


과제번호	자-5
영역	체육교육
기간	2026. 3. 1. ~ 2028. 2. 29.

연구학교 운영 계획서

AI 피지컬 코칭과 놀이기반 활동을 접목한 개인 맞춤 건강생활 (학생건강증진프로젝트)

경상북도 교육청 지정 시범연구학교

 구 미 중 학 교

목 차

01	연구 개요	
	1)운영의 필요성	4
	2)운영의 목적	5
	3)용어의 정리	5
	4)연구의 범위 및 제한점	7
02	이론적 배경	
	1)선행연구 고찰	8
	2)실태 분석	9
03	Analysis	
	1)연구대상 및 기간	11
	2)연구의 절차 및 흐름	11
	3)과제 설정	12
	4)운영 조직	12
04	연구 과제의 실천 계획	
	1)연구 과제 1의 실천전략	13
	2)연구 과제 2의 실천전략	13
	3)연구 과제 3의 실천전략	14
05	예산 운영 계획	19

AI 학생체력증진 사전 설문지 (중학생용)

1. 기본정보

- 학년: 1학년 2학년 3학년
- 성별: 남 여

2. 체력 및 건강 관련 인식

- 본인의 현재 체력 수준은 어느 정도라고 생각하나요?
 매우 낮다 다소 낮다 보통이다 다소 높다 매우 높다
- 평소에 체력을 중요하게 생각하나요?
 전혀 그렇지 않다 그렇지 않은 편이다 보통이다 그런 편이다 매우 그렇다
- 건강유지를 위해 운동이 필요하다고 생각하나요?
 전혀 그렇지 않다 그렇지 않은 편이다 보통이다 그런 편이다 매우 그렇다
- 현재 자신의 체력에 만족하나요?
 매우 불만족 불만족 보통 만족 매우 만족

3. 운동 및 체력활동 습관

- 일주일에 몇 번 정도 운동(체육 수업 제외)을 하나요?
 하지 않는다 1~2회 3~4회 5회 이상
- 주로 하는 운동 종류는 무엇인가요? (중복 선택 가능)
 달리기 축구 농구 줄넘기 헬스/근력운동 댄스 기타()
- 운동을 할 때 가장 큰 이유는 무엇인가요?
 재미있어서 친구들과 함께해서 건강을 위해서 체형 관리 기타()
- 운동을 꾸준히 하지 못하는 이유는 무엇인가요?
 시간이 없어서 귀찮아서 운동할 공간 부족 함께할 사람이 없음 관심 부족 기타()

4. 운동 흥미 및 태도

- 학교 체육 수업을 즐겁게 참여하나요?
 전혀 그렇지 않다 그렇지 않은 편이다 보통이다 그런 편이다 매우 그렇다
- 새로운 운동 종목을 배우는 데 흥미가 있나요?
 전혀 없다 별로 없다 보통이다 매우 있다
- 체력 향상을 목표로 노력해본 적이 있나요?
 전혀 없다 거의 없다 가끔 있다 자주 있다 항상 있다

5. 체력 향상을 위한 필요 요소

- 체력을 향상시키기 위해 가장 필요한 것은 무엇이라고 생각하나요?
 개인의 노력 학교의 운동 프로그램 가정의 지원 친구와의 동기부여 지도교사의 도움 기타()
- 학교에서 어떤 지원이 있으면 체력 향상에 도움이 될 것 같나요? (중복 선택 가능)
 다양한 운동 프로그램 개설
 방과후 체력증진 활동
 체육시설 개선(운동기구, 체육관 등)
 학생 맞춤형 체력 관리 프로그램
 체력 관련 상담 및 피드백 제공
- 앞으로 체력증진 프로그램이 운영된다면, 참여할 의향이 있나요?
 전혀 없다 별로 없다 보통 있다 매우 있다

현재의 인식(3~6번) / 습관 및 흥미 요인(7~13) / 필요요소 및 참여 의향(14~16)

AI 피지컬 코칭과 놀이 기반 활동을 접목한 개인 맞춤 건강생활 (학생건강증진프로젝트)

1. 연구 개요

연구의 필요성

학생건강. 체력 저하의 심화 및 비만을 증가
 놀이 접목을 통한 운동에 대한 심리적 장벽 해소
 AI 기술을 활용한 체육교육 혁신의 필요
 개별 맞춤형 피드백의 한계 극복
 디지털 리터러시와 건강 관리의 결합

연구의 목적

시기별 맞춤형 운동 처방
 즐거운 신체활동 환경 조성
 자기주도적 건강 관리 능력 배양
 신체적, 정서적 발달 도모

용어 정리

AI 피지컬 코칭

비전 인식 기술이나 웨어러블 기기를 활용하여 사용자의 운동 자세를 실시간으로 교정하고, 신체 데이터를 분석하여 맞춤형 운동 가이드를 제공하는 기술

놀이 기반 활동(Gamification)

운동 동작에 게임적 요소(점수, 순위, 보상, 스토리텔링)를 도입하여 참여자의 몰입도와 재미를 극대화하는 신체 활동

개인 맞춤 건강성

일률적인 건강 지침이 아닌, 개별 데이터(체성분, 체력 측정치, 활동량 등)에 기반하여 설계된 개인별 최적화 건강 관리 모델

연구의 범위

대상범위

운영기간(1개년)2026.3.1.~2027.2.28

연구대상

경북 구미중학교 전교생
 (학급수:22학급 / 전교생 596명)

연구범위

앱 기반 상시 체력증진프로그램 운영
 놀이형 체육 프로그램 구성
 PAPS 측정을 활용한 사전,사후 체력측정 및 만족도 조사

연구의 제한점

장비 및 인프라 의존성

데이터의 일반화 한계

변인 통제의 어려움

기기 적응력 차이

1. 연구 개요

인공지능(AI) 기반 맞춤형 피지컬 코칭과 놀이·협력형 체육 활동을 융합한 새로운 체육 교육 모델을 개발하고자 한다. 본 연구는 학생 개별 기초체력 향상과 비만·자세 불균형 개선, 그리고 일상 속 건강 생활습관 형성을 목표로 하며, **2026~2027학년도 2년** 동안 **전 학년(1~3학년) 648명(예정 / 24학급 기준)**을 대상으로 운영한다. 2025학년도를 기준으로 학급수 및 학생수, 교직원 수 등 전반적으로 학교의 규모가 커지는 것을 감안한다면 소규모의 학교보다는 시내의 큰 학교급에서의 연구 결과는 더 높은 신뢰성과 타당성을 얻을 수 있다.

학 년 도	학 급 수	특 수 학 급	전 교 생	교 직 원 수
2026학년도	22	2	596명	45명
2027학년도	24	2	648명(예정)	48명(예정)

본교는 남중에서 남녀공학으로 탈 바꿈한지 올해 기준 1년에 지나지 않는다. 활동성이 큰 남학생 비율이 급격히 줄어드는 점, 여학생들의 수가 지속적으로 증가하는 점을 감안해야 한다. 흥미로운 신체활동을 원하는 학생들의 니즈를 무시한 채 캣바퀴식 활동 및 수업을 계속한다면 앞으로는 활동 감소 수치가 예상보다 더 큰 폭이 나타날 가능성이 크다. 지속적인 건강 생활습관 루틴을 형성하지 않으면 안 된다는 결론에 도달한다. 따라서 이번 연구는 현실적인 실현목표가 중요한 주안점이 될 것이다.

다양한 방안들 중, AI 데이터 분석을 학습자 개별 루틴 설계(맞춤형)와 자기성찰 활동에 활용하며, 종목 중심 체육을 넘어 지속 가능한 건강습관 형성 및 재미있고 흥미로운 체육 활동을 실현하는 데 중점을 둔다.

2. 연구의 필요성과 배경

가. 학생 건강·체력 저하의 심화

학교 내 체력 측정 결과, 코로나19 이후 중학생들의 심폐지구력, 근지구력, 유연성 등 전 영역에서의 체력 저하가 나타나고 있다. 또한 학생의 일상 활동량 감소와 스마트 기기 사용 증가로 인해 비만률, 척추측만·거북목 등 자세 이상 문제가 지속되고 있다.

나. 기존 체육수업의 한계

종목·경기 중심 체육수업은 숙련도 편차가 커 참여 의욕을 저하시키며, 단기적 체력 향상은 있으나 생활 속 건강습관 확립에는 제한이 있다. 학생 개개인의 신체 상태·흥미·목표를 반영하지 못하여 지속성이 낮다.

다. AI 기술을 활용한 체육교육 혁신의 필요

AI 기반 운동 피드백은 개별 루틴 제공·자세 분석·성장 분석이 가능하여 학생 맞춤화·자기주도성·지속성을 확보할 수 있다. 이를 학교체육에 적용할 경우

체육 참여 의욕 증진과 건강 자율관리 역량 제고가 기대된다.

라. 운동에 대한 심리적 장벽 해소

단순 반복적인 체육 활동에서 벗어나 '놀이'를 접목하여 운동에 대한 재미와 자발적 참여 유도 필요하다.

마. 개별 맞춤형 피드백의 한계 극복

교사 1인당 다수의 학생을 지도하는 기존 방식의 한계를 AI 기술(자세 교정, 데이터 분석)로 보완하여 정밀한 코칭 제공할 수 있다.

바. 디지털 리터러시와 건강 관리의 결합

최신 AI 기술을 교육 현장에 도입하여 학생들이 스스로 데이터를 확인하고 관리하는 자기주도적 건강 관리 역량 함양을 기대할 수 있다.

3. 연구 목적

가. AI 기반 맞춤형 운동 처방

AI 피지컬 코칭 시스템을 활용해 학생 개별 체력 수준과 체형에 최적화된 운동 프로그램 제공

나. 즐거운 신체 활동 환경 조성

놀이 중심 프로그램을 통해 운동을 '학습'이 아닌 '즐거움'으로 인식하게 하여 평생 체육의 기틀 마련

다. 자기주도적 건강 관리 능력 배양

운동 기록의 데이터화를 통해 학생 스스로 자신의 신체 변화를 모니터링하고 개선하는 습관 형성

라. 신체적·정서적 발달 도모

신체 활동 활성화를 통한 체력 증진뿐만 아니라 스트레스 해소 및 교우 관계 개선 등 정서적 안정 도모

4. 연구 범위 및 제한

가. 연구 대상: 경북 구미중학교 22개 학급(특수학급 포함) 전교생 596명

나. 연구 범위

- 1) AI 코칭 앱/기기 활용을 통한 놀이형 체육 프로그램 활용 및 운영
- 2) 사전, 사후 학생건강체력측정을 통한 프로그램의 타당성 확보
- 3) 정규 교육과정 및 틈새시간, 방과 후 활동(스포츠클럽 및 자율동아리 등)

다. 연구 제한

1) 장비 및 인프라 의존성

AI 코칭을 위한 스마트 기기, 센서, 네트워크 환경 등 학교별 시스템 인프라

수준에 따라 결과의 차이가 발생할 수 있음

2) 데이터의 일반화 한계

특정 지역이나 학급을 대상으로 하므로, 모든 연령대나 전국의 학생들에게 동일하게 적용하기에는 무리가 있을 수 있음

3) 변인 통제의 어려움

학교 밖에서의 식습관, 생활 패턴 등 학생의 일상 전반을 완벽하게 통제하기 어려워 신체 변화의 원인을 오직 프로젝트로만 단정하기 어려움

4) 기기 적용력 차이

학생 개인의 디지털 기기 활용 숙련도에 따라 프로그램 몰입도나 효과가 다르게 나타날 수 있음



목표	세부사항
체력향상	학생 개별 기초체력 증진 및 비만, 자세, 불균형 개선
건강 습관 형성	운동, 자세, 식습관, 수면 연계 건강생활 루틴 정착
참여 및 동기 향상	놀이, 협력 중심 체육 활동을 통한 체육 수업 참여도 향상
AI 활용 역량 강화	AI 피드백을 활용한 자기분석 및 기록, 목표설정 역량 강화
자기주도성	체력 변화와 건강 습관의 지속적 관리 및 성찰 역량 함양
건강 체력 지속성 확장	평생 체육이라는 개념의 연속적 의미로 장기간 건강 루틴을 형성

2.이론적 배경

1) 선행연구 고찰

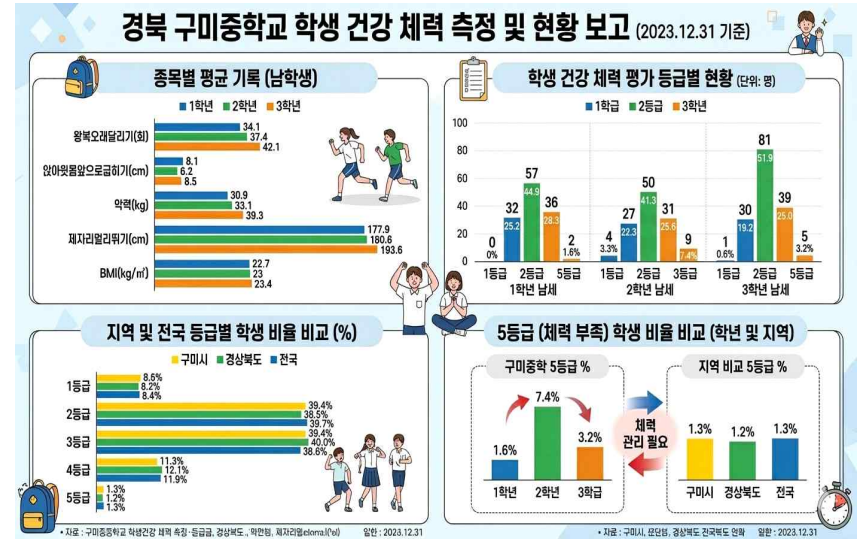
2018년 산복중학교	<ul style="list-style-type: none"> • PAPS 운영 • 프로그램 • 환경 조성 	<ol style="list-style-type: none"> 1. PAPS 운영 - 정밀 측정 및 분석 2. 프로그램 - 7560+ 및 스포츠클럽 3. 환경 조성 - 체육 시설 확충 및 교구 확보
<p>→ 시사1: 저체력/비만학생을 위한 개별화된 프로그램 설계</p> <p>→ 시사2: 틈새 시간을 활용한 활동량 극대화</p> <p>→ 시사3: 학생들이 언제든지 운동할 수 있는 물리적 접근성 개선</p>		
2020 사동중학교	<ul style="list-style-type: none"> • PAPS 운영 • 프로그램 • 환경 조성 	<ol style="list-style-type: none"> 1. PAPS 운영 - 걷기 앱 기반 상시 모니터링 2. 프로그램 - 바르게걷기 이론교육 및 캠페인 3. 환경 조성 - 학교 내 둘레길 및 걷기코스 조성
<p>→ 시사1: 신체활동의 질적개선->'어떻게 움직이는가'에 집중->실제 행동의 변화모색</p> <p>→ 시사2: 저비용, 고효율의 지속가능한 모델->즉시 도입가능한 현실적 대안 제시</p> <p>→ 시사3: 성취 동기 부여를 위한 '챌린지' 도입->강제가 아닌 놀이와 도전으로 인식</p>		
2024년 문경중학교	<ul style="list-style-type: none"> • PAPS 운영 • 프로그램 • 환경 조성 	<ol style="list-style-type: none"> 1. PAPS 운영 - 에듀테크 기반 실시간 데이터 관리 2. 프로그램 - ALWAYS 활동 3. 환경 조성 - 스포츠기반 인성 교육/협동 활동
<p>→ 시사1: 스마트 기기(앱, 위치)를 활용한 자기주도적 체력 모니터링 체계 구축</p> <p>→ 시사2: 틈새 시간을 활용한 신체활동을 학교일과 내 상시화 및 습관화</p> <p>→ 시사3: 단순 체력단련을 넘어 사회성 및 정서적 회복을 돕는 공동체 활동 설계</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • 산복중(2018): PAPS 제도 개선 및 저체력자 중심의 기초 관리 (관리의 시작) • 산동중(2020): 가장 기초적인 걷기 활동의 질적 향상과 습관화 (생활 속 실천) • 문경중(2024): 디지털 기기 활용 및 정서/인성과의 통합 (확장과 연결) 		

2) 실태 분석

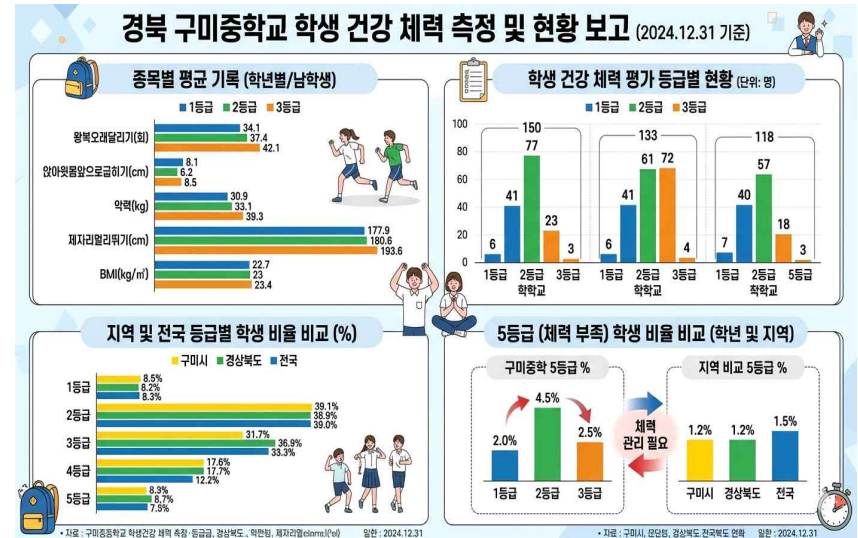
구미중학교 2023, 2024학년도 PAPS 기록 분석

구분 항목	2023.12.31 기준 (이전)	2024.12.31 기준 (최신)	주요 변화 및 분석
종목별 평균 기록	1~3학년 기록 점진적 상승	1~3학년 기록 수치 동일	기록 데이터상으로는 변화가 없으나 등급 산정 기준이 달라졌을 가능성 있음
학년별 2등급 인원	1학년(57명), 2학년(50명), 3학년(81명)	1학년(77명), 2학년(61명), 3학년(57명)	1, 2학년은 증가, 3학년은 큰 폭으로 감소
1등급(최우수) 비율	지역/전국 평균과 유사 (약 8.4%)	지역/전국 평균과 유사 (약 8.3~8.5%)	최상위권 비율은 1년 전과 큰 차이 없이 유지됨
5등급(체력 부족) 비율	1학년(1.6%) → 2학년(7.4%) → 3학년(3.2%)	1학년(2.0%) → 2학년(4.5%) → 3학년(2.5%)	2학년의 체력 부족 비율이 7.4%에서 4.5%로 대폭 개선됨
구미시 전체 5등급 비율	1.30%	1.20%	지역 사회 전반적으로 체력 부족 학생이 소폭 감소함
전국 대비 3등급 비율	구미시(39.4%) vs 전국 (38.6%)	구미시(31.7%) vs 전국 (33.3%)	구미시 내 중위권(3등급) 학생 비율이 약 7.7%p 감소함

<자료1: 2023년도>



<자료2: 2024년도>



3. Analysis

1) 연구 대상 및 기간

- 연구 대상: 경북 구미중학교 (596명)
- 연구 학급: 22개 학급 (특수반 포함)
- 연구 기간: 2026. 3. 1. ~ 2028. 2. 29.

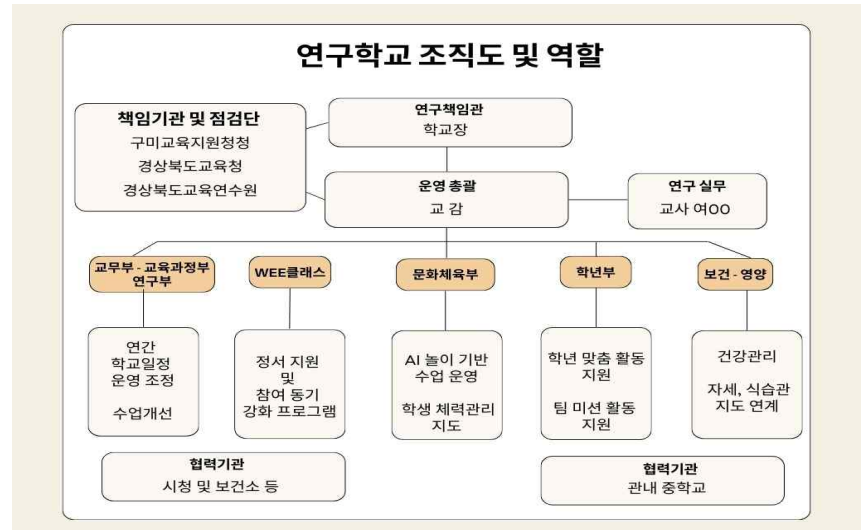
2) 연구 절차 및 흐름

단계	월	주요 추진 과제 및 세부 내용	에듀테크(AI/VR)	학생 자율/활동
준비 및 기반	3월	연구학교 운영 체제 구축: 위원회 구성, 기초 체력 실태 조사	기기 도입 검토	동아리 모집
	4월	환경 조성: VR 스포츠실 점검, AI 건강 앱 선정 및 가입	인프라 구축	스포츠클럽 발대
	5월	역량 강화: 교사/학생 대상 에듀테크 활용 연수 실시		
실행 및 집중	6월	틈새시간 활성화: 점심/취는 시간 '저스트댄스' 챌린지 시작		본격 운영
	7월	학교장 인증제(S1): 1학기 체력향 선발 및 인증제 운영	데이터 분석	인증제 시행
	8월	여름방학 과제: AI 앱 활용 홈트레이닝 인증 활동	원격 관리	가정 연계
심화 및 도약	9월	지역사회 연계: 구미시 체육회 협연 멘토링 프로그램		지역 연계
	10월	대회 출전: 교내 스포츠클럽 리그 및 지역 대회 참가		대회 집중
	11월	성과 중간 점검: 학생 건강 체력 재측정 (PAPS)	비교 분석	
정리 및 환류	12월	성과 공유회: 우수 동아리 발표 및 저스트댄스 경연대회		축제/공유
	1월	데이터 결산: 1차년도 통계 분석 및 결과 보고서 작성	자료화	
	2월	차년도 설계: 2차년도 확산 계획 수립 및 환경 보완	기기 정비	차년도 준비

3) 과제 설정



4) 운영 조직



4. 연구 과제의 실천 과제

1) 연구 과제 1의 실천 전략

가. 스마트 건강 데이터 분석 및 개별화된 처방

- PAPS 데이터의 디지털 자산화: 매년 실시하는 학생건강체력평가(PAPS) 결과를 전용 앱이나 플랫폼에 입력하여 3년간의 체력 변화를 시각화함.
- AI 맞춤형 운동 가이드 제공: 분석된 데이터를 바탕으로 근력 부족형, 심폐지구력 보강형 등 학생별 유형을 분류하고, AI 앱(Nike Training Club 등) 내 적합한 운동 루틴을 매칭함.
- 디지털 리터러시 함양: 체육 시간 중 웨어러블 기기나 스마트폰을 활용하여 자신의 활동량(걸음 수, 소모 칼로리, 심박수)을 스스로 모니터링하는 법을 교수함.

나. 시공간 제약 없는 '스마트 스포츠 존' 조성

- VR 스포츠실 고도화: 기존 VR 기기를 점검하고, 미세먼지나 폭염 시에도 학생들이 실내에서 실감형 스포츠(야구, 테니스, 실내 육상 등)를 즐길 수 있도록 상시 개방함.
- 교실 속 틈새 스마트 공간: 각 교실에 스마트 TV를 활용한 '저스트댄스 및 AI 홈트' 전용 모드를 세팅하여 쉬는 시간 접근성을 높임.

다. 교사의 에듀테크 지도 역량 및 연구 문화 강화

- 에듀테크 선도교사 정례 워크숍: 체육교사 3명과 스포츠강사 2명을 중심으로

라. AI 앱 활용법 및 데이터 분석 기법 연수 실시

- AI 앱을 활용한 개별 학습과 오프라인 협력 게임을 결합한 하이브리드형 체육 수업 모델 개발.

2) 연구 과제 2의 실천 전략

가. 학생 선택형 '오(五)색 빛깔' 자율동아리 활성화

- 구미중 러닝: 아침/방과 후 교내외 러닝 및 기록 공유 플랫폼 운영.
- 산타 (등산/트레킹): 월 1회 금오산 등 지역 명산 트레킹 및 숲 체험.
- 바스켓킹 (농구): 기초 기능 연마 및 3:3 교내 리그전 상시 운영.
- 구미머슬 (헬스/교정): AI 자세 분석 기기 활용 근력 강화 및 체형 교정.
- 건강체력증진반 (PAPS 4~5등급): 스포츠강사 전담 맞춤형 기초 체력 보강.

나. 학생 주도적 운영: 동아리별 '학생 리더'를 선발하여 활동 계획 수립 및 SNS 홍보 활동 강화

다. '저스트댄스' 및 '운동 미션 빙고'를 통한 틈새 활동

- 에듀테크 릴레이 챌린지: 점심시간 강당 및 유휴 공간에서 저스트댄스, AI 랜덤 운동 톨렛 운영.
- 학급 협력 미션 빙고: 학급 구성원 전체가 참여하는 틈새 운동(플랭크, 스쿼트 등) 미션 수행 및 보상 체계 마련.

3) 연구 과제 3의 실천 전략

가. AI 개인 성장 그래프 및 건강성찰지 운영

- 데이터 기반 성장 모니터링: 월 1회 AI 앱(기록 데이터)과 PAPS 재측정 결과를 바탕으로 '나의 성장 그래프' 확인 및 자기 피드백 실시.
- 온·오프라인 건강성찰지 작성: '건강성과 자기평가 노트'를 통해 식습관, 수면 시간, 신체활동량을 스스로 점검하며 생활 습관 개선.

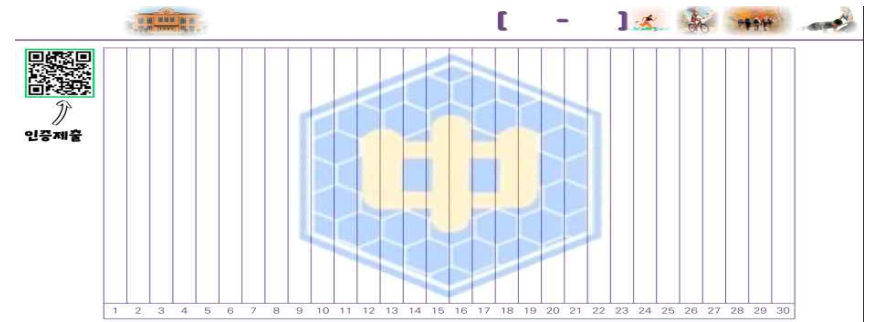
나. '체력 증진 학교장 인증제' 플랫폼 운영

- PAPS 연계 급수 인증: 심폐지구력, 유연성 등 주요 항목별 기준을 마련하여 '구미중 건강 등급' 인증서 수여.
- 동기 부여 시스템: 자율동아리 활동 시간과 인증제 급수를 포인트로 환산하여 학교 생활 기록부 기재 및 연말 시상 실시.

다. 학교-가정-지역사회 연계 '가족 건강 축제'

- 홈트(Home Training) 챌린지: AI 앱을 활용한 '가족과 함께하는 10분 스트레칭' 인증 활동 장려
- 지역사회 자원 활용: 구미시 체육회 및 보건소와 협력하여 전문가 멘토링 프로그램 및 '가족 건강 캠프' 개최.

<자료1> ♣ 학교장 체력 인증제



1) 인증방법

- 가. 구글폼 및 QR코드 활용을 통한 쉬운 인증방법(사진업로드)
- 나. 학급 뒷편 게시판 활용하여 학생별 성취도 확인

2) 종류

종류	세부사항
금오산 폭포 등반 인증	개인 수준에 맞게 3km, 5km, 10km 걷기 또는 달리기 수행 후 거리 인증 앱 기록 제출
가족동반 등산 인증	방학 및 공휴일 활용하여 가족과 함께 등산 활동 실시 구미시 일대 자전거 코스를 완주하고 주행 거리 및 시간을 기록한 앱 화면 또는 사진 제출
자전거 완주 인증	개인 수준에 맞게 3km, 5km, 10km 걷기 또는 달리기 수행 후 거리 인증 앱 기록 제출
동네 한바퀴 인증	기초 체력 프로그램을 일정 기간 수행하고 운동 기록 및 결과 화면 제출
AI 어플을 활용한 기초 체력 프로그램 이수 인증	인바디 기계 활용하여 체지방감소, 근육량 증가 등 전후 비교 결과 제출

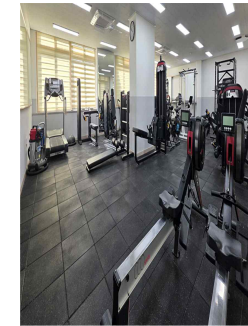
3) 인증별 누적 점수화를 통하여 학기 말 교내 학교장상 수여(상위 20%)

순	내용	인증방법	점수	비고
1	금오산 폭포/정상 인증	사진 업로드	폭포 5	
			정상 7	
2	가족동반 폭포/정상 등반 인증	사진 업로드	폭포 7	
			정상 9	
3	자전거라이딩 완주 인증(10km)	사진 업로드 로드(경로) 업로드	1	
	자전거라이딩 완주 인증(20km)		2	
	자전거라이딩 완주 인증(30km)		3	
	자전거라이딩 완주 인증(40km)		4	
	자전거라이딩 완주 인증(50km)		5	
4	동네 한바퀴 인증(3KM)	스마트밴드 활용	3	
	동네 한바퀴 인증(5KM)	사진 업로드	5	
	동네 한바퀴 인증(10KM)	트레이닝 앱 활용	7	
5	체력 프로그램 이수	어플 캡처본 업로드	1	회당 1점씩 /주당 2점 한도로 제한
	체력 프로그램 이수	어플 캡처본 업로드	2	N.T.C
	체력 프로그램 이수	어플 캡처본 업로드	3	N.T.C
6	'나도 몸짱' 인증(인바디 점수)	점수기록 (체지방량)	5	보건실 협조
		점수기록 (근육량)	5	*월 단위로 진행, 회당 1점

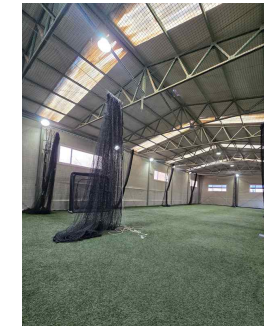
<자료2> ♣지역사회 연계 프로그램 참가 및 교내 체육시설 현황



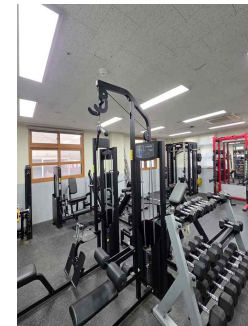
운동장 전경 (야구장포함)



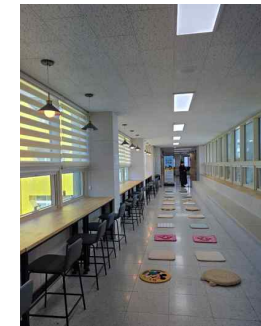
건강체력증진교실



실내 연습장 (실내 체력훈련장)



체력단련실



연결 다리 통로

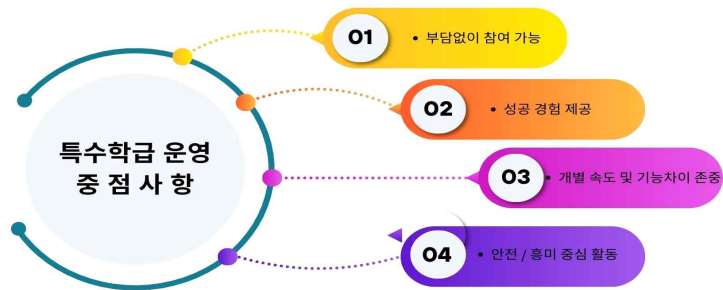
<자료3> ♣ 특수학급(장애아동) 대상 맞춤형 증진 프로그램 운영

현재 및 2026학년도 특수학급 현황

<2026학년도 기준 특수학급 배치 및 명단>

순	성명	성별	교육부 선정유형	장애명	장애정도	2026학년도
2026학년도 특수학급 배치 특수교육대상학생 명단						
1	배00	남	지적장애	미등록	-	중1
2	박00	남	지적장애	지적장애	중증	중1
3	최00	남	지적장애	지적장애	중증	중1
4	서00	여	지적장애	지적장애	3급	중2
5	김00	남	지적장애	미등록	-	중2
6	박00	남	지적장애	지적장애	중증	중2
7	이00	남	지적장애	미등록 (등록진행중)	-	중2
8	최00	남	자폐성 장애	자폐성 장애	중증	중3
9	배00	남	자폐성 장애	자폐성 장애	중증	중3
10	김00	남	자폐성 장애	자폐성 장애	중증	중3
2026학년도 일반학급 배치 특수교육대상학생 명단						
1	조00	여	청각장애	청각장애	경증	중1
2	안00	남	지적장애	미등록	-	중1
3	장00	남	건강장애	미등록	-	중1
4	김00	남	지체장애	지체장애	중증	중2
5	박00	남	지체장애	뇌병변장애	경증	중3
6	우00	남	지적장애	미등록	-	중3
7	정00	남	건강장애	미등록 (등록진행중)	-	중3

● 현재 특수학급수 1개 / 학생수 11명 => 2026학년도 특수학급수 2개 / 학생수 17명



● 프로그램 구성(예시)

영역	활동 목적	활동 방식	
근력	자세, 기능 향상	체중 이용 간단한 동작	
지구력	심폐 건강	짧고 반복 가능한 걷기/이동활동	
유연성	근육, 관절 이완	천천히 따라하는 스트레칭 (영상 및 미디어 활용)	
하루 15~20분 기준 활동 구성			
순서	활동	시간	포인트
1	몸 깨우기 스트레칭	3분	천천히, 호흡유지
2	근력 강화 미니동작 3가지	6분	각 30초 * 3세트
3	걷기, 이동활동(놀이형)	6분	음악 흐름에 맞춰 이동
4	마무리 스트레칭	3분	몸 이완, 호흡 안정

3) 주차별 활동표(수준별 조절 가능)

주차	활동 주제	활동	
1주차	체력 익숙해지기	스트레칭 벽 밀기 (손 싸움)	스쿼트 5회*2세트 음악 멈추면 정지게임(걷기)
2주차	근력+균형잡기	다리스윅 손바닥-무릎터치	공 굴리며 따라가기 라인따라 / 지그재그 걷기
3주차	놀이형 체력 활동	색깔카드 활용 동작하기 풍선주고받기/홀라후프 건너기	활동별 강화 프로그램 운영
4주차	개인 루틴 만들기	학생이 좋아하는 동작 3개 선정 루틴 완성하기	걷기 및 놀이의 점진적 확대 자기성취감 및 지속성 형성

5. 예산 운영 계획

항목	집행액(원)	집행계획	
교수·학습자료 제작비	3,500,000	· 활동지	3,500,000원
		· 홍보물	
		· 미션보드	
행사 및 프로그램 운영비	1,000,000	· 상품	1,000,000원
		· 이벤트 운영비	
		· 지역사회 행사 참가비	
홍보 및 보고회 운영비	500,000	· 협의회	500,000원
		· 성과 공유회	
컨설팅 운영 및 협의회비	500,000	· 컨설팅비	500,000원
		· 협의회비	
교직원연수 및 워크숍	500,000	· 워크숍 운영비	500,000원
수업자료구입 및 환경구성	4,000,000	· 수업용 기자재	4,000,000원
		· 디지털 체육,무용 콘텐츠 구입비	
		· 수업 환경 개선	
계	10,000,000원	10,000,000원	