강의계획서

(앞면)

교육과정	운동강습	강 좌 명	건강 튼튼 스트레칭 에어로빅	강 사 명	김숙경
강의소개					
강의목표	에어로빅의 정확한 자세를 통한 운동으로 근육의 쓰임과 역할을 이용 **근력, 심폐기능,유연성** 향상시키며, 유산소 운동을 겸하여 **체지방 감소와 체력증진**				
교 재 명	없 음				
수 강 생 준 비 물	-요가매트 - 라텍스밴드, 아령(0.5kg*2) - 수건 및 물통				
자 격 증					
취득가능 자격증명					
발급기관					
취업관련정보					
취업직종					
취 업 처					

(뒷면)

강 의 내 용

구분		교육내용	준비물	비고
운동시간(60분) 기본구성		- 준비운동 (15분) - 본운동 (30분) - 마무리운동 및 공지안내 (15분~)		
3월	30일(화)	걷기와 7스텝(에어로빅기본스텝) 익히기 (마치, 런지, 니리프트, 스킵, 점핑잭, 킥, 런닝)	요가매트	
4월	1일(목)	7스텝과 팔동작 붙이기	요가매트	
	6일(화)	준비운동과 7스텝과 변형스텝 배우기	요가매트	
	8일(목)	사방돌기와 팔동작 연결하기	요가매트	
	13일(화)	7 스텝을 이용한 작품 배우기	매트, 밴드 및 아령	
	15일(목)	작품배우기(1)(2), 스트레칭(근력)	매트, 밴드 및 아령	
	20일(화)	작품(1)(2)반복과 팔운동,스트래칭	매트, 밴드 및 아령	
	22일(목)	작품배우기(3)(트롯음악에 맞춰 동작)	매트, 밴드 및 아령	
	27일(화)	작품(1)(2)(3)설명과 자세익히기, 스트래칭	매트, 밴드 및 아령	
	29일(목)	작품(1)(2)(3) 근육의 쓰임 이해와 구성	매트, 밴드 및 아령	
5월	4일(화)	작품배우기(4) 근력운동 병행	매트, 밴드 및 아령	
	6일(목)	에어로빅 작품배우고(1,2,3,4) 익히기, 스트래칭	매트, 밴드 및 아령	
	11일(화)	근력운동 위주로 유연성을 위한 스트래칭	매트, 밴드 및 아령	
	13일(목)	작품배우기(5), 7스텝과 변형스텝으로 몸풀기	매트, 밴드 및 아령	
	18일(화)	작품(1,2,3,4,5) 반복 익히기, 스트래칭	매트, 밴드 및 아령	
	20일(목)	방송댄스+에어로빅(6) 믹스한 동작배우기	매트, 밴드 및 아령	
	25일(화)	작품(6) 반복과 근육쓰임 이해하기	매트, 밴드 및 아령	
	27일(목)	라텍스 밴드(수건)(7)을 이용한 운동	매트, 밴드 및 아령	
6월	1일(화)	전체작품(1-6) 익히고 배우기	매트, 밴드 및 아령	
	3일(목)	전체작품(1-6) 스트레칭 근력운동	매트, 밴드 및 아령	
	8일(화)	전체작품(1-7) 근력운동	매트, 밴드 및 아령	
	10일(목)	전체작품, 운동에 효과와 필요성 설명(마무리)	매트, 밴드 및 아령	