

강 의 계 획 서

프로그램명		다이어트 셔플댄스	강 사 명	강은아		
프로그램 소개		-셔플댄스는 몸으로 표현하는 운동으로 ①장소를 가리지 않고 어느 곳에서든지 할 수 있으며, ②특히 하체를 많이 사용하다보니 하체 근력이 좋아지며, ③음악에 맞춰 표현하며 리듬감이 좋아지고 유산소 운동의 효과를 가져 오며, ④셔플을 줄넘기 운동과 연결하여 하나의 동작으로 표현할 수 있으며, ⑤1분 이내의 짧은 음악으로도 땀을 흠뻑 흘릴 수 있어 스트레스 해소와 다이어트에 도움이 되는 장점을 가지고 있습니다.				
교육목표		◦ 셔플댄스의 기초스텝과 응용스텝을 익힐 수 있다 ◦ 리듬감과 박자를 익히며 음악에 맞춰 연결할 수 있다 ◦ 배운 스텝을 이용해 안무를 완성할 수 있다				
교육기간		4개월 16주 과정	주 2회 화,수요일 오후 18:30~20:00 (회당 1시간 30분) 총 48시간			
재 료 비						
필요사항						
강 의 계 획						
주별	교 육 내 용		수업방식	교육생준비물	비고	
1주	◦ 셔플댄스의 이해 및 기초스텝 알기, 런닝맨과 T스텝 익히기		시연 설명	운동화, 편한 복장		
2주	◦ 런닝맨과 T스텝 방향 이동 및 회전 익히기		시연 설명	운동화, 편한 복장		
3주	◦ 런닝맨과 T스텝 리버스, 방향 이동 및 회전 익히기		시연 설명	운동화, 편한 복장		
4주	◦ 배운 스텝을 이용해 1분 안무 완성하기		시연 설명	운동화 편한 복장		
5주	◦ 찰스턴과 점핑힐, 탭, 킥스텝 익히기		시연 설명	운동화, 편한 복장		
6주	◦ W스텝과 V스텝 크리스크로스 익히기		시연 설명	운동화, 편한 복장		
7주	◦ 런닝맨힐과 더블, 런닝맨힐크로스와 더블 익히기		시연 설명	운동화 편한 복장		
8주	◦ 배운 스텝을 이용해 1분 안무 완성하기		시연 설명	운동화, 편한 복장		
9주	◦ 런닝맨대각선, 런닝맨힐 익히기		시연 설명	운동화, 편한 복장		
10주	◦ Y스텝과 인디언, 런닝맨백 익히기		시연 설명	운동화 편한 복장		
11주	◦ 런닝맨 응용동작, 해피핏 익히기		시연 설명	운동화, 편한 복장		
12주	◦ 배운 스텝을 이용해 1분 안무 완성하기		시연 설명	운동화, 편한 복장		
13주	◦ AS LONG AS YOU LOVE ME 안무 익히기		시연 설명	운동화 편한 복장		
14주	◦ AS LONG AS YOU LOVE ME 안무 익히기		시연 설명	운동화, 편한 복장		
15주	◦ 브라더루이 안무 익히기		시연 설명	운동화, 편한 복장		
16주	◦ 브라더루이 안무 익히기		시연 설명	운동화, 편한 복장		