

스포츠 역량 인증 검사도구 [농구 · 배구 · 축구]



서울특별시강동송파교육지원청
SEOUL GANGDONG SONGPA DISTRICT OFFICE OF EDUCATION

스포츠 역량 인증 검사도구

(Sports Competency Certification Test)

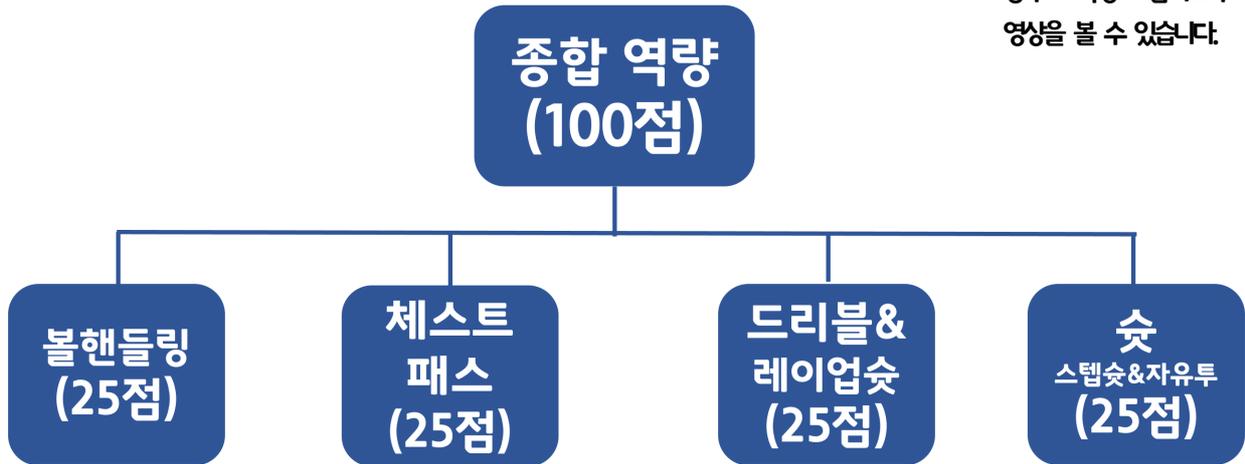
1. 학생들이 학교의 정규 체육 교과 교육과정과 학교스포츠클럽 등의 학교체육에서 가장 많이 즐기는 스포츠 종목을 선정하였습니다.
2. 학생들이 혼자서도 연습할 수 있도록, 단순하고 이해하기 쉬운 형태의 기술 수행과제를 중심으로 개발하였습니다.
3. 정규 체육 교과 수업의 평가계획을 수립할 때 참고할 수 있도록 학교급별로 평가기준을 세분화하여 개발하였습니다.
4. 검사도구의 기술 수행과제를 반복하는 것만으로도 해당 스포츠의 실제 경기력 향상에 도움이 되는 것을 목적으로 개발하였습니다.
5. 학생의 스포츠 역량을 이해하기 쉽게, 하위 검사의 점수를 종합하여 해당 스포츠의 종합적인 역량을 평가할 수 있도록 개발하였습니다.

농구 역량 검사



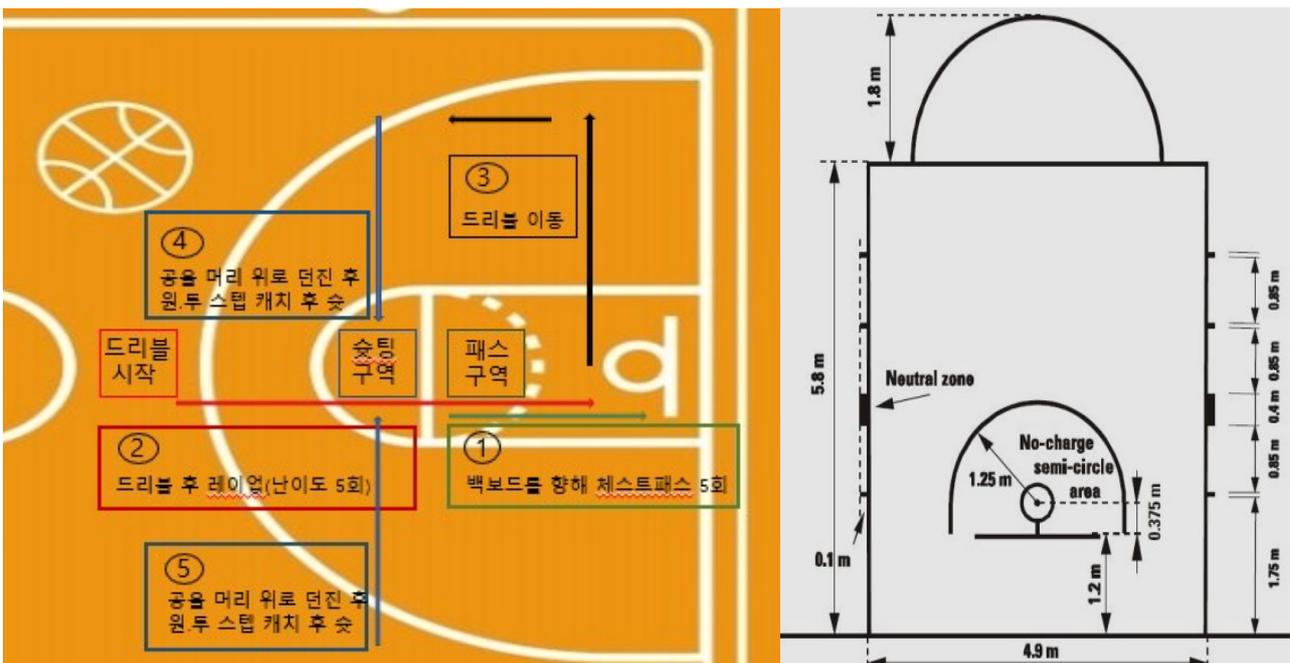
□ 농구 기술 수행능력 검사 개요

QR코드를 검색하면
농구 역량 검사도구
영상을 볼 수 있습니다.



등급	1 등급	2 등급	3 등급	4 등급	5 등급
구분	1 등급	2 등급	3 등급	4 등급	5 등급
총점	80~100	60~79	40~59	26~39	0~25

□ 농구 기술 수행능력 검사 공간 설계



□ 볼 핸들링

○ 기술 수행 방법

Mission 1	양팔을 펴서 위로 올린 상태로 양 손가락을 이용해 농구공을 번갈아 튕김
Mission 2	양손을 이용해 머리 주위로 농구공을 돌림 (농구공이 머리 위로 가면 경고 1회 후 2회부터는 실패로 간주함.)
Mission 3	양손을 이용해 허리 주위로 농구공을 돌림
Mission 4	양손을 이용해 무릎 주위로 농구공을 돌림
Mission 5	양손을 이용해 무릎 사이로 통과하여 농구공을 8자 모양으로 돌림

○ 측정 및 평가

- '시작' 신호와 함께 미션을 실시하며 주어진 시간 안에 20회를 실시
- 각 Mission에서 공을 떨어뜨리지 않고 연속해서 20개 이상 실시하면 성공으로 인정
- 초·중·고등학교(남·여 구분 없음) : 각 미션별 초등학교 30초, 중학교 25초, 고등학교 20초(이때, Mission 1~5까지 실시 순서는 상관없음.)

○ 평가기준(남여 공통, 학교급 구분 없음)

아주낮음 (5등급) 5점	낮음 (4등급) 10점	보통 (3등급) 15점	높음 (2등급) 20점	아주높음 (1등급) 25점
0~1	2	3	4	5

□ 패스: 백보드 체스트 패스

○ 패스 시도 거리

- 초등학교(남·녀 구분 없음): 엔드라인으로부터 3M 지점(neutral zone)
- 중학교(남·녀 구분 없음): 엔드라인으로부터 3.85M 지점
- 고등학교(남·녀 구분 없음): 엔드라인으로부터 4.7M 지점

○ 측정

- 신호와 함께 정해진 거리에서 백보드를 향해 체스트 패스 5회
- 백보드 타켓을 정확하게 명중(백보드에 맞지 않거나 체스트 패스 이외의 자세로 실시할 경우 1회당 -1점 처리)

○ 평가기준(남여 공통, 학교급 구분 없음)

아주낮음 (5등급) 5점	낮음 (4등급) 10점	보통 (3등급) 15점	높음 (2등급) 20점	아주높음 (1등급) 25점
0~1	2	3	4	5

□ 드리블·레이업슛

○ 시작 방법 : 3점 라인 기준 시작

- 3점 라인에서 시작하여 개인 수준에 맞는 Mission 선택 후 드리블 레이업 실시

Mission 1	드리블 레이업
Mission 2	체인지 드리블 후 레이업
Mission 3	돌고 레이업(스핀무브)
Mission 4	레그스루 후 레이업
Mission 5	비하인드백 후 레이업

○ 측정

- 3점 라인에서 1단계~5단계 드리블과 레이업 5회 실시
- 정해진 단계에 맞는 드리블과 레이업 순서대로 실시
- 초등학교(남·녀 구분 없음): Mission 1단계~5단계 중 2가지 이상 선택
- 중학교(남·녀 구분 없음): Mission 1단계~5단계 중 3가지 이상 선택
- 고등학교(남·녀 구분 없음): Mission 1단계~5단계 중 4가지 이상 선택

○ 평가기준(남여 공통, 학교급 구분 없음)

아주낮음 (5등급) 5점	낮음 (4등급) 10점	보통 (3등급) 15점	높음 (2등급) 20점	아주높음 (1등급) 25점
0~1	2	3	4	5

□ 슛(스텝 슛-자유투)

○ 슛 시도 거리

- 초등학교(남·녀 구분 없음): 엔드라인으로부터 3.85M 지점
- 중학교(남·녀 구분 없음): 엔드라인으로부터 4.7M 지점
- 고등학교(남·녀 구분 없음): 자유투 라인 5.8M 지점

○ 측정

- 3점 라인을 따라 이동 후 학교급별 정해진 거리에서 공을 머리 위 높이까지 던져 떨어지는 공을 캐치하여 원·투 스텝 후 슛(오른쪽 1회·왼쪽 1회)
- 학교급별 정해진 거리에서 자유투 3회

○ 평가기준(남여 공통, 학교급 구분 없음)

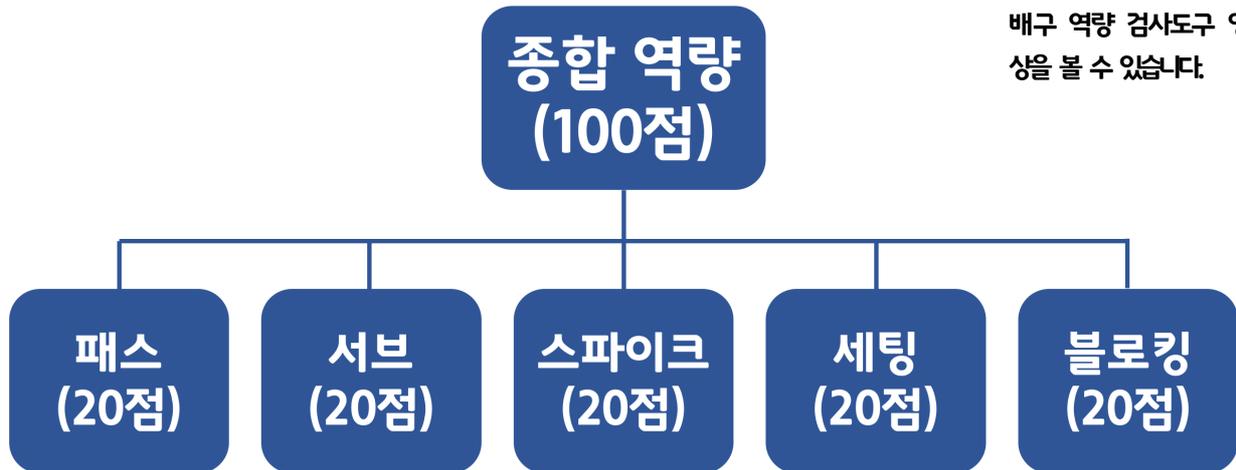
아주낮음 (5등급) 5점	낮음 (4등급) 10점	보통 (3등급) 15점	높음 (2등급) 20점	아주높음 (1등급) 25점
0~1	2	3	4	5

배구 역량 검사



QR코드를 검색하면
배구 역량 검사도구 영
상을 볼 수 있습니다.

□ 배구 기술 수행능력 검사 개요



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

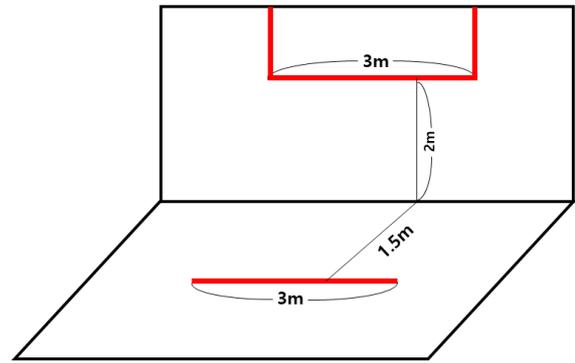
※ 배구 - 코트 규격 및 네트의 높이는 학교 실정에 따라 설정 가능

종 별	네트높이	서울시대회 코트규격	전국대회 코트규격
초등부(남.여)	1m90cm	18m×9m	16m×8m
여자중학교	2m		18m×9m
남자중학교	2m20cm		20m×10m
여자고등학교	2m10cm		18m×9m
남자고등학교	2m30cm		21m×10.5m

□ 패스: 월 패스(Wall Pass)

○ 거리

- 벽에서 1.5m 거리에 너비 3m 실선
- 2m의 높이에 너비 3m 실선



○ 측정

- 1분 동안 언더와 오버 핸드 패스를 교대로 Wall pass한 개수를 측정
- 공을 위로 던져 언더 혹은 오버 핸드 패스 후 벽에 맞는 순간을 1개의 개수로 측정
- 측정 중 공을 떨어뜨리거나, 잡거나, 공이 튀어 멀리 굴러갈 경우에도 사용하던 공으로 경기를 재개하며, 다른 공을 사용할 수 없음
- 측정 중 공을 떨어뜨리거나 잡게 되면 다시 처음과 같은 방법으로 경기를 재개하며 개수는 누적
- 패스 시 바닥의 선을 밟거나 넘어가면 그 개수는 인정하지 않음
- 공이 벽면의 좌우 3m 라인에 맞았을 경우 개수를 인정하며, 좌우 3m 라인 범위를 벗어나는 패스는 개수로 인정하지 않음
- 같은 패스를 연속하여 수행할 경우 개수로 인정하지 않음
- 언더·오버의 교대 수행 중 높이 부족, 좌우 범위 이탈에 의해 한가지 패스의 개수가 제외되더라도 다음 수행의 개수는 인정 (언더-오버높이부족-언더 = 2개 인정)
- 한 손으로 언더·오버핸드패스하는 경우 개수를 인정하지 않음
- 초등부 남·여 소프트 발리볼 사용 가능

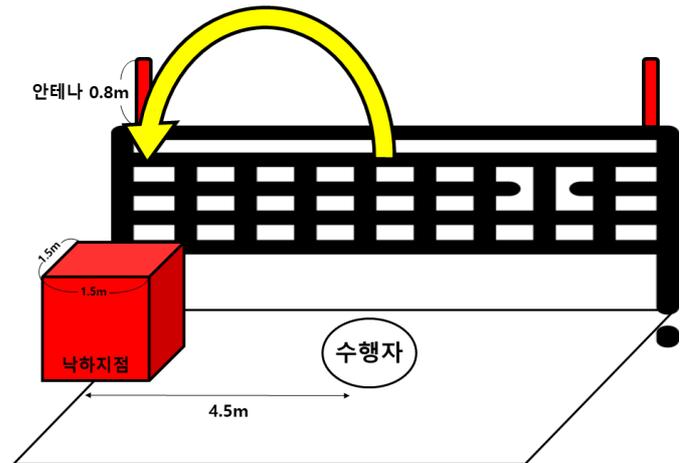
○ 평가 기준

남 학 생	패스 (개수)					여 학 생	패스 (개수)				
	아주낮음 (5등급) 0점	낮음 (4등급) 5점	보통 (3등급) 10점	높음 (2등급) 15점	아주높음 (1등급) 20점		아주낮음 (5등급) 0점	낮음 (4등급) 5점	보통 (3등급) 10점	높음 (2등급) 15점	아주높음 (1등급) 20점
초	10 이하	11~15	16~20	21~25	26 이상	초	8 이하	9~12	13~16	17~19	20 이상
중	15 이하	16~25	26~35	36~45	46 이상	중	10 이하	11~15	16~20	21~30	31 이상
고	15 이하	16~25	26~35	36~50	51 이상	고	10 이하	11~20	21~30	31~40	41 이상

□ 세팅: 세트업 (set-up)

○ 거리

- 수행자 위치: 세트 위치
네트 앞 가운데 즉,
사이드 라인으로부터 4.5m
- 낙하지점: 공격자 위치
사이드라인의 중심을
기준으로 너비 1.5m의 정사각형
(볼카트로 대체 가능)



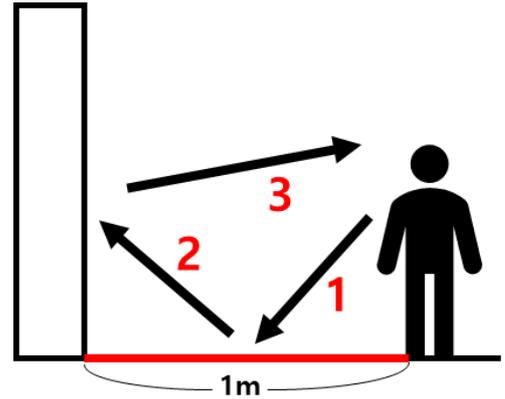
○ 측정

- 수행자가 총 5개의 공을 직접 위로 던져 공격자 위치로 세트업
- 오버핸드패스, 언더핸드패스 모두 사용 가능
- 수행자가 세팅한 공의 가장 높은 순간이 안테나보다 높은 것만 개수로 인정
- 볼 카트 안으로 들어간 세트업만 개수로 인정
- 볼 카트가 아닌 라인을 그린 경우 라인을 맞은 것까지 개수로 인정
- 코트와 네트 설치가 어려운 경우 수행자 위치와 낙하지점, 세팅한 공의 높이 통과점을 설정하여 측정 가능

○ 평가 기준

남 학 생	세팅 (개수)					여 학 생	세팅 (개수)				
	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)		아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)
	0점	5점	10점	15점	20점		0점	5점	10점	15점	20점
초	0	1	2	3	4 이상	초	0	1	2	3	4 이상
중	0	1	2	3	4 이상	중	0	1	2	3	4 이상
고	0~1	2	3	4	5	고	0~1	2	3	4	5

□ 스파이크: 월 미팅 (wall meeting)



○ 거리

- 벽에서 1M 거리에서 실시

○ 측정

- 측정 시간 : 30초 (성공 횟수로 평가 등급 부여)
- 수행자가 공을 위로 던져 스파이크 동작으로 바닥을 향해 공을 타격
- 바닥과 벽 순으로 타격 되고 나온 공을 연속해서 스윙
- 거리 라인을 밟거나 넘어 갈 경우 개수를 인정하지 않음
- 손바닥을 제외한 다른 부위로 타격한 경우 횟수로 인정하지 않음
- 공을 놓친 경우 사용하던 공을 가지고 와서 처음과 같은 방법으로 재시작 (여분의 공을 사용할 수 없음, 개수는 누적)
- 손바닥에 맞는 횟수로 개수 측정

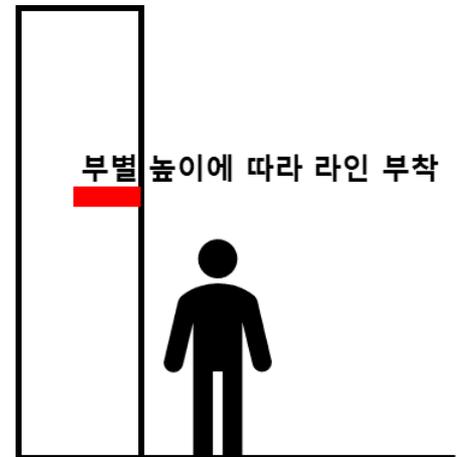
○ 평가 기준

학년 학생	스파이크 (개수)					학년 학생	스파이크 (개수)				
	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)		아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)
	0점	5점	10점	15점	20점		0점	5점	10점	15점	20점
초	4개 이하	5~7	8~10	11~15	16 이상	초	4개 이하	5~7	8~10	11~13	14 이상
중	10 이하	11~15	16~20	21~25	26 이상	중	6개 이하	7~10	11~15	16~20	21 이상
고	10 이하	11~15	16~20	21~27	28 이상	고	7개 이하	8~10	11~15	16~22	23 이상

□ 블로킹: 블로킹 스텝 (blocking step)

○ 블로킹 라인 설정

부별	벽 라인 높이	네트 높이
초등부(남·여)	2m	1m90cm
여자중학교	2m10cm	2m
남자중학교	2m30cm	2m20cm
여자고등학교	2m20cm	2m10cm
남자고등학교	2m40cm	2m30cm



○ 측정

- 원스텝 이동 블로킹을 30초간 연속해서 측정 (왼쪽-오른쪽 이동 반복)
- 블로킹 점프 후 라인 위를 터치하는 순간을 개수로 측정
- 손가락 끝이 라인 위를 넘지 않는 경우 개수를 인정하지 않음
- 라인 위로 손바닥 접촉 외 신체의 일부가 벽에 닿는 경우 터치넷으로 간주하여 개수를 인정하지 않음
- 네트에서 검사 시 부별 정식 높이대로 설치

○ 평가 기준

남 학생	블로킹 (개수)					여 학생	블로킹 (개수)				
	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)		아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)
	0점	5점	10점	15점	20점		0점	5점	10점	15점	20점
초	10 이하	11~14	15~18	19~22	23 이상	초	8 이하	9~12	13~16	17~20	21 이상
중	13 이하	14~17	18~22	23~27	28 이상	중	12 이하	13~16	17~21	22~25	26 이상
고	15 이하	15~18	19~23	24~28	29 이상	고	13 이하	14~18	19~22	23~26	27 이상

□ 서브: 서브 성공률 (serve success rate)

○ 거리: 배구 엔드라인에서 실시

○ 측정

- 서브를 5회 실시하고 성공한 횟수로 등급을 구분
- 서브의 방식은 언더 핸드 서브, 오버 핸드 서브 등 자유롭게 하되,
서브의 방식에 따라 평가 기준이 달라짐
- 공을 타격하기 전, 혹은 타격하는 순간 배구 엔드라인을 밟거나 넘어가는 경우 아웃
- 바닥에 떨어지는 순간 볼의 접촉면이 완전히 구획선 밖으로 나갔을 경우 아웃
- 안테나, 로프, 지주 또는 사이드밴드 바깥 쪽 네트에 닿았을 경우 아웃
- 코트와 네트 설치가 어려운 경우 벽에 네트 높이 및 좌우 너비 규격의 실선을
설정하고 엔드라인 거리에서 서브 성공률 검사 실시 가능
- 초등부 남·여, 중등부 여학생의 경우 소프트 발리볼 사용 가능

○ 평가 기준

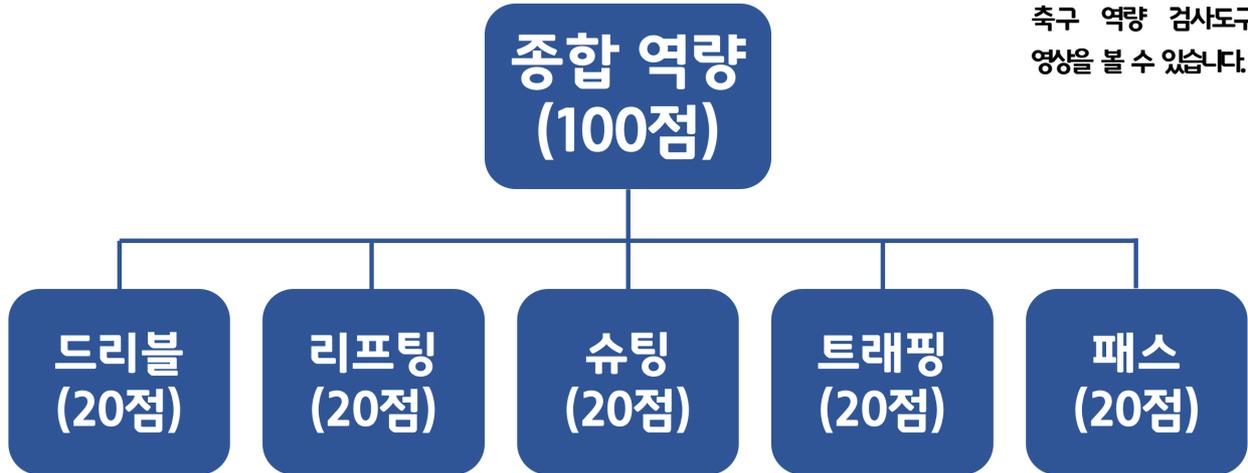
남학생	서브 (개수)					여학생	서브 (개수)				
	아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)		아주낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주높음 (1등급)
	0점	5점	10점	15점	20점		0점	5점	10점	15점	20점
초	네트 미도달	0	언더 1	언더 2~3	언더4이상	초	네트 미도달	0	언더 1	언더 2~3	언더4이상
	네트 미도달	0	오버 1	오버 2	오버3이상		네트 미도달	0	오버 1	오버 2	오버3이상
중	네트 미도달	0	언더1~2	언더3	언더4이상	중	네트 미도달	0	언더1~2	언더3	언더4이상
	네트 미도달	0	오버1	오버2	오버3이상		네트 미도달	0	오버1	오버2	오버3이상
고	네트 미도달	0	언더1~2	언더3	언더4이상	고	네트 미도달	0	언더1~2	언더3	언더4이상
	네트 미도달	0	오버1	오버2	오버3이상		네트 미도달	0	오버1	오버2	오버3이상

축구 역량 검사



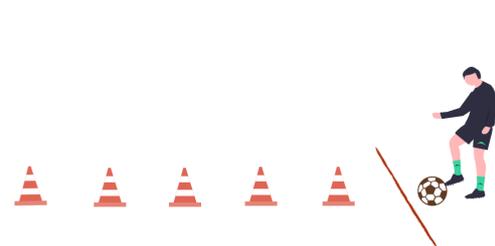
QR코드를 검색하면
축구 역량 검사도구
영상을 볼 수 있습니다.

□ 축구 기술 수행능력 검사 개요



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

□ 드리블

측정 방법	<p><초등></p>  <p>초등: 직선 드리블+직선 드리블</p>	<p><중·고등></p>  <p>중등: 지그재그 드리블+직선 드리블 고등: 지그재그 드리블+지그재그 드리블</p>
	<p>대체 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	

○ 초등학교

- 1) 출발선으로부터 10m 떨어진 지점에 콘을 설치한다.
- 2) 시작점에서 출발하여 10m 떨어진 콘을 드리블을 활용하여 최대한 빠르게 돌아온다. (양발 사용 가능)
- 3) 시작과 동시에 기록 측정을 실시하고 다시 출발선으로 돌아온 기록을 평가한다.
- 4) 10m 구간 중 정해진 구역을 벗어났을 경우 벗어난 지점으로 다시 돌아와 이어서 기록 측정을 실시한다.
- 5) 콘을 접촉하는 경우(건드리거나 쓰러뜨리는 경우) 1초를 추가한다.

○ 중학교

- 1) 출발선에서 2m 간격으로 콘 5개를 설치한다.
- 2) 시작점에서 출발하여 5개의 콘을 인사이드, 아웃사이드 드리블을 활용하여 지그재그로 통과하고 반환점을 돌아 직선 드리블로 최대한 빠르게 돌아온다. (양발 사용 가능)
- 3) 시작과 동시에 기록 측정을 실시하고 다시 출발선으로 돌아온 기록을 평가한다.
- 4) 정해진 구역을 벗어났을 경우 벗어난 지점으로 다시 돌아와 이어서 기록 측정을 실시한다.
- 5) 콘을 접촉하는 경우(건드리거나 쓰러뜨리는 경우) 1초를 추가한다.

○ 고등학교

- 1) 출발선에서 2m 간격으로 콘 5개를 설치한다.
- 2) 시작점에서 출발하여 5개의 콘을 인사이드, 아웃사이드 드리블을 활용하여 지그재그로 통과하고 반환점을 돌아 다시 지그재그 드리블로 최대한 빠르게 돌아온다. (양발 사용 가능)
- 3) 시작과 동시에 기록 측정을 실시하고 다시 출발선으로 돌아온 기록을 평가한다.
- 4) 정해진 구역을 벗어났을 경우 벗어난 지점으로 다시 돌아와 이어서 기록 측정을 실시한다.
- 5) 콘을 접촉하는 경우(건드리거나 쓰러뜨리는 경우) 1초를 추가한다.

○ 평가기준

- 남학생

학교급	아주낮음 (5등급) 0점	낮음 (4등급) 5점	보통 (3등급) 10점	높음 (2등급) 15점	아주높음 (1등급) 20점
초등	12.01~25	11.01~12	10.01~11	9.01~10	5~9
중등	13.01~26	12.01~13	11.01~12	10.01~11	6~10
고등	14.01~27	13.01~14	12.01~13	11.01~12	7~11

- 여학생

학교급	아주낮음 (5등급) 0점	낮음 (4등급) 5점	보통 (3등급) 10점	높음 (2등급) 15점	아주높음 (1등급) 20점
초등	14.01~25	13.01~14	12.01~13	10.01~12	6~10
중등	15.01~26	14.01~15	13.01~14	11.01~13	7~11
고등	16.01~27	15.01~16	14.01~15	12.01~14	8~12

□ 리프팅

측정 방법	<p><초·중등></p>  <p>제한구역 없이 리프팅을 연속적으로 실시</p>	<p><고등></p>  <p>제한구역(3m×3m) 안에서 리프팅을 연속적으로 실시</p>
	<p>대체 방법</p> <p>- 구역 설정(3m×3m) 시 다양한 선 그리기 방법 활용 가능</p>	

○ 초등학교

- 1) 공을 양손으로 들고 있다가 공을 던지면서 인스텝 리프팅 10개를 실시한다.
- 2) 여학생은 3번, 남학생은 2번의 기회를 부여하고 리프팅을 연속적으로 성공한 횟수를 모두 합산하여 평가한다.
- 3) 리프팅 시 한발 또는 양발 모두 사용 가능하며 손과 발등을 제외한 축구 신체 허용 범위로 공 살리기는 가능하나 개수에 포함하지 않는다.
- 4) 마지막 과제 수행 시 공이 땅에 떨어지면 평가는 종료된다.

○ 중학교

- 1) 공을 양손으로 들고 있다가 공을 던지면서 인스텝 리프팅 15개를 실시한다.
- 2) 여학생은 3번, 남학생은 2번의 기회를 부여하고 리프팅을 연속적으로 성공한 횟수를 모두 합산하여 평가한다.
- 3) 리프팅 시 한발 또는 양발 모두 사용 가능하며 손과 발등을 제외한 축구 신체 허용 범위로 공 살리기는 가능하나 개수에 포함하지 않는다.
- 4) 마지막 과제 수행 시 공이 땅에 떨어지면 평가는 종료된다.

○ 고등학교

- 1) 제한구역(3m×3m) 안에서 공을 양손으로 들고 있다가 공을 던지면서 인스텝 리프팅 15개를 실시한다.
- 2) 양발로 번갈아 가면서 공을 땅에 떨어뜨리지 않고 리프팅을 연속적으로 실시한다.
- 3) 여학생은 3번, 남학생은 2번의 기회를 부여하고 리프팅을 연속적으로 성공한 횟수를 모두 합산하여 평가한다.
- 4) 손과 발등을 제외한 축구 신체 허용 범위로 공 살리기는 가능하나 개수에 포함하지 않는다.
- 5) 마지막 과제 수행 시 제한구역을 벗어나거나 공이 땅에 떨어지면 평가는 종료된다.

○ 평가기준

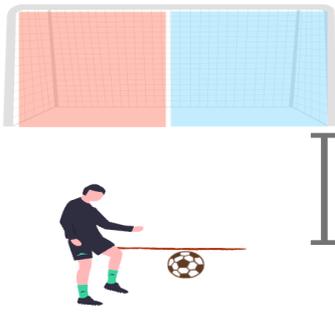
- 남학생

학교급	아주낮음 (5등급) 0점	낮음 (4등급) 5점	보통 (3등급) 10점	높음 (2등급) 15점	아주높음 (1등급) 20점
초등	0~1	2~3	4~5	6~7	8~10
중등	0~1	2~4	5~7	8~11	12~15
고등	0~1	2~4	5~7	8~11	12~15

- 여학생

학교급	아주낮음 (5등급) 0점	낮음 (4등급) 5점	보통 (3등급) 10점	높음 (2등급) 15점	아주높음 (1등급) 20점
초등	0~1	2~3	4~5	6~7	8~10
중등	0~1	2~4	5~7	8~11	12~15
고등	0~1	2~4	5~7	8~11	12~15

□ 슈팅

측정 방법		<p>-골대 또는 벽에 구역을 설정</p> <p>-골대로부터 초등(여학생5m, 남학생7m), 중등(여학생 7m, 남학생10m), 고등(여학생10m, 남학생12m)</p> <p>-왼쪽(빨간색), 오른쪽(파란색) 구역에 각 5회씩 총 10회 슈팅을 실시한 후 성공한 횟수를 합산하여 평가</p>
	대체 방법	<p>- 골대가 없을 경우 벽에 구역을 설정하여 활용</p> <p>- 골대 중앙 기준 선은 세로 막대기 바를 세우거나 골포스트 위에 줄을 묶어 구역 설정</p> <p>- 거리 측정이 힘들 경우 실시자의 큰 보폭 걸음으로 거리를 설정한다.</p> <p>예) 초등 여학생 5m(5걸음), 남학생 7m(7걸음) 중등 여학생 7m(7걸음), 남학생 10m(10걸음) 고등 여학생10m(10걸음), 남학생 12m(12걸음)</p>

○ 초등학교

- 1) 축구 골대를 반으로 나눠 오른쪽, 왼쪽 구역을 설정한다.
- 2) 골대로부터 여학생 5m, 남학생 7m 떨어진 지점에서 슈팅을 실시한다.
- 3) 왼쪽, 오른쪽 구역에 각 5회씩 총 10회 슈팅을 실시한 후 성공한 횟수를 합산하여 평가한다.

○ 중학교

- 1) 축구 골대를 반으로 나눠 오른쪽, 왼쪽 구역을 설정한다.
- 2) 골대로부터 여학생 7m, 남학생 10m 떨어진 지점에서 슈팅을 실시한다.
- 3) 왼쪽, 오른쪽 구역에 각 5회씩 총 10회 슈팅을 실시한 후 성공한 횟수를 합산하여 평가한다.

○ **고등학교**

- 1) 축구 골대를 반으로 나눠 오른쪽, 왼쪽 구역을 설정한다.
- 2) 골대로부터 여학생 10m, 남학생 12m 떨어진 지점에서 슈팅을 실시한다.
- 3) 왼쪽, 오른쪽 구역에 각 5회씩 총 10회 슈팅을 실시한 후 성공한 횟수를 합산하여 평가한다.

○ **평가기준**

- 남학생

학교급	아주낮음 (5등급) 0점	낮음 (4등급) 5점	보통 (3등급) 10점	높음 (2등급) 15점	아주높음 (1등급) 20점
초등	0~1	2~3	4~5	6~7	8~10
중등	0~1	2~3	4~5	6~7	8~10
고등	0~1	2~3	4~5	6~7	8~10

- 여학생

학교급	아주낮음 (5등급) 0점	낮음 (4등급) 5점	보통 (3등급) 10점	높음 (2등급) 15점	아주높음 (1등급) 20점
초등	0~1	2~3	4~5	6~7	8~10
중등	0~1	2~3	4~5	6~7	8~10
고등	0~1	2~3	4~5	6~7	8~10

□ **트래핑**

측정 방법		<p>-구역설정 초등(5m×5m 파랑) 중등(4m×4m 주황) 고등(3m×3m 초록)</p> <p>-초등: 인사이드 트래핑 -중·고등: 인사이드, 무릎, 가슴 트래핑</p>
대체 방법	- 구역 설정 시 다양한 선 그리기 방법 활용 가능	

○ **초등학교**

- 1) 제한구역(5m×5m) 내에서 공을 양손으로 머리 위로 던져서 트래핑을 실시한다.
- 2) 공을 던지는 높이는 검사대상자의 머리 위를 기준으로 한다.
- 3) 검사대상자는 트래핑 방법(인사이드, 무릎, 가슴) 및 오른발, 왼발 상관없이 제한구역 내에서 트래핑 10회를 실시한다.
- 4) 공의 높이가 머리 위를 넘지 않는 경우, 트래핑 시 공이 제한구역을 벗어나는 경우, 공이 신체 허용 가능 범위에 닿지 않는 경우 성공 횟수에 포함되지 않는다.

○ 중학교

- 1) 제한구역(4m×4m) 내에서 공을 양손으로 들고 있다가 공을 머리 위로 던져서 인사이드, 무릎(허벅지), 가슴 트래핑을 실시한다.
- 2) 공을 던지는 높이는 검사대상자의 머리 위를 기준으로 한다.
- 3) 검사대상자는 오른발, 왼발 상관없이 제한구역 내에서 인사이드, 무릎, 가슴 트래핑을 각 4회씩 총 12회를 실시하고, 성공한 횟수를 모두 합산하여 평가한다.
- 4) 공의 높이가 머리 위를 넘지 않는 경우, 트래핑 시 공이 제한구역을 벗어나는 경우, 트래핑 부위가 부정확한 경우 성공 횟수에 포함되지 않는다.

○ 고등학교

- 1) 제한구역(3m×3m) 내에서 공을 양손으로 들고 있다가 공을 머리 위로 던져서 인사이드, 무릎(허벅지), 가슴 트래핑을 실시한다.
- 2) 공을 던지는 높이는 검사대상자의 머리 위를 기준으로 한다.
- 3) 검사대상자는 오른발, 왼발 상관없이 제한구역 내에서 인사이드, 무릎, 가슴 트래핑을 각 4회씩 총 12회를 실시하고, 성공한 횟수를 모두 합산하여 평가한다.
- 4) 공의 높이가 머리 위를 넘지 않는 경우, 트래핑 시 공이 제한구역을 벗어나는 경우, 트래핑 부위가 부정확한 경우 성공 횟수에 포함되지 않는다.

○ 평가기준

- 남학생

학교급	아주낮음 (5등급) 0점	낮음 (4등급) 5점	보통 (3등급) 10점	높음 (2등급) 15점	아주높음 (1등급) 20점
초등	0~1	2~3	4~5	6~7	8~10
중등	0~1	2~3	4~6	7~9	10~12
고등	0~1	2~3	4~6	7~9	10~12

- 여학생

학교급	아주낮음 (5등급) 0점	낮음 (4등급) 5점	보통 (3등급) 10점	높음 (2등급) 15점	아주높음 (1등급) 20점
초등	0~1	2~3	4~5	6~7	8~10
중등	0~1	2~3	4~5	6~8	9~12
고등	0~1	2~3	4~5	6~8	9~12

□ 패스

측정 방법		<ul style="list-style-type: none"> -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	<ul style="list-style-type: none"> - 패스 성공 구역 설정 시 박스, 물품 등 대체 가능 - 거리 측정이 힘들 경우 실시자의 큰 보폭 걸음으로 거리를 설정한다. 예) 초등학교 2m(2걸음), 중학생 1.5m(1걸음반), 고등학교 1m(1걸음) 	

○ 초등학교

- 1) 벽으로부터 3m 떨어진 거리에서 패스 성공 구역(2m)을 향해 인사이드 패스를 주고받는다.
- 2) 한발 또는 양발 모두 사용 가능하며 볼을 한 번 잡은 한 후 다음 패스를 실시한다.
- 3) 시작 지점(3m)에서 공을 패스하여 다시 원래의 위치로 돌아오는 것을 패스 1회로 인정한다.
- 4) 정확한 방법으로 패스를 총 10회 주고받는 시간을 측정하여 평가한다.
- 5) 패스 성공 구역(2m)을 벗어나거나, 콘을 맞추면 성공 횟수에 포함하지 않으며 패스 시작 지점에서 다시 시작해야 한다.

○ 중학교

- 1) 벽으로부터 3m 떨어진 거리에서 패스 성공 구역(1.5m)을 향해 인사이드 패스를 주고받는다.
- 2) 한발 또는 양발 모두 사용 가능하며 볼을 한 번 잡지 않고 원래 위치로 다음 패스를 실시한다.
- 3) 시작 지점(3m)에서 공을 패스하여 다시 원래의 위치로 돌아오는 것을 패스 1회로 인정한다.
- 4) 정확한 방법으로 패스를 총 10회 주고받는 시간을 측정하여 평가한다.
- 5) 패스 성공 구역(1.5m)을 벗어나거나, 콘을 맞추면 성공 횟수에 포함하지 않으며 패스 시작 지점에서 다시 시작해야 한다.

○ 고등학교

- 1) 벽으로부터 3m 떨어진 거리에서 패스 성공 구역(1m)을 향해 인사이드 패스를 주고받는다.
- 2) 한발 또는 양발 모두 사용 가능하며 볼을 한 번 잡지 않고 원래 위치로 다음 패스를 실시한다.
- 3) 시작 지점에서 공을 패스하여 다시 원래의 위치로 돌아오는 것을 패스 1회로 인정한다.
- 4) 정확한 방법으로 패스를 총 10회 주고받는 시간을 측정하여 평가한다.
- 5) 패스 성공 구역(1m)을 벗어나거나, 콘을 맞추면 성공 횟수에 포함하지 않으며 패스 시작 지점에서 다시 시작해야 한다.

○ 평가기준

- 남학생

학교급	아주낮음 (5등급) 0점	낮음 (4등급) 5점	보통 (3등급) 10점	높음 (2등급) 15점	아주높음 (1등급) 20점
초등	32.01~40	30.01~32	28.01~30	26.01~28	21~26
중등	24.01~30	22.01~24	20.01~22	18.01~20	13~18
고등	24.01~30	22.01~24	20.01~22	18.01~20	13~18

- 여학생

학교급	아주낮음 (5등급) 0점	낮음 (4등급) 5점	보통 (3등급) 10점	높음 (2등급) 15점	아주높음 (1등급) 20점
초등	37.01~50	35.01~37	32.01~35	28.01~32	21~28
중등	29.01~40	27.01~29	24.01~27	20.01~24	13~20
고등	29.01~40	27.01~29	24.01~27	20.01~24	13~20