

2020년 하반기 취미·자격교실 강의 계획서

강좌	제목	근막테라피	시간	주시간/총주
수업목표	만성피로에 쌓인 근육과 근막을 릴리즈 볼, 폼롤러등 소도구들을 이용해 집에서 셀프 마사지 방법을 배워본다.			
수업방법	1. 강의형태 : 이론중심(), 실습중심(), 이론·실습중심(0)			
교재·재료비	○ 교재비 : 원, ○ 재료비 : 6~8만원, ○ 납부방법 :			
강사	성명	정 한 검	생년월일	
	주소		연락처	
구분	강의내용			비고
1차시	첫날 OT. 수업개요 및 용품 설명 주문 및 자기소개			
2차시	근막에 대한 이해와 나에 몸 바로 알기 “와우 효과” 설명하기			
3차시	릴리즈볼(와두볼)을 이용해 발바닥 풀어주기			
4차시	폼롤러를 이용해 엉덩이 풀어주기 / 대둔근 전체풀기			
5차시	폼롤러로 엉덩이 측면 풀어주기 / 소둔근, 중둔근 부위풀기 / 이상근라인 풀기			
6차시	폼롤러로 아랫등 허리긴장 풀어주기 / 요방형근, 다열근 라인 풀어주기			
7차시	폼롤러로 굽은 중간등 풀어주기			
8차시	폼롤러를 이용해 흉추라인 척추기립근, 다열근 라인풀어주기			
9차시	윗등 날갯죽지 풀어주기 / 견갑골 안쪽 능형근라인 풀어주기			
10차시	뒷목어깨 뼈근함 풀어주기 / 견갑거근 풀어주기			

구 분	강 의 내 용	비 고
11차시	뒷목어깨 뼈근함 풀어주기 / 승모근 라인풀기	
12차시	허리골반 풀어주기 - 장요근	
13차시	허벅지 뒤쪽 이완하기 - 햄스트링	
14차시	폼롤러로 종아리 부위 풀어주기	
15차시	릴리즈볼로 엉덩이 측면 풀어주기 / 소둔근	
16차시	릴리즈볼로 엉덩이 측면 풀어주기 / 중둔근 부위풀기	
17차시	릴리즈볼로 엉덩이 측면 풀어주기 / 이상근라인 풀기	
18차시	릴리즈볼로 아랫등 허리긴장 풀어주기 / 요방형근 풀어주기	
19차시	릴리즈볼로 아랫등 허리긴장 풀어주기 / 다열근 라인 풀어주기	
20차시	릴리즈볼로 굽은 중간등 풀어주기	
21차시	릴리즈볼를 이용해 흉추라인 척추기립근 풀어주기	
22차시	폼롤러로 후방경사 근막라인 풀어주기	
23차시	폼롤러로 전방경사 근막라인 풀어주기	
24차시	볼, 폼롤러로 전신 전막 풀어주기	