



2025 (방송댄스)프로그램 연간계획안

인월 초등학교

지도 대상	초등학생 3학년~6학년	지도 강사	이○경
지도 기간	*예시: 2025년 3월 2일 ~ 2025년 12월 31일, 매주 화요일(14:50~16:10)		
지도 목표	리듬,힙 웨이브동작 익히기, 전체 발스텝 동작 익히기,팔 동작 순서 익히기		
준비물	음원		

지 도 계 획				
월	주	주제	지도 내용	비고
3	1	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 바운스 동작 익히기	
	2	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 런지 동작으로 다리 근력 운동	
	3	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 옆구리 스트레칭	
	4	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 점핑 잭으로 온몸이완 운동	
	5	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 글랩 바이스텝 익히기	
4	1	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 런지 동작 익히기	
	2	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 다리 근력 운동 지도	
	3	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 발목과 손목 관절 유연성 운동	
	4	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 전신이완 운동	
	5	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 전굴 자세로 요추 유연성 운동	
5	1	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 중심 잡기로 평형성 운동	
	2	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 복근 운동	
	3	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 어깨의 근육과 관절이완 운동	
	4	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 앞웨이브 익히기	
	5	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 사선웨이브 익히기	
6	1	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 옆웨이브 익히기	
	2	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 발목 관절 유연성 운동	
	3	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 다리 근력 운동	
	4	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 전굴 자세로 요추 및 고관절 유연성	
	5	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 척추 스트레칭	
7	1	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 윗몸 일으키기로 복근 운동	
	2	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 점핑 잭으로 전신이완 운동	
	3	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 윗몸 일으키기로 복근 운동	
	4	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 대퇴사두근, 고관절 운동	
	5	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 옆구리 스트레칭	



지 도 계 획				
월	주	주제	지도 내용	비고
8	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
9	1	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 다리근력운동	
	2	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 복식호흡	
	3	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 가벼운 몸풀이로 온몸이완운동	
	4	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 목과 어깨의 유연성운동	
	5	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 스쿼트 동작으로 코어강화운동	
10	1	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 다리근력운동 지도	
	2	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 발목과 손목관절 유연성운동	
	3	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 전신이완운동	
	4	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 후굴 자세로 요추유연성운동	
	5	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 중심잡기로 평형성운동	
11	1	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 다리근력운동	
	2	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 옆구리 스트레칭	
	3	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 점핑잭으로 온몸이완운동	
	4	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 글랩바시스템 익히기	
	5	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 중심잡기로 평형성운동	
12	1	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 어깨의 근육과 관절이완운동	
	2	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 앞웨이브 익히기	
	3	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 사선웨이브 익히기	
	4	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 옆웨이브 익히기	
	5	댄스를 통한 체력 향상	k-pop댄스, 전신이완운동	
1	1			
	2			
	3			
	4			
	5			