

코로나-19에 따른 체육과 원격수업 운영을 위한 영상 목록

건강

주제	영상제목	URL주소
운동의 이유	청소년들은 어떤 운동을 해야 할까?	https://www.youtube.com/watch?v=Wu6duIDGo&list=PLGLQ2BzNQ5Lr5ZpQhod4B-duVrtyO8i&index=1
	코로나19 막으려면 30분씩 가벼운 운동 최고...무리하면 오히려 독	https://www.youtube.com/watch?v=dHfE5s4jI&list=PLGLQ2BzNQ5Lr5ZpQhod4B-duVrtyO8i&index=3
	WHO "한국 청소년, 운동부족 세계 1위" 불명예	https://www.youtube.com/watch?v=MfEVGrB_hWg&list=PLGLQ2BzNQ5Lr5ZpQhod4B-duVrtyO8i&index=4
	체육을 배우는 이유	https://www.youtube.com/watch?v=4sVs2ikjsk&list=PLGLQ2BzNQ5Lr5ZpQhod4B-duVrtyO8i&index=5
	사춘기 뇌의 변화	https://www.youtube.com/watch?v=tlklhvuFr3c&list=PLGLQ2BzNQ5Lr5ZpQhod4B-duVrtyO8i&index=6
	건강이란? 건강의정의	https://youtu.be/ocuHE6wZxog
개인 위생	코로나19 국민행동수칙	https://www.youtube.com/watch?v=yDu0IFgNmNM
		https://www.youtube.com/watch?v=6MW4UuhBkoI
		https://www.youtube.com/watch?v=24jc8mnov9k&t=171s
	코로나19 예방 마스크 착용법	https://www.youtube.com/watch?v=qhO_oyWod5A
	코로나19 예방 손씻기	https://www.youtube.com/watch?v=2pqDYuLIL2k https://www.youtube.com/watch?v=wd6XR9Q1IM8
PAPS (학생건강체력평가)	학생건강체력평가(PAPS)	https://www.youtube.com/watch?v=oc1EdxuySsA&list=PLGLQ2BzNQ5Lr5ZpQhod4B-duVrtyO8i&index=7

주제	영 상 제 목	URL 주소
	스텝테스트	https://www.youtube.com/watch?v=qfeT1HvG3mM
	악력검사	https://www.youtube.com/watch?v=yIiv3zq5ir8
	앉아윗몸앞으로굽히기	https://www.youtube.com/watch?v=nZ6CxvIBlp8
	왕복오래달리기	https://www.youtube.com/watch?v=vP_KLFBK4Rc
	윗몸말아올리기	https://www.youtube.com/watch?v=smRsi5qI3YM
	제자리멀리뛰기	https://www.youtube.com/watch?v=B-JC0xkd89k
	종합유연성검사	https://www.youtube.com/watch?v=UFFraRwRjKI
홈트레이닝, 웨이트트레이닝	체중 감량 5분 트레이닝	https://www.youtube.com/watch?v=P-EXcAy2mk&list=PLGLQe2BzNQ4o1XejfoekZbwEn38AAJcQ&index=8
	뱃살 감량 5분 트레이닝	https://www.youtube.com/watch?v=vhLDAGd86OU&list=PLGLQe2BzNQ4o1XejfoekZbwEn38AAJcQ&index=9
	하체 버닝 5분 운동	https://www.youtube.com/watch?v=d5cc1_5zZc&list=PLGLQe2BzNQ4o1XejfoekZbwEn38AAJcQ&index=10
	초간단 제자리 전신 유산소 운동	https://www.youtube.com/watch?v=aN6h9nCRus&list=PLGLQe2BzNQ4o1XejfoekZbwEn38AAJcQ&index=11
	10분 전신 자세 교정 (골반비대칭, 말린 어깨, 스트레칭)	https://www.youtube.com/watch?v=dRXLLiWM-w&list=PLGLQe2BzNQ4o1XejfoekZbwEn38AAJcQ&index=12
	건강과 체력의 개념 및 체력운동 방법 알아보기	https://www.youtube.com/watch?v=796px9Y3Rel&list=PLGLQe2BzNQ4o1XejfoekZbwEn38AAJcQ&index=13
	인바디검사 해석 방법	https://www.youtube.com/watch?v=MABC3uuY9lc&list=PLGLQe2BzNQ4o1XejfoekZbwEn38AAJcQ&index=14
	웨이트트레이닝에 대한 오해(공부와 비교해보기)	https://www.youtube.com/watch?v=BvgfuzTkwl&list=PLGLQe2BzNQ4o1XejfoekZbwEn38AAJcQ&index=15
	실내건강운동	https://youtu.be/7Bickpeymew
	스텝박스 기본동작	https://www.youtube.com/watch?v=sITi3aU-Lxo
	스텝박스로 전신 다이어트운동 신나게 출발	https://www.youtube.com/watch?v=w7HLiBQe4ys
	지루하지 않게 칼로리 소비하기 스텝박스 활용운동	https://www.youtube.com/watch?v=OOaghat-W94
	협력 팔굽혀펴기(초등)	https://youtu.be/ft5xhoA3csU
	협력 플랭크 뛰어 넘기(초등)	https://youtu.be/ECfE4SdX_Oc
	하이파이프 윗몸 일으키기(초등)	https://youtu.be/k8J9i8wViGM
	가위바위보 다리 찢기 게임(초등)	https://youtu.be/N2pKUyqa0Ik

주제	영상제목	URL주소
	아침 뇌를 깨우는 스트레칭(초등)	https://youtu.be/0rczwD4sTSw
	3분 위밍업(초등)	https://youtu.be/eaStVBEssd0
	유산소 운동을 하는 교실 트레이닝(초등)	https://youtu.be/ahziIYtPxas
	복근 및 상체의 근력을 기르는 교실 트레이닝(초등)	https://youtu.be/P4yIbMvVrJ4
타바타 운동	4분의 기적 타바타 운동	https://www.youtube.com/watch?v=3dpl8XIK9o&list=PLGLQe2BzNQ4o1XejfoekZbwEr38AAJqQ&index=9
	맨손운동 4분 타바타 운동 만들기	https://www.youtube.com/watch?v=4INNLUQYCA4&list=PLGLQe2BzNQ4o1XejfoekZbwEr38AAJqQ&index=10
	바스켓 타바타	https://www.youtube.com/watch?v=4vRDdACzZM&list=PLGLQe2BzNQ4o1XejfoekZbwEr38AAJqQ&index=11
	타바타 트레이닝이 뭔데??? 위밍업 하고 하고 계신거죠???	https://www.youtube.com/watch?v=418qrgxMd2k&list=PLGLQe2BzNQ4o1XejfoekZbwEr38AAJqQ&index=12
	4분이면 운동 끝! 고강도 운동 '타바타' 열풍	https://www.youtube.com/watch?v=hAvoAftRrVc&list=PLGLQe2BzNQ4o1XejfoekZbwEr38AAJqQ&index=13
	건강 홈트레이닝의 이해	https://www.youtube.com/watch?v=oERpyFN9zIY&list=PLGLQe2BzNQ4o1XejfoekZbwEr38AAJqQ&index=14
	온라인 체육수업 - 타바타	https://www.youtube.com/watch?v=gMvCD0ibLig&list=PLGLQe2BzNQ4o1XejfoekZbwEr38AAJqQ&index=15
	4분 타바타 운동 만들기	https://www.youtube.com/watch?v=418qrgxMd2k
줄넘기	8자돌리기	https://youtu.be/UChiSepk0Tg
	8자돌리기 응용1	https://youtu.be/9_BZYrEo6mw
	8자돌리기 응용2	https://youtu.be/krvFU9Msvho
	가위바위보 뛰기	https://youtu.be/jsL4h1UaHaw
	넓적다리들어 뛰기	https://youtu.be/moIez2BiXL0
	되돌리기	https://youtu.be/Ifm0WGxcDng
	되돌리기 구분동작	https://youtu.be/oZOsQv1HvXo
	뒤로 돌릴때 손의 위치	https://youtu.be/7Nz-6b3njdE

주제	영 상 제 목	URL 주소
	번갈아 뛰기	https://youtu.be/RQYaYpLppzg
	십자 뛰기	https://youtu.be/ZaX4kV4EB64
	앞뒤번갈아 두박자 뛰기	https://youtu.be/9Y8eDBhx_rk
	앞뒤벌렀다붙여 뛰기	https://youtu.be/tL-6RnXqXRu
	앞으로내어 뛰기	https://youtu.be/5gerTsbmj5A
	앞흔들어내어 뛰기	https://youtu.be/4lqSSftRoiY
	앞흔들어 뛰기	https://youtu.be/VKI7aGA0CVo
	양발모아 뛰기 1회선 1도약	https://youtu.be/5uZJPmf4CSw
	양발모아 뛰기 1회선 2도약	https://youtu.be/RjOJVkyEGBY
	엇걸어 뛰기	https://youtu.be/VS4pU1zvwlk
	엇걸었다풀어네박자 뛰기	https://youtu.be/UXxTNlp9vbU
	엇걸었다풀어 뛰기	https://youtu.be/8pafGINsc8c
	옆으로내어 뛰기	https://youtu.be/XigpXBMSQ9o
	옆흔들어내어 뛰기	https://youtu.be/9Rn0-SwyMtM
	옆흔들어 뛰기	https://youtu.be/xtKKQBt1eMc
	좌우번갈아 두박자 뛰기	https://youtu.be/fcomJBNqq4M
	좌우벌렀다붙여 뛰기	https://youtu.be/fX_yvMUvvDg
	줄 속도에 따른 변화	https://youtu.be/bS6qli50foM

주제	영상제목	URL주소
양궁	활 쏘는 방법 (Archery: Tutorial)	https://www.youtube.com/watch?v=dA3nIjCmp-g&list=PLGLQe2BzNQ6fwE2y1pNLZZj-zBNjxMRK
	조준기 사용법 (Archery : Aiming with sight)	https://www.youtube.com/watch?v=QsV0GuX5QIA&list=PLGLQe2BzNQ6fwE2y1pNLZZj-zBNjxMRK&index=2
	양궁 장비의 이해 (Archery devices: Bow & Accessories)	https://www.youtube.com/watch?v=qaZnKXlqY04&list=PLGLQe2BzNQ6fwE2y1pNLZZj-zBNjxMRK&index=3
	활쏘는 방법, 조준하는 방법 - (Archery tutorial)	https://www.youtube.com/watch?v=sS2A2GZ5Y&list=PLGLQe2BzNQ6fwE2y1pNLZZj-zBNjxMRK&index=7
	안전 화살촉을 활용한 양궁 수업 (Safe Archery Class : Foam Tip)	https://www.youtube.com/watch?v=es9Uw6WC20&list=PLGLQe2BzNQ6fwE2y1pNLZZj-zBNjxMRK&index=8
	양궁 수업 준비하기 - 노핑거(No-Glove) 현에 끼우기	https://www.youtube.com/watch?v=-YfYNsWt68&list=PLGLQe2BzNQ6fwE2y1pNLZZj-zBNjxMRK&index=10
그라운드골프	Part 1. 경기 규칙	https://www.youtube.com/watch?v=nkZnJN5sJl0&list=PLGLQe2BzNQ4bEwq_A2D67NqFGGIND9sp
	Part 2. 준비 용품	https://www.youtube.com/watch?v=LF0mAXIDU0&list=PLGLQe2BzNQ4bEwq_A2D67NqFGGIND9sp&index=2
	Part 3. 그립 잡는법	https://www.youtube.com/watch?v=DSwtpAGvI8&list=PLGLQe2BzNQ4bEwq_A2D67NqFGGIND9sp&index=3
씨름	정식 씨름 기술	https://www.youtube.com/watch?v=iLOdf6p08mw&list=PLGLQe2BzNQ5VABY-FypBQAvOA409Kopv
스태킹	스피드 스택스 하기	https://www.youtube.com/watch?v=oDK0ztggPnc
육상	100m 단거리 달리기자세 육상 기록단축 스피드 올리기 #1편	https://www.youtube.com/watch?v=gpuqVEfhBU&list=PLGLQe2BzNQ6E3c47BEXW02KAAUFGq7d
	[운동자극] 우사인 볼트 훈련 영상 #빨라지기 위한 운동들	https://www.youtube.com/watch?v=1bA18wKE5E&list=PLGLQe2BzNQ6E3c47BEXW02KAAUFGq7d_&index=4
	우사인볼트 100m 달리기 보폭 분석	https://www.youtube.com/watch?v=qbDzSwly-7c&list=PLGLQe2BzNQ6E3c47BEXW02KAAUFGq7d_&index=5
	높이뛰기 - 배면뛰기 (#포스배리 자세) [초등학교 교육용, 도전 활동]	https://www.youtube.com/watch?v=Gbw1Y92Vfo&list=PLGLQe2BzNQ6E3c47BEXW02KAAUFGq7d_&index=10
	높이뛰기 - 포스배리 기술	https://m.sports.naver.com/video.nhn?id=415216

	육상 단거리 스프린터는 타고나는가 만들어지는가	https://sports.news.naver.com/news.nhn?oid=550&aid=0000000034&viewType=COLUMN
	육상 중장거리 케냐는 왜 장거리 왕국이 될 수 있었나	https://sports.news.naver.com/news.nhn?oid=550&aid=0000000066&viewType=COLUMN
	육상 투척 누가 더 멀리 던지나	https://sports.news.naver.com/news.nhn?oid=550&aid=0000000062&viewType=COLUMN
저글링	배려협동 저글링	https://www.youtube.com/watch?v=nF0uKl72Yl0&list=PLGLQe2BzNQ5mmyeYlFk4Edn_Obynj6B6&index=1
	공저글링 2구 지도 방법	https://www.youtube.com/watch?v=dUC5-HJ8BM8&list=PLGLQe2BzNQ5mmyeYlFk4Edn_Obynj6B6&index=5
	스카프 두 장 저글링 지도법	https://www.youtube.com/watch?v=czdYgBAaVO0&list=PLGLQe2BzNQ5mmyeYlFk4Edn_Obynj6B6&index=6
	공 저글링 한 손 2개 저글링, 짝과 2구 저글링	https://www.youtube.com/watch?v=ReNAYkoO-d4&list=PLGLQe2BzNQ5mmyeYlFk4Edn_Obynj6B6&index=7
태권도	태권도 기본동작 배우기(치기)	https://www.youtube.com/watch?v=7tg0qW2PIZk&list=PLGLQe2BzNQ5Y1ooVcb8VhwCkbRvAicQv
	태권도 기본동작 배우기(차기)	https://www.youtube.com/watch?v=0cu_b0DX7C0&list=PLGLQe2BzNQ5Y1ooVcb8VhwCkbRvAicQv&index=2
	태권도 기본동작 배우기(막기)	https://www.youtube.com/watch?v=9uOsr0m09Y&list=PLGLQe2BzNQ5Y1ooVcb8VhwCkbRvAicQv&index=3
	태권도 기본동작 배우기(서기)	https://www.youtube.com/watch?v=Y0xyJmE2R40&list=PLGLQe2BzNQ5Y1ooVcb8VhwCkbRvAicQv&index=4
	태권도장 홈트레이닝 기본동작!(Taekwondo Home Training)	https://www.youtube.com/watch?v=58KuaAbIh0I&list=PLGLQe2BzNQ5Y1ooVcb8VhwCkbRvAicQv&index=5
기계체조	물구나무서기 잘 하는 방법	https://www.youtube.com/watch?v=OiamCxuEggE
	옆돌기 잘 하는 방법	https://www.youtube.com/watch?v=bN8uJhg9pJQ
근대5종	근대5종 이것이 궁금하다 상편	https://sports.news.naver.com/news.nhn?oid=550&aid=0000000075&viewType=COLUMN
	근대5종 이것이 궁금하다 하편	https://sports.news.naver.com/news.nhn?oid=550&aid=0000000076&viewType=COLUMN
다트	다트 게임	https://youtu.be/BpLQuj2Uw9o
	다트 점수 계산법	https://youtu.be/Fmxd3dFAtlc
	다트 점수 법 안내	https://youtu.be/ZWcbvyiGjOM
	다트의 기본자세	https://youtu.be/HPu7YiibRb4

볼링	[How to 스포츠] 볼링	https://tv.naver.com/v/4381921
쇼트트랙	[How to 스포츠] 쇼트트랙	https://tv.naver.com/v/4827582
컬링	[How to 스포츠] 컬링	https://tv.naver.com/v/4676991
	컬링 빙상의 체스 혹은 알까기	https://sports.news.naver.com/news.nhn?oid=550&aid=0000000010&viewType=COLUMN
유도	[How to 스포츠] 유도	https://tv.naver.com/v/5190528
펜싱	[How to 스포츠] 펜싱	https://tv.naver.com/v/4555550
스포츠맨십	스포츠맨십 교육 #03 여기요	https://www.youtube.com/watch?v=3_gTLHdkWRY
	스포츠맨십 교육 #04 승리보다 네가 더 소중한	https://www.youtube.com/watch?v=kCelBXc6b4A
	스포츠맨십 교육 #06 한 명 빼	https://www.youtube.com/watch?v=j6Ic3z3uKKU
	스포츠맨십 교육 #10 아니요, 끝까지	https://www.youtube.com/watch?v=Z-LpkOB_0iM
	스포츠맨십 교육 #16 Absolutely Awsome	https://www.youtube.com/watch?v=9oAXTjhZCeI
	스포츠맨십 교육 #19 악수	https://www.youtube.com/watch?v=qtO8nY1FrGk
	스포츠맨십 교육 #20 프로가 되세요	https://www.youtube.com/watch?v=V8aIh1I5GGY

주제	영상제목	URL주소
축구	축구규칙1	https://youtube.com/mPMuI5f96tw?list=PLGLQe2BzNQ64JHicFuzuOI9A0mhqrUpg
	축구규칙2	https://youtube.com/qPcF63xjICU
	축구기술-리프팅	https://youtube.com/uXl34f3qRo?list=PLGLQe2BzNQ64JHicFuzuOI9A0mhqrUpg
	축구기술-패스	https://youtube.com/mk2jrEucIXM?list=PLGLQe2BzNQ64JHicFuzuOI9A0mhqrUpg
	축구기술-킥	https://youtube.com/gg28BU8jcVs?list=PLGLQe2BzNQ64JHicFuzuOI9A0mhqrUpg
	축구기술-드리블	https://youtube.com/Xci_oVAwbD?list=PLGLQe2BzNQ64JHicFuzuOI9A0mhqrUpg
	[How to 스포츠] 축구	https://tv.naver.com/v/3351772
	리프팅 잘 하는 방법	https://www.youtube.com/watch?v=R-gwgLxezTA
	세계축구 트렌드 무회전 킥의 비밀	https://www.youtube.com/watch?v=2z3hhh4onZY
	원더풀 사이언스 그라운드외 과학 축구	https://youtu.be/_NLwN6o9o0Y
	축구 경기 규칙	https://youtu.be/mPMuI5f96tw
	축구선수들의 화려한 킥 속에 숨겨진 과학	https://www.youtube.com/watch?v=OGswz0EdP_A
야구/플레이트 야구	[플레이트 야구] 소개 - '굴리는 야구'로 살린 야구의 재미	https://www.youtube.com/watch?v=xiiYWBVIA4&list=PLGLQe2BzNQ64JHicFuzuOI9A0mhqrUpg
	[플레이트 야구] 소개 - '굴리는 야구'로 '플레이트 야구'	https://www.youtube.com/watch?v=Nbjz9BWcmfQ&list=PLGLQe2BzNQ64JHicFuzuOI9A0mhqrUpg&index=2
	[플레이트 야구] 야구 평가 - 혼자 바운드 캐치후 1루송구	https://www.youtube.com/watch?v=EWsbDvZQHJY&list=PLGLQe2BzNQ64JHicFuzuOI9A0mhqrUpg&index=3
	[플레이트 야구] 야구 평가 - 플라이볼 캐치(테니스 라켓 평고)	https://www.youtube.com/watch?v=cedCkYBwsBI&list=PLGLQe2BzNQ64JHicFuzuOI9A0mhqrUpg&index=4
	[플레이트 야구] 수업영상 -국대 용호쌤 플레이트야구1	https://www.youtube.com/watch?v=O_xWqLxSc5w&list=PLGLQe2BzNQ64JHicFuzuOI9A0mhqrUpg&index=5
	[플레이트 야구] 수업영상 -국대 용호쌤 플레이트야구2	https://www.youtube.com/watch?v=dnvVyzUvAa0&list=PLGLQe2BzNQ64JHicFuzuOI9A0mhqrUpg&index=6
	[플레이트 야구] 기자재 활용 -박스로 만든 피칭플레이트	https://www.youtube.com/watch?v=q6sljeRr-1Q&list=PLGLQe2BzNQ64JHicFuzuOI9A0mhqrUpg&index=7
	[야구] 원더풀사이언스_0.4초의과학야구	https://www.youtube.com/watch?v=LsjQIq0xu0&list=PLGLQe2BzNQ64JHicFuzuOI9A0mhqrUpg&index=9
	[야구] 야구를 배우는 새로운 방법! '재미있는 야구백서'	https://www.youtube.com/watch?v=e5FRHfUg8c&list=PLGLQe2BzNQ64JHicFuzuOI9A0mhqrUpg&index=11

주제	영상제목	URL주소
	[야구] 사인훔치기 가해자와 피해자들	https://sports.news.naver.com/news.nhn?oid=224&aid=0000004343&viewType=COLUMN
	[야구] 야구 길라잡이 (재미있는 야구백서)	https://www.youtube.com/watch?v=ysmzIWkgCA0&list=PLGLQe2BzNQ7TYcpd5f6e8PyNAbixHhD&index=12
	[야구] 야구! 그것이 알고싶다! 부산 남자가 알려주는 야구기초상식	https://www.youtube.com/watch?v=UrcX5yMrC5o&list=PLGLQe2BzNQ7TYcpd5f6e8PyNAbixHhD&index=13
	[야구] 야구장 전광판 보는 방법	https://www.youtube.com/watch?v=BU-YK7Oz0IU&list=PLGLQe2BzNQ7TYcpd5f6e8PyNAbixHhD&index=15
킨볼	소개영상 - #이쁨주의 - 핑크빛 공의 정체는? (#킨볼의 매력)	https://www.youtube.com/watch?v=3HNIHGB54&list=PLGLQe2BzNQ6_eU_rgt79e7KWDfgQrTr&index=5
	쉬운 도입	https://www.youtube.com/watch?v=c5sbGJZf50s&list=PLGLQe2BzNQ6_eU_rgt79e7KWDfgQrTr&index=7
	경기규칙 - 모두가 즐거운 스포츠 '킨볼(Kinball)'	https://www.youtube.com/watch?v=CzMBBQgJVY&list=PLGLQe2BzNQ6_eU_rgt79e7KWDfgQrTr&index=2
	수행평가(드리블 수행평가), 스포츠교육모형 활용 역할부여	https://www.youtube.com/watch?v=RPhMJ3Dc_TM&list=PLGLQe2BzNQ6_eU_rgt79e7KWDfgQrTr&index=9
	실제 킨볼경기 참여 영상	https://www.youtube.com/watch?v=Q8zCur7aCg&list=PLGLQe2BzNQ6_eU_rgt79e7KWDfgQrTr
	(경기영상) -2019 서울시교육감배 학교스포츠클럽 킨볼대회	https://www.youtube.com/watch?v=UXSDcKC3W4&list=PLGLQe2BzNQ6_eU_rgt79e7KWDfgQrTr&index=6
플라잉디스크	수업의도	https://www.youtube.com/watch?v=1334Qw58e70&list=PLGLQe2BzNQ6-X0Tt5UAh839mvNde5R-K&index=4
	체육수업 영상(그립, 백핸드, 포핸드, 하이저, 앤하이저)	https://www.youtube.com/watch?v=u1atvjavNA&list=PLGLQe2BzNQ6-X0Tt5UAh839mvNde5R-K&index=3
	얼티미트 경기 규정 및 설명영상	https://www.youtube.com/watch?v=HDLZhTWME7g&list=PLGLQe2BzNQ6-X0Tt5UAh839mvNde5R-K
	얼티미트 게임의 실제 - 경기규칙, 경기 실제	https://www.youtube.com/watch?v=vOxnObq6gpY&list=PLGLQe2BzNQ6-X0Tt5UAh839mvNde5R-K&index=5
플래그 풋볼	플래그 풋볼 홍보영상	https://www.youtube.com/watch?v=UZY54vX3wU&list=PLGLQe2BzNQ41b6hD11aF40ug_eDcmxdl&index=3
	공 던지는 법	https://www.youtube.com/watch?v=u5tT2BggMQ&list=PLGLQe2BzNQ41b6hD11aF40ug_eDcmxdl
	규칙 및 방법	https://www.youtube.com/watch?v=Uc7vU5aBjc&list=PLGLQe2BzNQ41b6hD11aF40ug_eDcmxdl&index=2
플로어볼	플로어볼 이해	https://youtu.be/nj0dZzHtg?list=PLGLQe2BzNQ6GnBmQebnwixrjYNapb89X
	리스터슈팅	https://youtu.be/LVzo8YpywU?list=PLGLQe2BzNQ6GnBmQebnwixrjYNapb89X
농구	농구경기	https://youtu.be/8Ys3K-6lqCY?list=PLGLQe2BzNQ7XqY-8S7FWB0-fdZeNghcK
	드리블과 드리블링	https://youtu.be/duOgNVK_g4Y?list=PLGLQe2BzNQ7XqY-8S7FWB0-fdZeNghcK
	바이얼레이션	https://youtu.be/gS4nHFC0UFA?list=PLGLQe2BzNQ7XqY-8S7FWB0-fdZeNghcK
	수비자 파울	https://youtu.be/XLCXUTT6NAo?list=PLGLQe2BzNQ7XqY-8S7FWB0-fdZeNghcK

주제	영상제목	URL주소
	공격자파울	https://youtube.be/9V7FEG_Soc?list=PLGLQe2BzNQu7XqY-8S7FWB0-fdZeNghcK
	T파울과 U파울	https://youtube.be/IGEd5K0NKQ?list=PLGLQe2BzNQu7XqY-8S7FWB0-fdZeNghcK
	콜텐딩과 인터피어런스	https://youtube.be/yiSxx6FnU?list=PLGLQe2BzNQu7XqY-8S7FWB0-fdZeNghcK
	농구 주요 기록1	https://youtube.be/OaUEUbnkjrM?list=PLGLQe2BzNQu7XqY-8S7FWB0-fdZeNghcK
	농구 주요 기록2	https://youtube.be/koNAV-zbdJk?list=PLGLQe2BzNQu7XqY-8S7FWB0-fdZeNghcK
	팀파울, 개인파울, 실책	https://youtube.be/POICGxrijl?list=PLGLQe2BzNQu7XqY-8S7FWB0-fdZeNghcK
배구	배구 규칙	https://www.youtube.com/watch?v=ljRLQYApUFA&list=PLGLQe2BzNQu7UC3LuD2oZVm7MQd00cnL&index=30
	배구 기술-콘을 이용한 세팅그릴	https://www.youtube.com/watch?v=cicYyspR6Mg&list=PLGLQe2BzNQu7UC3LuD2oZVm7MQd00cnL&index=2
	배구 기술-언더패스	https://www.youtube.com/watch?v=gfWh23JJC5k&list=PLGLQe2BzNQu7UC3LuD2oZVm7MQd00cnL&index=3
	배구 기술-스파이크 기본 스텝	https://www.youtube.com/watch?v=m67UN8Byz0&list=PLGLQe2BzNQu7UC3LuD2oZVm7MQd00cnL&index=33
	배구 기술-스파이크	https://www.youtube.com/watch?v=YiBew_1A8fI&list=PLGLQe2BzNQu7UC3LuD2oZVm7MQd00cnL&index=14
	배구 기술-오버핸드투스	https://www.youtube.com/watch?v=fbLV_SpVKEs&list=PLGLQe2BzNQu7UC3LuD2oZVm7MQd00cnL&index=17
	배구 경기이해 (실제 경기, 하이큐 영상)	https://www.youtube.com/watch?v=2TYb5mFBQ08&list=PLGLQe2BzNQu7UC3LuD2oZVm7MQd00cnL&index=7
	[How to 스포츠] 배구	https://tv.naver.com/v/3874375
	[위클리] 짜릿한 손맛! 사이다 같은 블로킹 모습 TOP9	https://youtu.be/966I-XiDHM8
	무회전 플로터 서브	https://www.youtube.com/watch?v=UzLTq8y4iJc
	배구 경기 포지션 알기	https://www.youtube.com/watch?v=8MkBan0CWiY
	배구 경기용어 이해하기(2015)	https://www.youtube.com/watch?v=5IbCejTVKNw
	배구 관련 직업	https://post.naver.com/viewer/postView.nhn?volumeNo=6085878&memberNo=25906403
	배구 스파이크 혼자서 연습하기	https://www.youtube.com/watch?v=YiBew_1A8fI
	배구 심판법	https://www.youtube.com/watch?v=i0gMZoAFb10
	배구 언더핸드서브 기술 연습	https://www.youtube.com/watch?v=IZQVYTqw5ao

주제	영 상 제 목	URL 주 소
	배구 언더핸드패스 벽치기	https://www.youtube.com/watch?v=gfWh23JJG5k
	배구 언더핸드패스(포어암패스)	https://www.youtube.com/watch?v=Th-MP0W8jvg
	배구 오버핸드서브 기술 연습	https://www.youtube.com/watch?v=YCm1tCX6eXg
	상대팀 수비를 혼드는 무회전 서브의 비밀	https://www.youtube.com/watch?v=0LV0X2wFa9E
배드민턴	배드민턴 규칙 (코트, 서비스)	https://www.youtube.com/watch?v=ADDgu_yqyCF&list=PLGLQe2BzNQ4Ww73ZlrCQJCR35t1MuIT0&index=2
	배드민턴 기술-서비스1	https://www.youtube.com/watch?v=dK-FmMkrwQ&list=PLGLQe2BzNQ4Ww73ZlrCQJCR35t1MuIT0&index=4
	배드민턴 기술-서비스2	https://www.youtube.com/watch?v=jpXcv2Q_tA&list=PLGLQe2BzNQ4Ww73ZlrCQJCR35t1MuIT0&index=5
	배드민턴 기술-클리어&스매쉬	https://www.youtube.com/watch?v=A9KFcO6Z_M&list=PLGLQe2BzNQ4Ww73ZlrCQJCR35t1MuIT0&index=6
	배드민턴 연습	https://www.youtube.com/watch?v=a-HrTN9-o&list=PLGLQe2BzNQ4Ww73ZlrCQJCR35t1MuIT0&index=7
	[How to 스포츠] 배드민턴	https://tv.naver.com/v/8760427
	배드민턴 벽치기 연습	https://www.youtube.com/watch?v=1gnlLef0Cx4
	배드민턴 선택형 영상평가 문제	https://youtu.be/XtumNYoeFVc
	배드민턴 이것이 궁금하다 상편	https://sports.news.naver.com/news.nhn?oid=550&aid=0000000005&viewType=COLUMN
	배드민턴 이것이 궁금하다 하편	https://sports.news.naver.com/news.nhn?oid=550&aid=0000000006&viewType=COLUMN
	배드민턴 혼자서 연습하기(셔틀콕 위로 치기)	https://www.youtube.com/watch?v=KoruW2UPtEQ
탁구	탁구 경기규칙1-복식	https://www.youtube.com/watch?v=2b-GrBg0Gs&list=PLGLQe2BzNQ660-LyM7bP6nrQqMCTTq&index=17
	탁구-경기규칙2-서비스	https://www.youtube.com/watch?v=DPRzwIFaUC0&list=PLGLQe2BzNQ660-LyM7bP6nrQqMCTTq&index=18
	탁구-경기규칙3	https://www.youtube.com/watch?v=L3NxcB5r_jg&list=PLGLQe2BzNQ660-LyM7bP6nrQqMCTTq&index=25
	탁구-경기규칙4	https://www.youtube.com/watch?v=48Y_0EIBZYI&list=PLGLQe2BzNQ660-LyM7bP6nrQqMCTTq&index=26
	탁구 기술	https://www.youtube.com/watch?v=NSYFnuvkcCs&list=PLGLQe2BzNQ660-LyM7bP6nrQqMCTTq&index=23
	탁구 기술연습	https://www.youtube.com/watch?v=48Y_0EIBZYI&list=PLGLQe2BzNQ660-LyM7bP6nrQqMCTTq&index=26

주제	영상제목	URL주소
	[How to 스포츠] 탁구	https://tv.naver.com/v/8700275
	탁구 강좌 국민생활체육회(2007)	https://youtu.be/HDaJCS4T9uc
	탁구 경기규칙 자주 묻는 질문	https://youtu.be/UcVef2V0Rzw
	탁구 기술연습 과제	https://youtu.be/CUX8eoiUUPI
	탁구공과 친해지기	https://youtu.be/RP5Yd5t7E7M
럭비	럭비 이것이 궁금하다 상편	https://sports.news.naver.com/news.nhn?oid=550&aid=0000000070&viewType=COLUMN
	럭비 이것이 궁금하다 하편	https://sports.news.naver.com/news.nhn?oid=550&aid=0000000071&viewType=COLUMN
아이스하키	[How to 스포츠] 아이스하키	https://tv.naver.com/v/4859518
	아이스하키 이것이 궁금하다 상편	https://sports.news.naver.com/news.nhn?oid=550&aid=0000000001&viewType=COLUMN
	아이스하키 이것이 궁금하다 하편	https://sports.news.naver.com/news.nhn?oid=550&aid=0000000002&viewType=COLUMN
하키	하키 이것이 궁금하다 상편	https://sports.news.naver.com/news.nhn?oid=550&aid=0000000052&viewType=COLUMN
	하키 이것이 궁금하다 하편	https://sports.news.naver.com/news.nhn?oid=550&aid=0000000053&viewType=COLUMN
핸드볼	[How to 스포츠] 핸드볼	https://tv.naver.com/v/4146601
테니스	[How to 스포츠] 테니스	https://tv.naver.com/v/8264619
	상대선수도 놀라게 한 스포츠맨십	https://www.youtube.com/watch?v=8KGbltzonzY
스포츠맨십	#스포츠 #감동적인순간	https://youtu.be/vJEJZLbKFsc
	2015 리스펙트 공익 캠페인 UCC 콘텐츠 공모전 최우수상 수상작 공개	https://youtu.be/UCbUe-s7Uyo
	3연패와 병역혜택 사이, 두 남자가 보여준 스포츠맨십/ 비디오머그	https://youtu.be/5lzy9I38iB0
	스포츠맨십 교육 #01 생애 첫 홈런	https://www.youtube.com/watch?v=C9Jw3pH_96c

주제	영상제목	URL주소
	스포츠맨십 교육 #02 도와줘	https://www.youtube.com/watch?v=DovaLohsYV4
	스포츠맨십 교육 #05 친구의 눈을 똑바로 보기	https://www.youtube.com/watch?v=C9bhHHsZn34
	스포츠맨십 교육 #07 special mission	https://www.youtube.com/watch?v=JAZZ7IBos1U
	스포츠맨십 교육 #08 우리는 하나	https://www.youtube.com/watch?v=n0ULr5uLXi8
	스포츠맨십 교육 #09 Team	https://www.youtube.com/watch?v=nBJk0tCCXd4
	스포츠맨십 교육 #11 Perfect Response	https://www.youtube.com/watch?v=w3bDGvDXfxc
	스포츠맨십 교육 #12 위대한 멈춤	https://www.youtube.com/watch?v=1a0c_cnI3LA
	스포츠맨십 교육 #13 난 괜찮아	https://www.youtube.com/watch?v=qwIVK-Guzso
	스포츠맨십 교육 #15 달았어요	https://www.youtube.com/watch?v=ZAE_VQgTGGg
	스포츠맨십 교육 #17 점프볼	https://www.youtube.com/watch?v=qHC4-SyVfgI
	스포츠맨십 교육 #18 순간에서 평생으로	https://www.youtube.com/watch?v=aqlCn5cnOoQ
	스포츠맨십 교육 #21 Challenge	https://www.youtube.com/watch?v=cQmV9nqrUJo

주제	영상제목	URL주소
스포츠리듬 트레이닝	스포츠리듬트레이닝 - 기초 매뉴얼 Level 3-1	https://www.youtube.com/watch?v=wThYjmM6RQE&list=PLGLQe2BzNQ6ep_lkz-iDM5GFStGPwq&index=2&t=0s
	스포츠리듬트레이닝 - 기초 매뉴얼 Level 2-2	https://www.youtube.com/watch?v=hWRP5fUYS8&list=PLGLQe2BzNQ6ep_lkz-iDM5GFStGPwq&index=2
	스포츠리듬트레이닝 - 기초 매뉴얼 Level 2-1	https://www.youtube.com/watch?v=AIWfVtVnPh8&list=PLGLQe2BzNQ6ep_lkz-iDM5GFStGPwq&index=3
	[스포츠리듬트레이닝] 브레인 트레이닝 챌린지 lv3 - 튜토리얼	https://www.youtube.com/watch?v=05FDWZDg&list=PLGLQe2BzNQ6ep_lkz-iDM5GFStGPwq&index=4
	[스포츠리듬트레이닝] 브레인 트레이닝 챌린지 LV2	https://www.youtube.com/watch?v=ExfpnDUEyHM&list=PLGLQe2BzNQ6ep_lkz-iDM5GFStGPwq&index=5
	[스포츠리듬트레이닝] 브레인 트레이닝 챌린지 LV1	https://www.youtube.com/watch?v=TbK0BocG2G&list=PLGLQe2BzNQ6ep_lkz-iDM5GFStGPwq&index=6
댄스/치어리딩	20분만에 '발레' 배우기	https://www.youtube.com/watch?v=6hWUv7ks&list=PLGLQe2BzNQ6ep_lkz-iDM5GFStGPwq&index=2
	들썩들썩 3분 체조	https://www.youtube.com/watch?v=CNFQ6gP-m&list=PLGLQe2BzNQ6ep_lkz-iDM5GFStGPwq&index=3
	창작 치어리딩	https://www.youtube.com/watch?v=04acFkR73s&list=PLGLQe2BzNQ6ep_lkz-iDM5GFStGPwq&index=4
	과제제시 댄스	https://www.youtube.com/watch?v=QQvdy4DHQU&list=PLGLQe2BzNQ6ep_lkz-iDM5GFStGPwq&index=5
	음악줄넘기	https://www.youtube.com/watch?v=ZZI15W12A8M&list=PLGLQe2BzNQ6ep_lkz-iDM5GFStGPwq&index=6
	에어로빅체조	https://www.youtube.com/watch?v=CaJHkqtVg&list=PLGLQe2BzNQ6ep_lkz-iDM5GFStGPwq&index=7
	[수업필수KIT] 점프밴드(티니클링) 기본시스템 _체육	https://www.youtube.com/watch?v=pzkAYdL2wI0&list=PLGLQe2BzNQ6ep_lkz-iDM5GFStGPwq&index=8
	2주에 10kg 빠지는 춤	https://www.youtube.com/watch?v=F8CD4dgfHEM&list=PLGLQe2BzNQ6ep_lkz-iDM5GFStGPwq&index=11
현대 무용	무용기술 플로어 댄스 물고기 엄청 쉽게 배우기	https://www.youtube.com/watch?v=rBJNMf9dLdA
	현대무용 기초	https://www.youtube.com/watch?v=u76As9Bg_5w

한국무용	한국무용 기본배우기 01 바른자세와 호흡법	https://www.youtube.com/watch?v=-54ukkUL3YE&list=PL4aOGbZbm0XHoCzvwoplsENU_BGwXepVh
	한국무용 기본배우기 02 팔기본동작 허리감기사위	https://www.youtube.com/watch?v=wWYuF19Adpc&list=PL4aOGbZbm0XHoCzvwoplsENU_BGwXepVh&index=2
	한국무용 기본배우기 03 팔기본동작 손뒤집기	https://www.youtube.com/watch?v=N1sTyMaFMjU&list=PL4aOGbZbm0XHoCzvwoplsENU_BGwXepVh&index=3
	한국무용 기본배우기 04 팔기본동작 머리감기사위	https://www.youtube.com/watch?v=aQHCjhxcM6E&list=PL4aOGbZbm0XHoCzvwoplsENU_BGwXepVh&index=4
	한국무용 기본배우기 05 발동작 One Step	https://www.youtube.com/watch?v=PZdrtKayTgg&list=PL4aOGbZbm0XHoCzvwoplsENU_BGwXepVh&index=6
	한국무용 기본배우기 06 발동작 Two Step	https://www.youtube.com/watch?v=o1rP95lQASk&list=PL4aOGbZbm0XHoCzvwoplsENU_BGwXepVh&index=5
	한국무용 기본배우기 07 발동작 까치걸음	https://www.youtube.com/watch?v=Zi5SGB46NeA&list=PL4aOGbZbm0XHoCzvwoplsENU_BGwXepVh&index=7
	한국무용 기본배우기 08 발동작 잔걸음	https://www.youtube.com/watch?v=GkCFbLS7U04&list=PL4aOGbZbm0XHoCzvwoplsENU_BGwXepVh&index=8
	한국무용 기본배우기 09 발동작 무릎들기	https://www.youtube.com/watch?v=ObOrUezkpao&list=PL4aOGbZbm0XHoCzvwoplsENU_BGwXepVh&index=9
	한국무용 기본배우기 10 발동작 돌기 연속돌기	https://www.youtube.com/watch?v=WR-1OqwgqhU&list=PL4aOGbZbm0XHoCzvwoplsENU_BGwXepVh&index=10
	한국무용 기본배우기 11 발동작 짚고 뛰기	https://www.youtube.com/watch?v=PUO5ssvwr14&list=PL4aOGbZbm0XHoCzvwoplsENU_BGwXepVh&index=11
	한국무용 기본배우기 12 손동작 좌우새	https://www.youtube.com/watch?v=cnCx96ZMyBo&list=PL4aOGbZbm0XHoCzvwoplsENU_BGwXepVh&index=12

주제	영상제목	URL주소
응급처치/CPR	심폐소생술! 구급대원 말고 '꼭' 내가 할 수밖에 없는 진짜 이유	https://www.youtube.com/watch?v=Zbp74ri21YE&list=PLGLQe2BzNQ4yYQGx4bNMjUHPgwtiv7&index=2
	“심폐소생술 배운 덕에”...할아버지 살린 13세 손자	https://www.youtube.com/watch?v=DpMw6gy4LM&list=PLGLQe2BzNQ4yYQGx4bNMjUHPgwtiv7&index=3
	체육수업 응급처치(CPR)	https://www.youtube.com/watch?v=3TzfnlyhTIs&list=PLGLQe2BzNQ4yYQGx4bNMjUHPgwtiv7&index=4
	체육수업 응급처치	https://www.youtube.com/watch?v=rngQulgg5Fk&list=PLGLQe2BzNQ4yYQGx4bNMjUHPgwtiv7&index=5
	음식물로 기도가 막혔다면?! 엄청 쉽고 간단한 응급처치 '하임리히법'	https://www.youtube.com/watch?v=fl0QLa1zQM&list=PLGLQe2BzNQ4yYQGx4bNMjUHPgwtiv7&index=6
	초콜릿 먹다 기도 막혔는데..경찰관의 하임리히 응급조치 뭐가 특별했길래?	https://www.youtube.com/watch?v=yu_icd9HUE&list=PLGLQe2BzNQ4yYQGx4bNMjUHPgwtiv7&index=7
	누구나 따라할 수 있는 심폐소생술! 배워봐요	https://www.youtube.com/watch?v=hCqptdKzwc&list=PLGLQe2BzNQ4yYQGx4bNMjUHPgwtiv7&index=8
	소중한 생명을 살리는 자동심장충격기 사용법	https://www.youtube.com/watch?v=ViZrjdwy9I&list=PLGLQe2BzNQ4yYQGx4bNMjUHPgwtiv7&index=9
	스포츠 안전사고 종류와 발생시 대처방법	https://www.youtube.com/watch?v=WF4v5buoL1U&list=PLGLQe2BzNQ4yYQGx4bNMjUHPgwtiv7&index=10
	[부상 예방] 실외 스포츠 안전수칙	https://www.youtube.com/watch?v=WRwwlajPN&list=PLGLQe2BzNQ4yYQGx4bNMjUHPgwtiv7&index=11
	스포츠 안전사고 예방 및 유형별 대처방법-행정안전부	https://www.youtube.com/watch?v=4YulR0LaiQ&list=PLGLQe2BzNQ4yYQGx4bNMjUHPgwtiv7&index=12
	스포츠안전 기본수칙 (실내스포츠)	https://www.youtube.com/watch?v=XYanzaZepM&list=PLGLQe2BzNQ4yYQGx4bNMjUHPgwtiv7&index=13
	스포츠안전특집다큐 - 대한민국의 신 패러다임 스포츠안전	https://www.youtube.com/watch?v=YCxt3XlfnQ&list=PLGLQe2BzNQ4yYQGx4bNMjUHPgwtiv7&index=15
	스포츠안전 응급처치 R.I.C.E.법 사용매뉴얼	https://www.youtube.com/watch?v=4DKK5owWP4&list=PLGLQe2BzNQ4yYQGx4bNMjUHPgwtiv7&index=16
	불운하게 세상을 떠난 8명의 축구선수들	https://www.youtube.com/watch?v=f6Sok4v3wZ&list=PLGLQe2BzNQ4yYQGx4bNMjUHPgwtiv7&index=17
	운동장 학교안전	https://www.youtube.com/watch?v=CgnNfRQA8&list=PLGLQe2BzNQ4yYQGx4bNMjUHPgwtiv7&index=18
준비운동 및 정리운동	운동하기 전 준비운동은 필수	https://www.youtube.com/watch?v=0nP8jZgRf-k
	준비운동	https://www.youtube.com/watch?v=_bqes3Cw5ug
	운동 끝나고 필수 정리운동	https://www.youtube.com/watch?v=LcaR9r8etBw
	정리운동	https://www.youtube.com/watch?v=z32vkkkS0ts