

수업 계획서

< 2017학년도 8월 21일 ~ 12월 8일 >

1. 강의개요							
학습과정명	체형관리	학점	3	교강사명	교강사 전화번호		
강의시간	60(4)	강 의 실		수강대상	미용	E-mail	
2. 교육과정 수업목표							
<p>1) 본 교과목은 체형관리학의 전공이론이해 역량을 함양하고, 피부 및 체형미용 전 분야에 필수적으로 요구되는 직업능력을 갖추도록 하며, 피부 및 인체를 이해하는데 필요한 기초지식과 테크닉을 정립하도록 하는데 목표를 둔다</p> <p>2) 체형관리 개요, 비만의 개요, 체형관리 상담방법, 체형관리 수기요법 및 특수팩에 이르기까지 체형관리학 전반에 관하여 전체적으로 이해하고 관리할 수 있도록 한다.</p> <p>3) 현재 우리나라 피부비만 시장의 현실적인 상황을 토대로 그에 걸맞는 세련된 관리방법의 습득으로 실전에서 자신만의 노하우를 가지고 인정받고 일할 수 있는 자질과 실력을 갖추기 위함이다.</p> <p>4) 글로벌시대 미용인으로서 전문적이고 폭넓은 이론적인 지식을 바탕으로 고객 맞춤형의 다양한 관리방법을 통한 미용전문인으로서 미용산업 전반에 걸쳐 적용 및 응용할 수 있도록 한다.</p> <p>5) 또한, 상호실습 및 임상[Case study]을 통해 피부 및 체형관리에 대한 자신감을 고취하고 더 나아가 인체를 이해하고, 다양한 관리 프로그램을 개발할 수 있도록 한다.</p>							
3. 교재 및 참고문헌							
주교재	체형관리학	저자	강수경 외 7인	출판사	청구문화사	출판년도	2007년
부교재(참고문헌)	비만관리학	저자	김명순	출판사	훈민사	출판년도	2010년
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용			과제 및 기타 참고사항		
제 1 주	1	[1] 강의주제 : 체형관리 전체적인 개요에 대한 이해 [2] 강의목표: 체형관리 개요 [3] 강의세부내용: ㉞ 강의 오리엔테이션 : 강의소개 및 강의 운영안내 ㉞ 체형관리의 정의, 목적, 효과에 대한 개념 ㉞ 체형관리의 단계 - 수업방법 : 강의 및 토론(질의/응답)			1차 과제물: 체형관리를 위한 프로그램 및 다이어트 약물 조사 주교재 P9~14 부교재, P15~25/ 기자재<보조도구> : 피부관리실 영상 -체형관리의 전체적인 개요 및 정의, 효과, 체형관리 단계의 전반적인 이해		
	2						
	3						
	4						
제 2 주	1	[1] 강의주제: 비만에 관련한 전반적인 개요 및 원인 분석 [2] 강의목표: 비만의 개념 및 분석 [3] 강의세부내용: ㉞ 비만의 정의 및 발병원인 분석 ㉞ 셀룰라이트 생성원인 및 관리방법 이해 ㉞ 비만과 관련된 각종 질환 및 예방방법 이해 - 수업방법 : 강의 및 토론(질의/응답)			주교재 P15-25, 부교재 P27-40/67-81 기자재<보조도구> : 피부관리실 영상 -비만의 전체적인 개요 및 발병원인 분석 - 비만과 관련한 각종 질환에 대한 원인 분석 및 관리방법 이해		
	2						
	3						
	4						
제 3 주	1	[1] 강의주제: 다양한 비만도를 측정하는 방법 이해 [2] 강의목표: 비만도 측정 방법 [3] 강의세부내용: ㉞ 표준체중 계산법과 Broca 지수 이해 ㉞ 생체전기 임피던스법 이해 ㉞ 피하지방두께 측정법과 WHR 이해 - 수업방법 : 강의 및 토론(질의/응답)			주교재 P26-30, 부교재 P41-54 기자재<보조도구> : 피부관리실 영상 -다양한 비만도 측정방법의 전체적인 이해 및 방법별로의 특징 이해		
	2						
	3						
	4						
제 4 주	1	[1] 강의주제: 체형관리 상담 및 분석방법 이해			주교재 P31-50		

	2	[2] 강의목표: 상담 및 고객카드 작성법	
	3	[3] 강의세부내용:	기자재<보조도구> : 피부관리실 영상
	4	㉠ 체형관리 상담 및 분석의 절차 ㉡ 상담의 단계 및 상담자의 역할 이해 ㉢ 고객카드 유형 파악 및 작성법 이해 - 수업방법 : 강의 및 토론(질의/응답)	-체형관리의 상담 개요 및 중요성 이해하고 절차 및 고객카드 유형을 파악하고 작성법을 이해
제 5 주	1	[1] 강의주제: 체중조절을 위한 식이요법/운동/행동	
	2	수정요법 이해	주교재 P51-61, 부교재 P147~198
	3	[2] 강의목표: 체형관리 적용방법	기자재<보조도구> : 피부관리실 영상
	4	[3] 강의세부내용: ㉠ 체형관리를 위한 식이요법 이해 ㉡ 체형관리를 위한 운동요법 이해 ㉢ 체형관리를 위한 행동수정요법 이해 - 수업방법 : 강의 및 토론(질의/응답)	- 체중조절을 위한 식이/운동/행동수정요법에 대한 전체적인 이해 및 적용방법 이해
제 6 주	1	[1] 강의주제:체형관리 적용을 위한 특수요법 원리	
	2	이해	주교재 P62-64
	3	[2] 강의목표: 체형관리에 적용되는 특수요법	기자재<보조도구> : 피부관리실 영상
	4	[3] 강의세부내용: ㉠ 체형관리에 적용되는 spa therapy 개요 ㉡ spa의 효과 및 spa시설의 유형 이해 ㉢ 관리방법에 따른 spa의 종류 파악 - 수업방법 : 데모스트레이션 상호실습, 질의/응답	-체형관리 적용을 위한 특수요법 중 spa에 관련한 원리 이해 및 효과 적용방법 이해
제 7 주	1	[1] 강의주제:체형관리 적용을 위한 특수요법 원리	
	2	이해	주교재 P65~67, 부교재 p229~232
	3	[2] 강의목표: 체형관리에 적용되는 특수요법	기자재<보조도구> : 피부관리실 영상
	4	[3] 강의세부내용: ㉠ Aroma therapy 개요 및 효능 ㉡ 향의 휘발도에 따른 분류 이해 ㉢ 블렌딩을 위한 베이스(케리어)오일 이해 및 분류 - 수업방법 : 데모스트레이션 상호실습, 질의/응답	-체형관리 적용을 위한 특수요법 중 Aroma 개요 이해 및 효과, 적용방법과 사용주의점 이해
제 8 주	1		
	2		
	3		
	4		
		중 간 고 사	
제 9 주	1	[1] 강의주제:체형관리 적용을 위한 특수요법 원리	
	2	이해	주교재 P68~73
	3	[2] 강의목표: 체형관리에 적용되는 특수요법	기자재<보조도구> : 피부관리실 영상
	4	[3] 강의세부내용: ㉠ color therapy 개요 및 효과 이해 ㉡ stone therapy 개요, 효과, 종류에 따른 효과 ㉢ stone 종류에 따른 효과 및 관리방법 이해 - 수업방법 : 데모스트레이션 상호실습, 질의/응답	-체형관리 적용을 위한 color/stone therapy 개요 및 효과,종류에 따른 사용방법 및 효과 이해
제 10 주	1	[1] 강의주제: 체형관리 적용방법	2차 과제물: 수시평가 [체형관리
	2	[2] 강의목표: 다리근육 이해 및 다리관리 수기요법	요점정리 및 체형관리 고객카드 작성]
	3	[3] 강의세부내용: ㉠ 다리에 있는 각 근육 및 햄스트링 작용 이해 ㉡ 다리관리 수기요법 습득 ㉢ 냉온요법의 붕대요법 적용 - 수업방법 : 데모스트레이션 상호실습, 질의/응답	주교재 P80~86 기자재<보조도구> : 피부관리실 영상
	4		-다리근육 이해 및 수기요법 습득(상호실습) -준비물: 알콜, 토너, 화장솜, 오일, 스포, 대/중타월, 붕대.
제 11 주	1	[1] 강의주제: 체형관리 적용방법	주교재 P87-90
	2	[2] 강의목표: 팔근육 이해 및 팔관리 수기요법	기자재<보조도구> : 피부관리실 영상
	3	[3] 강의세부내용: ㉠ 팔에 있는 여러 가지 근육 파악 및 작용 이해	
	4		-팔근육 이해 및 수기요법 습득

		<ul style="list-style-type: none"> ㉠ 팔관리 수기요법 습득 ㉡ 냉온요법의 붕대요법 적용 <p>- 수업방법 : 데모스트레이션 상호실습, 질의/응답</p>	(상호실습) -준비물: 알콜, 토너, 화장솜, 오일, 스포, 대/중타월, 붕대.			
제 12 주	1	[1] 강의주제: 체형관리 적용방법	주교재 P91~93 기자재<보조도구> : 피부관리실 영상 -가슴/어깨근육 이해 및 수기요법 습득(상호실습) -준비물: 알콜, 토너, 화장솜, 오일, 스포, 대/중타월, 석고(고무볼/주걱).			
	2	[2] 강의목표: 가슴/어깨근육 이해 및 수기요법				
	3	[3] 강의세부내용:				
	4	<ul style="list-style-type: none"> ㉢ 가슴/어깨 근육 파악 및 작용 이해 ㉣ 가슴/어깨관리 수기요법 습득 ㉤ 바디석고팩 적용 <p>- 수업방법 : 데모스트레이션 상호실습, 질의/응답</p>				
제 13 주	1	[1] 강의주제: 체형관리 적용방법	주교재 P94~96, 부교재 P231 기자재<보조도구> : 피부관리실 영상 -복부근육 이해 및 수기요법 습득(상호실습) -준비물: 알콜, 토너, 화장솜, 오일, 스포, 대/중타월, 석고(고무볼/주걱), 비닐랩.			
	2	[2] 강의목표: 복부근육 이해 및 복부 수기요법				
	3	[3] 강의세부내용:				
	4	<ul style="list-style-type: none"> ㉢ 복부근육 명칭 파악 및 작용 이해 ㉣ 복부 수기요법 습득 ㉤ 바디석고팩/랩핑 적용 <p>- 수업방법 : 데모스트레이션 상호실습, 질의/응답</p>				
제 14 주	1	[1] 강의주제: 체형관리 적용방법	주교재 P97~104 기자재<보조도구> : 피부관리실 영상 -등/둔부근육 이해 및 수기요법 습득(상호실습) -준비물: 알콜, 토너, 화장솜, 오일, 스포, 대/중타월, 석고(고무볼/주걱)			
	2	[2] 강의목표: 등/둔부근육 이해 및 등/둔부관리 수기요법				
	3	[3] 강의세부내용:				
	4	<ul style="list-style-type: none"> ㉢ 등/둔부에 있는 근육 명칭 파악 및 작용 이해 ㉣ 등/둔부관리 수기요법 습득 ㉤ 바디석고팩 적용 <p>- 수업방법 : 데모스트레이션 상호실습, 질의/응답</p>				
제 15 주	1	기 말 고 사				
	2					
	3					
	4					
5. 성적평가 방법						
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30 %	30 %	10 %	20%	10%	100 %	
6. 수업 방법(강의, 토론, 실습 등)						
교재/부교재, 빔프로젝터를 통한 이론학습						
주제에 따른 토론식 수업						
진도에 따라 상호실습						
사례에 따른 임상발표						
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항						
학습자들은 항상 기본적인 위생과 안전에 유의한다.						
8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)						
실습 기구 및 주위 환경의 청결을 통해 위생 문제를 해결한다.						
체형관리의 기본적인 체형분석 및 유형별 올바른 관리방법으로 인한 부작용을 최소화하고, 도구의 올바른 사용으로 교육 및 관리시 안전 문제가 발생하지 않도록 한다.						