

프 로 그 램 운 영 계 획 서

활동분야	건 강 / 스 포 츠		강 사 명	강 은 영	
프로그램명	바 른 자 세 성 장 요 가				
대 상	초 등 학 교 3 학 년 ~ 6 학 년			모집인원	
운영시간	10:00~11:30(1.5 시 간)	운영회차	19 회차	요 일	토 요 일
운영비용	교재비(교재명/출판사) :			그 외 운영비용 :	
	재료비 :				

▶ 프로그램 소개

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

▶ 프로그램 목적

- 성장기 어린이들의 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 준비동작과 기본 동작, 정리동작의 이해		
2회	체형 불균형 이해 수직이동 쏠림, 골반 틀림과 기울림의 이해		
3회	체형 진단 척추 측만 체크, 앉은 자세, 서서 자세		
4회	쏠림 수정 I 앉은 자세 쏠림, 누운 자세 쏠림 수정		
5회	쏠림 수정 II 서서 자세 쏠림, 어깨 불균형 수정		
6회	골반 기울림 수정 좌 반상, 우 반상, 좌 반전, 우 반전 수정		
7회	어깨 풀기 스트레스로 쌓인 어깨 누워서 어깨로 풀기		
8회	척추 교정 고양이 자세, 코부라자세		
9회	유연성 고전적인 활자세, 유연성 및 집중력 운동		
10회	다이어트요가 T밸런스, 체어, 워리어		

주 차	학 습 (활 동)내 용	준 비 사 항	비 고
11회	신진대사조절 브릿지 자세, 신진대사 조절하는 호르몬 분비		
12회	척추신경계 삼각형자세, 척추의 측면 늘림		
13회	근육발달 사이드 플랭크 외, 웨이트 트레이닝의 기본자세		
14회	고관절 교정 다운독 자세, 고관절 스트레칭		
15회	균형감각 전사자세, 척추 골반의 균형 및 다리근육 강화		
16회	체중감량 영웅자세, 복부, 엉덩이 지방 감소		
17회	혈액흐름개선 쟁기자세, 엔돌핀과 호르몬 분비 촉진		
18회	긴장완화 무릎안기, 온몸스트레칭으로 긴장완화 효과		
19회	안정된 마음 반굽힘 자세, 두려움과 불안해소, 자신감 증가		