

강 의 계 획 서

교육과정	학점은행제	회 차	체육학 (주말A)		
개설과목	요가	학 점	3	수강료	330,000원
교 수	이경미	휴대폰		이메일	

교 재	교 재 명		저 자	출 판 사
주 교 재	내 몸을 살리는 요가 30분	2010	송방호	넥서스북
부 교 재	아헝가 요가	2011	현천 역	선요가

수업목표	본 수업은 요가를 통해 몸의 건강과 마음의 건강을 되찾을 수 있도록 하며, 특히 생리학적으로 자세를 분석 이해하며 사회체육지도자로서 자질을 향상 시킬 수 있도록 한다.							
오리엔테이션 내용	요가 수업참여 시 주의사항과 요가의 기원 요가의 종류 운동의 효과에 대하여 알아본다.							
교수방법	개인에 맞게 올바른 호흡법으로 올바른 동작을 수행할 수 있도록 지도한다.							
성적평가방법	중간고사	40%	기말고사	40%	과제	10%	기타	10%

주 차	강 의 내 용	비 고
1	1) 요가의 이해 2) 강의개요 3) 강의세부내용 : 요가의 전반적인 이론 수업과 함께 실기 수업의 진행 방식을 전달한다.	매트, 오디오
2	1) 요가의 이해 2) 요가의 기초 동작 배우기 1- 근력강화 3) 골반 교정을 통한 골반력 강화 및 척추 근력 강화	매트, 오디오
3	1) 요가의 이해 2) 요가의 기초 동작 배우기 2- 호흡 3) 호흡을 통한 장기의 율혈 풀기 및 복근력강화	매트, 오디오
4	1) 요가의 이해 2) 요가의 기초 동작 배우기 3- 하체근력 3) 복근력을 이용한 하체 근력 강화	매트, 오디오
5	1) 요가의 이해 2) 요가의 기초 동작 배우기 4- 수리야나마스카라 3) 수리야나마스카라의 수련 및 호흡, 반다 수련	매트, 오디오
6	1) 요가의 이해 2) 요가의 기초 동작 배우기 5- 정내호흡 3) 정내호흡 수련 및 복근력을 이용한 율혈 풀기	매트, 오디오
7	1) 요가의 이해 2) 요가의 기초 동작 배우기 6- 흉식호흡 3) 흉식호흡 수련 및 수리야나마스카라의 완성	매트, 오디오
8	<중간고사> 1. 정확성 2. 바디 발란스 3. 호흡 4. 전체적인 웨입(Shape), 요가의 유래와 아사나 정리	
9	1) 요가의 이해 2) 요가의 기초 동작 배우기 7- 아쉬탕가요가 3) 아쉬탕가요가 수련 및 시바난다요가 수련	매트, 오디오
10	1) 요가의 이해 2) 요가의 기초 동작 배우기 8- 복근강화 3) 복근강화를 통한 등 근육 및 척추근력 강화	매트, 오디오

11	1) 요가의 이해 2) 요가의 기초 동작 배우기 9- 비라바드라 3) 하체 근력을 통한 비라바드라 시리즈 수련	매트, 오디오
12	1) 요가의 이해 2) 요가의 기초 동작 배우기 10- 시바난다요가 3) 복식호흡을 병행한 시바난다요가의 완성	매트, 오디오
13	1) 요가의 이해 2) 요가의 기초 동작 배우기 11- 아쉬탕가요가 3) 흉식호흡을 병행한 아쉬탕가요가의 완성	매트, 오디오
14	1) 요가의 이해 2) 요가의 기초 동작 배우기 12- 시람바 시르사 3) 시람바 시르사 및 시람바사르반가 아사나 수련 및 완성	매트, 오디오
15	<기말고사> 1. 정확성 2. 바디 발란스 3. 호흡 4. 전체적인 웨입(Shape)	