

방과후학교 프로그램 연간 운영 계획서

전주북초등학교

□ 운영 개요

프로그램명	음악줄넘기	강 사 명	허희경
운영요일	화목	학년(등급)	1~6학년(-)

□ 연간 계획

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
3	1	음악줄넘기소개 학습유의사항지도	음악줄넘기에 대해 알아보기 수업시 주의사항 지도하기	
	2	기본스텝	양발모아뛰기(1회선1도약)/1회선2도약을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	3	긴 줄넘기	“꼬마야 꼬마야”긴줄넘기 (꼬마야 대신 학생이름 호명하기)	
	4	기초 줄돌리기	옆 펼쳐 줄돌리기(8자스윙)를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기(천천히/빠르게)	
	5	긴 줄넘기	“꼬마야 꼬마야”긴줄넘기 (꼬마야 대신 학생이름호명하기)	
	6	기초 줄돌리기	옆 펼쳐 줄돌리기(더블스윙)를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기(두번씩)	
	7	기본스텝	보바위뛰기/가위바위뛰기를 학습하여 구령과 구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	8	30초테스트	30초동안 양발모아뛰기 개수 측정하기	
	9	마켓데이 레크레이션	칭찬쿠폰을 선물로 교환하기 줄넘기를 이용한 레크레이션 게임하기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
4	1	기본스텝	좌우 되돌리기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	2	긴 줄넘기	가는줄(배웅줄)의 원리를 이해하고 줄 통과하기	
	3	기본스텝	구보뛰기/좌우2박자뛰기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	4	긴 줄넘기	가는줄(배웅줄) 출입법 익히기	
	5	기본스텝	앞 흔들어 뛰기/옆 흔들어 뛰기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	6	긴 줄넘기	가는줄(배웅줄)안에서 스텝 뛰어보기	
	7	기본스텝	엇걸었다 풀어뛰기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	8	30초테스트	30초동안 양발모아뛰기 개수 측정하기	
	9	마켓데이 레크레이션	칭찬쿠폰을 선물로 교환하기 줄넘기를 이용한 레크레이션 게임하기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
5	1	기본스텝 음악줄넘기	음악에 맞추어 기본스텝 표현하기 기본스텝을 구성으로하 음악줄넘기 학습하 기	
	2	긴 줄넘기	오는줄(마중줄)을 이해하고 출입법 익히기	
	3	기본스텝 음악줄넘기	음악에 맞추어 기본스텝 표현하기 기본스텝을 구성으로하 음악줄넘기 학습하 기	
	4	긴 줄넘기	오는줄(마중줄)안에서 기본스텝 뛰어보기	
	5	기본스텝 음악줄넘기	음악에 맞추어 기본스텝 표현하기 기본스텝을 구성으로하 음악줄넘기 학습하 기	
	6	긴 줄넘기	오는줄(마중줄)안에서 기본스텝 뛰어보기	
	7	30초테스트	30초동안 양발모아뛰기 개수 측정하기	
	8	마켓데이 레크레이션	칭찬쿠폰을 선물로 교환하기 줄넘기를 이용한 레크레이션 게임하기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
6	1	응용스텝 음악줄넘기	교차스텝/팔에 줄감고 풀기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	2	짹 줄넘기	2인 1조로 맞서 뛰기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	3	응용스텝 음악줄넘기	여러 가지 방향전환을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	4	짹 줄넘기	2인 1조로 옆 나란히 뛰기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	5	응용스텝 음악줄넘기	토드동작을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	6	짹 줄넘기	2인 1조로 줄 엇걸어 뛰기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	7	응용스텝 음악줄넘기	토드동작을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	8	30초테스트	30초동안 양발모아뛰기 개수 측정하기	
	9	마켓데이 및 레크레이션	칭찬쿠폰을 선물로 교환하기 줄넘기를 이용한 레크레이션 게임하기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
7	1	응용스텝 음악줄넘기	헛돌리기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	2	짹 줄넘기	2인 1조로 번갈아 뛰기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	3	응용스텝 음악줄넘기	이동 헛돌리기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	4	짹 줄넘기	2인 1조로 번갈아 뛰기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	5	응용스텝 음악줄넘기	뒤로 줄 넘기기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	6	짹 줄넘기	2인 1조로 번갈아 뛰기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	7	응용스텝 음악줄넘기	뒤로 줄 넘기기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	8	30초테스트	30초동안 양발모아뛰기 개수 측정하기	
	9	마켓데이 및 레크레이션	칭찬쿠폰을 선물로 교환하기 줄넘기를 이용한 레크레이션 게임하기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
8	1	응용스텝 음악줄넘기	2중뛰기 기초동작을 구령에 맞추어 반복학습하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	2	복합줄넘기	긴 줄안에서 개인줄넘기를 가지고 출입법을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	3	응용스텝 음악줄넘기	2중뛰기 기초동작을 구령에 맞추어 반복학습하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	4	복합줄넘기	긴 줄안에서 개인줄넘기로 기본스텝을 구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	5	응용스텝 음악줄넘기	구령과 음악에 맞추어 1도약과 2중뛰기 반복학습하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	6	복합줄넘기	긴줄안에서 개인줄넘기로 방향전환방법을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	7	응용스텝 음악줄넘기	2중뛰기 연속 연결하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	8	30초테스트	30초동안 양발모아뛰기 개수 측정하기	
	9	마켓데이 및 레크레이션	칭찬쿠폰을 선물로 교환하기 줄넘기를 이용한 레크레이션 게임하기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
9	1	응용스텝 음악줄넘기	1.5중 뛰기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	2	복수뛰기	3인 or 4인 1조로 2도약 통과하기	
	3	응용스텝 음악줄넘기	1.5중 뛰기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	4	복수뛰기	3인 or 4인 1조로 방향전환하며 2도약 통과하기	
	5	응용스텝 음악줄넘기	1.5중 뛰기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	6	복수뛰기	3인 or 4인 1조로 1도약 통과하기	
	7	30초테스트	30초동안 양발모아뛰기 개수 측정하기	
	8	마켓데이 및 레크레이션	칭찬쿠폰을 선물로 교환하기 줄넘기를 이용한 레크레이션 게임하기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
10	1	응용스텝 음악줄넘기	뒤로 줄을 넘으면서 1도약과 2도약을 구령과 음악에 맞추어 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	2	긴줄넘기	8자 릴레이 출입법 익히기	
	3	응용스텝 음악줄넘기	뒤로 줄을 넘으면서 구령과 음악에 맞추어 기 본스텝 반복학습하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	4	긴줄넘기	8자 릴레이 출입법 익히기	
	5	응용스텝 음악줄넘기	뒤로 줄을 넘으면서 구령과 음악에 맞추어 기 본스텝 반복학습하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	6	긴줄넘기	2팀으로 나누어 8자릴레이 팀 대항전	
	7	30초테스트	30초동안 양발모아뛰기 개수 측정하기	
	8	마켓데이 및 레크레이션	칭찬쿠폰을 선물로 교환하기 줄넘기를 이용한 레크레이션 게임하기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
11	1	응용스텝 음악줄넘기	뒤되돌리기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	2	더블딛취(쌍줄넘기)	더블딛취 줄돌리는법 학습하기	
	3	응용스텝 음악줄넘기	뒤되돌리기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	4	더블딛취(쌍줄넘기)	더블딛취 출입법 학습하기	
	5	응용스텝 음악줄넘기	E.B동작을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	6	더블딛취(쌍줄넘기)	더블딛취 줄 안에서 스텝 뛰어보기	
	7	응용스텝 음악줄넘기	E.B동작을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	8	30초테스트	30초동안 양발모아뛰기 개수 측정하기	
	9	마켓데이 및 레크레이션	칭찬쿠폰을 선물로 교환하기 줄넘기를 이용한 레크레이션 게임하기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
12	1	응용스텝 음악줄넘기	나비동작을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	2	더블딛취(쌍줄넘기)	더블딛취 줄 안에서 스텝 뛰어보기	
	3	응용스텝 음악줄넘기	나비동작을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	4	복합줄넘기	긴 줄안에서 짹 줄넘기 표현하기	
	5	응용스텝 음악줄넘기	이동 나비동작을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	6	복합줄넘기	긴 줄안에서 짹 줄넘기 표현하기	
	7	응용스텝 음악줄넘기	T.S동작을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	8	30초테스트	30초동안 양발모아뛰기 개수 측정하기	
	9	마켓데이 및 레크레이션	칭찬쿠폰을 선물로 교환하기 줄넘기를 이용한 레크레이션 게임하기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
1	1	응용스텝 음악줄넘기	솔개동작을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	2	차이니즈힐	2인1조로 차이니즈힐 기초단계 학습하여 구령 과 음악에 맞추어 표현하기	
	3	응용스텝 음악줄넘기	2중 엇걸어동작을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	4	차이니즈힐	2인1조로 차이니즈힐 기초단계 학습하여 구령 과 음악에 맞추어 표현하기	
	5	응용스텝 음악줄넘기	송골매동작을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	6	차이니즈힐	2인1조로 차이니즈힐 방향전환을 학습하여 구 령과 음악에 맞추어 표현하기	
	7	30초테스트	30초동안 양발모아뛰기 개수 측정하기	
	8	마켓데이 및 레크레이션	칭찬쿠폰을 선물로 교환하기 줄넘기를 이용한 레크레이션 게임하기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
2	1	응용스텝 음악줄넘기	십자매동작을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	2	십자줄넘기	십자대형의 긴줄넘기 출입법 학습하여 통과하기	
	3	줄돌리기 총정리 음악줄넘기	습득한 줄돌리기 동작들을 음악에 맞추어서 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	4	십자줄넘기	십자대형의 긴줄넘기 안에서 스텝뛰어보기	
	5	스텝동작 총정리 음악줄넘기	습득한 스텝동작들을 음악에 맞추어서 표현하기 음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	6	30초테스트	30초동안 양발모아뛰기 개수 측정하기	
	7	마켓데이 및 레크레이션	칭찬쿠폰을 선물로 교환하기 줄넘기를 이용한 레크레이션 게임하기	