

2024학년도 방과후학교 프로그램 연간계획서

이리모현초등학교

프로그램명	댄스	강사명	
대 상	1~6학년	운영시수	주3회 (월,화,목)
기 간	2024년 3월 4일 ~ 2025년 2월 26일 (145 차시 예정)		
운영목표	댄스의 특성을 이용해 건강한 신체활동 하기		

월별지도계획						
월	주	차시	학습주제	지도내용	준비물	비고
3	1	1	움직임의기본	댄스에절에 대하여 배운다.	간편한복장	
		2	아이솔레이션	관절의 움직임을 이해한다.	간편한복장	
		3	스텝	댄스의 다양한 발 스텝을 배운다.	간편한복장	
	2	4	점프	점프 동작을 이해하고 움직인다.	간편한복장	
		5	웨이브	관절의 유연성을 키운다.	간편한복장	
		6	킥	다리의 유연성을 이용해 움직인다.	간편한복장	
	3	7	텐션	기다리고 멈추는 동작을 한다.	간편한복장	
		8	근력운동	근육의 수축과 이완을 알고 움직인다.	간편한복장	
		9	턴	회전의 원리 이해하고 움직인다.	간편한복장	
	4	10	테크닉	순간적인 힘을 이해하고 움직인다.	간편한복장	
		11	리듬	음악을 듣고 자유로이 움직인다.	간편한복장	
		12	스트레칭	온몸의 유연성을 키운다.	간편한복장	

4	1	13	최신곡 Part 1.	리듬과 박자를 이해하고 움직인다.	간편한 복장	
		14	최신곡 Part 2.	최신곡 인트로 부분 순서 익힌다.	간편한 복장	
		15	최신곡 Part 3.	후렴구 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
	2	16	최신곡 Part 4.	포인트 안무 이해하고 움직인다.	간편한 복장	
		17	최신곡 Part 5.	중반부 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
		18	최신곡 Part 6.	후반부 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
	3	19	최신곡 Part 7.	음악에 맞춰 연결 연습을 한다.	간편한 복장	
		20	최신곡 Part 8.	디테일 안무 연습한다.	간편한 복장	
		21	최신곡 Part 9.	연결하여 반복연습 한다.	간편한 복장	
	4	22	최신곡 Part 10.	대형을 만들어 움직인다.	간편한 복장	
		23	최신곡 Part 11.	동선을 바꿔가며 연습한다.	간편한 복장	
		24	최신곡 Part 12.	조별로 나눠 반복 연습한다	간편한 복장	
	5	25	최신곡 Part 13.	최신곡 댄스 완성한다.	간편한 복장	
		26	영상촬영.	조별로 이달의 댄스 영상촬영 한다.	간편한 복장	
5	1	27	최신곡 Part 1.	리듬과 박자를 이해하고 움직인다.	간편한 복장	
	2	28	최신곡 Part 2.	최신곡 인트로 부분 순서 익힌다.	간편한 복장	
		29	최신곡 Part 3.	후렴구 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
	3	30	최신곡 Part 4.	포인트 안무 이해하고 움직인다.	간편한 복장	
		31	최신곡 Part 5.	중반부 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
		32	최신곡 Part 6.	후반부 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
	4	33	최신곡	음악에 맞춰 연결 연습을	간편한	

			Part 7.	한다.	복장	
		34	최신곡 Part 8.	디테일 안무 연습한다.	간편한 복장	
		35	최신곡 Part 9.	연결하여 반복연습 한다.	간편한 복장	
	5	36	최신곡 Part 10.	조별로 나눠 반복 연습한다	간편한 복장	
		37	최신곡 Part 11.	최신곡 댄스 완성한다.	간편한 복장	
		38	영상촬영.	조별로 이달의 댄스 영상촬영 한다.	간편한 복장	
6	1	39	최신곡 Part 1.	리듬과 박자를 이해하고 움직인다.	간편한 복장	
		40	최신곡 Part 2.	최신곡 인트로 부분 순서 익힌다.	간편한 복장	
	2	41	최신곡 Part 3.	후렴구 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
		42	최신곡 Part 4.	포인트 안무 이해하고 움직인다.	간편한 복장	
		43	최신곡 Part 5.	중반부 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
	3	44	최신곡 Part 6.	후반부 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
		45	최신곡 Part 7.	음악에 맞춰 연결 연습을 한다.	간편한 복장	
		46	최신곡 Part 8.	연결하여 반복연습 한다.	간편한 복장	
	4	47	최신곡 Part 9.	조별로 나눠 반복 연습한다	간편한 복장	
		48	최신곡 Part 10.	최신곡 댄스 완성한다.	간편한 복장	
		49	영상촬영.	조별로 이달의 댄스 영상촬영 한다.	간편한 복장	
7	1	50	최신곡 Part 1.	리듬과 박자를 이해하고 움직인다.	간편한 복장	
		51	최신곡 Part 2.	최신곡 인트로 부분 순서 익힌다.	간편한 복장	
		52	최신곡 Part 3.	후렴구 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
	2	53	최신곡 Part 4.	포인트 안무 이해하고 움직인다.	간편한 복장	

		54	최신곡 Part 5.	중반부 안무 순서 익힌다.	간편한 복장		
		55	최신곡 Part 6.	후반부 안무 순서 익힌다.	간편한 복장		
	3	56	최신곡 Part 7.	음악에 맞춰 연결 연습을 한다.	간편한 복장		
		57	최신곡 Part 8.	디테일 안무 연습한다.	간편한 복장		
		58	최신곡 Part 9.	연결하여 반복연습 한다.	간편한 복장		
	4	59	최신곡 Part 10.	최신곡 댄스 완성한다.	간편한 복장		
		60	유연성 올림픽.	유연성을 키우는 동작 중 자신 있는 동작을 해 본다.	간편한 복장		
		61	영상촬영.	조별로 이달의 댄스 영상촬영 한다.	간편한 복장		
	8	1	62	최신곡 Part 1.	리듬과 박자를 이해하고 움직인다.	간편한 복장	
		2	63	최신곡 Part 2.	최신곡 인트로 부분 순서 익힌다.	간편한 복장	
			64	최신곡 Part 3.	후렴구 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
			65	최신곡 Part 4.	포인트 안무 이해하고 움직인다.	간편한 복장	
3		66	최신곡 Part 5.	중반부 안무 순서 익힌다.	간편한 복장		
		67	최신곡 Part 6.	후반부 안무 순서 익힌다.	간편한 복장		
4		68	최신곡 Part 7.	음악에 맞춰 연결 연습을 한다.	간편한 복장		
		69	최신곡 Part 8.	디테일 안무 연습한다.	간편한 복장		
		70	최신곡 Part 9.	연결하여 반복연습 한다.	간편한 복장		
5		71	최신곡 Part 10.	조별로 나눠 반복 연습한다	간편한 복장		
		72	최신곡 Part 11.	최신곡 댄스 완성한다.	간편한 복장		
		73	영상촬영.	조별로 이달의 댄스 영상촬영 한다.	간편한 복장		

9	1	74	최신곡 Part 1.	리듬과 박자를 이해하고 움직인다.	간편한 복장	
		75	최신곡 Part 2.	최신곡 인트로 부분 순서 익힌다.	간편한 복장	
		76	최신곡 Part 3.	후렴구 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
	2	77	최신곡 Part 4.	포인트 안무 이해하고 움직인다.	간편한 복장	
		78	최신곡 Part 5.	중반부 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
		79	최신곡 Part 6.	후반부 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
	3	80	최신곡 Part 7.	음악에 맞춰 연결 연습을 한다.	간편한 복장	
	4	81	최신곡 Part 8.	디테일 안무 연습한다.	간편한 복장	
		82	최신곡 Part 9.	연결하여 반복연습 한다.	간편한 복장	
		83	최신곡 Part 10.	최신곡 댄스 완성한다.	간편한 복장	
	5	84	영상촬영.	조별로 이달의 댄스 영상촬영 한다.	간편한 복장	
10	1	85	최신곡 Part 1.	리듬과 박자를 이해하고 움직인다.	간편한 복장	
	2	86	최신곡 Part 2.	최신곡 인트로 부분 순서 익힌다.	간편한 복장	
		87	최신곡 Part 3.	후렴구 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
		88	최신곡 Part 4.	포인트 안무 이해하고 움직인다.	간편한 복장	
	3	89	최신곡 Part 5.	중반부 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
		90	최신곡 Part 6.	후반부 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
		91	최신곡 Part 7.	음악에 맞춰 연결 연습을 한다.	간편한 복장	
	4	92	최신곡 Part 8.	디테일 안무 연습한다.	간편한 복장	
		93	최신곡 Part 9.	연결하여 반복연습 한다.	간편한 복장	
		94	최신곡	대형을 바꿔가며 연습한다.	간편한	

	5		Part 10.		복장	
		95	최신곡 Part 11.	조별로 나눠 반복 연습한다.	간편한 복장	
		96	최신곡 Part 12.	최신곡 댄스 완성한다.	간편한 복장	
		97	영상촬영.	조별로 이달의 댄스 영상촬영 한다.	간편한 복장	
11	1	98	최신곡 Part 1.	리듬과 박자를 이해하고 움직인다.	간편한 복장	
		99	최신곡 Part 2.	최신곡 인트로 부분 순서 익힌다.	간편한 복장	
		100	최신곡 Part 3.	후렴구 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
	2	101	최신곡 Part 4.	포인트 안무 이해하고 움직인다.	간편한 복장	
		102	최신곡 Part 5.	중반부 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
		103	최신곡 Part 6.	후반부 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
	3	104	최신곡 Part 7.	음악에 맞춰 연결 연습을 한다.	간편한 복장	
		105	최신곡 Part 8.	디테일 안무 연습한다.	간편한 복장	
		106	최신곡 Part 9.	연결하여 반복연습 한다.	간편한 복장	
	4	107	최신곡 Part 10.	조별로 나눠 반복 연습한다.	간편한 복장	
		108	최신곡 Part 11.	최신곡 댄스 완성한다.	간편한 복장	
		109	영상촬영.	조별로 이달의 댄스 영상촬영 한다.	간편한 복장	
12	1	110	최신곡 Part 1.	리듬과 박자를 이해하고 움직인다.	간편한 복장	
		111	최신곡 Part 2.	최신곡 인트로 부분 순서 익힌다.	간편한 복장	
		112	최신곡 Part 3.	후렴구 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
	2	113	최신곡 Part 4.	포인트 안무 이해하고 움직인다.	간편한 복장	
		114	최신곡 Part 5.	중반부 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	

	3	115	최신곡 Part 6.	후반부 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
		116	최신곡 Part 7.	음악에 맞춰 연결 연습을 한다.	간편한 복장	
		117	최신곡 Part 8.	디테일 안무 연습한다.	간편한 복장	
		118	최신곡 Part 9.	연결하여 반복연습 한다.	간편한 복장	
	4	119	최신곡 Part 10.	조별로 나눠 반복 연습한다.	간편한 복장	
		120	최신곡 Part 11.	대형을 바꿔가며 연습한다.	간편한 복장	
		121	최신곡 Part 12.	.최신곡 댄스 완성한다.	간편한 복장	
	5	122	창의력 올림픽.	춤동작을 본인이 만들어 본다.	간편한 복장	
		123	영상촬영.	조별로 이달의 댄스 영상촬영 한다	간편한 복장	
20 25 / 1	1	124	최신곡 Part 1.	리듬과 박자를 이해하고 움직인다.	간편한 복장	
	2	125	최신곡 Part 2.	최신곡 인트로 부분 순서 익힌다.	간편한 복장	
		126	최신곡 Part 3.	후렴구 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
		127	최신곡 Part 4.	포인트 안무 이해하고 움직인다.	간편한 복장	
	3	128	최신곡 Part 5.	중반부 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
		129	최신곡 Part 6.	후반부 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
		130	최신곡 Part 7.	음악에 맞춰 연결 연습을 한다.	간편한 복장	
	4	131	최신곡 Part 8.	디테일 안무 연습한다.	간편한 복장	
		132	최신곡 Part 9.	연결하여 반복연습 한다.	간편한 복장	
		133	최신곡 Part 10.	최신곡 댄스 완성한다	간편한 복장	
	5	134	영상촬영.	.조별로 이달의 댄스 영상촬영 한다.	간편한 복장	
2	1	135	최신곡	리듬과 박자를 이해하고	간편한	

			Part 1.	움직인다.	복장	
		136	최신곡 Part 2.	최신곡 인트로 부분 순서 익힌다.	간편한 복장	
		137	최신곡 Part 3.	후렴구 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
	2	138	최신곡 Part 4.	포인트 안무 이해하고 움직인다.	간편한 복장	
		139	최신곡 Part 5.	중반부 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
		140	최신곡 Part 6.	후반부 안무 순서 익힌다.	간편한 복장	
	3	141	최신곡 Part 7.	음악에 맞춰 연결 연습을 한다.	간편한 복장	
		142	최신곡 Part 8.	디테일 안무 연습한다.	간편한 복장	
		143	최신곡 Part 9.	최신곡 댄스 완성한다	간편한 복장	
	4	144	영상촬영.	조별로 이달의 댄스 영상촬영 한다.	간편한 복장	
		145	자율댄스.	자유롭게 그동안배운 안무 랜덤으로 춤춰본다.	간편한 복장	