강의계획서

강 좌 명	라인댄스(야간)		
강 사 명	정혜자	경력	현)대구시라인댄스협회장 현)민라인댄스코리아 대구3지부장 현)더현대문화센터, 계명대시민교육원(대명동) 중구청라국민체육센터, 계명문화대학교사회복지 상담과강의
강좌내용	· 라인댄스 기본스텝을 익히고 박자에 맞게 리듬감있게 움직이기 · 라인댄스의 다양한 장르를 통해 다양한 리듬으로 움직이기		
기대효과	· 방향감각과 운동장애를 예방하고 전두엽이 발달되며 뇌활성화에 도움을 준다 · 소외감이나 우울증에서 벗어나 즐겁고 행복함을 느끼며 삶의 질을 향상시켜준다 · 자신감과 바른자세를 갖게 되며 체력향상 및 골다공증, 치매예방에 도움을 준다		

주	요일	시간	강 의 내 용	담당 강사	준비물 (수업재료)
1	수	18:00~ 19:20	라인댄스에 대해 알아보기 라인댄스 기본 스텝 Vine Step,touch 배우기	정혜자	편한복장, 실내운동화
2	〃	〃	Vine Step 응용한 율동하기 Ah Si를 배워 음악에 맞춰 실시	〃	〃
3	〃	〃	Weave Step 배워보기 Mamma maria 배워서 음악에 맞춰 실시	〃	〃
4	〃	〃	twist -em 배워서 음악에 맞춰 실시	〃	〃
5	〃	〃	Jazz Box Step 배워보기 Country Wakin 배워서 음악에 맞춰 실시	〃	〃
6	〃	〃	Go mama go를 배워 음악에 맞춰 실시 배운스텝 정리하여 연습	〃	〃
7	〃	〃	Cha Cha step 배워보기 Easy Cha Cha 배워서 음악에 맞춰 실시	〃	〃
8	〃	〃	Pivot Turn step 배워보기 Rio 배워서 음악에 맞춰 실시	〃	〃
9	〃	〃	Weave step 배워보기 Mamita 배워서 음악에 맞춰 실시	〃	〃
10	〃	〃	Balance Step 카운트 이해와 리듬타기	〃	〃
11	〃	〃	셔플스텝 제자리, 앞, 옆, 뒤 어느 방향으로든 자유롭게 표현할 수 있도록 이해하고 연습	〃	〃
12	〃	〃	배운작품 총 복습	〃	〃
계		24	**교육 내용 및 일정은 변경될 수 있습니다.**		