

# 2025 늘봄 프로그램 (방송댄스) 운영 계획서

## 1. 기본 사항

프로그램	방송댄스	강 사 명	한 ○ ○
------	------	-------	-------

## 2. 운영 개요

목 표	○ k-pop 안무를 추며 스트레스 해소하기
주요내용	○ 방송댄스를 배우며 신체 리듬감각을 익히기
교육방법	○ 스트레칭으로 뭉친 근육 이완시켜주며 바른 자세를 만들고 춤을 출 때 부상을 방지시키며 운동을 통해 스트레스를 감소시키고 자신감을 향상
재료·교재	○ 없음
평가방법	○ 수업시간에 참여하는 태도로 평가하기

## 3. 연간 프로그램 운영 계획

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
3	1	오리엔테이션	1)워밍업(목-팔-머리부터 아래로 롤다운-롤업) 플리에(용어익히기) 아이솔레이션.웨이브순서 2) 아이솔레이션 순서 익히기 3)방송안무 : 현재 유행하고 있는 방송안무 1절 전반 배우기	
	2	방송안무1절 배우기	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 1절 완성	
	3	방송안무1 후렴 배우기	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 후렴배우기	
	4	순서 최종 연습	최종안무 연습 후 동영상 촬영하기	
4	1	방송안무 1절 배우기	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무1 완성	
	2	방송안무1 후렴 배우기	1)워밍업 2)아이솔레이션 방송안무1 조별로 연습하기	
	3	방송안무2 2절 도입부 배우기	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무2 1절 배우기	
	4	방송안무2 2절 배우기	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 후렴배우기	
	5	순서 최종 연습	최종안무 연습 후 동영상 촬영하기	
5	1	바른자세 만들기	1)워밍업(목-팔-머리부터 아래로 롤다운-롤업) 2) 아이솔레이션 순서 익히기 3)방송안무 : 현재 유행하고 있는 방송안무 1절 전반 배우기	
	2	방송안무1절 배우기	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 1절 완성	
	3	방송안무1 후렴 배우기	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 후렴배우기	
	4	순서 최종 연습	최종안무 연습 후 동영상 촬영하기	

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
6	1	<b>k-pop댄스 안무 배우기</b>	1)워밍업(목-팔-머리부터 아래로 롤다운-롤업) 2) 아이솔레이션 순서 익히기 3)방송안무 : 현재 유행하고 있는 방송안무 1절 전반 배우기	
	2	<b>방송안무1 후렴 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 1절 완성	
	3	<b>방송안무2 2절 도입부 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 후렴배우기	
	4	<b>방송안무2 2절 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 후렴배우기	
	5	순서 최종 연습	최종안무 연습 후 동영상 촬영하기	
7	1	<b>k-pop댄스 안무 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무1 완성	
	2	<b>방송안무1 후렴 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무1 조별로 발표 및 영상촬영	
	3	<b>방송안무2 2절 도입부 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무2 1절 배우기	
	4	<b>방송안무2 2절 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 후렴배우기	
	5	순서 최종 연습	최종안무 연습 후 동영상 촬영하기	
8	1	<b>k-pop댄스 안무 배우기</b>	1)워밍업(목-팔-머리부터 아래로 롤다운-롤업) 2) 아이솔레이션 순서 익히기 3)방송안무 : 현재 유행하고 있는 방송안무 1절 전반 배우기	
	2	<b>방송안무1 후렴 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 1절 완성	
	3	<b>방송안무2 2절 도입부 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 후렴배우기	
	4	<b>방송안무2 2절 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 후렴배우기	
	5	순서 최종 연습	최종안무 연습 후 동영상 촬영하기	

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
9	1	<b>k-pop댄스 안무 배우기</b>	1)워밍업(목-팔-머리부터 아래로 롤다운-롤업) 플리에(용어익히기) 2) 아이솔레이션 순서 익히기 3)방송안무 : 현재 유행하고 있는 방송안무 1절 전반 배우기	
	2	<b>방송안무1 후렴 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 1절 완성	
	3	<b>방송안무2 2절 도입부 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 후렴배우기	
	4	<b>방송안무2 2절 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 후렴배우기	
	5	<b>순서 최종 연습</b>	<b>최종안무 연습 후 동영상 촬영하기</b>	
10	1	<b>k-pop댄스 안무 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무1 완성	
	2	<b>방송안무1 후렴 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무1 조별로 발표 및 영상촬영	
	3	<b>방송안무2 2절 도입부 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무2 1절 배우기	
	4	<b>방송안무2 2절 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 후렴배우기	
	5	<b>순서 최종 연습</b>	<b>최종안무 연습 후 동영상 촬영하기</b>	
11	1	<b>k-pop댄스 안무 배우기</b>	1)워밍업(목-팔-머리부터 아래로 롤다운-롤업) 2) 아이솔레이션 순서 익히기 3)방송안무 : 현재 유행하고 있는 방송안무 1절 전반 배우기	
	2	<b>방송안무1 후렴 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 1절 완성	
	3	<b>방송안무2 2절 도입부 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 후렴배우기	
	4	<b>순서 최종 연습</b>	<b>최종안무 연습 후 동영상 촬영하기</b>	

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
9	1	<b>k-pop댄스 안무 배우기</b>	1)워밍업(목-팔-머리부터 아래로 롤다운-롤업) 플리에(용어익히기) 2) 아이솔레이션 순서 익히기 3)방송안무 : 현재 유행하고 있는 방송안무 1절 전반 배우기	
	2	<b>방송안무1 후렴 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 1절 완성	
	3	<b>방송안무2 2절 도입부 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 후렴배우기	
	4	<b>방송안무2 2절 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 후렴배우기	
	5	<b>순서 최종 연습</b>	<b>최종안무 연습 후 동영상 촬영하기</b>	
10	1	<b>k-pop댄스 안무 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무1 완성	
	2	<b>방송안무1 후렴 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무1 조별로 발표 및 영상촬영	
	3	<b>방송안무2 2절 도입부 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무2 1절 배우기	
	4	<b>방송안무2 2절 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 후렴배우기	
	5	<b>순서 최종 연습</b>	<b>최종안무 연습 후 동영상 촬영하기</b>	
11	1	<b>k-pop댄스 안무 배우기</b>	1)워밍업(목-팔-머리부터 아래로 롤다운-롤업) 2) 아이솔레이션 순서 익히기 3)방송안무 : 현재 유행하고 있는 방송안무 1절 전반 배우기	
	2	<b>방송안무1 후렴 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 1절 완성	
	3	<b>방송안무2 2절 도입부 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 후렴배우기	
	4	<b>순서 최종 연습</b>	<b>최종안무 연습 후 동영상 촬영하기</b>	

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
12	1	<b>k-pop댄스 안무 배우기</b>	1)워밍업(목-팔-머리부터 아래로 롤다운-롤업) 2) 아이솔레이션 순서 익히기 3)방송안무 : 현재 유행하고 있는 방송안무 1절 전반 배우기	
	2	<b>방송안무1 후렴 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 1절 완성	
	3	<b>방송안무2 2절 도입부 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 후렴배우기	
	4	<b>방송안무2 2절 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 후렴배우기	
	5	<b>순서 최종 연습</b>	<b>최종안무 연습 후 동영상 촬영하기</b>	
1	1	<b>방송안무 1절 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무1 완성	
	2	<b>방송안무1 후렴 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무1 조별로 발표 및 영상촬영	
	3	<b>방송안무2 2절 도입부 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무2 1절 배우기	
	4	<b>방송안무2 2절 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 후렴배우기	
	5	<b>순서 최종 연습</b>	<b>최종안무 연습 후 동영상 촬영하기</b>	
2	1	<b>바른자세 만들기</b>	1)워밍업(목-팔-머리부터 아래로 롤다운-롤업) 플리에(용어익히기) 2) 아이솔레이션 순서 익히기 3)방송안무 : 현재 유행하고 있는 방송안무 1절 전반 배우기	
	2	<b>방송안무1절 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 1절 완성	
	3	<b>방송안무1 후렴 배우기</b>	1)워밍업 2)아이솔레이션 현재 유행하고 있는 방송안무 후렴배우기	
	4	<b>순서 최종 연습</b>	<b>최종안무 연습 후 동영상 촬영하기</b>	