

# 강 의 계 획 서

<b>강좌명</b>	키 쑥쑥 성장 요가 (A)	<b>강사</b>	박진아
<b>운영대상</b>	초등1~6학년 12명	<b>운영일시</b>	2025. 1. 21.(화)~1. 24.(금) 10:00~11:00, 총 4회
<b>강의계획서</b>			
<b>구분</b>	<b>운영 내용</b>	<b>비고(자료)</b>	
1차시 (1/21)	성장에 도움될수 있는 동작 (성장판자극)		
2차시 (1/22)	2인1조 짝공요가 & 요가게임		
3차시 (1/23)	2인,3인,4인으로 다양한 아크로요가 동작들		
4차시 (1/24)	굽은자세로 인해 가슴이 움츠려든 답답한 가슴을 활짝 열어주기 교정동작		
<b>수업 방법과 준비물</b>			
<p> <b>▣ 수업목표</b> - 어린이 성장요가를 통해 몸의 균형과 바른자세 만들기  <b>▣ 수업방법</b> - 집에서든 쉽게 따라 할 수 있는 재미있는 동작들을 통하여 자세교정, 성장발육, 키크기, 집중력향상, 명상, 비만방지의 집중 수업방식과 다양한 동작과 다양한 게임활동을 통하여 재미있게 어린이요가를 접하는 수업방식입니다.  <b>▣ 교재</b> - 없음  <b>▣ 준비물</b> - 없음(요가매트, 편안한복장)  <b>▣ 재료비</b> - 없음         </p>			