

(신바람댄스) 강의 계획서

강 좌	제목	신바람 댄스	시 간	주 시간/총 26 주
수업 목표	체계적이고 구조화된 운동프로그램으로 통하여 노년의 단조로운 생활에서 벗어나 자기표현력을 향상시키고 자존감을 향상시키며 심리적인 안정을 도모한다			
수업 방법	1. 강의형태 : 이론중심(), 실습중심(), 이론·실습중심(o)			
교재·재료비	o 교재비 : 무 원, o 재료비 : 0 원, o 납부방법 : 무			
강 사	성명	권 은순	생년월일	
	주소		연 락 처	
구 분	강 의 내 용			비 고
1차시	준비운동, 엷다운 호흡운동, 인지력향상운동(손유희),손체조, 스텝운동, 웃음레크심리운동, 얼굴체조, 감정느낌운동, 신체율동체조, 관계형성운동, 놀이게임체조, 커뮤니케이션체조,합동체조,자존감향상체조, 쿨다운, 필라델스, 정리운동			간편 운동복
2차시	준비운동, 엷다운 호흡운동, 인지력향상운동(손유희),손체조, 스텝운동, 웃음레크심리운동, 얼굴체조, 감정느낌운동, 신체율동체조, 관계형성운동, 놀이게임체조, 커뮤니케이션체조,합동체조,자존감향상체조, 쿨다운, 필라델스, 정리운동			간편 운동복
3차시	준비운동, 엷다운 호흡운동, 인지력향상운동(손유희),손체조, 스텝운동, 웃음레크심리운동, 얼굴체조, 감정느낌운동, 신체율동체조, 관계형성운동, 놀이게임체조, 커뮤니케이션체조,합동체조,자존감향상체조, 쿨다운, 필라델스, 정리운동			간편 운동복
4차시	준비운동, 엷다운 호흡운동, 인지력향상운동(손유희),손체조, 스텝운동, 웃음레크심리운동, 얼굴체조, 감정느낌운동, 신체율동체조, 관계형성운동, 놀이게임체조, 커뮤니케이션체조,합동체조,자존감향상체조, 쿨다운, 필라델스, 정리운동			간편 운동복
5차시	준비운동, 엷다운 호흡운동, 인지력향상운동(손유희),손체조, 스텝운동, 웃음레크심리운동, 얼굴체조, 감정느낌운동, 신체율동체조, 관계형성운동, 놀이게임체조, 커뮤니케이션체조,합동체조,자존감향상체조, 쿨다운, 필라델스, 정리운동			간편 운동복
6차시	준비운동, 엷다운 호흡운동, 인지력향상운동(손유희),손체조, 스텝운동, 웃음레크심리운동, 얼굴체조, 감정느낌운동, 신체율동체조, 관계형성운동, 놀이게임체조, 커뮤니케이션체조,합동체조,자존감향상체조, 쿨다운, 필라델스, 정리운동			간편 운동복
7차시	준비운동, 엷다운 호흡운동, 인지력향상운동(손유희),손체조, 스텝운동, 웃음레크심리운동, 얼굴체조, 감정느낌운동, 신체율동체조, 관계형성운동, 놀이게임체조, 커뮤니케이션체조,합동체조,자존감향상체조, 쿨다운, 필라델스, 정리운동			간편 운동복
8차시	준비운동, 엷다운 호흡운동, 인지력향상운동(손유희),손체조, 스텝운동, 웃음레크심리운동, 얼굴체조, 감정느낌운동, 신체율동체조, 관계형성운동, 놀이게임체조, 커뮤니케이션체조,합동체조,자존감향상체조, 쿨다운, 필라델스, 정리운동			간편 운동복
9차시	준비운동, 엷다운 호흡운동, 인지력향상운동(손유희),손체조, 스텝운동, 웃음레크심리운동, 얼굴체조, 감정느낌운동, 신체율동체조, 관계형성운동, 놀이게임체조, 커뮤니케이션체조,합동체조,자존감향상체조, 쿨다운, 필라델스, 정리운동			간편 운동복
10차시	준비운동, 엷다운 호흡운동, 인지력향상운동(손유희),손체조, 스텝운동, 웃음레크심리운동, 얼굴체조, 감정느낌운동, 신체율동체조, 관계형성운동, 놀이게임체조, 커뮤니케이션체조,합동체조,자존감향상체조, 쿨다운, 필라델스, 정리운동			간편 운동복
11차시	준비운동, 엷다운 호흡운동, 인지력향상운동(손유희),손체조, 스텝운동, 웃음레크심리운동, 얼굴체조, 감정느낌운동, 신체율동체조, 관계형성운동, 놀이게임체조, 커뮤니케이션체조,합동체조,자존감향상체조, 쿨다운, 필라델스, 정리운동			간편 운동복
12차시	준비운동, 엷다운 호흡운동, 인지력향상운동(손유희),손체조, 스텝운동, 웃음레크심리운동, 얼굴체조, 감정느낌운동, 신체율동체조, 관계형성운동, 놀이게임체조, 커뮤니케이션체조,합동체조,자존감향상체조, 쿨다운, 필라델스, 정리운동			간편 운동복
13차시	준비운동, 엷다운 호흡운동, 인지력향상운동(손유희),손체조, 스텝운동, 웃음레크심리운동, 얼굴체조, 감정느낌운동, 신체율동체조, 관계형성운동, 놀이게임체조, 커뮤니케이션체조,합동체조,자존감향상체조, 쿨다운, 필라델스, 정리운동			간편 운동복

