

# 강 의 계 획 서

<b>교과목명</b>	생활 속의 스포츠 테이핑법		학점	1
<b>담당교수</b>	성명 : 김한수		소속 : 한방스포츠의학과	
	E-Mail :		연구실 :	
	면담시간/장소 : 매주 수요일 오후(5,6,7,8,교시) / 5호관 618호			
<b>1. 수업목표</b>	스포츠 현장에서 전문 운동선수들이 사용하는 스포츠 테이핑법을 일반인의 일상생활에서 적용하고 이를 통한 즐기는 생활 스포츠현장에서 부상 예방, 부상회복, 운동기능 향상 등을 꾀하며 일반인에게도 널리 보급하여 학습하고 반복하여 익히는데 그 목적이 있다. 인간에게는 자연치유력이 있으며 그 자연치유력을 보조하고 상승시키는 테이핑법을 익힌다.			
<b>2. 교재 및 참고문헌</b>	①주교재 : 생활 속의 테이핑법, 김한수, 한국운동건강관리협회, 2017 ②부교재(참고자료) : PPT강의 자료			
<b>3. 강의계획</b>	<b>주</b>	<b>강 의 내 용</b>		
	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 족부의 테이핑법(족저근막, 족궁, 무지외반증, 발목염좌)</li> </ul>		
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 하퇴의 테이핑법, 족부의 테이핑법(무지외반증, 발목염좌, 아킬레스)</li> </ul>		
	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 무릎의 테이핑법, 하퇴의 테이핑법 (아킬레스, 후경골근, 장비골근, 전경골근, 외측인대, 내측인대, 내외측인대)</li> </ul>		
	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 대퇴부의 테이핑법, 무릎의 테이핑법 (내측인대, 외측인대, 반월상 연골판, knee multi, 이상근)</li> </ul>		
	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 대둔부의 테이핑법, 대퇴부의 테이핑법 (이상근, 중둔근, 대둔근, 대퇴근, 막장근, 대퇴사두근, 대내저근, 대퇴이두근)</li> </ul>		
	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 무릎의 테이핑법, 족부의 테이핑법, 하퇴의 테이핑법, 대둔부의 테이핑법, 대퇴부의 테이핑법 (족저근막, 족궁, 무지외반증, 아킬레스, 장비골근, 내측인대, 외측인대, 내외측인대, knee multi, 중둔근, 대둔근, 이상근)</li> </ul>		
	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 대퇴부의 테이핑법, 하완의 테이핑법 (대퇴근, 대퇴사두근, 대퇴근막장근, 봉공근, 대퇴이두근, 요통, 내외복사근)</li> </ul>		
	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 대퇴부의 테이핑법, 하완의 테이핑법 (요통, 대외근, 내외복사근)</li> </ul>		
	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 상완의 테이핑법, 목 어깨 테이핑법 (손목밴딩, 외측상과, 내측상과, 신전근군, 굴곡근군, 원회내근, 대흉근, 상완삼두근, 삼각근, 대원근, 견관절, 극상근)</li> </ul>		
	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 목/어깨 테이핑법 (견관절, 극상근, 삼각근, 대원근, 상완이두근, 상완삼두근, 대흉근, 광배근, 승모근, 두관상근, 흉쇄유돌근, 경부)</li> </ul>		