

프로그램 운영 계획서

프로그램명	뉴스포츠	강사명	임지호
대상(학년)	초등(1학년 ~ 4학년)		
운영기간	2026. 9. 11. ~ 12. 4.	모집인원	15명
운영시간	17:00 ~ 18:00 (1시간)	요일	금요일
운영비용	무료		

▶ 프로그램 소개

뉴스포츠는 학생들이 쉽게 따라 할 수 있는 기초 체력 향상 및 대근육 발달 체육 수업입니다.

▶ 프로그램 목적

균형감각, 협응력, 민첩성 등 기초 체력 향상 및 신체 활동에 필요한 근육 발달

▶ 프로그램 목표

1. 학생들과 친해지기
2. 자신감과 사회성 길러주기
3. 체육수업 안에서 규칙 배우기

▶ 프로그램 운영 방법

체육활동인 만큼 안전에 유의하며, 학생들이 즐겁고 재미있게 참여할 수 있도록 진행하겠습니다.
그리고 개개인 체육활동도 중요하지만 단체를 이루어 규칙안에서 활동할 수 있도록 지도하겠습니다.

주 차	학 습 (활 동) 내 용	세 부 사 항	준 비 물
1주	피 구	피 구 방법과 규칙 배우기	편 한 복 장
2주	피 구	짝 피 구, 왕 피 구 게 임	"
3주	피 구	개 인 전 피 구 배 워 보 기	"
4주	다 양 한 점 프 해 보 기	스텝 레더를 가지고 내 몸을 가볍게 점프해 보기	"
5주	공 찾 아 보 기	접시콘과 볼풀공을 가지고 숨겨도 보고 찾 아 도 보 기	"
6주	볼 링	볼 링 배 워 보 기 및 공 을 사 용 하 는 방 법 배 우 기	"
7주	하 키	하 키 를 배 우 고 이 해 해 보 기	"
8주	타 궤 를 쌓 아 보 기	스피드 스택스컵을 이용해 타 궤 를 쌓 고 정 리 해 보 기	"
9주	장 애 물 을 피 해 달 러 보 기	아이소파 장애물을 이용해 대근육활동 해 보 기	"
10주	중 심 잡 아 보 기	장애물 컬러콘위에서 중심을 잡아보고 걸 어 보 기	"
11주	스 카 프 와 에 어 바 운 스 를 이 용 한 활 동	스 카 프 와 에 어 바 운 스 를 가 지 고 바 람 을 느 껴 보 기	"
12주	파 라 슈 트 를 이 용 해 공 놀 이	파 라 슈 트 를 이 용 해 바 람 을 만 들 어 보 고 공 을 올 려 두 고 균 형 을 잡 아 보 기	"
13주	골 프	골 프 를 배 워 보 기. 채 잡 는 법 및 공 치 는 방 법 익 히 기	"