

# 강 의 계 획 서

강좌명	태보다이어트					
담당강사	김수연	E-mail	sykim0625@sangji.ac.kr			
교육기간	12주	교육시간	매주 화요일 15:20 ~ 17:20 (총 2시간)			
강좌개요 (소개)	태보는 태권도와 복싱 그리고 다양한 스텝을 접목한 운동으로 짧은 시간 내에 폭발적인 에너지를 소모하고 음악까지 더해져 운동의 재미를 배가시킬 수 있는 운동 프로그램이다. 본 수업을 통해서 스트레스 해소 및 조화로운 심신의 건강을 유지할 수 있고, 호신술을 익힘과 동시에 심폐지구력 및 근력 강화, 체지방 감소를 성공적으로 이룰 수 있다.					
수업교재						
주	날짜	강의내용	강사명	사용 기자재	수강생 준비물	비고
1	3/8	오리엔테이션	김수연			
2	3/15	기본자세 및 용어, 기본스텝	김수연			
3	3/22	기본스텝+손기술	김수연			
4	3/29	기본스텝+발기술	김수연			
5	4/5	기본스텝+근력운동	김수연			
6	4/12	4단락 연결구성	김수연			
7	4/19	8단락 연결구성	김수연			
8	4/26	기본스텝+손기술+발기술	김수연			
9	5/3	기본스텝+손기술+발기술	김수연			
10	5/10	기본스텝+손기술+발기술+근력운동	김수연			
11	5/17	4단락 연결구성	김수연			
12	5/24	8단락 연결구성	김수연			

## <안내사항>

1. 개강일정 : 2022.03.07.(월) 해당 주 요일별 순차적 개강
2. 날짜 : 휴일의 경우 다음 주 해당요일의 일자로 표기
3. 휴·보강 : 임의로 휴강 불가. 단, 부득이하게 휴강 시 사전에 다음과 같이 진행  
 ※ 수강생 협의 → 휴·보강계획서 작성 → 휴·보강계획서 행정실 제출 → 보강실시