



2025 (음악줄넘기)프로그램 연간계획안

용봉초등학교

지도 대상	1-3학년	지도 강사	양 지연
지도 기간	2025년 3월 4일 ~ 2025년 12월 31일		
지도 목표	1. 음악줄넘기 여러 가지 기술 동작 및 응용 동작을 익힐 수 있다. 2. 긴 줄넘기, 짝 줄넘기 동작을 익힐 수 있다.		
준비물	개인 줄넘기		

지 도 계 획				
월	주	주제	지도 내용	비고
3	1	줄넘기 기본자세	줄넘기 잡는 요령, 주의사항, 1도약/2도약 뛰어보기	
	2	연결 동작	8자 돌리기 빠르게/느리게	
	3	기본 스텝	보 주먹 / 가위 주먹	
	4	연결 동작	8자 돌리기 변형, 다리 내어, 어깨 위	
4	1	긴 줄넘기	파도타기, 마중 줄/배웅 줄	
	2	기본 스텝	좌우이동 2박자/앞뒤이동 2박자	
	3	기본 스텝	가위바위보/ 십자 2박자	
	4	음악 줄넘기	8자 돌리기 줄넘기 안무	
5	1	2인 줄넘기	앞으로 나란히/ 옆으로 나란히	
	2	기본 스텝	변갈아/ 변갈아 2박자 + 되돌리기	
	3	음악 줄넘기	음악에 맞춰 줄넘기 안무	
	4	연결 동작	좌우/앞뒤 지그재그 + 되돌리기	
	5	기본 스텝	무릎 들어/뒤 들어 모아 + 되돌리기	
6	1	기본 스텝	두발 스텝 10가지	
	2	중급 스텝	엇 걸어/ 엇 걸어 풀어	
	3	연결 동작	팔에 감고 푸는 2박자/4박자	
7	1	음악줄넘기	음악에 맞춰 줄넘기 안무	
	2	연결 동작	8자 8자 활 시위	
	3	음악 줄넘기	팔에 감기- wellerman	
	4	이중 뛰기	개인별 이중 뛰기	

지 도 계 획				
월	주	주제	지도 내용	비고
8	1	미션 줄넘기	1단계에서 10단계	
	2	기본 스텝	트위스트/ 더블 트위스트+ 되돌리기	
	3	음악 줄넘기	음악에 맞춰 줄넘기 안무	
	4	음악 줄넘기	음악에 맞춰 줄넘기 안무	
9	1	응용 동작	되돌려 흔들어 뛰기	
	2	2인 줄넘기	측면 돌려 함께 뛰기	
	3	응용 동작	CO.CC.SS.SC	
	4	창작안무	개인별 창작안무	
10	1	음악 줄넘기	음악에 맞춰 줄넘기 안무	
	2	오래 뛰기	30초/1분/3분 오래 뛰기	
	3	기본 스텝	앞 크로스/ 뒤 크로스	
	4	한발 스텝 10가지	한발 스텝 10가지	
11	1	긴 줄넘기	8자 마라톤	
	2	방향 전환	360도 방향전환	
	3	기술 스텝	뒤로 엇걸어/ 엇걸어 풀어	
	4	기술 스텝	EB	
12	1	긴 줄넘기	긴 줄 속에서 개인줄넘기	
	2	줄넘기 릴레이	줄넘기를 이용한 재밌는 게임	
	3	창작 안무	개인별 창작안무	
	4	마무리	그동안 배웠던 동작들 복습하고 마무리	