

2021학년도 경북중 체력왕 대회 (PAPS 측정) 운영 계획

1. 목적

- 가. 학생 기초체력 향상으로 삶의 질 향상
- 나. 지·덕·체의 조화로운 발달을 통한 건전한 청소년 육성
- 다. 강인한 체력을 바탕으로 세계 최고가 되는 경쟁력 있는 인재 육성
- 라. 건강관리 및 비만 예방을 통해 학생의 전인적 성장을 책임지는 학교 책임교육 실현
- 마. 운동기능에 관계없이 누구나 자신의 건강을 실천할 수 있는 능력을 함양할 수 있는 보편적 교육복지 구현

2. 방침

- 가. 학생들의 기초 체력 향상을 위하여 현재 자신의 체력 수준을 진단하고 점진적으로 향상시켜 나갈 수 있도록 운영한다.
- 나. 1·2·3학년 학생 전원 체육수업에 적용시켜 기초 체력을 향상 시켜 나갈 수 있도록 운영
- 다. 체력왕 선발대회를 열어 학생들에게 보상과 격려로 학생의 능동적 참여를 유도하고 활성화 방안을 모색

3. 운영 종목

- 4가지 세부종목의 개인점수를 합산하여 상위 20% 이내 시상

항목(체력요소)	세부종목	반영 비율(%)	비고
심폐지구력	왕복오래달리기	25	
유연성	앉아 윗몸 앞으로 굽히기	25	
근력 및 근지구력	윗몸말아올리기	25	
순발력	50m 달리기	25	

① 동점자 발생시 심폐지구력 - 근력 및 근지구력 - 유연성 - 순발력 점수순으로 순위 결정
 ② 위 ①상황에서 동점자 발생시 심폐지구력 - 근력 및 근지구력 - 유연성 - 순발력 순서 측정값으로 순위 결정
 ③ 심폐지구력, 순발력 등 운동량이 많은 종목은 실외에서 마스크를 벗고 시행할 수 있으며, 측정과 휴식 시 학생간 최소 2m 이상 거리 두기를 유지하도록 지도한다.

4. 세부 계획

- 가. 대회명: 2021학년도 체력왕 대회
- 나. 수상명: 체력왕 대회
- 다. 대회기간: 5월 10일(월) ~ 6월 11일(금) 체육수업시간
- 라. 수상일자: 2021. 6. 11.(금)
- 마. 참가대상: 1학년(21명) / 2학년(29명) / 3학년(23명)
- 바. 시상내역(학년별 참가인원 상위 20% 이내, 참가인원에 따라 변동가능)

학년	1학년(21명)	2학년(29명)	3학년(23명)
최우수	1명	1명	1명
우수	3명	4명	3명
합계	4명	5명	4명

사. 코로나19 상황에 따라 대회기간 및 수상일자 변경될 수 있음

5. 기대효과

- 가. 건강관련 체력요소를 향상시키는데 기여하고, 특히 평생건강을 유지하는데 밑거름이 된다.
- 나. 학생들에게 선의의 경쟁을 통해 신체적 발달의 효과를 극대화 시킨다.
- 다. 보상과 격려로 학생들의 능동적 참여를 유발한다.

6. 안전지도 계획

- 가. 준비 운동을 철저히 시키고 안전에 관한 교육을 사전에 실시한다.
- 나. 당일 몸상태가 좋지 않은 학생은 측정종목을 연기한다.
- 다. 무리한 경쟁보다는 측정 자체를 즐기는 모습을 보인다.
- 라. 왕복오래달리기(심폐지구력 측정)은 실외에서 실시하며, 학생 간 2m 이상 거리를 유지하여 실시한다.
- 마. 측정 후 학생 휴식 시에는 학생 간 2m 이상 거리 유지를 하도록 지도한다.