

강의계획서

강좌명	즐거운 라인댄스		
강사명	송채은	경력	· 생활체육 지도자 2급 자격증 보유(댄스스포츠) · 현 아리수 학원 테크닉 반 강사 · 스타힐스 문화센터 초중급반 강사
강좌내용	· 라인댄스는 여러 사람이 줄을 맞춰 파트너 없이 추는 무리하지 않는 쉬운 안무를 반복적으로 수행함으로 중장년층의 건강을 증진하고 즐거운 취미활동이 될 수 있다.		
기대효과	· 좁은 공간에서 지속적 걷기 활동이 이루어져서 누구에게나 적합한 유산소 운동이다. · 가벼운 팔 동작을 하면서 사방돌기를 통해 안무를 연습함으로써 치매예방도 될 수 있다. · 지역민의 건강한 몸과 마음을 증진시켜 즐겁고 활력 있게 생활할 수 있도록 한다.		

주	요일	시간	강 의 내 용	담당 강사	준비물 (수업재료)
1	목	90분	1. 강사소개 - 라인댄스에 대한 간단한 설명 2. 준비운동 (10분) - 운동 시 주의사항을 설명. 가벼운 스트레칭 3. 본 운동(60분) - 라인댄스의 기본 발동작 시연 후 연습 (기본 발동작에 맞는 초급용 작품 실시- 샤랄라라, stand by me) 4. 정리운동(20분) - 운동 중 긴장된 근육을 풀어주는 스트레칭으로 마무리 운동	송채은	편한복장, 라인댄스화
2	목	90분	매 수업마다 준비운동과 정리운동은 수업전후 비슷하게 실시됩니다. 본 운동(60분) - 차차차 기본스텝 배우기 (side 샷세, forward lock/back lock 샷세) 차차차 초급 라인댄스 배우기- perhaps perhaps	"	"
3	목	90분	본 운동(60분) - 차차차 기본스텝 2 (cuban rock) 차차차 초급 작품 연습 및 새로운 작품 배우기 (deep in love)	"	"
4	목	90분	본 운동(60분) -신나는 트롯 작품배우기 장윤정 - 제비처럼	"	"
5	목	90분	본운동(60분) - 트롯 작품 2 진진경 - 만년사랑	"	"
6	목	90분	본 운동(60분) - 바차타 기본스텝 배우기 바차타 초급 작품 배워보기- Bilando bachata	"	"
7	목	90분	본 운동(60분) - 바차타 기본스텝 연습 바차타 다른 작품 배우기 - la bachata	"	"
8	목	90분	2주간 배운 라인작품을 모두 연습해 보기(즐거운 라인마라톤~~)	"	"
계			수업 진도 나갈 작품은 회원들의 역량과 분위기에 따라 살짝 변경 될 수 있습니다.	재료비 : 교재비 :	