

2025학년도 늘봄 프로그램 연간 운영 계획서

전주양현초등학교

프로그램명		(선택형) 음악줄넘기	지도강사	김윤희
대 상		1~6학년	지도시수	주 (2) 회 각 (40) 분
지도기간		2025년 3월 6일 ~ 2026년 2월 19일 (화,목 강좌)		
지도목표		○음악줄넘기 운동을 통한 인성교육 및 협동심과 기초체력을 기른다. ○협응성, 순발력, 조정력, 심폐지구력, 유연성, 근력을 기른다.		
월	주	주 제	학 습 내 용	비고
3	1	줄넘기의 기본자세,창작안무	줄넘기의 기본(바른)자세 익히기,안무습득하기	
	2	줄넘기의 기본자세,창작안무	줄넘기 기본스텝익히기(양발모아1회선1도약뛰기)	
	3	줄넘기의 기본자세,창작안무	줄넘기 기본 스텝 익히기,안무습득하기,안무	
	4	줄넘기의 기본자세(평가)	기본 스텝 익히기와 개인별 평가	
4	1	타바타안무 익히기	기본·응용스텝으로 구성된 타바타안무 익히기	
	2	타바타안무 익히기	기본·응용스텝으로 구성된 타바타안무 익히기	
	3	타바타안무 익히기	기본·응용스텝으로 구성된 타바타안무 익히기	
	4	타바타안무 익히기 및 발표	익힌 타바타안무를 개인별&그룹별 발표하기	
5	1	기본스텝 응용하기	흔들어 뛰기의 응용	
	2	기본스텝 응용하기	여러 가지 기본 스텝 응용1	
	3	기본스텝 응용하기	여러 가지 기본 스텝 응용2	
	4	기본스텝 기록측정	주어진 일정 시간동안 기본스텝 기록측정	

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
6	1	창작안무 익히기	이달의 노래의 맞춰 구성된 창작안무 익히기	
	2	창작안무 익히기	이달의 노래의 맞춰 구성된 창작안무 익히기	
	3	창작안무 익히기	이달의 노래의 맞춰 구성된 창작안무 익히기	
	4	창작안무 발표 및 피드백나누기	이달의 노래의 맞춰 구성된 창작안무 익히기 및 영상촬영 후 피드백 나누기	
7	1	긴 줄 넘기 익히기	줄 돌리는 방법 및 배웅 뛰기와 마중 뛰기 익히기	
	2	긴 줄 넘기 익히기	배웅 뛰기와 마중 뛰기 익히기	
	3	방향전환 1.기술줄넘기	1회선2도약 , 뒤→앞 및 기술줄넘기 등	
	4	방향전환 2.기술줄넘기	1회선2도약 , 앞→뒤 및 기술줄넘기 등	
8	1	기본스텝 및 응용동작 익히기	수준별 스텝과 동작을 나누어 익히고 피드백나누기	
	2	복수줄넘기 익히기	그룹별로 복수줄넘기 익히기	
	3	복수줄넘기 익히기	그룹별로 복수줄넘기 미션 익히기	
	4	복수줄넘기 익히기	그룹별로 복수줄넘기 미션 익히기	

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
9	1	타바타안무 익히기	기본·응용스텝으로 구성된 타바타안무 익히기	
	2	타바타안무 익히기	기본·응용스텝으로 구성된 타바타안무 익히기	
	3	타바타안무 익히기	기본·응용스텝으로 구성된 타바타안무 익히기	
	4	타바타안무 익히기 및 발표	익힌 타바타안무를 개인별&그룹별 발표하기	
10	1	창작안무 익히기	이달의 노래의 맞춰 구성된 창작안무 익히기	
	2	창작안무 익히기	이달의 노래의 맞춰 구성된 창작안무 익히기	
	3	창작안무 익히기	이달의 노래의 맞춰 구성된 창작안무 익히기	
	4	창작안무 피드백나누기	이달의 노래의 맞춰 구성된 창작안무 익히기 및 영상촬영 후 피드백 나누기	
11	1	창작안무 익히기	이달의 노래의 맞춰 구성된 창작안무 익히기	
	2	창작안무 익히기	이달의 노래의 맞춰 구성된 창작안무 익히기	
	3	창작안무 익히기	이달의 노래의 맞춰 구성된 창작안무 익히기	
	4	기본스텝 자세교정 및 기록측정	영상촬영은 통한 기본스텝의 자세 교정 및 기본스텝 기록측정하여 피드백을 나누기	

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
12	1	복합줄넘기 익히기	복합 뛰기(긴 줄 안에서 개인 줄 뛰기)	
	2	복합줄넘기 익히기	복합 뛰기(긴 줄 안에서 개인 줄 뛰기)	
	3	복합줄넘기 익히기	복합 뛰기(긴 줄 안에서 개인 및 그룹별 줄 뛰기)	
	4	복합줄넘기 익히기	복합 뛰기(긴 줄 안에서 개인 및 그룹별 줄 뛰기)	
1	1	기본스텝 익히기	기본스텝 익히기 및 일정시간동안 기록측정	
	2	줄넘기 리듬놀이활동	리듬에 맞춰 2팀이 줄넘기 놀이 활동 익히기	
	3	창작안무 구성하기	그룹별로 창작안무를 직접구성하기	
	4	창작안무 구성하기	그룹별로 창작안무를 직접구성하기	
2	1	창작안무 익히기	직접 구성한 창작안무를 익히기	
	2	창작안무 익히기	직접 구성한 창작안무를 익히기	
	3	창작안무 익히기 및 발표	창작안무를 그룹별로 발표 및 피드백나누기	