

2025학년도 늘봄학교 프로그램 연간계획서

이리모현초등학교

프로그램명		댄스		강사명			
대 상		1~6학년		운영시수		주 3 회(월,화,목)	
기 간		2025년 3월 4일 ~ 2026년 2 월 28 일 (141 차시 예정)					
운영목표		바른자세와 유연성있는 몸가짐을 통해 댄스를 배워보자					
월별 지도 계획							
월	주	학습주제	학습 내용		학습준비물	비고	
2025 .3	1	댄스수업규칙 수업방식설명 최신 안무 배워보기	· 워밍업/아이솔레이션 (머리→어깨→팔→가슴→허리→골반 →엉덩이→다리), 사이드스트레칭.복근운동 (작품초입연습 체계적으로 전문적으로 수업을 진행한다.)		간편복장		
	2	근력과 유연성을 키워보고 방송댄스의 기본기를 다져보자	· 성장기에 도움 되는 스트레칭과 발레핏 근력운동을 해보기 · 댄스워킹, 분리동작, 바운스, 선잡 기, 댄스기본기를 다지고 루틴으로 학습해보기				
	3	최신 방송댄스를 배워보자	· 스트레칭과 근력운동, 기본기루틴 으로 워밍업하기 · 설명을 듣고 안무순서 외워보기				
	4	최신 방송댄스를 배워보자	· 지난 시간 진도를 복습하며 선생 님의 피드백을 받고, 다음진도 배워 보기				
4	1	자신감있게 표현해보자	· 춤만 추는 것이 아닌 가사에 맞춘 표정과 제스처를 자신감있게 표현해 보기				
	2	플로어 스트레칭 및 워밍업	· 매트를 이용하여 스트레칭 및 워 밍업으로 충분한 땀을 내어 부상을 방지해주고 유연성도 길러주는 시간 갖기				
	3	최신 인기	· 스트레칭과 근력운동, 기본기루틴				

		방송댄스를 배워보자	으로 워밍업하기 · 선생님의 설명을 듣고 안무순서 외워보기		
	4	최신 인기 방송댄스를 배워보자	· 지난 시간 진도를 복습하며 선생님의 피드백을 받고, 다음진도 배워보기		
5	1	댄스 초급 기본동작 배워보기	· 워밍업 작품연습 및 복습후 동작설명, 그루브배워보기 (음악과 몸으로 느껴보기) 작품연습		
	2	댄스 춤춰보기1 짝과함께2	· 연습한 안무를 그룹으로 정하여 자신감있는 표정과 동작 표현해보기 · 그룹과 자신의 모습을 보며 선생님과 함께 피드백하기		
	3	포인트안무 배워보기	· 순서 나가는 안무곡의 자신있는 포인트 동작을 연습해보기		
	4	포인트안무 배워보기2	· 친구와 함께 짝을 만들어서 포인트안무 연습후 거울보며 춤춰보기 · 각자 맡고 싶은 파트를 정해서 대형연습해보기		
6	1	워밍업필요한 동작 익히기	· 거울보며 서야할 자리와 장애물 살펴보기		
	2	워밍업필요한 동작 익히기2	· 자신감 있게 표현해보기		
	3	자신의 솔로곡을 만들어보자	· 그동안 배운 안무 복습해보며 자신의 Best곡 선정해보기 · 자신이 선정한 곡을 복습하며 틀린 부분이 없는지 점검하기		
	4	자신의 솔로곡을 만들어보자2	· 표정과 동작을 자신감있게 표현해보기		
7	1	여름에 맞는 방송댄스를 배워보자	· 최신곡 중 여름에 맞는 노래를 함께 정해보기 · 정해진 노래를 선생님의 설명을 듣고 안무순서 외워보기		
	2	여름에 맞는 방송댄스를	· 지난 시간 진도를 복습하며 선생님의 피드백을 받고, 다음진도 배워		

		배워보자	보기		
	3	댄스중급 스트레칭 발란스	· 플로어 스트레칭하며 발란스 균형 잡기		
	4	스트레칭 발란스2	· 짝과함께 스트레칭과 발란스 잡고 중심잡는거 도와주기		
8	1	최신 방송댄스를 배워보자	· 스트레칭과 근력운동, 기본기루틴으로 워밍업하기 · 선생님의 설명을 듣고 안무순서 외워보기		
	2	최신 방송댄스를 배워보자	· 지난 시간 진도를 복습하며 선생님의 피드백을 받고, 다음진도 배워보기		
	3	자신감있게 표현해보자	· 춤만 추는 것이 아닌 가사에 맞춘 표정과 제스처를 자신감있게 표현해보기		
	4	표현해보자2	· 연습한 안무를 친구들앞에서 동작 표현해보기		
9	1	댄스 퀵.턴.발란스연 습하기	· 스트레칭과 근력운동, 기본기 루틴으로 워밍업하기 · 선생님의 설명을 듣고 안무순서 외워보기		
	2	스텝업 연습 백업댄스연습	· 지난 시간 진도를 복습하며 선생님의 피드백을 받고, 다음진도 배워보기		
	3	투스텝 사이드스텝 배우기	· 춤만 추는 것이 아닌 여러스텝을 배워서 기본이 정확하게 익혀서 전문성있는 춤배워보기		
	4	바디웨이브	· 바디웨이브를 배우며 유연성을 키워 춤을 자연스럽고 예쁘게 안무하기		
10	1	릴레이댄스를 해보자	· 한 줄로 서서 릴레이로 춤을 추는 릴레이댄스 알아보기 · 그룹을 만들어 8박자씩 파트 나누어보기 · 자신의 순서가 올 때 정해진 안무만 하지 않고 자유롭게 끼를 발산하며 릴레이댄스 촬영해보기		
	2	랜덤플레이댄스	· 랜덤플레이댄스 대회에서 지켜야		

		대회에 참가해보자	할 규칙을 듣고 숙지하기 · 랜덤으로 나오는 최신곡 하이라이 트에 맞춰 자유롭게 춤추기		
	3	크리스마스 안무를 배워보자	· K-pop 크리스마스 리믹스에 맞춰 안무 배워보기		
	4	크리스마스 안무를 배워보자	· 지난 시간 진도를 복습하며 선생 님의 피드백을 받고, 다음진도 배워 보기		
11	1	최신안무 배우기	· 최신안무 및 빠른템포는 순서를 계속 반복하며 진행하도록 한다.		
	2	표정과함께 빠른템포 동작도입 완벽하게 수행하기	· 각자준비한 컨셉에 맞게 다양한 표정과 동작으로 배웠던 안무를 복 습하기 · 빠른템포도 정확한 속도와 동작을 실행하며 실력을 갖추기		
	3	자신의 솔로곡을 만들어보자	· 그동안 배운 안무 복습해보며 자 신의 Best곡 선정해보기 · 자신이 선정한 곡을 복습하며 틀 린 부분이 없는지 점검하기		
	4	워킹스텟하기	· 시선은 정면으로 하여 워킹스텟으 로 박자 감각을 키워보기		
12	1	겨울에 맞는 방송댄스를 배워보자	· 최신곡 중 겨울에 맞는 노래를 함 께 정해보기 · 정해진 노래를 선생님의 설명을 듣고 안무순서 외워보기		
	2	겨울에 맞는 방송댄스를 배워보자	· 지난 시간 진도를 복습하며 선생 님의 피드백을 받고, 다음진도 배워 보기		
	3	곡에 맞는 스타일링을 해보자	· 안무와 곡의 분위기를 자신의 생 각으로 말해보고 그에 맞는 의상과 악세서리를 스타일링 해보기		
	4	곡에 맞는 스타일링을 해보자2	· 각자 준비한 착장을 하고 자신감 있게 안무해보기		
1	1	겨울에 맞는 방송댄스를 배워보자	· 최신곡 중 겨울에 맞는 노래를 함 께 정해보기 · 정해진 노래를 선생님의 설명을 듣고 안무순서 외워보기		

	2	겨울에 맞는 방송댄스를 배워보자	· 지난 시간 진도를 복습하며 선생 님의 피드백을 받고, 다음진도 배워 보기		
	3	곡에 맞는 스타일링을 해보자	· 안무와 곡의 분위기를 자신의 생 각으로 말해보고 그에 맞는 의상과 악세서리를 스타일링 해보기		
	4	곡에 맞는 스타일링을 해보자2	· 각자 준비한 착장을 하고 자신감 있게 안무해보기		
2	1	곡에 맞는 스타일링을 해보자3	· 각자 준비한 착장을 하고 자신감 있게 안무해보기		
	2	겨울에 맞는 방송댄스를 배워보자	· 최신곡 중 겨울에 맞는 노래를 함 께 정해보기 · 정해진 노래를 선생님의 설명을 듣고 안무순서 외워보기		
	3	겨울에 맞는 방송댄스를 배워보자	· 지난 시간 진도를 복습하며 선생 님의 피드백을 받고, 다음진도 배워 보기		
	4	곡에 맞는 스타일링을 해보자	· 안무와 곡의 분위기를 자신의 생 각으로 말해보고 그에 맞는 의상과 악세서리를 스타일링 해보기		