

강의 계획서

강좌명	만져보며 내 몸을 알아가는 신비한 인체 구조	담당 강사명	정운경
강의 요일 및 시간	화요일 19:30-21:30	정원	10-15명
강의 주수 및 시수	총 12주 총 24시간	기자재 필요 여부	빔프로젝트, 레이저포인트, 매트, 인체모형, 관절목각인형, 인체각도기
교육비	240,000 원	실습비·재료비	
교육목표 및 개요	<p>인체 주요 근육의 시작점, 끝점, 작용 등 해부학적 구조를 이해하고, 이를 일상생활 및 운동 시 움직임에 연결하여 통찰력을 높임으로써, 신체에 대한 이해를 바탕으로 더 건강하고 효율적인 삶을 위한 기초를 마련한다. 특히 시각 자료와 실습을 통해 학습 흥미를 유발하고, 인체에 대한 평생 학습의 기초를 다진다.</p> <p>※ 수강추천대상자 (이런 분이 들으시면 더욱더 좋아요!)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 운동을 좋아하는 누구나 : 몸에 대한 이해를 높여 더욱 효과적으로 운동하고, 건강한 삶을 위한 기초 지식을 배우고 싶은 분 - 운동지도자를 희망하는 자 : 요가, 필라테스 등 어떤 종목이든 사람의 몸을 다루는데 필요한 기초해부학 지식을 탄탄히 쌓고 싶은 분 - 현직 운동지도자 : 현장에서 활동하며 놓쳤던 인체에 대한 기본 원리를 다시 점검하고, 정확한 기초 지식을 확립하고자 하는 분 		
교육방법	이론 및 실습		
교재 및 참고문헌	그림으로보는 근골격 해부학 / 정진우 / 대학서림		교재비 22,000원
주차	교육내용	준비물	담당강사 및 비교
1	- 오리엔테이션 - 해부학적 자세 & 면과 축의 운동 (인체의 움직임 기준면과 회전축 이해) - 관절의 블록 & 오목 법칙 (관절움직임의 법칙 이해)	교재 및 편안한 복장	인체모형, 관절목각인형, 인체각도기
2	- 부위별 관절의 움직임 (전신 주요 관절의 움직임에 대한 이해 및 실습)		
3	- 상지 & 하지 & 척추의 근골격확인 (뼈대 및 주요지점 촉진 실습)		
4	- 상지근육의 이해1 (주요근육의 부착점 및 작용 이해)		
5	- 하지근육의 이해1 (주요근육의 부착점 및 작용 이해)		
6	- 상지근육의 이해2 (주요근육의 부착점 및 작용 이해)		
7	- 하지근육의 이해2 (주요근육의 부착점 및 작용 이해)		
8	- 척추근육의 이해 (주요근육의 부착점 및 작용 이해)		
9	- 상지 움직임에 의한 근육 (주요근육의 움직임에 대한 이해)		
10	- 하지 움직임에 의한 근육 (주요근육의 움직임에 대한 이해)		
11	- 상지를 지배하는 신경 (주요신경의 경로와 근육간의 이해)		
12	- 하지를 지배하는 신경 (주요신경의 경로와 근육간의 이해)		