

(건강러닝클래스) 프로그램 강의계획서

전북특별자치도교육청군산학생교육문화관

강좌명	건강러닝	교육기간	3.5.10.11(월)	작성	
-----	------	------	--------------	----	--

지도목표		건강한 러닝	
수업재료 및 교재		러닝화, 간편한 복장	
강의회차	강의주제	강의내용	준비물
1회	건강한 러닝	평생 건강한 러닝운동 방법, 기본동작습득	러닝화, 이온 음료
2회	러닝기초	기본자세 및 팔치기, 다리주법 심화과정	러닝화, 이온 음료
3회	러닝 이코노미	경제성 있는 효율적 러닝 방법	러닝화, 이온 음료
4회	기록향상	심폐지구력 및 근육활성도 높이기	러닝화, 이온 음료
5회			
6회			
7회			
8회			
9회			
10회			
11회			
12회			
13회			
14회			

※ 강의계획서는 제시한 운영내용을 참고하여 운영 횟수에 맞추어 1, 2학기 별도 작성.