

방과후학교 (9 월) 교육계획안

[2023학년도]

프로그램명		방송댄스		지도강사명		권서현	
대 상		1 - 6학년		지도 기간		2023년 9월 1일~ 2023년 9월 30일	
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	
9	1	바운스 배우기	상단	헤드 턴, 바운스 등 난이도에 맞춰 테크닉 배우기		준비물: 개인물통	
	2	헤드 턴 배우기	상단	헤드 턴, 바운스 등 난이도에 맞춰 테크닉 배우기			
	3	기본기배우기	상단	다양한 댄스의 기본동작 배우기			
	4	작품배우기	상단	웜업. 스트레칭, 베이직스텝, 작품 배우기			
	5	isolation배우기	상단	isolation의 원리와 중요성 알고 해보기			
	6	근력운동	상단	근력과 댄스의 상관관계와 중요성 배우기			
	7	웨이브 배우기	상단	바디 웨이브 배우기, 작품배우기			
	8	작품배우기	상단	웜업.자세교정, 작품 배우기			
	9	기초체력기르기	상단	박자에 맞춰 호흡조절 해야만 하는 이유와 요령 배우기			
	10	작품배우기	상단	웜업.스트레칭, 댄스베이직, 작품 배우기			
	11	작품배우기	상단	웜업.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	웜업.자세교정, 작품 배우기			
	15	작품배우기	상단	웜업.자세교정, 작품 배우기			
	16	동선 배우기	상단	작품 동선 배우기			
	17	작품 배우기	상단	웜업, 작품 완성도 올리기			
	18	자세교정	상단	웜업.자세교정, 리허설			
	19	영상평가	상단	자세교정, 배운작품 영상평가			