

고등학생 수련교육_3. 29.(수)~11. 7(화)

1. 2박 3일 과정

시 정	1 일차	2 일차	3 일차
07:00~07:30		기상	기상, 청소 및 짐 정리
07:30~08:50		아침 식사 및 휴식	
08:50~10:00		반별 활동	마음수련(명상)
10:00~11:00	입교식	☆ 선택2	돌아보기 영상 시청 추억 피드백 설문조사
11:00~12:00	생활 안내		
12:00~13:30	점심 식사 및 휴식		☆ 선택 프로그램 모험활동/국궁/클라이밍(AR포함)/ 숲체험/허브밸리체험/뉴스포츠/ 에코티어링/포토스토리/세걸산탐방 * 우천 시 일정 변경 운영
13:30~15:30	팀빌딩	☆ 선택3	
15:30~17:30	☆ 선택1	안전교육 (생존배낭&응급처치)	
17:30~19:00	저녁 식사 및 휴식		
19:00~21:00	인문·예술 콘서트	레크리에이션	
21:00~22:00	학생자치활동	별자리 관찰	
22:00~22:30	자기 관리		
22:30~	인원 점검 및 취침		

2. 1박 2일 과정

시 정	1 일차	2 일차
07:00~07:30		기상, 청소 및 짐 정리
07:30~08:50		아침 식사 및 휴식
08:50~10:00		☆ 선택2
10:00~11:00		☆ 선택3
11:00~12:00	입교식 생활 안내	
12:00~13:30	점심 식사 및 휴식	
13:30~15:00	팀 빌딩	돌아보기 영상 시청
		추억 피드백
		설문조사
15:00~16:00	마음수련(명상)	☆ 선택 프로그램 모험활동/국궁/클라이밍(AR포함)/숲체험/ 허브밸리 체험/뉴스포츠/에코티어링/ 포토스토리/세걸산탐방 * 우천 시 일정 변경 운영
16:00~17:30	☆ 선택1	
17:30~19:00	저녁 식사 및 휴식	
19:00~21:00	레크리에이션	
21:00~22:00	학생자치활동 / 별자리 관찰	
22:00~22:30	자기 관리	
23:00~	인원 점검 및 취침	

♣ 운영실적('22년~'23년)

연 도	운영 기수	학교 수	이수 인원	비 고
'22	23기	23	1,742	완 료
'23	22기	23	1,770	예 정

운영 프로그램 소개




○ 고정 의무형 프로그램

- 선택이 아닌 의무형 고정 프로그램

프로그램	프로그램 내용	장 소	관련 사진	
팀빌딩	· 학생 주도적으로 팀을 구성하여, 팀원은 소통과 역할을 분담하고, 팀은 공동의 목표를 함께 만들어가는 프로그램을 통해 문제해결 능력과 자기주도 참여역량을 증진하는 사회 정서발달 프로그램	강당 / 체육관		
국악	· 자랑스러운 우리나라의 전통문화예술 중에서 우리 고장의 금파춤(전라북도 무형문화재)을 현대에 맞게 재해석한 퓨전 국악을 배우고 익히며, 학생의 사회 정서 발달을 돕는 자기 성장 프로그램	강당		
레크리에이션	· 개인의 끼를 발산하며 재충전하는 기회를 얻고, 친구들과 어울리면서 협력의 즐거움을 체득하는 프로그램	강당		
마음수련 (명상)	· 명상 전문가와 함께하는 마음수련 활동으로, 심신이 조화를 이룬 균형 잡힌 인격체로 성장하는데 도움이 되는 프로그램 (다례 곁들임)	강당 숲속 교실		

○ **의무 선택형 프로그램(3가지)**






- 아래 세 가지 프로그램 중에서 1가지 이상 반드시 선택

프로그램	프로그램 내용	장 소	관련 사진
모험활동	· 위험 상황 발생 시 탈출 방법으로 사용되는 집라인, 고공 횡단, 슬라이딩, 스카이 점프 등 다양한 모험적 활동으로, 도전하고 성취하는 과정에서 잠재 능력 개발	복합모험 활동장	
국궁	· 우리나라 전통 활쏘기 무예를 체험할 수 있는 프로그램으로, 집중력 향상과 심신 단련의 기회 제공	국궁장	
스포츠 클라이밍	· 인공암벽을 오르며 자연스럽게 신체 균형활동을 체험하는 프로그램으로, 몸의 유연성과 근력, 집중력, 자신감 향상	체육관	

○ 자유 선택형 프로그램(6가지)

- 의무 선택형 프로그램 1가지 이상 선택 후 자유롭게 선택


프로그램명	프로그램 내용	장 소	관 련 사 진
AR클라이밍	· 장비 없이 안전하고 간편하게 벽에 매달려 동료와 게임을 즐기면서 클라이밍을 위한 기본체력과 요령을 배울 수 있는 증강현실형 프로그램	체육관	
에코티어링	· 수련원 주변 생태지도를 이용하여 팀원들이 미션장소를 찾아가 서로 협력하여 미션을 수행하며 협동심과 배려심, 창의력을 향상시킬 수 있는 프로그램	수련원 주 변	
숲체험	· 지리산 숲 산책을 통하여 피톤치트를 오감으로 느끼며 내적 힘을 키우는 자연친화형 프로그램	백두대간 생태공원, 수 련 원 둘 레 길	
인생네컷 허브밸리 (2박 3일)	“인생네컷 사진찍기” 친구들과 함께 수련회의 추억을 저장하세요! 플라로이드 카메라로 사진을 찍고 인쇄하여 포토앨범을 만들거나 타임캡슐에 저장합니다. #즉석사진 #코끼리열차 #음료체험 #휴대전화	지 리 산 허브밸리 	

프로그램명	프로그램 내용	장 소	관 련 사 진	
인생네컷 수련회 (1박 2일)	<p>“인생네컷 사진찍기”</p> <p>친구들과 함께 수련회의 추억을 저장하세요! 폴라로이드 카메라로 사진을 찍고 인쇄하여 포토앨범을 만들거나 타임캡슐(타임스페이스)에 저장합니다. #즉석사진 #음료체험 #타임캡슐 #저장</p> <p>※ 미션은 대상, 계절, 주제에 따라 달라집니다.</p>	<p>수련원</p> 		
포토스토리	<p>· 나를 돌아보고 자신의 생각을 휴대폰으로 찍어 창의적으로 표현하고 발표하면서, 인문학적 사고와 융합적 사고력을 증진시킬 수 있는 프로그램</p>	<p>세미나실 (본관 3층)</p>		
뉴스포츠 다음 쪽 ➡	<p>· 기존의 스포츠와는 차별되는, 새롭게 변형하여 재미를 배가시킨 다양한 형태의 스포츠활동</p>	<p>체육관 강 당</p>	아래 사진들 참조 ↓	

뉴스포츠 종류	내 용 소 개	관 련 사 진
줄바토런	<ul style="list-style-type: none"> · 줄+배턴+런(Run, 달리기)의 합성어로 줄에 배턴을 끼워 달리며 배턴을 주고받는 육상형 스포츠 · 장소에 특별히 구애받지 않고 실내·외 어디서나 실행 가능 · 팀워크가 무엇보다 중요하며 최소 3명이 한 팀을 이루어야 경기 가능 	
필 풋	<ul style="list-style-type: none"> · 필러(Pillar)와 풋볼(Football)의 합성어로 골대에 공을 넣는 축구와 달리 공을 필러(기둥)에 맞추는 축구형 뉴스포츠 · 다양한 공격전술로 사방에서 슈팅하며, 빠르고 설 새 없이 움직이는 박진감 넘치는 경기 	
킨 볼	<ul style="list-style-type: none"> · 큰 공을 주고받으며 승부를 겨루는 실내 구기 종목 · 모든 사람들이 협동하여 참여할 수 있는 경기로, 운동능력이 낮은 사람들도 동등하게 참여 가능 	

○ **개인 선택형 프로그램**

- 반 선택과 별개로 개인이 선택하는 프로그램(20명 이상인 경우만 운영)

프로그램명	프로그램 내용	장 소	관련 사진
세걸산 탐방	<ul style="list-style-type: none"> · 지리산 동부 쪽 봉우리들과 능선이 파노라마처럼 펼쳐진 장면을 조망할 수 있는 세걸산 정상(1,216m)에 오르면서 자신의 체력을 가늠해보고, 정상에 올랐을 때의 짜릿한 성취감을 맛볼 수 있는 프로그램 · 사계절 지리산의 멋진 풍광 만끽 가능 	세걸산	

○ **기타 프로그램**

- 우천 시 일정 변경 등이 어려운 경우를 대비하여 준비한 프로그램

프로그램	프로그램 내용	장 소	관련 사진
응급처치	<ul style="list-style-type: none"> · 심폐소생술과 인공호흡, 제세동기 사용법 등을 이론과 실습을 구체적으로 배우면서 일상 속 위기 대처 능력을 기를 수 있는 프로그램 	강 당	 
스포츠 스택킹	<ul style="list-style-type: none"> · 12개의 컵을 이용하여 다양한 방법으로 쌓고 내리면서 진행되는 스피드 스포츠 경기로, 손으로 하는 육상경기 	세미나실 (본관 3층)	 