

## 프로그램 운영계획 (강의계획서)

□ 성명 ( 송혜경 )

□ 종목 / 강좌명 ( 체조인간 & 필라테스 )

구분	내용	비고
수업지도내용 (핵심요소)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 횡경막의 탄성을 돕는 흉식호흡</li> <li>· 바른 척추를 위한 Neutral (중립상태) 배우기</li> <li>· 허리의 힘을 기르는 imprint (or surprise) 배우기</li> </ul>	가슴의 안정과 평안 유지
일일강의계획	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 흉식 호흡 통해 relax 상태 유도</li> <li>· 가벼운 shoulder movement로 몸풀기</li> <li>· Asana 와 pilates 섞어서 운동</li> <li>· daily 학습 목표 주지</li> </ul>	
월단위 강의계획	sitting standing lying prone 등 pose 를 shoulder, oblique, lower lumber, hamstring 등 muscle 의 한 분야에 집중해 지도	circle dumbbell symbol 등 다양히 사용, 재미 배가 시킬
분기, 반기 연단위 강의계획	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 분기 - 기본 자세와 호흡법 익히기</li> <li>· 반기 - 작은 근육부터 키워 점차 큰 근육 키워</li> <li>· 연 - 동작의 다양성과 근력을 키워 차차 challenge 한 program 도전 유도.</li> </ul>	· 늘 목표 제시 → 학습 의욕 고취

다이어트와 건강 유지.