

프로그램 운영 계획서

활동분야	건강 스포츠		강 사 명	우 영 민	
프로그램명	모여라! 체육대장				
대 상	초 등 학 생 (3,4학 년)			모집인원	30명
운영시간	10:00~11:30	운영회차	<u>14</u> 회차	요 일	토 요 일
운영비용	교재비(교재명/출판사) :			그 외 운영비용 :	
	재료비 : 피구공, 조끼, 탁구채, 탁구공, 라켓, 셔틀콕, 탕탱볼, 고글, 무릎보호대, 휘슬 등				

▶ 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, 런닝 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	무릎 꿇고 공 받는 연습하기 공 던지는 법을 이용하여 게임 진행	공, 조끼, 호각 등	
5회	목표물 맞추기(접시콘이용하기) 1:1 던지고 받기	공, 조끼, 호각 등	
6회	포핸드, 백핸드 스트로크 익히기 상대방과 랠리 연습하기	라켓, 공, 조끼 등	
7회	삼각패스, 릴레이 연습하기 여러 가지 피하기 연습하기	공, 조끼, 호각 등	
8회	내야 위치 익히기 외야 위치 익히기	공, 조끼, 호각 등	
9회	스텝연습, 자세 익히기 3구 공격연습하기	라켓, 공, 조끼 등	
10회	수비 대형 익히기	공, 조끼, 호각 등	
11회	외야 전술 익히기	공, 조끼, 호각 등	
12회	리시브 연습하기 짧은 리시브 연습하기 긴 리시브 연습하기	라켓, 공, 조끼 등	
13회	내야 전술 익히기 전술 운용하기	공, 조끼, 호각 등	
14회	실전경기 하기 잘못된 습관 교정하기	공, 조끼, 호각 등	