

강 의 계 획 서

강 좌 명		강 사 명
유아요가		
강의목표	유아 성장 발달과 올바른 자세	
교수방법	속근육을 발달시켜 바른자세를 갖게하고 점프와 스트레칭/ 올바른 호흡법으로 성장에 도움을 주고 두뇌발달에 도움을 주는 동작을 교육한다.	
차시	강의 주제 및 내용	준비물
1	① 성장요가에 대한 소개 ② 기본 호흡법과 바른자세 지도 ③ 워업자세 설명과 체험 및 자세교정 ④ 선자세 설명과 체험 및 자세교정 ⑤ 소도구를 이용한 활동요가 ⑥ 쿨다운자세 설명과 체험 및 자세교정	요가매트, 홀라후프, 탱탱볼(小,中)
2	① 기본 호흡법/ 복식 호흡방법과 바른자세 지도 ② 워업자세 설명과 체험 및 자세교정 ③전굴자세 설명과 체험 및 자세교정 ④ 소도구를 이용한 활동요가 ⑤ 쿨다운자세 설명과 체험 및 자세교정	"
3	① 기본 호흡법/ 복식 호흡방법과 바른자세 지도 ② 워업자세 설명과 체험 및 자세교정 ③선자세, 전굴자세 체험 및 자세교정 ④ 소도구를 이용한 활동요가 ⑤ 쿨다운자세 설명과 체험 및 자세교정	"
4	① 기본 호흡법/ 복식 호흡방법과 바른자세 지도 ② 워업자세 설명과 체험 및 자세교정 ③후굴자세 설명과 체험 및 자세교정 ④ 소도구를 이용한 활동요가 ⑤ 쿨다운자세 설명과 체험 및 자세교정	"
5	① 기본 호흡법/ 복식 호흡방법과 바른자세 지도 ② 워업자세 설명과 체험 및 자세교정 ③ 앉아서 비틀기자세 설명과 체험 및 자세교정 ④ 소도구를 이용한 활동요가 ⑤ 쿨다운자세 설명과 체험 및 자세교정	"
6	① 기본 호흡법/ 복식 호흡방법과 바른자세 지도 ② 워업자세 설명과 체험 및 자세교정 ③ 후굴자세, 앉아서 비틀기자세 체험 및 자세교정 ④ 소도구를 이용한 활동요가 ⑤ 쿨다운자세 설명과 체험 및 자세교정	"
7	① 기본 호흡법/ 복식 호흡방법과 바른자세 지도 ② 워업자세 설명과 체험 및 자세교정 ③ 선자세, 전굴자세,후굴자세, 앉아서 비틀기자세 체험 및 자세교정 ④ 소도구를 이용한 활동요가 ⑤ 쿨다운자세 설명과 체험 및 자세교정	"

차시	강의 주제 및 내용	준비물
8	① 기본 호흡법/ 복식 호흡방법과 바른자세 지도 ② 워업자세 설명과 체험 및 자세교정 ③ 7회 요가 본동작 반복 ④ 소도구를 이용한 활동요가 ⑤ 쿨다운자세 설명과 체험 및 자세교정	요가매트, 홀라후프, 탱탱볼(小,中)
9	① 기본 호흡법/ 복식 호흡방법과 바른자세 지도 ② 워업자세 설명과 체험 및 자세교정 ③ 8회 요가 본동작 반복 ④ 소도구를 이용한 활동요가 ⑤ 쿨다운자세 설명과 체험 및 자세교정	"
10	① 호흡법/ 바른자세 지도 ② 태양 경배 A ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	"
11	① 호흡법/ 바른자세 지도 ② 태양 경배 B ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	"
12	① 호흡법/ 바른자세 지도 ② 태양 경배 C ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	"
13	① 호흡법/ 바른자세 지도 ② 태양 경배 D ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	"
14	① 워업-> 선자세 -> 전굴자세 ② 부상방지 체조 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	"
15	① 워업-> 선자세 -> 전굴자세 -> 후굴자세 ② 부상방지 체조 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	"
16	① 워업-> 선자세 -> 전굴자세 -> 후굴자세-> 앉아서 비틀기 자세 ② 부상방지 체조 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	"
17	① 시퀀스 1 ② 부상방지 체조 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	"
18	① 시퀀스 2 ② 부상방지 체조 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	"
19	① 시퀀스 3 ② 부상방지 체조 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	"
20	① 태양경배 A ② 부상방지 체조 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	"
21	① 태양경배 B ② 부상방지 체조 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	"

차시	강의 주제 및 내용	준비물
22	① 태양경배 C ② 부상방지 체조 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	요가매트, 홀라후프, 탱탱볼(小,中)
23	① 태양경배 D ② 부상방지 체조 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	"
24	① 윽업-> 선자세 -> 전굴자세 ② 쑥쑥체조 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	"
25	① 윽업-> 선자세 -> 전굴자세 -> 후굴자세 ② 쑥쑥체조 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	"
26	① 윽업-> 선자세 -> 전굴자세 -> 후굴자세-> 앉아서 비틀기 자세 ② 쑥쑥체조 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	"
27	① 꿀벌 호흡법과 바른자세 지도 ② 본운동 꿀벌 자세/초승달 자세/메뚜기 자세 체험 및 자세교정 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	"
28	① 꿀벌 호흡법과 바른자세 지도 ② 코브라 자세/ 다운독(견상) 자세 체험 및 자세교정 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	"
29	① 꿀벌 호흡법과 바른자세 지도 ② 27회차, 28회차 동작 체험 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	"
30	① 꿀벌 호흡법과 바른자세 지도 ② 개구리 자세/삼각체위 체험 및 자세교정 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	"
31	① 꿀벌 호흡법과 바른자세 지도 ② 막대기 체위/ 활체위,반활체위 체험 및 자세교정 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	"
32	① 꿀벌 호흡법 과 바른자세 지도 ② 30회차, 31회차 동작 체험 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	"
33	① 냉각 호흡법 과 바른자세 지도 ② 전사 자세 I/의자체위 체험 및 자세교정 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	"

차시	강의 주제 및 내용	준비물
34	① 냉각 호흡법 과 바른자세 지도 ② 브릿지 자세/돌고래 자세 체험 및 자세교정 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	요가매트, 홀라후프, 탱탱볼(小,中)
35	① 냉각 호흡법 과 바른자세 지도 ② 33회차, 34회차 동작 체험 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	”
36	① 풀무 호흡법 과 바른자세 지도 ② 비둘기 자세/박쥐 자세 체험 및 자세교정 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	”
37	① 풀무 호흡법 과 바른자세 지도 ② 보트 자세/쟁기 자세 체험 및 자세교정 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	”
38	① 풀무 호흡법 과 바른자세 지도 ② 소머리 자세/나비자세 체험 및 자세교정 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	”
39	① 태양경배 A ② 부상방지 체조 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	”
40	① 태양경배 B ② 부상방지 체조 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	”
41	① 시퀀스 1 ② 부상방지 체조 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	”
42	① 시퀀스 2 ② 부상방지 체조 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	”
43	① 시퀀스 3 ② 부상방지 체조 ③ 소도구를 이용한 활동요가 ④ 쿨다운 자세	”