

# 강 의 계 획 서

◇강좌명:댄스스포츠(A) 상급	◇강사명:민상희
◇강의요일 및 시간 :월.수 16:00-16:50	◇강좌실:생활체육실
◇강의교재명: 탠댄스	
<p>◇강좌개요 : 댄스스포츠 역사 알아보기                  댄스스포츠분야 및 종목 알아보기 댄스스포츠 리듬 알아보기                  댄스스포츠에 적합한 복장 갖추기                  댄스스포츠를 출 때 지켜야할 예절 알아보기</p>	
<p>◇수업목표(기대효과)                  신체 대부분의 움직임은 걸어가는 것, 즉 워킹을 통하여 이루어지며 워킹은 춤의 기본 동작으로 워킹의 기본은 체중이동입니다. 그래서 웰빙댄스는 간단히 걷는 운동이며 댄스 를 통하여 혈압 개선 및 비만의 예방과 효과, 콜레스테롤 수치를 낮추며 골다공증의 예방과 유지 개선에 도움을 줍니다.</p>	

◇강의일정		
주별	강 의 내 용	비고
1	자이브,룸바,삼바,차차차,파소,왈츠,탱고,폭스.비엔나왈츠,퀵스텝,부르스 반복	
2	자이브,룸바,삼바,차차차,파소,왈츠,탱고,폭스.비엔나왈츠,퀵스텝,부르스 반복	
3	자이브,룸바,삼바,차차차,파소,왈츠,탱고,폭스.비엔나왈츠,퀵스텝,부르스 반복	
4	자이브,룸바,삼바,차차차,파소,왈츠,탱고,폭스.비엔나왈츠,퀵스텝,부르스 반복	
5	자이브,룸바,삼바,차차차,파소,왈츠,탱고,폭스.비엔나왈츠,퀵스텝,부르스 반복	
6	자이브,룸바,삼바,차차차,파소,왈츠,탱고,폭스.비엔나왈츠,퀵스텝,부르스 반복	
7	자이브,룸바,삼바,차차차,파소,왈츠,탱고,폭스.비엔나왈츠,퀵스텝,부르스 반복	
8	자이브,룸바,삼바,차차차,파소,왈츠,탱고,폭스.비엔나왈츠,퀵스텝,부르스 반복	
9	자이브,룸바,삼바,차차차,파소,왈츠,탱고,폭스.비엔나왈츠,퀵스텝,부르스 반복	
10	자이브,룸바,삼바,차차차,파소,왈츠,탱고,폭스.비엔나왈츠,퀵스텝,부르스 반복	
11	자이브,룸바,삼바,차차차,파소,왈츠,탱고,폭스.비엔나왈츠,퀵스텝,부르스 반복	
12	자이브,룸바,삼바,차차차,파소,왈츠,탱고,폭스.비엔나왈츠,퀵스텝,부르스 반복	