

스마트 앱(App) / 웹 사이트 / 플랫폼 활용  
원격체육수업 도움자료





## 목차 / Contents

### 스마트 앱(App) 활용 원격수업

1. 버추얼프로(Virtual Pro) / 05
2. 어린이를 위한 요가(KIDS YOGA) / 10
3. 키높이 운동 / 15
4. 타바타 운동 / 19
5. 스트레칭 운동 / 24
6. 체력 측정(PA TIMER) / 29
7. 스마트 체육수업(SPEK) / 33
8. 핏데이(Fit Day) / 37
9. JUST DANCE(저스트 댄스) / 42

### 웹 사이트 활용 원격수업

1. 국민체육진흥공단 국민체력 100 / 49
2. 대한태권도협회 / 53
3. 한국소비자원 어린이 안전넷 / 57
4. 대한체육회 스포츠 7330(블로그) / 61
5. 학교체육진흥회 / 67

### 플랫폼 활용 원격수업

1. 구글 클래스룸(Google Classroom) / 71
2. 유튜브(YouTube) / 81
3. 학습 커뮤니티 위두랑 (Wedorang) / 85
4. 줌(ZOOM)을 활용한 체육수업 / 90
5. EBS 온라인클래스(EBS Online Class) / 94
6. 네이버 밴드(NAVER Band) / 99
7. 카카오톡(Kakao Talk) / 104







# 스마트 앱(App) 활용 **원격체육수업**

1. 버추얼프로(Virtual Pro)
2. 어린이를 위한 요가(KIDS YOGA)
3. 키높이 운동
4. 타바타 운동
5. 스트레칭 운동
6. 체력 측정(PA TIMER)
7. 스마트 체육수업(SPEK)
8. 핏데이(Fit Day)
9. JUST DANCE(저스트 댄스)





01

앱(App)활용 원격수업

버추얼프로 (Virtual Pro)

1 포스트 코로나 시대 원격 체육 수업의 쏠림

코로나 이전 일반적인 학교 체육 수업

- 교사가 학생들의 잘못된 체육 동작에 대하여 시범을 보이거나 학생들이 동작을 취할 때 직접 자세를 바르게 잡아 줌
- 학생의 자세가 더 이상 나아지지 않을 경우 영상을 찍어 보여줄 수 있으나 학생수가 많을 경우 모든 학생을 하기가 어려움
- 동료 평가를 통해 스마트폰으로 영상을 찍어 분석해줄 수 있으나 눈에 보이는 직관적인 설명에 어려움이 따름

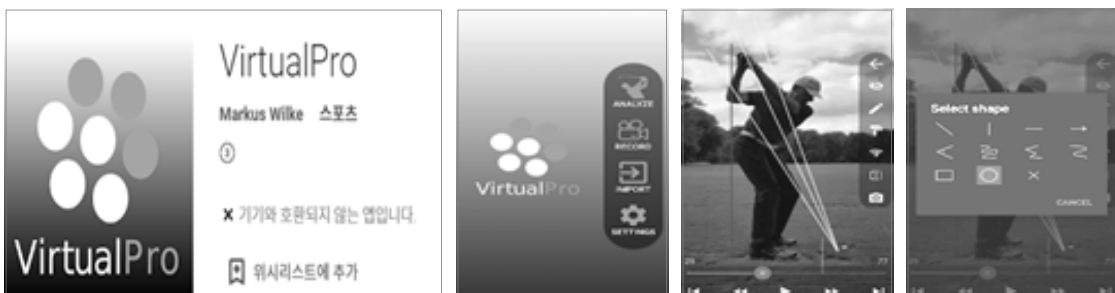
원격 체육 수업으로의 전환

- ✔ 학생들이 앱을 통해 영상을 찍고 스스로 자신의 자세에 대한 문제점을 파악할 수 있음
- ✔ 자신의 모습을 영상으로 찍어 학습 플랫폼에 탑재하면 교사 및 학생들이 영상에 대한 피드백을 해줄 수 있음
- ✔ 원격 수업에 앱을 활용하면 슬로우모션에서 팔의 각도나 휘어진 정도를 선으로 표시할 수 있어 직관적으로 한눈에 보기 쉬워 이해가 빠름

2 원격 체육 수업 활용 앱(App)

앱(App) 설명

Virtual Pro(버추얼프로)



- ✔ 골프 스윙 분석을 위한 앱으로 개발되었으나 슬로우 모션으로 자신의 동작을 분석 가능한 어플로 쉽게 사용할 수 있음
- ✔ 동작 분석과 관련된 기능이 더 많고 유용한 앱으로 Coach's Eye가 있으나 유료 버전이라서 학생들과 함께 수업시간에 활용하기에는 어려움이 있음
- ✔ 골프 뿐만 아니라 체육 수업과 관련된 모든 동작에 대해 적용 가능하여 학생들에게 피드백 제공에 매우 효과적임



## 앱(App) 사용 방법

### 메뉴화면



- ANALYZE: 내가 변환한 영상과 분석한 영상이 저장되어 확인하는 메뉴
- RECORD: 내가 영상을 바로 찍어 분석하는 메뉴
- IMPORT: 이미 찍어놓은 영상이나 다른 친구의 것을 받아 분석하는 메뉴
- MANUAL: 사용 방법에 대하여 설명하는 메뉴(영어로 되어 있음)
- SETTINGS: 사용 설정에 관련된 메뉴

### ANALYZE



- 내가 분석했던 영상이 폴더별로 정리되어 있음  
(demo는 골프 스윙 영상을 분석해 놓은 것으로 미리 확인하면 어떻게 활용할 수 있는지 쉽게 이해할 수 있음)

### RECORD



- RECORD를 처음 선택하면 바로 카메라가 실행된다.
- 빨간색 버튼을 누르면 녹화가 시작되고, 오른쪽 아래의 전환 버튼을 누르면 전면카메라와 후면카메라가 서로 전환된다.



- 촬영을 다 하고 나면 내가 촬영한 장면을 바로 확인할 수 있다.
- 촬영한 영상이 마음에 들지 않을 경우 다시시도 버튼을 눌러서 다시 찍을 수 있으며 마음에 들 경우 확인 버튼을 누르면 다음으로 넘어간다.



- Importing video를 통해 분석할 수 있는 영상으로 변환하는 작업을 시작한다.
- 변환된 영상은 바로 확인할 수 있다.



- 오른쪽에 분석해서 표시할 수 있는 메뉴바가 등장한다.
- < (돌아가기), (메뉴줄이기), (모양 선택), (색과 선 두께 선택), (재생속도), (화면 좌우 전환), (밝기 조절), (현재 화면 사진으로 찍어 공유하기) 메뉴 등이 등장한다.



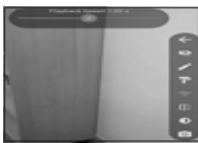
- 모양 선택하기로 모양을 선택하면 바로 화면에 그림을 그릴 수 있다.
- 선 굵기로 다양한 각도의 직선을 그을 수 있다.
- 세로 선 굵기로 수직선을 그을 수 있다.
- 가로 선 굵기로 수평선을 그을 수 있다.
- 화살표 굵기로 화살표를 그을 수 있다.
- 각도 굵기로 각을 그리고 각도가 숫자로 표현된다.
- 자유선 굵기로 자유롭게 선을 그을 수 있다.



- W로 굵기로 W자 모양을 자유롭게 그을 수 있다.
- 여러 선 굵기로 선을 여러번 자유롭게 이어서 그을 수 있다.
- 네모 그리기로 네모 모양을 만들 수 있다.
- 동그라미 그리기로 동그라미 모양을 만들 수 있다.
- 엑스자 그리기로 크기는 선택이 안되고 점처럼 찍을 수 있다.



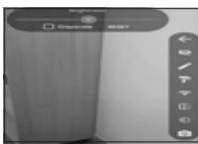
- 색과 선 두께 선택으로 색과 두께를 조절할 수 있다.
- 색깔 12종을 선택할 수 있으나 그 이외의 색깔은 선택할 수 없다.
- 선 두께 4종을 선택할 수 있으나 그 이외의 두께는 선택할 수 없다.



- 재생속도로 영상에 대한 속도를 조절할 수 있다.
- 최대 4배속으로 빠르게 할 수 있으며, 최소 0.25배속으로 느리게 할 수도 있다.



- 화면 좌우 전환으로 화면을 전환할 수 있다.
- 좌우가 바뀌어서 표현된다. 셀카로 안의 화면을 찍을 때 나의 모습이 좌우로 반전 되기 때문에, 이 기능을 활용하면 친구가 찍어주는 영상이 아니라 나 혼자 찍은 영상을 확인하기에 적합하다.



- 밝기를 어둡거나 밝게 조절할 수 있다.
- Grayscale을 선택하면 흑백화면으로 바뀐다.
- RESET을 누르면 초기 설정으로 바뀐다.



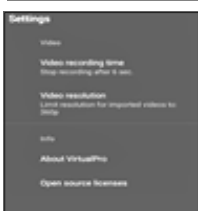
- 현재 화면 사진으로 찍어 공유할 수 있다.
- 운동 자세를 분석하여 선으로 그은 장면을 동영상으로 공유할 수도 있지만, 사진으로 간단하게 공유할 수 있다.
- 학습 플랫폼에 탑재하여 선생님이나 다른 학생의 피드백을 받을 수 있다.

## MANUAL



- 매뉴얼 화면은 버추얼프로 작동 방법에 대한 설명을 볼 수 있다.
- Import videos, Record videos, Open videos, Trim videos, Draw shapes, Playback and display options의 6가지 메뉴로 구성되어 있다. 단, 영어로 되어있다는 점은 아쉽다.

## SETTINGS



- 버추얼프로 애플리케이션에 대한 설정을 변경할 수 있다.
- Video recording time은 비디오를 녹화하는 최대 시간을 설정할 수 있다. 4초, 6초, 12초, 24초, 36초로 5가지를 선택할 수 있다.
- Video resolution은 비디오를 녹화하는 화질을 설정할 수 있다. 360p, 480p, 576p, 720p의 4가지를 선택할 수 있다.



### 3 원격 체육 수업 활용 사례

#### 원격 체육 과제 제출하기

<p>공지사항 &gt; 2020학년도 학생체육교육과 11번</p> <table border="1"> <tr> <td>내역</td> <td>1회 작성</td> </tr> <tr> <td>날짜</td> <td>2020.07.17 13:31:25</td> </tr> <tr> <td>조회수</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>첨부파일</td> <td>첨부파일이 존재하지 않습니다.</td> </tr> </table> <p>제출할 공을 직접 만들어보십시오. 영상을 통해 저글링을 보여주세요. 저글링하는 모습을 버추얼프로 앱으로 찍어 나의 운동 자세를 분석하여 올려주세요. 다른 친구들의 모습을 보고 영감을 받아주세요.</p> <p><b>과제 제출</b></p>	내역	1회 작성	날짜	2020.07.17 13:31:25	조회수	1	첨부파일	첨부파일이 존재하지 않습니다.	<p>저글링 공 만들기</p> <p>유형: 외부 URL 자료    삭제</p> <p><b>저글링 공 만들기 영상</b></p>	<p>저글링 하는 방법</p> <p>유형: 외부 URL 자료    삭제</p> <p><b>저글링 잘하는 법 영상</b></p>	<p>버추얼프로 사용방법</p> <p>유형: 문서    삭제</p> <p><b>버추얼프로 사용 방법</b></p>
내역	1회 작성										
날짜	2020.07.17 13:31:25										
조회수	1										
첨부파일	첨부파일이 존재하지 않습니다.										

- 학습 플랫폼(경남e학습터, 구글클래스룸, 네이버 밴드 등)을 활용하여 공지사항에 저글링 하는 영상 올려 버추얼프로 앱으로 자세 분석하기라는 과제를 제출한다.
- 유튜브 체육 영상을 활용하여 저글링 공을 만들어본다.  
<https://youtu.be/7OllrqZcS3g> (P.E NIC 체육 수업 연구회 영상)
- 유튜브 체육 영상을 활용하여 저글링 하는 방법을 알아본다.  
<https://youtu.be/eRKFgmEMLJs> (P.E NIC 체육 수업 연구회 영상)
- 버추얼프로 사용 방법을 문서로 작성하여 학생들에 안내한다.

#### 원격 체육 과제 해결하기

##### 버추얼프로 활용하기



- 태블릿PC나 스마트폰을 활용하여 버추얼프로 애플리케이션을 실행하고 RECORD 버튼을 눌러 자신이 만든 저글링공으로 저글링을 하는 자신의 모습을 촬영한다.
- 가족이 촬영을 해주는 것이 가장 좋지만 혼자서 해야할 경우에는 셀카로 촬영한다. 셀카를 활용할때는 바닥이나 벽에 기대어서 찍어도 되지만 스마트폰 거치대를 활용하면 더 좋다.

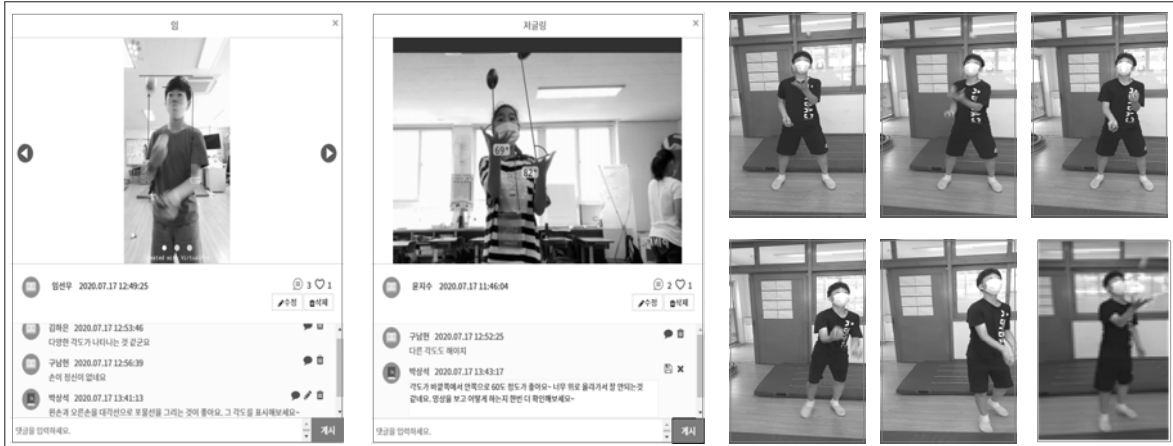


- 촬영한 장면을 자신이 스스로 분석해본다. 팔의 각도가 어떠한지, 수직 선을 그었을 때 나의 자세가 휘어지지 않고 바른지, 저글링공이 대각선으로 왼쪽에서 오른쪽으로 포물선을 그리며 이동하며 각도는 얼마나 되는지, 저글링공의 높이가 적당한지, 왼손과 오른손의 높이가 같은지 등을 수치로 직접 확인할 수 있다.



- 자신의 영상 중에서 한 장면을 보고 학생들이 직접 선과 각도를 표시한다.
  - 스스로 피드백한 사진을 과제방에 제출하여 선생님과 다른 학생들의 피드백도 받을 수 있다.
- (단, 버추얼프로 무료버전은 선을 그은 영상을 탑재할 수 없는 한계가 있다.)

**학습 플랫폼 활용하기**

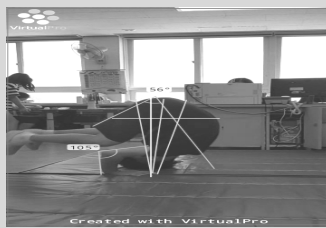


- 선생님과 학생들이 자신이 버추얼프로로 분석해서 올린 사진에 대해 댓글을 달며 피드백을 해준다.
- 버추얼프로 무료버전은 자신이 분석한 영상은 올릴 수 없으므로 저글링한 모습의 영상을 학습 플랫폼 동영상 게시판에 탑재하면 다른 학생들이 다운받아 버추얼프로에서 IMPORT를 통해 분석해 줄 수도 있다.

**4 원격 체육 수업 활용 Tip**

- ☑ 동작 분석이 필요한 수업 전에 버추얼프로 매뉴얼을 탑재하여 동작분석어플에 대해 미리 익힐 수 있도록 한다.
- ☑ 여러 가지 그리기 툴을 활용하여 자세한 설명이 가능하다.
- ☑ 모든 스포츠 동작에 대해 적용 가능하여 학생들에게 피드백 제공에 매우 효과적이다.

**앞구르기 자세**



- 앞구르기 자세에 대한 수업에도 활용할 수 있다.  
(체조와 관련된 뒹굴, 높이뛰기 등의 정확한 자세에 대한 수업에도 활용이 가능하다.)

**제자리 뛰기 자세**



- 달리기 자세에 대한 수업에도 활용할 수 있다.  
(육상과 관련된 허들넘기, 멀리뛰기 등의 정확한 자세에 대한 수업에도 활용이 가능하다.)

- ☑ 타 교과와 연계하여 음악과에서의 악기 운지법, 미술과에서의 서예 붓 잡는 바른 자세, 보건에서의 11자로 걷는 바른 자세 등에서도 활용이 가능하다.



# 02

앱(App)활용 원격수업

## 어린이를 위한 요가 (KIDS YOGA)

### 1 포스트 코로나 시대 원격 체육 수업의 소점

#### 코로나 이전 일반적인 학교 체육 수업

- 학생들이 신체를 이용하여 활동하는 실기 수업은 체육관이나 운동장에서만 실시하였음.
- 학생 개개인의 신체적인 조건 및 역량에 따른 개별적인 지도가 어려우며, 단체운동 위주의 체육수업이 많이 이루어짐

#### 원격 체육 수업으로의 전환

- ☑ 교실(실내) 및 가정에서 사회적 거리두기가 가능한 수업이 가능함
- ☑ 자신의 수준에 맞게 동작과 순서를 설정하여 개인운동 중심의 비접촉 방식으로 진행

### 2 원격 체육 수업 활용 앱(App)

#### 앱(App) 설명

#### 어린이를 위한 요가(KIDS YOGA)



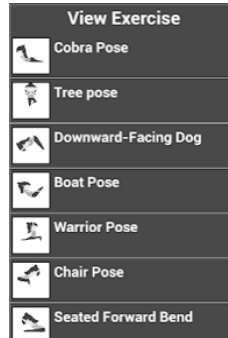
#### 어린이를 위한 요가

Home Fitness 건강/운동 교육



광고 포함


① 사용 중인 모든 기기와 호환되는 앱입니다.



- ☑ 아이들을 위하여 만들어진 앱으로 아이들의 수준의 요가 활동이 가능함
- ☑ 자신의 몸에 대하여 알고 신체의 효율적인 움직임을 알 수 있음
- ☑ 아이들의 부상의 위험없이 건강과 체력을 향상 시키는데 유용함
- ☑ 캘린더를 이용하여 요가 활동한 내용에 대한 정보를 저장할 수 있음
- ☑ 앱(App)이 영어로 구성되어 있어, 앱 사용법에 대한 지도가 필요하지만 구성이 단조로우 사용법을 쉽게 익힐 수 있음

앱(App) 사용 방법

메뉴화면



- 설정된 난이도에 따라서 요가 프로그램 시작한다.
- **Exercise** 다양한 요가 동작에 대하여 리스트 형식으로 볼 수 있다.
- **Settings** 요가 프로그램 및 앱(App)의 환경을 설정한다.
- **Apps** 운동에 관련된 다른 앱(App) 소개화면으로 연결된다.
- **Calendar** 요가를 수행한 날짜를 표시한다.

Exercises

View Exercise

- Cobra Pose
- Tree pose
- Tree pose
- Downward-Facing Dog
- Boat Pose
- Warrior Pose
- Warrior Pose
- Chair Pose
- Seated Forward Bend

- 12가지의 동작을 미리 보거나 각 동작을 연습할 수 있다.

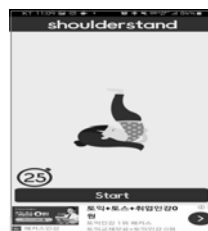
Cobar Pose	코브라 자세 (부장가야사나)	Warrior pose	전사자세-왼쪽 (비라바드라나사)
Tree Pose	나무자세-오른쪽 (브릭사야사나)	Chair pose	의자자세 (웃카타야사나)
Tree Pose	나무자세-왼쪽 (브릭사야사나)	Seated Forward Bend	전굴자세 (파스치모타사나)
Downward Facing Dog	엎드린 개 자세 (아두무카 스바나사)	Locust pose	메뚜기 자세 (살라바사나)
Boat Pose	배 자세 (나바야사나)	Standing Forward Flod	전굴자세 (웃타나야사나)
Warrior pose	전사자세-오른쪽 (비라바드라나사)	Shoulder stand	어깨서기 (살람바 샤르반가사)



- 앱 화면 상단에 동작의 이름이 영문으로 적혀있다.
- Start를 클릭하면 5초 기다린 후 앱화면의 동작을 따라한다.
- 왼쪽 아래에 수행해야할 동작의 지속시간이 표시 되어있다.



- 동작을 하던 중간에 **Done** 을 클릭하면 종료된다.
- 동작을 끝까지 유지하면 해당 자세가 종료된다.



- 자신이 원하는 자세를 선택하여 연습한다.



### Setting

<ul style="list-style-type: none"> <li> About App</li> <li> Set Reminder</li> <li> Workout Difficulty</li> <li> Next Exercises</li> <li> Set Rest Time</li> <li> Rate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>About App</b> 앱에 대한 간단한 소개를 볼 수 있다.</li> <li>- <b>Set Rest Time</b> 알람을 설정할 수 있다.</li> <li>- <b>Workout Difficulty</b> 요가 자세의 난이도를 설정 할 수 있다.</li> <li>- <b>Next Exercises</b> 요가 프로그램의 순서를 설정 할 수 있다.</li> <li>- <b>Set Rest Time</b> 요가 자세 사이의 휴식시간을 설정할 수 있다.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 원하는 시간에 알람을 설정하여, 매일 요가를 할 수 있도록 도와준다.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Easy(쉬움), Medium(중간), Hard(어려움)의 3단계로 동작의 난이도를 설정한다.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manual: 자신이 직접 다음 자세를 설정할 수 있다.</li> <li>- Automatic: 앱에서 자동으로 프로그램 순서를 정한다</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 요가 자세 연습을 하고 다음 요가 자세 연습 사이의 휴식 시간을 설정 할 수 있다.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 앱의 평점을 매길 수 있다.</li> </ul>

### Apps

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동과 관련된 다양한 앱들을 소개한다.</li> </ul>
--	---

### Calendar

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 앱을 사용하여 운동을 한 날짜를 기록할 수 있다.</li> <li>- 운동을 한 날짜 밑에 빨간 점으로 표시된다.</li> </ul>
--	---

### 3 원격 체육 수업 활용 사례

#### 원격 체육 과제 제출하기



- ☑️ 학습 플랫폼(경남e학습터)에 학급을 개설하고, 과제 게시판을 생성하여 과제에 대하여 안내한다.
- ☑️ 동기유발 - 스트레칭이 우리 몸에 이로운 점에 대한 동영상과, 요가가 우리 몸에 어떤 영향을 미치는지 생각해본다.
  - ※ 생로병사의 비밀 - 스트레칭 자체만으로도 놀라운 효과. <https://youtu.be/Tf7SYP6k3lw>
- ☑️ 요가 자세 연습 - 유튜브나 다른 동영상 자료를 이용하여 학생들이 요가 자세를 연습 한다.
- ☑️ '어린이를 위한 요가' 앱을 이용하여 동작을 스스로 연습하는 과제를 제시한다.

#### 원격 체육 과제 해결하기

##### 어린이를 위한 요가 활용하기



- 스마트폰이나 태블릿을 이용하여 자세를 연습한다.
- 연습한 내용을 동영상으로 촬영하여, 학습 플랫폼(경남e학습터)에 업로드하여 요가 자세에 대하여 친구들과 의견을 공유한다
- Zoom과 같은 원격수업 프로그램을 이용하여 실시간으로 요가 자세에 대한 피드백을 받는다.



## 4 원격 체육 수업 활용 Tip

- ☑ 앱을 이용하여 어디에서나 기본 요가 동작을 익힐 수 있다.
- ☑ 달력 기능을 이용하여 자신의 운동 기록을 저장할 수 있다.
- ☑ ZOOM과 같은 화상수업 도구를 이용하여 앱에서 익힌 자세에 대한 피드백을 할 수 있다.
- ☑ 다양한 유튜브 요가 동영상을 소개하여, 학생들의 수준에 맞는 수업자료를 제공 할 수 있다.

### 유튜브 활용자료



<https://youtu.be/M-ScawAGYEs>



[https://youtu.be/oxMr05Dun\\_s](https://youtu.be/oxMr05Dun_s)



<https://youtu.be/Bb23vL6nOPE>

03

앱(App)활용 원격수업

키높이 운동

1 포스트 코로나 시대 원격 체육 수업의 소점

코로나 이전 일반적인 학교 체육 수업

- 스포츠 경기를 위한 자세 위주의 운동 방법 및 기능에 대한 교육으로 교사가 학생에게 시범을 보이고 자세를 교정함.
- 체육 활동에 대한 성취도의 기준이 다른 친구들과의 비교를 통해 이루어짐으로 인해 스스로의 성취에 대한 만족을 느끼지 못함.
- 학교 체육 수업 시간에만 규칙적인 프로그램에 따른 체육 활동이 이루어져 그 외의 장소나 시간에서는 정선된 체육활동이 힘들.

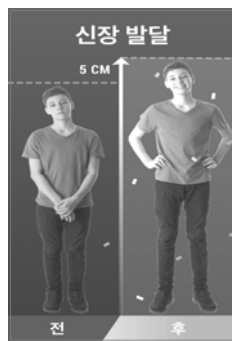
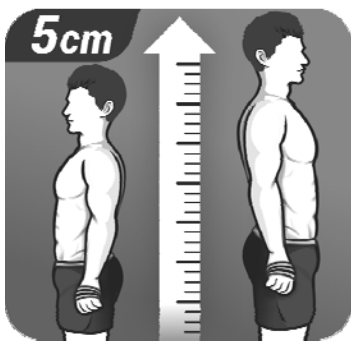
원격 체육 수업으로의 전환

- ✔ 자신이 하고 싶은 스포츠 종목의 올바른 자세를 원하는 방법(영상, 그림, 글 등)으로 찾아 스스로 교정함.
- ✔ 보고서를 활용한 결과분석으로 스스로의 성취에 만족을 느껴 지속적인 체육활동으로 이어질 수 있음.
- ✔ 장소와 시간에 구애받지 않고 스마트기기만으로 체력 증진 활동을 이어갈 수 있어 지속적인 생활 운동이 가능함.

2 원격 체육 수업 활용 앱(App)

앱(App) 설명

키높이 운동



- ✔ 주기적인 운동, 올바른 영양 섭취, 적절한 수면을 통해 GHG(인간 성장 호르몬) 분비를 높일 수 있다. 키높이 운동 앱을 활용하여 가정에서도 주기적인 운동이 가능하며 기타 다양한 체력 활동을 통해 학생들의 체력 증진에 도움을 줄 수 있다.
- ✔ 키높이 운동 앱을 활용한 60일 분량의 훈련으로 나이, 체격, 취향에 맞는 프로그램을 설정하여 개별화 교육이 가능하다.



## 앱(App) 사용 방법

### 초기설정



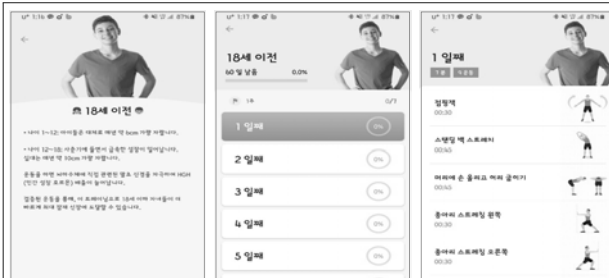
- 성별, 나이, 키, 알림 설정으로 자신에게 맞는 강도와 수준, 시간을 설정함.
- 원격 수업 시 알림 설정으로 시간에 맞게 체육 수업을 시작함.

### 시작화면

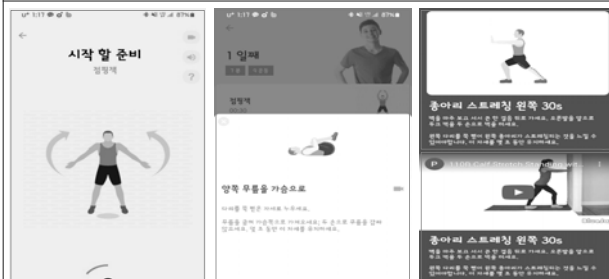


- 18세 이전/18세 이후: 청소년기와 성인으로 나누어 필요한 프로그램이 나누어짐.
- 내 훈련: 스스로 원하는 프로그램을 설정하여 훈련할 수 있음.
- 영양분: 주요 영양소에 필요한 음식물을 안내함.
- 수면 트래커: 수면시간을 매번 기록함.

### 운동프로그램



- 60일 프로그램: 급속한 성장이 이루어지는 18세 이전의 나이에 필요한 훈련을 중심으로 프로그램이 구성되어 있음.
- 맨몸운동 중심으로 날짜 별로 운동의 강도가 달라져 체격 성장 뿐 아니라 체력증진에도 도움이 됨.



- 시작할 준비: 각 훈련마다 준비 시간을 주어 훈련 방법을 익히게 함.
- [▶]: 유튜브 동영상으로 연결되어 사람이 직접 시연하는 동영상이 재생됨.
- [?]: 훈련 자세에 대한 구체적인 설명이 그림과 함께 제공됨.



- 내 훈련: 키높이 운동 앱에서 제공되는 프로그램 외 자신만의 프로그램을 설정하여 훈련할 수 있음.
- 주간 목표 세우기: 60일이 아닌 자신에게 맞는 목표를 설정하여 키 높이를 위한 훈련이 가능함.

### 영양분



- 매일 조금씩 다른 영양분에 대해 안내하여 각 영양분에 가장 많이 함유되어 있는 영양소를 안내함.
- 각 영양분을 터치하면 영양분이 미치는 긍정적인 영향과 많이 함유하고 있는 다른 식물과 권장 일일 섭취량을 안내함.
- 공유 버튼으로 필요한 영양분을 공유할 수 있어 부모님과 함께 올바른 영양분 섭취를 실천할 수 있음.

### 영양 및 수면



- 수면 트래커: 매일 8~10시간 수면을 취하는 것이 성장에 도움이 되므로 신장 발달을 위해 제작됨.
- 매일 잠들기와 기상 시간을 기록하여 자신의 수면 패턴을 알고 올바른 수면을 위해 노력해야 함을 안내함.

## 3 원격 체육 수업 활용 사례

### 원격 체육 과제 제출하기

과제 안내

일별 프로그램 실시

자기 평가

과제 제출

- ④ 학습 플랫폼(경남e학습터, 구글클래스룸, 네이버 밴드 등)을 활용하여 공지사항에 키높이 운동 앱을 소개한다.
- ④ 가정에서 일별 프로그램이나 자신이 설정한 프로그램을 실시한다.
- ④ 자기 평가서를 작성하고 결과를 공유 버튼을 통해 교사에게 제출한다.

### 보고서 활용하기

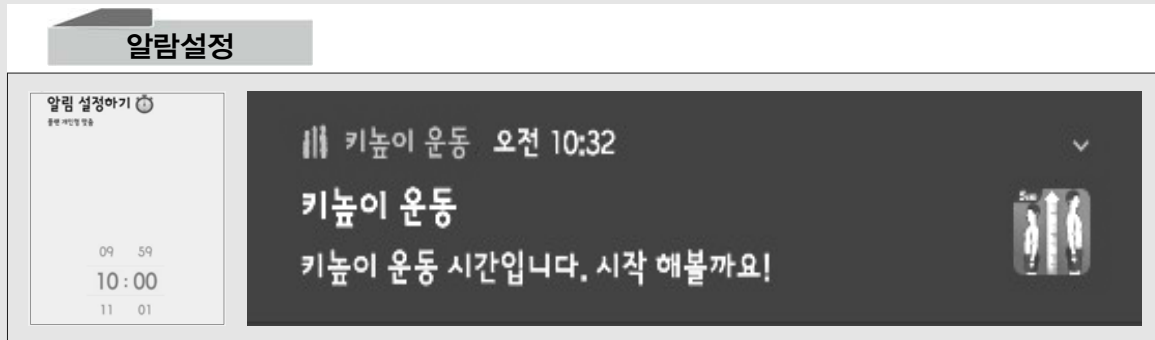


- 운동의 단계, 소비한 총 칼로리, 총 지속 시간을 보여주어 자신의 운동 수행 결과를 알려줌.
- 신장과 체중의 변화를 기록하여 BMI지수를 통해 수행해야 하는 프로그램을 알 수 있게 함.
- 체격을 그래프화하여 현재, 최고, 최저, 연간 평균을 구해 운동의 동기를 지속시킴.



## 4 원격 체육 수업 활용 Tip

- ☑ 앱(App) 시작 설정에서 반 학생 전체가 시간표에 맞게 알림 시간을 동일하게 설정하여 원격 체육 수업을 원활하게 진행할 수 있다.
- ☑ 18세 미만 기본 1일차 프로그램 실시 후 수준에 따라 단계를 조정하여(이어하기, 건너뛰기 등) 나에게 맞는 훈련을 설정하여 실시할 수 있다.



- ☑ 공유의 경우 단체 카카오톡 대화방이나 반별 밴드 등을 활용하면 더 열심히 참여할 수 있으나 개인 BMI지수가 공유될 수 있으니 주의한다.

04

앱(App)활용 원격수업

타바타 운동

1 포스트 코로나 시대 원격 체육 수업의 쏠점

코로나 이전 일반적인 학교 체육 수업

- 학생체력 증진 및 기초체력 향상을 위한 다양한 체육수업 방법 적용
- 체육 수업 시작부분과 마지막 부분에 체력향상을 위해 준비운동, 정리운동 등을 넣어 학생들의 참여도를 높임
- 교사의 시범을 통해 동작을 파악하고 따라하는 형식의 체육수업이 주로 이루어짐
- 체육부분의 전문성이 부족한 담임교사나 전담 교사는 정확한 동작시범에 부담을 가지고 있음
- 스트레칭이나 부위별 운동 등에 전문적 지식이나 도움을 줄 수 있는 전문가가 필요함

원격 체육 수업으로의 전환

- ✔ 자신의 체력정도나 수준에 따라 운동의 강도와 방법을 다양하게 적용할 수 있음
- ✔ 전문가의 정확한 시범동작을 보면서 따라 할 수 있어서 스트레칭이나 부위별 운동능력 강화에 도움을 줄 수 있음
- ✔ 다양한 학습플랫폼에 링크나 동영상 탑재 등의 방법으로 원격 체육수업 활용에 용이함
- ✔ 개인별 맞춤형 기초체력강화를 위한 프로그램으로 활용이 가능하고, 자신만의 운동기록을 추가하여 변화의 추이를 알 수 있음

2 원격 체육 수업 활용 앱(App)

앱(App) 설명

타바타 운동



앱 설치 화면

앱 설치 후 아이콘

앱 작동 후 첫화면



### 앱(App) 설명

- ☑ 일본의 운동생리학자 타바타 이즈미가 1990년대에 개발한 트레이닝 방법을 앱으로 만든 것으로 유사한 종류의 앱이 많이 개발되어 있음
- ☑ 우리나라에는 간헐적 운동, 4분의 기적 등으로 불리며 그 운동효과가 입증되었음
- ☑ 타바타 운동은 최대산소섭취량의 170% 강도로 20초 운동에 10초 휴식, 이것을 8세트 반복하는 것이 핵심임
- ☑ 성별, 나이, 운동능력은 물론 운동을 하는 이유를 파악하여 세트를 구성하면 개인별 맞춤형 운동으로서 코로나19에 맞서는 포스트 코로나 시대에 걸맞는 원격체육수업에 적용가능성이 높은 앱으로 판단됨
- ☑ 이 앱은 체육과의 영역 중 '건강' 영역에서 운동체력 즉 민첩성, 순발력, 협응성 등을 기르는 원격체육수업에서 수업의 보조자료로 활용성이 높음

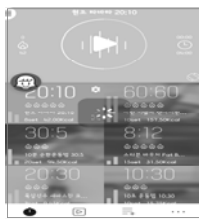
### 앱(App) 사용 방법

#### 첫화면



- 동영상 재생 : 앱을 실행하면 타바타 운동의 창시자 및 간단한 운동법을 안내하는 동영상이 재생
- 기초정보 입력 : 동영상이 재생되는 동안 키, 나이, 현재 몸무게, 목표 몸무게, 목표 기간, 성별 등의 운동을 실시할 사람의 기초정보 입력

#### 메뉴화면



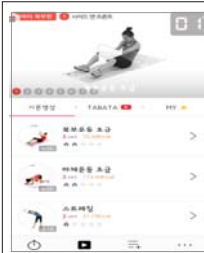
- 원조아바타 : 운동강도 8set, 42.00kcal 소모
- 10분 순환운동법 : 운동강도 20set, 94.50kcal 소모
- 연장 휴식법 : 운동강도 8set, 75.60kcal 소모
- 이 외에 스티븐 바우처 Fat Burn 운동, 마틴 기발라 텐바이원 운동, 육상선수 세바스찬코 운동, 10초 운동법, 짧고 굵게법, 40;40법 등 다양한 타바타 운동법이 있음

#### 메뉴바

아이콘	역할	메뉴 내용
	타이머	- 다양한 타바타 운동법에 따른 타이머 안내 - 영상은 재생되지 않고 타이머 형식으로만 제공 - 플레이, 스탑이 가능하며 다양한 캐릭터의 음성으로 운동, 휴식타임 안내
	영상	- 타바타 운동법의 동영상 제공 - 세트별 운동방법을 분절형태로 보면서 운동할 수 있음 - 복부, 하체, 스트레칭 등 다양한 부위별 타바타 운동법을 동영상으로 제공
	추가메뉴	- 더 다양한 타바타 운동법 동영상을 볼 수 있음 - 비타샵 팻버닝 운동, 뱃살 코어 운동, 전신 타바타 운동, 코어 강화 타바타, 복근강화 타바타, 둔근 강화 타바타 등
	설정	- 일반 설정, 커뮤니티 관련 설정을 할 수 있는 메뉴 - 일반 설정 : 운동알림, 푸시알림, 알림 소리/진동, 칼로리 자동 저장 등
	사운드 설정	- 음소거, 시리, 교관, 로봇 등의 캐릭터로 사운드 설정 - 알림음(2종), 휴식음역(6종), 초시계음(2종), 운동음역(5종) - 설정을 초기화 할 수 있음
	정보 수정	- 다이어트 계산기, 운동일지, 알림 목록, 투데이 랭킹, 공유하기 기능 등의 정보를 수정할 수 있는 메뉴

앱(App) 사용 방법

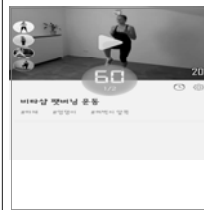
동영상



- 복부운동 초급, 하체운동 초급, 스트레칭 동영상 제공
- 부위별 운동에 따라 전신/상체/하체로 나누어 동영상 제공
- 부위별 운동에 따른 운동강도, 세트, 소모 칼로리 안내
- 동영상별 소요시간 안내
- 동영상 상단에 준비시간 및 운동시간, 휴식시간을 시각적으로 타이머 기능 제공



- 추가메뉴 클릭시 재생되는 동영상 메뉴
- 비타샵 팻버닝, 전신 타바타, 코어 강화, 복근 강화 등 다양한 타바타 운동을 동영상으로 제공
- 하위메뉴 : 프로그램(최신순, 인기순), MY(직접 만들기, 즐겨찾기)



- 동영상 재생시 좌측에 다양한 캐릭터를 설정하여 운동할 수 있음
- 가운데 숫자판은 타이머로 동영상 재생시 역동적인 음악과 함께 타이머가 줄어들며 시각적으로 운동 간격을 조절해 줌



- 우측 중간부분에 있는 설정 아이콘을 누르면 운동 프로그램을 사용자의 취향에 따라 편집할 수 있음
- STEP 1 : 따라할 운동 동작을 추가하세요
- STEP 2 : 운동방법
- STEP 3 : 반복횟수
- STEP 4 : 사운드 설정
- STEP 5 : 프로그램의 이름을 지어 보세요

3 원격 체육 수업 활용 사례

원격 체육 수업에 참여하기



학습 플랫폼



타바타 운동 알아보기



타바타 운동 앱 깔기

☑ 학습 플랫폼(경남e학습터, ebs 온라인 클래스, 구글 클래스팅, 네이버 밴드 등)을 활용하여 교육과정에 따른 체육수업을 구성하여 탑재한다.

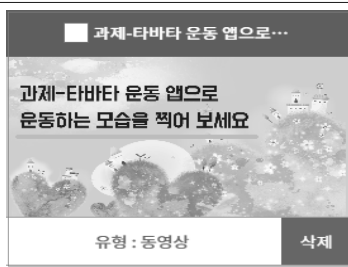


### 원격 체육 수업에 참여하기

- **타바타 운동에 대해 알아보기** : 타바타 운동을 처음 접하는 학생들을 위해 타바타 운동의 유래, 타바타 운동법, 타바타 운동의 종류 등에 대해 안내하는 동영상 및 외부 URL 탑재
- **타바타 운동 앱 깔기** : 스마트폰이나 태블릿 PC, 데스크탑, 노트북 등 학생들이 원격수업에 활용하는 스마트 기기에 맞는 방법으로 타바타 운동 앱을 까는 방법을 학생들에게 안내하는 동영상 및 외부 URL 탑재

### 원격 체육 과제 해결하기

#### 과제 제출 방법 안내



- 타바타 운동 앱을 이용하여 운동하는 모습을 촬영하여 동영상 형태로 과제를 제출하는 방법 안내
- 앱 실행→타바타 운동 앱으로 운동하는 요령 익히기→스마트폰이나 태블릿 PC로 촬영하기→동영상 형태로 과제 탑재하기→다른 친구의 자세나 운동모습 보고 피드백 달아주기
- 제시된 순서대로 학생들이 학부모의 도움 없이 스스로 촬영하고 과제를 탑재할 수 있도록 자세히 안내하는 자료를 동영상으로 제작

#### 과제 제출 게시판 활용



- 학습 플랫폼에 게시판 기능을 활용하여 과제 제출 안내
- 스스로 과제를 해결할 수 있도록 제출 요령을 다시 한 번 자세히 안내
- 앱을 활용하여 운동할 때의 좋은 점 알게 하기
- 등교수업과 원격수업 두 상황에서 모두 활용 가능한 수업자료가 될 수 있도록 유의

#### 과제 제출 하기



- 타바타 운동 앱을 이용하여 운동하는 모습을 촬영하여 과제 게시판에 탑재
- 가족이 촬영을 해주는 방법, 혼자서 촬영할 때 셀카로 동영상을 찍는 방법, 스마트폰 거치대를 활용하는 방법 등 다양한 각도에서 자신의 모습을 촬영
- 글 올리기 기능을 이용하여 과제 탑재

#### 과제에 대한 피드백



- 학생이 올린 과제에 대한 즉각적인 피드백이 중요
- 성실히 참여한 태도에 대한 칭찬 및 보상이 필요
- 자세 교정 및 운동체력의 중요성 언급
- 다른 친구들의 과제에 대한 긍정적 피드백 독려
- 등교수업과 병행하여 블렌디드 학습이 가능하도록 교실에서 친구들과 함께 해보는 즐거움을 잊지 않도록 지도

## 4 원격수업 활용 Tip

### 원격수업 시 아침활동 시간, 쉬는 시간, 점심시간 등 자투리 시간을 활용한 기초체력 증진을 위해 타바타 운동 앱을 활용

- 원격수업으로 아침활동 시간, 쉬는 시간, 점심 시간 등 등교수업 때 학생들이 자연스럽게 해오던 신체활동이 급격히 줄어들음
- 원격수업 사이사이에 발생하는 자투리 시간을 활용하여 학생들의 기초체력 증진을 위해 타바타 운동 앱을 활용
- 정규교육과정 내에서는 **창체(학급재량시간)시간 활용 가능**
- 정규교육과정이 아닌 쉬어가는 코너, **오늘의 운동** 등의 네이밍으로 학생들이 부담없이 참여할 수 있도록 유도

### 무중단 교육을 위한 원격창체 동아리 활동으로 타바타 운동 동아리 조직하여 운영

- 전문가들은 가을이나 겨울에 코로나19의 대유행을 다시 한 번 예고한 상황
- 등교수업 일수가 줄어들거나 정상적인 교육과정 운영이 어려워질 가능성이 커짐
- 이러한 상황에서도 무중단 교육을 위한 노력으로 원격 동아리를 조직하여 운영하면 효과적
- 체중 조절이 필요한 학생, 체력저하를 호소하는 학생 등 각자의 필요성에 의해 동아리 가입 가능할 수 있도록 **무학년제로 운영**
- 교사 주도가 아닌 **학생주도형**으로 동아리 조직에서부터 운영이 학생 주도적으로 이루어질 수 있도록 유도
- 원격으로 동아리 활동 모습과 개인별 참여상황을 누가 기록하여 **학생생활기록부에도 반영**

### 타바타 운동법을 놀이활동과 연계하여 운동체력 향상 및 창의력 증진

- **타바타 운동 베스트 포즈상 뽑기** : 타바타 운동 과제 제출 사진이나 동영상 모습을 보고 가장 자세가 좋거나 재미있는 사람 뽑기. 학생들이 다함께 투표로 뽑는 모습으로 민주시민교육도 함께 병행할 수 있음
- **나처럼 해봐요 요렇게** : 술래로 정해진 학생이 타바타 운동법 중 가장 기억나는 자세를 '나처럼 해봐요 요렇게~' 하면서 포즈를 취하면 다른 친구들이 술래와 똑같은 자세를 5초간 유지하는 놀이. 자세가 똑같지 않거나 중간에 자세가 흐트러지면 탈락
- **타바타 운동에 어울리는 배경음악 뽑기** : 즐겁게 운동하는데에는 무엇보다 신나는 음악이 중요하게 작용하는데 다양한 타바타 운동에 어울리는 배경음악을 추천하여 투표로 결정
- 이 외에 친구에게 맞는 타바타 운동 추천하기, 타바타 운동하는 친구의 모습을 이모티콘으로 만들기, 멘토와 멘티 정해서 운동 스케줄 관리해 주기 등 학생들의 의견을 적극 반영하여 다양하게 변형 가능

#### 자투리 시간 타바타 앱 활용모습



등교수업 시 점심시간을 활용한 타바타 앱 활용 운동 모습



# 05

앱(App)활용 원격수업

## 스트레칭 운동

### 1 포스트 코로나 시대 원격 체육 수업의 소점

#### 코로나 이전 일반적인 학교 체육 수업

- 교사가 학생들의 잘못된 체육 동작에 대하여 시범을 보이거나 학생들이 동작을 취할 때 직접 자세를 바르게 잡아 줌
- 학생의 자세가 더 이상 나아지지 않을 경우 영상을 찍어 보여줄 수 있으나 학생수가 많을 경우 모든 학생을 하기가 어려움
- 동료 평가를 통해 스마트폰으로 영상을 찍어 분석해줄 수 있으나 눈에 보이는 직관적인 설명에 어려움이 따름

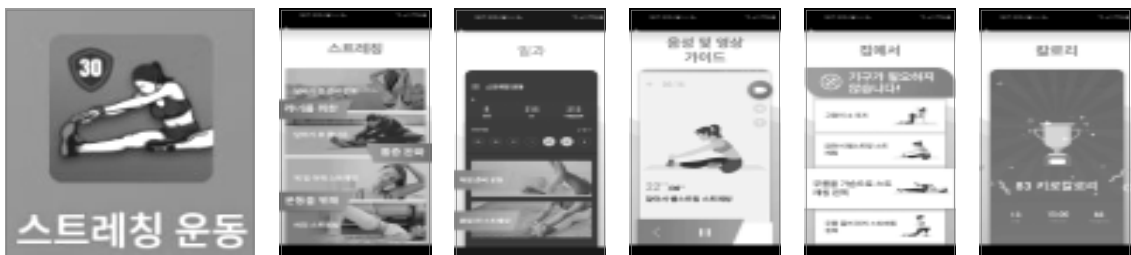
#### 원격 체육 수업으로의 전환

- ☑ 학생들이 앱을 통해 영상을 찍고 스스로 자신의 자세에 대한 문제점을 파악할 수 있음
- ☑ 자신의 모습을 영상으로 찍어 학습 플랫폼에 탑재하면 교사 및 학생들이 영상에 대한 피드백을 해줄 수 있음
- ☑ 원격 수업에 앱을 활용하면 슬로우모션에서 팔의 각도나 휘어진 정도를 선으로 표시할 수 있어 직관적으로 한눈에 보기 쉬워 이해가 빠름

### 2 원격 체육 수업 활용 앱(App)

#### 앱(App) 설명

#### 스트레칭 운동 앱



- ☑ 스트레칭은 시간과 공간, 연령, 도구 등의 제한없이 누구나 할 수 있다는 장점이 있다.
- ☑ 앱에서 아침 준비 운동, 목 및 어깨 스트레칭, 취침 전 스트레칭, 허리 통증 완화, 전신 스트레칭, 무릎 통증 완화 등 원하는 스트레칭 항목을 선택할 수 있다.
- ☑ 운동하는 모션과 영상이 제공되어 정확한 스트레칭 동작을 따라할 수도 있다.
- ☑ 무료 앱이나, 프리미엄으로 바꿀 경우 월 6,500원씩 결제된다.

앱(App) 사용 방법

설치



- Google play 에서 '스트레칭 운동' 앱 검색 후 설치한다.
- 회원가입 없이 이용이 가능하다.  
(본인인증x, 회원가입x)

주간목표설정



- 앱을 설치하면 맨 처음 나오는 화면이다.
- 일주일간 운동을 며칠 할 것인지 1~7일 중 고르게 되어 있다.

알림설정



- 꾸준한 운동을 위해 미리 설정한 시간에 알림이 오게 하는 기능이다.
- 내가 원하는 시간을 1분 단위로 입력할 수 있다.

앱(APP) 소개



- 스트레칭은 운동계획이 없을 때에도 일상생활에 매우 중요하다. ACSM은 건강한 생활을 위해 매주 2~3회 스트레칭을 권하고 있다.
- 스트레칭의 효과로는 근육 경직 감소, 통증 완화, 유연성 향상 및 스트레스 완화에 도움이 된다고 한다.
- 서서하는 스트레칭과 매트에 앉아서 하는 스트레칭 중 선택할 수 있다.



- 일일루틴 : 아침 준비운동, 취침 스트레칭
- 러너들을 위해 : 달리기 전 준비운동, 달리기 후 쿨 다운
- 유연성 및 통증 완화를 위해 : 상·하체 스트레칭, 전신 스트레칭, 허리 스트레칭, 목 및 어깨 스트레칭, 등 스트레칭 등



- 자세한 애니메이션 및 동영상 자료가 포함되어 음성 코칭을 받을 수 있다.
- 도구나 장비없이 언제 어디서나 운동할 수 있다.
- 칼로리 소모량 추적, 자동 훈련 진행 기록을 볼 수 있어 자신의 운동량을 점검할 수 있다.



스트레칭 운동 앱에서 스트레칭의 과정은 다음과 같이 3단계로 이루어져 있다.

- ① 스트레칭의 종류를 선택하기
- ② 애니메이션을 보고 따라하기
- ③ 영상 보고 따라하기

**스트레칭(루틴)-아침 준비 운동**



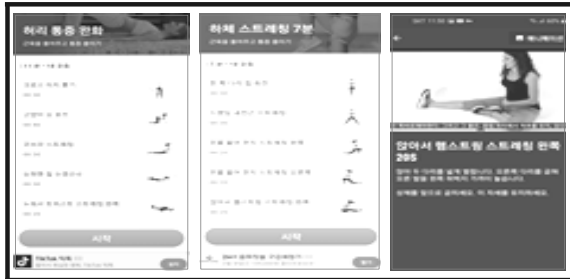
**스트레칭(루틴)-취침 전 스트레칭**



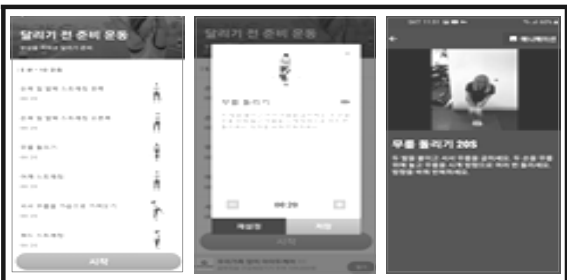
**스트레칭(전신)-전신 스트레칭**



**스트레칭(하체)-하체 스트레칭**



**스트레칭(러너를 위한)-달리기 전 준비운동**



**스트레칭(러너를 위한)-달리기 후 쿨다운**



**스트레칭(통증완화)-목 및 어깨스트레칭**



**스트레칭(통증완화)-허리 스트레칭**



### 3 원격 체육 수업 활용 사례

#### 원격 체육 과제 제출하기



과제 제출 안내



전신 스트레칭



아침 준비 운동



하체 스트레칭




허리 스트레칭


- 학습 플랫폼(경남e학습터, 구글클래스룸, 네이버 밴드 등)을 활용하여 “스트레칭 운동” 앱의 영상을 탑재하고 영상 속에 나오는 동작 중에서 3가지를 골라 자신이 운동하는 모습을 영상으로 찍어 올리는 과제를 제출한다.
- “스트레칭 운동” 앱에서 동영상을 다운받아 학습플랫폼에 강좌를 업로드한다.
  - (예시) - 아침 준비 운동                    - 전신 스트레칭                    - 허리 스트레칭
  - 달리기 후 쿨다운                - 하체 스트레칭                    - 목 및 어깨 통증완화 스트레칭

#### 원격 체육 과제 해결하기


##### 동영상 게시판 탑재



(e학습터) 영상 탑재



학생들이 과제 탑재



탑재한 동영상 확인

- 학생들이 선생님이 제시한 과제 영상으로 자신이 운동한 모습을 영상으로 찍어 동영상 게시판에 탑재하면 선생님이 직접 댓글을 달며 피드백을 해준다.
- 자신이 탑재한 영상을 공개할 경우 다른 친구들이 직접 확인하여 피드백해 줄 수 있다. 단, 비공개를 원칙으로 동의를 할 경우에만 공개하는 것이 좋다.

#### 스트레칭 운동앱 활용하기












## 4 원격 체육 수업 활용 Tip

- ☑ 매일 스트레칭 운동을 할 수 있도록 미리 앱의 여러 기능들을 익히도록 한다.
- ☑ 스트레칭 동작을 애니메이션으로 먼저 보고 눈으로 익힌 후 영상을 보고 따라하도록 한다.
- ☑ 모든 스트레칭 동작에 대해 적용 가능하여 학생들에게 피드백 제공에 매우 효과적이다.

### 앉아서 하는 스트레칭



- 코로나19로 실내에서 장시간 생활하는 학생들이 의자에 앉은 상태에서 간단하게 목과 허리를 스트레칭 할 수 자세이다.

### 서서 하는 스트레칭



- 벽을 밀어봄으로 써 어깨, 팔꿈치, 손목의 스트레칭이 가능하고 가슴의 근력을 기를 수 있다.

- ☑ 스트레칭 체조가 체력과 근력에 영향을 미친다는 것은 이미 과학적으로 증명된 바 있다. 따라서 학생들의 신체 건강은 물론 성장과 학습력 향상, 스트레스 해소를 위해 다양한 형태의 스트레칭을 실시할 필요가 있다.

06

앱(App)활용 원격수업

체력 측정 (PA TIMER)

1 포스트 코로나 시대 원격 체육 수업의 소점

코로나 이전 일반적인 학교 체육 수업

- 학생건강체력평가(PAPS)에서 학생의 수준별 맞춤형 활동이 아닌 교사의 시범 후 공통적인 체력을 측정함
- 시간적, 공간적 제약으로 인해 다수의 학생의 체력을 1~2회 측정 후 저체력, 관리가 필요한 학생은 특별프로그램으로 체력을 증진함
- 평가 후 수준별 맞춤형 체력 증진 프로그램이 미비하고 추후 지도에 따른 체력 향상도의 누적 관리 및 통계 분석에 어려움이 따름

원격 체육 수업으로의 전환

- ☑ 다양한 목적과 대상에 따라 학생들이 앱을 통해 자기의 수준에 맞게 선택하여 체력을 스마트하게 측정할 수 있음
- ☑ 만족스럽지 않은 레벨이 나와도 재도전이 무한 가능하고, 간편하게 측정하며 기록을 관리하여 피드백을 해줄 수 있음
- ☑ 원격 수업에 앱을 활용하면 맞춤형 체력 증진 프로그램의 활용 및 기록을 비교할 수 있고, 교사 계정으로 학급별 결과 누적 관리 및 통계 분석이 가능함

2 원격 체육 수업 활용 앱(App)

앱(App) 설명

PA TIMER APP (PA 타이머 앱)



- ☑ 학교체육 활성화를 위해 교육부에서 시행하고 건강한신체활동연구소가 개발한 도전형 신체활동 체력측정/관리 앱으로 Google Play와 App Store에서 다운받아 쉽게 사용할 수 있음
- ☑ PA CHALLENGE는 학생들의 건강체력 증진을 위한 요인별로 구성된 프로그램으로 대상별, 목적별 학생의 체력 증진에 효과적임
- ☑ 무브 챌린지는 체육교육 과정에 제시된 건강, 도전, 경쟁 등의 신체활동 가치를 중심으로 다양한 강도의 신체 활동 실천을 통해 학생들의 건강체력 향상에 매우 효과적임



## 앱(App) 사용 방법

### 설치하기



- 플레이 스토어 / 앱 스토어에 'PATIMER' 를 검색한다.
- PA TIMER APP을 설치한다.

### 가입하기



- 회원가입을 선택한다.
- 개인정보를 입력한다.
- 학교정보를 입력 후 가입된 정보로 로그인한다.
- 최초 접속 시 기본적으로 'PA TIMER' 창이 보여진다.

### 활동가이드



- PA 챌린지 프로그램 활동 가이드를 확인한다.
- 동영상 동작 안내를 통해 운동순서 및 방법을 살펴본다.
- 활동 동작 안내를 통해 운동순서 및 방법을 살펴본다.
- 훌라후프 건너기-왕복 S 페이스 & 러닝-사다리 스텝-인라인 런지-점핑-피트니스 미션(스쿼트/플랭크/윗몸일으키기)의 순서 및 방법을 익힌다.



- 무브챌린지 프로그램 활동 가이드를 확인한다..
- 수준별로 무브 챌린지 1, 3, 5, 7의 프로그램을 선택한다.
- 해당 챌린지의 수업목표, 수업 준비물을 확인한다.
- 운동순서 및 방법, 활동 동작 안내를 살펴본다.

### 챌린지 기준표



- 챌린지 기준표를 확인한다.
- 무브챌린지 1번, 5번, 7번 기준을 확인한다.
- 각 무브챌린지의 단계(1단계(매우높음)~5단계(매우낮음))를 확인한다.
- 시간(분:초)에 따른 성별(남,여)의 각 단계를 확인한다.

### 챌린지 도전



- PA 챌린지(건강한레이스,PAPS)/무브챌린지 중 도전하고 싶은 챌린지를 선택한다.
- 챌린지 준비물과 동작 등 사전 확인 후 도전을 진행한다.
- 정확한 동작을 수행하기 위해 동작별 핵심포인트를 확인하여 운동효과를 높인다.



- 다음 동작으로 전환될 때 반드시 다음 단계를 누른후 진행한다.
- 모든 동작 완료 후 측정완료 버튼을 누른다.
- 측정된 시간을 확인 후 정확성 체크와 자각도(힘든 정도) 체크 후 결과를 확인한다.
- 개인의 기록은 '챌린지 기준표' 를 통해 확인한다.

### 3 원격 체육 수업 활용 사례

#### 원격 체육 과제 제출하기



- ④ 학습 플랫폼(경남e학습터, 구글클래스룸, 네이버 밴드 등)을 활용하여 공지사항에 PA 챌린지 영상을 올려 PA TIMER 앱으로 'PA CHALLENGE 도전하기' 라는 과제를 제출한다.
- ④ 유튜브 체육 영상을 활용하여 PA TIMER 사용방법을 안내한다.  
<https://www.youtube.com/watch?v=KxEPo96a8u4> (건강한신체활동연구소 영상)
- ④ 유튜브 체육 영상을 활용하여 PA CHALLENGE COURSE 도전하는 방법을 알아본다.  
[https://www.youtube.com/watch?v=PXg\\_eHf\\_1Ck](https://www.youtube.com/watch?v=PXg_eHf_1Ck) (건강한신체활동연구소 영상)
- ④ PA TIMER 앱으로 도전하여 기록을 작성하여 상호 평가한다.

#### 원격 체육 과제 해결하기

##### PA TIMER 활용하기

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 태블릿PC나 스마트폰을 활용하여 PA TIMER 애플리케이션을 실행하고 개인정보, 학교정보를 입력 후 가입된 정보로 로그인한다.</li> <li>- 활동 가이드를 클릭하여 PA 챌린지의 동영상 및 활동동작 안내를 통해 운동순서 및 방법을 익힌다.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 챌린지 도전을 클릭하여 초등부 PA 챌린지 PAPS에 도전한다.</li> <li>- 활동 동작 안내를 통해 운동순서 및 방법을 익힌다.</li> <li>- 핵심 포인트를 클릭하여 활동시 유의점을 살핀다.</li> <li>- START 버튼을 누르고 활동을 실시한다.</li> <li>- 다음단계 버튼을 눌러 총 6가지 활동을 실시한다.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1단계 훌라후프 건너기 실시</li> <li>- 2단계 왕복 S 페이지&amp;러닝 실시</li> <li>- 3단계 사다리 스텝 실시</li> <li>- 4단계 인라인 런지 실시</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5단계 점핑 실시</li> <li>- 6단계 피트니스 미션(스쿼트/플랭크/윗몸일으키기) 실시</li> <li>- 실시완료 후 결과 확인하기</li> </ul>



### 학습 플랫폼 활용하기

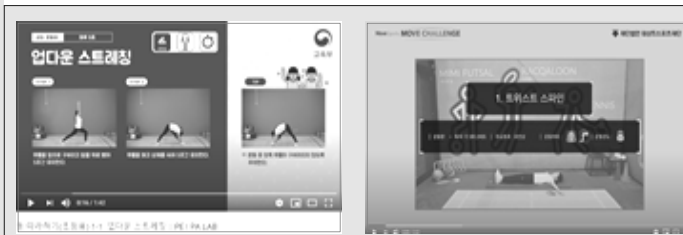


- 학생들이 도전 및 재도전을 통해 측정 완료된 총 걸린 시간과 자기평가로 도출된 정확성 및 자각도 (힘든 정도) 결과에 대해 학생과 교사는 댓글을 달며 피드백을 해준다.
- 교사 계정 관리자 페이지를 활용하여 그룹별 결과 관리 및 수행평가 자료로 활용하며 학급별 결과 누적 관리 및 통계 분석에 활용한다.
- 학생의 맞춤형 건강 체력 향상을 위해 초등용 무브챌린지 도전 영상을 제공한다.

## 4 원격 체육 수업 활용 Tip

- ✔ 체력 측정의 시작 전에 활동 가이드를 탑재하여 건강 체력에 대해 미리 익힐 수 있도록 한다.
- ✔ 여러 가지 동영상, 삽화, 동작 설명을 활용하여 명확한 이해가 가능하다.
- ✔ 시간적, 공간적 제약에 구애받지 않고 건강 체력 증진에 적용 가능하며 학생들의 피드백 제공에 매우 효과적이다.

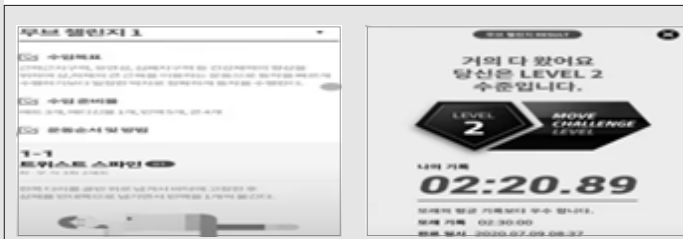
### 준비 운동, 정리 운동



- 면역력 업! 운동 따라하기를 통해 준비 운동, 정리 운동에 활용할 수 있다.

(동영상 제공, 삽화, 동작 설명을 통해 학생의 이해 증진)

### 건강 체력 관련 운동



- 달리기, PAPS 증진, 건강 체력 요소 측정 및 평가에 대한 수업에도 활용할 수 있다.

- 자기주도적 학습이 가능하며, 재도전, 레벨 향상을 통해 건강 체력의 향상을 기대할 수 있다.

- ✔ 무브챌린지를 통해 건강체력 뿐만 아니라 체육교육과정에 제시된 건강, 도전, 경쟁 등의 신체활동 가치를 중심으로 한 활동에 활용이 가능하다.

07

앱(App)활용 원격수업

스마트 체육수업 (SPEK)

1 포스트 코로나 시대 원격 체육 수업의 소점

코로나 이전 일반적인 학교 체육 수업

- 체육 교과서와 지도서 위주의 수업으로 전개하여 다양한 체육과 프로그램 활동 전개에 어려움이 따름
- 시간적, 공간적 제약으로 인해 기존 체육프로그램의 답습으로 자칫 수업의 흥미가 떨어질 수 있음
- 교사 주도의 설명 및 시범으로 개념을 이해하고 일방향적 수업 진행으로 학생 주도의 체육수업을 진행하는데 어려움이 따름

원격 체육 수업으로의 전환

- ☑ 방대한 영역의 체육과 학습자료를 집대성해 스마트한 체육수업 프로그램에 활용할 수 있음
- ☑ 놀이중심의 체육 교육과정 및 뉴스포츠 종목의 전개로 학생들의 동기를 유발하고 원격 체육수업을 전개할 수 있음
- ☑ 각 활동별 상세한 설명이 담긴 동영상과 카드 슬라이드, 활동지를 제공하여 자기주도적 체육활동에 활용할 수 있음

2 원격 체육 수업 활용 앱(App)

앱(App) 설명

SPEK (스마트 체육수업)



- ☑ SPEK은 Smart Physical Education Korea의 약자로서, 체육을 가르치는 모든 선생님들을 위해 스마트한 체육수업 프로그램을 제공하는 모바일 앱으로 Google Play에서 다운받아 쉽게 사용할 수 있음
- ☑ 세계 각국의 다양한 체육 프로그램 영상과 새롭고 기발한 수업 아이디어 자료를 무료로 받아 활용할 수 있음
- ☑ 위피크 스포타임에서 개발한 스마트 체육 전용 앱을 통해 학생들의 스마트 체육 수업에 매우 효과적임



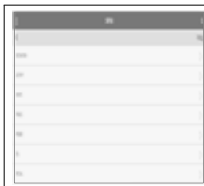
## 앱(App) 사용 방법

### 설치하기



- 플레이 스토어에 'SPEK-스마트체육' 을 검색한다.
- 'SPEK - 스마트 체육의 시작' 앱을 설치한다.

### 자료실



- 자료실은 레크리에이션, 활동, 스포츠, 피트니스, 추천음원, 댄스, 스페셜로 구성되어 있다.
- 수업에 바로 활용할 수 있는 고급 콘텐츠들을 바로 플레이하고 다운로드 할 수 있다.
- 수업 전, 중, 후 활동은 물론 동기유발 자료로 활용할 수 있다.



- 레크리에이션, 피트니스 각 활동별로 카드 슬라이드와 영상슬라이드가 제공되며 각각 다운로드 받아 활용할 수 있다.
- 스포츠 각 활동별로 활동지와 영상을 제공하여 각 차시별 수업에 활용할 수 있다.
- 다양한 음원과 게임, 댄스를 다운받아 수업에 활용할 수 있다.

### 게시판



- 게시판은 모두의 게시판, 선생님 공간, 수업아이디어, 온라인수업 영상, 해외 교육 영상, 추천 어플, 유틸리티 소개, 뉴스, 연수자료, 건강한신체활동연구소의 교육 자료, 평가자료로 구성되어 있다.
- 선생님들의 수업 아이디어와 체육 교육 뉴스를 비롯한 자료들을 자유롭게 공유하는 커뮤니티 공간이다.



- 선생님 공간은 개인 전용 공유 게시판으로 활용할 수 있다.
- 게시판, 뉴스, 연수 등을 통해 최신 스마트 체육을 접하고 소통할 수 있다.
- 온라인수업 영상, 해외 교육 영상을 통해 원격수업에 활용할 수 있다.
- 건강한신체활동연구소 자료를 통해 체육과의 개념 및 평가에 활용할 수 있다.

### 정보 / 지식



- 정보/지식은 뉴스포츠 종목인 킥볼, 빅발리볼, 크로스바스켓, 그 밖의 다양한 지식과 정보로 구성되어 있다.
- 종목별, 프로그램별로 궁금한 내용을 질문은 물론 직접 답변 글을 작성할 수 있는 체육계의 지식IN 서비스공간이다.



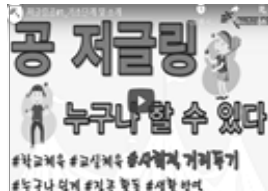
- 뉴스포츠 종목의 규칙, 시설 및 용품, 장점 및 특징에 대해 선생님들의 지식을 공유할 수 있다.
- 뉴스포츠 종목에 대해 궁금한 점을 질의하고 답변하는 장을 마련하여 뉴스포츠 활성화에 기여할 수 있다.

### 3 원격 체육 수업 활용 사례

#### 원격 체육 과제 제출하기



과제 제출



공 저글링 소개 및 기초 영상



공 저글링 도전 영상



저글링볼 사용 방법 안내

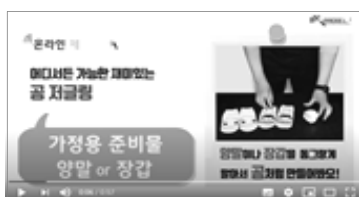
- ☑ 학습 플랫폼(경남e학습터, 구글클래스룸, 네이버 밴드 등)을 활용하여 공지사항에 SPEK에 탑재된 공 저글링 영상을 올려 도전 과제를 제출한다.
- ☑ 유튜브 체육 영상을 활용하여 저글링 공의 소개 및 기초단계를 배워본다.  
<https://youtu.be/u7JJ-x53-4U?list=PLIDoS0U90K4E5n1u8QUkV3AFmreOtaCC>  
 (EXPRESS PE 온라인수업 영상)
- ☑ 유튜브 체육 영상을 활용하여 저글링 공을 만들어 도전과제를 수행한다.  
[https://youtu.be/D80iDLC\\_m6Q](https://youtu.be/D80iDLC_m6Q) (EXPRESS PE 온라인수업 영상)
- ☑ 저글링볼로 할 수 있는 다양한 활동을 PPT로 탑재하여 학생들에게 안내한다.

#### 원격 체육 과제 해결하기

##### SPEK 활용하기



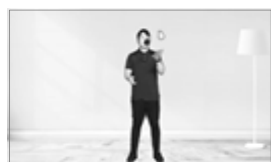
- 태블릿PC나 스마트폰을 활용하여 SPEK 애플리케이션을 실행하고 게시판-온라인수업 영상에서 공 저글링의 개념 및 준비물, 기초 활동을 익힌다.
- 손으로 하는 구기활동에서 필요한 역량을 익히고 교구로서의 저글링공의 효과를 연습을 통해 익힌다.



- 어디서든 가능한 재미있는 공 저글링에 도전한다.
- 양말이나 장갑을 동그랗게 말아서 저글링공을 만든다.
- 영상을 통해 단계적으로 저글링 활동을 익힌다.
- 자기주도적으로 공을 던지고 받으며 공에 대한 두려움을 없앤다.
- 많은 연습을 통해 협응력, 균형감, 집중력, 창의력을 키운다.



어디서든 가능한 재미있는 공 저글링  
**‘한 손 2개 저글링’**  
 한 손으로 공 2개를 저글링 합니다.  
 (반대 손으로도 합니다.)



어디서든 가능한 재미있는 공 저글링  
**‘두 손 2개 저글링’**  
 두 손으로 공 2개를 X자 모양으로 저글링 합니다.



어디서든 가능한 재미있는 공 저글링  
**‘두 손 3개 저글링’**  
 두 손으로 공 3개를 X자 모양으로 저글링 합니다.



**도전과제**  
**두 손 3개 저글링 10회**  
 공을 놓치지 않고 10회 이상 합니다.



**학습 플랫폼 활용하기**



- 선생님과 학생들이 자신이 수행한 도전과제 동영상에 대해 댓글을 달며 피드백을 해준다.
- 학습 플랫폼에 탑재된 활동자료를 통해 공 저글링의 개념과 특성을 이해하고 개인활동 뿐만 아니라 단체활동에서도 활용 가능함을 배운다.
- SPEK 앱은 교구를 활용한 뉴스포츠 수업자료가 많으므로 해당 과제를 수행한 후 이와 유사한 교구 및 프로그램에 대한 자료를 분석하면 흥미롭고 재미있는 수업이 전개될 것이다.

**4 원격 체육 수업 활용 Tip**

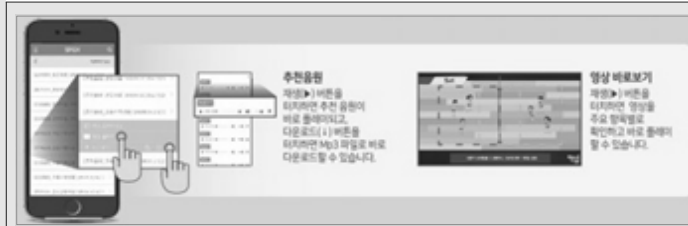
- ☑ 다양한 교구를 활용한 놀이 중심 프로그램을 탑재하여 체육을 흥미롭게 접근할 수 있다.
- ☑ 여러 가지 동영상, 카드 슬라이드를 활용하여 체육과 개념 및 프로그램 규칙 이해가 가능하다.
- ☑ 시간적, 공간적 제약에 구애받지 않고 다양한 체육 활동에 적용 가능하며 학생들의 피드백 제공에 매우 효과적이다.

**체육과 개념 및 규칙 이해**



- 체육과 각 영역에 대한 프로그램북을 다운받아 카드 슬라이드를 살피면 자기주도적으로 교구를 활용한 체육 프로그램의 개념 및 규칙 이해에 활용할 수 있다.

**체육과 놀이 중심 교육**



- 추천 음원 및 영상보기를 통해 학생의 동기를 유발할 수 있고, 교구를 활용한 체육과 놀이 중심 수업에도 적용할 수 있다.

- ☑ 교구를 활용한 다양한 뉴스포츠와 놀이 중심 체육교육 학습자료를 통해 주제중심의 융복합교육에 활용이 가능하다.

08

앱(App)활용 원격수업

핏데이 (Fit Day)

1 포스트 코로나 시대 원격 체육 수업의 초점

코로나 이전 일반적인 학교 체육 수업

- 수업 전에 간단한 부상방지 및 기초체온상승을 위한 운동장 돌기, 몸풀기 체조 등의 준비운동을 하며 체육수업 활동을 준비함
- 체력향상을 위한 지속적인 활동보다는 분시차시 학습을 위한 준비운동의 일환으로 체력향상 활동은 본 수업 시수의 20% 정도 할애하였으며 일반적인 반복행동으로 활동이 다양하지 않고 활동 동기를 유발하기 어려움
- 체력향상 활동이 단기적이고 분절적으로 이루어져 지속적인 향상도를 인지하기 어려움

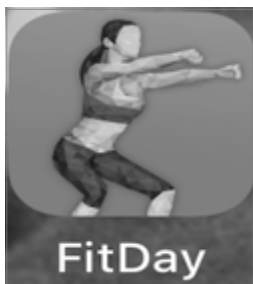
원격 체육 수업으로의 전환

- ✔ 준비운동단계에서 이루어지는 반복적인 체력향상 활동을 부위별 단계별로 지속적으로 이어질 수 있음
- ✔ 활동의 단계를 연속적으로 이어나갈 수 있으므로 다음단계를 위한 향상도를 지속적으로 파악할 수 있으며 동기유발로 이어질 수 있음
- ✔ 원격수업을 통해 체육 분차시 이외에 체력향상 활동 과제로 제시하여 체력향상 활동을 유도할 수 있으며 기록과 단계를 공유함으로 친구들끼리 서로 활동을 독려할 수 있음

2 원격 체육 수업 활용 앱(App)

앱(App) 설명

Fit Day(핏 데이)



기본 정보 입력		
오늘의 활동량		
총 걸음수	총 활동 거리	활동 소모량
8080	5.3 Km	266.6 kcal
운동 상태		
운동 시간	운동 횟수	운동 소모량
2h	2 회	28.8 kcal

- ✔ 개인에게 맞는 운동 플랜을 선택하여 개인의 체력 수준에 맞는 운동 플랜으로 활동할 수 있음
- ✔ 근력-유산소 운동과 스트레칭 운동으로 크게 구분하며 교사가 기초체력활동으로 유도하고 싶은 활동을 선정하여 제시할 수 있음
- ✔ 친구를 등록할 수 있어 교사, 같은 반 친구들을 등록하여 활동 내용을 공유하고 서로의 활동 결과를 독려할 수 있음



## 앱(App) 사용 방법

### 첫화면



- 오늘의 활동량: 걸음수, 활동거리, 칼로리 소모량을 나타냄
- 운동 상태: 운동 시간, 운동 일, 총 소모 칼로리를 나타냄
- 근력&유산소운동: 7가지의 강도, 목적을 달리한 운동 플랜이 제시됨
- 스트레칭운동: 19가지의 사용 대상자, 목적을 달리한 스트레칭이 제시됨

### 메뉴화면



- 피트니스플랜: 위의 첫화면이 제공되며 선택, 설정을 보여줌
- 기록: 자신의 운동 횟수, 운동시간 등의 전반적인 기록을 보여줌
- 체력테스트기록: 자신의 기본 체력테스트 결과를 보여줌
- 운동 사전: 근력운동, 스트레칭 운동을 각각 난이도순, 장비운동으로 분류하여 각 동작에 대한 설명을 글, 동영상과 사진으로 자세히 알려줌
- 친구: 함께 정보를 공유하고 독려하는 친구 설정을 알 수 있음



- 설정: 운동설정(자신의 신장, 체중 입력), 운동설정(전화 수신 시 운동정지, 진동 사용, 오늘의 활동량 보기), 사운드설정(트레이너 음량), 친구(운동기록 공개, 푸시 받기, 운동 중 응원받기) 등이 있음

### 근력&유산소

총 7개의 운동 중 학생체력향상 및 원격수업에 활용 가능한 4개의 운동에 대해 안내함



- 모든 운동의 첫화면은 소요시간과 운동시작 버튼으로 이루어진 큰 원이 보임
- 진행운동목록, 운동중 제공음악, 운동환경설정, 운동 반복 횟수, 중간소음 없는 운동 설정등으로 이루어짐



- 저질체력탈출하기 코스로 26일간 반복하며 체력테스트는 운동 시작 전 체력과 운동 진행 이후 중간체력, 운동을 완료한 뒤 최종 체력을 단계별로 입력하고 비교할 수 있으며 집모양의 번개표시는 중간 소음을 유발할 수 있는 코스로 공원이나 매트위에서의 운동을 권장하는 표시임



- 매일하는 7분 운동은 매일7분씩 반복하는 코스이며 코스를 완료하면 도장을 찍어줌
- 7분은 미국대학스포츠의학회에서 공개한 검증된 운동법으로 짧은 시간 투자하여 할 수 있도록 최적화된 효과적인 맨몸 전신 운동임



- 이틀전환 7분운동은 매일 하는 7분 운동을 기반으로 보강된 운동으로 7분 운동에서 집중적으로 강화해주는 근육의 반대편 근육을 함께 자극시켜주는 운동코스임
- 이틀 간격으로 한번씩 전환되는 운동으로 하루 1번, 그 다음날 2번, 다시 1번으로 지속 반복하는 반복 코스이며 집중적으로 전신 근육을 자극시켜주는 맨몸 전신운동 코스임



- 뱃살제거 다이어트는 24일간 반복하며 코스를 완료하면 도장을 찍어줌
- 집중적으로 복부와 허리 근력을 자극하여 날씬한 복부를 만들어 주며 총 4주에 걸쳐 매일 매일 열심히 운동하고 일요일 하루 쉬는 프로그램으로 구성되어 있음

**스트레칭 운동**

\* 총 19개의 스트레칭 중 원격수업에 활용 가능한 9개의 구성에 대해 안내함  
 - 모든 단계에는 운동 중 음악과 운동 반복횟수를 설정할 수 있음

 <p>가볍게 몸을 풀어주는 스트레칭 3:33</p>	<p>- 가볍게 몸을 풀어주는 스트레칭 코스로 총 3:33초의 운동시간이 소요되며 발목 돌리기(20초) → 무릎 돌리기(20초) → 허리 돌리기(20초) → 몸통 틀리(40초) → 어깨 돌리기(20초) → 목 돌리기(20초)로 구성되어 있음</p>
 <p>근육 이완 정적 스트레칭 6:15</p>	<p>- 근육 이완 정적 스트레칭 코스로 총 6:15초의 운동시간이 소요되며 엉덩이 스트레칭(44초) → 허벅지 앞쪽 스트레칭(44초) → 허벅지 안쪽 스트레칭(44초) → 허벅지 안쪽 스트레칭(44초) → 삼두근 스트레칭(44초) → 종아리 뒤쪽 스트레칭(44초) → 종아리 바깥쪽 스트레칭(44초)로 구성되어 있음</p>
 <p>운동 전 동적 스트레칭 5:23</p>	<p>- 운동 전 동적 스트레칭 코스로 총 5:23초의 운동 시간이 소요되며 발목돌리기 스트레칭(43초) → 무릎 돌리기 스트레칭(20초) → 허리 돌리기 스트레칭(20초) → 몸통 기울기(40초) → 몸통 틀기(40초) → 손목 돌리기(20초) → 팔꿈치 돌리기(20초) → 어깨 돌리기(20초) → 목 돌리기(20초)로 구성되어 있음</p>
 <p>운동 후 스트레칭 6:17</p>	<p>- 운동 후 스트레칭 코스로 총 6:17초의 운동 시간이 소요되며 어깨 뒤쪽 스트레칭(44초) → 삼두근 스트레칭(44초) → 어깨 앞쪽과 가슴 스트레칭(20초) → 복부 스트레칭(20초) → 엉덩이와 허리 스트레칭(47초) → 엉덩이 스트레칭(44초) → 허벅지 앞쪽 스트레칭(44초) → 종아리 뒤쪽 스트레칭(44초)로 구성되어 있음</p>
 <p>집중력 향상 스트레칭 6:58</p>	<p>- 집중력 향상 스트레칭으로 총 6:58초의 운동 시간이 소요되며 목 돌리기 스트레칭(20초) → 목 뒤쪽(20초) → 목 앞쪽(20초) → 어깨 돌리기(20초) → 어깨 뒤쪽(45초) → 어깨 앞쪽과 가슴(20초) → 삼두근(45초) → 몸통 틀기(20초) → 옆구리(44초) → 숨쉬기(20초)로 구성되어 있음</p>
 <p>부상방지를 위한 스트레칭 7:34</p>	<p>- 부상방지를 위한 스트레칭으로 총 7:34초의 운동 시간이 소요되며 삼두근 (44초) → 어깨와 삼두근(46초) → 어깨 뒤쪽(45초) → 몸통 회전(1:23) → 엉덩이와 허리 (1:28) → 전완근 앞쪽(44초) → 전완근 뒤쪽(44초)로 구성되어 있음</p>
 <p>하루를 여는 아침 스트레칭 5:36</p>	<p>- 하루를 여는 아침 스트레칭으로 5:36초로 누워 기지개펴기(15초) → 엉덩이 스트레칭(34초) → 몸통 회전(34초) → 몸통 회전(34초) → 어깨 견갑(34초) → 허벅지 안쪽(15초) → 허벅지 뒤쪽(15초) → 허벅지 앞쪽(34초) → 어깨 앞쪽과 가슴(15초) → 목 뒤쪽(15초)로 구성되어 있음</p>
 <p>허리자세 교정 스트레칭 5:58</p>	<p>- 허리자세 교정 스트레칭으로 5:58초로 전신 늘리기(20초) → 옆구리 스트레칭(46초) → 허벅지 뒤쪽(20초) → 어깨 견갑(44초) → 복부(20초) → 엉덩이와 허리(47초) → 광배근(45초) → 몸통 회전(46초)로 구성되어 있음</p>
 <p>긴장 완화 스트레칭 8:44</p>	<p>- 긴장 완화 스트레칭으로 8:44초로 서서 각지끼고 숨쉬기(30초) → 옆구리(1:05초) → 어깨 앞쪽과 가슴(30초) → 삼두근(1:05) →허리 돌리기(30초) → 허벅지 앞쪽(1:05) → 종아리 뒤쪽(1:05) → 복부(30초) → 엉덩이(1:04)로 구성되어 있음</p>
 <p>피로 해소 스트레칭 5:02</p>	<p>- 피로 해소 스트레칭으로 5:02초로 몸 뒤쪽(20초) → 어깨 앞쪽과 가슴(20초) → 허벅지 안쪽(20초) → 광배근(20초) → 엉덩이와 허리 스트레칭(47초) → 몸통 회전 스트레칭(44초) → 엉덩이와 허리 스트레칭(46초) → 누워 기지개 펴기(15초)로 구성되어 있음</p>



### 3 원격 체육 수업 활용 사례

#### 원격 체육활동 구성하기



원격 활동 제시



핏데이 앱 안내



핏데이 운동 제시



활동 소감 및 인증 남기기

- ☑ 학습 플랫폼(경남e학습터, 구글클래스룸, 네이버 밴드 등)을 활용하여 공지사항에 핏데이 앱을 안내하고 정해진 기간내에 회원가입이 이루어지도록 한다.
- ☑ 동기유발로 근육운동 및 스트레칭 운동을 소개한다.
- ☑ 활동 소감을 학습 플랫폼에 남기고 서로 피드백 한다.
- ☑ 핏데이에 선생님의 닉네임 또는 메일 주소를 공유하여 친구로 설정하고 운동 내용을 서로 공유한다.

#### 원격 체육활동 하기

##### 핏데이 활용하기



- 스마트폰을 활용하여 핏데이 애플리케이션을 실행하고 선생님이 원격학습으로 구성하고 안내한 근육&유산소 운동 또는 스트레칭 운동을 선택하여 활동한다.
- 활동 중 제대로 동작이 이루어지기 어려운 것은 스스로 반복하거나 횟수등을 조절하여 활동한다.



- 활동을 하고 나면 자신의 운동량과 칼로리 소모량을 확인할 수 있으며 이를 원격플랫폼에 인증으로 남기거나 활동 소감을 남긴다.
- 운동달력과 활동내역 도장 확인등으로 결과를 축적하여 기록하고 관리할 수 있다.



- 선생님을 '친구'로 설정하거나 반 친구들을 '친구'로 설정하여 운동내용을 공유하고 서로의 활동을 독려하고 응원하면서 개별활동으로 이루어지지만 개인의 활동 내용이나 기본정보를 관리하면서 비만아동, 개별운동처방이 필요한 아이들 관리에도 활용할 수 있다.

### 학습 플랫폼 활용하기



- 선생님과 친구들이 친구추가를 통해서 서로의 운동 결과와 활동에 대해서 서로 공유하면서 격려하고 활동 내용을 확인할 수 있으므로 유용하다.
- 인증과 소감을 남김으로 서로의 느낌을 공유하고 공감 및 소통의 기회를 제공한다.
- 제공된 운동달력에 매일 활동 도장을 찍으면서 결과를 누적할 수 있으므로 꾸준히 체력향상 활동 및 자세교정, 개인별 특정 부분의 활동을 맞춤 프로그램을 제시할 수 있다.
- 긍정적이고 격려하는 피드백을 통해서 온라인 학습을 통해 소홀할 수 있는 친구들, 교사와의 교감을 유도할 수 있다.

## 4 원격 체육 수업 활용 Tip

- ① 체력향상 및 반복적인 준비운동 활동에 어려움을 느끼는 경우에 수업활용에 과제 제공이 가능하다.
- ② 친구를 맺어 앱을 통해서 교사가 학생 개인의 활동 내용을 확인하거나 격려, 독려할 수 있고 또는 반 친구들 모두 친구를 맺어 서로의 활동 내용과 결과를 공유하고 독려할 수 있다.
- ③ 준비운동의 바른 자세를 익히는데 유용하며 온라인 학습 시간 이외에 개인적인 체력향상을 위해 활용할 수 있는 계기가 된다.
- ④ 앱 내에 있는 트레이너가 함께 실시간으로 활동하여 단계를 안내 조정해 줌으로 교사가 직접 함께 하는 효과를 가져올 수 있다.

### 허리교정 스트레칭



- 평소 척추측만증 등 자세가 바르지 않은 학생들이 꾸준히 활동하여 자세를 교정하는 효과를 가져올 수 있다.  
(체육수업 전, 후 또는 일반수업 전에도 활용 가능하다.)

### 집중력 향상 스트레칭



- 심리적으로 불안하거나 정신적으로 도움이 필요한 경우 집중력 향상 프로그램을 통해 마음의 평안을 유도할 수 있다.

- ⑤ 체육 수업 이외에 기초체력향상, 체육수업을 위한 전, 후 준비자세, 바른태도 형성을 위한 수양 등에도 활용이 가능하다.



# 09

앱(App)활용 원격수업

## JUST DANCE (저스트 댄스)

### 1 포스트 코로나 시대 원격 체육 수업의 소점

#### 코로나 이전 일반적인 학교 체육 수업

- 움직임 요소에 바탕을 둔 모방이나 창작 활동을 통해 신체 표현활동이 이루어짐
- 다양한 유형의 게임 및 스포츠에 참여하여 자신의 기량이나 기록을 극복하기 위한 도전 활동, 경쟁활동이 이루어짐
- 건강한 여가활동은 긍정적인 자아 이미지를 형성하고 만족도 높은 삶을 설계하는 데 기여하나 학생의 운동 수준이나 요구에 적합한 체험프로그램을 제공하기 어려움

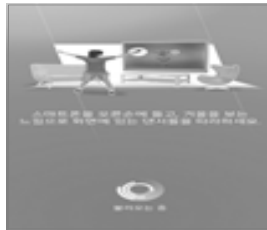
#### 원격 체육 수업으로의 전환

- ☑ 학생들이 앱을 통해 움직임과 표현활동에 대한 모방 및 훈련이 이루어져 자신감을 갖고 표현할 수 있으며 리듬과 음악에 따라 자신의 움직임을 다양하게 변화시킬 수 있음
- ☑ 자신의 속도, 최상의 자세와 동작을 수행할 수 있는 도전을 지속적으로 실시하여 수행의 성공을 맛보게 할 수 있음

### 2 원격 체육 수업 활용 앱(App)

#### 앱(App) 설명

#### JUST DANCE (저스트 댄스)



- ☑ 게임기가 없어도 최고의 댄스 비디오 게임을 플레이할 수 있음. 인터넷에 연결된 스크린과 컨트롤러로 사용할 스마트폰만 있으면 활용 가능함
- ☑ 인원 제한없이 친구들과 스마트폰만 있으면 누구나 함께 참여할 수 있음
- ☑ 스마트폰이 컨트롤러가 되어 모든 동작을 추적하여 동작의 수행여부를 확인함
- ☑ 체육과 내용체계 중 표현과 경쟁, 건강영역과 관련하여 수업을 진행할 수 있음

**앱(App) 사용 방법**


**나이 설정**



- 0세부터 60세 까지 표현된  수직선의 바를 옮겨 간단히 자신의 나이를 설정한다.

**안내사항**



- 플레이를 위해 필요한 사항을 확인한다  
'① 게임 컨트롤러로 사용할 스마트 폰, ② 댄스 영상을 보여주는 스크린' 이 필요함을 확인한다.
- 오른쪽 하단부의  확인 버튼을 눌러 다음으로 넘어간다.

**스크린 설정**



- 어떤 노래에 맞춰서 춤을 출지 중앙에서 나열된 노래들을 넘겨가면서 선택한다.



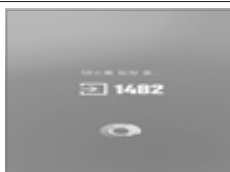
- 노래 선곡 후, 시범 댄스가 플레이 될 수 있는 스크린을 설정한다.  
'① 컴퓨터, ② 태블릿, ③ Chromecast' 중에서 하나를 선택한다.



- 컴퓨터로 플레이하는 경우, 인터넷 브라우저를 열어 'WWW. JustDanceNow.com' 을 입력한다.



- 스크린에서 나오는 댄스룸 번호 4자리를 입력한다.



- 댄스룸 번호를 입력하면 입장할 수 있다.  
※ 여러 사람이 같은 댄스룸으로 입장하면 동시에 같이 플레이 가능



- 댄스 코치를 안내받고, 댄스 코치를 따라서 춤을 추게 된다.



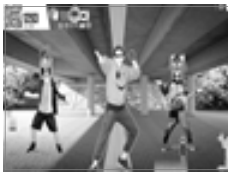
### 댄스 시작



- 스마트 폰을 오른손에 들고, 거울을 보는 느낌으로 화면에 있는 댄서를 따라 춤을 추면 된다.



- 노래와 함께 댄서들이 춤을 추면 오른쪽 하단부에서 나오는 모양을 따라 춤을 춘다.  
- 리듬과 속도에 유의하며 댄스아이콘과 동일한 동작이 수행되어야 점수를 획득하게 된다.



- 노래가 끝날 때 까지 댄서를 따라 춤을 춘다.




- 수행이 끝나고 나면 춤을 잘 따라해서 획득한 점수를 확인할 수 있다.



- 미션이 완료된 후 간단한 응원으로 마무리 된다.

### 3 원격 체육 수업 활용 사례

#### 원격 체육 과제 제출하기



경남e학습터

게시판 이용 과제 안내

'저스트 댄스' 사용 방법

- ☑ 학습 플랫폼(경남e학습터)을 활용하여 오늘 공부할 내용에 '즐거운 댄스시간' 이라는 과제를 안내한다.
- ☑ '저스트 댄스' 의 사용방법 동영상을 안내하여, 앱을 효과적으로 사용할 수 있도록 한다.  
<https://youtu.be/Et2EsWHC7DQ> (저스트 댄스를 스마트폰으로~)

#### 원격 체육 과제 해결하기

##### 저스트 댄스 활용하기

- 스마트폰과 함께 '① 컴퓨터, ② 태블릿, ③ Chromecast' 중에서 스크린이 실행될 도구를 선택하여 애플리케이션을 실행한다.
- 댄스곡을 정하고 댄스 미션을 수행한다.
- 친구나 가족이 촬영해 주거나 셀카로 촬영한다. 셀카를 활용할때는 바닥이나 벽에 기대어서 찍어도 되지만 스마트폰 거치대를 활용하면 더 좋다.
- 촬영한 장면을 자신이 스스로 분석해본다.
- 리듬감, 속도, 자세 등을 살펴본다.
- 표현활동에 여유가 생기면 미션동작이 없는 틈새 시간에 추가적인 움직임을 계획한다.



- 충분히 훈련되었다면 화면을 보지 않고 춤을 출 수 있다.
- 수준이 향상되었다면 댄스 동작을 스스로 창작해보고 연습해 볼 수도 있다



### 학습 플랫폼 활용하기



- 촬영한 영상을 탑재하거나 자신이 자신의 활동에 대해 스스로 평가한 글을 탑재한다.
- 교사와 친구들은 이에 대해 댓글을 달며 상호 피드백을 해준다.
- 자신의 수준에 따라 새롭게 창작한 댄스 동작을 촬영하여 소개하는 것도 좋다.

## 4 원격 체육 수업 활용 Tip

- ☑ 미리 어플 사용방법을 학습 플랫폼에 탑재하여 어려움이 없이 실행시킬 수 있도록 한다.
- ☑ 여러 가지 그리기 툴을 활용하여 자세한 설명이 가능하다.
- ☑ 댄스 종목 뿐 아니라 다른 건강 여가 종목에 대한 리스트를 작성하여 안내하면 선택의 폭을 넓힐 수 있다.
- ☑ 표현과 경쟁, 건강 영역과 관련하여 해당 어플을 활용할 수 있다.



## 웹 사이트 활용 **원격체육수업**

1. 국민체육진흥공단 국민체력 100
2. 대한태권도협회
3. 한국소비자원 어린이 안전넷
4. 대한체육회 스포츠 7330(블로그)
5. 학교체육진흥회





01

웹 사이트 활용 원격수업

국민체육진흥공단 국민체력 100

1 포스트 코로나 시대 원격 체육 수업의 초점

코로나 이전 일반적인 학교 체육 수업

- 선생님의 설명과 시범을 통해 학생들이 반복적으로 수행하는 체육수업 시간이므로 영상콘텐츠의 요구가 많지 않음
- 체육 교과서에 제시된 순발력, 민첩성, 평형성, 협응성을 기를 수 있는 프로그램을 차례대로 수행함
- 교사가 제시해 주지 않는 한 나에게 부족한 운동 영역에 대한 프로그램을 스스로 찾아서 수행하기에는 어려움이 많음

원격 체육 수업으로의 전환

- ☑️ 원격 수업으로 인해 온라인 플랫폼에 질 좋은 체육 영상콘텐츠에 대한 필요성이 증대됨
- ☑️ 교과서에 제시된 것만 아니라 교사가 학생들에게 부족하다고 생각되는 운동 영역의 프로그램을 제시해 줄 수 있음
- ☑️ 자기 주도적으로 나에게 부족한 건강 체력요소, 집에 준비된 체육 기구를 활용한 영상을 쉽게 찾아 운동할 수 있음

2 원격 체육 수업 활용 웹 사이트

웹 사이트 설명

국민체육진흥공단 국민체력100



- ☑️ 590개의 운동처방 동영상이 탑재되어 있으며 구체적인 출처를 표시한다면 쉽게 내려받아 학습플랫폼에 탑재할 수 있다.
- ☑️ 국민체육진흥공단 국민체력100 인터넷 사이트 (<https://nfa.kspo.or.kr>) 또는 모바일 사이트 (<http://nfa.kspo.or.kr/mobile/main/main.do>) 접속 → '운동처방 동영상' → '동영상 가이드' → '신체활동 영상 내려받기'를 활용하면 된다.
- ☑️ 대상, 운동도구, 신체부위, 신체상세, 질환치료, 체력항목 별로 검색이 가능하며 스마트폰이나 태블릿PC를 통해서도 쉽게 접속할 수 있다.
- ☑️ 유튜브 채널(국민체육진흥공단)에서도 다양한 영상을 활용할 수 있다.



## 웹 사이트 사용 방법

### 홈화면

#### 운동처방 동영상

- 동영상 가이드
- 운동처방 베스트12

- 국민체력100은 국민의 체력 및 건강 증진에 목적을 두고 체력상태를 과학적 방법에 의해 측정·평가를 하여 운동 상담 및 처방을 해주는 국민의 체육복지 서비스로 원격수업을 위하여는 동영상 서비스이다.
- 홈페이지의 메뉴바에서 3번째 운동처방 동영상을 클릭하면 동영상 가이드, 운동처방 베스트12를 선택할 수 있다.

### 동영상 가이드



- 동영상 가이드에 들어가면 590여개의 동영상 중에서 필요한 항목별로 검색할 수 있다.
- 대상: 유소년, 청소년, 성인, 어르신 (**대상보다는 전체 보기가 유용하다.**)
- 체력항목: 근력/근지구력, 심폐지구력, 민첩성/순발력, 유연성, 평형성, 협응력
- 운동형태: 공, 막대 등의 도구로 운동할 수 있는 동영상

### 체력항목 검색



**Tip** 체육 원격 수업에서 가장 많이 활용할 수 있는 부분으로 체력 항목에 따라 동영상 검색이 가능하다.

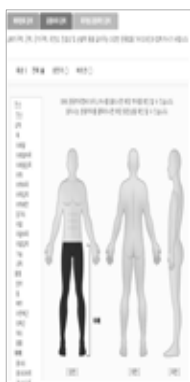
1. 근력/근지구력: 저항밴드 운동, 웨이트 트레이닝, 맨몸운동, 런지 동영상
2. 심폐지구력: 줄넘기, 자전거타기, 걷기, 스텝박스 오르내리기 동영상
3. 민첩성/순발력: 콘운동, 사다리 운동, 박스 운동, 바운딩 운동 동영상
4. 유연성: 정적 스트레칭, 요가 및 필라테스, 동적 스트레칭 동영상
5. 평형성: 의자 이용 중심 잡기, 양발 나란히 서기, 좌우 찌기 동영상
6. 협응력: 양손 모아 균형 잡기, 다리 교대로 들어올리기 동영상



- 사용할 운동도구별로 운동 동영상 검색이 가능하다.
- 맨몸, 공, 의자, 짐볼, 머신, 폼롤러, 베개, 탄력밴드, 사다리, 자전거, 줄넘기, 콘, 스텝박스, 매트, 바벨, 덤벨, 물병, 트레드밀, 플렉스 바 등

**Tip** 맨몸이나 다른 준비물이 필요 없는 운동 동영상도 많아서 원격 체육 수업에 즉시 활용이 가능하다.

### 운동부위 검색



- 운동으로 발달하고 싶은 신체부위별로 운동 동영상 검색이 가능하다.
- 신체부위를 하나 선택한 후 신체상세까지 연결하여 세밀한 부분까지 검색이 가능하다.

1. 몸통(둔부, 등, 복부, 아랫복근, 윗복근, 허리, 몸통)
2. 상체(가슴, 목, 아래팔, 아래팔뒤쪽, 아래팔앞쪽, 어깨, 어깨뒤쪽, 어깨앞쪽, 어깨측면, 옆구리, 위팔, 위팔뒤쪽, 위팔앞쪽, 상체, 손목)
3. 전신(전신)
4. 하체(종아리, 종아리뒤쪽, 종아리앞쪽, 허벅지, 허벅지내측, 허벅지뒤쪽, 허벅지앞쪽, 허벅지외측, 하체, 골반)

### 목적별 운동루틴 검색



- 목적별 운동루틴과 질환치료에 도움이 되는 운동 동영상 검색이 가능하다.
- 운동기구 이용 운동루틴은 아쿠아로빅, 머신 이용, 의자 이용, 짐볼 이용, 의자 이용, 폼롤러 이용, 자기체중 이용 등으로 구성되어 있다.
- 질환별 운동루틴 프로그램은 고혈압, 요통, 골다공증, 관절염, 우울증, 치매, 기타로 구성되어 있다.

### 동영상 선택



- 조건에 맞게 검색한 동영상을 클릭하면 바로 시청할 수 있다.
- 영상 썸네일: 영상의 제목을 확인할 수 있다.
- 민첩성/순발력 : 체력항목을 확인할 수 있다.
- 콘운동 루틴프로그램 : 목적별 운동기구 이용 프로그램을 확인할 수 있다.
- 하프콘 : 운동형태(운동기구)를 확인할 수 있다.
- 하체: 운동 부위를 확인할 수 있다.

**동영상 다운로드** : 클릭하면 동영상을 바로 내려받을 수 있다.

### 동영상 시청



- ▶: 재생 버튼으로 누르면 동영상을 시청할 수 있다.
- 0:10 / 3:49 : 현재 재생시간/총 재생시간으로 동영상 시간을 알 수 있다.
- 🔊: 볼륨 버튼으로 소리 크기를 조절할 수 있다.
- 🖥️: 전체화면 버튼으로 화면을 전체화면을 시청할 수 있다.
- ⋮: 추가 메뉴버튼으로 **다운로드** **PIP 모드** 를 선택할 수 있다.

**Tip** 다운로드 버튼은 원격수업 영상을 학습플랫폼에 탑재하기 위해서 가장 많이 사용하는 버튼으로 동영상 메뉴에서도 할 수 있지만, 영상을 확인한 후 다운로드를 받을 때 적합하다.

### 출처 표시



#### 공공누리 제1유형(출처표시)

국민체력 100 사이트의 동영상 저작물은 “공공누리” 제1유형: 출처표시 조건에 따라 이용할 수 있다. 제1유형은 저작물을 사용할 때 원저작자나 출처(공공기관)를 반드시 표기하여야 하고, 저작물을 영리 목적으로 사용이 가능하며, 변형과 2차 저작물 작성 및 재배포가 가능하다.



#### 원격수업 영상 학습플랫폼 탑재 시(예)

본 저작물은 ‘국민체육진흥공단’ 에서 ‘2014년’ 작성하여 공공누리 제1유형으로 개방한 ‘민첩성운동 루틴프로그램(국민체육진흥공단)’ 을 이용하였으며, 해당 저작물은 ‘국민체력 100 홈페이지(<https://nfa.kspo.or.kr>)’ 에서 무료로 다운받을 수 있습니다.



### 3 원격 체육 수업 활용 사례

#### 원격 체육 과제 제출하기



- 학습 플랫폼(경남e학습터, 구글클래스룸, 네이버 밴드 등)을 활용하여 공지사항에 **국가대표 손흥민선수와 집콕운동 동영상(유튜브 채널 국민체육진흥공단)**을 탑재하고 영상 속에 나오는 동작중에서 3가지를 골라 자신이 운동하는 모습을 영상으로 찍어 올리는 과제를 제출한다.
- 유튜브 체육 영상을 활용하여 강좌를 개설한다.
  - [https://youtu.be/Ncr\\_GaCvlt4](https://youtu.be/Ncr_GaCvlt4) (슈퍼썬! 손흥민선수와 국민체력 100이 함께하는 코로나 19 극복!!! ★월클★ 실내건강운동!(Heung-min Son) 영상)
- 국민체력 100 사이트에서 동영상을 다운받아 강좌를 업로드한다.
  - 협응성: 의자 앉아 공밀기, 근력·근지구력: 누워서 다리 좌우로 움직이기

#### 원격 체육 과제 해결하기

##### 동영상 게시판 탑재



- 학생들이 선생님이 제시한 과제 영상으로 자신이 운동한 모습을 영상으로 찍어 동영상 게시판에 탑재 하면 선생님이 직접 댓글을 달며 피드백을 해준다.
- 자신이 탑재한 영상을 공개할 경우 다른 친구들이 직접 확인하여 피드백해 줄 수 있다. 단, **비공개**를 원칙으로 동의를 할 경우에만 공개하는 것이 좋다.

##### 손흥민과 함께 실내건강운동



##### 의자 앉아 공밀기



02

웹 사이트 활용 원격수업

대한태권도협회

1 포스트 코로나 시대 원격 체육 수업의 초점

코로나 이전 일반적인 학교 체육 수업

- 교사가 시범을 보이면 학생이 따라 하는 방법으로 이미 태권도를 배운 학생들의 수준에 따라 선택적 수업이 불가능함.
- 잘못된 태권도 자세에 대해 설명을 하면 정확한 자세를 알 때까지 많은 반복이 필요하며 정확한 자세를 스스로 인지하는 시간이 걸림.

원격 체육 수업으로의 전환

- ☑ 자신의 수준에 맞는 영상을 선택하여 배울 수 있어 개인적 실력 향상 및 수업의 집중도를 높일 수 있음.
- ☑ 스마트기기의 카메라를 활용하여 잘못된 자세를 스스로 알 수 있어 문제가 있는 자세를 정확히 인지할 수 있음.

2 원격 체육 수업 활용 웹 사이트

웹 사이트 설명

대한 태권도 협회



- ☑ 협회는 태권도 종목운동을 국민에게 널리 보급하여 국민체력을 향상하게 하며, 건전한 여가선용과 명랑한 기풍을 진작하는 한편 운동선수 및 그 단체를 지원·육성하고 우수한 선수를 양성하여 국위선양에 이바지함을 목적으로 한다.
- ☑ 태권도에 대한 소개, 역사, 용어 사전, 기술 규정 뿐 아니라 태권도 건강관리, 홈트레이닝 방법 등을 유튜브를 통해 영상으로 알려주어 교실이나 가정에서 손쉽게 태권도를 통한 건강한 체육활동이 가능하다.



## 웹 사이트 사용 방법

### 태권도란

<b>태권도란</b>
소개
역사
용어사전
기술체계
정관 및 제규정
경기규칙
태권도誌

태권도에 대한 기본 지식을 알려줌

- 소개: 태권도란 무엇인가? 에 대해 함께 알아보는 메뉴
- 역사: 태권도의 연원을 배워가는 메뉴
- 용어사전: 기술용어 개념과 정의의 일관성을 확보하기 위한 메뉴
- 기술체계: 품새, 겨루기, 격파의 기술체계를 알려주는 메뉴
- 정관 및 제규정: 태권도의 세부적인 규정을 알려주는 메뉴
- 경기규칙: 품새 경기 규칙, 격파 경기 규칙에 대한 문서 메뉴
- 태권도誌: 월별로 제공되는 태권도 잡지를 소개하는 메뉴

### 재생목록



- 태권도 수업의 동기 유발 자료로 활용 가능함.
- 부모와 함께 동기를 유발할 수 영상으로 가정에서 이루어지는 원격 수업의 자료로 활용할 수 있음.
- 태권도의 소개 영상을 통해 태권도의 역사, 지정 및 미래를 배울 수 있음.



- 겨루기, 고강도 훈련, 기본 동작, 기본 발, 도구, 손 기술, 유연성, 태권 체조, 태극 1장, 호신술 총 10개로 이루어져 있음.
- 장소에 상관없이 쉽게 배울 수 있는 내용으로 태권도의 기본 자세와 기초훈련을 소개함.



- 종합, 끌어 도약, 교차 도약, 제자리 기본 스텝, 제자리 기본 스텝 중급과정, 태권도 '겨루기' STARTER 총 6개로 이루어져 있음.
- 태권도의 수준이 높은 학생들이 궁금할 수 있는 내용으로 구성되어 수준별 학습이 가능함.





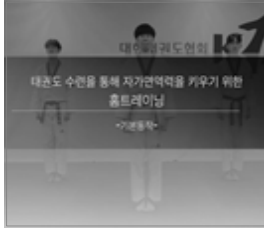

- 태권도 시범 공연 대회 영상은 태권도를 예술과 함께 결합하여 태권도의 아름다움을 느낄 수 있음.
- 태권무와 같이 학교나 단체 생활에서 어우러져 함께 할 수 태권도를 알려 줄 수 있음.



- 32편으로 구성된 태권도 건강관리는 태권도의 기본 자세와 함께 홈트레이닝 훈련법, 스트레칭 등을 구체적인 설명과 함께 동영상으로 제시함.
- 올림픽 태권도 경기 득점 이해하기 등 태권도 관람에 흥미를 더할 수 있는 내용으로 구성되어 있음.

### 3 원격 체육 수업 활용 사례

#### 원격 체육 수업 구성하기

			
동기 유발	기초 지식 쌓기	자세 훈련	태권 체조

- ☑ 학습 플랫폼(경남e학습터, 구글클래스룸, 네이버 밴드 등)을 활용하여 동기 유발, 기초 지식 쌓기, 자세 훈련, 태권 체조를 사이트 내용으로 등록하여 하나의 수업을 구성한다.
- ☑ 대한태권도협회의 '내 안에 있던 태권도의 재발견' 으로 배움 동기를 유발한다.  
[https://youtu.be/3VmActD8tw4?list=PLDKfeLLb6ELsgj\\_uZj-qTdNbtW3456aDd](https://youtu.be/3VmActD8tw4?list=PLDKfeLLb6ELsgj_uZj-qTdNbtW3456aDd)
- ☑ 태권도에 대한 기초 지식을 사이트 내용이나 영상을 통해 안내한다.  
<https://www.koreataekwondo.co.kr/d001>  
[https://youtu.be/GoMwKxqP0io?list=PLDKfeLLb6ELsgj\\_uZj-qTdNbtW3456aDd](https://youtu.be/GoMwKxqP0io?list=PLDKfeLLb6ELsgj_uZj-qTdNbtW3456aDd)
- ☑ 기본 훈련 방법을 영상을 통해 안내한다.  
[https://youtu.be/hEmuv2LsTeA?list=PLDKfeLLb6ELuOEabs2-\\_rZT9-WYWtliOk](https://youtu.be/hEmuv2LsTeA?list=PLDKfeLLb6ELuOEabs2-_rZT9-WYWtliOk)
- ☑ 태권 체조를 영상을 통해 안내한다.  
[https://youtu.be/Pkqe3WD3\\_Dg?list=PLDKfeLLb6ELuOEabs2-\\_rZT9-WYWtliOk](https://youtu.be/Pkqe3WD3_Dg?list=PLDKfeLLb6ELuOEabs2-_rZT9-WYWtliOk)
- ☑ 학습 플랫폼(경남e학습터, 구글클래스룸, 네이버 밴드 등)을 활용하여 태권 체조 영상을 받아 피드백한다.

#### 원격 체육 과제 해결하기

##### 학습 플랫폼 활용하기

		<p>- 배움 과제 안내</p> <p>내 안에 있던 태권도의 재발견→ 태권도 소개→기본동작→태권 체조 순으로 익히고 태권 체조의 5분 이후의 영상을 따라하고 밴드에 동영상 올립니다.</p>
---	---	---

- ☑ 학습 플랫폼(경남e학습터, 구글클래스룸, 네이버 밴드 등)에 배움 과제를 안내하고 수행 영상을 받아 댓글이나 실시간 영상(ZOOM 등)으로 피드백한다.



## 4 원격 체육 수업 활용 Tip

- ④ 동기 유발부터 활동 1, 2, 3으로 이루어지는 수업을 원격으로 가능하도록 충분한 자료가 있으니 선호에 따라 다양한 자료 활용이 가능하다.
- ④ 사이트 활용 수업의 경우 피드백이 불가능하므로 카메라 기능과 학습 플랫폼(경남e학습터, 구글클래스룸, 네이버 밴드 등)으로 피드백을 하면 효과적이다.
- ④ 태권도 자세 뿐 아니라 다양한 태권무, 태권 체조 영상과 함께 제공하면 신나는 원격 체육 수업이 가능하다.

### 앞 구르기 자세



<https://www.youtube.com/watch?v=i6dldolelNc>

- 태권무 영상: 자세 반복만 하면 학생들의 흥미는 금방 떨어질 수 있으므로 태권무와 같이 다양한 활동을 통해 학습 의욕을 증진시킬 수 있음.

03

웹 사이트 활용 원격수업

한국소비자원 어린이 안전넷

1 포스트 코로나 시대 원격 체육 수업의 초점

코로나 이전 일반적인 학교 체육 수업

- 안전과 관련된 단원이나 영역이 나올때는 다른 교과와 연계하여 수업이 이루어지는 경우가 많음
- 이론부분에 해당하는 안전영역은 주로 실기 영역에 밀려 제대로 교육이 이루어지지 않는 경우가 있음
- 학생 중심의 체험형 안전교육을 위한 다양한 프로그램의 지원이 필요한 실정임

웹사이트 활용 원격수업의 방향

- ☑ 안전 영역의 중요성을 일깨우고 학생들이 직접 체험하고 참여할 수 있는 수업방법으로의 전환에 용이
- ☑ 안전 관련 다양한 정보를 실시간으로 접할 수 있어 현실감 있는 안전 영역 수업에 적합함
- ☑ 안전 관련 전문가들의 의견과 다양한 통계자료들을 볼 수 있어서 현실감 있는 안전교육에 용이
- ☑ 상황별, 장소별, 대상별 등 영역이 잘 구분되어져 있어 원격수업 활용에 매우 적합함

2 원격 체육 수업 활용 웹 사이트

웹 사이트 정보 및 설명

웹사이트 초기화면



☑ 한국소비자원 어린이안전넷 : <https://www.isafe.go.kr>

☑ 웹사이트 특징

- 어린이 안전을 책임질 종합 정보망으로서의 역할을 수행하는 사이트
- 어린이들이 인터넷을 통해 소비생활 환경에서 발생할 수 있는 여러 가지 위해정보 유형 및 예방 요령을 쉽고 재미있게 배울 수 있도록 정보를 제공



**☉ 웹사이트 주요 역할**

- 위해정보 사례를 직접 접수 받아 어린이 안전을 위협하는 위해위험 요소들을 제거해 나가는 일을 하고 있음
- 교사, 부모님들에게도 어린이 안전사고 예방을 위해 필요한 안전정보, 학습 자료 등을 제공하여 가정과 학교에서 안전과 관련된 교육이 이루어지도록 협조
- 어린이들이 건강하고 행복하게 자랄 수 있는 안전한 세상을 만드는 데 도움을 주고 있음

**웹사이트 주요메뉴 소개**



**☉ 웹사이트 주요 메뉴 소개**

- **어린이안전넷** : 어린이 안전넷이란?, 어린이 위해정보 신고, 안심이 소개, 공지사항, 유용한 사이트, 저작권 정책
- **안전정보** : 어린이 안전뉴스, 어린이 관련 리콜 정보, 어린이 안전통계, 어린이 안전조사 보고서, 어린이 안전 법규/규정
- **안전배움터** : 우리나라의 안전제도, 어린이 교실, 안전캘린더, 선생님/부모님 교실, 응급처치법, 자주 묻는 질문
- **안전놀이터** : 어린이 안전게임, 어린이 안전웹툰

**3 원격 체육 수업 활용 사례**

**웹 사이트 활용 원격수업 구성하기**

**웹 사이트 원격수업 활용 메뉴**



- ☑ 학습 플랫폼(경남e학습터, ebs 온라인 클래스, 구글 클래스팅, 네이버 밴드 등)을 활용하여 체육교육과정 중 안전과 관련된 교육과정을 분석하고 재구성하여 웹 사이트를 최대한 활용 할 수 있는 원격체육수업을 구성한다.
- ☑ 동기 유발 : 안전정보/어린이 안전 뉴스 등의 메뉴를 활용하여 안전불감증의 심각성을 일깨운다.
- ☑ 배움 내용
  - 안전배움터/어린이 교실(교통안전, 가정안전, 학교안전, 놀이안전, 식품안전, 전기화재 안전, 공공시설 안전 등)과 관련된 애니메이션 시청
  - 안전배움터/응급처치법 메뉴를 통해 상황별, 장소별에 따른 응급처치법을 보여주고 관련 동영상을 링크시켜서 학습에 적용
- ☑ 느낌 나누기
  - 웹 사이트를 통해 배운 안전관련 뉴스, 응급처치법, 상황별 안전대처 요령 등을 학습하고 나서 새롭게 알게 된 내용이나 느낌을 자유롭게 공유

## 4 원격 체육 수업 활용 Tip

### 웹 사이트 원격수업 활용 방안

- ☑ 안전배움터/어린이 교실 메뉴 활용 방안
  - 주요 내용 : 교통안전, 가정안전, 학교안전, 놀이안전, 식품안전, 전기화재 안전, 공공시설 안전 등과 관련한 애니메이션 및 자막으로 구성
  - 활용 방안 : 창의적체험활동 중 안전영역 및 학급특색교육(지율활동)으로 영역별 안전교육 내용 지도, 애니메이션 시청 후 안전교육 역할놀이 등 다양한 방법으로 표현
- ☑ 안전배움터/응급처치법 메뉴 활용 방안
  - 주요 내용 : 이물질을 삼킨 경우, 발목을 삐었을 경우, 의식이 없는 경우, 코피가 나는 경우, 머리를 다친 경우 등 다양한 안전사고 상황에서 응급처치법을 매뉴얼화하여 안내
  - 활용 방안 : 학교생활이나 가정생활에서 직접 겪은 상황이나 본 상황을 학생들이 직접 확인하고 매뉴얼을 숙지하는 방식으로 활용

### 웹 사이트 활용 놀이 활동-어린이 안전게임





☑ 어린이 안전게임 활용 방안

- 주요 내용 : 학교폭력예방 인터랙티브 게임(교육부), OX 퀴즈, 재미난 퍼즐, 틀린 그림 찾기, 같은 그림 맞추기, 가정내 안전게임(방 탈출게임), 시설안전 게임, 식품안전 게임 등
- 활용 방안 : 등교 수업 시에는 컴퓨터실이나 개인용 스마트 기기 등을 활용하여 안전교육 실시 후 마무리 활동으로 활용하고, 원격 수업 시에는 유튜브나 교사 제작 콘텐츠로 안전교육 실시 후 정리 활동으로 활용할 수 있음

**웹 사이트 활용 놀이 활동-어린이 안전웹툰**



어린이 안전웹툰 화면

☑ 어린이 안전웹툰 활용 방안

- 주요 내용 : 학교폭력예방 웹툰(상다미쌤), 자전거 안전문화 웹툰 등 내용이 지속적으로 업데이트 될 예정
- 활용 방안 : 교육과정 속 관련 내용이 나올 때 동기유발 자료로 학생들의 흥미 유발시 활용성이 높음  
학생들이 직접 이어질 내용을 상상하여 안전관련 웹툰을 만들어 보는 활동도 효과적임
- 학교 자체 안전캐릭터 그리기 대회 및 현수막 만들기 등 웹툰을 조금 수정하여 다양한 활용이 가능

04

웹 사이트 활용 원격수업 **대한체육회 스포츠 7330 (블로그)**

**1** 포스트 코로나 시대 원격 체육 수업의 초점

코로나 이전 일반적인 학교 체육 수업

- 선생님의 설명과 시범을 통해 학생들이 반복적으로 수행하는 체육수업 시간이므로 영상콘텐츠의 요구가 많지 않음
- 체육 교과서에 제시된 순발력, 민첩성, 평형성, 협응성을 기를 수 있는 프로그램을 차례대로 수행함
- 교사가 제시해 주지 않는 한 나에게 부족한 운동 영역에 대한 프로그램을 스스로 찾아서 수행하기에는 어려움이 많음

원격 체육 수업으로의 전환

- ✔️ 원격 수업으로 인해 온라인 플랫폼에 질 좋은 체육 영상콘텐츠에 대한 필요성이 증대됨.
- ✔️ 교과서에 제시된 것만 아니라 교사가 학생들에게 부족하다고 생각되는 운동 영역의 프로그램을 제시해 줄 수 있음.
- ✔️ 자기 주도적으로 나에게 부족한 건강 체력요소, 집에 준비된 체육 기구를 활용한 영상을 쉽게 찾아 운동할 수 있음.

**2** 원격 체육 수업 활용 웹 사이트

웹 사이트 설명

**대한체육회 스포츠7330(블로그)**



- ✔️ 스포츠7330 프로그램은 대한체육회에서 스포츠 활성화 사업으로 12년 동안 추진해오고 있는 정책이다.
- ✔️ 실내 또는 실외에서 할 수 있는 여러 가지 운동의 종류와 방법에 대해 안내하고 있으며 스마트폰이나 태블릿PC를 통해서도 쉽게 접속할 수 있다.
- ✔️ 대한체육회 공식 마스코트 “달리”가 등장하여 운동을 친근한 요소로 만들어 어필한다.
- ✔️ ‘집콕운동으로 코로나19 이기기’, ‘대한체육회 소식’, ‘운동놀이’, ‘응원놀이’ 등 카테고리로 분류하여 설명, 그림, 동영상 자료를 탑재하여 다양한 정보를 얻을 수 있다.
- ✔️ 특히, 위더스 스포츠7330과 웹툰(달리아야기), 뉴스레터 등은 흥미와 재미를 더해준다.

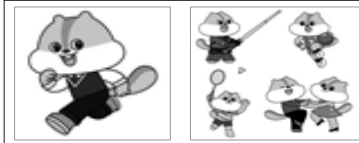


## 웹 사이트 사용 방법

### 홈화면



- **스포츠7330이란,**  
'일주일에 세 번, 하루 30분 이상 운동을 하자' 는 캠페인으로 대한체육회에서 주관하고 있다.
- 스포츠7330 실내 운동으로는 홈트레이닝, 국가대표와 함께하는 국민체조 등이 있고 사회적 거리두기가 가능한 운동으로는 줄넘기, 달리기 등이 있다.



- 생활체육 대표 캐릭터 "달리" 는 호기심 많고 활동적인 다람쥐를 차용하여 대한체육회에서 제작한 캐릭터이다.
- 달리는 우리가 운동을 해야 하는 이유를 알려주고 다양한 운동에 대해 설명해주는 펍수에 버금갈만한 캐릭터이다.

### 집콕운동 홈트레이닝



- 코로나19로 집안에 있는 시간이 많다보니 누구나 할 수 있는 집콕 운동 32가지를 소개하고 있다.
- 동영상을 보며 목, 어깨, 등, 척추, 골반, 다리 등 신체의 여러 부위를 스트레칭하고 교정할 수 있다.
- 체력항목: 근력/근지구력, 심폐지구력, 민첩성/순발력, 유연성, 평형성
- 운동형태: 맨손, 밴드, 블록, 휠, 젠링 등

### 스포츠세상-①실내스포츠



- 아이스댄싱, 볼링, 농구, 태권도, 펜싱, 우슈, 필드하키, 댄스스포츠, 복싱, 다이빙, 수중발레, 아쿠아로빅, 수구, 수영, 사격, 핸드볼, 배구, 탁구, 컬링, 스킨레톤, 체조, 피겨스케이팅 등 실내에서 할 수 있는 여러 종목들을 소개한다.
- 운동 종목별 역사와 규칙, 운동효과 등을 그림으로 소개하여 이해하기 쉽다.

### 스포츠세상-②야외스포츠



- 근대5종(펜싱,수영,승마,크로스컨트리,사격), 씨름, 럭비, 스케이트보드, 풋살, 양궁, 도보, 골프, 자전거, 서핑, 요트, 조정, 아레즈, 요가, 쿼, 인라인스케이팅, 스키, 스포츠 클라이밍, 축구, 야구, 족구 등 야외에서 할 수 있는 여러 종목들을 소개한다.
- 운동 종목별 역사와 규칙, 운동효과 등을 그림으로 소개하여 이해하기 쉽다.

### 스포츠세상-③이색스포츠



- 피크볼, 크로스민턴, 프레스코볼, 한궁, 부흐, 수박, 프리테니스, 플라이 디스크, 풋켓볼, 카포에라, 킨볼, 카바디, 스모, 스키점프, 얼음낚시, 스노골프, 스노모빌, 루지, 플로어볼, 아이스하키, 궁도, 파쿠르, 검도, 티볼, 에어로빅, 핀수영 등 잘 알려지지 않았거나 계절운동 등을 소개한다.
- 운동 종목별 역사와 규칙, 운동효과 등을 그림으로 소개하여 이해하기 쉽다.

**운동 놀이-①생활체육**



- (1)슬기로운 체육생활, (2)체육꿀팁, (3)운동100세의 3개 영역으로 나누어 건강과 운동 등에 대한 읽을거리를 제공하고 생활 속에서 할 수 있는 다양한 운동을 안내해준다.

**운동 놀이-②학교체육**



- 평일에는 공부하느라 운동량이 적은 청소년을 위한 주말체육 프로그램이다. 대한체육회, 문화체육관광부, 교육부가 주관하는 신나는 주말체육학교는 학생들의 스포츠, 레저 활동을 도와주며, 체력 강화 및 여가생활의 기회를 제공하는 프로그램이다.

**위더스스포츠7330-①생활위더스**



- 올바른 스쿼트 자세, 연령별 맞는 운동, 스트레칭으로 숙면 취하기, 감염병 대비백서, 거북목증후군 스트레칭, 눈건강 가이드, 통증 잡는 스트레칭, 운전 중 잠개는 스트레칭, 식습관부터 건강하게, 걷기운동, 발목 케어, 동창예방, 운동과 궁합이 맞는 음식, 커피 전신운동 등 생활 속에서 할 수 있는 운동을 소개한다.

**위더스스포츠7330-②추천위더스**



- 홈트레이닝, 달리웍톤, 스포츠웍톤, 스포츠와 관련된 직업, 체온 올리는 운동법, 집안 물건을 활용한 운동법, 근육자극운동(상체, 하체), 건강체조, 4321운동 등 생활체육 7330을 실천하기 위한 여러 가지 운동을 소개한다.

**위더스스포츠7330-③상황위더스**



- 여름철 운동 가이드, 겨울철 야외 운동시 관절 부상 주의, 겨울철 낙상사고 예방, 비만 오면 쉬시는 무릎, 스포츠지원포털 (<http://g1.sports.or.kr>)-경기동영상 및 경기실적시스템 안내, 집안청소를 가장한 운동법, 비만유전자를 이기는 운동, 올림픽 속 숨은 과학 등 여러 가지 상황 속에서도 할 수 있는 운동을 소개한다.

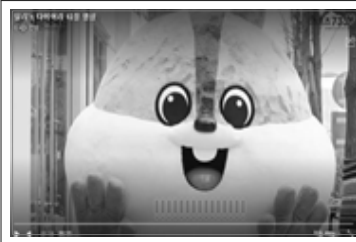
**위더스스포츠7330-④핫한위더스**



- ASMR 운동소리 맞추기 퀴즈, 계절별 운동 유의사항, 방한장비 소개, 계절별 추천스포츠 BEST7, 웹툰으로 보는 이색스포츠 등 재미있는 읽을거리와 운동에 대한 다양한 정보를 제공해 준다.



### 응원 놀이-①달리의



- 대한체육회 공식 마스코트 “달리” 는 생활체육 7330(일주일에 세 번 이상, 하루 30분 운동) 캠페인 전개를 위해 개발된 캐릭터이다. 우리 주변에서 흔히 볼 수 있고 친근감을 느끼는 동물인 다람쥐를 소재로 제작되었다.
- ‘달리’ 라는 이름에서 오는 언어적 이미지를 활용하여 ‘달리다, 달려’ 는 도전적이며 진취적인 동기를 부여한다.

### 응원 놀이-②달리이야기



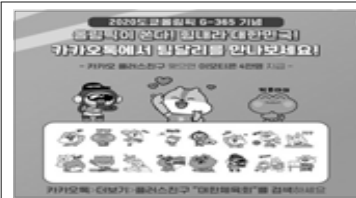
- 모이놓은 도토리가 자꾸만 사라지자 달리는 범인을 찾아 나선다. 하지만 다양한 동물들 사이에서 달리는 너무나 작고 연약하여 운동을 시작한다는 내용이다.
- 운동을 해야 하는 이유를 웹툰으로 제시하여 재미 요소를 더했고 공감대를 형성할 수 있다.

### 뉴스레터



- 매월 발행되는 뉴스레터에서는 월별 스포츠 행사와 생활체육 정책을 소개하고 ‘조선의 체육을 이끈 4개 단체’, ‘2020도쿄올림픽을 준비하는 국가대표 선수단’ 등과 같이 읽을거리도 담겨 있다.

### 이벤트



- 대한체육회와 카카오 플러스 친구를 맺으면 팀달리 이모티콘을 지급한다.
- 팀달리는 달리와 함께 운동하는 것이 즐거워 하나 둘 모인 친구들로 강허지, 캐시, M스타, 개리가 있다.

### 국제&국내 스포츠 소식



- 올림픽, 동계올림픽, 아시안게임, 유니버시아드대회 등 각종 국제, 국내 스포츠에 대해 알아본다.
- 우리나라 올림픽 효자종목과 올림픽 영웅, 2021년 개최될 일본 도쿄올림픽 성화 행사와 관련된 모든 것을 알아본다.

### 생활 속 운동의 달인



- 인기 연예인들의 생활체육 라이프를 보여준다. 무대에서도 지치지 않는 열정과 파워를 보여주는 힘의 원천이 바로 운동임을 알게 하여 운동을 생활화하도록 한다.

### 3 원격 체육 수업 활용 사례

#### 원격 체육 과제 제출하기

(e학습터) 과제 제출 안내

〈집콕운동으로 코로나19 이기기(집콕운동 홈트레이닝)〉 영상

- ① 학습 플랫폼(경남e학습터, 구글클래스룸, 네이버 밴드 등)을 활용하여 **집콕운동으로 코로나19 이기기(집콕운동 홈트레이닝)** 영상을 탑재하고 영상 속에 나오는 동작 중에서 3가지를 골라 자신이 운동하는 모습을 영상으로 찍어 올리는 과제를 제출한다.
- ② 스포츠 7330 사이트에서 동영상을 다운받아 학습플랫폼에 강좌를 업로드한다.
  - (예시) - 코로나19 국민예방수칙 - 5분 면역력 운동
  - 바른 자세를 만드는 키즈 요가 - 거북목 스트레칭 운동

#### 원격 체육 과제 해결하기

##### 동영상 게시판 탑재

(e학습터) 영상 탑재

학생들이 과제 탑재

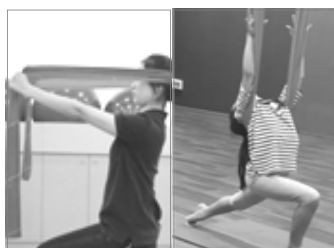
탑재한 동영상 확인

- 학생들이 선생님이 제시한 과제 영상으로 자신이 운동한 모습을 영상으로 찍어 동영상 게시판에 탑재하면 선생님이 직접 댓글을 달며 피드백을 해준다.
- 자신이 탑재한 영상을 공개할 경우 다른 친구들이 직접 확인하여 피드백해 줄 수 있다. 단, 비공개를 원칙으로 동의를 할 경우에만 공개하는 것이 좋다.

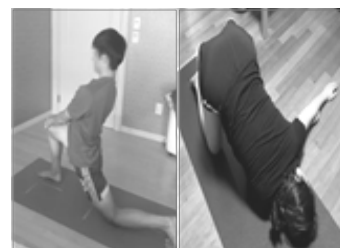
##### 5분 면역력 운동



##### 바른 자세를 만드는 키즈요가



##### 골반교정운동



## 4 원격 체육 수업 활용 Tip

- ☑️ 일주일(7)에 3번(3), 30분 이상 운동(30)할 수 있도록 지도하여 체력을 기르도록 한다.
- ☑️ 여기서 운동이라는 것은 우리가 흔히 하는 걷기, 달리기, 줄넘기 등과 같은 운동도 포함되고 계단 오르내리기, 청소하기, 걸레질하기 등과 같은 틈새운동도 포함됨을 지도한다.
- ☑️ 모든 스포츠 종목에 대해 적용 가능하여 학생들에게 피드백 제공에 매우 효과적이다.

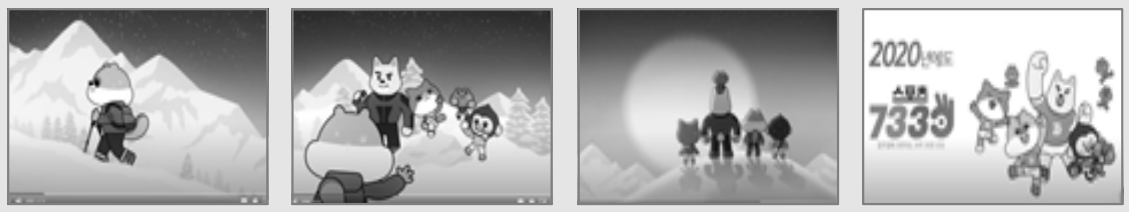
### 7330 캠페인



### 7330 체조



### 7330 달리 캠페인



- ☑️ '스포츠 7330' 은 '일주일(7)에 3번(3), 30분 이상 운동(30)' 이라는 구체적인 운동방법을 전파하는 대국민 캠페인으로서 12년째 운영되어오고 있다.
- ☑️ '스포츠 7330' 은 현재 학생을 대상으로 운영되고 있는 7560+와는 운동 시간과 빈도의 차이가 있을 뿐 건강 증진 및 유지를 위해 적극적으로 신체활동에 참여하자는 목적은 동일하다.

05

웹 사이트 활용 원격수업

학교체육진흥회

1 포스트 코로나 시대 원격 체육 수업의 초점

코로나 이전 일반적인 학교 체육 수업

- 교과서에 제공되어 있는 대표적인 활동을 중심으로 순발력, 민첩성, 평형성, 협응성을 기를 수 있는 프로그램을 수행함.
- 교사의 개인 역량 부족으로 일부 영역이나 활동으로 활동이 편중될 수 있으며 핵심활동 이외에는 활동이 생략되어 진행될 수 있음.
- 체육활동에 관심이 있는 교사를 제외하고 체육교과에 전문성을 가진 교사들의 공동체활동에 대해 관심을 가지는 경우가 적음.

원격 체육 수업으로의 전환

- ☑️ 원격 수업으로 인해 온라인 플랫폼에 질 좋은 체육 영상콘텐츠와 교사들의 다양한 활동 아이디어 제공량이 많아짐.
- ☑️ 교과서에 제시된 것만 아니라 교사가 학생들에게 부족하다고 생각되는 다양한 운동 영역의 프로그램을 제시해 줄 수 있음.
- ☑️ 원격 체육수업으로 직접 교사가 콘텐츠를 제공하거나 또는 전문성을 가진 교사들의 활동내용으로 자료를 제작하기 위한 노력을 시도함.

2 원격 체육 수업 활용 웹 사이트

웹 사이트 설명

학교체육진흥회



- ☑️ 일반학생과 학생선수를 위한 자료들이 탑재되어 있으며 첫화면의 6개의 탭중 체육교육탭의 자료나눔터와 온라인 학습자료에는 온라인 학습 및 학교수업에 활용할 수 있는 다양한 체육 영상 자료들이 탑재되어 있다.
- ☑️ 학교체육진흥회(<https://cspep.or.kr>) 접속 → '온라인학습자료' → 다양한 수업활용 아이디어와 교실, 교실 밖 수업, 사회적거리를 고려한 교실 밖수업, 집콕 신체활동 등 영역에 따라 다양한 영상이 제공되어 있다.
- ☑️ 건강, 도전, 경쟁, 표현, 안전 별로 검색이 가능하며 스마트폰이나 PC를 통해서도 쉽게 접속할 수 있다.
- ☑️ 유튜브 채널(학교체육진흥회)에서도 다양한 영상을 활용할 수 있다.



### 3 원격 체육 수업 활용 사례

#### 원격 체육 수업 활동

##### ① 학습 활동 흐름

학습활동 안내하기 ⇨ 관련 영상 제시하기 ⇨ 영상 내용 글로 정리하기 ⇨ 자신의 활동 영상 업로드하기

- ② 학습 플랫폼(경남e학습터, 구글클래스룸, 네이버 밴드 등)을 활용하여 학습활동을 안내하고 관련 내용 중 순발력 제자리 멀리뛰기 영상(학교체육진흥회에 공유된 수업활동)을 주소공유한다. 영상 속에 나오는 제자리 멀리뛰기 설명을 듣고 주의할 점 및 바람직하지 못한 자세를 글로 정리하고 자신이 제자리 멀리뛰기하는 모습을 영상으로 찍어 올리는 과제를 제출한다.
- ③ 학교체육진흥회 사이트에서 관련 동영상 주소를 업로드한다.
  - <https://www.youtube.com/watch?v=Y87kxo0rqHQ#action=share>  
(온라인개학 체육과 3차시 순발력(제자리 멀리뛰기 영상))
  - <https://www.youtube.com/watch?v=HwFew8eoJs4#action=share>  
(체대입시와 소방실기에서 제자리멀리뛰기 교수되기 영상)

### 4 원격 체육 수업 활용 Tip

- ① 학교체육진흥회의 자료 이용 및 접근으 위해서는 회원가입이 필요하다.
- ② 학교체육진흥회의 온라인 학습자료는 다양한 영역과 활동, 방법의 자료를 모아둔 플랫폼의 성격이 크므로 교사가 성취기준에 맞는 영역, 활동에 관한 부분을 기본적으로 서칭하는 능력이 필요하다.
- ③ 온라인 학습자료 게시판의 공지사항에는 '체육 온라인 학습자료 통합 목록' 이 정리되어 업데이트 되어 있으므로 최신 목록을 다운 받은 후 관련 자료를 쉽게 찾을 수도 있다.
- ④ 자료나눔터의 경우 학교스포츠 클럽이나 학생선수에 관한 부분도 탑재되어 있어 체육업무 처리와 관련된 내용도 참고할 수 있다.
- ⑤ 체육인재육성 탭에는 각종 운동 종목별 협회 홈페이지도 연결되어 있고 관련 종목의 정보도 쉽게 접근할 수 있다.



## 플랫폼 활용 원격체육수업

1. 구글 클래스룸(Google Classroom)
2. 유튜브(YouTube)
3. 학습 커뮤니티 위두랑 (wedorang)
4. 줌(ZOOM)을 활용한 체육수업
5. EBS 온라인클래스(EBS Online Class)
6. 네이버 밴드(NAVER Band)
7. 카카오톡(Kakao Talk)





## 01

플랫폼 활용 원격수업

## 구글 클래스룸 (Google Classroom)

## 1

## 구글 클래스룸이란?

수업이나 특정 목표를 위해 모인 조직을 위한 온라인 협력도구이다. 이미 갖고 있는 구글 계정으로 수업에 필요한 서비스(지메일, 구글 드라이브, 구글 문서, 구글 캘린더, 유튜브 등)를 쓸 수 있는 간단하고 편리한 교육 플랫폼이다. 별도의 프로그램 설치 없이 인터넷만 쓸 수 있다면 언제 어디서나 구글 클래스룸에 접속하여 수업을 진행, 과제 제출, 친구들과 협력 학습하는 것이 가능하다.

구글 클래스룸에서는 교사가 과제를 만들고 학생이 과제를 제출하는 과정이 온라인으로 이루어지기 때문에 인쇄물 분실 등의 어려움을 덜어준다. 교사가 과제를 배포하면 학생들의 이메일 계정을 통해 전달되기 때문에 학생들이 개별적으로 인지할 수 있으며, 교사는 학생들의 과제 진행을 실시간으로 파악할 수 있다. 또한 수업과 과제에 필요한 자료(사진, 동영상 등)를 인터넷에서 바로 가져와 활용할 수 있다.

교사의 입장에서 보면 학생들에게 실시간으로 피드백을 제공하고 채점을 할 수 있으며, 학생들의 입장에서는 수업과제물과 자료를 놓치지 않고 관리할 수 있으며 수업 스트림과 이메일을 통해 교사나 다른 친구들과 상호작용과 협업을 할 수 있다. 특히 체육 교과에서는 학생들의 동작을 영상 파일로 저장 할 수 있어 보다 더 구체적이고 정확한 피드백을 제공할 수 있다.

## 2

## 구글 클래스룸 사용하기

구글 클래스룸을 사용하기 위해서는 구글 계정이 있어야 하고 없을 경우 본인이 평소에 쓰는 메일 주소로 계정을 새로 만들 수 있다. 구글 계정이 있다면 간단하게 로그인을 통해 사용할 수 있다. G-suite 계정이 있는 경우 구글 드라이브 등의 클라우드 서비스가 무제한이고 학교에서 사용하는 공식 계정이기 때문에 보안에 더욱 철저하다. 구글 클래스룸 수업을 사용하는 방법을 소개하면 다음과 같다.

**가. 구글 클래스룸 시작하기**

구글 클래스룸을 시작하기 전에 준비해야 할 것은 학생들을 계정에 로그인 하도록 하는 것과 수업에 초대하는 것이다. 먼저 수업에 학생을 초대하기 위해 계정을 로그인 하는 방법은 두 가지이다. 첫번째(G-suite 계정이 있을 때) 교사가 일괄적으로 아이디와 비밀번호를 부여 하여 학생들에게 배부하는 방식이고, 두번째는 학생이 갖고 있는 구글 계정으로 직접 로그인하는 방식이다. 두 가지 방법 중 한 가지를 선택하여 구글 계정에 로그인 한 후 교사가 제공한 수업코드를 입력하여 수업에 참여 시키면 된다. 보다 자세한 설명은 다음과 같다.



가-1. 학생 일괄적 계정 부여 방식(G-suite 계정일 있을 때)

1. 오른쪽 상단 '메뉴(점9개)' 클릭
2. 스크롤하여 아래쪽으로 내려가면 '관리' 클릭

1. '조직단위' 선택
2. 조직단위 관리 화면으로 넘어감
3. '조직단위관리+' 선택
4. 새 조직 단위 만들기 화면이 나옴

1. 상위조직과 하위조직을 만든 후 다시 사용자 관리 메뉴로 가서 파일로 일괄 입력
2. CSV파일을 작성하여 필요한 하위조직에 일괄입력

1. 사용자 화면이 나오면 '사용자 일괄 업로드' 를 클릭
2. CSV파일로 학생 아이디와 비밀번호를 일괄적으로 배부할 수 있음



1. 사용자 화면이 나오면 '사용자 일괄 업로드' 를 클릭
2. CSV파일로 학생 아이디와 비밀번호를 일괄적으로 배부할 수 있음

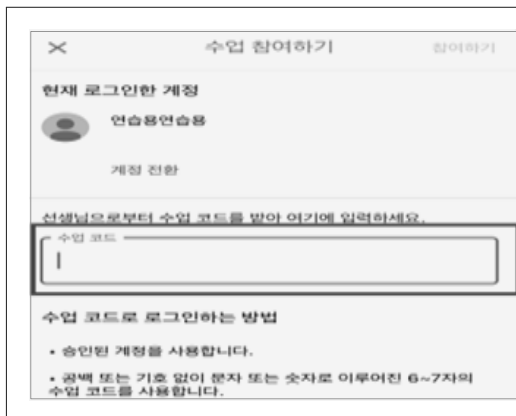
### 가-2. 학생 수업에 초대하기



1. 수업코드의 경우 교사가 해당 반으로 입장하면 스트림 좌측 상단에 나타남
2. 학생들에게 수업코드를 제공 함



1. 학생들에게 스마트기기에 구글클래스룸 앱을 설치 하도록 함
2. 학생들에게 일괄적으로 부여한 계정에 대한 정보를 제공 함
3. 구글클래스룸에 로그인 후 '+' 버튼 클릭



1. '+' 버튼을 클릭하면 수업코드 입력 창이 생김
2. 이때 교사가 제공 한 수업 코드를 입력하면 해당 반 교실로 입장이 가능 함



## 나. 구글 클래스룸 수업 만들기



1. <https://classroom.google.com>에 접속하여 구글 계정으로 로그인하면 클래스룸 수업 만들기 화면으로 바로 넘어감
2. 우측 상단 ' + ' 클릭 → 수업참여하기(학생)와 수업만들기 중 '수업만들기' 클릭



1. 수업 이름(필수) 입력
2. 부제 등은 필요하면 입력(선택)
3. 만들기 클릭 → 수업 스트림 페이지 만들어짐




1. 메뉴(3선): 수업, 캘린더, 과제 체크 가능
2. 수업 스트림(수업 내용 누적 상태), 학생정보, 성적 체크 가능
3. 수업이름 및 수업코드(학생은 수업코드 입력 후 해당 클래스룸으로 수업 참여)
4. 수업스트림으로 게시물(과제 등) 체크
5. 테마 변경(원하는대로 디자인)


### 다. 수업 공지사항 만들기



1. 소식, 자료 등을 공유
2. 학생들에게 알릴 내용이 있을 때 사용 (파일 업로드, 유튜브, 기타 링크 제공 가능)



1. 공지대상을 선택(개설한 수업의 학생을 선택)
2. 학생들과 공유할 내용 입력(수행평가 척도표 등)
3. 공지에 업로드할 파일, 구글드라이브 파일, 유튜브, 링크 주소 입력 가능
4. 공지사항 저장 → 공개



1. 공지가 생기면 스트림 화면에 내용 게시됨
2. 학생들의 궁금한 점은 댓글기능을 통해 소통 가능



## 라. 수업 과제 만들기



1. 상단의 '수업' 을 클릭
2. '+ 만들기' 를 클릭하면 아래의 창이 생김



### <만들기 메뉴 설명>

1. 과제: 학생들이 제출해야 하는 과제를 만들 수 있고 파일첨부, 마감일, 평가 기준등을 설정 할 수 있음
2. 퀴즈 과제: 구글설문지 퀴즈를 과제로 제시
3. 질문: 학생들에게 질문을 할 수 있는 도구로 객관식, 주관식, 파일첨부, 마감일시 등을 정 할 수 있음
4. 자료: 자료 업로드
5. 게시물 재사용: 이전 게시물을 재사용 할 수 있고 다른 수업의 게시물도 사용 할 수 있음
6. 주제: 주제를 정하여 카테고리별로 정리 할 수 있음



1. 과제 대상 선택(학생 전체 및 개별 학생 선택)
2. 과제 제목(필수) 및 안내(선택) 입력
3. 점수, 마감 기한, 과제 관련 주제 입력
4. 추가 클릭 → 과제에 파일, 구글 드라이브 파일, 유튜브, 링크주소를 업로드 가능

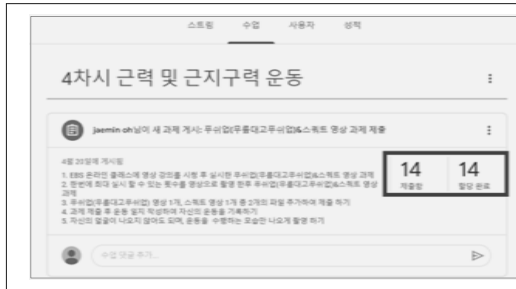


1. 과제 만들기를 하면 스트림 과 수업 화면에 게시 됨



2. 출념기라는 주제를 만든 후 관련 과제를 정리하여 제시 할 수 있음

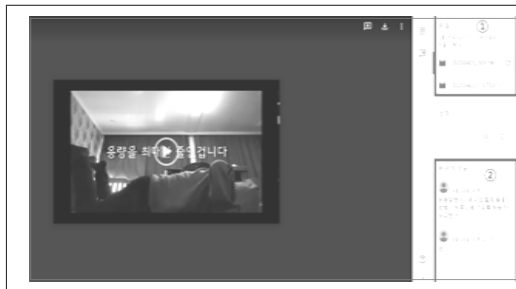
라-1. 영상관련 과제



1. 학생들에게 제시된 과제설명 화면
2. 과제를 제출한 학생과 아직 제출하지 않은 학생 수를 파악 할 수 있음



1. '제출함' 을 클릭하면 제출한 학생들의 이름과 영상을 확인 할 수 있음
2. 학생이 제출한 영상을 클릭하면 영상을 확인 할 수 있으며, 평가기준에 따른 점수를 입력할 수 있음

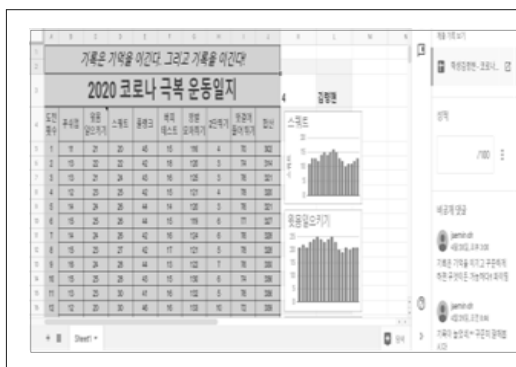


1. 학생이 제출한 파일을 확인 할 수 있음
2. 교사는 학생의 과제에 대한 피드백을 주고 학생은 교사로부터 받은 피드백을 확인하여 자신의 동작을 수정할 수 있음

라-2. 일지관련 과제



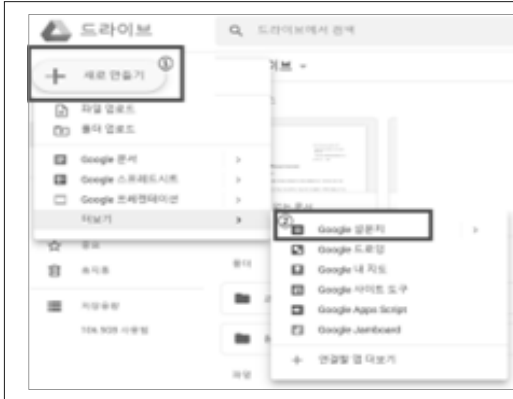
1. 구글스프레드시트를 활용하여 운동일지 과제 제시
2. 코로나 극복 운동일지라는 제목의 파일을 학생별로 사본으로 제공함
3. 학생들은 운동 후 결과를 입력하여 자신의 운동일지를 작성하도록 함
  - 구글스프레드시트란 구글에서 제공하는 공유 문서로써 엑셀과 비슷함
  - 사본으로 제공한다는 것은 학생들에게 개별적으로 파일을 나눠준다는 의미임



1. 운동 실시 후 해당하는 종목의 운동 결과를 입력하도록 함
2. 엑셀의 수식과 그래프를 활용하여 학생들에게 시각적인 즉각적 피드백을 제공함
3. 이를 통해 자신의 운동 상황을 파악하고 실천의지를 높일 수 있음
4. 또한 학생과의 비공개 댓글을 통해 상호작용을 할 수 있음



### 라-3. 구글 설문지 관련 과제



구글 설문지는 구글 드라이브에서 제공하는 온라인 설문 서비스로 QR코드나, URL주소를 공유하여 쉽고 간편하게 설문 내용을 취합할 수 있어 학습 및 업무용으로 간편하게 활용 할 수 있음

1. 구글드라이브 접속 → [새로만들기] → [더보기] → [Google 설문지]를 클릭 → [빈양식] 선택



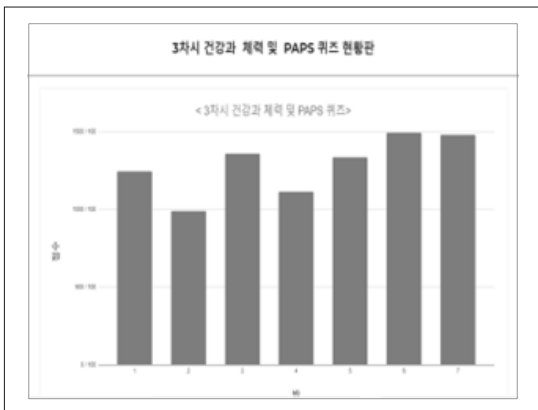
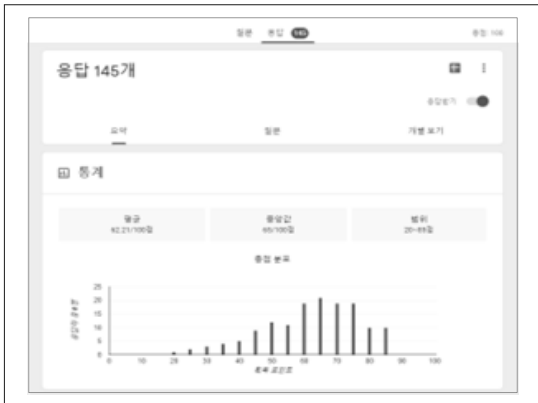
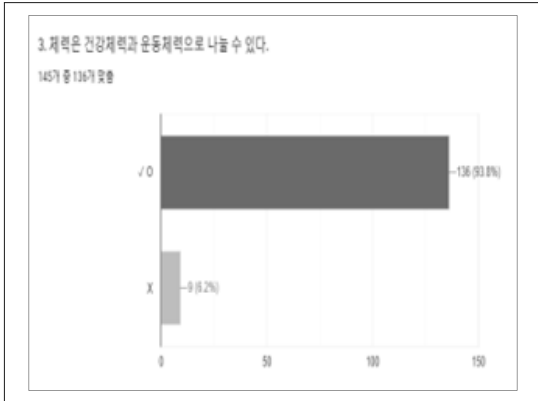
1. 설문지 제목을 입력
2. 필요할 경우 아래 설문지 설명을 할 수 있음



1. 설문 문항을 만들기 위해 먼저 문항 형태 (객관식 질문) 정하기
  2. 설문 문항입력
  3. 보기를 입력
  4. 추가 보기 입력이 필요한 경우 [옵션 추가]버튼을 클릭하여 입력
  5. 단답형 문항도 가능함
  6. '+' 클릭하여 다음 질문을 생성 그 외의 다른 기능을 클릭하면 원하는 설문 형태 구성 할 수 있음.
  7. [복사] 버튼을 클릭하여 앞 문항을 복사하면 반복되는 질문을 보다 편하게 만들 수 있음
- 퀴즈를 선택하여 설문을 구성 할 경우 학생들에게 자신의 점수를 즉시 확인 할 수 있게 할 수 있음.



1. 설문지 우측 상단 보내기 버튼 클릭
2. 설문지 보내기 창에서 원하는 방식을 선택
3. 두 번째 링크를 선택하면 설문지 주소 생성
4. [URL] 단축 체크 하면 단축된 주소 생성
5. 복사 후 활용



문항	정답	정답률	오답률	정답률	오답률
1. 체력은 건강체력과 운동체력으로 나눌 수 있다.	O	93.8%	6.2%	93.8%	6.2%
2. 체력은 건강체력과 운동체력으로 나눌 수 있다.	O	93.8%	6.2%	93.8%	6.2%
3. 체력은 건강체력과 운동체력으로 나눌 수 있다.	O	93.8%	6.2%	93.8%	6.2%
4. 체력은 건강체력과 운동체력으로 나눌 수 있다.	O	93.8%	6.2%	93.8%	6.2%
5. 체력은 건강체력과 운동체력으로 나눌 수 있다.	O	93.8%	6.2%	93.8%	6.2%
6. 체력은 건강체력과 운동체력으로 나눌 수 있다.	O	93.8%	6.2%	93.8%	6.2%
7. 체력은 건강체력과 운동체력으로 나눌 수 있다.	O	93.8%	6.2%	93.8%	6.2%

### < 체육수업에서의 활용 >

1. 각 문항의 응답 비율을 확인 할 수 있음
2. 설문지의 응답 결과는 구글스프레드시트와 연계되어 보다 편하게 결과를 활용 할 수 있음
3. 반별 퀴즈대회 실시 → 구글스프레드시트의 데이터 정리 → 함수 및 수식 활용 → 반별 점수를 도표 → 반별 퀴즈대회 결과 공지
4. 수업 후 구글 설문지를 통해 형성 평가 및 소감문 제출



### 마. 학생 입장에서 과제 제출



1. 학생 구글 계정으로 로그인하고 메뉴에서 클래스룸을 선택하면 소속된 수업화면이 생성되고 과제를 클릭하면 내용을 확인하고, '추가 또는 생성', '제출' 기능을 사용하여 과제를 수행하고 제출
2. 비공개댓글 기능을 통해 과제 제출시 궁금한 사항에 대해 질문하고 교사와 상호작용함
3. 추가 또는 생성: 구글 드라이브, 링크, 파일을 첨부하여 과제 결과물 또는 자료를 제출하는 기능과 '새로 만들기' 아래 구글문서/프레젠테이션/스프레드시트/드로잉을 활용하여 과제 결과물을 만들고 공유 및 제출하는 기능이 있음

## 02

## 플랫폼 활용 원격수업

## 유튜브 (YouTube)

## 1

## 유튜브란?

빅데이터 기반의 알고리즘을 토대로 한 세계 최대 규모의 동영상 공유 플랫폼이다. 54개 언어를 지원하는 다국어 서비스이며, 일부 서비스를 제외하고는 기본적으로 무료로 이용할 수 있다. 동영상이나 사용자에게 댓글을 달아 소통할 수 있기 때문에 소셜미디어 서비스의 일종으로도 분류된다. 유튜브에 동영상을 업로드 하는 사용자의 대부분은 개인이지만, 방송국이나 비디오 호스팅 서비스들 또한 유튜브와 제휴하여 동영상을 업로드 하고 있다.

이러한 특징으로, 체육 수업에 직접적으로 활용 가능한 다양한 동영상이 공유되어 있으므로 학습 목표 달성을 위해 학습의 주제와 관련된 동영상을 검색하여 적절하게 활용한다면 학생들의 학습 동기 유발과 자기 주도적인 학습이 가능하다.

또한, 체육 수업에 필요한 영상을 교사가 스스로 제작하여 공유가 가능하므로 실시간으로 이루어지는 쌍방향 수업이 아니더라도 학생들이 교사의 정확한 설명과 시범을 담은 수업 영상을 시청하며 학습 목표 달성을 위한 효율적인 학습이 가능하다.

## 2

## 유튜브 사용하기

유튜브에 기존에 업로드 되어 있는 영상을 시청하고 활용하는 것은 로그인 없이도 가능하다. 하지만, 유튜브에 동영상을 업로드하기 위해서는 구글 계정이 있어야 하고 없을 경우 본인이 평소에 쓰는 메일 주소로 계정을 새로 만들 수 있다. 구글 계정이 있다면 간단하게 로그인을 통해 사용할 수 있다. 유튜브를 수업에 사용하는 방법을 소개하면 다음과 같다.

## 가. 제작한 수업 영상 활용하기

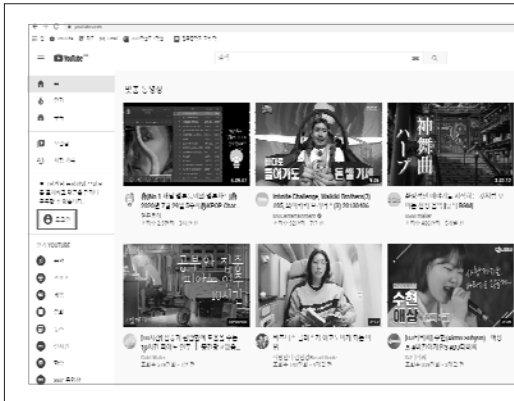
제작한 수업 영상을 업로드 하기 전에 준비해야 할 것은 유튜브에 로그인을 할 수 있도록 구글 계정이 있어야 한다. 구글 계정은 본인이 평소에 사용하는 메일 주소로 손쉽게 만들 수 있다. 유튜브에 로그인을 했다면 누구든지 간단하게 영상을 업로드 할 수 있는데 자세한 방법은 다음과 같다.



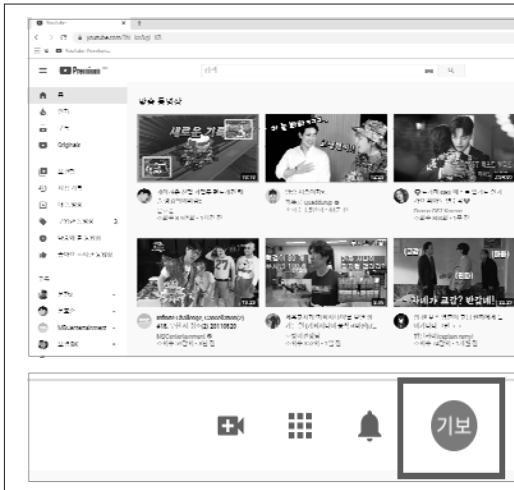
### 가-1. 동영상 업로드하기



1. 모든 웹 브라우저를 사용해도 무방하지만 유튜브 호환이 잘 되는 크롬을 사용 권장
2. 유튜브를 검색하여 접속



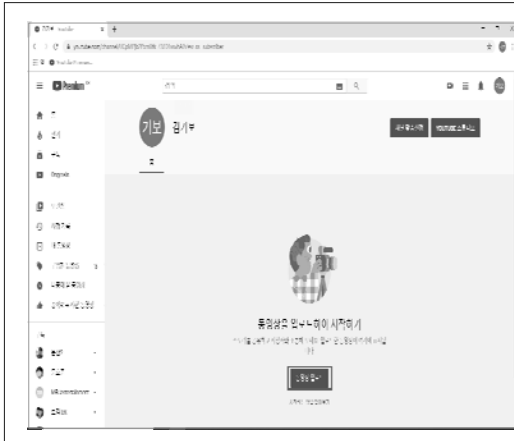
1. 유튜브를 접속하여 구글 계정을 활용하여 로그인



1. 유튜브 로그인을 한 후 우측 상단의 내 계정을 클릭



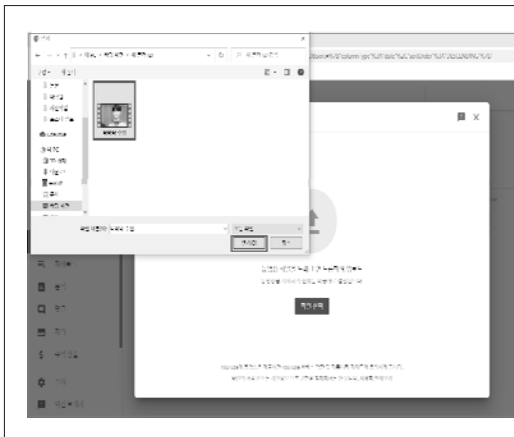
1. 내 계정을 클릭하면 다음과 같은 화면이 나옴
2. 내 채널을 클릭



1. 내 채널로 클릭하여 들어오면 다음과 같은 화면이 나옴
2. 중앙의 동영상 업로드를 클릭



1. 파일 선택을 클릭하여 업로드할 동영상 파일을 선택
2. 바탕화면, 파일 등에 있는 동영상 파일을 드래그하여 위의 화살표 부분에 갖다 놓아도 업로드가 가능 함



1. 파일 선택을 클릭하면 다음과 같은 창이 나옴
2. 업로드할 동영상을 찾아서 더블 클릭하거나 열기 버튼을 클릭



1. 파일을 선택하면 다음과 같이 동영상 업로드를 위한 과정이 나옴
2. 본인이 원하는 동영상 제목과 설명을 입력 함
3. 이동용 동영상 여부를 선택
4. 모든 작업이 완료되면 다음 버튼을 클릭



1. 동영상 제목 및 설명을 모두 입력하여 다음 버튼을 클릭하면 다음과 같은 화면이 나옴
2. 본인이 원하는 공개 상태를 선택하고 우측 하단의 게시 버튼을 누르면 업로드가 완료
  - \* 비공개: 본인과 본인이 선택한 사람만 시청 가능
  - \* 일부 공개: 동영상 링크가 있는 사람만 시청 가능
  - \* 공개: 누구나 시청 가능
3. 링크 공유가 가능한 일부 공개 or 공개를 선택 권장

### 가-2. 동영상 공유하기



1. 업로드된 동영상을 클릭하여 들어가 우측 하단의 공유 버튼을 클릭
2. 기존의 영상을 활용할 때도 다음과 같은 방법으로 함



1. 공유 버튼을 클릭하면 다음과 같은 화면이 나옴
2. 다양한 방법으로 공유가 가능하지만, 가장 간단한 방법인 링크 공유를 활용
3. 우측의 복사 버튼을 누르면 링크가 자동적으로 복사됨.
4. 복사된 링크를 카카오톡, 네이버 밴드, 구글 클래스룸, 위두랑 등 다양한 학습 플랫폼에 붙여넣기를 하여 편리하게 온라인 수업이 가능함

03

플랫폼 활용 원격수업 **학습 커뮤니티 위두랑 (Wedorang)**

1 **위두랑이란?**

‘위두랑’은 학습 활동 중 학생들의 상호 토의·토론 활동, 모둠 활동과 상호 피드백, 다양한 정보 탐색 및 분석 활동, 자료 공유 등을 통해 학습자의 핵심역량 향상을 도모하는 교실 수업 기반 SNS(Social Network Service) 플랫폼입니다.

학년 중심의 교수-학습 활동 및 소통 촉진을 위한 기본 학습 공간과 동영상 스트리밍, 프로젝트 학습 및 조별 학습을 위한 모둠 공간, 알림장 등의 다양한 기능을 제공합니다. 또한, 과정중심평가 근거 자료로 활용할 수 있는 포트폴리오와 메모/체크리스트 기능을 제공하고 있으며, 학생들의 설문 응답 및 과제 활동이 누적 기록됩니다.

2008년 디지털교과서 1.0에 포함된 수업도우미 기능에서 출발해서, 2013년 디지털교과서 활용을 위한 학습 커뮤니티 서비스로 독립하였습니다. 2019년부터 핵심역량 신장을 위한 실시간 협업 및 토론/교류 학습 기능을 제공합니다.

2 **위두랑 사용하기**

가. 위두랑 접속하기



1. 인터넷 브라우저 주소창에 위두랑 주소 (rang.edunet.net)을 입력하여 접속

나. 회원가입 및 로그인

나-1. 재직중인 학교의 지역 선택하기



1. 다니고 있는 학교의 지역을 선택 후 로그인해주세요. 지역 변경을 원하실 경우 로그아웃 후 지역 선택 화면에서 다시 변경할 지역을 선택하여 로그인 할 수 있음.



## 나-2. 회원가입 하기



1. 간단하게 회원가입을 한 후 로그인 함.

## 다. 체육클래스 개설 및 멤버 초대

다-1. 아래의 설명에 따라 체육클래스를 개설합니다.

**1** 클래스 개설

**2** 클래스 이름 입력 (개설 후 수정 가능)  
 • 학교는 선생님이 선택한 지역의 학교로 선택 (학교는 10개까지 등록 가능)

**3** 가입방식 선택 : 클래스 가입 시 선생님 승인 필수 여부, 초대할 학생 가입 옵션  
 • 방문자 권한 : (기본값) 게시물/댓글 조회 (회원에게만 공개 선택 시 클래스 멤버만 소식 게시물 조회가 가능)

**4** 학교급 / 학년 / 교과 선택

학교급선택	학년선택	교과선택
<input checked="" type="radio"/> 초등 <input type="radio"/> 중학교 <input type="radio"/> 고등학교 <input type="radio"/> 기타	<input checked="" type="checkbox"/> 1학년 <input checked="" type="checkbox"/> 2학년 <input checked="" type="checkbox"/> 3학년 <input checked="" type="checkbox"/> 4학년 <input checked="" type="checkbox"/> 5학년	<input checked="" type="checkbox"/> 체육 <input checked="" type="checkbox"/> 과학 <input checked="" type="checkbox"/> 국어 <input checked="" type="checkbox"/> 수학 <input checked="" type="checkbox"/> 영어 <input checked="" type="checkbox"/> 사회 <input checked="" type="checkbox"/> 역사 <input checked="" type="checkbox"/> 예술 <input checked="" type="checkbox"/> 정보 <input checked="" type="checkbox"/> 기타

클래스 모든 정보는 클래스 개설 이후에도 수정 가능!  
 (클래스 관리모드 - 기본정보)

다-2. 다음 설명에 따라 개설된 방에 멤버를 초대합니다.

**클래스 복사**

1 기존 클래스 멤버 중에 새 클래스에 초대할 구성원을 선택해주세요. 여러 클래스의 멤버를 선택할 수도 있습니다.

- 본인만 관리
- (클래스 관리자)

클래스 선택

1오동	5	2오동	5
3오동	5	4오동	5

클래스 멤버 전체 | 소집단 전체

소집단 관리바가기 →

클래스 전체 (4)

선택한 소집단 (3)

호기심 가득 상상력 쑥쑥 위두랑 (클래스 전체) | 꿈꾸는 나 이미지 과하자(클래스 전체)

취소 | 확인 | "확인" 클릭

**Tip!** 클래스 복사 기능은 학교 단위의 클래스 합반/분반 및 교과 중심으로 클래스를 운영하는 경우 보다 쉽게 클래스를 개설할 수 있는 기능으로, 해당 클래스에 관리자로 등록되어 있어야 합니다.

라. 위두랑 클래스 화면 구성



1. 클래스 정보 - 클래스 명, 클래스 가입, 탈퇴, 나의 위두랑 활동 성향, 멤버, 클래스 학교 / 학년 정보, 클래스 소개.
2. 클래스 메뉴 - 소식, 모둠, 과제방, 알림장, 사진영상, 공유방.
3. 게시물 쓰기 - 이미지, 파일을 첨부한 글쓰기 가능, 10개 이상의 이미지를 등록하면 자동 앨범 생성.
4. 공지사항 및 게시물 본문 - 작성된 공지사항 및 게시물 본문 내용 확인.



## 마. 체육 과제 올리기

### 마-1. 클래스에 들어가서 과제 등록 클릭



1. 체육수업 클래스를 클릭한 뒤 과제방을 클릭.
2. 오른쪽 위의 과제등록 버튼을 클릭.

### 마-2. 체육수업 과제 올리기



1. 과제유형 선택 - 비공개로 선택 시 학생들이 제출하는 과제를 서로 볼 수 없음.
2. 과제내용 작성 - 해당 차시에서 학생들이 학습할 내용을 작성.
3. 제출기한 설정 - 지연제출을 클릭할 시 제출기한이 넘어도 제출할 수 있음.
4. 첨부파일 삽입 - 영상이나 사진 등의 수업자료를 업로드 할 수 있음.
5. 클래스 과제로 등록 - 해당 차시의 학습과제를 모두 설정하였다면 클릭.

## 바. 과제 확인하기




1. 과제열람 명단 - 과제를 제출한 학생의 명단을 파악할 수 있음.
2. 댓글로 과제를 제출한 학생 - 학생들의 과제를 클릭하면 댓글로 피드백을 제공할 수 있음.
3. 과제평가 - 평가를 누르면 별점으로 학생들의 과제를 평가할 수 있음.

**4 위두랑과 체육수업**

**가. 위두랑을 썼을 때의 장점**

**가-1 다양한 과제의 형태 제출 가능**



1. 체육 교과의 특성상 운동 동작들을 동영상 촬영하여 과제로 제출하는 경우가 많은데 사진, 영상 등의 자료들을 자유롭게 업로드가 가능.

**가-2. 포트폴리오(과정중심형 평가) 가능**



1. 체육 클래스에서 왼쪽 하단에 포트폴리오를 클릭.
2. 학생들은 자신이 게시글에 올린 모든 자료(과제물, 댓글, 사진) 등을 선택하여 PDF파일로 다운 받을 수 있음.
3. 생성된 포트폴리오를 활용하여 과정중심평가의 근거자료로 활용 가능함.



# 04

## 플랫폼 활용 원격수업

# 줌(ZOOM)을 활용한 체육수업

### 1

## 줌(ZOOM)이란?

줌(ZOOM)은 코로나19로 인해 실시되는 온라인수업에서 활용가능한 플랫폼으로 체육수업 시 학생들에게 직접적으로 과제를 제시하고 이에 대해 다양한 피드백을 제공할 수 있다는 점에서 장점이 크다.

줌(ZOOM)은 컴퓨터나 노트북에서 클라이언트를 다운 받아 수업을 진행할 수 있을 뿐만 아니라 스마트폰이나 테블릿PC에서 줌(ZOOM) 어플을 다운받아 수업을 진행할 수 있다.

스마트폰을 활용한 줌(ZOOM) 사용법을 알아보자.

### 가. 줌 어플 다운로드 받기



1. Play스토어 또는 App store 접속
2. 검색창에 zoom 입력후 설치



나. 회원가입 하기(구글계정이 없는 경우)



1. zoom 어플 접속
2. 가입 클릭
3. 본인이 사용하는 이메일, 이름, 성 입력
4. 서비스 약관에 동의합니다. 체크 박스에 체크
5. 본인이 사용하는 이메일 접속 후 메일 확인
6. 확인 후 계정활성화 클릭

∴ 구글 계정이 있으면 회원가입 없이 구글 계정으로 로그인 가능 함.





### 다. 로그인 하기



1. 줌 어플 접속 후 로그인 클릭
2. 이메일 주소와 비밀번호 입력  
(구글 계정이 없는 경우)
3. Google 클릭 후 접속(구글 계정이 있는 경우)



라. 수업 개설 및 학생 초대

1. 새회의 클릭
2. 참가자 클릭
3. (카카오톡) 새회의 클릭 후 URL 복사 후 카카오톡 클릭
4. 학급 단체톡방에 링크 전송
5. (메시지) 새회의 클릭 후 메시지 클릭 초대할 학생 검색 후 링크 전송



# 05

## 플랫폼 활용 원격수업

# EBS 온라인클래스 (EBS Online Class)

### 1

## EBS 온라인클래스란?

온라인 개학 방침에 따라 한국교육방송공사에서 제공하고 있는 온라인 학습서비스를 말한다. 단방향 온라인 개학의 대표적인 플랫폼이며, 많은 학생들이 이 플랫폼을 이용해 학습하고 있다. EBS 온라인 클래스는 e학습터와 달리 사용 연령층이 높은 서비스이다. EBS온라인 클래스의 장점은 다양한 EBS콘텐츠 활용 및 진도체크가 가능하다는 점과 강의 공동관리자 지정이 가능하다는 장점이 있다. 하지만 단점으로는 학생 승인을 담당교사가 승인을 해야 학생이 수업참여가 가능하다는 점과 접속자가 몰리는 경우 서버가 불안정하고 콘텐츠가 있는 과목이 한정적이라는 단점도 가지고 있다. 교사의 입장에서는 직접 콘텐츠를 제작해 학생들에게 좀 더 질 높은 교육을 제공할 수 있다는 장점이 있지만 팀학습 협동적인 활동은 제한을 많이 받을 수 있다는 단점을 가지고 있다. 학생의 입장에서는 비대면 체육수업을 통해서 자기주도적인 학습을 진행 할 수 있고 개개인별로 질 높은 피드백을 받을 수 있다. 현재 시국에서 비대면 체육수업을 진행하게 되었는데 이번 계기로 시프로그램, 온라인플랫폼을 활용해서 체육수업이 더 발전되기를 기원해본다.

### 2

## EBS 온라인클래스 사용하기

EBS 온라인 클래스 홈페이지를 통해 교사인증과 회원가입을 한후 다양한 플랫폼이 이용할 수 있다. 지금부터 EBS 온라인 클래스의 다양한 플랫폼 활용설명은 다음과 같다.

### 가. EBS 온라인 클래스 시작하기

EBS 온라인 클래스 홈페이지 접속([oc.ebssw.kr](http://oc.ebssw.kr)) 후 회원가입과 교사인증후에 온라인 클래스를 쉽고 간단하게 이용할 수 있다.


기본 정보	
아이디	sqsp3
이름	[Redacted]
이메일	[Redacted]
핸드폰	[Redacted]
교사인증	인증 완료

회원탈퇴      회원정보 수정


가-1. EBS 온라인 클래스 개설하기




1. 위쪽 상단 온라인클래스 개설하기 클릭
2. 학교 검색에 자신의 학교 정보 입력
3. 온라인클래스 개설 버튼 클릭



1. 온라인 클래스 정보 입력
2. 정보 입력 후 등록버튼 클릭



1. 온라인 클래스 관리 클릭
2. 권한 관리 클릭



1. 권한에 관한 정보 입력 후 권한등록 클릭

권한 ID	권한ID/명	권한명	사용자	권한일	등록수업일
<input type="checkbox"/>	1	강좌관리	강사	2018.12.23 17:27:02	
<input type="checkbox"/>	2	강좌수업권한	강사	2018.11.12 15:08:05	
<input type="checkbox"/>	3	강사관리	관리자	2018.10.24 10:08:17	
<input type="checkbox"/>	4	강사등록	관리자	2018.10.10 19:35	



1. 그룹명 클릭
2. 회원등록 클릭 후 회원 선택 후 확인
3. 권한부여 완료

1. 온라인 클래스 찾기->학교검색->자신이 개설한 클래스 확인 가능

**가-2. EBS온라인 클래스 학생가입(교사승인이 있어야 가능)**

1. 클래스관리->회원관리->학생이름 확인 후 선택 승인
2. 학생 가입완료

**나. EBS온라인 클래스 강의올리기**  
**(EBS 자체강의 동영상, 자체제작 자료, 유튜브 영상)**



EBS 강좌 가져오기/내가 찍은 콘텐츠나 유튜브 영상을 활용할시 새 강의 만들기 클릭 후 그대로 진행

1. 강좌만들기 클릭
2. 강좌 가져오기 클릭



3. 학교,학년,과목 선택후 검색클릭
4. EBS강좌를 선택후 강좌가져오기 클릭



5. 가져온 강좌를 왼쪽 빨간 네모박스를 통해 제목명 수정 삭제 강좌순서 옮기기 가능



6. 강의 추가 시 강의추가 버튼 클릭 후 제목명 입력 후 저장버튼 클릭 후 강좌 개설버튼 클릭



7. 원하는 강좌내용 선택 후 콘텐츠 추가  
**<체육수업에서 EBS온라인 클래스 강의의 장점>**  
 기존의 EBS 수업의 활용도 가능하고 자신이 체육 수업 종목에 대한 콘텐츠를 제작 후 그 종목에 대한 자신만의 강의를 개설 할 수 있다는 점이 다른 온라인 플랫폼과는 차별화된 장점을 가지고 있음



### 다. EBS온라인클래스 평가기능(퀴즈만들기)



1. 퀴즈버튼 클릭



2. 새 퀴즈 만들기에서 주관식, 객관식, OX퀴즈 선택 후 저장

**〈체육수업에서 EBS온라인 클래스 강의의 장점〉**  
 체육수업에서 다른 온라인 플랫폼과는 달리 퀴즈라는 플랫폼을 통해 교사는 학생들의 지식 습득 능력을 쉽게 파악 할 수 있고 학생들 또한 퀴즈라는 형성평가를 통해 더 높은 수업의 성취도를 얻을 수 있음.

### 라. EBS온라인클래스 출석체크및학습관리

강좌명	강사명	강좌명	강사명	강좌명	강사명	강좌명	강사명
1. 체육	김민준	2. 체육	김민준	3. 체육	김민준	4. 체육	김민준
1. 체육	김민준	2. 체육	김민준	3. 체육	김민준	4. 체육	김민준
1. 체육	김민준	2. 체육	김민준	3. 체육	김민준	4. 체육	김민준

1. 강좌->학습관리메뉴클릭  
 2. 출석 체크, 학습 관리 기능을 통해서는 각 강좌에 대한 학생들의 학습 시작일, 최근학습일, 진도율, 학습현황, 학습 시간 체크가 가능 함.

### 마. 과제방 개설하기



1. (1) 강좌관리, (2) 커뮤니티, (3) 하위새메뉴: 메뉴명 설정  
 2. (4) 게시판 설정 (5) 저장버튼을 눌러주면 과제방을 개설할 수 있습니다

**〈체육수업에서 EBS온라인 클래스 강의의 장점〉**  
 체육수업은 학생들의 이론적 지식 습득뿐만 아니라 실기능력 습득 또한 굉장히 중요한데 과제방 개설을 통해서 학생들의 실기습득 정도를 영상과제를 통해 파악할 수 있는 장점을 가지고 있음.

## 06

플랫폼 활용 원격수업

## 네이버 밴드 (NAVER Band)

## 1

## 네이버 밴드란?

우리나라 검색포털 네이버에서 제작하였으며, 주요 기능으로는 게시판, 채팅, 사진첩, 캘린더, 멤버 주소록, 투표, 동창 찾기 기능을 제공할 수 있으며 밴드에 속한 사람이 다른 밴드나 외부로 내용을 공유할 수 있다. PC 버전과 모바일용 버전이 있고 휴대폰, 이메일, 페이스북, 네이버 계정 중 하나 또는 여러 개를 이용하여 밴드 계정을 쉽게 만들고 로그인할 수 있어 편리하다. 초창기 때는 동창 밴드 찾기 기능으로 예전 초·중·고 동창을 찾는 기능이 있어 40대 이혼 층에 약간의 인기를 끄는데 한계가 있었다. 하지만 밴드는 점차 게시판 기능을 기본으로 하여 공지사항, 사진첩, 채팅방, 일정 및 생일 연락처까지 모아 모임에 가장 편리하다는 것을 어필하여 청소년까지 그 유저가 증가하기 시작하였다.

네이버 밴드는 대부분의 플랫폼처럼 교사가 과제를 제시하고 학생이 과제를 제출하는 과정이 온라인으로 이루어지기 때문에 과제를 인쇄해서 제출하지 않아도 된다. 네이버 밴드는 학급단위 또는 교과 단위로 방을 만들고 라이브 방송 기능을 활용하여 실시간으로 교사가 수업을 진행할 수 있는 기능이 있기 때문에 코로나19로 인한 온라인 수업 대안으로 사용할 수 있다.

특히, 네이버 밴드는 우리나라 대부분의 청소년 및 성인이 가입하고 있기 때문에 따로 가입하는 절차가 까다롭지 않고 운영 방법이 어렵지 않아 다른 플랫폼과 다르게 교사의 사전 교육에 많은 시간을 할애할 필요가 없어서 사용하기에 유용한 장점이 있다.

## 2

## 네이버 밴드 사용하기

네이버 밴드를 사용하기 위해서는 이메일이나 페이스북 계정으로 가입해서 간단하게 로그인을 통해 사용할 수 있다. 휴대폰으로 실시간 이동하면서도 수업이 가능하기 때문에 어플을 다운받아 실행시켜서 사용하는 방법을 소개하면 다음과 같다.

## 가. 네이버 밴드 설치하기



1. 'Play 스토어' 를 클릭하여 '네이버 밴드' 를 검색
2. '네이버 밴드' '설치' 를 클릭하여 설치



3. 휴대폰 번호 또는 이메일로 가입, 네이버로 가입, 페이스북으로 가입 중 하나를 선택하여 가입
4. 네이버로 가입하기를 클릭 '인증번호 발송했습니다.'가 나옴.
5. 핸드폰으로 인정번호가 오면 가입



7. Play 스토어' 를 클릭하여 '네이버 밴드' 를 검색
8. '네이버 밴드' '열기' 를 클릭하여 설치

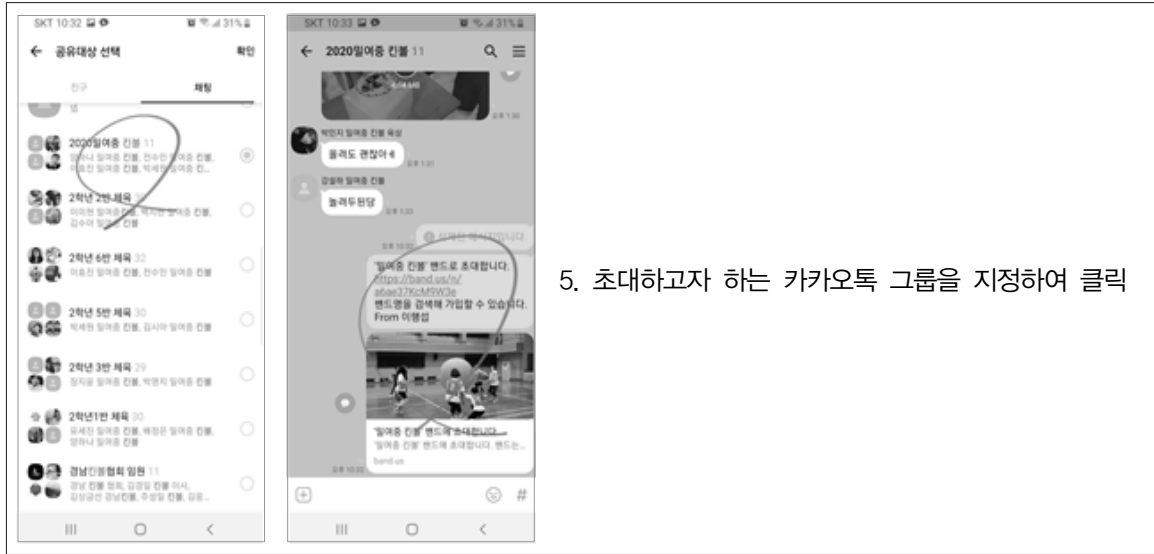


9. 휴대폰 번호 또는 이메일로 가입, 네이버로 가입, 페이스북으로 가입 중 하나를 선택하여 가입
10. 네이버로 가입하기를 클릭 '인증번호 발송했습니다.'가 나옴.
11. 핸드폰으로 인정번호가 오면 가입

## 나. 네이버 밴드 만들기

1. 밴드 화면에서 아래로 내려가 '밴드 만들기' 를 클릭
2. '학교, 동아리' 를 클릭하여 만들고자하는 밴드 이름을 기입하고 '완료' 클릭

3. 화면 하단에 두 사람모양 아이콘을 클릭하여 '멤버 초대하기' 클릭합니다.
4. '초대링크 공유' 클릭 후 '카카오톡' 클릭



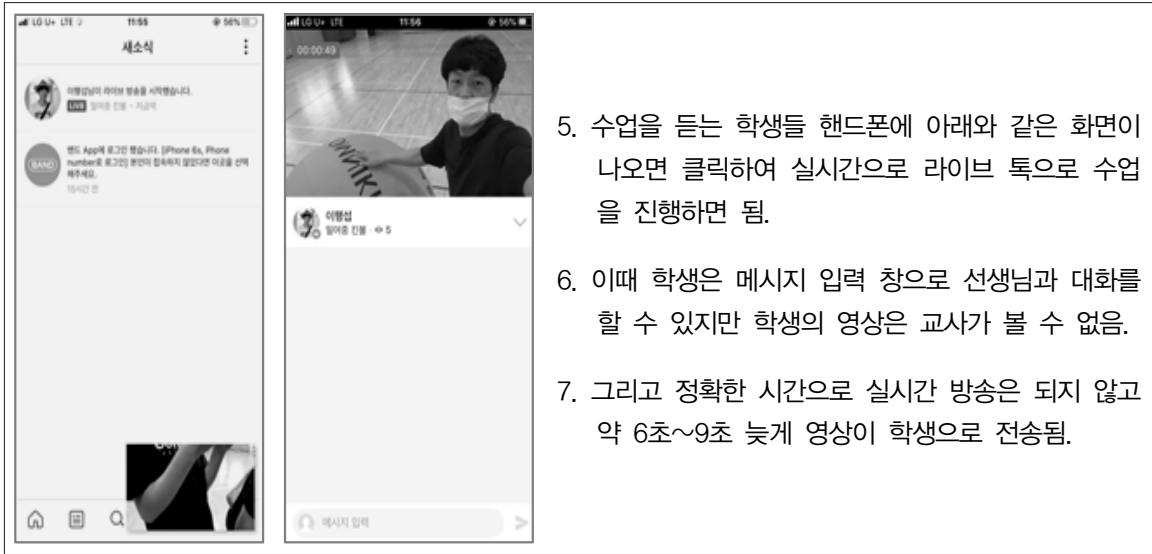
5. 초대하고자 하는 카카오톡 그룹을 지정하여 클릭

### 다. 네이버 밴드 라이브 특 실행하기



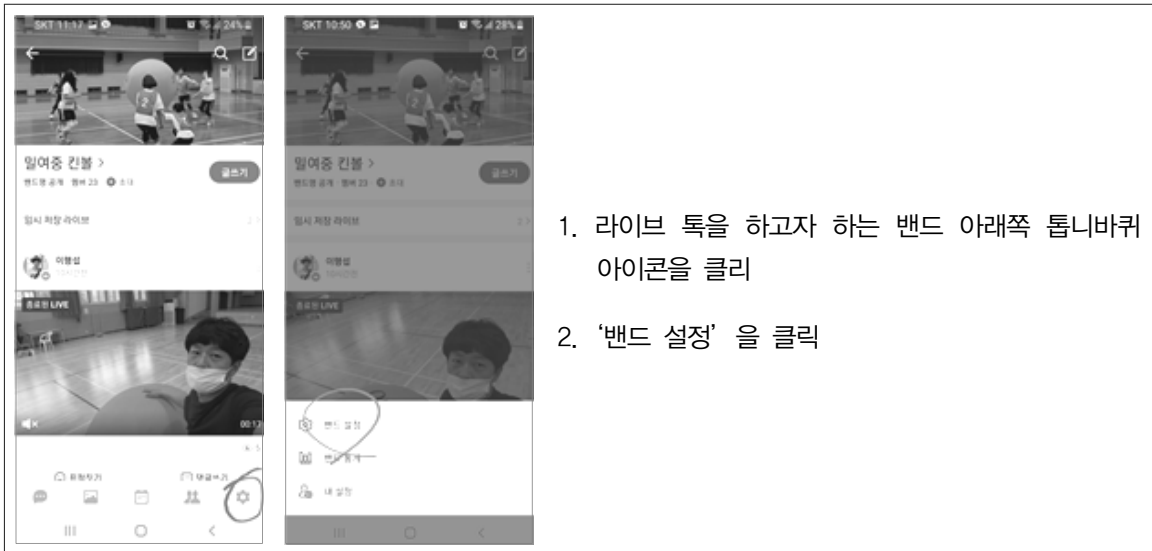
1. '글쓰기 아이콘' 또는 아래 '글쓰기' 를 클릭
2. '라이브 방송' 클릭
3. 모두 '허용' 에 클릭

4. '라이브 방송 시작' 을 클릭하면 라이브 방송이 시작됨

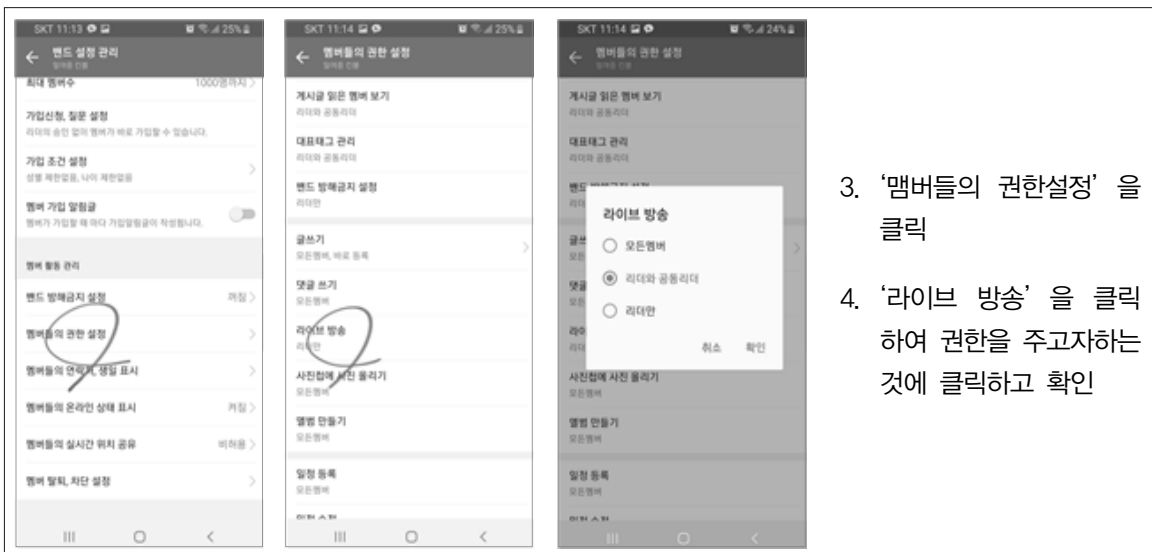


5. 수업을 듣는 학생들 핸드폰에 아래와 같은 화면이 나오면 클릭하여 실시간으로 라이브 특으로 수업을 진행하면 됨.
6. 이때 학생은 메시지 입력 창으로 선생님과 대화를 할 수 있지만 학생의 영상은 교사가 볼 수 없음.
7. 그리고 정확한 시간으로 실시간 방송은 되지 않고 약 6초~9초 늦게 영상이 학생으로 전송됨.

### 라. 네이버 밴드 라이브 특 권한 설정하기



1. 라이브 특을 하고자 하는 밴드 아래쪽 톱니바퀴 아이콘을 클릭
2. '밴드 설정' 을 클릭



3. '멤버들의 권한설정' 을 클릭
4. '라이브 방송' 을 클릭하여 권한을 주고자하는 것에 클릭하고 확인



# 07

## 플랫폼 활용 원격수업

# 카카오톡 (Kakao Talk)

### 1

### 카카오톡이란?

스마트폰용 무료 통화 및 메신저 응용 프로그램으로, 2015년 이후 한국 내 점유율 90% 이상 달하고 있다. 카카오톡은 무료 통화(음성 및 영상), 문자 메시지 서비스뿐 아니라 사진, 동영상, 음성 메일 서비스를 제공하며, 일대일 및 그룹 채팅 기능을 지원한다. 또한 여러 명(5명 까지)의 친구들과 함께 그룹으로 통화할 수 있는 그룹콜 기능이나 좋아하는 주제와 관계된 친구를 추가하여 다양한 정보 및 혜택을 받는 플러스 친구 서비스도 지원한다.

카카오톡은 1:단체 또는 1:1 상호작용이 원활하다. 단체톡에서 수업이 진행되다가 학생들의 개인 질문이 있을 경우 개인톡으로도 소통할 수 있다. 카카오톡은 담임교사가 학급단위 또는 교과 단위로 방을 만들고 문자로 수업을 진행할 수도 있고 라이브톡 기능을 활용하여 실시간으로 교사가 수업을 진행할 수 있기 때문에 코로나19로 인한 온라인 수업 대안으로 사용할 수 있다.

특히, 카카오톡은 핸드폰을 소유한 우리나라 대부분의 국민이 가입하여 사용하고 있기 때문에 코로나 19로 인한 온라인 수업 학습 콘텐츠로 활용하기가 용이하다.

### 2

### 카카오톡 사용하기

카카오톡을 사용하기 위해서는 다음이메일 계정으로 가입해서 간단하게 로그인을 통해 사용할 수 있다.

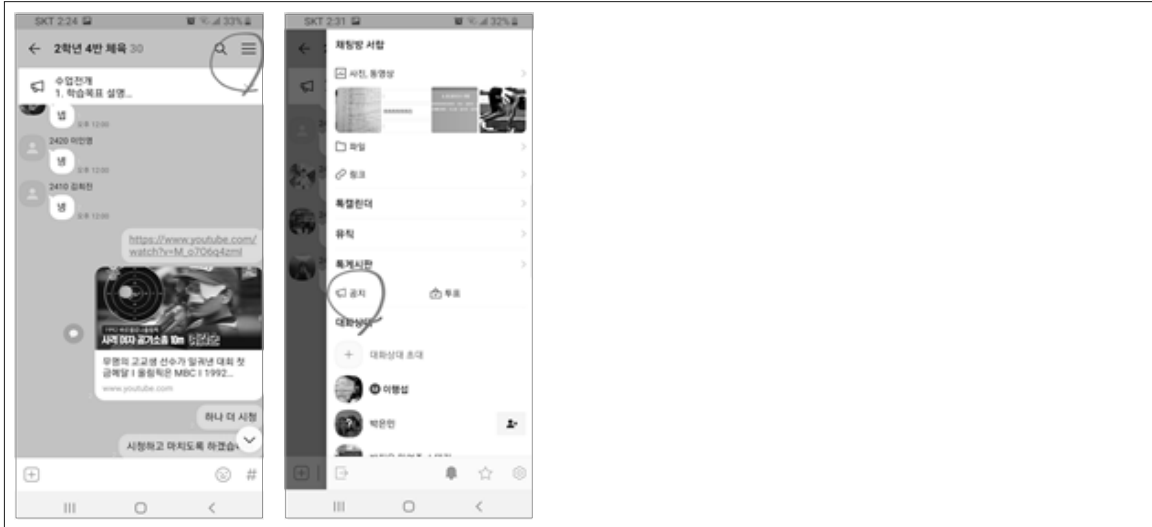
학생은 휴대폰으로 실시간 이동하면서도 수업이 가능하고 교사는 pc버전을 컴퓨터에 설치하여 사용하면 수업에 활용도를 극대화 시킬 수 있다.

### 가. 교과 방 만들기

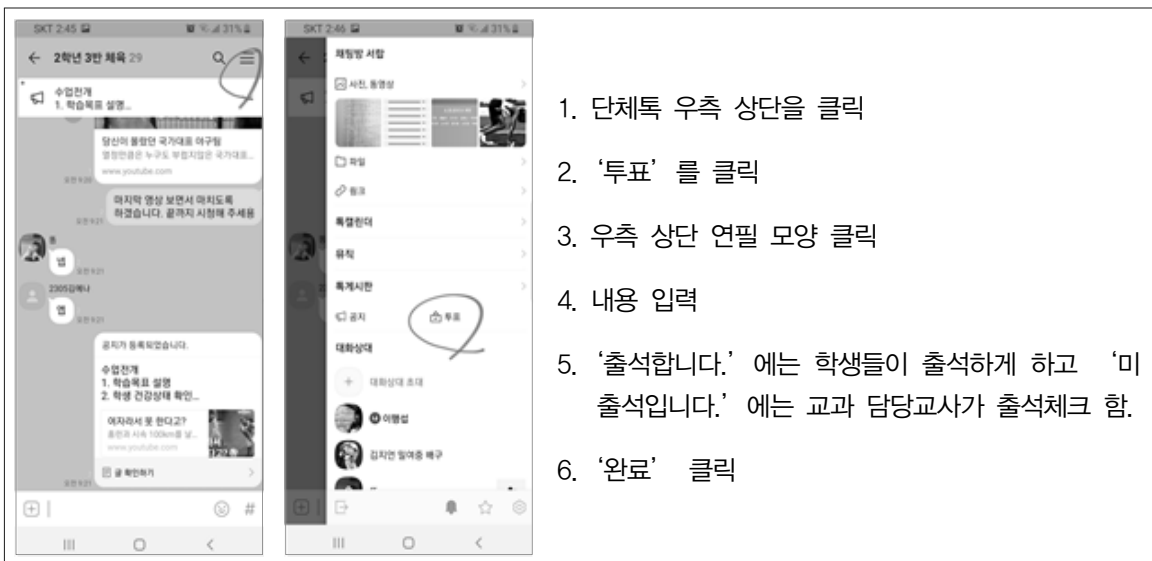


1. 담임선생님은 기존 반톡 방에 교과 선생님 한 분을 초대한다.
2. 담임선생님은 단독방에서 나간다.
3. 이러한 방법으로 교과 선생님들을 한 명씩 초대하여 교과 수만큼 담임선생님은 만들고 나가는 것을 반복한다.

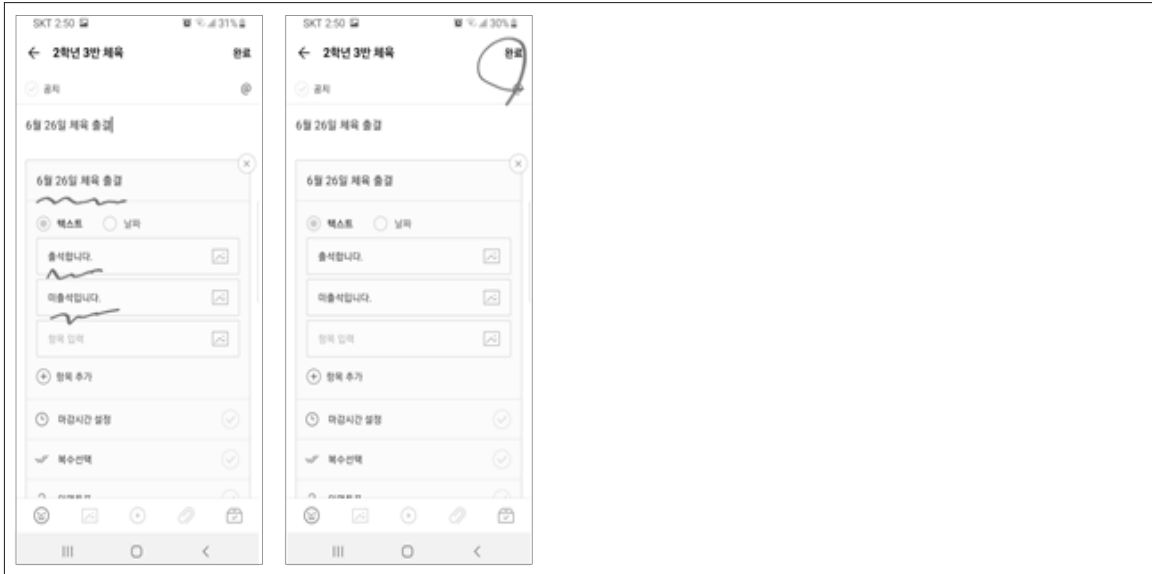
### 나. 학습목표 또는 수업내용 공지 기능



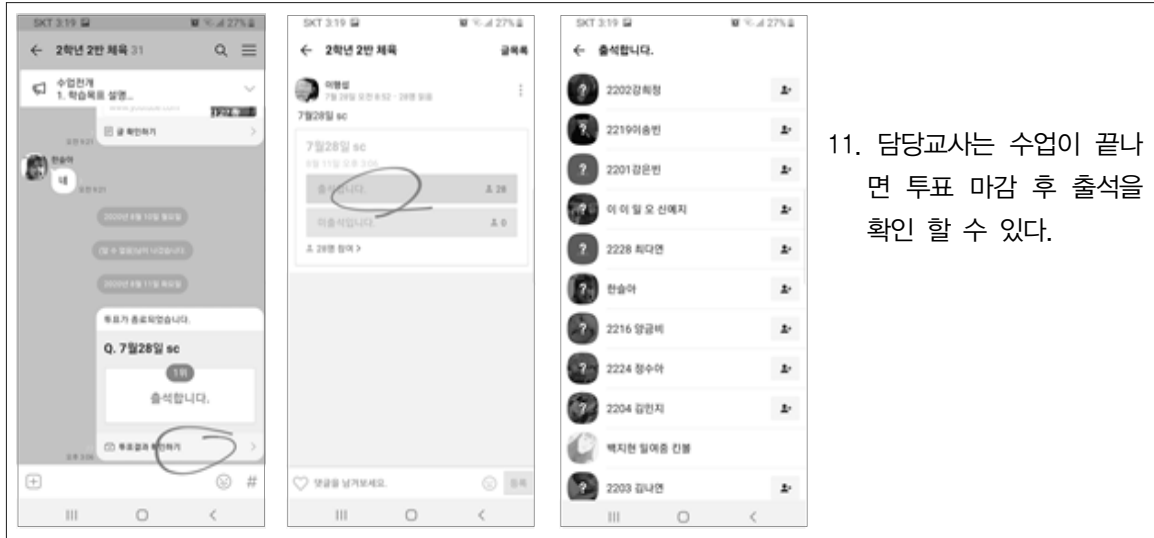
### 다. 온라인 출석체크 기능



1. 단체톡 우측 상단을 클릭
2. '투표' 를 클릭
3. 우측 상단 연필 모양 클릭
4. 내용 입력
5. '출석합니다.' 에는 학생들이 출석하게 하고 '미출석입니다.' 에는 교과 담당교사가 출석체크 함.
6. '완료' 클릭



7. 단독방에 학생들은 출석체크 한다.
8. 수업이 끝나면 담당교사는 '미출석합니다.'에 클릭
9. 투표 종료 클릭
10. 확인 클릭



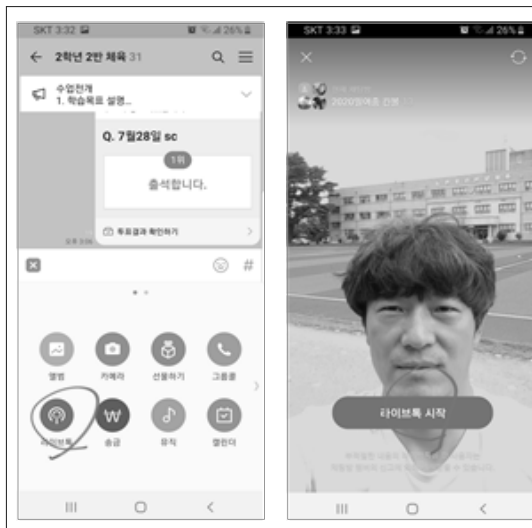
11. 담당교사는 수업이 끝나면 투표 마감 후 출석을 확인 할 수 있다.

**라. 여러 학급 동시 수업 가능**



1. pc 버전의 카카오톡을 실행할 경우 카카오톡 단체톡을 이용하면 여러 학급을 동시에 온라인으로 소통하며 수업이 가능하다.

**마. 라이브톡으로 수업하기**



1. 라이브톡 클릭
2. 라이브 시작 클릭



3. 라이브 톡으로 영상이 학생들에게 송출되며 동시에 문자로도 소통이 이루어진다.

4. 수업이 종료되면 우측하단 아래를 클릭하여 나간다.

스마트 앱 / 웹 사이트 / 플랫폼 활용

## 원격 체육 수업 도움자료

인 쇄 : 2020년 09월

발 행 : 2020년 09월

발 행 인 : 경상남도교육감 박종훈

발 행 처 : 경상남도교육청

편 집 인 : 심현호 (경상남도교육청 체육예술건강과 과장)  
오경문 (경상남도교육청 체육예술건강과 장학관)  
정득수 (경상남도교육청 체육예술건강과 장학사)  
김진학 (경상남도교육청 체육예술건강과 장학사)  
박봉률 (경상남도교육청 체육예술건강과 장학사)  
최우람 (경상남도교육청 체육예술건강과 장학사)  
이기욱 (경상남도교육청 체육예술건강과 장학사)

집필위원 : 김윤희 (화양초등학교 교사)  
김주현 (화양초등학교 교사)  
박 범 (하천초등학교 교사)  
박상석 (화양초등학교 교사)  
심기섭 (신어초등학교 교사)  
이종인 (상남초등학교 교사)  
임승용 (하천초등학교 교사)  
오재민 (문산중학교 교사)  
정재훈 (개양중학교 교사)  
김태형 (진주중앙중학교 교사)  
김기보 (진주중학교 교사)  
김예현 (동진여자중학교 교사)  
윤신숙 (냉천중학교 교사)  
표진의 (반송여자중학교 교사)  
이진경 (대청중학교 교사)  
김혜수 (양주중학교 교사)  
이행섭 (밀양여자중학교 교사)

인 쇄 처 : 창일사 (Tel. 055-261-8880)

