

[서식2]

# 강 의 계 획 서

과 목 명	매트, 소도구 필라테스		담당강사	김 지 영
교육기간	2024. 3. . ~ (16주)		수업시간	
교 재 명		저자		출판사
교육목표	균형잡힌 탄력적인 몸과 스트레스 해소 및 거북목, 라운드 숄더, 디스크 등의 재활과 체형교정			
수 강 생 준비사항	■ 교재비 : ■ 기타물품 기재		■ 재료비 :	
교육내용	주차	주 제	내 용	비 고
	1주	오리엔테이션	필라테스의 이해	
	2주	필라테스 호흡	호흡법과 척추분절 이해하기	
	3주	파워하우스	코어 및 허리강화	
	4주	척추 안정성	척추의 움직임과 안정성에 대한 이해	
	5주	하지 근력	하지 강화	
	6주	목, 어깨	목, 어깨 균형에 대한 이해	
	7주	고관절	건강한 고관절의 움직임에 대한 이해	
	8주	발과 무릎	발과 무릎 불균형 해소를 위한 움직임	
	9주	허리	허리 통증 예방을 위한 움직임	
	10주	둔근	둔근 강화를 통한 척추 바로 세우기	
	11주	협응	전신 협응 기르기	
	12주	균형1	신체의 균형과 조화 기르기	
	13주	균형2	밸런스 트레이닝	
	14주	가동성1	스트레칭과 상체 관절 가동성 운동	
	15주	가동성2	스트레칭과 하체 관절 가동성 운동	
	16주	유산소	심폐지구력 향상을 위한 유산소 운동	