

방과후학교 프로그램 연간 운영 계획서

전주북초등학교

□ 운영 개요

프로그램명	음악줄넘기	강 사 명	허**
운영요일	화,목	학년(등급)	1~6학년

□ 연간 계획

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
3	1	음악줄넘기소개 및 학습유의사항지도	<ul style="list-style-type: none"> ●음악줄넘기에 대해 알아보기 ●수업시 주의사항 지도하기 	
	2	기본스텝	<ul style="list-style-type: none"> ●양발모아뛰기(1회선1도약)/1회선2도약을 ●학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 	
	3	긴 줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ●“꼬마야 꼬마야”긴줄넘기 (꼬마야 대신 학생이름 호명하기) 	
	4	기초 줄돌리기	<ul style="list-style-type: none"> ●8자스윙을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기(천천히/빠르게) 	
	5	긴 줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ●“꼬마야 꼬마야”긴줄넘기 (꼬마야 대신 학생이름호명하기) 	
	6	기초 줄돌리기	<ul style="list-style-type: none"> ●더블스윙을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 	
	7	기본스텝	<ul style="list-style-type: none"> ●보바위뛰기를 학습하여 1도약과 2도약으로 구령과 음악에 맞추어 표현하기 	
	8	30초테스트 및 줄넘기 레벨 테스트	<ul style="list-style-type: none"> ●30초동안 양발모아뛰기 개수 측정하기 ●줄넘기 기본동작으로 구성된 레벨 테스트 	
	9	마켓데이 및 레크레이션	<ul style="list-style-type: none"> ●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	짹 줄넘기	◎2인 맞서뛰기를 학습하여 2도약과 1도약으로 구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	3	기본스텝	◎가위바위뛰기를 학습하여 1도약과 2도약으로 구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	4	짹 줄넘기	◎2인 옆 나란히 뛰기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	5	기본스텝	◎구보뛰기를 학습하여 1도약과 2도약으로 구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	6	짹 줄넘기	◎2인 엇걸어 뛰기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	7	30초테스트 및 줄넘기 레벨 테스트	◎30초동안 양발모아뛰기 개수 측정하기 ◎줄넘기 기본동작으로 구성된 레벨 테스트	
	8	마켓데이 및 레크레이션	◎칭찬쿠폰을 선물로 교환하기 ◎줄넘기를 이용한 레크레이션 게임하기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
5	1	기본스텝	●좌우2박자뛰기를 학습하여 1도약과 2도약으로구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	2	기본스텝	●앞흔들어뛰기를 학습하여 1도약과 2도약으로구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	3	긴 줄넘기	●가는줄(배웅줄)의 원리를 이해하고 줄 통과하기	
	4	기본스텝	●옆 흔들어 뛰기를 학습하여 1도약과 2도약으로구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	5	긴 줄넘기	●가는줄(배웅줄) 출입법 익히기	
	6	기본스텝	●무릎들어 모아뛰기와 뒤들어 모아뛰기를 학습하여 1도약과 2도약으로구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	7	30초테스트 및 줄넘기 레벨 테스트	●30초동안 양발모아뛰기 개수 측정하기 ●줄넘기 기본동작으로 구성된 레벨 테스트	
	8	마켓데이 및 레크레이션	●칭찬쿠폰을 선물로 교환하기 ●줄넘기를 이용한 레크레이션 게임하기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
6	1	긴 줄넘기	◎가는줄(배웅줄)안에서 구령과 음악에 맞추어 스텝뛰어보기	
	2	기본스텝	◎교차뛰기를 학습하여 음악에 맞추어 표현하기	
	3	긴 줄넘기	◎오는줄(마중줄)원리를 이해하고 출입법 익히기	
	4	기본스텝	◎랫동작(팔에 줄감고풀기)을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	5	긴 줄넘기	◎오는줄(마중줄)안에서 구령과 음악에 맞추어 스텝뛰어보기	
	6	기본스텝	◎좌우 이동스텝과 앞뒤이동스텝을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기	
	7	긴 줄넘기	◎오는줄(마중줄)안에서 구령과 음악에 맞추어 스텝뛰어보기	
	8	30초테스트 및 줄넘기 레벨 테스트	◎30초동안 양발모아뛰기 개수 측정하기 ◎줄넘기 기본동작으로 구성된 레벨 테스트	
	9	마켓데이 및 레크레이션	◎칭찬쿠폰을 선물로 교환하기 ◎줄넘기를 이용한 레크레이션 게임하기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
7	1	응용스텝 및 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ●엳걸어 풀어뛰기를 학습하여 1도약과 2도약으로구령과 음악에 맞추어 표현하기 ●음악줄넘기 안무동작 학습하기 	
	2	복합줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ●긴 줄 안에서 개인줄넘기를 가지고 구령과 음악에 맞추어 여러가기 스텝뛰어보기 	
	3	응용스텝 및 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ●헛돌리기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 ●음악줄넘기 안무동작 학습하기 	
	4	복합줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ●긴 줄 안에서 개인줄넘기를 가지고 구령과 음악에 맞추어 여러가기 스텝뛰어보기 	
	5	응용스텝 및 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ●헛돌리기를 학습하여 이동스텝과 방향전환하며 구령과 음악에 맞추어 표현하기 ●음악줄넘기 안무동작 학습하기 	
	6	복합줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ●긴 줄 안에서 개인줄넘기를 가지고 구령과 음악에 맞추어 여러가기 스텝뛰어보기 	
	8	30초테스트 및 줄넘기 레벨 테스트	<ul style="list-style-type: none"> ●30초동안 양발모아뛰기 개수 측정하기 ●줄넘기 기본동작으로 구성된 레벨 테스트 	
	9	마켓데이 및 레크레이션	<ul style="list-style-type: none"> ●칭찬쿠폰을 선물로 교환하기 ●줄넘기를 이용한 레크레이션 게임하기 	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
8	1	응용스텝 및 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ◎바람개비턴을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 ◎음악줄넘기 안무동작 학습하기 	
	2	복수줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ◎4인 or 5인 1조로 복수뛰기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 	
	3	응용스텝 및 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ◎되돌려뛰기(앞들어와 옆흔들어)를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 ◎음악줄넘기 안무동작 학습하기 	
	4	복수줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ◎4인 or 5인 1조로 복수뛰기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 	
	5	응용스텝 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ◎여러가지 방향전환을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 ◎음악줄넘기 안무동작 학습하기 	
	6	복수줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ◎4인 or 5인 1조로 복수뛰기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 	
	7	응용스텝 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ◎2중뛰기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 ◎음악줄넘기 안무동작 학습하기 	
	8	30초테스트 및 줄넘기 레벨 테스트	<ul style="list-style-type: none"> ◎30초동안 양발모아뛰기 개수 측정하기 ◎줄넘기 기본동작으로 구성된 레벨 테스트 	
	9	마켓데이 및 레크레이션	<ul style="list-style-type: none"> ◎칭찬쿠폰을 선물로 교환하기 ◎줄넘기를 이용한 레크레이션 게임하기 	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
9	1	긴줄넘기	●8자줄넘기의 원리를 이해하고 출입법익히기	
	2	응용스텝 및 음악줄넘기	●2중뛰기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 ●음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	3	긴줄넘기	●8자줄넘기 릴레이 마라톤	
	4	응용스텝 및 음악줄넘기	●1.5중뛰기(SO)를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 ●음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	5	긴줄넘기	●8자줄넘기 릴레이 마라톤	
	6	응용스텝 및 음악줄넘기	●1.5중뛰기(SC)를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 ●음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	7	긴줄넘기	●8자줄넘기 릴레이 마라톤	
	8	30초테스트 및 줄넘기 레벨 테스트	●30초동안 양발모아뛰기 개수 측정하기 ●줄넘기 기본동작으로 구성된 레벨 테스트	
	9	마켓데이 및 레크레이션	●칭찬쿠폰을 선물로 교환하기 ●줄넘기를 이용한 레크레이션 게임하기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
10	1	응용스텝 및 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ●토드뛰기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 ●음악줄넘기 안무동작 학습하기 	
	2	긴줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ●2팀으로 나누어 8자 마라톤 팀 대항전 	
	3	응용스텝 및 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ●나비동작을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 ●음악줄넘기 안무동작 학습하기 	
	4	긴줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ●2팀으로 나누어 8자 마라톤 팀 대항전 	
	5	응용스텝 및 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ●인벌스토드뛰기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 ●음악줄넘기 안무동작 학습하기 	
	6	긴줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ●2팀으로 나누어 8자 마라톤 팀 대항전 	
	7	30초테스트 및 줄넘기 레벨 테스트	<ul style="list-style-type: none"> ●30초동안 양발모아뛰기 개수 측정하기 ●줄넘기 기본동작으로 구성된 레벨 테스트 	
	8	마켓데이 및 레크레이션	<ul style="list-style-type: none"> ●칭찬쿠폰을 선물로 교환하기 ●줄넘기를 이용한 레크레이션 게임하기 	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
11	1	응용스텝 및 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ●엘리펀트토드뛰기를 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 ●음악줄넘기 안무동작 학습하기 	
	2	더블딛취(쌍줄넘기)	<ul style="list-style-type: none"> ●더블딛취 줄돌리는법 학습하기 	
	3	응용스텝 및 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ●뒤 되돌리기 동작을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 ●음악줄넘기 안무동작 학습하기 	
	4	더블딛취(쌍줄넘기)	<ul style="list-style-type: none"> ●더블딛취 출입법 학습하기 	
	5	응용스텝 및 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ●E.B동작(2박자뛰기)을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 ●음악줄넘기 안무동작 학습하기 	
	6	더블딛취(쌍줄넘기)	<ul style="list-style-type: none"> ●더블딛취 출입법 학습하기 	
	7	응용스텝 및 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ●E.B동작(4박자뛰기)을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 ●음악줄넘기 안무동작 학습하기 	
	8	30초테스트 및 줄넘기 레벨 테스트	<ul style="list-style-type: none"> ●30초동안 양발모아뛰기 개수 측정하기 ●줄넘기 기본동작으로 구성된 레벨 테스트 	
	9	마켓데이 및 레크레이션	<ul style="list-style-type: none"> ●칭찬쿠폰을 선물로 교환하기 ●줄넘기를 이용한 레크레이션 게임하기 	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
12	1	더블딛취(쌍줄넘기)	●더블딛취 줄 안에서 스텝 뛰어보기	
	2	응용스텝 및 음악줄넘기	●크루거동작을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 ●음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	3	더블딛취(쌍줄넘기)	●더블딛취 줄 안에서 스텝 뛰어보기	
	4	응용스텝 및 음악줄넘기	●T.S동작을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 ●음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	5	더블딛취(쌍줄넘기)	●더블딛취 줄 안에서 스텝뛰고난후 줄 바꿔잡기 (터너-줄돌리는사람과 점퍼-줄뛰는사람 체인지하기)	
	6	응용스텝 및 음악줄넘기	●T.S동작을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 ●음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	7	더블딛취(쌍줄넘기)	●더블딛취 줄 안에서 스텝뛰고난후 줄 바꿔잡기 (터너-줄돌리는사람과 점퍼-줄뛰는사람 체인지하기)	
	8	30초테스트 및 줄넘기 레벨 테스트	●30초동안 양발모아뛰기 개수 측정하기 ●줄넘기 기본동작으로 구성된 레벨 테스트	
	9	마켓데이 및 레크레이션	●칭찬쿠폰을 선물로 교환하기 ●줄넘기를 이용한 레크레이션 게임하기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
1	1	응용스텝 및 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ●솔개동작을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 ●음악줄넘기 안무동작 학습하기 	
	2	차이니즈힐	<ul style="list-style-type: none"> ●차이니즈힐의 리듬감각을 박수치면서 학습하기 	
	3	응용스텝 및 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ●송골매동작을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 ●음악줄넘기 안무동작 학습하기 	
	4	차이니즈힐	<ul style="list-style-type: none"> ●양손으로 줄넘기를 잡고 차이니즈힐의 줄돌리는 법 학습하기 	
	5	응용스텝 및 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ●십자매동작을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 ●음악줄넘기 안무동작 학습하기 	
	6	차이니즈힐	<ul style="list-style-type: none"> ●양손으로 줄넘기를 잡고 차이니즈힐의 줄돌리는 법 학습하기 	
	7	응용스텝 및 음악줄넘기	<ul style="list-style-type: none"> ●십자매동작을 학습하여 구령과 음악에 맞추어 표현하기 ●음악줄넘기 안무동작 학습하기 	
	8	30초테스트 및 줄넘기 레벨 테스트	<ul style="list-style-type: none"> ●30초동안 양발모아뛰기 개수 측정하기 ●줄넘기 기본동작으로 구성된 레벨 테스트 	
		마켓데이 및 레크레이션	<ul style="list-style-type: none"> ●칭찬쿠폰을 선물로 교환하기 ●줄넘기를 이용한 레크레이션 게임하기 	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
2	1	차이니즈힐	◎2인 1조로 차이니즈힐 스텝뛰기	
	2	줄돌리기 총정리 음악줄넘기	◎습득한 줄돌리기 동작들을 음악에 맞추어서 표현하기 ◎음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	3	차이니즈힐	◎2인 1조로 차이니즈힐 스텝뛰기	
	4	스텝뛰기 총정리 음악줄넘기	◎습득한 스텝동작들을 음악에 맞추어서 표현하기 ◎음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	5	차이니즈힐	◎2인 1조로 차이니즈힐 스텝뛰기	
	6	스텝뛰기 총정리 음악줄넘기	◎습득한 스텝동작들을 음악에 맞추어서 표현하기 ◎음악줄넘기 안무동작 학습하기	
	7	30초테스트 및 줄넘기 레벨 테스트	◎30초동안 양발모아뛰기 개수 측정하기 ◎줄넘기 기본동작으로 구성된 레벨 테스트	
	8	마켓데이 및 레크레이션	◎칭찬쿠폰을 선물로 교환하기 ◎줄넘기를 이용한 레크레이션 게임하기	

