

동남보건대학교 평생교육원 강의계획서

학년도 학기	2021학년도 2학기	과정명	매트 필라테스	담당강사	김애린
강의요일 시간	금요일 18:00~19:30	강의실	일반강의실 / 20석이상	강의시간	1시간 30분

강의개요 및 목표	필라테스가 어떤 운동이며 전반적인 필라테스의 역사와 철학과 원리 원칙 및 효과를 파악 시키고 이러한 필라테스의 원칙을 활용한 운동법을 교육하여 건강과 자기계발에 도움이 되고자 교육하는 것을 목표로 한다.						
강의(수업) 운영방법	주별 학습주제를 활용해 필라테스의 이론부터 운동하는 방법 을 교육.						
교 재	교재명		저자명		출판사		출판 년도

주별	학 습 주 제	강의 또는 실습내용	비고
1	필라테스란?	필라테스에 대한 이론 교육 및 오리엔테이션	
2	필라테스의 기본원리 및 호흡법	필라테스의 기본원칙 호흡법	
3	필라테스의 운동자세	필라테스의 기본 포지션/ 운동자세	
4	실기1 supine	누워서 하는 운동	
5	실기2 supine 2	누워서 하는 운동	
6	실기3 sitting	앉아서 하는 운동	
7	실기3 prone	엎드려서 하는 운동	
8	실기4 side lying	옆으로 누워서 하는 운동	
9	실기5 Four point kneeling	고양이 자세에서 하는 운동	
10	유산소 활용	필라테스를 활용한 유산소성 운동	
11	복습	배웠던 운동 복습	
12	필라테스 지도자 교육	필라테스 지도자가 되려면?	
13	필라테스 시퀀즈 창작	배워왔던 필라테스 운동법들을 활용하여 순서 창작해보기	
14	필라테스 강사가 되어보자!	수강생들이 만든 운동 시퀀즈를 발표하여 공유	
15	발표 및 평가	발표 후 피드백 질문 시간	
유의 사항	- 상기 강의 내용 및 시간은 사정에 따라 변경 가능함 - 출석률 80%이상, 자격시험 응시기회 부여 - 성적평가 : 이론 : 30%, 실습 : 60%, 피드백 : 10%, 참여식 프로그램으로 진행 합니다		