

[서식1-2] 주민자치센터 프로그램 강의계획서

강 의 계 획 서

교 육 과 정 명		근력스트레칭			
담당 강사	성 명	이여진			
	연 락 처				
	e-mail	yujinlee@naver.com			
강 의 개 요 및 수 업 목 표		신체의 균형을 회복하며, 불균형으로 인한 교정 등 유연성과 근력, 근지구력 향상을 목표로 한다.			
강 의 교 재 및 교 육 기 자 재		매트 및 소도구(1kg덤벨,세라밴드 등)/자치센터 및 강사가준비			
수 강 생 재 료 비 (분기당 소요액)		-			
주차	세 부 강 의 내 용			준 비 물	강의방법 등
1	내용을 이해하고 바로알기. 근력운동과 스트레칭의 필요성 숙지 - 오리엔테이션. 맨몸으로 하는 전신 스트레칭 및 유산소성 운동				
2	상체 운동의 숙련 - 맨손으로 어깨, 등 근력운동 등 상체 근력 발달을 위한 맨몸운동 익히기 / 덤벨을 이용한 상체 근력운동				
3	하체 운동의 숙련 - 비복근 및 후면부를 위한 스트레칭 및 대퇴부 강화를 위한 근력운동의 숙지/덤벨을 이용한 하체 근력운동				
4	복부 단련운동 - 코어 강화시키기				
5	밴드트레이닝 - 세라밴드를 이용한 근력운동 및 스트레칭				
6	하체 근력운동				
7	루프밴드트레이닝 - 루프밴드(링밴드)를 통한 근력강화 및 스트레칭				
8	몸의 밸런스를 위한 근력과 균형감각 기르기 동작				
9	복부 단련운동				
10	루프밴드트레이닝 - 하지근력 강화운동				
11	맨몸 전신 근력운동				
12	전신 서킷 트레이닝				
기타 사항	실내용 운동화 개별지참/매트는 자치센터 준비(개별매트가능)/소도구는 별도 강사가 준비				

※ 강의내용을 주별 기준으로 작성

2023 년 5 월 4 일

위지원자:

이여진

(서명 또는

