(키커체조, 줄넘기교실)강의 계획서

<table>
<tr><td>강 좌</td><td>제목</td><td colspan="2">키커체조, 줄넘기교실</td><td>시 간</td><td>주 4시간/총 2주</td></tr>
<tr><td>수 업 목 표</td><td colspan="5">수업을 통하여 잘못된 습관을 고치고 체조를 통해 심신의 균형과 조화로운 발달 건강한 몸을 만들며 체형을 바르게 교정함으로써 성장에 도움을 주고 아름다운 몸과 바른 신체와 정신을 만드는 데 목적을 둔다.</td></tr>
<tr><td>수 업 방 법</td><td colspan="5">1. 강의형태 : 이론중심( ), 실습중심( ), 이론·실습중심(ㅇ)</td></tr>
<tr><td>교재·재료비</td><td colspan="5">ㅇ 교재비 : 원, ㅇ 재료비 : 원, ㅇ 납부방법 :</td></tr>
<tr><td rowspan="2">강 사</td><td>성명</td><td colspan="2">구 나 경</td><td>생년월일</td><td></td></tr>
<tr><td>주소</td><td colspan="2"></td><td>연 락 처</td><td></td></tr>
<tr><td>구 분</td><td colspan="4">강 의 내 용</td><td>비 고</td></tr>
<tr><td>1차시</td><td colspan="4">키성장프로젝트 댄스키 성장 프로젝트 댄스
뇌건강 척추 면역력 향상춤
뱃살, 스트레스, 근심, 걱정, 코로나, 불안, 몸과 마음의 독소들이 털려 나가고 면역력을 높이는 춤과 음악줄넘기 체조기쁨과 건강과 행복, 아름다움, 면역력이 저절로 쑥쑥 채워지는 댄스</td><td></td></tr>
<tr><td>2차시</td><td colspan="4">건강한 자신, 건강한 나로 다시 태어나요. 키성장스트레칭
음악줄넘기 기본동작 배우기
기쁨과 건강과 행복, 아름다움, 면역력이 저절로 쑥쑥 채워지는 댄스와 요가</td><td></td></tr>
<tr><td>3차시</td><td colspan="4">아무노래 댄스 아무춤 성장 힐링 체조
머리와 척추를 가볍게 하여 스트레스를 없애는 효과적인 무브먼트
Therapeutic movement relationship (감정적 행위와 처방자의 동작 반응과의 공감)
음악줄넘기 기본자세 크로스 2단뛰기 번갈아가며 돌리기 파트너와 줄넘기 단체 줄넘기</td><td></td></tr>
<tr><td>4차시</td><td colspan="4">머리와 척추를 가볍게 하여 스트레스를 없애는 효과적인 무브먼트
기쁨과 건강과 행복, 아름다움, 면역력이 저절로 쑥쑥 채워지는 댄스
아사나 32가지 요가 스트레칭 명상 디톡댄스</td><td></td></tr>
</table>