

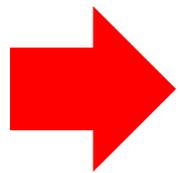
# 생활체육 프로그램



# 생활체육 프로그램?



## 생활체육의 본질적 기능



개인이 갖고 있는 잠재적 욕구를 자연스럽게  
표현·발산



개인의 특성, 흥미, 욕구 등이 고려된 프로그램의 제시는 필연적

❖ 잘 구성된 프로그램

→ 생활체육에 대한 참여도와 지속도를 높여주며 그 결과에  
따른 효과를 극대화 시켜줌

# 생활체육 프로그램?



❖ **협의 개념** : 특정게임이나 스포츠활동이 성, 연령, 직업, 교육 수준, 소득과 같은 사회경제적 준거에 따라 진행되는 방법 및 절차를 의미

❖ **광의 개념** : 시간적, 공간적 조건을 극복하고 체육의 생활화를 지향하는데 수반되는 모든 수단과 방법 의미



수혜자를 중심으로 지역사회의 가치와 요구를 충족시켜  
주는 사회 지향적인 프로그램이 일반적

<건강, 생활적응, 참여유도, 식생활개선,  
음주, 흡연, 약물남용, 스트레스 등에 관심을 집중>

→ 대부분의 성공적인 프로그램은 단체정신을 강조하고 승리에 집착하지 않게 하며, 실력에 관계없이 누구든 참여할 수 있도록 다양한 내용을 제시

# 생활체육 프로그램?



-생활체육의 목표를 달성하기 위한 작업의 총체적 개념으로서 생활체육활동 자체, 생활체육활동을 수행하는 데 따른 제반 내용이나 방법 및 진행절차, 다양한 생활체육 활동을 하나의 활동 단위로 수행하는 데 동원되는 계획 및 진행 절차를 모두 포괄하는 복합적이고 탄력적인 개념(국민생활체육협의회, 1993)

# 우리나라 생활체육 프로그램?



- 최초의 우리나라 생활체육 프로그램

  - 1985년 체육부가 발표한 성인체력평가프로그램

- 이 후 → 대한체육회, 한국사회체육진흥회, YMCA, YWCA, 여성체육학회 등에서 개발·보급

But, 대부분의 프로그램이 소속단체의 회원이나 일부 대상을 위주로 했기 때문에 일반화하는데 어려움이 많음



**생활체육프로그램에 대한 인식 변화와 생활체육의 효과성을 보장해 줄 수 있는 다양한 프로그램 개발 및 보급을 위한 체계적이고 과학적인 발전방안 마련의 필요성이 강조**

**생활체육 성과 결정 요인 → 생활체육프로그램의 다양화와 질적 향상**

**(Because) 생활체육 목표달성을 위한 실천적 내용의 총체가 프로그램이기 때문**

# 생활체육 프로그램의 목적



- ① 신체적·정서적 건강의 증진
- ② 건전한 품성개발
- ③ 흥미의 확대
- ④ 시민정신의 함양
- ⑤ 운동기능의 습득
- ⑥ 사회적 관계의 개선
- ⑦ 경제적 가치의 배가
- ⑧ 사회적 안정도모
- ⑨ 삶의 즐거움추구

# 생활체육 프로그램의 목표



- ① 참여자의 요구와 운동능력수준에 따라 설정
- ② 학교체육과 수직적으로 통합되어 단계적으로 설정
- ③ 가정과 학교에서 이루어지는 체육활동과 수평적으로 통합되어 설정
- ④ 개인의 운동잠재능력이 평생 동안에 걸쳐서 계발되고 신장될 수 있도록 설정
- ⑤ 사회의 급격한 변화에 적응하고 여러 문제에 대처할 수 있도록 설정
- ⑥ 여가선용의 측면에서 고려

# 생활체육 프로그램의 유형



생활체육 프로그램의 유형



대상별 프로그램 유형

운동형태별 프로그램 유형

준거별 프로그램 유형

# 생활체육 프로그램의 유형



: 생활체육 프로그램 유형을 분류하는 가장 일반적인 방법  
인간의 신체적 조건에 따라 각기 다른 프로그램을 적용해야 한다는 가정  
일반적으로 생애 주기, 성 및 신체적 특성에 의해 구분



**유아체육 프로그램**

**아동체육 프로그램**

**청소년 체육 프로그램**

**성인체육 프로그램**

**노인체육 프로그램**

**장애인체육 프로그램**

**직장체육프로그램**

# 생활체육 프로그램의 유형



## 운동 형태별 프로그램 유형

### 개인운동 프로그램

: 수영, 조깅, 맨손체조, 줄넘기, 볼링, 에어로빅스, 걷기 등

### 대인운동 프로그램

: 배드민턴, 탁구, 테니스 등

### 집단운동 프로그램

: 축구, 게이트볼, 야구, 배구, 농구 등

### 긴장해소 프로그램

: 스트레칭, 요가, 리듬운동 등

### 야외활동 프로그램

: 하이킹, 행글라이딩, 패러글라이딩, 윈드서핑, 래프팅, 등산, 오리엔티어링 등

### 계절운동 프로그램

: 수상스키, 스키, 스케이트 등

# 생활체육 프로그램 유형



## ③ 준거별 프로그램 유형

구분준거 \ 유형	프로그램의 유형	프로그램의 개요
주관자	공공형 준공공형 시설형	국가 기관이나 공동단체가 주관하는 프로그램 지역사회가 비영리적으로 주관하는 프로그램 상업체육 시설에서 주관하는 프로그램
참여자	지역형 직장형 단체형 시설형	지역사회 주민을 대상으로 한 프로그램 직장인을 대상으로 실행되는 프로그램 동호인조직 등의 단체를 대상으로 하는 프로그램 공공·민간·상업체육시설 중심의 프로그램
목적	운동회형 경기대회형 스포츠교실형 강습회형	체육에 대한 인식 및 체험의 향상 프로그램 경쟁 기회 및 기술 향상을 위한 프로그램 흥미에 따른 종목 중심 프로그램 지도자강습회, 건강강습회 등의 프로그램

# 생활체육 프로그램 개발



개 최 기 간	단 기 형 장 기 형	1일 혹은 2개월 이하의 프로그램 2개월 이상의 장기 프로그램
참가자의 조직화 정도	자유활동형 조직활동형 특별행사형	공식조직이 아닌 개인의 자유유희적 프로그램 일정한 시간과 장소에서 반복되는 프로그램 연습과 훈련의 경기대회를 통한 평가프로그램
장 소	도시시설형 야외시설형	도시의 체육관, 운동장 등에서의 프로그램 비교적 정돈되지 않은 야외에서의 프로그램