

수업계획서

교육콘텐츠(교과명)		시니어요가프로그램 활용 및 운영		학습단계	활용단계
참여 교수자	책임 교수자	성낙봉		연락처	
	참여 교수자				
과목개요	<p>전체 교육과정의 이해를 바탕으로 하는 실천, 활용단계의 교과목으로 요가와 명상을 종합한 다양한 시니어 요가프로그램을 소개하고 개발·운영할 수 있도록 함. 특히 시니어 세대가 경험하고 있는, 건강문제를 해결하기 위한 요가지도에 중점을 두고, 맞춤형 프로그램 설계능력을 배양하고자 함.</p> <p>시니어는 생애주기의 황금기이면서, 최대의 위기임. 본 과정의 체계적인 학습을 통해 위기의 시니어에서, 황금기의 시니어로 전환시켜주는 직접적 계기가 될 것임.</p>				
학습목표	<p>한열의 균형과 뼈라나의 균형 원리를 설명하고 실행하여 시니어를 대상으로 설명할 수 있다.</p> <p>시니어의 주요 건강상의 위기를 설명하고 시니어에 맞는 동작으로 제안할 수 있다.</p> <p>시니어를 대상으로 맞춤형프로그램을 구성하고 시행할 수 있다.</p>				
이용 가능한 학습자료	<p>건강증진행위와 심신 안녕과의 관계에서 에너지 항상성과 마음 항상성의 매개효과. 성낙봉. 정광조. 한국 웰니스 학회지 제11권 3호. 2016 / 건강증진인과 모형 분석 및 건강증진시스템 구축. 성낙봉 대전대학교 대학원 박사학위논문. 2015 / 내 몸을 살리는 여섯 가지 요법, 성낙봉, 여래 출판사, 2015 / 아사나 뼈라나야마 무드라 반다, 싸띠야난다, 한국요가출판사, 2009 / 자기정화와 요가, 성낙봉, 여래출판사, 2007 / 립스요가가 심신건강에 미치는 효과, 성낙봉, 대전대학교 보건의료대학원. 석사학위논문, 2012 / 요가경전 : 하타요가뼈라디 피카, 계란다상히타</p>				
평가	<p>1. 주차별 형성평가</p> <p>2. 마지막 차시 총괄평가</p>				
주차	차시	학습주제	학습내용	모형	교수자
1	3	시니어요가프로그램의 활용 및 운영방향	1) 시니어 세대의 급격한 변화	강의형	성낙봉
			2) 시니어의 건강위기	강의형	성낙봉
			3) 시니어요가모형과 시니어 요가프로그램 활용	강의형	성낙봉
2	3	건강의 기초 I (한열의 균형)	1) 건강을 위한 한열균형 원리	강의형	성낙봉
			2) 한열조절을 위한 요가의 활용	강의형	성낙봉
			3) 한열조절을 위한 요가실습	실습형	성낙봉
3	3	건강의 기초 II (뼈라나의 균형)	1) 건강을 위한 다섯 뼈라나 균형	강의형	성낙봉
			2) 다섯 뼈라나의 상태확인 원리 및 실습	강의형	성낙봉
			3) 다섯 뼈라나의 균형을 위한 요가실습	실습형	성낙봉
4	3	시니어를 위한 디톡스 다이어트요가 프로그램(요가 정화법)	1) 시니어의 불순물	강의형	성낙봉
			2) 시니어를 위한 디톡스다이어트요가모형	강의형	성낙봉
			3) 시니어요가 정화법 실습	실습형	성낙봉
5	3	시니어의 나잇살을 빼주는 요가프로그램	1) 나잇살과 비만의 기초상식	강의형	성낙봉
			2) 나잇살이 찌는 원인과 대책	강의형	성낙봉
			3) 나잇살을 빼주는 요가프로그램 지도	실습형	성낙봉

6	3	시니어의 갱년기 극복을 위한 요가프로그램	1) 시니어와 갱년기	강의형	성낙봉
			2) 갱년기의 원인과 대책	강의형	성낙봉
			3) 갱년기 극복을 위한 요가프로그램지도	실습형	성낙봉
7	3	시니어의 고혈압 극복을 위한 요가프로그램	1) 시니어와 고혈압	강의형	성낙봉
			2) 시니어 고혈압 요가프로그램	강의형	성낙봉
			3) 시니어 고혈압 요가프로그램지도	실습형	성낙봉
8	3	시니어의 당뇨병 극복을 위한 요가프로그램	1) 시니어와 당뇨병	강의형	성낙봉
			2) 요가와 시니어 당뇨병관리	강의형	성낙봉
			3) 시니어 당뇨병 극복을 위한 요가프로그램지도	실습형	성낙봉
9	3	시니어의 아건강 통증해소를 위한 요가프로그램 (병원검사는 이상 없음)	1) 시니어의 아건강통증원인과 대책	강의형	성낙봉
			2) 시니어의 아건강통증해소를 위한 오행 무드라와 요가프로그램 사례(요통)	강의형	성낙봉
			3) 오행무드라 지도	실습형	성낙봉
10	3	시니어의 신체화 장애 극복을 위한 요가프로그램	1) 시니어와 신체화장애 (PST심신요법의 이론적 배경)	강의형	성낙봉
			2) PST 숙취마요가프로그램	강의형	성낙봉
			3) 신체화장애 극복을 위한 요가프로그램 지도	실습형	성낙봉
11	3	시니어의 원기회복을 위한 요가프로그램	1) 시니어의 생리변화와 원기	강의형	성낙봉
			2) 원기회복을 위한 요가	강의형	성낙봉
			3) 시니어 원기회복을 위한 요가프로그램 지도	실습형	성낙봉
12	3	시니어의 신체부활을 위한 요가프로그램	1) 체질균형과 신체부활	강의형	성낙봉
			2) 시니어의 체질균형을 위한 요가프로그램	강의형	성낙봉
			3) 시니어의 체질균형을 위한 요가프로그램 지도	실습형	성낙봉
13	3	시니어의 활력증진을 위한 요가프로그램	1) 시니어의 활력증진 방법	강의형	성낙봉
			2) 짜끄라각성을 위한 요가프로그램	강의형	성낙봉
			3) 짜끄라각성 요가프로그램지도	실습형	성낙봉
14	3	시니어를 위한 회춘 요가프로그램(항노화)	1) 시니어의 노화현상과 회춘	강의형	성낙봉
			2) 시니어의 회춘을 위한 요가프로그램	강의형	성낙봉
			3) 시니어를 위한 회춘(항노화)요가프로그램지도	실습형	성낙봉
15	3	시니어 맞춤형요가프로그램 구성 및 활용	1) 시니어의 심신상태 확인방법	강의형	성낙봉
			2) 시니어 맞춤형요가프로그램 구성 및 활용 방법	실습형	성낙봉
			3) 평가 - 시니어 맞춤형 요가프로그램 구성능력	평가	성낙봉