

강의 계획서

강좌명		온전한 쉼, 스트레칭		강사명		이희경	
강의 목표		요가와 필라테스를 기반으로 한 스트레칭을 통해 성장판 자극 및 신체 균형개선 유연성과 코어근력을 강화하여 건강하고 올바른 체형 형성 올바른 자세를 습관화하고 성장 환경 최적화					
교수 방법		강사가 직접 동작 시범 및 자세 교정 체형과 유연성에 맞는 맞춤 지도를 통해 참여도 향상					
강의 대상		성인		운영 기간		2026. 9. 9. ~ 11. 25.	
요일 및 시간		매주 수, 10:00~12:00		적정 인원		12명	
수업 기자재		컴퓨터, 음향		재료비			
순	날짜	주제	내 용				비고
1	9/9	오리엔테이션 및 기본 스트레칭	프로그램 소개 및 기본 동작을 통해 체형 분석과 유연성 평가 클래스 소개 및 참가자 자기소개 체형의 정의 및 교정의 필요성 설명 기본 스트레칭 이론 및 안전 수칙 교육				
2	9/16	자세 분석 및 평가	개인의 자세 분석 및 문제점 파악 참가자 개별 자세 평가 문제점 및 개선 방향 논의 기본 스트레칭 동작 시연				
3	9/23	목과 어깨 스트레칭	목과 어깨의 긴장 완화 목과 어깨 스트레칭 동작 실습 올바른 자세 유지 방법 교육 스트레칭 후 피드백 및 질의응답				
4	9/30	등과 허리 스트레칭	등과 허리의 유연성 향상 등과 허리 스트레칭 동작 실습 허리 통증 예방을 위한 자세 교정 스트레칭 후 피드백 및 질의응답				
5	10/7	골반과 엉덩이 스트레칭	골반과 엉덩이의 긴장 완화 골반과 엉덩이 스트레칭 동작 실습 골반 정렬의 중요성 설명 스트레칭 후 피드백 및 질의응답				
6	10/14	하체 스트레칭	하체의 유연성 향상 하체 스트레칭 동작 실습 하체 근육의 역할 및 중요성 설명 스트레칭 후 피드백 및 질의응답				

7	10/21	전신 스트레칭	전신의 유연성 및 균형 향상 전신 스트레칭 동작 실습 스트레칭의 순서 및 방법 교육 스트레칭 후 피드백 및 질의응답	
8	10/28	스트레칭과 호흡	호흡과 스트레칭의 연계 이해 호흡법 교육 및 실습 호흡과 함께하는 스트레칭 동작 실습 스트레칭 후 피드백 및 질의응답	
9	11/4	스트레칭과 근력 강화	스트레칭과 근력의 관계 이해 근력 강화 운동과 스트레칭의 조화 간단한 근력 운동 실습 스트레칭 후 피드백 및 질의응답	
10	11/11	일상생활에서의 스트레칭	일상에서 쉽게 적용할 수 있는 스트레칭 방법 습득 일상생활에서의 스트레칭 동작 소개 사무실, 집에서 할 수 있는 스트레칭 실습 스트레칭 후 피드백 및 질의응답	
11	11/18	개인 맞춤형 스트레칭 프로그램	개인별 맞춤형 스트레칭 프로그램 개발 참가자 개별 목표 설정 개인 맞춤형 스트레칭 프로그램 작성 스트레칭 후 피드백 및 질의응답	
12	11/25	종합 평가 및 피드백	전체 과정에 대한 평가 및 피드백 참가자 개인별 진행 상황 평가 전체 과정에 대한 피드백 및 개선점 논의 수료증 수여 및 마무리	
※ 강의 계획서는 사정에 따라 변경 가능				
작성일	2026년 8월 3일	작성자	이희경	