

자유학기 활동 프로그램 개인위탁 운영 계획서 (전체)

프로그램명 (탁 구)

강사명 (최 우 경)

월	주	활동 내용	비고
8	3	오리엔테이션, 탁구경기 방법 및 규정	
	4	정확한 포핸드 자세 익히며 스윙	
9	1	정확한 포핸드 자세 익히며 스윙하며 볼박스	
	2	정확한 포핸드 자세 익히며 스윙하며 볼박스	
	3	정확한 포핸드 자세 익히며 스윙하며 볼박스	
	4	정확한 포핸드 자세로 상대방과 연결	
	5	정확한 포핸드 자세로 상대방과 연결	
10	2	정확한 백핸드 자세 익히며 스윙하며 볼박스	
	3	정확한 백핸드 자세 익히며 스윙하며 볼박스	
11	1	정확한 백핸드 자세로 상대방과 연결	
	2	정확한 보스커트 자세 익히며 스윙하며 볼박스	
	3	정확한 보스커트 자세 익히며 스윙하며 볼박스	
	4	정확한 보스커트 자세로 상대방과 연결	
12	2	정확한 자세로 포핸드 Foot-work 스텝	
	3	정확한 자세로 포핸드 Foot-work 스텝	
	4	정확한 자세로 백핸드 Foot-work 스텝	
2	1	게임하는 방법과 게임에 필요한 에티켓 지도	

※ 지원서 접수 시 제출, 계약 체결 후 학교와의 협의를 통해 추후 수정될 수 있음

자유학기 활동 프로그램 개인위탁 운영 계획서 (전체)

프로그램명 (농 구)

강사명 (홍 석 준)

월	주	활동 내용	비고
8	3	안전교육, 상호간 소개 및 자기의견 표현, 수업내용 공유 및 의견수렴, 개인별 체력점검 및 기량점검	
	4	농구기초(드리블, 패스, 슈팅 등등)	
9	1	농구기초(드리블, 패스, 슈팅), 네업슛	
	2	농구기초(드리블, 패스, 슈팅), 슈트자세 교정 및 슈트연습	
	3	농구기초(드리블, 패스, 슈팅), 슈트자세 교정 및 슈트연습	
	4	1:1, 2:2 수비연습하기	
	5	1:1, 2:2 공격연습하기	
10	2	3:3, 4:4 수비연습하기	
	3	3:3, 4:4 공격연습하기	
11	1	모든별 게임	
	2	올 코드 1:1 수비. 공격연습	
	3	올 코드 2:2 수비. 공격연습	
	4	올 코드 3:3 수비. 공격연습	
12	2	올 코드 4:4 수비. 공격연습	
	3	올 코드 5:5 수비. 공격연습	
	4	수비 전술 익히기	
2	1	공격 전술 익히기	

※ 지원서 접수 시 제출, 계약 체결 후 학교와의 협의를 통해 추후 수정될 수 있음

자유학기 활동 프로그램 개인위탁 운영 계획서 [전체]

프로그램명 (방송댄스)

강사명 (양 기 웅)

월	주	활동 내용	비고
8	3	오리엔테이션	
	4	조별 모임 및 주제 선정	
9	1	심미표현활동의 이해	
	2	심미표현활동의 이해	
	3	치어리딩	
	4	치어리딩	
	5	치어리딩	
10	2	조별 안무 연습	
	3	조별 안무 연습	
11	1	조별 안무 연습	
	2	조별 안무 연습	
	3	중간 점검	
	4	조별 안무 연습	
12	2	조별 안무 연습	
	3	조별 안무 연습	
	4	창작 발표회	
2	1	소감 나누기	

자유학기 활동 프로그램 운영 계획서 (전체)

프로그램명 (전래놀이)

강사명 (김미선)

월	주	교육주제	세부교육내용	준비물
	1	산가지	산가지를 이용하여 다른 산가지를 건드리지 않고 내 것으로 만든다.	산가지
	2	고누	여러 가지 고누를 이용하여 고누 놀이를 해본다.	고누판,바둑알
	3	제기차기	제기를 만들어 보고 발 제기, 손제기, 보자기 제기를 해 본다.	습자지,고무줄,
	4	아자카드	아자카드를 이용하여 여러 가지 카드 놀이를 해 본다.	아자카드
	1	안경놀이	운동장에 안경 모양을 그리고 놀이한다.	
	2	망줍기	망줍기를 그리고 편을 나누어 망줍기 놀이를 한다.	
	3	8자놀이	운동장에 8자를 그리고 팀을 나누어 8자 놀이를 한다.	
	4	자치기	어미자와 새끼자를 가지고 편을 나누어 자치기를 해 본다.	
	5	달팽이	운동장에 달팽이를 그리고 달팽이 놀이를 여러 가지 방법으로 해 본다.	
	1	비석치기	비석을 가지고 비석치기를 단계별로 팀을 나누어 놀이한다.	비석
	2	망차기	동그라미를 그려놓고 동그라미 안에 망을 차서 넣으며 놀이한다.	비석
	3	얼음뎡놀이	팀을 나누어 얼음뎡 놀이를 한다.	
	4	공기윷놀이	공기윷을 가지고 윷놀이를 해 보고 절기에 대해서도 알아 본다.	공기윷세트
	1	공기놀이	공기를 가지고 다섯알 공기와 많은 공기등 여러 가지 공기놀이를 한다.	공기알
	2	실뜨기	실을 가지고 여러 가지 모양을 만들어 보고 실뜨기로 동화도 들어본다.	실뜨기 실
	3	이랑타기	운동장에 이랑들을 그리고 이랑타기를 해 본다.	
	4	딱지치기	딱지를 접어보고 접은 딱지를 가지고 개인전으로 딱지치기를 해본다.	이면지, 딱지
	1	진놀이	진을 정하고 팀을 나누어 진놀이를 해 본다.	
	2	꼬리따기	돌씩 짝을 지어보고 꼬리를 점점 늘려가면서 꼬리따기를 해 본다.	
	3	무궁화꽃이	술래를 정하고 '무궁화꽃이 피었습니다.'를 해 본다.	
	4	쌍륙	우리나라 전통 놀이인 쌍륙에 대해 알아아보고 쌍륙 놀이를 해본다.	

※ 지원서 접수 시 제출

자유학기 활동 프로그램 개인위탁 운영 계획서 [전체]

프로그램명 (축구)

강사명 (전진섭)

월	주	활동 내용	비고
8	3	부서별 조직 및 오티	
	4	축구 기본기 훈련 및 드리블 훈련(인사이드, 인스텝)	
9	1	축구 기본기 훈련 및 드리블 훈련(인스텝, 아웃사이드)	
	2	축구 기본기 훈련 및 드리블 훈련(인사이드, 아웃사이드)	
	3	축구 기본기 훈련 및 패스 훈련(인사이드)	
	4	축구 기본기 훈련 및 패스 훈련(인스텝)	
	5	축구 기본기 훈련 및 패스 훈련(인사이드, 인스텝)	
10	2	포메이션 및 포지션 이해	
	3	포메이션 및 포지션 이해	
11	1	수비 전략 및 전술 게임	
	2	수비 전략 및 전술 게임	
	3	공격 전략 및 전술 게임	
	4	공격 전략 및 전술 게임	
12	2	패스 게임 및 경기	
	3	슈팅 게임 및 경기	
	4	실제 경기	
2	1	실제 경기	