강 의 계 획 서 【※과목별 작성】

과 목 명	실버댄스 (기초)			강 사 명	김은숙
강의요일	화、목	강의시간	9:30-10시20	강 의 실	대강당5층

강 의 소 개	
강의목표	관절의 기본체형과 강단을 배우고 심폐기능의 향상을 꾀한다
수강요건	선행교육 필요여부와 수강가능 자격에 관한 것으로 기재
수강후진로	실버리 및 레저봉사 등、개인용연.
교 재 명	없음 (단독방이 동영상 활용 허용)
실습재료비	□ 재료비총액(15주분) : □ 납부방법 : □ 재료비내역 : □ 재료비 환불:
개강준비물	* 개강일 OT만 간단히 할 것인지, 정상수업을 진행할 것인지 하고, 그에 따른 준비사항(재료, 교재 등)을 정확히 기재

강 의 내 용

주별	강 의 주 제	비 고
1주	올바른 체중법 및 바른자세. 워밍업체조	
2주	인사강단과 휘게 강단	
3주	휘게 강단 1-4번 연결 해보기	
4주	탱탱탱 콩딱콩 콩딱콩 모션해보기	
5주	라인댄스 강단 배우기	
6주	숨무 강단 모션 Ⓐ Ⓑ 배운 강단 + 모션해보기	
7주	664 박자 123456 123456 1234 강단	
8주	1단계~10단계 건강 1~3단계연결	
9주	4-5단계연결 1~5단계 건강	
10주	6-10단계 연결 완성도확인후 1-10연결	
11주	휘게강단 1-4번치면서 목로건 노래로 율동	
12주	〃 〃 〃 〃	
13주	휘게강단 치고 → 상체(숨무) 664 연결	
14주	휘게 강단 → 상체 〃 664연결	완성
15주	반복연습 작품 완성	