

붙임 9)

2022년 하반기 취미·자격교실 강의 계획서

강좌명	신마람 건강댄스(만65세이상)	시간	주 4시간/총 16 주
수업목표	1. 지역민 간 소통과 어울림으로 노인들의 정신적 소외감과 우울감 해소. 2. 근력 강화와 유연성, 균형감각 유지 및 증진으로 자신감 향상. 3. 인지능력향상으로 치매예방.		
수업방법	1. 강의형태 : 이론중심(), 실습중심(✓), 이론·실습중심()		
교재·재료비	○ 교재비 : 원, ○ 재료비 : 원, ○ 납부방법 :		
강사	성명	조혜숙	생년월일
	주소		연락처
구분	강의내용		비고
1차시	5분 스팟(강사소개), 아이스 브레이킹(5분, 전체 분위기 조성). 준비운동 스트레칭 동작 배우고 따라 해보기(바람의 소원). 두드림 체조(진도아리랑) 이론 및 동작 설명 후 따라 해보기.		두드림 체조
2차시	바람의 소원 스트레칭 준비동작 연결하여 진행하기. 진도아리랑 동작 익히기(분습). 풍선 체조 및 트위스트 추가.		풍선 체조
3차시	진도아리랑 동작 연결하기 및 짝지 어깨 두드림 해주기. 8박자 댄스 이론 설명. 황진이(체중 옮기기과 균형잡기 동작) 도입.		8박자 댄스
4차시	음원에 맞추어 바람의 소원 준비운동 동작하기. 진도아리랑 음원에 맞추어 진행하기. 황진이 동작 익히기(분습).		전습법 분습법
5차시	바람의 소원. 진도아리랑. 황진이 음원에 맞추어 진행해보기 어려운 동작 분습으로 익히기. 라인댄스 이론 설명 및 기본 스텝 배우기.		라인댄스
6차시	왈츠 기본 스텝 배우기. 왈츠 라인댄스 방향 바꾸기 연습. 왈츠 라인댄스 스텝 반복 연습하기. 진도아리랑, 황진이 복습.		왈츠
7차시	떡 박수로 신나게~ 아이스 브레이킹. 왈츠 기본 스텝 익히기. 왈츠 라인댄스 코스모스 음원에 맞추어서 반복 연습. 진도아리랑, 황진이 복습.		자신감 고조 분위기 상승
8차시	두드림 체조 완성, 8박자 댄스 복습, 왈츠 기본 스텝 반복 연습하기. 뽕짝 트로트 메들리로 함께 하는 시간~ 평소 실력 방출~ 스트레스야 가거라~신나는 추억 만들기.		1개월

9차시	진도아리랑, 황진이 복습. 코스모스 분습 복습. 평소와는 반대로 손뼉과 발 스텝을 왼쪽부터 시작하는 동작 반복 연습하기. 조별 연습.	조별 연습 확인
10차시	코스모스 음원에 맞추어서 왈츠 라인댄스 진행해보기(전습). 진도아리랑, 황진이 복습. 손가락을 손가락 사이에 끼워서 무릎에 두드려보기. 왼쪽으로 먼저 진행하는 댄스 기본 스텝 진행.	손가락 난타
11차시	바람의 소원, 진도아리랑, 황진이 순으로 연속적으로 음원에 맞춰 진행해보기. '코스모스' 왈츠 라인댄스 음원 켜고 반복 연습. 손가락으로 무릎과 손바닥을 두드려보기.	편라이프체조, 라인댄스
12차시	바람의 소원, 진도아리랑, 황진이, 코스모스 순으로 음원을 연속적으로 제공하여 진행해보기. '목장길 따라' 음원에 맞춰 1소절만 손가락 난타 해보기.	연속 진행
13차시	'내 사랑 울보' 라인댄스 기본 스텝 배우기(앞 시간에 연습한 왼쪽부터 진행하는 동작 응용하기). '목장길 따라' 손가락 난타.	라인댄스
14차시	'바람의 소원' 스트레칭 준비운동. '내 사랑 울보' 라인댄스 기본 스텝 익힌 후 음원에 맞추어서 시범 진행하기. '목장길따라' 손가락 난타.	손가락 난타
15차시	황진이 편-라이프 체조 완성(어려운 동작은 조별 개인별 체크 후) 연속 진행(바람의 소원, 진도아리랑, 황진이, 코스모스)	조별, 개인별 성취도 확인
16차시	코스모스 왈츠 라인댄스 완성(어려운 동작 조별 개인별 체크 후) 연속 진행(바람의 소원, 진도아리랑, 황진이, 코스모스)	2개월
17차시	연속 진행(바람의 소원, 진도아리랑, 황진이, 코스모스) '내 사랑 울보' 음원에 맞추어 동작 및 순서 익히기	연속 진행
18차시	연속 진행(바람의 소원, 진도아리랑, 황진이, 코스모스, 내 사랑 울보) 편-라이프 체조 '뽕뽕' 기본 스텝 배우기.	편-라이프 체조
19차시	준비운동(바람의 소원). '내사랑 울보' 순서 익히기. '뽕뽕' 어려운 동작 분습법으로 반복 익히기. '뽕뽕' 음원에 맞추어 동작과 순서 익히기.	'뽕뽕'분습 학습 반복
20차시	준비운동 (바람의 소원). 두드림 체조(진도아리랑). 뽕뽕. 댄스 게임: 각 팀을 구성하여 풍선을 다리 사이에 끼우고 트위스트	지구력향상
21차시	연속 진행(바람의 소원, 진도아리랑, 황진이, 코스모스, 내사랑 울보, 뽕뽕). 라인댄스(sitting on top of the world) 32c, 4w (vine step, rocking chair, pivot 1/2 1/4 turn, forward warlk, wave hand)	라인댄스 기본 스텝