

2021 방과후학교 (프로그램) 운영 계획서

1. 기본 사항

프로그램	방과후학교 뉴스포츠 프로그램
목 표	○ 체육활동으로 통한아이들의 협동심과 의사소통 능력을 진작시키고 다양한 스포츠 활동 경험으로 인성, 함양, 성장, 체력증진, 스트레스 해소에 많은 도움
주요내용	○ 기초트레이닝 및 뉴스포츠
교육방법	○ 교사 설명과 시연 후 실습, 아이들 개별 지도
평가방법	○ 수업 태도와 사교성, 교육의 이해력과 습득력, 성실함과 출석률
강 사	

2. 재료·교재

	교재명	출판사	가격	선정이유	학생 1인당 부담 연간 최고 금액
1학년	○ 교재1 ○ 교재2				
2학년					
3학년					
4학년					
5학년					
6학년					

3. 연간 운영 계획

월	주	주 제	내 용	비고
3	1	오리엔테이션 스트레칭	자기소개 및 인사, 수업내용에 대한 설명 기초 스트레칭, 기초체력	
	2	사다리스텝 및 플로어볼	스트레칭 및 기초체력 사다리스텝(한발뛰기, 두발뛰기, 싸이드뛰기등) 뉴스포츠의 이해(플로어볼)	
	3	사다리스텝 및 플로어볼	스트레칭 및 기초체력 사다리스텝(한발뛰기, 두발뛰기, 싸이드뛰기등) 기본기(2인 패스, 4인 패스)	
	4	매트운동 및 농 구	스트레칭 및 기초체력 매트운동(앞구르기, 뒷구르기, 덤블링등) 체스트패스 및 드리블	
4	1	매트운동 및 농 구	스트레칭 및 기초체력 매트운동(앞구르기, 뒷구르기, 덤블링등) 경기규칙 및 방법 이해, 연습게임	
	2	2인 점프뛰기 및 축 구	스트레칭 및 기초체력 2인점프뛰기(양발 싸이드뛰기, 가워보뛰기등) 2인 인사이드 패스,연습게임	
	3	2인 점프뛰기 및 축 구	스트레칭 및 기초체력 2인점프뛰기(양발 싸이드뛰기, 가워보뛰기등) 경기규칙 및 방법 이해, 개인트레이닝	
	4	티 볼	스트레칭 및 기초체력 2인, 4인 패스, 연습게임	

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
5	1	레크레이션	아이들이 흥미와 재미를 가질 수 있는 위주로 게임 실시	
	2	소프트발리볼	스트레칭 및 기초체력 리시브 및 연결콤비(4인1조 연습경기) 부족한부분 개인지도	
	3	소프트발리볼	스트레칭 및 기초체력 리시브 및 연결콤비(4인1조 연습경기) 부족한부분 개인지도	
	4	줄 넘 기	스트레칭 및 기초체력 저학년들을 위한 줄넘기 방법 및 지도, 2단뛰기등 개인기술지도	
6	1	사다리스텝 및 플로어볼	스트레칭 및 기초체력 사다리스텝(한발뛰기, 두발뛰기, 싸이드뛰기등) 뉴스포츠의 이해(플로어볼)	
	2	사다리스텝 및 플로어볼	스트레칭 및 기초체력 사다리스텝(한발뛰기, 두발뛰기, 싸이드뛰기등) 뉴스포츠의 이해(플로어볼)	
	3	매트운동 및 농 구	스트레칭 및 기초체력 매트운동(앞구르기, 뒷구르기, 덤블링등) 체스트패스 및 드리블	
	4	매트운동 및 농 구	스트레칭 및 기초체력 매트운동(앞구르기, 뒷구르기, 덤블링등) 체스트패스 및 드리블	
7	1	2인 점프뛰기 및 축 구	스트레칭 및 기초체력 2인점프뛰기(양발 싸이드뛰기, 가워보뛰기등) 2인 인사이드 패스,연습게임	
	2	2인 점프뛰기 및 축 구	스트레칭 및 기초체력 2인점프뛰기(양발 싸이드뛰기, 가워보뛰기등) 2인 인사이드 패스,연습게임	
	3	소프트발리볼	스트레칭 및 기초체력 리시브 및 연결콤비(4인1조 연습경기) 부족한부분 개인지도	
	4	줄 넘 기	스트레칭 및 기초체력 저학년들을 위한 줄넘기 방법 및 지도, 2단뛰기등 개인기술지도	

월	주	주 제	내 용	준비물
8	1	줄 넘 기	스트레칭 및 기초체력 저학년들을 위한 줄넘기 방법 및 지도, 2단뛰기등 개인기술지도	
	2	사다리스텝 및 플로어볼	스트레칭 및 기초체력 사다리스텝(한발뛰기, 두발뛰기, 싸이드뛰기등) 뉴스포츠의 이해(플로어볼)	
	3	사다리스텝 및 플로어볼	스트레칭 및 기초체력 사다리스텝(한발뛰기, 두발뛰기, 싸이드뛰기등) 기본기(2인 패스, 4인 패스)	
	4	매트운동 및 농 구	스트레칭 및 기초체력 매트운동(앞구르기, 뒷구르기, 덤블링등) 체스트패스 및 드리블	
9	1	매트운동 및 농 구	스트레칭 및 기초체력 매트운동(앞구르기, 뒷구르기, 덤블링등) 경기규칙 및 방법 이해, 연습게임	
	2	2인 점프뛰기 및 축 구	스트레칭 및 기초체력 2인점프뛰기(양발 싸이드뛰기, 가위보뛰기등) 2인 인사이드 패스,연습게임	
	3	2인 점프뛰기 및 축 구	스트레칭 및 기초체력 2인점프뛰기(양발 싸이드뛰기, 가위보뛰기등) 경기규칙 및 방법 이해, 개인트레이닝	
	4	티 볼	스트레칭 및 기초체력 2인, 4인 패스, 연습게임	
10	1	레크레이션	아이들이 흥미와 재미를 가질 수 있는 위주로 게임 실시	
	2	소프트발리볼	스트레칭 및 기초체력 리시브 및 연결콤비(4인1조 연습경기) 부족한부분 개인지도	
	3	소프트발리볼	스트레칭 및 기초체력 리시브 및 연결콤비(4인1조 연습경기) 부족한부분 개인지도	
	4	줄 넘 기	스트레칭 및 기초체력 저학년들을 위한 줄넘기 방법 및 지도, 2단뛰기등 개인기술지도	

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
11	1	사다리스텝 및 플로어볼	스트레칭 및 기초체력 사다리스텝(한발뛰기, 두발뛰기, 사이드뛰기등) 뉴스포츠의 이해(플로어볼)	
	2	사다리스텝 및 플로어볼	스트레칭 및 기초체력 사다리스텝(한발뛰기, 두발뛰기, 사이드뛰기등) 뉴스포츠의 이해(플로어볼)	
	3	매트운동 및 농 구	스트레칭 및 기초체력 매트운동(앞구르기, 뒷구르기, 덤블링등) 체스트패스 및 드리블	
	4	매트운동 및 농 구	스트레칭 및 기초체력 매트운동(앞구르기, 뒷구르기, 덤블링등) 체스트패스 및 드리블	
12	1	2인 점프뛰기 및 축 구	스트레칭 및 기초체력 2인점프뛰기(양발 사이드뛰기, 가위보뛰기등) 2인 인사이드 패스,연습게임	
	2	2인 점프뛰기 및 축 구	스트레칭 및 기초체력 2인점프뛰기(양발 사이드뛰기, 가위보뛰기등) 2인 인사이드 패스,연습게임	
	3	소프트발리볼	스트레칭 및 기초체력 리시브 및 연결콤비(4인1조 연습경기) 부족한부분 개인지도	
	4	줄 넘 기	스트레칭 및 기초체력 저학년들을 위한 줄넘기 방법 및 지도, 2단뛰기등 개인기술지도	
1	1	2인 점프뛰기 및 축 구	스트레칭 및 기초체력 2인점프뛰기(양발 사이드뛰기, 가위보뛰기등) 2인 인사이드 패스,연습게임	
	2	2인 점프뛰기 및 축 구	스트레칭 및 기초체력 2인점프뛰기(양발 사이드뛰기, 가위보뛰기등) 2인 인사이드 패스,연습게임	
	3	소프트발리볼	스트레칭 및 기초체력 리시브 및 연결콤비(4인1조 연습경기) 부족한부분 개인지도	
	4	줄 넘 기	스트레칭 및 기초체력 저학년들을 위한 줄넘기 방법 및 지도, 2단뛰기등 개인기술지도	
2	1	레크레이션	아이들이 흥미와 재미를 가질 수 있는 위주로 게임 실시	
	2	소프트발리볼	스트레칭 및 기초체력 리시브 및 연결콤비(4인1조 연습경기) 부족한부분 개인지도	
	3	소프트발리볼	스트레칭 및 기초체력 리시브 및 연결콤비(4인1조 연습경기) 부족한부분 개인지도	
	3	소프트발리볼	스트레칭 및 기초체력 리시브 및 연결콤비(4인1조 연습경기) 부족한부분 개인지도	