

## 강의계획서

<b>교과목</b>	<b>교과목명</b>	필라테스	<b>학점</b>	2
	<b>개설학부(과)/전공</b>	교양	<b>담당교수</b>	이승훈
<b>수업목표</b>	현대인들은 체격은 과거에 비해 발달한 반면, 체력 수준은 다소 떨어지는 경향이 있다. 이는 변화하는 생활습관 및 식습관 등에서 비롯된 현상이며, 이를 해결하기 위해서는 꾸준한 건강관리 즉, 운동이 필요하다고 할 수 있다. 이러한 운동 중 필라테스는 통증을 유발시키지 않으면서 인체의 가장 깊은 근육들을 직접적으로 운동시키며 스트레칭을 통해 진정한 건강을 만들어나간다.			
<b>교과목개요</b>	운동에 대한 이해와 더불어 운동의 습관화에 기여한다.			
<b>주요교재</b>	-			
<b>수업형태</b>	<b>강의유형</b>	강의 및 실기		
	<b>교육자료</b>	ppt		

주별 강의 내용			
주 별	강의(실습) 내용	강의(실습) 방법	활용 기자재
1	오리엔테이션	강의식	
2	기초 해부학의 이해	강의 및 실습	
3	기초 해부학의 이해	강의 및 실습	
4	기초 해부학의 이해	강의 및 실습	
5	필라테스 동작 수행	실습	
6	필라테스 동작 수행	실습	
7	필라테스 동작 수행	실습	
8	중간고사		
9	필라테스 동작 수행	실습	
10	필라테스 동작 수행	실습	
11	필라테스 동작 수행	실습	
12	필라테스 동작 수행	실습	
13	필라테스 동작 수행	실습	
14	필라테스 동작 수행	실습	
15	기말고사		