

강 의 계 획 서

교 육 과 정 명	웰빙 스트레칭		
강 의 개 요 및 수 업 목 표	스트레칭과 근력운동을 통한 건강한 신체 만들기		
강 의 교 재 및 교 육 기 자	요가매트, 덤벨(0.5kg 또는 1kg)		
주차	세 부 강 의 내 용	준비물	강의방법등
1	운동 전, 후 스트레칭동작과 호흡법	매트, 덤벨	
2	하체 운동의 대표적인 수쿼트 동작과 간단히 집에서 누워서 할 수 있는 다리 운동,복근운동	"	
3	덤벨을 이용하기 전 맨손으로 어깨 운동 동작을 익히게 되고 복근운동	"	
4	전 시간 배웠던 하체 운동을 익히고 복근운동	"	
5	전 시간 배웠던 상체 운동을 덤벨과 함께 운동하고 복근운동	"	
6	전 시간 배웠던 하체 동작을 운동하고, 균형을 요하는 런지동작을 배우, 복근운동	"	
7	상체 중 등 운동을 배우고 복근운동	"	
8	스쿼트와 런지를 중점으로 운동하고 복근운동	"	
9	덤벨과 함께 팔운동 중 이두 운동에 대해 배우고 복근운동	"	
10	힙 운동에 대해 배우고 복근운동(브릿지 등)	"	
11	덤벨과 함께 팔운동 중 삼두 운동에 대해 배우고 복근운동	"	
12	유무산소운동이 합쳐진 전신운동 응용동작들을 배우고 복근운동	"	