

방과후학교 (8 월) 교육계획안

[2022학년도]

프로그램명		방송댄스		지도강사명	권서현	
대 상		1 - 6학년		지도 기간	2022년 8월 1일 ~ 2022년 8월 31일	
지 도 목 표 : 방송댄스로 스트레스를 해소하고, 신나게 활동하는 시간을 갖는다.						
월	주	주 제	지 도 목 표	지 도 내 용		자료.준비물
8	1	기초체력기르기	상단	박자에 맞춰 호흡조절 해야만 하는 이유와 요령 배우기		준비물: 개인물통
		무대매너배우기	상단	웜업. 스트레칭, 무대매너와 작품 배우기		
		기본기배우기	상단	다양한 댄스의 기본동작 배우기		
		작품배우기	상단	웜업. 스트레칭, 베이직스텝, 작품 배우기		
	2	isolation배우기	상단	isolation의 원리와 중요성 알고 해보기		
		근력운동	상단	근력과 댄스에 상관관계와 중요성 배우기		
		웨이브 배우기	상단	바디 웨이브 배우기, 작품배우기		
		작품배우기	상단	웜업.자세교정, 작품 배우기		
	3	기초체력기르기	상단	박자에 맞춰 호흡조절 해야만 하는 이유와 요령 배우기		
		작품배우기	상단	웜업.스트레칭, 댄스베이직, 작품 배우기		
		작품배우기	상단	웜업.자세교정, 작품 배우기		
		기초체력기르기	상단	박자에 맞춰 호흡조절 해야만 하는 이유와 요령 배우기		
	4	기본기배우기	상단	웜업, 일체감 있는 작품 연습		
		작품 배우기	상단	웜업, 작품 완성도 높이기		
		자세교정	상단	웜업.자세교정, 리허설		
		영상평가	상단	자세교정, 배운작품 영상평가		