

프로그램 운영계획(강의계획서)

□ 성 명 (김 호 정) □ 강좌명 (초신유행댄스)

구 분	내 용	비 고
수업지도내용 (핵심요소)	초신유행하는 K-POP 안무를 배우면서 리듬감을 익히고 스트레칭 해소와 신체의 운동능력을 키워서 다이어트 효과를 가진다. 함께 즐기면서 즐겁게 춤에 접근하도록 한다.	
일일강의계획	워밍업 - 가벼운 몸풀이 댄스나 스트레칭으로 관절을 풀어 주고 안무배우 준비를 한다 스텝 - 댄스의 기본 스텝들을 배우고, 바운스, 웨이브, 킥스텝 등을 익힌다 안무 - 2곡에 한곡의 안무를 배운다 쿨다운 - 호흡을 정리하고 마무리 스트레칭으로 근육의 긴장완화 한다. (주요하는 매쉬에서 크런치, 플랭크등 근력운동은 추가한다).	
월단위 강의계획	매월 2곡의 다른 스타일의 초신 댄스 안무를 배운다 워밍업에서 하는 이지댄스 레퍼런스는 3개월간 반복연습한다	
분기, 반기 연단위 강의계획	배운 작품들은 레퍼토리화 해서 복습하고 팀별로 나누어서 반표현을 하고 영상촬영한다. 연말에는 작은 댄스 파티를 열어 배운 작품들은 공연처럼 반표현을 가지고 한해는 마무리 한다.	