

방과후학교 프로그램 지도계획(안)

프로그램명		방송댄스	지도교사	김지현 (인)
대상		(1~6)학년 (약35)명	지도시수	96 시간
지도기간		2022년 3 월 2 일 - 2023년 2 월 28 일(96 차시 예정)		
지도목표		몸 풀기 유연성을 통해 스트레칭을 배우고 방송댄스를 배우면서 춤에 대한 느낌과 동작을 배우고 같이 호흡하며 사회성을 기를 수 있다.		
차시별 지도 계획				
월	주	주 제	학습 내용	비 고
20 22 /3	1	댄스수업규칙 수업방식설명 안무배워보기 (아이브-일레븐)	워밍업/아이솔레이션 (머리→어깨→팔→가슴→허리→골반→엉덩이→다리), 사이드스트레칭.복근운동 작품초입연습	
	2	안무 포인트연습	워밍업/아이솔레이션 바디웨이브 반복연습 동작연습하기 /작품연습	
	3	댄스 기본동작 배워보기	워밍업 작품연습 및 복습후 동작설명, 그루브배워보기 (음악과 몸으로느껴보기) 작품연습	
	4	후반부 안무 연습	워밍업 아이솔레이션/스트레칭 작품연습 및 동작연습, 턴연습(시선은 한방향으로 느리게연습) 작품연습	
	5	포인트 및 후반 안무 보충연습	워밍업/아이솔레이션 사이드 스트레칭작품 마무리 조별로 복습하기/작품마무리	
4	1	작품(미정)관심 있는 음악으로 댄스곡 선정	워밍업/아이솔레이션 균형잡기,턴연습하기/새로운 작품연습	
	2	작품(미정) 턴 연습 빠르게	워밍업/아이솔레이션 턴.연습(시선,방향,자세), 작품연습	
	3	작품(미정) 투스텝배우기	워밍업/아이솔레이션 투스텝-오른발을 앞으로 스텝하고 동시에 왼발.오른발 2번씩 스텝하기작품연습	
	4	작품(미정) 사이드 스텝 배우기	워밍업/아이솔레이션 플로어 스트레칭 사이드스텝-발목과 발목 터치하면서 사이드 사선으로 스텝하기 /작품연습	
	5	작품(미정) 퀵 배우기	워밍업/아이솔레이션 플로어 스트레칭 퀵(무릎을 편 상태로 다리를 세워 힘껏 차기) 2인1조 연습하기 /작품연습마무리	

차시별 지도 계획

월	주	주 제	학습 내용	비 고
5	1	작품(미정) 무용스텝 배우기	아이솔레이션/플로어스트레칭 무용스텝 복습하기 작품연습	
	2	작품(미정) 씨클동작 배우기	아이솔레이션/플로어스트레칭 작품 동작연습 카운터 반복연습. 씨클 (다리한쪽을 포물선을 그리면서 균형잡기)	
	3	작품(미정) 포인 스트레칭	아이솔레이션/플로어스트레칭 근력운동 및 사이드 스트레칭 포인, 플렉스 동작 스트레칭/작품연습	
	4	작품(미정) 플렉스 스트레칭	아이솔레이션/플로어스트레칭 플렉스, 포인 동작 스트레칭 플로어 스트레칭/작품연습	
	5	작품(미정) 스킵핑 스텝 배우기	아이솔레이션/위밍업. 작품연습 동작연습 및 조별 연습 스킵핑스텝-으로 성장판 자극시켜 성장에 도움을 줄 수 있다./작품연습 마무리	
6	1	작품(미정) 겔로핑 스텝 배우기	위밍업/아이솔레이션 작품동작연습, 질문을 통해서 작품연습 겔로핑 스텝-으로 짝과함께 호흡맞춰보기 작품연습	
	2	작품(미정) 홉&립 점프	위밍업/아이솔레이션연습 사이드스트레칭, 킥차기 홉,(직선으로 튀어오르다) 립,(건너기, 즉 장애물 건너 뛰는 동작) 작품연습 및 동작연습	
	3	작품(미정) 립&립 점프	위밍업/아이솔레이션연습 사이드 스트레칭 립&립으로 점프연습.작품 카운트 동작연습	
	4	작품(미정) 플로어 스트레칭	아이솔레이션 연습 작품 동작연습 및 반복 연습 ,후반부연습 짝을정하며 플로어 스트레칭하기	
	5	작품(미정) 스완 동작연습	아이솔레이션 연습 위밍업연습/작품 마무리 스완동작으로 어깨 힘 풀어주며 바른자세	

차시별 지도 계획				
월	주	주 제	학습 내용	비 고
7	1	작품(미정) 퀵&퀵연습	아이솔레이션 유연성스트레칭 여름느낌나는 댄스곡!! 위밍업후 퀵연습으로 근력운동하기	
	2	작품(미정) 댄스워크동작	위밍업/아이솔레이션 연습 사이드 스트레칭 댄스워크 (천천히 시선은 앞으로향하며 걷기)	
	3	작품(미정) 브러쉬동작	위밍업/아이솔레이션 브러쉬동작(발끝으로 스치듯이 밀면서 당겨주고 다시 밀고 반복스텝) 작품연습	
	4	작품(미정) 폴카스텝 배우기	위밍업 사이드스트레칭 폴카스텝-한발을 홉하고 반대발로 앞으로 스텝과 동시에 클로즈한다. 작품연습	
	5	작품(미정) 턴동작 배우기	위밍업 아이솔레이션 왈츠스텝-오른발을 앞으로 스텝하고 다음 왼발로 앞으로 스텝한다. 작품연습	
8	1	작품(미정)	위밍업 아이솔레이션 플로어 스트레칭 여름느낌 나는 곡으로 선정하여 방송댄스	
	2	작품(미정) 퀵스텝연습	위밍업 사이드 점프뛰기 퀵스텝연습	
	3	작품(미정) 겔로핑스텝 연습	플로어스트레칭 사이드 점프 홉점프 겔로핑스텝연습 작품연습	
	4	작품(미정) 주땀 2번뛰기	위밍업 플로어 스트레칭 짝과함께 스트레칭 복근운동 플랭크자세 30초 유지 주땀연속2번뛰기 작품연습 마무리	
	5	작품순서	포인트 작품 연습하기 조별로 나눠서 포인트 안무와 박자, 리듬 익히면서 작품연습하기	

차시별 지도 계획				
월	주	주 제	학습 내용	비 고
9	1	작품(미정)	위밍업/아이솔레이션 웨이브동작연습 스트레칭 배웠던 스텝복습후 작품연습 새롭게시작 작품초입부분	
	2	작품(미정) 위킹스텝	위밍업 /아이솔레이션 웨이브,근력운동 위킹스텝-두 무릎을 스치듯 보통 걸음으로 걷기 작품연습	
	3	작품(미정) 투스텝 배우기	아이솔레이션/스트레칭 포인,플렉스동작 스트레칭 오른발을 앞으로 스텝하고 동시에 왼발을 오른발 뒷꿈치에 끌어 붙인다. 작품연습	
	4	작품(미정) 러닝스텝 배우기	아이솔레이션/위밍업 러닝스텝-가볍게 엉덩이를 차올리듯 경쾌하게 뛴다. 작품 동작설명 및 순서익히기	
	5	작품(미정) 홉핑스텝 배우기	아이솔레이션/위밍업 근력,복근,운동 홉핑스텝-한발을 내 딛는 동시에 홉 하고 반대쪽 발을 되풀이 하며 뛰어준다. 작품연습 마무리	
10	1	작품(미정) 팔로우 스텝배우기	아이솔레이션/위밍업 스트레칭/킥스텝 팔로우스텝-스텝 하나에 오른발을 끌어 붙인다. 작품초입연습	
	2	작품(미정) 위아래 골반웨이브	아이솔레이션/위밍업 사이드스트레칭 위-아래 골반웨이브 연습 작품연습	
	3	작품(미정) 웨이브연습	아이솔레이션/위밍업 사이드스트레칭 웨이브 연습/작품연습	
	4	작품(미정) 힐토연습	아이솔레이션 /위밍업 힐토연습(양발의 앞꿈치와 뒷꿈치를 서로 엇갈리게 들어 주면서 중심잡기) 작품연습	
	5	작품(미정) 힐토연습2, 앞꿈치- 뒷꿈치.반복	아이솔레이션 /위밍업 힐토연습(양발의 앞꿈치와 뒷꿈치를 서로 엇갈리게 들어 주면서 중심잡기)반복하기 작품연습,질문을 통하여 다시한번 동작연습	

차시별 지도 계획				
월	주	주 제	학습 내용	비 고
11	1	작품(미정) 서플댄스연습	아이솔레이션/위밍업/스트레칭 서플-발을 질질끌면서 걷기 작품초입 연습	
	2	작품(미정) 서플댄스, 리듬업	아이솔레이션/위밍업/스트레칭 서플-발을 질질끌면서 걷기 계속반복 작품 초반부분연습 동작연습 작품연습	
	3	작품(미정) 업&다운 연습	아이솔레이션/복근운동 무용스텝연습/무용점프연습 업&다운(뒷발의 무릎을 당겨 업&다운 연습) 작품연습	
	4	작품(미정) 암웨이브 배우기	아이솔레이션 음악과함께 위밍업/사이드스트레칭 옆구리스트레칭, 킁차기 암웨이브(손목, 팔꿈치, 어깨)웨이브 작품 후반부분 연습	
	5	작품(미정) 암웨이브2	아이솔레이션 음악과함께 위밍업 사이드스트레칭 옆구리스트레칭, 킁차기 암웨이브(손목, 팔꿈치, 어깨)웨이브 작품 후반부분 연습 마무리	
12	1	작품(미정) 서플댄스연습	아이솔레이션/위밍업/스트레칭 서플-발을 질질끌면서 걷기 작품초입 연습	
	2	작품(미정) 서플댄스, 리듬업	아이솔레이션/위밍업/스트레칭 서플-발을 질질끌면서 걷기 계속반복 작품 초반부분연습 동작연습 작품연습	
	3	작품(미정) 업&다운 연습	아이솔레이션/복근운동 무용스텝연습/무용점프연습 업&다운(뒷발의 무릎을 당겨 업&다운 연습) 작품연습	
	4	작품(미정) 암웨이브 배우기	아이솔레이션 음악과함께 위밍업/사이드스트레칭 옆구리스트레칭, 킁차기 암웨이브(손목, 팔꿈치, 어깨)웨이브 작품 후반부분 연습	
	5	작품(미정) 암웨이브2	아이솔레이션 음악과함께 위밍업사이드스트레칭 옆구리스트레칭, 킁차기 암웨이브(손목, 팔꿈치, 어깨)웨이브 작품 후반부분 연습 마무리	

차시별 지도 계획				
20 23 /1 월	주	주 제	학습 내용	비 고
1	1	작품(미정) 주때 2	아이솔레이션/사이드킥 사이드 스트레칭 주때 점프를 연속으로 두 번 뛰기 작품초입 부분연습	
	2	작품(미정) 쏘때 배우기	위밍업/아이솔레이션 스트레칭 소때(위로 높이 튀어 오르는동작 공중에서 양쪽다리가 충분히 뻗어나가야된다.) 작품연습	
	3	작품(미정) 쏘때2	위밍업 아이솔레이션 킥차기/스트레칭 소때(음악과함께 빠르게 연습) 작품순서익히기	
	4	작품(미정) 글리싸드 배우기	아이솔레이션 작품 복습/스트레칭 글리싸드(미끄러지는 스텝이며, 양발이 바닥에 떨어지지 않는 상태로 시작) 작품 후반부 연습	
	5	작품(미정) 조별작품연습	아이솔레이션 위밍업 작품최종연습 조별로 나눠 작품 마무리 연습	
2	1	작품(미정) 기본동작 및 작품연습	아이솔레이션 사이드스트레칭 킥, 복근운동 작품초입부분 연습	
	2	작품(미정) 쏘때와 샹즈망	위밍업 아이솔레이션 소때와 샹즈망 연습 작품 복습, 작품연습	
	3	작품(미정) 앙바동작	아이솔레이션 사이드 스트레칭 킥, 복근운동 앙바(팔의 낮은 자세를 말하며 어깨를 내린뒤 두손을 모아 동그라미 만든다)바른자세 유지 작품연습	
	4	작품(미정) 앙아방, 시선처리 팔동작	아이솔레이션. 위밍업 매트 이용한스트레칭 앙아방(모은 두 손이 배꼽을 향하며 배에 닿지 않도록 한다름 살짝 앞으로 내민다) 작품 후반부 연습	

