

# 방과후학교 ( 10 월 ) 교육계획안

[2023학년도]

프로그램명	방송댄스	지도강사명	권서현
대 상	1 - 6학년	지도 기간	2023년 10월 1일~ 2023년 10월 31일

지 도 목 표 : 방송댄스로 스트레스를 해소하고, 신나게 활동하는 시간을 갖는다.

월	차시	주 제	지 도 목 표	지 도 내 용	자료.준비물
10	1	작품배우기	상단	웍업.자세교정, 작품 배우기	준비물: 개인물통
	2	작품배우기	상단	웍업.자세교정, 작품 배우기	
	3	기본기배우기	상단	다양한 댄스의 기본동작 배우기	
	4	작품배우기	상단	웍업. 스트레칭, 베이직스텝, 작품 배우기	
	5	Isolation배우기	상단	Isolation의 원리와 중요성 알고 해보기	
	6	근력운동	상단	근력과 댄스에 상관관계와 중요성 배우기	
	7	웨이브 배우기	상단	바디 웨이브 배우기, 작품배우기	
	8	작품배우기	상단	웍업.자세교정, 작품 배우기	
	9	리듬트레이닝	상단	박자에 맞춰 호흡조절 해야만 하는 이유와 요령 배우기	
	10	작품배우기	상단	웍업.스트레칭, 댄스베이직, 작품 배우기	
	11	작품배우기	상단	웍업.자세교정, 작품 배우기	
	12	바운스 배우기	상단	헤드 턴, 바운스 등 난이도에 맞춰 테크닉 배우기	
	13	헤드 턴 배우기	상단	헤드 턴, 바운스 등 난이도에 맞춰 테크닉 배우기	
	14	작품배우기	상단	웍업.자세교정, 작품 배우기	
	15	동선 배우기	상단	작품 동선 배우기	
	16	자세교정	상단	웍업.자세교정, 리허설	
	17	영상평가	상단	자세교정, 배운작품 영상평가	