

붙임 6)

## 2021년 하반기 취미·자격교실 강의 계획서

|        |   |     |      |
|--------|---|-----|------|
| 강좌명    | 신바람댄스   | 시간  |      |
| 수업목표   | 체계적이고 구조화된 신바람댄스교실을 함으로써 노년의 단조로운 생활에서 벗어나 자기 표현력을 향상시키고 인지력과 자존감을 향상시키며 심리적인 안정을 도모한다. |     |      |
| 수업방법   | 1. 강의형태 : 이론중심( ), 실습중심( 0 ), 이론·실습중심( )  |     |      |
| 교재·재료비 | ○ 교재비 : 원, ○ 재료비 : 원, ○ 납부방법 :  |     |      |
| 강사     | 성명  | 권은순 | 생년월일 |
|        | 주소  |     | 연락처  |
| 구분     | 강의내용  |     | 비고   |

|     |    |  |
|-----|----|--|
| 9월  | 1주 | 업다운쿨다운, 스텝체조, 상체근육형성체조, 협응력향상체조, 핸드브레인체조, 뇌협응력손유희체조, 뇌힐링체조, 얼굴요가뇌졸중뇌출혈치매예방체조, 건강체조박수, 웃음체조댄스, 레크댄스 율동, 커뮤니티댄스율동, 관계형성라인댄스, 라인신바람댄스, 민요신바람라인댄스, 고고신바람라인댄스, 스포츠신바람라인댄스, 전통신바람라인댄스, 라인걷기체조댄스, 구령체조, 호흡조절체조, 필라델스, 스트레칭, 마무리신체정렬체조 큰절로 마무리 |
|     | 2주 | 업다운쿨다운, 스텝체조, 상체근육형성체조, 협응력향상체조, 핸드브레인체조, 뇌협응력손유희체조, 뇌힐링체조, 얼굴요가뇌졸중뇌출혈치매예방체조, 건강체조박수, 웃음체조댄스, 레크댄스 율동, 커뮤니티댄스율동, 관계형성라인댄스, 라인신바람댄스, 민요신바람라인댄스, 고고신바람라인댄스, 스포츠신바람라인댄스, 전통신바람라인댄스, 라인걷기체조댄스, 구령체조, 호흡조절체조, 필라델스, 스트레칭, 마무리신체정렬체조 큰절로 마무리 |
|     | 3주 | 업다운쿨다운, 스텝체조, 상체근육형성체조, 협응력향상체조, 핸드브레인체조, 뇌협응력손유희체조, 뇌힐링체조, 얼굴요가뇌졸중뇌출혈치매예방체조, 건강체조박수, 웃음체조댄스, 레크댄스 율동, 커뮤니티댄스율동, 관계형성라인댄스, 라인신바람댄스, 민요신바람라인댄스, 고고신바람라인댄스, 스포츠신바람라인댄스, 전통신바람라인댄스, 라인걷기체조댄스, 구령체조, 호흡조절체조, 필라델스, 스트레칭, 마무리신체정렬체조 큰절로 마무리 |
|     | 4주 | 업다운쿨다운, 스텝체조, 상체근육형성체조, 협응력향상체조, 핸드브레인체조, 뇌협응력손유희체조, 뇌힐링체조, 얼굴요가뇌졸중뇌출혈치매예방체조, 건강체조박수, 웃음체조댄스, 레크댄스 율동, 커뮤니티댄스율동, 관계형성라인댄스, 라인신바람댄스, 민요신바람라인댄스, 고고신바람라인댄스, 스포츠신바람라인댄스, 전통신바람라인댄스, 라인걷기체조댄스, 구령체조, 호흡조절체조, 필라델스, 스트레칭, 마무리신체정렬체조 큰절로 마무리 |
| 10월 | 1주 | 업다운쿨다운, 스텝체조, 상체근육형성체조, 협응력향상체조, 핸드브레인체조, 뇌협응력손유희체조, 뇌힐링체조, 얼굴요가뇌졸중뇌출혈치매예방체조, 건강체조박수, 웃음체조댄스, 레크댄스   |



|    |   |
|----|---|
| 2주 | 업다운쿨다운,스텝체조,상체근육형성체조,협응력향상체조,핸드브레인체조,뇌협응력손유희체조,뇌힐링체조,얼굴요가뇌졸중뇌출혈치매예방체조,건강체조박수,웃음체조댄스,레크댄스올동,커뮤니티댄스올동,관계형성라인댄스,라인신바람댄스,민요신바람라인댄스,고고신바람라인댄스,스포츠신바람라인댄스,전통신바람라인댄스,라인걷기체조댄스,구령체조,호흡조절체조,필라델스,스트레칭, 마무리신체정렬체조 큰절로 마무리 |
| 3주 | 업다운쿨다운,스텝체조,상체근육형성체조,협응력향상체조,핸드브레인체조,뇌협응력손유희체조,뇌힐링체조,얼굴요가뇌졸중뇌출혈치매예방체조,건강체조박수,웃음체조댄스,레크댄스올동,커뮤니티댄스올동,관계형성라인댄스,라인신바람댄스,민요신바람라인댄스,고고신바람라인댄스,스포츠신바람라인댄스,전통신바람라인댄스,라인걷기체조댄스,구령체조,호흡조절체조,필라델스,스트레칭, 마무리신체정렬체조 큰절로 마무리 |
| 4주 | 업다운쿨다운,스텝체조,상체근육형성체조,협응력향상체조,핸드브레인체조,뇌협응력손유희체조,뇌힐링체조,얼굴요가뇌졸중뇌출혈치매예방체조,건강체조박수,웃음체조댄스,레크댄스올동,커뮤니티댄스올동,관계형성라인댄스,라인신바람댄스,민요신바람라인댄스,고고신바람라인댄스,스포츠신바람라인댄스,전통신바람라인댄스,라인걷기체조댄스,구령체조,호흡조절체조,필라델스,스트레칭, 마무리신체정렬체조 큰절로 마무리 |

※ 공휴일은 강의계획 일정에 산입하지 않으며, 총 배정시간 시수는 주차별 합산 조정 가능