2024

경기도
4세대 나이스[NEIS]
학생건강체력평가[PAPS]

매 뉴 얼

자율 균형 미래 경기도교육청
GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION
[융합교육국 체육건강과]

CONTENTS

1. 학생건강체력평가(PAPS) 개요

A. 학생건강체력평가(PAPS) 업무흐름도 ····· 6
B. 건강드림학교 운영교 안내 사항 ····· 7
C. 2024년도 초등학교 4학년 PAPS 측정 ····· 7

2. 학생건강체력평가(PAPS) 안내

A. 학교업무분장관리 ····· 10
1. 학생건강체력평가(PAPS) 업무담당자 권한 부여 ····· 10

B. 측정종목관리 ····· 12
1. 측정회차관리 ····· 12
2. 측정종목선택 ····· 13

C. 측정결과입력 ····· 14
1. 학급별필수평가입력 ····· 14
2. 학급별선택평가입력 ····· 17
3. 일괄입력 ····· 20
4. 개인별평가입력 ····· 21
5. 학급별일괄입력 ····· 23
6. 입력누락학생조회 ····· 24
7. 전입생자료관리 ····· 25
8. 측정결과삭제 ····· 26

D. 마감관리 ····· 27
1. 입력마감 ····· 27
2. 측정마감 ····· 28

E. 평가결과조회 ····· 29
1. 학급별조회 ····· 29
2. 종목별조회 ····· 44
3. 개인별조회 ····· 46
4. 개인별이력조회 ····· 49
5. PAPS지수조회 학년급 ····· 50
6. PAPS지수조회 개인별 ····· 51

F. 신체활동관리 ····· 52
1. 신체활동처방 ····· 52

G. 관심학생조회 ····· 56
1. 측정제외학생관리 ····· 56
2. 측정제외학생조회 ····· 58
3. 체력우려학생조회 ····· 59
4. 체력우수학생조회 ····· 60
5. 체력향상우수학생조회 ····· 61
6. 측정종목별백분위조회 ····· 62

H. 통계및현황 ····· 63
1. 등급/점수통계 ····· 63
2. 측정기록통계 ····· 66
3. 측정현황 ····· 67
4. 등급별분포통계 ····· 68
5. 종목별평균기록통계 ····· 69
6. PAPS통계/제출 ····· 70

I. PAPS자료실 ····· 72
1. 용어사전 ····· 72
2. 평가기준조회 ····· 73

J. 건강기록부관리 ····· 74
1. 보건탭을 이용한 학생건강체력평가(PAPS) 개인별등록 ····· 74
2. 보건탭을 이용한 학생건강체력평가(PAPS) 반별등록 ····· 75

3. 부록

A. 신체능력검사 항목 및 방법 ····· 78
1. 필수평가 ····· 78
2. 선택평가 ····· 82
B. 신체능력검사(필수평가) 기준표 ····· 84
C. 신체능력검사(필수평가) 항목별 등급 및 점수기준표 89
D. 신체의 능력 등급 판정표 ····· 89
E. PAPS 측정 제외 학생 보고 내부결재 양식(예시) ····· 90

1

학생건강체력평가 (PAPS) 개요

학생건강체력평가제(PAPS) 업무 흐름도

PAPS 실시 계획 수립	정시측정 실시	건강체력교실 운영	수시측정 실시	통계자료 제출	통계결과 환류
3월 말까지 계획 수립	1회 이상 측정 필수(3~5월) 측정결과 출력 및 배부	4,5등급 또는 희망 학생 대상	7월~11월 1회 이상 (3회 이상 권장) 건강드림학교 운영교 필수 측정	입력 및 측정 마감후 통계자료 제출 11.22.(금)까지	차기년도 PAPS 및 건강체력교실 운영에 반영

업무 흐름별 세부 내용

1. 단위학교 학생 체력증진 기본계획 작성 및 운영

- **대상 :** 초·중·고등학생
- **시기 :** 매년 3월에 계획 수립 및 내부결재 득하여 연중 운영

2. 학생건강체력평가(PAPS) 실시

- **운영방침 :** 정시측정 연 1회, 수시측정 최소 1회 이상 실시
- **측정종목 :** 필수평가(5개 체력 요소별 1개의 검사 항목 필수 평가), 선택평가(학교별 자율적 실시)

3. 건강체력교실 운영

- **참가대상 :** PAPS 측정 결과 저체력(4~5등급), 비만 판정 학생 및 참여 희망자
- **운영방법 :** 매년 학교별 건강체력교실 운영 계획 수립 및 추진

4. 학생건강체력평가(PAPS) 정시측정 결과 NEIS 입력 및 통계자료 도교육청 전송

- **제출대상 :** 초·중·고등학교
- **제출방법 :** NEIS에서 통계생성 후 제출
  [{학생건강체력평가}PAPS] → [통계및현황] → [PAPS통계/제출]

운영 방침

- **정시측정**
  - 연1 회 실시(PAPS 정시측정 집중운영기간 운영: 3~5월 권장)
- **수시측정**
  - 수시측정은 최소 1회 이상 실시하여 저체력학생 비율 최소화(수시측정 시기는 7월, 9월, 11월 3회 실시를 권장)
    ※수시측정 자료를 정시측정 자료로 반영하여 처리(수시측정 자료 반영 시 기존 정시자료는 삭제되므로 주의)

건강드림학교 운영교 안내 사항

● 학생건강체력평가(PAPS) 2회 측정 필수(정시측정, 수시측정)

- **대　　상 :** 건강드림학교 운영교 PAPS 측정 대상 전체 학생
- **측정시기 :** 1회차(정시측정, 3~5월), 2회차(수시측정, 9~11월)
- **결과제공 :** 교육정보시스템(NEIS)에서 정시측정, 수시측정 결과 출력 및 제공
- **권장사항 :** 초등학교 건강드림학교 운영교는 4학년까지 확대 시행

2024학년도 초등학교 4학년 PAPS 측정

구분	변경 사항
초4 시범 적용	2025년 초등학교 4학년 학생건강체력평가(PAPS) 전면 시행을 대비하여 측정을 권장함.
필수 측정 종목	• **4학년 :** 4종목 (심폐지구력, 근력 및 근지구력, 순발력, 비만) • **5, 6학년 :** 5종목 모두 측정(심폐지구력, 근력 및 근지구력, 순발력, 유연성, 비만)
선택 측정 종목	유연성(종합유연성) 검사의 경우, 초등학교 4학년은 '종합유연성' 항목만 측정 및 나이스 상 입력 가능함(앉아윗몸앞으로굽히기는 나이스 상 입력 불가로 측정에서 제외)
나이스 입력 및 통계처리 방법	• **4학년 :** 유연성 항목을 제외하고 4종목만 측정한 경우에도 평가 결과 입력 후 통계 처리함. (마감 시 입력누락학생으로 조회되기는 하나 마감처리는 가능함.) • **5, 6학년 :** 5종목 모두 측정하여 평가 결과 입력 및 통계 처리함.
PAPS 결과 출력물	• **4학년 :** 4종목만 측정한 경우 PAPS 결과 출력물 제공하지 않음. • **5, 6학년 :** 2회 이상 측정 후 결과지를 학생에게 제공함.

※ 위의 내용은 2024학년도에 한하여 한시적으로 적용함.

2

학생건강체력평가 (PAPS) 안내

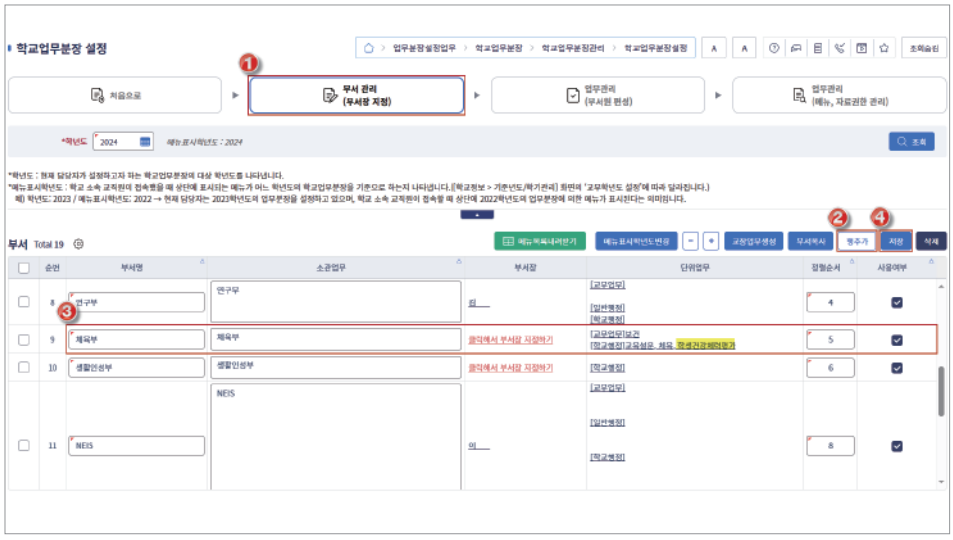
A. 학교업무분장관리

1. 학생건강체력평가(PAPS) 업무담당자 권한 부여

경 로 | 업무분장설정업무 ▸ 학교업무분장 ▸ 학교업무분장관리 ▸ 학교업무분장설정

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 업무부서 생성 및 업무담당자 권한 부여

가 체육 관련 부서편성 및 부서장 지정



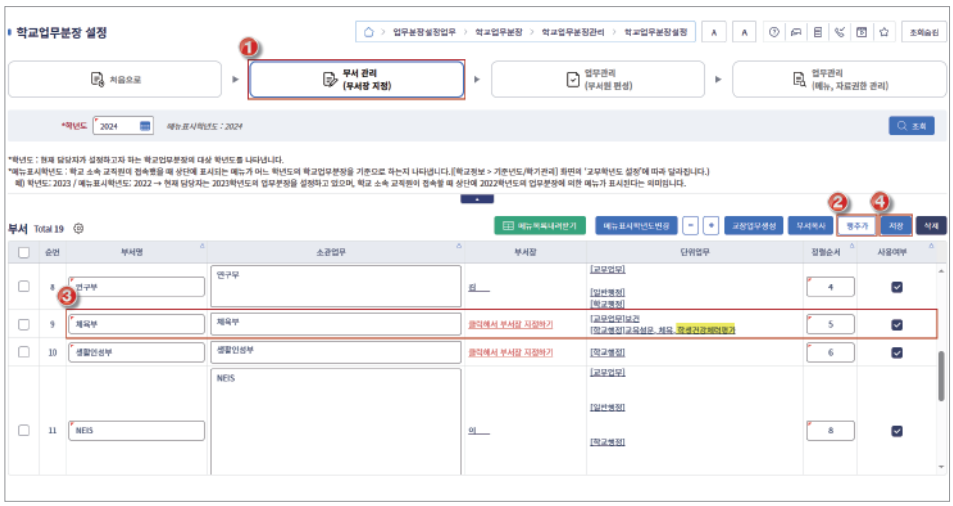
① [부서관리(부서장 지정)] 메뉴에서 '학년도'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

② 기존 생성된 부서의 목록이 나타나고 {행추가}버튼을 클릭하면 '체육' 관련 부서의 생성이 가능함.

③ '체육' 관련 부서명을 설정하고 '부서장' 지정과 '단위업무' 설정을 진행함.

④ 편성된 정보를 확인한 후 {저장}버튼을 클릭하여 부서에 대한 업무정보를 저장함.

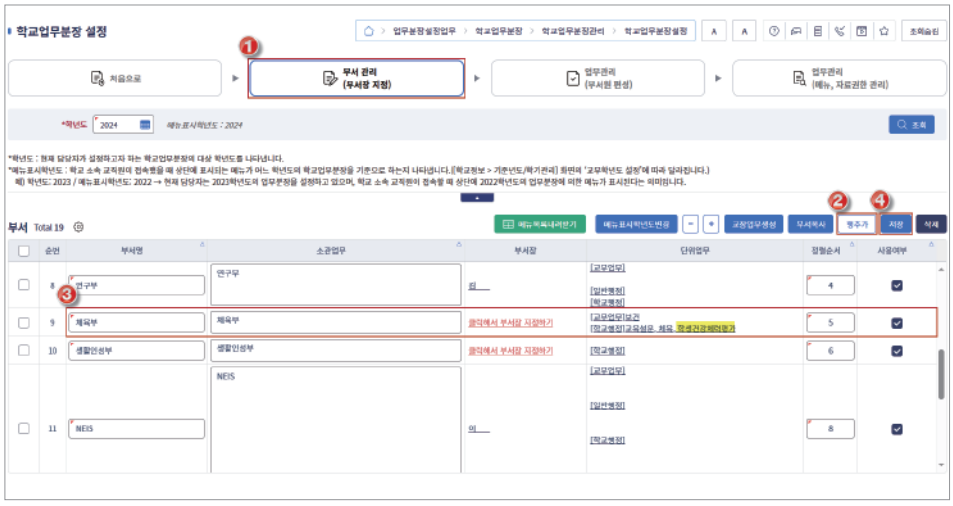
나 학생건강체력 평가(PAPS) 업무담당자 지정



①② [업무관리(부서원 편성)] 메뉴를 클릭하여 {조회}한 후 업무담당자를 지정할 '체육' 관련 부서를 선택함.

③④ '학교체육' 업무의 담당자를 지정한 후 {저장}버튼을 클릭하면 학생건강체력평가(PAPS) 업무담당자 지정이 완료됨.

다 학생건강체력 평가(PAPS) 업무담당자 자료권한 부여



①② [업무관리(메뉴, 자료권한 관리)]를 클릭하여 {조회}한 후 부서 목록에서 '체육' 관련 부서를 선택함.

③ '학교체육' 업무에서 학생건강체력평가(PAPS) 업무담당자가 관리할 '학년반 자료권한'을 등록함.

④ {교무자료권한승인처리}버튼을 클릭하면 기안문 상신 팝업창이 나타남. 기안문 상신 후 학교장 결재가 완료되면 학생건강체력평가(PAPS) 업무담당자는 해당 업무의 권한 사용이 가능함.

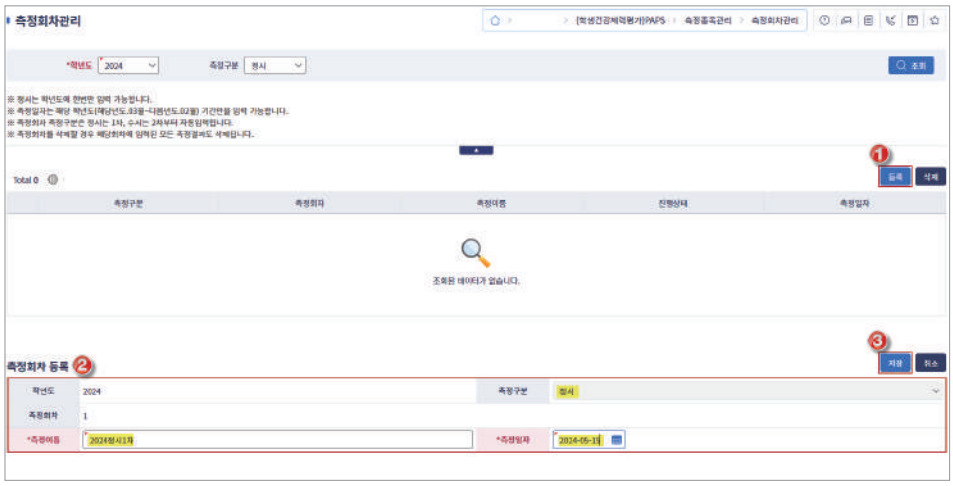
B. 측정종목관리

1. 측정회차관리

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 측정종목관리 ▸ 측정회차관리

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS)의 측정회차를 등록 • 관리

측정회차관리



① [측정회차관리] 메뉴에서 해당 학년도를 설정한 후 {등록}버튼을 클릭함.

② '측정회차 등록' 창이 나타나면 '측정구분, 측정이름, 측정일자'를 입력함.

③ 측정회차에 대한 정보 확인 후 {저장}버튼을 클릭함.

활용 가이드

- **측정회차 부여 순서**
  - '측정구분'에서 측정회차를 처음 등록하는 경우 자동으로 '정시'가 부여됨. 이후 등록하는 측정회차는 '수시' 측정회차로 2차부터 순서대로 차수가 부여됨.
- **측정회차 등록 후 측정회차의 정보를 수정하거나 삭제하는 방법**
  - '학년도'와 '측정구분'을 선택한 후 {조회}버튼을 클릭하여 측정회차 정보가 나타나면 수정이 필요한 측정회차를 선택하여 내용을 수정함. 측정회차의 삭제가 필요한 경우 측정회차를 선택한 후 {삭제}버튼을 클릭함.
- **측정회차의 삭제가 불가능한 경우**
  - [측정회차관리] 메뉴에서 '수시' 측정회차가 있는 경우 '정시' 측정회차의 삭제가 불가함.
  - [측정회차관리] 메뉴의 해당 회차 진행상태가 '입력마감' 또는 '측정마감'된 경우 측정회차의 삭제가 불가함.

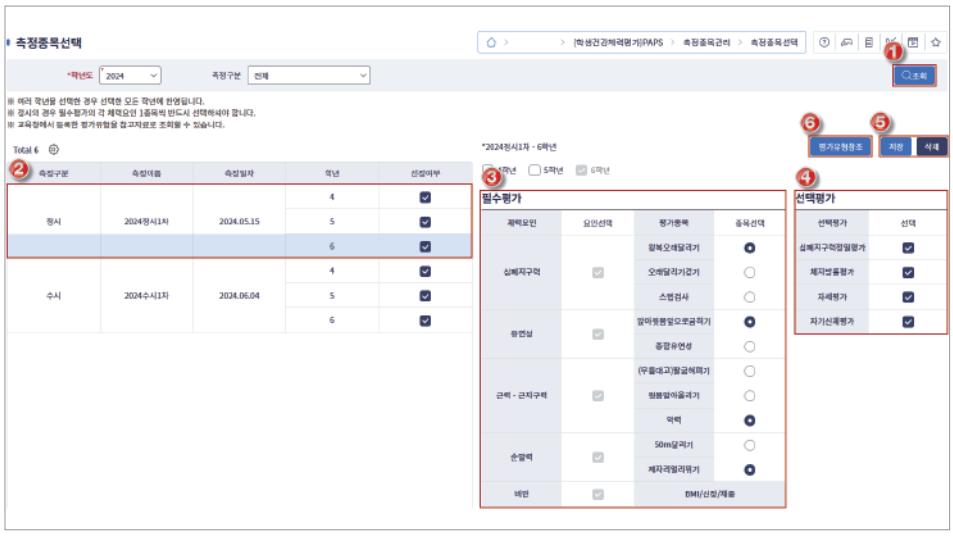
  ※ 측정회차를 삭제하면 회차의 측정정보(측정 종목, 측정 결과 등)가 모두 삭제되므로 신중하게 처리해야 함.

2. 측정종목선택

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 측정종목관리 ▸ 측정종목선택

기 능 | 해당 학교의 학생건강체력평가(PAPS) 측정학년 및 종목 선택

측정종목선택



①② [측정종목선택] 메뉴에서 '학년도'와 '측정구분'을 선택하여 {조회}버튼을 클릭함. 해당 측정회차 목록이 나타나면 측정 대상 학년의 '선정여부'를 체크한 후 측정종목을 선택할 학년을 체크함.

③④ 학생건강체력평가(PAPS)의 '필수평가'와 '선택평가'의 세부 종목 설정 화면이 나타나면 해당 학년의 학생건강체력평가(PAPS) 측정 종목을 선택함.

⑤ 측정 종목에 대한 정보를 확인한 후 {저장}하거나 측정 종목의 {삭제}가 가능함.

※ 측정 종목을 수정할 경우 기존에 입력한 측정 결과가 삭제되므로 주의가 필요함.

⑥ {평가유형참조}버튼을 클릭하면 '평가유형 별 표준 평가 요소' 팝업창이 나타나고 정보 확인이 가능함.

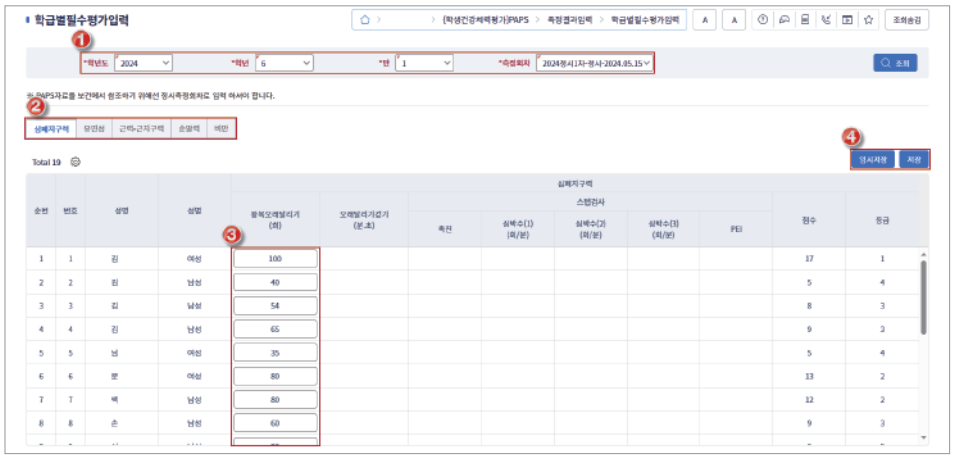
C. 측정결과입력

1. 학급별필수평가입력

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 측정결과입력 ▸ 학급별필수평가입력

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 학급별 필수평가 입력

가 심폐지구력



① [학급별필수평가입력] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

② 학생건강체력평가(PAPS) '필수평가'의 〈심폐지구력〉탭을 선택하면 측정 결과 입력 화면이 나타남.

③ 학생별 심폐지구력 측정을 진행한 후 측정 결과를 기록함.

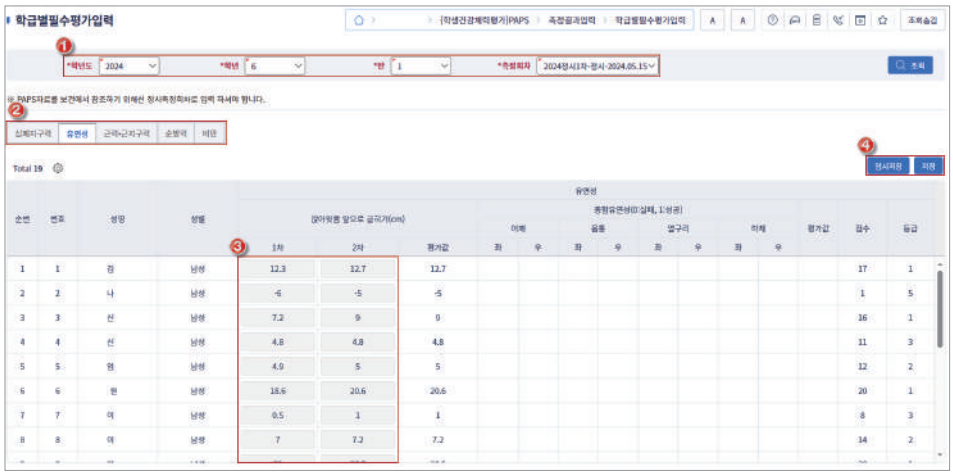
④ 측정 종목과 입력 정보를 확인한 후 {임시저장} 또는 {저장}버튼을 클릭하여 측정 결과를 저장함.

활용 가이드

- **학생건강체력평가(PAPS) '필수평가'의 점수 및 등급 표시**
  - 측정 결과를 입력한 후, {저장}버튼을 클릭하면 점수와 등급이 자동 반영되어 나타남.
  - 측정 결과를 입력한 후, {임시저장}버튼을 클릭하면 점수와 등급은 표시되지 않고 입력값만 저장되며 붉은색으로 표시됨.
- **학생건강체력평가(PAPS) '필수평가'의 측정 결과 정보를 수정하는 방법**
  - '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택한 후 {조회}하면 기존에 입력된 측정 결과 입력값이 나타남.
  - 수정할 학생의 측정 결과 입력값에 새로운 측정 결과를 입력한 후 {저장}버튼을 클릭하여 수정할 수 있음.

  ※ 측정회차가 마감된 경우 수정이 불가능하며 수정이 필요한 경우 측정마감과 입력마감을 취소한 후 수정함.

나 유연성



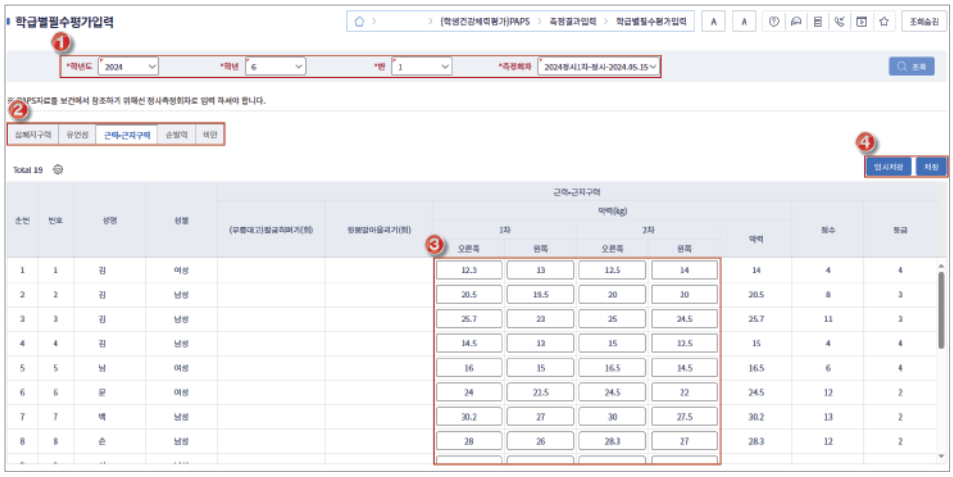
① [학급별필수평가입력] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

② 학생건강체력평가(PAPS) '필수평가'의 〈유연성〉탭을 선택하면 측정 결과 입력 화면이 나타남.

③ 학생별 유연성 측정을 진행한 후 측정 결과를 기록함.

④ 측정 종목과 입력 정보를 확인한 후 {임시저장} 또는 {저장}버튼을 클릭하여 측정 결과를 저장함.

다 근력·근지구력



① [학급별필수평가입력] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

② 학생건강체력평가(PAPS) '필수평가'의 〈근력·근지구력〉탭을 선택하면 측정 결과 입력 화면이 나타남.

③ 학생별 근력·근지구력 측정을 진행한 후 측정 결과를 기록함.

④ 측정 종목과 입력 정보를 확인한 후 {임시저장} 또는 {저장}버튼을 클릭하여 측정 결과를 저장함.

라 순발력

① [학급별필수평가입력] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

② 학생건강체력평가(PAPS) '필수평가'의 〈순발력〉탭을 선택하면 측정 결과 입력 화면이 나타남.

③ 학생별 순발력 측정을 진행한 후 측정 결과를 기록함.

④ 측정 종목과 입력 정보를 확인한 후 {임시저장} 또는 {저장}버튼을 클릭하여 측정 결과를 저장함.

마 비만

① [학급별필수평가입력] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

② 학생건강체력평가(PAPS) '필수평가'의 〈비만〉탭을 선택하면 측정 결과 입력 화면이 나타남.

③④ 학생별 신장과 체중에 대한 {보건자료 불러오기}를 하거나 측정을 진행하여 측정 결과를 기록함.

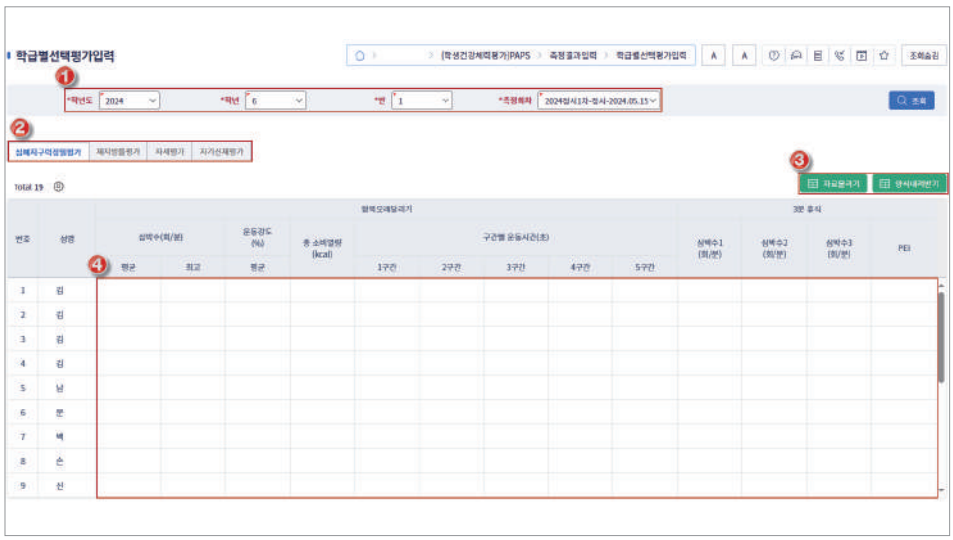
⑤ 측정 종목과 입력 정보를 확인한 후 {임시저장} 또는 {저장}버튼을 클릭하여 측정 결과를 저장함.

2. 학급별선택평가입력

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 측정결과입력 ▸ 학급별선택평가입력

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 학급별 선택평가 입력

가 심폐지구력 정밀평가



① [학급별선택평가입력] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

② 학생건강체력평가(PAPS) '선택평가'의 〈심폐지구력정밀평가〉탭을 선택하면 측정 결과 입력 화면이 나타남.

③ {양식내려받기}를 한 후 측정값을 입력하여 {자료올리기}를 진행하면 자료가 저장됨.

나 체지방률평가

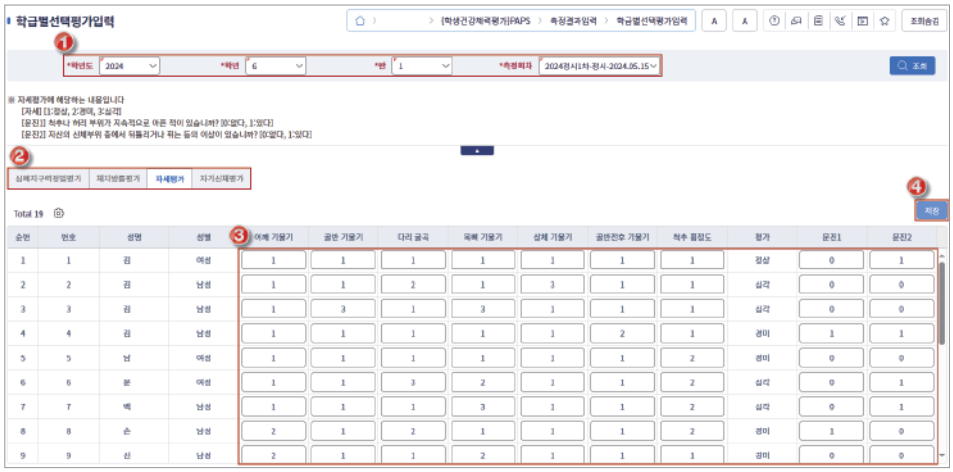
① [학급별선택평가입력] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

② 학생건강체력평가(PAPS) '선택평가'의 〈체지방률평가〉탭을 선택하면 측정 결과 입력 화면이 나타남.

③④ 보건자료가 입력되어 있으면 {보건자료 불러오기}가 가능하고 측정 결과를 직접 입력도 가능함.

⑤ 측정 종목과 입력 정보를 확인한 후 {저장}버튼을 클릭하여 측정 결과를 저장함.

다 자세평가



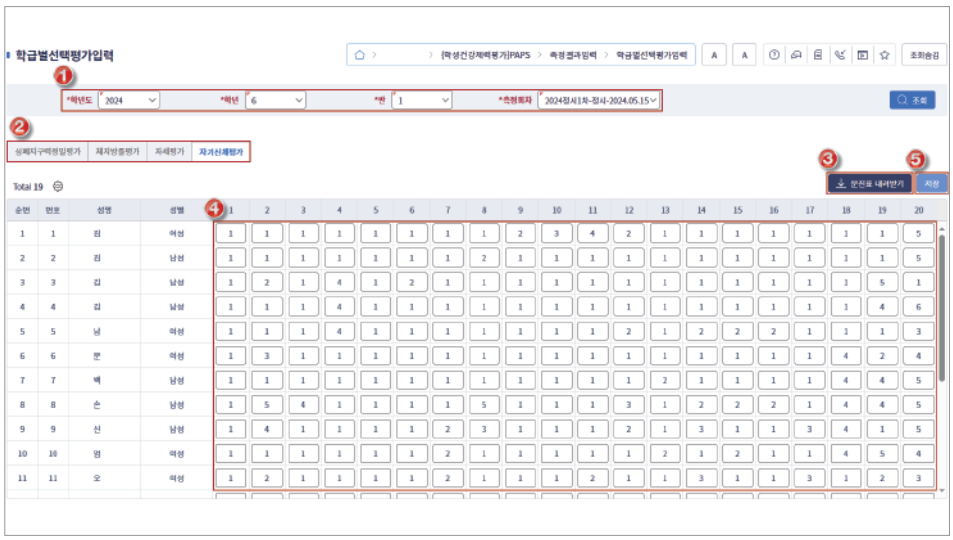
① [학급별선택평가입력] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

② 학생건강체력평가(PAPS) '선택평가'의 〈자세평가〉탭을 선택하면 측정 결과 입력 화면이 나타남.

③ 학생별 자세평가를 측정한 후 측정 결과를 직접 입력함.

④ 측정 종목과 입력 정보를 확인한 후 {저장}버튼을 클릭하여 측정 결과를 저장함.

라 자기신체평가



① [학급별선택평가입력] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

② 학생건강체력평가(PAPS) '선택평가'의 〈자기신체평가〉탭을 선택하면 측정 결과 입력 화면이 나타남.

③④ {문진표 내려받기}를 진행하여 학생별 자기신체평가를 측정한 후 측정 결과를 직접 입력함.

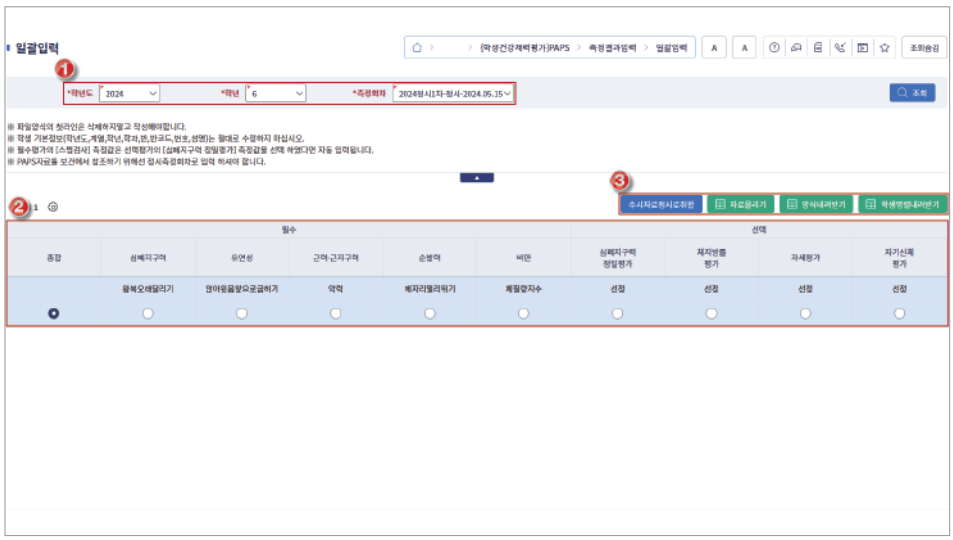
⑤ 측정 종목과 입력 정보를 확인한 후 {저장}버튼을 클릭하여 측정 결과를 저장함.

3. 일괄입력

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 측정결과입력 ▸ 일괄입력

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 측정 결과 일괄입력

일괄입력



① [일괄입력] 메뉴에서 '학년도, 학년, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

② 입력하고자 하는 '필수평가'와 '선택평가'의 측정 종목을 선택함.

③ {양식내려받기}를 버튼을 클릭하여 측정종목의 양식을 내려받은 후, 측정 결과를 입력하여 {자료올리기}를 진행함.

활용 가이드

- **수시 측정자료가 있는 경우 정시로 취합하는 방법**
  - {수시자료정시로취합}을 클릭하면 수시 측정자료를 정시 측정자료로 취합할 수 있는 팝업창이 나타남.
  - 팝업창에서 {수시자료정시로 취합}을 진행하면 자료의 취합이 진행됨.
  - 수시와 정시의 모든 측정종목이 일치해야 작업을 진행할 수 있음.
  - 정시 자료와 수시 자료를 종목별로 비교하여 수시 자료의 평가점수가 높거나 같은 종목만 취합됨.
- **{학생명렬표내려받기} 활용**
  - {학생명렬표내려받기}버튼을 클릭하면 학생 명렬표 파일을 내려받아 활용할 수 있음.

  ※ 일괄입력을 진행할 경우 내려받은 파일의 형식을 변경하거나 학생 기본정보를 수정해서는 안 됨.

4. 개인별평가입력

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 측정결과입력 ▸ 개인별평가입력

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 개인별 필수평가 • 선택평가 입력

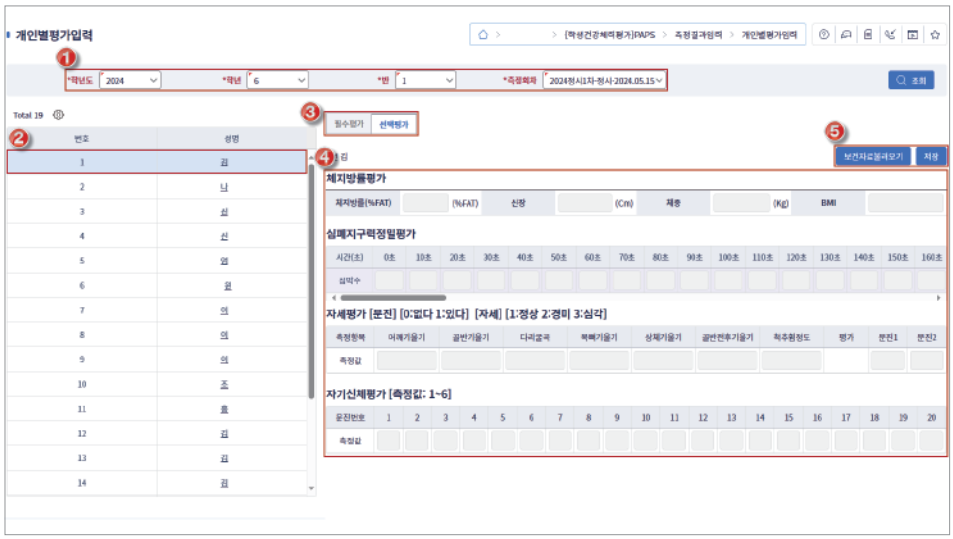
가 개인별 평가입력 -필수평가

① [개인별평가입력] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

②③ 해당 학생을 선택한 후 '필수평가'를 선택하면 측정 결과를 입력하는 화면이 나타남.

④⑤ 측정을 진행한 후, 측정 종목별 결과값을 입력함. {보건자료불러오기}를 통해 측정 결과값을 불러올 수 있으며 {수시필수자료조회}를 클릭하면 수시 측정회차의 측정 자료 정보를 확인할 수 있음. 측정 종목별 입력 정보 확인 후 {저장}함.

나 개인별 평가입력 -선택평가



① [개인별평가입력] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

②③ 해당 학생을 선택한 후 '선택평가'를 선택하면 측정 결과를 입력하는 화면이 나타남.

④⑤ 측정을 진행한 측정 종목별 결과값을 입력하거나 {보건자료불러오기}를 클릭하여 자료를 불러옴. 측정 종목별 입력 정보 확인 후 {저장}버튼을 클릭함.

5. 학급별일괄입력

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 측정결과입력 ▸ 학급별일괄입력

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 학급별 필수평가 • 선택평가 일괄입력

학급별 일괄입력

① [학급별일괄입력] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

② 입력하고자 하는 '필수평가'와 '선택평가'의 측정 종목을 선택함.

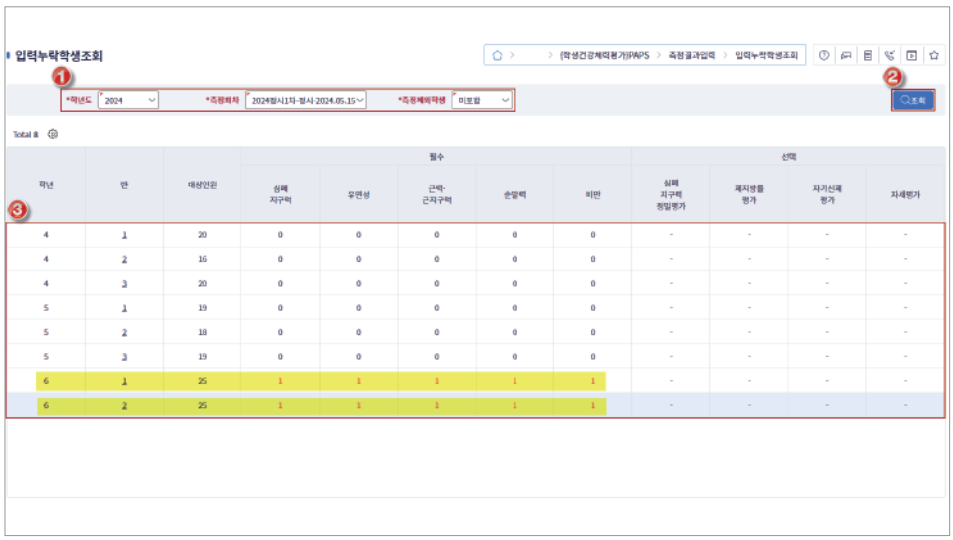
③ {양식내려받기}버튼을 클릭하여 측정종목의 양식을 내려받은 후 측정 결과를 입력하여 {자료올리기}를 진행함.

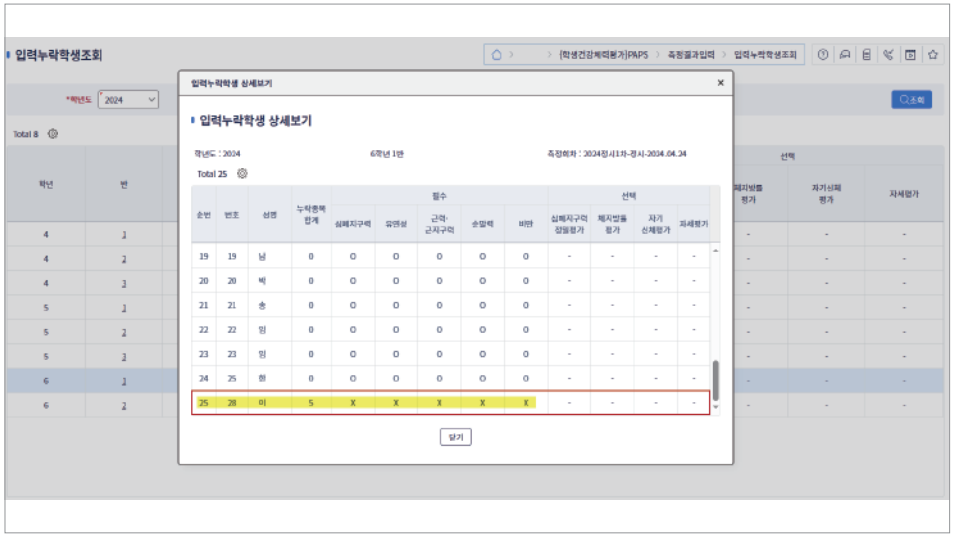
6. 입력누락학생조회

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 측정결과입력 ▸ 입력누락학생조회

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 입력누락학생조회 및 미측정 종목 확인

입력누락 학생조회





①② [입력누락학생조회] 메뉴에서 '학년도, 측정회차, 측정제외학생'을 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

③ 입력누락학생이 있는 반을 클릭할 경우 '입력누락학생 상세보기' 팝업창이 나타나고 입력누락학생의 종목별 측정 여부 확인이 가능함.

7. 전입생자료관리

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 측정결과입력 ▸ 전입생자료관리

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 전입생 측정 종목 및 자료 관리

전입생 자료관리

①② [전입생자료관리] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반'을 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

③④ 전입생의 성명을 클릭하면 '전입생자료활용' 창이 활성화되고 전입이전학교의 측정정보 확인이 가능함.

⑤ 전입이전학교 측정정보 중 현소속학교와 측정 종목이 동일한 경우 '적용여부선택'에서 항목을 체크하여 현소속학교에 측정정보를 반영할 수 있음.

활용 가이드

- **전입생 자료 활용 및 삭제 주의사항**
  - {전입생자료 활용}을 통해 현 소속교에 반영한 자료는 정시 회차에 반영됨.
  - 이전 학교와 현 소속교의 측정 종목이 다른 경우, 붉은색으로 표시되고 이 종목의 자료는 반영할 수 없음.
  - {전입생자료 삭제}를 통해 전입 이전 학교의 측정정보 삭제가 가능하며 삭제한 전입생 자료는 활용이 불가함.
  - 정시 자료와 수시 자료를 종목별로 비교하여 수시 자료의 평가 점수가 높거나 같은 종목만 취합함.
- **전입생자료관리 '활용 구분' 안내**
  - 활용 : 전입 이전 학교의 측정정보를 현 소속교에 반영한 경우 '활용 구분'에 '활용'으로 표시됨.
  - 직접입력 : 전입 이전 학교의 측정정보를 삭제한 후 직접 측정 결과를 입력하면 '활용 구분'에 '직접입력'으로 표시됨.

전입생이 일부 종목만 측정 기록으로 입력되어 있어 입력 누락 학생으로 표시되고, 측정 결과 입력이 되지 않는 경우 처리 방법은?

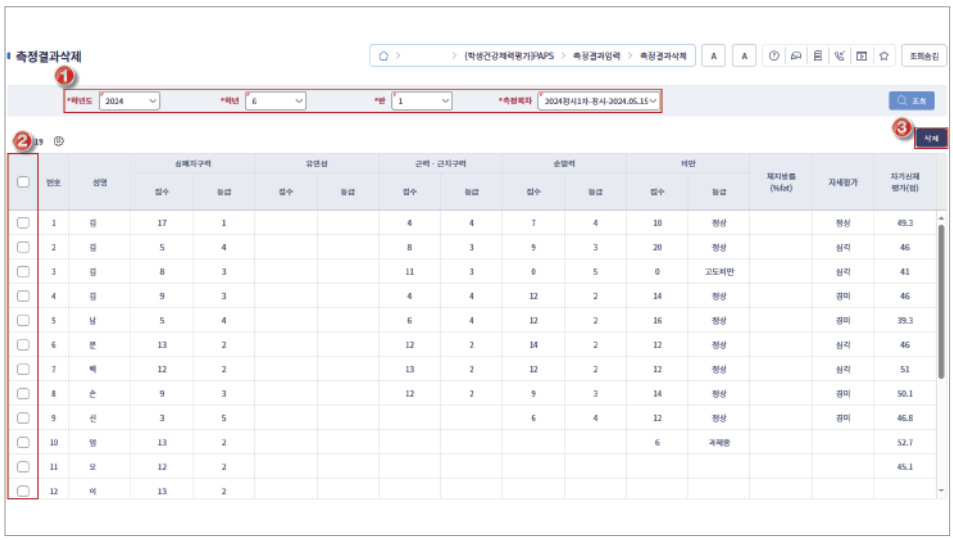
▸ 전입교와 전출교의 측정 종목이 다를 경우에 일부 종목의 기록은 입력되지 않음.
① [{학생건강체력평가}PAPS] 〉 [측정결과입력] 〉 [전입생자료관리] 메뉴에서 {전입생자료 삭제} 처리함.
② [{학생건강체력평가}PAPS] 〉 [측정결과입력] 〉 [개인별평가입력] 메뉴에서 전입교 종목으로 측정 후 입력함.

8. 측정결과삭제

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 측정결과입력 ▸ 측정결과삭제

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 학생 개인별 측정 자료 삭제

측정결과삭제



① [측정결과삭제] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

② 해당 학급의 측정회차의 측정정보가 나타나고 측정 결과의 삭제가 필요한 경우 대상 학생을 선택함.

③ {삭제}버튼을 클릭하면 대상 학생의 측정 회차의 학생건강체력평가(PAPS) 측정 결과값이 삭제됨.

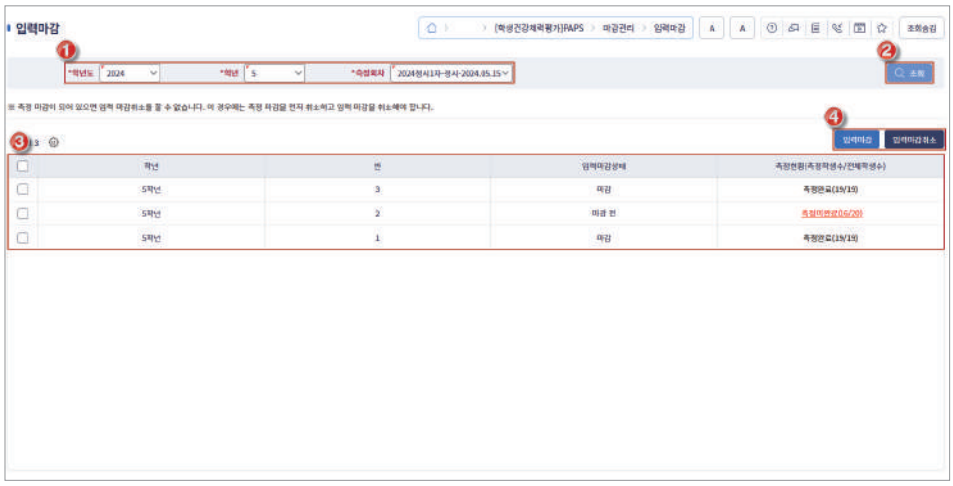
D. 마감관리

1. 입력마감

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 마감관리 ▸ 입력마감

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 측정결과를 모두 입력한 경우 입력마감 처리

입력마감



①② [입력마감] 메뉴에서 '학년도, 학년, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

③④ 입력마감이 필요한 해당 학급을 선택한 후 {입력마감}버튼을 눌러 마감 처리함.
자료의 수정이 필요한 경우 {입력마감취소}버튼을 클릭한 후 수정이 가능함.

활용 가이드

- **'측정미완료'로 표시되는 경우 처리 방법**
  - '측정현황(측정학생수/전체학생수)'에 '측정미완료(측정학생수/전체학생수)'가 붉게 표시되면 해당 학급에 미측정 학생이 존재하는 것임.
  - '측정미완료(측정학생수/전체학생수)'를 클릭하면 '입력누락학생상세보기' 팝업창이 나타나고 학급의 입력 누락 학생 정보가 조회됨.
  - 입력 누락 학생의 미측정 종목을 확인하고 학생의 측정 결과값을 입력한 후 {입력마감} 처리함.
- **학생건강체력평가(PAPS) 입력마감 후 자료 수정 방법**
  - 자료의 수정이 필요한 경우 {입력마감}과 {측정마감} 여부를 확인해야 함.
  - {측정마감취소}와 {입력마감취소}를 진행한 후 대상 학생의 측정 결과를 수정함.

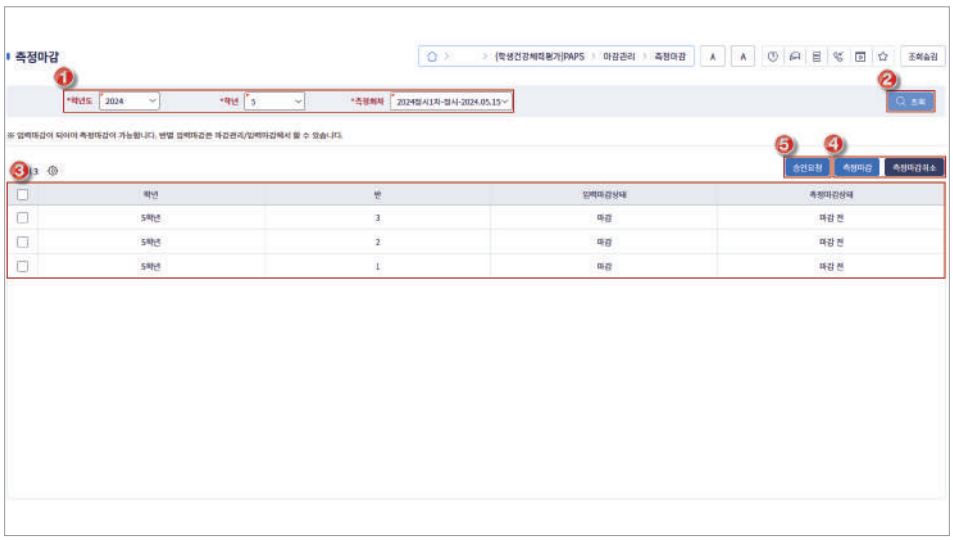
  ※ 2024학년도 초등학교 4학년에 한해 유연성 측정의 결과를 미입력 한 경우 측정미완료로 나타나도 마감 처리함.

2. 측정마감

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 마감관리 ▸ 측정마감

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 측정결과를 모두 입력마감한 경우 측정마감 처리

측정마감



①② [측정마감] 메뉴에서 '학년도, 학년, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

③④ '입력마감' 여부 확인 후 측정마감을 진행할 학급을 선택하여 {측정마감}버튼을 클릭학여 마감 처리함. 자료의 수정이 필요한 경우 {측정마감취소}/{입력마감취소} 후 수정이 가능함.

⑤ {승인요청}버튼을 클릭하여 '학생건강체력평가' 기안문 상신을 진행함.

[PAPS 통계/제출] 메뉴에서 기안문 상신을 한 후 교육청 전송을 진행했습니다.
자료 제출 후 수정 사항 발생 시 처리 방법은 어떻게 되나요?

- 측정 마감과 PAPS통계 마감을 상신한 담당자는 '나이스 상신함'에서 역순으로 기결취소를 한 후 측정마감과 입력마감을 취소하여 측정 결과의 수정을 진행함.
- 수정이 완료되면 [{학생건강체력평가}PAPS] 〉 [마감관리] 〉 [입력마감] 메뉴에서 입력마감을 진행함.
  [{학생건강체력평가}PAPS] 〉 [마감관리] 〉 [측정마감] 메뉴에서 측정마감 후 승인요청을 통해 기안문을 상신함.
  [{학생건강체력평가}PAPS] 〉 [통계및현황] 〉 [PAPS통계/제출] 메뉴에서 통계 생성 후 승인요청을 통해 기안문 결재를 득한 후 교육청 전송을 재진행함.
- 단, 2024년 11월 30일 이후에는 교육청에서 PAPS통계 취합을 마감하므로 해당 교의 수정 내용이 경기도 PAPS 통계에는 반영되지 않으므로 부득이한 경우에만 수정 처리 요망

E. 평가결과조회

1. 학급별조회

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 평가결과조회 ▸ 학급별조회

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 측정결과 세부 정보 확인

가 건강체력평가

①② [학급별조회] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

③④ 〈건강체력평가〉탭을 클릭하면 해당 학급의 건강체력평가 측정결과 정보가 나타남.

⑤ {통계}, {출력}버튼을 클릭하면 측정자료의 저장 및 출력이 가능함. 평가지 세부 확인이 필요한 대상 학생을 선택하고 {평가지 앞면}, {평가지 뒷면}, {평가지(양면)}버튼을 클릭하면 대상 학생의 측정 결과 평가지 확인 및 출력이 가능함.

활용 가이드

- **2024학년도 건강드림학교 학생건강체력평가(PAPS) 측정 결과 평가지 배부 안내**
  - 2024학년도 건강드림학교의 경우 학생건강체력평가(PAPS) 측정을 의무 2회 이상 진행함.
  - 1회의 정시 측정과 2회 이상의 수시 측정 회차를 생성하여 학생건강체력평가(PAPS) 측정을 진행한 후 그 측정 결과를 학생들에게 필수로 제공함.

학생건강체력평가(PAPS) 건강체력평가 평가지 예시자료

PAPS
학생건강체력평가

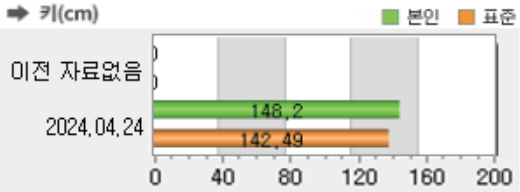
초등학교
5학년 1반 1번
성 명 : 김

성 별 : 남자
생년월일 : 2012.
측 정 일 : 2024.04.24

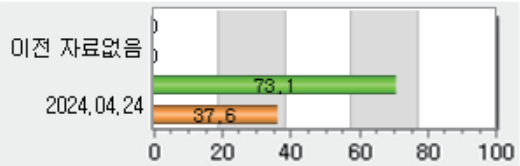
왕복오래달리기	앉아윗몸앞으로굽히기	악력	50m달리기	비만	점수	등급
4	1	3	4	고도비만	36	4

성장평가

➡ 키(cm)



➡ 몸무게(kg)



김 학생은 키가 148.2cm로 표준 몸무게는42.5kg입니다.적정 BMI는 18.20~19.00kg/m² 사이입니다.

키에 비하여 체중이 매우 높은 고도비만입니다. 유산소운동과 같은 신체활동을 꾸준히 하고 균형적인 영양섭취를 하되 섭취량을 줄여서 체중을 감량해야 합니다. 건강을 위해 꼭 실천하세요.
친구들보다 몸이 아주 부드럽네요 하지만 심폐지구력과 순발력이 낮은 수준이예요. 키도 쑥쑥 크고 건강해지려면 축구나 자전거타기같은 운동을 열심히 해야한다구요. 오늘부터 시작.

비만평가

➡ BMI(kg/m²)

체력평가

2024.04.24

체력요인	최소 건강기준	측정값	백분율	전년도 백분율	우려구간 아주낮음(5등급)	우려구간 낮음(4등급)	양호구간 보통(3등급)	양호구간 높음(2등급)	양호구간 아주높음(1등급)
심폐지구력 왕복오래달리기(회)	50.00	40				6			
유연성 앉아윗몸앞으로굽히기(cm)	1.00	12.7					17		
근력·근지구력 악력(kg)	17.00	19.8					9		
순발력 50m달리기(초)	10.01	13.10				4			

체력요인	최소 건강기준	측정값	백분율	전년도 백분율	우려구간 마름	양호구간 정상	우려구간 과체중	우려구간 경도비만	우려구간 고도비만
비만 BMI	14.40~20.90	33.3							20

※순발력이 50M 달리기와 체지방 기준 점수는 역으로 환산해서 제공

학생건강체력평가란? (Brand name : Physical Activity Promotion System)

- 비만 아동은 증가하는 반면 체력은 저하되는 현실에서 스스로 비만을 예방하고 관리하며 체력을 유지하고 증진하는 능력을 갖추는 것이 목표입니다.
- 운동능력과 관련된 체력요인을 주로 평가한 기존의 학생체력검사를 발전시켜 실생활에 필요한 건강체력요소와 순발력을 측정, 분석 및 처방하고 웹상의 각종 컨텐츠와 연계하여 학생 스스로 건강증진의 필요성을 체득하고 실천할 수 있도록 하는 제도입니다.

PAPS 과정

비만판정표

구분		마름	보통	과체중	경도비만	고도비만
body fat(%)	남	~11.9	12.0~14.9	15~25.9	25~32.9	33~60
	여	~11.9	15.0~26.9	27~31.9	32~39.9	40~60

체력요인

구분	정의	해당하는 신체활동
심폐지구력	인체가 산소를 섭취하면서 지치지 않고 오랫동안 운동할 수 있는 능력	걷기, 조깅, 줄넘기, 수영, 자전거타기, 등산
근력근지구력	근육이 한번에 낼 수 있는 가장 큰 힘, 반복적으로 오랫동안 힘을 낼 수 있는 능력	걷기, 조깅, 줄넘기, 수영, 자전거타기, 등산
유연성	관절을 가장 크게 움직일 수 있는 능력	스트레칭, 체조
순발력	짧은 시간에 순간적으로 큰 힘을 낼 수 있는 능력	제자리높이뛰기, 제자리멀리뛰기, 단거리 달리기
신체구성	제지방(뼈, 근육, 혈액)과 체지방의 상대적인 비율로써 건강 증진에 활용한다.	근육량 증가를 위해서는 근력근지구력, 순발력 운동 체지방 감량을 위해서는 심폐지구력 향상 운동

나 심폐지구력 정밀평가

①② [학급별조회] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

③④ 〈심폐지구력정밀평가〉탭을 클릭하면 해당 학급의 심폐지구력정밀평가 측정결과 정보가 나타남.

⑤ {그래프}, {통계}, {출력}버튼을 클릭하면 측정자료의 조회, 저장 및 출력이 가능함. 평가지 세부 확인이 필요한 대상 학생을 선택하고 {평가지 앞면}, {평가지 뒷면}, {평가지(양면)}버튼을 클릭하면 대상 학생의 측정 결과 평가지 확인 및 출력이 가능함.

학생건강체력평가(PAPS) 심폐지구력 정밀평가 평가지 예시자료

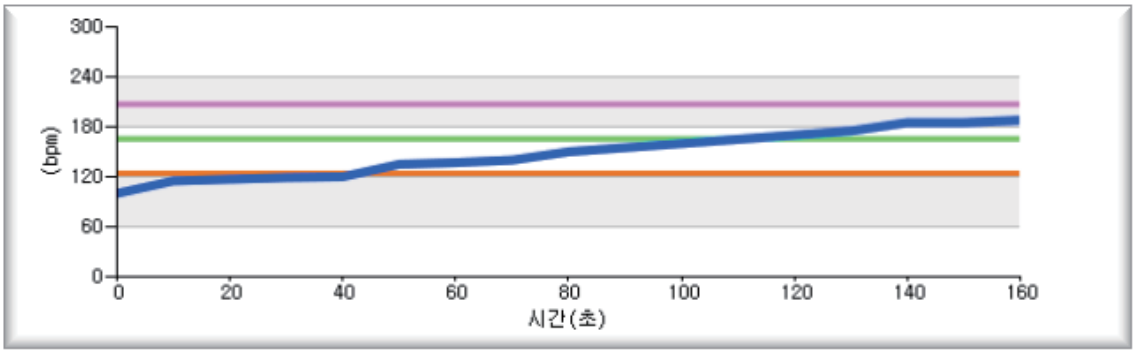
PAPS
심폐지구력 정밀평가

초등학교
6학년 1반 1번
성 명 : 김

성 별 : 여자
생년월일 : 2012.
측 정 일 : 2024.05.15

최고심박수: 188	평균심박수: 148	평균운동강도: 71	PEI: ※ 스텝검사시 표기	평가: 아주높음

심박수그래프



207:100% 166:80% 124:60%

➡ 오늘의 운동 계산하기

최대 심박수(220-나이) = 220-13 = 207회/분

운동중 최고 심박수는? → 188회/분

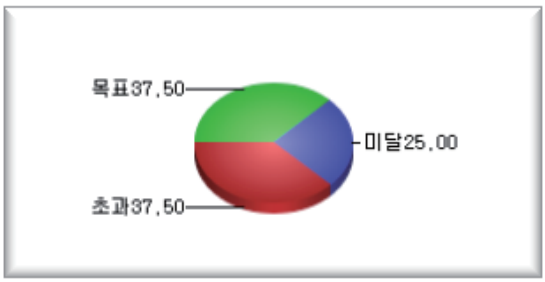
운동중 평균 심박수는? → 148회/분

운동중 평균 운동강도는? → 71%

운동중 총 칼로리 소모량은? → 29kcal

* 이와 비슷한 칼로리의 음식을 찾아보세요

➡ 목표운동구간



* 일반적으로 최대심박수의 60~80%가 가장 효과적인 운동강도임

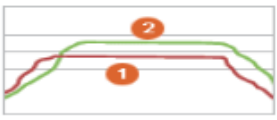
운동강도구간분석

2024.05.15

	운동강도 범위(%)	심박수범위 (회/분)	운동시간 (분.초)	비율 (%)	20 40 60 80 100%
5구간	90%이상	186~207	0.10	6.3%	0 6
4구간	80%~90%	166~186	0.40	25.0%	0 25
3구간	70%~80%	145~166	0.40	25.0%	0 25
2구간	60%~70%	124~145	0.30	18.8%	0 19
1구간	50%~60%	104~124	0.40	25.0%	0 25

심박수 그래프 바로보기

바람직한 운동방법

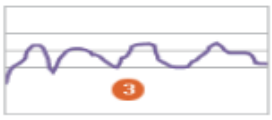


1. 운동을 시작할 때는 운동강도를 점증적으로 올리는 것이 바람직함
2. 목표한 운동강도를 일정한 시간 동안(10분이상) 유지하는 것이 운동의 효과가 큼

잘못된 운동방법

1. 운동을 시작할 때 운동강도를 갑자기 높이거나 운동을 너무 높은 운동강도(90%이상)로 하는 것은 심장에 부담을 줌
2. 너무 낮은 운동강도(50%미만)는 운동 효과가 적음

잘못된 운동방법



3. 불규칙적인 운동은 운동의 효과가 적음, 최소 10분 이상 지속하는 것이 바람직함

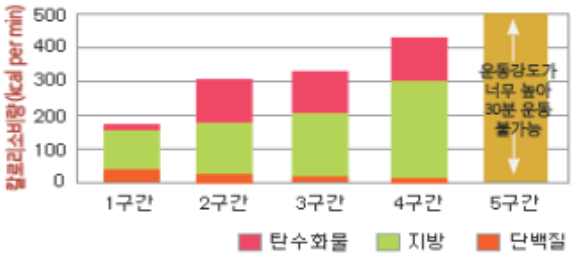
운동강도 구간 바로보기

전문적인 연구결과들은 심장을 튼튼하게 만들기 위하여 운동을 일정한 강도로 실시할 것을 말해주고 있습니다. 운동효과를 극대화하기 위해서는 일정한 운동강도 범위를 설정하여 운동의 강도, 시간, 빈도에 따라 본인에 맞는 적당한 운동을 하는것이 중요합니다. 심박수 측정장비를 이용하여 아래와 같이 운동강도를 결정할 수 있습니다.

구간	운동강도	최대심박수%	운동자각도(PRE)	운동목표	칼로리소비량 (30분기준)
5구간	최대강도	90%~100%	15~20(매우힘듬)	심폐능력강화	-
4구간	고강도	80%~90%	15이상(힘듬)	건강증진	450
3구간	중강도	70%~80%	12이상(약간힘듬)	체중조절	360
2구간	저강도	60%~70%	10이상(대체로쉬움)	비만예방	300
1구간	최저강도	50%~60%	6이상(매우쉬움)	건강유지	180

심박수(hear rate) : 심장이 정상적인 상태에서 1분에 나타나는 박동의 수
최대심박수(maximum heart rate) : 심장이 1분에 최대로 도달할 수 있는 가장 높은 횟수, 최대 심박수는 나이에 따라 달라짐
최고심박수(peak heart rate) : 운동 중에 최고로 높게 나타난 심장박동의 수
평균심박수(average heart rate) : 운동 시간동안 기록된 전체 심박수의 평균값
운동강도(percentage of Max HR) : 심박수를 최대심박수에 대한 백분위로 나타낸 수(심박수÷최대심박수 ×100)
운동강도구간(Heart Zone :HZ) : 운동으로 생기는 심박수를 특정 목적에 따라 구분한 범위
회복율(recovery ratio) : 운동이 끝나고 심박수가 처음으로 돌아간 정도.100%에 가까울수록 좋으며, 피로회복능력도 빠르다고 할 수 있음
소비칼로리(loss kcal) : 운동을 하는데 필요한 에너지로 소비된 에너지를 뜻하며, 에너지 소비가 많을수록 체중이 줄어드는 효과가 있음
운동자각도(Ratings of Perceived Exertion:PRE) : 운동을 하면서 느끼는 힘든정도
신체효율지수(Physical Efficiency Index:PEI) : 활동에 필요한 에너지를 효율적으로 생산할수있는 능력. 100점에 가까울수록 운동선수와 같이 운동능력이 좋고 평상시 피곤함도 덜 느낄 수 있음

칼로리 소비량 바로보기



같은 시간을 운동해도 운동강도에 따라 소비되는 칼로리량이 달라지네~힘들게 운동한다고 다 좋은건 아니구나..
나는 체지방을 빼야하니까 운동강도를 조금 더 낮추고 오랫동안 운동해야겠어.. 힘도 덜들고 빨리 날씬해지겠는걸~~

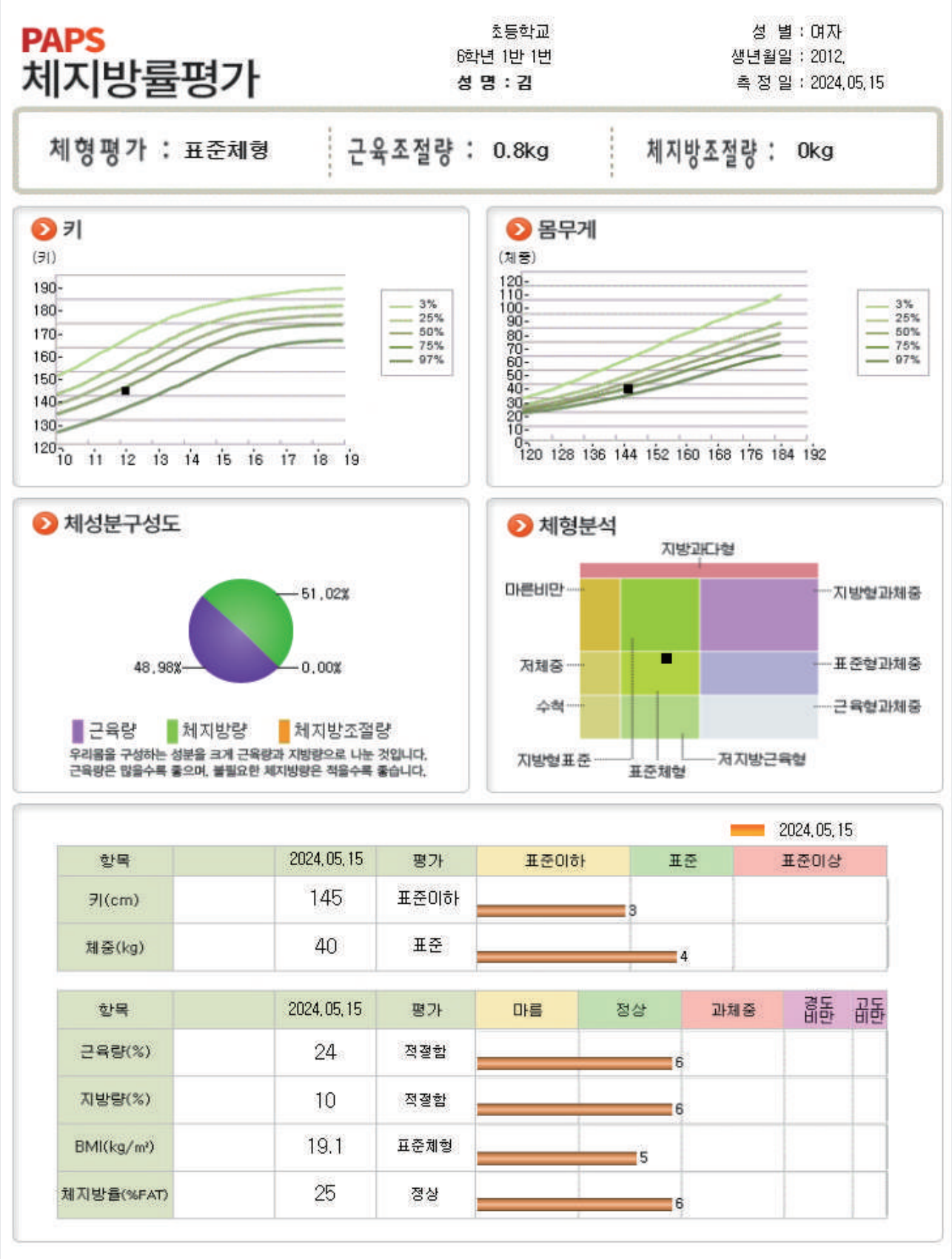
다 체지방률평가

①② [학급별조회] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

③④ 〈체지방률평가〉탭을 클릭하면 해당 학급의 체지방률평가 측정결과 정보가 나타남.

⑤ {통계}, {출력}버튼을 클릭하면 측정자료의 저장 및 출력이 가능함. 평가지 세부 확인이 필요한 대상 학생을 선택하고 {평가지 앞면}, {평가지 뒷면}, {평가지(양면)}버튼을 클릭하면 대상 학생의 측정 결과 평가지 확인 및 출력이 가능함.

학생건강체력평가(PAPS) 체지방률평가 평가지 예시자료



PAPS
체지방률평가

초등학교
6학년 1반 1번
성 명 : 김

성 별 : 여자
생년월일 : 2012.
측 정 일 : 2024.05.15

체형평가 : 표준체형 | 근육조절량 : 0.8kg | 체지방조절량 : 0kg

키

몸무게

체성분구성도

우리몸을 구성하는 성분을 크게 근육량과 지방량으로 나눈 것입니다.
근육량은 많을수록 좋으며, 불필요한 체지방량은 적을수록 좋습니다.

체형분석

2024.05.15

항목		2024.05.15	평가	표준이하	표준	표준이상
키(cm)		145	표준이하	3		
체중(kg)		40	표준		4	

항목		2024.05.15	평가	마름	정상	과체중	경도비만	고도비만
근육량(%)		24	적절함		6			
지방량(%)		10	적절함		6			
BMI(kg/m²)		19.1	표준체형		5			
체지방률(%FAT)		25	정상		6			

비만이란?

비만이란 음식물을 많이 먹거나 운동량 부족으로 몸에 지방이 쌓이는 것을 말합니다. 비만의 원인으로는

- 과도한 음식섭취
- 부모의 유전적 요인
- 운동량 부족
- 심리적 요인

비만하면 이런 모습이 되네요~!

1. 체형 변화 및 어른이 되어서도 비만이 되기 쉬워요~
2. 몸이 점점 둔해져 움직이기 힘들게 되죠~!
3. 어른들에게 자주 발생하는 질병에 걸리기 쉬워요~!
4. 외모에 대한 열등감으로 자신감이 없는 사람이 되기 쉬워요~!

심장병, 지방간, 요통, 관절염, 고혈압, 동맥경화, 고지혈증, 유방암, 당뇨병, 요로결석, 월경이상

신체활동을 늘려 주세요!

비만해도 신체활동을 지속하는 것이 질병 예방과 체중감량에 효과적이랍니다~

비만해지는 나쁜 습관 이렇게 잡으세요!

- 나의 현재와 미래의 표준체중을 알아두자.
- 세끼 식사를 골고루 섭취하자. 아침식사는 꼭 하자.
- 군것질과 간식을 줄이자.
- 먹은 후 곧 이를 닦자.
- 야외운동을 늘리자.
- 하루에 필요한 적정 칼로리만 먹도록 하자.
- 우유와 야채는 매일, 충분히 먹자.
- 식사와 간식은 정해진 자리에서 바르게, 천천히 먹자.
- 매일 규칙적으로 내게 맞는 운동을 하자.
- 한 가지 이상씩 잘하는 운동을 만들자.

식품신호등

초록신호등 (비타민과 무기질)

노랑신호등 (단백질)

빨강신호등 (당질, 지방)

검정신호등 (당류)

※ 신체활동7560+ 과 식품신호등을 실천하세요~

라 자세평가

①② [학급별조회] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

③④ 〈자세평가〉탭을 클릭하면 해당 학급의 자세평가 측정결과 정보가 나타남.

⑤ {통계}, {출력}버튼을 클릭하면 측정자료의 저장 및 출력이 가능함. 평가지 세부 확인이 필요한 대상 학생을 선택하고 {평가지 앞면}, {평가지 뒷면}, {평가지(양면)}버튼을 클릭하면 대상 학생의 측정 결과 평가지 확인 및 출력이 가능함.

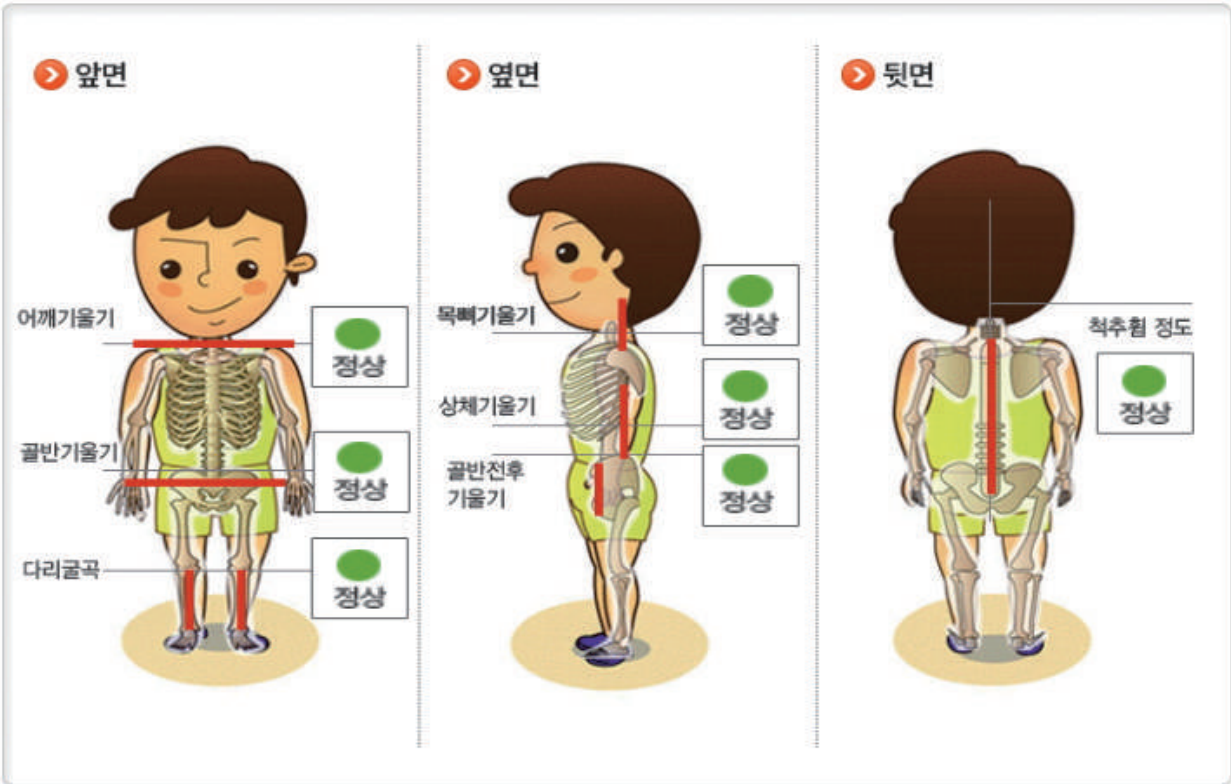
학생건강체력평가(PAPS) 자세평가 평가지 예시자료

PAPS
자세평가

초등학교
6학년 1반 1번
성 명 : 김

성 별 : 여자
생년월일 : 2012
측 정 일 : 2024.05.15

정상: 7	경미: 0	심각: 0	종합판정: 정상



검사항목		검사내용		2024.05.15
문진1		척추나 허리부위가 지속적으로 아픈적이 있습니까		없다
문진2		자기의 신체부위 중에서 뒤틀리거나 휘는등의 이상이 있습니까?		있다
앞	어깨기울기	어깨가 좌나 우로 기울었는가?		정상
	골반기울기	골반이 좌나 우로 기울었는가?		정상
	다리굴곡	다리가 바깥이나 안쪽으로 굽었는가?		정상
옆	목뼈기울기	목이 앞쪽으로 늘어나 있는가?		정상
	상체기울기	등이 바로 서지 않고 앞으로 굽어 있는가?		정상
	골반전후 기울기	골반이 전후로 기울어져 있는가?		정상
척추휨정도		척추가 곧지않고 휘어있는가?		정상

소견

학생의 자세평가를 위해 문진검사를 실시한 결과 척추나 허리 부위가 지속적으로 아프지는 않지만, 신체부위 중에서 뒤틀리거나 휘는 등의 이상이 있는것으로 나타났으며, 시각적으로 볼 때 정상적인 자세로 판단되어 집니다. 지속적으로 증상의 진행정도를 관찰하면서 나쁜 자세나 활동이 없는지 판단하고 뒷면에 제시된 교정체조를 실시합니다.

❋ 바른 자세는 건강을 유지하는 기본입니다.

빠르게 성장하는 학생들에게서 대표적으로 나타날 수 있는 질환이 척추 만곡과 같은 자세 이상 증세입니다. 건강한 신체 유지의 대들보 역할을 하는 척추가 뒤틀리거나 휘게 되면 생애 주기 동안 지속적인 피해가 따를 수 있습니다. 바른 자세 유지를 습관화하기 위하여 나쁜 자세를 알고 피하도록 해야합니다. 다음의 자세는 대표적인 나쁜 자세입니다

❋ 나쁜 자세를 지속적으로 유지하면 척추가 휘거나 변형되는 질환이 생길 수 있습니다.

정상적인 척추는 앞에나 뒤에서 볼때 직선과 같이 곧은 상태를 유지합니다

척추측만

척추가 곧지 않고 굽어있는 것을 말합니다. 이결과로 골반이나 어깨의 높이가 서로 다르거나 몸통이한쪽으로 기울어보입니다. 남학생보다 14~16세의 여학생에게 많이 나타납니다.

거북이목

등이 구부정하고 목이 앞으로 나와 보이는 변형을 말합니다. 오랜시간 앉아서 나쁜 자세로 공부할 때 흔히 발생 할 수 있는 증상입니다.

❋ 다음 운동은 자세이상을 교정하는데 도움이 됩니다

자세이상을 교정할 수 있는 운동에는 여러가지가 있습니다. 선생님과 상의해서 도움을 받아 실시하세요

특정 부위 자세이상을 교정 할 수 있는 비대칭적 운동

몸 전체와 척추를 늘릴 수 있는 운동

자세를 잡아주는 근육 강화 운동

❋ 나에게 습관적인 나쁜자세가 있나요?

내가 공부할 때나 컴퓨터를 사용할 때 습관적으로 취하는 나쁜 자세가 있습니까? 아래에 적어 보세요.
그리고 이 자세가 지속되면 어떤 척추질환이 예상되는지 적어보세요

습관적인 나쁜자세	예상되는 자세 질환
1.	
2.	
3.	

마 자기신체평가

①② [학급별조회] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

③④ 〈자기신체평가〉탭을 클릭하면 해당 학급의 자기신체평가 측정결과 정보가 나타남.

⑤ {통계}, {출력}버튼을 클릭하면 측정자료의 저장 및 출력이 가능함. 평가지 세부 확인이 필요한 대상 학생을 선택하고 {평가지 앞면}, {평가지 뒷면}, {평가지(양면)}버튼을 클릭하면 대상 학생의 측정 결과 평가지 확인 및 출력이 가능함.

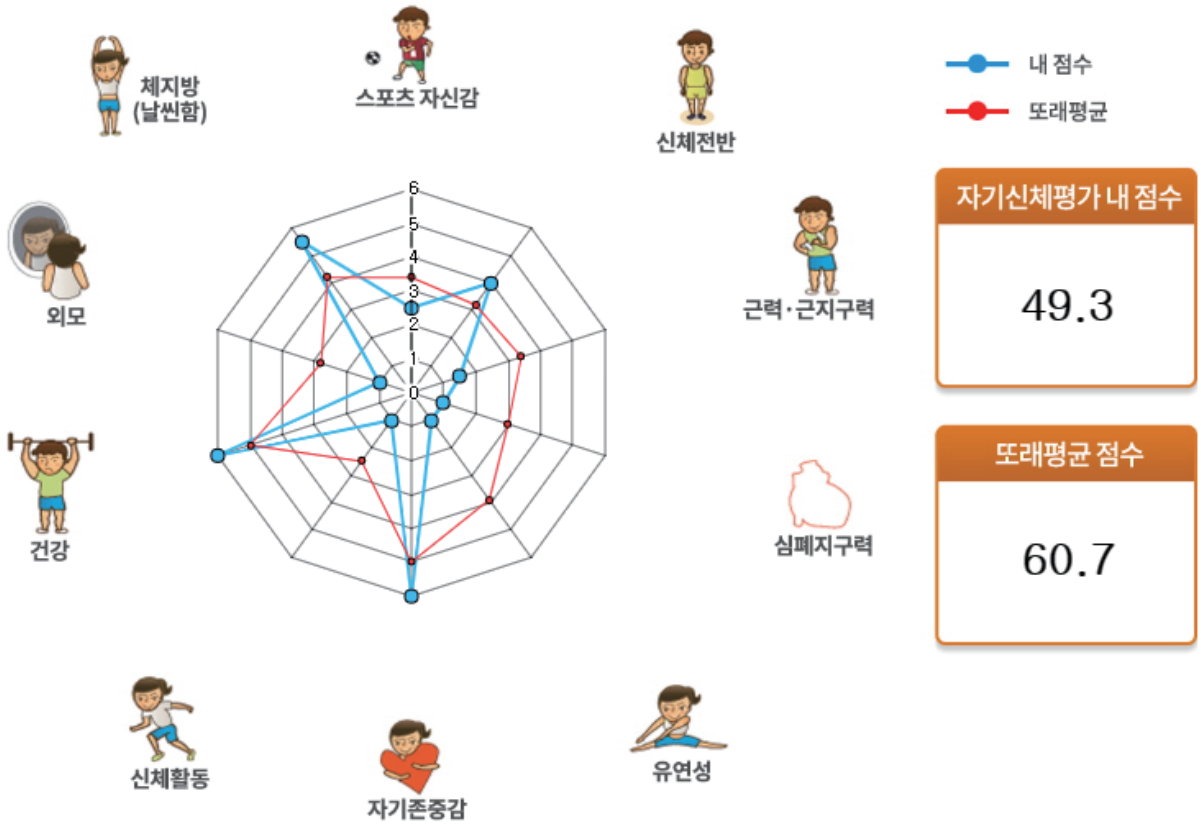
학생건강체력평가(PAPS) 자기신체평가 평가지 예시자료

PAPS

자기신체평가

초등학교
6학년 1반 1번
성 명 : 김

성 별 : 여자
생년월일 : 2012.
측 정 일 : 2024.05.15



자기신체평가 내 점수
49.3

또래평균 점수
60.7

자기신체평가 내 점수란?

자기신체평가에 포함된 10개 요인의 점수를 종합적으로 고려한 수치로 100점 만점입니다.
100점에 가까울수록 자신의 신체 능력과 상태가 전반적으로 좋은것을 의미합니다.
또래 평균 점수와 비교하면 자신이 어느 수준인지 알 수 있습니다.

자기신체평가

	스포츠 자신감	체지방	외모	건강	신체활동	자기 존중감	유연성	심폐 지구력	근력· 근지구력	신체전반
또래평균	3.4	4.2	2.8	5	2.5	5	3.9	3	3.4	3.2
이전										
현재	2.5	5.5	1	6	1	6	1	1	1.5	4

국민체력 100에서 체력측정신청 및 체력운동 관련 동영상자료를 확인할 수 있습니다.

그래프 해석 방법

1. 각 요인이 무엇을 뜻하는지 아래의 정의를 보세요.
2. 내 점수를 또래 평균과 비교하면 어느 수준인지 알 수 있습니다.(남자는 남자 평균, 여자는 여자 평균과 비교됨)
3. 내 점수 그래프 모양이 전체적으로 클수록 자신의 신체를 더 긍정적으로 평가하는 것입니다.
4. 내 점수 그래프 모양이 울퉁불퉁하지 않고 고를수록 신체의 여러 측면이 조화롭게 발달한 것입니다.
5. 또래 평균보다 많이 낮거나 다른 요인에 비해 낮게 나타난 요인은 선생님과 상의해서 개선시키도록 노력해야 합니다.

* 2~3개월 간격으로 자기신체평가를 반복 실시하고 변화 정도를 비교해봅시다.
* 초등학교 저학년은 10개 요인의 정의에 대해 선생님의 설명이 필요합니다.

요인의 정의

심폐지구력	먼 거리를 오랫동안 걷거나 힘든 일을 지치지 않고 하는 능력입니다. 점수가 높을 수록 페이서나 6분 걷기를 잘 할 수 있습니다.
유연성	우리 몸을 여러 방향으로 부드럽게 구부릴 수 있는 능력입니다. 점수가 높을수록 앉아윗몸앞으로굽히기나 유연성 검사에서 좋은 성적을 얻을 수 있습니다.
근력·근지구력	몸에 근육이 많이 있어 신체적으로 튼튼하고 힘이 센 정도입니다. 점수가 높을수록 윗몸말아올리기, 악력, 악력검사에서 우수한 점수를 얻습니다.
체지방(날씬함)	몸이 뚱뚱하지 않고 지방량이 너무 많지 않은 상태를 말합니다. 점수가 높을수록 몸매가 날씬하며 낮을수록 뚱뚱한 몸매를 갖습니다.
신체활동	건강과 체력 향상에 도움이 되도록 꾸준히 운동을 실천하는 정도를 말합니다. 점수가 높을수록 거의 날마다 약간 힘든 강도로 운동을 꾸준히 한다는 것을 나타냅니다.
스포츠자신감	운동에 소질을 갖고 있어 여러 운동 종목을 잘하는 것을 말합니다.
외모	남에게 멋있게 보이거나 용모가 잘생긴 정도를 말합니다.
건강	감기 등의 병에 잘 걸리지 않고 병에 걸리더라도 쉽게 회복이 되는 것을 말합니다.
신체전반	자신의 신체에 대해 전반적으로 긍정적인 평가를 하는 것을 말합니다.
자기존중감	자신에 대하여 전반적으로 긍정적으로 느끼는 것을 말합니다.

신체활동 목표 세우기

자기신체평가 그래프를 보고 자신의 좋은 요인과 나쁜 요인을 적어봅시다.	앞으로 자기신체평가 그래프가 더 좋아지려면 신체활동(운동)을 어떻게 해야 할지 선생님과 상의해서 아래에 적어봅시다.
좋은 요인	
나쁜 요인	

2. 종목별조회

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 평가결과조회 ▸ 종목별조회

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 종목별 학생 측정 자료 확인

종목별조회

①②③ [종목별조회] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택한 후, 조회하고자 하는 측정 종목을 선택하고 {조회}버튼을 클릭함.

④ 조회 종목으로 설정한 측정 종목의 해당 학급 측정결과 정보가 나타남.

⑤ {출력}, {그래프}, {통계}버튼을 클릭하면 측정자료의 세부 조회 정보 확인이 가능함.

①② [종목별조회] 메뉴에서 {출력}버튼을 클릭하면 '종목별 건강체력평가 조회' 정보를 확인할 수 있음.

③ 해당 회차의 '종목별 건강체력평가 조회' 자료의 저장 및 출력이 가능함.

① [종목별조회] 메뉴에서 {그래프}버튼을 클릭함.

② 해당 회차의 종목별 건강체력평가 자료가 학생별 그래프로 표시됨.

①② [종목별조회] 메뉴에서 {통계}버튼을 클릭하면 '종목별 통계 조회' 정보를 확인할 수 있음.

③ 해당 회차의 '종목별 통계 조회' 자료의 저장 및 출력이 가능함.

3. 개인별조회

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 평가결과조회 ▸ 개인별조회

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 개인별 측정 자료 확인

개인별조회

①② [개인별조회] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

③④ 자료의 확인이 필요한 대상 학생을 선택하면 측정 종목의 대상 학생 측정결과 정보가 나타남.

⑤ {개인평가지}, {평가지뒷면}버튼을 클릭하면 측정자료의 세부 정보 확인이 가능함.

활용 가이드

- **2024학년도 건강드림학교 학생건강체력평가(PAPS) 측정 결과 평가지 배부 안내**
  - 2024학년도 건강드림학교의 경우 학생건강체력평가(PAPS) 측정을 의무 2회 이상 진행함.
  - 1회의 정시 측정과 2회 이상의 수시 측정 회차를 생성하여 학생건강체력평가(PAPS) 측정을 진행한 후 그 측정 결과를 학생들에게 필수로 제공함.

학생건강체력평가(PAPS) 개인별 평가지 예시자료

PAPS
학생건강체력평가

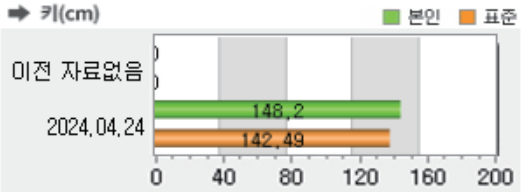
초등학교
5학년 1반 1번
성 명 : 김

성 별 : 남자
생년월일 : 2012.
측 정 일 : 2024.04.24

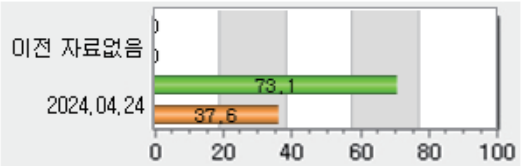
왕복오래달리기	앉아윗몸앞으로굽히기	악력	50m달리기	비만	점수	등급
4	1	3	4	고도비만	36	4

성장평가

➡ 키(cm)



➡ 몸무게(kg)



김 학생은 키가 148.2cm로 표준 몸무게는42.5kg입니다.적정 BMI는 18.20~19.00kg/m² 사이입니다.

키에 비하여 체중이 매우 높은 고도비만입니다. 유산소운동과 같은 신체활동을 꾸준히 하고 균형적인 영양섭취를 하되 섭취량을 줄여서 체중을 감량해야 합니다. 건강을 위해 꼭 실천하세요.
친구들보다 몸이 아주 부드럽네요 하지만 심폐지구력과 순발력이 낮은 수준이예요. 키도 쑥쑥 크고 건강해지려면 축구나 자전거타기같은 운동을 열심히 해야한다구요. 오늘부터 시작.

비만평가

➡ BMI(kg/m²)

체력평가

2024.04.24

체력요인	최소 건강기준	측정값	백분율	전년도 백분율	우려구간 아주낮음(5등급)	우려구간 낮음(4등급)	양호구간 보통(3등급)	양호구간 높음(2등급)	양호구간 아주높음(1등급)
심폐지구력 왕복오래달리기(회)	50.00	40				6			
유연성 앉아윗몸앞으로굽히기(cm)	1.00	12.7					17		
근력·근지구력 악력(kg)	17.00	19.8					9		
순발력 50m달리기(초)	10.01	13.10				4			

체력요인	최소 건강기준	측정값	백분율	전년도 백분율	우려구간 마름	양호구간 정상	우려구간 과체중	우려구간 경도비만	우려구간 고도비만
비만 BMI	14.40~20.90	33.3							20

※순발력이 50M 달리기와 체지방 기준 점수는 역으로 환산해서 제공

학생건강체력평가란? (Brand name : Physical Activity Promotion System)

- 비만 아동은 증가하는 반면 체력은 저하되는 현실에서 스스로 비만을 예방하고 관리하며 체력을 유지하고 증진하는 능력을 갖추는 것이 목표입니다.
- 운동능력과 관련된 체력요인을 주로 평가한 기존의 학생체력검사를 발전시켜 실생활에 필요한 건강체력요소와 순발력을 측정, 분석 및 처방하고 웹상의 각종 컨텐츠와 연계하여 학생 스스로 건강증진의 필요성을 체득하고 실천할 수 있도록 하는 제도입니다.

PAPS 과정

측정 (필수평가/선택평가) → 평가 (결과지 받기) → 처방 (신체활동 처방받기) → 활용 (신체활동 실천, 건강체력교육, 상담 등) → 관리 (신체활동 일지 쓰기 등)

비만판정표

구분		마름	보통	과체중	경도비만	고도비만
body fat(%)	남	~11.9	12.0~14.9	15~25.9	25~32.9	33~60
	여	~11.9	15.0~26.9	27~31.9	32~39.9	40~60

체력요인

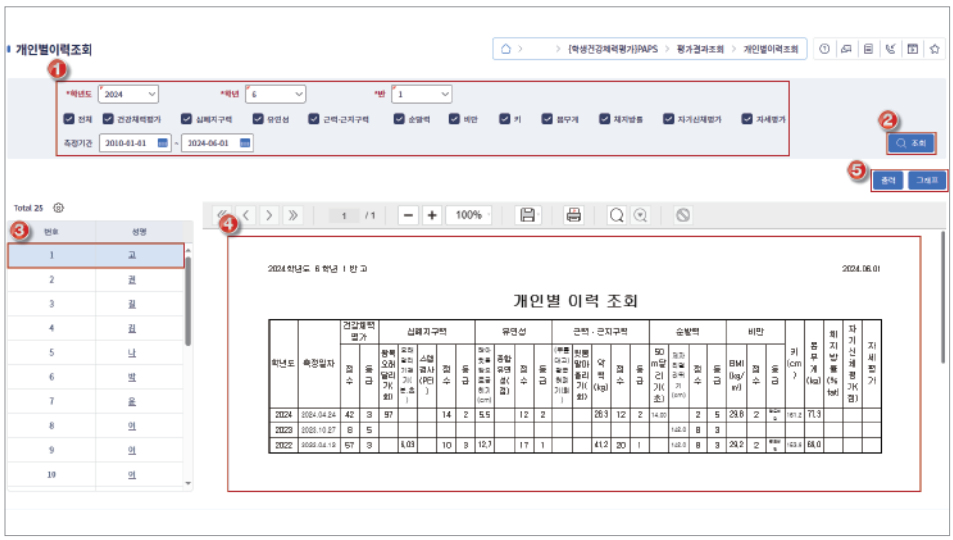
구분	정의	해당하는 신체활동
심폐지구력	인체가 산소를 섭취하면서 지치지 않고 오랫동안 운동할 수 있는 능력	걷기, 조깅, 줄넘기, 수영, 자전거타기, 등산
근력근지구력	근육이 한번에 낼 수 있는 가장 큰 힘, 반복적으로 오랫동안 힘을 낼 수 있는 능력	걷기, 조깅, 줄넘기, 수영, 자전거타기, 등산
유연성	관절을 가장 크게 움직일 수 있는 능력	스트레칭, 체조
순발력	짧은 시간에 순간적으로 큰 힘을 낼 수 있는 능력	제자리높이뛰기, 제자리멀리뛰기, 단거리 달리기
신체구성	제지방(뼈, 근육, 혈액)과 체지방의 상대적인 비율로써 건강 증진에 활용한다.	근육량 증가를 위해서는 근력근지구력, 순발력 운동 체지방 감량을 위해서는 심폐지구력 향상 운동

4. 개인별이력조회

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 평가결과조회 ▸ 개인별이력조회

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 개인별 이력 자료 확인

개인별 이력조회



①② [개인별이력조회] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반'을 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

③④ 자료의 확인이 필요한 대상 학생을 선택하면 측정 종목별 대상 학생 개인별 이력 정보가 나타남.

⑤ {출력}, {그래프}버튼을 클릭하면 개인별 이력에 대한 정보가 나타나고 해당 자료의 활용이 가능함.

5. PAPS지수조회 학년급

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 평가결과조회 ▸ PAPS지수조회 학년급

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 학년 • 급별 지수 자료 확인

PAPS지수 조회 학년급

학년	반	PAPS체력지수 (FSI)	건강체력양호지수(FZI)	PAPS비만지수 (FI)	자세위험지수 (FRI)	왕복오래달리기지수(PI)	심폐지구력정밀평가지수 (CTI)
4 학년	2	0	0	0	0	0	0
	3	0	0	0	0	0	0
	1	0	0	0	0	0	0
5 학년	3	0	84	21	0	100	0
	2	0	83	17	0	100	0
	1	16	84	11	0	100	0
6 학년	2	8	92	21	0	100	0
	1	8	96	13	0	100	0

①② [PAPS지수조회 학년급] 메뉴에서 '학년도, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

③ 해당 학년도의 건강체력평가(PAPS) 지수가 학급별로 표시됨.

④ 해당 학년도의 건강체력평가(PAPS) 지수조회 자료의 저장 및 출력이 가능함.

활용 가이드

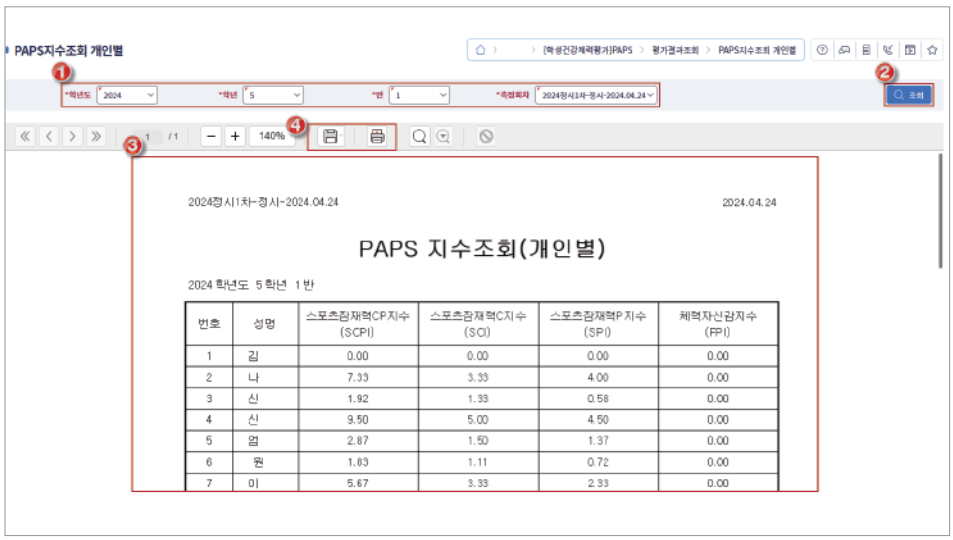
- **PAPS지수조회**
  - PAPS지수 조회의 경우 정시 측정 결과에 대해서만 조회할 수 있음.
- **PAPS지수조회 학년급의 자료 확인**
  - PAPS지수조회의 경우 '학년'과 '학급'의 설정이 가능하고 학년별 자료와 학급별 자료의 조회가 가능함.
- **PAPS지수 용어**
  - [PAPS체력지수(FSI)] : (체력 1등급 학생수 / 정시 필수 참여 학생수)*100
  - [건강체력양호지수(FZI)] : (체력점수 40이상 학생수 / 정시 필수 참여 학생수)*100
  - [PAPS비만지수(FI)] : (BMI 25 이상 학생수 / 정시 필수 참여 학생수)*100
  - [자세위험지수(FRI)] : (자세평가 등급이 심각인 학생수 / 자세평가 참여 학생수)*100
  - [왕복오래달리기지수(PI)] : (왕복오래달리기 선택 학생수 / 정시 필수 참여 학생수)*100
  - [심폐지구력정밀평가지수(CTI)] : (심폐지구력정밀평가 선택 학생수 / 정시 필수 참여 학생수)*100

6. PAPS지수조회 개인별

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 평가결과조회 ▸ PAPS지수조회 개인별

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 개인별 지수 자료 확인

PAPS지수 조회 개인별



번호	성명	스포츠잠재력CP지수 (SCPI)	스포츠잠재력C지수 (SCI)	스포츠잠재력P지수 (SPI)	체력자신감지수 (FPI)
1	김	0.00	0.00	0.00	0.00
2	나	7.33	3.33	4.00	0.00
3	신	1.92	1.33	0.58	0.00
4	신	9.50	5.00	4.50	0.00
5	엄	2.87	1.50	1.37	0.00
6	원	1.83	1.11	0.72	0.00
7	이	5.67	3.33	2.33	0.00

①② [PAPS지수조회 개인별] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

③ 해당 학년도의 건강체력평가(PAPS) 지수가 개인별로 표시됨.

④ 해당 학년도의 건강체력평가(PAPS) 지수조회 자료의 저장 및 출력이 가능함.

활용 가이드

- **PAPS지수조회**
  - PAPS지수 조회의 경우 정시 측정 결과에 대해서만 조회할 수 있음.
- **PAPS지수 용어**
  - [스포츠잠재력CP지수(SCPI)] : (심폐지구력 점수 + 순발력 점수)/(BMI점수)
  - [스포츠잠재력C지수(SCI)] : (심폐지구력 점수)/(BMI점수)
  - [스포츠잠재력P지수(SPI)] : (순발력 점수)/(BMI점수)
  - [체력자신감지수(FPI)] : ((체력점수*2)+자기신체평가점수)/3

F. 신체활동관리

1. 신체활동처방

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 신체활동관리 ▸ 신체활동처방

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 학생 신체활동 처방 등록 • 관리

신체활동처방

① [신체활동처방] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

② 신체활동처방을 등록할 학생의 성명을 클릭하면 '신체활동처방 등록' 팝업창이 나타나고 학생의 신체활동별 목표횟수 설정이 가능함.

③④ 건강체력평가(PAPS) 결과에 대한 신체활동 처방지 확인이나 출력이 필요한 대상 학생을 선택한 후, {처방지앞면}, {처방지뒷면}, {처방지(양면)}, {출력}버튼을 클릭하여 자료의 확인 및 출력이 가능함.

① ‘신체활동처방 등록’ 팝업창이 나타나면 대상 학생의 측정 종목별 현재 점수와 등급을 확인함.

② 종목별 목표 점수와 등급에 도달할 수 있는 신체활동별 목표횟수를 입력함.

③ {저장}버튼을 클릭하여 신체활동처방 등록을 완료함.

학생건강체력평가(PAPS) 신체활동처방 예시자료

PAPS

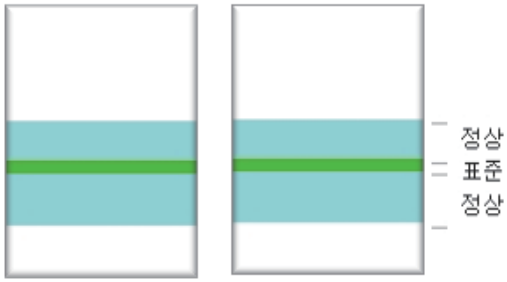
신체활동처방

초등학교
5학년 1반 1번
성 명 : 김

성 별 : 남
생년월일 : 2012.
측 정 일 : 2024.04.24

신체구성목표

체중조절 요구량 4.0~7.2 감량



BMI

체지방량(체중)은 운동을 통해 조절하는것이 바람직합니다.

체력목표

* 모의테스트는 온라인에서 가능합니다.

체력요인	2023.04.24	목표
심폐지구력 (왕복오래달리기)	6점 (40회)	10점 (62~66회)
유연성 (앉아윗몸앞으로굽히기)	17점 (12.7cm)	17점 (10.50~12.90cm)
근력·근지구력 (악력)	9점 (19.8kg)	12점 (23~24.90kg)
순발력 (50m달리기)	4점 (13.10초)	8점 (10.01~10.20초)

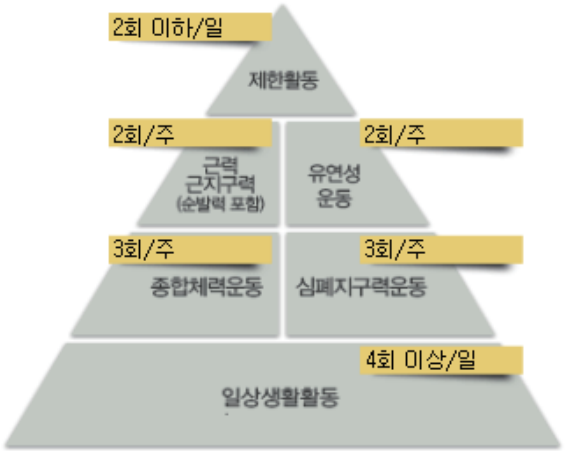
김 학생은 체중 부하가 적은 근력・근지구력 운동중강도의 심폐지구력 운동을 권장합니다. 그리고 체중을 줄이기 위해서는 심폐지구력운동시간을 늘려 체지방량을 줄이는 것이 효율적입니다.

신체활동평가

기간: 2024.04.24

신체활동구분	권장
일상생활 활동	
종합체력 운동	
심폐지구력 운동	
유연성 운동	
근력·근지구력 (순발력 운동포함)	
제한활동	

신체활동처방



* 신체활동 7560+
학생들은 **일주일에 최소5일, 하루에 누적해서 60분 이상, 빠르게 걷기 수준 이상의 강도로** 운동해야 한다

학부모를 위한 팁 (신체활동을 실천하는데 어려움이 있나요?)

1. 신체활동 방해요인 검사 – 온라인 〉 자가측정 〉 신체활동 방해요인 검사

운동효과를 높이려면 이렇게 해보세요~~

체중조절을 하고 있다면 꼭 기억하세요!

권장사항

1. 하루에 운동을 통한 500~700kcal 소비권장
2. 체중을 줄이기 보다 근육량을 늘리는 것에 중점을 둠
3. 적절한 열량 제한, 적절한 단백질 공급, 지방과 탄수화물 줄이고 운동량 증가

금기사항

1. 일주일에 1kg이상의 체중감량은 금기
2. 운동을 하지 않고 식사제한 (기초대사율 저하 및 폭식의 원인)
3. 지나친 탄수화물 제한(근육의 손실)
4. 지나친 단백질 제한(성장방해)

신체활동 가이드

※칼로리 소모량은 체중 40kg기준입니다.

일상생활활동	종합체력운동		심폐지구력운동		유연성운동	근력근지구력운동	
	고강도(10분) 6MET~	중강도(10분) 3~6MET	고강도(10분) 6MET~	중강도(10분) 3~6MET		체중부하 적은 운동	체중부하 운동
차대신 걷기 (10분이상) 잠깐멈춤기 (엘리베이터, 창소, 심부름 등) 산책하기 (10분이상) 5층이상 계단으로 걷기	테니스/46.67kcal 축구/46.67kcal 발야구/46.67kcal 태권도/66.67kcal 유도/66.67kcal 등산/46.67kcal 스키/46.67kcal 인라인스케이트 / 80cal	볼링/20kcal 배드민턴/30kcal 농구/40kcal 야구/33.33kcal 피구/33.33kcal 배구/26.67kcal 탁구/26.67kcal 골프/30kcal 티볼/30kcal	자전거(천천히) /66.67kcal 파워워킹/43.33kcal 조깅/46.67kcal 에어로빅/43.33kcal 달리기/53.33kcal 줄넘기/66.67kcal 계단오르기 /53.33kcal 댄스스포츠 /43.33kcal	자전거(약하게) /40kcal 계단오르내리기 /23.33kcal 수영/40kcal 조깅&걷기(복합) /40kcal 오래달리기(걷기) /40kcal 수중 에어로빅 /40kcal	쭉쭉체조 /16.67kcal 체조/16.67kcal 요가/16.67kcal 스트레칭 /16.67kcal 발레,무용 /32kcal 체중감량 미용체조 /40kcal	웨이트트레이닝 (약)/20kcal 웨이트트레이닝 (강)/40kcal 웰스장 /36.67kcal	팔굽혀펴기 /53.33kcal 윗몸말아올리기 /53.33kcal 미용체조 (매달리기) /53.33kcal
제한활동						**순발력운동**	
30분이상 TV보기 30분이상 컴퓨터 및 비디오 게임하기 30분이상 앉아서 휴식하기						제자리 멀리뛰기 /40kcal 제자리 높이뛰기 /40kcal	

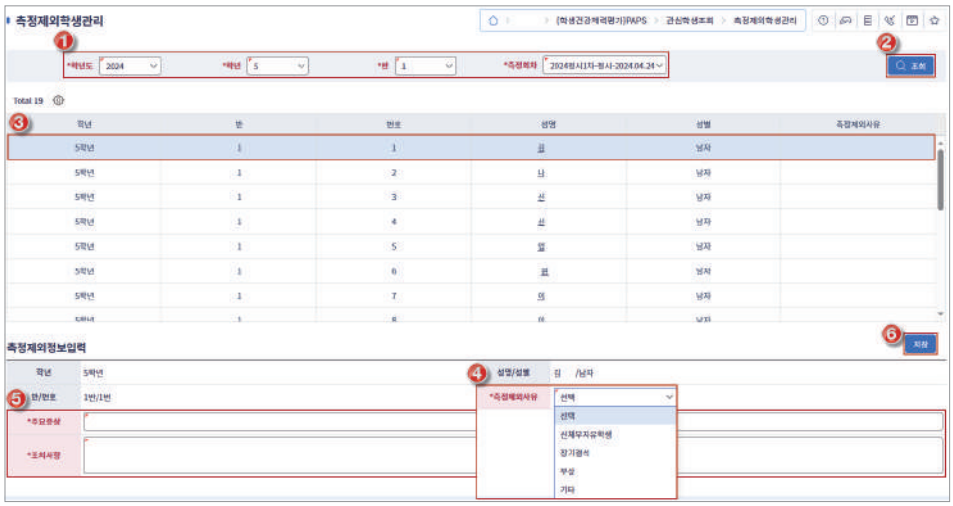
G. 관심학생조회

1. 측정제외학생관리

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 관심학생조회 ▸ 측정제외학생관리

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 측정제외 학생 등록 • 관리

신체활동처방



①② [측정제외학생관리] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

③ 학생건강체력평가(PAPS) 측정을 제외할 대상 학생의 성명을 클릭함.

④⑤ '측정제외정보입력' 창이 나타나면 '측정제외사유'를 선택하고 '주요증상'과 '조치사항'을 입력함.

⑥ 입력한 측정제외정보를 확인한 후 {저장}버튼을 클릭하여 측정제외학생 등록을 완료함.

활용 가이드

- **측정제외학생의 저장 및 수정이 불가능한 경우**
  - 측정회차가 '측정마감'인 경우 측정제외학생을 등록하여 저장하거나 수정할 수 없음.
- **측정제외학생을 설정한 경우 통계 처리**
  - [{학생건강체력평가}PAPS] → [통계및현황] → [PAPS통계/제출] 메뉴에서 통계 생성을 진행하여도 측정제외 처리된 학생의 경우 통계 처리에서 제외됨.

장기결석 또는 부상으로 측정이 어려운 경우 PAPS 처리 방법은 어떻게 되나요?

- 학생의 부상 또는 장기결석으로 학생건강체력평가(PAPS) 측정결과를 입력하지 못한 경우 미입력학생으로 분류되어 PAPS 통계에 반영되지 않으므로 학생건강체력평가(PAPS) 측정 가능 시 종목별 측정 후 입력하여 통계에 반영될 수 있도록 함.
- 학생 부상의 경우 부상의 정도와 장기화에 따른 측정 가능 여부를 판단함. 측정할 수 없는 경우 측정 제외 처리를 진행함. k-에듀파인 업무관리시스템에 내부결재를 진행한 후 교무업무시스템(NEIS)에 측정제외학생 등록을 진행함.
- 장기결석 학생의 경우 장기결석 사유(질병결석, 미인정결석 등)에 따라 달리 처리함. 질병결석에 의한 장기결석의 경우 학생 부상의 경우와 동일하게 처리함. 미인정결석에 따른 장기결석생의 처리 방법은 학생 등교로 측정 가능 시 종목별 측정 후 학생건강체력평가(PAPS) 측정 결과를 교무업무시스템(NEIS)에 입력함. 이외의 부득이한 사유로 측정이 불가능한 사항에 대해서는 학교의 판단에 따라 측정 제외 처리 사유에 대한 내부결재를 진행한 후 교무업무시스템(NEIS)에 측정제외학생 등록을 진행함.

특수학급 학생 학생건강체력평가(PAPS) 측정 및 결과처리 방법은 어떻게 되나요?

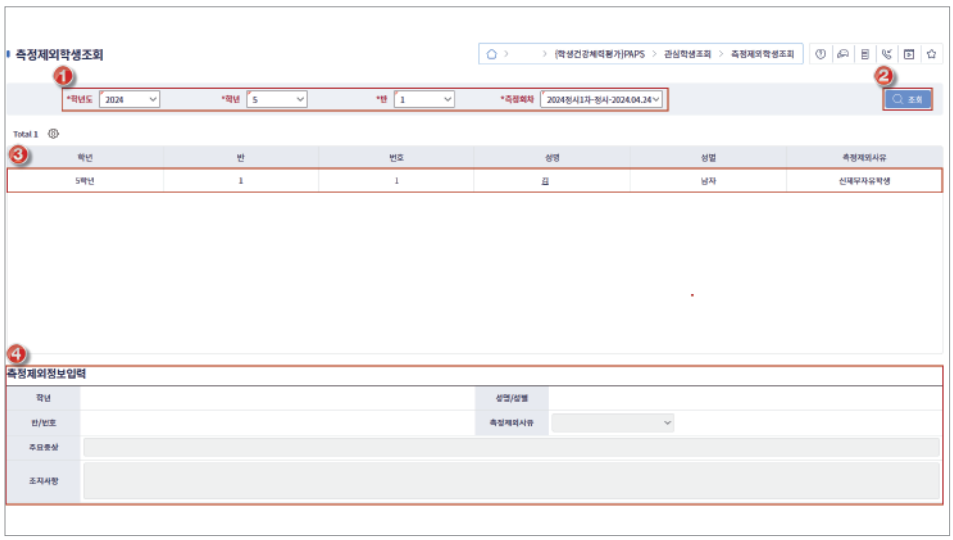
- 특수학급 학생의 경우 학생의 상황 및 희망에 따라 측정할 수 있는 종목은 측정해야 함.
- 전체 종목 또는 일부 종목을 측정하지 못한 경우 장기결석 또는 부상으로 측정이 어려운 경우 처리 방법과 동일하게 처리함.
- 일부 종목만 측정하지 않은 경우 측정 결과를 교무업무시스템(NEIS)에 입력하지 않으나 본인 및 학부모가 원한다면 입력해야 함. 이 경우 마감 시 입력누락학생으로 조회되기는 하나 마감처리는 가능함.

2. 측정제외학생조회

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 관심학생조회 ▸ 측정제외학생조회

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 측정제외학생 자료 조회

측정제외학생 조회



①② [측정제외학생조회] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

③ 측정제외학생 목록이 나타나면 조회할 대상 학생의 성명을 클릭함.

④ '측정제외정보입력' 창에 '측정제외사유', '주요증상' 및 '조치사항' 등의 세부 내용이 표시됨.

3. 체력우려학생조회

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 관심학생조회 ▸ 체력우려학생조회

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 체력 우려 학생 자료 확인

체력우려학생 조회

① [체력우려학생조회] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택함.

②③ 조회할 '체력조건'을 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

④ '체력조건'에 부합하는 대상 학생의 세부 정보가 나타나고 '조회'를 클릭하면 학생의 개인별 평가결과 정보 확인이 가능함.

⑤ {출력}버튼을 클릭하면 체력우려학생의 평가결과 정보를 출력하여 관리할 수 있음.

활용 가이드

- **체력조건**
  - '저체력, 비만, 저체력 AND 비만, 저체력 OR 비만'의 설정 조건에서 선택이 가능함.
  - 체력 조건 '저체력'은 건강체력평가 등급이 4급, 5급 학생을 말함.
  - 체력 조건 '비만'은 비만 등급이 경도비만, 고도비만인 경우를 말함.
- **개인별 상세 평가결과 조회 화면**
  - 개인평가지와 평가지 뒷면 버튼을 클릭하면 평가지를 조회하는 팝업이 나타남.
  - 이전화면 버튼을 클릭하면 '체력우려학생조회' 화면으로 돌아감.

4. 체력우수학생조회

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 관심학생조회 ▸ 체력우수학생조회

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 체력 우수 학생 자료 확인

체력우수학생 조회

① [체력우수학생조회] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택함.

②③ 조회할 '조건'을 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

④ '조건'에 부합하는 학생의 측정 요인별 평가결과 정보 확인이 가능함.

⑤ 체력우수학생의 평가결과 정보를 '저장' 또는 '출력'하여 관리할 수 있음.

활용 가이드

- **체력 우수 학생 조건**
  - 스포츠 영재: 심폐지구력, 순발력의 평가 점수가 각각 20점인 학생
  - 건강체력우수: 심폐지구력, 유연성, 근력·근지구력, 순발력의 평가 등급이 모두 1등급이며 비만 등급이 정상인 학생
  - 체력우수: 심폐지구력, 유연성, 근력·근지구력, 순발력의 평가 등급이 모두 1등급인 학생

5. 체력향상우수학생조회

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 관심학생조회 ▸ 체력향상우수학생조회

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 체력 향상 우수 학생 자료 확인

체력향상우수 학생조회

학년	반	번호	성명	성별	비교		기준		향상	
					점수	등급	점수	등급	점수	향상률
6학년	1	23	임	여성	61	2	88	1	27	27%
6학년	1	14	허	남성	41	3	62	2	21	21%
6학년	1	20	박	여성	62	2	79	2	17	17%
6학년	1	15	강	여성	57	3	71	2	14	14%
6학년	1	7	윤	남성	53	3	64	2	11	11%

①② [체력향상우수학생조회] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반'을 선택하고, '평가요인', '체력향상', '기준측정회차', '비교측정회차' 등의 조건을 선택하여 {조회}함.

③ '조건'에 부합하는 체력 향상 우수 학생의 결과 정보 확인이 가능함.

④ 체력향상우수학생의 결과 정보를 '저장' 또는 '출력'하여 관리할 수 있음.

활용 가이드

- **기준측정회차**
  - 기준회차를 정시로 하면 이전년도의 정시 회차와 비교함.
  - 기준회차를 수시 회차로 하면 해당 학년도의 기준회차 이전 날짜의 측정회차와 비교함.
- **비교측정회차**
  - 비교가 가능한 측정회차는 정시 회차와 모든 필수 종목을 실시하는 수시 회차임.
  - 비교측정회차는 기준측정회차 이전 날짜의 측정회차만 목록으로 보임.

6. 측정종목별백분위조회

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 관심학생조회 ▸ 측정종목별백분위조회

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 측정 종목별 백분위 자료 확인

측정종목별 백분위조회

①② [측정종목별백분위조회] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반, 측정회차'를 선택하고 '평가요인', '백분위' 등의 조건을 설정하여 {조회}함.

③ '조건'에 부합하는 평가요인별 백분위 조회 결과 정보 확인이 가능함.

④ 평가요인별 백분위 조회 결과 정보를 '저장' 또는 '출력'하여 관리할 수 있음.

H. 통계및현황

1. 등급/점수통계

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 통계및현황 ▸ 등급/점수통계

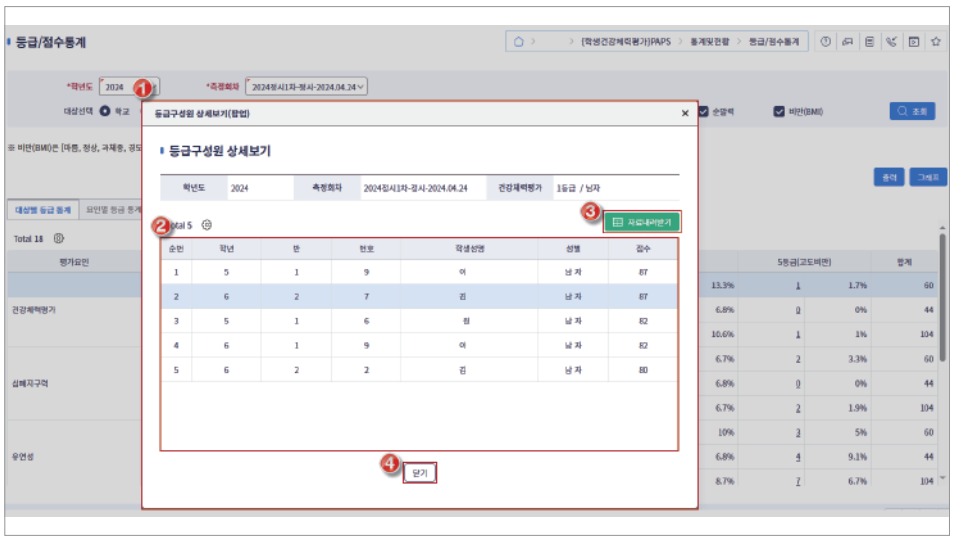
기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 등급 및 점수 통계 자료 확인

등급/점수통계

①② [등급/점수통계] 메뉴에서 '학년도, 측정회차'를 선택하고 '대상선택', '종목선택' 등의 조건을 설정한 후 {조회}버튼을 클릭함.

③④ '조건'에 따른 등급 및 점수 통계 정보 확인이 가능하며 등급별 인원을 클릭하면 '등급구성원 상세보기' 팝업창이 나타남.

⑤ 등급/점수통계 조회 결과 정보를 {출력}하거나 {그래프}로 확인할 수 있음.



① [등급/점수통계] 메뉴에서 등급별 인원을 클릭하면 '등급구성원 상세보기' 팝업창이 나타남.

②③ 등급 구성원의 상세 정보 확인이 가능하며 해당 정보의 '자료내려받기'가 가능함.

④ {닫기}버튼을 클릭하면 팝업창이 닫히고 [등급/접수통계] 화면으로 돌아감.

①② [등급/점수통계] 메뉴에서 {출력}버튼을 클릭하면 '대상별 등급 통계' 정보를 확인할 수 있음.

③ 해당 학년도 및 측정회차의 '대상별 등급 통계' 자료의 저장 및 출력이 가능함.

① [등급/점수통계] 메뉴에서 {그래프}버튼을 클릭함.

② 해당 학년도 및 측정회차의 ‘대상별 등급 통계’ 자료가 등급별 그래프로 표시됨.

2. 측정기록통계

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 통계및현황 ▸ 측정기록통계

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 측정 기록 통계 자료 확인

측정기록통계

①② [측정기록통계] 메뉴에서 '학년도, 측정회차'를 선택하고 '대상선택', '종목선택' 등의 조건을 설정한 후 {조회}버튼을 클릭함.

③④ '조건'에 따른 대상별 측정기록 통계 정보 확인이 가능함.

⑤ 대상별 측정기록 통계 정보를 {출력}하거나 {그래프}로 확인할 수 있음.

⑥ 대상별 측정기록 통계 정보를 '저장'하거나 '출력'하여 관리할 수 있음.

① [측정기록통계] 메뉴에서 {그래프}버튼을 클릭함.

② 해당 회차의 '측정기록통계' 자료가 종목별 그래프로 표시됨.

3. 측정현황

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 통계및현황 ▸ 측정현황

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 학년별 측정 현황 자료 확인

측정현황

①② [측정현황] 메뉴에서 '학년도, 측정회차'를 선택하고 '대상선택' 조건을 설정한 후 {조회}버튼을 클릭함.

③ '조건'에 따른 학년별 측정 현황 정보 확인이 가능함.

④ 학년별 측정 현황 정보를 '저장'하거나 '출력'하여 관리할 수 있음.

4. 등급별분포통계

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 통계및현황 ▸ 등급별분포통계

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 등급별 분포 통계 자료 확인

등급별 분포통계

구분	학년	성별	1등급 (80~100)		2등급 (60~79)		3등급 (40~59)		4등급 (20~39)		5등급 (0~19)		검사 인원수
			인원	%	인원	%	인원	%	인원	%	인원	%	
학교	4학년	남	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0
		여	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0
	5학년	남	2	5.90%	10	29.40%	15	44.10%	6	17.60%	1	2.90%	34
		여	1	4.50%	13	59.10%	6	27.30%	2	9.10%	0	0%	22
	6학년	남	3	11.50%	13	50%	8	30.80%	2	7.70%	0	0%	26
		여	1	4.50%	9	40.90%	11	50%	1	4.50%	0	0%	22
시도	4학년	남	174	6.90%	606	31.90%	918	36.30%	360	14.20%	270	10.70%	2528
		여	202	8%	973	38.70%	979	34.90%	222	8.80%	241	9.60%	2517
	5학년	남	2633	3.80%	21417	31.20%	31544	46.10%	11759	17.20%	1170	1.70%	68657
		여	3099	4.70%	25895	38.90%	30007	45.90%	6806	10.50%	480	0.70%	66836
	6학년	남	4089	6.20%	22270	33.60%	29173	42.90%	10956	16.10%	1121	1.70%	66321
		여	3293	5.20%	23701	37.20%	29370	46.50%	7297	11.50%	436	0.70%	63697
전국	4학년	남	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0
		여	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0
	5학년	남	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0
		여	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0

①② [등급별분포통계] 메뉴에서 '학년도'를 선택하고, '평가요인' 조건을 설정한 후 {조회}버튼을 클릭함.

③ '조건'에 따른 등급별 분포 통계 정보 확인이 가능함.

④ 등급별 분포 통계 정보를 '저장'하거나 '출력'하여 관리할 수 있음.

활용 가이드

- **등급별분포통계**
  - 학교, 시도, 전국으로 구분되어 조회되며 시도와 전국은 교육청에서 전송받은 통계를 나타냄.

5. 종목별평균기록통계

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 관심학생조회 ▸ 종목별평균기록통계

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 종목별 평균 기록 통계 자료 확인

종목별 평균기록통계

구분	학년	성별	심폐지구력			유연성		근력·근지구력			순발력		비만	
			왕복오래달리기(회)	오래달리기(분.초)	스텝검사(PEI)	앉아윗몸앞으로굽히기(cm)	종합유연성(점)	(무릎대고)팔굽혀펴기(회)	윗몸말아올리기(회)	악력(kg)	50m달리기(초)	제자리멀리뛰기(cm)	BMI (kg/㎡)	체지방률(%fat)
학교	4학년	남	0	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		여	0	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	5학년	남	88.6	0.00	0	7.5	0	0	0	19.2	10.3	0	21.5	0
		여	94.1	0.00	0	9.2	0	0	0	18.9	10.1	0	19.9	0
	6학년	남	121.3	0.00	0	5.5	0	0	0	28.5	9.2	0	20.7	0
		여	104.1	0.00	0	13.1	0	0	0	20.1	10.9	0	19.8	0
시도	4학년	남	72.2	0.00	0	0	7.0	0	56.6	17.3	10.0	139.5	19.8	0
		여	63.9	0.00	0	0	7.5	0	52.7	16.7	10.4	126.2	18.4	0
	5학년	남	72.1	5.54	61.9	7.0	7.4	0	57.1	18.9	10.0	150.1	20.6	15.4
		여	64.0	6.20	61.1	12.0	7.8	0	48.7	18.0	10.4	137.5	19.0	13.3
	6학년	남	79.9	5.38	63.4	6.7	7.4	0	67.9	22.7	9.5	161.1	21.2	19.2
		여	68.3	6.10	61.4	13.1	7.8	0	51.7	21.0	10.0	143.5	19.7	19.0
전국	4학년	남	0	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		여	0	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	5학년	남	0	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		여	0	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

①② [종목별평균기록통계] 메뉴에서 '학년도'를 선택하고 {조회}버튼을 클릭함.

③ '조건'에 따른 종목별 평균 기록 통계 정보 확인이 가능함.

④ 종목별 평균 기록 통계 정보를 '저장'하거나 '출력'하여 관리할 수 있음.

활용 가이드

- **종목별평균기록통계**
  - 학교, 시도, 전국으로 구분되어 조회되며 시도와 전국은 교육청에서 전송받은 통계를 나타냄.

6. PAPS통계/제출

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ 통계및현황 ▸ PAPS통계/제출

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 통계 생성 및 교육청 자료 전송

PAPS통계/제출

①② [PAPS통계/제출] 메뉴에서 '학년도'를 선택하고 {통계생성}버튼을 클릭함.

③ 해당 학년도 '학생신체의 능력검사 통계표' 자료 확인이 가능함.

④ 등급별 분포 통계 정보를 '저장'하거나 '출력'하여 관리할 수 있음.

⑤ {승인요청}버튼을 클릭하여 'PAPS통계/제출' 기안문 상신을 진행함.

활용 가이드

- **통계 생성이 되는 경우**
  - 학교 내 모든 학급이 측정 마감된 상태인 경우에 통계 생성이 가능함.

PAPS 측정 시기와 교육청 전송 시기는 언제인가요?

- 정시측정은 학년초 3~5월 중 연 1회 실시하고, 수시측정은 7월, 9월, 11월 3회 실시를 권장함.
- 학교에서 측정 결과 입력하면 입력마감과 측정 마감 후 2024년 11월 22일까지 교육청으로 통계 전송 처리함.

①② [PAPS통계/제출] 메뉴에서 상신한 기안의 결재가 완료되면 {통계조회}를 통해 '학생신체의 능력검사 통계표' 정보 확인이 가능함.

③ 등급별 분포 통계 정보를 '저장'하거나 '출력'하여 관리할 수 있음.

④ {제출}버튼을 클릭하여 생성된 PAPS통계 자료를 교육청으로 전송 처리함.

활용 가이드

- **통계 제출**
  - 결재상태가 완결인 경우에만 제출 버튼이 활성화 됨.
- **측정제외학생**
  - [{학생건강체력평가}PAPS] → [관심학생조회] → [측정제외학생관리] 메뉴에서 측정 제외 학생으로 등록된 학생은 PAPS 통계에서 제외됨.

학기말 PAPS 결과처리와 교육청 보고 순서는 어떻게 되나요?

- 각 반 담임 또는 체육전담교사의 학생건강체력평가(PAPS) 측정 후 측정결과 입력이 끝나면
  ① [{학생건강체력평가}PAPS] 〉 [통계및현황] 〉 [입력누락학생조회]에서 누락학생 확인
  ② [{학생건강체력평가}PAPS] 〉 [마감관리] 〉 [입력마감]
  [{학생건강체력평가}PAPS] 〉 [마감관리] 〉 [측정마감] 후 {승인요청}을 통해 기안문 상신을 진행함.
  ③ [{학생건강체력평가}PAPS] 〉 [통계및현황] 〉 [PAPS통계/제출] 메뉴에서 {통계생성, 통계조회} 후 {승인요청}을 통해 기안문 상신을 진행함.
  ④ 결재완료 후 {제출} 버튼이 활성화 되며, {교육청 전송} 버튼을 클릭함.
- 기안문 작성 및 결재완료 후 교육청 보고가 되었다고 간주하는 경우가 많음. {교육청 전송} 버튼을 눌러야 최종 완료되므로 이 단계가 누락되지 않도록 주의 요망

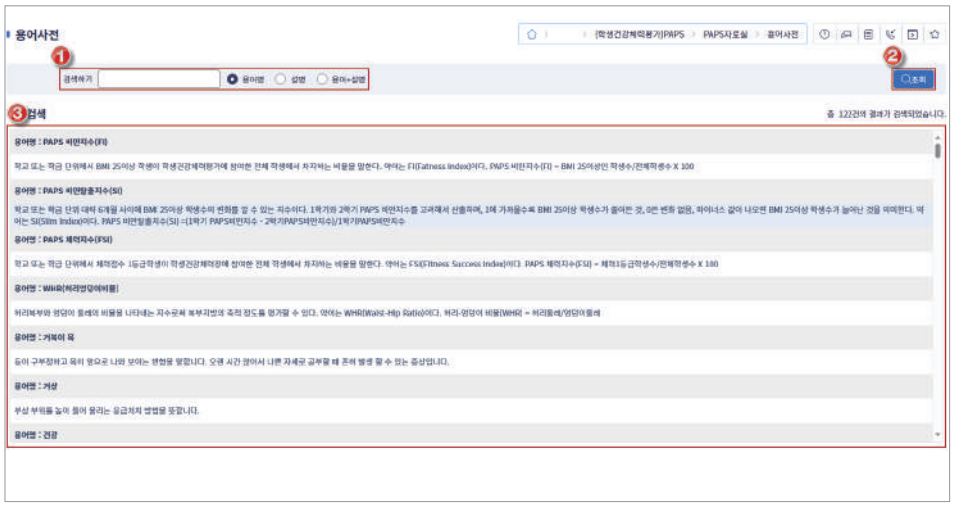
I. PAPS자료실

1. 용어사전

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ PAPS자료실 ▸ 용어사전

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 용어 검색

용어사전



①② [용어사전] 메뉴에서 검사할 용어를 입력하거나 빈 상태로 {조회}버튼을 클릭함.

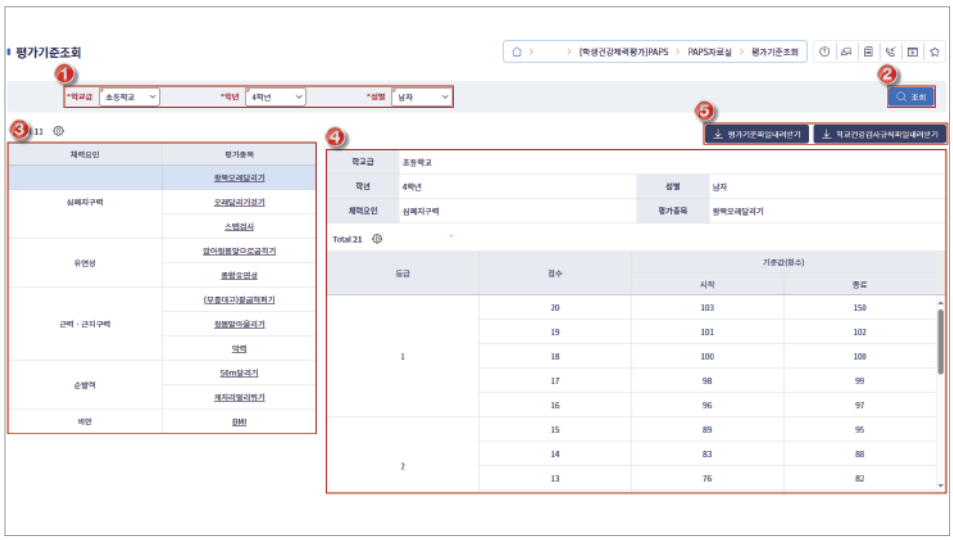
③ 검색할 용어를 입력한 경우 해당 용어에 대한 정보가 표시되고 빈 상태로 조회한 경우 전체 용어가 표시됨.

2. 평가기준조회

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ {학생건강체력평가}PAPS ▸ PAPS자료실 ▸ 평가기준조회

기 능 | 학생건강체력평가(PAPS) 체력요인별 평가기준조회

평가기준조회



①② [평가기준조회] 메뉴에서 '학교급, 학년, 성별'의 선택한 후 {조회}버튼을 클릭함.

③④ 학생건강체력평가(PAPS) 필수평가의 체력요인별 평가종목이 표시되고, 평가종목을 클릭하면 해당 종목의 등급별 '점수'와 '기준값(횟수)'을 확인할 수 있음.

⑤ {평가기준파일내려받기}, {학교건강검사규칙파일내려받기}버튼을 클릭하면 해당 자료 내려받기가 가능하고 자료의 활용이 가능함.

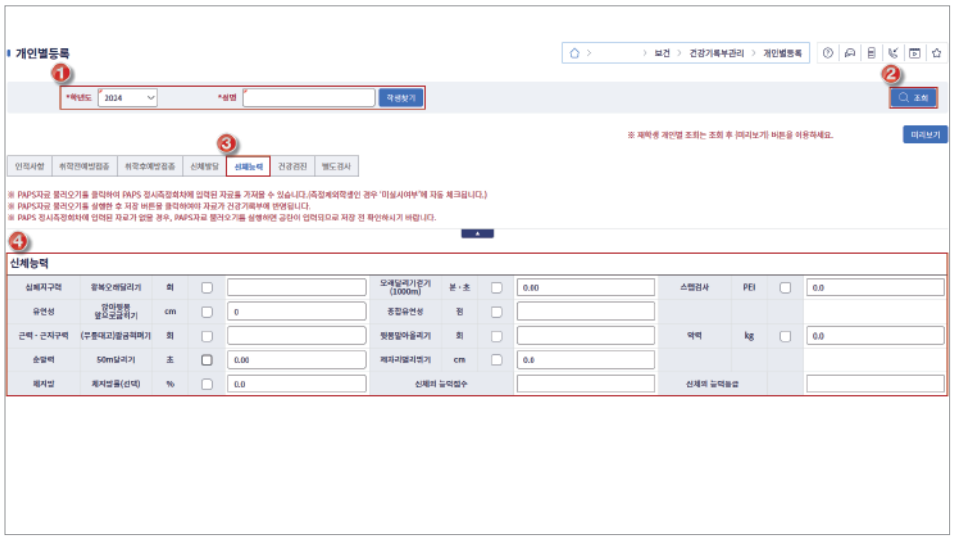
J. 건강기록부관리

1. 보건탭을 이용한 학생건강체력평가(PAPS) 개인별등록

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ 보건 ▸ 건강기록부관리 ▸ 개인별등록

기 능 | 보건탭을 이용한 학생건강체력평가(PAPS) 개인별등록

보건탭을 이용한 학생 건강체력평가 (PAPS) 개인별등록



①② [개인별등록] 메뉴에서 '학년도, 성명'을 입력하여 {학생찾기}를 한 후, {조회}버튼을 클릭함.

③④ 〈신체능력〉탭을 눌러 이동한 후 '신체능력' 정보창이 나타나면 대상 학생의 학생체력평가(PAPS) 요인별 측정 결과를 입력한 후 저장함.

2. 보건탭을 이용한 학생건강체력평가(PAPS) 반별등록

경 로 | 학교별업무담당자 ▸ 보건 ▸ 건강기록부관리 ▸ 반별등록

기 능 | 보건탭을 이용한 학생건강체력평가(PAPS) 반별등록

보건탭을 이용한 학생 건강체력평가 (PAPS) 반별등록

①② [반별등록] 메뉴에서 '학년도, 학년, 반'을 입력한 후 {조회}버튼을 클릭함.

③④ 해당 학급의 학생 정보 목록이 나타나면 대상 학생을 클릭한 후 〈신체능력〉탭을 클릭함.

⑤⑥ '신체능력' 정보창이 나타나면 대상 학생의 학생체력평가(PAPS) 요인별 측정 결과를 입력하거나 {PAPS자료불러오기}버튼을 클릭하여 입력된 정보를 불러옴.

⑦ 입력된 '신체능력' 정보를 확인한 후 {저장}버튼을 클릭하여 자료를 저장함.

3

부록

A. 신체능력검사 항목 및 방법(제7조 제5항 관련)

1. 필수평가

체력요소	검사항목	검사방법
심폐 지구력	1. 왕복오래 달리기	**가. 거리** 1) 초등학교 학생: 남 · 여 구분 없이 15미터 2) 중 · 고등학교 학생: 남 · 여 구분 없이 20미터 **나. 측정** 1) 일정한 거리를 시간 간격이 정해진 신호음에 맞추어 왕복하여 달리기를 반복 실시 2) 오디오 테이프의 신호음이 울리기 전까지 검사대상자의 양발이 20m(15m) 선을 완전히 통과할 것 3) 검사대상자가 맞은편으로 이동 중일 때 신호음이 울린 경우 그 지점에서 신속히 뒤로 돌아 뛰도록 하며 기록 횟수에 '△'표시 4) 3)의 규칙은 처음 한 번만 적용되며 신호가 울리기 전에 1회 이동을 마치지 못한 횟수가 두 번째인 경우 측정을 종료하며 기록횟수에 'X'표시를 하고 'X'표시의 직전 횟수를 측정 횟수로 기록
	2. 오래달리기 - 걷기	**가. 거리** 1) 초등학교 5~6학년 학생: 남 · 여 구분 없이 1,000미터 2) 중 · 고등학교 학생: 여학생은 1,200미터, 남학생은 1,600미터 **나. 측정** 1) 정해진 트랙을 벗어나지 않으면서 정해진 거리를 완주 2) 달리는 도중에 걷는 것도 허용 3) 잘못된 주행이 확인되면 매회마다 파울로 기록 4) 분 · 초 단위까지 기록하되, 0.1초단위에서 버림하여 기록 (다만, 파울 1회당 5초씩 추가하여 기록)
	3. 스텝검사	**가. 스텝박스 높이** 1) 초등학교 5~6학년 학생: 20.3센티미터 2) 중학교 남 · 여 학생, 고등학교 여학생: 45.7센티미터 3) 고등학교 남학생: 50.8센티미터 **나. 반복 횟수** 1) 초등학교 5~6학년, 중학교 남 · 여 학생, 고등학교 여학생: 24회/분 2) 고등학교 남학생: 30회/분 **다. 측정** 1) 시간 간격이 정해진 신호음에 맞추어 스텝박스를 올라갔다 다시 내려오는 동작을 3분 동안 반복실시한 후 안정 시 심박수를 3회 측정하여 기록지에 기록 - 심박수 측정기가 없는 경우(촉진법): 1회(1분~1분 30초), 2회(2분~2분 30초), 3회(3분~3분 30초) - 심박수 측정기가 있는 경우: 1회(1분), 2회(2분), 3회(3분)

체력요소	검사항목	검사방법
심폐 지구력	3. 스텝검사	2) 평가는 신체효율지수(PEI*)공식으로 계산된 점수로 하며 0.1점 단위까지 기록하되, 0.01점 단위에서 올림하여 기록 - 교육정보시스템(NEIS)의 학생건강체력평가시스템(PAPS)에서 자동으로 점수가 산출됨 **※ 심박수 측정기가 없는 경우(촉진법)** • **초등학생, 중학생, 고등학생(여)의 경우** PEI= D / (2 × P) × 100 D: 스텝운동 지속시간(초) P: 1회(1분~1분30초) 심박수 + 2회(2분~2분30초) 심박수 + 3회(3분~3분30초) 심박수 • **고등학생(남)의 경우** PEI= D × 100 / {5.5 × p } + {0.22 × (300 − D)} D: 스텝운동 지속시간(초) p: 1회(1분~1분30초) 심박수 **※ 심박수 측정기가 있는 경우** • **초등학생, 중학생, 고등학생(여)의 경우** PEI= D / (P) × 100 D: 스텝운동 지속시간(초) P: 1회(1분) 심박수 + 2회(2분) 심박수 + 3회(3분) 심박수 • **고등학생(남)의 경우** PEI= D × 100 / {5.5 × p/2} + {0.22 × (300 − D)} D: 스텝운동 지속시간(초) p: 1회(1분) 심박수 * PEI(Physical Efficiency Index : 신체효율지수)
유연성	4. 앉아윗몸 앞으로굽히기	**가. 자세** 1) 신발을 벗고 실시자의 두 발 사이가 5센티미터를 넘지 않게 두 발바닥이 측정기 전면에 완전히 닿도록 무릎을 펴고 앉을 것 2) 한 손을 다른 한 손 위에 올려 양손이 겹치게 하고 윗몸을 앞으로 굽히면서 고개를 숙이고 측정기 위의 눈금 쪽으로 뻗을 것 **나. 측정** 1) 검사대상자가 무릎이 올라오지 않게 굽힌 자세를 2초 이상 유지할 것 2) 양손의 손가락 끝이 멈춘 지점의 눈금을 측정 3) 2회 실시하여 0.1센티미터 단위까지 기록하며, 평가는 높은 기록으로 함
	5. 종합유연성 검사	**가. 어깨, 몸통, 옆구리, 하체 4부분으로 나누어 검사** 1) 어깨: 몸 뒤쪽으로 한 손은 어깨 위에서 아래 방향으로 다른 한 손은 아래에서 위 방향으로 하여 닿을 수 있는가를 검사 2) 몸통: 상체를 좌우로 회전시켜 발뒷꿈치에 위치한 숫자카드를 읽을 수 있는지 검사 3) 옆구리: 바르게 선 자세에서 척추가 좌우로 충분히 굽혀져서 손이 무릎 뒤 오금에 닿는가를 검사 4) 하체: 앉은 자세에서 좌우 한 발씩 곧게 뻗고 한 손바닥을 다른 쪽 손의 손등에 나란히 올려놓은 상태에서 양손이 발끝에 닿을 수 있는가를 검사 **나. 오른쪽과 왼쪽 한 번씩 시행하게 되며, 오른쪽 왼쪽 모두 성공하면 2점, 한 쪽만 성공하면 1점, 모두 실패하면 0점을 얻게 되며 측정된 점수를 모두 합산하여 기록**

체력요소	검사항목	검사방법
근력 · 근지구력	6-1. 팔굽혀펴기 (남)	**가. 팔굽혀펴기 봉 높이 및 넓이** 1) 높이: 30센티미터 2) 넓이: 110센티미터 이상 **나. 자세** 양발은 모으고 양손을 어깨너비로 벌린 후 30센티미터 높이의 봉을 잡고 몸은 머리에서부터 어깨, 등, 허리, 발끝까지는 일직선으로 할 것 **다. 측정** 1) 팔을 굽혀 몸이 내려가 있는 동작에서는 가슴과 봉 사이의 거리가 10센티미터 이하여야 하며 팔꿈치의 각도는 90도가 되도록 할 것 2) 더 이상 반복하지 못할 때까지의 횟수를 측정
	6-2. 무릎대고 팔굽혀펴기 (여)	**가. 자세** 1) 무릎을 꿇고 양손을 어깨너비로 벌려 엎드린 상태에서, 상체는 반듯하게 유지하고 발끝은 세워 발등이 지면에 닿지 않도록 할 것 2) 어깨너비의 손 위치를 손 하나 크기의 간격으로 앞으로 옮기고, 다시 손 하나 크기의 간격을 바깥 방향으로 두 번 옮겨 양팔의 간격을 넓힐 것 **나. 측정** 1) 팔을 굽혀 몸이 내려가 있는 동작에서는 가슴과 지면 사이의 거리가 15센티미터 이하여야 하며 팔꿈치의 각도는 90도가 되도록 할 것 2) 더 이상 반복하지 못할 때까지의 횟수를 측정
	7. 윗몸말아 올리기	**가. 자세** 1) 매트 위에 머리와 등을 대고 누운 자세에서 무릎을 90도 정도의 각도가 이루어지도록 굽혀 세울 것 2) 발바닥은 바닥에 평평하게 되도록 붙이고 발과 무릎 사이가 주먹 하나 크기의 간격으로 띄어 놓을 것 3) 팔은 곧게 뻗고 손바닥을 넓적다리 위에 올려놓을 것 **나. 측정** 1) 3초에 1번씩 울리는 신호음에 맞추어 손이 넓적다리 위를 타고 올라가 손바닥으로 무릎을 감쌀 수 있도록 상체를 말아 올릴 것 2) 손바닥으로 무릎을 감싼 후 바로 준비자세로 돌아올 것 3) 1회/3초 실시 간격을 지키지 못할 때는 처음 한 번은 계수만 하지 않고 측정은 계속하되, 두 번째 지키지 못하면 계수를 종료하고 실시자의 총횟수를 기록
	8. 악력	**가. 측정도구: 악력계** **나. 자세** 1) 편안한 자세로 발을 바닥에 편평하게 붙이고 양다리는 어깨 너비 만큼 벌려서 직립 자세를 취할 것 2) 검사대상자는 악력계를 자신의 손에 맞도록 폭을 조절하고, 손가락 제2관절이 직각이 되도록 악력계를 잡을 것 **다. 측정** 1) 오른쪽, 왼쪽 각각 2회 측정하고 기록지에 기록 2) 오른쪽-왼쪽-오른쪽-왼쪽 순서로 측정하여 0.1킬로그램 단위까지 기록하되, 0.01킬로그램 단위에서 올림하여 기록하며, 평가는 최고 높은 기록으로 함

체력요소	검사항목	검사방법
순발력	9. 50미터 달리기	**가. 거리: 50미터** **나. 측정** 1) 코스는 반드시 직선 주로가 되어야 하며, 부정출발을 한 경우 주의를 주고 다시 출발할 것 2) 0.01초 단위까지 기록
	10. 제자리 멀리뛰기	**가. 자세** 1) 구름판이 설치된 모래터 또는 측정장비 위에 출발선을 밟지 않고 올라설 것 2) 발을 한 번만 굴러서 공중자세는 자유로이 하여 뛸 것 **나. 측정** 1) 도약하는 순간 두 발 중 한쪽 발이라도 출발선을 넘어서지 말아야 하며 반드시 모둠발로 뛸 것 2) 2회 실시하여 0.1센티미터 단위까지 기록하며, 평가는 높은 기록으로 함
비만	11. 체질량 지수(BMI)	**가. 측정** 1) 체질량지수는(BMI, Body Mass Index: ㎏/㎡) 키와 체중 값으로 계산할 것 2) 0.1㎏/㎡ 단위까지 기록하되, 0.01㎏/㎡ 단위에서 올림하여 기록할 것

2. 선택평가

<table>
<tr><th>검사항목</th><th>검사방법</th></tr>
<tr><td>1.
심폐지구력
정밀평가</td><td>

가. 측정도구

심박수 측정기 세트(가슴벨트, 송신기, 수신기, 소프트웨어 등)

나. 측정

1) 심폐지구력정밀평가는 필수평가의 심폐지구력 측정 종목 측정 시 심박수 측정기를 착용하여 측정하는 것으로 검사방법은 심폐지구력 종목 측정과 동일함

2) 장비를 통해 자동으로 측정되어진 심박수를 분석하여 최대 심박수(220-나이), 운동 중 최고 심박수, 운동 중 평균 심박수, 운동 중 평균 운동강도, 운동 중 총칼로리 소모량 및 운동강도 구간분석을 표로 제공하며, 운동강도 범위와 칼로리 소모량 기준은 다음과 같음

<table>
<tr><th>구간</th><th>최대심박수%</th><th>칼로리 소모량(10분기준)</th></tr>
<tr><td>1구간</td><td>90%이상~100%</td><td>15kcal</td></tr>
<tr><td>2구간</td><td>80%이상~90%미만</td><td>15kcal</td></tr>
<tr><td>3구간</td><td>70%이상~80%미만</td><td>12kcal</td></tr>
<tr><td>4구간</td><td>60%이상~70%미만</td><td>10kcal</td></tr>
<tr><td>5구간</td><td>50%이상~60%미만</td><td>6kcal</td></tr>
</table>

</td></tr>
<tr><td>2.
비만평가</td><td>

가. 측정도구 : 체지방측정기

나. 자세

1) 공복상태를 유지하고 신체에 금속성 물질을 제거할 것

2) 양말을 벗고 체지방측정기의 양발과 양손의 측정 위치에 맞게 정확히 위치시킬 것 (체지방측정기의 사용지침을 따름)

다. 측정

1) 체지방률이 측정되는 동안 최대한 몸을 움직이지 않고 전방을 주시할 것

2) 장비를 통해 자동으로 측정되어진 체지방률을 분석하여 근육량과 지방량을 계산하고, 체중에 대한 체지방률 정상범위(남자: 12~14.9%, 여자: 15~26.9%)를 기준으로 최소 근육 조절량과 조절 체지방량을 계산하여 제공

근육량(%) = 0.85 × 체중 – (체중 × 체지방률) / 100
지방량(%) = 체중 × 체지방률

</td></tr>
</table>

검사항목	검사방법
3. 자기 신체평가	**가. 측정도구: 자기기입식 기록지** **나. 세부항목** 10개 항목[심폐지구력, 유연성, 근력 · 근지구력, 체지방(날씬함), 신체활동, 스포츠자신감, 외모, 건강상태, 신체전반, 자기존중감]별 2개 문항으로 구성(총 20문항) **다. 측정** 1) 6점 척도(1점: 전혀 아니다, 6점: 매우 그렇다) 중 자신의 생각과 일치하는 번호를 찾아 '○'표시 2) 항목별 2문항의 평균을 계산하여 10개 요인별 점수의 합계를 구하고 1.67을 곱하여 산출 ※ ★표시문항은 역으로 채점(1점은 6점, 2점은 5점) • 심폐지구력: (8번 + 18번) ÷ 2 = ① • 유연성: (7번 + 17번) ÷ 2 = ② • 근력 · 근지구력: (9번 + 19번) ÷ 2 = ③ • 체지방: (★ 2번+★12번) ÷ 2 = ④ • 신체활동: (5번 + 15번) ÷ 2 = ⑤ • 스포츠자신감: (1번 + 11번) ÷ 2 = ⑥ • 외모: (3번 + 13번) ÷ 2 = ⑦ • 건강상태: (★ 4번 +★14번) ÷ 2 =⑧ • 신체전반: (10번 + 20번) ÷ 2 = ⑨ • 자기존중감: (★ 6번 +★16번) ÷ 2 = ⑩ (① + ② + ③ + ④ + ⑤ + ⑥ + ⑦ + ⑧ + ⑨ + ⑩) = 합계×1.67 = 3) 항목별로 자기 점수에 해당하는 위치를 찾아 '●'표시를 하여 그래프를 작성
4. 자세평가	**가. 측정도구: 자세평가 보조도구** **나. 세부항목** 문진 2문항, 시진(어깨기울기, 골반기울기, 다리굴곡, 경추기울기, 상체기울기, 골반전후기울기, 척추 휨 정도) 7문항 **다. 측정** 1) 어깨 기울기: 어깨가 좌우 평형을 이루는지 여부를 검사 (양쪽 어깨가 같은 위치에 있으면 정상) 2) 골반기울기: 골반의 좌우가 평형을 이루는지 여부를 검사 (양쪽 고관절의 높이가 동일선상에 있으면 정상) 3) 다리굴곡: 다리의 바깥이나 안쪽으로 휘어 있는지 또는 틀어져 있는가를 검사 (무릎뼈가 전면을 향하면 정상) 4) 척추 휨 정도: 척추가 곧지 않고 휘어 있는지 여부를 검사 (척추뼈의 정렬상태가 일직선상에 있으면 정상) 5) 경추기울기: 경추의 모양이 바르게 서 있는가를 검사 (귓바퀴와 어깨점이 일직선상에 있으면 정상) 6) 상체기울기: 등의 굽은 정도의 여부를 검사 (견갑골 사이의 능형근 부위가 보이지 않으면 정상) 7) 골반전후기울기: 골반이 전후로 기울어졌는지 여부를 검사 (양쪽 상장골극과 치골의 삼각형 모양이 바닥과 수직을 이루면 정상)

B. 신체능력검사(필수평가) 기준표(제8조 제2항 관련)

신체능력검사(필수평가) 항목별 평가기준: 남자

	왕복오래달리기* (회)					오래달리기-걷기** (초)					스텝검사 (PEI)				
	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)
초4	19~25	26~44	45~68	69~95	96~103	초4는 실시하지 않음					초4는 실시하지 않음				
초5	22~28	29~49	50~72	73~99	100~107	480~640	410~479	325~409	282~324	268~281	44.0~46.9	47.0~51.9	52.0~61.9	62.0~75.9	76.0~95.0
초6	22~31	32~53	54~77	78~103	104~112	450~587	380~449	315~379	251~314	243~250					
중1	15~19	20~35	36~49	50~63	64~73	700~791	600~699	503~599	426~502	400~425					
중2	15~21	22~37	38~51	52~65	66~75	680~774	584~679	488~583	417~487	380~416					
중3	16~23	24~39	40~53	54~67	68~79	660~761	568~659	473~567	408~472	370~407					
고1	16~25	26~41	42~55	56~69	70~80	640~755	552~639	458~551	399~457	370~398					
고2	16~27	28~43	44~57	58~71	72~81	620~721	536~619	443~535	390~442	370~389					
고3	18~29	30~45	46~59	60~73	74~82	600~701	520~599	428~519	381~427	362~380					

	팔굽혀펴기 (회)					윗몸말아올리기 (회)					악력 (kg)				
	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)
초4	초4-초6은 실시하지 않음					0~6	7~21	22~39	40~79	80~120	8.9~11.4	11.5~14.9	15.0~18.4	18.5~30.9	31.0~36.0
초5						0~9	10~21	22~39	40~79	80~120	9.9~12.4	12.5~16.9	17.0~22.9	23.0~30.9	31.0~37.0
초6						0~9	10~21	22~39	40~79	80~120	11.2~14.9	15.0~18.9	19.0~26.4	26.5~34.9	35.0~39.4
중1	0~3	4~11	12~24	25~33	34~41	5~13	14~32	33~54	55~89	90~130	14.4~16.4	16.5~22.4	22.5~29.9	30.0~41.9	42.0~46.0
중2	0~3	4~11	12~24	25~33	34~41	5~13	14~32	33~54	55~89	90~130	19.1~21.9	22.0~28.4	28.5~36.9	37.0~44.4	44.5~47.0
중3	0~3	4~13	14~24	25~33	34~41	5~13	14~32	33~54	55~89	90~130	19.1~24.9	25.0~32.9	33.0~40.4	40.5~48.4	48.5~50.0
고1	2~6	7~15	16~29	30~45	46~50	8~14	15~34	35~59	60~89	90~130	25.5~28.9	29.0~35.4	35.5~42.4	42.5~60.9	61.0~62.5
고2	7~10	11~24	25~41	42~49	50~54	10~16	17~34	35~59	60~89	90~130	28.5~30.9	31.0~38.9	39.0~45.9	46.0~60.9	61.0~65.0
고3	7~16	17~29	30~45	46~55	56~62	10~16	17~34	35~59	60~89	90~130	30.5~30.9	31.0~38.9	39.0~45.9	46.0~63.4	63.5~68.4

** 왕복오래달리기: 초등학생 15m, 중 · 고등학생 20m,

** 오래달리기-걷기: 초등학생 1000m, 여자 중 · 고등학생 1200m, 남자 중 · 고등학생 1600m,

※ 5등급과 1등급에서 범위를 지정해준 것은 최소/최대점수값을 표시해 주기 위한 것이며, 해당 범위를 벗어나는 값들은 각각 최소/최대 등급으로 한다.
(예를 들어, 초4의 왕복오래달리기 측정값이 19회 미만이면 5등급이며 103회 초과이면 1등급이 됨)

신체능력검사(필수평가) 항목별 평가기준: 남자

앉아윗몸앞으로굽히기 (cm)					종합유연성 (점수)				
아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)
초4는 실시하지 않음					40이하	5	6	7	8
-5.1~-4.1	-4.0~0.9	1.0~4.9	5.0~7.9	8.0~18.0					
~5.1~-4.1	-4.0~0.9	1.0~4.9	5.0~7.9	8.0~18.0					
-5.1~-4.1	-4.0~1.9	2.0~5.9	6.0~9.9	10.0~25.0					
-5.1~-4.1	-4.0~1.9	2.0~6.9	7.0~9.9	10.0~25.0					
-5.1~-3.1	-3.0~2.5	2.6~6.9	7.0~9.9	10.0~25.0					
-3.1~-2.1	-2.0~3.9	4.0~8.9	9.0~12.9	13.0~28.0					
-3.1~0.0	0.1~4.9	5.0~10.9	11.0~15.9	16.0~28.0					
-3.1~0.0	0.1~5.9	6.0~10.9	11.0~15.9	16.0~28.0					

50m달리기 (초)					제자리멀리뛰기 (cm)				
아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)
13.21~16.01	10.51~13.20	9.71~10.50	8.81~9.70	8.70~8.80	98.2~100	100.1~130	130.1~149	149.1~170	170.1~179.4
13.21~15.56	10.21~13.20	9.41~10.20	8.51~9.40	8.30~8.50	105.6~111	111.1~141	141.1~159	159.1~180	180.1~187.4
12.51~15.51	10.01~12.50	9.11~10.00	8.11~9.10	7.77~8.10	112.0~122	122.1~148	148.1~167	167.1~200	200.1~204.7
11.51~12.51	9.31~11.50	8.41~9.30	7.51~8.40	7.40~7.50	122.9~131	131.1~159	159.1~177	177.1~211	211.1~219.7
11.51~12.41	9.01~11.50	8.21~9.00	7.31~8.20	7.11~7.30	129.9~136	136.1~169	169.1~187	187.1~218	218.1~229.3
11.01~12.38	8.51~11.00	7.81~8.50	7.01~7.80	6.80~7.00	141.4~145	145.1~180	180.1~201	201.1~238	238.1~244.0
10.01~10.74	8.11~10.00	7.61~8.10	7.01~7.60	6.80~7.00	139.9~160	160.1~195	195.1~216	216.1~255	255.1~260.2
9.51~9.71	7.91~9.50	7.51~7.90	6.71~7.50	6.50~6.70	162.9~177	177.1~212	212.1~228	228.1~258	258.1~270.0
8.71~9.61	7.91~8.70	7.51~7.90	6.71~7.50	6.40~6.70	169.9~185	185.1~221	221.1~243	243.1~264	264.1~277.1

신체능력검사(필수평가) 항목별 평가기준: 여자

	왕복오래달리기* (회)					오래달리기-걷기** (초)					스텝검사 (PEI)				
	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)
초4	16~20	21~39	40~56	57~76	77~100	초1-초4는 실시하지 않음					초1-초4는 실시하지 않음				
초5	18~22	23~44	45~62	63~84	85~104	502~640	442~501	360~441	300~359	268~299	44.0~46.9	47.0~51.9	52.0~61.9	62.0~75.9	76.0~95.0
초6	20~24	25~49	50~68	69~92	93~112	480~587	430~479	354~429	300~353	243~299					
중1	10~13	14~18	19~24	25~34	35~70	609~661	518~608	443~517	380~442	355~379					
중2	10~14	15~20	21~28	29~39	40~75	609~661	518~608	443~517	380~442	355~379					
중3	12~15	16~22	23~32	33~44	45~79	609~661	518~608	443~517	380~442	355~379					
고1	13~16	17~24	25~36	37~49	50~80	609~661	518~608	443~517	380~442	365~379					
고2	14~17	18~26	27~40	41~54	55~81	609~661	518~608	443~517	380~442	365~379					
고3	14~17	18~26	27~40	41~54	55~82	609~661	518~608	443~517	380~442	365~379					

	무릎대고팔굽혀펴기 (회)					윗몸말아올리기 (회)					악력 (kg)				
	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)
초4	초4-초6은 실시하지 않음					0~5	6~17	18~28	29~59	60~90	8.5~10.4	10.5~13.4	13.5~17.9	18.0~28.9	29.0~33.6
초5						0~6	7~22	23~35	36~59	60~90	10.6~11.9	12.0~15.4	15.5~18.9	19.0~28.9	29.0~35.0
초6						0~6	7~22	23~42	43~59	60~90	10.0~13.9	14.0~18.9	19.0~21.9	22.0~32.9	33.0~39.0
중1	0~5	6~13	14~23	24~44	45~50	0~6	7~21	22~42	43~57	58~62	11.9~13.9	14.0~18.9	19.0~22.9	23.0~35.9	36.0~38.0
중2	0~5	6~13	14~23	24~39	40~44	0~6	7~18	19~38	39~57	58~62	13.0~13.9	14.0~19.4	19.5~25.4	25.5~35.9	36.0~38.0
중3	0~5	6~13	14~23	24~39	40~44	0~5	6~16	17~33	34~51	52~60	14.9~15.9	16.0~19.4	19.5~27.4	27.5~35.9	36.0~38.0
고1	0~5	6~13	14~23	24~39	40~44	0~3	4~12	13~29	30~39	40~50	16.0~16.4	16.5~22.9	23.0~28.9	29.0~35.9	36.0~38.0
고2	0~8	9~17	18~29	30~39	40~44	0~3	4~12	13~29	30~39	40~50	17.6~17.9	18.0~24.9	25.0~29.4	29.5~37.4	37.5~38.2
고3	0~8	9~17	18~29	30~39	40~44	0~3	4~12	13~29	30~39	40~50	17.6~17.9	18.0~24.9	25.0~29.4	29.5~37.4	37.5~38.2

** 왕복오래달리기: 초등학생 15m, 중 · 고등학생 20m,

** 오래달리기-걷기: 초등학생 1000m, 여자 중 · 고등학생 1200m, 남자 중 · 고등학생 1600m

※ 5등급과 1등급에서 범위를 지정해준 것은 최소/최대점수값을 표시해 주기 위한 것이며, 해당 범위를 벗어나는 값들은 각각 최소/최대 등급으로 한다.
(예를 들어, 초4의 왕복오래달리기 측정값이 16회 미만이면 5등급이며 100회 초과이면 1등급이 됨)

신체능력검사(필수평가) 항목별 평가기준: 여자

앉아윗몸앞으로굽히기 (cm)					종합유연성 (점수)				
아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)
초1-초4는 실시하지 않음					4이하	5	6	7	8
-0.1~0.9	1.0~4.9	5.0~6.9	7.0~9.9	10.0~22.0					
-0.1~1.9	2.0~4.9	5.0~9.9	10.0~13.9	14.0~26.0					
-0.1~1.9	2.0~7.9	8.0~10.9	11.0~14.9	15.0~28.0					
-0.1~1.9	2.0~7.9	8.0~10.9	11.0~14.9	15.0~28.0					
-0.1~1.9	2.0~7.9	8.0~10.9	11.0~15.9	16.0~28.0					
-0.1~1.9	2.0~7.9	8.0~10.9	11.0~15.9	16.0~28.0					
-0.1~4.9	5.0~8.9	9.0~11.9	12.0~16.9	17.0~28.0					
-0.1~4.9	5.0~8.9	9.0~11.9	12.0~16.9	17.0~28.0					

50m달리기 (초)					제자리멀리뛰기 (cm)				
아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)
13.31~18.42	11.01~13.30	10.41~11.00	9.41~10.40	9.30~9.40	87.4~97	97.1~119	119.1~135	135.1~161	161.1~165.5
13.31~15.91	10.71~13.30	9.91~10.70	8.91~9.90	8.73~8.90	89.3~100	100.1~123	123.1~139	139.1~170	170.1~175.0
12.91~15.91	10.71~12.90	9.81~10.70	8.91~9.80	8.66~8.90	89.9~100	100.1~127	127.1~144	144.1~175	175.1~177.8
12.21~13.51	10.51~12.20	9.81~10.50	8.81~9.80	8.60~8.80	89.9~100	100.1~127	127.1~144	144.1~175	175.1~180.5
12.21~13.51	10.51~12.20	9.81~10.50	8.81~9.80	8.60~8.80	93.9~100	100.1~127	127.1~145	145.1~183	183.1~198.0
12.21~13.51	10.51~12.20	9.81~10.50	8.81~9.80	8.60~8.80	94.9~100	100.1~127	127.1~145	145.1~183	183.1~198.0
12.21~13.51	10.51~12.20	9.81~10.50	8.81~9.80	8.60~8.80	94.9~100	100.1~139	139.1~159	159.1~186	186.1~200.0
12.21~13.51	10.51~12.20	9.51~10.50	8.81~9.50	8.60~8.80	94.9~100	100.1~139	139.1~159	159.1~186	186.1~200.0
12.21~13.51	10.51~12.20	9.51~10.50	8.81~9.50	8.60~8.80	94.9~100	100.1~139	139.1~159	159.1~186	186.1~200.0

신체능력검사(필수평가) 항목별 평가기준

	남자				
	마름	정상	과체중	경도 비만	고도 비만
초4	14.2이하	14.3~20.7	20.8~23.2	23.3~29.9	30.0이상
초5	14.5이하	14.6~21.6	21.7~24.4	24.5~29.9	30.0이상
초6	14.8이하	14.9~22.5	22.6~24.9	25.0~29.9	30.0이상
중1	15.3이하	15.4~23.2	23.3~24.9	25.0~29.9	30.0이상
중2	15.7이하	15.8~23.8	23.9~24.9	25.0~29.9	30.0이상
중3	16.2이하	16.3~24.3	24.4~24.9	25.0~29.9	30.0이상
고1	16.7이하	16.8~24.6	24.7~24.9	25.0~29.9	30.0이상
고2	17.2이하	17.3~24.9	25.0~29.9		30.0이상
고3	17.7이하	17.8~24.9	25.0~29.9		30.0이상

	여자				
	마름	정상	과체중	경도 비만	고도 비만
초4	13.9이하	14.0~19.8	19.9~22.0	22.1~29.9	30.0이상
초5	14.2이하	14.3~20.6	20.7~23.0	23.1~29.9	30.0이상
초6	14.6이하	14.7~21.4	21.5~23.9	24.0~29.9	30.0이상
중1	15.1이하	15.2~22.1	22.2~24.7	24.8~29.9	30.0이상
중2	15.6이하	15.7~22.7	22.8~24.9	25.0~29.9	30.0이상
중3	16.2이하	16.3~23.2	23.3~24.9	25.0~29.9	30.0이상
고1	16.7이하	16.8~23.6	23.7~24.9	25.0~29.9	30.0이상
고2	17.2이하	17.3~23.8	23.9~24.9	25.0~29.9	30.0이상
고3	17.6이하	17.7~23.9	24.0~24.9	25.0~29.9	30.0이상

C. 신체능력검사(필수평가) 항목별 등급 및 점수 기준표(제8조 제2항 관련)

등급	5 등급				4 등급				3 등급				2 등급				1 등급				
점수	0점	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20점
		←최소범위																		최대범위→	

※ 비고

1. 항목별 등급 및 점수의 산출은 교육정보시스템(NEIS)의 자동산출기능에 따라 자동 처리되며, 등급별로 등분되는 점수는 교육정보시스템(NEIS)의 항목별 세부점수 기준을 참고한다.
2. 신체의 능력점수는 항목별 20점 만점인 5개 요인의 점수를 합하여 100점 만점으로 산출한다.
3. 항목별 점수는 별표 4의 등급별 범위를 위의 표와 같이 최소범위 값에서 최대범위 값까지 각 등급별로 등분하여 산출한다 (다만, 종합유연성은 20점 만점으로 등급 간 4점 간격으로 산출되어 1등급: 20점, 2등급: 16점, 3등급: 12점, 4등급: 8점, 5등급: 4점으로 한다). 체질량지수는 정상이 20점이며 마름과 비만으로 갈수록 점수가 내려가도록 산출한다). 이 경우 최소범위 값 이하는 0점으로 최대범위 값 이상은 20점으로 정해지고 이에 따라서 5등급은 3등분으로, 1등급부터 4등급까지는 4등분으로 정한다. (예: 초등학교 5학년 남자 왕복오래달리기 5등급의 범위인 22 ~ 28은 위 표에서 보는 바와 같이 최소범위 값인 22이하는 0점이고 23 ~ 28까지를 3등분하여 1점: 23 ~ 24, 2점: 25 ~ 26, 3점: 27 ~ 28로 하며, 4등급의 범위인 29 ~ 49는 4등분하여 4점: 29 ~ 33, 5점: 34 ~ 39, 6점: 40 ~ 44, 7점: 45 ~ 49로 함. 1등급의 범위인 100 ~ 107은 최대범위 값인 107이상은 20점이고 100 ~ 106을 4등분하여 16점: 100 ~ 101, 17점: 102 ~ 103, 18점: 104, 19점:105 ~ 106으로 산정함. 등급별 등분 시에 소수점자리는 반올림으로 계산함)

D. 신체의 능력등급 판정표(제8조 제1항 관련)

구분 \ 등급	1 등급	2 등급	3 등급	4 등급	5 등급
신체의 능력점수	80~100	60~79	40~59	20~39	0~19

E. PAPS 측정 제외 학생 보고 내부결재 양식(예시)

○○중학교

수신 내부결재
(경유)

제목 2024학년도 학생건강체력평가(PAPS) 측정 제외 학생 보고

---

1. 관련
   가. 학교체육진흥법 제8조(학생건강체력평가 실시계획의 수립 및 실시)
   나. 경기도 2024 학교체육 업무매뉴얼
   다. 경기도교육청 체육건강과-0000(2024.02.00.)

2. 2024학년도 학생건강체력평가(PAPS) 측정 제외 학생을 다음과 같이 보고하고자 합니다.

순	학번	성명	사유	비고
1	10101	김 ○ ○	지체장애	
2	20305	이 △ △	건강장애	
3	30612	박 □ □	심장질환으로 인한 신체허약	

붙임 학생건강체력평가(PAPS) 측정 제외 학생, 학부모 동의서 1부. 끝.

- 비공개 6호, 영구 처리

총괄·기획

김상용 | 경기도교육청 체육건강과장
이규성 | 경기도교육청 체육건강과 장학관
윤소현 | 경기도교육청 체육건강과 장학사

집필·편집

김성태 | 성지중학교 교장
장태영 | 언동초등학교 교감
김용건 | 도암초등학교 교사
김용식 | 이천사동초등학교 교사
강성민 | 매홀중학교 교사
박홍일 | 양지고등학교 교사
이제명 | 봉담고등학교 교사

검토

조호민 | 경기도교육청 체육건강과 장학사
김정혁 | 경기도교육청 체육건강과 장학사
장재원 | 경기도교육청 체육건강과 장학사
권　형 | 경기도교육청 체육건강과 장학사
박성민 | 부천교육지원청 중등교육지원과 장학사
이경옥 | 여주교육지원청 교육과 장학사

2024 경기도 4세대 나이스(NEIS)
학생건강체력평가(PAPS) 매뉴얼

인　쇄 : 2024년 5월
발　행 : 2024년 5월
발행인 : 경기도교육감 임태희
발행처 : 경기도교육청 융합교육국 체육건강과

이 책은 경기도교육청에서 개발한 저작물로 무단전재와 무단복제를 금합니다. *비매품