

강의계획서

강 작 명	라인댄스 초급반		
강 사 명	최은진	경력	· 무류현예술지도자양성협회소속 · 아리수벨리퀵즈학원(총 1년 6개월)
강좌내용	· 다양한 장르의 음악과 기본스텝과 기본 용어를 익히고 방향전환을 통해 방향 감각과 균형감, 리듬감을 익힌다. · 기본적인 32카운드로 스텝의 연결순서를 익히고 스텝을 완전히 익힌 후 즐겁게 춤을 추며 신체적 정신적 행복감을 높이고 회원 상호간의 친밀감을 통해 생활의 활력을 높인다. · 새로운 작품 중에서 선택하여 수업을 진행합니다 그로인해 교육계획을 미리 알려드리지 못하니 양해바랍니다 늘 좋은 작품으로 선곡하여 진행하겠습니다		
기대효과	· 다양한 장르의 음악과 움직임을 통해 리듬감 향상시키고 올바른 자세와 비만이나 체력저하에서 벗어날 수 있다. · 다양한 스텝과 회전량과 방향, 동작의 연결순서를 요함으로 치매 예방에 도움을 준다. · 골다공증 예방에 도움을 준다.		

주	요일	시간	강 의 내 용	담당 강사	준비물 (수업재료)
1		10:30~ 11:30	-인사 및 소개 -준비 스트레칭 -기본스텝(Vine, Rolling tur, Heel bounes) 작품 배우기 -호흡정리 및 마무리 스트레칭	최은진	편한복장 실내전용화 (댄스화, 껌즈화, 운동화)
2		"	-준비 스트레칭 -복습 -호흡정리 및 마무리 스트레칭	"	"
3		"	-준비 스트레칭 -복습 -호흡정리 및 마무리 스트레칭	"	"
4		"	-준비 스트레칭 -복습 및 기본스텝(Ronde, Heel bounes) 작품 배우기 -호흡정리 및 마무리 스트레칭	"	"
5		"	-준비 스트레칭 -복습 -호흡정리 및 마무리 스트레칭	"	"
6		"	-준비 스트레칭 -복습 -호흡정리 및 마무리 스트레칭	"	"
7		"	-준비 스트레칭 -복습 및 기본스텝(Big Step, Drag, mombo) 작품 배우기 -호흡정리 및 마무리 스트레칭	"	"
8		"	-준비 스트레칭 -복습 -호흡정리 및 마무리 스트레칭	"	"
9		"	-준비 스트레칭 -복습 -호흡정리 및 마무리 스트레칭	"	"

주	요일	시간	강 의 내 용	담당 강사	준비물 (수업재료)
10		"	-준비 스트레칭 -복습 및 기본스텝 (samba,Lock,Shoulder Pumping) -작품 배우기 -호흡정리 및 마무리 스트레칭	최은진	편한복장 실내전용화 (댄스화, 썬즈화, 운동화)
11		"	-준비 스트레칭 -복습 -호흡정리 및 마무리 스트레칭	"	"
12		"	-준비 스트레칭 -복습 -호흡정리 및 마무리 스트레칭	"	"
13		"	-준비 스트레칭 -복습 및 기본스텝(charleston,/4turn Hitch) 작품 배우기 -호흡정리 및 마무리 스트레칭	"	"
14		"	-준비 스트레칭 -복습 -호흡정리 및 마무리 스트레칭	"	"
15		"	-준비 스트레칭 -복습 -호흡정리 및 마무리 스트레칭	"	"
16		"	-준비 스트레칭 -복습 및 기본스텝(twist, Monterey 1/4turn) 작품 배우기 -호흡정리 및 마무리 스트레칭	"	"
17		"	-준비 스트레칭 -복습 -호흡정리 및 마무리 스트레칭	"	"
18		"	-준비 스트레칭 -복습 -호흡정리 및 마무리 스트레칭	"	"
19		"	-준비 스트레칭 -복습 및 기본스텝(Nightclub basic, Big Drag) 작품 배우기 -호흡정리 및 마무리 스트레칭	"	"
20		"	-준비 스트레칭 -복습 -호흡정리 및 마무리 스트레칭	"	"
21		"	-준비 스트레칭 -복습 -호흡정리 및 마무리 스트레칭	"	"
22		"	-준비 스트레칭 -복습 및 기본스텝(Cumbia, shuffle, Restart) 작품 배우기 -호흡정리 및 마무리 스트레칭	"	"
23		"	-준비 스트레칭 -복습 -호흡정리 및 마무리 스트레칭	"	"
24		"	-준비 스트레칭 -복습 -호흡정리 및 마무리 스트레칭	"	"
합 계		24	교육 내용 및 일정은 변경될 수 있습니다		