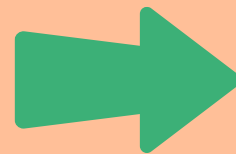


# \* 하나된 팀 명랑운동회



15년 이상의 경력을 가진 플래너가 추천드리는 \*

YAMOIZA!



## ‘실내 컬링’



하나된 팀 명랑운동회  
'실내 컬링'

# CONTENTS

---

## 목차

### 01. 프로그램 소개

---

1-1. 워크숍 소개

1-2. 워크숍 커리큘럼



### '하나된 팀 명랑운동회\_실내컬링'을 소개합니다.

'하나된 팀 명랑운동회\_실내 컬링'은 동계 올림픽 중에서도 인기 스포츠인 컬링을 전문 강사와 함께 직접 할 수 있는 콘텐츠입니다.

실제 컬링은 얼음 위에서 진행하지만 실내에서 충분히 할 수 있게 만들어진 실내 컬링 도구는 실제 컬링을 방불케 하는 이색 체육대회 콘텐츠입니다. 특히나 우리나라에서 인기가 많은 컬링은 참여자들에게 보다 높은 재미와 집중도를 줄 수 있는 콘텐츠입니다.

이 워크숍은 이런 키워드를 가지고 있어요.

# 팀빌딩

# 컬링

#소통

#팀파워

#### POINT

- 01 동계 올림픽 인기 종목을 직접 해볼 수 있는 시간
- 02 선의의 경쟁으로 팀 파워와 팀 빌딩을 함께 할 수 있는 레크리에이션
- 03 실내에서 재밌게 즐길 수 있는 이색 액티비티 게임

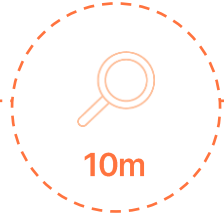


하나된 팀 명랑 운동회 '실내 컬링' 이렇게 진행됩니다. | 총 운영시간 : 1시간 30분



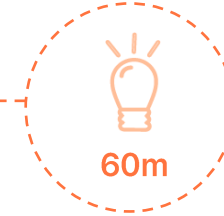
오프닝

- 오리엔테이션
- 컬링 소개와 사회자 소개



우리 팀 만들기

- 팀별 조장 정하기 및 팀 구호 정하기



명랑 운동회

- 도전 99초

: 팀원들이 각자 다른 미션을 수행을 시간 안에 해야 하는 스피드 게임

- 팀 파워 릴레이

: 팀원들이 한 줄로 서서 축구공이나 대형 애드벌룬을 머리 위로 넘겨 왕복하는 게임

- 신발 양궁

: 신고 있던 신발을 던져서 양궁판이 그려져 있는 점수판에 맞는 게임

- 콘 쌓기 게임

: 색깔이 다른 2개의 콘을 사회자 미션에 따라 가장 많이 쌓는 팀이 승리

- 단체 림보

: 사회자의 미션에 따라 림보게임 중 갑장 오래 살아남는 팀이 승리

- 고깔 게임

: 제기차기, 공받기, 보물찾기, 과자 먹여주기, 단체 셀카 찍기, 림보 통과하기 등



컬링 게임

- [연습 게임]

조별 구성원 역할 분담

조별 구성원들 전략 수립 및 연습

- [정식 게임]

연습 게임의 내용으로 정식 게임 돌입



마무리

- 1등 팀 시상 및 마무리
- 공유 및 피드백

**Thank you**