

『여름방학을 부탁해』 프로그램 강의계획서

■ 강 사 명 : 강은아

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 9차시
강의목표	-음악줄넘기의 기본동작을 배우며 리듬감을 익힐 수 있다. -긴 줄넘기와 단체줄넘기를 배우며 협동심과 단체 활동의 중요성을 배울 수 있다. -다양한 신체활동을 통해 민첩성, 순발력, 지구력을 기르며 건강한 신체를 만들 수 있다		
교 재			
준 비 물	줄넘기, 물, 실내화, 편한 복장		
회 차	세 부 활 동 계 획		비 고
1회차(7월27일)	◦ 스트레칭 및 근력운동 ◦ 긴 줄 파도 뛰기 및 바이킹 뛰기 ◦ 긴 줄 꼬마야 미션 뛰기		긴 줄넘기
2회차(7월29일)	◦ 스트레칭 및 근력운동 ◦ 기본스텝 1도약, 2도약, 줄돌리기 ◦ 셔플 런닝맨 줄넘기와 연결하기, 왕중왕전		기본스텝, 셔플스텝
3회차(7월31일)	◦ 스트레칭 및 근력운동 ◦ 기본스텝 가위바위보, 교차 뛰기 ◦ 셔플 T스텝 줄넘기와 연결하기, 왕중왕전		기본스텝, 셔플스텝
4회차(8월3일)	◦ 스트레칭 및 근력운동 ◦ 2인 줄넘기 옆나란히, 앞나란히 뛰기 ◦ 2인 줄넘기 왕중왕전		2인 줄넘기
5회차(8월5일)	◦ 스트레칭 및 근력운동 ◦ 2인 줄넘기 번갈아, 사슬 뛰기 ◦ 2인 줄넘기 음악에 맞춰 연습하기		2인 줄넘기
6회차(8월7일)	◦ 스트레칭 및 근력운동 ◦ 되돌리기, 엇걸어 풀어, 엇걸어 뛰기 ◦ 엇걸어 풀어 왕중왕전		되돌리기, 크로스
7회차(8월10일)	◦ 스트레칭 및 근력운동 ◦ 되돌리기, 셔플 W스텝, 크리스크로스 스텝 ◦ 음악에 맞춰 연습하기, 왕중왕전		되돌리기, 셔플스텝
8회차(8월12일)	◦ 스트레칭 및 근력운동 ◦ 긴 줄 단체줄넘기, 4도약, 8자 연속 뛰기 ◦ 공을 이용한 놀이		긴 줄넘기
9회차(8월14일)	◦ 스트레칭 및 근력운동 ◦ 배운 동작을 이용해 안무 익히기 ◦ 공을 이용한 놀이		안무
강사소개	- 학력 및 경력 사항 - -한국방송통신대학교 국어국문학과 졸업 -김제중앙초등학교 늘봄 음악줄넘기 교사 -김제평생학습관 음악줄넘기(성인부) 강사 -전주용흥초등학교 늘봄 음악줄넘기 지도(2022년 3월~2026년 2월) -전주서문초등학교 늘봄 음악줄넘기 지도(2023년 3월~2026년 2월) -사)한국생활체육회줄넘기협회 사무국장 - 관련 자격 면허 - -음악줄넘기 1급 자격증 취득(2018년 12월) -음악줄넘기 2급 자격증 취득(2021년 6월) -줄넘기 2급, 심판 3급 자격증 취득(2021년 12월) -셔플댄스 지도자2급 취득(2026년 3월)		