

강 의 계 획 서

강좌명	웃음운동지도자(주간)					
담당강사	석광일	E-mail	skil665@hanmail.net			
교육기간	총 9주	교육시간	매주 수요일 13:30 ~ 17:30 (총 36시간)			
강좌개요 (소개)	웃음이 인체에 미치는 효과, 웃음운동은 강력한 유산소 운동이다. 한번 웃을 때 우리 몸 650개의 근육 중 230개가 운동한다.					
수업교재	웃음운동의 이론과 실체					
주	날짜	강의내용	강사명	사용 기자재	수강생 준비물	비고
1	3/08	오리엔테이션 및 웃음의 이해	석광일			
2	3/15	웃음운동 레크리에이션의이해	석광일			
3	3/22	웃음운동과 웃음박수	박태규			
4	3/29	웃음운동 레크리에이션의실재	석광일			
5	4/05	웃음운동 생리학-레크리에이션 율동	전경란	빔프로젝트		
6	4/12	웃음운동 실전프로그램(연령대)	석광일			
7	4/19	웃음운동 레크학 게임강의(종류별)	석광일			
8	4/26	웃음운동 총괄연습(웃음박수,레크)	석광일			
9	5/03	자격검정/이론 및 실기시험				강원본부