



교훈
효도(孝道)
면학(勉學)
창의(創意)

가 정 통 신 문

남원고등학교
체육부

☐ 전북 남원시 만인로 43 ☐ <http://www.namwon.hs.kr>

☎(063)630-7979(교무실)

☎(063)630-7900(행정실)

FAX (063)632-7932

2024학년도 남원고등학교 아침운동 신명나게(아신나) 프로그램 참여 신청

학부모님 안녕하세요?

본교에서는 학생들의 건강체력을 증진할 수 있는 다양한 프로그램을 진행하고 있습니다. 지속적으로 체계적인 체력 향상을 위해 “아침운동 신명나게”(아신나) 프로그램을 새롭게 시작하고자 합니다. 아침 1.6km 달리기와 읽기 능력 및 문장 이해력을 17%를 향상시킨다는 연구결과와 더불어 다양한 아침 체육활동이 뇌파 향상에 따른 집중력 향상, 사회성 및 학교생활적응력 향상을 가져온다는 연구결과 등을 토대로 아신나 프로그램을 진행하고자 합니다. 학생들의 건강체력 증진과 즐거운 학교생활을 위해 많은 관심과 참여부탁드립니다. 감사합니다.

- 모집기간: 2024년 3월 27일(수) ~ 4월 3일(수)
- 모집대상: 남원고등학교 1,2,3학년 재학생
- 운영기간: 2024년 4월 5일(금) ~ 12월 중
- 세부내용

번호	프로그램명	내용	활동 요일 및 시간	장소	지도교사	비고
1	기초체력반	걷기, 달리기,	금요일 07:30 ~ 08:20	교내 및 교외 산책로	김대현	변동 시 미리 공지
2		헬스	금요일 07:30 ~ 08:20	체력단련실 및 체육관	김대호	
3	스포츠 체험반	농구, 배구	화요일 07:30 ~ 08:20	체육관	김대현	
4		축구, 풋살	화요일 07:30 ~ 08:20	체육관 및 인조잔디구장	김대호	

- 기초체력반(걷기, 달리기, 근력, 순발력 등 기초체력 향상 프로그램)
- 스포츠체험반(축구, 농구, 배구, 풋살 등 다양한 스포츠 종목 프로그램)

2024. 3.

남 원 고 등 학 교 장



-----절 취 선-----

【2024학년도 아침운동 신명나게! 참여신청서】

학번	이름	신청 프로그램 번호
전화번호	보호자 휴대전화	
	학생 휴대전화	

위 학생의 아침운동 신명나게 프로그램 수강에 동의하며 참가를 희망합니다.

보호자 :

(인)

남 원 고 등 학 교 장 귀 하