

강 의 계 획 서

교육과정명	라인댄스
강 의 목 표	다양한 음악 속에서 즐거운 움직임을 통해 지친 일상의 스트레스를 해소하고 신체 생리적, 정신적 건강도를 높여 삶의 질을 향상 시킨다.
교육개요	라인댄스는 스텝으로 이루어진 댄스로 하체의 근력을 키워 걷기운동의 2배가량의 운동효과를 볼 수 있다. 또한 다양한 장르의 음악에 맞춰 스텝이 이루어지기 때문에 스트레스 해소 효과와 리듬감 및 균형감각 향상에도 도움을 줄 수 있다.
강사성명	김채아
강의기자재	
예상재료비	
세 부 강 의 내 용	
<p>※ 강의내용을 주별 기준으로 작성(강의기준 : 일반성인 · 어르신-16주)</p> <p>1주차 : 오리엔테이션, 기초스텝 연습</p> <p>2주차 : 기초스텝 콤비네이션 1,2</p> <p>3주차 : 기초스텝 콤비네이션 3,4</p> <p>4주차 : 기초작품 1,2 (탱고, 자이브)</p> <p>5주차 : 기초작품 3,4 (차차차, 삼바)</p> <p>6주차 : 초급작품 Vine step, V step</p> <p>7주차 : 초급작품 Pivot Turn</p> <p>8주차 : 초급작품 (왈츠)</p> <p>9주차 : 전신을 이용한 라인댄스</p> <p>10주차 : 초중급작품 1,2 (변형스텝)</p> <p>11주차 : 초중급작품 3,4</p> <p>12주차 : 초중급작품 5 (64카운트 이상)</p> <p>13주차 : 중급작품 1 (자이브)</p> <p>14주차 : 중급작품 2 (삼바)</p> <p>15주차 : 중급작품 3 (왈츠)</p> <p>16주차 : 복습 & 마무리</p>	
기타 필요사항 (개강준비물 등)	※ 강의와 관련된 사항 기재 요망