

프로그램 운영 계획서

활동분야	스포츠(피구, 탁구, 배드민턴등)		강 사 명	우 영 민	
프로그램명	우 리 동 네 스포츠놀 이 터				
대 상	초 등 학 생 (4,5,6학 년)			모집인원	20
운영시간		운영회차	<u> 7 </u> 회차	요 일	토 요 일
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 건강증진하고 스트레스를 해소한다.
 스포츠 규칙을 익히고 예절과 매너를 배울 수 있다.

▶ 프로그램 목표

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

▶ 프로그램 운영방법

학년별 개인 신체조건에 맞게 구기 종목을 놀이와 재미 중심으로 수업한다.

프로그램 내용

※ 주차는 자유롭게 변경하여 작성

주 차	학 습 (활 동)내 용	준 비 사 항	비 고
1회	피구의 규칙 이해하기 사이드 핸드 드로우 배우기 오버 핸드 드로우 배우기 실전 경기 익히기		피 구
2회	탁구,배드민턴 규칙 이해하기 서브 익히기, 연습하기 배구 기초 익히기		네 트 형 스 포 츠
3회	무릎 꿇고 공 받는 연습하기 공 던지는 법을 이용하여 게임 진행 실전경기		피 구
4회	포핸드, 백핸드 스트로크 익히기 상대방과 랠리 연습하기		네 트 형 스 포 츠
5회	목표물 맞추기(접시콘 이용하기) 1:1 던지고 받기		피 구
6회	스텝연습, 자세 익히기 3구 공격연습하기		네 트 형 스 포 츠
7회	삼각패스, 릴레이 연습하기 여러 가지 피하기 연습하기		피 구