

2020학년 동영상 강의계획서

수업 목표	학생들이 스스로 현장에 적용할 수 있는 표현활동 수업내용을 소개한다. 또한 동작의 예습 및 복습을 위하여 움직임의 창작과정과 활동에 적용할 수 있는 동작 내용을 소개한다.
강의 내용	
1차시	필라테스의 이해 1 / 이론, 다리접고 원그리기, 섹시 척추 스트레칭, 인어자세
2차시	필라테스의 이해 2 / 인어자세, 브릿지, 다리펴고 원그리기, 고양이자세, 골반 움직이기
3차시	필라테스의 이해 3 / 고양이자세, 앉아서 균형잡기, 발 박수, 서클(양다리로 조이기, 다리펴기)
4차시	필라테스의 이해 4 / 서클(다리펴기), 폼롤러(척추 고르기, 목, 가슴, 응용, 대퇴사두근)
5차시	필라테스의 이해 5 / 폼롤러(대퇴사두근, 대퇴내전근, 골반 회전하기, 등 스트레칭, 상완삼두근, 목(머리반가시근) 스트레칭, 견갑골 스트레칭)
6차시	필라테스의 이해 6 / 폼롤러(견갑골 스트레칭, 천사날개, 테트리스, 양팔 양다리 들어올려 균형 잡기, 폼롤러(척추 고르기, 목, 가슴, 응용)
7차시	표현활동에서의 주제 표현 1 / 표현활동, 이동 운동과 비이동 운동
8차시	표현활동에서의 주제 표현 2 / 표현활동, 이동 운동과 비이동 운동
9차시	표현활동에서의 주제 표현 3 / 표현활동에서의 주제표현, 소리를 낼 수 있는 종류, 실제 수업 지도안 알아보기
10차시	표현활동에서의 주제 표현 4 / 창작 꾸미기와 공간 활용법에 대한 이해, 조별 창작 꾸미기 발표
11차시	표현활동에서의 주제 표현 5 / 창작 꾸미기 발표 및 준비과정
12차시	표현활동에서의 주제 표현 6 / 창작 꾸미기 발표 및 준비과정
13차시	민속무용 1 / 표현활동에서 민속무용, 포크댄스
14차시	민속무용 2 / 표현활동에서 민속무용, 포크댄스
15차시	물질경험-공타기와 쉬폰스카프 1 / 물질경험이론, 공타기와 쉬폰 스카프
16차시	물질경험-공타기와 쉬폰스카프 2 / 물질경험이론, 공타기와 쉬폰 스카프
17차시	물질경험-공타기와 쉬폰스카프 3 / 물질경험이론, 공타기와 쉬폰 스카프
18차시	물질경험-공타기와 쉬폰스카프 4 / 물질경험이론, 공타기와 쉬폰 스카프
19차시	물질경험-신문지 되기 1 / 물질경험의 실제, 신문지 되기
20차시	물질경험-신문지 되기 2 / 물질경험의 실제, 신문지 되기
21차시	물질경험-신문지 되기 3 / 물질경험의 실제, 신문지 되기
22차시	물질경험-자연물 이용하기 1 / 물질경험의 실제, 자연물 이용하기
23차시	물질경험-자연물 이용하기 2 / 물질경험의 실제, 자연물 이용하기
24차시	물질경험-휴지 이용하기 1 / 물질경험의 실제, 휴지 이용하기
25차시	물질경험-휴지 이용하기 2 / 물질경험의 실제, 휴지 이용하기
26차시	물질경험-휴지 이용하기 3 / 물질경험의 실제, 휴지 이용하기
27차시	물질경험-굴러서 공넣기와 공타고 매트이동 1 / 물질경험의 실제, 매트 위 굴러서 공 넣기, 매트 위 공 타기
28차시	물질경험-굴러서 공넣기와 공타고 매트이동 2 / 물질경험의 실제, 매트 위 굴러서 공 넣기, 매트 위 공 타기