

2025년 동두천시 평생학습관 1기 강의계획서

강좌명	야간)웰빙댄스(취미반)			강사성명	윤여복
강의기간	2025. 1. 6. ~ 4. 26.			강의요일	월, 수요일
강의시간	19시 00분 ~ 20시 30분 (1시간 30분)			첫 수업일	2025. 1. 6.(월)
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				
교재비	해당없음	재료비	해당없음	준비물	간편한 복장 및 운동화
기타	· 해당없음				
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	“	쥬바댄스 익히기		
	16주	“	전체 과정 복습		

2025년 동두천시 평생학습관 강좌소개서

강좌명	○ 웰빙댄스(취미반)
강좌소개	○ 다이어트와 스트레스를 해소 시켜주는 운동프로그램이다. ○ 다양한 음악을 통해 유연함과 리듬감을 키우며 고른 근육운동을 통한 신체조절능력, 운동신경 및 심장기능을 강화시키는 유산소 운동이다.
교육내용 (강의주제 및 내용요약)	○ 유산소 운동으로 짜여진 댄스(나이트댄스, 방송댄스, 댄스에어로빅, 스트레칭, 힙합)등과 같은 여러 춤과 운동을 쉽게 따라할 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”