

[별지 제3호]

강 의 계 획 서

과 목 명	기체조	지도강사	이혜선
교육기간	2022년 3 월 ~ 11월 (56 회)		
교육목표	○ 유연성과 근력을 높여 면역력 향상과 건강에 도움을 준다. ○ 스트레스 해소와 심신을 편안하게 한다.		
과목소개	기체조는 12경락의 기의 흐름을 원활히 하고 기를 북돋는 우리나라 전통 심신수련법으로 현대인에 맞게 배우기 쉬우며 건강에 유익한 체조와 명상으로 구성하였습니다.		
<div>회차별 계획</div> <div>※ 주2회 강좌 연 56회/ 주1회 강좌 연 28회분 작성</div>			
회 차	내 용		비 고
1회	기본 혈자리 익히기, 기본 체조동작 익히기 단전치기 장운동		
2회	면역력에 좋은 기체조 유연성을 기르는 기체조, 단전치기 장운동		
3회	면역력에 좋은 기체조 기초근력 운동, 건강과 치유를 위한 명상		
4회	면역력에 좋은 기체조 기초근력 운동, 건강과 치유를 위한 명상		
5회	화병을 다스리는 기체조 임맥풀기, 바디스캔과 이완호흡		
6회	화병을 다스리는 기체조 임맥풀기, 바디스캔과 이완호흡		
7회	화병을 다스리는 기체조 임맥풀기, 바디스캔과 이완호흡		
8회	화병을 다스리는 기체조 임맥풀기, 바디스캔과 이완호흡		

9회	기혈순환에 좋은 기체조 12경락 유통 기체조 (폐경락, 대장경락)	
10회	기혈순환에 좋은 기체조 12경락 유통 기체조 (폐경락, 대장경락)	
11회	기혈순환에 좋은 기체조 12경락 유통 기체조 (위경, 비장경락)	
12회	기혈순환에 좋은 기체조 12경락 유통 기체조 (위경, 비장경락)	
13회	기혈순환에 좋은 기체조 12경락 유통 기체조 (심장, 소장경락)	
14회	기혈순환에 좋은 기체조 12경락 유통 기체조 (심장, 소장경락)	
15회	기혈순환에 좋은 기체조 12경락 유통 기체조 (방광, 신장경락)	
16회	기혈순환에 좋은 기체조 12경락 유통 기체조 (방광, 신장경락)	
17회	기혈순환에 좋은 기체조 12경락 유통 기체조 (심포, 삼초경락)	
18회	기혈순환에 좋은 기체조 12경락 유통 기체조 (심포, 삼초경락)	
19회	기혈순환에 좋은 기체조 12경락 유통 기체조 (담, 간경락)	
20회	기혈순환에 좋은 기체조 12경락 유통 기체조 (담, 간경락)	
21회	관절에 좋은 기체조 골반교정체조, 자기사랑 명상	
22회	관절에 좋은 기체조 골반교정체조, 자기사랑 명상	
23회	관절에 좋은 기체조 골반교정체조, 자기사랑 명상	
24회	관절에 좋은 기체조 골반교정체조, 자기사랑 명상	

25회	단전(코어) 강화에 좋은 기체조 근력강화 기체조, 복식호흡	
26회	단전(코어) 강화에 좋은 기체조 근력강화 기체조, 복식호흡	
27회	단전(코어) 강화에 좋은 기체조 근력강화 기체조, 복식호흡	
28회	단전(코어) 강화에 좋은 기체조 근력강화 기체조, 복식호흡	
29회	12경락 기공 익히기 복식호흡, 두뇌건강 명상	
30회	12경락 기공 익히기 복식호흡, 두뇌건강 명상	
31회	12경락 기공 익히기 복식호흡, 두뇌건강 명상	
32회	12경락 기공 익히기 복식호흡, 두뇌건강 명상	
33회	유연성에 좋은 기체조 근력강화 기체조, 복식호흡	
34회	유연성에 좋은 기체조 근력강화 기체조, 복식호흡	
35회	유연성에 좋은 기체조 근력강화 기체조, 복식호흡	
36회	유연성에 좋은 기체조 근력강화 기체조, 복식호흡	
37회	혈자리 탭핑요법, 장건강 기체조 건강과 치유를 위한 명상	
38회	혈자리 탭핑요법, 장건강 기체조 건강과 치유를 위한 명상	
39회	혈자리 탭핑요법, 장건강 기체조 건강과 치유를 위한 명상	
40회	혈자리 탭핑요법, 장건강 기체조 건강과 치유를 위한 명상	

41회	체형교정 기체조, 복식호흡 바디스캔 이완명상	
42회	체형교정 기체조, 복식호흡 바디스캔 이완명상	
43회	체형교정 기체조, 복식호흡 바디스캔 이완명상	
44회	체형교정 기체조, 복식호흡 바디스캔 이완명상	
45회	근력강화 기체조, 유산소 기체조 단전행공	
46회	근력강화 기체조, 유산소 기체조 단전행공	
47회	근력강화 기체조, 유산소 기체조 단전행공	
48회	근력강화 기체조, 유산소 기체조 단전행공	
49회	태백기공 익히기 단전행공, 지감명상	
50회	태백기공 익히기 단전행공, 지감명상	
51회	태백기공 익히기 단전행공, 지감명상	
52회	태백기공 익히기 단전행공, 지감명상	
53회	단전(코어) 강화에 좋은 기체조 단전행공과 단전호흡	
54회	단전(코어) 강화에 좋은 기체조 단전행공과 단전호흡	
55회	단전(코어) 강화에 좋은 기체조 단전행공과 단전호흡	
56회	단전(코어) 강화에 좋은 기체조 단전행공과 단전호흡	

[별지 제4호]

과 목 소 개 서

강사명 : 이 혜 선

구분	내 용
과 목 명	기체조
과목소개	기체조는 12경락의 기의 흐름을 원활히 하고 기를 북돋는 우리나라 전통 심신수련법으로 현대인에 맞게 배우기 쉬우며 건강에 유익한 체조와 명상으로 구성하였습니다.
교육내용	- 면역력 강화, 기혈순환, 화병에 좋은 기체조 등 중년 건강에 좋은 기체조와 심신을 다스리는 명상법
교재명(가격)	없음
재료비용 (월평균) ※ 자세히 작성	없음
수강생준비물	편안한 복장

※용지가 부족할 경우 추가로 기재하여 사용 가능