

강좌 소개서

항 목	내 용	비 고
강의가능 요일 및 시간	화,목 10시30분	신규강좌일 경우 꼭 기재해주세요.
대 상	성인 여성	성인, 어린이, 시니어 등
과 정 소 개	트램폴린피트니스는 작은 개인용 트램에서 음악과 함께 리듬있게 점핑하며 진행되는 전신운동입니다 코어와 상체까지 자연스럽게 사용되어 체지방 감량 심폐지구력향상 하체근력강화 균형감각발달에 매우효과적입니다 무릎과관절의 충격은 줄이면서 땀은 충분히 흘릴수 있는 저충격 고효율운동입니다	홍보용이므로 자세히 기재바랍니다.
학 습 목 적	트램폴린 운동은 저충격 고효율 유산소 운동을 기반으로 전신 근육 사용과 균형,협응 능력 발달을 통해 체력 향상과 건강한 신체기능회복을 목적으로합니다 음악과함께하는 점핑동작은 리듬감과 운동 흥미를 높이고 신체활동에 대한 자신감을 향상 시키며, 규칙적인 운동 습관 형성에 도움을줍니다	
학 습 목 표	심폐지구력향상 전신근력 및 코어 안정강화 신체균형감 및 협응능력증가 체지방감소및체중조절능력향상 운동재미 리듬감 자신감 향상에 좋습니다	
교재/교재비		
수강료/재료비	트램폴린 대여비 60000원	
자치센터에서 준비할 사항		

※ 2가지 이상 강좌에 지원하는 강사는 강좌별로 작성하여 주세요.

〈 트램폴린 (여자B) 〉 강의계획서

(1 월 일 ~ 월 일, 매주 화목일 / 3개월 과정)

강의횟수 : 주 0회		강의시간 : 1회 00분	수강인원 : 00명
단위	주 제	주 요 활 동	준 비 물
1주	준비자세 익히기	트램폴린 위에서 기본 동작익히기	
2주	기본 스텝익히기	기본스텝설명	
3주	기본 스텝 익히기 및 인터 별점핑	스텝을 익히고 4분간 죽지않을만큼 뛰 는 타바타 동작	
4주	기본 동작 및 안무익히기	간단한 스텝과 바디동작으로 안무를 배 움	
5주	스텝익히기 및 밸런스동작 및 스트레칭	트램폴린에서 균형잡는 운동을 하며 코 어 근육강화 스트레칭으로 몸을 풀어줌	
6주	스텝동작 및 에어로베이트	스텝과 동작을 하며 트램폴린에 누워 근력 운동을 합니다	
7주	안무 익히기	새로운 안무 익히기	
8주	익힌 안무 반복적 복습 및 인터별점핑	안무익히고 4가지동작을 2세트 4분동안 하는 타바타운동 실시	
9주	안무동작 및 근력운동	안무동작과 근력 (복근 힙)운동하기	
10주	안무동작 및 밸런스스트레칭	안무동작과 밸런스 잡아주는 동작 -트 레칭으로 마무리	
11주	안무익히기	새로운 음악에 안무 익히기	
12주	안무동작 및 에어로베이트	안무동작후 에어로베이트실시	

※ 2가지 이상 강좌에 지원하는 강사는 강좌별로 작성하여 주세요.