

강 의 계 획 서

상명대학교 미래교육원

강좌명	매트필라테스(소도구) 초급 입문반	담당교수	류다빈 (상명대학교)
요일 및 시간	화, 목(09:00~10:00)		
강의 내용	조셉 필라테스의 컨트롤로지 철학에 기반하여 파워하우스를 정확하고, 정밀한 신체 조절을 통해 전신의 균형과 기능을 체계적으로 발달시키는 과정이다.		
수업 내용			
회차	강의 주제 및 세부 내용		비고
1	호흡과 필라테스 매트 기본 동작 수업 안내 및 안전 수칙 설명 후 필라테스의 기본적인 호흡법 학습과 초급 매트 동작 수행		
2	상체 강화 운동 소프트볼을 사용한 필라테스 초급 매트 동작 및 상체 강화 운동과 유연성 증진		
3	하체 강화 운동 폼롤러를 이용한 하체 강화 운동 및 유연성과 고관절 가동범위 증진		
4	전신 협응 운동 밴드와 소프트볼을 사용한 상체와 하체 협응 능력 향상 및 근력 증진		