

방과후학교프로그램지도계획(안)

프로그램명	방송댄스부	지도교사	조아름
대상	(1 ~ 6)학년 (약23)명	지도시수	96 시간
지도기간	2024년 3월 4일 - 2025년 2월 28일(96 차시 예정)		
지도목표	- 방송댄스의 의미와 기초를 배우고 흥미를 느낄 수 있도록 한다.		

차시별 지도 계획

월	주	주 제	학습 내용	비고
3	1	댄스수업규칙 수업방식설명 안무배우기 (엔믹스-Sonar(Breaker))	워밍업/아이솔레이션 (목-어깨-가슴-골반) 작품 노래 들려주기 작품 초입 연습	
	2	안무 포인트안무	워밍업/아이솔레이션 동작 연습하기	
	3	후반부 안무연습	워밍업/아이솔레이션 마지막 후렴 배우기	
	4	포인트 및 작품 영상촬영	워밍업/아이솔레이션 작품연습 작품 영상촬영	
	5	바디 웨이브 배워보기	워밍업/아이솔레이션 (이마-턱-가슴-배-골반-엉덩이)	
4	1	안무배우기(작품 미정)	워밍업/아이솔레이션 작품 정하기	
	2	(작품 미정) 스텝 배우기	워밍업/아이솔레이션 작품 초입 진도 스텝 연습	
	3	(작품 미정) 안무 후렴	워밍업/아이솔레이션 작품 후렴 진도 매트 스트레칭	
	4	(작품 미정) 퀵 배우기	워밍업/아이솔레이션 퀵(무릎을 편 상태로 다리 세워 힘껏차기} 작품연습	
	5	(작품 미정) 포인트 및 작품 영상촬영	워밍업/아이솔레이션 작품 연습 팀별로 영상 촬영	
5	1	(작품 미정) 바디 웨이브 배워보기	워밍업/아이솔레이션 바디 웨이브 복습 작품 초입 진도	
	2	(작품 미정) 안무 복습	워밍업/아이솔레이션 안무 복습 매트스트레칭	
	3	(작품 미정) 플렉스 스트레칭	워밍업/아이솔레이션 플렉스.포인 동작 스트레칭	
	4	(작품 미정) 안무 후렴	워밍업/아이솔레이션 안무 후렴 진도	
	5	(작품 미정)작품 영상촬영	팀별로 영상 촬영	

차시별 지도 계획				
월	주	주 제	학습 내용	비고
6	1	수업방식설명 안무배우기 (작품 미정)	워밍업/아이슬레이션 (목-어깨-가슴-골반) 작품 노래 들려주기 작품 초입 연습	
	2	(작품 미정) 스텝배우기	워밍업/아이슬레이션 스텝 복습하기	
	3	(작품 미정) 후렴 진도	워밍업/아이슬레이션 마지막 후렴 배우기	
	4	포인트 및 작품 영상촬영	워밍업/아이슬레이션 작품연습 작품 영상촬영	
	5	바디 웨이브 복습	워밍업/아이슬레이션 (이마-턱-가슴-배-골반-엉덩이)	
7	1	(작품 미정) 안무 노래 정해보기	워밍업/아이슬레이션 작품 노래 정하기	
	2	(작품 미정) 턴 배우기	워밍업/아이슬레이션 작품 초입 진도 턴 연습(시선 유지하면서 턴 돌기)	
	3	(작품 미정) 안무 후렴	워밍업/아이슬레이션 작품 후렴 진도 매트 스트레칭	
	4	(작품 미정) 립&립 배우기	워밍업/아이슬레이션 립&립으로 점프연습 작품연습	
	5	(작품 미정) 포인트 및 작품 영상촬영	워밍업/아이슬레이션 작품 연습 팀별로 영상 촬영	
8	1	(작품 미정) 안무노래 정하기	워밍업/아이슬레이션 작품노래 정하기 작품 초입 진도	
	2	(작품 미정) 안무 복습	워밍업/아이슬레이션 안무 복습 매트스트레칭	
	3	(작품 미정) 근력 스트레칭	워밍업/아이슬레이션 근력 스트레칭 배우기	
	4	(작품 미정) 안무 후렴	워밍업/아이슬레이션 안무 후렴 진도	
	5	(작품 미정)작품 영상촬영	팀별로 영상 촬영	

차시별 지도 계획				
월	주	주 제	학습 내용	비고
9	1	(작품 미정) 수업방식설명 안무배우기	워밍업/아이솔레이션 (목-어깨-가슴-골반) 작품 노래 들려주기 작품 초입 연습	
	2	(작품 미정) 퀵,스텝 연습	워밍업/아이솔레이션 퀵,스텝 복습하기	
	3	(작품 미정) 후렴 진도	워밍업/아이솔레이션 마지막 후렴 배우기	
	4	포인트 및 작품 영상촬영	워밍업/아이솔레이션 작품연습 작품 영상촬영	
	5	아이솔레이션 복습 복습	워밍업/아이솔레이션 (목-어깨-가슴-골반)	
10	1	(작품 미정) 안무 노래 정해보기	워밍업/아이솔레이션 작품 노래 정하기	
	2	(작품 미정) 워킹 배우기	워밍업/아이솔레이션 작품 초입 진도 워킹스텝-두 무릎을 스치듯 보통 걸음으로 걷기	
	3	(작품 미정) 안무 후렴	워밍업/아이솔레이션 작품 후렴 진도 매트 스트레칭	
	4	(작품 미정) 근력운동	워밍업/아이솔레이션 근력운동 작품연습	
	5	(작품 미정) 포인트 및 작품 영상촬영	워밍업/아이솔레이션 작품 연습 팀별로 영상 촬영	
11	1	(작품 미정) 안무노래 정하기	워밍업/아이솔레이션 작품노래 정하기 작품 초입 진도	
	2	(작품 미정) 안무 복습	워밍업/아이솔레이션 안무 복습 매트스트레칭	
	3	(작품 미정) 힐토 연습	워밍업/아이솔레이션 힐토(양발의 앞꿈치와 뒷꿈치를 서로 엇갈리게 들기)	
	4	(작품 미정) 안무 후렴	워밍업/아이솔레이션 안무 후렴 진도	
	5	(작품 미정)작품 영상촬영	팀별로 영상 촬영	

차시별 지도 계획				
월	주	주 제	학습 내용	비고
12	1	(작품 미정) 수업방식설명 안무배우기	워밍업/아이솔레이션 (목-어깨-가슴-골반) 작품 노래 들려주기 작품 초입 연습	
	2	(작품 미정) 바디웨이브 복습	워밍업/아이솔레이션 바디 웨이브 복습하기	
	3	(작품 미정) 후렴 진도	워밍업/아이솔레이션 마지막 후렴 배우기	
	4	포인트 및 작품 영상촬영	워밍업/아이솔레이션 작품연습 작품 영상촬영	
	5	아이솔레이션 복습	워밍업/아이솔레이션 (목-어깨-가슴-골반)	
1	1	(작품 미정) 안무 노래 정해보기	워밍업/아이솔레이션 작품 노래 정하기	
	2	(작품 미정) 턴 복습	워밍업/아이솔레이션 작품 초입 진도 턴 복습하기	
	3	(작품 미정) 안무 후렴	워밍업/아이솔레이션 작품 후렴 진도 매트 스트레칭	
	4	(작품 미정) 업&다운 연습	워밍업/아이솔레이션 업&다운(뒷발의 무릎을 당겨 업&다운 연습) 작품연습	
	5	(작품 미정) 포인트 및 작품 영상촬영	워밍업/아이솔레이션 작품 연습 팀별로 영상 촬영	
2	1	(작품 미정) 안무노래 정하기	워밍업/아이솔레이션 작품노래 정하기 작품 초입 진도	
	2	(작품 미정) 안무 복습	워밍업/아이솔레이션 안무 복습 매트스트레칭	
	3	(작품 미정) 웨이브, 쿼 연습	워밍업/아이솔레이션 웨이브, 쿼 복습하기	
	4	(작품 미정) 안무 후렴	워밍업/아이솔레이션 안무 후렴 진도 스텝 복습하기	
	5	(작품 미정)작품 영상촬영	팀별로 영상 촬영 업&다운 복습	

