

[서식 1]

2025년 2기 (8월~10월)

## 제주시평생학습관 시민교육강좌 강의계획서

프로그램명	굿볼메소드		강사명	강유미
교육기간	8월 4일 ~ 10월 13일		매주 월요일	
※실제 교육기간을 표시 하십시오 (세부강의내용의 일자와 일치해야 함)				
교육시간	총 10차시 20시간 (주1회)			
	<input type="checkbox"/> 오전반 (10:00~12:00) : <input type="checkbox"/> 오후반 (14:00~16:00) : <input checked="" type="checkbox"/> 야간반 (19:00~21:00)			

### 1. 학습목표 (※ 자격증취득 대비반의 경우 : 자격증명과 급수 취득 목표로 작성)

- 만성 근골격계 질환 통증 감소 및 기능 개선
- 굿볼운동을 통해 우리 몸의 탄력(성) 찾기

### 2. 프로그램개요

- 굿볼을 이용해 관절의 통증을 줄이고, 체형을 바로잡아 우리 몸의 치유력을 높임.
- 굿볼운동을 통해 각 부위별 움직임 기능을 향상시키고, 몸의 탄력을 찾음.

### 3. 교육준비사항

강 사 (교육도구 등)	학습자 기본 준비물
해당 시퀀스에 필요한 굿볼	재료비 118,000원(수강생 부담) 레드 굿볼 2, 핑크 굿볼 2 또는, 레드 2, 핑크1, 민트 1 (굿볼 첫 구매자는 오티 후 구매)

### 4. 재료비 및 교재비

- 재료명 / 재료명 : 세부강의내용 학습자 준비물 참고

### 5. 학습 후 기대효과

- 체형을 바로잡고, 만성적인 관절의 통증을 줄이는 데 큰 효과가 기대됨
- 쉽고,안전한 굿볼 운동법으로 빠른 효과를 보여주어 시민의 삶의 질을 높여줄 것으로 기대됨.

## 6. 세부강의내용

회차	강 의 일 자 (주1회)	세 부 내 용	학습자 준비물
1	8월 4일	○ <b>굿볼 알아보기 (굿볼메소드란?)</b> • 현재 내 몸 상태 체크 / 굿볼 사용법	레드 굿볼2
2	8월 11일	○ <b>굿볼메소드- 목, 어깨</b> • 거북목, 일자목, 만성두통, 목디스크, 목덜미 결림 등의 증상완화 및 개선 • 어깨 결림,라운드숄더, 회전근개파열, 오십견, 석회화건염 등의 증상완화 및 개선	레드 굿볼2 핑크 굿볼2 또는 / 레드 2 핑크 1 민트 1 (첫 시간 오티 후 굿볼 구매)
3	8월 18일	○ <b>굿볼메소드- 흉부</b> • 고르지 못한 호흡, 굽은등, 부종, 림프순환 문제로 인한 소화불량, 가슴 답답함 등의 증상완화 및 개선	
4	8월 25일	○ <b>굿볼메소드- 팔,</b> • 팔저림, 팔꿈치통증, 팔 움직임의 불편함, 손목통증, 손시림 등의 증상완화 및 개선 ○ <b>굿볼메소드- 어깨 &amp; 목 / 무브먼트 &amp; 세이브</b> • 라운드숄더(굽은등)를 정상화 하기. 굿볼 운동	
5	9월 1일	○ <b>굿볼메소드- 만성피로 해소 / 무브먼트 &amp; 세이브</b> • 불면증, 집중력감소, 무기력 등의 증상 개선을 위한 굿볼운동	
6	9월 8일	○ <b>굿볼메소드- 복부</b> • 생리통, 허리통증, 복부비만, 변비, 소화불량 등 개선	
7	9월 15일	○ <b>굿볼메소드- 허리</b> • 만성허리통증, 디스크, 협착증 등의 증상완화 및 개선	
8	9월 22일	○ <b>굿볼메소드- 엉덩관절</b> • 엉덩관절 운동성 불량, 골반변형, 하지 순환장애 등 개선	
9	9월 29일	○ <b>굿볼메소드- 골반</b> • 골반불균형, 요실금, 변비, 다리움직임 기능저하 등 개선	
10	10월 13일	○ <b>굿볼메소드- 무릎, 발</b> • 무릎통증, 다리부종, 허벅지 비만, 연골연화증, 슬개건염 등 증상완화 및 개선 • 무지외반증, 평발의 문제점 개선, 발아치 기능 향상 등	

※ 강의 일정은 추후 변경될 수도 있습니다. / 법정공휴일(대체휴무일 포함)은 강의 없습니다.