

프로그램 운영 계획서

프로그램명	음악 줄넘기	강사명	임지호
대상(학년)	초등(1학년 ~ 4학년)		
운영기간	2026. 9. 11. ~ 12. 4.	모집인원	15명
운영시간	16:00 ~ 17:00 (1시간)	요일	금요일
운영비용	무료(줄넘기 개인 지참)		

▶ 프로그램 소개

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

▶ 프로그램 목적

올바른 줄넘기 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	안전교육 및 줄넘기 이해하기	1.주의사항 및 안전교육 2. 줄넘기 맞추는 올바른 방법 3.줄넘기 넘는 방법	줄넘기 실내화
2주	기초줄넘기 이해하기	1.발모아 뛰는 방법 설명 2.발 모아뛰기 해보기	"
3주	기초줄넘기 해보기	1.발모아뛰기 30개이상 안걸리고 넘어보기 2.선생님과 발모아뛰기 오래해보기	"
4주	기초줄넘기 해보기	1.. 발바꿔 뛰기 설명 및 연습 2.발바꿔뛰기 앞,뒤,양옆 번갈아가며 해보기	"
5주	기초줄넘기 해보기	1.엇걸어풀어뛰기,옆떨쳐풀어뛰기 완성해보기	"
6주	줄넘기 복합스텝	1회전1도약 되돌리기	"
7주	줄넘기 복합스텝	1회전2도약 되돌리기,8자되돌리기	"
8주	줄넘기 복합스텝	모아뛰기 번갈아뛰기 2박자 번갈아뛰기	"
9주	음악줄넘기	음악 ‘캐치 캐치’ 노래소개 및 기본동작	"
10주	음악줄넘기	‘캐치 캐치’ 음악줄넘기 동작 연습	"
11주	음악줄넘기	‘캐치 캐치’ 음악줄넘기 동작 연습	"
12주	음악줄넘기	‘캐치 캐치’ 음악줄넘기 박자 맞춰보기	"
13주	음악줄넘기	‘soda pop’ 음악줄넘기 전체 연습	"