

강의 계획서

강좌명	만져보며 이해하는 신비한 인체구조		담당 강사명	정운경
강의 요일 및 시간	화요일	19:00-21:00	정원	10-15명
강의 주수 및 시수	총 12주	총 24시간	기자재 필요 여부	
교육비	240,000원		실습비 · 재료비	
교육목표 및 개요	1. 지식 습득: 인체의 중요한 핵심부위(근육, 뼈)의 주요 명칭과 기능을 이론 및 실습을 통해 직접 만져보며 정확하게 파악할 수 있습니다. 2. 자기 계발: 인체에 대한 이해를 높여 개인의 건강 관리 능력을 향상시키고, 나아가 생활체육지도자, 요가/필라테스 강사와 같은 관련 직업으로 나아가는 데 기초를 다질 수 있습니다.			
교육방법	이론 및 실습			
교재 및 참고문헌	그림으로보는 근골격해부학		교재비	20,000원
주차	교육내용		준비물	담당강사 및 비교
1	- 오리엔테이션 - 해부학적 자세 & 면과 축의 운동 - 관절의 볼록 & 오목 법칙	- 인체의 움직임 기준면과 회전축 이해하기 - 관절움직임의 법칙 이해하기 - 주요부위 움직임 측정하기	교재	정운경 (척추모형을 이용한 시각적인 이해 촉진과 운동동작 실습진행)
2	- 부위별 관절의 움직임	- 전신 주요 관절의 움직임에 대한 이해 및 측정 실습		
3	- 상지 & 하지 & 척추의 근골격확인	- 뼈대 및 주요지점 촉진 및 위치 확인하기		
4	- 상지근육의 이해1	- 몸통 및 어깨 주요근육의 부착점 및 작용		
5	- 하지근육의 이해1	- 골반 주요근육의 부착점 및 작용		
6	- 상지근육의 이해2	- 팔 주요근육의 부착점 및 작용		
7	- 하지근육의 이해2	- 다리 주요근육의 부착점 및 작용		
8	- 척추근육의 이해	- 척추 주요근육의 부착점 및 작용		
9	- 상지, 하지를 지배하는 신경이해	- 상,하지의 주요 지배신경과 근육		
10	- 상지, 하지를 지배하는 신경이해	- 상,하지의 주요 지배신경과 근육		
11	- 동작분석 및 평가	- 피트니스, 요가 등의 주요종목 동작 분석 및 평가		
12	- Total Review (Review & Test)	- 전 과정 핵심 요약 복습 및 최종 학습 성취도 평가		