

# 2022학년도 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. 강한 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 운영
- 나. 1·2·3학년 전원 체육수업과 연계하여 기초체력을 향상시킬 수 있도록 운영
- 다. 체력왕 선발대회를 열어 학생들에게 보상과 격려로 학생의 능동적 참여를 유도하고 활성화 방안 모색

### 3. 운영 종목

- 가. 4가지 세부종목의 개인점수를 합산하여 상위 20% 이내 시상
- 나. 종목별 점수는 PAPS 평가기준에 따름

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: 2022학년도 체력왕 대회
- 나. 수상명: 체력왕 대회
- 다. 대회기간: 5월 9일(월) ~ 6월 10일(금) 체육수업시간
- 라. 수상일자: 2022. 6. 10.(금)
- 마. 참가대상: 1학년(17명) / 2학년(20명) / 3학년(31명)
- 바. 시상내역(학년별 참가인원 상위 20% 이내, 참가인원에 따라 변동가능)

학년	1학년(17명)	2학년(20명)	3학년(31명)
최우수	1명	1명	1명
우수	2명	3명	5명
합계	3명	4명	6명

사. 코로나19 상황에 따라 대회기간 및 수상일자 변경될 수 있음

#### 5. 기대효과

- 가. 건강관련 체력요소를 향상시키는데 기여하고, 특히 평생건강을 유지하는데 밑거름이 됨.
- 나. 학생들에게 선의의 경쟁을 통해 신체적 발달의 효과를 극대화 시킬 수 있음.

#### 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.

[별표]

신체능력검사(PAPS) 항목 및 방법

체력 요소	검사항목	검 사 방 법
심 폐 지구력	1. 왕복오래 달리기	<p>가. 거리</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 초등학교 학생: 남·녀 구분 없이 15미터</li> <li>2) 중·고등학교 학생: 남·녀 구분 없이 20미터</li> </ol> <p>나. 측정</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 일정한 거리를 시간간격이 정해진 신호음에 맞추어 왕복하여 달리기를 반복 실시</li> <li>2) 오디오 테이프의 신호음이 울리기 전까지 검사대상자의 양 발이 20m(15m) 선을 완전히 통과할 것</li> <li>3) 검사대상자가 맞은편으로 이동 중일 때 신호음이 울린 경우 그 지점에서 신속히 뒤로 돌아 뛰도록 하며 기록횟수에 ‘△’ 표시</li> <li>4) 3)의 규칙은 처음 한 번만 적용되며 신호가 울리기 전에 1회 이동을 마치지 못한 횟수가 두 번째인 경우 측정을 종료하며 기록 횟수에 ‘X’ 표시를 하고 ‘X’ 표시의 직전 횟수를 측정 횟수로 기록</li> </ol>
유 연 성	2. 앉아윗몸앞으로굽히기	<p>가. 자세</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 신발을 벗고 실시자의 두 발 사이가 5센티미터를 넘지 않게 두 발바닥이 측정기 전면에 완전히 닿도록 무릎을 펴고 앉을 것</li> <li>2) 한 손을 다른 한 손 위에 올려 양 손이 겹치게 하고 윗몸을 앞으로 굽히면서 고개를 숙이고 측정기 위의 눈금 쪽으로 뺨을 것</li> </ol> <p>나. 측정</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 검사대상자가 무릎이 올라오지 않게 굽힌 자세를 2초 이상 유지 할 것</li> <li>2) 양 손의 손가락 끝이 멈춘 지점의 눈금을 측정</li> <li>3) 2회 실시하여 0.1센티미터 단위까지 기록하며, 평가는 높은 기록으로 함</li> </ol>
근력·근지구력	3. 윗몸말아올리기	<p>가. 자세</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 매트 위에 머리와 등을 대고 누운 자세에서 무릎을 90도 정도의 각도가 이루어지도록 굽혀 세울 것</li> <li>2) 발바닥은 바닥에 평평하게 되도록 붙이고 발과 무릎 사이가 주먹 하나 크기의 간격으로 띄어 놓을 것</li> <li>3) 팔은 곧게 뺀고 손바닥을 넓적다리 위에 올려놓을 것</li> </ol> <p>나. 측정</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 3초에 1번씩 올리는 신호음에 맞추어 손이 넓적다리 위를 타고 올라 손바닥으로 무릎을 감쌀 수 있도록 상체를 말아 올릴 것</li> <li>2) 손바닥으로 무릎을 감싼 후 바로 준비자세로 돌아올 것</li> <li>3) 1회/3초 실시간격을 지키지 못할 때는 처음 한 번은 계수만 하지 않고 측정은 계속하되, 두 번째 지키지 못하면 계수를 종료하고 실시자의 총 횟수를 기록</li> </ol>
순발력	4. 50미터 달리기	<p>가. 거리: 50미터</p> <p>나. 측정</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 코스는 반드시 직선주로가 되어야 하며, 부정출발을 한 경우 주의를 주고 다시 출발할 것</li> <li>2) 0.01초 단위까지 기록</li> </ol>