

2025학년도

단위학교 학생 체력증진 기본 계획



2025. 3.

경기도교육청

(체육건강교육과)

■ ■ ■ 목 차 ■ ■ ■

I. 추진 근거	1
II. 목적	1
III. 현황	1
IV. 세부 추진 내용	2
1. 단위학교 학생 체력증진 기본 계획 작성 및 운영	2
2. 학생건강체력평가(PAPS) 실시	3
3. 건강체력교실 운영	9
V. 행정 사항	13
VI. 기대 효과	14
※ 참고 자료	15
1. 참고자료 1 (PAPS 수시 측정 자료 정시 측정 자료로 반영하는 방법)	17
2. 참고자료 2 (신체능력검사 항목 및 방법)	17
3. 참고자료 3 (PAPS 측정 결과 조회 및 출력 방법)	23
4. 참고자료 4 (신체능력검사(필수평가) 기준표)	24
5. 참고자료 5 (신체능력검사(필수평가) 항목별 등급 및 점수 기준표)	27
6. 참고자료 6 (신체의 능력 등급 판정표)	29
7. 참고자료 7-1, 7-2 (PAPS 측정 제외 학생 보고 내부결재 양식 및 학부모 동의서)	28
8. 참고자료 8 (자기신체평가 설문지(선택평가))	31
9. 참고자료 9 (자세평가 설문지(선택평가))	32
10. 참고자료 10 (관련 법령)	32
11. 건강체력교실 운영 관련 양식(예시)	33



요 약

2025년 단위학교 학생 체력증진 기본 계획

경기도교육청 체육건강교육과

- 단위학교 학생 체력증진 기본 계획 작성 및 운영(p.2)
 - 학생 체력증진 활성화 지표 분석을 통한 계획서 작성(매년 3월 말까지)
 - 계획서 포함 내용 : 학생건강체력평가, 건강체력교실, 교내 학교스포츠 클럽활동, 학생체력증진을 위한 각종 운영 계획, 학교체육소위원회 심의 계획 등
- 학생건강체력평가제(PAPS) 실시(p.3)
 - 측정 대상 확대: (시범)초3학년, (필수)초4~6학년 및 중·고등학교 학생
 - ※ 초 3학년은 시범 적용이므로 학교에서 실시 여부 자율 선택 가능. 단 2028년부터 의무시행 예정으로 실시를 권장함
 - 정시평가(3~5월) 1회, 수시평가(6~11월) 1회 이상 실시 권장
 - **평가 결과 출력하여 학생과 학부모에게 제공(NEIS 상의 결과 자료 활용)**
 - 측정 결과 통계자료 NEIS 상으로 제출
 - 1차 마감: 2025. 8. 21.까지
 - 2차 마감: 2025. 11. 20.까지
 - ※ 정시측정은 1회만 실시하면 됨(제출을 2차 하는 것임)
 - 일부 종목 미측정 시 해당 학생 PAPS 통계 처리 방법
 - 전 종목 측정한 경우에만 PAPS에 평가 결과 입력 후 통계 처리
 - ※ 단, 일부 종목만 측정하더라도 평가 결과를 학생(학부모)이 PAPS에 입력하기를 희망하면 입력해야 함
- 건강체력교실 운영(p.9)
 - 참가 대상 확대: 저체력(4~5등급), 비만 판정 학생 및 참여 희망자 등 추가
 - 운동 및 건강 관리 프로그램 제공
 - 장기적이고 지속적인 프로그램 마련 및 운영
 - 외부 위탁프로그램, 마을과 함께하는 초등스포츠클럽 등 연계 운영

2025학년도 단위학교 학생 체력증진 기본 계획

경기도교육청 체육건강교육과

I 추진 근거

- ☐ 학교체육진흥법 제8조(학생건강체력평가 실시계획의 수립 및 실시)
- ☐ 학교체육진흥법 제9조(건강체력교실 등 운영)
- ☐ 학교체육진흥법 시행규칙 제5조(건강체력교실의 설치 및 운영)
- ☐ 학교건강검사규칙 제7조(신체능력검사의대상 및 방법 등)
- ☐ 2025년 체육건강교육과 정책추진 계획(경기도교육청, 2025.2.6.)

II 목 적

- ☐ 개인별 건강관리능력 제고를 위한 학생 체력증진 학생프로그램 제공
- ☐ 체육활동 프로그램 일상화를 위한 학교별 체육교육 내실화 운영 지원

III 현 황

가. 학생건강체력 향상을 위한 대책의 필요성 증가

- 코로나19 이후 학생 체력 회복의 어려움

연도	2021	2022	2023	2024
PAPS 4~5등급 학생 비율(%)	22.4	20.4	18.4	19.2

- 고등학생의 저체력 문제 심각 : 15.9%(초) → 16.3%(중) → 24.8%(고)

(※ 2024년 경기도교육청 전체 학교급 학생건강체력검사(PAPS) 현황)

나 학교 체육시간 외 학생들의 운동 시간 확보 필요

- WHO의 신체활동 수준 발표에 의하면 한국 청소년의 신체활동 시간이 최하위권임 (2019.11월)
- 우리나라 중, 고등학생의 하루 60분 주 5일 이상 신체활동 실천율은 16.3%로 저조(출처: 청소년건강행태온라인조사, 2022)



세부 추진 내용

1

단위학교 학생 체력증진 기본 계획 작성 및 운영

가. 대상 : 초 · 중 · 고등학교

나. 시기 : 매년 3월에 계획 수립 및 내부결재 득하고 연중 운영

다. 기본 방향

- 학생 체력증진 활성화 지표¹⁾ 활용
- 정규 체육수업으로 부족한 신체활동 시간 확보
- 학생 개개인의 선택과 자발성에 기초하여 운영
- 여학생 체육활성화를 위한 남·여별 선호 종목 고려하여 운영
- 신체활동을 통한 건강관리능력, 대인관계능력 향상 및 평생체육의 기틀 마련
- 운동 기능, 체력의 우수 여부에 상관없이 모든 학생들에게 참여의 기회 제공
- 등교시간, 중간놀이시간, 점심시간, 방과후 시간 등 여유 시간 효율적 이용
- 체육 시간에 익힌 내용을 시간의 제약 및 심리적 부담 없이 적용 · 활용할 수 있는 기회 제공

라. 작성 및 운영 방법

- 학교별 학생 체력 증진을 위한 통합 운영 계획 수립
 - 기존의 다양한 형태의 체육 교육계획을 하나로 통합하여 작성함으로써 학생 체력 및 인성 증진을 위한 종합적인 계획으로 수립함
 - 포함되어야 할 내용

- 학생건강체력평가(PAPS) 운영 계획
- 건강체력교실 운영 계획(담당자, 일시, 장소 명시)
- 학생 체력 증진을 위한 각종 운영 계획
- 학교체육소위원회 심의 계획 등

1) 학생 체력 증진 활성화 지표

- 비만비율=(당해 연도 PAPS 결과 경도비만과 고도비만 학생 수 ÷ '당해 연도 학생 수')×100
- 체력 4~5등급 비율=(당해 연도 PAPS 결과 4~5등급 학생 수 ÷ '당해 연도 학생 수')×100

가. 운영 절차

◦ 학생건강체력평가(PAPS) 운영 절차

학생건강체력평가 실시 계획 수립(3월 말까지) → 정시측정 및 측정 결과 학생, 학부모 제공
→ 건강체력교실 운영 → 수시측정 실시 및 측정 결과 학생, 학부모 제공 → 통계자료 제출
1차 마감(2025.8.21.까지), 2차 마감(2025.11.20.까지) → 통계 결과 환류하여 차기년도
학생건강체력평가 및 건강체력교실 운영 등에 반영

※ 정시측정은 1회만 실시하면 됨(제출을 2차 하는 것임)

◦ 관련 법령 준수

학교체육 진흥법 제8조(학생건강체력평가 실시계획의 수립 및 실시)

- ① 국가는 학생의 건강체력 상태를 측정하기 위하여 매년 3월 말까지 학생건강체력평가 실시계획을 수립하고 학교의 장은 실시계획에 따라 학생건강체력평가를 실시하여야 한다.
- ② 제1항에 따라 학생건강체력평가를 실시한 학교의 장은 평가결과를 교육정보시스템에 등록하여야 하며, 해당 학생과 학부모에게 알려야 한다.
- ③ 제1항에 따른 학생건강체력평가는 「고등교육법」에 따른 대학이나 전문기관·단체 등에 위탁할 수 있다.
- ④ 제1항부터 제3항까지의 규정에 따라 학생건강체력평가를 실시한 경우에는 「학교보건법」 제7조에 따른 건강검사 중 신체능력검사를 실시한 것으로 본다.
- ⑤ 제1항부터 제3항까지의 규정에 따른 학생건강체력평가의 시기, 방법, 평가항목, 평가 결과 등록 및 학생건강체력평가를 위탁받을 수 있는 대학이나 전문기관·단체 등의 자격요건 등에 필요한 사항은 교육부령으로 정한다.

나. 측정 대상 확대

◦ (대상) [시범] 초등학교 3학년, [필수] 초등학교 4~6학년, 중, 고등학교 학생

※ 단, 심장질환 등으로 인한 신체허약자와 지체부자유자는 대상에서 제외 가능

※ 초 3학년은 시범 적용이므로 학교에서 실시 여부 자율 선택 가능. 단, 2028년부터 전면 시행 예정으로 실시를 권장함

◦ (교육부 사전 예고) PAPS 적용 대상 확대

연도	2024	2025	2026	2027	2028
적용대상	초등4학년 (시범 시행)	초등4학년 (의무 시행) 초등3학년 (시범 시행)	초등4학년(의무 시행) 초등3학년(시범 시행)		초등3학년 (의무 시행 예정)

다. 운영 방침

- (정시측정) 정시측정 연 1회 실시(PAPS 정시측정 집중운영기간 운영: 3~5월)
- (수시측정) 수시측정 최소 1회 이상 실시 권장, 저체력학생 비율 최소화 노력 요망(수시측정 시기는 7월, 9월, 11월 3회 실시를 권장함)

※ 수시측정 자료를 정시측정 자료로 반영하여 처리(수시측정 자료 반영 시 기존 정시자료는 삭제되므로 정시자료 내려받기 및 저장 필수) **[참고자료1]**

라. 측정 종목 및 시기

- (필수평가) 체력 요소별로 1개의 검사항목을 선택하여 매 학년 초에 실시

구분	체력요소	검사항목	대상 학년
필수평가	심폐지구력	왕복오래달리기	초3~고3
		오래달리기-걷기	초5~고3
		스텝검사	초5~고3
	유연성	앉아윗몸앞으로굽히기	초3~고3
		종합유연성	초3~고3
	근력·근지구력	무릎대고팔굽혀펴기	중1~고3
		윗몸말아올리기	초3~고3
		악력	초3~고3
	순발력	50m 달리기	초3~고3
		제자리멀리뛰기	초3~고3
	비만	체질량지수(BMI)	초3~고3

- (선택평가) 학교의 여건을 고려하여 검사항목, 검사 주기 등을 자율 결정

구분	체력요소	방법	비고
선택평가	심폐지구력	심박수 측정기 세트 활용	
	비만평가	체지방 측정기 활용	
	자기신체평가	자기기입식 기록지 활용	
	학생자세평가	자세평가 보조도구 활용	

마. 측정 방법

◦ 필수평가 측정 방법 [참고자료2]

검사항목 (심폐지구력)	왕복오래달리기	오래달리기-걷기		스텝검사
측정방법 영상				
검사항목 (유연성)	앉아윗몸앞으로굽히기		종합유연성	
측정방법 영상				
검사항목 (근력·근지구력)	팔굽혀펴기(남) (~51초)	무릎대고 팔굽혀 펴기(여)(52초~)	윗몸말아올리기	악력
측정방법 영상				
검사항목 (순발력)	50m 달리기		제자리멀리뛰기	
측정방법 영상				
검사항목 (비만)	체질량지수(BMI)			
측정방법	- 측정자의 키와 체중을 측정하여 산출 - 산출식: 체중(kg) / 키(㎡)			

※ 영상출처: P.E. TIME! 체육시간, <https://www.youtube.com/watch?v=wPm-zaUI8G0>

◦ 측정 시 유의사항

- 정확한 측정을 통한 체력 수준 진단을 위하여 최선을 다해서 평가에 임할 수 있도록 평가 실시 전 안내
- 예상되는 안전사고를 예방하기 위한 사전 안전 지도 실시
- 운동기구, 체육시설 및 교재·교구의 결함 여부 등 사전점검 실시
- 운동 기구 준비, 운반은 지도교사가 직접 임장 지도
- 평가 활동 공간 및 주변 위험 요소 제거
- 날씨(폭염, 자외선, 황사, 미세먼지 등)를 고려하여 활동 장소 및 시간 선정
- 요양호(보호) 학생 파악 및 보호 조치
- 건강 점검 실시 후 실시 가능한 학생만 평가 실시
- 충분한 준비운동 반드시 실시
- 평가 당일 미실시 학생 추후 별도 계획에 의거 건강 상태 양호할 경우 실시

바. 평가 결과의 기록 및 제공

- (평가 결과의 기록) 학생신체능력검사 결과는 교육정보시스템(NEIS)에 입력하여 학생·학부모가 조회할 수 있도록 관리
- (평가 결과 제공) 정시 측정 이후 교육정보시스템(NEIS)에 입력한 학생건강체력평가 결과 출력 및 학생, 학부모에게 제공
- (평가 결과 출력 방법) [참고자료3]

- ① 교육정보시스템(NEIS)의 [학생건강체력평가] 클릭
- ② [평가결과조회] 클릭
- ③ [학급별조회]에서 ‘학년도’, ‘학년’, ‘반’, ‘측정회차’를 설정한 후 [조회] 버튼 클릭
- ④ [건강체력평가] 탭 클릭하면 건강체력평가 조회 화면으로 탭이 이동함
- ⑤ [통계] 버튼을 클릭하면 조회 화면이 출력이 가능한 보고서 화면으로 나타남
- ⑥ 원하는 학생의 체크박스를 체크한 후 [평가지앞면] 또는 [평가지뒷면] 또는 [평가지양면] 버튼을 클릭하면 화면 팝업이 나타남
- ⑦ 학생건강체력평가 결과 출력

사. 결과 보고

- (제출자료) 정시자료(수시측정 자료를 정시측정 자료에 반영하여 최종 정시자료 제출)
- (제출기한) 1차 마감(2025.8.21.까지), 2차 마감(2025.11.20.까지) 기한 엄수

※ 정시측정은 1회만 실시하면 됨(제출을 2차 하는 것임)

◦ (제출방법)

각 반 담임이나 또는 체육(전담)선생님의 PAPS 측정 후 측정결과 입력이 끝나면

- ① 나이스 → PAPS → 통계 및 현황 → 입력누락학생조회(누락학생 입력)
- ② 나이스 → PAPS → 마감관리 → 입력마감 → 측정마감 → 기안문 상신
- ③ 나이스 → PAPS → 통계 및 현황 → PAPS통계/제출 → 2025학년도 설정 → 통계조회 → 통계생성 → 승인요청: NEIS상으로 기안문작성 및 결재 →
→ (결재가 완료되면 교육청 전송 버튼이 활성화됨) → 제출

아. 기타

◦ 일부 종목 미측정시 해당 학생 PAPS 통계 처리 방법

- 처리 방법: 전 종목 측정한 경우에만 PAPS에 평가 결과 입력 후 통계처리
※ 일부 종목만 측정하더라도 학부모가 평가 결과를 PAPS에 입력하기를 희망하면
입력해 주어야 함
- 목적: PAPS 통계자료의 신뢰도 향상
- 절차

- ① PAPS 전 종목 또는 일부 종목 미입력 대상자 및 사유를 내부결재(양식: 참고자료7)를 득함
- ② 측정할 수 있는 종목 측정 후 평가 결과를 PAPS에 미입력하여 PAPS 통계에 잡히지 않도록 함(※ 전 종목 미입력 시 통계에 잡히지 않음)
- ③ 일부 종목 측정 결과는 해당 학생 학생건강기록부(보건-건강기록부관리-신체능력)에서 반드시 직접 입력

- 유의사항

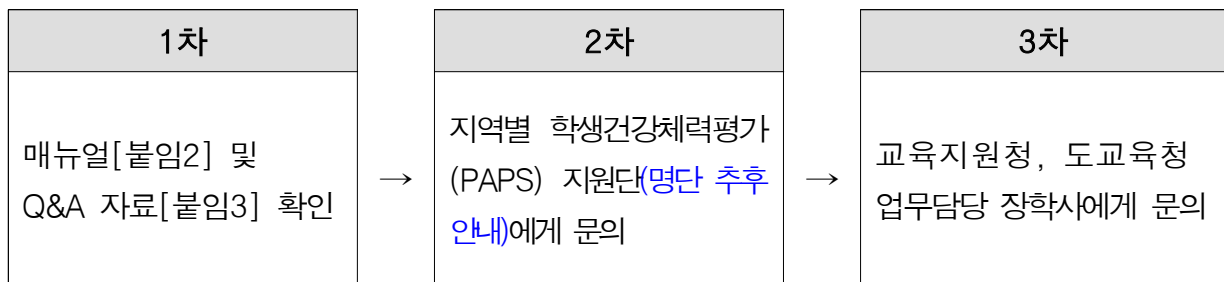
- 일시적으로 전 종목을 측정하지 못한 학생은 추후 수시측정 등을 통해 평가 결과를 PAPS에 입력하고 통계처리
- 부상자 및 장기결석생의 측정 결과는 치료 완료 또는 등교 후 측정하여 PAPS에 입력하고 통계 처리해야 함
- 특수교육대상자의 경우 측정할 수 있는 종목은 측정해야 하며 위에서 제시하는 절차 적용 가능
- 전입생이 측정하지 않고 왔을 경우 전입교에서 측정 후 PAPS에 입력하고 통계 처리
- 일부 종목 측정 평가 결과도 해당 학생 및 학부모에게 제공해야 함

자. 학생건강체력평가(PAPS) 내실 운영

- 필요성: 팬데믹 장기화로 학생건강체력 약화 및 회복의 어려움
- 환경 제공: 체력증진 관련 정보 게시, 체력 향상 구역 운영, 신체 활동 공간 재구성 등 건강체력에 대한 관심 증가와 학생 스스로 자발적 참여 유도
- 측정 내실화: 교내대회 운영 및 표창, 수업 연계, 국민체력 100 사업 연계 등 건강체력평가에 대한 학생들의 동기를 높이고, 사후 기록 관리 및 평가 결과 및 처방 제공 등을 통해 건강체력검사에 대한 인식 제고

차. 지역별 학생건강체력평가(PAPS) 지원단 운영

- 운영 내용: 학생건강체력평가(PAPS) NEIS 처리 방법 및 내실 운영 지원
- 운영 기간 : 2025.4월 ~ 2026.2월
- 역할
 - 학생건강체력평가(PAPS)의 NEIS 처리 방법 상담 및 문의
 - 학생건강체력평가(PAPS)의 운영 컨설팅 및 연수 운영(지원)
 - 학생건강체력평가(PAPS)의 NEIS 처리 매뉴얼 및 Q&A 자료 개발
 - 학생건강체력평가(PAPS) 체력 증진 평가표 개발 등
- 문의 절차



- 문의 시 유의사항
 - 방과후 시간에 한정하여 문의
 - GOE메신저로 문의 후 답변 대기(답변 내용에 따라 지원단이 유선 또는 메신저 상으로 답변)
- 관련 자료 온라인 탑재 정보
 - 경기체육사랑 홈페이지(<https://more.goe.go.kr/gpl/index.do>) → 경기체육사랑 → 사이버장학 → 학생건강체력증진

가. 운영 방법

- 관련 법령 준수

학교체육 진흥법 제9조(건강체력교실 등 운영)

제9조(건강체력교실 등 운영) ① 학교의 장은 제8조에 따른 학생건강체력평가에서 저체력 또는 비만 판정을 받은 학생을 대상으로 건강체력증진을 위하여 정규 또는 비정규 프로그램 (이하 "건강체력교실"이라 한다)을 운영하여야 한다.

② 건강체력교실 등의 설치 및 운영 등에 관하여 필요한 사항은 교육부령으로 정한다.
<개정 2013.3.23.>

학교체육 진흥법 시행규칙 제5조(건강체력교실의 설치 및 운영)

제5조(건강체력교실의 설치 및 운영) 학교의 장은 법 제9조에 따라 건강체력교실을 운영하는 경우에는 매년 다음 각 호의 사항이 포함된 건강체력교실 운영계획을 수립하여 시행하여야 한다.

1. 건강체력교실의 운영 시기 및 담당자
2. 건강체력교실에서 제공할 프로그램 내용
3. 건강체력교실에 참여하는 학생의 지도 및 관리 방안

- (주체) 각급 학교
- (참가 대상 확대) PAPS 측정 결과 저체력(4~5등급), 비만 판정 학생 및 참여 희망자 등 추가
- (목적) 건강체력교실 운영을 통한 저체력, 비만학생의 건강체력 향상
- (방법) 매년 학교별 건강체력교실 운영 계획 수립 및 추진
- (예산) 건강체력교실 운영과 관련한 예산 확보

- 법률 [학교체육 진흥법 제9조(건강체력교실 등 운영)]에 의거한 의무사항이므로 건강체력교실 운영에 필요한 자체 예산 책정 및 확보 필요
- 건강체력평가 4~5등급 대상으로 1학급(예시: 주 2회, 7개월 이상) 운영이 가능하도록 예산편성(운영비, 강사비 등) 권장

◦ 강사 운영 참고사항

- 4개 영역 강사(운동, 영양, 상담, 정서) 외 **별도 학교담당자 지정 가능**하며 근무시간 외 근무 시 초과근무 수당 지급 가능
 - 초과근무 수당과 지도수당을 중복하여 지급할 수 없음
- 학교스포츠클럽 전담교사를 건강체력교실 담당자로 지정 후 학교 예산의 범위에서 소정의 지도수당 지급 가능
 - 근거: 학교체육진흥법 제10조 ③제2항에 따른 학교스포츠클럽 전담교사에게는 학교 예산의 범위에서 소정의 지도수당을 지급한다.
- 내부강사, 외부강사 공통사항
 - 학년초 건강체력교실 운영 계획 수립 시 담당교사 지정, 운영 프로그램, 지도수당 등 명시
 - 지도수당 지급 시 증빙서류 구비 철저(학생 출석부, 주별 월별 프로그램 운영 강사 근무상황부 등)
 - 「2025 방과후학교 운영 길라잡이」 매뉴얼을 준수하여 추진
 - 「경기도립 학교운영위원회 설치운영조례 제9조, 법32조 정규학습시간 종료 후 또는 방학기간 중의 교육활동 및 수련활동」에 의거 학교운영위원회 심의 필요

나. 운영 방향

- 계획서 필수 포함 내용
 - 운영 시기, 담당자, 프로그램 내용, 지도 및 관리 방안
- 운동 및 건강관리 프로그램 제공
 - 교내 스포츠클럽 및 오아시스 아침운동 등과 연계 운영 가능
 - 체육 관련 동아리 참여, 무료 신체활동 프로그램, 마을과 함께하는 초등 스포츠 클럽, 체육단체, 보건소 등에서 운영하는 체력 증진 프로그램 등 참여 권장
 - 건강체력교실 운영시 학생의 참여 희망이 전제되어야 하나 저체력 학생, 비만 학생이 프로그램에 참여하여 체력 향상이 될 수 있도록 최대한 노력 요망
 - 대상 학생의 주기적인 학생건강체력평가를 통한 관리 방안 마련
 - ※ 학생건강체력평가시스템 장비(체지방 분석기 등) 활용을 통한 피드백 제공
 - ※ 프로그램 운영 전·중·후 학생 건강 지표 분석(신체 계측, 체력, 비만, 주관적 행복지수, 영양평가 등)
 - 개인별 특성을 고려한 개인별 건강 증진 및 관리 프로그램 지원

- 단위학교별 자원팀 구성 및 협력 지원 방안 마련(체육, 상담, 보건, 영양, 담임교사 등)
 - ※ 영양상담, 보건상담, 정서상담 각각의 운영 시간은 3시간 이상 권장
 - ※ 운동프로그램은 36시간 이상 편성 권장(일일 최대 2시간 이내 운영 권장)
- 건강체력교실 1개 학급 기준 대상 학생 10명 이상 운영 권장
- 학부모와의 협조 방안 마련
 - ※ (예) 4~5등급 학생 대상 월 1회 비만도 변화 확인, 식습관 교육 및 식단 제공 및 개별상담
- 건강체력교실 연중 운영으로 장기·지속적인 프로그램 마련 및 운영
- 외부 위탁프로그램 운영 가능
 - ※ 외부강사(상담교사, 운동프로그램 제공 강사 등) 활용 방안 마련
 - ※ 건강운동관리사(문화체육관광부 장관 발급) 자격증 소지자 권장
 - ※ 1·2급 생활스포츠지도사(종전 2·3급 생활체육지도자, 문화체육관광부 장관 발급) 자격증 소지자

다. 운영 시 유의사항

- 프로그램 운영 시 대상 학생들의 자존감을 훼손하지 않도록 유의하며, PAPS 4~5등급 학생임이 노출되지 않도록 함
- PAPS 4~5등급 학생들이 혜택받을 수 있도록 프로그램 구성

라. [예시①] 융합형 건강체력교실 운영 프로그램(운동+영양+보건+상담)

구분	운동프로그램	영양 상담	보건 상담	정서 상담
담당자	◦ 소속 교원 ◦ 외부 전문강사	◦ 소속 교원 ◦ 외부 전문강사	◦ 소속 교원 ◦ 외부 전문강사	◦ 소속 교원 ◦ 외부 전문강사
운영 시간	36시간	10시간	4시간	10시간
운영 내용	◦ 전문적인 운동 프로그램 - 피트니스클럽 운동 프로그램 적용 가능 - 학생 수요 조사 결과 반영 ※ 일일 3시간 이내	◦ 개인 영양 평가 및 상담 ※ 운영 중 개별 대면 상담 30분 이상 진행 ◦ 개인별 하루 섭취 음식 코치 및 조언 등 ※ 문자 상담도 가능	◦ 신체계측 (신장, 체중, 허리둘레) ◦ 체성분 분석 ◦ 건강 상담 등 - 전·후 신체 및 체성분 분석	◦ 자아존중감, 리더십, 소통 향상 프로그램 ◦ 관계 형성 상담 등
운영 장소	학교 체육관(체육교실), 학교 밖 피트니스클럽 등	학교 등	학교, 보건소 등	학교, 학교 밖 상담소 등
예산 편성	(36시간×35,000원)	(10시간×35,000원)	(4시간×35,000원)	(10시간×35,000원)

마. [예시②] 건강체력교실 운영 프로그램

구분		내 용
공통 운영		◦ 4~5등급 학생 대상 건강체력교실 참여 희망 여부를 개별비밀면담으로 조사 - 참여 희망 여부(참여도를 높이기 위해 친구와 함께 참여하는 방안 권장) - 희망 운동 종목 ◦ 건강체력교실 운영 계획서 작성 및 실행 - PAPS 측정 결과 상담(2025년 상반기 측정 후 실시) - 기초조사 실시: 식사습관, 운동습관, 생활습관, 자아존중감, BMI검사 등 ※ 붙임 [서식1] 참고 - 상담 계획(월1회) - 운동 프로그램 진행 - 비만도 변화 확인(월1회) - 올바른 식습관 교육 및 식단 제공 - PAPS 주기적 측정 및 사후 관리 계획 - 미참가자 대상 건강 관리 계획 포함
선택 운영	비만 집중 관리 프로그램	◦ 대상자: 비만 학생(참가 신청자에 한함) ◦ 운영 형태: 보건수업(동아리 활동) ◦ 참고사이트: http://www.schoolhealth.kr/index.do
	운동 집중 프로그램	◦ 운동형태 - A-Type(유산소운동형): 건강달리기, 자전거, 줄넘기 등을 이용한 유산소운동 - B-Type(구기운동형): 농구, 축구 등 공을 이용한 구기운동 - C-Type(서킷 트레이닝형): 트레이닝 기구, 학교 체육시설을 이용한 순환운동 ◦ 운영형태 - 1-Type(동아리활동) 동아리활동으로 등록하여 운영 - 2-Type(방과후학교) 학교방과후학교로 개설하여 운영 - 3-Type(스포츠클럽) 학교스포츠클럽으로 등록하여 운영 ※ (운영예시) A-3 Type : 건강달리기를 활용한 학교스포츠 클럽 운영 ◦ 운영방법 - 운동프로그램 책임지도교사제 운영(1교당 1명 임명) - 4월(사전), 7월(중간), 10월(사후) 3회 PAPS 측정 - 연간 실제 운동프로그램 운영일수 최소 60일 이상 운영 - 운동종목과 운영형태를 정하여 학교별 특색있는 맞춤형 운동프로그램 운영 - 학교스포츠클럽, 마을과 함께하는 초등스포츠클럽 등과 연계 운영
	외부 기관 위탁 프로그램	◦ 희망 학생 대상 수요 조사 ◦ 위탁 운영 기관 선정 ◦ 학교 내·외부에서 운동 프로그램 운영: 주중형/주말형/방학형 ◦ 참여 학생 대상 참여 실태 수시 관리 및 지도 ◦ 운영 프로그램 평가 및 개선

바. 컨설팅 및 모니터링 강화

- (대상) 초·중·고등학교
- (기간) 2025.3월 ~ 12월
- (주관) 교육지원청
- (방법) 상·하반기 담임장학, 각종 협의회, 지구장학협의회, PAPS 지원단 활용 등 다양한 방법으로 실시
- 내용
 - 단위학교 학생 체력 증진을 위한 (통합)운영계획 수립 여부 및 내용 점검, 지도
 - ※ 학생건강체력평가(PAPS), 건강체력교실 운영 계획 수립 의무
 - 각급 학교의 학생건강체력평가(PAPS), 건강체력교실 운영 현황 점검
 - 점검 후 문제점 보완 등 개선 조치
 - 관내 학교 대상 단위학교 학생 체력증진 관련 협의회(3월, 9월) 운영, 우수 운영 사례 나눔 개최(11월)



행정 사항

1. 건강체력평가제 정시측정 결과 NEIS 입력 및 PAPS 통계자료 도교육청 전송
 - (대상) 초·중·고등학교
 - (제출기한) 1차 마감(2025.8.21.까지), 2차 마감(2025.11.20.까지) 기한 엄수
 - ※ 정시측정은 1회만 실시하면 됨(제출을 2차 하는 것임)
 - 제출방법
 - NEIS 상으로 통계생성 후 제출(※ 메뉴순서: PAPS→통계및현황→PAPS통계)
 - ‘학생건강체력평가(PAPS) NEIS 입력 운영 매뉴얼[붙임2]’ 참고
 - 통계 제출 시 PAPS 운영 관련 Q&A 9번 참조하여 미발송 처리가 되지 않도록 주의
2. 학생 체력증진 활동 점검, 모니터링 및 컨설팅 실시
 - (주관) 교육지원청
 - (대상) 초·중·고등학교
 - (기간) 2025. 3 ~ 11월
 - (내용)
 - 단위학교 학생 체력 증진을 위한 (통합)운영계획 수립 여부 및 내용 점검, 지도
 - 각급 학교의 학생건강체력평가(PAPS), 건강체력교실 운영 현황 점검
 - 점검 후 문제점 보완 등 개선 조치



기대효과

- ☐ 학생 체력증진 프로그램을 제공을 통한 개인별 건강관리능력 향상
- ☐ 체육교육 내실화 운영 지원을 통한 학교별 우수 체육활동 프로그램 확산

[참고자료1]

PAPS 수시 측정 자료 정시 측정 자료로 반영하는 방법

1. 필요한 나이스 권한 부여 받기

- 가. 시스템 : 교무업무, 서브시스템 : 교무/학사(초), 단위업무 : 초_PAPS_관리_업무
나. 학교별 나이스 담당자에게 필요 권한 요청

2. 작업 전 알아야 할 기본 숙지 사항

- 가. 수시자료는 **건강기록부 반영** 및 **교육청 통계 자료 전송**이 되지 않음
→ 수시자료를 **정시자료에 반영**해주어야 함
나. 수시자료를 정시자료에 일괄반영 시킬 수 있으나 **기존 정시자료는 삭제됨**
→ **시스템 오류 등이 있을 수 있으니 정시자료는 반드시 백업을 시켜놓아야 함!!!(★중요)**
다. 수시와 정시의 모든 측정 항목이 일치해야 수시자료를 정시로 취합 가능
라. 정시와 수시를 종목별로 비교하여, 수시의 평가 점수가 높거나 같은 종목만 취합함
마. 전입생 자료는 취합되지 않음. 취합을 원하면 전입생 자료 삭제를 먼저 해야 함

3. 정시 자료 백업 [나이스 탭: PAPS→측정결과입력→일괄입력] (※ 나이스 탭이 보이지 않으면 나이스 담당자에게 권한 요청)

4. 수시자료 정시로 취합 [나이스 탭: PAPS→측정결과입력→일괄입력]

가. '수시자료 정시로 취합' 클릭

나. 측정 종목 확인 및 반영

※ 백업되지 않은 정시자료는 복원되지 않으니 자료 반영 전 백업 여부 반드시 확인하기!

업무분장설정업무 교과담당 부서장(예체능부)

측정종목관리

측정결과입력

수시자료정시로취합

* 수시와 정시의 모든 측정종목이 일치해야 취합 작업을 진행할 수 있습니다.
* 정시자료와 수시자료를 종목별로 비교하여, 수시자료의 평가점수가 높거나 같은 종목만 취합합니다.

1. 측정종목 확인
2. '수시자료정시로취합' 클릭

수시자료정시로취합

학년도	학년	구분	측정회차명	심폐지구력	유연성	근력근지구력	순발력	비만	심폐지구력 정밀평가	체지방률 평가	자세평가	자기신체 평가
2023	1	정시	2023정시1차	항복오래달리기	앉아윗몸앞으로굽히기	윗몸앞으로굽히기	제자리멀리뛰기	체질량지수	N	N	N	N

평가결과조회

신체활동관리

관심학생조회

통계및현황

PAPS자료실

5. 백업된 정시 자료 복원 [나이스 탭: PAPS→측정결과입력→일괄입력]

업무분장설정업무 교과담당 부서장(예체능부)

측정종목관리

측정결과입력

일괄입력

*학년도 2023 *학년 1 *측정회차 2023정시1차-정시-2023.09.20

1. 측정회차 정시 선택

2. 엑셀자료 올리기

수시자료정시로취합

자료올리기

양식내려받기

학생평가내려받기

필수

종합	심폐지구력	유연성	근력근지구력	순발력	비만	심폐지구력 정밀평가	체지방률 평가	자세평가	자기신체 평가
	항복오래달리기	앉아윗몸앞으로굽히기	윗몸앞으로굽히기	제자리멀리뛰기	체질량지수	미선택	미선택	미선택	미선택
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

[참고자료2]

신체능력검사 항목 및 방법 (제7조제5항 관련)

1. 필수평가

체력요소	검사항목	검 사 방 법
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 매 회마다 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 반복 실시한 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) 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 $PEI = D / (2 \times P) \times 100$ D: 스텝운동 지속시간(초) P: 1회(1분~1분30초) 심박수 + 2회(2분~2분30초) 심박수 + 3회(3분~3분30초) 심박수 - 고등학생(남)의 경우 $PEI = D \times 100 / \{5.5 \times p\} + \{0.22 \times (300 - D)\}$ D: 스텝운동 지속시간(초) p: 1회(1분~1분30초) 심박수 ※ 심박수 측정기가 있는 경우 - 초등학생, 중학생, 고등학생(여)의 경우 $PEI = D / (P) \times 100$ D: 스텝운동 지속시간(초) P: 1회(1분) 심박수 + 2회(2분) 심박수 + 3회(3분) 심박수 - 고등학생(남)의 경우 $PEI = D \times 100 / \{5.5 \times p/2\} + \{0.22 \times (300 - D)\}$ D: 스텝운동 지속시간(초) p: 1회(1분) 심박수 * PEI(Physical Efficiency Index : 신체 효율지수)
유 연 성	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 뺄 것 나. 측정 1) 검사대상자가 무릎이 올라오지 않게 굽힌 자세를 2초 이상 유지 할 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 숫자 카드를 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
근력 • 근지구력	6-1. 팔굽혀 펴기(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 2번 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 올리는 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
순발력	9. 50미터 달리기	가. 거리: 50미터 나. 측정 1) 코스는 반드시 직선주로가 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) 도착하는 순간 두 발 중 한쪽 발이라도 출발선을 넘어서지 말아야 하며 반드시 모뎀발로 뛸 것 2) 2회 실시하여 0.1센티미터 단위까지 기록하며, 평가는 높은 기록으로 함
비만	11. 체질량 지수(BMI)	○ 측정 1) 체질량지수는(BMI, Body Mass Index: kg/m^2) 키와 체중 값으로 계산할 것 2) $0.1\text{kg}/\text{m}^2$ 단위까지 기록하되, $0.01\text{kg}/\text{m}^2$ 단위에서 올림하여 기록할 것

2. 선택평가

검사항목	검 사 방 법																		
1. 심폐지구력 정밀평가	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>	구간	최대심박수%	칼로리 소모량(10분기준)	1구간	90%이상~100%	15kcal	2구간	80%이상~90%미만	15kcal	3구간	70%이상~80%미만	12kcal	4구간	60%이상~70%미만	10kcal	5구간	50%이상~60%미만	6kcal
구간	최대심박수%	칼로리 소모량(10분기준)																	
1구간	90%이상~100%	15kcal																	
2구간	80%이상~90%미만	15kcal																	
3구간	70%이상~80%미만	12kcal																	
4구간	60%이상~70%미만	10kcal																	
5구간	50%이상~60%미만	6kcal																	
2. 비만 평가	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																		
3. 자기 신체평가	가. 측정도구: 자기기입식 기록지 나. 세부항목 10개 항목[심폐지구력, 유연성, 근력·근지구력, 체지방(날씬함), 신체 활동, 스포츠자신감, 외모, 건강상태, 신체전반, 자기존중감]별 2개 문항으로 구성(총 20문항)																		

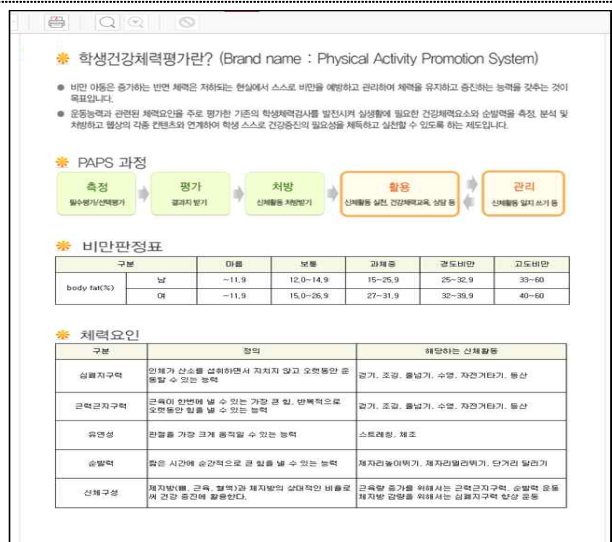
	다. 측정 1) 6점 척도(1점: 전혀 아니다, 6점: 매우 그렇다) 중 자신의 생각과 일치하는 번호를 찾아 '○'표시 2) 항목별 2문항의 평균을 계산하여 10개 요인별 점수의 합계를 구하고 1.67을 곱하여 산출 ※ ★표시문항은 역으로 채점(1점은 6점, 2점은 5점) • 심폐지구력: (8번 + 18번) ÷ 2 = ① • 유연성: (7번 + 17번) ÷ 2 = ② • 근력·근지구력: (9번 + 19번) ÷ 2 = ③ • 체지방: (★ 2번+★12번) ÷ 2 = ④ • 신체활동: (5번 + 15번) ÷ 2 = ⑤ • 스포츠자신감: (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 그 래프를 작성
4. 자세 평가	가. 측정도구: 자세평가 보조도구 나. 세부항목 문진 2문항, 시진(어깨기울기, 골반기울기, 다리굴곡, 경추기울기, 상체기울기, 골반전후기울기, 척추 휨 정도) 7문항 다. 측정 문진은 2점 척도(예/아니오), 시진은 3점 척도(정상/경미/심각)로 측정하여 기록 1) 어깨 기울기: 어깨가 좌우 평형을 이루는지 여부를 검사(양쪽어깨가 같은 위치에 있으면 정상) 2) 골반기울기: 골반의 좌우가 평형을 이루는지 여부를 검사(양쪽 고관절의 높이가 동일선상에 있으면 정상) 3) 다리굴곡: 다리의 바깥이나 안쪽으로 휘어있는지 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)

[참고자료3]

PAPS 측정 결과 조회 및 출력 방법

- ① 교육정보시스템(NEIS)의 [학생건강체력평가] 클릭
- ② [평가결과조회] 클릭
- ③ [학급별조회]에서 '학년도', '학년', '반', '측정회차'를 설정한 후 [조회] 버튼 클릭
- ④ [건강체력평가] 탭 클릭하면 건강체력평가 조회 화면으로 탭이 이동함
- ⑤ [통계] 버튼을 클릭하면 조회 화면이 출력이 가능한 보고서 화면으로 나타남
- ⑥ 원하는 학생의 체크박스를 체크한 후 [평가지앞면] 또는 [평가지뒷면] 또는 [평가지양면] 버튼을 클릭하면 화면 팝업이 나타남
- ⑦ 학생건강체력평가 결과 출력

⑧ 학생건강체력평가 결과 출력물



[참고자료4]

신체능력검사(필수평가) 기준표 (제8조제2항 관련)

신체능력검사(필수평가) 항목별 평가기준: 남자																									
	왕복오래달리기* (회)					오래달리기-걷기** (초)					스텝검사 (PEI)					앞아랫몸앞으로굽히기 (cm)					종합유연성 (점수)				
	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)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)
초3	16-22	23-39	40-64	65-87	88-100	초3·초4는 실시하지 않음					초3·초4는 실시하지 않음					-51--41	-4.0-0.9	1.0-4.9	5.0-7.9	8.0-18.0	4이하	5	6	7	8
초4	19-25	26-44	45-68	69-95	96-103											-51--41	-4.0-0.9	1.0-4.9	5.0-7.9	8.0-18.0					
초5	22-28	29-49	50-72	73-99	100-107	480-640	410-475	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	-51--41	-4.0-0.9	1.0-4.9	5.0-7.9	8.0-18.0					
초6	22-31	32-53	54-77	78-103	104-112	450-587	380-443	315-379	251-314	243-250						-51--41	-4.0-0.9	1.0-4.9	5.0-7.9	8.0-18.0					
중1	15-19	20-35	36-49	50-63	64-73	700-791	600-699	503-599	426-502	400-425						-51--41	-4.0-1.9	2.0-5.9	6.0-9.9	10.0-25.0					
중2	15-21	22-37	38-51	52-65	66-75	680-774	584-679	488-583	417-487	380-416						-51--41	-4.0-1.9	2.0-6.9	7.0-9.9	10.0-25.0					
중3	16-23	24-39	40-53	54-67	68-79	660-761	568-659	473-567	408-472	370-407						-51--31	-3.0-2.5	2.6-6.9	7.0-9.9	10.0-25.0					
고1	16-25	26-41	42-55	56-69	70-80	640-755	552-639	458-551	399-457	370-398						-31--21	-2.0-3.9	4.0-8.9	9.0-12.9	13.0-28.0					
고2	16-27	28-43	44-57	58-71	72-81	620-721	536-619	443-535	390-442	370-389						-3.1-0.0	0.1-4.9	5.0-10.9	11.0-15.9	16.0-28.0					
고3	18-29	30-45	46-59	60-73	74-82	600-701	520-599	428-519	381-427	362-380						-3.1-0.0	0.1-5.9	6.0-10.9	11.0-15.9	16.0-28.0					
	팔굽혀펴기 (회)					윗몸말아올리기 (회)					악력 (kg)					50m달리기 (초)					제자리멀리뛰기 (cm)				
	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)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)
초3	초3-초6은 실시하지 않음					0-3	4-13	14-29	30-65	66-120	7.6-8.9	9.0-11.9	12.0-17.9	18.0-30.9	31.0-35.0	14.0-16.9	17.0-18.9	19.0-21.9	22.0-24.9	25.0-27.9	91.8-100	100.1-127	127.1-141	141.1-168	168.1-171.4
초4						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	13.1-16.0	16.1-19.0	19.1-22.0	22.1-25.0	25.1-27.9	98.2-100	100.1-130	130.1-146	146.1-170	170.1-179.4
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	13.1-15.9	16.1-19.0	19.1-22.0	22.1-25.0	25.1-27.9	105.6-111	111.1-141	141.1-159	159.1-180	180.1-187.4
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	12.1-15.9	16.1-19.0	19.1-22.0	22.1-25.0	25.1-27.9	111.1-141	141.1-159	159.1-180	180.1-200	200.1-207.4
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	11.1-12.9	13.1-15.9	16.1-19.0	19.1-22.0	22.1-25.0	122.9-131	131.1-159	159.1-177	177.1-211	211.1-219.4
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	11.1-12.9	13.1-15.9	16.1-19.0	19.1-22.0	22.1-25.0	129.9-136	136.1-168	168.1-187	187.1-218	218.1-224.4
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	11.1-12.9	13.1-15.9	16.1-19.0	19.1-22.0	22.1-25.0	141.4-145	145.1-180	180.1-208	208.1-238	238.1-244.4
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	10.1-10.9	11.1-11.9	12.1-12.9	13.1-13.9	14.1-14.9	139.9-160	160.1-195	195.1-216	216.1-255	255.1-262.4
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	9.1-9.9	10.1-10.9	11.1-11.9	12.1-12.9	13.1-13.9	162.9-177	177.1-212	212.1-228	228.1-258	258.1-270.4
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	8.1-8.9	9.1-9.9	10.1-10.9	11.1-11.9	12.1-12.9	169.9-185	185.1-221	221.1-243	243.1-264	264.1-272.4

* 왕복오래달리기: 초등학교 15m, 중·고등학교 20m, ** 오래달리기-걷기: 초등학교 1000m, 여자 중·고등학교 1200m, 남자 중·고등학교 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: 여자																									
	왕복오래달리기* (회)					오래달리기-걷기** (초)					스텝검사 (PEI)					앉아윗몸앞으로굽히기 (cm)					종합유연성 (점수)				
	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)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)
초3	14-18	19-34	35-50	51-68	69-98	초3·초4는 실시하지 않음					초3·초4는 실시하지 않음					-0.1-0.9	1.0-4.9	5.0-6.9	7.0-9.9	10.0-22.0	4이하	5	6	7	8
초4	16-20	21-39	40-56	57-76	77-100											-0.1-0.9	1.0-4.9	5.0-6.9	7.0-9.9	10.0-22.0					
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	-0.1-0.9	1.0-4.9	5.0-6.9	7.0-9.9	10.0-22.0					
초6	20-24	25-49	50-68	69-92	93-112	480-587	430-479	354-429	300-353	243-299						-0.1-1.9	2.0-4.9	5.0-9.9	10.0-13.9	14.0-26.0					
중1	10-13	14-18	19-24	25-34	35-70	609-661	518-608	443-517	380-442	355-379						-0.1-1.9	2.0-7.9	8.0-10.9	11.0-14.9	15.0-28.0					
중2	10-14	15-20	21-28	29-39	40-75	609-661	518-608	443-517	380-442	355-379						-0.1-1.9	2.0-7.9	8.0-10.9	11.0-14.9	15.0-28.0					
중3	12-15	16-22	23-32	33-44	45-79	609-661	518-608	443-517	380-442	355-379						-0.1-1.9	2.0-7.9	8.0-10.9	11.0-15.9	16.0-28.0					
고1	13-16	17-24	25-36	37-49	50-80	609-661	518-608	443-517	380-442	365-379						-0.1-1.9	2.0-7.9	8.0-10.9	11.0-15.9	16.0-28.0					
고2	14-17	18-26	27-40	41-54	55-81	609-661	518-608	443-517	380-442	365-379						-0.1-4.9	5.0-8.9	9.0-11.9	12.0-16.9	17.0-28.0					
고3	14-17	18-26	27-40	41-54	55-82	609-661	518-608	443-517	380-442	365-379						-0.1-4.9	5.0-8.9	9.0-11.9	12.0-16.9	17.0-28.0					
	무릎대고팔굽혀펴기 (회)					윗몸말아올리기 (회)					악력 (kg)					50m달리기 (초)					제자리멀리뛰기 (cm)				
	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)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)
초3	초3-초6은 실시하지 않음					0-5	6-12	13-28	29-52	53-90	4.8-6.9	7.0-10.9	11.0-15.9	16.0-28.9	29.0-32.4	13.81-18.42	11.61-13.80	10.51-11.60	9.81-10.70	9.40-9.80	87.4-92	92.1-118	118.1-129	129.1-154	154.1-156.0
초4						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	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
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	13.31-15.91	10.71-13.30	9.91-10.70	8.91-9.90	8.73-8.90	89.3-100	101.1-123	123.1-139	139.1-170	170.1-175.0
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	12.91-15.91	10.71-12.90	9.81-10.70	8.91-9.80	8.66-8.90	89.9-100	101.1-127	127.1-144	144.1-175	175.1-177.8
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	12.21-13.51	10.51-12.20	9.81-10.50	8.81-9.80	8.60-8.80	89.9-100	101.1-127	127.1-144	144.1-175	175.1-180.5
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	12.21-13.51	10.51-12.20	9.81-10.50	8.81-9.80	8.60-8.80	99.9-100	101.1-127	127.1-145	145.1-189	189.1-198.0
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	12.21-13.51	10.51-12.20	9.81-10.50	8.81-9.80	8.60-8.80	94.9-100	101.1-127	127.1-145	145.1-189	189.1-198.0
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	12.21-13.51	10.51-12.20	9.81-10.50	8.81-9.80	8.60-8.80	94.9-100	101.1-139	139.1-159	159.1-185	185.1-200.0
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	12.21-13.51	10.51-12.20	9.51-10.50	8.81-9.50	8.60-8.80	94.9-100	101.1-139	139.1-159	159.1-185	185.1-200.0
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	12.21-13.51	10.51-12.20	9.51-10.50	8.81-9.50	8.60-8.80	94.9-100	101.1-139	139.1-159	159.1-185	185.1-200.0

* 왕복오래달리기: 초등학교 15m, 중·고등학교 20m, ** 오래달리기-걷기: 초등학교 1000m, 여자 중·고등학교 1200m, 남자 중·고등학교 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) 비만 평가 기준: BMI (kg/m ²)										
	남자					여자				
	마름	정상	과체중	경도 비만	고도 비만	마름	정상	과체중	경도 비만	고도 비만
초3	13.9이하	14.0~20.7	20.8~23.2	23.3~29.9	30.0이상	13.7이하	13.8~19.8	19.9~22.0	22.1~29.9	30.0이상
초4	14.2이하	14.3~20.7	20.8~23.2	23.3~29.9	30.0이상	13.9이하	14.0~19.8	19.9~22.0	22.1~29.9	30.0이상
초5	14.5이하	14.6~21.6	21.7~24.4	24.5~29.9	30.0이상	14.2이하	14.3~20.6	20.7~23.0	23.1~29.9	30.0이상
초6	14.8이하	14.9~22.5	22.6~24.9	25.0~29.9	30.0이상	14.6이하	14.7~21.4	21.5~23.9	24.0~29.9	30.0이상
중1	15.3이하	15.4~23.2	23.3~24.9	25.0~29.9	30.0이상	15.1이하	15.2~22.1	22.2~24.7	24.8~29.9	30.0이상
중2	15.7이하	15.8~23.8	23.9~24.9	25.0~29.9	30.0이상	15.6이하	15.7~22.7	22.8~24.9	25.0~29.9	30.0이상
중3	16.2이하	16.3~24.3	24.4~24.9	25.0~29.9	30.0이상	16.2이하	16.3~23.2	23.3~24.9	25.0~29.9	30.0이상
고1	16.7이하	16.8~24.6	24.7~24.9	25.0~29.9	30.0이상	16.7이하	16.8~23.6	23.7~24.9	25.0~29.9	30.0이상
고2	17.2이하	17.3~24.9	25.0~29.9		30.0이상	17.2이하	17.3~23.8	23.9~24.9	25.0~29.9	30.0이상
고3	17.7이하	17.8~24.9	25.0~29.9		30.0이상	17.6이하	17.7~23.9	24.0~24.9	25.0~29.9	30.0이상

[참고자료5]

신체능력검사(필수평가) 항목별 등급 및 점수 기준표(제8조제2항 관련)

등급	5 등급				4 등급				3 등급				2 등급				1 등급							
점수	0 점	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 소수점 자리는 반올림으로 계산함)

[참고자료6]

신체의 능력등급 판정표(제8조제1항 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

[참고자료 7-1]

PAPS 측정 제외 학생 보고 내부결재 양식(예시)

○○중학교

수신 내부결재

(경유)

제목 2025학년도 학생건강체력평가(PAPS) 측정 제외 학생 보고

1. 관련

가. 학교체육진흥법 제8조(학생건강체력평가 실시계획의 수립 및 실시)

나. 경기도 2025 학교체육 업무매뉴얼

다. 경기도교육청 체육건강교육과-0000(2025.02.00.)

2. 2025학년도 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 및 학부모 동의서 1부. 끝.

- 비공개 6호, 영구 처리

[참고자료 7-2]

《학생건강체력평가(PAPS) 측정 제외에 대한 학생 및 학부모 동의서》

안녕하십니까?

우리 학교에서는 학교체육진흥법 제8조(학생건강체력평가 실시계획의 수립 및 실시)에 따라서 학생건강체력평가를 실시합니다. 다만, 학부모의 동의 여부에 따라서 측정 제외 학생의 경우는 교육정보시스템(NEIS)에 해당 체력평가 정보를 등록하지 않습니다. 측정 제외 상황은 신체부자유, 장기결석, 부상, 기타 등이 해당하며, 측정이 제외되었기 때문에 관련 결과나 처방지를 받으실 수 없습니다.

학부모님들께서는 학생건강체력평가 측정 제외에 대한 내용을 잘 읽어 보시고 동의 여부를 표시하여 **담당선생님께 제출**해 주시기 부탁드립니다.

1. 동의 내용: 당해연도 학생건강체력평가 측정에서 제외함.
2. 동의서의 보유기간: 당해 연도.
3. 동의를 거부할 수 있으며, 동의 거부 시에는 하루만 학교에 출석하여도 PAPS를 측정하여 그 결과를 교육정보시스템에 기재하며, 통계보고 합니다.

측정 제외에 동의하십니까?

☐예

☐아니오

학년 반	학년 반	보호자 연락처	
학생명	(인)	보호자 성명 (법정대리인)	(인)
		학생과의 관계	

※ 만 14세 미만 아동인 경우 반드시 법적대리인의 동의가 필요합니다.

※ 수집한 개인 정보는 정보주체의 동의 없이 수집한 목적 외로 사용하거나 제3자에게 제공되지 않습니다.

2025. 00. 00.
00 초 등 학 교 장 귀하

[참고자료8]

자기신체평가 설문지(선택평가)

- 자기신체평가란 청소년이 가지고 있는 자신의 신체 상태와 능력을 측정, 평가하는 것입니다. 자기존중감, 신체전반, 건강, 외모, 스포츠 자신감, 신체활동, 체지방, 근력·근지구력, 유연성, 심폐지구력 등 10개 하위항목으로 구성되어 있습니다. 해당되는 곳에 표시를 해주세요.

전혀 아니다----->매우 그렇다

1. 나는 또래 친구들보다 운동을 더 잘한다.	1	2	3	4	5	6
2. 나는 살이 많이 찼 편이다.	1	2	3	4	5	6
3. 내 얼굴은 잘생겼다.	1	2	3	4	5	6
4. 나는 병원이나 약국에 갈 정도로 자주 아프다.	1	2	3	4	5	6
5. 일주일에 3~4회, 30분 이상 숨이 찰 정도로 운동한다.	1	2	3	4	5	6
6. 나는 인생의 실패자인 것 같다.	1	2	3	4	5	6
7. 나는 내 몸을 여러 방향으로 잘 구부릴 수 있다.	1	2	3	4	5	6
8. 나는 먼 거리를 지치지 않고 달릴 수 있을 것 같다.	1	2	3	4	5	6
9. 나는 내 또래에 비해 힘이 센 편이다.	1	2	3	4	5	6
10. 내 자신과 내 체력에 대해 자부심을 느낀다.	1	2	3	4	5	6
11. 다른 사람들은 내가 운동을 잘한다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
12. 나는 너무 뚱뚱하다.	1	2	3	4	5	6
13. 나는 내 또래에 비해 외모가 매력적이다.	1	2	3	4	5	6
14. 나는 자주 아픈 편이다.	1	2	3	4	5	6
15. 나는 운동을 숨이 찰 정도로 자주 한다.	1	2	3	4	5	6
16. 했던 일 중에서 제대로 된 것은 전혀 없는 것 같다.	1	2	3	4	5	6
17. 내 몸은 유연성이 있다.	1	2	3	4	5	6
18. 나는 쉬지 않고 오래 달릴 수 있다.	1	2	3	4	5	6
19. 나는 힘이 세다.	1	2	3	4	5	6
20. 나의 신체적 조건에 자부심을 느낀다.	1	2	3	4	5	6

210mm × 297mm

(일반용지 60g/m²(재활용품))

[참고자료9]

자세평가 설문지(선택평가)						
♦ 자세평가는 잘못된 자세습관이나 활동 때문에 나타날 수 있는 척추후만(일명 거북이목), 척추전만, 척추측만, 뒤틀림과 같은 자세 이상 학생을 발견하기 위한 예비검사입니다. 검사는 질문(문진)과 시각적 검사(시진)로 이루어집니다. 해당되는 것에 표시를 해주세요.						
문진 검사						
					없다	있다
척추나 허리 부위가 지속적으로 아픈 적이 있습니까?						
자신의 신체부위 중에서 뒤틀리거나 휘는 등의 이상이 있습니까?						
시진 검사						
검사항목		검사내용	검사결과			종합 평가
			정상	경미	심각	
앞	어깨기울기	어깨가 좌나 우로 기울었는가?				
	골반기울기	골반이 좌나 우로 기울었는가?				
	다리굴곡	다리가 바깥이나 안쪽으로 굽었는가?				
옆	경추기울기	목이 앞쪽으로 늘어나 있는가(거북이목)?				
	상체기울기	등이 바로 서지 않고 앞으로 굽어 있는가?				
	골반전후기울기	골반이 전후로 기울어져 있는가?				
척추 휜 정도		척추가 곧지 않고 휘어 있는가?				
해설						
정상: 시각적으로 볼 때 정상적인 자세를 말합니다. 지속적으로 바른 자세를 유지하는 습관을 지키도록 노력하세요. 시각적으로 볼 때 경미한 정도의 자세이상이 의심됩니다. 지속적으로 증상의 진행 경미: 정도를 관찰하면서 나쁜 자세나 활동이 없는지 판단하고 뒷면에 제시된 교정체조를 실시합니다. 시각적으로 볼 때 심각한 자세이상이 의심되는 판정입니다. 전문 의사(재활의학과, 척추전문정형외과, 신경정신과)를 찾아가 상담을 하고 그 결과에 따라 치료를 받도록 합니다. 심각:						

210mm × 297mm

(일반용지 60g/㎡(재활용품))

[참고자료10] 관련 법령

학교체육진흥법

제9조(건강체력교실 등 운영) ① 학교의 장은 제8조에 따른 학생건강체력평가에서 저체력 또는 비만 판정을 받은 학생을 대상으로 건강체력증진을 위하여 정규 또는 비정규 프로그램(이하 "건강체력교실"이라 한다)을 운영하여야 한다.

② 건강체력교실 등의 설치 및 운영 등에 관하여 필요한 사항은 교육부령으로 정한다.

학교체육 진흥법 시행규칙

제5조(건강체력교실의 설치 및 운영) 학교의 장은 법 제9조에 따라 건강체력교실을 운영하는 경우에는 매년 다음 각 호의 사항이 포함된 건강체력교실 운영계획을 수립하여 시행하여야 한다.

1. 건강체력교실의 운영 시기 및 담당자
2. 건강체력교실에서 제공할 프로그램 내용
3. 건강체력교실에 참여하는 학생의 지도 및 관리 방안

학교건강검사규칙

제7조(신체능력검사의 대상 및 방법 등) ① 신체능력검사는 체력요소를 평가하여 제8조에 따른 신체의 능력등급을 판정하는 필수평가와 신체활동에 대한 인식정도 등 필수평가에 대한 심층평가를 하는 선택평가로 구분한다.

② 학교의 장은 다음 각 호의 학생을 대상으로 신체능력검사를 실시한다. 다만, 심장질환 등으로 인한 신체허약자와 지체부자유자는 그 대상에서 제외할 수 있다.

1. 초등학교 제4학년 및 제6학년 학생<개정 2025.3.10.>
2. 중학교 및 고등학교 학생

③ 필수평가는 체력요소별로 1개의 검사항목을 선택하여 매 학년 초에 실시하는 것을 원칙으로 하되, 선택평가는 학교의 장이 해당 학교의 여건을 고려하여 검사항목, 검사주기 등을 자율적으로 결정하여 실시할 수 있다. <개정 2014.3.3.>

④ 제2항 및 제3항에도 불구하고 학교의 장은 해당 학교의 여건을 고려하여 초등학교 제3학년에 대한 필수평가 또는 선택평가의 실시여부를 자율적으로 결정할 수 있다.<개정 2025.3.10.>

⑤ 제1항에 따른 필수평가와 선택평가의 검사항목 및 검사방법은 별표 3과 같다.

⑥ 선택평가의 검사항목 중 자기신체평가 및 자세평가를 측정하기 위한 설문지는 별지 제1호의 7 서식과 제1호의8 서식에 따라 작성하여야 한다.

[전문개정 2009.5.22.]

제8조(신체의 능력등급) ① 신체의 능력등급은 제7조제3항에 따라 체력요소별로 선택하여 검사한 검사항목의 항목별 점수를 종합하여 별표 6의 신체의 능력등급 판정표에 따라 판정한다.

② 제1항에 따른 검사항목의 항목별 점수는 별표 4의 신체능력검사(필수평가) 기준표와 별표 5의 신체능력검사(필수평가) 항목별 등급 및 점수 기준표에 따라 산정한다.

[전문개정 2009.5.22.]

[서식1] 건강체력교실 관련 양식(예시)

건강체력교실 운영 계획서

[주제] :

- I. 목적
- II 현황 (또는 실태 분석)
- III. 활동계획
1. 참여 학생 선정 기준:
2. 일자별 활동 계획

월	일	요일	시간	주요활동 내용	참여 예상인원	활동 장소
			09:00~12:30			
			09:00~12:30			
			09:00~12:30			
			09:00~12:30			
총 활동예정시간						

- IV. 안전 확보 계획
- V. 예산 확보 및 집행 계획

사 업 내 용	금 액	세부 집행 계획 (천원)

- VI. 기대 효과

[서식2] 개인별 관리 카드(예시)

개인별 관리 카드

성명		성별		생년월일		연락처	본인	
학번	학년 반 번						학부모	
식습관	운동습관	비만 인식정도, 성격		문제점, 지도방침		가족 비만 여부	관계	
							비만도	
							질병	
월	일자	상 담 내 용				키	몸무게	비만도
4								
5								
6								
7								
9								
10								
11								
구분	식사습관	운동습관	행동습관	행동·식품섭취		BMI(체질량지수)		
기초조사 점수								
최종조사 점수								

월		6	7	8	9	10	11	12	1	2
체격 체중·신장 그래프 체중장 붉은관색	+10									
	+5									
그래프										
	0									
체중장 붉은관색										
	-5									
 붉은관색										

[서식3] 식습관 조사지(예시)

식습관 조사

학년 반 번 성명

■ 다음은 여러분의 평소 식사습관에 대해 알아보고자 하는 문항들입니다.
해당하는 곳에 ○표 해 주시기 바랍니다.

사항	항상	자주	보통	아주가끔	전혀
1. 아침식사를 규칙적으로 한다.					
2. 밥은 1공기 이상 먹는다.					
3. 음식은 배가 부를 때까지 먹는다.					
4. 밥보다는 간식을 더 많이 먹는다.					
5. 식사 후에 배가 불러도 맛있는 것이 있으면 또 먹는다.					
6. 안 먹다가 한꺼번에 몰아서 많이 먹는다.					
7. 저녁을 많이 먹는다.					
8. 잠들기 전에 야식을 먹는다.					
9. 군것질을 많이 한다.					
10. 야채나 나물을 자주 먹는다.					
11. 고기나 기름진 음식을 자주 먹는다.					
12. 음식을 가려 먹는다.(편식한다.)					
13. 맵고, 짠 음식을 자주 먹는다.					
14. 콜라, 사이다와 같은 청량음료를 자주 먹는다.					
15. 외식이나 잔치에 가게 되면 과식을 하게 된다.					
16. 인스턴트식품(라면, 3분 카레 등)을 자주 먹는다.					
17. 패스트푸드(피자, 햄버거 등)를 자주 먹는다.					
18. 기름에 튀긴 음식이나 볶은 음식을 자주 먹는다.					
19. 음식을 먹을 때 그릇에 음식을 많이 담아 먹는다.					
20. 배가 고프지 않아도 음식이 있으면 무조건 먹는다.					

보기	항상	자주	보통	아주 가끔	전혀
	매일	5-6일/1주	3-4일/1주	1-2일/1주	0일/1주

☞ 나의 식사습관 총점은? _____점

[서식4] 운동습관 조사지(예시)

운동습관 조사

학년 반 번 성명

■ 다음은 여러분의 평소 운동습관에 대해 알아보고자 하는 문항들입니다.
보기를 참고하시어 해당하는 곳에 ○표 해 주시기 바랍니다.

사항	항상	자주	보통	아주가끔	전혀
1. 매일 30분 이상 운동(축구, 야구, 태권도 등)을 하거나 친구들과 뛰어 논다.					
2. 텔레비전 및 비디오(컴퓨터 게임 포함)를 하루에 2시간 이상 본다.					
3. 밖에 나가 놀기보다는 집에 있기를 좋아한다.					
4. 체육시간에 열심히 운동에 참가한다.					
5. 가까운 거리는 차를 타지 않고 걸어간다. (걸어서 10분 정도 거리)					
6. 집안일을 거들거나 심부름을 잘한다.					
7. 운동할 시간이 없다.					
8. 쉬는 날에는 1시간 이상 운동을 한다.					
9. 내가 제일 좋아하는 운동이나 놀이를 쓰세요.					
10. 시간이 많이 있을 때 주로 무엇을 하나요?					

보 기	항상	자주	보통	아주 가끔	전혀
	매일	5~6일/1주	3~4일/1주	1~2일/1주	0일/1주

☞ 나의 운동습관 총점은? _____점

[서식5] 행동습관 조사지(예시)

행동습관 조사

학년 반 번 성명

■ 다음은 여러분의 평소 행동습관에 대해 알아보고자 하는 문항들입니다.
보기를 참고하시어 해당하는 곳에 ○표 해 주시기 바랍니다.

사 항	항상	자주	보통	아주가끔	전혀
1. 호주머니에 돈이 생기면 우선 먹는 것부터 산다.					
2. 항상 곁에 먹을 것을 많이 사다둔다.					
3. 공부할 때나 텔레비전 볼 때 무엇인가를 먹는다.					
4. 텔레비전에서 식품광고가 나오면 기억했다 꼭 사 먹는다.					
5. 남들보다 음식 먹는 속도가 빠르다.					
6. 항상 정해진 자리에서 식사를 한다.					
7. 음식을 오래 씹은 후에 삼킨다.					
8. 음식을 여럿이 모여 먹는 것보다 혼자 먹는 것을 좋아한다.					
9. 서서 먹거나 누워서 먹는다.					
10. 친구나 가족이 권하는 음식을 거절하지 않는다.					
11. 맛있는 음식이 있으면 남이 먹지 못하도록 잼싸게 먹는다.					

보 기	항상	자주	보통	아주 가끔	전혀
	매일	5~6일/1주	3~4일/1주	1~2일/1주	0일/1주

☞ 나의 행동습관 총점은? _____ 점

[서식6] 감정과 식품 섭취에 대한 조사지(예시)

감정과 식품 섭취에 대한 조사

_____학년 _____반 _____번 성명 _____

■ 다음은 여러분의 평소 식사에 대한 감정표현에 대해 알아보고자 하는 문항들입니다. 보기를 참고하시어 해당하는 곳에 ○표 해 주시기 바랍니다.

사항	항상	자주	보통	아주가끔	전혀
1. 심심할 때마다 먹는다.					
2. 화가 나면 먹는다.					
3. 먹는 것으로 스트레스를 해결한다.					
4. 많이 먹은 후에 항상 후회한다.					
5. 체중이 많이 나가 걱정된다.					
6. 살을 빼는 것은 불가능하다고 생각한다.					
7. 뚱뚱하면 결혼하기 어렵다고 생각한다.					
8. 뚱뚱하지만 외모에 자신이 있다.					
9. 내 모습을 보는 것이 싫다.					
10. 다른 친구들이 나를 따돌린다고 생각한다.					
11. 나를 진정으로 좋아하는 친구들이 있다.					
12. 나는 우리 집에서 중요한 사람이다.					
13. 우리 식구들은 내 문제에 대해 진심으로 걱정한다.					
14. 나의 의견을 다른 사람 앞에서 정확히 말할 수 있다.					
15. 나는 정말 살을 빼고 싶은가?					

보 기	항상	자주	보통	아주 가끔	전혀
	매일	5~6일/1주	3~4일/1주	1~2일/1주	0일/1주

☞ 나의 감정과 식품섭취 총점은? _____점

[서식기] 운동 실천과 학교생활 만족도 조사지(예시)

운동 실천과 학교생활 만족도 조사

본 조사는 여러분들이 실천하였던 운동과 학교생활에 대한 의견을 알아보기 위한 것입니다. 질문 내용에 대한 정답은 없으며 대답한 내용은 학교의 체육활동 개선을 위해서만 사용되오니 솔직하게 작성해 주시기 바랍니다.

여러분의 의견과 가장 일치된다고 생각하는 곳에 V표시 또는 적어 주시기 바랍니다.

2025. 12.
○○학교

1. V표시 해주시기 바랍니다.

문항 번호	질문내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 규칙적으로 운동을 한다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 학교에서 하룻동안 1시간 이상 운동을 한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 앞으로 규칙적으로 운동을 할 것이다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 학교의 체육활동에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 학교 생활에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 친구들과 관계가 좋다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 나의 현재 모습에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 하루 생활이 즐겁다.	①	②	③	④	⑤

2. 나의 생각을 적어주시기 바랍니다.

(질문) 학교의 체육활동에 대하여 선생님께 부탁드립니다 싶은 것을 적어주세요

“응답해 주셔서 대단히 감사합니다.”