

강의계획서

강좌 개요	교과목명	테라피 요가	교육기간	2021년 3월 2 일 ~ 주 2회		
	교육시간	주 간	월, 금, 요일 (14:00~15:30)	교육기관	광산문화원 생활문화센터	
	교육대상	광주광역시 광산문화원 회원 및 주민 누구나				
	담당강사	요가 전문 강사 오 성 희		연 락 처	010 8555 4500	
수업 목표	깊은 호흡과 고요한 침묵 속에서 우아한 몸짓으로 몸과 마음을 가다듬는 운동, 요가. 몸이 가진 자연 치유능력을 복돋아 삶을 생기 있게 만들어 주고 스트레스와 피로에 짓눌린 현대인의 삶을 보다 풍요롭게 만들어 주는 행복한 요가. 몸과 마음을 깨우며 오직 나에게 집중하는 시간					
주	강의주제		강 의 내 용		강의방법	비 고 (기자재)
1	체형을 바로잡는 요가		요가수련시스템 학습		실기수련	매 트 스포츠타올
2	상체의 균형을 잡자 하체의 균형을 잡자		목, 어깨, 손, 팔, 등, 허리, 골반, 엉덩이뼈, 무릎, 다리, 발목		실기수련	매 트 스포츠타올
3	전신의 균형을 잡자 올바른 자세 만들기		몸의 바른 자세 바르게 서기, 바르게 앉기		실기수련	매 트 스포츠타올
4	몸을 날씬하고 건강 하게 만드는 자세		변비, 비만, 요통 문제는 몸의 균형		실기수련	매 트 스포츠타올
5	수리야 나마스카라1 수리야 나마스카라2		몸의 정렬의 이해 명상으로 전환 준비		실기수련	매 트 스포츠타올
6	요가 기본동작 1 요가 기본동작 2 요가 기본동작 3		앉아서 자세, 누워서 자세 엎드려서 자세 어깨서기, 머리서기		실기수련	매 트 스포츠타올
7	요가 변형동작 호흡법, 이완법		어깨서기 변형, 앞으로 굽히기 변형 프라나와 섬세한 몸		실기수련	매 트 스포츠타올
8	마음 챙김 요가 마무리 이완법		몸의 운동을 통한 마음 송장자세, 전신이완		실기수련	매 트 스포츠타올

□ 월간 강습계획서

회수	강 습 내 용	강 습 효 과
1	1.강습시작 전 안전 확인, 인사나누기 (운동 참여 할 때 마음가짐과 자세 및 주의할 점, 안전사고 예방설명) 2.준비운동 : 기본 스트레칭(상해 예방) 3.이완운동 : 요가 기본 동작으로 몸 풀기 4.본 운동 및 저항운동 : 팔/다리/허리 유연성 회복, 사랑은 언제나의 음악과 함께 어깨 유연성 회복 및 근력강화, 요가 운동 5.마무리(전신이완)	운동 분위기 조성 운동의 필요성 중요성 및 효과 인식 유연성 회복
2	1.강습시작 전 안전 확인, 인사나누기 2.준비운동 : 기본 스트레칭(상해 예방) 3.이완운동 : 요가 기본 동작(호흡의 중요성 설명과 함께 편안한 음악 삽입) -요가의 필요성과 구성 설명, 옆 사람과 비교하지 말고 개인 능력에 맞게 익혀 가는 방법 상세하게 설명 4.본 운동 및 저항운동 : 다리/골반 강화 -말초신경에서부터 스트레칭 하여 긴장된 근육이완 및 근력강화, 전신복합 운동 -자세 하나하나를 세부적으로 설명하여 실행 방법과 효과에 대해 쉽게 설명 5.마무리(전신이완)	조심스럽게 유연성의 회복 만성질환자 별 금기운동 알기 근력강화
3	1.강습시작 전 안전 확인, 인사나누기 2.준비운동 : 기본 스트레칭 3.이완운동 : 기본 스트레칭을 통해 상해 예방 4.본 운동 및 저항운동 : 요가 기본 동작(평온한 음악 삽입) -모든 분들이 좋아하는 기본 동작을 선정하여 좋은 분위기를 조성하고 평소에 사용하지 않은 근육을 서서히 이완하며 근력운동을 통해 재활운동 유도. -균형감각 익히기 : 혼자서 하는데 무리가 있기 때문에 서로 협력하여 손잡고. 5.마무리(전신이완)	유연성 회복 어깨 통증 완화 하체근력 강화 균형감각 익히기 관계회복 협동심과 우정 쌓기
4	1.강습시작 전 안전 확인, 인사나누기 2.준비운동 : 기본 스트레칭 3.이완운동 : 요가 기초 동작을 통해 세심한 이완 4.본 운동 및 저항운동 : 요가 기본 동작(고요한 음악 삽입), -지난 시간에 배웠던 핵심 부분을 다시 설명하기. -요가동작을 실행하는 동안 몸에 느낌을 스스로 알아차리도록 유도. (움직이는 명상 : 몸이 있는 곳에 마음을 두도록 하고, 몸과 호흡에 집중하는 법을 알아차리도록 유도하여 자연스럽게 생활 속 명상을 익히도록 함) -물리치료보다 효과가 높은 요가 동작으로 재활이 가능함을 알도록 유도. -팔, 다리의 연속운동을 통해 운동 강도를 서서히 높임. 5.마무리(전신이완)	저항 운동으로 하지 근력 강화 몸을 통해 마음 알아차리기 집중력 유도 정신건강에 도움 전신 복합운동 근력강화 재활효과
5	1.강습시작 전 안전 확인, 인사나누기 2.준비운동 : 기본 스트레칭(상해 예방) 3.이완운동 : 요가 기초 동작으로 전신 이완 4.본 운동 및 저항운동 : 요가 기본 동작.(고요한 음악 삽입) -개개인에 특성에 맞는 동작 및 금기해야 하는 동작 알아보기. -만성질환인 고혈압이나 당뇨, 관절염에 금기해야 할 동작을 설명하고, 무리 하지 않을 만큼만 하여 욕심으로 인한 상해가 올 수 있음을 알려드립니다.	점진적인 유연성의 회복 높아짐 만성질환자 별 운동법 알기 팔, 다리, 허리, 골반, 강화 어깨 통증 완화

	<p>-이완과 긴장을 반복하면서 이완, 긴장의 차이점을 알아가게 함.</p> <p>5.마무리(전신이완)</p>	근력강화
6	<p>1.강습시작 전 안전 확인, 인사나누기</p> <p>2.준비운동 : 기본 스트레칭(상해 예방)</p> <p>3.이완운동 : 요가 기초 동작을 통해 이완</p> <p>4.본 운동 및 저항운동 : 요가 기본 동작.(편안한 음악 삽입)</p> <p>-자신의 몸을 일깨워 주며 그 느낌을 알아차리고 몸을 사랑하기.</p> <p>-근력강화에 중점을 두고 또한 심폐기능이 높아지도록 유도함.</p> <p>-지구력 강화 운동 및 재활운동.</p> <p>5.마무리(전신이완)</p>	<p>점진적으로 깊은 유연성 회복</p> <p>균형감각 익히기</p> <p>어깨, 팔, 등, 허리</p> <p>근력 강화</p> <p>스트레스 해소</p> <p>정신건강에 도움</p>
7	<p>1.강습시작 전 안전 확인, 인사나누기</p> <p>2.준비운동 : 기본 스트레칭(상해 예방)</p> <p>3.이완운동 : 요가 기초 동작을 통해 전신 이완</p> <p>4.본 운동 및 저항운동 : 요가 기본 동작.(고요한 음악 삽입)</p> <p>-일상에서 날마다 밥 먹듯 쉽게 할 수 있는 요가 동작 익히기.</p> <p>(하루에 틈틈이 세 번 이상 모관운동 하기, 아침에 잠자리에서 일어나면 등 굴려 척추 풀어주기, 생각 날 때 마다 호흡과 함께 팔약근 조이기, 호흡의 중요성을 알면서도 지나쳤던 호흡을 보며 알아차리기 : 집중력 유도)</p> <p>-배웠던 다양한 동작 익히기.</p> <p>-근지구력 운동에 중점을 두어 재활운동 효과.</p> <p>5.마무리(전신이완)</p>	<p>낙상예방</p> <p>등 근육 강화하여</p> <p>허리통증 완화</p> <p>척추 곧게 세우기</p> <p>어깨, 무릎 통증 완화</p> <p>요실금 예방</p> <p>정신건강 도움</p>
8	<p>1.강습시작 전 안전 확인, 인사나누기</p> <p>2.준비운동 : 기본 스트레칭</p> <p>3.이완운동 : 요가 기초 동작을 통해 이완</p> <p>4.본 운동 및 저항운동 : 요가 기본 운동으로 호흡을 통한 생활요가.(편안한 음악)</p> <p>-일상생활에서 쉽게 할 수 있는 동작 배우기.</p> <p>-요가 동작을 약간 더 강도 있고 깊게 하여, 재활운동 유도.</p> <p>-쉽게 할수 있는 요가 운동으로 허리 및 하체근력 강화 유도</p> <p>5.마무리(전신이완):집중력 유도</p>	<p>깊은 유연성 회복</p> <p>집중력 유도로</p> <p>치매예방효과</p> <p>혈액순환 원활</p> <p>근력 강화</p> <p>스트레스 해소</p>

일일(1회, 90분) 강의계획서

소요시간	구 분	강 의 내 용	효 과
5~10분	요가란?	*요가의 필요성 및 중요성 건강 정보 *요가 아사나 실행 시 주의사항 *인사 : 서로를 존중하는 마음으로 인사 나누기	기본 설명 및 아사나 실행 시 주의사항
10~15분	요가 준비 (긴장풀기)	*기본 스트레칭, 스포츠 타올을 이용하여 어깨, 팔 유연성 회복 및 근력강화 *온 몸을 일깨우는 요가 준비 운동	몸의 긴장 완화 집중력 유도 관절움직임 원활 상해 예방
25~30분	기본 아사나	*어깨 관절 가동 범위 알아 가며 가볍게 팔, 다리 풀기 *깊은 이완이 되도록 태양체조(1) 및 태양체조(2), 균형감각 익히기 *아사나를 통해 몸의 움직이는 알아차리며 집중하기 *요가 기본 아사나 한 동작씩 상세하게 알아가기	체형을 바로잡기 전신의 균형 올바른 자세 유연성의 회복 수정자세
20~25분	요가 자세를 통해 근력 강화	*허리 강화, 골반강화, 등 근육 강화 아사나 숙지하기 *집중하기	근육, 골밀도 유지 및 증가
5~10분	마무리 운동	*조용하고 편안함을 주는 음악과 함께 전신 이완 *광산문화원에서 함께하는 요가교실 이였음을 알리며 마무리.	근육통 예방, 몸의 기능 회복

※상세히 작성요함

○ 강의계획(안) *년, 월단위로 작성

위의 강의 계획서(년간, 월간, 일간) 내용을 참고하시기 바랍니다.

○ 국가재난 시, 비대면 강좌 계획(안)

<화상 광산문화원 요가>에 참여하는 방법

1.<화상 광산문화원 요가>는 2021년 3월 2일부터 시작되고, 매주 월, 금요일 14시~15시 30분까지 열림.

*월요일 14시 - 15시 30분 *금요일 14시 - 15시 30분입니다.

<화상 광산문화원 요가>가 열리는 공지가 올라오면, 그곳에 댓글로 신청해주세요.

2. 컴퓨터 (노트북에는 카메라, 스피커가 내장되어있고, 데스크 탑은 별도로 준비하십시오.)에 zoom pc버전을 인터넷 검색창에서 검색한 후 프로그램을 미리 다운로드 받으십시오.

3. 핸드폰에서는 play store에서 zoom cloud meetings라는 앱을 다운로드 받으십시오.(미리 해놓으시기 바랍니다.)



4. 각 <화상 광산문화원 요가>수업을 공지할 때마다, 수업시작 30분전에 ID와 암호, 링크주소를 문자로 보내드립니다.

5. 수업 참여 영상이 나오면 음소거를 한 후 수업에 참여하며, 질문 시에만 음소거를 해지 합니다.(음소거 해지가 되어있지 않으면 소음이 발생합니다.)

5. 화상으로 요가 수업을 진행하면 충실히 실행하시면 되겠습니다.