

## 2025 김제시 평생학습관 하반기 강의계획서

과 목 명	다이어트 셔플댄스	강 사 명	한예지	
과목소개	춤을 통해 즐겁게 추고 유산소나 코어 운동을 동시에 할수 있다.			
교육목표	쉽고 재미있게 춤을 출수 있다.			
교육기간	4개월 16주 과정	주2회(회당 2 시간)	총 64 시간	
교 재	해당사항 없음			
재 료 비	◦내 역 : 해당사항 없음 ◦금 액 : 해당사항 없음			
교육기자재	◦품 목 : 해당사항 없음 ◦소요금액 : 해당사항 없음			
필요사항	운동화,연습복			
강 의 계 획				
주별	교 육 내 용	수업방식	교육생준비물	비고
1주	셔플댄스의 기본 스텝 런닝맨 배우기	스트레칭 및 기본기,안무	운동화/연습복	
2주	런닝맨으로 복습	스트레칭 및 기본기,안무	운동화/연습복	
3주	T-스텝 배우기	스트레칭 및 기본기,안무	운동화/연습복	
4주	T-스텝 방향 바꿔서 해보기	스트레칭 및 기본기,안무	운동화/연습복	
5주	런닝맨과 T-스텝 합쳐서 응용하기	스트레칭 및 기본기,안무	운동화/연습복	
6주	리듬에 맞춰서 두가지 해보기	스트레칭 및 기본기,안무	운동화/연습복	
7주	찰스턴 동작 배우기	스트레칭 및 기본기,안무	운동화/연습복	
8주	음악에 맞춰 찰스턴 해보기	스트레칭 및 기본기,안무	운동화/연습복	
9주	런닝맨,T-스텝,찰스턴 동작 섞어서 하기	스트레칭 및 기본기,안무	운동화/연습복	
10주	런닝맨,T-스텝,찰스턴 동작을 안무 나가기	스트레칭 및 기본기,안무	운동화/연습복	
11주	백월드 런닝맨, 문워크 스텝 배우기	스트레칭 및 기본기,안무	운동화/연습복	
12주	리듬에 맞춰 백월드 런닝맨과 문워크 해보기	스트레칭 및 기본기,안무	운동화/연습복	
13주	간단하게 안무 나가기	스트레칭 및 기본기,안무	운동화/연습복	
14주	찰스턴 동작과 런닝맨 동작으로 안무 나가기	스트레칭 및 기본기,안무	운동화/연습복	
15주	T-스텝과 찰스턴, 백월드 런닝맨 동작으로 안무나가기	스트레칭 및 기본기,안무	운동화/연습복	
16주	통합해서 안무 배우기	스트레칭 및 기본기,안무	운동화/연습복	