

2023학년도 방과후학교 프로그램 연간계획서

이리모현초등학교

프로그램명	댄스	강사명	
대 상	1~6학년	운영시수	주 3 회(월, 화, 목)
기 간	2023년 3월 2일 ~ 2024년 2월 28일 (125 차시 예정)		
운영목표	학생들의 건강한 정서와 신체를 중점으로 사회적인 불안한 정서와 스트레스를 해소하고 자신감이 증가되는 댄스 수업 진행하기.		

월별지도계획						
월	주	차시	학습주제	지 도 내 용	준비물	비고
3월	3/2	1	댄스란? 수업방식 설명 및 소개하기	워밍업 아이솔레이션(머리→어깨→팔→가슴→허리→골반→엉덩이→다리) 사이드 스트레칭.복근운동 작품초입연습(작품뉴진스 디토)	요가매트	
	3/6	2	스트레칭 워밍업 안무연습하기	아이솔레이션:각각의 관절을 풀어주고 근육을 이완시켜준다. 최신곡 안무배우기 (뉴진스 디토)	요가매트	
	3/7	3	스트레칭 워밍업 안무연습하기	투스텟과 점프(공간이동) 최신곡 안무계속이어서 배우기 안무포인트 연습 그룹연습하기	요가매트 간편복장	
	3/9	4	스트레칭 워밍업 안무연습하기	아이솔레이션:신체활동으로 부상이 없도록 충분한 체온올리기 매트이용하여 스트레칭 작품연습	요가매트	학생들이 관심있는 곡으로 선정한다.
	3/13	5	스트레칭 워밍업 안무연습하기	작품연습 및 무용워킹스텟연습 시선처리 작품 마무리 호흡정리	요가매트	

	3/14	6	스트레칭 워밍업 무용워킹스텝 안무연습하기	워밍업 및 점프연습 웨이브연습:근육의 활동량을 올리고 동작 연결에 유의하기 부드럽게연습 새로운곡 안무 연습	요가매트 간편복장	
	3/16	7	워밍업 스트레칭 바점프 안무연습 복습	워밍업 웨이브연습 근력운동 점프연습 안무연습	요가매트	
	3/20	8	스트레칭 플로어스트레칭	안무연습 및 포인트안무 연습 리드미컬 연결동작연습 조별로 연습하며 자신감을 키운다.	요가매트 간편복장	
	3/21	9	스트레칭 안무연습 및 조별로 안무연습	조별로연습 안무연습 마무리 바를 이용하여 점프연습(성장판 자극) 무용워킹 스텝 및 웨이브 (짜과함께)	요가매트 간편복장	
	3/23	10	스트레칭 기본동작익히기	기본적인 자세 와 스트레칭 후 안무연습 및 그전에 배웠던 곡 연습 시선처리 댄스턴 연습	요가매트	
	3/27	11	스트레칭 기본동작익히기	사이드 스트레칭 안무 복습후에 매트에서 스트레칭 (누워서 시선은 위에 보기 등의 힘으 로 가슴을 올린다.목뒤의 긴장풀기)	요가매트	
	3/28	12	스트레칭 기본동작익히기	기본동작 스트레칭 골격교정을 위한 스트레칭 짜과함께 안무연습	요가매트	

	3/30	13	스트레칭 기본동작익히기	기본동작 및 스트레칭 후에 점프:곧은 자세를 유지하면서 중심 발란스잡기. 안무연습 초입	요가매트	
	4/3	14	안무순서 스트레칭 기본동작익히기	기본동작 스트레칭 후 안무연습 복습 발란스연습 플로어 스트레칭	요가매트 간편복장	
	4/4	15	스트레칭 기본동작익히기	스트레칭 워밍업 워킹스텝 안무연습 및 복습	요가매트	
	4/6	16	스트레칭 기본동작익히기	기본동작 안무연습 포인트 강약 및 박자 맞춰서 연습하 기	요가매트	
	4/10	17	스트레칭 기본동작익히기	사이드 스트레칭 동작후 조별연습 및 학년별로 순서정하여 발 표 안무정리	요가매트 간편복장	
	4/11	18	스트레칭 기본동작익히기	골반스트레칭 상체 유연성과 힘을 길러주는 복근운 동 및 다리 킁차기 안무연습	요가매트	
	4/13	19	기본동작익히기	기본동작 나무자세로 균형감각 익히기 안무연습 및 배웠던 곡 연습	요가매트 간편복장	
	4/17	20	스트레칭 기본동작익히기	성장을 돕는 매트 스트레칭1 워밍업 안무연습 순서나가기	요가매트	
	4/18	21	스트레칭 기본동작익히기	성장을 돕는 매트 스트레칭2 워밍업	요가매트 간편복장	

			<p>순서외우기 복습 무용워킹스텝</p>		
4/20	22	스트레칭 기본동작익히기	<p>기본동작 (매트필요) 매트에 누워 다리 올린후 교차로 허리 비틀면서 트위스트 스트레칭 하기. 그룹작품연습</p>	요가매트 간편복장	
4/24	23	스트레칭 기본동작익히기	<p>기본동작 복습후 워밍업 및 안무연습 기본동작을 연습하며 긴장을 풀도록 도와준다</p>	요가매트 간편복장	
4/25	24	스트레칭 기본동작익히기	<p>나무자세 균형감각 익히기 워밍업 안무연습</p>	요가매트	
4/27	25	안무연습 스트레칭 기본동작익히기	<p>기본동작 와이드점프연습 무용턴 연습(시선처리) 안무순서나가기</p>	요가매트	
5/2	26	안무순서 스트레칭 기본동작익히기	<p>기본동작 복습후 워밍업 안무 복습후 순서외우기 마지막 사이드 스트레칭 (엎드린 상태에서 10초간 유지)</p>	요가매트	
5/4	27	스트레칭 기본동작익히기	<p>워밍업 사이드 스트레칭 안무 초입 순서 사이드 스트레칭 (엎드린 자세에서 편안하게 호흡)</p>	요가매트	
5/8	28	스트레칭 기본동작익히기	<p>사이드 스트레칭 균형감각익히기 스텝:신체 무게중심 전환에 집중하고 방향감각 익히기</p>	요가매트	
5/9	29	스트레칭 기본동작익히기	<p>기본동작 기본스텝연습</p>	요가매트	

			워밍업 순서익히기		
5/11	30	스트레칭 기본동작익히기	전신운동 복부운동 하기 공처럼 몸을 만들어 척추 스트레칭 순서정리 및 동작연습하기	요가매트	
5/15	31	스트레칭 기본동작익히기	기본동작 익히기 워밍업 안무연습하기	요가매트	
5/16	32	스트레칭 기본동작익히기	아이솔레이션 워밍업 웨이브연습 안무순서 무용워킹스텝	요가매트	
5/18	33	스트레칭 기본동작익히기	스트레칭 및 기본동작후 조별로 안무연습 순서 초입 부분 나가기	요가매트	
5/22	34	스트레칭 기본동작익히기	기본동작과 워밍업 댄스워킹 턴 안무연습	요가매트	
5/23	35	스트레칭 기본동작익히기	기본 스트레칭 구름다리 자세하기 (골반을 높게 하늘로 끌어올려 머리 를 뒤로 젖힌다.5~10유지하기) 안무연습	요가매트	
5/25	36	스트레칭 기본동작익히기	기본스트레칭 사이드스트레칭 시선은 정면 균형잡기 발란스동작 안무연습	요가매트	
5/30	37	스트레칭 기본동작익히기	기본스트레칭 무용워킹스텝 안무연습 및 사이드 스트레칭	요가매트	
6/1	38	안무선정 순서 스트레칭	기본스트레칭 발목스트레칭 하기 옆구리 스트레칭후 브릿지 운동하기	요가매트	

			기본동작익히기	안무 박자 느끼게 또는 원박자 반복 연습		
	6/5	39	스트레칭 기본동작익히기	기본스트레칭 사이드스트레칭 안무연습 및 포인트안무연습	요가매트	
	6/8	40	워밍업 댄스워킹 스트레칭	아이솔레이션 기본동작 안무연습 및 사이드 스트레칭	간편복장	
	6/12	41	워밍업 사이드스트레칭	아이솔레이션 플로어스트레칭 최신안무 초입나가기	요가매트 간편복장	
	6/13	42	워밍업 플로어스트레칭 무용워킹스텝	워밍업 스트레칭 안무 연습 및 반복 동작연습	간편복장	
	6/15	43	아이솔레이션 워밍업	사이드스트레칭 안무 동작 연습 순서진행하기	요가매트	
	6/19	44	아이솔레이션 근력운동 점프	스트레칭 바점프 안무 반복연습 및 조별발표	간편복장	

	6/20	45	스트레칭 기본동작익히기	워밍업 사이드킥차기 무용턴연습(시선처리) 안무순서 초입	요가매트	
	6/22	46	스트레칭 기본동작익히기	안무순서외우기 워밍업 동작연습	간편복장	
	6/26	47	스트레칭 기본동작익히기	매트스트레칭 안무연습 및 강약,포인트	요가매트	
	6/27	48	스트레칭 기본동작익히기	워밍업 무용워킹스텝 안무순서	간편복장	
	6/29	49	스트레칭 기본동작익히기	워밍업 및 스트레칭 워킹스텝 워밍업	간편복장 요가매트	
	7/3	50	안무선정 ,순서연습 스트레칭 기본동작익히기	기본동작 스트레칭 후 안무연습 복습 발란스연습 플로어 스트레칭		
	7/4	51	스트레칭 기본동작익히기	스트레칭 워밍업 워킹스텝 안무연습 및 복습		

	7/6	52	스트레칭 기본동작익히기	기본동작 안무연습 포인트 강약 및 박자 맞춰서 연습하기		
	7/10	53	스트레칭 기본동작익히기	사이드 스트레칭 동작후 조별연습 및 학년별로 순서정하여 발표 안무정리		
	7/11	54	스트레칭 기본동작익히기	골반스트레칭 상체 유연성과 힘을 길러주는 복근운동 및 다리 킁차기 안무연습		
	7/13	55	기본동작익히기	기본동작 나무자세로 균형감각 익히기 안무연습 및 배웠던 곡 연습		
	7/17	56	스트레칭 기본동작익히기	성장을 돕는 매트 스트레칭1 워밍업 안무연습 순서나가기		
	7/18	57	스트레칭 기본동작익히기	성장을 돕는 매트 스트레칭2 워밍업 순서외우기 복습 무용워킹시스템		
	7/20	58	스트레칭 기본동작익히기	기본동작 (매트필요) 매트에 누워 다리 올린후 교차로 허리 비틀면서 트위스트 스트레칭하기.		

				그룹작품연습		
9/11	59	안무선정 순서연습스 트레칭 기본동작익히기	기본동작 복습후 워밍업 및 안무연습 기본동작을 연습하며 긴장을 풀도록 도와준다			
9/12	60	스트레칭 기본동작익히기	나무자세 균형감각 익히기 워밍업 안무연습			
9/14	61	스트레칭 기본동작익히기	기본동작 와이드점프연습 무용턴 연습(시선처리) 안무순서나가기			
9/18	62	스트레칭 기본동작익히기	기본 스트레칭 구름다리 자세하기 (골반을 높게 하늘로 끌어올려 머리 를 뒤로 젖힌다.5~10유지하기) 안무연습			
9/19	63	스트레칭 기본동작익히기	기본스트레칭 사이드스트레칭 시선은 정면 균형잡기 발란스동작 안무연습			
9/21	64	스트레칭 기본동작익히기	기본스트레칭 무용워킹스텝 안무연습 및 사이드 스트레칭			
9/25	65	스트레칭 기본동작익히기	기본스트레칭 발목스트레칭 하기 옆구리 스트레칭후 브릿지 운동하기 안무 박자 느리게 또는 원박자 반복 연습			

	9/26	66	스트레칭 기본동작익히기	기본스트레칭 사이드스트레칭 안무연습 및 포인트안무연습		
	10/5	67	안무선정 및 순서연습 워밍업 댄스워킹 스트레칭	아이솔레이션 기본동작 안무연습 및 사이드 스트레칭		
	10/ 10	68	워밍업 사이드스트레칭	아이솔레이션 플로어스트레칭 최신안무 초입나가기		
	10/ 12	69	워밍업 플로어스트레칭 무용워킹스텝	워밍업 스트레칭 안무 연습 및 반복 동작연습		
	10/ 16	70	아이솔레이션 워밍업	사이드스트레칭 안무 동작 연습 순서진행하기		
	10/ 17 10/ 19	71 72	스트레칭 기본동작익히기	기본 스트레칭 구름다리 자세하기 (골반을 높게 하늘로 끌어올려 머리 를 뒤로 젖힌다.5~10유지하기) 안무연습		
	10/	73	스트레칭	기본스트레칭		

	23		기본동작익히기	사이드스트레칭 시선은 정면 균형잡기 발란스동작 안무연습		
	10/ 24	74	스트레칭 기본동작익히기	기본스트레칭 무용워킹스텝 안무연습 및 사이드 스트레칭		
	10/ 26	75	스트레칭 기본동작익히기	기본스트레칭 발목스트레칭 하기 옆구리 스트레칭후 브릿지 운동하기 안무 박자 느리게 또는 원박자 반복 연습		
	10/ 30	76	스트레칭 기본동작익히기	기본스트레칭 사이드스트레칭 안무연습 및 포인트안무연습		
	10/ 31	77	워밍업 댄스워킹 스트레칭	아이솔레이션 기본동작 안무연습 및 사이드 스트레칭		
	11/2	78	곡선택 안무연습 워밍업 사이드스트레칭	아이솔레이션 플로어스트레칭 최신안무 초입나가기		
	11/6	79	워밍업 플로어스트레칭 무용워킹스텝	워밍업 스트레칭 안무 연습 및 반복 동작연습		
	11/7	80	아이솔레이션	사이드스트레칭		

			워밍업	안무 동작 연습 순서진행하기		
	11/9	81	스트레칭 기본동작익히기	기본 스트레칭 구름다리 자세하기 (골반을 높게 하늘로 끌어올려 머리를 뒤로 젖힌다.5~10유지하기) 안무연습		
	11/13	82	스트레칭 기본동작익히기	기본스트레칭 사이드스트레칭 시선은 정면 균형잡기 발란스동작 안무연습		
	11/14	83	스트레칭 기본동작익히기	기본스트레칭 무용워킹스텝 안무연습 및 사이드 스트레칭		
	11/16	84	스트레칭 기본동작익히기	기본스트레칭 발목스트레칭 하기 옆구리 스트레칭후 브릿지 운동하기 안무 박자 느리게 또는 원박자 반복 연습		
	11/20	85	스트레칭 기본동작익히기	기본스트레칭 사이드스트레칭 안무연습 및 포인트안무연습		
	11/21	86	워밍업 댄스워킹 스트레칭	아이솔레이션 기본동작 안무연습 및 사이드 스트레칭		

	11/23	87	워밍업 사이드스트레칭	아이솔레이션 플로어스트레칭 최신안무 초입나가기		
	11/27	88	워밍업 플로어스트레칭 무용워킹스텝	워밍업 스트레칭 안무 연습 및 반복 동작연습		
	11/28	89	아이솔레이션 워밍업	사이드스트레칭 안무 동작 연습 순서진행하기		
	11/30	90	스트레칭 워밍업 안무연습하기	아이솔레이션:각각의 관절을 풀어주고 근육을 이완시켜준다. 최신곡 안무배우기		
	12/4	91	곡선택 안무연습 스트레칭 워밍업 안무연습하기	투스텝과 점프(공간이동) 최신곡 안무계속이어서 배우기 안무포인트 연습 그룹연습하기		
	12/5	92	스트레칭 워밍업 안무연습하기	아이솔레이션:신체활동으로 부상이 없도록 충분한 체온올리기 매트이용하여 스트레칭 작품연습		
	12/7	93	스트레칭 워밍업 안무연습하기	작품연습 및 무용워킹스텝연습 시선처리 작품 마무리 호흡정리		

12/ 11	94	스트레칭 워밍업 무용워킹스텝 안무연습하기	워밍업 및 점프연습 웨이브연습:근육의 활동량을 올리고 동작 연결에 유의하기 부드럽게연습 새로운곡 안무 연습		
12/ 12	95	워밍업 스트레칭 바점프 안무연습 복습	워밍업 웨이브연습 근력운동 점프연습 안무연습	요가매트	
12/ 14	96	스트레칭 플로어스트레칭	안무연습 및 포인트안무 연습 리드미컬 연결동작연습 조별로 연습하며 자신감을 키운다.		
12/ 18	97	스트레칭 안무연습 및 조별로 안무연습	조별로연습 안무연습 마무리 바를 이용하여 점프연습(성장판 자극) 무용워킹 스텝 및 웨이브 (짜과함께)		
12/ 19	98	스트레칭 기본동작익히기	기본적인 자세 와 스트레칭 후 안무연습 및 그전에 배웠던 곡 연습 시선처리 댄스턴 연습	간편복장	
12/ 21	99	스트레칭 워밍업 안무연습하기	아이솔레이션:각각의 관절을 풀어주 고 근육을 이완시켜준다. 최신곡 안무배우기		
12/ 26	100	스트레칭 워밍업 안무연습하기	투스텝과 점프(공간이동) 최신곡 안무계속이어서 배우기 안무포인트 연습 그룹연습하기		

12/28	101	스트레칭 워밍업 안무연습하기	아이솔레이션:신체활동으로 부상이 없도록 충분한 체온올리기 매트이용하여 스트레칭 작품연습	실내화	
2024.1/2	102	곡선택 안무연습 스트레칭 워밍업 안무연습하기	작품연습 및 무용워킹스텝연습 시선처리 작품 마무리 호흡정리		
1/4	103	스트레칭 워밍업 무용워킹스텝 안무연습하기	워밍업 및 점프연습 웨이브연습:근육의 활동량을 올리고 동작 연결에 유의하기 부드럽게연습 새로운곡 안무 연습		
1/8	104	워밍업 스트레칭 바점프 안무연습 복습	워밍업 웨이브연습 근력운동 점프연습 안무연습	간편복장	
1/9	105	스트레칭 플로어스트레칭	안무연습 및 포인트안무 연습 리드미컬 연결동작연습 조별로 연습하며 자신감을 키운다.		
1/11	106	스트레칭 안무연습 및 조별로 안무연습	조별로연습 안무연습 마무리 바를 이용하여 점프연습(성장판 자극) 무용워킹 스텝 및 웨이브 (짜과함께)		
1/15	107	스트레칭 기본동작익히기	기본적인 자세 와 스트레칭 후 안무연습 및 그전에 배웠던 곡 연습 시선처리 댄스턴 연습		

1/16	108	스트레칭 워밍업 안무연습하기	아이솔레이션:각각의 관절을 풀어주고 근육을 이완시켜준다. 최신곡 안무배우기		
1/18	109	스트레칭 워밍업 안무연습하기	투스텝과 점프(공간이동) 최신곡 안무계속이어서 배우기 안무포인트 연습 그룹연습하기		
1/22	110	스트레칭 워밍업 안무연습하기	아이솔레이션:신체활동으로 부상이 없도록 충분한 체온올리기 매트이용하여 스트레칭 작품연습		
1/23	111	스트레칭 워밍업 안무연습하기	작품연습 및 무용워킹스텝연습 시선처리 작품 마무리 호흡정리		
1/29	112	스트레칭 워밍업 무용워킹스텝 안무연습하기	워밍업 및 점프연습 웨이브연습:근육의 활동량을 올리고 동작 연결에 유의하기 부드럽게연습 새로운곡 안무 연습		
1/30	113	워밍업 스트레칭 바점프 안무연습 복습	워밍업 웨이브연습 근력운동 점프연습 안무연습		
2/1	114	곡선택 안무연습 스트레칭 플로어스트레칭	안무연습 및 포인트안무 연습 리드미컬 연결동작연습 조별로 연습하며 자신감을 키운다.		

2/5	115	스트레칭 안무연습 및 조별로 안무연습	조별로연습 안무연습 마무리 바를 이용하여 점프연습(성장판 자극) 무용워킹 스텝 및 웨이브 (짝과함께)		
2/6	116	스트레칭 기본동작익히기	기본적인 자세 와 스트레칭 후 안무연습 및 그전에 배웠던 곡 연습 시선처리 댄스턴 연습		
2/8	117	스트레칭 워밍업 안무연습하기	아이솔레이션:각각의 관절을 풀어주 고 근육을 이완시켜준다. 최신곡 안무배우기		
2/13	118	스트레칭 워밍업 안무연습하기	투스텝과 점프(공간이동) 최신곡 안무계속이어서 배우기 안무포인트 연습 그룹연습하기		
2/15	119	스트레칭 워밍업 안무연습하기	아이솔레이션:신체활동으로 부상이 없도록 충분한 체온올리기 매트이용하여 스트레칭 작품연습		
2/19	120	스트레칭 워밍업 안무연습하기	작품연습 및 무용워킹스텝연습 시선처리 작품 마무리 호흡정리		
2/20	121	스트레칭 워밍업 무용워킹스텝 안무연습하기	워밍업 및 점프연습 웨이브연습:근육의 활동량을 올리고 동작 연결에 유의하기 부드럽게연습 새로운곡 안무 연습		

	2/22	122	워밍업 스트레칭 바점프 안무연습 복습	워밍업 웨이브연습 근력운동 점프연습 안무연습		
	2/26	123	스트레칭 플로어스트레칭	안무연습 및 포인트안무 연습 리드미컬 연결동작연습 조별로 연습하며 자신감을 키운다.		
	2/27	124	스트레칭 안무연습 및 조별로 안무연습	조별로연습 안무연습 마무리 바를 이용하여 점프연습(성장판 자극) 무용워킹 스텝 및 웨이브 (짹과함께)		
	2/29	125	스트레칭 기본동작익히기	기본적인 자세 와 스트레칭 후 안무연습 및 그전에 배웠던 곡 연습 시선처리 댄스턴 연습 마무리연습후 인사하기		
*개개인의 유연성, 집중력, 제어력,균형감을 고려하여 학년별 수준에 맞는 수업을 진행 할 수 있도록 지도를 하겠습니다.						