

## 2023년 동두천시 평생학습관 강의계획서

강좌명	웰빙댄스(취미반)			강사성명	윤여복
강의시간	2023. 1. 9. ~ 4. 29. 19시 00분 ~ 20시 30분 ( 1시간 30분)			강의요일	월요일 수요일
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.				
자격증	· 해당없음				
동아리 활동계획	· 해당없음				
교재비	없음	재료비	없음	준비물	간편한 복장 및 운동화
기타					
세부일정	주차	주      제	내                    용		
	1주	기본 자세	기본 자세와 호흡법		
	2주	댄스의 기본 알기	스탠딩 워밍업 및 몸풀이댄스		
	3주		쿨-다운(cool- down)동작 익히기		
	4주	실전댄스	워밍업댄스 익히기		
	5주	“	웰빙댄스 익히기		
	6주	“	레크댄스 익히기		
	7주	“	라인댄스 익히기		
	8주	“	핑키 스타일댄스 배우기		
	9주	“	힙합 동작 응용한 댄스 익히기		
	10주	“	다이어트 댄스 익히기		
	11주	“	7080댄스 익히기		
	12주	“	포크댄스 익히기		
	13주	“	에어로빅댄스 익히기		
	14주	“	이지방송댄스 익히기		
	15주	“	쭈바댄스 익히기		
	16주	“	전체 과정 복습		