

# 강 의 계 획 서

|                      |             |                          |       |
|----------------------|-------------|--------------------------|-------|
| 교 육 과 정 명            |             | 줄바댄스 A                   |       |
| 강 의 개 요 및<br>수 업 목 표 |             | 건강하고 즐거운 삶을 살기위한 지속적인 운동 |       |
| 강 의 교 재 및<br>교 육 기 자 |             | 운동화, 물, 수건               |       |
| 주차                   | 세 부 강 의 내 용 | 준비물                      | 강의방법등 |
| 1                    | 웜업(준비운동)    | 운동복,운동<br>화,물,수건         |       |
| 2                    | 메렝게(스텝과 율동) | "                        |       |
| 3                    | 살사(리듬 익히기)  | "                        |       |
| 4                    | 쿰비아(기본동작)   | "                        |       |
| 5                    | 레게톤(기본스텝)   | "                        |       |
| 6                    | 쿨다운(마무리 운동) | "                        |       |
| 7                    | 웜업(준비운동)    | "                        |       |
| 8                    | 메렝게(스텝과 율동) | "                        |       |
| 9                    | 살사(리듬 익히기)  | "                        |       |
| 10                   | 쿰비아(기본동작)   | "                        |       |
| 11                   | 레게톤(기본스텝)   | "                        |       |
| 12                   | 쿨다운(마무리 운동) | "                        |       |