

프로그램 운영 계획서

프로그램명	힘찬 놀이 체육	강사명	임지호
대상(학년)	초등(1학년 ~ 3학년)		
운영기간	2026. 7. 31. ~ 8. 21.	모집인원	15명
운영시간	17:00 ~ 18:00 (1시간)	요일	금요일
운영비용	무료		

▶ 프로그램 소개
놀이 체육 프로그램은 처음 접하는 아이들도 쉽게 따라 할 수 있는 기초 체력 향상 및 대근육 발달 체육수업입니다.
▶ 프로그램 목적
균형 감각, 협응력, 리듬감 등 기초 체력 향상 및 민첩성 및 협응력 등 신체 활동에 필요한 근육 발달
▶ 프로그램 목표
1. 아이들과 친해지기 2. 자신감과 사회성 길러주기 3. 체육수업 안에서 규칙 배우기
▶ 프로그램 운영 방법
아이들에게 좀 더 재미있어하는 수업을 진행하며, 개개인 체육활동도 중요하지만 단체를 이루어 규칙안에서 놀이를 할 수 있도록 진행

주 차	학 습 (활 동) 내 용	세 부 사 항	준 비 물
1주	탱탱볼을 활용하여 다양한 피구 해보기	1.배틀피구 2.알피구 3.왕피구	
2주	풍가론으로 숨털공과,풍선을 튀겨 보아요	풍선을 활용하여 라켓과 친해진 후 숨털공을 활용하여 수업	
3주	볼링	볼링 규칙을 배운 후 공 잡는 방법 연습 및 볼링 게임	
4주	하키	하키에 대해 배운 후 팀을 나누어 게임	