

2024년 동두천시 평생학습관 3기 강의계획서

강좌명	웰빙댄스(특기)				강사성명	윤여복
강의기간	2024. 9. 3 . ~ 12. 21.				강의요일	화, 목요일
강의시간	19시 00분 ~ 20시 30분 (1시간 30분)				첫 수업일	2024. 9. 3.
강의목표	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · 경쾌한 음악과 활기찬 움직임으로, 심폐기능 및 체력발달을 도모한다. · 운동의 기본동작 및 재미있는 춤사위를 배움으로써 건강한 신체를 유지한다. 					
교재비	없음	재료비	없음	준비물	간편한 복장 및 운동화	
기 타	· 해당없음					
세부일정	주차	주 제	내 용			
	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	“	춤바댄스 익히기			
	16주	“	전체 과정 복습			

2024년 동두천시 평생학습관 강좌소개서

강좌명	○ 웰빙댄스(특기반)
강좌소개	○ 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 자기 표현 능력을 개발할 수 있으며 나아가 자아발전은 물론 긍정적인 사회 참여도를 높일 수 있다.
교육내용 (강의주제 및 내용요약)	○ 인간에게 필연적이고 유기적인 삶의 표현인 걷고, 뛰고, 달리고, 펴고, 굽히고, 흔들고, 밀고, 당기고, 비틀기 등을 하면서 현대인들이 겪고 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.
강의방향 (진행방법 등)	○ 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. ○ 댄스 동작을 설명하고 강사가 시범을 보이며 실기 위주의 수업을 진행한다.(어려운 동작이나 꼭 익혀야 할 중요한 동작들은 BAND에 올려 이해를 돕는다.)
교육 재료비	○ “해당없음”
취득가능 자격증 및 조건	○ “해당없음”