

강 의 계 획 서

【붙임2】

교육과정명	건강힐링댄스 (일/ 18:30 ~ 20:00)
강 의 목 표	신나고 익숙한 음악을 사용한 건강취미댄스로 회원들의 건강 유지 및 증진을 통해 활기차고 행복한 여가생활을 영위하게 함에 그 목표가 있다.
교 육 개 요	신나고 즐거운 댄스와 음악으로 몸과 마음을 튼튼하게 하며 회원들 간의 친목도모 등에서도 배운 내용을 활용할 수 있도록 교육한다.
강 사 성 명	오정화
강의기자재	오디오시스템, 음악
예상재료비	<input type="checkbox"/> 재료비총액 : <input type="checkbox"/> 교재비총액 : <input type="checkbox"/> 납부방법 : <input type="checkbox"/> 재료비내역 : ※ 수강포기 시 재료비 환불 여부 :
세 부 강 의 내 용	
1주차 : Orientation - 강사 및 수업진행방식 소개, 회원들 간의 인사나누기, 댄스수업을 신나고 즐겁게 함을 최우선으로 하되, 회원들의 정신 및 신체 건강을 위해 댄스작품안무에 건강증진 프로그램을 활용할 계획임.(지루하지 않게 하되 건강에도 유익되게 함) 2주차 : 기초적인 스텝부터 기초적인 팔 동작을 설명하고 강사시범 후 댄스실시 3주차 : ① 준비운동, 스트레칭으로 부상 예방 ② 혈액순환에 효과적인 손뽀뽀댄스 ③ 다리근력강화에 효과적인 댄스 습득하고 익히기 4주차 : 위의 ①~③ 반복실시 ④ 골반 유연성에 효과적인 댄스 습득하고 익히기 5주차 : 위의 ①~④ 반복실시 ⑤ 어깨, 팔 강화에 효과적인 댄스 습득하고 익히기 6주차 : 위의 ①~⑤ 반복실시 ⑥ 다리근력 강화에 효과적인 댄스 습득하고 익히기 7주차 : 위의 ①~⑥ 반복실시 ⑦ 허리강화에 효과적인 댄스 습득하고 익히기 8주차 : 위의 ①~⑦ 반복실시 ⑧ 복부비만 해소에 효과적인 댄스 습득하고 익히기 9주차 : 위의 ①~⑧ 반복실시 ⑨ 허벅지 근력 강화에 효과적인 댄스 습득하고 익히기 10주차 : 위의 ①~⑨ 반복실시 ⑩ 건강힐링댄스 작품1. 습득하고 익히기 11주차 : 위의 ①~⑩ 반복실시 ⑪ 건강힐링댄스 작품2. 습득하고 익히기 12주차 : 위의 ①~⑪ 반복실시 ⑫ 건강힐링댄스 작품3. 습득하고 익히기 13주차 : 위의 ①~⑫ 반복실시 ⑬ 건강힐링댄스 작품4. 습득하고 익히기 14주차 : 건강힐링댄스 작품 1~4을 자유롭게 춤 춰보기 & 종강파티	
기타 필요사항 (개강준비물등)	※ 강의와 관련된 사항 기재요망 개강준비물-(강사: 음악파일/ 회원: 댄스배우기 편한 복장 및 댄스화)