

2023Year 1st Semester Syllabus

Created Date	2023-01-11 14:22:18		Last-Modified	2023-01-11 14:22:18
Course Title	MAT PILATES		Course Code-Section	UCL1230-01
Credit/Time/Experiment, Lab, Practical Technique Time	1/(Tue3,4)		Department	Sports and Health
Time	(Tue3,4)		Location	(PED(Dance Studio))
Exam Date & Time	Midterm exam		Final exam	
Class Language			Evaluation Type	Pass/None Pass

Instructor's Profile	Name	Sa Hyeji	Contact Information	Telephone	
	Department	DEPARTMENT OF SPORT INDUSTRY STUDIES		Mail	HYEJI40@NAVER.COM
	Office			Interview information	

TA's Name & Contact	Name		Contact Information	Telephone	
---------------------	------	--	---------------------	-----------	--

Course Description Brief Introduction of the Course	<p>본 수업은 매트와 소도구 필라테스 실기 수업으로 진행 될 예정이며, 호흡법과 코어운동을 바탕으로 근육의 유연성과 힘을길러 학업과 일상의 균형을 도모하고자 한다. 또한 학생들의 여가활용과 신체적 건강증진을 목표로 하여 필라테스를 통한 평생체육을 실현 할 수 있는 기회를 제공하고자 한다.</p> <p>This class will be held as a practical class in Pilates for mats and small tools, and it aims to balance studies and daily life by developing muscle flexibility and strength based on breathing methods and core exercise. It also aims to provide opportunities to realize lifelong sports through Pilates with the aim of utilizing students' leisure and promoting physical health.</p>				
Course Goals	1.	Korean	필라테스 호흡법과 자세 배우기	30%	
		English	Learn Pilates breathing techniques and postures		
	2.	Korean	코어운동을 바탕으로 근육의 유연성과 올바른 자세 만들기	30%	
		English	Muscle flexibility and correct posture based on core exercises		
	3.	Korean	여가활용과 신체적 건강증진	40%	
		English	Leisure and Physical Health Promotion		
	4.	Korean		0%	
		English			
	5.	Korean		0%	
		English			

Core Competencies	The total measurable competencies must be 100%. Each course objective should set the competency as 25%. The core and major competencies should equal at least 50%.						
	Convergent Thinking	50%	Creative Imagination	30%	Communication and Teamwork	20%	
Sub-Competencies/Learning Unit1							
Sub-Competencies/Learning Unit2							
Sub-Competencies/Learning Unit3							
Core Competencies(Liberal Arts)Major competency(Must reflect the interrelationship between core competencies (selective courses) and major competencies (major studies).						
Sustainable Development Goals							
Average Recommended Amount of Learning per	Average Reading Volume		Average amount of writing(Based on A4)				
Course Methods (%) Total Amount 100	Lecture	Practice Training	Presentation	Dabate	Team Project		
	0%	100%	0%	0%	0%		
Course Methods 2 Select Relevant Items	PBL Subject	Capstone Design	CBL, Social Innovation Course	Flipped Classroom	Work Experience,Internsh		
Grading Policy(%) Total Amount 100 Free Input for Other Information	Midterm exam	Final exam	Quiz	Individual Assignment	Team Assignment	Attendance	Others
	30%	30%	0%	0%	0%	40%	0%
Assignment/ Report, Project Guide	Title of Assignment/Project Name, and Method of Filling Out		Submission Deadline	Type of Submission and Method			
	중간고사 대체 과제			learn us 제출			
	기말고사 대체 과제			learn us 제출			
Prerequisite	없음		Online Course Address	LearnUs			
Course Material	Course Material Name	Author	Publisher	Publish Year	ISBN		

Main Learner Precautions	학부생 전학년
Attachment	

Weekly Plan

week	Period	Weekly Topic & Contents	Remarks
1	2023-03-02 2023-03-08	오리엔테이션	(3.2.) Spring semester classes begin (3.6. - 3.8.) Course add and drop period
2	2023-03-09 2023-03-15	필라테스 호흡에 대한 이해와 운동	
3	2023-03-16 2023-03-22	초급동작 수련1 (매트 필라테스)	
4	2023-03-23 2023-03-29	초급동작 수련2 (매트 필라테스)	
5	2023-03-30 2023-04-05	초급동작 수련3 (매트 필라테스)	
6	2023-04-06 2023-04-12	초급동작 수련4 (매트 필라테스)	(4.7.) First third of the semester ends
7	2023-04-13 2023-04-19	초급동작 수련5 (매트 필라테스)	
8	2023-04-20 2023-04-26	중간고사	(4.20. - 4.26.) Midterm Examinations
9	2023-04-27 2023-05-03	초급동작 수련6 (소도구 필라테스)	(4.27. - 5.1.) Course withdrawal period (5.2. - 5.4.) Application period for S/U evaluation
10	2023-05-04 2023-05-10	초급동작 수련7 (소도구 필라테스)	(5.2. - 5.4.) Application period for S/U evaluation (5.5.) Children's day 05.05 어린이날
11	2023-05-11 2023-05-17	초급동작 수련8 (소도구 필라테스)	(5.15.) Second third of the semester ends
12	2023-05-18 2023-05-24	초급동작 수련9 (소도구 필라테스)	
13	2023-05-25 2023-05-31	초급동작 수련10 (소도구 필라테스)	(5.27.) The day of Buddha's coming 05.27 부처님오신날
14	2023-06-01 2023-06-07	초급동작 수련11 (소도구 필라테스)	(6.6.) Memorial day 06.06 현충일
15	2023-06-08 2023-06-14	자율학습기간	(6.8. - 6.14.) Self-study
16	2023-06-15 2023-06-21	기말고사	(6.15. - 6.21.) Final Examinations

출석의무

- 실제 수업시수의 1/3 이상을 결석한 학생은 시험결과와 관계없이 F 또는 NP의 성적을 받게 됩니다.
- 중간,기말시험을 실시하지 않는 교과목은 해당 기간 중 수업을 실시합니다.

장애학생 지원

- 학기 시작 전에 담당교수와의 면담을 통해 출석, 강의, 과제 및 시험에 관한 교수학습지원 사항을 요청할 수 있으며, 요청한 사항에 대해 담당교수 또는 장애학생지원실을 통해 지원받을 수 있습니다.
- 강의, 과제 및 시험 응시 시, 가능한 장애유형별 지원 예(실제 지원 내용은 강의 특성에 따라 달라질 수 있음)

[강의]

- 시각장애: 교재제작(디지털, 점자, 확대교재 등), 대필지원 학생 청강 허용
- 지체장애: 교재제작(디지털교재), 대필 및 수업보조지원 학생 청강 허용, 지정좌석 배정
- 청각장애: 대필지원 학생/문자통역지원 인력(속기사, 수어통역사) 청강 허용, 강의 녹취 허용
- 지적장애/자폐성장애: 대필지원 학생 및 수업 멘토 청강 허용

[과제 및 시험]

- 시각장애/지체장애/청각장애: 과제 제출기한 연장, 과제 및 제출방식 조정, 시험시간 연장, 시험문항 및 응답 방식 조정, 별도장소 제공, 대필지원 학생 연계 등
- 지적장애/자폐성장애: 개별화 과제 제출 및 대체 평가 실시 검토

안전주의

- 이공계열 및 생활과학계열 등 실험실 환경안전교육 이수대상자는 개강 전 온라인교육을 이수하고 첫 시간에 이수증을 제출하여야 하며, 미제출자는 수업 참여를 불허합니다.
- 체육실기 수업 전 반드시 준비운동을 하여야 하며, 심혈관질환, 만성호흡기질환을 가진 학생은 사전에 의사와 상담하여 운동가능여부를 확인하여야 합니다.