

강 의 계 획 서

강좌명	내 몸이 가벼워지는 힐링 스트레칭		강사명	김영미	
강의목표	- 굿볼을 활용한 기본 신체활동으로 통증완화, 전신탄력회복과 기초근력, 기능향상을 통해 안전한 운동 습관을 형성하여 삶의 질 향상 도움을 주도록 함				
교수방법	- 이론설명과 실습위주로 참여형 수업으로 개인의 신체 건강 상태를 고려한 단계별 지도와 반복학습과 피드백을 통해 안전하고 지속가능한 운동습관 형성				
교육기간	2026. 9. 11.~12. 11.	교육시간	금 14:00~16:00	강의실	채움1실
교육대상	신중년(50세 이상)	인원	15명	필요기자재	요가매트, 블럭
교재명	없음	교재비	없음	교구대여비	30,000원

프로그램 운영 계획

차시	세 부 강 의 내 용	준비물	교수자료및방법
1	상반기 복습 및 컨디션 점검	굿볼	설명/시범
2	전신스트레칭 심화 운동		실습
3	어깨/팔 기능 강화 운동		단계별 실습
4	허리 안정화 심화 및 코어강화운동		반복 실습
5	고관절/무릎 기능 강화 운동		맞춤 지도
6	균형감각 및 자세조절 훈련		체험 실습
7	상체 근력 및 기능협응 운동		실습
8	하체 근력 강화 및 걷기 안정 심화		실습
9	일상생활 응용 동작 훈련		사례 용적
10	신체이완 및 긴장완화 운동		느린 진행
11	개인별 맞춤 운동적용		피드백
12	하반기 종합정리 및 자기관리방법 안내		정리

2026년 1 월 3 1 일

작 성 자 : 김 영 미

경상북도교육청정보센터 관장 귀하

※ 강의계획서는 운영상 변경될 수 있습니다.