

프로그램 운영계획(강의계획서)

□ 성 명 (김 은 주) □ 강좌명 (라인댄스 I)

구 분	내 용	비 고
수업지도내용 (핵심요소)	1. 라인댄스의 기본스텝과 바른 자세 익히기 2. 건강 댄스로서 유산소운동 + 기억력 향상 + 자신감 고취 + 균형감 증진 의 효과 3. 익숙한 음악과 반복적 스텝으로 근력과 유연성 증진에 기여	
일일강의계획	1. Warming Up 2. 최근 배운 3~4 곡 정도 유산소운동 (주 1회는 신곡 안무 익히기 15분 정도 소요) 3. Smooth 장르로 숨고르기 4. 마무리 스트레칭	
월단위 강의계획	1. 회원의 수준에 맞는 다양한 장르의 신곡 강의 (주로 Absolute Beginner level, Easy Beginner level) 2. 라인 댄스와 발레 댄스를 함께 하는 스트레칭	
분기, 반기 연단위 강의계획	1. 분기별 신곡 레퍼토리 (12~15곡) 집중 연습 2. Rise & Fall, Smooth, Pulse 등 장르별 스텝 응용 3. 전 세계 공통의 최신 인기곡 연습	

프로그램 운영계획(강의계획서)

□ 성 명 (김 은 주) □ 강좌명 (라인댄스 2)

구 분	내 용	비 고
수업지도내용 (핵심요소)	1. 라인댄스의 기본 스텝과 바른 자세 익히기 2. 건강 댄스로서 유산소운동 + 자신감고취 + 순발력 증진 + 체력 강화의 효과 3. 익숙한 음악과 반복적 스텝으로 근력 향상과 유연성 증진에 기여	
일일강의계획	1. Warming Up 2. 최근 배운 4~5 곡 정도 유산소운동 (주 1회는 신곡 안무 익히기 15분 정도 소요) 3. Smooth 장르로 숨고르기 4. 마무리 스트레칭	
월단위 강의계획	1. 회원의 수준에 맞는 다양한 장르의 신곡 강의 (주로 Beginner , easy improver level) (또는 High Beginner level) 2. 라인 댄스와 발레 댄스를 함께 하는 스트레칭	
분기, 반기 연단위 강의계획	1. 분기별 신곡 레퍼토리 (12~15곡) 집중 연습 2. Rise & Fall, Smooth, Pulse 등 장르별 스텝 응용 3. 전세계 공통의 최신 인기곡 연습	

프로그램 운영계획(강의계획서)

□ 성 명 (김 은 주) □ 강좌명 (라인 댄스 3)

구 분	내 용	비 고
수업지도내용 (핵심요소)	1. 라인댄스의 기본 스텝과 바른 자세 익히기 2. 건강 댄스로서 유산소운동 + 기억력 향상 + 순발력 · 균형감 증진의 효과 3. 익숙한 음악과 반복적 스텝으로 중급반 까지 순차적으로 레벨업 하도록 자신감·성취감 고취	
일일강의계획	1. Warming Up (라인 킷 + 발레 킷) 2. 최근 배운 6~8 곡으로 유산소 운동 (주 1회 신곡 안무 익히기 15분 정도 소요) 3. Smooth 장르로 쇼르기 4. 마무리 스트레칭	
월단위 강의계획	1. 회원 수준에 맞는 다양한 장르의 신곡 강의 (신규회원 위한 High Beginner, Easy Improver 기존회원 위한 위 수준 외에 High Improver) 2. 월 1회 상체 모션 (알액션) 강의	
분기, 반기 연단위 강의계획	1. 분기별 신곡 레퍼토리 (12~15곡) 집중연습 2. Rise & Fall, Pulse, Smooth 등 장르별 스텝 응용 3. 전 세계 공통의 최신곡 연습	

프로그램 운영계획(강의계획서)

□ 성 명 (김 은 주) □ 강좌명 (라인댄스 4)

구 분	내 용	비 고
수업지도내용 (핵심요소)	1. 라인댄스의 기본 및 중급 스텝과 바른자세 익히기 2. 생활건강운동으로 기억력 향상 + 하체 근력강화 + 순발력 · 균형감 증진의 효과 3. 전 세계 공통의 최신 인기곡 연습하여 행복감과 즐거움 만끽	
일일강의계획	1. Warming Up (라인핏 + 발레 핏) 2. 최근 배운 6~8 곡으로 유산소 운동 (주 1회 신곡 안무 익히기 15분정도 소요) 3. Smooth 장르로 순교리 4. 마무리 스트레칭	
월단위 강의계획	1. 회원 수준에 맞는 다양한 장르의 신곡 강의 (신규회원 위한 High Improver, Easy Intermediate) 기존회원 위한 Intermediate) 2. 월 2회 상체 모션 (암액션) 강의	
분기, 반기 연단위 강의계획	1. 분기별 신곡 레퍼토리 (12~15곡) 집중연습 2. 반기 대표곡 작표 선정하여 연습 3. Rise & Fall, Smooth, Pulse 장르별 스텝 응용	

프로그램 운영계획(강의계획서)

□ 성 명 (김 은 주) □ 강좌명 (라인댄스 5)

구 분	내 용	비 고
수업지도내용 (핵심요소)	라인댄스 4 와 같음	
일일강의계획	라인댄스 4 와 같음	
월단위 강의계획	라인댄스 4 와 같음	
분기, 반기 연단위 강의계획	라인댄스 4 와 같음	