

역량기반 교과목 프로파일

교과목명	소매틱 필라테스				
학과	교양과(주)			학년-학기	1 - 2
이수구분	교양	학점	2	시수(이론/실습)	2(1/1)
교과목 개요	<p>소매틱스 (somatics;신체학)는 철학, 심리학, 인물학, 사회학 등의 모든 학문 체계의 이론과 경험 이 확보된 종합 학문을 뜻한다.</p> <p>소매틱의 학문인 소매틱스는 살아있는 신체를 의미하는 고대 그리스어의 소마(soma), 정적인 신체 의 몸(body)과 상대적인 의미이며, 살아 있는 몸(soma)을 뜻한다.</p> <p>소매틱 필라테스는 Soma와 Somatics의 원리 체계를 바탕으로 우리 몸의 기능과 초기화시켜 바른 신 체 움직임을 재정립시킬 수 있다.</p>				
교육목표	<p>현대인들의 좌식 생활(sedentary life)의 증가로 인한 신체 불균형은 향후 건강 문제의 잠재적 촉 발 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> <p>필라테스는 복부 코어를 안정화 시킨 상태에서 약화된 근육을 강화시켜, 긴장된 근육을 이완시켜 신체 근육을 균형되게 하고, 관절의 가동범위(Range of Motion, ROM)를 최적화시키는 “신체 교정 운동” 이라고 할 수 있다.</p>				
전년도 강의결과 분석에 따른 개선사항					
교육내용	<p>1. 필라테스 기계는 중력을 배제한 상태에서 신체를 바르게 정렬할 수 있다.</p> <p>2. 매트 동작과 다양한 소도구를 이용하여 적절한 신체 움직임을 할 수 있다.</p> <p>3. 신체 안정성(Torso Stability) 또는 코어안정성(Core Stability) 안에서 사지(Extremities)를 자유롭게 안전하게 움직일 수 있다.</p>				
구분	역량(코드)		하위역량	배점	
출석	-		-	20	
핵심역량	자기주도성(9501010104_23v1)		자기효능감	20	
직업기초역량	자기개발능력(9601010107_23v1)		자아인식	20	
			자기관리	20	
			운동수행력	20	
핵심자격증 (면허증) 연계					
교수학습방법	이론강의, 실습, 기타				

Shift N+1 혁신교수법방법	미설정			
교육환경 및 기자재				
평가방법	평가자체체크리스트			
성취수준	핵심역량	상	90% 이상	정확히 파악하고 능숙하게 수행할 수 있다.
		중	70% 이상-90% 미만	대체적으로 파악하고 적절하게 수행할 수 있다.
		하	70% 미만	미흡하게 파악하고 부분적으로 수행할 수 있다.
	직업기초역량	상	90% 이상	정확히 파악하고 능숙하게 수행할 수 있다.
		중	70% 이상-90% 미만	대체적으로 파악하고 적절하게 수행할 수 있다.
		하	70% 미만	미흡하게 파악하고 부분적으로 수행할 수 있다.

관련 역량정보			
핵심역량			
역량(코드)	하위역량	행동지표	지식/기술/태도
자기주도성 (9501010104_23v1)	자기효능감	자기 자신을 통제할 수 있다고 생각한다. 자신의 능력보다 어렵고 도전적인 과제를 선호한다. 자신의 계획된 행동을 관찰하고 개선한다. 자신의 능력에 대해 확실 또는 강한 믿음을 가진다. 자기 자신의 능력을 정확하고 객관적으로 평가한다.	
직업기초역량			
역량(코드)	하위역량	행동지표	지식/기술/태도
자기개발능력 (9601010107_23v1)	자아인식		
	자기관리		
	운동수행력		