

프로그램 운영 계획서

활동분야	건강/스포츠		강사명	우영민	
프로그램명	놀GO뛰GO 체육대장				
대 상	초 등 학 생 (3,4학 년)			모집인원	20
운영시간	10:00~11:30(1.5시간)	운영회차	<u>19</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 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

※ 주차는 자유롭게 변경하여 작성

주 차	학 습 (활 동)내 용	준 비 사 항	비 고
1회	준비운동 배우기 줄넘기 동작 익히기 피구의 규칙 이해하기, 경기에절배우기	공, 조끼, 호각 등	
2회	사이드 핸드 드로우 배우기 오버 핸드 드로우 배우기	공, 조끼, 호각 등	
3회	탁구,배드민턴, 배구 규칙이해하기 서브 익히기, 연습하기	라켓, 공, 조끼 등	
4회	양 무릎 꿇고 공 받기 한쪽 무릎 꿇고 공 받기 머리 위로 오는 공 받기	공, 조끼, 호각 등	
5회	목표물 맞추기 (라바콘, 접시콘)	공, 조끼, 호각 등	
6회	라켓잡는 법 익히기 기본자세 익히기	라켓, 공, 조끼 등	
7회	삼각 패스 (릴레이를 통한 패스 연습)	공, 조끼, 호각 등	
8회	몸 돌려(옆으로) 피하기 옆드려 피하기	공, 조끼, 호각 등	
9회	스텝 연습, 자세 익히기	라켓, 공, 조끼 등	
10회	응용 동작을 이용한 던지기 연습	공, 조끼, 호각 등	

주 차	학 습 (활 동)내 용	준 비 사 항	비 고
11회	1:1 던지고 받기 (여러자세를 이용한 연습) 삼각 패스 (릴레이를 통한 패스 연습)	공, 조끼, 호각 등	
12회	리시브 연습하기	라켓, 공, 조끼 등	
13회	굴러오는 공 피하기 연습 날아오는 공 피하기 연습	공, 조끼, 호각 등	
14회	기본 수비대형 이해하기	공, 조끼, 호각 등	
15회	공 다루는 법 익히기 언더토스 익히기	라켓, 공, 조끼 등	
16회	수비수의 자세 익히기	공, 조끼, 호각 등	
17회	심판 제스처 이해하기	공, 조끼, 호각 등	
18회	서브연습하기 목표물로 정확하게 보내는 연습	라켓, 공, 조끼 등	
19회	균형 있게 팀 형성하여 경기 진행하기	공, 조끼, 호각 등	