

『2025 여름방학을 부탁해』 프로그램 강의계획서

■ 강 사 명 : 강 은 아

강 의 명	몸튼튼 줄넘기		
대 상	초등학생 1 ~ 6학년	인 원	15 명
강의시간	월, 수, 금 / 13:30 ~ 15:30 (2시간)	강의회차	주 3회 / 총 8차시
강의목표	-음악줄넘기의 기본동작을 배우며 리듬감을 익힐 수 있다. -긴 줄넘기와 단체줄넘기를 배우며 협동심과 단체활동의 중요성을 배울 수 있다. -다양한 신체활동을 통해 민첩성, 순발력, 지구력을 기르며 건강한 신체를 만들 수 있다		
교 재			
준 비 물	줄넘기, 실내화, 물		
회 차	세 부 활 동 계 획		비 고
1회차	◦ 스트레칭 및 근력운동 ◦ 긴 줄 파도 뛰기 및 바이킹 뛰기 ◦ 긴 줄 단체줄넘기, 꼬마야 뛰기		긴 줄넘기
2회차	◦ 스트레칭 및 근력운동 ◦ 기본스텝 1도약을 다양한 방법으로 익히기 ◦ 기본스텝 양발모아 1도약 왕중왕전 뛰기		기본스텝 1도약
3회차	◦ 스트레칭 및 근력운동 ◦ 기본스텝 가위바위보 뛰기 ◦ 기본스텝 가위바위보 도장깨기		기본스텝 가위바위보
4회차	◦ 스트레칭 및 근력운동 ◦ 2인 줄넘기 옆나란히 뛰기, 앞나란히 뛰기 ◦ 2인 왕중왕전 뛰기		2인 협동줄넘기
5회차	◦ 스트레칭 및 근력운동 ◦ 기본스텝 줄돌리기를 다양한 방법으로 익히기 ◦ 음악에 맞춰 연습하기		줄돌리기
6회차	◦ 스트레칭 및 근력운동 ◦ 긴 줄 8자 마라톤 뛰기 ◦ 긴 줄 가위바위보		긴 줄넘기
7회차	◦ 스트레칭 및 근력운동 ◦ 기본스텝 되돌리기, 앞되돌려 뛰기 ◦ 음악에 맞춰 연습하기, 3스텝 왕중왕전 뛰기		되돌리기

8회차	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 스트레칭 및 근력운동 ◦ 배운동작을 이용해 안무 익히기 ◦ 공을 이용한 놀이 - 피구 	기본스텝 안무
강사소개	<p>-김제중앙초등학교 방과후 음악줄넘기 교사</p> <p>-전주용흥초등학교 방과후 음악줄넘기 교사</p> <p>-전주서문초등학교 방과후 음악줄넘기 교사</p> <p>-사)한국생활체육회음악줄넘기협회 성인부 자격증반 양성 강사</p> <p>-음악줄넘기 1급 자격증 취득(2018년)</p> <p>-음악줄넘기 2급 자격증 취득(2021년)</p> <p>-줄넘기 2급, 심판 3급 자격증 취득(2021년)</p> <p>-방과후 경력 8년 이상</p> <p>즐거운 수업이 될 수 있도록 최구선을 다해 지도하겠습니다.</p>	