

# 강 의 계 획 서

강 좌 명		강 사 명	
키 성장 체조		구**	
강의목표	요가와 체조를 병행하여 몸과 마음 강화, 키 성장과 바른 자세를 도움		
교수방법	눈높이에 맞춘 자세한 설명, 동작들로 흥미로운 수업		
차시	강의 내용	준비물	강의 방법
1	스트레칭으로 몸 부드럽게 만들기		
2	쉽고 재미있는 근력운동으로 몸의 기반 잡기		
3	점프 동작들로 성장판 자극하기		
4	몸의 불균형을 찾아내고 자세 교정하기		
5	음악에 맞춰 요가하기		
6	균형 잡기 자세로 집중력, 밸런스 감각 향상시키기		
7	기초 체조 동작 배움으로 운동 능력 향상시키기		
8	유산소 체조를 통해 기초체력 증진시키기		
9	연결동작을 통한 상지 하지 연결 능력 향상시키기		
10	고난이도 자세 도전하며 자신감 성취감 높이기		

