

강의 계획서

강좌명		성장 골든타임! 키 쑥쑥 스트레칭		강사명	이희경
강의 목표		성장기 아동의 올바른 자세와 유연성을 향상시키고, 스트레칭 놀이를 통해 균형감각, 근력, 협응력 및 자신감을 기른다. 신체활동을 즐겁게 경험하여 건강한 운동 습관을 형성한다.			
교수 방법		* 놀이형 스트레칭 * 음악을 활용한 신체활동 * 소도구 활용 운동 * 협동 게임			
강의 대상		초등 2-4학년	운영 기간	2026. 8. 6. ~ 8. 7. / 8. 13. ~ 8. 14	
요일 및 시간		목, 금요일	적정 인원	12명	
수업 기자재		컴퓨터	준비물	편한 옷	
순	날짜	주제	내 용		비고
1	8/6 목	친구 만나기 & 자세체크	오리엔테이션, 성장 스트레칭, 바른 자세 검사, 키성장 체조		
2	8/7 금	유연성 키우기	전신 스트레칭, 동물 따라하기, 밸런스 놀이		
3	8/13 목	척추 바로 세우기	거북목·굽은등 예방 스트레칭, 코어 운동, 균형 게임		
4	8/14 금	키쑥쑥 성장 운동	점프 운동, 성장판 자극 운동, 릴레이 게임, 마무리 스트레칭		
※ 강의 계획서는 사정에 따라 변경 가능					
작성일		2026년 7월 5일	작성자		이희경