학생 체력증진에 관한 사항

1. 비만학생 관리

가. 비만학생 선정방법

- 인바디(Inbody520) 측정하여 BMI 지수, 체지방률, 복부지방률, 영양, 근육량 등 전반적인 사항들을 종합적으로 평가·분석하여 비만학생들을 선정한 후 맞춤형 스포츠프로그램을 통해 체계적으로 관리(체질량 지수 25.1 이상의 경도비만)

나. 관리방법

- 각 개인의 특성에 맞는 식이요법, 자기관리, 규칙적인 운동프로그램을 시행
- 주 4시간 가량 개인 운동(PT) 및 단체 운동(GT) 실시 / 주 1회 개인 면담 실시
- 학기별 1회 재검사 실시 및 기록유지(최초측정 => 중간측정 => 최종측정)

2. 건강체력 미달 학생 관리

가. 건강체력 미달 학생 선정방법

- 건강체력검사(PAPS) 결과 학생들의 체력상태를 종합적으로 평가·분석하여 맞춤형 스포츠프로그램을 통해 체계적으로 관리(4등급 이하 종목 3개 이상)
- 측정종목: 좌전굴, 악력, 제자리 멀리뛰기, 20m왕복달리기

나. 관리방법

- 각 개인의 특성에 맞는 식이요법, 자기관리, 규칙적인 운동프로그램을 시행
- 주 4시간 가량 개인 운동(PT) 및 단체 운동(GT) 실시 / 주 1회 개인 면담 실시
- 학기별 1회 재검사 실시 및 기록유지(최초측정 => 중간측정 => 최종측정)

3. 학생 건강체력 상담 및 지도

가. 대상

- 희망하는 모든 학생을 대상으로 인바디 검사 및 상담 실시

나. 관리방법

- 각 개인의 특성에 맞는 식이요법, 자기관리, 규칙적인 운동프로그램을 시행