

프로그램 운영 계획서

활동분야	건 강 /스 포 츠		강 사 명	김 원 식	
프로그램명	리틀히어로 호신술&합기도				
대 상	초 1~2학 년 (예 비 청 소 년)			모집인원	20
운영시간	10:00 ~ 12:00 (2시 간)	운영회차	__ 6 __ 회차	요 일	토
운영비용	교재비(교재명/출판사) : -			그 외 운영비용 : -	
	재료비 : -				

▶ 프로그램 소개

합기도의 예의범절과 자기수련 정신을 바탕으로 신체 단련은 물론, 학교폭력·위험상황 등 다양한 생활 속 위기 상황에 침착하게 대처할 수 있는 활용 가능한 호신술을 익혀 스스로를 보호할 수 있는 능력을 기르는 프로그램

▶ 프로그램 목적

- 청소년들의 건강한 신체 성장과 체력 증진을 도모한다
- 생활 속 위험 상황에 대비할 수 있는 기초 호신 능력을 습득한다
- 자신감 향상과 긍정적인 자아 형성을 지원한다
- 협동과 배려를 배우며 건전한 또래 문화를 형성한다

▶ 프로그램 목표

- 합기도 기본 동작과 낙법을 습득하여 안전하게 신체를 보호할 수 있는 능력을 기른다
- 실생활에서 발생할 수 있는 위험 상황에 적용 가능한 기초 호신술을 익힌다
- 예의와 존중의 수련 문화를 경험하며 공동체 의식과 사회성을 함양한다
- 도전과 성취 경험을 통해 자신감과 긍정적인 자아존중감을 형성한다

▶ 프로그램 운영방법

- 현직 합기도 관장이 직접 참여하여 실전 경험을 바탕으로 교육
- 시범→실습→반복훈련→피드백 방식 운영
- 개인별 수준에 따른 맞춤형 지도
- 안전매트 및 보호 장비 활용
- 회기별 참여자 성장도 및 기술 습득 수준 확인

프로그램 내용

※ 주차는 자유롭게 변경하여 작성

주 차	학 습 (활 동)내 용	준 비 사 항	비 고
1회	- 합기도란 어떤 운동인가? - 스트레칭 및 몸풀기 운동 - 기본 호신술 손 빼기	매트/ 운동복	
2회	- 합기도란 어떤 운동인가? - 스트레칭 및 몸풀기 운동 - 기본 호신술 손 빼기	매트/ 운동복	
3회	-스트레칭 및 몸풀기 운동 -기본 호신술 관절 제압방법	매트/ 운동복	
4회	-스트레칭 및 몸풀기 운동 -기본 호신술 관절 제압방법	매트/ 운동복	
5회	- 스트레칭 및 몸풀기 운동 - 기본 낙법(전방,후방, 앞구르기)	매트/ 운동복	
6회	- 스트레칭 및 몸풀기 운동 - 기본 낙법(전방,후방, 앞구르기)	매트/ 운동복	
7회			
8회			
9회			
10회			