

방송댄스(or 에어댄스)와 성장프로그램

주요키워드	바른 자세 스트레칭	자신감, 성취감 향상	특기 및 적성 발굴
-------	------------	-------------	------------

단체/개인명	KTOPDANCE (이도경)		구분	단체	개인
					V
담당자명/직책	이도경 / 강사	휴대전화	010-8498-9698		
이메일주소	1005ldk@naver.com	사업참여 횟수	(0)회 ※신규		
필수교육이수	이수	소재지	서울시 은평구		

사업영역	문화예술체육				온라인수업		가능			
사업목적	청소년시기에 적합한 동작을 통해 심신의 상태를 진단하고, 예술체육활동을 통해 잠재되어 있는 끼를 찾아내며 생각을 자유롭게 표현할 수 있도록 도와준다. 청소년기의 문화생활을 주제로 친밀한 퍼포먼스를 만들어 유대감을 돈독히 한다.									
사업기간	2023. 3. 2. ~ 2023. 12. 31.						총 (12)회 진행 / 주 (1)회			
사업대상	유	초	중	고	회기별 인원		최소 (2)명~최대 (30)명			
		√	√	√						
활동분야	교과 과정 연계형			√	활동 장소	교내	√	활동 기간	학기중	√
	창의 체험 활동									
	평일 방과후 활동			√		교외			방학중	√
	주말 방과후 활동			√						
사업비	금960,000원(금구십육만원)									
소요예산 <small>*세부산출내역은 프로그램 계획서에 기재함</small>	지출항목	산출내역						소계(원)		구성비
	주강사비	(2교시) 80,000원X12회X1명=960,000원						960,000	100%	
	보조강사비									
	재료비									
	합 계							960,000	100%	
기대효과	- 잠재되어 있는 끼와 능력을 찾아내고 개발한다. - 청소년시기의 신체발달에 도움을 주고 신체표현을 자유롭게 할 수 있다. - 긍정적인 상호작용 속에서 자신감을 증진 시킬 수 있다. - 긍정적인 대인관계의 형성을 경험하게 한다.									
프로그램 운영 시 충족해야할 조건										

프로그램 계획서

회기	세부 추진내용 (*초/중/고 학생 특성 반영하여 기재)	교시	강사명
1	-주제 1 : OT 및 수업설명 -활동내용 : 수업에 대한 설명과 지켜야 할 규칙을 알려준다. -주제 2 : 바른 자세 스트레칭, 난이도 파악 -방법 : 바른 스트레칭 동작을 배우고 워밍업, 아이솔레이션 등 춤의 기본기를 따라하며 학생들의 몸 상태를 파악한다.	2교시	이도경
	-준비물 : 편안한 복장, 운동화(실내화)		
2	-주제 1 : 스텝배우기 -활동내용 : 원스텝, 투스텝, 쓰리스텝 등 발동작 배우기 -방법 : 먼저 설명을 듣고 카운트에 따라 동작을 연습한 뒤 준비 된 음악에 맞추어 동작을 익힌다.	2교시	이도경
	-준비물 : 편안한 복장, 운동화(실내화)		
3	-주제 1 : 상체에 적합한 근력운동 -활동내용 : 학업으로 인한 긴장을 풀어주는 운동, 호흡을 하면서 천천히 동작을 만들어 나간다. -방법 : 머리-목-어깨-팔-복부-옆구리	2교시	이도경
	-준비물 : 편안한 복장, 운동화(실내화)		
4	-주제 1 : 자신있게 몸을 움직임 -활동내용 : 에어댄스를 통한 유산소 운동 -방법 : 소극적인 몸놀림을 적극적으로 과감하게 만드는 과정으로 기본동작을 충분히 익힌 후 반복연습을 통해 자신의 장점을 찾아내어 자신감을 높여준다.	2교시	이도경
	-준비물 : 편안한 복장, 운동화(실내화)		
5	-주제 1 : 하체를 튼튼하게 만드는 유산소 운동과 근력 운동 -활동내용 : 몸의 리듬감을 높여주고 힘과 지구력이 강화된다. -방법 : 스텝과 손동작을 함께 이용하여 하체 운동에 도움이 될 에어댄스 동작을 구상하여 근력 운동의 효과를 얻고 더불어 유산소 운동도 함께 한다.	2교시	이도경
	-준비물 : 편안한 복장, 운동화(실내화)		
6	-주제 1 : 커버댄스(방송댄스) 배우기 -활동내용 : “애”와 “락” 두 가지 감정에 중점을 두어 표현하기 -방법 : 아이솔레이션을 이해하고 연습하여 웨이브를 완성 시킨다. 웨이브가 들어간 동작을 작품에 활용하여 부드러움을 표현한다.	2교시	이도경
	-준비물 : 편안한 복장, 운동화(실내화)		
7	-주제 1 : 기술력 있는 동작 배우기 (1) -활동내용 : 심화동작을 익히고 청소년기 신체의 유연성을 높이고 탄력적인 힘을 기른다. -방법 : 그동안 배운 기본동작을 응용하여 조금 더 심화 된 동작을 배우고 완성도를 높이며 성취감을 얻는다.	2교시	이도경
	-준비물 : 편안한 복장, 운동화(실내화)		

회기	세부 추진내용	교시	강사명
8	-주제 1 : 기술력 있는 동작 배우기 (2) -활동내용 : 허리와 복근강화 및 관절의 유연성증가 -> 성장판 자극 -방법 : 청소년기에 바람직한 다이어트 하는 법을 배우고 바른 자세로 근력을 키우는 순환운동을 따라 해본다. -준비물 : 편안한 복장, 운동화(실내화)	2교시	이도경
9	-주제 1 : 소그룹별 작품 레파토리 구성하기 -활동내용 : 모듈별 생각을 자유롭게 의견을 모아 표현하기 -방법 : 레파토리를 구성하여 소그룹별 그동안 배운 안무와 성장프로그램 동작을 순서대로 만들어 보는 작업 -준비물 : 편안한 복장, 운동화(실내화)	2교시	이도경
10	-주제 1 : 안무정하기 (소그룹별 활동) -활동내용 : 미션수업을 통하여 생각의 폭 넓히기 -방법 : 자기만의 움직임 구성하게 하고 몇 동작들의 모방과 응용으로 새로운 춤 동작을 만든다. -준비물 : 편안한 복장, 운동화(실내화)	2교시	이도경
11	-주제 1 : 소그룹 작품 완성 -활동내용 : 소그룹별 작품의 완성도를 높인다. -방법 : 다듬어진 동작을 연결하고 음악과 생각 속에 담아낼 수 있도록 작품을 함께 구상하여 완성한다. -준비물 : 편안한 복장, 운동화(실내화)	2교시	이도경
12	-주제 1 : 작품 발표 -활동내용 : 소그룹별 작품 발표, 감상하고 의견 나누기 -방법 : 완성 된 소그룹 작품을 촬영 및 실연으로 진행 후 서로의 감상평과 의견을 공유한다. -준비물 : 편안한 복장, 운동화(실내화)	2교시	이도경

프로그램의 창의성	- 방송댄스(or에어댄스)의 소그룹별 안무 만들기 - 성장에 필요한 운동
프로그램의 지역사회 연계성	- 은평구 활동 강사 활용 및 네트워크 - 지역축제 및 행사참여

소요예산				
※ 부가세 포함 (단위 : 원)				
지출항목	산출내역	소 계	구성비	비 고
주강사비	(2교시) 80,000원×12회×1명=960,000원	960,000	100%	
보조강사비				
재료비			%	전체예산의 60% 이하로 편성
합 계			%	
관리 및 협력방안				
구 분	구체적 방안			
강사인원	- 강사 1명			
학생안전 관리계획	<ul style="list-style-type: none"> - 코로나19 감염 예방을 위해 강사와 학생 모두 마스크 착용 - 학생과 학생간의 간격을 1M 유지 - 개인위생에 철저히 하기 위해 손소독제를 비치, 교실환기 - 안전을 위해 준비물을 프로그램 진행하는 곳에 안전하게 모아둠 - 학생의 안전과 인권보호를 위한 비밀보장 원칙 			
학생 참여방안	<ul style="list-style-type: none"> - 출석부 및 참여학생 확인관리 - 서약서 작성을 통한 자발적 참여유도 			
학교와의 협력방안	<ul style="list-style-type: none"> - 사전협의(전화, 문자) - 특정 상황에 따른 조율과 맞춤형 프로그램조절 - 문제행동 학생 연계상담 			

단체/개인 소개

신청구분 (V표시)	단체	개인	단체/개인명	KTOPDANCE (이도경)	
		V			
담당자명/직책	이도경 / 강사		담당자 휴대전화	010-8498-9698	
홈페이지 (보유한 경우)			e-mail	1005ldk@naver.com	
프로그램 진행 공간 보유현황	예 <input checked="" type="checkbox"/> / 아니오 <input type="checkbox"/>		프로그램 수용인원 (공간 보유한 경우)	20~30명	
참여강사	번호	강사명		역할	
	1	이도경		주강사	
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
5년 내 아동·청소년 교육활동 주요 경력 (18년~22년)	은평구	참여 연도	기관명	대상	주제
		2018~	구현초등학교	초등학생	방송댄스, 에어댄스, 댄스스포츠
		2018~	신사초등학교	초등학생	에어댄스
		2019~	북한산초등학교	초등학생	방송댄스, 우산춤
		2021~	어울초등학교	초등학생	방송댄스, 에어댄스
		2021~	선일여자중학교	중학생	방송댄스, 걸스힙합
		2021	구산중학교	중학생	방송댄스, 에어댄스
		2021	선일이비즈니스고	고등학생	방송댄스, 걸스힙합
	2022~	송실중학교	중학생	에어댄스	
	타구	참여 연도	기관명	대상	주제
		2018	한가람음악학원	초등학생	방송댄스
		2018	마포중앙도서관	초등학생	방송댄스

강사 주요 이력(대표강사)

강사명	이 도 경		
자격 및 교육 이수 현황 (프로그램 관련 자격 및 교육 필수기재)	자격·수료·교육명	취득연도	발급처
	라인댄스 자격증	2016.12.18	대한라인댄스협회
	방송댄스 지도사 자격증	2016.12.30	한국직업능력개발원
	아동학대 예방 및 신고의무자교육	2022.04.06	에듀넷
	어린이안전교육	2022.04.06	에듀넷
	성폭력예방교육	2022.04.06	에듀넷

[illegible]

프로그램 사진자료



구현초등학교 에어댄스



신사초등학교 에어댄스



구산초등학교 에어댄스



어울초등학교 에어댄스



선일여자중학교 댄스동아리



북한산초등학교 방송댄스