

학 습 계 획 안

2024학년도 1학기 자율교양

과목	소매틱필라테스			시수	4시수(2시수 X 2개 분반)
성명	유지수	소속	한림성심대	전공	자율교양
1. 교육(실습)목표					
<p>현대인들의 좌식 생활(sedentary life)의 증가로 인한 신체 불균형은 향후 건강 문제의 잠재적 촉발 요인으로 심리적, 사회적 요인에 큰 영향을 미치고 있다, 따라서 바른 자세 안에서 올바른 동작을 수행하며 “최소의 시간으로 최대의 운동 효과”를 얻을 수 있다.</p>					
2. 강의(실습)개요					
<p>필라테스는 몸의 중심축을 구성하고 있는 코어근육을 강화시켜, 척추의 정렬을 통해 올바른 자세를 유지 시킬 수 있도록 한다. 또한 약화 된 근육은 강화하고, 긴장된 근육을 이완시켜 관절의 가동범위(Range of Motion, ROM)를 최적화시키는 “신체 교정 운동”이라고 할 수 있다.</p>					
3. 성적평가 방법(평가요소별 반영 비율)					
출석 : 20 %, 중간 고사 : 30 %, 과제 : 20%, 기말고사: 30%					
4. 교과서 및 교육자료					
출판사 : 푸른솔 ,저자 : 라엘 아이자코비츠, 제목 : PILATES Anatomy. 출판사 : 영문출산사 ,저자 : 라엘 아이자코비츠, 제목 : 정석필라테스					

5. 강의 및 실습 계획

일	강의 및 실습 내용	교수방법 및 교육자료
1	필라테스의 6가지 기본 원리 및 목적과 신체 관절과 근육의 움직임을 통해 올바른 자세를 인지할 수 있는 방법을 배울 수 있다.	오리엔테이션
2	필라테스의 기본 호흡과 동작 수행 전 후 부상을 방지하고 근육과 관절의 가동 범위의 스트레칭을 통해 동작 수행능력을 향상 시킬 수 있다.	필라테스의 기본 호흡법과 근육이완법
3	신체의 좌-우, 상-하 균형을 위한 필라테스 동작을 배울 수 있다.	세라밴드를 통한 바른자세 만들기 I
4	척추의 이완, 허리와 다리 근육을 스트레칭 하며, 코어 근육을 활성화 시킬 수 있다.	세라밴드를 통한 바른자세 만들기 II
5	파워하우스 강화를 위한 복횡근의 활성화와 골반 기저근 강화를 위한 동작을 수행할 수 있다.	씨클링을 활용한 척추 분절 및 코어강화 운동 I
6	파워 하우스 강화를 위한 신체의 정렬과 척추 분절 동작을 통해 다열근을 강화시킬 수 있다	씨클링을 활용한 척추 분절 및 코어강화 운동 II
7	폼롤러를 이용해 경직된 근육의 이완 및 신체적 기능 개선을 위한 동작을 배울 수 있다.	스트레칭을 통한 근육의 피로도 감소 및 회복력 향상 동작
8	중간고사 실기시험	중간평가
9	척추의 강화를 위한 기립근 및 요추를 강화하는 움직임을 배울 수 있다.	세라밴드를 활용한 척추 강화 및 흉추와 요추의 움직임 I
10	척추의 강화를 위한 기립근 및 흉추를 강화하는 움직임을 배울 수 있다.	세라밴드를 활용한 척추 강화 및 흉추와 요추의 움직임 II
11	골반의 올바른 위치에 대해 알아볼 수 있다.	씨클링을 활용한 골반의 균형을 위한 움직임 I
12	골반 균형과 강화를 위한 동작을 수행할 수 있다.	씨클링을 활용한 골반의 균형을 위한 움직임 II
13	라운드 숄더 및 단축된 흉근의 가동범위를 늘려 줄 수 있다.	씨클링을 활용한 라운드 숄더 예방을 위한 동작 I
14	흉추와 상완골의 움직임을 파악하며 강화하는 움직임을 배울 수 있다.	씨클링을 활용한 라운드 숄더 예방을 위한 동작 II
15	동작의 파악 및 원인 분석을 통한 개선 방법을 제시 한다.	기말평가