

결	전공주임	교학부장
재		

수업 계획서

< 2018학년도 3월 12일 ~ 6월 24일 >

1. 강의개요							
학습과정명	스웨디쉬 마사지	학점	3학점	교강사명		교강사 전화번호	
강의시간	60시간	강 의 실		수강대상	미용	E-mail	
2. 교육과정 수업목표							
<p>- 스웨디쉬마사지는 현재 이루어지는 모든 매뉴얼 테크닉의 근간을 이루는 수기법으로 인체생리, 아로마 테라피, 상담심리, 고객의 육체적인 면뿐만 아니라 심리적인 안정감까지를 고려한 효과와 원리를 익히고 기본동작의 기법을 익혀 전신미용관리에 효과적으로 응용하도록 한다.</p> <p>- 스웨디쉬마사지의 역사와 개념, 스웨디쉬마사지를 위한 준비요소, 효과, 금기사항, 기본자세, 기본 동작을 학습하고, 안면관리, 등 관리, 다리관리, 팔 관리, 복부 관리 등의 전신 관리 테크닉의 적절한 기법을 구사하여 피부미용효과를 높일 수 있는.자질과 실무 적용 능력을 함양한다.</p>							
3. 교재 및 참고문헌							
주교재	스웨디쉬마사지 이론과 실제	저자	김영순 외 2인	출판사	훈민사	출판년도	2017년
부교재(참고문헌)	미용과 근육	저자	고혜정외 4인	출판사	메디시언	출판년도	
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항	
제 1 주	1	1] 강의주제: 스웨디쉬마사지의 이해				<p style="text-align: center;">[수업계획서 공지]</p> <p>- 주교재: p.16~20</p> <p>- 빔프로젝터</p> <p>- PPT자료</p>	
	2	2] 강의목표: 스웨디쉬마사지의 개요 및 역사 이해					
	3	3] 강의세부내용:					
	4	① 마사지의 역사 및 정의 ② 스웨디쉬마사지 특징 ③ 스웨디쉬마사지가 인체에 미치는 효과 4] 수업방법 : 강의 및 질의/응답					
제 2 주	1	1] 강의주제: 마사지의 분류와 종류 2] 강의목표: 마사지의 분류와 다양한 종류 이해 3] 강의세부내용: ① 마사지의 분류(기술상, 부위별, 목적별 분류) ② 마사지의 종류 4] 수업방법 : 강의 및 질의/응답/토론				<p>- 주교재: p.23~41</p> <p>- 빔프로젝터</p> <p>- PPT자료</p> <p>- 인체해부학 자료 및 근육관련 영상</p> <p style="text-align: center;">[과제공지]</p> <p style="text-align: center;"><과제주제></p> <p>- 스웨디쉬마사지에 대해 조사</p> <p style="text-align: center;"><과제목표></p> <p>- 스웨디쉬마사지의 개념, 기본동작, 금기 및 주의사항 등을 조사하여 스웨디쉬마사지에 대한 이해</p>	
	2						
	3						
	4						

			<p style="text-align: center;"><평가항목></p> <ul style="list-style-type: none"> - 과제 주제와의 부합도 - 과제분량의 적정성 (PPT 10매 이상) - 내용구성의 체계성과 논리성 - 과제물 제출기한 준수 - 7주차 과제제출 마감
제 3 주	1	1] 강의주제: 스웨디쉬마사지의 적용과 효과	<ul style="list-style-type: none"> - 주교재: p.45~51 - 부교재: 160~170 - 빔프로젝터 - PPT자료
	2	2] 강의목표: 스웨디쉬마사지의 적용, 효과, 금기증 등을 이해	
	3	3] 강의세부내용:	
	4	① 스웨디쉬마사지의 적용 ② 스웨디쉬마사지의 효과 ③ 마사지의 효과에 미치는 인자 ④ 마사지의 적응증과 금기증 4] 수업방법 : 강의 및 질의/응답	
제 4 주	1	1] 강의주제: 스웨디쉬마사지의 기법과 기본동작	<ul style="list-style-type: none"> - 주교재: p.55~92 - 부교재: p180~198 - 빔프로젝터 - PPT자료 - 스웨디쉬마사지를 위한 실습셋트
	2	2] 강의목표: 스웨디쉬마사지의 기법과 기본동작 이해	
	3	3] 강의세부내용:	
	4	① 스웨디쉬마사지 기본기법 ② 스웨디쉬마사지의 신체 부위별 기본동작 적용법 ③ 스웨디쉬마사지의 응용동작 4] 수업방법 : 강의 및 질의/응답, 상호실습	
제 5 주	1	1] 강의주제: 스웨디쉬마사지 등 관리(1)	<ul style="list-style-type: none"> - 주교재: p.97~129 - 부교재: p100~110, 172~177 - 빔프로젝터 - 스웨디쉬마사지를 위한 실습셋트
	2	2] 강의목표: 등에 분포된 근육을 이해하고 등 관리 동작 습득(1)	
	3	3] 강의세부내용:	
	4	① 등 근육의 해부학적 구조 및 특징 ② 관리효과 ③ 등 관리 테크닉 동작 습득 4] 수업방법 : 강의 및 질의/응답, 상호실습	
제 6 주	1	1] 강의주제: 등 관리(2)	<ul style="list-style-type: none"> - 주교재: p.104~129 - 부교재: p116~157 - 빔프로젝터 - PPT자료 - 발표/피드백 <p>전신에 분포된 부위별 근육의 문제점을 학습자가 조사하여 내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스웨디쉬마사지를 위한 실습셋트
	2	2] 강의목표: 등에 분포된 근육을 이해하고 등 관리 동작 습득(2)	
	3	3] 강의세부내용:	
	4	① 등 근육의 해부학적 구조 및 특징 ② 등 관리 테크닉 동작 습득 4] 수업방법 : 강의 및 발표/피드백, 상호실습	
제 7 주	1	1] 강의주제: 둔부 및 다리 뒷면 관리	<ul style="list-style-type: none"> - 주교재: p.133~162 - 빔프로젝터 - PPT자료 - 발표/피드백 <p>전신에 분포된 부위별 근육의 문제점을 학습자가 조사하여 내용</p>
	2	2] 강의목표: 둔부, 다리 뒷면에 분포된 근육을 이해하고 둔부 및 다리 뒷면 관리 동작 습득	
	3	3] 강의세부내용:	
	4	① 둔부근육의 구조와 해부학적 특징 ② 다리뒷면 근육의 구조와 해부학적 특징 ③ 관리효과 ④ 둔부 테크닉 동작 습득	

		⑤ 다리뒤틀면 테크닉 동작 습득 4] 수업방법 : 강의 및 발표/피드백, 상호실습	- 스웨디쉬마사지를 위한 실습셋트 [과제 제출] 제출일 마감(10점) [필기시험] (객관식 1점 15문항, 단답형주관식 2점 6문항, 서술형주관식 3점 1문항, 총30점)
제 8 주	1	중간고사	
	2		
	3		
	4		
제 9 주	1	1] 강의주제: 다리 앞면 관리 2] 강의목표: 다리 앞면에 분포된 근육을 이해하고 다리 앞면 관리 동작 습득 3] 강의세부내용: ① 다리앞면 근육의 해부학적 구조 및 특징 ② 관리효과 ③ 다리 앞면 테크닉 동작 습득 4] 수업방법 : 강의 및 질의/응답, 상호실습	- 주교재: p.165~188 - 빔프로젝터 - PPT자료 - 스웨디쉬마사지를 위한 실습셋트
	2		
	3		
	4		
제 10 주	1	1] 강의주제: 복부와 가슴 관리 2] 강의목표: 복부, 가슴에 분포된 근육을 이해하고 가슴 관리 동작 습득 3] 강의세부내용: ① 가슴근육의 해부학적 구조 및 특징 ② 복부근육의 해부학적 구조 및 특징 ③ 관리효과 ④ 가슴 테크닉 동작 습득 ⑤ 복부 테크닉 동작 습득 4] 수업방법 : 강의 및 질의/응답, 상호실습	- 주교재: p.191~211 - 빔프로젝터 - PPT자료 - 스웨디쉬마사지를 위한 실습셋트 ● 수시평가 <목적> 학습내용에 대한 이해력 여부와 응용능력 평가 <평가방법> 쪽지시험 - 주관식 1문항, 객관식 3문항 - 주관식 2점, 객관식 각 1점. 총 5점
	2		
	3		
	4		
제 11 주	1	1] 강의주제: 팔 관리 2] 강의목표: 팔에 분포된 근육을 이해하고 팔 관리 동작 습득 3] 강의세부내용: ① 팔 근육의 해부학적 구조 및 특징 ② 관리효과 ③ 팔 테크닉 동작 습득 4] 수업방법 : 강의 및 질의/응답, 상호실습	- 주교재: p.215~234 - 부교재: p46~60 - 빔프로젝터 - PPT자료 - 스웨디쉬마사지를 위한 실습셋트
	2		
	3		
	4		
제 12 주	1	1] 강의주제: 얼굴관리 2] 강의목표: 얼굴에 분포된 근육을 이해하고 얼굴 및 경부관리 동작 습득 3] 강의세부내용: ① 얼굴 근육의 해부학적 구조 및 특징 ② 관리효과 ③ 얼굴 테크닉 동작 습득 ④ 경부 테크닉 동작 습득 4] 수업방법 : 강의 및 질의/응답, 상호실습	- 주교재: p.237~260 - 빔프로젝터 - PPT자료 - 스웨디쉬마사지를 위한 실습셋트
	2		
	3		
	4		
		1] 강의주제: 안면 마사지 2] 강의목표: 블렌딩 및 얼굴 근육과 마사지의 이해 3] 강의세부내용 ① 아로마테라피와 컬러테라피	

		② 오일 선택요령 및 사용법, 효과 ③ 등 마사지 동작 익히기 4] 수업방법: 강의/질의/응답, 상호실습하기				
제 13 주	1	1] 강의주제: 스웨디쉬 마사지를 이용한 특수관리(1)	- 주교재: p.265~292 - 빔프로젝터 - PPT자료 - 스웨디쉬마사지를 위한 실습셋트			
	2	2] 강의목표: 인체의 골격계, 양와위 근육이완과 관절가동 운동 이해				
	3	3] 강의세부내용:				
	4	① 골격계, 근육계의 구조 및 기능 ② 사각근, 흉쇄유돌근, 승모근 스트레칭과 경추 운동 동작 습득 ③ 대흉근, 소흉근 스트레칭과 견골 운동 동작 습득 ④ 능형근, 삼각근, 상완이두근, 상완삼두근 스트레칭과 흉추, 견관절 운동 동작 습득 ⑤ 대퇴사두근, 슬개건, 전경골근 스트레칭과 다리 관절 운동 동작 습득 4] 수업방법 : 강의 및 질의/응답, 상호실습				
제 14 주	1	1] 강의주제: 스웨디쉬 마사지를 이용한 특수관리(2)	- 주교재: p.295~301 - 빔프로젝터 - PPT자료 - 스웨디쉬마사지를 위한 실습셋트 [수업기여도] - 학습자의 능동적인 질의응답 및 학습태도 등 평가 - 발표 및 질의응답 시 논리성과 이해력 등 전반적인 평가			
	2	2] 강의목표: 복위와 근육이완관 관절가동운동 이해				
	3	3] 강의세부내용:				
	4	① 후두근 이완과 후두골과 경추 운동 동작 습득 ② 승모근, 소원근, 대원근 이완과 견관절 운동 동작 습득 ③ 광배근, 외복사근 이완과 흉추와 요추 운동 동작 습득 ④ 대둔근, 중둔근, 소둔근 이완과 고관절 운동 동작 습득 ⑤ 반건양근, 대퇴이두근, 비복근, 종골근, 가자미근 이완과 다리관절 운동 동작 습득 4] 수업방법 : 강의 및 질의/응답, 상호실습				
제 15 주	1	기말고사	[실기시험] 주제:스웨디쉬마사지 (준비 및 위생 10점, 테크닉 15점, 마무리 및 정리 5점 총30점) ● 시험체크시 10명을기준으로 평가			
	2					
	3					
	4					
5. 성적평가 방법						
중간고사	기말고사	출결	과제물	수시평가	수업기여도	합계
30 %	30 %	20 %	10 %	5 %	5 %	100%
6. 수업 방법(강의, 토론, 실습 등)						
- 강의 70%, 질의/응답 10%, 발표 및 토론 20%						
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항						
- 강의자료 관련공지: 서울호서교육정보시스템(HEMS) 사용요령 및 강의자료 활용방법 안내						

<ul style="list-style-type: none"> - 강의교재 관련공지(강의계획서에 따른 주교재와 부교재 활용방법 설명) - 성적평가 관련공지(중간고사, 기말고사, 출석, 과제물, 수업기여도 평가 등) <ul style="list-style-type: none"> • 과제(10%): 스웨디쉬마사지에 대해 조사 • 수시평가(5%): 주관식1문항, 객관식 3문항 쪽지시험, 주관식2점, 객관식1점 총 5점 • 수업기여도(5%): 학습자의 능동적인 질의응답 및 학습태도 등 평가
<p>8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 실습 기구 및 실습실의 사용에 있어 청결과 안전에 주의하여 문제를 미연에 방지한다. • 학습자는 주어진 강의 주제에 따라 실습을 행할 시 상호간의 매너를 지키고 정확한 동작을 실행하도록 노력한다.
<p>9. 강의유형</p> <p>이론중심(), 토론, 세미나 중심(), 실기 중심(), 이론 및 토론, 세미나병행(√), 이론 및 실험, 실습 병행(), 이론 및 실기 병행(√)</p>