

## 강 의 계 획 서

과 정 명	문화강좌	강 좌 명	요가&소도구 필라테스	
강의기간	상반기: 2024.3.14.~7.4.(목) 하반기: 2024.8.22.~12.12.(목)	재 료 비	0원	
강의유형	<input type="checkbox"/> 이론형      ● 실습형 <input type="checkbox"/> 이론+실습형 <input type="checkbox"/> 기타(            ) ※ 작성요령 : 중복선택가능(√로 표시)			
강의방법	<input type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 학습자 참여학습(발표 등)   ●실습 <input type="checkbox"/> 개별학습(개인지도) <input type="checkbox"/> 수준별학습 <input type="checkbox"/> 현장실습(외부) <input type="checkbox"/> 기타(            ) ※ 작성요령 : 중복선택가능(√로 표시)			
강의소개	일상생활에 도움이 되는 운동과 소도구를 이용한 수업			
강의목표 및 개요	-신체를 바르게 성장시켜주며 기혈의 순환이 원활하게 이루어져 극대화된 학습효과와 마음을 다스리는 내면의 힘을 길러준다. -체형교정(바른자세)에 도움이 되고, 집중력을 향상시켜준다.			
강의 기대효과	틀어진 자세를 교정하고 바른 자세를 유지한다. 약한 부위 (허리와 어깨 등)를 강화 시키고 일상생활에서 쉽게 할 수 있는 동작들을 몸에 익히며 근력 향상에 도움을 준다.			
주교재	교재명 :	출판사 :	저 자 :	(교재비:        원)
부교재 및 참고도서				
비고	요가매트, 폼롤러 (90cm)			

상반기

차수	강의주제	강의 및 실습내용	강의방법	준비물
1	요가와 필라테스 차이점 알기	요가와 필라테스의 차이점에 대해 알고 호흡법에 대해 알아보기	실습	요가매트, 폼롤러
2	전신 몸 풀기	소도구를 이용하여 전신 풀어주기	실습	요가매트, 폼롤러
3	요가 초급 동작	요가 초급 동작 - 온 몸 늘려서 굽어 있는 척추 펴주기	실습	요가매트, 폼롤러
4	소도구 필라테스	고관절 교정 후 내전근 가동범위 늘리기, 고관절 가동범위 늘리기	실습	요가매트, 폼롤러
5	요가 초급 동작	테이블 탑 자세로 바른 척추 만들기 및 테이블 탑 응용동작 2가지 연습	실습	요가매트, 폼롤러
6	소도구 필라테스	폼롤러를 이용해 등 근육 쓰는 법 배우기, 등 근육의 움직임 느껴보기	실습	요가매트, 폼롤러
7	요가 초급 동작	차일드 포즈로 안정감 있는 자세 연습 및 아기자세 연습	실습	요가매트, 폼롤러
8	소도구 필라테스	고관절 스트레칭 및 옆구리 늘리기	실습	요가매트, 폼롤러
9	요가 초급 동작	바늘 구멍에 실 넣기 자세를 통해 바른 어깨 만들기	실습	요가매트, 폼롤러
10	소도구 필라테스	밴드를 이용한 어깨 가동범위 늘려주기 및 굽은 어깨 펴주기	실습	요가매트, 폼롤러
11	요가 초급 동작	바른 자세 유지 후 옆구리 늘리기 및 척추 펴는 동작	실습	요가매트, 폼롤러
12	소도구 필라테스	소도구를 이용해 브릿지 동작 연습, 응용동작 연습 (둔근 운동)	실습	요가매트, 폼롤러
13	요가 / 후굴자세 설명	후굴 자세에 대해 알아보고 주의할 점 배우기	실습	요가매트, 폼롤러
14	소도구 필라테스	밴드를 이용하여 어깨 삼각근 강화운동	실습	요가매트, 폼롤러
15	요가 마무리	배웠던 동작들 연습 후 자세 교정 및 체크타임	실습	요가매트, 폼롤러
16	필라테스 마무리	전신 풀어주기 및 자세 교정	실습	요가매트, 폼롤러

※ 운영횟수에 맞춰 상세히 작성 요망, 칸을 늘려서 작성 가능