

2025 방과후학교 (주짓수) 운영 계획서

1. 기본 사항

프로그램	방과후학교(주짓수)
시 간	수요일 (15:30~17:00, 90분)
장 소	퍼스트짐 익산
대 상	1~3학년
강 사	남궁재영

2. 운영 개요

목 표	○학생들의 체력 증진 및 기본적인 주짓수 지식 습득
주요내용	○주짓수의 기본적인 움직임
교육방법	○실습
재료·교재	○도복 및 체육복
평가방법	○기술 시범

3. 운영 계획 ※ 1년 20차시로 구성, 작성(1차시 90분)

순	주제	내용	비고
1차시	클로즈 가드 1	클로즈 가드 스윙과 마운트 서브미션	
2차시	클로즈 가드 2	클로즈 가드 서브미션	
3차시	클로즈 가드 3	클로즈 가드 브레이크와 가드 패스 1	
4차시	클로즈 가드 4	클로즈 가드 브레이크와 가드 패스 2	
5차시	테이크 다운 1	싱글 레그 테이크 다운과 가드 패스 1	
6차시	테이크 다운 2	싱글 레그 테이크 다운과 가드 패스 2	
7차시	사이드 포지션 1	마운트 이스케이프와 하프 가드 스윙	
8차시	사이드 포지션 2	마운트 이스케이프와 하프 가드 백 테이크	

9차시	테이크 다운 3	앵클 픽 테이크 다운과 가드 패스 1	
10차시	테이크 다운 4	앵클 픽 테이크 다운과 가드 패스 2	
11차시	사이드 포지션 1	사이드 포지션 이스케이프와 오픈 가드 스윙	
12차시	사이드 포지션 2	사이드 포지션 이스케이프와 오픈 가드 스윙	
13차시	시팅 가드 1	레슬업 스윙과 가드 패스	
14차시	시팅 가드 2	레슬업 스윙과 백 테이크	
15차시	클로즈 가드 5	클로즈 가드 스윙과 마운트 서브미션	
16차시	클로즈 가드 6	클로즈 가드 백 테이크	
17차시	클로즈 가드 7	클로즈 가드 브레이크와 가드 패스 3	
18차시	클로즈 가드 8	클로즈 가드 브레이크와 가드 패스 4	
19차시	테이크 다운 5	파이어맨 캐리와 사이드 서브미션 1	
20차시	테이크 다운 6	파이어맨 캐리와 사이드 서브미션 2	