

## 2023년 동두천시 평생학습관 3기 강의계획서

|             |  |        |                 |                           |             |          |   |
|-------------|--|--------|-----------------|---------------------------|-------------|----------|---|
| 강좌명         | <b>어르신건강체조 B</b>   |        |                 |                           | 강사성명        | 이정선, 인미진 |   |
| 기간          | 2023. 9. 6. ~ 12. 23.  |        |                 |                           | 강의요일        | 수요일, 금요일 |   |
| 강의시간        | 15시 00분 ~ 16시 30분 (1시간 30분)  |        |                 |                           |             |          |   |
| 강의목표        | · 초급단계의 운동강도로 근지구력과 유연성, 순발력 등을 길러 어르신들의 건강한 신체와 즐거운 여가생활을 목표로 한다. |        |                 |                           |             |          |   |
| 강의내용        | ·준비운동 ⇒ 몸풀이운동 ⇒ 본운동 ⇒ 근력운동 ⇒ 쿨다운운동<br>⇒ 마무리운동                      |        |                 |                           |             |          |   |
| 자격증         | · 해당없음   |        |                 |                           |             |          |   |
| 동아리<br>활동계획 | · 해당없음   |        |                 |                           |             |          |   |
| 교재비         | 없음   | 재료비    | 없음              | 준비물                       | 운동화, 간편한 복장 |          |   |
| 기타          | · 60세 이상   |        |                 |                           |             |          |   |
| 세부일정        | 주차   | 주      | 제               | 내                         |             |          | 용 |
|             | 1주   | 오리엔테이션 |                 | 인사 및 강사소개, 주의사항, 전신스트레칭   |             |          |   |
|             | 2주   | 포크댄스   |                 | 포크댄스배우기, 하체유연성운동, 하체스트레칭  |             |          |   |
|             | 3주   | 시니어로빅  |                 | 시니어로빅배우기, 상체근력운동, 상체스트레칭  |             |          |   |
|             | 4주   | 라인댄스   |                 | 라인댄스배우기, 도구운동, 전신스트레칭     |             |          |   |
|             | 5주   | 쭈바댄스   |                 | 쭈바댄스배우기, 하체근력운동, 하체스트레칭   |             |          |   |
|             | 6주   | 포크댄스   |                 | 포크댄스익히기, 복부근력운동, 허리스트레칭   |             |          |   |
|             | 7주   | 시니어로빅  |                 | 시니어로빅익히기, 등근력운동, 등스트레칭    |             |          |   |
|             | 8주   | 라인댄스   |                 | 라인댄스익히기, 상체유연성운동, 상체스트레칭  |             |          |   |
|             | 9주   | 쭈바댄스   |                 | 쭈바댄스익히기, 하체근력운동, 하체스트레칭   |             |          |   |
|             | 10주  | 중간점검   |                 | 분기중 배운운동 총정리              |             |          |   |
|             | 11주  | 요가     |                 | 교정요가배우기                   |             |          |   |
|             | 12주  | 포크댄스   |                 | 포크댄스배우기, 복부근력운동, 허리스트레칭   |             |          |   |
|             | 13주  | 라인댄스   |                 | 라인댄스배우기, 등근력운동, 등스트레칭     |             |          |   |
|             | 14주  | 시니어로빅  |                 | 시니어로빅배우기, 상체유연성운동, 상체스트레칭 |             |          |   |
|             | 15주  | 쭈바댄스   |                 | 쭈바댄스배우기, 고관절운동, 스트레칭      |             |          |   |
| 16주         | 총정리  |        | 분기 운동 총정리, 스트레칭 |                           |             |          |   |

## 2023년 동두천시 평생학습관 강좌소개서

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 강좌명                      | ○ 어르신건강체조B  |
| 강좌소개                     | ○ 초급정도의 운동 강도로 어르신들의 근지구력과 유연성 및 순발력 등 기초체력을 기르고 시니어로빅을 기본으로 줌바댄스, 라인댄스, 포크댄스, 요가 등을 다양하게 실시 건전하고 즐거운 여가생활을 위한 욕구도 충족시킬 수 있다. |
| 교육내용<br>(강의주제 및<br>내용요약) | ○ 음악을 이용하여 주제별로 율동하고 신체부위별 근력운동과 도구를 이용한 운동도 병행하여 실시한다.<br><br>○ 치매예방을 위하여 다양한 소근육 운동도 실시한다.                                  |
| 강의방향<br>(진행방법 등)         | ○ 운동방법을 이해하기 쉽게 동작과 함께 설명하여 운동을 익힌다.<br>○ 다양한 음악과 여러 장르의 댄스운동으로 지루하지 않도록 운동한다.<br>○ 주체적으로 운동할 수 있도록 반복적으로 운동한다.               |
| 교육 재료비                   | ○ 해당없음  |
| 취득가능<br>자격증 및 조<br>건     | ○ 해당없음  |