

프로그램 운영 계획서

활동분야	자기 개발		강 사 명	김 경 화	
프로그램명	방 송 댄 스				
대 상	초 등 3학 년 ~4학 년			모집인원	10명
운영시간	18:00~19:30 (1시 간 30분)	운영회차	16 회차	요 일	화 요 일
운영비용	교재비(교재명/출판사) :			그 외 운영비용 :	
	재료비 :				

▶ 프로그램 소개

다양한 운동들 중 재미와 흥미, 운동 효과까지 동시에 잡은 방송댄스는 여러 장점들로 아이들의 관심을 받고 있습니다. 기본 운동능력 발달에 효과를 주며 자주 쓰지 않는 소근육까지 사용하여 성장 발달에 도움을 줄 수 있습니다. 기초체력 증진과 교우 간의 협동심 및 사회성 기르기를 목표로 하여 신체의 움직임을 통해 자신의 잠재력을 발휘할 수 있으며 자기표현의 매개가 되어 자아를 표출 할 기회를 제공, 감수성과 리듬 능력을 향상시키며 예술적 소질을 길러 줄 수 있습니다

▶ 프로그램 목적

신체활동을 통한 스트레스 해소 및 체력단련, 신체적 유연성을 기르고 단체 활동을 통한 사회성 향상

▶ 프로그램 목표

댄스의 기초 움직임과 리듬을 이해하고 아이들의 실력 향상 및 스트레스 해소

▶ 프로그램 운영방법

아이들이 원하는 노래에 맞추어 진행하여 학습 참여도를 높이고 자발적으로 진행 할 수 있게 한다.

프로그램 내용

※ 주차는 자유롭게 변경하여 작성

주 차	학 습 (활 동)내 용	준 비 사 항	비 고
1회	-오리엔테이션 및 유연성 체조 -기본기 알아보기 -케이팝 안무 익히기	실내운동화	
2회	-워밍업 스트레칭 및 유연성 기르기 -기본기 배워보기 (아이슬레이션) -케이팝 안무 익히기	"	
3회	-워밍업 스트레칭 및 리듬 트레이닝 -기본기 배워보기 (웨이브) -케이팝 안무 익히기	"	
4회	-워밍업 스트레칭 및 리듬 트레이닝 -기본기 배워보기 (바운스) -케이팝 안무 익히기	"	
5회	-워밍업 스트레칭 및 근력 기르기 -기본기 활용하여 안무에 적용하기 -케이팝 안무 익히기	"	
6회	-워밍업 스트레칭 및 근력 기르기 -기본기 활용하여 안무에 적용하기 -케이팝 안무 익히기	"	
7회	-워밍업 스트레칭 및 유연성 체조 - 그룹 활동을 통해 표현하기 - 케이팝 안무 익히기	"	
8회	-워밍업 스트레칭 및 리듬 트레이닝 -그룹별 표현하기 -케이팝 안무 익히기	"	
9회	-워밍업 스트레칭 및 균형감각 기르기 -친구들과 재밌는 표현 만들어보기 -케이팝 안무 익히기	"	
10회	-워밍업 스트레칭 및 균형감각 기르기 -그룹별 댄스 발표하기 -랜덤 플레이 댄스 놀이	"	

주 차	학 습 (활 동)내 용	준 비 사 항	비 고
11회	-워밍업 스트레칭 및 발레핏 -몸으로 표현하기 -케이팝 안무 익히기	실내운동화	
12회	-워밍업 스트레칭 및 발레핏 -몸으로 말해요 퀴즈게임 -케이팝 안무 익히기	"	
13회	-워밍업 스트레칭 및 기본기 연습하기 -하우스 스텝 배워보기 -케이팝 안무 익히기	"	
14회	-워밍업 스트레칭 및 기본기 연습하기 -하우스 스텝 활용하기 -케이팝 안무 익히기	"	
15회	-워밍업 스트레칭 및 근력 기르기 -하우스 스텝을 안무에 적용하기 -케이팝 안무 익히기	"	
16회	-워밍업 스트레칭 및 발레핏 -케이팝 안무 익히기	"	