

## ‘낙상 예방을 위한 굿볼건강법’ 교육과정 개요서

과정명	<u>굿볼건강법 교육 과정</u>
교육 목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 우리몸의 근육 근막 신경을 자극하여 어르신들 또는 일반인들 실생활에 도움을 주는 자가이완 운동법을 통하여 건강의 중요성과 내 몸의 움직임의 불을 통하여 알아가고 직접교육을 실시한다.</li> <li>○ 굿볼을 접하며 뭉친 근육, 근막을 부드럽게 풀어주고 통증을 완화시키는 운동법과 불을 통한 자극을 신경까지 전달하여 몸의 혈액순환에 도움을 주는 굿볼과의 만남을 통해서 자신의 몸을 관리하는 시간을 갖도록 한다.</li> <li>○ 굿볼건강 운동법을 통하여 자신의 몸의 상태를 점검하고 잘못된 자세를 바르게 고쳐가고 통증을 유발하는 몸을 자신 스스로가 움직여서 풀고 실생활에 도움을 주는 프로그램을 통하여 운동법을 정확하게 익히는 방법을 강의한다.</li> <li>○ 남녀노소 모두 쉽게 접하고 어려운 이론이 아닌 우리 몸의 신체운동 중 근육의 잘못된 움직임이 통증을 유발하는 점을 알아가는 시간을 갖는다.</li> </ul>
주요 교육 내용	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 우리 몸의 근육 구조와 명칭</li> <li>○ 잘못된 자세 측정을 통하여 통증 유발점 찾는 법</li> <li>○ 굿볼을 통한 자가운동법 프로그램 운영</li> <li>○ 근육, 근막, 신경을 자극하여 뭉치고 통증을 완화는 운동법을 개개인에 맞추어서 불을 활용하여 실시</li> <li>○ 우리 몸의 중심인 코어 근육과 허리기립근을 강화하고 무릎과 발의 아치를 잡아주는 근육에 이어지는 통증을 완화 시켜주는 운동법 진행</li> </ul>
주요 강사진	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 정현마: 가람교육원 강사                  굿볼메소드(굿볼건강법 ) 최고 지도자 과정 이수 후                  요양원과 주간보호센터 방문 교육 및 재능기부 교육                  굿볼 워크숍 보조 강사                  부천시 오정어울림마당 노인복지센터 강사                  오산실버케어센터 강사                  시각장애인 여성회 강사</li> </ul>
활동처 및 취업처	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 굿볼 메소드 최고 지도자 과정 전문 강사 활동</li> <li>- 어르신 돌봄 주간보호센터 방문 교육 어깨, 무릎, 허리 강화 운동법 교육</li> </ul>

# 【 세 부 강 의 계 획 서 】

강 의 계 획 서		
주별 (월/일)	강의내용	비고 (강사 등)
1차시 (6/22)	오리엔테이션 및 동영상 시청 - 나이가 많아서 그렇다고요.	정현미
	굿볼 체험하기 연령주의 (Ageism)관점을 통한 노년의 이해	정현미
2차시 (6/29)	건강심리학(세대 간의 이해와 연대성 필요)	정현미
	파당 한 번에 삶이 무너진다. (고관절로 인한 와상 어르신 케어법)	정현미
3차시 (7/6)	우리몸의 신체구조 알아보기 -> 통증완화 운동법 익히기	정현미
	낙상예방을 위한 굿볼을 이용한 자가운동법 (낙상예방균형 능력 향상운동)	정현미
4차시 (7/13)	낙상예방을 위한 스텝을 익히고 단련하기	정현미
	골다공증 예방 운동방법 / 낙상예방을 위한 자가운동	정현미
5차시 (7/20)	굿볼을 이용한 근육통증 완화 운동	정현미
	노인의 낙상 예방운동, 족저근막 통증 잡기	정현미