

강 의 계 획 서

강 좌 명		강 사 명	
쌍쌍 음악 줄넘기		성**	
강의목표	다양한 기본 스텝을 익혀 음악에 맞춰 안무 줄넘기를 펼 수 있다.		
교수방법			
차시	강의 내용	준비물	강의 방법
1	줄넘기의 효과, 수업 진행 방식 줄넘기 길이 조절. 줄 잡는 자세. 넘는 요령 양발 모아 뛰기	개인줄넘기 실내화. 물병	
2	스트레칭 및 양발 모아 뛰기. 번갈아 뛰기(응용)		
3	스트레칭 및 전 시간 복습. 가위바위보 뛰기(응용)		
4	스트레칭 및 전 시간 복습. 앞 흔들어 뛰기(응용)		
5	스트레칭 및 전 시간 복습. 넘지 않는 줄넘기(응용)		
6	스트레칭 및 전 시간 복습. 미션 줄넘기 엇걸어 뛰기(응용)		
7	스트레칭 및 전 시간 복습. 미션 줄넘기 음악 줄넘기 IVE-I WANT		
8	스트레칭 및 전 시간 복습. 미션 줄넘기 음악 줄넘기 IVE-I WANT		
9	스트레칭 및 전 시간 복습. 미션 줄넘기 음악 줄넘기 IVE-I WANT		
10	스트레칭 및 전 시간 복습. 미션 줄넘기 음악 줄넘기 IVE-I WANT		

