

Fail

Fail

SUCCESS

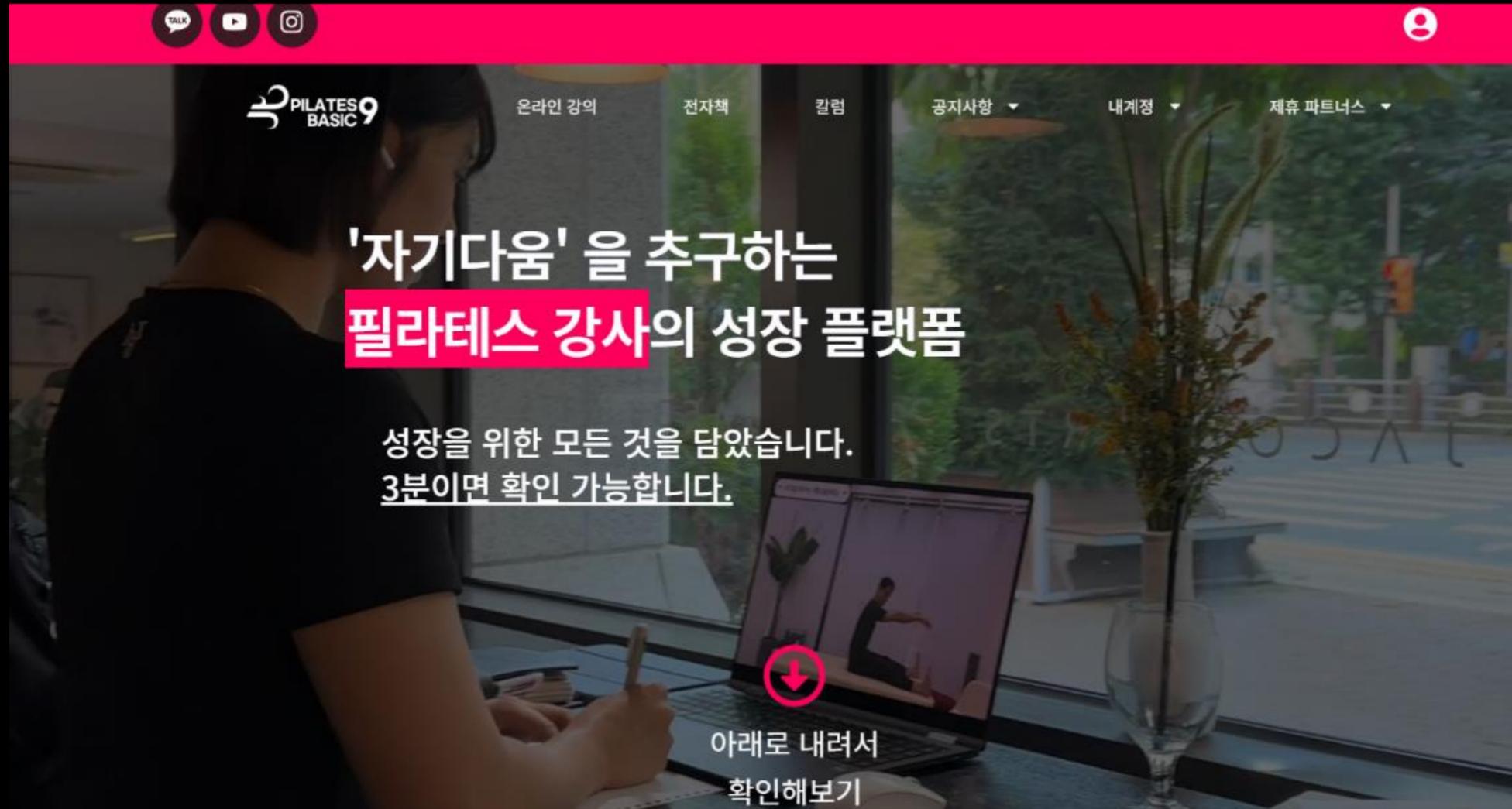
PILATES.BASIC.9

온라인강의 사용설명서

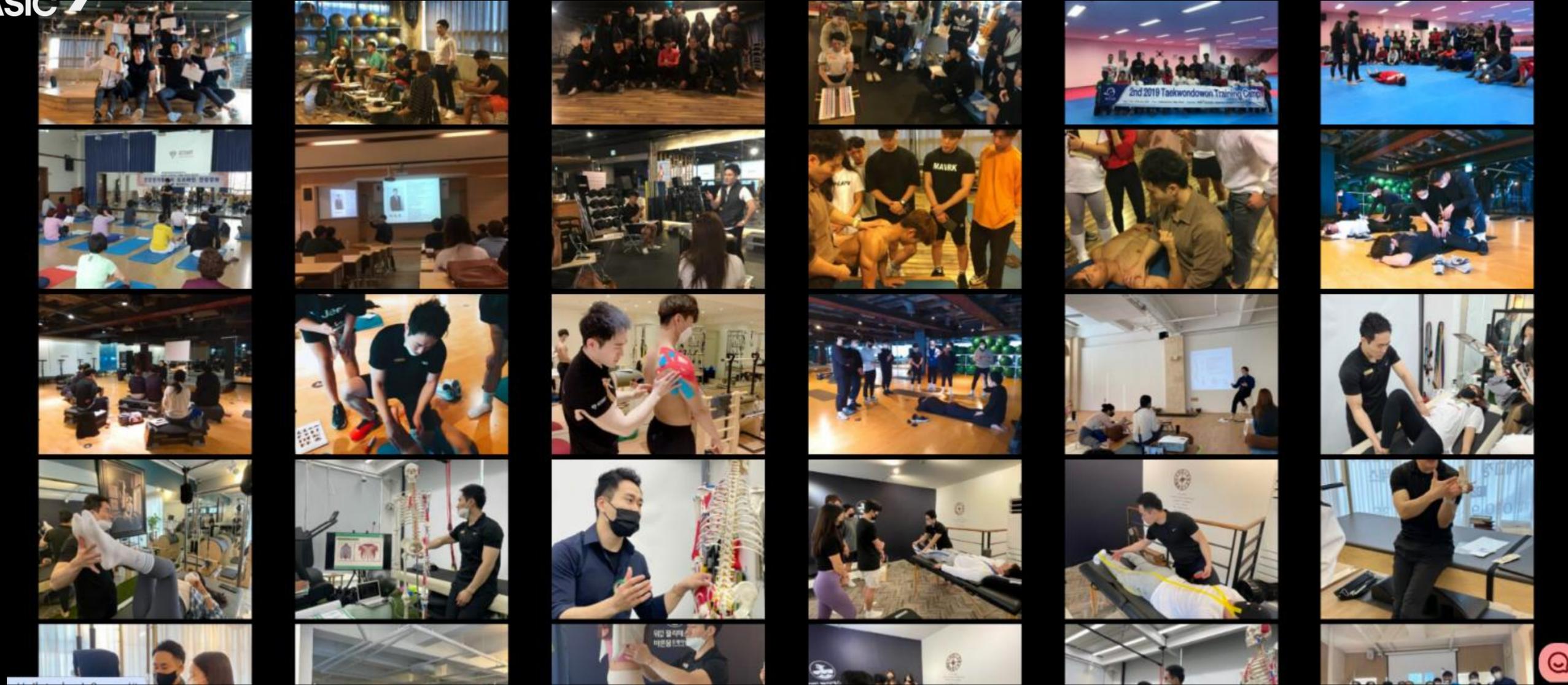


위인필라테스 박영재 대표

- 위인필라테스 대표
- 단국대학교 대학원 스포츠의학 석사
- PMA NCPT (국제필라테스강사)
- NASM CPT(국제퍼스널트레이너)
- 건강운동관리사 1기
- NSCA SNC(국제스포츠영양코치)



국내 유일, 오직 필라테스 강사를 위한
온라인강의 플랫폼



위인필라테스 대표

현장 운동 지도 14년, 강의 경력 10년



플립러닝

과학 >

하버드 교정 덮친 AI 바람...의대 교육 뜯어고친다

허지윤 기자

업데이트 2017.05.08. 16:35 ▾



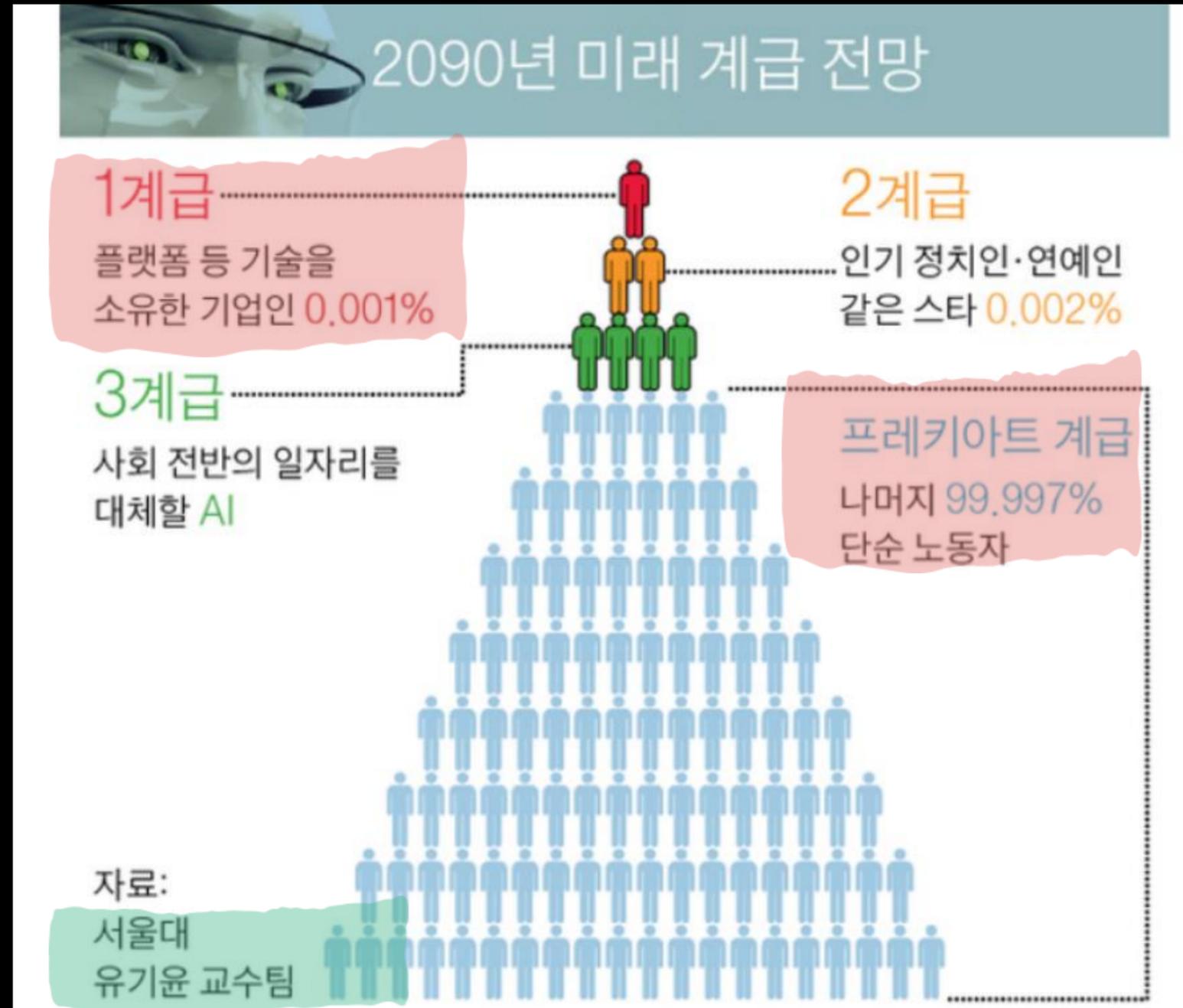
3D프린트·인공지능 첨단 기술이 의료 현장에 큰 영향을 미치면서 해외 우수 대학은 물론 국내 주요 의과대학의 교육과정에도 변화의 바람이 불고 있다. 의학 지식을 주입하는 암기식의 전통 교육 방식이 인공지능 시대에는 맞지 않다는 목소리가 커지면서 하버드대가 ‘플립러닝(flipped learning)’의 전격적인 도입을 선언했다.

전우택 연세의대 교수는 “지금까지 유능한 의사, 명의를 되려면 교과서의 많은 지식을 체계적으로 잘 기억하고 최신 논문들을 부지런히 찾아 읽으며 경험을 통해 임상과 지혜를 갖는 것이었다”면서 “인공지능의 등장으로 발전은 이런 과거의 틀로 바꾸고 있다”고 말했다.

◆ 美 하버드 의대, 2019년 새 커리큘럼 도입

흥미로운 점은 하버드 의대가 ‘플립러닝(flipped learning)’을 전면적으로 도입하기로 했다는 점이다. 흔히 거꾸로교실(역진행 수업 방식)이라 불리는 플립러닝은 학습자가 온라인으로 선행학습을 하고 오프라인에서는 교수와 학생을 대상으로 토론식 강의를 진행하는 역진행 수업 방식이다. 하버드 의대는 사전에 동영상과 과제물을 통해 학생들이 스스로 학습을 하고 수업 시간에는 소그룹으로 나눠 토론하는 방식으로 수업을 진행할 예정이다.

미래 계층 구조



ROAD MAP



기본운동과학
해부학 공부방법
거인의 자세평가

필라테스 VS 웨이트트레이닝
필라테스 기능해부학
시각을 바꾸는 매트필라테스
근막보행운동학

근막경선해부학
플로우메소드(교정운동)
실전케이스스터디
키무브먼트

'자기다움'

필라테스 1인 창업
퍼스널브랜딩
4차 산업혁명의 헬스케어



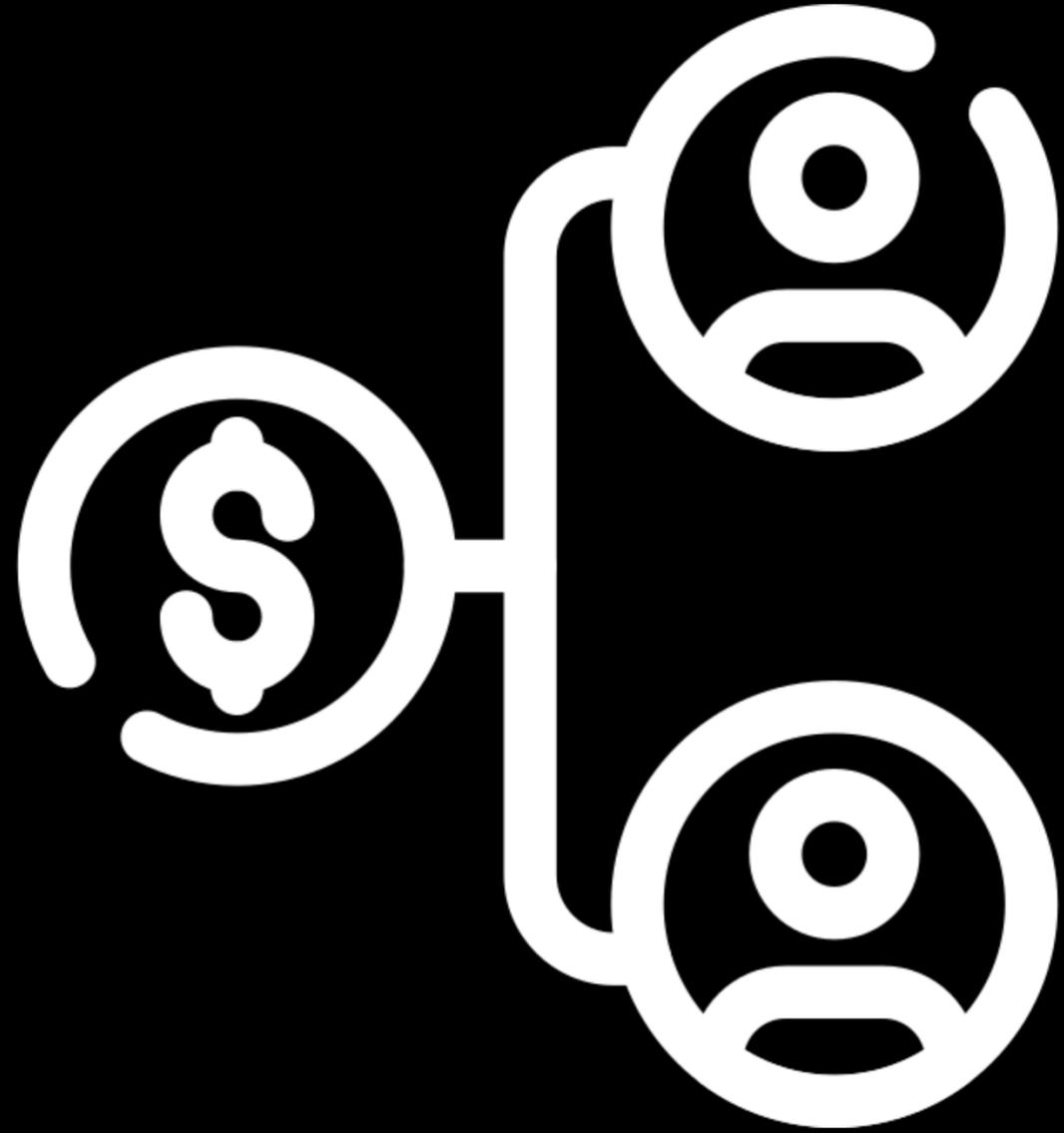
CHECK LIST

Microsoft Excel Ribbon: File, Home, Insert, Page Layout, Formulas, Data, Review, View											
Excel Formula Bar: D20											
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
1	Genius Exercise Science				Posture assessment(자세평가)						
2	순서	강의주제	완료	비고	순서	강의주제	완료	비고			
3	1	인트로	<input type="checkbox"/>		1	인트로	<input type="checkbox"/>				
4	2	영양	<input type="checkbox"/>		2	자세평가의목적	<input type="checkbox"/>				
5	3	에너지대사	<input type="checkbox"/>		3	자세평가의역사	<input type="checkbox"/>				
6	4	심폐계	<input type="checkbox"/>		4	켄달 자세평가	<input type="checkbox"/>				
7	5	근신경계	<input type="checkbox"/>		5	정적 자세평가	<input type="checkbox"/>				
8	6	생체역학	<input type="checkbox"/>		6	안다 자세평가	<input type="checkbox"/>				
9	7	내분비계	<input type="checkbox"/>		7	조세핀키 자세평가	<input type="checkbox"/>				
10	8	초격차 뇌를 만드는 5가지방법	<input type="checkbox"/>		8	위인 자세평가	<input type="checkbox"/>				
11					9	움직임 차트활용방법	<input type="checkbox"/>				
12	ANATOMY STUDY GUIDE										
13	순서	강의주제	완료	비고							
14	1	시각을 바꾸는8단계 공부방법	<input type="checkbox"/>		25						
15					26						
16					27						
					28						
ROAD MAP LEVEL 01, BASIC LEVEL 02, INTERMEDIATE LEVEL 03, ADVANCED LEVEL 04, IDENTITY LEVEL 05, BUSINESS											

1. 시간확보



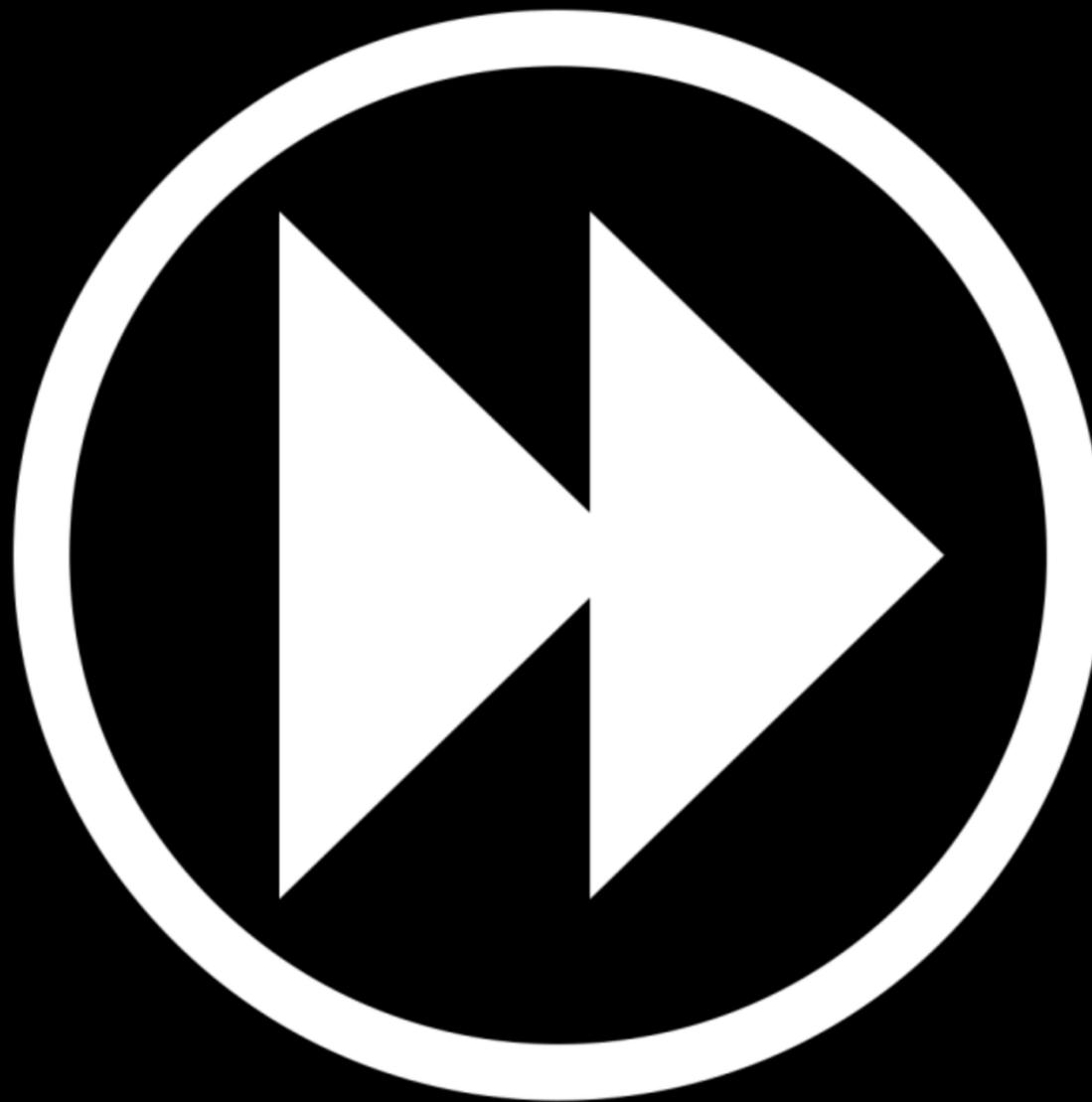
2. 분배



3. 배수진 설정



4. 2배속 흐름 파악



5. 복기, 노트만들기





PILATES
BASIC 9