

프 로 그 램 운 영 계 획 서

활동분야	요 가		강 사 명	강 은 영	
프로그램명	키 성 장 요 가				
대 상	초 등 3학 년 ~6학 년			모집인원	15명
운영시간	13:30~15:30(2시 간)	운영회차	<u> 6 </u> 회차	요 일	수 요 일
운영비용	교재비(교재명/출판사) :			그 외 운영비용 :	
	재료비 :				

▶ 프로그램 소개

- 고대 인도에서 전해오는 심신 단련법으로 자세와 호흡을 가다듬는 훈련과 명상을 통하여 성장기 청소년들의 건강을 위한 요가 프로그램

▶ 프로그램 목적

- 성장기 청소년들의 키 성장 및 정서함량, 집중력 향상과 자세 교정을 통한 자신감 고취 등 건강한 성장기를 보내기 위한 목적

▶ 프로그램 목표

- 성장판 자극으로 키 성장 도움
- 심리적, 정서적 안정감을 배워 집중력 향상
- 바른자세 교정으로 자신감 고취
- 척추측만 교정 및 다이어트 효과

▶ 프로그램 운영방법

- 기본적 자세교정부터 척추측만, 비만관리, 성장판 자극을 통한 키성장 요가, 자세교육
- 도구를 이용한 균형잡힌 자세교정
- 명상자세를 통한 스트레스 해소 및 정서안정

프로그램 내용

※ 주차는 자유롭게 변경하여 작성

주 차	학 습 (활 동)내 용	준 비 사 항	비 고
1회	- 기본 호흡법 - 체형 불균형 이해 - 체형 진단		
2회	- 균형회복 요가운동 - 상,하체 기초운동 - 호흡, 명상		
3회	- 균형회복 용가운동(A) - 유형별 - 기는자세 누워서하는 자세 엎드려서하는 자세		
4회	- 균형회복 용가운동(B) - 유형별 - 여닫이와 무릎서기 상하체 기초운동 골반개폐 운동		
5회	- 균형회복 용가운동(C) - 유형별 - 수직이동 쏘림 여닫이 골반 수정운동 상하체 기초운동		
6회	- 균형회복 용가운동(D) - 유형별 - 서서 팔다리 배합운동 골반수정 운동 상하체 기초운동		