

# 프로그램 운영 계획서

|       |                    |      |           |            |       |
|-------|--------------------|------|-----------|------------|-------|
| 활동분야  | 방 송 댄 스            |      |           | 강 사 명      | 김 경 화 |
| 프로그램명 | 나 도 댄 서 !          |      |           |            |       |
| 대 상   | 초 등 3 ~ 초 등 6      |      |           | 모집인원       | 10    |
| 운영시간  | 16:00~18:00(2시 간 ) | 운영회차 | __13__ 회차 | 요 일        | 화     |
| 운영비용  | 교재비(교재명/출판사) :     |      |           | 그 외 운영비용 : |       |
|       | 재료비 :              |      |           |            |       |

## ▶ 프로그램 소개

최신 유행 안무를 배우며 춤의 기본과 장르의 다양성에 대해 배울 수 있음  
커버 영상 촬영을 통해 사회성을 길러줄 수 있음

## ▶ 프로그램 목적

신체활동을 통한 스트레스 해소와 자기 계발을 통한 자신감 형성 및 기초체력 향상,  
장래희망에 대해 생각해볼 수 있음

## ▶ 프로그램 목표

스트레칭 과 기본기를 배우으로써 조금 더 다양한 장르에 다가갈 수 있게 됨  
여러 케이팝 안무들과 장르를 배우며 표현력을 길러줌

## ▶ 프로그램 운영방법

매주 기본기 루틴과 안무를 다양하게 활용하며 배우고 그룹별로 수업을 만들어 갈 수 있도록 함  
배운 안무를 서로 공유하며 서로가 서로에게 티칭 하는 방법을 배우고 성장할 수 있음

# 프로그램 내용

※ 주차는 자유롭게 변경하여 작성

| 주 차 | 학 습 (활 동 )내 용                                       | 준 비 사 항            | 비 고 |
|-----|-----------------------------------------------------|--------------------|-----|
| 1회  | -설레는 첫만남<br>-오리엔테이션 및 워밍업                           | 실내운동화<br>편한복장<br>물 |     |
| 2회  | -움직임에 대해 알아보기<br>-웜업 스트레칭 및 발레핏<br>-기본기 동작 배워보기     | 실내운동화<br>편한복장<br>물 |     |
| 3회  | -움직임에 대해 알아보기<br>-웜업 스트레칭 및 유연성 체조<br>-기본기 동작 활용해보기 | 실내운동화<br>편한복장<br>물 |     |
| 4회  | -춤이란 무엇인가?<br>-웜업 스트레칭 및 응용동작 배워보기                  | 실내운동화<br>편한복장<br>물 |     |
| 5회  | -kpop 기초 이해하기<br>-웜업 스트레칭 및 아이솔레이션 익히기              | 실내운동화<br>편한복장<br>물 |     |
| 6회  | -몸으로 표현하기<br>-웜업 스트레칭 및 유연성 늘리기<br>-웨이브 익히기         | 실내운동화<br>편한복장<br>물 |     |
| 7회  | -안무를 통해 리듬감 알아보기<br>-웜업 스트레칭 및 발레핏<br>-바운스 익히기      | 실내운동화<br>편한복장<br>물 |     |
| 8회  | -스텝에 대해 배워보기<br>-웜업 스트레칭 및 리듬 트레이닝                  | 실내운동화<br>편한복장<br>물 |     |
| 9회  | -음악에 맞춰 활동하기<br>-웜업 스트레칭 및 안무 배우기                   | 실내운동화<br>편한복장<br>물 |     |
| 10회 | -안무 창작 해보기<br>-웜업 스트레칭 및 안무 만들기                     | 실내운동화<br>편한복장<br>물 |     |
| 11회 | -티칭 해보기<br>-웜업 스트레칭 및 그룹별 티칭수업하기                    | 실내운동화<br>편한복장<br>물 |     |
| 12회 | -서로의 안무를 공유하고 배워보기<br>-웜업 스트레칭 및 안무 쉐어해보기           | 실내운동화<br>편한복장<br>물 |     |
| 13회 | -마무리<br>-웜업 스트레칭 및 영상 촬영                            | 실내운동화<br>편한복장<br>물 |     |