

강 의 계 획 서

강 좌 명	생활요가	강 사 명	김 민 정
강의기간	2025. 03. 11. ~ 07. 01. 2025. 08. 19. ~ 12. 09.	재 료 비	없음
강의방법	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 학습자 참여학습(발표 등) <input type="checkbox"/> 실습 작업 <input type="checkbox"/> 기타() ※ 작성요령: 중복선택가능(√로 표시)		
강의소개	-나의몸을 바로알고 이해하며, 척추건강 및 하체근력과 전신유연성을 키워 활기차고 긍정적인 생활하기. -건강한 생활습관을 형성하여, 일상생활에 건강바이러스 전파하기.		
강의목표 및 개요	- 매주 수업 구성에 따라 내용의 바른 균형을 잡고, 학습자들의 생활습관이나, 여러가지 활동들을 보면서, 안전하게 지도하기.		
강의 기대효과	- 현대인에게서 오는 여러가지 질병과 몸의 불균형을 파악하고, 요가동작을 통해,어깨뭉침을 풀어주고 허리를 시원하게 스트레칭 해준다. 또한, 지루하지않고 즐겁게 다양한 수업구성을 토대로 손목과 어깨유연성을 기르고 하체근력과 전신혈액순환을 도와,일상생활에 활력을 주고 긍정적인 생활을 돕는다.		
주교재 부교재 등 참고도서	- 요가 아나토미		
비 고	- 부족한 부분은 SNS단체방 통해 알리기		

회 차	월 일	강의주제	내 용	수업자료
1	03.11	호흡,전신이완	호흡과 함께 심신안정 상체전반 이완스트레칭	매트
2	03.18	상체긴장풀기,고관절이완	목어깨 긴장풀기,고관절 스트레칭 척추유연성기르기 -현자세,소머리자세,박쥐자세,전굴자세	
3	03.25	하체근력단련 및 복부근력	스탠딩, 하체근력 단련 및 복부근력키우기-태양예배자세, 독수리자세,티자세,나무자세	
4	04.01	사용하지않는근육단련시키기	내전근강화 및 골반근력 키우기	
5	04.08	전신유연성	전신유연성기르기-나비자세,전굴자세,산자세,활자세	
6	04.15	굽은등바로펴기	몸밸런스 맞추기,가슴과등 바로펴기 -활자세,메뚜기자세,토끼자세	
7	04.22	내몸의 관절강화	손목과어깨 무릎관절 강화하기-삼각자세,전사자세,산자세,나무자세	
8	04.29	기초대사량 높이기	전신 근력운동-의자자세,상체와 하체 근력운동	
9	05.13	상체스트레칭 및 하체순환돕기	목어깨 이완 및, 상체비틀기,하체골반교정 및강화-나비자세 거북이자세 외	
10	05.20	전신순환 및 이완돕기	몸의 모든관절 부드럽게 이완시키기-사바사나, 쟁기자세,현자세,토끼자세	
11	05.27	내몸의 중심부 강화	복근과 옆구리근육 강화 및 허리와골반의피로풀어내기-메뚜기자세,현자세,나비자세	
12	06.03	뭉친어깨 및 상체전반이완	어깨뭉침을 풀어주고 상체 긴장을 풀어주기-목,어깨 스트레칭,상체비틀기	
13	06.10	옆구리지방제거 및소화기관단련	옆구리 비틀어 소화를 돕고 허리부위 지방 제거하기.	
14	06.17	굽은등펴기,척추 강화	등부의 통증을 예방하고,허리힘을 길러 척추기립근. 강화시키기-독수리자세,티자세,활자세,메뚜기자세	
15	06.24	전신혈액순환 기초대사량증가	몸의 피로를 풀어주고 전신 혈액순환을 돕는다.-태양예배자세 외	
16	07.01	상하체 근력운동	심장을 강화하고 엉덩이근육과,복부 및 기초대사량을 증가시킨다.	

회 차	월 일	강의주제	내 용	수업자료
17	08.19	호흡,전신이완	호흡과 함께 심신안정 상체전반 이완스트레칭	매트
18	08.26	상체긴장풀기,고관절이완	목어깨 긴장풀기,고관절 스트레칭 척추유연성기르기 -현자세,소머리자세,박쥐자세,전굴자세	
19	09.02	하체근력단련 및 복부근력	스탠딩, 하체근력 단련 및 복부근력키우기-태양예배자세, 독수리자세,티자세,나무자세	
20	09.09	사용하지않는근육단련시키기	내전근강화 및 골반근력 키우기	
21	09.16	전신유연성	전신유연성기르기-나비자세,전굴자세,산자세,활자세	
22	09.23	굽은등바로펴기	몸밸런스 맞추기,가슴과등 바로펴기 -활자세,메뚜기자세,토끼자세	
23	09.30	내몸의 관절강화	손목과어깨 무릎관절 강화하기-삼각자세,전사자세,산자세,나무자세	
24	10.14	기초대사량 높이기	전신 근력운동-의자자세,상체와 하체 근력운동	
25	10.21	상체스트레칭 및 하체순환돕기	목어깨 이완 및, 상체비틀기,하체골반교정 및강화-나비자세 거북이자세 외	
26	10.28	전신순환 및 이완돕기	몸의 모든관절 부드럽게 이완시키기-사바사나, 쟁기자세,현자세,토끼자세	
27	11.04	내몸의 중심부 강화	복근과 옆구리근육 강화 및 허리와골반의피로풀어내기-메뚜기자세,현자세,나비자세	
28	11.11	뭉친어깨 및 상체전반이완	어깨뭉침을 풀어주고 상체 긴장을 풀어주기-목,어깨 스트레칭,상체비틀기	
29	11.18	옆구리지방제거 및소화기관단련	옆구리 비틀어 소화를 돕고 허리부위 지방 제거하기.	
30	11.25	굽은등펴기,척추 강화	등부의 통증을 예방하고,허리힘을 길러 척추기립근. 강화시키기-독수리자세,티자세,활자세,메뚜기자세	
31	12.02	전신혈액순환 기초대사량증가	몸의 피로를 풀어주고 전신 혈액순환을 돕는다.-태양예배자세 외	
32	12.09	상하체 근력운동	심장을 강화하고 엉덩이근육과,복부 및 기초대사량을 증가시킨다.	