

수업계획서

2020학년도 2학기 나사렛대학교 학점은행제

1. 강의개요					
학습과목명	요가	학점	3	주당시간	3
강의시간	일 17:15 ~ 21:45	강 의 실	제2장학관	수강대상	태권도학전공
강좌기간	2020-09-06~2020-12-13		202,203,602,603,605		
교·강사명	미정	교·강사 전화번호		E-mail	
2. 교과목 학습목표					
1. 평소에 잘 사용하지 않는 근육을 사용함으로써 신체의 균형을 유지 관리 할 수 있는 힘을 기른다. 2. 명상과 호흡법을 통해 마음을 안정시키고 통제력과 감정조절능력을 키울 수 있다. 3. 요가를 통해 근력과 유연성을 기르고 골밀도를 높일 수 있는 방법을 배우고 익힌다. 4. 뇌에 혈류를 공급하고 혈액순환에 도움을 주는 요가의 자세를 배우고 익힌다. 5. 여러 질병과 성인병을 예방할 수 있는 자세를 익히며 에너지를 얻는방법을 습득한다. 6. 호흡과 땀을 통해 독소와 노폐물을 배출하는 방법을 배우고 신경계를 안정시키고 스트레스를 해소 할 수 있는 능력을 기른다.					
3. 교재 및 참고문헌					
1. 송다운. 2015. 이너피스 요가 Issue. 1 : 마인드 : 마음에 평화를 주는 요가 테라피. 웅진리빙하우스. 2. 송다운. 2015. 이너피스 요가 Issue. 2: 보디 : 몸이 가벼워지는 요가 테라피. 웅진리빙하우스. 3. 송다운. 2015. 이너피스 요가 Issue 3: 테라피,뷰티 & 다이어트 : 지금보다 더 예뻐지는 요가 웅진리빙하우스.					
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용					
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용		과제 및 기타 참고사항	
제 1주	1	수업목표 : -요가의 전반적인 내용을 이해할 수 있다. 강의주제 : -요가에 임하는 자세 및 마음가짐 -세포하나하나가 에너지로 가득 차는 순간		power point 요가 매트, 수건, 요가복, 물통 음악CD, CD플레이어	
	2	세부내용 : 1차시 요가의 호흡을 알아보고, 요가 수련 시간, 장소, 준비사항, 식사법에 대해 알아본다.(이론) 2차시 스트레스가 심할 때의 요가를 알아본다.(실기) 3차시 고양이 자세, 강아지자세(실기)		과제물(15%) -요가의 정의에 대해 (기말고사까지 제출)	
	3	4차시 마음이 불안할 때의 요가를 알아본다.(실기) 5차시 옆드러하는 비틀기 자세, 낙타자세변형(실기)		과제 목표 -요가의 정의에 대해 조사하여 연구하므로 이해도를 높일 수 있다. 평가항목 -주제와의 적합성 -내용의 적절성 -완성도 (중복여부) -제출기한준수여부	
제 2주	1	수업목표 : -요가의 명상을 이해하고 실습한다. 강의주제 : -긍정의 에너지를 만드는 몰입의 시간		power point 요가 매트, 수건, 요가복, 물통 음악CD, CD플레이어	
	2	세부내용 : 1차시 요가의 명상에 대해 알아본다.(이론) 2차시 우울할 때의 요가를 알아본다.(실기) 3차시 컷 우먼자세, 코브라자세(실기)			
	3	4차시 긴장되고 초초할 때의 요가를 알아본다.(실기) 5차시 부메랑자세, 나무자세			
제 3주	1	수업목표 : -요가의 동작(아사나)를 이해하고 실습한다.		power point 요가 매트, 수건, 요가복,	

	2	강의주제 : -몸의 모든 곳을 자극하는 순환운동 세부내용 : 1차시 요가의 동작(아사나)에 대해 알아본다.(이론) 2차시 화가 나고 짜증날 때의 요가를 알아본다.(실기) 3차시 해초자세, 막대기자세(실기) 4차시 쓸쓸하고 외로울 때의 요가를 알아본다.(실기) 5차시 소머리자세, 비둘기자세(실기)	물통 음악CD, CD플레이어
	3		
제 4주	1	수업목표 : -요가의 아로마 오일에 대해 이해하고 실습한다.	power point 요가 매트, 수건, 요가복, 물통 음악CD, CD플레이어
	2	강의주제 : - 지친 몸과 마음에 주는 한방울의 힘 세부내용 : 1차시 요가의 아로마 오일에 대해 알아본다.(이론) 2차시 무기력하고 의욕이 없을 때의 요가를 알아본다.(실기) 3차시 두루미자세, 구름다리자세(실기) 4차시 생각과 걱정이 많을 때의 요가를 알아본다.(실기) 5차시 괄배기자세, 미끄럼틀자세(실기)	
	3		
제 5주	1	수업목표 : -요가의 허브티(차와 물)에 대해 이해하고 실습한다.	power point 주교재, 부교재 요가 매트, 수건, 요가복, 물통 음악CD, CD플레이어
	2	강의주제 : -요가 전 몸과 마음을 열어주는 온기 세부내용 : 1차시 요가의 허브티(차와 물)에 대해 알아본다.(이론) 2차시 지나치게 흥분될 때의 요가를 알아본다.(실기) 3차시 박쥐자세변형, 독소리자세(실기) 4차시 주의가 산만할 때의 요가를 알아본다.(실기) 5차시 V밸런스자세, 마법사자세(실기)	
	3		
제 6주	1	수업목표 : -요가의 음악에 대해 이해하고 실습한다.	power point 주교재, 부교재 요가 매트, 수건, 요가복, 물통 음악CD, CD플레이어
	2	강의주제 : -요가 규칙적인 생체리듬을 만드는 명상 메이트 세부내용 : 1차시 요가의 음악에 대해 알아본다.(이론) 2차시 두통이 있을 때의 요가를 알아본다.(실기) 3차시 목이완 자세, 스크루바 자세(실기) 4차시 목과 어깨 통증이 있을 때의 요가를 알아본다.(실기) 5차시 역도자세, 자세(실기)	
	3		

제 7주	1	<p>수업목표 : -요가의 차크라에 대해 이해하고 실습한다.</p> <p>강의주제 : -우리 몸에 존재하는 일곱 개의 에너지</p> <p>세부내용 : 1차시 요가의 차크라에 대해 알아본다.(이론) 2차시 스트레스성 탈모 때의 요가를 알아본다.(실기) 3차시 물고기자세 변형, 삼각자세(실기) 4차시 등과 허리통증이 있을 때의 요가를 알아본다.(실기) 5차시 긴팔원숭이자세, 콩 벌레자세(실기)</p>	<p>power point 주교재, 부교재 요가 매트, 수건, 요가복, 물통 음악CD, CD플레이어</p>
	2		
	3		
제 8주	1	<p>중간고사</p>	
	2		
	3		
제 9주	1	<p>수업목표 : -요가의 마인드에 대해 이해하고 실습한다.</p> <p>강의주제 : -마음에 평화를 주는 요가 테라피(내마음 들여다 보기)</p> <p>세부내용 : 1차시 마음에 평화를 주는 요가 테라피 (내마음 들여다보기)에 대해 알아본다.(이론) 2차시 손목 통증 때의 요가를 알아본다.(실기) 3차시 손목 이완 자세, 효자손자세(실기) 4차시 강기몸살일 때의 요가를 알아본다.(실기) 5차시 C자 자세, 고양이 기지개 켜기자세(실기)</p>	<p>power point 주교재, 부교재 요가 매트, 수건, 요가복, 물통 음악CD, CD플레이어</p>
	2		
	3		
제 10주	1	<p>수업목표 : -요가의 보디에 대해 이해하고 실습한다.</p> <p>강의주제 : -몸이 가벼워지는 요가테라피(몸이 보내는 신호)</p> <p>세부내용 : 1차시 요가 테라피(몸이 보내는 신호)에 대해 알아본다.(이론) 2차시 소화불량일 때의 요가를 알아본다.(실기) 3차시 지느러미자세, 의자자세 변형(실기) 4차시 변비일 때의 요가를 알아본다.(실기) 5차시 반물고기자세, 전사자세 변형(실기)</p>	<p>power point 주교재, 부교재 요가 매트, 수건, 요가복, 물통 음악CD, CD플레이어</p>
	2		
	3		
제 11주	1	<p>수업목표 : -요가의 뷰티& 다이어트에 대해 이해하고 실습한다.</p> <p>강의주제 :</p>	<p>power point 주교재, 부교재 요가 매트, 수건, 요가복,</p>

	2	-지금보다 더 예뻐지는 요가 테라피(진짜 이너뷰티를 찾다) 세부내용 : 1차시 지금보다 더 예뻐지는 요가 테라피 (진짜 이너뷰티를 찾다)에 대해 알아본다.(이론) 2차시 생리전증후군과 생리통일 때의 요가를 알아본다.(실기) 3차시 나비자세, 반달자세(실기) 4차시 요실금일 때의 요가를 알아본다.(실기) 5차시 어덕션 자세 변형, 다리 자세 변형(실기)	물통 음악CD, CD플레이어
	3		
제 12주	1	수업목표 : -요가의 보디 케어에 대해 이해하고 실습한다. 강의주제 : -균형 잡힌 몸매를 위해 실천하는 보디 관리법 세부내용 : 1차시 균형 잡힌 몸매를 위해 실천하는 보디 관리법에 대해 알아본다.(이론) 2차시 하체가 무겁고 빠르할 때의 요가를 알아본다.(실기) 3차시 바람 빠기 자세, 영웅자세(실기) 4차시 만성피로 증후군일 때의 요가를 알아본다.(실기) 5차시 가위자세, ㄱ자 자세(실기)	power point 주교재, 부교재 요가 매트, 수건, 요가복, 물통 음악CD, CD플레이어
	2		
	3		
제 13주	1	수업목표 : -요가의 스킨케어에 대해 이해하고 실습한다. 강의주제 : -깨끗하고 탄력 있는 피부를 위한 피부 관리법 세부내용 : 1차시 깨끗하고 탄력 있는 피부를 위한 피부 관리법에 대해 알아본다.(이론) 2차시 페이스 요가를 알아본다.(실기) 3차시 페이스마사지(실기) 4차시 섹골라인마사지(실기) 5차시 S라인 자세, 크로스자세, 낙타자세(실기)	power point 주교재, 부교재 요가 매트, 수건, 요가복, 물통 음악CD, CD플레이어
	2		
	3		
제 14주	1	수업목표 : -요가의 뷰티 푸드에 대해 이해하고 실습한다. 강의주제 : -아름다운 몸과 피부를 위해 즐겨 먹는 것들 뷰티 푸드 세부내용 : 1차시 아름다운 몸과 피부를 위해 즐겨 먹는 것들 뷰티 푸드에 대해 알아본다.(이론) 2차시 몸이 부었을 때의 요가를 알아본다.(실기) 3차시 다리 늘리기 자세, 슈퍼맨자세, 물구나무서기자세(실기) 4차시 알레르기 비염일 때의 요가를 알아본다(실기) 5차시 활자세, 풍차자세(실기)	power point 주교재, 부교재 요가 매트, 수건, 요가복, 물통 음악CD, CD플레이어
	2		
	3		
제 15주	1		기말고사: 30% 필기(이론) ①객관식(下), ②주관식(中), ③서술형(上)
	2		
	3	기말고사	

5. 성적평가 방법						
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30%	30%	15 %	15 %	10 %	100 %	
6. 수업 진행 방법						
- 강의, 토론 및 피드백, 발표						
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항						
8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)						