

2021년

육상부 연간운영계획

- 학생선수 중심의 내실있고 투명한 운동부 운영 -

군 자 중 학 교

1. 육상부 운영 목표

- 가. 공부하는 학생선수 육성 및 학생선수 인권 존중
- 나. 학생 중심의 운동부 운영 및 전인적인 학생선수 육성
- 다. 체계적인 훈련을 통한 경기력 향상 및 청렴한 운동부 운영

2. 육상부 운영 방침

- 가. 학생 선수 지도 시 체벌, 폭언 등을 금하고 **인권을 존중**한다.
- 나. 불법찬조금 조성 근절에 힘쓰고 **투명한 예산 집행**을 생활화한다.
- 다. 학생 선수의 **학습권을 보장**하여 최저학력 도달 기준을 충족한다.
- 라. 육상부 학부모 연수 및 소통을 통한 상호 협력적 청렴을 추구한다.
- 마. 생리적, 역학적, 심리적인 면을 고려한 과학적 운동 지도를 실시한다.
- 바. 동기를 부여하여 자발적으로 훈련에 참여하고 스스로 목표를 성취할 수 있도록 한다.
- 사. 운동부 학교폭력 및 성폭력 예방 교육을 생활화하고 **월 1회 이상 상담**을 실시한다.

3. 육상부 현황

가. 지도자 현황

직책	성 명	휴대전화	생년월일	성별	특기	구분
감독	구00교사	*****	*****	남	-	교사
코치	윤00코치	*****	*****	남	육상	일반

나. 학생선수 현황(2021.3.15.기준 7명)

성명	학년	성별	생년월일	주종목	비고
홍00	1	남	*****	단거리	*****
김00	1	여	*****	단거리	*****
이00	2	남	*****	높이뛰기	*****
김00	3	남	*****	높이뛰기	*****
박00	3	남	*****	높이뛰기	*****
박00	3	여	*****	포환던지기	*****
이00	3	여	*****	단거리	*****

다. 예산 현황

예산	품목	금액	비고
본예산	용품/장비구입비		
	훈련/대회출전비		
시보조금	용품/장비구입비		
	훈련/대회출전비		
※ 모든 예산은 100% 학교회계에 편입하여 지출함. ※ 육상부는 어떠한 경우에도 학부모를 통해 불법적인 찬조금 및 운영비를 받지 않음.			

4. 육상부 운영 계획

가. 운영의 투명화 및 청렴도 향상

- 1) 학교운동부 지도자의 자격기준 법제화 및 객관적 평가시스템 도입
 - 지도자 자격기준 요건 충족
(시흥시체육회 육상전문지도자)
 - 객관적 평가시스템을 도입해 평정 결과 재계약에 반영

구분	평가내용
평가항목(100)	직무수행능력(15), 복무태도(20), 운영성과(65)
평가방법	감독교사, 운동부 학부모, 학생선수의 의견을 적극수렴해 평가

2) 학교운동부 운영경비의 투명성 확보

- 학교운동부 운영 경비는 전액 학교회계에 반영하여 예산집행
- 육상부 예산은 투명하게 집행후 학교홈페이지 탑재

3) 불법찬조금 근절

- 육상부 학부모 설명회 실시(학기별 1회)
- 불법찬조금 근절 관련 서약서 작성 및 불법찬조금 예방교육실시

나. 공부하는 학생선수 육성

1) 목적 및 필요성

- 수업결손 방지 및 기초학력 저하에 따른 부작용 예방
- 정규수업을 적극적으로 이수할수 있도록 안내하며 학업과 운동을 병행하는 바람직하고 긍정적인 육상문화 도모

- 학생의 학업능력향상과 대회참가에 따른 수업결손 및 진도를 보충할 수 있도록 프로그램 운영

프로그램	운영방법	확인
e-school (수업결손 프로그램)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 대회출전에 따른 수업결손 보충 ▪ 하루수업 결손시 교과 콘텐츠 3회차 학습 ▪ 학교에서 교사의 지도아래 학습이 이루어 질수 있도록 함 ▪ 학습 확인서 출력 후 제출 	감독교사
Run-up (최저학력 프로그램)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 최저학력 기준미달 학생선수 의무적 참여 기준 : 국영수사와 학교평균의40% ▪ 최저학력에 미도달한 과목 12시간 이수 ▪ 학습 확인서 출력 후 제출 	감독교사

2) 대회 및 훈련참가 허용일수

-2021학년도 기준 : 코로나 인한 **대회 및 훈련 참가일수 제한**
(중학교 기준 연간 15일 이내)

다. 육상부 관련 예방교육 안내

연수대상	시기	주요내용	장소
운동지도자	분기1회	2021년 학교체육기본계획 및 운동부 계획 전달 불법찬조금 금지, (성)폭력예방 교육 청렴교육 및 대회 간 안전사고 예방교육 실시	체육예능부실
학부모	분기1회	성폭력, 성추행, 운동부 회계 관련 연수 및 협의 불법찬조금 금지 / 학생선수 성적관련상담	체육예능부실
학생선수	수시	학교폭력예방교육 및 안전사고예방교육 학생선수 기초학력예방교육 및 성폭력예방교육 상담일지를 통한 지속적인 관찰 및 면담 실시 흡연 및 음주관련 예방교육 실시 및 진로교육	체육예능부실
학생선수	대회간	대회간 안전사고 예방교육 실시, 교통사고예방교육 숙소생활교육, 부상방지예방교육	체육예능부실

라. 육상부 운동지도

- 1) 장소 : 본교 운동장 및 정왕동 체육공원 내 육상경기장
전지훈련시 전지훈련지내 육상경기장

2) 일일 훈련계획

요일	훈련 내용		장소
	오전훈련	오후훈련	
월	조깅 및 체력운동	스트레칭 · 스피드 훈련(근 파워)	교내/ 정왕운동장
화	조깅 및 체력운동	스트레칭 · 인터벌 트레이닝 (근 지구력 및 심폐지구력)	교내/ 정왕운동장
수	조깅 및 체력운동	스트레칭 · 단거리 스피드 훈련	교내/ 정왕운동장
목	조깅 및 체력운동	웨이트 트레이닝	교내/ 정왕운동장
금	조깅 및 체력운동	스트레칭 · 거리주 훈련 (근지구력)	교내/ 정왕운동장

3) 연간 훈련계획

시기	단계	목표 및 중점훈련내용
3월	시작기	트레이닝 강도의 상향조정, 시합할수 있는 몸상태 만들기 전력으로 기술 연습 반복
4월-6월	시합기	시합간 컨디션 조절에 중점, 체력관리 및 자기관리 철저
7월-8월	훈련기	전지훈련간 스피드 향상 및 전문트레이닝 실시 유연성, 근력, 순발력의 향상에 맞춰 운동실시
9월-10월	시합기	시합간 컨디션 조절에 중점, 체력관리 및 자기관리 철저
11월-2월	단련기	종목별 전문적인 체력보강, 기초체력강화, 기술의 세밀한 교정 웨이트트레이닝 중점 훈련

4) 전지훈련계획

시기	기간	장소	비고
하계	2021년 7월-2021년 8월	미정	학교일정/코로나단계고려
동계	2022년 1월-2023년 2월	미정	학교일정/코로나단계고려

5) 육상 경기대회 참가계획

육상경기대회	시기	장소
전국 초중고 학년별 육상대회	미정	미정
전국소년체육대회 경기도 대표선발전	미정	미정
시흥시장기 육상대회	미정	미정
문체부 장관기 전국 육상대회	미정	미정
시흥교육장배 육상경기대회	미정	미정
꿈나무 선발 1,2학년 육상경기대회	미정	미정
KBS배 전국 육상경기대회	미정	미정
육상연맹회장배 학년별 육상경기대회	미정	미정
코로나로 인해 대회개최여부 불투명함. 연간 대회참여일수(15일) 준수		

6) 코로나 감염병에 따른 홈트레이닝 훈련계획

구분	내용	확인	
학습관련	학생선수 이스쿨 적극 활용 우리집 온라인 클래스 활용	지도교사 담당교사 확인	
훈련관련	요일별 홈트레이닝 과제 제시 - 일지작성	운동부지도자, 지도교사확인	
	월		윗몸일으키기(근력)
	화		스쿼트, 하제밸런스
	수		스트레칭 및 유연성운동
	목		줄넘기, 심폐지구력
	금		버피테스트, 복근훈련
비고	단계에 따른 합동훈련, 전지훈련, 집단훈련 금지		

■ 훈련장 밀집도

- 지역별 사회적 거리두기 단계에 따른 등교인원을 고려, 일일 훈련인원 제한 및 훈련계획 수립
- 학교가 전체 학생의 1β 등교(예) 중3학년)를 허용한 경우, 학교운동부는 일반학생과 동일하게 일일 훈련인원 1β* 준수
 - * 등교가 허용된 중3학년 학생 중 동학년 학생선수가 훈련참가 대상
- 9인 이하 소규모 운동부는 방역지침 준수를 전제로 탄력적 적용 가능

■ 훈련 방법

- 원격·등교 수업 상황에 따른 유연한 훈련 프로그램 운영
- 학사일정을 고려, 원격수업 시 개인별 (체력) 훈련*, 등교수업 시 기술·팀워크 훈련 등 훈련 프로그램 제공
- 기술·팀워크 훈련도 가능한 범위에서 비접촉 방식으로 진행
 - * 단위학교에서는 온라인 네트워크를 활용한 학생선수 개인 맞춤형 훈련프로그램 제공
- 등교수업 시 실시하는 단체 훈련도 과도한 훈련을 지양하고 운동시간·강도 조절

■ 마스크 착용

- 실내 훈련 시 마스크를 착용*하고 실외 훈련 시에는 2m이상 거리 유지가 어려운 경우 마스크 착용
 - * 부득이한 경우 비대면, 충분한 간격 유지를 전제로 종목별 특성을 반영하여 탄력적 적용

■ 이동제한

- 타학교와의 합동훈련 및 연습경기 지양하되, 부득이하게 추진할 경우 학교장 사전승인 후 방역조치를 철저히 이행
 - * 지역 내 코로나 감염상황을 고려하여 교육청별 강화된 지침 적용 가능

■ 안전한 운동환경 조성

- 운동시설·용품 1일 1회 이상 소독, 외부인(학부모·방문객·배달원 등) 출입제한, 훈련일지 기재 강화 등 방역철저
- 훈련 전·후 발열검사, 건강 이상여부 확인, 개인용품* 타인 공유 금지, 탈의실·샤워실 이용 자제** 등 개인별 건강관리 철저
 - * 운동복·수건·물병·휴대용 운동기구 등 / ** 동시간 대 사용인원 제한 시차제 등 활용
- 훈련일지에 일일 훈련 참여자 수, 건강이상자 현황, 특이사항을 필수 기재하고 건강 이상 학생의 경우 보호자 연락, 진단검사 안내

단계	운영 방안
훈련 전	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 교내 훈련장을 이용하되, 부득이 외부 이동 시 개인별 거리(간격) 유지 ▫ 실내훈련장의 경우 창문 상시 개방을 통해 환기 극대화 <ul style="list-style-type: none"> ※ 실내공기 순환방식의 공기정화장치·설비 사용 금지 ▫ 훈련장 내 비접촉식 체온계, 손소독제, 비누(세면장, 샤워장) 비치 ▫ 훈련 전 개인별 발열검사 실시 <ul style="list-style-type: none"> ※ 37.5℃ 이상 발열자는 별도 격리 후 보건소 및 1339 신고 등 ▫ 건강상태(기저질환, 기침, 인후통, 호흡곤란 등) 확인 및 마스크 착용 지도 ▫ 감염 예방 및 확산 방지를 위한 5분 교육 ▫ 훈련 중 바닥에 침을 뱉지 않도록 사전 교육
훈련 중	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 종목별 특성을 반영하되 학생 간 충분한 공간* 유지 <ul style="list-style-type: none"> * 2m(최소 1m) 이상, 비말전파 예방을 위해 마주보는 대형 지양 ▫ (실내) 마스크를 착용하고 활동이 가능한 수준으로 운동 강도 조절 <ul style="list-style-type: none"> ※ 부득이한 경우 비대면, 충분한 간격 유지를 전제로 탄력적 적용 ▫ (실외) 2m 이상 거리유지가 안 되는 경우 마스크 착용 ▫ 훈련 진행 시 감염 유발 행동(근거리 설명(대화) 및 접촉) 금지 ▫ 본인의 얼굴(눈, 코, 입 등)을 만지거나 접촉 금지(수건 사용) ▫ 부득이하게 타인과 접촉 시 즉시 손소독 실시
훈련 후	<ul style="list-style-type: none"> ▫ 훈련 후 개인별 발열검사 실시 <ul style="list-style-type: none"> ※ 37.5℃ 이상 발열자는 별도 격리 후 보건소 및 1339 신고 등 ▫ 개인별 건강상태(기침, 인후통, 호흡곤란 등) 확인 ▫ 건강상태 이상 학생 발생 시 즉각 학교 내 보고체계에 따른 조치 (질병관리본부 지침에 따라 보건소 및 1339 신고 등) ▫ 비누를 사용한 30초 이상 손 씻기, 세면 지도 ▫ 훈련 후 샤워실 이용 시 인원 제한, 분리 샤워 후 즉시 귀가 <ul style="list-style-type: none"> ※ 가급적 귀가 후 샤워 실시 및 훈련 후 단체 석식 지양(필요시 개별 간편식 제공) ▫ 훈련복 등 개인 착용 의류는 귀가 후 개인별 세탁(단체 세탁 금지)

▪ 대회 참가

- 경기력 향상 목적의 비공식 대회 출전을 원칙적으로 금지하고 종목별 공식대회에 한하여 학교장 사전승인 후 대회 참가
- 별도의 방역지침을 마련한 종목별 경기단체가 주관하는 공식대회에 한하여 참가하고, 비공식 대회(개인·사설단체 주관, 스토프 리그 등)의 참가는 원칙적으로 금지

※ 대회참가 절차(예시) : 대회 참가를 포함한 학교운동부 연간 운영계획 심의(학운위) → 학교장 승인 → 대회 참가 보고(시도교육청) → 대회 참가

▪ 대회 참가 시 적정인원 유지

- 경기에 반드시 필요한 최적의 인원을 선별하여 대회에 참가하고, 대회 기간 중 학부모의 경기장 방문 자제 유도
- 대회에 참가하지 않는 학생까지 모두 개최 지역에 방문하지 않도록 유의

▪ 방역 지침 준수

- 대회참가 기간 중에도 학교운동부 훈련 및 기숙사 관련 방역 지침을 준용하고 안전에 유의
- 공식 경기를 제외한 훈련 진행 시 대회 개최지의 거리두기 단계를 고려하여 적정 훈련인원 유지
- 대회기간 중 숙소 내 실별 밀집도를 최소화(4인 기준)하되, 대회 개최 지역의 숙박 여건 등을 고려하여 탄력적으로 적용
- 대회기간 중 학생선수의 건강상태를 수시로 확인하고 교육지원청 및 소속 학교 관계자와의 보고체계(일일 1회 이상) 유지

군자중 육상부 훈련일지 (코치용)

지도교사	체육부장	교감

학교명	군자중학교	종 목	육상	학교장		이재준	
지도교사	구00	담당코치	윤00	휴대폰	지도교사		
					담당코치		
선수 수	명	1학년 : 명, 2학년 : 명, 3학년 : 명					
일 자	훈 련 내 용				훈련 인원	열외자	장소 / 훈련시간
년 월 일 요일 ◆특이사항					명	명 사유-	/
년 월 일 요일 ◆특이사항					명	명 사유-	/
년 월 일 요일 ◆특이사항					명	명 사유-	/
년 월 일 요일 ◆특이사항					명	명 사유-	/
년 월 일 요일 ◆특이사항					명	명 사유-	/

군자중 육상부 훈련일지 (학생선수용)

나는 언제나 남과 경쟁해서 이기는 것보다 자신의 고통을 이겨내는 것을 생각한다. 고통과 괴로움에 지지 않고 마지막까지 달렸을 때 그것은 승리로 연결되었다 - 아베베 비킬라(육상선수) -	코치	감독(지도교사)

일자	훈 련 내 용	오늘의 반성 및 다짐
/	○	
	○	
	○	
	○	
일자	훈 련 내 용	오늘의 반성 및 다짐
/	○	
	○	
	○	
	○	
일자	훈 련 내 용	오늘의 반성 및 다짐
/	○	
	○	
	○	
	○	
일자	훈 련 내 용	오늘의 반성 및 다짐
/	○	
	○	
	○	
	○	
일자	훈 련 내 용	오늘의 반성 및 다짐
/	○	
	○	
	○	
	○	

군자중학교 육상부 학생 상담 카드(감독용)

사진		1학년 반 번		생년 월 일					
		2학년 반 번		성 명		한글)			
						한문)			
						영문)			
		3학년 반 번		전화번호		본인)			
						부)			
						모)			
주소									
보호자		성명		부)			모)		
가족 사항	관계	성명	나이	성격					
				단점					
				장점					

[illegible]