

붙임 9)

## 2022년 하반기 취미·자격교실 강의 계획서

|        |   |     |              |
|--------|---|-----|--------------|
| 강좌명    | 힐링요가                                    | 시간  | 주 4시간/ 총14 주 |
| 수업목표   | 신체와 정신적 건강을 높여주는 요가                     |     |              |
| 수업방법   | 1. 강의형태 : 이론중심( ), 실습중심( ), 이론·실습중심( ○) |     |              |
| 교재·재료비 | ○ 교재비 : 원, ○ 재료비 : 원, ○ 납부방법 :          |     |              |
| 강사     | 성명                                      | 박성애 | 생년월일         |
|        | 주소                                      |     | 연락처          |
| 구분     | 강의내용                                    |     | 비고           |
| 1차시    | 호흡을 이해하고 바른자세로 동작을 알아가기                 |     | 오전/오후        |
| 2차시    | 등근육과 허리근육을 부드럽게 풀어서 강화시키는 동작            |     | 오전/오후        |
| 3차시    | 빠근한 골반근육을 정렬해나가고 뭉쳐있는 어깨를 풀어주는 동작       |     | 오전/오후        |
| 4차시    | 목, 손목, 발목관절을 강화시키고 힘을 키우는 동작            |     | 오전/오후        |
| 5차시    | 척추측만을 예방하기위한 척추의 올바른 자세를 가지는 동작         |     | 오전/오후        |
| 6차시    | 다리의 힘을 키우고 발목을 강화시켜 선자세유지하는 동작          |     | 오전/오후        |
| 7차시    | 전신운동으로 전신근력을 키우고 마음의 안정을 가지는 동작         |     | 오전/오후        |
| 8차시    | 유산소운동으로 하체를 강화시키는 동작                    |     | 오전/오후        |
| 9차시    | 등근육과 허리근육을 부드럽게 풀어서 강화시키는 동작            |     | 오전/오후        |
| 10차시   | 건강한 신체를 만드는 동작                          |     | 오전/오후        |
| 11차시   | 상체하체 근육단련 동작                            |     | 오전/오후        |
| 12차시   | 빠근한 골반근육을 정렬해나가고 뭉쳐있는 어깨를 풀어주는 동작       |     | 오전/오후        |
| 13차시   | 척추를 바른자세로 세우고 협근육 동작                    |     | 오전/오후        |
| 14차시   | 복근운동과 하체단련 동작                           |     | 오전/오후        |

※ 공휴일은 강의계획 일정에 산입하지 않으며, 총 배정시간 시수는 주차별 합산 조정 가능