

수업계획서

교육콘텐츠(교과명)		신체건강을 위한 요가지도		학습단계	활용단계
참여 교수자	책임 교수자	김미경		연락처	
	참여 교수자	계미량			
과목개요	몸 전체의 관절 운동을 중심으로 요가지도를 편안하게 실시할 수 있는 프로그램 진행 방법을 이론과 실습으로 구성				
학습목표	<p>시니어 세대의 움직임에서 가장 중요하게 분류되는 관절의 중요성을 인식함으로써 관절의 움직임에서 발생하는 주변 근육의 활성화를 확립할 수 있다.</p> <p>아울러 관절의 안정성과 가동 범위에 주목하여 동작을 실행하므로, 시니어 세대가 편안하게 동작을 완성할 수 있다는 자신감을 얻을 수 있다.</p> <p>이로 인한 심리적 성취감은 삶의 활력으로 이어질 수 있다.</p>				
이용 가능한 학습자료	<p>1. Joints and Glands Exercises, Sri Swami Rama of the Himalayas, Edt., Rudolph M. Ballentine, M.D., Himalayan Institute Press, 1977.</p> <p>2. Exercises for Joints & Glands, As taught by Swami Rama, Himalayan Institute India, 2007.</p> <p>3. The Muscle Book, Paul Blakey, Himalayan Institute Press, 1992.</p>				
평가	<p>1. 주차별 형성평가</p> <p>2. 마지막 차시 총괄평가</p>				
주차	차시	학습주제	학습내용	모형	교수자
1	3	시니어 요가 지도 소개	1) 시니어 요가 지도 필요성	강의형	김미경
			2) 시니어 요가 지도 구성 방식	〃	
			3) 실습: 몸의 불균형 바로 잡기 척추굽이와 바른 자세	실습형	
2	3	시니어요가에서 관절운동의 중요성	1) 관절의 중요성	강의형	김미경
			2) 관절운동 구성 원리	〃	
			3) 관절운동시 유의할 점과 관절운동 효과	〃	
3	3	얼굴근육운동과 뇌건강	1) 신경계와 뇌건강	강의형	김미경
			2) 얼굴근육과 감각기관	〃	
			3) 실습: 얼굴근육 운동	실습형	
4	3	관절의 종류와 목운동	1) 관절의 종류와 형태	강의형	김미경
			2) 관절과 인대/근육/힘줄의 역할	〃	
			3) 실습: 목운동	실습형	
5	3	뼈대의 형태와 어깨관절 운동	1) 몸통뼈대와 팔다리 뼈대 구성	강의형	김미경
			2) 어깨관절의 움직임: 굽힘/펴, 모음/별림	〃	
			3) 실습: 어깨관절 운동	실습형	
6	3	평형감각과 신체 중심잡기	1) 평형감각의 종류와 역할	강의형	김미경
			2) 평형감각과 균형 자세	〃	
			3) 실습: 평형감각 이용한 좌우 대칭 동작	실습형	
7	3	손목과 손가락 관절 운동	1) 손목 관절의 구조와 특성	강의형	김미경
			2) 손가락 관절의 구조와 특성	〃	
			3) 실습 : 손목과 손가락 관절 운동	실습형	

8	3	척추의 움직임과 엉덩허리근	1) 척추 뼈의 구조와 특성	강의형	김미경
			2) 척추의 유연성과 엉덩허리근의 역할	〃	
			3)실습: 척추의 유연성을 위한 동작	실습형	
9	3	골반의 구조와 움직임	1) 골반의 구조	강의형	계미량
			2) 척추와 골반의 연결성	〃	
			3) 실습: 골반의 유연성을 위한 동작	실습형	
10	3	엉덩관절과 무릎관절을 위한 동작	1) 엉덩관절과 무릎관절의 연관성	강의형	계미량
			2) 엉덩관절의 건강과 건기의 중요성	〃	
			3) 실습: 엉덩관절과 무릎관절을 위한 동작	실습형	
11	3	발목과 발가락 관절을 위한 동작	1) 발목관절의 구조와 특성	강의형	계미량
			2) 실습: 발목과 발가락 관절운동	실습형	
			3) 실습: 발가락과 서서하는 자세의 연관성	〃	
12	3	스트레스 완화를 위한 긴장과 이완 훈련	1) 스트레스 요인과 이완의 필요성	강의형	김미경
			2) 사바사나와 긴장과 이완 훈련 개요	〃	
			3) 실습: 사바사나와 긴장과 이완 훈련	실습형	
13	3	가로막호흡의 필요성과 가로막 호흡 수련 개요	1) 가로막 호흡의 필요성	강의형	김미경
			2) 가로막 호흡 수련 개요	〃	
			3) 실습: 가로막 호흡과 관절운동(상체)	실습형	
14	3	자기 관찰을 위한 완전 이완 훈련	1) 자기 관찰과 완전이완 훈련 개요	강의형	계미량
			2) 실습: 관절운동(하체)	실습형	〃
			3) 실습: 완전이완 훈련	〃	〃
15	2	관절운동 지도 순서와 통합 교수법	1) 관절운동 지도 준비와 순서	강의형	김미경
			2) 관절 운동 통합 교수법	현장실습	〃