

2024년 내 몸 사용설명서 교육생 모집 공고

대구광역시체육회에서는 스포츠 활동, 일상생활 중 각 부위에서 발생하는 통증에 따라 전문화된 운동법을 통해 관리할 수 있는 내 몸 사용설명서 교육과정을 운영코자 하오니 많은 관심과 참여 바랍니다.

□ 체육 아카데미 개요

- 교육기간: 2024년 9월 2일 ~ 10월 15일
- 교육장소: 대구체육복지센터 (대구광역시 북구 고성로 191 체육복지센터 4층)
- 모집기간 : 2024년 8월 12일(월)~선착순 모집 마감,
※모집인원 초과시 대구시 거주자 우선
- 교육과정

■ 일반과정(대구시민 대상)

차수	운영기간	운영시간	모집인원	교육과정	비고
1차	9. 24.(화)	19:00~ 21:00	30명	일상생활에서 상지 관리운동 -흉추와 어깨 근육들의 회전과 리듬의 이해 -어깨 통증 해결을 위한 스트레칭과 운동법 -굽은 등의 원인, 개선방안과 운동법	이론+ 실기
2차	10. 1.(화)	19:00~ 21:00	30명	일상생활에서 하지 관리운동 -X다리,O다리,발바닥 변형에 대한 이해 -올바른 하지 정렬을 만들기 위한 스트레칭과 운동법 -골반 각도로 인한 무릎과 발목의 변형에 대한 이해	이론+ 실기
3차	10. 8.(화)	19:00~ 21:00	30명	일상생활에서 몸통 관리운동 -몸통의 전후방경사에 대한 이해 -전후방경사를 해결할 수 있는 스트레칭 및 운동법	이론+ 실기
4차	10. 15.(화)	19:00~ 21:00	30명	특별과정 -나의 뇌를 변화시키는 올바른 자세 관리 방법	이론+ 실기

■ 심화과정(체육전공자 대상)

차수	운영기간	운영시간	모집인원	교육과정	비고
1차	9. 2.(월)	19:00~ 22:00	30명	스포츠 현장에서 활용하는 어깨 관리운동 -어깨 관련 질환 및 검사 방법 -어깨 부상 예방법 -스포츠 현장에서 활용하는 어깨 운동 및 컨디셔닝 방법	이론+ 실기
2차	9. 4.(수)	19:00~ 22:00	30명	스포츠 현장에서 활용하는 무릎 관리운동 -무릎 관련 질환 및 검사 방법 -무릎 부상 예방법 -스포츠 현장에서 활용하는 무릎 운동 및 컨디셔닝 방법	이론+ 실기
3차	9. 9.(월)	19:00~ 22:00	30명	스포츠 현장에서 활용하는 척추 관리운동 -척추 관련 질환 및 검사 방법 -척추 부상 예방법 -스포츠 현장에서 활용하는 척추 운동 및 컨디셔닝 방법	이론+ 실기
4차	9. 11.(수)	19:00~ 22:00	30명	스포츠 현장에서 활용하는 발목 관리운동 -발목 관련 질환 및 검사 방법 -발목 부상 예방법 -스포츠 현장에서 활용하는 발목 운동 및 컨디셔닝 방법	이론+ 실기
5차	9. 23.(월)	19:00~ 22:00	30명	스포츠 현장에서 활용하는 기타질환관리 -스포츠 현장에서 활용하는 기타질환 운동방법 -부상 예방 방지를 위한 현장에서 활용법	이론+ 실기
6차	9. 25.(수)	19:00~ 22:00	30명	스포츠 현장에서 실질적으로 일어나는 컨디셔닝 활용법 -스포츠 현장 사례 위주 컨디셔닝 활용법 제시	이론+ 실기

※ 모집인원이 정원의 과반수 이하시 폐강 될 수 있습니다.

○ 교육비: 전액 무료

○ 심화과정 6차 모두 참석 시 이수증 제공 및 대구스포츠과학센터 현장실습 기회 제공

□ 신청방식

○ 신청방법: 대구광역시체육회 포털(<http://www.daegusports.or.kr/>) 접속 →

수강신청서 작성 → 이메일(dsa2430336@gmail.com) 접수 → 신청완료

○ 문의: 대구광역시체육회 체육 아카데미(☎053-243-0336)

대구광역시체육회 체육지원부(☎053-600-0338)

※ 신청서류: '체육아카데미 수강 신청서', '개인정보 수집 및 이용에 대한 동의서' 첨부파일 각 1부

체육 아카데미 일반과정 수강 신청서

교육생 정보		
성명		성별 남 <input type="checkbox"/> 여 <input type="checkbox"/>
연락처		
소속 (직장, 학교)		
이메일		
주소		
신청 교육	<input type="checkbox"/> 일상생활에서 상지 관리운동	9/24(화)
	<input type="checkbox"/> 일상생활에서 하지 관리운동	10/1(화)
	<input type="checkbox"/> 일상생활에서 몸통 관리운동	10/8(화)
	<input type="checkbox"/> 특별과정 -나의 뇌를 변화시키는 올바른 자세관리방법	10/15(화)

* 희망하는 날짜 체크(■)

본인은 체육 아카데미의 수강신청서를 제출합니다.

2024년 8월 일

성명: (서명 또는 날인)

대구광역시체육회 귀하

체육 아카데미 심화과정 수강 신청서

교육생 정보		
성명		성별 남 <input type="checkbox"/> 여 <input type="checkbox"/>
연락처		
소속 (직장, 학교)		
이메일		
주소		
신청 교육	<input type="checkbox"/> 스포츠 현장에서 활용하는 어깨 관리 운동	9/2(월)
	<input type="checkbox"/> 스포츠 현장에서 활용하는 무릎 관리 운동	9/4(수)
	<input type="checkbox"/> 스포츠 현장에서 활용하는 척추 관리 운동	9/9(월)
	<input type="checkbox"/> 스포츠 현장에서 활용하는 발목 관리 운동	9/11(수)
	<input type="checkbox"/> 스포츠 현장에서 활용하는 기타 질환 관리	9/23(월)
	<input type="checkbox"/> 스포츠 현장에서 실질적으로 일어나는 컨디셔닝 활용법	9/25(수)

* 희망하는 날짜 체크(■)

본인은 체육 아카데미의 수강신청서를 제출합니다.

2024년 8월 일

성명: (서명 또는 날인)

대구광역시체육회 귀하

개인정보 수집 및 이용에 대한 동의서

대구광역시체육회는 체육 아카데미 운영을 위한 개인정보 수집·이용을 위하여 개인정보보호법 제15조 및 제22조, 제24조에 따라 귀하의 동의를 받고자 합니다.

1. 개인정보의 수집·이용 목적

- 본회는 이용자에 대하여 대구시 체육 아카데미에 필요한 개인정보 등 필수사항을 서면으로 수집하고 있으며, 수집한 개인정보를 다음의 목적을 위하여 이용합니다.
(본인신상 확인 등)

2. 수집하는 개인정보의 항목

- 성명, 성별, 연락처(휴대전화번호), 소속, 이메일, 주소 관련 항목 등

3. 개인정보의 보유 및 이용 기간

- 원칙적으로 개인정보 수집 및 이용목적이 달성된 후에는 해당 정보를 지체없이 파기합니다.

4. 귀하는 개인정보 수집·이용에 동의하지 않을 수 있습니다.

단, 미 동의로 인해 불이익이 발생될 수 있습니다.

본인은 상기 내용과 같이 개인정보를 수집·이용하는데 동의합니다.

2024년 8월 일

성명:

(서명 또는 날인)