

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	학습 내용	비 고
	1	줄넘기 소개 및 기본스텝 배우기	몸풀기 줄체조	
	2	줄넘기 소개 및 기본스텝 배우기	줄넘기기본체조, 다양한 옆떨쳐 돌리기 동작 배우기, 바나나 차차	
3	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	
	1	기본스텝배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 가위바위뛰기, 앞뒤2박스텝 배우기	
	2	기본스텝배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기,앞흔들기, 옆흔들기 스텝 배우기	
4	3	기본스텝배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기,좌우2박스텝, 기본스텝복습하기	
	4	기본스텝배우기	음악에 맞춰 기본스텝 하기	
	5	기본스텝배우기	음악에 맞춰 기본스텝 하기	
	1	최신곡 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작1 배우기	
	2	최신곡 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작2 배우기	
5	3	최신곡 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작3 배우기	
	4	최신곡 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작4 배우기	
	5	최신곡 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작4 배우기	
	1	최신곡 배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 최신곡 동작1 배우기	
6	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	더블터치배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 긴 줄넘기 안에서 2인1조 복수 뛰기	
	2	더블터치배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 2인1조,3인1조로 복합 뛰기 표현하기	
	3	더블터치배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 역할을 교대하면서 더블터치 스텝줄 돌리기	
	4	더블터치배우기	스트레칭하기, 기본줄넘기, 더블터치 안에서 기본 스텝 뛰기	
	5	더블터치배우기	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	