

강 의 계 획 서

교과목명	필라테스	학 점	2	시 간	2	담당교수명	박승순
수강학과/학년	생활체육학과/2			강의시간 및 강의실		화(4-5교시)무도관	
면담시간				연구실 또는 연락처			
E-mail							
수 업 목 표	신체의 바른 정렬과 균형 및 필라테스 기본동작을 학습하며 자기신체의 자각과 자세교정 및 체력 향상을 통해 부상 예방 및 치유요법의 신체훈련법을 학습한다.						
수업 방법	실기						
평가 방법	출석 - 20점, 중간평가 - 25점, 기말평가 - 35점, 과제 - 20점						
교 재	박승순 외 (2006) 내방에서 하는 필라테스 서울: 대한 미디어						
부교재	박승순 외 (2005) 움직임을 통한 컨디셔닝 서울: 군자 출판사						
참고서	노수연 외 (2006). 엘리허먼 도구를 이용한 필라테스. 서울: 대한미디어						
과 제 제 목							비 고
근력, 유연성, 자세교정을 위한 필라테스 운동일지 만들기							

주별강의계획표

주	월 / 일	수업내용	과제/기타
1		기능적 스트레칭	
2		발레파트	
3		매트1 복부와 옆구리 운동	
4		매트2 등과 엉덩이 운동	과제제출
5		볼1 상체와 균형감각 운동	
6		볼2 허벅지와 엉덩이 운동	
7		볼3 복부와 척추분절 운동	과제제출
8		밴드1 어깨,가슴,팔운동	
9		밴드2 복부와 척추운동	
10		정리운동	과제제출