

학교 밖 교육 [겨울방학 창의적 체험활동형 강좌]
체육/고교생들의 스포츠 종목별 실기능력 측정과 스스로 운동을 위한 운동 연습 프로그램

○ 개요

대학명	○ 전주교육대학교(☎ 063-281-7174)
학 과	○ 체육교육과
기 간	○ 2026 년 1 월 6 일(금) ~ 1월 18 일(일) (3일, 회당 1시간/총 18시간)
대 상	○ 1~2학년

○ 강의 계획서 * 시스템 게시용이므로 강사명 중 가운데 글자는 '0'처리

차시	일자	주요 학습 내용	수업 시간		강사명	장소
			시간	누계		
1	1월 16일 (금요일)	10m 왕복 달리기 - 짧은 직선 구간과 방향 전환 동작을 반복하며 민첩성과 순발력을 향상시킨다. - 방향 전환 시 몸의 중심을 낮추고, 발목 탄성 활용을 높이는 연습이 필요하다.	09:00-09:50	1	장0우 외 4인	체육관, 기계 체조장
2		농구 - 점프 스텝, 좌·우 레이업, 드리블 속도 조절 등 기본기를 반복적으로 훈련한다. - 코트 1바퀴 드리블, 지그재그 드리블 등으로 방향 전환 능력을 강화한다. - 정확한 릴리즈 타이밍과 백보드 활용을 위한 슈팅 루틴을 고정화한다. - 코디네이션 사다리 훈련을 병행하여 손발 협응 능력을 높인다.	10:00-10:50	2		
3		축구 - 인사이드·아웃사이드 드리블을 이용한 직선 및 콘 드리블 코스를 반복한다. - 정확한 패스를 위해 5~10m 짧은 패스 반복과 양발 컨트롤 훈련을 실시한다. - 방향 전환 민첩성을 위해 짧은 구간의 코스 달리기와 스텝훈련을 병행한	11:00-11:50	3		

			다. - 볼을 다루는 감각을 높이기 위해 리프팅 기본기를 꾸준히 연습한다. -원뿔을 여러개 세워두고 지그재그 드리블 연습능 병행한다.				
			점심	12:00-12:50	4		
4		배구	- 기본 자세 오버토스와 언더토스의 올바른 자세 및 반복 연습. - 기록 도전:제자리 오버토스: 10초간 횡수 연습. - 제자리 언더 토스: 10초간 횡수 연습.	13:00-13:50	5		
5		제자리 멀리뛰기	- 착지 방향으로 양팔을 크게 흔들며 신체 중심을 앞으로 이동시키는 스윙 동작을 반복한다. - 발목 탄성 및 파워 향상을 위해 제자리 점프:스쿼트 점프 등을 병행한다. - 착지 시 뒤로 넘어가지 않도록 무릎과 허리를 안정적으로 고정하는 기술을 익힌다. - 점프 전 루틴(호흡-무릎 굽힘-팔스윙)을 고정하여 반복 연습한다.	14:00-14:50	6	장0우 외 4인	체육관, 기계 체조장
6		높이뛰기	- 도약 발판 접근 시 러닝 리듬과 마지막 두 발 구름 타이밍을 일정하게 만드는 것이 핵심이다. - 베개나 미니매트로 착지 연습을 먼저 실시해 공중 동작에 대한 두려움을 줄인다.	15:00-15:50	7		
7		20m 왕복 달리기	- 기록 향상을 위해 10~20m 반복 질주, 사이드 스텝, T-런과 같은 보조 민첩성 훈련을 병행한다. - 실전과 동일한 출발 신호(음성·박자)를 활용해 반응속도 향상 훈련을 실시한다.	09:00-09:50	9		
8	1월 17일 (토요일)	메디슨볼 던지기	- 어깨가슴상체 회전력을 활용하여 전신 협응으로 던지는 연습을 수행한다. - 하체상체의 힘 전달이 끊기지 않도록 스텝-회전-릴리즈의 흐름을 반복한다. - 벽에 대고 반발력 던지기 연습을 통해 팔꿈치 각도와 손목 스냅을 안정화한다. - 체간 강화 운동(플랭크브릿지) 등을 병행해 투사력의 기반을 만든다.	10:00-10:50	10	장0우 외 4인	체육관, 기계 체조장
9		높이뛰기	- 무게 중심을 높이는 업라이트 자세와 허리 젖힘 기술을 반복적으로 훈련한다. - 곡선 주로에서 도약 발 기술(인	11:00-11:50	11		

			스텝·아웃스텝)을 교정하며 실제 바 높이에 도전한다.				
			점심	12:00-12:50	13		
10		배구 브레디 테스트	- 오버핸드 패스와 언더핸드 패스의 정확성을 높이기 위해 벽 패스 반복 연습을 수행한다. - 브레디 테스트와 유사한 동선(앞·뒤 좌·우 이동)으로 풋워크와 패스 연결을 연습한다. - 공 접촉 순간 손목의 탄력과 각도를 일 정하게 유지하는 루틴을 만든다. - 1분 기준 지속 패스 연습으로 심폐 지구력과 안정적인 패스 리듬을 강화한다.	13:00-13:50	14		
11		앉아서 윗몸 앞으로 굽히기	- 햄스트링대퇴후면허리 유연성을 높이기 위한 정적 스트레칭을 규칙적으로 수행 한다. - 20-30초 지속 스트레칭과 함께 호흡 조절을 통한 근육 이완을 습관화한다. - 상체를 무리하게 내밀기보다 허리 펴기- 고관절 힘의 원리를 이해하고 반복 연습 한다. - 측정자 보조 없이 스스로 정확한 측정을 할 수 있도록 상자·줄자를 활용해 연습 한다.	14:00-14:50	15	장0우 외 4인	체육관, 기계 체조장
12		배근력		15:00-15:50	17		
13			- 구르기, 물구나무, 매트 동작 등 기본기를 통해 신체조절 능력을 강화한다. - 코어 안정성을 위한 플랭크홀로우 자세 연습을 충분히 실시한다.	09:00-09:50	18		
14		기계체조	- 난이도가 있는 동작은 단계를 나누어 안전 장비와 함께 반복 숙달한다. - 유연성 향상 스트레칭을 꾸준히 병행하여 동작 완성도를 높인다.	10:00-10:50	19		
15	1월 18일 (일요일)	높이뛰기	- 도약 발판 접근 시 러닝 리듬과 마지막 두 발 구름 타이밍을 대한 두려움을 줄인다. - 무게 중심을 높이는 업라이트 자세와 허리 젖힘 기술을 반복적으로 훈련한다. - 곡선 주로에서 도약 발 기술(인스텝· 아웃스텝)을 교정하며 실제 바 높이에 도전한다.	11:00-11:50	20	장0우 외 4인	체육관, 기계 체조장
			점심	12:00-12:50	21		
16		맞춤형 웨이트 트레이닝의 이론과 실제	- 기초 웨이트 기술(벤치프레스·랫풀다운· 숄더프레스 등의 정확한 자세와 호흡법을 익 힌다. - 1RM의 약 50~70% 중량으로 반복 연습하며 부위별 근육 사용 감각을 이해한다. - 운동일지 작성으로 부위별 세트·반복수	13:00-13:50	22	장0우 외 4인	체육관, 기계 체조장, 강의실

			<p>중량을 조절하는 자기주도 훈련을 강화한다.</p> <p>- 상체 중심 운동과 함께 체형 교정을 위한 견갑 안정화 운동(페이스풀(FPW))을 병행한다.</p>			
17	상체 웨이트 트레이닝	<p>- 가슴(Chest) 벤치프레스 인클라인 벤치프레스 체스트 프레스 머신</p> <p>- 등(Back) 랫풀다운 바벨/덤벨 로우 시티드 로우</p> <p>- 어깨(Shoulder) 대표 종목 숄더 프레스 사이드 레터럴 레이즈 프론트 레이즈</p> <p>- 팔(Arm: 이두·삼두) 대표 종목 이두: 바벨 컬, 덤벨 컬, 해머 컬 삼두: 트라이셉스 푸시다운, 딥스, 오버헤드 익스텐션</p> <p>- 코어(Core) 대표 종목 플랭크 데드버그 케이블 로테이션</p>	14:00-14:50	23		
18	하체 웨이트 트레이닝	<p>- 허벅지 앞쪽(대퇴사두근) 스쿼트 레그 프레스 레그 익스텐션</p> <p>- 허벅지 뒤쪽(햄스트링) 대표 종목 루마니안 데드리프트(RDL) 레그 컬 힙 힌지 동작</p> <p>- 엉덩이(둔근) 대표 종목 힙 쓰러스트 글루트 브리지 런지</p> <p>- 종아리(비복근·가자미근) 대표 종목 카프 레이즈(스탠딩/시티드) 박스 스텝업 후 발뒤꿈치 들기</p>	15:00-15:50	24		