

강 의 계 획 서

교육과정	학정은행제	회 차	체육학 (주말A)		
개설과목	스포츠마사지	학 점	3	수강료	330,000원
교 수	안재만	휴대폰		이메일	

교 재	교 재 명		저 자	출 판 사
주 교 재	손쉽게 재미있게 따라하는 스포츠마사지	2012	황보배	대경북스
부 교 재	근육 매뉴얼테크닉	2008	정한영	수문사

수업목표	본 수업의 목표는 안마·지압·마사지 등으로 불리는 수기용법 전반을 한의학의 이론에 입각하여 설명함으로써 스포츠 상해예방과 치료는 물론 경기력 향상에 기여하는데 있다.							
오리엔테이션 내용	교수소개, 강의계획서 설명과 자세한 교재설명 및 한 학기 이론 수업 목표와 실기수업 목표를 구체적으로 제시 한다.							
교수방법	교수의 이론 강의:30%, 수강생들 실기 수업 진행:50%, 실기 현장 적용 실습:20% = 100%							
성적평가방법	중간고사	40%	기말고사	40%	과제	10%	기타	10%

주 차	강 의 내 용	비 고
1	1) 강의제목 : 스포츠 마사지 2) 강의주제 : 강의 목적과 수업 방식	이론
2	1) 강의제목 : 스포츠 마사지 이론 2) 강의주제 : 스포츠 마사지 이론 3) 강의세부내용 : 스포츠 마사지의 정의 및 필요성, 효과, 적용별 원칙, 기본방법과 효과	이론 세계의 마사지 기술
3	1) 강의제목 : 스포츠 마사지 2) 강의주제 : 마사지 기법과 경추 마사지 3) 강의세부내용 : 마사지 기법, 앉은 자세 경추 마사지, 엎드린 자세 경추 마사지	매트, 수건
4	1) 강의제목 : 스포츠 마사지 2) 강의주제 : 경추, 어깨, 팔 마사지 3) 강의세부내용 : 누운 자세 경추 마사지, 앉은 자세 어깨, 팔 마사지	이론
5	1) 강의제목 : 스포츠 마사지 2) 강의주제 : 어깨, 팔 마사지 3) 강의세부내용 : 누운 자세 어깨, 팔 마사지, 엎드린 자세 어깨, 팔 마사지	매트, 수건
6	1) 강의제목 : 스포츠 마사지 2) 강의주제 : 어깨, 팔 마사지 3) 강의세부내용 : 누운 자세 어깨, 팔 마사지, 엎드린 자세 어깨, 팔 마사지	매트, 수건
7	1) 강의제목 : 스포츠 마사지 2) 강의주제 : 어깨, 팔 마사지 3) 강의세부내용 : 누운 자세 어깨, 팔 마사지, 엎드린 자세 어깨, 팔 마사지	매트, 수건
8	중간고사.	이론평가
9	1) 강의제목 : 스포츠 마사지 2) 강의주제 : 등, 허리 마사지 3) 강의세부내용 : 엎드린 자세 등, 허리 마사지	매트, 수건
10	1) 강의제목 : 스포츠 마사지 2) 강의주제 : 등, 허리 마사지 3) 강의세부내용 : 누운 자세 등, 허리 마사지	매트, 수건
11	1) 강의제목 : 스포츠 마사지	매트, 수건

	2) 강의주제 : 엉덩이, 대퇴부 마사지 3) 강의세부내용 : 드린 자세 엉덩이, 대퇴부 마사지	
12	1) 강의제목 : 스포츠 마사지 2) 강의주제 : 엉덩이, 대퇴부 마사지 3) 강의세부내용 : 누운 자세 엉덩이, 대퇴부 마사지	매트, 수건 스포츠 마사 지의 현장적 용
13	1) 강의제목 : 스포츠 마사지 2) 강의주제 : 하퇴, 발 마사지 3) 강의세부내용 : 엎드린 자세 하퇴, 발 마사지	매트, 수건
14	1) 강의제목 : 스포츠 마사지 2) 강의주제 : 하퇴, 발 마사지 3) 강의세부내용 : 누운 자세 하퇴, 발 마사지	매트, 수건
15	기말고사.	실기평가