

강 의 계 획 서

강좌명		시니어 필라테스 인지케어 과정		담당 강사명	신혜정	
강의 요일 및 시간		화요일 10:00-12:00		정원	10 명	
강의 주수 및 시수		총 8 주	총 16시간	기자재 필요 여부	빔프로젝트, 매트, 개인운동복	
교육비		200,000 원		실습비 · 재료비	10,000원 (미니볼, 탄력밴 등 소도구 제공)	
교육목표 및 개요		본 과정은 체육학 박사의 연구 데이터와 15년 이상의 현장 경험을 바탕으로 한 시니어 맞춤형 실무 과정입니다. 미니볼과 밴드 등 소도구를 활용한 안전한 변형 동작을 통해 신체 기능 강화는 물론 인지기능 활성화를 돕는 운동법을 배웁니다. 일반인의 내 몸 관리부터 지도자의 실전 역량 강화까지, 현장에서 바로 활용할 수 있는 시니어 운동 프로그램을 제시합니다. 운동 경험이 없는 일반인부터 현직 운동 지도자까지 누구나 참여할 수 있도록 단계적으로 진행됩니다. 과정 이수 시 경희대학교 평생교육원 명의의 수료증이 수여되어 공신력을 더해줍니다.				
교육방법		• 이론 • 실습 • 티칭 • 피드백				
교재 및 참고문헌		•주교재 『실버 필라테스 교과서』 (하리 에인절 저) •부교재 『ACSM's Exercise for Older Adults』 (American College of Sports Medicine) 『노인체육(제2판)』, 대한미디어			교재비	별도구매
주차	교육내용				준비물	담당강사 및 비교
1	오리엔테이션: 초고령사회 스포츠정책 동향 및 시니어운동의 사회적 필요성				이론	
2	노화에 따른 신체적 특성 이해 및 시니어 기능체력평가(SFT) 실습				이론-실기	
3	시니어 특성에 맞는 필라테스 접근방법 및 질환별 운동처방 기초				이론-실기	
4	실버 계층의 대사 변화 이해 및 필라테스 원리(호흡, 정렬) 적용법				이론-실기	
5	미니볼과 탄력밴드를 활용한 근력 강화 및 낙상 예방 필라테스 실습				실기	
6	초고령자의 신체적 특성 분석 및 안전한 동작 변형(Modification) 필라테스 이론-실습				이론-실기	
7	고유수용감각 자극 및 인지-신경 통합(Dual-task) 필라테스 실습				실기	
8	시니어 맞춤형 수업 설계와 티칭 시연 공유 및 피드백 실습				실기	
9						
10						