【 강 의 계 획 서 】

강 좌 명	몸 다스리기 운동		
강의시간	화, 금 10:00-12:00	강 사 명	정명지
프로그램 운영계획			
수업목표	신체 운동과 몸 다스리기를 통하여 몸의 불균형으로 오는 부작용을 개선하고 삶의 활력으로 전환		
강의내용	올바른 자세, 운동법, 스트레칭을 통하여 몸을 바르게 정렬		
교 재			

교육과정	세부내용	수업방법	준비물
1차시	몸의 정렬 진단. warm up - 기본 워밍업 스트레칭	실습	매트, 운동복
2차시	거북목 방지 운동, 대퇴직근 강화 근력운동 및 하체근력 운동		
3차시	거북목 방지 운동, 대퇴직근 강화 근력운동 및 하체근력 운동		
4차시	견갑대, 견갑골 교정운동, 척추 기립근 및 복근강화 슬근 유연성 운동		
5차시	견갑대, 견갑골 교정운동, 척추 기립근 및 복근강화 슬근 유연성 운동		
6차시	골반/골반대 교정운동, 고관절 운동, 점프 운동		
7차시	골반/골반대 교정운동, 고관절 운동, 점프 운동		
8차시	거북목 방지 운동, 전체 교정운동 및 근력운동(유지관리)		
9차시	거북목 방지 운동, 전체 교정운동 및 근력운동(유지관리)		
10차시	체형밸런스운동, 상 하체 균형운동		
11차시	체형밸런스운동, 상 하체 균형운동		
12차시	척추교정운동 - 흉곽유연성을 위한 운동		
13차시	척추교정운동 - 척추 스트레칭과 허리근육 강화		
14차시	엉덩이 - 골반 요추와 엉덩이를 위한 운동		
15차시	엉덩이 - 골반 요추와 엉덩이를 위한 운동 스트레칭 및 회복		

※ 위 내용 및 교재, 진도 상황은 변동 될 수 있으며, 교재비 및 재료비는 개인부담입니다.

하남시평생학습관