강의 계획서

□ 성 명 (이 말 선)　　□ 종 목 / 강좌명 (국선도 단전호흡)

구 분	내 용	비 고
수업지도내용 (핵심요소)	우주의 자연법칙에 따라 동양 天理的인 자연의 법리로 인간의 생명력을 강화시킴 ○六調法의 수련으로 몸의 저항력과 항병능력을 강화시켜 질병을 예방하고 질병을 퇴치 ○고도의 정신수련으로 全人的인 인간상을 창조 ○상고시대부터 내려온 민족고유의 道로 현세적인 삶의 질을 높여주는 心身修練法	
일일 강의계획	○전신 두루치기 ○전조신(前調身) : 몸의 굴신, 마찰, 타자, 도인법,으로 몸을 고르게함 ○조식법(調息法) : 각 단계 별로 흡,지,호(호흡)를 한다. ○후조신(後調身) : 기혈유통됨을 온몸의 고루 분포시킴. ○요일별로 장지르기, 발차기, 오기법, 기신법, 오공법	
월 단위 강의계획	*내용별첨	
분기, 반기, 연 단위 강의계획	*내용별첨	

월별(주별)강의 계획표

월	주	강 의 계 획
1월	1	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 장지르기
	2	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신, 오공법 스쿼트
	3	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신, 용마십세
	4	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신, 오기법
	5	전신타자법, 전조신, 조식법, 후조신, 기신법 플랭크
2월	1	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 장지르기 근족차기
	2	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 장지르기,
	3	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 오공법,스쿼트+
	4	전신타자법, 전조신, 조식법, 후조신 기신법 플랭크
3월	1	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 장지르기
	2	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 오공법 스쿼트
	3	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신, 기신법 플랭크
	4	전신타자법, 전조신, 조식법, 후조신, 오기법 스쿼트
	5	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 장지르기
4월	1	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신,
	2	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 장지르기
	3	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신, 오기법
	4	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신, 오공법,근족차기
5월	1	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 장지르기
	2	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신, 오공법
	3	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신, 오공법
	4	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신, 기신법 근족차기
	5	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신, 오기법
6월	1	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신,승단식
	2	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 장지르기
	3	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신, 오공법 근족차기
	4	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신, 오기법

월별(주별)강의 계획표

월	주	강 의 계 획
7월	1	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 장지르기,발차기
	2	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신, 오공법,발차기
	3	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신, 기신법,발차기
	4	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신, 오기법,발차기
	5	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 장지르기,발차기
8월	1	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 장지르기,발차기
	2	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 승단식,발차기
	3	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 오기법,발차기
	4	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 오공법,발차기
	5	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 기신법,발차기
9월	1	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 장지르기,발차기
	2	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 발차기,발차기
	3	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 오기법,발차기
	4	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 오공법,발차기
10월	1	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신, 용마십세, 스쿼트
	2	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 장지르기,발차기
	3	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 오공법,발차기
	4	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 오기법,발차기
	5	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 장지르기,발차기
11월	1	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 장지르기,발차기
	2	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 오공법,발차기
	3	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 발차기
	4	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 기신법,발차기
12월	1	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 발차기,스쿼트
	2	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 오공법,발차기
	3	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 기신법,발차기
	4	전신고타법, 전조신, 조식법, 후조신 오기법,발차기
	5	회원단합을 위해 송년회 및 장기자랑