

# 2024학년도 광주여자고등학교 하키부 연간 운영계획

광주여자고등학교

## I 추진 근거

- 초·중등교육법 제6조, 제30조의 2, 제32조, 제33조(학교운영위원회 기능 등)
- 학교체육진흥법 제11조, 제12조(학교운동부 운영, 학교운동부지도자)

## II 추진 목적

- 학생의 성장과 발달속도 등 학생선수 및 팀 수준을 고려해서 훈련계획 수립
- 학생선수 진로·진학과 연계한 다양한 프로그램을 제공하여 평생체육 기틀 마련
- 공부하는 학생선수 육성을 위해 학습권을 보장하고 기초학습 능력 향상
- 학생선수 인권보호 및 증진을 통한 선진형 학교운동부 문화 조성
- 학교운동부 운영 정상화를 통해 투명하고 깨끗한 학교운동부 육성

## III 추진 방침

- 학생선수 개개인의 능력(체력, 기술, 정신력 등)을 고려하여 단계적이고 계획적인 훈련 지도계획 수립
- 우수선수 선발, 확보를 통한 학교운동부 저변 확대
- 공부하는 학생선수 육성을 위해 정규수업 이수 후 훈련을 실시하고, 대회 출전 등으로 수업결손 발생 시 보충학습 지도 실시
- 최저학력에 미달한 학생선수들에게 기초학력 보장프로그램 운영
- 학생선수 및 학교운동부지도자의 인권보호 및 휴식권 보장 노력
- 학생선수의 고충을 사전에 예방하기 위해 매월 1회 이상 상담 실시
- 학부모 대상 학교운동부 운영 설명회를 실시하여 투명한 학교운동부 운영
- 학교운동부 안전교육을 사전 실시하여 안전사고 사전 방지 노력

## IV 학교운동부 현황 및 대책

### 1. 종목 현황

종 목	창단일자	감독교사		학교운동부지도자	
		성명	연락처	성명	연락처
하키부	2008.06.11.				

### 2. 학생선수 현황

종 목	세부	종별	1학년	2학년	3학년	합계
			여			
하키부	고등부	여	0	3	3	6

### 3. 학교운동부 현황 및 대책

#### 가. 학교운동부 성과

순	연도	대 회 명	성적	비고
1	2021	제22회 대통령기 전국하키대회	3위	
2	2023	제24회 대통령기 전국하키대회	3위	

#### 나. 분석

공부하는 학생선수 양성을 목표로 선수발굴, 연계중학교와의 교류확대, 정상수업시간 이수, 새벽 및 방과후시간을 활용한 운동시간 확보를 통해 미래 인재를 양성. 2023학년도에는 많은 학생선수들에게 많은 대회에 참여할 기회를 제공하고 경험을 쌓게하여 팀 내실화에 힘쓰도록 운영 예정.

#### 다. 학교운동부 평가 및 보완대책

구 분	내 용
종합 평가	운동하는 학생선수 육성을 목표로 학생들의 학습권 보장은 잘 이루어지고 있지만 하키선수로 진로를 정한 학생의 운동에 대한 필요는 충족하지 못하고 있는 실정. 군사학과, 군부사관, 대학하키팀 진학 등 부분적으로는 진로에 맞게 진학하고 있지만 더욱 세밀한 진학지도 및 그에 맞는 스케줄 조정이 필요함.
취약점 및 보완대책	군부사관, 체육대학 진학, 프로선수 준비 등 학생들의 진로 목적에 맞는 그룹별 지도가 필요하며 각 학년부와 연계하여 개개인 맞춤형 진로 지도가 필요함.

## V 훈련 계획

1. 훈련 기간: 2024. 1. 2. ~ 2025. 2. 28.
2. 훈련 장소: 평동하키구장 및 강당
3. 세부 추진계획

### 가. 연간 훈련계획

#### 1) 단련기(1~2월)

구분	훈련 내용	월	화	수	목	금	토	비중(%)
기초체력	· 지속주, 셔틀런, 계단 뛰기, 언덕 뛰기, 줄넘기 등등.	○		○		○		40
	· 웨이트 트레이닝, 코어 운동 등등.		○		○		○	
기본기술	· 트래핑(런닝, 좌, 우, 공격 트래핑, 수비 트래핑).	○	○	○	○	○	○	40
	· 패스 (런닝, 롱), 드리블 (기본드리블, 손목 강화).	○	○	○	○	○	○	
전문기술	· 전체 포메이션, 부분 전술.		○			○		
	· 페널티코너(공격 및 수비), 1:1, 2:2.	○	○	○	○	○	○	
정신력	· 요가, 명상, 심상 훈련.	○	○	○	○	○	○	20
	· 이미지 트레이닝, 1:1 멘토링.	○	○	○	○	○	○	

#### 2) 준비 및 시합기(3~10월)

구분	훈련 내용	월	화	수	목	금	토	비중(%)
기초체력	· 런닝, 지속주, 인터벌, slow dash, 라인 인터벌.	○		○		○		30
	· 민첩성, 스피드파워, 사다리, 허들, 줄넘기.		○		○		○	
기본기술	· 드리블, 트래핑, 투맨패스, 쓰리맨패스.	○	○	○	○	○	○	50
	· 태클, 태클 스텝, 수비능력 강화훈련.	○	○	○	○	○	○	
전문기술	· 50yd set play 75yd set play 100yd set play		○			○		
	· 페널티코너(공격 및 수비), 1:1, 2:2.	○	○	○	○	○	○	
정신력	· 요가, 명상, 심상 훈련.	○	○	○	○	○	○	20
	· 이미지 트레이닝, 1:1 멘토링.	○	○	○	○	○	○	

#### 3) 이행기(11월)

구분	훈련 내용	월	화	수	목	금	토	비중(%)
기초체력	· 1시간 런닝, 30분 런닝.	○		○		○		20
	· 코어운동, 타바타 훈련,		○		○		○	
기본기술	· 기본기, 미니게임.	○	○	○	○	○	○	40
	· 개인 훈련 및 피드백 제공.	○	○	○	○	○	○	
전문기술	· 페널티코너.		○			○		
	· 개인기 향상 훈련.	○	○	○	○	○	○	
정신력	· 요가, 명상, 심상 훈련.	○	○	○	○	○	○	40
	· 이미지 트레이닝, 1:1 멘토링.	○	○	○	○	○	○	

## 나. 주간(일일) 훈련계획

### (1) 학기 중 훈련

시간 요일	아침 시간(06:30~08:00)		오후 시간(17:00~19:00)	
	기본기술	전문기술	체력훈련	전문기술
월	·드리블(공을 활용한 훈련)	· 빠른 슈팅(다양한 슈팅)	·지속주, 푸쉬업	· 수비 스텝훈련
화	· 트래핑(좌,우,런닝트래핑)	· 패스(트래핑후 빠른 패스훈련)	·지속주, 푸쉬업	· 스탭 드리블 훈련
수	·2인1조(푸쉬,후락,히트)	· 박스게임	· 심상훈련 및 1:1 멘토링	
목	·태클훈련(태클스텝)	· 1:1, 2:2, 박스게임	· 셔틀런, 푸쉬업	· 페널티코너
금	·드리블슈팅, 투맨슈팅	· 더블팀(수비 중점훈련)	· 웨이트트레이닝, 인터벌	· 스탭 드리블 훈련

### ※ 학기 중 아침 08:00 ~ 08:30 학생 개인 정비 및 일과 계획 수립

※ 준비운동 및 정리운동 실시: 준비운동: 스트레칭 및 유연성운동 / 정리운동: 스트레칭 및 정리운동

※ 수요일은 아침운동 없는 날로 학생 휴식권 보장(단, 시험 집중 훈련 기간 제외일 수 있음.)

※ 훈련시간은 수업시간 및 기상 상황에 따라 변경될 수 있음

### (2) 공휴일 및 방학 중 훈련

시간 요일	오전 시간(09:30~12:00)		오후 시간(14:30~17:00)	
	기본기술	전문기술	체력훈련	전문기술
월	·드리블(공을 활용한 훈련)	· 빠른 슈팅(다양한 슈팅)	·지속주, 푸쉬업	· 수비 스텝훈련
화	· 트래핑(좌,우,런닝트래핑)	· 패스(트래핑후 빠른 패스훈련)	·지속주, 푸쉬업	· 스탭 드리블 훈련
수	·2인1조(푸쉬,후락,히트)	· 박스게임	· 심상훈련 및 1:1 멘토링	
목	·태클훈련(태클스텝)	· 1:1, 2:2, 박스게임	· 셔틀런, 푸쉬업	· 페널티코너
금	·드리블슈팅, 투맨슈팅	· 더블팀(수비 중점훈련)	· 웨이트트레이닝, 인터벌	· 스탭 드리블 훈련

## 다. 기초체력 강화 주간 지도계획

체력요소	내용	월	화	수	목	금	토	비고
근력	코어 운동.	○		○		○		
근지구력	웨이트 트레이닝.							
심폐지구력	지속주, 인터벌, slow dash.		○		○			
유연성	요가, 필라테스, 스트레칭.			○		○		
민첩성	사다리, 줄넘기, 스피드파워.	○					○	
교차성	전완근 강화 및 코어 훈련.			○			○	
전문근력	개인의 맞춰서 각각 다른 근력훈련		○		○		○	
심리훈련	심상 훈련, 1:1 멘토링.	○	○	○	○	○	○	

#### 4. 대회출전 계획

순	기 간	대 회 명	장 소	주 관
1	06.07 ~ 06.19	67회 전국 종별하키 선수권 대회	제천	대한하키협회
2	07.19 ~ 07.25	35회 문화체육관광부장관기	김제	대한하키협회
3	08.14 ~ 08.25	38회 대통령기전국하키대회	제천	대한하키협회
4	10.11 ~ 10. 17	105회 전국체육대회	김해	대한체육회

#### 5. 전지훈련 계획

순	기 간	전지훈련(명) 내용	장 소	비고
1	8. 9월	전국체육대회 대비 특별강화훈련	본교 강당 및 평동구장	
2	6. 7월	대회 참가 전 강화훈련	본교 강당 및 평동구장	

#### 6. 학생선수 선발계획

가. 선발 안내문 및 교내 홍보

나. 본교 2024학년도 학생 자체선발 계획으로 학생선수 총원

#### 7. 학생선수 및 학교운동부지도자 휴식권 보장

가. 취지: 주중 상시 훈련과 주말(공휴일) 대회 참가로 인한 과도한 운동으로 학생선수의 부상 발생 및 성장·발달에 미치는 부정적 영향 해소

나. 방침: 학기 중 훈련과 휴식의 균형을 유지하고, 대회 출전 후에는 최소 1일의 훈련 없는 휴식 시간 부여

※ 휴식시간 부여는 ‘훈련없는 날’의 의미로 정규수업은 반드시 이수

## Ⅵ 공부하는 학생선수 육성 (학습권 보장)

### 1. 법적 근거

- 가. 「학교체육진흥법」 제6조(학교체육 진흥의 조치 등)
- 나. 「학교체육진흥법」 4항, 11조(학교운동부 운영 등) 1, 2, 3항
- 다. 「학교체육진흥법 시행규칙」 제6조(최저학력의 기준 등) 1, 2, 3, 4항

### 2. 운영 목적

- 가. 학습 프로그램 제공을 통한 수업결손 보충과 학습권 보장
- 나. 운동과 공부를 병행하는 선진국형 학생선수 문화 정립

### 3. 운영 방침

- 가. 공부하는 학생선수 육성을 위하여 정규교육과정 이수 원칙
- 나. 초·중·고등학교별 학교 실정에 맞는 학습 프로그램을 선택하여 운영  
(중등) e-school, 보충수업, 과제학습 등

### 4. 세부 추진계획

#### 가. 학생선수 학사관리 강화

- 1) 2024학년도 학생선수 대회 및 훈련참가 출석인정결석 허용일수: 고 50일)  
※ 전국체육대회는 제외, 국가대표는 허용일 수 초과 가능
- 2) 학교장 허가 시 대회 및 훈련 참가는 지각·조퇴·결과 누적 6시수 1일 차감  
(출석인정결석 1일 사용으로 간주)

#### 나. 정규수업 이수 후 훈련 참가

- 모든 교육과정(수업, 학급활동, 학교행사 등)을 충실하게 이수한 후 훈련 참가

- ※ 단, 교내에 훈련장소가 없고 학생선수 안전관리상 야간에 훈련이 어려운 종목으로 상시적 정규수업 이수가 불가능할 경우, 학교 자체계획(보충학습 제공·안전대책 수립 등) 수립 후 교육청 보고를 통해 실시
- ※ 훈련 참가는 출석인정결석 허용일 수 내에서 실시 가능

#### 다. 수업결손 대책(보충학습 지도계획)

- 1) 운영기간: 2024.3.1. ~ 2025.2.28.  
※ 대회출전(전지훈련) 및 훈련 참가로 인해 수업결손이 발생 시 마무리되는 시점에서 교육청에서 안내한 기간 안에 실시
- 2) 운영대상: 수업결손이 발생한 학생선수
- 3) 운영내용: 수업결손에 대한 보충학습
- 4) 운영방법: e-school, 보충수업, 과제학습 등
- 5) 적용교과: 국어, 영어, 사회(동일 교과군에서 선택 가능)  
※ 책임교사 및 담당교사 수업결손 된 과목에 대하여 재량으로 학습 과목 배정 후 실시
- 6) 적용시간: (중등) 수업결손 1시간 발생할 경우, e-school 1시간 수강

- 7) 학습 결과 처리 : e-school 사이트에서 '학습 확인서' 출력 후 내부결재  
※ 교무실 → 학기 학습관리 → 학습 현황관리 → 학습확인서 출력

#### 라. 최저학력제(기초학력 보장프로그램)

- 1) 운영내용: 해당과목별 평균 미도달 학생을 대상으로 하는 학습 ※ (고) 30%
- 2) 운영대상: 매 학기 최저학력 기준 미달 학생선수
- 3) 운영기간: 여름방학(1학기 최저학력 미달학생) 및 겨울방학 기간(1학기 최저학력 미달학생)
- 4) 운영방법: e-school, 보충수업, 과제학습 등
- 5) 적용교과: 국어, 영어, 사회(동일 교과군 인정)
- 6) 학습시간: 최저학력에 미도달한 과목별 시간 이수(과목별 20시간)
- 7) 적용시험: 매 학기말 고사(중간고사+기말고사+수행평가)
- 8) 적용기준: 30%
- 9) 학습 결과 적용 학기 : 1학기 성적(2학기 적용), 2학기 성적(다음 학년도 1학기 적용)
- 10) 학습 결과 처리 : e-school 사이트에서 '학습 확인서' 출력 후 내부결재

#### 마. 상시학습

- 1) 운영목적: 평상시 지속적 참여를 통해 학습에 대한 습관 형성 및 관심 유도
- 2) 운영대상: 하키부 학생선수 전체(필요 시 적용)
- 3) 운영기간: 2024.3.1. ~ 2025.2.28.
- 4) 운영방법: e-school
- 5) 적용교과: 책임교사 및 교과교사가 배정한 학습 과목
- 6) 적용시간: 책임교사 및 교과교사가 배정한 학습 시간

### 5. 기대되는 효과

- 가. e-school 구축을 통한 운동부 학생선수 학습권 보장
- 나. 학생 선수 학업 수준을 고려한 교과 콘텐츠를 활용하여 기본 학력 신장.
- 다. 진로 특성화 온라인 교육으로 학생선수 역량을 개발하여 다양한 성장 가능성 제고.
- 라. 운동과 공부를 병행하는 학생 선수상 정립

## VII 인권친화적 학교운동부 운영

### 1. 목적

- 가. 학생 선수의 보편적 권리 보장 및 운동부의 인권 친화적 문화 조성
- 나. 학교운동부 운영에서 발생하는 폭력 및 성폭력 등 인권 침해 예방

### 2. 세부 추진계획

- 가. 교육 명: 학교운동부 인권교육
- 나. 교육기간: 2024. 3 ~ 12월
- 다. 교육방법: 학교교육계획 및 시교육청 계획을 통해 교육 (대면교육 + 원격교육)
- 라. 세부 운영계획

교육 및 활동	횟수/시간	시기	대상			비고
			학생	지도자	학부모	
운동부지도자 의무연수(원격)	20시간	상시		○		광주교육연수원
도핑방지교육	연 1회	교육청 계획	○	○		KADA
(성)폭력예방교육	학기별 1회	4, 10월	○	○		스포츠윤리센터
학교운동부지도자 실무능력 역량강화 교육	8시간	상시		○		교육청 주관 (11월 예정)
학교로 찾아가는 인권교육	2시간	교육청 계획	○			시교육청 주관
학교운동부 운영교육 (설명회 및 간담회)	연 2회	3, 9월	○	○	○	학교운동부 주관
학생선수 상담	월 1회 이상	매월	○			상담일지 누가 기록
생명존중교육	학기별 1회	3,9월	○			학교운동부 단독교육 가능

※ 상기 일정은 학교 교육과정 운영 및 시교육청 안내에 따라 변경될 수 있음



## VIII 학교운동부 안전지도 계획

### 1. 운영방향

학교운동부 안전사고 예방을 위한 치밀하고 구체적인 안전 계획 수립

※ 연간, 월간, 주간, 일일훈련 계획수립 및 훈련일지 작성

### 2. 운영방침

가. 학생선수의 개인차 및 건강 상태, 능력을 고려한 안전한 훈련 실시

나. 학교운동부 안전사고 예방교육 후 훈련 실시

다. 학교운동부 훈련 시 반드시 학교운동부지도자 입장 지도

### 3. 세부 추진계획

가. 교육 명: 학교운동부 안전교육

나. 교육기간: 2024. 3. ~ 2025.02.

다. 교육대상: 학생선수 전원, 학교운동부 지도자, 감독 교사

라. 교육내용: 훈련 전, 중, 후, 식사 전 안전지도, 실외 훈련, 교외 훈련 시, 대회출전 및 전지훈련 시 안전지도 방법

마. 교육방법: 훈련 전·중·후 실시, 대회 출전 및 전지훈련 전·중·후 실시

### 4. 학생선수 보호 안전 대책

가. 기온을 고려하여 가급적 실내 활용하되, 여건에 따라 선택적 운영

나. 학생선수가 혹서(한) 환경에 장시간 노출되지 않도록 훈련시간 조절

다. 체육시설물 안전점검을 실시하고 그에 따른 안전조치 후 사용

라. 위험요소 사전제거, 충분한 영양 및 수분 섭취 조치

마. 학생선수 개인별 신체적 특성을 고려하여 충분한 휴식 제공

바. 훈련 및 대회참가 전후 학생선수 건강상태 확인을 통해 참가여부 결정

사. 과도하고 무리한 훈련 진행 금지 및 입장지도와 관리감독 철저

### 5. 안전사고 발생 시 행동 요령

가. 사고 발생 시 보고체계를 구축한다. 학교운동부지도자는 인솔교사에게, 인솔교사는 학교 관리자에게 즉시 보고하고, 학교관리자는 시교육청 관련 과에 보고한다.

나. 인솔교사 및 학교운동부지도자는 돌발적인 재난 및 교통사고를 비롯한 안전사고 등이 발생한 때에는 사고자에 대한 응급처치와 안전지대로의 대피 등 신속히 조치한다.

다. 인솔교사 및 학교운동부지도자는 학교장과 119 구급대 및 인근 경찰관서 등에 신속히 연락하여 구호를 요청한다.

## 6. 감염병(코로나19) 예방 계획

가. 방침

- 1) 훈련 관련 용품은 개인용품 사용을 원칙으로 하고, 공용으로 사용되는 시설·기구 등은 일상소독 실시

나. 시기 : 학교운동부 훈련 실시 전·중·후, 대회출전 전·중·후

다. 방법 : 대회 출전 전·후 5분 안전수칙 교육 및 이행 여부 지도

라. 안전수칙 교육내용

구분	교육내용
마스크 착용	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦실내 공간을 이용하는 경우: 개인별 상시 마스크 착용</li> <li>◦실외 공간을 이용하는 경우: 2m 거리유지가 안되는 경우 개인별 마스크 착용</li> </ul>
대회 전·후	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦반드시 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나 손소독제로 손 소독하기</li> </ul>
휴식 중	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦지나친 경쟁심, 과욕으로 발생할 수 있는 안전사고 예방 강조</li> </ul>
기타	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦기본 예절지킴이: 기침, 재채기 시 옷소매로 입 가리기</li> <li>◦개인 시합 및 훈련용품은 개인 사용 원칙 준수(타인 대여 및 공유 금지)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 체육복, 운동화, 안경, 물병, 수건, 각 종목별 특성에 맞는 개인 훈련용품 등</li> </ul> </li> <li>◦시합 및 훈련 중 고의적인 학생 간 감염병 예방 수칙 위반 행동 금지               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 바닥에 침 뱉기, 고의기침 하기 등 동료의 건강을 위협할 수 있는 일체 행동</li> </ul> </li> </ul>

마. 감염병(코로나19) 발생 시 대처요령

- 고열(37.5℃ ↑), 호흡기 증상(기침, 인후통, 호흡곤란) 등 코로나-19 의심증상자 발생 시 보건용 마스크를 착용시킨 후 별도 공간(일시적 관찰실)으로 이동하여 추가 의심 증상 확인 및 보호자를 통해 보건소(선별진료소) 방문 및 진료검사 받도록 안내

## 7. 혹서(한)기 훈련 안전대책 수립 및 훈련시간 최소화

단계	수치	대응요령
주의보	폭염 ◦일 최고 체감온도 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속 예상	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦비상연락망 가동</li> <li>◦실외 훈련 자제</li> <li>◦(폭염) 식중독 주의</li> </ul>
	한파 ◦아침 최저기온이 전날보다 10℃이상 하강하여 3℃이하 이고 평년값보다 3℃가 낮을 것으로 예상 ◦-12℃ 이하가 2일 이상 지속 예상	
경보	폭염 ◦일 최고기온 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속 예상	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦등·하교 시간 조정</li> <li>◦휴업 조치 검토</li> <li>◦실외 훈련 금지</li> <li>◦(폭염) 식중독 예방 재점검</li> </ul>
	한파 ◦아침 최저기온이 전날보다 15℃이상 하강하여 3℃이하 이고 평년값보다 3℃가 낮을 것으로 예상 ◦-15℃ 이하가 2일 이상 지속 예상	

- 학생선수 보호 안전 대책

- 기온을 고려하여 가급적 실내훈련장을 활용하되, 여건에 따라 선택적 운영
- 학생선수가 혹서(한) 환경에 장시간 노출되지 않도록 훈련시간 조절
- 체육시설물 안전점검을 실시하고 위험요소를 사전에 제거하는 등 안전조치 후 사용
- 충분한 영양 및 수분 섭취 조치
- 학생선수 개인별 신체적 특성을 고려하여 충분한 휴식 제공
- 훈련 및 대회참가 전후 학생선수 건강상태 확인을 통해 참가여부 결정
- 과도하고 무리한 훈련 진행 금지 및 임장지도와 관리감독 철저

## 8. 기대효과

- 가. 체계적인 안전교육으로 학생선수 개개인의 성장 지원 및 안전한 학교운동부 운영
- 나. 학생선수 및 학교운동부 지도자의 안전의식 함양
- 다. 체계적인 안전교육 및 지도로 학생선수 부상 사전 방지
- 라. (성)학교폭력예방교육으로 자신과 타인의 안전과 생명을 존중하는 마음 함양