

2026년 1학기 공동교육과정 [스포츠 경기 체력] 수업 운영 계획서

과목명	스포츠 경기 체력	선택 과목 구분 (□ 선택)	<input type="checkbox"/> 일반선택 <input checked="" type="checkbox"/> 진로선택 <input type="checkbox"/> 융합선택
교과(군)	체육	성적 산출 유형	5단계
학점/운영 (□ 선택)	<input checked="" type="checkbox"/> 2학점 / 32시간 <input type="checkbox"/> 3학점 / 48시간 <input type="checkbox"/> 4학점 / 64시간	지도 교사(강사)	이상엽
		협력 교사(강사)	-
		거점 학교	제주여자고등학교
		교사 소속 학교	제주여자고등학교
		교사 e-mail	sylee5837@naver.com
대상학년	(1)학년	교과서(출판사)	
수업 방법	오프라인 32시간	모집 인원 (수강인원)	20명
수업 장소	제주여자고등학교 체육관 및 운동장		
수강 안내	과목 소개 : 체대입시 실기 지도 선이수 과목 및 과목 간 위계 : 선이수 과목이 없어됨 선발의 과정 및 기준 : 자기소개서 심사 기타 공지사항 : 수강인원 20명이 넘을 시 자기소개서 심사를 통해 선별		
과목 안내 및 학습 목표	- 체육대학교 입시를 준비하는 과정에서 실기에 대한 부담을 줄이고 자신의 수준과 목표를 고려한 전문적 실기 준비		
평가 방법	수행평가 100% (오프라인)		
운영계획	◦ 운영시기 : 2026.. 03. 28. ~ 2026. 05. 16. ◦ (토)요일, 주(1)회, 회당 (4)시간, 총(32)시간		

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

※ 고등학교 교육과정 1시간(50분 수업 기준) 운영 기준

수업일자	수업시간	운영시간	학습목표 및 수업 내용	ON/OFF
	14:00-15:50	2	오리엔테이션(내용체계 및 성취기준 등 안내)	OFF
3. 28.(토)	16:00-17:50	2	[스포츠 경기와 체력] [12스체01-01] 스포츠 경기와 체력의 관계를 탐구하여 경기 체력이 경기력에 미치는 영향을 파악한다. [12스체01-02] 스포츠 경기별 체력의 종류 및 특성을 탐구하여 경기 체력의 발달 과정을 인식한다.	OFF
4. 4.(토)	14:00-15:50	2	[경기 체력 트레이닝] [12스체01-01] 종합 체력 트레이닝의 원리와 방법에 따라 트레이닝을 실천하여 기초 체력을 증진한다. [12스체01-02] 경기 체력 요소에 따른 트레이닝 원리 및 방법을 체계적으로 적용함으로써 경기 체력을 자기 주도적으로 향상한다.	OFF
	16:00-17:50	2	[스포츠 경기와 체력] [12스체01-01] 스포츠 경기와 체력의 관계를 탐구하여 경기 체력이 경기력에 미치는 영향을 파악한다. [12스체01-02] 스포츠 경기별 체력의 종류 및 특성을 탐구하여 경기 체력의 발달 과정을 인식한다.	OFF
4.11.(토)	14:00-15:50	2	[경기 체력 트레이닝] [12스체01-01] 종합 체력 트레이닝의 원리와 방법에 따라 트레이닝을 실천하여 기초 체력을 증진한다. [12스체01-02] 경기 체력 요소에 따른 트레이닝 원리 및 방법을 체계적으로 적용함으로써 경기 체력을 자기 주도적으로 향상한다.	OFF
	16:00-17:50	2	[경기 체력의 관리] [12스체03-01] 경기 체력에 필요한 영양소와 섭취 방법, 금지약물로부터의 안전 요령을 고려하여 경기 체력을 능숙하게 관리한다. [12스체03-02] 경기 체력의 회복 및 휴식 방법을 이해하고, 경기 상황에서 체력을 효율적이고 능숙하게 관리한다.	OFF

4.18.(토)	14:00-15:50	2	[경기 체력 트레이닝] [12스체01-01] 종합 체력 트레이닝의 원리와 방법에 따라 트레이닝을 실천하여 기초 체력을 증진한다. [12스체01-02] 경기 체력 요소에 따른 트레이닝 원리 및 방법을 체계적으로 적용함으로써 경기 체력을 자기 주도적으로 향상한다.	OFF
	16:00-17:50	2	[경기 체력의 관리] [12스체03-01] 경기 체력에 필요한 영양소와 섭취 방법, 금지약물로부터의 안전 요령을 고려하여 경기 체력을 능숙하게 관리한다. [12스체03-02] 경기 체력의 회복 및 휴식 방법을 이해하고, 경기 상황에서 체력을 효율적이고 능숙하게 관리한다.	OFF
4.25.(토)	14:00-15:50	2	[경기 체력 트레이닝] [12스체01-01] 종합 체력 트레이닝의 원리와 방법에 따라 트레이닝을 실천하여 기초 체력을 증진한다. [12스체01-02] 경기 체력 요소에 따른 트레이닝 원리 및 방법을 체계적으로 적용함으로써 경기 체력을 자기 주도적으로 향상한다.	OFF
	16:00-17:50	2	[경기 체력의 관리] [12스체03-01] 경기 체력에 필요한 영양소와 섭취 방법, 금지약물로부터의 안전 요령을 고려하여 경기 체력을 능숙하게 관리한다. [12스체03-02] 경기 체력의 회복 및 휴식 방법을 이해하고, 경기 상황에서 체력을 효율적이고 능숙하게 관리한다.	OFF
5.2(토)	14:00-15:50	2	[경기 체력 트레이닝] [12스체01-01] 종합 체력 트레이닝의 원리와 방법에 따라 트레이닝을 실천하여 기초 체력을 증진한다. [12스체01-02] 경기 체력 요소에 따른 트레이닝 원리 및 방법을 체계적으로 적용함으로써 경기 체력을 자기 주도적으로 향상한다.	OFF
	16:00-17:50	2	[경기 체력의 관리] [12스체03-01] 경기 체력에 필요한 영양소와 섭취 방법, 금지약물로부터의 안전 요령을 고려하여 경기 체력을 능숙하게 관리한다. [12스체03-02] 경기 체력의 회복 및 휴식 방법을 이해하고, 경기 상황에서 체력을 효율적이고 능숙하게 관리한다.	OFF

5.9.(토)	14:00-15:50	2	<p>[경기체력의 관리]</p> <p>[12스체03-01] 경기 체력에 필요한 영양소와 섭취 방법, 금지약물로부터의 안전 요령을 고려하여 경기 체력을 능숙하게 관리한다.</p> <p>[12스체03-02] 경기 체력의 회복 및 휴식 방법을 이해하고, 경기 상황에서 체력을 효율적이고 능숙하게 관리한다.</p>	OFF
	16:00-17:50	2	<p>[경기체력의 관리]</p> <p>[12스체03-01] 경기 체력에 필요한 영양소와 섭취 방법, 금지약물로부터의 안전 요령을 고려하여 경기 체력을 능숙하게 관리한다.</p> <p>[12스체03-02] 경기 체력의 회복 및 휴식 방법을 이해하고, 경기 상황에서 체력을 효율적이고 능숙하게 관리한다.</p>	OFF
5.16.(토)	14:00-15:50	2	<p>[경기체력의 관리]</p> <p>[12스체03-01] 경기 체력에 필요한 영양소와 섭취 방법, 금지약물로부터의 안전 요령을 고려하여 경기 체력을 능숙하게 관리한다.</p> <p>[12스체03-02] 경기 체력의 회복 및 휴식 방법을 이해하고, 경기 상황에서 체력을 효율적이고 능숙하게 관리한다.</p>	OFF
	16:00-17:50	2	<p>[경기체력의 관리]</p> <p>[12스체03-01] 경기 체력에 필요한 영양소와 섭취 방법, 금지약물로부터의 안전 요령을 고려하여 경기 체력을 능숙하게 관리한다.</p> <p>[12스체03-02] 경기 체력의 회복 및 휴식 방법을 이해하고, 경기 상황에서 체력을 효율적이고 능숙하게 관리한다.</p>	OFF
계	8회	32시간		