

학교 밖 교육 [겨울방학 창의적 체험활동형 강좌] 자세의 비밀: 움직임 실험실

○ 개요

대학명	○ 원광보건대학교(☎ 063-840-1534)
학 과	○ 물리치료과
기 간	○ 2025년 1월 14일(수) ~ 1월 16일(금) (3회, 회당 6시간/총 18시간)
대 상	○ 고등학교 1~2학년

○ 강의 계획서

차시	일자	주요 학습 내용	수업 시간		강사명	장소
			시간	누계		
1	1월 14일 (수요일)	• OT 및 물리치료 이해 - '자세의 비밀: 움직임 실험실' 안내 - 움직임 조절 원리 - 물리치료사의 역할이해	09:00-09:50	1	김○현 박○아	보건관 301호 306호
2		• 고유수용성감각·감각통합 이해 - 신경계의 감각·균형 조절 기능 설명 - 균형문제와 운동능력 이해	10:00-10:50	2		
3		• 균형 및 협응 평가 기초 - 균형 전략 이해 - 간단한 협응 테스트	11:00-11:50	3		
4		• 땅콩볼 운동(협응·체간 안정화) - 땅콩볼 위 정렬 유지 - 체간 고정하며 사지 움직임 조절	12:00-12:50	4		
5		• 땅콩볼 심화 운동(난이도 향상) - 팔·다리 분리 동작, 교차 패턴 적용 - 팀 미션 기반 협응 훈련	13:30-14:20	5		
6		• 보수볼 운동(정적 균형 훈련) - 정적 균형 유지 연습 - 균형 전략 학습 및 실습 기록	14:30-15:20	6		
7	1월 15일 (목요일)	• 바른 자세 이해 - 신체 정렬 구조 - 관절·근육 기능과 움직임 관계 이해	09:00-09:50	7	강○영 한○빈	보건관 301호 306호
8		• 자세 오류 패턴 분석 - 거북목, 굽은등 등 사례 분석 - 잘못된 자세가 몸에 미치는 영향 파악	10:00-10:50	8		
9		• X-body 활용한 자세 분석	11:00-11:50	9		

		<ul style="list-style-type: none"> - 개인 맞춤형 자세 측정 - 자세에 따른 분석 - 맞춤형 운동 추천 				
10		<ul style="list-style-type: none"> • 폼롤러 실습(근막이완) - 근막 이완 원리 - 상지 적용 	12:00-12:50	10		
11		<ul style="list-style-type: none"> • 폼롤러 실습(자세교정) - 심화된 폼롤러 운동 - 하지 적용 - 개인 취약 부위 보완 적용 	13:30-14:20	11		
12		<ul style="list-style-type: none"> • 신경근골격계 통합 교정 원리 이해 - 신경계와 근골격계의 상호작용 - 평가-분석-교정 흐름 정리 	14:30-15:20	12		
13	1월 16일 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> • 림프 이해 - 신체와 림프의 관계 - 림프 증진 방법 	09:00-09:50	13	김○현 김○혜	보건관 301호 306호
14		<ul style="list-style-type: none"> • 림프 마사지 운동 - 3D 림프 마사지 활용 - 상지 적용 	10:00-10:50	14		
15		<ul style="list-style-type: none"> • 림프 마사지 운동 심화 - 4D 림프 마사지 활용 - 하지 적용 - 취약부분 적용 	11:00-11:50	15		
16		<ul style="list-style-type: none"> • 스파인코렉터 운동 기초 - 흉추 정렬 교정 원리 - 호흡-체간 패턴 통합 이해 	12:00-12:50	16		
17		<ul style="list-style-type: none"> • 나의 신체 분석·교정 전략 작성 - 평가 자료 재확인 - 움직임 개선 전략 설계 	13:30-14:20	17		
18		<ul style="list-style-type: none"> • 프로젝트 발표 & 진로 탐색 정리 - 개인 프로젝트 발표 - 전문가의 피드백 및 진로 로드맵 정리 	14:30-15:20	18		