

2026년 1학기 공동교육과정 [기초 체육 전공 실기] 수업 운영 계획서

과목명	기초 체육 전공 실기	선택 과목 구분 (☐ 선택)	☐ 일반선택 ☒ 진로선택 ☐ 융합선택
교과(군)	체육	성적 산출 유형	5단계(A/B/C/D/E)
학점/운영 (☐ 선택)	☐ 2학점 / 32시간 ☐ 3학점 / 48시간 ☒ 4학점 / 64시간	지도 교사(강사)	양수빈, 허한덕
		협력 교사(강사)	-
		거점 학교	삼성여자고등학교
		교사 소속 학교	삼성여자고등학교
		교사 e-mail	skewm@onedu.jje.go.kr
대상학년	(1,2)학년	교과서(출판사)	교수학습자료
수업 방법	오프라인 64시간	모집 인원 (수강인원)	20명
수업 장소	삼성여자고등학교 체육관 및 운동장		
수강 안내	체육계열 진로 진학을 희망하는 학생들을 위한 기초 체력 육성 및 입시 실기 종목 지도		
과목 안내 및 학습 목표	이 과목은 체육 전공자가 갖추어야 할 기본적인 움직임 기술과 전공 실 기의 특성을 심도 있게 이해하고 탐구하는 과목입니다. 2022개정 교육과정 의 핵심 가치인 자기 주도성을 바탕으로, 학생들이 자신의 전공 종목에 필 요한 기초 체력과 기술을 과학적 원리에 따라 습득하고, 실제 경기 상황에 적용할 수 있는 능력을 기르는 데 중점을 둡니다.		
평가 방법	수행평가 100%(오프라인)		
운영계획	- 운영시기 : 2026. 4. 7. ~ 2026. 7. 10. (화, 금)요일, 주(2)회, 회당 (3)시간, 총 (64)시간		

- ※ 수강 신청 인원이 모집인원을 초과하는 경우 자기소개서 및 학업계획서를 통해 선정함.
- 자기소개서 및 학업계획서는 제주교고학점제 온라인지원센터 자료마당-자료실에서 다운받아 작성 후
강좌 신청시 첨부 업로드(신청 초과 시 선정 후 '선정' 처리-홈페이지 마이페이지에서 확인)

수업일자	수업시간	운영시간	학습목표 및 수업 내용	ON/OFF
4. 3.(금)	19:00-21:30	3	체육계열 진로진학 설명회 및 기초 실기 5종 모의 측정	OFF
4. 7.(화)	19:00-21:30	3	[순발력] 제자리멀리뛰기 하체 메커니즘 및 도약 각도 훈련	OFF
4. 10.(금)	19:00-21:30	3	[순발력] 제자리멀리뛰기 공중 동작 및 착지(무릎 당기기) 강화	OFF
4. 14.(화)	19:00-21:30	3	[민첩성] 10m/20m 왕복달리기 스텝 및 잔발(Short Step) 기술	OFF
4. 17.(금)	19:00-21:30	3	[민첩성] 왕복달리기 턴(Turn) 동작 시 중심 이동 및 터치 기법	OFF
5. 8.(금)	19:00-21:30	3	[근지구력] 윗몸일으키기(1분) 속도 조절 및 배치기 방지 훈련	OFF
5. 12.(화)	19:00-21:30	3	[유연성] 좌전굴/체전굴 가동범위 확대 및 호흡법 강화	OFF
5. 15.(금)	19:00-21:30	3	[근파워] 메디신볼 던지기 상체 아치(Arch) 및 코어 힘 전달법	OFF
5. 19.(화)	19:00-21:30	3	[근파워] 메디신볼 던지기 투척 각도 및 팔로우 스루 교정	OFF
5. 22.(금)	19:00-21:30	3	[기초 체력] 하체 플라이오메트릭 및 전신 협응력 강화 트레이닝	OFF
5. 26.(화)	19:00-21:30	3	[전공구기] 농구 레이업 슛 및 골밑슛 정확도 향상	OFF
5. 29.(금)	19:00-21:30	3	[전공구기] 농구 자유투 및 점프슛 메커니즘 분석	OFF
6. 2.(화)	19:00-21:30	3	[전공구기] 배구 언더/오버 토스 벽치기 및 기초 제어 훈련	OFF
6. 5.(금)	19:00-21:30	3	[전공구기] 배구 서브 정확도 및 스파이크 기초 스텝	OFF
6. 9.(화)	19:00-21:30	3	[영상분석] 주요 종목별 본인 실기 영상 촬영 및 슬로우 모션 분석	OFF
6. 12.(금)	19:00-21:30	3	[심화] 제자리멀리뛰기 및 왕복달리기 기록 단축 집중 클리닉	OFF
6. 16.(화)	19:00-21:30	3	[심화] 메디신볼 및 전공 구기 실전형 훈련	OFF
6. 19.(금)	19:00-21:30	3	[모의테스트 I] 기초 실기 5종(제명/왕복/윗몸/유연성/메디신볼)	OFF
6. 23.(화)	19:00-21:30	3	[모의테스트 II] 전공 실기(농구/배구) 및 면접 태도 교육	OFF
6. 26.(금)	19:00-21:30	3	최종 피드백 및 개인별 보완 운동 처방 구성	OFF
7. 7.(화)	19:00-20:40	2	최종 실기 평가	OFF
7. 10.(금)	19:00-20:40	2	최종 실기 평가	OFF
계	22회	64시간		

※ 고등학교 교육과정 1시간(50분 수업 기준) 운영 기준