

프로그램 운영 계획서

활동분야	스 포 츠		강 사 명	허윤성	
프로그램명	몸 짱!체 력 짱!				
대 상	초 등 학 교 5학 년 ~6학 년			모집인원	6명
운영시간	10:30~12:00 (1시 간 30분)	운영회차	5 회차	요 일	매 주 화 요 일
운영비용	교재비(교재명/출판사) :			그 외 운영비용 :	
	재료비 :				

▶ 프로그램 소개

본 프로그램은 초등학교 5~6학년 학생들을 대상으로 웨이트 트레이닝과 기초 체력 운동을 접목한 맞춤형 신체활동 프로그램입니다. 바른 자세와 올바른 운동 습관 형성을 목표로 하며, 성장기 학생들의 체력 향상과 자신감 증진을 돕는 '몸짱! 체력짱!' 프로그램입니다.

▶ 프로그램 목적

성장기 아동의 기초 체력 향상과 올바른 신체 발달을 도모하고, 운동을 통해 자기관리 능력과 성취감을 기를 수 있도록 하며, 건강한 생활습관 형성을 목적으로 합니다.

▶ 프로그램 목표

1. 기초 체력(근력, 근지구력, 유연성) 향상
2. 바른 자세 및 올바른 운동 방법 습득
3. 비만 예방 및 체력 저하 방지
4. 스포츠 활동에 대한 흥미와 자신감 향상
5. 규칙적인 운동 습관 형성

▶ 프로그램 운영방법

- 주 1회, 총 5회차로 진행
- 회차별 구성: ① 준비운동(스트레칭) ② 기초 체력 강화 운동 ③ 헬스 기구를 활용한 안전한 웨이트 트레이닝 ④ 게임형 체력 활동 ⑤ 정리운동 및 마무리 스트레칭
- 소그룹 맞춤 지도 방식으로 안전하게 운영
- 학생 수준에 맞춘 강도 조절 및 단계별 지도
- 안전 교육 및 운동 전 주의사항 지속 안내

프로그램 내용

※ 주차는 자유롭게 변경하여 작성

주 차	학 습 (활 동)내 용	준 비 사 항	비 고
1회~5회	○ 헬스장 적응 & 기초체력 측정 • 목표 - 헬스장 기구에 대한 두려움 해소 - 개인별 체력 수준 파악 - 안전 교육 및 운동 기본자세 습득 • 수업 내용 - 오리엔테이션 및 안전수칙 교육 - 준비운동: 전신 스트레칭 - 기초체력 측정 - 스쿼트 1분 - 플랭크 - 머신 체험 - 레그프레스(빈 중량) - 랫풀다운(빈 중량) • 게임 활동: 누가누가 오래버티나~~ - 오래매달리기 - 스쿼트 오래 버티기 - 플랭크 오래 버티기 • 정리운동 ※ 위 내용을 바탕으로 5회기 동안 진행	편한복장 실내운동화	