

방과후학교 (방송댄스부)지도계획

월	횟수	주제 및 목표	활 동 내 용	지도상의 유의점 및 준비물
3	1	스트레칭 하기	바르게 스트레칭 하는 방법을 습득하여 몸의 유연성 기르기	물통, 편한 복장
	2			
	3	스트레칭 하기		
	4			
4	5	바운스 동작 배우기	바운스 동작을 배우기 전에 조금 빠른 노래를 통해 바운스 리듬 느껴보기	물통, 편한 복장
	6			
	7	바운스 동작 배우기		
	8			
5	9	업, 다운 배우기	바운스의 기본 동작인 업, 다운을 배우기	물통, 편한 복장
	10			
	11	업, 다운 배우기		
	12			
6	13	아이솔레이션 배우기	목, 가슴 아이솔레이션을 사용해 댄스 루틴 배우기	물통, 편한 복장
	14			
	15	아이솔레이션 배우기		
	16			
7	17	골반과 무릎 아이솔레이션 배우기	골반과 무릎 아이솔레이션을 통해 몸의 움직임을 다양하게 사용하기	물통, 편한 복장
	18			
	19	골반과 무릎 아이솔레이션 배우기		
	20			
8	21	팔 웨이브 배워보기	팔 웨이브 배워보기	물통, 편한 복장
	22			
	23	팔 웨이브 배워보기	팔 웨이브 배워보기	
	24			

방과후학교 (방송댄스부)지도계획

월	횟수	주제 및 목표	활 동 내 용	지도상의 유의점 및 준비물
9	25	바디웨이브 배우기	유연성을 길러주는 바디웨이브 배우기	물통, 편한 복장
	26			
	27	바디웨이브 배우기	유연성을 길러주는 바디웨이브 배우기	
	28			
10	29	기본 스텝 배워보기	기본 스텝 배워보기	물통, 편한 복장
	30			
	31	기본 스텝 배워보기	기본 스텝 배워보기	
	32			
11	33	응용 스텝 배우기	응용 스텝 배우기	물통, 편한 복장
	34			
	35	응용 스텝 배우기	응용 스텝 배우기	
	36			
12	37	사이드 탭스 배우기	사이드 탭스 배우기	물통, 편한 복장
	38			
	39	사이드 탭스 배우기	사이드 탭스 배우기	
	40			