

(별첨 #2-3)

프로그램 운영계획 (강의계획서)

☐ 성 명 (이 옥희)

☐ 종 목 / 강좌명 (국선도(단전호흡))

구 분	내 용	비 고
수업지도내용 (핵심요소)	국선도를 통하여 호연지기를 기른다. 호흡을 통해 신체와 정신을 맑게 하며 삶의질을 높인다. 전. 후 조신을 통하여 각종 질환의 재발과 예방에 도움 되게 한다.	
일일강의계획	❖ 전조신법(前調身法) : 20분 ❖ 단전행공(丹田行功) : 15분 ❖ 후조신법(後調身法) : 10분 ❖ 강정법(強精法) : 3분 ❖ 정화법(靜和法) : 2분 ❖ 수련 후 근력강화	
월단위 강의계획	❖ 호흡의 단계별 체크 : - 흡 호(들숨과 날숨) - 흡 지 호(들숨, 멈춤, 날숨) ❖ 동작 체크 : 근육의 유연성과 관절의 회원의 가동범위 ❖ 재활 운동 전.후 체크 : 경추/요추/고관절	
분기, 반기 연단위 강의계획	❖ 각 분기별 상황 체크 후 개별지도. ❖ 반기별 각 회원의 修練체크. ❖ 매년 호흡과 건강유지 체크.	