

강 의 계 획 서

과 목 명		체력강화 위한 <u>밸런스워킹PT</u>		강 사 명	이 우 순
교육기간		2024. 03. 04 ~ 2024. 06. 21		교육시간	1시간 50분
교 재 재 료 비		교재비(총액) : 0 원	자격증정보	응시조건 : 시간(이수시간)	
		재료비(총액) : 39,000 원		응 시 료 : 발급비용 : 발행기관 :	
교육목표		틈·잠·때 운동습관으로 삶의 질과 행복지수 향상			
교육내용		-테스트로 자신의 몸 바로알기 및 바르게 걷는 법 -자세교정, 스트레스해소, 다이어트, 면역력증진, 체력강화위한 맞춤프로그램 -치매예방의 두뇌개발 프로그램 등			
교육일자		교 육 내 용			준 비 물
1~4회	03.04 ~03.15	밸런스워킹PT의 개발 배경 영상시청 테스트(밸런스, 균형력, 악력 등)로 자신의 몸 파악하기 일반걷기와 제자리 걷기의 차이점을 알아보고 및 바르게 걷는 법 기본 동작을 배우고 혈액 순환에 도움 주는 운동 등			마실 물, 편한 복장, 실내 운동화
5~8회	03.18 ~03.29	현대인의 문제점! 생활 속 바른 자세와 습관 지난시간 복습, 철봉잡고 걷기의 효과 자세교정 복합운동 기본프로그램 등			
9~12회	04.01 ~04.12 (4.10선거일)	지난시간 복습, 척추 건강과 골반교정에 도움이 되는 동작 면역력과 체력의 밀접성! 체력 강화 위한 인터벌 프로그램			
13~16회	04.15 ~04.26	근·지구력 향상 및 스트레스 해소 프로그램 틈·잠·때 생활 속에서 할 수 있는 운동 심폐지구력과 체력강화 중강도 운동 등			
17~20회	04.29 ~05.10	기본동작과 기본프로그램 복습 체력향상 인터벌 프로그램과 응용 프로그램으로 두뇌개발 스트레스 해소, 자세교정 운동 등			
11~24회	05.13 ~05.24 (5.15 석탄일)	두뇌개발 및 치매예방위한 이미지트레이닝 근력과 유연성을 높이기 위한 프로그램 웰니스 프로그램으로 더 즐겁고 재미있게 운동			
25~28회	05.27 ~06.07	근·지구력 향상과 체력강화 프로그램 면역력 강화 위한 중고강도 프로그램 재활PT로 치유에 도움을 주는 프로그램 등			
29~32회	06.10 ~06.21	생활 속에서 틈 잠 때 건강 관리법 체력강화·면역력 향상 위한 복합운동 프로그램 운동 참여 전·후의 변화 나눔을 통하여 운동의 중요성 재인식 등			

* 상황에 따라 수업내용은 변경될 수 있습니다.

과 목 소 개 서

과 목 명	<u>체력강화</u> 위한 <u>밸런스워킹PT</u>
과 목 소 개	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 2000년대 초반에 개발된 웰니스적 삶에 기초한 대한민국 창시운동 ◆ 김태민 대표(Ph.D.)가 두 번의 대형 사고를 극복, 재활하는 과정에서 만들어진 저작권운동 ◆ 제자리 워킹을 기본으로 유산소+근력+스트레칭+균형+점핑 운동의 80가지 기본동작을 조합하여 구령과 함께 사방돌기로 진행되는 신개념복합운동 ◆ 국내·외 학술지에 임상으로 운동 효과가 검증된 실용학문 운동 ◆ 생활 속에서 누구나 쉽고 재미있게 지속 가능한 효과적인 운동
교 육 내 용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 밸런스워킹PT 개발 배경 영상시청 2. 테스트를 통해 자신의 밸런스 알아보기 3. 일반걷기와 제자리걷기의 차이점을 알아보고 바르게 걷는 방법 4. 자세교정 및 스트레스해소, 골밀도 강화 프로그램 5. 근·지구력 향상 및 낙상예방 운동 6. 이미지트레이닝으로 집중력 향상, 치매예방 위한 프로그램 7. 면역력 & 체력 향상을 위한 중고강도 프로그램 8. 틈 켜 때 생활속에서 체력 & 면역력강화 프로그램 9. 웰니스 프로그램으로 더 즐겁고 재미있게 운동 등
교육 재료비	상의 운동복: 39,000원