

## 강의계획서

강좌명	12주 완성, 건강하게 예뻐지기		담당 강사명	김소진
강의 요일 및 시간	수요일	10:00-11:30	정원	10명
강의 주수 및 시수	총 12 주	총 48 시간	기자재 필요 여부	매트 및 소도구
교육비	300,000 원		실습비·재료비	원
교육목표 및 개요	<p>* 국가 자격과 면허를 갖춘 운동·영양사가 알려주는 재미있는 운동·영양 프로그램</p> <p>* 12주간 내 몸의 주인으로서 건강하게 예뻐지기 위한 몸과 마음을 수련하는 과정</p> <p>1. 필라테스+피트니스를 결합한 기능성 필라트 운동을 통한 근력 강화 및 체형 개선</p> <p>2. 식단 관리 및 영양 교육을 통한 건강한 이너뷰티 만들기</p> <p>3. 운동·영양 교육을 통한 자기효능감 강화</p>			
교육방법	소도구를 활용한 기능성 필라트 운동 및 영양 교육			
교재 및 참고문헌	자체 제작 교재 배부		교재비	없음
주차	교육내용		준비물	담당강사 및 비고
1	<p>오리엔테이션: 운동을 하는 이유?</p> <p>- 운동 시작 전 목표 설정 방법 : 냉장고 이론을 바탕으로</p> <p>- 나만의 운동·식생활 목표 카드 만들기</p> <p>- 건강하게 예뻐지기 위한 여정 시작!</p>			
2	<p>내 몸 바로 알기</p> <p>- 호흡 방법, 내 몸의 가동 범위 체크를 바탕으로</p> <p>- 전신을 깨우는 기본 스트레칭</p> <p>- 기능성 워밍업, 기본자세 배우기</p>			
3	<p>운동의 정석 : 하체 운동 기본편</p> <p>- 고관절 힌지, 힙 사용법, 하체 운동 배우기</p>			
4	운동의 정석 : 하체 운동 실전편			
5	<p>운동의 정석 : 상체 운동 기본편</p> <p>- 등/어깨 안정화, 상체 근육의 기능성과 안정성</p>			
6	운동의 정석 : 상체 운동 실전편			
7	<p>운동의 정석 : 코어 운동 기본편</p> <p>- 코어의 개념과 척추 안정화, 기능적 움직임 배우기</p>			
8	운동의 정석 : 코어 운동 실전편			
9	기능성 복합 운동 : 전신 근력 강화 및 체형 개선			
10	유산소 + 근력 복합 트레이닝 : 인터벌 & 서킷 트레이닝			
11	자세 & 체형 교정 통합 훈련 : 전신 밸런스, 교정 중심			
12	<p>개인 맞춤 보정 트레이닝 : 개인 약점 기반 보완 운동</p> <p>통합 복습 및 개인 피드백, 정리 및 수료</p>			