학생 스포츠 역량 인증 검사도구

축구(Football)

QR코드를 스캔하면 학생 스포츠 역량 인증 [농구] 검사도구를 영상을 통해 이해하고 연습할 수 있습니다.

종합 역량 (100점)

- 드리블 (20점)
- 리프팅 (20점)
- 슈팅 (20점)
- 트래핑 (20점)
- 패스 (20점)

구분 \ 등급	1 등급	2 등급	3 등급	4 등급	5 등급
총점	80~100	60~79	40~59	20~39	0~19

드리블 (20점)

	남 초	남 중	남 고	여 초	여 중	여 고
1등급	5~9초	6~10초	7~11초	6~10초	7~11초	8~12초
2등급	9.01~10초	10.01~11초	11.01~12초	10.01~12초	11.01~13초	12.01~14초
3등급	10.01~11초	11.01~12초	12.01~13초	12.01~13초	13.01~14초	14.01~15초
4등급	11.01~12초	12.01~13초	13.01~14초	13.01~14초	14.01~15초	15.01~16초
5등급	12.01~25초	13.01~26초	14.01~27초	14.01~25초	15.01~26초	16.01~27초

측정 방법

<초등> <중·고등>

초등: 직선 드리블+직선 드리블

중등: 지그재그 드리블+직선 드리블
고등: 지그재그 드리블+지그재그 드리블

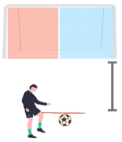
대체 방법

- 콘이 없을 경우 물통을 세우거나 다른 물품을 사용 가능하다.
- 거리 측정이 힘들 경우 실시자의 큰 보폭 걸음으로 거리를 설정한다.
  예) 초등 10m(10걸음), 중·고등 2m(2걸음) 간격 콘 또는 물통 5개 설치

슈팅 (20점)

	남 초중고	여 초중고
1등급	8~10개	8~10개
2등급	6~7개	6~7개
3등급	4~5개	4~5개
4등급	2~3개	2~3개
5등급	0~1개	0~1개

측정 방법



-골대 또는 벽에 구역을 설정
-골대로부터 초등(여학생5m, 남학생7m), 중등(여학생 7m, 남학생10m), 고등(여학생10m, 남학생12m)
-왼쪽(빨간색), 오른쪽(파란색) 구역에 각 5회씩 총 10회 슈팅을 실시한 후 성공한 횟수를 합산하여 평가

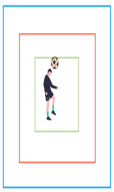
대체 방법

- 골대가 없을 경우 벽에 구역을 설정하여 활용
- 골대 중앙 기준 선은 세로 막대기 바를 세우거나 골포스트 위에 줄을 묶어 구역 설정
- 거리 측정이 힘들 경우 실시자의 큰 보폭 걸음으로 거리를 설정한다.
  예) 초등 여학생 5m(5걸음), 남학생 7m(7걸음)
  중등 여학생 7m(7걸음), 남학생 10m(10걸음)
  고등 여학생10m(10걸음), 남학생 12m(12걸음)

트래핑 (20점)

	남 초	남 중	남 고	여 초	여 중	여 고
1등급	8~10개	10~12개	10~12개	8~10개	9~12개	9~12개
2등급	6~7개	7~9개	7~9개	6~7개	6~8개	6~8개
3등급	4~5개	4~6개	4~6개	4~5개	4~5개	4~5개
4등급	2~3개	2~3개	2~3개	2~3개	2~3개	2~3개
5등급	0~1개	0~1개	0~1개	0~1개	0~1개	0~1개

측정 방법



-구역설정
초등(5m×5m 정방)
중등(4m×4m 주황)
고등(3m×3m 초록)

-초등: 인사이드 트래핑
-중·고등: 인사이드, 무릎, 가슴 트래핑

대체 방법

- 구역 설정 시 다양한 선 그리기 방법 활용 가능

리프팅 (20점)

	남 초	남 중	남 고	여 초	여 중	여 고
1등급	8~10개	12~15개	12~15개	8~10개	12~15개	12~15개
2등급	6~7개	8~11개	8~11개	6~7개	8~11개	8~11개
3등급	4~5개	5~7개	5~7개	4~5개	5~7개	5~7개
4등급	2~3개	2~4개	2~4개	2~3개	2~4개	2~4개
5등급	0~1개	0~1개	0~1개	0~1개	0~1개	0~1개

측정 방법

<초·중등> <고등>

제한구역 없이 리프팅을 연속적으로 실시

제한구역(3m×3m) 안에서 리프팅을 연속적으로 실시

대체 방법

- 구역 설정(3m×3m) 시 다양한 선 그리기 방법 활용 가능

패스 (20점)

	남 초	남 중	남 고	여 초	여 중	여 고
1등급	21~26초	13~18초	13~18초	21~28초	13~20초	13~20초
2등급	26.01~28초	18.01~20초	18.01~20초	28.01~32초	20.01~24초	20.01~24초
3등급	28.01~30초	20.01~22초	20.01~22초	32.01~35초	24.01~27초	24.01~27초
4등급	30.01~32초	22.01~24초	22.01~24초	35.01~37초	27.01~29초	27.01~29초
5등급	32.01~40초	24.01~30초	24.01~30초	37.01~50초	29.01~40초	29.01~40초

측정 방법

-벽으로부터 패스 시작선까지 거리 일정(3m)
-벽의 패스 성공 구역 초등(2m), 중등(1.5m), 고등(1m)
-10회 패스 성공 후 기록 측정

대체 방법

- 패스 성공 구역 설정 시 박스, 물품 등 대체 가능
- 거리 측정이 힘들 경우 실시자의 큰 보폭 걸음으로 거리를 설정한다.
  예) 초등학생 2m(2걸음), 중학생 1.5m(1걸음반), 고등학생 1m(1걸음)

서울특별시강동송파교육지원청
SEOUL GANGDONG SONGPA DISTRICT OFFICE OF EDUCATION