

2025 늘봄학교 (음악줄넘기) 프로그램 운영 연간계획안

프로그램명		음악줄넘기	운 영 요 일	월, 수
운영기간 및 시수		주 2회 8차시		
강 좌 목 표		1. 음악줄넘기 운동을 통한 인성교육 및 협동심 기초체력을 기른다. 2. 순발력, 조정력, 심폐지구력을 기른다.		
주요 교육내용		1. 개인 뛰기 2. 복수 뛰기 3. 긴 줄넘기 (복합 줄넘기, 더블 더취 등) 4. 창작안무 등을 학년별, 수준별, 개인별로 지도하기		
주요 강의방법 및 평가 방법		1. 개인에 맞는 목표를 세우고 성취가 가능한 범위 내에서 단계적으로 연습을한다. 2. 소집단(모둠)에 의한 협동 학습 형태로 이루어진다. 3. 매월 마지막 수업에 개인별(1분기록경기), 모둠별 평가 후 학부모·학생과의 소통을 통해 음악줄넘기 교육이 향상될 수 있도록 한다.		
월	주	주 제	학 습 내 용	비고
3	1	줄넘기의기본자세,창작안무	줄넘기의 기본(바른)자세 익히기,안무습득하기	초,중,고급별
	2	줄넘기의기본자세,창작안무	줄넘기기본스텝익히기(양발모아1회선1도약뛰기)	초,중,고급별
	3	줄넘기의기본자세,창작안무	줄넘기 기본 스텝 익히기,안무습득하기,안무	초,중,고급별
	4	줄넘기의 기본자세(평가)	기본 스텝 익히기와 개인별 평가	초,중,고급별
4	1	음악줄넘기 기본 스텝	줄넘기 기본 스텝익히기(1도약2도약연결동작등)	초,중,고급별
	2	음악줄넘기 기본 스텝	줄넘기 기본 스텝 익히기(번갈아뛰기등),안무	초,중,고급별
	3	음악줄넘기 기본 스텝	줄넘기 기본 스텝 익히기등,안무습득하기	초,중,고급별
	4	음악줄넘기 기본 스텝	줄넘기 기본 스텝 익히기등,안무습득하기	초,중,고급별
	5	음악줄넘기 기본스텝(평가)	줄넘기 기본 스텝 익히기와 개인별 평가	초,중,고급별
5	1	복수 뛰기	마주보며 뛰기 (2인 1조)	초,중,고급별
	2	기본스텝 응용하기	흔들어 뛰기의 응용 (창작안무), 안무습득하기	초,중,고급별
	3	복수 뛰기	마주보며 뛰기(2인 1조/앞,뒤)	초,중,고급별
	4	복수 뛰기(모둠별평가)	마주보며 뛰기 (2인 1조 두박자 뛰기)	초,중,고급별

월	주	주제	학습내용	비고
6	1	기본스텝 응용하기	흔들어 뛰기의 응용 (창작안무)	초,중,고급별
	2	기본스텝 응용하기	여러 가지 기본 스텝 응용 (창작안무)	초,중,고급별
	3	기본스텝 응용하기	제자리되돌리기1, 안무습득하기	초,중,고급별
	4	기본스텝 응용하기	제자리되돌려교차뛰기, 안무습득하기	초,중,고급별
	5	기록경기	1분 빠르게뛰기(1도약), 30초빠르게뛰기(이중)	초,중,고급별
7	1	긴 줄넘기	줄 돌리는 방법 및 배웅 뛰기와 마중 뛰기 익히기(게임)등	초,중,고급별
	2	방향전환 1,기술줄넘기	1회선2도약 , 뒤→앞 및 기술줄넘기등	초,중,고급별
	3	방향전환 2,기술줄넘기	1회선2도약 , 앞→뒤 및 기술줄넘기등	초,중,고급별
	4	긴 줄넘기	배웅 뛰기로 긴 줄 빠르게 뛰기 모둠별 평가	초,중,고급별
	5	기록경기	1분 빠르게뛰기(1도약), 30초빠르게뛰기(이중)	초,중,고급별
8	1	기본스텝 응용하기	엇 걸어 풀어 뛰기1 안무습득하기	초,중,고급별
	2	기본스텝 응용하기	엇 걸어 뛰기, 안무습득하기	초,중,고급별
	3	기본스텝 응용하기	엇 걸어 뛰기 응용 동작 습득하기	초,중,고급별
	4	기록경기	1분 빠르게뛰기(1도약), 30초빠르게뛰기(이중)	초,중,고급별
9	1	방향전환	여러 가지의 방향전환 동작 습득하기	초,중,고급별
	2	기본스텝응용하기,기술줄넘기	다양한 옆 흔들어 뛰기 및 기술줄넘기등	초,중,고급별
	3	복수뛰기	옆으로 나란히 뛰기 (2인1조등)	초,중,고급별
	4	복수뛰기 평가	옆으로 나란히 뛰기(2인1조등) 평가	초,중,고급별
		기록경기	1분 빠르게뛰기(1도약), 30초빠르게뛰기(이중)	초,중,고급별
10	1	창작안무 및 이중 뛰기	창작안무,이중 뛰기 , 기술줄넘기	초,중,고급별
	2	창작안무 및 이중 뛰기	창작안무,이중 뛰기 , 기술줄넘기	초,중,고급별
	3	창작안무 및 기술 줄넘기	창작안무 및 기술 줄넘기	초,중,고급별
	4	기록경기	1분 빠르게뛰기(1도약), 30초빠르게뛰기(이중)	초,중,고급별

월	주	주제	학습내용	비고
11	1	긴 줄넘기	긴 줄 빠르게 뛰기(8자마라톤)	초,중,고급별
	2	긴 줄넘기	긴 줄 빠르게 뛰기(8자마라톤)	초,중,고급별
	3	기본스텝 응용하기	창작안무 및 응용동작 익히기	초,중,고급별
	4	기록경기	1분 빠르게뛰기(1도약), 30초빠르게뛰기(이중)	초,중,고급별
12	1	복합줄넘기	복합 뛰기(긴 줄 안에서 개인 줄 뛰기)	초,중,고급별
	2	기본스텝 응용하기	창작안무 및 응용동작 익히기	초,중,고급별
	3	복합줄넘기	복합 뛰기(긴 줄 안에서 개인 줄 뛰기)	초,중,고급별
	4	기록경기	1분 빠르게뛰기(1도약), 30초빠르게뛰기(이중)	초,중,고급별
1	1	기본스텝 응용하기(창작)	모듬별 창작안무 발표하기	초,중,고급별
	2	더블 더취	줄 돌리기,들어가기와 나오기,한 사람 뛰기	초,중,고급별
	3	창작안무 및 기술 줄넘기	창작안무 및 기술 줄넘기(토드,솔개,송골매)	초,중,고급별
	4	기록경기	1분 빠르게뛰기(1도약), 30초빠르게뛰기(이중)	초,중,고급별
2	1	긴 줄넘기	긴 줄 빠르게 넘기 (8자마라톤)	초,중,고급별
	2	기본스텝 응용하기(창작)	모듬별 창작 안무 발표하기 (모듬별)	초,중,고급별
	3	더블 더취	개인 줄을 이용하여 두 줄 안에서 뛰기등	초,중,고급별
	4	게임 및 파티	게임 및 간식 파티	초,중,고급별