

# 강 의 계 획 서

|                      |  |                    |                               |                   |                    |           |
|----------------------|--|--------------------|-------------------------------|-------------------|--------------------|-----------|
| <b>강좌명</b>           | 웃음운동지도자과정  |                    |                               |                   |                    |           |
| <b>담당강사</b>          | 석광일  | <b>E-mail</b>      | skil665@hanmail.net           |                   |                    |           |
| <b>교육기간</b>          | 총 9주   | <b>교육시간</b>        | 매주 수요일 13:30 ~ 17:30 (총 36시간) |                   |                    |           |
| <b>강좌개요<br/>(소개)</b> | 웃음이 인체에 미치는 효과, 웃음운동은 강력한 유산소 운동이다.<br>한번 웃을 때 우리 몸 650개의 근육 중 230개가 운동한다. |                    |                               |                   |                    |           |
| <b>수업교재</b>          | 웃음운동의 이론과실체  |                    |                               |                   |                    |           |
| <b>주</b>             | <b>날짜</b>  | <b>강의내용</b>        | <b>강사명</b>                    | <b>사용<br/>기자재</b> | <b>수강생<br/>준비물</b> | <b>비고</b> |
| 1                    | 9/07   | 오리엔테이션 및 웃음의 이해    | 석광일                           |                   |                    |           |
| 2                    | 9/14   | 웃음운동 레크리에이션의이해     | 석광일                           |                   |                    |           |
| 3                    | 9/21   | 웃음운동과 웃음박수         | 박태규                           |                   |                    |           |
| 4                    | 9/28   | 웃음운동 레크리에이션의실재     | 석광일                           |                   |                    |           |
| 5                    | 10/05  | 웃음운동 생리학-레크리에이션 율동 | 전경란                           | 빔프로젝트             |                    |           |
| 6                    | 10/12  | 웃음운동 실전프로그램(연령대)   | 석광일                           |                   |                    |           |
| 7                    | 10/19  | 웃음운동 레크학 게임강의(종류별) | 석광일                           |                   |                    |           |
| 8                    | 10/26  | 웃음운동 총괄연습(웃음박수,레크) | 석광일                           |                   |                    |           |
| 9                    | 11/02  | 자격검정/이론 및 실기시험     |                               |                   |                    | 강원본부      |