

[서식2]

강 의 계 획 서

과 목 명	바른자세 몸살림운동		담당강사	여 운 금	
교육기간	2024. 3. . ~ (16주)		수업시간	2시간	
교 재 명	알기쉬운 몸살림운동	저자	김 철	출판사	몸살림운동본부
교육목표	몸살림 기본운동과 팔법을 익혀 습관화함으로 자신의 몸을 스스로 다스릴 수 있도록 한다. 허리를 세우고 가슴을 펴서 바른자세를 유지하여 건강한 몸을 만들고 나아가 가족, 이웃과 나눈다.				
수 강 생 준비사항	<ul style="list-style-type: none"> ■ 교재비 : ■ 재료비 : ■ 기타물품 기재 : 방석 				
교육내용	주차	주 제	내 용		비 고
	1주	몸살림운동이란?	몸의 원리, 자세의 중요성, 인체의 특성		
	2주	기본운동	기본숙제 - 방석 운동, 걷기 운동		
	3주	몸살림 팔법	온몸 운동, 서서 허리 굽히기		
	4주	몸살림 팔법	서서 팔 돌리기, 팔 뒤로 어깨 젖히기		
	5주	몸살림 팔법	앉아서 허리 비틀기, 누워 등뼈 바로잡기		
	6주	몸살림 팔법	누워 공명 킁우기, 앉아 척추 바로세우기		
	7주	몸살림 팔법	팔법 전체 수련		
	8주	팔법+고관절 자가교정	팔법 전체 수련 만병의 근원인 고관절 바로 잡는다		
	9주	팔법+엉치뼈 자가교정	팔법 전체 수련 허리 통증의 원인인 엉치뼈를 바로 잡는다		
	10주	팔법+흉추 자가교정	팔법 전체 수련 몸의 중심인 흉추를 바로 잡는다		
	11주	팔법+목, 턱 자가교정	팔법 전체 수련 틀어진 목과 턱관절을 바로 잡는다		
	12주	팔법+어깨 자가교정	팔법 전체 수련 틀어진 어깨를 바로 잡는다		
	13주	팔법+손가락 손목교정	팔법 전체 수련 손목을 바로잡아 엘보를 예방한다		
	14주	팔법+발목, 발가락교정	팔법 전체 수련 통풍, 무지외반증을 예방한다		
	15주	팔법+무릎 자가교정	팔법 전체 수련 슬개골을 올리고 무릎을 바로 잡는다		
16주	팔법 및 전체복습	전체 복습 및 근육풀기			