

프로그램 운영계획(강의계획서)

성 명 (오 혜 경) 강좌명 (파워스트레칭)

구 분	내 용	비 고
수업지도내용 (핵심요소)	<ol style="list-style-type: none">유산소 운동을 통한 기초체력향상과 심폐기능강화, 심혈관질환의 예방및효과를 높이고 건강증진을 도모한다.저항운동을 통하여 근육량을 유지, 향상시킨다.스트레칭을 통한 관절의가동범위(ROM)를 넓혀 유연성을 향상시킨다.	
일일강의계획	<ol style="list-style-type: none">준비운동-체온을 1°C 올려 운동중 부상을 예방.예비심장운동-낮은강도로 심박수를 서서히 올린다.심장운동-에어로빅과 댄스등 여러동작을 실시하여 심박수를 올려 운동 효과를 높인다.쿨다운-호흡과 체온을 정상적으로 되돌린다.저항운동- 근력운동을 실시한다.스트레칭- 유연성을 향상시킨다.	
월단위 강의계획	<p>4월-저강도의 유산소운동+다양한동작을 이용하여 운동의 적응기간을 갖는다.</p> <p>5월-유산소강화운동+근력운동(척추기립근강화)+스트레칭</p> <p>6월-유산소강화운동+근력운동(어깨강화운동)+스트레칭</p> <p>7월-유산소강화운동+근력운동(등,허리강화운동)+스트레칭</p> <p>8월-유산소강화운동+근력운동(대퇴4두, 대퇴2두+복부)+스트레칭</p> <p>9월-유산소강화운동+근력운동(소도구를 이용한 상하체운동)+스트레칭</p>	
분기, 반기 연단위 강의계획	<p>4,5,6월-유산소운동(에어로 빅 + 댄스), 근력강화운동, 스트레칭</p> <p>7,8,9월-유산소운동(에어로 빅 + 댄스), 근력강화운동, 스트레칭</p>	