

2

세부 운영 계획(주차별 계획)

주차	주차명 (주제)	주차별 학습 목표	차시명 (소주제)	평가방법	강의영상 재생시간	비고
1	스트레칭&리듬 트레이닝	올바른 스트레칭 방법에 대해 배워보고 리듬 트레이닝을 통해 리듬감을 키운다.	올바른 스트레칭과 리듬 트레이닝	강의영상 시청여부	25분	
2	신체 이해하기	몸통, 골반, 다리, 팔, 어깨, 목, 얼굴 등의 아이슬레이션을 배워보고 몸의 분절을 이해한다.	아이슬레이션	강의영상 시청여부	25분	
3	무릎과 발의 활용	무릎과 발을 활용한 동작과 hill&Toe를 이용한 여러가지 스텝을 배워본다.	스텝 사용	강의영상 시청여부	25분	
4	몸의 흐름 익히기	몸의 분절을 이용하여 바디웨이브와 암웨이브를 해보고 이를 루틴으로 응용해본다.	웨이브	강의영상 시청여부	25분	
5	밸런스를 이용한 몸의 표현	프리스타일 힙합댄스의 여러 바운스 동작을 해보고 리듬에 맞춰 다운, 업, 2스텝 바운스를 해본다.	바운스	강의영상 시청여부	25분	
6	바운스와 공간활용	여러가지 힙합 스텝을 이용하여 공간 활용법을 익혀보고, 본인만의 방식으로 즉흥 프리스타일을 해본다.	프리스타일 입문자를 위한 바운스 활용	강의영상 시청여부	25분	
7	올드스쿨힙합	올드스쿨 힙합 동작을 배워보고 이를 바탕으로 루틴 및 프리스타일에 응용해본다.	Old School Hiphop	강의영상 시청여부	25분	
8	미들스쿨힙합	미들스쿨 힙합 동작을 배워보고 이를 바탕으로 루틴 및 프리스타일에 응용해본다.	Middle School Hiphop	강의영상 시청여부	25분	
9	뉴스쿨힙합	뉴스쿨 힙합 동작을 배워보고 이를 바탕으로 루틴 및 프리스타일에 응용해본다.	New School Hiphop	강의영상 시청여부	25분	

주차	주차명 (주제)	주차별 학습 목표	차시명 (소주제)	평가방법	강의영상 재생시간	비고
10	코레오그래피1	다양한 스타일의 안무를 배워본다.	Choreography	강의영상 시청여부	25분	
11	코레오그래피2	다양한 스타일의 안무를 배워본다.	Choreography	강의영상 시청여부	25분	
12	코레오그래피3	다양한 스타일의 안무를 배워본다.	Choreography	강의영상 시청여부	25분	
13	코레오그래피4	다양한 스타일의 안무를 배워본다.	Choreography	강의영상 시청여부	25분	
14	코레오그래피5	다양한 스타일의 안무를 배워본다.	Choreography	강의영상 시청여부	25분	
15	코레오그래피6	다양한 스타일의 안무를 배워본다.	Choreography	강의영상 시청여부	25분	