(별첨 #2-2)

프로그램 운영계획 (강의계획서)

☐ 성 명 (김나정) ☐ 종 목 / 강좌명 (라인댄스기초)

구 분	내 용	비 고
수업지도내용 (핵심요소)	하루의 지친 몸를 풀수 있게 간단한 스트레칭에서 시작하여 라인댄스 작품으로 유산소 운동을 하며 발레동작을 응용한 라인핏 기본근력운동으로 마무리 한다.	
일일강의계획	스트레칭(5분) 누적 복습(3-4곡 25분): 유산소운동 새작품수업(1곡 15분) 라인핏 마무리 체조(5분) ***새 작품은 회원님들의 상황에 따라 1주에 한 작품, 또는 2주에 한 작품으로 조절한다.	
월단위 강의계획	월 4-5작품정도(상황에 따라 변동가능)를 계속하여 연습하여 익숙하게 즐길 수 있게 연습하며 매시간 복습시간을 가지고 결석하신 분들에게는 영상을 제공하여 수업참여도를 높일 수 있게 유도한다.	
분기, 반기 연단위 강의계획	분기에 따라, 반기에 따라 날씨의 변화를 생각하여 수업에 적절한 난이도를 변경하여 진행한다. 라인댄스에 필요한 스트레칭과 근력운동을 적절하게 배합하여 건강과 행복함을 느낄수 있게 수업을 구성한다. (예 : 여름철-빠른 비트와 느린 비트를 섞어 운동부하조절 / 겨울철- 부상방지를 위해 스트레칭과 워밍업의 시간비중을 높임)	