

## [ 스마트한 홈 트레이닝 ] 강의계획서

강좌명	[인문공감] <b>스마트한 홈트레이닝</b>				
강사	김성현	교육인원	30명	강의실	공감홀(4층)
학습목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>지역사회 중·장년층이 스스로 실천할 수 있는 홈트레이닝 방법을 배우고, 신체 질환의 원인과 예방, 관리 방법을 이해한다.</li> <li>정기적인 신체활동을 통해 통증을 예방하고, 신체 기능 및 삶의 질 향상을 도모한다.</li> </ul>				
교육방법	이론 및 실습				
교육대상	중구민		교재 및 재료비	다이소에서 개별 구매 (요가 매트 5,000원, 라텍스 밴드 3,000원 내외)	
교재 (저자 및출판사)			개인준비물	운동 매트 및 탄력 밴드	
차시	주 제	교육내용			비 고 (준비물)
1	왜 운동을 해야할까?	운동의 필요성과 이점의 이해, 기초 운동 방법 실습			운동 매트 탄력 밴드
2	코어 운동	복부와 허리 근육의 운동			
3	목과 등 운동	목과 등의 자세 교정 방법과 운동			
4	허리 운동	허리 질환 예방을 위한 운동			
5	어깨 운동	어깨 질환 예방을 위한 운동			
6	골반 운동	골반의 역할에 대한 이해 및 운동			
7	무릎 운동	무릎 질환과 하체 운동			
8	전신 운동	전신의 대근육을 활용한 운동			
9	유산소 운동	집안에서 가능한 유산소 운동			
10	내 몸의 루틴 만들기	나만의 홈트레이닝 계획 만들기, 종합 운동 실습			

