

## [테이핑으로 지키는 건강] 강의계획서

강좌명	[인문공감] 테이핑으로 지키는 건강 [부제 : 만성통증에서 해방되는 테이핑과 건강 관리]				
강사	최문기	교육인원	30명	강의실	배움실 201호
학습목표	만성통증과 질환에 대한 테이핑 방법과 자가 관리법 습득				
교육방법	이론 30%와 각각의 증상에 대한 실습 70%				
교육대상	중구민		교재 및 재료비	재료비 16,000원(테이프 4롤)	
교재 (저자 및출판사)	한국테이핑협회 제작 ppt 인쇄물		개인준비물	가위, 간편한 복장	
차시	주제	교육내용			비고 (준비물)
1	건강관리와 테이핑	- 테이핑 요법의 기본 이론과 테이프 붙이는 법 - 건강관리의 기본 요령과 방법			
2	목과 어깨 테이핑	- 목 디스크, 굽은 목을 위한 테이핑과 자가 마사지 - 어깨 통증과 어깨 관절염을 위한 테이핑 - 두통, 만성피로 테이핑			
3	허리 건강 테이핑	- 협착증과 디스크질환의 차이점과 테이핑 - 허리통증과 골반 통증을 위한 테이핑			
4	무릎 건강 테이핑	- 무릎 통증과 관절염을 위한 테이핑 - 바르게 걷는 방법과 걷기의 테이핑			
5	발 통증 테이핑 일상 생활속의 테이핑	- 발목 염좌와 족저근막염을 위한 테이핑 - 무지외반증을 위한 테이핑 - 소화 불량 테이핑			
6	림프 테이핑	- 림프계와 건강·미용 원리 - 림프 테이핑의 방법과 부종 감소 마사지			
7	복부슬리밍 테이핑	- 복부 전체를 감소시키는 테이핑 - 옆구리 테이핑 - 복부 셀프 마사지			
8	얼굴리프팅 테이핑	- 얼굴 리프팅 테이핑 - 얼굴 리프팅 셀프 마사지			
9	체형교정 테이핑	- 굽은 등 교정 및 셀프 마사지 - 어깨 높이 교정 테이핑			
10	다리 라인 테이핑	- 다리 라인을 위한 테이핑 - 힙업 테이핑과 자가 운동법			