

방과후학교프로그램지도계획(안)

프로그램명		음악줄넘기		지도교사		양승연	
대상		(1 ~ 6)학년 ()명		지도시수		96차시	
지도기간		2024년 3 월 4 일 - 2025년 2 월 28일(금)					
지도목표		- 전신운동인 줄넘기의 효과를 극대화시키기 위하여 음악을 접목한 다양한 줄넘기 기술을 통하여 기초 체력을 향상시키고, 긍정적 인성발달과 건전한 취미활동을 할 수 있도록 한다.					
차시별 지도 계획							
월	주	주 제		학 습 내 용			비 고
3	1	줄넘기 소개 및 기본스텝 배우기		몸풀기 줄체조			
	2	줄넘기 소개 및 기본스텝 배우기		줄넘기기본체조, 다양한 옆떨쳐 돌리기 동작 배우기, 바나나 차차			
	3	줄넘기 소개 및 기본스텝 배우기		스트레칭하기, 기본줄넘기, 1도약,2도약 스텝배우기, 후라이의 꿈			
	4	줄넘기 소개 및 기본스텝 배우기		스트레칭하기, 기본줄넘기, 1도약,2도약, 보바위뛰기 배우기, 바나나 차차 , 후라이의 꿈			
4	1	기본스텝배우기		스트레칭하기, 기본줄넘기, 가위바위뛰기, 앞뒤2박스텝 배우기			
	2	기본스텝배우기		스트레칭하기, 기본줄넘기,앞흔들기, 옆흔들기 스텝 배우기			
	3	기본스텝배우기		스트레칭하기, 기본줄넘기,좌우2박스텝, 기본스텝복습하기			
	4	기본스텝배우기		음악에 맞춰 기본스텝 하기			
	5	기본스텝배우기		음악에 맞춰 기본스텝 하기			
5	1	최신곡 배우기		스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작1 배우기			
	2	최신곡 배우기		스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작2 배우기			
	3	최신곡 배우기		스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작3 배우기			
	4	최신곡 배우기		스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작4 배우기			
	5	최신곡 배우기		스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작4 배우기			
6	1	최신곡 배우기		스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작1 배우기			
	2	최신곡 배우기		스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작2 배우기			
	3	최신곡 배우기		스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작3 배우기			
	4	최신곡 배우기		스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작4 배우기			

7	1	긴줄넘기 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 좌우되돌리기 배우기	
	2	긴줄넘기 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 서로 역할을 교대하며 긴 줄넘기 돌리기	
	3	긴줄넘기 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 배웅 돌리기, 마중 뛰기	
	4	긴줄넘기 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 조별 단체 줄넘기	
	5	긴줄넘기 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 조별 단체 줄넘기	
8	1	긴줄넘기 및 되돌리기 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 8자 단체릴레이 긴줄넘기하기	
	2	긴줄넘기 및 되돌리기 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 제자리에서 좌우 헛돌리기 배우기	
	3	긴줄넘기 및 되돌리기 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 2인 1조로 다양한 동작으로 뛰어넘기	
	4	긴줄넘기 및 되돌리기 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 두 개의 조로 나누어 릴레이로 복수뛰기	
	5	긴줄넘기 및 되돌리기 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 두 개의 조로 나누어 릴레이로 복수뛰기	
9	1	최신곡 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작1 배우기	
	2	최신곡 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작2 배우기	
	3	최신곡 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작3 배우기	
	4	최신곡 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작4 배우기	
10	1	줄넘기 기술배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 좌우 번갈아가며 뒤 되돌리기	
	2	줄넘기 기술배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 엇걸었다 풀어 뛰기, 2번 엇걸었다 풀어 뛰기	
	3	줄넘기 기술배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 좌우 다리 걸었다 풀어 뛰기	
	4	줄넘기 기술배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 긴 줄넘기 안에 들어가서 2도약 1도약 뛰기	
	5	줄넘기 기술배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 긴 줄넘기 안에 들어가서 2도약 1도약 뛰기	
11	1	최신곡 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작 배우기	
	2	최신곡 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작 배우기	
	3	최신곡 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작 배우기	
	4	최신곡 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작 배우기	

12	1	최신곡 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작 배우기	
	2	최신곡 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작 배우기	
	3	최신곡 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작 배우기	
	4	최신곡 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작 배우기	
	5	최신곡 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작 배우기	
1	1	더블더치배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 긴 줄넘기 안에서 2인1조 복수 뛰기	
	2	더블더치배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 2인1조,3인1조로 복합 뛰기 표현하기	
	3	더블더치배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 역할을 교대하면서 더블터치 스텝줄 돌리기	
	4	더블더치배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 더블터치 안에서 기본 스텝 뛰기	
	5	더블더치배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 더블터치 안에서 기본 스텝 뛰기	
2	1	최신곡 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작 배우기	
	2	최신곡 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작 배우기	
	3	최신곡 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작 배우기	
	4	최신곡 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작 배우기	
	5	최신곡 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작 배우기	