

강 의 계 획 서

강 좌 명		강 사 명
키 성장 체조		
강의목표	요가동작과 스트레칭으로 성장판 자극	
교수방법	바른 자세 교정과 스트레칭을 자주 반복하여 소근육을 수축/이완하여 성장판을 부드럽게 자극하여 키가 크게 하는데 효과적 동작을 수행한다.	
차시	강의 주제 및 내용	준비물
1	1.요가동작(선자세,전굴,후굴,앉아서) 2.워밍업->동적스트레칭->본운동(키크기 체조)올동 배우기->쿨다운->정적스트레칭 3.소도구를 이용한 성장판 자극 놀이 및 활동	
2	1.요가동작(선자세,전굴,후굴,앉아서) 2.워밍업->동적스트레칭->본운동(거침없이 라랄라송)체조 배우기->쿨다운->정적스트레칭 3.소도구를 이용한 성장판 자극 놀이 및 활동	
3	1.요가동작(선자세,전굴,후굴,앉아서) 2.워밍업->동적스트레칭->본운동(얼굴 찌푸리지 말아요)체조 배우기->쿨다운->정적스트레칭 3.소도구를 이용한 성장판 자극 놀이 및 활동	
4	1.요가동작(선자세,전굴,후굴,앉아서) 2.워밍업->동적스트레칭->본운동(페스티벌)체조 배우기->쿨다운->정적스트레칭 3.소도구를 이용한 성장판 자극 놀이 및 활동	
5	1.요가동작(선자세,전굴,후굴,앉아서) 2.워밍업->동적스트레칭->본운동(1차~4차 체조 해보기)->쿨다운->정적스트레칭 3.소도구를 이용한 성장판 자극 놀이 및 활동	
6	1.요가동작(선자세,전굴,후굴,앉아서) 2.워밍업->동적스트레칭->본운동(애타는 마음)체조 배우기->쿨다운->정적스트레칭 3.소도구를 이용한 성장판 자극 놀이 및 활동	
7	1.요가동작(선자세,전굴,후굴,앉아서) 2.워밍업->동적스트레칭->본운동(연애인)체조 배우기->쿨다운->정적스트레칭 3.소도구를 이용한 성장판 자극 놀이 및 활동	
8	1.요가동작(선자세,전굴,후굴,앉아서) 2.워밍업->동적스트레칭->본운동(HAPPY)체조 배우기->쿨다운->정적스트레칭 3.소도구를 이용한 성장판 자극 놀이 및 활동	
9	1.요가동작(선자세,전굴,후굴,앉아서) 2.워밍업->동적스트레칭->본운동(HOME)체조 배우기->쿨다운->정적스트레칭 3.소도구를 이용한 성장판 자극 놀이 및 활동	
10	1.요가동작(선자세,전굴,후굴,앉아서) 2.워밍업->동적스트레칭->본운동(6차~9차 체조 해보기)올동 배우기->쿨다운->정적스트레칭 3.소도구를 이용한 성장판 자극 놀이 및 활동	