

프로그램 운영 제안서

③쪽

프로그램 운영 목표	개인의 신체발달에 맞춘 외발자전거 교육으로 신체운동 기능을 높이고 학교생활에서의 자신감과 동기를 부여한다.
주요 프로그램 내용	외발자전거의 올바른 자세와 다양한 기술 교육
주요 프로그램 운영 방법	운동기능과 발달의 개인차를 고려한 맞춤형 교육, 기술카드를 활용한 개인 성취도 평가
평가 방법	KUF 기술등급기준표에 따른 개인 성취도 평가

프로그램 운영 계획

주	주 제	학 습 내 용	
1	외발자전거 기능설명	기능설명과 안전교육, 개인별 기능레벨 확인	
2	올라타기	수직타기 및 수평타기 배우기1	
3	올라타기	수직타기 및 수평타기 배우기 2	
4	원돌기	3미터 원 돌기로 좌, 우 회전 연습 1	
5	원돌기	3미터 원 돌기로 좌, 우 회전 연습 2	
6	8자 돌기	8자돌기를 하며 순간적인 방향전환 연습 1	
7	8자 돌기	8자돌기를 하며 순간적인 방향전환 연습 2	
8	10개 콘 주행하기	10개 콘 통과하며 연속적인 방향전환연습 1	
9	10개 콘 주행하기	10개 콘 통과하며 연속적인 방향전환연습 2	
10	스프린트	50m 직선 달리기 속도 연습 1	
11	스프린트	50m 직선 달리기 속도 연습 2	
12	스프린트	50m 직선 달리기 속도 연습 3	
13	초급 기술: 아이들링	아이들링 기술 연습 1	
14	초급 기술: 아이들링	아이들링 기술 연습 2	
15	초급 기술: 뒤로가기	뒤로가기 기술연습 1	
16	초급 기술: 뒤로가기	뒤로가기 기술연습 2	
17	초급기술: 호핑	호핑 연습	
18	중급기술: 한발아이들링	아이들링 자세에서 한발아이들링 연습	
19	중급기술: 한발아이들링	안정적인 한발아이들링 연습	
20	중급기술: 한발타기	봉 잡고 한발타기 연습 1	
21	중급기술: 한발타기	봉 잡고 한발타기 연습 2	
22	중급기술: 한발타기	한발로 주행하기 연습	
23	평가	평가 및 영상촬영	
24	평가	평가 및 영상촬영	