<표 Ⅳ-3> 학습과정의 수업계획서

1. 강의개요							
학습과목명	필라테스Ⅰ	학점	3	교·강사명		교·강사 전화번호	
강의시간	5	강 의 실	-	수강대상	실용무용	E-mail	

2. 교과목 학습목표

필라테스의 해부학적 기본원리와 핵심요소를 통해 신체의 바른 정렬과 근골격계의 움직임을 이해하고, 정확한 분석을 통해 보다 안전하게 신체를 활성화 시키도록 한다.

필라테스의 호흡, 집중, 조절, 리듬/흐름, 정확성, 중심화, 안정성, 정확성, 전신의 움직임, 이완을 통해 학습자 개인의 신체 가동범위를 인지하고 분석하여 효율적인 움직임 수행능력향상, 부상 예방에 접목되도록 학습하는데 목표를 둔다.

3. 교재 및 참고문헌

1) 필라테스 바이블 / 노수연 외 9명 / 2015 / 대한미디어
2) 엘리허먼의 도구를 이용한 필라테스 / Ellie Herman 저, 노수연, 김혜진 역 / 2006 / 대한미디어
3) 임산부를 위한 산전 필라테스 / 배윤희 / 2012 / 아침풍경
4) 소도구를 활용한 순산 필라테스 / 배윤희, 백희영 / 2015 / 아침풍경
5) 통증잡는스트레칭 / 문훈기 / 2016 / 예문아카이브
6) 코어 운동 교과서 / 홀리스 랜스 리브만 / 2019 / 프로제

4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용

주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용	과제 및 기타 참고사항
제 1 주	1	◦강의주제 : 오리엔테이션 및 필라테스 이론Ⅰ ◦강의목표 : 필라테스란 무엇이고, 기본원리는 무엇인가에 대해 이해한다. ◦강의세부내용 : 필라테스 역사, 필라테스의 핵심요소 ◦수업방법 : 강의	주교재(필라테스 바이블):필라테스이론(p.10~21)
	2	◦강의주제 : 필라테스 실습 ◦강의목표 : 필라테스 기본동작 원리 실습 ◦강의세부내용 : 필라테스 기본동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
	3	◦강의주제 : 필라테스 실습 ◦강의목표 : 필라테스 기본동작 원리 실습 ◦강의세부내용 : 필라테스 기본동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
	4	◦강의주제 : 필라테스 실습 ◦강의목표 : 필라테스 기본동작 원리 실습 ◦강의세부내용 : 필라테스 기본동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
	5	◦강의주제 : 오리엔테이션 및 필라테스 실습 ◦강의목표 : 필라테스 기본동작 원리 실습 ◦강의세부내용 : 필라테스 기본동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
제 2 주	1	◦강의주제 : 필라테스 이론Ⅱ ◦강의목표 : 필라테스의 기본 해부학적 용어와	주교재(필라테스 바이블):필라테스이론 (p.21~39)

		신체의 바른 정렬을 이해하고, 필라테스의 소도구와 기구에 대해 알아본다. ◦강의세부내용 : 필라테스 기본적인 용어와 골격계, 근육계, 운동면, 자세분석, 골반중립, 소도구와 기구의 종류 ◦수업방법 : 강의	
	2	◦강의주제 : 필라테스 실습Ⅱ ◦강의목표 : 필라테스의 기본 소도구와 기구 실습 ◦강의세부내용 : 필라테스 골격계, 근육계, 운동면, 자세분석, 골반중립, 소도구 실습 ◦수업방법 : 실습	
	3	◦강의주제 : 필라테스 실습Ⅱ ◦강의목표 : 필라테스의 기본 소도구와 기구 실습 ◦강의세부내용 : 필라테스 골격계, 근육계, 운동면, 자세분석, 골반중립, 소도구 실습 ◦수업방법 : 실습	
	4	◦강의주제 : 필라테스 실습Ⅱ ◦강의목표 : 필라테스의 기본 소도구와 기구 실습 ◦강의세부내용 : 필라테스 골격계, 근육계, 운동면, 자세분석, 골반중립, 소도구 실습 ◦수업방법 : 실습	
	5	◦강의주제 : 필라테스 실습Ⅱ ◦강의목표 : 필라테스의 기본 소도구와 기구 실습 ◦강의세부내용 : 필라테스 골격계, 근육계, 운동면, 자세분석, 골반중립, 소도구 실습 ◦수업방법 : 실습	
제 3 주	1	◦강의주제 : 목/어깨/팔의 매트운동 ◦강의목표 : 목, 어깨, 팔의 동작을 이완에서부터 강화까지 단계별로 살펴본다. ◦강의세부내용 : 어깨 유동성 향상, 척추의 안정화, 어깨와 팔의 강화 동작 설명 ◦수업방법 : 강의	주교재(필라테스 바이블):필라테스 매트 운동(p.44~59)
	2	◦강의주제 : 목/어깨/팔의 매트운동 실습 ◦강의목표 : 목, 어깨, 팔의 동작을 이완에서부터 강화까지 단계별 실습 ◦강의세부내용 : 어깨 유동성 향상, 척추의 안정화, 어깨와 팔의 강화 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
	3	◦강의주제 : 목/어깨/팔의 매트운동 실습 ◦강의목표 : 목, 어깨, 팔의 동작을 이완에서부터 강화까지 단계별 실습	

		◦강의세부내용 : 어깨 유동성 향상, 척추의 안정화, 어깨와 팔의 강화 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
	4	◦강의주제 : 목/어깨/팔의 매트운동 실습 ◦강의목표 : 목, 어깨, 팔의 동작을 이완에서부터 강화까지 단계별 실습 ◦강의세부내용 : 어깨 유동성 향상, 척추의 안정화, 어깨와 팔의 강화 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
	5	◦강의주제 : 목/어깨/팔의 매트운동 실습 ◦강의목표 : 목, 어깨, 팔의 동작을 이완에서부터 강화까지 단계별 실습 ◦강의세부내용 : 어깨 유동성 향상, 척추의 안정화, 어깨와 팔의 강화 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
제 4 주	1	◦강의주제 : 복부 매트운동 ◦강의목표 : 복부의 강화, 척추의 분절, 골반의 안정성, 몸통의 균형까지 단계별로 살펴본다. ◦강의세부내용 : 복부 강화, 척추 분절, 골반 안정성, 중심부 조절 동작 설명 ◦수업방법 : 강의	주교재(필라테스 바이블)복부 (p.60~75)
	2	◦강의주제 : 복부 매트운동 ◦강의목표 : 복부의 강화, 척추의 분절, 골반의 안정성, 몸통 단계별 실습 ◦강의세부내용 : 복부 강화, 척추 분절, 골반 안정성, 중심부 조절 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
	3	◦강의주제 : 복부 매트운동 ◦강의목표 : 복부의 강화, 척추의 분절, 골반의 안정성, 몸통 단계별 실습 ◦강의세부내용 : 복부 강화, 척추 분절, 골반 안정성, 중심부 조절 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
	4	◦강의주제 : 복부 매트운동 ◦강의목표 : 복부의 강화, 척추의 분절, 골반의 안정성, 몸통 단계별 실습 ◦강의세부내용 : 복부 강화, 척추 분절, 골반 안정성, 중심부 조절 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
	5	◦강의주제 : 복부 매트운동 ◦강의목표 : 복부의 강화, 척추의 분절, 골반의 안정성, 몸통 단계별 실습 ◦강의세부내용 : 복부 강화, 척추 분절, 골반 안정성, 중심부 조절 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
제 5 주	1		주교재(필라테스 바이블):다리/무릎/

		◦강의주제 : 다리/무릎/발/발목 매트운동 ◦강의목표 : 하지 관절과 근력에 대한 이해와 단계별 동작을 통해 살펴본다. ◦강의세부내용 : 골반, 고관절, 무릎, 둔근 등의 동작 설명 ◦수업방법 : 강의	발/발목(p.110~139)
	2	◦강의주제 : 다리/무릎/발/발목 매트운동 ◦강의목표 : 하지 관절과 근력에 대한 이해와 단계별 동작 실습 ◦강의세부내용 : 골반, 고관절, 무릎, 둔근 등의 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
	3	◦강의주제 : 다리/무릎/발/발목 매트운동 ◦강의목표 : 하지 관절과 근력에 대한 이해와 단계별 동작 실습 ◦강의세부내용 : 골반, 고관절, 무릎, 둔근 등의 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
	4	◦강의주제 : 다리/무릎/발/발목 매트운동 ◦강의목표 : 하지 관절과 근력에 대한 이해와 단계별 동작 실습 ◦강의세부내용 : 골반, 고관절, 무릎, 둔근 등의 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
	5	◦강의주제 : 다리/무릎/발/발목 매트운동 ◦강의목표 : 하지 관절과 근력에 대한 이해와 단계별 동작 실습 ◦강의세부내용 : 골반, 고관절, 무릎, 둔근 등의 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
제 6 주	1	◦강의주제 : 등/허리 매트운동 ◦강의목표 : 등/허리의 신전, 회전, 강화와 견갑골의 안정화와 가동범위 등 단계별 동작을 살펴본다. ◦강의세부내용 : 척추 분절, 강화, 회전, 유연성 증진과 견갑골 안정화 동작 설명 ◦수업방법 : 강의	주교재(필라테스 바이블): 등, 허리(p.76~93)
	2	◦강의주제 : 등/허리 매트운동 ◦강의목표 : 등/허리 단계별 동작 실습 ◦강의세부내용 : 척추 분절, 강화, 회전, 유연성 증진과 견갑골 안정화 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
	3	◦강의주제 : 등/허리 매트운동 ◦강의목표 : 등/허리 단계별 동작 실습	

		◦강의세부내용 : 척추 분절, 강화, 회전, 유연성 증진과 견갑골 안정화 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
	4	◦강의주제 : 등/허리 매트운동 ◦강의목표 : 등/허리 단계별 동작 실습 ◦강의세부내용 : 척추 분절, 강화, 회전, 유연성 증진과 견갑골 안정화 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
	5	◦강의주제 : 등/허리 매트운동 ◦강의목표 : 등/허리 단계별 동작 실습 ◦강의세부내용 : 척추 분절, 강화, 회전, 유연성 증진과 견갑골 안정화 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
제 7 주	1	중간고사	
	2		
	3		
	4		
	5		
제 8 주	1	◦강의주제 : 소도구 응용동작1 ◦소도구 폼롤러를 이용한 응용동작에 대해 학습한다. ◦강의세부내용 : 근막이완, 유동성 향상, 강화 등의 동작 설명 ◦수업방법 : 강의	주교재(필라테스 바이블): 폼롤러 (p.430~442) 부교재(앨러허먼의 도구를 이용한 필라테스): 제3부 필라테스동작 (p.43~72)
	2	◦강의주제 : 소도구 응용동작1 ◦소도구 폼롤러를 이용한 응용동작 실습 ◦강의세부내용 : 근막이완, 유동성 향상, 강화 등의 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
	3	◦강의주제 : 소도구 응용동작1 ◦소도구 폼롤러를 이용한 응용동작 실습 ◦강의세부내용 : 근막이완, 유동성 향상, 강화 등의 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
	4	◦강의주제 : 소도구 응용동작1 ◦소도구 폼롤러를 이용한 응용동작 실습 ◦강의세부내용 : 근막이완, 유동성 향상, 강화 등의 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
	5	◦강의주제 : 소도구 응용동작1 ◦소도구 폼롤러를 이용한 응용동작 실습 ◦강의세부내용 : 근막이완, 유동성 향상, 강화 등의 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
제 9 주	1	◦강의주제 : 소도구 응용동작2	주교재(필라테스 바이블):다리

		◦강의목표 : 소도구 밴드를 이용한 응용동작에 대해 학습한다. ◦강의세부내용 : 가동성, 안정화, 스트레칭, 강화 등의 동작 설명 ◦수업방법 : 강의	(p.442~469) 부교재(앨리허먼의 도구를 이용한 필라테스): 탄성밴드(p.73~100)
	2	◦강의주제 : 소도구 응용동작2 ◦강의목표 : 소도구 밴드 활용법 실습 ◦강의세부내용 : 가동성, 안정화, 스트레칭, 강화 등의 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
	3	◦강의주제 : 소도구 응용동작2 ◦강의목표 : 소도구 밴드 활용법 실습 ◦강의세부내용 : 가동성, 안정화, 스트레칭, 강화 등의 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
	4	◦강의주제 : 소도구 응용동작2 ◦강의목표 : 소도구 밴드 활용법 실습 ◦강의세부내용 : 가동성, 안정화, 스트레칭, 강화 등의 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
	5	◦강의주제 : 소도구 응용동작2 ◦강의목표 : 소도구 밴드 활용법 실습 ◦강의세부내용 : 가동성, 안정화, 스트레칭, 강화 등의 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
제 10 주	1	◦강의주제 : 소도구 응용동작3 ◦강의목표 : 소도구 매직서클, 볼을 이용한 응용동작에 대해 학습한다. ◦강의세부내용 : 가동성, 안정화, 스트레칭, 강화 등의 동작 설명 ◦수업방법 : 강의	주교재(필라테스 바이블):링 (p.470~479) 부교재(앨리허먼의 도구를 이용한 필라테스): 매직서클/ 작은볼/ 스몰볼 (p.101~135)
	2	◦강의주제 : 소도구 응용동작3 ◦강의목표 : 소도구 매직서클, 볼을 이용한 응용동작 실습 ◦강의세부내용 : 가동성, 안정화, 스트레칭, 강화 등의 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
	3	◦강의주제 : 소도구 응용동작3 ◦강의목표 : 소도구 매직서클, 볼을 이용한 응용동작 실습 ◦강의세부내용 : 가동성, 안정화, 스트레칭, 강화 등의 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
	4	◦강의주제 : 소도구 응용동작3 ◦강의목표 : 소도구 매직서클, 볼을 이용한 응용동작 실습	

		◦강의세부내용 : 가동성, 안정화, 스트레칭, 강화 등의 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
	5	◦강의주제 : 소도구 응용동작3 ◦강의목표 : 소도구 매직서클, 볼을 이용한 응용동작 실습 ◦강의세부내용 : 가동성, 안정화, 스트레칭, 강화 등의 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
제 11 주	1	◦강의주제 : 주제별 필라테스 프로그램 ◦강의목표 : 다양한 운동 프로그램에 대해 학습한다. ◦강의세부내용 : 아동-청소년기, 중년-노년기의 운동 프로그램 설명 ◦수업방법 : 강의	부교재(코어운동교과서 3D 그림으로 보는 코어 피트니스 아나토미) 다양한 운동 프로그램(p166~p178)
	2	◦강의주제 : 주제별 필라테스 프로그램 ◦강의목표 : 다양한 운동 프로그램을 직접 실행해보고 몸으로 익힌다. ◦강의세부내용 : 아동-청소년기, 중년-노년기의 운동 프로그램 실습 ◦수업방법 : 실습	
	3	◦강의주제 : 주제별 필라테스 프로그램 ◦강의목표 : 다양한 운동 프로그램을 직접 실행해보고 몸으로 익힌다. ◦강의세부내용 : 아동-청소년기, 중년-노년기의 운동 프로그램 실습 ◦수업방법 : 실습	
	4	◦강의주제 : 주제별 필라테스 프로그램 ◦강의목표 : 다양한 운동 프로그램을 직접 실행해보고 몸으로 익힌다. ◦강의세부내용 : 아동-청소년기, 중년-노년기의 운동 프로그램 실습 ◦수업방법 : 실습	
	5	◦강의주제 : 주제별 필라테스 프로그램 ◦강의목표 : 다양한 운동 프로그램을 직접 실행해보고 몸으로 익힌다. ◦강의세부내용 : 아동-청소년기, 중년-노년기의 운동 프로그램 실습 ◦수업방법 : 실습	
제 12 주	1	◦강의주제 : 주제별 필라테스 프로그램 ◦강의목표 : 임산부 필라테스 프로그램에 대해 학습한다. ◦강의세부내용 : 임산부의 산전-순산 운동프로그램 설명 ◦수업방법 : 강의	부교재 (임산부를 위한 산전 필라테스) p24, p40~p48, p58~p67 부교재 (소도구를 활용한 순산 필라테스)

			(p17~p27,p45~p71)
	2	◦강의주제 : 주제별 필라테스 프로그램 ◦강의목표 : 임산부 필라테스 동작 실습 ◦강의세부내용 : 임산부의 산전-순산 운동프로그램 실습 ◦수업방법 :실습	
	3	◦강의주제 : 주제별 필라테스 프로그램 ◦강의목표 : 임산부 필라테스 동작 실습 ◦강의세부내용 : 임산부의 산전-순산 운동프로그램 실습 ◦수업방법 :실습	
	4	◦강의주제 : 주제별 필라테스 프로그램 ◦강의목표 : 임산부 필라테스 동작 실습 ◦강의세부내용 : 임산부의 산전-순산 운동프로그램 실습 ◦수업방법 :실습	
	5	◦강의주제 : 주제별 필라테스 프로그램 ◦강의목표 : 임산부 필라테스 동작 실습 ◦강의세부내용 : 임산부의 산전-순산 운동프로그램 실습 ◦수업방법 :실습	
제 13 주	1	◦강의주제 : 주제별 필라테스 프로그램 ◦강의목표 : 재활을 위한 프로그램에 대해 학습한다. ◦강의세부내용 : 현대인을 위한 운동프로그램 설명 ◦수업방법 : 강의	부교재 (통증 잡는 스트레칭)통증부위허리 (p70~p79) 통증부위목 (p92~p97) 통증부위 어깨 (p100~p105) 통증부위 골반 (p122~130) 통증부위 무릎 (p132~p141)
	2	◦강의주제 : 주제별 필라테스 프로그램 ◦강의목표 : 재활을 위한 동작 실습 ◦강의세부내용 : 현대인을 위한 운동프로그램 실습 ◦수업방법 :실습	
	3	◦강의주제 : 주제별 필라테스 프로그램 ◦강의목표 : 재활을 위한 동작 실습 ◦강의세부내용 : 현대인을 위한 운동프로그램 실습 ◦수업방법 :실습	
	4	◦강의주제 : 주제별 필라테스 프로그램 ◦강의목표 : 재활을 위한 동작 실습 ◦강의세부내용 : 현대인을 위한 운동프로그램 실습 ◦수업방법 :실습	

	5	◦강의주제 : 주제별 필라테스 프로그램 ◦강의목표 : 재활을 위한 동작 실습 ◦강의세부내용 : 현대인을 위한 운동프로그램 실습 ◦수업방법 :실습	
제 14 주	1	◦강의주제 : 필라테스의 다양한 동작 ◦강의목표 : 조셉 필라테스가 고안한 동작들을 체험함으로써 난이도 조절과 운동 효과를 경험한다. ◦강의세부내용 : 각 동작의 특성과 안전사항, 다양한 동작 설명 ◦수업방법 : 강의	주교재(필라테스 바이블):필라테스 매트 운동(p.44~59) 복부(p.60~75) 다리/무릎/발/발목(p.110~139) 등, 허리(p.76~93) 다리(p.442~469)
	2	◦강의주제 : 필라테스의 다양한 동작 ◦강의목표 : 조셉 필라테스가 고안한 동작 실습 ◦강의세부내용 : 필라테스 동작 실습 ◦수업방법 : 실습	
	3	◦강의주제 : 필라테스의 다양한 동작 ◦강의목표 : 조셉 필라테스가 고안한 동작 실습 ◦강의세부내용 : 필라테스 동작 실습 ◦수업방법 :실습	
	4	◦강의주제 : 필라테스의 다양한 동작 ◦강의목표 : 조셉 필라테스가 고안한 동작 실습 ◦강의세부내용 : 필라테스 동작 실습 ◦수업방법 :실습	
	5	◦강의주제 : 필라테스의 다양한 동작 ◦강의목표 : 조셉 필라테스가 고안한 동작 실습 ◦강의세부내용 : 필라테스 동작 실습 ◦수업방법 :실습	
제 15 주	1 2 3 4 5	기말고사	

5. 성적평가 방법

중간고사	기말고사	과 제 물	출 결	기 타	합 계	비 고
30 %	30 %	20 %	20 %	-	100 %	

6. 수업 진행 방법

먼저 이론 수업을 하고, 실습 발표 후에 토론 수업으로 진행 된다.

7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항

8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)

처음 연기를 접하는 학습자들이 연기에 대한 흥미와 관심을 유도하기 위하여 학습자들이 스스로 참여할

수 있는 연극놀이를 위주로 한 수업방식과 함께 시청각 자료를 적극 활용하여 관심을 유도한다.
9. 강의유형
이론중심( ), 토론, 세미나 중심( ), 실기 중심( ), 이론 및 토론, 세미나 병행( ), 이론 및 실험, 실습 병행( ), 이론 및 실기 병행(●)