나의 꿈을 가꾸는
따뜻한 경북교육

세대를 잇고, 가족을 잇는 행복한 움직임

2026 경북 온 가족 학교체육 한마당 운영 계획

2026. 10.

경상북도교육청
〔체육건강과〕

세대를 잇고, 가족을 잇는 행복한 움직임

2026 경북 온 가족 학교체육 한마당 운영 계획

경상북도교육청 체육건강과

Ⅰ 필요성 및 운영 목적

- ❍ (신체활동 참여 확대) 학생건강체력평가(PAPS)와 연계한 체력 도전 활동 및 온 가족 체육 프로그램을 통한 신체활동 참여 기회 확대
- ❍ (세대 소통 및 가족 화합) 세대를 잇고 가족을 잇는 협력형 신체활동을 통한 세대 간 공감 및 가족 유대감 증진
- ❍ (매일운동 문화 확산) '미래를 열어가는 매일운동'의 학교·가정 연계를 통한 온 가족의 일상 속 운동 실천 문화 조성
- ❍ (자기주도적 건강관리 역량 함양) 체력 수준에 맞는 목표 설정과 성취 경험을 통한 학생의 운동 동기 강화 및 지속적인 건강관리 역량 함양

Ⅱ 추진 방향

- ❍ (체력인증 및 관리) 학생건강체력평가(PAPS) 기반 체력인증 프로그램 운영 및 단계별 후속 지원 체계 구축
- ❍ (온 가족 참여 확대) 학생·학부모·조부모 등이 함께하는 가족 협력 미션 및 세대 공감형 체육 프로그램 운영
- ❍ (도전과 협력 장려) 학생 체력인증서 수여 및 체력왕 선발 대회 운영, 가족의 참여와 협력을 격려하는 시상 병행
- ❍ (가정 연계 실천) '우리 가족 매일운동 약속' 설정 및 걷기·전통놀이 등 가족 공동 신체활동 실천 유도
- ❍ (안전한 참여 환경 조성) 참가자의 연령과 체력 수준을 고려한 프로그램 구성 및 사전 안전교육·응급 대응 체계 마련

Ⅲ 운영 개요

- 행사명: **2026 경북 온 가족 학교체육 한마당**
- 대상: **유·초·중·고등학교 학생, 교사, 학부모, 가족등**
- 일시: **2026. 11. 28.(토)**
- 장소: **경산실내체육관 일원**
- 주최/주관: 경상북도교육청, 경상북도경산교육지원청
- 운영: 대면 참여(희망자 전원), 전일 체험행사로 운영

Ⅳ 체력인증 및 마당소개

- 학생, 교사, 학부모, 가족에게 스포츠 체험 및 배움 기회 제공

2026 경북 온 가족 학교체육 한마당

체력 인증 마당 (체력왕 선발대회)		체력 도전 마당	스포츠 체험 마당	가족 소통 마당
대상	**선발 학생**	**학생, 교사, 학부모, 가족 등**	**학생, 교사, 학부모, 가족 등**	**학생, 교사, 학부모, 가족 등**
내용	◦시·군 교육지원청 선발된 학생이 참여하는 기록경기 ◦경산 지역 참가 학생은 사전 신청 학생에 한함	◦다양한 체력 도전 체험 기회 제공 ◦턱걸이, 플랭크 외 다양한 체력 도전 이벤트 참여	◦다양한 스포츠 체험 및 공연 기회 제공 ◦사격, 자전거 외 다양한 스포츠 체험 이벤트 참여 ◦경북 학교스포츠클럽 우수 팀 공연	◦가족 모두 함께 할 수 있는 체험 기회 제공 ◦윷놀이 외 다양한 전래놀이 관련 체험 운영 ◦학생생활과 주관 부스 운영
결과	◦도 단위 체력왕 선발 학생 대상 교육감 상장 수여 (종료 후 학교 발송) ◦인증 후 순위 메달 지급	◦다양한 체력 도전 활동에 참가한 참가자에게 기념품 제공	◦스포츠 체험 및 스포츠 클럽 공연에 참여한 참가자에게 기념품 제공	◦학생, 학부모, 가족 등 세대가 함께 참여한 참가자에게 기념품 제공

❍ 세부 마당 소개

마당	마당 소개		비고
체력 인증 마당	①유연성	◦앉아 윗몸 앞으로 굽히기	▸교육지원청 대회 참가 학생만 참여 가능(경산 사전 참가 신청 학생 참여) ▸①+②+③+④+⑤ 종목의 점수를 합산하여 순위 기록(붙임 기준표 참조)
	②근력	◦악력	
	③순발력	◦제자리멀리뛰기	
	④순환 도전	◦버피&사다리뛰기	
	⑤순발력	◦50m 달리기(40m달리기)	
체력 도전 마당	◦턱걸이, 림보, 제자리 높이뛰기, 버피점프, 플랭크, 팔씨름, 사이드 스탭 터치, 박스 어택 등		▸참여자 전원이 자유롭게 스포츠 체험 및 발표 ▸치어리딩, 방송댄스 등 공연
스포츠 체험 마당	◦레이저사격, 역도, 사이클, 하키, 카누, 카약, 파크골프, 넷볼, 스포츠스태킹, 터링 등(20개 이상 스포츠 체험)		
가족 소통 마당	◦가족사진촬영, 우리가족 건강약속 나누기, 윷놀이 등 전래놀이, 네일 아트, 페이스 페인팅 등		

※ 우천 시 체력인증 및 스포츠 체험 마당은 일부 조정될 수 있음

❍ 행사 당일 학생 참가 방법

참여 구분	이동 방법	비고
◦교육지원청 체력왕 선발 학생	◦교육지원청에서 마련한 별도 교통편 이용 ◦학교 지도교사와 함께 이동 ◦부모님과 함께 개별 이동	
◦체력 도전, 스포츠 체험, 공연, 가족 소통 마당 참여 학생	◦학교 지도교사와 함께 이동 ◦부모님과 함께 개별 이동	
◦스포츠 체험 부스 운영 보조 학생	◦학교 지도교사와 함께 이동	

V 안전사고 예방계획

❍ 체험 부스 참여 전 준비 운동 철저

- 담당: 체력인증 부스 및 스포츠체험 부스 담당자

- 방법: 기본 스트레칭 및 부스 종목 특성에 맞는 준비 운동 시행

❍ 도전! 체력인증 한마당 장소별 위험 요인 사전 제거

- 학생 이동 동선에 따른 위험 요인 사전 점검 및 제거

- 행사장 주변 미끄럼, 걸림 사고 예방 및 위험 지역 출입 통제

❍ 안전 인력 배치

- 보건요원 배치: 보건교사 및 간호 전공 학생

- 구급차 상시 대기: 구급차 및 응급구조사 배치

❍ 실외 경기장 이용 및 실외 체육활동 안전사고 예방활동 강화

단계	안전 점검 내용
안전 계획	◦경기장의 대피로 확인 및 대피 동선 계획 ◦응급상황 발생 시 인근 병원과의 거리 및 이동 계획 ◦응급의료지원 계획 ◦경기장 및 주변 화재 대비 계획
예방 활동	◦구급함과 응급처치기구를 준비하고 의무 팀과 구급차 대기 ◦잔디밭이나 풀밭 활동 후 반드시 샤워 후 입은 옷 세탁 교육 ◦동선과 미팅 장소 및 상황 발생 시 대피로 동선 교육 ◦충분한 준비운동 및 정리운동 실시
종합 점검	◦경기장 및 야외활동 시 주변의 위험요소 점검 ◦의료장비 및 의료서비스를 최단시간에 적용 점검 ◦선수의 장비와 용구에 대한 정확한 사용법과 안전요인 교육
상황 발생 대처	◦응급상황 발생 시 구급차가 대기할 경우 구급차로 후송, 구급차가 대기하고 있지 않으면 119에 신고 ◦의식이 없고 심정지 시 심폐소생술 실시 ◦자동제세정기가 있으면 심폐소생술과 같이 사용 ◦야외에서 화재 시 바람의 방향을 파악하여 바람이 부는 쪽으로 유도

Ⅵ 기대 효과

- ❍ 자율적인 프로그램 참여를 통한 자기 주도적 신체활동 역량 강화
- ❍ 학생건강체력평가(PAPS) 병행 운영으로 학생들의 건강체력 향상에 기여
- ❍ 새로운 신체 활동 프로그램을 제공하여 자기 주도적 관리 능력 신장
- ❍ 온 가족이 함께하는 신체활동을 통한 세대 간 소통 및 가족 유대감 강화
- ❍ 학교·가정 연계 가족 운동 실천을 통한 일상 속 매일운동 문화 확산

Ⅶ 행정 사항

1. 「2026 경북 온 가족 학교체육 한마당」에 많은 학생, 학부모, 교직원이 참여할 수 있도록 적극적인 홍보 요청
2. PAPS 측정 종목과 같은 종목의 측정값은 NEIS 입력 자료로 활용 가능(학교기록과 인증서 기록 중 상위 기록을 NEIS에 입력)
3. 학교운동부로 등록된 학생선수는 시·군 단위 체력왕 선발대회에 참가할 수 있으나, 도 단위 인증 대회에는 참가할 수 없음(다만, 스포츠 체험 및 이벤트 등에는 참여 가능함)
4. 치어리딩, 음악줄넘기, 방송댄스 등 경연 마당에 참여를 희망하는 학교(팀)는 기 안내된 공문 참조[체육건강과-20337(2026. 10. 2.)]

[부록 1]

도전! 체력인증 운영 종목

○ 도전! 체력인증제 종목

PAPS 종목(4개)		순환 도전 종목(1개) (ultimate challenge)		최종 결과
① 악력 ② 제자리멀리뛰기 ③ 앉아윗몸앞으로굽히기 ④ 50m 달리기	+	모둠발 사다리 뛰기->전력질주->버피점프 순으로 순환, 20m 왕복 4회(총 80m)	=	체력인증 및 체력왕 선발

○ PAPS 종목 측정 방법

순	체력 요인	측정 종목	측정 단위
1	근 력	악력	kg
2	순발력	제자리멀리뛰기	cm
3	스피드	50m 달리기	초
4	유연성	앉아윗몸앞으로굽히기	cm

PAPS 측정 장비 활용 방법		
악력	**제자리멀리뛰기**	**앉아윗몸앞으로굽히기**
		
1. 양발을 벌려서 똑바로 선다. 2. 악력계를 잡을 때 손가락의 제3 관절이 직각이 되도록 한다. 3. 팔을 곧게 편 자세에서 5초간 측정한다. 4. 좌, 우 교대로 2회씩 측정하여 가장 좋은 기록을 선택한다. * 유의 사항: 악력계는 몸에 닿지 않아야 한다.	1. 발 구름판을 뛰는 순간 발이 출발선을 넘지 않도록 선다. 2. 팔과 몸, 다리의 반동을 이용하여 반드시 모둠발로 뛴다. 3. 발 구름선에서 가장 가까운 착지점(신체의 어느 한 부분)까지 거리를 발 구름선과 직각으로 측정한다. 4. 2회 실시하여 0.1cm 단위까지 기록하며, 가장 좋은 기록을 선택한다.	1. 신발을 벗고 양 발바닥이 측정기구의 수직면에 완전히 닿도록 하여 무릎을 곧게 펴고 바르게 앉는다. 2. 양 손바닥은 곧게 펴고 왼손바닥을 오른손 등위에 올려 겹치게 한다. 3. 상체를 천천히 굽히면서 측정기구의 눈금 아래로 손을 뻗친다. 4. 손가락 끝을 3초 정도 유지한다. 5. 2회 실시하여 0.1cm단위까지 기록하며, 가장 좋은 기록을 선택한다.

○ 순환 도전 종목 측정 방법



**순서: 버피 동작→ 모둠 발 스탭박스 순환 5회
**버피 동작 시 점프 없으며, 스탭박스 두발 점프

<경기 진행 방식>	<순환 도전 측정 장비>	
	트레이닝 사다리	스탭박스
1. 출발 지점에서 출발! 2. 6m 구간 트레이닝 사다리 모둠발 뛰기 3. 목표 지점으로 전력 질주 4. 버피 동작--> 양발 스탭박스 착지(반복 5회) 5. 출발 지점으로 20m 전력 질주-->고깔 반환 6. (2~4번) 동작 반복 수행 7. 출발 지점으로 20m 전력 질주--> 도착 지점(FINISH)	 트레이닝 사다리를 활용하여 모둠발 뛰기 실시(8칸 이상)	 20Cm 이상 높이의 스탭 박스 활용

○ 순환 도전 종목 측정 세부 기준

순	측정 종목	측정 방법	횟수
1	버피 동작	1. 목표 지점으로 달려온 후. 무릎을 충분히 낮춰 쪼그려 앉는다. 2. 다리를 뒤로 쭉 뻗어 엎드린 자세를 취한 후 일어난다. 3. 모둠발 점프하여 앞에 놓여있는 스탭박스 위로 점프한다. 4. 반복하여 5회 실시 후 출발선으로 전력 질주한다. *유의사항: 버피 동작과 모둠발 스탭박스 점프를 연속하는 자세를 1회로 간주하며, 동작을 미수행할 때마다 1초씩 가산한다.	버피 동작 5회 반복 2회
2	모둠발 사다리 뛰기	1. 8칸 이상의 트레이닝 사다리를 모둠발로 뛴다. 2. 셀프 기록 측정 또는 계시원의 신호에 맞추어 출발한다. 3. 두 번째 모둠발 사다리 뛸 때는 고깔 반환점을 돌아서 뛰어야 한다. *유의사항: 트레이닝 사다리는 8칸 이상으로 설치하며, 정해진 사다리 칸을 넘지 않을 때는 1초씩 가산한다.(필요시 재측정)	반복 2회

○ 체력왕 선발 대회 점수 기준

- 대회 운영 시 기존의 PAPS 학년별 기준을 적용하지 않고 대회 자체기준에 따라 점수 산출(학년, 성별 상관없이 일괄 적용)

- PAPS 4대 종목 점수 기준표(종목별 40점 만점)

순환도전	
기록(초)	점수
201 이상	2
1:56-2:00	4
1:51-1:55	6
1:46-1:50	8
1:41-1:45	10
1:36-1:40	12
1:31-1:35	14
1:26-1:30	16
1:21-1:25	18
1:16-1:20	20
1:11-1:15	22
1:06-1:10	24
1:01-1:05	26
56-60	28
51-55	30
46-50	32
41-45	34
36-40	36
31-35	38
30 이하	40

윗몸앞으로굽히기	
기록(cm)	점수
1 미만	0
1-2.9	2
3-4.9	4
5-6.9	6
7-8.9	8
9-10.9	10
11-12.9	12
13-14.9	14
15-16.9	16
17-18.9	18
19-20.9	20
21-22.9	22
23-24.9	24
25-26.9	26
27-28.9	28
29-30.9	30
31-32.9	32
33-34.9	34
35-36.9	36
37-38.9	38
39 이상	40

40m 달리기	
기록(초)	점수
12.71 이상	0
12.31-12.70	2
11.91-12.30	4
11.51-11.90	6
11.11-11.50	8
10.71-11.10	10
10.31-10.70	12
9.91-10.30	14
9.51-9.90	16
9.11-9.50	18
8.71-9.10	20
8.31-8.70	22
7.91-8.30	24
7.51-7.90	26
7.11-7.50	28
6.71-7.10	30
6.31-6.70	32
5.91-6.30	34
5.51-5.90	36
5.11-5.50	38
5.10 이하	40

악력	
기록(kg)	점수
1-2.9	6
3-4.9	7
5-6.9	8
7-8.9	9
9-10.9	10
11-12.9	11
13-14.9	12
15-16.9	13
17-18.9	14
19-20.9	15
21-22.9	16
23-24.9	17
25-26.9	18
27-28.9	19
29-30.9	20
31-32.9	21
33-34.9	22
35-36.9	23
37-38.9	24
39-40.9	25
41-42.9	26
43-44.9	27
45-46.9	28
47-48.9	29
49-50.9	30
51-52.9	31
53-54.9	32
55-56.9	33
57-58.9	34
59-60.9	35
61-62.9	36
63-64.9	37
65-66.9	38
67-68.9	39
69-70.9	40

제자리멀리뛰기	
기록(cm)	점수
121 미만	6
121-125.9	7
126-130.9	8
131-135.9	9
136-140.9	10
141-145.9	11
146-150.9	12
151-155.9	13
156-160.9	14
161-165.9	15
166-170.9	16
171-175.9	17
176-180.9	18
181-185.9	19
186-190.9	20
191-195.9	21
196-200.9	22
201-205.9	23
206-210.9	24
211-215.9	25
216-220.9	26
221-225.9	27
226-230.9	28
231-235.9	29
236-240.9	30
241-245.9	31
246-250.9	32
251-255.9	33
256-260.9	34
261-265.9	35
266-270.9	36
271-275.9	37
276-280.9	38
281-285.9	39
286 이상	40

- 앉아윗몸앞으로 굽히기: 1cm 단위 소수점 첫째 자리까지 측정, 2점 급간의 점수 부여
- 50m 달리기: 1/100초 단위 측정, 2점 급간의 점수 부여
- 악력: 1kg 단위 소수점 첫째 자리까지 측정, 1점 급간의 점수 부여
- 제자리멀리뛰기: 1cm 단위 소수점 첫째 자리까지 측정, 1점 급간의 점수 부여

○ 종합 점수 산출 및 순위 선정 기준

▣ 점수 산출 방법

- PAPS 4대 종목 점수(160점 만점) + 순환 도전 종목 점수(40점)= 200점 만점
- (예) 악력(25점) + 제자리멀리뛰기(25점) + 앉아 윗몸 앞으로 굽히기(24점) + 50m 달리기(24점) + 순환 도전 종목(24점) = 122점

▣ 순위 선정 방법

- 최종 합계 점수가 높은 순으로 순위를 산정한다.
- 최종 합계 점수 동점 시 우선순위

▷ 1. 순환 도전 종목 – 2. 제자리멀리뛰기 - 3. 앉아 윗몸 앞으로 굽히기 - 4. 악력 – 5. 50m 순으로 점수가 높은 학생을 우선순위로 산정한다.

▷ 모든 종목 점수가 일치할 때 동 순위로 산정한다.

▣ 시상

- 종별 1, 2, 3위 입상자는 메달 및 체력인증 증(또는 상장) 수여

- 종목별 기준 기록 통과자는 체력인증 뺏지(또는 기념품) 수여 예정

[서식 1]

학교 마크	가 정 통 신 문(예시)	2026. 10. 00.

[2026 경북 온 가족 학교체육 한마당 참가 안내]

학부모님! 안녕하십니까?

학생의 건강체력을 증진, 신체활동 참여 문화 확산을 위해 경상북도교육청 주최하고 경산교육지원청이 주관하는 세대를 잇고 가족을 잇는 행복한 움직임『2026 경북 온 가족 학교체육 한마당』을 다음과 같이 안내하니, 학생, 학부모, 가족 모두 많은 참여를 바랍니다.

❑ **일시: 2026. 11. 28.(토) 09:00 ~ 16:00**

❑ **장소: 경산실내체육관 일원**

❑ **대상: 유, 초, 중, 고등학생 ※교직원, 학부모, 조부모등 가족 참가 가능**

❑ **행사 내용**



<행사 구성>

-4개 마당으로 구성 운영되며, **가족과 함께하는 테마형 스포츠 체험**

-체력인증 마당(예선 통과 학생 참가)을 제외한 다양한 형태의 스포츠 체험을 즐길 수 있음

-레이저 사격, 전통놀이 등 50여 개의 다양한 스포츠 체험 기회 제공

2026. 10. 00.

0 0 0 0 학 교 장

----------**자--------르--------는---------선**----------

[경북 온 가족 학교체육 한마당 참가 신청서(동의서)]

학년	성별	성명	이동 방법	연락처	서명	
					학생	학부모
				010-		

경북 온 가족 학교체육 한마당 신청서(동의서)를 제출합니다.

2026. 10. 00.

0000학교장 귀하