

【서식2】

강 의 계 획 서

강 좌 명		강 사 명	
줄넘기교실			
강의목표	쉽고 재미있게 하는 줄넘기		
교수방법	음악을 활용하여 신나고재미있게 줄넘기 기술 익히기		
차시	강의 내용	준비물	강의 방법
1	줄넘기 이해, 줄넘기 사용방법 및 잡는법,기본동작	줄넘기	음악과 함께 진행
2	기본동작(1도약,2도약,벌려뛰기,모아뛰기)	줄넘기	음악과 함께 진행
3	기본동작(8자돌리기, 되돌리기)	줄넘기	음악과 함께 진행
4	기본동작(스윙의 여러 가지 응용기술)	줄넘기	음악과 함께 진행
5	기본동작(트위스트4박자,2박자뛰기)	줄넘기	음악과 함께 진행
6	발변형(발바꿔뛰기,번갈아 뛰기)	줄넘기	음악과 함께 진행
7	발변형(번갈아 좌우,앞뒤,좌우앞뒤 이동뛰기)	줄넘기	음악과 함께 진행
8	발변형(번갈아2박자뛰기-좌우2박자)	줄넘기	음악과 함께 진행
9	발변형(번갈아2박자뛰기-십자2박자,1박자)	줄넘기	음악과 함께 진행
10	발변형(외발뛰기)	줄넘기	음악과 함께 진행
11	발변형(벌려뛰기)	줄넘기	음악과 함께 진행
12	다리접어뛰기(앞 흔들어, 뒤들어 모아뛰기)	줄넘기	음악과 함께 진행
13	다리접어뛰기(뒤들어교차뛰기,4박자,2박자)	줄넘기	음악과 함께 진행
14	앞들어모아뛰기(교차, 4박자,2박자)	줄넘기	음악과 함께 진행
15	마름모 뛰기,사이드 이동스텝	줄넘기	음악과 함께 진행
16	내어뛰기(앞,옆,토우,힐,좌우 내어뛰기)	줄넘기	음악과 함께 진행
17	럼스텝(사이드,엑스,그로스,호후)	줄넘기	음악과 함께 진행

18	손변형(뒤로뛰기)	줄넘기	음악과 진행
19	손변형(방향전환)	줄넘기	음악과 진행
20	손변형(방향전환의 여러 가지 기술 익히기)	줄넘기	음악과 진행
21	손변형(방향전환의 여러 가지 기술 익히기)	줄넘기	음악과 진행
22	손변형(좌우방향전환)	줄넘기	음악과 진행
23	손변형(360도회전방향전환)	줄넘기	음악과 진행
24	크로스스텝(엇걸어 풀어뛰기)	줄넘기	음악과 진행
25	크로스스텝(엇걸어 뛰기)	줄넘기	음악과 진행
26	크로스스텝(손바뀜 엇걸어 뛰기)	줄넘기	음악과 진행
27	크로스스텝(더블 크로스)	줄넘기	음악과 진행
28	옆떨쳐 돌리기(스윙)	줄넘기	음악과 진행
29	옆떨쳐 돌리기(스윙1,2도약)	줄넘기	음악과 진행
30	옆떨쳐 돌리기(스윙응용동작)	줄넘기	음악과 진행
31	옆떨쳐 돌리기(스윙응용동작)	줄넘기	음악과 진행
32	옆떨쳐 돌리기(스윙응용동작)	줄넘기	음악과 진행
33	옆떨쳐 돌리기(스윙응용동작)	줄넘기	음악과 진행
34	되돌리기(앞응용)	줄넘기	음악과 진행
35	되돌리기(앞뒤응용)	줄넘기	음악과 진행
36	렙(4박,2박)	줄넘기	음악과 진행
37	렙(토드렙)	줄넘기	음악과 진행
38	렙(뒤렙, 연결동작)	줄넘기	음악과 진행
39	웨이브	줄넘기	음악과 진행
40	턴	줄넘기	음악과 진행
41	멈춤동작	줄넘기	음악과 진행
42	2중뛰기	줄넘기	음악과 진행
43	복합뛰기	줄넘기	음악과 진행