

운동상해 강의계획서

1. 강의 목표 및 개요

강의 개요	본 과목은 스포츠 현장에서 발생할 수 있는 다양한 급성 및 만성 상해들의 유형, 원인, 진단, 처치 방법 등에 관한 이론적 지식과 상해의 예방을 위한 강화 트레이닝 프로그램을 구성하는 능력을 습득하는 교과목이다.
강의 키워드	상해, 트레이닝 프로그램, 스포츠

2. 강의 주제 및 내용

차시	주제
1	운동상해 -운동상해의 분류, 원인
2	급성운동상해 -뼈 골절, 관절 탈구와 아탈구, 인대의 염좌와 파열, 근육 좌상, 건 파열
3	만성운동상해 -뼈(피로골절, 골염, 골막염, 골단염), 근육(국소조직 섬유화, 만성구획증후군, 지연성근육통), 건(건염, 부건염, 건증)
4	운동손상과 트레이너의 역할 -상해발생현장, 재활과정, 트레이너 요건

출처 목록표

순서	강의	분/초	사이트 이름	URL
2	운동상해	1분43초		https://www.anatomiaemfo.com.br/esqueleto-humano-ossos-do-corpo-humano/ossos-da-perna-femur-tibia-fibula/tibia-osso-da-perna/
2	운동상해	8분14초	X	
2	운동상해	9분19초	X	
2	운동상해	9분19초	X	
2	운동상해	9분19초	X	
2	운동상해	16분36초	X	
2	운동상해	16분36초	X	
2	운동상해	16분36초		https://pixers.es/cuadros-en-lienzo/rotura-del-ligamento-del-tobillo-57225147
2	운동상해	21분24초	X	
2	운동상해	21분24초	X	
2	운동상해	26분31초	X	
2	운동상해	26분31초	X	
2	운동상해	26분31초		https://en.wikipedia.org/wiki/Pulled_hamstring
2	운동상해	29분1초	X	
2	운동상해	29분1초	X	
2	운동상해	30분26초	X	
2	운동상해	30분26초	X	
2	운동상해	30분26초	X	
3	운동상해	1분32초		https://nl.pinterest.com/pin/380413499768851901/?send=true
3	운동상해	1분32초	X	
3	운동상해	1분32초	X	
3	운동상해	18분13초	X	
3	운동상해	18분13초		https://www.pinterest.co.kr/pin/328129522846735891/
3	운동상해	23분18초	X	
3	운동상해	23분18초	X	
3	운동상해	23분18초	X	
3	운동상해	23분59초	X	
3	운동상해	23분59초	X	
3	운동상해	23분59초	X	
3	운동상해	23분59초	X	
3	운동상해	28분	X	
3	운동상해	28분	X	
3	운동상해	31분		https://www.shutterstock.com/ru/image-illustration/tennis-elbow-diagram-showing-detail-damaged-788969332
4	운동상해	1분52초	X	
4	운동상해	1분52초	X	
4	운동상해	1분52초		https://www.google.co.kr/imgres?imgurl=http://www.tuoren.com/uploadfiles/201307300034556366.png&imgrefurl=http://www.tuoren.com/es/index.php?s%3D/p

				product/show/id/731.html&h=490&w=977&tbnid=cYwQzU6m9IrabM&tbnh=159&tbnw=317&usg=AI4_-kRtPcfxVwB9k0JKQXISxQWTiwRsKQ&vet=1&docid=YqUxUYHfmFVLfM&hl=ru-KR
4	운동상해	1분52초		http://shinsegaemail.ssg.com/item/itemView.ssg?itemId=1000042856684&siteNo=6004&salestrNo=6005&titleSrchWd=%EC%B2%99%EC%B6%94%EB%B3%B4%EC%A1%B0%EA%B8%B0&srchPgNo=1&src_area=slist
4	운동상해	1분52초	X	
4	운동상해	1분52초		http://item.gmarket.co.kr/Item?goodsCode=234194424

※ 위 표에 기재되지 못한 저작물에 대해 남서울대학교 교수학습지원센터로 연락을 주시면 확인 후 기재하도록 하겠습니다. 만약 저작물이 해당 교육자료를 통하여 공개되지 않기를 바라는 경우, 연락 주시면 해당 파트를 삭제 또는 블라인드 처리하겠습니다.
※