

단계	계획 주간	지도목표	지도내용	제 제
1단계	1주	보조를 받아 상지를 이완시킬 수 있다.	보조를 받아 상지를 자세별로 이완시킨다.	앞은 자세에서 보조받아 팔 근육 이완시키기
	2주	보조를 받아 하지를 이완시킬 수 있다.	보조를 받아 하지를 자세별로 이완시킨다.	옆드린 자세에서 보조받아 다리 근육 이완시키기
	3주	보조를 받아 전신을 이완시킬 수 있다.	보조를 받아 전신을 이완시킨다.	옆드린 자세에서 보조받아 전신 이완시키기
	4주	물체를 이용하여 보조받아 전신을 이완시킬 수 있다.	물체를 이용하여 보조받아 전신을 이완시킨다.	볼을 이용해서 보조받아 전신 이완시키기
2단계	1주	스스로 상지를 이완시킬 수 있다.	스스로 상지를 자세별로 이완시킨다.	앞은 자세에서 스스로 팔 근육 이완시키기
	2주	스스로 하지를 이완시킬 수 있다.	스스로 하지를 자세별로 이완시킨다.	선 자세에서 스스로 다리 근육을 이완시키기
	3주	스스로 물체를 이용하여 상·하지를 이완시킬 수 있다.	스스로 물체를 이용하여 상·하지를 이완시킨다.	걸상을 이용하여 스스로 팔 근육 이완시키기
	4주	스스로 전신을 이완시킬 수 있다.	스스로 전신을 자세별로 이완시킨다.	기기 자세에서 스스로 전신 이완시키기
3단계	1주	목 주위 근육을 이완시킬 수 있다.	목 주위근육을 자세별로 이완시킨다.	앞은 자세에서 목 근육 이완시키기
	2주	상지 관절 주위의 근육을 이완시킬 수 있다.	상지 관절 주위의 근육을 이완시킨다.	앞은 자세에서 견관절 이완시키기
	3주	하지 관절 주위의 근육을 이완시킬 수 있다.	하지 관절 주위의 근육을 이완시킨다.	앞은 자세에서 고관절 이완시키기
	4주	물체를 이용하여 상·하지 관절 주위의 근육을 이완시킬 수 있다.	물체를 이용하여 상·하지 관절 주위의 근육을 이완시킨다.	사다리를 이용하여 고관절 이완시키기

4단계	1주	온·냉을 이용하여 특정 부위 근육을 이완시킬 수 있다.	온·냉을 이용하여 특정 부위 근육을 이완시킨다.	냉찜질을 이용하여 근육 이완시키기
	2주	초음파를 이용하여 특정 부위 근육을 이완시킬 수 있다.	초음파를 이용하여 특정 부위 근육을 이완시킨다.	저주파를 이용하여 근육 이완시키기
	3주	태양광선을 이용하여 특정 부위 근육을 이완시킬 수 있다.	태양광선을 이용하여 특정 부위 근육을 이완시킨다.	적외선을 이용하여 근육 이완시키기
	4주	와류욕을 이용하여 근육을 이완시킬 수 있다.	와류욕을 이용하여 근육을 이완시킨다.	와류욕을 위해 물에 대한 친근감 기르기
5단계	1주	견관절, 주관절의 가동범위만큼 움직일 수 있다.	견관절, 주관절의 가동범위만큼 움직인다.	견관절 굴곡·신전하기
	2주	수근관절의 가동범위만큼 움직일 수 있다.	수근관절의 가동범위만큼 움직인다.	수근관절의 굴곡·신전하기
	3주	고관절, 슬관절의 가동범위만큼 움직일 수 있다.	고관절, 슬관절의 가동범위만큼 움직인다.	고관절의 굴곡·신전하기
	4주	족관절의 가동범위만큼 움직일 수 있다.	족관절의 가동범위만큼 움직인다.	족관절의 외반·내반하기
6단계	1주	수동운동으로 관절의 가동범위를 넓힐 수 있다.	수동운동으로 관절의 가동범위를 넓힌다.	수동운동으로 상지구축 이완하기
	2주	능동 보조 운동으로 관절의 가동범위를 넓힐 수 있다.	능동 보조 운동으로 관절의 가동범위를 넓힌다.	능동 보조 운동으로 관절 가동범위 넓히기
	3주	스스로 관절의 가동범위를 넓힐 수 있다.	능동운동으로 관절의 가동범위를 넓힌다.	목적을 가지고 스스로 운동하기
	4주	물체를 이용하여 스스로 관절의 가동범위를 넓힐 수 있다.	물체를 이용하여 관절의 가동범위를 넓힌다.	윗몸 일으키기

7단계	1주	등장성 수축을 이용하여 보조받아 근력을 강화할 수 있다.	보조받아 등장성 수축을 이용한 근력을 강화한다.	등장성 수축을 이용하여 상지 근력 강화하기
	2주	등척성 수축을 이용하여 보조받아 근력을 강화할 수 있다.	보조받아 등척성 수축을 이용한 근력을 강화한다.	등척성 수축을 이용하여 하지 근력 강화하기
	3주	점진적 저항 운동을 이용하여 보조받아 근력을 강화할 수 있다.	보조받아 점진적 저항 운동을 이용한 근력을 강화한다.	목 근력 강화하기
	4주	스스로 강화 원리를 이용하여 근력을 강화할 수 있다.	스스로 강화 원리를 이용하여 근력을 강화한다.	물체를 이용하여 근력 강화하기
8단계	1주	바로 누운 자세에서 근력을 강화할 수 있다.	바로 누운 자세에서 근력을 강화한다.	다리 만들기 자세로 근력강화하기
	2주	엎드린 자세에서 근력을 강화할 수 있다.	엎드린 자세에서 근력을 강화한다.	팔을 이용하여 상체를 들면서 근력 강화하기
	3주	앉은 자세에서 근력을 강화할 수 있다.	앉은 자세에서 근력을 강화한다.	앉은 자세에서 엉덩이 들기
	4주	선 자세에서 근력을 강화할 수 있다.	선 자세에서 근력을 강화한다.	두 발로 선 자세에서 근력 강화하기
9단계	1주	목 주위 근의 근력 강화 방법을 알 수 있다.	자세별로 목 주위 근의 근력을 강화한다.	엎드린 자세에서 목 주위 근력 강화하기
	2주	주관절과 지관절의 근력 강화 방법을 알 수 있다.	주관절과 지관절의 근력을 강화한다.	손목 관절 강화하기
	3주	슬관절, 족관절의 근력 강화 방법을 알 수 있다.	슬관절, 족관절의 근력을 강화한다.	슬관절 강화하기
	4주	체간의 근력 강화 방법을 알 수 있다.	체간의 근력을 강화한다.	굴곡근 강화하기

10단계	1주	견관절의 기능 향상을 위한 운동 종류 및 방법을 알고 시행할 수 있다.	견관절의 기능향상을 위한 운동 종류 및 방법을 알고 시행한다.	견관절 강제 수동 운동하기
	2주	주관절과 지관절의 기능 향상을 위한 운동 종류 및 방법을 알고 시행할 수 있다.	주관절과 지관절의 기능향상을 위한 운동 종류 및 방법을 알고 시행한다.	지관절의 보조 능동 운동하기
	3주	고관절의 기능 향상을 위한 운동 종류 및 방법을 알고 시행할 수 있다.	고관절의 기능향상을 위한 운동 종류 및 방법을 알고 시행한다.	고관절의 능동 운동하기
	4주	슬관절과 족관절의 기능 향상을 위한 운동 종류 및 방법을 알고 시행할 수 있다.	슬관절과 족관절의 기능향상을 위한 운동 종류 및 방법을 알고 시행한다.	족관절의 강제 수동 운동하기
11단계	1주	척수 단계의 반사에 대처할 수 있다.	척수 단계의 반사에 대처한다.	굴곡 패턴 중재하기
	2주	뇌간 단계의 반사에 대처할 수 있다.	뇌간 단계의 반사에 대처한다.	누운 자세에서 뒤집기
	3주	중뇌 단계의 반사에 대처할 수 있다.	중뇌 단계의 반사에 대처한다.	누운 자세에서 정위 반응 촉진하기
	4주	대뇌 피질 단계의 반사에 대처할 수 있다.	대뇌 피질 단계의 반사에 대처한다.	자세별 변화에 적응하기
12단계	1주	바로 누운 자세에서 균형을 유지할 수 있다.	바로 누운 자세에서 균형을 유지한다.	매트를 이용한 평형유지하기
	2주	엎드린 자세에서 균형을 유지할 수 있다.	엎드린 자세에서 균형을 유지한다.	평형판을 이용하여 평형유지하기
	3주	여러 가지 앉은 자세에서 균형을 유지할 수 있다.	여러 가지 앉은 자세에서 균형을 유지한다.	양반다리로 앉은 자세로 균형유지하기
	4주	기는 자세에서 양손과 무릎을 이용하여 균형을 유지할 수 있다.	기는 자세에서 양손과 무릎을 이용하여 균형을 유지한다.	매트에서 기기 자세 유지하기

13단계	1주	무릎 서기 자세에서 균형을 유지할 수 있다.	무릎 서기 자세에서 균형을 유지한다.	무릎서기 자세 유지하기
	2주	한쪽 무릎 서기 자세에서 균형을 유지할 수 있다.	한쪽 무릎 서기 자세에서 균형을 유지한다.	물체잡고 한쪽 무릎 세우기
	3주	잡고 서기 자세에서 균형을 유지할 수 있다.	잡고 서기 자세에서 균형을 유지한다.	잡고 서서 균형유지하기
	4주	혼자 서기 자세에서 균형을 유지할 수 있다.	혼자 서기 자세에서 균형을 유지한다.	혼자 서서 균형유지하기
14단계	1주	누운 자세에서 몸을 움직여 몸을 뒤집을 수 있다.	누운 자세에서 몸을 움직여 몸을 뒤집는다.	스스로 뒤집는 방향으로 고개 돌리기
	2주	엎드린 자세에서 목을 가눌 수 있다.	엎드린 자세에서 목을 가누다.	엎드린 자세에서 목운동하기
	3주	상지를 이용하여 몸을 뒤집을 수 있다.	상지를 이용하여 몸을 뒤집는다.	보조받아 상지 뒤집기
	4주	팔꿈치를 이용하여 윗몸을 일으킬 수 있다.	팔꿈치를 이용하여 윗몸을 일으킨다.	머리의 보조받아 팔꿈치 펴기
15단계	1주	엎드린 자세에서 배밀이로 전진할 수 있다.	엎드린 자세에서 배밀이로 전진한다.	엎드린 자세에서 스스로 머리 돌기
	2주	엎드린 자세에서 팔꿈치를 이용하여 전진할 수 있다.	엎드린 자세에서 팔꿈치를 이용하여 전진한다.	엎드린 자세에서 보조받아 양 팔을 앞으로 모으기
	3주	엎드린 자세에서 다리를 차서 전진할 수 있다.	엎드린 자세에서 다리를 차서 전진한다.	엎드린 자세에서 슬관절 움직이기
	4주	엎드린 자세에서 사지를 이용하여 전진할 수 있다.	엎드린 자세에서 사지를 이용하여 전진한다.	보조받아 사지로 전진하기

16단계	1주	낮은 자세에서 잡고 옆으로 돌아누울 수 있다.	낮은 자세에서 잡고 옆으로 돌아눕는다.	엎드린 자세에서 옆으로 돌아눕기
	2주	잡고 앉은 자세에서 한쪽 팔로 체간을 지지할 수 있다.	잡고 앉은 자세에서 한쪽 팔로 체간을 지지한다.	혼자서 한쪽 팔로 체간 지지하기
	3주	윗몸 세워 앉은 자세를 유지할 수 있다.	윗몸 세워 앉은 자세를 유지한다.	보조받아 체간 바로 세우기
	4주	양반다리로 오래 앉아 있을 수 있다.	양반다리로 오래 앉아 있다.	바닥에 앉은 자세에서 양반다리 만들기
17단계	1주	무릎을 잡아주면 상체를 세우고 유지할 수 있다.	무릎을 잡아주면 상체를 세우고 유지한다.	기기자세에서 물체잡고 상체 세우기
	2주	허리를 잡아주면 상체를 세우고 유지할 수 있다.	허리를 잡아주면 상체를 세우고 유지한다.	허리 잡아주면 상체 세우고 유지하기
	3주	다리를 잡아주면 상체를 세우고 유지할 수 있다.	다리를 잡아주면 상체를 세우고 유지한다.	다리 잡아주면 상체 세우고 유지하기
	4주	무릎으로 앉은 자세에서 스스로 무릎 서기를 할 수 있다.	무릎으로 앉은 자세에서 스스로 무릎 서기를 한다.	무릎으로 앉은 자세에서 근육 이완하기
18단계	1주	허리, 무릎을 잡아주면 설 수 있다.	허리, 무릎을 잡아주면 선다.	허리·무릎을 보조받아 물체잡고 일어서기
	2주	허리를 잡아주면 설 수 있다.	허리를 잡아주면 선다.	허리를 보조받아 물체잡고 일어서기
	3주	손을 잡아주면 설 수 있다.	손을 잡아주면 선다.	손잡아주면 일어서서 선 자세 유지하기
	4주	가볍게 손가락만 잡아주면 설 수 있다.	가볍게 손가락만 잡아주면 선다.	물체를 잡고 서기

19단계	1주	서는 자세를 유지해주면 2~3초간 유지할 수 있다.	서는 자세를 유지해주면 2~3초간 유지한다.	벽에 기대어 선자세 유지하기
	2주	서는 자세를 유지해주면 15초간 유지할 수 있다.	서는 자세를 유지해주면 15초간 유지한다.	서기 자세를 15초 유지한 후 보조받기
	3주	서는 자세를 유지해주면 30초간 유지할 수 있다.	서는 자세를 유지해주면 30초간 유지한다.	선 자세에서 손목 움직이기
	4주	혼자서 일어나서 자세를 유지할 수 있다.	혼자서 일어나서 자세를 유지한다.	의자에 앉은 자세에서 스스로 일어나기
20단계	1주	보조해주면 한 쪽 다리로 설 수 있다.	보조해주면 한 쪽 다리로 선다.	한발 서기에 대한 감각 경험하기
	2주	보조해주면 양 쪽 다리로 설 수 있다.	보조해주면 양 쪽 다리로 선다.	손 잡아주면 선 자세 유지하기
	3주	혼자서 한 쪽 다리로 설 수 있다.	혼자서 한 쪽 다리로 선다.	혼자서 한 발 앞으로 들기
	4주	혼자서 양 발 번갈아 설 수 있다.	혼자서 양 발 번갈아 선다.	두 발을 번갈아 들어올리기
21단계	1주	허리를 잡아주면 발을 내딛을 수 있다.	허리를 잡아주면 발을 내딛는다.	허리 보조받아 한발 내밀기
	2주	손 잡아주면 발을 내딛을 수 있다.	손 잡아주면 발을 내딛는다.	손 잡아주면 두발 번갈아 내딛기
	3주	혼자서 딛고 자세를 유지할 수 있다.	혼자서 딛고 자세를 유지한다.	혼자서 한발로 서기
	4주	혼자서 발 딛고 나아갈 수 있다.	혼자서 발 딛고 나아간다.	혼자서 한발 내딛고 자세유지하기

22단계	1주	허리를 잡아주면 걸을 수 있다.	허리를 잡아주면 걷는다.	허리보조 받아 걷기
	2주	손을 잡아주면 걸을 수 있다.	손을 잡아주면 걷는다.	손 잡아주면 곡선으로 걷기
	3주	혼자서 두 걸음이상 걸을 수 있다.	혼자서 두 걸음이상 걷는다.	혼자서 앞·뒤로 한 걸음 걷기
	4주	혼자서 열 걸음이상 걸을 수 있다.	혼자서 열 걸음이상 걷는다.	물체를 앞으로 들고 걷기
23단계	1주	평행봉안에서 평행봉에 의지해 걸을 수 있다.	평행봉안에서 평행봉에 의지해 걷는다.	평행봉 안에서 균형유지하기
	2주	보행 보조기구를 이용하여 걸을 수 있다.	보행 보조기구를 이용하여 걷는다.	장애 형태에 맞는 크러치 선택하기
	3주	손잡이가 있는 계단을 오르내릴 수 있다.	손잡이가 있는 계단을 오르내린다.	손잡이 잡고 경사로 오르기
	4주	이동 및 교통 수단을 이용할 수 있다.	이동 및 교통 수단을 이용한다.	장애 형태에 맞는 휠체어 선택하기
24단계	1주	뒤꿈치를 바닥에 대고 혼자서 걸을 수 있다.	뒤꿈치를 바닥에 대고 혼자서 걷는다.	체간의 바른 정렬 운동하기
	2주	무릎을 굽히고 팔을 바르게 내리고 혼자서 걸을 수 있다.	무릎을 굽히고 팔을 바르게 내리고 혼자서 걷는다.	무릎 굽혀 들면서 행진하기
	3주	혼자서 바르게 걸을 수 있다.	혼자서 바르게 걷는다.	선 따라 바르게 걷기
	4주	가까운 거리나 실내를 안정하게 걸을 수 있다.	가까운 거리나 실내를 안정하게 걷는다.	발 모양판 따라 다양하게 걷기