

## DU-도전학기제 참가신청서

성명		학번	
단과대학		학과(전공)	
휴대전화 번호		이메일	
보호자 성명		보호자 연락처	
도전학기 지도교수			
도전학기 과제명	(한글) 청소년을 위한 신체균형 필라테스 프로그램 개발 (영문) Development of physical equilibrium Pilates program for teenagers		
도전 기간	2017-2학기	도전 영역	<input type="checkbox"/> 일반선택영역 <input checked="" type="checkbox"/> 전공영역
도전학기 과제 내용 요약	100세 시대, 떡잎부터 관리하자 청소년들의 자세 질병 문제가 심각해지고 있다. 청소년을 위한 신체균형 필라테스 프로그램을 직접 계획부터 장소 선정, 교육수강, 자격취득 하여 연구하고 실습해보며 필라테스 프로그램을 개발을 통해 관련 분야 진출을 위한 전공 역량강화		
대학 재학 중 주요 교내외 활동	기관명	활동기간	활동내용
2017-1 교내외 장학금 수혜내역	구분(교내/교외)	장학금명	장학금액(원)
상기와 같이 도전학기제에 지원합니다. 2017년 8 월 4 일 신청인 :			

## DU-도전학기제 도전계획서

성명		학번	
단과대학		학과(전공)	체육학과
도전학기 과제명	(한글) 청소년을 위한 신체균형 필라테스 프로그램 개발 (영문) Development of physical equilibrium Pilates program for teenagers		
신청학점 및 교과구분	전 공: 9 학점 일반선택: 학점	예상 소요 예산	250만원
학과장 의견	청소년을 위한 신체균형 향상을 위한 프로그램 개발은 자세와 관련된 성장 저해 및 부상을 예방하는데 매우 유익할 수 있어 매우 가치가 높다고 평가됨.		

### 1. 도전의 배경

평소 필라테스에 관심이 있어 운동 하고 있습니다. 필라테스를 공부하고, 가르치면서 계속 필라테스 프로그램을 만들어보고 싶다는 꿈을 가지고 있었습니다. 프로그램 개발을 위해선 많은 시간과 연구 등 여러 조건이 필요하고, 학교를 재학중이어서 더더욱 시간 투자하기가 어려웠습니다. 고민하며 방법을 찾던 중 도전학기제를 알게 되었습니다. 도전학기제를 통하여 프로그램 개발을 하면 얻을 수 있는 좋은점이 많다고 생각 하였습니다. 우선 도전학기제를 통해 프로그램 개발을 위해 좀더 집중하여 연구할 수 있는 시간이 생깁니다. 이를 통해 연구를 위해 더 많은 에너지를 쏟아 완성도 높은 프로그램을 제작 할 수 있습니다. 그리고 도전학기제의 지원금을 활용해 부담이 되었던 강의와 스튜디오 렌탈, 장비 렌탈 등 다양한 방법으로 공부와 직접 실습을 할 수 있습니다. 또한 전공 영역의 과제이다 보니 어려운 부분들은 교수님들을 통해 질문을 하며 피드백을 받으며 해결 해 나갈 수 있는게 도전학기제의 장점이라고 생각합니다. 도전 학기제 라는 좋은 프로그램을 통해 휴학을 하지 않고도 평소 저의 동기가 녹아 있던 목표에 도달 할 수 있는 도전인 것 같습니다. 수업에서의 모두 정해져있는 커리큘럼이 아닌 처음부터 모두 연구를 하며 고민하고 집중하며, 모든 과정에 직접 참여함으로써 수업 외적으로 실무적인 이해를 높일 수 있고 더불어 저의 전공의 관련 분야에 진출 할 수 있는 역량도 키울 수 있다고 생각합니다.

## 2. 도전 및 도전 과제의 목표

스스로 연구와 실습을 통하여 학문적 역량을 증진  
필라테스의 주요 이해관계자와 커뮤니케이션의 현황 이해  
청소년들에게 가장 많이 발생하는 자세에 관련된 질병과 개선 프로그램 개발

## 3. 도전 과제 내용

- 가. 청소년에게 자주 발생하는 디스크, 척추 측만증 등 다양한 질병의 이해와 교정을 위한 프로그램 개발에 도전
- 나. 스스로 연구 참여자를 모집하고 연구를 통해 다양한 실습에 도전
- 다. 운동 개발 역량을 키워 스스로 하고자 하는 분야에 시너지를 낼 수 있는 역량 확보에 도전
- 라. 도전한 내용을 전파하기 위한 수업 개설

과제를 위하여 필라테스 스튜디오 대여 등 연구 할 수 있는 기관을 직접 선정하여, 필라테스의 주요 이해관계자와 필라테스 커뮤니케이션에 대해 상담을 하고 현황을 이해한다. 그리고 과제를 해내기 위한 다양한 질병의 원인과 구체적인 내용을 위해 자격 교육을 수강하여 학습하고, 자격증을 취득한다. 필라테스 티칭에 관한 업무를 습득하고 조사한 자료들과 학습한 내용을 바탕으로 연구하여 프로그램을 개발한다. 연구와 실습에 참여할 청소년들을 직접 모집하며 개발한 프로그램 실습을 한다. 실습을 통해 부족한 부분과 결과를 통해 보완할점을 찾아 보완한다. 보완된 결과를 통해 최종 청소년을 위한 신체균형 필라테스 프로그램을 개발한다. 프로그램을 도전학기제 결과보고서를 위한 자료를 만들고 제출한다.

## 4. 도전 과제 추진일정

구분	내용	기간
학습	필라테스 기관 선정 필라테스의 주요 이해관계자와 커뮤니케이션 현황 이해	2017.8.21.~9.15
학습	필라테스 & 척추 측만증과 디스크 교육 수강	2017.9.1~9.30
학습	자격증 취득, 필라테스 티칭 관리 업무 습득	2017.9.1~9.30
개발	청소년을 위한 신체 균형 필라테스 프로그램 제작	2017.10.1.~10.15
실습	연구 참여자 모집	2017.10.1.~10.15
실습	청소년을 위한 신체 균형 필라테스 프로그램 실습	2017.10.16.~10.30

연구	신체 균형 필라테스 프로그램 실습을 통한 결과 보완	2017.10.16.~10.30
실습	보완된 신체 균형 필라테스 프로그램 실습	2017.11.1.~11.15
개발	교육, 연구 결과를 근거로 청소년 에게 알맞은 신체 균형을 위한 필라테스 프로그램 개발	2017.11.1.~11.20
자료	상기 아이디어 개발 결과보고서 자료 제작	2017.11.20.~11.30
발표	도전 학기제 결과보고서 제출	~2017.12.15

## 5. 예상 소요 예산 상세 내역

필라테스 & 척추 측만증과 디스크 교육 수강 87만원

자격 응시료 30만원

연구 기간동안 스튜디오 렌탈 1시간 6만원 \* 12 시간 +@

기구 대여 1시간 3만 5천원 \* 10시간 +@

교통비 기차

연구 참여자 교통비 지원

도서구입 미정

문구용품 미정

## 6. 도전과 관련하여 제출할 수 있는 결과물

- 교육과정 사진
- 자격증 취득 후 서류
- 단계별 느낀점과 요약
- 연구 참여자 모집 과정 사진
- 연구과정 사진
- 개발한 프로그램 의 순서와 내용 표로 제작
- 필라테스 프로그램 개발 진행 동영상
- 결과보고서 제출
- 도전학기제 피드백