



함께



창의융합형 인재육성



스스로 키우는 면역력

## 2021 비대면 포항학생 학교체육 한마당 요강



2021. 9.

**경상북도포항교육지원청**  
Gyeongsangbukdo Pohang Office Of Education



# 차 례

대회 개요 및 종목 안내 .....	1
---------------------	---

## ■ 건강관리

- 1. 줄넘기 .....
- 2. 버피텐 .....

## ■ 신체수련

- 3. 제기차기 .....
- 4. 스포츠스태킹 .....

## ■ 경기수행

- 5. 농구 .....
- 6. 축구 .....

## ■ 신체표현

- 7. 저글링 .....
- 8. 창작댄스 .....

👉 영상올리기 .....

# 대회 개요 및 종목

## 1. 대회 개요

- ‘2021 비대면 포항학생 학교체육 한마당’은 코로나-19를 이겨내는 면역력을 키우는 스포츠활동의 일환으로 개인별·비대면·온라인 방식으로 참가하는 학교스포츠클럽 활동입니다.
- 참여 대상은 2020. 3. 1. 이후 해당 종목 단체에 선수등록이 되지 않은 포항에 재학 중인 초, 중, 고등학생만 참여할 수 있습니다.
- 참여 종목은 1인 1종목만 참여할 수 있으며 개인이 참가신청서를 제출하고 참가번호를 부여받은 학생은 참여할 수 있습니다(1인 2종목 이상 참여 모두 실격 처리).
- 경기방식은 해당 종목별 제시된 요강에 맞게 개인이 스스로 연습하고 촬영(휴대폰 등)한 영상을 제출하면 경기 규정에 의거 제출된 영상을 판독 후 심판들이 판정합니다.
- 경기에 참여한 학생에게는 종목별 시상 계획에 따라 최우수, 우수, 장려 등으로 시상(교육장)할 계획입니다.

## 2. 종목 안내([https://superiorz1.github.io/ph\\_sc\\_info/](https://superiorz1.github.io/ph_sc_info/))

(역량) 구분	종목	세부 종목	초		중		고	
			남	여	남	여	남	여
건강관리	줄넘기	번갈아뛰기	초1·2	초1·2				
		이중뛰기	초3-6	초3-6	○	○	○	○
	체력	버피텐	○	○	○	○	○	○
신체수련	민속운동 (제기차기)	한 발 제기차기	○	○				
		양 발 번갈아 제기차기			○	○	○	○
	스포츠스태킹	사이클(3-6-3)	○	○	○	○	○	○
경기수행	농구	농구슛1	초4-6	초4-6		○		○
		농구슛2			○		○	
	축구	리프팅	○	○				
		리프팅마라톤			○	○	○	○
신체표현	저글링	3볼캐스케이드	○	○	○	○	○	○
	표현	창작댄스	○	○	○	○	○	○

### 3. 유의 사항

#### 영상 촬영

- 개인 촬영을 원칙으로 하며, 동작을 수행하는 모습 전체가 촬영되어야 한다.
- 영상 촬영 시 동작 수행 전 ‘학교명-학년-반-이름’ 순으로 본인 소개한다.
- 영상 촬영은 심판이 정확하게 계수 할 수 있는 정도의 화질로 조용한 곳에서 촬영하며, 잘못된 영상에 대한 책임은 참가자에게 있다.
- 영상 촬영 시 선수 확인과 수행 모습 등을 한 번에 연속으로 촬영한다.
- 편집된 영상을 제출했을 경우 해당 참가 학생은 무효로 처리한다.

#### 영상 제출

- 2021 포항학생 학교체육 한마당에 참가신청서를 제출한 학생에 한한다.
- 촬영 영상은 모바일 앱 또는 pc에서 개인 또는 단체(종목별 심판장에게 문의)에서 직접 제출할 수 있다.
- 제출 종료 일시 이후에는 제출할 수 없다.

---

#### 참가신청서 제출하기



<http://ksurv.kr/?d=52729>

#### 한마당 둘러보기



[https://superiorz1.github.io/ph\\_sc\\_info/](https://superiorz1.github.io/ph_sc_info/)

---

## 1-1. 경기 종목: 번갈아뛰기

## 1-2. 경기 방법

- 줄 넘는 방법은 번갈아 뛰기로 30초간 넘는다.
- 오른쪽 발만 계수한다(시작에서부터 30초 동안 계수).
- 줄을 넘다가 걸려도 계속 이어서 넘는다.

## 2-1. 경기 종목: 이중뛰기

## 2-2. 경기 방법

- 줄 넘는 방법은 이중 뛰기이며 30초간 실시한다.
- 이중 뛰기 시작부터 30초간 계수한다.
- 줄을 넘다가 걸려도 계속 이어서 넘는다.

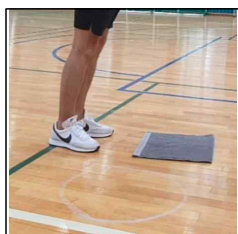
## ※ 경기 방법 공통사항

- A4용지에 학교명, 학년, 반, 이름, 종목명을 적어서 가슴에 붙이고 시작한다.
- 줄은 반드시 손잡이를 잡고 돌리며, 손잡이를 잡지 않거나 줄을 손에 감고 돌리는 경우 실격 처리한다.
- 편집된 영상은 실격 처리한다(동영상은 끊김이 없이 촬영).
- 기록이 같은 경우 같은 등위로 판정한다.

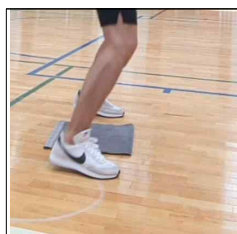
## 1. 경기 종목: 버피텐

## 2. 경기 방법

- A4용지에 학교명, 학년, 반, 종목 이름을 적어서 화면에 나오게 보이고 크게 자기 소개를 한다.
- 수건 뒤에서 “시작”이라는 구령과 함께 시간이 시작된다.
- 동작은 ‘수건 뒤 → 수건 좌우 → 수건 앞 → 버피동작1 → 버피동작2 → 버피동작3 → 수건 좌우 → 수건 뒤’를 반복된다.
- 영상은 참가학생 확인, 수건 세팅, 수행 모습 전체가 보이도록 한 번에 촬영한다.
- 마지막 10회가 끝나는 착지까지 시간을 측정한다(1/100초 단위까지 측정).
- 수건을 손이나 발로 터치했을 경우 1회당 5초가 가산된다.
- 경기 도중 순서가 틀렸을 경우 처음부터 다시 측정한다.
- 일반 수건을 한번 접어서 사용한다(접었을 때 40cm × 40cm).
- 동작 순서는 아래 그림과 같다.



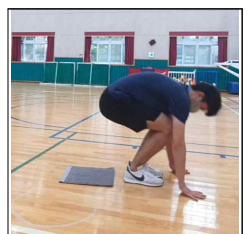
① 수건 뒤



② 수건 좌우



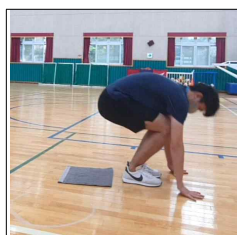
③ 수건 앞



④ 버피동작 1



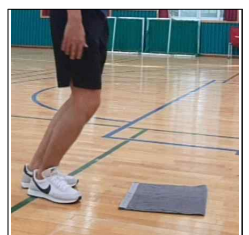
⑤ 버피동작 2



⑥ 버피동작 3



⑦ 수건 좌우



⑧ 수건 뒤

### 1-1. 경기 종목: 한 발 제기차기

#### 1-2. 경기 방법

- 복숭아뼈 아래의 발 부분(발등, 발 안쪽, 발 바깥 차기 가능)을 이용하여 1분간 제기를 찬다.
- 왼발, 오른발 중 한 발을 사용하며 한 번 차면 1회로 한다.
- 제기차기 도중 제기를 떨어뜨려도 시간 내 이어서 찰 수 있다.
- 제기를 찬 발은 땅에 닿았다가 다시 차야 하며, 제기차기 도중 제기를 잡으면 0회부터 다시 계수한다(부정행위 방지).
- 경기 도중 참가자가 화면을 벗어나는 경우 실격 처리한다.
- 경기 방법에 어긋나는 행위를 발견될 시 실격 처리한다.
- 기록이 같은 경우 같은 등위로 판정한다.

### 2-1. 경기 종목: 양발 번갈아 제기차기

#### 2-2. 경기 방법

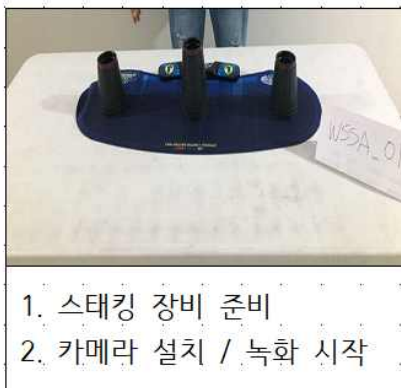
- 복숭아뼈 아래의 발 부분(발등, 발 안쪽, 발 바깥 차기 가능)을 이용하여 제기를 찬다.
- 좌-우 또는 우-좌 순으로 양발 번갈아 가면 1회로 한다.
- 같은 발을 연속으로 사용할 경우 다른 발로 차면 1회로 한다(예:좌-좌-우 차기 성공 시 1회).
- 제기차기 도중 제기를 떨어뜨려도 시간 내 이어서 찰 수 있다.
- 제기차기 도중 제기를 잡으면 0회부터 다시 계수한다(부정행위 방지)
- 경기 도중 참가자가 영상에 나오지 않는 경우 실격 처리한다.
- 경기 방법에 어긋나는 행위를 발견될 시 실격 처리한다.
- 동점자는 같은 등위를 부여한다.



## 1-1. 경기 종목: 사이클 (3-6-3 → 6-6 → 1-10-1 → 3-6-3)

## 1-2. 경기 방법

- 현행 대한스포츠스태킹협회 경기 규정에 의한다.
- 시작 전/후 손의 위치는 기록장비(타이머)에 위치해야 하고 타이머 리셋이 확인되어야 한다.
- 컵을 쌓아 올리고(업 스테킹) 컵을 내리어 포개는(다운 스테킹)동작은 한 방향으로만 진행되어야 한다.
- 왼쪽에서 오른쪽으로 스테킹 혹은 오른쪽에서 왼쪽으로 스테킹을 한다.
- 스테킹을 왼쪽에서 시작 시, 다운 스테킹도 왼쪽부터, 반대로 오른쪽에서 시작 시, 다운 스테킹도 오른쪽부터 한다.
- 잘못된 순서로 스테킹을 하거나 양손으로 두 더미를 동시 진행하는 경우 규칙 위반이다.
- 반드시 한 더미의 업·다운 스테킹 동작이 끝난 후 다음 더미를 해야 한다.
- 부정스톱을 하는 경우(손목이나 팔을 이용하여 타이머를 터치하는 경우) 규칙 위반이다.
- 공인기록장비를 사용하여 기록도전 과정과 측정의 공정성이 이루어지도록 한다.



## 1-1. 경기 종목: 농구슛1(골밑슛)

## 1-2. 경기 방법

- 농구공 또는 배구공으로 60초 동안 골밑슛을 성공한 횟수를 측정한다.
- ‘남초4-여초4-여초5’는 농구공(5, 6, 7호) 또는 배구공으로 남초5-남초6-여초6-여중-여고는 농구공(5, 6, 7호)을 사용구로 한다.
- 골대는 학교 및 공공시설에 설치된 것은 가능하며 간이 농구 골대는 불가하다.
- 시간 측정 시작으로부터 60초가 종료되는 시간까지 골이 성공한 횟수를 측정한다.
- 골이 연속해서 성공하지 않아도 60초 동안 성공한 전체 골의 횟수를 측정한다.
- 영상 촬영 시 유의사항과 예시 영상을 반드시 확인하고 촬영한다.

## 2-1. 경기 종목: 농구슛2(골밑슛, 자유투, 3점슛)

## 2-2. 경기 방법

## •예선

- 3명의 학생(같은 학교 소속)이 한 팀이 되어서 골밑슛, 자유투, 3점슛을 각각 담당한다.
- 각 학생이 담당한 슛 종목을 개별로 영상 촬영하며, 슛을 실패할 때까지 측정하여 성공한 횟수를 측정한다. (단, 골밑 슛은 20개를 만점으로 한다.)
- 골밑슛: 1점, 자유투: 2점, 3점슛: 3점으로 하여 총합이 높은 3개팀이 결승 진출한다.
- 총합이 동점이면 ① 3점슛 성공 횟수, ② 자유투 성공 횟수가 많은 팀 순으로 순위를 정하며 점수 총합과 각 슛의 성공 횟수가 모두 같을 경우 해당 팀 모두 결승 진출한다.
- 골대까지의 거리는 따로 측정하지 않으며 해당 학교의 농구 경기장 라인을 이용한다. (라인이 없는 경우 자유투: 백보드 하단부터 4.6m, 3점슛: 백보드 하단부터 5.5m로 측정)

## •결선

- 해당 팀 소속 학교에서 ZOOM을 이용한 실시간 대회로 실시한다.
- 1라운드 골밑슛, 2라운드 자유투, 3라운드 3점슛 순서로 실시하며, 각 종목은 예선에서 담당한 학생이 출전하여야 한다.
- 각 라운드별 시간은 1분이며, 제한 시간 내에 한 개의 공으로 본인이 직접 리바운드하여 실시한다.
- 3라운드 종료 후 골밑슛: 1점, 자유투: 2점, 3점슛: 3점으로 하여 총합이 높은 팀 순으로 순위를 정한다.
- 점수가 동점일 경우 골밑슛-자유투-3점슛 순서로 서든데스 경기를 실시하여 순위를 정한다.

## 1-1. 경기 종목: 리프팅

## 1-2. 경기 방법

- 4호 축구공을 사용하여 30초 동안의 리프팅을 계수한다.
  - 팔과 손을 제외한 신체를 사용하여 리프팅한다.
  - 바운드 후 연결되는 리프팅의 횟수는 인정한다.
  - 한 개의 공을 사용하며 어떤 상황이든 30초 종료전까지 계속 할 수 있다.
  - 팔이나 손을 사용하는 경우는 횟수에 포함하지 않는다.
  - 기록이 같은 경우, 헤딩(머리), 무릎(허벅지), 발의 순서가 우선한다.
- 예) A학생-총 15회(머리2, 발13), B학생-총 15회(머리1, 무릎1, 발13) A학생 승리

## 2-1. 경기 종목: 리프팅마라톤

## 2-2. 경기 방법

- 5호 축구공이 바닥에 닿을 때까지 리프팅 한 시간을 측정한다.
- 공이 신체에 닿는 순간부터 측정이 시작된다.
- 영상 촬영시간을 통하여 리프팅 시간을 측정한다.
- 리프팅 중간에 팔이나 손을 사용하는 경우 시간은 종료된다.
- 기록이 같은 경우 같은 등위로 판정한다.

## ※ 경기 방법 공통사항

- A4용지에 학교명, 학년, 반, 이름, 종목명을 적어서 가슴에 붙이고 시작한다.
- 공인된 축구공을 들고 시작하며 공을 던져 신체에 닿는 순간부터 시간은 계측된다.
- 영상 촬영 후 제출된 영상을 경기 감독관이 판독하고 시간과 개수를 확인하여 등위를 정한다.
- 축구공이 촬영범위 밖으로 나간 경우 30초 리프팅은 이어서 진행하고, 리프팅마라톤은 종료된다.(움직이며 촬영해도 무관함)
- 편집된 영상은 실격 처리한다(끊어짐이 없이 촬영).

### 1. 경기 종목: 3볼 캐스케이드

#### 2. 경기 방법

- 배부된 신호음을 사용하여 10초 동안 제자리에 서서 한 손에 2개의 볼, 다른 한 손에 1개의 볼을 쥔 상태에서 볼을 던진 횟수를 측정한다.
- 시작과 종료 신호음은 배부된 신호음을 사용하며, 신호음 사용 시 영상에서 잘 들릴 수 있도록 촬영 도구 근처에서 재생한다.
- 배부된 신호음을 사용하지 않은 영상의 경우 심판이 최초 시작 순간을 기준으로 10초간 계수한다.
- 제자리에 서서 실시하여 한순간이라도 화면 밖으로 선수의 신체 또는 저글링 볼이 나가면 실격 처리한다.
- 시작 후 10초가 되기 전에 볼을 떨어뜨리거나 멈추면 실격 처리한다.
- 저글링 볼에 손가락이나 손바닥 이외 다른 신체 부위가 닿으면 실격 처리한다.
- 저글링 볼의 종류는 자유롭게 선택하여 사용한다.
- 영상 촬영은 가로 및 세로 촬영에 제한을 두지 않는다.
- 기록이 같은 경우 동순위로 판정한다.

## 1. 경기 종목 : 창작 댄스

- 표현 주제 : 사계(봄 여름 가을 겨울 중 택1) · 축제(Festival) · 스트레스 중 택 1
- 경기 복장 : 상의(흰색 반팔) · 하의(검정색 긴바지)  
발레 슈즈 or 운동화(집에서 촬영 시 or 현대무용 맨발 허용)

## 2. 경기 방법

- 경기 시작 전 ‘학교명-학년-반-성명’ 순으로 본인 소개를 하고 시작한다.  
- 예시 (안녕하십니까? 포항OO학교 O학년 O반 OOO입니다. 표현 주제는 여름입니다.)
- 경기 시간은 1분 30초 이내로 자신이 할 수 있는 다양한 동작들을 자유롭게 표현하여 촬영 영상을 제출한다. (본인 소개 및 주제 설명 시간은 제외)
- 경기 음악은 국내 · 외 모든 곡들을 허용하며 연기에 알맞은 곡 선택, 속도를 고려해야 한다.
- 영상 촬영 시 동작을 수행하는 모습 전체(전신)가 촬영되어야 한다.
- 편집된 영상을 실격 처리한다. (동영상의 끊김이 없어야 함)
- 경기 규정에 어긋나는 복장 및 화장은 실격 처리한다.
- 학생의 품위를 손상시키는 선정적인 동작 및 복장(지나친 노출), 부상 위험이 있는 동작 등은 금한다.
- 경기 평가는 주제 동작의 표현력 및 자신감(30) · 주제 전달의 정확성(30) · 창의성 및 예술성(40)로 한다.

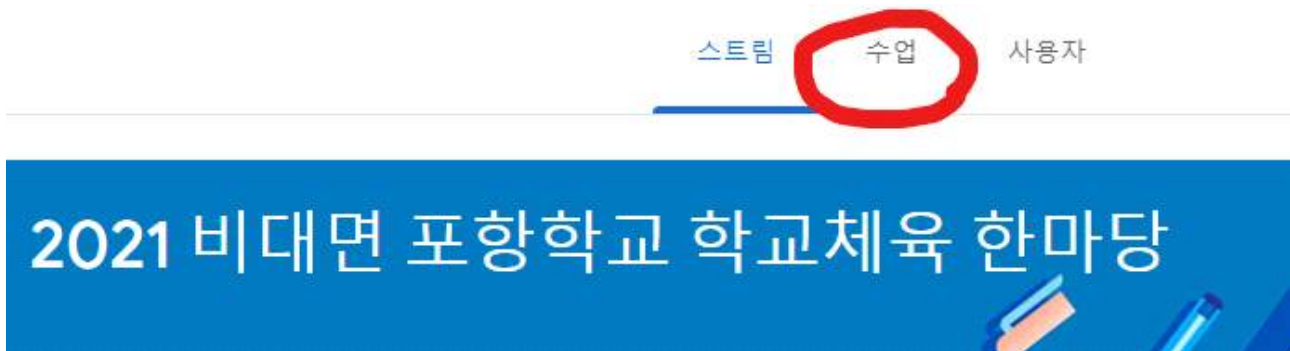
## 구글클래스룸에 입장하고 영상올리기

### [F1] PC로 입장하기

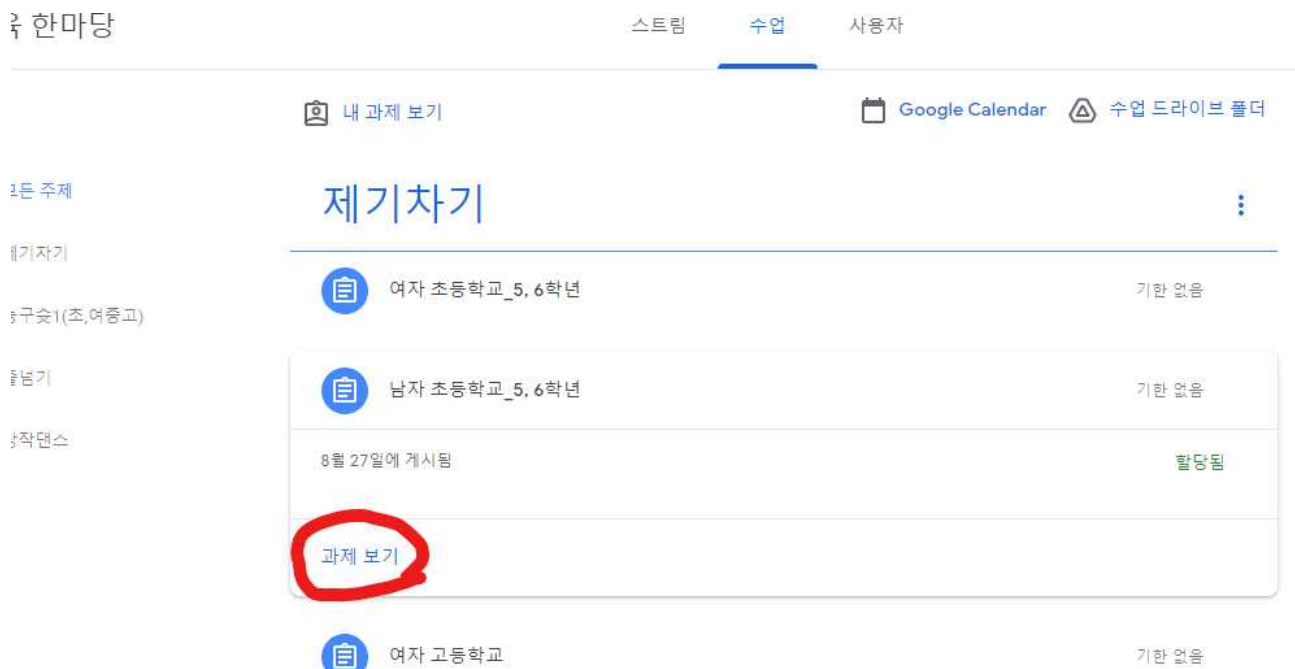
① 웹 브라우저에서 구글 로그인 후 <https://cutt.ly/jWiuBqZ> 로 접속합니다.

② 수업 참여하기 버튼을 누릅니다.

③ 상단의 수업 메뉴를 누릅니다.



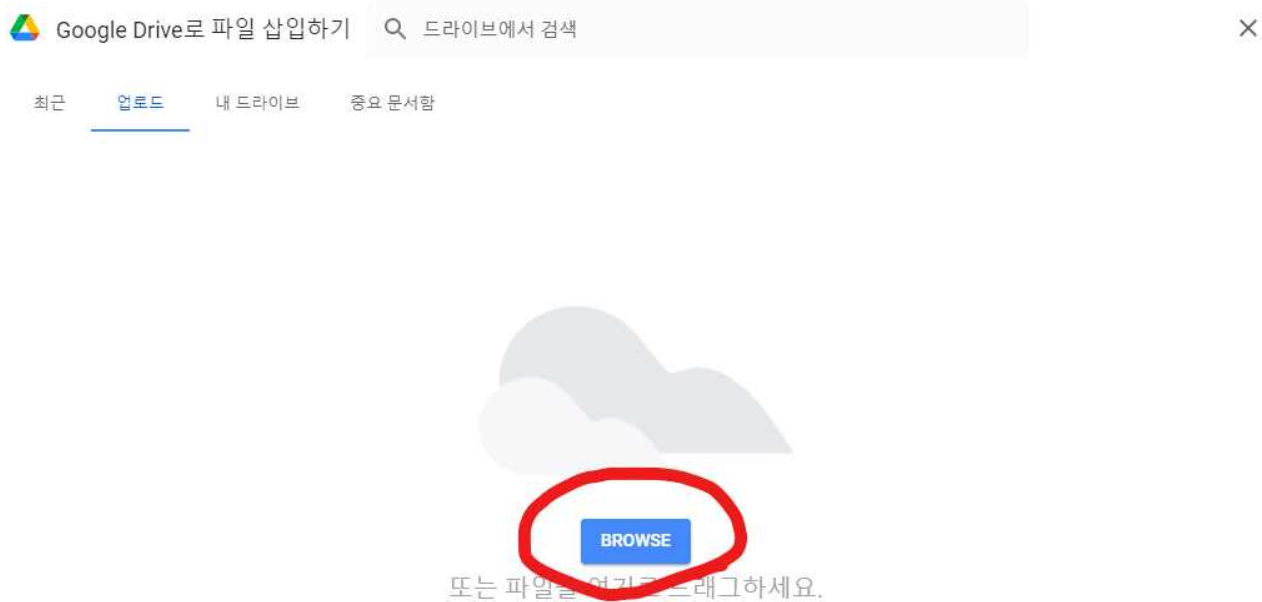
④ 하단 메뉴에서 자신이 출전할 종목에서 과제 보기를 누릅니다.



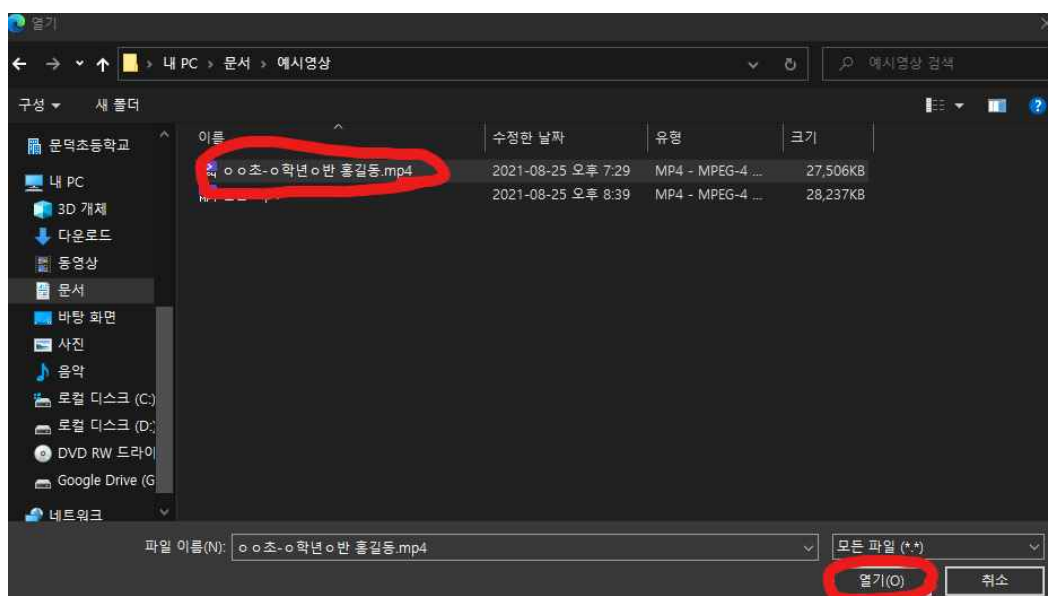
⑤ 추가 또는 생성을 누른 후, 파일을 누릅니다.



⑥ BROWSE 버튼을 누릅니다.

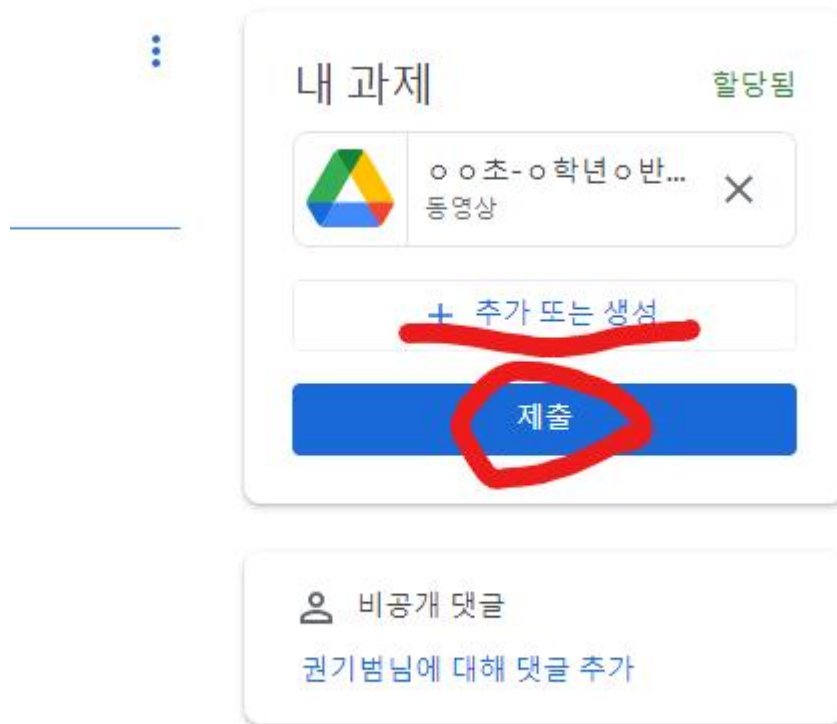


⑦ 올릴 파일을 선택 후 열기버튼을 누릅니다.



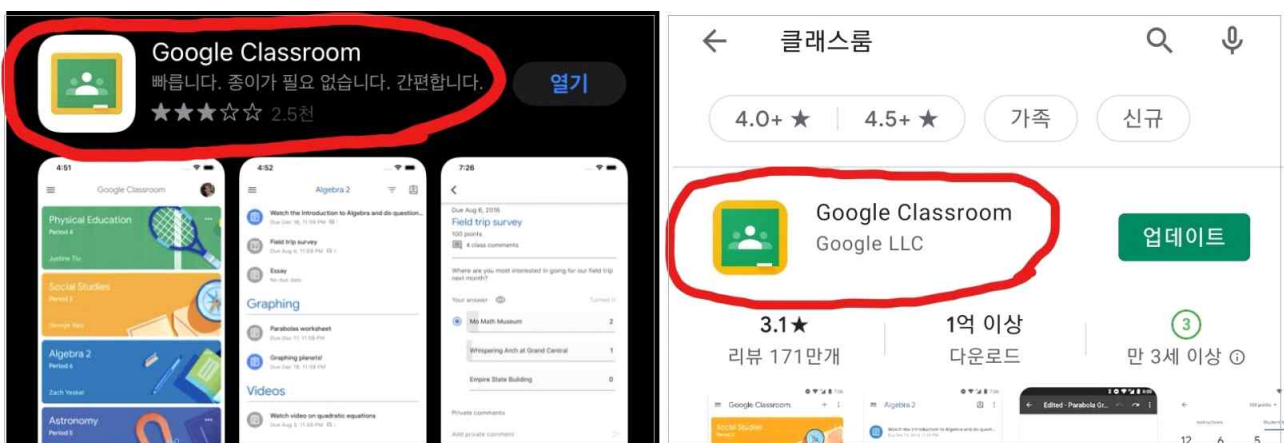


- ⑧ 영상을 추가로 올릴 때는 ‘추가 또는 생성’ 을 누르고 다시 올리고, 업로드가 완료됐다면 제출 버튼을 누릅니다.



## F2 모바일로 입장하기

- ① 아이폰은 ‘App Store’ , 안드로이드는 ‘Play 스토어’ 에서 ‘클래스룸’ 검색 후 다운로드 받습니다.





② 우측 하단의 + 버튼을 누릅니다.

첫 번째 수업을 만들거나 참여해 보세요.



③ 수업 참여하기를 누릅니다.

첫 번째 수업을 만들거나 참여해 보세요.

수업 참여하기

수업 만들기

④ 수업코드에 72b24g5 를 입력하고 들어옵니다.

[계정 전환](#)

선생님으로부터 수업 코드를 받아 여기에 입력하세요.

수업 코드

72b24g5

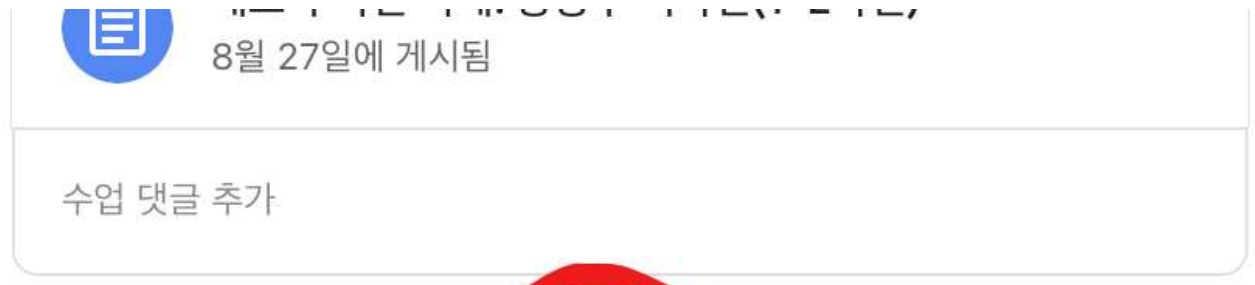
×

수업 코드로 로그인하는 방법

- 승인된 계정을 사용합니다.
- 공백 또는 기호 없이 문자 또는 숫자로 이루어진 6~7자의 수업 코드를 사용합니다.

수업에 참여하는 데 문제가 있는 경우 [고객센터 도움말](#) 페이지를 참조합니다.

⑤ 하단 메뉴에서 ‘수업’ 을 누릅니다.



⑥ 자신이 참가할 종목을 누릅니다.

≡ 2021 비대면 포항학교... 📺 📄 📷

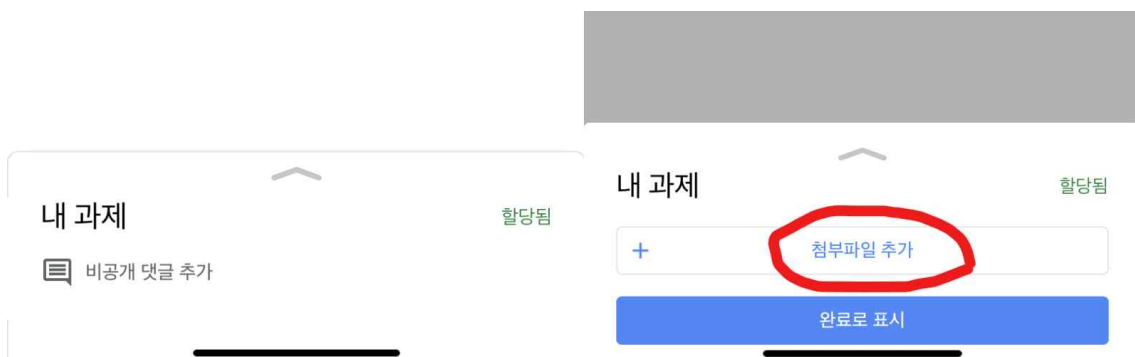
## 제기차기

📄 여자 초등학교\_5,6학년  
기한 없음

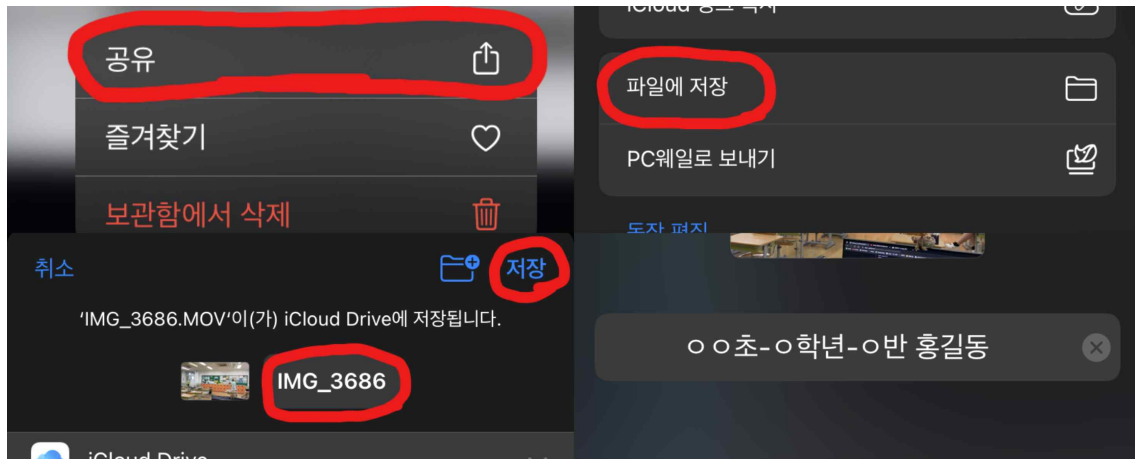
📄 남자 초등학교\_5,6학년  
기한 없음

📄 여자 고등학교  
기한 없음

⑦ ‘내 과제’ 를 누르고 ‘첨부파일 추가’ 를 누릅니다.



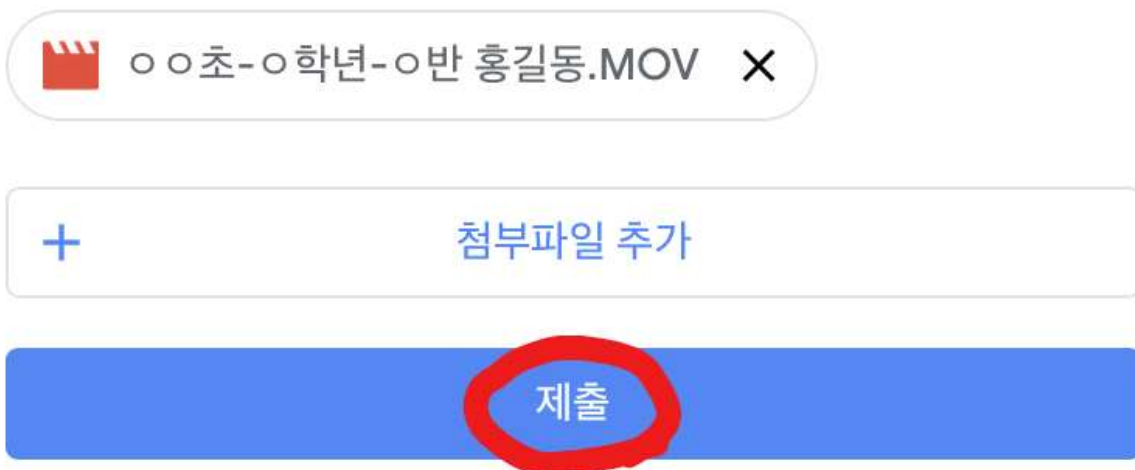
- ⑧ 아이폰인 친구들은 ‘사진’ 앱에서 원하는 사진을 꼭 누른 뒤,  
공유 버튼을 누르고 ‘파일에 저장’ 을 선택.  
원하는 위치에 파일 이름을 바꿔 저장합니다.



- ⑨ 업로드 할 파일을 선택 후 제출을 누릅니다.

## 내 과제

할당됨



비공개 댓글