

강의계획서

과목	바른자세를 위한 요가와 필라테스 (Yoga and Pilates for Postural Alignment)
----	--

2026. 08.

교수 정보	소 속	성 명	e-mail
	교 양	이수진	

수업계획서

기본 정보

과목명	바른자세를 위한 요가와 필라테스	교수명	이수진
학과	교양	학년,학기	전학년, 2학기
과목유형	☒ 일반과목 ☐ 국가 자격증 관련 실습과목 ☐ 법령과목 (콘텐츠중심과목) (사회복지, 언어치료, 한국어 등) (법령이 포함되어 있는 과목)		
교과영역(전공)	☐ 인문 ☐ 사회 ☐ 교육 ☐ 공학 ☐ 자연 ☐ 의약 ☐ 예체능		
교과영역(교양)	☐ 인문사회 ☒ 웰빙 ☐ 정보과학 ☐ 외국어		
교수-학습유형	☒ 강의 유형 ☐ 과제 유형 ☐ 전문가참여 유형 ☐ 현장강의 유형 ☒ 실험·실습 유형 ☐ 좌담·토론 유형 ☐ 기타 :		

학습목표

1. 바른 자세와 움직임의 원리를 이해하고, 신체 각 부위의 정렬 특성을 설명할 수 있다.
2. 자신의 자세와 움직임 패턴을 인식하고, 신체 각 부의 상호 연관성을 이해할 수 있다.
3. 요가와 필라테스를 활용하여 건강한 자세와 움직임 습관을 형성하고 일상생활에서 실천할 수 있다.

교안 제공방식

주 교 재	교안 책자	교안 PDF	기성교재 활용	기타
복수 기재 가능	☐	☒	☐	
참고 교재				

특이사항

본 과목은 1~14주차까지 이론과 실습을 병행하여 진행됩니다.
 실습은 해당 주차의 이론 학습 내용을 바탕으로 진행됩니다.
 실습 영상은 교수자와 시연자가 함께 진행하는 일반 실습과 다각뷰 실습으로 제공됩니다.
 다각뷰 실습에서는 동작을 360도로 다양한 각도에서 확인할 수 있어 자세와 움직임을 보다 정확하게 이해하고 올바르게 따라 할 수 있습니다.

강의목차

주차	주차명	주요 수업내용	콘텐츠없음
1	내 몸 사용 설명서, 왜 바른 자세가 중요한가?	바른 자세의 개념, 자세에 대한 오해, 자가 평가, 흔한 자세 유형, 정렬의 원리	☐
2	몸의 기초, 발과 발목의 정렬	발의 구조, 아치와 체중 분배, 발목 안정성, 요가와 필라테스를 통한 발 기능 향상	☐
3	무릎의 정렬과 움직임의 균형	무릎 구조와 정렬, O다리·X다리, 하지 정렬과 안정화	☐
4	움직임의 중심, 고관절의 가동성과 안정성	고관절 구조, 가동성과 안정성, 둔근 활성화, 유연성 향상	☐
5	몸의 중심축, 골반의 균형과 정렬	골반 전방경사 · 후방경사, 중립 골반, 골반과 자세의 관계	☐
6	허리 건강을 위한 움직임과 안정성	척추 만곡, 요추 안정성, 허리 통증 예방, 움직임 패턴	☐
7	코어 안정성과 몸통의 균형	코어의 역할, 몸통 안정화, 호흡과 움직임의 조화	☐
8	중간고사		■
9	흉추의 움직임과 바른 등 정렬	흉추 후만과 굽은 등, 흉추 가동성, 회전과 신전, 바른 등 정렬	☐
10	어깨와 견갑대 의 균형 회복	라운드숄더, 견갑골 움직임과 안정성, 어깨 정렬	☐
11	팔의 정렬과 상지 움직임의 연결	팔꿈치 · 전완 · 손목의 구조와 정렬, 팔꿈치 굽힘 · 펴, 손목 안정성	☐
12	경추 정렬과 머리의 균형	경추 구조, 머리 위치와 목의 부담, 목과 어깨의 연결, 경추 안정화	☐
13	복부 근력과 전신 움직임의 협응	복부 근육의 기능적 강화, 상지와 하지 교차 움직임, 사지 움직임에 따른 중심 조절, 복부 근력을 활용한 전신 협응 운동	☐
14	전신을 연결하는 움직임과 시퀀스 원리	전신 운동사슬, 요가 태양경배 시리즈와 매트 필라테스 시리즈	☐
15	기말고사		■

콘텐츠 상호작용

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| ■구체적인 학습목표 | ■목표에 부합하는 학습내용 |
| ■학습목표 달성 점검을 위한 학습평가 | ■학습평가 피드백(해설제공) |
| ■주요 내용 요약 정리(학습정리) | ☐ 심화학습 |
| ■속도 조절을 위한 배속 | ■강의내용mp3 제공 |
| ☐ 기타 : | |

수업계획서(학습평가 기준)

※ 이 부분은 학사지원팀에서 담당하며 추후 교수님과 협의하여 변경될 수 있습니다.

평가항목		학습평가 비율	권장 비율	평가 유형
출석(필수)		30%	10~30%	
중간고사		30%	10~30%	
기말고사(필수)		30%	10~30%	
퀴즈			0~20%	
과제			0~40%	
토론/세미나			0~30%	
팀프로젝트			0~30%	
학습 참여도	자료실	10%	0~20%	
	게시판			
	기타			
합계		100%	100%	
평가 방법		상대평가	상대평가를 원칙으로 하며, 과목의 특성상 절대평가가 필요한 경우 옆 란의 '상대'를 '절대'로 수정하여 제출해 주세요.(반영 여부는 추후 결정)	

고려사항

1. 신설된 과목의 경우 학생 평가기준을 학과장과 협의하여 작성하시기를 권장합니다.
2. 중간고사는 과제로 대체가능 합니다. (기말고사는 불가)
3. 상대평가가 원칙이므로 다양한 평가 유형을 활용하면 원활한 종합평가를 진행할 수 있습니다.

※ 예시

평가항목		예시 1		예시 2		예시 3	
		평가 비율	평가 유형	평가 비율	평가 유형	평가 비율	평가 유형
출석(필수)		30		30		20	
중간고사		30	시험	20	시험	10	대체 과제
기말고사(필수)		30	시험	20	시험	20	시험
퀴즈						10	시험
과제				20		20	
토론/세미나						20	
팀프로젝트							
학습 참여도	자료실	10		10			
	게시판						
	기타						
합계		100		100		100	
평가 방법		상대평가		상대평가		상대평가	