

물리 치료 적응훈련 단계별 연간 교육지도계획

계 획 단 계	지도 목표	지도 내용	제 재
1 단계	전신훈련을 통하여 근육을 이완시킨다.	여러 가지 이완방법으로 자신의 신체를 이완시킨다.	전신을 움직여 근육이완하기
2 단계	국소훈련을 통하여 근육을 이완시킨다.	특정부위 근육을 이완시킨다.	다리를 흔들고 교차하여 근육이완하기
3 단계	약한 근력을 근력운동을 통하여 강화한다.	근력 강화 원리를 알고 실행한다.	공잡기로 손의 근육 키우기
4 단계	어깨와 팔관절의 운동범위를 알고 가동한다.	어깨와 팔관절의 기능을 향상시킬 수 있는 운동의 종류와 방법을 안다.	어깨를 돌리며 운동범위 넓히기
5 단계	다리와 발목관절의 운동범위를 알고 가동한다.	다리와 발목관절의 기능을 향상시킬 수 있는 운동의 종류와 방법을 안다.	발목을 돌리며 운동범위 넓히기
6 단계	반사에 대처함으로 신체의 자세를 유지한다	여러 단계의 반사에 대처한다.	무릎을 쳐서 반사에 대처하기
7 단계	눕거나 앉은 자세를 통하여 전신의 평형을 유지한다.	눕거나 앉은 자세에서 균형을 유지한다.	앉은 자세에서 직각유지하기
8 단계	무릎을 이용하여 전신의 평형을 유지한다.	무릎으로 서서 균형을 유지한다.	무릎으로 균형잡기
9 단계	다양한 자세에서 체간을 이동한다.	다양한 자세에서 몸을 움직인다.	누운 자세에서 윗몸 움직이기
10 단계	배를 통하여 이동하고 전진한다.	배밀이로 이동하고 전진한다.	배밀이로 상하로 이동하기
11 단계	팔과 다리, 사지 모두를 이동하여 이동하고 전진한다.	사지를 모두 이용하여 이동하고 전진한다.	사지를 이용하여 상하로 이동하기
12 단계	체간과 사지를 바르게 유지하며 지지한다.	목을 가누고 윗몸을 세워 유지한다.	앉은 자세에서 목가누기

계획 단계	지도 목표	지도 내용	제 재
13 단계	무릎과 허리를 잡고 윗몸을 세운다.	허리를 잡아 윗몸을 세운다.	도움을 얻어 윗몸일으켜 종치기
14 단계	체계적 훈련을 통하여 스스로 무릎서기를 한다.	혼자서 무릎서기를 한다.	5초 동안 무릎 세우기
15 단계	허리와 무릎을 잡고 일어난다.	허리, 무릎을 잡아 주면 일어난다.	도움을 얻어 무릎을 세워 일어서기
16 단계	손을 잡고 일어난다.	손을 잡아 주면 일어난다.	손잡고 일어서기
17 단계	혼자서 서고 자세를 유지한다.	혼자 일어나고 자세를 유지한다.	10초 동안 혼자 서기
18 단계	혼자서 한쪽 다리로 선다.	허리와 손을 잡아주면 한쪽 다리로 선다.	평균대에서 한 쪽 다리로 서기
19 단계	허리를 잡고 발을 내 디딘다.	허리를 잡아주면 한 발을 내 디딘다.	도움을 얻어 발끝, 종양 부위로 내딛기
20 단계	스스로 딛고 자세를 유지하여 나간다.	혼자 딛고 나아가 바른 자세를 유지한다.	봉을 잡고 일어나 스스로 딛어 자세유지하기
21 단계	대인 보조로 보행한다.	허리와 손을 잡아 주면 걷는다.	손잡고 2m이상 걷기
22 단계	혼자서 한 걸음씩 보행한다.	혼자서 한 걸음 이상 걷는다.	2m거리에서 한 발 움직여 걷기
23 단계	보장구를 보조로 이용하여 보행한다.	다양한 보장구를 이용해 걸거나 오르내린다.	목발을 사용하여 걷기
24 단계	전신을 이용하여 자립 보행한다.	전신을 이용하여 바른 자세로 자립 보행한다.	양손으로 균형잡아 한 걸음씩 걷기