

강 의 계 획 서

2026년 교육강좌

과정명	강의구성			강사명	강의요일	강의시간
	이론(시연)	실습	계			
매트 필라테스				이보아	화,목	
강의장소	이천시노동자복지관			정 원	15명	
강좌소개	해부학을 기반으로 한 동작을 통해 몸의 정렬과 코어 안정화를 잡을 수 있는 매트 필라테스					
강좌내용	기초부터 단계적으로 진행하여 코어 강화, 자세 교정, 움직임 인지, 유연성 향상을 돕습니다.					
교육목표	몸의 정렬과 코어 안정화를 통해 바른 자세와 효율적인 전신 움직임을 습득한다.					
재료비	재료명칭	단가	수량	예상소요비용		
	폼롤러	11520	15	175,800		
	미니볼	4080	15	61,200		
	세라밴드	20150	15	302,250		
준비물	-					
수강생 공지사항	-					
강의 방법	강의형태	이론중심 ()	이론과 실습중심()	실습중심 (O)		
	강의방식	강의식(), 세미나식(), 토론식(), 질의/응답(), 워크숍(), 발표(), 실습(), 실기(O), 조별연구/발표(), 인터넷 활용(), 기타()				
	교육 기자재					
수강생 성취도 평가방법	이론					
	실기/실습					
구분	교재명		저자명	출판사	출판년도	교재비
주· 부 교 재	주교재					
	부교재					

일 별 강 의 내 용

일 별	강 의 내 용	강의방법/시간		준비물(교보재, 재료등)	
		이론 (시연)	실습	강 사	수강생
1	필라테스 호흡 패턴을 인지하고, 중립자세를 이해한다.		1.5	이보아	
2	안정적인 골반위치를 유지하는 연습을 한다.		1.5	이보아	
3	복횡근 중심의 코어 근육을 깨워 복부 수축 감각을 익힌다.		1.5	이보아	
4	척추를 굴곡시키며 코어를 사용한 움직임 연습한다.		1.5	이보아	
5	하복부 근육을 사용하여 코어 지지를 강화한다.		1.5	이보아	
6	둔근과 햄스트링의 협응을 통해 골반안정능력을 높인다.		1.5	이보아	
7	고관절만 움직이는 연습으로 관절분리 능력을 향상시킨다.		1.5	이보아	
8	햄스트링과 종아리의 유연성을 높여 허리의 부담을 줄인다.		1.5	이보아	
9	등 신전 동작을 통해 척추 기립근을 활성화한다.		1.5	이보아	
10	어깨움직임 시 상체 안정성을 강화한다.		1.5	이보아	
11	견갑골의 상승,하강을 인지하며 어깨 움직임을 만든다.		1.5	이보아	
12	측면 코어와 둔근을 활성화하여 몸의 좌우 균형을 맞춘다.		1.5	이보아	
13	회전 시 복부 지지를 유지하며 안전한 회전패턴을 익힌다.		1.5	이보아	
14	코어 사용을 통해 버티는 힘과 근지구력을 향상시킨다.		1.5	이보아	
15	지면과의 접촉을 인지하며 균형감각을 훈련한다.		1.5	이보아	
16	상,하체 움직임을 연결하여 전신 협응 능력을 높인다.		1.5	이보아	
17	복부 자극을 통해 코어의 깊이와 반응 속도를 강화한다.		1.5	이보아	
18	하체 사용을 통해 근력과 안정성을 동시에 발전시킨다.		1.5	이보아	
19	척추의 다양한 움직임을 통해 전반적인 가동성을 높인다.		1.5	이보아	
20	팔,다리 움직임에 중심이 무너지지 않도록 협응 훈련한다.		1.5	이보아	
21	동작 간 흐름을 연결하여 연속적인 움직임을 만든다.		1.5	이보아	
22	동작을 순환하며 전신 근력과 심폐지구력을 향상시킨다.		1.5	이보아	
23	전신 스트레칭과 호흡으로 몸의 긴장을 풀고 운동을 한다.		1.5	이보아	
24	여러 동작을 순환하며 전신근력을 향상시킨다		1.5	이보아	
25	지금까지 배운 동작을 통합하여 중급 수준의 움직임을 완성한다.		1.5	이보아	