【 강 의 계 획 서 】

2013. 03. 01 ~ 6. 21(16주)

과 정 명	건강	과 목 명	차밍댄스 1, 2	강 사 명	이옥자
강의요일	월, 수	강의시간	14:00 ~ 15:00 15:20 ~ 16:20	강 의 실	건강교실

강 의 소 개			
강의목표	커플댄스로서 회원들이 아름다운 삶을 지향할 수 있도록 도움을 준다.		
수강요건	성인남녀		
수강후진로・전망			
강사이력	30년 동안 여주에서 생활체조 지도자를 양성하는 양성교육을 전담 함		
교 재 명	차밍댄스(커플댄스)	개강준비물	운동할 수 있는 복장
실습재료비	☐ 재료비 총액(16주) : ☐ 재료비내역 :	☐ 납부방법 :	

강 의 내 용		
주차	내 용 요 약	비 고
1	차밍댄스는 누구나 할 수 있는 댄스라 할 수 있다	
2	가장 아름답고 경쾌하게 음악에 맞추어 운동을 할 수 있으며 재미있게 할 수 있다	
3	차밍댄스는 차밍 차차차를 먼저 시작 한다	
4	차밍댄스를 하면서 허리의 유연성과 스트레스를 해소할 수 있다	
5	아름다운 몸과 건강을 유지할 수 있도록 차밍댄스를 한다. (차차차)	
6	차밍댄스의 베이직(step) 오른발과 ㅏ왼발을 옆과 앞뒤로 놓아가며 가볍게 춘다.	
7	손과 발을 엇갈려 놓는다. 어깨를 풀어주며 혈액순환을 돕는다.	
8	step을 발을 먼저 시작 한다. 손과 발을 음악과 호흡에 맞춰 댄스를 시작 한다	
9	차밍댄스는 혼자 추어도 아름답게 표현할 수 있다	
10	댄스를 할 때는 커플이 함께 서로의 예의를 지켜야 재미있게 출 수 있다	
11	경쾌한 음에 맞추어 손과 손을 잡고 호흡을 맞추어 원을 그리며 춘다	
12	댄스스포츠와. 라인댄스가 만나 이루어진 댄스라 할 수 있다	
13	항상 댄스를 할 때는 커플에게 호흡을 맞추는 것이 중요하다	
14	리듬에 맞추어 그동안 배운 댄스를 맞추어본다	
15	차밍댄스는 커플댄스와 쇼를 출 수 있는 댄스라고 이해할 수 있다	
16	그동안 배운 댄스를 다함께 한다 (차 차 차)	