【 강 의 계 획 서 】

2026년 겨울학기(3개월,12회), 법정공휴일 포함 (법정공휴일 휴강)

분야	정규강좌	과목명	오늘부터 나도 아이돌! (댄스&게임)	담당강사	주지윤
강의기간	(12주)	강의시간	50분	강의교실	교실

강 의 소 개	
과목소개	다양한 소품을 활용한 K-POP 안무와 신체 놀이 게임을 다채롭게 진행하며, 1:1 맞춤 스트레칭부터 영상 촬영까지 춤의 즐거움과 몸에 대한 이해도를 함께 키우는 참여형 수업입니다.
목표방향	다양한 소품 활용 안무와 신체 놀이 게임을 통해 리듬감·협동심·유연성을 키우고, 배운 안무를 완벽히 마스터하여 영상으로 촬영하는 과정을 통해 높은 성취감을 형성합니다.
교재	· 교재명 : 없음 (교재비 : 0원)
실습재료비	12,590원 (3개월/12주 분량)
강사준비물	소품, 스피커, 음악
수강생준비물	편한 복장, 개인 물
교육 적정인원	적정 : 10명 / 최소 : 5명 / 최대 : 20명

강 의 내 용			
주별	강의단원	세부내용	준비물
1주	전신 스트레칭 및 최신 안무 익히기	· 1:1 개인별 다리 찢기 집중 스트레칭 · 최신 인기 K-POP 곡 파트1 소품(응원 수술)과 함께 배우기	응원 수술, 편한 복장, 개인 물
2주	응원 수술 활용 게임 및 안무 익히기	· 응원 수술 소품을 활용한 '무궁화 꽃이 피었습니다' 게임 · 최신 인기 K-POP 곡 파트1 복습 및 파트2 배우기	응원 수술, 편한 복장, 개인 물
3주	소품을 활용한 안무 최종 완성	· 최신 인기 K-POP 곡 소품 사용하여 연습 및 완성(촬영)	응원 수술, 편한 복장, 개인 물
4주	전신 스트레칭 및 최신 안무 익히기	· 1:1 개인별 개구리 자세 집중 스트레칭 · 최신 인기 K-POP 곡 파트1 소품(부채)과 함께 배우기	부채, 편한 복장, 개인 물

5주	부채 활용 게임 및 안무 익히기	· 부채 소품을 활용한 '바람으로 공 굴리기' 게임 · 최신 인기 K-POP 곡 파트1 복습 및 파트2 배우기	부채, 편한 복장, 개인 물
6주	소품을 활용한 안무 최종 완성	· 최신 인기 K-POP 곡 소품 사용하여 연습 및 완성(촬영)	부채, 편한 복장, 개인 물
7주	전신 스트레칭 및 리듬체조 리본 탐색	· 1:1 개인별 L자 자세 집중 스트레칭 · 리본으로 리듬체조 기본 동작 해보기	리본, 편한 복장, 개인 물
8주	리본 활용 게임 및 최신 안무 익히기	· 리본 소품을 활용한 '꼬리잡기' 게임 · 최신 인기 K-POP 곡 파트1 소품(리본)과 함께 배우기	리본, 편한 복장, 개인 물
9주	소품을 활용한 안무 익히기	· 최신 인기 K-POP 곡 파트1 복습 및 파트2 배우기	리본, 편한 복장, 개인 물
10주	소품을 활용한 안무 최종 완성	· 최신 인기 K-POP 곡 소품 사용하여 연습 및 완성(촬영)	편한 복장, 개인 물
11주	게임 및 최신 안무 익히기	· 게임 · 최신 인기 K-POP 곡 파트1 배우기	편한 복장, 개인 물
12주	전신 스트레칭 및 안무 최종 완성	· 1:1 개인별 집중 스트레칭 · 최신 인기 K-POP 곡 파트2 배우기 및 완성(촬영)	편한 복장, 개인 물

※ 수업내용, 교구 등이 변경될 수 있습니다. 법정공휴일은 휴강입니다.