【붙임2】

강 의 계 획 서

교 육 과 정 명	신나는 힐링 댄스
강 의 목 표	적절한 운동을 통해 평형성, 근력, 유연성 등을 향상시킨다.
교 육 개 요	신나는 음악에 맞춘 신체 활동으로 삶의 질을 높여주는 가장 기본적인 건강한 삶을 유지한다.
강 사 성 명	강 점 영
강 의 기 자 재	
예상재료비	☐ 재료비총액 : ☐ 교재비총액 : ☐ 납 부 방 법 : ☐ 재료비내역 : ※ 수강포기 시 재료비 환불 여부 :

세 부 강 의 내 용

※ 강의내용을 주별 기준으로 작성(강의기준 : 일반성인 · 어르신-16주, 청소년-12주)

1주차 : Orientation

- 워밍(부상방지) - 몸풀이 체조(체온과 근육의 온도를 상승) - 기본 스텝설명 1, 2 - 마무리 스트레칭(운동강도를 낮추어 효율적인 피로회복 운동)

2주차 : 워밍 - 몸풀이 체조 - 기본 스텝 설명 3, 4 - 마무리 스트레칭

3주차 : 워밍 - 몸풀이 체조 - 옆구리 운동 (웨스트:늘어진 근육과 틀어진 체형을 잡아주고 코어 근육 강화) - 작품 1 설명 - 마무리 스트레칭

4주차 : 워밍 - 몸풀이 체조 - 작품 1 설명 - 마무리 스트레칭

5주차 : 워밍 - 어깨운동(가슴과 팔의 중심되는 근육 부위를 단련) - 웨스트 - 작품1설명 - 마무리 스트레칭

6주차 : 워밍 - 웨스트 - 작품 2 설명 - 마무리 스트레칭

7주차 : 워밍 - 어깨운동 - 웨스트 - 작품2설명(작품완곡후성취감과도전의식생김) - 근력운동(근감소예방, 운동능력향상, 골다공증 방지) - 마무리스트레칭

8주차 : 워밍 - 어깨운동 - 웨스트 - 작품 2 설명 - 근력 운동 - 마무리 스트레칭

9주차 : 워밍 - 어깨운동 - 웨스트 - 작품 2 설명 - 근력 운동 - 마무리 스트레칭 요가

10주차 : 워밍 - 어깨운동 - 작품 3 설명 - 마무리 스트레칭

11주차 : 워밍 - 몸풀이체조 - 웨스트 - 작품 3 설명 - 마무리 스트레칭 요가

12주차 : 워밍 - 어깨운동 - 웨스트 - 작품 3 설명 - 마무리 스트레칭

13주차 : 워밍 - 어깨운동 - 웨스트 - 작품 4 설명 - 근력운동 - 마무리 스트레칭 요가

14주차 : 워밍 - 어깨운동 - 웨스트 - 작품 4 설명 - 스트레칭 후 마무리 인사

15주차 : 워밍 - 어깨운동 - 웨스트 - 작품 마무리 복습 - 무리 스트레칭

16주차 : 워밍 - 어깨운동 - 웨스트 - 작품 마무리 복습 - 스트레칭 후 마무리 인사

기타 필요사항 (개강준비물등)	※ 강의와 관련된 사항 기재요망 개인준비물 : 편안한 복장과 실내운동화