

## 2025 맞춤형 (프로그램명) 운영 계획서

### 1. 기본 사항

프로그램	키즈 필라테스
시 간	월, 수, 금요일 13:30~14:20, 14:30~15:20
장 소	남원초등학교
대 상	1~3학년, 4~6학년
강 사	최주혜

### 2. 운영 개요

목 표	◦ 성장발달 및 균형잡힌 신체활동 증진
주요내용	◦ 올바른 성장발달(키, 체형별 타입) 도움 및 운동기능 향상(집중력, 협응력 등)
교육방법	◦ 다양한 소도구를 사용하여 주도적 놀이체험형 프로그램으로, 스스로 몸에 대한 인지와 감각 발달을 체계적으로 증진시켜 올바른 정신적/신체적 성장을 도와주는 프로그램 진행
재료·교재	◦ 교재 X ◦ 재료:세라밴드, 힙밴드, 씨클링, 미니볼, 폼롤러, 보수, 토닝볼, 매트 ◦ 총액:미정
평가방법	◦ -

### 3. 운영 계획

※ 표를 작성하거나 구조화하여 자율적으로 기술

# 강 의 계 획 서

강좌명	키즈 필라테스	강사	최주혜
강의목표	성장발달 및 균형잡힌 신체활동 증진		
강의내용	올바른 성장발달 도움 및 운동기능 향상		
수업 준비물	필라테트용 매트 및 운동복착용		
차시	강의주제 및 내용	준비물	
1	필라테스 이해 및 올바른 자세와 호흡 배우기	필라테스용 매트	
2	코어강화 운동 및 밸런스 잡기		
3	척추스트레칭을 통한 유연성 증진 및 유산소운동		
4	옆으로 누워서 측면 강화운동 및 스트레칭		
5	거북목/라운드 숄더 예방 및 교정, 하체 강화운동		
6	올바른 자세 익히기, 척추측만 예방 및 교정운동		
7	하체 운동으로 밸런스 유지 및 강화		
8	척추유연성 및 상체 유연성 증진		
9	보행교정운동(아치/발목 가동성 증진)		
10	상/하지 밸런스 강화운동으로 협응력 기르기		
11	코어+내전근 운동		
12 ~	1~11차시 배운내용을 바탕으로 한 응용수업 진행		
※기본수업진행시간※ 수업시간 - 50분 진행 웜업:5분~10분 메인운동:35분~40분 쿨다운:5분~10분 수업마다 소도구 사용, 유산소 및 놀이형 수업 연계해서 진행			