

강 의 계 획 서

교과목	근육학		구분	이론3-실습0	학점	3	담당	
과정			저자	정한영 외 18인	출판사	수문사	교재명	근육메뉴얼테크닉
학습 목표	- 인체는 좌·우의 밸런스에 문제가 생기면 늘 피곤하고 경직되는 등의 근육통을 호소하게 된다. 이 교과목의 학습을 통하여 체형의 이상과 변화를 찾아내고 정상적으로 회복시킬 수 있는 메뉴얼 테크닉을 알 수 있다.							
주	강의일자	학습주제	강 의 내 용		평가방법 및 내용	학습준비물	비고	
1		근육이론	- 근육의 분류 - 골격근		이론수업 및 토의	교재, 필기구		
2		근육이론	- 자세와 근육 작용		이론수업 및 토의	교재, 필기구	빔 프로젝트	
3		척추와 근육(1)	- 움직임 역학 - 척추		이론수업 및 토의	교재, 필기구		
4		척추와 근육(2)	- 체형분석 - 체형에 따른 질병 유형		이론수업 및 토의	교재, 필기구	빔 프로젝트	
5		스포츠마사지 개론	- 스포츠마사지의 역사 및 기원 - 스포츠마사지의 효과		이론수업 및 토의	교재, 필기구		
6		후면 근육(1)	- 견부의 근 - 견부의 근		이론수업 및 토의	교재, 필기구	<과제>	
7		후면 근육(2)	- 배부의 근 - 심배근		이론수업 및 토의	교재, 필기구		
8			중 간 고 사		이론평가			
9		후면 근육(3)	- 팔의 근 - 둔부의 근		이론수업 및 토의	교재, 필기구	빔 프로젝트	

주	강의일자	학습주제	강의내용		평가방법 및 실습내용	학습준비물	비고
10		후면 근육(4)	- 후대퇴근 - 후하퇴근		이론수업 및 토의	교재, 필기구	
11		전면 근육(1)	- 안면의 근 - 경부의 근		이론수업 및 토의	교재, 필기구	범 프로젝트
12		전면 근육(2)	- 흉부의 근 - 복부의 근		이론수업 및 토의	교재, 필기구	
13		전면 근육(3)	- 팔의 근 - 수부의 근		이론수업 및 토의	교재, 필기구	<과제 2>
14		전면 근육(4)	- 전대퇴근 - 전하퇴근 - 족부의 근		이론수업 및 토의	교재, 필기구	
15			기 말 고 사		이론평가		
참고문헌		박동호. 마사지 보디워크, 일진사, 2008 성기석, 클리니컬 마사지, 영문출판사, 2004					
학습평가방법 및 평가내용	중간고사		기말고사		수시(평소)평가		
	객관식, 주관식		객관식, 주관식		리포트 평가 및 수업참여도		
성적평가기준 (상대+절대)	출석	중간고사	기말고사	레포트	기타 (수업참여도)	총점	
	20%	30%	30%	15%	5%	100%	
참고사항	출결관리 : 80%이상만 출석 성적 부여 성적관리 : 상대평가기준(A : 20% 이하, A + B : 60% 이하)의 범위 내에서 결정 [과제 1차] : 척추 주위 근육 정리 [과제 2차] : 안면의 근의 종류와 기능 조사						