2023년 동두천시 평생학습관 강의계획서

강 좌 명	웰빙댄스(특기반)	강사성명	윤여복
강의시간	2023. 1. 9. ~ 4. 29. 19시 00분 ~ 20시 30분 (1시간 30분)	강의요일	화요일 목요일
강의목표	· 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.		
강의내용	· 경쾌한 음악과 활기찬 움직임으로, 심폐기능 및 체력발달을 도모한다. · 운동의 기본동작 및 재미있는 춤사위를 배움으로써 건강한 신체를 유지한다.		
자 격 증	· 해당없음		
동 아 리 활동계획	· 해당없음		

교 재 비	없음	재 료 비	없음	준 비 물	간편한 복장 및 운동화
기 타					

	주차	주 제	내 용
세부일정	1주	자세 교정 댄스	신체정렬(POSTURE)과 기본 스트레칭
	2주	댄스의 기본 알기	스타팅 -웜-업(warm-up) 여러 동작
	3주	“	쿨-다운(cool- down)동작 익히기
	4주	“	플로어 스트레치(floor-stretch)동작 익히기
	5주	실전댄스	다이어트댄스 익히기
	6주	“	7080댄스 익히기
	7주	“	포크댄스 익히기
	8주	“	K-팝 댄스 익히기
	9주	“	펑키 스타일댄스 배우기
	10주	“	웰빙댄스 , 방송댄스 익히기
	11주	“	레크댄스 및 힙합동작 응용댄스 익히기
	12주	“	라인댄스 및 재즈힙합댄스 익히기
	13주	“	스탠다드에어로빅댄스 익히기
	14주	“	이지방송댄스 익히기
	15주	“	줌바댄스 익히기
	16주	“	전체 과정 복습