

수업계획서

(과정명 : 걷기지도자 과정)

주	강의내용	강의진행계획 및 사용기자재	과제물 및 실습계획	비고
1	- 걷기의 운동생태학적 이해 걷기운동의 해부생리 메카니즘 기기-앉기-서기-걷기-뛰기	강의	과제물 부여	
2	- 바른자세, 바른걷기의 방법 몸을 세우는 법, 잘못된 자세, 잘못된 걷기의 판독법, 교정법	강의, 실기		
3	- 걷기 교정학 O형 X형 T형 다리, 비대칭 발, 평발, 요족, 안짱걸음, 팔자걸음, 비척걸음, 다리 아닌 허리 걷기.	강의, 실기		
4	- 걷기의 장비 용구 사용법 신발의 선택 법, 구조, 형태, 사용. 옷, 배낭, 야간장비	강의		
5	- 걷기의 운동에너지 이용법 수분, 음식, 영양, 이동식 섭식	강의		
6	- 맞춤 걷기운동처방의 절차 10가지 맞춤 걷기운동처방의 공식의 숙지, 계산 방법	강의, 실기	체성분 검사 골밀도 검사 혈액검사 보행자세검사	국민체력 의학실
7	- 질환별 걷기운동처방 방법(1) 비만, 고혈압, 당뇨병, 관절염, 요통, 심장질환, 걷기 테크닉	강의, 실기		
8	- 질환별 걷기운동처방 방법(2) 골다공증, 치매, 우울증, 암의 질환별 걷기 테크닉	강의, 실기		

주	강의내용	강의진행계획 및 사용기자재	과제물 및 실습계획	비고
9	- 걷기 상해 예방 테이핑법(1) 물집, 염좌의 처치, 발 관리법	강의, 실기		
10	- 걷기 테크닉(1) 초급자과정, 단거리 테크닉	강의, 실기		
11	- 걷기 테크닉(2) 중급자 과정, 중거리 테크닉	강의, 실기		
12	- 걷기 테크닉(3) 상급자 과정, 장거리 테크닉	강의, 실기	장거리걷기	
13	- 극한의 걷기 테크닉 열사, 한랭, 고지, 비, 야간, 절식, 순례 걷기	강의, 실기		
14	- 걷기명상 테크닉 보보청풍걷기, 보락달인걷기, 묵언수행걷기, 응용동작	강의, 실기		
15	- 걷기대회, 실무 운영법 IML / KWF 걷기대회규정. 걷기코스 규정, 이정표, 인증서, 제반 규정에 이해	강의, 실기		

※ 상황에 따라 일정에 변동이 생길 수 있음

- 강의 : 강의실, SNS 강의 병행(대면 및 비대면 수업 병행)
- 실기교육 : 실내실기, 야외실기, 대회참가 등에서 일정을 고려하여 실시
- 의무사항 : 앱(트랭글)에 매일10km걷기, 걷기1급지도자 시험문제, 각 2부 제출
- 교재 : <걷기 바이블>, <만보 걷기>, <야외에서 읽는 걷기책> 개별 구입
- 종합실기 : 교육 후 지속장거리걷기를 체험