

## 2023 방과후학교( 방송댄스 )프로그램 일일지도안

일시	2023년 3월 14일 화요일	차시	1	대상학년	1-6학년
학습 주제	스트레칭 하기				
학습 목표	바르게 스트레칭 하는 방법을 습득하여 몸의 유연성 기르기				
학습 단계	교수-학습 활동 내용		시간	자료 및 유의점	
도입	인사 : 인사와 수업 소개 스트레칭 & 워밍업 : 스트레칭을 하며 유연성 기르기, 근육을 활발히 움직여 몸의 온도가 올라가게 함이 목표 & 신체의 움직임 활동으로 댄스의 흥미유발		10분	●안전지도 필수- 체온 체크, 마스크 착용, 손소독, 거리두기, 교실 및 복도에서 뛰지 않는다. 뽀족한 문구나 교구로 장난치지 않는다. 창틀 위에 올라가지 않는다. 등	
전개	신나는 방송 댄스 안무를 배운다.		60분		
정리	휴식 발표하기 : 그 동안 배웠던 방송 댄스를 발표		10분		

일시	2023년 3월 21일 화요일	차시	2	학년	1-6학년
학습 주제	바운스 동작 배우기				
학습 목표	바운스 동작을 배우기 전에 조금 빠른 노래를 통해 바운스 리듬 느껴보기				
학습 단계	교수-학습 활동 내용		시간	자료 및 유의점	
도입	인사 : 인사와 수업 소개 스트레칭 & 워밍업 : 스트레칭을 하며 유연성 기르기, 근육을 활발히 움직여 몸의 온도가 올라가게 함이 목표 & 신체의 움직임 활동으로 댄스의 흥미유발		10분	●안전지도 필수- 체온 체크, 마스크 착용, 손소독, 거리두기, 교실 및 복도에서 뛰지 않는다. 뽀족한 문구나 교구로 장난치지 않는다. 창틀 위에 올라가지 않는다. 등	
전개	평소 즐겨 듣던 알고 있는 음악에 맞추어 바운스 동작을 익혀봅니다. 노래를 들으며 흥을 표현해 낼 수 있습니다.  신나는 방송 댄스 안무를 배운다.		40분		
정리	휴식 발표하기 : 그 동안 배웠던 방송 댄스를 발표		10분		

## 2023 방과후학교( 방송댄스 )프로그램 일일지도안

일시	2023년 3월 28일 화요일	차시	3	대상학년	1-6학년
학습 주제	업, 다운 배우기				
학습 목표	바운스의 기본 동작인 업, 다운을 배우기				
학습 단계	교수-학습 활동 내용		시간	자료 및 유의점	
도입	인사 : 인사와 간단한 수업 소개 스트레칭 & 워밍업 : 스트레칭을 하며 유연성 기르기 추은 날씨에 굳어진 근육을 활발히 움직여 몸의 온도가 올라가게 함이 목표 & 신체의 움직임 활동으로 댄스의 흥미유발		10분	<p>●안전지도 필수- 체온 체크, 마스크 착용, 손소독, 거리두기, 교실 및 복도에서 뛰지 않는다. 뽀족한 문구나 교구로 장난치지 않는다. 창틀 위에 올라가지 않는다. 등</p>	
전개	리듬이해 : 기본리듬 Up&Down 익히기 전 시간에 배웠던 내용을 복습 휴식		40분		
정리	신나는 방송 댄스 안무를 배운다. 휴식 발표하기 : 그 동안 배웠던 방송 댄스를 발표		10분		

일시	2023년 4월 4일 화요일	차시	4	학년	1-6학년
학습 주제	아이솔레이션 배우기				
학습 목표	목, 가슴 아이솔레이션을 사용해 댄스 루틴 배우기				
학습 단계	교수-학습 활동 내용		시간	자료 및 유의점	
도입	인사 : 인사와 간단한 수업 소개 스트레칭 & 워밍업 : 스트레칭을 하며 유연성 기르기 추은 날씨에 굳어진 근육을 활발히 움직여 몸의 온도가 올라가게 함이 목표 & 신체의 움직임 활동으로 댄스의 흥미유발		10분	<p>●안전지도 필수- 체온 체크, 마스크 착용, 손소독, 거리두기, 교실 및 복도에서 뛰지 않는다. 뽀족한 문구나 교구로 장난치지 않는다. 창틀 위에 올라가지 않는다. 등</p>	
전개	Isolation(1) : 목과 가슴 Isolation 익히기 전 시간에 배웠던 내용을 복습 휴식 신나는 방송 댄스 안무를 배운다. 휴식		40분		
정리	발표하기 : 그 동안 배웠던 방송 댄스를 발표		10분		

## 2023 방과후학교( 방송댄스 )프로그램 일일지도안

일시	2023년 4월 11일 화요일	차시	5	대상학년	1-6학년
학습 주제	골반과 무릎 아이솔레이션 배우기				
학습 목표	골반과 무릎 아이솔레이션을 통해 몸의 움직임을 다양하게 사용하기				
학습 단계	교수-학습 활동 내용		시간	자료 및 유의점	
도입	인사 : 인사와 간단한 수업 소개 스트레칭 & 워밍업 : 스트레칭을 하며 유연성 기르기 추은 날씨에 굳어진 근육을 활발히 움직여 몸의 온도가 올라가게 함이 목표 & 신체의 움직임 활동으로 댄스의 흥미유발		10분	●안전지도 필수- 체온 체크, 마스크 착용, 손소독, 거리두기, 교실 및 복도에서 뛰지 않는다. 뽀족한 문구나 교구로 장난치지 않는다. 창틀 위에 올라가지 않는다. 등	
전개	Isolation(2) : 골반과 무릎 Isolation 익히기 전 시간에 배웠던 내용을 복습 휴식		40분		
정리	신나는 방송 댄스 안무를 배운다. 휴식		10분		
	발표하기 : 그 동안 배웠던 방송 댄스를 발표				

일시	2023년 4월 18일 화요일	차시	6	학년	1-6학년
학습 주제	팔 웨이브 배워보기				
학습 목표	팔 웨이브 배워보기				
학습 단계	교수-학습 활동 내용		시간	자료 및 유의점	
도입	인사 : 인사와 간단한 수업 소개 스트레칭 & 워밍업 : 스트레칭을 하며 유연성 기르기 추은 날씨에 굳어진 근육을 활발히 움직여 몸의 온도가 올라가게 함이 목표 & 신체의 움직임 활동으로 댄스의 흥미유발		10분	●안전지도 필수- 체온 체크, 마스크 착용, 손소독, 거리두기, 교실 및 복도에서 뛰지 않는다. 뽀족한 문구나 교구로 장난치지 않는다. 창틀 위에 올라가지 않는다. 등	
전개	Arm wave : 팔의 사용되지 않는 관절의 세포를 활성화 시켜주는 Arm wave 동작 익히기 전 시간에 배웠던 내용을 복습 휴식		40분		
정리	신나는 방송 댄스 안무를 배운다. 휴식		10분		
	발표하기 : 그 동안 배웠던 방송 댄스를 발표				

## 2023 방과후학교( 방송댄스 )프로그램 일일지도안

일시	2023년 4월 25일 화요일	차시	7	대상학년	1-6학년
학습 주제	바디웨이브 배우기				
학습 목표	유연성을 길러주는 바디웨이브 배우기				
학습 단계	교수-학습 활동 내용		시간	자료 및 유의점	
도입	인사 : 인사와 간단한 수업 소개 스트레칭 & 워밍업 : 스트레칭을 하며 유연성 기르기 추은 날씨에 굳어진 근육을 활발히 움직여 몸의 온도가 올라가게 함이 목표 & 신체의 움직임 활동으로 댄스의 흥미유발		10분	●안전지도 필수- 체온 체크, 마스크 착용, 손소독, 거리두기, 교실 및 복도에서 뛰지 않는다. 뽀족한 문구나 교구로 장난치지 않는다. 창틀 위에 올라가지 않는다. 등	
전개	Body wave : 척추 관절에 유연성을 길러주는 Body wave 10동작 익히기 전 시간에 배웠던 내용을 복습 휴식		40분		
정리	신나는 방송 댄스 안무를 배운다.  발표하기 : 그 동안 배웠던 방송 댄스를 발표		10분		

일시	2023년 5월 2일 화요일	차시	8	학년	1-6학년
학습 주제	기본 스텝 배워보기				
학습 목표	기본 스텝 배워보기				
학습 단계	교수-학습 활동 내용		시간	자료 및 유의점	
도입	인사 : 인사와 간단한 수업 소개 스트레칭 & 워밍업 : 스트레칭을 하며 유연성 기르기 추은 날씨에 굳어진 근육을 활발히 움직여 몸의 온도가 올라가게 함이 목표 & 신체의 움직임 활동으로 댄스의 흥미유발		10분	●안전지도 필수- 체온 체크, 마스크 착용, 손소독, 거리두기, 교실 및 복도에서 뛰지 않는다. 뽀족한 문구나 교구로 장난치지 않는다. 창틀 위에 올라가지 않는다. 등	
전개	기본 Step : 가장 많이 쓰이는 기본적인 Step 익히기 전 시간에 배웠던 내용을 복습 휴식		40분		
정리	신나는 방송 댄스 안무를 배운다. 휴식  발표하기 : 그 동안 배웠던 방송 댄스를 발표		10분		

## 2023 방과후학교( 방송댄스 )프로그램 일일지도안

일시	2023년 5월 9일 화요일	차시	9	대상학년	1-6학년
학습 주제	응용 스텝 배우기				
학습 목표	응용 스텝 배우기				
학습 단계	교수-학습 활동 내용		시간	자료 및 유의점	
도입	인사 : 인사와 간단한 수업 소개 스트레칭 & 워밍업				
전개	: 스트레칭을 하며 유연성 기르기 추은 날씨에 굳어진 근육을 활발히 움직여 몸의 온도가 올라가게 함이 목표 & 신체의 움직임 활동으로 댄스의 흥미유발		10		
	기본 Step (2) : 응용 Step 익히기 전 시간에 배웠던 내용을 복습 휴식		40		
정리	신나는 방송 댄스 안무를 배운다. 휴식		10		
	발표하기 : 그 동안 배웠던 방송 댄스를 발표				

일시	2023년 5월 16일 화요일	차시	10	학년	1-6학년
학습 주제	응용 스텝 배우기(2)				
학습 목표	응용 스텝 배우기(2)				
학습 단계	교수-학습 활동 내용		시간	자료 및 유의점	
도입	인사 : 인사와 간단한 수업 소개 스트레칭 & 워밍업				
	: 스트레칭을 하며 유연성 기르기 추은 날씨에 굳어진 근육을 활발히 움직여 몸의 온도가 올라가게 함이 목표 & 신체의 움직임 활동으로 댄스의 흥미유발		10		
전개	기본 Step (2) : 응용 Step(2) 익히기 전 시간에 배웠던 내용을 복습 휴식		40		
정리	신나는 방송 댄스 안무를 배운다. 휴식		10		
	발표하기 : 그 동안 배웠던 방송 댄스를 발표				

## 2023 방과후학교( 방송댄스 )프로그램 일일지도안

일시	2023년 5월 23일 화요일	차시	11	대상학년	1-6학년
학습 주제	사이드 탭스 배우기				
학습 목표	사이드 탭스 배우기				
학습 단계	교수-학습 활동 내용		시간	자료 및 유의점	
도입	인사 : 인사와 간단한 수업 소개 스트레칭 & 워밍업 : 스트레칭을 하며 유연성 기르기 추은 날씨에 굳어진 근육을 활발히 움직여 몸의 온도가 올라가게 함이 목표 & 신체의 움직임 활동으로 댄스의 흥미유발		10분	●안전지도 필수- 체온 체크, 마스크 착용, 손소독, 거리두기, 교실 및 복도에서 뛰지 않는다. 뽀족한 문구나 교구로 장난치지 않는다. 창틀 위에 올라가지 않는다. 등	
전개	Side Step : 오른발을 어깨 넓이만큼 옆으로 옮겨 딛고 왼발을 오른발 옆에 가지런히 둔다. 전 시간에 배웠던 내용을 복습		40분		
정리	휴식 신나는 방송 댄스 안무를 배운다.		10분		
	휴식 발표하기 : 그 동안 배웠던 방송 댄스를 발표				

일시	2023년 5월 30일 화요일	차시	12	학년	1-6학년
학습 주제	오픈 탭스 배우기				
학습 목표	오픈 탭스 배우기				
학습 단계	교수-학습 활동 내용		시간	자료 및 유의점	
도입	인사 : 인사와 간단한 수업 소개 스트레칭 & 워밍업 : 스트레칭을 하며 유연성 기르기 추은 날씨에 굳어진 근육을 활발히 움직여 몸의 온도가 올라가게 함이 목표 & 신체의 움직임 활동으로 댄스의 흥미유발		10분	●안전지도 필수- 체온 체크, 마스크 착용, 손소독, 거리두기, 교실 및 복도에서 뛰지 않는다. 뽀족한 문구나 교구로 장난치지 않는다. 창틀 위에 올라가지 않는다. 등	
전개	Open Step : 오른발을 대각선 바깥쪽 앞에 딛고 왼발을 대칭으로 둔다. 전 시간에 배웠던 내용을 복습		40분		
정리	휴식 신나는 방송 댄스 안무를 배운다.		10분		
	휴식 발표하기 : 그 동안 배웠던 방송 댄스를 발표				