

강 의 계 획 서

과정명	강좌명
토요교실 2기	K-POP댄스

강 사 명		강의기간	23.6.3 ~ 23.7.8
강의목표	<p>평소 동경하는 아이돌그룹의 K-POP댄스를 배우고 익히며 대,소근육 발달과 건강한 정신과 신체를 갖게 된다.</p> <p>조별로 시연하며 집중력, 협동심, 창의성을 기른다</p>		
지도방침	<p>수업은 매트스트레칭, 복근운동, 아이솔레이션, 웨이브, 워킹 등 워밍업 동작들을 익힌 후 본작품 안무를 배우게 된다.</p> <p>이렇게 수업진행을 하는 이유는 안전사고 없이 신체활동을 하고 평소 잘 쓰지 않아서 긴장된 근육들을 풀어주고 고루 발달시키기 위함이다.</p>		
강의개요	<p>우선 몸풀기 동작들로 매트에서 스트레칭과 복근운동을 하고 아이솔레이션은 춤을 배우기 전 기본 동작들로 신체부위 각각을 분리시켜서 익혀보고 웨이브를 배움으로써 강약조절과 유연성을 기른다. 학생들이 평소 동경하는 남, 녀 아이돌 그룹들 곡의 안무를</p> <p>번갈아 가면서 배우고 연습을 통해 조별시연 및 영상촬영 등 자신들의 모습을 보면서 동작들의 정확성과 집중력, 협동심을 기르는데 도움이 된다.</p>		
비 고	물, 매트, 깨끗한 운동화(토슈즈는 있는 경우만)		

※ 강의계획서는 강좌 신청에 따른 사전 정보 안내를 위해 우리 도서관 홈페이지 및 관계기관에 공개됩니다.

회 차	일 자	교육과정	내 용	비 고
1	6월 3일	워밍업, K-POP 댄스 알아보기	워밍업 동작들 익히고 K-POP댄스 알아보기 (음악 1초 듣고 곡 제목이나 시그니처 안무 맞추기) 결그룹곡 안무 맛보기	
2	6월 10일	여자 아이돌 작품 배우기	워밍업후 결그룹곡 안무 배우기 조별로 익혀서 연습후 시연해보기 발레 스트레칭으로 정리운동	
3	6월 17일	남자 아이돌 작품 배우기	워밍업후 보이그룹곡 안무 배우기 조별로 익혀서 연습후 시연해보기 스탠딩 스트레칭으로 정리운동	
4	6월 24일	여자 솔로 작품 배우기	워밍업후 여자솔로곡 안무 배우고 익혀서 개인별 연습 시연후 영상 촬영 여러가지 턴 배우기	
5	7월 1일	90년대 그룹 안무 배우기	워밍업후 90년대 그룹곡 안무 배우고 익혀서 팀별 연습 시연후 영상 촬영 여러가지 워킹 배우기	
6	7월 8일	남녀듀오 작품 배우기	워밍업후 남녀듀오곡 안무 배우고 커플별 연습 시연후 영상 촬영 지금까지 배운 곡들 안무 복습	