서식4 고교학점제 지원시스템 게시용 운영계획서

학교 밖 교육 [여름방학 강좌-창체형]

인플루언서 운동재활 in스타트

❍ 개요

대학명	○ 전주기전대학(☎ 063-280-5322)
학 과	○ 운동재활과
기 간	○ 2026년 7월 28일(화) ~ 7월 30일(목) (3회, 회당 6시간/총 18시간)
대 상	○ **1~3학년**

❍ 강의 계획서 *※ 시스템 게시용이므로 강사명 중 가운데 글자는 'O'처리*

차시	일자	주요 학습 내용	수업 시간		강사명	장소
			시간	누계		
1	7월 28일 (화)	• orientation, 교육과정 맵 설명	10:00-11:00	1	이O민	JK운동센터
2		• 리듬트레이닝 인플루언서 기본 스탭 동작(ice breaking)	11:00-12:00	2		
3		• 인플루언서가 제시하는 최신 소도구 운동	13:00-14:00	3		
4		• 근력 단박에 오름 트레이닝(interval training)	14:00-15:00	4		체육관
5		• 팀 단위로 협동 운동 챌린지	15:00-16:00	5		
6		• 요가-필라테스 숏츠 recovery	16:00-17:00	6		
7	7월 29일 (수)	• 비만탈출 근지구력 소도구 응용 운동	10:00-11:00	7	이O민	JK운동센터
8		• 협동을 통한 복부 지방 제거 운동	11:00-12:00	8		
9		• 누구나 할 수 있는 중등도 적중 유산소 운동	13:00-14:00	9		
10		• 기본 스텝 동작 복습, 리듬트레이닝의 기본 흐름	14:00-15:00	10		체육관
11		• 팀 단위로 협동 리듬트레이닝 챌린지	15:00-16:00	11		
12		• 인플루언서 요가 프로젝트 경험하기	16:00-17:00	12		
13	7월 30일 (목)	• 헬스장 개인별 포인트 레슨(하체운동)	10:00-11:00	13	이O민	JK운동센터
14		• 헬스장 개인별 포인트 레슨(상체운동)	11:00-12:00	14		
15		• 부위별 스포츠 요가 스트레칭	13:00-14:00	15		
16		• 기본 스텝 및 동작 반복 연습	14:00-15:00	16		체육관
17		• 곡의 작품을 완성도 있게 리듬트레이닝 수행	15:00-16:00	17		
18		• 생활운동 지속, 인식, 습관, 눈높이 교육	16:00-17:00	18		