

# 【 강 의 계 획 서 】

분 야	건강	과 목 명	건강체조댄스,라인댄스	강 사 명	황 순 이
강의요일	월, 목	강의시간		강 의 실	3층 대강당
<b>강 의 소 개</b>					
<b>강의목표</b>	전신을 움직여서 체중감량 및 혈액순환을 도와 건강한 신체를 만들 수 있다.				
<b>수강요건</b>	성인 남녀 누구나 가능				
<b>수강후진로.전망</b>	건강한 운동으로 스트레스를 해소하고 행복감 증진				
<b>강사학력/경력</b>	2013년부터 여성회관 댄스, 체조 라인댄스 강사로 활동 중 생활체육에어로빅 지도사 3급 자격증, 라인댄스 1급, 요가 2급 등 다수 댄스 및 운동 자격증 소유				
<b>강 의 내 용</b>					
1	강사소개 및 구성원 소개, 수업의 유의점 상해동작 설명 워밍업 체조 설명 및 따라하기,요가 스트레칭으로 정리운동				
2	워밍업, 따라 하기 쉬운 작품으로 전신을 움직여주기,요가 스트레칭				
3	워밍업, 클럽음악에 맞추어 댄스 익히기, 요가 스트레칭으로 정리운동				
4	워밍업, 좌우 균형 있는 동작을 익히기, 요가 스트레칭으로 정리운동				
5	워밍업, 웨스트, 복근 운동하기, 요가 스트레칭으로 정리운동				
6	워밍업, 라인댄스 기초익히기, 요가 스트레칭으로 정리운동				
7	워밍업, 라인댄스작품익히기, 요가 스트레칭으로 정리운동				
8	워밍업, 라인댄스익히기, 방송 댄스 신곡 배우기, 요가 스트레칭으로 정리운동				
9	워밍업, 하체근력운동을 강화위한 작품 익히기, 요가 스트레칭으로 정리운동				
10	워밍업, 그동안 배운 곡 잘 따라 할 수 있도록 중간 중간 설명과 익히기, 요가				
11	워밍업, 그동안 배운 곡 잘 따라 할 수 있도록 중간 중간 설명과 익히기, 요가				
12	워밍업, 그동안 배운 곡 익히기, 라인댄스 작품설명 및 배우기, 요가				
13	워밍업, 라인댄스작품익히기, 트렌디 한 유행곡으로 새 작품 익히기, 요가				
14	워밍업, 라인댄스익히기, 트렌디 한 유행곡으로 새 작품 익히기, 요가				
15	워밍업, 라인댄스 익히기, 트렌디 한 유행곡으로 새 작품 익히기, 요가				
16	워밍업,라인댄스 익히기, 그동안 수업한 곡으로 운동 강화하기, 요가				
17	워밍업, 라인댄스 익히기, 그동안 수업한 곡으로 운동 강화하기, 요가				
18	워밍업, 라인댄스 익히기, 그동안 수업한 곡으로 운동 강화하기, 요가				
19	워밍업, 라인댄스 익히기, 그동안 수업한 곡으로 운동 강화하기, 요가				
20	워밍업, 라인댄스 익히기, 그동안 수업한 곡으로 운동 강화하기, 요가				