

프로그램 운영 계획서

활동분야	건 강 스포 츠		강 사 명	허 윤 성	
프로그램명	체력UP! 성적UP! _ 체력 만렙 프로젝트				
대 상	중 학 생 , 고 등 학 생			모집인원	15명
운영시간	10:00~11:30 (1시 간 30분)	운영회차	<u>14</u> 회차	요 일	매 주 토 요 일
운영비용	교재비(교재명/출판사) :			그 외 운영비용 :	
	재료비 :				

▶ 프로그램 소개

본 프로그램은 중·고등학생을 대상으로 기초 체력 향상과 웨이트 트레이닝 기초 교육을 접목한 맞춤형 신체활동 프로그램입니다. 바른 자세 형성과 올바른 운동 습관 형성을 목표로 하며, 성장기 청소년의 체력 향상과 자신감 증진을 돕는 프로그램입니다.

▶ 프로그램 목적

성장기 청소년의 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, 심폐지구력, 유연성) 향상
2. 바른 자세 및 올바른 운동 방법 습득
3. 체력 저하 및 비만 예방
4. 스포츠 및 신체 활동에 대한 흥미와 자신감 향상
5. 규칙적인 운동 습관 형성 및 자기관리 능력 강화

▶ 프로그램 운영방법

청소년문화의집 체력단련실 기구 및 프리웨이트(자유중량) 장비의 올바른 사용법을 교육하고, 14회기 동안 안전하고 체계적인 웨이트 트레이닝으로 개인별 수준에 맞춘 단계별 지도를 합니다.

프로그램 내용

※ 주차는 자유롭게 변경하여 작성

주 차	학 습 (활 동)내 용	준 비 사 항	비 고
1회차 ~ 14회차	○ 프로그램의 특성상 매주 활동 내용은 아래와 같이 진행됨. 1. 준비운동(스트레칭) 2. 기초 체력 강화 운동 3. 웨이트 트레이닝 기초 교육 4. 게임형 체력 활동 5. 정리운동 및 피드백 ■ 헬스장 기구 및 프리웨이트(자유중량) 장비의 올바른 사용법 교육 ■ 안전하고 체계적인 웨이트 트레이닝 ■ 머신(레그프레스, 체스트프레스, 랫풀다운 등) 및 프리웨이트(스쿼트, 데드리프트, 벤치프레스 등) 기초 동작을 단계적으로 지도		