

프로그램 운영 계획서

활동분야	스포츠(피구, 탁구, 배드민턴등)		강 사 명	우영민	
프로그램명	우리동네 스포츠놀이터				
대 상	초등학생 (5,6학년)			모집인원	20
운영시간	13:00~16:00(3시간)	운영회차	__13__회차	요 일	토요일
운영비용	교재비(교재명/출판사) :			그 외 운영비용 :	
	재료비 : 피구공, 조끼, 탁구채, 탁구공, 라켓, 셔틀콕, 탕탱볼, 고글, 무릎보호대				

▶ 프로그램 소개

준비운동, 달리기, 줄넘기, 순발력 키우기, 조별활동
 피구, 탁구, 배드민턴, 족구 등 구기, 네트형 스포츠를 접해보고
 움직임이 있는 다양한 스포츠 활동들을 해 본다.

▶ 프로그램 목적

스포츠 활동을 통한 건강증진 및 스트레스 해소

▶ 프로그램 목표

다양한 스포츠 활동을 통하여 기초체력을 기르고 타인과의 협동심을 기르고
 인성을 함양한다.

▶ 프로그램 운영방법

학년별 개인 신체조건에 맞게 구기 종목을 놀이와 재미중심으로 수업한다.

프로그램 내용

※ 회기는 자유롭게 변경하여 작성

회기	일 정	학습(활동)내용	준비사항	비고
1회	9월 21일(토) 13:00~16:00	피구의 규칙 이해하기 사이드 핸드 드로우 배우기 오버 핸드 드로우 배우기		피 구
2회	9월 28일(토) 13:00~16:00	탁구,배드민턴 규칙이해하기 서브 익히기, 연습하기		네 트 형 스 포 츠
3회	10월 5일(토) 13:00~16:00	무릎 꿇고 공 받는 연습하기 공 던지는 법을 이용하여 게임 진행		피 구
4회	10월 12일(토) 13:00~16:00	포 핸드, 백핸드 스트로크 익히기 상대방과 랠리 연습하기		네 트 형 스 포 츠
5회	10월 19일(토) 13:00~16:00	목표물 맞추기(접시콘이용하기) 1:1 던지고 받기		피 구
6회	10월 26일(토) 13:00~16:00	스텝연습, 자세 익히기 3구 공격연습하기		네 트 형 스 포 츠
7회	11월 2일(토) 13:00~16:00	삼각패스, 릴레이 연습하기 여러 가지 피하기 연습하기		피 구
8회	11월 6일(토) 13:00~16:00	리시브 연습하기 짧은 리시브 연습하기 긴 리시브 연습하기		네 트 형 스 포 츠
9회	11월 16일(토) 13:00~16:00	내야 위치 익히기 외야 위치 익히기 수비 대형 익히기		피 구
10회	11월 23일(토) 13:00~16:00	푸시연습하기 커트연습하기 회전파악하기		네 트 형 스 포 츠
11회	11월 30일(토) 13:00~16:00	외야 전술 익히기 내야 전술 익히기 전술 운용하기		피 구
12회	12월 7일(토) 13:00~16:00	복식경기 규칙익히기 복식경기 요령익히기		네 트 형 스 포 츠
13회	12월 14일(토) 13:00~16:00	실전경기 하기 잘못된 습관 교정하기 전략세우고 실전적용하기		피 구