

〈 댄싱 파킨슨 〉 강의계획서

(07 월 01 일 ~ 월 일, 매주 요일 / 3개월 과정)

강의횟수 : 주 1 회

강의시간 : 1회 60분

수강인원 : 10 명

단위	주 제	주 요 활 동	준 비 물
1주	감각의 깨우기	오리엔테이션, 안전 가이드, 호흡과 기초 리듬 감지.	발레 슈즈 또는 양말
2주	호흡과 이완	호흡을 통한 긴장 완화 및 미세 근육 움직임.	#
3주	중심 잡기	의자를 활용한 정적 균형 및 코어 인지 움직임.	#
4주	관절의 확장	상하체 관절 가동 범위 확대 및 뻗기 동작.	#
5주	리듬 워킹	규칙적인 비트에 맞춘 보폭 유지 및 보행 리듬 훈련.	#
6주	공간 인지	다양한 경로 이동을 통한 방향 전환 감각 훈련.	#
7주	협의력 강화	손과 발의 교차 패턴 및 복합 움직임 익히기.	#
8주	표현과 정서	음악의 감성에 따른 자유로운 신체 묘사와 소통.	#
9주	파트너십	동료와의 눈맞춤 및 거울 기법(미러링)을 통한 정서 교감.	#
10주	통합적 흐름	전주 동안 배운 동작들의 부드러운 연결과 흐름 완성.	#
11주	일상의 춤	보행, 회전, 일어서기 등 생활 동작에 춤의 원리 적용.	#
12주	회고와 루틴	신체 변화 확인 및 가정에서 스스로 행할 수 있는 데일리 루틴 수업.	#