강의계획서

강 좌 명	우리춤		
강 사 명	도정희	경력	· 계명문화대학 레저스포츠 및 생활무용 15년 강의 경력 · 학원 20년 강의 경력
강좌내용	· 사람이 살아가는 과정에서 건강의 소중함이란 이루 말할 수 없다. 그러나 보다 사람다운 삶을 가지기 위해서는 건강에 멋이라는 개념이 더 붙여져야 한다. 멋의 조건은 여유에 있으며, 우리의 전통예술은 바로 여유의 멋을 가장 심도있게 함유하고 자랑스러운 예술이다. 따라서 우리춤은 예술을 바탕으로 한 건강의 멋과 멋의 건강을 이루는 비결이다.		
기대효과	· 골격근에도 유산소성 파워를 높일 수 있으며 최대 산소 섭취량을 젊은이들 못지않게 증진 시킬 수 있다. 또한 춤을 통하여 유연성과 균형감각을 크게 높일 수 있다.		

주	요일	시간	강 의 내 용	담당 강사	참고서적	준비물
1	화	2	오리엔테이션 : 우리 춤의 이해 및 특징, 장단	도정희	、우리 춤 체조 (서울대학교 의학연구원) 、당신의 춤 사랑 기본동작	운동복
2	화	2	기본 : 발 기본	〃		
3	화	2	기본 : 팔 기본	〃		
4	화	2	몸의 중심잡기	〃		
5	화	2	몸의 움직임에 중심을 두면서 방향이동	〃		
6	화	2	워킹과 호흡법	〃		
7	화	2	굴신 훈련을 위한 형태	〃		
8	화	2	S자(태극선)라인	〃		
9	화	2	몸을 움직이면서 손 동작, 어깨 춤	〃		
10	화	2	앉아서 하는 동작 변형	〃		
11	화	2	손과 어개의 움직임을 병행	〃		
12	화	2	높이뛰기 감아서 돌기	〃		
계						