

강의계획서

강좌명	라인댄스 초급반		
강사명	최은진	경력	<ul style="list-style-type: none"> · 무류현예술지도자양성협회소속 · 아리수밸리퀸즈학원(총 1년 6개월) · 계명문화대학 평생교육원(1년 1개월~현재)
강좌내용	<ul style="list-style-type: none"> · 다양한 장르의 음악과 기본스텝과 기본 용어를 익히고 방향 전환을 통해 방향 감각과 균형감, 리듬감을 익힌다. · 기본적인 32카운트로 스텝의 연결순서를 익히고 스텝을 완전히 익힌 후 즐겁게 춤을 추며 신체적 정신적 행복감을 높이고 회원 상호 간의 친밀감을 통해 생활의 활력을 높인다. · 새로운 작품 중에서 선택하여 수업을 진행합니다. 그로 인해 교육계획을 미리 알려드리지 못하니 양해바랍니다. 늘 좋은 작품으로 선곡하여 진행하겠습니다. 		
기대효과	<ul style="list-style-type: none"> · 다양한 장르의 음악과 움직임을 통해 리듬감 향상시키고 올바른 자세와 비만이나 체력 저하에서 벗어날 수 있다. · 다양한 스텝과 회전량과 방향, 동작의 연결순서를 요함으로 치매 예방에 도움을 준다. · 골다공증 예방에 도움을 준다. 		

주	요일	시간	강의 내용	담당 강사	준비물 (수업재료)
1		10:30~ 11:30	<ul style="list-style-type: none"> -인사 및 소개 -준비 스트레칭 -기본 스텝(Hully Gully, Vine, Jazz Box) 작품 배우기 -호흡정리 및 마무리 스트레칭 	최은진	편한복장 실내전용화 (댄스화, 째즈화, 운동화)
2		"	<ul style="list-style-type: none"> -준비 스트레칭 -복습 -호흡정리 및 마무리 스트레칭 	"	"
3		"	<ul style="list-style-type: none"> -준비 스트레칭 -복습 -호흡정리 및 마무리 스트레칭 	"	"
4		"	<ul style="list-style-type: none"> -준비 스트레칭 -복습 및 기본스텝(Heel&Toe Touch, V Step) 작품 배우기 -호흡정리 및 마무리 스트레칭 	"	"
5		"	<ul style="list-style-type: none"> -준비 스트레칭 -복습 -호흡정리 및 마무리 스트레칭 	"	"
6		"	<ul style="list-style-type: none"> -준비 스트레칭 -복습 -호흡정리 및 마무리 스트레칭 	"	"
7		"	<ul style="list-style-type: none"> -준비 스트레칭 -복습 및 기본스텝(Pivot Turn, Rocking chair) 작품 배우기 -호흡정리 및 마무리 스트레칭 	"	"
8		"	<ul style="list-style-type: none"> -준비 스트레칭 -복습 -호흡정리 및 마무리 스트레칭 	"	"
9		"	<ul style="list-style-type: none"> -준비 스트레칭 -복습 -호흡정리 및 마무리 스트레칭 	"	"