

# 생활체육 기본교육과정 개최계획

## I 목 적

- 사회복지기관·청소년수련시설 종사자를 대상으로 교양적 수양 및 다양한 생활체육 프로그램 교육 실시
- 전문적인 생활체육 지식과 실기 교육을 통해 근무현장에서 적용할 수 있는 준전문가 양성

## II 행사개요

- 사업기간 : '12. 6. 5~15 (기간중 4일)
- 장 소 : 경기도 일원(4권역)
- 대 상 : 해당 시·군 복지기관, 청소년수련시설 종사자 60명  
※ 권역별 15명내(선착순 접수)
- 교육내용 : 이론 및 실기강좌
- 사업내용
  - 경기도생활체육회에서 검증한 교양, 실기강좌 진행
  - 생활체육지도자와 함께 배우는 다양한 생활체육 지도방법 교육
- 주 최 : 경기복지재단/경기도생활체육회
- 주 관 : 경기도생활체육회/해당 시·군생활체육회
- 참여단체 : 경기도사회복지관협회, 경기도청소년수련시설협회, 경기도재가노인복지협회, 경기도시니어클럽협회, 경기도노인복지시설협회, 경기도노인복지관협회, 전국지역아동센터경기지부

### Ⅲ 교육일정(안)

#### 1) 일시 및 장소

구분	제1차	제2차	제3차	제4차
일시	6.5(화)	6.8(금)	6.12(화)	6.15(금)
장소	이론	군포시문화예술회관	양평군민회관	고양세계꽃박람회 전시관 세미나실
	실기	군포시민체육광장 1체육관	양평군실내체육관	
참석대상 (권역별)	서부지역	동부지역	남부지역	북부지역

구분	사군	비고
동부(9개)	용인, 이천, 양평, 하남, 광주, 가평, 구리, 남양주, 여주	양평군
서부(9개)	김포, 부천, 안산, 안양, 시흥, 광명, 군포, 의왕, 과천	군포시
남부(6개)	수원, 성남, 화성, 오산, 평택, 안성	안성시
북부(7개)	동두천, 연천, 포천, 양주, 파주, 의정부, 고양	고양시

※ 권역구분없이 타권역 및 원하는 일자에 자유롭게 신청 가능!

#### 2) 세부일정

시간	소요시간(분)	내용	비고
10:30 ~ 10:40	10	개회식 및 인사말씀	
10:40 ~ 12:30	110	이론 강의(운동처방, 리더십 등)	
12:30 ~ 13:30	60	중식	무료
13:30 ~ 15:40	60	실기 강좌(뉴스포츠, 레크리에이션 등)	
15:40 ~ 16:00	20	설문지 작성 및 기념촬영	

※ 시간은 추후 현지사정상 변경될 수 있음

### Ⅳ 행정사항

#### ○ 참가신청 방법

- 신청방법 : 4권역중 원하는 날짜 선택후 참가신청서 작성후  
이메일 전송(선착순 접수)
- 신청기간 : '12. 05. 14(월) 09:00 ~ 05. 18(금) 18:00 <5일간>
- 제출방법 : [michael@ggwf.or.kr](mailto:michael@ggwf.or.kr) / 제목: 교육신청 ○○○기관-○명
- 최종 교육참가자 확정 : '12. 5. 22(화) 해당 기관에 공문발송  
및 신청자 개별 문자발송
- 교육비 : 무료(중식 제공)

#### ○ 문의 : 031-267-9333, 홈페이지([www.ggwf.or.kr](http://www.ggwf.or.kr)) 공지사항 310번 참조

## V 프로그램 구성


### ○ 세부 프로그램 유형


#### 1. 레크리에이션의 지도자론

- 사회진행법, 지도 유의사항, 기본요소, 집중력 등

#### 2. 뉴스포츠(플라잉디스크, 핸들러)

- 뉴스포츠는 기존 종목의 변형 또는 발굴로 누구나 손쉽게 할 수 있는 스포츠로, 종목이 매우 다양하여 남녀노소를 불문 하고 누구라도 즐길 수 있음
- 참가전원 참여기회를 제공하고 순발력, 협응성, 민첩성 향상
- 종류 : 플라잉디스크, 핸들러, 티볼, 소프트발리볼, 추크볼, 프리테니스, 인디아카, 짐볼, 스포찬, 그라운드골프 등

	<p><b>플라잉디스크</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1940년대 미국 아이비리그의 명문인 예일대학의 학생들이 캠퍼스 근처의 “프리즈비 베이커리” 파이 접시를 던진 것이 시초</li> <li>- 누구나 쉽게 할 수 있으며 다양한 게임으로 응용하여 사용가능</li> <li>- 준비운동, 그립잡는 법, 던지는 방법, 받는 방법, 게임 (표적맞히기, 디스크볼링, 디스크 농구, 디스크 피구 등)</li> </ul>
---	---

	<p><b>핸들러(패드민턴)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 탁구와 배드민턴을 접목시켜 개발된 스포츠로서 ‘패드민턴’이라고도 함</li> <li>- 라켓을 들고 셔특콧을 이용</li> <li>- 좁은 공간에서 빠른 경기진행으로 짧은 시간에 큰 운동효과</li> <li>- 준비운동, 그립잡는 법, 언더핸드스트로크, 오버핸드스트로크, 게임</li> </ul>
---	--