

강 의 계 획 서

과목명	요가			
학점	3학점	정원	40	
담당 교강사				
수업	수업기간(주)		총수업시간	
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		75	
교재	주당시수	5		
	교재명	저자명	출판사	
	요가 아나토미	레슬리카미노프, 에이미매튜	푸른솔	
관련 과정명	출판연도	2015		
	학사	교양, 체육학 전공		
	전문학사	교양		
성적	평가방법	상대평가		
	성적배점	중간 30점, 기말 30점, 과제 10점, 출결 20점, 수시시험 10점		
	성적비율	A: 30%이내, B: 누계 70%이내		
	이수요건	성적 60점 이상 + 출석률 80% 이상		
평가일정	중간고사 : 개강 후 7~8주차 기말고사 : 개강 후 15주차			
수업목표	요가는 자세와 호흡을 가다듬어 정신을 통일 순화시키고 또는 초자연력을 얻고자 행하는 인도 고유의 수행법으로 요가의 기본적 이해를 높이고 준비자세, 필요한 기술, 실제 경험을 통해 정신수양과 건전 신체 육성방법을 학습한다. 이를 위해 정신력을 개발하고 육체를 강화하는 목표인 평형상태의 유지 및 조화, 호흡과 명상, 요가의 종류에 대한 이해를 높이고 힐링요가, 파워요가, 핫요가, 파트너요가 등 각 유형에 따른 심신통제로서의 좌법과 호흡법인 조식을 반복 훈련하며 이완과 휴식법도 터득한다. 명상과 호흡을 통해 심신을 통일하고 기를 훈련하여 신경질환, 호르몬 분비, 노화방지 등 각종 질병을 예방하고 건강 증진 및 두뇌 개발 효과를 성취한다.			

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	<p>·강의주제 : 오리엔테이션(orientation) ·강의목표 : 요가 교과목의 수업방법과 평가 및 과제물과 발표 안내를 통해서 요가 교과목의 성격 및 방향과 학습방법, 평가방식을 이해하고 숙지하여 한 학기 동안 수업 준비에 활용할 수 있다. ·강의세부내용 : 1. 교재, 출결, 성적·평가 방법 및 발표방식을 이해할 수 있다. 2. 주교재에 대한 저자와 책의 전반적인 내용과 방향을 이해할 수 있다. 3. 부교재 및 참고서의 효율적인 설명과 질문 및 방향을 알 수 있다.</p>	과제 제출일 : 13주차까지
제2주	<p>·강의주제 : 요가호흡의 역동성이란? ·강의목표 : 요가의 동작과 관련된 호흡의 생리적 작용을 이해하고 설명할 수 있다. ·강의세부내용 : 인간의 출생과 관련된 첫 호흡으로부터 일어나는 비활성화 된 폐가 첫 번째로 움직이게 되는 반전을 학습하고, 그로부터 일어나는 폐 조직의 표면장력을 극복해야 하는 여러 과정을 비교 분석할 수 있다. 이와 관련된 공기와 중력과 인간의 관계를 탐구할 수 있다.</p>	발표 : 6주차
제3주	<p>·강의주제 : 요가와 척추 ·강의목표 : 인간의 활동과 관련된 척추의 기능과 작용이 요가의 동작에 미치는 영향을 설명할 수 있다. ·강의세부내용 : 요가와 척추의 관계, 요가와 중추신경계에 대한 이해 및 전만과 후만에 대한 작용과 요가동작을 비교할 수 있다.</p>	
제4주	<p>·강의주제 : 인체의 골격과 요가 ·강의목표 : 요가와 인체의 골격에 대한 유기적 관계를 정리하여 설명할 수 있다. ·강의세부내용 : 요가동작과 관련된 제반 골격의 유기적 관계를 이해할 수 있다. 더불어 신경계통과 관련된 동작과 골격계의 조직 및 뼈와 인대의 관계를 연관 지을 수 있는 분별력을 기를 수 있다.</p>	
제5주	<p>·강의주제 : 근육계와 요가의 동작 ·강의목표 : 요가동작의 수행과 관련된 근육의 생리를 해부학의 동영상을 통하여 그 기능을 익히고 그 역할을 이해할 수 있다. ·강의세부내용 : 기초근육의 해부, 생리적 원리가 단축성 수축, 신장성 수축, 등척성 수축을 통하여 요가동작에 미치는 영향을 설명할 수 있다.</p>	
제6주	<p>·강의주제 : 요가의 동작분석 ·강의목표 : 요가동작의 형태와 순서 및 요점을 정확히 파악할 수 있으며, 동작할 수 있다. 또한 동작 분석법과 요가 동작의 구성 요소를 설명할 수 있다. ·강의세부내용 : 아사나와 관련된 관절의 동작, 근육작용의 분석과 실기, 각각의 아사나(동작)를 분석하고 정리할 수 있다.</p>	발표 주차
제7주	중간고사	
제8주	<p>·강의주제 : 요가동작의 서서하는 자세 ·강의목표 : 요가 시작자세와 동작의 지지 기반을 이해하고 설명할 수 있다. ·강의세부내용 : 발로 체중을 지지하는 중심선과 내전근을 익힌다. 동작으로는 타다아사나를 통해서 발과 지면의 관계를 알 수 있다.</p>	
제9주	<p>·강의주제 : 요가의 앉은 자세에 대한 개념정리 ·강의목표 : 산업사회에서 많은 사람의 경우 의자와 가구에 앉아 있는 자세와 자동차 좌석이나 소파에서 대부분의 시간을 보낸다는 것을 알 수 있다. 더불어 신체의 하중 원리를 요가의 앉은 자세 동작의 상이점과 비교하여 구분할 수 있다. ·강의세부내용 : 요가의 앉은 자세와 관련하여 엉덩 및 골반관절과 요추의 하중지지에 대해 이해하고 왜곡된 자세를 바로잡기 위한 요가동작을 표현할 수 있다.</p>	

제10주	<ul style="list-style-type: none"> ·강의주제 : 무릎 꿇은 요가자세 ·강의목표 : 무릎 정강이와 발등의 무게 중심에 대한 설명과 동작을 몸으로 표현할 수 있다. ·강의세부내용 : 무릎 꿇은 자세는 흔히 고관절과 관련이 있다는 사실을 인식할 수 있고 무게 중심의 이동을 알 수 있다. 	
제11주	<ul style="list-style-type: none"> ·강의주제 : 바로 누운 요가자세 ·강의목표 : 등 근육에 대한 생리와 동작을 이해할 수 있다. ·강의세부내용 : 누웠을 때 1차 만곡에 대한 체중부하의 학습 및 2차 만곡의 기능과 역할을 이해하여 사바아사나(요가동작)의 원리를 이해할 수 있다. 	
제12주	<ul style="list-style-type: none"> ·강의주제 : 엎드려 누운 요가동작의 원리 ·강의목표 : 요가동작에서 신체의 앞쪽 근육의 활용방법과 동작의 원리를 설명할 수 있다. ·강의세부내용 : 동작에서 척추신전과 심층내재근 동원방법을 익히고 엎드려 누운 요가동작에서 가장 쉬운 동작은 척추와 사지의 신전이며 이러한 동작은 신체의 후방 근육조직을 사용한다는 것을 인식할 수 있다. 	
제13주	<ul style="list-style-type: none"> ·강의주제 : 팔로 지지한 자세의 요가 동작 ·강의목표 : 손과 팔의 지지를 사용한 요가 동작의 원리를 탐구하고 팔로 지지한 자세의 요가동작의 원리와 역할을 설명할 수 있고 관련된 동작을 몸으로 표현할 수 있다. ·강의세부내용 : 손 팔 팔꿈치 상지를 통해 지지하는 방법을 익혀서 책상 앞에 앉아 컴퓨터를 사용하면서 손 팔 어깨 등 상부에 스트레스를 주는 생활방식에 대한 회복 방안을 알 수 있다. 	과제 제출일
제14주	<ul style="list-style-type: none"> ·강의주제 : 요가아나토미 이론 (총정리) ·강의목표 : CHAPTER1의 개념과 이론에 대해서 정리하고 그 내용을 설명할 수 있다. ·강의세부내용 : CHAPTER1의 핵심동작을 정리할 수 있다. 	
제15주	기말고사	