

# 강 의 계 획 서

강좌명	웰빙댄스(특기반)		강사 명	윤 여 복
강의일정	<ul style="list-style-type: none"> <li>강의기간 : 2022. 9. 5.(월)~12. 24.(토)</li> <li>요일 및 시간 : 매주 화, 목요일 19:00~20:30</li> </ul>			
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"> <li>개인 준비사항 : 간편한 운동복 및 운동화</li> </ul>			
교육내용	주차	주 제	내 용	
	1주	오리엔테이션	오리엔테이션 및 기본 스트레칭	
	2주	워밍업(스트레칭)	워밍업 댄스 및 스트레칭	
	3주	워밍업	워밍업 댄스 및 몸풀이 댄스	
	4주	실전댄스	라인댄스 익히기	
	5주	“	쭈바댄스 익히기	
	6주	“	다이어트댄스 익히기 1	
	7주	“	다이어트댄스 익히기 2	
	8주	“	힙합댄스 익히기 1	
	9주	“	재즈힙합댄스 익히기	
	10주	“	K-팝댄스 익히기 1	
	11주	“	k-팝댄스 익히기 2	
	12주	“	7080댄스 익히기 1	
	13주	“	힙합댄스 익히기 2	
	14주	“	7080댄스 익히기 2	
	15주	“	스탠다드 에어로빅댄스 익히기 1	
16주	“	스탠다드 에어로빅댄스 익히기 2		

# 강좌 소개서

<p>강좌명</p>	<p>○ 웰빙댄스(특기반)</p>
<p>강좌소개</p>	<p>○ 문화적 체험 및 여가선용으로서의 대중적 체육활동을 할 수 있다          ○ 움직임을 통하여 건강을 도모하고 기본욕구를 해소할 수 있다          ○ 개인과 단체의 조화로운 행동능력을 키우며 상호간의 배려, 소속감, 원활한 의사소통을 통한 자아발견으로 시대감각에 맞는 자기표현 능력을 개발할 수 있으며 나아가 자아발전은 물론 긍정적인 사회 참여도를 높일 수 있다.</p>
<p>교육내용 (강의주제 및 내용요약)</p>	<p>○ 인간에게 필연적이고 유기적인 삶의 표현인 걷고, 뛰고, 달리고, 펴고, 굽히고, 흔들고, 밀고, 당기고, 비틀기 등을 하면서 현대인들이 격고 있는 스트레스 해소 및 질병을 예방할 수 있도록 즐겁고 건강한 생활을 하기 위해 자기 몸에 알맞은 운동을 선택하여, 바쁜 일상에서도 꾸준히 할 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>