

프로그램 운영 계획서

프로그램명	음악 줄넘기	강사명	임지호
대상(학년)	초등 1학년~3학년 / 4학년~6학년 분반		
운영기간	2026. 1. ~ 2026. 2.	모집인원	각 12명
운영시간	16:00 ~ 17:00 (1시간) 17:00 ~ 18:00 (1시간)	요일	금
운영비용	무료(줄넘기 개인 지참)		

▶ 프로그램 소개

힘찬 줄넘기 프로그램은 처음 접하는 아이들도 쉽게 따라 할 수 있는 기초 체력 향상 및 기본 동작 습득 프로그램입니다.

▶ 프로그램 목적

올바른 줄넘기를 자세를 익히고, 균형 감각, 협응력, 리듬감 등 기초 체력 향상과 줄넘기 기본 기술 습득을 목적으로 두고 있습니다.

▶ 프로그램 목표

1. 바른 줄넘기 자세 익히기
2. 기초 체력 및 협응력 향상
3. 줄넘기 동작의 단계별 완성
4. 운동 습관 형성 및 자신감 향상

▶ 프로그램 운영 방법

개인의 수준과 실력을 고려하여 그룹을 형성하고, 그룹에 맞는 지도를 할 것입니다.

주 차	학 습 (활 동) 내 용	세 부 사 항	준 비 물
1주	자신에게 맞는 줄넘기 줄 셋팅하는 방법 및, 기초 줄넘기 배우기	발 모아 뛰기, 뒤로 뛰기, 변갈아 뛰기	줄넘기
2주	지난 시간 동작 복습 및 횟수를 늘려 연습해 보기	발 모아 뛰기, 뒤로 뛰기, 변갈아 뛰기 (50~100회)	줄넘기
3주	줄넘기를 하면서 스텝이 바뀔에 따라 스텝 익히기	변갈아 뛰기, 앞 흔들어 뛰기, 2박자 변갈아 뛰기	줄넘기
4주	지난 시간 동작 복습 및 횟수를 늘려 연습해 보기	변갈아 뛰기, 앞 흔들어 뛰기, 2박자 변갈아 뛰기 (30~50회)	줄넘기
5주	심화 줄넘기 연습	1회 전 2도약(좌,우,앞,뒤)	줄넘기
6주	고급 줄넘기	1.5줄 연습 및 2단뛰기 타이밍 연습	줄넘기
7주	고급 줄넘기	1.5줄 연습 및 2단 뛰기 타이밍 연습	줄넘기
8주	고급 줄넘기 완성	1.5줄 완성하기 및 2단뛰기 완성하기	줄넘기