

강 의 계 획 서

과목명	몸펴기생활운동	강사명	최 경 희 
교재 & 교구	방석, 작은봉, 큰봉	출판사 & 제조사	자체제작
준비물	편안한 복장, 몸펴기 수련복		
기대효과	몸펴기 생활운동으로 바른자세를 생활함으로써 자연치유력을 극대화 시킨다.		

○ 교육세부내용

- 본 계획서에 근거하여 수업이 진행되므로 해당 공란에 교안(敎案)을 상세히 기록하여 주시기 바랍니다. ※ 주1회 수업의 경우 16회/ 주2회 수업의 경우 32회에 맞춰 강의계획서 작성 바랍니다.
- 프로그램의 성격에 따라 주별 및 회기별로 기입하여 주시기 바랍니다.

주/횟수	교육목표	교육내용
1	몸펴기생활운동 취지와 구성	기본수련과정 설명orientation 몸펴기구호(허세가펴고들) 앉고 서고 걸을때 허리를 세우고 가슴을 펴고 고개를 들자 과제—몸펴기 구호 자세로 걸어보기 5분
2	몸펴기 생활운동 실행 기본운동, 생활운동	기본운동 시범 및 지도 허리펴기, 어깨펴기, 가슴펴기 상체펴기, 하체풀기 생활운동 시범 및 지도 온몸돌리기, 허리굽히기 무릎 굽히기, 앉아서 상체돌리기, 온몸펴기 과제 - 허리펴기 (10분)
3	몸을 펴야하는이유 생활속의 바른 자세	생활운동 전체 실행 기본운동 실행 허리펴기(등방석, 허리방석, 베개운동)지도 과제—집에서 허리펴기 10분
4	일상생활속의 바른자세	기본운동 실행 생활운동 실행 개별지도 과제 - 집에서 가슴펴기 10분
5	생활운동의 원리	생활운동 전체 실행 기본운동 실행 온몸펴기 실행, 온몸돌리기

주/횟수	교육목표	교육내용
		온몸펴기1단계, 허리펴기 발목운동 시연 및 지도 과제— 바른자세로 발목운동 30회
6	생활운동의 원리 이해	생활운동 전체 실행 기본운동 실행 온몸펴기 실행, 온몸돌리기 온몸펴기1단계, 허리펴기 발목운동 시연 및 지도 과제— 바른자세로 발목운동 30회
7	생활운동의 원리 심화	생활운동 전체 실행 기본운동 실행 온몸돌리기(팔위치 변경) 온몸펴기2단계, 허리펴기 발목운동 시연 및 지도 과제— 팔 위치 변경하며 온몸돌리기 50회
8	생활운동의 원리 강화	생활운동 전체 실행 기본운동 실행 온몸돌리기(팔위치 변경) 30회 온몸펴기2단계, 허리펴기 발목운동 30회 과제— 팔 위치 변경하며 온몸돌리기 50회
9	호흡공부 호흡의 원리와 호흡의종류	생활운동 기본운동 전체 실행 흉식호흡과 복식호흡의 비교 복식호흡하는방법 지도 온몸펴기3단계 과제—집에서 허리펴기시 배에 책올리고 복식호흡운동
10	복식호흡의 원리	생활운동, 기본운동 전체 실행 복식호흡 - 개별지도 온몸펴기 3단계 과제 - 허리펴기시 복식호흡 실행
11	복식호흡의 효능	생활운동 전체 실행 기본운동 실행 -기본운동시 복식호흡 개인별 점검 과제 - 기본 운동시 복식호흡 실습
12	복식호흡하며 기본운동 실행	생활운동 실행 기본운동 실행시 복식호흡 실행 (개인별 점검) 과제 - 기본운동시 복식호흡실습



주/횟수	교육목표	교육내용
13	우리몸의 근본기관 척추	생활운동 전체 실행 기본운동 실행 온몸펴기 3단계 하체풀기, 허리펴기, 상체펴기실행 및 자세 점검 과제 - 온몸펴기 3단계 10분 복습
14	척추 바로 세우기	생활운동 전체 실행 기본운동 실행 온몸펴기 3단계 하체풀기실행 과제 - 온몸펴기 3단계 10분 복습
15	척추는 인체의 기둥	생활운동 전체 실행 기본운동 실행 맞춤운동(와불운동) 시연 및 지도 과제 - 와불운동 복습 10분
16	척추 강화	생활운동 전체 실행 기본운동 실행 맞춤운동(와불) 자세 점검 과제 - 와불운동 복습 10분
17	통증의 원리	누워서 걷기운동 시연 및 지도 내몸풀기(발가락발목종아리) 생활운동 전체 실행 기본운동 실행 과제-하체풀기 하면서 내몸풀기, 걷기운동10분
18	통증 풀기 (도구를 이용해서)	생활운동 실행 기본운동 실행 도구를 이용해서 내몸 풀어주기 누워서 걷기 실행 과제 - 누워서 걷기 (10분)
19	비만의 원인과 탈출법	생활운동 실행 기본운동 실행 복식호흡을 활용한 draw in 운동법 시연 및 지도 과제-걷기운동과 draw in 운동 각10분씩 연습
20	비만 퇴치 운동	생활운동 실행 기본운동 실행 복식호흡을 활용한 draw in 운동 과제-걷기운동과 draw in 운동 각10분씩 연습



주/횟수	교육목표	교육내용
21	장기의 위치와 기능	생활운동 실행 기본운동 실생 복부 눌러주기(굳어서 아픈곳 확인 누르는 지점 방향) 과제—걷기운동과 draw in운동 각10분씩
22	복부 (내 몸풀기)	생활운동 실행 기본운동 실행 장요근 - 작은봉으로 풀어주기 과제—걷기운동과 draw in운동 각10분씩
23	허리영역 필요운동	생활운동 실행 기본운동 허리질환과 골반의 진단방법 골반 근육 풀어주기 시연및 지도 과제—허리펴기와 걷기운동 각10분씩
24	허리영역 강화운동	생활운동 실행 기본운동 실행 골반 근육 강화운동 누워서 걷기 (10분) 과제 - 허리펴기와 걷기운동 (10분씩)
25	코어근육 · 허리근육	생활운동 실행 기본운동 실행 복식호흡(횡경막호흡) Plank자세 시연 및 지도 과제—바른 plank자세로 버티기
26	코어근육 · 허리근육 강화 운동	생활운동 실행 기본운동 실행 Plank자세 시연 및 지도 과제—바른 plank자세 10분
27	여성 몸펴기 건강법	생활운동 실행 기본운동 실행 요실금예방(장운동시연및지도) 골반근육강화운동 과제—제자리서 까치발들지plank연습본운동
28	골반근육 강화운동 (케겔 운동기구 체험하기)	생활운동 실행 기본운동 실행 골반근육강화운동 케겔운동 기구 - 한분씩 체험해보기 과제—제자리서 까치발하기 (10분)
29	영역에 대한 이해	생활운동 실행



주/횟수	교육목표	교육내용
		기본운동 상체영역, 허리영역, 하체영역 각 영역에 맞는 운동법 과제—본인이 부족한 운동2가지 10분씩
30	영역에 맞는 운동법	생활운동 실행 기본운동 실행 상체영역, 허리영역, 하체영역 각 영역에 맞는 운동법 실행 과제—본인이 부족한 영역 운동2가지 10분씩
31	각 영역의 강화운동	생활운동 실행 기본운동 실행 drawin 운동 plank 변형운동 골반 근육 강화 운동 과제 - plank 변형자세 10분
32	4개월 총마무리	생활운동 실행 기본운동 변화된 자신의 체험담 일상생활의 평소운동—목표 발표 과제—다음학기까지 각자 매일 생활운동하기

※ 강의계획서는 강사 자가 평가 및 프로그램 점검 시 이용되며, 추후 강사채용 시 재 협약에 반영됩니다.

※ 강의계획서 수정 가능.



【 서식 4 】

강 의 세 부 내 용

1. 프로그램 내용

연번	과목명	정원	강의내용	비고
1	몸펴기생활 운동 사범자격증반	25	몸펴기기본운동 · 유산소운동 · 근력운동· 폼롤러-근막테라피 · 복식호흡 3급지도자 취득 자격증 비희망자도 수업가능	작은봉·큰봉 (개별구입)

- 가) 강의내용은 교육문화 프로그램 접수 시 홍보 및 일정표 안내, 홈페이지 공지 등의 용도로 사용 되오니 수강생 분들이 이해하기 쉽도록 작성바랍니다.
- 나) 재료비나 교재비가 별도로 들어가는 강좌의 경우에는 16주 과정에 맞추어 비용을 정확하게 기재하여 주시기 바랍니다.
- 다) 과목별 정원은 강사가 수용할 수 있는 인원으로 작성하여주시고 복지관 운영 사정에 따라 정원은 변동 될 수 있습니다.

2. 프로그램 특이사항

구분	특이사항
추천대상	30대~80대
난이도	★★☆☆☆
비추천자	앉거나 보행이 어려운 분
활동내용	장소에 구매없이 몸펴기도구를 이용한 기본운동(4가지)으로 바른몸을 교정하고 생활운동(6가지)으로 뭉치고 굳은 몸을 풀어준다. 5Track으로 수업 진행 1. 기본운동·생활운동—도구를 이용해 바른자세로 교정 2. 복식호흡—기본운동시 복식호흡실시(횡경막 호흡) 3. 유산소운동—온몸펴기(음악에 맞춰)·누워서 걷기 4. 근력운동—유연성운동·균형운동 5. 폼롤러—근막테라피·균형감각 확장

【 서식 4 】

강 의 세 부 내 용

1. 프로그램 내용

연번	과목명	정원	강의내용	비고
1	몸펴기생활운동(주간)	10	몸펴기생활운동에 구호: "허세가떠고들" 허리를 세우고 가슴을 펴고 고개를 들자 도구를 이용해 기본운동(4가지) 굽은 몸을 바른몸으로 교정하고 생활운동(6가지)으로 뭉치고 굳은 몸을 풀어줌.	작은봉 큰봉

- 가) 강의내용은 교육문화 프로그램 접수 시 홍보 및 일정표 안내, 홈페이지 공지 등의 용도로 사용 되오니 수강생 분들이 이해하기 쉽도록 작성바랍니다.
- 나) 재료비나 교재비가 별도로 들어가는 강좌의 경우에는 16주 과정에 맞추어 비용을 정확하게 기재하여 주시기 바랍니다.
- 다) 과목별 정원은 강사가 수용할 수 있는 인원으로 작성하여주시고 복지관 운영 사정에 따라 정원은 변동 될 수 있습니다.

2. 프로그램 특이사항

구분	특이사항
추천대상	60대~90대
난이도	★★☆☆☆
비추천자	앉거나 보행이 어려운 분
활동내용	5Track 1. 기본운동-생활운동-도구를 이용해 바른자세로 교정 2. 복식호흡-기본운동시 복식호흡실시(횡경막 호흡) 3. 유산소운동-온몸펴기(음악에 맞춰)-누워서 걷기 4. 근력운동-유연성운동-균형운동 5.폼롤러-근막테라피-균형감각 확장