



1. 강의개요							
학습과정명	필라테스 I	학점	3	교강사명		교강사 전화번호	
강의시간		강의실		강의기간		E-Mail	
2. 평가방법							
중간(%)		기말(%)		과제(%)		출석(%)	
30		40		10		20	
평가방법 세부 내용							
1. 중간고사(30%) : 8주차에 진행 ① 문제유형 : 서술형(3문항 × 10점 = 총 30점), 난이도 상, 중, 하 각각 1문항씩 출제 ② 출제범위 : 1~7주차 수업내용 ③ 평가내용 : 수업내용에 대한 이해도 평가 2. 기말고사(40%) : 15주차에 진행 ① 문제유형 : 객관식(20문항 × 2점 = 총 40점), 난이도 상 6문항, 중 8문항, 하 6문항 출제 ② 출제범위 : 9~14주차 수업내용 ③ 평가내용 : 수업내용에 대한 이해도 평가 3. 리포트(10%) : 3주차에 부여, 8주차에 제출 ① 주제 : 각 부위별 필라테스 동작을 조사하시오. ② 평가방법 : 내용의 형식과 구성(2점), 내용의 적합성(4점), 충실성(4점) 등 3가지 항목으로 세분화하여 평가 4. 출석(20%) ① 평가시기 : 매주, 매차시 ② 평가내용 : 매주, 매차시 출결사항(출석, 결석, 지각, 조퇴) 체크 ③ 평가방법 : 출석률로 평가 · 출석률={[(15주)×(5차시)-결석차시] / [(15주)×(5차시)]}×100 · 총 수업 차시의 출석률에 따라 평가(100% = 20점, 99~97% = 19점, 96~94% = 18점, 93~92% = 17점, 91% = 16점, 90~88% = 15점, 87% = 14점, 86~84% = 13점, 83~81% = 12점, 80% = 11점) · 출석률이 80% 미만일 경우 성적을 부여하지 않음(과락) · 지각 3회는 1주 결석으로 처리							
3. 비교(수업목표, 과제 등)							
1. 수업목표 : 필라테스는 육체와 정신을 훈련하는 운동법으로 체력, 유연성과 조화를 증진할 뿐만 아니라 스트레스를 감소시키고 집중력을 개선하며 또 행복감을 높일 수 있다. 필라테스는 누구나 그리고 모두를 위한 운동일 수 있다. 본 수업을 통해 조절학(contrology)에 기반한 필라테스 동작을 이해하고 파워하우스(powerhouse)라고 하는 코어를 강화해 몸의 중심부 힘을 이용해 끊임없고 부드러운 동작을 훈련한다. 또한 건강과 재활 목적의 운동 지도 능력을 함양하고 실무적인 능력을 배양한다. 2. 과제 : 각 부위별 필라테스 동작을 조사하시오.							
4. 교재 및 참고 문헌							
주교재	필라테스 바이블	저자	노수연 외 5명	출판사	대한미디어	출판년도	2017
부교재		저자		출판사		출판년도	