강의계획서- 노르딕워킹 지도사

프로그램명	노르딕워킹 지도사(자격증반 전문교육)		
프로그램소개	100세 시대를 대비한 중장년층의 생활체육(노르딕워킹)지도사 양성		
교육목표	개인별 신체적 특성에 맞는 노르딕워킹 지도 및 전문화되고 일관성 있는 교수법 전수		
교육시간	8회차(총 24시간)	**교육일시**	2026. 3. 26.~5. 14.(매주 목) 10:00~13:00
정 원	15명	**교재비**	아래 비고란 참조

교 육 내 용

구분	주 제	세부내용
1주차 (3/26)	노르딕워킹 기본이론	- 이론(90분) 노르딕워킹 폴(Pole) 사용법 - 실기(90분) 스트레칭과 올바른 보행훈련
2주차 (4/2)	노르딕워킹이 신체에 미치는 영향	-이론(90분) 노르딕워킹의 기본자세 -실기(90분) 워킹스틱과 친숙해지기 위한 훈련
3주차 (4/9)	퇴행성 신체질환과 노르딕워킹	- 이론(90분) 퇴행성 질환의 원인 및 운동학적 대비 - 실기(90분) 평지걷기(One Step) 훈련
4주차 (4/16)	전신근육 활성화 노르딕워킹	- 이론(90분) 노르딕워킹시 근육의 움직임 관찰 - 이론(90분) 안전스텝(Short Step) 훈련
5주차 (4/23)	개인 맞춤형 노르딕워킹	-이론(90분) 개인의 신체적 결함에 맞는 워킹법 적용 -실기(90분) 과학적 근거에 입각한 다양한 보행 훈련
6주차 (4/30)	스포츠재활운동과 노르딕워킹	- 이론(90분) 국내외 논문을 통한 재활운동과 접목 - 실기(90분) 무릎관절 보호스텝(Long Step) 훈련
7주차 (5/7)	운동처방론과 생활체육지도사의 역할	- 이론(90분) 생활체육지도사의 역할 및 이미지 메이킹 - 실기(90분) 노르딕워킹지도 교수법 훈련
8주차 (5/14)	평가	- 이론평가(90분) 운동처방론, 노르딕워킹동작법 - 실기평가(90분) 노르딕워킹지도 교수법

비고 1. 워킹Pole(운동장비) : 개강일은 대여, 2회차부터는 개인Pole 소지
2. 자격증발급비용 : 100,000원
3. 강의교재 : 무료