

2026 년 레크레이션 프로그램 월·주차별 상세 계획서 (총 60 회)

1 월 1 주차 | 대근육 자극 - 전신 걷기 서킷

프로그램명	레크레이션(대근육 자극) - 전신 걷기 서킷
목표	대근육 자극 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다.
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다. (2) 전개 ‘전신 걷기 서킷’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도·도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다. (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주 1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

2 월 1 주차 | 대근육 자극 - 방향 전환 걷기

프로그램명	레크레이션(대근육 자극) - 방향전환 걷기
목표	대근육 자극 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '방향전환 걷기' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

3 월 1 주차 | 대근육 자극 - 의자 일어서기 챌린지

프로그램명	레크레이션(대근육 자극) - 의자 일어서기 챌린지
목표	대근육 자극 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '의자 일어서기 챌린지' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

4 월 1 주차 | 대근육 자극 - 팔·다리 교차 동작

프로그램명	레크레이션(대근육 자극) - 팔·다리 교차 동작
목표	대근육 자극 활동을 통해 신체 정서·사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 ‘팔·다리 교차 동작’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위·속도·도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성, 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주 1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

5 월 1 주차 | 대근육 자극 - 균형 잡기 스텝

프로그램명	레크레이션(대근육 자극) - 균형잡기스텝
목표	대근육자극 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '균형잡기스텝' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

6 월 1 주차 | 대근육 자극 - 발 들기 유지 게임

프로그램명	레크레이션(대근육 자극) - 발 들기 유지 게임
목표	대근육 자극 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '발 들기 유지 게임' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

7 월 1 주차 | 대근육 자극 - 무릎 올리기 리듬

프로그램명	레크레이션(대근육 자극) - 무릎 올리기 리듬
목표	대근육 자극 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 ‘무릎 올리기 리듬’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

8 월 1 주차 | 대근육 자극 - 라인 따라 걷기

프로그램명	레크레이션(대근육 자극) - 라인 따라 걷기
목표	대근육 자극 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '라인 따라 걷기' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

9 월 1 주차 | 대근육 자극 - 전신 스트레치 릴레이

프로그램명	레크레이션(대근육 자극) - 전신 스트레치 릴레이
목표	대근육 자극 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '전신 스트레치 릴레이' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

10 월 1 주차 | 대근육 자극 - 속도 조절 걷기

프로그램명	레크레이션(대근육 자극) - 속도 조절 걷기
목표	대근육 자극 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '속도 조절 걷기' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

11 월 1 주차 | 대근육 자극 - 하체 근력 미션

프로그램명	레크레이션(대근육 자극) - 하체 근력 미션
목표	대근육 자극 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '하체 근력 미션' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

12 월 1 주차 | 대근육 자극 - 상지 확장 운동

프로그램명	레크레이션(대근육 자극) - 상지 확장 운동
목표	대근육 자극 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '상지 확장 운동' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

추가회차 | 대근육 자극 - 전신 협응 체조

프로그램명	레크레이션(대근육 자극) - 전신 협응 체조
목표	대근육 자극 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 ‘전신 협응 체조’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

추가회차 | 대근육 자극 - 복합 동작 따라하기

프로그램명	레크레이션(대근육 자극) - 복합 동작 따라하기
목표	대근육 자극 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 ‘복합 동작 따라하기’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

추가회차 | 대근육 자극 - 전신 활성화 종합운동

프로그램명	레크레이션(대근육 자극) - 전신 활성화 종합운동
목표	대근육 자극 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 ‘전신 활성화 종합운동’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

1 월 2 주차 | 협동·사회성 - 공 전달 릴레이

프로그램명	레크레이션(협동·사회성) - 공 전달 릴레이
목표	협동·사회성 활동을 통해 신체·정서·사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 ‘공 전달 릴레이’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위·속도·도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성, 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

2 월 2 주차 | 협동·사회성 - 순서 지키기 게임

프로그램명	레크레이션(협동·사회성) - 순서 지키기 게임
목표	협동·사회성 활동을 통해 신체·정서·사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 ‘순서 지키기 게임’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위·속도·도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성, 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

3 월 2 주차 | 협동·사회성 - 팀 점수 모으기

프로그램명	레크레이션(협동·사회성) - 팀 점수 모으기
목표	협동·사회성 활동을 통해 신체·정서·사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '팀 점수 모으기' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위·속도·도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성, 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

4 월 2 주차 | 협동·사회성 - 협동 퍼즐 맞추기

프로그램명	레크레이션(협동·사회성) - 협동 퍼즐 맞추기
목표	협동·사회성 활동을 통해 신체·정서·사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '협동 퍼즐 맞추기' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위·속도·도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성, 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

5 월 2 주차 | 협동·사회성 - 역할 분담 미션

프로그램명	레크레이션(협동·사회성) - 역할 분담 미션
목표	협동·사회성 활동을 통해 신체·정서·사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 ‘역할 분담 미션’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위·속도·도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성, 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

6 월 2 주차 | 협동·사회성 - 짝 활동 게임

프로그램명	레크레이션(협동·사회성) - 짝 활동 게임
목표	협동·사회성 활동을 통해 신체·정서·사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 ‘짝 활동 게임’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위·속도·도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성, 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

7 월 2 주차 | 협동·사회성 - 응원 릴레이

프로그램명	레크레이션(협동·사회성) - 응원 릴레이
목표	협동·사회성 활동을 통해 신체·정서·사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '응원 릴레이' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위·속도·도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성, 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

8 월 2 주차 | 협동·사회성 - 팀 목표 달성

프로그램명	레크레이션(협동·사회성) - 팀 목표 달성
목표	협동·사회성 활동을 통해 신체·정서·사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '팀 목표 달성' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위·속도·도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성, 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

9 월 2 주차 | 협동·사회성 - 차례 기다리기 놀이

프로그램명	레크레이션(협동·사회성) - 차례 기다리기 놀이
목표	협동·사회성 활동을 통해 신체·정서·사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '차례 기다리기 놀이' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

10 월 2 주차 | 협동·사회성 - 협동 탑 쌓기

프로그램명	레크레이션(협동·사회성) - 협동 탑쌓기
목표	협동·사회성 활동을 통해 신체·정서·사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '협동 탑쌓기' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위·속도·도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성, 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

11 월 2 주차 | 협동·사회성 - 미션 카드 수행

프로그램명	레크레이션(협동·사회성) - 미션카드 수행
목표	협동·사회성 활동을 통해 신체·정서·사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 ‘미션카드 수행’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위·속도·도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성, 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

12 월 2 주차 | 협동·사회성 – 집단 선택 게임

프로그램명	레크레이션(협동·사회성) – 집단 선택 게임
목표	협동·사회성 활동을 통해 신체·정서·사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 ‘집단 선택 게임’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위·속도·도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성, 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

추가회차 | 협동·사회성 - 공동 문제 해결

프로그램명	레크레이션(협동·사회성) - 공동 문제 해결
목표	협동·사회성 활동을 통해 신체·정서·사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 ‘공동 문제 해결’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위·속도·도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성, 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

추가회차 | 협동·사회성 - 소그룹 경쟁

프로그램명	레크레이션(협동·사회성) - 소그룹 경쟁
목표	협동·사회성 활동을 통해 신체·정서·사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다.
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다. (2) 전개 ‘소그룹 경쟁’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위, 속도, 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다. (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성, 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

추가회차 | 협동·사회성 - 협동 레크레이션 종합

프로그램명	레크레이션(협동·사회성) - 협동 레크레이션 종합
목표	협동·사회성 활동을 통해 신체·정서·사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다.
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다. (2) 전개 ‘협동 레크레이션 종합’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위·속도·도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다. (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성, 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

1 월 3 주차 | 도구 활용 - 공 굴리기 정확성

프로그램명	레크레이션(도구 활용) - 공 굴리기 정확성
목표	도구 활용 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '공 굴리기 정확성' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

2 월 3 주차 | 도구 활용 - 고리 던지기

프로그램명	레크레이션(도구 활용) - 고리 던지기
목표	도구 활용 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 ‘고리 던지기’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

3 월 3 주차 | 도구 활용 - 막대 밀기

프로그램명	레크레이션(도구 활용) - 막대 밀기
목표	도구 활용 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 ‘막대 밀기’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

4 월 3 주차 | 도구 활용 - 컵 쌓기 게임

프로그램명	레크레이션(도구 활용) - 컵쌓기게임
목표	도구 활용 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '컵 쌓기 게임' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

5 월 3 주차 | 도구 활용 - 풍선 치기

프로그램명	레크레이션(도구 활용) - 풍선 치기
목표	도구 활용 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 ‘풍선 치기’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

6 월 3 주차 | 도구 활용 - 볼 옮기기

프로그램명	레크레이션(도구 활용) - 볼 옮기기
목표	도구 활용 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '볼 옮기기' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

7 월 3 주차 | 도구 활용 - 도구 색깔 분류

프로그램명	레크레이션(도구 활용) - 도구 색깔 분류
목표	도구 활용 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 ‘도구 색깔 분류’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

8 월 3 주차 | 도구 활용 - 타겟 맞추기

프로그램명	레크레이션(도구 활용) - 타겟 맞추기
목표	도구 활용 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '타겟 맞추기' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

9 월 3 주차 | 도구 활용 - 집게 옮기기

프로그램명	레크레이션(도구 활용) - 집게 옮기기
목표	도구 활용 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '집게 옮기기' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

10 월 3 주차 | 도구 활용 - 밴드 당기기

프로그램명	레크레이션(도구 활용) - 밴드 당기기
목표	도구 활용 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '밴드 당기기' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

11 월 3 주차 | 도구 활용 - 도구 릴레이

프로그램명	레크레이션(도구 활용) - 도구 릴레이
목표	도구 활용 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 ‘도구 릴레이’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

12 월 3 주차 | 도구 활용 - 공 튀기기 조절

프로그램명	레크레이션(도구 활용) - 공 튀기기 조절
목표	도구 활용 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '공 튀기기 조절' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

추가회차 | 도구 활용 - 복합 도구 사용

프로그램명	레크레이션(도구 활용) - 복합 도구 사용
목표	도구 활용 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 ‘복합 도구 사용’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

추가회차 | 도구 활용 - 도구 선택 미션

프로그램명	레크레이션(도구 활용) - 도구 선택 미션
목표	도구 활용 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 ‘도구 선택 미션’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

추가회차 | 도구 활용 - 도구 활용 종합게임

프로그램명	레크레이션(도구 활용) - 도구 활용 종합게임
목표	도구 활용 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 ‘도구 활용 종합게임’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

1 월 4 주차 | 리듬 활동 - 박수 패턴 맞추기

프로그램명	레크레이션(리듬 활동) - 박수 패턴 맞추기
목표	리듬 활동 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '박수 패턴 맞추기' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

2 월 4 주차 | 리듬 활동 - 음악 건기

프로그램명	레크레이션(리듬 활동) - 음악 건기
목표	리듬 활동 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '음악 건기' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

3 월 4 주차 | 리듬 활동 - 리듬 손동작

프로그램명	레크레이션(리듬 활동) - 리듬 손동작
목표	리듬 활동 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '리듬 손동작' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

4 월 4 주차 | 리듬 활동 - 속도 변화 반응

프로그램명	레크레이션(리듬 활동) - 속도 변화반응
목표	리듬 활동 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '속도 변화반응' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도·도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

5 월 4 주차 | 리듬 활동 - 율동 따라하기

프로그램명	레크레이션(리듬 활동) - 율동 따라하기
목표	리듬 활동 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 ‘율동 따라하기’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

6 월 4 주차 | 리듬 활동 - 타악기 리듬

프로그램명	레크레이션(리듬 활동) - 타악기리듬
목표	리듬 활동 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '타악기리듬' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

7 월 4 주차 | 리듬 활동 - 노래 동작 결합

프로그램명	레크레이션(리듬 활동) - 노래 동작 결합
목표	리듬 활동 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '노래 동작 결합' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

8 월 4 주차 | 리듬 활동 - 리듬 정지 게임

프로그램명	레크레이션(리듬 활동) - 리듬 정지 게임
목표	리듬 활동 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '리듬 정지 게임' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

9 월 4 주차 | 리듬 활동 - 리듬 응답 놀이

프로그램명	레크레이션(리듬 활동) - 리듬 응답 놀이
목표	리듬 활동 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '리듬 응답 놀이' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도·도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

10 월 4 주차 | 리듬 활동 - 박자 교대 활동

프로그램명	레크레이션(리듬 활동) - 박자 교대 활동
목표	리듬 활동 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 ‘박자 교대 활동’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도·도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

11 월 4 주차 | 리듬 활동 - 몸으로 소리 표현

프로그램명	레크레이션(리듬 활동) - 몸으로 소리 표현
목표	리듬 활동 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 ‘몸으로 소리 표현’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

12 월 4 주차 | 리듬 활동 - 리듬 릴레이

프로그램명	레크레이션(리듬 활동) - 리듬 릴레이
목표	리듬 활동 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '리듬 릴레이' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

추가회차 | 리듬 활동 - 집단 율동

프로그램명	레크레이션(리듬 활동) - 집단 율동
목표	리듬 활동 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '집단 율동' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

추가회차 | 리듬 활동 - 자유 리듬 표현

프로그램명	레크레이션(리듬 활동) - 자유 리듬 표현
목표	리듬 활동 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 '자유 리듬 표현' 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

추가회차 | 리듬 활동 - 연말 리듬 종합활동

프로그램명	레크레이션(리듬 활동) - 연말 리듬 종합활동
목표	리듬 활동 활동을 통해 신체 정서 사회적 기능을 자극하고, 어르신의 개인 기능 수준에 맞춘 안전한 참여를 유도한다
프로그램 내용	(1) 도입 활동 주제와 관련된 일상 경험을 나누며 간단한 준비 운동과 안전 수칙을 안내한다 (2) 전개 ‘연말 리듬 종합활동’ 활동을 중심으로 단계별 과제를 수행한다. 동작 범위 속도 도구 크기 등을 조절하여 개인별 난이도를 적용하고, 참여 과정에서 상호 격려와 반복 참여를 유도한다 (3) 평가 활동 참여도, 동작 수행 안정성 협력 태도 및 정서 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 레크레이션 활동

2026 년 소리꽃(맞춤 음악활동) 월·주차별 프로그램 계획서 (총 48 회)

■ 1 월 1 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 풍악을 올려라

프로그램명	소리꽃맞춤음악활동- 풍악을 올려라
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다 ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다 ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다 (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라부르기, 박수 손동작 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다 (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 1 월 2 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 나이는 숫자일 뿐

프로그램명	소리꽃맞춤음악활동- 나이는 숫자일 뿐
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다 ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다 ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다 (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라 하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다 (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 1 월 3 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 진짜 진짜 짬이아

프로그램명	소리꽃맞춤음악활동- 진짜 진짜 짬이아
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다 ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다 ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다 (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라 하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다 (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 1 월 4 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 굳세어라 금순아

프로그램명	소리꽃맞춤음악활동- 굳세어라 금순아
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다 ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다 ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다 (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라 하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다 (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 2 월 1 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 즐거운 인생

프로그램명	소리꽃맞춤음악활동- 즐거운 인생
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다 ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다 ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다 (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라 하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다 (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 2 월 2 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 무조건 달린다

프로그램명	소리꽃맞춤음악활동- 무조건 달린다
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다 ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다 ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다 (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라 하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다 (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 2 월 3 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 일송정

프로그램명	소리꽃맞춤음악활동- 일송정
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다 ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다 ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다 (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라 하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다 (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 2 월 4 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 호남선 열차

프로그램명	소리꽃맞춤음악활동- 호남선 열차
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다 ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다 ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다 (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라 하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다 (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 3 월 1 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 봄바람님바람

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동 - 봄바람님바람
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 3 월 2 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 너나나나

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동- 너나나나
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 3 월 3 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 열여덟 사랑

프로그램명	소리꽃 맞춤 음악활동 - 열여덟 사랑
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 3 월 4 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 새가 날아든다

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동- 새가 날아든다
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 4 월 1 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 홍콩야시장

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동 - 홍콩야시장
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 4 월 2 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 사랑의 이름표

프로그램명	소리꽃 맞춤 음악활동 - 사랑의 이름표
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 4 월 3 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 대한민국 응원가

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동 - 대한민국응원가
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 4 월 4 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 봄의 길목에서

프로그램명	소리꽃 맞춤 음악활동 - 봄의 길목에서
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 5 월 1 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 아리아리 쓰리쓰리

프로그램명	소리꽃 맞춤 음악활동 - 아리아리 쓰리쓰리
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 5 월 2 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 영원한 친구

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동- 영원한 친구
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 5 월 3 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 내 고향 짙레꽃

프로그램명	소리꽃 맞춤 음악활동 - 내 고향 짙레꽃
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 5 월 4 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 제주 여행

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동- 제주 여행
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 6 월 1 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 기타부기

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동- 기타부기
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 6 월 2 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 오늘 우리 파티

프로그램명	소리꽃 맞춤 음악활동 - 오늘 우리 파티
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 6 월 3 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 배 그리고 항구

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동 - 배 그리고 항구
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 6 월 4 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 전국 노래 자랑

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동 - 전국 노래 자랑
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 7 월 1 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 여름 맘보

프로그램명	소리꽃 맞춤 음악활동 - 여름 맘보
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 7 월 2 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 즐겁게 놀자

프로그램명	소리꽃 맞춤 음악활동 - 즐겁게 놀자
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 7 월 3 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 잘했군 잘했어

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동 - 잘했군 잘했어
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 7 월 4 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 처녀 뱃사공

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동 - 처녀 뱃사공
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 8 월 1 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 편지를 띄워요

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동 - 편지를 띄워요
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 8 월 2 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 똘똘 뽀뽀

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동 - 똘똘 뽀뽀
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 8 월 3 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 그대없이는 못살아

프로그램명	소리꽃 맞춤 음악활동 - 그대없이는 못살아
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 8 월 4 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 아리랑 낭랑

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동- 아리랑낭랑
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 9 월 1 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 서울의 찬가

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동 - 서울의 찬가
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 9 월 2 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 부산의 추억

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동 - 부산의 추억
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 9 월 3 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 노란 샤쓰 입은 사나이

프로그램명	소리꽃 맞춤 음악활동 - 노란 샤쓰 입은 사나이
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 9 월 4 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 달아달아 밝은달아

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동- 달아달아 밝은달아
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 10 월 1 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 있을 때 잘하자

프로그램명	소리꽃맞춤음악활동- 있을 때 잘하자
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다 ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다 ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다 (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라 하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다 (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 10 월 2 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 슬피 우는 두견새

프로그램명	소리꽃 맞춤 음악활동 - 슬피 우는 두견새
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 10 월 3 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 그때 그 사람

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동- 그때 그 사람
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 10 월 4 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 홍시

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동- 홍시
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 11 월 1 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 마음 약해서

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동- 마음 약해서
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 11 월 2 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 거울도 안 보는 여자

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동 - 거울도 안 보는 여자
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 11 월 3 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 누이

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동- 누이
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 11 월 4 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 목포의 눈물

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동 - 목포의 눈물
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 12 월 1 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 날 좀 보소

프로그램명	소리꽃 맞춤 음악활동 - 날 좀 보소
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 12 월 2 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 안동역의 추억

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동 - 안동역의 추억
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 12 월 3 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 근심걱정 차차차

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동- 근심걱정 차차차
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

■ 12 월 4 주차 | 소리꽃 맞춤 음악활동 - 짝사랑

프로그램명	소리꽃맞춤 음악활동 - 짝사랑
목표	① 노래의 주제와 가사를 통해 정서적 안정과 긍정적 감정을 유도한다. ② 반복적인 리듬과 발성 활동으로 언어 표현력과 기억 회상을 촉진한다. ③ 신체 반응을 동반한 음악활동으로 참여 의욕과 사회적 상호작용을 강화한다.
프로그램 내용	(1) 도입 노래 제목과 관련된 개인의 경험이나 추억을 이야기하며 흥미를 유도하고, 호흡 조절 및 발성 준비를 통해 음악활동에 대한 준비를 한다. (2) 전개 노래를 함께 감상한 뒤 따라 부르기, 박수 손동작, 몸 흔들기 등 리듬 반응 활동을 단계적으로 진행한다. 가사의 반복 구절을 말로 표현하거나 노래로 따라하도록 유도하여 언어 기능과 기억 회상을 자극한다. (3) 평가 활동 참여도, 발성 반응, 리듬 인지 정도 및 정서적 반응을 관찰하여 평가한다.
비고	주1 회 반복 운영 가능한 맞춤 음악활동

1 월 1 주차 | 소프트볼 굴리기 게임

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 소프트볼 굴리기 게임
목표	상지 근력과 협응력 향상 및 거리 조절 능력 강화
프로그램 내용	(1) 도입 상지 관절(손목, 팔꿈치, 어깨)을 중심으로 가벼운 스트레칭을 실시하고, 공을 굴리는 동작을 천천히 시범 보이며 활동 목적을 안내한다. (2) 전개 의자에 앉은 상태에서 소프트볼을 목표 지점까지 굴리도록 한다. 거리와 목표 크기를 단계적으로 조절하여 정확성과 힘 조절을 연습하며, 양손→한 손 순으로 난이도를 조정해 참여를 유도한다. (3) 평가 공을 굴리는 방향과 힘 조절 능력, 상지 사용의 안정성, 활동 참여도와 집중 상태를 관찰한다.
비고	주1 회장기 운영 실버스포츠 프로그램

1 월 2 주차 | 바닥 컬링 스포츠

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 바닥 컬링 스포츠
목표	집중력 및 공간 인지 능력 향상 전략적 사고 자극
프로그램 내용	(1) 도입 손목과 팔 스트레칭을 실시한 후 컬링 도구 사용 방법과 점수 구역을 설명한다. (2) 전개 바닥에 표시된 점수 구역을 목표로 완반을 밀어 넣는 활동을 진행한다. 개인별로 거리와 방향을 조절하여 시도하게 하며, 점수 비교를 통해 흥미와 집중을 높인다. (3) 평가 목표 인식 능력, 거리 조절 정확성, 활동 중 집중도와 정서 반응을 종합적으로 관찰한다.
비고	주1 회장기 운영 실버스포츠 프로그램

1 월 3 주차 | 링 던지기 경기

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 링 던지기경기
목표	눈-손 협응력 및 정확성 강화
프로그램 내용	(1) 도입 어깨와 팔 스트레칭을 실시하고 링 던지기 동작을 천천히 시범 보인다. (2) 전개 막대외의 거리를 개인별로 조절하여 링을 던지도록 한다. 가까운 거리에서 시작해 점차 거리를 늘리며 정확도를 높이고, 성공 경험을 통해 참여의욕을 강화한다. (3) 평가 던지기 동작의 안정성, 정확도 변화, 도전 의지와 참여 지속 여부를 관찰한다.
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

1 월 4 주차 | 의자 미니 볼링

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 의자미니볼링
목표	전신 협응 및상자체간 협응 촉진
프로그램 내용	(1) 도입 의자에앉은 상태에서체간 스트레칭을 실시하고 볼링 동작을 설명한다 (2) 전개 공을 굴려 판을 넘어뜨리는 활동을 진행하며 판의 개수와 거리를 조절해 난이도를 조정한다. 차례를 지키며 진행해 질서와 집중을 유도한다 (3) 평가 공 굴리기 동작의 협응 정도, 활동 참여 태도와 정서 반응을 관찰한다
비고	주1 회정기 운영 실버스포츠 프로그램

2 월 1 주차 | 풍선 배구

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 풍선 배구
목표	반응 속도 향상 및 협동심 증진
프로그램 내용	(1) 도입 상지 스트레칭 후 풍선의 특성과 안전 수칙을 안내한다. (2) 전개 풍선을 네트 너머로 넘기거나 원 인에서 주고받는 활동을 진행한다. 풍선 속도에 맞춰 손을 뻗도록 하여 반응 속도를 자극하고, 서로 협력하며 활동하도록 유도한다. (3) 평가 반응 속도, 협동 태도, 활동 중 즐거움과 참여 지속성을 관찰한다.
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

2 월 2 주차 | 색깔 콘 옮기기

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 색깔 콘 옮기기
목표	색인식능력및이동 균형능력강화
프로그램 내용	(1) 도입 하체 스트레칭을 실시하고 색깔 콘의 구분 방법을 안내한다 (2) 전개 지시된 색깔의 콘을 지정된 위치로 옮기는 활동을 진행한다. 보행 또는 의자 이동 등 개인 기능에 맞게 방법을 조절한다 (3) 평가 색인식 정확성 이동 시 균형 유지, 활동 참여도를 관찰한다
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

2 월 3 주차 | 숫자 매트 밟기

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 숫자매트 밟기
목표	인자 신체기능 동시 자극 및 균형 능력 향상
프로그램 내용	(1) 도입 발목과 무릎 스트레칭을 실시하고 숫자 매트를 확인한다. (2) 전개 지시된 숫자 순서대로 매트를 밟도록 하여 기억력과 이동 능력을 동시에 자극한다. 난이도는 숫자 개수와 순서로 조절한다. (3) 평가 숫자 기억 정확성 보행 안정성 집중 상태를 관찰한다.
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

2 월 4 주차 | 공 전달 릴레이

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 공 전달 릴레이
목표	협동 능력 및 상지 기능 강화
프로그램 내용	(1) 도입 손과 팔 스트레칭을 실시하고 공 전달 방법을 설명한다. (2) 전개 원 또는 일렬로 앉아 공을 전달하는 활동을 진행한다. 속도와 전달 방향을 조절하여 협동과 집중을 유도한다. (3) 평가 협력 태도, 전달 정확성, 활동 참여도와 정서 반응을 관찰한다.
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

3 월 1 주차 | 소프트볼 굴리기 게임

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 소프트볼 굴리기 게임
목표	상지 근력과 협응력 향상 및 거리 조절 능력 강화
프로그램 내용	(1) 도입 상지 관절(손목, 팔꿈치, 어깨)을 중심으로 가벼운 스트레칭을 실시하고, 공을 굴리는 동작을 천천히 시범 보이며 활동 목적을 안내한다. (2) 전개 의자에 앉은 상태에서 소프트볼을 목표 지점까지 굴리도록 한다. 거리와 목표 크기를 단계적으로 조절하여 정확성과 힘 조절을 연습하며, 양손→한 손 순으로 난이도를 조정해 참여를 유도한다. (3) 평가 공을 굴리는 방향과 힘 조절 능력, 상지 사용의 안정성, 활동 참여도와 집중 상태를 관찰한다.
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

3 월 2 주차 | 바닥 컬링 스포츠

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 바닥 컬링 스포츠
목표	집중력 및 공간 인지 능력 향상 전략적 사고 자극
프로그램 내용	(1) 도입 손목과 팔 스트레칭을 실시한 후 컬링 도구 사용 방법과 점수 구역을 설명한다. (2) 전개 바닥에 표시된 점수 구역을 목표로 완반을 밀어 넣는 활동을 진행한다. 개인별로 거리와 방향을 조절하여 시도하게 하며, 점수 비교를 통해 흥미와 집중을 높인다. (3) 평가 목표 인식 능력, 거리 조절 정확성, 활동 중 집중도와 정서 반응을 종합적으로 관찰한다.
비고	주1 회장기 운영 실버스포츠 프로그램

3 월 3 주차 | 링 던지기 경기

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 링 던지기경기
목표	눈-손 협응력 및 정확성 강화
프로그램 내용	(1) 도입 어깨와 팔 스트레칭을 실시하고 링 던지기 동작을 천천히 시범 보인다. (2) 전개 막대외의 거리를 개인별로 조절하여 링을 던지도록 한다. 가까운 거리에서 시작해 점차 거리를 늘리며 정확도를 높이고, 성공 경험을 통해 참여의욕을 강화한다. (3) 평가 던지기 동작의 안정성, 정확도 변화, 도전 의지와 참여 지속 여부를 관찰한다.
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

3 월 4 주차 | 의자 미니 볼링

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 의자미니볼링
목표	전신 협응 및상자체간 협응 촉진
프로그램 내용	(1) 도입 의자에앉은 상태에서체간 스트레칭을 실시하고 볼링 동작을 설명한다 (2) 전개 공을 굴려 판을 넘어뜨리는 활동을 진행하며 판의 개수와 거리를 조절해 난이도를 조정한다. 차례를 지키며 진행해 질서와 집중을 유도한다 (3) 평가 공 굴리기 동작의 협응 정도, 활동 참여 태도와 정서 반응을 관찰한다
비고	주1 회정기 운영 실버스포츠 프로그램

4 월 1 주차 | 풍선 배구

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 풍선 배구
목표	반응 속도 향상 및 협동심 증진
프로그램 내용	(1) 도입 상지 스트레칭 후 풍선의 특성과 안전 수칙을 안내한다. (2) 전개 풍선을 네트 너머로 넘기거나 원 안에서 주고받는 활동을 진행한다. 풍선 속도에 맞춰 손을 뻗도록 하여 반응 속도를 자극하고, 서로 협력하며 활동하도록 유도한다. (3) 평가 반응 속도, 협동 태도, 활동 중 즐거움과 참여 지속성을 관찰한다.
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

4 월 2 주차 | 색깔 콘 옮기기

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 색깔콘 옮기기
목표	색인식능력및이동 균형능력강화
프로그램 내용	(1) 도입 하체 스트레칭을 실시하고 색깔 콘의 구분 방법을 안내한다 (2) 전개 지시된 색깔의 콘을 지정된 위치로 옮기는 활동을 진행한다. 보행 또는 의자 이동 등 개인 기능에 맞게 방법을 조절한다 (3) 평가 색인식 정확성 이동 시 균형 유지, 활동 참여도를 관찰한다
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

4 월 3 주차 | 숫자 매트 밟기

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 숫자매트 밟기
목표	인자 신체기능 동시 자극 및 균형 능력 향상
프로그램 내용	(1) 도입 발목과 무릎 스트레칭을 실시하고 숫자 매트를 확인한다. (2) 전개 지시된 숫자 순서대로 매트를 밟도록 하여 기억력과 이동 능력을 동시에 자극한다. 난이도는 숫자 개수와 순서로 조절한다. (3) 평가 숫자 기억 정확성 보행 안정성 집중 상태를 관찰한다.
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

4 월 4 주차 | 공 전달 릴레이

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 공 전달 릴레이
목표	협동 능력 및 상지 기능 강화
프로그램 내용	(1) 도입 손과 팔 스트레칭을 실시하고 공 전달 방법을 설명한다. (2) 전개 원 또는 일렬로 앉아 공을 전달하는 활동을 진행한다. 속도와 전달 방향을 조절하여 협동과 집중을 유도한다. (3) 평가 협력 태도, 전달 정확성, 활동 참여도와 정서 반응을 관찰한다.
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

5 월 1 주차 | 소프트볼 굴리기 게임

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 소프트볼 굴리기 게임
목표	상지 근력과 협응력 향상 및 거리 조절 능력 강화
프로그램 내용	(1) 도입 상지 관절(손목, 팔꿈치, 어깨)을 중심으로 가벼운 스트레칭을 실시하고, 공을 굴리는 동작을 천천히 시범 보이며 활동 목적을 안내한다. (2) 전개 의자에 앉은 상태에서 소프트볼을 목표 지점까지 굴리도록 한다. 거리와 목표 크기를 단계적으로 조절하여 정확성과 힘 조절을 연습하며, 양손→한 손 순으로 난이도를 조정해 참여를 유도한다. (3) 평가 공을 굴리는 방향과 힘 조절 능력, 상지 사용의 안정성, 활동 참여도와 집중 상태를 관찰한다.
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

5 월 2 주차 | 바닥 컬링 스포츠

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 바닥 컬링 스포츠
목표	집중력 및 공간 인지 능력 향상 전략적 사고 자극
프로그램 내용	(1) 도입 손목과 팔 스트레칭을 실시한 후 컬링 도구 사용 방법과 점수 구역을 설명한다. (2) 전개 바닥에 표시된 점수 구역을 목표로 원반을 밀어 넣는 활동을 진행한다. 개인별로 거리와 방향을 조절하여 시도하게 하며, 점수 비교를 통해 흥미와 집중을 높인다. (3) 평가 목표 인식 능력, 거리 조절 정확성, 활동 중 집중도와 정서 반응을 종합적으로 관찰한다.
비고	주1 회장기 운영 실버스포츠 프로그램

5 월 3 주차 | 링 던지기 경기

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 링 던지기경기
목표	눈-손 협응력 및 정확성 강화
프로그램 내용	(1) 도입 어깨와 팔 스트레칭을 실시하고 링 던지기 동작을 천천히 시범 보인다 (2) 전개 막대외의 거리를 개인별로 조절하여 링을 던지도록 한다. 가까운 거리에서 시작해 점차 거리를 늘리며 정확도를 높이고, 성공 경험을 통해 참여의욕을 강화한다 (3) 평가 던지기 동작의 안정성, 정확도 변화, 도전 의지와 참여 지속 여부를 관찰한다
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

5 월 4 주차 | 의자 미니 볼링

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 의자미니볼링
목표	전신 협응 및상자체간 협응 촉진
프로그램 내용	(1) 도입 의자에앉은 상태에서체간 스트레칭을 실시하고 볼링 동작을 설명한다 (2) 전개 공을 굴려 핀을 넘어뜨리는 활동을 진행하며 핀의 개수와 거리를 조절해 난이도를 조정한다. 차례를 지키며 진행해 질서와 집중을 유도한다 (3) 평가 공 굴리기 동작의 협응 정도, 활동 참여 태도와 정서 반응을 관찰한다
비고	주1 회정기 운영 실버스포츠 프로그램

6 월 1 주차 | 풍선 배구

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 풍선 배구
목표	반응 속도 향상 및 협동심 증진
프로그램 내용	(1) 도입 상지 스트레칭 후 풍선의 특성과 안전 수칙을 안내한다. (2) 전개 풍선을 네트 너머로 넘기거나 원인에서 주고받는 활동을 진행한다. 풍선 속도에 맞춰 손을 뻗도록 하여 반응 속도를 자극하고, 서로 협력하며 활동하도록 유도한다. (3) 평가 반응 속도, 협동 태도, 활동 중 즐거움과 참여 지속성을 관찰한다.
비고	주1 회정기 운영 실버스포츠 프로그램

6 월 2 주차 | 색깔 콘 옮기기

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 색깔콘 옮기기
목표	색인식능력및이동 균형능력강화
프로그램 내용	(1) 도입 하체 스트레칭을 실시하고 색깔 콘의 구분 방법을 안내한다 (2) 전개 지시된 색깔의 콘을 지정된 위치로 옮기는 활동을 진행한다. 보행 또는 의자 이동 등 개인 기능에 맞게 방법을 조절한다 (3) 평가 색인식 정확성 이동 시 균형 유지, 활동 참여도를 관찰한다
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

6 월 3 주차 | 숫자 매트 밟기

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 숫자매트 밟기
목표	인자 신체기능 동시 자극 및 균형 능력 향상
프로그램 내용	(1) 도입 발목과 무릎 스트레칭을 실시하고 숫자 매트를 확인한다. (2) 전개 지시된 숫자 순서대로 매트를 밟도록 하여 기억력과 이동 능력을 동시에 자극한다. 난이도는 숫자 개수와 순서로 조절한다. (3) 평가 숫자 기억 정확성 보행 안정성 집중 상태를 관찰한다.
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

6 월 4 주차 | 공 전달 릴레이

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 공 전달 릴레이
목표	협동 능력 및 상지 기능 강화
프로그램 내용	(1) 도입 손과 팔 스트레칭을 실시하고 공 전달 방법을 설명한다. (2) 전개 원 또는 일렬로 앉아 공을 전달하는 활동을 진행한다. 속도와 전달 방향을 조절하여 협동과 집중을 유도한다. (3) 평가 협력 태도, 전달 정확성, 활동 참여도와 정서 반응을 관찰한다.
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

7 월 1 주차 | 소프트볼 굴리기 게임

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 소프트볼 굴리기 게임
목표	상지 근력과 협응력 향상 및 거리 조절 능력 강화
프로그램 내용	(1) 도입 상지 관절(손목, 팔꿈치, 어깨)을 중심으로 가벼운 스트레칭을 실시하고, 공을 굴리는 동작을 천천히 시범 보이며 활동 목적을 안내한다. (2) 전개 의자에 앉은 상태에서 소프트볼을 목표 지점까지 굴리도록 한다. 거리와 목표 크기를 단계적으로 조절하여 정확성과 힘 조절을 연습하며, 양손→한 손 순으로 난이도를 조정해 참여를 유도한다. (3) 평가 공을 굴리는 방향과 힘 조절 능력, 상지 사용의 안정성, 활동 참여도와 집중 상태를 관찰한다.
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

7 월 2 주차 | 바닥 컬링 스포츠

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 바닥 컬링 스포츠
목표	집중력 및 공간 인지 능력 향상 전략적 사고 자극
프로그램 내용	(1) 도입 손목과 팔 스트레칭을 실시한 후 컬링 도구 사용 방법과 점수 구역을 설명한다. (2) 전개 바닥에 표시된 점수 구역을 목표로 원반을 밀어 넣는 활동을 진행한다. 개인별로 거리와 방향을 조절하여 시도하게 하며, 점수 비교를 통해 흥미와 집중을 높인다. (3) 평가 목표 인식 능력, 거리 조절 정확성, 활동 중 집중도와 정서 반응을 종합적으로 관찰한다.
비고	주1 회장기 운영 실버스포츠 프로그램

7 월 3 주차 | 링 던지기 경기

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 링 던지기경기
목표	눈-손 협응력 및 정확성 강화
프로그램 내용	(1) 도입 어깨와 팔 스트레칭을 실시하고 링 던지기 동작을 천천히 시범 보인다 (2) 전개 막대외의 거리를 개인별로 조절하여 링을 던지도록 한다. 가까운 거리에서 시작해 점차 거리를 늘리며 정확도를 높이고, 성공 경험을 통해 참여의욕을 강화한다 (3) 평가 던지기 동작의 안정성, 정확도 변화, 도전 의지와 참여 지속 여부를 관찰한다
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

7 월 4 주차 | 의자 미니 볼링

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 의자미니볼링
목표	전신 협응 및상자체간 협응 촉진
프로그램 내용	(1) 도입 의자에앉은 상태에서체간 스트레칭을 실시하고 볼링 동작을 설명한다 (2) 전개 공을 굴려 핀을 넘어뜨리는 활동을 진행하며 핀의 개수와 거리를 조절해 난이도를 조정한다. 차례를 지키며 진행해 질서와 집중을 유도한다 (3) 평가 공 굴리기 동작의 협응 정도, 활동 참여 태도와 정서 반응을 관찰한다
비고	주1 회정기 운영 실버스포츠 프로그램

8 월 1 주차 | 풍선 배구

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 풍선 배구
목표	반응 속도 향상 및 협동심 증진
프로그램 내용	(1) 도입 상지 스트레칭 후 풍선의 특성과 안전 수칙을 안내한다. (2) 전개 풍선을 네트 너머로 넘기거나 원인에서 주고받는 활동을 진행한다. 풍선 속도에 맞춰 손을 뻗도록 하여 반응 속도를 자극하고, 서로 협력하며 활동하도록 유도한다. (3) 평가 반응 속도, 협동 태도, 활동 중 즐거움과 참여 지속성을 관찰한다.
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

8 월 2 주차 | 색깔 콘 옮기기

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 색깔콘 옮기기
목표	색인식능력및이동 균형능력강화
프로그램 내용	(1) 도입 하체 스트레칭을 실시하고 색깔 콘의 구분 방법을 안내한다 (2) 전개 지시된 색깔의 콘을 지정된 위치로 옮기는 활동을 진행한다. 보행 또는 의자 이동 등 개인 기능에 맞게 방법을 조절한다 (3) 평가 색인식 정확성 이동 시 균형 유지, 활동 참여도를 관찰한다
비고	주1 회정기 운영 실버스포츠 프로그램

8 월 3 주차 | 숫자 매트 밟기

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 숫자매트 밟기
목표	인자 신체기능 동시 자극 및 균형 능력 향상
프로그램 내용	(1) 도입 발목과 무릎 스트레칭을 실시하고 숫자 매트를 확인한다. (2) 전개 지시된 숫자 순서대로 매트를 밟도록 하여 기억력과 이동 능력을 동시에 자극한다. 난이도는 숫자 개수와 순서로 조절한다. (3) 평가 숫자 기억 정확성 보행 안정성 집중 상태를 관찰한다.
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

8 월 4 주차 | 공 전달 릴레이

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 공 전달 릴레이
목표	협동 능력 및 상지 기능 강화
프로그램 내용	(1) 도입 손과 팔 스트레칭을 실시하고 공 전달 방법을 설명한다. (2) 전개 원 또는 일렬로 앉아 공을 전달하는 활동을 진행한다. 속도와 전달 방향을 조절하여 협동과 집중을 유도한다. (3) 평가 협력 태도, 전달 정확성, 활동 참여도와 정서 반응을 관찰한다.
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

9 월 1 주차 | 소프트볼 굴리기 게임

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 소프트볼 굴리기 게임
목표	상지 근력과 협응력 향상 및 거리 조절 능력 강화
프로그램 내용	(1) 도입 상지 관절(손목, 팔꿈치, 어깨)을 중심으로 가벼운 스트레칭을 실시하고, 공을 굴리는 동작을 천천히 시범 보이며 활동 목적을 안내한다. (2) 전개 의자에 앉은 상태에서 소프트볼을 목표 지점까지 굴리도록 한다. 거리와 목표 크기를 단계적으로 조절하여 정확성과 힘 조절을 연습하며, 양손→한 손 순으로 난이도를 조정해 참여를 유도한다. (3) 평가 공을 굴리는 방향과 힘 조절 능력, 상지 사용의 안정성, 활동 참여도와 집중 상태를 관찰한다.
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

9 월 2 주차 | 바닥 컬링 스포츠

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 바닥 컬링 스포츠
목표	집중력 및 공간 인지 능력 향상 전략적 사고 자극
프로그램 내용	(1) 도입 손목과 팔 스트레칭을 실시한 후 컬링 도구 사용 방법과 점수 구역을 설명한다. (2) 전개 바닥에 표시된 점수 구역을 목표로 원반을 밀어 넣는 활동을 진행한다. 개인별로 거리와 방향을 조절하여 시도하게 하며, 점수 비교를 통해 흥미와 집중을 높인다. (3) 평가 목표 인식 능력, 거리 조절 정확성, 활동 중 집중도와 정서 반응을 종합적으로 관찰한다.
비고	주1 회장기 운영 실버스포츠 프로그램

9 월 3 주차 | 링 던지기 경기

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 링 던지기경기
목표	눈-손 협응력 및 정확성 강화
프로그램 내용	(1) 도입 어깨와 팔 스트레칭을 실시하고 링 던지기 동작을 천천히 시범 보인다 (2) 전개 막대외의 거리를 개인별로 조절하여 링을 던지도록 한다. 가까운 거리에서 시작해 점차 거리를 늘리며 정확도를 높이고, 성공 경험을 통해 참여의욕을 강화한다 (3) 평가 던지기 동작의 안정성, 정확도 변화, 도전 의지와 참여 지속 여부를 관찰한다
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

9 월 4 주차 | 의자 미니 볼링

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 의자미니볼링
목표	전신 협응 및상자체간 협응 촉진
프로그램 내용	(1) 도입 의자에앉은 상태에서체간 스트레칭을 실시하고 볼링 동작을 설명한다 (2) 전개 공을 굴려 핀을 넘어뜨리는 활동을 진행하며 핀의 개수와 거리를 조절해 난이도를 조정한다. 차례를 지키며 진행해 질서와 집중을 유도한다 (3) 평가 공 굴리기 동작의 협응 정도, 활동 참여 태도와 정서 반응을 관찰한다
비고	주1 회정기 운영 실버스포츠 프로그램

10 월 1 주차 | 풍선 배구

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 풍선 배구
목표	반응 속도 향상 및 협동심 증진
프로그램 내용	(1) 도입 상지 스트레칭 후 풍선의 특성과 안전 수칙을 안내한다. (2) 전개 풍선을 네트 너머로 넘기거나 원인에서 주고받는 활동을 진행한다. 풍선 속도에 맞춰 손을 뻗도록 하여 반응 속도를 자극하고, 서로 협력하며 활동하도록 유도한다. (3) 평가 반응 속도, 협동 태도, 활동 중 즐거움과 참여 지속성을 관찰한다.
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

10 월 2 주차 | 색깔 콘 옮기기

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 색깔콘 옮기기
목표	색인식능력및이동 균형능력강화
프로그램 내용	(1) 도입 하체 스트레칭을 실시하고 색깔 콘의 구분 방법을 안내한다 (2) 전개 지시된 색깔의 콘을 지정된 위치로 옮기는 활동을 진행한다. 보행 또는 의자 이동 등 개인기능에 맞게 방법을 조절한다 (3) 평가 색인식정확성 이동시균형 유지, 활동 참여도를 관찰한다
비고	주1 회정기 운영 실버스포츠 프로그램

10 월 3 주차 | 숫자 매트 밟기

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 숫자매트 밟기
목표	인지 신체기능 동시 자극 및 균형 능력 향상
프로그램 내용	(1) 도입 발목과 무릎 스트레칭을 실시하고 숫자 매트를 확인한다. (2) 전개 지시된 숫자 순서대로 매트를 밟도록 하여 기억력과 이동 능력을 동시에 자극한다. 난이도는 숫자 개수와 순서로 조절한다. (3) 평가 숫자 기억 정확성 보행 안정성 집중 상태를 관찰한다.
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

10 월 4 주차 | 공 전달 릴레이

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 공 전달 릴레이
목표	협동 능력 및 상지 기능 강화
프로그램 내용	(1) 도입 손과 팔 스트레칭을 실시하고 공 전달 방법을 설명한다. (2) 전개 원 또는 일렬로 앉아 공을 전달하는 활동을 진행한다. 속도와 전달 방향을 조절하여 협동과 집중을 유도한다. (3) 평가 협력 태도, 전달 정확성, 활동 참여도와 정서 반응을 관찰한다.
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

11 월 1 주차 | 소프트볼 굴리기 게임

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 소프트볼 굴리기 게임
목표	상지 근력과 협응력 향상 및 거리 조절 능력 강화
프로그램 내용	(1) 도입 상지 관절(손목, 팔꿈치, 어깨)을 중심으로 가벼운 스트레칭을 실시하고, 공을 굴리는 동작을 천천히 시범 보이며 활동 목적을 안내한다. (2) 전개 의자에 앉은 상태에서 소프트볼을 목표 지점까지 굴리도록 한다. 거리와 목표 크기를 단계적으로 조절하여 정확성과 힘 조절을 연습하며, 양손→한 손 순으로 난이도를 조정해 참여를 유도한다. (3) 평가 공을 굴리는 방향과 힘 조절 능력, 상지 사용의 안정성, 활동 참여도와 집중 상태를 관찰한다.
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

11 월 2 주차 | 바닥 컬링 스포츠

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 바닥 컬링 스포츠
목표	집중력 및 공간 인지 능력 향상 전략적 사고 자극
프로그램 내용	(1) 도입 손목과 팔 스트레칭을 실시한 후 컬링 도구 사용 방법과 점수 구역을 설명한다. (2) 전개 바닥에 표시된 점수 구역을 목표로 원반을 밀어 넣는 활동을 진행한다. 개인별로 거리와 방향을 조절하여 시도하게 하며, 점수 비교를 통해 흥미와 집중을 높인다. (3) 평가 목표 인식 능력, 거리 조절 정확성, 활동 중 집중도와 정서 반응을 종합적으로 관찰한다.
비고	주1 회장기 운영 실버스포츠 프로그램

11 월 3 주차 | 링 던지기 경기

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 링 던지기경기
목표	눈-손 협응력 및 정확성 강화
프로그램 내용	(1) 도입 어깨와 팔 스트레칭을 실시하고 링 던지기 동작을 천천히 시범 보인다 (2) 전개 막대외의 거리를 개인별로 조절하여 링을 던지도록 한다. 가까운 거리에서 시작해 점차 거리를 늘리며 정확도를 높이고, 성공 경험을 통해 참여의욕을 강화한다 (3) 평가 던지기 동작의 안정성, 정확도 변화, 도전 의지와 참여 지속 여부를 관찰한다
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

11 월 4 주차 | 의자 미니 볼링

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 의자미니볼링
목표	전신 협응 및상자체간 협응 촉진
프로그램 내용	(1) 도입 의자에앉은 상태에서체간 스트레칭을 실시하고 볼링 동작을 설명한다 (2) 전개 공을 굴려 판을 넘어뜨리는 활동을 진행하며 판의 개수와 거리를 조절해 난이도를 조정한다. 차례를 지키며 진행해 질서와 집중을 유도한다 (3) 평가 공 굴리기 동작의 협응 정도, 활동 참여 태도와 정서 반응을 관찰한다
비고	주1 회정기 운영 실버스포츠 프로그램

12 월 1 주차 | 풍선 배구

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 풍선 배구
목표	반응 속도 향상 및 협동심 증진
프로그램 내용	(1) 도입 상지 스트레칭 후 풍선의 특성과 안전 수칙을 안내한다. (2) 전개 풍선을 네트 너머로 넘기거나 원인에서 주고받는 활동을 진행한다. 풍선 속도에 맞춰 손을 뻗도록 하여 반응 속도를 자극하고, 서로 협력하며 활동하도록 유도한다. (3) 평가 반응 속도, 협동 태도, 활동 중 즐거움과 참여 지속성을 관찰한다.
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

12 월 2 주차 | 색깔 콘 옮기기

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 색깔콘 옮기기
목표	색인식능력및이동 균형능력강화
프로그램 내용	(1) 도입 하체 스트레칭을 실시하고 색깔 콘의 구분 방법을 안내한다 (2) 전개 지시된 색깔의 콘을 지정된 위치로 옮기는 활동을 진행한다. 보행 또는 의자 이동 등 개인 기능에 맞게 방법을 조절한다 (3) 평가 색인식 정확성 이동 시 균형 유지, 활동 참여도를 관찰한다
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

12 월 3 주차 | 숫자 매트 밟기

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 숫자매트 밟기
목표	인지 신체기능 동시 자극 및 균형 능력 향상
프로그램 내용	(1) 도입 발목과 무릎 스트레칭을 실시하고 숫자 매트를 확인한다. (2) 전개 지시된 숫자 순서대로 매트를 밟도록 하여 기억력과 이동 능력을 동시에 자극한다. 난이도는 숫자 개수와 순서로 조절한다. (3) 평가 숫자 기억 정확성 보행 안정성 집중 상태를 관찰한다.
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램

12 월 4 주차 | 공 전달 릴레이

프로그램명	실버스포츠 프로그램- 공 전달 릴레이
목표	협동 능력 및 상지 기능 강화
프로그램 내용	(1) 도입 손과 팔 스트레칭을 실시하고 공 전달 방법을 설명한다. (2) 전개 원 또는 일렬로 앉아 공을 전달하는 활동을 진행한다. 속도와 전달 방향을 조절하여 협동과 집중을 유도한다. (3) 평가 협력 태도, 전달 정확성, 활동 참여도와 정서 반응을 관찰한다.
비고	주1 회 정기 운영 실버스포츠 프로그램