

강 의 계 획 서

상명대학교 미래교육원

강좌명	매트필라테스(소도구) 초급 입문반	담당교수	윤송이 (상명대 무용학과 박사과정)
요일 및 시간	월, 목요일(19:30~20:30)		
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	기초 호흡과 자세 인식 수업 안내 및 안전 수칙 설명 후, 소프트볼을 활용하여 흉곽 호흡과 기본 자세 인식을 통해 신체 감각 형성		
2	골반 안정화 운동 폼롤러를 활용한 골반 기초 움직임과 하체 안정화 운동으로 코어 인식 강화		
3	코어 활성화 운동 써클링을 활용하여 복부 중심의 기초 동작을 수행하고 코어 근육 활성화		
4	하체 및 상지 협응 세라밴드를 활용한 하체 강화와 상지 움직임을 연결하여 전신 협응력 향상		