

2020학년도

바른 인성과 미래 핵심 역량을 지닌 품격 있는 한울인!

**한울인! 사부자(師父子)!**  
**온라인 체육 한마당**



일시 : 9.21(월) ~ 28(월)

장소 : 거리 두기를 통한 어느 곳

**전북대학교사범대학부설고등학교**

## 1. 목적

- 가. 코로나 19 팬데믹과 같은 위기 상황 속에서 위축된 생활에 따르는 체력과 운동기능을 향상 시키고자 함
- 나. 개인 및 단체 활동 속 거리 두기를 중심으로 하는 상호 소통과 협동심을 기르기 위함
- 다. 사부자(師父子)가 함께하는 온라인 체육 한마당 참여를 통한 긍정적인 관계 증진
- 라. 뉴노멀 시대에 맞는 새로운 방식의 체육 한마당을 개최하여 학생들의 흥미와 적극적인 참여를 유도하고자 함

## 2. 운영 방침

- 가. 체육 교과와 연계된 체육 한마당을 통해 일상 생활에서의 일반화와 전이성을 유도
- 나. 개인 및 단체 종목을 통해 학생 간 협동과 소통을 유도
- 다. 철저한 거리 두기를 통한 슬기로운 코로나 19 극복 체육 한마당 운영
- 라. 학교 교육과정과 연계를 통한 생활기록부 작성
- 마. 반 모두가 참여할 수 있도록 1인 1종목 의무 참여를 두고 운영
- 바. 온라인 콘텐츠를 최대한 활용하여 콘텐츠 교육 유도

## 3. 일시 및 장소

- 가. 일시: 2020. 9. 21(월) ~ 9. 28(월)
- 나. 장소: 거리 두기를 통한 어느 곳

## 4. 경기종목

학년	온라인 경기종목	비고
1, 2, 3학년	앉아서 하는 창작 체조, 체력왕, 철봉왕, 줄넘기왕, 카트라이더, 복면(마스크) 가왕, 댄스 챌린지, 스포츠 만화, 스포츠 도서&만화 독서 감상문, 우리반 응원 영상, 스포츠 도전 골든벨	11 종목

## 5. 참여자

- 가. 1, 2, 3학년 전체 학생
- 나. 3학년의 경우 우리반 응원 영상, 스포츠 도전 골든벨만 운영

## 6. 시상

- 가. 학년별 종합우승, 준우승, 3위 : 상장 및 부상
- 나. 팀워크상, 페어플레이상, 스포츠맨십상, 함께상, 언택트상 : 상장, 부상
- 다. 대회 MVP : 상장, 부상(각 학년 남녀 1명)

## 7. 세부 운영 종목

영역	세부 종목		비고
건강	앉아서 하는 창작 체조	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 구성: 각반 4명</li> <li>■ 각 반 4명이 모여 온라인 협동을 통해 '의자에 앉아서 하는 창작 체조' 창의적으로 구성하여 4명이 각자 집에서 음악에 맞춰 똑같은 창작 체조 실시(가족과 함께 실천 시 가산점)</li> <li>■ 각반 4명에 대한 영상을 정확성, 표현력, 창의력, 성실성 등으로 평가하여 점수 합산 후 순위 결정</li> </ul>	가족 참여시 가산점 부여 남녀 기록 분리 합산
도전	체력왕	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 구성: 각반 종목별 3명, 총 9명</li> <li>■ 학생건강체력평가 중 플랭크(3명), 팔굽혀펴기(1분, 3명), 윗몸일으키기(1분, 3명)를 시간(거리)이 나오도록 하여 활동장면을 영상을 찍고 제출하여 점수 합산 후 순위 결정</li> </ul>	남녀 기록 분리 합산
	철봉왕	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 구성: 각반 3명</li> <li>■ 각 반 3명씩 남학생(턱걸이), 여학생(오래 매달리기) 영상 시청 후 파울 확인 후 영상을 제출하여 3명에 대한 기록을 합산하여 순위 결정</li> </ul>	남녀 기록 분리 합산
	줄넘기왕	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 구성: 각반 종목별 6명</li> <li>■ 각 반 1단 뛰기(2명), 2단 뛰기(2명), 뒤로 뛰기(2명)를 1분 활동 영상으로 찍어 제출하여 합산하여 순위 결정</li> </ul>	남녀 기록 분리 합산
경쟁	카트라이더	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 구성: 각 반 7명</li> <li>■ 각 반 7명을 선출하여 토너먼트 형식으로 경기 진행</li> <li>■ 7명의 완주 시간을 더해 승패 결정</li> <li>■ 모든 참가자는 연습용 카트로 진행</li> <li>■ 경기는 스피드 전으로 진행</li> <li>■ 승패에 따라 점수 부여</li> </ul>	다른 종목과 중복 허용
표현	우리반 응원 & 영상 제작	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 구성: 반 전체</li> <li>■ 각 반의 특색이 돋보이는 응원 문구를 정하고 해당 문구를 나타낼 수 있는 사진 또는 영상을 제작하여 제출</li> <li>■ 영상의 경우 1분 30초 이내 제작</li> <li>■ 한 프레임에 인원 수 2명 제한, 프레임을 편집하여 전체가 나올 수 있음</li> <li>■ 교사, 학생, 학부모 평가단의 점수를 합산해 점수 부여</li> </ul>	담임, 부담임 교사 의무 참여
	복면(마스크) 가왕	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 구성: 각 반 2명+가족</li> <li>■ 각 반 2명은 개별적으로 복면(마스크)을 쓰고 가족 중 한 명과 함께 MR 반주 혹은 생으로 노래를 불러 영상을 찍은 뒤 제출</li> <li>■ 교사, 학생, 학부모 평가단의 점수 합산으로 순위 결정</li> </ul>	가족 참여시 가산점 부여
	댄스 챌린지	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 구성: 각 반 4명</li> <li>■ 각 반 4명은 개별적으로 각기 다른 곡(같은 곡도 가능)의 댄스 혹은 율동을 영상으로 찍어 제출한 뒤 4명을 동시에 편집하여</li> <li>■ 교사, 학생, 학부모 평가단의 점수 합산으로 순위 결정</li> </ul>	
인문학적 체육	스포츠 도서, 만화 독서감상문	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 구성: 각 반 2명</li> <li>■ 각 반 2명은 스포츠 도서 혹은 만화책을 읽고 독서 감상문 작성하여 제출한 뒤 점수를 부여한 뒤 순위 결정</li> </ul>	생활기록부 기록
	스포츠 만화	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 구성: 각 반 2명</li> <li>■ 각 반 2명은 스포츠 주제로 관련된 8컷 만화를 제출(다양한 풍자, 교육적 의미 등 창의적인 내용으로 구성)</li> <li>■ 교사, 학생, 학부모 평가단의 점수 합산으로 순위 결정</li> </ul>	
	스포츠 도전 골든벨	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 구성: 담임, 부담임, 반 전체 학생</li> <li>■ 공지된 시간부터 단 10분간(사이트, 어플 내 시간 제한 가능) 스포츠 관련 문제 풀이</li> <li>■ 카훗 앱을 통해 문제 제작 및 풀이(카훗 입장 닉네임은 학번+이름)</li> <li>■ 참여는 한번 가능</li> <li>■ 참여도와 합산 점수를 통해 순위 결정</li> </ul>	

## 8. 종목별 점수표

영역	종목	1위	2위	3위	4위
건강	앉아서 하는 창작 체조	30	20	10	5
도전	체력왕	30	20	10	5
	철봉왕	30	20	10	5
	줄넘기왕	30	20	10	5
경쟁	카트라이더	30	20	10	5
표현	우리반 응원 & 영상 제작	50	40	30	20
	복면(마스크) 가왕	30	20	10	5
	댄스 챌린지	30	20	10	5
인문학적 체육	스포츠 책, 만화 독서감상문	30	20	10	5
	스포츠 만화	30	20	10	5
	스포츠 도전 골든벨	50	40	30	20

## 9. 종목별 담당자

가. 1학년: 1학년 정현철 선생님 이메일로 제출 chunmaa@hanmail.net

나. 2학년: 2학년 임현호 선생님 이메일로 제출 ddanddanho@hanmail.net

다. 3학년: 3학년 심충보 선생님 이메일로 제출 tangbo@hanmail.net

라. 모든 참가자는 영상을 제작하여 파일명을(학년반, 이름, 종목) 제작하여 이메일 제출

영역	종목	담당자
건강	앉아서 하는 창작 체조	각 반 체육부장을 중심으로 참가자 협의를 통해 개별적으로 진행
도전	체력왕	각 반 체육부장을 중심으로 참가자 협의를 통해 개별적으로 진행
	철봉왕	각 반 체육부장을 중심으로 참가자 협의를 통해 개별적으로 진행
	줄넘기왕	각 반 체육부장을 중심으로 참가자 협의를 통해 개별적으로 진행
경쟁	카트라이더	학생회 중심으로 진행
표현	우리반 응원 & 영상 제작	각 반 체육부장을 중심으로 반 전체가 진행
	복면(마스크) 가왕	각 반 체육부장을 중심으로 참가자 협의를 통해 개별적으로 진행
	댄스 챌린지	각 반 체육부장을 중심으로 참가자 협의를 통해 개별적으로 진행
인문학적 체육	스포츠 책, 만화 독서감상문	각 반 체육부장을 중심으로 참가자 협의를 통해 개별적으로 진행
	스포츠 만화	각 반 체육부장을 중심으로 참가자 협의를 통해 개별적으로 진행
	스포츠 도전 골든벨	학생회 중심으로 진행

## 10. 참가 신청 마감 및 대진 추첨(체육부장 회의)

가. 일 시 : 2020. 9. 21(월) 1학년 체육부장 21:00 2학년 체육부장 21:30

나. 장 소 : ZOOM 실시간 운영

다. 제출서류 : 참가신청서 1부(chunmaa@hanmail.net)

# 2020학년도 한울인! 사부자(師父子)!

## 온라인 체육 한마당 참가신청서

제 학년 반

종 목	인원	명 단(성명으로 작성)		비 고
앉아서 하는 창작 체조	4			
체력왕	3	플랭크		부정확한 동작 (회수 인정 안함)
	3	팔굽혀 펴기		
	3	윗몸일으키기		
철봉왕	3			부정확한 동작 (회수 인정 안함)
줄넘기왕	6	1단 뛰기		
		2단 뛰기		
		뒤로 뛰기		
카트라이더	7			중복 출전 가능
우리반 응원 & 영상 제작	반전체			
복면(마스크) 가왕	2			
댄스 챌린지	4			중복 출전 가능
스포츠 도서, 만화 독서감상문	2			
스포츠 만화	2			중복 출전 가능
스포츠 도전 골든벨	반전체			

- 카트라이더, 댄스 챌린지, 스포츠 만화 영역은 중복 출전 허용