

2023년 3기 강의 계획서

(운영기간: 2023. 7. 4. ~ 2023. 9. 23.) / 주2회(2시간)

교육과정명		다이어트댄스(야)		
담당강사		성명	우선재	
		E - m a i l	awmjok@hanmail.net	
강의개요 및 목표		유산소 운동, 스트레칭, 근력강화 운동을 적절하게 함으로 근력, 지구력, 유연성, 평형성과 심폐기능을 강화해 건강을 증진 시키고, 아울러 매력적인 몸가짐을 유지, 발전시키고, 경쾌하고 즐거운 음악에 몸을 움직임으로 리듬감을 익히고, 긴장과 스트레스를 해소하여 즐거움과 생활의 활력소를 주며, 기본동작과 응용작품을 익힌다.		
강의재질		음악 CD		
교육기자재		간편복장, 개인매트, 밴드, 덤벨 etc. (*필요시 수업중 공지후(개인용품 가지고 다니기)		
적정재료비 (분기당 교육비)		없음*강의내용은 상황에 따라 변경가능함을 숙지하여주십시오.		
회차	날짜(시간)	세부 강의내용	준비물	비고
1	7/4(화) 19:00~21:00	워밍업, 기본스텝, 스트레칭 체조, 쿨다운		
2	7/6(목) 19:00~21:00	기초동작, 유연성 댄스		
3	7/11(화) 19:00~21:00	기본동작, 작품1		
4	7/13(목) 19:00~21:00	기본 동작, 팔 근력운동		
5	7/18(화) 19:00~21:00	기본동작, 하체근력 중점운동		
6	7/20(목) 19:00~21:00	워밍업, 기본스텝, 스트레칭 체조, 쿨다운		
7	7/25(화) 19:00~21:00	기본동작, 스윙체조		
8	7/27(목) 19:00~21:00	기본동작, 태보댄스		
9	8/1(화) 19:00~21:00	워밍업, 기본스텝, 스트레칭 체조, 쿨다운		
10	8/3(목) 19:00~21:00	기초동작, 유연성 댄스		
11	8/8(화) 19:00~21:00	기본동작, 작품2		
12	8/10(목) 19:00~21:00	기본 동작, 팔 근력운동		
13	8/17(목) 19:00~21:00	기본동작, 하체 근 지구력 복합운동		
14	8/22(화) 19:00~21:00	기본 동작, 팔 근력운동		
15	8/24(목) 19:00~21:00	기초동작, 유연성 댄스		
16	8/29(화) 19:00~21:00	기본동작, 태보댄스		
17	8/31(목) 19:00~21:00	워밍업, 기본스텝, 스트레칭 체조, 쿨다운		
18	9/5(화) 19:00~21:00	기초동작, 유연성 댄스		
19	9/7(목) 19:00~21:00	기본동작, 작품3		
20	9/12(화) 19:00~21:00	기본 동작, 팔 근력운동		
21	9/14(목) 19:00~21:00	워밍업, 기본스텝, 스트레칭 체조, 쿨다운		
22	9/19(화) 19:00~21:00	기본동작, 스윙체조		
23	9/21(목) 19:00~21:00	배운 작품 복습		
필요사항	* 강의와 관련된 사항 기재요망 * 최신근력강화운동에 필요한 도구(밴드, 덤벨 etc)*필요시 개인용품지참 * 운동할 총량(라하는) 근육, 관절, 복근을 위한 스트레칭 적용			
* 학습자 관리방법 / 과제 / 평가방법 / 기타 : 회원들의 소장을 위한 (인류) 개설하여 참여의원 및 결석자에 대한 집중관리 *강의내용은 상황에 따라 변경가능함을 숙지하여주십시오.				

※ 위 내용 변경 시, 학습자와 협의 후 반드시 7일전 센터에 승인 받아야 함(현작견학, 휴·보강)

2023년 5월 30 일 강사: 우선재 [서명 또는 인]

유성구평생학습센터(구암)