

강 의 계 획 서

과목명	댄스스포츠			
학점	3학점	정원	40	
담당 교강사				
수업	수업기간(주)		총수업시간	
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		75	
교재	주당시수	5		
	교재명	저자명	출판사	
	지도자양성을 위한 댄스스포츠	이희선	헤민박스	
관련 과정명	출판연도	2017		
	학사	교양,무용학 전공,체육학 전공		
	전문학사	교양,레저스포츠 전공,실용무용 전공		
성적	평가방법	상대평가		
	성적배점	중간 30점, 기말 30점, 과제 10점, 수시시험 10점, 출결 20점		
	성적비율	A: 30%이내, B: 누계 70%이내		
	이수요건	성적 60점 이상 + 출석률 80% 이상		
평가일정	중간고사 : 개강 후 7~8주차 기말고사 : 개강 후 15주차			
수업목표	댄스스포츠는 단순한 오락이 아니라 현대인에게 부족해지기 쉬운 신체의 움직임을 통해 건강을 증진할 수 있는 좋은 유산소 운동이며, 음악에 맞추어 신체로 표현하는 예술의 하나이다. 이에 따라 본 교과목을 통해 댄스 스포츠의 기능을 익혀 신체적, 정신적, 정서적 건강을 증진하고 음악과 신체 표현의 조화를 통해 예술적인 감각을 학습한다. 이를 위해 춤의 역사와 함께 볼룸댄스의 기원 및 댄스스포츠의 발달현황과 종류에 대한 이해를 높이고, 라틴댄스 5종목, 모던댄스 5종목 중 2~3종목의 Basic Step과 초·중급 Amalgamation을 완전히 습득하여 자유롭게 커플댄스를 출 수 있다. 이에 사회적인 인간으로서 올바른 가치관 배양을 도울 뿐 아니라 지속적인 신체 움직임을 통해 근력, 지구력, 심폐기능 등의 체력향상도 기대한다.			

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	<p>1. 강의주제: 오리엔테이션 및 교과목소개(과목에 대한 안내, 출결 & 평가 안내)</p> <p>2. 강의목표: 학기 강의 일정 및 수업 방향에 대한 설명을 통해 댄스스포츠의 학습의 필요성과 교과목의 학습범위를 이해할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용: (1) 에어로빅의 개념과 필요성 및 교과목 소개, 강의 진행 방식과 성적 평가방법, 준비물 등을 안내한다. (2) 댄스스포츠 실기 수업에 필요한 복장 및댄스화, 개인위생 관리 등 즐겁고 안전한 수업이 될 수 있는 준비사항들을 파악할 수 있다. (3) 또한 한 학기 수업 진행에 대한 사항을 질의 응답하는 시간을 갖는다.</p> <p>4. 수업방법: 이론강의, 질의응답</p>	<p>과제 제출일 : 8주차 수시시험: 4주차</p>
제2주	<p>1. 강의주제: 댄스스포츠의 종류 1</p> <p>2. 강의목표: 토론을 통해 댄스스포츠의 모던댄스와 라틴댄스의 특징과 차이점을 파악할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용: (1) 1주차 LMS에서 선행 학습한 댄스스포츠 종목별 동영상의 내용을 토대로 모던과 라틴댄스의 차이점이 무엇인지 소그룹 토론을 실시한 후 범주화된 결론을 그룹별로 대표 1명씩 발표하여 모던과 라틴댄스의 특징을 비교하고 그 차이점을 파악할 수 있다.</p> <p>4. 수업방법: 플립러닝(flipped learning), 소그룹 토론</p>	
제3주	<p>1. 강의주제: 댄스스포츠의 상식1</p> <p>2. 강의목표: 댄스스포츠에서 기본적 소양인 댄스예절을 숙지하여 실제 댄스파티나 커플댄스 시 활용할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용: (1) 커플댄스 시 상호간 지켜야할 기본 규칙들 즉, 춤을 신청할 때, 거절할 때, 파티장에서 의 예절, 춤 출 때의 예절 등을 숙지하여 즐겁고 자유롭게 커플댄스를 할 수 있으며, 실제 댄스파티 시 활용할 수 있다.</p> <p>수업방법: 이론강의</p>	
제4주	<p>1. 강의주제: 댄스스포츠 차차차 1</p> <p>2. 강의목표: 댄스스포츠의 효율적인 학습방법을 이해하고 실력향상을 위해 생활속에서 실천 할 수 있는 트레이닝 실천계획표를 작성할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용: (1) 댄스스포츠 학습방법 및 체력 만들기의중요성을 이해하고 실력향상을 위한 방법들을 설명할 수 있다. (2) 효율적인 댄스스포츠 학습을 위해 생활속에서 실천 가능한 트레이닝 실천계획표를 작성할 수 있다. (3) 자신이 계획한 트레이닝 실천계획표를 발표하고 목표설정과 목표에 따른 강도, 빈도 등의 적합성 여부를 피드백해주고 실천할 수 있도록 격려한다.</p> <p>수업방법: 이론강의, 트레이닝 실천계획표 작성 및 발표</p>	<p>수시시험</p>

<p>제5주</p>	<p>1. 강의주제: 댄스스포츠 차차차 2 2. 강의목표: 차차차의 주요한 chasse pattern을 반복적으로 실시할 수 있다. 3. 강의세부내용: (1) 차차차에서 쓰이는 주요한 chasse를 하나하나 분습법으로 익힐 수 있다. (2) chasse pattern 연습을 음악과 함께 실시할 수 있다. 수업방법: 실기</p>	
<p>제6주</p>	<p>1. 강의주제: 댄스스포츠 차차차 3 2. 강의목표: chasse pattern을 반복적으로 실시하고 차차차3의 figure를 체득할 수 있다. 3. 강의세부내용: (1) chasse pattern 연습을 warm-up으로 음악과 함께 반복 실시할 수 있다. (2) hand to hand의 풋워크를 각자 역할별로 분습법으로 익힐 수 있다. (3) hand to hand를 파트너와 함께 카운터하며 전습법으로 익혀 Fan을 정확히 체득할 수 있다. 수업방법: 실기</p>	
<p>제7주</p>	<p>중간고사</p>	<p>시험</p>
<p>제8주</p>	<p>1. 강의주제: 댄스스포츠 자이브 1 2. 강의목표: 자이브의 특징을 이해하고주요한 chasse pattern을 반복적으로 실시할수 있다. 3. 강의세부내용: (1) 자이브의 기본자세, 풋워크와 움직임의 특징(Inside edge of ball)을 분류하여 정리할 수 있다. (2) 자이브 실력향상을 위해 관련 동영상을 감상하고 감상 소감을 이야기 나눌 수 있다. (3) 자이브에서 쓰이는 주요한 chasse(side, forward backward, compact)를 rock step과 함께 연결한 chasse pattern을 하나하나 분습법으로 익히고 정확히 춤출 수 있다. 수업방법: 이론강의, 토론, 실기, 동영상강의, 과제물 제출</p>	<p>과제 제출일</p>
<p>제9주</p>	<p>1. 강의주제: 댄스스포츠 자이브 2 2. 강의목표: 자이브 2의 기본적인 Amalgamation을 실시할 수 있다. 3. 강의세부내용: (1) 자이브 chasse pattern과 flick(kick), spring step, Coca rola, toe heel swivel을 연결한 single Amalgamation를 천천히 전습법으로 따라할 수 있다. (2) single Amalgamation를 warm-up으로 음악에 맞춰 반복적으로 실시할 수 있다. 4. 수업방법: 실기</p>	
<p>제10주</p>	<p>1. 강의주제: 댄스스포츠 자이브 3을 학습한다. 2. 강의목표: 자이브 single</p>	

	<p>Amalgamation과 지난주 학습한 자이브2 Amalgamation을 복습할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>(1) single Amalgamation를 warm-up으로 음악에 맞춰 반복적으로 표현할 수 있다.</p> <p>(2) 지난 시간 학습한 자이브 2의 기본적인 Amalgamation(Basic in Fallaway, Fallaway Throwaway, Link)를 자연스럽게 익힐 수 있도록 음악에 맞춰 반복적으로 복습할 수 있다.</p> <p>4. 수업방법: 실기</p>	
제11주	<p>1. 강의주제: 댄스스포츠 왈츠1</p> <p>2. 강의목표: 왈츠를 효율적으로 추기 위해 명심해야할 점과 호흡법, 리드요령을 익히고 기본적인 basic을 실시할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>(1) 왈츠 출 때, 명심해야할 점을 요약할 수 있으며, 호흡법과 리드요령을 익혀 효율적으로 왈츠를 습득할 수 있다.</p> <p>(2) 왈츠의 댄스 워크와 라이즈 & 폴의 개념을 이해하고 익힐 수 있다.</p> <p>(3) hold와 자세, 발의 위치와 관련된 용어들을 이해하여 파트너와 트러블 없이 조화로운 춤을 출 수 있다.</p> <p>4. 수업방법: 이론수업, 실기, 동영상교육</p>	
제12주	<p>1. 강의주제: 댄스스포츠 왈츠 2</p> <p>2. 강의목표: 왈츠 2의 효율적인 학습방법을 이해하고 기본적인 Amalgamation을 실시할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>(1) Natural turn과 Reverse turn의 풋워크를 익히고 반복 연습하여 안정적인 방향 전환을 체득할 수 있다.</p> <p>(2) 파트너와 반복 연습할 수 있다.</p> <p>4. 수업방법: 실기</p>	
제13주	<p>1. 강의주제: 댄스스포츠 왈츠 3</p> <p>2. 강의목표: 왈츠 3의 효율적인 학습방법을 이해하고 기본적인 amalgamation을 실시할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>1) 왈츠 Closed Impetus, Hesitation Change, Outside Change의 풋워크를 음악에 맞춰 파트너와 익힐 수 있다.</p> <p>2) 왈츠 Reverse Corte, Back Whisk의 풋워크를 습득할 수 있다.</p> <p>4. 수업방법: 실기</p>	
제14주	<p>1. 강의주제: 차차차, 자이브, 왈츠 총연습</p> <p>2. 강의목표: 차차차, 자이브, 왈츠의 기본 chasse(step) pattern 연습으로 warm-up할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용:</p> <p>(1) 차차차, 자이브, 왈츠의 기본 chasse(step) 을 번갈아가며 반복적으로 연습할 수 있다.</p> <p>(2) 이러한 유산소적 운동 실시를 통해 체력증진 및 건강을 도모할 수 있다.</p>	

	4. 수업방법: 실기	
제15주	기말고사	시험