

강좌소개서

항 목	내 용	비 고
강 좌 명	사교댄스(고급)	
강의가능 요일 및 시간	화, 금 15 : 00 ~ 16 : 30	
강좌대상	건강한 문화생활을 즐기고자하는 누구나	성인, 어린이, 시니어 등
과 정 소 개	중급과정을 모두 익히고, 고급과정으로 들어선 회원들은 스텝의 정확성과 손 바꿈이 유연하도록 연습합니다. 빠르고 난이도 있는 스텝을 익히며, 중급과정보다 더욱 심화된 댄스능력을 기릅니다.	홍보용이므로 자세히 기재바랍니다.
학 습 목 적	건강한 몸과 마음을 만들고, 음악을 통해 즐거운 문화 생활을 영위하게 됩니다. 실내에서 할 수 있는 운동으로 날씨에 구애받지 않으며, 언제 어디서나 음악과 함께 즐기는 여가생활을 만들어갑니다.	
학 습 목 표	단순히 몸으로 하는 운동을 넘어, 스텝과 동작을 익히는 과정을 통하여 활발한 두뇌활동에 도움이 됩니다. 이로써 댄스를 통해 건강한 육체와 치매예방과 같은 건강한 정신을 만들 수 있습니다.	
교재/교재비	없음	
재료비	댄스화화 편한 복장 (개인 지참)	
자치센터에서 준비할 사항	오디오	

※ 2가지 이상 강좌에 지원하는 강사는 강좌별로 작성하여 주세요.

〈사교댄스(고급)〉 강의계획서

(1 월 2 일 ~ 12 월 29 일, 매주 화, 금 요일 / 3개월 과정)

강의횟수 : 주 2 회

강의시간 : 1회 90분

수강인원 : 35 명

단위	주 제	주 요 활 동	준 비 물
1주		베이직 연습을 통하여 손, 발의 포지션을 익힌다.	댄스화, 편한복장
2주		파트너와의 베이직 연습을 통해 파트너십을 구축한다.	”
3주		기본 베이직과 음악에 맞추는 연습을 한다.	”
4주		상대방을 배려하고 피겨를 진행하는 연습을 한다.	”
5주		기본에 충실한 베이직 단계에서 흐트러지지 않는 자세와 배려하는 마음가짐을 익힌다.	”
6주		음악에 맞춰 파트너와 스텝연결 포지션을 익힌다.	”
7주		바레이션 동작을 학습하고 음악에 맞춰 연습한다.	”
8주		발동작과 손동작이 빠르게 바뀌는 파트를 유연하게 하는 연습을 한다.	”
9주		업그레이드 된 스텝과 파트너십을 익힌다.	”
10주		반복적인 학습으로 포지션을 구축한다.	”
11주		손 액션을 반복 연습하여 파트너와의 부드러운 동작 연결을 연습한다.	”
12주		위 강의 내용을 복습하고 나아가 건강한 문화생활을 즐긴다.	”