



국외전지훈련 계획서(사전보고)

학교명	무주중학교			종목	바이애슬론(여중)				
전지훈련 기간	2018.11.21. ~ 2018.12.08.			전지훈련 국가(장소)	일본 삿포로 아사이가와				
전지훈련 인원	지도교사	·			예산액	1인당 경비	전액 지원		
	지 도 자	김경환(설천중)				합 계	전액 지원		
	선 수	2명 (정영은, 최유리)							
전지훈련 목적	■ 제 100회 동계체육대회 대비를 철저히 하여 경기력을 향상시키고자 함. ■ 해외설상전지훈련을 통한 균형 있는 신체발달과 기초체력, 스키 기본 기술을 연마함.								
훈련내용 (구체적으로)		월	화	수	목	금	토	일	
	오전	스키 테크닉 및 설상 적응 훈련							
	오후	스키 지속주 / 회복 및 체력 강화 훈련							
	훈련 비중 (%)	체력	30	30	30	30	30	20	20
		기술	60	60	60	60	60	40	40
		정신	10	10	10	10	10	40	40
출 발 일	2018. 11. 21.			도 착 일	2018. 12. 08.				
비상연락	+82-10-9484-7145			현지숙소	일본 삿포로 파크힐즈 호텔				
<p>위와 같이 학기 중 국외전지훈련을 실시하고자 합니다.</p> <p style="text-align: center;">2018. 10. 24.</p> <p style="text-align: center;">담당자 직 교사 성명 강 민 석 </p> <p style="text-align: center;">무주중학교장 직인 </p> <p>전라북도교육감 귀하</p>									

- ※ 초·중학교 : 교육지원청 각 과에 보고(출발 1개월 전)
- ※ 고등학교 : 도교육청 인성건강과에 보고(출발 1개월 전)
- ※ 학교홈페이지에 국외전지훈련 계획 탑재