

# 과 목 소 개 서

<b>과 목 명</b>	필라테스
<b>과 목 소 개</b>	필라테스는 몸의 균형과 근력을 강화하고 유연성을 향상시키는 운동 방법으로 잘 알려져 있습니다. 필라테스는 조셉 필라테스(Joseph Pilates)에 의해 개발되었으며, 주로 근육을 강화하고 몸의 균형을 맞추기 위해 사용됩니다. 필라테스는 몸 전체를 다양한 동작과 동작의 조합을 통해 훈련하는데, 이를 통해 코어 근육을 중심으로 하여 몸 전체의 근력을 강화하고 체형을 개선할 수 있습니다.
<b>강 의 방 향 (진행방법 등)</b>	매트를 사용하여 지면과 몸의 무게를 이용하여 근력을 강화하고 유연성을 향상시키는 기초동작으로 자세를 익히고 숙련도를 향상시키는 기본적인 운동이 포함하여 코어운동 중심으로 허리와 배근육 등을 포함해 운동하며 밸런스 능력을 향상시키는 운동을 진행합니다.
<b>교 육 내 용 ( 강의 주제 및 내용요약 )</b>	현대인들에게 자주 발생하는 근골격계질환을 개선 시키며 통증개선 방법들에 대해 설명하고 일상생활에서도 쉽게 따라할 수 있는 운동을 진행합니다.
<b>취 득 가 능 자 격 증 명</b>	<필수 기재 정보> 1)자격명 :                          2)자격의 종류(국가자격 인지 민간자격인지 여부) 3)자격등록번호 :                4) 자격발급기관명 : 5)자격관리 및 운영자 정보(ex. 홈페이지, 대표자, 연락처, 이메일, 소재지 등) 6)총비용 및 세부내역 :         7)환불규정 : *자격기본법 규정에 따라 등록한 민간자격으로, 국가로부터 인정받은 공인 자격은 아니라는 표시
<b>취 업 직 종</b>	
<b>교육 재료비 교육 교재비 (상세기재)</b>	

# 강 의 제 획 서

과 목 명 : 필라테스

강 사 명 : 노서진

사 진	강사약력	동화약품 필라테스 동아리강의 / 퇴근길필라테스 강의		
	교재명	개인매트 필수 지참		
	강의개요 및 목표	코어 근력을 강화시키고 근골격계 질환을 예방한다.		
	강의방법	데모 동작 및 디테일 한 동작설명으로 운동을 가르침		
	사용매체	데모 동작 및 동작설명		
주차/일자	강 의 내 용		강의방법	준비물
1주	필라테스 기본 설명과 호흡		동작 설명	개인매트 물
2주	초보자를 위한 코어운동		동작 설명	
3주	필라테스 상체운동 방법		동작 설명	
4주	하체 기본 운동		동작 설명	
5주	전신 필라테스운동		동작 설명	개인매트 물
6주	밸런스 및 코어운동		동작 설명	
7주	전통 필라테스 동작 배우기		동작 설명	
8주	허리통증 예방 운동		동작 설명	
9주	전신 모빌리티 운동 및 안정화 운동		동작 설명	개인매트 물
10주	중급자를 위한 필라테스 운동		동작 설명	
11주	어깨 강화 및 코어 운동		동작 설명	
12주	하체 강화 및 코어 운동		동작 설명	
13주	소도구를 이용한 필라테스(1)		동작 설명	개인매트 물
14주	소도구를 이용한 필라테스(2)		동작 설명	
15주	심폐강화를 목적으로 한 필라테스		동작 설명	
16주	상급 전신필라테스		동작 설명	