
2026년 신체기능 프로그램 계획

2025년 12월 27일



참조은주간보호요양센터

1. 사업개요

노화로 인한 신체적·인지적·사회적 기능 저하를 예방하고, 지속적인 자극과 활동을 통해 어르신의 삶의 질을 향상시키기 위함입니다.

프로그램을 통해 어르신들이 자존감을 유지하고, 사회적 고립을 예방하며, 일상에 활력을 되찾을 수 있도록 지원합니다.

- 수급자의 신체·인지기능 유지 및 향상을 위한 신체기능 프로그램 제공
- 개별 심신상태를 고려한 인지기능 및 여가 프로그램 정기 운영
- 어르신의 특성과 욕구를 반영한 신체·인지·사회적응 프로그램 제공
- 즐겁고 의미 있는 활동을 통해 타인과의 교류 및 심리적 안정감 증진

2. 프로그램 일정

효과적인 일정 수립은 어르신의 건강 증진과 삶의 질 향상에 필수적입니다.

어르신의 개별 특성과 욕구, 잔존 기능 수준을 반영하여 다양한 영역의 활동을 균형 있게 구성함으로써 최적의 프로그램을 제공합니다.

※ 구성 원칙

레크레이션(4종류): 매주 목요일

레크레이션 추가 : 1월 5주차 1회, 3월 5주차 2회, 5월 5주차 1회, 6월 5주차 2회, 7월 5주차 1회,
8월 5주차 1회, 9월 5주차 1회, 10월 5주차 1회, 11월 5주차 1회, 12월 5주차 1회
(맞춤 프로그램 공백기 추가 운영)

소리꽃 : 매주 화요일(맞춤 프로그램)

실버스포츠 : 매주 금요일(맞춤 프로그램)

<1월 프로그램 계획>

주	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(대근육 자극) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
2주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(협동·사회성) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
3주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(도구활용) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
4주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(리듬활동) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	

※ 횟수 : 13회 (5주차 금요일 “레크레이션 대근육 자극”)

<2월 프로그램 계획>

주	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(대근육 자극) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
2주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(협동·사회성) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
3주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(도구활용) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
4주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(리듬활동) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	

※ 횟수 : 12회

<3월 프로그램 계획>

주	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(대근육 자극) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
2주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(협동·사회성) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
3주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(도구활용) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
4주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(리듬활동) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	

※ 횟수 : 14회 (5주 월요일, 화요일 “레크레이션 협동·사회성, 도구활용”)

<4월 프로그램 계획>

주	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(대근육 자극) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
2주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(협동·사회성) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
3주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(도구활용) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
4주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(리듬활동) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	

※ 횟수 : 12회

<5월 프로그램 계획>

주	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(대근육 자극) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
2주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(협동·사회성) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
3주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(도구활용) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
4주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(리듬활동) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	

※ 횟수 : 13회 (5주차 금요일 “레크레이션 리듬활동”)

<6월 프로그램 계획>

주	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(대근육 자극) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
2주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(협동·사회성) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
3주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(도구활용) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
4주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(리듬활동) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	

※ 횟수 : 14회 (5주 월요일, 화요일 “레크레이션 대근육 자극, 협동·사회성”)

<7월 프로그램 계획>

주	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(대근육 자극) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
2주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(협동·사회성) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
3주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(도구활용) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
4주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(리듬활동) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	

※ 횟수 : 13회 (5주차 금요일 “레크레이션 도구활용”)

<8월 프로그램 계획>

주	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(대근육 자극) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
2주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(협동·사회성) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
3주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(도구활용) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
4주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(리듬활동) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	

※ 횟수 : 13회 (5주차 월요일 “레크레이션 리듬활동”)

<9월 프로그램 계획>

주	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(대근육 자극) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
2주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(협동·사회성) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
3주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(도구활용) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
4주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(리듬활동) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	

※ 횟수 : 13회 (5주차 화요일 “레크레이션 대근육 자극”)

<10월 프로그램 계획>

주	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션 (대근육 자극) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
2주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(협동·사회성) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
3주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(도구활용) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
4주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(리듬활동) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	

※ 횟수 : 13회 (5주차 금요일 “레크레이션 협동·사회성”)

<11월 프로그램 계획>

주	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(대근육 자극) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
2주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(협동·사회성) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
3주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(도구활용) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
4주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(리듬활동) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	

※ 횟수 : 13회 (5주차 월요일 “레크레이션 도구활용”)

<12월 프로그램 계획>

주	일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(대근육 자극) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
2주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(협동·사회성) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
3주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(도구활용) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	
4주			신체기능 소리꽃(맞춤 음악활동) 14:30~15:30(60분)		신체기능 레크레이션(리듬활동) 14:30~15:30(60분)	신체기능 실버스포츠 10:30~11:30(60분)	

※ 횟수 : 13회 (5주차 화요일 “레크레이션 리듬활동”)

3. 프로그램 내용

프로그램명	레크레이션(대근육 자극)	횟수(연간)	12회+3회(추가)
목표	프로그램 목적 전신 움직임 중심의 레크레이션 활동을 통해 어르신의 대근육 기능, 근력, 관절 가동성을 유지·강화하고, 일상생활 동작 수행 능력을 지속적으로 지원한다. 연간 프로그램 목표 반복적인 전신 움직임을 통해 기본 근력과 관절 가동 범위를 유지한다. 앉은 자세·선 자세 활동을 병행하여 균형감과 체중 이동 능력을 향상한다. 무리 없는 신체활동을 통해 낙상 위험을 예방한다. 신체 활동 참여를 통해 활동 의욕과 자신감을 증진한다.		
프로그램 내용	(1) 도입 어르신의 당일 컨디션과 신체 상태를 간단히 확인하며 수업을 시작한다. 목, 어깨, 팔, 다리 순으로 관절 가동 범위를 넓히는 준비 스트레칭을 실시한다. 오늘 활동이 “몸을 크게 움직이는 활동”임을 안내하고 안전 수칙을 설명한다. (2) 전개 기본 전신 움직임 활동 팔 들어 올리기, 다리 뻗기, 제자리 걷기 등 대근육을 사용하는 기본 동작을 반복한다. 체중 이동 및 균형 활동 좌우 체중 이동, 앉았다 일어나기 등 일상 동작과 연계된 움직임을 실시한다. 강도 조절 활동 어르신의 신체 기능에 따라 동작 범위, 반복 횟수, 자세(좌식·입식)를 조절한다. 활동 중 충분한 휴식 시간을 제공하여 무리 없이 참여하도록 한다. (3) 평가 동작 수행 여부와 움직임의 안정성을 관찰한다. 활동 중 피로 반응, 호흡 변화, 균형 유지 상태를 확인한다. 활동 후 신체적 불편감 여부를 확인하여 다음 회기 강도 조절에 반영한다.		

프로그램명	레크레이션(협동·사회성)	횟수(연간)	12회+3회(추가)
목표	프로그램 목적 협동과 소통 중심의 레크레이션 활동을 통해 어르신의 사회적 관계 형성, 의사소통, 정서적 유대감을 증진한다. 연간 프로그램 목표 협동 활동을 통해 사회적 상호작용 능력을 강화한다. 순서 지키기와 역할 수행을 통해 규칙 이해력과 인내심을 기른다. 함께하는 경험을 통해 소속감과 정서적 안정을 도모한다. 긍정적인 집단 활동으로 외로움과 고립감을 완화한다.		
프로그램 내용	(1) 도입 참여 어르신을 소그룹 또는 전체 그룹으로 구성한다. 오늘 활동이 “함께하는 놀이”임을 안내하고 협력과 배려의 중요성을 설명한다. 간단한 아이스브레이킹 질문으로 분위기를 부드럽게 만든다. (2) 전개 협동 중심 활동 공 전달, 순서 지키기, 공동 목표 달성 등 협력이 필요한 놀이를 진행한다. 의사소통 활동 차례를 기다리며 말로 응원하거나 의견을 나누도록 유도한다. 역할 수행 활동 리더, 전달자, 응원자 등 간단한 역할을 부여하여 참여를 촉진한다. 경쟁보다는 함께 완수하는 경험에 초점을 맞춘다. (3) 평가 타인과의 상호작용, 협력 태도, 규칙 준수 여부를 관찰한다. 참여 중 나타나는 정서 반응(웃음, 흥미, 안정감)을 평가한다. 사회적 위축이나 소외가 발생하지 않았는지 확인한다.		

프로그램명	레크레이션(도구 활용)	횟수(연간)	12회+3회(추가)
목표	프로그램 목적 안전한 도구를 활용한 레크레이션 활동을 통해 어르신들의 눈-손 협응력, 상지 기능, 집중력을 자극한다. 연간 프로그램 목표 도구 조작 활동을 통해 상지 근력과 협응력을 유지한다. 목표 지향적 활동으로 집중력과 반응 속도를 향상한다. 새로운 도구 경험을 통해 활동 흥미와 참여 의욕을 높인다. 안전한 환경에서 자신감 있는 신체활동을 지원한다.		
프로그램 내용	1) 도입 사용할 도구(공, 고리, 막대 등)를 소개하고 직접 만져보도록 한다. 도구 사용 방법과 안전 수칙을 충분히 설명한다. 도구에 대한 흥미와 호기심을 유도한다. (2) 전개 기본 도구 조작 활동 공 굴리기, 던지기, 잡기 등 간단한 조작 활동을 실시한다. 목표 지향 활동 정해진 위치에 도구를 보내거나 맞추는 활동으로 집중력을 자극한다. 난이도 조절 활동 거리, 도구 크기, 속도를 조절하여 개인별 성공 경험을 제공한다. 좌식·입식 활동을 병행하여 안전성을 확보한다. (3) 평가 도구 조작의 정확도와 안정성을 관찰한다. 눈-손 협응 능력과 집중 유지 시간을 평가한다. 도구 사용에 대한 흥미도와 참여 지속 여부를 확인한다.		

프로그램명	레크레이션(리듬활동)	횟수(연간)	12회+3회(추가)
목표	프로그램 목적 음악과 리듬을 활용한 신체활동을 통해 어르신의 신체 움직임, 정서 안정, 스트레스 해소를 도모한다. 연간 프로그램 목표 리듬에 맞춘 동작으로 신체 조절 능력을 유지한다. 음악을 통한 활동으로 정서적 안정과 즐거움을 제공한다. 반복 리듬 활동을 통해 집중력과 반응 능력을 자극한다. 신체 표현 활동을 통해 자유로운 감정 표현을 유도한다.		
프로그램 내용	(1) 도입 익숙한 음악이나 박수 리듬으로 분위기를 조성한다. 오늘 활동이 “리듬에 맞춰 움직이는 활동”임을 안내한다. 간단한 손뼉 치기, 발 구르기 등으로 리듬 감각을 깨운다. (2) 전개 기본 리듬 반응 활동 음악에 맞춰 손, 팔, 발을 움직이며 리듬에 반응하도록 한다. 울동 및 반복 동작 활동 반복 가능한 간단한 동작을 통해 참여 부담을 낮춘다. 자유 표현 활동 정해진 동작 외에 개인이 느끼는 대로 움직일 수 있도록 유도한다. 음악 장르와 속도는 어르신 선호도와 컨디션에 맞춰 조절한다. (3) 평가 리듬에 대한 반응 여부와 동작 참여도를 관찰한다. 활동 중 정서 변화(흥미, 즐거움, 이완)를 평가한다. 활동 후 정서적 안정감과 만족도를 확인한다.		

프로그램명	소리꽃(맞춤 음악활동)	횟수(연간)	48회
목표	프로그램 목적 노래(가사·멜로디), 리듬(장단·박수·동작), 회상(추억·감정), 상호작용(함께 부르기·응원)을 통합한 맞춤 음악활동을 통해 어르신의 정서 안정, 호흡·발성 기능, 리듬 반응, 인지 자극, 사회적 참여를 균형 있게 촉진한다. 연간 프로그램 목표 익숙한 노래와 장단을 활용하여 정서적 안정과 긍정 정서를 강화한다. 발성·호흡·구강 운동을 포함하여 호흡 조절 및 발성 기능을 유지·향상한다. 박수·손동작·상지/하지 움직임을 통해 리듬 반응성과 신체 협응을 증진한다. 가사·주제 기반 대화를 통해 언어 표현 및 기억 회상을 촉진한다. 함께 부르기·응원·칭찬 활동을 통해 사회적 상호작용과 참여 의욕을 높인다.		
프로그램 내용	(1) 도입 어르신의 당일 컨디션과 정서 상태를 확인하며 인사 나누기 간단한 호흡 조절 및 구강 준비 운동(입술·혀·발성)으로 발성 준비 오늘의 노래 주제와 분위기를 간단히 소개하여 흥미 유도 손뼉 치기, 무릎 두드리기 등 간단한 리듬 활동으로 수업 집중도 향상 (2) 전개 회기별 주제곡을 활용하여 노래 듣기 및 따라 부르기 활동 진행 후렴 위주 반복 부르기, 허밍, 구호 외치기 등으로 발성 참여 유도 박수, 손·팔 동작, 간단한 신체 움직임을 결합한 리듬 활동 실시 노래 주제와 연계한 질문을 통해 추억 회상 및 언어 표현 촉진 함께 부르기, 응원 박수, 칭찬 나누기를 통해 사회적 상호작용 강화 신체·인지 수준에 따라 좌식 중심으로 난이도 조절하여 안전하게 운영 (3) 평가 노래 및 리듬 활동 참여 정도와 발성 반응 관찰 정서 변화(흥미, 웃음, 안정감) 및 사회적 상호작용 여부 확인 활동 중 피로, 불편감, 과호흡 등 안전 상태 점검 회기 후 참여도와 반응을 운영일지에 종합 기록		

프로그램명	실버스포츠	횟수(연간)	48회
목표	프로그램 목적 스포츠의 형식을 차용한 신체활동을 통해 어르신이 즐겁고 안전하게 움직이며, 대근육 기능, 균형감각, 협응력, 반응 속도를 유지·강화하고 신체활동에 대한 참여 의욕과 자신감을 높인다. 연간 프로그램 목표 대근육·상지·하지 기능 유지 및 낙상 예방 신체 활동을 통한 체력 유지와 생활 활력 증진 규칙 있는 스포츠 참여로 집중력·반응 능력 강화 협동·응원 경험을 통한 사회적 상호작용 촉진		
프로그램 내용	(1) 도입 어르신의 당일 컨디션과 신체 상태를 확인하며 수업을 시작한다. 손·어깨·하체 중심의 간단한 스트레칭으로 신체를 준비한다. 오늘 진행할 스포츠 종목과 규칙을 쉽게 설명하여 이해를 돕는다. 안전 수칙을 안내하고 참여 수준을 개인별로 조절한다. (2) 내용 회기별로 계획된 실버스포츠 종목(공 굴리기, 던지기, 걷기, 균형, 협동 경기 등)을 진행한다. 스포츠 요소(목표·규칙·미션)를 활용하여 흥미와 집중도를 높인다. 좌식·입식 활동을 병행하고, 도구는 안전한 소프트 도구를 사용한다. 개인 또는 팀 활동을 통해 대근육 자극, 협응력, 균형감각, 반응 속도를 고르게 자극한다. 참여 과정에서 응원과 격려를 통해 정서적 활력을 높인다. (3) 평가 신체 활동 참여 정도와 동작 수행의 안정성을 관찰한다. 균형 유지, 반응 속도, 피로 반응 등 신체 반응을 확인한다. 활동 중 나타나는 흥미도, 자신감, 협동 태도를 함께 평가한다. 수업 후 결과를 프로그램 운영일지에 종합 기록한다.		