

# 2023학년도 방과후 프로그램 연간 운영 계획서

전주양현초등학교

프로그램명		방송댄스	지도강사	이 예지
대 상		1학년~6학년	지도시수	주 ( 2 ) 회 각 ( 40 ) 분
지도기간		2023년 3월 2일 ~ 2024년 2월 29일		
지도목표		다양한 움직임을 통한 몸에 대한 이해 리듬감 있는 음악과 춤을 통한 학업 스트레스 해소		
월	주	주 제	학 습 내 용	비고
3	1	움직임활동의 이해	신체 활동에 대한 올바른 이해와 신체 활용법을 통해 자세교정법을 배운다.	
	2	스트레칭 및 움직임알기	스트레칭으로 근육의 이완을 돕고 근육의 움직임을 알 수 있다.	
	3	방송댄스의 이해 및 안무 배우기-1	스트레칭, 몸의 움직임에 대해 이해하며 k-pop 안무 1절 배우기	
	4	안무 배우기-2	스트레칭, 세부적으로 안무 복습 및 k-pop 안무 1절 후렴 배우기, 팀 별 발표	
4	1	안무 배우기-3	스트레칭, 세부적으로 안무 복습 및 k-pop 안무 2절 배우기	
	2	안무 배우기-4	스트레칭, 세부적으로 안무 복습 및 k-pop 안무 2절 후렴 배우기, 팀 별 발표	
	3	영상 촬영 및 작품 선정	배운 안무를 팀 별로 시연해보고 영상 촬영, 작품 선정하기	
	4	안무 배우기-1	스트레칭, 정확한 point(포인),Flex(플렉스)해보기, k-pop 안무 1절 배우기	
5	1	안무 배우기-2	스트레칭, 세부적으로 안무 복습 및 k-pop 안무 1절 후렴 배우기, 팀 별 발표	
	2	안무 배우기-3	스트레칭, 세부적으로 안무 복습 및 k-pop 안무 2절 배우기	
	3	안무 배우기-4	스트레칭, 세부적으로 안무 복습 및 k-pop 안무 2절 후렴 배우기, 팀 별 발표	
	4	팀 별 안무 및 포즈 창작 영상 촬영 및 작품 선정	팀 별로 마무리 안무 및 포즈 만들어보고 시연해보기	

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
6	1	영상 촬영 및 작품 선정	팀 별로 만들어 본 안무 촬영하기 작품 선정	
	2	심화 스트레칭 및 점프 안무 배우기-1	기본 스트레칭에서 신체를 더욱 사용하는 심화 스트레칭 및 점프 배우기 k-pop 안무 1절 배우기	
	3	안무 배우기-2	스트레칭, 세부적으로 안무 복습 및 k-pop 안무 1절 후렴 배우기, 팀 별 발표	
	4	안무 배우기-3	스트레칭, 세부적으로 안무 복습 및 k-pop 안무 2절 배우기	
7	1	안무 배우기-4	스트레칭, 세부적으로 안무 복습 및 k-pop 안무 2절 후렴 배우기, 팀 별 발표	
	2	영상 촬영 및 작품 선정	배운 안무를 팀 별로 시연해보고 영상 촬영, 작품 선정하기	
	3	킥, 턴을 통한 근력향상, 안무 배우기-1	심화 스트레칭, 정확한 kick(킥), Turn(턴)으로 근력, 순발력, 유연성 기르기 k-pop 안무 1절 배우기	
	4	킥, 턴을 통한 근력향상, 안무 배우기-2	스트레칭, 세부적으로 안무 복습 및 k-pop 안무 1절 후렴 배우기, 팀 별 발표	
8	1	안무 배우기-3	스트레칭, 세부적으로 안무 복습 및 k-pop 안무 2절 배우기	
	2	안무 배우기-4	스트레칭, 세부적으로 안무 복습 및 k-pop 안무 2절 후렴 배우기, 팀 별 발표	
	3	영상 촬영 및 작품 선정	배운 안무를 팀 별로 시연해보고 영상 촬영, 작품 선정하기	
	4	friendship 스트레칭 안무 배우기-1	친구와 함께 하는 스트레칭, k-pop 안무 1절 배우기	

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
9	1	심화 스트레칭 및 점프 안무 배우기-1	기본 스트레칭에서 신체를 더욱 사용하는 심화 스트레칭 및 점프 배우기 k-pop 안무 1절 배우기	
	2	안무 배우기-2	스트레칭, 세부적으로 안무 복습 및 k-pop 안무 1절 후렴 배우기, 팀 별 발표	
	3	안무 배우기-3	스트레칭, 세부적으로 안무 복습 및 k-pop 안무 2절 배우기	
	4	안무 배우기-4	스트레칭, 세부적으로 안무 복습 및 k-pop 안무 2절 후렴 배우기, 팀 별 발표	
10	1	영상 촬영 및 작품 선정	배운 안무를 팀 별로 시연해보고 영상 촬영, 작품 선정하기	
	2	킥, 턴을 통한 근력향상, 안무 배우기-1	심화 스트레칭, 정확한 kick(킥), Turn(턴)으로 근력, 순발력, 유연성 기르기 k-pop 안무 1절 배우기	
	3	킥, 턴을 통한 근력향상, 안무 배우기-2	스트레칭, 세부적으로 안무 복습 및 k-pop 안무 1절 후렴 배우기, 팀 별 발표	
	4	안무 배우기-3	스트레칭, 세부적으로 안무 복습 및 k-pop 안무 2절 배우기	
11	1	안무 배우기-4	스트레칭, 세부적으로 안무 복습 및 k-pop 안무 2절 후렴 배우기, 팀 별 발표	
	2	영상 촬영 및 작품 선정	배운 안무를 팀 별로 시연해보고 영상 촬영, 작품 선정하기	
	3	유연성과 댄스의 관계	관절의 유연성에 중요성, 타월 잡고 돌리기, 조별 작품 연습	
	4	유연성과 댄스의 관계	줄넘기로 림보게임 통해 유연성 향상, 작품 안무 그룹별 연습	

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
12	1	자체발표 회 및 평가	발표를 통한 자체 학습능력 평가	
	2	댄스의 테크닉 배우기	헤드 턴, 바운스 등 난이도에 맞춰 테크닉 배우기	
	3	댄스의 테크닉 배우기	댄스 스텝 종류별 비교분석 하고 배워보기	
	4	댄스의 테크닉 배우기	스텝 개별 테스트 및 평가	
1	1	근력과 유연성 향상	관절의 유연성 향상을 위한 타월 잡고 돌리기, 조별 작품 연습	
	2	근력과 유연성 향상	줄넘기로 림보게임 통해 유연성 향상, 작품 안무 그룹별 연습	
	3	자체발표회 및 평가	조별로 서로 다른 댄스 발표하기, 발표를 통한 학습능력 평가	
	4	단체군무의 중요성	단체 줄넘기 게임을 통한 신체 동작의 일치감 중요성 배우기	
2	1	단체군무의 중요성	2인1조로 훌라후프 게임을 통한 협동심 향상과 필요성	준비물 - 훌라후프
	2	계절을 표현하는 작품	작품 안무 연습, 계절의 느낌을 몸으로 표현하는 방법	준비물 - 공
	3	감정을 표현하는 작품	기쁨, 슬픔, 화남, 신남, 놀람 등 다양한 감정을 느끼고 몸으로 표현하는 방법	
	4	자체발표회 및 평가	조별로 서로 다른 댄스 발표하기, 작품 총 정리	