

강 의 계 획 서

교과목명	폼롤러&튜빙 필라테스	이수구분	전공선택
학과	모델과	학년	1
교수	김혜진	학점/강의	1
교과목개요	‘폼롤러&튜빙 필라테스’ 과목은 바람직한 건강한 삶의 형태와 이상적인 웰빙 생활을 성취하기 위해 소메틱필라테스 이론을 기반으로 일상생활에서 안전하고 효과적으로 신체의 건강과 아름다움을 유지하고 할 수 있는 운동법을 제시하고, 수강생들이 스스로 기능적인 신체 움직임 능력 향상을 하는 것을 목표로 한다.		
학습목표	<ul style="list-style-type: none"> - 필라테스로 몸과 마음을 건강하게 유지하는 운동을 익힐 수 있다. - 신체의 기능적 움직임으로 올바른 자세를 인식할 수 있다. - 디자인패턴: 생성패턴, 구조패턴, 행위패턴 - 운동 소도구 폼롤러와 튜빙을 활용하여 긴장된 근육을 이완하는 방법과 근육의 활성도를 높이고 관절의 유연성을 향상시키는 방법을 익힐 수 있다. 		
교재 및 참고문헌			
학습평가 방법			
기타안내 및 유의사항			
주차	강의주제	주차 강의별 설명	
1	1. 필라테스 정의와 폼롤러 01	1. 필라테스의 정의 2. 폼롤러 가로섹션 01 3. Application	
2	2. 필라테스 역사(I)와 폼롤러 02	1. 필라테스 역사(I) 2. 폼롤러 가로섹션 02 3. Application	
3	3. 필라테스 역사(II)와 폼롤러 03	1. 필라테스 역사(II) 2. 폼롤러 가로섹션 03 3. Application	
4	4. 필라테스의 6가지 원리(I)와 폼롤러 04	1. 필라테스의 6가지 원리(I) 2. 폼롤러 가로섹션 04 3. Application	
5	5. 필라테스의 6가지 원리(II)와 튜빙 01	1. 소메틱필라테스의 5가지 원리(II) 2. 튜빙 01 3. Application	
6	6. 움직임 해부학(I)과 튜빙 02	1. 움직임 해부학(I) 2. 튜빙 02 3. Application	
7	7. 움직임 해부학(II)과 튜빙 03	1. 움직임 해부학(II) 2. 튜빙 03 3. Application	
8	8. 재활이론과 튜빙 04	1. 재활이론 2. 튜빙 04 3. Application	
9	9. 필라테스 지도법과 튜빙 05	1. 필라테스 지도법 2. 튜빙 05	

		3. Application
10	10. 소메틱운동요법과 튜빙 06	1. 소메틱운동요법 2. 튜빙 06 3. Application
11	11. 기계이론과 폼롤러 05	1. 기계이론 2. 폼롤러 세로섹션 01 3. Application
12	12. 신체안정성 이론과 폼롤러 06	1. 신체안정성 이론 2. 폼롤러 세로섹션 02 3. Application
13	13. MSD 이론과 폼롤러 07	1. MSD 이론 2. 폼롤러 세로섹션 03 3. Application