

**2021년도  
청소년체육활동지원사업  
(여학생스포츠교실)**

**사업 운영 안내문**



**대한체육회**  
Korean Sport & Olympic Committee

# 21년도 청소년체육활동지원 (여학생스포츠교실) 사업 안내

## 1 사업 목적 및 추진 방침

- 청소년기 여학생의 다양한 흥미와 적성을 고려한 수준별 스포츠 활동 경험을 통해 평생 체육 활동을 누리는 기틀 마련
- 청소년 대상 강습을 기본 구성으로 하되 종목별로 특성화된 프로그램을 설계·운영  
- 종목별 보유 가치(현역 국가대표 선수 또는 은퇴 선수, 지도자 등) 및 특성을 활용하여 강습 사업 및 일부 종목 대상 기타 추가 프로그램(지역별 교류전 및 당일 코칭 프로그램 등) 병행

## 2 세부 사업 계획

- 기간 및 장소: 2021. 5. ~ 11. / 전국 초·중·고등학교 또는 교외 체육 시설  
※ 코로나19 바이러스 확산 방지를 위한 지자체별 방역 조치 등을 고려하여 강습 일정 변동 가능 (세부 일정 종목별 회원종목단체 문의 요망)
- 주최/주관: 대한체육회/회원종목단체 등
- 재정후원: 문화체육관광부, 국민체육진흥공단
- 선정 대상: 강습 참여 여학생(약 15명 내외) 모집이 가능하고 열의가 있는 전국 초·중·고등학교  
※ 스쿼시 종목의 경우, 참여를 희망하는 학생이 개별적으로 협회에 신청  
(신청 양식: 대한스쿼시연맹 홈페이지(<http://www.koreasquash.or.kr>)게시 예정)

### <학교선정 세부 기준>

1. 종목별 적정 참가인원 모집이 가능한 학교
  2. 회원종목단체 소속 지도자 배치 및 운영이 가능한 학교
  3. 원활한 수업 진행이 가능한 장소가 확보된 학교(교내 운영 종목 중)
  4. 교외 시설 활용 강습 및 지역별 교류전 개최 등 교외 활동에 대한 적극적인 지원이 가능한 학교
  5. 학교안전장치(학교안전공제회) 제공 학교
  6. 향후 지속적 체육 활동을 기대할 수 있는 학교장의 의지가 뚜렷한 학교
- ※ 종목의 저변확대 및 강습 종료 이후 체육활동 활성화를 위해 신규희망학교 우대

### \* 제외대상:

- ① '19년도 선정 후 중도 포기 학교
- ② 최근 5년(2016년 ~ 2020년) 중 3년 간 해당 종목 동일사업(여학생스포츠교실)으로 지원한 학교 <전체 개소 접수 미달 시에는 예외>

### \* 신청방법: 학교별 별첨 신청서(HWP 및 엑셀) 작성 및 해당 종목단체 전자우편 제출

- ※ 1개교 당 1개 종목만 신청이 가능하며, 최종 학교선정 후에 타 종목 중복 지원 사실 확인 시 해당 학교 선정이 취소될 수 있음.

○ 신청 기한: ~ **2021. 5. 21.(금)까지**

○ 신청 방법: 별도 붙임 신청서(한글 및 엑셀파일) 작성 후 종목별 회원종목단체 이메일 제출

○ 운영규모(안) : 14개 종목 539개 교실

연번	종 목	개소 수	지도횟수	참여 인원	주관 단체
	총 계	539개	-		
1	검도	25개	24회	15명	대한검도회
2	궁도	20개	24회	15명	대한궁도협회
3	근대5종(레이저런)	23개	16회	14명	대한근대5종연맹
4	농구	40개	24회	15명	대한민국농구협회
5	배구	50개	24회	15명	대한민국배구협회
6	배드민턴	30개	24회	15명	대한배드민턴협회
7	스쿼시	27개	24회	8명	대한스쿼시연맹
8	야구소프트볼	45개	16회	15명	대한야구소프트볼협회
9	힙합	60개	24회	15명	대한에어로빅힙합협회
10	축구(풋살)	35개	18회	15명	대한축구협회
11	택견	24개	24회	15명	대한택견회
12	핸드볼	50개	24회	15명	대한핸드볼협회
13	요가	40개	16회	15명	대한요가회
14	플로어볼	70개	24회	27명	대한플로어볼협회

○ 선정 기준: 신청서 접수 후 지역별 운영 개소 수에 따라 종목별 **회원종목단체에서 최종 선정**(개소 운영 지역 안배 적용)

연번	종 목	운영 장소	신청 방법	비고
1	검도	교내/교외 시설	희망 학교 신청	개별 학생 대상 자체 모집 병행
2	궁도	교내/교외 시설 (전반: 교내 / 후반: 교외)	희망 학교 신청	
3	근대5종(레이저런)	교내 시설	희망 학교 신청	
4	농구	교내 시설	희망 학교 신청	
5	배구	교내 시설	희망 학교 신청	
6	배드민턴	교내/ 교외 시설	희망 학교 신청	
7	스쿼시	교외 시설	희망 학생 개별 신청	
8	야구소프트볼	교내 시설	희망 학교 신청	
9	힙합	교내/교외 시설	희망 학교 신청	
10	축구(풋살)	교내 시설	희망 학교 신청	
11	택견	교내/교외 시설	희망 학교 신청	개별 학생 대상 자체 모집 병행
12	핸드볼	교내/교외 시설	희망 학교/클럽 신청	
13	요가	교내 시설	희망 학교 신청	
14	플로어볼	교내 시설	희망 학교 신청	

○ 지원 사항

- 종목별 경기 용품 및 코로나19 방역 관련 개인 방역물품(마스크, 손소독제 등) 지원
- 전문 강사 파견 및 지도(주 1~2회 / 총 16회 ~ 24회)
- 강습 연계 부대 프로그램(지역별 교류전 또는 국가대표 클리닉 등/ 종목별 운영 계획 상이)

○ 선정 학교 협조 요청 사항

- 가정통신문 등을 통한 참가학생 모집(15~20명) 협조
- 업무 담당자 지정을 통한 사업진행에 협조
- 사업홍보물(현수막, X배너 등) 설치
- 강사 근무일지 확인
- 사업관련 만족도조사 및 사업평가(국민체육진흥기금 현장평가 등)에 협조
- 이용시설 및 편의제공, 학교안전공제회를 활용한 참여 학생 보험 적용 등
- 강사 성범죄 및 아동학대관련범죄 이력 조회 경찰서에 신청
  - \* 해당학교로 배치된 강사의 성범죄 경력조회 동의서 및 아동학대관련범죄 전력 조회 동의서 학교에 제출예정

**참고 1****종목별 회원종목단체 및 담당자 연락처**

연번	종 목	기관명	담당자	E-mail	연락처
1	검도	대한검도회	허의경	webmaster@kumdo.org	02-420-4258
2	궁도	대한궁도협회	이지예	karchery@sports.or.kr	02-420-4261
3	근대5종 (레이저런)	대한근대5종연맹	최석민	kmpf3056@hanmail.net	02-423-3056
4	농구	대한민국농구협회	김무순	move_ms@naver.com	02-422-4917
5	배구	대한민국배구협회	김용민	volley7330@kva.or.kr	02-417-8410
6	배드민턴	대한배드민턴협회	허창무	nicholas@bka.kr	02-422-6173~4
7	스쿼시	대한스쿼시연맹	이장해	koreasaquash@sports.or.kr	02-419-6454
8	야구소프트볼	대한야구소프트볼협회	김영휘	softball@sports.or.kr	02-572-8411
9	힙합	대한에어로빅힙합협회	조수경	kaa@aerobic.or.kr	02-420-2241
10	축구(풋살)	대한축구협회 (한국풋살연맹)	왕도식	futsal1004@naver.com	02-720-2443
11	택견	대한택견회	김현경	takkyon@sports.or.kr	02-2202-2707
12	핸드볼	대한핸드볼협회	손재웅	son.jaeung@handball korea.com	02-6200-1441
13	요가	대한요가회	남상만	yoga@sports.or.kr	02-443-7330
14	플로어볼	대한플로어볼협회	강금성	floorball@hanmail.net	02-2266-1170

\* 관련문의는 (월-금: 09:00~18:00)에 하여주시기 바랍니다.

**별첨 1**

**지역별·종목별 여학생스포츠교실 운영 개소 배정안**

연번	시도	운영학교 수													
		검도	궁도	근대5종 (레이저런)	농구	배구	배드민턴	스쿼시	아구 소프트볼	힙합	축구 (풋살)	택견	핸드볼	요가	플로어볼
총계	539	25	20	23	40	50	30	27	45	60	35	24	50	40	70
1	서울(62)	3	2	-	8	4	2	2	5	7	3	3	5	11	7
2	부산(37)	3	1	2	2	3	2	3	2	5	2	1	5	2	4
3	대구(28)	1	1	-	2	2	2	1	2	3	2	2	3	4	3
4	인천(24)	1	1	-	1	1	2	1	2	3	2	2	5	-	3
5	광주(23)	1	1	2	1	1	2	3	1	3	2	-	3	1	2
6	대전(20)	1	1	0	1	1	2	1	1	3	3	-	3	1	2
7	울산(23)	1	1	2	1	1	1	2	1	3	2	2	-	4	2
8	세종(14)	1	1	-	1	1	1	1	1	4	1	-	-	1	1
9	경기(79)	4	1	4	8	10	3	4	8	7	3	2	5	9	11
10	강원(25)	1	2	1	1	2	1	1	2	3	2	-	5	-	4
11	충북(28)	1	1	3	3	2	1	1	2	3	2	2	3	-	4
12	충남(28)	1	1	2	1	3	2	1	3	4	2	1	3	-	4
13	전북(32)	1	2	4	1	4	2	1	3	2	2	2	3	-	5
14	전남(25)	1	1	-	1	4	2	1	3	2	2	1	-	2	5
15	경북(32)	1	1	2	1	5	2	1	4	3	2	1	3	-	6
16	경남(47)	2	1	-	6	5	2	2	4	5	2	5	3	4	6
17	제주(12)	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	1	1	1

※ 지역별·종목별 운영학교 수는 신청 학교 수 및 운영 진행상황에 따라 변동될 수 있음.

### 참고 3

### 종목별 설명자료(가나다 순)

#### □ 검도

- 검도는 칼의 역학적 원리를 응용하여 겨루기를 행하며, 정해진 경기·심판 규칙에 의해 승패를 가르는 격투기적 개인경기이다. 검도는 예의범절을 중요시 하는 스포츠로서 심신의 조화로운 수련을 통해 인격 함양에 기여함은 물론 인내심과 집중력을 키워 학업 성취도를 높일 수 있다. 아울러 전신운동으로 신체가 고르게 발달하고, 꾸준한 수련을 통하여 물리적 위기를 예측하고 민첩하게 대응하는 것은 물론 순발력과 반사 신경이 발달하여 자기 자신을 외부로부터 보호하는 호신술도 자연스럽게 익히게 된다. 땀을 흘리고 기합을 내며 격렬하게 움직이므로 칼로리 소모량이 많아 다이어트뿐만 아니라 스트레스 해소에도 효과적이다.



#### □ 궁도

- 조선시대 무과의 한 과목으로 표적을 맞춰 승부를 겨루는 우리나라의 전통 무예다. 궁도는 활을 쏘는 거리가 145m인 반면, 양궁은 올림픽 기준 70m으로 거리의 차이가 있고, 양궁은 활에 조준기가 있는 반면, 궁도는 특별한 조준기가 없어 화살촉으로 조준해야한다. 몸과 마음이 혼연일체가 되어야 명중이 가능하므로 집중력 향상에 도움이 되며 단전에 힘을 줌으로서 자세 교정에 탁월하다. 타 종목 대비 몸의 움직임이 격렬하지 않으므로 여학생들도 거부감 없이 학습 가능하다.



#### □ 근대5종(레이저런 / 사격+육상 복합경기)

- 육상과 사격을 동시에 실시하는 종목으로 출발선으로 부터 약 20m 거리에 위치한 사격장까지 주행하여 10m 거리에 있는 레이저 타겟에 사격(5회 명중) 후, 800m 육상을 실시하는 방식.  
(4회 반복 후 결승선에 돌인, 가장 먼저 결승선을 통과하는 선수가 승자)

사격표적 20개 명중 <무제한 사격> + 육상< 3,200m>

출 발	주 행	사 격	육 상	4회 (사격+육상)	도 착
	20m	표적 5개 명중 (무제한 사격)(50초 제한)	800M		



<사격 - 레이저 사격(10m)>



<육상 - 3,200m>

## □ 배드민턴

○ 흔히 배드민턴이란 골목길에서나 하는 어린이들의 가벼운 유희정도로 생각하는 경향이 많으나 실제 배드민턴은 한 줄기의 바람에도 영향을 받는다 하면 스피드에 있어서는 시속 0-300Km 사이의 변화를 연출하는 등 격렬함이 숨 쉬고 있는 운동이다. 여학생들이 참여하기 좋은 종목으로서 배드민턴이 갖는 장점은 다음과 같다.

1. 전신운동으로 하게 됨으로서 신체적 건강을 유지시킨다.
2. 달리고 치는 동작 등으로 파괴적 욕구 해소 및 정신적 스트레스 해소에 도움을 준다.
3. 신체적 접촉 없이 행해지는 운동경기로서 신사적인 인간성 함양에 도움을 준다.



## □ 스쿼시

○ 스쿼시는 가로 6.4m, 세로 9.75m, 전면 4.57m, 후면 벽 2.13m의 사방이 벽으로 둘러싸인 코트 안에서 2명 혹은 4명이 라켓으로 볼을 쳐 내면서 진행한다.

스쿼시는 천장을 제외한 앞면, 좌우면, 뒷면 등 다섯면을 골고루 이용하는 동안 극적인 힘의 소모와 순발력을 필요로 하는 동시에 매 순간 고도의 두뇌 회전을 요하는 묘미가 있다. 체력증진과 체중조절, 심폐기능강화, 순발력, 지구력, 유연성 등을 종합적으로 향상시켜 전 세계적 인기를 누리는 라켓 운동의 대명사이다.

분당 15칼로리를 소모하며 다른 스포츠에 비해 월등한 칼로리 소모로 스쿼시를 즐기는 것만으로도 건강 유지 및 체력증진에 도움이 된다.



## □ 야구소프트볼

○ 소프트볼은 야구와 마찬가지로 올림픽, 아시안게임 정식 종목으로서 야구와 비슷한 규칙을 가지고 있는 구기 경기다. 야구공보다 조금 큰 공을 사용하며, 경기장 규격은 야구의 2/3크기이다. 사용배트 및 투구폼 등도 야구와 차이가 있다.



## □ 힙합

- 힙합은 사랑(Love), 평화(Peace), 화합(Unity), 즐거움(Having fun) 이라는 4대 정신을 모토(moto)로 시대 문화와 융합하여 지속적으로 성장하여 왔으며, 락킹, 팝핀, 왁킹, 하우스, 크럼프, 힙합댄스, 얼반 등 다양한 스타일의 동작과 음악이 함께 어우러져 창의적인 루틴을 구성하는 종목이다. 2016년부터 전국학교스포츠클럽대회 종목으로 추가되어 청소년들이 가장 선호하는 종목으로 발전하였으며, 2020년에는 전국체전 정식종목으로 신설되어 전문체육 종목으로 성장하였다.



## □ 택견

- 대한민국 중요무형문화재 제76호, UNESCO 인류무형 문화유산에 등재된 대한민국 전통스포츠로서 축구, 야구 등의 서양 스포츠가 유입되기 전 조선의 민중 스포츠이다. 체급, 경기종목, 기술용어 등이 모두 순우리말로 구성되어 있으며 발로 상대방의 얼굴을 차면 승리, 상대방 무릎 이상의 부위가 바닥에 닿도록 넘어뜨리면 승리한다. 단, 상대방이 다치지 않게 제압해야만 승리로 인정되며 패자를 굴복시켜 다시는 일어나지 못하도록 경쟁자를 제거하는 것보다, 패자가 다시 일어나 더 좋은 경쟁자로 성장할 수 있게 돕는 상생공영(相生共榮) 철학에 기반하여 호구(보호장비)를 착용하지 않고 있다.



## □ 요가

- 요가는 사람은 누구나 건강하고 아름답고 행복하게 편안한 생활을 하고 싶어 한다. 이런 소망을 이루기 위해 다양한 학문과 문화가 발달되어 왔다. 이러한 목적을 달성하기 위해 인간으로서 가장 이성적인 생활을 할 수 있는 마음에 대한 철학과 그 생활의 방향과 내용을 실행할 수 있는 몸과 마음을 기르는 방법과 올바르게 사용하는 방법을 가르치고 있다. 명상과 호흡, 스트레칭 등이 결합된 복합적인 심신 수련 방법을 말한다. 요가라는 말은 결합하다는 Yuji에서 시작해 요가가 되었으며 요가의 모든 과정에서 자주 나타나는 마음의 성질이라 할 수 있다. 요가는 정신적인 도구상자이고 육체적인 건강과 안녕이다