

강 의 계 획 서

2017학년도 2학기(2017.09.04.(월) ~ 12.15(금))						
강좌명	실버 레크리에이션 지도사 과정			<input type="checkbox"/> 주간 / <input checked="" type="checkbox"/> 야간	정원	20
강좌 정보	시 간	①	19:00 ~ 22:00		요 일	목요일
		②	~			
	정 원	20		수강료	250,000 원	
전담 교수	손 성 숙			e-mail	sss600725@hanmail.net	
강좌 개요	<ul style="list-style-type: none"> 실버 레크리에이션 전문지도사 양성과정, 재능기부, 자기계발, 어르신들에게 재미있고 신나는 질높은 수업에 도움을 준다 					
강의 목표	<ul style="list-style-type: none"> 교육을 통한 지식과 스킬 습득으로 실버레크리에이션 자격증 획득, 폭넓은 활동 기회 제공 					
교재명	강사가 준비	저자		출판사		출판년도
강의 또는 실습 내용						
주	일자	강 의 내 용				비고
		※연장실습기법				
1		오리엔테이션 / 자기소개 및 입문과정 설명				
2		실버레크올동체조 / 어깨, 소근육 발달에 도움				
3		실버레크뇌체조 / 치매예방에 도움				
4		악동 스폰지 체조 / 우울증 · 소근육 발달에 도움				악동스폰지
5		실버레크라인댄스 / 방향감각, 공간지각능력 도움				머플러 및 보자기
6		도구활용 / 컵난타, 접시, 페트병 활용				컵, 페트병, 접시
7		백업체조 / 팔, 다리 근력운동 스트레스 해소				백업
8		실버레크스트레칭 및 요가 / 경직된 신체, 관절, 근육 이완				수건
9		실버레크로빅 / 유산소 운동, 준비운동, 본운동, 정리운동				
10		실버레크건강체조 / 질병예방, 즐거움, 노후생활에 도움				
11		아트힐링 / 만들기로 섬세함과 예술성 극대화				풍선 및 빵튀기
12		실버레크레이션 / 스포츠가 좋다, 사탕 저축은행으로 진행				사탕
13		음악치료 / 사회적, 신체적, 심리적 기능향상에 도움				
14		실습 및 실전				
15		총 마무리				