



1. 강의개요							
학습과정명	요가	학점	3	교강사명		교강사 전화번호	
강의시간		강의실		강의기간		E-Mail	
2. 평가방법							
중간(%)		기말(%)		과제(%)		출석(%)	
30		40		10		20	
평가방법 세부 내용							
1. 중간고사(30%) : 8주차에 진행							
① 문제유형 : 서술형(3문항 x 10점 = 총 30점), 난이도 상, 중, 하 각각 1문항씩 출제							
② 출제범위 : 1~7주차 수업내용							
③ 평가내용 : 요가의 기초 동작1과 요가에 대한 큰 틀의 주제로 앉은 자세, 선 자세의 동작에 대한 이해 정도를 평가							
2. 기말고사(40%) : 15주차에 진행							
① 문제유형 : 객관식(20문항 x 2점 = 총 40점), 난이도 상 6문항, 중 8문항, 하 6문항 출제							
② 출제범위 : 9~14주차 수업내용							
③ 평가내용 : 요가의 기초 동작2와 요가에 대한 큰 틀의 주제로 거꾸로 자세, 바닥 자세의 동작에 대한 이해 정도를 평가							
3. 리포트(10%) : 3주차에 부여, 8주차에 제출							
① 주제 : 현대요가의 종류에 대해 조사하시오.							
② 평가방법 : 내용의 형식과 구성(2점), 내용의 적합성(4점), 충실성(4점) 등 3가지 항목으로 세분화하여 평가							
4. 출석(20%)							
① 평가시기 : 매주, 매차시							
② 평가내용 : 매주, 매차시 출결사항(출석, 결석, 지각, 조퇴) 체크							
③ 평가방법 : 출석률로 평가							
- 출석률 = {((15주 x 5차시) - 결석 차시) / (15주 x 5차시)} x 100							
- 총 수업차시의 출석률에 따라 평가(100% = 20점, 99~97% = 19점, 96~94% = 18점, 93~92% = 17점, 91% = 16점, 90~88% = 15점, 87% = 14점, 86~84% = 13점, 83~81% = 12점, 80% = 11점)							
- 출석률이 80% 미만일 경우 과락							
3. 비교(수업목표, 과제 등)							
1. 수업목표 : 요가의 기본지식 및 기초 동작을 익혀 개인의 실기능력과 체력을 강화하고 반복연습을 통해 개인의 요가 수행 능력을 갖추게 함으로써, 건강증진 및 건전한 여가생활을 즐길 수 있도록 한다. 이를 위해 요가가 각각의 신경계통에 미치는 핵심 효과와 이점을 분석한다. 또한 요가를 통하여 체력향상, 건강증진, 스트레스 해소 등을 도모하고 신체적, 정신적, 사회적으로 건강한 상태를 유도하여 건전한 여가생활을 즐길 수 있도록 한다.							
2. 과제 : 현대요가의 종류에 대해 조사하시오.							
4. 교재 및 참고 문헌							
주교재	소매틱요가입문	저자	정지혜	출판사	대한미디어	출판년도	2023
부교재		저자		출판사		출판년도	