

---

# 장애인거점생활체육교실 운영 참가자 모집

## 접수 공고 계획(안)

---



김해시장애인체육회



## 장애인거점생활체육교실 운영 참가자 모집 접수 공고

장애인 거점 생활체육교실 운영을 통한 김해시 관내 장애인들의 심신 단련 및 운동기능 향상은 물론 사회성 함양 기대

### □ 사업개요

- 사업명 : 장애인거점생활체육교실
- 사업기간 : 2024. 3. ~ 12.
- 대상 : 김해시 관내 장애인(연령, 장애유형 제한 없음)
- 거점장소 : 4개소
  - 중부권 : 김해운동장, 김해체육관
  - 서부권 : 장유스포츠센터, 김해관동유적체육공원
- 주최/주관 : 김해시장장애인체육회
- 후원 : 김해시

권역별	요 일				
	월	화	수	목	금
중부권	-	-	MATP 16:30~17:30 (김해운동장 5명)	-	배드민턴 14:00~16:00 (김해체육관 10명)
					육상(트랙, 필드) 16:00~18:00 (김해운동장 10명)
서부권	-	배드민턴 13:00~15:00 (장유스포츠센터 10명)	플라잉디스크 13:30~15:30 (관동유적공원 20명)	-	-

### ○ 모집계획

- 공고기간 : 2024. 2. 1(목) ~ 2. 15(목)
- 접수기간 : 2024. 2. 5(월) ~ 2. 15(목)
- 모집인원 : 종목별 \*선착순 모집
- 제출기한 : **2024. 2. 15(목) 17:00까지 (선착순 신청에 한함)**
- 제출처 : 김해시장장애인체육회
- 제출방법 : 참가신청서(붙임) 작성, **종목별 담당자 E-mail 발송**

※종목별담당자 E-mail 주소는 [표-1] 참조 / ※참가 여부 추후 개별 연락

## 기대효과

- 기관 및 시설 이용자에 한정된 생활체육교실 운영 → 시민 참여형 거점 체육교실로 확대
- 서비스 수요에 대한 만족도 제고

## 기타사항

- 본회 주요 행사 및 대회 일정에 따라 수업 일정이 조정될 수 있음
- 종목별·장소별 일정 시행이 본회 사정으로 인하여 변동될 수 있음

[표-1]

## 종목별 세부현황

구분	종목	일시	인원	장소	지도자	비고
1	육상트랙 (트랙, 필드)	금 16:00~17:00	5명	김해운동장 (중부권)	하정수	E : hjs3220@naver.com
		금 17:00~18:00	5명			
2	배드민턴	화 13:00~15:00	10명	장유스포츠센터 (서부권)	이하정	E : lhj9194@nate.com ※배드민턴 라켓 개인지참 ※장유스포츠센터(서부권)참 여시 입장료 개인 지불
		금 14:00~16:00	10명	김해체육관 (중부권)		
3	플라잉 디스크	수 13:30~15:30	20명	관동유적공원 (서부권)	김민지	E : alswl5401@naver.com
4	MATP 체력증진 교실	수 16:30~17:30	5명	김해운동장 (중부권)		

※ 자세한 문의사항은 김해시장애인체육회 사무국(055-331-7071)으로 연락 바랍니다.

# 장애인거점체육교실 (육상)

1

## 육상 수업계획서

기간: 3월 ~ 12월

지도자 : 한정수

회차	프로그램 내용	장소
1회	오리엔테이션, 준비운동 및 스트레칭, 기초 체력 훈련, 정리운동	김해운동장
2회	TGMD2 이동기술 운동, 조작운동기술 운동	김해운동장
3회	TGMD2 이동기술 운동, 조작운동기술 운동, 기초체력활동(왕복달리기, 코디네이션)	김해운동장
4회	TGMD2 이동기술 운동, 조작운동기술 운동, 기초체력활동(왕복달리기, 코디네이션)	김해운동장
5회	반응속도 활동(신호에 맞추어 변형달리기, 지그재그 방향달리기)	김해운동장
6회	밸런스 활동(선따라 걷기, 런지, 모뎀발 점프, 가위 점프)	김해운동장
7회	TGMD2 이동기술 운동, 조작운동기술 운동, 기초체력활동(왕복달리기, 코디네이션)	김해운동장
8회	밸런스 활동 및 코어 활동(선따라 달리기, 모뎀발 점프 후 대쉬)	김해운동장
9회	기술 활동(스타팅 블록 사용방법, 30M, 50M, 70M 파워 대쉬)	김해운동장
10회	기술 활동(스타팅 블록 사용방법, 30M, 50M, 70M 파워 대쉬)	김해운동장
11회	기술 활동(투척 조작운동 던지기 기본자세, 터보자브 및 매드신볼 던지기)	김해운동장
12회	기술 활동(투척 조작운동 던지기 기본자세, 터보자브 및 매드신볼 던지기)	김해운동장
13회	기술 활동(스타팅 블록 사용방법, 100M 질주, 곡선주)	김해운동장
14회	기술 활동(스타팅 블록 사용방법, 200M 질주, 곡선주)	김해운동장
15회	기술 활동(투척 조작운동 던지기 기본자세, 터보자브 및 매드신볼 던지기)	김해운동장
16회	기술 활동(스타팅 블록 사용방법, 30M, 50M, 70M 파워 대쉬)	김해운동장
17회	기술 활동(트랙 50M, 필드 터보자브 던지기)	김해운동장
18회	기술 활동(트랙 100M, 필드 매드신볼 던지기)	김해운동장
19회	기술 활동(트랙 100M ,200M, 필드 터보자브 던지기)	김해운동장
20회	기술 활동(트랙 200M ,400M, 필드 터보자브 던지기)	김해운동장

회차	프로그램 내용	장소
21회	기술 활동(질주, 곡선주, 팔치기)	김해운동장
22회	기술 활동(질주, 곡선주, 팔치기)	김해운동장
23회	기술 활동(투척 조작운동 던지기 기본자세, 창, 포환)	김해운동장
24회	기술 활동(투척 조작운동 던지기 기본자세, 창, 포환)	김해운동장
25회	기술 활동(질주, 곡선주, 팔치기, 피니쉬)	김해운동장
26회	기술 활동(질주, 곡선주, 팔치기, 피니쉬)	김해운동장
27회	기술 활동( 창, 포환, 원반 던지기)	김해운동장
28회	기술 활동( 창, 포환, 원반 던지기)	김해운동장
29회	기술 활동( 창, 포환, 원반 던지기)	김해운동장
30회	기술 활동(페이스 조절, 인터벌 트레이닝)	김해운동장
31회	기술 활동(페이스 조절, 인터벌 트레이닝)	김해운동장
32회	기술 활동( 투척 연결동작으로 창, 포환, 원반 던지기)	김해운동장
33회	기술 활동( 투척 연결동작으로 창, 포환, 원반 던지기)	김해운동장
34회	기술 활동( 투척 연결동작으로 창, 포환, 원반 던지기)	김해운동장
35회	기술 활동(스타트, 중간질주, 피니쉬)	김해운동장
36회	기술 활동(스타트, 페이스 조절, 인터벌 트레이닝)	김해운동장
37회	기술 활동( 투척 연결동작으로 창, 포환, 원반 던지기)	김해운동장
38회	기록회(트랙 100M, 필드 창 던지기)	김해운동장
39회	기록회(트랙 200M, 필드 포환 던지기)	김해운동장
40회	기록회(트랙 400M, 필드 원반 던지기)	김해운동장

# 장애인거점체육교실 (배드민턴)

2

## 배드민턴 수업계획서

기간: 3월 ~ 12월

지도자 : 이하정

회차	프로그램 내용	장소
1회	오리엔테이션, 준비운동 및 스트레칭, 기초 체력 훈련, 정리운동	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
2회	배드민턴 라켓 그립 잡는법 (이스턴 / 웨스턴), 기본 자세 연습	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
3회	제자리 서서 셔틀콕 타점 맞추며 기본 스윙자세 연습	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
4회	풍선 → 셔틀콕 단계 올리며 타점 연습, 기본 스윙자세 연습	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
5회	제자리 서서 하이클리어 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
6회	배드민턴 기본 스텝 익히기(풋 워크)	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
7회	좌, 우 움직이며 하이클리어 스윙 및 스텝 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
8회	앞, 뒤 움직이며 하이클리어 스윙 및 스텝 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
9회	제자리 포핸드 언더클리어 스윙자세 및 스텝 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
10회	앞, 뒤 이동하며 포핸드 언더클리어 스윙자세 및 스텝 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
11회	제자리 백핸드 언더클리어 스윙자세 및 스텝 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
12회	앞, 뒤 이동하며 백핸드 언더클리어 스윙자세 및 스텝 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
13회	제자리 포핸드 드라이브 타점 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
14회	포핸드, 백핸드 원스텝 드라이브 및 사이드 스텝 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
15회	포핸드, 백핸드 투스텝 드라이브 및 사이드 스텝 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
16회	포핸드, 백핸드 연속 드라이브 및 사이드 스텝 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
17회	제자리 포핸드, 백핸드 헤어핀 타점 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
18회	포핸드, 백핸드 원스텝 헤어핀 및 사이드 스텝 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
19회	포핸드, 백핸드 투스텝 헤어핀 및 사이드 스텝 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
20회	포핸드, 백핸드 연속 헤어핀 및 사이드 스텝 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관

회차	프로그램 내용	장소
21회	제자리 푸시 자세 및 타점 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
22회	포핸드 원점프 푸시 및 사이드 스텝 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
23회	백핸드 원점프 푸시 및 사이드 스텝 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
24회	라켓 포핸드, 백핸드 전환 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
25회	포핸드, 백핸드 사이드 스텝 하며 연속 푸시 타점 및 자세 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
26회	포핸드, 백핸드 사이드 스텝 하며 연속 푸시 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
27회	제자리 스매싱 스윙 자세 및 타점 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
28회	제자리 스매싱 스윙 및 타점 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
29회	사이드 점프 하며 스매싱 스윙 및 타점 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
30회	사이드 점프 하며 스매싱 스윙 및 타점 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
31회	제자리 드롭 스윙 및 타점 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
32회	스텝 하며 드롭 스윙 및 타점 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
33회	백 스텝 하며 드롭 스윙 및 타점 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
34회	연속기술동작 스윙, 스텝 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
35회	연속기술동작 스윙, 스텝 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
36회	연속기술동작 스윙, 스텝 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
37회	숏서브, 롱서브 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
38회	단식, 복식 경기 규칙 익히기	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
39회	단식, 복식 게임	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관
40회	단식, 복식 게임	·장유스포츠센터 체육관 ·김해체육관

# 장애인거점체육교실 (플라잉디스크)

## 3 플라잉디스크 수업계획서

기간: 3월 ~ 12월

지도자 : 김민지

회차	프로그램 내용	장소
1회	오리엔테이션 현장 적응하기, 편의시설 안내	·김해 관동유적공원
2회	워밍업(조깅), 디스크골프 이해(규칙), 디스크골프 기초 자세, 백핸드 던지기	·김해 관동유적공원
3회	워밍업(조깅), 디스크골프(규칙), 디스크골프 기초자세, 백핸드 주고받기 5m, 6m	·김해 관동유적공원
4회	워밍업(조깅, 백핸드 주고받기), 디스크골프 퍼팅연습 3m, 6m	·김해 관동유적공원
5회	워밍업(조깅, 백핸드 주고받기), 디스크골프 퍼팅연습 3m, 6m, 7m	·김해 관동유적공원
6회	워밍업(조깅, 백핸드 주고받기), 백핸드 디스크골프 퍼팅연습 3m, 6m, 7m	·김해 관동유적공원
7회	워밍업(조깅, 백핸드 주고받기), 백핸드 디스크골프 퍼팅연습 3m, 6m, 7m	·김해 관동유적공원
8회	워밍업(조깅, 백핸드 주고받기), 백핸드 디스크골프 퍼팅연습 3m, 6m, 7m	·김해 관동유적공원
9회	디스크골프 퍼팅 게임	·김해 관동유적공원
10회	디스크골프 퍼팅 게임	·김해 관동유적공원
11회	워밍업(조깅, 백핸드 주고받기), 디스크골프 포핸드 배우기	·김해 관동유적공원
12회	워밍업(조깅, 백핸드 주고받기), 백핸드 칸잠 원통에 정확하게 던지고 날아오는 디스크 원통안에 쳐서 넣기 10m	·김해 관동유적공원
13회	워밍업(조깅, 백핸드 주고받기), 디스크골프 포핸드 배우기	·김해 관동유적공원
14회	워밍업(조깅, 백핸드, 포핸드 주고받기), 거리별 퍼팅연습, 디스크골프 라운딩 돌기	·김해 관동유적공원
15회	워밍업(조깅, 백핸드, 포핸드 주고받기), 거리별 퍼팅연습, 디스크골프 라운딩 돌기	·김해 관동유적공원
16회	워밍업(조깅, 백핸드, 포핸드 주고받기), 거리별 퍼팅연습, 디스크골프 라운딩 돌기	·김해 관동유적공원
17회	워밍업(조깅, 백핸드, 포핸드 주고받기), 거리별 퍼팅연습, 디스크골프 라운딩 돌기	·김해 관동유적공원
18회	디스크골프 게임 (1~3번홀)	·김해 관동유적공원
19회	디스크골프 게임 (1~3번홀)	·김해 관동유적공원
20회	디스크골프 대회	·김해 관동유적공원

회차	프로그램 내용	장소
21회차	오리엔테이션 현장 적응하기, 편의시설 안내	·김해 관동유적공원
22회차	워밍업(조깅), 칸잠의 이해(규칙), 칸잠 기초 자세, 백핸드 던지기	·김해 관동유적공원
23회차	워밍업(조깅), 칸잠의 이해(규칙), 칸잠 기초자세, 백핸드 주고받기 5m, 6m	·김해 관동유적공원
24회차	워밍업(조깅, 백핸드 주고받기), 백핸드 칸잠 원통에 정확하게 던지기 3m, 6m	·김해 관동유적공원
25회차	워밍업(조깅, 백핸드 주고받기), 백핸드 칸잠 원통에 정확하게 던지고 날아오는 디스크 원통안에 쳐서 넣기 3m, 6m, 7m	·김해 관동유적공원
26회차	워밍업(조깅, 백핸드 주고받기), 백핸드 칸잠 원통에 정확하게 던지고 날아오는 디스크 원통안에 쳐서 넣기 3m, 6m, 7m	·김해 관동유적공원
27회차	워밍업(조깅, 백핸드 주고받기), 백핸드 칸잠 원통에 정확하게 던지고 날아오는 디스크 원통안에 쳐서 넣기 7m	·김해 관동유적공원
28회차	워밍업(조깅, 백핸드 주고받기), 백핸드 칸잠 원통에 정확하게 던지고 날아오는 디스크 원통안에 쳐서 넣기 7m	·김해 관동유적공원
29회차	칸잠 게임	·김해 관동유적공원
30회차	칸잠 게임	·김해 관동유적공원
31회차	워밍업(조깅, 백핸드 주고받기), 백핸드 칸잠 원통에 정확하게 던지고 원통안에 쳐서 넣기 7m	·김해 관동유적공원
32회차	워밍업(조깅, 백핸드 주고받기), 백핸드 칸잠 원통에 정확하게 던지고 날아오는 디스크 원통안에 쳐서 넣기 10m	·김해 관동유적공원
33회차	워밍업(조깅, 백핸드 주고받기), 백핸드 칸잠 원통에 정확하게 던지고 날아오는 디스크 원통안에 쳐서 넣기 10m	·김해 관동유적공원
24회차	워밍업(조깅, 백핸드 주고받기), 백핸드 칸잠 원통에 정확하게 던지고 날아오는 디스크 원통안에 쳐서 넣기 10m	·김해 관동유적공원
35회차	워밍업(조깅, 백핸드 주고받기), 백핸드 칸잠 원통에 정확하게 던지고 날아오는 디스크 원통안에 쳐서 넣기 10m	·김해 관동유적공원
36회차	워밍업(칸잠 원통 앞에서 디스크 주고받기), 백핸드 칸잠 원통에 정확하게 던지고 날아오는 디스크 원통안에 쳐서 넣기 10m	·김해 관동유적공원
37회차	워밍업(칸잠 원통 앞에서 디스크 주고받기), 백핸드 칸잠 원통에 정확하게 던지고 날아오는 디스크 원통안에 쳐서 넣기 10m	·김해 관동유적공원
38회차	칸잠 게임	·김해 관동유적공원
39회차	대회 리허설, 칸잠 게임	·김해 관동유적공원
40회차	칸잠 대회	·김해 관동유적공원

# 장애인거점체육교실 (MATP체력증진교실)

4

MATP 체력증진교실 수업계획서

기간: 3월 ~ 12월

지도자 : 김민지

회차	프로그램 내용	장소
1회	오리엔테이션 및 현행수준 파악하기	·김해운동장
2회	김해운동장 걷기	·김해운동장
3회	김해운동장 걷기, 스텝박스	·김해운동장
4회	김해운동장 걷기, 스텝박스	·김해운동장
5회	김해운동장 걷기, 스텝박스	·김해운동장
6회	김해운동장 걷기, 스텝박스	·김해운동장
7회	김해운동장 걷기, 스텝박스, 셔틀런	·김해운동장
8회	김해운동장 걷기, 스텝박스, 셔틀런	·김해운동장
9회	김해운동장 걷기, 스텝박스, 셔틀런	·김해운동장
10회	김해운동장 걷기, 스텝박스, 셔틀런	·김해운동장
11회	김해운동장 주변 등산하기	·김해운동장
12회	김해운동장 걷기, 스텝박스, 스텝퍼	·김해운동장
13회	김해운동장 걷기, 스텝박스, 스텝퍼	·김해운동장
14회	김해운동장 걷기, 스텝박스, 스텝퍼	·김해운동장
15회	김해운동장 걷기, 스텝박스, 스텝퍼	·김해운동장
16회	김해운동장 걷기, 스텝퍼, 밸런스볼	·김해운동장
17회	고무줄 스트레칭, 스텝퍼, 밸런스볼	·김해운동장 2층
18회	고무줄 스트레칭, 스텝퍼, 밸런스볼	·김해운동장 2층
19회	고무줄 스트레칭, 스텝퍼, 밸런스볼	·김해운동장 2층
20회	고무줄 스트레칭, 스텝퍼, 밸런스볼	·김해운동장 2층

회차	프로그램 내용	장소
21회차	고무줄 스트레칭, 스텝퍼, 밸런스볼	·김해운동장 2층
22회차	고무줄 스트레칭, 스텝퍼, 밸런스볼	·김해운동장 2층
23회차	고무줄 스트레칭, 스텝퍼, 밸런스볼	·김해운동장 2층
24회차	고무줄 스트레칭, 스텝퍼, 밸런스볼	·김해운동장 2층
25회차	김해운동장 주변 등산하기	·김해운동장
26회차	김해운동장 걷기, 스텝퍼, 스텝버피테스트	·김해운동장
27회차	김해운동장 걷기, 스텝퍼, 스텝버피테스트	·김해운동장
28회차	김해운동장 걷기, 스텝퍼, 스텝버피테스트	·김해운동장
29회차	김해운동장 걷기, 스텝퍼, 스텝버피테스트	·김해운동장
30회차	김해운동장 인터벌 (걷기+가볍게 뛰기 반복), 계단오르기	·김해운동장
31회차	김해운동장 인터벌 (걷기+가볍게 뛰기 반복), 스텝퍼	·김해운동장
32회차	김해운동장 인터벌 (걷기+가볍게 뛰기 반복), 계단오르기	·김해운동장
33회차	김해운동장 인터벌 (걷기+가볍게 뛰기 반복), 스텝박스	·김해운동장
24회차	김해운동장 주변 등산하기	·김해운동장
35회차	김해운동장 인터벌 (걷기+가볍게 뛰기 반복), 스텝버피테스트	·김해운동장
36회차	김해운동장 인터벌 (걷기+가볍게 뛰기 반복), 스텝박스	·김해운동장
37회차	김해운동장 인터벌 (걷기+가볍게 뛰기 반복), 계단오르기	·김해운동장
38회차	김해운동장 인터벌 (걷기+가볍게 뛰기 반복), 스텝퍼	·김해운동장
39회차	김해운동장 인터벌 (걷기+가볍게 뛰기 반복), 스텝버피테스트	·김해운동장
40회차	김해운동장 주변 등산하기	·김해운동장

## 2024 장애인거점생활체육교실 참가신청서

연번	성명	성별	장애유형	참가종목	주민등록번호	연락처
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

※ 주민등록번호는 정확하게 기재해주세요. 스포츠안전재단 가입용입니다.

주민등록번호 미제출자는 보험 가입이 안 되며, 만약 사고가 발생하더라도 책임을 지지 않습니다.

※ 참여자 명단의 신상정보는 '개인정보보호법'에 따라 보호되며, 영리목적으로 활용되지 않습니다.

2024 장애인거점생활체육교실 참가를 신청합니다.

2024. 2. .

김해시장장애인체육회장 귀중