

강 의 계 획 서

교 육 과 정 명		건강체조		
담당 강사	성 명	채	경	희
	연 락 처			
	e - mail	butychae@naver.com		
강 의 개 요 및 수업 목 표		웰빙시대에 맞는 전신 유산소 운동으로 누구나 쉽고 재미있게 참여 할수있어 운동후 몸과마음을 건강하고 행복하게한다		
강 의 교 재 및 교육 기 자 재				
수 강 생 재 료 비 (분기당 소요액)				
주차	세 부 강 의 내 용		준 비 물	강의방법 등
1	작품 파티투나잇 익혀 완성하기		가벼운복장 운동화	
2	작품 빗속의여인 익혀 완성하기			
3	상,하 전신 근력 강화 유산소운동			
4	작품 거북이 -빙고 익혀 완성하기			
5	작품 One Two 익혀 완성하기			
6	어깨 허리 골반 유연 강화운동			
7	작품 썸머타임 익혀 완성하기			
8	작품 총정리 복습하여 완성하기			
9	작품 토요일밤에 익혀 완성하기			
10	상체 복근강화 코어 강화운동			
11	작품 진이 익혀 완성하기			
12	작품 총정리 복습하여 완성하기			
13	하체 강화 복근강화 스쿼트운동			
14	작품 추억의발라드 익혀 완성하기			
15	작품 평행선 익혀 완성하기			
16	작품 총정리 복습하여 완성하기			
기타 사항	*출석체크 관리 운동시 즐겁고 신나는 분위기 만족도를 높여준다			

2024 년 2 월 일
 위지원자: 채경희 (채경희 인)