

강 의 계 획 서

강좌명	웰빙댄스(취미반)		강사명	윤여복
강의일정	<ul style="list-style-type: none"> 강의기간 : 2022. 9. 5.(월)~12. 24.(토) 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			
동아리 활동계획				
수강생 준비사항	<ul style="list-style-type: none"> 개인 준비사항 : 간편한 운동복 및 운동화 			
교육내용	주차	주 제	내 용	
	1주	댄스의 기본 알기	플로워 워밍업 및 스텐딩 워밍업	
	2주	“	몸풀이 댄스 익히기	
	3주	“	레크댄스 및 라인댄스 익히기	
	4주	실전댄스	워밍업댄스 익히기 1	
	5주	“	다이어트댄스 익히기 1	
	6주	“	웰빙댄스 익히기 1	
	7주	“	에어로빅댄스 익히기	
	8주	“	워밍업댄스 익히기 2	
	9주	“	이지방송댄스 익히기 1	
	10주	“	이지방송댄스 익히기 2	
	11주	“	힙합댄스 익히기 1	
	12주	“	웰빙댄스 익히기 2	
	13주	“	줌바댄스 익히기	
	14주	“	힙합댄스 익히기 2	
	15주	“	다이어트댄스 익히기 2	
	16주	“	전체 과정 복습	

강좌 소개서

<p>강좌명</p>	<p>○ 웰빙댄스(취미반)</p>
<p>강좌소개</p>	<p>○ 다이어트와 스트레스를 해소 시켜주는 운동프로그램이다. ○ 다양한 음악을 통해 유연함과 리듬감을 키우며 고른 근육운동을 통한 신체조절능력, 운동신경 및 심장기능을 강화시키는 유산소 운동이다.</p>
<p>교육내용 (강의주제 및 내용요약)</p>	<p>○ 유산소 운동으로 짜여진 댄스(나이트댄스, 방송댄스, 댄스에어로빅, 스트레칭, 힙합)등과 같은 여러 춤과 운동을 쉽게 따라할 수 있도록 한다.</p>
<p>강의방향 (진행방법 등)</p>	<p>○ 운동을 즐겁게(Interest), 안전하게(safety), 효과(effect)가 있도록 하게 하며, 건강유지는 물론 다이어트 효과까지 볼 수 있는 움직임으로 음악과 함께 즐기며 할 수 있게 한다. ○ ZOOM 수업을 활용하여 댄스 동작을 설명하고 강사가 시범을 보이며 실기 위주의 수업을 진행함.(어려운 동작이나 꼭 익혀야 할 중요한 동작들은 BAND에 올려 이해를 돕는다)</p>
<p>교육 재료비</p>	<p>○ “해당없음”</p>
<p>취득가능 자격증 및 조건</p>	<p>○ “해당없음”</p>