

강 의 계 획 서

강의개요		스트레칭과 테이핑의 효과는 널리 알려져 있다. 정확한 방법에 대하여 학습하고 적용해 본다.				
강의방법		이론과 실습				
교육효과(수강후)		올바른 스트레칭과 테이핑을 통해 직업능력을 향상				
강의교재		자체 교재	저자	-	출판사	-
주	강의내용				준비물	
1(9/11)	인체의 근육과 뼈와 스트레칭의 기본 소개				■ 키네지오테이프 ■ 테이핑 가위 ■ 트레이닝복(반팔, 반바지)	
2(9/18)	목표로 하는 스트레칭과 테이핑 ■ 등세모근 상부, 목빗근					
3(9/25)	목표로 하는 스트레칭과 테이핑 ■ 어깨올림근, 큰가슴근					
4(10/2)	목표로 하는 스트레칭과 테이핑 ■ 넓은등근					
5(10/16)	목표로 하는 스트레칭과 테이핑 ■ 큰볼기근, 중간볼기근 및 작은볼기근					
6(10/23)	목표로 하는 스트레칭과 테이핑 ■ 궁둥구멍근, 허리네모근					
7(10/30)	목표로 하는 스트레칭과 테이핑 ■ 허리근과 엉덩근					
8(11/6)	목표로 하는 스트레칭과 테이핑, 복습 ■ 장딴지근					
9(11/13)	목표로 하는 스트레칭과 테이핑 ■ 작은 가슴근, 중부 등세모근 및 마름근					
10(11/20)	목표로 하는 스트레칭과 테이핑 ■ 가시아래근, 큰원근, 가시위근					
11(11/27)	목표로 하는 스트레칭과 테이핑 ■ 넓다리곧은근, 넓다리근막긴장근					
12(12/04)	목표로 하는 스트레칭과 테이핑 ■ 뒤넓다리근					
13(12/11)	목표로 하는 스트레칭과 테이핑, 복습 및 평가 ■ 위팔두갈래근, 위팔세갈래근					

위와 같이 2023 학년도 2 학기 평생교육원 올바른 스트레칭과 테이핑 과정에 대한 강의계획서를 제출합니다

학 과 명 : 건강운동재활과
담당교수(강사) : 심 경 섭 (인)