

# 강 의 계 획 서

강좌명	한방 양생(養生)태극권	담당 강사명	이화진
강의 요일 및 시간	수요일 10:00-11:50	정원	10명
강의 주수 및 시수	총15주 총30시간	기자재 필요 여부	컴퓨터/철판/빔프로젝트 /실습실(주방기구, 대형탁자) 등
교육비	350,000 원	실습비·재료비	
교육목표 및 개요	<p>전통 건강관리법인 태극권의 원리를 배우고 몸으로 익혀, 건강을 지키고 삶의 질을 높이는 것을 목표로 한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 한의학의 기본 개념과 건강관리법을 이해한다.</li> <li>- 태극권의 철학과 원리를 배우고 일상에 적용한다.</li> <li>- 태극권의 기본 동작을 익히고 몸으로 체득한다.</li> <li>- 개인의 신체 특성과 수준에 맞춰 건강한 움직임을 실천한다.</li> </ul>		
교육방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 이론과 실습 병행: 각 주제에 대해 설명을 듣고 직접 몸으로 실습합니다.</li> <li>- 이해 → 실천 → 교정: 동작의 의미를 이해하고 직접 실천한 뒤, 강사가 개인별로 자세를 교정합니다.</li> <li>- 개인 맞춤 지도: 참가자의 신체 상태와 이해도에 따라 맞춤형 지도를 제공합니다.</li> </ul>		
교재 및 참고문헌		교재비	
주차	교육내용	준비물	담당강사 및 비고
1	오리엔테이션 및 강의소개	편안한 복장	이화진 /이론강의
2	건강과 양생(養生)	편안한 복장	이화진
3	태극권의 이해: 양생법으로서의 태극권을 이해한다.	편안한 복장	이화진
4	태극권의 철학과 움직임 원리 I	편안한 복장	이화진
5	태극권 요결에 대한 이해와 호흡법	편안한 복장	이화진
6	태극권 기본동작 실습 I	편안한 복장	이화진
7	태극권 기본동작 실습 I	편안한 복장	이화진
8	양생(養生) 태극권 24식 투로동작 실습 및 개인별 자세교정	편안한 복장	이화진
9	양생(養生) 태극권 24식 투로동작 실습 및 개인별 자세교정	편안한 복장	이화진
10	양생(養生) 태극권 24식 투로동작 실습 및 개인별 자세교정	편안한 복장	이화진
11	양생(養生) 태극권 24식 투로동작 실습 및 개인별 자세교정	편안한 복장	이화진
12	양생(養生) 태극권 24식 투로동작 실습 및 개인별 자세교정	편안한 복장	이화진
13	양생(養生) 태극권 24식 투로동작 실습 및 개인별 자세교정	편안한 복장	이화진
14	양생(養生) 태극권 24식 투로동작 실습 및 개인별 자세교정	편안한 복장	이화진
15	태극권 종합 동작 실습	편안한 복장	이화진