

강 의 계 획 서

| 강 좌 명 | | 강 사 명 | |
|-------|--|----------------------|-------|
| 음악줄넘기 | | | |
| 강의목표 | 다양한 기본 스텝을 익혀 음악에 맞추어 안무 줄넘기를 댈 수 있다. | | |
| 교수방법 | | | |
| 차시 | 강의 내용 | 준비물 | 강의 방법 |
| 1 | 줄넘기의 효과, 수업 진행 방식 설명 줄 길이 조절, 손잡는 자세, 줄을 넘는 요령. 스트레칭 및 양발 모아뛰기 | 간편복장,운동화, 줄넘기, 물병 | |
| 2 | 스트레칭 및 번갈아 뛰기, 번갈아 두박자 뛰기 | | |
| 3 | 스트레칭 및 전 시간 복습 십자 뛰기,가위바위보 뛰기 | | |
| 4 | 스트레칭 및 전 시간 복습 뒤 들어 모아 뛰기, 앞 흔들어 뛰기 | | |
| 5 | 스트레칭 및 전 시간 복습 옆 흔들어 뛰기, 지그재그 뛰기 음악줄넘기 뉴진스-How Sweet | | |
| 6 | 스트레칭 및 전 시간 복습 넘지 않는 줄넘기(8자돌리기, 되돌리기) 긴줄넘기 | | |
| 7 | 스트레칭 및 전 시간 복습 엇걸어 뛰기 2인1조 줄넘기 음악줄넘기 뉴진스-How Sweet | | |
| 8 | 스트레칭 및 전 시간 복습 엇걸어 뛰기 응용 (양발모아 연속뛰기) 음악줄넘기 뉴진스-How Sweet | | |
| 9 | 스트레칭 및 전 시간 복습 이중뛰기 방법과 연습 음악줄넘기 뉴진스-How Sweet | | |
| 10 | 스트레칭 및 배웠던 기본 스텝 및 응용 연습하기 음악줄넘기 뉴진스-How Sweet | | |