

## 강의계획서

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                                           |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|
| 강 작 명 | 라인댄스 초급반                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                           |
| 강 사 명 | 최은진                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 경력 | · 무류현예술지도자양성협회소속<br>· 아리수벨리퀵즈학원(총 1년 1개월) |
| 강좌내용  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 다양한 장르의 음악과 기본스텝과 기본 용어를 익히고 방향전환을 통해 방향 감각과 균형감, 리듬감을 익힌다.</li> <li>· 기본적인 32카운드로 스텝의 연결순서를 익히고 스텝을 완전히 익힌 후 즐겁게 춤을 추며 신체적 정신적 행복감을 높이고 회원 상호간의 친밀감을 통해 생활의 활력을 높인다.</li> <li>· 새로운 작품 중에서 선택하여 수업을 진행합니다 그로인해 교육계획을 미리 알려드리지 못하니 양해바랍니다 늘 좋은 작품으로 선곡하여 진행하겠습니다</li> </ul> |    |                                           |
| 기대효과  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 다양한 장르의 음악과 움직임을 통해 리듬감 향상시키고 올바른 자세와 비만이나 체력저하에서 벗어날 수 있다.</li> <li>· 다양한 스텝과 회전량과 방향, 동작의 연결순서를 요함으로 치매 예방에 도움을 준다.</li> <li>· 골다공증 예방에 도움을 준다.</li> </ul>                                                                                                                |    |                                           |

| 주  | 요일 | 시간              | 강 의 내 용                                                                                            | 담당<br>강사 | 준비물<br>(수업재료)                        |
|----|----|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------|
| 1  | 월  | 10:30~<br>11:30 | -인사 및 소개<br>-준비 스트레칭<br>-라인댄스 기본방향,구성, 발의 명칭 익히기<br>기본스텝(hully gully) 및 작품 배우기<br>-호흡정리 및 마무리 스트레칭 | 최은진      | 편한복장,<br>실내전용화<br>(댄스화, 째즈화,<br>운동화) |
| 2  | 수  | "               | -준비 스트레칭<br>-기본스텝(jazz box) 및 복습<br>-호흡정리 및 마무리 스트레칭                                               | "        | "                                    |
| 3  | 월  | "               | -준비 스트레칭<br>-복습 및 기본스텝(vine), 작품 배우기<br>-호흡정리 및 마무리 스트레칭                                           | "        | "                                    |
| 4  | 수  | "               | -준비 스트레칭<br>-기본스텝(v-step, hip pump) 및 복습<br>-호흡정리 및 마무리 스트레칭                                       | "        | "                                    |
| 5  | 월  | "               | -준비 스트레칭<br>-복습 및 기본스텝(charleston), 작품 배우기<br>-호흡정리 및 마무리 스트레칭                                     | "        | "                                    |
| 6  | 수  | "               | -준비 스트레칭<br>-기본스텝(hitch) 및 복습<br>-호흡정리 및 마무리 스트레칭                                                  | "        | "                                    |
| 7  | 월  | "               | -준비 스트레칭<br>-복습 및 기본스텝(montorey turn), 작품 배우기<br>-호흡정리 및 마무리 스트레칭                                  | "        | "                                    |
| 8  | 수  | "               | -준비 스트레칭<br>-복습<br>-호흡정리 및 마무리 스트레칭                                                                | "        | "                                    |
| 9  | 월  | "               | -준비 스트레칭<br>-복습 및 기본스텝(scissor), 작품 배우기<br>-호흡정리 및 마무리 스트레칭                                        | "        | "                                    |
| 10 | 수  | "               | -준비 스트레칭<br>-기본스텝(brush, scuff) 및 복습<br>-호흡정리 및 마무리 스트레칭                                           | "        | "                                    |

| 주   | 요일 | 시간 | 강 의 내 용                                                                      | 담당<br>강사 | 준비물<br>(수업재료)                     |
|-----|----|----|------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------|
| 11  | 월  | "  | -준비 스트레칭<br>-복습 및 기본스텝(shuffle(cha cha)), 작품 배우기<br>-호흡정리 및 마무리 스트레칭         | 최은진      | 편한복장 실내전<br>용화(댄스화, 짤즈<br>화, 운동화) |
| 12  | 수  | "  | -준비 스트레칭<br>-기본스텝(shuffle(cha cha)) 및 복습<br>-호흡정리 및 마무리 스트레칭                 | "        | "                                 |
| 13  | 월  | "  | -준비 스트레칭<br>-복습 및 기본스텝(weave), 작품 배우기<br>-호흡정리 및 마무리 스트레칭                    | "        | "                                 |
| 14  | 수  | "  | -준비 스트레칭<br>-기본스텝(pibot turn) 및 복습<br>-호흡정리 및 마무리 스트레칭                       | "        | "                                 |
| 15  | 월  | "  | -준비 스트레칭<br>-복습 및 기본스텝(rock & recover), 작품 배우기<br>-호흡정리 및 마무리 스트레칭           | "        | "                                 |
| 16  | 수  | "  | -준비 스트레칭<br>-복습<br>-호흡정리 및 마무리 스트레칭                                          | "        | "                                 |
| 17  | 월  | "  | -준비 스트레칭<br>-복습 및 기본스텝(shuffle turn), 작품 배우기<br>-호흡정리 및 마무리 스트레칭             | "        | "                                 |
| 18  | 수  | "  | -준비 스트레칭<br>-기본스텝(shuffle turn) 및 복습<br>-호흡정리 및 마무리 스트레칭                     | "        | "                                 |
| 19  | 월  | "  | -준비 스트레칭<br>-복습 및 기본스텝(mombo), 작품 배우기<br>-호흡정리 및 마무리 스트레칭                    | "        | "                                 |
| 20  | 수  | "  | -준비 스트레칭<br>-복습<br>-호흡정리 및 마무리 스트레칭                                          | "        | "                                 |
| 21  | 월  | "  | -준비 스트레칭<br>-복습 및 기본스텝(kick ball change), 작품 배우기<br>-호흡정리 및 마무리 스트레칭         | "        | "                                 |
| 22  | 수  | "  | -준비 스트레칭<br>-복습<br>-호흡정리 및 마무리 스트레칭                                          | "        | "                                 |
| 23  | 월  | "  | -준비 스트레칭<br>-복습 및 기본스텝(coaster, hip rollton), 작품 배우<br>기<br>-호흡정리 및 마무리 스트레칭 | "        | "                                 |
| 24  | 수  | "  | -준비 스트레칭<br>-복습<br>-호흡정리 및 마무리 스트레칭                                          | "        | "                                 |
| 합 계 |    | 24 | 교육 내용 및 일정은 변경될 수 있습니다                                                       |          |                                   |