

<별첨1>

## 군산청소년수련관 창의융합활동활성화사업

### 2024 유스스포츠페스타 계획(안)

## 1 프로그램 개요

### 1. 프로그램 개요

- 1) 진행일정 : 2024년 11월 16일(토) 13:00~18:00
- 2) 진행장소 : 군산청소년수련관
- 3) 참여대상 : 군산시 거주 혹은 재학중인 청소년 100명
- 4) 주 최 : 군산시
- 5) 주 관 : 군산청소년수련관
- 6) 주요내용 : 스포츠 체험 부스, 청소년 스포츠 대회(피지컬TOP, 바디TOP)

## 2 사업의 배경 및 필요성

### 1. 사업의 추진배경

- 청소년기는 개인의 신체적, 정신적, 사회적 성장이 활발히 이루어지는 시기로, 스포츠 활동은 이러한 성장에 긍정적인 영향을 미친다. 스포츠 참여는 청소년의 주관적 행복감과 밀접하게 연관되어 있으며, 꾸준한 스포츠 활동 참여는 청소년이 자신의 삶에 대한 만족도를 높이고, 건강한 신체를 유지하는 데 기여한다.<sup>1)</sup>

### 2. 사업의 필요성

- 청소년의 신체 건강 증진, 정신 건강 개선 및 사회적 기술 향상에 기여할 수 있다는 점에서 스포츠 활동은 중요하다고 볼 수 있다. 청소년의 자아존중감 및 자신감 향상, 스트레스 감소, 자기 개발 등에 긍정적인 영향을 미치고, 청소년 폭력 감소에도 기여하며, 이는 청소년들이 건전한 여가 활동에 참여하도록 유도하여 사회적 문제를 예방할 수 있는 중요한 수단이 된다. 또한 자기주도적 스포츠 참여를 통하여 경험하지 못한 일에 대한 새로운 도전의 기회를 제공함으로써 청소년활동 핵심역량 중 창의력을 증진시키는데에도 필수적이다.

1) 청소년의 스포츠 활동 참여와 주관적 행복감의 관계. (이성미, 단국대학교 교육학과, 2006, p9~25)

## 3

## 사업의 목적 및 목표

## 1. 사업의 목적

- 청소년 여가문화의 욕구를 반영하여 스포츠활동에 참여하는 계기를 마련한다.
- 청소년의 건전한 운동문화를 확산하고 청소년 건강증진을 돕는다.
- 참여형 활동으로 청소년의 자아존중감 향상 및 자신감 회복을 위한 계기를 마련한다.

## 2. 사업의 목표

- 다양한 스포츠 활동에 적극적으로 참여함으로써 창의적 사고력 및 신체 건강을 증진시킨다.
- 여가 시간을 스포츠 활동에 할애함으로써 건전한 여가문화를 조성하고, 청소년 사이에 운동문화를 확산시킨다.
- 스포츠 활동을 통해 자신의 능력을 발견하고 성취감을 경험함으로써 자아존중감과 자신감을 향상시킨다.

## 4

## 프로그램 내용

## 1. 세부 내용

- 일정 및 추진 내용

월별	주요내용	추진내용
2024년 9월 21일(토) ~ 11월 13일(수)	프로그램 준비	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 연계 기관 섭외(상장, 홍보, 심판, 부스)</li> <li>◎ 유스스포츠페스타 경기 진행에 따른 규정 선정</li> <li>◎ 경기결과 발표 및 시상식 내용 선정</li> <li>◎ 진행물품 구입(시상품, 현수막, 장비 등)</li> </ul>
	참가자 모집 홍보	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 프로그램 안내 홍보 (9월 21일~ 11월 13일까지)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내용 : 유스스포츠페스타 참여자 모집(구글폼QR)</li> <li>- 온라인 : 홈페이지, 수련관 SNS(페이스북, 인스타그램, 네이버블로그, 네이버밴드), 청소년활동 정보서비스, 온라인 문자 발송 등</li> <li>- 오프라인 : 현수막, 홍보지 등</li> <li>- 신청기준                   <ul style="list-style-type: none"> <li>① 피지컬TOP : 14년생~06년생(남,녀) 70명 선발(총 70명)</li> <li>② 바디TOP : 11년생~06년생(남) 15명, (여) 15명 선발(총 30명)</li> <li>③ 스포츠 부스 체험 : 현장 접수 진행</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>

	참가자 선발	◎ 프로그램 운영 및 참가자 선발 - 9월 21일 ~ 11월 13일 참가자 모집 공지 및 명단 정리 - 11월 14일 참가자 최종 정리 및 최종 발표 (SNS홍보 및 개인 단체 문자 발송)
11월 16일	유스스포츠페스타 진행	◎ 유스스포츠페스타 진행 - 2개 종목, 체험 부스 진행 및 시상식
11월~12월	사업 종료에 따른 평가 및 결과보고	◎ 사업 정산 및 결과보고 ◎ 사업 평가 및 차후년도 계획 수립 등

○ 종목별 진행방식

1) 1안

종목명	진행방식
피지컬TOP	- 측정부문 : 팔굽혀펴기(푸쉬업), 윗몸말아올리기(싯업), 악력, 제자리 멀리뛰기, 왕복달리기 등 PAPS 종목 및 체육 종목 - 측정방식 : 1회 측정을 기준으로 결과를 기록한다. - 측정기준 : PAPS 및 내부 측정 기준으로 맞춰 진행한다.
바디TOP	- 청소년 머슬핏 대회를 진행한다. - 의상 : 남자는 상의 탈의, 여자는 상의 스포츠 웨어(탑), 하의는 청바지 및 트레이닝복으로 통일한다. - 개인별 자유포징(10~15초), 단체포즈(10~15초) 후 심사위원 판정을 진행한다.
스포츠 부스 체험	- 스포츠 단체 및 기관을 연계하여 부스를 진행 - 스탬프 플레이를 진행하여 부스 체험 시 선물 증정 혹은 선물 뽑기 진행

2) 2안

종목명	진행방식
피지컬TOP	- 측정부문 : 근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성, 민첩성 등 - 측정방식 & 기준 : 기관 연계에 따른 내부 측정 기준 선정
바디TOP	- 청소년 머슬핏 대회를 진행한다. - 의상 : 남자는 상의 탈의, 여자는 상의 스포츠 웨어(탑), 하의는 청바지 및 트레이닝복으로 통일한다. - 개인별 자유포징(10~15초), 단체포즈(10~15초) 후 심사위원 판정을 진행한다.
스포츠 부스 체험	- 스포츠 단체 및 기관을 연계하여 부스를 진행 - 스탬프 플레이를 진행하여 부스 체험 시 선물 증정 혹은 선물 뽑기 진행

○ 세부 프로그램 일정(또는 일정표)

시간		내용
13:00		참가자 확인(피지컬TOP, 바디TOP) 및 부스 세팅
		개회식
14:00		피지컬TOP 및 스포츠 체험 부스 진행
15:00		
16:00		바디TOP 진행 * 피지컬TOP 점수 집계
17:00		이벤트 게임 및 경품 추첨 진행 * 바디TOP 점수 집계
		경기결과 발표 및 시상식, 기념촬영

## 5

### 기대효과

- 다양한 스포츠 활동을 통한 신체 건강 증진
- 도전 의식을 통한 창의적 사고력 증진
- 성취 경험을 토대로 자아존중감 및 자신감 향상



군산청소년수련관