

# 전주대정초등학교 늘봄학교 ( 방송댄스 )부 연간 지도계획

2025학년도 ( 1 )학기 ( 1,2,3 )반

강사 : 김선화 (서명)

월	주	학습주제	지도내용	준비물	시수	비고
3	1	오리엔테이션 자신 신체 알기	자기소개 및 인사, 수업내용에 대한 설명과 자리배치 자기 몸을 탐색하고 이해하면서 소중함을 알고 긍정적 이고 올바른 신체가치관을 갖게 한다.	편한복장		
	2	바른 자세와 바른 걸음걸이 스트레칭	자세교정, 허리곧게펴기, 무릎펴기, 발끝포인하기 등 자세 교정을 해준다 유연성을 기르고 성장 발달에 도움을 준다	편한복장		
	3	발레 1	발레 기초1 (발동작 4가지, 손동작 1~8번)	편한복장		
	4	발레 2	발레 기초2 (심화동작)	편한복장		
	5	발레 3	발레 기초3 (심화동작2)	편한복장		
4	1	아이솔레이션	몸의 한 부분을 따로 움직이는 것이다 머리, 어깨, 늑골(갈비뼈), 둔부(hips) 순서로 이루어진다	편한복장		
	2	방송댄스 1	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
	3	방송댄스 2	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
	4	방송댄스 3	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
5	1	웨이브	머리, 어깨, 허리, 골반 하나하나 움직이고 동작을 익힌 후 바리에이션된 웨이브 동작을 익힌다	편한복장		
	2	뮤지컬댄스 1	뮤지컬댄스 (뮤지컬 작품을 선정하여 앙상블파트의 안무 배우기)	편한복장		
	3	뮤지컬댄스 2	뮤지컬댄스 (뮤지컬 작품을 선정하여 앙상블파트의 안무 배우기)	편한복장		
	4	뮤지컬댄스 3	뮤지컬댄스 (뮤지컬 작품을 선정하여 앙상블파트의 안무 배우기)	편한복장		
	5	뮤지컬댄스 4	뮤지컬댄스 (뮤지컬 작품을 선정하여 앙상블파트의 안무 배우기)	편한복장		

월	주	학습주제	지도내용	준비물	시수	비고
6	1	턴 피루엣	시선에 주의한다 턴의 응용동작	편한복장		
	2	방송댄스 1	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
	3	방송댄스 2	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
	4	방송댄스 3	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
	5	방송댄스 4	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
7	1	롤 업, 롤 다운	머리끝, 목, 어깨, 가슴, 허리 순으로 천천히 상체를 숙인다. 롤 업도 같은방법으로 일어난다	편한복장		
	2	K-POP 댄스 1	K-POP 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
	3	K-POP 댄스 2	K-POP 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
	4	K-POP 댄스 3	K-POP 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
	5	K-POP 댄스 4	K-POP 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
8	1	워킹	원스텝과 투스텝 워킹스텝과 시선을익힌다 (전진과 후진방향,전후와 좌우방향)	편한복장		
	2	라인댄스 1	라인댄스 발 기본 동작 익히기1	편한복장		
	3	라인댄스 2	라인댄스 발 기본 동작 익히기2	편한복장		
	4	라인댄스 3	라인댄스 초급 작품 익히기1	편한복장		
	5	라인댄스 4	라인댄스 초급 작품 익히기2	편한복장		

2025학년도 ( 2 )학기 ( 1,2,3 )반

강사 : 김선화 (서명)

월	주	학습주제	지도내용	준비물	시수	비고
9	1	방송댄스 1	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
	2	방송댄스 2	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
	3	방송댄스 3	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
	4	방송댄스 4	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
	5	방송댄스 5	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
10	1	킥 볼 체인지	오른발을 앞으로 가볍게 찬 후 반대 발이 찰 수 있도록 준비한다. 이때 발끝이 퍼지도록 주위 시킨다	편한복장		
	2	현대무용 1	긴장과 이완, 떨어뜨림, 릴리스, 폴, 리커버리, 흡 익히기	편한복장		
	3	현대무용 2	어떤 자극에 대한 반응을 자신의 순간적인 생각이나 느낌을 즉각적이고 자유롭게 표현해보는	편한복장		
	4	현대무용 3	주제를 정하여 소그룹으로 나뉘어 표현하기	편한복장		
	5	현대무용 4	현대무용 음악을 듣고 변화를 파악해내고 표현해보기	편한복장		
11	1	방송댄스 1	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
	2	방송댄스 2	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
	3	방송댄스 3	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
	4	방송댄스 4	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
	5	방송댄스 5	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		

2025학년도 ( 2 )학기 ( 1,2,3 )반

강사 : 김선화 (서명)

월	주	학습주제	지도내용	준비물	시수	비고
12	1	근력운동	건강 및 체력증진을 위한 근력운동	편한복장		
	2	근력운동	건강 및 체력증진을 위한 근력운동	편한복장		
	3	마무리	지금까지 배웠던 작품 되짚어보기	편한복장		
	4	마무리	지금까지 배웠던 작품 되짚어보기	편한복장		
	5	발표회	자체 발표회	편한복장		
1	1	방송댄스 1	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
	2	방송댄스 2	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
	3	방송댄스 3	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
	4	방송댄스 4	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
	5	방송댄스 5	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
2	1	방송댄스 1	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
	2	방송댄스 2	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
	3	방송댄스 3	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
	4	방송댄스 4	방송댄스 안무동작 익히기 & 반복연습 & 개인지도	편한복장		
	5	마무리	23년을 마무리 하며 그 동안의 느낀점을 얘기해보자	편한복장		