

수업계획서

1. 강의개요							
학습과목명	요가	학점	3	교·강사명		교·강사 전화번호	
강의시간	5시수	강의실		수강대상		E- mail	
2. 교과목 학습목표							
건강 유지를 위해 요가 수련의 필요성을 인식하고 신체 건강에 도움이 되는 아사나를 체험 할 수 있다.							
3. 교재 및 참고문헌							
요가 교과서/ 골디 카펠 오렌/ 프로제							
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항	
1	1	오리엔테이션				PPT	
	2	건강 관리의 중요성					
	3	요가의 좌법과 손동작(무드라)					
	4	호흡 조절- 1					
	5	호흡 조절- 1					
2	1	선 자세- 1, 2					
	2	선 자세- 1					
	3	선 자세- 2					
	4	선 자세- 1, 2의 연속 동작					
	5	태양 경배 자세 A- 1					
3	1	선 자세- 3, 4					
	2	선 자세- 4					
	3	선 자세- 3, 4의 연속 동작					
	4	선 자세- 3, 4의 연속 동작					
	5	태양 경배 자세 A- 1					
4	1	선 자세- 5와 서서 하는 전굴 자세					
	2	산 자세- 5					
	3	서서 하는 전굴 자세					
	4	선 자세- 5와 서서 하는 전굴 자세 연속 동작					
	5	태양 경배 자세 A- 2					
5	1	후굴 자세- 1, 2				과제 제출	
	2	후굴 자세- 1					
	3	후굴 자세- 2					
	4	후굴 자세- 1, 2 연속 동작					
	5	후굴 자세를 위한 코어 근육 강화 운동 및 척추 유연 운동					
6	1	태양 경배 자세 A- 2					
	2	두 팔로 몸을 지지하는 자세- 1, 2					
	3	두 팔로 몸을 지지하는 자세- 1					
	4	두 팔로 몸을 지지하는 자세- 2					
	5	두 팔로 몸을 지지하는 자세- 1, 2 연속 동작					
7	1	중간고사					
	2						
	3						
	4						
	5						
8	1	역 자세- 1, 2					
	2	역 자세- 1					
	3	역 자세- 2					
	4	물구나무서기 자세					
	5	역 자세- 1, 2 연속 동작					
9	1	앉은 자세- 1, 2					
	2	앉은 자세- 1					
	3	앉은 자세- 2					
	4	앉은 자세- 1, 2 연속 동작					
	5	앉은 자세- 1, 2를 활용한 명상					

10	1	앉아서 하는 전굴 자세- 1, 2					
	2	앉아서 하는 전굴 자세- 1					
	3	앉아서 하는 전굴 자세- 2					
	4	앉아서 하는 전굴 자세- 1, 2 연속 동작					
	5	태양 경배 자세 B- 1					
11	1	누운 자세	수시평가				
	2	누운 자세					
	3	태양 경배 자세 A					
	4	태양 경배 자세 B- 1					
	5	태양 경배 자세 B- 2					
12	1	힐링요가					
	2	태양 경배 자세 B					
	3	태양 경배 자세 B					
	4	힙 오픈링 연속 동작- 1					
	5	힙 오픈링 연속 동작- 2					
13	1	파워 요가					
	2	힙 오픈링 연속 동작- 3					
	3	균형 있게 짤 연속 동작- 1					
	4	균형 있게 짤 연속 동작- 2					
	5	균형 있게 짤 연속 동작- 3					
14	1	핫 요가와 파트너 요가					
	2	햄스트링 연속 동작					
	3	비틀기 연속 동작					
	4	중급 수준 연속 동작					
	5	상급 수준 연속 동작					
15	1	기말고사					
	2						
	3						
	4						
	5						
5. 성적평가 방법							
중간고사		기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30%		30%	10%	20%	10%	100%	
6. 수업 진행 방법							
이론 및 실기							
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항							
교재 및 강사 PPT 확인							
8. 문제해결 방법(실험·실습 등 학습 과정의 경우에 작성)							
9. 강의유형							
이론 중심(), 토론·세미나 중심(), 실기 중심(), 이론 및 토론/세미나 병행(),							
이론 및 실험·실습 병행(), 이론 및 실기 병행(√)							