

# 방과후학교 ( 음악줄넘기부 ) 프로그램 3월 지도계획

강의실			강 당	지도강사	김 율 희
지도기간			2025년 3월 4일 - 3월 27일		
지도목표			◦음악줄넘기 운동을 통한 인성교육 및 협동심과 기초체력을 기른다. ◦협응성, 순발력, 조정력, 심폐지구력, 유연성, 근력을 기른다.		
월별 지도 계획					
월	주	차시	주 제 (단 원)	수 업 내 용	준비물
3	1	1	오리엔테이션	안전교육 및 줄넘기 길이 조절 등	
		2	줄넘기의 기본자세	줄넘기의 기본(바른)자세 익히기	
	2	3	음악줄넘기 기본스텝	줄넘기 기본스텝 익히기 (양발모아 1회선1도약, 1회선 2도약)	
		4	줄넘기의 기본자세	영상촬영을 통한 기본자세 피드백	
	3	5	음악줄넘기 기본스텝	놀이 활동을 통한 기본스텝 익히기	
		6	음악줄넘기 기본스텝	음악에 맞춰 기본스텝 익히기	
	4	7	음악줄넘기 기본스텝	음악에 맞춰 기본스텝 익히기	
		8	줄넘기의 기본자세(평가)	기본스텝 익히기와 개인별 평가	

- \* 방과후 프로그램 운영상황에 따라 차시계획안과 다르게 수업이 진행될 수 있습니다.  
 \* 수업을 해나가는 과정에서 필요에 의해 순서가 바뀌어 진행될 수 있습니다.