

강 의 계 획 서

강좌명	웰빙댄스(특기반)		강사 명	윤 여 복
강의일정	<ul style="list-style-type: none"> 강의기간 : 2022. 5.9(월요일)~ 8.27(토요일) 요일 및 시간 : 매주 월, 수요일 19:00~20:30 			
교육목표	6가지측면(신체적, 지적, 감정적, 사회적, 정신적, 직업적 영역)에서 자신의 건강에 대해서 책임을 가질 수 있는 강한의지 또는 생활방식(life style)을 만들어 삶의 질(quality of life)을 높인다.			
자격증	해당없음			
동 아 리 활동계획				
수 강 생 준비사항	<ul style="list-style-type: none"> 개인 준비사항 : 간편한 운동복 및 운동화 			
교육내용	주차	주 제	내 용	
	1주	오리엔테이션	오리엔테이션 및 기본 스트레칭	
	2주	워밍업(스트레칭)	워밍업(스트레칭) 기본 동작 익히기	
	3주	플로어	플로어 기본 동작 익히기	
	4주		워밍업댄스 및 몸풀이 댄스 익히기	
	5주	실전댄스	다이어트댄스 익히기 1	
	6주	“	웰빙댄스 익히기 1	
	7주	“	에어로빅댄스 익히기	
	8주	“	워밍업댄스 익히기 2	
	9주	“	방송댄스 익히기 1	
	10주	“	방송댄스 익히기 2	
	11주	“	힙합댄스 익히기 1	
	12주	“	웰빙댄스 익히기 2	
	13주	“	웰빙댄스 익히기 3	
	14주	“	힙합댄스 익히기 2	
	15주	“	다이어트댄스 익히기 2	
	16주	“	레크댄스 익히기	

※ 강의계획서는 수강생의 연령 및 학습 수준에 따라 변경될 수 있습니다