5~6학년군 | 체육 ①

교육부 검정
2014. 8. 29.



초등학교

체육 5

지도서

이재용 | 남석희 | 한선희 | 유미희 | 박대권 | 김신규 | 이제행
김영식 | 박경석 | 이승호 | 김율희 | 박주영 | 송빛나

㈜ 금성출판사















초등학교

체육 5

이재용 남석희 한선희 유미희 박대권 김신규 이제행
김영식 박경석 이승호 김율희 박주영 송빛나

지도서



㈜ 금성출판사



머리말

초등학교 체육 시간은 체육의 기능만을 배우는 교과가 아닌 신체 활동을 통해 체력을 기르고, 학습 능력 향상 및 다양한 문화적 활동을 경험함으로써 교육적 가치를 얻을 수 있는 매우 중요한 교과입니다. 체육 수업을 통해 신체 활동에 내재된 다양한 가치를 습득하기 위해서는 학생들이 자발적이고 능동적으로 수업에 참여하여 활발하게 신체 활동을 하는 것이 무엇보다 중요합니다.

본 지도서는 신체 활동 참여 욕구를 높여 주는 개념적 지식, 동기 유발, 사고 기능 증진, 정서적 발달 및 사회적 성격 발달을 높이고, 활발한 신체 활동의 가치에 대한 올바른 이해와 자발적이고 능동적인 실천을 위한 다섯 가지 영역 지도의 구체적인 내용을 다음과 같이 제시하였습니다.

첫째, 건강 활동에서는 기초 체력의 뜻과 종류, 운동의 단계를 이해하고 기초 체력을 기르기 위한 신체 활동의 방법을 익히도록 하였습니다. 건강한 생활을 위한 바른 습관을 기르며 안전에 대한 종합적인 이해와 실천을 강조하였으며 이를 실천하기 위해 '자기 인식'과 '자율성'의 개념을 이해하고 기를 수 있도록 하였습니다.

둘째, 도전 활동에서는 속도 도전 활동과 동작 도전 활동의 기본 개념과 기능을 습득하는 동시에 자신의 기록을 측정하고 평가하도록 하였습니다. 또한'끈기'와 '용기'의 개념을 이해하고 다양한 신체 활동 속에서 이를 기를 수 있도록 구성하였습니다.

셋째, 경쟁 활동에서는 다양한 경쟁 상황에 효과적으로 대처하기 위해 피하기형과 영역형 경쟁의 의미와 특성을 파악한 후 이에 따르는 게임 전략과 기본 기능을 익혀서 게임 활동에 창의적으로 적용할 수 있도록 수업 과정 계획안을 구성하였으며‘규칙 준수’와 ‘협동심’의 개념을 이해하고 실천할 수 있도록 하였습니다.

넷째, 표현 활동에서는 움직임 언어와 표현 요소 및 리듬 표현 유형과 요소를 이해하도록 하고, 여러 가지 리듬에 맞추어 신체 움직임을 창의적으로 표현하고 감상하는 기회를 주었습니다. ‘신체 인식’과 ‘신체 적응력’의 개념을 이해하고 이를 실천할 수 있도록 하였습니다.

다섯째, 여가 활동에서는 놀이로서의 여가 활동의 의미와 특성을 이해하고 창의적으로 계획하는 방법을 소개 하였습니다. 가족과 함께할 수 있는 여가 활동은 물론 우리 조상들이 향유해 온 전통 놀이의 방법을 이해하고 체험하는 방법을 안내하고 실천할 수 있게 하였습니다. 또한 ‘가족 사랑’과 ‘전통 존중’의 개념을 이해하고 이를 실천할 수 있도록 하였습니다.

이 지도서를 잘 활용하여 학생들과 직접 움직이면서 배움이 있고 즐거움이 넘치는 체육 시간을 만들어 주시기 바랍니다. 그리고 학생들이 활력 넘치는 체육 수업을 통해 건강한 몸과 마음, 그리고 창의력이 넘치면서도 좋은 인성을 가진 미래 사회의 주인공으로 자랐으면 합니다.



차례

제1부 총론

Ⅰ. 체육 교육 이해하기

1 체육 교육의 발전 10
2 초등학교에서 체육 교육의 중요성 11
3 초등학교 체육 교육의 방향 13

Ⅱ. 2009 개정 교육 과정에 따른 체육과 교육 과정 알아가기

1 체육 과목 목표 14
2 체육과의 내용 18
3 체육과의 교수·학습 방법 20
4 평가 21

Ⅲ. 체육 수업 잘하기

1 체육과 수업 모형: 교수와 학습을 위한 도구 22
2 좋은 체육 수업 32
3 수업 전략 40
4 효과적인 교수 기술 42
5 평가 43

Ⅳ. 연간 지도 계획

1 교육 과정 운영 계획 45
2 교수·학습 운영 계획 46
3 교수·학습 활동 계획 47
4 체육과 연간 지도 계획 48

Ⅴ. 교과서와 지도서 활용하기

1 교과서의 편찬 방향 및 내용 구성 51
2 지도서의 편찬 방향 및 내용 구성 54







제 2 부 각론

1. 건강활동 건강과 신체 발달

1 건강 체력을 알고 길러요 62
2 성장하는 나의 몸을 알고 소중하게 지켜요 106
3 조심해요! 운동 중의 안전사고 126
감상 자료 140

2. 도전활동 거리 도전

1 보다 멀리, 보다 높이 뛰어 보아요 150
2 보다 멀리 던져 보아요 186
도전, 함께 느껴요 212

3. 경쟁활동 필드형 경쟁

1 손으로 공을 쳐 보아요 222
2 발로 공을 차 보아요 250
3 도구로 공을 쳐 보아요 278
경쟁, 함께 느껴요 304

4. 표현활동 민속 표현

1 흥겨운 우리 춤을 알아보아요 310
2 춤으로 세계 여행을 떠나요 338
감상 자료 358

5. 여가활동 생활 환경과 여가

1 생활 속 여가를 알아요 364
2 생활 속 여가를 즐겨요 384
감상 자료 406

참고 자료 및 사진 출처 412



교사용 지도서

구성과 특징



이 지도서는 2009개정교육 과정에 따라 초등학교에서 지도해야 할 내용을 제 1부 총론, 2부 각론으로 구성하였습니다. 학생에게 가르칠 내용의 효과적인 지도 방법, 수준별 활동, 학생에 대한 피드백, 평가 자료 등의 다양한 수업 자료가 수록되어 있으며, 효과적인 교수 기술과 수업 전략 등의 교수 방법을 안내하였습니다.

제 1 부 총론

총론은 체육 교육의 방향, 체육과 개정 교육 과정, 체육 교육의 이해, 교수·학습 계획 등을 한눈에 살필 수 있도록 정리하였습니다.







제 2 부 각론

지도서 한 권으로 수업을 준비할 수 있도록 알찬 내용을 알기 쉽게 정리하였습니다.

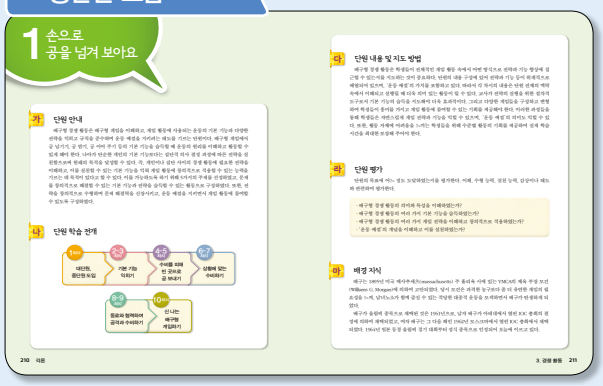
● 대단원 도입



대단원 개관

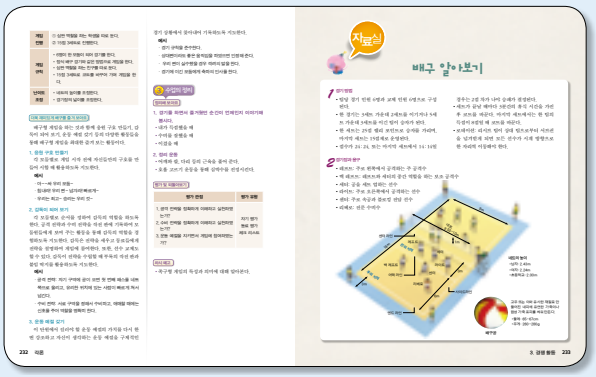
대단원의 성격, 의미, 목표, 가치와 내용의 흐름을 이해할 수 있습니다.

● 중단원 도입



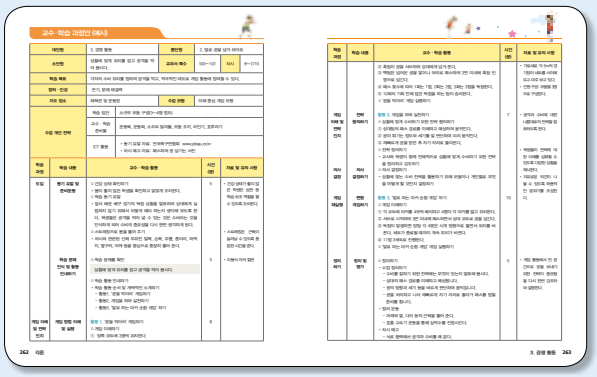
중단원 안내

중단원의 성격과 지도 방법, 평가, 배경 지식에 대한 내용을 알 수 있습니다.



선생님 자료실

수업 내용과 관련된 다양한 자료를 수록하여 학생들의 자기 주도 학습, 창의·인성 활동, 수준별 활동, 통합적 교수 활동이 가능하도록 하였습니다.

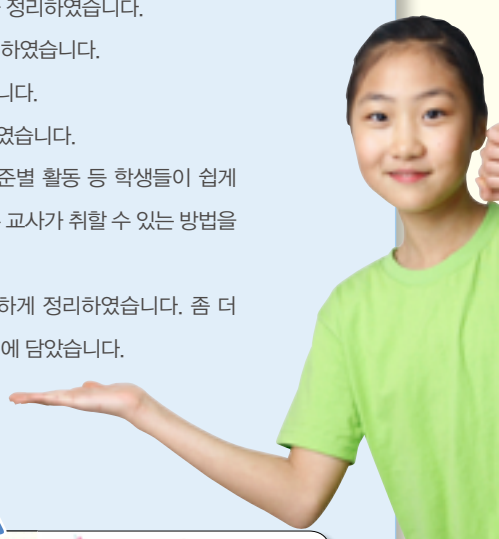


선생님 수업 꾸러미

효과적인 수업을 계획하고 진행할 수 있도록 수업 과정안, 평가 방법 및 평가지, 학생 평가 자료, 교사 평가 자료 등을 담았습니다.



수업의 순서에 맞는 내용을 정리하였습니다.
교과서의 지도 내용을 정리하였습니다.
수준별 활동을 정리하였습니다.
지도상의 유의점을 정리하였습니다.
기능, 전략, 창의·인성, 수준별 활동 등 학생들이 쉽게 이해하고 실천할 수 있도록 교사가 취할 수 있는 방법을 제시하였습니다.
평가의 내용, 방법을 간단하게 정리하였습니다. 좀 더 자세한 내용은 교사 꾸러미에 담았습니다.



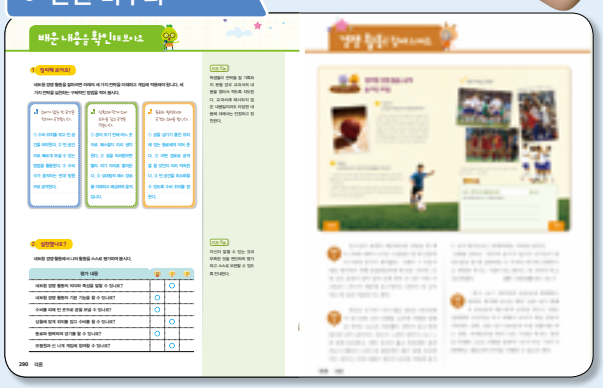
● 교과서 본문 지도



지도서 본문의 흐름

수업의 흐름에 따라 수업 안내, 본문 탐구, 수업의 정리의 순서로 다양한 지도 내용과 자료를 담았습니다.

● 단원 마무리



단원 마무리

교과서에 수록된 평가의 해설 내용과 감상 해설 내용 및 추가 감상 자료를 담았습니다.

제 1 부

총론





Ⅰ. 체육 교육 이해하기

❶ 체육 교육의 발전
❷ 초등학교에서 체육 교육의 중요성
❸ 초등학교 체육 교육의 방향

Ⅱ. 2009 개정 교육 과정에 따른 체육과 교육 과정 알아가기

❶ 체육 과목 목표
❷ 체육과의 내용
❸ 체육과의 교수·학습 방법
❹ 평가

Ⅲ. 체육 수업 잘하기

❶ 체육과 수업 모형 : 교수와 학습을 위한 도구
❷ 좋은 체육 수업
❸ 수업 전략
❹ 효과적인 교수 기술
❺ 평가

Ⅳ. 연간 지도 계획

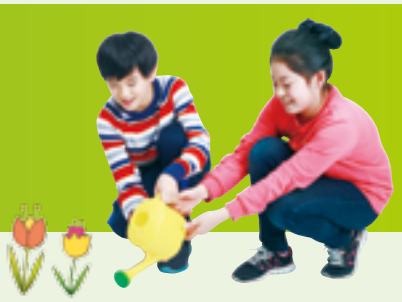
❶ 교육 과정 운영 계획
❷ 교수·학습 운영 계획
❸ 교수·학습 활동 계획
❹ 체육과 연간 지도 계획

Ⅴ. 교과서와 지도서 활용하기

❶ 교과서의 편찬 방향 및 내용 구성
❷ 지도서의 편찬 방향 및 내용 구성



I 체육 교육 이해하기



01 체육 교육의 발전

근대의 체육 교육은 스웨덴의 링(1776~1839)과 독일의 얀(1778~1852)이 중심이 된 유럽의 체조 중심 교육에 영향을 받아 발전해 왔다. 링은 "체육 교육은 신체가 약한 사람이나 튼튼한 사람 모두에게 필요하며, 개인차에 따라 운동을 처방하고, 신체는 정신과 함께 조화롭게 작용을 해야 한다. 또한 체육 교사는 신체에 미치는 운동 효과에 대한 기초적인 지식을 알고 있어야 한다."라고 주장하였다. "건전한 정신은 건전한 신체로부터 나온다."는 생각에서 신체 발달에 초점을 맞춘 형식적이고 규격화된 운동을 하였다. 이러한 경향은 지적 발달을 최대한으로 증진하기 위한 수단으로서의 신체를 교육하려는 그 당시의 가치관이 반영된 것이다.



체조를 가르치는 얀

현대의 체육 교육은 20세기 초부터 많은 변화를 겪게 되었고, 일련의 체육 교과 내용 목적(subject matter goals for physical education)인 게임, 스포츠, 무용 및 여가 활동이 장려되기 시작하였다. 1930년대에 이르자 체육은 단순한 건강 증진 프로그램이라는 한계에서 벗어나 교육적 의미의 체육으로 전환되었고, 윌리엄스(Williams)가 주장한 '신체를 통한 교육(education through the physical)'으로서의 체육이 확산되기 시작하였다. 헤더링턴(Hetherington)을 비롯한 신 체육학자들은 체육 교육이 학생의 체력 증진과 자아실현을 이룰 수 있는 능력을 배양하여 민주 사회에 적응하는 것을 중시하였고, 체육의 신체적 발달 기능보다 교육적인 측면에 더 큰 의미를 부여하였다.

1950년대에는 라반(Laban)에 의해 제안된 인간 움직임이 체육 교육의 중요한 내용이 되어야 한다는 '인간 움직임(human movement)' 철학이 등장하게 되었다. 이 철학에 의하면 '체육 소양인(a physically educated person)'은 세상과의 관계 속에서 자신의 존재를 표현하고, 탐색하고, 발전시키고, 해석하는 방법으로서 자신의 잠재적 움직임 능력을 합리적으로 발달시키는 사람이라고 정의하고 있다. 이 관점에서의 지도 방식으로는 '탐색'과 '발견'을 추구하는 동시에 비경쟁적이고 성취감을 느끼는 수업 분위기를 강조하였다.

1970년대에는 헬리슨(Hellison, 2003)에 의해 인성 발달, 자기 표현력 함양, 그리고 대인 관계의 향상에 목표를 둔 '인간주의 철학 사조'가 체육 교육에 도입되었다. 또한 학생이 자신에 대한 관심

출처: Champaign, IL: Human Kinetics. 초등체육 가르치기. 이재용 · 정진홍 (역)(2007). 서울: 대한미디어.
Hellison, D. (2003). Teaching Responsibility Through Physical Activity (2nd ed.).

을 추구하는 것과 타인에 대한 사회적 책임감을 보다 중요시하도록 가르치는 것을 목적으로 한 개인적 사회적 책임감 모형이 제안되었다. 한편 시덴탑(Siedentop)은 체육 교육이 놀이 교육(play education)이라는 개념으로 구체화되면서 학생들로 하여금 놀이를 통해 운동 기술을 습득하고 신체 활동을 좋아하도록 돕는 것으로 보았다. 그러나 이 개념은 학교 체육 교육의 당위성 문제로 체육 교육에 실질적인 영향을 미치지 못하였고, 1986년에 스포츠 교육이라는 이름으로 재등장하게 되었다. 스포츠 교육의 목적은 학생들에게 좋은 스포츠의 기능, 지식, 태도를 교육하여서 학생들 스스로 스포츠를 즐기고 보다 건전한 스포츠 문화에 적극적으로 참여하도록 하는 것이다. 이러한 발전 과정을 거치며 미국 스포츠체육교육협회(NASPE, 2004)는 아동이 신체 활동에 참여하고 즐기는 데 필요한 기능과 지식을 증진하고, 평생 동안 신체 활동에 적극적으로 참여할 수 있는 것을 골자로 하는 체육 소양인의 기준을 마련하였다.

02 초등학교에서 체육 교육의 중요성

초등 체육의 중요성은 체육의 목적과 직접적으로 관련되어 있다. 신체 활동을 통해 건강 체력을 증진하는 동시에 학습 능력의 향상을 꾀할 수 있으며, 문화적 활동으로서 커다란 의미를 지니는 건강 활동, 도전 활동, 경쟁 활동, 표현 활동 및 여가 활동에 참여하면서 중요한 삶의 가치를 배우고 실천하는 데 도움이 되기 때문이다.

가. 건강 체력의 증진

활발한 신체 활동은 심폐 지구력 증진, 심혈관 질환 예방, 비만 및 골다공증 예방, 우울증 치료와 여러 가지 암 발생 위험을 줄이고, 혈압을 감소시키며, 좋은 콜레스트롤 양을 늘릴 수 있는 등 수많은 긍정적인 효과를 준다. 그리고 스케이트보드 타기, 등산하기, 여러 가지 신체 활동 게임, 걸어서 등하교하기, 자전거타기 및 줄넘기와 같은 활발한 활동을 매일 한 시간 이상 할 때 효과가 높다.

나. 학습 능력 향상

운동을 하면 뇌의 혈류량이 증가하여 뇌에 공급되는 영양과 산소량이 늘어나 학습 능력 향상에 많은 도움을 줄 수 있다. 하버드대의 존 레이티 교수는 "운동을 하는 진정한 목적은 뇌의 구조를 개선하는 것이며, 운동은 집중력과 침착성을 높이고 충동성을 낮춰 준다."라고 하였다. 미국 질병통제관리국(CDC)에서도 성적과 표준화 검사를 포함하는 학업 성적의 향상에 신체 활동이 도움이 되며, 학습 능력 향상에 필요한 집중력과 수업 태도 개선 및 학습 행동에 긍정적인 영향을 준다고 하였다.

다. 평생 신체 활동

초등 체육 수업에서 학생들이 즐겁게 움직이고 활발한 신체 활동을 통한 체력 증진에 관심을 갖는 것은 학교 체육의 활성화와 평생 체육을 지향하기 위한 시작점이라 볼 수 있다(Sallis와 McKenzie, 1991). 그러나 많은 학생들이 건강에 대한 중요성은 인식하지만 실제로 건강을 증진시키기 위한 노력을 기울이지 않는다. 따라서 걷기와 자전거타기 같은 활동을 장려하고 0교시 체육이나 방과 후 스

출처: Mechikoff, R. & Estes, S. A history and philosophy of sport and physical education: From ancient civilizations to the modern world. Boston: The McGraw-Hill Companies, Inc.
최의창. (2003). 체육교육탐구. (2판). 서울: 태근문화사.

포츠 클럽 활동과 같은 프로그램을 활성화하여 다양한 형태의 활발한 신체 활동에 더 많이 참여하도록 하는 것이 필요하다. 또한 학생들에게 우리 사회에서 중요하게 여겨지는 신체 활동에 대한 소개를 하고, 놀이나 신체 활동 및 스포츠와 관련된 문화적 행사에 참여할 수 있도록 안내할 필요가 있다. 이러한 활동이 평생 동안 건강을 증진시키고 삶의 질을 높이는 데 기여할 수 있다.

라. 움직임 개념과 기능의 발달

초등 체육에서도 국어의 철자 익히기와 같이 구조적으로 학습하면서 숙달해야 하는 것이 있다. 즉, 게임이나 스포츠에 참여하기 이전에 연습하고 이해해야 할 움직임 개념과 운동 기능이 있다. 운동 기능은 행동 단어 또는 동사로 "3학년은 공을 원하는 방향으로 찰 수 있다."와 같이 표현한다. 운동 개념은 운동 기능을 수식해 주는 부사로, "학생들은 지그재그 경로에 따라 드리블을 할 수 있다."로 표현한다. 움직임 개념은 과제에 따라서 아이들이 연속된 움직임을 수정하는 데에 도움을 줄 수 있다.

교사의 주된 역할은 학생들의 기능 수준이 현재보다 향상되지 않더라도 학생들의 수준과는 상관없이 각자의 운동 기능 발달 잠재력을 발휘하도록 학생들을 가르치는 것이다. 교사는 학생들이 기본적인 기능 수행을 돕기 위해 질적인 면에 초점을 맞추어야 한다.

마. 인성 발달

교사는 학생들의 운동 기능을 가르치는 과정에서 적절한 과제를 제시하고, 충분히 연습하도록 가르치면서 자신의 목표 달성은 물론 타인에 대한 책임감을 길러 주어야 한다. 모둠을 구성해서 학습해야 하는 신체 활동에서는 모둠원으로서 역할을 다하게 하는 기회를 통해서 책임감, 리더십과 협동심과 같은 인성을 길러 주어야 한다.

체육 수업에 참여하면서 즐길 수 있는 능력이 부족한 학생들이 있을 때에는 역동적인 상황에서 일어나는 예측지 못한 상황을 학생 스스로 해결할 수 있다는 것을 확인시킬 필요가 있다. 학생들은 기능을 익히게 될 때 "나는 그 기능을 잘할 수 있다." 또는 "나는 매우 잘하지는 않지만 내 수준에서 나름대로 할 수 있다."라는 생각을 하고 체육 수업을 마치게 된다. 따라서 교사는 학생들이 학습의 초기 단계에서 결과보다는 학습 과정에 초점을 맞추도록 도와주는 것이 필요하며, 지속적인 관찰을 통해 학생들이 움직임에서 자신감을 느끼고 할 수 있다는 수준으로 지도해야 한다.



바. 지적 흥미의 유발

체육 시간이 비록 교실에 앉아 지적인 대화를 나누는 경험을 갖도록 하는 것보다는 신체 활동을 체험하도록 하는 시간이기는 해도 체육 교사는 누구라도 운동 기능의 발달과 경기 진행이나 전략과 관련된 대화와 토론을 적극적으로 장려해야 한다. 이렇게 함으로써 교사는 정보와 가치가 함께 담긴 피드백을 전달할 뿐만 아니라, 교사와 학생 간의 상호 작용 즉, 피드백을 적절하게 제공할 수 있고 질문에 답할 수 있기 때문이다. 예를 들면, 학생들을 체조나 표현 활동에서 연속적인 움직임을 고안하게 해보거나 게임을 고안하는 데 있어 소집단으로 활동하게 할 때 다음과 같은 과제를 제시할 필요가 있다.

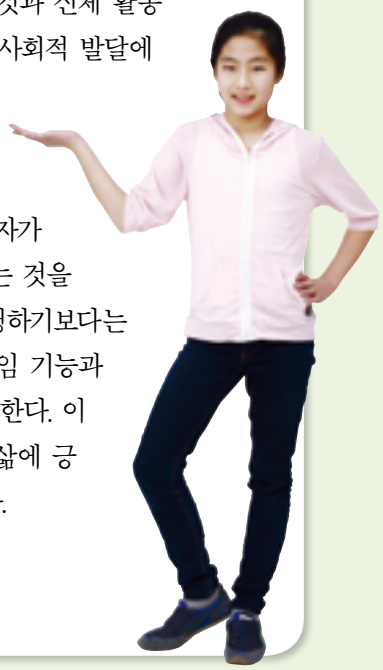
• 짝과 함께 연속적으로 움직이면서 체중의 이동이 일어나게 한 후에 균형 잡기를 실시해 보아라. "어떻게 하면 그 균형을 좀 더 안정적으로 유지할 수 있을까?"
• 고깔을 사용해서 경계선을 만들고 3~4명이 한 모둠을 이루는 게임을 만들어 봐라. 게임의 목표는 3회 이상 패스를 한 후에 골 안으로 공을 차 넣는 것이다.

사. 심리 치료

신체의 건강은 정신 건강과 밀접한 관련을 맺고 있다. 체육 활동에 참가하여 적극적으로 체력과 건강을 유지하려는 노력을 하지 않으면 건강한 정신 상태를 유지하기 힘들다. 특히 현대 사회는 과학 문명의 발달과 도시화로 인해 학생들의 신체 활동 기회가 줄어들고 있는데, 체육 활동은 이러한 인간의 신체 활동에 대한 욕구를 건전하고, 적극적인 방식으로 해소할 수 있다. 학교 체육은 학생들이 경험하는 정신적 긴장과 스트레스를 해소하는 데 가장 좋은 방법 중의 하나이다. 학교나 일상생활에서 활기차고 밝은 모습을 지니기 위해서는 건강한 신체를 바탕으로 건강한 정신이 조화를 이루어야 하며, 다양한 신체 움직임에 참여할 수 있는 기회가 있어야 한다.

03 초등학교 체육 교육의 방향

초등학교 체육 교육에서 교사는 학생들에게 건강 활동, 도전 활동, 경쟁 활동, 표현 활동 및 여가 활동을 지도하는 가운데 신체 활동 가치가 구현되도록 노력해야 한다. 이러한 접근에서 체육은 단순히 노는 시간이나 여가 활용 방법을 전달하는 것이라기보다는 학습을 통한 긍정적인 변화가 이루어지는 시간이 되어야 한다. 이를 통해 학생들이 평생 동안 다양한 신체 활동에 참여할 수 있는 기초를 다져주어야 하는 것이다. 이러한 초등학교 체육 교육에 대한 접근은 학생들의 신체 활동을 통한 체력 증진과 유지는 물론 다양한 신체 활동을 통한 학습이 이루어지도록 하는 것과 신체 활동 참여 욕구를 높여주는 개념적 지식, 동기 유발, 사고 기능 증진, 정서적 발달 및 사회적 발달에 대한 토대를 마련해 준다. 초등 체육에서의 수업 활동은 모든 학생들을 위해 고안되어야 하고 중등학교 체육 교육의 축소판이 되어서는 안 된다.



21세기 들어 우리 사회가 다문화 사회로 변해가는 시점에서 성별, 종교, 출신 지역, 신체적 능력, 체격이나 체력 등과는 상관이 없이 교사는 지속적인 학습자가 되어 모든 학생들에게 발달상으로 적절한 체육 교육을 제공하도록 노력해야 하는 것을 뜻한다. 단순히 여러 가지 활동에 학생들을 노출시키기만 하는 교육 과정을 실행하기보다는 탄탄한 지식 기반과 높은 수준의 성취를 가능케 하는 선별된 중요한 기본 움직임 기능과 개념 및 신체 활동을 학생들이 심도 있게 학습하는 것에 초점을 맞추는 것을 뜻한다. 이러한 철학이 담겨진 교수 가치관에 따라 '좋은' 체육 수업을 제공하여 학생들의 삶에 긍정적인 변화가 일어나게 하고 그 변화가 지속적으로 유지되는 것을 지향해야 한다.

출처: Graham, G. (2001). Teaching children physical education. Champaign, IL: Human Kinetics. 이재용 외 (역)(2005). 서울: 대한미디어.

Ⅱ 2009 개정 교육 과정에 따른 체육과 교육 과정 알아가기



1. 체육 과목 목표

01 체육과의 방향과 역할

체육 교과를 통해 체력 건강 및 운동 능력을 기르고 자신과 세계를 이해하며, 바람직한 품성과 사회성을 함양하는 것이 체육 교과의 기본 방향이다. 개인적으로는 건강하고 안전한 생활 습관 및 태도와 더불어 자기 관리 능력과 대인 관계 능력, 창의력 및 문제 해결 능력 등과 같은 건강하고 활기찬 삶에 필요한 능력을 기르게 되고, 문화적으로는 체육 문화를 창조적으로 계승하고 발전시킬 수 있는 자질을 갖추게 된다.

1 체육과의 특성

신체 활동은 '체육'을 타 교과와 구별할 수 있는 가장 핵심적인 요소이다. 체육과에서는 신체 활동이 교육의 본질이자 교육의 도구로써 활용된다는 특성이 있다.

2 체육과의 방향

체육과는 '신체 활동'을 통하여 체력 및 운동 능력을 기르고 자신과 세계를 이해하며 바람직한 품성과 사회성을 갖추어 건강하고 활기찬 삶에 필요한 능력과 함께 체육 문화를 창조적으로 계승하고 발전시킬 수 있는 자질을 함양하는 교과이다.

3 체육과의 역할

체육과는 교과의 핵심 본질이자 도구인 '신체 활동'을 통해 세상을 이해할 수 있도록 학생들을 교육하는 것이다.



02 체육과에서 추구하는 인간상

체육과에서 추구하는 인간상은 신체 활동을 종합적으로 체험함으로써 신체 활동의 가치와 창의·인성을 내면화하여 실행하는 사람이다. 즉, 신체 활동에 지속적으로 참여하면서 체력 및 운동 능력, 창의적이고 합리적인 사고력, 스포츠 정신과 공동체 의식 등의 능력을 갖춤으로써, 자신의 삶을 스스로 계발하고 나아가 범세계적 신체 문화를 계승하고 발전시키는 데 공헌할 수 있는 사람이다.

1 체력 및 운동 능력이 우수한 사람

'체력(건강) 및 운동 능력'은 역사적으로 볼 때 체육 교육에서 추구해 온 가장 중요한 능력 중의 하나이다. 따라서 체육 교육을 통해 신체 활동에 지속적으로 참여할 뿐만 아니라, 적극적으로 자신의 건강 및 체력을 평가하고 관리하며, 개인 및 사회적 건강 문제를 합리적으로 해결할 수 있는 능력을 배양하는 것은 매우 중요하다.

2 창의적이고 합리적인 사고력을 지닌 사람

'창의적이고 합리적인 사고력'은 신체 활동에 참여하거나 스포츠 경기 상황 속에서 요구되는 의사 결정 능력 또는 판단 능력의 기초가 된다. 따라서 신체 활동 수행과 관련된 문제 상황을 정확히 파악하고, 대안이나 해결 방법을 창의적이고 합리적으로 찾을 수 있는 능력을 의미한다.

3 스포츠 정신과 공동체 의식을 가진 사람

스포츠 정신은 정해진 규칙 속에서 자신이 갖고 있는 능력을 정정당당하게 발현하기 위해 요구되는 덕목이다. 반면 공동체 의식은 2인 이상의 팀 관계 속에서 모든 팀원에게 요구되는 사회적 덕목으로, 팀의 공동 목표를 성취하기 위해 개인의 목표보다는 팀 전체의 목표를 중요하게 생각하고 서로 협력하는 태도를 강조한다.

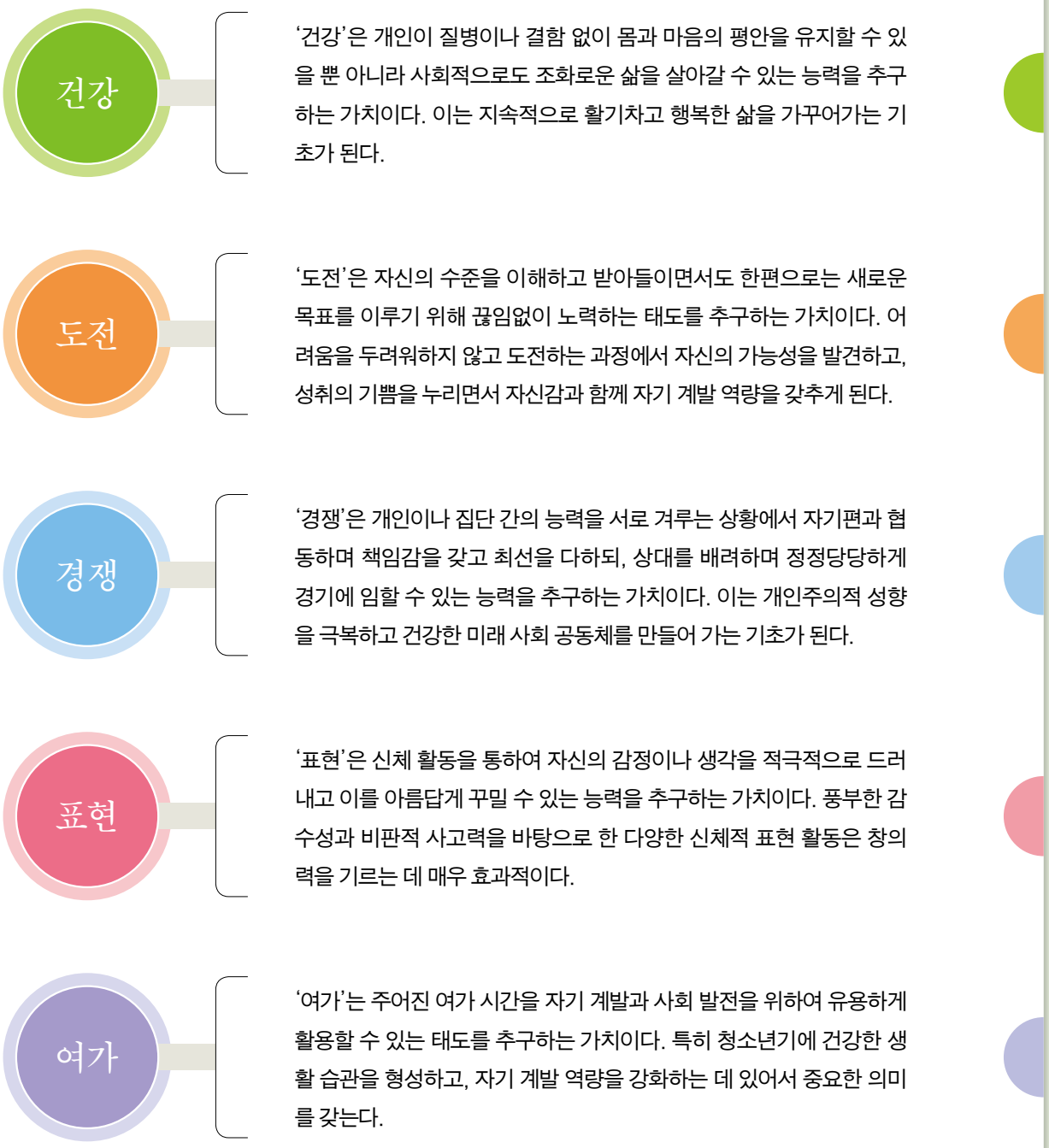
4 범세계적 신체 문화를 계승하고 발전시키는 데 공헌할 수 있는 사람

체육과에서 추구하는 인간상은 궁극적으로 자신의 삶을 스스로 계발하고 범세계적 신체 문화를 계승하고 발전시키는 데 공헌할 수 있는 사람을 말한다. 범세계적 신체 문화를 계승·발전시킬 수 있는 능력이란 신체 활동과 관련된 모든 문화의 중요성을 자각하고 바람직한 문화적 행동 양식을 습득하며, 이를 감상하고 비평할 수 있는 능력을 의미한다. 이는 스포츠 또는 무용 등에 담겨 있는 문화적 현상을 다양하게 체험하고, 창의적으로 표현하며, 이를 계승하고 발전시킬 수 있는 능력을 의미한다.



03 체육과에서 지향하는 다섯 가지 신체 활동 가치 영역

체육과에서 지향하는 다섯 가지 신체 활동의 가치는 미래 사회를 대비해 우리 한국인이 갖추어야 할 핵심 역량(core competency)과 관계된다. 미래 사회에 요구되는 자기 관리 능력과 대인 관계 능력 및 시민 의식, 창의력 및 문제 해결 능력 등과 관련된 핵심 역량들을 포함하면서도 체육과의 고유성을 반영한 대표적인 가치 영역이 '건강', '도전', '경쟁', '표현', '여가'이다.



04 체육과의 목표

체육과는 신체 활동 가치의 내면화와 실천을 통한 전인 교육을 목표로 한다. 즉 신체 활동을 통하여 활기차고 건강한 삶에 필요한 지식과 실천 능력, 자신의 미래를 계발하는 데 필요한 도전 능력과 창의적 사고력, 공동체 생활에 필요한 선의의 경쟁과 협동 능력 등 바람직한 인성을 함양하는 것을 목표로 한다.

초등학교 체육(3~4학년, 5~6학년)에서는 '신체 활동 가치에 관한 기초 교육'의 시기로 건강, 도전, 경쟁, 표현, 여가 활동의 이해, 수행, 감상 활동을 하게 된다. 초등학교 체육은 공교육에서 체육 교육이 이루어지는 시작 단계이므로 건강한 생활 습관 형성, 기초 체력 증진, 기초 운동 수행 능력 및 표현 능력, 운동 규범 습득, 여가 생활 태도 발달 등을 목표로 한다. 특히 초등학교 3~4학년은 신체 활동의 다섯 가지 가치를 실천할 수 있는 태도 형성에 중점을 둔다. 초등학교 5~6학년은 신체 활동의 가치를 실천할 수 있는 태도를 바탕으로 신체 활동의 기본 실천 능력을 기르는 것을 강조한다.



- 신체 활동과 건강의 관계를 이해하고 건강 증진에 필요한 지식과 운동 방법을 습득하며 실천하는 태도와 능력을 기른다.
- 신체 활동의 도전 대상을 이해하고 도전 활동에 필요한 기본 수행 방법을 습득하며 실천하는 태도와 능력을 기른다.
- 신체 활동의 경쟁 유형을 이해하고 경쟁 활동에 필요한 기본 수행 방법을 습득하며 실천하는 태도와 능력을 기른다.
- 신체 활동의 표현 요소를 이해하고, 표현 활동에 필요한 다양한 표현 방법을 습득하며, 감상하는 태도와 능력을 기른다.
- 신체 활동과 여가의 관계를 이해하고 여가 활동에 필요한 기본 수행 방법을 습득하며 생활화하는 태도와 능력을 기른다.



2. 체육과의 내용



01 내용 체계

영역	초등학교 3학년~4학년 군	
건강 활동	(가) 건강과 생활 습관 • 운동의 단계와 방법 • 개인위생 및 질병 예방 • 가정의 안전사고 예방 • 자기 인식	(나) 건강과 체력 향상 • 기초 체력의 유형과 증진 • 비만 예방 및 건강한 식생활 • 학교의 안전사고 예방 • 자율성
도전 활동	(가) 속도 도전 • 의미와 특성 • 기본 기능 • 측정 및 평가 • 끈기	(나) 동작 도전 • 의미와 특성 • 기본 기능 • 동작 구성 및 평가 • 용기
경쟁 활동	(가) 피하기형 경쟁 • 의미와 특성 • 기본 기능 • 게임 전략의 이해 및 창의적 적용 • 규칙 준수	(나) 영역형 경쟁 • 의미와 특성 • 기본 기능 • 게임 전략의 이해 및 창의적 적용 • 협동심
표현 활동	(가) 움직임 표현 • 움직임 언어와 표현 요소 • 움직임 표현 방법 • 창의적 표현 및 감상 • 신체 인식	(나) 리듬 표현 • 리듬 표현 유형과 요소 • 리듬에 맞춘 신체 활동 표현 방법 • 창의적 표현 및 감상 • 신체 적응력
여가 활동	(가) 가족과 여가 • 의미와 특성 • 여가 활동의 창의적 계획 • 나와 가족의 여가 활동 체험 • 가족 사랑	(나) 전통 놀이와 여가 • 의미와 특성 • 전통 여가 놀이의 창의적 계획 • 전통 여가 놀이 체험 • 전통 존중

02 성취 기준

가. 학년군별 성취 기준(3~4학년군)

체력의 뜻과 종류, 건강과의 관계 및 체력 운동의 방법을 알고 수행하며, 개인위생과 바른 식생활 등 건강하고 안전한 생활 습관을 기른다. 또한 속도 도전과 동작 도전 활동, 피하기형 및 영역형 경쟁의 의미와 특성을 파악하고 기본 기능을 익히며 적용한다. 다양한 신체 활동을 통해 움직임 및 리듬 표현 유형과 요소를 파악하여 표현하고 감상하며 나아가서는 다양한 신체 활동 중심의 여가 활동을 경험한다.

나. 영역 및 학습 내용 성취 기준(3~4학년군)

건강 활동	기초 체력의 뜻과 종류, 운동의 단계를 이해하고 기초 체력을 기르기 위한 신체 활동의 방법을 익힌다. 몸의 자세, 날씨, 식품, 청결 행위 등이 건강에 미치는 영향에 대해서 알고 건강한 생활을 위한 바른 습관을 기른다. 또한, 가정과 학교에서 발생할 수 있는 사고의 종류와 원인 및 대처 방안을 이해하고 실천한다. '자기 인식'과 '자율성'의 개념을 이해하고 이를 기른다.
도전 활동	속도를 향상하여 자신의 기록을 단축하려는 속도 도전 활동과 자신이 수행할 수 있는 가장 정확하고 아름다운 동작을 추구하려는 동작 도전 활동의 의미와 특성을 이해한다. 속도 도전 활동과 동작 도전 활동의 기본 기능을 습득하며, 자신의 기록을 측정하고 평가한다. 또한 '끈기'와 '용기'의 개념을 이해하고 이를 기른다.
경쟁 활동	경쟁이 이루어지는 상황에서 효과적으로 대처해 나가는 피하기형 경쟁의 의미와 특성을 이해한다. 동료와 협력하면서 상대편 영역에 들어가 목표를 달성하는 영역형 경쟁의 의미와 특성을 이해한다. 피하기형, 영역형 경쟁의 게임 전략과 기본 기능을 익혀서 게임 활동에 창의적으로 적용한다. '규칙 준수'와 '협동심'의 개념을 이해하고 이를 기른다.
표현 활동	움직임 언어와 표현 요소 및 리듬 표현 유형과 요소를 이해한다. 여러 가지 리듬에 맞추어 신체 움직임을 창의적으로 표현하고 감상한다. '신체 인식'과 '신체 적응력'의 개념을 이해하고 이를 실천한다.
여가 활동	놀이로서의 여가 활동의 의미와 특성을 이해하고 창의적으로 계획한다. 가족과 함께할 수 있는 여가 활동 및 우리 조상들이 향유해 온 전통 놀이의 방법을 이해하고 체험한다. '가족 사랑'과 '전통 존중'의 개념을 이해하고 이를 실천한다.

3. 체육과의 교수·학습 방법

01 창의·인성을 지향하는 교수·학습 방법

신체 활동을 통해 일상적인 것을 새롭게 받아들이고 독특하며 가치 있는 경험을 하며, 자신을 가다듬고 공동체 속에서 도덕적 행동을 실천하도록 한다. 즉, 창의적으로 문제를 해결하고 인성을 기를 수 있는 다양한 학습 활동을 제공하며, 창의성 및 인성 교육 요소들을 학습자가 주도적으로 탐색, 인지, 판단하여 실천할 수 있는 교수·학습 환경을 조성한다.

02 개인차를 고려한 수준별 수업

신체 활동에 대한 학생의 흥미, 운동 기능, 체력, 성차, 학습 유형 등을 고려한 다양한 수준별 수업을 실시하도록 한다. 과제 유형과 난이도를 달리한 교수·학습 활동을 조직하고 재구성하거나 동일 과제에 대한 목표 수준을 달리 적용하여 학습 활동에서 소외되는 학생들이 없도록 한다.
이를 위해 과제의 난이도 및 유형은 사용되는 학습 자료 및 과제 수행 시간, 활동 공간의 재구성 등을 토대로 수준에 맞게 제시한다. 이때, 과제의 재구성은 본시 수업 주제와 동일한 범위 안에서 이루어져야 한다.

03 자기 주도적 교수·학습 환경 조성

교수·학습 환경 조직은 교사 중심의 학습 내용 전달 방식보다는 학생들이 주도적으로 내용을 파악하고, 주어진 과제를 스스로 해결할 수 있도록 구성한다. 각 내용 영역별 주요 개념들은 학생들이 활동 상황 속에서 스스로 탐색하며 이해할 수 있도록 지도하며, 내용 영역별 수행과 실천은 학생 스스로 과제를 해결하고 반성하는 과정을 통해 체득할 수 있도록 지도한다.

04 통합적 교수·학습 활동

신체 활동을 총체적으로 이해하고 수행할 수 있도록 교수·학습 활동을 통합하여 운영한다. 체육 교과의 학습은 신체 활동에 직접 참여하는 것을 기본으로, 활동 속에서 관련 가치를 통합적으로 습득할 수 있도록 활동을 구성하여 제공한다. 또한 신체 활동 가치의 학습을 위해 직접적인 학습 활동과 간접적인 학습 활동(예: 읽기, 쓰기, 감상하기, 조사하기, 토론하기 등)을 포함한 다양한 학습 활동을 병행할 수 있다.

05 효율적 교수·학습 방법의 선정과 활용

체육과 교육 과정 내용의 특성을 고려하여 가장 효율적으로 지도할 수 있는 수업 스타일과 수업 모형, 교수·학습 전략, 수업 기법, 교육 기자재 등을 선정하여 활용한다. 또한 단위 학교나 교사 수준에서 교육 목표와 내용에 따라 교수·학습 방법을 창의적으로 변형하여 활용할 수 있다.

4. 평가

01 평가의 방향

평가는 교육 과정과의 연계성, 평가 내용의 균형성, 평가 방법의 타당성과 신뢰성을 확보해야 하며, 창의·인성 교육과 개인차를 고려한 평가 기준을 수립하여 적용하도록 한다.

02 내용 영역별 평가

지도한 내용을 가장 효과적으로 평가하기 위해 적합한 평가 방법을 선택, 변형 혹은 추가하여 활용하되 일부 평가 내용 또는 평가 방법에 편중되지 않도록 유의한다.

체육과 교육 과정의 내용 영역별 평가 내용, 방법 및 활용의 예시

구분	초등학교(3~4학년, 5~6학년)		
	평가 내용	평가 방법 예시	활용 예시
건강 활동	• 이해력 • 건강 운동 수행 능력 • 건강 실천 능력 등	• 지필 검사 • 체력 검사 • 체크 리스트 • 건강 일지 등	체력의 종류와 특징에 관한 ○, × 골든벨 퀴즈 대회 열기(지필 검사)
도전 활동	• 이해력 • 운동 수행 능력 • 규범 실천 능력 등	• 지필 검사 • 개인(또는 모둠)별 운동 기능 검사 • 체크 리스트 • 수업 일기 • 감상문 등	50m 달리기 기록을 측정하여 기능의 향상도 비교하기(운동 기능 검사)
경쟁 활동	• 이해력 • 운동 수행 능력 • 규범 실천 능력 등	• 개인(또는 모둠)별 운동 기능 검사 • 체크 리스트 • 수업 일기 • 감상문 등	배구형 게임에서 모둠이 사용한 전략을 그림으로 나타내고 설명하기(전술적 의사 결정 능력 평가)
표현 활동	• 이해력 • 표현력 • 창의력 • 감상 능력 등	• 지필 검사 • 개인(또는 모둠)별 표현 능력 검사 • 체크 리스트 • 감상문 등	우리 학급의 하루를 주제로 창작 표현하기(창의적 표현 능력 검사)
여가 활동	• 이해력 • 운동 수행 능력 • 여가 실천 능력 등	• 지필 검사 • 운동 기능 검사 • 체크 리스트 • 체험 보고서 • 여가 실천 일지 등	점심시간을 이용한 모둠별 긴 줄넘기에 대한 계획 세우고 실천하기(여가 실천 일지)

Ⅲ 체육 수업 잘하기



01 체육과 수업 모형: 교수와 학습을 위한 도구

가. 수업 모형의 필요성

2009 개정 교육 과정에 따른 체육 교과는 다섯 가지의 내용 체계 영역과 타 교과보다 많은 양의 복잡하고 다양한 성취 기준을 가지고 있으며, 상황에 따른 수업 통제 변인 요소 또한 다양한 특징을 가지고 있다. 다른 과목에 비해 환경 변화의 가능성이 많아 그에 따른 적절한 수업 모형의 필요성이 대두되고 있다. 내용 체계 영역에 따른 수업 장소의 변화와 수업 외적인 환경에 따른 수업 장소의 변경이 타 교과에 비해 심하기 때문에 환경에 따른 적절한 대응이 필요하며 수업을 받는 학생들의 상황 변화에 따른 대응도 필요하다.

이에 따라 수업 환경의 물리적 변화를 이해하며 수업을 하는 교사의 환경을 파악하고, 수업을 받는 학생들의 다양한 요구를 수용하고 대응하는 수업 모형이 개발되어 체육 수업의 질을 높여 왔다.

이번 교육 과정에서 지향하고 있는 교수·학습 방향에 따라 창의·인성을 지향하고 개인차를 고려한 수준별 수업을 하며 자기 주도적 교수·학습 환경을 조성하고 통합적이고 효율적인 교수·학습 방법의 선정과 활동을 위해서는 다양한 학습 모형의 개발에 따른 적용이 더욱더 절실히 필요한 이유이기도 하다.

나. 수업 모형의 종류와 특징

1) 직접 교수 모형

직접 교수 모형(direct instruction model)은 교사가 대집단의 학생들에게 새로운 개념이나 기술을 설명하고, 교사의 지시에 따라 연습하여 학생의 이해 정도를 조사하고, 교사의 지도 하에 계속 연습하도록 하는 교수 형태이다. 교사는 분명한 학습 목표를 가지고 학생들에게 기술, 기능 및 개념을 교사의 시범을 포함한 모형과 함께 제시하며, 학생들이 과제를 연습하고 있을 때는 긍정적, 교정적 피드백과 같은 가능한 많은 강화 피드백을 사용하면서 학생들의 학습 활동을 주도하고 조절하게 된다.

이 모형의 핵심은 학생들이 교사의 지도하에 가능한 한 많이 연습하게 하며, 교사로 하여금 학생들이 연습하는 것을 관찰(monitoring)하고, 학생들에게 긍정적이고 교정적인 피드백을 제공하는 비율을 높이게 하는 것이라 할 수 있다.

출처: 유정애, 이충원, 신기철, 김선희, 최희진, 김윤희, 김원정, 조남용, 김종환, 문도순 공역. (2007). 체육수업모형. (개정판). 서울: 대한미디어.
Metzler, M. (2011). Instructional models for physical education. (3rd ed.) Holcomb Hathaway Publishers.

직접 교수 모형을 활용한 도전 활동(단거리 달리기) 수업의 예시

과정	단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	준비 운동	• 모둠별 준비 운동하기: 스트레칭 (본 운동에 많이 사용되는 부위를 중심으로)	5분	형식적인 동작이 되지 않도록 함.
과제 제시 (1)	학습 목표 제시 설명 및 시범	• 올림픽 100m 결승 경기를 본 경험 이야기하기 • 단거리 달리기에 알맞은 몸 모양 알기 • 빨리 달릴 수 있는 상체 동작 설명하기 (1) (교사의 언어와 시범을 통한 교정적 피드백)	2분	초시계, 반환점
연습 (1)	모둠별 자유 연습 피드백/교정	• 모둠별로 연습하기 • 동작에 대한 피드백과 교정해 주기 (교사의 언어와 시범을 통한 교정적 피드백)	8분	모둠별로 모여서 동작의 반복 연습
과제 제시 (2)	학습 목표 제시	• 빨리 달릴 수 있는 하체 동작 설명하기 (2) (교사의 설명 및 시범)	2분	
연습 (2)	모둠별 자유 연습 피드백/교정	• 모둠별로 연습하기 • 동작에 대한 피드백과 교정해 주기 (교사의 언어, 시범을 통한 교정적 피드백)	8분	모둠별로 모여서 동작의 반복 연습
독립 연습	교정 자세 연습	• 피드백과 교정받은 자세로 모둠별로 연습하기	7분	
주기적 반복	심동적 영역 평가	• 빨리 달리기에 알맞은 상·하체 동작을 유지하며 달리기	3분	개별 동작의 정확성 확인
정리 및 평가	정리 운동 학습 활동 정리	• 어깨, 다리 등을 중심으로 스트레칭하기 • 빨리 달리기에 알맞은 상·하체 동작 설명하기	5분	문답식으로 숙지 상태 평가

2) 동료 교수 모형

동료 교수 모형(peer teaching model)은 한 학생 또는 소집단의 학생들이 교사 역할과 학습자의 역할을 번갈아 가며 맡아 협력하여 정해진 학습을 해 나가는 것을 말한다. 이는 학생들끼리 협력하는 원리를 학습 활동에 도입한 것이며, 서로 가르치고 학습하는 활동을 통해 상호 보완과 협력을 해 가며 교사로부터 주어진 학습 과제를 완수해 나간다.

즉, 체육 시간에 앞구르기 학습을 할 때 두 명의 학생이 서로 보조하고 도와 가며 학습하는 것은 동료 교수법의 한 예라 할 수 있다. 동료 교수법에서는 학생들이 동료 교사와 학습자의 역할을 번갈아 수행하면서 서로 가르치고 학습하게 된다. 즉, 서로 상호 보완과 협력을 해 가며 교사로부터 주어진 학습 과제를 완수해 나간다.

동료 교수 모형을 활용한 도전 활동(장애물 넘기) 수업의 예시

과정	단계	교수 · 학습 활동	시간	자료 및 유의점
준비	준비 운동	• 모둠별 준비 운동하기	5분	게임을 통하여 충분히 몸을 풀 수 있도록 함.
	학습 목표 확인	• 동기 유발(장애물 달리기의 유래: 원시 시대 사냥 등) • 학습 목표 확인 및 학습 활동 제시 (달리면서 연속된 장애물 넘기)		
탐색 및 활동	장애물 달리기의 중요성 알기	• 장애물 달리기의 중요성 알기 – 순발력과 순간 대응성을 기를 수 있다.	30분	본 활동의 필요성 및 활동 가치를 깨닫게 함.
	장애물 넘기의 기본 자세 익히기	• 달리면서 장애물을 넘는 방법에 대해 알아보기 – 장애물 넘는 순간의 다리의 위치 및 모양 – 달리면서 순간적으로 장애물을 넘는 요령 (교사의 직접적 시범 또는 동영상 간접 시범 가능)		처음에는 장애물에 대한 두려움을 없애기 위해 고무줄 등의 용구로 장애물을 대체할 수 있게 함.
	짝짓기 및 역할 배정하기	• 짝짓기 및 역할 배정 – 서로 가까운 친구끼리 짝을 짓는다 – 짝끼리 상의하여 먼저 동료 교사의 역할을 할 친구를 정한다.		자유롭게 짝을 정하도록 유도함.
	과제 제시 및 동료 교수 학습 1	• 천천히 달리면서 장애물 넘기 – 교사의 설명을 듣고 따라 하며, 필요한 경우 질문한다. • 동료 교사는 학습자에게 교사가 제시한 장애물 넘는 동작의 3단계를 차례대로 가르치고, 학습자는 동료 교사의 설명에 맞춰 동작을 해보며 익힌다.		교사는 돌아다니며 적절한 피드백을 제공함.
	과제 제시 및 동료 교수 학습 2	• 빠르게 달리면서 장애물 넘기 – 교사의 설명을 듣고 따라 하며, 필요한 경우 질문한다. • 동료 교사에 의한 동료 교수 학습		역할을 바꾸는 데 시간을 낭비하지 않게 함.
	역할 바꾸기	• 역할 바꾸기 – 동료 교사와 학습자의 역할을 바꾼다.		
정리	정리 및 평가	• 정리 운동 하기: 가벼운 스트레칭을 한다. • 평가하기: 학습한 내용을 발표한다.	5분	배운 내용을 이용하여 순환식 달리기를 하고, 학생들이 자유롭게 발표할 수 있도록 함.

3) 탐구 수업 모형

탐구 수업 모형(inquiry teaching model)은 학생들에게 기존의 지식과 기술을 설명식으로 전수하여 주기보다는 학생들로 하여금 주어진 상황에서 문제를 인식하고 과학적이고 논리적인 방법이다. 주로 주어진 문제를 해결할 수 있는 지적 능력이나 기능을 길러 주려는 데 초점을 두는 수업 방법이다. 주체는 학생들이며 학생들의 직접적인 경험을 중시한다. 체육 교육 과정 모형 중 움직임 교육 모형은 움직임의 개념을 탐구하는 것을 방법적인 틀로 삼고 있어 탐구 중심 방법이 적용된 모형으로 볼 수 있다.

탐구 수업 모형을 활용한 표현 활동(움직임 표현) 수업의 예시

과정	단계(시간)	교수 · 학습 활동	자료 및 유의점
준비 활동	동기 유발 (3분) 학습 목표 인식(1분)	■ **동기 유발하기** 아프리카의 사자가 먹이를 잡기 위해 움직이는 장면을 담은 동영상을 함께 봅시다. ○ 파워 포인트로 작성된 학습 안내 자료를 보면서 이번 시간에 학습할 내용을 인식한다.	▶동영상 자료 ▶학습 내용을 안내하는 파워 포인트 자료
문제 상황 제시	문제 상황 제시 및 문제 인식 (2분)	■ **문제 상황 제시하기** 여러분은 오늘 아프리카 평원에서 태어난 동물입니다. 아프리카의 평원에서 볼 수 있는 동물에는 어떤 것들이 있을까요? ○ 여러 동물의 움직이는 모습을 발표한다. ○ 교사로부터 제시된 문제를 인식한다.	• 문제 상황을 제시할 때에는 그다음 단계의 문제 설정 단계를 염두에 두고 제시한다.
탐구 문제 설정	탐구 문제 선정 (1분)	■ **모둠별로 탐구 문제 정하기** 각 모둠이 표현할 내용을 토의해 봅시다. 움직임이 없는 장면보다는 여러 움직임이 있는 몇 개의 장면을 연결해서 표현해 봅시다. ○ 각 모둠은 원형으로 둘러앉아 탐구 문제를 토의하여 결정한다.	• 탐구 내용(문제)은 그 실체가 분명하고, 학생들이 탐구해서 발표할 수 있는 것으로 명료화시킨다.
탐구 계획 수립	탐구 계획 세우기 (2분)	각 모둠의 과제를 해결하기 위해 토의해야 할 내용에는 어떤 활동이 있을까요? ○ 발표 내용, 준비물, 발표 방법, 역할, 연습 방법 등에 대해서 토의해야 합니다. – 발표 내용에 포함시킬 것 정하기 – 필요한 준비물과 확보 방법 토의하기 – 배역 정하기와 역할 분담하기 – 발표 장소와 발표 방법 토의하기	• 발표할 내용을 단순화하도록 지도하고, 표현하기 힘든 부분은 과감히 삭제할 수 있도록 유도한다.

탐구활동 전개	**발표 내용 정하기 (2분)** **준비물 확보하기 (2분)** **역할 분담하기 (2분)** **발표 방법 결정하기 (2분)** **연습(6분)**	발표할 내용을 구체적으로 토의해 보고, 줄거리도 짜 봅시다. ○ 발표할 장면과 순서 및 연결 방법 등에 대해서 토의하고 줄거리를 짠다. 필요한 준비물을 확인하고, 그것을 구할 수 있는 방법에 대해서 토의해 봅시다. ○ 필요한 준비물과 그것을 구하는 방법에 대해 토의한 후 준비물을 챙긴다. 확보 방법을 잘 모를 때에는 교사에게 자문을 구한다. 등장인물과 배경 등에 대해서 토의하고, 각자의 역할을 정해봅시다. ○ 필요한 등장인물, 배경을 배치하는 방법, 분장 방법 등에 대해 토의하고, 배경을 꾸미고 각자 등장인물의 성격과 특징에 맞게 분장한다. 작품을 발표할 방법 및 대형에 대해서도 토의해 봅시다. ○ 발표 방법, 등장인물의 위치, 입 · 퇴장 방법, 대형의 변화, 소개와 인사 방법 등에 대해서 구체적으로 토의한다. 시나리오에 따라 모둠별로 연습해 봅시다. ○ 각 모둠은 연습 장소로 이동하여 토의된 내용을 바탕으로 연습한다. 연습 중 어려움에 당면했을 때, 또는 보다 나은 아이디어 창출을 위해서 교사에게 자문을 구하기도 한다.	▶표현 활동 탐구 계획서 • 논제에서 벗어나지 않도록 지도 • 준비물 확보 방법에 대한 정보 제공 ▶각종 소품 및 분장 도구 • 교사는 각 모둠을 순회하면서 다양한 피드백을 제공한다.
정리 및 발표	**작품 발표 (6분)**	모둠별로 연습한 내용을 발표해 봅시다. 관찰하는 모둠은 소감문에 관찰한 내용을 기록합니다.	▶소감문 ▶제비뽑기
활동 평가	**학습 평가 (2분)**	■ **발표 내용을 보고 토의하기** 지금 발표한 모둠의 잘된 점과 '이렇게 했으면…….' 하는 아쉬움이 남는 점들에 대해서 발표해 봅시다.	▶소감문
학습 활동 정착	**정리 운동 (3분)**	■ **정리 운동하기** 다 함께 정리 운동을 해 봅시다. ○ 스트레칭 운동으로 정리 운동을 실시한다.	
	학습 내용 정리(5분)	■ **학습 내용 정리하기**	
	차시 예고 및 과제 제시(1분)	■ **차시 학습 내용 예고하기** 다음 시간에는 보자기, 우산, 풍선 등 여러 가지 소도구를 활용하여 혼자서, 둘이서 혹은 여럿이서 이미지를 표현해 봅시다. 여러 가지 소도구를 준비해 오세요.	

4) 개별화 교수 모형

학생 개개인의 능력, 흥미, 적성에 대응하는 교육을 바탕으로 학생들이 선정된 학습 과제를 자신의 페이스에 따라 학습해 나가는 수업 체계이다. 이 방법의 핵심은 수업 과정을 통해 학생들이 독립적인 학습자가 되도록 하는 것이며, 교사는 불필요한 시간을 절약하여 학생들이 원하는 것에 대해 최대한 상호 작용을 할 수 있다.

수업 중에 교사의 활동은 크게 수업 지도 활동과 학급 운영 활동으로 나눌 수 있다. 개별화 교수 모형에서는 수업 지도 활동에 무게를 두고 많은 시간을 투자하고 역량을 쏟아 붓기 때문에 학급 운영 활동에 사용되는 시간을 줄이기 위해 운영과 관련된 내용과 단계별 학습 과제 등의 내용은 미디어를 사용하여 전달된다.

하나의 활동에 대한 전체 계획으로 활용하기 때문에 차시별 수업 지도안은 없다. 학생들은 개별적으로 학습 과제의 계열성에 따라 학습을 진행하고, 이전 수업이 완료되면 사전 수업이 끝난 지점에서 새로운 수업을 시작한다. 교사는 단지 이 수업 시간에 어떤 과제를 제시해야 하고, 그 과제에 참여하기 위해 학생들에게 필요한 수업 자료 및 기구를 제공하는 등의 수업 준비와 관련된 일을 하면 된다. 학생들은 가능한 한 개인 학습지를 읽고 그대로 이행해야 하며, 때로는 교사가 학습지에서 다루지 않은 구체적인 사항과 세부 사항을 제시하는 경우도 있다.

개별화 수업 모형을 활용한 건강 활동(체력) 수업의 예시

- **근력에 관한 동영상 자료나 교과서 그림을 보고 팔, 다리, 배 근육의 힘 기르기 운동에 참여하여 봅시다.**

  - http://www.sportal.or.kr(국민생활체육회)
  - http://www.cyber-fitness.org(사이버체력관리시스템)
  - http://www.nfc.or.kr(국민체력센터)
  - http://www.kice.re.kr(한국교육과정평가원)

▶ 단서 찾기

- **짐을 나르거나 무거운 물건을 들 때 힘들었던 경험에 대하여 이야기해 봅시다.**
- **이때 왜 팔이나 당기거나 다리가 아픈지 생각해 봅시다.**

▶ 과제 확인

- 근력을 기르기 위한 방법을 두 가지 정도 적어 봅시다.

▶ 학습 정보

- 손목, 허리, 허벅다리의 부상을 예방하기 위해 5~10분 정도 충분히 준비 운동을 한다.
- 자신의 체력에 맞게 적절한 운동량을 선택한다.
- 근력 향상을 위한 운동을 할 때 자신의 체력을 지나치게 넘어서지 않도록 주의한다.
- 앉았다 일어서기 5회 실시 후 1분 쉬기를 반복해서 실시한다.
- 자신이 갖고 있는 힘의 1/3에서 2/3 정도를 사용한다.

▶ **기본 활동: 근육의 힘 기르기 운동을 해 봅시다.**

- 활동 장소: 운동장
- 준비물: 운동 매트, 초시계
- 바른 자세로 팔 굽혀 펴기와 윗몸 일으키기 운동을 해 봅시다.
- 팔 굽혀 펴기 3회와 윗몸 일으키기 3회를 한 세트로 하여 근력 운동을 반복해 봅시다.
- 자신의 체력 한계 범위 내에서 실행해 봅시다.
- 정해진 시간 동안 몇 세트의 근력 운동을 할 수 있는지 일자별로 측정하여 봅시다.

시도	1일차	2일차	3일차	4일차	5일차
팔 굽혀 펴기	( )SET/분	( )SET/분	( )SET/분	( )SET/분	( )SET/분
윗몸 일으키기					

▶ **실수 분석 및 교정**

- 처음부터 너무 급하게 무리하면 많은 세트를 할 수 없다.
  - 호흡을 천천히 하며 운동을 실시한다.
  - 힘을 안배할 수 있는 요령을 익힌다.
  - 팔 굽혀 펴기와 윗몸 일으키기의 바른 자세를 통해 근육에 무리가 가지 않게 한다.

▶ **기준 과제(자기 평가 및 교사 평가): 오랜 시간 동안 근육의 힘 기르기 운동을 해 봅시다.**

팔의 힘을 길러 주는 운동

다리의 힘을 길러 주는 운동

배의 힘을 길러 주는 운동

허벅지의 힘을 길러 주는 운동

장딴지의 힘을 길러 주는 운동

여러 가지 근육의 힘 기르기 운동에 참여해 봅시다. 각 지점에서 요구하는 방식으로 힘 기르기 운동을 해 봅시다. 자신의 체력 수준에 맞게 활동에 참여해야 합니다. 선생님은 여러분의 활동을 관찰하고 있을 것입니다. 도움이 필요하면 언제든지 신호를 보내 주시기 바랍니다.

- 위치: 운동장, 각 지점의 운동 매트
- 활동 방법
  - 각 지점에서 요구하는 방법으로 힘 기르기 운동을 한다.
  - 각 지점을 모두 돌아오면 1회를 수행한 것으로 기록한다.
  - 자신의 능력과 상태에 따라 횟수를 조정하면서 실시한다.

5) 협동 학습 모형

학습자 간에 협력적인 상호 작용을 촉진하기 위해 긍정적 상호 의존, 개인적 책무성, 협동 기술, 집단 보상을 강조하는 방법이다. 이 방법은 대부분의 학습자들이 자신의 능력에 맞는 과제의 역할을 수행함으로써 학습자들에게 균등한 성공 경험과 성공 기회를 보장하여 바람직한 자아상을 형성하도록 한다. 또한 학습 과제에 대한 긍정적인 감정을 지니게 하여 자기 존중감, 사회성, 대인 관계 개선, 타인 배려, 학습 태도 개선 및 학습 동기 유발에 기여한다. 협동 학습 수업 방법은 모든 학습자에게 동등한 학습 참여 기회를 보장하고, 교사 중심이 아니라 학생 중심의 수업을 진행한다. 구체적 수업 전략의 종류로는 모둠별 성취 분배 방식, 팀 게임 토너먼트, 팀 협력 수업, 지그소 방식 등이 있다.

협동 학습 모형을 활용한 표현 활동 수업의 예시

단계	협동 구조	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간	자료 및 유의점
들어가기	들어가며 말하기	대형 맞추기 건강 확인 준비 운동 동기 유발 학습 목표 인지	▶ **이동 칠판 앞에 모이기** • 모둠별로 이동 칠판 앞에 설명 대형으로 모인다. ▶ **건강 확인 및 학습 준비 상태 확인** • 건강이 좋지 않은 학생은 교사에게 이야기한 후 참관한다. ▶ **움직임과 관련된 준비 운동하기** • 목, 어깨, 무릎 돌리기 • 팔, 옆구리, 다리 스트레칭하기 ▶ **모둠별로 연상 게임 하기** • 모둠별 원으로 서서, 모둠장이 색깔을 제시하면 떠오르는 낱말을 돌아가면서 말한다. ▶ **학습 목표 확인** • 색깔에 따라 떠오르는 장면을 움직임으로 표현할 수 있다. • 여러 가지 색깔을 보고 떠오르는 장면의 특징을 안다. • 서로 도와가며 즐겁게 움직이는 태도를 가진다.	7분	• 이동 칠판은 운동장이나 강당에서 학습 목표를 제시할 때에는 이동 칠판을 이용하면 편리하다. • 원으로 서서 활동한다.
		학습 내용 및 학습 순서 안내	▶ **학습 내용 및 순서 안내** • 대 주제 정하기 → 중 주제 정하기 → 중 주제 배당하기 → 이야기 만들기 → 중 주제 동작 만들기 → 중 주제 상호 가르치기 → 대 주제 순서 정하기 → 대 주제 연결하기의 순서를 안내한다.		

활동하기	협동을 위한 협동 학습	대 주제 정하기 중 주제 정하기 중 주제 배정하기 이야기 만들기 중 주제 동작만들기 중 주제 가르치기 대 주제 순서정하기 대 주제 연결하기 발표하기	▶ **대 주제에 대한 브레인스토밍하기** • 원으로 둘러 앉아 좋아하는 색깔을 각자 말해 본다. ▶ **중 주제 정하기** • 교사는 아이들이 좋아하는 색깔을 이동 칠판에 적는다. ▶ **소 모둠별로 중 주제 배정하기** • 좋아하는 색깔이 같은 친구들끼리 모여 소모둠을 이룬다. ▶ **소 모둠별로 주제에 어울리는 이야기 만들기** • 모둠별로 의논해서 주제에 어울리는 이야기를 만들어 학습지에 기록한다. ▶ **개인별로 중 주제에 어울리는 동작 만들기** • 모둠별로 만든 이야기를 모둠원 수대로 나눈 후, 어울리는 동작을 개인별로 만든다. ▶ **소 모둠별로 중 주제 가르치고 배우기** • 소 모둠원끼리 만든 중 주제 동작을 가르치고 배운다. ▶ **학급에서 대 주제 표현 순서 정하기** • 각 소모둠에서 조장들이 모여 중 주제의 순서를 정한다. ▶ **모둠 간에 중 주제 연결하기** • 소 모둠끼리 서로 대 주제의 동작을 가르치고 배운다. ▶ **모둠별로 발표하기** • 만든 표현을 발표한다.	26분	
마무리하기	3단계 인터뷰	평가하기 정리 운동 차시 예고 정리 및 이동	▶ **평가하기** • 모둠별로 감상한 느낌을 짝 1이 짝 2에게 물어본 후, 짝 2가 짝 1에게 물어보고 나서 원으로 서서 돌아가며 말한다. ▶ **정리 운동하기** • 모둠별로 정리 운동 대형으로 서서 음악에 맞추어 가벼운 율동을 한다. ▶ **차시 예고** • 다음 시간에는 '동화 속 장면을 리듬에 맞추어 표현하기'를 한다는 사실을 알려 준다. ▶ **자료 정리 및 이동** • 모둠별로 자료를 정리한 후 교실로 이동한다.	7분	• 모둠끼리 가까운 곳에서 활동을 해야 이동 및 대기 시간을 줄일 수 있다.

6) 이해 중심 게임 수업 모형

전통적인 게임 수업 방법에서는 운동 기능의 수행에 초점을 맞추다 보니 성공을 맛보지 못하는 학생들이 많고, 운동 기능은 뛰어나지만, 이를 실제 경기에는 제대로 활용하지 못하는 등의 문제점이 지적되었다. 기존 방식의 대안으로 제시된 이해 중심 게임 수업 모형은 부분적인 기능의 학습보다는 게임을 실제로 행하는 가운데 필요한 전략 및 전술을 강조하는 수업 방법이다. 단순한 운동 기능의 반복이 아니라 실제 게임 상황에서 필요한 것을 주로 학습하며, 이 과정에서 사용되는 경기 규칙, 경기장의 모양 및 크기, 도구 등을 적절히 변형하여 활용한다.

이해 중심 게임 수업을 활용한 경쟁 활동(영역형) 수업의 예시

과정	단계	교수 · 학습 활동		시간	자료 및 유의점
게임 제시	활동 제시	▷ 대장공 게임을 해 봅시다.		5분	• 게임 설명은 시청각 자료를 이용한다. • 모둠 조끼 • 과격한 행동을 하지 않도록 주의한다.
	활동 설명	▷ 제시된 게임 방법에 대한 설명을 한다. • 학생이 준비하여 발표한다.			
	준비 탐색	▷ 모둠별 체온 상승 활동하기 ▷ 도입 성격의 간단한 게임을 해 봅시다.	▷ 캐치볼 놀이		
게임 실행	실행 발전	▷ 대장공 게임을 해 봅시다. ▷ 5명이 한 팀이 되어 게임을 해 봅시다. ▷ 각 팀에서 대장을 한 명 정한 다음 상대방의 진영의 골대(훌라후프) 안으로 들어갑니다. ▷ 동료와 협력하여 대장에게 공을 연결하면 득점이 됩니다. ▷ 득점하거나 라인을 밟았을 때에는 공격과 수비를 바꿉니다.	▷ 대장공 놀이	15분	• 게임은 자율적으로 활동하도록 한다. • 심판은 학생들 중에서 정하여 심판이 게임을 진행한다. • 지나친 경쟁보다는 친구들과 어울려 활동할 수 있도록 지도한다.
게임 변용		▷ 변형된 게임을 해 봅시다. ▷ 게임을 진행하면서 발생하는 다양한 내용을 반영하여 게임을 변형해 봅시다. (인원수, 골대의 크기, 반칙했을 때의 벌칙, 득정 방법 등) ▷ 학생들과 협의해서 진행해 봅시다. ▷ 변형된 내용을 반영해서 다시 게임을 해 봅시다.	▷ 게임 변형하기 (전략 전술, 규칙)	15분	
게임 재실행 및 반성	정리 하기	▷ 다 같이 정리 체조를 해 봅시다. ▷ 영역형 게임에서 가장 필요한 작전(전략)은 무엇입니까? ▷ 잘한 부분과 부족한 부분은 무엇이었습니까? ▷ 모두 열심히 잘했습니다. ▷ 차시 예고 – 농구형 게임	▷ 정리 체조하기 ▷ 각자 소감 및 이유 발표하기	5분	• 긴장된 근육을 풀어주는 간단한 체조 • 자유롭게 게임에 대한 소감을 발표한다. • 차시 예고를 통해 수업 준비를 하도록 한다.

출처: Tjeerdsma, (1995). How to motivate students... without standing on your head. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 66(5), 36-39.

02 좋은 체육 수업

'무엇(내용 또는 교육 과정)을 가르칠 것인가'를 안다는 것과 '어떻게(가르치는 과정 또는 교사의 수행) 가르치는 것'의 구분은 인위적이며, 이와 같은 내용과 과정은 분리될 수가 없도록 서로 얽혀 있다. Rink(2010)는 성공적인 교사가 의도한 목표를 달성할 수 있는 학습 경험을 구성하는 4가지 기준을 제시했다. 첫째, 학생들의 운동 수행이나 기능을 향상시킬 수 있는 잠재력이 있도록 학습 경험을 구성해야 한다. 둘째, 모든 학생이 적정한 능력 수준에서 최대한의 활동이나 연습 시간을 제공할 수 있도록 학습 경험을 구성해야 한다. 셋째, 모든 학생의 경험 수준을 적정하게 고려하여 학습 경험을 구성해야 한다. 넷째, 가능하면 언제나 심동, 인지 및 정의적 목적을 통합시킬 수 있는 잠재력이 있도록 학습 경험을 구성해야 한다. 따라서 이와 관련하여 긍정적인 학습 분위기 조성, 수업 시간에 필요한 관리 절차의 결정, 비과제 행동을 최소화하기 위한 전략, 동기 유발, 관찰하기, 피드백의 제공과 같은 교수 기법, 행동 및 접근 방식들을 기술할 필요가 있다.

가. 긍정적인 학습 분위기 조성

긍정적인 학습 분위기를 조성하려는 교사들은 학년 초부터 꾸준히 이를 위해 노력한다. 그 비결에는 다음과 같은 특징이 있다. 첫째, 서로에게 상처를 주는 말과 행동을 하는 것을 방치해서는 안 된다. 둘째, 절대 서로를 비꼬게 하지 않는다. 셋째, 체육은 모두를 위한 것으로 기능이 떨어지고 게임에서 활동적이지 않은 학생들도 배려해야 한다. 가능하면 3~5명으로 구성된 소규모 게임을 제시하는 것이 필요하다.

나. 수업 시간에 필요한 관리 절차의 결정

체육관이나 운동장에 들어가기/나가기, 교사의 신호에 맞춰 시작하고 끝내기, 중단 신호가 주어지면 체육 도구를 모으기, 체육 도구 정리하기, 그리고 짝과 모둠 선택하기 등이 필요하며, 이것들을 학기 초부터 가르쳐야만 한다.

다. 비과제 행동을 최소화하기 위한 전략

행동 절차를 확실하게 가르칠지라도 여전히 비과제 행동이 발생할 수 있다. 그러므로 학생들의 비과제 행동을 최소화하기 위해 전략을 사용할 필요가 있다. 학습자를 항상 바라보기, 가까이서 통제하기, 항상 함께 하기(with-it-ness), 선택적 무시(selective ignoring), 중복적인 주의 집중(overlapping), 이름 알기(learning names), 그리고 긍정적인 행동을 구체적으로 지적하기(positive pinpointing) 등의 전략이 있다(Graham, 2001).

라. 동기 유발

교사의 책무는 "어떻게 모두를 대부분의 시간 동안 수준별 활동에 참여시킬 수 있는가?"이다. 성공적인 교사는 과제나 활동이 성공 지향적이고, 내재적 동기를 유발하며, 발달상으로 적절한 학습 환경을 조성하기 위해 노력한다(Tjeerdsma, 1995).

출처: Rink, J. (2010). Teaching physical education for learning. The McGraw-Hill Higher Education.

1) 성공 지향적

유능한 교사들은 학생들의 능력에 잘 맞게 과제를 더 쉽게 또는 더 어렵게 만들면서 성공을 경험하게 하며 참여 동기를 유발한다. 따라서 학생들 스스로 크기와 거리를 조절할 수 있는 표적을 사용하기, 폭이 다른 밧줄을 넘을 수 있을 만한 높이나 폭을 결정하고 넘기, 그리고 다양한 크기의 축구 골대 사용하기 등을 장려하여 학생들이 더 많은 성공을 경험하게 할 필요가 있다.

2) 내재적으로 동기 유발하기

뛰어난 교사는 학생들 자신이 향상되어 느끼는 만족감을 위해 학생들을 열심히 연습하게 격려한다. 이러한 교사가 가르치는 학급에서는 누가 가장 많이 득점을 하였고, 누가 가장 빨리 달렸는지, 누가 결정적인 이어주기를 가장 많이 하였는지 강조하지 않는다. 그러나 그는 학생들이 자신의 현재와 과거 수행을 비교하고 나서 얼마나 개선되었는지 인식하게 해 주고 열심히 연습하고 노력하는 것이 가치 있다는 것을 알게 한다.

3) 발달상으로 적절한 학습 환경

동기를 유발하는 학습 환경의 세 번째 특징은 나이에 따른 신체적 차이를 고려하여 학생들이 과제를 더 열심히 하고, 과제를 계속할 수 있게 하는 것이다. 나이 차 이외에도 기능 수준 또한 영향을 미친다. 과제가 적절하게 조정된 경우조차도 기능 수준이 상당히 낮은 학생들은 계속해서 열심히 하고 시도할 수 있도록 교사로부터 많은 칭찬과 격려가 필요하다.

마. 관찰하기

성공적인 교사는 학생들을 계속해서 관찰하고 피드백을 제공한다. 관찰할 때 교사에게 끊임없이 떠오르는 질문이 있다.

첫째, 학생들은 안전하게 학습하는가? 학생 수가 많은 학급이나 체조처럼 부상 위험이 따르는 수업에서 더 자주 이 질문을 하게 된다.

둘째, 학생들은 과제를 수행하고 있는가? 성공적인 교사는 매 수업마다 이 질문을 해보고 무언가 잘못되었다는 것을 느끼는 순간에 학생들의 활동을 멈추고 문제를 해결하게 된다.

셋째, 이 과제나 활동이 적절한가? 전체 학급에 단서가 필요한가? 또는 개별적인 피드백을 제공해야 하는가? 학생들의 수준차가 다양하기 때문에 교사는 그 과제가 적절하고 성취에 도움이 되는지 계속적으로 관찰해야 한다.

넷째, 개별적으로 핵심 요소(또는 학습 단서)를 어떻게 사용하는가? 교사는 전체적인 수업을 먼저 관찰하고 나서 개별적인 학생들에게 초점을 맞추어야 한다. 예를 들면, 전체 학급이 공을 드리블하고 있다면 교사는 그들이 공을 차기보다는 공을 미는지 보아야 한다.

바. 기능 수행에 대한 피드백의 제공

기능을 가르칠 때 학습자가 어떻게 수행을 향상시킬 수 있는가에 대한 정보를 제공하기 때문에 피드백을 제공하는 것이 대단히 중요하다. 피드백은 긍정적이고 자주 제공되어야 하며, 수행 또는 노력에 부수되어야 한다. 크게 결과 지식(knowledge of results, KR)과 수행 지식(knowledge of

performance, KP)이라는 두 종류의 수행 피드백의 유형이 있다.

결과 지식은 농구 경기에서 슛을 하거나 야구공을 칠 때처럼 실패 또는 성공적인 수행이 일어나는 것을 볼 때 일어난다. 결과 지식은 대부분의 경우 말로 표현하는 목표 수행에 관한 정보이다. 예를 들면, 학습자에게 과제 성공 여부를 말해 주는 것이다.

결과 지식이 기능의 성과에 초점을 맞추는 반면에 수행 지식은 어떻게 기능이 수행되는가와 관련이 있다. 예를 들면, "턱을 가슴으로 끌어당겨." 혹은 "표적을 향해 왼발 먼저 내딛어." 등과 같다. 수행 지식은 기능 향상에 관한 피드백을 제공하기 때문에 학생들의 동기 유발을 촉진한다. 효과적 수행 지식 제공을 위해 고려해야 할 점들은 다음과 같다.

첫째, 수행에 관한 피드백을 짧고 간결하게 한다. 예를 들면, "고개 들어.", "손끝", "팔꿈치 펴!"

둘째, 피드백은 내용이 있어야 하고 구체적이어야 한다. 무엇이 올바른 동작이고 그릇된 동작인지에 대해 정확하게 지적을 해야 한다(예를 들면, "멋진 몸통 회전이었어!).

셋째, 피드백은 두 가지 요점 이상을 포함해서는 안 된다. "다음에는 왼발을 먼저 딛고, 몸통을 회전시키고, 팔꿈치를 앞세우고, 손목 스냅을 주어라."라는 정보를 들은 학생을 생각해 보자. 지나친 피드백은 새로운 기능을 배우고자 하는 사람을 혼동시킬 수 있다.

넷째, 가능하면 성과를 강조하지 말고 기능을 올바르게 수행하는 것에 중점을 두어라. 슛을 힘들게 성공시킨 학생은 비록 슛의 기술적인 측면이 부정확하게 수행되었을지라도 성과 때문에 올바르게 기능 수행을 했다고 믿는다.

다섯째, 학생들이 피드백을 내면화할 수 있는 시간을 준다. 학생이 피드백에 집중할 시간이 부족하면 똑같은 실수를 되풀이할 수 있기 때문이다. 수행에 대한 피드백을 주고 다른 학생을 지도해야 한다.

사. 과제의 난이도 조절하기

특정한 과제의 난이도 수정에는 여러 가지 요인들이 작용한다. 이러한 요인들은 학생들을 위한 과제의 난이도를 조절할 것인지에 대한 개괄적인 지침이 된다.

1) 이동 과제로 전환

과제를 더 어렵게 하는 한 가지 방법은 비이동 과제, 즉 개인 공간에서 한 번 움직이는 과제에서 두 가지 이상의 움직임을 결합하여 일반 공간에서 이동하는 것처럼 이동 과제로 바꾸는 것이다. 가만히 그 자리에서 공을 차는 것보다 움직이면서 공을 차서 이어주는 것이 더욱 어렵다. 개인 공간에서 드리블하는 것보다 일반 공간에서 이동하며 드리블을 하는 것이 더 어렵다.

2) 움직임의 수

한 과제에서 제시된 움직임의 횟수도 그 과제의 상대적 난이도 증가에 기여를 한다. 단지 바닥에서 한 가지 모양을 만드는 것보다 점프한 후에 공중에서 모양을 만드는 것이 더욱 어렵다. 점프를 한 후에 공을 던지거나 잡는 것이 더욱 어렵다. 다양한 방향에서 다른 속도로 구르는 것은 구르기를 더욱 도전적으로 만든다.

3) 학생들의 수

짝 또는 집단으로 움직이는 것이 혼자서 움직일 때보다 더 어렵다. 동시에 하게 되는 활동, 즉 짝의 움직임과 자신의 움직임을 일치시키는 것과 같은 활동에서 특히 그렇다. 게임이나 표현 활동에서 4~5명의 학생이 서로 관계를 갖고 움직이는 과제는 어렵다. 일반적으로 2명으로 집단을 게임을 구성하고, 실행하는 것이 6~8명의 집단이 하는 것보다 쉽다. 한편, 다른 학생들과 관계를 지어 움직이게 하는 도전을 통해 학생들은 공동 목표 달성을 위한 협동을 배울 수 있다.

4) 장비의 변화

장비는 과제의 난이도를 바꾸는 또 다른 확실한 방법이다. 최근에 학생용 장비 디자인과 생산은 괄목할 만한 발전을 하였다. 예를 들면, 폼볼(foam ball)이나 라켓, 하키 스틱 등을 들 수 있다. 또한 더 작고, 더 가벼운 다양한 색상의 공들은 맞아도 다른 사람을 다치게 하지 않는 또 다른 예이다. 높낮이 조정이 가능한 농구대나 네트는 플라스틱 방망이나 작고 가벼운 공과 같이 학습에 도움이 많이 된다.

5) 수비수의 이용

수비수의 유무는 게임 과제의 진행에 영향을 많이 미친다. 수비수가 있을 때 공을 드리블하거나 잡거나 차는 것은 아무런 방해가 없는 상태보다 훨씬 더 어렵다. 수비수와 맞서서 경기해본 경험이 적은 학생들은 상대편을 피해서 득점해야만 게임을 이길 수 있기 때문에 "나는 잘 못해."라고 쉽게 단념하는 경우가 많다. 그런 학생들은 결국 수비 부담이 적은 자리에 위치하게 되고, 다른 사람들이 앞에 서도록 순서를 양보하거나 공에서 멀리 떨어지려고 한다.

기능이 낮은 학생을 위한 전략은 수비수가 없거나 한 명뿐인 상황에서 점차적으로 수비수의 수를 증가시켜 성공할 수 있게 도와주는 것이다. 예를 들면, 학생들이 이동하면서 드리블을 잘할 수 있으면, 교사는 1~2명의 학생이 전체 학생들의 공을 뺏게 한다. 학생들이 상대편에 맞서서 더욱 공을 잘 지켜 낸다면, 공을 뺏는 학생들의 수를 3~4명까지 늘릴 수 있다.

경기 인원이 치우친 수의 게임에서는 3명의 공격자가 1명의 수비수에 맞서는(3대1) 상황에서 공을 다루게 할 필요가 있다. 이해 중심 게임 모형에서는 처음에 공격수가 쉽게 득점할 수 있도록 게임 구조를 만드는 것이 핵심이다. 공을 다루는 기능이 향상되면, 게임은 3대2로 바뀔 수 있다. 경기 인원을 치우치게 하는 게임의 이점은 학생들이 수비수의 수에 압도되지 않고, 게임 상황에 점차적으로 적응할 수 있다는 것이다. 이러한 이유로 적은 경기 인원의 게임(한 팀이 3~4명으로 구성된 게임)이 초등학교에서 널리 권장된다(Graham, 2001).

아. 수업 시작하기

1) 즉각적 활동

체육 수업을 받으려고 모인 학생들은 언제라도 움직일 준비가 되어 있다. 교사의 지시를 듣는 것보다는 활동하기를 원한다. 따라서 체육관이나 운동장에 도착하자마자 교사들은 학생들에게 즉시 활동할 수 있도록 할 필요가 있다. 가능한 한 빨리 학생들을 활동에 참여시키기 위한 방법으로 포스터, 게시판, 구두로 상기시키기, 그리고 음악을 이용할 필요가 있다.

2) 도입하기

유능한 교사들은 수업 시간에 학생들이 수업에 열심히 참여하도록 흥미를 자극하는 방법을 사용하는 데, 이를 '도입하기'라고 한다. 도입하기의 목적은 학생들의 동기를 유발해서 수업에 흥미를 가지고 수업의 목적을 이해하게 하여 열심히 연습하게 하는 데 있다. 도입하기는 수업 시간에 그들이 왜 특정한 활동들이나 과제들을 해야 하는지에 대한 이해를 높이는 장점이 있다.

3) 수업 목표의 전달

도입 활동 후에 학생들은 교사 주위로 모여서 조용히 그 날의 수업에 대한 설명을 듣는다. 어떤 교사들은 학생들을 교사와 함께 원형으로 앉히고, 어떤 교사들은 모둠별로 서도록 한다. 또 학생들에게 가까이 와서 앉거나 서 있도록 하는 교사들도 있다. 일반적으로 교사는 이 장면에서 학습 조각을 사용하여 그날의 수업 목표를 설명한다.

4) 학습 조각

기본 운동 기능을 가르칠 때 '학습 조각' 또는 '학습 단서'로 수업 목표를 정하면 학생들의 학습이 증진될 수 있다(Graham, 2001). 예를 들면, 던지기를 가르칠 때 "옆구리를 표적으로 던져"와 같은 학습 조각을 구체적으로 제시해야 한다. "언더 핸드 토스를 배운다."와 같은 막연하고 비현실적인 목표를 세우기보다는 "학생들이 무릎을 구부리면서 언더핸드 토스를 할 수 있다."로 정하는 것이 교사의 설명에 집중하게 되고, 전체 수업의 학습 단서가 된다. 다음은 수업 목표 작성에 도움이 될 질문들이다.

- 이것이 40분 동안 학생들을 지도하기에 적절한 학습 조각인가?
- 학생들을 관찰하여 수업 목표를 달성하였는지 알 수 있는가?
- 성취 가능한 목표들로 구성하였는가? 또는 지도안에 쓰인 진술만으로 그치는가?

5) 수업을 시작하는 방법

성공적인 교사들은 수업이 시작할 때 학생들이 즉시 활동을 하면서 체온을 상승시킨다(Graham, 2001). 이는 체온 상승효과뿐만 아니라 필요한 연습 시간을 늘릴 수 있다. 이러한 예로는 술래잡기, 달리기, 손이나 발로 공 몰기, 줄넘기, 그리고 친구와 함께 점프하기 등 많은 방법이 있다.

가벼운 스트레칭은 체온이 상승한 후에 실시한다. 빠르게 움직이면서 해왔던 준비 체조의 스트레칭 동작과는 달리 '천천히 정적인 자세로' 사용할 부위에 대한 스트레칭을 한다. 예를 들면, 달리기를 많이 할 때는 종아리와 허벅지 부위 스트레칭을 한다.

자. 설명하기

설명하기는 학생들에게 주로 정보를 제공하는 과정이지만, 전적으로 말로만 전달하는 것은 아니다. 체육 수업에서 교사는 설명을 해야 하지만, 학생들은 움직여야 한다. 따라서 학생들이 움직이는

시간을 최대화하면서 학생들이 수업 내용을 이해하고 배우도록 하는 것이 중요하다. 설명하기는 조직적 측면의 설명하기와 정보 제공 측면의 설명하기로 분류할 수 있다.

1) 조직적 측면의 설명하기

조직적 측면에 관한 설명은 학생들에게 무엇을, 누구와, 어디에서, 무슨 장비를 가지고 해야 할지를 구체적으로 지적한다. 어떻게 하는지 실제로 보여 주면서 이해를 시키면 학생들은 활동을 빠르게 시작할 수 있다.

2) 정보 제공하며 설명하기

학생들에게 기능 수행에 대한 정보를 제공하며 설명을 할 때 다음과 같은 4가지의 지침을 따른다.

첫째, 한 번에 한 가지 개념을 가르친다. 짧은 시간에 초보자에게 라켓을 어떻게 잡는지, 공을 향해 어떻게 움직이고 스윙을 준비하는지, 그리고 그 후에 실제로 어떻게 스윙하는지에 대해 한 번에 설명할 필요가 없다. 예를 들면, "수평으로 스윙하기"와 같은 한 가지 개념을 설명하고 시범을 보임으로써 학생들은 그 개념을 보다 잘 기억할 수 있게 된다.

둘째, 짧게 설명한다. 한 번에 하나의 정보를 간결하게 설명하면 학생들은 본 활동에 더 많이 참여할 수 있다.

셋째, 연상 단어를 사용한다. 연상 단어는 학생들이 배웠던 내용을 기억하는 데 도움이 된다. 공을 던질 때 '옆구리'와 같은 연상 단어는 옆구리를 목표 방향으로 향하게 하는 효과를 주어 교사가 피드백을 쉽고 빠르게 할 수 있게 한다.

넷째, 관찰에 기초해야 한다. 유능한 교사는 한 학급을 관찰하고 나서, 그 기능 수준에서 학생들에게 가장 적절한 단서를 찾는 능력이 있다. 농구 드리블을 가르치는 경우에 '손끝'을 사용하기, 공을 '누르기', '고개 들기', '낮게 드리블하기'와 같은 단서가 도움이 된다.

차. 시범 보이기

시범이란 정보를 말로만 설명하지 않고 움직임을 통해 보여 주는 것으로, 어떤 개념을 이해하는 데 어려움을 느끼는 어린 학생들에게 특히 중요하다. 시범을 보일 때 고려해야 할 사항은 다음과 같다.

첫째, 항상 학생들 모두가 교사를 쉽게 볼 수 있는 위치에서 시범을 보여야 한다. 실외에 있을 때에는 해를 봄으로써 학생들이 눈부시지 않도록 한다. 동시에 교사도 학생들 모두를 볼 수 있도록 한다. 이것은 너무 당연하지만 가끔 간과된다. 학생들을 관찰하고 학생들이 무엇을 보고 무엇을 듣는가에 대해 유념하는 것이 중요하다.

둘째, 처음 시범을 보일 때는 동작의 전체를 시범 보이는 것이 좋다. '공차기'를 가르친다면, 교사는 올바른 공차기 동작 전체를 먼저 보여 준다. 그 후 부분 동작에 초점을 맞추어야 한다(예를 들면, 공을 차지 않는 발이 공 옆 어디에 놓여야 하는지를 보여 준다). 시범을 할 때 중요한 것은 핵심적 요소와 단서가 제시되어야 한다는 것이다.

셋째, 학생들은 정상적인 속도의 시범을 먼저 보아야 한다. 그 후에 단서를 제시하면서 천천히 보

여 주어 시범 동작을 제대로 보고 이해할 수 있게 한다.

넷째, 시범 효과를 극대화시키려면 교사는 시범 전에 구두 초점 제시를 해야 한다. 학생들에게 "공을 찰 때 '디딤발'을 어디에 놓는지 주의해서 봐라."와 같이 구체적으로 말해 주어 학생들이 집중하고 공을 정확하게 차도록 한다.

카. 이해 점검

설명과 시범의 정점에서 유능한 교사는 학생들이 설명과 시범을 제대로 이해했는지 점검하기 위해 다양하고 즉각적인 평가를 한다. 특정한 이해 점검 기법 사용에 대한 결정은 크게 학생들의 발달 수준, 이용 가능한 시간, 가르친 내용에 따라 달라진다. 이해 점검 방법 사례는 다음과 같다.

첫째, 동작을 시범 보이고 학생들에게 손을 들게 하거나 다른 형태로 자신의 인식을 표현하게 하는 것으로, 시범 동작이 정확한지 또는 부정확한지를 표시하도록 하는 인지 점검이 있다. 예를 들면, "팔꿈치를 폈으면 엄지손가락을 올리고, 구부렸으면 엄지손가락을 내려라."라고 하는 것이다.

둘째, 학생들에게 가르친 단서나 개념을 교사에게 말하도록 하는 구두 점검이 있다. 교사가 강조했던 개념을 학생들이 기억하고 있는지를 알아보는 것이다.

셋째, 질문을 통해 개념을 설명하도록 한다. 교사는 학생들의 답을 통해 단서나 개념이 왜 중요한지를 명확하게 이해하고 있는지 질문을 통하여 점검할 수 있게 된다.

넷째, 학생들이 이해하게 된 것을 실제로 수행해 보도록 하는 수행 점검이 있다. "던지기를 할 때 옆구리를 어떻게 움직이는지 보여 봐."는 수행 점검 사례이다. 이 기법은 교사가 동작을 가르친 후에 개념을 동작으로 수행할 수 있는지 알 수 있게 한다.

타. 과제 전달과 진행

학생들의 기능 발달 수준을 고려하여, 과제의 난이도를 조절하는 과정을 과제 전달과 진행이라고 한다. 교사가 학생들의 능력에 따라 핵심 내용을 체계적으로 전달하면서 학생들에게 연습 기회를 더 많이 제공하기 위하여 과제 내 변형을 하는 것은 그리 간단하지 않다. 뚜렷한 목적과 단계에 따라 과제를 제시하는 것이 학생들의 수행을 점차 향상시켜 기본 기능이 발달된 학생들로 만들 수 있다. 대표적인 두 가지 사례는 다음과 같다.

1) 선택권을 주며 가르치기

개인차가 드러나는 활동이나 과제를 조정할 때 모두에게 효율적인 기법은 "선택권을 주며 가르치기(teaching by invitation)"이다(Tjeerdsma, 1995). 이는 수준별 수업이라고도 볼 수 있는데, 교사는 두 가지 이상의 과제를 제공하고 학생들이 그들의 능력에 가장 적합한 과제를 선택하도록 한다. 그 예는 다음과 같다.

▶ 풍선, 비치볼 또는 탱탱 볼 중의 한 가지를 선택하고 활동한다.
▶ 착지가 쉬우면, 다른 방향으로 착지할 수 있도록 공중에서 회전해 본다.
▶ 짝이 공을 연속적으로 3회 잡으면 거리를 좀 더 멀리 이동한다.

선택권을 주며 가르치기를 할 때, 교사가 한 가지 대안이 다른 것보다 더 좋게 보이거나 들리게 하지 않도록 주의하는 것이 중요하다. 어느 것이 다른 것보다 꼭 낫다고 볼 수는 없다. 학생들이 도전하고 성공하도록 과제를 스스로 조절할 수 있게 허용하는 한 가지 방식일 뿐이다. 이를 적용할 때 교사는 머지않아 학생들이 자신의 능력에 맞게 과제를 자발적으로 조절하는 것을 발견할 것이다.

2) 과제 내 변형

교사는 수업에서 적절하게 과제 내 변형을 적용할 수 있다. 학생의 능력과 흥미에 따라 과제를 더 쉽거나 어렵게 변형하는 결정을 교사가 내린다는 점에서 가르치기와는 다르다(Tjeerdsma, 1995). 과제 내 변형은 다른 종류와 크기의 공을 사용하게 하거나 학생들이 공을 찰 때 정지된 공을 차게 하는 것과 같이 기능이 낮은 학생을 위해 과제를 더 쉽게 만들 수 있다. 또한 기능이 높은 학생에게 한 손 대신 두 손으로 번갈아 드리블을 하거나 움직이는 공을 이동하는 팀원에게 패스하게 하는 것처럼 과제를 더 어렵게 변형하는 데에도 사용한다.

수업에서 드리블을 하며 이동하기를 가르칠 때 일부 학생들은 이전 경험으로 인해 이미 이 단계를 넘어선 경우가 생긴다. 이때는 전체 학급에게 천천히 드리블을 하는 과제를 제시한 다음, 기능이 높은 학생들에게 "다른 곳에서 편을 짜고 드리블 게임을 해라."라고 할 수 있다. 왜냐하면, 기능이 낮은 학생들이 새로운 기능을 배울 때, 기능이 높은 학생들과 함께 있으면 부담감을 가질 수 있기 때문이다.

과제 내 변형과 선택권을 주며 가르치기는 학생들의 기능 수준에 따라 과제를 조정함으로써 차이점을 인정하는 것이다. 그렇게 함으로써 학급의 모든 학생들이 똑같은 과제를 하도록 요구할 때 쉽게 나타나는 지루함이나 좌절감을 최소화할 수 있다.

파. 체육 교사의 역할

초등 체육 교육의 가치를 실현하기 위해서는 체육을 지도하는 교사의 전인주의적 교수 가치관이 필요하다. 최근까지 운동 기능을 전수하는 소극적 수준의 체육 교사 역할이 요구되었다면, 앞으로는 학생들이 활동적인 생활 기술과 건전하고 바람직한 스포츠 문화 활동을 경험할 수 있도록 하는 체육 교과 전문성을 갖춘 다음과 같은 교사의 역할이 요구된다.

첫째, 체육 교과 내용에 대한 암묵적 지식과 실천적 수업 지식을 지녀야 한다. 학술지나 전문 잡지를 구독하는 것은 물론, 실기 지도 능력 향상을 위한 체육 관련 각종 연수에 참가하여 체육에 대한 이해와 실천 능력의 폭을 확장시키는 노력을 해야 한다.

둘째, 학생들의 학습을 극대화하기 위해 다양한 교수·학습 자료를 구비해야 한다. 학생들이 체육 수업에 소극적으로 참여하고 학습 성취가 부족하게 되는 원인의 하나로 수업 교구나 수업 자료의 부족을 들 수 있다. 예를 들면, 고작 두 개의 뜀틀에서 30여 명의 학생들이 수업에 참여하다 보니 수업 성취도가 낮고, 비활동적일 수밖에 없다. 따라서 학생들이 신체 활동 가치를 내면화할 수 있도록 다양한 교수·학습 자료의 확충으로 학생들이 보다 많이 참여하여 학습 성취가 일어나게 하는 노력을 해야 한다.

셋째, 체육 수업에 대한 통합적인 안목을 지녀야 한다. 유정애는 초등학교 체육과 교육 과정 해설 연구 개발에서 신체 활동을 총체적으로 체험하고 체육 문화를 이해할 수 있도록 교수·학습 활동을 통합하여 운영해야 한다고 제안한 바 있다. 체육 전문인의 자질을 향상하기 위한 인문적 접근을 제안한 최의창도 문학, 예술, 종교, 역사, 철학을 중심으로 제공되는 인문적 지혜와 서사적 체험을 통해 체육 교육의 통합을 강조하였다. 이를 위해서 신체 활동에 직접 참여하는 학습 활동뿐만 아니라, 간접적인 학습 활동으로 읽기, 쓰기, 조사하기, 토론하기 등을 함께 제공하는 활동을 통한 접근을 역설하였다. 이는 체육 수업을 통해 학생들에게 심동적·인지적·정의적 영역에 대한 이해를 넓히고, 학생들에게 전인 교육을 실현하자는 제안이다.

넷째, 체육 수업에서 인성 교육을 구현할 수 있는 성품을 지녀야 한다. 학생들이 활발한 신체 활동 참여에 참여하는 동안 협동심, 도덕성 발달, 스포츠맨십, 사회적 책임감 등의 인성을 함양할 수 있으려면, 교사 자신이 구체적인 전략을 세우고, 실행해 나갈 때 긍정적인 변화가 일어날 수 있다. 학생들은 교사가 가르치는 인성에 대하여 배우는 것보다 인성의 역할 모델로서 교사의 성품과 행동을 통해 본받고 싶은 마음이 생기기 때문이다(최의창, 2007; Campbell, 2003).

03 수업 전략

가. 예방적 운영

교사는 예방적 수업을 운영하기 위해 도입 단계에서의 수업 전략과 일관성 있는 수업 관리로 수업의 흐름을 유지해야 한다. 또한 학생들의 비과제 행동을 통제하여 수업의 단절을 최소화해야 한다.

첫째, 도입 단계의 수업 전략으로 수업 계획의 게시(내용과 목표를 제공)와 특별 수업의 공고 및 게시로 우천 시 어디에서 체육 수업을 할 것인가에 관한 내용을 포함해야 한다. 도입 단계에서는 학생들의 비과제 행동을 줄이기 위한 다양하고 즉각적 활동을 구안하여 운영해야 한다.

둘째, 일관성 있는 수업 관리는 학생들이 수업에 참여하면서 교사의 일관된 행동에 대해 믿음을 주는 내용들이 포함된다. 교사부터 학생들과의 약속과 규칙을 지켜나갈 때 학생들이 교사의 약속을 믿게 된다.

셋째, 학생의 비과제 행동과 확산을 방지해야 한다. 학생들에 대한 기대 행동을 분명히 전달하고, 규칙을 정할 때 학생들을 참여시키며, 학생들의 능력에 적합한 도전 과제를 제시하여 열정적으로 가르치면 비과제 행동은 대부분 줄어든다. 특히, 학습 방해 행동의 확산을 막는 것보다 학습을 방해하기 전에 제지하는 것이 경제적이고 효과적이다.

규칙 위반 행동이나 학습 방해 행동들은 Kounin(1970)이 제안한 항상 "함께 하기(with-it-ness)", 그리고 "학습자를 항상 바라보기", "가까이서 통제하기", "긍정적인 행동의 구체적인 지적", "중복적 주의 집중"과 같은 간단한 행동 수정 전략으로 통제할 수 있다.

나. 수업 관리

교사가 학생에게 먼저 제시한 수업 과제를 마무리하고, 다음 과제의 실행을 지시할 때 수업 관리

출처: 최의창. (2007). 체육 교사 교육에서의 인성 교육 탐색: 현황, 동향, 과제. 한국스포츠교육학회지, 14(4)1, 1-23.
Kounin, J. (1970). Discipline and group management in classrooms. New York: Holt, Rinehart and Winston.

효율성이 요구된다. 수업 손실을 줄이기 위한 방법은 다음과 같다.

첫째, 장비의 배분과 회수를 학생들이 돕게 한다.
둘째, 제시한 과제가 진행되는 동안 다음 과제 제시 준비를 미리 한다.
셋째, 수업 중 발생할 수 있는 응급 상황을 사전에 대비해야 한다.
넷째, 학생의 부상 발생 시 대처 계획을 세운다.
다섯째, 수업에서 지나치게 주의를 끌려는 학생 행동을 차단한다.

다. 집단 편성

수업 시간을 보다 효율적으로 사용하고 학습 과제를 적시에 제시하기 위하여 학생들의 집단 편성을 연습시켜야 한다. 학생의 감정 상태를 반영하고, 시간을 아끼며, 수업 성취도를 높여 주는 집단 편성 방법으로는 무작위 조 편성, 능력 수준을 고려한 연습 집단 편성, 게임을 위한 조 편성 등이 있다. 이때 교사는 집단 편성 과정에서 드러날 수 있는 부정적인 쟁점들에 관심을 갖고 공정한 수업 활동이 진행되도록 다음의 전략에 관심을 기울여야 한다.

첫째, 교사는 수업 전에 학생의 기능 수준과 특성을 고려하여 미리 모둠을 결정한다.
둘째, 학생의 공평한 참여 유형을 장려하기 위해 게임 규칙과 득점 방법을 변경한다.
셋째, 게임 후에 패배한 모둠 또는 학생들을 확인하고, 벌주거나 비난하지 않도록 한다.

라. 수업 지도

교사는 학생들이 과제를 수행하기 전에 필수적인 학습 과제에 대한 정보를 제공하며, 과제 제시를 한다. 교사의 구두 강의, 교사의 시범, 강의와 시범의 결합, 동료의 시범, 과제 유인물, 그리고 영상 매체 등이 활용된다.

과제 구조는 학생의 참여를 염두에 두고 학습 과제 또는 학습 활동을 설계하는 것을 뜻한다. 좋은 과제 구조를 만들기 위해서 과제의 난이도 조정, 학습자 수준에서 가르치기, 연습 과제의 분절화, 그리고 과제 연습을 위한 집단 편성에 관심을 기울여야 한다.

교사는 완전 학습 중심이나 시간 경과에 따라 과제 전개 방법을 결정해야 하는데, 이는 다음과 같다.

첫째, 완전 학습 중심의 과제 전개는 학생이 현행 학습 과제를 진술된 기준에 따라 완수한 후, 다음 과제로 이동하는 방식의 과제 전개이다. 수행 기준은 학생에게 각 과제를 완수할 만큼의 충분한 시간을 주어야 한다.
둘째, 체육 수업에서 내려지는 대부분의 과제 전개 결정은 각 학습 과제에 대해 교사가 계획한 시간을 할당하면서 이루어진다. 교사는 대다수의 학생이 과제를 배우는 데 어느 정도의 시간이 소비되는지를 예측하고 정한 시간이 되면 다음의 과제로 이동해야 한다.

04 효과적인 교수 기술

가. 수업 계획

수업이 얼마나 치밀하게 계획되었느냐에 따라 수업의 질이 달라질 수밖에 없다. 좋은 수업 계획에서는 학생들의 적극적 수업 참여를 위해 수업 공간과 창의적인 학습 환경, 장비를 마련하는 부분에 대해서도 세심한 주의를 기울인다. 수업 계획은 연간 계획과 주간 계획이 있다.

연간 계획은 1년 동안 어떠한 내용을 몇 차시로 구성하여 어떠한 방식으로 수업을 진행할 것인가에 대한 총체적인 접근을 하는 것이다. 교사가 1년 동안 지도할 내용에 대한 방향을 설정하면 "학생들에게 어떤 신체 활동 가치를 경험하게 할 것인가?"에 대한 답이 명확해진다.

주간 계획은 학생들이 3시간의 체육 수업을 통해 성취해야 할 목표와 그 목표를 달성하기 위한 구체적인 수업 방법과 모형 및 전략들이 소개될 수 있는 지침 역할을 한다. 학생들은 수업 계획이 잘 세워지면 교사에게 "오늘 뭐 해요?"라는 질문을 하지 않게 될 것이다.

나. 시간과 수업 운영

시간 운영은 교사가 각 수업에 할당한 시간을 극대화할 수 있는 능력을 의미한다. 체육 수업에서는 수업 관리, 수업 조직 및 이동 시간이 어느 정도는 필요하지만, 이 시간을 최소화하여 실제 학습 시간을 증가시켜야 한다. 수업 운영은 시간 운영보다 광범위한 개념이며, 수업 운영이 성공적인 수업에 미치는 영향은 수업 시간 관리 못지않게 중요하다. 수업 운영은 학생의 학습을 촉진시키고, 교사와 학생을 위한 긍정적인 환경을 조성할 수 있는 수업 구조를 제공하는 수많은 의사 결정과 교수 기술을 의미한다. 훌륭한 수업 운영자는 악보를 보고 연주자들이 아름답고 조화로운 소리를 만들어 낼 수 있도록 조율하는 오케스트라 지휘자에 종종 비유되곤 한다.

다. 의사소통

수업 정보와 질문을 학생이 명확하게 이해시킬 때는 설명을 짧게 하며 의사소통을 해야 한다. 원활한 의사소통을 위해서는 다음 사항에 관심을 기울여야 한다.

첫째, 학생의 주의를 산만한 하게 하는 요소를 제거한다.
둘째, 간명한 언어를 사용하여 모든 학생들이 이해할 수 있는 방식으로 제시되어야 한다.
셋째, 억양을 적절히 조절하여 학생의 주의를 끌며 정보를 전달해야 한다.
넷째, 교사는 학생들이 지시 사항에 따라 학습 과제에 참여하기 전에 이해 여부를 점검한다.

라. 학습 단서 제공하기

교사가 기능 수행 과제를 제시한다고 해서 항상 학생들이 그 기능을 올바르게 수행할 수 있는 것은 아니다. 일반적으로 초임 교사들은 학생들이 기억하거나 사용할 수 있는 것보다 많은 단서를 제공하는 경향이 있다. 가장 적절한 단서 하나를 고르고 학생들이 그 단서를 사용하여 피드백을 제공하여 기능 향상이 이루어지게 될 때까지 그 단서가 계속 강조되어야 하는 것이다. 즉, 앞구르기를 가

르칠 때 '턱을 가슴에 붙여'와 같이 한 번에 하나의 단서에 초점을 맞추는 것이다.

마. 질문

교사는 학생들이 학습 목표와 부합하는 과제를 수행하게 될 때, 핵심 요소와 기대되는 행동에 대한 이해를 점검하기 위해 질문을 하게 된다. 이 과정에서 주의해야 점은 다음과 같다.

첫째, 교사는 학생들로부터 올바른 답이 나올 수 있도록 질문을 한다.

둘째, 전체 답변을 요구한다. 한 개인보다는 전체 학생에게 질문을 하고, 학생들에게 모둠 협의를 통해 답을 구하도록 안내하는 것도 좋은 방법이다.

셋째, 3~5초 정도의 답변 시간을 허락한다. 이 정도 시간이면, 처음 대답한 학생의 원하는 답변을 얻는 것 이외에 보다 많은 학생이 자신의 답을 찾아보도록 유도해야 한다.

넷째, 가능한 한 발산형 질문을 하여 학생들로 하여금 인지적 사고 과정이 지속되는 시간을 늘릴 수 있게 한다.

다섯째, 답변의 근거와 이유를 물어서 답을 스스로 다시 생각해 볼 수 있는 기회를 준다.

여섯째, 움직임 반응을 유도하는 질문을 한다. 답변을 인지적 영역과 언어적 반응으로만 제한할 것이 아니라 학생들이 터득한 지식을 심동적 영역으로 전환하는 부분에도 관심을 기울여야 한다.

바. 수업 정리 및 종료

교사는 2~3분 정도 짧게 수업 정리를 하면서 과제 활동에 대한 학생들의 이해를 점검하게 된다. 수업 요점을 핵심적인 요소나 개념을 중심으로 재확인해야 하며, 학생들이 보여 준 긍정적인 행동에 대해 칭찬하는 시간으로 사용할 수 있다. 또한 교사는 이 시간에 과제를 내주거나 다음 수업 시간에 할 활동에 대해 공지할 수 있다. 추가적으로, 학생들이 교실로 들어가기 전에 마음을 진정한다.

05 평가

가. 평가의 방향

평가는 교육 과정과의 연계성, 평가 내용의 균형성, 평가 방법의 타당성과 신뢰성을 확보해야 하며, 창의·인성 교육과 개인차를 고려한 평가 기준을 수립하여 적용하도록 한다.

1) 교육 과정과의 연계성

평가는 수업의 목표 및 가르치는 내용과 평가하는 내용의 일관성을 유지해야 하며 교수·학습 계획에 상응하는 내용 및 방법의 구체성을 확보해야 한다. 또한 평가는 교육 과정의 목표, 내용, 교수·학습 과정과 연계되어야 한다.

2) 평가 내용의 균형성

평가는 교육 과정에 제시된 전 영역을 대상으로 균형 있게 실시하되, 각 영역의 평가 비중을 달

리하여 실시할 수 있으며, 내용 영역 내에서 평가의 균형성을 유지하기 위해 특정 내용에 편중된 평가를 하지 않도록 유의한다.

3) 평가 방법과 평가 도구의 다양성

평가는 학습의 결과뿐만 아니라 학습의 과정을 포함하여 실시하고 교사에 의한 평가뿐만 아니라, 상호 평가, 자기 평가 등 학생이 주체가 되는 평가를 병행하여 실시할 수 있다. 평가의 타당도와 신뢰도를 높이기 위해 평가 목표와 내용, 방법이 밀접하게 관련되도록 점검하고, 다양한 유형의 방법(예: 지필 검사, 체크 리스트, 학습 일지, 보고서 등)을 활용하여 평가한다.

나. 다양한 평가 방법

서술형 검사	문제의 답을 선택하는 것이 아니고, 학생이 직접 서술(구성)하는 평가 방식이다.
논술형 검사	일종의 서술형 검사이기는 하지만 특별히 상정하고 있는 정답이 없는 상태에서 개인 나름의 생각이나 주장을 창의적이고 논리적이면서도 설득력 있게 조직하여 작성한다.
구술시험	학생으로 하여금 특정 내용이나 주제에 대해서 자신의 의견이나 생각을 발표하도록 하여 학생의 준비도, 주제에 대한 이해력, 의견이나 생각에 대한 표현력과 의사소통 능력, 주어진 문제에 대한 판단력 등을 평가하는 검사 방법이다.
토론법	개인적으로 서로 다른 의견을 제시할 수 있는 주제를 가지고 개인 또는 집단별로 찬·반 토론을 한 다음, 찬성과 반대 의견을 토론하는 과정에서의 준비성, 충실성, 논리성, 반대 의견에 대한 태도, 토론 진행 방법 등을 평가하는 검사 방법이다.
실기 평가	학생 스스로가 행동으로 나타내거나 작품을 만들어 내는 기능을 재는 평가 방식이다. 실기 평가에는 운동 기능 검사, 체력 검사 등이 있다.
관찰법	학생을 이해하고 평가하기 위해 가장 보편적으로 이용되는 방법이다. 관찰법에는 일화 기록법, 체크 리스트법, 평정 척도법 등이 있다.
연구 보고서법	학생의 능력이나 흥미에 적합한 주제를 선택하여 그 주제에 대해서 자기 나름의 자료를 수집하고 분석·종합하여 연구 보고서를 작성하게 하는 평가 방법이다. 연구 보고서법에는 체험 보고서나 감상문 등이 있다.
포트폴리오	자신이 만든 작품집을 이용하여 자신의 변화 과정이나 미래의 발전 방향을 예측하게 하는 평가 방법이다. 포트폴리오에는 건강 일지, 수업 일기, 여가 실천 일지 등이 있다.

Ⅳ 연간 지도 계획

연간 지도 계획은 교수 학습 환경을 구성하는 제반 요소(학급 규모, 시간, 시설 및 용·기구, 학습자의 특성 등)들을 고려하여 수업 목표 도달을 위한 효율성과 안전성을 높일 수 있도록 유기적으로 계획한다. 또한, 교수·학습 계획을 실천하는 데 있어 발생 가능한 우발적 상황에 대비하여 계획의 다양성과 유연성을 확보한다.

01 교육 과정 운영 계획

단위 학교에서는 교육 과정에 제시된 내용 영역(건강 활동, 도전 활동, 경쟁 활동, 표현 활동, 여가 활동의 모든 중영역)을 3~4학년군에서 지도해야 한다. 이를 위해 학년 또는 체육 교과 협의회를 통해 학년군 단위로 지도 계획을 수립하여 내용을 편성한다.

이때 중영역 각 항의 내용을 학년별로 분산 편성하거나, 각 학년의 상황과 특성에 맞게 재구성하여 각 항의 내용을 혼합하여 편성할 수 있다. 단, 특정 학년에 특정 내용 영역이 집중적으로 학습되지 않도록 유의한다.



학년별 분산 편성 및 혼합 편성의 예

02 교수·학습 운영 계획

학생의 학업 성취도를 높이기 위해 교수·학습에 대한 구체적인 계획을 수립하도록 한다. 계획 수립 시 지도 내용의 특성, 시간 배당, 학급 인원수, 사전 학습 경험 및 학생 발달 특성, 시설 및 용·기구, 계절 등을 고려한다.

가. 지도 내용의 특성 고려

지도 내용의 특성은 교육 과정에서 제시하고 있는 다섯 가지 내용 영역(건강, 도전, 경쟁, 표현, 여가)별 활동의 특징적 요소를 고려해야 하는 것을 의미한다. 즉, 각 내용 영역과 관련된 신체 활동 가치와 지도 내용의 특징적 요소를 고려하여 지도하며, 학생들이 해당 영역에서 추구하는 신체 활동의 주요한 가치를 이해하고 이를 성취할 수 있도록 지도한다.

나. 평등한 학습 기회 제공

평등한 학습 기회를 제공한다는 것이 모든 학습자가 동일한 내용과 방식으로 학습해야 한다는 것을 의미하는 것은 아니다. 학습자가 처해 있는 상황을 고려하여 체육 학습의 기회가 다양하고 합리적으로 제공되어야 한다는 것을 의미한다. 예를 들어, 평등한 학습 기회의 제공을 위해서 동일한 교과 내용이라도 학습자의 다양한 특성과 배경을 고려하여 과제 제시가 이루어져야 한다.

다. 실제 수업 시수 및 학급 인원 규모

적절한 수업 시간의 확보 및 영역별 분배는 체육 수업의 참여를 기반으로 하는 체육 학습에서 성취도를 결정하는 중요한 요소이다. 따라서 먼저 주 단위로 배정된 체육 교과에 대한 기본 시수를 확보할 수 있어야 하며, 정상적인 교육 과정 운영을 통해 체육 수업을 성실히 이행하고 불필요한 수업 손실을 방지해야 한다. 이를 위해 학기 초 단위 학교의 연간 학사 일정을 바탕으로 산출될 수 있는 수업 가능 일수와 시간을 명확하게 파악하고, 실제 수업 시수를 바탕으로 수업 활동 내용을 선별하여 구성 배치할 수 있어야 한다.

학급 인원 규모는 수업에 제공하는 정보의 양과 형태를 결정한다. 따라서 수업을 계획함에 있어 학급 인원수의 규모 및 증감에 유동적으로 대처해야 한다. 이를 위해 경기장의 크기 및 모양, 참여 인원수, 경기 규칙 등을 상황에 맞게 조정하여 본래의 활동에서 추구하는 신체 활동의 가치 학습에 대한 성과를 동일하게 확보할 수 있도록 해야 한다.

라. 학생의 사전 학습 경험 및 발달 특성 분석

체육 수업 중 학생들의 사전 학습 경험 및 발달 특성을 고려하는 것은 학습자 중심 수업을 지향하려는 방안 중 하나이다. 학생 개인이 가지고 있는 사전 학습 경험은 수업 내용과 직·간접적으로 관련되는 신체 활동의 경험뿐만 아니라 지적, 정서적 경험 전체를 의미한다. 교사는 교수 학습 운영을 계획할 때 이러한 학생들의 다양한 사전 학습 경험을 존중하여 학생들의 흥미와 수준을 파악할 수 있어야 한다.

마. 시설 및 용·기구의 확보와 활용도

시설 및 용·기구의 경우 수업에 필요한 일정한 공간과 수요를 확보하는 것이 기본적이다. 하지만 단위 학교의 사정상 일정 수요를 확보하지 못하는 경우가 발생할 수 있다. 이러한 경우 목표하였던 동일한 교육적 가치와 효과를 가져올 수 있는 다른 시설 및 용구·기구로 대체 또는 보완할 수 있다. 주변에서 쉽게 접근이 가능한 공간, 쉽게 구할 수 있는 물품 등을 활용하여 창의적이고 융통성 있게 변형해 사용하도록 한다.

바. 수업 결손의 대비

단위 학교의 연간 학사 일정 등을 통해 교내·외 체육 대회, 현장 학습 등의 학교 행사를 사전에 자세하게 파악하여 교수·학습 운영 계획을 수립한다. 특히, 혹한, 황사, 혹서, 장마, 대설 등과 같이 예측 가능한 계절별 날씨에 의한 수업 결손을 줄이기 위해서는 교실 및 시청각실 등 실내에서 다양한 시각적·감성적 자료들을 활용할 수 있도록 수업 계획을 미리 수립하고, 계획성 없는 무의미한 교수·학습 운영이 되지 않도록 유의한다.

03 교수·학습 활동 계획

가. 다양한 수업 환경 및 매체의 활용

학생의 과제 참여 기회를 증가시키고 학습 활동의 질적 향상을 위해 필요한 시설과 용·기구를 다양하게 제시하고, 여러 가지 교육 매체와 정보화 자료를 활용하여 학습 환경의 제약을 극복한다. 시설 미비 등의 이유로 교내에서 수업하기 어려운 신체 활동은 지역 사회 체육 시설 또는 주변 자연환경을 적극 활용하여 실시한다.

나. 효율적인 학습 조직 및 수업 시간 운영

학생의 학습 배경 및 요구, 수업 내용의 특성 등을 바탕으로 과제 참여 형태(개인별, 모둠별, 전체 등)를 효율적으로 조직하여 대기 시간과 이동 시간 등을 줄임으로써 실제 학습 시간을 증가시키도록 한다. 또한 수업 내용의 특성 또는 학교 여건에 따라 학기 중 수업 시간을 통합하여 운영할 수 있다.

다. 학습자 관리와 안전 고려

학년 또는 학기 초에 수업 규칙을 수립하고, 일관성 있게 적용함으로써 학생들을 효율적으로 관리하고, 학생들의 부적절한 행동을 예방하거나 최소화하도록 한다. 또한 학생들의 안전사고를 예방하기 위해 안전 수칙과 절차를 마련하고 이를 학생들에게 공지하여 준수하도록 지도한다.

04 체육과 연간 지도 계획

가. 예시 ①권

월	주	대영역	중단원	지도 내용 요소	비고
3	1~3	건강 활동	1. 건강 체력을 알고 길러요	– 건강과 체력과의 관계 – 건강 체력의 유형 – 건강 체력 증진 방법 – 순환 운동으로 건강 체력 기르기	*건강에 대한 바른 인식 정립 *체력 평가와 연계
	4~5	경쟁 활동	1. 손으로 공을 쳐 보아요	– 필드형 게임의 의미와 특성 – 주먹 야구형 게임의 기본 기능 – 주먹 야구형 게임의 게임 전략 – 주먹 야구형 게임 하기	*자기 책임감의 개념 이해하고 기르기
4	1~3				
	4~5	표현 활동	2. 춤으로 세계 여행을 떠나요	– 세계 민속 표현의 종류와 특징 – 티니클링 – 패티 케이크 폴카 – 트로이카	*다문화 교육과 관련하여 '다양성'의 가치를 연계 지도
5	1~3				
	4~5	여가 활동	1. 생활 속 여가를 알아요	– 여가 자원의 의미와 특성 – 여가 활동을 즐기는 방법 및 과정	*가정의 달인 5월과 연계한 활동
6	1~5	도전 활동	1. 보다 멀리, 보다 높이 뛰어 보아요	– 멀리, 높이뛰기 위한 기본 움직임 – 제자리에서 멀리뛰기 – 도움닫기 하여 멀리뛰기 – 가위뛰기, 배면 뛰기	*교내 체육 대회 종목과 연계 지도
7~8	1~2	건강 활동	3. 조심해요! 운동 중의 안전 사고	– 운동 상해의 원인과 예방 방법 – 운동 상해 종류에 따른 대처 행동	*여름 방학 과제와 연계 지도 가능
	3~5	경쟁 활동	2. 발로 공을 차 보아요	– 발야구형 게임의 기본 기능 – 발야구형 게임의 게임 전략 – 발야구형 게임 하기	*학년별 경기 대회 및 체육 대회 행사와 연계 가능
9	1~2				
	3~5	표현 활동	1. 흥겨운 우리 춤을 알아보아요	– 우리나라 민속 표현의 의미와 특징 – 강강술래 놀이 – 탈을 쓰고 춤추기	*운동회 및 예술제 행사와 연계 가능 *명절인 '추석'과 연계 지도 가능
10	1~2				
	3~5	도전 활동	2. 보다 멀리 던질 수 있어요	– 여러 가지 공을 멀리 던지는 방법 – 작은 공 멀리 던지기 – 큰 공 멀리 던지기 – 다양한 물체 멀리 던지기	*운동회 및 체육 대회 행사와 연계 가능
11	1~2				
	3~5	경쟁 활동	3. 도구로 공을 쳐 보아요	– 티볼형 게임의 기본 기능 – 티볼형 게임의 게임 전략 – 티볼형 게임 하기	*학년별 경기 대회 및 체육 대회 행사와 연계 가능
12~2	1~2				
	3~4	여가 활동	2. 생활 속 여가를 즐겨요	– 인라인 스케이팅 – 플라잉 디스크	*겨울, 봄 방학 과제와 연계 가능
	4~5	건강 활동	2. 성장하는 나의 몸을 알고 소중하게 지켜요	– 몸의 변화 과정, 제2차 성징 – 성폭력의 의미와 예방 방법 – 성폭력에 대한 올바른 대처 방법	*겨울, 봄 방학 과제와 연계 가능

나. 예시 ②권

월	주	대영역	중단원	지도 내용 요소	비고
3	1~5	경쟁 활동	1. 손으로 공을 넘겨 보아요	– 배구형 게임의 기본 기능 – 배구형 게임의 게임 전략 – 배구형 게임 하기	*'운동 예절'과 더불어 학기 초 학급 규칙과 연계 지도
4	1~5	건강 활동	1. 운동 체력을 길러 보아요	– 체력과 운동의 관계 – 운동 체력의 유형 – 운동 체력 증진 방법 – 순환 운동으로 운동 체력 기르기	*운동에 대한 바른 인식 정립 *체력 평가와 연계
5	1~2	여가 활동	1. 자연형 여가 활동을 알아요	– 자연형 자원의 의미와 특성 – 여가 활동을 즐기는 방법 및 과정	*가정의 달인 5월과 연계한 활동
	3~5	도전 활동	1. 정확히 맞혀 보아요	– 손을 이용한 표적 활동 – 발을 이용한 표적 활동 – 도구를 이용한 표적 활동	*교내 체육 대회 행사와 연계
6	1~2				
	3~5	표현 활동	1. 다양한 주제를 자유롭게 표현해요	– 창작 과정 – 주제 정하기 – 표현 요소 – 작품 발표 및 감상	*가정에서의 문화 생활과 연계 지도
7~8	1				
	2~3	건강 활동	2. 담배와 술을 피해요	– 담배가 건강에 미치는 영향 – 술이 건강에 미치는 영향 – 금연, 금주를 위한 홍보 활동	*여름 방학 과제와 연계 지도 가능
	4~5	경쟁 활동	2. 발로 공을 넘겨 보아요	– 족구형 게임의 기본 기능 – 족구형 게임의 게임 전략	*학년별 경기 대회 및 체육 대회 행사와 연계 가능
9	1~2				
	3~5	표현 활동	2. 다양한 모습을 창의적으로 표현해요	– 주제를 정하여 다양하게 구상 – 표현 요소를 활용하여 다양하게 표현하기 – 작품 발표 및 감상	*운동회 및 예술제 행사와 연계 가능 *운동회 및 예술제 행사와 연계 가능
10	1~2				
	3~5	도전 활동	2. 힘과 기술을 겨루어 보아요	– 태권도 겨루기의 기술 – 태권도 겨루기 대회 – 씨름 기술 익히기 – 씨름 대회	*운동회 및 체육 대회 행사와 연계 *명절인 '추석'과 연계 지도 가능
11	1				
	2~5	경쟁 활동	3. 도구로 공을 넘겨 보아요	– 배드민턴형 게임의 기본 기능 – 배드민턴형 게임의 게임 전략 – 배드민턴형 게임 하기	*학년별 경기 대회 및 체육 대회 행사와 연계 가능
12~2	1~3	여가 활동	2. 자연형 여가 활동을 즐겨요	– 캠핑 – 래프팅 – 스키	*겨울, 봄 방학 과제와 연계 가능
	4~5	건강 활동	3. 조심해요! 재해와 재난	– 재해의 의미, 발생 원인, 대처 방법 – 재난의 의미, 피해 실태, 발생 원인, 예방법, 대처 방법	

다. 5학년 단원 지도 계획

대영역	도전 활동	단원	보다 멀리, 보다 높이 뛰어 보아요.
신체 활동	멀리뛰기와 높이뛰기(13차시)		
지도 내용 요소	• 뜀뛰기 운동의 의미와 특성 알아보기 • 뜀뛰기 운동의 다양한 기본기능 습득과 거리 향상을 위한 기록 도전 • 동작 관찰 및 문제점 발견하여 해결하려는 태도 기르기와 실천		

차시	학습 주제	학습 내용 및 활동	장소	준비물	평가 방법 (도구)	창의 인성
1	뜀뛰기 운동의 의미와 특성 이해하기	• 뜀뛰기 운동의 의미와 특성 알기 • 잘하기 위한 방법 이해하기 • 문제 발견의 의미와 실천 의지 강화하기	체육관 및 운동장	뜀뛰기 운동 관련 동영상 자료	관찰 평가 자기 평가 동료 평가	흥미 문제 인식
2~3	뜀뛰기 동작 탐구하기	• '강 건너 이어달리기' 게임 하기 • '날아라, 점프왕!' 게임 하기 • 뜀뛰기의 원리 탐구하기	운동장 및 체육관 벽	삼각 콘, 손 장갑, 석회가루, 탐구 학습장	관찰 평가 자기 평가 동료 평가	자율성 흥미
4~5	제자리멀리뛰기	• 멀리뛰기의 원리 이해하기 • 제자리멀리뛰기 실천하기 • 실력 기르는 방법 익히기 • 모둠 '제자리멀리뛰기' 게임 하기	체육관 및 운동장	간이 허들, 고무줄, 줄자, 고무래, 뜀틀	관찰 평가 자기 평가 동료 평가	협동 문제 발견
6~7	도움닫기하여 멀리뛰기	• 도움닫기와 발구르기 익히기 • 도움닫기 하여 멀리뛰기 연결 동작 익히기 • 실력 기르는 방법 익히기	체육관 및 멀리뛰기장	간이 허들, 고무줄, 줄자, 고무래	관찰 평가 자기 평가 동료 평가	논리 분석적 사고 문제 해결력
8~9	가위뛰기	• 가위뛰기 자세 익히기 • 가위뛰기 연결 동작 익히기 • 실력 기르는 방법 익히기 • '노래하며 가위뛰기' 게임 하기	체육관 및 운동장	간이 허들, 고무줄, 가로대, 착지 매트, 삼각 콘	관찰 평가 자기 평가 동료 평가	논리 배려 협동
10~11	배면 뛰기	• 제자리에서 배면 뛰기 자세 익히기 • 배면뛰기 연결 동작 익히기 • 실력 기르는 방법 익히기 • 실력 기르는 방법 익히기	체육관 및 운동장	간이 허들, 고무줄, 가로대, 착지 매트, 삼각 콘, 뜀틀, 구름판	관찰 평가 자기 평가 동료 평가	문제 해결력 협동 자기 책임감
12~13	뜀뛰기 올림픽	• '뜀뛰기 올림픽' 게임 하기 • 뜀뛰기 기록왕 축하해 주기 • 뜀뛰기 기록 측정 및 되돌아보기	체육관 및 운동장	줄자, 고무래, 지주, 가로대, 착지 매트	관찰 평가 자기 평가 동료 평가	배려 규칙 준수

Ⅴ 교과서와 지도서 활용하기

01 교과서의 편찬 방향 및 내용 구성

가. 교과서 및 편찬 방향

교과서의 편찬 방향

1. **신체 활동의 다양한 가치'를 체험하고, 실천 능력을 배양할 수 있는 교과서**
   신체 활동이 구현하는 건강·도전·경쟁·표현·여가라는 다섯 가지의 가치를 골고루 체험하고 학습할 수 있도록 교육 내용을 반영하였다. 특히 개인적, 사회적으로 건강한 삶의 실천을 강조하는 '건강 활동', 자신을 이해하고 새로운 목표를 이루기 위해 끊임 없는 노력을 강조하는 '도전 활동', 경쟁 상황에서 상대를 배려하며 정정당당한 경쟁과 협동을 강조하는 '경쟁 활동', 자신의 감정이나 생각을 아름답게 꾸밀 수 있는 능력을 강조하는 '표현 활동', 자기 계발과 사회 발전을 위하여 여가 시간의 활용 능력을 강조하는 '여가 생활'과 같이 각 활동별 주안점을 설정하였다.

2. **'창의·인성'을 모든 영역에 내면화하여 실천할 수 있는 교과서**
   창의성과 인성을 지향하는 교수·학습 방법을 효과적으로 적용할 수 있도록 하였다. 즉, 창의적으로 문제를 해결하고 인성을 기를 수 있는 다양한 학습 활동을 제공하며 창의성 및 인성 교육 요소들을 학습자가 주도적으로 탐색, 인지, 판단하여 실천할 수 있도록 고려하였다.

3. **건강의 중요성 및 실천 방법을 이해하고, 건강한 생활 습관을 함양할 수 있는 교과서**
   신체 활동을 통해 체력과 건강을 유지 증진하는 방법을 이해하고, 실천하며, 건강한 삶을 살아가는 데 필요한 내용을 이해하고 일상생활에서 실천할 수 있는 내용으로 구성하였다.

4. **직접적, 간접적 신체 활동을 통해 '통합 교육'을 지향하는 교과서**
   신체 활동을 하는 과정에서 지식을 이해하고 활용하며 일상적인 생활에서 사회적으로 바람직한 태도와 문화적인 규범을 함께 체험할 수 있는 통합적인 접근을 시도하였다. 일례로, 활동별 가치를 조사, 탐구 활동을 통해 연습과 실천이 가능하도록 하였다.

5. **국제 사회에 대한 '다양한 문화 인식'이 다양하게 반영될 수 있도록 교과서**
   국제 사회에 대한 다양한 문화 인식이 반영될 수 있도록 여가 활용·다문화 교육·의사소통과 토론 중심 교육에서 중시하는 관점 등을 고루 반영하였다. 다양한 관점을 갖고 현상을 이해하고 비판할 수 있는 사고를 함양하도록 하였다. 이를 위하여 보다 창의적이고 다양한 학습 소재를 균형 있게 선택하고, 구성함으로써 여러 가지 관점의 사고와 탐구 능력을 고루 고양하도록 노력하였다.

*체육 소양인의 특징에 대한 정의 -신체 활동 가르치기(George Graham 저)

나. 교과서의 내용 구성

본 교과서는 개정 체육과 교육 과정에서 추구하는 인간상과 체육과의 방향과 역할을 충실하게 구현하고, 다섯 가지 대단원 가치 영역과 중단원의 학습 목표가 유기적으로 연결되도록 다음과 같은 체제로 구성하였다.



첫 째

초등학교 체육의 학습 내용을 다섯 가지 대단원으로 구분하고, 각 대단원은 내용에 따라 중단원으로 구성하였다.

1

첫째, 각 중단원의 도입부에서는 각 중단원 학습 목표를 구성하는 활동의 뜻과 특성, 활동의 가치와 인성에 대한 실제적인 예를 재미있는 만화 자료로 쉽게 이해할 수 있도록 구성하였다. 또한 생각열기를 통해 창의적인 사고를 할 수 있도록 하였다.

2

둘째, 각 중단원의 이해하기에서는 각 활동별로 필요한 준비물과 함께 기본 활동을 제시함으로써 앞으로 전개될 다양한 활동을 준비하기 위한 방법을 익히도록 하였다. 또한 심화 활동을 제시함으로써 수준별 학습이 될 수 있도록 구성하였다.



본 교과서는 건강, 도전, 경쟁, 표현, 여가의 가치를 5개의 대단원 학습 내용으로 조직하고, 각각의 대단원은 내용에 따라 중단원으로 구분하였다. 다섯 가지 대단원의 영역은 초등학교 3~4학년, 5~6학년에서 다루어질 수 있도록 구성하였으며, 중단원 학습 내용은 학년과 학교의 상황에 따라 선택하여 교육하도록 하였다.

둘 째

* 다섯 가지 대단원을 바탕으로 한 중단원 각각의 학습 내용은 이해하기, 실천하기, 감상하기의 세 부분으로 나누어 제시하되, 각각의 내용들이 상호 연계되어 학습 목표가 가장 효율적으로 달성되도록 구성하였다.

3

셋째, 각 중단원의 실천하기에서는 기본 활동을 확장한 다양한 활동을 제시하고 즐기게 함으로써 각 대영역의 가치를 체득하고, 인성을 기를 수 있도록 하였다. 또한 심화 활동을 제시함으로써 수준별 학습이 될 수 있도록 구성하였다. 필요한 곳에는 생각 튼튼, 마음 튼튼을 제시하여 창의, 인성을 학습자가 자기 주도적으로 학습할 수 있게 하였으며, 매 차시 정리하기를 통해 토론, 탐색, 조사, 발표 등을 해봄으로써 배운 내용을 정리하고 창의성, 인성 요소를 자연스럽게 습득할 수 있도록 유도하였다.

4

넷째, 각 중단원의 활동 감상하기에서는 각 중단원 영역의 학습 목표 달성에 필요한 다양한 활동들의 가치, 용구, 기록, 사건, 인물 등을 감상하고 비교 분석할 수 있도록 학습 내용을 구성하였다. 또한 학습 내용에서 충분하게 다루지 못한 뉴스포츠 활동이나 새로운 활동 및 학습 내용을 별도 내용으로 제시함으로써 각 단원의 영역에 해당하는 좀 더 다양한 활동들을 일상생활에서 실천하면서 가치를 내면화할 수 있도록 하였다.

02 지도서의 편찬 방향 및 내용 구성

가. 지도서의 편찬 방향



'신체 활동의 다양한 가치'를 충실히 반영

개정 체육과 교육 과정에서 추구하는 건강·도전·경쟁·표현·여가의 신체 활동 가치가 수업에서 구현될 수 있도록 제시하였다. 특히 주제에 따른 이해-수행-감상-평가의 순서로 수업을 전개하도록 구성하여 수업 계획과 진행이 원활하도록 하였다. 또한 이러한 수업 방식을 구체화할 수 있도록 교수·학습 과정안을 예시로 제공하였다.

창의·인성을 위한 교수 방법 제시

각 단원별로 학생들의 창의력과 생활 속 응용력을 키울 수 있는 내용을 설정하였다. 특히 개인 및 단체 활동을 실시할 때 동료 및 상대를 배려하고, 정정당당한 경기를 할 수 있는 인성을 강조하는 교수·학습 자료들을 수록하였다.

나. 지도서의 내용 구성

● 대단원 도입



대단원 개관
대단원의 성격, 의미, 목표, 가치와 내용의 흐름을 이해할 수 있습니다.

● 중단원 도입



중단원 안내
중단원의 성격과 지도 방법, 평가, 배경 지식에 대한 내용을 알 수 있습니다.



자기 주도 학습이 가능한 활동 중심 강조

이론과 실기를 통합한 활동 중심의 내용 구성을 위해 다양한 게임과 수준별 수업에 관련된 자료를 폭넓게 제시하여 현장에서 적절하게 적용할 수 있도록 구성하였다.

학생의 수준을 고려한 교수 방법 강조

학생들의 수준에 맞고 흥미를 유발할 수 있는 다양한 동기 유발 자료와 학생들의 눈높이에 맞추어 교사의 피드백 자료를 제공하였다. 특히 남녀, 개인차, 몸이 불편한 학생들을 고려한 내용을 담았고, 기능 수준이 높은 학생과 낮은 학생을 효율적으로 지도할 수 있는 수준별 수업을 강조하였다.

● 교과서 본문 지도



지도서 본문의 흐름

수업의 흐름에 따라 수업 안내, 본문 탐구, 수업의 정리의 순서로 다양한 지도 내용과 자료를 담았습니다.

● 단원 마무리



단원 마무리

교과서에 수록된 평가의 해설 내용과 감상 해설 내용 및 추가 감상 자료를 담았습니다.



제2부

각론





1. 건강 활동 건강과 신체 발달

2. 도전 활동 거리 도전

3. 경쟁 활동 필드형 경쟁



4. 표현 활동 민속 표현

5. 여가 활동 생활 환경과 여가



1 단원 개관

건강이라는 가치 영역은 개인이 질병이나 부상 없이 몸과 마음의 평안을 유지할 수 있을 뿐 아니라, 사회적으로도 조화로운 삶을 살아갈 수 있는 능력을 추구하는 영역이다. 이는 활기차고 행복한 삶을 살아가는 기초가 된다. 이에 건강 활동에서는 건강에 관한 지식을 탐구하고 이를 토대로 심신의 건강을 증진하고 관리할 수 있도록 지도한다. 또 건강의 여러 문제를 해결할 수 있는 합리적인 의사 결정 능력을 함양하는 데 초점을 둔다. 건강과 신체 발달 활동은 실천 내용과 방법에 따라 건강 체력의 유형과 증진, 몸의 성장과 변화, 운동 상해 예방으로 구분한다.





2 단원 목표

이 단원에서는 신체 활동과 건강의 관계를 이해하고 건강 증진에 필요한 지식과 운동 방법을 습득하며, 실천하는 태도와 능력을 기르는 것을 목표로 한다. 특히 나를 소중히 여기는 '자기 이해'의 개념을 이해하고 실천할 수 있는 태도 형성에 중점을 둔다.

건강 체력의 유형과 증진	• 건강 체력의 유형, 체력과 건강 증진의 관계, 건강 체력 증진 방법을 이해하고, 효과적인 체력 운동을 계획하여 실천할 수 있다.
몸의 성장과 변화	• 신체의 성장에 따른 몸의 변화 과정, 이차 성징을 이해하고, 성폭력 예방 방법 및 대처 행동을 습득할 수 있다.
운동 상해 예방	• 운동 상해의 종류와 원인 및 예방 방법을 이해하고, 대처 행동을 습득할 수 있다.
자기 이해	• 체력 운동을 하면서 자신의 수준을 알고 목표를 이루고자 노력하며, 자기를 소중하게 여기는 '자기 이해'의 개념을 이해하고 이를 실천할 수 있다.

3 단원 내용 및 지도 계획

단원	내용	창의 · 인성	교과서 쪽수	차시
1. 건강 체력을 알고 길러요	대단원 소개 및 가치 이해 / 건강 체력을 알고 기르기	호기심, 흥미	8~13	1
	건강 체력에 대하여 알아보기	확산적 사고	14~15	2
	건강 체력을 기르는 방법에 대하여 알아보기	흥미	16~17	3
	유연성을 측정하고 운동을 계획하기	자기 이해, 문제 해결력	18~19	4~5
	유연성 운동을 실천하기	끈기, 자율성	20~21	6
	근력 및 근지구력을 측정하고 운동을 계획하기	자기 이해, 문제 해결력	22~23	7~8
	근력 및 근지구력 운동을 실천하기	끈기, 자율성	24~25	9
	심폐 지구력을 측정하고 운동을 계획하기	자기 이해, 문제 해결력	26~27	10~11
	심폐 지구력 운동을 실천하기	끈기, 자율성	28~29	12
	순환 운동으로 건강 체력 기르기	창의력, 문제 해결력	30~31	13~14
2. 성장하는 나의 몸을 알고 소중하게 지켜요	성장하는 나의 몸을 알고 소중하게 지키기	호기심	32~33	1
	우리 몸의 변화 알아보기	배려, 자기 이해	34~35	2
	성폭력의 의미와 예방 방법 알아보기	배려, 확산적 사고	36~37	3
	성폭력에 대한 올바른 대처 방법 알아보기	문제 해결력	38~39	4~5
3. 조심해요! 운동 중의 안전사고	운동 중의 안전사고 이해하기	호기심	40~41	1
	운동 상해의 원인과 예방 방법 알아보기	확산적 사고	42~43	2
	운동 상해의 종류에 따른 대처 행동 알아보기	문제 해결력	44~45	3~4
평가	배운 내용 확인하기	창의력, 문제 해결력	46~47	–

4 단원 지도 방법

건강 활동에서는 건강과 체력과의 관계를 이해하고 건강 증진에 필요한 지식과 운동 방법을 습득하도록 한다. 또한 가정 및 학교생활에서 이를 실천할 수 있는 태도와 능력을 기를 수 있도록 다양한 영상 자료와 운동 프로그램을 활용하여 지도한다.

지도 방법	활동 예시
창의·인성을 지향	• 건강 체력을 기르기 위한 프로그램 만들기, 다른 모둠의 프로그램 분석하기, 동료의 자세 교정해 주기 등
개인차 고려	• 체력 측정하기, 개인의 건강 체력 수준에 맞는 프로그램 계획하기 등
자기 주도적 학습	• 건강 체력 운동 계획하기, 운동 실천 기록지 활용하기, 성폭력 대처 방법 역할극 하기 등
통합적 활동	• 건강한 나의 미래 모습 그리기, 운동 중 발생할 수 있는 상해 조사하기 등

5 단원 평가

이 단원의 평가에서는 학습 목표와 내용에 제시된 요소(건강과 체력의 의미와 관계, 신체의 성장에 따른 몸의 변화 과정, 이차 성징의 의미, 성폭력 예방 방법 및 대처 행동, 운동 상해의 예방 방법과 대처 행동)뿐만 아니라, 건강한 생활을 하기 위하여 자기 자신을 소중히 여기는 '자기 이해'의 가치를 이해하고 실천할 수 있는지, 자기에게 맞는 운동을 계획하고 실천했는지를 종합적으로 평가한다.

건강 활동			
이해력	건강 운동 수행 능력	건강 실천 능력	가치 및 태도 영역
• 지필 검사	• 체력 검사 • 체크 리스트	• 건강 일지 • 운동 실천 기록지	• 체크 리스트 • 관찰 기록
-건강 체력 평가지 -성폭력 예방 퀴즈 -운동 상해의 원인 알아보기 등	-PAPS 기록 -줄넘기 평가 활동지 -유연성 체크 리스트 등	-건강 체력 프로그램 실천 기록지 -순환 운동 실천 기록지 -건강 체력 측정 기록지 등	-자기 이해 -끈기 -문제 해결력 등

자기 자신을 이해해요



단원 가치의 이해

가치 안내

자기 이해란 자신의 성격, 흥미, 장단점을 통해 자기를 이해하고 발견하여 자신을 긍정적으로 바라보고 소중히 여기는 것을 말한다. 건강 활동에서의 자기 이해란 자신의 신체적 특성을 스스로 이해하고 다른 사람과의 차이를 알아내며, 자신을 객관적으로 바라볼 수 있는 능력이다.

이 가치를 기르면 자신의 체력과 흥미에 맞게 운동을 할 수 있고, 자신의 몸을 소중히 여기면서 신체적 · 정신적 변화를 자연스럽게 받아들이며, 질병이나 부상의 위험으로부터 자신을 지킬 수 있다.

가치 지도

'자기 이해'의 의미를 이해하고 이 단원에서 배울 내용과 가치와의 관계에 대하여 생각해 보도록 한다.

- '건강 체력 기르기'에서는 체력 검사를 통하여 자신의 체력 수준을 확인하고 부족한 건강 체력을 기르기 위한 운동 계획을 세우고 꾸준히 실천하는 내용을 통해 '자기 이해'의 가치를 생각해 보도록 지도한다.
- '소중한 나의 몸'에서는 자기에게 맞는 운동으로 건강한 생활을 위한 체력 기르기, 나의 몸과 다른 사람의 몸을 소중히 여기는 마음 기르기, 응급 상황이 발생했을 때 올바른 대처 방법을 신속하게 실천할 수 있는 태도 기르기를 지도한다.
- '생각해 보기'에서는 자신이 생각하는 '자기 이해'와 이유를 적어 본다. 이때, 학생들의 다양한 생각을 받아들이는 수용적 분위기를 만드는 것이 중요하다.

1 건강 체력을 알고 길러요



가 단원 안내

'건강 체력을 알고 길러요'는 건강한 생활을 하는 데 필요한 건강 체력의 유형을 알아보고, 자신의 체력 수준을 측정하여 체력을 기르기 위한 운동을 하는 단원이다. 건강한 생활을 위하여 운동을 해야 한다는 것은 알지만, 어떤 운동을 어떻게 해야 할지 모르는 경우가 많다. 이 단원에서는 자신의 체력을 측정하고 자신의 체력 수준에 맞는 운동을 어떻게 계획하면 좋은지 운동의 방법과 관련한 기초 지식과 조언을 제공한다.

건강한 생활을 하기 위해서는 체력이 뒷받침되어야 한다. 체력이 좋아야 질병으로부터 몸을 보호할 수 있고 자신이 하고 싶은 일을 성공적으로 수행할 수 있다. 건강 체력의 유형인 유연성, 근력 및 근지구력, 심폐 지구력의 의미를 이해하고 자신의 건강 체력 수준을 측정하여 각 유형을 기르기 위한 운동 계획 방법을 학습한다. 그리고 계획한 운동 프로그램을 꾸준히 실천하는 마음을 지닐 수 있도록 구성하였다. 운동 프로그램을 계획할 때에는 자신의 신체 조건과 체력 수준을 고려하여 선택적으로 문제를 해결하는 능력에 초점을 두었으며, 학교와 가정에서 연계하여 실시할 수 있도록 순환 운동 프로그램을 통해 '자기 이해'의 가치를 실현할 수 있도록 구성하였다.

나 단원 학습 전개



다 단원 내용 및 지도 방법

'건강 체력을 알고 길러요' 단원은 일상생활에서 건강한 생활을 유지하기 위하여 건강 체력 유형을 측정하고, 자신의 체력 수준에 맞는 운동 방법을 선택하여 체력을 기르기 위한 운동 계획을 세워 꾸준히 실천하는 단원이다.

건강 체력을 측정할 때에는 정확한 자세를 유지하는 것이 중요하다. 친구들과 서로 확인하며 바른 자세를 유지하도록 교정해 주고 자신의 체력 수준을 객관적으로 받아들이도록 한다. 측정한 기록을 바탕으로 목표를 세우고, 건강 체력을 기를 수 있는 운동의 종류와 방법을 익혀 자신에게 맞는 운동 프로그램을 계획하도록 한다. 그리고 운동 실천 기록지를 작성하면서 꾸준히 실천하는 태도를 기를 수 있도록 지도한다. 무엇보다 자기를 소중히 여기는 '자기 이해'의 가치를 통해 신체를 건강하게 기르고 유지하는 습관을 형성할 수 있도록 지도한다.

라 단원 평가

단원의 목표와 관련하여 얼마나 도달하였는지에 대해 평가한다. 이해, 수행 능력, 실천 능력, 감상이나 태도와 관련하여 평가한다.

- 체력과 건강 증진의 관계를 이해하였는가?
- 건강 체력의 유형을 이해하였는가?
- 건강 체력 증진 방법을 이해하고 실천할 수 있는가?
- 활동을 통하여 '자기 이해'의 개념을 이해하고 이를 실천할 수 있는가?

마 배경 지식

3~4학년 건강 활동 단원에서는 운동의 단계와 방법을 배우고 기초 체력의 유형과 증진 방법을 실천하는 것을 배웠다. 5~6학년 건강 활동에서는 학생 건강 체력 평가(PAPS)와 연계하여 건강 체력 유형인 유연성, 근력 및 근지구력, 심폐 지구력을 정확하게 측정하여 체계적으로 관리하는 방법을 배운다.

초등학교에서 실시하는 유연성 측정 방법에는 앉아 윗몸 앞으로 굽히기와 종합 유연성 검사가 있다. 근력 및 근지구력 측정 방법에는 윗몸 말아 올리기와 악력 검사가 있으며, 중 · 고등학교에서는 팔 굽혀 펴기로 측정할 수 있다. 심폐 지구력 측정 방법에는 오래달리기-걷기, 왕복 오래달리기, 스텝 검사가 있다.

학습 안내 자료

1/14 차시

1. 학습 목표

- 건강 체력의 의미와 특성을 이해할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 건강한 생활을 하기 위하여 체력을 길러야 한다는 것을 생활 속의 다양한 예를 제시하여 쉽게 이해할 수 있도록 지도한다.
- 생활 속 건강 체력의 필요성을 자유롭게 이야기할 수 있는 분위기를 조성한다.
- 건강 체력을 기르기 위해서는 자신의 체력 수준에 맞는 운동을 실시해야 함을 지도한다.
- 교과서의 그림을 보면서 학습할 내용과 '자기 이해'의 관계를 생각해 보도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 건강한 생활과 체력과의 관계에 대하여 생각해 볼 수 있도록 지도한다.
- '자기 이해'라는 가치의 의미를 이론적으로 파악하는 것이 아니라, 신체 활동과 타인을 배려하는 다양한 상황과 연관 지어 생각해 보도록 지도한다.



1 수업 안내

동기 유발

자신이 평소에 즐겨하는 운동과 그 운동을 하는 이유를 발표하도록 한다.

- 생활 속에서 다양한 운동을 경험할 수 있음을 알고, 즐거움, 친구 관계 형성, 건강한 신체, 스트레스 해소 등 운동을 하는 다양한 이유를 통해 운동과 건강의 관계에 대하여 생각해 보도록 한다.

수업의 흐름

① 건강 체력의 의미와 특성

② 건강 체력을 기르기 위해서는 어떻게 해야 할까요?

2 본문 탐구

활동 1 건강 체력의 의미와 특성

① 의미: 일상생활에서 적극적으로 활동할 수 있는 신체 능력을 말한다.

② 특성: 건강 체력 요소에는 유연성, 근력 및 근지구력, 심폐 지구력 등이 있다. 건강한 생활을 하기 위해서는 자신의 체력 수준에 맞는 운동을 꾸준히 실천해야 한다.

③ 교과서 그림을 보고 건강한 생활을 하기 위해서는 어떻게 해야 하는지 발표해 보도록 한다.

- 자신에게 맞는 운동, 정확한 자세, 가족 및 친구와 함께 운동, 꾸준한 실천 등을 파악한다.



학습 도움 자료

핵심 용어

- **유연성** 관절을 부드럽고 많이 움직일 수 있는 능력이다.
- **근력** 근육이 힘을 쓰는 능력이다.
- **근지구력** 힘을 오랫동안 발휘할 수 있는 능력이다.
- **심폐 지구력** 지치지 않고 오랫동안 일을 할 수 있는 능력이다.

티칭 Tip

- 일상생활에서 활동하는 힘은 체력에서 나온다. 아침에 일어나기, 세수하기, 책가방을 메고 등교하기, 친구들과 뛰어놀기, 계단 오르기, 자전거 타기, 신발 끈 묶기 등 사소한 행동 모두 건강 체력이 있어야 하는 활동이다.

창의 Tip

- 몸이 건강할 때와 그렇지 않을 때의 생활 모습을 비교해 보도록 한다. 개인마다 경험한 것이 같거나 다를 수 있기 때문에 다양한 상황 속에서 공감하거나 간접 경험을 할 수 있다. 이때, 발표하는 학생들이 겪은 상황에서 "어떤 힘이 필요할까?" 또는 "무엇 때문에 활동을 할 수 있을까?"라는 질문을 하여 학생들이 건강한 생활을 하기 위해서는 체력이 필요하다는 것을 스스로 깨닫도록 한다.

활동 2 건강 체력을 기르기 위해서는 어떻게 해야 할까요?

1. 건강 체력 요소를 이해한다.

- 유연성은 몸을 부드럽게 많이 움직일 수 있는 능력이다.
- 근력 및 근지구력은 근육이 힘을 쓰는 능력과 힘을 낼 때 오랫동안 지속할 수 있는 능력이다.
- 심폐 지구력은 오랜 시간 지치지 않고 활동할 수 있는 능력이다.

2. 자신에게 맞는 효과적인 체력 운동을 계획하여 꾸준히 실천한다.

자신의 건강 체력을 측정한 후, 체력 수준 및 신체 조건에 맞는 운동을 선택하여 운동 계획표를 작성한다. 그리고 꾸준히 실천하여 목표를 이루도록 노력해야 한다.

3. 일상생활에서 신체 활동을 늘려 건강 체력을 기른다.

건강 체력은 특정 운동을 열심히 하는 것보다 일상생활에서의 활동량을 늘리는 것이 더 중요하다. 예를 들어 책가방 메고 등교하기, 계단 오르기, 청소하기, 친구들과 놀이하기 등 일상 활동을 꾸준히 실천해야 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

건강한 신체를 기르기 위한 자신의 다짐을 발표해 봅시다.

예시 꾸준히 노력하고 실천하는 마음을 기른다.

차시 예고

- 건강 체력에 대하여 알아본다.

학습 안내 자료

2/14 차시

1. 학습 목표

- 건강과 체력과의 관계를 이해할 수 있고, 건강 체력의 유형을 구분할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 학생들이 생활하면서 건강 체력이 왜 필요한지 생각해 보도록 한다.
- 체력이 좋으면 일상생활과 학교생활, 운동할 때의 좋은 점을 자연스럽게 발표할 수 있도록 분위기를 조성한다.

3. 지도상의 유의점

- 건강한 생활은 신체적 건강뿐만 아니라, 정신적·사회적 건강과도 관련이 있으며, 모두 중요하다는 점을 지도한다.
- 체력이 좋으면 일상생활에서 활동량이 많아지기 때문에 친구들과 어울리는 데 도움이 된다는 점을 지도한다.



1 수업 안내

동기 유발

몸이 아팠을 때의 일과를 발표하도록 한다.

- 몸이 아프면 하고 싶은 일을 하지 못하고 의욕도 사라지는 등 생활에 많은 불편함을 겪게 됨을 이해할 수 있다.

수업의 흐름

① 건강과 체력과의 관계 알아보기
② 건강 체력 알아보기

2 본문 탐구

활동 1 건강과 체력과의 관계 알아보기

1. 건강한 생활이란 무엇이라고 생각하는지 발표하기

예시

- 하고 싶은 일을 하는 것
- 질병에 걸리지 않는 것
- 힘이 세고 지치지 않는 것 등

2. 건강한 생활과 체력과의 관계 알아보기

건강이 나빠지면 체력도 떨어지고, 체력이 떨어지면 일상생활에서의 적응력이 약해져 건강이 나빠지는 악순환이 반복된다. 그렇기 때문에 건강한 생활을 하기 위해서는 체력을 길러야 한다. 이를 위해서 체력 측정



학습 도움 자료

핵심 용어

- **건강** 정신적으로나 육체적으로 아무 탈이 없고 튼튼한 상태이다.
- **체력** 사람의 몸이 육체적인 활동을 할 수 있도록 하는 힘이다.
- **근육** 사람의 몸, 내장 등의 운동을 담당하는 기관이다.

티칭 Tip

- 일상생활 및 운동할 때의 상황을 예로 들어 건강과 체력과의 관계를 지도하면 효과적이다. 예를 들어, 한 시간 동안 교실에 앉아 공부할 때에는 바른 자세를 유지하기 위한 근력 및 근지구력이 필요하고, 친구들과 체육 시간에 축구를 할 때에는 오래 뛰기 위한 심폐 지구력, 공을 강하게 차기 위한 근력과 유연성, 공을 드리블하기 위한 근지구력이 필요하다. 이처럼 움직일 때에는 건강 체력이 필요하다는 것을 지도하면서 건강 체력의 유형을 생각해 보도록 하는 것이 좋다.

창의 Tip

- 건강 체력은 사람마다 다르다. 자신의 활동 상황을 생각하고 어떤 건강 체력이 필요한지 스스로 생각해 보도록 한다.

을 통해 자신의 체력 수준을 알고, 자신의 신체 능력에 맞는 운동이나 스포츠를 꾸준히 하는 것이 바람직하다. 그리고 꾸준히 실천하는 운동 습관을 길러야 한다.

체력이 좋으면
- ① 몸을 부드럽게 움직일 수 있다.
- ② 무거운 물건을 들 수 있다.
- ③ 오래 달려도 힘들지 않다.
- ④ 친구들과 어울릴 기회가 많다.
- ⑤ 일상생활에서 자신감이 생긴다.
- ⑥ 부모님의 심부름을 잘할 수 있다.

활동 2 건강 체력 알아보기

1. 건강 체력의 의미 확인하기

일상생활을 잘할 수 있도록 도와주고 여러 가지 질병을 예방하며, 좀 더 건강한 생활을 할 수 있게 해 주는 체력이다.

2. 건강 체력의 유형 알아보기

① 유연성: 통증 없이 관절을 부드럽게 많이 움직일 수 있는 능력이다.
② 근력: 근육이 힘을 발휘하는 능력이다.
③ 근지구력: 근육이 힘을 오랜 시간 발휘할 수 있는 능력이다.
④ 심폐 지구력: 운동할 때 숨이 차지 않고 오랫동안 할 수 있는 능력이다.

3. 건강 체력의 유형과 관련 있는 활동 찾아보기

① 유연성
- 신발 끈을 묶을 때 허리를 숙인다.

• 체조 선수가 팔다리를 자유롭게 움직인다.
• 무용수가 부드럽게 춤을 춘다.
• 부상을 예방할 수 있다.
• 운동 기능을 향상할 수 있다.

② 근력 및 근지구력
• 무거운 짐을 들고 이동할 수 있다.
• 무거운 물건을 쉽게 들어 올린다.
• 계단을 쉽게 오르내릴 수 있다.

③ 심폐 지구력
• 오래달리기를 지치지 않고 할 수 있다.
• 자전거를 타고 먼 거리를 이동할 수 있다.
• 등산을 할 때 쉽게 지치지 않는다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

건강 체력이 좋으면 일상생활에서 어떤 점이 좋은지 생각해 봅시다.

예시
• 등교할 때 씩씩하게 다닐 수 있다.
• 친구들과 많은 운동을 함께할 수 있다.
• 부모님을 도와 집안일 및 심부름을 할 수 있다.
• 운동을 통해 친구들과 친밀감을 높일 수 있다.
• 운동 능력이 향상될 수 있다.
• 일상생활에 자신감이 생긴다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 건강과 체력과의 관계를 이해할 수 있는가? 2. 건강 체력이 좋으면 일상생활에서 어떤 점이 좋은지 말할 수 있는가?	관찰 평가 지필 평가

차시 예고
• 건강 체력을 기르는 방법에 대하여 알아본다.

평가지

01 건강과 체력과의 관계에 대하여 쓰세요.

예 건강한 생활을 하기 위해서는 체력을 길러야 한다.
체력이 좋으면 각종 질병을 예방할 수 있다.
체력이 좋으면 사람들과 많은 교류를 하여 친밀감을 높일 수 있다.
체력이 좋으면 일상생활에 자신감이 생긴다.

02 다음 설명에 해당하는 건강 체력을 〈보기〉에서 골라 쓰세요.

보기	유연성, 근력, 근지구력, 심폐 지구력

① 무거운 물건을 들어 올릴 때 (근력)
② 오랫동안 지치지 않고 일을 할 때 (심폐 지구력)
③ 통증 없이 관절을 부드럽게 움직이는 능력 (유연성)
④ 무거운 물건을 오랫동안 들고 있을 때 (근지구력)

03 자신의 평소 생활 모습을 생각해 보고, 건강 체력 유형 중 필요한 것은 무엇이며 그 이유를 쓰세요.

필요한 건강 체력 유형	예 심폐 지구력
이유	조금만 걸어도 숨이 차서 오랫동안 걸을 수 없기 때문이다.



운동선수는 어떤 건강 체력이 필요할까요?

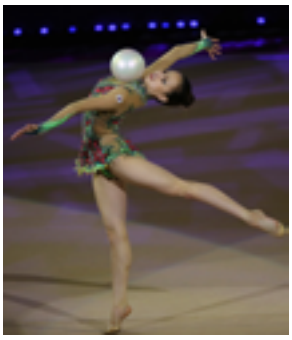
1 역도 선수

역도는 무거운 바벨을 정해진 시간 안에 들어 올린 후 그 자세를 유지해야만 성공하는 경기이다. 역도 선수에게 필요한 건강 체력은 유연성, 근력 및 근지구력이다. 무거운 바벨을 들어 올리기 위한 유연성과 근력, 무거운 바벨을 높이 들어 올려 자세를 유지하기 위한 근지구력이 있어야 한다.



2 리듬 체조 선수

리듬 체조는 유연성과 근력 및 근지구력이 좋아야 한다. 몸이 유연하면 관절을 부드럽게 움직일 수 있고 근력과 근지구력이 좋으면 동작을 크고 힘 있게 유지할 수 있기 때문에 아름다움을 잘 표현할 수 있다.



3 마라톤 선수

마라톤은 42.195km의 장거리를 달리는 경기이다. 따라서 마라톤 선수는 근력 및 근지구력, 유연성, 심폐 지구력이 모두 좋아야 한다. 특히 쉬지 않고 달리기 때문에 심폐 지구력이 좋지 않으면 끝까지 완주할 수 없다.



4 수영 선수

수영 선수는 근력, 근지구력, 유연성, 심폐 지구력이 모두 좋아야 한다. 팔과 다리로 힘차게 물살을 가르기 위해서는 근력 및 근지구력이 필요하고, 그 운동 능력을 향상시키기 위해서는 유연성이 필요하다. 그리고 오랫동안 지치지 않기 위해서는 심폐 지구력이 좋아야 한다.



학습 안내 자료

3/14 차시

1. 학습 목표

- 건강 체력 운동의 과정과 건강 체력을 기르기 위한 방법을 알 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 체력 운동 과정인 측정하기, 계획하기, 실천하기, 평가하기를 알아보고 프로그램을 만들 때 개인차를 고려하도록 한다.
- 자신의 건강 체력을 측정하는 과정에서 '자기 이해'의 가치를 이해할 수 있도록 한다.
- 자신의 운동 습관을 알아보고 올바른 계획을 세울 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 건강 체력을 측정할 때 학생 건강 체력 평가의 방법으로 측정할 수 있도록 한다.
- 건강 체력을 기르기 위해서는 일상생활에서의 활동을 늘리는 것이 중요하다는 것을 지도한다.



건강 체력을 기르는 방법에 대하여 알아봅시다.

건강 체력을 기르기 위해서는 자신의 체력과 흥미에 맞는 운동 프로그램을 계획하여 꾸준히 실천하는 것이 중요합니다.

활동 1 체력 운동의 과정

자신에게 맞는 건강 체력 운동의 과정을 알아봅시다.

평소 운동 습관 이해하기

- 자신의 운동 습관을 알아보도록 하고, 꾸준히 실천하는 운동 습관의 중요성을 이야기한다.



나의 체력 수준을 확인합니다.



운동 종목을 선택하고, 목표와 운동 계획을 세웁니다.



계획에 따라 꾸준히 실천합니다.



체력을 다시 측정하여 평가한 후 운동 효과가 있는지 확인합니다.

16

1 수업 안내

동기 유발

건강한 생활을 하기 위하여 많이 하는 운동은 무엇인지 발표하도록 한다.

- 줄넘기, 달리기, 수영, 자전거 타기, 등산 등 학생들이 발표하는 운동들을 정리해 본다.
- 운동 종목에 따라 어떤 건강 체력을 기를 수 있는지 생각해 본다.

수업의 흐름

① 체력 운동의 과정
② 건강 체력을 기르기 위한 방법

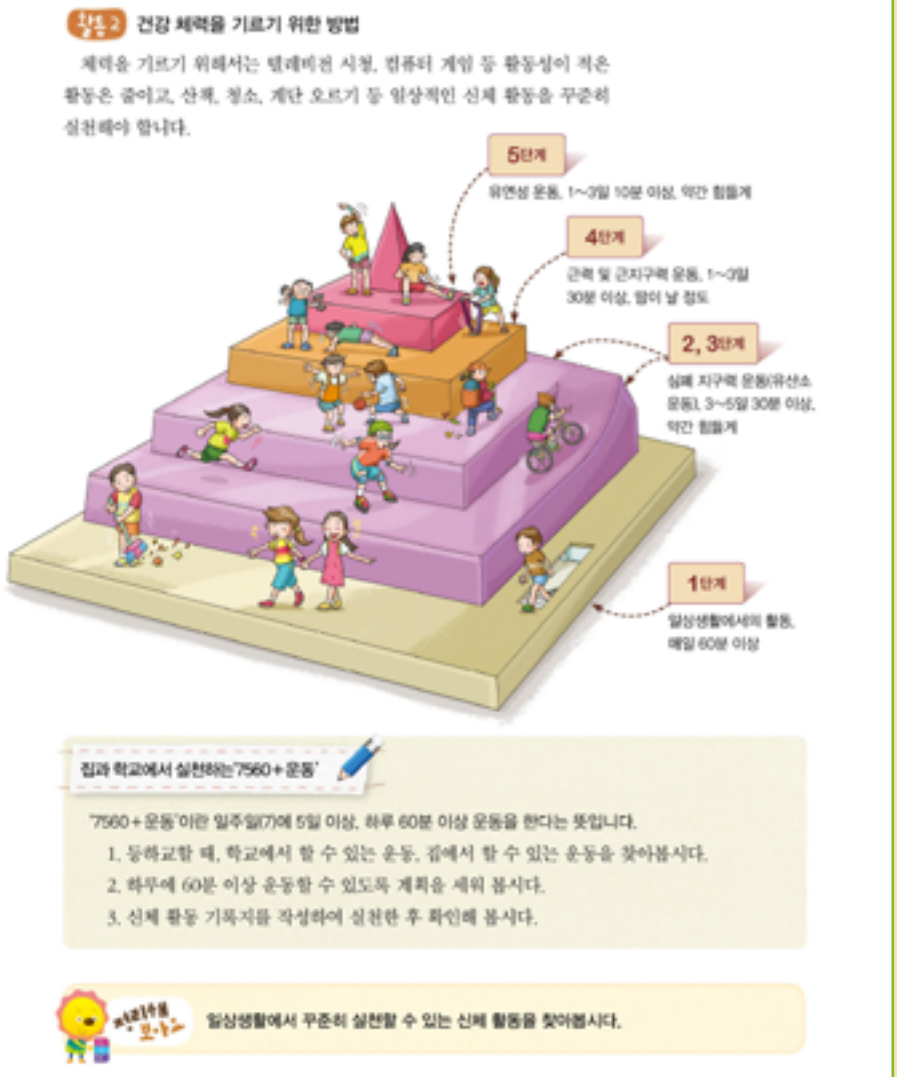
2 본문 탐구

활동 1 체력 운동의 과정

체력 운동의 과정을 이해하고, 자신의 운동 습관을 통하여 체계적이고 올바른 운동 계획을 세울 수 있도록 지도하는 것이 중요하다. 그리고 계획한 운동 프로그램을 꾸준히 실천하는 것도 강조한다.

1. 측정하기

- 자신의 체력 수준을 알아보는 단계이다. 각 건강 체력의 유형에 맞는 측정 방법을 선택하여 자신의 현재 체력을 측정한다. 측정할 때에는 올바른 자세를 유지하고, 기록을 객관적으로 받아들이는 것이 중요하다.



학습 도움 자료

핵심 용어

- **7650+운동** 일주일(7일)에 5일 이상, 하루 60분 이상 운동을 한다는 뜻이다.

티칭 Tip

- 일상생활 속에서 실천할 수 있는 가벼운 신체 활동을 생각해 보고 운동 계획표를 가상으로 작성해 본다. 이때, 운동의 종류, 운동의 강도, 운동의 빈도, 운동 시간, 운동 장소 등을 종합적으로 고려하여 작성하도록 한다.

창의 Tip

- 건강 체력을 기르기 위해서는 일상생활에서의 활동이 많아야 한다. 일상생활에서 활동할 수 있는 움직임을 찾아보고 실천할 수 있는 활동을 포스트잇에 적어 칠판이나 게시판에 붙여 종류별로 분류하는 활동을 하면 다양한 의견을 확인할 수 있다.

인성 Tip

- **마음 튼튼 지도:** 운동을 열심히 실천하기 위한 동기를 부여하기 위해 자기 자신을 격려하는 말을 써 보도록 한다.

  예시

  - 넌 할 수 있어. 예근아! 힘내!
  - 이번에는 체력을 키워 보자. 나와의 약속이야!
  - 건강을 위한 거잖아. 우리 함께해 보는 거야!

2. 계획하기

- 자신의 체력 수준에 맞는 운동 종목을 선택하고, 목표 및 운동 계획을 자세히 세우는 단계이다. 목표는 자신의 측정 기록보다 높게 설정하되, 실천할 수 있는 수준으로 정하는 것이 중요하다. 목표를 설정한 후 운동 강도, 운동 시간, 운동 빈도, 운동 장소, 운동 기간 등을 결정한다.

3. 실천하기

- 운동 계획에 따라 꾸준히 실천하는 단계이다. 계획한 운동을 꾸준히 실천하기 위해서는 체크 리스트를 만들어 확인하는 것이 좋다. 이때 가족이나 친구들과 함께하면 더 즐겁게 실천할 수 있다.

4. 평가하기

- 계획한 운동을 실천한 후 처음 측정하였던 방식으로 다시 측정하여 기록을 확인하는 단계이다. 재측정한 후에는 결과에 대하여 점검 및 반성하는 활동을 한다.
- 목표에 도달했을 때에는 자신이 성공할 수 있었던 원인과 잘한 점을 기록하고, 목표에 도달하지 못하였다면 그 원인을 찾아보는 활동을 해 본다. 목표를 무리하게 세우지는 않았는지, 운동을 꾸준히 실천하지 못하였는지, 운동 종목을 잘못 선택하였는지 등 친구들과 교사와 함께 분석하는 시간을 가진다.

활동 2 건강 체력을 기르기 위한 방법

건강 체력을 기르기 위해서는 활동성이 적은 텔레비

전 시청, 컴퓨터 게임 등을 줄이고 일상적인 신체 활동을 꾸준히 실천해야 한다.

① 일상적인 신체 활동으로는 산책, 청소, 계단 오르기, 친구들과 뛰어놀기, 자전거 타기, 가족과 함께 등산하기 등이 있다.

② 신체 활동 피라미드의 이해

- 1단계
  - 청소, 뛰어놀기, 심부름하기, 산책 등이 있다.
- 2, 3단계
  - 자전거 타기, 달리기, 수영, 축구, 농구 등이 있다.
- 4단계
  - 웨이트 트레이닝, 윗몸 일으키기, 스쾃, 팔 굽혀 펴기 등이 있다.
- 5단계
  - 스트레칭, 요가 등이 있다.

주의 신체 활동 피라미드는 운동 순서를 설명하는 것이 아니라 활동량을 의미하는 것이다. 즉, 1단계인 일상생활에서의 신체 활동을 많이 하는 것이 건강한 생활을 위해 중요하다는 것을 지도해야 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

일상생활에서 꾸준히 실천할 수 있는 신체 활동을 찾아봅시다.

- 개인 또는 모둠별로 포스트잇에 실천할 수 있는 일을 3개씩 적어 칠판에 붙여 분류하는 활동을 하면 다양한 의견을 확인할 수 있다.

  예시 청소하기, 분리수거하기, 산책하기, 계단 오르기 등

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 건강 체력 운동의 과정을 알 수 있는가? 2. 건강 체력을 기르기 위한 방법을 알 수 있는가?	지필 평가

차시 예고

- 유연성을 측정하고 운동을 계획한다.

평가지

01 체력 운동의 단계를 쓰세요.

(측정하기 – 계획하기 – 실천하기 – 평가하기)

02 다음 설명에 해당하는 체력 운동의 과정은 무엇인가요? (계획하기)

운동 종목을 선택하고 목표 및 운동의 강도, 운동 시간, 운동의 빈도, 운동 장소 등을 결정한다.

03 건강한 생활을 하기 위해서는 어떠한 방법으로 체력을 관리해야 할까요?

(일상생활에서의 신체 활동을 꾸준히 하는 것이 중요하다.)

※ 운동 습관 기록지

어떤 운동을 하나요?		한 번에 얼마 동안 하나요?(시간)		일주일에 몇 번 하나요?	
2가지 이상	상	30분 이상	상	5일 이상	상
1가지	중	11분~29분	중	2~4일	중
없다	하	10분 이하	하	1일 이하	하

자료실

7560+운동이란



1 7560+운동의 정의

7 - 일주일에

5 - 5일 이상

60+ - 60분 이상 누적하여 운동하자.

성장기 청소년은 건강 체력 증진, 질병 예방, 비만 감소를 위해 하루 60분 정도 지속적으로 운동을 해야 한다. 미국(질병 통제 예방 센터), 캐나다 등 선진국에서는 청소년에게 하루 최소 1시간의 신체 활동을 권장한다. 1970년대에는 일주일에 3일 운동을 권장했지만, 1990년대 이후에는 주 5일에서 거의 매일 운동할 것을 권장하는 변화 추세를 보인다. 교육부에서도 "일주일(7일)에 5일 이상, 하루에 60분 이상 누적(+)하여 운동을 해야 한다."는 학생 신체 활동 지침을 제시하고 실천하도록 권장한다. 이것이 바로 '신체 활동 7560+운동'이다.

'신체 활동 7560+운동'은 스트레칭, 빠르게 걷기, 왕복 달리기, 달리기, 줄넘기, 순환 운동, 계단 오르기, 자전거 타기, 근력 운동, 구기 운동, 게임 활동 등 자신이 할 수 있는 운동 방법을 선택하여 계획을 세울 수 있다.

2 7560+운동 계획표의 예시

시간 / 항목	등굣길 오전	점심	방과 후	하굣길	저녁	취침 전	운동 시간의 합
운동 종목	걷기	줄넘기	스트레칭	파워 워킹	배드민턴	윗몸 일으키기	65분
운동 방법	아침 등교 시 운동장 걷기	양발 모아 뛰기 번갈아 뛰기	전신 스트레칭	빠르게 걷기	가족과 함께 셔틀콕 넘기기	60회	
운동 시간	20분	10분	10분	10분	10분	5분	
운동 강도	약간 땀이 날 정도	빠른 호흡을 할 정도	약간 땀이 날 정도	약간 땀이 날 정도	약간 땀이 날 정도	약간 땀이 날 정도	

3 7560+운동 계획표 작성하기

시간 / 항목	등굣길 오전	점심	방과 후	하굣길	저녁	취침 전	운동 시간의 합
운동 종목							
운동 방법							
운동 시간							
운동 강도							

학습 안내 자료

4~5/14 차시

1. 학습 목표

- 유연성을 바른 자세로 측정하고, 유연성을 기르기 위한 운동 계획을 세울 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 자신의 유연성을 측정하여 목표를 세우고 유연성 운동 계획을 세우도록 한다.
- 유연성을 기를 수 있는 운동을 했던 경험을 발표하도록 한다.
- 주변에서 유연성을 기를 수 있는 운동 기구를 찾아보도록 한다.
- 유연성을 측정할 때 바른 자세를 유지하도록 짝을 이루어 실시한다.

3. 지도상의 유의점

- 측정할 때 정확한 자세를 유지하도록 지도한다.
- 유연성을 기르는 운동 중 자신에게 맞는 운동을 선택하도록 지도한다.



18

1 수업 안내

동기 유발

운동을 하기 전에 스트레칭을 해야 하는 이유를 발표하도록 한다.

- 근육과 관절의 움직임을 부드럽게 하기 위하여 스트레칭을 한다. 이를 통해 좋은 자세를 유지할 수 있고, 운동 기능도 향상시키며 부상을 예방할 수 있다.

수업의 흐름

① 유연성 측정하기

② 유연성을 기르기 위한 운동 계획하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 몸이 아픈 학생을 확인하여 조치한다.
- 목, 허리, 무릎, 손목, 발목 등의 관절 및 근육을 중심으로 몸을 충분히 풀어 주도록 한다.

유연성이 좋으면

① 좋은 자세를 유지하는 데 도움이 된다.

- 체조 선수나 피겨 스케이팅 선수가 좋은 자세를 표현할 수 있다.

② 일상생활이나 운동 중 부상을 예방할 수 있다.

- 페인트를 칠하거나 물건을 고칠 때에는 몸을 자주



19

학습 도움 자료

학습 준비물

- 앉아 윗몸 앞으로 굽히기 측정기, 매트

핵심 용어

- **유연성** 우리 몸의 관절을 부드럽고 자유롭게 움직일 수 있는 능력이다.
- **햄스트링(hamstring)** 허벅지 뒤 근육과 힘줄이다.

티칭 Tip

- 유연성 운동을 할 때 조용한 분위기의 음악을 들으면서 하면 몸과 마음을 차분하게 유지할 수 있다.

창의 Tip

- 스트레칭, 요가에는 기본 동작을 활용한 응용 동작이 많다. 학생들이 응용 동작을 개인이나 모둠별로 창작해 보는 활동을 할 수 있다.
- 유연성을 측정할 때 친구의 동작을 카메라 및 휴대 전화 등 영상 장치를 이용하여 촬영한 후, 바르지 못한 자세를 할 경우 서로 교정해 주는 활동을 할 수 있다.

굽혔다 펴기 때문에 유연성이 필요하다.

- 관절과 근육이 부드럽게 움직이기 때문에 신체의 동작 범위가 늘어난다.
- 운동선수는 운동 전에 부상을 예방하기 위해 스트레칭을 한다.

③ 운동 기능을 향상시킬 수 있다.

- 춤을 추거나 체조를 할 때 몸의 유연함이 필요하다.
- 악기를 연주할 때에는 손가락과 팔이 유연해야 한다.
- 운동 중 던지거나 스윙 동작을 할 때 유연성이 좋으면 큰 힘을 발휘할 수 있다.
- 역도 선수는 한 동작에서 다른 동작으로 연결할 때 유연함이 필요하다.
- 허들을 넘을 때에는 상체와 하체가 유연해야 부드럽게 넘을 수 있다.

활동 1 유연성 측정하기

1. 앉아 윗몸 앞으로 굽히기

앉아 윗몸 앞으로 굽히기는 실시자가 양발을 곧게 뻗고 앉은 자세에서 상체가 굽혀지는 정도를 측정하는 검사 종목이다.

① 특징

- 하체 햄스트링의 유연 정도를 측정하는 검사 종목이다.

② 측정 장소

- 바닥이 평평한 실내 및 실외에서 실시한다.

③ 측정 도구

- 기록지, 기록 판, 필기도구, 측정기

④ 실시 방법

• 교사

- 실시자의 자세가 잘못되었거나 측정자가 교정해 주지 못할 때, 바른 자세로 교정해 준다.

• 측정자

- 실시자가 윗몸을 앞으로 굽힐 때 무릎이 굽혀지지 않도록 실시자의 무릎을 가볍게 눌러 준다.
- 실시자가 굽힌 자세를 2초 이상 유지한 상태에서 측정기의 기록을 읽는다.
- 손가락 끝이 멈춘 지점의 측정기 눈금을 0.1cm 단위로 하여 기록지에 기록한다.
- 실시자가 2회 실시하도록 하여 더 나은 기록을 인정한다.

• 실시자

- 신발을 벗은 후 측정기의 수직면에 양발의 발바닥이 완전히 닿도록 앉는다.
- 양발의 간격이 5cm를 넘지 않도록 한다.
- 머리는 들고 상체는 곧게 세운다. 양손은 곧게 펴고 왼 손바닥을 오른 손등 위에 겹치게 올려 준비 자세를 한다.
- 측정자의 시작 지시에 따라 가슴을 앞으로 충분히 내밀고 허리를 천천히 굽히면서 손끝으로 측정기를 밀어낸다.

교사 피드백

허리를 굽히고 두 팔을 뻗을 때 반동을 주어 측정하는 경우

• 정확한 측정을 위해서는 천천히 앞으로 굽혀야 해. 반동을 주면 순간적으로 몸이 앞으로 더 굽혀지기 때문에 정확한 기록을 확인할 수 없어. 그리고 허리와 허벅지에 부상을 입을 수 있지.

측정을 마친 후, 바로 앉거나 쉬고 있는 경우

• 측정할 때 허리와 허벅지 등 몸의 관절과 근육을 사용하기 때문에 가벼운 정리 운동을 해 주는 것이 회복에 도움이 돼.

2. 종합 유연성 검사

종합 유연성 검사는 어깨, 옆구리, 하체, 몸통 네 부분으로 나누어 검사하는 종목이다.

① 특징

• 신체 전반의 유연성을 검사하는 방법으로, 건강하게 생활하기 위해 꼭 필요한 능력을 진단할 수 있다.

② 측정 장소

• 체육관 또는 실내에서 측정한다.

③ 측정 도구

• 숫자 카드(몸통 유연성), 매트, 기록지, 기록 판, 필기도구

④ 실시 방법

• 어깨

- 양발을 어깨너비로 벌리고 선다.
- 오른손을 들어 어깨 뒤쪽 아래로 내린다.
- 왼손의 손등을 등에 대고 위로 올린다.
- 손을 잡을 수 있는지 확인한다.
- 왼쪽 어깨도 오른쪽과 동일한 방법으로 실시한다.



측정 방법

• 옆구리

- 양발을 어깨너비로 벌리고 선다.
- 왼쪽 손을 들어 머리의 오른쪽에 얹는다.
- 오른쪽으로 상체를 기울이며, 오른 손바닥이 오른발 무릎 뒤 오금 부위에 닿도록 한다.
- 왼쪽도 오른쪽과 동일한 방법으로 실시한다.



측정 방법

• 하체

- 신발을 벗고 매트 위에 양발을 곧게 펴고 앉는다.
- 오른쪽 다리는 곧게 뻗은 자세를 유지하고, 왼쪽 다리는 굽혀 세운다.
- 왼발을 오른쪽 무릎 옆에 자신의 주먹 하나 정도의 간격으로 둔다.
- 양손을 포개어 손끝이 오른발에 닿도록 하며 3초 정도 자세를 유지한다.
- 왼쪽도 오른쪽과 동일한 방법으로 실시한다.

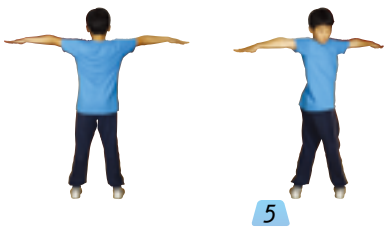


측정 방법

• 몸통

- 양발의 모양을 '11' 모양으로 평행하게 하여 어깨

너비로 벌리고 선다.
- 양팔을 옆으로 평행하게 들어 올린다.
- 측정자는 숫자 카드를 실시자의 왼발 옆에 놓는다.
- 양팔의 높이를 유지하며 상체를 오른쪽 방향으로 최대한 돌린다.
- 오른쪽 어깨 너머로 왼발 옆의 숫자 카드를 읽는다.
- 왼쪽도 오른쪽과 동일한 방법으로 실시한다.



측정 방법

교사 피드백

실시자가 정확한 동작으로 측정하지 못할 경우
- 도우미 학생의 시범 동작을 잘 지켜 봐. 정확한 측정 방법과 자세로 실시하도록 노력해 보자.

출처: 서울대학교 스포츠 과학 연구소, 'PAPS 건강 체력 평가 매뉴얼', 2009.

활동 2 유연성을 기르기 위한 운동 계획하기

1. 목표 설정하기

측정한 기록을 바탕으로 자신의 목표를 세운다.

현재 나의 기록	➡	나의 목표 기록
(4.7)cm		(8.0)cm

*초등학교 5학년 남학생 기준 1등급

2. 운동 선택하기

- 유연성을 기르기 위한 운동을 알아보고, 자신에게 맞는 운동을 선택한다.
- 유연성 운동을 했던 경험을 이야기하며 동작을 선택하도록 분위기를 조성한다.

① 스트레칭: 몸을 쭉 펴거나 굽혀 몸을 부드럽게 하는 맨손 체조이다. 맨손 스트레칭, 도구를 이용한 스트레칭, 구조물을 이용한 스트레칭, 짝과 함께하는 스트레칭 등 다양한 방법으로 운동할 수 있다.

② 요가: 동작과 호흡을 통하여 마음을 안정시키고 경직된 신체를 부드럽게 하여 유연성을 향상시키는 운동이다.

3. 운동 계획하기

① 운동 종목, 운동 빈도, 운동 강도, 운동 시간, 운동 장소를 자세하게 계획한다.

② 7560+운동을 실천할 수 있도록 계획을 세운다.

종목	자연스럽게 호흡하며 할 수 있는 운동을 선택한다.
빈도	일주일에 1~3일을 권장한다.
강도 (세기)	평소 자신이 하던 횟수보다 조금 더 늘릴 수 있도록 한다.
시간	유연성 운동은 한 자세를 15~30초 유지하는 것이 좋다. 단, 초보자는 시간을 점차 늘려가는 것이 좋다.
장소	날씨와 주변 상황에 따라 장소를 선택한다.

예시

종목	빈도	강도	시간	장소
스트레칭	일주일에 3일	약간 땀이 날 정도	30분씩	방

3 수업의 정리

정리해 보아요

유연성 운동을 할 때 다치지 않도록 주의할 점은 무엇인지 조사해 봅시다.
- 인터넷이나 경험을 바탕으로 주의할 점을 조사하여 발표하도록 한다.

예시
- 준비 운동 및 정리 운동을 실시한다.
- 통증이 느껴질 정도로 심하게 실시하지 않는다.
- 급격한 움직임을 하지 않는다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 유연성을 바른 자세로 측정할 수 있는가? 2. 유연성을 기르기 위한 운동 계획표를 작성할 수 있는가?	관찰 평가 지필 평가

차시 예고
- 유연성 운동을 실천한다.

학습 안내 자료

6/14 차시

1. 학습 목표

- 유연성 운동 프로그램을 만들고, 꾸준히 실천할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 개인 및 모둠으로 스트레칭 동작을 연결하여 프로그램을 만드는 활동을 통해 자기 주도적 학습이 이루어지도록 한다.
- 자신이 계획한 유연성 운동을 꾸준히 실천할 수 있는 마음을 다지는 활동을 한다.
- 유연성 게임을 통하여 수업에 즐겁게 참여할 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 수업 전에 몸이 불편한 학생이 있는지 확인하여 조치하고 준비 운동을 한다.
- 유연성 운동을 할 때에는 무리한 동작을 하지 않도록 지도한다.
- 천천히 호흡하면서 실시하도록 지도한다.
- 림보 게임을 할 때에는 허리와 목을 앞으로 굽히지 않도록 주의한다.



유연성 운동을 실천해 봅시다.

준비물 매트, 줄넘기 및 고무줄, 음악 CD, 재생기

유연성 운동은 신체를 무리하게 움직이지 않고 천천히 실시하는 것이 중요합니다. 스트레칭 동작을 연결하여 유연성 운동을 실천해 봅시다.



20

1 수업 안내

동기 유발

청소년 체조 동영상을 보여 주면서 따라 한다.

- 체조를 하고 난 후 정확한 동작을 하기 위해서는 유연성이 필요하다는 것을 알고, 여러 동작을 연결하여 만들 수 있음을 이해하도록 한다.

수업의 흐름

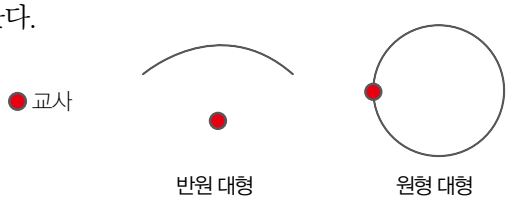
① 스트레칭 동작 연결하기
② 유연성을 기르기 위한 게임하기

2 본문 탐구

활동 스트레칭 동작 연결하기

1. 동작 따라하기

교사의 시범을 따라 할 수 있는 대형을 만들어 실시한다.



① 다리를 어깨너비로 벌린다. → 양손을 깍지 끼고 뒤통수에 댄다. → 아래쪽으로 천천히 눌러 준다. →



21

학습 도움 자료

학습 준비물

- 매트, 줄넘기 및 고무줄, 음악 CD와 재생기

핵심 용어

- **림보(limbo)** 중앙아메리카에서 발생한 다양한 기교의 춤이다. 낮게 가로놓인 막대기 아래를 춤을 추며 빠져나가기도 한다.

티칭 Tip

- 스트레칭을 할 때에는 점진적으로 관절을 움직이는 것이 좋다. 초보자는 관절을 조금씩 움직이는 활동을 통하여 그 범위를 조금씩 넓히고, 짝이 스트레칭 방향을 향하여 천천히 눌러 주거나 당겨 주면 도움이 된다.

창의 Tip

- 스트레칭의 기본 동작을 익힌 후 근육이 땅기는 부분을 찾아보는 활동을 통해 신체 어느 부위의 유연성에 도움이 되는지 알 수 있다. 스트레칭 동작을 시범 보인 후 "어느 부위에 도움이 될까?"라고 질문하여 스트레칭의 효과를 탐색하도록 한다.

참고 누리집

- 국민 건강 체조: http://nmh.kspo.or.kr

처음 자세로 돌아온다.

② 다리를 어깨너비로 벌린다. → 양손을 모은다. → 두 엄지손가락을 턱에 댄다. → 위로 천천히 들어올린다. → 처음 자세로 돌아온다.

③ 다리를 어깨너비로 벌린다. → 양손을 깍지 끼고 밖으로 밀어낸다. → 숨을 내쉬면서 머리를 가슴 쪽으로 숙이고 등을 굽힌다. → 처음 자세로 돌아온다.

④ 다리를 어깨너비로 벌린다. → 양손을 등 뒤로 뻗어 깍지를 낀다. → 팔은 천천히 올려 주며 가슴을 앞으로 내민다(팔을 너무 높이 올리지 않도록 한다.). → 처음 자세로 돌아온다.

⑤ 다리를 어깨너비로 벌린다. → 깍지 낀 양손을 위로 밀어 올린다.

⑥ 다리를 어깨너비로 벌린다. → 한쪽 팔을 들어 몸에 붙이고 다른 팔로 천천히 몸 쪽으로 당긴다(몸이 정면을 볼 수 있도록 유지한다.). → 팔을 바꾸어 한 번 더 실시한다. → 처음 자세로 돌아온다.

⑦ 다리를 넓게 벌리고 앉는다. → 한쪽 다리를 접어 반대쪽 다리의 무릎 쪽에 발바닥을 댄다. → 상체를 천천히 굽히며 발끝을 양손으로 잡는다. → 다리를 바꾸어 한 번 더 실시한다. → 처음 자세로 돌아온다.

⑧ 다리를 앞뒤로 크게 벌린다. → 앞쪽 다리를 굽혀 주고 뒤쪽 다리의 무릎을 바닥에 댄다. → 상체를 곧게 세우고 양손으로 앞쪽 다리의 무릎을 잡은 후 몸의 중심을 앞으로 천천히 이동한다. → 자세를 바꾸어 실시한다. → 처음 자세로 돌아온다.

2. 스트레칭 프로그램 만들기

① 모둠끼리 스트레칭의 기본 동작을 응용한 프로그램을 만들고 발표하도록 한다.

② 응용할 수 있는 동작은 학생의 수준에 따라 한 동작에서 여러 동작으로 만들 수 있다.

③ 발표하는 개인 및 모둠에게는 칭찬을 통하여 자신감을 가지게 하는 것이 중요하다.

교사 피드백

스트레칭 동작을 응용하여 만들지 못할 경우

- 우리가 배운 동작의 순서를 바꾸어 실시해 봐. 창작 활동은 완전히 새로 만드는 것이 아니라 기존 동작의 순서만 바꾸어도 돼.

잘못된 동작으로 실시할 경우

- 그 동작은 몸에 무리를 주는 동작이야. 무리가 가지 않도록 다른 동작을 만들어봐. 선생님이 시범을 보일 테니 참고하면 좋을 것 같아.

3. 요가(호흡, 자세, 명상)

요가는 편한 자세로 호흡하고 명상하며 몸과 마음을 건강하게 만드는 전신 운동이다. 매트 위에서 다양한 동작으로 몸을 유연하게 만들어 보도록 한다.

- 삼각 자세



4. 교과서 부록의 유연성 순환 운동 활용 지도

- 학교나 가정에서 벽에 붙여 놓고 동작을 따라하며 유연성 운동을 실시한다.
- 무리하지 말고 자신이 할 수 있는 동작을 선택하여 실시한다.
- 이것을 이용하여 순환 운동 프로그램을 만들 수 있다.

게임 즐기기 림보 게임

1. 게임 방법

① 2명의 친구가 줄넘기를 이용하여 기준선을 만든다.

② 허리를 뒤로 젖혀 기준선을 통과한다.

③ 성공하면 기준선을 조금씩 낮춘다.

2. 게임의 효과

- 허리와 상체의 유연함을 기를 수 있다.
- 여러 명이 동시에 실시하면 대기하는 시간이 줄어 많이 활동할 수 있고 즐겁게 참여할 수 있다.

3. 게임 지도 Tip

- 다리를 넓게 벌리면 좀 더 쉽게 통과할 수 있다.
- 줄넘기 대신 높이뛰기 바를 이용하면 정확한 높이를 측정할 수 있고 반 전체 학생이 동시에 참여할 수 있다.

게임 즐기기 몸 스트레칭 연결하기

1. 게임 방법

① 세 모둠으로 나눈다.

② 출발선에서부터 자신의 신체를 늘려 친구들과 서로 연결한다.

③ 가장 길게 연결한 모둠이 승리한다.

2. 게임의 효과

- 다리의 유연함을 기를 수 있다.
- 친구들과 함께하면 협동심도 길러지고 즐겁게 참여할 수 있다.

3. 게임 지도 Tip

- 자신의 능력에 맞게 다리를 벌릴 수 있도록 지도한다.
- 반 전체 학생의 수에 맞게 여러 모둠을 만들면 동시에 진행할 수 있다.

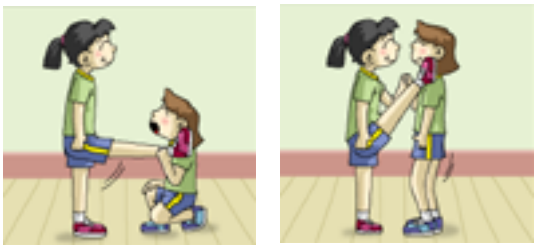
이런 게임도 있어요 ① 짝 체조로 유연성 기르기

1. 다리 들어 올리기

① 앉아 있는 친구의 어깨 위에 오른쪽 발을 올린다.

② 앉아 있는 친구는 천천히 일어서면서 짝의 관절의 가동 범위를 늘려 준다.

③ 왼쪽 발도 같은 방법으로 실시한다.



2. 상체 앞으로 숙이기



① 양쪽 발바닥을 맞대고 앉아 상체를 천천히 앞으로 숙인다.

② 짝은 친구의 무릎이 들리지 않도록 뒤에서 양 무릎을 지면을 향해 눌러 준다.

3. 게임의 효과

- 친구의 도움으로 스트레칭 강도를 늘릴 수 있다.
- 친구와의 친밀감이 높아진다.

4. 게임 지도 Tip

- 친구의 수준에 맞게 힘을 가하고 천천히 실시하도록 한다.
- 짝과 할 수 있는 다양한 동작을 만들어 보는 창작 활동을 해 본다.

이런 게임도 있어요 ② **트위스터 게임**

이 활동은 돌림판이 지시하는 위치에 두 손과 두 발을 놓는 게임으로, 진행될수록 자신의 손발과 모둠원의 손발이 얽히고 꼬이며 흥미를 더한다.



1. 게임 방법

① 지름 15~20cm의 동그라미를 색깔별로 6개씩 총 24개 만든다(빨강, 노랑, 파랑, 연두).

② 전지 2장을 이어 붙이고 그 위에 동그라미를 같은 색깔끼리 행을 맞추어 적당한 간격으로 붙인다.

③ 돌림판을 만든다. 원을 4 등분 하여 각각 오른손, 왼손, 오른발, 왼발로 정하고 각 구역을 다시 4 등분 하여 색깔을 정한다. 화살표를 만들어 원의 중심에 놓고 할핀을 꽂는다(돌림판 대신에 주사위 2개를 이용할 수도 있다.).

④ 2~8명까지 게임에 참가할 수 있다. 순서에 따라 돌림판을 돌려 화살표가 지시하는 곳에 손이나 발을 놓는다. 예를 들어, 오른발과 빨간색이 나오면 오른발을 6개의 빨간색 동그라미 중 한 곳에 놓는다.

⑤ 이 같은 방법으로 게임을 하면서 돌림판의 지시대로 따르지 못하거나 자세를 유지하지 못하고 동그라미 밖으로 손발이 나가거나 넘어지는 사람은 탈락하며, 끝까지 남는 사람이 승리한다.

2. 게임의 효과

- 모둠원과 협동하여 승리하기 위한 전략을 세울 수 있다.
- 몸 전체 스트레칭을 할 수 있다.

3. 게임 지도 Tip

- 규칙을 잘 숙지하여 실시한다.
- 바닥에 매트를 설치하면 게임 도중 미끄러지는 것을 방지할 수 있다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

신체 부위별로 스트레칭을 실천해 봅시다.

- 상체, 하체, 목, 어깨, 팔, 다리 등 신체 부위에 맞는 스트레칭을 실천해 보고 발표해 보도록 한다.
- 방법
  - 모둠원과 신체 부위 스트레칭을 나누어 실시한다.
  - 친구들과 함께 스트레칭 동작을 하면서 잘못된 동작을 알려 주어 바르게 실시한다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 게임에 즐겁게 참여할 수 있는가? 2. 신체 부위에 맞는 스트레칭 동작을 알고 꾸준히 실천할 수 있는가?	관찰 평가 지필 평가

차시 예고

- 근력 및 근지구력을 측정하고 운동을 계획한다.

학습 안내 자료

7~8/14 차시

1. 학습 목표

- 근력 및 근지구력을 바른 자세로 측정하고 근력 및 근지구력을 기르기 위한 운동 계획을 세울 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 자신의 근력 및 근지구력을 측정하여 목표를 세우고, 근력 및 근지구력 운동 계획을 작성해 보도록 한다.
- 근력 및 근지구력을 기를 수 있는 운동을 한 경험을 발표하도록 한다.
- 우리 주변에서 근력 및 근지구력을 기를 수 있는 운동 기구를 찾아본다.
- 근력 및 근지구력을 측정할 때 바른 자세를 유지하도록 짝을 이루어 실시한다.

3. 지도상의 유의점

- 측정할 때 정확한 자세를 유지하도록 지도한다.
- 근력 및 근지구력을 기르는 운동 중 자신에게 맞는 운동을 선택하도록 지도한다.



근력 및 근지구력을 측정하고 운동을 계획해 봅시다.

준비물 매트, 3초 신호기, 호루라기, 기록지

근력이란 근육이 힘을 발휘하는 능력을 말하며, 근지구력이란 지속적으로 힘을 발휘할 수 있는 능력을 말합니다. 근력과 근지구력을 기르기 위해서는 근육을 사용하는 활동을 조금씩 늘려야 합니다.

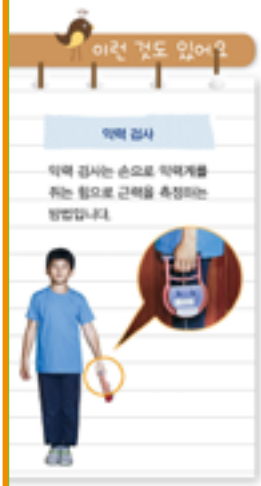
근력 및 근지구력이 좋으면



무거운 물건을 들 수 있습니다. 신체가 균형 있게 발달합니다. 운동을 잘할 수 있습니다.

생각톡톡

친구들과 힘을 겨룰 수 있는 활동에는 어떤 것이 있는지 말해 봅시다.



활동 1 근력 및 근지구력 측정하기



22

1 수업 안내

동기 유발

우리 반 팔씨름 대회를 실시한다.

- 리그전을 통하여 남자와 여자의 팔씨름 왕을 선발한다. 이 활동을 통하여 팔의 힘이 강해야 이길 수 있다는 것을 지도하고, 근력 및 근지구력에 대한 개념도 설명한다.

수업의 흐름

① 근력 및 근지구력 측정하기
② 근력 및 근지구력을 기르기 위한 운동 계획하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 몸이 아픈 학생을 확인하여 조치한다.
- 목, 허리, 무릎, 손목, 발목 등의 관절 및 근육을 중심으로 몸을 충분히 풀어 주도록 한다.

근력 및 근지구력이 좋으면

① 무거운 물건을 들 수 있다.
- 무거운 배낭을 오랫동안 멜 수 있다.
- 부모님의 짐을 대신 들어드릴 수 있다.
- 집 안에서 짐을 옮길 수 있다.

② 신체가 균형 있게 발달한다.


활동 2 근력 및 근지구력을 기르기 위한 운동 계획하기

목표 설정하기

근력 및 근지구력 측정 기록을 확인한 후 자신의 목표를 세워 봅시다.

나의 현재 기록 ( )회 → 나의 목표 기록 ( )회

운동 선택하기

근력 및 근지구력을 기르기 위한 운동으로는 자기 체중 운동, 웨이트 트레이닝, 밴드 운동, 서클 운동 등이 있습니다. 자신의 체력 수준과 흥미에 알맞은 운동을 선택하여 근력 및 근지구력을 길러 봅시다.

보충하기

부록에 있는 프로그램을 활용해 봅시다.

자기 체중 운동

자기 체중 운동은 장비 없이 자신의 체중을 이용하여 근력을 향상시키는 운동입니다.

웨이트 트레이닝

웨이트 트레이닝은 무거운 물체를 들어 올려 근력을 향상시키는 운동입니다.

밴드 운동

밴드 운동은 휴대가 간단한 밴드 하나로 다양한 부위의 근력을 향상시킬 수 있는 운동입니다.

운동 계획하기

어떤 운동을 할까요?	일주일에 며칠 할까요?	한 번 할 때 몇 회 할까요?	한 번 할 때 얼마나 할까요?
자기 체중 운동	3일	15회씩 2세트 반복	30분

자신에게 필요한 근력 및 근지구력 운동을 발표해 봅시다.

23

학습 도움 자료

학습 준비물

- 매트, 신호기, 호루라기, 기록지, 필기도구

핵심 용어

- **밴드** 탄성이 좋은 고무 및 나일론 재질로 만든 근력 운동 보조 기구이다.

티칭 Tip

- 웨이트 트레이닝을 할 때 주변에서 쉽게 구할 수 있는 물건을 이용할 수 있도록 지도한다. 페트병 1.5리터에 물을 채우면 1.5kg의 무게를 만들 수 있기 때문에 자신의 체력 수준에 맞게 물병을 선택하여 도구를 만들 수 있다. 또한 자기 체중 운동을 할 때에도 책가방을 메거나 물건을 올려놓고 할 수 있다.

창의 Tip

- 대부분 가격이 비싼 웨이트 트레이닝 도구를 주변의 물건을 이용하여 저렴한 가격으로 만드는 방법을 생각해 보도록 한다. 예를 들어, 물을 채운 플라스틱병에 빗자루나 파이프를 연결하면 안전하고 저렴한 웨이트 트레이닝 도구를 만들 수 있다. 시중에서 판매하는 웨이트 트레이닝 도구를 보여 주고, 창의적으로 만들어보는 활동을 해 본다.

- 상체와 하체의 근육이 고르게 발달하면 자세가 좋아지고 균형 있는 몸을 유지할 수 있다.
- 근육이 뼈를 지탱하여 바른 자세를 유지할 수 있도록 도와준다.

③ 운동을 잘할 수 있다.

- 더 큰 힘을 발휘하여 운동 능력이 좋아진다.

활동 1 근력 및 근지구력 측정하기

1. 윗몸 말아 올리기

윗몸 말아 올리기는 3초마다 울리는 신호음에 맞추어 정확한 동작으로 실시해 복부의 근력과 근지구력을 측정하는 검사 종목이다.

① 특징

- 검사 방법이 간단하고 안전하게 실시할 수 있다.

② 측정 장소

- 바닥이 평평한 실내나 체육관에서 실시한다.

③ 측정 도구

- 매트, 3초 신호용 리듬 파일과 재생기, 기록지, 기록판, 필기도구

④ 실시 방법

- 교사
  - 실시하기 전에 준비 운동을 실시한다.
  - 실시자의 양발이 측정자의 무릎에 완전히 닿았는지 확인한다.
  - 실시자의 자세가 잘못되었거나 측정자가 교정해 주지 못할 때, 바른 자세로 교정해 준다.

• 측정자
- 실시자의 무릎뼈 끝 부분 아래에 손끝을 댄다.
- 실시자의 손이 측정자의 손에 닿으면 횟수를 말해 주며 계수한다.
- 실시자가 잘못된 자세로 실시하면 바로 알려 주고, 계수하지 않는다.
- 1회 3초 실시의 간격을 지키지 못하면 처음 한 번은 계수만 하지 않고 측정은 계속하며, 두 번째는 계수를 멈추고 측정을 종료한다.
- 측정을 마치고 실시자의 총 횟수를 기록지에 기록한다.

• 실시자
- 매트 위에 머리와 등을 대고 눕는다.
- 무릎을 90°가 되도록 굽혀 세운다.
- 발바닥은 바닥에 평평하도록 놓고, 두 발 사이는 주먹 정도의 간격이 되도록 벌린다.
- 팔은 곧게 뻗고 손바닥을 넓적다리 위에 올려놓는다.
- 3초에 1번씩 울리는 신호음에 맞추어 손이 넓적다리 위를 타고 올라가 손바닥이 무릎을 감쌀 수 있도록 상체를 말아 올린다.
- 실시자의 손바닥이 무릎을 감싼 후 측정자의 손에 닿으면 바로 준비 자세로 돌아온다.
- 준비 자세로 돌아올 때에는 상체를 말아 올릴 때의 역순으로 실시한다.
- 정확한 자세로 윗몸 말아 올리기를 반복한다.

교사 피드백

실시자가 바지를 잡고 윗몸을 말아 올리는 경우

• 바지를 잡고 올라오면 정확하게 측정할 수 없어. 힘이 들더라도 할 수 있는 만큼 하도록 해. 정확하게 측정을 해야 너에게 맞는 적절한 운동을 통해 힘을 기를 수 있으니까.

2. 악력 검사

악력 검사는 엄지손가락과 나머지 손가락의 협응성으로 물건을 쥐는 힘을 측정하는 방법이다.

① 특징
• 악력은 성장기인 학창 시절부터 노년기까지 영향을 끼치는 체력 요인이다.

② 측정 장소
• 체육관이나 운동장, 실내에서 실시한다.

③ 측정 도구
• 악력계, 기록지, 기록 판, 필기도구

④ 실시 방법
• 교사
- 측정자와 실시자가 의사소통을 잘할 수 있도록 도와준다.

• 측정자
- 측정자는 실시자의 손가락 제2 관절이 직각이 되어 디지털 악력계를 잡을 수 있도록 도와준다.
- 평가는 가장 높은 기록으로 하고 0.1kg 단위까지 기록하되, 0.01kg 단위에서 올림 한다.

• 실시자
- 양발을 어깨너비만큼 벌려 발바닥이 평평하도록 붙이고 직립 자세로 선다.
- 디지털 악력계의 폭이 자신의 손에 맞도록 조절한다(가운뎃손가락의 두 번째 마디가 걸림 쇠와 적당한 위치에서 잡히도록 한다.).
- 오른쪽, 왼쪽 각각 2회 측정을 실시한다(오른쪽 → 왼쪽 → 오른쪽 → 왼쪽 순서로 실시한다.).


영점 조절


손잡이 조절


바른 측정 자세

교사 피드백

실시자가 악력계를 제대로 잡지 못할 경우

• 손잡이 조절 나사를 돌려서 네 손의 크기에 맞게 조절해 봐.

악력계를 몸에 닿게 하여 실시할 경우

• 악력계를 몸에서 떨어뜨린 후 팔을 바르게 펴서 실시해야 해.

출처: 서울대학교 스포츠 과학 연구소, 'PAPS 건강 체력 평가 매뉴얼', 2009.

활동 2 근력 및 근지구력을 기르기 위한 운동 계획하기

1. 목표 설정하기

측정한 기록을 바탕으로 자신의 목표를 세운다.

현재 나의 기록	➡	나의 목표 기록
(30)회		(40)회

*초등학교 5학년 남학생 기준 2등급

2. 운동 선택하기

근력 및 근지구력을 기르기 위한 운동을 알아보고, 자신에게 맞는 운동을 선택한다.

① 자기 체중 운동: 장비 없이 자신의 체중을 이용하여 다양한 부위의 근력을 향상시키는 운동이다.

- 상체: 무릎 굽혀 팔 굽혀 펴기, 의자나 책상을 잡고 팔 굽혀 펴기, 의자를 이용한 팔 운동 등
- 몸통: 어깨 잡고 윗몸 일으키기, 누워서 다리 올렸다 내리기, 옆으로 누워 다리 올렸다 내리기 등
- 하체: 스쾃, 다리 앞뒤로 교대하기, 뒤꿈치 들기 등

② 웨이트 트레이닝: 무거운 물체를 들어 올려 근력을 향상시키는 운동이다.

- 아령 들기, 물병 들기, 모래주머니 들기 등

③ 밴드 운동: 휴대가 간편한 밴드 하나로 다양한 부위의 근력을 향상시킬 수 있는 운동이다.

- 밴드의 탄력을 이용하여 일정한 힘을 주어 늘린 후 다시 원상태로 오는 동작을 여러 차례 반복한다.

④ 서클 운동: 지름 38cm 정도의 탄력 있는 링을 이용하여 저항 운동으로 근육을 강화하는 운동이다.


서클

- 팔과 다리 사이에 서클을 껴 넣은 후 일정한 자세를 유지하면서 근육을 강화한다.

3. 운동 계획하기

① 운동 종목, 운동 빈도, 운동 강도, 운동 시간, 운동 장소를 자세하게 계획한다.

② 7560 + 운동을 실천할 수 있도록 계획을 세운다.

종목	자연스럽게 호흡하며 할 수 있는 운동을 선택한다.
빈도	일주일에 1~3일을 권장한다.
강도 (세기)	평소 자신이 하던 횟수보다 조금 더 늘릴 수 있도록 한다.
시간	근력 및 근지구력 운동은 한 운동을 10~25회씩 3세트로 하는 것이 좋다. 단, 초보자는 1세트만 하고 점차 늘려가는 것이 좋다. 시간은 30~40분을 권장한다.
장소	날씨와 주변 상황에 따라 장소를 선택한다.

예시

종목	빈도	강도	시간	장소
1kg 물병을 이용한 웨이트 트레이닝	일주일에 3일	20회씩 3세트	30분씩	방

3 수업의 정리

정리해 보아요

자신에게 필요한 근력 및 근지구력 운동을 발표해 봅시다.

- 자신의 신체 중 운동이 필요한 부분을 찾아 적합한 운동과 선택한 이유를 발표하도록 한다.

예시

- 팔 운동: 팔의 힘을 기르기 위해 1kg 아령 2개를 이용하여 팔 웨이트 트레이닝을 한다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 근력 및 근지구력을 올바른 자세로 측정할 수 있는가? 2. 근력 및 근지구력을 기르기 위한 운동 계획표를 작성할 수 있는가?	관찰 평가 지필 평가

차시 예고

- 근력 및 근지구력 운동을 실천한다.

교사 메모

학습 안내 자료

9/14 차시

1. 학습 목표

- 근력 및 근지구력 운동 프로그램을 만들고, 꾸준히 실천할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 개인 및 모둠으로 근력 및 근지구력 동작을 연결하여 프로그램을 만드는 활동을 통해 자기 주도적 학습이 이루어지도록 분위기를 조성한다.
- 자신이 계획한 근력 및 근지구력 운동을 꾸준히 실천할 수 있는 마음을 다지는 활동을 한다.
- 근력 및 근지구력 게임을 통하여 즐겁게 수업에 참여할 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 근력 및 근지구력 운동을 할 때에는 무리한 동작을 하지 않도록 지도한다.
- 천천히 호흡하면서 실시하도록 지도한다.
- 정확하지 않은 동작은 부상의 위험이 있기 때문에 정확한 동작으로 운동할 수 있도록 교정해 준다.



근력 및 근지구력 운동을 실천해 봅시다.

근력 및 근지구력 운동은 정확한 자세로 실시해야 부상을 예방하고 운동의 효과를 높일 수 있습니다. 자기 체중 운동에 해당하는 여러 가지 동작을 연결하여 근력 운동을 실천해 봅시다.



24

1 수업 안내

동기 유발

근력 및 근지구력 운동 기구 사진을 보여 주고 무엇에 쓰는 물건인지 질문한다.



- 근력 및 근지구력 운동에 필요한 기구를 본 경험을 이야기하도록 한다.
- 집, 헬스장, 체육관 등에서 운동할 때 이용하는 기구이며, 근육 운동과 관련 있다는 것을 인식하도록 한다.

수업의 흐름

① 자기 체중 운동의 동작 연결하기

② 근력 및 근지구력을 기르기 위한 게임하기

2 본문 탐구

활동 자기 체중 운동의 동작 연결하기

- 체육관 및 실내에서 바닥에 매트를 설치한 후 실시한다.
- 운동을 하기 전에 스트레칭을 통하여 관절 및 근육을 풀어 준다.

1. 동작 따라하기

①손바닥을 어깨너비보다 조금 더 넓게 벌려 바닥에 대고 자세를 잡는다. → 가슴이 바닥에 닿을 정도로 천천히 내린다. → 숨을 내뱉으며 팔을 펴 상체를 밀



학습 도움 자료

학습 준비물

- 매트, 각도 카드

핵심 용어

- **아령** 쇠나 나무 막대기 양쪽에 공처럼 생긴 쇠뭉치를 단 운동 기구이다.

티칭 Tip

- 학교나 집에서 할 수 있는 근육 및 근지구력 운동에는 등장성 운동과 등척성 운동이 있다.
- 등장성 운동은 팔 굽혀 펴기, 턱걸이, 스쾃, 윗몸 일으키기 등과 같이 근육의 길이를 변화시켜서 하는 운동이고 등척성 운동은 매달리기, 벽 밀기, 양손을 잡고 밀거나 당기는 등 근육의 길이나 관절의 움직임 없이 하는 운동이다. 학생들에게 다양하게 실천해 볼 기회를 주어 자신에게 맞는 운동을 선택하도록 한다.

창의 Tip

- 아령이나 물병, 밴드, 고무장갑, 무거운 책 등 다양한 도구를 사용하는 근력 및 근지구력 운동 프로그램을 만들 수 있다.

어 올린다.

- 이 동작이 힘들 때에는 무릎을 바닥에 대고 실시한다.

② 등을 바닥에 대고 눕는다. → 양 손바닥을 바닥에 댄다. → 두 다리를 모아 무릎을 세우고 가슴 쪽으로 당긴다. → 원자세로 돌아온다.

③ 등을 바닥에 대고 눕는다. → 양손을 깍지 낀 후 머리 뒤에 대고 고개를 살짝 앞으로 숙인다. → 다리는 모아 90°로 무릎을 세운다. → 깍지 낀 상태에서 배에 힘을 주어 시선이 무릎 높이가 될 때까지 상체를 들어올린다. → 원자세로 돌아온다.

④ 무릎을 바닥에 대고 양손을 어깨너비로 벌려 바닥에 댄다. → 오른쪽 다리를 몸과 일직선이 되도록 뒤로 뻗는다. → 원자세로 돌아온다. → 다리를 바꾸어 실시한다.

⑤ 다리를 어깨너비로 벌리고 두 발은 11자 모양으로 나란히 둔다. → 양팔은 팔짱을 하여 지면과 수평이 되도록 올린다. → 허리에 힘을 주고 엉덩이를 뒤로 빼면서 무릎이 90°가 될 때까지 천천히 내려간다. → 무릎이 발가락을 넘지 않도록 한다. → 원자세로 돌아온다.

⑥ 두 다리를 모으고 바르게 선다. → 두 손을 어깨너비보다 조금 더 넓게 벌려 바닥에 대고 웅크려 앉는다. → 두 팔에 힘을 주고 두 다리를 함께 뒤로 뻗는다. → 몸이 일직선이 되도록 자세를 유지한다. → 두 다리를 함께 모아 무릎을 굽혀 웅크려 앉는다. → 원자세로 돌아온다.

2. 자기 체중 운동 프로그램 만들기

① 모둠끼리 자기 체중 운동의 기본 동작을 응용한 프로그램을 만들고 발표하도록 한다.

② 응용할 수 있는 동작은 학생들의 수준에 따라 한 동작에서 여러 동작까지 만들 수 있으며, 창작 활동에 부담을 주지 않아야 한다.

③ 발표하는 개인 및 모둠에는 칭찬을 통하여 자신감을 가지게 하는 것이 중요하며, 잘못된 동작을 만들었을 때에는 교사가 바른 동작으로 교정해 주어야 한다.

교사 피드백

자기 체중 운동의 동작을 응용하여 만들지 못할 경우

- 우리가 배운 동작의 순서를 바꾸어 실시해 봐. 창작 활동은 완전히 새로 만드는 것이 아니라, 기존 동작의 순서만 바꾸어도 돼.

스쾃동작에서 무릎이 발가락보다 앞으로 나간 경우

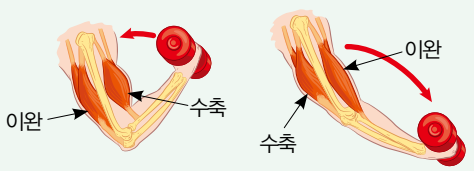
- 그 동작은 무릎에 힘이 실려 다칠 수 있는 동작이야. 무릎이 발가락보다 앞으로 나아가지 않도록 신경을 쓰고, 엉덩이를 뒤쪽으로 천천히 빼면서 실시해 봐. 이때 다리의 각도는 90° 정도가 좋아.

3. 교과서 부록의 근력 및 근지구력 순환 운동 활용 지도

- 학교나 가정에서 벽에 붙여 놓고 동작을 따라하며 근력 및 근지구력 운동을 실시한다.
- 무리하지 말고 자신이 할 수 있는 동작을 선택하여 실시한다.
- 이것을 이용하여 순환 운동 프로그램을 만들 수 있다.
- 주변에서 쉽게 구할 수 있는 다양한 물건을 활용하여 실시할 수 있다.

근육 운동의 원리

근육의 수축과 이완 작용을 통하여 근섬유를 늘리는 것이 근육 운동이다.



게임 즐기기 각도기 게임

1. 게임 방법

① 반 전체가 참여한다.

② 각도가 적힌 5장의 카드를 준비한다(30°, 50°, 70°, 90°, 120°).

③ 한 명이 카드를 뽑고 나머지 학생들은 몸으로 그 각도를 만들어 5초 동안 버틴다.

④ 한 명씩 돌아가며 카드를 뽑는다.

2. 게임의 효과

- 반 전체가 동시에 실시할 수 있다.
- 몸으로 각도를 만들면서 배의 근력 및 근지구력을 기를 수 있다.

3. 게임 지도 Tip

- 매트 위에서 실시한다.
- 체력의 차이에 따라 각도를 정하여 난이도를 조절할 수 있다.

게임 즐기기 마주 보며 팔목 잡고 일어나기

1. 게임 방법

① 2~4명의 인원으로 모둠을 구성한다.

② 서로 발끝을 마주 대고 앉은 후 서로의 손목을 잡는다.

③ 함께 힘을 주어 팔을 당기며 일어선다.

2. 게임 효과

- 친구들과 협동하고 배려하는 마음을 기를 수 있다.
- 서로의 힘을 확인하고 조절하는 능력을 기를 수 있다.
- 팔의 근력 및 근지구력을 기를 수 있다.

3. 게임 지도 Tip

- 팔목을 잡으면 서로 손이 빠지거나 손을 놓치는 것을 막을 수 있다.
- 체격이 비슷한 학생들로 모둠을 구성한다.
- 매트 위에서 실시하여 부상을 방지한다.
- 갑자기 손을 놓지 않도록 지도한다.

이런 게임도 있어요 ① 다리 근력 게임



1. 게임 방법

① 8명씩 여러 모둠을 구성한다.
② 한 모둠이 4명씩 매트를 사이에 두고 나란히 앉는다.
③ 모두 두 다리로 매트 끝을 밟고 손은 몸 뒤의 바닥에 댄다.
④ 시작 신호와 함께 모둠이 발로 밀고 끌면서 반환점까지 도달한 후 출발선으로 돌아온다.
⑤ 가장 빨리 도착한 모둠이 승리한다.

2. 게임 효과

- 친구들과 협동하고 배려하는 마음을 기를 수 있다.
- 다리와 배의 근력 및 근지구력을 기를 수 있다.

3. 게임 지도 Tip

- 반환점을 돌아오는 것을 힘들어한다면 반환점까지만 경기를 진행할 수 있다.
- 매트의 크기에 따라 인원수를 조절한다.

이런 게임도 있어요 ② 인간 터널 통과하기



1. 게임 방법

① 6명씩 여러 모둠을 구성한다.
② 여러 개의 매트를 길게 연결한다.
③ 5명의 모둠원이 매트 위에서 양손과 양발을 바닥에 대어 터널을 만든다.
④ 시작 신호와 함께 1명이 터널을 통과한 후 마지막 모둠원 옆에서 같은 자세로 터널을 만든다.
⑤ 두 번째 모둠원이 같은 방법으로 터널을 통과한다.
⑥ 가장 빨리 결승점에 도착한 모둠이 승리한다.

2. 게임 효과

- 친구들과 협동하고 배려하는 마음을 기를 수 있다.
- 팔과 다리의 힘을 기를 수 있다.

3. 게임 지도 Tip

- 여러 모둠으로 나누어 동시에 실시하도록 한다.
- 매트 위에서 실시하여 부상을 방지한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

근력 및 근지구력 운동을 할 때 주의할 점을 이야기해 봅시다.

- 근력 및 근지구력 운동의 경험을 통하여 주의할 점을 찾아보도록 한다.

예시

- 근육에 통증이 올 때까지 하면 안 된다.
- 운동을 하기 전에 가볍게 준비 운동을 하고 운동이 끝난 후에는 정리 운동을 하여 부상을 예방한다.
- 정확한 자세를 유지해야 부상을 예방할 수 있다.
- 목표량을 조금씩 늘려가며 운동을 실천한다.
- 힘이 들 땐 충분히 휴식한다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 근육 및 근지구력 게임에 즐겁게 참여할 수 있는가? 2. 근육 및 근지구력 운동을 하면서 신체의 어느 부위가 운동이 되는지 알 수 있는가?	관찰 평가 지필 평가

차시 예고

- 심폐 지구력을 측정하고 운동을 계획한다.

교사 메모

학습 안내 자료

10~11/14 차시

1. 학습 목표

- 심폐 지구력을 올바르게 측정하고 심폐 지구력을 기르기 위한 운동 계획을 세울 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 자신의 심폐 지구력을 측정하여 목표를 세우고, 심폐 지구력 운동 계획을 작성하도록 한다.
- 심폐 지구력을 기를 수 있는 운동을 한 경험을 발표하도록 한다.
- 우리 주변에서 심폐 지구력을 기를 수 있는 운동 기구나 장소를 찾아본다.
- 심폐 지구력을 측정할 때 정확한 기록을 측정할 수 있도록 초시계를 사용한다.

3. 지도상의 유의점

- 측정할 때 정확한 자세를 유지하도록 지도한다.
- 심폐 지구력을 기르는 운동 중 자신에게 맞는 운동을 선택하도록 지도한다.
- 심폐 지구력을 기르는 운동은 가족이나 친구들과 함께하면 더 효과적임을 설명한다.



심폐 지구력을 측정하고 운동을 계획해 봅시다.

초시계, 기록지

심폐 지구력이란 오랫동안 지치지 않고 일이나 운동을 지속할 수 있는 능력을 말합니다.

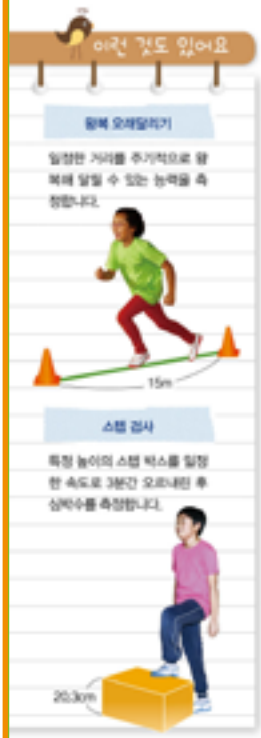
심폐 지구력이 좋으면



심장과 폐의 기능이 좋아집니다.

체중 조절에 도움이 됩니다.

오랜 시간 활동해도 덜 피곤합니다.



활동 1 심폐 지구력 측정하기



- 오래달리기 – 걷기는 달리기 또는 걷기로 정해진 거리(1,000m)를 가능한 한 빠른 시간 내에 완주하는 능력을 측정합니다.

1 수업 안내

동기 유발

만보기 사진을 보여 주고 무엇에 쓰는 물건인지 질문한다.



- 만보기는 하루에 걷는 걸음걸이 수를 측정하는 기구로, 자신의 생활을 스스로 확인할 수 있어 좋다.
- 사람들이 만보기를 차고 다니는 이유를 생각해 보도록 한다.
- 심폐 지구력을 길러야 하는 이유를 스스로 생각해 보도록 한다.

수업의 흐름

① 심폐 지구력 측정하기
② 심폐 지구력을 기르기 위한 운동 계획하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 몸이 아픈 학생을 확인하여 조치한다.
- 목, 허리, 무릎, 손목, 발목 등의 관절 및 근육을 중심으로 몸을 충분히 풀어 주도록 한다.

심폐 지구력이 좋으면

① 심장과 폐의 기능이 좋아진다.


활동 2 심폐 지구력을 기르기 위한 운동 계획하기

● 목표 설정하기

심폐 지구력 측정 기록을 확인한 후, 자신의 목표를 세워 봅시다.

현재 나의 기록 ( )분( )초 → 나의 목표 기록 ( )분( )초

● 운동 선택하기

심폐 지구력을 기르는 운동으로는 조깅, 줄넘기, 수영, 자전거, 인라인 스케이팅, 점프 밴드 등이 있습니다. 자신의 체력 수준과 흥미에 알맞은 운동을 선택하여 심폐 지구력을 기르는 운동을 해 봅시다.

조깅 — 조깅은 비만을 예방하여 뼈에 지속적인 자극을 주어 심장에 도움이 됩니다.

줄넘기 — 줄넘기는 다양한 기술을 사용하여 즐겁게 운동하며 체력을 기를 수 있습니다.

점프 밴드 — 점프 밴드는 친구들과 함께 리듬에 맞추어 다양한 방법으로 즐기면서 체력을 기를 수 있습니다.

● 운동 계획하기

어떤 운동을 할까요?	일주일에 며칠 할까요?	한 번 할 때 몇 회 할까요?	한 번 할 때 얼마나 할까요?
줄넘기	5일	양발 오라 뛰기 300회	30분

자신이 꾸준히 할 수 있는 심폐 지구력 운동을 선택하고, 그 이유를 발표해 봅시다.

27

학습 도움 자료

학습 준비물

- 초시계, 기록지

핵심 용어

- **심폐 지구력** 오랫동안 지치지 않고 일이나 운동을 지속하는 능력을 말한다.
- **혈압** 심장에서 혈액을 밀어낼 때 혈관 내에 생기는 압력이다.
- **유산소 운동** 운동을 하는 동안 산소를 충분히 공급받아 에너지를 발생시키는 운동이다.
  예 마라톤, 줄넘기, 수영, 걷기 등

티칭 Tip

- 1,000m 오래 달리기–걷기를 측정할 때 실시자와 측정자로 짝을 정해 준다. 실시자는 운동을 하다 보면 자신의 남은 바퀴 수를 정확히 알지 못할 수도 있다. 따라서 측정자는 실시자가 한 바퀴 돌 때마다 남은 바퀴 수를 알려 주고, 마지막으로 들어올 때에는 30m 정도 지점부터 실시자와 함께 뛰어 마지막 주자임을 교사에게 알려 줄 수 있도록 하면 동시에 여러 명을 측정할 수 있다.

인성 Tip

- 심폐 지구력을 측정할 때 자신의 체력 능력의 한계를 느끼는 경우가 있다. 포기하고 싶을 때 자신과 친구를 격려해 줄 수 있는 말을 생각해 보고 실제 상황에서 할 수 있도록 지도한다.

- 혈압을 낮출 수 있다.
- 심박수를 감소시킬 수 있다.
- 심장 질환과 뇌졸중 위험을 줄일 수 있다.
- 최대 산소 섭취량을 증가시킬 수 있다.

② 체중 조절에 도움이 된다.

- 칼로리를 많이 소모하기 때문에 지방 조절에 도움이 된다.

③ 오랜 시간 활동을 해도 덜 피곤하다.

- 피로감을 줄여 주어 좀 더 많은 일을 할 수 있다.

활동 1 심폐 지구력 측정하기

1. 오래 달리기–걷기

정해진 거리(1,000m)를 달리거나 걸으면서 가능한 한 빠른 시간 안에 완주하는 능력을 측정하는 종목이다.

① 특징

- 심폐 지구력 측정 종목 중 전 세계적으로 가장 널리 사용하는 종목으로, 장소 이외에 특별한 기구 없이도 여러 명이 동시에 쉽고 간편하게 측정할 수 있다.

② 측정 장소

- 운동장에서 측정한다.

③ 측정 도구

- 초시계, 기록지, 기록 판, 필기도구

④ 실시 방법

- 교사
  - 시작 신호를 알리고 초시계를 작동한다.

• 측정자
- 자신이 관찰하고 기록해야 할 실시자를 확인한다.
- 실시자가 끝나는 지점을 통과할 때 남은 바퀴 수를 알려 준다.
• 실시자
- 출발을 알리는 신호에 맞추어 오래달리기-걷기를 시작한다.
- 완주 후, 자신의 순위를 확인하고 지정된 장소에서 대형을 유지하며 정리 운동을 한다.

교사 피드백

달리기를 너무 힘들어하는 경우
• 숨이 많이 차고 힘들면 걸어도 돼. 걷다가 체력이 조금 회복되면 다시 뛸 수 있어.

측정자가 정확한 기록을 측정하기 위해서는
• 실시자의 남은 바퀴 수를 손으로 세어야 해. 그리고 마지막 코너를 돌아오면 그 자리에서 함께 달려 들어와야 해.

2. 스텝 검사

실시자에 따라 다른 높이의 스텝 박스로 일정한 운동량을 부여하여 스텝 운동을 마친 다음, 안정될 때의 심박수 회복률을 계산하여 심폐 지구력을 평가하는 종목이다.

① 특징
• 측정 과정이 과학적이고 결과도 신뢰성과 타당성이 높아 전통적인 스텝 검사보다 신체 활동 처방에 활용 가치가 높다.

② 측정 장소
• 체육관, 실내에서 실시한다.

③ 측정 도구
• 스텝 박스(20.3cm), 재생 장치 및 앰프, 스텝 검사 신호용 음악(분당 24회), 초시계, 기록지, 기록 판, 필기도구, 심박수 측정기

④ 실시 방법
• 교사
- 검사 전에 반드시 준비 운동을 하도록 한다.
- 심박수 측정기를 정확하게 착용했는지 확인한다.
- 실시자의 자세를 관찰하고 바르지 못한 자세를 취하면 알려 준다.
- 실시자가 스텝 운동을 마친 후로부터 세 번의 측정 시기를 측정자에게 알려 준다.
• 측정자
- 스텝 박스를 올라갔다 내려오는 동작을 3분 동안 반복 실시한 후 안정 시 심박수를 3회 측정한다.
• 실시자
- 심박수 측정기의 센서가 가슴 바로 아래 부위의 피부에 밀착되도록 착용하고, 손목에 수신기를 착용한다.
- 스텝 박스를 한 발씩 오르고 내려오는 동작을 신호에 맞추어 3분 동안 반복한다. 이때, 두 무릎과 어깨 등 몸 전체를 바르게 펴는 것을 원칙으로 한다.
- 측정 후 의자에 앉아 3분간 안정을 취한다.

교사 피드백

첫 번째 스텝 검사가 끝난 후 휴식을 취할 때
• 실시자는 두 무릎과 어깨 등 몸 전체를 바르게 펴. 그리고 3분 후에 두 번째 스텝 검사를 해.

3. 왕복 오래달리기

일정한 거리(15m)를 주기적으로 왕복하여 달릴 수 있는 능력을 측정하는 종목이다.

① 특징
• 제한된 장소에서도 측정할 수 있으며, 심폐 지구력 측정에 대한 타당성이 높다.

② 측정 장소
• 15m 직선 거리가 나오는 장소에서 실시한다.

③ 측정 도구
• 삼각 콘, 재생 장치 및 앰프, 20m 줄자, 신호용 리듬 파일, 초시계, 기록지, 펜

④ 실시 방법
• 교사
- 측정 시작 전에 꼭 준비 운동을 실시한다.
• 측정자
- 신호음이 울리기 전까지 실시자의 양발이 15m 선을 완전히 통과하는지 관찰하고 표시한다.
• 실시자
- 출발 신호음에 따라 출발하고, 다음 신호음이 울리기 전에 맞은편의 정해진 위치에 도착해야 한다.
- 도착한 다음에 바로 뒤로 돌아 뛰지 않고 다음 신호음을 기다린 후, 다시 신호음이 울리면 맞은편의

출발 위치로 이동한다.

- 이 과정을 자신의 체력 수준 내에서 실시할 수 있을 때까지 계속 반복한다.

출처: 서울대학교 스포츠 과학 연구소, 'PAPS 건강 체력 평가 매뉴얼', 2009.

교사 피드백

신호음이 끝나기 전에 15m 선을 통과하지 못하면

- 실바로 그 자리에서 뒤로 돌아 뛰어. 그리고 이것은 기록으로 인정하지 않아(△). 한번 더 같은 상황이 벌어지면(×) 그 이전의 기록이 네 기록이 되는 거야.

예시 ○○○○△○○×: ○가 6번 있으므로 기록은 6회이다.

활동 2 심폐 지구력을 기르기 위한 운동 계획하기

1. 목표 설정하기

오래달리기-걷기 검사로 측정한 기록을 바탕으로 자신의 목표를 세운다.

현재 나의 기록	➡	나의 목표 기록
(6)분 (27)초		(6)분 (00)초

*초등학교 5학년 남학생 기준 2등급

2. 운동 선택하기

심폐 지구력을 기르기 위한 운동을 알아보고 자신에게 맞는 운동을 선택한다. 심폐 지구력 운동은 혼자 하는 것보다 친구나 가족과 함께하면 더 즐겁게 할 수 있다.

① 조깅: 운동장이나 공원에서 가볍게 뛰는 유산소 운동이다.

② 줄넘기: 휴대하기 간편한 줄을 넘는 유산소 운동이다.

- 양발 모아 뛰기, 번갈아 뛰기, 흔들어 뛰기, 엇걸었다 풀어 뛰기, 2인 마주보며 뛰기, 2인 번갈아 뛰기, 8자 마라톤, 단체 줄넘기, 음악 줄넘기 등이 있다.

③ 점프 밴드: 탄력이 좋은 밴드 2개를 2명이 마주 보고 서서 발목에 착용하고, 친구들과 함께 리듬에 맞추어 다양한 방법으로 즐기면서 체력을 기를 수 있는 유산소 운동이다.

④ 자전거 타기: 보호 장구를 착용하고 자전거 전용 도로나 공원에서 탈 수 있다.

⑤ 수영: 수영장에서 자유형, 배영, 접영, 평영, 잠영 등 다양한 방법으로 운동할 수 있다.

⑥ 인라인 스케이팅: 보호 장구를 착용하고 안전한 장소에서 탈 수 있다.

3. 운동 계획하기

① 운동 종목, 운동 빈도, 운동 강도, 운동 시간, 운동 장소를 자세하게 계획한다.

② 7560 + 운동 계획을 실천할 수 있도록 계획을 세운다.

종목	자연스럽게 호흡하며 할 수 있는 운동을 선택한다 (유산소 운동).
빈도	최소한 일주일에 3일 이상을 권장한다.
강도 (세기)	자기 체력의 50% 이상의 힘으로 한다.
시간	한 번에 30분 이상 지속되는 운동을 권장한다.
장소	날씨와 주변 상황에 따라 장소를 선택한다.

예시

종목	빈도	강도	시간	장소
줄넘기	일주일에 3일	모둠 뛰기 300회	30분씩	운동장

3 수업의 정리

정리해 보아요

자신이 꾸준히 할 수 있는 심폐 지구력 운동을 선택하고, 그 이유를 발표해 봅시다.

- 개인마다 장비나 취미, 주변 환경에 의해 선택하는 운동이 다르다. 그리고 혼자보다는 친구나 가족과 함께하면 즐겁게 참여할 수 있다.

  예시: 나는 자전거를 선택하였다. 그 이유는 우리 동네에 공원이 있어서 평소에 친구와 자주 자전거를 탔기 때문이다. 안전 장비를 착용하고 자전거 전용 도로에서만 타기 때문에 안전하며 친구와 함께 타다 보면 시간 가는 줄도 모를 정도로 재미있다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 심폐 지구력을 올바른 자세로 측정할 수 있는가? 2. 심폐 지구력을 기르기 위한 운동 계획표를 작성할 수 있는가?	관찰 평가 지필 평가

차시 예고

- 심폐 지구력 운동을 실천한다.

학습 안내 자료

12/14 차시

1. 학습 목표

- 심폐 지구력 운동 프로그램을 만들고 심폐 지구력 운동을 꾸준히 실천할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 개인 및 모둠으로 줄넘기 동작을 연결하여 프로그램을 만들도록 한다.
- 자신이 계획한 심폐 지구력 운동을 꾸준히 실천할 수 있는 마음을 다지는 활동을 한다.
- 심폐 지구력을 기르는 게임을 통하여 수업에 즐겁게 참여할 수 있도록 한다.
- 주변에서 쉽게 구할 수 있는 도구를 사용한다.

3. 지도상의 유의점

- 심폐 지구력 운동을 할 때에는 운동량을 조금씩 늘리도록 지도한다.
- 학생들이 힘들다고 느낄 때에는 충분한 휴식을 취하도록 지도한다.
- 줄넘기를 할 때에는 발뒤꿈치를 들고 무릎의 탄력을 이용하여 뛰도록 지도한다.
- 신 나는 음악과 함께하면 더 효과적이다.



심폐 지구력 운동을 실천해 봅시다.

준비물 줄넘기, 줄리후프, 긴 이어 줄, 초시계

심폐 지구력 운동은 오랜 기간 꾸준히 실천해야 효과가 있습니다. 줄넘기의 다양한 기술을 이용하여 심폐 지구력을 길러 봅시다.



28

1 수업 안내

동기 유발

줄넘기로 할 수 있는 다양한 동작을 발표하도록 한다.

- 줄넘기를 넘는 방법이 다양하다는 것을 알게 한다.
- 줄넘기는 실내와 실외 모두에서 할 수 있는 운동임을 이해하도록 한다.
- 개인뿐만 아니라 짝을 이루거나 단체로 넘는 방법이 있음을 알려 준다.

수업의 흐름

① 줄넘기 동작 연결하기
② 심폐 지구력 게임하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 몸이 아픈 학생을 확인하여 조치한다.
- 목, 허리, 무릎, 손목, 발목 등의 관절 및 근육을 중심으로 몸을 충분히 풀어 주도록 한다.

활동 1 줄넘기 동작 연결하기

- 체육관 및 운동장에서 활동한다.
- 개인 줄넘기를 준비한다.
- 줄의 길이는 발끝에서 가슴과 배꼽 사이로 조절한다.

1. 줄넘기 운동



심폐 지구력 운동을 열심히 한 자신의 모습을 그림이나 글로 표현해 봅시다.

29

학습 도움 자료

학습 준비물

- 줄넘기, 훌라우프, 간이 허들, 초시계

핵심 용어

- **배웅줄** 넘는 사람을 기준으로 안에서 밖으로 나가며 줄을 돌리는 방법이다.
- **마중줄** 넘는 사람을 기준으로 밖에서 안으로 들어오며 줄을 돌리는 방법이다.

티칭 Tip

- 심폐 지구력을 기르기 위한 운동을 할 때에는 혼자보다는 여럿이 함께하는 것이 좋다. 특히 4~5명의 친구와 함께 모둠으로 걷기를 해 보도록 한다. 30분 동안 일렬로 서서 활기찬 걷기를 한다. 가장 앞에 선 사람이 어디로 걸을 것인가를 결정하고, 나머지 사람들은 리더를 따라 걷는다. 3분마다 리더를 바꾸며, 마지막에 있는 사람이 다른 사람들보다 빠른 속력으로 걸어 줄의 맨 앞으로 가서 새로운 리더가 된다. 걸을 때에는 일정한 속력을 유지하도록 한다.

창의 Tip

- 줄넘기 넘는 방법 중 짝과 함께 즐길 수 있는 방법을 친구들과 함께 생각하여 실천해 보도록 한다.

- 줄을 손목으로 돌리며 다양한 방법으로 뛰어 넘는 유산소 운동이다.

① 양발 모아 뛰기: 줄이 올 때 양발을 모아 가볍게 뛴다. 이때, 발뒤꿈치를 이용하고 팔은 너무 벌리지 않아야 하며 손목을 가볍게 돌려 준다.

② 한 발씩 번갈아 뛰기: 왼발과 오른발을 번갈아 가며 넘는다.

③ 앞뒤 흔들어 뛰기 : 다리를 굽혀 뒤로 접었다가 앞으로 내밀며 차는 동작으로 왼발과 오른발을 번갈아가며 넘는다.

④ 엇걸었다 풀어 뛰기: 줄이 앞으로 올 때 양팔을 앞으로 교차하여 뛴 후 팔을 풀고 한 번 더 뛴다.

⑤ 2인 맞서서 뛰기: 2명이 마주 보고 서서 한 사람이 줄을 돌리고 상대방은 줄에 맞추어 넘는다.

⑥ 2인 번갈아 뛰기: 2명이 나란히 서서 바깥쪽 손으로 줄을 잡고 번갈아가며 넘는다.

⑦ 가위바위보 넘기: 줄을 넘을 때 다리로 가위(발을 앞뒤로 벌리기), 바위(발 모으기), 보(발을 양옆으로 벌리기)를 만들어 넘는다.

⑧ 옆 흔들어 뛰기: 다리를 가볍게 옆으로 흔들며 뛰는 동작으로, 다리에 힘을 빼고 가볍게 튕기듯이 흔든다. 그리고 한쪽 발을 옆으로 벌렸다가 다시 돌아오는 동작과 동시에 다른 한 발을 옆으로 벌리며 뛴다.



⑨ 단체 줄넘기(꼬마야 꼬마야): 긴 줄을 두 사람이 마주 보고 서서 돌리고 여러 명이 안에서 동시에 줄을 넘는다. "꼬마야, 꼬마야" 노래에 맞추어 뒤로 돌기도 하고 앉기도 하며, 일어서서 만세를 부르고 노래가 끝날 때에는 줄 밖으로 나간다.

⑩ 단체 줄넘기(모두 함께 뛰기): 긴 줄을 두 사람이 마주 보고 서서 돌리고, 나머지 인원은 구호에 맞추어 동시에 줄을 넘는다.

2. 줄넘기 운동 프로그램 만들기

① 기본 동작을 응용한 줄넘기 동작을 모둠끼리 만들고 발표하도록 한다.

② 응용할 수 있는 동작은 학생들 수준에 따라 한 동작에서 여러 동작으로 만들 수 있다.

③ 발표하는 개인 및 모둠에는 칭찬을 통하여 자신감을 가지게 하는 것이 중요하다.

④ 신 나는 음악에 맞추어 즐겁게 할 수 있도록 한다.

교사 피드백

줄넘기 동작을 응용하여 만들지 못할 경우

- 우리가 배운 동작의 순서를 바꾸어 실시해 봐. 창작 활동은 완전히 새로 만드는 것이 아니라, 기존 동작의 순서만 바꾸어도 돼.

팔을 벌리면서 줄넘기를 할 경우

- 그 자세는 힘이 많이 들고 줄이 짧아져서 걸리기 쉬워. 팔꿈치를 옆구리에 붙이고 손목을 가볍게 돌려주면서 뛰어 봐. 힘도 덜 들고 줄도 길어져서 쉽게 넘을 수 있을 거야.

3. 다양한 심폐 지구력 운동

① 오래달리기

- 공원이나 운동장에서 가볍게 달린다. 처음 할 때에는 짧은 거리를 달리고 점차 거리를 늘려 달린다. 운동 전후에는 반드시 준비 운동과 정리 운동을 실시하여 부상을 예방한다.

② 자전거 타기

- 보호 장구(헬멧, 보호대)를 착용하고 공원이나 자전거 전용 도로를 이용하여 탄다. 혼자 타는 것보다는 친구나 가족과 함께하면 더 즐겁다.

③ 수영

- 실내 또는 실외 수영장을 이용한다. 기본 기술이 필요하기 때문에 체계적으로 배우는 것이 좋다. 수영 전후에는 반드시 준비 운동과 정리 운동을 실시하여 부상을 예방한다.

④ 점프 밴드

- 2명이 마주 보고 서서 탄력이 좋은 밴드 2개를 발목에 착용하고, 나머지 인원이 그 밴드 사이를 왕복하며 다양한 동작으로 뛰어넘는 운동이다. 이때 밴드를 착용한 사람도 함께 뛰어 모두 유산소 운동을 할 수 있다.



점프 밴드

- 점프 밴드의 기본 스텝
  - 보조자는 다리를 벌린 상태에서 두 번씩 뛴다.
  - 실시자는 1, 2박자에 오른발, 왼발로 한 발씩 뛴 후 3, 4박자에 밖으로 나온다.
  - 티니클링의 다양한 동작을 응용하여 할 수 있다.
- 모둠별로 기본 동작을 응용한 새로운 동작을 만들어서 발표하도록 한다.
- 신 나는 음악과 함께하면 즐겁게 운동할 수 있다.

게임 즐기기 목표 달성하며 이어달리기

1. 게임 방법

① 3명이 한 모둠이 되어 여러 모둠을 구성한다.

② 구역마다 정해진 목표를 달성하고 돌아온다.

③ 정해진 시간(8분)에 많은 목표를 달성한 모둠이 승리한다.

예 10m 전력 달리기 - 줄넘기 30회 - 훌라후프 30회 - 20m 장애물 달리기 - 10m 파워 워킹으로 걷기

2. 게임의 효과

- 다양한 심폐 지구력 운동을 모두 경험할 수 있다.
- 다른 모둠과 경쟁을 통해 즐겁게 참여할 수 있다.

3. 게임 지도 Tip

- 게임에 참여하기 전에 준비 운동을 한다.
- 시간은 조정할 수 있다.
- 목표의 운동 강도를 조절할 수 있다.
  예 줄넘기 30회 → 줄넘기 50회
- 한 바퀴를 돌아온 학생은 몸을 가볍게 풀고 호흡하면서 대기할 수 있도록 한다.

- 모둠당 인원 구성을 많이 하면 활동 시간이 적어 운동 효과가 떨어질 수 있다.
- 지나친 경쟁심이 일어나지 않도록 지도한다.

게임 즐기기 줄넘기 게임(8자 마라톤)

1. 게임 방법

① 2명이 배웅줄을 돌리고, 나머지 인원 10명이 2분 동안 연속으로 줄을 넘는다.
② 넘는 중간에 걸리면 다음 사람부터 다시 시작한다.
③ 넘는 사람은 8자 모양으로 이동하며 줄을 넘는다.
④ 2분 동안 넘는 횟수로 승패를 가른다.

2. 게임의 효과

- 여러 명이 동시에 심폐 지구력 운동을 할 수 있고 협동심을 기를 수 있다.
- 다양한 방법의 줄넘기 기술을 익힐 수 있다.

3. 게임 지도 Tip

- 줄을 돌리는 사람은 줄이 뛰어넘는 사람의 발에 걸리면 재빨리 줄을 놓아야 부상을 예방할 수 있다.
- 줄을 돌릴 때에는 일정한 박자를 유지하며 돌리는 것이 좋다.
- 줄을 넘을 때에는 줄 가운데에서 한발로 앞으로 뛰어넘어야 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

심폐 지구력을 기르기 위한 운동을 열심히 한 자신의 미래 모습을 그림이나 글로 표현해 봅시다.

- 심폐 기능이 좋아져 미래에 어떤 모습으로 성장할지 표현한다.
- 그림뿐만 아니라 글로 표현하여 자세히 쓴다.

예시

- 달리기 운동을 열심히 하여 올림픽 마라톤 대회에서 한국 최고 기록을 수립하였다.
- 자전거를 열심히 타다 보니 살도 빠지고 몸도 건강해져 1석 2조의 효과를 보았다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 게임에 즐겁게 참여할 수 있는가? 2. 심폐 지구력을 기를 수 있는 운동을 말할 수 있는가?	관찰 평가

차시 예고

- 나의 체력 수준에 맞는 순환 운동으로 건강 체력을 기른다.

평가지

01 심폐 지구력을 기를 수 있는 운동을 쓰세요.

예 오래달리기, 자전거 타기, 점프 밴드, 수영 등

02 심폐 지구력 운동을 할 때 주의할 점을 모두 고르세요. (②, ③, ⑤)

① 끝까지 최선을 다한다.
② 숨이 차면 휴식을 충분히 취한다.
③ 반드시 준비 운동과 정리 운동을 한다.
④ 오래하는 것이 중요하기 때문에 쉬지 않고 계속한다.
⑤ 운동량을 조금씩 늘린다.

03 자신에게 맞는 심폐 지구력 운동은 무엇입니까? 그리고 그 이유를 쓰세요.

예 내가 할 수 있는 심폐 지구력 운동은 줄넘기이다. 그 이유는 휴대가 간편하고 학교나 집, 동네 공원에서 자유롭게 할 수 있는 운동이기 때문이다. 그리고 친구들과 함께 여러 가지 방법으로 넘으면 재미있다.

학습 안내 자료

13~14/14 차시

1. 학습 목표

- 나의 체력 수준에 맞는 순환 운동을 계획하고 꾸준히 실천하여 건강 체력을 기를 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 자신이 측정한 건강 체력을 바탕으로 순환 운동 프로그램을 작성하도록 한다.
- 체력의 수준에 따라 순환 운동의 종류와 강도, 빈도, 시간을 정하도록 한다.
- 친구들과 함께할 수 있는 프로그램을 만들어 적용하도록 한다.
- 주변에서 쉽게 구할 수 있는 도구를 사용하도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 장기적인 계획을 세울 수 있도록 지도한다.
- 운동과 함께 일상생활에서도 실천할 수 있는 운동을 계획하고 꾸준히 실천하는 것이 중요함을 강조한다.
- 운동 실천 기록지를 통하여 계획한 운동 프로그램을 수정할 수 있도록 지도한다.



1 수업 안내

동기 유발

지금까지 배운 건강 체력 운동에 대해 발표하도록 한다.

- 건강 체력을 기르기 위한 운동에는 다양한 종류가 있고, 일상생활에서의 신체 활동량을 늘리는 것이 중요함을 알려 준다.
- 친구들과 함께하면 더 즐겁다는 것을 인지하도록 한다.

수업의 흐름

① 순환 운동 만들기
② 장기적인 순환 운동 실천하기
③ 점검하기

2 본문 탐구

순환 운동의 의미 알기

순환 운동은 몇 가지 서로 다른 운동을 차례대로 하는 것이다. 일정 시간 동안 한 운동을 끝내고 또 다른 운동으로 옮겨가며, 운동과 운동 사이의 쉬는 시간이 매우 짧다.

활동 1 순환 운동 만들기

1. 자신의 건강 체력 측정 기록 확인하기

- 지난 시간에 측정하였던 유연성, 근력 및 근지구력, 심폐 지구력의 측정 기록을 확인하는 과정을 통하여 운동 계획을 생각하도록 한다.



31

학습 도움 자료

학습 준비물

- 줄넘기, 매트, 물병, 운동 실천 기록지

핵심 용어

- **순환 운동** 몇 가지 서로 다른 운동을 차례대로 실천하는 것이다.

티칭 Tip

- 순환 운동을 할 때 자신이 한 운동 종목을 얼마나 오랫동안 하는지 알기 위하여 음악을 사용할 수 있다. 음악이 끝나면 다음 운동으로 이동해야 할 시간이 되기 때문이다.

창의 Tip

- 자신이 계획한 순환 운동 프로그램을 친구들의 것과 비교하면서 개인의 체력 수준과 목표에 맞게 바르게 계획되었는지 의견을 나누고, 계획에 수정할 곳이 있으면 조언을 해 주는 활동을 통하여 문제 해결력을 키울 수 있다.

참고 누리집

- 국민 생활 체육회 순환 운동 프로그램
  http://movsvr.sportal.or.kr/circuit
  자신의 건강 정보를 입력하면 알맞은 순환 운동 프로그램을 제공해 준다. 동영상으로 다양한 운동 동작을 보여 주기 때문에 쉽게 따라 할 수 있다.

2. 목표 정하기

구분	유연성	근력 및 근지구력	심폐 지구력
측정 기록	4.7cm	30회	6분 27초
목표 기록	8cm	40회	6분

3. 순환 운동 계획 세우기

- 순환 운동 계획표에 자신의 목표를 이루기 위한 계획을 세운다.

체력 요소	운동 종목	운동 강도	운동 시간
유연성	스트레칭 (목 → 등 → 상체 → 허리)	3회씩 반복	3분
근력 및 근지구력	상체: 무릎 대고 팔 굽혀 펴기	10회씩 두 번	2분
	하체: 스쾃	10회씩 두 번	2분
심폐 지구력	줄넘기(양발 모아 뛰기)	200회	2분
	줄넘기(번갈아 뛰기)	100회	1분

- 각 종목으로 이동할 때에도 가벼운 운동 및 숨쉬기 활동을 넣는다.

4. 계획한 순환 운동 프로그램 확인하기

- 친구들과 교사와 함께 프로그램을 확인하는 시간을 가지면서 올바르게 세웠는지 의견을 나눈다.

교사 피드백

자신의 체력에 맞게 계획을 세우지 못할 경우

- 예근이는 심폐지구력이 다른 건강 체력보다 비교적 좋으니 네가 부족한 근력 및 근지구력을 기르기 위해 상체와 하체 운동을 15회씩 두 번 하는 것이 좋을 것 같아.
- 근력 및 근지구력을 측정하는 종목이 윗몸 말아 올리기잖아. 그래서 종목을 윗몸 일으키기로 바꾸는 것이 좋을 것 같아.

활동 2 장기적인 순환 운동 실천하기

1. 순환 운동 계획표 세우기

운동 효과가 나타나기 위해서는 최소한 3개월 이상 실천해야 하기 때문에 장기적인 순환 운동 계획표를 세워야 한다.

- 단기, 중기, 장기 계획을 세운다.
- 운동량을 조금씩 늘린다.
- 주 5일 이상 실시할 수 있도록 계획을 세운다.

구분	1~4주	5~12주	13주 이상
유연성	요가, 주 1~2회, 땀이 날 정도, 10분 이상	요가, 주 2~3회, 땀이 날 정도, 20분 이상	요가, 주 3~4회, 땀이 날 정도, 30분 이상
근력 및 근지구력	**스쾃**, 주 2~3회, 땀이 날 정도, 20분 이상	**스쾃**, 주 3~4회, 땀이 날 정도, 20분 이상	**스쾃**, 주 4~5회 땀이 많이 날 정도, 30분 이상
심폐 지구력	줄넘기, 주 3~4회, 땀이 날 정도, 20분 이상	줄넘기, 주4~5회, 땀이 날 정도, 30분 이상	줄넘기, 주 5회 이상, 숨이 찰 정도, 40분 이상

2. 순환 운동 실천하기

- 운동장이나 공원, 체육관에서 자신이 계획한 순환 운동을 실시한다.
- 순환 운동에 필요한 물품을 준비한다.
- 순환 운동을 하기 전에 가볍게 몸을 푼다.
- 음료수를 준비하여 쉬는 시간에 수분을 보충한다.

3. 운동 실천 기록지 작성하기

- 순환 운동을 실천하고 계획에 맞게 실천했는지 기록지에 표시한다.
- 운동한 후 계획한 것이 활동에 맞는지 확인하는 과정을 통해 계획을 수정할 수 있다.

활동 3 점검하기

- 매일 날짜별로 운동을 실천한 후 확인한다. 그리고 매주, 매월, 분기별로 반성 일지를 작성하여 계획을 수정하거나 꾸준히 실천하는 다짐을 하도록 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

내가 만든 순환 운동 계획서를 친구들과 비교해 봅시다.

- 서로 계획서를 비교하는 활동을 통하여 친구의 순환 운동 계획서가 목표를 이루기 위해 올바르게 작성되었는지 확인하고, 자신의 계획서를 수정 보완할 수 있는 능력을 키울 수 있도록 지도한다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 순환 운동 프로그램을 올바르게 계획할 수 있는가? 2. 순환 운동 프로그램을 꾸준히 실천할 수 있는가?	지필 평가 관찰 평가

차시 예고

- 성장하는 나의 몸을 알고 소중하게 지킨다.

교사 메모

평가지

01 순환 운동을 계획해 보세요.

체력 요소	운동 종목	운동 강도	운동 시간	비고
유연성	㉮ 스트레칭(목 → 등 → 상체 → 허리)	3회씩 반복	3분	총 3회 반복 (1회마다 5분간 휴식)
근력 및 근지구력	상체: 무릎 대고 팔 굽혀 펴기	10회씩 두 번	2분	
	하체: 스쾃	10회씩 두 번	2분	
심폐 지구력	줄넘기: 양발 모아 뛰기	200회	2분	
	줄넘기: 번갈아 뛰기	100회	1분	

02 순환 운동 프로그램을 잘 작성한 친구를 뽑아 그 이유를 써 보세요.

이름	㉮ 박예근
이유	운동 종목으로 주변에서 쉽게 할 수 있는 종목을 선택하였다. 그리고 근력과 근지구력이 많이 약하여 근력 및 근지구력 운동의 활동량을 늘린 것이 효과적이라고 생각한다.



학생 건강 체력 평가 급수표

• 앉아 윗몸 앞으로 굽히기 (단위: cm)

구분	학년	아주 낮음(5등급)	낮음(4등급)	보통(3등급)	높음(2등급)	아주 높음(1등급)
남학생	초5	−5.1~−4.1	−4.0~0.9	1.0~4.9	5.0~7.9	8.0~18.0
	초6	−5.1~−4.1	−4.0~0.9	1.0~4.9	5.0~7.9	8.0~18.0
여학생	초5	−0.1~0.9	1.0~4.9	5.0~6.9	7.0~9.9	10.0~22.0
	초6	−0.1~1.9	2.0~4.9	5.0~9.9	10.0~13.9	14.0~26.0

• 윗몸 말아 올리기 (단위: 회)

구분	학년	아주 낮음(5등급)	낮음(4등급)	보통(3등급)	높음(2등급)	아주 높음(1등급)
남학생	초5	0~9	10~21	22~39	40~79	80~120
	초6	0~9	10~21	22~39	40~79	80~120
여학생	초5	0~6	7~22	23~35	36~59	60~90
	초6	0~6	7~22	23~42	43~59	60~90

• 오래달리기 – 걷기 (단위: 초)

구분	학년	아주 낮음(5등급)	낮음(4등급)	보통(3등급)	높음(2등급)	아주 높음(1등급)
남학생	초5	480~640	410~479	325~409	282~324	268~281
	초6	450~587	380~449	315~379	251~314	243~250
여학생	초5	502~640	442~501	360~441	300~359	268~299
	초6	480~587	430~479	354~429	300~353	243~299

교수 학습 과정안 (예시)



대단원	1. 건강 활동	중단원	1. 건강 체력을 알고 길러요.		
소단원	근력 및 근지구력을 측정하고 운동을 계획해 봅시다.	교과서 쪽수	22~23	차시	7~8/14
학습 목표	· 근력 및 근지구력을 바른 자세로 측정하고 근력 및 근지구력을 기르기 위한 운동 계획을 세울 수 있다.				
창의 · 인성	문제 해결력, 자기 이해, 호기심				
지도 장소	운동장 또는 체육관	수업 모형	직접 교수 모형		
수업 개선 전략	학습 집단	소규모 모둠, 전체			
	교수 · 학습 준비물	매트, 호루라기, 신호기, 기록지, 필기도구			
	ICT 활용	· 활동 보조 자료: 자기 체중 운동, 웨이트 트레이닝, 밴드 운동의 사진 자료 등 · 차시 예고 자료: 자기 체중 운동의 사진 자료			

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
도입	동기 유발	○ 우리 반 팔씨름 왕 선발 대회 · 남학생과 여학생별로 리그전을 한다. · 짝을 지어 동시에 실시한다. · 이긴 학생끼리 팔씨름을 겨룬다. · 남학생, 여학생 팔씨름 왕에게는 칭찬을 해 준다. · 팔의 근력 및 근지구력의 의미를 생각해 보고 자신의 체력 수준을 친구들과 비교할 수 있다.	8	· 팔씨름 경기는 단판으로 승부를 가른다. · 힘이 세다는 표현은 근력과 근지구력이 강하다는 것을 의미한다.
	학습 문제 확인	○ 학습 문제 확인하기 근력 및 근지구력을 측정하고 근력 및 근지구력을 기르기 위한 운동 계획을 세운다.		
	활동 안내	○ 활동 안내하기 · 근력 및 근지구력이 좋으면? · 활동 1. 근력 및 근지구력 측정하기 · 활동 2. 근력 및 근지구력을 기르기 위한 운동 계획하기		
전개	근력 및 근지구력의 특성 알기	○ 근력 및 근지구력이 좋으면 유리한 점 발표하기 · 무거운 물건을 들 수 있다. · 신체가 균형 있게 발달한다. · 운동을 잘할 수 있다. 등	5	· 다양한 의견을 발표식 또는 토론식으로 진행하여 학생들이 자기 주도적으로 의미와 특성을 파악하도록 한다.



학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
전개	근력 및 근지구력의 특성 알기	○ 구체적인 예를 들어 발표하기 · 무거운 배낭을 오랫동안 멜 수 있다. · 짐을 쉽게 옮길 수 있다. · 앉을 때 척추 및 허리를 곧게 하여 바른 자세를 유지할 수 있다.		
	측정하기	활동 1 근력 및 근지구력 측정하기 ○ 근력 및 근지구력 측정 종목 및 방법 익히기 · 측정 종목을 소개한다. – 윗몸 말아 올리기 – 악력 검사 등 · 동영상을 통해 윗몸 말아 올리기의 실시 방법을 익힌다. – 2인 1조로 구성한다. – 준비물은 신호기(3초 신호음 파일, 재생 장치), 호루라기, 매트이다. – 실시자는 매트 위에 머리와 등을 대고 눕는다. – 무릎을 굽혀 자세를 잡는다. – 측정자는 무릎을 실시자의 발끝에 대고 실시자의 무릎 아래에 양손 끝을 댄다. – 3초마다 울리는 신호음에 맞추어 정확한 동작을 실시한다. ○ 주의사항 알아보기 · 실시자는 두 발의 간격을 주먹 하나 정도의 간격만큼 벌린다. · 정확한 동작을 실시했을 때 인정한다. · 1회 3초 실시 간격을 지키지 못했을 때, 첫 번째는 계수하지 않는다. 두 번째는 계수를 멈추고 측정을 종료한다. ○ 근력 및 근지구력 측정하기 · 실시 전 준비 운동을 한다. · 2인 1조로 매트 위에서 자세를 잡고 신호음에 맞추어 실시한다. · 1회 실시 후 실시자의 기록을 기록지에 적는다. · 정리 운동을 실시한 후 측정 도구를 정리한다.	10	· 초등학교에서 근력 및 근지구력을 측정하는 방법은 이 두 가지만 소개한다. 중 · 고등학교에서는 무릎 대고 팔 굽혀 펴기 종목도 포함된다. · 여러 명이 동시에 실시한다. · 측정 시 바른 자세를 유지하도록 지속적으로 관찰한다.
	나의 체력 이해하기	○ 측정 후 느낌 발표하기 · 너무 힘들었다. · 기록과 비교하니 나의 체력 수준을 알 수 있었다. · 나의 체력 수준을 파악하고 열심히 운동해야겠다는 생각이 들었다. 등		
	운동 계획 세우기	활동 2 근력 및 근지구력을 기르기 위한 운동 계획하기 ○ 목표 설정하기 · 측정 기록을 확인한 후 자신의 목표를 설정한다. – 평가 기준표에서 자신의 등급을 확인한 후 그 이상의 기준으로 목표를 설정한다.	10	



학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
전개	운동 계획 세우기	– 자신의 목표를 기록지에 적는다. ○ 운동 선택하기 · 근력 및 근지구력을 기르기 위한 운동 알아보기 – 자기 체중 운동: 장비 없이 자신의 체중을 이용하여 다양한 부위의 근력을 향상시키는 운동이다. → 상체 운동: 무릎 굽혀 팔 굽혀 펴기, 의자나 책상을 잡고 팔 굽혀 펴기, 의자 이용하여 팔 운동하기 등 → 몸통 운동: 어깨 잡고 윗몸 일으키기, 누워서 다리 올렸다 내리기, 옆으로 누워 다리 올렸다 내리기 등 → 하체 운동: 스쾃, 다리 앞뒤로 교대하기, 뒤꿈치 들기 등 – 웨이트 트레이닝: 무거운 물체를 들어 올려 근력을 향상시키는 운동이다. → 아령 들기, 물병 들기, 모래주머니 들기 등 – 밴드 운동: 휴대가 간편한 밴드 하나로 다양한 부위의 근력을 향상시킬 수 있는 운동이다. → 밴드의 탄력을 이용하여 일정한 힘을 주어 늘린 후 다시 원상태로 오는 동작을 여러 차례 반복한다. – 서클 운동: 지름 38cm 정도의 탄력 있는 링으로 저항 운동을 통해 근육을 강화하는 운동이다. → 팔과 다리 사이에 서클을 껴 넣은 후 일정한 자세를 유지하면서 근육을 강화한다. ○ 운동 계획하기 – 운동 종목, 운동 강도, 운동 빈도, 운동 시간, 운동 장소 등을 고려하여 계획을 세운다. – 자신의 체력 수준 및 체격을 고려한다.		· 사진 및 동영상 자료 · 교사는 각 운동 방법의 정확한 동작을 시범 보인다. · 웨이트 트레이닝 기구는 주변에서 쉽게 구할 수 있는 도구도 대체할 수 있다. · 자신의 체력 수준에 맞게 운동 계획을 세워야 한다.
정리	학습 내용 정리	○ 활동 정리 및 평가하기 · 내가 할 수 있는 근력 및 근지구력 운동 발표하기 – 자기 체중 운동 중 스쾃을 할 수 있다. – 웨이트 트레이닝 중 물병 들기를 할 수 있다. – 밴드 운동을 할 수 있다. 등 · 운동 계획서 발표하기 – 친구들의 계획서를 보고 칭찬할 점과 보완해야 할 점을 생각한다. – 계획서를 잘 작성한 친구를 칭찬한다.	4	
	차시 예고	○ 차시 예고하기 · 근력 및 근지구력 운동을 실천한다.	1	



평가 기준	평가 관점		평가 방법	평가 시기
• 근력 및 근지구력을 바른 자세로 측정할 수 있는가? • 근력 및 근지구력을 기르기 위한 운동 계획표를 작성할 수 있는가?	상	• 근력 및 근지구력을 올바른 자세로 측정한다. • 근력 및 근지구력을 기르기 위한 운동 계획표를 잘 작성한다.	• 관찰 • 평가지	• 수업 중 • 수업 후
	중	• 근력 및 근지구력을 양호한 자세로 측정한다. • 근력 및 근지구력을 기르기 위한 운동 계획표를 양호하게 작성한다.		
	하	• 근력 및 근지구력을 정확하지 않은 자세로 측정한다. • 근력 및 근지구력을 기르기 위한 운동 계획표를 작성하지 못한다.		

② 평가지

· 자세 측정 체크 리스트

평가 내용	이름	상	중	하	평가 기준
근력 및 근지구력을 바른 자세로 측정할 수 있다.					• 윗몸 말아 올리기 측정 자세를 바르게 알고 준비한다. • 윗몸을 말아 올려 측정자의 손끝에 정확히 댄다. • 3초의 시간을 잘 지키며 측정한다.

· 운동 계획표

운동 종목	운동 빈도	운동 강도	운동 시간	운동 장소
1kg 물병을 이용한 웨이트 트레이닝	일주일에 3일	15회씩 3세트 평소 하는 것보다 조금 늘려서 실시	20분	집

2 성장하는 나의 몸을 알고 소중하게 지켜요



가 단원 안내

'성장하는 나의 몸을 알고 소중하게 지켜요'는 신체의 성장에 따른 몸의 변화 과정과 이차 성징을 이해하고 성폭력 예방 방법과 대처 행동에 대해 학습하는 단원이다. 초등학교 5, 6학년 시기에는 신체적 · 정신적 변화가 일어나며 '성'에 대하여 호기심이 생긴다. 겨드랑이 및 생식기에 털이 나며, 여드름이 나고, 골격과 목소리의 변화, 유방 발달, 몽정, 초경 등 신체적 변화가 일어난다. 더불어 변덕스러운 마음, 부모에게서 독립하려는 의지, 또래에 대한 애착, 이성 친구에 대한 관심 증가 등 정서가 불안정해지고 감정의 변화가 심해지는 심리적 변화를 겪게 된다. 이러한 현상은 개인마다 시기의 차이는 있지만, 누구나 겪는 자연스러운 현상이다.

본 단원은 초등학교 고학년 학생들의 건강과 행복을 위하여 신체적·정신적 변화를 이해함으로써 이를 올바르게 수용하고 긍정적인 성 가치관을 형성하며, 사춘기의 여러 가지 변화가 자연스러운 성장 과정임을 알고 마음의 준비를 하여 바르게 성장할 수 있도록 구성하였다. 그리고 여러 가지 생리 현상에 대한 대처 방법과 관리 방법을 익혀 자신의 몸을 소중하게 여기고 상대방을 존중하며 배려하는 태도를 기를 수 있도록 하였다. 또한 성폭력에 대한 예방 방법 및 대처 방법을 익혀 자신을 위험으로부터 보호하고 타인을 배려하는 책임 있는 행동을 할 수 있도록 구성하였다.

나 단원 학습 전개

1차시	2차시	3차시	4~5차시
중단원 도입	우리 몸의 변화 알아보기	성폭력의 의미와 예방 방법	성폭력 대처 방법

다 단원 내용 및 지도 방법

'성장하는 나의 몸을 알고 소중하게 지켜요' 단원은 학생들이 사춘기를 겪으면서 신체적·정신적 변화를 자연스럽게 받아들이고, 여러 가지 생리 현상 및 심경의 변화에 대하여 올바르게 대처하는 방법을 제시한다.

'우리 몸의 변화를 알아봅시다'에서는 이차 성징의 의미를 이해하고 자신에게 이차 성징이 나타났는지 체크 리스트를 통하여 알아본다. 그리고 여러 가지 생리 현상에 대한 대처 방법을 배우고 누구나 겪는 자연스러운 현상임을 받아들일 수 있도록 한다. 또한 사춘기 때 겪는 고민과 심경의 변화는 어른으로 성장하는 과정의 일부분임을 이해하고 현명하게 대처하는 방법을 배운다.

'성폭력의 의미와 예방 방법을 알아봅시다.'에서는 성폭력의 의미와 유형에 대하여 실제 사건을 탐색하면서 예방 방법을 생각해 본다. '성폭력에 대한 올바른 대처 방법을 알아봅시다.'에서는 여러 상황에서 발생할 수 있는 성폭력을 알아보고 역할극을 통해 대처 방법을 실천해 보도록 구성하였다. 그리고 자신의 신체 변화를 올바르게 이해하고 나와 타인의 몸을 소중히 여기는 '자기 이해'의 가치를 통한 올바른 성 의식을 기를 수 있도록 구성하였다.

라 단원 평가

단원의 목표와 관련하여 얼마나 도달하였는지에 대해 평가한다. 이해, 수행 능력, 실천 능력, 감상이나 태도와 관련하여 평가한다.

- 신체의 성장에 따른 몸의 변화 과정을 이해하였는가?
- 이차 성징을 이해하였는가?
- 성폭력의 의미를 알고 예방 방법 및 대처 행동을 습득하였는가?
- 활동을 통하여 '자기 이해'의 개념을 이해하고 이를 실천할 수 있는가?

마 배경 지식

고른 영양 섭취로 인하여 학생들의 성장이 예전에 비해 빨라지고 있다. 개인마다 조금씩 차이는 있지만, 사춘기의 시작 연령이 낮아지고 있다. 이차 성징이 빨라지면서 또래 아이들보다 신체적으로 성숙한 모습에 고민하는 학생들이 늘어나고 있다. 그리고 인터넷의 발달과 스마트폰의 보급으로 성인 음란물에 무방비로 노출된 학생들에게 올바른 성 의식을 기대하기가 쉽지 않다. 잘못된 성 의식은 성범죄로 연결될 개연성이 있다. 그리고 성인이 되어서도 잘못된 성 의식으로 인하여 다른 사람에게 성적 피해를 줄 수 있다. 나의 몸과 타인의 몸이 모두 소중하다는 인식을 길러 주고, 올바른 성 가치관을 형성하는 것이 무엇보다도 중요하다.

학습 안내 자료

1/5 차시

1. 학습 목표

- 자기 몸을 소중히 여기기 위한 방법을 이해하고, 자신을 소중하게 여기는 태도를 기를 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 신체의 발달과 관련된 자신의 경험을 발표하면서 흥미와 호기심을 이끌어 낸다.
- 바람직한 성 역할을 이해하고 올바른 이성관이란 무엇인지에 대하여 생각해 보도록 한다.
- 성폭력에 대한 자기 생각을 발표하면서 정확한 의미에 대해 탐색해 보도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 신체적·정신적 변화는 자연스러운 현상이라는 것을 받아들이도록 한다.
- 신체의 발달은 개인차가 있음을 설명을 통하여 지도한다.



1 수업 안내

동기 유발

교과서 32~33쪽에 제시된 그림을 보면서 무엇을 배울지 생각해 보도록 한다.

- 제시된 그림을 보고 신체의 발달과 변화에서 오는 고민, 성 의식 및 성 문제에 대하여 생각해 보는 시간을 가진다.

수업의 흐름

① 나의 몸의 변화 이해하기
② 나의 몸을 소중히 하기 위한 방법

2 본문 탐구

활동 1 나의 몸의 변화 이해하기

1. 신체적 변화

- 개인마다 차이는 있지만, 초등학교 고학년부터 체중 및 신장이 급격하게 변한다.
- 호르몬 분비의 변화로 남녀의 신체적 특징이 두드러지기도 하고 얼굴에는 여드름이 나기도 한다.

2. 정신적 변화

- 부모의 간섭에서 벗어나려는 경우가 있고, 또래와의 시간을 많이 가지길 바란다.
- 신경이 예민해져 작은 일에도 급격한 심경의 변화를 겪을 수 있다.



학습 도움 자료

핵심 용어

- **사춘기** 신체적으로는 이차 성징이 나타나며, 정신적으로는 자아의식이 높아지면서 몸과 마음이 모두 성숙기에 접어드는 시기이다.

티칭 Tip

- 교과서의 그림을 보면서 자신의 경험을 생각하며 자연스럽게 이야기를 이끌어 나가도록 한다. 신체적 변화, 감정의 변화, 성폭력에 대한 위험 등 자신의 고민과 생각을 나누어 친구들과 공감할 수 있도록 지도한다.

창의 Tip

- '사춘기'하면 생각나는 것을 마인드맵을 통해 표현해 보도록 한다. 친구들과 작성한 것을 비교하면서 공통적으로 생각하는 것과 자신이 생각하지 못했던 것을 공유하도록 한다. 이러한 과정을 통해 누구나 고민할 수 있는 문제임을 제기하여 사춘기를 슬기롭게 보내는 방법을 찾아보는 활동으로 이어갈 수 있다.

참고 누리집

- 서울 해바라기 여성·아동 센터
  www.help0365.or.kr
- 한국 청소년 성 문화 센터 협의회
  www.wesay.or.kr

- 이성 친구에 대한 관심이 커져 자신의 외모에 신경을 많이 쓴다.

활동 2 나의 몸을 소중히 하기 위한 방법

1. 신체적·정신적 변화를 올바르게 이해한다.

- 우리 몸은 어른으로 성장하기 위한 호르몬의 영향으로 이차 성징이 나타난다. 이때 신체적 변화뿐만 아니라 감정의 변화를 함께 겪는데, 이러한 현상은 누구나 겪는 자연스러운 것임을 깨달아야 한다.

2. 성폭력의 예방법을 알고 실천한다.

- 다른 사람의 몸도 나의 몸과 같이 소중하다는 마음을 지녀야 한다.
- 성폭력이 발생할 수 있는 여러 가지 상황을 알고 예방법을 습득하여 실천해야 한다.

3. 성폭력 대처 방법을 알고 실천한다.

- 위험한 상황이 왔을 때 당황하지 말고, 그 상황에 맞는 대처 행동을 알고 실천해야 한다.
- 상담을 하거나 정보를 얻을 수 있는 기관을 찾아본다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

자신의 몸을 소중히 여기는 마음을 편지로 써 보도록 한다.

- 소중한 마음을 담아 편지를 쓰고 발표하도록 한다.
- 발표하는 학생들에게 칭찬과 격려를 해 준다.

차시 예고

- 우리 몸의 변화를 알아본다.

학습 안내 자료

2/5 차시

1. 학습 목표

- 이차 성징의 의미와 특성을 알고, 소중한 나의 몸을 이해하고 지키는 마음을 기를 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 자신의 신체 변화를 체크 리스트에 표시하면서 이차 성징의 의미와 변화에는 개인차가 있음을 이해하도록 한다.
- 이차 성징에서 나타나는 여러 가지 몸의 변화와 생리 현상에 대처하는 방법을 다양한 예시 자료를 활용하여 학습한다.

3. 지도상의 유의점

- 신체 발달은 개인마다 차이가 있다는 것을 알려 주고, 체육 시간이나 일상생활에서 다른 사람을 배려할 수 있는 상황 및 대처 행동에 대하여 지도한다.
- 신체 및 정신적 변화는 자연스러운 현상으로 받아들일 수 있도록 지도한다.



우리 몸의 변화를 알아봅시다.



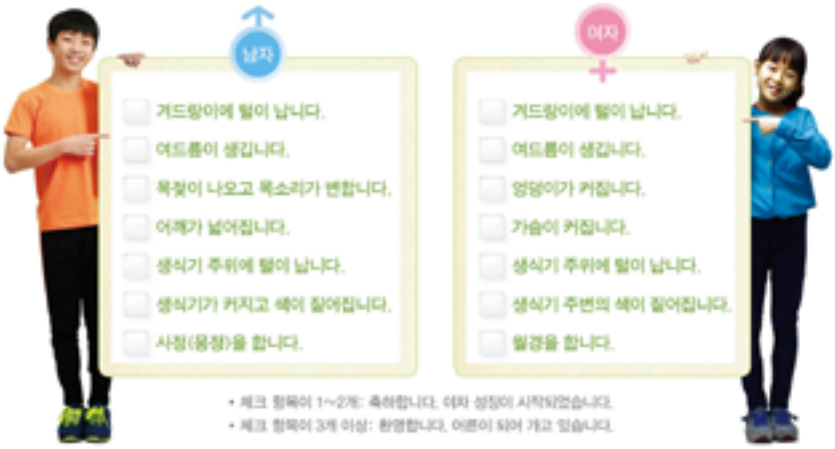
사람은 아동기와 청소년기를 거치면서 수염이 나거나 가슴이 커지는 등 신체적으로 변화를 겪게 됩니다. 신체적 변화가 생기면서 예민해지거나 감정이 수시로 변하기도 합니다. 이러한 현상을 이차 성징이라고 하며, 누구나 겪는 자연스러운 현상입니다.

• '사춘기'하면 어떤 단어가 생각나나요?



활동 1 나에게 이차 성징이 왔을까요?

나에게는 어떤 변화가 생겼는지 해당하는 내용에 체크해 보면서 이차 성징이 왔는지 알아봅시다.



• 체크 항목이 1~2개: 축하합니다. 이차 성징이 시작되었습니다.
• 체크 항목이 3개 이상: 환영합니다. 어른이 되어 가고 있습니다.

34

1 수업 안내

동기 유발

부모와 자신의 신체적 차이점을 발표하도록 한다.

- 자신과 부모의 신체적 차이점을 알아보면서 어른이 되기 위하여 거쳐야 할 신체 변화의 특징을 알아본다.

수업의 흐름

① 나에게 이차 성징이 왔을까요?
② 소중한 나의 몸을 이해하고 가꾸기

2 본문 탐구

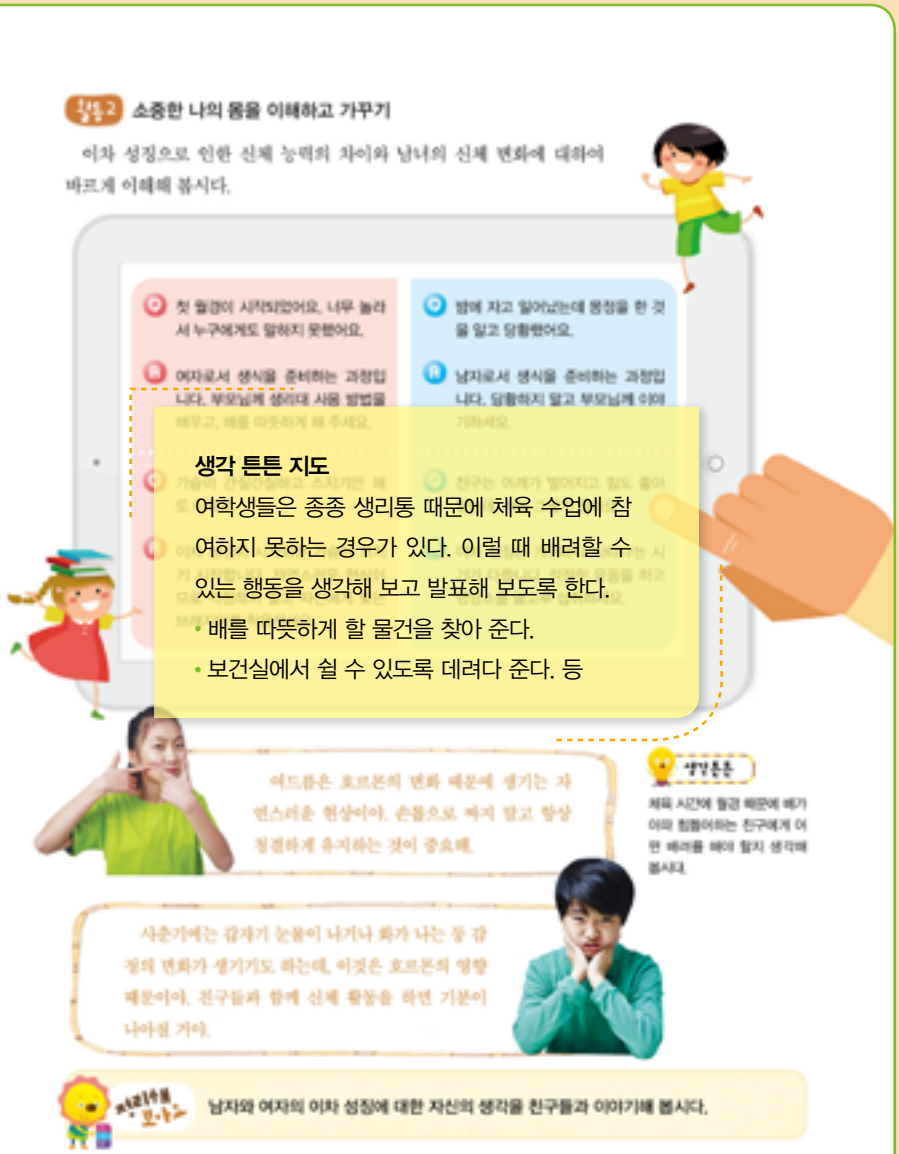
'사춘기' 하면 떠오르는 단어 적어 보기

- 사춘기에 대한 직간접 경험을 토대로 떠오르는 단어를 적어 본다. 그리고 발표를 통해 친구들과 공감대를 형성하도록 한다.
- 갈등, 여드름, 이성 친구, 면도, 몽정, 가슴, 털, 고민 등

활동 1 나에게 이차 성징이 왔을까요?

1. 이차 성징의 의미

- 아동기와 청소년기를 거치면서 성장에 따른 호르몬 분비로 인해 나타나는 신체적·정신적 변화이다.



35

학습 도움 자료

핵심 용어

- **고환** 정소라고도 하며 정자를 만드는 곳이다.
- **몽정** 고환에서 만들어진 정자가 꿈을 꿀 때 몸 밖으로 배출되는 현상이다.
- **변성기** 성대에 변화가 나타나 목소리가 어렸을 때와 달리 굵어지는 시기이다.
- **월경** 수정되지 않은 난자가 복강 내로 흡수되고, 자궁내막에 준비된 혈액이 몸 밖으로 배출되는 현상이다.
- **냉** 질에서 나오는 분비물로, 여성에게 나타나는 정상적인 현상이다.

티칭 Tip

- 이차 성징을 조사하는 과제를 모둠별로 나누어 주고 발표 수업으로 진행할 수 있다. 예를 들면 남자에게 나타나는 성징은 1모둠, 여자에게 나타나는 성징은 2모둠, 남녀 공통으로 나타나는 성징은 3모둠 등으로 나누어 조사하도록 한다.

창의 Tip

- 이차 성징으로 나타나는 여러 가지 신체적 변화에 대처하기 위해 다양한 제품이 발명되었다. 시중에 판매되는 여러 가지 제품이 어떤 경우에 사용되는지 알아보는 활동을 할 수 있다. 그리고 그 물건을 대체할 수 있는 더 획기적인 물건을 생각해 본다.

2. 이차 성징의 특징

① 남녀 공통
- 생식기 주변과 겨드랑이에 털이 나고 생식기의 변화가 생긴다.
- 호르몬의 변화로 여드름이 생기기도 한다.
- 이성에 대하여 관심을 보이기 시작한다.

② 남자
- 목젖이 나오고 목소리가 변한다(변성기).
- 음경과 고환이 커지고 색이 짙어진다.
- 어깨가 넓어지고 팔, 다리, 얼굴에 털이 난다.
- 사정(몽정)을 한다. 등

③ 여자
- 젖가슴이 나오고 엉덩이가 커진다.
- 월경(생리)을 한다.
- 냉이 나온다. 등

3. 나에게 이차 성징이 왔는지 체크해 보기

남자와 여자의 항목 중 자신에게 해당하는 내용에 체크하면서 이차 성징이 왔는지 스스로 확인해 본다. 개인마다 차이가 있기 때문에 자신의 성장 속도를 친구들과 비교해 볼 수 있다.

4. 심리적 변화

이차 성징은 아이에서 어른이 되어가는 자연스러운 과정이다. 신체적 변화뿐만 아니라, 마음의 변화를 다양하게 경험하면서 어른으로 성장한다.

활동 2 소중한 나의 몸을 이해하고 가꾸기

① 첫 월경이 시작되었 때

- 월경은 여자로서 생식을 준비하는 과정이다. 부모님과 선생님께 생리대 사용법을 배우고, 배를 따뜻하게 한다.
- 월경을 할 시기에는 호르몬의 변화로 인하여 예민해질 수 있다.
- 편하고 짙은 색의 옷을 입는 것이 좋다.
- 속옷과 생리대를 자주 갈아 준다.

② 엉덩이가 커지고, 가슴이 나오기 시작할 때

- 이차 성징이 시작되면 피하 지방이 늘어나 가슴이 나오고 엉덩이가 커진다. 이러한 현상은 자연스러운 현상이기 때문에 걱정하지 말고 자기에게 맞는 브래지어를 착용한다.
- 아기가 먹는 젖을 만들기 위하여 유선과 지방 조직이 발달하는 과정에서 젖멍울이 생겨 간지럽거나 따끔거릴 수 있다.

③ 밤에 자고 일어났는데 몽정을 했을 때

- 남자로서 생식을 준비하는 자연스러운 과정이다. 고환에서 만들어진 정자가 잠을 잘 때 성적 자극을 받으면 생식기의 수축 작용으로 몸 밖으로 배출된다.
- 당황하지 말고 부모님께 이야기하고 깨끗한 속옷으로 갈아 입는다.

④ 이차 성징이 다른 친구들에 비해 늦게 나타날 때

- 이차 성징은 개인마다 나타나는 시기가 다르다. 너무 조급해 하거나 걱정하지 말아야 한다.
- 적절한 운동과 고른 영양소를 섭취한다.

⑤ 얼굴에 여드름이 났을 때

- 호르몬의 변화 때문에 생기는 현상이다. 손톱으로 짜면 덧날 수 있기 때문에 짜지 않도록 한다.
- 피부를 청결하게 유지한다.
- 수면 시간을 충분히 가진다.
- 땀을 흘린 후에는 세안을 하여 땀에 의한 피지 배출에 문제가 생기지 않도록 관리한다.
- 기름진 음식이나 인스턴트 음식을 삼간다.

⑥ 작은 일에도 갑자기 눈물이 날 때

- 이차 성징이 나타날 때에는 심경의 변화를 겪는다. 이럴 때에는 친구들과 신체 활동을 함께하면 나아진다.
- 마음속에 하고 싶은 말을 담아 두지 말고 부모님이나 선생님께 자주 이야기한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

남자와 여자의 이차 성징에 대한 자신의 생각을 친구들과 이야기해 봅시다.

- 남자와 여자의 이차 성징을 알아보고 어른이 되어 가는 자연스러운 현상임을 받아들인다. 이차 성징은 숨기고 싶은 일이 아니라 서로 이해하면서 배려하고 축하해 주어야 하는 것임을 깨닫게 한다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 이차 성징의 의미와 특징을 알 수 있는가? 2. 나의 몸을 소중히 여기는 태도를 기를 수 있는가?	관찰 평가 지필 평가

차시 예고

- 성폭력의 의미와 예방 방법을 알아본다.

교사 메모

자료실

면도기의 발명



면도기는 수염이나 털을 깎는 데 쓰는 도구로, 날이 날카롭게 세워져 있다.

선사 시대 동굴 벽화를 통해 대합조개 껍데기, 상어 이빨, 날카로운 돌 등이 면도 기구로 사용되었음을 알 수 있으며, 아직도 몇몇 원시 부족은 날카로운 돌을 면도기로 사용한다. B.C. 4000년경의 이집트 분묘에서는 황금이나 구리로 만든 면도기들이 발견되었다. 로마의 역사가 리비우스에 따르면, B.C. 6세기경 로마의 왕 루키우스 타르퀴니우스 프리스쿠스가 면도기를 들여왔지만, B.C. 5세기까지는 일반화하지 못했다고 한다.

1740년 벤저민 헌츠먼이 단단한 도가니 강(鋼)을 생산하였고, 그 우수성을 깨달은 프랑스의 지방 제조업자들이 면도기 소재로 사용하기 시작하였다. 18~19세기 영국 셰필드에서는 현대 안전면도기의 원형인 강철 면도날을 만들었다. 같은 시기에 미국에서도 괭이 모양의 안전면도기가 생산되었으며, 20세기 초 킹 C. 질레트는 괭이 모양의 면도기와 날을 교체할 수 있는 양날 면도기를 결합해 새로운 면도기를 발명하였다. 1960년대 초반 몇몇 국가는 좀 더 오래 사용할 수 있는 스테인리스강을 이용하여 안전면도기의 칼을 생산하기 시작했다.

내구성이 큰 양날 면도기도 다시 값싸고 칼을 갈아 끼울 수 있는 카트리지 형태의 날이 발매됨에 따라 점차 사라졌다. 카트리지 형태는 날이 하나뿐이지만 많은 제조업자가 한 면에 2개의 날을 만들어 두 날 면도기를 생산하게 되었다. 전기면도기는 1900년경 미국에서 이미 특허를 받았으나, 실제 생산에 성공한 것은 은퇴한 육군 대령 제이코브 시크가 1928년 특허 출원하여 1931년에 시판한 것이 처음이었다.

출처: 브리태니커 백과사전





학습 안내 자료

3/5 차시

1. 학습 목표

- 성폭력의 의미를 알고, 성폭력 예방 방법을 실천할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 성폭력의 예를 제시한 후 상황에 맞는 예방 방법을 설명하고 생활화하도록 한다.
- 성폭력이 발생한 사건을 인터넷에서 찾아보고 예방할 수 있는 방법에 대하여 친구들과 이야기해 보도록 한다.
- 성폭력 예방에 도움을 줄 수 있는 기관이나 누리집을 찾아보도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 성폭력은 누구에게나 일어날 수 있는 일이라는 것을 숙지하고, 예방 방법을 익혀 실천하는 것이 중요하다는 것을 강조하여 지도한다.
- 이성뿐만 아니라 동성끼리도 성폭력이 일어날 수 있기 때문에 성적인 장난의 위험성을 인지하도록 지도한다.



성폭력의 의미와 예방 방법을 알아봅시다.



성폭력이란 성과 관련하여 다른 사람에게 신체적·정신적·언어적 피해를 주는 모든 행위를 말합니다. 성폭력이 일어나는 유형에 대하여 알아보고, 예방 방법을 배워 봅시다.

활동 1 성폭력에 대하여 얼마나 알고 있을까요?

성폭력에 대한 예문을 읽고 맞으면 ○, 틀리면 ×에 체크해 봅시다.

- 성폭력은 내가 모르는 사람에 의해서만 발생한다. ○, ×
- 성폭력은 아무도 없는 곳에서 일어난다. ○, ×
- 성폭력은 남자에게도 일어난다. ○, ×
- 성폭력은 나에게는 일어나지 않는다. ○, ×
- 성폭력은 집에서도 일어날 수 있다. ○, ×

생각 톡톡 스토킹의 뜻을 알아봅시다.

이것이 성폭력이다

성폭력에는 상대방의 의사와 상관없이 몸을 만지거나, 성적인 말로 불쾌감을 주는 행위, 성적인 장난, 음란물을 보여 주는 행위 등이 있습니다.



성추행: 치마 들추기, 엉덩이 만지기 등 성적 수치심을 일으키는 행위입니다.



성희롱: 언어나 행동으로 성적인 굴욕을 느끼게 하는 행위입니다.



사이버 성폭력: 음란물이나 음란 문자를 보내어 수치심을 느끼게 하는 행위입니다.



성폭행: 강제로 성적인 신체 접촉을 하는 것을 말한다.

1 수업 안내

동기 유발

길을 가다가 누군가 물건을 들어달라며 도움을 요청할 때에는 어떻게 해야 하는지 질문한다.

- 자신의 경험 및 생각을 발표해 보도록 한다.
- 낯선 사람은 경계할 필요가 있으며, 도움을 줄 때에는 직접적인 도움보다는 다른 어른의 도움을 받을 수 있도록 행동하는 것이 바람직함을 인지시킨다.

수업의 흐름

① 성폭력에 대하여 얼마나 알고 있을까요?
② 성폭력 예방 방법 실천하기

2 본문 탐구

활동 1 성폭력에 대하여 얼마나 알고 있을까요?

1. 성폭력에 대한 예문을 읽고 ○, ×로 답하기

- 성폭력은 내가 모르는 사람에 의해서만 발생한다. → × 성폭력은 내가 알고 있는 사람에 의해 발생하는 경우가 더 많다.
- 성폭력은 아무도 없는 곳에서 일어난다. → × 성폭력은 어디서나 발생할 수 있다.
- 성폭력은 남자에게도 일어난다. → ○ 성폭력은 누구에게나 일어날 수 있다.
- 성폭력은 나에게는 일어나지 않는다. → × 성폭력은 누구에게나 일어날 수 있기 때문에 그 예방 방법



학습 도움 자료

핵심 용어

- **스토킹** 상대방 의사와 상관없이 의도적으로 계속 따라다니면서 정신적·신체적 피해를 입히는 행동이다.

티칭 Tip

- 한국 성폭력 상담소에 따르면 2012년에 접수된 성폭력 사례 중 가장 두드러진 것은 스토킹 사건이었다. 스토킹은 피해가 장기간 지속한다는 점에서 심각한 문제를 일으키기도 한다. 스마트폰의 보급으로 모바일 환경에서 접근하여 피해를 일으키는 경우가 많은데, 초등학교 학생들에게 그 심각성을 지도할 수 있다.

창의 Tip

- 성폭력을 예방하는 홍보물을 만들고 캠페인 활동에 참여할 수 있다.
- **생각 튼튼 지도:** 오늘날 통신 기술의 발달 때문에 스토킹 성범죄가 점점 늘고 있다. 스토킹의 의미를 알아보고 그 피해 사례를 통해 예방 방법을 실천하도록 한다.

을 익혀 실천해야 한다.

- 성폭력은 집에서도 일어날 수 있다. → ○ 성폭력은 집에서도 일어날 수 있기 때문에 예방 방법 및 대처 방법을 익혀 실천할 수 있어야 한다.

2. 성폭력의 의미

성과 관련하여 상대의 허락 없이 강제적으로 행해지는 신체적 · 언어적 · 정신적 폭력을 말한다.

3. 성폭력의 유형

① 성폭행: 강제로 성적인 신체 접촉을 하는 것이다.

- 강제로 성관계를 하는 것

② 성추행: 가해자가 피해자의 몸이나 성기를 만지거나 강요하는 행위이다.

- 치마를 올리는 행동, 엉덩이 만지기, 속옷 만지기 등

③ 성희롱: 성적인 언어나 행동으로 굴욕감을 느끼게 하는 행위이다.

- 가슴이 나왔다, 엉덩이가 크다는 표현 및 야한 농담

④ 사이버 성폭력: 인터넷이나 전화, 문자 등으로 음란한 내용을 강제로 보여 주거나 수치심을 느끼게 하는 행위이다.

- 성인 음란물을 강제로 보여 주는 행위, 음란 메일이나 문자를 전송하는 행위

성폭력은 이성 사이에서만 일어날까?

아니다. 가슴이나 성기를 건드리는 장난, 음란물을 강제로 보여 주는 행위, 성적 수치심을 유발하며 놀리는 행위 등 동성끼리의 장난도 성폭력이다.

활동 2 성폭력 예방 방법 실천하기

1. 집에서의 안전

- 문단속을 잘한다.
- 부모님 및 비상시 연락할 전화번호를 알아둔다.
- 집에 혼자 있을 때에는 집안에 여러 사람이 있는 것처럼 행동한다(TV나 전등 켜 놓기).
- 밖에 외출할 때에는 보호자에게 목적지를 알린다.
- 택배가 왔을 때 문 앞에 놓거나 대신 맡아 줄 수 있는 곳(경비실 등)에 맡길 수 있도록 하고, 그렇지 못한 경우에는 다음에 어른이 있을 때 받겠다고 말한다.

2. 집 밖에서의 안전

- 항상 큰 길로 다닌다.
- 낯선 사람의 도움 요청은 다른 어른에게 부탁드리거나 정중하게 거절한다.
- 사람이 많은 곳으로 다닌다.
- 누군가가 따라오는 것을 느끼면 가까운 상가나 큰 건물로 들어간다.
- 보호자에게 수시로 연락하여 자신의 상태를 알린다.
- 공중화장실에는 혼자 가지 않는다.
- 가급적 친구들과 함께 다닌다.
- 엘리베이터를 탈 때에는 낯선 사람과 둘만 타지 않는다. 만약 함께 타게 되면 비상벨 앞에 선다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

성폭력 중 많이 발생하는 유형을 인터넷을 활용하여 찾아보고 예방 방법을 이야기해 봅시다.

- 인터넷 기사 검색, 성폭력 예방 사이트 방문, 경찰청 및 여성가족부 등 전문 누리집을 방문하여 성폭력 범죄 유형 및 통계 자료의 검색을 통해 성폭력 유형과 예방 방법을 찾아보거나 친구들과 의견을 나누어 본다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 성폭력의 의미와 유형을 알 수 있는가?	관찰 평가
2. 성폭력 예방 방법을 알고 실천할 수 있는가?	지필 평가

차시 예고

- 성폭력에 대한 올바른 대처 방법을 알아본다.

평가지

01 성폭력이란 무엇인지 쓰세요.

(성과 관련하여 상대의 허락 없이 강제적으로 행해지는 신체적 · 언어적 · 정신적 폭력을 말한다.)

02 다음 설명에 해당하는 성폭력의 유형을 〈보기〉에서 골라 쓰세요.

보기	성폭행, 성추행, 성희롱, 사이버 성폭력

① 강제로 성적인 신체 접촉을 하는 것 (성폭행)
② 성적인 언어나 행동으로 굴욕감을 느끼게 하는 행위 (성추행)
③ 가해자가 피해자의 몸이나 성기를 만지거나 만지도록 강요하는 행위 (성희롱)
④ 인터넷이나 전화, 문자 등으로 음란한 내용을 강제로 보여 주거나 수치심을 느끼게 하는 행위 (사이버 성폭력)

03 자신이 할 수 있는 성폭력 예방 방법을 쓰세요.

예 누군가가 나의 몸을 만지려고 할 때에는 크고 당당한 목소리로 "싫어요", "하지 마세요."를 외친다.

외출할 때에는 부모님께 목적지를 말씀드리고 큰 길로 다닌다.



자료실 우리 동네 안전 지도 그리기

성폭력을 예방하기 위한 몇 가지 규칙이 있다. 사람이 많은 곳으로 다니고 골목길은 피하며, 동네에 도움을 요청할 수 있는 곳을 미리 파악해야 한다. 안전한 곳과 위험한 곳을 표시하면서 '우리 동네 안전 지도'를 완성해 본다.

◉ 작성 방법

① 우리 집을 중심으로 내가 자주 다니는 길을 그리고, 파란색으로 표시한다.

② 우리 집, 학교, 학원 등 내가 자주 가는 곳의 위치를 노란색으로 표시한다.

③ 우리 동네에서 사람이 많이 다니는 안전한 건물 및 파출소, 우체국, 은행 등 도움을 요청할 수 있는 건물을 녹색으로 표시한다.

④ 사람이 많이 다니지 않는 길이나 골목길, 위험한 장소는 빨간색으로 표시한다.



학교



우리 집

학습 안내 자료

4~5/5 차시

1. 학습 목표

- 성폭력에 대한 올바른 대처 방법을 알고, 실천할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 상황별 성폭력의 대처 방법을 설명하고, 다양한 사례를 통해 이해하도록 한다.
- 성폭력 대처 방법을 역할극을 통해 실천해 보도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 성 충동은 자연스러운 현상이며, 자기와 다른 사람을 소중히 여기는 마음으로 자제하고 조절하는 마음을 가질 수 있도록 지도한다.
- 성폭력 역할극을 할 때 장난스럽게 하지 않도록 지도한다.



1 수업 안내

동기 유발

통계로 보는 성폭력 퀴즈를 풀어보도록 한다.

1. 성폭행 가해자 중 가장 높은 비율을 차지하는 사람은 누구일까?
   ① 모르는 사람 ② 낯선 사람 ③ 외국인 ④ 아는 사람
   정답: ④ 아는 사람(83%)

2. 우리나라의 성폭력 신고율은 얼마나 될까?
   ① 70% ② 50% ③ 30% ④ 10% 미만
   정답: ④ 10% 미만

- 통계를 확인하면서 성폭력 가해자 중 대부분이 아는 사람에 의해 일어나고 그 신고율은 낮다는 것을 알게 한다.

수업의 흐름

① 성폭력 대처 방법 알아보기
② 성폭력 대처 방법 역할극 하기

2 본문 탐구

활동 1 상황별 성폭력 대처 방법 알아보기

① 집에 혼자 있을때 누군가가 방문하면
- 문을 잠그고 다음에 방문해 달라고 합니다. 그리고



학습 도움 자료

학습 준비물

- 역할 이름표, 역할극 개인 소품

티칭 Tip

- 성폭력은 교통사고처럼 누구에게나 발생할 수 있는 일임을 인지하도록 강조한다.
- 성폭력 피해자가 '내가 거기에 가지 않았더라면', '내가 부모님께 물어 보았다면' 등 자신의 잘못이라고 생각하며 자꾸 그 상황을 되새기거나 후회하지 않도록, 성폭력 범죄자의 잘못이고 피해자의 잘못이 아님을 강조한다.
- 한국 성폭력 상담소 www.sisters.or.kr
- 여성 긴급 전화: 1366

부모님께 연락합니다.

② 어른이 다가와 친근함을 표시하며 신체 접촉을 하려고 할 때
- "싫어요.", "하지 마세요." 등 신체 접촉이 불쾌하다는 표현을 크고 명확하게 해야 한다.

③ 길가에서 차를 세워 도움을 요청할 때
- 차에서 조금 멀리 떨어진 후 다른 어른에게 도움을 요청하거나 거절 의사를 밝힌다.

④ 휴대 전화나 컴퓨터 채팅 중 만나자고 유인할 때
- 절대로 만나는 행위를 하지 않는다.

⑤ 선물 등을 주면서 신체 접촉 및 유인할 때
- 이유 없이 주는 물건은 의심을 해 봐야 한다.

⑥ 대중교통을 타고 가는데 누군가 신체 접촉을 하는 느낌이 들 때
- 다른 자리로 이동하고, 계속 따라오며 행위를 할 때에는 큰소리로 "도와주세요."를 외친다.

⑦ 골목길에서 위험한 순간이 닥칠 때
- 짐을 놓고 빨리 큰길로 나가면서 큰소리로 "불이야!"를 외친다.

⑧ 강제로 몸을 만지거나 위협을 가할 때
- 깨물기, 꼬집기, 때리기 등 호신술로 도망갈 기회를 만든다.

범죄자가 어린이를 유인하는 일반적인 방법

① 애정 표현: 친절하게 대해 주고 칭찬하며 어린이와 친숙해진다.

② 도움 요청: 몸이 불편함을 이용해 도움을 요청한다.

③ 애완동물 이용: 어린이가 좋아하는 애완동물을 준다거나 잃어버려 찾아달라고 하며 유인한다.
④ 선물 이용: 경품 등에 당첨되었다며 유인한다.
⑤ 위급 상황 가장: 경찰이나 의료진, 또는 부모님의 친구로 가장하여 부모님에게 사고가 발생하였거나 부모님이 급히 찾는다며 유인한다.
⑥ 장난감이나 게임기 등 이용: 어린이가 좋아하는 로봇이나 인형 등을 이용하여 유인한다.
⑦ 친숙한 이름 이용: 가방 및 명찰의 이름이나 휴대 전화 통화 내용 등을 통해 어린이의 이름이나 친구, 선생님의 이름을 알아내어 아는 사람처럼 행동한다.
⑧ 놀이 친구인 것처럼 행동: 놀이터의 어린이에게 놀이 친구로 다가가 함께 놀아 주는 행동으로 어느 정도 친숙해진 후 유인한다.
⑨ 온라인상에서 유인: 인터넷 게임 아이템, 채팅 등을 통해 유인한다.

성폭력을 당했을 때 대처 방법

① 몸에 상처가 났거나 강간을 당했을 경우 가능한 한 빨리 병원에 간다.
② 자신을 지지해 주고 도와줄 수 있는 사람을 찾는다.
③ 혼자 있는 것은 좋지 않다. 가족이나 친구가 있는 곳 등 안전한 장소로 피한다.
④ 피해 당시 입었던 옷가지나 다른 증거물을 모아 코팅되지 않은 종이봉투에 보관한다. 몸에 멍이나 상처가 있다면 사진을 찍어 놓거나 병원에 가서 진단서를 받는다.
⑤ 피해 사실은 육하원칙에 의해 정확히 기록하고, 피해자의 대응, 느낌, 증인 여부, 피해가 지속되었다면 그동안의 경과 등도 자세히 기록한다. 이러한 기록은 공식적인 처리에 좋은 자료가 된다.
⑥ 피해자의 몸과 마음의 상처를 빨리 치료해 주어야 한다. 피해자의 잘못 때문에 벌어진 일이 아니라는 것을 인지시키면서 전문적인 치료 및 상담 치료를 받아야 한다.

활동 2 성폭력 대처 방법 역할극 하기

역할극을 통하여 성폭력이 우려되는 상황에서의 적절한 대처법을 생각해 보고 실천한다.

1. 역학극 시 유의 사항

- 성폭력 상황을 장난스럽게 연출하지 않도록 한다.
- 대처 방법에 대하여 함께 고민하는 시간을 가진다.
- 역할극을 관람할 수 있는 분위기를 조성한다.
- 소품을 적절히 사용한다.

2. 역할극 준비 방법

- 모둠별로 교과서에 나온 여러 가지 상황을 적은 쪽지 중 하나를 무작위로 선택하도록 한다. 그리고 그 상황에 맞는 대처 방법을 모둠원과 함께 생각해 보고 역할극을 만든다.

3. 역할극 발표하기

① 상황 설정하기
- 성폭력이 발생할 수 있는 상황을 설정한다.

② 대처 방법 협의하기
- 상황에 맞는 대처 방법을 모둠원과 협의하고 결정한다.

③ 역할 정하기
- 상황극에 등장하는 인물의 역할을 나누어 이름표를 준비하고, 대사를 쓴다.

④ 역할극 연습하기
- 역할과 대사, 대처 방법이 정해지면 연습을 한다.

⑤ 역할극 발표하기
- 친구들 앞에서 성폭력 대처 방법에 대한 역할극을 발표한다.

⑥ 반성하기
- 모둠원이 발표한 대처 방법에 대해 의견 및 느낀 점을 발표한다.

예시

상황	평소에 알고 지내는 동네 어른께서 귀엽다고 나의 몸을 만지려고 합니다. 하지 말라고 말하고 싶은데, 어른께 미안한 마음이 들기도 합니다. 어떻게 해야 할까요?
등장 인물	동네 어른 1: 이○○ 동네 어른 2: 김○○ 순둥이: 박○○ 해설: 최○○

대처 방법	저를 귀여워해 주시는 만큼 제 몸도 소중하게 생각해 주세요. 부모님께서도 저를 예뻐하시지만, 몸을 함부로 만지지는 않으세요. 제 행동도 귀엽게 봐 주실 거죠(애교 있게 말한다.)?

3 수업의 정리

정리해 보아요

성폭력에 대처하는 방법을 친구들과 이야기해 봅시다.

- 상황에 따른 대처 방법을 이야기하고, 실천할 수 있는 의지를 기를 수 있도록 한다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 상황에 따른 성폭력 대처 방법을 알 수 있는가? 2. 역할극을 통해 성폭력 대처 방법을 실천할 수 있는가?	관찰 평가 지필 평가

차시 예고

- 운동 중의 안전사고에 대해 알아본다.

평가지

01 우리 모둠의 성폭력 대처 방법은 무엇인지 쓰세요.

상황	㉮ 집에 혼자 있는데, 택배를 배달하시는 아저씨께서 오셨다. 어떻게 해야 할까?
대처 방법	혼자 있을 때에는 문을 잠그고, 경비실 등 물건을 대신 받아 줄 수 있는 곳에 맡겨 달라고 말씀드리거나 다음에 다시 방문해 달라고 한다.

02 역할극을 잘한 모둠을 칭찬해 보세요.

잘한 모둠	그렇게 생각한 이유
㉮ 1모둠	상황에 대처하는 방법이 적절하였고, 모둠원이 연기를 실감나게 하였기 때문이다.

교사 메모

교수 학습 과정안 (예시)



대단원	건강 활동	중단원	2. 성장하는 나의 몸을 알고 소중하게 지켜요.		
소단원	성폭력에 대한 올바른 대처 방법을 알아봅시다.	교과서 쪽수	38~39	차시	4~5/5
학습 목표	· 성폭력에 대한 올바른 대처 행동을 알고 실천할 수 있다.				
창의 · 인성	문제 해결력, 자기 이해, 배려				
지도 장소	교실	수업 모형	협동 학습 모형		
수업 개선 전략	학습 집단	소규모 모둠, 전체			
	교수 · 학습 준비물	역할 이름표, 역할극 개인 소품			
	ICT 활용	· 동기 유발 자료: PPT 자료(성폭력 통계 자료) · 활동 보조 자료: 성폭력 예방 그림 자료 등 · 차시 예고 자료: 운동 상해 관련 사진			

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
도입	동기 유발	○ 통계로 보는 성폭력 퀴즈 · 성폭행 가해자 중 가장 높은 비율을 차지하는 사람은 누구일까? ① 모르는 사람 ② 낯선 사람 ③ 외국인 ④ 아는 사람 정답: ④ 아는 사람(83%) · 우리나라의 성폭력 신고율은 얼마나 될까? ① 70% ② 50% ③ 30% ④ 10% 미만 정답: ④ 10% 미만 · 두 문제에서 알 수 있는 것은 무엇일까? 정답: 성폭력 가해자 중 대부분이 아는 사람에 의해 일어나고, 신고를 거의 하지 않는다는 것을 알 수 있다.	3	· 자료 – 2012년 한국 성폭력 상담소 자료 – 2010년 여성가족부 통계 자료
	학습 문제 확인 학습 활동 안내	○ 학습 문제 확인하기 성폭력에 대한 올바른 대처 방법을 알고 실천한다. ○ 활동 안내하기 · 활동 1. 상황별 성폭력 대처 방법 알아보기 · 활동 2. 성폭력 대처 방법 역할극 준비하기 · 활동 3. 역할극 발표하기	1	
전개	상황 파악하기	활동 1 상황별 성폭력 대처 방법 알아보기 ○ 교과서의 그림을 보고 성폭력이 일어날 수 있는 상황 파악하기 · 어른이 다가와 친근함을 표시하며 신체 접촉을 하려고 한다. · 길가에 차를 세워 도움을 요청한다. · 휴대 전화나 컴퓨터 채팅 중 만나자고 유인한다. · 선물 등을 주면서 신체 접촉을 하거나 유인한다. · 집에 혼자 있을 때 누군가가 방문한다. · 대중교통을 타고 서서갈 때 누군가 신체 접촉을 하는 느낌이 든다.	5	· 교과서 이외에 발생할 수 있는 상황을 더 찾아본다.



학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
전개	대처 방법 알아보기	○ 상황에 따른 성폭력 대처 방법 알아보기 · 어른이 다가와 친근함을 표시하며 신체 접촉을 하려고 할 때 – "싫어요.", "하지 마세요." 등 신체 접촉이 불쾌하다는 표현을 크고 명확하게 해야 한다. · 길가에 차를 세워 도움을 요청할 때 – 차에서 조금 멀리 떨어진 후 다른 어른에게 도움을 요청하거나 거절 의사를 밝힌다. · 휴대 전화나 컴퓨터 채팅 중 만나자고 유인할 때 – 절대 만나지 않는다. · 선물 등을 주면서 신체 접촉을 하거나 유인할 때 – 이유 없이 공짜로 주는 물건은 받지 않는다. · 집에 혼자 있을 때 누군가가 방문하면 – 문을 잠그고 다음에 방문해 달라고 한다. 그리고 부모님께 연락한다. · 대중교통을 타고 서서갈 때 누군가 신체 접촉을 하는 느낌이 나면 – 다른 자리로 이동하고, 계속 따라오며 행위를 할 때에는 큰소리로 "도와주세요."를 외친다.	5	· 상황에 따른 대처 방법을 잘 숙지하고 실천할 수 있도록 지도한다. · 성폭력 예방 그림 자료를 PPT로 보여준다.
	역할극 준비하기	활동 2 성폭력 대처 행동 역할극 준비하기 ○ 모둠별로 상황 정하기 · 6가지 상황의 카드 중 하나를 선택하고, 모둠원과 함께 대처 방법을 의논하여 결정한다. ○ 모둠별로 역할 및 대사 정하기 · 상황에 필요한 인원을 구성하고 배역을 정한다. · 각자의 역할에 맞는 대사를 함께 만든다. · 각 모둠에서 준비한 소품을 꾸민다. · 준비된 이름표에 역할을 적는다. ○ 역할극 연습하기 · 역할극을 연습하여 성폭력 상황에서 대처하는 방법을 실천한다.	7	· 여러 가지 상황이 적힌 카드를 뽑아 상황을 정한다. · 모둠원이 모두 참여할 수 있도록 역할을 정한다. · 다른 모둠에 방해되지 않도록 작은 목소리로 연습한다.
	역할극 발표하기	활동 3 역할극 발표하기 ○ 모둠별로 역할극 발표하기 · 한 모둠씩 3분 이내로 발표한다. · 준비한 소품을 사용한다. · 맡은 역할에 최선을 다한다. · 발표가 끝나면 격려와 칭찬의 박수를 친다.	10	· 교사는 시간을 확인하며 관찰한다.



학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
전개	역할극 발표하기	○ 역할극 소감 발표하기 · 배운 내용을 잘 활용할 수 있다는 자신감이 생겼다. · 위기의 순간에 침착하게 대처해야 함을 알았다. · 다른 모둠이 역할극을 할 때 내가 긴장되었다. · 친구들 앞에서 연기를 하려고 할 때 많이 떨렸다. 등 ○ 잘한 모둠 칭찬하기 · 자신이 가진 스티커 2장을 자신의 모둠 이외에 잘했다고 생각하는 모둠에 붙여 준다. · 스티커가 가장 많이 붙은 모둠을 잘한 모둠으로 선발한다. · 어떤 점을 잘했는지 발표한다.	5	· 모둠 이름이 적힌 판에 스티커를 붙인다.
정리	학습 내용 정리	○ 정리 및 평가하기 · 성폭력에 대처하는 방법을 친구들과 이야기하기 – 상황에 따른 대처 방법을 이야기한다. – 위기의 상황에서는 침착함을 유지하도록 한다. – 누구에게나 일어날 수 있는 일이기 때문에 상황에 따른 대처 행동을 꼭 알아두고 실천할 수 있는 의지를 길러야 한다. 등.	3	
	차시 예고	○ 차시 예고하기 · 운동 중 발생하는 상해 알아보기	1	· 운동 상해 관련 사진



① 평가 계획

평가 기준	평가 관점		평가 방법	평가 시기
• 성폭력에 대한 올바른 대처 방법을 역할극을 통해 실천할 수 있는가? • 자신이 맡은 역할을 잘 수행하였는가?	상	• 성폭력에 대한 올바른 대처 방법을 잘 실천한다. • 자신이 맡은 역할에 최선을 다해 참여한다.	• 관찰 평가 • 평가지	• 수업중 • 수업중
	중	• 성폭력에 대한 올바른 대처 방법을 양호하게 실천한다. • 자신이 맡은 역할을 수행한다.		
	하	• 성폭력에 대한 올바른 대처 방법을 실천하지 못한다. • 자신이 맡은 역할을 잘 수행하지 못한다.		

② 교사의 체크 리스트

평가 내용	모둠	상	중	하	평가 기준
성폭력 상황에 맞는 대처 방법을 잘 실천하였다.	1모둠				• 성폭력 대처 방법을 올바르게 표현하였다. • 각자의 역할을 충실하게 수행하였다. • 실감나게 연기하였다.
	2모둠				
	3모둠				
	4모둠				

③ 역할극 자기 평가

평가 내용	상	중	하
맡은 역할에 최선을 다하였다.			
성폭력 상황에 따른 대처 방법을 모둠과 의논하여 결정하였다.			

④ 역할극 학습지

모둠원 역할	
상황	
대처 방법	
대사 만들기	

3 조심해요! 운동 중의 안전사고

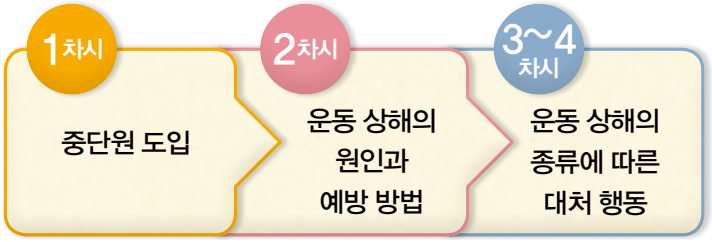


가 단원 안내

운동 중 안전사고는 언제 어디서나 발생할 수 있다. 따라서 그 원인을 찾아 사고가 발생하지 않도록 예방하는 자세가 필요하다. 만약 사고가 발생하더라도 더 큰 부상으로 이어지지 않도록 대처하는 방법을 익혀야 한다. 그리고 생명이 위독한 상황을 목격했을 때 당황하지 않고 빠르고 적절하게 대처할 수 있는 능력을 길러야 한다.

이 단원에서는 골절, 출혈, 염좌, 타박상, 근경직, 탈구 등 운동 중에 빈번하게 발생하는 운동 상해의 원인을 찾아보고 예방하는 방법을 배운다. 그리고 운동 중 상해를 입었을 때 그 피해를 최소화할 수 있는 대처 행동을 익혀 실천할 수 있는 능력을 기른다.

나 단원 학습 전개





다 단원 내용 및 지도 방법

'조심해요! 운동 중의 안전사고'는 운동 중에 발생하는 사고를 예방하고, 사고가 발생했을 때 신속하게 대처하여 더 큰 부상으로부터 자신을 보호할 수 있는 능력을 기르기 위한 내용으로 구성하였다. 운동 상해의 개념 및 발생의 원인, 운동 상해의 예방 방법, 운동 상해의 유형 및 증상, 그리고 운동 상해별 대처 행동에 대하여 구체적으로 제시한다. 이와 같은 운동 상해와 관련된 내용은 구체적인 사례를 제시하거나 영상 매체 등을 활용하여 발생 원인과 문제의 심각성을 충분히 인식하도록 하는 것이 효과적이다. 근본적으로 운동 상해가 발생하지 않도록 하기 위해서는 대처 행동만큼이나 철저한 예방이 중요함을 강조하고, 자기를 소중히 여기는 '자기 이해'의 가치를 생활 속에서 실천할 수 있도록 지도한다.

라 단원 평가

단원의 목표와 관련하여 얼마나 도달하였는지에 대해 평가한다. 이해, 수행 능력, 실천 능력, 감상이나 태도와 관련하여 평가한다.

- 운동 중에 발생하는 상해의 종류와 원인을 이해하였는가?
- 운동 상해의 예방 방법을 이해하였는가?
- 운동 상해의 대처 행동을 습득하였는가?
- 활동을 통해 '자기 이해'의 개념을 이해하고 이를 실천할 수 있는가?

마 배경 지식

한국 안전 공제회의 자료를 보면, 2012년에 발생한 학교에서의 안전사고 중 체육 시간에 발생한 안전사고가 전체의 28.8%로 가장 높은 비율을 차지하였다. 그만큼 학생들이 좋아하는 체육 시간에 안전사고가 가장 많이 발생한다는 뜻이다. 부상은 신체적·정신적 피해를 준다. 이러한 피해를 줄이기 위해서는 운동 상해의 원인을 찾아 사전에 예방하는 것이 최우선이고, 만약 운동 상해가 발생하였다면 그 상황에 맞는 적절한 대처 행동을 하여 2차 부상으로 이어지지 않도록 해야 한다. 또한 나의 몸과 다른 사람의 몸이 소중하다는 생각으로 응급 상황이 발생했을 때 신속하게 대처하는 능력을 키우는 것이 중요하다.

학습 안내 자료

1/4 차시

1. 학습 목표

- 운동 중 일어나는 사고로부터 안전하기 위한 방법을 알고, 응급 상황 대처에 준비하는 마음을 기를 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 운동 중 부상을 당한 경험을 발표하도록 하여 흥미와 호기심을 이끌어 낸다.
- 부상을 당하지 않기 위한 활동이 자신의 몸을 소중하게 여기는 것임을 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 보호 장구의 중요성을 지도한다.
- 운동 상해에 적절하게 대처하지 않으면 더 큰 부상으로 이어질 수 있음을 지도한다.



1 수업 안내

동기 유발

축구 경기 중 근경직이 일어나 응급 처치를 하는 사진을 보여 주고 무엇을 하는 것인지 생각해 보도록 한다.



- 제시된 장면을 보고 어떤 일이 일어났는지, 왜 이런 행동을 해야 하는지를 생각해 보면서 운동 상해의 의미와 대처 행동의 중요성을 깨닫게 한다.
- 경기 중 다리에 근경직이 발생해(쥐가 났다) 상대 선수가 근육을 풀어 주는 장면이다. 이 상황은 운동 상해의 발생과 대처 방법임을 설명한다.

수업의 흐름

① 운동 중 안전사고
② 운동 상해로부터 안전하기 위한 방법

2 본문 탐구

활동 1 운동 중 안전사고

① 교과서 40~41쪽에 제시된 그림을 보고 운동할 때 어떤 상황들이 있는지 알아본다.

- 운동할 때에는 보호 장구를 착용해야 한다.
- 운동을 하기 전에는 준비 운동을 실시한다.
- 운동할 때 반칙을 하면 서로 다칠 수 있음을 인식하고 반칙하지 않도록 주의한다.



• 부상을 당했을 때에는 적절한 조치를 해야 한다.

② 운동할 때 부상을 방지하기 위한 준비 사항을 파악하고, 부상을 당했을 때에는 어떤 대처가 필요한지 생각해 보도록 한다.

활동 2 운동 상해로부터 안전하기 위한 방법

① 무리하지 않고 주의를 기울이며 안전하게 운동한다.

• 준비 운동은 반드시 실시하고, 자신의 체력에 맞는 운동을 해야 한다.

• 운동에 집중하며, 경기 중 반칙하지 않는다.

② 기구를 점검하고 보호 장구를 착용한다.

• 운동하기 전에 운동 기구를 점검해야 하며, 보호 장구가 필요한 운동에서는 보호 장구를 반드시 착용해야 한다.

③ 응급 상황에 맞는 적절한 대처를 한다.

• 부상을 당했을 때에는 신속하게 상황에 맞는 적절한 대처를 해야 더 큰 부상을 막을 수 있다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

운동 중 부상을 예방할 수 있는 방법에 대하여 생각해 봅시다.

예시 반드시 준비 운동을 실시한다.

차시 예고

• 운동 상해의 원인과 예방 방법을 알아본다.

학습 도움 자료

핵심 용어

• **보호 장구** 운동할 때 부상의 위험으로부터 몸을 보호하는 장비를 말한다. 헬멧, 손목 보호대, 무릎 보호대, 팔꿈치 보호대, 엉덩이 보호대 등이 있다.

티칭 Tip

• 운동선수는 운동 중에 부상을 많이 당한다. 인터넷으로 운동선수의 부상을 다룬 기사를 검색해 보고 그 이유에 대하여 토론해 보도록 한다.

창의 Tip

• 운동을 하다가 응급 상황이 발생할 수 있는 상황을 생각해 본다. 친구가 반칙하여 넘어진 경우, 보호 장구를 착용하지 않아 다치는 경우, 열이 나는데 운동한 경우 등 다양한 생각을 발표하도록 한다.

학습 안내 자료

2/4 차시

1. 학습 목표

- 운동 상해의 의미와 원인, 예방 방법을 알 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 운동 상해가 발생하는 다양한 예를 사진이나 동영상 자료로 제시하여 쉽게 이해할 수 있도록 한다.
- 운동 상해가 발생하는 원인을 주변에서 찾아보도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 건강한 생활을 하기 위해서는 운동이 꼭 필요하지만, 준비되지 않은 상태에서 운동하면 오히려 해가 될 수 있음을 강조한다.
- 안전하게 운동하는 방법을 꼭 실천할 수 있도록 지도한다.



1 수업 안내

동기 유발

운동했을 때 다쳤던 경험에 대해 이야기해 보도록 한다.

- 체육 시간이나 집에서 운동할 때 부상을 당한 경험을 이야기함으로써 다양한 상황에서 부상이 발생할 수 있음을 알 수 있다. 그리고 부상 정도를 파악하여 여러 가지 상해를 입을 수 있음을 알게 한다.

수업의 흐름

① 운동 상해의 원인
② 운동 상해의 예방 방법

2 본문 탐구

운동 상해의 원인과 예방 방법 생각해 보기

그림을 보고 부상당한 이유를 주변 상황을 분석하여 생각해 보고, 예방하기 위한 행동을 써 보도록 한다.

예시

- 아침에 비가 와서 철봉에 물기가 남아 있었기 때문에 상당히 미끄러웠을 것이다. 그래서 철봉을 잡다가 손이 미끄러져 바닥으로 떨어져 다쳤다. 이 상황을 예방하기 위해서는 철봉 운동을 하기 전에 물기를 제거하거나 무리하게 실시하지 않아야 한다.

활동 1 운동 상해의 원인

1. 운동 상해의 의미



학습 도움 자료

핵심 용어

- **운동 상해** 운동 중 발생하는 사고로 인하여 신체에 부상을 입는 것을 말한다.

티칭 Tip

- 운동 상해를 예방하는 방법을 알고 실천할 수 있는 마음이 자기를 소중히 여기는 '자기 이해'의 가치 실현이다.

창의 Tip

- **생각 튼튼 지도:** 친구들과 술래잡기를 했던 경험을 떠올려 위험했던 순간을 찾아 보도록 한다.

  예시 도망가는 친구를 잡으려고 친구의 옷을 잡아당긴 적이 있다. 그때, 친구가 중심을 잃고 뒤로 넘어져 어깨를 땅에 부딪쳤다.

운동 중 발생하는 사고로 인하여 신체에 부상을 입는 것을 말한다.

2. 운동 상해의 원인

개인에 의한 경우와 주변 환경에 의한 경우가 있다.

① 개인적 요인

- 준비 운동 부족 및 미실시 • 무리한 운동
- 체력 및 운동 기능의 부족 • 과도한 긴장 상태 등
- 운동 중 부주의한 태도(산만한 태도)

② 환경적 요인

- 보호 장구의 미착용 및 결함
- 안전시설의 부족
- 상대방의 반칙 및 난폭한 경기 운영
- 잘못된 운동 프로그램 • 날씨 등

활동 2 운동 상해의 예방 방법

안전하게 운동하기 위하여 지켜야 할 행동을 알아보도록 한다.

1. 개인적 요인

① 운동을 하기 전에 준비 운동을 한다.

- 가볍게 뛰거나 스트레칭을 한다.

② 자신의 체력에 맞는 운동을 실시한다.

- 심폐 지구력이 약하면 운동과 휴식을 반복한다.

③ 운동할 때에는 집중한다.

- 계단 오르기를 할 때 집중하지 않으면 넘어질 수 있다.

④ 평소 건강 체력을 길러 운동 상해를 예방한다.

- 유연성, 근력 및 근지구력, 심폐 지구력 운동을 꾸준히 실천한다.

⑤ 운동할 때에는 지나친 승리욕을 갖기보다는 최선을 다하는 마음으로 한다.
- 승패에 집착하지 말고 운동을 즐겨야 한다.

⑥ 운동 중 힘들면 충분히 휴식 시간을 가진다.
- 심장 박동이 빠르고 숨쉬기가 힘들 때에는 호흡이 안정될 때까지 휴식을 취한다.

2. 환경적 요인

① 보호 장구의 결함을 확인한 후 반드시 착용한다.
- 자전거나 인라인 스케이팅을 탈 때에는 헬멧, 팔꿈치 보호대, 무릎 보호대, 손목 보호대를 착용한다.

② 운동 전에 시설의 안전성을 확인한다.
- 철봉이나 뜀틀을 할 때 물기에 젖지 않았는지, 파손된 부분은 없는지 확인한다.

③ 날씨가 좋지 않으면 실내에서 할 수 있는 운동을 한다.
- 비가 와서 축구를 할 수 없을 때에는 실내에서 할 수 있는 농구나 배드민턴 운동을 선택하여 실시한다.

④ 반칙은 가해자와 피해자 모두 부상을 입을 위험이 있다. 정정당당하게 운동을 한다.
- 축구를 할 때 공을 차지하기 위해 태클을 하면 상대방뿐만 아니라 자신도 부상을 당할 수 있다. 상대 선수의 진로 방향을 막거나 협력 수비로 공격을 막는다.

⑤ 운동 중 수분을 충분히 섭취한다.
- 운동을 할 때에는 물을 꼭 준비하여 땀으로 배출된 수분을 보충한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

체육 시간에 많이 일어날 것 같은 운동 상해는 무엇인지 생각해 보고, 예방 방법을 발표해 봅시다.

예시

상황	농구공으로 패스 연습을 할 때 손가락을 다치는 경우가 많다.
예방 방법	① 농구공을 패스하는 연습을 많이 한다. ② 농구공을 소프트 발리볼 공으로 바꾸어 실시한다. ③ 운동 전에 준비 운동으로 손가락 관절을 충분히 풀어 준다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 운동 상해의 원인을 알 수 있는가? 2. 운동 상해의 예방 방법을 알 수 있는가?	지필 평가

차시 예고

- 운동 상해의 종류에 따른 대처 행동을 알아본다.

평가지

01 운동 상해가 발생하는 원인을 개인적 요인과 환경적 요인으로 나누어 보세요.

준비 운동의 부족, 안전시설의 부족, 날씨, 무리한 운동, 체력 부족, 산만한 태도, 보호 장구의 미착용, 상대방의 반칙

개인적 요인	환경적 요인
준비 운동의 부족, 무리한 운동, 체력 부족, 산만한 태도	보호 장구의 미착용, 안전시설의 부족, 날씨, 상대방의 반칙

02 다음 상황이 발생했을 때 운동 상해를 예방할 수 있는 방법을 쓰세요.

상황	예 수영을 하다가 다리에 쥐가 나서 운동을 할 수 없었다.
예방 방법	준비 운동을 충분히 하여 근육을 풀어 주어야 한다.



체육 수업 중 발생하는 안전사고의 예



유형	내용
축구	• 상대 선수의 과격한 태클에 걸려 넘어져 부상 • 승리에 대한 의욕이 앞선 선수들이 몸싸움 중 부딪히거나 넘어져 부상 • 프리킥으로 강하게 찬 공에 맞아 넘어져 부상 • 드리블을 하던 중 공을 밟아 넘어져 부상 • 공을 찬다는 의욕이 앞서 헛발질을 하여 넘어져 부상
농구	• 농구공을 주고받다가 공이 손가락에 맞아 부상 • 점프하여 슛을 한 후 착지 동작에서 다른 선수에게 밀려 넘어져 부상 • 유명한 선수들의 동작을 흉내 내어 따라 하다가 부상 • 공을 서로 잡으려는 과도한 몸싸움에서 밀려 넘어져 부상
배구	• 오버핸드 토스 중 손가락을 부상 • 스파이크 후 착지하면서 부상
달리기	• 서로 앞서서 달리려다 부딪히면서 넘어져 부상 • 준비 운동 없이 달리다가 넘어져 부상 • 장애물 달리기 중 허들에 걸려 넘어져 부상 • 달리다가 발이 엇갈려 넘어져 부상
뜀틀	• 도움닫기를 하다가 뜀틀에 부딪혀 부상 • 손을 잘못 짚어 부상 • 뜀틀에 엉덩방아를 찧어 부상 • 뜀틀을 넘다가 손이 엉덩이에 깔려 부상 또는 착지를 잘못하여 부상
철봉	• 철봉을 잡고 흔들기를 하던 중 손을 놓쳐 떨어져 부상 • 앞 돌기를 하다 떨어져 부상 • 내려올 때 착지를 잘못하여 부상
기타	• 손 짚고 앞 돌기를 하던 중 부주의로 인하여 부상 • 기계 체조 수업 중 엉덩이로 떨어져 부상 • 야구나 소프트 발리볼 중 장비 미착용으로 인하여 부상 • 배트나 공에 맞아 부상

출처 : '체육 안전사고 예방 지침서', 한국 교육 연구 정책 연구소, 2001.

학습 안내 자료

3~4/4 차시

1. 학습 목표

- 운동 상해의 종류에 따른 대처 행동을 알고, 응급 상황이 발생했을 때 대처 행동을 실천할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 운동선수들이 실제 경기 상황에서 운동 상해가 발생했을 때 어떻게 대처하는지 동영상이나 사진을 보여 준다.
- 운동 상해를 입었을 때 어떻게 대처했는지 학생들의 경험을 발표하도록 한다.
- 자주 발생하는 염좌에 대한 대처 방법을 실천해 보도록 한다.
- 심폐 소생술의 중요성을 알고 정확한 방법을 익혀 실천해 보도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 운동 중 발생하는 운동 상해는 신속하게 대처해야 2차 부상을 예방할 수 있음을 지도한다.
- 정확하지 않은 응급 처치는 환자의 부상 부위를 더 악화시킬 수 있음을 알려 준다.



운동 상해의 종류에 따른 대처 행동을 알아봅시다.

운동 상해가 발생하면 상해의 종류에 따라 신속하고 적절하게 대처해야 합니다. 운동 상해의 종류에 따른 대처 행동을 익혀 실천해 봅시다.

활동 운동 상해의 종류에 따른 대처 행동 알아보기

운동 상해에 맞는 올바른 대처 행동을 알고 신속하게 실시해야 합니다.



1 수업 안내

동기 유발

운동하다가 다쳤을 때 치료했던 경험을 이야기해 본다.

- 운동 상해의 치료 경험을 이야기하면서 대처 방법의 중요성을 깨닫고 상해에 따라 대처 방법이 다르다는 것을 이해하도록 한다.

수업의 흐름

① 운동 상해의 종류에 따른 대처 행동 알아보기
② 발목이 삐었을 때 응급 처치 실습하기

2 본문 탐구

활동 1 운동 상해의 종류에 따른 대처 행동 알아보기

1. 출혈

- 피부가 찢어지거나 벗겨져 피가 나는 현상이다.

① 상처 부위를 식염수나 흐르는 물로 씻는다.
② 상처 부위를 심장보다 높게 유지한 후 깨끗한 거즈로 압박하여 지혈하고 소독한다.

2. 골절

- 뼈에 금이 가거나 부러진 상태로, 골절된 부위가 붓고 통증이 심하다.

① 다친 부위에 부목을 대어 고정한다.
② 병원으로 이송하여 치료를 받는다.



45

학습 도움 자료

핵심 용어

- **지혈** 상처에서 나오던 피가 멈추는 것을 말한다.
- **부목** 팔다리의 외상이나 골절, 탈구, 염좌 등의 응급 처치 시, 부상 부위를 고정하기 위해 대는 기구를 말한다.
- **부종** 피하 조직의 틈에 조직액 또는 림프액이 고여 몸의 전체 또는 일부가 부어오르는 증상을 말한다.

티칭 Tip

- 심폐 소생술의 방법은 신체 모형이나 쿠션을 이용하여 직접 실시함으로써 익힐 수 있다. 순서를 정확히 익혀 올바른 자세로 실행해야 하며 신속하게 이루어져야 하는 이유에 대하여도 생각해 보도록 한다.

창의 · 인성 Tip

- 스포츠 경기 상황에서 운동선수가 상해를 입는 순간의 동영상을 보여 주면서 어떻게 대처해야 할지 생각해 보도록 한다.
- 검색 사이트에서 '스포츠 반칙'으로 단어 검색하면 많은 자료를 찾을 수 있다.

참고 누리집

- 소방 방재청: www.nema.go.kr
- 대한 심폐 소생술 협회: www.kacpr.org

3. 근경직

- 흔히 '쥐가 났다'라고 말한다. 계속적인 반복 운동에 의하여 근육이 피로해져 활동을 멈춘 후에도 근육이 짧아져 있는 상태이다.

① 편안한 자세를 취한 후 뭉친 근육을 풀어 준다.
② 따뜻한 수건으로 근육을 이완시킨다.
③ 스트레칭을 해 준다.

4. 염좌

- 흔히 삐었다고 말한다. 인대가 늘어나거나 끊어져 상처 부위가 붓는 현상이다.

① 다친 부위가 움직이지 않도록 편안하게 눕힌다.
② 다친 부위에 얼음찜질을 한다.
③ 다친 부위를 압박한다.
④ 다친 부위를 심장보다 높은 자세로 유지한다.
⑤ 신속하게 병원으로 가서 치료를 받는다.

5. 타박상



- 신체가 무언가에 맞아 멍이 들거나 부어오르는 현상이다.
- 염좌의 대처 행동과 동일하다.

6. 탈구

- 뼈가 제 위치에서 빠진 현상이다.

① 뼈를 임의로 끼우려고 하지 않는다.
② 염좌의 대처 행동과 동일하게 실시한 후, 신속하게 병원으로 가서 치료를 받는다.

7. 물집

- 반복된 마찰로 피부에 물이 차오르며 부풀은 상태이다.

① 살균된 바늘로 부풀은 부위를 터뜨려 액체를 뺀다.
② 소독한 거즈로 감싸 상처 부위에 마찰이 일어나지 않도록 한다.

8. RICE 실천하기

염좌나 타박상이 발생했을 때에는 RICE를 실시한다.

① 의미: 손상으로 인한 통증과 부종이 동반되는 경우, 휴식, 얼음찜질, 압박, 다친 부위 올리기를 실시해야 한다. 이 처치들의 알파벳 앞 글자를 따서 'RICE'라고 한다.
② 휴식(Rest): 다친 부위가 움직이지 않도록 편안한 자세로 눕힌다. 부상 악화, 재발 방지에 도움이 된다.
③ 얼음찜질(Ice): 부종을 감소시키기 위해 얼음찜질을 한다.
④ 압박(Compression): 다친 부위를 압박한다. 이것은 다친 부위로 혈액이 공급되는 것을 제한하여 내부 출혈을 줄이고 붓는 것을 억제한다.
⑤ 다친 부위 올리기(Elevation): 다친 부위를 심장보다 높게 두어 그 자세를 유지한다. 부기가 빠지고 환자의 통증이 감소하여 완치에 걸리는 시간이 줄어든다.

심폐 소생술이란?

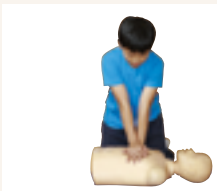
1. 의미

심장마비나 사고로 폐와 심장의 활동이 멈추었을 때 심장을 압박하고 인공호흡으로 혈액을 순환시켜 조직으로 산소를 공급함으로써, 뇌 손상과 사망을 막기 위해 현장에서 신속하게 실시하는 기술이다. 응급 상황이 발생한 지 4분 안에 이루어져야 효과가 있다.

2. 방법



① 부상자의 의식을 확인하고, 의식이 없으면 주변의 한 사람을 지목하여 119에 신고를 요청한다.



② 부상자의 호흡과 맥박을 확인한 다음, 두 손을 깍지 끼고 체중을 실어 가슴 압박을 30회 시행한다.



③ 머리를 젖히고 턱을 들어 기도를 유지한다.



④ 손으로 코를 막고 입에 숨을 2회 불어넣는다. 의식이 있을 때까지 가슴 압박과 인공호흡을 반복한다.

- 만약 심폐 소생술을 했다가 부상자가 잘못된다면 구조자는 선한 마리아 법으로 보호받는다.

선한 마리아 법이란

응급 의료에 관한 법률 제5조 2항에 "생명이 위급한 응급 환자에게 해당하는 응급 의료 또는 응급처치를 제공하여 발생한 재산상 손해와 사상에 대하여 고의 또는 중대한 과실이 없는 경우, 해당 행위자는 민사 책임과 상해에 대한 형사 책임을 지지 아니하고 사망에 대한 형사 책임은 감면한다."로 규정하고 있어 선의의 구조자는 법적으로 보호받을 수 있다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

운동 상해가 발생했을 때의 대처 행동을 친구들과 이야기해 보고 실천해 봅시다.

- 운동 중 다양한 운동 상해에 대하여 올바른 대처 행동을 이야기하고 실제로 실천해 본다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 운동 상해의 종류를 알 수 있는가? 2. 운동 상해의 종류에 따른 대처 행동을 알고 실천할 수 있는가?	관찰 평가 지필 평가

차시 예고

- 배운 내용을 확인한다.



자동 제세동기



1 자동 제세동기란?

심장 정지와 같은 갑작스러운 심장 질환이 발생했을 때 자동으로 심장 상태를 분석하고, 필요에 따라 전기충격을 가하여 심장의 기능이 회복되도록 하는 응급 구조 장비이다.

자동 제세동기는 2008년 6월 응급 의료에 관한 법률 개정으로 관공서와 공공시설 등에 설치가 의무화되었다. 심폐 소생술보다 간편하기 때문에 사용 방법을 익히면 누구나 사용할 수 있다. 자동 제세동기는 어깨를 두드리며 큰소리로 말했을 때 반응이 없거나 정상적인 호흡이 없는 심장 정지 환자에게만 사용해야 한다.

2 자동 제세동기의 사용 방법

①



②



③



④



⑤



① **전원 켜기:** 자동 제세동기를 심폐 소생술에 방해가 되지 않는 위치에 놓고 전원 버튼을 누른다.

② **2개의 패드 부착:** 패드 1은 오른쪽 빗장뼈 바로 아래에, 패드 2는 왼쪽 젖꼭지 옆 겨드랑이에 부착한다. 패드 부착 부위에 이물질이 있다면 제거하며, 패드와 제세동기 본체가 분리되어 있으면 연결한다.

③ **심장 리듬 분석:** "분석 중"이라는 음성 지시가 나오면, 심폐 소생술을 멈추고 환자에게서 손을 뗀다. 제세동이 필요하면 "제세동이 필요합니다."라는 음성과 함께 자동으로 충전이 시작된다. 자동 제세동기의 충전은 수 초 이상 걸리므로 가급적 가슴 압박을 시행한다. "환자의 상태를 확인하고, 심폐 소생술을 계속하십시오."라는 음성 지시가 나오면 즉시 심폐 소생술을 다시 시작한다.

④ **제세동 시행:** 제세동이 필요한 경우에만 제세동 버튼이 깜박이며 제세동 버튼을 눌러 제세동을 시행한다. 제세동 버튼을 누르기 전에는 반드시 다른 사람이 환자에게서 떨어져 있는지 확인해야 한다.

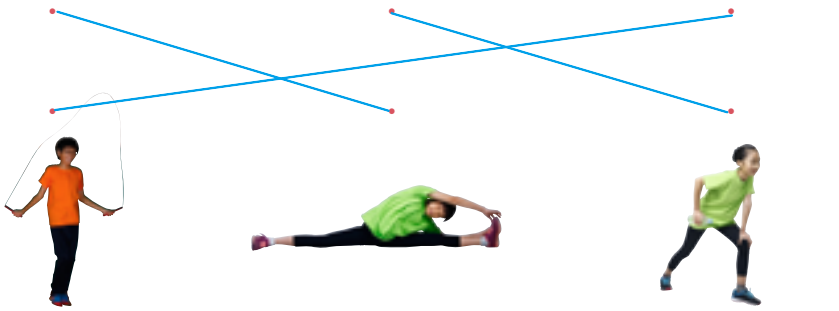
⑤ **즉시 심폐소생술 다시 시행:** 제세동을 실시한 뒤, 즉시 가슴 압박과 인공호흡 비율을 30:2로 심폐 소생술을 다시 시작한다. 자동 제세동기는 2분마다 심장 리듬 분석을 반복 시행하며, 자동 제세동기의 사용 및 심폐 소생술의 시행은 119 구급대가 현장에 도착할 때까지 지속한다.

배운 내용을 확인해 보아요

1 정리해 보아요!

건강 체력을 기르기 위한 운동을 바르게 연결해 봅시다.

유연성 | 근력 및 근지구력 | 심폐 지구력



다음 빈칸에 알맞은 단어를 넣으면서 배운 내용을 정리해 봅시다.

- 운동 중 발생하는 사고 때문에 신체에 부상을 입는 것을 [운동 상해](이)라고 합니다.
- 아동기와 청소년기를 거치면서 몸과 마음에 나타나는 변화를 [이차 성징](이)라고 합니다.

2 실천했나요?

이 단원을 배우면서 나의 활동을 스스로 평가해 봅시다.

평가 내용	😃	🙂	😐
건강 체력을 기르기 위한 운동을 꾸준히 실천할 수 있습니다.		○	
성폭력 대처 방법을 알고 예방 방법을 실천할 수 있습니다.	○		
운동 상해의 대처 방법을 알고 예방 방법을 실천할 수 있습니다.		○	
자기 이해의 가치를 알고 건강하게 생활할 수 있습니다.	○		

지도 Tip

- 건강 체력의 유형에 따른 운동 방법을 알아본다. 유연성, 근력 및 근지구력, 심폐 지구력을 기를 수 있는 여러 가지 운동을 조사해 볼 수 있다.
- 참고 누리집
  국민 생활 체육회 순환 운동 프로그램: movsvr.sportal.or.kr/circuit

지도 Tip

- 운동 상해와 이차 성징의 의미를 알아보고 각각 구체적인 사례를 찾아볼 수 있도록 한다.

지도 Tip

- 이 단원을 배우면서 알고 있는 내용을 실천했는지 스스로 확인해 보도록 한다. 활동 모습으로 제시되어 있는 요소를 미리 확인하여 효과적으로 실천할 수 있도록 지도한다.






3 창의적으로 문제를 해결해요.

건강 체력을 기를 수 있는 나만의 운동 방법을 써 봅시다.

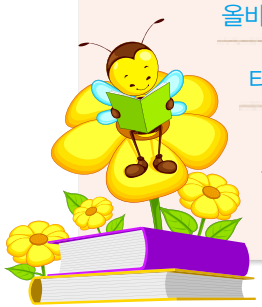
건강 체력 유형	운동의 종류	방법
유연성	스트레칭	다리 스트레칭을 일주일에 3일 동안 30분씩 땀이 조금 날 정도로 합니다.
근력 및 근지구력	자기 체중 운동(스쾃)	하체의 힘을 기르기 위해 일주일에 3일 동안 10번씩 3세트를 반복하여 20분 동안 운동합니다.
심폐 지구력	줄넘기	일주일에 5일 동안 200회씩 2세트를 반복하여 10분 동안 운동합니다.

4 활동 가치를 길렀나요?

나의 몸과 마음이 건강하게 성장하기 위해서 어떤 노력을 해야 하는지 써 봅시다.



예 내 몸의 안전과 건강을 스스로 지킬 수 있는 능력을 길러야 한다. 건강한 생활을 하기 위해 나의 건강 체력 수준을 알고 운동 계획을 세워 꾸준히 실천해야 한다. 그리고 안전하게 운동하기 위한 방법과 다쳤을 때 올바른 대처 행동을 알고 실천해야 한다. 또한 내 몸을 소중히 여기고 타인을 존중하는 태도를 길러 건전한 성 가치관을 형성해야 한다.



지도 Tip

- 건강 체력을 기르기 위한 운동을 유형별로 정리해 본다. 그리고 자신의 체력과 운동 기능에 맞는 운동을 선택하여 구체적인 운동 계획을 세운다. 계획을 세울 때에는 운동의 강도, 빈도, 시간 등을 고려해야 하며, 7560+운동이 될 수 있도록 지도한다.
- 개인의 신체 조건에 따라 운동 계획은 달라질 수 있다. 만약 체중이 많이 나가는 학생에게 줄넘기 운동은 무리일 수 있다. 이럴 때에는 수영이나 빠르게 걷기를 통한 심폐 지구력 운동이 바람직하다. 그리고 개인의 지병 유무를 파악하여 무리하지 않도록 살펴보는 것도 중요하기 때문에 학생의 건강 상태를 항상 확인해야 한다.

지도 Tip

- 건강한 생활을 하기 위해서는 자기 몸을 소중히 여기는 '자기 이해' 가치를 길러야 한다. 체력을 기르기 위한 운동 계획을 세우고, 이차 성징에 따른 신체적·정신적 변화를 올바르게 이해하도록 한다. 그리고 안전하게 운동하기 위한 방법을 배우고 응급 상황이 발생했을 때 적절하게 대처하는 방법을 실천하도록 한다.

감상 자료

일도 즐겁게 하면 '생활 속 운동'



일도 즐거운 마음으로 하면 운동이 될 수 있다. 반면에 운동을 억지로 하면 힘든 일이 될 수 있다. 뱃살을 빼려고 힘들게 몇 시간 운동하면서 즐겁기는커녕 힘들기만 하다면, 그것은 운동이 아니라 일에 가깝다. 반면, 한겨울 비닐하우스에서 채소를 수확하느라 여념이 없는 농부의 미소 가득한 얼굴을 보면 그가 일만 하고 있다고 할 수 있을까?

운동과 마찬가지로 일도 근육의 수축과 이완을 반복하는 활동이다. 다만 대부분의 운동이 전신을 움직이며 하지만 일은 국소적인 동작이 많다. 즉, 운동은 관절을 골고루 사용하지만, 일은 몇 가지 관절을 반복하여 사용한다. 또한 운동은 적절한 강도로 하다가 일정 시간 휴식을 취하는 등 조절할 수 있지만 일은 휴식 없이 장시간 이루어지는 경우가 많다.

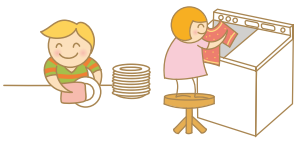
그러면 일을 운동으로 바꿔 보면 어떨까? 절대 무리하지 말고 중간에 휴식을 취하면서 몸의 균형을 잃지 않는 것이 요령이다. 설거지할 때에도 다리를 번갈아 가면서 자세를 취하고, 걸레질할 때에도 팔을 교대로 사용하면 관절에 무리가 가지 않는다. 일하다가 스트레칭으로 몸을 유연하게 해 주는 것도 도움이 된다. 무엇보다 즐거운 마음으로 일해야 한다. 기분 좋게 일을 하면 효율성이 높아지고 정신 건강에도 좋다. 어차피 해야 하는 일을 즐기면서 하면 그것이 '생활 속 운동'이 된다.

출처: 유정복, '스포츠 7330', 국민 생활 체육회, 2013년 2월호.









감상 자료

4분의 기적! 우리도 할 수 있어요

준비 운동이 부족한 상태에서 운동을 무리하게 하거나 건강이 좋지 않은 상태에서 과격한 신체 활동을 하면 전문 운동선수일지라도 위험한 상황에 닥칠 수 있다. 이럴 때에는 빠른 시간에 적절한 대처를 하면 소중한 생명을 살릴 수 있다는 것을 명심하고 평소 응급 처치와 관련한 지식을 숙지하는 것이 중요하다.

지난 2011년 5월 제주 종합 경기장에서의 축구 경기 종료 직전 신영록 선수는 의식을 잃고 경기장에 쓰러졌다. 부정맥에 의한 심장마비로 의식을 잃은 것이다. 이때, 곁에 있던 동료들은 재빨리 기도를 확보하고 의료진을 불렀으며, 상태를 파악한 의료진은 즉시 심폐소생술을 실시하였다. 신영록 선수는 쓰러진 지 12분 만에 병원으로 이송되어 전기 충격과 심폐 소생술로 심장이 다시 뛰기 시작하였다. 경기장에서의 빠르고 정확한 응급처치가 신영록 선수를 살린 것이다.



이와 비슷한 사례가 다른 나라에서도 발생하였다. 지난 2012년 3월 영국 런던에서 있던 축구 경기에서 무암바 선수는 심장 마비로 가슴을 부여잡고 경기장에 쓰러졌다. 현지 의료팀이 즉시 경기장에 들어가 기도를 확보하고 10여 분간 심폐 소생술을 실시하였다. 응급 처치를 마치고 병원으로 이송된 무암바 선수는 생명을 유지할 수 있었다.



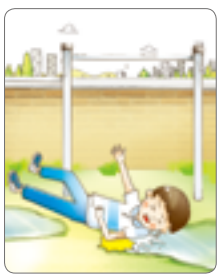




교수 학습 과정안 (예시)



대단원	건강 활동	중단원	3. 조심해요! 운동 중의 안전사고		
소단원	운동 상해의 원인과 예방 방법을 알아봅시다.	교과서 쪽수	42~43	차시	2/5
학습 목표	· 운동 상해의 의미와 원인, 예방 방법을 알 수 있다.				
창의 · 인성	확산적 사고, 자기 이해				
지도 장소	교실	수업 모형	직접 교수 모형		
수업 개선 전략	학습 진단	전체			
	교수 · 학습 준비물	텔레비전, 실물 화상기			
	ICT 활용	· 동기 유발 자료: 운동선수의 부상 상황 동영상 · 활동 보조 자료: 보호 장구 사진, 운동 시설 사진 · 차시 예고 자료: 응급 처치 사진			

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
도입	동기 유발	○ 운동 중 다쳤던 경험 이야기하기 · 체육 시간이나 일상생활에서 운동할 때, 부상당한 경험을 발표함으로써 다양한 상황에서 부상이 발생할 수 있음을 알 수 있다. 그리고 부상 정도를 파악하여 여러 가지 상해를 입을 수 있음을 알 수 있다.	5	· 운동선수가 반칙으로 부상당하는 동영상을 시청한다. · 운동 중 다쳤을 때의 경험을 발표함으로써 학생들이 공감할 수 있는 분위기를 조성한다.
	학습 문제 확인	○ 학습 문제 확인하기 운동 상해의 원인과 예방 방법을 알고 실천한다.	1	
	학습 활동 안내	○ 활동 안내하기 · 활동 1. 운동 상해의 원인 알아보기 · 활동 2. 운동 상해의 예방 방법 알아보기		
전개	운동 상해의 의미 파악하기	활동 1 운동 상해의 원인 알아보기 ○ 운동 상해의 의미 알아보기 · 의미: 운동 중 발생하는 사고로 인해 신체에 부상을 입는 것을 말한다. ○ 교과서의 그림 상황을 보고 운동 상해의 원인과 예방 방법에 대하여 생각해 보기 · 그림을 보고 부상당한 이유를 주변 상황을 분석하여 적어 보고, 예방하기 위한 행동을 생각해 본다.  	10	· 교과서 이외에 운동 상해가 발생할 수 있는 상황을 찾아본다.



학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
전개	운동 상해의 원인 알아보기	· 운동 상해의 원인을 생각해 본다. – 철봉이 미끄러웠을 것이다. – 날씨가 좋지 않았을 것이다. – 운동에 집중하지 못했을 것이다. – 체력이 약했을 것이다. 등 · 운동 상해의 예방 방법을 생각해 본다. – 철봉에 묻은 물기를 닦고 운동을 해야 한다. – 날씨가 좋지 않기 때문에 실내에서 할 수 있는 운동을 한다. – 운동할 때 주의를 기울이며 실시해야 한다. – 자신의 체력에 맞는 운동을 선택해야 한다. 등 ○ 운동 상해의 원인 알아보기 · 교과서 42~43쪽의 그림을 보고 운동 상해의 원인을 찾아본다. · 운동 상해의 원인을 개인적 요인과 환경적 요인으로 나눈다. – 개인적 요인 → 무리한 운동, 체력 및 운동 기능의 부족, 운동 중 부주의한 태도(산만한 태도) – 환경적 요인 → 보호 장구의 미착용 및 결함, 안전시설의 부족, 상대방의 반칙 및 난폭한 경기 운영 · 교과서에 제시된 원인 이외의 경우를 생각해 본다. – 개인적 요인: 준비 운동 미실시, 지나친 승리욕 – 환경적 요인: 날씨		· 학생들이 다양한 의견을 제시할 수 있도록 수용적인 태도를 가진다.
	예방 방법 알아보기	활동 2 운동 상해의 예방 방법 ○ 안전하게 운동하기 위해 지켜야 할 행동 알아보기 · 운동하기 전에 준비 운동을 한다. – 가볍게 뛰거나 스트레칭을 한다. · 자신의 체력에 맞는 운동을 한다. – 심장 박동이 빨라지고 숨쉬기가 힘들 때에는 호흡이 안정될 때까지 휴식을 취한다. · 운동에 집중한다. – 계단 오르기를 할 때 집중하지 않으면 넘어질 수 있다. · 평소에 건강 체력을 길러 운동 상해를 예방한다. – 유연성, 근력 및 근지구력, 심폐 지구력 운동을 꾸준히 실천한다. · 지나친 승리욕을 가지기보다는 최선을 다하는 마음으로 운동한다. – 승패에 집착하지 말고 운동을 즐겨야 한다. · 보호 장구의 결함을 확인한 후 반드시 착용한다. – 자전거나 인라인 스케이팅을 탈 때에는 헬멧, 팔꿈치 보호대, 무릎 보호대, 손목 보호대를 착용한다.	10	· 운동 상해의 예방 방법에 대하여 실제로 할 수 있는 구체적인 예시를 들어 설명하면 효과적이다.



학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
전개		· 운동 전에 시설의 안전성을 확인한다. – 철봉이나 뜀틀을 할 때 물기에 젖었는지, 파손된 부분이 있는지 확인한다. · 날씨가 좋지 않으면 실내에서 할 수 있는 운동을 한다. – 비가 와서 축구를 할 수 없을 때에는 실내에서 할 수 있는 농구나 배드민턴을 선택한다. · 반칙은 가해자와 피해자 모두 부상을 입을 위험이 있다. 페어플레이 정신으로 정정당당하게 한다. – 축구를 할 때 공을 차지하기 위해 반칙하면 상대방과 자신이 동시에 부상을 당할 수 있다. 상대 선수의 진로 방향을 막거나 협력 수비로 공격을 막는다. · 운동 중 수분을 충분히 섭취한다. – 운동할 때에는 물을 준비하여 땀으로 배출된 수분을 보충한다. ○ 친구들과 함께 술래잡기할 때 운동 상해가 일어날 수 있는 상황을 찾아보기 · 자신의 경험을 바탕으로 부상의 위험이 있는 행동을 발표한다.	5	
정리	학습 내용 정리	○ 정리 및 평가하기 · 운동 상해의 원인에는 어떤 것이 있는지 말해 본다. – 준비 운동 부족, 안전시설의 부족, 체력 및 기능 부족, 부주의한 태도, 보호 장구 미착용, 반칙 등이 있다. · 체육 시간에 운동 상해가 많이 일어날 것 같은 상황이 무엇인지 생각해 보고, 예방할 수 있는 방법을 발표해 본다. – 여러 가지 상황에서 일어날 수 있는 상해와 예방 방법을 발표한다. – 예시 → 상황: 농구공으로 패스를 연습할 때 손가락을 다치는 경우가 많다. → 예방 방법: 농구공을 패스하는 연습을 많이 한다. 농구공을 소프트 발리볼 공으로 바꾸어 실시한다. 운동 전에 준비 운동으로 손가락 관절을 충분히 풀어 준다.	8	
	차시 예고	○ 차시 예고하기 · 운동 상해의 종류에 따른 대처 행동을 알아본다.	1	· 응급 처치 상황 사진

① 평가 계획

평가 및 평가지



평가 기준	평가 관점		평가 방법	평가 시기
• 운동 상해의 원인을 알고 있는가? • 운동 상해의 예방 방법을 알고 있는가?	상	• 운동 상해의 원인을 잘 알고 있다. • 운동 상해의 예방 방법을 잘 알고 있다.	• 평가지	• 수업 후
	중	• 운동 상해의 원인을 조금 알고 있다. • 운동 상해의 예방 방법을 조금 알고 있다.		
	하	• 운동 상해의 원인을 모른다. • 운동 상해의 예방 방법을 모른다.		

② 평가지

평가일	20 년 월 일	이름	

1. 운동 상해가 발생하는 원인을 개인적 요인과 환경적 요인으로 나누어 봅시다.

준비 운동 부족, 안전시설의 부족, 날씨, 무리한 운동,
체력 부족, 산만한 태도, 보호 장구의 미착용, 상대방의 반칙

개인적 요인	환경적 요인

2. 다음 상황이 발생했을 때 운동 상해를 예방할 수 있는 방법을 적어 봅시다.

상황	㉠ 수영을 하다가 다리에 쥐가 나서 운동을 할 수 없었다.
예방 방법	



1 단원 개관

우리는 일상생활에서 자기의 목표를 향해 끊임없이 도전하고 있다. 신체 활동으로서의 도전 활동은 개인의 신체 한계나 다른 사람의 능력에 도전하는 것을 의미하며, 자신의 목표를 설정하여 달성하려고 노력하는 정신을 중시한다. 이러한 도전 정신을 통해 앞으로 살아가는 데 도전 능력을 함양할 수 있게 해 주는 것이 도전 활동의 교육적 가치이다.

이 단원의 학습 방향은 개인의 신체적 능력의 한계나 타인의 신체적 능력에 도전하면서 자신의 잠재력을 발견하고, 자신의 한계에 능동적으로 도전할 수 있는 능력 계발에 초점을 둔다. 더 나은 기록에 도전하는 거리 도전 단원은 '멀리 또는 높이 뛰어 거리에 도전하기'와 '물체를 멀리 던져서 거리에 도전하기'와 같은 내용을 담고 있다. 자신의 목표나 다른 사람의 기록을 극복하기 위해서는 기본 동작의 습득은 물론, 스스로 계획을 세워서 꾸준히 노력하는 것이 중요하며, 자기 한계에 도전하기 위해서는 올바른 동작 습득 과정에서 동료 간의 문제점들을 관찰하고 해결하는 태도가 요구된다.



2 단원 목표

초등학교의 도전 활동은 신체 활동의 도전 대상을 이해하고, 도전 활동에 필요한 기본 수행 방법을 습득하며, 이에 대한 실천 태도 및 능력을 기르는 것을 목표로 하고 있다.

다음은 '거리 도전 활동' 학습 내용 성취 기준이다.

의미와 특성	• 더 나은 거리 기록에 도전하는 활동의 의미와 특성을 이해한다.
기본 기능 익히기	• 거리 기록에 도전하는 활동의 기본 기능을 익히고, 다양한 활동과 즐거운 게임 활동을 통해 자기 기록을 향상시킨다.
측정 및 평가	• 자신과 다른 사람의 기록을 측정하면서 운동 능력 및 수행 과정을 평가한다.
문제 발견	• 거리 기록에 도전하는 활동을 통해 자신의 문제점을 알고 해결할 수 있는 태도를 기른다.

3 단원 지도 계획

단원	내용	창의·인성	교과서 쪽수	차시
1. 보다 멀리, 보다 높이 뛰어 보아요	대단원 소개 / 거리 도전의 가치에 대하여 알아보기 / 뜀뛰기에 대하여 이해하기	몰입, 호기심·흥미	48~53	1
	뜀뛰기의 동작 원리 탐구하기	논리·분석적 사고	54~55	2~3
	제자리멀리뛰기	자율성	56~57	4~5
	도움닫기 하여 멀리뛰기	다양성, 인내	58~59	6~7
	가위뛰기	논리·분석적 사고, 끈기	60~61	8~9
	배면 뛰기	용기, 문제 해결력	62~63	10~11
	뜀뛰기 올림픽	확산적 사고, 자신감	64~65	12~13
2. 보다 멀리 던져 보아요	멀리 던지기에 대해 이해하기	몰입, 호기심·흥미	66~67	1
	공의 특성에 맞는 던지기 동작 원리 탐구하기	논리·분석적 사고	68~69	2
	작은 공 멀리 던지기	자율성	70~71	3~4
	큰 공 멀리 던지기	비판적 사고	72~73	5~6
	다양한 물체 멀리 던지기	다양성, 협동	74~75	7~8
	던지기 올림픽	확산적 사고, 자신감	76~77	9~10
평가 및 감상	배운 내용을 확인하기/함께 느껴요	확산적 사고, 자율성	78~81	—

4 단원 지도 방법

거리 도전 활동은 자신의 능력이나 다른 사람의 능력에 도전하는 활동이다. 따라서 뛰뛰기와 던지기의 여러 동작이나 방법을 올바르게 익혀 자신이나 다른 사람의 거리에 도전하는 자세를 가질 수 있도록 교사의 지속적인 격려와 칭찬이 필요하다. 뛰뛰기 활동은 속도와 점프력을 조화롭게 이루어 멀리나 높이 뛰는 운동이며, 던지기 활동은 다양한 물체를 보다 멀리 던지는 운동으로, 자신의 동작에 대한 문제점들을 동료와의 상호 작용을 통해 해결하여 기록 향상을 위해 노력하도록 지도한다.

지도 방법	활동 예시
창의·인성을 지향	• 뛰뛰기와 던지기의 동작 원리 탐구, 동료 문제 발견 및 도움
개인차 고려	• 자신의 기록 한계 도전, 다른 사람의 활동 관찰, 수준별 활동
자기 주도적 학습	• 자신의 거리 도전 계획, 모둠 향상 기록표 등
통합적 활동	• 기록 측정 및 규칙 이해, 뛰뛰기 및 던지기왕 대회 개최

5 단원 평가

'거리 도전 활동'에서는 학습 목표와 내용에 제시된 요소(의미와 특성의 이해, 기본 기능의 이해와 습득, 연습 방법의 실천, 문제의 발견 및 해결)뿐만 아니라, 자기 인식, 논리 · 분석적 사고, 자율성, 다양성, 끈기, 자신감, 확산적 사고 등과 같이 신체 활동에 내재된 창의성 및 인성 요소에 대한 학습 내용을 고루 포함하여 평가한다.

도전 활동			
이해력	기본 동작 수행 능력	동작 수행 실천 능력	가치 및 태도 영역
• 지필 평가	• 수행 평가 • 관찰 기록	• 운동 실천 일지	• 관찰 기록
- 동작 움직임 분석 평가지 - 경기 규칙 검사지 등	- 운동의 기초 동작 평가지 - 개인 성취 동작 체크 리스트 - 기록 향상 점검표	- 동료 문제 해결 결과지 - 개인 기록 실천 일지 - 모둠 활동 일지 - 모둠 평가 일지 등	- 칭찬 관찰 일지 - 신체 움직임 관찰지



단원 가치의 이해

가치 안내

문제 발견의 의미와 특성

올바른 동작을 익히기 위해서 신체 움직임을 이해하며 운동 원리를 탐구하고, 관찰 및 토론을 통해 자신이나 동료의 동작에서 문제점을 발견하여 해결하는 것을 말한다.

문제 발견 능력을 기르게 되면

문제를 발견하기 위해서는 자신의 동작에 대한 문제의식을 항상 지니고 있어야 한다. 동작을 개선하기 위한 문제 발견은 곧 문제 해결을 위한 방안을 모색하는 과정이 수반되며, 이러한 모색이 결국 문제를 해결해 낼 수 있게 만든다. 문제 해결의 과정은 문제 발견, 문제 정의, 모순 도출, 개선 방안이나 해결 방안 찾기 등으로 이루어진다.

가치 지도

문제 발견은 어느 순간 갑자기 이루어지는 것이 아니라 문제에 대한 고민과 관찰이 수반될 때 가능하다. 따라서 학생들이 동작을 수행하면서 자신의 수행 과정이나 결과에 대해 항상 문제의식을 가질 수 있도록 지도해야 한다.

따라서 자기 평가나 동료 평가 혹은 수업 일지 쓰기 등의 방법을 통해 자신이나 친구의 문제에 대해 항상 관심을 가질 수 있도록 해야 한다. 또한, 문제 발견이 단순한 발견이 아니라 문제를 해결하기 위한 해결책을 찾고 이를 실천을 통해 해결하려는 의지와 실천 능력을 기를 수 있도록 하는 것이 중요하다.

아울러 교사는 학생들의 수행에 대한 지속적인 관찰과 피드백을 통해 학생들이 스스로 문제를 발견하고 해결책을 찾을 수 있도록 지도해 주어야 한다.

1 보다 멀리, 보다 높이 뛰어 보아요



가 단원 안내

뜀뛰기는 육상 운동 중 하나로 멀리뛰기와 높이뛰기 활동이 있다. 멀리뛰기와 높이뛰기 활동 대부분이 단순하고 반복적인 활동이 많아 고학년에게는 지루해지기 쉬워 내적 동기가 부족할 수 있다. 하지만 멀리뛰기와 높이뛰기는 자신의 신체를 인식하고 동작의 이해를 바탕으로 꾸준히 연습을 하면 거리 기록 향상의 성과를 볼 수 있는 종목이기도 하다. 멀리뛰기와 높이뛰기는 배우는 내용과 방법은 다르지만, '도움닫기 - 발 구르기 - 공중 동작 - 착지'의 네 가지 공통적인 움직임 단계로 구성됨을 이해하고, 자신의 거리 기록에 도전하면서 더 나은 기록을 향해 노력해 본다. 아울러, 연습과 측정 과정 중에 자신이나 동료의 문제를 발견하여 이를 교정함으로써 문제 발견력과 협동심 등의 창의성과 인성을 기를 수 있도록 한다.

나 단원 학습 전개



- 1차시: 대단원, 대단원 가치, 중단원 도입
- 2~3차시: 뜀뛰기의 동작 원리 탐구하기
- 4~5차시: 제자리 멀리뛰기
- 6~7차시: 도움닫기 하여 멀리뛰기
- 8~9차시: 가위뛰기
- 10~11차시: 배면 뛰기
- 12~13차시: 뜀뛰기 올림픽

다 단원 내용 및 지도 방법

이 단원은 학생들이 평소에 접해 보지 못했던 멀리뛰기와 높이뛰기 활동으로 구성되어 있다. 우선 학생들의 관심과 흥미를 유발하기 위해 게임 활동으로 어색한 종목과의 사이를 좁히고, 어떻게 하면 멀리 그리고 높이 뛸 수 있는지에 대해 학생들이 직접 탐구하게 하여 학생들의 자율성과 적극성을 끌어낼 수 있도록 한다. 기본 기능 습득은 기록 도전을 위한 밑바탕이 되므로, 활동과 게임을 통하여 자연스럽게 체득한다. 또한, 수준별 활동의 기회를 제공하여 모든 학생들의 실제 학습 시간을 최대한 보장해 주는 방법도 병행되어야 한다. 기록이 향상되지 않을 경우 문제의 발견을 통해 해결하는 능력도 강조하여 인성 교육과 함께 목표 기록도 달성할 수 있도록 한다.

라 단원 평가

단원 목표에 얼마나 도달하였는지를 평가한다. 이해 능력, 수행 능력, 실천 능력, 감상이나 태도와 관련하여 평가한다.

- 뛰뛰기 활동의 의미와 특성을 이해하였는가?
- 뛰뛰기의 움직임 원리를 이해하고 기본 동작을 익힐 수 있었는가?
- 거리 기록을 측정하면서 자신의 운동 능력 및 수행 과정을 평가하였는가?
- 뛰뛰기 활동을 하면서 자신이나 타인의 동작에 대한 '문제 발견'을 하여 해결한 경험이 있었는가?

마 배경 지식

거리 도전의 역사는 원시인들이 자신의 부족을 지키기거나 사냥을 하기 위해 행하던 멀리 뛰고, 넘고, 던지는 등의 행위에서 비롯되었다. 기원전 776년에 올림피아 지방에서 생겨났던 올림피아드 경기에는 멀리뛰기나 원반던지기와 같은 필드 경기가 포함되어 있었다.

거리 도전 활동은 육상 운동에서 트랙과 필드 경기 중 필드 영역이며, 자신의 신체나 기구를 이동시켜 그 거리의 기록으로 승부를 겨루는 도전 활동이다. 아울러 달리기 외에 여러 가지 동작이 복합적으로 연결되어 이루어지는 종목으로, 스피드, 도약력, 순발력, 신체의 협응성 등을 최대한 활용해야 하는 도전 활동 중 하나이다. 따라서 단순히 달리는 속도 도전과는 달리, 기록 갱신을 위해서는 다양한 방법을 탐구하고 꾸준히 노력해야 하는 운동이다.

거리 도전 활동은 지속적인 연습으로 기록을 향상 시키는 운동이므로 인내심과 도전 정신을 기를 수 있으며, 자기 자신의 기록을 갱신할 때마다 자신의 한계를 극복하여 자신감을 기를 수 있다. 특히, 자신의 동작 문제를 스스로 발견하기는 힘들기 때문에, 모둠이나 동료들의 관찰을 통해 문제를 해결해야 한다. 이 과정에서 모둠이나 동료 활동이 강조되는 협동심, 배려, 문제 발견 및 해결력 등을 기를 수 있다.

학습 안내 자료

1/13 차시

1. 학습 목표

- 거리 도전인 뜀뛰기 운동의 의미와 특성을 이해하고, 문제 발견의 필요성을 이해할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 뜀뛰기의 의미와 특성을 다양한 활동을 통해 학생들과 함께 탐구하도록 한다(일상생활에서의 경험 공유하기, 동영상 감상하기).
- 의미와 특성을 설명하기 위해 학생들에게 일방적으로 교육 내용을 전달하거나 단답형 발문을 하기 보다는 서술형 답변이 나올 수 있도록 발문하도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 뜀뛰기 운동은 학생들이 어려워하거나 평소에 접하지 못했던 종목일 수 있으므로, 선수의 일화나 동영상을 제시하여 흥미를 가질 수 있도록 유도한다.
- 기능이나 방법의 이해보다는 학생들의 동기를 끌어내는 것을 핵심으로 두고 지도한다.



52

1 수업 안내

동기 유발

교과서 56~65쪽에 제시된 뜀뛰기 운동 관련 그림을 보게 하면서 어떤 모습인지 이야기해 보도록 한다.

- 학생들에게 각 그림이 뜻하는 활동을 질문하여 뜀뛰기 운동에 대해 생각해 보는 시간을 갖는다.

수업의 흐름

① 뜀뛰기 운동의 의미와 특성
② 뜀뛰기 운동을 잘하려면?

2 본문 탐구

활동 1 뜀뛰기 도전 활동의 의미와 특성

멀리 뛰거나 높이 뛰는 게임을 해 본 경험을 이야기해 보게 한 후, 뜀뛰기의 의미와 필요성을 안내한다.

- 의미: 뜀뛰기는 자신의 신체를 공중으로 멀리 또는 높이 이동하는 활동을 말한다. 뜀뛰기 종목에는 멀리뛰기, 높이뛰기, 장대높이뛰기, 세단뛰기 등이 있다.
- 특성: 뜀뛰기를 잘하기 위해서는 체격이나 체력도 중요하지만, 전체적인 몸의 조화가 더 중요하다. 동작의 원리를 이해하고 연습할 경우 보다 나은 기록을 얻을 수 있다.



학습 도움 자료

학습 준비물

- 멀리뛰기, 높이뛰기와 관련된 사진과 동영상, 선수의 일화나 동영상 등을 준비하도록 한다.

핵심 용어

- **뜀뛰기** 발을 굴러 몸을 솟구쳐 앞으로 나아가거나 높은 곳으로 오르는 것을 말한다.
- **연결 동작** 멀리뛰기나 높이뛰기에서 발을 굴러 신체를 공중으로 이동시켜 착지하는 일련의 동작 순서를 말한다.
- **동작의 원리** 그 동작의 움직임을 잘 수행하기 위한 과학적인 원리를 말한다.

티칭 Tip

- 뜀뛰기 활동을 통해 자신 및 타인의 동작에 대해 문제 발견을 해야 함을 인식할 수 있도록 설명한다.

창의 Tip

- 뜀뛰기 운동에는 어떤 활동들이 있는지 이야기해 보도록 한다. 개울 건너기, 장애물 넘기 이외에도 장대를 이용하여 높이 뛰어오르기, 돌다리 건너뛰기 등 다양한 대답이 가능하다.
- 길을 가다가 개울을 만나 뛰어넘어야 할 경우 어떻게 해야 할지 생각해 볼 수 있도록 한다.

활동 2 뜀뛰기를 잘하려면?

교과서에 언급한 내용 이외에 뜀뛰기 활동을 잘하기 위한 방법을 학생들이 생각해 낼 수 있도록 토론하거나 발표하도록 한다.

① 동작의 움직임 원리를 이해하고, 자신의 동작으로 적용하여 연결 동작으로 매끄럽게 이어질 수 있도록 한다.

② 실제로 실력을 향상시키기 위해서는 계획을 세워 꾸준히 연습하는 것이 중요하다.

③ 연습을 하는 중간에 기록을 측정해 보고, 기록이 향상되지 않았다면 그 이유에 대해 고민하고 탐색하여 문제를 발견하도록 한다. 문제를 발견한 후에는 이를 교정하기 위해 교사나 동료의 조언을 받아야 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

- 이번 차시를 하면서 기존에 자신이 알고 있었던 뜀뛰기와 어떤 내용이 다른지, 다르다면 어떤 내용이 인상 깊었는지 등의 질문을 하여 학습이 잘 이루어졌는지 확인해 보도록 한다.
- 앞으로 배울 멀리뛰기와 높이뛰기에 대한 조사를 하여 학생들이 본 학습에 관심을 가지도록 한다.

차시 예고

- 멀리, 높이 뛰기 위한 기본 움직임을 탐구해 본다.

학습 안내 자료

2~3/13 차시

1. 학습 목표

- 뜀뛰기의 움직임 원리를 이해하기 위해 동작을 탐구하고, 다양한 놀이를 즐겁게 할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 뜀뛰기는 다소 어렵고 재미없는 활동이다. 그러므로 이 활동의 특성을 쉽고 즐겁게 이해할 수 있는 다양한 놀이를 통해 친숙해질 수 있도록 한다.
- 학생들이 뜀뛰기의 움직임 원리를 자기 주도적으로 탐색하도록 하기 위해서 동물과 운동선수의 동영상 등 다양한 자료를 적극적으로 제공한다.

3. 지도상의 유의점

- 본 차시의 게임은 동기 유발과 기본 움직임 탐구를 목적으로 구성하였으므로, 학생들이 승부에 너무 집착하여 자칫 본 활동에 대한 목적을 떨어뜨리지 않도록 주의한다.
- 뜀뛰기 활동은 다리를 많이 사용하므로 발목, 무릎, 허리 부위의 준비 운동을 충분히 한 후 실시해야 한다.



1 수업 안내

동기 유발

뜀뛰기 동작의 특성을 사람과 동물을 비교하여 생각해 보도록 한다.

- 동물의 동영상을 보면서 뜀뛰기 동작의 특성을 사람과 비교하여 생각해 보도록 한다.

수업의 흐름

① '강 건너 이어 달리기' 게임 하기
② '날아라, 점프왕!' 게임 하기
③ 뜀뛰기 움직임 원리 탐구하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 몸이 불편한 학생을 확인하여 적절하게 조치하도록 한다.
- 가볍게 뛰고 관절 운동과 스트레칭 해 준다.
- 다리 중심으로 보강 운동을 하여 부상을 방지한다.

게임 즐기기 강 건너 이어 달리기

1. 어떠한 게임인가?

멀리뛰기의 선행 학습 활동으로, 달려오는 속도를 이용하여 강을 뛰어넘으면서 릴레이를 하는 게임이다.



학습 도움 자료

학습 준비물

- 삼각 콘, 줄 긋기 기구, 장갑, 석회 가루, 줄자, 멀리 또는 높이 뛰는 동물과 운동선수의 동영상 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- '날아라, 점프왕!'을 할 때 제자리에서 먼저 높이 뛰어 보고, 2~3보 도움닫기 하여 높이 뛰어 보게 하면 도움닫기의 중요성도 알게 될 것이다. 게임 도구 활용 방법에서는 다양한 아이디어가 필요할 것이다. 예를 들면, 찍찍이 장갑을 제작한다던지, 손끝에 석회 가루를 묻혀 벽면에 표시하여 기록을 측정하는 방법 등이 있을 것이다.

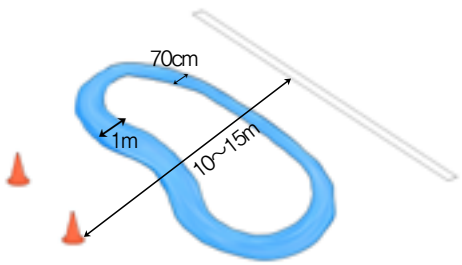
창의 Tip

- '뛰뛰기의 움직임 원리 탐구하기'는 멀리뛰기와 높이뛰기 운동의 움직임 원리를 탐구해 보는 것으로, 자신이나 타인의 동작을 관찰하게 하여 문제 발견의 활동을 유도한다.

인성 Tip

- 뛰뛰기의 다양한 게임 활동을 통해 잘하는 동료를 관찰하여 잘된 점은 칭찬하고, 잘 안되는 동작의 문제점은 찾아 서로 조언을 함으로써, 협동심과 문제 해결력을 기를 수 있다.

2. 경기장



- 활동장을 준비할 때 수준별로 강을 넘을 수 있도록 강의 폭을 다르게 그린다.

3. 게임 지도 방법

도움닫기 하여 멀리뛰기의 선행 학습으로, 강 건널 때 반드시 발 구르기는 한 발로, 착지는 모둠발로 하도록 유도한다.

모둠 구성	모둠별 4~5명
게임 진행	① 릴레이를 할 때 다음 사람에게 손뼉을 치면 다음 사람이 출발한다. ② 강을 건너다가 선을 밟으면 다시 출발해야 한다. ③ 마지막 주자가 빨리 들어오는 모둠이 승리한다.
게임 규칙	• 모둠발로 착지한 발이 강 표시 선을 밟지 않도록 한다.
난이도 조정	• 강의 폭을 조절한다.

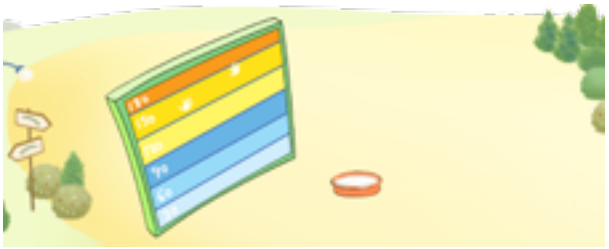
게임 즐기기 날아라, 점프왕!

1. 어떠한 게임인가?

최대한 높이 뛰어 벽이나 칠판에 터치하는 게임으

로, 높이뛰기의 선행 학습 활동이다.

2. 경기장



- 벽이나 칠판을 이용하여 경기를 진행한다.

3. 게임 지도 방법

- 발 구르기를 할 때 모둠발이나 한 발로 발 구르기를 실시해도 무방하도록 지도한다.
- 무릎 반동, 팔, 상체 등의 움직임을 관찰하여 동작의 문제를 발견해 보도록 한다.
- 모둠 활동 중 잘하는 친구의 동작을 관찰하여 칭찬할 수 있게 '칭찬 감상지'를 만들어 주어 작성하도록 지도한다.

모둠 구성	개인
게임 진행	① 장갑을 끼고 손끝에 석회 가루를 묻힌다. ② 제자리에서 모둠발로 발 구르거나, 달려와서 모둠발이나 한 발로 발 구르기를 하여 높이 뛰어 손끝으로 벽이나 칠판을 친다. ③ 벽면에 표시된 석회 가루 중 가장 높이 찍은 사람이 승리한다. ④ 모둠 기록 합산 시 게임 방법이나 개인 기록 경기 방식을 선택하여 실시하되, 실시 횟수는 3차시기의 기회를 주어 최고 기록으로 경쟁한다.
게임 규칙	• 석회 가루로 높이를 인정한다.
난이도 조정	• 비슷한 신장으로 나누어 게임을 진행할 수 있다. • 도움닫기의 유무로 난이도 조절이 가능하다.

어떻게 '문제 발견'을 할 수 있을까?

- 신체 동작 분석 방법을 이해한다.
- 신체 동작 분석 방법: 몸의 어느 부분을 움직이는가에 대한 연구이며, 신체가 어떤 구조로 연결되어 있고, 어떠한 신체 부위가 움직이는지, 그 움직임은 신체의 어느 부분에서 시작되어 운동이 진행되는지에 관한 것이다.(※자료실 참고)
- 뜀뛰기 동작 순서를 생각하면서 단계별로 올바른 동작의 운동 원리를 생각해 본다.
- 자신과 동료의 잘못된 동작의 문제점을 관찰 · 비교하면서 생각해 본다.

교사 피드백

1. 무릎과 팔을 이용하지 못하는 학생

- "팔을 힘차게 올리면서 무릎에 반동을 주어 높이 뛰어 봐. 그럼 훨씬 잘 뛰어질 거야."

2. 상체를 이용하지 못하는 학생

- "상체를 충분히 숙였다가 허리를 순간적으로 위로 펴면서 뛰어 봐."

활동 뜀뛰기의 움직임 원리 탐구하기

1. 지도의 강조점

- 탐구 학습 수업 형태로 모둠별 구성, 탐구 학습장과 탐구 과제 등의 수업 형태인 스테이션 수업을 적용한다.
- 신체 움직임을 분석하는 방법을 이해시키고, 효율적인 방법을 찾을 수 있도록 지도하여야 한다.

2. 지도 방법

- 제자리에서 멀리 뛸 때와 높이 뛸 때 팔, 무릎, 몸의 움직임 분석을 통해 효율적인 방법이 무엇인지 탐구해 보도록 한다.
- 팔, 무릎 반동, 몸의 움직임을 달리하여 멀리, 높이 뛸 때의 움직임 원리를 찾아보게 지도한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. '강 건너 이어 달리기'와 '날아라, 점프왕!' 게임을 잘한 친구들을 관찰하여 잘한 동작을 찾아내고 나의 고칠 점을 발견해 봅시다.

- 평소에 잘하는 친구의 동작을 관찰하는 것이 자신의 기능 향상과 문제 발견에 도움이 됨을 알려 준다. 잘하는 친구의 동작을 분석하고 그 점을 칭찬함으로써 뜀뛰기의 움직임 원리를 알도록 한다.

예시

· 뜀뛰기 활동에서 '강 건너 이어 달리기' 게임은 잘 달리고 발을 세게 찬 ○○○가 잘하는 것 같아요.

· '날아라, 점프왕!' 게임은 ○○○가 몸을 많이 숙였다가 뛰어오르는 자세가 좋아서 잘한 것 같아요.

2. 정리 운동

• 무릎 및 발목과 허리 등을 중심으로 관절과 근육을 풀어 준다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 뜀뛰기 게임 유형의 특성에 대해 설명할 수 있는가? 2. '강 건너 이어 달리기' 게임 활동을 즐겁게 하였는가? 3. '날아라, 점프왕!' 게임 활동을 즐겁게 하였는가? 4. 자신이나 친구의 동작을 잘 관찰하였는가?	체크 리스트 자기 평가 상호 평가 학습 일지

차시 예고

• 모래사장에서 제자리멀리뛰기를 해 본다.



멀리뛰기의 동작 분석 방법



운동 과제를 분석할 때 동작의 흐름이 진행되는 순서대로 나누어 동작의 효율성을 분석한다. 이것은 '한 동작이 어떤 움직임 요소로 구성되어 있는가?', '움직임 요소가 서로 어떤 관계로 연결되는가?'를 말한다.

따라서 멀리뛰기의 동작을 분석해 보면, 동작의 진행 순서에 따라 여러 단계로 나누어진다. 1단계를 도움닫기, 2단계를 발 구르기, 3단계를 공중 동작, 4단계를 착지로 구분하고, 이것은 연결된 일련의 동작을 여러 부분으로 구분 및 단순화시켜 동작의 효율성을 명료하게 분석하는 방법이다. 이는 각 단계에서의 올바른 방법이 어떤 것이고, 각 단계에서 신체 부위별 움직임은 어떻게 수행해야 효율적인지에 대해 명료하게 제시될 수 있다.

분석된 운동 과제는 다양한 수준별 학습 자료로 활용된다. 그리고 이 과제 분석 자료는 각 모둠별 혹은 동료별 상호 관찰을 통한 활용 가능한 자기 문제 발견 학습 카드 자료로 쓰이며 이 학습 카드는 문제 발견 및 문제 해결 수업에 활용될 수 있다.

실제 문제 발견 피드백 자료는 '도움닫기 할 때 어떤 속도로, 어떤 스텝으로 행해야 바람직한가?' 그리고 '다음 단계에 어떤 영향을 주었는가?' 그리고 '각 단계별 유기적인 관계는 어떻게 이루어지는가?', '전체적으로 최대한 멀리 뛸 수 있는 방법은 무엇인가?' 등에 문제를 제기를 하고 그 문제에 대한 해결 방법을 찾아가게 한다.

학습 안내 자료

4~5/13 차시

1. 학습 목표

- 제자리멀리뛰기의 올바른 동작을 이해하고, 자신이나 타인의 동작의 문제점을 발견하여 해결하도록 노력하며 자신의 목표 기록에 도전할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 기초 활동은 멀리뛰기의 기본 움직임을 탐구하는 활동이므로, 교사는 활동 방법만 설명하고 학생들이 탐구할 수 있도록 안내자 역할을 한다.
- 실력 향상 활동을 할 때에는 개인차를 고려하여 도구 간의 간격을 조절함으로써 수준별 학습을 할 수 있다.
- 모둠 게임을 할 때에는 승부에 집착하기보다는 기록 향상을 위해 모둠원이 서로 조언을 하며 상호 간에 도움이 될 수 있도록 유도한다.

3. 지도상의 유의점

- 동료의 자세를 동영상으로 촬영하여 문제 발견 및 해결할 수 있도록 지도한다.
- 측정 방법을 알고, 기록 측정에 임할 수 있도록 한다.



56

1 수업 안내

동기 유발

제자리멀리뛰기는 체력 검사 종목으로, 매년 자신의 체력이 향상되고 있는지 이야기해 보게 한다.

- 작년의 기록을 알고, 올바른 자세를 배워 현재 자신의 기록을 경신하도록 동기 유발을 시킨다.

수업의 흐름

① 제자리멀리뛰기의 기본 움직임 익히기
② 제자리멀리뛰기의 연결 동작 익히기
③ 실력 기르기
④ '모둠 제자리멀리뛰기' 게임 하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 몸이 불편한 학생을 확인하여 조치한다.
- 가볍게 뛰면서 무릎 관절 및 다리 근육을 스트레칭한다.
- 다리 중심 보강 운동으로 몸을 충분히 풀어 준다.

기초 활동 기본 움직임 익히기

'기본 움직임 익히기'는 제자리멀리뛰기의 발 구르기 원리를 익히기 위한 활동이다.

1. 팔다리 움직임 익히기의 강조점

- 팔과 다리의 협응, 중심의 이동 경로, 신체 균형 등



57

학습 도움 자료

학습 준비물

- 뜀틀, 간이 허들, 삼각 콘, 고무줄, 줄자, 고무래, 빗자루 등을 준비하도록 한다.

핵심 용어

- **발 구르기** 멀리뛰기나 높이뛰기를 할 때 점프하기 위해 발로 바닥을 밀어내며 구르는 것을 말한다.

티칭 Tip

- 게임을 하면서 기록 측정하는 사람, 기록하는 사람, 모래를 고르게 해 주는 사람 등의 진행 요원의 역할을 번갈아 맡으면서 자기 책임감을 기를 수 있도록 한다.
- 기초 활동을 할 때, 모둠별로 운동장 곳곳에 활동장을 만들어 신체 움직임 원리를 탐구해 보도록 한다.
- '공중 동작과 착지 익히기'는 도구를 활용하여 높은 곳에서 낙하하는 활동이므로 착지 지점에 모래나 착지 안전 매트를 설치하여 안전을 고려해야 한다.

인성 Tip

- 친구와 함께 분석을 통하여 자신의 잘못된 동작이나 문제점을 발견하는 습관을 기르도록 한다.

에 탐구 초점을 둔다.

- 제자리에서 발 구르기 할 때에는 팔과 무릎을 충분히 이용해야 함을 강조한다.
- 팔과 다리를 이용하면서 신체 중심의 이동 방향을 유의하며 움직임을 탐구하도록 지도한다.

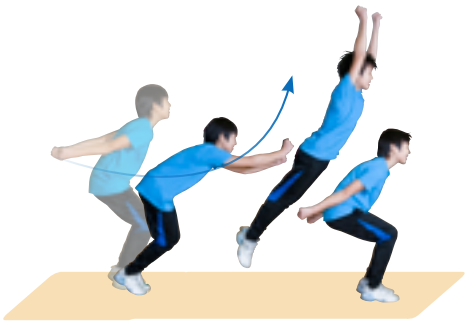
2. 무릎의 움직임 익히기



- 팔을 이용하지 않고 무릎 반동만으로 제자리멀리뛰기를 해 보게 한다.
- 거리를 다르게 뛰어 보고, 신체의 중심 이동 변화에 대해 생각해 보도록 유도한다.
- 무릎 반동으로 연속해서 뛰어 보고, 무릎의 접힘과 펴짐을 느끼며 리듬을 익혀 보도록 한다.
- 제자리멀리뛰기의 움직임 원리에 대해 이야기해 보도록 한다.

주의 팔을 이용하지 않고 뜀뛰기를 실시할 때 넘어지기 쉬우므로 안전에 유의해야 한다.

3. 팔을 휘둘러 몸의 움직임 익히기



- 팔을 이용하지 않고 제자리에서 멀리뛰기 활동과 사진과 같이 팔을 뒤에서 앞으로 크게 뻗어 올리며 제자리에서 멀리 뛰어 보는 활동을 해 보고, 서로 비교하여 효율적인 움직임을 탐구하도록 한다.
- 이 활동에서 탐구 주제는 팔의 이용이지만 신체 중심 이동 방향에 대한 탐구도 병행할 수 있다.

주의 이 활동에서 두 동작 모두 무릎 반동은 동일하게 적용된다.

기본 동작 익히기 제자리멀리뛰기

1. 제자리멀리뛰기 익히기의 강조점

- 발 구르기, 공중 동작, 착지의 움직임 순서대로 올바른 자세에 대해 생각하면서 각 단계의 연결에 초점을 맞추어 지도한다.

2. 제자리멀리뛰기 익히기의 지도 방법



- 발 구르기의 순서는 제자리에 서서 '하나'에 무릎을 펴며 양팔을 위로 든다. '둘'에 팔을 뒤로 내리며 무릎을 적당히 굽힌다. '셋'에 신체 중심을 앞으로 이동시키며 팔은 들어 올리고 무릎은 힘차게 밀면서 점프한다.
- 공중 동작은 발 구르기를 한 후 팔을 들어 올린 채로 허리를 약간 젖혔다가 허리 반동으로 신체의 균형을 잡는다.
- 공중 동작 후 허리 반동으로 팔과 무릎을 앞으로 당기면서 신체 균형을 유지하며 무릎을 적당히 굽혀 착지한다.

주의 기구의 안전성 점검이 필요하고, 안전한 착지를 위해 착지 지점의 모래를 약간 높인다.

교사 피드백

1. 발 구르기 할 때 발이 미끌어지는 상황일 경우

- "신발 밑 모래를 깨끗이 털고 해 봐. 아님 발구름판 위의 모래를 깨끗이 청소하고 해 봐."

2. 중심 이동이 너무 높게 올라 멀리 뛰지 못한 학생

- "발 구르기를 할 때 신체 중심이 앞으로 이동되는 것을 스스로 느끼면서 해 봐."

활동 실력 기르기

제자리멀리뛰기의 연속 동작을 익힌 것을 바탕으로 공중 동작과 착지 연습을 하여 비거리를 늘려 기록을 향상시키기 위한 활동이다.

1. 지도의 강조점

- 공중 동작 및 착지 동작을 상호 관찰하고 문제 발견하여 동작을 교정해 줄 수 있도록 모둠이나 동료 학습 방법으로 지도한다.
- 뜀틀의 높낮이와 간이 허들을 간격을 조절하여 비거리를 확보해, 공중 동작(다리 차기, 허리 젖힘, 다리 이동)이 완전히 재현될 수 있도록 한다.

2. 뜀틀을 이용한 공중 동작

- 개인의 수준을 고려하여 뜀틀 높낮이를 조절한다.
- 발 구르기 시 몸을 충분히 웅크렸다가 뛰어오른다.
- 공중에서 허리를 젖혀다가 당기며 뛰어내린다.

3. 뜀틀과 고무줄 이용한 공중 동작 및 착지

- 개인의 수준을 고려하여 간이 허들의 높이나 거리를 조절한다.
- 기본 동작의 지도 방법에 제시된 것과 같이 발 구르기, 공중 동작, 착지의 움직임 순서대로 올바른 자세에 대해 생각하면서 각 단계의 연결에 초점을 맞추어 지도한다.

게임 즐기기 모둠 제자리멀리뛰기

1. 어떠한 게임인가?

기록 측정을 위한 게임 활동이다. 단체전 게임을 이

용해 기록을 측정하면 모둠의 승리를 위해 동료 간의 협동심과 기록이 잘 나오게 하기 위한 행동들을 이끌어 낼 수 있다.

2. 게임 지도 방법

- 모둠을 나누어 최선을 다해 뜀뛰기 하여 뛴 거리를 합산하는 모둠 협동 활동임을 강조한다.
- 모둠 합산 기록 게임이므로 좋은 기록을 위해 개인의 기록 향상을 위한 모둠원의 협동적 활동의 중요성을 지도한다.
- 올바른 규칙을 이해하고 기록 측정 방법을 익혀 공정한 게임이 되도록 지도한다.

모둠 구성	모둠별 4~5명
게임 진행	① 각 모둠원들이 최선을 다해 각자 제자리멀리뛰기를 한다. ② 2회씩 뛰어 좋은 기록을 기록한다. ③ 마지막 주자가 제자리멀리뛰기를 마치면 뛴 거리를 모두 합산한다. ④ 모래 정리 및 기록 측정은 다른 모둠이 도와준다. ⑤ 개인 및 모둠 기록표를 활용하여 다른 모둠에서 기록하도록 한다.
게임 규칙	• 선을 밟거나 넘으면 기록을 인정하지 않는다.

주의 개인 기록표에 작성한 기록과 관찰하여 발견한 문제점을 함께 작성하게 하여 문제 해결 자료로 활용하게 한다.

3. 기록 측정

① 발 구르기 방법

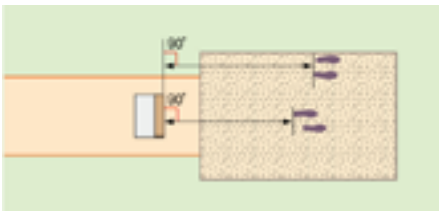



- 발 구르기를 할 때에는 발꿈치가 먼저 지면에 닿은 후 발끝이 닿도록 한다.



- 발이 발 구름선에 닿으면 무효가 된다.

② 기록 측정 방법



- 발 구름 선이 끝나는 지점부터 발뒤꿈치까지의 거리를 측정한다.
- 엉덩방아를 찧었거나 넘어져 손을 뒤로 짚은 경우, 착지하였다 중심을 잡지 못해 뒤로 물러난 경우, 그 신체가 닿은 부위까지의 거리가 자신의 기록이 된다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 자신의 기록을 향상시키기 위해 나의 동작 중 잘못된 부분을 친구들에게 물어 고쳐 봅시다.

예시

· 넌 발을 구를 때 자연스럽게 되지 않아서 그런 것 같아. 꾸준히 연습해 봐.

· 넌 넘어지는 것을 너무 두려워 해서 발 구르기를 힘차게 하지 않는 것 같아. 자신을 가지고 해 봐.

2. 정리 운동

- 무릎 및 발목과 허리 등을 중심으로 관절과 근육을 풀어 준다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 제자리멀리뛰기 발 구르기의 원리에 대해 설명할 수 있는가? 2. 제자리멀리뛰기 연결 동작을 자연스럽게 할 수 있는가? 3. 뜀틀을 이용한 공중 동작 및 착지 동작을 자연스럽게 할 수 있는가? 4. 모둠 제자리멀리뛰기 게임을 통해 즐겁게 활동하였는가?	체크 리스트 자기 평가 상호 평가 학습 일지 게임 기록지

차시 예고

- 도움닫기 하여 멀리 뛰어 본다.

학습 안내 자료

6~7/13 차시

1. 학습 목표

- 도움닫기 하여 멀리뛰기의 올바른 동작을 이해하고, 자신이나 타인의 동작의 문제점을 발견하여 해결하도록 꾸준히 노력하며 자신의 거리 기록에 도전할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 도움닫기 동작에서 체격, 달려오는 속도 등의 차이로 사람마다 보폭이 다르기 때문에 자신의 보폭에 맞춰 콘을 두고 연습하도록 한다.
- 도움닫기의 거리와 속도가 멀리뛰기의 기록에 크게 영향을 미친다는 것을 이해시킨다.
- 모둠 활동을 통해 동료 동작을 관찰하여 자기 동작의 문제점을 찾아보도록 유도한다.

3. 지도상의 유의점

- 제자리와 도움닫기의 차이점을 먼저 알게 한다.
- 도움닫기 하여 멀리뛰기 운동의 단계적인 움직임 지도와 보강 운동으로 부상의 위험으로부터 미연에 방지한다.



1 수업 안내

동기 유발

웅덩이나 개울에 빠지지 않기 위해 달려가 뛰어넘은 경험이 있는지를 물어본다.

- 달려가서 뛰어넘었다면 왜 달렸는지, 넘을 때의 동작은 어땠는지에 대해 물어, 도움닫기 하여 멀리뛰기와 관련 지어 생각할 수 있도록 한다.

수업의 흐름

① 도움닫기 하여 멀리뛰기의 기본 움직임 익히기
② 도움닫기 하여 멀리뛰기의 연결 동작 익히기
③ 실력 기르기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 몸이 불편한 학생을 확인하여 조치한다.
- 가볍게 뛰면서 무릎 관절 및 다리 근육을 스트레칭 하고, 다리 중심 보강 운동으로 몸을 충분히 풀어 준다.

기초 활동 기본 움직임 익히기

'기본 움직임 익히기'는 도움닫기와 발 구르기의 연결 동작을 탐구하기 위한 활동이다. 처음에는 발 구르기와 도움닫기를 따로 익힌 후 도움닫기 하여 발 구르기 하는 활동을 한다.



학습 도움 자료

학습 준비물

- 삼각 콘, 간이 허들과 고무줄, 줄자, 고무래, 빗자루 등을 준비하도록 한다.

핵심 용어

- **도움닫기** 높이뛰기, 멀리뛰기, 창던지기 따위에서 뛰거나 던지는 힘을 높이기 위하여 구름판까지 일정한 거리를 달리는 일을 말한다.

티칭 Tip

- 도움닫기 하여 멀리뛰기는 도움닫기와 발 구르기의 연결 동작에 의해 기록에 크게 영향을 미치므로, 여기에 초점을 맞추어 지도한다.
- '실력 기르기'는 다양한 도구나 방법으로 활동하는 만큼 정확한 발 구르기, 공중 동작, 착지의 바른 자세를 모둠별 활동을 할 수 있게 학습 조직을 잘 구성하여 활동하도록 지도한다.

인성 Tip

- 동료 간의 문제 발견을 통해 동작의 효율적 수행이 되도록 모둠 활동과 동료 피드백을 유도한다.

1. 도움닫기와 발 구르기 익히기의 강조점

- 자신에게 맞는 보폭과 거리를 맞추어 발 구르기 리듬을 익힌 다음, 다양한 거리에서 도움닫기를 해 보고 자기만의 도움닫기 거리를 찾아야 함을 인식한다.
- 교사는 활동 방법만 설명하고 학생 모둠별로 활동장에서 탐구하도록 안내자 역할을 한다.

2. 도움닫기와 발 구르기 익히기의 지도 방법



도움닫기 보폭 익히기 발 구르기 리듬 익히기

- 처음엔 2~3보 거리에서, 익숙해지면 도움닫기의 거리를 점점 멀리하여 도움닫기와 발 구르기의 리듬을 익힌다.
- 발 구르기 직전의 도움닫기 스텝은 약간 짧게 하여 한 발로 발 구르기를 한다.
- 정확한 발 구르기를 위해 자기만의 도움닫기 거리를 조절하여 정확한 발 구르기를 한다.

주의 착지 장소의 모래를 부드럽게 하거나 착지 매트를 설치하여 안전을 고려한다.

교사 피드백

1. 도움닫기 스텝이 정확하게 되지 않는 학생

- "자! 너의 스텝을 봐. 다른 친구와 다르지." (직접 자기의 동작 오류를 시각적으로 보

여 주면서 스스로 느끼게 해 준다.)

2. 발 구르기의 정확성이 없는 학생

- "도움닫기 시작점과 보폭 점을 마커로 표시하여 발 구르기 할 때 구름판과의 오차를 스스로 수정해 봐."

기본 동작 익히기 도움닫기 하여 멀리뛰기

1. 도움닫기 하여 멀리뛰기의 강조점

- 도움닫기 하여 멀리뛰기는 4단계의 움직임을 올바르게 연결시키는 데 초점을 맞추어 지도한다.
- 단계별 학습 및 연결 학습에서 동료나 모둠 학습을 통해 문제를 발견하여 동작 오류를 수정해 주도록 지도한다.

2. 도움닫기 하여 멀리뛰기의 지도 방법



- 도움닫기는 서서히 출발하여 발 구르기 직전까지 속도를 점점 높인다. 도움닫기의 요령으로 정확한 발 구르기가 되도록 도움닫기 거리를 맞추어야 한다. 발 구르기 직전에 마지막 스텝은 약간 줄이며 발 구르기로 연결되어야 한다.
- 발 구르기는 달려오는 속도를 유지하면서 발 구르기로 이어져야 하며, 힘찬 발 구르기를 하면서 손과 발 구름 반대쪽 발은 힘차게 위로 차올려야 한다.
- 공중 동작은 도움닫기 하여 공중으로 뛰어올라 신체의 균형을 잡으며 허리를 젖혀 착지 준비를 한다.
- 착지는 공중 동작에서 젖혀진 허리의 반동을 이용하여 상체와 하체를 웅크리며 손과 발도 앞으로 쭉 뻗으며 착지한다.

주의 지나친 도움닫기 속력은 공중 동작에서 신체 균형을 잃게 하며 착지 시 부상의 위험이 있으므로 주의해야 한다.

교사 피드백

1. 도움닫기에서 속도 조절이 안되는 학생

- "가까운 거리부터 차츰 넓히면서 해 봐."

2. 발 구르기가 정확하게 되지 않는 학생

- "도움닫기의 출발점을 점검하면서 자신에게 맞는 지점을 찾아야 해."

3. 공중 동작이 잘되지 않는 학생

- "발 구르기를 힘차게 하고 균형을 잡으며 허리를 뒤로 젖혀 봐."

4. 착지가 잘되지 않는 학생

- "상체를 앞으로 숙이며 다리를 당겨 봐."

활동 실력 기르기

기본 동작을 익힌 후, 기록 향상을 위하여 동작 단계별로 연습해 보고 측정까지 해 보는 활동이다.

1. 활동장



2. 지도의 강조점

- 자신에게 부족한 단계에서 수준별로 연습하도록 지도한다.
- 모둠 동료와 함께 활동하여 서로의 문제점을 발견하고 조언해 줄 수 있도록 동료 학습을 유도한다.
- 반드시 연습 후에는 자신의 기록 향상 유무를 확인하는 기록 향상 카드를 작성한다.

개인 기록 향상 카드

이름: ○○○	1활동장	2활동장	3활동장
문제 발견			
향상도	• 향상됨( ) • 향상되지 않음( )	• 향상됨( ) • 향상되지 않음( )	• 향상됨( ) • 향상되지 않음( )

3. 지도 방법

- 1활동장은 도움닫기와 발 구르기의 연결 동작과 정확한 타이밍을 연습하는 장소이다. 자신이 정한 도움닫기 거리에서 달려와 발 구름판을 정확하게 밟았

는지 동료가 확인하면서 연습한다.

- 2활동장은 공중 동작 연습 장소이다. 공중 동작은 다리의 접어 올림과 앞으로 내딛는 동작이 중요하므로, 간이 허들과 고무줄을 이용하여 뛰어넘게 유도하여 공중 동작을 연습하도록 한다.
- 3활동장은 착지 연습 장소이다. 제자리에서 모둠발이나 한 발로 발 구르기 하여 착지를 연습한다.
- 자신의 기록을 측정하여 향상 여부를 확인한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 도움닫기 하여 멀리뛰기를 잘하기 위해 필요한 연습 방법을 생각하여 실천해 봅시다.

- 잘하기 위한 연습 방법(순간적인 점프력 향상을 위한 발목과 다리 근력 운동, 공중에서 다리를 뒤에서 앞으로 당기기 위한 복근 운동, 콘이나 고무줄을 활용한 부분 동작 향상 운동 등)이 있음을 알려 주어, 꾸준히 연습하면 기록이 향상될 수 있음을 강조한다.

2. 정리 운동

- 모둠별로 활동을 많이 한 무릎, 발목 관절 및 다리 근육을 풀어 준다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 도움닫기 하여 멀리뛰기의 도움닫기와 발구르기의 리듬을 익혔는가?	체크 리스트
	자기 평가
2. 도움닫기 하여 멀리뛰기 연결 동작을 자연스럽게 할 수 있는가?	상호 평가
	학습 일지
3. 도움닫기 하여 멀리뛰기의 단계별 연습을 통해 기록이 향상되었는가?	개인 기록
	향상 카드

차시 예고

- 가위뛰기 자세로 높이 뛰어 본다.



멀리뛰기의 공중 동작

멀리뛰기의 공중 동작에는 젖혀뛰기와 가위뛰기가 있다.

젖혀뛰기에서는 몸이 최고점에 도달했을 때 양팔을 뒤쪽에서 위로 뻗어 올리고, 가슴을 크게 젖히며, 허리와 배를 펴서 몸이 활 모양이 되게 한다. 몸이 내려오기 시작하면 반동을 이용하여 젖혔던 허리를 재빠르게 굽히며 무릎을 가슴에 끌어당기고 종아리와 발을 편다.

가위뛰기에서는 도움닫기 속도가 빠른 사람이 유리하며, 배우기는 어렵지만 좀 더 멀리 뛸 수 있다. 공중에서 지상에서 달리는 것과 같이 구름 발을 앞으로 보내고 반대쪽 발은 뒤로 보낸 다음 두 발을 모으고, 팔을 교대로 흔들어 올렸다 내리는 방법이다.

젖혀뛰기는 몸의 균형을 유지하거나, 착지할 때 두 다리를 앞으로 내밀기가 편리해 초보자에게 유리하며, 가위뛰기는 발 구름의 도약 높이가 커야 하기 때문에 숙련자들만이 가능한 자세이다.


젖혀뛰기


가위뛰기

학습 안내 자료

8~9/13 차시

1. 학습 목표

- 가위뛰기 자세로 높이뛰기의 운동 특성을 이해하고, 자신이나 타인의 동작의 문제점을 발견하여 해결하도록 꾸준히 노력하며 자신의 기록에 도전할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 학생들의 개인차와 운동 수준을 고려하여 고무줄과 가로대의 높이를 조절한다.
- 가로대에 대한 두려움을 없애기 위해 고무줄로 대신하여 적극적으로 연습할 수 있는 환경을 제공한다.
- 발 구름판과 뜀틀 등의 도구를 활용하여 수준별로 연습할 수 있도록 한다.
- 가위뛰기의 특성인 가위 자세의 다리 움직임부터 연결 동작, 실력 향상 방법까지 순차적으로 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 안전을 위해 높이뛰기 가로대의 높낮이를 고려하고 착지 매트를 충분히 준비하여 부상을 방지해야 한다.
- 모둠 활동을 통해 자기 동작의 문제 발견을 유도한다.



가위뛰기로 높이 뛰어 봅시다.

준비물 간이 허들, 지주대, 가로대, 착지 매트, 고무줄, 접시 콘

가위뛰기는 뛰어넘을 때 다리의 모양이 가위질하는 것과 같아서 붙여진 이름입니다. 가위처럼 다리를 움직여 보다 높이 뛰어 봅시다.

기초 활동 기본 움직임 익히기

가위뛰기는 다리의 움직임이 좋아야 합니다. 간이 허들을 이용하여 다리의 기본 움직임을 연습해 봅시다.



가위뛰기의 다리 움직임 익히기 / 가위뛰기로 간이 허들 넘기

기본 동작 익히기 가위뛰기

발 구르기를 할 때에는 발을 힘차게 굴리고 발로 바닥을 세게 구릅니다.

발 구르기 후에는 다른 다리를 위로 차올려 가로대를 넘고, 발 구르기를 한 발도 다른 다리와 엇갈리며 가로대를 넘습니다.



1 수업 안내

동기 유발

가위뛰기가 높이뛰기 자세 중 일상생활에 가장 많이 쓰이는 동작임을 설명한다.

- 주변의 낮은 담장이나 장애물을 넘을 때 어떤 동작으로 넘는지 물어 보고, 가장 많이 활용하는 동작임을 알려 주어 학생들의 의욕을 고취시킨다.

수업의 흐름

① 가위뛰기의 기본 움직임 익히기
② 가위뛰기 연결 동작 익히기
③ 실력 기르기
④ '노래하며 가위뛰기' 게임 하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 몸이 불편한 학생을 확인하여 조치한다.
- 가볍게 뛰면서 무릎 관절 및 다리 근육을 스트레칭 하고, 다리 중심 보강 운동으로 몸을 충분히 풀어 준다.

기초 활동 기본 움직임 익히기

가위뛰기의 기본이 되는 다리 움직임부터 익히는 활동이다.

1. 기본 움직임 익히기의 강조점

- 제자리에서 가위뛰기 움직임 순서를 먼저 익히고 난 후 도움닫기 하여 가위뛰기의 리듬을 익혀야 한다.



61

학습 도움 자료

학습 준비물

- 간이 허들, 지주대, 가로대, 착지 매트, 고무줄 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 모둠 활동을 하도록 하여 동료 학습을 유도한다.
- 간이 허들이 현장에 충분하지 않다면 일반 허들로 하여 기초 활동을 해도 무방하다.
- 제자리에서 태권도의 2단 앞차기를 연상하여 동작을 연습하면 효과적이다.

창의 Tip

- 높이뛰기 동작에는 가위뛰기, 엎드려 뛰기, 배면 뛰기가 있는데, 이 중에 어느 동작이 가장 높이 뛸 수 있을지 조사하여 토론해 보는 시간을 갖도록 한다.
- 가위뛰기로 가장 높게 뛰기 위한 방법에는 어떤 요인들이 있는지 생각해 보도록 한다.

인성 Tip

- 운동 수준이 좋거나 기능을 빨리 습득한 학생들은 동작 이해를 어려워하는 동료에게 도움을 줄 수 있도록 한다.
- 동료 상호 활동지를 활용하여 상호 작용이 원활히 이루어지도록 한다.

- 간의 허들의 높이를 조절하여 난이도를 조절할 수 있다.
- 여러 개의 간이 허들을 연속하여 설치하면 짧은 시간 내에 학습량을 늘릴 수 있다.

2. 가위뛰기의 다리 움직임 익히기



- 간이 허들 옆에 서서 허들 가까이 있는 다리를 먼저 90° 정도로 넘기고 나머지 다리를 들어 넘긴다.
- 착지는 한 발씩 순서대로 무릎을 약간 굽히며 안전하게 착지한다.

3. 가위뛰기로 간이 허들 넘기



- 도움닫기 하여 가로대 쪽 반대 발로 발 구르기 하고

다른 발로 가로대를 먼저 넘으며 뒤이어 구른 발을 넘는다.

- 연습 방법으로 발 구르기 연습 시 공중 동작에서 상체를 앞으로 숙이며 다리 차올리기 연습을 하면 도움이 된다.
- 발 구르기 위치를 접시 콘이나 테이프로 표시해 주면 학생들이 도움닫기의 속도나 보폭, 발 구르기 타이밍을 이해하는 데 도움이 된다.

기본 동작 익히기 가위뛰기

1. 가위뛰기의 강조점

- 가위뛰기 연결 동작의 올바른 자세에 대해 알고 움직임 단계별로 연결하여 지도한다.
- 움직임 순서에 의해 도움닫기, 발 구르기, 공중 동작, 착지의 동작을 연결시키는 데 초점을 맞추어 지도한다.
- 단계별 학습 및 연결 학습에서 동료나 모둠 학습을 통해 문제를 발견하여 동작 오류를 수정해 주도록 한다.

2. 가위뛰기의 지도 방법



- 도움닫기는 대각선으로 달려오며 발 구르기 직전까지 속도를 점점 높여 준다. 정확한 발 구르기가 되도록 도움닫기의 보폭을 맞추어야 한다. 발 구르기 직전 마지막 스텝은 약간 보폭을 줄이며 발 구르기로 연결되어야 한다.
- 발 구르기는 달려오는 속도를 유지하면서 발 구르기를 하되, 발 구르기의 방향은 수직으로 하며 반대발은 위로 힘차게 차올려야 한다.
- 공중 동작은 도움닫기 하여 공중으로 뛰어올라 신체의 균형을 잡으며 허리를 앞으로 약간 숙여 균형을 잡으며 넘는다.
- 착지는 한 발씩 순서대로 무릎을 약간 굽히며 안전하게 착지한다.

주의 지나친 도움닫기 속력은 공중 동작에서 신체 균형을 잃게 하여 착지 시 부상의 위험이 있으므로 주의해야 한다.

교사 피드백

1. 가위뛰기의 자세가 안되는 학생
- "가까운 거리에서나 낮은 높이에서 해 봐."

2. 발 구르기가 정확하게 되지 않는 학생
- "도움닫기의 거리가 자신에게 맞는 지점을 찾아야 해."

3. 공중 동작이 잘되지 않는 학생
- "발 구르기 할 때 가위처럼 다리를 움직여 봐."

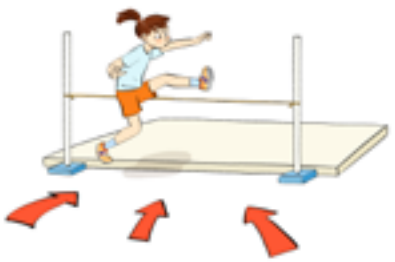
4. 착지가 잘되지 않는 학생
- "상체를 앞으로 숙이며 착지해 봐."

활동 실력 기르기

1. 지도의 강조점

- 가위뛰기에서 자신에게 맞는 도움닫기 방향, 발 구름 발, 도움닫기의 보폭을 스스로 발견하도록 안내자 역할을 한다.
- 가위뛰기의 도움닫기는 직선이나 대각선으로 하도록 지도한다.

2. 도움닫기의 방향 익히기



- 높이뛰기 가로대를 향해 여러 방향으로(직선, 왼쪽 대각선, 오른쪽 대각선) 도움닫기와 발 구르기를 해 보고, 자신에게 맞는 도움닫기 방향과 발 구르기 발을 선택하도록 한다.
- 보통 오른손잡이는 왼발로 구르고 오른발을 높이 들어 넘는 경우가 많다.
- 처음엔 도움닫기의 방향과 발 구름 발을 학생들이 탐구하는 입장에서 열어 두는 상황도 좋지만, 탐구 학습 후에는 콘으로 도움닫기의 올바른 방향과 스텝

을 제시해 주도록 한다.

3. 3보 도움닫기 익히기



- 다음 그림은 도움닫기의 마지막 3보 스텝의 리듬을 익히는 연습 방법으로, 왼쪽에서는 제자리에서 오른발-왼발-오른발의 순으로 해야 하고, 오른쪽에서는 왼발-오른발-왼발의 순으로 스텝을 밟아야 한다.
- 처음에는 제자리에서 도움닫기와 발 구르기의 박자와 리듬을 익히고, 익숙해지면 도움닫기의 속도를 내어 자신에게 맞는 보폭으로 연습하도록 한다.

게임 즐기기 노래하며 가위뛰기

1. 어떠한 게임인가?

가로대 줄의 높이를 점차 높이면서 모둠별로 즐겁게 노래를 부르며 자기 수준에 맞는 높이를 넘는 게임이다.

2. 게임 지도 방법

- 모둠을 나누어 최선을 다해 가위뛰기 동작으로 뛰어넘도록 지도한다.
- 모둠 협동 활동임을 강조한다.
- 개인 수준에 맞게 뛰어넘을 수 있도록 지도한다.
- 다 같이 노래를 부르며 즐겁게 게임에 임하도록 지도한다.

모둠 구성	모둠별 5~7명
게임 진행	① 모둠원은 다 같이 '산골짜기 다람쥐' 노래에 맞춰 노래를 부르면서 가위뛰기로 한 사람씩 정해진 높이의 고무줄을 넘는다. ② 1절에서는 1단, 2절에서는 2단, 3절에서는 3단, 4절에서 4단을 넘는다. ③ 높이는 1단은 발목, 2단은 무릎, 3단은 허벅지, 4단은 허리의 신체 부위로 정하여 성공 시 한 단계씩 높이를 올려 경쟁한다. ④ 모둠원 모두 고무줄에 걸리게 되면 그 높이가 그 모둠의 최고 기록이 되며, 그것으로 승패를 가른다.
게임 규칙	• 고무줄에 닿으면 탈락된다.

주의 지나친 경쟁을 하지 않도록 지도한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 가위 모양을 생각하며 가위뛰기를 할 때 다리의 움직임을 설명해 보고 자신의 동작을 평가해 봅시다.

예시

· 가위뛰기는 앞뒤의 다리가 가위같이 움직임을 알게 되었어요. 나의 동작은 친구의 설명으로 차츰 가위 모양처럼 되어 간다고 해요.

2. 정리 운동

- 모둠별로 활동을 많이 한 부위 위주로 무릎 관절 및 다리 근육을 풀어 준다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 가위뛰기의 다리의 움직임 자세를 이해하고 자연스럽게 할 수 있는가? 2. 가위뛰기 연결 동작을 자연스럽게 할 수 있는가? 3. 가위뛰기의 도움닫기 방향과 발 구르기의 발을 알게 되었는가? 4. 노래하며 가위뛰기를 즐겁게 하였는가?	체크 리스트 자기 평가 상호 평가 학습 일지 도움 기록 카드

차시 예고

- 배면 뛰기로 높이 뛰어 본다.

학습 안내 자료

10~11 / 13 차시

1. 학습 목표

- 배면 뛰기 동작의 원리와 방법을 이해하고, 힘차게 발 구르기를 하여 높이뛰기 가로대를 누운 자세로 넘을 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 기록을 향상시키기 위한 과정에서 자기 주도적으로 동작을 분석하고, 자신의 문제를 발견하여 해결할 수 있도록 한다.
- 자신의 수준에 맞는 높이에서 배면 뛰기에 도전할 수 있도록 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 배면 뛰기는 학생들이 두려움을 많이 느낄 수 있다. 따라서 두려움을 없앨 수 있도록 등으로 착지하는 연습을 많이 하는 것이 좋다.
- 학생들에게는 배면 뛰기에서 몸을 뒤로 젖혀 주는 동작이 어색할 수 있으므로, 발구름 후 몸을 젖혀 주는 동작을 자연스럽게 연결하는 연습 기회를 많이 제공해 주어야 한다.



1 수업 안내

동기 유발

학생들에게 높이뛰기 경기에서 선수들은 어떤 자세로 넘는지에 대해 질문한다.

- 높이뛰기 경기에서 배면 뛰기로 가로대를 넘는 선수를 본 적이 있다면, 가위뛰기나 엎드려 뛰기로 넘지 않는 이유를 물어 궁금증을 갖게 한다.

수업의 흐름

① 제자리에서 배면 뛰기의 기본 움직임 익히기
② 배면 뛰기의 기본 동작 익히기
③ 실력 기르기
④ '모둠 배면 뛰기' 게임 하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 몸이 불편한 학생을 확인하여 적절하게 조치하도록 한다.
- 본 차시와 관련된 관절 운동과 스트레칭을 한다.

기초 활동 기본 움직임 익히기

제자리 배면 뛰기는 배면 뛰기 동작의 바른 공중 동작과 착지 동작을 동시에 연습할 수 있도록 해 주며, 아울러 학생들이 등으로 착지를 함으로써 가질 수 있는



63

학습 도움 자료

학습 준비물

- 착지 매트, 지주대, 뜀틀, 고무줄, 가로대, 접시 콘, 발 구름판 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 배면 뛰기의 움직임 원리을 이해하고 실시하면 더 효과적이다.
- 배면 뛰기는 두 발로 안정된 자세가 될 때까지 충분히 연습시킨 후 한 발로 넘게 한다.
- 도움닫기부터 착지까지 부분 동작의 기술이 모두 어려우므로 부분별 학습을 꾸준히 연습시킨다.

창의 Tip

- 학생들에게 무게 중심이란 것이 무엇이며, 실생활에서 무게 중심과 높이뛰기의 관계를 이해할 수 있도록 한다.

인성 Tip

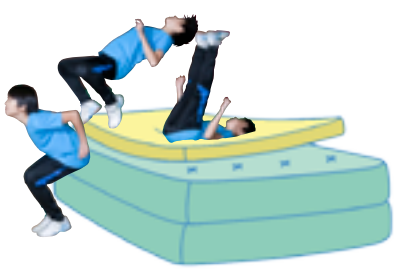
- 배면 뛰기는 자기 스스로 피드백을 받을 수 없는 동작이라 동료나 모둠 학습을 통해 문제 발견 및 해결 방안을 상호 작용하도록 유도한다.

두려움을 없애 주는 데도 효과적이다.

1. 제자리에서 배면 뛰기 자세 익히기의 강조점

- 바로 뒤로 눕는 것이 아니라 발 구르기가 이루어진 후 몸을 젖히는 동작이 연결되도록 해야 한다.
- 엉덩이 부위가 매트에 닿지 않도록 충분히 발 구르기를 해 주어 등이나 어깨 부위가 닿도록 해야 한다.

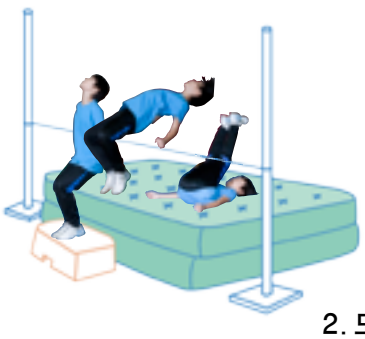
2. 공중 동작과 착지 자세 익히기의 지도 방법



- 매트를 등지고 서서 힘차게 발 구르기를 하도록 한다.
- 발 구르기와 동시에 팔을 높이 들어 뛰게 한다.
- 등이나 어깨가 매트에 닿을 수 있도록 힘차게 발 구르기 하도록 지도한다.

주의 발 구르기를 힘차게 하지 않으면 뒤로 눕는 자세가 되거나 엉덩이가 먼저 닿게 된다.

3. 뜀틀에서 배면 뛰기로 고무줄 넘기의 지도 방법



- 1단 뜀틀 위에 매트를 등지고 선다.
- 발 구르기와 동시에 팔을 높이 들어 뛴다.
- 고무줄을 넘으면서 허리를 젖히고 다리를 들어 준다.
- 등과 어깨 부위가 매트에 닿을 수 있도록 착지한다.

주의 뜀틀 위에서 발 구르기가 이루어지기 때문에 바닥에서 이루어지는 발 구르기 보다 높이가 높아 자칫 학생들이 부상을 입을 수 있으므로 주의해야 한다.

기본 동작 익히기 배면 뛰기

1. 배면 뛰기 지도의 강조점

- 높이 뛰는 것보다 정확한 동작에 초점을 맞추어 연습할 수 있도록 지도한다.
- 반복 연습의 필요성을 설명하고, 학생들이 지속적인 연습을 통해 두려움을 극복하며 동작을 숙달할 수 있도록 지도한다.

2. 배면 뛰기의 지도 방법



- 가로대를 마주 보고 오른쪽에서 포물선을 그리며 도움닫기를 한다.
- 점점 도움닫기 속도를 빠르게 하여 발을 구르는 순간 가장 빠른 속도가 되도록 한다.
- 왼발로 발 구르기를 한 후, 위로 손을 뻗으며 뛰어오르고 몸통을 틀어 가로대를 등지도록 한다.
- 등이 가로대를 넘도록 하며, 공중에서 ∩자로 몸이 만들어지도록 한다.
- 공중 동작에서 다리와 머리가 위로 향하고 엉덩이가 아래로 향하는 V자가 되지 않도록 한다.
- 턱을 가슴으로 당기고 다리는 위로 들며 등과 어깨가 닿도록 착지하여 충격을 분산하도록 지도한다.

활동 실력 기르기

1. 지도의 강조점

- 배면 뛰기에서 도움닫기는 크게 대각선 방향으로 달려가기와 몸 틀어 주기의 두 단계로 나누어지기 때문에 학생들이 도움닫기와 발 구르기를 자연스럽게 연결할 수 있도록 한다.
- 배면 뛰기 도움닫기에서 마지막 발 구르기 시에는 몸이 완전히 가로대를 향해 등을 마주하고 서는 자세를 취해야 한다는 것을 강조한다.

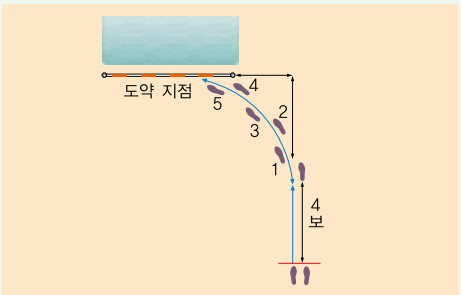
2. 도움닫기 하여 뒤돌아 매트에 앉기



- 천천히 대각선 방향으로 달려가다가 몸을 틀어 등이 매트와 마주하도록 한다.
- 도움닫기 하여 등이 매트와 마주하게 될 때 힘차게 발 구르기를 한다.
- 도움닫기와 발 구르기 한 후 매트에 엉덩이를 대고 앉도록 한다.

배면 뛰기의 도움닫기 방법

- 높이뛰기의 도움닫기 주로는 처음에는 직선이다가 나중에는 곡선이 되는 'J'자 모양이 되며, 보통 8~12보로 이루어진다. 도움닫기는 발 구르기를 강하게 할 수 있는 준비 단계로서 다른 주법과는 다르게 달리는 리듬감과 속도를 모두 감안해야 한다. 단, 엎드려 뛰기의 도움닫기는 배면 뛰기와는 반대쪽에서 출발하여 곡선 주로를 달리다가 마지막에는 정면에서 들어갈 수 있도록 한다.



도움닫기(곡선 뛰기)의 기본 방법

3. 발 구름판 밟고 배면 뛰기



- 천천히 대각선 방향으로 달려가다가 몸을 틀어 등이 가로대와 마주하게 될 때 힘차게 구름판을 밟고 발 구르기 하는 연습을 한다.
- 도움닫기와 발 구르기 한 후 구름판을 밟고 공중 동작을 하여 등이나 어깨로 착지하도록 한다.

교사 피드백

1. 등이 가로대를 향하지 못하는 학생

- "발을 가로대와 수직이 되도록 짚어야 해."
- "몸을 가로대와 평행하도록 더 틀어 주어야 해."

2. 공중 동작과 착지가 되지 않는 학생

- "발 구르기를 좀 더 강하게 하여 몸을 띄워야 해."
- "발 구르기는 몸을 상승시킨 후 뒤로 젖혀야 해."

게임 즐기기 모둠 배면 뛰기

1. 어떠한 게임인가?

기록 측정을 위한 게임 활동이다. 단체전 게임을 이용해 기록을 측정하면 모둠의 승리를 위해 동료 간의 협동심과 기록이 잘 나오게 하기 위한 행동들을 이끌어 낼 수 있다.

2. 게임 지도 방법

모둠을 구성할 때 한 모둠 안에 기능 수준이 다양한 모둠원으로 조직하여, 자신의 기록 경신도 중요하지만, 모둠의 기록이 잘 나오게 하기 위해 모둠원끼리 서로 협동하여 문제를 발견하고 해결하도록 한다.

모둠 구성	모둠별 4~5명
게임 진행	① 각 모둠원은 자신이 뛸 높이를 정한다. ② 실패할 경우 높이 조정이 가능하지만 두 번의 기회에서 모두 실패하면 기록은 0이 된다. ③ 모든 모둠원이 경기를 마치면 모둠의 기록을 합산하여 우승 모둠을 정한다.
게임 규칙	• 2회 안에 가로대를 넘어야 한다. • 가로대가 떨어지면 점수를 얻지 못한다.

주의 자신의 수준에 맞지 않는 무리한 기록 도전을 하여 다치지 않도록 주의한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 배면 뛰기를 익히면서 재미있었거나 어려웠던 점을 말해 봅시다.

예시

· 처음에는 어색했지만 배면 뛰기의 원리를 이해하고 나니까 신기했고 기록도 좋아졌습니다.

· 두려웠지만 새로운 방법을 알게 되어 좋았습니다.

2. 정리 운동

- 무릎, 어깨, 허리 그리고 손목과 발목을 중심으로 뭉친 근육을 풀어 준다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 배면 뛰기의 원리를 잘 이해하고 있는가? 2. 도움닫기와 발 구르기, 공중 동작과 착지를 연결하며 배면 뛰기를 할 수 있는가? 3. 자신의 문제점을 발견하고 스스로 문제를 해결할 수 있는가?	자기 평가 체크 리스트

차시 예고

- 뜀뛰기 올림픽에서 자신의 최고 기록을 세워 본다.



엎드려 뛰기를 가르치고 싶다면?

엎드려 뛰기는 도움닫기를 하여 가로대 위로 배를 감싸듯이 뛰어넘는 방법이다. 이 동작은 넘는 자세와 착지가 어려우므로, 낮은 높이에서 공중 동작을 충분히 익힌 후 본 동작에 도전해 본다.

1. 학습 목표

- 엎드려 뛰기 자세의 높이뛰기 운동 특성을 이해하고, 자신이나 타인의 동작의 문제점을 발견하고 해결하여 자신의 기록에 도전할 수 있다.

2. 교수 · 학습 방법

- 엎드려 뛰기는 다른 동작과는 달리 도움닫기 방향이 반대이므로 발의 기초 움직임 학습에 충실하여야 한다.
- 개인별 수준에 맞는 높이를 정하고 도전 기록도 개인 능력에 맞게 정하여 실시하도록 지도한다.
- 모둠 활동으로 동작의 문제 발견 학습과 동료 관찰을 통한 모둠별 협동 학습을 유도한다.

3. 지도상의 유의점

- 안전을 위해 높이뛰기 가로대의 높낮이를 고려하고 착지 매트를 충분히 준비하여 부상을 방지해야 한다.
- 착지 동작에서의 부상이 우려되는 활동이므로 충분히 연습시킨다.

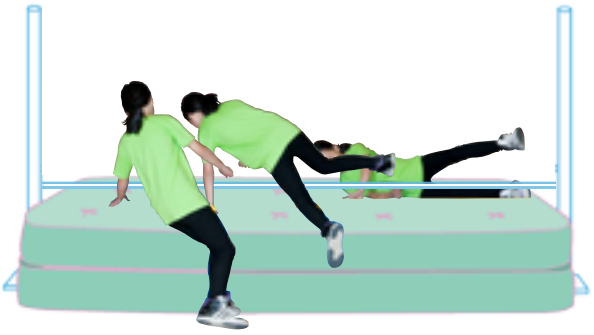
4. 학습 준비물

- 간이 허들, 허들, 지주대, 고무줄, 착지 매트, 발 구름판, 뜀틀, 접시 콘, 글자 카드 등을 준비하도록 한다.

기초 활동 기본 움직임 익히기



엎드려 뛰기의 다리 움직임 익히기



낮은 높이에서 공중 동작과 착지해 보기

1. 엎드려 뛰기의 기본 움직임 익히기의 강조점

- 제자리에서 엎드려 뛰기의 움직임 순서를 먼저 익히고 난 후 도움닫기 하여 엎드려 뛰기의 리듬을 익히도록 지도한다.
- 착지 시 부상의 위험을 방지하기 위해 낮은 높이에서 자세 연습을 충분히 하도록 지도해야 한다.

2. 엎드려 뛰기의 다리 움직임 익히기 지도 방법

학생들의 활동성을 위하여 간이 허들이나 허들을 이용하는 것도 좋은 방법이다.

- 발 구르기는 간이 허들 옆에 서서 허들 가까이 있는 다리를 바닥에 지지하고, 반대 발을 들어 올려 배로 가로대를 감싸듯이 넘고 반대 발이 뒤이어 넘는다.
- 공중 동작은 가로대를 넘을 때 고개는 가로대 밑 건너편 바닥을 향해 넘어야 한다.
- 착지는 한 발씩 순서대로 무릎을 약간 굽히며 안전하게 착지한다.

3. 도움닫기 하여 엎드려 뛰기의 지도 방법

학생들이 처음부터 도움닫기 하여 자신의 몸을 엎드려서 뛰기에는 두려움이 앞설 수 있으므로, 제자리에서 공중 동작과 착지를 하여 매트와 친숙해진 다음에 본 활동인 도움닫기 하여 엎드려 뛰기를 할 수 있도록 한다.

- 가위뛰기와는 반대 방향에서 도움닫기 하여 한 발로 발 구르기를 하고 다른 발로 가로대를 감싸듯이 넘으며, 뒤이어 구른 발을 넘기며 상체는 회전하여 발 구름 반대편 어깨 뒤나 등으로 착지한다.
- 다른 사항은 제자리에서 다리 움직임 익히기의 지도 방법과 같다.

주의 고무줄로 충분히 연습한 후 가로대를 사용하여 부상을 방지한다.

기본 동작 익히기 엎드려 뛰기



엎드려 뛰기

1. 엎드려 뛰기의 강조점

- 엎드려 뛰기는 발을 구를 때 다른 높이뛰기의 발 구름 발의 반대 발로 굴러야 함을 인지시킨다.
- 움직임 순서에 의해 도움닫기, 발 구르기, 공중 동작, 착지의 동작을 연결시키는 데 초점을 맞추어 지도한다.
- 단계별 학습 및 연결 학습에서 동료나 모둠 학습을 통해 문제를 발견하여 동작 오류를 수정해 주도록 지도한다.

2. 엎드려 뛰기의 지도 방법

- 도움닫기는 왼쪽에서 대각선으로 달려와 왼발로 발 구르기 한다.
- 오른발을 가로대 쪽으로 높이 차올리며 가로대를 배로 감싸듯이 엎드려 넘는다.
- 공중 동작은 가로대를 중심으로 몸을 회전하면서 가로대를 넘는다.
- 착지는 공중 동작이 자연스럽게 회전하면서 어깨 뒤나 등으로 착지한다.

주의 착지 시 어깨 부상의 위험이 있으므로 충분히 어깨를 풀고 실시해야 한다.

교사 피드백

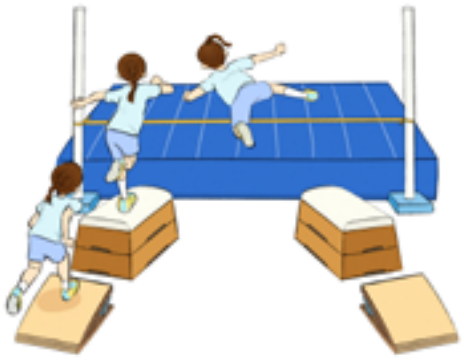
1. 엎드려 뛰기의 자세가 안되는 학생
- "낮은 높이에서 해 봐."

2. 발 구르기가 정확하게 되지 않는 학생
- "제자리에서 2~3보 스텝을 맞추어 해 봐."

3. 공중 동작이 잘되지 않는 학생
- "가로대를 감싸듯이 해 봐."

4. 착지가 잘되지 않는 학생
- "상체를 옆으로 숙이며 회전해야 해."

활동 실력 기르기



뜀틀과 발 구름판을 이용하여 도움닫기 하기



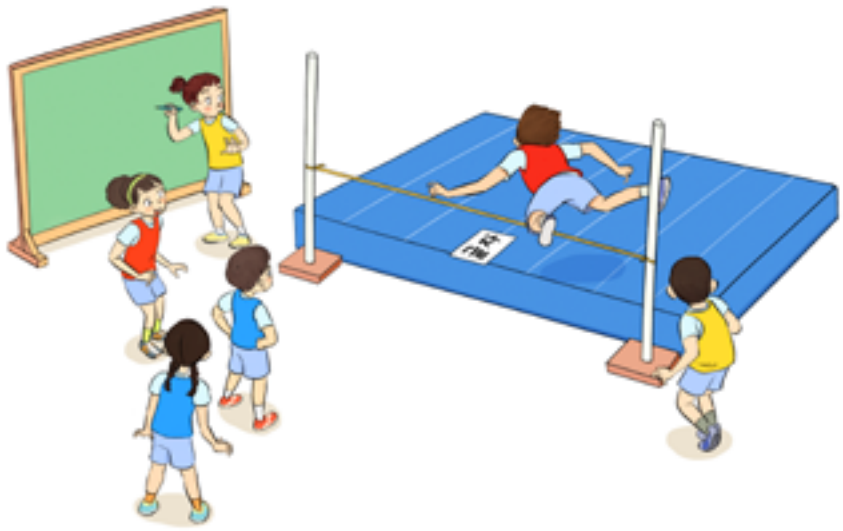
콘을 이용하여 도움닫기 보폭 익히기

1. 지도의 강조점
- 자기 수준에 맞추어 뜀틀과 발 구름판을 이용하여 가로대를 넘어 보도록 지도한다.
- 콘을 이용하여 도움닫기의 정확한 보폭과 발 구름발을 탐구하게 지도한다.
- 엎드려 뛰기의 도움닫기는 가위뛰기의 반대 방향에서 대각선으로 도움닫기 하도록 지도한다.

2. 뜀틀과 발 구름판을 이용하여 도움닫기 하기
- 자신에게 맞는 도움닫기 방향을 찾아보도록 한다. 보통 오른손잡이는 왼쪽에서 대각선으로 달려와 왼발로 발 구르기 하여 뛰어넘는다.
- 수준별로 모둠을 나누어 뜀틀이나 구름판의 높이를 조절하여 연습하도록 한다.

3. 콘을 이용하여 도움닫기 보폭 익히기
- 도움닫기의 마지막 3보 스텝의 리듬을 익히는 연습 방법으로 왼쪽에서는 제자리에서 왼발-오른발-왼발의 순으로 해야 하고, 오른쪽에서는 오른발-왼발-오른발의 순으로 스텝을 밟도록 한다.
- 학생마다 도움닫기 보폭이 다를 수 있으므로, 콘 간격이 다른 활동장을 몇 개 더 준비하여 자신에게 맞는 활동장에서 연습할 수 있도록 한다.

게임 즐기기 글자 맞추기



1. 어떠한 게임인가?

학생들이 지루해 할 수 있는 높이뛰기 학습을 재미있게 하면서, 엎드려 뛰기의 올바른 자세를 배우고 기록 측정까지 할 수 있는 게임이다.

2. 게임 지도 방법

글자를 보게 하는 주요 목적은 공중 자세에서 고개와 시선이 아래로 향하도록 유도하는 역할이다. 글자를 읽는 것에 너무 치중하여 주요 동작들에 집중하는 것이 방해받지 않도록 유의하여 지도한다.

모둠 구성	**모둠별 4~5명**
게임 진행	① 가로대 밑에 글자가 적힌 A4 용지를 두고, 매번 글자 카드를 바꾼다. ② 자신이 도전하려는 높이를 지정하여 가로대를 둔다. ③ 학생들은 엎드려 뛰기를 하면서 글자를 보고 맞춘다. ④ 각 모둠별로 실시하여 성공한 횟수가 모둠의 점수가 되며, 가장 높은 점수를 얻은 모둠이 승리한다.
게임 규칙	• 2회 안에 가로대를 넘어야 한다. • 가로대가 떨어지면 점수를 얻지 못한다.

주의 지나친 경쟁을 하지 않도록 지도한다.

교사 메모

학습 안내 자료

12~13/13 차시

1. 학습 목표

- 지금까지 배운 멀리뛰기와 높이뛰기 자세로 '기록 경신왕'에 도전해 봅시다.

2. 교수·학습 방법

- 경기 결과에 대해 서로 칭찬하고 격려할 수 있는 마음을 갖도록 지도한다.
- '뛰뛰기 자기 기록 경신왕' 대회는 자신의 멀리뛰기와 높이뛰기 기록을 높이는 대회로, 다른 사람과 경쟁하지 않도록 지도한다.
- 학생들은 심판, 감독, 기록원 등의 다양한 역할을 수행하며 대회에 참여할 수 있도록 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- '뛰뛰기 올림픽'이 자칫 지나친 경쟁에 치우칠 경우 무리하여 부상을 입을 수 있으므로 자신의 목표 기록에 도전하도록 지도한다.
- '뛰뛰기 올림픽'에서 학생들은 스스로의 문제점을 발견하고 이를 개선하도록 격려한다.



1 수업 안내

동기 유발

시상 내용을 미리 알려 주거나, 목표 기록 또는 목표 향상 수치를 적어 보도록 한다.

- 자신의 목표 기록을 적어 봄으로써, 올림픽에 참여하기 전에 도전 의지력과 기록 경신에 대한 열정을 갖게 할 수 있다.

수업의 흐름

① 뛰뛰기 올림픽 참여하기
② 기록 측정과 반성하기
③ 시상하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 몸이 불편한 학생을 확인하여 적절하게 조치하도록 한다.
- 본 차시와 관련된 관절 운동과 스트레칭을 한다.

거리 도전! 뛰뛰기 올림픽

1. 뛰뛰기 올림픽은 어떤 대회인가요?

학생들 스스로 심판, 기록원, 감독 등의 역할을 수행하면서 각 종목별로 자신의 최고 기록에 도전하는 경기이다. 이를 통해 학생들은 육상 대회에 대한 경험을 하게 되며, 자신의 동작에 대한 문제점을 분석하고 이



학습 도움 자료

학습 준비물

- 멀리뛰기 경기장, 높이뛰기 매트, 높이뛰기 바, 고무래 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 멀리뛰기의 경기 방법

–선수들에게는 3회 또는 6회의 기회가 주어지며, 1분 30초 안에 뛰어야 한다.

–측정은 선수들이 뛴 신체의 가장 뒷부분부터 구름판의 가장 앞쪽까지를 기준으로 한다.

- 높이뛰기 경기 방법

–발 구르기는 한 발로 해야 한다.

–선수들이 한 높이에서 성공할 때마다 2cm 이상은 높여야 한다.

–한 시기당 1분 30초의 시간이 주어진다.

–어떤 높이라도 세 번의 시도 안에 성공하면 더 높은 높이에 도전할 수 있다.

창의 Tip

- 학생들에게 자신의 기록과 동작에 대해 돌이켜 보도록 하여 스스로 문제를 찾을 수 있도록 유도해야 한다.

인성 Tip

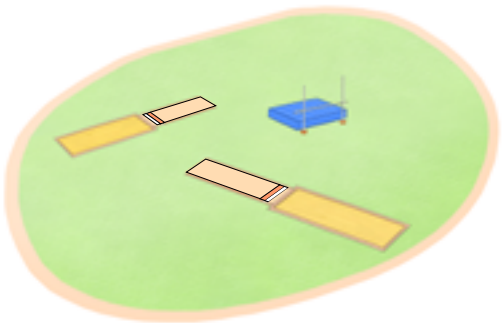
- 경기 진행 및 기록 측정 시 정확하고 공정하게 실시하고, 나타난 결과에 승복하고 친구의 잘한 점을 칭찬하도록 지도한다.

를 해결해 나가는 과정을 거치게 된다.

2. 경기 운영

① 경기장 및 경기 진행

- 교사는 높이뛰기 경기장과 멀리뛰기 경기장을 미리 마련해 두어야 한다.



- 자신의 순서가 돌아오지 않은 학생들은 심판이나 경기 진행 요원의 역할을 맡아 이를 수행하도록 한다.
- 학생들은 자신의 기록을 기록원에게서 확인 받아 기록지에 기록하도록 한다.

② 경기 종목의 선택

- 교사는 학생들을 두 집단으로 나누어 한 집단은 높이뛰기를, 다른 집단은 멀리뛰기에 도전하도록 한다.
- 학생들은 3회에 걸쳐 자신의 기록에 도전해 보고, 자신이 세운 기록을 기록지에 적어 둔다.

3. 대회 지도 방법

- 대회는 종목별 인원 배분-경기 규칙 및 주의 사항 안내-경기 실행-시상의 순서로 지도한다. 경기 규칙은 사전에 철저히 지도하여 경기가 중단되거나 분

쟁이 일어나지 않도록 해야 한다.

- 교사는 사전에 경기 운영에 관련된 역할에 대해 충분히 숙지시켜 경기가 원활히 운영되도록 한다.
- 특히, 심판은 경기를 공정하게 진행할 수 있도록 경기 규칙을 철저히 숙지하도록 지도해야 한다.

4. 경기 규칙

- 경기가 원활히 운영되기 위해서 심판뿐만 아니라 모든 학생들이 경기 규칙에 대해 충분히 이해하고 있어야 한다.
- 각 종목별로 3회에 걸쳐 기록에 도전할 수 있는 기회를 제공한다.

높이뛰기	• 자신이 지정한 높이를 세 번의 기회 안에 넘을 경우 그 높이가 기록으로 인정이 된다. • 가로대가 떨어지면 실격으로 간주한다. • 자신이 성공한 최고의 높이가 자신의 최종 기록이 된다.
멀리뛰기	• 발 구름판을 정확하게 밟지 못할 경우 실격처리된다. • 발 구름판에서 착지한 발의 뒤꿈치까지의 거리가 뛴 기록이 된다. • 3–6회 정도 뛰어, 자신이 뛴 최고 거리를 최종 기록으로 한다.

5. 반성하기

학생들이 뛴 기록은 기록원들이 측정하고, 이를 경기자들에게 알려 주어 스스로 자신의 기록을 반성할 수 있는 기회를 제공해 주도록 한다.

예) 높이뛰기 기록표

시기	기록	문제점	해결 방안
기존			
1차			
2차			
3차			

6. 시상하기

- 교사는 각 학생들의 기록표를 점검하여 사전 기록과 뜀뛰기 왕중왕 대회의 기록을 비교하여 자신의 기록을 가장 많이 향상시킨 학생을 시상하도록 한다.
- 또한, 각 종목별로 최고의 기록을 수립한 학생도 시상하도록 한다.

구분	기준
기록 향상왕	최고 기록 – 기존 기록
최고 기록왕	최고 기록

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 뜀뛰기 올림픽을 하면서 알게 된 자기의 수준과 서로의 잘된 점, 잘못된 점을 친구들과 이야기해 봅시다.

예시

· 기록이 좋아질 때마다 뭔가 모를 쾌감을 느낄 수 있었고 정말 재미있었다.

· 여러 가지 역할을 수행하면서 육상 대회가 어떻게 진행되는지 알게 되었다.

2. 정리 운동

- 무릎, 어깨, 허리 그리고 손목과 발목을 중심으로 뭉친 근육을 풀어 준다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 멀리뛰기와 높이뛰기를 잘하기 위한 방법을 잘 알고 있는가? 2. 멀리뛰기와 높이뛰기 기술을 사용하여 기록을 향상시켰는가? 3. 자신의 동작에 대한 문제점을 스스로 찾아 해결할 수 있었는가?	자기 평가 체크 리스트

차시 예고

- 던지기형 거리 도전 활동의 의미와 특성을 알아본다.

교수·학습 과정안 (예시)



대단원	도전 활동	중단원	1. 보다 멀리, 보다 높이 뛰어 보아요		
소단원	도움닫기 하여 멀리 뛰어 봅시다.	교과서 쪽수	58~59	차시	6/13
학습 목표	도움닫기 하여 멀리뛰기의 기초 및 기본 동작, 단계별 연습 방법, 문제 발견을 할 수 있다.				
창의 · 인성	인내, 배려, 확산적 사고				
지도 장소	운동장	수업 모형	동료 및 탐구 학습 모형		
수업 개선 전략	학습 집단	소규모 모둠 구성			
	교수 · 학습 준비물	삼각 콘, 고무줄, 간이 허들, 고무래, 줄자, 개인 기록 활동 카드 등			
	ICT 활용	참고 사이트 : 대한육상협회 동기 유발 자료: 올림픽 경기의 육상 뜀뛰기 장면 사진 및 동영상 활동 보조 자료: 개인 탐구 활동 카드 등 차시 예고 자료: 가위뛰기 하는 장면 사진			

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
준비	수업 준비	○ 출석 및 건강 상태 확인하기 • 건강 상태를 확인하고 수업에 참여할 수 없는 학생은 수업 참관록을 작성하도록 지도한다.	5	
	동기 유발	○ 육상 멀리뛰기 올림픽 경기 장면 사진이나 동영상을 보고 어떤 활동인지 이야기하기 • 지난 차시에 배운 제자리멀리뛰기와 다른 점 이야기하기 • 도움닫기 하여 멀리뛰기 위한 효율적인 움직임에 대해 이야기하기 • 유사한 운동은 무엇인지 이야기하기 • 잘하기 위한 방법에 대해 이야기하기		· 육상 멀리뛰기 올림픽 경기 자료 · 동영상 자료는 체육관에 설치된 프로젝터에서 제시하며, 학습 내용을 미리 생각해 보게한다.
	학습 목표 확인	○ 학습 문제 확인하기 도움닫기 하여 멀리뛰기의 기초 활동과 기본 동작 및 단계별 연습 방법, 문제 발견을 할 수 있다.		· 다함께 읽게 한다.
	학습 활동 안내	○ 활동 안내하기 기초 활동 기본 움직임 익히기 기본 동작 익히기 도움닫기 하여 멀리뛰기 활동 실력 기르기		· PPT자료제시
	준비 운동	○ 본 운동을 위한 몸 풀기 • 본 수업 관련 신체 부위인 발목, 무릎, 허리. 어깨, 등, 팔 중심 스트레칭 및 짝 체조하기 • 보강 운동으로 즐겁게 달리기, 한 발 뜀뛰기, 제자리멀리뛰기 하기		· 모둠별 활동 · 보강 운동은 즐겁게 유도한다.

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간(분)	자료 및 유의 사항
탐색 및 활동	모둠별 연습하기	기초 활동 기본 움직임 익히기 ○ 올바른 도움닫기와 발 구르기를 이해하고 실천하기 • 멀리뛰기의 움직임 단계의 중요성 및 원리 이해하기 • 마커를 이용한 도움닫기 보폭 익히기 • 발 구름판 이용한 발 구르기 리듬 익히기 • 자기에게 맞는 도움닫기 거리 탐구 및 정확한 발 구르기 익히기	10	· 학생들 스스로 알아내도록 배려한다. 교사는 부족한 내용을 보충 지도해 준다.
	문제 발견 및 기록 향상시키기	기본 동작 익히기 도움닫기 하여 멀리뛰기 ○ 기본 동작을 잘하려면 어떻게 해야 할지 발표하기 • 도움닫기, 발 구르기, 공중 동작, 착지의 네 가지 단계를 잘 이해하고 올바른 동작을 익혀야 해요. • 네 가지 단계를 잘 연결할 수 있어야 해요. ○ 연결 동작 이해하기 • 도움닫기 → 발 구르기 → 공중 동작 → 착지  – 도움닫기: 속도를 내어 뛰며, 자신만의 보폭을 맞추어 정확한 발 구르기로 이어지도록 한다. – 발 구르기: 도움닫기의 속도를 유지하여 힘차게 발을 굴리고 팔을 진행 방향으로 힘차게 올린다. – 공중 동작: 다리를 굽혀 올리고 허리를 젖혀 비거리를 넓힌다. – 착지: 허리 반동을 이용하여 상·하체를 웅크리고 발을 앞으로 쭉 뻗는다.	10	· 멀리 뛰기 위한 기본 동작 원리를 기초 활동을 한 경험에 비추어 이끌어 내도록 한다. · '문제 발견'이란 자기 동작에 대한 문제점을 관찰을 통해 발견한다는 것을 이해하고 아는 것을 말한다. · 동료 상호 협력을 통해 문제를 발견할 수 있음을 지도한다.
		활동 실력 기르기 ○ 단계별 동작 연습 및 기록 측정하기  	10	· 기록 측정 시 발 구름선 확인하는 심판, 모래 고르는 사람, 줄자로 기록 재는 사람, 기록원 등 역할을 돌아가며 수행한다.

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간(분)	자료 및 유의 사항
정리	학습 내용 정리	– 1활동장: 도움닫기 거리와 구름판 정확하게 발 구르기 연습 – 2활동장: 발 구름판 및 간이 허들을 이용하여 공중 동작 연습 – 3활동장: 제자리에서 멀리뛰기 하며 착지 동작 연습 및 도움닫기 하여 멀리뛰기 기록 측정 – 모둠 동료의 동작을 관찰하고 토론하며 문제점 찾기 – 활동 카드를 활용하여 문제점 수정 후 기록 향상 점검하기 – 나의 기록과 동료 관찰 및 피드백을 통해 기록 향상시키기 ○ 정리 및 평가하기 • 도움닫기 하여 멀리뛰기 기록이 우수한 친구와 나의 동작을 비교하여 잘된 점 칭찬하기 – 도움닫기가 빠르고, 발 구르기가 정확하다. – 공중 동작이 높고, 착지 동작이 안전하다. • 친구의 도움으로 기록이 많이 향상되었나요? 앞으로 더 기록을 높이기 위해서는 어떻게 하면 될까요? – 자기의 문제점을 발견하면서 꾸준히 연습해야 한다. – 단계별 부족한 부분에 대한 체력 운동을 해야 한다. • 활동 카드에 제시한 문제 발견 자료 및 자기 기록지를 수집하여 평가한다. ○ 차시 예고하기 • 가위뛰기로 높이 뛰어 목표 기록에 도전하기	5	· 자기 평가지: 자기 평가지를 배부하여 정리와 함께 자기 평가가 이루어지도록 한다.



평가 및 평가지

① 평가 계획

평가 영역	평가 기준		평가 관점	평가 방법	평가 시기
지식	○ 도움닫기 하여 멀리뛰기의 올바른 원리와 방법을 알고 있는가?	상	• 운동의 단계를 알고 단계별 올바른 동작의 원리와 방법을 말할 수 있다.	• 평가지	• 수업 후
		중	• 운동의 단계를 알고 단계별 올바른 동작의 원리를 말할 수 있다.		
		하	• 운동의 단계는 알지만 단계별 올바른 동작의 원리와 방법은 알지 못한다.		
기능	○ 도움닫기 하여 멀리뛰어 자기 기록을 향상시켰는가?	상	• 올바른 동작으로 뛰고 기록 향상 정도가 매우 높다.	• 평가지	• 수업 전 • 수업 후
		중	• 올바른 동작으로 뛰고 기록 향상 정도가 높다.		
		하	• 올바른 동작으로 뛰고 기록이 향상되지 않았다.		
태도	○ 문제 발견 활동에 적극적으로 참여하였는가?	상	• 기록 향상을 위해 친구와 문제 발견에 적극적으로 참여하였다.	• 평가지	• 수업 후
		중	• 기록 향상을 위해 친구와 문제 발견에 참여하였다.		
		하	• 기록 향상을 위해 친구와 문제 발견에 적극적으로 참여하지 않았다.		

② 관찰 평가지 (잘함: ◎, 보통: ○, 노력 요함: △)

주제	도움닫기 하여 멀리뛰기의 기록 도전하기	수업일	20 년 월 일 교시

평가 내용	항목	평가 기준
	기능	도움닫기 하여 멀리 뛰어 자기 기록을 향상시켰는가?
	지식	도움닫기 하여 멀리뛰기의 올바른 원리와 방법을 알고 있는가?
	태도	문제 발견 활동에 적극적으로 참여하였는가?

이름 \ 영역		기능	지식	태도	종합 의견
1					
2					
3					
4					
5					



① 자기 평가·동료 평가 활동 기록표

20 년 월 일 초등학교 학년 반 번 이름			
자기 평가 (해당되는 곳에 ○ 표 하세요)			
보폭을 맞추며 도움닫기를 할 수 있는가?	만족	보통	부족
도움닫기에서 발 구름판에 정확하게 발 구르기를 할 수 있는가?	만족	보통	부족
발 구르기에서 뛰어오르며 공중에서 힘차게 상체를 젖힐 수 있는가?	만족	보통	부족
공중 동작에서 젖힌 허리의 반동을 이용하여 착지할 수 있는가?	만족	보통	부족

동료 평가 및 기록 향상표				
기록	**1차**	**2차**	**3차**	**최고 기록**
	cm	cm	cm	cm
문제 발견				

수업 소감문

2 보다 멀리 던져 보아요





가 단원 안내

던지기형 거리 도전 활동은 대부분 공을 이용한 기초 기능이 요구된다. 공을 멀리 던지기 위한 원리와 방법을 탐색하고 실천하는 과정을 통해, 다양한 운동을 쉽게 접할 수 있고 대근육 중심으로 신체를 발달시킬 수 있다. 또 기록 향상을 위해 문제를 인식하고 해결하는 과정은 자기 주도적인 학습 능력 향상에도 기여한다. 이러한 활동을 통해 학생은 자연스럽게 건강한 신체를 형성할 수 있게 되므로 던지기형 거리 도전 활동은 매우 가치가 있다.

이를 위해 이 단원에서는 물체의 특성에 따라 던지는 방법과 원리를 경험을 통해 탐색하며, 다양한 활동과 게임을 통해 동작과 기능을 익히고, 자신의 거리 기록을 향상시키기 위해 꾸준히 노력해야 한다. 또한 자신과 다른 사람의 거리 기록을 측정하면서 자신의 운동 능력 및 수행 과정을 평가하고 반성하여 자신의 생각과 행동 등에서 고쳐야 할 점을 탐색하는 '문제의 발견'에 대한 개념을 이해하고 이를 실천하도록 한다.

나 단원 학습 전개



1차시	2차시	3~4차시
대단원, 가치, 중단원 도입	던지기 동작 원리 이해하기	작은 공 멀리 던지기

5~6차시	7~8차시	9~10차시
큰 공 멀리 던지기	다양한 물체 멀리 던지기	던지기 올림픽

다 단원 내용 및 지도 방법

'보다 멀리 던져요'는 도전의 신체 활동 가치를 습득하고 생활화할 수 있도록 자신의 수준을 이해하고 받아들이고 새로운 목표를 위해 꾸준히 노력할 수 있도록 학습 활동이 마련되어야 한다. 던지기 활동을 중심으로 던지기의 원리를 이해하고 기본 기능을 익히며 자기 주도적인 학습을 통해 문제를 발견하고 해결할 수 있고, 자신의 기록을 갱신하여 도전에 성공하는 희열을 느낄 수 있도록 지도하여야 한다.

라 단원 평가

단원의 목표와 관련하여 얼마나 도달하였는지에 대하여 평가한다. 이해, 수행 능력, 실천 능력, 태도와 관련하여 평가한다.

- 던지기 거리 도전 활동의 의미와 특성을 제대로 이해하고 있는가?
- 공의 특성에 맞는 던지기 방법을 이해하고, 공을 멀리 던질 수 있는가?
- 자신과 다른 사람의 거리 기록을 측정하면서 자신의 운동 능력 및 수행 과정을 평가할 수 있는가?
- 기록의 향상을 위해 '문제의 발견' 개념을 이해하고 이를 실천하는가?

마 배경 지식

던지기의 운동학적 원리

거리 도전 활동 중 던지기 활동은 육상에서 투척 종목과 매우 관련이 깊다. 육상의 트랙 경기와 다르게 투척 종목은 육중한 체격과 체력이 기본적으로 필요하지만, 기술이 기록에 매우 큰 영향을 주기 때문에 기술 숙련으로 인하여 선수 활동 기간이 상대적으로 긴 편이다. 공통적으로 투척 종목의 기록에 큰 영향을 주는 운동학적 요인으로는 투사 높이, 투사 속도, 투사 각도가 있다. 던지는 물체마다 멀리 던지기 위한 최적의 조건을 찾아, 수많은 연습을 통해 최고의 기록에 도전할 수 있다.

포환던지기의 경우 글라이딩(옆으로 나아가며 얻은 힘을 이용해 던지는 방법)이나 턴 기술(회전하며 얻은 힘을 이용해 던지는 방법) 유형으로 힘을 얻어 포환을 던지는데, 투사 높이는 높을수록, 투사 속도는 빠를수록, 투사 각도는 42°정도일 때 가장 좋은 기록을 얻을 수 있다. 다른 종목도 유사한 특성을 보이는데, 투사 높이는 높고, 투사 속도는 빠를수록 유리하나, 투사 각도는 물체의 특성마다 약간의 차이가 있다.

그러므로 투사 속도를 빠르게 하고, 투사 높이를 높이며 적당한 투사 각도를 찾아 던지는 원리를 탐구하는 기회를 학생들이 자기 주도적으로 학습할 수 있도록 해야 한다.

학습 안내 자료

1/10 차시

1. 학습 목표

- 던지기형 거리 도전 활동의 의미와 특성을 설명할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 뛰뛰기형 거리 도전 활동의 경험과 관련지어, 거리 도전 활동과 던지기 도전 활동의 의미와 특성을 이해시킨다.
- 다양한 던지기 모습의 영상 자료를 이용하여, 학생들이 던지기의 방법 및 원리를 탐색할 수 있도록 한다.
- 던지기형 도전 활동은 다양한 방법으로 자신의 기록에 도전할 수 있음을 이해하도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 후속 학습을 위하여, 학생들의 흥미와 호기심을 높일 수 있도록 한다.
- 타인과의 경쟁이 아니라 자신의 능력에 맞는 도전 활동임을 인식시킨다.

2 보다 멀리 던져 보아요

멀리 던지기는 공을 던져 날아가는 거리를 최대한 늘려 기록에 도전하는 활동입니다. 자신의 목표 기록 달성을 위하여 공을 멀리 던질 수 있는 기능을 익혀 꾸준히 연습해 봅시다.



1 수업 안내

동기 유발

올림픽 대회에서의 포환, 창, 해머던지기 장면을 제시한다.

- 활동들의 공통점을 이야기하면서 던지기 도전 활동의 종류와 의미, 특성을 알도록 한다.

수업의 흐름

① 던지기 거리 도전 활동의 의미와 특성
② 던지기 거리 도전 활동을 잘하려면?

2 본문 탐구

활동 1 던지기 거리 도전 활동의 의미와 특성

- 멀리뛰기, 높이뛰기 활동과 포환던지기, 창던지기 활동의 공통점과 차이점을 탐구하여 보도록 한다.

뛰뛰기	던지기
기록(거리)을 높이기 위해 노력함, 체력과 기술이 많이 필요함 등	
신체가 움직인 기록을 측정함	물체(공)이 날아간 거리를 측정함

- 던지기 거리 도전의 의미와 특성: 팔과 온몸을 이용하여 물체를 멀리 보내는 활동으로, 물체의 모양과 크기, 모양에 따라 멀리 던지는 자세가 다르다.



학습 도움 자료

학습 준비물

- 포환, 농구공, 야구공, 투호 화살, 포환·창· 해머 던지기 동영상 등 여러 가지 던지기 물체 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 다양한 던지기 장면을 제시하여 학생들이 던지기 원리 및 방법을 자연스럽게 접하도록 한다.
- 후속 활동에서 던지게 될 공(물체)를 실물로 제시하여 학생들이 물체의 특성에 따라 다양한 던지기 방법이 있음을 예상하도록 한다.

창의 Tip

- 다양한 물체를 던지는 방법과 그 이유 및 원리를 발표하는 활동을 통해 탐구 활동을 유도한다.

인성 Tip

- 문제의 인식 개념을 도입하며, 자신의 문제를 받아들이는 자세가 필요함을 안내한다.
- 다른 사람의 문제를 지적하여 줄 때, 배려하는 마음이 필요함을 강조한다.

활동 2 던지기 거리 도전 활동을 잘하려면?

- 야구공, 농구공, 포환, 투호 등의 물체를 제시하여 물체의 특성을 파악하고 던지는 방법을 예상하여 본다.

예시

물체	특성	던지는 방법
야구공	작고 가볍다.	한 손으로 던진다, 팔을 돌려 던진다.
농구공	크고 무겁다.	두 손으로 던진다.
포환	작고 무겁다.	한 손으로 던진다, 밀어 던진다.
투호	가볍고 길다.	한 손으로 방향을 잘 맞추어 던진다.

- 물체를 멀리 던지기 위해서는 온몸을 이용하여 큰 힘을 만들고 물체에 최대한 전달을 해야 한다.
- 다양한 방법(촬영, 동료 교수 등)을 통해 자신의 문제를 발견하고 해결하려는 태도가 필요하다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

- 기록 향상은 힘의 세기와 관련이 없이 자신의 노력에 달려 있음을 강조하여 도전의 의미를 강조한다.

차시 예고

- 여러 가지 공을 멀리 던지는 방법을 알아본다.

학습 안내 자료

2/10 차시

1. 학습 목표

- 경험을 통해 던지기의 원리를 이해하고 설명할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 거리를 늘려 자신의 기록을 향상시키려는 거리 도전의 의미와 특성을 실제 활동 및 측정을 통해 이해할 수 있도록 한다.
- 스테이션식 수업을 통해 던지기의 원리를 경험적으로 탐구할 수 있도록 한다.
- 자신의 수준을 이해하고 자신의 기록 향상을 위해 타인과의 기록 비교를 지양하고 자신의 기록 향상도를 강조한다.
- 문제의 발견을 위해 자신의 자세 등을 동영상으로 촬영하고, 다양한 자료를 이용해 자신의 문제점을 스스로 해결할 수 있는 기회를 제공한다.

3. 지도상의 유의점

- 운동장을 효율적으로 구성하여, 안전사고를 예방하고 학습의 질을 높인다.
- 스테이션의 특성이 잘 나타나도록 활동 구역을 마련하고, 활동 내용을 이해하기 쉽도록 자료를 제시하여 학생이 주제에 집중할 수 있도록 한다.



여러 가지 공을 멀리 던지는 방법을 알아봅시다.



68

1 수업 안내

동기 유발

저번 차시에 시청한 투척 종목의 동영상을 상기시킨다.

- 투척 종목들에 대해 투척하는 물체마다 던지기 동작이 왜 다른지에 대해 생각해 보게 하여, 이번 차시의 학습 목표에 대한 의욕을 고취시킨다.

수업의 흐름

① 물체를 멀리 던지는 방법 탐구하기
② 자신이 탐구한 방법으로 공을 던져 보고 기록 측정하기

2 본문 탐구

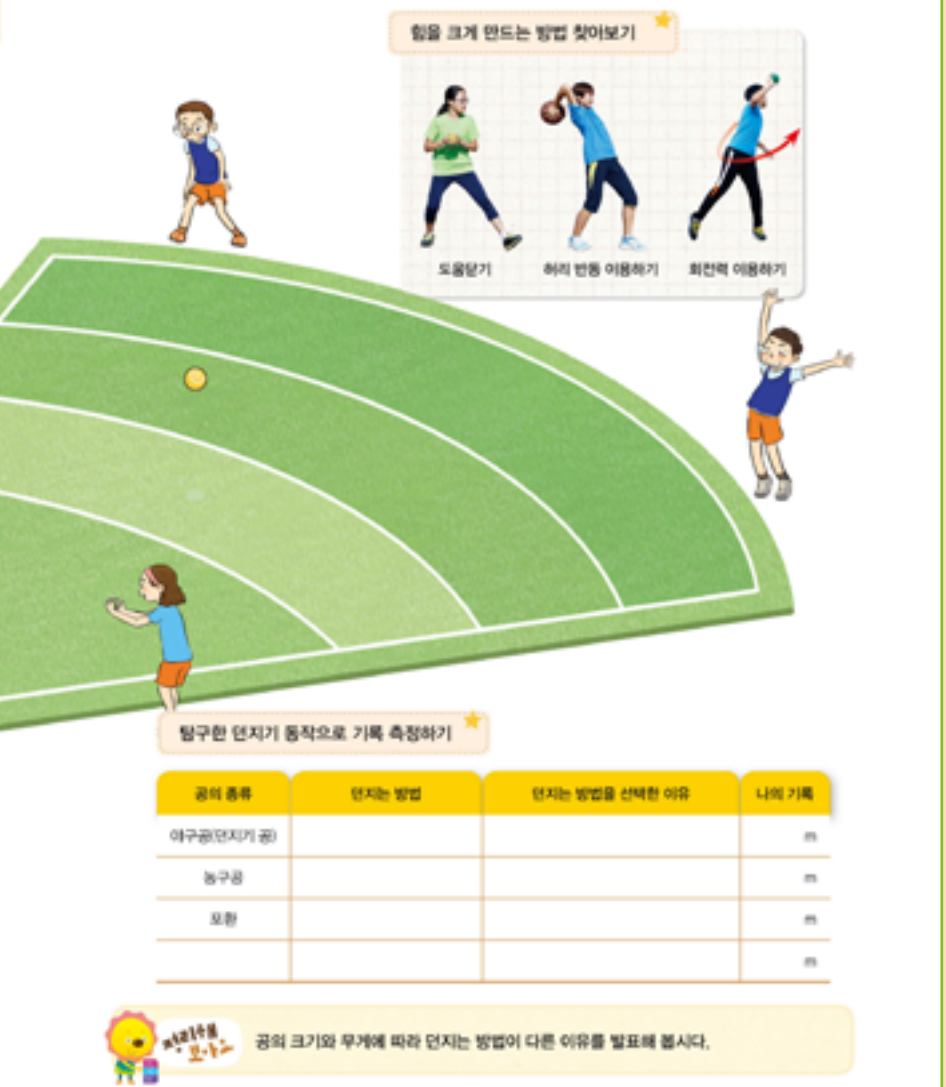
건강 확인 및 준비 운동

- 몸이 불편한 학생을 확인하여 조치한다.
- 무릎, 허리, 어깨 주변의 관절과 근육을 체조 및 스트레칭을 통해 풀어 준다.
- 가벼운 뛰뛰기 등으로 워업 한다.

활동 여러 가지 공을 멀리 던지는 방법 탐구하기

활동 1. 공의 특성에 따라 다양하게 던져 보기

- 물체의 특성(크기, 무게, 모양 등)에 따라 던지는 방법과 그 이유를 탐색하며 멀리 던지는 원리를 탐구해 보도록 한다.



69

학습 도움 자료

학습 준비물

- 여러 종류의 공과 물체(테니스공, 야구공, 던지기 공, 농구공, 배구공, 훌라후프 등), 줄자, 줄긋기 기구 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 후속 차시 활동 및 안전을 위해 규칙, 역할 분담, 촬영 방법 등을 미리 정하고 숙련 되도록 한다.
- 기록지 등을 활용하여 자신의 기록을 누적 관리해 기록 향상의 기쁨을 느낄 수 있도록 한다.
- 던지기 활동의 경우 축구 골대, 간이 농구대 등의 설치물을 이용하여 학생들이 각도의 차이를 구별하여 던질 수 있도록 한다.
- 상황에 따라 1차시는 다양한 방법을 탐색하고, 2차시에는 원리를 이용하고 측정하는 활동으로 운영할 수 있다.

창의 Tip

- 물체를 특성에 따라 분류하고 던지는 방법이 다른 이유를 탐구하도록 한다.
- 물체를 멀리 던지는 다양한 방법을 탐색하도록 한다.

인성 Tip

- 문제를 발견하고 해결하는 과정에서 협동 학습을 통해 민주성, 사회성을 기르도록 한다.

- 공 모양이 아닌 디스크나, 훌라후프, 그물로 싸인 공, 투호 화살 등의 물건들도 기회가 된다면 한 번씩 던져 보도록 하여 다양한 던지기 방법들을 연구해 볼 수 있도록 한다.

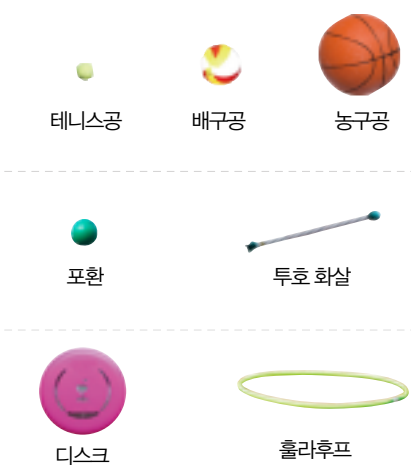
활동 제시 카드 예시)

> 공을 다양한 자세로 던져 보세요. 한 손? 두 손? 밑에서 위로? 머리 위에서? 또 어떤 방법이 있을까요?

물체의 특성에 따른 분류 기준 예시

특성	분류 기준
크기	• 한 손으로 잡히는가?
무게	• 한 손으로 쉽게 들 수 있는가?
모양	• 공 모양인가?

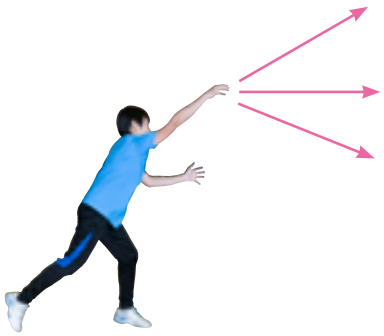
다양한 물체의 예시



다양한 던지기 동작 예시



활동 2. 던지는 각도를 달리하여 공을 던져 보기



- 공을 던지는 각도에 따라 공이 날아가는 거리가 달라지는 점을 경험을 통해 이해하고, 가장 멀리 나갈 수 있는 각도를 탐구해 보도록 한다.
- 축구 골대, 배구 지주 등의 시설을 이용하여 던지는 각도를 조절할 수 있도록 활동 구역을 마련한다.

활동 제시 카드 예시)

공을 던지는 각도를 다르게 해 보아요. 골대 위쪽으로? 아래쪽으로? 하늘 높이? 어느 각도로 던지면 더 멀리 던질 수 있을까요?

활동 3. 힘을 크게 만드는 방법을 찾아보기



도움닫기 허리 반동 이용하기 회전력 이용하기

- 공을 던지는 방향으로 도움닫기를 하거나, 허리 반동을 주어 던지거나, 회전력을 이용하여 던졌을 때 공에 더 큰 힘을 더할 수 있게 되어 공이 날아가는 거리가 달라지는 점을 경험을 통해 이해하도록 한다.

활동 제시 카드 예시)

제자리에 서서 공을 던지는 것보다 큰 힘을 만들 수 있는 방법을 찾아보아요. 한 발 나아가며? 뛰어 가며? 회전력을 이용하며? 어떤 방법이 있을까요?

활동 4. 자신의 던지기 방법으로 기록 측정하기

- 탐구한 방법을 이용하여 자신의 수준을 알아보는 활동이다. 자신의 방법으로 물체를 던져 보고 기록지에 자신의 기록을 적는다.
- 활동 구역을 여러 개 마련하여 효율적인 공간 및 시간을 운영하도록 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 공의 크기와 무게에 따라 던지는 방법이 다른 이유를 발표해 봅시다.

- 공의 크기에 따라 한 손으로 던질지 두 손으로 던질지 달라지며, 무게에 따라서 휘돌려 던질지 밀어 던질지 달라짐을 다시 한 번 정리해 볼 수 있는 시간을 주도록 한다.

2. 정리 운동

- 무릎, 허리, 어깨 주변의 관절 및 근육을 가볍게 풀어 준다.
- 가벼운 뜀뛰기와 숨쉬기 운동으로 쿨링 다운 한다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 자신이 이해한 원리를 설명할 수 있는가?	지필 평가
2. 주제에 따라 던지기를 할 수 있는가?	동료 평가
3. 자신의 수준을 이해하고 기록 향상을 위한 의욕이 있는가?	관찰 기록법 체크 리스트

차시 예고

- 작은 공을 멀리 던지는 방법을 알아본다.



투척 종목과 기록에 영향을 미치는 요인



육상에서 투척 경기란 기구를 들고 도움닫기나 회전하여 정해진 구역 안으로 최대한 멀리 던지는 기록 경기이다. 특히, 기구를 던지려다 보니 상대적으로 체격이 크고 무거운 선수들이 많이 참가하고, 기술을 이용한 기록 경기이다 보니 육상의 다른 세부 종목에 비해 나이도 많은 편이며 선수 활동 기간도 상대적으로 긴 편이다.

투척 종목의 세계 기록 관련 표

종목	남자	여자
창던지기	98.48m	72.28m
포환던지기	23.12m	22.63m
원반던지기	74.08m	76.8m
해머던지기	86.74m	79.42m

기록 수립 당시 나이는 남자가 27.8세, 여자가 26.3세의 20대 후반으로 남자 해머와 투창은 30대에 최고 기록을 세웠고, 대부분의 세계 기록이 1980년대 90년대의 기록들이다. 또한 남자 선수들은 190cm, 110kg, 여자 선수들은 184cm, 89kg으로 육중한 몸매를 지닌 특성을 보여 주고 있다.

포환던지기는 2.135m 원 안에서 남자 7.26kg, 여자 4kg의 포환을 글라이딩이나 회전을 이용하여 얻은 힘을 이용하여 최대한 멀리 던지는 경기이다. 최근에 회전에 의한 턴 기술 유형이 주를 이루고 있다. 포환던지기의 주요 체력은 근력, 순발력, 유연성, 협응성 등이 있으며 운동학적 요인으로는 투사 높이, 투사 속도, 투사 각도가 있다.

특히 투사 높이가 1m 증가하면 투사 거리가 1.3m 증가한다는 연구 결과도 있다.

해머던지기도 포환과 마찬가지로 2.135m 원안에서 남자 7.26kg, 여자 4kg의 줄에 달린 포환을 3~4회 전하여 던지는 기술이다. 체력적인 요인으로는 회전력을 지탱할 수 있는 민첩성, 순발력, 유연성 등의 종합 능력이 필요하며 육중한 체격 조건이 요구된다. 특히 체력에서는 강한 팔과 다리의 힘, 허리의 근력, 회전력과 조정력 등이 중요하게 작용한다. 투사 높이는 어깨 높이와 유사한 위치에서 던져야 하는데 투사 속도가 가장 중요하다.

원반던지기는 2.5m 원 안에서 남자 2kg, 여자 1kg의 원반을 540°인 한 바퀴 반 정도 회전하여 원반을 던지는 경기이다. 특히 기구 특성상 원판이기 때문에 바람의 영향을 심하게 받는 종목이다.

창던지기는 남자 260~270cm, 800g, 여자 220~230cm, 600g의 긴 창을 너비 4m, 길이 35m의 도움닫기 주로를 직선으로 달려 나가 클로스 스텝 이후 릴리즈 하는 경쾌하고 속도감 있는 경기이다. 한국 기록이 84m에 육박하여 투척 종목 중 유일하게 우리나라 선수가 가능성 보이는 종목이다. 일반적으로 30m 내외의 도약 거리를 사용하며 연속성과 리듬 있는 동작의 연결이 중요하게 작용한다. 따라서 투해머나 투포환과 같이 육중한 체형이 아니어도 좋은 기록을 낼 수 있다.

결론적으로 육상 투척 선수들은 20대 후반이나 30대 초반에 최적의 경기 수행을 보이며 투사 각도, 투사 높이, 투사 속도의 적절한 연결이 이루어질 때 최고의 기록을 낸 것으로 나타났다.

출처: 성봉주, '투척 종목', YTN 사이언스, 2013.

학습 안내 자료

3~4/10 차시

1. 학습 목표

- 작고 가벼운 공을 멀리 던지는 방법을 익혀 기록에 도전할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 거리 도전의 의미와 특성을 실제 활동을 통해 이해할 수 있도록 한다.
- 작고 가벼운 공을 던지는 핵심 원리를 이해시키고 점진적으로 거리를 늘려 나갈 수 있는 과제를 제시하여 학생의 기능이 향상될 수 있도록 한다.
- 자신의 수준을 이해하고 자신의 기록 향상을 위해 타인과 기록 비교를 지양하고 자신의 기록 향상도를 강조한다.
- 문제의 발견을 위해 자신의 자세 등을 동영상으로 촬영하고, 다양한 자료를 이용해 스스로 해결할 수 있는 기회를 제공한다.

3. 지도상의 유의점

- 원리를 경험적으로 이해하고 언어로 표현할 수 있는 기회를 제공한다.
- 가벼운 공을 무리해서 던지면 어깨 등에 상해를 유발할 수 있으므로, 적절하게 활동을 조절한다.



작은 공을 멀리 던져 봅시다.

준비물 야구공, 테니스공, 삼각 콘, 줄 긋기 기구

야구공, 테니스공과 같이 작고 가벼운 공을 멀리 던지는 방법을 알아보고, 연습하여 자신의 기록에 도전해 봅시다.





70

1 수업 안내

동기 유발

지난 시간에 배운 공을 멀리 던지는 원리를 상기시켜, 야구 선수가 공을 던지는 장면과 함께 제시한다.

- 야구 선수가 공을 멀리 던지는 장면을 유심히 보고, 동작을 위주로 분석하여 이야기해 본다.

수업의 흐름

① 동작의 크기를 달리하여 공 던지기
② 작고 가벼운 공 던지기의 기본 동작 익히기
③ 실력 기르기
④ '우주 여행 놀이' 게임 하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 몸이 불편한 학생을 확인하여 조치한다.
- 무릎, 허리, 어깨 주변의 관절과 근육을 체조 및 스트레칭을 통해 풀어 준다.

기초 활동 동작의 크기를 달리하여 공 던지기

작고 가벼운 공을 손목, 어깨, 허리와 어깨(온몸)를 이용해서 던져 봄으로써, 공을 멀리 던지기 위한 원리와 올바른 기능을 습득하는 활동이다. 2인 1조로 서로 주고받으면서 활동하면, 공을 주우러 가는 번거로움을 덜 수 있고, 마주 보고 있는 동료의 동작을 확인할 수 있어 동작 수정도 가능하다.



학습 도움 자료

학습 준비물

- 작고 가벼운 공(테니스공, 야구공, 던지기 공 등), 줄자, 줄 긋기 기구 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 기초 활동에서 공에 대한 두려움을 없애기 위해 가볍고 물렁한 공을 이용할 수 있다.
- 수시로 기록 및 측정을 하여 학생의 기능 향상 및 수행 능력 반성을 유도한다.

창의 Tip

- 공에 큰 힘을 전달하기 위해 충격의 원리(힘이 전달되는 시간과 공의 무게에 비례한다.)를 단계적 활동을 통해 이해하도록 한다.

인성 Tip

- 자신의 수준을 이해하고 인정하며 기록 향상을 위해 노력하도록 한다.
- 문제를 발견하고 해결하는 과정에서 협동 학습을 통해 민주성, 사회성을 기르도록 한다.

마음 튼튼 지도

친구의 잘한 점은 구체적인 예를 들며 격려를 해 주고, 잘못된 점은 친구의 기분을 생각하며 부드럽게 전달하도록 한다.

1. 손목의 힘을 이용하여 던지기



- 2명이 짝을 지어 5~10m 간격으로 마주 보고 반무릎 상태로 앉아 공을 던지고 받는다.
- 작고 가벼운 공은 한 손으로 잡고 손목의 힘만으로도 던질 수 있다는 특성이 있기 때문에, 핵심 기능인 손목을 이용하여 투사 각도와 투사 속도를 조절하여 던지기를 연습한다.
- 손목의 힘을 빼고, 마지막에 손목 스냅을 이용하여 던진다. 이때 학생들이 팔꿈치의 움직임을 이용하여 던지기 쉬운데, 팔꿈치의 사용을 막기 위해 팔꿈치를 다른 한 손으로 잡고 고정하여 손목만을 이용해 던지도록 지도한다.

2. 어깨를 이용하여 던지기



- 2명이 짝을 지어 10~20m 간격으로 마주 보고 다리를 모으고 선 상태로 공을 던지고 받는다.
- 다리를 모으고 서면 어깨를 자유롭게 움직일 수 있다. 자연스럽게 자세가 커지고 공에 충격을 전달할 시간이 더 길어져서, 공에 더 큰 힘을 보낼 수 있다.

• 손목, 팔꿈치, 어깨의 힘과 회전력을 이용하여 순간적으로 빠른 속도로 던진다.

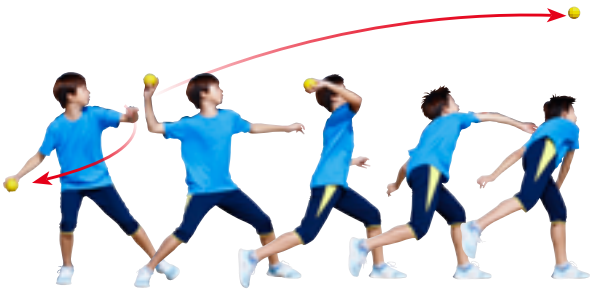
3. 허리와 어깨(온몸)를 이용하여 던지기



• 2명이 짝을 지어 15~30m 간격으로 한 발 나아가며 공을 던지고 받는다.
• 한 발 앞으로 나아가 다리를 크게 벌리며 공을 던지게 되면, 자연스럽게 자세가 커지고 공에 충격을 전달할 시간이 길어져서, 공에 더 큰 힘을 보낼 수 있다.
• 어깨너비만큼 앞뒤로 다리를 벌리고, 허리를 바깥쪽으로 틀어 몸 안쪽으로 회전하면서 공을 빠른 속도로 던진다. 던진 손이 무릎까지 오도록 허리를 크게 회전하여 굽혀야 한다.

기본 동작 익히기 위로 휘돌려 던지기

기초 활동을 통해 알게 된 멀리 던지기 원리를 적용하여, 공을 멀리 던지는 바른 자세를 연습한다.



• 던지려는 방향에 왼쪽 어깨를 향하여 옆으로 선다.
• 자연스럽게 체중을 오른발에 두며, 왼팔은 던지려는 방향을 향해 뻗고, 오른팔은 몸 뒤로 크게 돌린다.
• 왼발을 크게 앞으로 뻗고, 체중을 왼발로 옮기면서 오른팔을 앞쪽으로 돌린다. 이때 왼팔은 자연스럽게 허리 쪽으로 잡아당겨, 허리를 이용할 수 있도록 한다.
• 손목을 이용하여 알맞은 각도(30~45°)에서 공을 던지고, 자연스럽게 오른발이 앞으로 나오도록 한다.

※ 왼손잡이의 경우는 반대 방향이다.

교사 피드백

1. 공이 계속 빠져 엉뚱한 곳으로 날아가는 학생
• "공을 좀 더 안정되게 잡고 던져 보렴."

2. 던지는 팔과 앞으로 뻗는 발이 같은 학생
• "던지는 팔과 앞으로 뻗는 발이 달라야, 허리를 이용할 수 있단다."

3. 공을 너무 높게 던져 거리가 짧은 학생
• "공을 앞으로 더 끌고 나와서 눈 앞에서 손목을 이용하여 던져 보렴."

4. 허리를 이용하지 못하는 학생
• "왼팔을 힘차게 잡아당기면 허리를 잘 이용할 수 있어."

활동 실력 기르기

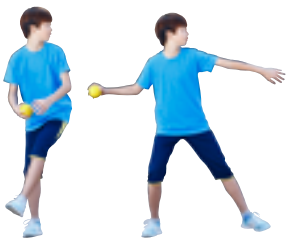
더 멀리 던지기 위해 공에 전달할 수 있는 힘을 크게 만들 수 있는 방법을 경험을 통해 알아보도록 한다.

1. 제자리에서 공을 던져 봅시다.



• 도움닫기의 필요성을 느낄 수 있도록, 제자리에서 공을 던져 기록을 측정하고 도움닫기 하여 던진 후의 기록을 측정하여 비교한다.

2. 투수처럼 공을 던져 봅시다.



• 앞발을 들었다가 크게 벌리며 내딛으면, 체중의 이동이 쉽게 되어 더 큰 힘을 얻을 수 있다.

3. 도움닫기를 하면서 공을 던져 봅시다.



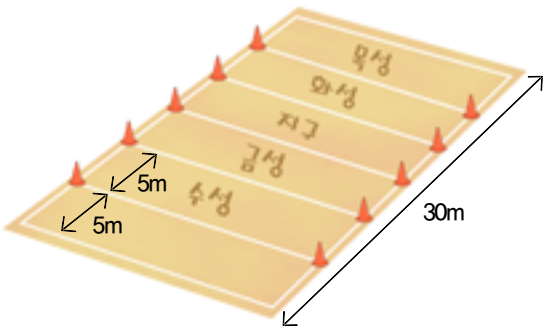
• 한 발 또는 여러 발을 공을 던지려는 방향으로 달려 나가면서 공을 던지면 공에 속도를 더할 수 있어 공을 더 멀리 던질 수 있다.

게임 즐기기 우주 여행 놀이

1. 어떠한 게임인가?

거리에 따라 숫자가 아닌, 행성명으로 표시하여 재미있게 자신의 능력에 맞는 목표 거리를 선정하고 도전해 보는 활동이다.

2. 경기장의 크기



• 5m 간격으로 표시된 경기장에서 태양으로부터 떨어진 거리를 기준으로 학생들이 가상으로 우주 여행을 할 수 있도록 한다.

3. 게임 지도 방법

• 공을 멀리 던지기 위하여 배운 원리와 방법을 실천할 수 있도록 한다.

• 날아오는 공에 의해 다치지 않도록, 공을 던지지 않는 학생에 대한 안전 지도가 필요하다.

모둠 구성	개인
게임 진행	① 경기장에서 던지는 역할, 측정하는 역할, 기록하는 역할, 촬영하는 역할을 정한다. ② 던지는 학생이 자신이 도전할 거리(행성)를 힘차게 외치고 공을 던진다. ③ 세 번의 기회 안에 공이 그 행성 칸에 떨어지거나 그 이상의 거리에서 떨어지면 자신이 외친 행성의 점수를 얻는다. ④ 가장 멀리 던진 거리를 기록하고 역할을 바꾸어 진행한다.
게임 규칙	• 선을 밟거나 넘지 않고 던진다.
난이도 조정	• 거리를 더 세분화하거나 늘린다.

교사 피드백

1. 방향이 고르지 못한 학생

• "공을 던지려는 곳을 끝까지 보고, 일정한 방향으로 던지는 연습을 해 보렴."

2. 도전을 주저하는 학생

• "실패를 두려워하면 발전도 없어. 자신을 갖고 도전해 보렴."

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 야구 경기에 나오는 외야수의 모습을 보고 자신이 멀리 던질 때의 모습과 비교해 봅시다.

• 외야수의 위치를 설명하고 최대한 멀리 던져야 되는 역할의 선수임을 알려 주어, 멀리 던지기 위해 외야수의 던지기 자세와 나의 자세를 비교해 볼 필요성을 느끼게 한다.

• 외야수는 공을 멀리 던지기 위해, 공을 잡기 전에 몇 발 뒤에서 기다렸다가 공을 잡고 달려 나오면서(도움닫기) 자세를 크게 하여 던진다.

2. 정리 운동

• 무릎, 허리, 어깨 주변의 관절 및 근육을 가볍게 풀어준다.

• 가벼운 뛰뛰기와 숨쉬기 운동으로 쿨링 다운 한다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 작은 공을 멀리 던지기 위한 원리를 설명할 수 있는가?	지필 평가
2. 작은 공을 멀리 던지기 위한 원리를 실천할 수 있는가?	동료 평가
3. 자신의 수준을 이해하고 기록 향상을 위한 의욕이 있는가?	관찰 기록법 체크 리스트

차시 예고

• 큰 공을 멀리 던지는 방법을 알아본다.

학습 안내 자료

5~6/10 차시

1. 학습 목표

- 큰 공을 멀리 던지는 방법을 익혀 목표 기록에 도전할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 거리 도전의 의미와 특성을 실제 활동 및 측정을 통해 이해할 수 있도록 한다.
- 큰 공을 던지는 핵심 원리를 이해시키고 점진적으로 거리를 늘려 나갈 수 있는 과제를 제시하여 학생의 기능이 향상될 수 있도록 한다.
- 자신의 수준을 이해하고 타인과 기록 비교를 지양하여 자신의 기록 향상도를 강조한다.
- 문제의 발견을 위해 자신의 자세 등을 동영상으로 촬영하고, 다양한 자료를 이용해 스스로 해결할 수 있는 기회를 제공한다.

3. 지도상의 유의점

- 농구공으로 멀리 던지기 연습을 하는 도중에 받는 사람이 손가락을 다칠 수 있으므로 바운드를 시켜 받도록 지도한다.
- 역할 분담을 통해 효율적으로 측정, 촬영 활동이 될 수 있도록 지도한다.



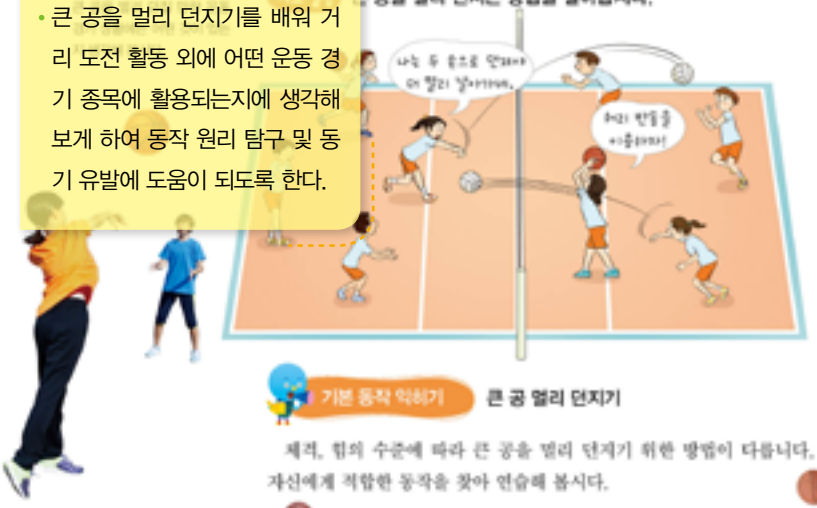
큰 공을 멀리 던져 봅시다.

준비물 배구공, 농구공, 네트

큰 공을 멀리 던질 수 있는 방법을 알아보고, 연습을 통해 자신의 기록에 도전해 봅시다.

생각 튼튼 지도

- 큰 공을 멀리 던지기를 배워 거리 도전 활동 외에 어떤 운동 경기 종목에 활용되는지에 생각해 보게 하여 동작 원리 탐구 및 동기 유발에 도움이 되도록 한다.



기본 동작 익히기 큰 공 멀리 던지기

체격, 힘의 수준에 따라 큰 공을 멀리 던지기 위한 방법이 다릅니다. 자신에게 적합한 동작을 찾아 연습해 봅시다.


머리 위로 양손 던지기


한 손 옆에 던지기

72

1 수업 안내

동기 유발

지난 시간에 배운 공을 멀리 던지는 원리를 상기시켜, 축구 선수가 드로인을 하는 장면과 함께 제시한다.

- 축구 선수가 공을 멀리 던지는 장면을 분석하여 이야기해 본다.

수업의 흐름

① 큰 공을 멀리 던지는 방법 알아보기
② 큰 공 멀리 던지기의 기본 동작 익히기
③ 실력 기르기
④ '강물을 넘겨라!' 게임 하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 몸이 불편한 학생을 확인하여 조치한다.
- 무릎, 허리, 어깨 주변의 관절과 근육을 체조 및 스트레칭을 통해 풀어 준다.

기초 활동 큰 공을 멀리 던지는 방법 알아보기

큰 공을 다양한 방법으로 던져 보며 공의 특성을 이해하고 큰 공을 멀리 던지기 위한 원리와 방법을 이해하여 올바른 기능을 습득할 수 있도록 하는 활동이다. 배구 네트 등을 사이에 두고, 던지는 각도와 높이를 조절하며 공을 던져 보도록 한다.



73

학습 도움 자료

학습 준비물

- 큰 공(농구공, 배구공, 축구공, 메디신볼 등), 줄자, 줄 긋기 기구 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 체격, 힘의 수준에 따라 큰 공을 한 손, 두 손, 밀어 던지기 등의 다양한 방법이 나올 수 있으므로 동작에 제한을 두지 않고 학생들이 창의적으로 멀리 던지는 방법을 탐구할 수 있도록 한다.
- 수시로 기록 및 측정을 하여 학생의 기능 향상 및 수행 능력 반성을 유도한다.
- 운동장을 효율적으로 구성하여, 안전사고를 예방하고 학습의 질을 높인다.

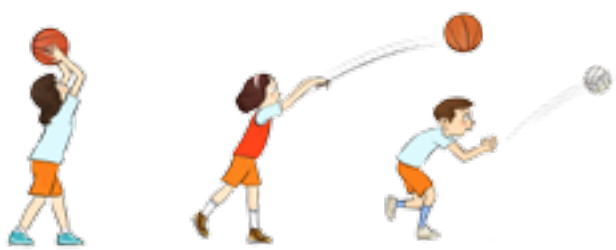
창의 Tip

- 주어진 공이 아닌 다른 모양과 다른 무게의 물체를 던질 때 어떤 동작으로 멀리 던질 수 있을지 생각해 보게 한다.

인성 Tip

- 기록 향상에 운동 기술이 매우 크게 작용하지만 체력 향상도 도움이 되는 점을 안내하고, 체력을 기르기 위해서는 성실하게 노력을 해야 함을 강조한다.

1. 두 손으로 큰 공 잡고 던지기



머리 위에서 던지기　체스트 패스 던지기　밑에서 위로 던지기

- 두 손으로 공을 던지는 경우는 공을 안정되게 잡을 수 있다는 장점이 있다. 학생에 따라 밑에서 위로 던지거나, 농구의 체스트 패스처럼 던지기, 머리 뒤에서 앞으로 던지는 경우로 나눌 수 있는데, 던지는 높이의 차이와 던지는 각도의 조절 문제로 머리 위에서 던지는 편이 더 멀리 나갈 수 있다.

2. 한 손으로 던지기



밀어 던지기　휘돌려 던지기

- 학생 수준에서 큰 공을 한 손으로 잡기는 어렵다. 하지만, 일부 학생의 경우 다른 손의 보조를 받아 한 손으로 공을 던질 수 있는 학생이 있다. 이때 어깨 높이 정도에서 밀어 던지거나, 팔을 휘돌려 던지게

되는데 직접 경험을 통해 자신에게 맞는 방법을 찾아 던질 수 있도록 한다.

- 팔을 휘돌려 던지는 경우, 어깨 위나 허리 주변에서 휘돌리는 경우가 있는데, 다양한 모델링을 통해 학생들에게 소개해 줄 필요가 있다.

기본 동작 익히기 큰 공 멀리 던지기

공을 던지는 방법은 체격, 체력 공의 특성에 따라 매우 다양하다. 자신에게 적합한 방법을 찾을 수 있도록 안내해 줄 필요가 있다.

1. 머리 위로 양손 던지기



- 두 손으로 공을 안정되게 잡고 공을 머리 뒤로 보낸다. 이때 허리를 가볍게 뒤로 젖힌다.
- 한 발 나아가며 공을 머리 앞으로 보낸다.
- 손목을 이용하여 알맞은 각도(45° 정도)로 공을 던진다.
- 던진 후에도 팔과 허리의 운동을 끝까지 유지한다.

교사 피드백

1. 공이 손에서 계속 빠지는 학생

- "손가락을 벌려서 공을 더 넓게 잡고, 손바닥 가운데가 공에 닿지 않도록 잡아 보렴."

2. 공을 높이만 보내는 학생

- "허리를 너무 젖히면 오히려 힘이 잘 안 나니, 힘이 크게 전달이 되는 느낌을 찾아보렴."

2. 한 손 밀어 던지기



- 두 손으로 공을 잡고, 오른쪽 어깨 쪽 가까이로 공을 보내 오른팔을 굽힌다. 이때 허리를 오른쪽으로 비틀면 더 큰 힘을 낼 수 있다.
- 왼발을 앞으로 뻗으며 공을 앞으로 보낸다.
- 손목을 이용하여 알맞은 각도로 공을 던진다.
- 공을 던진 후에도 오른팔을 앞으로 쭉 뻗는다.

교사 피드백

던지는 거리가 짧은 학생

- "허리를 뒤쪽으로 비틀었다가, 공을 던지는 순간에 허리를 던지는 방향으로 회전하면 더 멀리 던질 수 있어."

3. 한 손 위로 휘돌려 던지기



- 공을 두 손으로 잡고, 던지려는 방향에 옆으로 선다.
- 왼발을 앞으로 뻗으면서 공을 뒤쪽으로 돌린다. 이때 왼손으로는 공이 떨어지지 않도록 가볍게 잡아줘도 된다.
- 공이 어깨보다 높이 오면 왼팔을 공을 던지는 방향으로 뻗고, 오른손으로 공의 중심을 유지한다.
- 오른팔을 끝까지 휘돌리면서 힘을 유지한다.

교사 피드백

공을 놓치는 학생

- "공을 좀 더 확실하게 잡고, 왼팔을 잘 이용해 보렴."

활동 실력 기르기

공에 전달할 수 있는 힘을 크게 하기 위해 제시된 방법과 자신이 구안한 방법으로 던져 보고 큰 공 멀리 던지기의 원리를 알아보도록 한다.

1. 돌면서 회전력을 만들기

- 공을 옆에서 휘돌려서 던지는 학생의 경우, 몸을 회전하며 공에 힘을 더 크게 만들어 전달할 수 있다.

• 단, 회전을 하며 중심을 잘 잡아야, 공을 원하는 방향으로 던질 수 있음을 강조한다.

2. 한 발 걸어가며 던지기

• 한 발 걸어가며 공을 던지게 되면 몸의 중심 이동이 잘되고, 공에 힘이 전달되는 시간이 늘어, 공에 더 큰 힘을 전달할 수 있음을 설명하고 학생의 경험을 통해 이해할 수 있도록 한다.

3. 달려오며 던지기

• 달려오며 공을 던지게 되면, 달리는 속도와 공을 던지는 속도가 합쳐져 더 높은 속도로 공을 던질 수 있음을 설명하고, 학생의 경험을 통해 이해할 수 있도록 한다.

• 단, 도움닫기와 공을 던지는 타이밍을 맞추기 위해 많은 연습이 필요함을 강조한다.

4. 새로운 방법 찾아보기

• 새로운 방법을 이용하여 더 멀리 던지는 방법을 찾은 학생의 경우를 전체에 소개하고, 격려하는 기회를 갖는다.

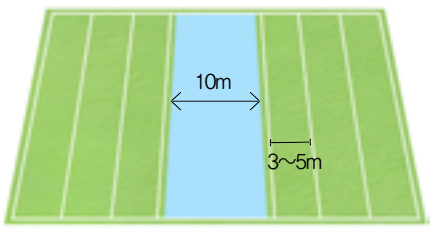
• 새로운 방법이 공을 멀리 던지는 운동학적 원리와 어떻게 관련이 있는지, 학생의 수준에서 표현할 수 있는 기회를 제공하여 창의 · 인성 교육을 겸하도록 한다.

게임 즐기기 **강물을 넘겨라!**

1. 어떠한 게임인가?

게임에 참여하며 즐겁게 공을 던지는 활동을 통해 개인적으로 자신의 기록에 도전하는 활동이다.

2. 경기장의 크기



3. 게임 지도 방법

큰 공을 멀리 던지는 방법과 원리를 적용하는 것에 초점을 두고, 자신의 거리에 도전하는 것을 강조하여, 경쟁으로 인하여 활동의 본질이 흐려지지 않도록 한다.

모둠 구성	모둠별 8~12명
게임 진행	① 강물 양쪽으로 강물과 가장 가까운 칸에 두 모둠이 마주 보고 일렬로 선다. ② 양쪽 모둠원이 각각 한 번씩 공을 던져 지정된 선(처음엔 강물 바로 뒤에 선)보다 멀리 던지기에 도전한다. ③ 성공한 사람은 다음 칸으로 이동하여 다음 선을 향해 도전할 수 있고, 실패한 사람은 다음 칸으로 이동하지 못하고 그 칸에서 성공할 때까지 도전해야 한다. ④ 정해진 시간 후에 더 멀리 이동한 모둠원이 1점을 얻는다. ⑤ 같은 모둠끼리 점수를 합산하여 높은 점수를 획득한 모둠이 승리한다.
게임 규칙	• 선을 밟고 던지지 않는다.
난이도 조정	• 기능 수준별로 모둠을 구성한다. • 칸의 간격을 조절한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 어떤 방법으로 던졌을 때, 가장 멀리 던질 수 있었는지 친구들과 이야기해 봅시다.

예시

• 두세 발 정도 달려오다가 허리의 반동을 이용하여 두 손으로 공을 던졌더니, 공에 더 큰 힘이 전달되고, 공을 던질 때 속도가 빨라지고, 공을 정확하게 잡고 던질 수 있어 거리가 늘어났다.

2. 정리 운동

• 무릎, 허리, 어깨 주변의 관절 및 근육을 가볍게 풀어준다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 큰 공을 멀리 던지기 위한 원리를 설명할 수 있는가?	지필 평가
2. 큰 공을 멀리 던지기 위한 원리를 실천할 수 있는가?	동료 평가
3. 자신의 수준을 이해하고 기록 향상을 위한 의욕이 있는가?	관찰 기록법 체크 리스트

차시 예고

• 다양한 물체를 멀리 던지는 방법을 알아본다.

학습 안내 자료

7~8/10 차시

1. 학습 목표

- 멀리 던지기 위한 과정에서 일어나는 문제를 인식하고 해결하여 다양한 물체를 멀리 던질 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 거리 도전의 의미와 특성을 실제 활동 및 측정을 통해 이해할 수 있도록 한다.
- 다양한 물체를 던지는 핵심 원리를 이해하여 점진적으로 거리를 늘려 나갈 수 있는 과제를 제시하여 학생의 기능이 향상될 수 있도록 한다.
- 타인과 기록 비교를 지양하고 자신의 기록 향상도를 강조한다.
- 자신의 문제를 해결할 수 있도록 다양한 자료를 이용해 스스로 해결할 수 있는 기회를 제공한다.

3. 지도상의 유의점

- 포환 등 위험한 물체를 다룰 때 안전사고에 유의한다.
- 원리를 경험적으로 이해하고 언어로 표현할 수 있는 기회를 제공한다.



다양한 물체를 멀리 던져 봅시다.

준비물 포환, 플라잉 디스크, 투호, 수비용 노끈, 농구공

다양한 물체의 특성을 파악하고 멀리 던지기 위한 알맞은 방법을 탐구하여 멀리 던져 봅시다.

활동 포환을 멀리 던질 수 있도록 단계별로 연습해 봅시다.



기본 동작 익히기 포환 멀리 던지기



1 수업 안내

동기 유발

해머던지기, 창던지기 등의 장면을 제시한다.

- 다양한 물체를 멀리 던지는 장면을 분석하여 이야기해 본다.

수업의 흐름

① 포환을 멀리 던지기 위한 힘 모으는 방법 알기
② 포환 멀리 던지기의 기본 동작 익히기
③ 다양한 물체 멀리 던지기
④ '던지기 골프' 게임 하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 몸이 불편한 학생을 확인하여 조치한다.
- 무릎, 허리, 어깨 주변의 관절과 근육을 체조 및 스트레칭을 통해 풀어 준다.
- 가벼운 뛰뛰기 등으로 웜업 한다.

기초 활동 포환을 멀리 던지기 위한 단계적 연습하기

- 작고 무거운 공인 포환을 멀리 던지는 방법을 이해하기 쉽도록 단계적으로 포환을 던져 보는 활동을 한다.
- 포환은 육상의 필드 경기로서, 거리 도전 활동에서 배울 만한 가치가 있는 스포츠이고 던지는 방법 등



75

학습 도움 자료

학습 준비물

- 다양한 물체(포환, 그물에 싸인 공, 투호 화살, 플라잉 디스크 등), 줄자, 줄 긋기 기구 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 다양한 물체의 특성을 탐구하고 이해하여 학생의 흥미와 탐구 능력을 높이며, 두려움을 줄일 수 있다.
- 생활 주변의 다양한 물체를 수업 자료로 활용할 수 있다.
- 수시로 기록 및 측정을 하여 학생의 기능 향상 및 수행 능력 반성을 유도한다.
- 운동장을 효율적으로 구성하여, 안전사고를 예방하고 학습의 질을 높인다.

창의 Tip

- 공을 멀리 던질 수 있는 원리를 과학적으로 분석하여 발표할 수 있도록 한다. 이때, 던지는 각도, 높이, 속도의 개념을 소개하여 도입할 수 있다.

인성 Tip

- 친구의 동작을 분석하여 친구에게 기분이 나쁘지 않게 도움을 주도록 분위기를 조성한다.

에 관한 엄격한 규칙이 있음을 소개한다.

1. 포환을 바르게 잡기



포환 잡는 방법

- 포환의 중심이 중지 첫째 마디에 오도록 한다.
- 엄지와 새끼손가락으로 포환을 감싸듯 잡는다.
- 손목을 뒤로 젖혀 귀밑에 포환을 가볍게 붙인다.

2. 제자리에서 던지기



- 상체의 움직임으로 힘을 포환에 전달하여 밀어낸다.
- 팔의 힘만으로 던지는 것이 아니라, 몸 전체의 힘을 모아 공을 밀어낸다는 기분으로 던진다.
- 공이 손에서 떨어지는 지점을 최대한 높일 수 있도록 한다.

3. 회전력을 이용하여 던지기



- 상체를 뒤로 젖힌 상태에서 몸을 회전시키며 포환을 밀어낸다.
- 몸을 뒤로 젖히며 체중을 뒤로 보낸 후, 몸통의 회전을 이용하며 체중을 앞으로 보내는 동작을 통해 포환에 더 큰 힘을 전달할 수 있도록 한다.

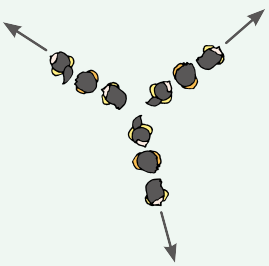
4. 도움닫기를 이용하여 던지기



- 한 발이나 두 발 정도 가볍게 달려가며 몸을 회전시켜 포환을 밀어낸다.
- 도움닫기를 통해 얻은 힘을 이용하여 공을 던지는데, 이때 속도가 줄지 않도록 하는 것이 중요하다.

연습 방법

- 안전을 위해, 안쪽에 모여서 바깥쪽으로 던지는 대형을 이용한다.



기본 동작 익히기 포환 멀리 던지기

기초 활동을 통해 알게 된 포환을 멀리 던지는 원리를 적용하여, 포환을 멀리 던지는 자세를 연습한다.



- 앞발에 체중을 두고 뒷발은 지면에 가볍게 댄다.
- 뒤쪽 다리를 강하게 차면서 몸이 앞쪽으로 빠르게 이동할 수 있도록 한다.
- 찬 다리를 딛고, 몸을 회전시키며 공을 최대한 빨리 밀어 던진다.
- 정해진 선을 넘지 않도록 하기 위해 발의 위치를 재빨리 바꾼다.
- 안전과 효율성을 고려하여, 0.5m 또는 1m 단위로 거리를 표시해 연습을 하고 기록을 측정할 수 있다.

교사 피드백

1. 포환에 순간적으로 힘을 전달하지 못하는 학생

- "포환을 땅바닥에 꽂는 것처럼 던지는 연습을 해 보고, 그 느낌대로 포환을 던져 보렴."

2. 포환 거리의 발전이 없는 학생

- "던지는 각도를 조절해 보렴."
- "머리보다 높은 곳에서 던져 보렴."

다양한 활동을 해 봐요 다양한 물체를 멀리 던져 보기

육상의 투척 경기에서 일어나는 여러 가지 종목들을 접해 볼 수 있는 기회를 제공하는 활동이다. 학교마다 없는 기구들이 있을 수 있으므로, 농구공 케이스나 수박용 노끈, 투호 화살, 디스크를 이용해 투척 경기를 즐길 수 있다. 다양한 방법으로 공을 던지는 연습을 해 보고, 가장 효율적인 방법을 탐구하도록 한다.

1. 그물에 싸인 공(간이 투해머) 던지기



• 그물에 싸인 공의 경우는 팽이처럼 회전을 하면 원심력을 이용하여 더 멀리 던질 수 있다.

2. 긴 막대기(투호 화살) 던지기



• 긴 막대기의 무게 중심을 찾아, 그 지점을 가볍게 쥐고, 가볍게 달려오며 던지면 더 멀리 던질 수 있다.

3. 플라잉 디스크 던지기



• 플라잉 디스크의 특성을 이해할 수 있도록 다양하게 던져 보는 활동을 한다.
• 플라잉 디스크는 던지는 각도가 지면에 평행하거나, 날아가는 방향 쪽으로 높게 유지하고, 던지는 높이가 높아야 멀리 던질 수 있다.

게임 즐기기 던지기 골프

1. 어떠한 게임인가?

골프와 유사한 형태로, 가장 적은 횟수의 던지기 시도를 통해 정해진 지점까지 도달하는 게임이다.

2. 경기장

• 운동장의 가장 먼 곳에 목표 지점을 설치한다.

3. 게임 지도 방법

최소한의 시도로 목표 지점에 도달하기 위해, 물체의 특성에 맞는 던지기 방법을 탐색하도록 하여 상황에 적절한 던지기 방법을 적용하도록 한다.

모둠 구성	모둠별 3명씩
게임 진행	① 한 모둠 내에서 다양한 물체(그물에 싸인 공, 긴 막대기, 플라잉 디스크 등) 중에서 멀리 던질 자신이 있는 물체를 고른다. ② 출발선에서 물체를 던져 도착선까지 던지며 간다. ③ 세 명이서 던진 횟수를 합산한다. ④ 모둠별 던진 횟수가 가장 적은 모둠이 승리한다.
게임 규칙	• 물체가 떨어진 곳에서 이어서 던진다.
난이도 조정	• 거리를 늘리거나, 경기장 폭을 조절하여 던지는 방향을 조절하도록 한다.

주의 날아오는 공에 의해 다치지 않도록, 공을 던지지 않는 학생에 대한 안전 지도가 필요하다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 육상 경기 중 던지기에 해당하는 운동을 조사해 봅시다.

• 육상 경기 중에 필드 경기로 포환, 원반, 창, 해머던지기가 있음을 알고 조사하게 하여 투척 종목에 대해 관심을 가질 수 있도록 한다.

2. 정리 운동

• 무릎, 허리, 어깨 주변의 관절 및 근육을 가볍게 풀어 준다.
• 가벼운 뛰뛰기와 숨쉬기 운동으로 쿨링 다운 한다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 다양한 물체를 멀리 던지기 위한 원리를 설명할 수 있는가? 2. 다양한 물체를 멀리 던지기 위한 원리를 실천할 수 있는가? 3. 자신의 수준을 이해하고 기록 향상을 위한 의욕이 있는가?	자기 평가 동료 평가 관찰 기록법 체크 리스트

차시 예고

• 던지기 올림픽을 통해 최고 기록을 세워 본다.

학습 안내 자료

9~10/10 차시

1. 학습 목표

- 자신의 던지기 최고 기록에 도전할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 다양한 스테이션을 만들어, 모둠별로 이동하며 다양한 던지기 활동에 도전할 수 있도록 한다.
- 충분한 준비 운동 및 연습을 통해, 기존의 기록을 갱신할 수 있는 기회를 제공하도록 한다.
- 기록이 가장 높은 학생과 향상도가 높은 학생을 모두 격려하여 많은 학생들이 활동에 의욕을 갖도록 한다.
- 모둠별로 향상도가 가장 높은 모둠을 격려하여, 협동 학습을 유도한다.

3. 지도상의 유의점

- 준비 운동을 충분하게 하고, 과욕으로 무리하게 움직여 다치지 않도록 지도한다.
- 포환 등 위험한 물체를 다룰 때 안전사고에 유의한다.
- 타인과의 비교를 지양하고 자신의 최고 기록에 도전할 수 있는 분위기를 조성한다.



76

1 수업 안내

동기 유발

던지기왕 및 던지기 기록 향상왕 상장을 제시한다.

- 던지기 올림픽을 통해 던지기왕과 던지기 기록 향상왕에 대한 시상 계획을 소개하며 의욕을 고취시킬 수 있다.

수업의 흐름

① 던지기 올림픽에 참여하기
② 기록 측정 및 반성하기
③ 시상하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 몸이 불편한 학생을 확인하여 조치한다.
- 무릎, 허리, 어깨 주변의 관절과 근육을 체조 및 스트레칭을 통해 풀어 준다.
- 가벼운 뛰뛰기 등으로 워업 한다.

거리도전 던지기 올림픽

1. 던지기 올림픽은 어떤 대회인가요?

- 앞서 배운 내용을 종합하여, 기존 자신의 기록에 도전하여 향상된 경험을 갖도록 한다.
- 모둠별로 이동하며 개인의 기록을 측정하고 기록하



77

학습 도움 자료

학습 준비물

- 다양한 공(테니스공, 야구공, 던지기 공, 농구공, 플라잉 디스크, 포환 등), 줄자, 줄 긋기 기구, 기록지 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 학교 및 학생의 사정에 따라 적절하게 활동을 선정하여 운영할 수 있다.
- 사전에 측정 및 기록의 방법, 영상 기자재 활용 방법을 숙지하면 실제 학습 시간을 늘릴 수 있다.
- 기록지를 이용하여 자신의 기록을 지속적으로 기록할 수 있도록 한다.

창의 Tip

- 측정 및 기록을 더 쉽게 하는 방법을 탐색하는 활동을 통해 문제 해결 능력을 기를 수 있다.

인성 Tip

- 기록 향상왕을 시상하여 성실하게 노력한 학생을 격려한다.
- 문제를 함께 발견하고 해결하는 과정을 통해 배려의 덕목을 기를 수 있다.

여 개인 및 모둠별 기록 향상 정도를 알아본다.

- 실제 대회 상황 속에서 문제를 인식하고 해결하는 기회를 제공한다.

2. 경기 운영

① 경기장 및 경기 진행

- 교사는 학교 상황에 알맞은 종목을 선정하여 경기장을 미리 구성하여 놓는다.
- 교과서 삽화 정도의 경기장을 4개 정도 만들고, 작은 공 던지기는 크게 5m 간격, 큰 공 던지기는 2m 간격, 포환 던지기는 1m 간격으로 그린다. 경기장 사이즈도 공의 종류에 따라 다르고, 경기장에 공을 놓아 경기장의 주제를 제시한다.
- 소그룹 활동을 통해 모둠별로 정해진 순서에 따라 던지기 활동에 참여하고, 이때 학생들 스스로 역할을 정하여 측정 및 도움 역할을 수행한다.

② 경기 종목의 선택

- 8인 1모둠 형태로 4개 정도의 측정장이 마련되어야 원활한 진행이 되므로, 던지는 물체의 종류를 다양하게 하여 학교 사정에 알맞게 종목을 선정한다.
- 학생들은 각 측정장의 경기 방법에 따라 도전하고 기록을 적는다.

3. 대회 지도 방법

- 대회는 모둠 구성(수업 전이나, 이전까지 활동에서 진행한 모둠을 활용할 수 있음)-경기 규칙 및 주의사항 안내- 경기 실행- 시상의 순서로 진행한다. 경기 방법 및 규칙은 전 차시까지의 활동을 통해 충분

하게 지도하여 경기가 중단되거나 분쟁이 일어나지 않도록 한다.

- 모둠별 역할 수행에 대해서는 충분한 연습이 이루어져 원활하게 경기가 진행되도록 하고, 심판의 역할은 모둠원 모두가 참여하고, 규칙을 지키도록 하는 것임을 강조한다.

4. 경기 규칙

- 각 측정장에서 준비된 물체를 던지도록 한다.
- 멀리 던지기 위해 연습한 방법대로 실천하여, 자신의 최고 기록에 도전해 본다.
- 정해진 구역 안으로 물체가 날아가 떨어진 것만을 기록으로 인정한다. 구역을 벗어난 경우는 1회 실패가 된다.
- 던지기 지점의 선을 넘지 않도록 하고, 넘을 경우에는 1회 실패가 된다.
- 모든 경우는 평소 수업 시간에 적용했던 규칙을 동일하게 적용한다.
- 3~5회 정도의 시도 중에 가장 좋은 기록을 적도록 한다.
- 기존 기록과의 차이를 구하고, 반성을 해 본다.

5. 기록원의 기록 측정 방법

- 기록원은 포환 경기장의 가장 먼 곳에 위치하여 포환이 완전히 멈춘 것을 확인한 후 경기장에 들어가 표시를 하고 기록을 측정한다.
- 포환을 돌려줄 때는 절대 던지지 않고 굴려서 보내도록 한다.
- 초등학교 체육 수업 시간임을 감안하여 기록은 10cm 단위로 측정한다.

6. 반성하기

- 자신의 기록을 이전의 기록과 비교하여 칭찬 및 반성할 수 있는 기회를 제공한다.

예) 멀리 던지기 기록표

종목	기존 기록	최종 기록	향상도 (최종 – 기존)	칭찬 및 반성

7. 시상하기

- 교사는 각 학생들의 기록표를 점검하여 향상도를 기준으로 학생을 시상하도록 한다.
- 각 종목별로 최고의 기록을 수립한 학생도 시상하도록 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 기록이 가장 많이 향상된 친구를 찾아 칭찬해 줍시다.

- 기록이 향상된 친구를 찾아 노력, 성실 부분에 초점을 두어 칭찬한다.
- 그 친구에게 기록이 많이 향상된 비결에 대해 들어본다.

2. 정리 운동

- 무릎, 허리, 어깨 주변의 관절 및 근육을 가볍게 풀어 준다.
- 가벼운 뛰뛰기와 숨쉬기 운동으로 쿨링 다운 한다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 자신의 기록이 향상하였는가? 2. 자신의 최고 기록에 도전하기를 즐기는가? 3. 자신의 문제를 해결하려는 적극적인 의지가 있는가?	자기 평가 동료 평가 관찰 기록법 체크 리스트

차시 예고

- 거리 도전 활동을 평가하고 감상해 본다.

자료실

던지기 자료 꾸러미

1 던지기를 잘하기 위한 체력 기르기

던지기에 필요한 체력은 보통 근력, 순발력, 유연성, 협응성 등이 있다. 일반적으로 던지기를 생각하면 어깨의 힘이 가장 필요할 것 같지만, 온몸을 적절하게 움직여야 한다. 하체에서부터 힘을 모아 부드럽게 손끝까지 전달되어 순간적으로 적당한 타이밍에 힘이 물체에 전달되어야 좋은 기록에 도전할 수 있다. 그러므로 건강 활동과 연계하여 지도하는 방법을 고려할 수 있다.

던지기는 체중을 최대한 실어서 순간적인 힘을 발휘해야 하기 때문에 파워와 순발력을 요구한다. 투척 선수 대부분이 체중을 늘리고 속근을 키우는 훈련을 집중적으로 한다. 멀리 던지기 위한 체력을 갖추기 위해 꾸준히 반복 훈련을 하여 근력과 순발력을 키움으로써 기록 향상에 도움이 되도록 한다.



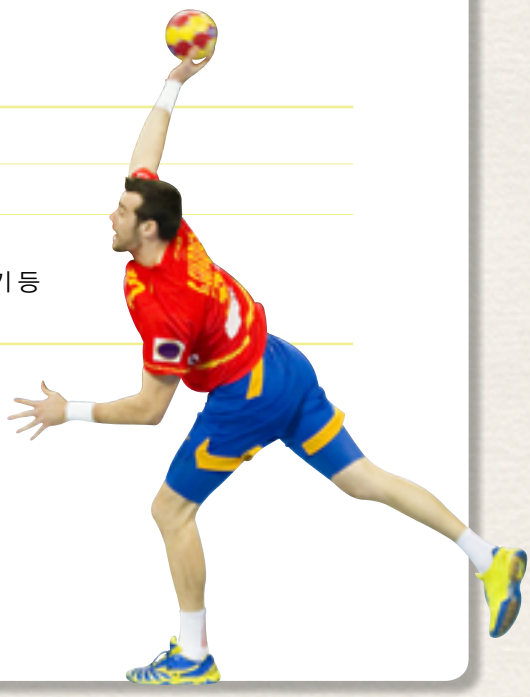
던지기의 보조 운동

2 던지기형 거리 도전 활동과 관련된 운동 종목

작고 가벼운 공 던지기	• 야구(티볼), 핸드볼, 눈싸움 등
큰 공 던지기	• 야구(티볼), 핸드볼, 눈싸움 등
여러 가지 물체 던지기	• 투호: 창던지기, 투호 던지기, 다트 던지기 등 • 플라잉 디스크: 플라잉 디스크 활동, 원반던지기 등 • 그물에 싸인 공: 해머던지기 등



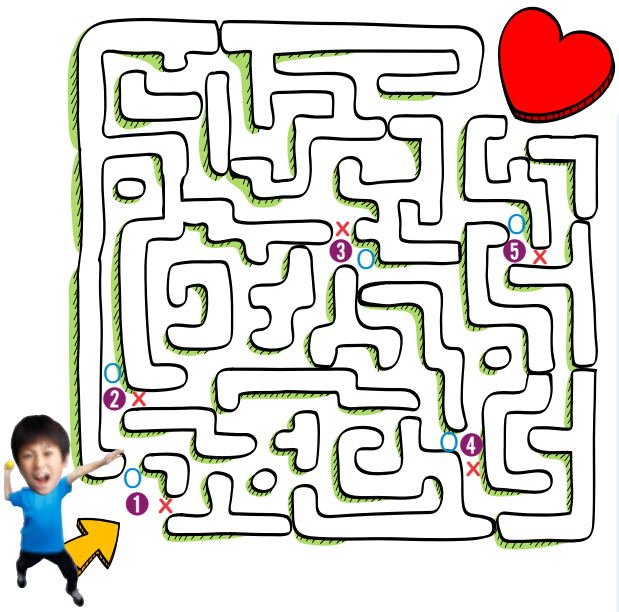




배운 내용을 확인해 보아요

1 정리해 보아요!

다음에서 설명하는 문제를 맞혀 미로를 통과하여 봅시다.



❶ 멀리뛰기를 할 때 발 구르기를 하면서 팔을 위로 힘차게 들어 올린다. O, X

❷ 높이뛰기를 할 때 발 구르기를 하기 전에 보폭을 넓게 하여 뛰어야 한다. O, X

❸ 높이뛰기의 방법 중에서 배면 뛰기는 허리를 젖혀 넘는 것이다. O, X

❹ 작은 공을 멀리 던질 때 왼팔은 허리에 붙이고 공을 던져야 한다. O, X

❺ 포환은 팔로 공을 밀어낸다는 느낌으로 던져야 한다. O, X

지도 Tip

학생들이 거리 도전의 여러 활동들을 수행하는 방법을 알고 있는지 정리해 보고 확인하는 과정을 거치게 한다. 이를 통하여 자신이 알고 있는 내용들을 확인하고 수정할 수 있는 기회를 제공하도록 한다.

2 실천했나요?

거리 도전 활동에서 나의 활동을 스스로 평가하여 봅시다.

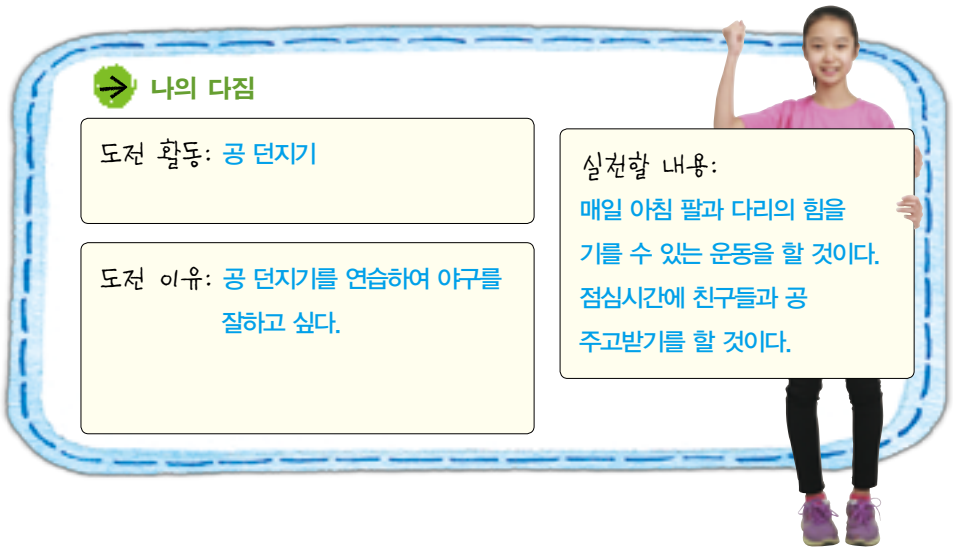
활동	활동 내용	😀	🙂	😐
멀리뛰기	멀리뛰기의 순서를 알고 최대한 멀리 뛸 수 있습니다.	○		
높이뛰기	자신에게 맞는 높이뛰기 방법을 찾아 장애물을 넘을 수 있습니다.		○	
공 던지기	공의 크기에 따라 알맞은 동작으로 멀리 던질 수 있습니다.	○		
무거운 공 던지기	앞으로 도움닫기를 하면서 몸의 회전을 이용하여 공을 던질 수 있습니다.		○	

지도 Tip

자신의 활동 내용을 되돌아보고 각 평가 요소별 질문 내용에 표시하도록 하여 자신의 실천 활동을 반성하도록 한다. 평가를 위한 자료가 아니라 스스로를 되돌아보는 자료라는 것을 분명히 제시하여 학생들이 질문 내용에 솔직하게 표시하고 반성할 수 있는 기회를 가질 수 있도록 안내하는 것이 중요하다.

3 창의적으로 문제를 해결해요.

친구들과 함께 거리 도전 활동 계획을 세워 실천하여 봅시다.



지도 Tip

자신의 도전 과제를 스스로 설정하고 문제를 발견하여 달성할 수 있도록 피드백을 제공해 주는 활동을 통하여 학생들이 자신의 운동 기능을 분석하고 해결하는 문제 해결력을 길러 줄 수 있도록 해야 한다. 교사들은 학생들에게 허용적인 분위기 속에서 발산적 사고를 자극함으로써 다양한 측면에서 문제를 해결할 수 있도록 안내해야 한다.

4 활동 가치를 길렀나요?

아래와 같은 상황에서 어떻게 재욱이에게 도움을 줄 수 있을지 생각해 봅시다.

재욱이는 한 달 뒤에 있을 도움닫기 하여 멀리뛰기 평가를 위해 두 달간 체력 보강 훈련과 연습 활동을 꾸준히 해 왔다. 누구보다 열심히 연습을 해 왔고 노력을 했는데, 중간 평가 결과 기록이 거의 향상 되지 않았다. 재욱이의 기록을 향상시키려면 어떻게 도와주어야 할까?

재욱이는 연습 활동을 꾸준히 했지만, 자신이 어떤 문제를 가지고 있는지에 대해 알아보지 않은 것 같습니다. 자신의 동작이나 생각에서 어떤 문제가 있었는지 선생님이나 친구들과 발견하여 개선할 필요가 있습니다.

지도 Tip

재욱이가 두 달간 체력 보강 운동을 하였지만 자신의 문제가 무엇인지는 되돌아보지 못하였다. 단순히 열심히 연습하는 것 보다 자신의 문제가 무엇인지를 정확히 발견하고 이를 해결하기 위한 방법을 모색하는 것이 중요하다는 것을 인식할 수 있게 지도하는 것이 중요하다.

도전, 함께 느껴요



활동 1 **던지기 종목의 역사**

던지기 종목들이 올림픽에 등장한 것은 BC 708년 제18회 고대올림픽대회 때부터라고 한다. 창던지기와 원반던지기는 고대 5종 경기에 포함되었던 던지기 종목으로 군사 훈련에 목적을 두고 있었다. 또한 포환던지기는 스코틀랜드와 아일랜드 지방에서 목장의 경비원들이 여가 이용의 한 수단으로 그 부근에 있던 돌과 철 등을 던지는 힘겨루기의 일종으로 유래되었다고 전해지고 있다. 현대와 같은 방식으로 경기를 하게 된 것은 19세기 중반쯤이라고 한다.

발문 예시 창던지기의 기록이 다른 종목에 비해 가장 좋은 이유는 뭘까요?

예시 답안 창은 끝이 뾰족해서 공기의 저항을 적게 받아 멀리 날아갈 것 같습니다.

지도 방향 던지기는 단순히 힘이 세다고 멀리 던지는 것이 아니라 원심력, 순발력 등을 잘 활용할 수 있어야 하며 팔, 어깨, 허리 그리고 하체 등 신체의 각 부분의 협응이 잘 이루어져야 한다는 것을 이해할 수 있도록 지도한다.

활동 2 **동물들의 뛰뛰기**

자연의 세계에서 동물들은 먹이를 사냥하기 위해 혹은 맹수에게서 몸을 피하기 위해 달리거나 뛰뛰기를 한다. 동물들은 뛰뛰기를 통해 한꺼번에 많은 거리를 이동하거나 장애물을 넘는다.

발문 예시 우리가 주변에서 흔히 볼 수 있는 동물들 중에서 가장 높이 뛸 수 있는 동물은 무엇일까요?

예시 답안 고양이입니다. 고양이는 손쉽게 높은 담을 뛰어넘을 수 있습니다.

지도 방향 높이 뛸 수 있는 동물을 아는 것도 중요하지만 그 동물들이 어떻게 높이 뛸 수 있는지 그 원리와 특징을 발견할 수 있도록 지도하는 것이 필요하다.

감상 자료

미국의 제자리뛰기 선수 레이 유리



레이몬드 "레이" 클라렌스 유리(영어: Raymond "Ray" Clarence Ewry, 1873~1937)은 미국의 육상 선수로 인디애나 주의 라페이엣에서 태어났으며 어렸을 때 소아마비 진단을 받았다. 그는 휠체어에 앉아 평생 마비된 채로 지낼 수도 있다는 불안감에 사로잡히기도 했다. 그러나 유리는 스스로 운동을 해서 병을 이겨냈고, 지금은 폐지된 종목인 제자리뛰기(제자리멀리뛰기, 제자리높이뛰기, 제자리 세단뛰기)를 연마했다.

유리는 자신이 세계 최고의 제자리뛰기 선수라는 것을 입증했다. 1900년~1912년 올림픽까지 총 10개의 금메달을 땄다. (이 금메달 숫자는 2008년에 마이클 펠프스가 12개의 금메달을 따기 전까지 가장 많은 금메달을 딴 수였다.) 이 덕분에 그는 가장 성공한 올림픽 참가 선수라는 수식어가 늘 따라다녔다.



올림픽 남자 육상

금	1900 파리	제자리멀리뛰기
금	1900 파리	제자리멀리뛰기
금	1900 파리	제자리 세단뛰기
금	1904 세인트루이스	제자리높이뛰기
금	1904 세인트루이스	제자리멀리뛰기
금	1904 세인트루이스	제자리 세단뛰기
금	1906 그리스	제자리높이뛰기
금	1906 그리스	제자리멀리뛰기
금	1908 런던	제자리높이뛰기
금	1908 런던	제자리멀리뛰기

레이 유리의 금메달 기록

교수·학습 과정안 (예시)



대단원	도전 활동	중단원	2. 보다 멀리 던져 보아요.		
학습 주제	작고 가벼운 공 멀리 던지기	교과서 쪽수	70~71	차시	3/11
학습 목표	작고 가벼운 공을 멀리 던질 수 있다.				
창의 · 인성	문제 해결 능력, 배려, 소유				
지도 장소	운동장	수업 모형	협동 학습 모형		
수업 개선 전략	협동 학습을 통하여 서로의 문제를 발견하고 함께 해결하는 과정을 통해 문제 해결 능력을 기르고, 상대방을 배려하여 의사소통을 할 수 있도록 한다.				
	교수 · 학습 준비물	작은 공, 줄자, 줄 긋기 기구, 삼각 콘			
	ICT 활용	· 활동 보조 자료: 스마트폰이나 동영상 촬영 도구			
교수 · 학습 자료	야구 선수가 공을 던지는 사진이나 동영상 자료				

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
준비	건강 확인	○ 학생 건강 상태 및 복장, 출석 확인	5	· 몸이 불편한 학생들은 참관록을 작성하도록 한다. · 야구 던지기 동영상
	동기 유발	○ 작은 공을 멀리 던져야 하는 상황 알아보기 · 야구를 할 때 공을 던지는 상황을 이야기해 보고, 야구 선수나 자신이 멀리 던질 때 어떤 동작으로 던졌는지 떠올려 보도록 한다.		
	학습 문제 확인	○ 학습 목표 안내하기 작고 가벼운 공을 멀리 던지는 방법을 익혀 자신의 목표 기록에 도전하여 봅시다.		
	학습활동 안내	○ 활동 안내하기 기초 활동 동작의 크기를 달리하여 공 던지기 기본 동작 익히기 위로 휘돌려 던지기 활동 실력 기르기 게임 즐기기 우주 여행 놀이하기		
	준비 운동	○ 준비 운동 · 무릎, 허리, 어깨 주변의 관절과 근육을 체조 및 스트레칭을 통해 풀어 준다. · 몸이 열이 날 정도로 가벼운 뜀뛰기를 한다.		
탐색 및 활동	기초 활동	기초 활동 동작의 크기를 달리하여 공 던지기 ○ 손목의 힘을 이용하여 던지기 · 손목을 이용하여 공을 던지고 받아 봅시다. – 공을 정확하게 던질 수는 있지만 멀리 나가지는 않습니다. – 손목을 이용하여 던질 때, 공을 던지는 각도에 따라 공이 날아가는 정도가 다릅니다.	7	· 손목–어깨–허리 순으로 단계적으로 멀리 던지기 위한 움직임의 원리를 알아가도록 한다. · 활동량을 늘릴 수 있도록 2인 1조로 하여 서로 주고받으면서 던져 보도록 한다.



학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
		○ 어깨를 이용하여 던지기 · 손목과 어깨를 이용하여 공을 던지고 받아 봅시다. – 손목과 어깨를 이용할 때 보다 공을 더 멀리 던질 수 있습니다. ○ 허리와 어깨를 이용하여 던지기 · 온몸(허리와 어깨)을 이용하여 공을 던지고 받아 봅시다. – 공을 더 멀리 보낼 수 있습니다. – 몸을 크게 움직일수록 더 멀리 던질 수 있습니다.		· 동영상 녹화기 ※ 촬영을 통해 동작을 관찰하여 문제를 인식하고 해결할 수 있도록 한다.
	기본 동작 익히기	기본 동작 익히기 위로 휘돌려 던지기 ○ 공을 멀리 던지기 위한 바른 자세를 알아봅시다. · 어떤 점을 고려해야 공을 멀리 던질 수 있을까요? – 자세를 크게 하면 공을 멀리 던질 수 있습니다. – 공을 던지는 각도를 적절하게 조절해야 합니다. – 공을 힘차게 또는 빠르게 던지면 멀리 날아갑니다.	7	· 작은 공, 줄자, 기록지
	실력 기르는 활동하기	활동 실력 기르기 ○ 더 멀리 던지기 위해 공에 전달할 수 있는 힘을 더 크게 만들 수 있는 방법을 경험을 통해 알아보도록 하겠습니다. ○ 제자리에서, 투수처럼, 도움닫기 하여 공을 던져 보고, 기록을 비교하여 봅시다. · 어떤 경우에 공이 가장 멀리 날아가나요? – 도움닫기를 하면 공이 멀리 날아갑니다.	7	· 작은 공 ※ 자신의 기록에 집중할 수 있는 분위기를 조성한다.
	게임 즐기기	게임 즐기기 우주 여행 놀이 ○ 우주 여행 놀이를 통해 자신의 능력에 도전하여 봅시다. · 3회 정도의 기회에 자신이 목표로 하는 행성을 외치고 공을 던져, 멀리 나가면 그 행성을 획득하게 됩니다. · 공을 멀리 던지기 위하여 배운 원리와 방법을 실천하여 봅시다.	9	
정리	학습 내용 정리	○ 정리하기 • 작고 가벼운 공을 던지는 방법을 정리해 봅시다. – 온 몸을 이용합니다. – 도움 닫기를 합니다. – 던지는 각도를 조절하고, 공을 세게 던집니다.	4	
		○ 차시 예고하기 · 큰 공을 멀리 던지는 방법을 알아봅시다.	1	

평가 및 평가지



① 평가 계획

평가 기준	평가 관점		평가 방법	평가 시기
• 작고 가벼운 공을 멀리 던지는 원리와 방법을 설명할 수 있고, 도움닫기 하여 온몸을 이용해 멀리 던질 수 있는가?	상	• 작고 가벼운 공을 멀리 던지는 원리와 방법을 설명하고, 도움닫기 하여 온몸을 이용해 멀리 던질 수 있다.	• 평가지	• 수업 후
	중	• 작고 가벼운 공을 멀리 던지는 방법을 간단하게 설명할 수 있으나, 도움닫기가 부족하여 자신의 능력에 비해 멀리 던지지 못한다.		
	하	• 작고 가벼운 공을 멀리 던지는 원리와 방법을 설명하지 못하고, 힘을 효율적으로 사용하지 못하여 멀리 던지지 못한다.		

② 관찰 평가지 (잘함: ◎, 보통: ○, 노력 요함: △)

주제: 작은 공 멀리 던지기					
영역	평가 내용				
이해	공을 멀리 던지는 원리와 방법을 구체적으로 설명하는가?				
수행	도움닫기를 하여 힘을 모으고 효율적으로 힘을 전달하여 공을 던지는가?				
감상	안전에 주의하며 적극적으로 활동에 참여하는가?				
번호	이름	이해	수행	감상	종합 의견
1					
2					
3					
4					

공을 어떻게 하면 멀리 던질 수 있나요?

이름 ( )

1. 작고 가벼운 공의 특성은 어떠한가요?

_____

_____

2. 자신이 공을 던지는 그림이나 사진을 붙이고 공을 멀리 던지기 위한 원리와 방법을 설명하세요.

사진 붙이는 곳

원리		던지는 방법
던지는 높이는:		
던지는 속도는:		
던지는 각도는:		

※ 그림(사진)에 같이 표시해도 좋습니다.

1 단원 개관

경쟁의 가치는 개인이나 집단 간의 능력을 서로 겨루는 상황에서 자기편과 협동하며 책임감을 가지고 최선을 다하되, 상대를 배려하며 정정당당하게 경기에 임할 수 있는 능력을 추구하는 데 있다. 이러한 상황 속에서 상호 경쟁적 요소를 전략적으로 이해하고 수행하며 감상하는 활동 중에 하나이다. 필드형 경쟁 활동에서 제시된 신체 활동은 야구형 게임으로, 개인 및 집단 간의 활동을 통하여 습득한 전략과 이를 실현할 수 있는 경기 수행 능력을 실천하는 활동이다. 모둠원 간의 상호 존중을 바탕으로 협동심과 스포츠 정신, 특히 자기 책임감이라는 가치 덕목을 강조하였다. 이 단원에서는 주먹 야구형 게임인 '손으로 공을 쳐 보아요', 발야구형 게임인 '발로 공을 차 보아요', 티볼형 게임인 '도구로 공을 쳐 보아요'를 다루었다.



2 단원 목표



이 단원에서는 필드형 경쟁 활동의 의미와 특성에 대해 이해하고, 경쟁 활동에 필요한 기본 기능과 게임 전략을 게임에 창의적으로 적용할 수 있어야 한다. 또한, 자신의 역할을 알고 적극적으로 수행하는 '자기 책임감'의 개념을 이해하고, 신체 활동에 참여하면서 습득하고 실천해야 한다.

3 단원 내용 및 지도 계획

단원	내용	창의·인성	교과서 쪽수	차시
1. 손으로 공을 쳐 보아요	대단원 소개 및 가치 이해 / 주먹 야구형 경쟁 활동 이해하기	흥미 · 문제 인식	82~87	1
	주먹 야구형 게임의 기본 기능 익히기	자율성	88~89	2~3
	수비수를 피해 빈 곳으로 공 보내기	끈기	90~91	4~5
	상황에 맞는 위치를 잡고 공격을 막아 보기	문제 해결력	92~93	6~7
	동료와 협력하여 공격과 수비를 해 보기	협동과 배려	94~95	8~9
	신 나는 주먹 야구형 게임하기	자기 책임감	96~97	10
2. 발로 공을 차 보아요	발야구형 경쟁 활동 이해하기	흥미 · 문제 인식	98~99	1
	발야구형 게임의 기본 기능 익히기	자율성	100~101	2~3
	수비수를 피해 빈 곳으로 공 보내기	끈기	102~103	4~5
	상황에 맞는 위치를 잡고 공격을 막아 보기	문제 해결력	104~105	6~7
	동료와 협력하여 공격과 수비를 해 보기	협동과 배려	106~107	8~9
	신 나는 발야구형 게임하기	자기 책임감	108~109	10
3. 도구로 공을 쳐 보아요	티볼형 경쟁 활동 이해하기	흥미 · 문제 인식	110~111	1
	티볼형 게임의 기본 기능 익히기	자율성	112~113	2~3
	수비수를 피해 빈 곳으로 공 보내기	끈기	114~115	4~5
	상황에 맞는 위치를 잡고 공격을 막아 보기	문제 해결력	116~117	6~7
	동료와 협력하여 공격과 수비를 해 보기	협동과 배려	118~119	8~9
	신 나는 티볼형 게임하기	자기 책임감	120~121	10
평가 및 감상	배운 내용 확인하기 / 함께 느껴요	확산적 사고	122~125	-

4 단원 지도 방법

필드형 게임은 학생들의 흥미와 발달 단계를 고려하여 게임의 전략과 기능을 습득할 수 있도록 지도한다. 지나친 경쟁심을 유발하지 않도록 하고, 부분적인 기능 습득에 중점을 두기 보다는 다양한 게임을 통해 문제 해결력 및 상황 판단력을 기를 수 있도록 지도한다. 더불어 필드형 게임에 참여하면서 자신에게 주어진 역할을 정확히 이해하고 최선을 다하여 수행하려는 자기 책임감의 개념을 내면화하고 실천할 수 있도록 지도한다.

지도 방법	활동 예시
창의, 인성을 지향	• 동료를 돕고 서로 협력하며, 자기 모둠을 적극적으로 응원하기 • 게임이 재미있게 진행되도록 배려하며 경쟁하기
개인차 고려	• 자신에게 부족한 기능을 익히는 기회 제공하기 • 서로 의논해서 모둠에 필요한 기능과 전력을 수립하고 실천하기
자기 주도적 학습	• 계획을 세워 기능 연습하기
통합적 활동	• 주어진 공격 및 수비 상황에 맞는 운동 기능과 전략 수행하기 • 팀플레이 상황에서 자신의 역할 수행하기

5 단원 평가

경쟁 활동의 의미와 효과에 대한 이해뿐만 아니라, 경기에 참여하는 동안 추구해야 할 선의의 경쟁, 다양한 게임을 수행할 수 있는 능력, 게임을 종합적으로 분석하고 감상할 수 있는 능력 등을 다양하게 평가할 수 있도록 한다.

다양한 경쟁 활동 상황에 대한 예시를 제시하여 모둠별로 의논하도록 하는 모둠 작전 회의나 게임 참여 시 선의의 경쟁 실천 여부 및 정도에 따라 평가하는 자기 평가표, 경기 중에 보이는 동료의 언행에 대해 평가하는 동료 평가지 등을 활용할 수 있다. 또한, 게임 후 감상 평가지를 활용하여 경기 관람 단계에서부터 감상 단계까지 자연스럽게 진행할 수 있는 다양한 기록지를 제시하는 것이 바람직하다.

경쟁 활동			
이해력	게임 수행 능력	게임 실천 능력	가치 및 태도 영역
• 지필 검사	• 기본 기능 평가 • 전략 수행 능력 평가 • 체크 리스트	• 게임 활동 실천 일지	• 체크 리스트 • 관찰 기록
- 필드형 경쟁 활동의 의미와 특성, 운동 종목 알기 - 경기 규칙 알아보기	- 기본 기능 점검표 - 활동 체크 리스트	- 작전판을 활용한 전략 계획 - 운동 일기 쓰기	- 규칙 준수, 책임감, 협동심, 배려 등

자기 책임감을 길러요

84

85

단원 가치의 이해



가치 안내

책임감의 사전적인 의미는 맡아서 해야 할 일이나 의무를 중히 여기는 마음이다. 운동 상황이든 일상생활이든 자기 자신의 역할을 정확히 알고 책임 있게 수행하는 자기 책임감의 자세가 필요하다.

자기 책임감이 높아지면

- 학생들이 수업에 참여하는 태도가 긍정적으로 변화되고 자기의 주어진 역할을 다하게 된다.
- 자기 자신뿐만 아니라 타인의 권리와 감정을 존중할 필요성이 있음을 인식하고 행동으로 추구하게 될 것이다.
- 아동 스스로 학습 내용을 선택하고 계획하며, 타인을 배려하고 타인과의 관계를 도모하는 타인 배려 단계까지 이르게 될 것이다.

가치 지도

자기 책임감의 가치를 지도하기 위하여 자기 책임감의 개념과 구체적인 사례 등을 강조하여 지도한다. 그리고 활동 과정 속에서 내재적인 동기 유발이 이루어질 수 있도록 아동이 책임감을 이해하고 연습하는 것을 도울 수 있게 수업을 설계하는 것이 중요하다.

자기 책임감 갖기

위의 만화에서처럼 공격수와 수비수의 역할을 수행하는 과정에서 자기 책임과 협동의 필요성을 인식하게 하고, 구체적인 방안을 제안하고 실천하는 태도를 함양할 수 있도록 지도한다.

맡은 역할을 충실히

체육 시간뿐만 아니라 다른 일상생활에서도 자신에게 주어진 책임을 다하고 실천할 때 모두가 행복해질 수 있다는 것을 안내한다.

1 손으로 공을 쳐 보아요

가 단원 안내

'손으로 공을 쳐 보아요' 단원은 주먹 야구형 게임의 의미와 특징을 이해하고, 게임 활동에 이용되는 운동의 기본 기능과 다양한 전략을 익히는 과정에서 자기 책임을 할 수 있는 태도를 기르는 단원이다. 즉, 개인이나 집단 사이의 경쟁 활동에 필요한 기본적인 전략을 이해하고, 이를 실천할 수 있는 기본 기능을 익혀 게임 활동에 창의적으로 적용할 수 있는 능력을 기르는 데 목적이 있다.

주먹 야구형 게임은 야구형 게임을 처음 접하는 학생들에게 여러 장비를 갖추지 않고도 야구형 게임의 규칙과 필요한 운동 기능 및 전략을 익힐 수 있는 초보적인 게임으로, 야구를 처음 시작하는 학생들에게 적합하다. 또한, 주먹 야구형 게임은 야구형 게임에서 다루는 기본 기능과 전술적 요소를 다룬다는 점을 생각할 때 매우 중요한 활동임에는 틀림없다.

이 단원에서는 다섯 가지의 주제를 선정하여 창의적 문제 해결을 위한 기본 기능과 전략을 습득할 수 있도록 활동을 구성하였다. 또한, 상호 존중하는 태도로 전략을 계획하고 수행하며, 적극적인 경쟁 속에서도 정정당당히 규칙을 준수하는 태도를 중시하였다. 모둠 활동 속에서 자기 책임을 다할 때 재미있는 경기가 되고 모둠도 게임에서 이길 수 있다는 체험을 할 수 있도록 내용을 구성하였다.

나 단원 학습 전개



다 단원 내용 및 지도 방법

이 단원은 주먹 야구형 게임의 이해, 게임의 기본 전략과 기능 습득, 적용 능력, 자기 책임감의 필요성 인식과 실천 등의 내용으로 구성되어 있다. 기본 기능의 습득은 창의적 전략 실행을 위한 밑바탕이 되므로, 게임을 통하여 자연스럽게 체득할 수 있도록 한다. 또한, 수준별 활동의 기회를 제공하여 모든 학생들의 실제 학습 시간을 최대한 보장해 주는 방법도 병행되어야 한다.

라 단원 평가

단원에서 목표로 하는 성취 기준에 얼마나 도달하였는지 평가한다. 주먹 야구형 경쟁 활동은 경쟁과 협력의 과정에서 운동 수행의 인지력과 전략 수행 능력에 초점을 두게 된다. 따라서 이를 위한 평가 도구의 내용과 형태는 전략적 인지를 중심으로 한 게임 수행 능력이 기준이 된다. 간단한 운동 능력의 평가뿐만 아니라, 상대방을 배려하는 마음과 자기 책임을 다하면서 모둠에 기여하는 태도와 같은 정의적 영역의 평가도 함께 이루어져야 한다.

- 주먹 야구형 게임의 의미와 특성을 아는가?
- 주먹 야구형 게임에 참여하면서 기본 기능을 익힐 수 있는가?
- 주먹 야구형 게임의 게임 전략을 알고, 게임 활동에 창의적으로 적용할 수 있는가?
- 우리 모둠을 위해 '자기 책임감'을 이해하고 실천할 수 있는가?

마 배경 지식

야구 배트, 글러브, 야구공 등이 없을 때 배트 대신 주먹으로 공을 치고, 글러브 대신 맨손으로 공을 잡고, 야구공 대신 솜을 채워 넣은 것이나 헝겊을 공처럼 뭉쳐 꿰맨 것을 가지고 야구처럼 즐기는 아이들의 운동 놀이이다. 동네의 공터나, 방과 후의 학교 운동장 등에서 주로 즐기는 데, 도구나 규칙 등은 인원수나 주변 상황에 맞게 변형해 가며 주먹 야구형 게임을 즐길 수 있다.

배트도 없고 힘이 약한 아이들이 주먹으로 공을 치기 때문에 경기장의 크기도 작다. 경기장도 장소의 구애를 크게 받지 않고 공터, 개천가, 운동장 등에서 다양하게 즐길 수 있다.

학습 안내 자료

1/10 차시

1. 학습 목표

- 주먹 야구형 경쟁 활동의 의미와 특성을 알고, 게임 전략 수립의 필요성과 자기 책임감의 뜻을 이해할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 교과서에서 제시된 삽화를 보면서 주먹 야구형 경쟁 활동의 의미와 특성을 이해할 수 있는 논리 · 분석적 사고를 유도한다.
- 재미있는 주먹 야구형 경쟁 활동에 참여하기 위해서는 주어진 역할에 최선을 다해야 한다는 인식을 조성한다.

3. 지도상의 유의점

- 게임에 임할 때 안전을 최우선으로 해야 하는 이유를 설명하고, 주자와 달려가는 선수가 부딪치지 않는 방법 등을 제시하고 실천할 수 있도록 지도한다.
- 이 차시에서는 주먹 야구형 경쟁 활동의 전략과 기능의 이해보다는 주먹 야구형 게임의 흥미를 가질 수 있도록 전반적인 이해와 동기 유발을 목적으로 지도한다.

1 수업 안내

동기 유발

- 교과서에 제시된 주먹 야구형 게임 관련 그림을 보며 어떤 모습인지 이야기해 보도록 한다.
- 주먹으로 공을 쳐 본 경험을 생각해 보게 하고, 주먹 야구형 게임에 흥미를 유발할 수 있도록 한다.

수업의 흐름

①주먹 야구형 게임의 의미와 특성
②주먹 야구형 게임을 잘하려면 어떻게 해야 할까요

2 본문 탐구

활동 1 주먹 야구형 게임의 의미와 특성

어떻게 지도할 것인가?

교과서에 제시된 삽화를 예시로 들어 설명한다. 주먹 야구형 게임은 공격수가 자신의 주먹으로 공을 쳐서 상대편이 없는 곳으로 보내고, 정해진 구역을 돌아오면 점수를 획득하는 경기이다. 모둠원들과 서로 협력하고 자기 책임감을 다할 때 경기를 유리하게 진행할 수 있다는 점을 강조하여 지도한다.

활동 2 주먹 야구형 게임을 잘하려면 어떻게 해야 할까요?

1. 주먹으로 공을 쳐서 수비수가 없는 빈 곳으로 보낸다.

학습 도움 자료

핵심 용어

- **야구 경기** 야구는 각각 9명의 선수로 이루어진 두 팀이 겨루는 경기이다. 야구 경기의 목적은 상대팀보다 더 많은 득점을 올리는 것이다. 야구장에는 4개의 베이스가 마름모 형태로 배치되어 있다. 반시계 방향으로 1루, 2루, 3루, 홈 플레이트가 놓여 있다. 주자가 3개의 베이스를 차례로 모두 밟고 홈 플레이트까지 밟으면 득점이 이루어진다.

티칭 Tip

- 필드형 게임을 처음 접하는 아이들을 위해 쉽게 이해할 수 있는 동영상 자료를 활용한다.

창의·인성 Tip

- 동료와 호흡을 맞춰 경기를 해야 게임도 재미있고, 팀의 목표인 승리를 얻을 수 있다는 것을 알 수 있도록 다양한 자료를 활용하여 제시한다.
- 경기 상황에 따른 기술을 습득하고, 경기 전략을 수행하기 위해 노력하는 과정에서 신뢰와 협동 정신, 자기 책임을 다해야 한다는 것을 이해할 수 있도록 지도한다.

손으로 공을 쳐서 수비가 없는 곳으로 보내려고 노력해야 하며, 주자는 수비수가 공을 잡아 누에 던지기 전에 달려가야 한다.

2. 상황에 맞게 이동하여 위치를 잡고 수비한다.

수비수는 공을 잡아 우리 편 수비수가 있는 누로 공을 던져 주자를 아웃시킬 수 있는 능력을 기르도록 한다.

3. 동료와 협력하여 공격과 수비 전략을 실천한다.

수립한 전략은 간단한 게임을 통하여 직접 적용해 볼 수 있도록 하며, 서로 의견을 통하여 새로운 전략을 만들 수 있다는 점을 안내한다.

3 수업의 정리

생각 열기

주먹으로 공을 쳐 본 경험을 이야기해 보고, 내가 원하는 곳으로 보낼 수 있는 방법을 생각해 본다.

차시 예고

- 주먹 야구형 게임의 기본 기능을 익혀 봅시다.

학습 안내 자료

2~3/10 차시

1. 학습 목표

- 다양한 활동을 통해 치기, 던지고 받기의 기능을 익히고 동료와 협동하며 게임에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 주먹 야구형 경쟁 활동의 규칙을 이해하고 자신에게 주어진 역할을 잘 지키며 안전하고 즐겁게 게임에 참여한다.
- 간단한 게임을 통해 자신에게 필요한 기능을 알게 하고 지속적인 연습을 할 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 작은 공을 주먹에 맞히는 것은 쉽지 않은 일이다. 꾸준한 연습을 할 수 있도록 한다.
- 간단한 게임을 통해 부족한 기능이 무엇인지 알아보고, 부족한 기능을 친구들과 함께 익히도록 한다.
- 야구를 처음 접하는 학생들을 위해 수준에 맞는 경기장의 크기나 사용하는 공의 크기를 변형하여 지도하도록 한다.

88

1 수업 안내

동기 유발

- 야구 경기장의 형태에 대해 이야기해 보도록 한다.
- 주먹으로 공을 쳐 본 경험을 생각해 보도록 하고, 공을 원하는 방향으로 쳐서 보내려면 어떻게 해야 하는지 이야기해 보도록 한다.

수업의 흐름

① '과녁 맞히기' 활동하기
② '점점 멀리, 점점 가까이' 활동하기
③ 기본 동작 익히기
④ '삼각 콘 사이로 통과시켜라' 게임하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 활동이 불편한 학생을 파악하고 조치한다.
- 가벼운 달리기를 하고, 팔과 다리의 스트레칭을 주로 한다.

기초 활동 1 과녁 맞히기

1. 어떠한 활동인가?

동료가 불러 주는 과녁의 번호를 주먹으로 공을 쳐서 맞히는 게임이다. 주먹으로 공을 쳐서 원하는 방향으로 보내는 기능을 익힐 수 있는 기초적인 활동이라고 할 수 있다. 주먹으로 공을 정확히 맞히는 활동이 선

학습 도움 자료

학습 준비물

- 다양한 크기의 공, 과녁, 누, 삼각 콘, 모둠 조끼 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 작은 공을 정확하게 치는 방법과 공을 멀리 보내는 기능은 학생들의 수준에 따라 공을 잡고 치기와 공을 던져 놓고 치는 방법 등 다양한 방법을 제시하는 것이 좋다.

창의·인성 Tip

- **생각 튼튼 지도**: 자신만의 창의적인 타격판을 만들어 친구들과 같이 해 보도록 한다. 예를 들어, 우리나라 지도, 세계 지도 등을 놓고 어느 지역을 불러 주면 그곳으로 공을 치는 방법이 있을 것이다. 또는 운동장에 있는 다양한 표적을 이용해서 정확하게 치는 법과 멀리 치는 법을 습득하도록 한다.
- 이기는 것도 중요하지만 상대편의 몸이 다치지 않도록 배려하는 마음을 가지고 게임에 참여하도록 한다.
- 시합의 시작과 끝에는 서로 인사를 하고 심판의 판정을 잘 따르도록 지도한다.

행되어야 한다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 과녁까지의 거리는 3m 정도로 하고 3개의 과녁을 설치한다.

② 인원 구성

- 3명이 한 모둠이 되어 활동한다. 1명은 과녁의 번호를 불러 주고, 1명은 공을 치며, 1명은 공을 주워 온다.

3. 활동 지도 방법

- 교과서 삽화와 경기 규칙을 보고 게임의 방법을 생각해 보게 한다. 경기 규칙은 모둠 구성, 게임 진행, 공격과 수비가 바뀌는 경우로 안내한다. 직접 게임을 하면서 규칙을 터득할 수도 있지만 미리 간단하게 설명하는 것이 좋다.
- 주먹으로 공을 정확하게 맞추는 연습과 원하는 거리로 보내는 연습을 할 수 있는 게임이다.

모둠 구성	모둠별 3명 공격수 1명, 수비수 2명

게임 진행	① 주먹으로 공을 쳐서 친구가 불러 주는 과녁을 맞히면 1점이다. ② 다섯 번씩 시도하고 공을 과녁에 맞힌 점수를 더하여 높은 점수를 얻은 사람이 이기는 게임이다.
게임 규칙	• 수비수는 공격수가 친 공을 주워 온다. • 여러 모둠이 실시할 수 있도록 경기장 수와 크기를 결정한다.
난이도 조정	• 학생들의 수준에 따라 과녁의 크기와 과녁 사이의 거리를 조정한다. • 학생들이 게임에 익숙해지면 과녁까지의 거리를 늘려 경기를 한다.

기초 활동 2 점점 멀리, 점점 가까이

1. 어떠한 활동인가?

공을 던지고 받기를 2회 연속 성공하면 한 발 뒤로 가고, 실패하면 한 발씩 간격을 줄인다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성은 어떻게 하는가?



① 경기장의 크기
- 가운데 선을 긋고 양쪽에서 서로 공을 던지고 받기를 할 수 있도록 한다.
- 삼각 콘을 이용하여 간단하게 영역을 만들어 줄 수도 있다.

② 인원 구성
- 2명이 한 모둠이 되어 활동한다.
- 일정한 시간이 흐르면 옆에 있는 모둠과 교체하여 활동한다.

3. 활동 지도 방법

모둠 구성	모둠별 2명, 여러 모둠 활동 가능
게임 진행	① 공을 가슴 높이로 던져 2회 연속으로 잡으면 서로 한 발씩 뒤로 이동한다. ② 공을 던졌는데 2회 연속 받지 못하면 서로 한 발씩 간격을 줄인다.
게임 규칙	• 서로 2번씩 주고받아야 성공으로 인정한다. • 성공하면 서로 20cm 정도 뒤로 이동하고, 실패하면 20cm 정도 앞으로 이동한다. • 정해진 시간 동안 모둠원 간 간격이 가장 멀어진 모둠이 승리한다.
난이도 조정	• 크기가 다른 공을 사용하여 게임을 한다. • 한 번에 두 발씩 이동하여 거리를 늘린다.

기본 동작 익히기 치기, 던지고 받기

1. 기본 기능 지도 방법

- 기본 기능을 지도할 때는 일방적으로 제시하기보다 간단한 게임 활동을 통하여 학생 스스로가 탐색할 수 있는 기회를 제공하는 것이 바람직하다.
- 공격 역할을 할 때와 수비 역할을 할 때 필요한 기능을 연습하도록 한다.

2. 기본 기능 익히기

① 공을 치는 방법

공을 정확히 보내려면 공을 살짝 들고 주먹을 휘두르고, 멀리 보내려면 공을 살짝 띄우고 주먹을 뒤로 뺀 후에 크게 휘둘러 공을 치도록 한다.

② 공을 던지는 방법

공을 잡는 위치와 발의 방향을 조합하여 자신이 원하는 곳으로 공을 보내수 있도록 한다. 어깨와 팔꿈치, 손목을 사용하여 휘돌리듯이 공을 던진다.

③ 공을 잡는 방법

공을 받을 때는 두 팔을 앞으로 뻗었다가 가슴 쪽으로 당기면서 받는다.

교사 피드백

기본 기능 이해를 위한 피드백
- 공을 너무 높게 띄우면 공을 맞히는 것이 힘들 거야. 원하는 곳으로 보내려면 공을 살짝 들고 다른 손 주먹으로 정확하게 맞혀야지!
- 공을 정확하게 멀리 던지려면 디딤 발을 던지는 곳으로 내딛어 봐! 그러면 체중 이동

이 돼서 힘 있게 던질 수 있어!
- 공을 보지 않고 있잖아! 공을 잡을 때는 끝까지 보고 있어야지!

게임 즐기기 삼각 콘 사이로 통과시켜라

1. 어떠한 게임인가?

타자는 공을 주먹으로 쳐서 수비수를 피해 삼각 콘 사이로 공을 보내면 점수는 얻는 게임이다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성

① 경기장의 크기



- 경기장 부채꼴의 각도는 60~90°로 한다. 파울선은 3m 정도로 정하고 상황에 따라 거리를 조정한다.
- 1루까지의 거리는 약 7m 정도로 한다.
- 1루와 2루 사이에는 삼각 콘을 이용하여 통과하는 영역을 2~3개 정도 만든다.

② 인원 구성

- 인원은 모둠별 3명으로 하고, 역할을 바꾸어 가며 진행한다.

3. 게임 지도 방법

모둠 구성	모둠별 3명, 역할을 바꾸어 가며 진행
게임 진행	① 타자는 주먹으로 공을 쳐서 삼각 콘 사이로 공을 보내면 1점을 얻는다. ② 삼각 콘 사이로 공을 보내지 못했을 때 1루를 돌아 홈으로 들어온다. ③ 수비수는 공을 잡아 홈으로 던진다. ④ 타자가 친 공이 삼각 콘 사이를 통과하거나, 수비수가 던진 공보다 먼저 홈에 도착했을 때 득점한다.
게임 규칙	• 3회 헛치거나 파울이면 아웃이다. • 삼각 콘 사이로 공이 통과하면 점수를 얻는다. • 타자가 친 공이 콘 사이를 통과하지 못하면 1루를 돌아 홈까지 오면 점수를 얻는다. • 주자보다 홈에 공이 먼저 도착하면 아웃이다.
난이도 조정	• 학생들의 수준에 따라 누까지의 거리를 조정한다. • 수비수를 늘려 경기를 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 주먹으로 공을 쳐서 원하는 곳으로 보내는 방법을 친구들에게 이야기해 봅시다.

- 주먹으로 공을 정확히 맞히도록 노력한다.
- 원하는 방향으로 공을 치기 위해 앞발의 위치와 공을 잡는 위치를 생각하여 공을 치도록 한다.
- 내가 부족한 기능을 잘하는 친구들에게 어떻게 하는지 서로 이야기할 수 있는 기회를 제공한다.

2. 정리 운동

- 많이 사용한 근육을 이완시키는 스트레칭으로 피로 회복 및 근육통을 예방한다.
- 편안한 음악과 함께 정리 운동을 하면 더욱 효과적이다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 공을 쳐서 원하는 곳으로 정확하게 보낼 수 있는가? 2. 공을 원하는 곳으로 정확하게 던질 수 있는가? 3. 날아오는 공을 안정적으로 받을 수 있는가? 4. 즐겁게 게임에 참여할 수 있는가?	지필 평가 자기 평가 동료 평가 체크 리스트

차시 예고

- 수비수를 피해 자신이 원하는 곳으로 공을 쳐서 보내는 수업을 한다.

학습 안내 자료

4~5/10 차시

1. 학습 목표

- 수비수가 없는 빈 곳으로 공을 쳐서 보낼 수 있고, 모둠원과 협동하며 게임에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 주먹으로 공을 정확하게 쳐서 원하는 방향으로 보내는 기능을 익힐 수 있도록 과제를 제시한다.
- 간단한 게임을 통해 자신의 필요한 기능을 알게 하고 지속적인 연습을 할 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 기능을 강조하기 보다는 게임에 참여하면서 재미를 느낄 수 있도록 지도한다.
- 공격하는 순서를 정할 경우 남녀가 골고루 활동에 참여할 수 있도록 한다.
- 필드형 게임에서는 학생들의 수준에 따라 경기장의 크기나 사용하는 공의 크기를 변형하여 수준별 지도를 하도록 한다.

1 수업 안내

동기 유발

- 야구 경기를 본 경험을 이야기해 보도록 한다.
- 야구 경기 중 공을 치고 1루까지 달려가 세이프가 되는 장면을 생각해 보고, 어떠한 규칙이 필요한지 이야기해 본다.

수업의 흐름

① '땅볼 주먹 야구' 게임하기
② 게임을 하며 실천하기
③ '빈 곳으로 공을 쳐 봐요' 게임하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 활동이 불편한 학생을 파악하고 조치한다.
- 팔과 다리에 충분한 스트레칭을 하고 가벼운 달리기를 한다.

게임 즐기기 땅볼 주먹 야구

1. 어떠한 게임인가?

수비수를 피해 빈 곳으로 공을 치고 누를 돌아오는 게임이다. 수비수가 공을 잡기 전에 누에 먼저 가면 아웃이 되지 않는다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 고무공, 베이스 4개, 삼각 콘, 모둠 조끼, 라인기 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 학생들의 수준이 다르므로 공을 잡고 치는 방법과 공을 던져 놓고 치는 방법 등 다양한 방법을 제시하는 것이 좋다.

창의 Tip

- 친구들과 함께 주먹 야구 경쟁 활동을 연습할 때 베이스가 없으면 종이 박스 등의 다양한 재료를 가지고 베이스를 만들어 볼 수 있다.
- 몸이 불편한 친구가 있으면 공격수나 수비수 이외에 심판 등 여러 가지 역할을 할 수 있게 게임을 구성한다.
- 경기를 시작하기 전에 힘차게 인사를 나누고, 웃는 얼굴로 악수를 나누고 시작한다. 같은 반의 친구는 물론, 처음 만난 상대 팀에게도 눈과 눈을 맞추고 힘찬 목소리로 인사를 나눈다. 힘찬 인사는 자신도 상대 팀도 기분 좋은 시작을 만들어 줄 것이다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 경기장 부채꼴의 각도는 60~90°로 한다. 파울선은 3m 정도로 정하고 상황에 따라 거리를 조정한다.
- 1루까지의 거리는 약 7m 정도로 한다.

② 인원 구성

- 4명이 한 모둠이 되어 활동을 하고, 수비는 내야에 2명, 외야에 2명이 위치한다.

3. 게임 지도 방법

- 교과서 삽화와 경기 규칙을 보고 게임의 방법을 생각해 보게 한다. 경기 규칙은 모둠 구성, 게임 진행, 공수가 바뀌는 경우로 안내한다. 직접 게임을 하면서 규칙을 터득할 수도 있지만 미리 간단하게 설명하는 것이 좋다.
- 공을 주먹에 정확하게 맞히는 연습과 원하는 거리로 보내는 연습을 할 수 있는 게임이다.

모둠 구성	모둠별 4명 공격수 4명, 수비수 4명

게임 진행	① 타자는 공을 땅볼로 치고 누로 달려간다. ② 수비수가 공을 잡기 전에 1루에 가면 1점을 얻는다. ③ 1루에 가기 전에 공이 잡히면 득점하지 못한다. ④ 모든 공격수가 공을 치고 나면 공격과 수비를 교대한다.
게임 규칙	• 공격수는 아웃 카운트에 상관없이 전원 공격에 참여한다. • 3회 헛치거나 파울이면 아웃이다.
난이도 조정	• 학생들의 수준에 따라 누까지의 거리를 조정하여 공격수가 유리한 게임으로 진행하도록 한다.

활동 게임을 하며 실천하기

1. 전략 지도 방법

- 전략과 기본 기능을 지도할 때는 일방적으로 제시하기보다 활동을 통하여 학생 스스로가 탐색할 수 있는 기회를 제공하는 것이 바람직하다.
- 수비수를 피해 공을 원하는 방향으로 치는 전략과 기능을 익히도록 한다.

2. 이 게임에서 필요한 전략은?

① 수비수의 위치를 보면서 간격이 넓은 위치를 파악한다.
- 수비수의 위치를 파악하고 수비수가 없는 쪽으로 공을 쳐서 공격의 성공률을 높이도록 한다.

② 수비수를 혼란시켜 빈 곳을 만들어 낸다.
- 수비수의 예상이 빗나가도록 공격 자세를 바꾸어 가며 타격을 한다.

③ 발의 방향을 바꾸어 가며 수비수가 없는 곳으로 공을 보낸다.
- 수비수가 없는 곳으로 공을 보내기 위한 발의 방향과 위치를 잡아 공을 쳐 볼 수 있도록 한다

교사 피드백

전략의 이해를 위한 피드백

- 수비수들이 2루 쪽에 몰려 있어! 어느 방향으로 쳐야 안타를 만들 수 있을까?
- 수비수들이 자주 치는 방향으로 수비를 하고 있어! 순간적으로 자세를 바꿔 봐야지!
- 보내고자 하는 곳으로 공이 가지 않고 있잖아! 발의 위치와 방향을 잡아 봐야지!

다양한 게임을 즐겨요 빈 곳으로 공을 쳐 봐요

1. 어떠한 게임인가?

수비수들을 피해 자신이 원하는 곳으로 공을 치고 누를 돌아 홈까지 오는 경기이다. 게임에서 배운 전략을 새로운 게임에 적용해 볼 수 있다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기
- 3루까지 있는 경기장으로 경기를 운영한다. 홈에서 1루까지 거리는 10m 정도로 한다.
- 공을 치고 최대한 많이 진루할 수 있도록 연습을 하는 게임이다.

② 인원 구성
- 인원은 모둠별 5명으로 구성되며, 내야에 2명, 외야에 3명이 수비를 한다.

3. 게임 지도 방법

모둠 구성	모둠별 5명, 2모둠으로 구성
게임 진행	① 타자는 공을 쳐서 수비수가 공을 잡기 전까지 밟은 누의 점수를 획득한다. ② 1루는 1점, 2루는 2점, 3루는 3점을 획득한다. ③ 5명 전원이 모둠 타격을 하면 공격과 수비를 교대한다.
게임 규칙	• 헛치기나 파울을 세 번 하면 아웃이다. • 수비수는 공격수가 공을 치기 전에 움직이면 반칙입니다.
난이도 조정	• 누의 거리를 점점 늘려 게임을 한다. • 내야의 수비수를 늘려 게임을 한다.

보충 자료

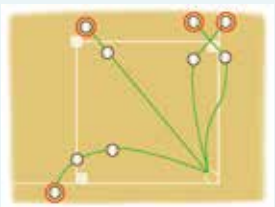
페어 볼과 파울 볼

페어 볼은 타자가 정식으로 친 공이 파울 선 안으로 들어와 안타가 된 경우를 말한다. 파울 볼은 타자가 친 공이 파울 선 밖으로 나간 공을 말한다.

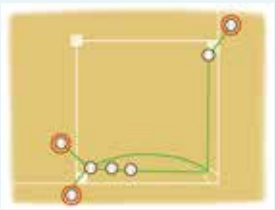
• 페어 볼이 되는 경우



한 번 파울 지역에 들어갔다 하더라도 내야에서 멈추었을 때에는 페어 볼이다.

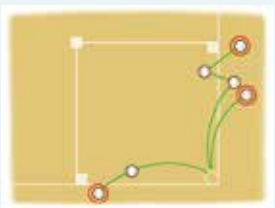


내야에서 외야로 넘어간 경우에는 1루와 3루 베이스를 기준으로 하여 판단한다.

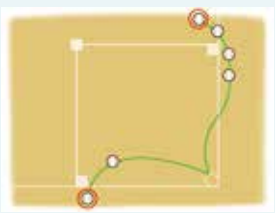


일단 베이스에 접촉하면 모두 페어 볼이다.

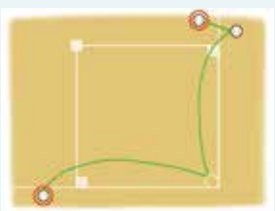
• 파울 볼이 되는 경우



한 번 내야의 페어 지역에 접촉했지만, 내야의 파울 지역에서 멈춘 경우에는 파울 볼이다.



1루와 3루 베이스를 지날 때에 파울 지역에 타구가 있으면 파울 볼이다.



최초로 떨어진 지점이 외야의 파울 지역이면 파울 볼이다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 수비수가 없는 빈 곳으로 공을 보내는 방법에 대하여 이야기해 봅시다.

- 수비수의 위치를 보면서 간격이 넓은 위치를 파악하고 공을 친다.
- 발의 위치, 시선 등으로 수비수를 혼란시켜 빈 곳을 만들어 공을 친다.
- 수비수를 피해 빈 곳으로 공을 보내기 위해서는 어떠한 전략과 기능이 필요한지 친구들과 이야기해 보고 자신의 경험을 구체적으로 설명하도록 한다.

2. 정리 운동

- 많이 사용한 근육을 이완시키는 스트레칭으로 피로 회복 및 근육통을 예방한다.
- 편안한 음악과 함께 정리 운동을 하면 더욱 효과적이다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 수비수가 없는 빈 곳으로 공을 쳐서 보낼 수 있는가? 2. 수비수의 이동을 예상하고 타격을 할 수 있는가? 3. 수비가 없는 빈 곳이 어디인지 생각해 보며 타격을 할 수 있는가? 4. 자신의 책임을 다하면서 게임에 참여했는가?	지필 평가 자기 평가 동료 평가 체크 리스트

차시 예고

- 다음 시간에는 상황에 맞게 위치를 잡아 공격을 막아 보는 수업을 한다.

학습 안내 자료

6~7/10 차시

1. 학습 목표

- 다양한 상황에 맞게 위치를 잡고 공격을 막을 수 있고, 모둠원과 함께 협동하며 게임에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 자신의 수비 위치를 잡고 공격수들이 친 공을 잡을 수 있는 기능을 익힌다.
- 규칙을 이해하고 자기 위치를 잘 지키려는 책임감을 가지고 활동한다.
- 간단한 게임을 통해 자신에게 필요한 기능을 알게 하고 지속적인 연습을 할 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 무리한 신체 접촉이 일어나지 않도록 경기 전에 주의 사항을 알려 준다.
- 공격하는 순서를 정할 경우 남녀가 골고루 활동에 참여할 수 있도록 한다.
- 자신의 지역을 책임지고 지키도록 하며, 동료가 담당하는 지역까지 과도하게 침범하지 않도록 한다.

92

1 수업 안내

동기 유발

야구 경기에서 수비수가 공을 잡아 1루에 던져 주자가 아웃되는 장면을 생각하고, 어떠한 기능이 필요한지 이야기해 보도록 한다.

수업의 흐름

① '주자보다 먼저' 게임하기
② 게임을 하며 실천하기
③ '수비를 잘해요' 게임하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 활동이 불편한 학생을 파악하고 조치한다.
- 팔과 다리에 충분한 스트레칭을 하고 가벼운 달리기를 한다.

게임 즐기기 주자보다 먼저

1. 어떠한 게임인가?

공격수가 친 공을 수비수가 잡아 1루에 공격수가 도착하기 전에 공을 던지면 아웃이다. 수비를 하는 기초 훈련으로 공을 잡으면 주자가 진루하는 누로 던지는 기능과 전략을 익히는 게임이다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 고무공, 베이스 4개, 삼각 콘, 모둠 조끼, 라인기 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 1루에서 주자와 수비수가 부딪쳐 안전사고가 나는 경우가 많다. 주먹 야구형 게임에서는 주자 누와 수비 누를 따로 설치하여 진행하면 안전사고를 예방할 수 있다. 처음부터 주자의 슬라이딩과 수비수의 태그가 없도록 게임 규칙을 만들어 실행하도록 한다.

창의 Tip

- 모둠별로 응원 도구와 응원가를 만들어 보도록 한다.
- 자신의 책임감 단계를 알게 하고, 더 높은 책임감 단계에는 무엇이 있는지 안내한다.
- 경기 중에 우리 편이나 상대편 선수가 잘한 점을 칭찬해 주고, 실수하더라도 격려할 수 있도록 한다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 경기장은 3루까지 설치한다.
- 1루까지의 거리는 약 10m 정도로 한다.

② 인원 구성

- 5명이 한 모둠이 되어 활동하며 내야에 3명, 외야에 2명이 수비를 한다.

3. 게임 지도 방법

- 교과서 삽화와 경기 규칙을 보고 게임의 방법을 생각해 보게 한다. 경기 규칙은 모둠 구성, 게임 진행, 공수가 바뀌는 경우로 안내한다. 직접 게임을 하면서 규칙을 터득할 수도 있지만 미리 간단하게 설명하는 것이 좋다.
- 자신에게 오는 공을 정확하게 잡아 재빠르게 누로 던지는 기능을 익히도록 한다.

모둠 구성	모둠별 5명, 2모둠으로 구성
게임 진행	① 주먹으로 공을 치고 한 개의 누까지만 이동할 수 있다.

게임 진행	② 수비수가 공을 잡으면 누로 던져서 공이 먼저 도착하면 아웃이 된다. ③ 3명의 타자가 아웃이 되면 공격과 수비를 교대한다.
게임 규칙	• 3회 헛치거나 파울이면 아웃이다 • 타자, 주자는 1루씩만 이동할 수 있다.
난이도 조정	• 학생들의 수준에 따라 누까지의 거리를 조정한다. • 수비수를 늘려 경기를 한다.

활동 게임을 하며 실천하기

1. 전략과 기능 지도 방법

- 전략과 기본 기능을 지도할 때는 전략과 기본 기능을 일방적으로 제시하기보다 활동을 통하여 학생 스스로가 탐색할 수 있는 기회를 제공하는 것이 바람직하다.
- 수비수들은 공격수가 친 공을 자신의 위치에서 잡아 주자가 이동하는 누로 주자 보다 먼저 던지는 기능을 익히도록 한다. 수비수는 공을 빠르고 정확하게 우리 편 수비수에게 던지는 것이 중요하다.

2. 이 게임에서 필요한 전략은?

① 빈 공간이 생기지 않도록 수비 위치를 정한다.

- 빈 공간이 생기지 않도록 수비수끼리 신호를 보내어 수비 위치를 조정한다.

② 누가 멀면 중간에 있는 모둠원과 연결하여 누로 보낸다.

- 누가 멀어 던지기 힘들 때는 누에서 가까이 있는 모둠원에게 던져 1루에 던질 수 있도록 한다.

③ 수비 구역이 겹치면 자신이 잡겠다는 의사 표시를 한다.

- 여러 수비수들이 있는 곳으로 공이 날아오면 내가 잡겠다는 의사 표시를 하고 공을 잡아 부상을 예방한다.

교사 피드백

전략의 이해를 위한 피드백

- 낮은 공이 오고 있어. 허리를 굽히지 말고 자세를 낮추어서 공을 잡아야지. 공을 끝까지 보렴.
- 공이 땅볼로 오고 있어. 공을 쓸어 담듯이 잡아 봐야지!
- 머리 위로 공이 오고 있어. 공을 잡아 가슴으로 끌어당겨 봐!
- 수비수 가운데로 공이 오고 있어. 본인이 잡겠다고 의사 표현을 확실히 해 줘.
- 멀리 있는 누까지 던지기 힘들지? 그러면 가운데 있는 우리 모둠원에게 먼저 던지고 그 모둠원이 1루까지 던질 수 있도록 해 봐!

다양한 게임을 즐겨요 수비를 잘해요

1. 어떠한 게임인가?

수비수는 타자가 친 공을 잡아 경기장 밖에 있는 1루로 공을 던져 1루로 주자가 가기 전에 다른 수비수가 공을 잡으면 아웃이다. 공을 잡으면 자신에게 가까운 누로 던져 주자를 아웃시키는 기능과 누가 먼 경우 우리 편 수비수에게 공을 전달하여 아웃시키는 기능을 익히는 게임이다. 타자가 아웃 당하면 역할을 바꾸어 가며 경기를 진행한다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 삼각 콘을 이용하여 페어 지역과 파울 지역을 구분한다.
- 주자를 아웃시킬 수 있는 영역을 훌라후프나 삼각콘을 가지고 페어 지역 밖에 설치한다.

② 인원 구성

- 5명이 한 모둠이 되어 역할을 바꾸어 가며 경기를 진행한다.

3. 게임 지도 방법

모둠 구성	한 모둠 5명, 역할 바꾸어 가며 게임 진행
게임 진행	① 타자는 공을 치고 삼각 콘으로 된 누를 돌아 홈으로 들어오면 1점을 얻는다. ② 공격수가 홈을 밟기 전에 훌라후프 안에 있는 수비수에게 공을 먼저 보내면 아웃이다. ③ 공격수는 삼각 콘으로 된 누를 돌아오면 1점을 얻는다.
게임 규칙	• 헛치기나 파울을 세 번 하면 아웃이다. • 타자는 정해진 누를 돌아오면 1점을 얻는다. ※수비수가 던져 아웃시킬 수 있는 영역에 훌라후프를 설치하여 운영한다.
난이도 조정	• 누의 거리를 늘려 실시한다. • 내야의 수비수를 늘려 게임을 한다.

보충 자료

협력 수비

① 백업 플레이

다른 수비수가 타구와 송구를 잡지 못하고 놓치게 된 후의 다른 수비수들이 후방을 커버하는 플레이를 백업 플레이라고 한다. 수비를 효율적으로 하고 실점을 최소화하기 위해서는 팀원들끼리 백업 플레이를 얼마나 잘 하느냐에 따라 경기 승, 패가 결정될 수 있다.

② 중계 플레이

외야수가 포구한 타구를 내야수에게 연결하는 것을 의미한다. 즉 외야수와 내야수의 중계(협력) 플레이를 통해 실점을 최소화하고 주자의 진루를 최소화할 수 있다. 따라서 중계 플레이는 승, 패를 결정하는 중요한 기술이다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 타자의 타격 방향을 예상해 보고 수비 위치를 잡아 타자의 공을 잡아 봅시다.

- 타자가 친 공을 보고 수비 위치로 빠르게 이동한다.
- 공의 높이에 따라 잡는 위치를 다르게 하여 공을 정확하게 잡는다.
- 공격수가 친 공을 어떻게 하면 뒤로 빠뜨리지 않고 잡을 수 있는지 친구들과 이야기해 보도록 한다. 자신의 지키고 있는 영역을 책임감을 가지고 지키려면 어떻게 해야 하는지 이야기해 보도록 한다.

2. 정리 운동

- 많이 사용한 근육을 이완시키는 스트레칭을 하여 피로를 회복하고 근육통을 예방한다.
- 편안한 음악과 함께 정리 운동을 하면 더욱 효과적입니다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 나에게 오는 공을 잡으려고 최선의 노력을 하였는가? 2. 다양한 공격 상황에 대비하여 적절한 수비를 할 수 있는가? 3. 다른 모둠원과 서로 협동하며 게임에 참여할 수 있는가? 4. 정정당당하게 게임에 참여하였는가?	지필 평가 자기 평가 동료 평가 관찰 기록법 체크 리스트

차시 예고

- 다음 시간에는 서로 협력하여 공격과 수비를 하는 수업을 한다.

교사 메모

학습 안내 자료

8~9/10 차시

1. 학습 목표

- 자기 책임감을 다하고, 서로 협력하고 의논하여 공격과 수비 전략을 세워 게임에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 공격수들이 공을 치면 자신의 수비 위치를 잡고 공을 잡을 수 있는 기능을 익힌다.
- 간단한 게임을 통해 자신에게 필요한 기능과 전략을 알게 하고 지속적인 연습을 할 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 1루에 진루하다 1루수와 부딪히지 않게 수비 누와 공격 누를 따로 만들어 운영한다.
- 자신의 지역을 지키도록 하며 동료가 담당하는 지역까지 과도하게 침범하지 않도록 한다.
- 공격하는 순서를 정할 경우 남녀가 골고루 활동에 참여할 수 있도록 한다.

94

1 수업 안내

동기 유발

- 야구 대회에서 우승을 한 팀이 어떻게 경기에 임하였는지 생각해 보도록 한다.
- 야구 경기에서 자신의 역할과 책임이 무엇인지 생각해 보도록 한다.

수업의 흐름

① '간이 주먹 야구' 게임하기
② 게임을 하며 실천하기
③ 킨 볼 알아보기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 활동이 불편한 학생을 파악하고 조치한다.
- 팔과 다리에 충분한 스트레칭을 하고 가벼운 달리기를 한다.

게임 즐기기 간이 주먹 야구 게임하기

1. 어떠한 게임인가?

정식 게임에 거의 가까운 형태를 띠고 있다. 주어진 상황에 맞는 공격 전략과 수비 전략을 세울 수 있는 게임이다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 고무공, 킨 볼, 베이스 4개, 삼각 콘, 모둠 조끼, 라인기 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 공수가 교대되면서 공격 전략과 수비 전략을 번갈아 가며 게임이 진행된다. 공수가 교대될 때 작전 판을 가지고 우리 편의 부족한 전략과 기능을 서로 이야기할 수 있는 시간을 갖도록 한다.

창의 Tip

- 우리 편 전략을 세울 수 있는 작전판을 직접 만들어서 활용하거나 교사가 작전판을 만들어 주는 것도 좋은 방법이다.
- 작전 판에는 경기장과 선수를 나타낼 수 있는 아이콘, 그리고 우리 편의 전략을 쓸 수 있는 공간으로 구성하면 된다. 아니면 작은 미니 화이트보드를 이용하는 것도 좋다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 경기장은 3루까지 설치한다.
- 1루까지의 거리는 약 10m 정도로 한다. 1루는 수비수와 주자 누를 따로 설치한다.

② 인원 구성

- 6명이 한 모둠이 되어 활동하며, 내야에 3명, 외야에 3명이 수비를 한다.

3. 게임 지도 방법

- 교과서 삽화와 경기 규칙을 보고 게임의 방법을 생각해 보게 한다. 경기 규칙은 모둠 구성, 게임 진행, 공수가 바뀌는 경우로 안내한다. 직접 게임을 하면서 규칙을 터득할 수도 있지만 미리 간단하게 설명하는 것이 좋다.
- 타자는 우리 편의 진루 상황을 보고 타격을 하고, 수비수들은 자신의 위치를 책임지고 수비를 하도록 지도한다.

모둠 구성	모둠별 6명 공격수 6명, 수비수 6명
게임 진행	① 타순에 따라 주먹으로 공을 치고 베이스로 향해 달려간다. ② 수비수는 공을 잡아 누로 던져 지키고 있는 수비수가 공을 잡으면 아웃이 된다. ③ 뜬 공을 잡으면 아웃이 된다. ④ 3명의 타자가 아웃이면 공수를 교대한다.
게임 규칙	• 3회 헛치거나 파울이면 아웃이다. • 주자는 계속해서 1루 이상 진루할 수 있다.
난이도 조정	• 학생들의 수준에 따라 누까지의 거리를 조정한다.

※안전 베이스: 1루의 수비자와 주자의 충돌 방지를 위해서 이용하는 베이스로, 수비자는 안쪽 베이스를 이용하고 주자는 바깥쪽 베이스를 이용한다.



활동 게임을 하며 실천하기

1. 공격 전략과 수비 전략 지도 방법

- 전략과 기본 기능을 지도할 때는 일방적으로 제시하기 보다 활동을 통하여 학생 스스로가 탐색할 수 있는 기회를 제공하는 것이 바람직하다.
- 상황에 맞는 공수 전략을 서로 의논을 통해 협력해서 게임에 임한다. 교사는 학생들의 창의적 사고를 이끌어 낼 수 있는 발문을 해야 한다.

예시

· 공이 높이 날아오고 있어. 어떻게 해야 할까요?
· 동료에게 공을 던질 때 어느 정도 높이로 던져야 할까요?
· 수비수들이 예상하지 못하게 공을 치는 방법에는 무엇이 있을까요?

2. 이 게임에서 필요한 공격 전략은?

① 수비수의 위치를 보면서 공의 방향과 세기를 결정한다.
- 수비수의 위치에 따라 공의 방향과 세기를 결정하여 공을 치고 진루한다.

② 타자는 주자들이 진루하는 쪽으로 공을 보내지 않도록 한다.
- 다른 누로 진루하는 우리 모둠 방향으로 공을 치지 않도록 한다.

③ 주자가 달릴 때 모둠원이 수시로 수비 상황을 알려준다.
- 진루하고 있는 우리 편 주자들에게 공의 위치와 진루를 판단할 수 있는 정보를 제공한다.

교사 피드백

공격 전략의 이해를 위한 피드백

- 수비수가 없는 빈 공간을 찾아봐! 빈 공간이 보이면 자세를 잡고 공의 방향과 세기를 결정해서 쳐 봐!
- 내가 공을 치면 우리 편 주자는 2루로 가야해. 그렇기 때문에 2루로 공을 치면 우리 편 주자가 아웃되기 쉽겠지.

3. 이 게임에서 필요한 수비 전략은?

① 서로 위치를 조정하여 빈 공간이 생기지 않도록 한다.
- 수비수들이 한곳에 몰려 있지 않도록 서로 대화를 통해 위치를 조정한다.

② 모둠원의 실수를 대비하여 보조 수비를 한다.
- 모둠원이 공을 잡을 때 실수를 대비하여 수비수 뒤로 이동하여 보조 수비를 하도록 한다. 혹시 공이 뒤로 빠져나왔을 경우 공을 잡아 다른 수비수들에게 던질 수 있도록 한다.

③ 타자에 대한 정보나 수비 역할을 등에 대해 충분한 대화를 한다.
- 모둠원끼리 대화를 통해 타자에 대한 정보나 수비 역할을 서로 공유하며 협력해서 공격과 수비를 할 수 있도록 한다.

교사 피드백

수비 전략의 이해를 위한 피드백

- 각자 맡은 구역을 정해서 수비를 해 봐. 자신이 맡은 구역을 크게 벗어나지 말고 서로 겹치는 부분에 공이 오면 유리한 위치에 있는 사람이 잡겠다고 의사 표현을 해!
- 우리 편 모둠원이 실수를 해서 공이 뒤로 빠졌어! 뒤에 있는 수비수들은 어떻게 해야

할까?

- 작전 시간에 새로운 수비 전략을 세워 봐. 지금까지 문제점이 무엇인지 서로 이야기하면서 수비 전략을 세워 봐.
- 수비 위치가 겹쳐 있어서 빈 공간이 생기잖아! 서로 이야기해서 수비 위치를 다시 잡아 봐!

다양한 활동을 해 봐요 킨 볼 알아보기

1. 어떠한 게임인가?

큰 공을 두 손 주먹으로 쳐서 수비가 없는 빈 곳으로 보내는 게임이다. 수비수들이 서로 협력해서 공을 잡으면 다시 공격을 할 수 있다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성

① 경기장의 크기

- 20m×20m 경기장.



② 인원 구성

- 인원은 모둠별 5명, 3모둠으로 구성

3. 게임 지도 방법

모둠 구성	모둠별 5명, 3모둠으로 구성
게임 진행	① 세 팀의 주장이 나와서 가위바위보하여 첫 서브 팀을 정한다. ② 공격한 공은 최소 2m 이상 날아가야 하고, 지면으로부터 2m 이상 떠서 날아가야 한다. ③ 공격 팀이 친 공이 수비 팀이 받을 수 없도록 경기장 바깥으로 완전히 나갔다면 공격 팀을 제외한 두 팀이 1점씩 얻는다.
게임 규칙	• 공을 잡다가 떨어뜨리면 공을 친 팀이 점수를 얻는다. • 자신이 공격하고 싶은 팀을 부른 후에 공격을 한다. • 공격수에게 호명된 수비 팀이 공을 잡아야 한다.
난이도 조정	• 인원수를 늘리거나 줄여가며 게임을 한다. • 모둠수를 늘리거나 줄여가며 게임을 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 전략을 세워 수비 위치에 변화를 주는 방법에 대하여 이야기해 봅시다.

- 수비수끼리 서로 위치를 조정하여 공간이 생기지 않도록 한다.
- 다른 수비수가 공을 잡을 때 뒤로 이동하여 수비수를 보조한다.
- 수비를 할 때 수비수끼리 의사소통을 통해 협력 수비를 한다.

2. 정리 운동

- 많이 사용한 근육을 이완시키는 스트레칭을 하여 피로를 회복하고 근육통을 예방한다.
- 편안한 음악과 함께 정리 운동을 하면 더욱 효과적이다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 공격 전략과 수비 전략을 알고 실천할 수 있는가? 2. 서로 협력하며 공격과 수비를 할 수 있는가? 3. 모둠원들과 협동하며 즐겁게 게임에 참여할 수 있는가? 4. 자기 책임감을 다하며 게임에 참여할 수 있는가?	자기 평가 동료 평가 관찰 기록법 체크 리스트

차시 예고

- 다음 시간에는 신 나는 주먹 야구 시합을 한다.

학습 안내 자료

10/10 차시

1. 학습 목표

- 선수의 역할뿐만 아니라 선수 이외의 역할까지 다양하게 경험하며 주먹 야구 시합에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 수비수들은 공격수들이 공을 치면 자신의 수비 위치를 잡고 공을 잡을 수 있는 기능을 익힌다.
- 공격수들은 서로 협력해서 점수를 얻기 위한 전략에 따라 활동하도록 한다.
- 간단한 게임을 통해 자신이 필요한 기능과 전략을 알게 하고 지속적인 연습을 할 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 경기에 참여하지 못하는 학생들은 기록원이나 심판 등 다양한 활동에 참여하도록 한다.
- 공격하는 순서를 정할 경우 남녀가 골고루 활동에 참여할 수 있도록 한다.

1 수업 안내

동기 유발

- 올림픽에서 우리나라 야구 선수들이 어떤 활약을 했는지 조사해 보도록 한다.
- 내가 좋아하는 야구 선수가 있으면 왜 좋은지 발표하도록 한다.

수업의 흐름

①주먹 야구 시합하기
②내가 응원왕
③주먹 야구 협회

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 활동이 불편한 학생을 파악하고 조치한다.
- 가벼운 달리기를 하고 팔과 다리 스트레칭을 한다.

게임 즐기기 주먹 야구 시합하기

1. 어떠한 게임인가?

양팀으로 나누어서 주먹 야구 경기를 실시하고, 경기에 참여하지 못한 친구들은 심판, 기록원, 응원 등의 활동을 하면서 스포츠 활동의 즐거움을 배우게 되는 게임이다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 고무공, 베이스 4개, 삼각 콘, 모둠 조끼, 라인기 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 교사는 학생들의 게임 활동을 관찰하면서 목표 도달도, 게임 수준 등을 생각하여 문제점이 무엇인지 생각하고, 다음 수업을 준비하는 자료로 활용한다.

창의 Tip

- 경기에 참여하지 못하는 친구들은 심판, 보조 심판, 기록원, 응원단장 등 다양한 역할을 할 수 있는 자료를 준비하도록 하고 사전 안내를 할 수 있도록 한다.
- 우리 편 마스코트, 응원가, 응원 도구를 미리 준비할 수 있는 시간을 주어 스포츠 활동이 재미있고 즐겁다는 것을 알 수 있도록 한다.
- 경쟁 활동의 목표는 같은 편의 승리에 있으므로 경쟁 활동 중에 예의 바른 태도와 타인을 존중하고 자신의 감정을 조절하고 인내하는 태도를 가질 수 있도록 지도한다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성

① 경기장의 크기



- 경기장은 3루까지 설치한다.
- 1루까지의 거리는 약 10m 정도로 한다. 1루는 수비수와 주자 누를 따로 설치한다.
- 응원석과 기록원 자리도 배치한다.

② 인원 구성

- 9명이 한 모둠이 되어 활동하며, 내야에 5명 외야에 4명이 수비한다. 경기에 참여하지 못하는 학생들은 심판, 기록원, 응원단장, 보조 요원 등 자신이 원하는 활동에 참여한다.

3. 게임 지도 방법

- 교과서 삽화와 경기 규칙을 보고 게임 방법을 생각해 보게 한다. 경기 규칙은 모둠 구성, 게임 진행, 공수가 바뀌는 경우로 안내한다. 직접 게임을 하면서 규칙을 터득할 수도 있지만 미리 간단하게 설명하는 것이 좋다.
- 승부 보다는 서로 협력하면서 재미있게 게임에 참여할 수 있도록 지도한다.

모둠 구성	모둠별 9명 공격수 9명, 수비수 9명
게임 진행	① 타자는 주먹으로 공을 치고 누를 향하여 달려간다. ② 수비수는 공을 잡아 타자나 주자가 이동하려는 누로 공을 던져 누에 있는 수비수가 잡아 아웃시킨다. ③ 3명이 아웃되면 공격과 수비를 교대한다.
게임 규칙	• 3회 헛치거나 파울이면 아웃이다. • 주자는 계속해서 1루 이상 진루할 수 있다.
난이도 조정	• 학생들의 수준에 따라 누까지의 거리를 조정한다.

더욱 재미있게 주먹 야구를 즐겨 보아요

1. 내가 응원왕

① 우리 편 응원 구호를 만들어 보기

우리 편을 응원하는 문구나 내가 좋아하는 친구를 응원하는 문구를 넣어서 멋진 플래카드를 만들어 보도록 지도한다. 미술 시간과 연계해서 하는 방법도 좋을 것이다.

응원 구호 예시 최고 ◯◯, 최강 □□ , 우리 모둠 파이팅, 승리는 우리의 것 등

2. 주먹 야구 협회

• 주먹 야구 협회를 만들어 모둠을 구성해 봅시다.

예시

· 감독: 전략을 세워 우리 편이 이길 수 있도록 이끈다.
· 선수: 공격과 수비 역할을 한다.
· 심판: 공정하게 경기를 진행한다.
· 기록원: 공격과 수비의 기능과 전략을 기록한다.
· 진행 요원: 게임이 잘 진행되도록 보조한다.

• 각 역할의 특성에 맞는 학생들이 잘 배치될 수 있도록 지도한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 자신의 맡은 역할에 대하여 친구들과 함께 이야기해 봅시다.

• 감독일 때는 우리 편의 전략을 세워 선수들에게 설명하고 이해시키도록 한다.
• 1루수일 때는 1루를 밟고 송구하는 공을 정확하게 받아서 주자를 아웃시킨다.
• 타자일 때는 공을 정확하게 보고 쳐서 수비수가 없는 곳으로 보낸다.
• 심판일 때는 경기 규칙을 정확하게 이해하고 공정하게 판정을 내리도록 노력한다.

2. 정리 운동

• 많이 사용한 근육을 이완시키는 스트레칭으로 피로를 회복하고 근육통을 예방한다.
• 편안한 음악과 함께 정리 운동을 하면 더욱 효과적이다.

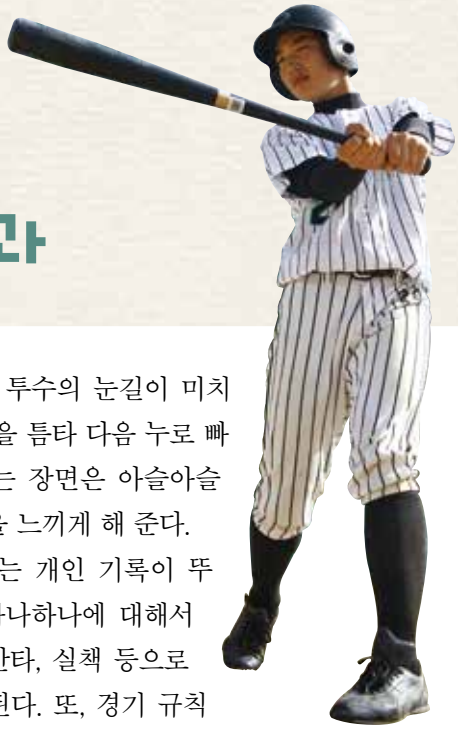
평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 서로 협력해서 공격 전략과 수비 전략을 잘 세울 수 있는가? 2. 상황을 판단하고 공격과 수비 역할을 적절하게 수행할 수 있는가? 3. 우리 편을 응원하기 위해 다양한 활동에 참여할 수 있는가? 4. 모두 함께 즐겁게 시합에 참여할 수 있는가?	지필 평가 자기 평가 동료 평가 관찰 기록법

차시 예고

• 다음 시간에는 발야구형 게임에 대해 알아본다.

자료실



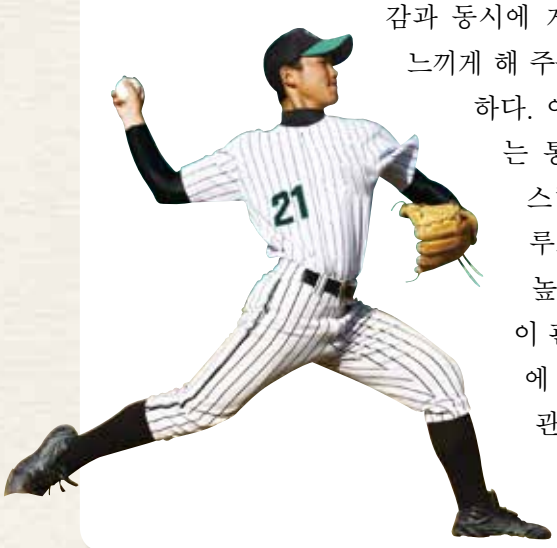
야구의 특성과 효과

야구는 9명씩 편을 이룬 두 팀이 9회에 걸쳐 공격과 수비를 번갈아 하여 거기서 얻은 득점으로 승패를 겨루는 스포츠이다. 달리기, 뛰기, 던지기 등의 기본적인 운동 능력 외에도 받기, 치기가 가미되어 스릴과 흥미가 넘치는 경기이다.

기본 운동 능력	경기 요소
달리기/뛰기/던지기 등	받기/치기 등

경기 상황에 따른 협동성, 판단력, 결단력을 필요로 하며, 희생, 책임감 같은 사회성 함양에 도움이 되는 운동이다.

한 팀에 9명씩 참가하여, 수비는 9명 전원이 참가하고 공격은 타순에 따라 한 사람씩 타격을 한다. 따라서 경기 도중에 충분한 휴식 시간을 가질 수 있다. 공격 팀의 선수들은 자기 순서가 돌아올 때까지 휴식을 취하면서 상대방에 대한 전략을 구상한다. 경기 진행이 다소 느린 것처럼 보이지만 투수가 던지는 공 하나하나를 타자가 어떻게 처리할 것인지 지켜보는 것은 긴장감과 동시에 게임의 흥미를 느끼게 해 주는 요소이기도 하다. 야구의 묘미에는 통쾌한 홈런과 스릴 넘치는 도루가 있다. 하늘 높이 날아간 공이 관중석 깊은 곳에 꽂히는 장면은 관중을 매료시키기에 충분하며, 주자가 투수의 눈길이 미치지 않는 순간을 틈타 다음 누로 빠르게 이동하는 장면은 아슬아슬함과 짜릿함을 느끼게 해 준다.



또한, 야구는 개인 기록이 뚜렷하다. 공 하나하나에 대해서 득점, 타점, 안타, 실책 등으로 정확히 기록된다. 또, 경기 규칙이 다소 복잡하지만 고도의 두뇌 플레이를 필요로 한다는 점에서 애호가들이 많다.

야구는 다른 단체 경기에 비해 득점, 타점, 안타, 실책 등 개인 기록이 뚜렷하고, 경기 규칙이 다소 복잡한 만큼 협동성, 판단력, 결단력을 필요로 하여 희생정신과 책임감 같은 사회성 함양에 도움이 되는 운동이다.

경기	타율	타점
133	0.357	113
안타	홈런	득점
176	27	76
도루	삼진	실책
5	0.6	7

출처: 교육부·부산광역시 교육청, '체육 수업 보완 지도 자료', 2011.

교수·학습 과정안 (예시)



대단원	3. 경쟁 활동	중단원	1. 주먹으로 공을 쳐 보아요.		
소단원	신 나게 주먹 야구형 게임을 해 봅시다.	교과서 쪽수	96~97	차시	10/10
학습 목표	게임의 흐름을 파악하고 적합한 전략을 세워 간이 주먹 야구형 게임에 적극적으로 참여할 수 있다.				
창의 · 인성	책임, 배려, 확산적 사고				
지도 장소	운동장	수업 모형	협동 학습 모형		
수업 개선 전략	학습 집단	선수뿐만 아니라 감독, 심판, 기록원 등의 다양한 역할을 포함한 모둠			
	교수 · 학습 준비물	공, 작전 판, 모둠 조끼, 점수 판			
	ICT 활용	• 동기 유발 자료: 전국야구연합회 www.kbfbaseball.com • 차시 예고 자료: 발야구 사진			

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
도입	준비 운동	○ 건강 확인 및 조치하기 • 준비 운동 – 기본 체조, 가벼운 달리기, 스트레칭 등	5	• 환자를 파악하며 몸을 충분히 풀 수 있도록 준비 운동을 한다.
	동기 유발	○ 본시 학습과 관련된 간단한 퀴즈 풀기(작전 타임)		
	학습 문제 확인	○ 학습 문제 알아보기 주먹 야구형 게임에 필요한 전략을 이해하여 즐겁게 경기에 참여해 보자.		
게임 제시	방법 탐색	○ 게임 방법 이해하기 • 한 모둠은 9명이며, 2회로 승부를 펼친다. • 헛스윙을 하거나 파울을 치면 스트라이크가 선언되고, 스트라이크가 3번이면 아웃이다. • 다음 회는 앞 공격의 주자 상황을 그대로 이어 간 상태에서 그 다음 타자부터 다시 공격을 시작한다. • 9명이 치고 나면 공격과 수비를 바꾼다. • 정해진 횟수 동안 더 많이 득점을 한 모둠이 이긴다.	5	• 특히, 뜬 볼을 잡을 때 서로 부딪치지 않도록 큰 소리로 마이 볼을 외치면서 공을 잡아 던질 수 있도록 한다.
		○ 공격과 수비 전략 수립하기 • 공격 시 타자 순서를 모둠원들이 상의하여 정한다. • 수비 시 수비 위치를 모둠원들이 상의하여 정한다.		
게임하며 이해하기	게임 실행	○ 게임을 정정당당하게 하기 위한 응원 구호 만들기	10	



학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
		• 모둠별 사전 제작한 만들어 온 구호를 연습하여 발표하기 • 정정당당하게 자기 책임을 다하겠다고 구호를 함께 외치기 ○ 모둠별 응원가 부르기 • 모둠별 승리를 다짐하는 응원가 불러 보기 ○ 우리 편의 전략을 세워 주먹 야구형 게임 실행하기		• 구호를 발표하고, 스포츠맨 정신의 실천을 강조하며, 모둠별 응원가를 부르면서 모둠원끼리 협동하도록 지도한다.
전술적 이해	**모둠별 전략 세우기**	○ 게임의 속성과 전략 탐지하기 • 공격에 필요한 전략을 말해 봅시다. – 헛스윙을 하지 않도록 정확히 공을 친다. – 공격이 유리한 곳으로 공을 보낸다. – 타격이 강한 타자를 연속 배치한다. • 수비에 필요한 전략을 말해 봅시다. – 공격수의 타격 성향에 맞추어 수비수의 위치를 변경한다. – 홈에서 먼 곳으로 송구력이 좋은 선수를 배치한다. ○ 모둠별 전략 세우기 • 효과적인 공격과 수비 방법을 찾아 모둠별 전략을 세운다.	6	• 작전판을 이용해 효과적인 모둠별 전략을 세울 수 있도록 충분한 시간을 준다
기술 개발	**게임 재실행**	○ 게임 변형하기 • 인원수나 역할을 바꿔 가며 주먹 야구형 게임을 즐긴다. ○ 모둠별 응원가 부르기 ○ 게임 재실행	9	
정리	**정리하기**	○ 정리 운동 • 관절 부위 이완시키기 ○ 평가 및 반성 • 득점하는 데 필요한 공격과 수비의 전략에 대해 이야기하기 • 협동 및 자기 책임을 다한 학생 발표하고 칭찬하기 ○ 차시 예고 • 발야구형 게임에 대하여 알아보기	5	



평가 및 평가지

① 평가 계획

평가 기준	평가 관점		평가 방법	평가 시기
• 공격과 수비를 잘하기 위한 방법을 알고 있는가? • 공격 전략과 수비 전략을 사용하여 게임을 할 수 있는가? • 자기 책임을 다하여 전략을 실천하며 즐겁게 게임에 참여할 수 있는가?	상	• 공격과 수비를 전략을 잘 이해하고 있다. • 전략을 세워 공격과 수비 역할을 잘할 수 있다. • 자기 책임을 다하고 동료들과 협동하며, 게임에 참여하는 태도가 우수하다.	• 관찰 • 동료 평가 • 지필 평가 • 보고서 • 비디오 분석	• 수시 • 수업 중 • 수업 후 • 수업 후
	중	• 공격과 수비를 전략을 이해하고 있다. • 전략을 세워 공격과 수비 역할이 양호하다. • 자기 책임을 다하고 동료들과 협동하며, 게임에 참여하는 태도가 양호하다.		
	하	• 공격과 수비 전략 이해가 부족하다. • 전략의 이해가 부족하며, 공격과 수비 역할을 잘하지 못한다. • 자기에게 주어진 책임을 다하지 못하고, 게임에 참여하는 태도가 미흡하다.		

② 관찰 평가지

과정 평가 (잘함: ◎, 보통: ○, 노력 요함: △)				교사의 종합 평가
평가 내용 / 학생 이름	빈 곳으로 공 치기, 공 받고 수비수에게 던지기	공격과 수비 전략을 이해하고 실천하기	책임을 다하여 참여하기	

단원명	Ⅲ 경쟁 활동 1. 주먹 야구형 게임	차시		평가일	년 월 일
과제명	자기 책임을 다하면서 주먹 야구형 게임에 참여하기			평가자	

1. 오늘 참여한 주먹 야구형 게임에서 내가 느낀 나 자신의 책임감 수준은 어느 정도라고 생각하는지 이유와 함께 적어 보세요.

2. 주먹 야구형 게임에 참여하면서 자신의 전략과 기능을 평가해 봅시다.

자기 평가 (잘함: ◎, 보통: ○, 노력 요함: △)				
평가 기준			자기 평가	평가 기준
공격 시	수비수를 피하여 빈 곳으로 공을 칠 수 있는가?			
	빈 곳으로 공을 치기 위한 자세를 선택하였는가?			
수비 시	공이 떨어질 공간을 예상하여 위치하였는가?			
	빈 곳이 없도록 수비수들이 구역을 적당히 나누었는가?			
	누를 지키고 있는 수비수에게 공을 정확히 던졌는가?			
태도	자신이 맡은 책임을 다하여 경기에 참여하였는가?			
	규칙을 잘 지키면서 즐겁게 참여하였는가?			
책임감을 다한 친구	이름		칭찬해 주고 싶은 점	

2 발로 공을 차 보아요

가 단원 안내

'발로 공을 차 보아요' 단원은 발야구형 게임의 의미와 특징을 이해하고, 경쟁 활동에 이용되는 운동의 기본 기능과 다양한 전략을 익히는 과정에서 서로 협력하면서 자기 책임을 다 할 수 있는 태도를 기르는 단원이다. 즉, 개인이나 집단 사이의 경쟁 활동에 필요한 기본적인 전략을 이해하고, 이를 실천할 수 있는 기본 기능을 익혀 게임 활동에 창의적으로 적용할 수 있는 능력을 기르는 데 목적이 있다.

발야구형 게임은 여러 장비를 갖추지 않고도 게임의 규칙과 필요한 운동 기능 및 전략을 익힐 수 있는 초보적인 게임으로, 야구를 처음 시작하는 학생들에게 적합하다. 그리고 발을 사용하여 공을 차기 때문에 게임도 재미있고 참여도가 높다.

발야구형 게임의 효과적인 목표 달성을 위하여, 이 단원에서는 다섯 가지의 주제를 선정하고 창의적 문제 해결을 위한 기본 기능과 전략을 습득할 수 있도록 활동을 구성하였다. 또한, 상호 존중하는 태도로 전략을 계획하고 수행하며, 적극적인 경쟁 속에서도 정정당당히 규칙을 준수하는 태도와 모둠 활동 속에서 자기 책임감을 다할 때 재미있는 경기가 되고 게임에서 이길 수 있다는 체험을 할 수 있도록 구성하였다.

나 단원 학습 전개



다 단원 내용 및 지도 방법

이 단원은 발야구형 게임의 이해, 기본 기능과 전략 습득 및 적용 능력, 자기 책임감의 필요성 인식과 실천 등의 내용으로 구성되어 있다. 기본 기능의 습득은 창의적 전략 실행을 위한 밑바탕이 되므로, 게임을 통하여 자연스럽게 체득할 수 있도록 한다. 또한, 수준별 활동의 기회를 제공하여 모든 학생들의 실제 학습 시간을 최대한 보장해 주는 방법도 병행되어야 한다.

라 단원 평가

단원에서 목표로 하는 성취 기준에 얼마나 도달하였는지 평가한다. 발야구형 경쟁 활동은 경쟁과 협력의 과정에서 운동 수행의 인지력과 전략 수행 능력에 초점을 두게 된다. 따라서 이를 위한 평가 도구의 내용과 형태는 전략적 인지를 중심으로 한 게임 수행 능력이 기준이 된다. 간단한 운동 능력의 평가뿐만 아니라, 상대방을 배려하는 마음과 자기 책임을 다하면서 팀에 기여하는 태도와 같은 정의적 영역의 평가도 함께 이루어져야 한다.

- 발야구형 경쟁 활동의 의미와 특성을 아는가?
- 발야구형 경쟁 활동에 참여하면서 기본 기능을 익힐 수 있는가?
- 발야구형 경쟁 활동의 게임 전략을 알고, 게임 활동에 창의적으로 적용할 수 있는가?
- 우리 팀을 위해 '자기 책임감'을 이해하고 실천할 수 있는가?

마 배경 지식

발야구형 게임은 영어로는 킥볼(kickball)이라 하는데, 그 어원은 킥 베이스볼(Kick Baseball)이다. 우리가 흔히 쓰는 '발야구'라는 용어도 여기서 유래되었다. 발야구는 1917년경 미국 오하이오 주에 있는 신시내티 공원의 감독자인 니콜라스 수스(Nicholas Seuss)에 의하여 고안되었다. 그 후 1920년경부터 공립 학교 체육 시간에 학생들에게 야구의 기초를 가르치기 위하여 사용되기 시작했다. 이때는 주로 10~30명의 경기자가 축구공이나 배구공을 사용하여 경기를 하였는데, 투수가 없었으며, 공격자가 공을 차기 전에는 수비수가 들어갈 수 없는 중립 지대가 있었다.

미국에서 발야구는 대부분 아동들의 게임으로 간주되어 왔고, 1970년대부터 크게 인기를 얻기 시작하였다. 한국에서 청소년들에게 '발야구(balyagu 또는 foot-baseball)'는 인기 종목이며 초등학교 체육 수업의 대표적인 활동으로 자리 잡아 왔다. 캐나다의 일부 지역에서는 "축구-야구(Soccer-Baseball)라고 불리기도 한다.

학습 안내 자료

1/10 차시

1. 학습 목표

- 발야구형 경쟁 활동의 의미와 특성을 알고, 게임 전략 수립의 필요성과 및 자기 책임감의 뜻을 이해할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 교과서에 제시된 삽화를 보면서 발야구형 경쟁 활동의 의미와 특성을 이해할 수 있는 논리 · 분석적 사고를 유도한다.
- 처음 발야구 게임에 참여하는 학생들을 위해 게임에 대한 소개를 한다.

3. 지도상의 유의점

- 이 차시에서는 발야구형 게임의 전략과 기능의 이해보다는 발야구형 게임에 흥미를 가질 수 있도록 전반적인 이해와 동기 유발을 목적으로 지도하도록 한다.
- 게임에 임할 때 안전을 최우선으로 해야 하는 이유와 주자와 달려가는 선수가 부딪히지 않아야 하는 방법을 제시하고 실천할 수 있도록 지도한다.

1 수업 안내

동기 유발

- 교과서에 제시된 발야구형 경쟁 활동 관련 그림을 보게 하면서 어떤 모습인지 이야기해 보게 한다.
- 공놀이를 하다가 공을 멀리 찬 경험을 이야기해 보도록 한다.

수업의 흐름

① 발야구형 게임의 의미와 특성
② 발야구형 게임을 잘하려면 어떻게 해야 할까요?

2 본문 탐구

활동 1 발야구형 게임의 의미와 특성

어떻게 지도할 것인가?

발야구형 게임은 공격수가 공을 발로 차서 상대 편이 없는 곳으로 보내고 정해진 구역을 돌아오면 점수를 획득하는 경기이다. 모둠원과 협동하며 자신이 맡은 책임을 다할 때 경기를 유리하게 진행할 수 있다는 점을 강조하여 지도한다.

활동 2 발야구형 게임을 잘하려면 어떻게 해야 할까요?

1. 발로 공을 쳐서 수비수가 없는 빈 곳으로 보낸다.

발로 공을 쳐서 수비가 없는 곳으로 보내려고 노력

학습 도움 자료

참고 누리집

- 대한파워발야구협회 www.kickball.or.kr

티칭 Tip

- 축구 경기를 해 본 경험을 생각해 보고, 공을 멀리 차는 방법과 수비수들을 피해 빈 곳으로 공을 보내는 방법 등을 친구들과 이야기해 보도록 한다. 또한, 내가 잘하는 기능을 친구들에게 설명하고 같이 해 보는 시간을 갖도록 한다.

창의·인성 Tip

- 지나친 경쟁보다는 친구들과 협동하여 게임에 참여할 수 있도록 지도한다.
- 승부에 집착하여 상대편이나 자기편을 비난하거나 무시하는 행동이 일어나지 않도록 하고, 페어플레이와 스포츠맨 정신에 의해 게임을 해야 하는 필요성에 대하여 이야기해 주도록 한다.
- 책임감 단계를 소개하고, 나의 책임감 단계를 확인해 보도록 한다.

해야 하며, 수비가 공을 잡아 누에 던지기 전에 달려가야 한다.

2. 상황에 맞게 이동하여 위치를 잡고 수비한다.

공격수의 타격 방향을 예상하고 수비 위치를 잡는다.

3. 동료와 협력하여 공격과 수비 전략을 실천한다.

- 타자는 주자의 진루 방향을 보고 공격을 해야 하며, 서로 협력해서 빈 공간이 생기지 않도록 한다. 공을 잡았을 때는 큰 공을 가지고 멀리 던져야 하는 어려움이 있기 때문에 서로 협력과 자기 책임을 다해야 한다는 것을 안내한다.
- 수립한 전략은 간단한 게임을 통하여 직접 적용해 볼 수 있도록 하며, 서로 의견을 통하여 새로운 전략을 만들 수 있다는 점을 안내한다.

3 수업의 정리

생각 열기

공을 멀리 차기 위해 어떻게 해야 하는지 생각해 보도록 한다.

차시 예고

- 발야구형 게임의 기본 기능을 익혀 본다.

학습 안내 자료

2~3/10 차시

1. 학습 목표

- 다양한 활동을 통해 차기, 던지고 받기의 기능을 익히고, 동료와 협동하며 게임에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 발야구형 경쟁 활동의 규칙을 이해하고 자기 책임감을 잘 지키며 안전하고 즐겁게 활동에 참여할 수 있도록 한다.
- 간단한 게임을 통해 자신이 필요한 기능을 알게 하고 지속적인 연습을 할 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 단순한 기능보다는 서로 협력해서 기능을 익히도록 하고, 다른 친구의 부족한 점을 이야기해 주도록 한다.
- 야구를 처음 접하는 학생들을 위해 수준에 맞는 경기장의 크기나 사용하는 공의 크기를 변형하여 지도하도록 한다.
- 자신의 구역을 책임지고 지키며, 동료가 담당하는 구역까지 과도하게 넘어가지 않도록 한다.

100

1 수업 안내

동기 유발

- 발로 공을 쳐 본 경험을 생각해 보도록 하고, 공을 원하는 방향으로 보내려면 어떻게 해야 하는지 이야기해 보도록 한다.

수업의 흐름

① '굴리고 차고 받기' 활동하기
② '던지고 받고 달리기' 활동하기
③ 기본 동작 익히기
④ '얼음 발야구' 게임하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 활동이 불편한 학생을 파악하고 조치한다.
- 팔과 다리에 충분한 스트레칭을 하고 가벼운 달리기를 한다.

기초 활동 1 굴리고 차고 받기

2명이 짝을 이루어 공을 굴리고 차고 받기를 하면서 발야구에서 필요한 기본 기능을 익히는 간단한 게임이다.

1. 어떠한 활동인가?

2명이 모둠을 이루어 한 명이 굴려 주고 공을 차면

학습 도움 자료

학습 준비물

- 발야구 공, 소프트 발리볼, 모둠 조끼, 베이스 4개, 삼각 콘, 라인기 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 경기장의 크기는 학생들의 능력 수준에 따라 조절하여 게임을 구성한다.
- 기초 기능을 지나치게 강조하여 기능이 부족한 학생들이 방관적인 자세로 임하지 않도록 긍정적인 피드백을 제공한다.
- 게임 과정에서 기능이 우수한 소수의 학생에 의해 경기가 좌우되지 않고 모든 학생이 다 함께 참여할 수 있도록 지도한다.
- 기능이 향상된 학생뿐만 아니라 질서를 지키고, 협동한 학생을 찾아 칭찬하도록 한다.

창의 Tip

- 기초 기능을 익힐 수 있는 게임을 모둠별로 창의적으로 만들어 연습할 수 있는 기회를 제공한다.
- 사회적 경험이 적고 자기감정의 표현이 직설적인 학생들이 타인에 대한 배려가 습관화되기까지는 지도 교사의 온화하고 지구력 있는 관찰과 피드백이 필요하다.

처음 굴려 준 사람이 받으면 1점이다. 다른 모둠과 점수를 비교하는 게임이다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 2명의 거리는 3m로 시작한다.

② 인원 구성

- 2명이 한 모둠이 되어 활동한다. 한 명이 굴려 주고 다른 한 명이 공을 차면 먼저 굴려 준 사람이 공을 다시 받는다.

3. 활동 지도 방법

- 교과서 삽화와 경기 규칙을 보고 게임의 방법을 생각해 보게 한다. 경기 규칙은 모둠 구성, 게임 진행, 공수가 바뀌는 경우로 안내한다. 직접 게임을 하면서 규칙을 터득할 수도 있지만 미리 간단하게 설명하는 것이 좋다.
- 공을 발에 정확하게 맞히는 연습과 원하는 거리로 보내는 연습을 할 수 있는 게임이다.

모둠 구성	모둠별 2명

게임 진행	① 공을 굴려 주고 우리 편 친구가 정확하게 차서 다시 받으면 1점을 얻는다. ② 처음에는 3m, 5m씩 거리를 두어 실시한다.
게임 규칙	• 공을 놓치면 점수를 얻지 못한다. • 여러 모둠별로 가장 높은 점수를 얻은 모둠이 우승한다.
난이도 조정	• 학생들의 수준에 따라 거리를 조정한다. • 학생들이 게임에 익숙해지면 과녁까지의 거리를 늘려 경기를 한다.

기초 활동 2 던지고 받고 달리기

1. 어떠한 활동인가?

신호와 함께 누에 있는 수비수들은 1루, 2루, 3루, 홈까지 공을 던진다. 주자는 공이 모든 누를 다 돌기 전에 그라운드 밖에 있는 삼각 콘를 돌아오면 1점을 얻는다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 홈과 1루, 2루, 3루까지 설치하고 누까지의 거리는 7m 정도로 시작하다. 1루는 베이스 밖에 삼각 콘으로 설치한다.
- 삼각 콘을 이용하여 간단하게 누를 설치할 수 있다.

② 인원 구성

- 5명이 한 모둠이 되어 활동한다.
- 5명이 모두 활동하면 교대하여 실시한다.

3. 활동 지도 방법

모둠 구성	모둠별 5명, 역할 교대하며 경기 진행
게임 진행	① 신호와 함께 주자는 홈에서 출발하여 삼각 콘을 돌아 다시 홈으로 달려온다. ② 신호와 함께 수비수들은 포수 → 1루 → 2루 → 3루 → 포수의 순서로 공을 2번 돌려 패스해야 한다. ③ 공이 도는 동안 공격수가 먼저 삼각 콘을 돌아 홈으로 돌아오면 1점을 얻는다.
게임 규칙	• 공을 놓치면 다시 잡아 다음 누로 던진다. • 주자보다 먼저 홈까지 공이 돌아와야 한다.
난이도 조정	• 크기가 다른 공을 선택하여 게임을 한다. • 성공 횟수를 늘릴 수 있는 게임을 한다.

기본 동작 익히기 차기, 던지고 받기

1. 기본 기능 지도 방법

- 기본 기능을 일방적으로 제시하기보다 활동을 통하여 학생 스스로가 탐색할 수 있는 기회를 제공하는 것이 바람직하다.
- 2차시에서는 간단한 게임을 통해 기본 기능을 익히며 부족한 기능을 연습한다.

2. 기본 기능 익히기

① 차기: 디딤 발을 공의 진행 방향으로 공 옆에 두고 무릎을 구부렸다 펴면서 힘껏 찬다.

- 방향과 거리에 따라 디딤 발과 공차는 발의 부위와 강약을 어떻게 해야 하는지 생각하면서 공을 차도록 한다.

② 던지기: 어깨와 팔꿈치, 손목을 사용하여 휘돌리듯이 공을 던진다.

- 공을 원하는 방향으로 던지기 위해서는 보내고자 하는 방향으로 어깨와 팔꿈치, 손목을 사용하여 휘돌리듯이 던지도록 한다.

③ 받기: 공을 받을 때는 두 팔을 앞으로 뻗었다가 가슴 쪽으로 당기듯이 받는다.

- 공이 높게 날아오면 두 팔을 앞으로 뻗었다가 가슴 쪽으로 당기듯이 받는다.

④ 공 굴리기: 자세를 낮추고 팔을 뒤에서 앞으로 보내며 공을 굴린다.

- 공 굴리는 방향과 내딛는 발의 방향, 손목을 꺾는 방향, 팔을 휘두르는 방향에 따라 결정된다. 빠르고 느리게 굴리는 연습을 한다.

교사 피드백

기능의 이해를 위한 피드백

- 타석에 들어서면 수비수들을 봐야지. 3루 쪽 수비가 비어 있구나.
- 수비수들이 한쪽에 몰려 있구나! 수비수 사이로 낮게 찼구나, 잘했어.
- 수비수가 없는 빈 곳으로 공을 찰 때는 몸의 방향을 어떻게 해야 할까? 수비수가 없는 부분으로 몸을 향하고 있구나. 그래 좋아.
- 수비수들이 앞쪽으로 전진하여 수비를 하고 있어. 공을 멀리 보내려면 공의 어느 부분을 차야 할까? 공의 중앙보다 아랫부분을 차야지!
- 타자가 공을 땅볼로 차서 보내고 있다. 공이 낮게 오니 자세를 낮추어서 잡았구나. 그렇지!
- 공이 높게 날아오고 있어! 공이 날아오는 높이를 파악해야지.
- 공이 수비수가 없는 빈 곳으로 멀리 가고 있어. 공이 날아오는 곳으로 빨리 이동해야지.

게임 즐기기 얼음 발야구

1. 어떠한 게임인가?

정지되어 있는 공을 찬 후에 수비수가 잡아 투수에게 연결하기 전에 홈까지 들어오는 게임이다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 3루까지 설치하고 누 사이의 거리는 8m로 한다.

② 인원 구성

- 공격 모둠 4명과, 수비 모둠 4명을 정한다.

3. 게임 지도 방법

모둠 구성	모둠별 4명, 공격수 4명, 수비수 4명
게임 진행	① 공격수는 투수가 굴린 공을 바로 차고, 수비수는 그 공을 잡아 투수에게 던진다. ② 투수는 공을 받으면 '얼음'이라고 외친다. ③ 투수가 '얼음'이라고 외치면 달리던 공격수들은 마지막으로 밟았던 누로 돌아간다. ④ 공격수가 홈에 도착하면 1점을 얻고, 모든 공격수의 공격이 끝나면 공격과 수비를 교대한다. ⑤ 수비수가 공을 바로 잡거나 주자가 1루를 밟기 전에 얼음을 외치면 아웃이다.
경기 규칙	• 헛치거나 파울을 세 번 하면 아웃이다.
난이도 조정	• 누의 거리를 줄이거나 늘리며 실시한다. • 내야의 수비수를 줄이거나 늘리며 게임을 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 공을 치고 수비를 피해 빠르게 달리는 방법은 무엇이 있는지 말해 봅시다.

- 수비수가 없는 쪽으로 공을 차서 보낸다.
- 누까지 최선을 다해 빠르게 달린다.

2. 정리 운동

- 많이 사용한 근육을 이완시키는 스트레칭을 하여 피로를 회복하고 근육통을 예방한다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 공을 차서 원하는 곳으로 정확하게 보낼 수 있는가? 2. 공을 원하는 곳으로 정확하게 던질 수 있는가? 3. 날아오는 공을 안정적으로 받을 수 있는가? 4. 즐겁게 게임에 참여할 수 있는가?	지필 평가 자기 평가 동료 평가 체크 리스트

차시 예고

- 수비를 피해 빈 곳으로 공을 보내 본다.

학습 안내 자료

4~5/10 차시

1. 학습 목표

- 수비수가 없는 빈 곳으로 공을 쳐서 보낼 수 있고, 모둠원과 협동하며 게임에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 발로 공을 정확하게 쳐서 원하는 방향으로 보낼 수 있는 기능을 익힐 수 있도록 과제를 제시한다.
- 발야구형 경쟁 활동의 규칙을 이해하고 자기 책임감을 잘 지키며 활동에 안전하고 즐겁게 참여할 수 있도록 한다.
- 간단한 게임을 통해 자신의 필요한 기능을 알게 하고 지속적인 연습을 할 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 기능을 강조하기 보다는 필요한 기능을 이해하고, 학생이 흥미를 가지고 즐겁게 참여할 수 있도록 한다.
- 공격하는 순서를 정할 경우 남녀가 골고루 참여할 수 있도록 한다.

1 수업 안내

동기 유발

- 주먹 야구형 게임에서 수비수를 피해 공을 보낸 경험을 통하여 어떻게 공을 차야 하는지 생각해 보게 한다.
- 축구 경기에서 수비수를 피해 공을 우리 편에게 이어 주기를 한 경험을 이야기해 보게 한다.

수업의 흐름

① '정지된 공을 빈 곳으로 차요' 게임하기
② 게임을 하며 실천하기
③ '굴러 오는 공을 빈 곳으로 차요' 게임하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 활동이 불편한 학생을 파악하고 조치한다.
- 팔과 다리에 충분한 스트레칭을 하고 가벼운 달리기를 한다.

게임 즐기기 정지된 공을 빈 곳으로 차요

1. 어떠한 게임인가?

제자리 있는 공을 차서 누로 진루하는 게임이다. 수비수가 공을 잡아 주자 보다 먼저 공을 누로 던지면 아웃이다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 발야구 공, 소프트 발리볼, 모둠 조끼, 베이스 4개, 훌라후프, 라인기 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 안전을 고려하여 1루는 수비 누와 공격 누를 따로 설치한다.
- 교사는 부상을 예방하고 즐거운 수업을 위해서 사전에 안전 점검을 반드시 하고, 항상 주의 깊게 학생들을 관찰해야 한다.
- 학생들의 대기하는 시간을 줄이고, 불필요한 행동이나 설명 시간을 줄여 실제 학습 시간을 높이도록 한다.

창의 Tip

- 누구나 한 번 정도는 주루 실수로 아웃을 당할 수도 있다고 설명하고, 실수를 한 친구를 놀리거나 원망하지 않고, "다음에도 기회가 올 거야!", "걱정하지 마!"라는 말로 격려하도록 지도한다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 경기장 부채꼴의 각도는 60~90°로 한다. 파울선은 3m 정도로 정하고 상황에 따라 거리를 조정한다.
- 1루까지의 거리는 약 8m 정도로 한다.

② 인원 구성

- 4명이 한 모둠이 되며, 4명은 공격을 하고 4명은 수비를 한다.

3. 게임 지도 방법

- 교과서 삽화와 경기 규칙을 보고 게임 방법을 생각해 보게 한다. 경기 규칙은 모둠 구성, 게임 진행, 공수가 바뀌는 경우로 안내한다. 직접 게임을 하면서 규칙을 터득할 수도 있지만 미리 간단하게 설명하는 것이 좋다.
- 발로 공을 정확하게 차는 기능과 원하는 거리로 보내는 연습을 할 수 있는 게임이다.

모둠 구성	모둠별 4명 공격수 4명, 수비수 4명

게임 진행	① 수비수는 홀라후프에 겹치지 않도록 위치하여 수비를 한다. ② 공격수는 제자리에 있는 공을 차고 누를 돌아 홈으로 돌아오면 된다. ③ 수비수가 공을 잡아 달리는 공격수보다 먼저 누로 던지면 아웃이다.
게임 규칙	• 공격수는 아웃 카운트에 상관없이 전원 공격에 참여한다. • 3회 헛치거나 파울이면 아웃이다.
난이도 조정	• 학생들의 수준에 따라 누까지의 거리를 조정하여 공격수가 유리한 게임이 되도록 진행한다.

활동 게임을 하며 실천하기

1. 전략 지도 방법

- 전략을 지도할 때는 일방적으로 제시하기 보다 활동을 통해 학생 스스로가 탐색할 수 있는 기회를 제공하는 것이 바람직하다.
- 수비수를 피해 공을 원하는 방향으로 차는 전략과 기능을 익히도록 한다.

2. 이 게임에서 필요한 전략은?

① 수비수가 없는 빈 곳이나, 수비수 사이의 간격이 넓은 곳을 파악한다.

- 공을 차기 전에 수비수의 위치를 보고 빈 곳이 어디에 있는지 파악하도록 하고 공을 찰 준비를 한다.

② 수비수가 없는 빈 곳으로 공을 정확하게 차서 보낸다.

- 수비수가 없는 쪽으로 디딤 발을 딛고 공을 끝까지 보면서 찬다.

③ 수비수가 공의 방향을 예상하지 못하도록 공을 보낸다.

- 수비수가 예상을 못하도록 시선과 발의 방향을 달리하여 공을 차 보도록 한다.

교사 피드백

전략의 이해를 위한 피드백

- 타석에 들어서면 가장 먼저 무엇을 해야 할까? 수비수들의 위치를 파악하고 찰 준비를 해야지!
- 수비수들이 2루 쪽에 몰려 있어! 1루나 3루로 공을 차야 공격이 유리하겠구나.
- 네가 찬 공을 왜 수비수들이 잘 잡는지 생각해 봐. 항상 같은 곳으로 공을 보내고 있구나! 수비수들이 예상을 하지 못하게 차 보자!

보충 자료

다양한 공 차기 방법



발등으로 차기: 공을 멀리, 강하게 찰 수 있다.



발 안쪽으로 차기: 발등보다는 약하지만 정확성은 높다.



엄지발가락 쪽으로 차기: 공을 멀리 보내거나 안쪽으로 휘는 변화구를 구사할 수 있다.



발 바깥쪽으로 차기: 바깥쪽으로 휘는 변화구를 구사할 수 있다.

다양한 게임을 즐겨요 굴러 오는 공을 빈 곳으로 차요

1. 어떠한 게임인가?

투수가 던져 주는 공을 차서 수비수가 없는 빈 공간으로 보내고 1루, 2루, 3루를 돌아 홈까지 들어오면 득점을 하는 게임입니다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 3루까지 있는 경기장으로 경기를 운영한다. 홈에서 1루까지 거리는 10m 정도로 한다.
- 훌라후프 3개를 설치하여 빈 공간을 의도적으로 만들어 준다.

② 인원 구성

- 인원은 공격 모둠 5명과, 수비 모둠 5명을 정한다.

3. 게임 지도 방법

모둠 구성	모둠별 5명, 2모둠으로 구성
게임 진행	① 훌라후프를 경기장에 배치하고 수비 위치를 잡는다. ② 수비수는 공을 차기 전에는 움직이지 못한다. ③ 공격수는 굴려 주는 공을 차고 누를 돌아 홈으로 돌아오면 된다. ④ 수비수는 공을 잡아 공격수보다 먼저 누로 던지면 아웃이다. ⑤ 타자는 훌라후프와 수비수를 피해 빈 곳으로 공을 차면 된다.
게임 규칙	• 헛치기나 파울을 세 번 하면 아웃이다. • 수비수는 공격수가 공을 치기 전에 움직이면 반칙이다.
난이도 조정	• 누의 거리를 늘리거나 줄여 가며 실시한다. • 내야의 수비수를 늘리거나 줄여 가며 게임을 한다. • 훌라후프의 개수를 조정해 가며 게임을 실시한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 수비가 없는 빈 공간으로 공을 차는 방법을 생각해 봅시다.

- 수비수를 피해 자신이 원하는 곳으로 공을 찰 수 있었는지 생각해 보고, 빈 곳으로 공을 잘 차는 친구들은 어떤 기능을 가지고 있는지 이야기해 보도록 한다.
- 수비수가 없는 곳과 간격이 넓은 곳은 어디인지 판단한다.
- 디딤 발을 딛고 공을 끝까지 보면서 수비수가 없는 쪽으로 찬다.
- 수비수가 예상을 못하도록 타격 방법을 바꾸어 본다.

2. 정리 운동

- 많이 사용한 근육을 이완시키는 스트레칭으로 피로를 회복하고 근육통을 예방한다.
- 편안한 음악과 함께 정리 운동을 하면 더욱 효과적이다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 수비수가 없는 빈 곳으로 공을 쳐서 보낼 수 있는가? 2. 수비수의 움직임을 예상하고 공을 찰 수 있는가? 3. 공을 차고 진루하기 위해 빨리 달릴 수 있는가? 4. 수비가 없는 빈 곳이 어디인지 생각해 보며 타격을 할 수 있는가? 5. 즐겁게 게임에 참여할 수 있는가?	지필 평가 자기 평가 동료 평가 관찰 기록법 체크 리스트

차시 예고

- 경기 상황에 맞는 수비 위치를 잡고 공격을 막아 보는 활동을 한다.

교사 메모

학습 안내 자료

6~7/10 차시

1. 학습 목표

- 다양한 상황에 맞게 위치를 잡고 공격을 막을 수 있고, 모둠원과 함께 협동하며 게임에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 공격수들이 공을 치면 자신의 수비 위치를 잡고 공을 잡을 수 있는 기능을 익힌다.
- 규칙을 이해하고 자신의 위치를 잘 지키려는 책임감을 가지고 활동한다.
- 간단한 게임을 통해 자신에게 필요한 기능을 알게 하고 지속적인 연습을 할 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 공격과 수비의 역할이 모두 중요한 활동이라는 것을 강조하여 공격 전략과 수비 전략을 모두 익힐 수 있도록 수업을 구성한다.
- 서로의 역할을 공정하게 바꾸어 가며 활동을 할 수 있도록 한다.

104

1 수업 안내

동기 유발

야구 경기에서 수비수가 공을 잡아 1루에 던져 주자가 아웃되는 장면을 생각하고, 어떠한 기능이 필요한지 이야기하도록 한다.

수업의 흐름

① '공격을 막아라' 게임하기
② 게임을 하며 실천하기
③ '삼각 콘을 돌아라' 게임하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 활동이 불편한 학생을 파악하고 조치한다.
- 가벼운 달리기를 한 후에 팔과 다리의 스트레칭을 한다.

게임 즐기기 공격을 막아라

1. 어떠한 게임인가?

투수가 굴려 준 공을 발로 차고 누를 돌아오는 경기이다. 수비수는 주자보다 공을 먼저 던지면 주자를 아웃시킬 수 있다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 발야구 공, 소프트 발리볼, 모둠 조끼, 베이스 4개, 삼각 콘, 라인기 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 자신이 맡은 역할에 책임을 다했는지, 어떠한 점을 가장 잘 했는지, 어떤 부분이 부족했는지 기록하고 발표할 수 있도록 기회를 제공한다.

창의 Tip

- 교사 임의로 팀을 정할 수도 있지만 선수 선발 위원회를 설치하여 학생들과 토의하여 팀을 구성할 수 있는 기회를 제공한다.
- 부상 예방을 위해 학생들이 경쟁 상황에서 자신의 마음을 잘 조절하여 긴장하지 않도록 교사가 격려해 준다.
- 동료들에게 비난 받지 않고 자신과 동료 및 상대편에게 주는 영향을 이해하게 하고, 상대방을 배려하려는 실천 의지를 갖도록 지도하도록 한다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 경기장은 3루까지 설치한다.
- 1루까지의 거리는 약 10m 정도로 한다.

② 인원 구성

- 6명이 한 모둠이 되어 두 모둠이 경기를 한다.

3. 게임 지도 방법

- 교과서 삽화와 경기 규칙을 보고 게임의 방법을 생각해 보게 한다. 경기 규칙은 모둠 구성, 게임 진행, 공수가 바뀌는 경우로 안내한다. 직접 게임을 하면서 규칙을 터득할 수도 있지만 미리 간단하게 설명하는 것이 좋다.
- 자신에게 오는 공을 정확하게 잡아 주자가 홈으로 들어오기 전에 누로 던지는 기능을 익힌다.

모둠 구성	모둠별 6명 공격수 6명, 수비수 6명
게임 진행	① 공격수는 수비수가 굴려 주는 공을 차고 누를 돌아 홈으로 돌아오면 된다.

게임 진행	② 타자와 주자는 1루씩 이동할 수 있다. ③ 수비수가 공을 잡아 누로 던져 타자보다 먼저 공을 보내면 아웃이다. ④ 3명의 타자가 아웃이면 공격과 수비를 교대한다.
게임 규칙	• 3회 헛치거나 파울이면 아웃이다. • 공격수는 1루씩 이동할 수 있다.
난이도 조정	• 학생들의 수준에 따라 누까지의 거리를 조정한다.

활동 게임을 하며 실천하기

1. 전략 지도 방법

- 전략을 지도할 때는 일방적으로 제시하기 보다 활동을 통하여 학생 스스로가 탐색할 수 있는 기회를 제공하는 것이 바람직하다.
- 수비수들은 공격수가 찬 공을 자신의 위치에서 잡아 주자가 이동하는 누로 주자보다 먼저 던지는 기능을 익히도록 한다.

전략 지도를 위한 발문

- 가까운 거리에 있는 수비수에게는 공을 정확하게 던질려면 어떻게 해야 할까요?
- 공을 어떻게 하면 놓치지 않고 던질 수 있을까요?
- 던지려는 곳이 너무 멀리 있다면 어떻게 해야 할까요?

2. 이 게임에서 필요한 전략은?

① 빈 공간이 생기지 않도록 고르게 퍼져 수비를 한다.

- 수비수끼리 서로 보면서 빈 곳이 생기지 않도록 위치를 이동해야 한다.

② 누가 멀면 중간에 있는 모둠원에게 공을 연결하여 주자를 아웃시킨다.

- 누가 멀면 중간에 있는 모둠원을 거쳐 누에서 수비를 하고 있는 수비수에게 공을 던지도록 한다.

③ 투수는 공을 굴린 후에 바로 수비 위치를 잡는다.

- 투수는 공을 굴린 후에 수비 위치를 잡고 공격수의 공을 잡을 수 있게 준비한다.

교사 피드백

전략의 이해를 위한 피드백

- 공이 1루 쪽으로 빠져나가 안타가 되었구나. 1루에 너무 붙어 있어서 그래.
- 수비 사이로 공이 빠질 것을 대비해서 뒤에 있는 수비수가 뒤에서 있으면 좋겠어.
- 가까운 거리에서 너무 세게 던져 1루수가 공을 잡지 못했구나. 가까이 있을 때는 좀 더 천천히 던지는 것이 좋겠구나.

다양한 게임을 즐겨요 삼각 콘을 돌아라

1. 어떠한 게임인가?

수비수는 타자가 친 공을 잡아 그라운드 밖에 있는 홀라후프 안의 다른 수비수에게 공을 던지면 아웃이 된다. 공을 던져 경기장 밖에 있는 1루로 주자가 가기 전에 다른 수비수가 공을 잡으면 아웃이다. 공을 잡으면 자신에게 가까운 누로 던져 주자를 아웃시키는 기능과 누가 먼 경우 우리 편 수비수에게 공을 전달하여 아웃시킬 수 있는 기능을 익히는 게임이다. 6명이 한 모둠이 되어 타자가 아웃을 당하면 역할을 바꾸어 가며 경기를 진행한다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 라인이나 삼각 콘을 이용하여 페어 지역과 파울 지역을 구분한다.
- 주자를 아웃시킬 수 있는 영역을 경기장 밖에 설치한다.

② 인원 구성

- 인원은 6명이 한 모둠이 되어 공격은 1명, 수비는 5명이 하고 공격이 끝나면 역할을 교대한다.

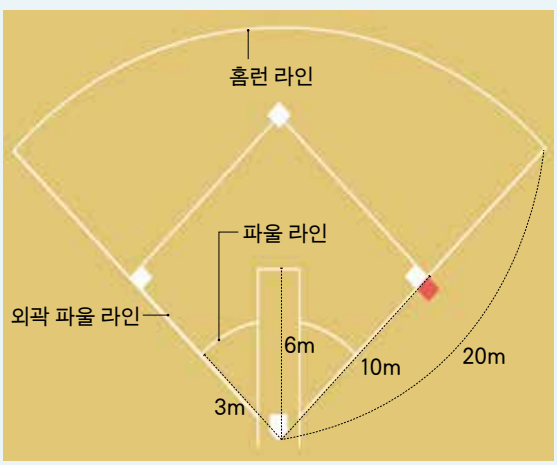
3. 게임 지도 방법

모둠 구성	한 모둠 6명, 공격 1명, 수비 5명
게임 진행	① 6명이 한 모둠이 되어 역할을 바꾸어 가며 게임을 한다. ② 타자는 굴러 오는 공을 발로 찬 후 삼각 콘을 돌아 홈을 밟으면 1점을 얻는다. ③ 수비수는 공격수가 발로 찬 공을 잡아 훌라후프 안에 있는 수비수에게 던진다. ④ 공격수가 삼각 콘으로 된 누를 돌아 홈을 밟으면 1점을 얻는다. ⑤ 공격수가 홈에 들어오기 전에 수비수가 훌라후프에서 공을 잡으면 아웃이다.
게임 규칙	• 헛치기나 파울을 세 번 하면 아웃이다. • 타자는 정해진 누를 돌아오면 1점을 얻는다.
난이도 조정	• 누의 거리를 늘려 실시한다. • 내야의 수비수를 늘려 게임을 한다.

보충 자료

발야구 경기장

발야구는 스포츠라기보다는 놀이 활동의 성격이 강하므로 별도로 정해진 경기장 규격이 없다. 따라서 운동장의 상태와 인원수 등을 고려하여 상대 팀과 협의 후 정하면 된다. 오른쪽 그림은 학교에서 많이 사용하는 경기장 규격으로, 학생의 수준과 상황에 맞게 변경하여 사용한다.



3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 빈 곳이 생기지 않도록 수비하기 위해서는 어떻게 해야 할지 친구들과 이야기해 봅시다.

- 빈 공간을 만들지 않기 위해 고루 퍼진다.
- 빈 공간이 생겼을 때는 다른 수비수가 뒤에서 수비를 보조해 준다.
- 서로 의사소통을 해서 빈 공간이 생기지 않도록 한다.
- 빈 공간이 생기지 않도록 구역을 나누어서 자신이 책임을 다한다.

2. 정리 운동

- 많이 사용한 근육을 이완시키는 스트레칭을 하며 피로를 회복하고 근육통을 예방한다.
- 편안한 음악과 함께 정리 운동을 하면 더욱 효과적이다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 공격수가 찬 공을 높이에 따라 잘 잡을 수 있는가? 2. 빈 공간이 생기지 않도록 서로 협력해서 수비를 했는가? 3. 누가 멀어 던지기 힘든 경우 우리 편에게 이어 주기를 통해 누까지 던질 수 있는가? 4. 공을 잡을 때 내가 잡겠다고 의사 표현을 잘 했는가? 5. 정정당당하게 게임에 참여하였는가?	지필 평가 자기 평가 동료 평가 관찰 기록법 체크 리스트

차시 예고

서로 협력하여 공격과 수비를 해보기

- 서로 협력하여 공격과 수비를 해보도록 한다.

학습 안내 자료

8~9/10 차시

1. 학습 목표

- 서로 협력하고 의논하여 공격과 수비 전략을 세우고, 자기 책임감을 다하며 게임에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 공격수들이 공을 치면 자신의 수비 위치를 잡고 공을 잡을 수 있는 기능을 익힌다.
- 규칙을 이해하고 자기 위치를 잘 지키려는 책임감을 가지고 활동한다.
- 간단한 게임을 통해 자신에게 필요한 기능과 전략을 알게 하고 지속적인 연습을 할 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 1루에 진루하다 1루수와 부딪치지 않게 수비 누와 공격 누를 따로 만들어 운영한다.
- 공격하는 순서를 정할 경우 남녀가 골고루 활동에 참여할 수 있도록 한다.
- 책임감과 관련하여 여러 사례를 제시하고, 자신의 역할과 책임이 경기 결과에 큰 영향을 끼친다는 것을 설명한다.

106

1 수업 안내

동기 유발

- 야구 대회에서 우승을 한 팀이 어떻게 경기에 임하였는지 생각해 보도록 한다.
- 야구 경기에서 자신의 역할과 책임이 무엇인지 생각해 보도록 한다.

수업의 흐름

① '간이 발야구' 게임하기
② 게임을 하며 실천하기
③ 모두 함께 즐겨요

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 활동이 불편한 학생을 파악하고 조치한다.
- 팔과 다리에 충분한 스트레칭을 하고 가벼운 달리기를 한다.

게임 즐기기 간이 발야구 게임

1. 어떠한 게임인가?

서로 협력해서 공격 전술과 수비 전술을 익히는 게임으로, 주어진 상황에 맞는 공격 전략과 수비 전략을 세워야 한다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성

학습 도움 자료

학습 준비물

- 발야구 공, 소프트 발리볼, 모둠 조끼, 베이스 4개, 라인기 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 경기장의 크기는 학생들의 능력 수준에 따라 조절할 수 있다.
- 게임을 성공적으로 수행하기 위한 전략을 모둠별로 수립하고, 각자의 역할을 정할 수 있도록 한다.
- 작전판을 이용하여 전략을 세우고, 공격과 수비 역할을 정한다.

창의 Tip

- 지나친 경쟁보다는 친구들과 협동하여 게임을 즐기도록 유도한다.
  '간이 발야구 게임'을 원활히 하기 위해 게임의 규칙과 방법을 학생들과 협의하여 정하도록 한다.
- 경기 후에 승리 모둠은 패한 모둠에게 박수를 보내고, 패한 모둠은 승리 모둠을 축하해 줄 수 있도록 지도한다.
- 타인을 존중하는 예의 바른 신체 활동 태도의 형성을 위해 보상과 강화의 방법보다는 타인 존중의 내적 동기가 유발될 수 있도록 지속적인 지도가 필요하다.



① 경기장의 크기

- 경기장은 3루까지 설치한다.
- 1루까지의 거리는 약 12m 정도로 한다. 1루는 수비 누와 주자 누를 따로 설치합니다.

② 인원 구성

- 7명이 한 모둠이 되어 활동하며, 내야에 4명, 외야에 3명이 수비를 합니다.

3. 게임 지도 방법

- 교과서 삽화와 경기 규칙을 보고 게임의 방법을 생각해 보게 한다. 경기 규칙은 모둠 구성, 게임 진행, 공수가 바뀌는 경우로 안내한다. 직접 게임을 하면서 규칙을 터득할 수도 있지만 미리 간단하게 설명하는 것이 좋다.
- 타자는 우리 편의 진루 상황을 보고 타격을 하고, 수비수들은 자신의 위치를 책임지고 수비를 한다.

모둠 구성	모둠별 7명 공격수 7명, 수비수 7명

게임 진행	① 투수가 굴려 주는 공을 차는 발야구 게임이다. ② 수비수는 공격수가 발로 찬 공을 잡아 누로 던지면 된다. ③ 누에 있는 수비수가 공을 잡으면 아웃이다. ④ 3명이 아웃되면 공격과 수비를 교대한다.
게임 규칙	• 3회 헛치거나 파울이면 아웃이다. • 주자는 계속해서 진루할 수 있다.
난이도 조정	• 학생들의 수준에 따라 누까지의 거리를 조정한다.

활동 **게임을 하며 실천하기**

더욱 효율적인 공격 전략과 수비 전략에 대한 정보를 제공하고 확인하는 활동이다.

1. 공격 전략과 수비 전략 지도 방법

전략을 학습하기 위해서는 학생들의 학습 경험이 바탕이 되어야 한다. 학생들이 게임을 하는 과정에서 느낀 다양한 경험들을 서로 확인하면서 새로운 전략을 습득하도록 하는 것이 바람직하다.

2. 이 게임에서 필요한 공격 전략은?

① 타자는 굴러 오는 공을 보고 방향과 세기를 결정한다.
- 타자가 타석에 들어서면 수비수가 없는 빈 공간을 파악하고, 굴러 오는 공의 방향과 세기를 결정하고 차도록 한다.

② 주자의 위치와 상황을 파악하여 공을 찬다.
- 주자가 다른 누로 진행하는 방향을 보고 아웃당하지 않도록 타구의 방향을 결정한다.

③ 모둠원은 주자가 더 진루할 수 있을지 파악할 수 있도록 신호해 준다.
- 우리 모둠 선수가 다음 누로 진루할 때 더 진루할 수 있는지를 파악하고 신호를 줍니다.

교사 피드백

공격 전략의 이해를 위한 피드백

- 수비수가 없는 빈 곳을 보고 몸의 방향을 유지하는 것이 중요해. 그리고 보내고자 하는 방향으로 디딤 발의 위치를 잡아야지!
- 주자가 없을 때는 어느 쪽으로 공을 차야 할까? 수비수가 1루까지 패스하기에 먼 2루와 3루 사이로 공을 차는 것이 좋겠다.
- 주자가 1루에 있을 때는 어느 쪽으로 공을 차는 것이 좋을까? 1루와 2루 사이로 공을 보내면 타자는 3루까지 갈 수 있을 것 같은데.
- 수비수들이 앞쪽으로 이동하고 있어. 어느 쪽으로 공을 차야 할까? 공을 외야 쪽으로 멀리 차면 안타가 나올 것 같구나.

3. 이 게임에서 필요한 수비 전략은?

① 자신이 막아야 할 수비 구역에 위치한다.
- 다른 수비수들과 겹치지 않고 자신의 수비 구역을 생각하면서 수비에 임한다.

② 유리한 위치에 있는 수비가 신호를 하고 공을 잡는다.
- 공격수가 찬 공이 자신의 구역으로 다가오면 신호를 보내고 공을 잡는다.

③ 투수는 공의 빠르기와 방향을 달리하여 굴린다.
- 투수는 타자의 특성을 고려하여 공의 빠르기와 방향을 다르게 하여 굴린다.

교사 피드백

수비 전략의 이해를 위한 피드백

- 수비수들이 위치한 가운데로 공이 굴러 오고 있어! 누가 더 공을 잡기 유리한 위치에 있는지 생각하고 신호를 보내서 잡도록 하자.
- 누에 있는 수비수에게 공을 정확하게 던지지 못했구나.
- 공을 정확하게 던지기 위해서는 던지려는 방향으로 자세를 잡고 던져야지!
- 누에 있는 수비수가 공을 잡지 못했구나! 공을 던질 때에는 항상 상대방이 받을 준비가 되어 있는지 확인하고 던져야 해!
- 찬 공이 1루 쪽으로 갔을 경우, 1루수가 수비를 하면 비워 둔 1루를 누가 수비를 해야 할까? 투수가 1루 수비를 보조하고 다른 수비수들이 자신의 위치를 빠르게 이동해야겠지!

다양한 활동을 해 봐요 **모두 함께 즐겨요**

발야구 게임에 하다 보면 모둠원 간의 실력 차이가 날 수 있다. 이 활동은 모든 모둠원이 즐겁게 경기에 참여할 수 있는 경기 방법을 생각하는 창의적인 활동이다. 다른 사람을 배려하는 마음을 가지고 새로운 게임을 만들어 볼 수 있도록 지도한다.

예시

· 여학생은 공을 제자리에 두고 찹니다.
· 달리기를 잘하지 못하는 친구는 가까운 누를 설치해서 돌아올 수 있도록 합니다.
· 다양한 공을 선택하여 찰 수 있는 기회를 제공합니다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 우리 모둠의 공격과 수비 전략을 이야기해 봅시다.

- 수비수가 전진 수비를 할 때는 공을 외야로 멀리 보내고, 후진 수비를 할 때는 내야로 짧게 보낸다.
- 주자가 1루에 있을 때는 주자의 진루를 도와주기 위해 1루와 2루 사이에 공을 차서 3루까지 진루할 수 있도록 한다.
- 수비수는 타구의 방향에 따라 적절한 위치로 움직여서 타자와 주자의 진루를 최소로 막아야 한다.
- 수비수들은 경기 상황에서 항상 다른 모둠원들을 도와줄 수 있도록 한다.

2. 정리 운동

- 많이 사용한 근육을 이완시키는 스트레칭으로 피로를 회복하고 근육통을 예방한다.
- 편안한 음악과 함께 정리 운동을 하면 더욱 효과적이다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 공격 전략과 수비 전략을 알고 실천할 수 있는가? 2. 서로 협력하며 공격과 수비를 할 수 있는가? 3. 모둠원들과 협동하며 즐겁게 게임에 참여할 수 있는가? 4. 자기 책임감을 다하며 게임에 참여할 수 있는가?	자기 평가 동료 평가 관찰 기록법 체크 리스트

차시 예고

- 신 나는 발야구 시합을 한다.

교사 메모

학습 안내 자료

10/10 차시

1. 학습 목표

- 선수 역할뿐만 아니라 선수 이외의 역할까지 다양하게 경험하며 발야구 시합에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 수비수들은 공격수들이 공을 차면 자신의 수비 위치를 잡고 공을 잡을 수 있는 기능을 익힌다.
- 공격수들은 서로 협력해서 점수를 얻기 위한 전략에 따라 활동할 수 있도록 한다.
- 간단한 게임을 통해 자신에게 필요한 기능과 전략을 알게 하고 지속적인 연습을 할 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 경기에 참여하지 못하는 학생들은 기록원, 심판 등 다양한 활동에 참여하도록 한다.
- 경기 결과에 대하여 서로 칭찬하고 격려할 수 있는 마음을 갖도록 한다.

108

1 수업 안내

동기 유발

- 발야구형 게임을 잘하려면 어떠한 기능과 전략이 필요한지 친구들과 이야기해 보도록 한다.
- 내가 좋아하는 야구 선수가 있으면 왜 좋은지 발표하도록 한다.

수업의 흐름

① 발야구 시합하기
② 경기 기록원이 되어 보기
③ 대진표 작성
④ 자기 책임감 기르기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 활동이 불편한 학생을 파악하고 조치한다.
- 팔과 다리에 충분한 스트레칭을 하고 가벼운 달리기를 한다.

게임 즐기기 발야구 시합하기

1. 어떠한 게임인가?

양 팀으로 나누어서 발야구 경기를 실시하고, 경기에 참여하지 못한 친구들은 심판, 기록원, 응원 등의 활동을 하면서 스포츠 활동의 즐거움을 배우게 되는 게임이다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 발야구 공, 소프트 발리볼, 모둠 조끼, 베이스 4개, 라인기, 대진표, 기록판 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 발야구는 별도로 정해진 경기장 규격이 없다. 운동장의 상태와 인원수 등을 고려하여 상대 모둠과 협의 후 정하도록 한다.
- 자신이 목표한 책임감 단계에 도달하기 위해 노력하며 최선을 다해 참여하도록 유도한다.

창의 Tip

- 발야구형 경쟁 활동은 공 하나만 있으면 친구들끼리 편을 갈라 언제든지 할 수 있는 스포츠 경기이다. 토요 스포츠 교실을 이용하여 학교에서 스포츠 종목으로 활용하면 좋을 것이다.
- 각자의 위치에서 주장과 같이 모둠 구호를 외치며 협동심을 기르도록 지도한다.
- 결과보다 정정당당히 노력하는 과정이 중요하다는 점을 강조한다.
- '그러면 안되지', '하지마' 등의 교사의 판단과 비판의 대화법은 학생으로 하여금 행동을 일순간 멈추게 할 수는 있다. 하지만 그 판단과 비판은 학생이 교사에게서 수용받고 있지 못하다는 느낌을 들게 하여 자신감을 잃고 타인을 배려할 줄 모르게 되므로 피하도록 한다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 경기장은 3루까지 설치한다.
- 1루까지의 거리는 약 10m 정도로 한다. 1루는 수비 누와 공격 누를 따로 설치한다.
- 응원석과 기록원 자리도 배치한다.

② 인원 구성

- 9명이 한 모둠이 되어 활동하며, 내야에 5명 외야에 4명이 수비를 한다. 경기에 참여하지 못하는 학생들은 심판, 기록원, 응원단장 등 자신이 원하는 활동에 참여한다.

3. 게임 지도 방법

- 교과서 삽화와 경기 규칙을 보고 게임의 방법을 생각해 보게 한다. 경기 규칙은 모둠 구성, 게임 진행, 공수가 바뀌는 경우로 안내한다. 직접 게임을 하면서 규칙을 터득할 수도 있지만 미리 간단하게 설명하는 것이 좋다.
- 승부보다는 서로 협력하면서 재미있게 게임에 참여할 수 있도록 지도한다.

모둠 구성	모둠별 9명 공격수 9명, 수비수 9명
게임 진행	① 투수가 굴린 공을 차는 발야구 게임이다. ② 공격 모둠의 타자는 투수가 굴린 공을 차고 1루로 달리면 된다. ③ 수비수는 공격수가 발로 찬 공을 잡아 누로 던지면 된다. ④ 공격수보다 공이 먼저 도착하면 공격수가 아웃이 된다.
게임 규칙	• 3회 헛치거나 파울이면 아웃이다. • 주자는 계속해서 진루할 수 있다. • 타자가 공을 차기 전에 누를 떠나면 아웃이다.
난이도 조정	• 학생들의 수준에 따라 누까지의 거리를 조정한다.

더욱 재미있게 발야구를 즐겨 보아요

1. 경기 기록원이 되어 보기

경기 기록원이 되어 경기 내용을 기록한다. 선수들이 사용한 기본 기능 및 전략을 기록하고 분석할 수 있는 자료를 만들어 보도록 한다. 모둠원들의 전체적인 기록을 중심으로 하여 기록하고, 다음 경기의 전략으로 활용할 수 있도록 한다.

2. 대진표 작성하기

① 먼저 부전승 팀 수를 파악한다.

② 2의 제곱수, 즉 4, 8, 16, 32에서 출전 팀의 수를 뺀다.

③ 만약 5팀이면 5보다 큰 바로 위 2제곱의 수 8, 즉 8에서 5를 빼면 3이다. 3팀이 부전승이다.

④ 만약 6팀이면 6보다 큰 바로 위 2제곱의 수 8, 즉 8에서 6을 빼면 2이다. 2팀이 부전승이다.

⑤ 부전승 팀을 양쪽에 고르게 분배한 후 대진표를 작성한다.

⑥ 많은 팀이 참가했을 경우 반으로 나눈 후 대진표를 적용시킨다. 가령 23팀이면 12팀과 11팀 대진표를 적용시킨 후 결승에서 만나게 한다.

※총 게임 수 = 출전팀 - 1, 10팀이면 총 9게임을 한다.

3. 자기 책임감 기르기

경기에 참여하면서 나의 역할이 무엇인지 알고 적극적으로 경기에 참여하였는지 확인해 봅시다.

- 수업 시간에 자신의 역할을 어떻게 수행했는지 생각해 보고, 자기 책임을 다했는지 반성해 본다.
- 책임감 단계를 안내하고 자신의 책임감 단계를 파악하여 앞으로 수업 시간에 자신의 주어진 책임을 다할 수 있도록 수업을 구성한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 경기를 진행하면서 어려웠던 점을 발표해 봅시다.

예시

· 타자일 때 수비수를 피해 공을 차기가 어려웠다.

· 수비수일 때 높이 오는 공을 잡기 힘들었다.

· 기록원일 때 타자의 타격을 기록하는 것이 힘들었다.

2. 정리 운동

- 많이 사용한 근육을 이완시키는 스트레칭을 하여 피로를 회복하고 근육통을 예방한다.
- 편안한 음악과 함께 정리 운동을 하면 더욱 효과적이다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 서로 의논하여 우리 모둠에게 필요한 전략을 세울 수 있는가? 2. 다양한 활동에 적극적으로 참여하였는가? 3. 우리 모둠이 이길 수 있도록 적극적으로 응원하였는가? 4. 모두 함께 즐겁게 시합에 참여하였는가?	자기 평가 동료 평가 관찰 기록법 체크 리스트

차시 예고

- 티볼형 게임에 대해 알아본다.

자료실

킥런볼



1 킥런볼이란?

킥런볼은 명칭에서 표현하는 바와 같이 차고 달리는 기술을 주로 하는 경기이다. 전체적인 구성은 발야구와 비슷하며, 럭비 경기의 기술 및 방법을 혼합하여 고안한 스포츠 종목이다.

2 경기 방법

① 공격 팀

- 경기 인원은 기본적으로 각각 열 명씩으로 하나, 구성원에 따라 증감이 가능하다.
- O1은 공을 킥한 후 O3~O10의 줄을 네 바퀴 회전한 후 공격용 누를 밟으면 1점을 획득한다. 더 많은 점수를 추가 획득하기 위해서는 누를 밟지 않고 누를 턴하여 O3~O10의 줄을 동일한 방법으로 회전하여 돌아오면 추가 득점이 된다.
- 공격 팀은 순번에 따라 플레이스 킥(place kick)으로 공격한다.
- 공격수가 아웃되는 경우
  - 세 번의 파울이 선언된 경우
  - 공격수가 킥한 후 뛰는 과정에서 수비수의 수비 행위를 방해하였을 경우
  - 공격수가 킥한 후 정해진 위치를 회전하고 돌아온 후 공격수용 누를 밟지 않고 수비수용 누를 밟은 경우

※단, 파울 볼을 공중에서 직접 잡았을 경우에도 아웃으로 인정되지 않고 인플레이 상황이 된다.

② 수비 팀

- 공을 캐치하면 캐치한 위치에 서서 D10까지 두 다리 사이로 공을 패스한다. 이때 홈(home) 방향을 제외하고 좌 · 우 · 뒤로 모두 가능하다.
- 마지막으로 패스된 공을 받은 사람(D10)은 공을 소유한 상태에서 이동할 수 없고 다른 수비수들에게 패스를 해야 한다.
- 공이 땅에 터치되면 수비수는 공을 소유한 채 이동하지 못하고 패스만 할 수 있으며, 공을 캐치한 수비수는 패스하거나 공을 들고 수비수 누로 이동할 수 있다.



▲ 킥런볼 경기장



교수·학습 과정안 (예시)



대단원	3. 경쟁 활동		중단원	2. 발로 공을 차 보아요		
학습 주제	동료와 협력하여 공격과 수비하기		교과서 쪽수	106~107	차시	8~9/10
학습 목표	동료와 협력해서 공격과 수비를 할 수 있다.					
창의 · 인성 요소	책임, 배려, 확산적 사고					
지도 장소	운동장		수업 모형	이해 중심 게임 모형		
수업 개선 전략	학습 집단	모둠 간 실력이 비슷하도록 모둠 구성				
	교수 · 학습 준비물	배구공, 모둠 조끼, 베이스, 점수 판, 작전판				
	ICT 활용	• 동기 유발 자료: 대한파워발야구협회 www.kickball.or.kr • 차시 예고 자료: 다양한 발야구 경기 진행 사진				

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
준비	동기 유발	○ 준비 운동하기 • 손목, 발목, 허리 돌리기를 해 볼까요?	5	• TV나 경기장에서 야구를 본 경험을 살려 발표하게 한다.
	학습 문제 확인	○ 학습을 위한 준비 활동 • 굴러 오는 공을 발을 이용하여 찰 때 먼저 생각해야 할 점은 무엇일까요? • 수비를 할 때 먼저 생각해야 할 점은 무엇일까요?	2	• 야구 규칙을 예습 과제로 제시하여 원활한 경기 진행이 될 수 있도록 한다.
	학습 활동 안내	○ 활동 안내하기 • 활동 1. 미니 발야구 게임 • 활동 2. 새로운 전략 세우기 • 활동 3. 발야구 게임하기	3	
탐색 및 활동	간단한 게임 하기	활동 1. 미니 발야구 게임 ○ 모둠별로 2루까지 있는 발야구 게임 하기 • 모둠별로 필요한 규칙 정하기 • 공격과 수비 역할 해 보기 • 우리 모둠에게 필요한 기능과 전략 세우기 – 수비수가 없는 빈 공간으로 공을 보내는 방법 – 공을 잡아 주자를 아웃시키는 방법 – 간이 발야구 규칙 및 역할 정하기	7	• 발야구의 기능 및 경기 전술을 이해하고 수행하며 경기 상황에 창의적으로 적용하도록 한다.
전개	전략 세우기	활동 2. 새로운 전략 세우기 ○ 새로운 전략 세우기	7	• 작전판을 준비하여 활용하게 한다.



학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
전개	전략 세우기	• 〈공격〉 굴러오는 공을 정확하게 발로 차서 수비수가 없는 지역으로 보내는 전략 세우기 • 〈공격〉 공이 날아간 위치를 파악하며 뛰는 방법 생각해 보기 • 〈수비〉 공을 받아 가까운 곳에 정확하게 던지는 전략 세우기 • 작전 판을 활용하여 우리 모둠의 전략을 세우고 실천 방법 의논하기		• 게임 활동 중에도 전략에 대한 협의가 이루어질 수 있도록 지도한다.
	해결 전략 실행	활동 3. 발야구 게임하기 ○ 발야구 게임하기 • 경기 규칙 확인하기 – 공격과 수비를 한 번씩 하면 1회가 된다. 사정에 따라 3~5회까지 실시한다. • 공격과 수비를 정하여 게임 시작하기 • 수비 모둠은 공의 예상 진로를 파악하여 각 지역을 수비하기 • 공격하는 모둠은 순서를 정하여 순서대로 타자 역할을 수행하기	10	• 게임의 규칙이나 진행 방법 등을 다양하게 구성하여 스스로 만들어 가는 게임이 될 수 있도록 한다.
정리	학습 내용 정리	○ 정리 및 평가 • 서로 협동하여 규칙을 잘 지키고 열심히 게임에 참여하였는지 발표하기 • 굴러 오는 공을 정확하게 맞추어 수비수가 없는 지역으로 보내기, 공이 날아간 위치를 파악하며 뛰기, 공을 받아 가까운 곳에 정확하게 던지기 등 사용된 전략을 이야기하기 • 경기를 하면서 어려웠던 점에 대해 발표하기	4	• 자기 평가지를 배부하여 정리와 함께 자기 평가가 함께 이루어지도록 한다.
		○ 차시 예고하기 • 다음 시간에는 신 나는 모둠 대항 발야구 게임을 하겠습니다.	2	



평가 및 평가지

① 평가 계획

평가 기준	평가 관점		평가 방법	평가 시기
• 공격과 수비를 잘하기 위한 방법을 알고 있는가? • 공격 전략과 수비 전략을 사용하여 게임을 할 수 있는가? • 자기 책임을 다하여 전략을 실천하며 즐겁게 게임에 참여할 수 있는가?	상	• 공격과 수비를 전략을 잘 이해하고 있다. • 전략을 세워 공격과 수비 역할을 잘할 수 있다. • 자기 책임을 다하고 동료들과 협동하며, 게임에 참여하는 태도가 우수하다.	• 관찰 • 동료 평가 • 지필 평가 • 보고서 • 비디오 분석	• 수시 • 수업 중 • 수업 후 • 수업 후
	중	• 공격과 수비를 전략을 이해하고 있다. • 전략을 세워 공격과 수비 역할이 양호하다. • 자기 책임을 다하고 동료들과 협동하며, 게임에 참여하는 태도가 양호하다.		
	하	• 공격과 수비 전략 이해가 부족하다. • 전략의 이해가 부족하며 공격과 수비 역할을 잘하지 못한다. • 자기에게 주어진 책임을 다하지 못하고 게임에 참여한다.		

② 관찰 평가지

과정 평가 (잘함: ◎, 보통: ○, 노력 요함△)				교사의 종합 평가
평가 내용 / 학생 이름	빈 곳으로 공 차기, 공을 받고 던지기	공격과 수비 전략을 이해하고 실천하기	책임을 다하여 참여하기	

단원명	Ⅲ 경쟁 활동 2. 발로 공을 차 보아요	차시		평가일	년 월 일
과제명	자기 책임을 다하면서 발야구형 게임에 참여하기			평가자	

1. 모둠별로 작전 회의를 통해 새롭게 세운 전략을 설명하세요.

2. 발야구 게임에 참여하면서 자신과 친구들을 평가해 봅시다.

자기 평가 (해당하는 곳에 ○표)				동료 평가 (열심히 참여: ◎, 보통:○, 노력 요함: △)					
준비하기	매우 만족	만족	불만족	김○○					
게임 실행	매우 만족	만족	불만족	황○○					
게임 변형하기	매우 만족	만족	불만족	이○○					
마무리하기	매우 만족	만족	불만족	구○○					

3. 게임을 하고 나서 예전과 달라진 점이 있다면 어떤 것입니까? 만화로 그려 보세요.

3 도구로 공을 쳐 보아요

가 단원 안내

'도구로 공을 쳐 보아요' 단원은 티볼형 게임의 의미와 특징을 이해하고, 게임 활동에 이용되는 운동의 기본 기능과 다양한 전략을 익히는 과정에서 서로 협력하고 자기의 책임을 다하여 경쟁 활동에 참여하는 태도를 기르는 단원이다. 즉, 개인이나 집단 사이의 경쟁 활동에서 필요한 기본적인 전략을 이해하고, 이를 실천할 수 있는 기본 기능을 익혀 게임 활동에 창의적으로 적용할 수 있는 능력을 기르는 데 목적이 있다.

티볼형 게임은 야구형 게임을 처음 접하는 학생들에게 간단한 장비로 게임의 규칙과 필요한 운동 기능 및 전략을 익힐 수 있는 초보적인 게임이다. 따라서 야구를 처음 시작하는 초등학교 학생들에게 적합한 게임이다. 도구로 공을 치기 때문에 실제 야구형 게임이 가지고 있는 기본적인 기능과 전술적 요소를 모두 익힐 수 있는 종목이다.

나 단원 학습 전개



다 단원 내용 및 지도 방법

이 단원을 지도할 때에는 학생들이 간단한 게임 활동을 통해 게임과 관련된 초보적인 전략을 세우고, 게임과 밀접하게 관련된 기능이 자연스럽게 발달할 수 있도록 해야 한다. 또한, 학생들에게 게임의 규칙, 전술 등을 보다 체험적으로 습득하게 하고, 지나친 경쟁보다는 질서와 규칙을 지키고 서로 격려하며 협동하는 태도의 중요성을 스스로 깨닫게 하여 원만한 교우 관계를 형성할 수 있도록 지도한다. 간단한 게임 활동을 통해 티볼형 게임의 기초 기능 및 기본 게임 운영 방법을 익힌 후, 전략을 이해하고 수립 및 수정하는 심화 과정으로 나아가는 데 지도의 주안점을 두었다.

이 단원은 티볼형 게임의 이해, 기본 전략과 기능 습득 및 적용 능력, 자기 책임감의 필요성 인식과 실천 등의 내용으로 구성되어 있다. 기본 기능의 습득은 창의적 전략 실행을 위한 밑바탕이 되므로 게임을 통하여 자연스럽게 체득할 수 있도록 한다. 또한, 수준별 활동의 기회를 제공하여 모든 학생들에게 실제 학습 시간을 최대한 보장해 주는 방법도 병행되어야 한다.

라 단원 평가

단원에서 목표로 하는 성취 기준에 얼마나 도달하였는지 평가한다. 티볼형 경쟁 활동은 경쟁과 협력의 과정에서 운동 수행의 인지력과 전략 수행 능력에 초점을 둔다. 따라서 이를 위한 평가 도구의 내용과 형태는 전략적 인지를 중심으로 한 게임 수행 능력이 기준이 된다. 간단한 운동 능력의 평가뿐만 아니라, 상대방을 배려하는 마음과 자기 책임을 다하면서 팀에 기여하는 태도와 같은 정의적 영역의 평가도 함께 이루어져야 한다.

- 티볼형 게임의 의미와 특성을 아는가?
- 티볼형 게임에 참여하면서 기본 기능을 익힐 수 있는가?
- 티볼형 게임의 전략을 알고, 게임 활동에 창의적으로 적용할 수 있는가?
- 우리 모둠의 승리를 위해 '자기 책임감'을 이해하고 실천할 수 있는가?

마 배경 지식

오스트레일리아와 뉴질랜드에서는 1980년경부터 소프트볼이나 야구를 시작하려는 아이들을 대상으로 티볼을 보급하기 시작하였다. 미국에서도 1988년에 국제 야구 연맹과 국제 소프트볼 협회가 협력하여 야구와 소프트볼에 입문하려는 어린이들을 위해 도입하였다. 우리나라에서는 1988년에 관련 단체가 창립되어 학교 체육을 대상으로 보급을 시작하였다.

티볼형 게임이 야구나 소프트볼과 크게 다른 점은 홈플레이트 뒤에 있는 배팅 티(Tee)에 볼을 올려놓고 정지되어 있는 볼을 타자가 친다는 점이다. 따라서 투수가 필요 없는 것이 특징이다. 볼을 치고, 달리고, 던지고 하는 전신 운동으로 누구나 쉽게 실시하고 즐길 수 있다. 기존 야구는 투수 역할이 매우 중요했으나 티볼에서는 이를 없앴기 때문에 모든 포지션의 선수가 함께 참여하는 의미가 커진다.

학습 안내 자료

1/10 차시

1. 학습 목표

- 티볼형 경쟁 활동의 의미와 특성을 알고, 게임 전략 수립의 필요성과 및 자기 책임감의 뜻을 이해할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 교과서에서 제시된 삽화를 보면서 티볼형 경쟁 활동의 의미와 특성을 이해할 수 있는 논리 · 분석적 사고를 유도한다.
- 티볼형 게임에서 사용되는 도구들의 사용하는 방법과 특성을 알아보게 한다.

3. 지도상의 유의점

- 티볼형 경쟁 활동의 전략과 기능의 이해보다는 티볼형 게임에 흥미를 가질 수 있도록 전반적인 이해와 동기 유발을 목적으로 지도한다.
- 배트를 던져 안전사고가 나지 않도록 각별한 주의와 안내가 필요하다.

110

1 수업 안내

동기 유발

- 티볼형 게임 관련 사진이나 그림을 보게 하면서 어떤 모습인지 이야기해 보도록 한다.
- 배트로 공을 쳐 본 경험을 생각해 보게 하고, 배트를 보여 주며 흥미를 유발할 수 있도록 한다.

수업의 흐름

① 티볼형 경쟁 활동의 의미와 특성
② 티볼형 경쟁 활동을 잘하려면 어떻게 해야 할까요

2 본문 탐구

활동 1 티볼형 게임의 의미와 특성

어떻게 지도할 것인가?

티볼형 게임은 티 위에 공을 올려놓고 방망이로 치는 야구형 게임이다. 야구처럼 투수가 던지는 공을 치는 것이 아니라 티 위에 공을 올려놓고 치기 때문에 보다 쉽고 재미있게 즐길 수 있다. 안전을 위해 공을 치고 배트를 던지지 않도록 지도한다. 모둠원들과 서로 협력하고 자기 책임을 다할 때 경기를 유리하게 진행할 수 있다는 점을 강조하여 지도한다.

활동 2 티볼형 게임을 잘하려면 어떻게 해야 할까요?

학습 도움 자료

참고 누리집

- 한국티볼협회 www.teeball.or.kr
- 한국티볼연맹 ktf.or.kr

티칭 Tip

- 티볼은 전문적인 기술과 장소, 용구들을 사용하지 않고도 야구형 스포츠를 체험할 수 있는 필드형 경쟁 활동이다. 티볼은 티 위에 공을 올려놓고 치는 게임으로, 누구나 안전하게 즐길 수 있다. 결과에 대한 기쁨이나 책임을 모둠 전체가 같이 느낄 수 있다는 것을 이해할 수 있도록 지도한다.
- 티볼은 야외에서도 실내의 체육관에서도 경기가 가능하지만 그곳에 돌이나 쓰레기가 있으면 부상의 원인이 될 수 있다. 경기 전에 그라운드와 장비를 확인하면 안심하고 즐거운 경기가 가능해진다. 경기나 수업이 끝난 후에는 자신들이 다시 한 번 확인하고 장비 등을 정리할 수 있도록 한다.

창의·인성 Tip

- 투수의 역할이 큰 야구나 소프트볼에 비해 규칙이 간단하여 모든 참가자가 재미있게 참여할 수 있다. 내가 하고 싶은 역할을 친구들과 이야기해 보도록 한다.

1. 방망이로 공을 쳐서 수비가 없는 빈 곳으로 공을 보낸다.

수비수의 위치를 파악하고 티 위에 놓여 있는 공을 자신이 보내고자 하는 방향으로 치면 된다.

2. 상황에 맞게 이동하여 위치를 잡고 수비한다.

자신의 구역을 책임을 다하여 지키며 공을 잡아 주자가 달리는 누로 정확하게 던지는 기능을 익히도록 한다.

3. 동료와 협력하여 공격과 수비 전략을 실천한다.

수립한 전략은 간단한 게임을 통하여 직접 적용해 보도록 하며, 서로 의견을 통하여 새로운 전략을 만들 수 있다는 점을 안내한다.

3 수업의 정리

생각 열기

- 주먹 야구형 게임, 발야구형 게임, 티볼형 게임의 차이점을 찾아보자.

차시 예고

- 티볼형 게임의 기본 기능을 익혀 보는 수업을 하도록 한다.

학습 안내 자료

2~3/10 차시

1. 학습 목표

- 다양한 활동을 통해 치기, 던지고 받기의 기능을 익히고, 동료와 협동하며 게임에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 티볼형 게임의 규칙을 이해하고 자기 책임감을 잘 지키며 활동에 참여할 수 있다.
- 배트를 던지지 않도록 지도하며 안전하고 즐겁게 참여할 수 있도록 한다.
- 간단한 게임을 통해 필요한 기능을 알게 하고 지속적인 연습을 할 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 단순한 기능보다는 서로 협력해서 기능을 익히도록 하고, 다른 친구의 부족한 점을 이야기해 주도록 한다.
- 야구를 처음 접하는 학생들을 위해 수준에 맞는 경기장의 크기나 사용하는 공의 크기를 변형하여 지도하도록 한다.
- 타격, 수비의 기본 기능을 연습할 때는 효율적인 움직임을 생각하면서 활동할 수 있도록 지도한다.

112

1 수업 안내

동기 유발

- 야구장이 어떻게 생겼는지 이야기해 보도록 한다.
- 배트로 공을 쳐 본 경험을 생각해 보도록 하고, 공을 원하는 방향으로 보내려면 어떻게 해야 하는지 이야기해 보도록 한다.

수업의 흐름

① '삼각 콘 사이로 보내라' 활동하기
② '공이 뜨거워요' 활동하기
③ 기본 동작 익히기
④ '나도 홈런 타자' 게임하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 활동이 불편한 학생을 파악하고 조치한다.
- 팔과 다리에 충분한 스트레칭을 하고 가벼운 달리기를 한다.

기초 활동 1 삼각 콘 사이로 보내라

1. 어떠한 활동인가?

다양한 크기의 공 중에서 하나를 골라 티 위에 올려놓고 쳐서 정해진 구역으로 보내면 점수를 얻는 게임이다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 티볼 세트, 모둠 조끼, 마커, 삼각 콘, 라인기 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 타격의 스윙 궤도와 역회전 스윙 궤도가 수평을 이루고 그 궤도가 공 중심 아래쪽이라면, 스윙할 때 발생한 힘을 공에 충분히 전달하여 공에 역회전을 발생시킬 수 있어 장타가 될 가능성이 높다. 따라서 장타를 치기 위해서는 공 중심의 8~10mm 아래쪽을 치는 것이 좋다.

창의·인성 Tip

- 작은 공을 배트로 치기 힘든 친구들을 위해 다양한 크기의 공을 제공하고, 배트로 공을 치기 힘든 친구들은 테니스 라켓을 이용하여 치도록 한다.
- 티볼 경기에는 볼, 배트, 배팅 티, 글러브, 베이스 등 여러 가지 용구가 필요하다. 학교에 보관되어 있는 용구는 여러 사람이 사용하므로 배트를 바닥에 힘껏 내려치거나 볼을 함부로 관리하면 오래 쓸 수 없게 된다. 사용한 용구는 누구나 다시 사용할 수 있도록 원래의 장소에 정리하도록 한다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 1루와 2루 사이에 통과 구역(3m)을 설정하여 삼각콘을 설치한다.
- 홈에서 삼각 콘까지의 거리는 8m 이상으로 한다.

② 인원 구성

- 3명이 한 모둠이 되어 활동한다. 한 명은 티 위에 놓여 있는 공을 치고, 다른 2명은 다시 칠 수 있도록 공을 주워 주는 보조하는 역할을 한다.

3. 활동 지도 방법

- 교과서 삽화와 경기 규칙을 보고 게임의 방법을 생각해 보게 한다. 경기 규칙은 모둠 구성, 게임 진행, 공수가 바뀌는 경우로 안내한다. 직접 게임을 하면서 규칙을 터득할 수도 있지만 미리 간단하게 설명하는 것이 좋다.
- 티 위에 놓여 있는 공을 정확하게 맞히는 기능과 원하는 곳으로 보내는 기초 기능을 연습할 수 있는 게임이다.

모둠 구성	모둠별 3명, 공격수 1명, 수비수 2명

게임 진행	① 자신의 수준에 맞는 공을 선택하여 티에 올려 놓고 배트로 쳐서 내야에 있는 콘 사이로 통과시키면 점수를 얻는 게임이다. ② 3번 공격을 하고 로테이션으로 역할을 바꾸어 진행한다. ③ 삼각 콘 사이로 공을 보내면 1점을 얻는다.
게임 규칙	• 삼각 콘 사이로 공을 보내지 못하면 점수를 얻지 못한다.
난이도 조정	• 학생들의 수준에 따라 공의 크기와 삼각 콘으로 설치한 점수 구간 사이의 거리를 조정한다.

기초 활동 2 공이 뜨거워요

1. 어떠한 활동인가?

6명이 한 모둠이 되어 마커를 밟고 원 대형으로 위치한다. 마커에서 발을 떼지 않고 정확하게 공을 주고받는 능력을 키울 수 있는 게임이다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 6개의 마커를 원 대형으로 설치하여 밟고 활동을 하며, 학생들 간의 거리는 3m 정도로 한다.
- 콘을 이용하여 간단하게 영역을 만들어 줄 수도 있다.

② 인원 구성

- 6명이 한 모둠이 되어 활동하며, 일정한 시간이 흐르면 옆에 있는 모둠과 교체하여 활동한다.

3. 활동 지도 방법

모둠 구성	모둠별 6명, 여러 모둠 활동 가능
게임 진행	① 바로 옆이나 직전에 패스한 사람에게는 패스할 수 없다. ② 떨어뜨린 공은 점수에 들어가지 않는다.
게임 규칙	• 연속으로 성공한 횟수만큼 점수를 얻는다. • 공이 떨어지면 처음부터 다시 횟수를 센다.
난이도 조정	• 공의 크기를 다르게 하여 게임을 한다. • 거리를 늘려 게임을 한다.

기본 동작 익히기 치기, 던지고 받기

1. 기본 기능 지도 방법

- 기본 기능을 지도할 때는 일방적으로 제시하기보다는 활동을 통하여 학생 스스로가 탐색할 수 있는 기회를 제공하는 것이 바람직하다.
- 간단한 게임을 통해 기본 기능을 익히며 부족한 기능을 연습할 수 있도록 한다.

2. 기본 기능 익히기

① 치기

타격 자세와 스윙: 스윙은 강한 타격을 위한 백스윙, 배트를 휘두르는 다운 스윙, 타격하는 순간의 임팩트, 마무리는 폴로스루 과정으로 이루어진다.

② 던지고 받기

- 공 던지기
  - -볼을 던질 때에는 몸 전체를 이용하여 던져야 한다. 볼을 던지게 되는 것은 손과 팔(팔꿈치와 어깨)이라고 생각하기 쉬운데, 상반신과 하반신의 균형이 가장 중요하다. 발의 움직임과 리듬에 맞추어 던지도록 한다.
- 공 받기
  - -정면으로 오는 공: 공이 정면으로 오지 않더라도 재빨리 공이 오는 방향으로 이동한 후 공을 정면으로 잡는다.
  - -땅볼로 오는 공: 자세를 충분히 낮추어 공에서 시선을 떼지 않는다. 공이 튕겨 나가지 않도록 양손으로 감싸듯이 잡는다.
  - -떠서 오는 공: 공을 가슴으로 안듯이 잡는다. 공이 높이 날아왔을 때 '마이 볼'을 외치고 낙하 지점을 파악한 뒤 신속히 이동한다. 이 때 다른 수비수들과 부딪히지 않도록 주의한다.

교사 피드백

기본 기능을 위한 피드백

- 공을 멀리 치지 못했구나. 공을 치는 순간에 팔꿈치가 펴져 있어야 해. 그리고 공을 맞은 이후에도 끝까지 스윙을 해야 해!
- 원하는 곳까지 공을 던지 못했구나! 손과 어깨뿐만 아니라 몸 전체를 이용해서 던져 보자.
- 공이 높이 떠서 오고 있어. 공이 오는 방향으로 이동해서 글러브를 위에서 아래로 움직이면서 공을 가슴으로 안듯이 잡아 봐!

게임 즐기기 나도 홈런 타자

1. 어떠한 게임인가?

타자는 수비수가 없는 곳으로 최대한 멀리 치는 기능을 익히는 게임이다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 경기장 부채꼴의 각도는 60~90°로 한다. 파울선은 3m 정도로 정하고 상황에 따라 거리를 조정한다.
- 1루까지의 거리는 약 8m 정도로 한다.
- 1점, 2점, 3점 구역을 나누어서 설치한다.

② 인원 구성

- 인원은 4명이 한 모둠이 되어 1명은 타자, 3명은 수비를 한다.

3. 게임 지도 방법

모둠 구성	4명이 한 모둠, 역할을 바꾸어 가며 실시
게임 진행	① 타자는 최대한 멀리 치려고 노력한다. ② 타구가 내야수에게 잡히거나 제지 당하게 되면 1점, 외야수에게 잡히거나 제지 당하게 되면 2점, 홈런 라인을 넘기면 3점을 얻는다. ③ 세 번의 기회 동안 얻은 득점으로 승부를 결정한다. ④ 타자가 아웃이 되면 순번을 정하여 역할을 바꾼다.
게임 규칙	• 헛치기나 파울을 세 번 하면 아웃이다. • 공이 페어 지역을 벗어나면 파울이다. • 배트를 던지면 아웃이다.
난이도 조정	• 점수 구역의 거리를 늘려 게임을 한다. • 수비수를 늘려 게임을 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 공을 멀리 치는 방법을 친구들과 이야기해 봅시다.

- 공을 정확히 보고 맞히려고 노력한다.
- 원하는 방향으로 배트를 힘껏 끝까지 휘두른다.
- 공 중심의 8~10mm 아래쪽을 쳐 본다.

2. 정리 운동

- 많이 사용한 근육을 이완시키는 스트레칭으로 피로를 회복하고 근육통을 예방 한다.
- 편안한 음악과 함께 정리 운동을 하면 더욱 효과적이다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 티에 올려 있는 공을 잘 쳐서 원하는 곳으로 보낼 수 있는가? 2. 티에 올려 있는 공을 치고 1루까지 빠르게 달려갈 수 있는가? 3. 우리 모둠이 잘 받을 수 있도록 공을 던질 수 있는가? 4. 공의 높이에 따라 자세를 달리하여 공을 잡을 수 있는가?	지필 평가 자기 평가 동료 평가 체크 리스트

차시 예고

- 수비수를 피해 빈 곳으로 공을 보내는 활동을 한다.

학습 안내 자료

4~5/10 차시

1. 학습 목표

- 수비수가 없는 빈 곳으로 공을 쳐서 보낼 수 있고, 모둠원과 협동하며 게임에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 공을 정확하게 쳐서 원하는 방향으로 보내는 기능을 익힐 수 있도록 다양한 과제를 제시한다.
- 티볼형 경쟁 활동의 규칙을 이해하고 자기 책임감을 잘 지키며 활동에 안전하고 즐겁게 참여할 수 있도록 한다.
- 간단한 게임을 통해 자신에게 필요한 기능을 알게 하고 지속적인 연습을 할 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 티볼 경기에 참여하면서 자신의 역할을 잘 수행하고 팀원과의 협동 정신을 발휘하는 팀워크 정신의 가치를 스스로 깨닫도록 지도한다.
- 티볼형 게임의 여러 기능과 전략을 골고루 연습해서, 개인의 능력에 알맞은 수비 포지션을 선택할 수 있도록 지도한다.

1 수업 안내

동기 유발

- 야구 경기를 본 경험을 이야기해 보도록 한다.
- 타자가 공을 쳐서 수비수를 피해 안타는 만드는 장면을 보여 주고 어떠한 기능이 필요한지 이야기하도록 한다.

수업의 흐름

① '삼각 콘을 피해라' 게임하기
② 게임을 하며 실천하기
③ '점수를 내자' 게임하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 활동이 불편한 학생을 파악하고 조치한다.
- 팔과 다리에 충분한 스트레칭을 하고 가벼운 달리기를 한다.

게임 즐기기 삼각 콘을 피해라

1. 어떠한 게임인가?

삼각 콘 뒤에 있는 수비수를 피해 자신의 원하는 곳으로 공을 치는 게임이다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성

학습 도움 자료

학습 준비물

- 티볼 세트, 모둠 조끼, 삼각 콘, 훌라후프, 라인기 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 티볼은 투수가 던지는 공을 치는 것이 아니라 고정된 티 위의 공을 타격하는 것이므로, 전략적으로 원하는 지역으로 공을 보낼 수 있는 방법을 가르치도록 한다.
- 티볼은 야구나 소프트볼의 재미를 어린이들에게 보다 쉽고 안전하게 즐길 수 있도록 고안된 경기이다. 배트와 볼도 특수한 재질을 이용하여 안전하게 고안되었기 때문에 경기 용구로 인한 상해를 사전에 예방할 수 있다. 또한, 슬라이딩과 터치 아웃 등을 금지하고 있기 때문에 일반 경기에 비해 부상을 입을 확률이 매우 낮다.

창의 Tip

- 경기를 하게 되면 누구나가 이기고자 하는 마음이 생긴다. 그렇지만 경기 중에 상대방의 멋진 플레이가 나오면 아낌 없는 박수를 보내는 것이 페어플레이라고 할 수 있다.
- 상대방에게 박수를 보내게 되면, 자신들의 멋진 플레이에도 상대방으로부터 아낌없는 박수를 받을 수 있다.



① 경기장의 크기

- 경기장 부채꼴의 각도는 60~90°로 한다. 파울선은 3m 정도로 정하고 상황에 따라 거리를 조정한다.
- 1루까지의 거리는 약 8m 정도로 한다.
- 경기장에 삼각 콘 4개를 설치한다.

② 인원 구성

- 4명이 한 모둠이 되어 활동하며, 모둠별로 공격과 수비를 바꾸어 가며 게임을 한다.

3. 게임 지도 방법

- 교과서 삽화와 경기 규칙을 보고 게임의 방법을 생각해 보게 한다. 경기 규칙은 모둠 구성, 게임 진행, 공수가 바뀌는 경우로 안내한다. 직접 게임을 하면서 규칙을 터득할 수도 있지만 미리 간단하게 설명하는 것이 좋다.
- 수비수를 피해 빈 곳으로 공을 치는 기능을 익힐 수 있는 게임이다.

모둠 구성	모둠별 4명 공격수 4명, 수비수 4명
게임 진행	① 수비는 삼각 콘 뒤에 있다가 타자가 공을 치면 이동하여 공을 잡는다. ② 타자가 공보다 먼저 1루를 밟으면 1점을 얻는다. ③ 타자가 진루하기 전에 공을 던지면 아웃이다. ④ 모든 타자가 공을 치고 나면 공격과 수비를 교대한다.
게임 규칙	• 공격수는 아웃 개수에 상관없이 전원 공격에 참여한다. • 3회 헛치거나 파울이면 다음 타자로 넘어간다.
난이도 조정	• 학생들의 수준에 따라 누까지의 거리를 조정하며, 공격수가 유리한 게임으로 진행하도록 한다.

활동 게임을 하며 실천하기

1. 전략 지도 방법

- 전략을 지도할 때는 일방적으로 제시하기보다 활동을 통하여 학생 스스로가 탐색할 수 있는 기회를 제공하는 것이 바람직하다.
- 수비수를 피해 공을 원하는 방향으로 치는 전략과 기능을 익히도록 한다.
- 타자의 기능과 전략에 대한 피드백을 줄 수 있도록 한다. 주자 상황과 공을 치는 위치에 대한 정보를 줄 수 있도록 한다.

2. 이 게임에서 필요한 전략은?

① 수비수의 위치를 보며 빈 공간을 파악한다.

- 수비수들의 위치를 보고 빈 공간을 파악하고 자신의 칠 방향을 결정한다.

② 발의 방향을 바꾸어 가며 수비수가 없는 빈 공간으로 공을 보낸다.

- 수비수의 위치에 따라 발의 방향을 바꾸어 가며 칠 방향을 결정하고 공을 치도록 한다.

③ 수비수가 공을 잡으면 더 이상 진루하지 않는다.

- 공의 방향을 보고 수비수가 공을 잡으면 더 이상 진루하지 않고 누에 머물도록 한다.

교사 피드백

전략의 이해를 위한 피드백

- 수비수의 위치를 보고 빈 공간으로 공을 치려고 했는데 공이 다른 곳으로 갔구나. 먼저 보내고자 하는 방향에 맞는 발의 위치와 자세를 잡아야지.
- 수비수가 공을 잡았어! 어떻게 해야 할까? 진루를 할지 결정해야지.
- 타구가 멀리 가지 않았구나. 백스윙을 어떻게 해야 할까? 백스윙을 크게 하면 강한 타구를 칠 수 있어.

보충 자료

1. 타격 그립

정확한 타격을 위해서는 자신에게 맞는 그립법을 익히는 것이 중요하다. 그립 방법에는 플렝스 그립, 초크 그립, 변형 초크 그립 등이 있다.

① 플렝스 그립: 힘은 커지지만 정확도가 떨어진다. 큰 스윙을 할 수 있어 장타자가 많이 이용한다.

② 초크 그립: 힘은 떨어지지만 배트를 의도한 대로 조절할 수 있어 정확도가 높아진다.

③ 변형 초크 그립: 양손 사이에 공간을 두고 잡는다. 쉽게 스윙을 할 수 있어 여성이나 아이들이 주로 이용한다.



플렝스 그립



초크 그립



변형 초크 그립

2. 스탠드

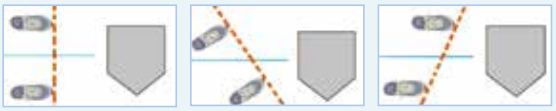
원하는 방향으로 타구를 보내기 위해 상황에 따라 스탠스를 바꿔서 연습한다. 스탠스에는 스퀘어 스탠스, 오픈 스탠스, 클로즈드 스탠스 등이 있다.

① 스퀘어 스탠스: 가장 기본적인 자세로, 두 발을 타구 방향에 평행하게 나란히 둔다.

② 오픈 스탠스: 왼발을 3루 방향으로 둔 자세로,

타구를 3루 쪽으로 보낼 때 유리하다.

③ 클로즈드 스탠스: 왼발을 1루 방향으로 내딛는 자세로, 타구를 1루 쪽으로 보낼 때 유리하다.



스퀘어 스탠스 오픈 스탠스 클로즈드 스탠스

다양한 게임을 즐겨요 **점수를 내자**

1. 어떠한 게임인가?

수비수들을 피해 자신이 원하는 곳으로 공을 치고 진루한 것을 점수로 얻는 게임이다. 새로 배운 전략을 적용하는 단계이다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 3루까지 있는 경기장으로 경기를 운영한다. 홈에서 1루까지 거리는 8m 정도로 한다.
- 훌라후프나 삼각 콘을 사용하여 배트를 던지지 않고 놓고 가는 장소를 만들어 준다.

② 인원 구성

- 인원은 공격 모둠 6명과, 수비 모둠 6명을 정한다.

3. 게임 지도 방법

모둠 구성	모둠별 6명, 2모둠으로 구성
게임 진행	① 홈에 있는 수비수가 공을 받을 때까지 공격수가 밟은 누의 수를 득점으로 한다. ② 1루를 밟으면 1점, 2루는 2점, 3루는 3점, 홈은 4점이다. ③ 수비수가 공을 바로 잡거나 1루를 밟기 전에 홈에서 공을 먼저 받으면 아웃이다. ④ 모든 공격수가 공을 치고 나면 공격과 수비를 교대한다.
게임 규칙	• 헛치기나 파울을 세 번 하면 아웃이다. • 수비수들은 공을 잡으면 모둠원과 공을 연결하여 홈까지 송구한다. • 수비수는 공격수가 공을 치기 전에 움직이면 반칙이다.
난이도 조정	• 누의 거리를 늘려 실시한다. • 내야의 수비수를 늘려 게임을 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 수비가 없는 곳으로 공을 치는 방법을 친구들과 이야기해 봅시다.

- 수비수의 위치를 보면서 간격이 넓은 위치를 파악하고 공을 친다.
- 발의 위치, 시선 등으로 수비수를 혼란시켜 빈 곳을 만들고 공을 친다.

2. 정리 운동

- 많이 사용한 근육을 이완시키는 스트레칭을 하여 피로를 회복하고 근육통을 예방한다.
- 편안한 음악과 함께 정리 운동을 하면 더욱 효과적이다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 수비수를 피해 원하는 곳으로 공을 칠 수 있는가? 2. 티에 올려 놓은 공을 치고 1루까지 빠르게 달려갈 수 있는가? 3. 수비수가 없는 먼 곳까지 공을 칠 수 있는가? 4. 경기 예절을 지키며 경기에 참여하였는가?	지필 평가 자기 평가 동료 평가 체크 리스트

차시 예고

- 수비 위치를 정하고 상황에 맞는 수비 역할을 해 보도록 한다.

학습 안내 자료

6~7/12 차시

1. 학습 목표

- 다양한 상황에 맞게 위치를 잡고 공격을 막을 수 있으며 모둠원과 함께 협동하며 게임에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 공격수들이 공을 치면 자신의 수비 위치를 잡고 공을 잡을 수 있는 기능을 익힌다.
- 규칙을 이해하고 자기 위치를 잘 지키려는 책임감을 가지고 활동한다.
- 간단한 게임을 통해 자신에게 필요한 기능을 알게 하고 지속적인 연습을 할 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 안전사고를 예방하기 위하여 준비 운동과 정리 운동을 충분히 실시한다.
- 타격 시에는 휘두르는 배트에 맞는 일이 없도록 스윙을 할 수 있는 충분한 공간을 확보한 뒤에 스윙하도록 한다.

1 수업 안내

동기 유발

야구 경기에서 수비수가 공을 잡아 1루에 던져 주자가 아웃되는 장면을 생각하고, 어떠한 기능이 필요한지 이야기하도록 한다.

수업의 흐름

① '공을 막아요' 게임하기
② 게임을 하며 실천하기
③ '홈에 들어오기 전에' 게임하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 활동이 불편한 학생을 파악하고 조치한다.
- 팔과 다리에 충분한 스트레칭을 하고 가벼운 달리기를 한다.

게임 즐기기 공을 막아요

1. 어떠한 게임인가?

수비수는 공격수가 친 공을 잡아 누에 있는 우리 편에게 공격수보다 먼저 던져 잡게 하면 아웃이 되는 게임이다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 티볼 세트, 모둠 조끼, 삼각 콘, 훌라후프, 라인기 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 수비수는 완벽한 수비 형태와 자세를 취하여 타자들이 심리적인 부담감을 느끼도록 한다. 또한, 충분한 연습을 통해 빠르고 정확한 송구로 타자나 주자를 아웃시킨다.
- 송구할 누가 멀리 있을 때는 중간에 있는 수비수와 연결하여 신속하게 송구가 이루어지도록 한다.

창의 Tip

- 타격 순서를 기다리고 있는 친구에게 어떤 응원이나 격려를 해 줄 수 있는지 생각해 보도록 한다.
- 다른 경기와 마찬가지로 티볼에도 정해진 규칙이 있다. 친구들과 함께 경기를 할 때에는 상황에 맞게 즐길 수 있는 규칙을 정하는 것이 중요하다. 자신이 재미있고 모두가 즐겁게 플레이하는 것이 중요하다는 것을 느낄 수 있도록 서로 의론을 통해 규칙을 정하도록 한다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 2루까지 설치하고, 홈에서 1루까지의 거리는 8m 이상으로 설치한다. 공격 누와 수비 누를 따로 설치하여 부상을 예방하고, 공을 치고 배트를 던지지 않고 놓아둘 수 있는 곳을 설치한다.

② 인원 구성

- 인원은 공격 모둠 5명과, 수비 모둠 5명을 정한다.

3. 게임 지도 방법

- 교과서 삽화와 경기 규칙을 보고 게임의 방법을 생각해 보게 한다. 경기 규칙은 모둠 구성, 게임 진행, 공수가 바뀌는 경우로 안내한다. 직접 게임을 하면서 규칙을 터득할 수도 있지만 미리 간단하게 설명하는 것이 좋다.
- 자신에게 오는 공을 정확하게 잡아 누로 던지는 기능을 익히도록 한다.

모둠 구성	모둠별 5명, 5모둠으로 구성

게임 진행	① 수비수는 공을 잡아 누에 있는 수비수에게 공을 던져 아웃시킨다. ② 모든 공격수가 공을 치면 공격과 수비의 역할을 바꾸어 게임을 한다. ③ 홈까지 들어오면 1점을 얻는다.
게임 규칙	• 헛치기나 파울을 세 번 하면 아웃이다. • 타자는 정해진 누를 돌아오면 1점을 얻는다.
난이도 조정	• 누의 거리를 늘려 게임을 한다. • 내야의 수비수를 늘려 게임을 한다.

활동 게임을 하며 실천하기

1. 전략 지도 방법

- 전략과 기본 기능을 지도할 때는 일방적으로 제시하기보다 활동을 통하여 학생 스스로가 탐색할 수 있는 기회를 제공하는 것이 바람직하다.
- 수비수들은 공격수가 친 공을 자신이 위치에서 잡아 주자가 이동하는 누로 주자보다 먼저 던지는 기능을 익히도록 한다. 또한, 누에 던질 때 우리 편 수비수가 잘 잡을 수 있도록 던지는 기능도 익혀야 한다.
- 전략을 적용할 때 교사의 피드백이 중요하다. 수비 위치에 대한 피드백을 주도록 한다.

2. 이 게임에서 필요한 전략은?

① 각자의 수비 구역을 정하여 책임지고 수비한다.
- 자신이 맡은 구역을 생각하면서 책임지고 수비를 하도록 노력한다.

② 주자를 아웃시키기 유리한 누로 공을 먼저 던진다.
- 수비수는 공을 잡으면 주자를 아웃시키기 유리한 누를 지키고 있는 수비수에게 공을 던진다.

③ 거리가 멀어 던지기 힘들 때에는 다른 수비수에게 공을 던져 연결한다.
- 공을 잡은 위치가 주자가 진루하고자 하는 누까지 멀면 우리 편 수비수에게 공을 던져 연결할 수 있도록 한다.

교사 피드백

전략의 이해를 위한 피드백

- 공을 정확하게 우리 편 수비수에게 던지지 못했구나. 공을 던질 때에는 던지려는 방향을 보고 던져야 한단다.
- 공을 정확하게 던지려면 공을 던지는 방향으로 왼팔과 왼발을 향하게 한 후 오른팔은 뒤로 들어 올리는 자세가 필요하단다. 한번 같이 해 볼까?
- 공을 잡은 후에는 주자의 진행 방향을 봐야지. 주자가 진루하는 누 중에서 가장 나에게 가장 가까운 누는 어디일까? 그래, 홈으로 던져 봐!
- 거리가 멀어 던지기 힘들구나! 그러면 누에 가까이 있는 수비수에게 연결할 수 있도록 던져 주는 것이 좋겠어.

다양한 게임을 즐겨요 홈에 들어오기 전에

1. 어떠한 게임인가?

타자가 공을 치고 1루를 돌아오기 전에 수비수가 공을 잡아 홀라후프에 있는 수비수에게 공을 던져 타자보다 먼저 공을 잡으면 아웃이다. 공을 잡으면 자신에게 가까운 누로 던져 주자를 아웃시키는 기능과 누가 먼 경우 우리 편 수비수에게 공을 전달하여 아웃시키는 기능을 익히는 게임이다. 타자가 아웃 당하면 역할을 바꾸어 가며 경기를 진행한다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기
- 콘을 이용하여 페어 지역과 파울 지역을 구분한다.
- 주자를 아웃시킬 수 있는 영역을 훌라후프나 삼각콘을 가지고 페어 지역 밖에 설치한다.

② 인원 구성
- 5명이 한 모둠이 되어 역할을 바꾸어 가며 경기를 진행한다.

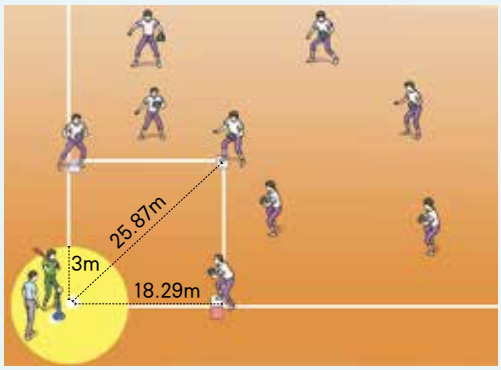
3. 게임 지도 방법

모둠 구성	한 모둠 5명, 역할을 바꾸어 가며 게임 진행
게임 진행	① 5명이 역할을 바꿔 가며 게임을 진행한다. ② 타자는 티 위의 공을 방망이로 친 후 삼각 콘을 돌아온다. ③ 수비수는 공을 잡아 훌라후프 안에 있는 수비수에게 던진다. ④ 타자가 삼각 콘으로 된 누를 돌아 홈을 밟으면 1점을 얻는다. ⑤ 타자가 홈에 들어오기 전에 수비수가 훌라후프에서 공을 잡으면 아웃이 된다.
게임 규칙	• 헛치기나 파울을 세 번 하면 아웃이다. • 타자는 정해진 누를 돌아오면 1점을 얻는다.
난이도 조정	• 누의 거리를 늘려 실시한다. • 내야의 수비수를 늘려 게임을 한다.

보충 자료

티볼 용구와 경기장





▲ 티볼 경기장

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 수비 위치를 잡고 서로 협력해서 공격을 막는 방법을 이야기해 봅시다.

- 빈 공간이 생기지 않도록 수비 위치를 잡는다.
- 자신이 맡은 구역을 책임을 다해 지키도록 한다.
- 우리 편의 수비를 할 때는 뒤에서 보조한다.
- 진루하는 타자를 보고 타격을 한다.

2. 정리 운동

- 많이 사용한 근육을 이완시키는 스트레칭을 하여 피로를 회복하고 근육통을 예방한다.
- 편안한 음악과 함께 정리 운동을 하면 더욱 효과적이다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 공격수가 친 공을 안정적으로 잡을 수 있는가? 2. 서로 협력해서 빈 공간을 만들지 않으려고 노력하였는가? 3. 중간 지역으로 오는 공을 잡기 위해 우리 모둠에게 신호를 보냈는가? 4. 정정당당하게 게임에 참여하였는가?	자기 평가 동료 평가 관찰 기록법 체크 리스트

차시 예고

- 서로 협력하여 공격과 수비를 하는 수업을 한다.

학습 안내 자료

8~9/10 차시

1. 학습 목표

- 서로 협력하고 의논하여 공격과 수비 전략을 세우고, 자기 책임감을 다하며 게임에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 공격수들이 공을 치면 자신의 수비 위치를 잡고 공을 잡을 수 있는 기능을 익히도록 한다.
- 규칙을 이해하고 자기 위치를 잘 지키려는 책임감을 가지고 활동한다.
- 간단한 게임을 통해 자신에게 필요한 기능과 전략을 알게 하고 지속적인 연습을 할 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 1루에 진루하다 1루수와 부딪치지 않도록 수비 누와 공격 누를 따로 만들어 운영한다.
- 수비 자세와 필요한 기능이 무엇인지 파악하게 하고, 실제로 각 수비 역할을 돌면서 연습하여 수비수의 역할과 자세를 익히도록 한다.

1 수업 안내

동기 유발

- 야구 대회에서 우승을 한 팀이 어떻게 경기에 임하였는지 생각해 보도록 한다.
- 야구 경기에서 자신의 역할과 책임이 무엇인지 생각해 보게 한다.

수업의 흐름

① '간이 티볼' 게임하기
② 게임을 하며 실천하기
③ 우리만의 전략 만들기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 활동이 불편한 학생을 파악하고 조치한다.
- 팔과 다리에 충분한 스트레칭을 하고 가벼운 달리기를 한다.

게임 즐기기 간이 티볼 게임하기

1. 어떠한 게임인가?

서로 협력해서 공격 전술과 수비 전술을 익히는 게임이다. 주어진 상황에 맞는 공격 전략과 수비 전략을 세워 게임에 참여하도록 한다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 티볼 세트, 모둠 조끼, 훌라후프, 라인기 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 게임이 진행되면 교사는 활동에서 소외되는 학생들에 대한 개별 지도를 실시하여 게임에 적극 참여하도록 하며, 잘할 수 있다는 피드백을 수시로 제공하도록 한다.
- 게임에서 미숙한 기술들은 개별 과제를 통해서 해결하도록 한다.

창의 Tip

- 안타를 치거나 홈런을 기록했을 때 자신들만의 세리머니를 만들어 보게 한다. 모둠원들의 사기와 자신감이 높아지는 효과가 있다.
- 우리 편 팀 로고를 만들어 우리 팀 티에 붙이는 활동을 해 보도록 한다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 경기장은 3루까지 설치합니다.
- 1루까지의 거리는 약 10m 정도로 한다. 1루는 수비누와 주자 누를 따로 설치한다.

② 인원 구성

- 7명이 한 모둠이 되어 활동하며, 내야에 4명, 외야에 3명이 수비를 합니다.

3. 게임 지도 방법

- 교과서 삽화와 경기 규칙을 보고 게임의 방법을 생각해 보게 한다. 경기 규칙은 모둠 구성, 게임 진행, 공수가 바뀌는 경우로 안내한다. 직접 게임을 하면서 규칙을 터득할 수도 있지만 미리 간단하게 설명하는 것이 좋다.
- 타자는 우리 편의 진루를 보고 타격을 하고, 수비수들은 자신의 위치를 책임지고 수비를 한다.

모둠 구성	모둠별 7명 공격수7명, 수비수 7명

게임 진행	① 한 모둠은 7명이며, 공격 모둠에서 모든 타자가 공격을 하면 공격과 수비를 교대한다. ② 누에 공격수가 남아 있을 때 공격과 수비가 교대되면 다음 공격을 시작할 때 남아 있던 누에서 다시 시작한다. ③ 누를 지키는 수비수가 달려오는 주자보다 먼저 공을 잡으면 아웃이다.
게임 규칙	• 3회 헛치거나 파울이면 아웃이다. • 주자는 계속해서 진루할 수 있다. • 3회 게임으로 진행한다.
난이도 조정	• 학생들의 수준에 따라 누까지의 거리를 조정한다.

활동 게임을 하며 실천하기

1. 공격 전략과 수비 전략 지도 방법

- 전략을 일방적으로 제시하기보다 활동을 통하여 학생 스스로가 탐색할 수 있는 기회를 제공하는 것이 바람직하다.
- 상황에 맞는 공수 전략을 서로 의논을 통해 협력해서 게임에 적용할 수 있도록 한다.
- 자신들의 게임을 통해 필요한 공격과 수비 전략에 대한 피드백을 주도록 한다. 교정적 피드백보다는 전략을 선택할 수 있는 긍정적인 피드백을 제공하는 것이 좋다.

2. 이 게임에서 필요한 공격 전략은?

① 게임의 상황을 예측하여 공격 순서를 결정한다.
- 개인의 능력과 게임의 흐름을 보고 타격 순서를 정한다.

② 수비수의 움직임을 보며 공의 방향과 세기를 결정한다.
- 수비수의 위치와 움직임을 보면서 타격 방향과 세기를 결정할 수 있도록 피드백을 주도록 한다.

③ 공을 보고 뛰어야 할 상황인지를 판단한다.
- 타자가 친 공을 보고 뛰어야 하는지 판단하여 진루한다.

교사 피드백

공격 전략의 이해를 위한 피드백

- 내야 쪽 땅볼로 공이 굴러가고 있어. 빨리 1루로 뛰어가야지.
- 뜬 공을 외야수가 잡았어. 지금 달려갔으면 아웃됐을 거야!
- 3루가 비어 있는데 3루 쪽으로 공이 가고 있으니 뛰지 않아도 돼.
- 지금은 2아웃 만루 상황이니까 무조건 달려야지.

3. 이 게임에서 필요한 수비 전략은?

① 각자 자신의 위치를 정하여 수비한다.
- 자신이 지켜야 할 구역을 생각해 보며 위치를 정해 수비하도록 한다.

② 빈 공간이 생기지 않도록 수시로 위치를 조정한다.
- 수비수들이 한 곳에 모여 있지 않도록 수시로 서로의 위치를 조정하며 수비한다.

③ 누를 맡은 수비수가 공을 잡으러 가면 다른 수비수가 비어 있는 누를 맡는다.
- 누를 맡고 있는 수비수가 공을 잡으러 가면 가까이 있는 다른 수비수가 비어 있는 누에 가서 공을 잡을 수 있도록 준비한다.

교사 피드백

수비 전략의 이해를 위한 피드백

- 2루가 더 가까웠어. 주자를 아웃시키기 위해 2루로 공을 던져야지
- 2루 가까이서 공을 잡았어. 공을 천천히 정확하게 던져야지.
- 3루 쪽으로 공을 던졌으면 주자가 먼저 도착했을 거야.
- 공이 빠질 것 같아. 뒤에 와서 수비를 도와주어야 해.

다양한 활동을 해 봐요 우리만의 전략 만들기

1. 어떠한 활동인가?

서로 협력해서 할 수 있는 공격 전략과 수비 전략을 친구들과 같이 의논하는 활동이다.

2. 활동 지도

- 상대방의 의견을 잘 듣고 나의 의견도 이야기한다.
- 서로 협력해서 공격과 수비를 잘할 수 있는 방법을 이야기해 본다.

• 작전판에 의논한 내용을 다시 전개한다.
• 서로 의논한 공격 전략과 수비 전략을 연습할 수 있도록 한다.
• 다른 의견이 있으면 친구들과 다시 이야기한다.

공격 전략 예시

· 주자가 한 명도 없을 때에는 3루 쪽으로 공을 보내 수비수가 1루로 송구하기 힘들도록 만든다.
· 야수들이 전진 수비를 할 때에는 공을 외야로 멀리 보내고, 후진 수비를 할 때는 내야로 짧게 치도록 한다.
· 주자가 3루에 있을 때에는 득점을 하기 위하여 3루에서 최대한 먼 곳으로 보내도록 한다.

수비 전략 예시

· 송구할 누가 멀리 있을 경우에는 중간에 수비수와 연결하여 신속하게 송구를 한다.
· 누를 지키고 있는 수비수가 공을 잡기 위해 누를 비었을 때 주자를 아웃시키기에 가장 유리한 수비수가 누로 달려가 공을 받는다.
· 타자가 친 공이나 수비수가 던지는 공이 뒤로 빠지는 것을 대비하여 수비자의 뒤에서 수비를 보조하도록 한다.

보충 자료

정식 티볼 경기

① 두 모둠으로 나누어 전원 타격제로 경기를 실시한다.
② 규정 횟수는 3~5회까지로 하며, 규정 횟수를 끝냈을 때 득점이 많은 모둠이 승자가 된다.
③ 시합을 종료할 때 동점일 경우에는 경기를 연장한다. 연장전 방법은 각 모둠이 협의하여 정한다.
④ 모둠별로 리그전을 펼치고, 경기하지 않는 모둠은 심판, 코치, 기록자 등의 경기 진행을 돕는다.



3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 전략을 세워 우리 팀이 다음 누에 갈 수 있도록 공격을 해 봅시다.

• 우리 편이 어느 루에 있는지 확인하고 타격을 한다.
• 진루하는 쪽에서 멀리 있는 쪽으로 공을 보내려고 한다.
• 수비수가 공을 잡으면 더 이상 뛰지 않도록 주자에게 알려 준다.

2. 정리 운동

• 많이 사용한 근육을 이완시키는 스트레칭을 하여 피로를 회복하고 근육통을 예방한다.
• 편안한 음악과 함께 정리 운동을 하면 더욱 효과적이다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 공격 전략과 수비 전략을 알고 실천할 수 있는가? 2. 서로 협력하며 공격과 수비를 할 수 있는가? 3. 모둠원들과 협동하며 즐겁게 게임에 참여할 수 있는가? 4. 자기 책임감을 다하며 게임에 참여할 수 있는가?	자기 평가 동료 평가 관찰 기록법 체크 리스트

차시 예고

• 다음 시간에는 신 나는 티볼 시합을 한다.

학습 안내 자료

10/10 차시

1. 학습 목표

- 선수의 역할뿐만 아니라 선수의 이외의 역할까지 다양하게 경험하며 티볼 시합에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 수비수들은 공격수들이 공을 치면 수비 위치를 잡고 서로 협력해서 수비를 할 수 있도록 지도한다.
- 공격수들은 서로 협력해서 점수를 얻기 위한 전략을 세워 상황에 맞는 연습을 하도록 한다.
- 간단한 게임을 통해 자신에게 필요한 기능과 전략을 알게 하고 지속적인 연습을 할 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 경기에 참여하지 못하는 학생들은 기록원이나 심판 등 다양한 활동에 참여하도록 한다.
- 개인별, 모둠별로 경기가 끝난 후 모둠 토의를 통하여 서로의 자세와 경기에 임하는 태도 등에 대하여 서로 의견을 나눌 수 있는 시간을 갖는다.

120

1 수업 안내

동기 유발

- 올림픽에서 우리나라 야구 선수들이 어떻게 활약했는지 찾아보도록 한다.
- 내가 좋아하는 야구 선수가 있으면 왜 좋은지 발표하도록 한다.

수업의 흐름

① 티볼 시합하기
② 심판이 되어 보기
③ 스포츠 기자가 되어 보기
④ 최우수 선수 선정하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 활동이 불편한 학생을 파악하고 조치한다.
- 팔과 다리에 충분한 스트레칭을 하고 가벼운 달리기를 한다.

게임 즐기기 티볼 시합하기

1. 어떠한 게임인가?

티볼 경기를 하고, 경기에 참여하지 못한 친구들은 심판, 기록원, 응원 등의 활동을 하면서 스포츠의 즐거움을 배우게 되는 게임이다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 티볼 세트, 모둠 조끼, 훌라후프, 라인기 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 심판은 각 모둠에서 1명씩 나와서 각각 주심과 부심을 본다. 주심은 두 팀을 경기장 가운데에 세운 다음 인사를 하게 하고, 공정한 게임을 하도록 유도한다. 심판의 시작 신호에 의해 게임을 진행한다. 스포츠 활동을 통해 규칙을 지키고 정정당당하게 게임을 하는 습관을 기를 수 있도록 한다.

창의 Tip

- 티볼을 즐기는 친구들과 팀을 이루어 다른 반 친구들과 친선 경기를 할 수 있는 기회를 제공한다.
- 야구형 경기는 우리들의 삶 속에 다양한 형태로 존재한다. 야구형 경기를 찾을 수 있는 여러 가지 분야를 생각할 수 있도록 한다.
  (예) 영화, 만화, 책 등)
- 동료 평가 방법으로 팀의 에이스, 팀의 전략가, 열심히 참여한 친구 등의 구체적 용어로 칭찬할 수 있는 활동도 할 수 있다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 경기장은 3루까지 설치한다.
- 1루까지의 거리는 약 10m 정도로 한다. 1루는 수비누와 주자 누를 따로 설치한다.
- 응원석과 기록원 자리로 배치한다.

② 인원 구성

- 9명이 한 모둠이 되어 활동하며, 내야에 5명, 외야에 4명이 수비를 한다. 경기에 참여하지 못하는 학생들은 자신이 원하는 활동에 참여한다. 심판, 기록원, 응원 단장 등에 참여한다.

3. 게임 지도 방법

- 교과서 삽화와 경기 규칙을 보고 게임의 방법을 생각해 보게 한다. 경기 규칙은 모둠 구성, 게임 진행, 공수가 바뀌는 경우로 안내한다. 직접 게임을 하면서 규칙을 터득할 수도 있지만 미리 간단하게 설명하는 것이 좋다.
- 승부보다는 서로 협력하면서 재미있게 게임에 참여할 수 있도록 지도한다.

모둠 구성	모둠별 9명 공격수 9명, 수비수 9명
게임 진행	① 타자는 배트로 공을 치고 누를 향하여 달려간다. ② 수비수는 공을 잡아 타자나 주자가 이동하려는 누로 공을 던져 수비수가 잡아 아웃시킨다. ③ 모든 공격수가 공을 한 번씩 다 치면 공격과 수비를 교대한다.
게임 규칙	• 3회 헛치거나 파울이면 아웃이다. • 주자는 계속해서 진루할 수 있다.
난이도 조정	• 학생들의 수준에 따라 누까지의 거리를 조정한다.

더욱 재미있게 티볼을 즐겨 보아요

1. 심판이 되어 보기

심판의 수신호를 익혀서 경기를 진행해 보도록 한다.


세이프


파울 볼


페어 볼


플레이 볼


스트라이크


아웃

2. 스포츠 기자가 되어 보기

스포츠 기자가 되어 경기를 마친 친구들에게 묻고 싶은 질문을 만들어 봅시다.

- 어떻게 홈런을 칠 수 있었나요?
- 오늘 사용한 수비 전략은 무엇인가요?
- 오늘 경기 최우수 선수가 되었습니다. 소감을 말씀해 주세요.

3. 최우수 선수 선정하기

경기에서 가장 뛰어난 활약을 보여 준 친구를 투표로 뽑아 시상하여 봅시다.

- 내가 생각하는 최우수 선수의 이름과 이유를 정리해 보도록 한다.
- 최우수 선수로 선발된 친구에게 칭찬의 말을 전달한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 우리 편이 이길 수 있는 전략을 친구들과 함께 세워 봅시다.

- 경기 중에 항상 의사소통을 하여 실수하지 않도록 한다.
- 기능이 낮은 친구들은 다른 모둠원들이 기능이나 전략 등을 알려 주어 경기력을 향상시킨다.
- 모둠원이 잘한 경우에는 환호를 하고, 못한 경우에는 격려하며 팀의 사기를 유지한다.
- 우리 편이 이길 수 있도록 응원 방법을 생각하고 실천해 본다.

2. 정리 운동

- 많이 사용한 근육을 이완시키는 스트레칭으로 피로를 회복하고 근육통을 예방 한다.
- 편안한 음악과 함께 정리 운동을 하면 더욱 효과적이다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 서로 협력해서 공격 전략과 수비 전략을 잘 세울 수 있는가? 2. 상황을 판단하고 공격과 수비 역할을 적절하게 수행할 수 있는가? 3. 우리 편을 응원하기 위해 다양한 활동에 참여할 수 있는가? 4. 모두 함께 즐겁게 시합에 참여할 수 있는가?	자기 평가 동료 평가 관찰 기록법 체크 리스트

차시 예고

- 다음 시간에는 배운 내용을 확인하고 필드형 경쟁 활동을 감상한다.

티볼 경기 기록표

학년 반 월 일 요일 교시

1회	2회	3회	4회	안타	실책	득점

- 심판: 홈 ( ), 1루 ( ), 2루 ( ), 3루 ( )
- 아나운서 & 해설: ( ), ( )
- 경기 기록지 관리 & 스코어보드: ( ), ( )
- 경기 진행 요원: ( ), ( )

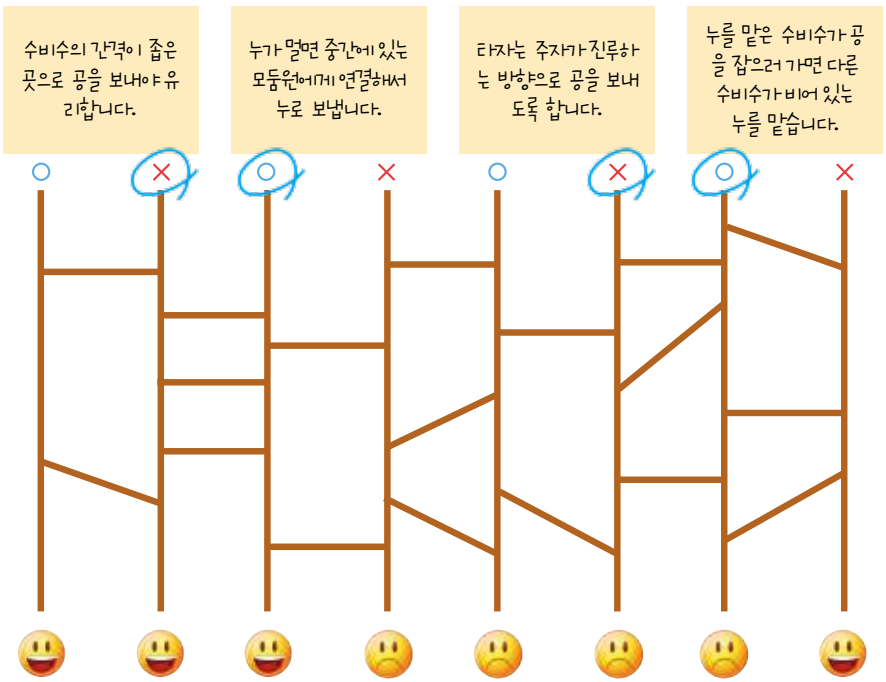
팀명	선수(타순)		공격						수비		
	번호	이름	안타	득점	타점	내야 아웃	외야 아웃	삼진 아웃	공중 볼	땅볼 아웃	실책
	1										
	2										
	3										
	4										
	5										
	6										
	7										
	8										
	9										
	10										
	11										
	1										
	2										
	3										
	4										
	5										
	6										
	7										
	8										
	9										
	10										
	11										

출처: 교육부 · 광주광역시 교육청, '체육 수업 보완 지도 자료', 2011.

배운 내용을 확인해 보아요

1 정리해 보아요!

- 설명하는 내용이 맞으면 ○, 틀리면 ✕표를 선택하여 사다리를 타고 내려가서 정답을 확인해 봅시다.



지도 Tip

기본 기능 및 전략들을 살펴보고 확인한다. 틀린 것에 대해서는 왜 틀렸는지 이야기해 보도록 한다.

2 실천했나요?

- 필드형 경쟁 활동에서 나의 활동을 스스로 평가해 봅시다.

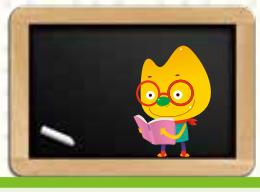
평가 내용	😀	🙂	☹
필드형 경쟁 활동의 의미와 특성을 말할 수 있습니다.	○		
필드형 경쟁 활동의 기본 기능을 할 수 있습니다.		○	
수비를 피해 빈 곳으로 공을 보낼 수 있습니다.		○	
상황에 맞게 위치를 잡고 수비를 할 수 있습니다.	○		
자기 책임을 다하여 경기를 할 수 있습니다.	○		
모둠원과 신 나게 게임에 참여할 수 있습니다.		○	

지도 Tip

자신이 할 수 있는 것과 부족한 것을 스스로 판단해 보도록 한다. 그리고 자기 평가를 바탕으로 훈련 계획서 및 반성 일기를 작성한다.







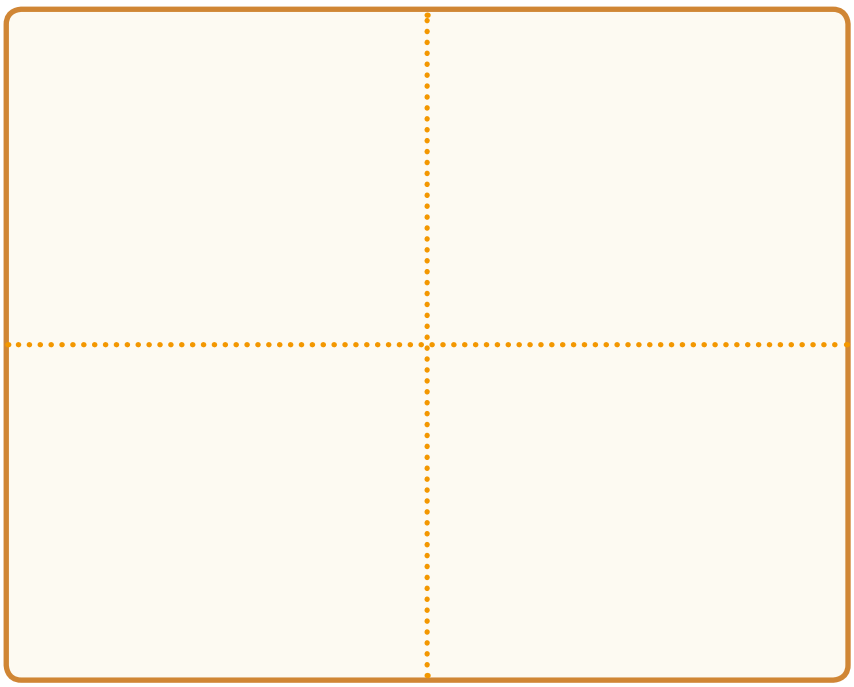
3 창의적으로 문제를 해결해요.

- 필드형 경쟁 활동을 하면서 다음과 같은 어려움을 겪는 친구에게 도움을 줄 수 있는 말을 써 봅시다.

주먹 야구형 게임	**발야구형 게임**	**티볼형 게임**
공을 1루와 2루 사이로 보내고 싶은데 잘 되질 않아.	투수가 굴리는 공을 발로 맞추는 게 너무 어려워.	수비를 할 때 글러브 안으로 공이 잘 들어오질 않아.
⇩	⇩	⇩
공을 정확하게 보면서 공을 살짝 띄우고 주먹으로 크게 휘둘러서 공을 쳐 봐.	디딤 발을 공의 진행 방향으로 공 옆에 두고 무릎을 구부렸다 펴면서 힘껏 차면 어떨까?	수비의 위치를 보며 빈 공간을 파악해 봐.

4 활동 가치를 길렀나요?

- 필드형 경쟁 활동에 참여하면서 나의 책임감이 어떻게 변화되었는지 4컷 만화로 그려 봅시다.



지도 Tip

자신의 잘하는 기능과 전략을 친구들에게 같이 해 보면서 도움을 주는 활동이다. 자신의 경험을 바탕으로 다양한 해결책을 제시할 수 있도록 한다. 동료 간에 긍정적인 피드백을 주고받을 수 있도록 한다.

지도 Tip

필드형 경쟁 활동에 참여하면서 나의 책임감 변화를 그림으로 나타내 보도록 한다.
1컷: 야! 너 때문에 공이 뒤로 빠졌잖아.
2컷: 공이 빠지지 않도록 최선을 다해야지.
3컷: 수비수가 뒤에서 보조해야지.
4컷: 청소 시간에 나에게 주어진 역할을 다해야지.



활동 1

야구 강국 대한민국

우리나라의 야구 역사를 간단하게 소개하여 야구에 대한 흥미와 동기 유발 자료로 활용한다. 우리나라가 야구 강국이 되기까지의 여정을 설명하고, 특히 2008년 베이징 올림픽 경기 대회에서 우승한 동영상 자료를 같이 보여 주면서 활용한다.

활동 2

야구 용어를 알아보아요.

야구 경기는 9명으로 구성된 두 팀이 9회에 걸쳐 공격과 수비를 번갈아 하면서 얻은 점수로 승패가 결정된다. 리틀 야구는 6회, 중학교는 7회까지를 기준으로 한다. 경기를 이해하기 위해서는 경기 규칙과 용어에 대한 설명이 필요하다. 야구는 다른 스포츠 종목보다 용어가 복잡하여 학생들이 이해하기 어렵다. 가장 기초적인 용어를 설명해서 야구 경기를 관람할 때 이해해 할 수 있도록 지도한다. 학생들이 경기 방법 및 규칙을 이해한 후 경기 내용이 담긴 영상 자료를 시청하면서 분석적으로 경기를 시청할 수 있는 기회를 가질 수 있도록 지도한다.

활동 3

아빠 야구 보러 가요.

야구 경기장에 가 보는 것도 야구 경기를 이해하는 좋은 방법일 것이다. 특히, 가족과 함께 야구 경기를 보면 가족의 화목을 다질 수 있으며, 행복한 시간을 보낼 수 있을 것이다. 야구의 규칙 및 관람 태도 등을 설명할 수 있도록 한다.

감상 자료

존중과 예의를 중시하는 영국의 크리켓



• 크리켓(cricket)은 배트와 공을 사용하는 단체 경기이다. 11명으로 이루어진 두 팀이 교대로 공격과 수비를 하면서 공을 배트로 쳐서 득점을 겨루는 방식으로 진행된다. 경기 시간이 매우 길어 보통 하루 동안 2회전으로 치러지지만 국제 경기에서는 한 시합이 약 1주일 가량 계속된다.

• 크리켓에 대한 최초의 기록은 16세기 잉글랜드 남부에서 이 경기를 즐겼던 것에 대한 내용이다. 이후 점차 발전을 거듭하여 18세기에 이르러서는 영국의 국기(國技)가 되었다. 대영 제국의 팽창에 따라 19세기에는 영국 외의 국가에도 보급되기 시작했으며, 국제 대회도 생겨났다. 오늘날 크리켓을 관장하는 국제 단체인 국제 크리켓 평의회(ICC)는 105개 회원국을 보유하고 있다. 크리켓 경기의 형태 중 하나인 테스트 크리켓은 전 세계 많은 국가에서 매우 대중적인 스포츠이며, 이 때문에 크리켓은 세계에서 축구 다음으로 가장 인기 있는 스포츠로 여겨진다.



야구와의 비교

야구와 비교하여 크리켓 경기를 이해할 때 크게 세 가지 특이한 점들이 있다.

- 첫 번째, 투수에게는 마운드가 없다. 10~20m 정도를 뛰어와 그 힘을 이용하여 공을 던지게 되는데 팔꿈치를 펴고 공을 던져야 한다. 여기까지만 해도 야구와 매우 다른 모습으로 보일 수 있지만, 한 가지 또 다른 것이 있다면 공을 피치에 한 번 튀기게 던진다는 것이다.
- 두 번째로, 타자의 입장에서도 야구와 다른 것이 크리켓에서는 파울이 없다는 점이다. 투수가 뛰어와 공을 바닥으로 던져 위켓을 노린다면 타자는 그 공을 경기장 어느 방향으로도 쳐낼 수 있다. 물론 야구와 같이 수비수에게 캐치아웃을 당하지 않도록 수비수가 없는 지역으로 공을 쳐내야 한다.
- 마지막으로, 타자는 투수의 공 하나에도 아웃을 당할 수 있다는 점이다. 야구는 9회까지 자신의 타순이 돌아오면 경기장에 다시 들어가서 기회를 잡을 수 있지만, 크리켓에서 타자는 매 순간이 마지막 기회가 될 수 있다는 것이다. 한마디로 타자가 한 번 아웃을 당하면 그날 타석에 다시는 들어갈 수 없다. 반면에 아웃되지 않는다면 경기의 끝까지 살아남아 100점 이상의 득점을 할 수도 있는 경기가 크리켓이다.

야구에는 있고 크리켓에는 없는 4가지

① 파울: 어느 방향으로도 타격할 수 있다. 심지어 타격이 맘에 안 들면 안 뛰어도 된다.
② 데드 볼: 타자는 보호 장비를 반드시 착용해야 한다.
③ 수비수의 글러브: 위켓키퍼만이 글러브를 끼고 나머지 수비수들은 맨손으로 공을 잡는다.
④ 심판에 대한 항의: 심판에 대한 존경과 예의를 지켜야 한다.

교수·학습 과정안 (예시)



운동장	3. 경쟁 활동		중단원	3. 도구로 공을 쳐 봐요.		
소단원	서로 협력해서 공격과 수비를 해보기		교과서 쪽수	118~119	차시	8~9/10
학습 목표	협동 티볼 게임의 방법과 전략을 알고 서로 협동하여 공격과 수비를 할 수 있다.					
창의 · 인성	책임, 배려, 확산적 사고					
지도 장소	운동장		수업 모형	협동 학습 모형		
수업 개선 전략	학습 집단	소규모 모둠 구성				
	교수 · 학습 준비물	티볼 세트, 베이스, 모둠 조끼, 점수 판, 호루라기				
	ICT 활용	• 동기 유발 자료: 한국티볼협회 www.teeball.or.kr • 차시 예고 자료: 사진				

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
준비	동기유발	○ 학생 건강 확인하기 • 건강 상태가 좋지 않은 학생 확인하기 – 수업 활동을 관찰하기 좋은 곳에서 관찰 기록지를 작성한다.	5	• 경쟁 활동에서 필요한 요소가 무엇인지 파악하게 한다.
	학습 문제 확인	○ 팀플레이의 중요성 이해하기 • 서로 협력해서 게임에서 이기는 내용의 동영상을 감상하고 느낀 점 발표하기 – 협동을 하면 어떤 점이 좋은지 이야기해 보기 – 자신에게 주어진 역할에 최선을 다한 사람이 누구인지 이야기해 보기 • 우리 편이 승리하기 위해 필요한 핵심 요소 알아보기 – 협동 및 책임감 등	2	• 환자 파악을 하며 몸을 충분히 풀 수 있도록 준비 운동을 한다.
	학습 활동 안내	○ 활동 안내하기 • 활동 1. 책임감 수준 확인하기 • 활동 2. 기본 게임하기 • 활동 3. 변형 게임하기	3	
탐색 및 활동	운동의 의미와 특성 알기	활동 1. 책임감 수준 확인하기 • 친구들과 지난 수업에서 활동한 내용을 바탕으로 자신의 책임감 수준을 서로 이야기하기 • 나의 역할이 무엇인지 생각해 보기 • 나에게 주어진 역할을 다하기 위해 노력한 점 이야기해 보기	7	



학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
전개	**운동을 안전하게 하는 방법 알기**	활동 2. 기본 게임하기 ○ '티볼 2루 야구 게임' 실행하기 • 게임 규칙을 안내하고 규칙을 이해할 수 있도록 안내하기 – 수비수의 위치를 정하고 달리는 곳을 알게 하기 – 신속하게 달려가 공 잡기 – 팀에서 필요한 전략을 세우고 실시하기 • '티볼 2루 야구 게임'의 전략 탐색하기 – 세운 전략대로 게임이 잘 이루어졌는지 발표하기 – 전략대로 이루어지지 않은 이유는 무엇인지 발표하기 – 게임 승리를 위해 필요한 새로운 전략에 대해 발표하기 ○ 필요한 기능 습득 안내하기 • [활동 1] – 던지고 받기 – 2인 1조로 던지고 받기를 번갈아 하기 등 ○ 효과적인 공격과 수비 전략 수립하기 • 게임을 성공적으로 수행하기 위한 전략을 모둠별로 수립하고, 각자의 역할을 정해 보기 – 작전판을 이용하여 전략을 세우고, 공격과 수비 역할을 정하기	7	• 학생들 스스로 필요한 전략을 알아내도록 다양한 의견을 수용할 수 있는 분위기를 조성한다. • 교사는 부족한 내용을 보충 지도할 수 있도록 피드백을 제공한다.
	자기 인식 이해하기	활동 3. 변형 게임하기 ○ '티볼 3루 야구 게임' 하기 • 3루를 정하고 재구성 게임을 실시하기 • 원하는 곳으로 정확하게 치고 달리기 • 공격자를 아웃시키기 위한 방법에 대해 생각하고 수행하기 • 승리를 위한 전략적인 게임이 이루어지도록 작전 회의하기	10	
정리	**학습 내용 정리**	○ 정리 및 평가 • 정리 운동하기 – 많이 사용한 신체 부위를 중심으로 정리 체조하기 ○ 티볼 게임의 효과적인 전략 정리하기 • 오늘 학습한 내용 말하기 • 게임을 잘하기 위한 전략 말하기 – 수비가 빈 곳으로 치고, 날아오는 공을 정확하게 받으며, 서로 협동하며 게임 하기 ○ 평가하기 • 동료 평가하기 – 모둠의 에이스, 팀의 전략가, 열심히 참여한 친구를 구체적 용어로 칭찬하기 ○ 차시 예고하기 • 신 나는 티볼형 게임 해 보기	4 2	• 자기 평가지를 배부하여 정리와 함께 자기 평가가 이루어지도록 한다.



평가 및 평가지

① 평가 계획

평가 기준	평가 관점		평가 방법	평가 시기
• 공격과 수비를 잘하기 위한 방법을 알고 있는가? • 공격 전략과 수비 전략을 사용하여 게임을 할 수 있는가? • 자기 책임을 다하여 전략을 실천하며 즐겁게 게임에 참여할 수 있는가?	상	• 공격과 수비를 전략을 잘 이해하고 있다. • 전략을 세워 공격과 수비 역할을 잘할 수 있다. • 자기 책임을 다하고 동료들과 협동하며, 게임에 참여하는 태도가 우수하다.	• 관찰 • 동료 평가 • 지필 평가 • 보고서 • 비디오 분석	• 수시 • 수업 중 • 수업 후 • 수업 후
	중	• 공격과 수비를 전략을 이해하고 있다. • 전략을 세워 공격과 수비 역할이 양호하다. • 자기 책임을 다하고 동료들과 협동하며, 게임에 참여하는 태도가 양호하다.		
	하	• 공격과 수비 전략 이해가 부족하다. • 전략의 이해가 부족하며 공격과 수비 역할을 잘하지 못한다. • 자기에게 주어진 책임을 다하지 못하고 게임에 참여한다.		

② 관찰 평가지

과정 평가 (잘함: ◎, 보통: ○, 노력 요함: △)				교사의 종합 평가
평가 내용 / 학생 이름	빈 곳으로 공 차기, 공을 받고 던지기	공격과 수비 전략 이해하고 실천하기	책임을 다하여 참여하기	

단원명	Ⅲ 경쟁 활동 3. 티볼형 게임	차시		평가일	년 월 일
과제명	자기 책임을 다하면서 티볼형 게임에 참여하기			평가자	

1. 팀워크를 가장 잘 실천한 모둠을 선정해 보고, 그 모둠이 공격과 수비에서 어떤 전략을 사용하였는지 써 봅시다.

2. 티볼형 게임에 참여하면서 자신의 전략과 기능을 평가해 봅시다.

자기 평가 (해당되는 곳에 '○'표)				동료 평가 (4~6명 1모둠) 잘함: ◎, 보통: ○, 노력 요함: △)
배팅 티 위의 공을 쳐서 수비가 없는 빈 곳으로 보냈는가?	만족	보통	부족	
공격수가 친 공을 바른 자세로 받아 누를 지키고 있는 수비수에게 던졌는가?	만족	보통	부족	
자기 책임을 다하여 열심히 참여했는가?	만족	보통	부족	

오늘 수업을 하고 나서		
재미있었거나 어려웠던 점이 있었나요?		
게임을 잘 하려면 어떻게 해야 할까요?		
새로운 게임을 만들어 보아요.	가. 게임 명: 나. 게임 목표: 다. 준비물:	
	라. 경기 방법	마. 경기장을 그려 보세요.



1 단원 안내

표현 활동은 신체 움직임을 통하여 자신의 감정이나 생각을 자유롭게 표현하고, 이를 감상하는 활동이다. 근육 운동 감각이라는 일차적 감각 기관을 활용하여 풍부한 감수성을 기르고 비판적 사고력을 추구하는 것으로 창의력을 기르는 데 매우 유용하다. 따라서 신체 움직임의 심미적 요소를 이해하고, 각자 개성을 발휘할 수 있는 예술적 방법으로 표현하여 다양한 표현 유형과 문화적 특성을 기르는 데 초점을 두고 있다. 초등학교 5학년의 표현 활동은 민속 표현이다. 민속 표현은 우리나라와 외국의 민속춤을 익히고 감상하는 활동에 참여하면서 여러 민족의 문화적 특성과 다양성을 인식하고 이를 적용하는 것이 중요하다. 민속 표현은 우리나라 민속춤과 외국 민속춤으로 구성되어 있다.





2 단원 목표

민속 표현은 세계 여러 지역의 고유한 민속 표현의 종류와 특징을 이해하고, 민속 표현 활동의 다양한 표현 방법인 기본 움직임, 대형, 리듬 등을 익혀 창의적으로 신체 활동에 적용하는 것이 중요하다. 또한 세계 여러 나라의 민속 표현을 개인 혹은 모둠별로 창작하여 발표하고 이를 감상하는 활동을 통해 '다양성'의 개념을 이해하고 적용하는 것을 목표로 한다.

민속 표현의 종류와 특징	• 민속 표현의 의미와 특성을 이해한다. • 민속 표현에 담겨 있는 다양한 문화를 이해한다.
민속 표현의 표현 방법	• 민속 표현의 대형, 리듬을 알고 기본 움직임을 창의적으로 표현한다.
작품 표현 및 감상	• 개인이나 모둠별로 움직임을 창의적으로 표현할 수 있다. • 작품을 구성하여 발표하고, 감상한 느낌을 이야기한다.
다양성 이해 및 실천	• 민속 표현을 발표하고 감상 활동에 참여하면서 민속 표현에 담긴 "다양성"의 개념을 이해하고 실천한다.

3 단원 내용 및 지도 계획

단원	내용	창의·인성	교과서 쪽수	차시
1. 흥겨운 우리 춤을 알아보아요	대단원 소개	호기심 · 흥미, 개방성	126~127	1
	민속 표현의 가치 이해하기	다양성, 개방성	128~129	
	민속 표현 이해하기	호기심 · 흥미, 몰입	130~131	
	우리나라 민속 표현 이해하기	상상력, 논리 · 분석적 사고	132~133	2
	강강술래 놀이하며 춤추기	몰입, 협동	134~135	3~4
	강강술래 발표와 감상하기	독창성, 감수성	136~137	5
	탈을 쓰고 춤추기	몰입, 흥미	138~139	6~7
	탈춤 발표와 감상하기	독창성, 감수성	140~141	8
2. 춤으로 세계 여행을 떠나요	외국의 민속 표현 이해하기	몰입, 개방성	142~143	1
	세계 여러 나라의 민속춤 이해하기	논리 · 분석적 사고	144~145	2
	티니클링 춤추기	개방성, 협동	146~147	3
	패티 케이크 폴카 춤추기	상상력, 배려	148~149	4
	트로이카 춤추기	상상력, 협동	150~151	5
	민속춤 발표와 감상하기	감수성, 독창성	152~153	6
평가	배운 내용 확인하기	확산적 사고, 성실	154~155	-

4 단원 지도 방법

표현 활동에서는 세계 각국의 민속 표현을 이해하고, 실천하며, 감상하는 활동을 통해 다양한 민속 표현이 내포하고 있는 문화의 다양성과 우수성을 수용할 수 있는 태도를 기를 수 있도록 지도해야 한다.

우리나라와 외국의 민속 표현에는 여러 가지가 있으나 5학년 학생의 신체적, 정서적 발달을 고려하여 각 나라의 대표적 이미지를 연상하는 활동을 병행하고 춤뿐만 아니라 음악, 의상 등의 문화를 전반적으로 학습하도록 한다. 민속 표현을 지도할 때 무엇보다 중요한 것은 기본 동작을 정확히 습득하여 민족적 특성을 살린 신체 표현 활동이 되도록 해야 하며, 이를 구성할 때 개개인의 창의력이 충분히 발휘되도록 한다.

지도 방법	활동 예시
창의·인성 지향	• 동작의 어려움을 겪는 학생들을 서로 돕고 배려하면서 동작을 습득하도록 한다.
개인 수준차 고려	• 모둠별 창작 시 개인의 수준을 고려하여 모둠원들이 함께할 수 있는 동작을 실시한다.
자기 주도적 학습	• 강강술래 놀이를 지도할 때 선두를 바꾸어 가면서 학습하도록 하여 자신감을 갖고 정확히 표현하도록 한다.
통합적 학습	• 인터넷, 문헌 조사, 박물관 탐방 등 다양한 매체를 활용하여 민속춤을 조사하고, 이에 대한 의견 교환을 통해 신문, 삽화, 동영상 등 여러 가지 방법으로 통합된 형태의 민속춤을 발표하도록 한다.

5 단원 평가

민속 표현에서는 각국의 민속 표현의 종류와 특징을 이해하고, 이를 신체 활동에 적용하여 발표할 수 있는 능력을 기르며, 감상 활동을 통해 타인의 창의적 표현을 분석하고 비평할 수 있는 있는지를 평가한다. 민속 표현의 평가 방법으로는 민속 표현에 대한 일반적 이해를 평가하는 지필 검사, 동작의 정확성과 표현력을 평가하는 개인(또는 모둠별) 표현 능력 검사, 표현 활동 감상 후 이루어지는 감상문과 체크 리스트, 그리고 개인 혹은 모둠의 창작 구성력을 평가하는 자기 평가와 타인 평가가 사용된다.

표현 활동			
이해력	표현 능력	창의력	가치 및 태도
• 지필 검사	• 타인 평가 • 표현 능력 검사 • 체크 리스트 • 감상문	• 자기 평가 • 타인 평가	• 체크 리스트 • 감상 평가

다양성을 느껴 보아요



단원 가치의 이해

가치 안내 민속 표현으로 다양성 이해하기

세계 여러 나라에는 문화와 환경에 따라 고유의 아름다움을 표현할 수 있는 다양한 민속 표현이 있다. 다양한 민속 표현을 경험하고 감상하는 활동을 함으로써 민속 표현에 내재되어 있는 문화의 다양성과 우수성을 이해할 수 있다. 이러한 다양한 문화적 특성을 이해하기 위해서는 다른 나라의 문화를 이해하고, 존중하며 다른 사람을 배려하는 태도를 갖도록 해야 한다.

가치 지도 민속 표현의 다양성 지도 방법

민속춤은 다양한 동작의 특성이 있다. 예를 들어 더운 지방과 추운 지방의 움직임의 특성, 민족의 성향 등을 학생들이 조사하여 다양한 움직임의 차이를 느끼게 할 수 있다. 특히 춤의 유래를 이해한다면 움직임의 특성을 이해하는 데 많은 도움이 된다. 또 민속춤에는 다양한 복장과 리듬, 대형이 있다. 이러한 문화를 이해한다면 춤이 가지고 있는 고유의 아름다움을 잘 표현할 수 있다.



1 흥겨운 우리 춤을 알아보아요



가 단원 안내

'흥겨운 우리 춤을 알아보아요'는 우리나라 민속 표현의 전반적인 지식을 탐구하는 내용으로 구성되어 있다. 따라서 우리나라 민속 표현의 종류 및 특징을 이해하고 기본 움직임, 대형, 장단을 익혀 신체 활동에 창의적으로 적용하는 것이 중요하다. 또한 우리나라의 민속 표현을 모둠으로 발표하고, 감상함으로써 우리나라의 문화적 특징을 이해하고 다양한 표현 능력을 길러 무한한 표현의 가능성을 체험하도록 하고 있다.

이 단원에서는 민속 음악에 대한 이해에서 출발하여 움직임을 익히고, 여러 가지 방법으로 변화시킴으로써 창의적인 표현 방법을 체험하고 표현의 다양성을 탐구하는 활동을 해야 한다. 이를 위해 단체 표현이 가능하고 노래와 춤을 함께 익힐 수 있는 강강술래와 신체의 활발한 움직임과 창의적 표현 활동이 가능한 탈춤을 제시하였다.

나 단원 학습 전개



1차시 대단원 도입, 다양성 이해, 중단원 도입

2차시 우리나라 민속 표현의 종류와 특징

3~4차시 강강술래 춤추기

5차시 강강술래 발표 및 감상

6~7차시 탈춤 추기

8차시 탈춤 발표 및 감상

다 단원 내용 및 지도 방법

'흥겨운 우리 춤을 알아보아요'는 학생들에게 우리 문화에 대한 전체적 이해를 돕도록 하는 것이 중요하다. 학생들로 하여금 우리나라 민속 문화에 대한 호기심과 흥미를 유발하도록 미리 과제를 제시하여 스스로 탐구할 수 있는 기회를 우선적으로 부여하는 것이 필요하다. 또한 단순히 놀이 문화를 이해하는 차원이 아닌 몸을 통해 표현하는 활동이므로, 학생으로 하여금 우리나라 춤을 어떻게 추는 가에 대한 기초적인 지식과 정보를 제공하는 것이 필요하다.

라 단원 평가

단원의 목표와 관련하여 얼마나 도달하였는지에 대해 평가한다. 이해력, 수행 능력, 실천 능력, 감상이나 태도와 관련하여 평가한다.

- 우리나라 민속 표현의 종류와 특성을 파악하였는가?
- 민속춤을 적절하게 표현하였으며, 이를 다양하게 구성할 수 있는가?
- 친구들과 함께 민속춤의 움직임을 자신 있게 표현할 수 있으며, 다른 친구들의 움직임을 잘 감상할 수 있는가?
- 민속 표현을 통해 우리나라 문화의 특성을 이해하였는가?

마 배경 지식



일반 서민들에 의해 추어진 민속춤은 삶과 밀접한 관련이 있다. 예로부터 농경 사회인 우리나라에서 절기마다 행해지는 춤은 중요한 의식이었으며 필수적인 수단이었다. 북, 장구, 꽹과리 등 여러 가지 악기의 반주로 이루어지는 제사 의식에서의 춤은 하늘과 직접 소통하는 수단이었다. 농사의 고단함을 위로하고 풍작을 기원하는 데에도 춤은 큰 역할을 하였다. 따라서 민속춤을 지도할 때에는 각 춤에 대한 유래를 통해 움직임의 발전 과정을 이해하고, 움직임에 관련된 내용뿐 아니라 전통 음악, 즉 장단이 어떻게 적용되는지 이해할 수 있어야 효율적인 학습이 가능하다. 각 민속춤에 사용된 장단, 리듬에 대한 사전 이해가 필수적이며, 이에 따라 기본 움직임과 대형의 다양한 변형을 통해 움직임의 율동성과 역동성을 증가시킴으로써 흥미를 더할 수 있어야 한다.



학습 안내 자료

1/8 차시

1. 학습 목표

- 민속 표현의 의미와 특성을 알고, 다양한 민속 표현을 잘하기 위한 방법을 이해할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 민속춤의 유래를 조사하고 토론함으로써 분석적 사고를 유도하고, 자기 주도적 학습 환경을 조성한다.
- 민속춤을 출 때 필요한 악기나 미술품에 남아 있는 민속품의 자료를 알아보는 활동을 실시하여 통합적 활동을 할 수 있다.
- PPT 자료를 통하여 다양한 민속 표현의 종류를 소개함으로써 민속 표현의 다양성을 학생들이 체득할 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 민속 표현의 의미와 특성에 대하여 학생들과 이야기할 때 자신의 의견을 충분히 전달할 수 있는 기회를 골고루 갖게 한다.
- 민속 표현을 대표적인 장르의 춤에 한정 짓지 않고, 다양한 민속 표현을 찾아보도록 지도한다.



1 수업 안내

동기 유발

"봉산 탈춤"의 동영상 장면을 보여 준 후 어떤 느낌이 들었는지 이야기할 수 있도록 한다.

- 춤사위가 크고 활발한 봉산 탈춤을 보여 줌으로써 학생들이 동작을 따라하고 싶은 생각이 들 수 있는 분위기를 만들어 준다.

수업의 흐름

① 민속 표현의 다양성 이해
② 민속 표현의 의미와 특성
③ 민속 표현을 잘하려면

2 본문 탐구

활동 1 우리나라 민속춤의 의미와 특징

우리나라 민속춤은 같은 의미의 말로 대동 춤, 우리 춤, 마을 춤, 민중 춤이라고도 한다. 예로부터 전해 내려오는 전통춤의 하나로 일반 서민 대중들이 즐겨 추는 춤이다. 양반과 평민이 엄격히 분리되던 계급 사회에서 민속춤은 대개 생활의 여러 가지 모습을 모방하거나 표현하는 형태로 이루어졌다.

활동 2 민속 표현을 잘하기 위한 방법 알아보기

1. 정보 탐색

인터넷, 신문 기사, 영화, 사진 등을 통해 어떤 형태



학습 도움 자료

학습 준비물

- 다양한 민속 표현을 보여 줄 수 있는 사진 자료나 동영상

티칭 Tip

- 민속 표현의 다양성을 설명할 때에는 민속춤과 관련된 의상, 악기, 음악, 장단 등 문화적 특성을 참조하여 지도하면 학생들이 이해하는 데 도움이 된다.
- 민속 표현은 지방마다 특성이 있는 동작을 볼 수 있고, 감정 표현이 풍부하고 율동이 자연스러워야 함을 설명한다.

창의 Tip

- 모둠별로 조사한 내용을 발표할 수 있는 방법에는 여러 가지가 가능하다. 신문, 프리젠테이션, 만화, 누리집, 영상 등 여러 가지 매체를 사용할 수 있음을 알려 준다.

의 민속춤이 있으며 그 춤의 유래, 복장, 움직임의 특징을 알아본다.

2. 장단 익히기

우리나라 민속춤에는 굿거리, 자진모리, 중모리, 세마치, 타령 등 여러 가지 장단이 있음을 살펴보고, 이를 어떻게 연주하는 것인지 친구들과 함께 이야기한다. 장구, 북, 소고 등을 활용해 장단을 쳐 보고 소품이 없을 때에는 오른손과 왼손을 이용하여 손뼉, 혹은 무릎을 치면서 장단을 연습한다.

3. 장단에 맞추어 발표하기

장단에 맞추어 발표한 후 감상한 친구들과 서로의 춤에 대해 의견을 나누어 부족한 점을 보완한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

우리나라 민속춤을 가장 잘 표현할 수 있는 방법 중에서 무엇이 가장 중요하다고 생각하는지 친구들과 이야기한다.

차시 예고

- 우리나라 민속춤의 종류와 유래에 대해 학습한다.

학습 안내 자료

2/8 차시



1. 학습 목표

- 우리나라 민속 표현의 종류와 유래, 특징에 대해 알 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 우리나라의 다양한 민속 표현을 시청각 자료를 중심으로 살펴보고, 느낀 점을 이야기하고 토론한다.
- 민속 무용의 유래와 특성을 이해해야 민속 표현을 잘할 수 있다는 것을 강조하여, 학생 스스로 유래와 특성을 알아보고 조사할 수 있는 분위기를 조성한다.

3. 지도상의 유의점

- 학생들이 자신의 생각을 충분히 전달할 수 있도록 생각할 수 있는 시간적 여유를 준다.
- 어떤 의견이든 학생이 자신감 있게 표현할 수 있는 환경을 조성한다.

1 수업 안내

동기 유발

자신이 알고 있거나 관심이 있는 민속 표현에는 어떤 것들이 있는지 질문한다.

- 민속 표현은 세시 풍속이나 민속 신앙에 의해 자연적으로 발생하여 발전해 왔으며, 대표적인 민속 표현에는 강강술래, 탈춤, 농악무, 살풀이, 한량무 등이 있다.
- 강강술래, 탈춤, 농악무는 비교적 단순하고 신명나는 움직임이 특징이고, 살풀이와 한량무는 형식적인 아름다움보다는 내면의 아름다움을 중요하게 여겨 정적인 동작이 주를 이룬다.

수업의 흐름

① 우리나라 민속 표현의 종류와 특징 알아보기
② 민속 표현의 유래와 움직임 특성 알아보기

2 본문 탐구

활동 1 우리나라 민속 표현의 종류와 특징 알아보기

1. 민속 표현의 종류

우리나라 민속춤은 명절이나, 노동을 할 때 힘든 일을 즐겁게 하려고 할 때나 의식을 치를 때 여러 가지 형태의 춤을 추었다. 탈춤, 강강술래, 승무, 살풀이는 대표적인 민속춤으로 각 지역에 따라 다양하게 발전하였다.



학습 도움 자료

학습 준비물

- 강강술래, 탈춤, 살풀이, 농악무 관련 사진 및 동영상 자료

핵심 용어

- **절기** 한 해를 스물넷으로 나눈, 기후의 표준점으로 농사일을 하는 시기를 가늠하는 기준이 되었다.
- **장단** 노래의 리듬과 같이 곡조의 빠르고 느림을 말한다.

티칭 Tip

- 우리나라 민속 표현의 필요성을 정확히 제시하면서 우리 전통 문화에 대한 자부심을 갖도록 지도한다.
- 각 춤의 유래를 설명하면서 춤의 특징과 어떻게 연결될 수 있는가를 생각하도록 한다.

창의 Tip

- 우리나라 전통 악기가 사용되는 춤을 예로 들어 설명하면서 춤의 특징을 생각해 보도록 한다.
- 춤에 사용되는 의상의 형태나 특징을 살펴보고, 그것이 어떤 의미를 담고 있으며 어떤 움직임이 가능한가를 연상하도록 한다.
- 지역별로 행해진 민속춤을 조사하여 그 특징을 이해하도록 한다.

2. 민속 표현의 특징

민속춤은 일반적으로 4가지로 그 특징이 요약된다.

① 평민들이 즐겨 추던 춤으로 흥겨운 장단에 맞추어 즉흥적으로 이루어진 춤이다.

② 자신의 삶에서 느꼈던 기쁨, 슬픔, 고통, 즐거움 등 생활 감정을 그대로 표현한 춤이다.

③ 지역마다 그 형태가 조금씩 다르게 전해져 내려왔으며 음악, 의상과 소품에서도 지역적 특색을 나타낸다.

④ 춤 동작은 누구나 따라 하기 쉽고 즐거운 동작이 주를 이룬다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

민속 표현의 종류와 특성을 친구들과 발표하도록 한다.

- 학생들이 민속 표현의 종류에 따른 특성을 설명을 할 때 동작뿐만 아니라 의상, 음악, 장단 등 문화적인 요소들도 이야기할 수 있도록 한다.

차시 예고

- 대표적인 민속춤으로 강강술래 놀이와 춤을 학습한다.
- 강강술래의 기원에 대해 조사한다.

학습 안내 자료

3~4/8 차시

1. 학습 목표

- 강강술래의 유래와 움직임 특성을 이해할 수 있으며, 강강술래 장단을 익히고 이에 맞추어 춤을 출 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 시청각 자료를 이용하여 강강술래의 전체적 구성을 감상하도록 한다.
- 여러 명이 함께하는 놀이이므로 모둠별 협동을 강조한다.

3. 지도상의 유의점

- 각 모둠이 일정한 공간을 사용하여 다른 모둠에게 방해가 되지 않도록 한다.
- 손 잡는 방법을 정확히 알려 주어 상대방을 아프게 하거나 장난을 치지 않도록 한다.
- 교사의 지시에 집중하여 놀이의 순서가 바뀌지 않도록 유의한다.



1 수업 안내

동기 유발

강강술래가 무슨 뜻인지 조사하도록 한다.

- 강강술래의 의미: '강강수월래', '강강술래', '광광술래' 등 전승 지역에 따라 다양하게 불린다. 강강술래의 정확한 뜻을 알 수는 없지만, 노래를 부르며 추는 우리나라의 집단 무용을 의미한다.

수업의 흐름

① 강강술래의 기원과 의미에 대한 이해
② 강강술래 춤추기

2 본문 탐구

활동 강강술래 놀이를 하며 춤추기

1. 강강술래 춤의 특징을 설명한다.

- 여성 집단 원무로서 풍요를 기원하는 주술적 성격을 지니고 있다.
- 선소리꾼(리더)의 지휘에 따라 춤의 내용이나 구성이 창의적으로 변화될 수 있다.
- 발동작을 중심으로 이루어지는 하체 중심의 춤으로, 박자의 변화에 따라 가속화되는 역동적인 율동성을 지니고 있다.
- 원무와 나선형 등 다양한 원의 변형으로 구성되어 있다.



학습 도움 자료

학습 준비물

- 강강술래 사진, 동영상, 음악

티칭 Tip

모둠의 편성

- 우리나라 민속 표현은 현재 학생들의 생활에 익숙하지 않아 생소할 수 있다. 따라서 우리나라 조상들이 어떤 옷을 입고 생활했는지 연상해 보고, 이에 따른 움직임이 무엇인가를 상상하도록 하여 춤추기가 자연스럽게 이루어지도록 한다.

창의 Tip

- 자진모리 장단과 비슷한 박자의 최신 노래가 무엇이 있는지 생각해 보고, 노래에 맞추어 강강술래를 할 수 있도록 한다.

인성 Tip

- 놀이를 진행할 때 학생들이 적절한 간격을 유지하고 있는지 살펴본다. 뛰기 동작에서 장단이 빨라짐에 따라 간격이 벌어져 사고가 발생할 위험이 있으니 친구에게 해를 끼치지 않도록 배려심을 고취한다.

- 집단 원무로서 흥이 고조됨에 따라 공동체적 일체감을 느낄 수 있다.

2. 노래와 장단 알아보기

- 강강술래의 노래를 알아보고, 각 노래에 따른 놀이의 종류를 설명한다.
- 강강술래의 가사를 함께 읽어 보고, 자진모리 장단에 맞추어 불러 본다
- 자진모리 장단을 입, 손, 발, 어깨 등 다양한 신체 부위로 연주하면서 장단에 익숙해지도록 한다.

3. 춤추기

- 손잡는 방법을 알려 준다. 오른손은 앞사람의 손을 잡고, 왼손은 뒷사람의 손을 잡되 손목이 꺾이지 않도록 주의를 준다.



- 장단에 맞추어 걷기, 뛰기를 한다. 처음에는 손을 잡지 않고 각자 하도록 한다.
- 우리 민속춤에서 걷기는 발의 뒤꿈치부터 땅에 대고, 체중이 이동함에 따라 발 전체가 땅을 밟는 형태로 이루어짐을 알려 준다.
- 땅을 누르듯 걷는 동작을 하여 우리 민속 표현의 특징을 느끼도록 한다.

4. 강강술래 놀이를 순서대로 진행한다.

① 놀이의 순서

- 손잡고 걷고 뛰기 → 남생이 놀이 → 덕석 몰기와 풀기 → 청어 엮기와 풀기 → 대문 열기의 순서로 진행한다.
- 강강술래는 느린 강강술래 → 중 강강술래 → 자진 강강술래의 순으로 한다. 느린 강강술래는 진양조의 느린 장단에 맞추어 이루어지며, 중 강강술래는 중중모리, 자진 강강술래는 자진모리에 맞추어 진행된다.
- 후렴구로 강강술래가 나올 때마다 리더의 앞소리를 받으면서 손을 잡고 원형으로 돌고 여러 가지 놀이의 노래가 나오면 그 노래에 맞추어 춤을 진행한다.

② 남생이 놀이

'남생이'는 민물 거북을 가리키며 전라도 민요 '남생아 놀아라'의 민요에 맞추어 거북을 재미있게 표현한 춤이다. 원형으로 계속 돌다가 '남생아 놀아라'라는 앞소리가 나면 '촐래촐래가 잘 논다'로 주고받으며 부른다. '촐래촐래'는 '까불까불하게'를 표현한 의태어이다. 이때 인원수에 따라 1~2명, 혹은 3~4명이 원 안으로 들어가 남생이 흉내를 내면서 양팔을 위로 흔들며 자유롭게 춤춘다. 나머지 사람들은 흥을 돋우면서 어깨춤을 추고 팔을 흔들기도 하며 원무를 그대로 진행하기도 한다.

③ 덕석몰이와 덕석풀기

- 덕석이란 '멍석'이라는 뜻의 전라도 사투리로 멍석을 말고 풀어 가는 모양을 흉내 낸 놀이이다.
- '몰자 몰자 덕석몰자, 비온다 덕석몰자'라는 노래가 나오면 원무를 하다가 선두를 따라 나선형으로 감아 들어간다.
- '풀자 풀자 덕석풀자, 비갠다 덕석풀자' 노래가 나오면 반대 방향으로 다시 풀어 나온다.

④ 청어엮기와 청어풀이

- 청어란 서해안에서 많이 잡히는 고기로 예전에는 임금님께 바치는 귀중한 토산품이었다. 이 놀이는 청어를 짚으로 엮은 모양을 흉내 낸 놀이이다.
- '청 청 청어엮자, 위도 군산 청어엮자'라는 노래가 나오면 모둠에서 선두가 맨 뒤에 있는 사람과 그 앞 사람의 팔 아래로 들어간다. 나머지 사람도 선두를 따라가면, 오른손은 목 왼쪽을 감싸며 엮이게 된다. 뒷사람부터 차례차례 앞사람까지 엮고, 맨 마지막에는 선두가 엮이게 된다. 각자의 오른손은 뒷사람의 왼손과 연결되어야 하며, 이때 발은 계속 제자리 걷기 동작을 하여 모둠별로 호흡을 맞추도록 한다.
- '청 청 청어풀자, 위도 군산 청어풀자' 노래가 나오면 선두부터 몸을 반대 방향으로 돌려 풀어 나가 마지막 사람까지 진행한다.

⑤ 대문 열기

- '문지기 문지기 문 열어 주소, 열쇠 없어 못 열겠네' 노래가 나오면 원형으로 돌다가 선두와 그 다음 사람이 양손을 머리 위로 들어 아치 형태로 문을 만들고, 나머지 사람들은 양손을 앞사람의 허리를 잡고 문을 통과한다. 이때 모둠원이 모두 발을 맞추어 지나가도록 한다.
- 각 놀이를 마치면 강강술래 후렴구가 나오며, 자진 강강술래에 맞추어 손을 흔들며 뛴다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 강강술래를 순서대로 연결하여 춤을 추어 봅시다.

- 각 놀이와 놀이 사이에 후렴까지 차례대로 놀이를 연결한다. 후렴이 나올 때에는 진행하던 놀이를 멈추고 일렬 원형으로 손을 잡고 뛴다. 연결 동작이 자연스럽게 이루어지도록 선두와 꼬리에 있는 사람이 손을 재빨리 잡도록 한다.

2. 정리 운동

- 모두 제자리에 앉아서 다리를 먼저 바닥에서 털어 주고, 발목을 좌우로 흔들어 근육을 풀어 준다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 강강술래의 움직임을 잘 이해하고 표현하였는가? 2. 친구와 함께 놀이를 잘 연결하여 움직일 수 있었는가?	체크 리스트 자기 평가 관찰 기록

차시 예고

- 강강술래의 의미와 특징을 살려 춤을 익히고 이를 창작하여 발표한다.

자료실

고대 축제와 여성들의 춤



1 고대 축제와 강강술래

강강술래는 8월 추석에 행해지는 종합적인 축제로서 풍농 기원의 농경 의례적 의미를 지니고 있다. 강강술래의 기원에 대해서는 여러 가지가 있으나 마한 시대 유희설이 유력한 것으로 평가되고 있다.

삼국지 위지 동이전의 마한조의 내용은 원시적인 예축 의례와 강강술래의 유사성을 설명하고 있다. 즉 고대인들은 항상 오월, 파종이 끝나거나 시월에 농사가 끝나면 제의를 지내는데, 이때에는 사람들이 무리를 지어 노래를 부르고 춤을 추며 술 마시는 것이 밤낮으로 쉬지 않고 계속되었다고 한다. 춤의 형태는 수십 명이 같이 일어나서 서로를 따라가는 식으로 펼쳐지는데, 땅을 크게 밟고 다리를 들 때 머리를 다시 크게 젖혀 올리는 동작을 하고 있다. 이때 사람들은 손과 발의 동작이 서로 주고받는 형태로 응답하면서 춤을 추고 있으며, 마디마디를 끊어 연주하는 음악이 춤을 뒷받침하고 있다. 이 춤은 제천 행사로서 강강술래가 8월 보름인 추석, 즉 수확이 시작될 때 행해지는 풍요 의례적 성격과 유사하며, 이러한 성격은 주술 행위가 주류를 이루고 있음을 보아 강강술래의 원초적 형태로 추정된다.

조선조 봉건 사회에서 온 마을 여인들이 달빛의 아름다움에 매혹되어 짓눌린 마음의 호소를 간절히 염원한 여성의 행사가 강강술래였다. 감고, 말고, 휘고, 펴는 소용돌이 속에서 하체 중심의 역동적인 밟기와 위로 솟구치는 형태로 자신의 염원을 표현했으며, 높이 뛰면 뛸수록 현실 억압의 틀에서 벗어나 달의 기운을 받아서 무한 재생과 무한 부활을 상상하는 것이 축제 속 여성들의 모습이었다.

2 고대 그리스의 강강술래

강강술래와 비슷한 유형의 춤을 고대 서양의 춤에서도 발견할 수 있다. 고대 그리스와 강강술래의 춤은 공동체의 활동이자 화합의 목소리로서 여성의 원초적 이미지를 재현하고 있는 대표적인 춤이라고 할 수 있다.

고대 그리스의 디오니소스제는 봄의 축제로서 술의 신이자 농경의 신인 디오니소스신을 찬미하는 축제이다. 그리스 춤 중의 백미라 할 수 있는 디시람브(Dithyrumbos)는 디오니소스의 찬가로 6세기 전반기부터 나타난 노래이고, 이때에는 화환을 쓴 50여 명의 무용수가 원을 그리며 춤을 춘다. 이 춤은 중앙에 있는 디오니소스신을 중심으로 하여 여성들이 활달하게 춤을 추면서 대지의 성장력을 상징하고 있는 모습이 강강술래와 유사하다.



학습 안내 자료

5/8 차시

1. 학습 목표

- 강강술래 춤을 익히고, 이를 창의적으로 구성하여 발표할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 모둠별 토론을 통해 강강술래를 새롭게 구성하도록 한다.
- 강강술래의 기본 동작을 바탕으로 놀이 순서, 가사의 변화, 대형의 변화 등 학생들의 개성과 특성에 맞게 변화시켜 창작해 보는 활동을 함으로써 창의성을 기를 수 있다.

3. 지도상의 유의점

- 학생들이 서로 의견을 교환할 수 있도록 충분히 토론 시간을 준다.
- 작품 발표를 할 때 교사는 직접적인 동작을 지도하기보다는 올바른 동작을 하기 위한 동기 부여를 하고, 학생 스스로 정확한 동작을 찾아낼 수 있게 도와주는 역할을 한다.
- 특별히 동작에 어려움이 있는 학생들은 서로 배려하면서 모둠원이 모두 참여할 수 있는 동작을 구상하도록 한다.
- 음악의 변화를 적절히 활용하여 다양한 형태의 구성이 이루어지도록 한다.



강강술래를 발표하고 감상해 봅시다.



136

1 수업 안내

동기 유발

"여러분이 안무자라면 어떤 강강술래를 만들 수 있을까요?"라는 질문으로 자기들만의 강강술래를 구상하도록 한다.

- 키가 쑥쑥 자라는 강강술래, 살을 빼는 데 도움이 되는 강강술래 등 창의적인 답변이 나올 수 있도록 유도한다.

수업의 흐름

① 새롭게 구상한 강강술래 춤사위 익히기
② 창작 강강술래 발표와 감상하기

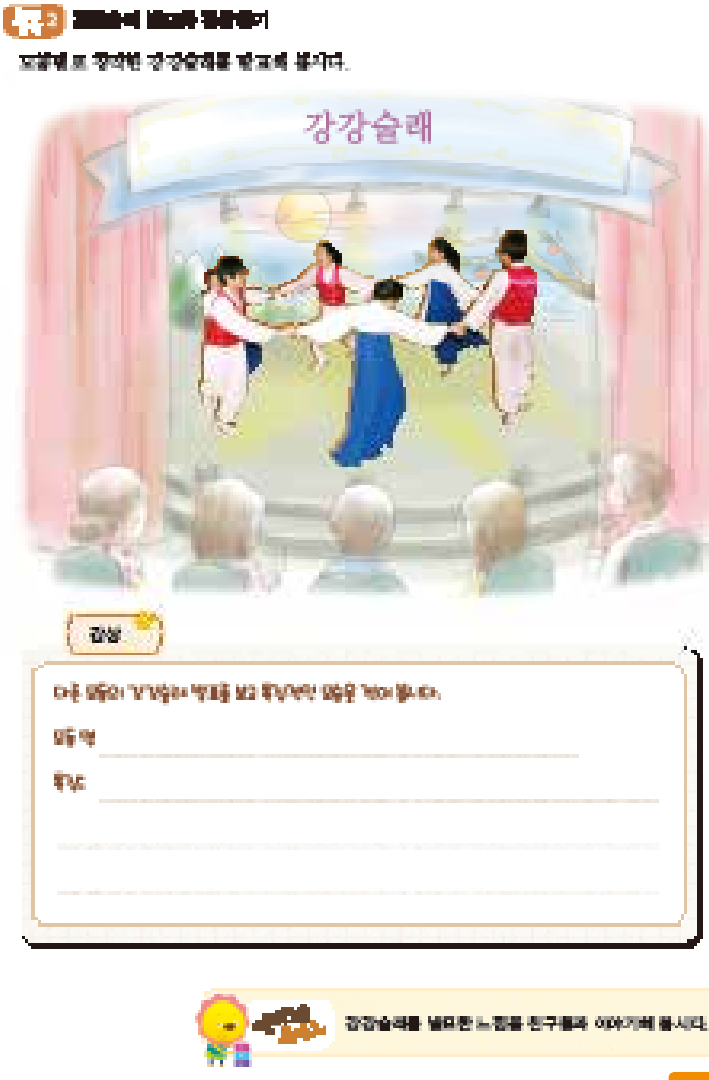
2 본문 탐구

활동 1 강강술래 작품 구성하기

강강술래는 우리나라 민속 무용 중 활동성이 강하고, 많은 학생들이 소속감을 가지고 참여할 수 있어 초등학생 작품 창작 활동에 적합하다. 강강술래는 크게 세 가지 방법으로 변화를 줄 수 있다.

1. 놀이 순서의 변화

기존의 순서가 아닌 남생이 놀이-대문 놀이-덕석몰이 등으로 순서를 자유롭게 변화시킬 수 있음을 알려준다. 노래 가사에 따라 놀이의 순서를 바꿀 수 있으며 바꿀 때 그 연결 동작은 어떻게 할 것인가를 학생들로 하여금 연구하도록 한다.



137

학습 도움 자료

참고 누리집

- 해남우수영 강강술래 보존회 www.ggsr.kr

티칭 Tip

- 강강술래를 구성할 때 자신들의 수준에 맞는 동작을 구상하도록 한다.
- 모둠별 토론이라는 간접적 학습 활동을 병행하면서 학생들 스스로가 강강술래를 새롭게 구상하여 이를 창의적으로 표현하도록 한다.
- 창작 무용 구성 시 리더 선정은 학생들의 의사 결정 과정을 거쳐 공정하게 선출하도록 한다.
- 모둠원 개개인의 의견을 참작하여 모둠원 중에 소외되는 사람이 없도록 적절한 수준으로 창작하여 공동체 의식을 발휘하도록 한다.

창의 Tip

- 강강술래와 비슷한 리듬을 가진 최신 노래에 맞추어 놀이를 새롭게 구상하도록 한다.
- 친구의 의견에 귀 기울이고 이를 수용할 수 있는 배려심을 갖도록 한다.

2. 대형의 변화

시계 반대 방향으로 원형을 이루며 추는 강강술래를 1자 대형, 2열 원형, 혹은 S자형 등 다양한 대형으로 구성할 수 있다. 이때 춤의 형태도 조금씩 다르게 변화를 줄 수 있다.

3. 개사에 따른 변화

강강술래 노래는 동물의 흉내를 내거나 여러 놀이를 엮어 만든 춤이다. 노래 가사는 학생들이 표현하고자 하는 내용을 소재로 하여 바꿀 수 있다. 이때 노래 내용에 따라 춤의 형태도 변화시킬 수 있다.

활동 2 강강술래 발표와 감상하기

강강술래는 기본 움직임을 바탕으로 창의적인 구성을 실시하고, 연습 과정을 거쳐 발표하도록 한다.

1. 장단에 맞추어 친구들과 연습하기

- 강강술래는 여러 명이 손을 잡고 추는 춤이므로 모둠별로 호흡을 맞추는 것이 중요하다. 호흡을 맞추는 가장 기본적인 방법은 발의 움직임을 동일하게 하는 것이다. 원을 돌아가며 전진할 때 앞사람과 같은 발로 똑같이 움직이도록 해야한다. 그렇지 않으면, 친구들의 발을 밟아 다칠 염려가 있다.

2. 강강술래 놀이를 자연스럽게 연결하기

- 새롭게 구성한 동작은 반드시 연습이 필요하다. 어떠한 순서로 진행할 것인지, 대형은 무엇인지를 유념하여 각 놀이마다 연결 동작을 구상한다. 그리고 각 동작이 끊어지지 않도록 충분히 연습하여 각 모

둠의 특징을 살린 강강술래를 출 수 있도록 한다.

3. 발표하기

- 모둠별로 발표를 할 때에는 각 모둠의 강강술래 특징을 관찰하여 자신의 모둠과 차이를 발견하도록 한다.
- 발표하는 모둠은 강강술래 작품이 충분히 전달되도록 진지한 자세로 발표하도록 한다.

4. 교과서에 제시되지 않은 강강술래 동작 구성

① 고사리꺾기: 선두부터 일어서서 오른손을 놓고 첫 박에 왼발, 둘째 박에 오른발의 순서로 디디면서 왼쪽으로 돌아서 뒷사람과 잡은 팔 위를 지나 완전히 왼쪽으로 한 바퀴 돈다. 선두가 넘어가면 뒷사람은 선두의 팔을 잡은 채 따라 일어나고, 선두는 다시 그 다음 사람의 팔 위를 넘게 되면서 반복된다.



고사리 꺾기

② 기와밟기: 무용수들이 모두 앞사람의 허리를 잡고 엎드리면 한 사람이 등 위로 올라간다. 이때에 양쪽에서 두 사람이 손을 잡아 주고, 왼발부터 한 박에 한 발씩 디디며 차례대로 밟고 간다.



기와밟기

③ 쥔쥐새끼놀이: 쥔쥐새끼를 잡으면 얼른 선두를 목에 태우고 나머지는 허리를 잡은 채 행진한다. 목에 탄 사람은 한 번씩 흔들어 주며 어깨춤을 춘다.



쥔쥐새끼놀이

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 강강술래를 발표한 느낌을 친구들과 이야기해 봅시다.

- 모둠명: 미영이 모둠

- 원숭이 놀이를 첨가해서 원숭이 흉내를 정말 재미있게 잘 표현했어요. 크고 작은 여러 명의 원숭이와 놀고 있는 모습이 인상 깊었어요.
- 강강술래 놀이가 자연스럽게 잘 연결되어야 하는데, 영식이가 순서를 잊어버려 엉클어졌어요.
- 순서를 잘 외울수 있도록 연습을 많이 해야겠어요.

2. 정리 운동

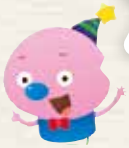
- 스트레칭을 해 긴장된 근육을 풀어 준다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 우리 모둠은 어떻게 강강술래를 구성하였는지 그 과정을 적어봅시다.	자기 평가 동료 평가

차시 예고

- 탈을 쓰고 추는 춤을 표현한다.



자료실

강강술래 안무 구성표



모둠별로 창작한 강강술래를 어떻게 구성했는지 적어 봅시다.

학급	5학년 반
모둠명	
모둠원	
창작 강강술래 제목	
주요 동작	
창작 구성 방법	

1. 각 모둠에서 사용한 대형의 변화를 차례대로 그려 봅시다.

2. 창작 강강술래를 발표한 후의 느낌을 적어봅시다.

학습 안내 자료

6~7/8 차시

1. 학습 목표

- 탈춤의 특성과 종류를 알고, 장단에 맞추어 탈춤의 기본 동작을 할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 시청각 자료를 이용하여 감상과 토론을 통해 탈춤의 종류와 특징을 이해할 수 있도록 한다.
- 교사는 학생들에게 정확한 동작을 시범 보인 후 모둠별로 자율적인 탈춤 연습의 기회를 제공하여 학생 스스로 장단에 맞추어 동작을 할 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 한삼을 휘두르며 움직이는 춤이므로 다른 사람에게 방해가 되지 않도록 일정한 간격을 유지하도록 한다.
- 기본 동작을 익힌 후 탈을 쓰고 춤을 추도록 지도한다. 처음부터 탈을 쓰면 익숙하지 않아 균형을 잡기가 어려워 정확한 동작을 표현하기 어렵다.



1 수업 안내

동기 유발

가면 무용에는 무엇이 있으며, 가면을 쓰고 춤을 추는 이유는 어디에 있는지 이야기하도록 한다.

- 하회탈을 비롯하여 초랭이, 할미, 광대 등 다양한 사진 자료를 준비하여 자유롭게 이야기한다.
- 탈을 쓰면 표현에 자신감이 생기고, 탈의 주인공으로 동화되어 자연스러운 동작을 연기할 수 있다.

수업의 흐름

① 탈춤의 종류와 특징 이해하기
② 탈춤의 기본 춤사위 익히기

2 본문 탐구

이해 탈춤 알아보기

탈춤의 유래, 내용, 종류와 특징을 설명한다.

1. 탈춤의 유래

우리나라에 탈이 처음 등장한 것은 선사 시대로 조개껍데기에 눈과 입을 뚫었으며, 사용 방법은 알려지지 않았으나 주술적 의미로 추측되고 있다. 서민 계층의 생활 경험을 무용극으로 엮어가면서 흥과 난장판을 이루어 삶의 활력을 주고 있는 탈춤은 오늘날 축제적인 의미로서 구성원 간의 결속을 강화시키는 역할을 하고 있다.



학습 도움 자료

학습 준비물

- 장구, 채, 한삼, 탈, 음악

참고 누리집

- 봉산탈춤보존회 www.bongsantal.com/
- 은율탈춤보존회 www.eunyul.com/

티칭 Tip

- 한삼돌리기를 먼저 익히고 하체의 동작을 익힌 후 전신이 함께 움직이도록 한다.
- 탈춤을 창작할 때 어떠한 가면을 선택할지 정한 후 그 가면에 알맞은 동작을 구성하여 움직이도록 한다.

창의 Tip

- 각자가 만든 추임새를 활용하여 춤을 추고 있는 친구를 격려하도록 한다.
- 탈춤은 민속춤 중에서 힘차고 동작이 커서 신명나는 춤이다. 적극적이지 못한 학생들에게는 적극적으로 동작을 표현할 수 있도록 장단을 넣고 추임새를 넣어 즐겁게 즐길 수 있도록 격려한다.

2. 탈춤의 내용

탈춤은 탈이라는 매개체를 활용하여 학교, 사회, 가정에서 일어나는 일들을 해학과 풍자로 표현할 수 있는 활동이다. 탈춤의 대표적인 봉산 탈춤도 양반에 대한 비판과 모욕, 남녀의 대립과 갈등, 서민 생활의 실상 파계승에 대한 풍자 등 사회의 전반적인 문제를 해학과 풍자로 풀어나가는 것이 특징이다.

3. 탈춤의 종류와 특징

① 고성 오광대: 탈과 춤사위 연기 놀이 구성이 소박하여 경상도 탈놀음의 원형을 간직하고 있다.

② 하회별신굿 탈놀이: 하회탈은 매우 오래 된 나무탈로 예술적 가치가 높으며, 놀이의 짜임새는 마을굿의 성격을 강하게 지니고 있다.

③ 양주 별산대놀이: 대사가 구수하며 춤사위는 경쾌하고 익살스럽다. 탈은 사실적으로 만들었으나 요즘에는 다양한 형태가 사용되고 있다.

④ 송파 산대놀이: 탈은 평면적이고 춤은 해학적이다.

⑤ 봉산 탈춤: 탈은 입체적이며 의상 역시 화려하다. 춤사위는 활기 있고 씩씩하여 대륙적인 맛이 강하다

⑥ 강령 탈춤: 탈은 비교적 사실적이고, 한삼을 휘젓는 활발한 춤이 많다.

⑦ 은율 탈춤: 탈은 입체적이고, 춤사위는 씩씩하여 봉산 탈춤과 비슷하나 서도 소리가 나고 내용이 약간 다르다.

활동 1 탈춤의 기본 춤사위 익히기

1. 타령 장단을 알려 준다.

- 입으로 소리를 내거나 무릎을 치며 타령 장단을 연주한다.

2. 탈춤의 기본 춤사위를 제시한다.

탈춤은 일반적으로 불림→고개잡이→양반걸음→다리 들기→외사위→양사위→휘젓기 순으로 진행한다.

① 불림

탈춤을 시작하기 전에 일정한 장단을 부르는 것으로, 양발은 어깨 넓이만큼 벌리고 양팔도 어깨 넓이만큼 올려서 한삼을 S자 형태로 위에서 아래로 크게 흔든다. 이때 "낙양동천 이화정(洛陽洞天 梨花亭)"이라고 외친다.

불림은 봉산 탈춤의 팔먹중춤에서 사용하는 것으로 "낙양성에 신선들이 노니는 배꽃이 피어난 정자"라는 의미이다. 평화롭고 아름다운 곳에서 한바탕 놀아 보자는 의미를 담고 있어 춤의 흥겨움을 돋게 한다.

불림을 하는 이유

첫째, 춤의 속도를 정하는 것으로 불림이 빨라지면 춤의 속도도 빨라지고, 불림이 느려지면 춤의 속도도 느려진다.

둘째, 춤추는 사람의 호흡을 가다듬는 시간을 준다. 춤을 시작하기 전에 장단을 연주하는 자에게 자신의 호흡을 알려 주고, 서로 춤과 장단을 맞추기 위해 미리 약속을 하는 의미가 있다.

② 고개잡이

한삼을 양 어깨에 걸치고 발은 어깨 넓이로 벌린 채 상체를 오른쪽, 왼쪽으로 번갈아 가며 앞으로 숙였다, 젖히는 동작을 반복한다. 오른쪽으로 두 번, 왼쪽으로 두 번씩 하면서 무릎을 굽혔다 펴는 굴신을 동시에 진행한다.

③ 양반걸음

양반이 뒷짐을 지고 느리게 걷는 동작을 흉내 낸 것으로, 오른발(1박), 왼발로 무게 중심을 옮기면서(2박) 성큼성큼 걷는다. 이를 두 번 반복한다. 오른발에 중심이 있을 경우, 왼발은 오른쪽 다리의 허벅지만큼 높이 들어 올리고 무릎은 바깥쪽을 향한다.

④ 다리 들기

양다리를 어깨 넓이로 벌린 채 오른쪽과 왼쪽 다리를 두 번씩 번갈아 가면서 높이 들었다 내린다. 이때 무릎은 바깥으로 향하고 발끝은 위로 향한다.

⑤ 외사위

양팔을 어깨 높이로 벌리고 오른쪽으로 몸통을 돌리면서 오른쪽 무릎을 들고 높이 뛴다. 이때 왼손의 한삼은 어깨 높이를 유지하며, 오른손의 한삼은 머리 위로 올리고 뒤에서 앞으로 감아 뿌리며 착지한다(1, 2박). 왼쪽도 동일하게 반복한다(3, 4박).

⑥ 양사위

상체를 오른쪽으로 비틀면서 오른발을 들고 매 박자마다 뛰기를 한다. 양손은 머리 위에서 한삼을 안에서 밖으로 힘차게 감았다 뿌린다(1~3박). 마지막에는 오른쪽 다리와 양팔을 어깨 높이로 내리며 정면을 바라본다(4박). 왼쪽도 동일하게 반복한다(1~4박).

⑦ 휘젓기

오른쪽 한삼은 머리 위에서 안으로 감고, 왼쪽 한삼은 허리 뒤로 감는다. 이때 오른 무릎을 직각으로 굽혀 위로 높이 들고 겹 뛰기(두 번 뛰기: 왼발은 땅을 힘차게 밟음과 동시에 오른발은 무릎을 굽혀 위로 든다)를 한다. 반대편도 동일하게 반복한다(1, 2박)

3. 기본 춤사위를 연결한다.

불림하며 휘젓기 4회(1~8박)→고개잡이 양쪽 교대로 2회(1~8박)→다리 들기 양쪽 교대로 2회(1~8박)→양반 걸음 오른발부터 한 발씩 교대로 옮기면서 앞으로 4회, 뒤로 4회(1~8박)→외사위 전진하면서 양쪽 교대로 2회(1~8박), 후진하면서 양쪽 교대로 2회(1~8박)→양사위 제자리에서 양쪽 교대로 2회(1~16박)→휘젓기 오른쪽 옆으로 전진하면서 4회(1~4박), 왼쪽으로 전진하면서 4회(1~4박)한다. 이를 전체적으로 2회 반복한다(1~8박). 방향을 바꿀 때는 시계 방향으로 회전하여 반대 방향으로 향한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 타령 장단에 맞추어 잘 움직일 수 있었는지, 친구 중 누가 가장 흥겹게 움직였는지 의견을 나누게 한다.

• 영식이가 가장 신나게 다리를 번쩍번쩍 들며 춤을 추었어요.

2. 정리 운동

한삼 뿌리기로 인해 피로해진 팔의 근육을 풀어 준다.

• 양팔을 앞으로 뻗어 한손씩 번갈아 가며 손목을 위로 혹은 아래로 꺾어 당긴다. 이때 팔이 전체적으로 이완되도록 한다.

• 다리는 바닥에 앉아 털어 주어 다리 전체의 근육을 이완시킨다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 탈춤의 춤사위를 정확하게 표현할 수 있었나요? 2. 탈춤의 특징을 잘 살려 발표하였나요?	자기 평가 동료 평가

차시 예고

• 탈춤의 기본 춤사위를 연결하고 이를 바탕으로 창작한다.



한국의 세계 무형 유산, 처용무



처용무는 2009년 9월 30일 아랍에 미리트 아부다비에서 유네스코 세계 무형 유산 대표 목록에 등재되어 처용무의 역사적, 예술적 가치가 세계에 알려지게 되었다.

처용무는 처용 가면을 쓰고 추는 궁중 무용이다. 궁중 무용 중에서 유일하게 사람 형상의 가면을 쓰고 추는 춤으로 '오방처용무'라고도 불린다. 오방처용무는 무용수 5명이 동서남북과 중앙의 5방향을 상징하는 옷을 입고 추는 데서 붙여진 이름으로, 동은 파란색, 서는 흰색, 남은 붉은색, 북은 검은색, 중앙은 노란색의 의상을 입고 춤을 춘다.

처용무의 기원은 처용 설화에서 찾아볼 수 있다. 통일 신라 시대 헌강왕(875~886) 때 처용이 아내를 범하려던 역신(疫神: 전염병을 옮기는 신) 앞에서, 자신이 지은 노래를 부르며 춤을 추어서 귀신을 물리쳤다는 내용을 바탕으로 하고 있다. 자신의 아내를 범한 역신에게 화를 내기보다는 담담하게 가무로 승화시켜 역신을 감복시킨 처용의 모습은 이후 관용과 포용의 상징이 대표되었다.

처용무의 특징은 5명이 한삼을 위로 힘차게 뿌리며 역동적으로 방향을 바꾸는 동작에 있다. 궁중 무용은 대개 왕 앞에서 추는 춤이므로 다소곳하며 조용하고 우아하게 진행되는 것이 일반적인데, 처용무는 유일하게 궁중 무용 중에서 활달한 춤으로 손꼽힌다.

화려하고 현란한 움직임으로 호탕하게 추는 처용무는 음양오행설을 기반으로, 액운을 쫓아 낸다는 의미를 표현하고 있다. 통일 신라에서 고려 후기까지 처용무는 독무로 이루어졌으나 조선 세종조에 이르러서는 현재와 같이 다섯 사람이 등장하여 진행되는 춤으로 변화되었고, 성종 때에는 더욱 발전하여 궁중 의식에 사용하게 되었다.

처용무에서 흥미로운 것은 처용탈의 모습이다. 크고 평범치 않은 붉은 색의 얼굴에 모란꽃과 복숭아 열매로 치장하고 있는데, 처용이란 사람이 평범하지 않은 신적인 인물이거나 외국인으로 추정할 수 있으며, 처용탈의 붉은색, 혹은 복숭아 열매 등은 악귀를 물리치는 벽사의 의미를 담고 있다. 또한 모란꽃은 재물을 불러오는 부귀화, 경사스러운 일을 맞이하는 진경의 의미를 띠고 있다. 이와같이 처용무는 가면, 의상, 음악, 그리고 춤이 어우러져 자연의 조화를 아름답게 승화시킨 무용 예술이며, 선조들의 포용과 덕을 상징하는 소중한 우리 자산이다.

학습 안내 자료

8/8 차시

1. 학습 목표

- 탈춤의 기본 춤사위를 장단에 맞추어 창의적으로 구성하여 발표할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 학생들의 기능 습득 수준에 맞게 학생 스스로 동작을 변형하고, 이야기를 구성하여 발표할 수 있도록 한다.
- 모둠별 토의를 거쳐 탈춤을 다양하게 표현하도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 탈춤에 익숙하지 않은 학생들을 격려하여 자신감 있게 표현하도록 한다.
- 기본 춤사위 학습 시 크고 활달한 동작이 반복되어 학생들이 지치기 쉬우므로, 소그룹을 구성하여 그룹별로 교대로 반복 학습함으로써 적절한 휴식을 취하도록 한다.



140

1 수업 안내

동기 유발

탈춤 발표에 필요한 것이 무엇인지 생각하도록 한다.

- 탈춤을 추기 위한 준비물에는 의상, 한삼, 탈, 음악이 필요하다. 같은 탈춤이라도 탈춤의 주제나 상황에 따라 동작에 다양한 변화를 줄 수 있고, 즉흥적인 추임새를 넣을 수 있다. 작품을 구성할 때에도 학생이 스스로 표현하고 싶은 내용을 창의적으로 표현할 수 있도록 한다.

수업의 흐름

① 모둠별 탈춤 창작하여 발표하기
② 모둠별 탈춤 감상하기

2 본문 탐구

활동 1 우리 모두 하나가 되어

탈춤의 기본 춤사위인 불림 → 고개잡이 → 양반걸음 → 다리 들기 → 외사위 → 양사위 → 휘젓기를 적용하여 역할극을 구성하고 발표 준비를 하도록 한다.

탈춤 발표 시 준비 사항

① 주제를 정하고 이야기 줄거리를 구상한 후 그에 맞는 역할을 분담한다.
② 각 이야기에 적용할 동작을 구상하고 연결한다.
③ 역할에 맞는 탈을 만들어 쓰고 동작을 연습한다.
④ 음악에 맞추어 연결하여 연습한 후 발표하도록 한다.
⑤ 심사 위원이 되어 작품을 감상하고 평가한다.



학습 도움 자료

학습 준비물

- 장구, 채, 탈춤 음악, 탈, 한삼

참고 누리집

- 서울무형문화재 www.seoulmaster.co.kr
- 한국문화재보호재단 www.chf.or.kr

티칭 Tip

- 우리 조상들이 왜 탈을 쓰고 역할극을 했을지 역할극의 중요성을 인식하도록 한다.
- 탈을 쓰고 춤을 추는 것과 그렇지 않은 것의 차이를 경험하게 하여 탈을 쓰고 자연스럽게 춤을 출 수 있게 충분히 연습하게 한다.
- 작품 감상 시 표현하고자 하는 주제가 잘 드러났는지, 그 이유는 어디에 있는지 평가지에 기록하도록 한다.

창의 Tip

- 탈춤의 기본 춤사위가 잘 되지 않는 친구를 격려하여 함께 연습하도록 한다.
- 자신이 상상하는 가면을 만들어 그 가면에 맞는 동작을 새롭게 구성하여 각자의 개성을 표현하도록 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 탈춤에서 한삼을 잘 뿌리려면 어떻게 해야 하는지 학생들로 하여금 생각해 보도록 한다.

한삼 사용 시 팔 전체를 흔들기보다는 공을 던질 때 손목의 스냅을 이용하여 던지는 것과 같이 손목의 회전을 이용하여 한삼을 뿌리도록 한다.

2. 정리 운동

- 상체와 하체의 근육이 풀어지도록 팔과 다리, 몸통 순으로 가볍게 흔들어 준다.

평가 및 되돌아보기

모둠별 창작 과정을 발표지에 기록해 봅시다.

평가 관점	평가 유형
1. 이야기 줄거리 2. 주인공/나의 역할 3. 주요 춤사위 4. 춤사위의 진행 순서	자기 평가 동료 평가 체크 리스트

차시 예고

- 서양 민속춤의 종류와 특징, 기본 동작을 학습한다.

교수·학습 과정안 (예시)



대단원	표현 활동	중단원	1. 흥겨운 우리 춤을 알아보아요.		
소단원	강강술래 놀이하며 춤을 추어 봅시다.	교과서 쪽수	134~135	차시	3/8
학습 목표	• 강강술래의 의미, 기원과 특징을 이해할 수 있다. • 강강술래 노래를 익히고 이에 맞추어 춤을 출 수 있다.				
창의 · 인성	강강술래 동작의 다양성을 이해하고, 춤을 배울 때 친구들을 배려하고 존중하며 협동심을 기른다.				
지도 장소	체육관 또는 운동장	수업 모형	직접 교수 모형		
수업 개선 전략	학습 집단	소규모 모둠 구성			
	교수·학습 준비물	시청각 자료, 음악, 장구, 채			
	ICT 활용	· 동기 유발 자료: 강강술래 동영상 자료(해남우수영 강강술래 보존회 www.ggsr.kr)			

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
준비	동기 유발	○ 동기 유발하기 · 강강술래가 무슨 뜻인지 조사하도록 한다. – 강강술래의 의미: '강강수월래', '강강술래', '광광술래'로 전승 지역에 따라 다양하게 불린다. 강강술래의 정확한 의미는 파악하기 어렵고, 노래를 부르며 추는 우리나라의 집단 무용을 말한다. – 경계하라는 뜻으로 이순신 장군이 전쟁할 때 부녀자들이 추던 춤에서 유래한다. – 각 조별로 조사 결과 발표하기 –강강술래의 의미, 기원에 대해 모둠별 발표를 한다.	6	· 동영상 자료는 학생들에게 질문한 후 학생과 의견을 교환한 다음 보게 한다.
	준비 운동	○ 준비 운동하기 · 목, 허리, 무릎, 손목, 발목 등의 관절 및 근육을 중심으로 가볍게 몸을 푼다.	3	· 안전사고 예방을 위해서 학생 관리나 준비 운동을 철저히 해야 한다.
	학습 문제 확인	○ 학습 문제 확인하기 · 강강술래의 의미, 기원, 특징을 이해하고, 놀이하며 춤 추어 본다.		
	학습 활동 안내하기	○ 활동 안내하기 활동 1 강강술래 놀이하며 춤추기	1	· 2열 횡대로 설명을 듣게 한다.



학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
탐색 및 활동	강강술래 이해하기	○ 강강술래 춤의 특징 설명하기 • 노래와 장단 설명하기 • 노래에 따른 놀이의 종류 설명하기 • 자진모리 장단에 맞추어 강강술래 가사 부르기 • 자진모리 장단을 입, 손, 발, 어깨 등 다양한 신체 부분으로 연주하기	25	· 장구와 채를 이용하여 장단을 설명하며 학생들은 손과 발, 어깨 등의 신체 부위를 활용하여 장단을 익히게 한다.
	기본 동작 익히기	○ 손잡는 방법 알려 주기 ○ 장단에 맞추어 걷고 뛰기 ○ 우리 민속춤의 기본 움직임(걷기, 굴신)의 특징 알려 주기 • 걷기는 발뒤꿈치부터 땅에 닿고 체중이 이동함에 따라 발 전체가 땅을 밟는 형태로 이루어진다. • 굴신은 무릎을 굽혔다 펴는 것이다. ○ 굴신하며 걷기 ○ 자진모리 장단에 맞추어 걷고 뛰기		· 우리나라 춤의 움직임 특성을 학생들에게 알려 준 후 걷기와 굴신을 잘 표현할 수 있도록 한다.
	춤추기	○ 강강술래 춤추기 • 남생이 놀이 • 덕석몰이와 풀기 • 청어엮기와 풀이 • 대문 열기 ○ 강강술래 놀이 순서대로 진행하기 • 손잡고 걷고 뛰기 → 남생이 놀이 → 덕석몰이와 덕석풀기 → 청어엮기와 청어풀이 → 대문 놀이의 순서로 강강술래 진행하기		· 학생 스스로 흥에 겨워 춤을 출 수 있도록 한다. · 청어엮기와 풀이를 할 때 방향에 유의하여 진행하도록 한다. 이때 선두 역할의 중요성을 강조한다.
정리 및 평가	정리	○ 정리하기 • 노래에 맞추어 강강술래를 순서대로 연결하여 춤추기	5	· 강강술래의 순서를 알고 있는지 알아보고, 동작의 특성을 되돌아보며 반성하는 시간을 갖도록 한다.
	평가 및 반성	○ 평가 및 반성하기 • 강강술래의 움직임을 잘 이해할 수 있다. • 강강술래를 순서대로 잘 연결하였다.		
	정리 운동	○ 정리 운동하기 • 모두 제자리에 앉아서 다리를 바닥에서 털어 주고 발목을 좌우로 흔들기		· 강강술래는 무릎을 굽히거나 걷고 뛰는 동작이 많아 어깨, 무릎, 발목을 풀어 주는 정리 운동을 실시한다.



평가 및 평가지

① 평가 계획

평가 내용	평가 기준		평가 방법	평가 시기
○ 강강술래를 정확히 알고 춤을 출 수 있는가? ○ 노래에 맞추어 신 나게 춤을 출 수 있는가? ○ 서로 협동하고 배려하면서 춤을 출 수 있는가?	잘함	• 강강술래 놀이를 정확히 알고 춤을 잘 춘다. • 노래에 맞추어 신 나게 흥을 내면서 춤을 춘다. • 서로 잘 협동하고 배려하면서 춤을 춘다.	• 관찰 평가 • 동료 평가 • 지필 평가	• 수시 • 수업 중 • 수업 후
	보통	• 강강술래 놀이를 알고 춤을 춘다. • 노래에 맞추어 비교적 신 나게 춤을 춘다. • 서로 협동하고 배려하면서 춤을 추는 태도가 보인다.		
	노력 요함	• 강강술래 놀이를 정확히 알지 못하고 춤을 춘다. • 노래에 맞추어 춤을 잘 추지 못한다. • 서로를 배려하는 점이 부족하여 춤의 진행에 어려움을 보인다.		

② 관찰 평가지

과정 평가 (잘함: ◎, 보통: ○, 노력 요함: △)				교사의 종합 평가
평가 내용 / 학생 이름	기본 동작	순서 연결하기	협력하며 참여하기	



① 자기 평가·동료 평가 활동 기록표

20 년 월 일 초등학교 학년 반 번 이름		
자기 평가(해당되는 곳에 ○표 하세요.)		
강강술래의 유래와 특성을 알고 있는가?	만족	보통
강강술래의 다양한 기본 동작을 할 수 있는가?	만족	보통
작품을 발표하는 동안 다른 친구들의 의견을 존중하고 배려하는 태도를 지님으로써 다양성을 느꼈는가?	만족	보통

동료 평가(잘함: ◎, 보통: ○, 노력 요함: △)			
평가 요소	**형준이**	**유진이**	**재욱이**
강강술래의 유래와 특성을 알고 있는가?			
강강술래의 다양한 기본 동작을 할 수 있는가?			
작품을 발표하는 동안 다른 친구들의 의견을 존중하고 배려하는 태도를 지님으로써 다양성을 느꼈는가?			

활동 과제

1. 강강술래 놀이의 기본 동작에는 무엇이 있는가?

---

2. 강강술래에 해당하지 <u>않는</u> 것은 무엇인가?

가. 2열 원형으로 춤춘다.
나. 걷기와 뛰기를 반복한다.
다. 우리나라 민속춤이다.
라. 8월 추석에 이루어지는 춤이다.

3. 강강술래를 놀이를 통해서 가장 중요하게 생각되는 것이 무엇인지 자신의 의견을 적으시오.

---

2 춤으로 세계 여행을 떠나 봅시다



가 단원 안내

'춤으로 세계 여행을 떠나 봅시다'는 세계 여러 나라의 민속 표현에 대한 지식을 탐구하는 활동이다. 포크 댄스란 각 민족이 살아오면서 지역, 기후, 환경, 풍습 등을 반영한 춤이며, 예부터 전해져 내려온 것으로 일정한 형식을 갖추고 있다.

이 단원에서는 세계 여러 나라 민속 표현의 종류와 특징을 이해하고, 각 문화가 지니는 다양한 가치를 확인하며, 이를 새롭게 변화시켜 창작하는 활동을 한다. 이렇게 다양한 민속 표현을 경험함으로써 학생들은 표현의 다양성을 경험하고, 심미적 표현 능력을 향상시킬 수 있다.

이를 위해 활동성이 강하고, 심미적 표현이 좋은 티니클링, 패티 케이크 폴카, 트로이카를 제시하여 민속 표현의 대형, 스텝, 기본 움직임을 표현하고, 탐구할 수 있도록 하였다. 특히 기본 동작을 바탕으로 새롭게 재구성하여 표현의 기회를 확대할 수 있도록 하였다.

나 단원의 학습 전개



1차시	2차시	3차시	4차시
중단원 도입	세계 여러 나라 민속 표현의 종류와 특징	필리핀의 티니클링 춤추기	미국의 패티 케이크 폴카 춤추기

5차시	6차시
러시아의 트로이카 춤추기	민속춤 발표 및 감상

다 단원의 내용 및 지도 방법

'춤으로 세계 여행을 떠나 봅시다'는 아시아를 비롯한 세계 각국의 대표적인 민속춤을 소개하여 세계 여러 나라의 문화를 이해할 수 있도록 하는 것이 중요하다. 학생들에게 외국 여행과 같은 이미지를 연상할 수 있도록 하여 여행을 떠날 각국의 민속 문화에 대한 정보를 탐색한다. 또한 각 문화에 대한 친숙함을 잃지 않도록 하며, 춤을 통해 문화를 체험함으로써 여러 민족의 삶을 느낄 수 있도록 지도한다.

라 단원 평가

단원의 목표와 관련하여 얼마나 도달하였는지에 대해 평가한다. 이해, 수행 능력, 실천 능력, 감상이나 태도와 관련하여 평가한다.

- 세계 여러 나라 민속 표현의 종류와 특성을 파악하였는가?
- 각 나라의 특성을 살려 민속춤을 출 수 있으며 이를 다양하게 구성할 수 있는가?
- 우리나라의 민속 표현과 외국의 민속 표현의 차이를 알 수 있었는가?
- 다른 모둠이 민속 표현을 발표할 때 올바른 감상 태도를 유지하였는가?

마 배경 지식

민속춤은 지역적인 특성을 가지고 예로부터 전해져 내려오는 춤으로서 예술 무용과 대비되는 개념이다. 예술 무용은 안무가에 따라 다양하게 변화를 줄 수 있으나 민속춤은 각 춤에 사용되는 움직임이나 음악이 일정하게 정해져 있다. 따라서 민속춤을 지도할 때에는 음악에 대한 정보와 더불어 춤의 특징을 우선적으로 학습하도록 하며, 각 민족의 특징을 살려 춤을 출 수 있도록 하는 것이 중요하다. 따라서 민속춤을 창작할 때에도 각 민족의 특징을 강조하면서 이를 새롭게 구성하도록 하여 다양한 민속춤의 표현 가능성을 확대시키는 것이 필요하다.



학습 안내 자료

1/6 차시

1. 학습 목표

- 민속춤의 의미를 알고, 다양한 민속 표현의 종류의 특징을 이해하며, 외국의 민속 표현을 잘할 수 있는 방법을 알 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 인터넷이나 문헌 조사 등 다양한 방법을 활용하여 학생들로 하여금 각국의 민속춤의 기원과 의미에 대해 스스로 탐구함으로써 분석적 사고를 기를 수 있다.
- 민속춤에 포함되어 있는 다양한 문화를 사진과 동영상으로 제시하여 통합적 활동을 할 수 있는 분위기를 조성한다.

3. 지도상의 유의점

- 세계의 민속춤에 대한 정보를 제공할 때 지역에 따라 다양한 민속춤이 있음을 안내한다. 서구 유럽 중심적인 관점에 치우치지 않도록 주제 선정이나 내용에 균형을 유지한다.
- 외국의 민속 무용에 대한 부담을 느끼는 학생에게는 민속 무용은 동작이 단순하고, 반복하는 동작이 많아 쉽게 배울 수 있음을 설명한다.



142

1 수업 안내

동기 유발

"세계 여행을 한다면 가고 싶은 나라가 어디인가요?"라고 질문한다.

- 학생들이 답변한 나라의 대표적인 상징이나 문화를 연상하여 일반적 정보에 대해 탐구하도록 한다.
  예 이탈리아-피자, 프랑스-에펠탑 등

수업의 흐름

① 외국 민속춤의 의미와 기원 이해하기
② 외국 민속 표현을 잘할 수 있는 방법 알기

2 본문 탐구

활동 1 외국 민속춤의 의미와 기원

민속춤은 영어로 포크 댄스(folk dance)라고 한다. 포크(Folk)란 민(民), 민족(民族), 세인(世人), 대중(大衆)을 뜻하는 것으로 일반 대중, 서민들이 추는 춤을 말한다.

민속춤의 의미

① 일상생활에서 나온 전통 무용
② 주술적 또는 경제적인 기능을 가진 각국의 춤
③ 전문가가 아닌 비전문가에 의해 행해진 춤



학습 도움 자료

학습 준비물

- 외국 민속춤 관련 사진, 동영상 자료

참고 누리집

- 포크 댄스 협회 www.folkdancing.org
- 유럽 포크 댄스 협회 www.eaff.eu

티칭 Tip

- 민속춤의 기원에 대하여 설명한다.
  민속춤의 기원은 동서양을 막론하게 원초적인 종교적인 행사에서 발단이 되어 각 민족의 고유한 특징을 지니면서 전해져 내려오다가 시간이 지날수록 본래의 종교적인 의미는 사라지고 오늘날과 같이 즐기는 춤으로 변화하였다.
  현재 전해지고 있는 외국의 민속춤 가운데 서양의 민속춤은 중세 유럽의 농민들 사이에서 전해져 내려온 춤이 대부분이고, 동양의 민속춤은 각 지역에 따라 다양한 모습으로 전해지고 있다.

창의 Tip

- 우리나라 민속춤과 세계 민속춤이 어떻게 다른지 연상하도록 한다. 의미나 유래에 있어서 공통점과 차이점이 무엇인지 생각하도록 한다.
- 세계의 민속춤에 대해 각 문화의 가치를 인정하고 이를 존중하는 태도를 지닐 수 있도록 한다.

활동 2 민속 표현을 잘할 수 있는 방법 알기

① 세계 여러 나라의 풍토, 기후, 문화, 춤의 유래 등 일반적 정보를 조사하여 민속춤과 어떤 관련성이 있는지 생각한다.

② 민속춤에 맞는 음악과 함께 스텝과 대형을 익힌다. 특히 민속춤은 각 나라의 고유 민속 음악에 맞추어 추는데, 익숙하지 않은 음악이나 노래는 반복하여 들음으로써 리듬을 자연스럽게 익히도록 한다.

③ 여러 나라 민속춤의 동작을 습득하고 이를 연습하여 민속춤을 발표해 보고, 서로의 춤에 대해 이야기 합니다. 특히 민속춤 발표 시 어려웠던 점, 발표 후의 느낌, 이를 감상한 학생들의 소감을 바탕으로 더욱 더 발전된 민속춤을 표현하도록 한다.

3 수업의 정리

생각 열기

- 민속 표현을 잘할 수 있는 방법을 잘 이해할 수 있었는지 친구들과 함께 이야기해 보는 활동을 하여 학생 스스로 체득할 수 있도록 지도한다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 민속춤의 의미와 특성을 이해하였는가?	자기 평가
2. 민속춤의 유래를 알고 있는가?	동료 평가

차시 예고

- 세계 여러 나라 민속춤의 종류와 특징을 조사한다.

학습 안내 자료

2/6 차시

1. 학습 목표

- 세계 여러 나라의 민속춤을 이해하고, 외국 민속춤의 다양한 표현 방법(기본 동작, 방향, 대형)을 익힐 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 사진, 동영상 등 여러 가지 교수 매체를 활용하여 세계 여러 나라의 민속춤의 종류와 특성을 감상하도록 한다. 그리고 학생들이 감상을 마친 후 토론 활동을 할 수 있는 분위기를 조성하여 통합적 학습이 되도록 한다.
- 아시아, 아프리카, 동유럽 등 각 대륙별로 민속춤 관련 시청각 자료를 이용하여 춤의 특징을 파악하도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 각 대륙별로 나누어 춤의 특징을 파악하도록 한다.
- 민속춤의 기본 용어를 알고 이를 사용할 수 있도록 한다.

세계 여러나라의 민속춤을 이해해 봅시다.



144

1 수업 안내

동기 유발

- 다양한 매체에서 다루고 있는 민속춤을 감상하고, 발표하는 활동을 통하여 학생들은 자연스럽게 민속춤에 포함된 다양한 문화를 이해할 수 있다.

수업의 흐름

① 세계 여러 나라 민속춤의 종류와 특징 이해하기
② 민속춤의 기본 동작, 방향, 대형 익히기

2 본문 탐구

활동 1 세계 여러 나라 민속춤의 종류와 특징

각 민속춤은 지역, 기후, 환경, 풍습에 따라 다양한 민속춤이 존재한다.

1. 민속춤의 유형

민속춤은 사교를 위한 사회적 민속춤과 제의적인 성격을 가진 의식적 민속춤으로 구분하면 이해하는 데 도움이 된다.

① 의식적 민속춤: 원시 시대에는 동물의 동작을 흉내 내는 춤이 많았으나 점차 종교가 발달함으로써 종교 의식과 관련된 춤이 생겨났다. 대체적으로 나이가 많고 노련한 마을의 연장자가 리더가 되어 공동체의



145

학습 도움 자료

참고 누리집

한국포크댄스협회 www.folkdance.or.kr

티칭 Tip

- 민속춤의 기본 동작, 대형, 방향에 관련된 용어를 익힌 후 교사의 시범이 없어도 제시된 용어에 해당되는 동작을 학생들이 할 수 있게 지도한다.
- 민속춤의 특성과 유형에 대하여 설명한다. 민속춤은 각 민족의 특성이나 지역의 환경적 차이, 문화의 발전에 따라 다양한 형태로 발전되어 왔다. 예를 들어 열대 지방의 춤은 부드럽고 소극적인 동작의 춤이 많은 데에 비해, 추운 지방의 춤은 추위를 극복하기 위해 빠르고 역동적이며 폭이 큰 움직임들이 많다. 또한 지역 공동체에 있는 사람들과 친목 도모를 위해 즐겁게 추는 춤과 전쟁이나 사냥을 하기 전에 전의를 불태우는 강렬한 움직임의 춤이 있으며, 풍년을 기원하거나 추수를 끝내고 감사한 마음을 신에게 전달하는 춤을 추기도 하였다.

창의 Tip

- 짝을 이루며 여러 사람이 함께 추는 춤이므로 상대방과 춤추는 사람들에 대한 예의가 중요함을 깨닫도록 한다.

화합과 풍요를 기원하였다. 유럽에서는 추수를 기념하거나 크리스마스, 유명 인사를 기념하는 날에 의식적인 춤을 추었는데, 주로 남자들이 추었다.

② 사회적 민속춤: 사회적 민속춤은 사교춤으로도 부리는데, 남자와 여자가 함께 줄을 지어 행진하거나 도는 형태의 춤 등 다양한 형태가 있다. 사교춤은 다른 나라나 다른 지방의 춤과 섞이면서 좀 더 다양한 형태의 춤으로 발전되었다. 오스트리아의 왈츠와 체코슬로바키아의 폴카, 아르헨티나의 탱고 등이 대표적인 사교춤이다.

2. 민속춤의 종류 및 특징

① 스퀘어 댄스: 네 쌍의 남녀가 마주서서 정사각형을 이루며 추는 춤이다. 미국 개척 시대에 생겨난 춤으로 소박하지만 젊고 화려한 분위기 속에 미국인들의 개척 정신을 표현한다.

② 모리스 댄스: 프랑스를 비롯한 유럽 여러 나라의 모레스카 무용이 영국에 전해져 지역적 특성에 맞게 발전하였다. 이 무용은 남성들이 추며, 로빈 후드 등 영국 전설에 나오는 인물로 익살스럽게 분장하는 것이 특징이다.

③ 콜로: 세르비아에서 즐겨 추는 춤으로 남녀가 함께 원을 이루며 춘다.

④ 마주르카: 폴란드의 민속춤으로, 원형으로 둘러선 여러 쌍의 사람들이 흥겹게 발을 구르고 발뒤꿈치를 치며 춘다.

⑤ 플라멩코: 스페인의 집시들에 의해서 만들어진 음악

과 춤을 말한다. 방랑 생활을 하던 집시들의 슬픈 느낌을 표현하였던 플라멩코는 오늘날 기타, 손뼉치기, 발 구름이 어우러져 정열적으로 추는 춤으로 발전하였다.

활동 2 민속춤의 기본 동작, 방향, 대형

1. 민속춤의 스텝

① 민속춤은 스텝 위주로 이루어지는 것이 특징이다. 스텝은 무게 중심을 이동하는 것이며, 기본 스텝에는 여러 가지가 있으나 호핑 스텝, 스키핑 스텝, 힐 앤 토가 가장 많이 사용되는 민속춤의 스텝이다.

- 호핑 스텝(hopping step): 왼발로 땅을 딛고 오른쪽 무릎은 직각으로 들고 뛴다.
- 스키핑 스텝(skipping step): 스텝과 호핑이 복합된 것으로 한발로 스텝하고 반대발로 호핑을 한다. 호핑을 할 때 반드시 발이 땅에서 떨어져야 함을 강조한다.
- 힐 앤 토(heel & toe): 힐은 발뒤꿈치를 옆으로 벌려 찍고, 토는 반대 발 앞으로 가져와 발끝으로 가볍게 땅을 찍는 것이다.

2. 민속춤의 방향 및 대형

① 민속춤의 방향

- 시계가 돌아가는 방향으로 움직이는 것을 RLOD(Reverse Line Of Direction)이라고 하고, 시계 반대 방향으로 도는 것을 LOD(Line Of Direction)이라고 한다.
- 2명 이상이 시계 방향으로 도는 것을 CW(Clock Wise), 2명 이상이 시계 반대 방향으로 도는 것을 CCW(Counter Clock Wise)라고 한다.



② 민속춤의 대형

민속춤은 주로 원형으로 추는데, 특히 파트너와 마주보며 추는 2열 원형(double circle formation)이 대부분이다. 원형 이외에 길게 줄을 서서 이루어지는 열형, 그리고 4각형으로 이루어지는 스퀘어 대형이 있다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 우리나라 민속춤의 특성과 비교해서 외국의 민속춤과 공통점과 차이점을 이야기해 봅시다.

- 공통점: 음악에 맞추어 신나게 춤을 춰요.
- 차이점: 우리나라 민속춤은 무릎을 굽히는 동작이 많은데 외국의 민속춤은 다리를 쭉쭉 뻗는게 많은 것 같아요.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 지역에 따른 민속춤의 차이를 발견할 수 있는가?	자기 평가

차시 예고

- 동남 아시아 필리핀의 민속춤을 학습한다.

교사 메모



민속춤의 대형과 자세

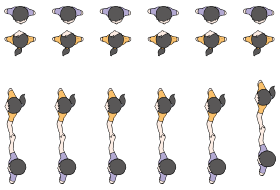


1. 민속춤의 대형

여러 사람이 춤을 출 때에는 올바른 대형을 갖추어야 즐겁게 춤을 즐길 수 있다.

① 열형

여러 사람이 짝을 지어 마주 보고 옆으로 길게 늘어서거나 같은 방향을 보고 춤을 추는 대형이다.



② 스퀘어 대형

사각형마다 한 쌍의 커플이 늘어서거나 마주 보고 춤을 추는 대형이다.



③ 원형

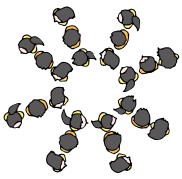
여러 사람이 원을 만들어 추는 방식으로 1열 원형, 2열 원형, 3열 원형 등이 있다.



1열 원형



2열 원형



3열 원형

2. 민속춤의 기본자세

기본자세란 남자와 여자의 위치와 서 있는 자세를 말한다.



① 오픈 포지션

두 사람이 진행 방향으로 서서 안쪽 손은 어깨 높이로 잡는다. 이때 여자의 바깥쪽 손은 치마를 잡고, 남자의 바깥쪽 손은 허리에 댄다.



③ 클로즈드 포지션

남자의 오른손은 여자의 등 쪽을 감싸고, 왼손은 여자의 오른손을 잡는다. 여자의 왼손은 남자의 어깨에 올려놓는다.



③ 프롬나드 포지션

남자는 오른팔을 뻗어 여자의 허리 앞에서 오른손이 위를 향하도록 잡고, 여자는 왼손을 뻗어 남자의 허리 앞에서 왼손을 잡는다.

학습 안내 자료

3/6 차시

1. 학습 목표

- 필리핀의 역사, 풍습, 기후을 비롯한 문화적 특성을 이해하고, 필리핀의 민속춤 티니클링을 출 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 친구와 함께 협동하여 움직임으로써 춤을 효과적으로 출 수 있는 방법을 찾도록 한다.
- 자율적인 의사 결정 과정을 거쳐 연주자와 무용수의 역할을 정하도록 한다.
- 대나무를 두려워하는 학생들에게는 줄, 고무줄, 점프 밴드 등을 활용하여 익숙하게 할 수 있도록 개인의 수준차에 따라 표현할 수 있는 환경을 조성한다.
- 모둠원 간의 타협과 협력으로 서로의 의사를 존중하며 문제를 해결하도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 대나무 연주 방법을 정확히 알려 주어 손이 다치지 않도록 지도한다.
- 연주자와 무용수의 리듬이 맞지 않아 부상을 당하는 일이 없도록 한다. 각각의 역할과 전체의 역할이 일체가 되어야 티니클링을 출 수 있음을 강조한다.



146

1 수업 안내

동기 유발

"필리핀 하면 생각나는 것이 무엇이 있을까요?"라는 질문으로 필리핀에 대한 이야기를 할 수 있도록 한다.

- 전통 의상, 풍습, 환경 등 필리핀과 관련된 여러 가지 문화를 이해할 수 있는 이야기를 학생 스스로 알아보고 이해할 수 있도록 한다.

수업의 흐름

① 필리핀의 문화적 특성 이해하기
② 티니클링 기본 동작 익히기

2 본문 탐구

이해 티니클링 이해하기

티니클링은 필리핀의 중부에 있는 비사얀 섬(visayan)에서 유래된 춤으로, 3/4박자 왈츠 음악에 남녀가 마주보고 호핑 스텝과 점핑 스텝을 이용하여 춘다.

티니클은 추수하기 전에 논의 곡식을 쪼아 먹는 지역 주민들의 골칫거리인 새의 이름이다. 이 새를 잡기 위해 쌀을 미끼로 하여 대나무로 만든 덫을 만들어 두지만, 새가 재빨리 먹이만 먹고 도망가는 모습을 형상화한 춤이다. 따라서 대나무를 치는 사람은 대나무 덫처럼 일정한 박자로 치고, 무용수는 대나무를 피하면서 대나무 안팎으로 뛰며 춤을 춘다.



학습 도움 자료

티칭 Tip

- 대나무 구입이 어려운 경우 점프 밴드나 고무줄을 이용하여 티니클링을 지도할 수 있다. 티니클링 지도 시 고무줄을 이용하면 연주와 춤을 쉽게 익힐 수 있다.
- 빠른 속도로 움직이기 때문에 무용수와 대나무를 잡은 사람의 팀워크가 매우 중요하다.
- 점프 밴드 이용 시 연주자도 무용수와 함께 리듬에 맞추어 움직여야 함을 잊지 않도록 한다.



점프 밴드를 활용한 티니클링 연습

창의 Tip

- 대나무 연주 시 친구의 마음을 잘 헤아려 함께 움직이도록 한다.
- 호핑 스텝과 점핑 스텝에 어울리는 팔 동작을 자유롭게 창작하여 모둠별 특징을 살리도록 한다.

활동 1 호핑 스텝 하기

① 방법 1: 1, 2박에 대나무 안쪽에서 오른발로 두 번 호핑 스텝을 하고, 3박에 대나무 바깥쪽 왼쪽에서 왼발로 한 번 호핑 스텝을 한다.

② 방법 2: 1박에 막대 안쪽에서 오른발로 호핑 스텝을 하고, 2박에 대나무 안쪽에서 왼발로 호핑 스텝을 한 후, 3박에 대나무 바깥쪽의 오른쪽에서 오른발로 호핑 스텝을 한다.

활동 2 점핑 스텝

1, 2박에 대나무 안쪽에서 양발을 모아 동시에 두 번 뛰고, 3박에 대나무 바깥쪽에서 양발을 벌려 한 번 뛴다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

대나무에 부딪치지 않고 춤을 추려면 어떻게 해야 할지 생각해 보도록 한다.

- 무용수들이 충분히 움직일 수 있도록 대나무의 간격을 벌려 주고, 박자에 맞추어 빠르게 발을 움직인다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 모둠원들과 함께 음악에 맞추어 춤을 잘 출수 있었나요?	자기 평가

학습 안내 자료

5/6 차시

1. 학습 목표

- 미국의 민속춤 패티 케이크 폴카의 유래와 의미를 이해하고, 자신 있게 출 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 친구와 함께 짝을 지어 추는 춤이므로 학생들이 서로 간의 의견을 교환하여 춤을 학습하도록 한다.
- 익숙하지 않은 동작에 대해서는 다른 사람의 춤을 감상하고 관찰한 후, 자신의 문제점을 스스로 파악하고 해결하도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 파트너와 자세를 취할 때 정확한 자세를 알려 주어 타인에게 불편을 끼치지 않도록 한다.
- 파트너를 바꿀 때 규칙을 지켜 남의 파트너와 혼동되지 않도록 한다.



1 수업 안내

동기 유발

"여러분 할로윈 축제알지요? 할로윈 축제는 어느 나라 축제인가요?"라는 질문을 한다.

- 학생들이 관심을 가질 수 있는 축제를 이야기 소재로 하여 미국 문화에 대해 흥미를 유발한다.

수업의 흐름

① 패티 케이크 폴카 이해하기
② 패티 케이크 폴카 기본 동작 익히기

2 본문 탐구

이해 패티 케이크 폴카 이해하기

패티 케이크 폴카(patty-cake polka)는 미국의 대표적인 민속춤이며 세계에서 가장 많이 추는 춤으로, 음악(2/4박자), 대형(남녀가 마주보는 2열 원형), 포지션(버터플라이 포지션), 기본 동작(클랩, 엘보 스윙, 힐앤토, 슬라이드 스텝, 스키핑 스텝)을 이용하여 춘다. 패티란 프랑스 어로 만두처럼 생긴 작은 파이를 의미하며, 노래를 부르면서 진흙을 때리거나 무릎을 치던 동작에서 나온 춤이다. 영국의 패티 케이크란 동요를 부르며 어른과 아이가 손을 잡고 손뼉과 무릎을 치면서 놀던 것이 미국화된 춤으로 발전한 것이다.



학습 도움 자료

학습 준비물

- 2/4박자 음악, 폴카 동영상 자료

티칭 Tip

- 민속춤을 지도할 때 기본 용어를 먼저 익히게 한 후 춤을 지도한다. 충분한 학습이 이루어지면 동작의 시범 없이 용어로만 춤을 지도하여 아동의 인지적, 신체적 능력을 향상시키도록 한다.
- 음악에 맞추어 춤을 출 때 먼저 음악을 듣고 박자, 속도감을 알게 한 후 추도록 한다.
- 2열 원형으로 춤을 추는 페트 케이크 폴카 춤은 자리 이동이나 회전 방향이 틀리면 부딪칠 수 있으므로 순서와 회전 방향을 충분히 설명한다.

창의 Tip

- 동작이 익숙하지 않은 친구를 도와 함께 연습하도록 한다.
- 기본자세를 유지하여 남녀가 지켜야 할 예의, 배려심을 잊지 않도록 한다.
- 장난으로 손뼉을 세게 치거나 엘보 스윙을 강하게 하여 짝을 당황스럽게 하거나 다른 커플과 부딪히지 않도록 주의하도록 한다.

활동 1 폴카 기본 동작 익히기

1. 기본 동작

① 클랩(clap)

- 서로 마주보고 2박에 3회 손뼉치기(각자 오른손, 왼손 교대로, 양손), 1박에 1회 손뼉치기(자기 허벅지, 자기 양손)를 한다.
- 여러 친구와 교대로 손뼉치기를 한다.
- 신 나는 음악에 맞추어 손뼉치기를 한다.

② 엘보 스윙(ellbow swing)

짝과 서로의 오른팔에 팔짱을 한다. 이때 각자의 오른쪽 어깨가 파트너와 마주보게 된다.

③ 힐 앤 토(heel and toe)

남녀 짝끼리 마주 보고 선다. 이때 팔을 잡지 않고 양손은 허리에 댄 채 스텝을 우선적으로 연습한다. 남자는 왼발, 여자는 오른발의 뒤꿈치를 시계 반대 방향으로 찍고, 그 발을 다시 반대쪽 발 앞으로 발가락으로 찍으면서 다른 발은 호핑 스텝을 한다. 익숙해지면 손을 잡고 한다.

④ 슬라이딩 스텝(sliding step)

남녀 양손을 잡고 시계 반대 방향으로 남자는 왼발, 여자는 오른발을 옆으로 미끄러지듯이 끌면서 발을 옮긴 후 반대발을 모은다. 이때 양 무릎은 굽힌 채 경쾌하게 진행한다.

⑤ 스키핑 스텝(skipping step)

스텝과 홉의 복합 동작이다. 오른발로 스텝을 함과 동시에 왼발은 홉을 한다. 왼발을 동일하게 반복한

다. 스키핑 동작에서는 반드시 홉을 하는 발이 땅에서 떨어지도록 한다.

2. 기본 포지션



버터플라이 포지션을 취한다. 남녀가 마주 서서 나비처럼 양팔을 벌려 두 손을 잡는다. 이때 남자는 여자의 어깨 높이에 맞추어 팔을 벌려 준다. 남자는 손바닥을 위로 하고, 여자는 손바닥 위에 손을 가볍게 얹는다.

3. 춤의 진행 순서

① 반시계 방향으로 남자는 왼발, 여자는 오른발부터 힐 앤 토를 2회씩 하고(1~4박), 슬라이딩 스텝을 4회 한다(5~8박).

② 시계 방향으로 발을 바꾸어 힐 앤 토 2회, 슬라이딩 스텝을 4회 한다(1~8박).

③ 클랩을 오른손부터 2박에 3회, 왼손으로 2박에 3회, 양손으로 2박에 3회, 자기 허벅지 1박에 1회, 자기 손뼉 1박에 1회 진행한다(1~8박).

④ 서로 오른팔 팔짱을 끼고 스키핑 스텝을 4회 하고, 한 바퀴 돌며 대각선 파트너와 왼쪽 팔짱을 끼고 스키핑 스텝을 4회 한다(1~8박). 이때 나머지 손은 허리에 댄다.

⑤ 음악을 듣고 난 후 음악에 맞추어 순서대로 춤을 진행한다.

4. 춤을 출 때의 예절

- 진지한 마음과 바른 자세를 하고 즐겁게 춤을 춘다.
- 눈은 상대방을 향하고, 허리와 어깨를 편다.
- 손을 잡을 때 세게 잡지 않는다. 남자는 항상 손바닥을 위로 향하여 피고, 여자는 가볍게 손을 얹는다. 이때 자신의 체중을 함께 실지 않아야 한다.
- 상대방이 동작에 익숙하지 않더라도 짜증을 내지 않고 서로 협력해서 춘다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 짝을 바꿀 때 잘할 수 있었는지, 주의할 점은 무엇인지 이야기해 보도록 한다.

짝을 교대하는 것이 가장 어려운 춤이다. 따라서 주의할 점은 다음과 같다.

- 먼저 자신의 새 파트너가 누구인지 확인한다. 춤의 진행 방향(LOD)으로 남자의 대각선 앞쪽에 있는 여자 짝이 자신의 새 짝임을 인지시킨다.
- 짝을 교대할 때 남자가 먼저 여자 쪽으로 다가가 엘보 스윙을 하도록 한다.

2. 정리 운동

- 짝과 함께 바닥에 마주 앉아 양손을 잡고, 다리는 앞으로 길게 편 채로 교대로 상체를 굽히면서 하체의 스트레칭을 한다.
- 짝과 함께 바닥에 등을 대고 앉아 다리는 앞과 동일한 자세를 취하며, 교대로 상체를 앞으로 굽힌다. 이때 나머지 사람은 상체를 짝의 등에 댄 채 뒤로 펴서 스트레칭을 한다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 기본 동작을 정확히 할 수 있었는가? 2. 파트너와 함께 춤을 출 때 잘된 점과 잘못된 점은 무엇이었는가?	자기 평가

차시 예고

- 추운 나라 러시아의 민속춤 트로이카를 학습한다.

교사 메모

자료실

유럽의 춤과 폴카







1 춤을 사랑한 유럽의 귀족들

18, 19세기는 유럽에서 춤이 활발하게 꽃핀 시기이다. 유럽의 유명한 문학가, 정치가 등 많은 귀족들은 춤을 즐겼다. 괴테는 어린 시절부터 무용 수업을 받았다, 아버지의 집과 스트라스부르그에 있는 프랑스 인 무용가의 집에서 자세, 스텝, 미뉴에트(Minuett) 등을 배웠고 미뉴에트는 그 당시 몰락해 가는 로코코 시대의 궁정 세계를 대표하는 춤이었다. 1811년 한 연회에서 나폴레옹은 헨켈 폰 도너스마르크 백작이 춤을 추지 않는 모습을 보고 그 이유를 묻자 그는 프랑스 춤을 알지 못한다고 대답했다. 이때 나폴레옹은 이 말을 듣고 욕설을 내뱉었다고 할 정도로 귀족이 춤을 모른다는 것은 생각할 수도 없었다.

2 폴카의 탄생

이와 같이 춤을 사랑하는 유럽에서 1830년대 초기에 보헤미아 농촌의 소녀가 폴카를 처음 추었고, 이 춤은 프라하, 비엔나, 파리 등 유럽 곳곳에 소개되었고 발전하였다. 페로(Perrot)와 로베르(Adrien Roberrt)는 폴카에 대해 다음과 같이 말했다.

"폴카를 추기 위해서는 남녀가 높고 강하게 고동치는 심장을 가져야만 한다. 나에게 당신이 어떻게 폴카를 추는지 말해 달라. 그러면 나는 당신이 어떻게 사랑하고 있는지 말하리라."

3 폴카와 관련된 춤

폴카와 관련된 춤으로는 '레도바(redova)'란 춤이 있는데 유럽의 여러 수도에서 행해졌다. 이 춤은 보헤미아 민속춤으로 남자가 여자를 붙잡고 3박자 앞으로 나가 왼쪽으로 돌고, 다시 한 박자 뒤로 와서 오른쪽으로 돈다. 그 다음에는 3박자 앞으로 나간 다음 오른쪽으로 돌고 한 박자 뒤로 와서는 왼쪽으로 돌며 끝난다. 이 시대의 여러 가지 쌍쌍춤이 폴카와 관련이 있다. 갤롭(gallop)과 루처(Rutscher)는 일종의 빠른 폴카로서 폴카의 스텝 형식으로 빠른 2/4박자의 곡에 맞추어 홀을 이리저리 빠른 속도로 이동하면서 추는 춤들이다. 갤롭과는 달리 라인랜더(Rheinlander)나 바바리안 폴카(Bavarian Polka)는 느린 폴카로서 1850년경에 출현하였고 폴카-마주르카는 3/4박자의 춤으로 폴카와 마주르카가 혼합된 춤이다.

출처: Curt Sachs(1937), 김매자 역(1983), "세계무용사" 도서출판 풀빛, pp. 445~489.

학습 안내 자료

5/6 차시

1. 학습 목표

- 트로이카를 통해 러시아의 민속춤을 이해할 수 있다.
- 트로이카 민속춤을 익혀 빠른 음악에 맞추어 움직일 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 3인 1조가 되어 진행되는 춤이므로 조별 학습을 강조하여 협동심을 발휘하도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 빠른 박자로 진행되는 춤이므로 박자에 맞추어 진행할 때 충분한 연습이 이루어지도록 한다.
- 대형을 맞추어 끝까지 진행할 수 있도록 격려한다.



150

1 수업 안내

동기 유발

트로이카에 대해 조사한 것을 발표하도록 한다.

- 트로이카란 '삼두마차'란 뜻으로 세 마리의 말이 끄는 마차를 의미한다. 러시아 인들은 추운 지역에 살아가므로 체온을 유지하기 위해 격렬하게 뛰면서 에너지를 많이 소비하는 춤을 추었다.

수업의 흐름

① 3열 원형 이해하기
② 트로이카 기본 동작 익히기

2 본문 탐구

활동 1 트로이카 기본 동작 익히기

① 3열 원형을 익힌다.
남녀 3인 1조가 3열 원형으로 손을 잡고 선다. 이때 남자는 중앙에, 여자는 양쪽 끝에 서며 3명이 손을 잡고 준비 자세를 취한다.
② LOD(반시계 방향)로 러닝 스텝을 하며 전진한다.
③ 트로이카를 순서대로 진행한다.

- 러닝 스텝을 오른쪽 사선으로 4회(1~4박), 왼쪽 사선으로 4회를 번갈아가며 반복한다(5~8박). 이를 전체 2회 반복한다(1~8박).
- 남자와 왼쪽 여자가 만든 아치를 바깥 원에 있는 여



151

자가 러닝 스텝으로 돌아 나온다. 이때 아치를 통과 후 제자리에서 4회 러닝 스텝을 한다. 남자도 4회 러닝 스텝을 하며 돌면서 제자리로 온다(1~8박). 왼쪽 여자도 아치를 통과한다(1~8박).

- 3명이 손을 잡고 러닝 스텝을 하며 시계 방향으로 12회 돌고(1~12박), 오른발, 왼발, 오른발 순으로 스탬프를 한다(13~16박).
- 앞의 동작을 시계 반대 방향으로 12회 반복하고, 나머지 박자에 남자가 LOD로 전진해 새 짝을 만난다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

트로이카를 춘 후 느낌을 이야기해 봅시다.

- 러닝 스텝으로 빠르게 이루어지는 춤이므로 모둠원들끼리 발을 맞추어 추는 것이 중요하다.

평가 및 되돌아보기

평가 기준	평가 유형
1. 움직임을 정확히 할 수 있었는가? 2. 특징을 살려 춤을 출 수 있었는가?	자기 평가 관찰 평가

차시 예고

- 외국의 민속춤을 연결하여 발표하고 창작한다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 음악, 트로이카 동영상 자료

티칭 Tip

- 단순히 순서 익히기에서 탈피하여 러시아 인들이 왜 이 춤을 추었으며, 어떻게 추었는지를 상상하며 춤을 즐길 수 있도록 유도한다.
- 3열 원형에서 원심에 있는 여자가 러닝 스텝을 크게 하여 바깥쪽 원에 있는 여자가 따라오기 힘들지 않도록 주의를 준다.
- 러닝 스텝과 스템프를 지도한다.
  러닝 스텝이란 가볍게 달리는 동작으로 발을 약간 들어 올리는 기본 동작과 양발을 공중으로 들어올려 힘차게 뻗으면서 뛰는 러닝 스텝이 있다.
  스탬프는 발바닥 전체로 땅을 구르는 동작이다. 오른발, 왼발을 교대로 구르는 연습을 한다.

창의·인성 Tip

- 세 명이 함께 이루어지는 민속춤이므로 서로에 대한 배려심을 잊지 않도록 한다.
- 바깥쪽에 있는 여자가 불편하지 않도록 안에 있는 여자는 보폭을 작게 하는 것이 좋다.
- 마차를 끄는 말의 움직임을 상상하며 힘차고 경쾌하게 춤을 출 수 있도록 한다.

학습 안내 자료

6/6 차시

1. 학습 목표

- 민속춤의 기본 스텝과 대형 등을 응용하여 창의적으로 구성할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 모둠별 학습이므로 서로의 의견을 존중하고 수용하여 학생들 스스로 과제를 수행하도록 한다.
- 개인차를 고려하여 모둠 구성원 간에 협동을 통해 춤에 익숙해지도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 각 모둠이 일정한 공간을 사용하여 다른 모둠에게 방해가 되지 않도록 한다.
- 민속춤 발표 준비에 필요한 사항을 반드시 숙지하도록 한다.

실천

민속춤을 발표하고 감상해 봅시다.



152

1 수업 안내

동기 유발

학생들이 파티를 연다면 어떤 형태의 파티를 열 것이며, 어떤 춤을 출 것인지 질문한다.

- 생일 파티, 졸업 파티, 크리스마스 파티, 할로윈 파티 등을 할 수 있다. 생일 파티에서는 멋진 드레스를 입고 슬라이딩 스텝을 하고 싶다.

수업의 흐름

① 민속춤 추기

② 민속춤 창작 발표와 감상하기

2 본문 탐구

활동 1 창의적으로 작품 구성하기

- 발표할 민속춤 정하기
- 민속춤에 필요한 음악, 의상, 소도구 준비하기
- 대형, 동작을 변형하여 구성하기
- 순서대로 연결하여 춤추기

활동 2 외국의 민속춤 발표하기

① 모둠별로 창작한 민속춤을 연습하여 발표한다.

② 다른 모둠의 민속춤 발표를 보고 민속춤의 유래, 그 민족의 문화와 환경을 생각하며 작품을 감상한다. 이때 감상지에 잘된 점과 잘 안된 점을 기록한다.



153

학습 도움 자료

티칭 Tip

- 발표를 하기 전에 해야 할 감상 태도에 대해 주의할 점을 강조한다.
- 민속춤 창작에 적절한 음악을 선택하도록 지도한다.

창의 Tip

- 민속춤 창작에서 각자의 역할을 충실히 수행하여 책임감을 갖도록 한다.
- 친구와 함께 민속춤을 만들 때 친구의 의견을 존중하여 결정하도록 한다.
- 민속춤 연습 시 친구의 어려움을 잘 관찰하여 도움을 주도록 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 자신의 모둠에서 춘 민속춤을 이야기해 봅시다.

예시

- 트로이카 음악은 너무 빨라서 속도에 변화를 주니 여유 있게 춤을 출 수 있었어요.
- 일렬 원형으로 했다가 S자형으로 러닝 스텝을 하면서 움직이니까 바람에 꽃이 날리는 것처럼 아름다웠어요.

2. 정리 운동

- 2명씩 짝을 지어 서로 마주 본 상태에서 팔을 잡고 다리는 편채로 허리를 굽혀 스트레칭을 한다.

평가 및 되돌아보기

- 모둠별로 민속춤을 어떻게 구성했는지 적어 봅시다.

발표한 민속춤	
춤을 선택한 이유	
사용한 음악	
대형 및 동작의 변화	
동작의 순서	

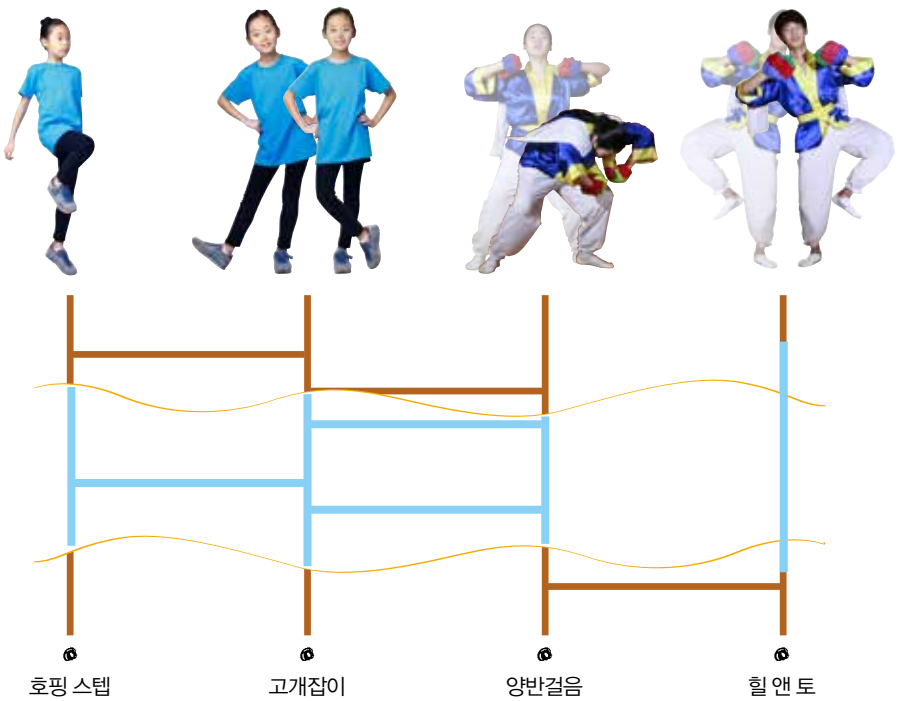
차시 예고

- 이제까지 배운 외국 민속춤에 대한 내용을 기억하고 정리할 것을 예시한다.

배운 내용을 확인해 보아요

1 정리해 보아요!

1. 그림에 맞는 용어가 나올 수 있도록 사다리를 연결해 봅시다.



지도 Tip

학생들이 민속춤의 기본자세와 용어를 숙지할 수 있도록 지도한다.

2 실천했나요?

민속춤 표현에 어떻게 참여했는지 스스로 평가해 봅시다.

평가 내용	😃	🙂	😟
민속춤의 기본 스텝을 정확히 표현했습니다.	○		
짝과 함께 춤을 출 때 짝을 잘 배려했습니다.	○		
각 나라의 특징을 잘 살려 춤을 추었습니다.		○	

지도 Tip

자신에 대한 평가를 통해 부족한 점을 깨달을 수 있도록 지도한다.

3 창의적으로 문제를 해결해요.

우리나라의 민속춤을 계승 · 발전시키기 위한 방법을 조사해 봅시다.



예 1. 민속춤 경연 대회를 열어 우리나라의 여러 가지 민속춤을 감상하게 한다.

2. 방과 후 활동에서 전통 문화 학교를 열어 여러 지역의 재미있는 민속춤을 소개한다.

지도 Tip

민속춤의 고유한 특징을 이해하고 활용할 수 있는 여러 가지 방법을 구상하도록 한다.

4 활동 가치를 길렀나요?

우리나라와 다른 나라 춤의 차이점을 이야기해 봅시다.

예 우리나라보다 외국의 민속춤은 뛰는 동작이 많아요. 대신 우리나라 민속춤은 몸의 선이 아름다워요.

지도 Tip

몸으로 학습한 경험을 바탕으로 자유롭게 차이점을 표현할 수 있도록 한다.

다른 나라의 춤을 배우거나 감상할 때 어떤 태도를 가져야 할까요?

예 그 나라의 고유한 문화라는 것을 인정하고 존중해야 합니다.

감상 자료

다문화, 우리가 품고 존중해야 할 이웃의 문화

가까운 곳에서 만나는 외국의 전통 문화



우리나라에는 세계 여러 나라에서 와서 다문화 가정을 이룬 사람들이 아주 많다. 그들은 우리 공동체의 일원이며 이웃이다. 그런데 그들에게는 자신의 고유한 문화가 있다. 전국의 사회 기관 및 여러 지역 공동체 중에 다문화 축제를 여는 곳이 해마다 늘고 있다. 축제에서는 각 나라의 민속 무용 공연이 주요 행사 중의 하나이다. 아래에 각 지역에서 열렸던 다문화 축제의 일부를 소개한다. 가까운 곳의 다문화 축제에 참가하여 함께 즐겁게 어울리고 외국의 민속 무용도 감상하며, 그들의 문화를 존중하는 태도를 길러 보자.

충북 증평 '하나의 꿈, 하나의 세계' 축제

증평에서는 외국 이주민들의 소외감을 해소하고 다문화 가정에 대한 사회적 인식을 전환하며 외국 이주민을 지역 사회의 구성원으로 포용하는 분위기 확산을 위해 축제를 여는데, 다양한 문화 행사가 펼쳐진다.

제주 다문화 가정 어울림 축제

이 축제는 한가위를 맞아 제주에 거주하는 30개국의 이주민과 다문화 가정 유학생, 북한 이탈 주민 등이 참가한다. 씨름, 단체 줄넘기, 줄다리기 등 한국의 전통놀이와 다양한 프로그램 등이 펼쳐진다.

전남 장흥 다문화 가정 어울림 축제

이 축제는 다문화 가정 구성원의 일체감을 조성하고 삶의 질을 향상하기 위해 마련되며, 생활 체조 시연과 장기 자랑, 단체 줄넘기, 줄다리기, 2인3각 달리기 등 다채로운 프로그램이 펼쳐진다.

경남 창원 이웃 사랑 다문화 축제

이 축제에서는 '여성 이민자 난타동아리'의 공연, 밴드, 아카펠라, 치어 리딩, 무용 등 다채로운 공연이 진행된다.

경기 북부 '다문화 온누리 한마당 축제'

경기 북부 10개 시 · 군이 주최하는 이 축제에서는 '다문화 가족 간 대화와 소통의 한마당', '지역 주민과 함께하는 화합의 한마당', '보고 듣고 느끼는 체험의 공간'을 펼친다.

충남 연기군 다문화 축제

이 축제에서는 다문화 가족 어린이들이 함께한 뮤지컬 공연과 다문화 나눔봉사단의 '외국 춤' 등의 순서가 마련되었다.

강원도 강릉 다문화 가족 정보화 제전

다문화 가족 정보화 제전에서는 경진뿐만 아니라, 다문화 가족이 직접 참여하는 공연, 레크리에이션 등 다채로운 프로그램이 진행된다.

감상 자료

유럽의 축제 열기

1. 베네치아 가면 축제




우리나라에 탈춤이 있다면, 베네치아에서는 우리나라의 탈과는 전혀 느낌이 다른 가면을 쓰고 퍼레이드와 공연을 하는 베네치아 가면 축제(Carnevale di Venezia)가 열린다. 카니발 기간에는 민속놀이, 곡예사의 가장 무도회가 진행되며 형형색색의 고깔모자와 가면들로 골목까지 가득찬다. 베네치아 가면 축제는 이탈리아 최대 축제로 다양한 문화 행사가 열리는데, 산마르코 광장에서 펼쳐지는 가면과 의상 대회에서는 베네치아의 옛날 가면과 의상, 현재의 가면과 의상을 전시하여 과거와 현재가 만나는 장이 열린다.

2. 에든버러 국제 페스티벌




영국은 종교, 문화, 예술, 과학, 도서, 환경, 계절 등 다채로운 분야의 축제가 연중 다양하게 열린다. 그 중에서 스코틀랜드의 수도인 에든버러에서는 해마다 8월이면 연극, 무용, 오페라, 오케스트라, 미술품 전시, 등불 행렬 등 500개가 넘는 공연이 열린다. 이 축제를 에든버러 국제 페스티벌(Edinburgh International Festival)이라고 하는데, 영국의 예술 문화 축제 중 규모와 수준에 있어서 최고를 자랑하고 있다. 특히 세계 각처의 유명한 전문 음악인, 연극인과 신진 작가들의 연극, 음악 작품들이 런던이나 세계의 다른 나라보다 먼저 공연되기도 한다.

교수·학습 과정안 (예시)



대단원	표현 활동	중단원	2. 춤으로 세계 여행을 떠나요.		
학습 주제	미국 민속춤 패티 케이크 폴카를 추어 봅시다.	교과서 쪽수	148~149	차시	4/6
학습 목표	• 미국의 민속춤 패티 케이크 폴카의 유래와 의미를 이해할 수 있다. • 패티 케이크 폴카를 자신 있게 출 수 있다.				
창의 · 인성	다양성, 개방성, 상상력, 공평				
지도 장소	체육관	수업 모형	직접 교수 모형		
수업 개선 전략	학습 집단	소규모 모둠 구성			
	교수 · 학습 준비물	관련 음악			
	ICT 활용	· 동기 유발 자료: 미국의 축제에 관련된 사진 혹은 동영상 · 활동 보조 자료: 미국의 사회와 문화에 관련된 사진 혹은 동영상, 박자 연주에 필요한 스틱, 음악 · 차시 예고 자료: 러시아의 사회와 문화 관련 사진			
교수 학습 자료	패티 케이크 폴카 동영상				

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
준비	동기 유발	○ 동기 유발하기 · 미국의 축제에 대해 학생들과 이야기하기 – 할로윈 축제, 독립 기념일, 추수 감사절 등에 대해 이야기하기 · 패티 케이크 폴카의 유래와 의미에 대해 이야기하기	5	· 교사는 학생들이 미국에 대한 일반적 정보를 어느 정도 알고 있는지 파악한다.
	학습 문제 확인	○ 학습 문제 확인하기 · 미국의 패티 케이크 폴카를 신 나게 출 수 있다.	2	
	학습 활동 안내	○ 학습 활동 안내하기 활동 1 폴카 기본 동작 익히기	2	
탐색 및 활동	춤에 관련된 기본 정보 안내	○ 음악, 대형, 자세, 주요 동작 이야기하기 · 음악: 2/4박자 · 대형: 남녀가 마주 보는 2열 원형(남자는 원 안쪽, 여자는 원 바깥쪽) · 자세: 버터플라이 포지션 · 주요 동작: 클랩, 엘보 스윙, 힐 앤 토, 슬라이드 스텝, 스키핑 스텝 – 음악 박자 세기 – 2열 원형으로 대형 만들기 – 춤의 진행 방향 알아보기	7	· 패티 케이크 폴카에 관련된 주변 정보를 이야기한다. 이때 교사는 박자를 학생들이 이해하도록 입이나 스틱을 사용해 함께 박자를 세도록 유도한다.



학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
탐색 및 활동	기본 동작 춤추기	활동 1 폴카 기본 동작 익히기 ○ 클랩(clap), 엘보 스윙(elbow swing), 힐 앤 토(heeel&toe), 슬라이딩 스텝(sliding step), 스키핑 스텝(skipping step)에 대해 이야기하고 시범 보이기 · 클랩의 여러 가지 방법 이야기하기 – 둘씩 마주 보고 오른손, 왼손, 양손 2박자에 3회씩 치기 – 1박자에 1회씩 자기 허벅지, 자기 양손 치기 – 여러 친구와 교대로 짝을 바꾸어 가며 손뼉치기 – 신 나는 음악에 맞추어 손뼉치기 · 엘보 스윙하기 – 짝과 함께 각자의 오른팔, 왼팔을 교대로 팔짱끼기 · 힐 앤 토, 슬라이딩 스텝, 스키핑 스텝 하기 – 짝과 함께 마주 보고 서서 양손은 허리, 힐 앤 토 연습하기 – 짝과 함께 마주 보고 서서 양손은 허리, 힐 앤 토 연습하기 – 짝과 함께 마주 보고 서서 슬라이딩 스텝 연습하기 – 짝과 함께 마주 보고 서서 스키핑 스텝 연습하기 – 짝과 함께 마주 보고 서서 양손을 잡은 채로 위의 세 가지 스텝 연습하기 ○ 기본자세 익히기 · 버터플라이 자세(butterfly position) 시범 보이기 – 남녀의 역할을 정하여 자세 취하기 · 버터플라이 자세로 춤을 순서대로 진행하기 – 힐 앤 토 → 슬라이딩 스텝 → 클랩 → 엘보 스윙, 스키핑 스텝 → 파트너 체인지 ○ 음악을 먼저 듣고 난 후 음악에 맞추어 순서대로 진행하기	10 5	· 엘보 스윙할 때 어깨와 몸통이 어떻게 변화하는 가를 학생들이 유심히 관찰하도록 한다. · 자세를 취할 때 남자는 여자의 어깨 높이에 맞추어 양팔을 벌려 준다. 이때 남자가 여자의 손을 세게 잡지 않도록 한다. · LOD 방향으로 대각선 사선 앞에 위치한 여자가 새로운 파트너임을 먼저 익히게 한 후 춤을 진행한다. · 춤의 시작과 끝이 언제 이루어지는지 알린다.
정리	학습 내용 정리	○ 정리 운동 – 바닥에 앉아서 짝과 함께 양손을 잡고 다리는 앞으로 편 채 스트레칭 하기 – 등을 대고 앉아 한 사람씩 교대로 상체를 앞으로 굽혀 스트레칭 하기 ○ 정리해 보아요 · 파트너를 바꿀 때 잘할 수 있었는지, 주의할 점 이야기하기 – 파트너 체인지가 제일 어렵다. – 파트너가 누구인지 먼저 확인한다. – 박자를 정확히 지켜 움직인다. ○ 차시 예고하기 · 러시아의 민속춤 트로이카를 학습하기	3 4 2	· 자기 평가지: 자기 평가지를 배부하여 정리와 함께 자기 평가가 함께 이루어지도록 한다.



평가 및 평가지

① 평가 계획

평가 기준		평가 관점	평가 방법	평가 시기
• 패티 케이크 폴카의 유래와 특징을 이해하는가? • 패티 케이크 폴카의 기본 동작을 정확하게 표현할 수 있는가?	상	• 패티 케이크 폴카의 유래를 이야기로 구성하여 제시할 수 있으며, 다른 민속춤과 공통점과 차이점을 제시할 수 있다. • 패티케이크 폴카의 기본 동작을 음악에 맞추어 정확히 하면서 경쾌하게 표현한다.	• 관찰 평가 • 자기 평가 • 동료 평가 • 지필 평가	• 수업 후
	중	• 패티 케이크 폴카의 유래와 특징을 간략하게 알고 있다. • 패티케이크 폴카의 기본 동작을 비교적 정확하게 표현한다.		
	하	• 패티 케이크 폴카의 유래와 특징을 제시하는 데 어려움을 겪는다. • 패티 케이크 폴카의 기본 동작을 하는 데 어려움을 보인다.		

② 관찰 평가지 (잘함: ◎, 보통:○, 노력 요함: △)

주제	패티 케이크 폴카 춤추기			수업일	20 년 월 일 교시
이름 \ 영역		평가 항목(잘함: ◎, 보통: ○, 노력 요함: △)			비고
		패티 케이크 폴카의 기본 동작을 정확하게 하였는가?	패티 케이크 폴카의 진행 순서를 잘 알고 있는가?	짝을 배려하여 춤을 추고 있는가?	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					



① 자기 평가·동료 평가 활동 기록표

20 년 월 일 초등학교 학년 반 번 이름			
자기 평가 (해당되는 곳에 ○표 하세요.)			
패티 케이크 폴카의 유래와 특성을 알고 있는가?	만족	보통	부족
패티 케이크 폴카의 다양한 기본 동작을 할 수 있는가?	만족	보통	부족
작품을 발표하는 동안 다른 친구들의 의견을 존중하고 배려하는 태도를 지님으로써 다양성을 느꼈는가?	만족	보통	부족
공중 동작에서 젖힌 허리의 반동을 이용하여 착지할 수 있는가?	만족	보통	부족

동료 평가(잘함: ◎, 보통: ○, 노력 요함: △)

평가 요소	형준이	유진이	재욱이
패티 케이크 폴카의 유래와 특성을 알고 있는가?			
패티 케이크 폴카의 다양한 기본 동작을 할 수 있는가?			
작품을 발표하는 동안 다른 친구들의 의견을 존중하고 배려하는 태도를 지님으로써 다양성을 느꼈는가?			

활동 과제

1. 패티 케이크 폴카의 주요 동작을 적으시오(3개 이상).

---

2. 다음은 패티 케이크 폴카의 특징에 대한 설명입니다. 해당되지 않는 것은 무엇인가요?

가. 2열 원형으로 춤을 춘다.
나. 남녀 짝을 지어 추는 춤이다.
다. 경쾌하게 진행되는 춤이다.
라. 영국의 민속춤이다.

3. 미국 민속춤의 특징은 무엇이라 생각하는지 자신의 의견을 적으시오.



1 단원 개관

'여가 활동'은 일상생활에서 신체 여가 활동이 가지는 개인적 가치와 사회적 가치를 인식하고, 신체 활동의 생활화를 통해 올바른 여가 문화를 자기 주도적으로 만들어 가는 데 중점을 둔다. 활발한 신체 활동 중심의 여가 활동은 청소년기에 건강한 생활 습관을 형성하고, 자기 계발 역량을 강화하는 데 도움을 준다. 특히, 우리 주변 환경에서 쉽게 체험할 수 있는 여가 활동을 자기 주도적으로 계획하여 실천하는 것은 매우 중요하다. 이 단원은 크게 생활 환경에 대한 이해를 바탕으로 하는 '생활 속 여가를 알아요' 영역과 생활 환경 속에서의 실천에 중점을 둔 '생활 속 여가를 즐겨요' 영역으로 구분한다.





2 단원 목표

생활 환경과 여가 활동에서는 학생들이 자신과 관련된 주변의 생활 환경 속에서 신체 활동 중심의 여가를 찾아내고, 기본 수행 방법 습득 및 생활화하는 태도와 능력을 기르는 과정에서 '공동체 의식'을 실천할 수 있어야 한다. 다음은 생활 환경과 여가 활동의 성취 기준이다.

의미와 특성	• 여가 자원의 의미와 특성을 이해할 수 있다.
생활 환경 여가 활동의 창의적 계획	• 주변의 다양한 여가 자원을 이해할 수 있다. • 생활 속 여가 활동을 자기 주도적으로 계획할 수 있다.
생활 환경 여가 활동 체험	• 생활 주변에서 다양한 여가 활동을 즐길 수 있다. • 여가 활동을 안전하고 즐겁게 즐길 수 있다.
공동체 의식	• 공동체 의식의 의미를 이해할 수 있다. • 생활 주변에서 여가 활동을 하면서 공동체 의식을 실천할 수 있다.

3 단원 내용 및 지도 계획

단원	내용	창의 · 인성	교과서 쪽수	차시
1. 생활 속 여가를 알아요	대단원 소개 및 가치 이해하기	확장적 사고	156~159	1
	생활 속 여가 활동 이해하기	논리적 사고	160~161	
	여가 자원에 대해 알아보기	논리적 이해	162~163	2~3
	생활 속 여가 활동 과정 알아보기	확장적 사고	164~165	4
2. 생활 속 여가를 즐겨요	생활 속 여가 활동 즐기기 이해하기	논리적 사고, 독창성	166~167	1
	인라인 스케이팅 계획과 준비하기	논리적 사고, 독창성	168~169	2
	생활 주변에서 인라인 스케이팅 즐기기	배려, 협동	170~171	3~4
	플라잉 디스크 계획과 준비하기	논리적 사고, 독창성	172~173	5
	생활 주변에서 플라잉 디스크 즐기기	배려, 협동	174~175	6~7
평가	되돌아보기	자기 인식, 문제 해결력	176~177	8
	배운 내용 확인하기		178~179	-

4 단원 지도 방법

생활 환경과 여가 활동에서는 여가 자원의 의미와 특성을 이해하고, 참여 가능성이 높은 여가 활동을 계획하며, 실천할 수 있는 방법을 익히는 데 초점을 두고 있다. 특히, 생활 속에서 다양한 여가 활동을 자기 주도적으로 계획하고 체험하는 과정을 통해 '공동체 의식'의 소중함을 배우고 기르도록 지도한다.

지도 방법	활동 예시
창의·인성을 지향	• 자신의 생활 주변에서 할 수 있는 다양한 여가 활동을 찾아보고, 안전하게 즐길 수 있는 방법 발표해 보기 • 남의 의견을 존중하고 배려하는 태도 갖기
개인차 고려	• 자기가 좋아하는 생활 속 여가 활동 선택하기 • 자기가 선택한 생활 속 여가 활동에 대해 이야기해 보기
자기 주도적 학습	• 생활 속에서 여가 활동을 자기 주도적으로 계획하고 실천해 보기 • 생활 속 여가 활동 후 되돌아보고 반성하기
통합적 활동	• 생활 속에서 여가 활동을 실천한 후 느낀 점을 글로 써 보기 • 생활 속 여가 활동이 좋은 이유, 느낀 점 등을 친구들과 이야기 나누어 보기
효율적 활동	• 다양한 정보 매체를 통해 생활 속 여가 활동 찾아보기, 모둠별로 생활 속 여가 활동을 선택하고 계획해 보기, 생활 속 여가 활동을 안전하고 즐겁게 즐길 수 있는 방법 찾아보기

5 단원 평가

이 단원은 자신의 생활 주변과 관련된 다양한 여가 자원의 의미와 특성을 이해하고, 창의적으로 여가 활동을 계획하는 활동을 강조한다. 따라서 학생들이 여가 자원의 의미와 특성을 이해하고, 생활 주변에서 즐길 수 있는 다양한 여가 활동을 찾아 자기 주도적으로 계획을 세울 수 있으며, 안전 수칙을 이해하고 실천하고 있는지를 평가할 수 있어야 한다.

여가 활동			
이해력	여가 수행 능력	여가 실천 능력	가치 및 태도 영역
• 지필 검사 • 조사 및 발표	• 수행 평가(계획서, 참여도, 협동심) • 교사 및 동료 평가	• 여가 일지 • 수행 평가(참여도, 협동심) • 교사 및 동료 평가	• 관찰 기록 및 평가 • 자기 평가
– 생활 환경과 여가에 대한 퀴즈 – 공동체 의식에 대한 퀴즈 등	– 활동 계획 작성 및 발표 – 교사 및 동료 체크 리스트	– 반성 및 실천 일지	– 소감문, 느낌문 – 공동체 의식의 가치 발표

공동체 의식을 길러요



단원 가치의 이해

가치 안내 공동체 의식의 의미

생활 주변에서 즐거운 여가 시간을 보내기 위해서는 다른 사람에게 피해가 가지 않는 행동을 해야 한다. 특히, 운동을 할 때에 부주의한 행동을 하거나 과격한 행동을 하면 다른 사람의 행동을 위축시킬 수 있을 뿐만 아니라 부상의 위험도 있다. 공동체 의식이 자연스럽게 나오기 위해서는 다른 사람을 배려하고 존중하는 마음과 태도를 갖도록 노력해야 한다.

가치 지도 공동체 의식의 지도 방법

생활 속 여가를 즐기다 보면 지켜야 할 규칙들이 있다는 것을 학생들에게 이해시켜야 한다. 예를 들어, 쓰레기를 함부로 버리는 행위, 주변 사람들이 위협을 느낄수 있는 행위, 큰소리로 떠드는 행위 등 상황과 장소에 따라서 지켜야 할 행동들이 있다는 것을 설명한다. 그리고 학생 각자가 공동체 생활을 하며 중요하게 생각하는 규칙들을 스스로 이야기해 봄으로써 자기 행동을 되돌아보고 반성하는 시간을 갖도록 한다. 그리고 이러한 규칙을 실천하기 위한 다짐을 발표하게 하면 다른 사람들을 존중하고 배려하는 마음을 가질 수 있을 것이다.



1 생활 속 여가를 알아요

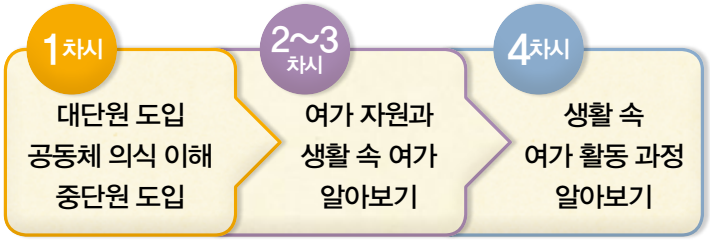


가 단원 안내

'생활 속 여가를 알아요' 단원은 생활 주변에서 즐길 수 있는 여가 자원에 대하여 알고, 체계적으로 즐길 수 있도록 계획하는 과정이 제시되어 있다. 즉, 평상시에는 알지 못했던 여가 자원을 알아보고, 주변 사람들과 함께 즐길 수 있는 방법을 계획하고 실천하는 활동을 지도한다.

생활 속에서 즐길 수 있는 활동은 신체적인 건강을 유지할 수 있을 뿐만 아니라 주변 사람들과 함께 어울리기 때문에 사회성을 기를 수 있다. 따라서 주변 사람들과 여가 활동을 즐길 때에 필요한 공동체 의식을 명확히 이해할 수 있도록 지도해야 한다. 생활 속에서 여가 활동을 즐기기 위해서는 생활 주변에 어떤 시설이 있으며, 비용은 얼마인지, 꾸준히 실천할 수 있는지 등 여가 계획을 수립하기 위해 알아보아야 할 사항들을 지도하고, 학생이 자기 주도적으로 계획하고 실천할 수 있도록 지도하는 것이 중요하다.

나 단원 학습 전개



다 단원 내용 및 지도 방법

'생활 속 여가를 알아요' 단원의 전체적인 학습의 내용은 이론적인 내용이 주로 제시되어 있어 학습이 다소 지루해질수 있다. 따라서 다양한 매체와 동영상 자료 등을 활용한 수업을 진행하여 학생들의 호기심을 최대한 이끌어 냄으로써 사고의 능력을 확장할 수 있는 기회를 부여하는 것이 필요하다. 이러한 방법으로 자신의 생활 주변 특징을 찾아서 발표해 보거나 자신이 경험해 본 생활 속 여가 활동 체험을 발표하도록 유도한다. 또다른 방법으로 학생들이 하고 싶은 생활 속 여가 활동을 선택하고, 자기 주도적으로 계획해 보도록 함으로써 참여 중심의 수업이 되도록 한다.

라 단원 평가

단원 목표에 얼마나 도달하였는지를 평가한다. 이해, 실천, 감상이나 태도와 관련하여 평가한다. 생활 환경 여가 활동에 대한 지식과 이해를 바탕으로 실제적인 실천 계획을 수립할 수 있는 능력을 가지고 있는지를 평가한다.

- '공동체 의식'을 이해하고 있는가?
- 여가 자원의 의미와 특성이 무엇인지 이해하고 있는가?
- 생활 속 여가 활동 과정을 자기 주도적으로 계획할 수 있는가?

마 배경 지식

초중고 학생의 69.1%가 스마트 폰 보유, 초등생은 2명 중 1명

초·중·고등학생의 69.1%, 초등학생 2명 중 1명이 스마트 폰을 갖고 있는 것으로 조사됐다.

교육부는 전국 1만1410개 초·중·고등학생 628만 2,775명의 스마트 기기 보유 현황을 최근 전수 조사한 결과, 이달 1일 현재 이들의 69.1%인 434만 734명이 스마트 폰(태블릿 PC 포함)을 보유하고 있었다고 28일 밝혔다.

초등생은 270만 1000명 가운데 131만 8000명(48.8%)이 스마트폰이 있다고 응답했다. 도시에 사는 초등생의 스마트폰 보유 비율은 49.2%로, 농어촌의 46.6%보다 다소 높았다. 17개 시·도 가운데 경기(53.8%), 대구(53.3%), 인천(53.2%), 강원(52.3%), 부산(51.9%) 등의 순으로 보유 비율이 높았다. 보유 비율이 가장 낮은 곳은 제주로 30.2%였고, 서울(45.3%)은 평균보다 낮았다.

출처 경향신문, 디지털 뉴스팀, 2013. 7. 28.



한국 청소년정책연구원이 2011년 2학기 서울 지역 초·중·고교생 1,745명을 조사한 '저소득층 아동·청소년의 체육 활동 참여 실태 연구'에 따르면 초등학생의 평균 여가 시간은 3시간 15분으로 고등학생 평균인 3시간 15분과 같았고, 오히려 중학생의 4시간 1분 12초보다 약 45분 적게 나타났다. 이는 초등학생이 정규 수업 시간은 짧지만 오히려 방과 후 활동이나 학원 등 과외 활동이 많기 때문인 것으로 보인다. 맞벌이 가정이 많은 요즘, 아직 어린 초등학생들을 혼자 두기보다는 학원이나 방과 후 활동에 맡겨 두는 쪽을 택하는 부모가 증가하는 것으로 보여진다.

이기봉, 권순용, 박일혁(2011) 제목. 한국청소년 정책연구원, 2011

종합적으로 분석하면 방과 후 활동이나 학원 등 과외 활동으로 인해 여가 시간은 줄어들었고, 여가 시간의 활용 또한 신체 활동보다는 스마트폰을 이용하는 시간이 많아졌다. 따라서 생활 주변에서 여가 활동을 즐길 수 있는 시설을 찾아보고, 자신에게 맞는 신체적 여가 활동을 스스로 계획하고 실천할 수 있는 능력을 심어 주는 것이 필요하다.

학습 안내 자료

1/4 차시

1. 학습 목표

- 생활 속 여가의 의미와, 잘할 수 있는 방법을 이해하고 설명할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 생활 주변에서 쉽게 할 수 있는 여가 활동의 종류를 소개하거나 찾아보도록 한다.
- 가족 및 친구들과 함께 생활 주변에서 즐겼던 여가 활동 경험을 이야기하는 시간을 갖는다.

3. 지도상의 유의점

- 생활 환경을 활용한 여가 활동을 지도할 때 처음부터 신체 활동에 한정 짓기보다는 학생들이 즐기고 있는 다양한 여가 활동을 찾도록 하면서 신체 활동 중심의 여가 활동의 장점을 설명한다.
- 사고의 다양성을 지니도록 지도한다.
- 주입식이나 단순 암기 위주의 학습이 아닌 다양한 사고를 할 수 있도록 지도한다.

160

1 수업 안내

동기 유발

휴일 또는 평일에 자신의 생활 주변에서 여가 활동을 한 경험이 있는지 이야기해 보도록 한다.

- 다른 사람들이 생활 속에서 즐기고 있는 여가 활동을 보여 주며, 여가 시간을 활용한 경험 중 신체 활동을 중심으로 이야기하도록 유도한다.

수업의 흐름

① 생활 속 여가 활동의 의미

② 생활 속 여가 활동을 잘할 수 있는 방법

2 본문 탐구

활동 1 생활 속 여가 활동의 의미

- 여가 활동이란 일이나 공부에서 벗어나 자유롭게 보낼 수 있는 시간, 즉 휴식을 포함한 활동을 말한다.
- 생활 속 활동은 생활 주변 시설을 활용하여 쉽게 참여할 수 있는 여가 활동을 말한다.

활동 2 생활 속 여가 활동을 잘 이해하려면 어떻게 해야 할까?

① 생활 속에서 친구들과 함께할 수 있는 여가 활동을 찾아보도록 한다.

- 생활 속에서 친구들과 함께할 수 있는 여가 유형과 참여할 수 있는 방법을 알아본다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 일상생활에서 다양한 여가 활동 관련 사진, 동영상, ppt 자료 등을 준비한다.

티칭 Tip

- 책, 신문, 인터넷 등 다양한 매체를 통해 일상생활에서 즐기는 여가 활동이 무엇이 있는지 학습하도록 지도한다.
- 학생들이 경험한 것을 토대로 자신의 주변 환경 속에서 여가 활동을 찾고, 그 가치를 생각해 보도록 한다.
- 우리나라의 지역적 특성을 중심으로 생활 환경 여가 활동을 이해하도록 한다.

창의, 인성 Tip

- 전체 학생을 적정 인원으로 나누어 모둠을 구성하도록 한다.
- 일상생활에서 즐기는 여가 활동의 의미와 가치를 학습하도록 지도한다.
- 생활 속 여가 활동에서 가족이나 친구들을 배려하는 태도를 배우도록 지도한다.

- 다른 지역에 있는 친구들은 어떤 여가 활동을 즐기고 있는지 이야기한다.

② 여가 활동을 잘할 수 있는 장소를 생활 주변에서 찾아보도록 한다.

- 신체 여가 활동은 지속적으로 실천 가능한 종목을 선정하고, 쉽게 참여할 수 있는 장소를 찾아보는 것이 중요하다.
- 자신의 생활 주변에서 여가 활동을 즐기는 것이 우리 삶에 어떤 의미와 특성을 갖는지 발표해 본다.

③ 생활 주변에서 여가 활동 과정을 창의적으로 계획한다.

- 시설, 비용, 프로그램, 함께할 사람을 고려하여 찾아보면 창의적으로 여가 활동을 계획할 수 있다.

3 수업의 정리

마무리 활동

- 여러 사람이 즐기는 공공시설에서는 서로 배려와 존중하는 마음을 가져야 즐거운 여가 활동을 할 수 있다는 것을 설명한다.
- 생활 주변에서 일어나는 상황을 그림이나 사진으로 보여 주며 공동체 의식이 지켜지지 않았을 때 어떤 피해를 주게 되는지 생각해 보도록 지도한다.

차시 예고

- 여가 자원의 의미와 특성에 대해서 알아봅시다.

학습 안내 자료

2~3/4 차시

1. 학습 목표

- 여가 자원의 의미와 특성을 이해하고 설명할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 여가 자원의 의미는 무엇이며, 우리 주변의 환경에 따라 어떻게 구분할 수 있는지 학생 스스로 조사하도록 한다.
- 여가 자원을 조사하는 과정에서 시설을 이용할 때 지켜야 하는 규칙을 살펴봄으로써 공동체 의식을 자연스럽게 이해하도록 지도한다.
- 다양한 매체를 활용하여 학생들의 관심과 흥미를 유도한다.

3. 지도상의 유의점

- 이론적인 탐구에만 치중하지 말고 학생들이 실제 경험한 활동을 중심으로 사례를 발표해 봄으로써 참여와 흥미를 유도한다.
- 우리 주변의 생활 환경은 물론 다른 지역의 주변 환경에 따라 즐길 수 있는 여가 활동을 탐구하도록 지도한다.

1 수업 안내

동기 유발

생활 주변에서 여가 활동을 해 본 경험을 이야기하도록 한다.

- 위의 질문을 하여 생활 주변에서 해 본 여가 활동에서 즐거웠던 기억을 떠올려 보고, 여가 활동의 즐거움을 생각해 보도록 한다.

수업의 흐름

① 여가 자원의 의미와 특성 알아보기
② 자신이 정한 활동에 따른 여가 자원 조사하기
③ 시설 이용 안내판에 적힌 내용 찾아보기

2 본문 탐구

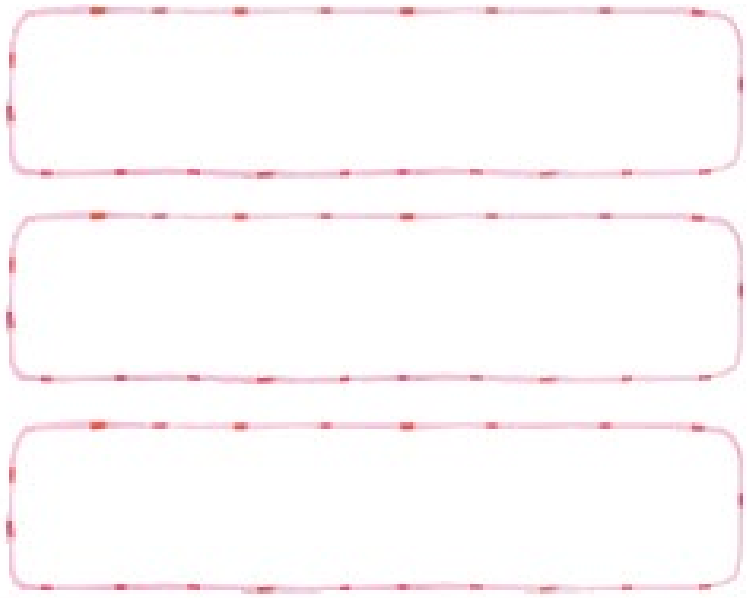
여가 자원 알아보기

여가 자원이란 여가 활동을 할 때 필요한 시설을 비롯하여 활동 프로그램, 비용, 함께할 사람 등을 말한다. 특히 필요한 시설은 자신의 생활 주변과 가까운 학교, 공원, 체육 시설 등이 활용될 수 있다.

활동 1 여가 자원에 대해 알아보기

1. 시설

생활 속 여가 활동에서 시설은 지역적으로 나눌 수 있다. 도시에서는 도청, 시청, 구청 등의 관청에서 관리하는 시설을 비롯하여 체육관, 수영장, 헬스클럽 등의



163

학습 도움 자료

학습 준비물

- 다양한 여가 활동 사진, 동영상, ppt 자료 등을 준비한다.

티칭 Tip

- 학생 주도적으로 탐구하고 학습하도록 한다.
- 주변의 생활 환경에 따라 즐길 수 있는 여가 활동이 다양하다는 점을 이해하고, 그 속에 내재된 가치를 배우도록 한다.
- 지역에 따라 즐길 수 있는 여가 활동이 무엇인지 찾아보도록 한다.
- 여가 활동의 기능적인 측면보다는 여가 시간을 효율적으로 활용하는 데 스포츠를 활용해야 한다는 것을 설명한다.

창의·인성 Tip

- 지역마다 다른 생활 환경의 비교를 통해 즐길 수 있는 여가 활동이 다르다는 것을 폭넓게 사고하도록 지도한다.
- 친구들의 다양한 의견을 수렴하고, 이를 통해 통합적인 사고를 할 수 있도록 지도한다.

사설 시설을 주변에서 쉽게 이용할 수 있다. 농어촌 지역에서는 자연환경을 이용한 여가 시설이 있다. 해수욕장, 스키장 등의 시설이나 자연환경이 곧 시설과 같은 역할을 하기도 한다.

2. 비용

여가 활동을 할 때 교통비, 시설 이용료, 식사 및 간식비 등의 비용이 지출될 수 있다. 그러나 조사를 많이 하면 집 주변에서 저렴하고 즐겁게 이용할 수 있는 여가 시설 및 활동이 많이 있다.

3.프로그램

생활 주변에는 주민 자치 센터, 종합 체육관, 종합 복지관 등 정부와 지역 자치 단체에서 운영하는 각종 여가 프로그램들이 있다. 이러한 프로그램은 시간과 비용이 정해져 있어 자신의 적성, 여유 시간, 함께할 사람들을 고려해야 한다.

4. 함께할 사람

꾸준히 지속적으로 여가 활동을 즐기려면, 적성이나 취미가 맞는 가족이나 친구와 함께하는 것이 좋다. 함께 여가 활동에 참여하면 비용도 줄일 수 있고, 서로의 장단점을 이야기하면서 발전할 수 있는 계기가 될 수 있다.

여가 활동을 할 때의 공동체 의식 지키기

- 공공시설은 내 것처럼 깨끗하게 이용하고 정리해 두어야 다른 사람도 이용할 수 있다.
- 많은 사람이 함께 이용할 때에는 순서를 기다린다.

- 불쾌함을 느낄 수 있는 소음을 발생시키거나 다른 사람의 여가 활동에 지장을 줄 수 있는 위협 행위 등을 하지 않는다.
- 여가 시설을 이용하려면 사전에 사용 방법을 숙지하도록 한다. 사용 방법이 익숙하지 않으면 시설을 고장내거나 다른 사람에게 피해를 줄 수 있다.

활동 2 여가 자원에 대해 조사해 보기

1. 여가 자원에 따른 여가 활동 종류

신체 활동 중심 여가 활동의 분류 방법은 다양하며, 다소 중복되기는 하지만 장소에 따라 여가 활동의 유형을 구분하면 다음과 같다.

① 학교: 배드민턴, 긴 줄넘기, 여러 가지 구기 운동 등
② 집 주변 및 공원: 자전거 타기, 하이킹, 플라잉 디스크, 농구, 인라인 스케이팅 등
③ 시설을 이용한 여가 활동: 스케이팅, 수영 등

2. 여가 활동을 위해 필요한 것은 무엇이 있을까?

① 누구와 : 혼자서, 친구, 가족 등
② 어디서 : 놀이터, 학교 운동장, 공원, 체육 시설 등
③ 언제 : 매일, 주중, 주말, 방학 등
④ 장비 : 공, 놀이 기구, 여행 장비 등
⑤ 그밖에 필요한 것 : 시간, 비용 등

3. 바람직한 여가 활동



초등학생에게 신체 활동을 중심으로 한 여가 활동은 왕성한 신체 활동의 욕구를 해소하고, 신체의 발달과 정서적 안정을 가져온다. 또한, 다양한 취미 활동을 통하여 자기 계발을 할 수 있어 미래의 무한한 가능성을 확인할 수 있는 기회를 제공한다. 따라서 여가 활동의 의의를 심신의 건강에 두고, 건전하고 다양한 신체 활동에 적극적으로 참여하여 풍요로운 삶을 누리는 동시에 미래의 삶을 설계하고 개척해 나갈 수 있어야 한다.

4. 여가 활동을 통한 자기 계발



닉 부이치치는 두 팔이 없고 짧은 다리 하나에 발가락 두 개만 있는 몸으로 태어났다. 그러나 골프, 수영, 스케이트보드 등의 스포츠 활동을 즐겼고 긍정적이고 활기찬 삶을 살고 있다. 현재 그는 세계 곳곳을 다니며 희망을 전파하는 사람이 되었다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

생활 주변에 있는 여가 자원에 대해 조사해 보고, 자신이 하고 싶은 활동을 정해 봅시다.

- 자신의 주변 환경 속에서 여가 활동을 할 수 있다는 것이 무엇을 의미하는지 자신의 경험 또는 생각을 통해 서로 이야기해 봅시다.

예시

· 조사한 여가 자원 발표하기
· 주변에 있으면 좋을 여가 자원 생각하고 발표하기
· 여가 자원을 이용하여 여가 활동을 할 때 좋은 점 말하기

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 여가 자원의 의미와 특성을 이해할 수 있는가? 2. 생활 주변의 여가 자원을 조사할 수 있는가?	자기 평가 동료 평가

차시 예고

- 생활 속 여가 활동을 즐기는 과정에 대해 알아봅시다.

자료실

생활 환경과 여가 활동



1 여가 활동과 인간관계

인간은 개인으로서 성장하는 동시에 사회적 존재로서 성장하고 있다. 그러므로 현대 사회에서 집단을 떠난 개인은 생각할 수 없다.

스포츠나 다른 여가 활동은 여러 사람들이 서로 어울려 즐기는 집단 활동의 기회가 많기 때문에 사회 활동의 기본을 체험하는 기회가 된다. 여가 활동은 직업, 성별, 사회적 지위, 계급, 편견, 열등감 등에 구애 없이 상호 이해, 친목, 협조의 분위기를 조성할 수 있으므로 사회생활에 필요한 바람직한 사회적 성격, 태도, 지식 등을 체득할 수 있다.

2 학교의 여가 생활

학교는 학생들이 가장 많은 시간을 보내는 장소이며, 여가 활동 역시 학교에서 친구들과 가장 많이 실천하고 있다. 수업 시간을 통하여 여가 활동의 체계적인 기능을 습득하고, 휴식 시간과 방과 후에 학교 시설에서 친구들과 함께 연습하도록 한다.

3 지역 사회의 여가 생활

초등학생들은 지역 사회의 상업적 여가 시설보다는 집 주변의 체육공원이나 공공시설 또는 공터 등을 가장 많이 활용하고 있으며, 학교 친구와 대부분 같이 활동하고 있다. 지역 사회는 여가 활동의 공간과 프로그램을 제공하는 역할을 하기 때문에 지역 사회에서 효과적으로 여가 생활을 하려면 지역 주민 센터와 공공 단체에서 제공하는 정보를 활용하는 것이 효과적이다. 또한, 같이 사는 이웃과 함께 여가 활동을 즐기면서 지역 공동체 의식을 높이고, 지역 문화를 계승 발전시키도록 한다.

4 여가 시간에 하는 체육 활동의 가치

새로운 신체 활동의 경험 | 인간은 새로운 경험을 추구하고, 이러한 경험 중에서 신체 활동은 큰 즐거움을 주며 건강을 유지, 증진하는 데 기여한다.

원만한 대인 관계 | 사회가 전문화되면서 개인적으로 소외감이 더욱 커지고 사람들 간에 우정을 나눌 수 있는 기회가 줄어든다. 단체 활동으로 행해지는 스포츠는 이를 치유하는 데 좋은 기회를 제공한다.

개인적 성취 | 스포츠 활동은 시합 상황에서 경쟁 경험의 기회를 많이 갖게 되어 개인적 성취감을 높여 준다.

5 즐거운 여가 활동을 위해 지킬 일

여가 활동에 참가한 사람들이 활동 자체를 다 같이 즐기는 태도는 사회생활에 있어서 대단히 중요한 일이다. 집단에 있어서의 자기 활동을 어떠한 방향에 둘 것인가 또는 집단이 갖는 분위기에 어떻게 하면 빨리 동화할 것인가 등 집단의 분위기를 즐겁고 부드럽게 만들기 위해 노력하는 방법이나 태도를 몸에 익혀야 한다.

여가 활동을 할 때 지켜야 할 일

- 집단 활동에서는 개인 행동을 삼간다.
- 타인이 싫어하는 언행은 되도록 삼간다.
- 집단의 분위기를 빨리 이해한다.

학습 안내 자료

4/4 차시

1. 학습 목표

- 생활 속 여가 활동을 계획하고, 실천하며, 자기반성을 할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 생활 속 여가 활동을 즐기는 과정을 이해하고, 자기 주도적으로 계획을 세울 수 있도록 지도한다.
- 생활 속 여가 활동을 계획하는 데 중요하게 생각해야 할 점에 대해 지도한다.
- 계획한 생활 속 여가 활동을 실천한 후 자기반성의 기회를 갖도록 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 친구들과 협의하여 생활 속 여가 활동을 정하고, 실천하기 위한 구체적인 계획을 세우도록 지도한다.
- 여가 활동 유형에 따라 계획이 다를 수도 있다는 점을 지도한다.
- 자기의 입장과 의견만을 내세우지 않고, 친구들의 의견을 존중하는 태도를 지니도록 지도한다.



생활 속에서 여가 활동을 즐기는 과정을 알아봅시다.

[redacted]



164

1 수업 안내

동기 유발

여가 활동 중 신체 활동을 하면서 좋았던 점을 이야기해 보도록 한다.

- 주변 환경 속에서의 여가 활동을 중심으로 이야기를 할 수 있도록 유도한다.

수업의 흐름

① 생활 속 여가 활동 탐색하고 계획하기
② 생활 속 여가 활동 준비하기
③ 생활 속 여가 활동 실천하기
④ 생활 속 여가 활동 되돌아보기

2 본문 탐구

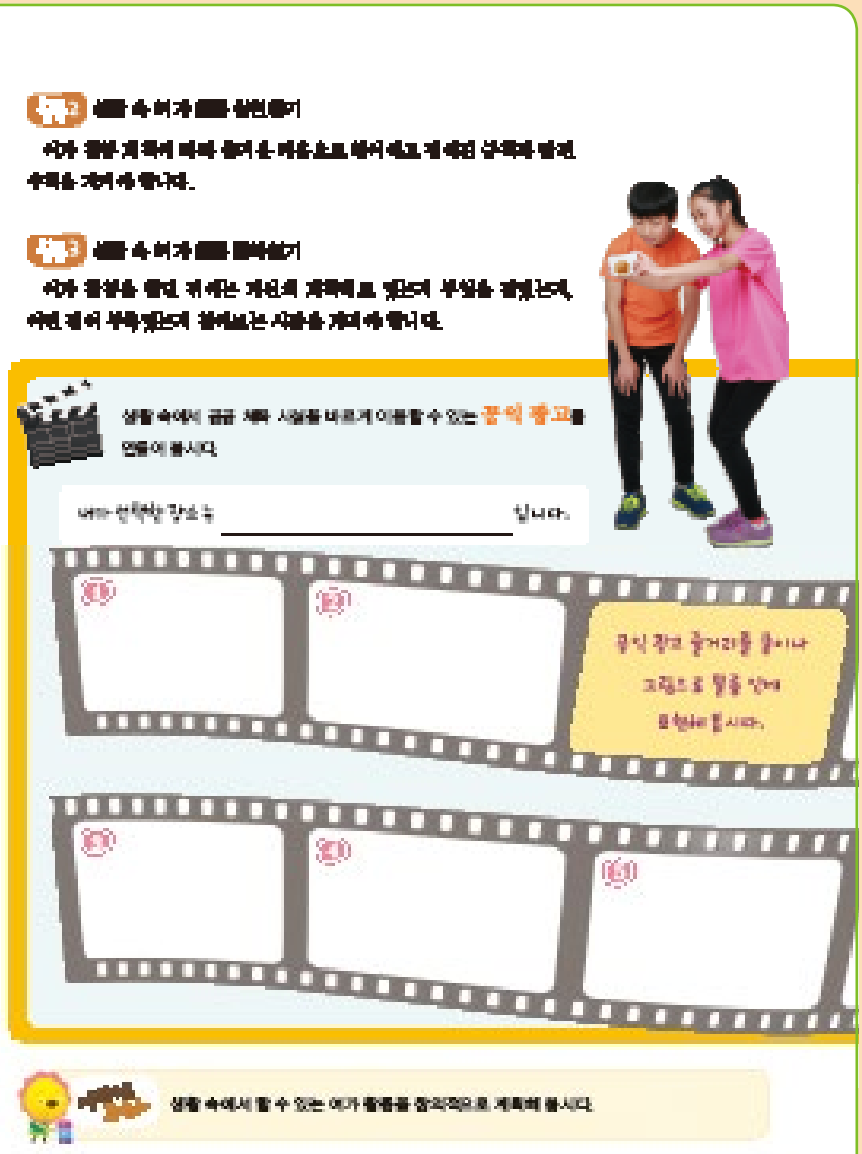
학생들 스스로 적절한 생활 속 여가 활동을 찾아보고, 협의하여 선택하도록 하는 것이 중요하다.

활동 1 생활 주변에서 여가 활동 계획하기

1. 탐색 및 계획

① 여가 활동을 선택할 때 고려해야 할 점

- 모둠별 활동에서는 서로 흥미와 관심이 다를 수 있기 때문에 친구들의 의견을 존중하는 태도가 중요하다
- 계절적인 시기에 맞는 활동을 선택한다.
- 장소나 특정한 도구 사용 여부, 비용 등을 고려하여 실제로 실천할 수 있는 활동인지 고려한다.



학습 도움 자료

학습 준비물

- 생활 속 여가 활동 계획 및 실천표를 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 개별 과제 시 학생 각자가 자기 주도적으로 활동 계획서를 작성하도록 한다.
- 모둠별 과제 시 모둠원이 협의하여 활동 계획서를 작성하도록 한다.
- 교사에 의해 일방적인 학습이 이루어지지 않도록 개방적인 질문 기법을 통해 학습 참여를 유도한다.

창의·인성 Tip

- 제시된 기본적인 활동 계획서 이외에 학생들의 독창적인 생각을 담은 계획서를 작성하도록 지도한다.
- 다른 친구나 모둠의 계획서에 대해 열린 마음을 갖도록 지도한다.
- 모둠별 과제 시 학생들이 친구들의 다양한 의견을 존중하는 태도를 갖도록 지도한다.

- 적절하지 않은 활동을 선택하여 계획하게 되면 실천에 옮길 수 없음을 유의한다.

② 활동 선정 후 계획할 사항

- 누구와 할까? ㉠ 가족, 친구 등
- 언제가 좋을까? ㉠ 공휴일, 방학 등
- 어디서 할까? ㉠ 이동 거리와 시간, 비용 등을 고려하여 활동하기에 적합한 장소

③ 활동 계획 시 유의해야 할 점

- 모둠원들이 모두 참여하여 소외되거나 혼자 노는 친구가 생기지 않도록 배려한다.
- 친구들의 다양한 의견을 듣고 친구들과 협의해서 계획한다.
- 의견이 엇갈릴 때는 교사의 도움을 받거나 정보 등을 재탐색하여 확인하고 결정한다.

2. 생활 속 여가 활동 준비하기

생활 속에서 여가 활동을 즐기기 위해서는 구체적인 여가 활동 계획에 따라 필요한 준비물을 마련하고 안전 수칙 등을 꼼꼼히 확인해야 한다.

① 준비물

준비물은 크게 개인 준비물과 공동 준비물이 있다.

- 개인 준비물은 옷이나, 신발, 세면도구, 개인 의약품, 모자, 장갑 등과 같은 위생 및 보호 용품이다.
- 공동 준비물은 음식물이나 간식, 비상 의약품, 무전기 등과 같이 단체가 함께 사용하기 위한 용품이다.
- 생활 속 여가 활동 장비는 기본적으로 현장에 구비되어 있는 경우가 대부분이지만, 개별적으로 가지고 있

는 경우에는 개인 장비를 사용하는 것이 편리하다. 플라잉 디스크의 경우에는 개인이나 모둠별로 준비해서 가는 것이 좋다.

3. 안전 수칙 알아보기

- 여가 활동을 할 때는 안전하게 즐기는 것이 가장 중요하기 때문에 반드시 필요한 과정이다.
- 활동에 따라 빈번하게 발생하는 안전사고 유형을 미리 알고 대비하는 마음이 필요하다.
- 학생들에게 안전이 선행되어야 함을 숙지시키고, 위험한 행동을 하지 않도록 각별한 주의를 주어야 한다.
- 각각의 활동에 따라 지켜야 할 안전 수칙은 조금씩 다를 수 있다. 그러나 나의 안전과 다른 사람의 안전을 생각하는 마음이 있어야 한다.

활동 2 생활 환경 여가 활동 실천하기

생활 속에서 여가 활동을 실천하는 것은 적절한 계획과 철저한 준비를 통해 즐거운 마음으로 참여하는 것이 중요하다. 따라서 다음과 같은 내용을 설명하여 안전하고 즐거운 여가 활동을 즐길 수 있도록 지도한다.

- 다른 사람들을 배려하는 마음을 가져야 한다.
- 정해진 규칙과 약속은 반드시 지킨다.
- 필요한 기구와 보호 장비를 꼼꼼히 점검하고, 안전하게 착용한다.
- 안전 수칙은 반드시 알고, 실천한다.
- 활동을 하기 전에는 준비 운동을 실시한다.
- 서로 협력하고 실천하여 즐거운 마음으로 참여한다.

활동 3 생활 환경 여가 활동 되돌아보기

생활 속에서 여가 활동을 마친 뒤 처음에 세운 계획과 비교하며 되돌아보는 시간을 갖는 것은 중요한 활동이다. 여가 활동 계획에 따른 실천 일지를 작성한다.

① 실천 일지 작성 요령

- 활동 목적을 생각하며 솔직하게 쓴다.
- 활동의 구체적인 상황과 느낀 점을 솔직하게 쓴다.

② 실천 일지 내용

- 시간, 장소, 참가자, 활동 내용, 준비물 등을 자세히 쓴다.
- 계획 시 고려한 점을 쓴다.
- 잘된 점과 부족하거나 반성할 점을 쓴다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

우리가 주변의 생활 환경에서 쉽게 할 수 있는 생활 환경 여가 활동을 찾아서 계획해 봅시다

예시 걷기

이유	• 집 주변에서 쉽게 할 수 있기 때문에
언제	• 방과 후나 휴일
어디서	• 집 근처 공원
누구랑	• 가족(아빠, 엄마, 동생, 나)
어떻게	• 집을 출발해서 다시 집으로 돌아오는 코스로 1시간 정도 계획
준비물	• 간편한 복장, 개별 물통, 모자, 수건 등

친구들과 주변의 생활 환경을 살펴보고 함께 즐길 수 있는 여가 활동으로 무엇이 적절한지 이야기해 보도록 유도한다. 장소에 따른 여가 활동의 종류를 이해하고, 상황에 따라 적절한 여가 활동을 선택하고 계획하는 것이 중요하다는 것을 이해시킨다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 생활 속 여가 활동 계획의 전 과정을 이해할 수 있는가? 2. 생활 속 여가 활동 계획과 준비, 실천과 반성의 중요성을 이해할 수 있는가? 3. 생활 속 여가 활동 계획을 구체적으로 세울 수 있는가? 4. 개인 또는 활동에 적극적으로 참여할 수 있는가?	자기 평가 동료 평가

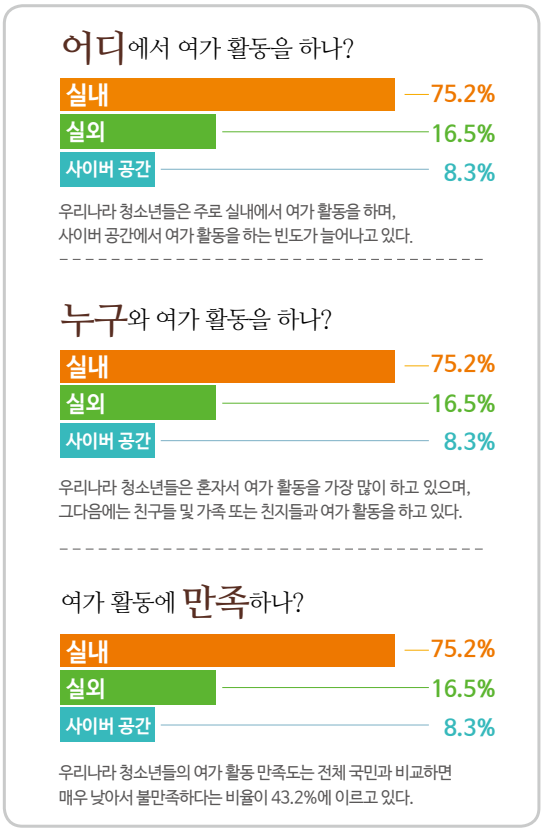
차시 예고

- 생활 속 여가 활동을 즐겨요.

자료실 생활 속 여가 교육



1 청소년 여가 문화의 특성



출처 문화체육관광부, 2013

2 청소년기 여가 활동 계획 시 주의할 점

① 종목을 선정할 때

- 청소년들이 여가 활동을 선택할 때 종목을 적절하게 선정하지 않으면 지속적인 참여가 어렵다. 그러므로 청소년기의 성공적인 여가 활동 체험이 성인기까지 지속해서 이루어질 수 있도록 자신의 흥미와 여건 및 건전성 등을 종합적으로 고려할 수 있도록 한다.

② 장소, 시설, 용구를 선정할 때

- 여가 활동의 종목을 선정한 후에도 여가 활동을 체험하는 장소와 시설 및 용구 등은 자신이 사는 지역에서 쉽게 접근할 수 있도록 선택한다. 용구를 구입 또는 임대할 때에는 자신의 체격과 기술 수준에 적합하면서도 저렴한 가격대의 용구를 빌릴 수 있는 방법을 찾아야 한다.

③ 같이 운동할 사람을 선정할 때

- 여가 활동을 할 때 가장 중요한 것은 즐겁고 안전하게 여가 활동을 체험하는 것이다. 여가 활동의 기술을 체계적이고 올바르게 지도해 줄 사람이나 즐겁게 운동할 수 있는 사람을 찾는 것은 매우 중요하다.

3 청소년기 여가 활동의 실천 방법

① 여가 활동은 자신의 여러 가지 잠재 능력을 파악하여 발전시키고자 하는 활동이므로 다양한 여가 활동에 참여하고, 온힘을 다해 자신의 능력을 확인해 볼 수 있는 여가 활동을 하도록 한다.

② 여가 활동의 수준이 너무 낮으면 자신의 능력을 확인하기 어려우며, 활동 수준이 너무 높으면 잦은 실패 때문에 자신의 능력을 부정적으로 인식하기 쉽다.

③ 여가 활동을 혼자서 할지 동료와 함께할지, 또는 동호인 모임에 가입해서 할지의 방법을 결정해야 한다. 여가 활동의 특성과 개인의 여건을 고려하여 도중에 중단하지 않고 끝까지 흥미를 느끼고 할 수 있는 방법을 택하는 것이 좋다.

교수 학습 과정안 (예시)



대단원	여가 활동	중단원	1. 생활 속 여가를 알아요		
학습 주제	생활 속에서 여가 활동을 즐기는 과정을 알아봅시다.	교과서 쪽수	164–165	차시	4
학습 목표	· 생활 속에서 즐기는 여가 활동을 창의적으로 계획할 수 있다.				
지도 장소	교실	수업 모형	협동 학습 모형		
수업 개선 전략	학습 집단	모둠별 학습			
	교수·학습 준비물	PPT 자료, 과제 학습지 등			
	ICT 활용	· 참고 사이트: 문화체육관광부 www.mcst.go.kr, · 국민생활체육협의회 http://www.sportal.or.kr			

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
도입	학습 분위기 조성 및 동기 유발	여가 활동에 관한 다양한 자료 화면을 보여 주며 공통된 내용이 무엇인지 퀴즈를 낸다.	5	· 여러 가지 여가 활동 자료(ppt 자료) ※ 동영상 자료는 교실에서 제시하며, 학습 내용을 미리 생각해 보게 한다.
	학습 문제 확인	가족이 함께 하는 여가 활동 과정을 이해하고 실천할 수 있다. 문제 1 생활 속에서 친구 또는 가족과 함께하는 여가 활동 계획하기 문제 2 생활 속에서 친구 또는 가족과 함께하는 여가 활동 실천하기 문제 3 생활 속에서 친구 또는 가족과 함께하는 여가 활동 돌아보기		
	학습 활동 안내	활동 1 생활 속에서 친구 또는 가족과 함께할 수 있는 여가 활동 찾아보기 • 인라인 스케이팅, 자전거타기, 걷기와 달리기, 배드민턴, 야구, 플라잉 디스크 등 활동 2 생활 속에서 친구 또는 가족과 여가 활동을 할 때 필요한 것들 생각해 보기 • 날짜와 시간, 필요한 준비물, 시설과 장소, 지켜야 할 안전 수칙		
탐색	학습 내용 소개하기	문제 1 생활 속에서 친구 또는 가족과 함께하는 여가 활동 계획하기 · PPT 자료를 통해 가족과 함께 여가 활동을 즐기기 위해서 준비해야 할 것들에 대해 설명한다. 문제 2 생활 속에서 친구 또는 가족과 함께하는 여가 활동 실천하기 · PPT 자료를 통해 가족과 함께 여가 활동을 즐기기 위한 방법들에 대해서 설명한다. 문제 3 생활 속에서 친구 또는 가족과 함께하는 여가 활동 되돌아보기 · PPT 자료를 통해 가족과 함께 여가 활동을 즐기고 난 후 되돌아보는 활동에 대해 설명한다.	5	※가족과 함께 여가 활동을 잘 즐기기 위해서는 단계별로 실시해야 함을 강조한다.



학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
탐색	모둠별 조사하기	활동 1 생활 속에서 친구 또는 가족과 함께할 수 있는 여가 활동 계획하기 · 모둠 활동별로 자리 배치를 확인한다. – 지난 시간에 편성된 모둠별로 자리를 옮겨 앉았는지 확인한다. · 자신이 조사하고 하고 싶은 생활 속 여가 활동을 교과서에 작성해 본다. · 조사한 자료나 내용들을 서로 나누고 부족한 부분은 인터넷이나 도서를 이용하여 탐색할 수 있도록 한다. 활동 2 생활 속에서 친구 또는 가족과 함께 여가 활동을 할 때 필요한 것들 생각해 보기 · 모둠별로 생활 속 여가 활동을 계획할 때 필요한 것들에 대해 토론해 보고 학습지를 작성하도록 한다. – 인터넷이나 도서를 이용하여 탐색할 수 있도록 한다.	20	• 자신의 흥미, 이동 거리, 비용, 같이하는 사람 등을 고려하여 여가 스포츠 종목을 선택하도록 한다.
발전 및 정착	모둠별 발표하기	○ 모둠별로 결과물 발표하기 · 모둠별로 작성한 학습지를 토대로 결과 발표하기 · 다른 모둠의 발표를 감상하고 평가해 보기 · 잘한 모둠을 선정해 보고 그 이유를 발표하기		
정리	학습내용 정리	학습 활동 정리 및 반성 · 여가 활동지를 만들 때 어떤 점에 특히 유의하여 만들어 보았나요? – 나의 생활 주변의 자원을 먼저 조사한 후 활동을 정하였습니다. – 여가 활동을 하기 위해서 준비해야 할 것들에 대해서 정했습니다. · 모둠별로 조사하고 발표할 때 어떤 점이 좋았나요? – 친구들과 협동하니까 더 재미있었습니다.	6	
평가		교사 평가하기 · 모둠별 활동을 잘한 모둠 정리 시간에 칭찬해 준다. · 활동을 잘한 모둠을 보고 느낀 점이 무엇인지 발표하게 한다. 차시 예고 · 생활 속 여가 활동 즐기기	4	



평가 및 평가지

① 평가 계획

평가 내용		평가 기준	평가 방법	평가 시기
• 생활 속 주변 여가 자원을 잘 활용하고 있는가? • 생활 속 여가 활동을 계획에 맞춰 실천하였는가?	상	• 생활 속 주변 여가 자원을 잘 활용하고 있다. • 생활 속 여가 활동을 계획에 맞춰 잘 실천하고 있다.	• 관찰 • 동료 평가 • 지필 평가 • 보고서	• 수시 • 수업 중 • 수업 후 • 수업 후
	중	• 생활 속 주변 여가 자원을 알고는 있지만, 활용은 못하고 있다. • 생활 속 여가 활동 계획을 세웠지만, 실천은 못하고 있다.		
	하	• 생활 속 주변 여가 자원을 잘 모르고, 활용도 못하고 있다. • 생활 속 여가 활동 계획도 안 세우고, 활용도 못하고 있다.		

② 평가지 예시: 과제지(수행 평가)

평가 내용	평가 기준	배점
생활 속에서 여가 활동 계획의 과제지를 작성해 보자.	1. 생활 속 여가 활동의 창의적 계획 방법 3가지 이상을 구체적으로 기술하였다.	잘함
	2. 생활 속 여가 활동의 창의적 계획 방법 2가지 이상을 구체적으로 기술하였다.	보통
	3. 생활 속 여가 활동의 창의적 계획 방법 1가지 이상을 구체적으로 기술하였다.	노력 요함

영역	여가 활동	단원	생활 속 여가 활동을 알아요	평가일	
과제명	생활 주변에서 여가 활동을 즐기는 과정을 알아봅시다.		학년 반 번		

활동 과제

〈생활 속 여가 활동의 창의적 계획〉

1. 생활 속에서 친구 또는 가족과 함께하는 여가 활동을 위한 창의적 계획 방법을 2가지 이상 적으시오.

2. 각 단계에서 할 수 있는 활동의 예를 각각 두 개 이상 써 넣으세요.



① 자기 평가·동료 평가 활동 기록표

20 년 월 일 초등학교 학년 반 번 이름			
자기 평가(해당되는 곳에 ○표 하세요)			
생활 속에서 여가 활동을 계획하기 위한 방법을 알고 있어요.	만족	보통	부족
생활 속에서 여가 활동을 실천하기 위한 방법을 알고 있어요.	만족	보통	부족
생활 속에서 여가 활동을 실천한 후 되돌아보는 방법을 알고 있어요.	만족	보통	부족

동료 평가(잘 함 ◎, 보통 ○ 노력 바람 △)			
이름	생활 속에서 여가 활동을 계획하기 위한 방법을 알고 있어요	생활 속에서 여가 활동을 실천하기 위한 방법을 알고 있어요	생활 속에서 여가 활동을 실천한 후 되돌아보는 방법을 알고 있어요

오늘 수업 한 소감

2 생활 속 여가를 즐겨요



가 단원 안내

'생활 속 여가를 즐겨요' 단원은 앞에서 배운 생활 속 여가 활동에 대한 전반적인 이해를 바탕으로, 우리가 속한 생활 속에서 가족이나 친구들과 함께 계획하고 체험해 봄으로써 공동체 의식을 실천하는 단원이다. 따라서 이 단원에서는 먼저 생활 주변의 여가 자원을 알고 자신의 흥미와 적성에 맞는 여가 활동을 선택해야 한다. 그리고 스스로 선택한 여가 활동을 계획하고 실천할 수 있어야 한다. 생활 속 여가 활동이 지닌 특성을 고려하여 안전 수칙을 지켜 가며 활동에 참여하는 마음가짐을 지녀야 한다.

나 단원 학습 전개



1차시	2차시	3~4차시
중단원 도입	인라인 스케이팅 계획과 준비하기	인라인 스케이팅 체험하기

5차시	6~7차시	8차시
플라잉 디스크 계획과 준비하기	플라잉 디스크 체험하기	생활 속 여가 활동 되돌아보기

다 단원 내용 및 지도 방법

'생활 속 여가 활동을 즐겨요' 단원의 전반적인 내용 흐름은 '단원 학습 전개'와 같다. 전반적인 맥락에서 생활 속 여가 활동 체험을 가치 중심으로 살펴보고, 대표적인 생활 속 여가 활동을 선택하여 계획하고 실천하는 과정으로 구성하였다. 따라서 이 단원에서는 학생들이 어떻게 안전하고 즐겁게 참여하면서 공동체 의식의 가치와 소중함을 배워 가게 할 것인지가 중요하다.

구체적인 내용을 중심으로 살펴보면, 1차시는 생활 속 여가 활동의 가치를 통해 참여의 중요성을 이해하는 차시이다. 이 차시에서는 무엇보다도 공동체 의식의 소중함을 알도록 하는 데 의미를 두어야 한다. 2차시부터 7차시까지는 우리가 즐기고자 하는 실제 생활 속 여가 활동을 선택하고 계획하여 참여하는 것에 주안점을 두고 차시가 진행된다.

이 단원에서는 주변의 생활 환경 특성을 고려하여 인라인 스케이팅, 플라잉 디스크를 생활 속 여가 활동으로 제시하고 있다. 이러한 활동의 과정에서 교사가 중요하게 지도해야 할 점은 무엇보다도 안전에 대한 교육을 하는 것이다. 자신의 안전은 물론, 자신의 잘못된 행동으로 인해 동료나 타인의 안전에 위험을 초래하는 행동을 해서는 안된다는 점을 반드시 숙지시켜야 한다. 따라서 각각의 활동에 대한 안전 수칙을 숙지하고, 교사 및 현장 지도자나 안전 요원의 지도와 지시에 반드시 따르도록 지도해야 한다.

라 단원 평가

단원의 목표에 얼마나 도달하였는지를 평가한다. 이해, 실천, 감상이나 태도와 관련하여 평가한다.

- 생활 속 여가 활동을 잘 즐기려면 어떻게 해야 하는지 알고 있는가?
- 인라인 스케이팅, 플라잉 디스크와 같은 생활 속 여가 활동을 각각의 특성에 맞게 계획할 수 있는가?
- 생활 속 여가 활동을 안전하고 즐겁게 실천할 수 있는가?
- 생활 속 여가 활동을 통해 '공동체 의식'을 길렀는가?

마 배경 지식

공동체 의식이란 개인과 공동체는 밀접한 관계를 가지고 있으며, 공동 운명을 지닌 존재라고 느끼고 생각하는 것을 말한다. 한 집단의 구성원들이 공동체 의식을 소유하고 있을 때, 그들 상호 간에는 상부상조와 협동 단결의 모습이 자연스럽게 나타난다. 우리 민족의 공동체 의식은 계, 두레, 향약 등의 협동 조직체와 관혼상제의 풍속에서 잘 나타나고 있다. '나'보다는 우리를 소중히 여기는 공동체 의식은 자기가 속한 집단의 목표 구현을 위한 열정과 헌신으로 나타났으며, 때로는 그 집단을 위해 자신을 기꺼이 희생하는 살신성인(殺身成仁)으로도 나타났다.

Basic 중학생이 알아야 할 사회·과학상식, (주)신원문화사, 2007. 2. 20.

학습 안내 자료

1/8 차시

1. 학습 목표

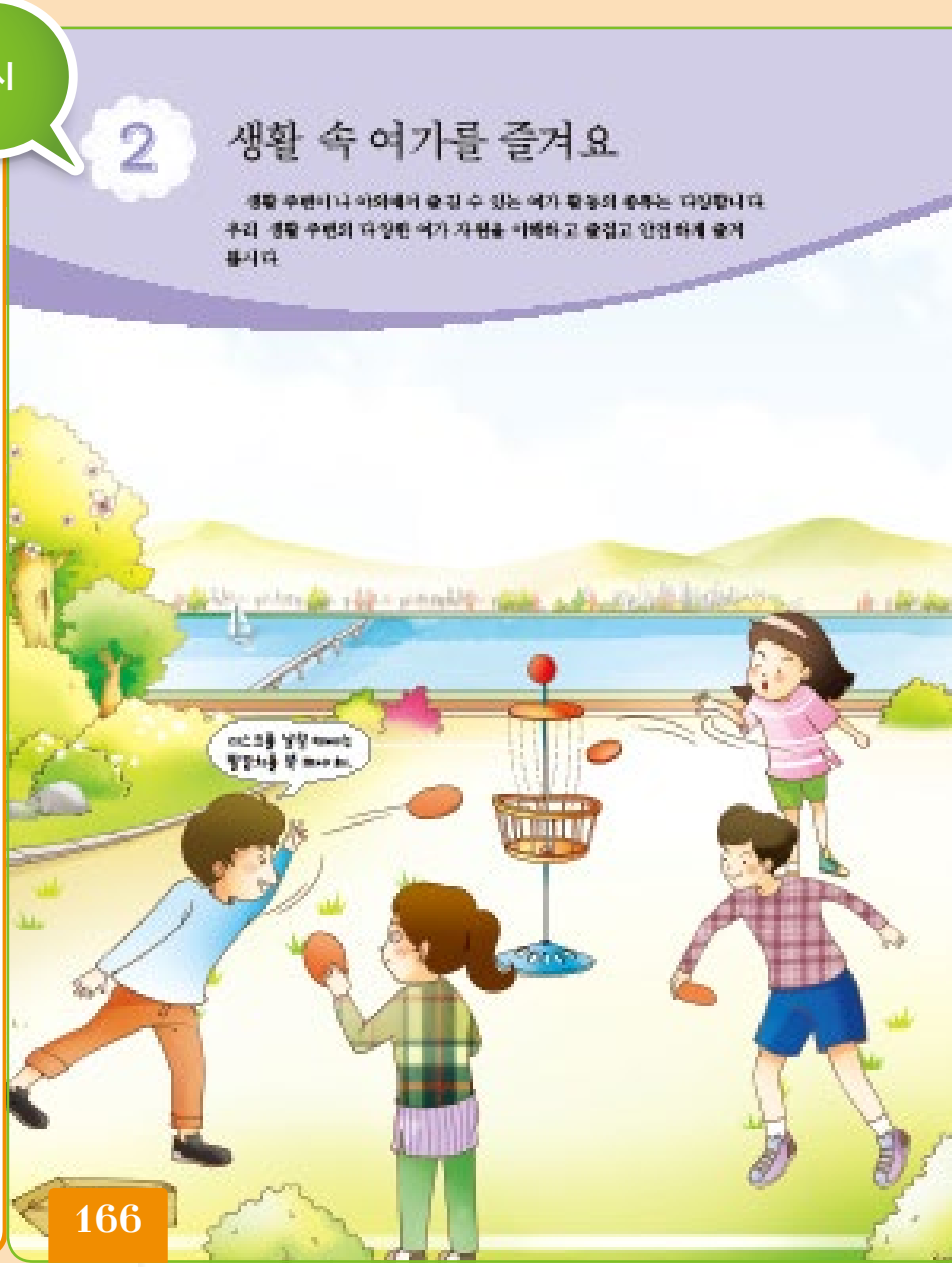
- 생활 속 여가 활동을 잘 즐기기 위한 방법과 절차를 이해하고, 생활 속 여가 활동을 통해 공동체 의식의 태도를 기를 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 생활 속 여가 활동을 잘 즐기기 위하여 필요한 방법과 절차를 이해할 수 있도록 지도한다.
- 개인별, 모둠별 과제로 생활 속 여가 활동을 잘 즐기기 위한 다양한 방법을 탐구하도록 지도한다.
- 학생 자신이 경험한 생활 속 여가 활동을 중심으로 발표를 유도함으로써 흥미와 참여를 높여 준다.

3. 지도상의 유의점

- 학생 스스로 자기 주도적인 학습이 되도록 한다.
- 학생 개인은 물론 모둠별 협의를 통해 다양한 의견을 제시하도록 한다.



166

1 수업 안내

동기 유발

자신의 생활 주변 환경은 어떤지 이야기해 보도록 한다.

- 주택가, 아파트 단지 등 자신의 생활 주변에 따른 운동 시설을 찾아보도록 유도한다.

수업의 흐름

① 생활 속 여가 활동 즐기기의 의미와 특성
② 생활 속 여가 활동 즐기기

2 본문 탐구

활동 1 생활 속 여가 활동 즐기기의 의미와 특성

- 생활 주변에서 여가 활동을 즐기면서 몸으로 직접 체험하게 된다.
- 책이나 인터넷 등의 공간에서 알게 된 지식을 직접 생활 속에서 실천해 볼 기회가 된다.

활동 2 생활 속 여가 활동을 잘 즐기려면 어떻게 해야 할까요?

① 생활 주변에서 즐길 수 있는 활동을 결정한 후, 다음과 같은 사항을 고려하도록 지도한다.

- 놀이터, 공원, 학교 운동장 등 장소적 특성을 고려한다.
- 선택한 여가 활동이 어떠한 장비를 사용하며, 안전



학습 도움 자료

학습 준비물

- 생활 환경 여가 활동 관련 사진, 동영상, ppt 자료, 도구 등을 준비하도록 한다

티칭 Tip

- 학생들은 경험으로부터 많은 것을 배운다. 학생들이 경험한 다양한 생활 속 여가 활동 이야기를 활용한다.
- 직접 경험하지 못한 생활 속 여가 활동이지만 해 보고 싶은 활동을 찾아서 그 이유를 말해 보도록 한다.
- 자신이나 모둠이 협의를 통해 즐기고 싶은 생활 속 여가 활동을 선택하고, 잘 즐기려면 어떻게 해야 하는지 생각해 보도록 한다.

창의·인성 Tip

- 모둠별 활동 시 소외되거나 방관하는 학생이 생기지 않도록 지도한다.
- 학생들이 친구의 의견을 존중하는 태도를 갖도록 지도한다.
- 다른 사람이나 모둠의 발표에 집중하도록 지도한다.

을 위한 장비는 어떤 것들이 필요한지 조사한다.

- 물, 수건, 여벌의 옷, 자외선 차단제 등 계절과 장소에 따라 필요한 준비물을 생각한다.

② 여가 활동의 특성에 따른 안전 수칙을 잘 지키며 올바르게 활동을 실천한다.

- 장소, 계절, 참가자, 도구의 활용 등에 따라 안전 수칙은 다를 수 있지만, 자기를 생각하고 남을 배려하는 마음이 기본이 된다는 사실이 중요하다.

③ 생활 속 여가 활동을 마친 후 느낀 점을 이야기해 보고 반성한다.

- 소감문이나 실천 일지를 작성한다.
- 가족이나 친구에게 편지, 문자, 메일을 통해 여가 활동에서 느낀 점을 전해 본다

3 수업의 정리

마무리 활동

생활 속에서 여가 활동을 잘 즐기기 위해 지켜야 할 내용들을 단계별로 이해하도록 지도한다.

차시 예고

- 인라인 스케이팅을 계획하고 준비해 봅시다.

학습 안내 자료

2/8 차시

1. 학습 목표

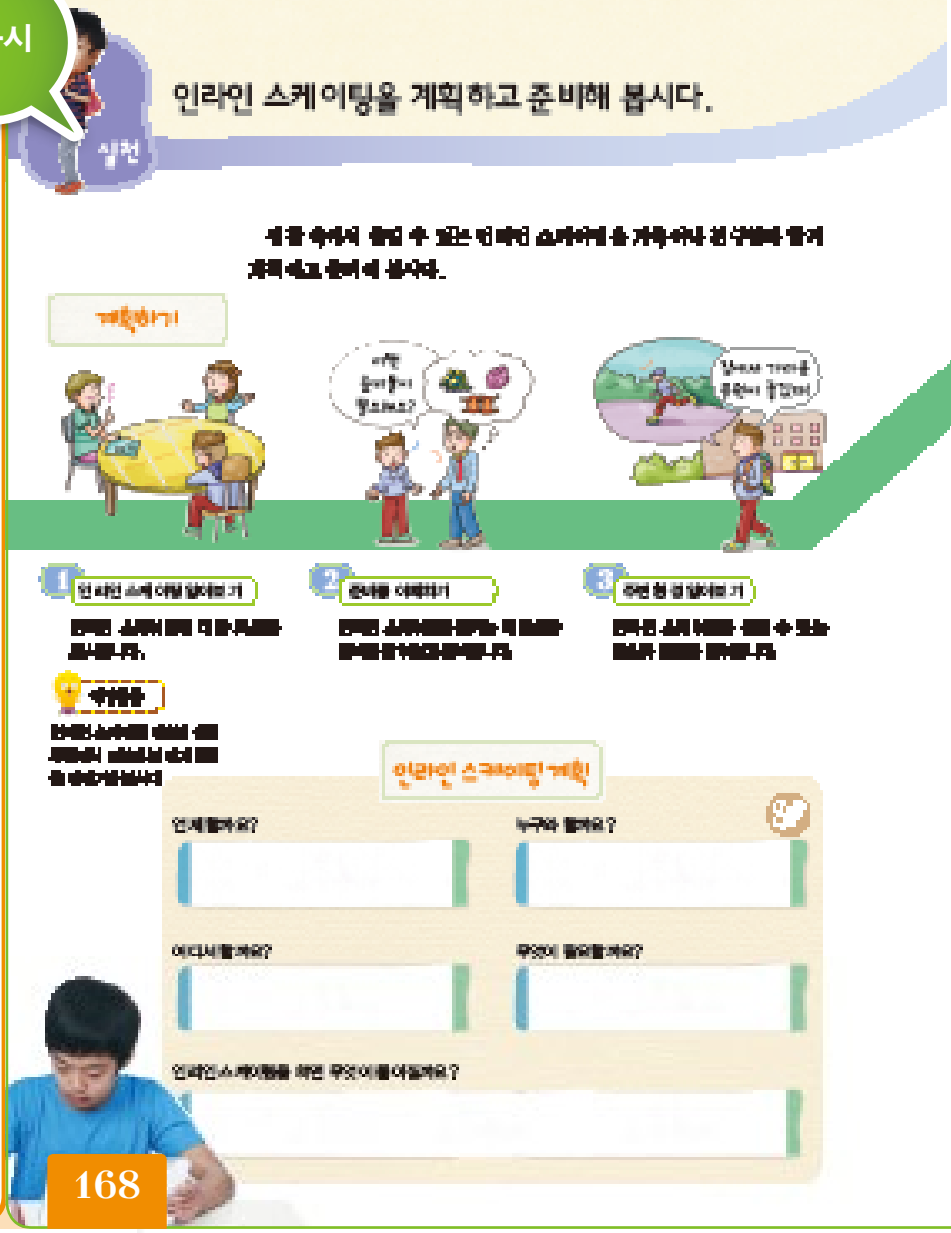
- 인라인 스케이팅 활동의 특성을 이해하고, 활동 계획에 따라 준비할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 개인별 또는 모둠별로 탐구 학습과 협동 학습을 통해 창의적인 인라인 스케이팅 활동 계획을 세우고 준비하도록 지도한다.
- 친구들의 의견을 존중하고, 서로 협력하며 배려하는 태도를 가질 수 있도록 지도한다.
- 인라인 스케이팅을 탈 수 있는 환경을 설명하고, 주변에서 즐길 수 있는 장소를 스스로 조사하는 자기 주도 학습이 되도록 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 학생 개인은 물론 모둠별 협의를 통해 다양한 의견을 제시하도록 한다.
- 안전한 인라인 롤러 활동을 위한 계획을 세우고 준비를 할 수 있도록 지도한다.



1 수업 안내

동기 유발

인라인 스케이팅을 생각할 때 떠오르는 것이 무엇인지 이야기해 보도록 한다.

- 생활 주변에서 즐길 수 있는 인라인 롤러에 대해 이야기해 보도록 한다.

수업의 흐름

① 인라인 스케이팅 계획하기
② 인라인 스케이팅 준비 및 점검하기

2 본문 탐구

활동 1 인라인 스케이팅 계획하기

1. 인라인 스케이팅 알아보기

자신의 생활 주변에서 장비를 이용하여 속도감을 즐길 수 있는 생활 속 여가 활동이다.

인라인 스케이팅의 특성

- 인라인 스케이팅은 일정한 공간을 필요로 하지만, 실내 경기장이나 실외에서도 즐길 수 있다.
- 가족이나 친구들과 즐겁게 즐길 수 있다.
- 주변 사람들과 규칙을 지키며 타야 안전하므로 공동체 의식과 사회성을 기를 수 있다.



학습 도움 자료

학습 준비물

- 인라인 스케이팅 활동 계획서, 인라인 스케이팅 관련 도서 및 자료 등을 준비한다.

티칭 Tip

- 동료들과 함께 인라인 스케이팅을 체험할 수 있는 가까운 장소를 생각해 보고 찾아볼 수 있게 토의하도록 한다.
- 모둠별로 모여 직접 실천할 수 있는 계획을 만들어 보고, 모둠별로 방과 후나 주말을 이용해 실천할 수 있도록 안내한다.
- 인라인 스케이팅을 위한 준비물을 모둠별로 조사하여 발표하게 한다.
- 인라인 스케이팅을 하기 위한 순서와 방법, 발을 잘 보호하는 방법에 대하여 알게 한다.
- 안전사고 예방을 위한 안전 수칙을 이해시킨다.

창의·인성 Tip

- 모둠별로 조사한 다양한 형태의 인라인 스케이팅 방법을 발표를 통해 소개하고, 가장 하고 싶은 활동이 무엇인지 조사해 보도록 지도한다.
- 모둠을 구성하여 인라인 스케이팅을 즐길 수 있는 장소를 조사하여 발표하도록 한다.

2. 인라인 스케이팅 계획

① 언제 할까요?

- 자신의 체력 상태를 고려하여 언제, 얼마나 자주 할지를 정한다.
- 일주일 단위로 탈 횟수와 시간 정하기

② 누구와 할까요?

- 기술을 배울 수 있는 사람, 함께 즐길 수 있는 사람을 찾는다.

③ 어디서 할까요?

- 실내 체육관, 아파트 단지, 공원 등 일정한 공간이 있고, 바닥이 평평한 곳

④ 인라인 스케이팅 장소의 요건

- 넓은 장소로 이동하는 사람이 적고 조용한 곳이 좋다.

⑤ 무엇이 필요할까요?

- 인라인 스케이트, 헬멧, 손목 보호대, 팔꿈치 보호대, 무릎 보호대 등

인라인 스케이팅에 적당한 시기

- 날씨가 너무 덥거나 추운 날씨는 피한다.
- 심신이 너무 피로에 지쳐 있을 때에는 피한다.
- 주말이나 공휴일은 시간 맞추기는 좋으나 장소가 혼잡할 수 있다.
- 학기 중 현장 체험 학습, 재량 활동 등을 이용하는 것이 번잡하지 않게 즐길 수 있다.

⑥ 인라인 스케이팅 장비 준비 시 유의할 점

- 인라인 스케이팅은 발에 잘 맞는 것을 신어야 한다.
- 자신의 발보다 작을 경우 발에 제대로 힘을 줄 수 없어 활동하기 어렵고, 클 경우에는 발과 인라인 스케이팅이 서로 고정되지 않아 물집이 잡히기 쉽다.

활동 2 인라인 스케이팅 준비 및 점검하기

1. 인라인 스케이팅의 보호 장비



① **헬멧**: 머리에 꼭 맞는 것을 착용하고, 흔들리지 않도록 턱끈을 조여 준다.

② **팔꿈치 보호대와 무릎 보호대**: 팔꿈치와 무릎을 굽힌 상태에서 굽힌 곳의 중앙에 패드가 오도록 하여 단단하게 고정한다.

③ **손목 보호대**: 단단한 부분이 손바닥에 오도록 하여 손목에 잘 맞게 고정한다.

2. 안전 수칙

- 초보자는 기초 안전 교육을 받은 후 이용한다.
- 반드시 헬멧과 무릎 보호대, 팔꿈치 보호대, 손목 보호대를 착용한다.
- 타기 전에 바퀴의 고장 여부를 확인한다.
- 차가 다니는 길에서는 타지 않는다.
- 사람이 많은 길에서는 타지 않는다.
- 야간에는 가능한 한 인라인 스케이팅을 타지 않는다.

3. 준비 운동

- 발목, 무릎, 손목, 어깨 등의 관절을 중심으로 준비 운동하기

4. 기본자세 익히기

인라인 스케이팅을 타기 전 알아야 할 자세에 대하여 설명한다.



① V자 자세 ② A자 자세 ③ T자 자세

① V자 자세: 스케이트의 뒤쪽을 모아 앞쪽이 V자가 되도록 한다. 앞으로 나아가기 위한 시작 자세이다.

② A자 자세: 다리는 어깨 너비보다 넓게 벌리고, 무릎은 안쪽으로 굽힌 자세로 속도를 줄일 때 사용한다.

③ T자 자세: 한쪽 발을 다른 쪽 발의 가운데 부분에 T자가 되게 놓는 자세로 안정되게 서 있을 수 있는 자세이다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

인라인 스케이팅을 계획하면서 어려웠던 점을 이야기해 봅시다.

예시

· 초보자들이 탈 수 있는 공간이 많지 않아요.

· 인라인 스케이팅을 구입하는 비용이 많이 들어요.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 인라인 스케이팅의 의미와 가치를 이해할 수 있는가? 2. 인라인 스케이팅의 필요한 안전 수칙을 이해할 수 있는가? 3. 인라인 스케이팅의 기본 기능을 알고 실천하는가?	자기 평가 동료 평가

차시 예고

- 자신의 생활 주변에서 플라잉 디스크를 즐겨 봅시다

자료실

인라인 스케이팅이란 무엇인가



1 인라인 스케이팅의 운동 효과

인라인 스케이팅은 전신을 골고루 사용하기 때문에 전신의 균형적인 발달에 도움이 된다. 발목, 무릎 관절에 가해지는 충격이 다른 운동에 비해 작으며, 유산소 운동으로 심폐 지구력의 향상과 체중 조절에도 효과적이다.

2 인라인 스케이팅의 유래



인라인 스케이팅은 겨울 이외의 계절에 스케이팅을 즐기고 싶어 하는 사람들에 의해 시작되었을 것으로 추측된다. 문서에 기록된 최초의 롤러스케이트는 1700년대 후반 벨기에 태생의 발명가 존 조셉 머린(J. J. Merlin)에 의한 것으로, 방향을 전환하거나 감속을 위한 장치가 없는 초보적인 수준의 발명품이었다. 이후 1800년 대 초반 프랑스에서 바퀴가 3개 달린 스케이트를 고안하였으며, 1863년에는 미국의 제임스 레너드 플림턴(James Leonard Plipton)이 2쌍의 바퀴를 앞뒤에 장착하여 4개의 바퀴를 사용한 롤러스케이트를 발명하였다. 1979년 미국의 아이스하키 선수 스콧 올슨이 여름철 트레이닝 도구로서 현대적인 모양의 인라인 스케이트를 고안하였다.

3 인라인 스케이팅 장비

① 피트니스: 가장 많이 사용되는 스케이트로, 초보자들에게 적합하다. 발목 부분이 높아 부상의 위험이 적다.

② 레이싱: 경주용 스케이트로, 빠르고 강한 스피드를 낼 수 있다. 속력을 내기 위해 단순한 유선형으로 디자인되어 있고 가벼운 소재로 만들어졌다.

③ 하키: 인라인 하키 경기에 주로 쓰이는 스케이트로, 가죽으로 만들어져 있어 발이 불편할 수 있다.

④ 트레이닝: 피트니스와 레이싱의 중간 형태로, 피트니스용보다 부츠의 발목이 낮아 움직임이 자유롭다.

⑤ 어그레시브: 계단의 난간을 타고 내려오거나 묘기를 보이기 위한 목적으로 만들어진 스케이트이다. 바퀴가 작고 단단하며 내구성이 좋다.

4 프라이데이 나이트 스케이팅(FNS)



프랑스 파리의 몽파르나스 역에서는 매주 금요일 밤 10시가 되면 수만 명의 사람들이 모여 인라인 스케이팅을 즐긴다. 가족, 친구, 연인들이 모여 3시간에 걸쳐 대략 30km의 거리를 달린다. 경찰관들과 자원 봉사자들이 도로를 통제하고 인라이너들이 다치지 않도록 보호해 준다. 이 행사는 인라인을 새로운 여가 문화로 정착시켰고, '차 없는 거리' 캠페인은 환경을 보호한다는 측면에서 큰 의미가 있다.

학습 안내 자료

3~4/8 차시

1. 학습 목표

- 인라인 스케이팅 활동 계획에 따라 다양한 방법으로 인라인 스케이팅을 즐길 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 인라인 스케이팅 활동 계획에 따른 실천 방법을 이해하고 실천할 수 있도록 지도한다.
- 가족이나 친구들과 인라인 롤러 활동을 실천하면서 공공장소에서 공동체 의식을 잘 지키도록 지도한다.
- 인라인 스케이팅 활동 후 학생 각자가 느낀 점을 발표하도록 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 학생 스스로 자기 주도적인 학습이 되도록 한다.
- 인라인 스케이팅 활동에 필요한 안전 수칙을 반드시 숙지하도록 지도한다.
- 인라인 스케이팅 활동을 통해 공동체 의식의 태도를 배우고 기르도록 지도한다.



170

1 수업 안내

동기 유발

인라인 스케이팅을 타 본 경험이 있는 학생을 중심으로 자신의 느낌을 이야기해 보도록 한다.

- 인라인 스케이팅과 유사한 장비를 보여 주고 어떤 활동에 사용되는지 이야기해 보도록 한다.

수업의 흐름

① 넘어지기와 일어서기
② 앞으로 나아가기
③ 정지하기
④ A자 돌기, 팔치기

2 본문 탐구

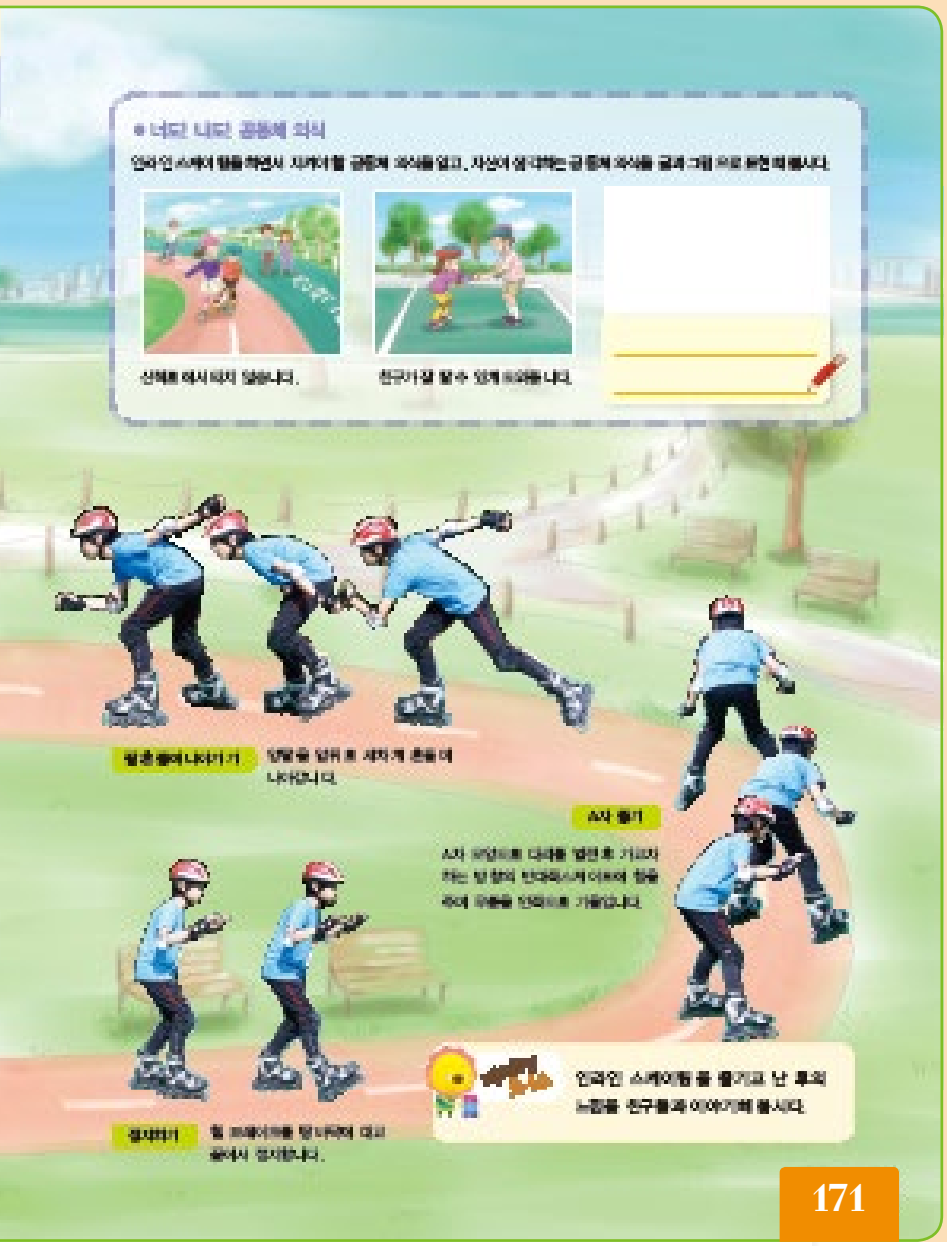
활동 1 넘어지기와 일어서기

1. 인라인 스케이팅 알아보기

① 잘 넘어지기 위해서는 어떻게 해야 할까?

- 안전 장비를 반드시 착용한 상태에서 무릎, 팔꿈치, 양손 전체를 이용하여 넘어지도록 한다.





학습 도움 자료

학습 준비물

- 인라인 스케이팅 활동 자료 사진, 동영상, ppt 자료, 도구 등을 준비한다.

티칭 Tip

- 학생들은 경험으로부터 많은 것을 배우게 되기 때문에 학생들이 직접 경험한 인라인 스케이팅 활동에 대한 이야기를 활용한다.
- 협동 학습을 통해 모둠별 계획이 잘 실천되도록 한다.
- 학생들이 직접 경험하지 못한 인라인 스케이팅 활동은 다른 친구들이 경험한 이야기나 관련 사진 및 동영상 자료를 통해 간접적인 학습에 활용한다.

창의·인성 Tip

- 인라인 스케이팅 활동을 실천할 때 공공장소에서 지켜야 할 예절에 대해 생각해 보도록 한다.
- 가족이나 친구들과 인라인 스케이팅 활동을 할 때 서로를 배려하는 마음을 갖도록 지도한다.
- 다른 사람의 의견이나 역할을 존중하는 태도를 갖도록 지도한다.
- 인라인 스케이팅 활동 후 주변을 깨끗이 정리하도록 지도한다.

② 잘 일어서기 위해서는 어떻게 해야 할까?

- 몸을 한 번에 일으켜 세우려하지 말고 한쪽을 먼저 일으킨 후 나머지를 일으켜 세운다.



활동 2 앞으로 걷기와 나아가기

① 앞으로 걷기

- 인라인 스케이팅이 미끄러지지 않도록 스케이트를 V자 형태로 만든 후에 움직인다.
- 무릎과 발목을 살짝 구부려 몸의 중심을 앞에 두고, 체중을 한쪽 발꿈치에서 다른 쪽 발꿈치로 천천히 옮겨 가며 V자 형태로 내딛는다.

활동 2 앞으로 나아가기

- 발을 V자 형태로 둔 후 몸을 살짝 굽혀 한쪽 발에 체중을 둔다.
- 반대쪽 발로 바닥을 가볍게 밀면서 중심발의 스케이트가 미끄러져 나아가게 한다.
- 앞으로 나아가는 발로 중심을 잡으며 뒤로 밀었던 발을 약간 들어 중심 발 옆으로 옮긴다.
- 돌아온 발에 체중을 싣고 나머지 한쪽 발로 바닥을 밀

면서 롤러가 반대쪽 앞으로 미끄러져 나아가게 한다.
- 한 발씩 중심을 옮겨 가면서 균형을 잡고 교대로 미끄러져 나아가게 한다.
- 미끄러져 나아갈 때에는 골반을 중심으로 머리와 발끝이 100도 정도로 펴지며 나아가는 것이 좋다.
- 한 발로 미끄러지는 시간을 점점 길게 하여 중심 이동을 안정감 있게 해 본다.



활동 4 정지하기

브레이크 패드를 이용하여 멈추는 방법 이외에 A자 멈추기와 T자 멈추기 등이 있다. 브레이크 패드를 이용하여 멈추는 것이 익숙해지면 A자 멈추기와 T자 멈추기를 지도한다.



활동 5 돌기

곡선을 도는 방법에는 A자 돌기와 크로스 오버 돌기 등이 있다. A자 돌기에 익숙한 학생에게는 크로스 오버 돌기를 지도한다.



활동 6 팔 흔들며 나아가기

- 어깨의 힘을 빼고 팔은 자연스럽게 앞뒤로 흔들면서 나아간다. 팔이 뒤쪽에 위치할 때는 팔꿈치를 펴고 앞에 위치한 팔은 이마에서 약간 떨어지게 한다.
- 이동하는 속도가 빨라지면서 무릎을 약간 더 굽히고, 두 손을 등 뒤에서 마주 잡아 허리가 앞으로 숙여지는 낮은 자세로 속도를 내서 나아간다.

활동 7 뒷정리하기

① 어떻게 뒷정리를 하면 좋을까?
- 처음에 도착했을 때와 같은 상태로 되돌려 놓는다는 생각으로 깨끗이 정리한다.
- 샤워장이나 화장실 등 공용 시설을 깨끗이 사용하고 정리한다.

② 각자가 해야 할 일은 무엇일까?
- 개인 용품이나 장비를 확인하고 정리한다.
- 주변의 쓰레기를 줍고 마무리한다

3 수업의 정리

정리해 보아요

인라인 스케이팅을 즐긴 후의 느낌이나 생각을 친구들과 이야기해 봅시다.

- 가족이나 친구들과 자신이 경험했던 인라인 스케이팅 활동 후에 갖게 된 느낌이나 생각들을 서로 이야기해 봄으로써 자신의 생활 주변에서 즐기는 인라인 스케이팅 활동의 의미와 가치를 이해하는 데 도움이 되도록 지도한다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 안전 수칙을 지키면서 인라인 스케이팅 활동을 하였는가? 2. 인라인 스케이팅 타는 방법을 알고 있는가? 3. 인라인 스케이팅 활동을 통해 공동체 의식의 태도를 실천할 수 있는가?	자기 평가 동료 평가

차시 예고

- 플라잉 디스크를 계획하고 준비해 봅시다.

자료실

인라인 스케이팅의 종류와 안전한 인라인 스케이팅 즐기기



1. 인라인 스케이팅의 경기 종목

① 스피드 경기



• 스피드 경기는 인라인 스케이팅 종목의 가장 기초적인 기본 종목으로 트랙 경기와 로드 코스로 구분되어 있다.

② 슬라롬 경기



• 난도에 따라 배치한 원뿔형 장애물을 인라인 스케이트를 타고 통과하는 경기로, 빠른 속도로 통과하는 스피드 경기, 1분 30초 동안 기술을 연기하는 프리 스타일, 팀원 간의 호흡과 조화가 중요한 잼이 있다.

③ 어그레시브 경기



• 모험과 도전을 발산할 수 있는 종목으로, 하프, 그라인드 등 각종 장애물이나 기구를 이용한 묘기 종목으로 공중 동작의 난이도와 도구를 이용하는 기술을 평가한다.

④ 인라인 하키



• 인라인 스케이트를 타고 하키의 경기 규칙에 따라 승부를 겨루는 경기이다. 4명의 선수와 1명의 골키퍼가 상대방 골대에 골을 넣는 경기이다.

2. 인라인 스케이팅 안전하게 즐기기

• 항상 사전에 스케이트의 바퀴, 베어링, 나사 조임 등을 점검한다.
• 헬멧과 보호대 등을 반드시 갖추고 야간에는 타인이 식별할 수 있는 별도의 장치를 부착한다.
• 도로에서는 항상 우측으로 통행하고 보행자의 옆을 지날 때는 속도를 줄이고 충분한 간격을 둔다.
• 모퉁이나 시야가 확보되지 않은 곳에서는 절대 감속한다.

학습 안내 자료

5/8 차시

1. 학습 목표

- 플라잉 디스크 활동의 특성을 이해하고, 활동 계획에 맞게 체험할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

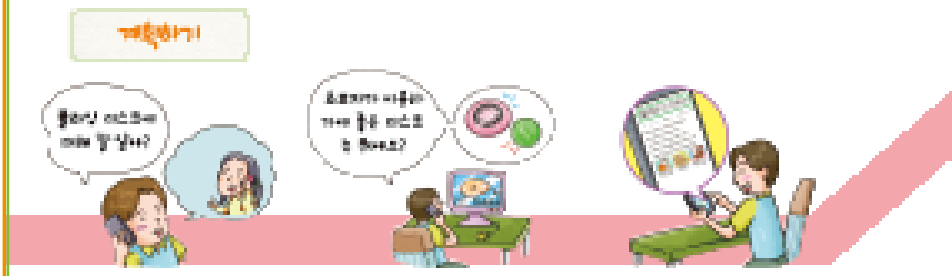
- 생활 속 여가 활동으로서 플라잉 디스크의 특성을 이해할 수 있도록 지도한다.
- 개인별 또는 모둠별로 탐구 학습과 협동 학습을 통해 플라잉 디스크 활동 계획을 세우고 준비하도록 지도한다.
- 친구들의 의견을 존중하고 서로 협력하며 배려하는 활동이 되도록 지도한다.
- 플라잉 디스크를 즐길 수 있는 환경을 설명하고 주변에서 즐길 수 있는 장소를 스스로 조사하는 활동을 할 수 있도록 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 학생 스스로 자기 주도적인 학습이 되도록 한다.
- 학생 개인은 물론 모둠별 협의를 통해 다양한 의견을 제시하도록 한다.
- 안전한 플라잉 디스크 활동을 위한 계획을 세우고 준비를 할 수 있도록 한다.



플라잉 디스크를 계획하고 준비해 봅시다.





172

1 수업 안내

동기 유발

플라잉 디스크를 경험했던 이야기를 하도록 지도한다.

- 플라잉 디스크를 경험했던 이야기를 하며, 플라잉 디스크를 즐길 때 필요했던 것이나 부족했던 점을 보완할 수 있는 방법을 학생 스스로 이해하도록 한다.

수업의 흐름

① 플라잉 디스크 계획하기
② 플라잉 디스크 준비 및 점검하기

2 본문 탐구

활동 1 플라잉 디스크 계획하기

1. 플라잉 디스크 알아보기

- 플라잉 디스크는 둥근 모양의 디스크를 던지고 받으면서 다양한 형태의 게임이나 스포츠로 즐길 수 있는 여가 활동이다.

2. 플라잉 디스크 계획

① 언제 할까요?

- 자신의 체력 상태를 고려하여 언제, 얼마나 자주 할지를 정한다.

② 누구랑 할까요?

- 플라잉 디스크는 많은 사람이 참여하는 게임이 아니



학습 도움 자료

학습 준비물

- 플라잉 디스크 활동 계획서, 플라잉 디스크 관련 도서 및 자료 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 플라잉 디스크의 특성을 이해하기 위해 다양한 자료를 찾아보도록 한다.
- 개인 혹은 모둠별 플라잉 디스크 활동의 특성에 맞는 계획을 세울 수 있도록 탐구 학습과 협동 학습을 유도한다.
- 플라잉 디스크의 안전 수칙을 설명한다.
- 사람이나 자동차, 건물이 많은 곳에서 던지지 않는다.
- 강한 바람이 불 때는 플라잉 디스크를 하지 않는다.
- 자기 수준에 맞는 플라잉 디스크를 선택한다.

창의·인성 Tip

- 획일화된 단일 계획서보다는 개인 혹은 모둠별 특성을 살린 다양한 플라잉 디스크 활동 계획서를 작성하도록 지도한다.
- 모둠별 활동 시 소외되거나 방관하는 학생이 생기지 않도록 지도한다.
- 학생들이 친구의 의견을 존중하는 태도를 갖도록 지도한다.

므로 주변 친구나 가족과 즐기기에 적당하다.

③ 어디서 할까요?

- 플라잉 디스크의 재미를 느끼려면 사람들이 많지 않은 학교 운동장이나 공원과 같이 넓은 곳이 좋다.

④ 무엇이 필요할까요?

- 플라잉 디스크는 기본적으로 디스크만 있으면 즐길 수 있지만, 표적 판이나 디스캐처 등의 도구를 활용하면 더욱 다양하고 재미있게 즐길 수 있다.

⑤ 플라잉 디스크에 적당한 시기

- 날씨가 너무 덥거나 추운 때는 피한다.
- 주말이나 공휴일은 장소가 혼잡할 수 있다.

3. 준비 운동

- 발목, 무릎, 손목, 어깨 등의 관절을 중심으로 준비 운동하기

3 수업의 정리

정리해 보아요

플라잉 디스크를 준비하면서 흥미로웠던 점을 이야기해 봅시다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 창의적인 계획을 세울 수 있는가? 2. 안전 수칙을 이해하였는가? 3. 공동체 의식을 알고 있는가?	자기 평가 동료 평가

차시 예고

- 자신의 생활 주변에서 플라잉 디스크를 즐겨 봅시다.

학습 안내 자료

6~7/8 차시

1. 학습 목표

- 플라잉 디스크 활동 계획에 따라 다양한 방법으로 플라잉 디스크를 즐길 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 플라잉 디스크 활동 계획에 따른 실천 방법을 이해하고 실천할 수 있도록 지도한다.
- 가족이나 친구들과 플라잉 디스크 활동을 실천하면서 공공장소에서 공동체 의식을 잘 지키도록 지도한다.
- 플라잉 디스크 활동 후 학생 각자가 느낀 점을 발표하도록 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 학생 스스로 자기 주도적인 학습이 되도록 한다.
- 플라잉 디스크 활동에 필요한 안전 수칙을 반드시 숙지하도록 지도한다.
- 플라잉 디스크 활동을 통해 공동체 의식의 태도를 배우고 기르도록 지도한다.



174

1 수업 안내

동기 유발

플라잉 디스크 경험이 있는 학생을 중심으로 자신의 느낌을 이야기해 보도록 한다.

- 플라잉 디스크와 유사한 장비를 보여 주고 어떤 활동에 사용되는지 이야기해 보도록 한다.

수업의 흐름

① 플라잉 디스크 던지기
② 플라잉 디스크 받기
③ 플라잉 디스크 경기 하기

2 본문 탐구

활동 1 플라잉 디스크 던지기

1. 플라잉 디스크를 잘 던지기 위한 지도 방법

- 힘을 빼고 회전력을 이용하여 부드럽게 수평으로 던진다.
- 허리에서 허리로, 어깨에서 어깨로 던지며, 상대가 잡을 수 있는 강도로 던진다.
- 플라잉 디스크가 회전이 많이 될수록 안정적으로 날아가는 이유를 설명한다. 정지해 있을 때보다 빠르게 달리는 자전거가 안정적이고, 빨리 돌아가는 팽이가 넘어지지 않듯이 회전하는 물체는 회전 운동을 계속 유지하려는 특성을 지닌다. 원하는 곳으로 정확히



학습 도움 자료

학습 준비물

- 플라잉 디스크 활동 자료 사진, 동영상, ppt 자료, 도구 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 학생들은 경험으로부터 많은 것을 배우게 되기 때문에 학생들이 직접 경험한 플라잉 디스크 활동에 대한 이야기를 활용한다.
- 협동 학습을 통해 모둠별 계획이 잘 실천되도록 한다.
- 학생들이 직접 경험하지 못한 플라잉 디스크 활동은 다른 친구들이 경험한 이야기나 관련 사진 및 동영상 자료를 통해 간접적인 학습에 활용한다.

창의·인성 Tip

- 플라잉 디스크 활동을 실천할 때 공공장소에서 지켜야 할 예절에 대해 생각해 보도록 한다.
- 가족이나 친구들과 플라잉 디스크 활동을 할 때 서로를 배려하는 마음을 갖도록 지도한다.
- 다른 사람의 의견이나 역할을 존중하는 태도를 갖도록 지도한다.
- 플라잉 디스크 활동 후 주변을 깨끗이 정리하도록 지도한다.

던지려면 회전을 주어야 비행경로가 예측 가능하다. 회전을 주지 않으면 축구의 무회전 킥이나 너클볼과 같이 불규칙하게 비행하기 때문이다.

2. 포핸드로 던지기

- 시선은 정면을 향하고 원반을 수직으로 세워 뒤로 뺀다.
- 팔꿈치를 잡아당긴다는 느낌으로 원반을 앞으로 당겨 본다.
- 원반이 한쪽으로 기울지 않도록 손목의 스냅을 이용하여 던진다.

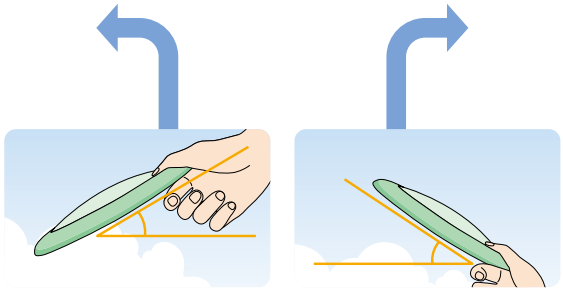
3. 백핸드로 던지기

- 원반을 수평으로 잡고 몸의 중심을 뒤쪽에 둔다.
- 팔을 가슴 앞으로 당기면서 원반을 최대한 몸 쪽으로 붙여 이동시킨다.
- 무게 중심을 앞쪽으로 옮기고 팔꿈치를 펴면서 원반을 던진다.

교사 피드백

방향을 변하게 던지고 싶을 경우

- 선생님! 디스크를 왼쪽이나 오른쪽으로 날아가게 던지고 싶어요.
- 디스크를 던질 때 왼쪽으로 기울이고 던지면 왼쪽으로 휘어 날아가고, 오른쪽으로 기울여 던지면 오른쪽으로 휘게 된단다. 선생님이 디스크를 던지는 것을 잘 보렴.



활동 2 플라잉 디스크 받기

① 플라잉 디스크를 잘 받기 위한 지도 방법

디스크를 받을 때는 비행 방향을 미리 예측한다. 디스크는 직선 비행하도록 설계되어 있으므로 쉽게 비행 방향을 예측할 수 있다. 받을 때는 야구공을 받을 때처럼 손을 약간 뒤로 빼면서 받으면 튀는 힘을 감소시키면서 정확히 잡을 수 있다.

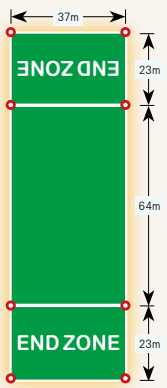
② 손뼉 치듯 받기: 가장 쉬운 방법으로 손을 위아래로 박수 치듯이 하여 날아오는 원반을 받는다.

③ 양손 모아 받기: 양손을 이용하여 날아오는 원반의 림 부분을 잡으면서 원반을 받는다. 가능하면 눈높이에서 원반을 받는다.

활동 3 얼티미트

- 경기 종료: 19득점이 되었을 때 종료된다.
- 하프 타임: 10점이 되었을 때 10분이 주어진다.
- 게임 참가 인원: 모둠당 7명으로 구성된다.

얼티미트 경기의 간단한 10가지 규칙

1. 경기장	 직사각형 모양의 필드로 양 끝에 엔드 존이 있다. 정식 경기장은 가로 64m, 세로 37m, 엔드 존(경기장의 양 끝의 골라인과 엔드라인 사이의 구역이며, 여기에 원반을 가지고 들어가면 터치다운이 된다) 가로 23m씩이다.
2. 경기의 시작	경기를 시작하기 전, 양 모둠 선수들은 자기 모둠의 엔드 존 앞에 일렬로 서서 시작한다. 수비 모둠이 디스크를 공격 모둠에게 던진다. 정식 경기에서는 모둠당 7명의 선수가 있다.
3. 득점	공격 모둠이 자기 모둠끼리 패스를 해서 상대 모둠의 엔드 존까지 원반을 패스하면 1득점이 되며, 경기는 각 득점 후 다시 시작된다.
4. 원반의 이동	원반은 자기 모둠에게 어느 방향으로나 던질 수 있다. 선수는 원반을 들고 달리거나 걸을 수 없다. 원반을 받은 사람은 10초 이내에 던져야 한다. 이때 수비("마커"라고 함)가 초를 세어 준다.
5. 공수의 전환	패스가 실패했을 때 수비는 즉시 원반의 소유권을 갖고 공격이 된다.
6. 선수 교체	경기에 뛰지 않은 선수는 득점 후 또는 선수가 부상을 입었을 경우에 교체할 수 있다.
7. 무접촉	선수 간에는 신체 접촉이 허용되지 않으며, 선수끼리 접촉되면 반칙이 적용된다.
8. 반칙	반칙으로 소유권에 혼선이 오면, 경기는 소유권이 유지되는 것처럼 재개된다. 반칙을 범한 선수가 반칙 선언에 동의하지 않을 경우 경기는 재개된다.

활동 4 디스크 골프

- 공원 등 정해진 일정한 장소에 폴홀(타이어, 바구니 등을 대체 이용 가능)을 설치하여 코스(9홀 또는 18홀)를 개발함.
- 홀의 코스를 정해 순서대로 진행한다.
- 한 모둠은 1~4명까지 구성이 가능하다.
- 모둠이 많을 경우 모둠별 출발 홀을 다르게 한다.
- 한 홀을 끝낸 후 모둠원 중 1명이 디스크 골프 채점표에 기록한다.
- 다음 홀의 순번은 전 홀을 적은 횟수로 마친 사람 순으로 정한다.
- 티샷 후 홀로부터 가장 멀리 있는 디스크부터 다음 샷을 한다.
- 샷은 정해진 지침(OB 라인이나 홀에 따른 지침)에 따라서 하며, 지침을 위반한 경우에는 벌점 1점이 추가된다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

자신의 생활 주변에서 플라잉 디스크를 즐긴 후의 느낌이나 생각을 친구들과 이야기해 봅시다.

예시

· 친구들과 공원을 신 나게 달리면서 디스크받기 활동을 하니까 몸과 마음이 건강해지는 것 같다.

그 플라잉 디스크 활동을 통해 갖게 된 느낌이나 생각들을 가족이나 친구들과 이야기해 봄으로써 자신의 생활 주변에서 즐기는 플라잉 디스크 활동의 의미와 가치를 이해하는 데 도움이 되도록 지도한다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 안전 수칙을 지키면서 플라잉 디스크 활동을 하였는가? 2. 플라잉 디스크 활동을 하는 방법을 알고 실천할 수 있는가? 3. 플라잉 디스크 활동을 통해 공동체 의식의 태도를 실천할 수 있는가	자기 평가 동료 평가



플라잉 디스크의 역사와 다양한 플라잉 디스크 게임

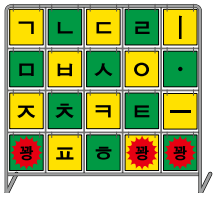
1 플라잉 디스크의 역사

플라잉 디스크는 1940년대 미국 동부의 대학 캠퍼스에서 한 학생이 파이 접시를 던지던 놀이에서 시작되었다. 미국의 월터 프레드릭 모리슨(Walter Frederick Morrison)이 해변에서 사람들이 케이크 접시를 던지는 모습에 착안하여 금속성의 플라잉 디스크를 고안하였다. 이후 기술의 발달에 따라 플라스틱 재질의 디스크가 탄생하였다.

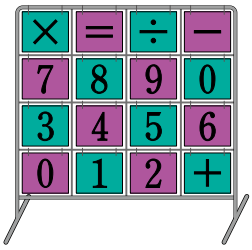
1974년 미국에서 경기 규칙을 갖춘 선수권 대회가 처음 열렸으며, 현재 친환경의 생활 스포츠로 많은 사람들이 즐기고 있다. 우리나라에는 2007년 소개되어 전국적으로 확대 보급되고 있으며, 특히 학교 체육 활동으로 큰 인기를 얻고 있다.

2 다양한 플라잉 디스크 게임

- 문자 만들기 게임: 3m 정도에서 디스크를 던져 먼저 문자를 만드는 모둠이 승리하는 방법 등 다양한 방법으로 즐길 수 있다.



- 수식판 게임: 3m 정도의 거리에서 정해진 횟수만큼 디스크를 던져 수식에 따라 높은 숫자를 만든다거나 미리 정해진 숫자에 가까운 모둠이 승리하는 등의 방법으로 즐길 수 있다.



학습 안내 자료

8/8 차시

1. 학습 목표

- 생활 속 여가 활동을 끝낸 뒤 활동을 되돌아보고, 더 잘 즐기기 위한 방법을 배울 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 개인 또는 모둠별로 가족이나 친구들과 함께 즐겼던 생활 속 여가 활동에서 즐거웠던 점과 즐겁지 못했던 점을 작성하도록 지도한다.
- 개인 또는 모둠별로 생활 속 여가 활동을 담은 사진을 스크랩하고, 활동을 통해 배운 점을 친구들과 이야기해 보도록 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 자신의 경험에 대한 감정이나 느낌 등을 솔직하게 나타낼 수 있도록 지도한다.
- 학생들이 다른 사람의 감정이나 느낌을 듣고, 자신의 생각이나 행동을 되돌아볼 수 있는 학습의 기회가 되도록 한다.



생활 속에서 즐긴 여가 활동을 되돌아봅시다.



176

1 수업 안내

동기 유발

가족이나 친구들과 생활 속에서 여가 활동을 즐겼던 경험을 떠올려 보며 즐겁거나 그렇지 못했던 일을 이야기해 보도록 한다.

- 즐거웠던 이유와 즐겁지 못했던 이유에 대하여 생각해 보고 발표하도록 한다.

수업의 흐름

① 주변에서 즐긴 여가 활동 써 보기
② 생활 환경 여가 활동 되돌아보기
③ 여가 활동 뽐내기

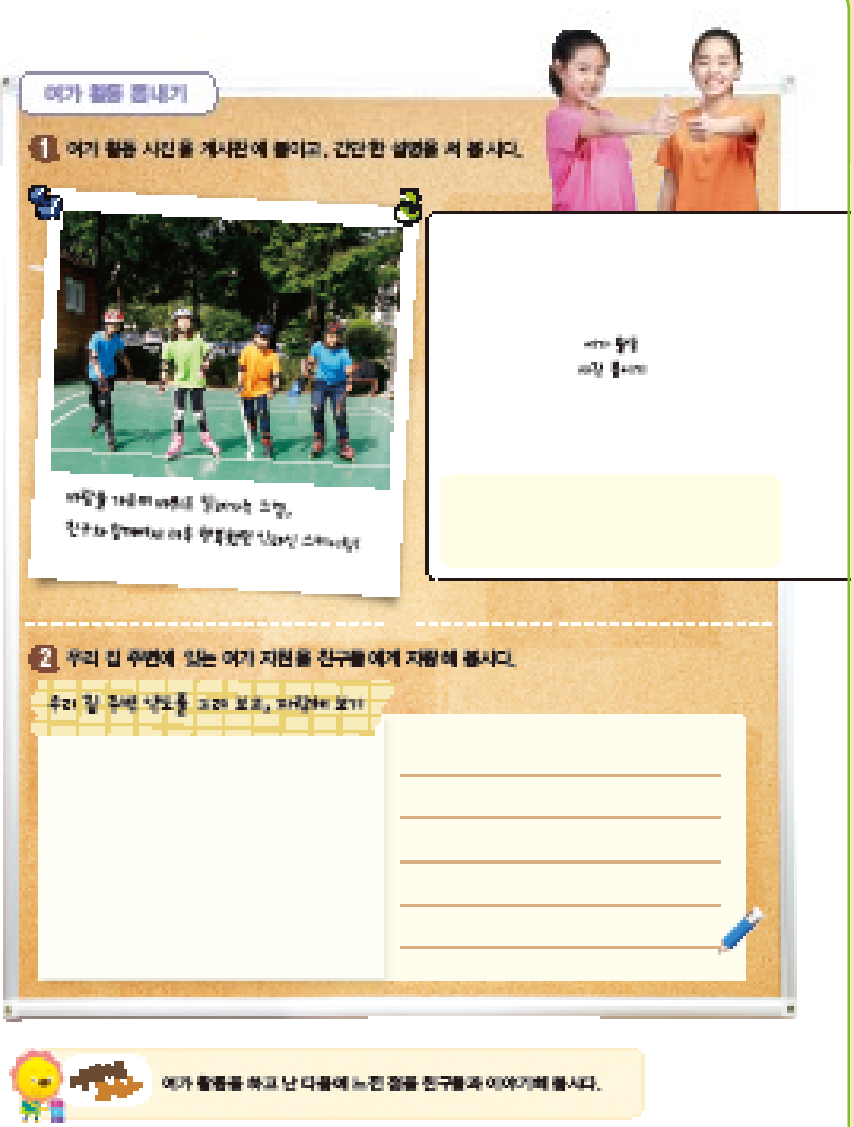
2 본문 탐구

활동 1 생활 속 여가 활동 되돌아보기

- 금요일 방과 후에 친구들과 인라인 스케이팅을 탔다
- 즐거웠던 이유: 처음 해 보는 활동이라 모든 것이 새롭고 재밌었다.
- 즐겁지 못한 이유: 자주 넘어지는 과정에서 안전 장비를 제대로 갖추지 못해 많이 아팠다.

활동 2 생활 속 여가 활동을 통해 배운 점 나누어 보기

- 인라인 스케이팅을 탈 때는 다른 사람의 안전도 생각해야 한다.
- 시설을 사용할 때에는 올바른 이용 규칙을 지켜야 한다.



177

학습 도움 자료

학습 준비물

- 반성 일지, 소감문, 느낌문, 편지, 문자 메시지 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 활동 후 개인별로 반성 일지나 소감문 등을 작성하여 되돌아보는 시간을 갖도록 한다.
- 모둠별로 정보나 의견, 반성 등에 대한 다양한 토론의 시간을 갖도록 유도한다.
- 모둠별로 논의된 내용을 전체 학생을 대상으로 발표하고 공유하도록 한다.

창의·인성 Tip

- 함께했던 친구들에게 문자 메시지나 메일을 통해 마음의 편지를 전달하도록 지도한다.
- 모둠별 활동 시 소외되거나 방관하는 학생이 생기지 않도록 지도한다.
- 학생들이 친구의 의견을 존중하는 태도를 갖도록 지도한다.
- 다른 사람이나 모둠의 발표에 집중하도록 지도한다.

활동 3 가족이나 친구에게 문자 메시지 보내기

- 생활 속 여가 활동을 마치고 함께했던 가족이나 친구에게 자기의 마음을 간단한 문자 메시지로 보내 보자.
  예 성민아, 넌 플라잉 디스크를 정말 잘 던지는구나! 민수야, 고마워. 그때 너의 격려가 큰 힘이 되었어.

활동 4 자기만의 속 환경 여가 활동 정의 내리기

- 학생들이 경험한 생활 속에서의 여가 활동을 정의해 보고 그 이유를 적어 보도록 한다.
  예 인라인 스케이팅은 (배려)이다.
  이유: 주위의 사람들에게 피해가 가지 않도록 노력해야 즐거운 인라인 스케이팅 활동이 될 수 있다.

3 수업의 정리

여가 활동을 하고 난 후의 느낀 점을 친구들과 이야기해 봅시다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 창의적인 계획을 세울 수 있는가? 2. 안전 수칙을 이해하였는가? 3. 플라잉 디스크를 즐길 때 필요한 공동체 의식을 알고 있는가?	자기 평가

배운 내용을 확인해 보아요

9/9 차시

1 정리해 보아요!

다음 사진은 인라인 스케이팅을 할 때 준비해야 할 장비입니다. 빈칸에 장비 이름을 쓰고 각각의 내용이 일치하도록 선을 그어 봅시다.



헬멧	• 머리를 보호해 줍니다.
무릎 및 팔꿈치 보호대	• 손을 보호하고 미끄럼을 방지해 줍니다.
손목 보호대	• 무릎과 팔꿈치를 보호해 줍니다.
인라인스케이트	• 끈이 길지 않고 발목을 고정해 주어야 합니다.

플라잉 디스크 활동을 할 때 필요한 안전 수칙과 준비물을 써 봅시다.

안전 수칙	주변 시설물과 지나가는 사람들을 확인합니다.
준비물	플라잉 디스크, 디스캐처

2 실천했나요?

여가 활동을 하면서 다음의 내용을 잘 실천하였는지 평가해 봅시다.

평가 내용	😀	😃	😟
여가 활동의 의미를 이해하고 실천하기 위해 노력하였습니다.	○		
스스로 여가 활동을 계획하고 실천하였습니다.		○	
인라인 스케이팅을 친구가 잘할 수 있게 도와주었습니다.	○		
친구가 나를 보고 있을 때 원반을 던졌습니다.		○	
여가 활동을 하면서 안전 수칙을 잘 지켰습니다.	○		

지도 Tip

생활 속 여가 활동에 포함되는 각각의 활동에 대한 이해가 필요하다. 특성, 장소, 도구, 방법을 활동별로 이해해야 한다.

지도 Tip

자기 스스로 평가한다는 것의 중요성을 인식시킨다. 학생들이 자신의 행동과 수준을 스스로 평가해 봄으로써 학습의 효과와 더불어 활동의 가치를 이해하는 데 도움이 된다.

3 창의적으로 문제를 해결해요.

인라인 스케이팅과 플라잉 디스크를 재미있게 하기 위한 활동이나 놀이를 창의적으로 만들어 봅시다.

인라인 스케이팅	플라잉 디스크
페트병 세워 놓고 사이로 통과하기	세 명이 플라잉 디스크 던지기

지도 Tip

학생들의 다양하고 창의적인 생각을 이끌어 내도록 한다. 교사는 자연에서는 모든 것이 놀이가 된다는 사실을 인지하고, 학생들이 자유로운 생각을 통해 즐거운 창작 놀이를 만들어 즐길 수 있도록 지도해야 한다.

4 활동 가치를 길렀나요?

생활 속에서 여가 활동을 하면서 실천했던 공동체 의식에 대하여 써 봅시다.



· 인라인 스케이팅 전용 도로에서 탔다.

· 사람들이 많은 곳에서 플라잉 디스크를 하지 않았다.

지도 Tip

공동체 의식은 생활 속 여가 활동을 통해 공공의 질서를 준수하고 타인을 배려하는 태도를 말한다. 공동체 의식은 사회를 유지하게 하는 원동력이 된다.

감상 자료

부메랑Boomerang 던지기

부메랑은 호주의 원주민을 비롯한 미국의 인디언, 아프리카 부족민들이 사냥, 전투, 놀이 등에 사용하던 도구들에서 유래하였다. 현재는 부메랑을 이용한 다양한 게임이 개발되어 호주, 미국 등지에서 레저 스포츠로 각광받고 있다.

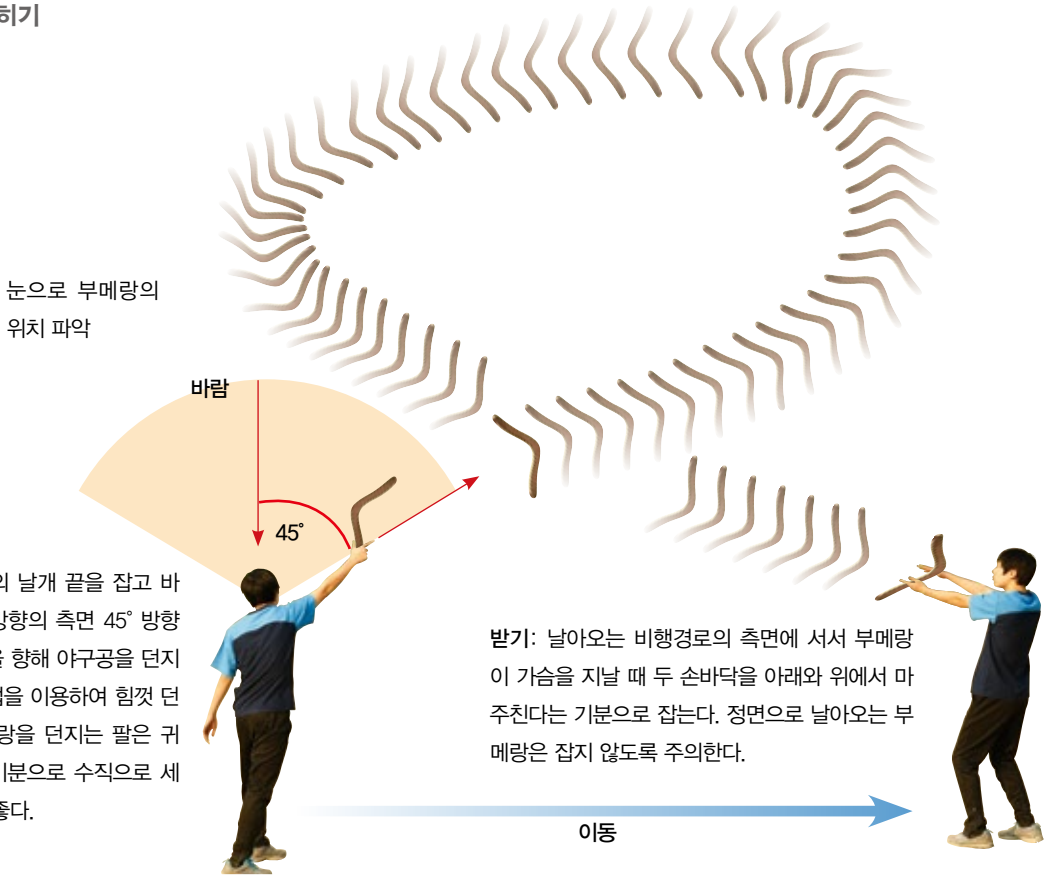
1. 특성과 효과

도구가 간단하고 배우기 쉬워 공원이나 운동장에서 누구나 간편하게 즐길 수 있다. 특히, 던진 곳으로 되돌아오는 독특한 비행경로는 부메랑의 색다른 재미라고 할 수 있다. 본인이 던진 궤적을 보고 낙하지점을 예상하여 잡아야 하기 때문에 민첩성과 조정력을 키울 수 있다.

다양한 형태의 부메랑



2. 기능 익히기



던지기: 부메랑의 날개 끝을 잡고 바람이 불어오는 방향의 측면 45° 방향으로 서서 하늘을 향해 야구공을 던지듯이 손목의 스냅을 이용하여 힘껏 던진다. 이때 부메랑을 던지는 팔은 귀 옆을 지난다는 기분으로 수직으로 세워 던지는 것이 좋다.

받기: 날아오는 비행경로의 측면에 서서 부메랑이 가슴을 지날 때 두 손바닥을 아래와 위에서 마주친다는 기분으로 잡는다. 정면으로 날아오는 부메랑은 잡지 않도록 주의한다.

감상 자료

게이트볼 Gateball

게이트볼은 T자형의 스틱으로 공을 쳐서 3개의 게이트를 차례로 통과시킨 다음 골폴을 맞히는 스포츠이다. 13세기경 프랑스 농민들이 끝이 굽은 막대기로 공을 쳐서 나뭇가지로 만든 문을 통과시키는 놀이에서 유래되었으며, 현재의 게이트볼은 1940년대 일본에서 고안되었다. 우리나라에서도 많은 사람들이 즐기고 있으며, 특히 노년층의 여가 활동으로 각광받고 있다.

1. 특성과 효과

게이트볼은 스틱으로 공을 쳐서 원하는 곳으로 보내거나 다른 사람의 공을 맞힌다는 점에서 골프와 당구의 특징이 섞여 있다. 기술이 비교적 간단하여 배우기가 쉽고 운동이 격렬하지 않아 남녀노소 누구나 부담 없이 즐길 수 있다. 특히, 다양한 전략의 팀플레이와 경기 운영은 게이트볼의 묘미라고 할 수 있다. 경기를 함께하면서 다른 사람들과 대화하는 등 즐거움을 나눌 수 있으며, 걷기 운동을 통해 운동 부족을 해소할 수 있어 건강 증진에도 도움이 된다.

2. 게이트볼의 경기 방법

- 출발점에서 공을 쳐 정해진 게이트를 순서대로 통과시켜 골폴을 최종적으로 맞힌다.
- 각 팀은 5명으로 구성되어 같은 색의 공을 사용하며, 상대와 번갈아 순서대로 타격한다.
- 게이트를 통과하면 1점, 골폴을 맞히면 2점이다.
- 경기 시간은 30분으로 팀의 모든 선수가 골폴을 맞히면 승리하거나 30분이 경과된 시점에서의 전체 득점으로 승부를 결정한다.
- 공을 게이트에 통과시키거나 다른 사람의 공을 맞힌 경우에는 한 번 더 타격한다.

3. 기능 익히기





교수 학습 과정안 (예시)

대단원	여가 활동	중단원	2. 생활 속에서 여가를 즐겨요		
소단원	인라인 스케이팅을 즐겨 봅시다	교과서 쪽수	170~171	차시	3
학습 목표	인라인 롤러의 안전 규칙을 지키며 기초 기능을 익힐 수 있다.				
지도 장소	운동장	수업 모형	직접 교수 모형		
수업 개선 전략	학습 집단	개별 학습, 모둠별 집단 구성			
	교수·학습 준비물	인라인 스케이트, 헬멧, 장갑, 무릎 보호대, 인라인 스케이팅 안전 규칙·기본 동작 동영상 자료 등			
	ICT 활용	· 참고 사이트: http://www.krsf.or.kr · 동기 유발 자료: 프리젠테이션 자료(PPT) · 수업 전개 자료: 프리젠테이션 자료(PPT) · 학습 내용 설명 자료: 인라인 롤러타기 동영상 · 차시 예고 자료: 학생의 시범 영상 혹은 사진			

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
도입	학습 분위기 조성 및 동기 유발 준비 운동하기 학습 목표 인지 학습 활동 안내하기	○ 여러 가지 인라인 스케이팅 사진 제시 및 특징 설명하기 • 인라인 스케이팅에 대한 특징을 이해하며 나에게 적합한 인라인 스케이팅을 생각해 본다. • 인라인 스케이팅을 탈 때 많이 사용하게 될 발목, 다리를 중심으로 준비 운동을 한다.  인라인 스케이팅 타기의 안전 규칙을 준수하고 기초 기능을 익히며 인라인 스케이팅 타기 활동에 참여해 보자. 활동 1 인라인 스케이팅 안전 규칙 알아보기 – 인라인 스케이팅 타기를 즐기고 마무리하기까지 지켜야 할 안전 규칙을 알아본다. 활동 2 인라인 스케이팅 기본 동작 익히기 – 안전하게 인라인 스케이팅을 타기 위한 기본자세, 넘어지기, 일어서기, 앞으로 걷기, 나아가기, 정지하기 동작 등을 익혀 본다.	3 3	· 여러 가지 인라인 스케이팅 사진 자료 ※ 동영상 자료는 교실에서 제시하며, 학습 내용을 미리 생각해 보게 한다.
전개	기초 활동	활동 1 인라인 스케이팅 안전 규칙 알아보기 ○ 스케이트장에서 지켜야 할 안전 규칙은? • 헬멧과 보호 장비를 착용하고 수시로 점검 • 차량 통행이 많은 곳은 피하고, 체육 시설이나 공원 등의 안전한 장소에서 탄다. • 공원이나 산책로에서는 보행자에게 길을 양보하거나 어느 방향으로 갈 것인지 먼저 신호를 한다. • 모퉁이에서는 속도를 줄인다.	5	※인라인 스케이팅 타기 안전 규칙을 확인한 다음에는 안전 장비를 착용할 시간을 주도록 한다.



학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
정착	모둠별 연습하기 심화 학습	활동 2 인라인 스케이팅 기본 동작 익히기 · 1모둠: 기본자세 연습하기 – 출발하기 전 서 있는 기본자세를 익힌다. · 2모둠: 넘어지기 – 자세를 최대한 낮춰 무릎 보호대를 바닥에 대고 양손으로 바닥을 짚은 뒤, 팔꿈치를 바닥에 대고 넘어진다. · 3모둠: 일어서기 – 양손을 짚은 상태에서 한쪽 무릎을 세우고, 다른 쪽 무릎을 세운 다음 양손으로 무릎을 잡고 일어선다. 활동 3 인라인 스케이팅 기본 동작 익히기 · 1모둠 : 걷기 – 뒤쪽 스케이트를 안쪽으로 V자 모양으로 안쪽으로 기울여 두고, 사선으로 앞으로 나아간다. · 2모둠: 나아가기 – 허리를 숙여 뒷짐을 지고 무릎을 굽혀 자세를 낮춥니다. 오른발로 지지하며 왼발을 옆으로 밀면서 나아간다.	20	• 자신의 흥미, 이동거리, 비용, 같이참여하는 사람 등을 고려하여 여가 스포츠 종목을 선택하도록 한다.
정리	정리 운동 학습 활동 정리 및 반성 차시 예고 용구 정리	정리 운동 하기 · 스트레칭 하기 – 인라인 스케이팅 안전 규칙을 잘 지켰는지 발표한다. – 내가 익힌 인라인 스케이팅 기술에 대해 발표한다. 차시 예고하기 · 인라인 스케이팅 타기 기초 기능 익히기(팔치기, A자 돌기) ○ 용구 정리 및 샤워 · 인라인 스케이팅 및 안전 장비를 정리할 때의 유의사항 안내	6 3	· 초보자의 경우 인라인 스케이팅 타기를 할 때 두려움으로 인해 팔과 다리에 많은 힘을 가하는 경우가 있기에 때문에 활동을 마친 후에는 팔과 다리를 집중적으로 스트레칭 하도록 한다.

평가 및 평가지

① 평가 계획

평 가 내용		평가 기준	평가 방법	평가 시기
• 인라인 스케이팅 타기를 위해서 안전수칙과 장비를 잘 착용했는가? • 인라인 스케이팅 타기의 기본 기능과 이해하고 실천하는가? • 인라인 스케이팅 타기를 하면서 공동체 의식을 실천했는가?	상	• 인라인 스케이팅의 안전 수칙을 이해하며 안전 장비를 잘 착용하고 있다. • 인라인 스케이팅의 기본 기능을 잘 이해하고 실천하고 있다. • 인라인 스케이팅 타기 활동에서 공동체 의식의 의미를 이해하고 실천한다.	• 관찰 • 동료 평가 • 지필 평가 • 보고서	• 수시 • 수업 중 • 수업 후 • 수업 후
	중	• 인라인 스케이팅 타기의 안전 수칙을 이해하지만 안전 장비를 잘 착용하지 못하고 있다. • 인라인 스케이팅 타기의 기본 기능을 잘 이해하지만 실천하지 못하고 있다. • 인라인 스케이팅 타기 활동에서 공동체 의식의 의미를 이해하지만 실천하지 못한다.		
	하	• 인라인 스케이팅 타기의 안전 수칙을 이해하지 못하고 안전 장비를 잘 착용하지 못하고 있다. • 인라인 스케이팅 타기의 기본 기능을 제대로 이해하지 못하고 실천하지도 못한다. • 인라인 스케이팅 타기 활동에서 공동체 의식의 의미를 이해하지 못하고 실천하지도 못한다.		

② 체험 보고서

평가 내용	평가 기준	배점
인라인 스케이팅 타기를 하면서 공동체 의식의 태도를 기르기 위해서는 어떻게 해야 할지에 대한 보고서를 작성해 보자.	인라인 스케이팅을 타면서 규칙을 지키고, 가족 및 친구를 배려하는 태도를 3가지를 구체적으로 기술하였다.	잘함
	인라인 스케이팅을 타면서 규칙을 지키고, 가족 및 친구를 배려하는 태도를 2가지를 구체적으로 기술하였다.	보통
	인라인 스케이팅을 타면서 규칙을 지키고, 가족 및 친구를 배려하는 태도를 1가지를 구체적으로 기술하였다.	노력 요함

③ 체험 기록 일지

점수	걷기와 달리기의 실천 정도										
잘함	가족 또는 친구와 함께 인라인 스케이팅 타기 활동을 8회 이상 실천										
보통	가족 또는 친구와 함께 인라인 스케이팅 타기 활동을 5회 이상 실천										
노력 요함	가족 또는 친구와 인라인 스케이팅 타기 활동을 5회 이하 실천										
횟수	1회	2회	2회	4회	5회	6회	7회	8회	9회	10회	11회
실천 날짜											
장소											



① 자기 평가·동료 평가 활동 기록표

20 년 월 일 초등학교 학년 반 번 이름			
자기 평가(해당되는 곳에 ○표 하세요)			
인라인 스케이팅을 안전하게 타기 위한 방법을 알고 실천했어요.	만족	보통	부족
인라인 스케이팅을 타기 위한 기본 기능을 알고 실천했어요.	만족	보통	부족
인라인 스케이팅을 타면서 공동체 의식을 실천했어요.	만족	보통	부족

동료 평가(잘함 ◎, 보통 ○ 노력 바람 △)			
이름	인라인 스케이팅을 안전하게 타기 위한 방법을 알고 실천했어요.	인라인 스케이팅을 타기 위한 기본 기능을 알고 실천했어요.	인라인 스케이팅을 타면서 공동체 의식을 실천했어요.

오늘 수업 한 소감

자료 출처



참고 문헌

- 구창모, "청소년과 여가 스포츠", 태근문화사, 2002.
- 길주 · 정균화 · 장경근, "우리 아이 내가 지킨다", GM미디어, 2008.
- 김혜정, "우리춤에 새겨진 삶의 노래", 민속원, 2009.
- 나카노 제임스 슈이치, "하루 3분 스트레칭", 싸이프레스, 2012.
- 대한육상경기연맹, '육상경기규칙집', 2010.
- 류태호 · 손천택 · 안양옥 · 이기천 · 이재용 · 조순묵 역, "게임수업의 새로운 접근 실전편", 대한 미디어, 2007.
- 류태호 · 이병준 역, "게임 수업의 새로운 접근 이론편", 2007.
- 문화체육관광부, "2010 국민여가 활동 조사", 2011.
- 미국스포츠체육교육협회(NASPE). (2004). Moving into the future: National standards for physical education (2nd ed.). Reston, VA.
- 미국보건부(USDHHS). (2008). 2008 Physical activity guidelines for Americans. Washington DC: Author. Retrieved December 28, 2012, from www.health.gov/paguidelines.
- 박순백, "인라인 스케이팅", 넥서스 Books, 2003.
- 안민주, "스포츠 여가사회학", 스포츠북스, 2010.
- 아놀드 G · 넬슨 · 주코 코코넨, "스트레칭 아나토미 – 해부학적으로 쉽게 배우는 스트레칭", 푸른솔, 2009.
- 유정애 · 이충원 · 신기철 · 김선희 · 최희진 · 김윤희 · 김원정 · 조남용 · 김종환 · 문도순 공역. 체육수업모형(개정판), 서울: 대한미디어, 2007.
- Anne Green Gilbert. "다함께 즐기는 창작무용", 대한미디어, 2002.
- Campbell, E. (2003). The ethical teacher. Philadelphia, PA: Open University Press.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2010). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services.
- Champaign, IL: Human Kinetics. 초등체육 가르치기. 이재용 · 정진홍 (역)(2007). 서울: 대한미디어.
- Graham, G. (2001). Teaching children physical education. Champaign, IL: Human Kinetics. 이재용 외 (역)(2005). 서울: 대한미디어.
- Hellison, D. (2003). Teaching Responsibility Through Physical Activity (2nd ed.).

집필진의 직접 집필인 경우 출처를 밝히지 않았음.

사진 출처

69 운동선수는 어떤 건강 체력이 필요할까요?: 연합뉴스
86 아령: 셔터스톡
88 근육의 수축과 이완: 셔터스톡
90 만보기: 셔터스톡
96 점프 밴드: www.sportforall.co.kr
113 면도기의 발명: 셔터스톡
137 자동 제세동기: www.cu911.com
141 신영록: pann.news.nate.com
141 무암바: blog.naver.com
193 해머던지기: 연합뉴스
209 야구: chimes.biola.edu
209 축구 드로인: in-the-back-of-the.net
209 핸드볼: 셔터스톡
213 레이 높이뛰기: www.northcountrypublicradio.org
273 킥런볼 1, 2: joysports.net
305 크리켓 1, 2: 셔터스톡
315 풍물놀이: 셔터스톡
331 처용무: 셔터스톡
338 민속춤 1 : 셔터스톡
338 민속춤 2 : 셔터스톡
345 폴카 1: 셔터스톡
351 폴카 2: 셔터스톡
357 김덕수: 연합뉴스
358 다문화: 연합뉴스
359 유럽 축제: 셔터스톡
374 신체 활동: 셔터스톡
374 닉 부이치치: http://www.dailymail.co.uk/news
375 생활 환경: 셔터스톡
391 인라인 스케이팅1: 셔터스톡
391 인라인 스케이팅2: 셔터스톡
395 스피드 경기: 셔터스톡
395 슬라롬: http://picasaweb.google.com/lh/photo/w6nB_Dd5hHDd87Ggdfal4g
395 어그레시브: http://tour.gimhae.go.kr/program/photo/view.jsp?stype=&sstring=&sMcode=&currPage=38&menuCode=&photoCode=470
395 인라인 하키: http://www.sportal.or.kr/vm/inlinehockey/community/board.html?_cate=3&_code=653&_md=vw&

※ 출처 표시를 안한 사진 및 삽화 등은 저작자 및 발행사에서 저작권을 가지고 있는 경우임.



참고 사이트

- e-나라지표: www.index.go.kr
- 경인일보: www.kyeongin.com
- 국가재난정보센터: www.safekorea.go.kr
- 난타: nanta.i-pmc.co.kr
- 내일신문: www.naeil.com
- 네이버캐스트: navercast.naver.com
- 뉴스포츠 교육: www.newsportskorea.com
- 대한배구협회: www.kovo.co.kr
- 대한배드민턴협회: www.koreabadminton.org
- 대한보건협회: www.kpha.or.kr
- 대한씨름협회: ssireum.sports.or.kr
- 대한인디아카협회: www.indiaca.kr
- 대한적십자사: www.redcross.or.kr
- 대한족구협회: www.koreajokgu.kr
- 대한치어리딩협회: www.cheers.or.kr
- 대한치어리딩협회: www.cheers.or.kr
- 대한태권도협회: www.koreataekwondo.org
- 대한프리테니스협회: www.freetennis.or.kr
- 도로교통공단: www.koroad.or.kr
- 두산백과: ko.wikipedia.org
- 라이프투데이: www.lifetoday.co.kr
- 문화콘텐츠닷컴: www.culturecontent.com
- 서울대학교병원: www.snuh.org
- 서울특별시소방재난본부: safe119.seoul.go.kr
- 소방방재청: www.nema.go.kr
- 스토리 오브 코리아: koreabrand.net
- 한국티볼협회: www.teeball.or.kr
- 한국건강증진재단: www.hp.go.kr
- 한국뉴스포츠협회: www.newsports.or.kr

인용 자료

351 김매자 역, "세계무용사", 도서출판 풀빛 1983, (pp. 445~489).

373 경향신문, 디지털 뉴스팀, 2013. 7. 28.

373 이기봉, 권순용, 박일혁(2011) 제목. 한국청소년 정책연구원, 2011

389 "Basic 중학생이 알아야 할 사회 · 과학상식", (주)신원문화사, 2007. 2. 20.

사진 출처

69 운동선수는 어떤 건강 체력이 필요할까요?: 연합뉴스

86 아령: 셔터스톡

88 근육의 수축과 이완: 셔터스톡

90 만보기: 셔터스톡

96 점프 밴드: www.sportforall.co.kr

113 면도기의 발명: 셔터스톡

137 자동 제세동기: www.cu911.com

141 신영록: pann.news.nate.com

141 무암바: blog.naver.com

193 해머던지기: 연합뉴스

209 야구: chimes.biola.edu

209 축구 드로인: in-the-back-of-the.net

209 핸드볼: 셔터스톡

213 레이 높이뛰기: www.northcountrypublicradio.org

273 킥런볼 1, 2: joysports.net

305 크리켓 1, 2: 셔터스톡

315 풍물놀이: 셔터스톡

331 처용무: 셔터스톡

338 민속춤 1 : 셔터스톡

338 민속춤 2 : 셔터스톡

345 폴카 1: 셔터스톡

351 폴카 2: 셔터스톡

357 김덕수: 연합뉴스

358 다문화: 연합뉴스

359 유럽 축제: 셔터스톡

374 신체 활동: 셔터스톡

374 닉 부이치치: http://www.dailymail.co.uk/news

375 생활 환경: 셔터스톡

391 인라인 스케이팅1: 셔터스톡

391 인라인 스케이팅2: 셔터스톡

395 스피드 경기: 셔터스톡

395 슬라롬: http://picasaweb.google.com/lh/photo/w6nB_Dd5hHDd87Ggdfal4g

395 어그레시브: http://tour.gimhae.go.kr/program/photo/view.jsp?stype=&sstring=&sMcode=&currPage=38&menuCode=&photoCode=470

395 인라인 하키: http://www.sportal.or.kr/vm/inlinehockey/community/board.html?_cate=3&_code=653&_md=vw&

※ 출처 표시를 안 한 사진 및 삽화 등은 저작자 및 발행사에서 저작권을 가지고 있는 경우임.



이 지도서를 집필해 주신 분들을 소개합니다.



경쟁 | 이재용
경인교육대학교 체육교육과 교수
서울대학교 사범대학 체육교육과 학사
미국 오리건대학교 체육대학 석 · 박사



도전 | 남석희
대구교육대학교 체육교육과 교수
경북대학교 사범대학 체육교육과 학사
경북대학교 스포츠교육학 석 · 박사



건강 | 한선희
화성오산교육지원청 장학사
인천교육대학교 초등교육학과 학사
인천교육대학교 초등체육교육학 석사



표현 | 유미희
경인교육대학교 체육교육과 교수
이화여자대학교 무용과 학사
이화여자대학교 체육학 박사



도전 | 박대권
대구복현초등학교 교사
대구교육대학교 학사
경북대학교 스포츠교육학 석 · 박사



경쟁 | 김신규
시흥월곶초등학교 교사
인천교육대학교 초등교육학과 학사
인하대학교 다문화교육 박사 과정



여가 | 이제행
경인교육대학교 체육교육과 교수
한국체육대학교 사회체육과 학사
한국체육대학교 스포츠교육학 석 · 박사



도전 | 김영식
한국교원대학교 초등교육과 교수
한국교원대학교 체육교육과 학사
한국교원대학교 스포츠교육학 석 · 박사



여가 | 박경석
건국대학교 체육교육과 교수
한국체육대학교 체육학과 학사
한국체육대학교 스포츠교육학 석 · 박사



경쟁 | 이승호
연천백학초등학교 교사
춘천교육대학교 체육교육과 학사
경인교육대학교 초등체육교육학 석사



표현 | 김율희
경희대학교 무용학부 강사
이화여자대학교 무용학과 학사
이화여자대학교 무용학 박사 수료



건강 | 박주영
인천신월초등학교 교사
경인교육대학교 체육교육과 학사
경인교육대학교 초등체육교육학 석사



건강 | 송빛나
서울온수초등학교 교사
경인교육대학교 체육교육과 학사

만든이

편집 송원영, 나형준, 정유진, 김형하 **표지 디자인** 디자인 싹 **내지 디자인** 정재욱, 양승현, 유미진, 신지은
삽화 이균호, 이근길, 연희정, 김윤경, 윤진경, 박지혜, 이경택 **사진** 권용상, 김윤상 **디자인 디렉션** 정재욱
윤문 및 검토 이태형, 서상혁, 최창근



검정심의회

위원장

간사

연구위원

검정위원

교육부

○○○(교과서기획과 과장)
○○○(교과서기획과 교육연구사)

한국교육과정평가원

○○○(검정심사관리위원회 위원장)
○○○(검정심사관리위원회 기획위원대표)
○○○(검정심사관리위원회)

초등학교
체육 5 지도서

교육부의 위탁을 받아 **한국교육과정평가원**이 검정 심사를 하였음.

2015. . . 초판 발행 **정가** **원**

지은이 **이재용 외 12인**
발행인 **(주) 금성출판사** 서울시 마포구 만리재 옛길 23
인쇄인 **삼화인쇄주식회사** 서울시 구로구 디지털로 27길 33

교과서에 대한 문의 사항이나 의견이 있으신 분은 한국교과서연구재단이 운영하는 **교과서민원바로처리센터**(전화 **1566-8572**, 누리집 주소 **http://www.textbook114.com** 또는 **http://www.교과서114.com**)에 문의하여 주시기 바랍니다.

이 도서에 게재된 저작물에 대한 보상금은 문화체육관광부장관이 정하는 기준에 따라 **사단법인 한국복제전송저작권협회**(전화 **02-2608-2800**, 누리집 주소 **http://www.korra.kr**)에서 저작재산권자에게 지급합니다.

내용 및 구입 관련 문의 (주)금성출판사 초등교과서팀 전화: (02) 2077-8932 전송: (02) 3273-6179

초등학교

체육 5

지도서

