

프로그램 운영 계획서

프로그램명	음악 줄넘기	강사명	임지호
대상(학년)	초등(1학년 ~ 3학년)		
운영기간	2026. 7. 31. ~ 8. 21.	모집인원	15명
운영시간	16:00 ~ 17:00 (1시간)	요일	금요일
운영비용	무료(줄넘기 개인 지참)		

▶ 프로그램 소개
처음 접하는 아이들도 쉽게 따라 할 수 있는 기초 체력 향상 및 기본 동작 습득 프로그램입니다.
▶ 프로그램 목적
올바른 줄넘기 자세를 익히고, 균형 감각, 협응력, 리듬감 등 기초 체력 향상과 줄넘기 기본 기술 습득을 목적으로 두고 있습니다.
▶ 프로그램 목표
1. 바른 줄넘기 자세 익히기 2. 기초 체력 및 협응력 향상 3. 줄넘기 동작의 단계별 완성 4. 운동 습관 형성 및 자신감 향상
▶ 프로그램 운영 방법
개인의 수준과 실력을 고려하여 그룹을 형성하고, 그룹에 맞는 지도를 할 것입니다.

주 차	학 습 (활 동) 내 용	세 부 사 항	준 비 물
1주	기본줄넘기	발 모아 뛰기 발 바꿔 뛰기 발 벌려 뛰기	
2주	노래에 맞추어 기본줄넘기하기	발 모아 뛰기 발 바꿔 뛰기 발 벌려 뛰기	
3주	아이들과 동작을 정하여 노래 리듬에 맞게 동작연습	요즘 유행하는 노래를 선정하여 아이들에게 좋아하는 동작을 물어본 후 완성하기(1분)	
4주	동작을 복습한 후 노래에 맞추어 동작 음악줄넘기 완성하기	복습을 한 후 수정 및 음악 줄넘기 완성하기	