
2024학년도

**학생 맞춤형 건강체력교실
운영계획**

2024. 07.

문 화 예 체 능 부

I 추진 목적

- 코로나19의 장기화로 인한 스포츠 활동 참여기회 부족으로 인한 저 체력 학생 및 체력 향상 희망 학생에게 스포츠 활동 참여기회를 제공한다.
- 학생 맞춤형 건강체력교실 프로그램 운영을 통해 저 체력, 비만 학생들의 건강 체력을 향상한다.

II 추진 개요

- 운영대상 : 1~3학년
- 운영방법 : 유산소 운동 및 근력, 유연성 운동
- 운영장소 : 체육관(강당)
- 운영일시 : 2024. 09. 02.(월) ~ 2024. 11. 25.(월) - 주 1시간
- 지도교사 : 김홍일
- 대 상 : 저체력(4~5등급) 또는 비만 판정을 받은 학생
일반 학생 중 건강체력교실 참여 희망 학생

III 세부 추진 계획

- 목표
 - 학생 건강 체력 향상을 통한 건강하고 활기찬 학교생활 영위
 - 학생 스스로 건강관리를 할 수 있는 '자기 주도적 체육인' 육성
 - 학교와 가정이 연계하여 내실있는 건강체력교실 운영
 - ↳ 가정통신문 발송을 통해 학교와 가정에서의 건강한 운동습관 형성
- 진행방법
 - PAPS 결과에 따라 체력별 기준.(4~5등급) 학생을 선별하여 희망자를 모집하고 일반학생 중 희망자를 모집한다.
 - 주 1회 운동을 목표로 하여 미도달한 PAPS 체력요소에 재도전한다.
 - 재도전 시 미도달 기준의 체력 요소 종목을 한 등급 이상 향상한다.
 - ※ 건강체력교실 참여 학생 신청은 2학기에 가정통신문 배부 후 내부결재한다.

□ 주차별 수업계획표

일 시(요일) (매주 1차시)	시 간	강사 : 김 홍 일	비 고
09. 02.(월) (1차시)	15:30 ~ 16:30 (1시간)	협응력, 근지구력, 심폐지구력 강화 운동	상황에 따라 운동 프로그램이 변경될 수 있음
09. 09.(월) (2차시)	15:30 ~ 16:30 (1시간)	유산소 트레이닝	
09. 23.(월) (3차시)	15:30 ~ 16:30 (1시간)	심폐지구력, 민첩성 강화 운동	
09. 30.(월) (4차시)	15:30 ~ 16:30 (1시간)	스텝박스를 이용한 운동, 유연성	
10. 07.(월) (5차시)	15:30 ~ 16:30 (1시간)	유산소 트레이닝	
10. 14.(월) (6차시)	15:30 ~ 16:30 (1시간)	근력, 근지구력 강화 운동	
10. 28.(월) (7차시)	15:30 ~ 16:30 (1시간)	유산소 트레이닝	
11. 11.(월) (8차시)	15:30 ~ 16:30 (1시간)	덤벨을 이용한 운동	
11. 18.(월) (9차시)	15:30 ~ 16:30 (1시간)	덤벨을 이용한 운동, 유연성	
11. 25.(월) (10차시)	15:30 ~ 16:30 (1시간)	유산소 트레이닝	

※ 일시(요일), 시간은 학교 / 교사의 상황에 따라 다른 일시(요일), 시간으로 대체

□ 안전사고 예방 수칙

- 계획된 시간을 철저히 준수하여 일정에 차질이 생기지 않도록 한다.
- 항상 안전을 염두에 두고 행동하며, 위험한 곳은 피한다.
- 본인의 체력 수준을 인지하고 운동 중 몸에 이상이 생기면 즉시 중단한다.
- 운동 기구를 사용할 때는 기구 사용 방법을 정확하게 숙지 후 담당교사의 지도에 따라 사용한다.
- 환자가 발생 시 상황에 따라 즉시 119 신고 및 보건교사에게 상황 전파 후 적절한 조치를 취한다.

IV 예산 계획

예산 사용 계획				
세부 사업	세부항목	산출 내역	산출 근거	비 고
체육 교과활동	학생맞춤형 건강체력교실 운영비(목적)	물품구입비	50,000원 x 10명 x 1회 =500,000원	교육청 지원 (100만)
		간식비	5,000원 x 20개 x 1회 =100,000원	
		강사비	40,000원 x 10일 x 1명 =400,000원	
	교과운영	건강체력교실 운영	500,000원	학교 예산
합계		.	1,500,000원	

V 기대 효과

- 본교 학생들의 다양한 학생 건강 체력 향상 프로그램을 통한 자기주도적 건강습관 형성
- 저 체력 학생들의 건강체력 향상
- 건강체력프로그램을 통한 학교 전체가 건강한 생활에 관심을 갖고 영위하는 '건강한 학교' 조성

학생 맞춤형 건강체력교실 출석부

지도강사 : 김 홍 일 (인)

[illegible]

No	학년	반	번호	이름	차시 /																				
					요일 /																				
					월 / 일																				
					서명																				
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									
25																									