5~6학년군 | 체육 ②

교육부 검정
2014. 8. 29.

초등학교

체육 6

지도서

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

㈜ 금성출판사

초등학교

체육 6

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

제 1 부 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 21
4 평가 23

Ⅲ. 체육 수업 잘하기

1 체육과 수업 모형: 교수와 학습을 위한 도구 24
2 좋은 체육 수업 36
3 효과적인 교수 기능 38
4 평가 46

Ⅳ. 연간 지도 계획

1 교육 과정 운영 계획 49
2 교수·학습 운영 계획 50
3 교수·학습 활동 계획 51
4 체육과 연간 지도 계획 52

Ⅴ. 교과서와 지도서 활용하기

1 교과서의 편찬 방향 및 내용 구성 55
2 지도서의 편찬 방향 및 내용 구성 58

제 2 부 각론

1. 건강활동 건강과 재해 안전

1 운동 체력을 알고 길러요 66
2 담배와 술을 멀리해요 102
3 조심해요! 재해와 재난 120
감상 자료 136

2. 도전활동 표적 | 투기 도전

1 정확히 맞혀 보아요 146
2 힘과 기술을 겨루어 보아요 174
도전, 함께 느껴요 204

3. 경쟁활동 네트형 경쟁

1 손으로 공을 넘겨 보아요 214
2 발로 공을 넘겨 보아요 242
3 도구로 셔틀콕을 넘겨 보아요 270
경쟁, 함께 느껴요 296

4. 표현활동 주제 표현

1 다양한 주제를 자유롭게 표현해요 306
2 다양한 모습을 창의적으로 표현해요 332
감상 자료 350

5. 여가활동 자연 환경과 여가

1 자연형 여가 활동을 알아요 360
2 자연형 여가 활동을 즐겨요 376
감상 자료 408

참고 자료 및 사진 출처 414

교사용 지도서

구성과 특징

이 지도서는 2009개정교육 과정에 따라 초등학교에서 지도해야 할 내용을 제1부 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.

제1부 총론

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

제2부 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.

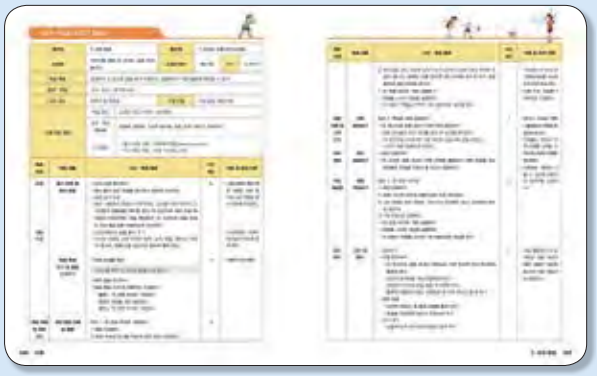
● 중단원 도입

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.

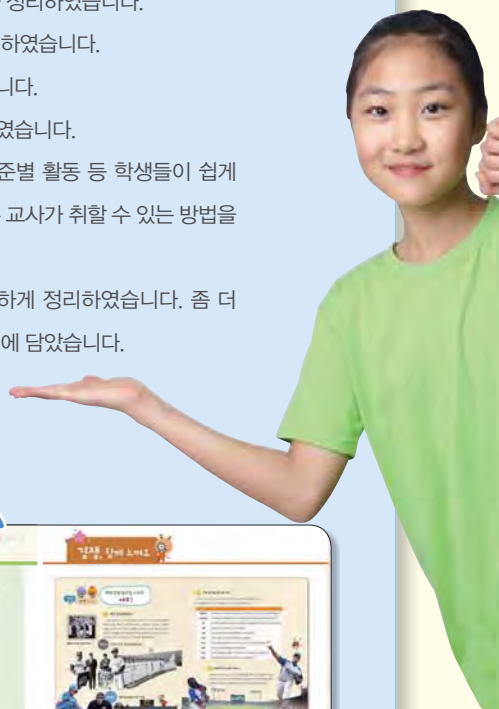
교과서의 지도 내용을 정리하였습니다.

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.

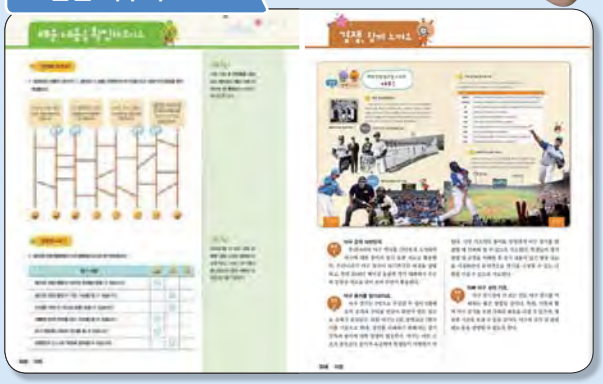


● 교과서 본문 지도

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 효과적인 교수 기능
❹ 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: Hellison T, "Teaching responsibility through physical activity 2nd edition", Champaign, IL: Human Kinetics, 2003.
이재용 · 정진홍 역, "스포츠와 책임감 가르치기", 대한미디어, 2007.

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 학생이 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: NASPE, 'Moving into the future: National standards for physical education', Reston, VA: Author, 2004.
Ratey J & Hagerman E, "Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain", Little, Brown and Company, 2008.
Sallis J & McKenzie T, 'Physical education's role in public health', Research Quarterly for Exercise and Sport, 1991.

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.

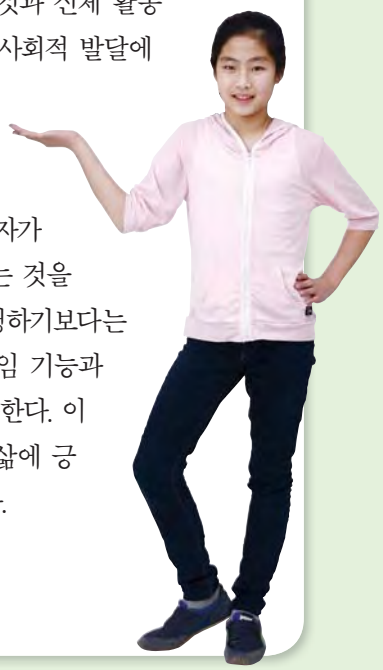
• 짝과 함께 연속적으로 움직이면서 체중의 이동이 일어나게 한 후에 균형 잡기를 실시해 보아라. "어떻게 하면 그 균형을 좀 더 안정적으로 유지할 수 있을까?"
• 고깔을 사용해서 경계선을 만들고 3~4명이 한 모둠을 이루는 게임을 만들어 봐라. 게임의 목표는 3회 이상 패스를 한 후에 골 안으로 공을 차 넣는 것이다.

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, "Teaching children physical education 3rd edition", Champaign, IL: Human Kinetics, 2008.
이재용 · 이제행 · 김신규 · 전세명 · 천지애 역, "모두를 위한 체육 가르치기" 대한미디어, 2014.

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.

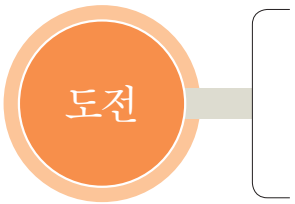
4 범세계적 신체 문화를 계승하고 발전시키는 데 공헌할 수 있는 사람

체육과에서 추구하는 인간상은 궁극적으로 자신의 삶을 스스로 계발하고 범세계적 신체 문화를 계승하고 발전시키는 데 공헌할 수 있는 사람을 말한다. 범세계적 신체 문화를 계승하고 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.

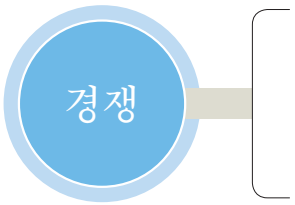
03 체육과에서 지향하는 다섯 가지 신체 활동 가치 영역

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.

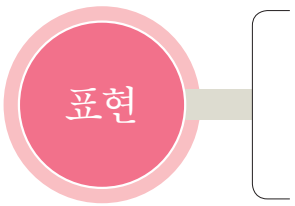
'건강'은 개인이 질병이나 결함 없이 몸과 마음의 평안을 유지할 수 있을 뿐 아니라 사회적으로도 조화로운 삶을 살아갈 수 있는 능력을 추구하는 가치이다. 이는 지속적으로 활기차고 행복한 삶을 가꾸어가는 기초가 된다.



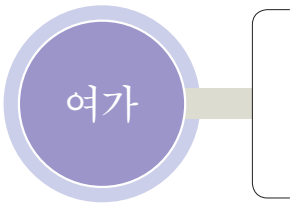
'도전'은 자신의 수준을 이해하고 받아들이면서도 한편으로는 새로운 목표를 이루기 위해 끊임없이 노력하는 태도를 추구하는 가치이다. 어려움을 두려워하지 않고 도전하는 과정에서 자신의 가능성을 발견하고, 성취의 기쁨을 누리면서 자신감과 함께 자기 계발 역량을 갖추게 된다.



'경쟁'은 개인이나 집단 간의 능력을 서로 겨루는 상황에서 자기편과 협동하며 책임감을 갖고 최선을 다하되, 상대를 배려하며 정정당당하게 경기에 임할 수 있는 능력을 추구하는 가치이다. 이는 개인주의적 성향을 극복하고 건강한 미래 사회 공동체를 만들어 가는 기초가 된다.



'표현'은 신체 활동을 통하여 자신의 감정이나 생각을 적극적으로 드러내고 이를 아름답게 꾸밀 수 있는 능력을 추구하는 가치이다. 풍부한 감수성과 비판적 사고력을 바탕으로 한 다양한 신체적 표현 활동은 창의력을 기르는 데 매우 효과적이다.



'여가'는 주어진 여가 시간을 자기 계발과 사회 발전을 위하여 유용하게 활용할 수 있는 태도를 추구하는 가치이다. 특히 청소년기에 건강한 생활 습관을 형성하고, 자기 계발 역량을 강화하는 데 있어서 중요한 의미를 갖는다.

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 5~6학년 군	
건강 활동	(가) 건강과 신체 발달 • 건강 체력의 유형과 증진 • 몸의 성장과 변화 • 상해 예방 • 자기 이해	(나) 건강과 재해 안전 • 운동 체력의 유형과 증진 • 흡연과 음주의 피해 • 재해 예방 • 상황 판단력
도전 활동	(가) 거리 도전 • 의미와 특성 • 기본 기능 • 측정 및 평가 • 문제의 발견	(나) 표적 / 투기 도전 • 의미와 특성 • 기본 기능 • 측정 및 평가 • 자기 조절 / 타인 존중
경쟁 활동	(가) 필드형 경쟁 • 의미와 특성 • 기본 기능 • 게임 전략의 이해 및 창의적 적용 • 자기 책임감	(나) 네트형 경쟁 • 의미와 특성 • 기본 기능 • 게임 전략의 이해 및 창의적 적용 • 운동 예절
표현 활동	(가) 민속 표현 • 종류와 특징 • 민속 표현 방법 • 창의적 표현 및 감상 • 다양성	(나) 주제 표현 • 구성 원리와 창작 과정 • 움직임 창작 표현 방법 • 창의적 표현 및 감상 • 독창성
여가 활동	(가) 생활 환경과 여가 • 의미와 특성 • 생활형 여가 활동의 창의적 계획 • 생활형 여가 활동 체험 • 공동체 의식	(나) 자연 환경과 여가 • 의미와 특성 • 자연형 여가 활동의 창의적 계획 • 자연형 여가 활동 체험 • 자연 사랑

02 초등학교 5~6학년군 신체 활동 활용 예시

대영역	중영역	초등학교 5~6학년군 신체 활동의 활용 예시	
건강 활동	(가) 건강과 신체 발달 (나) 건강과 재해 안전	• 스트레칭, 요가, 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 웨이트 트레이닝, 오래달리기, 자전거 타기, 줄넘기 등 • 제자리에서 높이뛰기, 좌우로 콘 뛰어넘기, 전력 달리기, 공 던지고 받기, 왕복 달리기 등	• 남·여 신체의 성장, 성폭력의 예방 방법과 대처 방법 등 • 운동 상해 예방 활동, 운동 상해 대처 행동 등 • 음주, 흡연의 실태 및 피해, 금주 및 금연 홍보 활동 등 • 화재 및 자연 재해 등의 예방 활동, 대처 행동 등
도전 활동	(가) 거리 도전 (나) 표적/투기 도전	• 높이뛰기, 멀리뛰기 등 • 공 던지기, 쳐서 보내기(배팅) 등	
		• 콩 주머니 던지기, 투호, 다트, 승부차기, 간이 골프, 간이 볼링 등 • 씨름, 태권도, 유도, 택견 등	
경쟁 활동	(가) 필드형 경쟁 (나) 네트형 경쟁	• 야구형 게임, 크리켓형 게임, 티볼형 게임, 킨볼형 게임 등	
		• 배구형 게임, 족구형 게임, 플링고형 게임, 플레이 스쿠프형 게임, 배드민턴형 게임 등	
표현 활동	(가) 민속 표현 (나) 주제 표현	• 우리나라 민속 무용(소고춤, 탈춤, 강강술래, 농악무 등) • 외국의 민속 무용(옌카, 패티 케이크 폴카, 에이스 오브 다이아몬드, 구스타프스 스콜, 트로이카, 마임, 티니클링 등)	
		• 꾸미기 체조, 실용 무용, 창작 무용 등	
여가 활동	(가) 생활 환경과 여가 (나) 자연 환경과 여가	• 긴 줄넘기, 인라인 스케이팅, 플라잉디스크, 부메랑, 댄스 스포츠, 에어로빅스, 요가, 음악 줄넘기 등	
		• 등산, 래프팅, 스키, 자전거 하이킹, 캠핑 등	

03 성취 기준

가. 학년군별 성취 기준(5~6학년군)

체력과 건강 증진 및 운동 수행과의 관계를 이해하고 체력 운동에 적용한다. 신체 성장에 따른 변화와 심신 건강에 영향을 미치는 요인, 운동 상해 및 각종 재해 예방 등 건강하고 안전한 생활 습관을 기른다. 또한 거리 도전과 표적/투기 도전, 필드형 경쟁과 네트형 경쟁의 의미와 특성을 파악하고 기본 기능과 전략을 익히며 창의적으로 적용한다. 민속 표현의 종류와 특징, 주제 표현의 원리를 이해하여 표현하고 감상한다. 생활 주변의 환경과 자연 환경을 활용한 다양한 신체 활동을 중심으로 여가 활동을 생활화한다.

나. 영역 및 학습 내용 성취 기준(5~6학년군)

건강 활동	건강 체력과 운동 체력의 뜻과 종류를 이해하고, 체력 운동 방법을 익힌다. 몸의 성장과 변화, 흡연과 음주로 인한 피해 등을 이해하고, 건강한 생활을 위한 바른 생활 습관을 실천한다. 운동 상해 및 재해 예방의 중요성을 알고 대처 방법을 익힌다. '자기 이해'와 '상황 판단력'의 개념을 이해하고 이를 기른다.
도전 활동	거리를 늘리거나 높이를 높여 자신의 기록을 향상시키려는 거리 도전과, 정확하게 표적을 맞힐 수 있도록 자신의 신체적 수월성에 도전하거나 겨루기를 통해 타인의 신체적 기량에 도전하는 표적/투기 도전의 의미와 특성을 이해한다. 기록 도전 활동과 표적/투기 도전 활동의 기본 기능을 습득하며, 자신의 기록을 측정하고 평가한다. '문제의 발견'과 '자기 조절/타인 존중'의 개념을 이해하고 이를 기른다.
경쟁 활동	동일한 필드에서 공격과 수비를 번갈아 활동하며 자신의 위치에서 최선을 다하고자 끊임없이 노력하는 필드형 경쟁의 의미와 특성을 이해한다. 네트를 사이에 두고 공격과 수비를 하면서 상대편의 수비나 반격을 어렵게 하여 점수를 얻으려는 네트형 경쟁의 의미와 특성을 이해한다. 필드형 · 네트형 경쟁의 게임 전략과 기본 기능을 익혀서 게임 활동에 창의적으로 적용한다. '자기 책임감'과 '운동 예절'의 개념을 이해하고 이를 실천한다.
표현 활동	민속 표현의 종류 및 특징과 주제 표현의 구성 원리 및 창작 과정을 이해한다. 민속 표현 활동의 다양한 표현 방법을 습득하며, 주제나 소재의 특성을 창의적으로 표현하고 감상한다. '다양성'과 '독창성'의 개념을 이해하고 이를 기른다.
여가 활동	생활 주변의 자원과 자연 환경을 활용한 다양한 여가 활동의 의미와 특성을 이해하고 창의적으로 여가 활동을 계획한다. 생활형 및 자연형 여가 활동의 방법을 이해하고 체험한다. '공동체 의식'과 '자연 사랑'의 개념을 이해하고 이를 실천한다.

3. 체육과의 교수·학습 방법

01 교수·학습의 방향

가. 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.

나. 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.

다. 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.

라. 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.

마. 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.

02 내용 영역별 지도

가. 건강 활동

① 건강 활동에서는 학생들이 건강과 체력의 중요성을 인식하고 가정 및 학교생활에서 이를 꾸준히 실천하기 위해 체력 운동 과정을 스스로 점검할 수 있도록 하며, 지속적인 격려와 칭찬을 제공받을 수 있도록 지도한다.

② 건강 활동에서는 건강하고 안전한 심신의 유지 및 발달에 필요한 기초 지식을 함양하고, 가정 및 학교생활에서 이를 실천할 수 있는 태도를 기를 수 있도록 다양한 홍보 영상물과 실습 활동을 활용하여 지도한다.

나. 도전 활동

① 도전 활동에서는 학생들의 흥미와 발달 단계를 고려하여 놀이 또는 게임 중심으로 기본 움직임 능력을 지도한다.

② 도전 활동에서는 학생들이 학습에 흥미를 잃지 않도록 지역 사회 시설, 방송 매체, 경기 관람 등을 다양하게 활용하여 지도한다.

다. 경쟁 활동

① 경쟁 활동은 학생들의 흥미와 발달 단계를 고려하여 놀이 또는 게임 중심으로 지도하되, 지나친 경쟁심을 유발하지 않도록 지도한다.

② 경쟁 활동은 부분적인 기능 습득에 중점을 두기보다는 다양한 간이 게임을 통해 문제 해결 및 상황 판단 능력 등과 같은 창의적 사고력을 기를 수 있도록 지도한다.

라. 표현 활동

① 표현 활동은 동작 및 순서의 습득보다는 다양한 표현 방법의 체험에 초점을 두어 지도한다.

② 표현 활동은 생활 주변의 소재나 주제를 탐색할 수 있는 기회를 제공하고, 생활 도구나 소품 등의 다양한 자료를 활용하여 개인 또는 모둠별로 표현하고 감상할 수 있도록 지도한다.

마. 여가 활동

① 여가 활동은 교내·외 체육 시설 및 수련장 등을 적극적으로 활용하여 신체적 여가 활동에 대한 학생들의 체험 기회를 넓히고, 참여의 즐거움을 극대화할 수 있도록 지도한다.

② 여가 활동에서는 가족 단위 또는 또래 집단의 여가 활동을 권장하고, 보호 장구 착용의 확인 점검 및 철저한 안전 점검 태도를 익히고 이를 습관화할 수 있도록 지도한다.

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 Direct Instruction model

직접 교수 모형은 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, "체육 수업 모형", 서울: 대한미디어, 2007.
Metzler M,"Instructional models for physical education 3rd edition", Holcomb Hathway Publishers, 2011.

직접 교수 모형을 활용한 도전 활동(멀리뛰기) 수업의 예시

과정	단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	준비 운동	• 모둠별 준비 운동하기: 두 발 모아 돔 콘 또는 미니 허들을 앞뒤로 넘기, 한 발로 훌라후프 안팎으로 넘나들기 등의 체온 상승 활동을 한다. • 이어 목, 두 팔, 허벅지, 장딴지, 허리 스트레칭을 15초 이상 실시한다.	5	각자가 뛰어넘기의 높이와 강도를 조절한다.
과제 제시 (1)	학습 목표 제시 설명 및 시범	• 두 팔을 들어 올리고 높이 발 구르기를 하면서 멀리뛰기를 할 수 있다. • 멀리뛰기 경기를 본 경험 이야기하기 • 멀리 뛸 수 있는 동작 발표해 보기 • 도움닫기, 발 구르기, 공중 동작, 착지 설명하기 • 전체 동작 및 부분 동작을 설명하고 시범 보이기	5	두 팔을 들어 올리고 발을 높이 굴러야 하는 이유 알게 하기
연습 (1)	모둠별 자유 연습 피드백/교정	• 두 팔을 높이 들며 솟구치는 연습하기 • 동작에 대한 피드백 제공 및 자세 교정해 주기	7	두 팔을 들어 올리면서 솟구치기를 강조하기
과제 제시 (2)	학습 목표 제시 설명 및 시범	• 모둠별로 막대기 또는 고무줄 위로 두 팔을 높이 들며 높이 발 구르기를 할 수 있다. • 빠르게 달리다가 보폭을 맞추고 높이 발 구르기를 연결하는 방법을 설명하고 시범 보이기	3	'높이 발 구르기' 하는 것을 강조한다.
연습 (2)	모둠별 자유 연습 피드백/교정	• 모둠별로 연습하기 • 빠르게 달리기, 높게 발 구르기, 두 팔을 위로 들기, 몸을 젖히기, 두 팔을 앞으로 내리기, 무릎과 허리 굽히기를 연습하기	7	두 팔을 들어 올리면서 솟구치기 또는 두 팔을 높이 올리면서 높이 발 구르기를 선택한다.
독립 연습	교정 자세 연습	• 피드백과 교정받은 자세로 모둠별로 연습하기	5	교사는 모둠별 관찰
주기적 반복	심동적 영역 평가	• 멀리뛰기 세부 동작의 요점을 알고, 연속 동작으로 연결하여 최대한 멀리 뛰어 보기	3	동작의 정확성 및 연결성 확인하기
정리 및 평가	정리 운동 학습 활동 정리	• 팔, 허벅지, 장딴지, 허리 등 주로 사용한 신체 부위 스트레칭 하기 • 멀리뛰기 동작의 요점에 대해 다시 한 번 확인하기	5	지필 평가로 확인하기

2) 개별화 교수 모형 Personalized System for Instruction model

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 중 교사의 활동은 크게 수업 지도 활동과 학급 운영 활동으로 나눌 수 있다. 개별화 교수 모형에서는 수업 지도 활동에 무게를 두고 많은 시간을 투자하고 역량을 쏟아붓기 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(건강 체력) 수업의 예시

단계	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간	자료 및 유의점
들어가기	준비 운동 목표 확인	• 양발 모아 뛰기 또는 한 발씩 번갈아 뛰기와 같은 줄넘기 활동을 각자의 수준에 따라 2~3분 실시한다. 손목과 팔, 다리 스트레칭을 한다. • 심폐 지구력을 측정하고 목표를 세울 수 있다.	5	체온 상승 활동 후에 스트레칭을 실시한다.
활동하기	목표 설정	• 자신의 현재 수준을 평가하고 목표 설정하기 – 개별 학습지를 보고 자신의 수준과 목표를 예상한다. – 개별 학습지에 제시된 활동 중 도전 목표를 세운다.	2	지나치게 높은 도전 목표를 잡지 않도록 한다.
	심폐 지구력 측정하기	1. 오래달리기 – 걷기 숨이 차고 힘들면 걷거나 중단해도 된다는 것을 알린다. 2. 스텝 검사 신호용 음악에 맞추어 올바른 자세로 실시하도록 한다. 3. 왕복 오래달리기 다음 신호음이 울리기 전까지 양발이 15m 선을 완전히 통과하는지 확인한다.	25	다른 학생과 비교하지 않고 자신의 체력을 정확하게 아는 것이 중요하다는 것을 강조한다.

<table>
<tr>
<td>활동하기</td>
<td>심폐 지구력을 기르기 위한 운동 계획하기</td>
<td>• 오래달리기–걷기, 스텝 검사, 왕복 오래달리기 검사로 측정한 기록을 바탕으로 자신의 목표를 세운다.
<table>
<tr><th></th><th>현재 기록</th><th>목표 기록</th></tr>
<tr><td>오래달리기–걷기</td><td>( )분 ( )초</td><td>( )분 ( )초</td></tr>
<tr><td>스텝 검사</td><td>( )회/분</td><td>( )회/분</td></tr>
<tr><td>왕복 오래달리기</td><td>( )회</td><td>( )회</td></tr>
</table>
• 운동 선택하기
– 조깅, 줄넘기, 점프 밴드, 자전거 타기, 수영 등</td>
<td>3</td>
<td>7560+ 운동 계획을 실천할 수 있는 운동을 선택하도록 한다.</td>
</tr>
<tr>
<td>나오기</td>
<td>정리 및 평가</td>
<td>• 정리 운동: 몸통과 팔, 다리 스트레칭을 한다.
• 평가하기
– 무리가 가지 않을 정도로 각 활동을 올바르게 실시하였는가?
– 심폐 지구력을 기르기 위한 운동 계획표를 작성할 수 있는가?</td>
<td>5</td>
<td>관찰 평가

지필 평가</td>
</tr>
</table>

3) 협동 학습 모형 Cooperative Learning model

체육에서의 협동 학습 모형은 움직임을 통해서 긍정적인 행동을 학습하도록 하고, 신체 활동을 통해 문제 해결을 모색한다. 또한 타인의 생각을 수용하고 타협하는 것을 배우며, 학생들이 함께 노력하는 것을 장려하며, 경쟁에서 승패를 중시하는 것에 대한 대안을 제공한다. 협동 학습 수업 방법은 모든 학습자에게 동등한 학습 참여 기회를 보장하는 가운데 학생 중심의 수업을 진행하고, 팀의 공동 목표가 있으며, 개방형 질문을 하고, 반성 시간이 있으며, 문제 해결에 초점을 맞춘다. 협동 게임에서는 협동, 참여, 평등, 성공, 신뢰 및 재미가 강조된다. 구체적 수업 전략의 종류로는 모둠별 성취 분배 방식(STAD), 팀 게임 토너먼트(TGT), 팀 협력 수업(TAI), 지그소(Jigsaw) 방식 등이 있다.

협동 학습 모형을 활용한 경쟁 활동(네트형 게임) 수업의 예시

단계	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간	자료 및 유의점
들어가기	준비 운동 목표 확인	• 두 손을 사용하여 비치볼을 한 번 또는 연속적으로 쳐 올리고 받는다. 손목과 팔, 다리 스트레칭을 한다. 1. 네트를 마주 보고 비치볼 또는 소프트발리볼 주고받기를 할 수 있다. 2. 빈 곳으로 공을 보내어 득점한 동료를 칭찬할 수 있다.	5	체온 상승 활동 후에 스트레칭을 실시한다.
과제 제시 1	기능 소개	언더핸드 패스(무릎을 굽혔다 폄과 동시에 팔꿈치를 펴면서 손목 윗부분으로 친다.) 방법을 설명하고 시범을 보인다.		손목 윗부분을 확인한다.

연습	기본 기능 연습	• 짝이 던져 준 공을 한 번 튀기거나 공중에서 직접 언더핸드 패스하여 짝에게 보낸다. • 짝과 함께 연속적으로 언더핸드 패스를 주고받는다.	30	처음에는 네트 없이 실시한다.
과제 제시 2	게임 소개	• 네트 위를 넘어온 공을 언더핸드 패스로 다시 넘기는 게임을 소개한다. ① 4명이 한 모둠이 되어 양쪽 코트에 수비 1명과 공격 3명이 각각 위치한다. ② 1명의 수비가 서브 또는 공을 던져서 네트 위로 넘기면, 3명은 넘어온 공을 받아 세 번 이내에 다시 넘겼을 때 수비가 공을 잡지 못하거나 쳐서 다시 넘기지 못하면 득점이 된다. ③ 한 번에 넘기면 1점, 두 번에 넘기면 2점, 세 번에 넘기면 3점을 획득한다. ④ 정해진 시간 안에 많은 득점을 한 팀이 승리한다.		기본 규칙을 확인한다.
게임 활동	게임을 통한 기능 연습	• 언더핸드로만 패스할 것을 강조한다. • 손목 윗부분으로 치는 것을 강조한다. • 동료가 잘 받을 수 있도록 공을 보낼 곳을 정하고 높이 띄워 보낸다.		빈 공간으로 공을 넘기도록 유도한다.
동료 평가	학습 목표 평가	1. 무릎을 굽혔다 폄과 동시에 팔꿈치를 펴면서 손목 윗부분으로 쳤는가? 2. 패스를 잘하거나 빈 곳으로 공을 보내 득점한 동료를 칭찬하였는가?		칭찬할 것을 격려한다.
나오기	정리 및 평가	• 정리 운동하기: 손목과 팔, 다리 스트레칭을 한다. • 평가하기: 손목 윗부분으로 친 것을 확인한다.	5	손목 윗부분을 특히 강조한다.

4) 스포츠 교육 모형 Sport Education model

스포츠 교육 모형은 체육 시간에 학생들에게 교육적으로 가치가 있으면서도 스포츠 경험의 진수를 보여줄 수 있도록 Siedentop(1994)에 의하여 고안되었다. 스포츠 교육 모형의 주요 특징은 다음과 같다. 첫째, 특정한 스포츠에 구체적인 기능과 전략을 육성하기 위해 수업 단원으로 구성하지 않고 스포츠 경기 시즌이 있다. 둘째, 학생들은 모두가 즉각적으로 팀의 일원이 되어 각자의 역할을 하게 된다. 셋째, 학생들은 발달 단계에 적절한 수준에서 참여한다. 넷째, 공식 경기 일정이 있으며 모든 자료가 기록된다. 다섯째, 특정한 스포츠에 독특한 의미를 부여하는 결승전 행사를 통해 스포츠 경기 시즌을 축제로 마무리한다. 교사는 안내자 역할을 하며 시즌이 시작되기 전에 규칙과 절차를 마련해야만 한다. 학생들의 학습을 지도하고, 촉진하며 평가하게 된다. 학생들은 리더십을 발휘하게 되고, 지도하는 것과 게임 수행에 책임을 지게 된다. 모든 학생이 특정한 스포츠에 필요한 전략과 기능을 배우게 되고 경기에 참여하고 주장/코치, 기록자, 관리자, 심판, 선수, 점수 기록자의 역할을 번갈아가며 하게 된다.

출처: Siedentop D, "Sport education: Quality PE through positive sport experience", Champaign, IL: Human Kinetics, 1994.

스포츠 교육 모형을 활용한 경쟁 활동(배드민턴) 수업의 예시

단계	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간	자료 및 유의점
들어 가기	준비 운동	• 3~4분간 두 개의 삼각 콘 사이 위족으로 짝이 보낸 셔틀콕을 받아친다. 팔, 허벅지와 다리 등의 신체 부위를 스트레칭 한다.	5	각자의 수준에 따라 삼각 콘과의 거리와 삼각 콘 간의 간격을 조정한다.
	목표 확인	• 심동 목표: 셔틀콕을 빈 공간으로 보낼 수 있다. • 정의적 목표: 실수를 해도 비난하지 않고 격려할 수 있다.		
학습 활동	도입	• 배드민턴 게임에서 서브하는 것을 본 적이 있는가? 이때 선수들은 셔틀콕을 어디로 보내는가? (앞과 뒤의 빈 공간으로 셔틀콕을 보내야 한다는 대답을 기다린다.)	30	셔틀콕을 빈 공간으로 보내야 한다는 답을 유도한다.
	정보 제공	• 앞과 뒤의 빈 공간으로 셔틀콕을 보내는 것이 어떤 것인지 말과 동작으로 시범을 보인다.		모두가 관찰할 수 있는 대형을 만든다.
	역할 게시 확인	• 게시된 역할을 읽고 각자의 역할을 숙지한다. – 주장: 동료 평가를 위한 파일 폴더를 준비한다. 학생들에게 가능한 한 빨리 앞뒤로 랠리를 주고받게 한다. – 관리자: 선수들의 복장과 라켓, 셔틀콕을 확인한다. – 총감독: 모든 구성원에게 할 임무를 부여한다. – 심판진: 주장의 임무를 도와주고 문제를 해결한다. – 진행 요원: 각 팀의 활동을 조사하고 판정한다.		각자의 역할을 충실히 할 것을 상기시킨다.
	1번 정거장	• 홈베이스로 돌아오기 게임 ① 주장이 팀을 두 집단으로 나눈다. ② 선수들은 자신이 서브하고 점수를 따는 게임을 한다. 일단 치고 나면 홈베이스(마커)로 돌아와야 한다. 상대방을 앞뒤로 움직이게 만들기 위해 다양한 기능을 사용한다. ③ 팀 A가 점수를 따면 그 선수는 코트에 남고, 팀 B는 다음 선수와 교체한다.		이전 시간에 배운 '클리어'를 상기시킨다.
	2번 정거장	• 서브 게임 하기 – 팀 득점 합산하기 ① 두 선수가 동시에 대각선 코트로 서브를 한다. 그러고 나서 선수들은 왼쪽과 오른 쪽에서 3회씩 서브를 하고 팀 점수를 합산한다. ② 대각선 코트 1점, 후프 3점, 마커 5점을 얻는다. 주장은 선수들을 도울 수 있다. 관리 팀은 점수를 기록한다. ③ 선수들은 셔틀콕이 날아갈 경로와 힘을 생각해야 한다.		교사는 학생들의 활동을 관찰한다.
	3번 정거장	• 복식 게임 하기 ① 주장은 팀을 둘로 나누어 복식을 진행한다. 대기 선수는 매 2점마다 교대한다. 각 팀의 대기 선수는 1명이다. ② 주장은 다음 수업 선수들을 정하고, 최상의 복식 팀을 구성한다. ③ 모든 점수를 큰소리로 확인하고 서브 순서가 잘 지켜지는지 확인한다.		대기 선수 교대가 잘 이루어지는지 확인한다.

	4번 정거장	• 관리 팀: 페어플레이, 동료 평가, 정찰, 득점 기록 ① 모든 긍정적 또는 부정적 페어플레이 행동을 보고한다. ② 서브 코트의 점수를 기록한다. ③ 차후의 게임을 위해 팀들에 대한 정찰을 한다. ④ 복식 경기의 서브와 샷의 위치를 평가한다. ⑤ 자료는 학생들의 요구 사항을 최대한 충족하기 위해 주장과 교사가 사용한다.	30	역할을 잘 수행하는지 수시로 관찰한다.
	정거장 학습 후	– 정거장마다의 팀 연습을 토의한다. – 각 팀을 위해 통계 자료를 사용한다.		
정리	정리 및 평가	• 정리하기: 셔틀콕을 어떻게 보내야 하는지 확인한다. • 평가하기 – 수비수가 없는 빈 곳으로 셔틀콕을 보낼 수 있는가? – 실수를 해도 비난하지 않고 격려할 수 있는가?	5	동작과 말로 확인하도록 한다.

5) **동료 교수 모형** Peer Teaching model

동료 교수 모형은 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(작은 공 멀리 던지기) 수업의 예시

단계	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간	자료 및 유의점
준비	준비 운동	• 모둠별 준비 운동하기(체온 상승 활동 후 어깨, 팔, 다리 스트레칭)	5	혼자 또는 짝과 함께 던지기 활동을 통하여 체온을 상승시킴.
	목표 확인	• 동기 유발: 다양한 크기와 종류의 공을 던져 본 경험 이야기하기 • 심동 목표: 던지는 팔의 반대쪽 발을 디디면서 공을 멀리 던질 수 있다. • 정의적 목표: 짝이 지적한 학습 단서에 따라 연습을 할 수 있다.		
탐색 및 활동	작은 공 멀리 던지기 기본자세 익히기	• 한 손으로 작은 공을 멀리 던지기 학습 단서 점검 목록 – 던지려는 방향으로 옆구리를 돌린다. – 팔을 어깨높이로 뒤로 하면서 팔꿈치를 구부린다. – 몸통과 허리를 돌리며 반대 발을 내딛는다. – 팔꿈치부터 앞으로 내보낸다. – 던진 손이 무릎까지 오게 허리를 크게 회전하여 굽힌다.	30	준비된 점검 목록에 따라 관찰하고 피드백을 제공한다.

탐색 및 활동	동료 및 역할 정하기	• 짝짓기 및 역할 배정 – 옷 색깔이나 태어난 달 등 무작위로 짝을 정한다. – 동료 교사는 점검 목록에 따라 교정해 준다.	30	짝을 정할 때 소외되는 학생이 없도록 함.
	과제 제시 및 동료 교수 학습 1	• 여러 가지 방법으로 작은 공 던지기 – 제자리에서 한 발 디디면서 던지기 – 투수처럼 공 던지기 • 동료 교사는 학습 단서를 강조하고 학습자는 반대쪽 발을 디디면서 던지기를 연습한다.		교사는 전체 학급을 위하여 "반대쪽 발을 디뎌!"라는 피드백을 한다.
	역할 바꾸기	• 역할 바꾸기 – 역할을 바꾼 동료 교사는 동작을 관찰하고 학습 단서에 따라 반대 발을 딛는 것 등을 확인한다.		주요 학습 단서를 확인함.
	과제 제시 및 동료 교수 학습 2	• 도움닫기하며 작은 공 멀리 던지기 – 옆구리를 표적 방향으로 하고 도움닫기 – 던지는 팔과 반대 발을 딛기 – 던지려는 방향으로 팔을 향하게 하며 던지기 • 공의 종류와 표적의 크기와 거리 등을 선택하여 던지기		능력 수준이나 선호도에 따라 공의 종류와 표적의 크기와 거리 등을 선택함.
정리	정리 및 평가	• 정리 운동하기: 몸통, 팔과 다리 스트레칭을 한다. • 평가하기: 학습 단서가 던지기 기능을 향상시켰는가? 짝의 학습 단서에 따른 지적을 기분 좋게 받아들일 수 있었는가?	5	반대 발을 딛지 않고 던질 때와 비교하여 설명함.

6) 탐구 수업 모형 Inquiry Teaching model

탐구 수업 모형은 학생들에게 기존의 지식과 기술을 설명식으로 전수하여 주기보다는 학생들로 하여금 주어진 상황에서 문제를 인식하고 논리적인 방법을 탐구하도록 하는 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(주제 표현) 수업의 예시

단계	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간	자료 및 유의점
준비	준비 운동 동기 유발 및 학습 목표	• 준비 운동 '브레인 댄스'를 추면서 몸을 풀어 볼 거예요. • 동기 유발하기 제시된 사진이나 영상을 보며 안무자가 표현하고자 하는 바가 무엇인지 생각해 보도록 한다. 특히 표현 요소 중 어느 요소에 중점을 두어 움직임을 발전시켰는지 이야기 나눈다. • 다양한 표현 요소를 사용하여 회오리바람을 표현할 수 있다.	7	음악 및 동영상 자료 파워포인트 자료를 통한 학습 내용 및 목표를 확인하기

출처: Gilbert A G, "BrainDance DVD", 2003.
Gilbert A G, "Brain-compatible dance education 1st edition", AAHPERD, 2006.

탐색 및 활동	문제 상황 제시	• 문제 상황 제시하기 회오리바람 하면 어떤 모습이 머릿속에 그려지나요? – 회오리바람에 대해 자신이 알고 있는 모습을 발표한다. – 학생은 교사로부터 제시된 문제를 인식한다.	30	이어질 단계를 고려하여 제시하기
	탐구 문제 선정	• 모둠별로 탐구 문제 정하기 회오리바람을 주제로 모둠에서 표현할 구체적인 내용을 토의해 봅시다. – 모둠별로 발표할 주제에 대해 토의하고 의견을 결정한다.		탐구 내용을 명료화 하도록 유도하기
	계획 수립 및 발표 내용 선정 준비물 확보 역할 분담	• 탐구 계획 세우기 • 모둠에서 과제를 해결하기 위하여 토의해야 할 내용에는 어떤 것들이 있을까요? – 발표 내용에 포함시킬 것 정하기 – 필요한 준비물과 확보 방법 토의하기 – 배역 정하기와 역할 분담하기 – 발표 장소와 발표 방법 토의하기 • 탐구 활동하기 – 발표할 장면과 순서 및 연결 방법, 강조할 동작 등에 대해서 토의하고 움직임 줄거리를 짠다. • 필요한 준비물을 확인하고 구할 수 있는 방법에 대해서 토의해 봅시다. • 등장인물과 배경 배치, 음악과 소품 사용 등에 관한 역할을 정해 준비합시다. • 각자의 역할을 잘 표현할 수 있는 주제 동작을 만들고, 이를 더 발전시키기 위해서 어떠한 표현 요소를 활용하여야 하는지 의논해 봅시다. – 개인이 수행해야 할 개별 동작과 전체가 조화롭게 움직여야 하는 모둠 동작에서 신체, 시간, 공간, 힘, 관계 등의 표현 요소를 적절히 응용하여 다양한 동작이나 동선, 대형으로 확대, 발전시킨다.		표현 활동 탐구 계획서 발표할 내용에 맞게 큰 줄기를 정하고 세부적인 내용을 덧붙이도록 지도하기 준비물에 대한정보를 제공하기 각종 소품 및 음악
탐색 및 활동	발표 방법 결정 연습하기	• 작품을 발표할 방법 및 대형에 대해서 토의해 봅시다. – 발표 방법, 등장인물의 위치, 입·퇴장 방법, 대형의 변화, 소개와 인사 방법 등에 대해서 구체적으로 토의한다. • 모둠별로 연습해 봅시다. – 각 모둠은 연습 장소로 가서 토의된 내용을 연습한다. 돌발 상황이나 어려운 문제가 있으면 교사에게 도움을 요청한다.	30	각 모둠별로 '한 부위에서 전체로', '느리고 무겁게' '더 빠르게' 등의 피드백을 제공한다.
	작품 발표	• 모둠별로 연습한 내용을 발표해 봅시다. 다른 모둠은 발표 모둠을 관찰하며 소감문에 내용을 기록합니다.		소감문
정리	학습 평가	• 발표 내용을 보고 토의하기 – 우리 모둠 또는 다른 모둠이 발표한 내용을 보고 잘된 점과 '이렇게 했으면 더 좋았을 것 같다.'라고 생각한 점이 있으면 이야기해 봅시다.	3	잘한 부분과 아쉬운 부분을 고루 이야기할 수 있도록 지도한다.
	학습 정리 차시 예고	• 학습 내용 정리하기 – 어떤 표현 요소를 주로 이용하여 주제를 표현했는지 말해 본다. • 차시 예고하기 – 다음 시간에는 '혜성의 여행'이라는 주제를 표현해 보도록 하겠습니다.		

7) 이해 중심 게임 수업 모형 Tactical Games model

전통적인 게임 수업 방법에서는 운동 기능의 수행에 초점을 맞추다 보니 성공을 경험하지 못하는 학생들이 많고, 운동 기능은 뛰어나지만 이를 실제 경기에는 제대로 활용하지 못하는 등의 문제점이 지적되었다. 기존 방식의 대안으로 개발된 이해 중심 게임 수업 모형은 특정한 기능이 필요한 변형 게임을 만들어서 그 기능이 게임에서 어떻게 쓰이는가를 알게 하는 것은 물론 실제 게임 상황에서 특정한 전략을 사용하는 것이 유용하다는 것을 알게 하는 수업 모형이다. 운동 기능 숙달을 위한 단순한 반복 연습을 하는 것이 아니라 필요한 기능과 전략을 점차적으로 실제 게임 상황에서 능숙하게 활용할 수 있도록 하기 위해 문답을 많이 하게 된다. 특히 초기 단계에서는 공격자가 득점을 용이하게 할 수 있도록 경기 규칙, 경기장의 가로와 세로 길이, 경기자 수, 장비 및 공수 인원을 적절하게 변화시킨 후 모두가 성공을 체험하도록 공수 역할 교대를 하게 된다.

이해 중심 게임 수업 모형을 활용한 경쟁 활동(배구) 수업의 예시

단계	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	동기 유발 및 준비 운동	• 학생의 출석 및 건강 상태 확인하기 • 체온 상승 활동 후 스트레칭하기 – 공 튀기기, 공 던지고 잡기 등과 같은 체온 상승 활동하기 – 어깨와 팔, 허벅지 스트레칭을 각각 15초 이상 실시한다. • 학습 동기 유발 – 배구 시합 장면에서 빈 공간으로 공이 갔을 때 쉽게 득점하는 것을 확인하게 하고, 빈 공간으로 공을 보내는 것의 중요성을 이해하게 한다.	5	체온 상승 활동 후 스트레칭을 실시한다.
게임 구성	학습 문제 인식 및 활동 안내하기	• 학습 목표 확인: 수비수가 없는 빈 공간으로 공을 보낼 수 있다. • '앞으로! 뒤로!' 게임 하기 ① 한 쪽 코트의 길이를 2배 또는 3배로 하고 4명씩 위치한다. ② 길이가 긴 코트에 있는 모든 수비수는 상대가 공을 던지기 전에는 수비 코트의 중앙선을 밟고 있어야 한다. ③ 상대 코트에 언더핸드로 공을 던져 넘겨서 상대가 받지 못하면 득점이 된다. 공을 받으면 3번 이내에 패스와 토스 등을 통하여 상대 코트로 넘긴다. ④ 7점 3세트 게임, 3세트에는 4점에 코트를 바꾼다.	3	이동식 자석 칠판 게임 규칙을 게시한다. 경기장의 길이를 다르게 나눈 곳에 네트를 세우거나 마커를 놓는다.
게임 이해 및 전략 인지	게임 방법 이해 및 실행 전략 정리	• 수비가 앞으로 이동하면 뒤로 보내고 뒤로 이동하면 앞으로 공을 보내야 하는 것을 깨닫게 한다. • 게임을 중단하고 질문하기 – 공격이 제대로 이루어지지 못하는 경우에 중단하고 질문하기 – 상대 팀의 수비 위치를 보며 빈 공간이 어디인지 질문하고, '수비수가 없는 곳'이라는 답을 유도한다. • 교사와 학생이 함께 전체적으로 빈 공간으로 공을 보내기 위한 전략을 정리하고 강조하기	7	'앞으로! 뒤로!'라는 피드백을 제공한다. 공격 전략이 잘 되지 않는 이유를 자유롭게 발표하도록 한다.

출처: Rink J, "Teaching physical education for learning 7th edition", McGraw-Hill, 2013.

의사 결정	의사 결정 하기	• 의사 결정하기 – 빈 공간으로 공을 보내기 위한 전략을 활용하기 위해 모둠별 또는 개인별로 무엇을 어떻게 할 것인지 결정하기	3	빈 공간으로 공을 보낼 수 있는 다양한 상황을 제시한다.
게임 재실행	변형 게임 하기	• '빈 공간을 찾아라!' 게임 하기 ① 같은 크기의 코트에 공격 4명 수비 2명으로 공격과 수비를 다르게 한다. ② 3번의 기회 동안 상대 코트로 던져서 넘기거나 언더핸드 패스, 오버핸드 패스로 넘긴다. ③ 각 세트마다 2명이 다른 모둠으로 이동해 가며 한쪽이 강한 팀을 만든다. ④ 7점 3세트제. 3세트에서는 4점에 코트를 바꾼다. – 2번 내지 3번 이상 패스가 이루어진 후에 공격을 하게 하여 팀 워크를 다진다. – 수비 위치를 보고 빈 공간으로 공을 보내도록 한다.	17	'빈 공간'이라는 학습 단서로 피드백을 제공한다.
정리하기	정리 및 평가	• 협동을 하여 빈 공간으로 공을 보내니 득점하기가 쉬웠다는 것을 확인한다. • 정리 운동 – 다리와 허벅지, 팔 스트레칭하기 • 차시 예고 – 동수 게임에서 수비 위치 정하여 공격 막기	5	수비수가 없는 빈 공간으로 공을 보내는 전략이 중요함을 다시 강조한다.

8) 개인적·사회적 책임감 모형 Teaching for Personal and Social Responsibility model

Hellison(1995, 2003)은 통합적 관점을 바탕으로 하면서 학생의 개인적·사회적 책임감을 개발하는 것에 초점을 두는 수업 모형을 개발하였다. 이 모형에서는 교사가 학생들이 모형에서 추구하는 목표들에 대해서 이해하고, 경험하고, 결정을 내리고 반성을 하도록 돕는다. 체육 시간은 축소된 형태의 사회라고 간주되고 학생들은 이 축소된 사회의 일원이라고 보인다. 학생들은 각 단계에서 추구하는 목표들이 자신의 생활을 제대로 살아나가기 위해서 도움을 줄 수 있을 것인지를 스스로 판단한다.

개인적·사회적 책임감 모형에는 타인의 권리와 감정 존중, 참여와 노력, 자기 감독, 타인을 배려하고 돕기, 그리고 체육 수업 밖으로의 전이라는 5가지 책임감 단계가 있다. 또한 통합, 전이, 권한 부여 및 교사-학생 관계라는 네 가지 주제들을 다루고 있다. Hellison에게 개인적·사회적 책임감 모형은 하나의 삶의 방식을 표현하는 것이고, 어떤 교사들에게는 교수 방법의 하나이며, 또 다른 교사들에게는 수업 관리의 한 방법이다. 이것은 책임감 모형을 적용하는 주체의 철학과 목적에 따라 다양하게 이용될 수 있음을 시사한다.

출처: Hellison T, "Teaching responsibility through physical activity 2nd edition", Champaign, IL: Human Kinetics, 2003.
이재용·정진홍 역, "스포츠와 책임감 가르치기", 대한미디어, 2007.

개인적 · 사회적 책임감 모형을 활용한 경쟁 활동(발야구) 수업의 예시

<table>
<tr><th>단계</th><th>학습 내용</th><th colspan="3">교수 · 학습 활동</th><th>시간</th><th>자료 및
유의점</th></tr>
<tr><td>들어가기</td><td>준비 운동</td><td colspan="3">• 3인 1조로 공을 굴리거나 던지고 받는 활동을 한다.
• 허리, 팔, 다리와 발목 스트레칭을 한다.</td><td rowspan="2">5</td><td rowspan="2">체온 상승 활동 후에 스트레칭을 한다.</td></tr>
<tr><td>목표 확인</td><td colspan="3">• 공을 잡고 빨리 던져서 주자를 아웃시킬 수 있다.</td></tr>
<tr><td rowspan="10">학습활동</td><td rowspan="8">도입</td><td colspan="3">• 교사는 학생들에게 어떤 행동과 언어를 보고 들었는지를 다음의 예시로 책임감 단계를 알게 한다.</td><td rowspan="8">30</td><td rowspan="8">초기에는 1단계부터 알려주고 실행하도록 한다.</td></tr>
<tr><td>단계</td><td>본 것</td><td>들은 것</td></tr>
<tr><td>0</td><td>공을 함부로 아무데나 던진다.</td><td>“공을 그렇게 던지면 어떡해! 정말 못한다!”, “잘났어! 너 때문에 졌어!” 등</td></tr>
<tr><td>1</td><td>미온적으로 참여했으나 피해를 주지 않았다.</td><td>“네가 잡아 봐!”, “난 그냥 던져 줄게!” 등</td></tr>
<tr><td>2</td><td>활동에 기꺼이 참여하였다.</td><td>“자, 공 간다!”, “네가 잘 잡아봐! ”등</td></tr>
<tr><td>3</td><td>공의 경로를 예측하고 이동하여 공을 받는다.</td><td>“어떻게 받는 것이 좋은지 알아보자?”, “높게 날아오는 공을 잡아 보자!” 등</td></tr>
<tr><td>4</td><td>친구가 공을 받는 것을 도왔다.</td><td>“공을 보고, 손을 뻗었다가 끌어당겨.”, “내가 가슴 높이로 잘 던져 줄게!” 등</td></tr>
<tr><td>5</td><td>늘 타인을 배려하였다.</td><td>“내일도 도와줘야지!”, “남을 도와주니 기뻐!” 등</td></tr>
<tr><td>정보 제공</td><td colspan="3">• 공을 끝까지 보고 받는 손을 뻗었다가 끌어당기면서 받아야 하는 이유를 알려준다. 던질 때는 받는 사람의 가슴 높이로 던진다.</td><td>집중의 중요성을 알게 한다.</td></tr>
<tr><td>게임 활동</td><td colspan="3">• ‘던지고 받고 달리기’ 게임 하기
① 신호와 함께 주자는 홈에서 출발하여 1루 옆에 있는 삼각 콘을 돌아 홈으로 달려옵니다.
② 신호와 함께 수비수들은 포수→1루→2루→3루→포수의 순서로 공을 2번 돌려 패스해야 합니다.
③ 공이 도는 동안 주자가 먼저 삼각 콘을 돌아 홈으로 돌아오면 1점을 얻습니다.</td><td>공을 잘 받도록 가슴 높이로 던져주 는 것이 책임 있는 행동이라고 알려준다.</td></tr>
<tr><td>질문하기</td><td colspan="3">• 어떻게 하면 주자를 잡을 수 있을까?
• 공을 받는 게 향상된 사람은 왜 그렇게 됐을까?</td><td>자유롭게 말하도록 한다.</td></tr>
<tr><td>과제 제시</td><td colspan="3">• “어떻게 하면 게임이 더 공정하고 재미가 있을까?”라고 질문을 던진 후에 학생들이 모둠별로 토의를 하고 새로운 게임을 만들어서 실행해 본다.</td><td></td><td>학생들이 규칙을 바꾸어서 게임을 하게 한다.</td></tr>
<tr><td>정리</td><td>정리 및 평가</td><td colspan="3">• 정리 운동하기: 장딴지와 허벅지 스트레칭을 한다.
• 평가하기: 두 손을 뻗었다가 끌어당기면서 받았는지 확인한다. 각자가 오늘의 책임감 단계를 확인하고 앞으로의 계획을 말하도록 한다.</td><td>5</td><td>책임감 단계는 지속적이라는 것을 알린다.</td></tr>
</table>

02 좋은 체육 수업

학생들은 좋은 체육 수업(quality physical education)을 경험하면서 심동 발달은 물론 인지적 및 정의적 발달이 이루어지게 된다. 많은 연구에서 좋은 체육 수업에 대한 정의와 기준이 제시되어 왔다(Le Masurier & Corbin, 2006; NASPE, 2004; Pangrazi & Beighle, 2014). 학생들의 전인적 발달을 위해 초등교사는 좋은 체육 수업을 제공해야 하는 이유를 명확히 알아야 하며 책무성을 가지고 학생들을 가르쳐야 하기 때문에 Pangrazi & Beighle(2014)이 제시한 좋은 체육 수업을 위한 8가지 기준을 주목해야 하며, 성공적인 교사의 특징을 알아야 하는 것이다.

가. 좋은 체육 수업을 제공해야 하는 이유

비만과 신체적 비 활동성이 청소년과 성인에게 만연되어 가고 있는 추세를 볼 때 좋은 체육 수업의 필요성이 더욱 증대되고 있다. Le Masurier와 Corbin(2006)은 초등교사들이 청소년에게 좋은 체육 수업을 제공하여야 하는 과학적 근거를 10가지 제안하였다.

첫째, 규칙적인 신체 활동은 질병을 예방한다.
둘째, 규칙적인 신체 활동은 평생 건강(lifetime wellness)을 증진한다.
셋째, 좋은 체육 수업은 비만을 극복하는 데 도움이 된다.
넷째, 좋은 체육 수업은 평생 체력 증진에 도움이 된다.
다섯째, 좋은 체육 수업은 신체 활동에 참여할 수 있는 특별한 기회를 제공한다.
여섯째, 좋은 체육 수업은 자기 관리와 운동 기능을 가르친다.
일곱째, 신체 활동과 체육 수업은 학습을 증진한다.
여덟째, 규칙적인 신체 활동 참여는 경제적 효과가 있다.
아홉째, 체육 수업은 광범위하게 지지를 받고 있다.
열 번째, 좋은 체육 수업은 학생들의 전인적 성장에 도움이 된다.

나. 좋은 체육 수업의 기준

미국스포츠체육회(NASPE, 2004)는 좋은 체육 수업의 특징으로 학습 기회의 증대, 의미 있는 내용 및 적절한 지도를 꼽았다. 이를 바탕으로 Pangrazi & Beighle(2014)은 성공적인 교사가 의도한 목표를 달성할 수 있는 학습 경험을 구성하기 위해 고려해야 하는 8가지 기준들을 제시했다. 이 기준들의 내용적 특성은 성취 기준의 충족, 학습자 중심의 적절한 과제 제시, 활발한 신체 활동과 운동 기능 발달 강조, 관리 기능과 자제력 가르치기, 모두를 참여시키기, 정확한 운동 기능 학습 강조하기, 평생 체력과 건강 증진하기 및 책임감, 협동심 및 다양성 가르치기로 나뉜다.

1) 성취 기준의 충족

수업과 평가에 대한 방향과 연속성을 제시하는 5~6 학년군별 성취 기준과 영역 및 학습 내용 성취 기준이 체육과의 내용에 이미 제시되어 있다. 이러한 기준들은 학생들이 성취하도록 기대되는 다양한 능력을 기르는 것으로 구성되었으며, 구체적으로 제시되어 측정이 가능해서 진보가 되었을 때 교사와 학생 모두가 알 수 있도록 되어 있어야 한다.

출처: Le Masurier G & Corbin C, 'Top 10 reasons for quality physical education', Journal of Physical Education, Recreation, & Dance, 2006.
NASPE, 'Moving into the future: National standards for physical education', Reston, VA: Author, 2004.
Pangrazi R & Beighle A, "Dynamic physical education for elementary school children 17th edition", Benjamin Cummings, 2014.

2) 학습자 중심의 적절한 과제 제시

학생들은 학습해야 하는 운동 기능과 신체 활동이 그들의 신체적 및 정서적 발달에 맞게 제시될 때 학습을 가장 잘하게 된다. 학생들의 욕구가 아니라 교사의 능력에 따라 수업 내용이 결정되어서는 안 된다. 교사 위주의 주제 중심적인 수업이 아니라 학생들의 성공에 초점을 맞춘 과제들을 제시해서 학생들이 계속해서 기능을 연습하거나 신체 활동에 참여하도록 동기 유발을 시켜야 하는 것이다.

3) 활발한 신체 활동과 운동 기능 발달 강조

체육은 전체 학교 교육과정에서 학생들이 큰 근육을 사용하는 운동 기능들을 학습하게 하는 유일한 교과목이다. 그러므로 체육 수업에서는 학생들의 기능 발달과 적절한 강도의 활발한 신체 활동을 강조하여 학생들이 최상의 성장 발달할 수 있도록 도와주어야 한다.

4) 관리 기능과 자제력 가르치기

체육 교사들은 학생들이 체육 수업에서 얼마나 배우는가보다는 얼마나 행동을 바르게 하는가에 따라 평가되는 경우가 많다. 일반 교과목에서 다루지 못하는 것을 체육 교과에서 꼼꼼하게 가르쳐서 수업 관리가 잘 되고 학생들이 자제력을 보이는 것을 가르쳐서 변화가 생길 때 체육 수업의 가치가 빛나게 된다.

5) 모두를 참여시키기

기능이 뛰어나거나 재능을 타고난 학생들은 배울 기회가 더 많은 반면에 기능이 부족하거나 장애가 있는 학생들은 자신감이 결여되어 있고 스스로 문제를 해결할 수 없는 경우가 많다. 기능이 떨어지거나 동기 유발이 부족한 학생들에 대한 배려가 이루어지고, 긍정적인 학습 환경에서 학생들이 참여할 수 있는 체육 수업을 제공하게 되면 모두가 긍정적이고 성공적인 경험을 하게 된다.

6) 정확한 운동 기능 학습 강조하기

학생들이 새로운 운동 기능을 배울 때 그 운동 기능을 바르게 수행하도록 배우는 것이 수행한 결과보다 더 중요하다. 따라서 학생들은 먼저 적절한 테크닉을 배우고 나서 그 기능의 수행 결과에 초점을 맞추어야 한다. 예를 들면, 공을 받는 방법을 제대로 배우는 것이 얼마나 많이 받거나 놓치는가보다 더 중요한 것이다.

7) 평생 체력과 건강 증진하기

교사는 학생들이 어른이 되어서도 계속할 수 있는 활동에 참여할 수 있도록 준비해 주어야 한다. 체육 수업이 팀 스포츠에만 제한되어 있다면 나이가 들면서 팀 스포츠에 참여하는 것이 현저하게 줄어들기 때문에 많은 학생들에게는 어른이 되었을 때 크게 도움이 되지 못할 것이다. 좋은 체육 수업은 미래를 내다보고 학생들이 즐길 수 있으면서 어른이 되어서도 할 수 있는 활동도 제시해야 한다.

8) 책임감, 협동심 및 다양성 가르치기

좋은 체육 수업이 되기 위해서는 책임감과 협동심을 가르치고 학생들이 다양성과 성적 차이에 대하여 올바른 판단을 할 수 있도록 도와주어야 한다. 먼저 협동심을 배우는 것이 경쟁 활동에 참여하는 것보다 우선시 되어야만 한다. 또한 팀 활동을 즐기기 위해 학생들은 규칙을 따르는 것을

배워야만 한다. 체육 수업에서 학생들은 그들의 행동이 쉽게 관찰되기 때문에 체육 수업이야말로 학생들이 책임 있게 행동하는 것을 배울 수 있는 효과적인 실험실이다. 신체 활동을 하는 동안에 발생하는 상황들은 갈등을 평화적으로 해결할 수 있는 기회를 제공한다. 또한 교사는 문화, 인종 또는 성별에 상관이 없이 개인들은 서로 다르다는 사실을 학생들이 깨닫도록 도와주어야 한다.

다. 성공적인 교사의 특징

교사가 수업 시간에 학생들과 상호 작용을 잘 하면서 가르치는 데 도움이 되는 세 가지 믿음이 있다(Rovegno & Bandhauer, 2013). 이는 성공적인 교사들에 대한 연구에서도 잘 밝혀져 있기도 하지만 교사는 무엇보다도 자신의 내재적 동기 유발을 통해 이 믿음을 실천한다. 첫째, 모든 학생들이 배울 수 있고, 배우게 되어 수업에서 성공적일 수 있다고 믿는 것이다. 둘째, 모든 학생들이 높은 기준을 충분히 통과할 수 있다고 믿는 것이다. 셋째, 학생들이 무엇을 배웠는지 알아야 하는 것이 교사의 책임이라고 믿는 것이다.

03 효과적인 교수 기능

성공적인 교사는 효과적인 교수 기능을 적절하고 다양하게 사용한다. 이를 위해 수업의 목적 달성을 위한 수업 계획, 학습 환경의 조성과 유지, 과제 제시, 내용 전개와 동기 유발시키기와 같은 다양한 교수 기능들을 수업 정리에 이르기까지 적용하게 된다(Rink, 2013).

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 계획, 주간 계획과 일일 계획이 있다.

연간 계획은 1년 동안 어떤 내용을 어떤 방식으로 수업을 할 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 주당 3시간, 일일 계획은 학생들이 40분의 체육 수업을 통해 성취해야 할 학습 목표와 그 학습 목표를 달성하기 위한 구체적인 수업 방법과 모형 및 전략들이 소개될 수 있는 지침 역할을 한다. 일일 계획의 학습 목표는 학생들의 '행동(공을 패스하기)'과 '조건(짝에게)' 그리고 자신의 짝이 도전을 경험할 수 있는 '기준(가슴 높이로)'을 구체적으로 제시하여야 한다(Rink, 2013). 일일 계획에는 수업 시작하기, 수업의 전개 및 수업의 종료로 구성된다.

1) 수업 시작하기

유능한 교사들은 수업 시간에 학생들이 수업에 열심히 참여하도록 흥미를 자극하는 방법을 사용하는데, 이를 '도입하기'라고 한다. 도입하기의 목적은 학생들의 동기를 유발해서 수업에 흥미를 가지고 수업의 목적을 이해하게 하여 열심히 연습하게 하는 데 있으며, 학생들이 왜 특정한 활동

출처: Rink J, "Teaching physical education for learning 7th edition", McGraw-Hill, 2013.
Rovegno I & Bandhauer D, "Elementary physical education: Curriculum and instruction", Jones & Bartlett Learning, 2013.

들이나 과제들을 해야 하는지에 대한 이해를 높이는 장점이 있다.

체육 수업을 받으려고 모인 학생들은 언제라도 움직임 준비가 되어 있다. 교사의 지시를 듣는 것보다는 활동하기를 원한다. 따라서 성공적인 교사들은 수업을 시작할 때 학생들이 즉각적 활동을 하게 하면서 체온을 상승시킨다(Graham, 2008). 이는 체온 상승 효과뿐만 아니라 필요한 연습 시간을 늘릴 수 있다. 이러한 예로는 치기 게임, 달리기, 손이나 발로 공 몰기, 줄넘기, 그리고 친구와 함께 점프하기 등 많은 방법이 있다.

가벼운 스트레칭은 체온을 상승시킨 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. 이와 같은 준비 운동은 도입하기의 전이나 후에 행해질 수 있다.

2) 수업의 전개

각 수업은 독특하고 특정한 수업을 어떻게 전개시킬 것인가에 대한 구체적인 지침을 제공할 수는 없다. 그러나 내용에 상관없이 특정한 수업의 측면은 고려되어야 한다. 첫째, 다양한 교수 전략을 사용해야 한다. 둘째, 과제 내 변형을 사용하여 연습 조건을 다양하게 바꾸어야 한다. 셋째, 수업의 신체적 부담에 대하여는 상식적으로 판단해야 한다.

3) 수업의 정리

비록 시간적인 제약으로 인해 항상 수업의 정리가 이루어지지는 않는다. 그러나 다양한 교수 기능을 활용한 교사는 2~3분 정도 짧게 수업 정리를 하면서 과제 활동에 대한 학생들의 이해를 점검하게 된다. 수업 요점을 핵심적인 요소나 개념을 중심으로 재확인하고, 학생들이 보여 준 긍정적인 행동에 대해 칭찬을 한다. 또한 교사는 이 시간에 과제를 내주거나 다음 수업 시간에 할 활동에 대해 공지한다.

나. 학습 환경의 조성과 유지

교사는 학생들이 과제를 수행하기 전에 학습 과제에 대한 정보를 제공한다. 교사의 구두 강의, 교사의 시범, 강의와 시범의 결합, 동료의 시범, 과제 유인물, 그리고 영상 매체 등이 활용된다. 이어 학생의 이해를 점검하고 학생의 참여를 염두에 두고 학습 과제 또는 학습 활동을 실행하게 된다. 이때 긍정적인 학습 분위기 조성, 예방적 운영, 수업 관리와 집단 편성을 위한 전략을 사용하게 된다.

1) 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, 서로를 비꼬게 하지 않는다. 셋째, 체육은 모두를 위한 것으로 기능이 떨어지고 게임에서 활동적이지 않은 학생들도 배려해야 한다. 가능하면 2~5명으로 구성된 소규모 게임을 제시하는 것이 필요하다.

2) 예방적 운영

교사는 예방적 수업을 운영하기 위해 도입 단계에서의 수업 전력과 일관성 있는 수업 관리로 수업

출처: Graham G, "Teaching children physical education 3rd edition", Champaign, IL: Human Kinetics, 2008.
이재용 · 이제행 · 김신규 · 전세명 · 천지애 역, "모두를 위한 체육 가르치기", 대한미디어, 2014.

의 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 대한 내용을 포함해야 한다. 도입 단계에서는 학생들의 비과제 행동을 줄이기 위한 다양하고 즉각적인 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 적극적으로 참여시킬 수 있으며, 학생들의 능력에 적합한 도전 과제를 제시하여 열정적으로 가르치면 비과제 행동은 대부분 줄어든다. 특히, 학습 방해 행동의 확산을 막는 것보다 학습을 방해하기 전에 제지하는 것이 효과적이다.

규칙 위반 행동이나 학습 방해 행동들은 Kounin(1970)이 제안한 "항상 함께하기(with-itness)", 그리고 "학습자를 항상 바라보기", "가까이서 통제하기", "긍정적인 행동을 구체적으로 지적학기", "중복적 주의 집중"과 같은 행동 수정 전략으로 통제할 수 있다.

3) 수업 관리

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

4) 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.

다. 과제 제시

1) 수업 목표의 제시

출처: Kounin J, "Discipline and group management in classrooms", Holt, Rinehart and Winston, 1970.

도입 활동 후에 학생들은 교사 주위로 모여서 그 날 수업의 움직임 과제에 대한 설명을 경청한다. 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 설명해야 한다.

2) 학습 조각 사용하기

기본 운동 기능을 가르칠 때 '학습 조각'으로 수업 목표를 정하면 학생들의 학습이 증진될 수 있다(Graham, 2008). 예를 들면, 던지기를 가르칠 때 "옆구리를 표적 방향으로 (향해라)"와 같은 학습 조각을 구체적으로 제시해야 한다. "언더 핸드 토스를 배운다."와 같은 막연하고 비현실적인 목표를 세우기보다는 "학생들이 무릎을 구부렸다 펴면서 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?

3) 설명하기

설명하기는 학생들에게 주로 정보를 제공하는 과정이지만 말로만 전달하는 것은 아니다. 체육 수업에서 교사는 설명을 해야 하고 학생들은 움직여야 한다. 따라서 학생들이 움직이는 시간을 최대화하면서 학생들이 수업 내용을 이해하고 배우도록 다음의 4가지 지침을 따르는 것이 중요하다(Graham, 2008).

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 한꺼번에 다 설명할 필요가 없다. 예를 들면, "백스윙하고 이동하기"와 같은 한 가지 개념을 설명하고 시범을 보임으로써 학생들은 그 개념을 보다 잘 기억하고 적용할 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 배운 내용을 기억하는 것을 도와준다. 공을 찰 때 "발끝을 표적으로 향하게"는 보내려는 방향과 차는 방향을 일치하게 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 적합한 단서를 찾아내는 능력이 있다. 농구 드리블을 가르치는 경우에 '손끝'을 사용하기, 공을 '누르기', '고개 들기'와 같은 단서를 사용하면 설명하기 쉽다.

4) 시범 보이기

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

첫째, 항상 학생들 모두가 교사를 쉽게 볼 수 있는 위치와 방향에서 시범을 보여야 한다. 동시에

출처: Graham G, "Teaching children physical education 3rd edition", Champaign, IL: Human Kinetics, 2008.
이재용 · 이제행 · 김신규 · 전세명 · 천지애 역, "모두를 위한 체육 가르치기" 대한미디어, 2014.

교사도 학생들 모두를 볼 수 있어서 학생들이 무엇을 보고 무엇을 듣는가에 대해 유념해야 한다.

둘째, 처음 시범을 보일 때는 동작의 전체를 보여주는 것이 좋다. '언더핸드 토스'를 가르친다면, 교사는 올바른 언더토스 동작 전체를 먼저 보여준다. 그 후 부분 동작에 초점을 맞추어야 한다(예를 들면, 공이 팔의 어느 부분에 접촉하게 되는가를 보여준다). 시범을 보일 때 중요한 것은 핵심 요소에서 선택한 학습 단서가 제시되어야 한다는 것이다.

셋째, 학생들은 정상적인 속도의 시범을 먼저 보아야 한다. 그 후에 단서를 확인하면서 천천히 보여 주어 시범 동작의 핵심을 이해할 수 있게 한다.

넷째, 시범 효과를 극대화하려면 교사는 시범 전에 구두 초점 제시를 해야 한다. 학생들에게 "언더핸드 토스를 할 때 공이 어디에 닿는지 주의해서 봐라."와 같이 구체적으로 말해 주어 학생들이 집중하여 공을 손목 위에 정확하게 맞히도록 한다.

5) 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. 예를 들면, 언더핸드 패스를 가르칠 때 '손목 위로'와 같이 한 번에 하나의 단서에 초점을 맞추는 것이다.

6) 이해 점검하기

설명과 시범의 정점에서 유능한 교사는 학생들이 설명과 시범을 제대로 이해했는지 점검하기 위해 즉시 평가를 한다. 특정한 이해 점검 기법을 채택하는 것은 발달 수준, 이용 가능한 시간, 가르친 내용에 따라 크게 달라진다. 이해 점검 기법 사례는 다음과 같다.

첫째, 동작을 시범보이고 학생들에게 손을 들게 하거나, 엄지를 올리게 하거나 다른 형태로 자신의 이해 정도를 표현하게 하는 것으로, 시범 동작이 정확한지 또는 부정확한지를 표시하도록 하는지 점검이 있다. 예를 들면, "공을 던지기 전에 팔꿈치를 폈으면 엄지손가락을 올리고, 구부렸으면 엄지손가락을 내려라."라고 하는 것이다.

둘째, 학생들에게 가르친 단어나 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.

교사는 학습 목표와 부합되는 핵심 요소는 물론 기대되는 행동에 대한 학생들의 이해를 점검하기 위해 질문을 하게 된다. 이 과정에서 주의해야 할 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 준다. 이 정도 시간이면, 처음 대답한 학생에게 원하는 답변을 얻는 것 이외에 보다 많은 학생이 자신의 답을 찾아보도록 유도할 수 있다.

넷째, 가능한 한 확산형 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 심동 영역으로 전환하는 부분에도 관심을 기울여야 한다.

라. 내용 전개

교사는 최초에 제시한 과제를 바탕으로 내용 전개를 하게 된다. 내용 전개의 속성은 학습을 촉진할 수 있도록 운동 과제를 배열하는 것이다. 내용 전개는 교사가 과제의 확장, 세련 및 적용이라는 세 단계를 모두 통합하여 과제의 수정이 진행될 때 이루어진다(Rink, 2013).

1) 과제 수정

학생들의 기능 발달 수준을 고려하여 과제의 난이도를 조절하게 된다. 이때 교사는 학생들의 능력에 따라 핵심 내용을 체계적으로 전달하면서 학생들에게 연습 기회를 더 많이 제공하기 위하여 과제를 수정하게 된다(Graham, 2008; Rink, 2013). 뚜렷한 목적과 단계에 따라 과제를 제시한 후, 과제 내 변형, 선택권을 주며 가르치기 또는 과제의 난이도 조절하기를 통해 학생들의 수행을 점차 향상시켜 기본 기능이 발달된 학생들로 만들 수 있다.

• 과제 내 변형

교사는 수업에서 적절하게 과제 내 변형(intratask variation or development)을 적용할 수 있다. 학생의 능력과 흥미에 따라 과제를 더 쉽거나 어렵게 변형하는 결정을 교사가 내린다는 점에서 선택권을 주며 가르치기와는 다르다(Tjeerdsma, 1995).

과제 내 변형은 다른 종류의 크기와 공을 사용하게 하거나 학생들이 공을 찰 때 정지된 공을 차게 하는 것과 같이 기능이 낮은 학생을 위해 과제를 더 쉽게 만들 수 있다. 기능이 높은 학생에게 한 손 대신 두 손으로 번갈아 드리블을 하거나 움직이면서 공을 받아 이동하는 팀원에게 패스하는 것처럼 과제를 더 어렵게 바꾸는 데에도 사용한다.

• 선택권을 주며 가르치기

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

▶ 비치 볼, 폼볼, 비치발리볼 중의 하나를 선택하고 활동한다.
▶ 착지가 쉬우면, 공중에서 각도를 바꾸어 다른 방향으로 착지해 본다.
▶ 짝이 공을 연속적으로 2회 잡으면 한 걸음씩 거리를 멀게 한다.

출처: Tjeerdsma B, 'How to motivate students without standing on your head', Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 1995.

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 성공하고 도전하도록 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.

과제 내 변형과 선택권을 주며 가르치기는 학생들의 기능 수준에 따라 과제를 조정함으로써 차이를 인정하는 한편 모든 학생들이 똑같은 과제를 수행하지 않아도 되므로 좌절감이나 지루함을 최소화할 수 있다.

• 과제의 난이도 조절하기

특정한 과제의 난이도 조정에는 여러 가지 요인들이 작용한다. 이러한 요인들은 학생들을 위한 과제의 난이도를 조정할 때 개괄적인 지침이 된다.

첫째, 과제를 더 어렵게 하는 한 가지 방법은 비 이동 과제에서 이동 과제로 전환하는 것이다. 정지된 공을 차는 것보다 움직이고 있는 공을 차는 것이 더 어렵다.

둘째, 움직임의 수를 늘리면 그 과제의 상대적 난이도가 높아진다. 매트 위에서 한 가지 균형 동작을 하는 것보다 점프한 후에 공중에서 다양한 자세를 취하는 것이 더 어렵다. 점프를 한 후에 슛을 하거나 패스해 준 공을 받는 것이 더 어렵다.

셋째, 장비는 과제의 난이도를 바꾸는 또 다른 방법이다. 폼볼(foam ball), 소형화된 라켓이나 하키 스틱 등은 불안감이나 무게에 대한 부담을 줄여 주어 과제를 쉽게 한다.

넷째, 수비수의 수를 조정한다. 수비수가 있을 때 공을 드리블 하거나 받고 차는 것은 아무런 방해가 없을 때보다 훨씬 더 어렵다. 따라서 학생들의 기능 수준에 따라 수비수의 수를 줄인 후에 늘려나가는 것이 필요하다. 3명의 공격자가 1명의 수비수와 맞서는(3 대 1) 상황에서 공을 다루게 하여 쉽게 득점할 수 있게 게임 구조를 만드는 것이 필요하다. 공을 다루는 기능이 향상되어감에 따라 게임은 3 대 2에서 3 대 3 동수 게임으로 점차적으로 변화해야 한다. 적은 경기 인원의 게임(한 팀이 3~4명으로 구성된 게임)이 초등학교에서 널리 권장된다(Graham, 2008).

2) 관찰하기

성공적인 교사는 과제를 전개하는 동안에 학생들을 계속해서 관찰하고 피드백을 제공한다. 관찰할 때 교사는 항상 다음과 같은 질문을 염두에 두어야 한다.

첫째, 학생들은 안전하게 학습하는가? 이 질문은 교사가 항상 자신에게 물어야 한다. 학생 수가 많은 학급이나 체조처럼 부상 위험이 따르는 수업에서 더 자주 이 질문해야 한다.

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

셋째, 이 과제나 활동이 적절한가? 학생들이 계속해서 연습하도록 동기 유발이 되어 성공률이 높은 가운데 학습할 수 있는가? 전체 학급에 단서가 필요한가? 또는 학생들에게 개별적으로 피드백을 제공해야 하는가? 이것은 학생 중심의 체육 교육 프로그램을 진행하는 교사가 항상 물어야 하는 질문이다. 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 관

찰하고 나서 개별적인 학생들에게 초점을 맞추어야 한다. 예를 들어 전체 학급이 공을 드리블 하는 것이라면 교사는 학생들이 공을 차기보다는 공을 미는지 보아야 한다.

따라서 교사는 관찰하고 관찰한 것을 해석하고 난 후에 집단 피드백을 제공하거나, 과제나 학습 환경 변경, 수업의 다음 과제 진행, 더 명확하게 하기 위해 설명을 다르게 하거나 개별 학생에게 피드백을 주어야 한다.

3) 피드백 제공하기

피드백은 기능을 가르칠 때 학습자가 수행을 향상시킬 수 있는 정보를 제공하기 때문에 올바르게 제공하는 것이 대단히 중요하다. 피드백은 기능 수행에 관한 모든 종류의 정보인데 내재적 피드백과 외재적 피드백이 있다. 피드백은 긍정적이고 자주 제공되어야 하고 수행 또는 노력과 결합되어야 한다. 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." 또는 "표적을 향해 왼발 먼저 내딛어." 등과 같다. 수행 지식은 기능 향상에 관한 피드백을 제공하기 때문에 학생들의 동기 유발을 촉진한다. 효과적인 수행 지식 제공을 위해 고려해야 할 점들은 다음과 같다.

첫째, 수행에 관한 피드백을 짧고 간결하게 한다. 예를 들면, "고개 들어", "밀어", "반대쪽 발 디뎌!" 등이 있다.

둘째, 피드백은 내용이 있어야 하고 구체적이어야 한다. 무엇이 올바른 동작이고 그릇된 동작인지에 대해 구체적으로 정확하게 지적해야 한다(예를 들면, "어깨 뒤로 팔을 잘 뺐어!).

셋째, 피드백은 두 가지 요점 이상을 포함해서는 안 된다. "디딤 발을 공 옆에 딛고, 무릎을 구부리면서 다리를 뒤로 백스윙을 하고, 발등으로 공을 차면서 상체를 살짝 숙여라."라는 정보를 들은 학생을 생각해 보자. 지나치게 많은 피드백은 새로운 기능을 배우고자 하는 사람을 혼동시킬 수 있다.

넷째, 가능하면 성과를 강조하지 말고 기능을 올바르게 수행하는 것에 중점을 둔다. 간신히 슛을 성공시킨 학생은 비록 슛의 기술적인 측면이 부정확하게 수행되었을지라도 성과 때문에 올바르게 기능 수행을 했다고 믿을 수 있다.

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

4) 수업 과정에서의 평가

교사는 학습 목표와 관련 있는 학습 단서에 대한 설명과 시범을 보이고 학생들이 연습이나 활동을 하도록 한다. 이때의 학습 단서로 피드백을 제공하고 학생 수행을 관찰 한 후에 평가를 하게 된다. 따라서 학습 단서에 따라 연습이나 활동을 하였고 수행이 달라졌는지 평가하는 것이 중요하다.

마. 동기 유발시키기

교사의 책무는 "어떻게 모두를 대부분의 시간 동안 수준별 활동에 활발하게 참여시키는가?" 하는 것이다. 성공적인 교사는 과제나 활동이 성공 지향적이고, 내재적으로 동기를 유발시키며, 발달상으로 적절한 학습 환경을 조성하기 위해 노력한다(Tjeerdsma, 1995).

1) 성공 지향

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

2) 내재적으로 동기 유발시키기

뛰어난 교사는 학생들 자신이 향상되어 느끼는 만족감을 위해 학생들을 열심히 연습하게 격려한다. 이러한 교사는 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 해주고 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.

04 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 달리하여 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.

다. 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.

내용 영역별 평가 내용, 방법 및 활용의 예시

구분	초등학교(5~6학년)		
	평가 내용	평가 방법 예시	활용 예시
건강 활동	• 이해력 • 건강 운동 수행 능력 • 건강 실천 능력 등	• 서술형 검사 • 실기 평가 • 구술시험	• 체력의 종류와 특징에 관해 서술하기 • 순발력(제자리멀리뛰기) 검사 • 자신의 체력 검사 결과를 바탕으로 앞으로의 계획 발표하기
도전 활동	• 이해력 • 운동 수행 능력 • 규범 실천 능력 등	• 구술시험 • 실기 평가 • 관찰법	• 공을 멀리 던지려면 어떻게 해야 하는지 이야기하기 • 가위뛰기 기록을 측정하여 기능의 향상도 비교하기 • 용기구 정리, 질서 지키기 등의 규범적인 항목을 체크하기
경쟁 활동	• 이해력 • 운동 수행 능력 • 규범 실천 능력 등	• 구술시험 • 실기 평가 • 연구 보고서법	• 필드형 게임에서 모둠이 사용한 전략에 대해 설명하기 • 셔틀콕을 떨어뜨리지 않고 모둠원과 주고받은 횟수 평가 • 경기를 마치고 운동 예절 실천 사례에 대한 체험 보고서 작성하기
표현 활동	• 이해력 • 표현력 • 창의력 • 감상 능력 등	• 포트폴리오 • 토론법 • 연구 보고서법	• 작품 창작의 과정을 수업 일기로 작성하기 • 작품 주제 선정에 관해 모둠별 토론하기 • 작품 감상 후 감상문 작성하기
여가 활동	• 이해력 • 운동 수행 능력 • 여가 실천 능력 등	• 포트폴리오 • 연구 보고서법	• 캠핑 활동에 대한 계획을 세우고 실천하기(여가 실천 일지) • 생활 주변에서 즐긴 여가 활동에 대한 체험 보고서 작성하기

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 5~6학년군에서 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 직간접적으로 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. 5학년(예시)

월	주	대영역 및 중영역	중단원	지도 내용 요소	비고
3	1~3	**건강 활동** 건강과 신체 발달	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** 필드형 경쟁	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** 민속 표현	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** 생활 환경과 여가	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** 거리 도전	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** 건강과 신체 발달	3. 조심해요! 운동 중의 안전사고	– 운동 상해의 원인과 예방 방법 – 운동 상해 종류에 따른 대처 행동	*여름 방학 과제와 연계 지도 가능
	3~5	**경쟁 활동** 필드형 경쟁	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** 민속 표현	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
10	1~2				
	3~5	**도전 활동** 거리 도전	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** 필드형 경쟁	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** 생활 환경과 여가	2. 생활 속 여가를 즐겨요	– 인라인 스케이팅 – 플라잉 디스크	*겨울, 봄 방학 과제와 연계 가능
	4~5	**건강 활동** 건강과 신체 발달	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. 6학년(예시)

월	주	대영역 및 중영역	중단원	지도 내용 요소	비고
3	1~5	**경쟁 활동** 네트형 경쟁	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** 건강과 재해 안전	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** 자연환경과 여가	1. 자연형 여가 활동을 알아요	– 자연형 자원의 의미와 특성 – 여가 활동을 즐기는 방법 및 과정	*가정의 달인 5월과 연계한 활동
	3~5	**도전 활동** 표적 / 투기 도전	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** 주제 표현	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** 건강과 재해 안전	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** 네트형 경쟁	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** 주제 표현	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** 표적 / 투기 도전	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** 네트형 경쟁	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** 자연환경과 여가	2. 자연형 여가 활동을 즐겨요	– 캠핑 – 래프팅 – 스키	*겨울, 봄 방학 과제와 연계 가능
	4~5	**건강 활동** 건강과 재해 안전	3. 조심해요! 재해와 재난	– 재해의 의미, 발생 원인, 대처 방법 – 재난의 의미, 피해 실태, 발생 원인, 예방법, 대처 방법	

다. 6학년 단원 지도 계획

대영역	경쟁 활동	단원	손으로 공을 넘겨 보아요
신체 활동	배구형 게임(11차시)		
지도 내용 요소	• 배구형 게임의 의미와 특성 이해하기 • 배구형 게임의 기본 기능 익히기 • 배구형 게임의 공격 전략, 수비 전략 익히기 • 운동 예절을 이해하고 실천하기		

차시	학습 주제	학습 내용 및 활동	장소	준비물	평가 방법 (도구)	창의 인성
1	배구형 게임의 의미와 특성 이해하기	• 배구형 게임의 의미와 특성 알아보기 • 배구형 게임을 잘하기 위한 전략 이해하기 • 운동 예절의 의미와 실천 의지 강화하기	체육관 및 운동장	소프트 발리볼, 네트, 모둠 조끼	관찰 평가 자기(학생) 평가 동료 평가	흥미 문제 인식
2~3	공 넘기기와 공 받기	• 원형 배구 게임 하기 • 패스로 공 주고받기 • 기본 동작 익히기 • 서브와 패스 게임 하기	체육관 및 운동장	소프트 발리볼, 네트, 모둠 조끼	관찰 평가 자기(학생) 평가 동료 평가	자율성
4~5	빈 곳으로 공을 보내기	• '빈 곳을 찾아라' 게임 하기 • 게임을 하며 실천하기 • '빈 곳은 어디에' 게임 하기	체육관 및 운동장	소프트 발리볼, 네트, 모둠 조끼	관찰 평가 자기(학생) 평가 동료 평가	끈기
6~7	상황에 맞게 수비 위치를 정하여 공격을 막아 보기	• '내 구역을 지켜라' 게임 하기 • 게임을 하며 실천하기 • '마커 순환 게임' 하기	체육관 및 운동장	소프트 발리볼, 네트, 모둠 조끼	관찰 평가 자기(학생) 평가 동료 평가	논리 분석적 사고 문제 해결력
8~9	서로 협력해서 공격과 수비를 해 보기	• '간이 배구 게임' 하기 • 게임을 하며 실천하기 • 배구공 알아보기	체육관 및 운동장	소프트 발리볼, 네트, 모둠 조끼	관찰 평가 자기(학생) 평가 동료 평가	협동과 배려
10	운동 예절을 지키면서 신 나는 배구형 게임을 해 보기	• 배구 시합 하기 • 다양한 활동하기	체육관 및 운동장	소프트 발리볼, 네트, 모둠 조끼	관찰 평가 자기(학생) 평가 동료 평가	운동 예절 배려 자기 책임감

Ⅴ 교과서와 지도서 활용하기

01 교과서의 편찬 방향 및 내용 구성

가. 교과서 및 편찬 방향

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.

'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.

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.

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.

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.

첫째

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 생각 열기를 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.

둘째

* 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

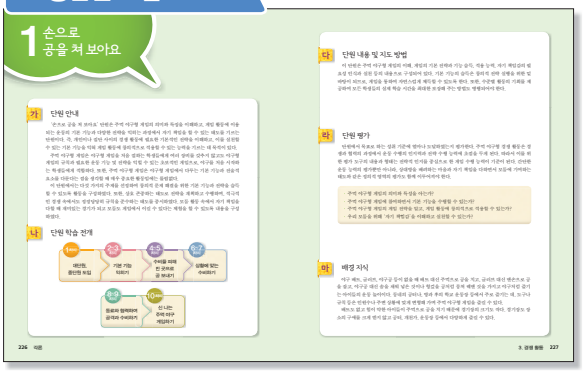
각 단원별로 학생들의 창의력과 생활 속 응용력을 키울 수 있는 내용을 설정하였다. 특히 개인 및 단체 활동을 실시할 때 동료 및 상대를 배려하고, 정정당당한 경기를 할 수 있는 인성을 강조하는 교수·학습 자료들을 수록하였다.

나. 지도서의 내용 구성

● 대단원 도입

대단원의 개관, 목표, 내용 및 지도 계획, 지도 방법, 평가, 가치 이해를 제시하여 대단원 지도 계획을 세울 수 있습니다.

● 중단원 도입



중단원의 안내, 학습 전개, 내용 지도 방법, 평가, 배경 지식을 제시하여 중단원 특성에 맞는 학습 지도 계획을 세울 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.

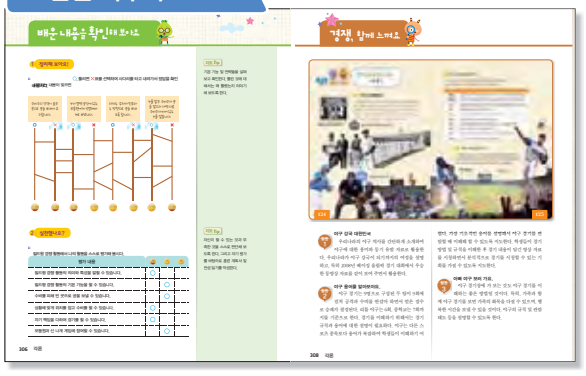
학생의 수준을 고려한 교수 방법 강조

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

수업의 흐름에 따라 수업 안내, 본문 탐구, 수업의 정리 순서로 지도 내용과 자료를 한눈에 볼 수 있게 정리하여 각 차시에 대한 수업 준비가 편리합니다.

● 단원 마무리



교과서에 수록된 평가의 해설 및 감상 자료, 교수 · 학습 과정안, 학생 학습지, 수행 평가지 등을 제시하여 수행 평가 시 참고 자료로 활용할 수 있습니다.

제2부

각론

1. 건강 활동 건강과 재해 안전

2. 도전 활동 표적 | 투기 도전

3. 경쟁 활동 네트형 경쟁

4. 표현 활동 주제 표현

5. 여가 활동 자연환경과 여가

1. 건강 활동

건강 활동이란 건강 증진에 필요한 지식과 운동 방법을 습득하여 바른 생활 습관을 실천하는 것을 말합니다. 운동을 통해 체력을 기르고 건강을 위협하는 요소를 예방하여 활기차고 행복한 삶을 가꿀 수 있습니다.

1 단원 개관

초등학교 5~6학년은 신체 활동의 가치를 실천할 수 있는 태도를 바탕으로 신체 활동의 기본 실천 능력을 기르는 것을 강조한다. 우선 건강한 생활을 하기 위해서는 운동을 통하여 체력을 길러야 한다. 건강 체력을 바탕으로 기술을 익히고 꾸준히 연습하여 운동 체력을 향상할 수 있다. 운동 체력을 기르는 과정에서 자신의 건강 및 체력을 평가하고 관리할 수 있도록 한다.

그리고 건강을 증진하기 위해 담배와 술을 멀리해야 한다. 성장기에 담배를 피우고 술을 마시는 것은 건강을 해치고 성장을 방해하기 때문에 멀리해야 한다.

또, 재해와 재난도 우리의 건강을 크게 위협하는 요인이다. 개인과 사회 · 국가의 안녕에 큰 영향을 미치므로 항상 관심을 기울이고 예방해야 한다. 재해 · 재난 상황에서 피해를 최소화하기 위해서는 상황 판단력과 신속하고 올바른 대처 행동이 필요하다.

2 단원 목표

건강 활동에서는 심신의 건강을 증진하기 위하여 효과적인 체력 운동을 계획하고 실천하는 것이 중요하다. 더불어 담배, 술과 같이 건강에 해를 끼치는 여러 요인을 멀리해야 한다. 또, 재해를 예방하는 것이 얼마나 중요한지 알고, 신체 건강을 위협하는 위험한 상황에서 빠르고 안전하게 대처할 수 있어야 한다.

운동 체력의 유형과 증진	• 운동 체력의 유형, 체력과 운동 수행의 관계, 운동 체력 증진 방법 등을 이해하며, 효과적인 체력 운동을 계획하고 실천할 수 있다.
담배와 술의 피해	• 심신 건강에 악영향을 미치는 담배와 술의 피해를 이해할 수 있다. • 금주 및 금연 홍보 활동에 참여할 수 있다.
재해 · 재난 예방	• 우리나라에서 발생하는 재해의 실태와 예방법을 이해할 수 있다. • 재해나 재난 사고 발생 시 대처 행동을 습득할 수 있다.
상황 판단력	• 신체 부상이 우려되는 위험한 상황이나 재난 상황에서 빠르고 안전하게 대처할 수 있는 상황 판단력의 개념을 이해하고 습득할 수 있다.

3 단원 내용 및 지도 계획

단원	내용	창의 · 인성	교과서 쪽수	차시
1. 운동 체력을 알고 길러요	대단원 소개 및 가치 이해 / 운동 체력을 알고 기르기	흥미, 문제 인식 / 논리적 사고	8~13	1
	운동 체력에 대해 알아보기	확산적, 분석적 사고	14~15	2
	운동 체력을 기르는 방법 알아보기	자기 인식	16~17	3
	민첩성 기르기	끈기, 몰입	18~19	4~5
	순발력 기르기	흥미, 끈기	20~21	6~7
	평형성 기르기	몰입, 흥미	22~23	8~9
	협응성 기르기	다양성	24~25	10~11
	순환 운동으로 운동 체력 기르기	문제 해결력, 자율성	26~27	12
2. 담배와 술을 멀리해요	담배와 술을 멀리하기	흥미, 문제 인식	28~29	1
	담배가 건강에 미치는 영향 알아보기	자기 존중, 타인 배려	30~31	2~3
	술이 건강에 미치는 영향 알아보기	자기 존중, 타인 배려	32~33	4
	금연 · 금주 홍보 활동을 계획하고 실천하기	책임, 배려, 문제 해결력	34~35	5~6
3. 조심해요! 재해와 재난	재해와 재난 조심하기	흥미, 문제 인식	36~37	1
	재해의 실태와 문제점 알아보기 재해 사고의 대처 행동 습득하기	분석적 사고, 상황 판단력	38~39	2~3
	재난의 실태, 예방의 중요성 알아보기 재난 사고의 대처 행동 습득하기	분석적 사고, 상황 판단력	40~41	4~5
평가	배운 내용 확인하기	창의성, 자율성	42~43	-

4 단원 지도 방법

건강 활동에서는 운동 체력의 의미와 종류를 이해하고, 학생 스스로 효과적인 체력 운동을 구안하여 실천하도록 지도한다. 담배와 술이 심신 건강에 어떤 악영향을 미치는지 조사하여 발표하도록 지도한다. 이 과정에서 자기 존중과 함께 타인 배려의 태도를 기를 수 있도록 한다. 그리고 재해와 재난의 예방법, 상황 판단력, 대처 행동을 강조한다.

지도 방법	활동 예시
창의 · 인성 지향 활동	• 운동 체력 증진을 위한 다양한 활동 구안 및 실천 • 모둠 활동 시 책임과 배려의 마음 갖고 행동하기
개인차 고려 활동	• 운동 체력 측정 및 체력 운동 실천하기 • 체력 수준에 맞는 운동 또는 활동 수행하기
자기 주도적 학습 활동	• 일상생활 속에서 운동 체력 증진 계획하고 실천하기 • 금연 · 금주의 필요성을 알고 다양한 홍보 활동하기
통합적 활동	• 담배와 술이 건강에 미치는 영향 조사하기 • 우리나라에서 자주 발생하는 재해와 재난 조사하기

5 단원 평가

건강 활동에서는 체력과 운동 수행의 관계, 운동 체력의 유형과 증진 방법을 알고 자신에게 맞는 운동을 구안하여 실천할 수 있는지 평가한다. 또, 흡연과 음주의 피해를 알고 멀리하며, 재해 · 재난을 예방하려는 태도와 사고 발생 시 적절한 상황 판단력으로 대처 행동을 할 수 있는지 평가한다.

건강과 재해 안전			
이해력	**건강 운동 수행 능력**	**건강 실천 능력**	**가치 및 태도 영역**
• 지필 검사	• 체력 검사 • 체크 리스트	• 건강 일지 • 운동 실천 일지	• 체크 리스트 • 관찰 기록
– 운동 체력 이해 평가지 – 담배와 술 / 재해와 재난 관련 골든벨 퀴즈	– 민첩성 테스트 – 순발력 평가 활동지 – 평형성 체크 리스트 – 협응성 체크 리스트	– 운동 체력 증진을 위한 실천 일지 – 담배와 술 멀리하기 실천 일지 – 개인 건강 일지	– 상황 판단력 – 자기 존중, 타인 배려 – 흥미, 끈기, 몰입

단원 가치의 이해

가치 안내

'상황 판단력'의 정의와 특성

신체 부상이 우려되는 위험한 상황이나 재난 상황에서 정확하게 파악하여 빠르고 안전하게 대처할 수 있는 능력을 '상황 판단력'이라고 한다.

'상황 판단력'을 기르면 어떻게 되나?

- 상황 판단력은 신체 부상의 위험을 막고 심신의 건강을 지키는 데 매우 중요한 가치 요소이다. 상황 판단력이 좋으면 운동 경기 시 신체 부상의 위험이 줄어들고, 효율적인 경기 운영을 하게 된다.
- 재해와 재난의 위급 상황에 적합한 대처 행동으로 사고의 피해를 크게 줄일 수 있다.

가치 지도

지도 방법

- 학생들로 하여금 상황 판단력의 필요성과 중요성을 깨달을 수 있도록 한다. 이를 바탕으로 상황 판단력을 잘 발휘할 수 있는 생활 습관을 기르고, 상황 판단력을 흐리는 담배와 술 등을 멀리하면서 스스로 자신의 건강을 지킬 수 있도록 한다.

지도 내용

- 〈순간의 선택 '상황 판단력'〉
  - -운동 경기에서나 재해, 재난의 위급 상황에서 올바른 상황 판단력이 얼마나 중요한지를 깨닫고 이를 친구들과 이야기해 보도록 한다.
- 〈생각해 보기〉
  - -상황 판단력의 중요성을 생각한 다음에 스스로 정의와 이유를 찾도록 한다.

  예시) 내가 생각하는 상황 판단력은 (생명 줄)입니다.

  -이유: 위험한 순간에 나의 생명을 구할 수 있는 능력이 되기 때문입니다.

1 운동 체력을 알고 길러요

가 단원 안내

'운동 체력을 알고 길러요'에서는 먼저 체력과 운동의 관계에 대하여 생각해 본다. 운동을 잘하기 위해서는 체력이 좋아야 하지만 운동을 통해 체력을 증진시킬 수도 있다. 이처럼 체력과 운동은 서로 영향을 미치는 상호 보완적인 관계임을 이해하도록 한다.

운동을 더 잘하기 위해서는 건강 체력 외에 요구되는 다른 체력이 있는데, 바로 운동 체력이다. 운동 체력은 건강 체력을 바탕으로 더욱 향상되므로 운동을 잘하기 위해서는 두 체력 모두를 고르게 증진시켜야 한다.

운동 체력을 기르기 위해서는 먼저 운동 체력 요소에 대해 알고, 요소별 자신의 수준을 객관적으로 파악해야 한다. 요소별 다양한 활동과 연습을 통해 운동 기술 및 기능을 익히고, 자신에게 맞는 효과적인 체력 운동을 구안하여 꾸준히 실천하도록 한다.

나 단원 학습 전개

다 단원 내용 및 지도 방법

'운동 체력을 알고 길러요' 단원에서는 체력과 운동의 관계를 이해하고 신체 활동과 운동의 중요성을 깨닫는 것에서 출발한다. 이를 바탕으로 일상생활에서도 운동을 꾸준히 할 뿐만 아니라, 적극적으로 자신의 건강 및 체력을 평가하고 관리하는 것에 초점을 두고 있다.

운동 체력에 대해 '운동선수에게만 필요한 능력'이라고 생각할 수 있지만, 학교에서 체육 교육을 받은 사람이라면 운동 체력 요소가 당연히 필요한 것임을 알아야 한다. 왜냐하면 운동 체력 증진을 통해 건강 체력을 기를 수 있고, 운동 기능 수준이 높아지면 운동 참여 동기 또한 높아져 활기차고 건강한 생활을 유지할 수 있기 때문이다.

하지만 운동 체력은 어느 정도 타고나는 능력이므로 지도할 때에는 개인차를 충분히 고려해야 한다. 이때 필요한 것이 수준별 학습과 타인 배려이다. 수준별 학습을 위하여 다양한 체력 증진 방법을 찾아 연습하고, 그 과정에서 창의성을 발휘하여 자신에게 맞고 효과적인 체력 운동을 구안하여 실천할 수 있도록 지도한다.

라 단원 평가

단원의 목표에 얼마나 도달하였는지를 평가한다. 그리고 이해, 수행 능력, 실천 능력, 감상이나 태도와 관련하여 평가한다.

- 체력과 운동 수행과의 관계, 운동 체력의 유형, 운동 체력 증진 방법을 이해하였는가?
- 운동 체력 요소를 증진하기 위한 여러 활동을 수행할 수 있는가?
- 효과적인 체력 운동을 구안하여 실천할 수 있는가?
- 운동 체력 증진 과정에서 상황 판단력의 가치를 이해하고 길렀는가?

마 배경 지식

우리는 운동을 통하여 체력을 증진하고 건강한 생활을 영위할 수 있다. 체력에는 건강 체력과 운동 체력이 있는데, 이 중에서 운동 체력은 특히 전문적으로 운동하는 선수들에게 필요한 체력 요소이다. 운동 체력에는 민첩성 · 순발력 · 평형성 · 협응성(조정력)이 있다. 이러한 운동 체력은 타고난 능력이기도 하다. 따라서 모든 사람이 전문가처럼 운동 체력을 기를 필요는 없지만, 운동 체력을 향상시키는 과정에서 건강 체력도 좋아지게 된다. 운동 수행 능력이 향상되면서 즐겁게 운동에 참여할 수 있기 때문에 운동 체력에 관심을 가질 필요가 있다.

체력 향상을 위한 운동 방법 중 하나는 종합적인 신체 발달을 위해 여러 가지 운동을 자신의 체력에 맞도록 차례로 진행하는 순환 운동이다. 여러 운동 체력 요소를 복합적으로 함께 증진시킬 수 있기 때문에 지루하지 않고, 체력 요소별로 자신의 수준에 맞게 구안하여 실천할 수 있기 때문에 효과적이다.

학습 안내 자료

1/12 차시

1 운동 체력을 알고 길러요

운동 체력을 기르면 건강을 유지하는 데 도움이 되고, 운동이나 스포츠를 더 잘할 수 있습니다. 운동 체력을 기르기 위해서는 건강 체력을 바탕으로 꾸준히 체력 운동을 해야 합니다.

12

1. 학습 목표

- 운동 체력의 의미와 특성 및 운동 체력을 기르기 위한 방법을 이해할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 이미 배운 건강 체력의 의미와 특성을 되돌아보고 건강한 생활과 관련지어 건강과 운동에 대해서 이야기를 나눈다.
- 운동을 더 잘하기 위해 필요한 요소, 특히 체력 요소 중에서는 어떤 능력이 요구되는지 함께 찾아보면서 다양한 사고를 할 수 있도록 한다.
- 운동선수의 활동 영상이나 사진 자료를 준비하여 자료를 통해 운동 체력 요소를 학생 스스로 찾아볼 수 있도록 하여 자기 주도적 학습이 이루어지도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 운동 체력의 의미와 특성 및 운동 체력을 기르기 위해 요구되는 자세와 태도를 학생 스스로 찾아볼 수 있도록 지도한다.
- 운동 체력의 바탕에 건강 체력이 포함되어 있으므로 건강 체력과의 관계도 함께 생각할 수 있도록 지도한다.

1 수업 안내

동기 유발

운동 경기에 참여하면서 잘했던 경험이나 아쉬웠던 경험을 서로 이야기해 본다.

- 반 대항 농구 시합에서 드리블을 잘하여 경기를 유리하게 끌고 갈 수 있었다.
- 피구 경기에서 날아오는 공을 보고 빠르게 피하지 못해 공에 맞았다.

수업의 흐름

① 운동 체력의 의미와 특성 알아보기
② 운동 체력을 기르기 위한 방법 알기

2 본문 탐구

활동 1 운동 체력의 의미와 특성 알아보기

- 운동 체력: 운동을 조금 더 잘하기 위해서는 건강 체력에 더하여 특별한 체력 요소가 필요하다. 운동선수가 기록을 더 좋게 하거나 경기에서 승리하기 위해 요구되는 체력 요소가 바로 운동 체력이다. 운동 체력은 꾸준한 운동과 관리를 통해 향상할 수 있지만, 태생적으로 어느 정도 능력을 타고나야 하는 부분도 있다.
- 건강 체력: 활기차고 건강한 생활을 해 나가기 위하여 필요한 체력이다. 건강 체력은 심폐 지구력, 유연성, 근력 및 근지구력, 체지방률로 이루어진다.

학습 도움 자료

참고 누리집

- 건강 길라잡이 www.hp.go.kr

티칭 Tip

- 학생들이 잘 알고 있는 운동선수의 사진 · 영상 자료를 제공하여 운동 체력에 대해 흥미가 생기고 수업에 집중할 수 있도록 한다.
- 운동 경기에 참여하면서 느꼈던 자신의 생각이나 경험담을 자유롭게 이야기하면서 잘한 점에 대해서는 서로 칭찬을 하고, 부족하거나 아쉬웠던 점에 대해서는 격려하면서 자연스럽게 운동 체력에 대해 집중할 수 있도록 한다.
- 운동 체력을 향상하기 위한 안전하고 효과적인 방법이 있음을 인식시킨다.

창의·인성 Tip

- 운동을 잘하기 위해서 요구되는 능력을 체력에 국한시키기 않고 최대한 다양하게 찾아내어 자유롭게 이야기하는 과정에서 학생들의 창의성을 촉진시킬 수 있다.
- 운동이나 스포츠 경기 참여 경험을 떠올리며 부족한 점을 극복하기 위한 방안을 찾고 효과적인 체력 증진 방법을 배워 적용하는 과정에서 운동 문제 해결 능력을 향상할 수 있다.
- 친구들의 경험이나 이야기를 듣는 과정에서 상대방을 배려하는 태도를 갖추도록 한다.

활동 2 운동 체력을 기르기 위한 방법 알기

1. 운동 체력 요소를 이해한다.

운동 체력이란 운동 경기, 스포츠 활동에서 요구되는 기술을 효과적으로 발휘하는 데 필요한 체력으로, 민첩성, 순발력, 평형성, 협응력이 있다.

2. 나에게 필요한 운동 체력 요소를 익힌다.

자신의 체력 수준을 측정한 후, 각 운동 체력 요소를 기를 수 있는 다양한 활동을 수행하고 익히도록 한다.

3. 계획에 맞추어 운동 체력을 꾸준히 기른다.

효과적인 체력 운동을 구안하여 실천한다. 운동 체력과 건강 체력을 함께 꾸준히 기르도록 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

내가 알고 있는 운동선수는 어떤 체력 요소가 좋은지 이야기해 봅시다.

- 축구 선수 박지성: 수비수를 빠르게 제치고 뛰어나가는 능력이 좋다.
- 피겨 스케이터 김연아: 몸의 중심을 잘 잡아 스핀이나 스파이럴 동작이 멋지다.

차시 예고

- 운동 체력에 대해 알아본다.

학습 안내 자료

2/12 차시

이해

운동 체력에 대하여 알아봅시다.

1. 학습 목표

- 체력과 운동 수행의 관계, 운동 체력의 유형을 설명할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 평소 자신의 운동 수행 능력과 체력 수준을 평가해 보며, 스스로 체력과 운동 수행의 상관관계를 생각해 보는 자기 주도 학습이 이루어지도록 지도한다.
- 운동 체력의 유형을 파악하는 과정에서 운동 체력 요소와 관련된 운동 종목을 다양하게 제시하고, 나아가 학생들에게 다른 예를 찾게 하여 수렴적 사고와 확산적 사고를 함께 촉진한다.

3. 지도상의 유의점

- 운동을 하는 데 체력을 길러야 하는 이유와 다양한 운동 종목에서 특히 요구되는 체력 요소가 있다는 사실을 학생 스스로 생각해 볼 수 있는 기회를 제공한다.
- 일상생활에서 운동 체력이 필요한 경우를 생각해 보도록 하여 운동 체력이 생활 속에서도 도움이 된다는 사실을 깨닫도록 지도한다.

생각톤톤

- 운동선수가 경기가 없는 날에도 체력 운동을 열심히 하는 이유를 생각해 봅시다.
- 운동과 스포츠는 어떤 점이 다른지 생각해 봅시다.

활동 1 체력과 운동 수행의 관계

운동을 잘하기 위해서는 체력이 좋아야 합니다. 모든 신체 활동의 기본이 되는 건강 체력을 바탕으로, 필요한 운동 기능을 익히고 꾸준히 연습하여 운동 체력을 길러야 합니다.

아래 그림을 보고 축구 선수에게는 어떤 체력이 필요할지 생각해 봅시다.

14

1 수업 안내

동기 유발

운동선수들이 전지훈련이나 동계 훈련 등에 참가하여 열심히 체력을 단련하는 사진이나 영상을 감상한다.

- 경기가 없는 날에 체력 단련을 하는 이유
  - 체력은 꾸준한 운동을 통해 길러지기 때문에
- 체력을 기르기 위해 평소에 하는 운동
  - 수영, 태권도, 축구 등

수업의 흐름

① 체력과 운동 수행의 관계
② 운동 체력 알아보기

2 본문 탐구

활동 1 체력과 운동 수행의 관계

어떻게 지도할 것인가?

교과서 14쪽의 그림에서 운동을 잘하기 위해 필요한 능력을 찾아본다. 그리고 그 능력을 잘 발휘하기 위해서는 체력을 길러야 함을 알도록 한다.

- 공에 정확하게 힘을 실어 골대 안으로 차 넣는 능력
- 슛을 막기 위해 순간적으로 높이 뛰어오르는 능력
- 날아오는 공을 막기 위해 순간적으로 몸의 방향을 빠르게 바꾸는 능력
- 빠른 공격을 돕기 위해 자세를 낮추어 중심을 유지하는 능력

학습 도움 자료

학습 준비물

- 멀티미디어 자료(건강 체력과 운동 체력의 종류를 나타낼 수 있는 사진이나 동영상)를 준비한다.

티칭 Tip

- 운동 체력은 전문적으로 운동을 하는 선수가 기록을 향상시키거나 경기에서 승리하는 데 특히 필요한 체력이다. 하지만 학생들도 운동 체력을 기르는 과정 속에서 자신의 건강 체력을 향상할 수 있고, 일상생활 속에서 도움이 되기 때문에 운동 체력에 대해 알아야 할 필요가 있음을 먼저 일깨워 주도록 한다.

창의·인성 Tip

생각 튼튼 지도

- 운동선수는 경기가 없어도 체력을 기르기 위하여 훈련장을 찾는다. 이때는 운동 체력뿐만 아니라 그 바탕이 되는 건강 체력을 함께 기른다. 체력은 하루아침에 길러지는 것이 아니기 때문에 꾸준히 연습해야 한다.
- 운동과 스포츠는 어떤 점이 다른지 생각해 보도록 지도한다.
  - 운동: 몸과 마음의 단련을 위한 계획적이며 체계적인 신체 활동
  - 스포츠: 조직적이며, 경쟁적인 운동 경기

활동 2 운동 체력 알아보기

1. 운동 체력이란?

운동 체력은 '운동 기술 체력'이라고도 하며, 빠르고 폭발적인 동작, 복잡한 기술 동작 등 스포츠 활동에서 요구되는 기술을 효과적으로 발휘하는 데 필요한 체력이다. 운동 체력은 스포츠 활동을 전문으로 하는 사람에게 주로 필요한 체력이다(68쪽 교사 피드백 참조).

2. 운동 체력의 유형에는 어떠한 것이 있는가?

① 순발력: 순간적으로 힘을 발휘하는 능력으로, 짧은 시간 내에 최대의 힘을 발휘할 수 있는 능력이다.

- 짧은 순간에 에너지를 힘으로 전환하는 체력으로, 힘과 스피드가 동시에 관여한다.
- 순발력은 투포환, 투원반, 역도 등 순간적인 힘을 요구하는 동작에서 중요한 체력 요인이 된다.

② 민첩성: 재빠른 동작으로 신체를 잘 조정하고 부드럽게 반응할 수 있는 능력으로, 전신 동작이나 부분 동작을 신속하게 변경한다든지, 운동 방향을 빠르게 바꿀 수 있는 능력이다. 하지만 방향 전환이라는 말에는 여러 의미가 내포되어 있으므로 민첩성을 한마디로 규정하기는 어렵다.

- 민첩성 테스트는 신경 전달 속도 및 근수축 속도가 주체가 되며, 그 예로는 축구의 페인팅 동작이나 농구의 피벗 동작 등이 있다.

③ 평형성: 신체를 일정한 자세로 유지하면서 몸의 중심을 잡고 균형을 잃지 않는 능력을 말한다.

- 평형성은 일상생활이나 스포츠 활동 중 균형 및 안

정 유지를 할 때 중요하다. 특히, 평균대 동작, 물구나무서기 등의 동작에서 중요한 체력 요소이다.

④ 협응성: 운동 동작을 리드미컬하고 정확하게 수행하기 위해 신체 여러 부분의 감각을 조화롭게 잘 사용할 수 있는 능력을 말한다.

- 구기 스포츠에서의 드리블, 공중에서의 동작 등에서 중요한 체력 요인이다. 정확한 타이밍에 스윙을 하여 움직이는 물체를 맞추거나 높게 점프를 하여 공중에서 어떤 자세를 취하여야 할 때 필요하다.

교사 피드백

운동 체력은 전문적으로 운동을 하는 선수에게만 필요한 능력인가요?

운동 체력을 기르면 스포츠 경기나 운동 수행에서 동작을 더 잘할 수 있기 때문에 전문적으로 운동을 하는 사람에게 특히 더 요구되는 체력이다. 따라서 모든 사람이 운동 체력을 길러야 하는 것은 아니다.

하지만 운동 체력을 길러 운동 수행 능력이 좋아지면 운동에 참여하는 것이 즐거워져 규칙적인 운동 습관을 유지하는 데 도움이 된다. 또한, 일상생활에서 건강을 유지하고 조금 더 효율적으로 움직이는 데 도움이 되므로 운동 체력에 관심을 가질 필요가 있다.

3. 일상생활에 도움이 되는 운동 체력 살펴보기

① 순발력

무거운 물건을 순간적으로 들어 올릴 때, 높이 뛰거나 멀리 뛸 때 필요하다.

- 많은 물건이 쌓여 있는 창고에서 맨 아래 물건을 꺼내기 위하여 그 위의 무거운 물건들을 잠깐 들어 올려야 할 때
- 공사 중인 곳을 밟지 않고 건너 뛰어넘어야 할 때
- 높게 매달린 물건을 치거나 눌러야 할 때

② 민첩성

갑자기 날아오거나 다가오는 물체를 피할 때, 혹은 잡을 때 필요하다.

- 운동장에서 갑자기 날아오는 공을 피할 때
- 골목길에서 갑자기 튀어나오는 사람이나 자전거와 부딪치지 않게 피할 때
- 실수로 손에서 미끄러져 떨어지는 컵을 잡을 때

③ 평형성

좁은 공간을 걷거나 흔들리는 공간에서 중심을 잡아야 할 때 필요하다.

- 흔들리는 버스나 지하철에서 잡을 곳이 없을 때
- 겨울철 빙판길 위를 걸을 때
- 발 디딜 공간이 좁은 다리 위를 건널 때

④ 협응성

도구나 기구를 잘 다루어야 하는 상황 혹은 공중에서 자세를 취할 때 필요하다.

- 젓가락으로 음식을 집어먹거나 요리를 하기 위하여 칼, 가위 등을 사용할 때
- 시계, 액자, 거울 등을 걸기 위하여 망치로 벽에 못질을 할 때
- 울타리나 낮은 장애물을 뛰어넘을 때

교사 피드백

각 스포츠 종목에 필요한 체력은 무엇인가요?

대부분의 스포츠 종목에는 필수적인 주 체력 요소와 덜 중요한 부 체력 요소가 있다. 학생들에게 단거리 달리기, 태권도, 축구, 체조의 장면을 보여 주고, 주 체력 요소와 부 체력 요소를 구분하게 하여 스포츠 종목의 특성과 체력의 관계를 이해하도록 한다.

이때 건강 체력의 요소도 있으므로, 이전에 배운 내용도 확인하도록 한다.

종목	주 체력 요소	부 체력 요소
단거리 달리기	순발력	민첩성
태권도	순발력	유연성, 평형성
축구	순발력, 지구력	유연성, 민첩성
체조	유연성, 순발력	평형성, 협응성

3 수업의 정리

정리해 보아요

활동 1 과 활동 2 의 그림을 보면서 체력 요소에 대하여 이야기해 봅시다.

① 건강 체력: 건강한 생활을 유지하는 데 필요한 기본적인 체력으로, 남녀노소 누구에게나 필요한 체력

을 말한다.

- 심폐 지구력: 심장과 폐가 튼튼하여 오랫동안 운동을 할 수 있게 하는 능력
- 유연성: 관절의 가동 범위를 넓혀 신체를 부드럽게 늘리거나 뻗을 수 있는 능력
- 근력 및 근지구력: 근육이 수축하며 내는 힘의 크기, 힘을 주면서 동작을 반복하여 수행하는 능력
- 체지방률: 전체 체중에서 지방이 차지하는 비율

② 운동 체력: 운동을 보다 효과적으로 수행하는 데 요구되는 체력이다.

- 순발력: 순간적으로 큰 힘을 발휘하는 능력으로, 짧은 시간에 폭발적인 힘을 내야 할 때 필요한 능력
- 민첩성: 빠르게 몸의 방향을 바꾸거나 위치를 변화시켜야 할 때 필요한 능력
- 평형성: 몸의 중심이 무너지지 않고 신체의 균형을 잘 유지할 수 있는 능력
- 협응성: 신체 여러 부위를 조화롭게 움직일 수 있는 능력

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 체력과 운동 수행의 관계를 설명할 수 있는가? 2. 운동 체력에는 어떤 것들이 있는지 이야기할 수 있는가? 3. 운동 체력이 필요한 이유에 대해 설명할 수 있는가?	관찰 평가 수행 평가

차시 예고

- 운동 체력을 기르는 방법을 알아본다.

평가지

01 체력과 운동 수행의 관계에 대하여 설명해 보시오.

- 체력이 좋으면 운동을 할 때 상대적으로 덜 지친다.
- 빠른 움직임으로 기록이 향상된다.
- 정확한 동작을 취할 수 있어 효과적으로 움직일 수 있다.
- 부상의 위험이 줄어든다.

02 다음 설명에 해당하는 운동 체력을 〈보기〉에서 골라 쓰시오.

보기 순발력 민첩성 평형성 협응성

- 빠르게 몸의 방향을 바꾸거나 위치를 변화시켜야 할 때 필요한 능력: (민첩성)
- 신체 여러 부위를 조화롭게 움직일 수 있는 능력: (협응성)
- 몸의 중심이 무너지지 않고 신체의 균형을 잘 유지할 수 있는 능력: (평형성)
- 아주 짧은 시간 안에 폭발적으로 큰 힘을 발휘하는 능력: (순발력)

03 운동 체력이 일상생활에 도움을 주는 상황과 그때 필요한 운동 체력 유형을 찾아 쓰시오(두 가지 이상).

- 공사 중인 곳을 밟지 않고 건너 뛰어넘어야 할 때: 순발력
- 겨울철 빙판길 위를 걸을 때: 평형성
- 골목길에서 갑자기 튀어나오는 사람이나 자전거와 부딪치지 않게 피할 때: 민첩성
- 시계·액자·거울 등을 걸기 위하여 망치로 벽에 못질을 할 때: 협응성

학습 안내 자료

3/12 차시

이해

운동 체력을 기르는 방법에 대하여 알아봅시다.

1. 학습 목표

- 운동 체력을 기르기 위한 방법과 단계별 유의 사항을 알고 설명할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 안전하고 효과적인 방법으로 운동 체력을 기르기 위해 평소 운동 실천의 절차가 있음을 알고, 학생 스스로 운동하고자 하는 자율성을 가질 수 있도록 지도한다.
- 자신의 체력 수준을 파악하고 나에게 맞는 운동 목표와 계획을 수립하여 실천하면서 자기 주도적 학습이 되도록 유도한다.
- 평가 및 반성하기 단계를 통해 자신의 행동이나 습관을 되돌아봄으로써 메타 인지가 일어날 수 있도록 자극한다.

3. 지도상의 유의점

- 운동 체력의 경우에는 사람마다 차이가 나는 것이 자연스러운 현상이므로 자신의 운동 체력이 부족하다고 해서 창피해하거나 좌절할 필요가 없음을 알려 준다.
- 부족한 운동 체력 요소만 연습하는 것은 잘못이므로, 건강 체력과 운동 체력을 고루 향상할 수 있도록 지도한다.

운동 체력을 기르기 위해서는 현재 자신의 운동 체력 수준을 파악하고, 적절한 운동 계획을 세워 꾸준히 실천해야 합니다.

1 측정하기

현재 자신의 체력 수준을 확인합니다.

2 목표 설정 및 계획하기

부족한 체력 요소를 보완할 수 있도록 목표를 세우고 운동을 계획합니다.

운동을 계획할 때에는 다음 내용을 참고해야 합니다.

- 어떤 종목을 할 것인가?
- 어느 정도 세게 할 것인가?
- 얼마나 자주 할 것인가?
- 한 번에 얼마 동안 할 것인가?

나의 건강 나무 가꾸기

우리의 몸은 나무와 같습니다. 건강한 생활 습관을 가지고 꾸준히 운동하여 튼튼한 건강 나무가 되어 봅시다.

16

1 수업 안내

동기 유발

학생들이 참여하기 좋아하는 운동 종목에 대하여 이야기를 나눈다.

- 티볼 경기가 재미있어서 잘하고 싶은데 공을 정확하게 맞추어 멀리 보내는 것이 어렵다.
- 피구 시합에서 공을 잘 던지고, 날아오는 공은 잘 피하고 싶은데 어떻게 연습하면 좋을지 궁금하다.
- 축구에서 드리블을 더 잘하려면 어떻게 해야 할까?

수업의 흐름

① 운동 수행 절차의 필요성 알기
② 운동 수행 절차 단계 파악하기

2 본문 탐구

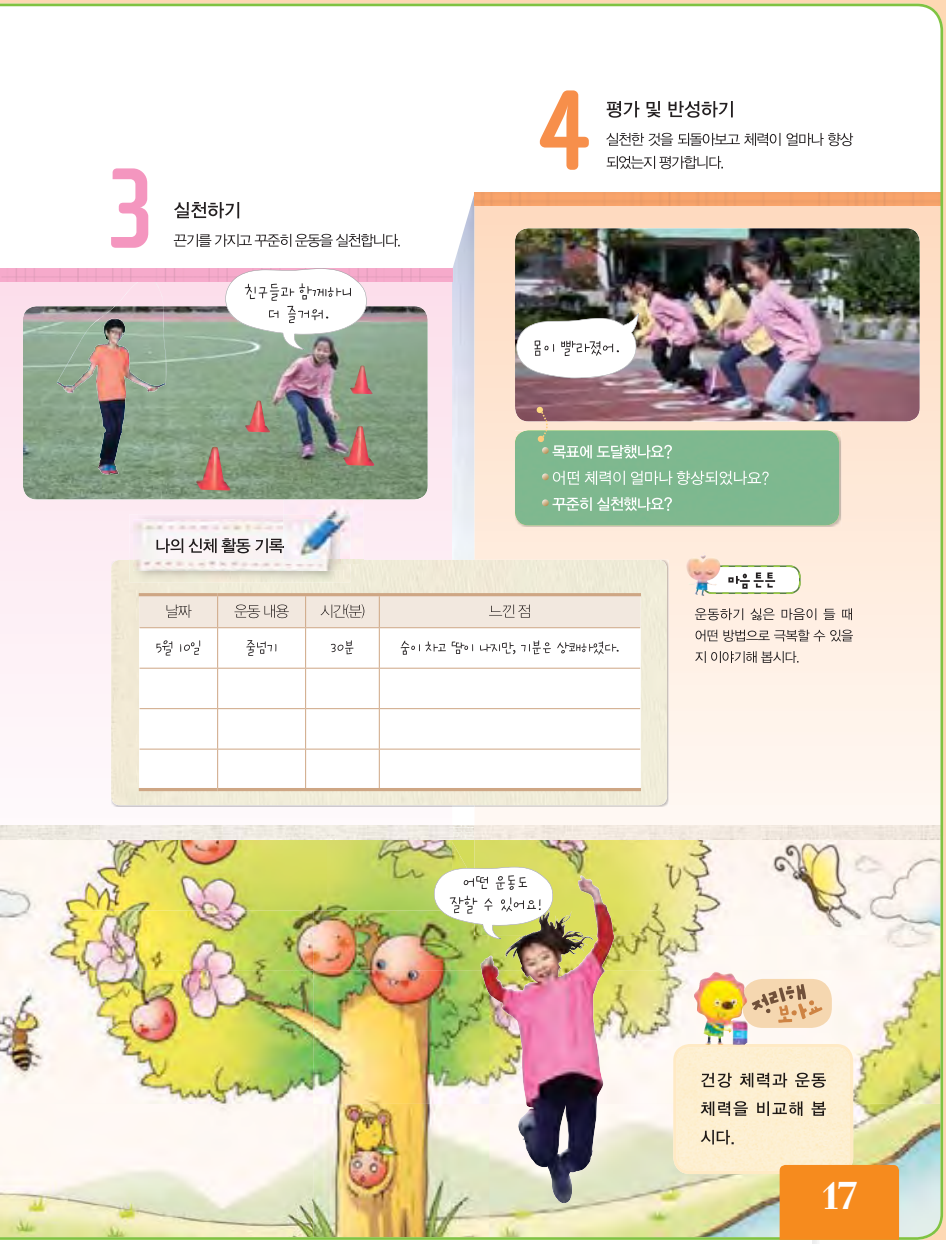
활동 1 운동 수행 절차의 필요성 알기

1. 어떻게 지도할 것인가?

운동 방법과 절차를 지키면 운동이 신체적 · 정신적 건강을 증진시키나, 그렇지 않을 경우에는 인체에 손상을 줄 수도 있음을 알고 안전하고 효과적인 운동 수행 절차 단계의 필요성을 느끼도록 지도한다.

2. 자신의 경험 이야기하기

- 운동을 열심히 하다가 신체 부상을 입고 고생한 경험과 왜 다치게 되었는지 그 이유에 대하여 이야기해 보도록 한다.
- 열심히 운동을 했지만 별 효과를 얻지 못했던 경험



학습 도움 자료

참고 누리집

- 건강 길라잡이 www.hp.go.kr

티칭 Tip

- 운동 체력을 기르는 방법을 알고 일상생활에서 실천하는 것이 중요하다. 따라서 단계를 이론적으로 파악하는 데 그치지 않도록 하고, 실제 자신의 운동 체력 증진 계획을 세우고 활동 내용을 기록하여 반성하는 것까지 미리 가정하여 작성해 보도록 지도한다.

창의·인성 Tip

- **마음 튼튼 지도**: 운동하기 싫은 마음이 들 때는 다음과 같은 방법으로 극복하도록 한다.
  - 운동 실천 카드를 작성하여 눈에 잘 띄는 곳에 둔다.
  - 가족이나 친구와 함께 운동을 한다.
  - 운동 장소, 운동 종목 등을 바꾸어 새로운 기분을 낸다.

에 대해 이야기를 나누도록 한다. 그리고 어떻게 하면 좋은 효과를 얻었을지 생각해 보도록 한다.

활동 2 운동 수행 절차 단계 파악하기

1. 운동 수행 절차 단계

운동의 효과를 극대화하기 위해서는 다음의 4단계를 단계적으로 수행하는 것이 바람직하다. 일정 기간이 지나면 1단계부터 4단계까지의 과정을 다시 반복하도록 한다.

① 측정하기

- 자신의 건강 상태와 체력 수준을 진단한다.
- 다른 사람과 무리하게 경쟁하기보다는 자신의 현재 체력 수준을 정확하게 파악하고 객관적으로 받아들이는 자세가 필요하다.

'운동 처방'이란 무엇인가?

- 운동할 때의 상해 위험성 등은 최소화하고 운동의 효과를 최대한으로 높일 수 있도록 하기 위하여 운동 전문가에 의해 작성된 신체 활동의 계획이다.
- 대상자의 건강 검진 및 체력 검진 결과를 토대로 구체적인 운동 목표, 운동 종류(운동 종목), 운동 강도, 운동 빈도, 운동 시간, 운동 기간 등을 결정한다.

② 목표 설정 및 계획하기

- 측정 단계에서 파악된 자신의 체력 수준을 토대로

우수한 체력은 유지하고 부족한 체력을 보완하기 위한 운동 계획과 프로그램을 세운다.

③ 실천하기

- 일상생활 속에서 끈기를 가지고 지속적으로 실천하는 단계이다. 실천한 다음에는 자신이 하루에 수행한 운동에 대하여 간략하게 기록한다.
- 가족이나 친구와 함께 운동하면 보다 즐겁게 할 수 있다.

운동 단계 알아보기

운동은 초기 단계(신체 적응 단계), 향상 단계(신체 발달 단계), 유지 단계로 구분한다.

① 운동 초기 단계(신체 적응 단계)

- 운동 종류: 스트레칭과 가벼운 유연성 증진 체조 및 심폐 지구력 운동의 강도를 점차 높여 실시한다.
- 운동 강도: 최대 운동 능력의 40~60%로 실시한다.
- 운동 시간: 최소한 10~15분으로 하며 점차 늘려간다.
- 운동 빈도: 처음 2~3주에는 주당 2회, 이후 2~3주 동안은 주당 3회로 실시한다.
- 운동 기간: 보통 4~6주 동안 계속 실시한다. 그러나 무엇보다 운동 참가자의 운동 프로그램에 대한 적응 능력에 따라 조정한다.

② 운동 향상 단계(신체 발달 단계)

- vvvvv조 및 심폐 지구력 운동의 강도를 점차 높여 실시한다.
- 운동 강도: 최대 운동 능력의 60~75% 수준으로 높인다.
- 운동 시간: 30분 이상 실시하고, 2~3주 간격으로 조금씩 늘려간다.
- 운동 빈도: 유산소 운동은 주 4~5회, 근력 운동은 주 2~3회로 실시한다.
- 운동 기간: 16~20주 동안 실시한다.

③ 유지 단계

- 체력 수준이 목표에 도달하면 유지 단계 운동 프로그램을 실시한다. 체력 유지 단계는 운동을 시작한 지 5~6개월 후부터 시작한다.
- 체력의 향상보다는 유지를 목적으로 재미있는 여러 가지 활동을 운동 프로그램에 포함시킨다. 예를 들어, 달리기 운동과 자전거 타기, 테니스 등을 하루씩 교대로 실시하여 지루함을 해소하고 운동에 대한 지속적인 흥미와 참여 동기를 높인다.

④ 평가 및 반성하기

- 하루, 일주일, 한 달 등 장 · 단기로 실천했던 자신의 운동 기록을 살펴보며, 계획한 대로 운동이 잘 이루어지고 있는지 되돌아본다.
- 자기 평가가 잘 이루어지지 않을 경우, 주위 사람들에게 확인 및 평가를 같이 받을 수 있다.

2. 새로운 운동 수행 절차로 단계 반복하기

- 측정 단계로 되돌아가 나의 체력이 어느 정도 향상되었는지, 운동 목표에 도달하였는지를 확인한다.
- 필요한 경우 운동 목표 및 계획을 조정하여 실천한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

건강 체력과 운동 체력을 비교해 봅시다.

건강 체력과 운동 체력 모두 절차와 단계에 따라 운동을 수행함으로써 체력을 기른다. 건강 체력은 누구나 길러야 하지만, 운동 체력은 누구나 길러야 하는 것은 아니다.

따라서 체력을 기르기 위해서는 일단 건강 체력이 바탕이 되고, 부족한 운동 체력을 증진시키는 방향으로 진행하는 것이 바람직하다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 운동 수행 절차의 필요성을 알고 말할 수 있는가? 2. 운동 수행 절차 단계를 구분하고 단계별 유의 사항을 설명할 수 있는가?	관찰 평가

차시 예고

- 민첩성을 기르는 방법을 알고 수행한다.

운동에 대한 오해와 진실

운동으로 신체 어느 특정 부위의 지방만을 제거할 수는 없다.

1 노동과 운동은 효과가 같은가?

아니다. 육체적 노동을 하면 운동한 것으로 알고 운동을 하지 않아도 되는 것으로 착각하는 경우가 많은데, 이것은 잘못된 것이다.

육체노동의 동작은 단순하고 반복적일 때가 많다. 그러다 보면 일을 하는 부위와 사용하지 않아 운동 부족이 심화된 부위 사이에 균형이 깨지게 되고, 계속 방치하면 과로와 무기력 현상이 동시에 발생하여 건강을 해칠 수도 있다.

2 격렬한 운동을 한 다음에 가벼운 운동을 하는 것은 피로 회복에 도움이 되는가?

그렇다. 격렬한 운동을 한 다음에 피로 회복을 위해 가만히 앉아서 휴식을 취하는 것보다, 가볍게 걸어 주는 것이 좋다. 왜냐하면 가벼운 운동을 통해 순환계를 사용하여 산소가 고갈된 근세포에 적절하게 산소 공급을 해 주면 빠른 피로 회복에 도움이 되기 때문이다.

하지만 운동 후 바로 샤워를 할 경우 갑작스런 체온의 변화로 인하여 심혈관계에 스트레스를 줄 수 있다. 충분한 정리 운동 후 신체가 안전한 상태에 도달하였을 때 샤워를 하는 것이 건강에 좋다.

3 윗몸 일으키기를 하면 뱃살이 빠지는가?

아니다. 대부분의 사람들은 윗몸 일으키기가 뱃살을 빼는 데 효과적인 운동이라고 생각한다. 하지만 운동으로 신체 어느 특정 부위의 지방만을 제거할 수는 없다. 물론 윗몸 일으키기를 열심히 하면 복근을 강화시켜 배 처짐 현상을 완화하고 탄력 있게 만들 수는 있다.

그러나 국소적인 운동으로 운동 부위의 지방을 제거할 수는 없다. 우리가 운동을 하면 몸 전체에 저장되어 있는 지방이 분해되어 운동 에너지를 공급하는 것이지, 어느 특정 부위의 지방만이 연료로 사용되는 것은 아니기 때문이다.

4 몸이 아파야 운동의 효과가 있는가?

아니다. 이는 운동을 잘못했거나 무리하게 해서 역효과가 나타난 것이다. 운동을 실시하면 혈액 순환이 좋아지고 체온이 상승하며, 근육과 관절에 좋은 영향을 주게 된다.

이때 적당하게 몸의 긴장을 풀어 주고 유연성을 높이며, 동시에 긴장시킬 부위는 긴장시켜 신체 컨디션을 높이는 등 좋은 운동 효과를 얻는 긍정적인 과정까지를 '흥분'이라고 하고, 이 단계를 넘어 무리하게 됨으로써 역효과에 이르는 과정을 '피로 현상'이라고 한다. 좋은 운동은 운동을 한 다음에 후유증으로 고생하는 일이 없고, 오히려 몸과 마음이 가볍고 상쾌하다.

5 근육 운동을 매일 하는 것이 해가 될 수 있는가?

그렇다. 헬스장을 찾는 사람들은 특히 여름철에 가까워지면 해변이나 수영장을 찾을 때 멋진 몸매를 과시하기 위해 짧은 기간에 많은 효과를 내려고 매일 격렬한 운동을 하는 것을 볼 수가 있는데, 이는 오히려 신체에 부작용을 일으킬 수 있다.

왜냐하면 매일 반복되는 운동은 신체 내에 피로 물질을 축적하므로 피로를 회복할 시간이 없어 부작용을 유발하기 때문이다. 근육도 충분한 휴식이 필요하며 무리한 근육 운동은 삼가야 한다.

출처: 한국건강증진재단, "건강길라잡이(www.hp.go.kr)"

학습 안내 자료

4~5 / 12 차시

1. 학습 목표

- 민첩성을 기르는 방법을 알고 수행할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- '내 수준 알아보기'를 통해 자신의 민첩성 수준을 객관적으로 파악하도록 한다.
- 먼저 민첩성이 좋으면 어떤 효과가 있는지를 파악하여 연습의 필요성을 느낄 수 있도록 지도한다. 이를 통해 자기 주도적 학습 의욕을 고취시킬 수 있다.

3. 지도상의 유의점

- 자신의 현재 체력 수준을 확인할 수 있는 활동을 생략하지 않도록 주의한다.
- 민첩성은 운동 체력이므로 생각만큼 좋은 기록이 나오지 않을 경우도 있다. 이때 학생들이 좌절하지 않도록 격려하고 개인차를 인정하여 수준에 맞게 학습할 수 있도록 지도한다.
- 몸을 빠르게 움직이거나 갑자기 방향을 바꾸는 동작이 많기 때문에 부딪칠 위험이 있다. 따라서 개인 공간을 충분히 확보하고 안전에 유의하도록 한다.

민첩성을 길러 봅시다.

준비물 삼각 콘, 초시계, 마커, 콩 주머니, 손수건, 배구공

민첩성이란 몸의 위치나 움직임의 방향을 순간적으로 빠르게 바꿀 수 있는 능력을 말합니다. 민첩성이 좋으면 몸을 빠르게 움직일 수 있기 때문에 운동이나 스포츠를 더 잘할 수 있습니다.

활동 민첩성을 기르는 운동하기

18

1 수업 안내

동기 유발

사진을 보고 어떤 능력이 필요한지 생각해 본다.

- 수영 선수 박태환의 출발 동작 사진 등을 보고 어떤 능력이 필요한지 이야기하도록 한다.

나의 민첩성 수준을 간단하게 측정해 본다.

- 빠르게 왕복하며 양쪽 콘 터치하기

수업의 흐름

① 민첩성의 뜻과 효과 알아보기
② 민첩성을 기르는 운동하기
③ 게임 즐기기

2 본문 탐구

활동 1 민첩성의 뜻과 효과 알아보기

1. 민첩성이란 무엇인가?

자극에 대하여 재빠르게 반응하거나, 신체의 위치를 재빨리 바꾸거나, 방향 전환을 민첩하게 하는 능력으로, 운동을 하는 데 중요한 요소가 된다.

2. 민첩성이 좋으면 무엇을 잘할 수 있는가?

- 신호나 자극에 대하여 재빠르게 반응할 수 있다.
  예 단거리 달리기의 출발, 펜싱의 공격과 수비
- 신체의 위치를 재빨리 바꿀 수 있다.
  예 태권도, 유도, 씨름 등의 겨루기 종목
- 방향 전환을 빨리 할 수 있다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 수영, 단거리 달리기 등의 출발 사진 및 동영상 자료, 도구(삼각 콘, 초시계, 콩 주머니, 화장지, 배구공) 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 민첩성 훈련의 경우 혼자서 하면 동작을 반복해야 하기 때문에 지루할 수 있다. 짝과 함께 또는 모둠원과 함께하면서 재미 요소를 추가하면 더 즐거운 마음으로 연습에 임할 수 있다.
- 민첩성을 기를 수 있는 다양한 활동 중에서 자신에게 가장 적합한 방법을 선택하고 일상생활 속에서 꾸준히 실천해 나갈 수 있도록 격려한다.

창의·인성 Tip

- **생각 튼튼 지도**: 민첩성을 기를 수 있는 재미있는 활동을 개인별 또는 모둠별로 구성하고 실천 방법을 만들도록 지도한다. 재미있게 활동하도록 게임 방식으로 구성하는 것도 좋다.
  예 티슈를 입으로 불어 다른 모둠원에게 전달하고 일정 지역까지 이동하기, 뽕 망치 게임, 두더지 게임 등

예 축구, 농구, 배구 등에서 수비수를 제칠 때

- 날아오는 물체를 잘 피할 수 있다. 예 피구

민첩성과 스피드의 차이점

① 민첩성: 재빠른 동작으로 신체를 잘 조정하고 부드럽게 반응할 수 있는 능력을 말한다. 가령 전신적인 동작이나 부분적인 동작을 순간적으로 바꾼다든지, 갑자기 방향을 틀어 몸을 다른 쪽으로 움직일 수 있다. 자극이나 반응에 대한 속도가 빠른 것도 민첩성에 해당한다.

② 스피드: 움직이는 상태에서 활동이 얼마나 빠르냐를 의미한다. 달리는 속도가 얼마나 빠른가는 스피드에 해당한다.

측정 민첩성 수준 알아보기

- 좌우로 빠르게 이동하며 양쪽 끝에 놓인 콘을 터치한다. 20초 안에 몇 번을 터치하였는지 세어 기록한다.
- 횟수가 많을수록 민첩성 수준이 높다.
- 콘과 콘 사이의 거리는 4m로 합니다.

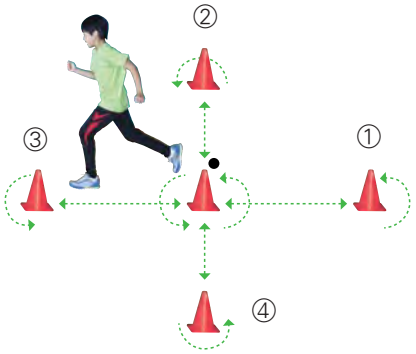
활동 2 민첩성을 기르는 운동하기

1. 부메랑 – 런

① 활동 방법

- 처음 위치(●)에서 출발하여 1번 콘을 돌아 다시 처음 위치로 온다.
- 같은 방법으로 2번, 3번, 4번 콘을 최대한 빠르게 돌아온다.

주의 콘 사이의 간격이 너무 멀거나 가깝지 않도록 학생들 수준에 맞추어 간격을 적당히 조절한다.



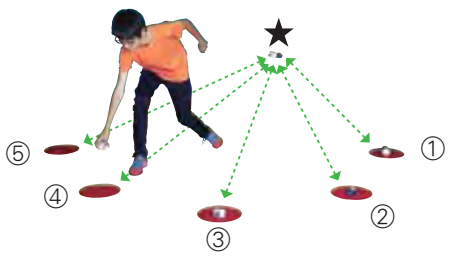
② 활동 효과

- 콘을 빠르게 돌기 위하여 원심력을 견디며 몸을 회전하는 과정에서 민첩성을 향상할 수 있다.

2. 콩 주머니 옮기기

① 활동 방법

- 반원의 중심(★)에 여러 개의 콩 주머니를 놓고 선다.
- 콩 주머니를 각 마커 위에 하나씩 빠르게 옮긴다.
- 1번 마커부터 5번 마커까지 차례로 올려놓는다.
- 콩 주머니가 모두 마커 위에 놓일 때까지 반복한다.



② 활동 효과

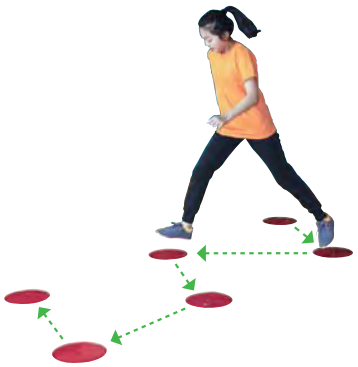
- 콩 주머니를 놓는 순간에 몸의 중심이 완전히 넘어가면 방향을 빠르게 전환할 수 없다는 사실을 깨닫고, 자세를 낮추어 균형을 유지하며 민첩하게 움직이는 동작을 익힐 수 있다.

이런 활동도 있어요 마커 빠르게 밟아 통과하기

① 활동 방법

- 세로로는 11자 형태, 가로로는 지그재그 형태로 마커를 놓는다.
- 최대한 빨리 모든 마커를 밟아 통과한다.

주의 마커 간격이 너무 멀지 않도록 조정한다.



② 활동 효과

- 마커가 놓인 위치를 확인하고 다리를 빠르게 움직여 밟는 과정에서 민첩성과 협응성이 동시에 향상된다.

게임 즐기기 화장지 획득하기

① 수준별 학습

화장지의 개수를 늘려 가며 수준을 조정한다.

② 활동 효과

- 심판이 어떤 번호를 외칠지 모르기 때문에 참여하는 모든 선수가 경기에 집중할 수 있다.
- 자신의 번호가 불릴 경우 빠르게 몸을 움직여 뛰어나오는 과정에서 민첩성을 기를 수 있다.
- 상대방과 비슷하게 도착할 경우 재빠르게 팔로 화장지를 낚아채는 과정에서 민첩성이 필요하다.

③ 활동시 유의 사항

- 화장지를 획득하기 위해 뛰어오는 과정에서 상대 선수와 부딪칠 수 있기 때문에 심판은 팔을 벌려 두 화장지를 최대한 먼 거리에서 떨어뜨리도록 한다.

다양한 게임을 즐겨요 신속하게 배달하기

① 수준별 학습

다리 사이 또는 머리 위로 공을 넘겨 신속하게 배달한다.

② 활동 효과

- 앞에서 넘어오는 공을 받아 빠르게 방향을 틀어 뒤에 있는 사람에게 넘겨 주는 동작을 반복하며 민첩성을 향상할 수 있다.
- 공을 넘긴 후에 짧은 거리를 순간적으로 빠르게 이동하여야 한다. 해당 위치에 정확하게 도착하여 멈출 수 있도록 몸을 잘 조정하는 과정에서 민첩성을 기른다.

이런 게임도 있어요 ① 용의 꼬리잡기

① 활동 방법

- 10명 내외로 모둠을 구성한다.
- 10명으로 구성된 각 모둠은 한 줄로 서서 앞사람 어깨를 손으로 잡는다.
- 줄의 첫 번째 사람은 용의 머리가 되고, 마지막 사람은 꼬리가 된다.
- 꼬리가 "하나, 둘, 셋 꼬리잡기."라고 외치면, 용의 머리는 꼬리를 잡으려고 달린다.

② 규칙

- 용의 몸통이 끊어지면 용의 머리가 꼬리가 되고, 줄의 두 번째 사람이 첫 번째 사람이 되어 용의 머리가 된다.
- 30초가 되기 전까지 용의 머리가 꼬리를 잡으면 1점을 얻는다.
- 30초의 시간 동안 용의 머리가 꼬리를 잡지 못하면 꼬리가 1점을 얻는다.

③ 활동 효과

- 머리, 몸통, 꼬리의 어느 위치에서건 빠른 몸의 움직임과 방향 전환 과정에서 민첩성을 기를 수 있다.

이런 게임도 있어요 ② 빠르게 후프 통과하기

① 활동 방법

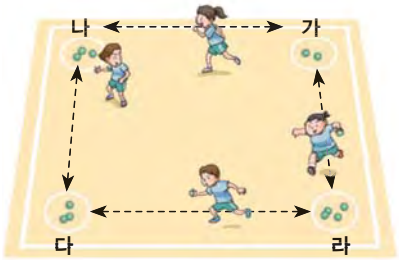
- 각 모둠당 10명 내외로 모둠을 구성한다.
- 모든 모둠원이 손을 잡고 일렬로 선다.
- 맨 앞사람은 안 잡은 나머지 한 손으로 후프를 들고 통과 준비를 한다.
- 모두 손을 잡은 채로 후프를 통과한다.
- 마지막 사람이 통과할 때까지 걸리는 시간을 측정하여 가장 짧은 시간이 걸린 모둠이 승리한다.

② 활동 효과

- 참여하는 모둠원은 다른 사람을 배려하고 의견과 행동을 조율하는 과정에서 협동심을 기를 수 있다.
- 빠른 움직임으로 후프를 통과한 후 몸의 방향을 틀어 자리를 비켜 주어야 다음 사람이 쉽게 통과한다. 이를 연습하는 과정에서 민첩성이 향상된다.

이런 게임도 있어요 ③ 콩 주머니 모으기

① 활동 방법



- 2m 정사각형 모양의 코트 네 모퉁이(가, 나, 다, 라)에 네 사람이 위치한다.
- 바로 옆에 인접해 있는 지정된 곳에서만 콩 주머니를 가져올 수 있다(가는 나에서, 나는 다에서, 다는 라에서, 라는 가에서).
- 콩 주머니는 한 번에 하나만 옮길 수 있다.
- 30초 동안 가장 많이 모은 사람이 승리한다.

② 활동 효과

- 짧은 거리를 신속하게 왕복하기 위해 빠르게 방향을 전환하는 과정에서 민첩성이 향상된다.
- 콩 주머니를 잡아 올리거나 내려놓을 때 몸의 위치를 빠르게 상하로 움직이면서 민첩성이 길러진다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

민첩성을 향상할 수 있는 다양한 방법을 이야기해 봅시다.

- 사다리, 마커 등 빠르게 구간을 통과한다.
- 날아오는 물체를 피하는 연습을 한다.
- 방향을 빠르게 전환하는 왕복 운동을 실시한다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 민첩성을 기르는 여러 활동을 알고 설명할 수 있는가? 2. 민첩성을 기르기 위한 여러 동작을 능숙하게 수행하였는가? 3. 민첩성을 기르기 위한 여러 활동에 적극적으로 참여하였는가?	관찰 평가

차시 예고

- 순발력을 기르는 방법을 알고 수행한다.

학습 안내 자료

6~7/12 차시

1. 학습 목표

- 순발력을 기르는 방법을 알고 수행할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 순발력은 근육의 힘을 필요로 하기 때문에 근력 운동을 기초로 하는 다양한 활동을 하도록 지도한다.
- 멀리뛰기, 높이뛰기, 고무 포환던지기 등을 연습할 때 학생들의 참여 동기를 고취시키고 창의성을 발휘할 수 있도록 추가 규칙을 정하거나 게임 요소를 접목하는 등 새로운 연습 방법을 만들어 직접 수행해 보도록 한다.

3. 지도상의 유의점

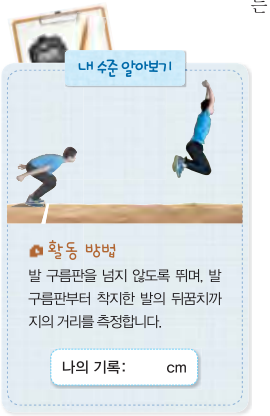
- 순발력 운동을 할 때에는 준비 운동으로 근육을 충분히 풀어 주어 몸이 준비된 상태에서 수행할 수 있도록 지도한다.
- 순발력이 필요한 운동, 혹은 생활 속 장면을 최대한 다양하게 떠올리도록 유도한다. 육상 종목뿐만 아니라 역도, 농구의 점프 볼이나 덩크 슛, 배구의 스파이크나 블로킹 등에서 찾아보도록 한다.

실천

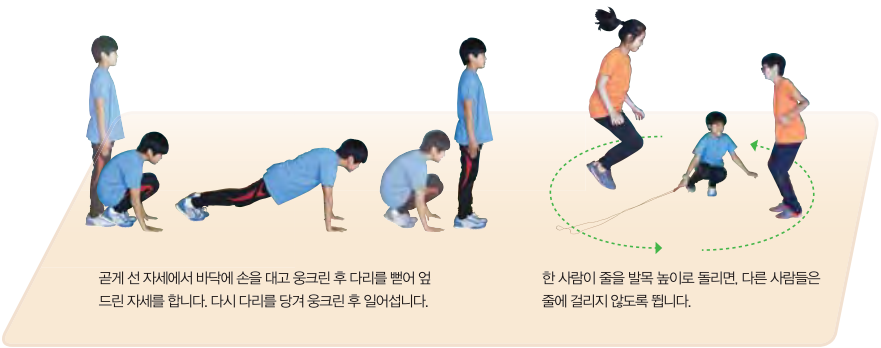
순발력을 길러 봅시다.

준비물 줄자, 줄넘기, 훌라후프

순발력이란 순간적으로 아주 강한 힘을 내는 것을 말합니다. 순발력이 좋으면 짧은 시간에 큰 힘을 발휘할 수 있기 때문에 운동 기록을 향상하는 데 유리합니다.



활동 순발력을 기르기 위한 동작 익히기



20

1 수업 안내

동기 유발

사진을 보고 어떤 능력이 필요한지 생각해 본다.

- 장미란 선수가 바벨을 들어 올리는 모습
- 높이뛰기 하는 선수의 모습 등

나의 순발력 수준을 간단하게 측정해 본다.

- 제자리멀리뛰기

수업의 흐름

① 순발력의 뜻과 효과 알아보기
② 순발력을 기르기 위한 동작 익히기
③ 게임 즐기기

2 본문 탐구

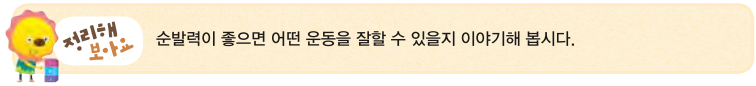
활동 1 순발력의 뜻과 효과 알아보기

1. 순발력이란 무엇인가?

근육 섬유의 순간적인 수축에 의하여 발휘되는 최대 근력으로 짧은 순간에 에너지를 힘으로 전환하는 체력으로, 힘과 스피드가 동시에 관여한다.

2. 평형성이 좋으면 무엇을 잘할 수 있는가?

- 짧은 거리를 빠르게 달릴 수 있다.
  예 단거리 달리기
- 멀리 또는 높게 뛰어오를 수 있다.
  예 농구 점프 볼, 배구 블로킹, 높이뛰기, 멀리뛰기 등
- 무거운 물건을 들어 올리거나 멀리 던질 수 있다.



21

학습 도움 자료

학습 준비물

- 장미란 선수의 역도 장면, 높이뛰기 장면 등의 사진 및 동영상 자료, 도구(줄자, 줄넘기, 훌라후프) 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 순발력을 기르기 위한 동작은 팔 · 다리 · 배 · 허리 등 신체 일부분의 근육을 주로 사용하는 동작과 전신의 근육을 함께 사용하며 훈련하는 동작이 있다.
- 신체 일부분의 근육을 주로 사용하는 동작을 수행할 경우에는 다양한 활동을 통해 번갈아 가면서 고르게 활동하도록 안내한다.
- 근력과 근지구력은 건강 체력의 요소이다. 운동 체력의 바탕에는 항상 건강 체력이 있음을 학생 스스로 깨닫고 생활 속에서 운동을 꾸준히 실천할 수 있도록 안내한다.

창의·인성 Tip

- **생각 튼튼 지도**: 훌라후프 트램펄린 활동을 할 때 처음에는 자세를 지정해 주어 높게 뛰고 빨리 돌아오는 것에 초점을 두고 수업을 진행한다. 어느 정도 연습한 후에는 학생들이 자세를 바꾸어 다양한 모습을 취할 수 있게 해 창의적인 사고를 촉진할 수 있도록 한다(자료실 참조).

예 투포환, 투원반, 역도 등

측정 순발력 수준 알아보기

- 제자리에 서서 양발로 최대한 멀리 뛴다. 발 구름판을 넘지 않도록 하고, 착지했을 때 발뒤꿈치까지의 거리를 측정한다.
- 거리가 멀수록 순발력이 좋다.

활동 2 순발력을 기르기 위한 동작 익히기

1. 버피 테스트

① 활동 방법

- 제자리에 바로 선다.
- 무릎을 굽혀 앉은 자세에서 양손을 어깨너비만큼 벌려 땅을 짚는다.
- 두 손은 양어깨 아래쪽에 위치하고, 머리부터 발끝까지 일(一)자가 되게 엎드린다.
- 몸을 일으켜 다시 제자리에 선다.
- 동작을 반복한다.

버피 테스트 동작 바로 알기

- 시선은 사선 방향 아래로 향한다.
- 두 발 끝과 다리에 힘을 주어 바닥에 단단히 고정한다.

- 양어깨 아래에 두 손이 위치할 수 있도록 한다.
- 몸 전체가 일(一)자가 될 수 있도록 엉덩이가 너무 위로 올라가거나 아래로 내려가지 않게 주의한다.
- 손가락 사이를 벌려 손바닥 전체로 바닥을 밀어낸다.

② 활동 효과

- 팔, 배, 허리, 다리 근육을 이용한 전신 운동으로, 박자에 맞추어 각 동작을 수행하는 과정에서 순발력을 향상할 수 있다.

2. 줄 뛰어넘기

① 활동 방법

- 한 사람이 낮은 자세로 제자리에서 빙빙 돌며 줄을 돌린다.
- 다른 사람들은 원형으로 서서 빙빙 돌아오는 줄에 걸리지 않도록 뛴다.

②수준별 학습

- 처음에는 발목 높이로 돌리다가 점차 무릎 높이까지 올려가며 단계를 높인다.

이런 활동도 있어요 고무 포환 멀리 던지기

① 활동 방법

- 공을 들고 공을 보낼 방향의 옆으로 서서 자세를 잡는다.
- 약 30° ~ 40° 각도로 공을 밀어내듯 던진다.
- 몸 전체의 반동, 특히 허리 반동을 이용한다.
- 보내고자 하는 방향으로 공을 밀어내듯 던지면서 팔과 손을 끝까지 쭉 뻗는다.

② 활동 효과

- 상체와 하체의 움직임과 근력을 고루 향상시킨다.
- 전신을 이용한 활동으로 몸 전체의 순발력을 향상시킨다.

게임 즐기기 한 걸음 뛰기

① 활동 규칙

- 뛰는 발자국 수를 하나씩 늘려 간다.
- 술래는 항상 수비보다 한 발자국 덜 뛴다.
- 술래가 잡거나 건드린 수비수가 다음 술래가 된다.
- 출발선으로 돌아오지 못한 수비수는 술래가 된다.

② 활동 효과

가능한 한 멀리 뛰어야 하기 때문에 순간적으로 근육을 수축하여 최대의 힘을 발휘하는 동작을 반복하며 순발력을 기를 수 있다.

다양한 게임을 즐겨요 훌라후프 트램펄린

① 활동 방법

- 길을 따라 전력으로 달리다가 훌라후프(또는 마커)에 도착하면 최대한 높게 뛰어 오른다.
- 훌라후프마다 다른 점프 자세를 취한다(자료실 참조).
- 가장 짧은 시간이 걸린 모둠이 승리한다.

② 활동 효과

- 짧은 거리를 전속력으로 달리고, 제자리에서 최대한 높게 뛰어오르면서 순간적으로 근육의 힘을 최대로 발휘하는 동작을 반복하므로 순발력 향상에 도움이 된다.
- 훌라후프에서 최대한 높게 뛰어오르되, 자세를 모두 다르게 해야 한다. 이 규칙을 통해 학생들은 다양한 자세를 고민하면서 창의성을 기를 수 있다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

순발력이 좋으면 어떤 운동을 잘할 수 있을지 이야기해 봅시다.

예시 단거리 달리기, 높이뛰기, 멀리뛰기, 투포환 등

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 순발력을 기르는 여러 활동을 알고 설명할 수 있는가? 2. 순발력을 기르기 위한 여러 동작을 능숙하게 수행하였는가? 3. 순발력을 기르기 위한 여러 활동에 적극적으로 참여하였는가?	관찰 평가

차시 예고

- 평형성을 기르는 방법을 알고 수행한다.

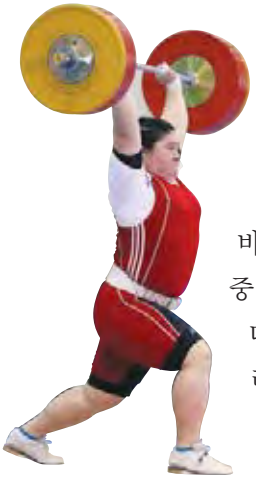
순발력이 필요한 운동

1 훌라후프 트램펄린의 다양한 자세

훌라후프를 트램펄린이라고 생각하고 훌라후프에서 다양한 자세로 점프를 합니다.

다양한 점프 자세

2 역도



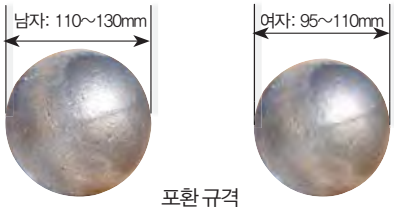
극한의 중량을 가진 바벨을 머리 위까지 들어 올려 힘을 겨루는 스포츠로, '웨이트 리프팅'이라고도 한다. 순간적으로 폭발적인 근육의 힘을 필요로 한다.

사방 4m의 정사각형 링 위에서 바벨을 머리 위까지 들어 올려 그 중량의 경 · 중으로 기록을 겨루는데 인상, 용상, 종합의 종목을 치러, 중량으로 승패를 가른다.

3 포환던지기

지름 2.315m의 원 안에서 포환(남자 5.443kg, 여자 4kg)을 한 손으로 멀리 던지는 경기이다.

포환을 멀리 던지기 위해서는 팔과 다리의 강한 근력과 순발력이 필요하며 발의 스텝, 포환을 밀어내는 팔의 힘, 투척 각도가 자연스러운 동작으로 연결되어야 한다.



포환 규격

포환던지기(오브라이언 방법) 연속 동작

학습 안내 자료

8~9 / 12 차시

1. 학습 목표

- 평형성을 기르는 방법을 알고 수행할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 몸의 균형을 잘 유지할 수 있는 방법을 계속 고민하면서 동작을 연습하도록 지도한다. 몸의 중심, 축의 위치와 시선 등을 고려하여 어떻게 하였을 때 몸의 균형이 잘 이루어졌는지 되돌아보는 과정에서 메타 인지를 발휘할 수 있다.
- 균형을 잡는 동작을 연습할 때 짝이나 모둠별로 진행하면 기능 수준이 낮은 친구를 도울 수 있고, 동시에 서로의 안전을 살필 수 있어 도움이 된다.

3. 지도상의 유의점

- 평균대를 두려워하는 학생에게는 강요하지 말고 학생의 수준에 맞게 지면 위에서나 낮은 평균대에서 단계적으로 균형 잡기 동작을 연습할 수 있도록 지도한다.
- 평균대 활동은 사고의 위험이 있으므로 장난치지 말고 주의를 집중하여 연습에 임하도록 철저하게 안전 지도를 한다.

평형성을 길러 봅시다.

준비물 초시계, 평균대, 매트, 줄넘기, 공, 홀라후프

평형성이란 몸의 중심이 무너지지 않고 자세를 균형 있게 유지하는 능력을 말합니다. 평형성이 좋으면 운동을 할 때나 일상생활에서 안정된 자세를 유지하는 데 도움이 됩니다.

활동 평형성을 기르기 위한 동작 익히기

평균대 위에서 균형을 잡으며 천천히 걷습니다.

서로의 손을 밀어내는 힘을 견디며 균형을 잡습니다.

서로 줄을 잡아당기거나 놓는 과정에서 균형을 유지합니다.

1 수업 안내

동기 유발

사진을 보고 어떤 능력이 필요한지 생각해 본다.

- 김연아 선수의 스파이럴 동작
- 외발 자전거, 포고 스틱을 타는 모습

나의 평형성 수준을 간단하게 측정해 본다.

- 눈을 감고 한 발로 서서 균형 잡기

수업의 흐름

① 평형성의 뜻과 효과 알아보기
② 평형성을 기르기 위한 동작 익히기
③ 게임 즐기기

2 본문 탐구

활동 1 평형성의 뜻과 효과 알아보기

1. 평형성이란 무엇인가?

- 신체를 일정한 자세로 유지하는 능력으로, 운동 중의 안정성을 발휘하는 기능이다.
- 평형성은 직립 유지의 능력 같은 정적 평형성과 운동 동작 중의 자세 유지, 넘어지지 않는 것 등의 동적 평형성으로 구분한다.

2. 평형성이 좋으면 무엇을 잘할 수 있는가?

- 자세를 안정적으로 유지할 수 있다.
  예 평균대 위에서 걷기, 한 발로 서서 중심 잡기 등
- 잘 넘어지지 않는다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 김연아 선수의 스파이럴 동작 등 평형성 관련 사진, 동영상, ppt 자료, 도구(초시계, 평균대, 매트, 줄넘기, 배구공, 훌라후프) 등을 준비하도록 한다.

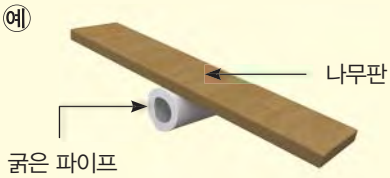
티칭 Tip

- 평형성은 운동 체력의 하나이지만 일상생활에도 많은 도움을 주는 중요한 체력 요소이다. 학생들에게 평형성이 일상생활에 어떤 도움을 주는지 스스로 찾도록 해 보면서 연습을 위한 동기를 부여할 수 있다.
- '스카이 콩콩'이라고도 불리는 포고 스틱 활동이나 '무궁화 꽃이 피었습니다'와 같은 일상생활 놀이를 함께해 보면 더욱 즐겁게 평형성 연습이 될 것이다.

창의·인성 Tip

- **생각 튼튼 지도**: 주변의 도구를 활용하여 중심 잡기 운동 기구를 만들어 본다. 중심 잡기 운동 기구의 경우, 잘 흔들리거나 지면이 푹신하여 균형을 유지하기 어려워야 한다.

예



㉮ 자전거 타기, 스케이트, 스키 등

- 안전사고를 줄일 수 있다.

㉮ 다리 건너기, 계단 내려가기 등

측정 평형성 수준 알아보기

- 한쪽 다리는 들고 다른 쪽 한 다리로만 선다.
- 눈을 감고 그 자세를 얼마나 유지할 수 있는지 측정한다.
- 오래 버틸수록 평형성 수준이 높다.
- 30초가 넘으면 땅에 지지하고 있는 한쪽 다리의 발 뒤꿈치를 들어 올려 조금 더 어려운 자세를 유지하도록 한다.

활동 2 평형성을 기르기 위한 동작 익히기

1. 평균대 위에서 중심 잡기

① 활동 방법

- 평균대 위 한 지점에서 한쪽 발을 들고 선다.
- 평균대 위를 천천히 앞으로 걷는다.
- 평균대 위를 천천히 뒤로 걷는다.
- 평균대 위에서 장애물을 넘어 걷는다.

② 수준별 학습

- 평형성이 부족하거나 평균대 위를 두려워하는 학생은 평균대 높이를 낮게 하거나 평지 위에 선을 그어 그 위에서 먼저 연습하도록 한다.
- 연습 후 어느 정도 평형성이 좋아지고 자신감이 생기면 평균대 위에서 연습하도록 한다.

교사 피드백

균형 잡기 활동을 할 때 학생들에게 해 줄 수 있는 도움말에는 어떤 것이 있을까요?

- 시선을 한 곳에 고정한다.
- 몸의 균형을 유지하는 것에 정신을 집중한다.
- 몸의 중심(허리와 배)과 하체에 힘을 준다.
- 몸의 무게 중심을 최대한 낮춘다.
- 몸의 중심이 좌우 어디에도 치우치지 않도록 한다.

2. 손바닥 씨름

① 활동 방법

- 두 사람이 마주 보고 선다.
- 어깨너비만큼 다리를 벌리고, 두 발이 11자가 되도록 한다.
- 상대방의 손을 밀어내거나 피하면서 상대방 몸의 균형을 잃게 만든다.

3. 줄 씨름

① 활동 방법

- 줄 하나를 두 사람의 허리에 S자로 두른 채 마주 보고 선다.
- 서로 줄을 잡아당기거나 놓는 과정에서 상대방의 몸의 균형을 무너뜨린다.
- 줄넘기 줄, 샅바, 긴 수건 등을 이용할 수 있다.

이런 활동도 있어요 포고 스틱(pogo stick)

- 기다란 막대기 아랫부분에 용수철이 달린 발판이 있어 콩콩거리며 타고 다닐 수 있는 놀이 기구를 포고 스틱이라고 한다.
- 몸의 균형이 무너지면 원하는 만큼 탈 수 없으나, 계속 수행하는 과정에서 몸의 균형을 유지하는 연습을 할 수 있다.

게임 즐기기 무궁화 꽃이 피었습니다

① 활동 효과

- 수비수들은 순간마다 한 발로 몸의 균형을 잡아야 하므로 평형성을 기르기 위한 연습이 된다.
- 순간마다 자세를 바꿔야 한다는 규칙을 추가하면 다양한 자세를 생각하고 취해야 하기 때문에 창의성을 향상시키는 데 도움이 된다.

다양한 게임을 즐겨요 공 운반하기

- 활동 효과
  - 평형성을 향상하기 위한 다양한 동작을 순환 운동 형식으로 구성하여 활동의 지루함을 덜고 여러 방법으로 연습할 수 있다.
  - 손에 들고 있는 공을 통해 자신의 몸이 평형을 이루고 있는지에 대한 평가가 가능하다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

평형성이 좋으면 일상생활에서 어떤 점이 좋은지 이야기해 봅시다.

평형성 운동을 하면 척추가 바로 서고 신체 좌우 균형이 좋아져 곧고 바른 자세를 유지할 수 있다. 또한, 계단에서 발을 헛딛거나 장애물에 걸렸을 때 잘 넘어지지 않기 때문에 안전사고 예방에도 도움이 된다.

- 평균대 위에서 걷기, 한 발로 서서 중심 잡기 등: 자세를 안정적으로 유지할 수 있다.
- 자전거 타기, 스케이트, 스키 등: 잘 넘어지지 않는다.
- 다리 건너기, 계단 내려가기 등: 안전사고를 줄일 수 있다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 평형성을 기르는 여러 활동을 알고 설명할 수 있는가? 2. 평형성을 기르기 위한 여러 동작을 능숙하게 수행할 수 있는가? 3. 평형성을 기르기 위한 여러 활동에 적극적으로 참여하였는가?	관찰 평가

차시 예고

- 협응성을 기르는 방법을 알고 수행한다.

평형성 운동 종목

1 스카이 요가(sky yoga)

에어리얼 요가, 해먹 요가, 플라잉 요가, 반중력 요가 등으로도 불린다. 천장이나 나무에 달려 있는 큰 천인 해먹을 이용하며 몸의 균형을 찾으며 자신을 되돌아보는 운동이다. 현대인들이 흔히 겪고 있는 척추 측만 또는 협착증, 출산 후 골반이 틀어진 주부들을 위한 교정 운동으로도 각광받고 있다.

참고 자료: 내일신문(2013. 9. 4.)

2 짐 볼(gym ball)

짐 볼은 무릎 위까지 올라오는 큰 공 모양의 도구이다. 체중을 짐 볼에 의지함으로써 고정점이 없는 흔들리는 성질을 이용하기 때문에, 쓰러지지 않고 버텨 내기 위해 근육을 쓰게 되므로 자연스럽게 관절의 안정성이 향상되며 신체가 안정화된다.

참고 자료: 라이프투데이(2014. 1. 15.)

3 밸런스 볼(Balance Ball)

돔처럼 생긴 밸런스 볼의 특성 덕분에 운동 시에 불안정을 주어 균형 감각을 향상시켜 주며 안정성과 민첩성을 발달시켜 준다. 밸런스 볼의 양쪽 면을 모두 사용할 수 있기 때문에 운동을 할 때 자신의 수준에 따라 밸런스 볼의 어느 면을 위로 향하도록 할지 선택할 수 있다.

참고 자료: 네이버 캐스트

4 슬랙 라인(slackline)

슬랙 라인은 지상 50cm 높이에 폭 5cm 내외의 벨트 모양의 줄을 이용한 뉴스포츠이다. 줄을 팽팽하게 설치하고, 이 줄 위에서 걷는 것뿐만 아니라, 점프와 공중회전 등의 트릭을 하기 때문에 균형 감각과 집중력 등을 단련할 수 있다.

참고 자료: 경인일보(2011. 10. 21.)

학습 안내 자료

10~11/12 차시

1. 학습 목표

- 협응성을 기르는 방법을 알고 수행할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 선천적인 자질과 발달 속도의 차이가 있으므로 협응성을 기르기 위한 활동을 수행할 때 학생들의 기능 수준에 맞는 수준별 학습이 이루어질 수 있도록 한다.
- 협응성을 키우기 위한 도구나 기구 사용은 학교 환경이나 학생들의 흥미를 고려하여 선택한다.
- 제기, 스틱 등의 도구를 직접 만들어 보거나 제기차기의 규칙이나 활동 방법을 고안하면서 창의성을 키울 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

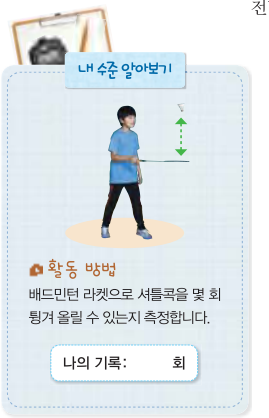
- 우리 전통 놀이 중에는 협응성과 관련된 것이 많다. 활동을 통해 전통 놀이를 체험하고 전통문화를 소중히 여기는 계기가 될 수 있도록 한다.
- '놀이' 요소를 포함한 활동을 하며 협응성을 기르는 과정에서 즐거움과 몰입하는 경험을 느낄 수 있도록 한다.

실천

협응성을 길러 봅시다.

준비물 배드민턴 라켓, 셔틀콕, 공, 제기, 플레이 스쿠프, 삼각 콘, 플로어 스틱

협응성이란 눈, 팔, 다리 등의 신체 부위가 서로 조화를 이루면서 정확하고 빠르게 움직이는 능력을 말합니다. 협응성이 좋으면 힘을 정확하게 전달할 수 있기 때문에 실수가 줄고 동작을 잘 수행할 수 있습니다.



활동 협응성을 기르기 위한 동작 익히기

공을 머리 위로 던지고 재빨리 한 바퀴를 돌아 떨어지는 공을 받습니다.

한 발 또는 양발로 제기를 차올립니다.

공을 서로 주고받습니다.

1 수업 안내

동기 유발

사진을 보고 어떤 능력이 필요한지 생각해 본다.

- 손연재 선수의 곤봉 연기
- 이용대 선수가 배드민턴 스매싱하는 모습

나의 협응성 수준을 간단하게 측정해 본다.

- 셔틀콕 위로 튕기기

수업의 흐름

① 협응성의 뜻과 효과 알아보기
② 협응성을 기르기 위한 동작 익히기
③ 게임 즐기기

2 본문 탐구

활동 1 협응성의 뜻과 효과 알아보기

1. 협응성과 협응력

① 협응성: 신체의 움직임을 얼마나 매끄럽고 정확하게 하는가에 대한 신체 각 분절의 조화를 말한다.
② 협응력: 머리 · 어깨 · 입 · 팔 · 손가락 등을 시각적 탐사와 연결하여 신속하고 능률적으로 조정하고 통제하여 움직이는 신체적 조절 능력이다. 아동의 신체 발달과 관련지어 보면, 협응력은 보통 머리→팔→손→손가락의 순서로 발달한다. 일상생활 속에서의 물건 줍기, 물건 운반하기, 도형을 손가락으로 만지기, 가위질하기, 끈 묶기, 그림 그리기, 걸레

게임 즐기기 간이 골프하기

게임 방법

- 출발선에서 공을 쳐 목표로 한 삼각 콘을 맞춥니다.
- 삼각 콘이 놓여 있는 거리에 따라 점수가 달라집니다.
- 모둠원의 점수를 합산하여 점수가 가장 높은 모둠이 승리합니다.

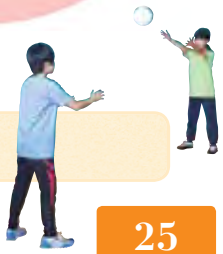
다양한 게임을 즐겨요 모둠 저글링

게임 방법

- 모둠원은 원 대형으로 서고, 원 안에 술래가 섭니다.
- 모둠원은 양옆을 제외한 다른 수비수에게 3초 안에 공을 던지며, 잡지 못한 모둠원은 술래가 됩니다.
- 술래가 공을 쳐내거나 잡으면 공을 던진 모둠원이 술래가 됩니다.

기초 바운드 패스로 모둠 저글링을 해 봅시다.

도전 공 개수를 늘려 모둠 저글링을 해 봅시다.



정리해 보아요 협응성 운동을 하면서 가장 힘들었던 점을 이야기해 봅시다.

25

학습 도움 자료

학습 준비물

- 손연재 선수의 곤봉 연기, 배드민턴 스매싱 장면 등 협응성 활동 관련 사진, 동영상, ppt 자료, 도구(배드민턴 라켓, 셔틀콕, 삼각 콘, 플로어 스틱, 배구공, 제기, 플레이 스쿠프) 등을 준비하도록 한다.

참고 누리집

- 한국뉴스포츠협회
  www.newsports.or.kr
- 전통 놀이 · 문화 체험 학교
  www.i-i.or.kr

티칭 Tip

- 나만의 제기나 스틱을 만들어 보는 활동을 통해 학생들의 창의력을 향상할 수 있으며, 미술의 만들기 수업과 통합이 가능하다.

창의·인성 Tip

- **제기 만들기**: 구멍이 뚫린 옛날 엽전과 비슷한 쇠붙이를 한지나 비단 따위로 싸서 7~8cm 정도의 술이 달리게 만든다. 종이 대신에 색실이나 털실로 술을 만들기도 한다.

질하기, 선(線) 따라 걷기 등이 모두 협응력을 길러 주는 데 도움이 되는 활동이다.

교치성이란 무엇인가?

교치성이란 신체 움직임의 조절에 관한 신체 기능의 통합적 능력을 가리킨다. 생리학적으로 보면 신경과 근과의 협동 작업이 잘 이루어진 움직임을 가리키며 이것을 스킬(skill) 또는 조정력, 협응성이라고도 한다. 에너지론적으로 표현하면, 운동에 필요한 에너지를 어떻게 유효하게 효율적으로 사용하고, 추진력으로 변환시켜, 가속도를 내는가 하는 점에서 평가하고 있다. 시스템론에서 말하면 신경과 근의 협응성을 중요시하고, 목적이나 목표의 달성 후 성적, 안정성 등에서 평가하고 있다.
출처: 이태신, "체육학대사전", 민중서관, 2000.

2. 협응성이 좋으면 무엇을 잘할 수 있는가?

- 기구나 도구를 잘 다룰 수 있다.
  예 곤봉 다루기, 굴렁쇠 굴리기, 저글링, 공기놀이 등
- 정확하게 힘을 전달할 수 있다.
  예 배드민턴 · 테니스의 스매싱, 배구 스파이크 등
- 원하는 곳으로 물체를 보낼 수 있다.
  예 골프 퍼팅, 축구 패스, 농구 슈팅, 구슬치기 등

측정 협응성 수준 알아보기

- 배드민턴 채로 셔틀콕을 위로 튕겨 올린다. 바닥에 떨어뜨리지 않고 몇 번 할 수 있는지 세어 기록한다.
- 많은 학생들이 너무 쉽게 하는 경우에는 활동을 할 때 바닥에 범위를 지정하여 그 안에서만 할 수 있도록 한다.

활동 2 협응성을 기르기 위한 동작 익히기

1. 공을 던지고(튕기고) 한 바퀴 돌아 받기

① 활동 방법

- 공을 머리 위로 던지고 제자리에서 재빨리 한 바퀴를 돌아 떨어지는 공을 받는다.
- 공을 바닥으로 힘껏 튕겨 올린 후 제자리에서 재빨리 한 바퀴를 돌아 공을 잡는다.

② 지도 방법

- 공을 머리 위로 던질 때에는 자신의 몸에서 최대한 가깝게 던지도록 한다.
- 빨리 도는 것에만 집중하다 보면 던질 때 위로 곧게 올라가지 않고 몸에서 멀리 떨어지기 때문에 공을 제대로 받기 어렵다.

2. 제기차기

① 활동 방법

명칭	차는 방법
땅강아지(개칙구 차기)	한 발은 땅을 딛고 다른 발은 땅에 댔다 뗐다 하면서 발 안쪽 평평한 곳으로 차는 방법으로, 제기차기의 가장 기본이다.
헐렁이(발 들고 차기)	한 발은 땅을 딛고 다른 발은 땅에 닿지 않게 든 상태에서 찬다.
양발 차기	오른발 · 왼발 번갈아 가며 차는 방법으로, 양발 안쪽으로 차거나 한 발은 안쪽, 한 발은 바깥쪽으로 찬다.
귀 위까지 차기	차올린 제기가 항상 귀 위까지 올라가야 한다. 만약 올라가지 못하면 실패이기 때문에 가급적이면 고개를 아래로 숙이고 찬다.
물기	차올린 제기를 입으로 받아 물어야 한다.
머리에 얹기	차올린 제기를 머리 위에 얹는다.
등에 얹기	차올린 제기를 등으로 받아 올려놓는다.
거리제기(멀리 차기)	정해진 수까지 차고서 끝판에 발등으로 멀리 찬다.
뒤꿈치 차기	한 발로는 발목 안쪽 모서리로 차고, 다른 발로는 뒤꿈치로 찬다.

② 활동 효과

제기가 떨어지는 정확한 순간에 발을 올려 무릎 위치에서 제기를 받아 쳐서 올려야 한다. 제기를 원하는 곳으로 차올리는 연습을 통하여 눈과 발의 협응성 및 집중력을 기를 수 있다.

3. 플레이 스쿠프

① 활동 방법

- 수준에 따라 거리를 달리하며 공을 던지고 받는다.
- 모둠원끼리 패스를 통해 상대방의 골에 공을 넣거나 상대 진영의 엔드라인에서 공을 받아 터치다운을 한다.

② 지도 방법

- 공을 던질 때 팔 힘에만 의존해서 공을 던지는 습관을 없애고 손목의 스냅과 공을 놓는 타이밍과 지점을 자연스럽게 익힐 수 있도록 한다.

라크로스(lacrosse)

- 크로스라는 라켓을 사용하는 구기 종목으로, 원래 캐나다 인디언들이 즐겼던 놀이를 19세기 중엽에 개량하였다.
- 그물로 받아 운반하고, 상대편 골에 공을 넣는 경기이다.

게임 즐기기 간이 골프하기

① 지도 방법

- 자신의 수준에 적합한 위치에 있는 콘을 선정하여

시도할 수 있도록 안내한다.
- 스틱으로 공을 칠 때는 맞추려는 콘의 방향으로 밀어내듯이 공을 보내도록 한다.
- 모둠원들끼리 서로의 자세를 보아 주고 전략을 짜는 과정 속에서 배려하고 협동할 수 있도록 유도한다.

② 활동 효과
- 스틱 도구를 사용하면서 공을 목표 지점에 보내는 동작을 통하여 눈과 팔, 손의 협응성이 향상된다.
- 자신의 수준에 맞는 목표를 정하고, 그것을 달성했을 경우 더 멀리 있는 목표물에 차례로 도전하면서 성취감과 도전 의식을 함께 기를 수 있다.

다양한 게임을 즐겨요 모둠 저글링
- 수준별 학습
  - 수비수들이 서 있는 원의 크기를 조정한다.
  - 공 하나를 추가하여 두 개를 동시에 돌린다.
  - 술래의 수를 늘린다.
  - 공을 주고받는 운동 기능 수준이 낮은 학생의 경우 바운드 패스를 한다.

교사 피드백

협응성을 길러 주는 전통 놀이에는 어떤 것이 있을까요?

① 굴렁쇠 굴리기(도롱태 굴리기)
- 넘어뜨리지 않고 굴러가는 방향으로 이리저리 틀면서 가야 한다.
- 오랫동안 굴렁쇠를 바라보며 굴려야 하기 때문에 협응력과 집중력을 기를 수 있다.

② 구슬치기
- 작고 둥근 구슬을 원하는 구멍에 넣거나 떨어져 있는 다른 구슬을 맞히기 위하여 정확하게 조준해야 하고, 손가락이나 손을 능숙하게 사용해야 한다.
- 놀이를 하다 보면 저절로 조준 능력과 손에 대한 감각이 길러지고, 또한 공간을 잘 활용해야 하기 때문에 공간 지각력이 길러진다.

③ 딱지치기
- 종이로 만든 딱지를 땅에 놓고, 다른 딱지로 쳐서 뒤집히거나 일정한 선 밖으로 나가면 따는 놀이이다.
- 딱지를 만드는 과정에서 손 기술과 창의력이 발달하고, 딱지를 치는 과정에서 사물의 운동 방향에 대한 사고력과 판단력을 기를 수 있다.

④ 자치기 놀이
- 긴 막대기로 작은 막대기를 치거나 튀기면서 노는 놀이로, 긴 막대기로 작은 막대기를 치고 그 막대기를 '자'로 삼아서 거리를 계산하기 때문에 '자치기'라고 한다.
- 특히, 손과 팔 동작을 원활하게 해 주며 멀리 날아간 새끼 자가 몇 자가 될 것인가를 어림하는 가운데 거리에 대한 감각도 생긴다.

⑤ 기타 전통 놀이
- 그 밖에 협응성 향상에 도움을 주는 전통 놀이로는 공기놀이, 비사치기, 고리 던지기, 투호 놀이, 땅뺏기 등이 있다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

협응성 운동을 하면서 가장 힘들었던 점을 이야기해 봅시다.

예시
- 제기차기처럼 발로 하는 활동이 대체로 어려웠다.
- 손으로 할 때보다 공이나 기구를 다루기가 힘들었다.
- 다루어야 하는 물체가 작을수록 동작이 잘 안되었다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 협응성을 기르는 여러 활동을 알고 설명할 수 있는가? 2. 협응성을 기르기 위한 여러 동작을 능숙하게 수행하였는가? 3. 협응성을 기르기 위한 여러 활동에 적극적으로 참여하였는가?	관찰 평가

차시 예고
- 순환 운동으로 운동 체력을 기른다.

학습 안내 자료

12/12 차시

실천

순환 운동으로 운동 체력을 길러 봅시다.

준비물 콩 주머니, 마커, 점프 박스, 훌라후프, 공

1. 학습 목표

- 운동 체력을 기르기 위한 순환 운동을 계획하여 수행할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 운동 체력이 고루 포함되도록 하되, 효과적인 체력 운동 구안과 운동 체력별 연습 활동은 모둠원들이 서로 상의하고 검토하여 할 수 있도록 한다. 이 과정에서 창의력과 메타 인지를 기를 수 있다.
- 부족한 운동 체력을 기르기 위한 효과적인 체력 운동을 계획하고 실천하는 과정에서 문제 해결 능력을 향상시킨다.

3. 지도상의 유의점

- 순환 운동의 의미와 특성을 알고, 운동 체력 요소 중 어느 한 체력 요소에만 치우치지 않도록 지도한다.
- 생활 속에서 실천하기 위한 계획을 세울 때는 처음부터 무리하지 않고, 운동 수준을 점진적으로 높여가도록 지도한다.
- 일정 기간마다 평가하여 꾸준히 운동을 실천하는 의지를 다지고, 목표 체력에 도달하는 성취감을 느끼도록 지도한다.

순환 운동이란 종합적인 체력을 동시에 기르기 위하여 여러 가지 운동을 이어서 실시하는 방법을 말합니다.

활동 1 순환 운동 만들기

민첩성, 순발력, 평형성, 협응성을 향상시킬 수 있는 운동을 각각 선택하여 운동 체력을 기르기 위한 모둠별 순환 운동을 만들어 봅시다. 다른 모둠과 비교해 보고 효과적인 순환 운동 방법을 생각해 봅시다.

26

1 수업 안내

동기 유발

즐겁게 운동 체력을 기르기 위한 방법 이야기하기

- 친구와 함께한다. 다양한 종목을 섞어서 한다.

순환 운동[서킷 트레이닝(circuit training)]의 다양한 사진을 보며 궁금한 점을 이야기한다.

- 어떤 운동들이 포함되고, 어떻게 진행되는가?

수업의 흐름

① 순환 운동 만들기
② 순환 운동 계획 및 실천하기
③ 순환 운동 점검하기

2 본문 탐구

활동 1 순환 운동 만들기

운동 체력 요소를 고루 포함한 순환 운동을 계획한다. 운동 체력 수준을 향상하기 위해서는 자신의 수준에 맞는 활동을 찾고, 동작을 얼마나 어떻게 수행할 것인지 정해야 한다.

1. 순환 운동이란 무엇인가?

순환 운동이란 종합적인 체력을 동시에 기르기 위하여 여러 가지 운동을 쉬는 시간 없이 계속 이어서 실시하는 방법을 말한다. 순환 운동을 하면 한 가지만 계속할 때 느낄 수 있는 지루함을 덜고 근육에 부하를 지속적으로 주어 체력을 증진시키는 데 도움이 된다.

활동 2 순환 운동 계획 및 실천하기

처음에는 신체가 적응할 수 있도록 무리하지 않게 운동을 합니다. 어느 정도 적응하면 본격적으로 운동하여 운동 체력을 향상하고, 마지막으로 꾸준한 관리를 통해 향상된 운동 체력을 유지하는 것이 효과적입니다.

날짜	1~4주	5~12주	13주 이상
민첩성	콩 주머니 10개 옮기기 5세트 반복하기, 10초 안에 성공하기	콩 주머니 10개 옮기기 10세트 반복하기, 10초 안에 성공하기	콩 주머니 10개 옮기기 10세트 반복하기, 8초 안에 성공하기
순발력			
평형성			
협응성			

4 협응성을 기르기 위한 양손 드리블하기

목표하는 것을 끝까지 바라보며 연습 동작을 반복합니다.

활동 3 순환 운동 점검하기

꾸준히 실천한 운동 내용을 기록하여 반성해 봅시다.

날짜	운동 종목	운동 시간	점검하기
5/17	평균대 위에서 한 발로 중심 잡기 줄넘기 2단 뛰기 30회	40분	
5/18	콩 주머니 옮기기 스텝 박스 50회	40분	
⋮	⋮	⋮	⋮
5/21	제기차기 50회	20분	
나의 반성	제기를 찰 때 제기를 보고 발 안쪽 중심에 정확하게 맞추는 연습을 해야겠다. 이번 주에 운동을 못 한 날이 많다. 다음 주에는 꾸준히 해야겠다.		

3 평형성을 기르기 위한 한 발 균형 잡기

시선을 한 곳에 고정하고 몸의 중심에 힘을 주어 자세를 유지합니다.

정리해 보아요 실천한 내용을 발표하며 자신의 운동 체력에 어떤 변화가 있었는지 이야기해 봅시다.

27

학습 도움 자료

참고 누리집

- 한국 뉴스포츠 협회
  www.newsports.or.kr
- 전통 놀이 · 문화 체험 학교
  www.i-i.or.kr

티칭 Tip

- 운동 체력은 건강 체력과 함께 운동 기능과 기술을 익혀 꾸준히 연습해야 한다. 따라서 체력 요소를 고르게 포함시켜 순환 운동을 계획하도록 안내한다.
- 운동 체력 요소를 향상할 수 있는 다양한 활동이나 동작을 제공하여 선택권을 줄 수 있고, 나아가 학생들이 스스로 활동이나 동작을 구안하여 계획할 수도 있다. 구안한 활동이나 동작이 해당 체력 요소를 향상할 수 있는지 살펴보고 지도할 수 있도록 한다.

창의 Tip

- 운동 체력을 기르는 데 건강 체력이 뒷받침되어야 하는 이유를 생각해 보고, 건강 체력과 운동 체력과의 관계에 대하여 이야기해 볼 수 있도록 한다.

2. 민첩성 기르기 활동 예시

① 시간 안에 콩 주머니 빨리 옮기기: 방향을 바꿀 수 있도록 여러 방향으로 콩 주머니를 옮기도록 한다. 좌우로만 반복할 수도 있고 반달형, 원형 등 다양한 모양으로 할 수 있다. 거리가 너무 가깝거나 멀어지지 않도록 조정한다.

② 시간 안에 최대한 빨리 사이드 스텝 밟기: 콘이나 라인을 기준으로 콘을 손으로 터치하거나 라인을 넘어가도록 기준을 정하고 최대한 빠르게 몸을 움직이는 연습을 하도록 한다.

③ 사다리 또는 마커 빠르게 통과하기: 줄사다리를 눕혀 놓고 좌우, 또는 안팎으로 빠르게 스텝을 밟아 통과하도록 한다. 마커를 펼쳐 놓고 최대한 빨리 모든 마커를 밟아 통과하도록 한다.

3. 순발력 기르기 활동 예시

① 스텝 박스를 이용한 뛰어오르기: 양발로 점프하여 스텝 박스 위로 뛰어오르도록 한다. 양발이 쉬워지면 좌우 한 발씩 뛰어오르며 수준을 높인다.

② 다양한 자세로 점프하기: 다리를 차올리며 뛰어올라 공중에서 양발 끝을 터치하는 다양한 동작을 수행할 수 있다. 앞으로 차올리기, 다리를 양쪽으로 벌려 옆으로 차올리기, 공중에서 양 발바닥 마주치기(1회, 2회, 3회), 공중에서 양 무릎으로 가슴 닿기 등 여러 동작을 실시할 수 있다.

③ 멀리 던지기: 고무 포환, 농구공 등 무게가 있는 공을 이용하여 팔과 다리의 힘을 기르고 전신의 순발력을 향상할 수 있다.

4. 평형성 기르기 활동 예시

① 다양한 요가 동작: 한 발로 균형을 잡거나 몸의 중심이 흐트러지기 쉬운 동작을 수행한다.

② 짐 볼, 돔 볼 위에서 균형 잡기: 짐 볼 위에 앉거나 돔 볼 위에 양발 또는 한 발로 올라가 균형을 잡는다.

5. 협응성 기르기 활동 예시

① 던지고 받기: 콩 주머니, 다양한 크기의 공, 곤봉 등을 다양한 방법으로 던지고 받는다. 개수를 늘려가거나 손뼉 치기, 한 바퀴 돌고 받기 등의 방법이 있다.

② 도구 사용하기: 플로어 볼, 티볼, 스쿠프 등 다양한 뉴스포츠 도구를 활용하여 즐겁게 게임에 참여하는 과정에서 협응성 운동을 즐길 수 있다.

활동 2 순환 운동 계획 및 실천하기

1. 순환 운동 계획하기

- 계획은 단기, 중기, 장기로 기간을 나눠 세우는 것이 효과적이다. 처음에는 신체가 적응할 수 있도록 무리하지 않게 운동을 실시하고, 어느 정도 적응하면 본격적으로 활발한 운동에 참여하며 운동 체력을 향상시키도록 한다.
- 적정 궤도에 체력 수준이 도달하게 되면, 꾸준한 관리를 통해 향상된 운동 체력을 유지하는 것이 좋다.

2. 순환 운동 실천하기

- 의지를 가지고 꾸준히 실천하려는 자세를 갖도록 한다. 여러 체력 요소를 고르게 향상시키는 것이 즐겁게 운동에 참여하는 데도 도움이 된다.
- 모둠원들과 상의하여 계획한 순환 운동을 수행하여 본다. 활동 방법, 규칙을 조절하여 효과적인 순환 운동이 될 수 있도록 조정한다.

활동 3 순환 운동 점검하기

① 운동 실천 기록하기: 운동 체력을 기르기 위하여 꾸준히 실천한 운동 내용을 기록하도록 한다. 실천 정도를 기록하는 습관은 하루 동안의 자신의 신체 활동 정도 및 건강 생활 습관을 되돌아보고 반성하며 앞으로의 실천 의지를 다지는 데 도움이 된다.

② 실천 정도 확인하기: 친구들과 선생님 또는 가족에게 일정 기간 실천한 정도를 이야기하거나 실천 기록지를 보여 주며 확인을 받으면 자기의 행동에 책임감을 느끼게 된다.

③ 일주일 또는 한 달 단위로 반성하기: 자기반성 및 평가를 통해 메타 인지를 자극하고 스스로 성장해 나가도록 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

실천한 내용을 발표하며 자신의 운동 체력에 어떤 변화가 있었는지 이야기해 봅시다.

예시

· 몸의 방향을 빠르게 바꾸는 연습을 꾸준히 했더니 민첩성이 좋아져 날아오는 공을 보다 쉽게 피할 수 있게 되었다.

· 처음에는 균형 잡기가 어려웠는데 지금은 자신감도 생기고 균형을 유지하기가 훨씬 수월해졌다. 일상생활 속에서 몸의 자세도 좋아진 것 같다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 순환 운동의 의미와 효과를 설명할 수 있는가? 2. 운동 체력 증진을 위한 순환 운동을 계획하여 수행할 수 있는가? 3. 적극적인 자세로 순환 운동에 참여할 수 있는가? 4. 생활 속에서 체력 향상을 위하여 꾸준히 운동을 실천할 수 있는가?	관찰 평가 수행 평가

차시 예고

- 담배와 술을 피할 수 있는 방법을 알아본다.

자료실

기초 체력에 좋은 서킷 트레이닝

1 서킷 트레이닝(circuit training)이란?

1953년 영국의 모건(R. Morgan)과 애덤슨(G. Adamson)이 창시한 서킷 트레이닝은 체력 트레이닝에 시간이라는 요소를 더해, 본질적인 운동 능력 강화의 기본인 근육계나 호흡 · 순환계의 기능을 강화하는 트레이닝 방법이다. 서킷 트레이닝은 전신의 점진적 발달을 목적으로 하며 청소년의 기초 체력 향상에 효과적이다.

2 서킷 트레이닝의 특징

① 기존 트레이닝은 주로 단일 목적을 향상하기 위한 것이었지만, 서킷 트레이닝은 체력 요소 대부분을 포함하는 올 라운드(all round)의 트레이닝이다.

② 경감된 부하 강도를 채용하고, 휴식 없이 운동하기 때문에 근력, 지구력, 순발력, 민첩성, 유연성 등 전반적인 기초 체력 향상에 효과가 있다.

3 서킷 트레이닝의 방법

① 기초 체력 요소를 고르게 포함한 6~12가지 운동 종목을 1세트로 구성하여 휴식 없이 돌아가면서 실시한다.

② 무엇을 먼저 시작해도 상관없고, 순서와 돌아가는 방향이 정해지면 여러 사람이 함께 실시할 수 있다.

③ 세트당 실시할 때 걸리는 시간을 계측하면 운동 자체가 기초 체력 측정이 되며 운동에 흥미를 느끼게 된다.

4 서킷 트레이닝 시 주의 사항

① 운동 능력은 개인차가 있다. 따라서 자기에게 맞는 적정한 운동 부하로 시행한다.

② 체력이 점차 향상되면 운동의 횟수나 강도를 더 높여 주고, 지루하지 않도록 순서나 내용에 변화를 준다.

③ 운동이 특정 부위에 집중되지 않고 전신이 고르게 발달할 수 있도록 한다.

참고 문헌: 하철수 외 4명 공저, "건강한 삶을 위한 트레이닝 방법", 도서출판 형설, 2006

교수·학습 과정안 (예시)

대단원	1. 건강 활동	중단원	1. 운동 체력을 알고 길러요		
학습 주제	순환 운동으로 운동 체력을 길러 봅시다.	교과서 쪽수	26~27	차시	12/12
학습 목표	운동 체력을 기르기 위한 순환 운동을 계획하여 수행할 수 있다.				
창의 · 인성 요소	문제 해결 능력, 몰입, 자기 이해, 끈기				
지도 장소	체육관	수업 모형	직접 교수 모형		
수업 개선 전략	학습 집단	모둠별 학습			
	교수 · 학습 준비물	간편한 복장, 운동화, 모둠별 준비물			
	ICT 활용	순환 운동 관련 동영상 및 사진			

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
도입	수업 분위기 조성	○ 몸이 불편하거나 활동이 어려운 학생 확인하기 • 안전한 장소에서 참관 학습을 하면서 참관록을 작성하도록 한다.	6	※참관록 • 몸이 불편한 학생이 수업에서 소외되지 않도록 참관록을 작성하도록 한다.
	동기 유발	○ 순환 운동(서킷 트레이닝)의 사진을 보며 경험 이야기하기 • 순환 운동의 다양한 사진을 보며 떠오르는 것을 이야기한다. – 여러 운동을 순서대로 실시한다. – 체력이 좋아질 것이다.		
	학습 문제 인지	○ 학습 문제 파악하기 운동 체력을 기르기 위한 순환 운동을 계획하여 실천할 수 있다.		
	학습 활동 안내	○ 활동 안내하기 • 활동 1. 순환 운동의 의미 알아보기 • 활동 2. 운동 체력 요소를 기르기 위한 순환 운동 계획하기 • 활동 3. 순환 운동 수행하기		• 수업의 흐름을 미리 파악하여 준비할 수 있도록 학습 활동을 이해하도록 한다.
	준비 운동	○ 준비 운동하기 • 다양한 방법으로 체육관 돌기 – 지정된 곳을 지날 때마다 다른 스텝(사이드 스텝, 홉 스텝, 러닝 스텝 등)으로 체육관을 두 바퀴 돈다.		• 몸을 가볍게 움직이면서 체온을 올리는 것이 중요함을 일러둔다.
전개	순환 운동의 의미	활동 1. 순환 운동의 의미와 유의점 알아보기 ○ 의미	5	

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
	순환 운동시 유의점	• 순환 운동이란 종합적인 체력을 동시에 기르기 위하여 여러 가지 운동을 쉬는 시간 없이 계속 이어서 실시하는 방법을 말한다. • 여러 가지 신체 활동을 나란히 놓고 시간과 횟수를 정하여 실천한다. 한 가지만 계속할 때 느낄 수 있는 지루함을 덜고, 지속적으로 근육에 부하를 주어 체력을 증진하는 데 도움이 된다. ○ 유의점 • 운동 순서가 특정 부위에 집중되지 않도록 한다. • 트레이닝의 원리를 준수하여 자기한테 맞는 적정 부하로 실시한다. • 자신이 참가하는 운동 종목과 관련된 체력 요소를 생각하여 운동 종목을 정한다. • 반복 운동의 중심으로 지루해질 수 있는 부분을 운동 순서나 내용에 변화를 주어 지루해지지 않도록 한다. • 체력이 점점 향상되면 운동의 횟수나 강도를 더 높인다.		• 순환 운동의 의미와 효과를 파악하여 자신에게 적합한 순환 운동을 계획할 수 있는 바탕이 되도록 지도한다. • 순환 운동을 계획할 때 주의할 점을 미리 파악하여 운동 체력 증진을 위한 효과적인 계획을 수립할 수 있도록 한다.
	운동 체력 요소별 활동, 동작 찾기 **민첩성 향상 활동 찾기**	**활동 2.** 운동 체력 요소를 기르기 위한 순환 운동 계획하기 ○ 운동 체력 요소별 활동이나 동작 찾기 • 민첩성 – 콩 주머니 빨리 옮기기 – 사이드 스텝 하기 – 사다리 또는 마커 빨리 밟아 통과하기	10	• 민첩성 향상을 위하여 빠르게 몸을 움직이거나 방향을 바꾸는 동작을 반복할 수 있도록 한다.
	순발력 향상 활동 찾기	• 순발력 – 다양한 자세로 높이뛰기 – 멀리 던지기 – 제자리멀리뛰기		• 순발력을 기르기 위하여 힘을 모았다가 한 번에 사용하는 동작을 반복하도록 한다.
	평형성 향상 활동 찾기	• 평형성 – 한 발로 서서 균형 잡기: 다양한 요가 동작 등 – 짐 볼 위에 앉아 중심 잡기 – 평균대 위 걷기		• 평형성을 기르기 위하여 시선을 한 곳에 고정하고 몸의 중심에 힘을 주어 균형을 잡아 자세를 유지하도록 한다.
	협응성 향상 활동 찾기	• 협응성 – 콩 주머니, 곤봉 등 던지고 받기 – 플로어볼, 플레이 스쿠프 등 도구를 사용하는 스포츠 활동하기 – 전통놀이하기: 제기차기, 구슬치기, 굴렁쇠 굴리기 등		• 협응성 향상을 위하여 목표하는 것을 끝까지 바라보며 연습 동작을 반복하도록 한다.

교수·학습 과정안 (예시)

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
	순환 운동 만들기	○ 모둠별 순환 운동 만들기 • 모둠별로 상의하여 운동 체력 요소별로 찾은 활동, 동작에서 하나씩 선택하도록 한다. – 네 가지 운동 체력 요소가 고루 포함되어 있는가? – 선택한 활동이 운동 체력 요소를 기르는 데 적합한가? – 선택한 활동을 수행하기에 환경, 조건 등이 적합한가? 민첩성 향상을 위한 멀리 던지기 순발력 향상을 위한 멀리 던지기 협응성 향상을 위한 제기차기 평형성 향상을 위한 평균대 위 걷기	5	• 순환 운동이 적합하게 계획되었는지 모둠원과 검토할 수 있도록 지도한다. • 교사는 개관 순시를 하면서 모둠별로 계획하는 순환 운동을 검토 및 피드백한다.
	순환 운동 실시하기 **발표하기** **평가하기**	**활동 3.** 순환 운동 수행하기 ○ 자기 모둠의 순환 운동 수행하기 • 계획한 순환 운동을 돌아가며 실시한다. • 자신의 체력 수준에 따라 강도, 빈도를 스스로 조절한다. ○ 모둠별 순환 운동 발표하기 • 계획한 순환 운동을 자신 있게 발표한다. • 다른 모둠이 발표할 때에는 진지한 태도로 관찰한다. ○ 모둠별 순환 운동 평가하기 • 다른 모둠에서 계획하고 실시한 순환 운동을 평가한다. • 자기 모둠과 비교하여 장단점을 파악한다.	10	• 모둠별 발표를 통하여 새로운 방법이나 좋은 아이디어를 공유하고 자기 모둠이 만든 순환 운동을 되돌아볼 수 있도록 한다.
정리	**활동 정리** **수업의 마무리 및 평가** **차시 예고** **용구 정리**	○ 정리 운동하기 • 스트레칭 동작 실시하기 – 운동에 사용하여 피로가 쌓인 근육을 천천히 풀어 준다. ○ 칭찬 및 격려하기 • 활동에 열심히 참여한 친구들을 칭찬하고 격려한다. ○ 평가하기 • 순환 운동의 의미와 유의점을 말할 수 있다. • 운동 체력 요소 증진을 위한 활동 및 동작을 수행할 수 있다. • 운동 체력 향상을 위한 순환 운동에 적극적으로 참여할 수 있다. ○ 차시 예고하기 • 담배와 술의 의미와 특성에 대하여 알아본다. ○ 용구 정리하기 • 모둠 발표에서 사용한 도구, 기구를 스스로 정리한다.	4	• 정리 운동은 운동으로 하체에 몰린 피를 심장으로 되돌리고 피로한 근육을 풀어 주기 때문에 반드시 실시하도록 한다. • 자기 평가, 동료 평가가 함께 이뤄지도록 한다. • 칭찬 및 격려 활동, 용구 정리하기를 통해 인성을 함양할 수 있도록 한다.

① 평가 계획

평가 기준	평가 관점		평가 방법	평가 시기
○ 순환 운동의 의미와 유의점에 대하여 말할 수 있는가? ○ 운동 체력 요소 증진을 위한 활동 및 동작을 수행할 수 있는가? ○ 운동 체력 향상을 위한 순환 운동에 적극적으로 참여할 수 있는가?	상	• 순환 운동의 의미와 유의점을 알고 자신 있게 말한다. • 운동 체력 요소 증진을 위한 활동을 찾아 동작을 수행한다. • 순환 운동에 적극적으로 참여한다.	• 관찰 평가 • 평가지	• 수업 중 • 수업 후
	중	• 순환 운동의 의미나 유의점에 대하여 비슷하게 말하는 정도이다. • 운동 체력 요소 증진을 위한 활동은 알지만, 동작 수행이 미흡하다. • 순환 운동에 참여하는 태도가 양호하다.		
	하	• 순환 운동의 의미나 유의점을 잘 모르고 관련 내용을 설명하지 못한다. • 운동 체력 요소 증진을 위한 여러 활동이나 동작을 수행하지 못한다. • 순환 운동에 참여하려는 의지가 부족하다.		
평가 기준 (◎: 3점, ○: 2점, △: 1점)	상	• 평가 결과 8점 이상		
	중	• 평가 결과 6~7점		
	하	• 평가 결과 5점 이하		

② 관찰 평가지

과정 평가 (잘함: ◎, 보통: ○, 노력 요함: △)						
학생 이름 / 평가 내용						
순환 운동의 의미와 유의점에 대하여 말할 수 있는가?						
순환 운동 계획 시 운동 체력 요소가 골고루 포함되었는가?						
선택한 활동이 운동 체력 요소를 기르는 데 적합한가?						
선택한 활동을 수행하기에 환경, 조건 등이 적합한가?						
운동 체력 요소 증진을 위한 활동 및 동작을 수행할 수 있는가?						
운동 체력 향상을 위한 순환 운동에 적극적으로 참여하는가?						
교사의 종합 평가						

2 담배와 술을 멀리해요

가 단원 안내

'담배와 술을 멀리해요'에서는 담배와 술이 건강한 생활에 미치는 나쁜 영향과 건강을 지키기 위해 요구되는 담배와 술에 대한 태도 및 생활 습관을 알고, 금연 · 금주 홍보 활동에 적극적으로 참여하여 건강을 지키기 위한 의지를 행동으로 실천할 수 있도록 한다.

먼저 심신의 건강에 악영향을 미치는 담배와 술의 피해를 알아야 한다. 특히 어린 학생들은 아직 미성숙한 몸과 마음을 가지고 있기 때문에 담배와 술로 인하여 생기는 여러 나쁜 성분에 의해 더 큰 피해를 입게 된다. 또, 아직 성장기에 있는 어린이의 발육에도 문제를 일으키기 때문에 매우 해롭다. 이러한 사실을 알고 학생 스스로 담배와 술을 멀리하는 의지를 갖도록 일깨운다.

담배와 술은 개인의 건강뿐만 아니라 사회적으로도 피해를 줄 수 있음을 알 수 있도록 한다. 담배는 간접흡연으로 인한 피해가 심각한 사회 문제로 인식되고 있다. 술은 음주운전, 폭력 행위 등의 사건과 사고로 이어져 사람들에게 큰 피해를 주고 있다. 이러한 사실은 담배와 술이 더 이상 개인적인 문제가 아니라는 것을 말해 준다.

이러한 이유로 학생들은 금연 · 금주의 필요성을 느끼고 담배와 술을 멀리하면서 자기 관리 능력과 더불어 타인에 대한 배려와 존중의 태도를 길러야 한다. 이 과정에서 개인 및 사회적 건강 문제를 합리적으로 해결할 수 있는 능력을 배양할 수 있도록 한다.

나 단원 학습 전개

1차시	2~3차시	4차시	5~6차시
담배와 술을 멀리해요	담배가 건강에 미치는 영향	술이 건강에 미치는 영향	금연 · 금주 홍보 활동

다 단원 내용 및 지도 방법

초등학생 시기에는 흡연 문제에 대한 정확한 사실 확인 없이 일상생활 주변의 흡연 환경을 통해 막연한 인식이나 동경을 갖게 될 수 있다. 따라서 '담배와 술을 멀리해요' 단원에서는 담배와 술로 인한 폐해를 알고, 건강한 가정과 사회 그리고 나를 위하여 담배와 술을 멀리할 것을 주체적으로 선언할 수 있으며, 건강한 사회를 향한 사회 참여 의식을 함양할 수 있도록 해야 한다. 그 과정에서 자기 관리 능력을 길러가면서 자기 주도 학습이 이뤄지도록 지도해야 한다. 또, 체육 교과는 담배와 술을 멀리하는 태도를 기르고 실천할 수 있는 방법으로 신체 활동과 운동을 제시한다. 운동을 통해 스트레스를 해소하고 유혹과 호기심을 극복하여 건강을 지킬 수 있도록 지도한다.

담배와 술은 우리 몸에 매우 해로운 영향을 미치는 독성 물질이 있다. 독성 물질을 알려 주되, 독성 물질 자체를 외우는 것에 집중하기보다는 그것이 우리 몸에 어떤 나쁜 영향을 주는지에 대하여 중점적으로 지도하는 것이 중요하다.

라 단원 평가

단원의 목표에 얼마나 도달하였는지를 평가한다. 이해, 수행이나 실천 능력, 감상이나 태도와 관련하여 평가한다.

- 담배와 술이 건강에 미치는 나쁜 영향, 금연 및 금주의 필요성을 이해하였는가?
- 금연 및 금주 홍보 활동을 계획하고 참여하였는가?
- 담배와 술에 대한 호기심을 운동과 같은 건전한 방법으로 극복할 수 있는가?
- 금연 및 금주의 필요성을 깨달으며 상황 판단력의 가치를 이해하고 길렀는가?

마 배경 지식

암 발생 원인의 30%는 흡연이라고 한다. 담배를 피우면 호흡기를 통해 유독 성분이 체내에 쌓이게 된다. 체내에 쌓인 유독 성분은 신체 조직의 자율적인 과잉 성장을 일으켜 비정상적으로 자라난 덩어리인 암을 만든다. 후두암 · 식도암 · 구강암 등이 특히 발생하기 쉽다. 또한, 흡연은 혈관 수축과 산소 운반 방해로 동맥 경화를 촉진시키며, 협심증 및 심근 경색, 관상 동맥 질환의 위험도를 2~3배 이상 증가시킨다. 30~40대의 비교적 젊은 나이의 돌연사를 일으키며, 하지 혈관의 폐쇄에 의해 손과 다리가 썩게 되어 결국 절단해야 하는 버거 씨 병에 걸릴 위험도 높아지게 된다. 이렇듯 흡연은 백해무익한 것이다.

2010년 여성가족부의 가정 폭력 실태 조사에 따르면 가정 폭력의 주범은 음주라고 한다. 가정 폭력 발생 원인을 보면 부부간의 성격 문제(41.9%), 경제적인 문제(23.3%)에 이어 음주 문제(12.5%)가 3위에 있다. 그뿐만 아니라 음주 폭력은 강력 범죄의 중요한 원인이 된다. 살인 · 강간 · 폭력 범죄의 경우 10명 중 3명은 술이 취한 상태라고 한다(서울지방 경찰청, 2012). 이렇듯 음주는 개인뿐만 아니라 사회적으로도 매우 큰 문제가 되고 있다.

학습 안내 자료

1/6 차시

1. 학습 목표

- 흡연과 음주의 의미와 특성, 몸을 건강하게 지키기 위한 방법을 알 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 담배와 술을 만드는 과정과 폐해를 사진 등을 통해 살펴보면서 담배와 술이 우리 몸과 마음에 나쁜 영향을 미친다는 사실을 자연스럽게 파악하여 멀리하고자 하는 의지를 가질 수 있도록 한다.
- 성장기 아동에게 담배와 술이 더욱 해로운 이유를 생각해 보고, 아예 시작하지 않는 것이 건강을 지키는 가장 좋은 방법임을 깨달을 수 있도록 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 담배와 술은 개인과 사회에 심각한 문제를 일으키기 때문에 타인에 대한 배려와 사회적 책임을 다해야 하는 시민으로서 멀리해야 함을 인식시킨다.
- 일상생활 속에서 신체 활동과 운동을 꾸준히 수행함으로써 건강하고 활기찬 생활을 영위할 수 있음을 깨닫고 실천하도록 지도한다.

2 담배와 술을 멀리해요

담배와 술은 성장을 방해하고 질병을 일으키며 주변 사람에게도 피해를 줍니다. 건강을 유지하기 위해서 몸에 해로운 담배와 술을 멀리하고, 여러 가지 신체 활동에 적극적으로 참여해야 합니다.

28

1 수업 안내

동기 유발

담배와 술의 원료인 담뱃잎, 알코올 사진을 보며 이야기해 본다.

- 담뱃잎을 갉아 먹는 곤충들은 식물 속 니코틴이라는 독성 물질에 의해 마비가 온다.
- 술의 성분인 알코올은 간에서 분해되는 과정 중에 아세트알데히드라는 독성 물질로 변한다.

수업의 흐름

① 흡연과 음주의 의미와 특성 알아보기
② 몸을 건강하게 지키기 위해서는 어떻게 해야 할까?

2 본문 탐구

활동 1 흡연과 음주의 의미와 특성 알아보기

1. 흡연

흡연이란 담배를 피우는 것을 말한다. 담배는 건강에 매우 해롭고, 특히 중독성이 매우 강하여 한번 흡연을 하게 되면 끊기가 매우 어렵다. 심신의 건강에 나쁘며, 주변 사람들에게도 피해를 준다.

2. 음주

음주란 술로 대표되는 알코올이 들어 있는 음료를 마시는 것을 의미한다. 과도한 음주는 개인의 건강에 해로울 뿐만 아니라, 잘못된 음주 문화로 인해 여러 가지 사회 문제를 일으키기도 한다.

학습 도움 자료

참고 누리집

- 건강 길라잡이 www.hp.go.kr

티칭 Tip

- 담뱃잎과 알코올이 어떤 과정을 거쳐 담배와 술이 되는지 살펴보면서 자연스럽게 몸에 해롭다는 사실을 파악할 수 있다.
- 드라마나 영화에서 나오는 흡연, 음주 장면을 보면 어떤 생각이 드는지 이야기를 나누어 본다.

창의·인성 Tip

- 자신의 건강 문제를 해결하는 능력도 중요하지만 사회적으로 피해를 주지 않고 더불어 살아가려는 태도 또한 건강한 생활을 하는 데 중요한 요소이다. 따라서 담배와 술이 사회적으로 미치는 영향을 생각해 보고 사회적 책임을 다할 수 있도록 한다.
- 담배와 술은 중독성 때문에 더욱 문제가 된다. 나쁘다는 것을 알고는 있지만 멀리하기가 잘 되지 않는 이유는 이미 습관이 되었기 때문일 경우가 많다. '중독'이 무엇이고 왜 무서운지 생각해 보고 자유롭게 대화하는 시간을 가지도록 한다.
- 친구들의 경험이나 이야기를 듣는 과정에서 상대방을 배려하는 태도를 갖추도록 한다.

활동 2 담배와 술을 멀리하기 위해서는 어떻게 해야 할까?

1. 술과 담배가 건강에 끼치는 나쁜 영향을 안다.

술과 담배는 신체적 · 정신적으로 여러 문제를 일으킨다. 또, 개인뿐만 아니라 사회적 문제를 일으킨다.

2. 호기심, 유혹, 권유 등을 단호하게 뿌리칩니다.

스스로의 굳은 의지와 용기로 술과 담배를 멀리한다. 유혹을 물리치고 단호한 태도를 보여야 한다. 자신과 주위 사람들 모두 술과 담배를 멀리하도록 한다.

3. 규칙적으로 운동에 참여하며 스트레스를 푼다.

술과 담배를 극복하는 생산적이고 활기찬 방법은 평소 신체 활동이나 운동에 참여하는 것이다. 따라서 건강을 지키고 활기찬 생활을 가능하게 하는 운동에 적극적으로 참여하도록 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

담배를 피우거나 술을 마신 사람 때문에 불쾌했던 경험을 이야기해 본다.

예시

· 길거리에서 담배를 피우는 사람 때문에 기침이 나고 머리가 아팠다.

· 놀이터 부근에서 자리를 잡고 술을 마시며 담배를 피우는 모습에 무서워서 놀이터에 가지 못했다.

차시 예고

- 담배가 건강에 미치는 영향을 알아본다.

학습 안내 자료

2~3/6 차시

1. 학습 목표

- 담배가 건강에 미치는 영향을 정확하게 설명할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

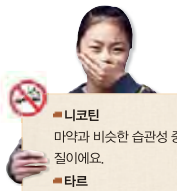
- 담배에 대하여 평소 궁금한 점이나 알고 있던 내용을 자유롭게 이야기하면서 담배가 우리 몸에 어떠한 영향을 미치는지 스스로 깨달을 수 있도록 한다. 이 과정에서 자율성, 다양성, 자기 주도적 학습을 경험할 수 있다.
- 담배를 피우는 것은 자신의 건강뿐만 아니라 주변 사람의 건강에까지 나쁜 영향을 미친다는 사실을 깨닫고 자아 존중, 배려 등의 가치 덕목을 기르도록 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 수업 도입부에서 담배란 무엇인지 생각해 보고, 우리가 담배와 관련하여 알고 있는 지식을 공유하도록 지도한다.
- 담배를 멀리하는 방법, 특히 유혹이나 스트레스 등을 극복할 수 있는 생산적인 방법(운동, 문화생활 등)을 찾도록 유도한다.

이해

담배가 건강에 미치는 영향을 알아봅시다.



담배는 마약처럼 중독성이 강한 약물로, 암을 일으키는 각종 화학 물질이 들어 있어 건강에 매우 해롭습니다. 담배가 우리 몸에 미치는 영향을 알고 담배를 멀리하도록 합니다.

니코틴
마약과 비슷한 습관성 중독 물질이에요.

타르
암을 일으키는 물질로, 담배 속에 140종류나 들어 있어요.

일산화탄소
몸속에서 산소가 원활하게 전달되지 못하게 해요.

활동 1 담배가 우리 몸에 미치는 영향 알아보기

담배의 해로운 물질은 나이가 어릴수록 영향을 크게 끼치며, 성장을 방해하고 질병에 걸릴 위험을 높입니다.

▲ 폐 모형

30

1 수업 안내

동기 유발

흡연에 관한 간단한 퀴즈를 푼다.

- 여자는 안되지만 남자는 흡연해도 괜찮지 않을까?
  - 아니다. 남녀 모두에게 해롭다. 특히, 남자만 흡연을 하더라도 가족이 모두 간접흡연에 노출된다.

수업의 흐름

① 담배가 우리 몸에 미치는 영향 알아보기
② 간접흡연 알아보기
③ 담배 멀리하기

2 본문 탐구

활동 1 담배가 우리 몸에 미치는 영향 알아보기

1. 어떻게 지도할 것인가?

담배에 관한 단순 지식 학습에 치우치지 말고, 담배를 피웠을 때 우리에게 어떤 악영향을 미치는지 살펴보며 학생들 스스로 담배가 나쁘다는 것을 인식할 수 있도록 지도한다.

2. 체육 교과에서의 금연 교육

담배의 유혹이나 흡연 습관을 극복하는 방법을 알아볼 때 체육 교과의 '신체 활동 가치'라는 본질을 고려하며 지도한다. 즉, 즐거운 운동과 다양한 신체 활동으로 스트레스를 극복하고 담배의 유혹이나 호기심을 떨

활동 2 간접흡연 알아보기

간접흡연이란 담배를 피우지 않는 사람이 흡연자가 피우는 담배 연기를 들이마시는 상태를 말합니다. 간접흡연을 하는 사람은 담배 끝에서 나오는 연기를 그대로 마시기 때문에 담배를 직접 피우는 사람보다 더 큰 피해를 입습니다.

활동 3 담배 멀리하기

호기심, 스트레스, 강제적 권유 등 담배를 피우려는 유혹을 물리치고 건전한 방법으로 건강을 지켜야 합니다.

싫다는 거부 의사를 확실히 밝힙니다.

자신의 몸을 소중하게 생각합니다.

주변 사람들을 배려합니다.

스트레스는 활발한 신체 활동으로 풉니다.

마음 튼튼

담배를 피우는 주변 사람이 금연할 수 있도록 응원의 한마디를 전달해 봅시다.

적용해 보아요 담배를 피우고 싶은 호기심이 생길 때 어떤 방법으로 유혹을 뿌리칠지 이야기해 봅시다.

31

학습 도움 자료

참고 누리집

- 건강 길라잡이 www.hp.go.kr

티칭 Tip

- 간접흡연을 한 사람이 직접 피운 사람보다 더 많은 피해를 입게 되는 이유는 부류연 때문이다. 담배 연기는 주류연과 부류연으로 구성되는데, 건강에 더 해로운 영향을 미치는 것이 부류연이다. 주류연은 흡연자가 들이마셨다가 내뿜는 연기(15%)이고, 부류연은 타고 있는 담배 끝에서 나오는 연기(85%)이다. 부류연은 독성이 주류연의 2~3배이고, 필터를 거치지 않아 더 해로우며, 입자가 작아 폐 깊숙이 침투한다.

  참고 자료: 한국건강증진재단(www.hp.go.kr), "건강길라잡이"
- 만약 친구가 담배를 피우는 모습을 목격했을 때에는 친구의 건강을 걱정하고 친구를 위하는 마음을 담아 피우지 말라고 부드럽지만 단호하게 이야기하고, 권유를 받게 된다면 용기 내어 단호하게 "싫어!"라고 거절할 수 있도록 지도한다.

창의·인성 Tip

- **마음 튼튼 지도**: 담배를 피우는 주변 사람이 금연할 수 있도록 응원 문구를 작성해 보도록 한다.

칠 수 있다는 점을 지도한다.

3. 담배가 우리 몸에 미치는 영향

① 체력이 저하된다.

- 세포, 기관에 산소 공급을 방해하여 기운이 없고 피로감을 쉽게 느끼며 금방 지친다.

② 성장과 발육을 저해한다.

- 몸이 성장하고 발육이 활발하게 이루어지기 위해서는 세포와 기관에 산소 공급이 원활해야 한다. 그러나 담배를 피우면 정상적인 산소 공급을 방해하기 때문에 성장과 발육을 저해하게 된다.

③ 학습 능력이 저하된다.

- 뇌에 산소가 부족해져 기억력이 떨어지고 집중력이 약해지는 등 학습 몰입도가 떨어진다.

④ 술, 마약 등의 다른 약물이나 비행 · 탈선으로 이어질 수 있다.

담배에는 어떤 성분이 들어 있는가?

담배 연기 속에는 사람에게 해로운 약 4,000여 종의 독성 화학 물질이 있는 것으로 추정된다.

- 니코틴: 강력한 중독을 일으키는 마약성 물질이며, 고혈압 · 마비 증상을 일으킨다.
- 타르: 담뱃진이라고 하는 검은색의 끈적끈적한 물질이며, 암을 일으키는 대표적 발암 물질이다.
- 일산화탄소: 담배가 불완전 연소될 때 나오는 기체이며, 만성적 산소 결핍으로 뇌의 발달을 저해한다.

- 비소: 개미 살충제로 사용한다.
- 암모니아: 세척제로 사용한다.
- 포름알데히드: 시체 방부제로 사용한다.
- 부탄: 불을 붙이는 점화액으로 사용한다.
- 카드뮴: 재충전 배터리에 사용한다.
- 청산가리: 쥐약으로 사용한다.

활동 2 간접흡연 알아보기

1. 간접흡연이란 무엇인가?

담배 피우는 사람이 만들어 내는 담배 연기를 담배를 피우지 않는 사람이 들이마심으로써 담배를 피우는 것과 같은 피해를 입는 것을 간접흡연이라고 한다.

2. 간접흡연이 더 나쁜 영향을 끼치는 이유는 무엇인가?

독성 화학 물질의 농도가 주류연(흡연자가 들이마신 후 내뿜는 연기)보다 부류연(타고 있는 담배 끝에서 나오는 담배 연기)이 2~3배 더 진하고, 담배 연기 입자는 더 작아서 폐의 더 깊은 부분에 영향을 미칠 수 있다.

3. 간접흡연의 피해 정도는 어떠한가?

- 담배를 피우는 배우자와 같이 사는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 폐암 발생률이 30%, 심장 질환 발생률은 40% 더 높은 것으로 나타났다.
- 흡연 가정의 어린이는 그렇지 않은 어린이에 비해 상기도 감염률이 매우 높고 폐 기능이 낮으며, 천식·기침·중이염 발현율이 6배나 높은 것으로 나타났다. 이외에도 여러 가지 잔병의 발병률도 더 높게 나타났다.

참고 자료: 한국건강증진재단, "건강길라잡이(www.hp.go.kr)"

활동 3 담배 멀리하기

1. 담배를 피우는 이유는 무엇인가?

① 심리적 동기: 정서적 동요, 심리적 갈등, 불안감 등의 스트레스를 받는 상황에서 담배라는 매개체를 통해 불안을 해소 또는 경감시키려고 한다.

② 주변 환경 요인: 가정이나 거리, 텔레비전 방송 등에서 보게 되는 흡연 장면과 주변 사람들의 흡연 여부, 담배 회사의 광고 등이 흡연을 시작하는 데 큰 영향을 끼친다.

③ 정신 분석 이론적 원인: 흡연·음주 등은 유아 시절에 성취하지 못했던 좌절된 구강 욕구를 늦게나마 충족하려는 행위로 본다.

④ 니코틴의 중독성: 의학적으로 마약으로 분류되는 니코틴은 담배를 피운 후 1분 이내에 그 절정에 달하는데, 신경을 흥분시키는 효과를 다시 얻기 위해서 담배를 계속 피우게 된다.

2. 담배를 멀리하기 위해서는 어떤 노력이 필요한가?

- 자신의 몸을 소중하게 생각하기
- 유혹을 물리치려는 굳은 의지와 용기 갖기
- 단호한 표정과 자세로 거절 의사 밝히기
- 스트레스, 불안감 등을 운동으로 해소하기
- 주변 사람들을 배려하는 태도 갖기

교사 피드백

흡연 권유를 거절하는 태도

- 우물쭈물하지 말고 똑바로 상대방의 눈을 쳐다보며 "싫어."라고 거절해야 한다.
- '담배 하나 못 피우는 겁쟁이'라고 놀려 댈 경우에는 담배를 피우지 않는 것이 더 용기 있는 선택이라고 자신 있게 말한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

담배를 피우고 싶은 호기심이 생길 때 어떤 방법으로 유혹을 뿌리칠지 이야기해 봅시다.

예시 운동이나 신체 활동 등을 통하여 호기심이나 유혹을 해소할 수 있다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 담배가 우리 몸에 미치는 영향을 설명할 수 있는가? 2. 간접흡연이 무엇인지, 또 주변에 어떤 영향을 미치는지 설명할 수 있는가? 3. 담배를 멀리하고자 하는 의지를 가지고 실천하고자 노력하는가?	관찰 평가 수행 평가

차시 예고

- 술이 건강에 미치는 영향에 대하여 알아본다.

자료실

담배와 금연

담배는 백해무익한 것이므로 멀리해야 한다.

1 담뱃잎 이야기

1492년 신대륙에서 콜럼버스가 발견한 '신기한 잎'은 150년 동안에 전 세계적으로 사용하게 되었다. 그러나 이 담배 식물은 곤충도 꺼리는 강력한 독성분을 가지고 있다.

담뱃잎은 공격을 받으면 '니코틴'이라는 독성분을 뿜어내는데, 이를 섭취한 곤충은 근육이 딱딱해지고 호흡이 멎고 심장 박동이 불규칙해진다. 담뱃잎의 니코틴 성분은 이처럼 외부의 공격이나 위험 상황에서 자기 방어 기제로 작용한다.

2 우리나라의 흡연 실태

우리나라의 흡연율은 조금씩 감소하고는 있으나 여전히 세계 최고 수준이다. 특히 우리나라의 성인 남성 흡연율은 40.8%로 OECD 회원국 중 최고를 기록하고 있다.

※15세 이상 매일 흡연자 기준 (단위: %)

국가	남성	여성	전체
OECD 평균	26.0	17.2	21.4
호주	16.4	13.9	15.1
캐나다('08)	19.0	13.7	20.5
프랑스	26.4	20.7	23.3
미국	16.7	13.6	15.1
일본	32.2	8.4	19.5
한국	40.8	5.2	22.9

출처: OECD, 'Health Data', 2012.

3 흡연과 질환

1. 암

현재 발생하는 모든 암의 30~40%는 흡연 때문이다. 전 세계적으로 매년 250만 명이 흡연으로 인한 질병으로 사망하며(세계 보건 기구), 우리나라에서도 매년 3만 명이 흡연으로 인한 질병에 걸려 사망한다고 보고되었다. 교통사고로 매년 1만 3천 명이 사망하는 것과 비교해 볼 때 담배로 인한 피해가 얼마나 큰가를 알 수 있다.

2. 호흡기계 질환

지속적인 흡연은 호흡 기능을 약화시킨다. 지속적인 기침, 가래, 호흡 곤란, 잦은 기관지 염증, 폐기종, 폐암, 객담, 기관지 손상, 섬모 운동 장애 등이 발생한다.

3. 심혈관계 질환

흡연자의 경우 비흡연자에 비해 심혈관계 질환에 걸릴 위험이 60~70% 더 크다. 심근 경색에 걸릴 확률이 3배, 뇌경색이 발생할 확률은 2배나 증가한다. 심근의 산소 부족, 부정맥, 심근 혈류량 감소, 혈전, 동맥 경화, 혈액 순환 장애, 혈압 상승, 빈혈 등이 생긴다.

4. 소화기계 질환

흡연은 소화기계의 모든 부분에 영향을 미쳐 속이 쓰리게 하거나 궤양을 일으킨다. 특히, 십이지장 궤양의 위험이 커지며 간에서 약물이 대사되는 과정에 영향을 미친다.

4 흡연자가 금연을 하기 위한 방법

금연에 성공하기 위해 가장 중요한 것은 자신의 의지이다. 자신의 흡연 형태와 흡연량을 관찰하여 적합한 금연 방법을 시행하고 스스로 금연하기 어려울 경우 금연 교실이나 전문가의 도움을 받는 것이 바람직하다.

참고 자료: 한국건강증진재단, "건강길라잡이(www.hp.go.kr)"

학습 안내 자료

4/6 차시

1. 학습 목표

- 술이 건강에 미치는 영향을 정확하게 설명할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 술에 대하여 평소 궁금했던 점이나 알고 있던 내용을 자유롭게 이야기하면서, 술이 우리 몸에 어떠한 영향을 미치는지 스스로 깨달을 수 있도록 한다. 이 과정에서 자율성, 다양성, 자기 주도적 학습을 경험할 수 있다.
- 최근에 사회적으로 문제가 되고 있는 알코올 중독과 관련한 가정 폭력, 사회 문제 등을 함께 살펴보며 학습할 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 수업 도입부에서 술이란 무엇인지 생각해 보고, 우리가 술과 관련하여 알고 있는 지식을 공유하도록 지도한다.
- 술을 멀리하는 방법에 중점을 둔다. 유혹이나 스트레스 등을 극복할 수 있는 생산적인 방법(운동, 문화생활 등)을 찾도록 지도한다.

술이 건강에 미치는 영향을 알아봅시다.

술은 알코올 성분이 들어 있는 음료로, 마시면 취하게 됩니다. 특히 어린이, 청소년의 음주는 정상적인 성장을 방해하고 여러 질병을 일으키는 원인이 되므로 멀리해야 합니다.

활동 1 술이 우리 몸에 미치는 영향 알아보기

술을 마시면 신체적으로 여러 가지 고통이 생기고 의식이 흐린 상태에서 행동하게 됩니다. 술은 개인 건강의 문제뿐만 아니라, 여러 가지 사회 문제를 일으키기도 합니다.

32

1 수업 안내

동기 유발

음주에 관한 간단한 퀴즈 풀기

- 술을 마시면 얼굴이 붉어지는 사람이 건강하다?
  - 아니다. 음주 후 얼굴이 붉어지는 것은 아세트알데히드를 분해하는 효소가 선천적으로 결핍되어 있거나 부족해서 나타나는 부작용이다.

수업의 흐름

① 술이 우리 몸에 미치는 영향 알아보기
② 술과 관련된 사건 사고 알아보기
③ 술 멀리하기

2 본문 탐구

활동 1 술이 우리 몸에 미치는 영향 알아보기

1. 어떻게 지도할 것인가?

- 음주가 사람의 건강에 어떤 해로운 영향을 미치는지 함께 살펴보도록 한다.
- 단순히 개인 건강만의 문제가 아니라 가정과 사회의 여러 문제를 야기한다는 점을 강조하여 책임감과 배려의 덕목을 함께 생각해 보도록 지도한다.

2. 술이란 무엇인가?

알코올 성분이 들어 있어 마시면 취하는 음료를 총칭하는 말이다. 취하게 만드는 요소는 술 속의 에틸알코올이므로, 성분으로는 알코올 함량의 최저한도로써

활동 2 술과 관련한 사건 사고 알아보기

술은 여러 가지 사회 문제를 일으키기도 합니다. 술과 관련된 사건이나 사고에는 어떤 것들이 있는지 알아봅시다.

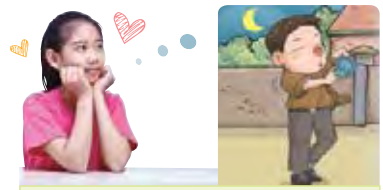
출처: KBS 뉴스(news.kbs.co.kr)

고속도로 음주운전 사고로 일가족 4명 참변

6월 11일 오전 0시 44분쯤 인천 중구 인천 공항 고속도로에서 김 모 씨(38)가 술을 마시고 운전을 하다 앞서 가던 승용차를 들이받았습니다. 이 사고로 앞차에 타고 있던 김 모 씨(44)와 부인(42), 중학생 딸(12)과 초등학생 딸(8) 등 일가족 4명이 모두 숨졌습니다.

활동 3 술 멀리하기

술을 많이 마시는 주변 어른께서 술을 멀리할 수 있도록, 건강을 걱정하는 마음을 담아 메시지를 전달해 봅시다.



사랑하는 아빠께
아빠! 저희를 위해 열심히 일하고 애써 주셔서 감사합니다.
- 중략 -
술 때문에 아빠 건강이 나빠질까 봐 무척 걱정돼요.
술은 조금만 드세요.
- 이하 생략

메시지 전달하기

- 방법: 예 문자 메시지, 이메일, 편지 등
- 받는 사람:
- 내용:

정리해 보아요 금주의 필요성에 대하여 이야기해 봅시다.

33

학습 도움 자료

참고 누리집

- 건강 길라잡이 www.hp.go.kr
- 대한보건협회 www.kpha.or.kr

티칭 Tip

- 가상 체험을 통해 음주 상태를 경험토록 한다면 효과적인 음주 교육이 될 수 있다. 가상 체험을 직접 할 수 없다면 관련된 자료를 소개해 주는 것도 도움이 된다.

창의 Tip

- 술에 들어 있는 알코올 성분이 몸속에서 어떻게 변하여 피해를 주는지 조사해 본다.
  - 술을 한 잔만 마셔도 얼굴이 빨개지는 홍조증을 나타내는 사람이 많다. 알코올의 유독성 대사산물인 아세트알데히드가 축적되어 이런 현상이 나타난다. 독성이 강하고 암 유발 물질로도 알려져 있는 아세트알데히드는 분해되지 않을 경우 혈관을 타고 온몸으로 퍼지게 된다. 이때 독성 물질에 의해 혈관이 확장되는데 이 때문에 얼굴이 붉어지고 숨이 가빠진다.

다른 음료와 구별한다. 그 양은 0.5~1%로서 나라에 따라 다르지만, 한국의 주세법상으로는 알코올분 1도 이상의 음료를 말한다. 출처: 두산백과

3. 술이 우리 몸에 미치는 영향

① 상황 판단력 · 기억력 · 자제력 등이 떨어진다.

- 우리 몸의 간이나 뇌는 과음한 후에는 일정 시간이 지나야 정상적으로 회복되는데, 자주 과음을 하다 보면 자신도 모르게 신체 기능이 하나씩 악화된다.
- 취중에는 사고 및 판단도 흐려지고, 무슨 이야기를 하였는지 기억이 잘 나질 않는다.
- 숙취 현상이 심하면 뇌세포가 손상되어 점점 치매 비슷한 망각 현상이 생기고, 베르닉 코사코프 증후군 같은 정신병을 초래할 수 있다.

② 속이 쓰리고 구토를 하게 된다.

- 단시간에 많은 양의 술을 마시면 우리 몸의 세포는 제대로 대응을 못하여 뇌 중추 신경의 억제로 숨이 멈추거나 심장 마비가 일어날 수 있다. 몸에 해를 끼치거나 독이 될 수도 있는 술을 위장에서 흡수되기 전에 구토를 함으로써 급성 또는 만성적인 술의 영향을 미리 방지하는 것이다.

③ 균형 감각을 잃고, 동작이 부자연스러워진다.

- 뇌 신경 세포에 알코올이 확산되어 뇌에 마비 현상이 일어난다. 뇌 속에 몸의 균형 감각 등을 담당하는 부분이 마비되어 운동 기능과 감각이 약해진다.

④ 얼굴이 붉어지고 두통이 발생한다.

- 알코올의 유독성 대사산물인 아세트알데히드가 축

척되어 얼굴이 붉어지고 두통이 생긴다.

교사 피드백

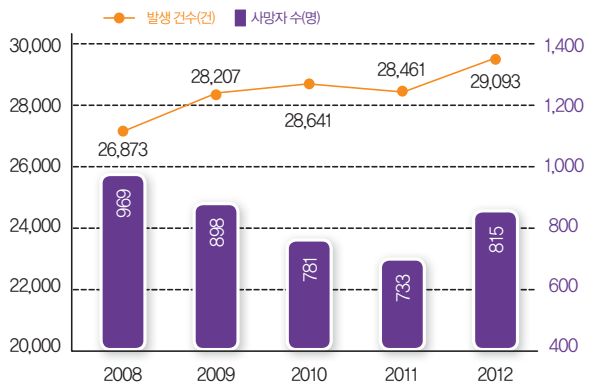
어린이, 청소년 음주가 특히 나쁜 이유는 무엇인가요?

청소년은 신체 내의 세포를 비롯한 모든 조직이 아직 성숙하지 못했기 때문에 술이 신체에 미칠 수 있는 폐해는 성인보다 더 크게 작용한다.

성장기에 술을 마시면 빠른 속도로 뇌 신경 세포에 알코올이 확산해 뇌에 마비 현상이 일어난다. 감각과 운동 능력이 약해지며 판단력이 흐려지고 기억력이 떨어진다. 알코올로 인해 파괴된 뇌 신경 세포는 다른 조직 세포와는 다르게 재생되지 않는다. 또, 알코올은 중독성이 있어 어린 시절부터 술을 마시면 성장하여 알코올 중독에 걸리기 쉽다.

활동 2 술과 관련한 사건 사고 알아보기

1. 음주 운전으로 인한 교통사고



출처: 도로교통공단

최근 5년 동안 음주 운전 발생 건수는 꾸준히 증가하여 최근 2012년도에는 대략 3만 명에 이르렀다. 사망자 수도 2011년도에 비해 2012년에는 약 100명 정도 증가하였다.

2. 음주로 인한 가정 폭력과 성추행 사고

음주로 인한 가정의 피해가 점점 더 심각해지고 있다. 2012년 6월 4일 서울 지방 경찰청 통계에 의하면 지난 2011년 동안 음주로 인한 가정 폭력 사건은 2010년 1,891건보다 4.2% 증가한 1,971건에 달했다. 그리고 2012년 6월 15일 서울 신촌의 모 대학교 동아리에서 술 게임을 하다가 성추행 사건이 발생하였다.

출처: 대한보건협회

활동 3 술 멀리하기

1. 술을 많이 마시는 주변 어른께서 술을 멀리할 수 있도록 어떤 노력을 기울일 수 있는가?

문자 메시지, 편지와 같이 글이나 대화를 통하여 술을 멀리하도록 권유할 수 있다.

예시 아빠, 늦은 밤까지 일하시느라 힘드시죠? 항상 우리를 위해 애써 주셔서 정말 감사해요. 요즈음 아빠께서 술을 자주 드시는 것 같아요. 저는 아빠의 건강이 나빠질까봐 항상 걱정하고 있답니다. 회사에서 술을 마시게 되면 조금만 드세요. 사랑해요, 아빠!

2. 술 권유를 거절하는 데 필요한 대처 기술

우물쭈물하지 말고 분명하고 확고하면서 친근한 목소리로 "안 마십니다." 혹은 "사양합니다."라고 말한다. 대신 다른 음료수를 마시고 싶다면 "술을 마시지 않습니다. 대신 음료수를 마시겠습니다."라고 말한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

금주의 필요성에 대하여 이야기해 봅시다.

- 성장기 어린이는 신체 내의 세포를 비롯한 모든 조직이 아직 성숙하지 못했을 뿐만 아니라 계속 성장하는 단계에 있기 때문에 금주해야 한다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 술이 우리 몸에 미치는 영향을 설명할 수 있는가? 2. 지나친 음주가 가정과 사회에 미치는 영향을 이야기할 수 있는가? 3. 술을 멀리하고자 하는 의지를 가지고 실천하고자 노력하는가?	관찰 평가 수행 평가

차시 예고

- 금연 · 금주 홍보 활동을 계획하고 실천하는 방법을 알아본다.

자료실

술과 금주(禁酒)

1 알코올 남용과 알코올 의존

1. 개념

알코올 남용과 알코올 의존을 흔히 '알코올 중독(alcoholism)'이라고 하나, 정확한 개념은 아니다. 미국 정신 의학회의 '정신 장애 진단 통계 편람'에서는 '알코올 중독'이라는 용어를 사용하지 않는다.

알코올 남용은 과도한 음주로 인한 정신적 · 신체적 · 사회적 기능에 장애가 오는 것을 일컫는 말이며, 알코올 남용이 심한 경우 알코올 의존에 이르게 된다.

2. 증상

- 스스로 술을 마시는 것을 조절할 수 없다.
- 한 개인이 정상적인 기능을 유지하기 위해 상당한 양의 술을 매일 마신다.
- 특정 시간에 집중하여 과음을 하는 패턴을 규칙적으로 보인다.
- 몇 주에서 몇 개월 폭음을 한 후 일정 기간 금주를 하는 패턴을 반복한다.

3. 원인

- 유전적 요인: 가족력
- 신체적 원인: 뇌 안에 있는 신경 전달 물질이 관여하여 중독에 대한 요구를 늘린다는 가설
- 심리적 원인: 수치심, 소외감, 불안, 초조, 자극 과민성 등의 심리 상태
- 사회적 원인: 우리나라와 같이 음주 문화에 대한 허용적인 사회 분위기

4. 치료

스스로 의지가 없으면 불가능하다. 다른 마약 중독과 같이 중독 상태에서 술을 끊는다는 것은 매우 어렵다. 그래서 초기에는 입원 치료가 필요할 수도 있다.

2 금주 · 절주를 위한 명언 모음

술은 게으름의 원인이 되는 것이다. 술에 빠지게 되면 다음과 같은 여섯 가지의 과오가 생긴다.

첫째, 당장 재산의 손실을 입게 되며,
둘째, 다툼이 잦아지며,
셋째, 쉽게 병에 걸리며,
넷째, 악평을 듣게 되며,
다섯째, 벌거숭이가 되어 치부를 드러내게 되며,
여섯째, 지혜의 힘이 약해진다. - "아함경"

모든 악덕 중에 음주만큼 성공을 방해하는 것은 없다. - 윌터 스코트

목이 마를 때 한 방울의 물은 단 이슬 같지만, 취한 후에 잔을 더하는 것은 마시지 않는 것보다 못하다. - "명심보감"

사람이 술을 마시고, 술이 술을 마시고, 술이 사람을 마신다. - "법화경"

바다에 빠져 죽은 사람보다 술에 빠져 죽은 사람이 더 많다. - T. 풀러

우리는 서로의 건강을 위해 축배하고 자신들의 건강을 해친다. - J.K. 제롬

음주는 인간을 배고프게 한다. 그렇지 않으면 거짓말을 시킨다. - 윌킨즈

애주가에게 먹힌 술이 애주가에게 복수한다. - 레오나르도 다 빈치

출처: 서울대학교병원

학습 안내 자료

5~6/6 차시

1. 학습 목표

- 금연 · 금주와 관련한 홍보 활동을 계획하고 실천할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 다양한 금연 · 금주 홍보 활동 중에서 자신이 잘할 수 있고 즐겁게 참여할 수 있는 것을 선택하여 적극적으로 참여한다.
- 선택한 활동에 책임감을 가지고 최선을 다하도록 한다. 함께하는 친구들을 배려하고 진지한 자세로 임하도록 한다.
- 교내, 학교 주변으로 장소를 한정짓지 말고 원하는 경우 SNS(Social Network Service), 인터넷 동영상 등을 활용하여 넓혀 가는 것도 허용한다.

3. 지도상의 유의점

- 다양한 활동 중에서 선택할 수 있는 기회를 제공하여 스스로 책임감을 가지고 활동에 임할 수 있도록 지도한다.
- 자기 주도적 학습이 되도록 홍보 활동을 스스로 계획하고 실천한 다음에는 자기 반성을 하도록 지도한다.

금연·금주 홍보 활동을 계획하고 실천해 봅시다.

홍보 방법에는 표어, 포스터, 동영상(UCC), 율동 만들기 등이 있습니다.

금연, 금주에 대한 홍보물을 만들고, 계획을 세워 학교나 주변에서 홍보 활동을 해 봅시다.

활동 1 금연·금주 홍보 활동 계획하기

술과 담배가 건강에 안 좋은 영향을 끼치는 점에 대하여 이야기해 보고, 홍보 활동을 계획해 봅시다.

홍보 방법	역할 분담	시간 및 장소	준비물

활동 2 홍보 활동 실천하기

친구들과 함께 홍보 활동을 실천해 봅시다.

34

1 수업 안내

동기 유발

금연·금주와 관련한 다양한 캠페인 광고 감상하기

- 담배와 술이 개인의 건강과 사회에 미치는 영향을 보여 주는 광고
  - 광고에서 무엇을 보았는가?
  - 가장 기억에 남는 광고 장면은 무엇인가?
  - 광고에서 말하고자 하는 바는 무엇인가?

수업의 흐름

① 금연 · 금주 홍보 활동 계획하고 실천하기
② 금연 · 금주 홍보 활동 평가 및 반성하기

2 본문 탐구

활동 1 금연 · 금주 홍보 활동 계획하고 실천하기

1. 날짜 및 시간, 장소 선정하기

예 ○○월 ○○일 학교 정문 앞

2. 준비물 확인 및 챙기기

- 도화지, 펜, 카메라, 피켓, 간편한 복장 등

3. 홍보 자료(콘텐츠) 제작

- 표어나 문구 생각하기, 글짓기 형식 선정하기
- 그림 그리기, 예시 글 제작하기

4. 홍보 대상 선정하기

- 학교 내 또는 주변 학교 학생들

학습 도움 자료

참고 누리집

- 건강 길라잡이 www.hp.go.kr
- 대한보건협회 www.kpha.or.kr

티칭 Tip

- 홍보 활동을 진행할 때에는 학교 실정에 따라 학년별, 반별, 분단별, 모둠별 등으로 그룹을 지어 다양하게 활동할 수 있다.

창의·인성 Tip

- **생각 튼튼 지도**: 금연, 금주의 필요성을 느끼지 못하거나 캠페인 활동에 관심이 없는 친구를 어떻게 설득하여 함께 참여할 수 있을지 생각해 본다.
  - 흡연과 음주의 해로운 점을 같이 찾아 이야기해 본다.
  - 홍보의 중요성을 강조한다. 이미 알고 있지만 평소 실천하는 데 어려움이 있는 것은 자꾸 잊으려고 하기 때문이다. 따라서 홍보 활동을 통해 계속 인식시키면 효과가 있다.

- 마을 주민 어른들

5. 실천하기

- 학생들에게 활동을 위한 선택권을 주어 자율성을 발휘할 수 있도록 기회를 제공한다.
- 자신이 선택한 만큼 책임감을 가지고 활동에 임할 수 있도록 격려한다.

활동 2 금연 · 금주 홍보 활동 평가 및 반성하기

- 홍보 활동의 반성 및 차후 계획, 홍보 효과 등을 자세히 기록한다.
- 홍보 활동을 하며 느낀 점을 자유롭게 이야기한다.
  - 계획한 대로 잘 이루어진 것은 무엇이었는가?
  - 생각보다 어려웠던 점은 무엇이었는가?

3 수업의 정리

정리해 보아요

금연, 금주 홍보 활동에 참여한 소감을 발표해 봅시다.

예시 여러 사람이 관심을 가져 주어 기뻤다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 계획과 실천, 평가가 제대로 이루어졌는가? 2. 책임감과 배려하는 태도를 가졌는가?	수행 평가

차시 예고

- 재해 · 재난을 예방하고 대처하는 방법을 살펴본다.

교수·학습 과정안 (예시)

대단원	1. 건강 활동	중단원	2. 담배와 술을 멀리해요		
학습 주제	담배가 건강에 미치는 영향을 알아봅시다.	교과서 쪽수	30~31	차시	2~3/6
학습 목표	담배가 건강에 미치는 영향을 정확하게 알고 설명할 수 있다.				
창의 · 인성 요소	문제 해결 능력, 절제, 논리적 · 분석적 사고, 배려, 자기 조절				
지도 장소	교실	수업 모형	직접 교수 모형		
수업 개선 전략	학습 집단	모둠별 학습			
	교수 · 학습 준비물	사전 조사 자료(간접흡연)			
	ICT 활용	동영상, 사진, 뉴스, 퀴즈 PPT			

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
도입	전시 학습 확인	○ 흡연의 의미와 특성 이야기하기 • 흡연이란 담배를 피우는 것을 말한다. 담배는 심신의 건강에 나쁠 뿐만 아니라, 주변 사람에게도 피해를 준다. 특히 중독성이 매우 강해 한 번 흡연하게 되면 끊기가 힘들다.	10	• 담배 식물 사진
	동기 유발	○ 흡연, 담배와 관련한 간단한 퀴즈 풀기 • 여자는 안되지만, 남자는 흡연을 해도 괜찮을까? – 흡연은 남녀 구분 없이 모두에게 해롭다. 가정에서 남자만 흡연해도 가족 모두 간접흡연으로 피해를 받는다. • 순한 담배만 피우면 건강상 큰 문제가 없지 않을까? – 대체로 순한 담배를 피우게 되면 담배를 깊게 들여 마시거나 많은 양을 피우기 때문에 마찬가지로 해롭다.		• 퀴즈 PPT • 담배나 흡연과 관련하여 잘못 알고 있는 정보, 또는 생각해 볼 만한 것들을 질문하여 흥미를 유발한다.
	학습 문제 인지	담배가 건강에 미치는 영향을 알고, 담배를 멀리하는 태도를 기른다.		
	활동 안내	○ 활동 안내하기 • 활동 1. 담배가 우리 몸에 미치는 영향 알아보기 • 활동 2. 간접흡연 알아보기 • 활동 3. 역할극으로 담배 멀리하기		• 수업의 흐름을 미리 파악하고 스스로 학습 준비를 할 수 있도록, 학습 문제와 활동을 제시하여 이해할 수 있도록 한다.
전개	담배가 건강에 미치는 영향	활동 1. 담배가 우리 몸에 미치는 영향 알아보기 ○ 체력이 저하된다. – 세포, 기관에 산소가 공급되는 것을 방해하여 기운이 없고 쉽게 피로를 느끼며 금방 지친다.	10	

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
		• 성장과 발육을 저해한다. – 몸의 성장과 발육이 활발하게 이루어지기 위해서는 세포, 기관에 산소가 원활하게 공급되어야 한다. 그러나 흡연하면 정상적인 산소 공급을 방해하기 때문에 성장과 발육을 저해한다 • 학습 능력이 저하된다. – 뇌에 산소가 부족해져 기억력이 떨어지고 집중력이 약해지는 등 학습 몰입도가 떨어진다. • 술, 마약 등의 다른 약물 사용이나 비행, 탈선으로 이어질 수 있다.		• 사진, 영상 자료를 활용하여 학생들이 자료를 보고 담배가 건강에 미치는 나쁜 영향을 직접 찾아볼 수 있도록 한다. • 모둠별로 담배가 건강에 미치는 영향을 찾아 발표하게 할 수 있다. • 니코틴, 타르, 일산화탄소와 같이 담배에 들어 있는 유해 성분과 관련지어 흡연이 건강에 미치는 나쁜 영향력을 정리할 수 있도록 한다.
	담배 성분	**[담배 성분]** • 니코틴: 강력한 중독을 일으키는 마약성 물질, 고혈압, 마비 증상을 일으킴. • 타르: 담뱃진이라고 하는 검은색의 끈적끈적한 물질, 암을 일으키는 대표적 발암 물질 • 일산화탄소: 담배가 불완전 연소할 때 나오는 기체, 만성적 산소 결핍으로 뇌의 발달을 저해함.		
	간접흡연의 의미	활동 2. 간접흡연 알아보기 ○ 간접흡연의 의미 알아보기 • 간접흡연이란 담배를 피우는 사람이 만들어 내는 담배 연기를 담배를 피우지 않는 사람이 들이마심으로써 담배를 피우는 것과 같은 피해를 입는 것을 말한다.	30	• 최근 사회적으로도 문제가 되는 간접흡연의 중요성을 강조한다.
	간접흡연의 해로운 점	○ 간접흡연이 더 해로운 이유 알아보기 부류연이 주류연보다 독성 물질 농도를 2~3배 더 포함하고, 담배 연기 입자가 더 작아서 폐의 깊은 부분에 영향을 미칠 수 있다. • 담배 연기는 주류연과 부류연으로 구성되며, 간접흡연은 부류연이 85%, 주류연이 15%를 차지한다. – 주류연: 흡연자가 들이마신 후 내뿜는 연기 – 부류연: 타고 있는 담배 끝에서 나오는 생담배 연기		• 일반적으로 직접 담배를 피우는 것이 더 해롭다고 생각할 수 있다. 따라서 직접 피우는 것 이상으로 간접흡연이 해롭다는 사실을 인지할 수 있도록 지도한다. • 개인별 발표 자료
	간접흡연 피해 사례	○ 간접흡연으로 인한 피해 사례 발표하기 • 자기 경험 이야기하기 – 길을 걸어갈 때 담배를 피우는 사람 때문에 연기를 마셔 기침이 나고 머리가 아팠다. – 가까이서 말하면 냄새가 나서 불쾌하다. • 조사한 자료 발표하기 – 배우자가 흡연하는 사람은 그렇지 않은 사람보다 폐암 발병률이 30%, 심장병 발병률이 40% 높은 것으로 나타났다.		• 학생들이 직접 경험한 사례나 주변 사람들의 경험, 뉴스 · 신문 등을 통해 조사한 내용을 서로 이야기하면서 학생들의 실생활과 연관 지어 학습이 이루어지도록 한다.

교수·학습 과정안 (예시)

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
		– 흡연 가정의 어린이는 그렇지 않은 어린이보다 폐 기능이 떨어지고 천식, 기침, 중이염 발병률이 6배나 높은 것으로 나타났다.		• 학생들 수준에서 실천할 방법을 함께 찾도록 한다.
	담배 멀리하기	활동 3. 역할극으로 담배 멀리하기 ○ 담배를 피우는 이유 파악하기	20	
		• 심리적 동기: 정서적 동요, 심리적 갈등, 불안감, 스트레스 등 • 환경: 가정, 사회에서 주변 사람들의 흡연 여부, 드라마 · 영화 · 각종 담배 관련 광고로 접할 기회가 많은 흡연 장면 • 니코틴의 중독성: 흥분 효과를 다시 얻기 위해서 계속 흡연함. ○ 담배를 멀리하기 위한 방법 찾기 • 자신의 몸을 소중하게 생각하기 • 단호한 표정과 태도로 거절 의사 밝히기 • 스트레스, 불안감 등을 운동으로 없애기 • 주변 사람들을 배려하는 태도 가지기(간접흡연)		
	역할극 하기	○ 역할극 준비하기 • 상황 설정하기: 주변에서 있을 법한 상황을 떠올려 선정한다. 예 골목에서 동네 형들이 흡연을 강요한다. • 등장인물 정하기: 필요한 인물의 수와 역할을 정하고, 인물의 성격, 행동 등 특징을 구체화한다. • 대본 작성하기: 모둠원과 협의하여 구체적인 줄거리와 대사를 꾸미고, 담배를 멀리하기 위한 태도가 잘 드러나는지 확인한다. • 연습하기: 대본을 바탕으로 실제 상황인 것처럼 연습한다.		• 상황, 인물, 대사 등을 구체적으로 설정하여 연습할 수 있도록 안내한다.
		○ 역할극 발표하기 • 모둠별로 준비한 역할극을 진지한 태도로 실연한다. • 다른 모둠의 발표를 보며 담배를 멀리하려는 방법이 잘 드러났는지 확인하면서 감상한다. ○ 평가하기 • 느낀 점 말하기 예 거절 의사를 단호하게 밝히는 것이 중요하다. • 칭찬하기: 열심히 참여한 친구들을 칭찬하고 격려한다.		• 모둠 구성원이 모두 협동하여 역할극을 준비하도록 격려한다. • 칭찬 및 격려 활동을 통해 인성을 함양할 수 있도록 한다.
정리	**수업의 마무리 및 평가**	○ 배운 내용 정리하기 • 내용 정리 퀴즈 풀기 예 흡연이 우리 몸에 미치는 나쁜 영향은 무엇입니까? ○ 평가하기 • 담배가 우리 몸에 미치는 영향을 설명할 수 있다. • 간접흡연의 의미와 영향을 설명할 수 있다. • 담배를 멀리하려는 의지를 가지고 적극적으로 실천할 수 있다.	10	• 자기 평가, 동료 평가가 함께 이루어지도록 한다.
	차시 예고	○ 차시 예고하기 • 술이 건강에 미치는 영향을 알아본다.		

① 평가 계획

평가 기준	평가 관점		평가 방법	평가 시기
○ 담배가 우리 몸에 미치는 영향을 설명할 수 있는가? ○ 간접흡연이 무엇인지, 주변에 어떤 영향을 미치는지 설명할 수 있는가? ○ 담배를 멀리하려는 의지를 가지고, 이를 실천하고자 노력하는가?	상	• 담배가 우리 몸에 미치는 영향을 구체적으로 말한다. • 간접흡연의 의미와 주변에 미치는 나쁜 영향을 정확하게 설명한다. • 담배를 멀리하는 방법을 알고 적극적으로 실천하려는 의지를 보인다.	• 관찰 평가 • 평가지	• 수업 중 • 수업 후
	중	• 담배가 우리 몸에 미치는 영향을 추상적으로 말한다. • 간접흡연의 의미는 알지만, 주변에 미치는 나쁜 영향은 정확하게 설명하지 못한다. • 담배를 멀리하는 방법을 알고 어느 정도 실천하려는 의지를 보인다.		
	하	• 담배가 우리 몸에 주는 영향을 거의 말하지 못한다. • 간접흡연의 의미와 주변에 미치는 나쁜 영향을 설명하지 못한다. • 담배를 멀리하는 방법을 모르고, 실천하려는 의지가 부족하다.		
평가 기준 (◎: 3점, ○: 2점, △: 1점)	상	• 평가 결과 8점 이상		
	중	• 평가 결과 6~7점		
	하	• 평가 결과 5점 이하		

② 관찰 평가지

과정 평가 (잘함: ◎, 보통: ○, 노력 요함: △)						
학생 이름 / 평가 내용						
담배가 우리 몸에 미치는 영향을 설명할 수 있는가?						
간접흡연의 의미와 주변에 미치는 영향을 설명할 수 있는가?						
담배를 멀리하기 위한 방법을 설명할 수 있는가?						
모둠 활동에 책임감을 가지고 적극적으로 참여하는가?						
담배를 멀리하려는 의지를 가지고 실천하고자 노력하는가?						
교사의 종합 평가						

3 조심해요! 재해와 재난

가 단원 안내

3단원 '조심해요! 재해와 재난'에서는 우리나라에서 발생하는 각종 재해와 재난의 실태와 문제점을 이해하고, 화재나 홍수 및 지진 등의 재해와 재난 사고 발생 시의 대처 행동을 습득하도록 한다. 이 단원에서는 사고 발생 원인에 따라 재해와 재난으로 나누어 제시하고 있다. 예상하지 못한 자연 현상으로 인해 인명이나 재산에 큰 피해를 입는 것을 재해라고 하고, 사람의 실수나 부주의 또는 고의적인 행동으로 일어나는 사고를 재난이라고 한다. 이처럼 신체의 부상이 우려되는 재해와 재난 상황에서 건강을 지키기 위하여 무엇보다 요구되는 것은 '상황 판단력'이다.

재해의 경우에는 매년 계절과 시기에 따라 같은 피해를 반복해서 입는다. 특히, 봄철 황사, 여름철 풍수해(태풍 · 집중 호우 · 홍수) 등은 피해가 커 많은 사람들에게 고통을 준다. 이러한 자연재해가 주로 언제 발생하는지, 어떤 피해를 주는지 살펴보고 미리 대비하여 피해를 줄일 수 있도록 대처 행동을 익힌다.

재난의 경우에는 충분히 예방이 가능하다. 재난은 사람의 태도나 행동, 사고(思考)에 원인이 있기 때문에 사전에 주의를 기울이고 조심한다면 사고 발생을 상당 부분 줄일 수 있다. 따라서 예방법을 잘 알고 실천하는 것이 무엇보다 중요하고, 사고가 발생할 때를 대비하여 대처 행동을 습득하도록 한다.

나 단원 학습 전개

다 단원 내용 및 지도 방법

지금까지 우리나라에서 발생한 각종 재해와 재난의 실태를 살펴보며 문제점이 무엇이고 어떻게 해야 예방할 수 있을지 생각해 볼 수 있도록 지도한다. 학생들이 스스로 여러 재해 · 재난 사고를 조사하여 발표해 보도록 하면서 통합적 교수 · 학습 활동이 가능하다.

재해 · 재난 사고의 경우에는 한 번 발생하면 그 피해가 너무 크다. 따라서 가능한 한 예방하여 발생하지 않도록 하는 것이 가장 좋은 것임을 깨닫고 일상생활에서 스스로 안전을 점검하고 조심할 수 있도록 한다. 만약 사고가 발생했다면 빠르고 안전하게 대처하여 그 피해를 최소화해야 한다.

이때 가장 필요한 것이 바로 상황 판단력이다. 위급한 재난 상황에서 지나치게 당황하고 흥분하면 오히려 더 큰 위험을 만들 수 있다. 따라서 평소 안전 교육에 열심히 참여하여 자주 발생하는 재난 사고의 대처 행동을 습득해 몸에 익히는 것이 중요하다는 사실을 학생들이 인지하도록 지도한다. 재난 상황별 역할극 하기, 대처 행동 홍보물 만들기 등의 활동을 통하여 대처 행동을 습득할 수 있다.

라 단원 평가

단원의 목표에 얼마나 도달하였는지를 평가한다. 그리고 이해, 수행 능력, 실천 능력, 감상이나 태도와 관련하여 평가한다.

- 우리나라에서 발생하는 각종 재해의 실태와 문제점을 이해하였는가?
- 화재나 홍수 및 지진 등의 재난 사고 발생 시 대처 행동을 습득하였는가?
- 일상생활 속에서 재해 예방의 중요성을 알고 예방법을 실천하였는가?
- 재난 상황에서 빠르고 안전하게 대처할 수 있는 상황 판단력의 가치를 이해하고 길렀는가?

마 배경 지식

최근 10년간(2003~2012년) 피해가 기록된 자연재해는 총 156회로 426명의 인명 피해와 11조 5,561억 원의 재산 피해가 발생하였다. 우리나라에는 주로 여름철에 태풍과 호우로 인한 피해가 크다. 최근에는 기후 변화의 영향으로 12월에 대설 피해 발생이 증가하고 있고, 봄철 황사나 미세먼지 등으로 피해를 입고 있다.

인적 재난의 경우 최근 5년간(2007~2011년) 총 141만여 건의 사고가 발생하였는데, 자연재해에 비하여 월등히 많이 발생했음을 알 수 있다. 특히 최근 10년간(2003~2012) 매해 평균 인명 피해를 살펴보면 자연재해 43명, 교통사고 6,048명, 화재(산 화재는 제외) 431명으로, 인적 재난인 교통사고와 화재로 인한 피해가 심각한 수준임을 알 수 있다. 따라서 사람이 원인이 되는 인적 재난 사고를 예방하고 피해를 줄이기 위해서는 무엇보다 예방 활동이 필요하다.

출처: 소방방재청 재난상황실 자료

학습 안내 자료

1/5 차시

1. 학습 목표

- 재해와 재난의 의미 및 특성을 알고, 재해와 재난으로부터 안전하기 위한 방법을 알 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 우리나라와 외국의 재해와 재난 사고 자료와 영화나 드라마 등의 장면까지 다양하게 자료를 제시하여 재해와 재난 사고에 대한 경각심을 가지도록 한다.
- 여러 재해와 재난 사고의 피해 규모, 상황 판단력의 필요 등을 파악하면서 종합적·논리적 사고를 촉진시키도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 재해와 재난 사고에 대하여 생각해 보고 이야기할 수 있도록 충분한 시간을 주어 사고를 촉진한다.
- 다양한 멀티미디어 자료, 신문, 뉴스 보도 자료 등을 제공함으로써 현실성을 높이고 경각심을 일깨운다.
- 나에게도 충분히 일어날 수 있는 사건임을 깨달아 안전 교육에 대한 필요성을 느낄 수 있도록 지도한다.

3

조심해요! 재해와 재난

재해와 재난은 예상하지 못하게 발생하는 경우가 많아 그 피해가 큽니다. 평소 사고 예방법을 익히고 사고가 발생했을 때에는 신속하고 올바르게 대처함으로써 우리의 안전을 지킬 수 있습니다.

36

1 수업 안내

동기 유발

대표적인 재해·재난 영화 포스터를 보면서 원인, 피해, 대처 방법 등에 대하여 이야기한다.

- 영화 "해운대": 갑작스런 지진 해일로 한순간에 수많은 인적·물적 피해를 입었다.

수업의 흐름

① 재해와 재난의 의미와 특성 알아보기
② 재해와 재난으로부터 안전하기 위해서 어떻게 해야 할까?

2 본문 탐구

활동 1 재해와 재난의 의미와 특성 알아보기

1. 재해와 재난의 의미

자연의 이상 현상 혹은 인간의 잘못된 사고방식이나 행동 때문에 발생하는 대형 사고이다.

2. 재해와 재난의 특성

- 발생하는 규모와 정도가 크다.
- 인적·물적 피해가 매우 크다.
- 예상하지 못하며 갑작스럽게 발생하기도 한다.
- 워낙 그 피해가 크기 때문에 예방이 최선이다.
- 빠른 상황 판단력과 대처 방법으로 피해를 줄인다.

학습 도움 자료

참고 누리집

- 국가재난정보센터 www.safekorea.go.kr

티칭 Tip

- 내가 아는 재해와 재난 사건 사고의 모습을 자유롭게 이야기할 수 있도록 한다. 영화나 드라마, 소설 등을 통해 접한 내용도 함께 보면서 이러한 재해와 재난이 현실로 일어날 수 있는지 생각해 볼 수 있도록 한다.
- 우리나라뿐만 아니라 외국의 사례도 사진이나 뉴스로 함께 제시하면서 경각심을 가질 수 있도록 한다.

창의·인성 Tip

- 비록 나는 직접적으로 겪지 않았지만 재해와 재난의 피해로 고통을 겪었을 사람들을 생각하며 위로의 마음을 가질 수 있도록 한다. 또, 앞으로 그런 일이 생길 경우 어떤 태도를 가져야 할지 생각해 보도록 한다.
- 재해와 재난에서 특히 예방이 중요한 이유를 생각해 보고, 생활 속에서 안전에 대해 조금 더 신경을 쓸 수 있도록 한다.
- 친구들의 경험이나 이야기를 듣는 과정에서 상대방을 배려하는 태도를 갖추도록 한다.

활동 2 재해와 재난으로부터 안전하기 위해서는 어떻게 해야 할까?

1. 위험 요소를 제거하여 사고를 예방한다.

사고는 발생하기 전에 막는 것이 최선의 방법이다. 평소 안전에 관심을 기울이고 훈련에 적극 참여하도록 하며 안전한 생활 습관을 기를 수 있도록 노력한다.

2. 상황을 판단하여 빠르고 안전하게 대처한다.

갑자기 발생한 재해 · 재난 상황에서 빠르고 안전하게 대처하기 위해서는 올바른 상황 판단력을 기르고, 평소 안전 훈련에 참여하여 대처 행동을 익혀야 한다.

3. 신속하게 도움을 요청한다.

바로 주위 사람들에게 사고를 알리고 도움을 요청해야 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

재해와 재난 상황에 대비하여 내가 지금 할 수 있는 것은 무엇인지 이야기해 본다.

예시

· 학교에서 하는 안전 교육, 예방 교육에 적극적으로 참여하고 열심히 배우겠다.

· 가정이나 학교 등 내가 생활하는 곳에서 항상 안전에 관심을 기울이고 확인하는 습관을 기르겠다.

차시 예고

- 재해에 대하여 알아본다.

학습 안내 자료

2~3/5 차시

1. 학습 목표

- 재해의 의미와 우리나라에서 발생하는 재해의 피해 실태, 예방법 및 대처 행동을 설명할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 우리나라에서 발생한 큰 재해에 대해 학생 스스로 미리 알아보도록 하여 자기 주도적 학습을 유도하고, 모둠원 혹은 반 친구들과 내용을 공유하며 동료 학습이 이루어질 수 있도록 한다.
- 재해는 발생 자체를 막기는 어려우므로 대처 행동 및 예방법에 초점을 맞추어 실질적이고 효율적으로 학습할 수 있도록 지도한다.

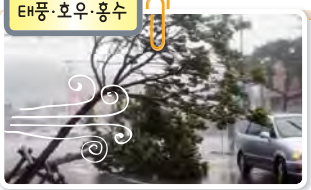
3. 지도상의 유의점

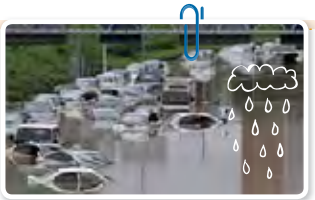
- 천재지변으로 발생하는 재해를 막을 수는 없지만, 대처 방법에 따라 피해 정도가 달라진다는 사실을 깨닫고, 평소 안전 훈련에 적극적으로 참여하여 대처 행동 및 방법을 숙지할 수 있도록 지도한다.

재해에 대하여 알아봅시다.

재해는 예상하지 못한 자연 현상으로 인해 인명이나 재산에 큰 피해를 입는 것을 말합니다. 재해의 피해를 줄이기 위해서는 항상 관심을 두고 미리 대비해야 합니다. 재해가 발생했다면 빠르고 정확한 상황 판단력과 대처 행동으로 피해를 최소화해야 합니다.

태풍·호우·홍수





⚠ 피해 실태

태풍: 2012년 8월 태풍 볼라벤으로 인해 나무가 뽑히고 간판 등이 부서졌으며, 이재민이 발생하는 등 많은 인명·재산 피해가 발생했습니다.

홍수: 2011년 7월 중부 지방에 강한 집중 호우가 내렸습니다. 이 호우로 서울에서는 대규모 산사태가 발생했고, 경기 지역에서 역시 배수 시설 기능 마비로 대규모 침수 피해가 발생했습니다.

⚠ 문제점

태풍

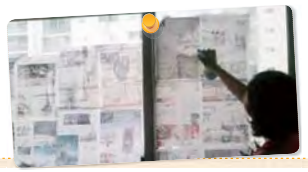
- 건물이 무너지고, 나무가 부러지며 산사태가 발생합니다.
- 폭풍과 호우를 동반하기 때문에 많은 인명과 재산 피해를 줍니다.

홍수

- 건물, 도로 등이 물에 잠기거나 무너질 수 있습니다.
- 강이나 하천의 물이 제방을 넘쳐흐르거나 제방이 붕괴하여 막대한 경제적 손해를 입힙니다.

예방법 및 대처 행동

- 창문을 닫고 테이프나 신문지를 붙입니다.
- 베란다, 옥상 등에 있는 바람에 날려 갈 만한 물건을 치웁니다.
- 대피 장소를 숙지하고 비상 물품을 준비합니다.
- 전기 제품의 플러그를 뽑습니다.
- _____
- _____
- _____



38

1 수업 안내

동기 유발

우리나라에서 주로 발생하는 재해의 사진을 보고 이야기를 나눈다.

예시 태풍과 집중 호우로 마을이 물에 잠기고 산사태가 발생하는 등 피해가 크다.

수업의 흐름

① 재해의 의미 파악하기

② 우리나라에서 자주 발생하는 자연재해의 피해 실태, 예방법 및 대처 행동 알아보기

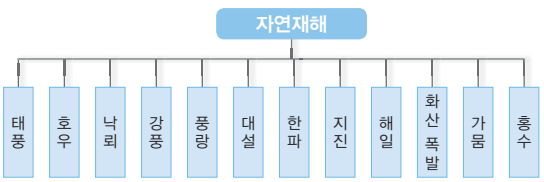
2 본문 탐구

활동 1 자연재해의 의미 파악하기

1. 자연재해란 무엇인가?

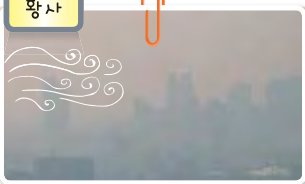
- 갑자기 나타난 자연 현상이 생명과 재산에 피해를 주는 것을 의미한다. 천재지변(天災地變)
- 사람에 의해 일어나는 인재(人災)와 구별된다.

2. 자연재해의 구분



출처: 국가재난정보센터

황사



⚠ 피해 실태

해를 거듭할수록 황사 발생 기간이 길어지고, 황사 속의 오염 물질 농도가 짙어지면서 피해가 커지고 있습니다. 시민들이 외출을 포기하거나 농작물에 흙먼지가 쌓이는 등 큰 피해를 입고 있습니다.

⚠ 문제점

- 감기, 천식 등 각종 호흡기 관련 질병과 눈병 등을 일으킵니다.

예방법 및 대처 행동

- 마스크와 걸옷을 준비합니다.
- 가능한 한 외출을 하지 않습니다.
- 부득이하게 외출한 후에는 반드시 씻습니다.
- _____
- _____

지진

⚠ 피해 실태

2011년 3월 일본 동북부에서 규모 9.0의 지진이 발생했습니다. 이 때문에 1만 6,000여 명이 사망했고, 3,600여 명이 실종되었습니다.

⚠ 문제점

- 건물, 도로, 전봇대 등이 무너지고 전기가 끊어집니다.
- 많은 인명 피해가 발생합니다.

예방법 및 대처 행동

- 지진 대피 훈련에 적극적으로 참여합니다.
- 책상, 침대 밑으로 대피합니다.
- 불을 끄고 가스 밸브를 잠급니다.
- _____
- _____

정리해 보아요 최근에 발생한 재해를 찾아보고 대처 행동에 대하여 이야기해 봅시다.

학습 도움 자료

참고 누리집

- 재난안전교육포털
  portal.cdi.go.kr
- 서울소방재난본부
  fire.seoul.go.kr
- 서울특별시 시민안전체험관
  safe119.seoul.go.kr

티칭 Tip

- 우리나라뿐만 아니라 세계에서 발생하는 재해에 대해서도 살펴보면 사고와 시각이 한층 넓어지고 다양성을 경험할 수 있다.

창의·인성 Tip

- 지진 해일이 발생했을 때의 대처 행동에 대하여 조사해 본다.
  - 지진 해일 특보 등으로 지진 해일 내습이 확인되면 모든 수단을 동원하여 서로에게 알린다. 해안가에서는 작업을 중단하고, 위험물(충돌 때 충격이 큰 물건, 유류 등)을 이동시키며, 신속히 고지대로 대피하도록 한다.
- 재해로 인하여 많은 피해를 입고 힘들어 하는 사람들에게 어떤 도움을 줄 수 있을지 생각해 본다.
  - 성금, 편지, 관심, 홍보 활동 등

활동 2 우리나라에서 자주 발생하는 재해의 피해 실태, 예방법 및 대처 행동 알아보기

1. 태풍·호우·홍수

① 의미

- 태풍: 북태평양 남서해 상에서 발생하는 열대성 저기압 중 중심 최대 풍속이 1초당 17m 이상의 폭풍우를 동반하는 기상 현상을 말한다. 우리나라의 경우 늦여름부터 가을 사이(8월 말~10월 초)에 주로 발생하여 많은 피해를 입고 있다.
- 호우: 줄기차게 내리는 크고 많은 비, 특히 단시간에 많은 양으로 내리는 비를 가리키는 일이 많다. 우리나라에서는 1시간에 30mm 이상의 강수를 호우라고 한다.
- 홍수: 하천의 물이 불어 범람하는 현상이다. 홍수 때의 유수(流水)는 파괴력이 있어 마을과 길을 휩쓸고 사람들을 고립하는 등 큰 피해를 준다.

교사 피드백

태풍의 이름은 어떻게 지을까요?

태풍 위원회는 아시아 각 나라 국민의 태풍에 대한 관심을 높이고 태풍 경계를 강화하기 위하여 서양식의 태풍 이름에서 아시아(14개국)의 고유 이름으로 변경하여 2000년부터 사용하고 있다.

태풍 이름 목록은 각 국가별로 10개씩 제출한 총 140개가 각 조 28개씩 5개 조로 구성되고, 1조부터 5조까지 순환하면서 사용한다.

② 태풍의 피해 실태

- 인명 피해(실종, 부상, 사망)
- 정전 및 단수, 해안 시설 방파제, 선착장 유실
- 산사태, 건물 침수 및 파손
- 도로 유실, 신호등, 가로수 등의 전도, 문화재 파손
- 사유 시설(주택, 상가, 농경지 등) 침수 및 파손

과거 우리나라 주요 태풍 피해

태풍 이름	매미	루사	사라
발생 연월일	2003.9.12. ~9.13.	2002.8.20 ~9.1.	1959.9.15. ~9.17.
피해 양상	대규모 정전 사태	많은 침수 피해	많은 인명 피해
기록 부분	최대 풍속 60.0m/sec	일우량 870.5mm	역대 최고 인명 피해

③ 태풍, 호우, 홍수의 예방법 및 대처 방법

- 공사장 근처 등 위험한 곳 가까이 가지 않기
- 전신주 · 가로등 · 신호등과 같이 전기가 흐르는 곳은 손으로 만지거나 가까이 가지 않기
- 천둥 · 번개가 치면 건물 안이나 낮은 곳으로 대피하기
- 문과 창문을 잘 닫아 움직이지 않도록 하고, 안전을 위해 외출 삼가기(특히 노약자나 어린이)
- 물에 잠긴 도로로 걷거나 차량을 운행하지 않기
- 창틀과 유리 사이가 벌어져 있으면 유리창이 깨질 위험이 있으므로 틈이 없도록 보강해 주기

2. 황사

① 의미

주로 중국 북부나 몽골의 건조 · 황토 지대에서 바람에 날려 올라간 미세한 모래 먼지가 대기 중에 퍼져서 하늘을 덮었다가 서서히 강하하는 현상 또는 강하하는 흙먼지를 말한다. 우리나라에서는 3~5월에 많이 발생하고, 때로는 상공의 강한 서풍을 타고 우리나라를 거쳐 일본과 태평양을 너머 북아메리카까지 날아간다.

② 황사의 피해 실태

- 호흡기 질환: 기관지염, 천식 등
- 안과 질환: 알레르기성 결막염 등
- 이비인후과 질환: 알레르기성 비염 등
- 피부 질환: 가려움, 두드러기 등
- 농작물 피해, 기계 고장 등을 유발

황사 주의보(경보) 발령 기준

황사로 인해 1시간 평균 미세 먼지(PM-10) 농도가 400$\mu g/m^3$(경보는 800$\mu g/m^3$) 이상인 상태가 2시간 이상 지속될 것으로 예상될 때 발령한다.

③ 황사 예방법 및 대처 방법

- 텔레비전 · 인터넷 · 라디오 등의 매체를 통해 기상 정보를 확인하기
- 가능한 한 외출이나 실외 활동을 자제하기
- 귀가 후에는 손발 등을 깨끗이 씻고 양치질하기
- 문과 창문 등을 점검하기
- 실내 공기 정화기, 가습기 등을 준비하기
- 외출 때는 보호 안경, 마스크, 긴소매 옷 등 준비하기
- 채소나 과일은 더욱 깨끗이 씻기
- 물을 자주 마시고 공기 정화기와 가습기를 사용하여 실내 공기를 쾌적하게 유지하기

교사 피드백

황사가 미치는 영향은?

- 태양 빛을 차단, 산란시킨다(시정 악화).
- 지구 대기의 열 수지에 영향을 미친다(복사열 흡수로 냉각 효과).
- 구름 생성을 위한 응결핵이 증가한다.
- 해양 플랑크톤에 무기염류를 제공한다.

3. 지진

① 의미

지진이란, 지구 내부의 활동과 판 구조 운동으로 인해 지구 내부, 특히 지각에서 장시간 축적된 에너지가 순간적으로 방출되면서 그 에너지의 일부가 지진파의 형태로 사방으로 전파되어 지표면까지 도달하여 지반이 흔들리는 자연 현상이다.

'지진 해일'은 무엇인가?

쓰나미(Tsunami)라고도 불린다. 해저나 해안에서 발생한 지진에 의해 바다 밑이 솟아오르거나 가라앉아서 해수면의 변화가 생기거나 해저에 대규모 사태(沙汰)가 발생하면 큰 물결이 일어나 사방으로 퍼지게 된다. 이것은 해안에 이르러 평소와는 다른 높은 파도가 되는데, 이러한 현상을 '지진 해일'이라고 한다.

② 우리나라의 지진

한반도는 판 경계면에서 떨어진 유라시아 판 내부에 위치해 규모가 약한 지진이 주로 발생하기 때문에 지진 안전지대로 분류된다. 하지만 최근 한반도의 지진 발생 횟수가 가파른 상승 곡선을 타고 있기 때문에 안전하다는 생각은 위험하다.

③ 지진 피해 실태

- 지진 자체에 의한 1차 재해: 지표가 갈라지거나 침하하여 생기는 지상 및 지하 구조물 붕괴, 도로와 교량 유실, 해안 지역의 해일로 인한 각종 피해, 이에 따른 인명 손실
- 지진이 끝난 후 발생하는 부수적인 2차 재해: 1차 재해로 생기는 화재, 수도 · 전기 · 가스 · 통신 · 유통 시설의 파괴와 이에 따른 사회생활 혼란

④ 지진 예방법 및 대처 방법

지진 발생 시 10가지 행동 요령	
1	가장 중요한 것은 생명이다. 지진이 발생하면 즉시 가리고, 엎드리고, 붙잡아 몸을 안전하게 보호한다.
2	절대 당황하지 말고 사용하던 전열 기구, 가스레인지 등을 확실하게 끈다.
3	문이 뒤틀려 열리지 않을 수 있으므로 재빨리 문을 열어 탈출구를 확보한다.
4	화재는 초기에 소화한다. "불이야"라고 크게 소리 질러 주위에 도움을 요청하고 소화기 등으로 즉시 소화한다.
5	침착하게 행동한다. 당황하여 밖으로 뛰어나가지 말고 가능한 한 지진이 끝날 때까지 안에 머무른다. 밖으로 피할 때는 유리창 · 간판 등의 낙하물에 주의한다.
6	대피할 장소를 미리 확인한다. 좁은 길, 담 근처, 문기둥, 자판기 등은 피한다.
7	산사태와 해일에 주의한다. 산악 지역이나 해안에서 지진을 만나면 산사태의 위험이 없는 평지나 해안에서 떨어져 있는 언덕이나 산으로 신속히 대피한다.
8	지정된 장소에 걸어서 대피하고, 짐은 최소로 짊어져 양팔을 자유롭게 사용할 수 있도록 한다.
9	서로 도와 구조하고 구호한다. 먼저 가족과 이웃의 안전을 확인한 후, 노인, 장애인, 어린이 등을 먼저 구조, 구급, 구호한다.
10	라디오, 텔레비전, 행정 기관 등을 통해 정보를 입수하여 적절한 행동을 취하고 유언비어에 현혹되지 않는다.

출처: 국가재난정보센터(www.safekorea.go.kr)

우리나라에서 발생한 대형 자연재해

① 2011년 7월 집중 호우(우면산 산사태)

2011년 7월 26~28일 대기 불안정으로 중부와 경남 남해안 해안에 집중 호우가 내려 도로, 하천, 소하천, 산사태, 주택 파손, 침수 등 피해가 속출

② 2010년 태풍 곤파스

8월 29일 21시에 일본 오키나와 남동쪽 약 880km 부근 해상에서 발생하여 수도권에 많은 비가 내리고 강한 바람이 불어 피해가 속출

③ 2004년 중부 지방 폭설

2004년 중부 지방 폭설은 100년 기상 관측 이래 최대의 폭설로, 당시 서울 시내 모든 도로가 사실상 전면 마비되는 사태가 벌어졌던 기록적인 재난

3 수업의 정리

정리해 보아요

최근에 발생한 재해를 찾아보고 대처 행동에 대하여 이야기해 봅시다.

기상청, 서울종합방재센터 누리집 등을 통해 재해에 대한 자료를 찾고 대처 행동에 대하여 이야기해 본다.

예시

· 평소 자연을 소중히 여기고 환경을 생각한다.

· 재해를 대비, 준비하는 자세를 갖는다.

· 안전 교육에 참여하고, 대처 행동 및 방법을 숙지한다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 재해의 의미와 종류에 대하여 설명할 수 있는가? 2. 우리나라에서 많이 발생하는 재해의 피해 실태, 예방법 및 대처 행동을 설명할 수 있는가?	관찰 평가 수행 평가

차시 예고

- 재난에 대하여 알아본다.

학습 안내 자료

4~5/5 차시

1. 학습 목표

- 재난의 의미, 우리나라에서 발생하는 재난의 원인과 피해 실태, 예방법 및 대처 행동을 설명할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 학생들이 학습 과정에서 재난과 재해에 대하여 비교해 보면서 논리적 · 분석적 사고를 기를 수 있도록 한다.
- 여러 재난 사고에 대해 살펴보면서 일상생활 속에서 평소 예방 교육에 적극적으로 참여하여 상황 판단력과 대처 행동을 기를 수 있도록 한다.

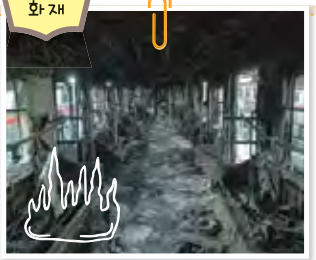
3. 지도상의 유의점

- 우리나라에서 발생했던 큰 재난 사고를 함께 살펴보며 예방하고 조심하면 충분히 막을 수 있다는 사실을 인식할 수 있도록 지도한다.
- 사고가 발생할 경우에는 신속하고 정확하게 대처하여 피해를 최소화하는 것이 중요하다는 점을 인식하도록 지도한다.
- 위급한 상황에서는 침착하게 대처해야 함을 중점적으로 지도한다.

재난에 대하여 알아봅시다.

재난은 사람의 실수나 부주의한 행동이 계기가 되어 인명이나 재산에 큰 피해를 주는 것을 말합니다. 재난은 사람에 의해 발생하기 때문에 주변에 관심을 기울이고 조심한다면 충분히 예방할 수 있습니다. 사고가 발생했을 경우, 상황 판단력을 발휘하여 신속하게 대처한다면 피해를 줄일 수 있습니다.

화재



⚠ 피해 실태 및 문제점

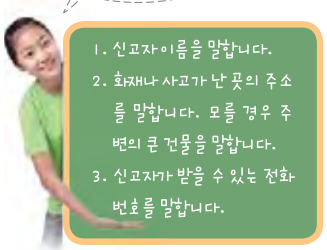
2003년 2월 오전 대구광역시 중구 남일동의 중앙로역 구내에서 50대 남자가 휘발유를 담은 페트병 2개에 불을 붙인 뒤 바닥에 던졌습니다. 이 사고로 총 12량의 지하철 객차는 뼈대만 남긴 채 모두 탔고, 300명이 넘는 사상자가 발생했습니다.

예방법

- 불장난을 하지 않습니다.
- 한 콘센트에 많은 전기 제품을 꽂지 않습니다.
- _____
- _____

대처 행동

- 119에 신고하여 사고를 알립니다.
- 물을 묻힌 수건으로 코와 입을 막고 대피합니다.
- _____
- _____



40

1 수업 안내

동기 유발

우리나라에 있었던 대형 재난에 대하여 사진을 보며 이야기한다.

- 삼풍백화점 붕괴 사고(1995년)
- 대구 지하철 화재 참사(2003년)
- 태안 기름 유출(2007년)
- 숭례문 화재(2008년)

수업의 흐름

① 재난의 의미 파악하기
② 재난의 발생 원인, 피해 실태, 예방법 및 대처 행동 알아보기

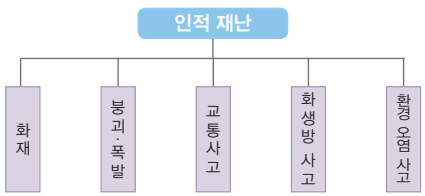
2 본문 탐구

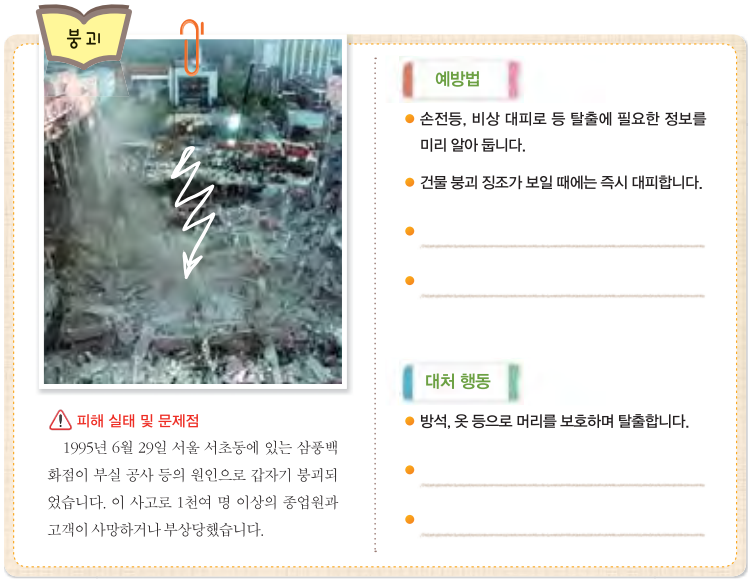
활동 1 재난의 의미 파악하기

1. 인적 재난이란 무엇인가?

국민의 생명 · 신체 및 재산과 국가에 피해를 주거나 줄 수 있는 것으로, 자연재해를 제외한 화재, 붕괴, 폭발, 교통사고, 환경 오염 사고 및 그 밖에 이와 유사한 사고로 피해를 주는 것을 의미한다.

2. 인적 재난의 구분





더 알아보기

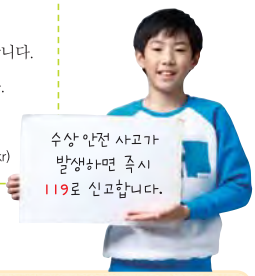
수상 안전 수칙

- 반드시 준비 운동을 하고, 입수할 때는 다리부터 서서히 들어갑니다.
- 장시간 계속 수영하지 않으며, 자신의 체력과 능력에 맞게 물놀이를 합니다.
- 물에 뜨는 물건이나 튜브 등을 믿고 수심이 깊은 곳으로 가지 않습니다.
- 배 혹은 떠 있는 큰 물체 밑을 헤엄쳐 나가지 않습니다.

출처: 소방방재청, "재난 대비 국민 행동 요령"(www.nema.go.kr)

생각 튼튼

물놀이 사고 시 인명 구조 방법에 대해 조사해 봅시다.



적리해 보아요 위기의 순간에 상황 판단력이 특히 중요한 이유를 이야기해 봅시다.

학습 도움 자료

참고 누리집

- 한국소방안전협회
  www.kfsa.or.kr
- 국가재난정보센터
  www.safekorea.go.kr

티칭 Tip

- 우리나라의 재난 사고뿐만 아니라 전 세계에서 발생한 대형 재난 사고를 같이 조사해 보면서 안전 의식을 기를 수 있도록 한다.
- 사고에 대하여 발생 원인을 알면 그에 대한 예방 방법을 찾을 수 있음을 알고, 원인과 예방법을 관련지어 유추해 볼 수 있도록 한다.

창의 Tip

- **생각 튼튼 지도**: 물놀이 사고 시 인명 구조 방법에 대해 조사해 봅시다.
  - 섣불리 물에 빠진 사람을 구조하려고 혼자서 물에 뛰어들지 말고, 주변 사람에게 도움을 요청해야 합니다. 물에 빠진 사람에게 닿을 수 있는 페트병, 막대, 노, 나뭇가지, 셔츠, 벨트, 수건 등을 던져 줍니다.

출처: 대한적십자협회

활동 2 재난의 발생 원인, 피해 실태, 예방법 및 대처 행동 알아보기

1. 화재

① 발생 원인

- 사람들의 부주의와 방심, 안전 의식 결여, 취급 미숙
- 비상식적인 심리 상태에 따른 방화
- 호기심 및 놀이 대상으로 간주하는 태도
- 기계 오작동 및 고장
- 자연 발화(습도, 계절풍 등의 영향) 등

② 예방법

- 발생 원인 제거: 많은 화재 사고가 사람의 부주의 때문에 발생하므로 충분히 예방하여 사고를 줄일 수 있다.
- 주의 깊은 점검으로 충분히 예방이 가능하다. 평소에 수시로 안전 상태를 점검한다.
- 불과 관련된 기계나 제품을 구매할 때는 안전마크를 확인하고, 사용 전 설명서를 숙지한다.
- 불에 대한 올바른 인식을 가지고, 불을 사용할 때는 항상 주의하며 진지한 자세로 다룬다.
- 화재 관련 교육이나 체험에 적극 참여하여 다양한 지식과 상식을 쌓는다.

③ 화재 원인별 예방법

- 전기 화재
  - 전기 기구를 사용하지 않을 때에는 스위치를 끄고 몸체를 잡고 플러그를 뽑는다.
  - 한꺼번에 여러 가지 전기 기구를 꽂지 않는다.

• 가스 화재
-가스 사용 시 창문을 열어 실내를 환기시킨다.
-가스레인지 주위에 가연물을 가까이 두지 않는다.
-점화하고 불이 붙어 있는지 꼭 확인한다.
-불 사용 시에는 자리를 비우지 않도록 한다.
-가스 사용 후 점화 손잡이와 중간 밸브를 반드시 잠근다.
-이음새 부분에서 혹시 가스가 새지 않는지 수시로 비눗물이나 점검액 등으로 확인한다.
• 불장난 화재
-성냥, 라이터 등을 어린이 손에 닿지 않는 곳에 보관한다.
-외출 시에는 모든 화기의 안전 점검을 하고 어린이에게 불조심에 대한 주의를 환기시킨다.

화재가 많이 발생하는 계절은?
1년 중 화재가 많이 발생하는 계절은 불의 사용도가 높은 겨울철(12~2월)이며, 취급의 부주의가 가장 큰 원인이다.

④ 우리나라 주요 화재 사건(자료실 참조)
• 대구 지하철 화재 참사(2003년)
• 강원도 양양 산불(2005년)
• 경기도 의왕시 공장 화재(2007년)
• 숭례문 화재(2008년)

⑤ 화재 시 행동 요령
• 불이 났다는 것을 주변에 신속하게 알린다.
-경보기, 육성 또는 기타의 방법으로 주위 사람에게 알려 긴급 피난하게 하여야 한다.
-전화로 119에 신고하여 신속히 소방차가 출동하게 하여야 한다.

교사 피드백

119 신고 요령
• 사고 상황: 불이 났는지, 아픈 사람이 있는지 등
• 발생 장소: 주소나 주변의 큰 건물 이름 등
• 요령: 침착하게 말하고 소방관이 전화를 끊으라고 하기 전에 먼저 전화를 끊어서는 안 된다.

⑥ 상황별 대처 행동
• 불이 난 건물에 갇혔을 때
-가능한 한 도로가 보이는 안전한 방으로 들어가 불이 난 쪽의 실내 문을 닫고 담요나 깔개 등으로 문틈을 막아 연기를 막는다.
• 연기를 뚫고 탈출할 때
-연기는 바닥으로부터 약 30cm 정도 높이의 공기층을 남겨 두고 확산하므로 머리를 낮추고 수건 등을 물에 적셔 입과 코를 막고 자세를 낮게 유지하여 탈출한다.
• 옷에 불이 붙었을 때
-옷에 불이 붙었을 경우에는 부상을 최소화하기 위해 정지(Stop)하고, 누워서(Drop) 구른다(Roll).
-얼굴 화상을 방지하기 위하여 손으로 얼굴을 감싸야 한다. 독성 연기가 폐로 들어가는 것도 막아 준다.

2. 붕괴

붕괴란 각종 시설물(건축물, 교량, 육교 등)이 시공하자, 노후, 관리 소홀, 지반 약화 등으로 붕괴되어 인명과 재산 피해를 주는 사고를 말한다.

① 발생 원인
• 각종 시설물의 불법 증 · 개축, 부실시공, 노후화, 유지 관리 소홀, 불법 용도 변경
• 지반 침하 등

② 예방법
• 안전 점검: 정기적으로 구조부, 외관 안전을 육안으로 점검, 간단한 측정 기구를 사용하여 주요 구조부마다 구조물의 안전 여부를 정밀 점검하고 상태 등급 매기기 등
• 붕괴의 징후 살피기: 구조적 균열과 변형, 시설물 주변의 축대나 옹벽 침하 및 기울어짐, 시설물 불균등 침하, 계단의 가파름, 미끄러짐 등 불안전 현상 살피기 등

③ 우리나라 주요 붕괴 사고
• 성수 대교 붕괴 사고(1994년)
• 삼풍백화점 붕괴 사고(1995년)
• 의정부 경전철 공사 현장 붕괴 사고(2009년)

④ 대처 방법
• 붕괴 사고 발생 시
-주변을 살펴서 대피로를 찾고, 방석 등으로 머리

를 보호하면서 신속하고 질서 있게 대피한다.
-완강기, 로프, 손전등 등 탈출에 필요한 물품을 찾는다.
-이동 중에는 장애물과 같은 물건 등을 가급적 움직이지 않도록 한다(2차 붕괴 위험).

• 붕괴 · 매몰된 경우
-불필요한 활동과 고함으로 체력을 소모하지 않는다.
-입과 코를 옷이나 천으로 가려서 먼지 흡입을 최소화한다.
-규칙적으로 벽, 파이프 등을 두드려 구조 신호를 보낸다.
-휴대 전화의 전파는 매몰자 탐색에 도움이 될 수 있기 때문에 전원은 규칙적으로 일정 시간만 켜서 배터리를 절약한다.
-구조될 수 있다는 희망을 가지고 물과 음식을 찾아 먹으면서 체온 유지에 힘쓴다.
-2차 붕괴나 낙하물에 대비하여 단단한 테이블 밑이나 창문이 없는 단단한 벽체 옆에서 기다린다.

더 알아보기 **수상 안전 수칙**

• 반드시 준비운동을 하고, 입수할 때는 다리부터 서서히 들어간다. 몸을 수온에 적응시켜 심장마비 등의 사고를 예방할 수 있다.
• 배 혹은 떠 있는 큰 물체 밑을 헤엄쳐 나간다는 것은 위험하므로 하지 않는다. 만약 배 또는 큰 물체 바닥에 눌려 빠져나오기 어려울 때는 숨을 내뱉어 일단 몸을 더 아래로 가라앉게 한 후 옆으로 이동하여 올라와야 한다.
• 물에 뜨는 물건이나 튜브 등을 믿고 깊은 곳으로 가지 않는다. 의지할 것을 놓치거나 부유구(물에 뜨는 물건)에 이상이 생길 수도 있다.
• 장시간 계속 수영하지 않으며, 자신의 체력과 능력에 맞게 물놀이를 한다. 장시간 계속 물속에 있을 경우 저체온증이 올 수 있다.

교통사고의 발생 원인과 예방

① 발생 원인
• 운전자나 보행자의 부주의: 음주 및 졸음운전, 운전 중 휴대 전화나 MP3 사용, 방송 시청 등
• 좁고 미끄러운 도로 시설
• 불충분한 안전시설

② 예방법
• 안전한 도로 횡단
-우선 멈추어 좌우를 살피는 습관을 기른다.
-무단 횡단은 하지 않는다.
-신호가 바뀌더라도 차량의 진행 여부를 확인한다.
-운전자는 사람이 내리고 있는 차량 옆으로 지나가거나 추월하지 않도록 한다.
-차에서 내리는 사람은 지나가는 자전거, 오토바이, 차량에 주의한다.
• 안전한 도로 보행
-인도와 차도가 구분이 안된 도로의 경우에는 길의 가장자리로 걷는다.
-비가 오는 날에 우산은 똑바로 쓰고 차도에서 떨어진 길의 가장자리로 걷는다.
-길모퉁이를 돌 때는 급한 일이 있더라도 일단 멈추어 서서 좌우를 잘 확인하고 나선다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

위기의 순간에 상황 판단력이 특히 중요한 이유를 이야기해 봅시다.

예시 상황 판단력을 기르면 사고 현장이나 위험 상황에서 부상과 피해의 정도를 최소한으로 줄일 수 있기 때문이다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 재난의 의미와 종류에 대하여 설명할 수 있는가? 2. 재난의 발생 원인, 피해 실태, 예방법 및 대처 행동을 설명할 수 있는가?	관찰 평가 수행 평가

차시 예고

• 배운 내용을 확인한다.

자료실

주요 안전표지와 재난 사고

1 주요 안전 표시

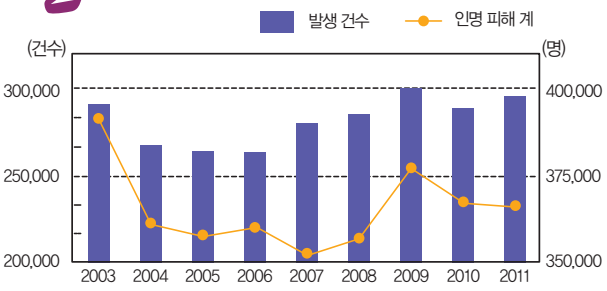
표지	용어	의미	적용 분야
	비상구	비상 출구를 나타낸다.	건물, 부대시설, 공공장소 등
	대피소	비상시 대피소를 알려 준다.	공공장소 · 시설, 건물, 부대시설 등
	비상시 깨고 여시오	비상시 깨고 연다.	공공시설, 건물, 부대시설, 교통 시설 등
	전기 화재용 소화기	전기 화재용 소화기를 나타낸다.	공공시설, 건물, 부대시설, 작업장 등
	소화기	소화기를 나타낸다.	건물, 부대시설, 공공장소, 교통, 교량, 터널 등
	소방 호스 (소화전)	소방 호스 (소화전)를 나타낸다 .	건물, 부대시설, 공공장소, 교통, 교량, 터널 등
	비상 전화	비상시에 사용 가능한 전화	공공장소, 건물, 부대시설, 지도, 안내서 등
	비상 경보기	비상시에 사용 가능한 경보 시설	도로, 공공장소, 건물, 부대시설, 지도, 안내서 등

표지	용어	의미	적용 분야
	화기 엄금	화기 사용 금지를 나타낸다.	건물, 부대시설, 공공장소 등
	물로 소화하지 마시오	물로 소화하지 말 것을 나타낸다.	공공장소, 공공시설, 건물, 부대시설 등
	문에 기대지 마시오	문에 기대지 말 것을 나타낸다.	공공시설, 건물, 부대시설, 대중교통 시설 등
	야영 금지	야영 금지 지역임을 나타낸다.	관광지, 공공장소, 부대시설, 안내서 등
	인화성 물질 / 고온 경고	인화성 물질 / 고온 경고를 나타낸다.	건물, 부대시설, 작업장 등
	틈새 주의	틈새에 손, 발 등이 끼지 않도록 주의	공공장소, 건물, 부대시설, 대중교통 시설 등
	미끄럼 주의	미끄럼 주의를 나타낸다.	도로, 공공시설 건물, 부대시설 등
	위험 / 경고	위험을 경고한다.	도로, 공공장소, 건물, 부대시설, 공사장 등

출처: 산업자원부기술표준원 KSA0901

1986년 원전 사고가 났었던 체르노빌 원자력 발전소

2 인적 재난 발생 추이



출처: e-나라지표 (http://www.index.go.kr/egams/index.jsp)

3 주요 화재 사건

1. 대구 지하철 화재 참사(2003년)

- 2003년 2월 18일 화요일 오전 9시 53분 대구광역시 중구 남일동 대구 지하철 1호선 중앙로역 내 전동차에서 발생하였다.
- 사고 원인은 실어증과 우울증이 있는 방화자가 사회에 대한 불만으로 방화하였다.
- 인명 피해 340명(사망 192명, 부상 148명), 재산 피해 614억 77백만 원이다.

2. 강원도 양양 산불(2005년)

- 2005년 4월 4일 강원도 양양군 파일리 야산에서 입산자 실화로 추정되는 산불이 발생하였다.
- 이재민 165세대 420명, 산림 973ha, 건물 544동, 낙산사 동종 · 원통보전 등 17점 소실 등 230억 원의 피해가 발생하였다.

3. 경기도 의왕시 공장 화재(2007년)

- 초기 화재 진압 실패로 인한 신고 지연으로 고령의 여성 노동자 8명의 사상자가 발생한 화재 사고이다.
- 작업장 내부에 남아 있는 시너 유증기가 미상의 발화원에 의해 폭발 · 발화된 것으로 추정하였다.
- 다수의 인명 피해 발생 원인은 60세 이상의 노령 여성 근로자들로 인한 위기 대처 능력 미흡과 초기 화재 신고 지연으로 판단하였다.

4 원전 사고

1. 체르노빌 원전 사고(1986년)

- 이른 아침, 우크라이나 체르노빌의 원자력 발전소에서 제4호 원자로가 폭발하였다. 폭발은 원자로와 지붕 및 측면에 구멍을 냈고, 거대한 원자로 뚜껑이 공중으로 날아갔다. 또한 치명적인 방사능 오염 구름이 대기 중으로 흘러나왔다.
- 사고 발생 초기에 원자로 직원들은 사태의 심각성을 제대로 이해하지 못하고 상황을 통제하기 위해 현장에 남았고, 지역 소방관들이 출동해 불길을 잡으려고 했다. 이들은 방제복을 입지 않았고, 다수가 방사능 피폭으로 사망하였다.
- 방사능 구름은 유럽 전역으로 오염을 확산시켰다. 6년간 발전소 해체 작업에 동원된 노동자 5,722명과 이 지역에서 소개된 민간인 2,510명이 사망하였고, 43만 명이 암, 기형아 출산 등 각종 후유증을 앓고 있는 것으로 추정된다.

2. 후쿠시마 원전 사고(2011년)

- 대지진과 지진 해일(쓰나미)로 인하여 후쿠시마 제1원자력 발전소에서 발생한 사고로, 발전소가 침수되어 전원 및 냉각 시스템이 파손되면서 핵연료 용융과 수소 폭발로 이어져 다량의 방사성 물질이 누출되었다.
- 냉각 장치가 작동하지 않음에 따라 3월 13일부터 냉각수 대신 뿌린 바닷물이 방사성 물질을 머금은 오염수로 누출되었다.
- 오염수 처리 문제가 시급해짐에 따라 일본 정부는 4월 4일에서 10일까지 저농도 오염수를 바다로 방출하였다. 일본 정부는 후쿠시마 제1원전의 사고 수준을 7등급으로 격상한다고 공식 발표하였는데, 이는 원자력 사고의 최고 위험 단계로서 체르노빌 원자력 발전소 사고와 같은 등급이다.

배운 내용을 확인해 보아요

1 정리해 보아요!

- 운동 체력을 향상할 수 있는 운동 방법을 하나 이상 적어 봅시다.

민첩성	순발력	평형성	협응성
콩 주머니 빨리 옮기기	멀리 던지기	한 발로 서서 균형	곤봉 등 던지고 받기,
사이드 스텝 하기	제자리멀리뛰기	잡기, 짐 볼 위에 앉	플로어볼 등 도구를
		아중심 잡기	사용하는 스포츠

- 담배에 들어 있는 유해 성분과 관련된 내용을 연결해 봅시다.

니코틴	산소 공급을 막습니다.
타르	중독 물질입니다.
일산화탄소	암을 일으키는 물질입니다.

2 실천했나요?

- 나의 운동 체력 수준에 맞게 효과적인 체력 운동 계획을 세워 실천하였는지 평가해 봅시다.

평가 내용	😀	🙂	☹
체력 수준에 맞게 운동 목표를 세울 수 있습니다.	○		
부족한 체력 요소를 보완할 수 있는 운동을 선택할 수 있습니다.	○		
여러 체력 요소를 고르게 포함하여 운동을 계획할 수 있습니다.	○		
끈기를 가지고 계획대로 꾸준히 실천할 수 있습니다.		○	

지도 Tip

운동 체력 요소를 기르기 위한 동작이나 활동은 겹치는 경우가 있음을 알려 준다. 예를 들어, 버피 테스트는 근력, 순발력, 평형성 등 다양한 체력 요소가 필요한 동작이다. 또 수업 시간에 배우지 않은 활동이라도 학생들이 창의력을 발휘하여 구상한 활동이나 동작이 체력 증진에 도움이 되는 것이라면 인정한다.

지도 Tip

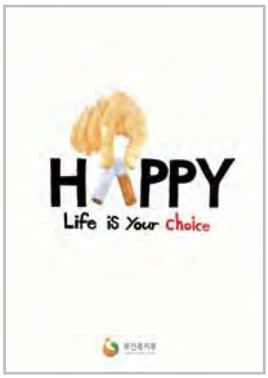
니코틴, 타르, 일산화탄소 이외에 어떤 해로운 물질이 담배에 들어 있는지 자유롭게 이야기하면서 복습할 수 있도록 질문한다.

지도 Tip

평가 내용을 미리 확인하여 운동이 효과적이고 안전하게 이루어질 수 있도록 지도한다. 운동 목표는 자신의 체력 수준보다 조금 높게 세우고 부족한 체력 요소를 보완할 수 있도록 계획하되, 운동 체력 요소가 고르게 포함되어 어느 하나에만 치우치지 않도록 유의한다. 실천 기록지를 활용하여 꾸준히 운동할 수 있도록 안내한다.

3 창의적으로 문제를 해결해요.

재미있는 아이디어로 금연 또는 금주를 홍보하는 공익 광고 포스터를 구상해 봅시다.



지도 Tip

- 다양한 금연, 금주 포스터나 공익 광고를 먼저 제시하여 아이디어를 얻을 수 있도록 도움을 줄 수 있다.
- 브레인스토밍을 통하여 금연, 금주와 관련한 많은 아이디어를 최대한 나열한 후, 필요한 요소를 선택하여 문제를 해결할 수 있다.

4 활동 가치를 길렀나요?

평소 안전 예방법을 익히고 안전 교육에 열심히 참여해야 하는 이유를 설명해 봅시다.

→ 누구나 긴급하고 예상하지 못한 상황에 부닥치면 긴장하고 판단력이 흐려지기 마련이다. 따라서 많은 연습과 시뮬레이션을 통해 습관화하는 것이 필요하다. 특히 빠르고 정확한 대처 능력이 필요한 재해, 재난 상황은 상황 판단력을 어떻게 발휘하느냐에 따라 피해 정도를 크게 줄일 수 있기 때문에 평소 안전에 관심을 두고 예방법을 실천하며 안전 교육에 열심히 참여해야 한다.

지도 Tip

재해, 재난의 상황처럼 신체 부상이 우려되는 위험한 상황에서 빠르고 안전하게 대처할 수 있는 능력이 '상황 판단력'임을 다시 한번 강조한다.

위급한 상황에서 상황 판단력을 발휘하기 위한 태도와 자세를 이야기해 봅시다.

→ 지나치게 흥분하면 아무 생각이 나지 않고 엉뚱한 행동을 하게 된다. 위급한 상황일수록 태도는 침착하게, 판단과 행동은 빠르고 정확하게 해야 한다. 주위를 잘 살피고 도움을 요청함과 동시에 지금 가장 먼저 해야 할 일이 무엇인지, 예를 들어 탈출해야 하는지, 안전한 곳으로 대피해 있어야 하는지, 응급 처치를 해야 하는지 등을 파악하여 행한다.

지도 Tip

위급 상황에서 상황 판단력을 발휘하기 위해서는 평소 안전에 주의를 기울여 사고를 예방하는 생활 습관을 기르고, 안전 교육에 적극적으로 참여하는 등의 태도가 필요함을 지도한다.

감상 자료 1

대한민국과 스포츠

▲ 서울 올림픽 경기 대회 주 경기장

우리나라가 서구식 스포츠를 처음으로 접한 시기는 조선 말기 1897년(광무 1) 영국 함대가 인천에 입항하여 수병들이 축구 경기를 시범으로 보여 준 데서 비롯한다. 그 후 조정의 벼슬아치 중 외국어 학교 출신들이 '대한 축구 클럽'을 조직하였는데, 이것이 우리나라 축구팀의 효시이다. 이어 서울의 젊은이들 사이에 축구가 유행하여 많은 팀이 생겨나 보급되기 시작하였다.

1988년에 열린 제24회 서울 올림픽 경기 대회(9월 17일~10월 2일)는 '화합 · 전진'의 기치 아래, 전 세계 160개국이 참가하여 올림픽 사상 최대 규모로 진행되었다. 이 대회에서 우리나라는 종합 4위를 차지하였으며, 스포츠뿐만 아니라 대한민국의 고유문화와 우수한 경기 운영 역량을 전 세계에 널리 알린 계기가 되었다.

▲ 88올림픽기와 마스코트 호돌이

▲ 4강 진출에 환호하는 대표팀 선수들

제17회 2002년 월드컵 축구 대회는 우리나라와 일본에서 총 31일(5월 31일 ~ 6월 30일) 동안 치러졌다. 이 대회는 월드컵 역사상 최초로 두 나라의 공동 개최 형태로 치러졌으며, 유럽과 아메리카 이외의 대륙에서 개최된 첫 번째 대회로 이름을 올렸다. 이 대회에서 우리나라는 4강에 올랐고, 당시 대표팀 주장이었던 홍명보 선수는 MVP 3위로 브론즈 볼을 수상하였다.

2011년 8월 27일부터 9월 4일까지 9일간 대한민국 대구에서 세계 육상 선수권 대회가 열렸다. 세계 육상 선수권 대회는 월드컵, 올림픽과 함께 세계 3대 스포츠로 불린다. 총 212개국, 6,000여 명의 선수가 참가, 47개 종목(남자 24개, 여자 23개)의 메달을 두고 경쟁하였다. 공식 슬로건은 '달리자 함께 내일로'이고, 공식 마스코트는 '살비'로, 충성심이 강하고 영민(英敏)한 삽살개를 모티브로 그려졌다.

▲ 대구 세계 육상 선수권 대회

감상 자료 2

1 세계 곳곳의 자연재해

▲ 지진: 아이티

2010년 1월 12일(현지 시각) 카리브 해의 섬나라 아이티에서 발생한 규모 7.0의 대지진으로 무려 31만 명의 사상자와 150만 명의 이재민이 발생하였다. 1770년 이후 240년 만에 아이티에서 발생한 최대 규모의 지진으로, 현대사 최악의 자연재해로 기록되었다.

2004년 12월 26일 인도네시아의 수마트라 섬 인근 해저에서 발생한 지진 때문에 역대 최대 규모의 지진 해일이 발생했다. 인도네시아는 물론 스리랑카와 인도, 타이 등 주변국 해안 지대에서 큰 피해가 발생했다. 이 강력한 해저 지진과 지진 해일은 수마트라 섬을 1~2m 이동시켰고, 지구의 자전 주기를 2.68마이크로초 단축했을 정도였다.

▲ 지진 해일: 인도네시아

▲ 토네이도: 미국 오클라호마 주

2011년 4월 미국 남동부 지역을 강타한 토네이도로 최소 305명이 사망하고 10억 달러 이상의 재산 피해가 발생했다. 2013년 5월 21일(한국 시각) 미국 오클라호마 주 외곽의 무어 시에 초강력 토네이도가 덮쳐 대규모 인명 피해가 발생했다.

2 자연재해, 자연과 인간의 슬픈 합작품

▲ 태풍: 필리핀

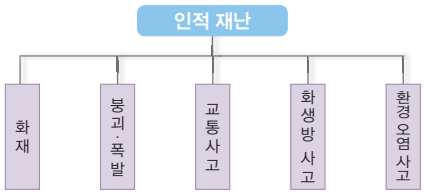
2013년 11월 필리핀에 초속 379km로 휘몰아친 태풍 하이옌은 관측 사상 최대 크기이며, 6m의 해일까지 끌고 와 필리핀 중남부 지역을 쑥대밭으로 만들었다. 이로 인해 1만 2천 명의 사상자와 420만 명 이상의 이재민이 발생했다.

기상학자들은 자연재해에는 사람의 책임도 크다고 말한다. 극한 빈곤, 인구 밀도의 증가, 부실한 건물 등의 요소는 기후 온난화에 따른 해수면 상승, 슈퍼 태풍 등과 맞물려 대재앙을 불러올 수 있다. 따라서 자연을 소중히 여기는 마음과 함께 자연과 조화를 이루려는 태도를 가져야 한다. 또한 피해를 최소화하기 위해 대비하고 준비해야 한다.

교수·학습 과정안 (예시)

대단원	1. 건강 활동	중단원	3. 조심해요! 재해와 재난		
학습 주제	재난에 대하여 알아봅시다.	교과서 쪽수	40~41	차시	4~5/5
학습 목표	재난의 의미, 우리나라에서 발생하는 재난의 원인과 피해 실태, 예방법 및 대처 행동을 설명할 수 있다.				
창의 · 인성 요소	상황 판단력, 문제 해결 능력, 논리적 · 분석적 사고, 배려 등				
지도 장소	교실	수업 모형	직접 교수 모형		
수업 개선 전략	학습 집단	모둠별 학습			
	교수 · 학습 준비물	재난 사고 사진 및 동영상, 신문 제작용 전지			
	ICT 활용	재해 관련 사진, 대형 재난 사고 사진, 동영상 자료			

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
도입	전시 학습 확인	○ 재해의 의미와 특성 이야기하기 • 재해란 갑자기 발생하여 피할 수 없는 자연 현상이 생명과 재산에 피해를 주는 것을 말한다. 사람에 의해 일어나는 인재와 구별하여 천재지변이라고도 한다.	10	• 재해 관련 사진 자료
	동기 유발	○ 우리나라의 대형 재난 사고 살펴보기 • 삼풍백화점 붕괴 사고(1995년) • 대구 지하철 참사(2003년) • 태안 기름 유출 사고(2007년) • 숭례문 화재(2008년)		• 재난 사고의 사진, 동영상 • 지금까지 우리나라에서 발생한 대형 재난 사고를 살펴보면서 피해 실태를 간단하게 파악한다.
	학습 문제 인지	재난의 의미, 우리나라 재난의 발생 원인과 피해 실태, 예방법 및 대처 행동을 설명할 수 있다.		
	학습 활동 안내	○ 활동 안내하기 • 활동 1. 재난의 의미와 특성 파악하기 • 활동 2. 재난의 피해 실태, 예방법 및 대처 행동 알아보기 • 활동 3. 재난 신문 만들기		• 수업의 흐름을 미리 파악하고 스스로 학습할 준비가 되도록, 학습 문제와 활동을 제시하여 이해할 수 있도록 한다.
전개	재난의 의미	활동 1. 재난의 의미와 특성 파악하기 ○ 재난의 의미 • 국민의 생명 · 신체 및 재산과 국가에 피해를 주거나 줄 수 있는 것으로, 자연재해를 제외한 화재, 붕괴, 폭발, 교통사고, 환경오염 사고 등으로 피해를 주는 것을 말한다.	10	• 재해와 비교하여 어떤 차이가 있는지 살펴보면서 재난의 의미를 찾을 수 있도록 지도한다.
	재난의 특성	○ 재난의 특성 • 사람의 행동이나 태도 등으로 충분히 예방 가능하다. • 자연재해와 맞물려 더 큰 재앙을 불러일으킬 수 있다.		

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
	재난의 종류	○ 재난의 종류  		• 각 재난을 대표하는 사진을 살펴보면서 학생들이 스스로 종류를 나눌 수 있도록 유도한다.
	화재 사고 알아보기	**활동 2.** 피해 실태, 문제점, 예방법 및 대처 행동 알아보기 ○ 화재: 대구 지하철 화재 사고(2003년) • 피해 실태 및 문제점 – 2003년 2월 18일 대구광역시 지하철 1호선 중앙로역 내 전동차에서 발생하였다. 사고 원인은 우울증이 있는 방화자의 사회에 대한 불만으로 인한 방화였다. 인명 피해 340명(사망 192명, 부상 148명), 재산 피해 614억 77백만 원이 발생하였다. • 예방법 – 평소 안전에 관심을 두고 수시로 안전 상태를 점검한다. – 불에 대한 올바른 인식을 가지고, 불을 사용할 때에는 항상 주의하여 진지한 태도로 다룬다. – 화재 관련 교육이나 체험에 적극적으로 참여하여 다양한 지식과 상식을 쌓는다. • 대처 행동 – 불이 났다는 것을 주변에 신속하게 알린다. – 119에 신고하여 소방차가 신속히 출동하도록 한다. • 머리를 숙이고 수건 등을 물에 적셔 입과 코를 막고 자세를 낮게 유지하여 탈출한다.	20	• 재난의 종류에 따라 피해 실태와 문제점, 예방법, 대처 행동을 찾아볼 수 있도록 지도한다. • 특히 재난의 종류에 따라 우리나라에서 발생한 대표 사건을 함께 살펴보며, 예방이 최선임을 깨달을 수 있도록 한다. • 재난이 발생했다면 피해를 최소화하는 것이 중요하다. 사고의 피해를 줄이는 데 필요한 것이 바로 '상황 판단력'임을 깨닫고 적절한 대처 행동을 신속하게 행할 수 있도록 지도한다.
	붕괴 사고 알아보기	○ 붕괴: 삼풍백화점 붕괴 사고(1995년) • 피해 실태 및 문제점 – 1995년 6월 29일 서울 서초동에 있는 삼풍백화점이 부실 공사 등의 원인으로 갑자기 붕괴하였다. 이 사고로 1천여 명 이상의 종업원과 고객이 사망하거나 부상당하였다. • 예방법 – 수시로 안전 점검을 철저히 한다. – 붕괴 징후를 살피고, 붕괴 징조가 보일 때 즉시 대피한다. • 탈출에 필요한 정보를 미리 파악한다. • 대처 행동 – 방석 등으로 머리를 보호하면서 빠르고 질서 있게 대피한다. – 매몰된 경우 2차 붕괴나 낙하물에 대비하여 단단한 테이블 밑이나 창문이 없는 단단한 벽체 옆에서 기다린다.		• 대처 행동은 간단하게나마 가상의 상황을 설정하여 학생들이 실제로 해 볼 기회를 제공한다.

교수·학습 과정안 (예시)

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
	교통사고 알아보기	○ 교통사고 • 피해 실태 및 문제점 – 2007~2011년 5년간 초등학생 교통사고 건수는 5만 2961건으로 집계됐다. 사망자는 361명 부상자는 5만 2600명으로 한 해 평균 72명의 초등학생이 교통사고로 사망하고 1만 520명이 부상을 입은 셈이다. (출처: 도로교통공단) • 예방법 – 길을 건널 때에는 먼저 멈춰 좌우를 살피는 습관을 기른다. – 길을 갈 때에는 휴대 전화, MP3 등을 사용하지 않는다. • 대처 행동 – 바로 119에 신고한다. – 사고로 다친 사람은 함부로 부축하거나 들어 올리지 않는다.	35	• 교통사고가 매우 빈번히 일어나는 인재임을 알고, 평소 조심하는 습관을 기를 수 있도록 강조한다. • 그 밖의 인재 사고를 생각해 보고, 모둠원과 상의하여 추가로 조사해 보도록 한다. • 모둠원이 모두 책임감을 가지고 협동하여 신문을 만들 수 있도록 격려한다.
	재난 신문 만들기	**활동 3.** 재난 신문 만들기 ○ 재난 신문 제작 준비하기 • 재난의 종류를 선택하고 사례를 찾아 자료를 준비한다. – 국내외 대표적인 사고 사례의 피해 실태를 조사한다. – 사진 및 보도 자료를 찾아 함께 제시한다. – 예방법 및 대처 행동을 강조한다. • 신문 자료를 제작한다. – 화면 구성 및 기사 자료를 정리하여 신문을 만든다. ○ 제작한 재난 신문 발표하기 • 모둠별로 준비한 재난 신문을 보여 주며 발표한다. – 적당한 크기의 목소리와 속도로 발표한다. – 각 재난의 공통점, 차이점 등을 비교하며 듣는다. ○ 평가하기 • 재난에 대한 정보가 정확한지, 빠진 것은 없는지 확인한다. – 피해 실태, 예방법, 대처 행동이 포함되었는지 확인한다. • 모둠별 발표를 마치고 잘한 점과 부족한 점을 이야기한다. – 어떤 점을 잘하였고, 어떤 점이 부족하였는지 이야기한다.		• 신문을 만들 때, 특히 예방법과 대처 행동을 자세히 드러내고 '상황 판단력'의 중요성을 강조할 수 있도록 안내한다. • 진지한 태도로 발표와 감상에 임하면서 서로 배려하는 자세를 갖출 수 있도록 지도한다. • 자기 평가, 동료 평가가 함께 이루어지도록 한다.
정리	**수업 마무리 및 평가**	○ 배운 내용 정리하기 • 내용 정리 퀴즈 풀기 ㉮ 화재 발생 시 대처 행동을 말해 봅시다. ○ 평가하기 • 재난의 의미와 특성을 설명할 수 있다. • 재난의 발생 원인, 피해 실태, 예방법, 대처 행동을 설명할 수 있다. • 재난 예방의 중요성을 알고 일상생활에서 실천할 수 있다.	5	• 일정 시간을 주고 평소 생활 속에서 사고를 예방하기 위해 어떤 행동을 하는지 기록해 볼 수 있다. 이후에 발표하는 시간을 가져 안전 예방 습관을 기르도록 한다.
	차시 예고	○ 차시 예고하기 • 배운 내용을 확인한다.		

① 평가 계획

평가 기준	평가 관점		평가 방법	평가 시기
○ 재난의 의미와 특성을 설명할 수 있는가? ○ 재난의 발생 원인, 피해 실태, 예방법, 대처 행동을 설명할 수 있는가? ○ 재난 예방의 중요성을 알고 일상생활에서 실천할 수 있는가?	상	• 재난의 의미와 특성을 구체적으로 설명한다. • 재난의 발생 원인, 피해 실태, 예방법, 대처 행동을 모두 설명한다. • 재난 예방의 중요성을 알고 일상생활에서 적극적으로 실천하려는 의지를 보인다.	• 관찰 평가 • 평가지	• 수업 중 • 수업 후
	중	• 재난의 의미는 알지만, 특성은 설명하지 못한다. • 재난의 발생 원인, 피해 실태, 예방법, 대처 행동 중 2개만 설명할 수 있다. • 재난 예방의 중요성을 알고 일상생활에서 어느 정도 실천하려는 의지를 보인다.		
	하	• 재난의 의미와 특성을 거의 설명하지 못한다. • 재난의 발생 원인, 피해 실태, 예방법, 대처 행동을 모두 설명하지 못한다. • 재난 예방의 중요성을 모르고, 실천하려는 의지가 부족하다.		
평가 기준 **(◎: 3점, ○: 2점, △: 1점)**	상	• 평가 결과 8점 이상		
	중	• 평가 결과 6~7점		
	하	• 평가 결과 5점 이하		

② 관찰 평가지

과정 평가 (잘함: ◎, 보통: ○, 노력 요함: △)						
학생 이름 / **평가 내용**						
재난의 의미와 특성을 설명할 수 있는가?						
우리나라에서 발생한 주요 재난 사고를 말할 수 있는가?						
재난의 발생 원인, 피해 실태, 예방법, 대처 행동을 설명할 수 있는가?						
신문을 제작할 때 책임을 다하여 적극적으로 참여하였는가?						
재난 예방의 중요성을 알고 일상생활에서 실천할 수 있는가?						
교사의 종합 평가						

2. 도전 활동

도전 활동은 자신의 신체적 능력이나 다른 사람의 기량에 도전하는 활동입니다. 자신의 수준을 이해하고, 새로운 목표를 이루기 위해 끊임없이 노력해야 합니다.

1 단원 안내

우리는 일상생활에서 자신의 목표를 향해 끊임없이 도전하며 살아간다. 도전 활동은 자신의 신체적 한계나 다른 사람의 능력에 도전하는 것을 의미하며, 자신의 도전 목표를 설정하고 이 목표를 달성하려고 노력하는 정신을 중시한다. 앞으로의 삶을 살아갈 때 도전 정신을 바탕으로 도전 능력을 길러 주는 것이 이 단원의 교육적 가치이다.

이 단원의 학습 방향은 개인의 신체적 능력의 한계나 타인의 신체적 능력에 도전하면서, 자신의 잠재력을 발견하고 자신의 한계에 능동적으로 도전할 수 있는 능력을 계발하는 데 초점을 둔다. 정확하게 표적을 맞힐 수 있도록 자신의 수월성에 도전하거나, 겨루기를 통해 타인의 신체적 기량에 도전하는 표적/투기 도전은 '자신의 신체적 수월성에 도전하여 정확하게 표적 맞히기'와 '겨루기를 통해 타인의 신체적 기량에 도전하기'와 같은 활동으로 학생들에게 도전의 가치를 지도한다.

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 '표적/투기 도전 활동' 학습 내용 성취 기준이다.

의미와 특성	• 표적을 정확하게 맞힐 수 있도록 자신의 신체적 수월성에 도전하는 표적 도전과 겨루기를 통해 타인의 신체적 기량에 도전하는 투기 도전의 의미와 특성을 이해한다.
기본 기능 및 실력 향상	• 새로운 기록에 도전하거나 상대방의 기량을 극복하는 표적/투기 도전 활동의 기본 기능을 습득하고, 자신의 점수를 높이거나 상대방의 기량을 극복할 수 있는 운동 방법을 실천한다.
측정 및 평가	• 표적/투기 도전의 과정과 결과에 대한 측정과 평가를 통해 자신의 수행 과정을 반성한다.
자기 조절과 타인 존중	• 표적/투기 도전 활동에 참여하면서 주위 여건에 흔들림 없이 표적에 집중하는 '자기 조절'과 상대방과의 대련 상황에서 상대방을 고려하는 '타인 존중'의 개념을 이해하고 이를 실천한다.

3 단원 내용 및 지도 계획

단원	내용	창의·인성	교과서 쪽수	차시
1. 정확히 맞혀 보아요	대단원 소개 / 표적 · 투기 도전의 가치에 대하여 알아보기 / 표적 도전에 대하여 이해하기	개방성, 흥미	44~49	1
	손을 이용하여 표적에 넣기	문제 해결력, 개방성	50~51	2~3
	손을 이용하여 표적 맞히기	문제 해결력, 규칙 준수	52~53	4~5
	발을 이용하여 표적에 보내기	논리 · 분석적 사고, 자기 인식	54~55	6~7
	도구를 이용하여 표적에 보내기	논리 · 분석적 사고, 규칙 준수	56~57	8~9
	표적 올림픽	문제 해결력, 규칙 준수	58~59	10~11
2. 힘과 기술을 겨루어 보아요	투기 도전에 대하여 이해하기	몰입, 다양성	60~61	1
	태권도의 겨루기 기술 익히기	독창성, 배려	62~63	2~3
	태권도의 약속 겨루기 익히기	논리 · 분석적 사고, 협동	64~65	4~5
	태권도 겨루기 대회	확장적 사고, 운동 예절	66~67	6~7
	씨름 알아보기	호기심, 개방성	68~69	8~9
	씨름 기술 익히기	논리 · 분석적 사고, 협동	70~71	10~11
	천하장사 씨름 대회	확장적 사고, 배려	72~73	12~13
평가 및 감상	배운 내용을 확인하기 / 함께 느껴요	확산적 사고, 자율성	74~77	-

4 단원 지도 방법

표적/투기 도전 활동에 참여하여 도전의 대상이 자신의 신체적 수월성과 타인의 신체적 기량임을 알고 의미와 특성을 이해하도록 지도해야 한다. 운동 원리에 대한 이해를 바탕으로 기본 기능을 기르고, 자신의 수준을 고려하여 다양한 운동 방법을 계획하여 창의적이고 자기 주도적인 학습이 이루어지도록 한다. 도전하고자 하는 대상에 대한 자신의 능력 향상 정도로 집중이 될 수 있도록, 지속적으로 과정과 결과에 대해 측정과 평가 및 반성이 이루어져야 한다. 자신의 능력을 긍정적이고 객관적으로 인정하고, 발달시키기 위해 성실하게 노력하는 모습에 격려를 하며, 주변 상황으로부터 자신을 조절할 수 있는 자기 조절 능력과 타인에 대한 배려를 실천하는 타인 존중의 덕목을 수시로 강조하여 생활화할 수 있도록 지도한다.

지도 방법	활동 예시
창의·인성을 지향	• 운동 원리의 탐구, 실제 학습을 통한 자기 조절, 타인 존중 내면화
개인차 고려	• 자신의 기록을 지속적으로 측정하며 발달된 정도를 평가 • 수준별 연습 기회의 제공
자기 주도적 학습	• 자신의 도전 목표 및 도전 계획 수립
통합적 활동	• 통합적(글쓰기, 탐구하기 등)인 교수·학습 방법 적용 • 표적 올림픽 및 씨름·태권도 왕 대회 개최

5 단원 평가

이해력, 운동 수행 능력, 규범 실천 능력과 같이 수업 목표와 내용에 제시된 요소뿐만 아니라, 자신의 기록 향상을 위한 문제 발견과 타인 존중, 내재된 창의성 및 인성 요소에 대한 학습 내용을 고루 포함한다.

도전 활동			
이해력	운동 수행 능력	규범 실천 능력	가치 및 태도 영역
• 지필 검사	• 수행 검사 • 체크 리스트	• 활동 일지 • 포트폴리오	• 체크 리스트 • 동료 평가 • 기록 향상 기록표
-운동의 기본 동작 평가지 -동료 문제점 해결 결과지 -경기 규칙 검사지 등	-기록 측정 -개인 성취 동작 체크리스트 등	-개인 실천 일지 -개인 활동 일지 등	-자기 조절 -타인 존중

단원 가치의 이해

가치 안내

자기 조절의 의미와 특성/기르게 되면

자기 조절이란 부정적인 생각을 억제하고 자신의 행동을 통제하며, 자신이 스스로 할 일을 계획, 실행, 평가하여 목표를 달성할 수 있는 능력을 말한다.

학생들이 자기 조절 능력을 가지게 되면 수업에서 학습의 주체로서 주도성과 책임감을 가지고 자신의 교육 활동을 계획하고 실행하며 평가하는 일련을 과정을 전략적으로 사용할 수 있게 되어 자기 주도적인 학습을 이끌 수 있다.

타인 존중의 의미와 특성/기르게 되면

타인 존중이란 다른 사람을 자신과 같이 대한다는 뜻으로, 타인을 이해하고 배려하는 것이다.

타인을 존중하는 마음을 가지게 되면, 다른 사람도 나를 존중해 주게 되어 서로 친절하고 화합하게 될 것이다. 이러한 타인 존중은 스스로를 존중하는 마음에서 생겨나며, 자신을 존중하는 사람은 타인도 존중하게 된다.

가치 지도

자기 조절과 타인 존중은 일상생활의 예를 통해 지도하는 것이 효과적이다. 학생들이 경험하게 되는 다양한 사례들을 통해 자기 조절과 타인 존중이 무엇이며, 왜 중요한지를 깨닫게 하는 것이 좋다. 또한, 자기 조절이나 타인 존중과 관련된 역할극이나 글쓰기를 하면서 타인이 되어 생각해 보게 하는 경험을 제공하는 것도 좋은 방법이 될 수 있다.

이러한 가치는 체육 수업 시간에 국한하여 지도할 것이 아니라, 타 교과와의 통합적 지도를 통해 다양한 차원에서의 자기 조절과 타인 존중의 의미를 이해하고 실천하는 능력을 기르게 하는 것이 중요하다.

1 정확히 맞혀 보아요

가 단원 안내

표적 도전 활동은 일상생활 속에서 구슬치기, 비석치기, 물체 맞히기처럼 친숙한 놀이 형태에서 찾아볼 수 있다. 표적을 정확하게 맞히기 위해서는 주의를 집중하고 자신의 감정 상태를 평온하게 유지하며, 신체를 자신의 의지대로 조절하는 능력을 기르는 것이 중요하다.

이를 위해 이 단원에서는 정확하게 표적을 맞힐 수 있도록 자신의 신체적 수월성에 도전하는 표적 도전의 의미와 특성을 이해하고, 원리 및 방법을 탐구하여 정확하게 표적을 맞힐 수 있는 기본 기능을 습득하며, 자신의 기록을 측정, 평가하고 반성하도록 해야 한다. 신체적 수월성을 길러 목표물을 정확히 맞히기 위해 기본 기능의 습득은 물론, 스스로 계획을 세워 꾸준하게 노력을 해야 하고, 주위 여건에 흔들림 없이 표적에 집중하는 '자기 조절'의 개념을 이해하고 실천해야 한다.

나 단원 학습 전개

- 1차시: 대단원, 가치, 중단원 도입
- 2~3차시: 손을 이용하여 표적에 넣기
- 4~5차시: 손을 이용하여 표적 맞히기
- 6~7차시: 발을 이용하여 표적에 보내기
- 8~9차시: 도구를 이용하여 표적에 보내기
- 10~11차시: 표적 올림픽

다 단원 내용 및 지도 방법

'정확히 맞혀 보아요'는 도전의 신체 활동 가치를 습득하고 생활화할 수 있도록 자신의 수준을 이해하고 받아들이며, 새로운 목표를 이루기 위해 꾸준히 노력할 수 있도록 학습 활동이 마련되어야 한다. 손을 이용한 표적 도전 활동을 중심으로 표적 도전 활동의 원리를 이해하고 기본 기능을 익히며, 주위 여건에 흔들림 없이 표적에 집중할 수 있는 자기 조절의 능력을 길러 도전에 성공하는 기쁨을 느낄 수 있도록 지도하여야 한다.

라 단원 평가

단원의 목표에 얼마나 도달하였는지를 평가한다. 이해 능력, 수행 능력, 실천 능력, 가치 및 태도와 관련하여 평가한다.

- 정확하게 표적을 맞힐 수 있도록 자신의 신체적 수월성에 도전하는 표적 도전의 의미와 특성을 이해하고 있는가?
- 표적 도전 활동의 기본 기능을 익히고, 새로운 기록에 도전할 수 있는 운동 방법을 실천하는가?
- 표적 도전의 과정과 결과에 대한 측정과 평가를 통해 자신의 수행 과정을 반성하는가?
- 표적 도전 활동에 참여하면서 주위 여건에 흔들림 없이 표적에 집중하는 '자기 조절'의 개념을 이해하고 실천하는가?

마 배경 지식

표적 도전 활동에서 최고의 운동 능력을 발휘하기 위해 자신의 신체와 정신을 조정할 수 있어야 하는데, 이를 위해 정신적 능력을 강화하기 위한 트레이닝이 필요하다. 연습이나 경기에서는 목표를 명확하게 인식하고, 그 목표 달성을 위해 정신을 집중하며, 또한 그것을 지속하는 강한 의지와 외부 자극에 의해 쉽사리 동요하지 않는 정신의 안정성이 필요하다. 연습이나 경기에서 정신적으로 장애가 되는 것은 흥분 · 기압 · 지나친 긴장 · 리듬감의 상실 · 주의 산만 · 팀의 협동성 결여 등이 있고, 이와 같은 장애를 제거하기 위해서는 의도적인 트레이닝이 필요하다. 이러한 면의 트레이닝은 전체적인 트레이닝의 일환으로서 행하여야 하며, 구체적인 방법으로서는 ①명확한 목표를 가진 연습을 할 것, ②개인에 따라 곤란한 조건하에서의 연습을 되풀이해서 고통과 곤란을 참고 극복하는 연습을 할 것, ③선(禪) · 요가 · 암시 · 자율 훈련법 · 최면술 · 과학적인 긴장 완화 등에 의해서 정신 집중이나 정신, 신체적 안정을 도모할 것, ④스포츠 카운슬링에 의해 정신적 불안이나 초조감을 제거하고 긴장을 해소시킬 것, ⑤좌우명이나 격려 등에 의해 지적, 정서적으로 정신력을 강화하는 것 등을 들 수 있다.

출처: 이태신, "체육학대사전", 민중서관, 2000.

학습 안내 자료

1/11 차시

1. 학습 목표

- 표적 도전 활동의 의미와 특성을 설명할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

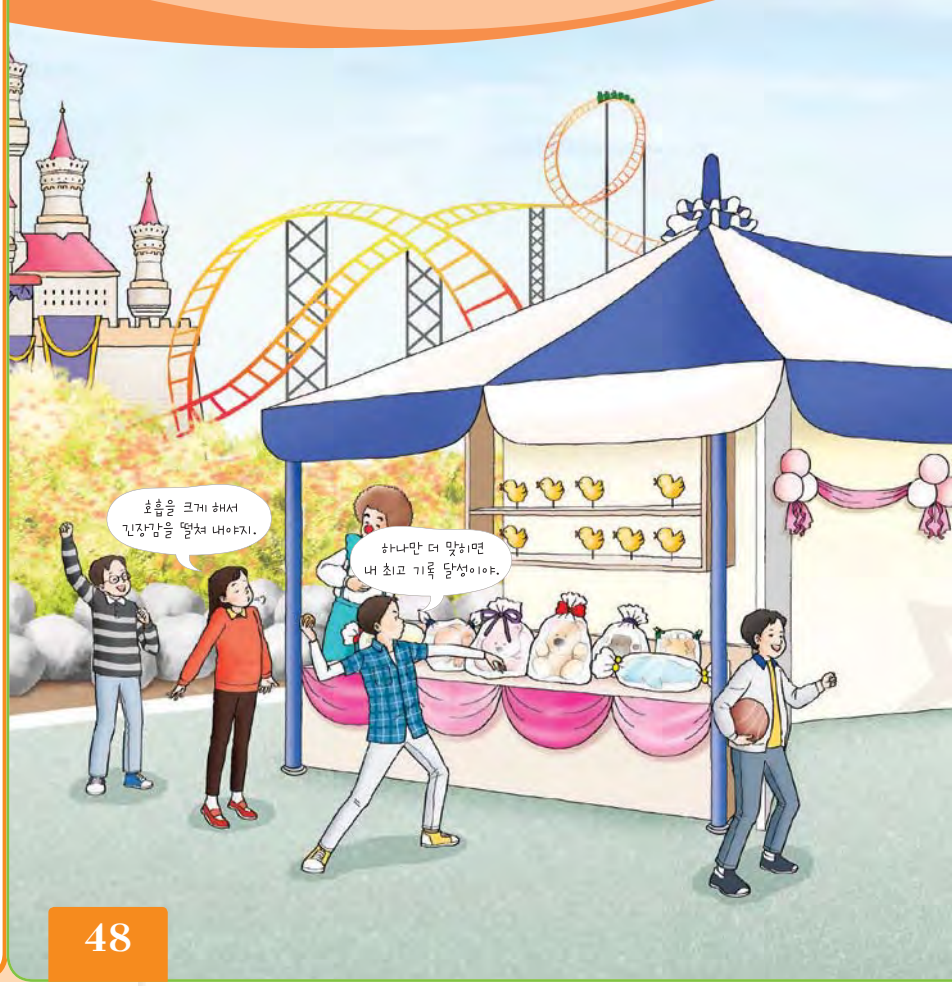
- 표적 도전 활동의 경험과 관련하여, 거리 도전 활동의 의미를 도입한다.
- 다양한 표적 도전 영상 자료를 이용하여, 학생들이 표적 도전 활동 방법 및 원리를 탐색할 수 있도록 한다.
- 표적 맞히기 게임을 잘하기 위해서는 인지적이고 심리적인 부분이 중요함을 이해시킨다.

3. 지도상의 유의점

- 후속 학습을 위하여, 학생들의 흥미와 호기심을 높일 수 있도록 한다.
- 표적 도전 활동은 다양한 방법으로 자신의 기록에 도전할 수 있음을 이해하도록 한다.
- 타인과의 경쟁이 아니라 자신의 능력에 대한 도전 활동이 될 수 있도록 지도한다.

1 정확히 맞혀 보아요

표적 도전 활동은 표적을 정확하게 맞힐 수 있도록 자신의 신체를 조절하여 기록에 도전하는 활동입니다. 어떠한 상황에도 표적에 집중할 수 있도록 자기 조절 능력을 길러 새로운 기록에 도전해 봅시다.



48

1 수업 안내

동기 유발

볼링, 국궁, 양궁, 사격 장면을 제시한다.

- 활동들의 공통점(표적을 맞히는 활동, 마음을 가다듬는 모습을 볼 수 있음.)을 이야기하여 표적 도전의 의미와 특성을 이해할 수 있도록 유도한다.

수업의 흐름

① 표적 도전 활동의 의미와 특성
② 표적 도전을 잘하려면?

2 본문 탐구

활동 1 표적 도전 활동의 의미와 특성

볼링과 양궁의 경기 장면(예시)을 살펴보고, 공통점과 차이점을 탐구해 보도록 한다.

구분	볼링	양궁
공통점	• 목표(표적)를 맞히는 게 목적임, 기록을 높이기 위해 노력함, 긴장을 하는 모습이 많이 보임.	
차이점	공을 굴려 쓰러뜨린 핀의 개수로 기록을 계산	화살을 동그란 표적의 중앙에 맞히는 정도로 기록을 계산

- 표적 도전의 의미와 특성: 표적을 정확하게 맞힐 수

있도록 자신의 신체를 조절하여 기록에 도전하는 활동으로, 자신의 신체를 정확하게 조절하는 능력이 필요하다.

활동 2 표적 도전 활동을 잘하려면?

표적의 유형에 대한 여러 자료를 살펴보고, 표적 도전 활동을 잘할 수 있는 원리를 찾아본다.

표적 유형	활동 유형	원리
바닥의 표적	넣기, 맞히기	방향, 거리(세기) 조절
공중의 표적	넣기, 맞히기	방향, 거리(세기), 높이 조절

- 자신의 능력을 파악하고 목표 기록을 위해 계획에 따라 꾸준히 노력하여 연습을 해야 한다.
- 주변의 어떤 상황에도 흔들리지 않고 담담하게 표적에 집중할 수 있어야 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

- 표적 도전 활동은 체력 요소보다는 기술 요소가 크게 작용하므로, 노력에 따라 누구나 높은 기록을 세울 수 있음을 강조한다.

차시 예고

- 다양한 물체를 던지는 방법을 알아본다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 볼링과 양궁의 사진 및 동영상 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 다양한 표적 도전 활동 자료를 제시하여 학생들이 던지기 원리 및 방법을 자연스럽게 접하도록 한다.
- 긴장된 상황에서 자기 조절을 했던 학생들의 경험을 발표해 보는 기회를 제공한다.

창의 Tip

- 표적을 정확하게 맞히기 위해서, 방향, 거리, 높이 조절이 필요한 이유를 탐색하여 보도록 한다.

인성 Tip

- 다양한 표적 도전 활동 자료에서 자기 조절에 관련한 모습을 찾아보고, 왜 그렇게 하는지를 생각해 보도록 한다.

학습 안내 자료

2~3/11 차시

1. 학습 목표

- 표적 도전의 의미와 특성을 이해하고, 손을 이용하여 표적에 물체를 넣을 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 놀이 및 게임 활동을 통해, 표적 도전 활동의 의미와 특성, 필요성을 이해할 수 있도록 한다.
- 자신의 수준을 인식하되 타인과의 기록 비교를 지양하고, 자신의 신체적 수월성에 대한 도전을 강조한다.
- 협동 학습을 통하여 사회성, 민주성을 기를 수 있도록 한다.
- 동영상 자료, 활동지 등을 활용하여 효율적인 수업이 되도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 운동장을 효율적으로 사용하여, 안전사고를 예방하고 학습의 질을 높인다.
- 표적의 상태에 따라 조절을 해야 하는 요소를 탐구하는 기회를 제공한다.
- 실제 학습 시간을 늘려 경험적으로 원리를 탐구하고 이해하도록 한다.

실천

손을 이용하여 표적에 넣어 봅시다.

준비물 농구공, 홀라후프, 간이 농구대, 다양한 도구와 표적

표적이란?
목표로 삼는 물건을 말합니다.

우리 신체 중에 가장 많이 사용하고 조절하기 쉬운 부분은 손입니다. 손을 이용하여 목표 지점에 정확하게 공을 넣어 봅시다.

게임 즐기기 공 굴려 넣기

바닥에 있는 표적에 공을 넣어 봅시다.

게임 방법

- 목표 지점까지 공을 정확하게 보냅니다.
- 공이 목표 지점 안에 들어가면 해당 점수를 획득합니다.
- 다섯 번을 굴려 얻은 자신의 점수를 합산합니다.

게임 즐기기 공 던져 넣기

공중에 있는 표적에 공을 넣어 봅시다.

게임 방법

- 1점 구역부터 시작하여 세 번씩 던질 기회가 주어집니다.
- 세 번을 던져 성공하면 다음 구역으로 가서 던질 수 있습니다.
- 자신이 나아간 구역에서 성공하지 못하면 그 칸의 점수가 자신의 점수가 됩니다.

50

1 수업 안내

동기 유발

투호, 자유투 등의 사진을 제시하여 공통점 및 사전 경험에 대해 이야기한다.

- 공통점을 통해 표적 넣기의 특성을 알고, 표적에 정확하게 넣기 위해서 어떻게 하였는지 생각할 수 있도록 한다.

수업의 흐름

① '공 굴려 넣기' 게임 하기
② '공 던져 넣기' 게임 하기
③ '다양한 도구를 표적에 넣기' 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.
- 몸에 열이 오를 정도로 가벼운 뛰뛰기를 한다.

게임 즐기기 공 굴려 넣기

1. 어떠한 게임인가?

손을 이용하여 바닥에 있는 표적에 공을 넣는 활동을 통해 표적 도전 활동의 의미와 특성을 이해하고, 바닥에 있는 표적에 정확하게 공을 넣기 위해서는 방

학습 도움 자료

학습 준비물

- 기록지, 농구공, 배구공, 테니스공, 콩 주머니, 투호, 플라잉 디스크, 디스캐처, 줄 긋기 기구, 양동이, 훌라후프 등을 준비하도록 한다.

핵심 용어

- **신체적 수월성** 신체를 자신의 의도대로 쉽게 다룰 수 있는 능력을 말한다.

티칭 Tip

- 활동, 측정 및 기록, 기록지 활용 등 활동 루틴을 형성하여 효율적인 수업이 되도록 한다.
- 2차시를 연차시로 계획된 수업으로, 상황에 따라 활동을 적절하게 선별하여 개별 차시로 운영할 수 있다.

창의 Tip

- 효율적인 방법을 탐색하고 발표하는 기회를 제공하여 탐구 능력 및 문제 해결력을 기른다.

인성 Tip

- 자신의 수준을 이해하고 인정하며 기록 향상을 위해 노력하도록 한다.

향과 거리를 조절해야 함을 느끼도록 한다.

2. 기본 기능 익히기

- 공을 정확한 방향으로 굴리기 위해서는 자세를 낮추고, 표적을 집중하여 바라보아야 한다.
- 팔을 움직이는 범위(방향)가 보내고자 하는 곳과 일직선상에서 이루어져야 하며, 마지막에 손목을 부드럽게 이용한다.
- 거리(힘)를 조절하기 위해, 팔을 휘돌리는 폭과 속도를 조절할 수 있다.

교사 피드백

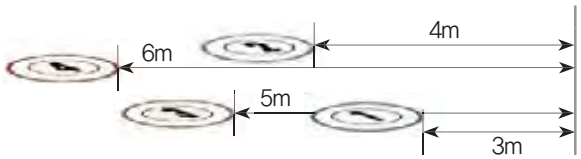
1. 방향이 부정확한 학생에게

- "팔의 진행 방향과 공의 진행 방향을 일직선으로 만들어 보렴."

2. 거리가 짧은 학생에게

- "팔을 좀 더 뒤로 뺀 후, 공을 던진 이후까지 크게 휘돌려 보렴."

3. 경기장



- 운동장에서는 구덩이를 파거나, 훌라후프, 줄 긋기 등을 활용할 수 있다.

4. 게임 지도 방법

- 높은 기록을 얻기 위해서는 방향과 거리를 잘 조절해야 함을 학생들이 이해할 수 있도록 유도한다.
- 충분한 연습 후에 새로운 기록에 도전할 수 있는 기회를 제공한다.
- "긴장이 될 때 어떻게 하면 좋을까요?" 발문을 제공하여 자기 조절의 개념을 도입한다.

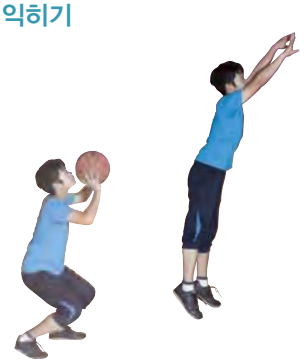
모둠 구성	개인
게임 진행	① 거리에 따라 점수가 다르게 정해진 목표 지점에 공을 굴린다. ② 5회 시도한 점수를 합산하여 개인 기록을 측정한다.
게임 규칙	• 목표 지점에서 공이 정지해야 성공으로 인정한다. • 공을 굴릴 때 선을 넘지 않는다.
난이도 조정	• 표적의 거리, 위치를 조정한다.

게임 즐기기 공 던져 넣기

1. 어떠한 게임인가?

손을 이용하여 공중에 있는 표적에 공을 넣는 활동을 통해 표적 도전 활동의 의미와 특성을 이해하고, 공중에 있는 표적에 정확하게 공을 넣기 위해서는 방향과 거리, 높이를 조절해야 함을 느끼도록 한다.

2. 기본 기능 익히기



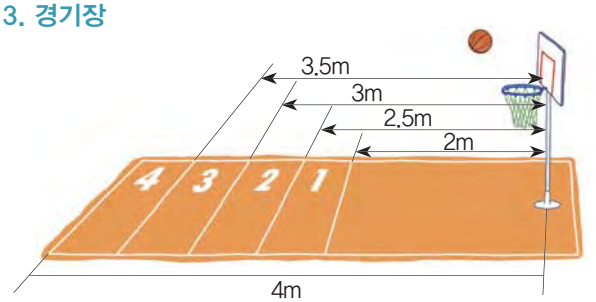
- 공을 높게 던질수록 표적에 공이 들어갈 확률이 높아지므로, 무릎을 이용하여 공을 높이 던질 수 있도록 한다.
- 공에 힘을 전달하는 방향과 각도에 의해 공이 나아가는 방향과 거리가 조정됨을 이해하여, 표적의 방향과 거리에 따라 적절하게 조절해야 한다.
- 외부의 표적에 넣는 것이 도전 대상이므로 정확히 넣기 위한 원리에 중점을 둔 지도를 하고, 특정 자세를 강조할 필요는 없다.

교사 피드백

공을 높이 던지지 못하는 학생에게

- "무릎을 충분히 굽혔다가 펴면서 공을 던져 보렴."

3. 경기장



- 농구 골대 또는 넷볼 골대를 이용할 수 있다. 적절한 높이를 정하여 학생들의 성공 횟수를 늘린다.

4. 게임 지도 방법

높은 기록을 얻기 위해서는 높이, 방향과 거리를 잘 조절해야 함을 학생들이 발견할 수 있도록 유도한다.

모둠 구성	개인
게임 진행	① 골대로부터 거리를 점점 멀게 하고 거리가 멀수록 점수를 높게 설정한다. ② 가장 가까운 구역에서 공을 던져 세 번 안에 성공하면 그다음 구역으로 이동할 수 있다. ③ 실패하면 그 구역의 점수를 얻지 못하고, 성공하면 그 구역의 숫자가 자신의 점수가 된다. ④ 4점 구역에서 세 번 이내에 공을 넣으면 자신의 점수는 4점이 되고, 실패하면 3점으로 끝이 난다. ⑤ 수업 상황에 따라 거리를 늘림으로써 더 높은 점수까지 진행할 수 있다.
게임 규칙	• 던질 때 선을 넘지 않는다. • 공이 골대와 네트를 완전히 통과해야 성공으로 인정한다.

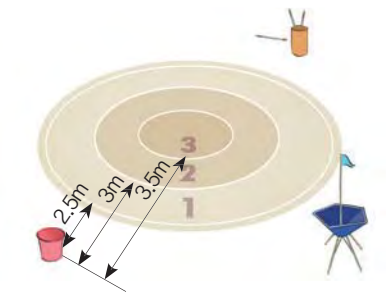
난이도 조정	• 골대의 높이와 공의 종류를 달리할 수 있다. • 표적으로부터의 거리를 조절할 수 있다.

다양한 게임을 즐겨요 **다양한 도구를 표적에 넣기**

1. 어떠한 게임인가?

손을 이용하여 표적에 물체를 넣는 방법과 원리를 다양한 게임을 하며 적용해 보도록 한다.

2. 경기장



- 한 곳에서 다양한 활동을 할 수 있도록 준비하여 모둠별로 돌아가며 활동에 참여한다.
- 위 경기장과 같이 동심원을 그려서 구성해도 좋고, 현장에서 편한 방식으로 각 경기장마다 거리와 간격을 조절하여 1, 2, 3점 칸을 직선으로 그려 구성해도 좋다.
- 투호 통과 화살, 콩 주머니와 양동이, 플라잉 디스크와 디스캐처의 양을 충분하게 준비하여, 효율적인 활동이 되도록 한다.

3. 게임 지도 방법

- 투호, 탁구공 넣기: 손을 이용하여 바닥에 있는 표적에 물체를 정확하게 넣는 활동으로, 방향과 거리를 잘 조절해야 하고 상황에 따라서는 높이의 개념도 적용해야 한다.
- 플라잉 디스크 넣기: 손을 이용하여 공중에 있는 표적에 물체를 정확하게 넣는 활동으로, 높이, 방향과 거리를 잘 조절해야 한다.
- 투호, 플라잉 디스크 던지는 방법은 이미 배웠던 종목이므로, 잡는 법, 던지는 방법 등을 학생들에게 회상시킬 수 있도록 하여 정확하게 던질 수 있도록 한다.

모둠 구성	개인
게임 진행	① 골대로부터 거리 및 방향이 다른 지점을 정하고 점수를 설정한다.
게임 진행	② 가까운 구역부터 먼 구역으로 나아가며 도전을 한다. ③ 세 번의 기회를 제공하여 골을 넣으면 그 구역의 점수를 획득한다. ④ 점수가 높은 사람이 승리한다.
게임 규칙	• 표적에 물체를 정확하게 넣은 경우에 성공으로 인정한다. • 선을 넘지 않도록 한다.
난이도 조정	• 표적의 크기, 표적과 기준선과의 거리 등을 조절할 수 있다.

주의 심판, 기록원은 투호 화살이나 플라잉 디스크에 부딪혀 다치지 않도록 거리를 두고 대기한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 손으로 물체를 표적에 정확하게 보내기 위한 방법을 이야기해 봅시다.

- 높이, 거리, 방향을 잘 조절해야 한다.
  - 방향은 몸과 손의 방향을 조절해야 한다.
  - 거리는 힘을 조절해야 한다.
  - 높이는 무릎, 허리, 손목을 잘 이용해야 한다.
- 집중하고 긴장을 조절해야 한다.
  - 심호흡을 한다.
  - 잘할 수 있다는 다짐을 하거나 파이팅을 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. 자신이 이해한 원리를 설명할 수 있는가? 2. 표적에 물체를 정확하게 던져 넣는가? 3. 자기 조절을 잘하여 표적에 집중하는가?	자기 평가 동료 평가 관찰 기록법 체크 리스트

차시 예고

- 손을 이용하여 표적을 맞혀 본다.

학습 안내 자료

4~5/11 차시

실천

손을 이용하여 표적을 맞혀 봅시다.

준비물 농구공, 페트병, 다트 세트, 다양한 물체와 표적

1. 학습 목표

- 표적에 집중하여 손을 이용해 표적을 맞힐 수 있다.

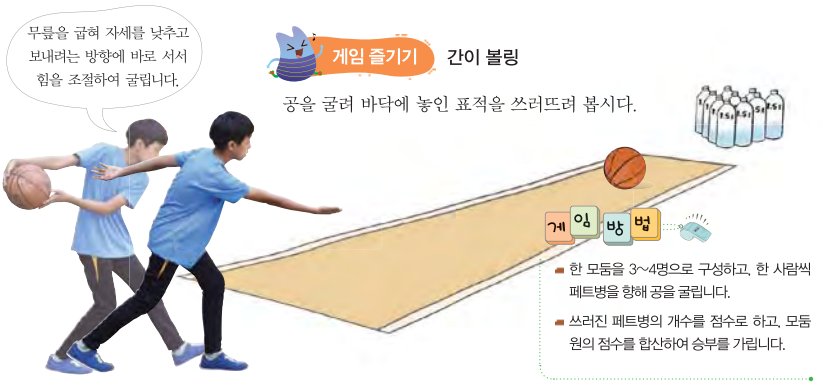
2. 교수·학습 방법

- 이전 차시의 표적 도전 활동과의 공통점과 차이점을 탐구하여, 본 활동의 도전 방법 및 원리를 이해하도록 한다.
- 다양한 표적 도전 활동을 이해하기 쉽도록 명료하게 설명하여 학생들이 활동 방법의 미숙에서 오는 혼란을 줄이도록 한다.
- 소규모 모둠 활동에서 적절하게 역할을 수행할 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- '다트 맞히기'를 할 때 화살에 맞아 다치지 않도록 안전에 유의한다.
- 표적의 종류에 따라 조절을 해야 하는 요소(방향, 거리, 높이 등)를 탐구할 수 있도록 한다.
- 실제 학습 시간을 늘려 경험으로 원리를 탐구하고 이해하도록 한다.

물체의 모양과 크기에 맞는 던지기 방법을 익혀 표적을 정확하게 맞혀 봅시다. 또한, 주변 상황에 방해받지 않도록 마음을 조절하는 능력을 길러 봅시다.



게임 즐기기 간이 볼링

공을 굴려 바닥에 놓인 표적을 쓰러뜨려 봅시다.

게임 방법

- 한 모둠을 3~4명으로 구성하고, 한 사람씩 페트병을 향해 공을 굴립니다.
- 쓰러진 페트병의 개수를 점수로 하고, 모둠원의 점수를 합산하여 승부를 가립니다.

게임 즐기기 다트 맞히기

화살을 던져 공중에 달린 표적에 정확하게 맞혀 봅시다.

게임 방법

- 한 모둠을 3~4명으로 구성하고, 목표물을 향해 화살을 던집니다.
- 모둠원의 점수를 합산하여 가장 많은 점수를 획득한 모둠이 승리합니다.

52

1 수업 안내

동기 유발

손을 이용하여 표적 맞히기를 해 본 경험을 이야기한다.

- 볼링이나 다트 게임을 잘하기 위해서 어떤 원리와 방법을 활용했는지에 대해 이야기해 본다.

수업의 흐름

① '간이 볼링' 게임 하기
② '다트 맞히기' 게임 하기
③ '다양한 도구로 표적 맞히기' 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.
- 몸에 열이 오를 정도로 가벼운 뛰뛰기를 한다.

게임 즐기기 간이 볼링

1. 어떠한 게임인가?

손을 이용하여 바닥에 있는 표적을 맞히는 활동이다. 바닥에 있는 표적을 정확하게 맞히기 위해서는 방향과 힘을 조절해야 함을 느끼도록 한다.

다양한 게임을 즐겨요 **다양한 도구로 표적 맞히기**

여러 가지 도구로 표적을 맞히는 종합 게임입니다. 자신이 잘하는 종목을 선택하고, 정신을 집중하여 표적 도전을 해 봅시다.

생각 튼튼

우리나라 양궁 선수들은 집중력을 높이기 위해 시끄러운 야구장에서 과녁 훈련을 했다고 합니다. 우리가 표적을 잘 맞히기 위해 할 수 있는 훈련에는 무엇이 있는지 알아봅시다.

생각 튼튼 지도

- 학생들에게 표적에 집중하는 방법으로 어떤 것이 있을지 생각해 보도록 한다.

예시 명상 훈련, 표적에 던지기 전에 긍정적인 암시나 격려하기 등

게임 방법

- 한 모둠을 3명으로 구성하고, 자신이 도전할 표적 종목을 선택합니다.
- 각 종목마다 다섯 번의 기회가 주어지고, 맞힐 때마다 1점씩 획득합니다.
- 다른 모둠원들은 경기 진행을 돕습니다.
- 모둠별로 점수를 합하여 점수가 높은 모둠이 승리합니다.

전략해 보아요 도전을 하기 전에 표적에 집중할 수 있는 방법을 알아봅시다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 기록지, 농구공, 페트병, 다트 화살, 다트 표적, 콩 주머니, 삼각 콘, 플라잉 디스크, 줄 긋기 기구 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 충분한 활동을 통해 물체의 비행 특성을 파악하도록 한다.
- 활동, 측정 및 기록, 기록지 활용 등 활동 루틴을 형성하여 효율적인 수업이 되도록 한다.
- 2차시를 연차시로 계획한 수업으로, 상황에 따라 활동을 적절하게 선별하여 개별 차시로 운영할 수도 있다.
- 충분한 연습 후에 새로운 기록에 도전할 수 있는 기회를 제공한다.

창의 Tip

- 효율적인 방법을 과학적인 원리와 연결하여 설명한다.
- 표적 도전 활동을 할 때마다, 집중하고 긴장을 조절하는 방법을 탐색하도록 안내한다.

인성 Tip

- 표적에 집중하고 몰입하는 태도를 강조하고, 실천 방법을 탐색하여 적용하도록 한다.

2. 기본 기능 익히기

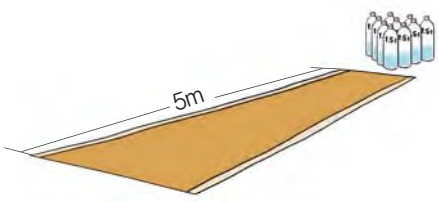
- 공을 정확한 방향으로 굴리기 위해서는 자세를 낮추고, 표적을 집중하여 바라본다.
- 팔을 움직이는 범위(방향)가 보내고자 하는 곳과 일직선상에서 이루어져야 하고, 마지막에 손목을 부드럽게 이용한다.
- 표적을 넘어뜨리기 위해서 팔을 크게 그리고 빠르게 휘돌린다.

교사 피드백

힘이 약해 핀을 쓰러뜨리지 못하는 학생

- "팔을 힘차게 휘돌려 보렴."

3. 경기장



- 간이 볼링핀을 이용하거나, $\frac{1}{3}$ 정도 물이 들어 있는 페트병을 이용할 수 있다.

4. 게임 지도 방법

- 모둠별 역할 분담을 통해, 빠른 경기 진행이 되도록 한다.
- 모둠별 점수 합산을 통해 가장 많이 향상된 모둠을 칭찬한다.

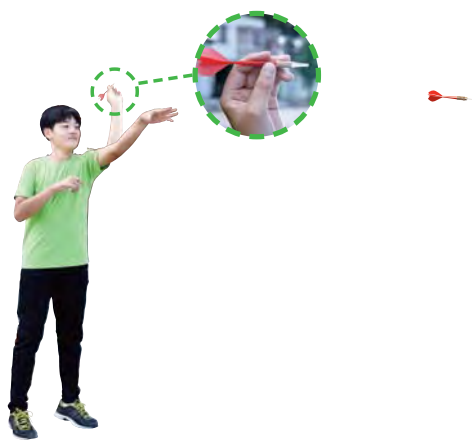
모둠 구성	모둠별 3~4명
게임 진행	① 5m 정도 떨어진 지점에 표적을 세우고 손을 이용하여 표적을 맞히는 활동으로, 넘어진 표적의 수로 기록을 측정한다. ② 같은 모둠원끼리 점수를 합산하여 우승 모둠을 가린다.
게임 규칙	• 정해진 지점을 넘지 않는다. • 표적이 쓰러진 경우 성공으로 인정한다.
난이도 조정	• 굴리는 공의 종류, 표적과의 거리, 표적 사이의 거리 등을 조절할 수 있다.

게임 즐기기 다트 맞히기

1. 어떠한 게임인가?

다트 게임을 하면서 손으로 던져 공중에 있는 표적을 맞히는 기능을 익히는 게임이다. 방향과 힘, 높이를 조절해야 함을 느끼도록 한다.

2. 기본 기능 익히기



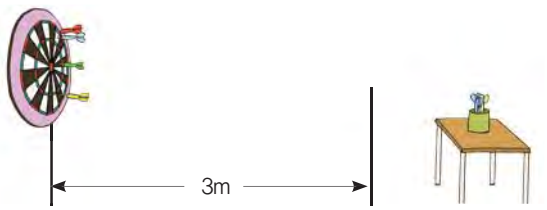
- 다트의 중심부를 찾아 엄지와 집게손가락으로 살며시 잡는다. 초보자의 경우 다트의 중심보다는 조금 앞쪽을 잡는 것이 유리하다.)
- 종이비행기를 멀리 날리는 느낌으로 던지도록 하여 감을 익히는 것도 좋은 방법이다.
- 비교적 가까운 거리에서 작은 표적에 정확하게 다트를 맞히기 위해서는 다트를 던질 때 하체를 안정되게 고정하고 팔꿈치와 손목 스냅을 이용하여 방향과 높이를 조절한다.
- 직선에 가까운 포물선으로 화살이 날아가면 더 정확하게 표적을 맞힐 수 있음을 이해하고, 상체를 이용해 힘을 더 크게 조절할 수 있음을 강조한다.
- 가까운 거리에서부터 방향과 높이를 조절하여 정확하게 던지는 방법을 충분히 연습한 후, 점차 거리를 늘려 가면서 힘을 조절하여 던지는 방법을 이해하도록 한다.

교사 피드백

화살이 날아가는 방향이 매우 불규칙한 학생

- "동작을 너무 크게 하지 말고, 눈앞에서 던지도록 해 보렴."

3. 경기장



- 다트 표적은 학생의 수준에 따라서 크게 제작할 수 있다.

4. 게임 지도 방법

- 레크리에이션으로도 활용을 많이 하는 게임임을 안내하여, 학생들이 흥미를 가지고 참여할 수 있도록 유도한다.
- 공이 아닌 다트 화살을 처음 던져 보는 학생들은 많이 어려워할 수 있다. 화살 잡는 법, 던지는 법을 상세히 설명하여 연습을 거친 후, 게임 진행을 할 수 있도록 한다.

모둠 구성	모둠별 3~4명
게임 진행	① 표적으로부터 3m 정도 떨어진 거리에서 5회 화살을 던져 얻은 점수를 합산하여 기록을 측정한다. ② 같은 모둠원끼리 점수를 합산하여 우승 모둠을 가린다.
게임 규칙	• 정해진 지점을 넘지 않는다. • 표적에 정확하게 꽂힌 경우 성공으로 인정한다.

난이도 조정	• 표적의 크기, 표적과의 거리 등을 조절할 수 있다.

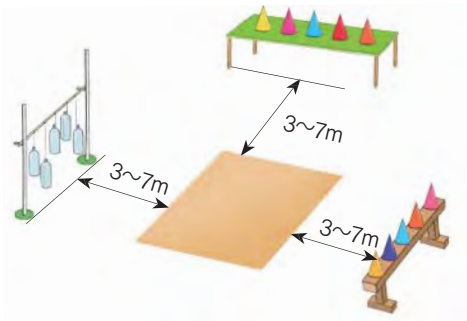
주의 다트 화살에 다치지 않도록 표적 판 주변에서 멀리 떨어져 있도록 주의시킨다.

다양한 게임을 즐겨요 **다양한 도구로 표적 맞히기**

1. 어떠한 게임인가?

맞히기 유형의 표적 도전 활동을 다양한 방법으로 실천하며 배운 내용을 적용해 보고, 표적 도전 활동의 의미와 특성을 익히도록 하는 활동이다.

2. 경기장



- 한 번에 다양한 활동을 준비하여 모둠별로 돌아가며 참여할 수 있도록 한다.
- 표적물과 표적의 양을 충분하게 준비하여, 효율적인 활동이 되도록 한다.
- 표적을 평균대 위와 아래에 놓아서, 표적의 위치를 공중과 땅으로 동시에 설정할 수도 있다.
- 물통의 높이를 다양하게 하고, 물통에 번호를 써넣어 목표를 정할 수 있도록 한다.

3. 게임 지도 방법

① 디스크 던져 콘 맞히기: 플라잉 디스크를 정확하게 던지는 방법을 탐색하여, 방향, 높이, 세기를 조절하여 콘을 맞힐 수 있도록 한다.

② 콩 주머니 던져 페트병 맞히기: 높게 또는 낮게 매달려 있는 페트병을 맞힐 때, 표적의 높낮이에 따라 던지는 각도와 손목 스냅을 어떻게 달리하여 던져야 하는지 연습을 통해 체득할 수 있도록 한다.

③ 공 튀겨 콘 맞히기: 평균대 위와 아래에 놓인 표적 중 자신이 선택한 것을 던지거나 굴려서 맞히는 활동을 통해, 표적의 상태에 따라 다른 방법을 사용할 수 있도록 한다.

모둠 구성	모둠별 3명
게임 진행	① 한 모둠을 3명으로 구성하여 자신이 도전할 표적 종목을 선택한다. ② 다섯 번의 기회가 주어지고, 맞힐 때마다 1점씩 획득한다. ③ 각 모둠별로 점수를 합산하여 승부를 가린다.
게임 규칙	• 지정된 칸을 넘어가거나 선을 밟으면, 표적물을 맞히더라도 점수로 인정되지 않는다.
난이도 조정	• 표적물의 크기를 키운다. • 표적물과의 거리를 좁힌다. • 던지는 물체의 크기를 키운다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 손으로 표적을 맞히기 위한 방법을 이야기해 봅시다.

예시

· 높이, 힘, 방향을 잘 조절해야 한다.
· 집중하고 긴장을 조절해야 한다.
· 연습할 때 실전처럼 연습을 한다.
· 다른 생각을 하지 않고, 표적만 바라본다.
· 심호흡을 하고 마음을 편하게 갖는다.

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. 정확하게 표적을 맞히기 위한 원리를 설명하였는가?	자기 평가 동료 평가
2. 표적을 정확하게 맞혔는가?	관찰 기록법
3. 표적에 집중하여 던졌는가?	체크 리스트

차시 예고

- 발을 이용하여 표적 도전을 해 본다.

학습 안내 자료

6~7/11 차시

1. 학습 목표

- 자기 조절을 하며 발을 이용해 표적 도전 활동에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 발의 다양한 부위로 공을 차며, 공을 정확하게 보내는 방법을 탐색하도록 한다.
- 타인과의 기록 비교를 지양하고, 자신의 신체적 수월성에 대한 도전을 강조한다.
- 연습 과정에서 자기 조절의 방법을 꾸준히 실천하도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 질서를 유지하고 안전사고에 대비하기 위하여 공을 너무 세게 차지 않도록 지도한다.
- 표적 도전 활동을 할 때마다, 집중하고 긴장을 조절하는 방법을 탐색하도록 안내한다.
- 운동장을 효율적으로 구성하여, 안전사고를 예방하고 학습의 질을 높인다.

실천

발을 이용하여 표적에 보내 봅시다.

준비물 축구공, 삼각 콘, 페트병, 다양한 표적

발은 우리 몸에서 큰 힘을 낼 수 있지만, 손보다는 정확하게 다루기 어렵습니다. 자신이 생각하는 대로 발을 움직여 정확하게 표적으로 보내 봅시다.

충분히 연습을 한 다음 게임에 도전해 보도록 합니다.

게임 즐기기 발 볼링

공을 정확하게 차서 바닥에 놓인 표적에 보내 봅시다.

게임 방법

- 각 종목마다 세 번의 기회가 주어집니다.
- 콘 통과하기는 성공할 때마다 1점씩, 페트병 맞히기는 쓰러뜨린 개수로 점수를 얻습니다.
- 각 종목에서 획득한 점수의 합이 가장 높은 사람이 승리합니다.

54

1 수업 안내

동기 유발

축구에서 승부차기 하는 동영상을 보여 주며, 느낀 점을 발표해 보게 한다.

- 승부차기의 특성에 대해 이야기해 본다.
- 4 대 4의 상황에서 마지막 득점을 남겨 두고, 킥커와 골키퍼, 관중들의 심정을 발표해 본다.

수업의 흐름

① '발 볼링' 게임 하기
② '발 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.
- 몸에 열이 날 정도로 가벼운 뛰뛰기를 한다.

게임 즐기기 발 볼링

1. 어떠한 게임인가?

발을 이용하여 바닥에 있는 다양한 표적을 맞히는 게임을 통해 공을 정확한 거리와 방향으로 보내는 원리와 방법을 탐색하고 기능을 익힌다.

다양한 게임을 즐겨요 **발 골프**

발 골프는 축구와 골프가 결합된 것으로, 축구공을 이용하여 골프의 규칙대로 진행하는 게임입니다. 정신을 집중하여 최소한의 횟수 안에 표적으로 보내 봅시다.

게임 방법

- 모둠별로 돌아가면서 공 하나를 가지고 최소한의 횟수 안에 표적물로 보냅니다.
- 1→2→3홀의 순서로 돌면서 횟수를 기록합니다.
- 공이 홀라후프에 닿으면 벌칙으로 다음 번 타격을 홀라후프에 닿았던 자리에서 시작합니다.
- 3홀까지 게임을 한 후 총 횟수가 적은 모둠이 승리합니다.

생각 튼튼 지도

- 친구와 마주 보고 공을 정확하게 차서 주고받는 연습, 평평한 벽에 가상의 표적을 상상하여 공을 차서 맞히는 연습 등이 있고, 무엇보다 꾸준히 노력하는 것이 중요함을 강조한다.

칭찬해 보아요 표적 도전을 할 때 침착하게 집중을 잘하는 친구를 찾아 칭찬해 봅시다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 기록지, 축구공, 배구공, 페트병, 삼각 콘, 훌라후프, 줄 긋기 기구, 허들, 디스캐처 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 표적의 상황을 다양하게 배치하여 학생의 의사 결정 훈련을 유도한다.
- 활동, 측정 및 기록, 기록지 활용 등 활동 루틴을 형성하여 효율적인 수업이 되도록 한다.
- 2차시를 연차시로 계획한 수업으로, 상황에 따라 활동을 적절하게 선별하여 개별 차시로 운영할 수도 있다.
- 역할 분담을 통해 실제 학습 시간을 늘려 효율적으로 학습이 이루어질 수 있도록 한다.

창의 Tip

- 발을 이용한 표적 도전 활동을 다양하게 개발하는 기회를 제공한다.

인성 Tip

- 다른 사람의 자기 조절 방법을 배우고 칭찬하는 기회를 제공한다.

2. 기본 기능 익히기

- 공을 원하는 방향으로 정확하게 보내기 위해서는 공에 정확한 방향으로 충격을 주어야 한다. 이를 위해, 발의 안쪽 면이 공의 진행 방향과 정확하게 수직이 되도록 한다.
- 이때 디딤 발을 공 옆에 안정되게 놓고, 차는 발의 움직이는 폭과 움직임 속도를 조절하여 거리를 조절할 수 있다.
- 많은 연습을 통해 원리를 이해하고 적용할 수 있도록 한다.

심화 기능

- 높은 곳에 있는 표적에 공을 차서 맞히려는 경우에는 공을 차는 방법(공의 밑을 차기, 발등으로 차기, 공을 띄워 놓고 차기 등)을 달리하여 높이를 조절한다.

교사 피드백

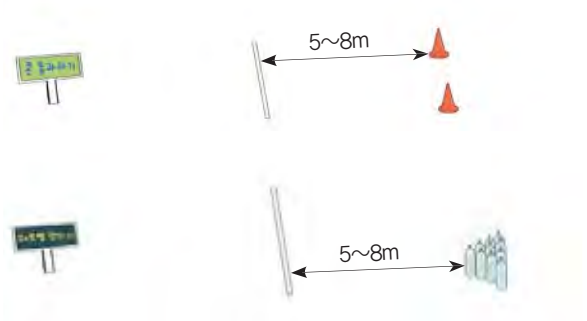
1. 공을 정확하게 차지 못하는 학생

- "먼저 공 옆에 왼발을 정확하게 놓고, 오른발의 안쪽으로 공의 가운데를 맞춰 보렴. 이때 공을 끝까지 잘 봐야 해."

2. 공을 띄우지 못하는 학생

- "공의 아래쪽을 차 보렴."

3. 경기장



- '콘 통과하기'는 삼각 콘이나 페트병, 허들을 이용할 수 있다.
- '페트병 맞히기'는 페트병 10개에 물을 $\frac{1}{3}$ 정도 넣어 세워 둔다.

4. 게임 지도 방법

- 게임을 시작하기 전에 기능 수준별로 모둠을 나누어 난이도별로 충분히 연습을 한 다음 게임에 참여하도록 한다.
- 발의 각도를 조절하여 공을 원하는 방향으로 보내는 원리와 방법을 경험을 통해 이해할 수 있게 한다.
- 공을 차는 자세의 크기를 달리함으로써 힘을 조절하여 원하는 거리로 공을 보낸다.

모둠 구성	개인
게임 진행	① '콘 통과하기'는 통과할 때마다 1점, '페트병 맞히기'는 쓰러지는 개수로 점수를 얻는다. ② 각 종목마다 세 번씩 차서 획득한 점수로 승리를 가린다.
게임 규칙	• 종목마다 공이 완전히 통과되기, 페트병 쓰러뜨리기 등 성공 규정을 명확하게 따라야 인정이 된다. • 선을 넘지 않는다.
난이도 조정	• 표적과의 거리를 조절한다.

주의 공을 너무 세게 차지 않도록 하여 안전사고에 유의한다.

심화 게임

공중에 있는 표적 맞히기

- 발을 이용하여 공중에 있는 표적을 맞힌다.
- 다섯 번의 기회를 주고 많은 콘을 떨어뜨리는 사람이 승리한다.

다양한 게임을 즐겨요 발 골프

1. 어떠한 게임인가?

축구와 골프를 결합한 형태로, 장애물(훌라후프)을 피하여 표적물에 먼저 보내 보내는 게임이다. 이 게임을 통해 발을 이용하여 표적물에 정확히 보내는 연습을 할 수 있도록 한다.

2. 경기장

- 운동장 전체를 이용하여 진행할 수 있으며, 표적의 유형을 다양하게 하여 게임을 진행할 수 있다.

3. 게임 지도 방법

- 최소한의 시도로 표적 도전에 성공할 수 있도록 하기 위해 계획을 세우고 방향, 힘, 높이를 조절하여 공을 차야 한다.
- 표적의 수준에 따라 킥 수를 정해 놓거나, 처음 시도를 기준으로 하여 연습 후 재도전 기회를 제공하

여 자기 주도적 학습 및 자기 신체의 수월성에 도전하는 기회를 제공한다.

모둠 구성	모둠별 3~4명
게임 진행	① 경기장마다 표적의 유형이 다르다. ② 하나의 공을 가지고 차례대로 모든 모둠원이 돌아가며 적은 횟수 안에 표적에 차 보낸다. ③ 각 홀을 차례대로 돌며 더 적은 횟수로 표적에 도전한다. ④ 모든 홀을 돈 후, 총 횟수를 합하여 가장 적은 횟수의 모둠이 승리한다.
게임 규칙	• 발만을 이용해야 한다. • 모둠원이 한 명도 빠짐없이 활동에 참여하여 공을 차야 한다.
난이도 조정	• 홀의 개수, 홀의 거리 및 지정 킥 수, 표적의 유형을 조절한다.

주의 다른 모둠(홀)의 활동에 피해를 주지 않도록 한다. 자신의 양심에 따라 기록을 하도록 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 침착하게 표적에 집중하는 친구를 찾아 칭찬해 봅시다.

예시

· 연습을 실전처럼 생각하고 신중하게 한다.

· 실전에서 마음을 차분하게 한다.

· 자기 주문을 외우며 집중을 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. 공을 정확하게 차는 방법을 설명할 수 있는가? 2. 표적을 정확하게 맞힐 수 있는가? 3. 자기만의 조절 방법을 형성하기 위해 노력하였는가?	자기 평가 동료 평가 관찰 기록법 체크 리스트

차시 예고

• 도구를 이용하여 표적 도전 활동을 해 본다.

'풋티'를 아시나요?

축구와 골프를 혼합한 신종 스포츠인 '풋티'가 유럽에서 주목을 끌고 있다.

아일랜드에서 시작된 풋티는 골프장에서 경기를 치르는 방식으로 진행된다. 골프와 다른 점이 있다면 골프공 대신에 축구공을, 골프 클럽 대신 발을 사용한다는 점이다. 규칙은 골프와 같다. 개인이나 그룹이 짝을 이루어 필드에서 경기를 펼친다. 시작된 지 얼마 지나지 않았지만 유럽에서 조금씩 인기를 누리며 신종 스포츠로서의 가능성을 보여 주고 있다.

학습 안내 자료

8~9/11 차시

1. 학습 목표

- 도구의 특성을 이해하여, 표적 도전 활동에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 도구를 충분히 다룰 수 있는 기회를 제공하여, 도구의 특성을 이해할 수 있도록 한다.
- 앞서 학습한 요소(방향, 거리, 높이 등)를 상기하여, 본 차시 학습에도 적용할 수 있도록 한다.
- 도구를 이용한 표적 도전 활동은 조정 능력이 떨어지는 학생들에게 어려울 수 있으므로, 수준별로 연습을 할 수 있도록 다양한 환경을 조성한다.

3. 지도상의 유의점

- 장난을 치거나 주위를 살피지 않아 발생하는 안전사고에 대비한다.
- 표적 도전 활동을 할 때마다, 집중하고 긴장을 조절하는 방법을 탐색하도록 안내한다.
- 운동장을 효율적으로 사용하여, 안전사고를 예방하고 학습의 질을 높인다.

실천

도구를 이용하여 표적에 보내 봅시다.

준비물 하키 채, 하키 공, 배드민턴 라켓, 디스캐처, 다양한 도구와 표적

도구를 이용하여 정확하게 표적을 맞히려면, 도구의 특성을 살려 능숙하게 다룰 수 있도록 연습해야 합니다. 도구를 이용하여 정확하게 표적을 맞혀 봅시다.

1 수업 안내

동기 유발

다음 시간에는 표적 올림픽이 열린다는 것을 미리 예고한다.

- 개최 종목, 시상 내용을 알려 주어 학생들의 흥미를 일으키고 열심히 하고자 하는 동기를 유발시킨다.

수업의 흐름

① '간이 게이트볼' 게임 하기
② '셔클콕을 넣어라!' 게임 하기
③ '다양한 도구로 표적에 보내기' 게임 하기

2 본문 탐구

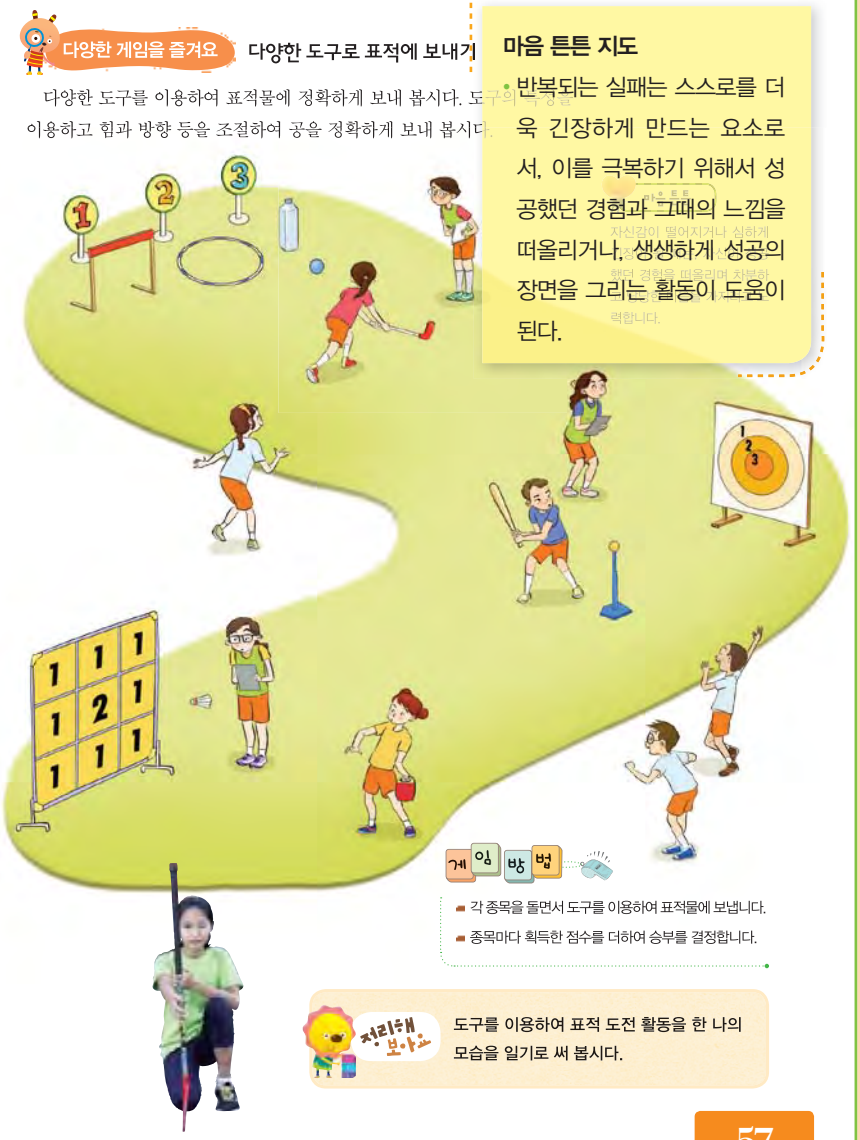
건강 확인 및 준비 운동

- 몸이 불편한 학생을 확인하여 조치한다.
- 무릎, 허리, 어깨 주변의 관절과 근육을 체조 및 스트레칭을 통해 풀어 준다.
- 몸에 열이 날 정도로 가벼운 뛰뛰기를 한다.

게임 즐기기 간이 게이트볼

1. 어떠한 게임인가?

도구를 이용하여 바닥에 있는 표적에 통과시키는 게이트볼형 활동을 통해, 표적 도전 활동의 의미와 특성을 이해한다. 또한, 바닥에 있는 표적을 정확하게 통



학습 도움 자료

학습 준비물

- 기록지, 플로어 하키 스틱, 플로어 하키 공, 게이트(간이 허들), 배드민턴 라켓, 디스캐처, 티, 티볼 방망이, 다양한 표적, 줄 긋기 기구 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 학생과 학습 환경에 맞는 활동을 골라서 운영할 수 있다.
- 창의 체험 활동 시간 또는 타 교과 시간을 이용하여 다양한 도구 및 표적을 만들어 활용할 수 있다.
- 활동, 측정 및 기록, 기록지 활용 등 활동 루틴을 형성하여 효율적인 수업이 되도록 한다.

창의 Tip

- 기존 도구 및 경기 방법을 응용하여 새로운 활동을 개발할 수 있다.

인성 Tip

- 심상 훈련을 도입하여 마음을 차분하게 가라앉히고 표적에 집중하는 경험을 제공할 수 있다.

과시키기 위해서는 방향과 힘을 조절해야 함을 느끼도록 한다.

2. 기본 기능 익히기

- 플로어 하키 스틱 면과 공을 보내는 방향이 정확하게 직각을 이루어야 원하는 방향으로 공을 보낼 수 있다.
- 스틱을 이용하여 공을 정확한 곳으로 보내려면 스틱 면과 공의 진행 방향이 수직을 이루어야 하고, 공의 중심을 정확하게 맞혀야 한다. 이를 위해 공과 눈이 가깝도록 자세를 낮추고, 최대한 몸의 불필요한 움직임을 줄이고 몸통을 이용하여 공을 친다.
- 무릎과 허리를 가볍게 굽히고, 등을 곧게 펴서 허리를 돌려 공을 맞히는 연습을 한다.

교사 피드백

1. 공을 맞히지 못하는 학생

- "공을 끝까지 보고, 자세를 낮추어 공과 눈을 가깝게 해 보렴."

2. 공의 방향을 조절하지 못하는 학생

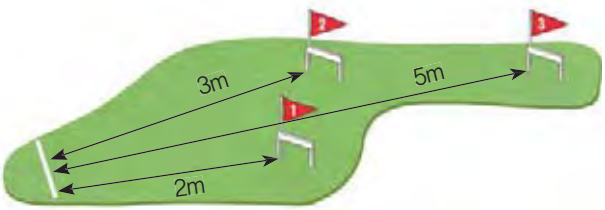
- "몸의 방향과 공의 진행 방향을 평행하게 놓고 몸통을 이용해 보렴."

심화 기능

하키 스틱으로 공을 띄우는 방법

- 공의 아랫부분을 친다. 이때, 공을 퍼 올린다는 기분이 들 정도로 치면 된다.
- 또는 공에 비스듬하게 스틱을 갖다 댄 후, 퍼 올리듯이 공을 띄울 수 있다.

3. 경기장



- 네모난 경기장(상황에 따라 다를 수 있음)에 세 개 정도의 게이트를 설치한다.
- 게이트는 훈련용 간이 허들이나 삼각 콘을 이용하여 설치할 수 있다.

4. 게임 지도 방법

도구를 이용하는 점은 다르지만, 기존에 학습한 바닥의 표적을 통과시키는 원리가 똑같이 적용된다는 점을 강조하여, 방향과 거리 개념을 적용할 수 있도록 한다.

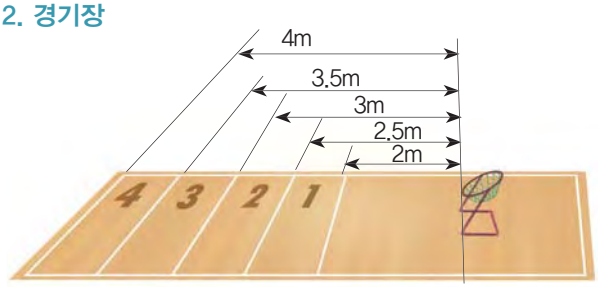
모둠 구성	개인
게임 진행	① 표적의 순서에 따라 공을 쳐서 3표적물까지 통과시킨다. ② 3표적물까지 통과시키고, 시도했던 최종 횟수를 합한다. ③ 횟수가 적은 사람이 승리한다.
게임 규칙	• 선을 밟지 않는다. • 완전히 통과해야 성공으로 인정한다.
난이도 조정	• 게이트의 배치, 경기장의 크기를 조절한다.

게임 즐기기 셔클콕을 넣어라!

1. 어떠한 게임인가?

배드민턴과 농구 또는 플라잉 디스크를 결합한 형태로, 도구를 이용하여 공중의 표적에 넣는 활동이다.

2. 경기장



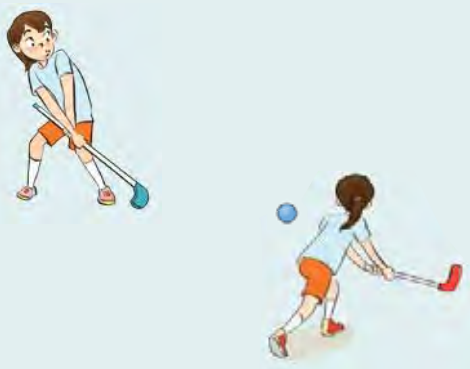
- 상황에 따라 다양한 도구(핸들러, 탁구 라켓 등)를 활용하여 공이나 셔틀콕을 표적에 넣는 활동으로 대체할 수 있다.

3. 게임 지도 방법

모둠 구성	개인
게임 진행	① 1점부터 디스캐처를 향해 배드민턴 라켓으로 3회 친다. ② 3회 안에 성공하면 2점 칸으로 가고, 실패하면 1점이 된다. ③ 이런 식으로 4점까지 얻을 수 있다. ④ 셔틀콕을 치는 방법에는 제한을 두지 않는다.
게임 규칙	• 표적에 정확하게 넣은 셔틀콕을 성공으로 인정한다. • 선을 넘지 않도록 한다.
난이도 조정	• 표적의 크기, 표적과의 거리를 조절할 수 있다.

심화 기능

두 명이 마주 보고 서서 공을 주고받기



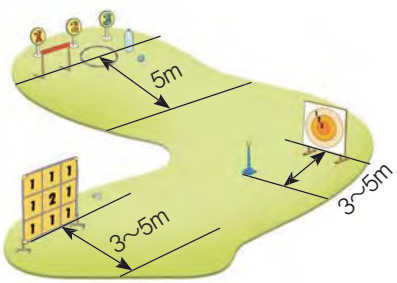
선 그어 놓고 가까이 접근시키기

다양한 게임을 즐겨요 다양한 도구로 표적에 보내기

1. 어떠한 게임인가?

도구를 이용하여 표적의 종류에 따라 적절한 방법과 원리를 적용하여 새로운 기록에 도전해 보는 활동이다.

2. 경기장



- 도구 및 표적의 양을 충분하게 준비하여, 효율적으로 활동이 되도록 한다.

3. 게임 지도 방법

- 도구를 이용하여 바닥에 있는 표적에 공을 통과시키기 · 맞히기 · 넣기 활동을 통해, 방향과 거리 조절을 적용할 수 있다.
- 학교의 상황과 학생 수준에 따라 적절한 활동을 선택하여 운영하도록 한다.

모둠 구성	개인
게임 진행	① 세 개의 종목을 돌면서 그 종목에서 사용하는 도구를 이용하여 표적을 맞힌다. ② 각 종목마다 다섯 번씩 쳐서 얻은 점수를 합하고, 세 종목을 모두 끝낸 후 총 점수를 합산한다. ③ 총 점수가 높은 사람이 승리한다.
게임 규칙	• 선을 넘지 않는다. • 공이 튀어서 맞은 경우는 인정하지 않는다.
난이도 조정	• 표적과의 거리, 크기, 표적의 점수 배치로 조절할 수 있다.

주의 공이 빠르므로 모든 학생이 표적에 집중하여, 점수를 판단할 수 있도록 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 표적 도전 활동을 한 나의 모습을 반성하는 일기를 써 봅시다.

예시

· 성공했던 경험을 떠올린다.
· 성공하는 상상을 한다.
· 실패를 두려워하지 않는다.
· 실패를 극복한 위인들 이야기를 떠올린다.

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. 공을 정확하게 치는 방법을 설명하였는가? 2. 표적을 정확하게 맞혔는가? 3. 자기 조절 방법을 형성하기 위해 노력하였는가?	자기 평가 동료 평가 관찰 기록법 체크 리스트

차시 예고

- 표적 올림픽 대회에 참여해 본다.

학습 안내 자료

10~11/11 차시

1. 학습 목표

- 자기 조절을 통해 새로운 기록에 도전하며 표적 올림픽에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 다양한 스테이션을 만들어, 모둠별로 이동하며 다양한 표적 도전 활동에 참여할 수 있도록 한다.
- 충분한 준비 운동 및 연습을 통해 기존의 기록을 갱신할 수 있는 기회를 제공한다.
- 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

- 다트 화살 등 위험한 물체를 다룰 때 안전사고에 유의한다.
- 적절한 격려를 통해, 학생들이 도전에 적극적으로 임하도록 한다.
- 타인과의 비교를 지양하고, 자신의 최고 기록에 도전할 수 있는 분위기를 조성한다.

실천

표적 올림픽에서 최고의 기록을 세워 봅시다.

준비물 다양한 공, 다양한 도구와 표적, 기록 판

목표를 향해 물체를 정확하게 보내는 원리와 방법을 이해하고, 연습한 결과를 바탕으로 자신 있게 자신의 능력에 도전해 봅시다.

표적 도전! 표적 올림픽

재미있는 표적 맞히기 게임 만들기

- 표적:
- 표적 맞히는 도구의 종류:
- 규칙:

도전 방법

- 모둠별로 순서에 따라 다양한 표적 종목에 참여합니다.
- 개인별로 기존의 기록을 기록지에 쓰고, 올림픽 기록을 기록합니다.
- 모둠별로 합산하여 기록이 가장 많이 향상된 모둠이 우승을 하게 됩니다.

1 수업 안내

동기 유발

표적 도전왕 및 표적 도전 기록 향상왕 상장을 제시한다.

- 표적 올림픽을 통해 표적 도전왕과 표적 도전 기록 향상왕에 대한 시상 계획을 소개하며 의욕을 고취시킨다.

수업의 흐름

① 표적 올림픽 대회 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.
- 몸에 열이 날 정도로 가벼운 뛰뛰기를 한다.

표적 도전! 표적 올림픽

1. 표적 올림픽은 어떤 대회인가요?

- 앞서 배운 내용을 종합하여, 기존 자신의 기록에 도전하여 향상된 경험을 갖도록 한다.
- 모둠별로 이동하며 개인의 기록을 측정하고 기록하

학습 도움 자료

학습 준비물

- 기록지, 농구공, 야구공, 축구공, 표적, 삼각 콘, 페트병, 플라잉 디스크, 플로어 하키 스틱, 게이트, 줄 긋기 기구 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 학교 및 학생의 사정에 따라 적절하게 활동을 선정하여 운영할 수 있다.
- 적절한 활동을 골라 같은 운영 방식으로 다양한 활동을 운영함으로써 운영 시간을 줄일 수 있다.
- 기록지를 이용하여 자신의 기록을 지속적으로 기록할 수 있도록 한다.

창의 Tip

- 새로운 표적 맞히기 게임 만들기를 통해 창의성을 계발할 수 있다.

인성 Tip

- 기록 향상왕을 시상하여 성실하게 노력한 학생을 격려한다.

여 개인 및 모둠별 기록 향상 정도를 알아본다.

2. 경기 운영

① 경기장 및 경기 진행

- 교사는 학교 상황에 알맞은 종목을 선정하여 경기장을 미리 구성해 놓는다.
- 실제 대회 상황을 재현하여, 자기 조절을 실천할 수 있는 기회를 제공한다.
- 모둠별로 정해진 순서에 따라 표적 도전 활동에 참여하고, 이때 학생들 스스로 역할을 정하여 측정 및 도움 역할을 수행한다.

② 경기 종목의 선택

- 4인 1모둠 형태로 4~8개 정도의 스테이션이 마련되어야 원활한 진행이 되므로, 표적의 유형과 도전 방법이 다양하게 적용될 수 있도록 종목을 선정한다.
- 학생들은 각 스테이션의 경기 방법에 따라 도전을 하고 기록을 적는다.
- 모든 활동은 앞서 학습했던 내용 중에서 선정이 되어야 향상도를 알아볼 수 있다.

3. 대회 지도 방법

- 대회는 모둠 구성(수업 전이나, 이전까지 활동에서 진행한 모둠을 활용할 수 있다.) → 경기 규칙 및 주의 사항 안내 → 경기 실행 → 시상의 순서로 진행한다. 경기 방법 및 규칙은 전 차시까지의 활동을 통해 충분하게 지도하여 경기가 중단되거나 분쟁이 일어나지 않도록 한다.
- 모둠별 역할 수행에 대해서는 충분한 연습이 이루어져 원활하게 경기가 진행되도록 하고, 심판의 역할은 모둠원 모두가 참여하고, 자신의 양심을 지키는 것이 표적 도전 활동에서 필수적인 것임을 강조한다.

4. 경기 규칙

- 모든 경기에서 참가자는 출발선을 넘지 않아야 하고, 표적의 유형에 따라 성공 기준을 명확하게 따라야 한다.
- 표적에 넣기, 통과하기 유형은 공이 정확하게 표적에 들어가거나 통과가 되어야 하고, 그 이외의 경우는 실패로 간주한다.
- 표적 맞히기(쓰러뜨리기)의 경우는 표적에 완전히 맞아 표시가 되거나(다트의 경우는 꽂혀야 함), 표적인 쓰러진 경우에만 성공으로 인정한다.
- 활동 방법에 따라 최저 시도수를 기록하거나, 획득한 점수의 합계를 적도록 한다.
- 모든 경우는 평소 수업 시간에 적용했던 규칙을 동일하게 적용한다.

5. 반성하기

자신의 기록을 이전의 기록과 비교하여 칭찬 및 반성할 수 있는 기회를 제공한다.

㉠ 표적 도전 기록표

종목	기존 기록	최종 기록	향상도 (최종 – 기존)	칭찬 및 반성

6. 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. 표적 도전 기록 향상왕을 시상하고 비결을 들어 봅시다.

- 노력, 성실 부분에 초점을 두도록 한다.
- 표적 도전을 잘하기 위한 원리를 설명한다.

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 기록을 향상하였는가? 2. 자신의 최고 기록에 도전하는 것을 즐겼는가? 3. 자기 조절을 하여 활동을 하였는가?	자기 평가 동료 평가 관찰 기록법 체크 리스트

차시 예고

- 투기 도전 활동의 의미와 특성을 알아본다.

교수·학습 과정안 (예시)

대 단 원	2. 도전 활동		중 단 원	1. 정확히 맞혀 보아요		
소단원	발을 이용하여 표적에 보내기		교과서 쪽수	54~55	차시	6/11
학습 목표	자기 조절을 하며 발을 이용해 표적을 맞힐 수 있다.					
창의 · 인성	문제 해결 능력, 배려, 논리 · 분석적 사고, 자신감					
지도 장소	운동장		수업 모형	협동 학습 모형		
수업 개선 전략	학습 집단	게임을 통하여 활동의 필요성, 원리 및 방법을 탐색하고 자기 주도적으로 해결할 수 있도록 한다.				
	교수 · 학습 준비물	축구공, 삼각 콘, 훌라후프, 페트병, 평균대				
	ICT 활용	• 활동 보조 자료: 스마트폰이나 동영상 촬영 도구				

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
준비	점검	○ 학생 건강 상태 및 복장, 출석 확인 • 건강 상태가 좋지 않은 학생들은 수업 내용을 관찰하고 하여 참관록을 쓰게 한다.	5	
	동기 유발	○ 학습 동기 유발하기 • 축구에서 승부차기 하는 동영상을 보여 주며 느낀 점을 발표해 보게 한다. – 승부차기의 특성에 대해 이야기해 본다. – 4 대 4의 상황에서 마지막 득점을 남겨 두고, 킥커와 골키퍼, 관중들의 심정을 발표해 본다.		
	학습 문제 확인	자기 조절을 하며 발을 이용하여 표적에 보내 봅시다.		
	학습 활동 안내	○ 활동 안내하기 • 활동 1. 발 볼링 게임하기 • 활동 2. 발로 공 다루기 연습하기 • 활동 3. 새로운 기록에 도전하기		
탐색 및 활동	준비 운동	○ 준비 운동하기 • 무릎, 허리, 어깨 주변의 관절과 근육을 체조 및 스트레칭을 통해 풀어 준다. • 가벼운 뜀뛰기 등으로 웜업한다.		

교수·학습 과정안 (예시)

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
탐색 및 활동	발로 표적 맞히기	활동 1. 발 볼링 게임하기 ○ 발로 공 차서 표적 통과시키기, 표적 맞히기	10	• 기록지, 축구공, 삼각 콘 • 기록지, 축구공, 페트병
		○ 발을 이용한 표적 도전 활동 방법 탐색하기 • 발을 이용해서 표적 도전을 하는 방법은 무엇인가요? – 발의 안쪽을 이용하여 공을 보내려는 방향으로 정확하게 공을 차야 한다. – 힘과 높이를 조절해야 한다. – 표적에 집중해야 한다.	10	• 여러 개의 활동장을 만들어 효율적으로 시간을 활용한다.
	연습하기	활동 2. 발로 공 다루기 연습하기 ○ 정확하게 공 보내기 • 2인이 마주 보고 정확하게 공 보내고 받기 연습	10	• 축구공
		○ 거리 조절하여 공 보내기 • 목표 거리에 선을 그어 놓고, 정확하게 보내기 연습		• 축구공, 줄 긋기 기구
		○ 높이 조절하여 공 보내기 • 평균대를 사이에 두고 위와 아래로 통과시키며 공 주고받기 연습		• 충분한 활동을 통해 기록의 차이를 느끼도록 한다.

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
탐색 및 활동	기록 도전하기	활동 3. 새로운 기록에 도전하기 ○ 발 볼링 게임에 다시 도전하여 자신의 새로운 기록에 도전하기 • 발로 공을 차서 표적 통과시키기, 발로 공을 차서 표적 맞히기 활동을 하여 자신의 최고 기록에 도전해 봅시다. – 활동 1과 동일한 방법으로 질서를 지켜 활동에 참여한다.	10	• 여러 개의 활동장을 만들어 효율적으로 시간을 활용한다.
	학습 내용 정리	○ 정리 및 반성하기 • 발을 이용하여 표적을 맞히는 방법 정리하기 – 발의 넓은 면을 이용하여 공을 보내고자 하는 방향으로 정확하게 찬다. – 힘과 높이를 조절하여 공을 찬다. • 자신이 실천한 자기 조절 방법에는 무엇이 있나요? – 마음속 다짐이나 심호흡을 한다.	5	
	차시 예고	○ 차시 예고하기 • 발 골프 게임을 통해 발을 이용한 표적 도전 활동을 해 본다.		

평가 및 평가지

① 평가 계획

평가 기준	평가 관점		평가 방법	평가 시기
○ 발을 이용하여 표적에 보내기의 원리와 방법을 설명할 수 있으며, 자기 조절을 하여 발을 이용하여 표적을 정확하게 맞힐 수 있는가?	상	• 발을 이용하여 표적에 보내기의 원리와 방법 잘 설명할 수 있으며, 자기 조절을 하여 발을 이용하여 표적을 정확하게 맞힐 수 있다.	• 관찰 평가	• 수업 중
	중	• 발을 이용하여 표적에 보내기의 방법만 설명할 수 있으며, 자기 조절을 할 수 있으나 발을 이용하여 표적을 맞히는 횟수가 적다.		
	하	• 발을 이용하여 표적에 보내기의 원리와 방법을 설명할 수 없으며, 자기 조절을 하지 못하며 발을 이용하여 표적을 맞히지 못한다.		

② 관찰 평가지

과정 평가 (잘함: ◎, 보통: ○, 노력 요함: △)				교사의 종합 평가
평가 내용 / 학생 이름	도구로 표적에 정확히 보내는 방법 이해하기	도구로 표적에 정확하게 보내기	자신을 조절하여 표적에 집중하기	

표적을 정확하게 맞히는 방법을 알아봅시다.

이름 ( )

1. 손과 발을 이용하여 표적을 맞히는 활동의 공통점과 차이점을 설명하세요.

공통점:

차이점:

2. 공을 차서 정확하게 표적에 맞히는 원리와 방법을 과학적으로 설명하세요.

2 힘과 기술을 겨루어 보아요

가 단원 안내

'힘과 기술을 겨루어 보아요'에서는 태권도와 씨름의 의미와 특징을 이해하고, 태권도와 씨름에 사용되는 기본 기능이나 상대의 기량을 극복하기 위한 다양한 운동 방법을 실천하는 과정에서 타인 존중의 마음을 기르는 단원이다.

태권도와 씨름은 초등학교 고학년 학생들에게는 비교적 친숙한 활동으로 많은 학생들, 특히 남학생들은 태권도와 씨름의 기초 기능이나 경기 방법에 대해 알고 있는 경우가 많다. 우리나라 전통 무예인 태권도와 씨름을 통해 타인의 기량에 도전하는 투기 도전의 의미와 특성을 이해시키고 타인 존중의 마음을 기르는 것은 장차 학생들이 배우게 될 다른 투기 도전 활동의 기초가 된다는 측면에서 매우 중요하다.

이 단원에서는 투기 도전 활동인 태권도와 씨름의 효과적인 목표 달성을 위해 일곱 가지의 주제를 선정하여 타인의 기량을 극복하기 위한 기본 기능과 다양한 연습 방법을 습득할 수 있도록 하였다. 또한, 타인을 존중하는 태도로 연습 방법을 계획하고 실천하며, 타인에 대한 도전 속에서도 규칙을 준수하는 태도와 상대방을 배려하는 마음을 지닐 수 있도록 구성하였다.

나 단원 학습 전개

다 단원 내용 및 지도 방법

투기 도전 활동인 '힘과 기술을 겨루어 보아요'는 태권도와 씨름을 통해 학생들이 타인의 힘과 기술에 대해 도전하는 단원이다. 따라서 타인에 대한 이해와 존중하는 마음을 먼저 기르는 것이 필요하다. 즉, 타인에 대한 존중이 왜 필요하며, 어떻게 실천해야 하는가에 대한 이해와 실천 능력이 우선적으로 지도되어야 함을 의미한다.

또한, 태권도 겨루기와 씨름을 하기 위해서는 필요한 기초 기능에 대한 지도가 필요하다. 태권도의 겨루기와 씨름은 일정한 규칙에 따라 경기가 진행되기 때문에, 득점 방법이나 상대를 넘어뜨리는 기술에 대한 이해와 능력을 익힐 수 있도록 하는 것이 필요하다. 하지만 교사 중심의 일방적인 내용 전달은 지양되어야 하며, 학습자와의 적극적인 상호 작용을 통해 학습 내용을 탐색하고 적용하는 것이 요구된다. 그리고 '태권도 겨루기 대회'나 '천하장사 씨름 대회'를 통해 학생들이 스스로 창의성을 가지고 상대에 대한 도전 기회를 제공하며, 타인 존중의 마음을 기를 수 있게 해야 한다.

아울러 태권도 겨루기와 씨름은 체중에 따른 체급별 경기이기 때문에, 신체적 조건이나 성차 등 학생들의 차이를 고려한 수업을 통해 성취감과 자신감을 쌓아갈 수 있도록 해야 하며, 학생들이 스스로 과제를 해결하고 반성하도록 지도해야 한다.

라 단원 평가

투기 도전 활동인 '힘과 기술을 겨루어 보아요'의 평가는 이해력, 운동 수행 능력, 규범 실천 능력과 같이 수업 목표와 내용에 제시된 요소뿐만 아니라, 타인 존중, 내재된 창의성 및 인성 요소에 대한 학습 내용을 고루 포함한다.

- 투기 도전 활동의 의미와 특성을 잘 이해하고 있는가?
- 태권도 겨루기와 씨름의 기초 기술을 이해하고 잘할 수 있는가?
- 태권도 겨루기 대회와 천하장사 대회를 통해, 익힌 기술을 효과적으로 사용할 수 있는가?
- 태권도 겨루기와 씨름을 통해 타인 존중의 의미를 이해하고 실천하였는가?

마 배경 지식

태권도 겨루기와 씨름은 오래전부터 이어져 내려온 우리나라의 전통 투기 도전 활동이다. 따라서 학생들이 태권도와 씨름의 유래와 조상들이 어떻게 태권도와 씨름을 발전시켜 왔는가에 대해 알 수 있도록 하는 것이 필요하다. 또한, 태권도와 씨름은 체급과 정해진 규칙에 따라 경기가 진행되기 때문에, 각 경기의 체급과 경기 규칙은 어떠한가에 대한 배경 지식을 가지는 것도 중요하다.

아울러 다른 나라의 다양한 투기 도전 활동에 대해 알아봄으로써 우리나라의 투기 도전 활동과의 공통점과 차이점을 찾아보게 하는 것도 필요하다.

학습 안내 자료

1/13 차시

1. 학습 목표

- 투기 도전 활동의 의미와 특성을 이해하고, 태권도 겨루기와 씨름을 잘하기 위한 방법을 알고 실천할 수 있는 능력을 기를 수 있다.

2. 교수·학습 방법

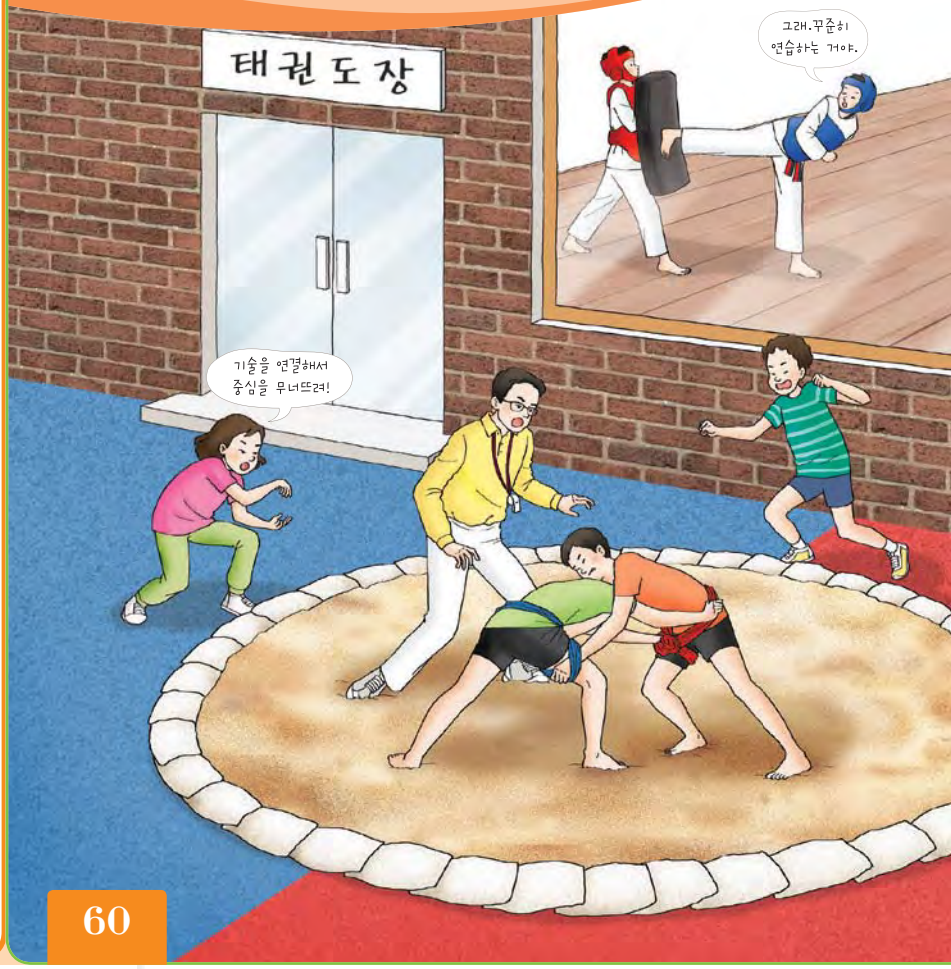
- 동영상이나 사진 자료를 이용하여 학생들이 스스로 투기 도전의 의미와 특성을 찾아보고, 이해할 수 있도록 한다.
- 동영상과 사진 자료를 보고 상대방을 존중하는 마음을 가지고 활동에 임해야 한다는 것을 이해하고 실천할 수 있도록 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 교사가 주도적으로 투기 도전 활동의 의미와 특성 그리고 태권도 겨루기와 씨름을 잘하기 위한 방법을 지도하기보다 학생들이 스스로 내용을 탐색하여 의미와 특성 그리고 방법을 찾아내고 이해할 수 있는 기회를 제공해 주어야 한다.

2 힘과 기술을 겨루어 보아요

투기 도전 활동은 겨루기를 통해 다른 사람의 신체적 능력에 도전하는 활동입니다. 태권도 겨루기와 씨름을 통해 서로 예의를 지키며 투기 도전 활동을 해 봅시다.



60

1 수업 안내

동기 유발

태권도 대회나 씨름 대회의 동영상과 사진을 보여 준다.

- 동영상을 시청하면서 선수들의 모습과 표정, 인사하는 모습 등을 유심히 보도록 하여 궁금증을 유발한다.

수업의 흐름

① 투기 도전 활동의 의미와 특성 이해하기
② 투기 도전 활동을 잘하려면?

2 본문 탐구

활동 1 투기 도전 활동의 의미와 특성

투기 도전 활동은 타인의 힘과 기술에 대해 도전하는 활동이다. 즉, 타인의 기량을 극복하기 위한 방법을 알고, 실천을 통해 도전할 수 있는 능력을 기르는 것이다.

또한, 투기 도전 활동은 타인을 존중하는 마음을 가지고 임해야 한다. 타인 존중이란 다른 사람을 자신과 같이 대한다는 뜻으로, 타인 존중 없이는 인간관계가 제대로 유지될 수 없다.

따라서 타인에 대한 존중하는 마음과 예의를 갖추고 타인의 기량을 극복하기 위한 기본 기능을 익혀 투기 도전 활동에 참여해야 한다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 태권도와 씨름의 동영상, 사진, 예를 갖추는 선수 사진 등을 준비하도록 한다.

핵심 용어

- **투기 종목** 투기란 특별한 용구를 사용하지 않고 넘어뜨리기 · 들기 · 당기기 · 치기 · 차기 등의 기술을 겨루는 일대일의 경기이다. 보통 씨름 · 태권도 · 유도 · 레슬링 · 복싱 등의 격투 경기가 있다.

티칭 Tip

- 투기 도전 활동에 대한 학생들의 다양한 경험을 바탕으로 학생들이 스스로 투기 도전 활동의 의미와 특성을 찾아볼 수 있도록 지도하는 것도 좋은 방법이다.
  예 태권도 – 수련을 하기 전에 명상을 합니다.
  유도 – 도복을 바로 입고 경기를 할 때 경례를 합니다.

창의 Tip

- 투기 종목을 특징별로 나누어 보고, 어떠한 특징들에 따라 분류하였는지 설명해 보도록 한다.
  예 잡고 하는 경기 – 유도, 레슬링, 씨름
  상대를 타격하는 경기 – 태권도, 복싱

활동 2 투기 도전 활동을 잘하려면?

태권도 겨루기와 씨름을 잘하기 위해 필요한 자료들을 찾아보고, 방법을 모색해 보도록 한다.

종목	검색 자료 예시
태권도	지르기와 발차기 기술, 공격과 방어 기술, 약속 겨루기, 태권도 겨루기 대회
씨름	씨름을 위한 준비, 씨름의 기초 기술, 씨름 대회

- 자신의 기량에 대해 파악하고, 타인의 기량을 극복할 수 있는 방법을 찾아 계획을 세워 꾸준히 실천해야 한다는 것을 강조한다.
- 다양한 사례를 통해 타인 존중의 의미와 필요성을 이해하고 실천할 수 있도록 지도한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

- 투기 도전 활동은 기본 기능을 익히고 타인의 기량을 극복하기 위한 방법을 찾아 실천하는 것이 필요함을 인식시키고, 타인 존중에 대해 알고 타인을 존중하는 마음을 가지고 투기 도전 활동에 임해야 한다는 것을 강조하여 지도한다.

차시 예고

- 태권도의 겨루기 기술을 익혀 본다.

학습 안내 자료

2~3/13 차시

1. 학습 목표

- 태권도 겨루기에 필요한 여러 가지 공격과 방어 기술을 익혀 상황에 맞게 이를 사용할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 다양한 발차기와 지르기를 효과적으로 연습하기 위해 다양한 도구를 안전하게 활용할 수 있는 방법을 지도한다.
- 공격과 방어 기술을 짝을 이루어 연습함으로써 공격과 이에 맞는 방어 기술을 자연스럽게 이해하고 익힐 수 있도록 한다.
- 연습 과정에서 상대에 대한 배려심을 가질 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 발차기와 지르기는 자칫 상대에게 부상을 입힐 수 있기 때문에 이를 수업 전에 충분히 주지시켜야 한다.
- 공격과 방어 기술을 짝을 이루어 연습할 때에는 서로 미리 약속을 정하여 부상을 입지 않도록 지도해야 한다.

실천

태권도 겨루기의 기술을 익혀 봅시다.

준비물 보호 장구, 미트, 매트, 오뚝이

태권도의 겨루기는 공격·방어의 기술을 실제 상대와 맞서서 겨루며 수련하는 과정입니다. 겨루기를 잘하기 위해서는 발차기 기술, 상대와의 거리 조절 등을 익혀 점수 부위를 정확하게 가격해야 합니다.

기초 활동 지르기와 발차기 기술 익히기

겨루기를 잘하기 위해서는 다양한 지르기와 발차기 기술을 익혀야 합니다.

몸통지르기

앞 차기

돌려차기

옆 차기

활동 1 도구를 이용하여 발차기 기술 익히기

도구를 이용하여 다양한 발차기 기술을 익혀 봅시다.

미트를 이용하여 앞 차기

보호구를 이용하여 돌려차기

매트를 이용하여 뒤 차기

62

1 수업 안내

동기 유발

올림픽이나 태권도 대회에서 겨루기를 본 경험이나 실제 겨루기를 해 본 경험을 이야기해 보게 한다.

- 어떤 종류의 기술이 있었는지, 가장 유용한 기술은 무엇인지 이야기해 보게 하여 흥미를 끌어올린다.

수업의 흐름

① 지르기와 발차기 기술 익히기
② 도구를 이용하여 발차기 기술 익히기
③ 공격과 방어 기술 익히기
④ '오뚝이와 한 판!' 게임 하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 몸이 불편한 학생을 확인하여 적절하게 조치한다.
- 본 차시와 관련된 관절 운동과 스트레칭을 한다.

기초 활동 지르기와 발차기 기술 익히기

태권도 겨루기에서 주로 사용되는 기술에는 몸통지르기, 앞 차기, 돌려차기 그리고 옆 차기 등이 있다. 따라서 다양한 기술들에 대해 이해하고 이를 연습할 수 있도록 해야 한다.

1. 지르기와 발차기의 강조점

- 지르기와 발차기를 지도할 때에는 동작의 정확성에

활동 2 공격과 방어 기술 익히기

겨루기를 잘하기 위해서는 공격과 방어 기술을 동시에 사용할 수 있어야 합니다.

몸통지르기와 몸통막기

돌려차기와 몸통 바깥 막기

돌려차기와 아래 막기

게임 즐기기 오뚝이와 한 판!

오뚝이를 이용하여 발차기 놀이를 해 봅시다.

게임 방법

- 각 모둠에서 한 사람씩 나와 오뚝이를 공격합니다.
- 오뚝이를 차서 원 밖으로 내보내거나 쓰러뜨려 땅에 닿게 하면 내가 찬 부위의 점수를 얻습니다.
- 점수를 더하여 더 많은 점수를 얻은 모둠이 승리합니다.

발차기를 잘한 친구를 찾아보고, 그 친구를 선택한 이유를 이야기해 봅시다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 미트, 보호 장구, 매트, 신문지, 겨루기 관련 사진 및 동영상 자료 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

태권도 겨루기의 차등 점수제

- 태권도 경기의 박진감을 높이기 위해 2002년 부산 아시안 게임부터 도입되었다.
- 몸통 1점, 회전 몸통 2점, 얼굴 3점, 얼굴 회전 4점 등으로 점수가 각각 다르다.
- 공격에 의해 상대가 다운될 경우 1점을 추가로 부여하며, 최대 5점까지 획득할 수 있다.

창의 Tip

- 학생들에게 태권도의 다양한 공격 기술은 경험하게 하고, 상황에 따라 이를 창의적으로 사용할 수 있도록 유도해야 한다.

인성 Tip

- 정정당당한 겨루기를 위해 하지 말아야 할 공격과 방어 동작의 예를 찾아보고, 그 이유를 알아보게 하여 상대방에 대한 존중의 마음을 가지게 한다.

초점을 맞추기보다는 기술의 다양성에 초점을 두어 지도한다.

- 지나치게 다리를 높게 들 경우 몸의 중심을 잡지 못하여 넘어질 수 있으므로 높이보다는 동작의 연결에 초점을 두어 지도해야 한다.

2. 지르기와 발차기의 지도 방법

① 몸통지르기: 몸통지르기는 주먹을 옆구리 쪽에 댄 상태에서 반대편 팔의 반동을 이용하여 상대의 명치 방향으로 뻗어 주어야 한다.

② 앞 차기: 앞 차기는 앞서기 자세에서 한쪽 발을 축으로 하여 반대쪽 다리를 접고, 앞으로 발을 뻗어 발

등으로 상대를 공격한다.

③ 돌려차기: 발을 공격 방향과 직각 방향으로 틀어 중심을 잡은 후 반대 다리를 수평이 되도록 세워 발등으로 상대를 공격한다.

④ 옆 차기: 돌려차기와 마찬가지로 발을 공격 방향과 직각 방향으로 틀어 중심을 잡은 후, 발을 앞으로 뻗어 발의 날 부위로 공격한다.

활동 1 도구를 이용하여 발차기 기술 익히기

발차기를 지도하기 위한 방법 중에서 효과적인 것이 바로 도구를 이용하는 것이다. 여기에 사용될 수 있는

도구는 보호 장구, 매트, 미트 등이 있으며, 신문지를 둥글게 말아 사용할 수도 있다.

1. 도구를 이용하여 발차기 기술 익히기의 강조점

- 도구를 이용하여 발차기를 할 때에는 도구의 종류와 특성에 맞는 발차기를 연습하도록 해야 한다.
- 도구를 이용하여 발차기를 할 때에는 도구를 잡고 있는 학생의 안전을 고려하여 연습이 이루어지도록 해야 한다.

2. 도구를 이용하여 발차기 기술 익히기의 지도 방법

예시

보호구를 이용하여 돌려차기

매트를 이용하여 뒤 차기

미트를 이용하여 앞 차기

① 보호구를 이용하여 발차기를 할 때 잡는 학생은 보호구의 팔 끼우는 부위에 두 팔을 끼우고 바른 자세로 서고, 차는 학생은 보호구의 중앙을 찰 수 있도록 한다.

② 매트를 이용하여 옆 차기나 뒤 차기를 연습할 때 잡는 학생은 뒤로 밀려나지 않도록 매트의 뒷면을 단단히 잡고 서 있어야 한다.

③ 미트를 들고 앞 차기를 할 때에는 차는 학생이 원하는 높이에 미트의 손잡이를 잡고 팔을 펴서 있도록 지도한다.

교사 피드백

1. 발차기 후 중심을 잡지 못하는 학생

- "지나치게 발을 높이 차려고 하지 말고 할 수 있는 높이로 발차기를 해 보자."
- "차려고 하는 반대쪽 발로 중심을 잡은 후 발차기를 해 봐."

2. 발등이나 발날로 차기를 하지 못하는 학생

- "무릎을 들어 올린 후에 발차기를 해 보자."
- "몸을 조금 기울인 후에 다리를 들어 발차기를 해 보자."

활동 2 공격과 방어 기술 익히기

공격과 방어 기술 익히기는 공격과 방어의 기본 동작을 연결하는 활동이다. 이 활동을 통해 다양한 상황에서 공격과 방어 기술을 자연스럽게 사용할 수 있는 능력을 기를 수 있다.

1. 공격과 방어 기술 동작 익히기의 강조점

- 공격과 방어 기술 동작 익히기는 미리 약속을 정하지 않으면 자칫 부상을 당할 수 있으므로, 짝을 이룬 학생들이 사전에 약속을 정한 후 연습을 할 수 있도록 해야 한다.
- 부상을 방지하기 위해 반드시 보호구를 착용하고 공격과 방어 기술 동작을 연습하도록 해야 한다.

2. 공격과 방어 기술 동작 익히기의 지도 방법

① 미리 약속한 공격과 동시에 방어가 이루어질 수 있도록 지도해야 한다.

② 공격 방법에 맞는 수비 동작이 이루어질 수 있도록 지도해야 한다.

③ 정확한 동작으로 공격과 방어가 이루어질 수 있도록 해야 한다.

예시

몸통지르기와 몸통막기

돌려차기와 몸통 바깥 막기

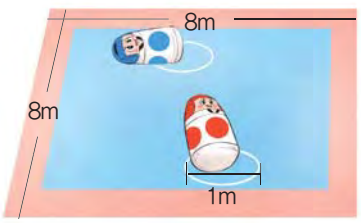
돌려차기와 아래 막기

게임 즐기기 오뚝이와 한판!

1. 어떠한 게임인가?

'오뚝이와 한 판'은 원 안에 오뚝이를 두고 지르기나 발차기를 통해 공격 기술을 익히는 게임이다.

2. 경기장



• 오뚝이를 머리, 몸통으로 나누어 1, 2점 부분을 구분하여 표시해 둔다.
• 오뚝이를 지름 1m의 원 안에 놓는다.
• 학생들은 발차기를 하는 데 방해되지 않도록 오뚝이에서 떨어져 앉도록 한다.
• 경기장 안의 원은 훌라후프로 대체할 수 있다.

3. 게임 지도 방법

• 다양한 발차기를 효과적인 방법으로 연습하는 데 초점을 두어 지도한다.
• 게임을 즐기면서 학습의 효과를 높일 수 있도록 해야 하지만, 정확한 동작을 간과해서는 안된다.

모둠 구성	모둠별 4~6명
게임 진행	① 각 모둠의 원을 그려, 그 안에 오뚝이를 둔다. 오뚝이에는 점수가 표시되어 있으며 학생들은 자신이 찰 높이를 미리 생각한다. ② 학생들은 차례대로 각 모둠에서 한 명씩 나와 정해진 시간 내에 오뚝이를 자신이 원하는 방법으로 차서 넘어뜨리거나 원 밖으로 내보낸다. ③ 오뚝이를 쓰러뜨리거나 원 밖으로 내보낸 학생은 점수를 획득한다. ④ 모둠별로 점수를 합산하여 승부를 가린다.
게임 규칙	• 오뚝이가 원 밖으로 나가거나 땅에 닿으면 찬 부위의 점수를 얻는다.
난이도 조정	• 개인 능력에 맞는 높이로 발차기를 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 발차기를 잘한 친구를 찾아보고, 그 친구를 선택한 이유를 이야기해 봅시다.

• 잘한 친구를 칭찬하게 하여, 잘한 학생은 물론 다음 차시에 칭찬을 받기 위해 다른 학생들까지 동기 유발이 이루어지도록 한다.
• 학생이 직접 동료에게 발차기를 잘할 수 있는 자신만의 비결을 알려 주어 학생의 눈높이에서 겨루기 기술을 이해할 수 있도록 한다.

2. 정리 운동

• 무릎, 어깨, 허리 그리고 손목과 발목을 중심으로 뭉친 근육을 풀어 준다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 다양한 겨루기의 공격과 방어 기술을 설명할 수 있는가? 2. 겨루기의 기술들을 정확한 동작으로 할 수 있는가? 3. 안전을 고려하고 상대방을 배려하며 활동에 참여하였는가?	자기 평가 체크 리스트

차시 예고

• 태권도의 약속 겨루기를 해 본다.

태권도 겨루기에 사용되는 기술과 부위

• 손 기술: 바른 주먹을 이용한 공격으로 바르게 쥔 주먹을 이용하여 몸통 부위를 공격(집게손가락과 가운뎃손가락의 앞부분을 이용한 타격)하는 것을 말한다.
• 발 기술: 복사뼈 이하의 발 부위를 이용한 공격을 말한다. 복사뼈 이상의 다리 부위, 정강이 또는 무릎 등의 부위를 이용한 타격은 허용되지 않는다.

주먹을 바르게 쥐는 법

학습 안내 자료

4~5/13 차시

1. 학습 목표

- 약속 겨루기를 통해 상대방을 배려하면서 다양한 공격과 방어 기술을 자연스럽게 연결할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 경기 장면 동영상이나 사진을 통해 여러 방향으로 움직이는 스텝이 왜 필요한지를 스스로 알 수 있도록 한다.
- 다양한 상황에서 공격과 방어가 이루어질 수 있도록 지도해야 한다.
- 겨루기는 실제 경기와 유사한 환경 속에서 긴장감을 가지고 익히는 것이 효과적이다.

3. 지도상의 유의점

- 겨루기는 부상의 위험이 높으므로 보호구를 반드시 착용하도록 지도해야 한다.
- 지나치게 경쟁할 경우 싸움이 일어나거나 부상을 입기 쉽기 때문에 학생들에게 상대를 배려하면서 정정당당하게 겨루기를 하도록 주지시켜야 한다.

실천

태권도 약속 겨루기를 해 봅시다.

준비물 보호 장구, 점수 판

약속 겨루기는 상대와 약속을 하고 여러 가지 공격과 방어 기술을 연결하는 것입니다. 약속 겨루기를 통해 효과적인 공격과 방어를 위한 연결 동작을 익혀 봅시다.

기초 활동 겨루기 스텝 익히기

겨루기를 잘하기 위해서는 몸의 균형을 유지하면서 움직이는 기술이 필요합니다.

앞으로 스텝하기 / 옆으로 스텝하기

생각 튼튼 지도

- 태권도에서는 무릎이나 이마로 상대방을 공격하거나 손으로 얼굴을 가격하여서는 안된다.

활동 1 공격과 방어 기술 연결하기

서로 약속을 정하여 공격과 방어 기술의 연결 동작을 연습해 봅시다.

64

1 수업 안내

동기 유발

태권도 대회의 동영상이나 사진을 보여 준다.

- 다양한 스텝과 공격, 방어 기술을 보며 태권도에 사용되는 겨루기에 대해 흥미를 가질 수 있도록 한다.

수업의 흐름

① 겨루기 스텝 익히기
② 공격과 방어 기술 연결하기
③ 스텝하며 공격과 방어 기술 익히기
④ '약속 겨루기 대회' 게임 하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 몸이 불편한 학생을 확인하여 적절하게 조치한다.
- 본 차시와 관련된 관절 운동과 스트레칭을 한다.

기초 활동 겨루기 스텝 익히기

태권도에서 스텝은 중심을 유지하면서 효과적인 공격과 방어를 사용하는 데 매우 중요한 움직임이다. 태권도의 스텝은 뒤로 스텝하기, 앞으로 스텝하기, 옆으로 스텝하기 등이 있다.

1. 태권도 스텝의 강조점

- 태권도에서 스텝은 공격과 방어를 위해 균형을 유

활동 2 스텝하며 공격과 방어 기술 익히기

스텝을 하면서 공격과 방어 기술을 익혀 봅시다.

게임 즐기기 약속 겨루기 대회

친구들과 약속 겨루기를 연습하여 발표해 보고, 잘한 모둠을 찾아봅시다.

게임 방법

- 각 모둠에서는 약속 겨루기를 위한 동작의 순서를 만듭니다.
- 각 모둠은 친구들 앞에서 약속 겨루기 시범을 보입니다.
- 모든 학생들이 점수를 매겨 잘한 모둠을 찾아봅니다.

정리해 보아요 약속 겨루기를 잘한 모둠을 찾아보고, 겨루기를 잘하기 위해서는 어떤 점에 특히 유의해야 하는지 이야기해 봅시다.

65

학습 도움 자료

학습 준비물

- 미트, 보호 장구, 매트, 신문지, 점수 판, 겨루기 관련 사진 및 동영상 자료 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 움직일 때에는 뒤꿈치를 들고 자연스럽게 앞, 뒤, 좌우로 움직일 수 있도록 한다.
- 너무 자세에 치우쳐 지도하기보다는 학생들이 자신의 몸을 자연스럽게 움직일 수 있도록 하는 것이 좋다.
- 약속을 정해 공격과 방어 기술을 충분히 연습한 후 겨루기를 학습해야 한다.

창의 Tip

- 학생들에게 스텝의 원리를 이해하고 태권도의 다양한 공격과 방어 기술을 연결하여 상황에 따라 이를 창의적으로 사용할 수 있도록 유도해야 한다.

인성 Tip

- 정해진 약속을 지켜 상대방이 부상을 입지 않도록 주의해야 한다.

지하며 상대방과의 거리를 잘 유지하는 것이 중요하다는 것을 강조해야 한다.

- 스텝은 단순히 발을 이동시키는 것이 아니라 공격과 방어를 연결하는 과정이란 것을 강조해야 한다.

2. 태권도 스텝의 지도 방법

① 뒤로 스텝하기: 상대방의 공격을 피하기 위해 앞발이 축이 되어 뒷발을 들면서 미끄러지듯 뒤로 움직이도록 지도한다.

② 앞으로 스텝하기: 상대방과의 거리가 먼 경우 전진 스텝을 이용하여 발차기 공격을 할 수 있는데, 앞발을 들면서 뒷발을 끌고 나가며 공격을 준비하도록 지도한다.

③ 옆으로 스텝하기: 앞발이 축이 되어 뒷발을 70~90° 정도 옆으로 움직여 상대방의 공격을 피하고 반격을 할 수 있도록 지도한다.

활동 1 공격과 방어 기술 연결하기

약속 정하여 공격과 방어 기술 연결하기는 공격과 방어 그리고 다시 공격을 하는 순서로 다양한 공격과 방어 기술을 익힐 수 있다.

1. 약속 정하여 공격과 방어 기술 익히기의 강조점

- 약속을 정하여 공격과 방어 기술을 익힐 때에는 미리 사용할 공격과 방어 기술에 대한 순서를 정확히 약속해야 한다.
- 연습할 때에는 부상의 위험이 따르므로 보호구를 철저히 갖추도록 해야 한다.

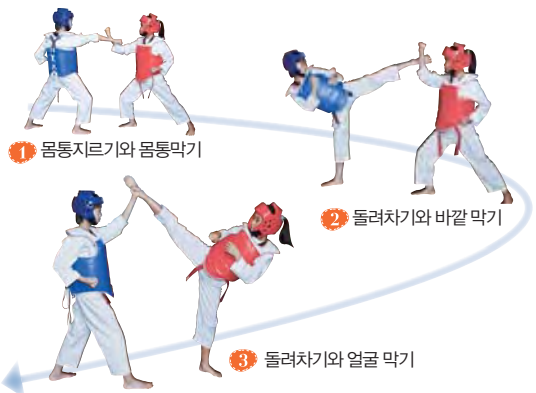
2. 약속 정하여 공격과 방어 기술 익히기의 지도 방법

① 정해진 약속에 따라 공격자가 공격을 하고 방어자는 방어를 하도록 지도한다.

② 방어자는 상대의 공격을 방어한 후, 바로 공격을 하도록 지도한다.

③ 공격자와 방어자의 역할을 바꾸어 다시 공격과 방어가 이루어지도록 하며, 다양한 공격과 방어 기술을 익힐 수 있도록 지도한다.

예시



활동 2 스텝하며 공격과 방어 기술 익히기

실제 겨루기는 끊임없이 움직이는 과정에서 이루어지기 때문에 몸을 움직이는 스텝과 태권도의 기술을 연결하여 익히는 것이 중요하다.

1. 스텝하며 공격과 방어 기술 익히기의 강조점

- 스텝하며 공격과 방어 기술을 익힐 때에는 학생들이 사용할 공격과 방어 기술을 사전에 철저히 약속하도록 해야 한다.
- 스텝은 단순히 공격과 방어를 위한 움직임만이 아니라, 몸의 움직임을 통해 태권도의 기술을 사용하기 위한 예비 동작임을 강조해야 한다.

2. 스텝하며 공격과 방어 기술 익히기의 지도 방법

① 사전에 정한 약속에 따라 공격자는 앞으로 스텝하면서 상대방을 공격하고, 방어자는 뒤로 스텝하거나 옆으로 스텝하면서 공격을 막도록 지도한다.

② 방어자는 공격을 막은 후 바로 반격을 한다.

③ 학생들의 수준에 따라 공격과 방어가 지속적으로 연결될 수 있도록 지도하는 것도 좋은 방법이다.

예시

교사 피드백

1. 스텝을 잘하지 못하는 학생

- "제자리에서 두 발을 함께 앞으로 뒤로 뛰어서 움직여 봐."
- "한 발을 먼저 앞이나 뒤로 옮기고 다른 발을 옮겨 보도록 해 보자."

2. 스텝 후 공격을 연결하지 못하는 학생

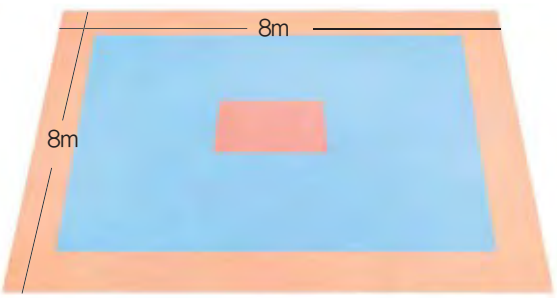
- "스텝 후에 바로 몸의 중심을 앞발에 두고 다리를 들어 보자."
- "미리 어떤 공격을 할 것인지 생각하고 스텝 후 자연스럽게 연결해 보자."

게임 즐기기 약속 겨루기 대회

1. 어떠한 게임인가?

약속 겨루기 대회는 학생들이 각 모둠에서 정한 대본에 따라 스텝을 하면서 정확한 공격과 방어 기술을 겨루는 대회이다.

2. 경기장



- 경기 전에 학생들은 순서를 정하고, 경기에 필요한 장구를 갖추어야 한다.

3. 게임 지도 방법

- 약속 겨루기 대회는 정해진 대본에 따라 공격과 방어 기술을 연결해야 하므로 사전에 약속을 철저히 해야 한다.
- 배점 기준을 미리 알고 평가가 객관적이고 공정하게 이루어지도록 해야 한다.
- 지나치게 경쟁하기보다는 다른 모둠의 동작을 통해 겨루기의 과정을 학습하는 기회가 되도록 강조한다.

모둠 구성	• 학급을 4~6개의 모둠으로 나눈다.
게임 진행	① 각 모둠으로 하여금 5~7개의 공격과 방어 기술을 연결하는 대본을 만들도록 한다. ② 각 모둠은 차례대로 자신들이 만든 약속 겨루기를 친구들 앞에서 시연한다. ③ 각 모둠의 시연이 모두 끝나면 점수 판정단의 점수로 평가를 하거나, 평가표를 작성하여 가장 잘한 모둠을 가린다.
게임 규칙	• 정해진 대본에 따라 공격과 방어 기술을 시연해야 한다. • 같은 기술이 반복되어서는 안된다.
난이도 조정	• 운동 기능이 부족한 학생들은 연결 기술의 수를 줄일 수 있다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 약속 겨루기를 잘한 모둠을 찾아보고, 겨루기를 잘하기 위해서는 어떤 점에 특히 유의해야 하는지 이야기해 봅시다.

- 친구들과 협력하여 서로 간에 배려하는 마음을 가지고, 친구와 약속한 대본을 최선을 다해 연습하는 것이 중요함을 인지시킨다.

2. 정리 운동

- 무릎, 어깨. 허리 그리고 손목과 발목을 중심으로 뭉친 근육을 풀어 준다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 자연스럽게 스텝을 하면서 몸을 앞뒤, 좌우로 움직일 수 있었는가? 2. 정해진 약속에 따라 스텝하며 공격과 방어 기술을 사용할 수 있는가? 3. 안전을 고려하고 상대방을 배려하며 활동에 참여하였는가?	자기 평가 체크 리스트

차시 예고

- 태권도 겨루기 대회에 참여해 본다.

태권도의 다양한 스텝

- 제자리에서 스텝하기: 제자리에서 움직이는 스텝, 자세를 바꾸어 주는 스텝, 발을 바꾸어 주는 스텝
- 앞으로 스텝하기: 두 발 동시에 나가는 스텝, 앞발이 축이 되어 한 걸음 나가는 스텝, 앞발을 들고 나가는 스텝, 뒷발을 들고 나가는 스텝, 발 바꾸어 나가는 스텝, 빠른 걸음으로 나가는 스텝, 발 붙여 나가는 스텝, 뒤돌아 나가는 스텝
- 뒤로 스텝하기: 두 발 동시에 뒤로 빠지는 스텝, 뒷발 들고 뒤로 빠지는 스텝, 뒷발이 축이 되어 한 걸음 뒤로 빠지는 스텝, 뒤로 발 붙여 빠지는 스텝

학습 안내 자료

6~7/13 차시

1. 학습 목표

- 창의적인 전략을 세우고 다양한 태권도의 공격과 방어 기술을 사용하여 태권도 겨루기 대회에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 그동안 익힌 태권도의 기본 기술과 스텝을 활용하여 태권도 겨루기 대회에 참여할 수 있도록 한다.
- 학생들의 체중에 따라 체급을 나누어 경기를 할 수 있도록 한다.
- 학생들은 심판, 감독, 기록원 등의 다양한 역할을 수행하며 대회에 참여할 수 있도록 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 겨루기 대회는 부상의 위험이 높으므로 보호구를 반드시 착용하도록 해야 한다.
- 겨루기 대회는 정정당당하게 상대를 배려하면서 이루어져야 한다는 것을 강조한다.
- 경기 결과에 대해 서로 칭찬하고 격려할 수 있는 마음을 갖도록 해야 한다.

실천

태권도 겨루기 대회에 참가해 봅시다.

준비물 보호 장구, 호루라기, 기록 판, 점수 판

태권도 겨루기 대회는 체중에 따라 체급을 나누어 경기를 진행해야 합니다. 자신의 체급에 따라 정정당당하게 겨루기를 해 봅시다.

투기 도전! 태권도 겨루기 대회

1 수업 안내

동기 유발

태권도 겨루기 시합 동영상을 보여 준다.

- 학생들에게 태권도 시합을 보여 주어 흥미를 유발할 뿐만 아니라, 태권도 겨루기 대회를 진행하는 데 필요한 사람들과 경기 방법에 대해 알 수 있는 기회를 제공한다.

수업의 흐름

① '태권도 겨루기 대회' 하기
② 경기의 전략 세우기
③ 더 재미있는 대회 만들기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 몸이 불편한 학생을 확인하여 적절하게 조치한다.
- 본 차시와 관련된 관절 운동과 스트레칭을 한다.

투기 도전! 태권도 겨루기 대회

1. 태권도 겨루기 대회는 어떤 대회인가요?

학생들이 직접 심판, 기록원, 감독 등의 역할을 수행하면서 체중에 따라 정해진 체급별로 겨루기 대회를 하는 것이다. 이를 통해 학생들은 태권도 겨루기 대회에 대한 경험을 하게 되며, 태권도에서 사용되는 다양한 공격과 방어 기술을 자연스럽게 몸에 익히게 된다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 보호 장구, 호루라기, 기록 판, 점수 판, 겨루기 관련 사진 및 동영상 자료 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

태권도의 체급

- 대등한 경쟁 조건에서 기술을 겨룰 수 있도록 체급 제도를 규정하였다. 남자는 남자끼리, 여자는 여자끼리 대전하는 것을 원칙으로 한다.

창의 Tip

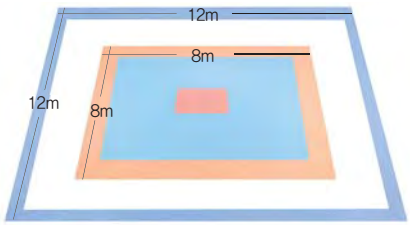
- 학생들이 스텝의 원리를 이해하고, 태권도의 다양한 공격과 방어 기술을 연결하여 상황에 따라 이를 창의적으로 사용할 수 있도록 유도한다.

인성 Tip

- 태권도의 규칙을 알고 정정당당하게 경기에 임하며, 지나친 경쟁보다는 상대방을 존중하는 마음을 가지고 겨루기 대회를 할 수 있도록 지도한다.

2. 경기장과 인원 구성

① 경기장



- 체육관 바닥에 테이프를 사용하여 가로세로 8m의 정사각형 경기장을 만든다.
- 경기장에는 안전을 고려하여 안전선을 둔다.

② 체급 구성

- 체급은 체중에 따라 3체급으로 나눈다(상황에 따라 변할 수 있음).

체중	체급명(자유롭게 붙일 수 있음.)
40kg 이하	토끼급
40kg 초과~50kg 이하	사슴급
50kg 초과	호랑이급

③ 인원 구성

- 각 모둠은 체급을 고려하여 7명 정도로 구성한다(감독 1명, 체급별 선수 6명).
- 심판, 기록원 등의 역할은 경기에 참여하지 않는 모둠의 학생들이 번갈아 맡아 모든 학생이 태권도 경기 요원으로 참여할 수 있는 기회를 제공한다.

3. 대회 지도 방법

- 대회는 모둠 구성 및 역할 분담 → 경기 규칙 및 주의 사항 안내 → 경기 실행의 순서로 지도한다. 경기 규칙은 사전에 철저히 지도하여 경기가 중단되거나 분쟁이 일어나지 않도록 해야 한다.
- 교사는 사전에 경기 운영과 관련된 역할에 대해 충분히 숙지시켜 경기가 원활히 운영되도록 한다.
- 특히, 심판을 보는 학생은 경기를 공정하게 진행할 수 있도록 경기 규칙을 철저히 숙지할 수 있도록 지도해야 한다.

4. 경기의 규칙

경기가 원활히 운영되기 위해서는 심판뿐만 아니라 모든 학생들이 경기의 규칙에 대해 충분히 이해하고 있어야 한다.

시간	1분 2회전으로 진행하며 휴식 시간은 30초로 한다.
득점	• 앞 차기, 옆 차기로 몸통 가격 1점 • 돌려차기로 몸통 가격 2점 • 앞 차기, 옆 차기로 얼굴 가격 3점 • 돌려차기로 얼굴 가격 4점 • 다운 1점 추가
반칙	넘어진 친구를 공격하는 행위 얼굴을 손이나 주먹으로 공격하는 행위 등을 보이는 행위 어깨, 몸, 손으로 미는 행위

경기 전략 세우기

1. 태권도 겨루기에서 전략은 왜 필요한가요?

태권도의 겨루기는 상대의 특성과 움직임에 따라 다양한 이동과 공격 및 방어 기술을 사용해야 하기 때문이다.

2. 경기 중 전략 세우기

경기 중 상대 선수의 기능과 전략을 점검하여 전략을 수정해 보도록 한다.

- 상대방의 주공격 기술은 무엇인가?
- 상대방의 움직임을 혼란시켜 공격할 수 있는 기회를 만들었는가?
- 상대의 공격에 따라 적절한 움직임과 방어 기술을 사용하였는가?
- 상대방을 공격하기 위한 적절한 공격 기술과 방법은 무엇인가?

겨루기 대회 전략 학습지		
구분	세부 내용	근거 및 효과
공격	상대방의 움직임을 혼란시킬 방법은 무엇인가?	상대가 발이 느려 빠른 움직임으로 혼란을 주는 것이 효과적임.
수비	상대의 공격을 방어하기 위한 적절한 기술은 무엇인가?	상대의 주공격이 앞 차기이므로 뒤로 스텝하며 돌려차기가 효과적임.

● 전략 예시1

- 막기와 동시에 공격한다.

● 전략 예시2

- 상대의 공격을 등으로 받고, 회전하여 반격한다.

더 재미있는 대회 만들기

태권도 겨루기 대회를 재미있게 하기 위해서는 모둠의 이름과 구호를 만들거나 경기 예절 지키기 등의 활동을 하면 효과적이다.

1. 모둠 이름과 구호 만들기

모둠의 특징이 잘 나타날 수 있도록 모둠의 이름과 신나는 응원 구호를 만들 수 있다.

예시

· 모둠 이름: 터프 가이들

· 모둠 구호: 터프 가이, 터프 가이 화이팅!

2. 경기 예절 기르기

태권도의 겨루기는 서로 신체를 접촉하면서 공격과 방어를 하기 때문에 자칫 감정이 상할 수 있다. 태권도의 겨루기에서 예절이 필요한 이유를 생각하여 친구들과 이야기해 보고 이를 실천할 수 있도록 한다.

- 경기를 포기하지 말고 끝까지 최선을 다한다.
- 경기 시작 전에 상호 간에 인사로써 예를 갖춘다.
- 모든 경기는 심판의 판정에 따라야 한다.
- 반칙을 하게 되었을 경우에는 미안하다는 표현을 한다.
- 경기 결과에 승복하며 상대를 존중하고 배려해야 한다.
- 승리한 모둠은 패배한 선수를 놀리거나 지나치게 기뻐하여 마음에 상처를 주지 않도록 해야 한다.
- 경기가 끝난 후 서로 격려해 주어야 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 겨루기를 잘한 친구를 찾아, 그 이유에 대해 친구들과 이야기해 봅시다.

예시 철수는 심판이 "그쳐!"라고 선언했을 때, 더 이상 공격을 하지 않았다. 만약 철수가 계속 공격을 하였다면 상대가 다칠 수도 있었기 때문이다.

2. 정리 운동

- 무릎, 어깨, 허리 그리고 손목과 발목을 중심으로 뭉친 근육을 풀어 준다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 경기 규칙과 진행 방법을 알고 있는가? 2. 상대의 기량을 파악하여 경기 전략을 세울 수 있는가? 3. 전략에 따라 공격과 방어 기술을 사용하였는가? 4. 상대방을 배려하며 대회에 참여하는가?	자기 평가 체크 리스트

차시 예고

- 씨름에 대해 알아보고, 준비 동작을 해 본다.

태권도 겨루기의 규칙

1 복장

- 경기에 임하는 선수는 대한태권도협회가 공인한 도복 및 보호구를 착용하여야 한다.
- 경기에 임하는 남녀 선수는 몸통 보호 장구, 머리 보호 장구, 샅 보호대, 팔다리 보호대 및 손·발등 보호대, 마우스피스를 착용해야 한다. 샅 보호대, 팔다리 보호대는 도복 안에 착용하며, 몸통 보호 장구 외 모든 보호구는 각 선수 개인이 지참하여야 한다. 보호 장구 및 보호대 미착용 시 출전을 금지한다. 단, 대표자 회의에서 조정할 수 있다.

2 경기 진행 절차

① 선수는 주심의 "차렷!", "경례!" 구령에 따라 입례한다. 입례는 주먹을 쥔 상태로 양다리 옆에 붙인 자연스러운 차렷 자세로 서서 허리는 30°, 머리는 45° 이상의 각도로 숙여 예를 표한다.

② 주심의 "준비!", "시작!"에 따라 경기를 개시한다.

③ 선수는 마지막 회전이 끝나면 지정된 위치에서 마주 보고 주심의 "차렷!", "경례!"에 따라 입례한 후 바로 서서 판정을 기다린다.

④ 승자 선언은 주심이 승자 쪽 손을 들어 선언한다.

학습 안내 자료

8~9/13 차시

1. 학습 목표

- 씨름의 특징을 알고 샅바를 묶어 씨름 경기의 준비 동작을 취할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 씨름에서 중심 이동이 중요하다는 것을 다양한 종류의 씨름을 통해 경험하도록 한다.
- 학생들이 샅바를 매는 순서와 방법을 익혀 스스로 샅바를 묶어 씨름 경기를 준비할 수 있도록 한다.
- 씨름 경기는 경기 전에 일정한 순서에 따라 준비 동작을 갖추어야 하므로 이를 학생들이 알고 실행할 수 있도록 지도해야 한다.

3. 지도상의 유의점

- 씨름을 잘하는 사람은 씨름에서 지켜야 할 예절이나 마음가짐을 중요하게 여기는 사람이라는 것을 강조하여야 한다.
- 씨름의 기본 원리인 중심 무너뜨리기를 이해하고 바르게 적용할 수 있도록 지도해야 한다.

이해

씨름에 대해 알아봅시다.

준비물 샅바

씨름은 두 사람이 샅바를 잡고 상대를 먼저 넘어뜨려 승부를 내는 경기입니다. 씨름을 잘하기 위해서는 힘을 기르고 몸의 균형을 잘 잡을 수 있어야 하며, 자기의 샅바를 매는 방법과 상대의 샅바를 잡는 기술을 익혀야 합니다.

기초 활동 힘과 균형 기르기

다양한 종류의 씨름 놀이를 통해 몸의 균형과 힘을 길러 봅시다.

손바닥 씨름　　갈고리 씨름　　돼지 씨름

활동 1 샅바 묶기

씨름은 샅바를 묶고 하는 경기입니다. 샅바는 한 줄로 된 끈으로, 다리샅바와 허리샅바를 만드는 것입니다.

68

1 수업 안내

동기 유발

학생들에게 씨름 경기를 본 경험이나 실제 씨름을 해 본 경험을 이야기해 보게 한다.

- 씨름에 대한 경험을 이야기하게 함으로써 씨름의 의미와 특성을 자연스레 알 수 있게 하며, 앞으로 배울 내용에 대한 흥미를 갖게 한다.

수업의 흐름

① 힘과 균형 기르기
② 샅바 묶기
③ 샅바 잡기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 몸이 불편한 학생을 확인하여 적절하게 조치한다.
- 본 차시와 관련된 관절 운동과 스트레칭을 한다.

기초 활동 힘과 균형 기르기

씨름을 잘하기 위해서는 힘을 길러야 하고, 어떤 힘이 가해지는 상황에서도 몸의 중심을 잘 잡아야 한다. 힘과 몸의 균형을 기르기 위한 활동으로 손바닥 씨름, 갈고리 씨름, 돼지 씨름, 팔씨름 등의 여러 가지 씨름 놀이가 있다.

활동 2 샅바 잡기

씨름을 하기 전에 샅바를 잡고 준비 동작을 취해야 합니다. 바른 준비 자세를 익혀 봅시다.

1 앉기

2 어깨 맞대고 다리샅바 잡기

3 허리샅바 잡기

4 힘을 준비하기

5 일어서서 준비하기

생각 튼튼 지도

- 씨름을 잘하기 위해서는 팔굽혀 펴기나 웨이트 트레이닝과 같은 근력 운동과 순발력 및 유연성을 기르는 운동도 함께 하여야 한다.

짝과 해 보아요 몸의 균형과 힘을 기르는 방법에는 어떤 것이 있는지 친구들과 이야기해 봅시다.

69

학습 도움 자료

학습 준비물

- 매트, 씨름장, 샅바, 씨름 관련 사진 및 동영상 자료 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

씨름의 예법

- 씨름의 입례(서서 하는 인사) 동작은 경기나 연습 전후에 일반적으로 행하는 인사법으로, 허리를 곧게 펴고, 양발 뒤꿈치와 무릎을 붙이며, 주먹을 가볍게 쥔 다음 허리를 45°로 굽혀 자연스럽게 머리를 숙인다.
- 예법에 있어서 가장 중요한 점은 인사를 할 때의 마음가짐이다. 바른 마음과 겸손한 마음은 동작에 나타나기 때문에 자발적으로 고운 마음과 친절한 마음을 지니도록 노력해야 한다.

창의 Tip

- 실생활에서 중심을 잘 유지하려면 어떻게 해야 하는지에 대해 찾아보도록 한다.

인성 Tip

- 씨름 예법의 필요성과 방법에 대해 알고 실천할 수 있도록 지도한다.

1. 여러 가지 씨름 놀이하기의 강조점

- 여러 가지 씨름 놀이를 하면서 중심을 유지하는 것이 씨름에서 중요하다는 것을 알 수 있도록 한다.
- 중심 무너뜨리기는 단순히 힘으로 상대를 제압하는 것이 아니라 다양한 전략이 필요하다는 것을 발견할 수 있도록 한다.

2. 여러 가지 씨름 놀이하기의 지도 방법

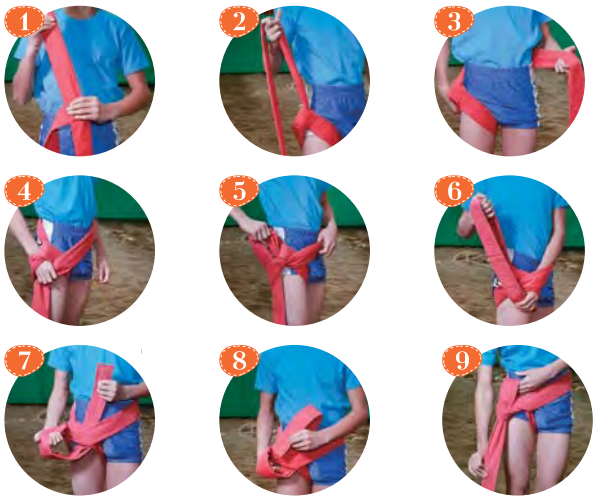
① 손바닥 씨름: 두 사람이 한 발 정도의 거리에 마주 서서 손바닥을 서로 밀거나 피하면서 중심을 무너뜨리도록 한다. 이때 손바닥을 좌우로 벌리지 않도록 해야 하며, 한 발이라도 움직이면 패하게 된다.

② 갈고리 씨름: 두 사람이 손을 갈고리처럼 서로 맞잡고 밀거나 당겨 중심을 무너뜨리도록 한다. 이때 손의 힘뿐 아니라 팔과 다리를 모두 사용하도록 하고, 한 발이라도 움직이면 패하게 된다.

③ 돼지 씨름: 엉덩이를 땅에 대고 앉아 등을 맞대고 경기장 밖으로 밀어내는 경기이다. 이때 엉덩이가 들리거나 경기장 밖으로 발이 조금이라도 나가면 패하게 된다.

활동 1 샅바 묶기

샅바는 씨름을 할 때 허리와 다리에 둘러 묶는 천으로, 올바르게 묶어야 한다.



① 샅바 한쪽을 자기 허벅지 둘레보다 조금 크게 둥근 모양으로 만든다.
② 왼손으로는 샅바 두 겹을 잡고, 오른손으로는 긴 샅바를 잡아당겨서 둥근 모양 안으로 잡아당긴다.
③ 왼손으로 작은 동그라미를 유지한 채로 긴 샅바를 그 동그라미 안으로 집어넣을 준비를 한다.
④ 작은 동그라미 속으로 긴 샅바를 넣고 잡아당긴다.
⑤ 마무리 매듭을 함으로써 샅바 고리를 완성한다.
⑥ 오른쪽 사타구니 쪽에 샅바 고리를 넣은 채로 긴 샅바를 허리 뒤쪽으로 보낸다.
⑦ 긴 샅바를 쥔 오른손을 잡아당기고, 왼손은 다른 쪽 샅바를 움켜쥔다.
⑧ 왼손은 긴 샅바의 나머지 부분을 잡고, 오른손은 작은 고리 모양을 만든다.
⑨ 왼손은 작은 고리를 잡고, 긴 샅바를 작은 고리 안으로 집어넣은 다음 매듭을 짓고 마무리한다.

주의 실제 씨름 경기를 할 때에는 샅바를 묶는 데 많은 시간이 소요될 수 있으므로, 샅바 고리는 교사가 수업 전에 매어 두는 것도 좋은 방법이다.

활동 2 샅바 잡기

씨름을 하기 위해서는 샅바를 묶은 다음 순서에 따라 샅바를 잡고 일어서서 중심을 잡고 심판의 경기 시작 신호를 기다려야 한다.

1. 샅바 잡기의 강조점

- 샅바를 잡을 때 심판의 신호에 따라 순서대로 샅바를 잡아야 한다는 것을 강조하여 지도한다.
- 지나치게 어깨를 집어넣거나 샅바를 많이 잡지 않도록 강조한다.

2. 샅바 잡기의 지도 방법

① 앉기: 마주 서서 경례를 한 후, 무릎을 꿇고 앉는다.
② 어깨 맞대고 다리샅바 잡기: 허리를 숙여 어깨를 서로 대고 다리샅바 안으로 손을 밀어 넣어 틀어잡는다.
③ 허리샅바 잡기: 오른손으로 허리 옆의 허리샅바를 움켜쥔다.
④ 왼 무릎 세우기: 왼쪽 무릎을 세우고 일어설 준비를 한다.
⑤ 일어서 중심 잡기: 심판의 '일어서' 신호에 맞추어 오른쪽 발을 밀면서 일어서 중심을 잡는다.

교사 피드백

1. 어깨를 대고 다리샅바를 잡을 때 몸이 일어서는 학생
- "몸을 숙이고 다리샅바를 잡아야 해."
- "샅바를 다 잡을 때까지 어깨를 빼면 안돼."

2. 일어설 때 자꾸 넘어지는 학생
- "발로 몸을 앞으로 밀면서 일어서 봐!"

주의 다리샅바를 잡는 왼손은 대퇴부의 중심선을 넘지 못하며, 허리샅바를 잡는 오른손은 몸의 측면 선을 넘어서는 안된다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 몸의 균형과 힘을 기르는 방법에는 어떤 것이 있는지 친구들과 이야기해 봅시다.

- 씨름을 잘하기 위해서는 몸의 균형 감각과 힘이 기본 바탕이 되어야 함을 다시 한번 인지시키고, 어떤 연습법이 있는지 알아보도록 과제를 내어 준다.

  예시 친구 업고 무릎 굽혔다 펴기, 팔 굽혀 펴기, 상체 고정하여 다리 굽혔다 펴기 등의 근력 운동하기

2. 정리 운동

- 무릎, 어깨, 허리 그리고 손목과 발목을 중심으로 뭉친 근육을 풀어 준다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 여러 가지 씨름 게임을 하면서 중심 무너뜨리기의 원리를 이해하고 있는가? 2. 정해진 방법에 따라 샅바를 묶고 잡을 수 있는가? 3. 안전을 고려하고 상대방을 배려하며 활동에 참여하였는가?	자기 평가 체크 리스트

차시 예고

- 씨름 기술 익히기를 해 본다.

씨름과 유사한 종목은?

전 세계 여러 나라에 우리의 씨름과 유사한 경기가 있다. 그중 일본에는 '스모'가 있다. 역사적으로는 642년 백제의 사신을 접대하기 위해 궁궐 호위병들에게 스모를 시켰다는 기록이 〈일본서기〉에 나온다. 근대 스포츠로서 스모가 지금의 형태를 갖춘 것은 1868년부터였다고 일본 스모계는 밝히고 있다. 스모는 체급 구별이 없고 실력에 따라 선수들의 등급을 나눈다.

몽골에는 '부흐'가 있다. 부흐는 13세기 칭기즈칸 시대부터 널리 보급되어 대표적인 민속 경기가 되었다. 부흐 복장은 소매가 달린 조끼와 짧은 반바지를 입고 가죽 반장화를 신는다. 경기 방법은 서로 떨어져 양팔을 들고 기회를 엿보다가 상대의 웃옷을 잡거나 다리를 걸어 넘어뜨려 팔꿈치와 무릎 사이의 어떤 부위라도 땅에 닿게 하면 승리한다.

러시아에는 '삼보'가 있다. 오래 전부터 러시아에는 각 지방마다 씨름과 비슷한 경기가 다양하게 존재해 왔다. 그것을 종합해 1939년 고안해 낸 것이 삼보이다. 러시아어로 삼보는 '무기 없는 자기 방어'라는 뜻을 담고 있다고 한다. 복장은 유도복과 같은 상의와 짧은 바지에 벨트를 맨다.

그 밖에도 스페인에는 '루차카나리아', 아이슬란드의 '팽', 스위스의 '쉬빙겐', 터키의 '카라쿠지크' 같은 것들이 씨름과 유사한 방식으로 경기를 펼친다. 오늘날의 레슬링 역시 그리스에서 행해지던 씨름과 비슷한 운동이 스포츠화한 것으로 추측된다.

출처: 이태신, "체육학대사전", 민중서관, 2011.

부흐

삼보

학습 안내 자료

10~11/13 차시

1. 학습 목표

- 씨름에서 사용되는 여러 가지 기술의 특징을 알고 연습을 통해 익힐 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 씨름에는 손 기술, 다리 기술, 허리 기술 등 다양한 기술이 있다는 것을 이해할 수 있도록 한다.
- 씨름의 기술들은 상황에 맞게 사용되어야 하므로 단순하게 기술을 익히기보다 기술의 특성에 맞게 사용되어야 한다는 것을 주지시킨다.
- 씨름의 기술은 구분 동작으로 나누어 지도하면 효과적이다.

3. 지도상의 유의점

- 씨름 기술 익히기는 학생들이 다치지 않도록 반드시 모래가 깔린 씨름장이나 매트가 깔린 바닥에서 실시해야 한다.
- 씨름은 체중이 적은 학생이 다칠 수 있으므로 체중이 비슷한 학생들끼리 짝이 되어 연습할 수 있도록 해야 한다.
- 여학생들도 씨름을 익히는 데 적극적으로 참여할 수 있도록 해야 한다.

씨름 기술을 익혀 봅시다.

준비물 샅바, 초시계

씨름에는 다양한 기술이 있습니다. 손, 다리, 허리 기술을 익혀 상대의 중심을 무너뜨려 봅시다.

활동 1 손 기술 익히기

손을 사용하여 상대방의 중심을 무너뜨려 봅시다.

앞무릎 치기

오금당기기

활동 2 다리 기술 익히기

다리의 여러 부위를 사용하여 상대방의 중심을 무너뜨려 봅시다.

안다리 걸기

발다리 걸기

70

1 수업 안내

동기 유발

씨름 경기를 보면서 기억에 남았던 장면이나 기술에 대해 발표하게 한다.

- 기억에 남는 장면이 무엇인지, 어떤 기술을 이용하여 승리하였는지에 대한 답변을 유도하여 씨름 기술에 대해 흥미를 갖도록 한다.

수업의 흐름

① 손 기술 익히기
② 다리 기술 익히기
③ 허리 기술 익히기
④ '나는 공격만, 너는 수비만!' 게임 하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 몸이 불편한 학생을 확인하여 적절하게 조치한다.
- 본 차시와 관련된 관절 운동과 스트레칭을 한다.

활동 1 손 기술 익히기

씨름에서 사용되는 대표적인 손 기술에는 앞무릎 치기와 오금걸이가 있다. 손 기술을 사용할 때에는 샅바를 잡고 있던 손을 빨리 빼면서 무릎을 치는 것이 중요하다.

활동 3 허리 기술 익히기

허리를 사용하여 상대방을 넘어뜨려 봅시다.

잡채기

엉덩배지기

게임 즐기기 나는 공격만! 너는 수비만!

친구들과 함께 수비자와 공격자를 정해 공격과 수비 연습을 해 봅시다.

정리해 보아요 상대의 기량을 분석하고 나의 문제점을 보완하여 천하장사 씨름 대회를 준비하여 봅시다.

71

학습 도움 자료

학습 준비물

- 매트, 씨름장, 샅바, 초시계, 씨름 관련 사진 및 동영상 자료 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

약속 씨름

- 약속 씨름하기란 공격과 방어의 순서를 미리 정해 놓고 하는 씨름으로, 공격과 방어 기술을 익히는 데 유용하다.
- 기술을 익히기 전에 공격자의 역할과 방어자의 역할을 정해 두도록 한다.
- 기술을 서너 가지의 구분 동작으로 나누어서 교사의 신호에 맞추어 차례대로 구사하여 상대를 넘어뜨릴 수 있게 한다.

창의 Tip

- 학생들에게 다양한 씨름 기술의 원리를 이해하고, 상황에 따라 이를 응용하여 창의적인 기술로 공격할 수 있도록 한다.

인성 Tip

- 연습의 과정에서 넘어진 친구를 일으켜 세워 주거나, 등에 묻은 모래를 털어 주어 친구를 배려하는 마음을 가지도록 지도한다.

1. 손 기술 지도의 강조점

- 손 기술을 사용할 때에는 신속하게 샅바를 잡은 손을 무릎에 대는 동작이 이루어져야 한다.
- 손을 놓고 무릎에 대는 과정에서 손이 경기장의 모래에 닿으면 패하게 되므로 주의하도록 한다.

2. 손 기술의 지도 방법

① 앞무릎 치기

- 두 명이 짝이 되어 준비 동작을 취한다.
- 공격하는 학생이 자신의 허리샅바를 놓고 재빨리 상대의 오른쪽 무릎을 친다.
- 자기의 어깨로 상대를 밀면서 자기의 몸을 시계 방향으로 이동시키며 체중을 실어 넘어뜨린다.

주의 몸이 지나치게 앞으로 쏠리면 오히려 앞무릎 치기 공격을 당하기 쉽다.

② 오금당기기

- 두 명이 짝이 되어 준비 동작을 취한다.
- 공격하는 학생이 자기의 몸을 낮추어 상대방 몸통

밑으로 파고든다.
- 공격하는 학생은 자신의 허리샅바를 놓고 재빨리 상대의 왼 다리 밖으로 하여 오금(뒷무릎)을 당긴다.
- 자기의 체중을 실어 밀면서 상대방의 중심을 무너뜨린다.

활동 2 다리 기술 익히기

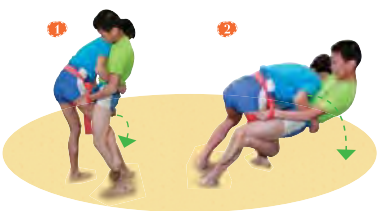
씨름에서 많이 사용되는 대표적인 다리 기술에는 밭다리 걸기, 안다리 걸기, 덧걸이, 오금걸이 등이 있으며 그 밖의 다리 기술에는 호미걸이, 낚시걸이, 뒷발목걸이, 앞다리 차기, 옆장 걸이 등이 있다.

1. 다리 기술 지도의 강조점

- 다리 기술은 움직임을 통해 자신의 중심을 잡고 다리 기술을 사용해야 한다. 그렇지 않으면 되치기 공격을 당하기 쉽다.
- 손 기술과 마찬가지로 한 기술을 몇 가지의 구분 동작으로 나누어 지도하면 기술 습득이 용이하다.

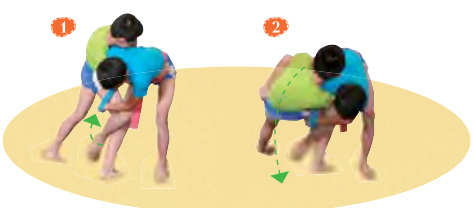
2. 다리 기술의 지도 방법

① 안다리 걸기



- 두 명이 짝이 되어 준비 동작을 취한다.
- 공격자가 자신의 오른 다리를 상대의 왼 다리 안쪽으로 가까이 접근시킨다.
- 공격자의 오른 다리로 상대의 왼 다리 오금 밑부분을 감는다.
- 공격자의 오른쪽 어깨로 상대의 몸을 뒤로 밀어 넘어뜨린다.

② 밭다리 걸기



- 두 명이 짝이 되어 준비 동작을 취한다.
- 공격자가 자기의 왼 다리를 상대의 오른 다리 가까이로 접근시킨다.
- 공격자의 오른 다리로 상대의 오른쪽 무릎을 감는다.
- 공격자가 오른팔로 상대의 몸을 뒤로 젖혀 주면서 무너뜨린다.

교사 피드백

1. 안다리 걸기를 제대로 하지 못하는 학생
- "상대의 왼 다리가 가까이에 왔을 때 오른 다리를 걸어야 해."
- "몸의 중심을 앞으로 이동시켜 다리를 걸어 봐."

2. 밭다리 걸기를 제대로 하지 못하는 학생
- "상대방의 오른 다리가 자기의 몸 가까이 왔을 때 밭다리를 시도해야 해."
- "몸의 중심을 앞으로 이동시키면서 걸어야 해."

활동 3 허리 기술 익히기

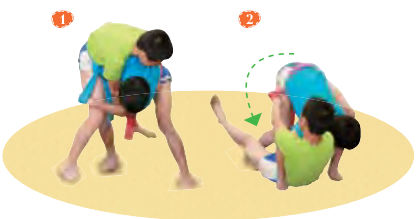
씨름의 허리 기술에는 배지기, 차 돌리기, 어깨 걸어치기, 잡채기 등이 있다.

1. 허리 기술 지도의 강조점

- 몸을 상대방에게 밀착시키며 허리의 힘을 이용하는 기술이기 때문에 강한 힘이 필요하다.
- 허리 기술은 다리 기술과 마찬가지로 중심 이동이 매우 중요하기 때문에, 자신의 중심을 잘 유지하면서 상대의 중심을 무너뜨릴 수 있도록 해야 한다.

2. 허리 기술의 지도 방법

① 잡채기



- 두 명이 짝이 되어 준비 동작을 취한다.
- 공격자가 공격을 위해 몸의 중심을 앞으로 이동시켜 상대를 든다.
- 수비자가 들리지 않기 위해 몸을 낮출 때 다리샅바를 밑으로 당기고 허리샅바는 젖힌다.
- 상체를 좌측으로 낮추면서 중심을 무너뜨린다.

② 엉덩배지기

- 두 명이 짝이 되어 준비 동작을 취한다.
- 공격자가 공격을 위해 몸의 중심을 앞으로 이동시켜 상대를 든다.
- 상대를 완전히 들어 올린 후, 허리와 상체 그리고 팔과 다리를 사용하여 튕겨 상대의 중심을 무너뜨리며 배지기를 한다.

심화 기능

되치기 기술

상대방의 공격을 무력화시키면서 오히려 그 힘을 이용하여 반격하는 기술로, 상황을 재빨리 판단할 수 있는 순발력이 요구된다.

예시

밭다리 걸기 공격에 대한 되치기

게임 즐기기 나는 공격만, 너는 수비만!

1. 어떠한 게임인가?

두 명의 학생이 공격자과 방어자로 정해진 시간 내에 공격과 방어를 하도록 하여 자연스럽게 공격과 방어 기술을 익힐 수 있도록 하는 게임이다.

2. 경기장

- 모래장이 없는 학교의 경우 매트를 넉넉히 두어, 게임을 할 수 있다.

3. 게임 지도 방법

공격자는 상대의 중심을 이리저리 흔들며 여러 기술을 연결하여 공격 시도를 하고, 수비자는 공격자의 움직임에 주의를 기울여 중심이 흔들리지 않게 미리 방어하도록 지도한다.

모둠 구성	• 한 반을 두 모둠으로 나누되, 남자는 남자, 여자는 여자끼리 샅바를 잡고 게임을 한다.
게임 진행	① 두 모둠으로 나누어 1분 30초 동안 한 모둠은 공격만, 다른 모둠은 수비만 한다. ② 시간 내에 공격을 성공하면 공격자가 1점을 얻고, 시간이 지나고 수비자가 방어에 성공하면 수비자가 1점을 얻는다. ③ 두 모둠이 서로 역할을 바꾸어 다시 게임을 한다. ④ 모둠원들이 점수를 합산하여 점수가 높은 모둠이 승리한다.
게임 규칙	• 공격자는 공격을, 수비자는 수비만 해야 한다. • 수비자는 뒤로 물러나기만 해서는 안된다.
난이도 조정	• 기능이 부족한 학생에게는 수비자가 움직이지 않고 제자리에 중심을 잡고 서 있게 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 상대의 기량을 분석하고 나의 문제점을 보완하여 천하장사 씨름 대회를 준비해 봅시다.

- 기초 기술을 익히는 것도 중요하지만, 상대와 맞붙어 하는 투기 도전 활동이므로, 상대의 기량 분석과 나의 문제점 보완이 가장 중요한 승리 전략임을 알게 한다.

2. 정리 운동

- 무릎, 어깨, 허리 그리고 손목과 발목을 중심으로 뭉친 근육을 풀어 준다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 팔, 다리, 허리 기술의 원리를 알고 있는가? 2. 팔, 다리, 허리 기술을 제대로 구사할 수 있는가? 3. 안전을 고려하고 상대방을 배려하며 활동에 참여하였는가?	자기 평가 체크 리스트

차시 예고

- 천하장사 씨름 대회에 참여해 본다.

학습 안내 자료

12~13/13 차시

1. 학습 목표

- 창의적인 전략을 세우고 다양한 씨름의 공격과 방어 기술을 사용하여 천하장사 씨름 대회에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 그동안 익힌 씨름의 기본 기술을 활용하여 천하장사 씨름 대회에 참여할 수 있도록 한다.
- 겨루기 대회는 학생들의 체중에 따라 체급을 나누어 경기를 할 수 있도록 한다.
- 학생들은 심판, 감독, 기록원 등의 다양한 역할을 수행하며 대회에 참여할 수 있도록 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 천하장사 씨름 대회는 자칫 부상의 우려가 있으므로 지나치게 경쟁에만 몰입하지 않도록 지도해야 한다.
- 경기 결과에 대해 서로 칭찬하고 격려할 수 있는 마음을 갖도록 한다.

천하장사 씨름 대회에 참가해 봅시다.

준비물 살바, 호루라기, 점수 판

천하장사 씨름 대회에서 체급을 나누고 서로를 존중하며 정정당당하게 경기를 해 봅시다.

투기 도전! 천하장사 씨름 대회

각자의 역할 정하기

- **선수** 몸무게를 기준으로 체격이 비슷한 친구들끼리 체급을 나누어 시합합니다.
- **심판** 반칙, 승패 여부를 가려 줌으로써 친구들이 정정당당하게 씨름을 겨룰 수 있도록 합니다.
- **감독** 상대편 선수의 약점을 파악하여 우리 모둠 친구가 이길 수 있도록 작전을 알려 줍니다.

천하장사 행렬하기

천하장사가 된 친구를 꽃가마에 태워 축하해 줍니다.

도전 방법

- 체급별로 3~4명의 선수로 모둠을 구성합니다.
- 각 모둠은 순서를 정하여 선수를 출전시킵니다.
- 4명의 심판(주심 1명, 부심 3명)은 각각 경기 진행(주심), 판정(부심)의 역할을 맡습니다.
- 각 체급별 우승자를 정하여 시상합니다.

72

1 수업 안내

동기 유발

천하장사 씨름 대회 동영상을 보여 준다.

- 학생들에게 씨름 대회를 보여 주어 흥미를 유발할 뿐만 아니라, 씨름 대회를 진행하는 데 필요한 사람들과 경기 방법에 대해 알 수 있는 기회를 제공한다.

수업의 흐름

① '천하장사 씨름 대회' 하기
② 경기의 전략 세우기
③ 더 재미있는 대회 만들기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 몸이 불편한 학생을 확인하여 적절하게 조치한다.
- 본 차시와 관련된 관절 운동과 스트레칭을 한다.

투기 도전! 천하장사 씨름 대회

1. 천하장사 씨름 대회는 어떤 대회인가요?

학생들이 직접 심판, 기록원, 감독 등의 역할을 수행하면서 체중에 따라 정해진 체급별로 씨름 대회를 하는 것이다. 이를 통해 학생들은 천하장사 씨름 대회에 대한 경험을 하게 되며, 씨름에서 사용되는 다양한 공격과 방어 기술을 자연스럽게 몸에 익히게 된다.

정리해 보아요 천하장사가 된 친구와 씨름 예절을 잘 지킨 친구에게 칭찬을 해 줍시다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 샅바, 매트, 호루라기, 점수 판, 고르개 등을 준비하도록 한다.

핵심 용어

- **천하장사** 세상에 비길 데 없는 힘센 장사를 말한다.

티칭 Tip

씨름의 체급

- 초등학교의 씨름 경기는 경장, 소장, 청장, 용장, 용사, 역사, 장사급 등 총 7개의 체급으로 경기를 치른다.

창의 Tip

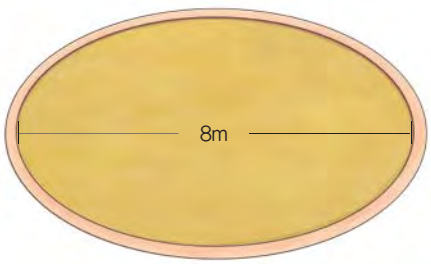
- 학생들이 씨름의 원리를 이해하고 씨름의 다양한 기술을 연결하여 상황에 따라 이를 창의적으로 사용할 수 있도록 유도해야 한다.

인성 Tip

- 상대방의 기량에 도전하려는 정신도 중요하지만, 상대에게 예의를 갖추어 존중하는 마음으로 시합을 하도록 한다.

2. 경기장과 인원 구성

① 경기장



- 지름 8m의 씨름장에서 천하장사 대회를 개최한다.
- 경기장에는 안전을 고려하여 안전선을 둔다.

② 체급 구성

- 체급은 체중에 따라 3체급으로 나눈다(상황에 따라 변할 수 있음).

체중	체급명(자유롭게 붙일 수 있음.)
40kg 이하	원숭이급
40kg 초과~50kg 이하	캥거루급
50kg 초과	코끼리급

③ 인원 구성

- 각 모둠은 체급을 고려하여 7명 정도로 구성한다(감독 1명, 체급별 선수 6명).
- 심판, 기록원 등의 역할은 경기에 참여하지 않는 모둠의 학생들이 번갈아 맡아 경험할 수 있도록 하여, 모든 학생이 씨름 대회 진행 요원으로 참여할 수 있는 기회를 제공한다.

3. 대회 지도 방법

- 대회는 모둠 구성 및 역할 분담 → 경기 규칙 및 주의 사항 안내 → 경기 실행의 순서로 지도한다. 경기 규칙은 사전에 철저히 지도하여 경기가 중단되거나 분쟁이 일어나지 않도록 해야 한다.
- 교사는 사전에 경기 운영에 관련된 역할을 충분히 숙지시켜 경기가 원활히 운영되도록 한다.
- 특히, 심판을 보는 학생은 경기를 공정하게 진행할 수 있도록 경기 규칙을 철저히 숙지할 수 있도록 지도해야 한다.

4. 경기의 규칙

경기가 원활히 운영되기 위해서는 심판뿐만 아니라 모든 학생들이 경기의 규칙에 대해 충분히 이해하고 있어야 한다.

시간	• 경기는 2분 단판으로 진행한다.
득점	• 바닥에 몸의 일부가 먼저 닿으면 패하게 된다. • 고의로 공격을 하지 않고 피할 경우 경고를 주며, 경고를 2회 받으면 패하게 된다. • 2분이 경과하여도 승패가 가려지지 않으면 체중이 가벼운 학생이 승리하게 된다.
반칙	• 반칙이 일어났을 경우 심판은 먼저 경고를 주고, 재차 반칙이 일어나면 반칙패를 선언한다. 목 조르기 목 비틀기 눈 가리기 팔을 비틀거나 꺾기

경기 전략 세우기

1. 씨름 경기에서 전략은 왜 필요한가요?

씨름 경기는 상대의 특성과 움직임에 따라 다양한 이동과 공격 및 방어 기술을 사용해야 하기 때문이다.

2. 경기 중 전략 세우기

경기 중 상대 선수에 따라 선수의 기능과 전략을 점검하여 전략을 수정해 보도록 한다.

- 상대방의 주공격 기술은 무엇인가?
- 상대방에게 움직임을 혼란시켜 공격 기회를 만들었는가?
- 상대의 공격에 따라 적절히 움직이고 반격을 위한 공격 기술을 사용하였는가?
- 상대방을 공격하기 위한 적절한 기술은 무엇인가?

천하장사 대회 전략 학습지		
김철수	상황	전략
	상대의 키가 커서 공격이 용이하지 않는 경우	몸 밑으로 들어가 손 기술을 사용해 본다.
	상대방이 들기 기술을 사용하려고 할 경우	재빨리 몸을 낮추며 안다리 걸기를 시도해 본다.

더 재미있는 대회 만들기

천하장사 씨름 대회를 재미있게 하기 위해서는 모둠의 이름과 구호를 만들거나 경기의 예절 지키기 등의 활동을 하는 것이 효과적이다.

1. 모둠 이름과 구호 만들기

모둠의 특징이 잘 나타날 수 있도록 모둠의 이름과 신 나는 응원 구호를 만들 수 있다.

예시

· 모둠 이름: 터프 가이들

· 모둠 구호: 터프 가이, 터프 가이 화이팅!

2. 경기 예절 기르기

천하장사 씨름 대회는 서로 신체를 접촉하면서 경기를 하기 때문에 자칫 감정이 상할 수 있다. 씨름 경기에서 예절이 필요한 이유를 생각하여 친구들과 이야기해 보고 이를 실천할 수 있도록 한다.

- 경기 시작 전에 상호 간에 인사로써 예를 갖춘다.
- 모든 경기는 심판의 판정에 따라야 한다.
- 반칙을 하였을 때에는 미안하다는 표현을 한다.
- 경기 결과에 승복하며 상대를 존중하고 배려해야 한다.
- 승리한 모둠은 패배한 선수를 놀리거나 지나치게

기뻐하여 마음에 상처를 주지 않도록 해야 한다.

- 경기가 끝난 후 서로 격려해 주어야 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 천하장사가 된 친구와 씨름 예절을 잘 지킨 친구에게 칭찬을 해 줍시다.

예시

· 철수는 힘도 좋고 다리 기술이 정말 뛰어나 천하장사가 된 것 같습니다.

· 영희는 넘어진 친구를 일으켜 세워 주어 정말 보기가 좋았습니다.

2. 정리 운동

- 무릎, 어깨, 허리 그리고 손목과 발목을 중심으로 뭉친 근육을 풀어 준다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 씨름 경기의 규칙과 진행 방법을 알고 있는가? 2. 상대의 기량을 파악하여 경기 전략을 세울 수 있는가? 3. 상황에 따라 유리한 공격과 방어 기술을 사용하였는가? 4. 안전을 고려하고 상대방을 배려하며 활동에 참여하였는가?	자기 평가 체크 리스트

차시 예고

- 표적 / 투기 도전 활동의 평가와 감상을 해 본다.

자료실

씨름의 모든 것

1 샅바의 어원 및 명칭

샅바의 유래는 사타구니를 의미하는 '샅'과 무명이나 공목 등으로 굵게 만든 줄인 '바'의 합성어이다. 초기 샅바의 색은 백의민족으로 일컬어져 온 우리 민족의 전통적인 흑백이었다. 흑백에서 청홍색에서 바뀌어 사용된 것은 1983년 제1회 천하장사 씨름 대회 때부터였고, 태극기의 상징적 의미에서 비롯되었다.

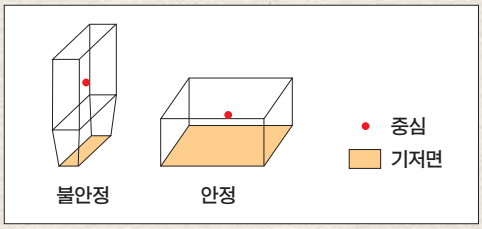
2 세계 씨름 연맹

- 세계 씨름 연맹은 한국 전통 씨름을 올림픽 정식 종목 채택과 한국의 대표 브랜드로 전 세계에 부각시키기 위한 목표를 가지고 2008년에 창립되었다. 회원국은 4개 대륙 약 30여 개국이다.
- 2011년에는 월드 씨름 챔피언십을 서울에서 개최하여 20개국 200여 명의 선수들이 참가하였다.

2011 월드 씨름 챔피언십

3 씨름의 과학적 원리

- 도형으로 알아보는 안정성 원리: 중심이 낮을수록 안정성이 커지므로 씨름에서는 몸을 낮추고 다리를 넓게 벌려야 한다.
- 기저 면과 중심과의 관계: 기저면은 물체가 지면에 접촉하고 있을 때의 면적을 말한다. 동일한 높이의 중심에서는 기저 면이 넓은 것이 안정적이고, 동일한 크기의 기저 면에서는 중심의 높이가 낮을수록 안정적이다.



배운 내용을 확인해 보아요

1 정리해 보아요!

문제를 읽고 내용이 맞으면 ○, 틀리면 X에 체크를 해 봅시다.

1. 손으로 다트 맞히기를 할 때는 손목 스냅만 사용하여 던집니다. O | X
2. 발로 표적 보내기를 할 때는 사용하는 발의 부위와 세기를 생각합니다. O | X
3. 도구를 표적으로 보내기를 할 때는 도구의 특성에 관계없이 세게 칩니다. O | X
4. 태권도 겨루기를 할 때 주먹으로 얼굴을 때리면 점수를 얻을 수 있습니다. O | X
5. 씨름을 하기 전에 허리와 다리에 매는 것을 샅바라고 합니다. O | X

지도 Tip

학생들이 표적 및 투기 도전의 각 활동들을 수행하는 데 있어 중요한 단서를 정확하게 기억하고 있는가를 스스로 정리해 보고 확인하는 과정을 거치게 한다. 이를 통하여 자신이 알고 있는 개념들을 확인하고 수정할 수 있는 기회를 제공하도록 한다.

2 실천했나요?

표적 / 투기 도전 활동에서 나의 활동을 스스로 평가해 봅시다.

활동	평가 내용	😀	🙂	☹
손으로 표적 맞히기	목표물에 정확하게 공을 던져 맞힐 수 있습니다.	○		
발로 표적에 보내기	힘과 방향을 조절하여 목표물로 보낼 수 있습니다.		○	
도구로 표적에 보내기	도구의 특성을 고려하여 표적에 보낼 수 있습니다.		○	
태권도 겨루기	상대방의 움직임에 따라 공격과 방어를 연결하여 겨루기를 할 수 있습니다.	○		
씨름	샅바를 밀거나 당기면서 다리를 걸어 상대방을 넘어뜨릴 수 있습니다.	○		

지도 Tip

자신의 활동 내용을 되돌아보고 각 평가 요소별 질문 내용에 표시하도록 하여 자신의 실천 활동을 반성하는 기회가 되도록 한다. 평가를 위한 자료가 아니라 스스로를 되돌아보는 자료라는 것을 분명히 하여 학생들이 질문 내용에 솔직하게 표시하고 반성할 수 있는 기회를 가질 수 있도록 안내하는 것이 중요하다.

3 창의적으로 문제를 해결해요.

- 친구들과 함께 표적 / 투기 도전 활동 계획을 세워 실천해 봅시다.

나의 다짐

도전 활동: 태권도 발차기

도전 이유:

태권도 발차기의 높이가 낮고 강하지 못해서.

실천할 내용:

태권도 발차기 일주일 계획

1. 매일 방과 후 1시간 씩 연습한다.
2. 앞 차기, 옆 차기, 돌려차기를 각각 30회씩 연습한다.
3. 미트나 매트에 발차기를 매일 20회 연습한다.

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?

- 다음의 상황에서 배울 점은 무엇인지 써 봅시다.

예 집중하기 힘든 주변의 환경에서도 자기 조절을 하는 선수의 모습이 멋집니다.

1 넘어진 상대를 일으켜 세워 주는 모습이 아름답습니다.

2 상대방을 존중하는 모습이 굉장히 감동적입니다.

지도 Tip

학생들이 표적 / 투기 도전 활동을 하면서 느낀 '자기 조절'과 '타인 존중'의 가치는 다양할 수 있다. 따라서 자신의 경험을 통하여 느낀 가치를 제시된 자료를 보고 독창적으로 표현할 수 있도록 안내한다.

도전, 함께 느껴요

활동 1 지나친 긴장이나 불안은 집중력을 떨어뜨려 운동 수행을 방해한다. 따라서 마인드 컨트롤, 심호흡, 정신적인 근육 이완, 명상 등을 통해 긴장과 불안을 적절히 조절하는 것이 필요하다.

발문 예시

여러분이 알고 있는 선수 중 자신의 마음을 잡기 위해 습관적인 행동을 하는 선수가 있나요?

예시 답안

야구 경기를 보니까 타석에 들어서기 전에 방망이를 돌리거나, 타석에서 방망이로 선을 긋는 선수들이 있었습니다.

지도 방향

집중력을 높이기 위해 행하는 의식적 혹은 무의식적인 행동들이 때로는 이상하게 보이거나 습관처럼 여겨지기도 하지만, 많은 관중과 긴장된 상황 속에서 운동선수들이 자신의 기량을 발휘하기 위해 취하는 행동이라는 것을 지도한다.

활동 2 투기 운동은 사냥, 전투 기술의 향상 혹은 심신 수련 등의 여러 가지 목적에서 유래하였다. 신라의 화랑들은 각종 무예를 통해 심신을 수련하였고, 조선시대에는 임진왜란을 계기로 여러 무예를 발전시키기도 하였다.

발문 예시

태권도와 씨름 이외에 여러분이 알고 있는 투기 활동 종목에는 어떤 것이 있나요?

예시 답안

제가 알고 있는 투기에는 택견, 레슬링, 복싱, 유도, 킥복싱, 삼보 등이 있습니다.

지도 방향

과제 제시를 통해 학생들이 다양한 투기 종목에 대해 미리 조사하여 발표해 보도록 하거나 다른 교과와의 통합을 통해 학생들이 함께 과제를 해결해 나가도록 한다.

감상 자료

1 자신의 신체적 한계를 극복한 천하장사 이만기 – 키 작은 나무, 재목되다

나는 소 치던 시골 소년이었다. 중학교 1학년 때에는 66명의 학급에서 여덟 번째로 작은 아이였던 데다가 심지어 약골이었다. 그러다 큰형의 도움으로 시골에서 마산으로 유학을 갔고, 특별 활동 시간에 선생님의 권유로 씨름을 하게 되었다. 다행히 그해 씨름이 소년 체전 정식 종목으로 부활하였고, 평범한 아이는 체구가 작아서 다양한 씨름 기술을 익혀야만 했다.

상대방 밑으로 파고드는 '낮춤 씨름'을 하면서 기량을 키웠다. 다행히도 시간이 지날수록 키도 잘 자라고 몸집도 커지면서 밀거나 거는 기술 위주의 큰 씨름에도 실력이 생겼다. 몸집이 큰 선수들을 넘어뜨리면서 자신감도 붙기 시작했다.

하지만 씨름에서 작은 체구는 한계가 있었다. 작은 체격, 체구를 극복하려면 체력을 키워야 했다. 웨이트 트레이닝을 체계적으로 혹독하게 했다. 체력을 키우기 위해 죽기 살기로 덤볐다.

스물일곱의 나이로 은퇴하기까지 10회나 천하장사가 되었다. 내가 이길 때마다 사람들이 더 환호한 것은 체구가 작았음에도 큰 선수들과 겨루어 이겼기 때문이라고 생각한다.

인생과 씨름은 닮았다. 뚝심과 순발력, 지구력이 필요하다. 상체와 하체 골고루 힘이 있어야 한다. 머리도 필요하고 행동이 뒤따라야 한다. 씨름에 대한 열정, 그 초심을 언제까지나 잃지 않고 씨름의 발전을 위해 노력하려고 한다.

2 세계 스포츠사에 길이 남을 한국 양궁의 대기록

대한민국은 예로부터 동이족이라 불릴 만큼 활을 잘 다루기로 유명한 나라였다. 그러한 역사를 배경으로 대한민국 양궁 대표 팀은 세계 최정상들이 모이는 올림픽 양궁 경기에서 세계 최강국의 위상을 떨치고 있다.

특히, 대한민국 여자 대표 팀은 양궁 개인전이 올림픽 정식 종목으로 채택된 1984년 LA 올림픽 경기 대회부터 2004년 아테네 올림픽 경기 대회까지 금메달을 휩쓸며 6연패의 대기록을 세웠다. 2008년 북경 올림픽 경기 대회에서는 박성현 선수가 중국의 장 쥐안쥐안에게 1점 차로 패하며 올림픽 양궁에서 처음으로 여자 개인전의 금메달을 다른 나라에 내주면서 올림픽 7연패의 대기록 작성에 실패하는 아쉬움을 남기기도 하였다.

여자 선수들은 1988년 서울 올림픽 경기 대회부터 시작된 단체전에서도 2008년 북경 올림픽 경기 대회까지 6연패를 달성하며, 단 한 차례도 다른 나라에 금메달을 양보하지 않았다.

여자 개인전의 금메달 6개, 은메달 5개, 동메달 4개와 여자 단체전 금메달 6개의 기록에서 볼 수 있듯이 대한민국 여자 선수들이 올림픽 양궁에 걸린 대부분의 메달을 가져온 것이다.

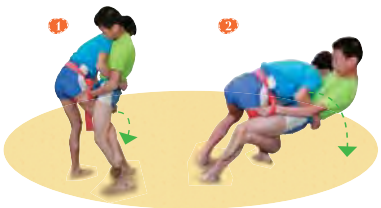
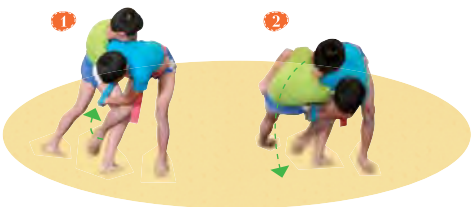
남자 선수들 역시 개인전에서는 은메달 3개, 동메달 1개로 금메달을 획득하지 못했지만, 단체전에서 2008년 북경올림픽 금메달을 포함하여 금메달 4개, 은메달 1개로 양궁 강국의 위상을 떨치고 있다.

세계 스포츠사를 통틀어 한 국가가 올림픽 특정 종목에서 20년 이상 최강으로 군림한 경우는 찾아보기 힘들다.

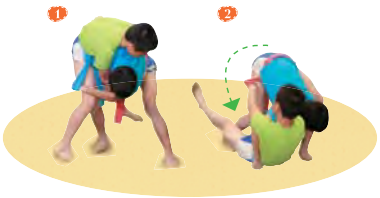
교수·학습 과정안 (예시)

대단원	2. 도전 활동		중단원	2. 힘과 기술을 겨루어 보아요		
소단원	씨름 기술 익히기		교과서 쪽수	70~71	차시	8/11
학습 목표	씨름에 사용되는 여러 가지 기술을 이해하고, 이를 이용하여 상대를 넘어뜨릴 수 있다.					
창의 · 인성	타인 존중					
지도 장소	씨름장		수업 모형	직접 교수 모형		
수업 개선 전략	학습 집단	학생들이 다양한 씨름 기술의 원리를 이해하고, 이를 효과적으로 활용하여 상대방의 중심을 무너뜨려 넘어뜨리도록 해야 한다. 이를 위해 기술이 어떻게 사용되는지에 대한 분명한 이해가 필요하다.				
	교수 · 학습 준비물	샅바, 매트 등				
	ICT 활용	• 동기 유발 자료: 씨름 경기 장면 사진 • 활동 보조 자료: 씨름 기술이 사용되는 경기 장면 사진 • 차시 예고 자료: 천하장사 씨름 대회 사진				

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
준비	건강 확인 및 준비 운동	○ 학생 건강 상태 확인 및 준비 운동 • 학생들의 건강 상태를 확인하고 관절과 근육을 풀어 준다.	5	• 교사는 학생들이 어떤 운동을 좋아하고 싫어하는지 파악할 수 있는 기회가 되므로 유심히 관찰한다.
	동기 유발	○ 씨름 경기 장면을 보면서 이야기하기 • 중심을 잃으면 넘어집니다. • 힘과 기술을 이용하여 상대를 넘어뜨립니다. • 허리에 샅바를 매고 경기를 합니다.		
	학습 문제 확인	씨름에 사용되는 여러 가지 기술을 이해하고, 이를 이용하여 상대를 넘어뜨릴 수 있다.		
	학습 활동 안내	○ 활동 안내하기 • 활동 1. 손 기술 익히기 • 활동 2. 다리 기술 익히기 • 활동 3. 허리 기술 익히기 • 활동 4. '나는 공격만! 너는 수비만!' 게임 하기		
탐색 및 활동	씨름 기술 익히기	활동 1. 손 기술 익히기 ○ 손 기술의 종류와 원리를 이해하고 익히기 • 손 기술의 종류	7	

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
탐색 및 활동		– 앞무릎 치기 – 오금걸이 • 앞무릎 치기는 손바닥을 상대의 앞무릎에 대고 상대를 끌어당겨 넘어뜨리는 기술이다. • 오금걸이는 손으로 상대의 오금을 당기며 밀어 넘어뜨리는 기술이다. **활동 2.** 다리 기술 익히기 ○ 다리 기술의 종류와 원리를 이해하고 익히기 • 다리 기술의 종류 – 안다리 걸기 – 밭다리 걸기 • 안다리 걸기는 다리를 상대의 다리 사이로 집어넣어 오금을 걸어 밀어 넘어뜨리는 기술이다.  • 밭다리 걸기는 다리를 상대 다리 바깥쪽으로 대어 오금을 걸어 밀어 넘어뜨리는 기술이다.  **활동 3.** 허리 기술 익히기 ○ 허리 기술의 종류와 원리를 이해하고 익히기	7 7	• 학생들이 씨름 기술의 원리를 이해하고 적용할 수 있도록 충분한 연습 시간을 제공해야 한다.

교수·학습 과정안 (예시)

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
		• 허리 기술의 종류 – 잡채기 – 엉덩배지기 • 잡채기는 상대에게 몸을 밀착시키며 허리와 팔의 힘을 이용하여 상대를 돌려 넘어뜨리는 기술이다.  • 엉덩배지기는 상대를 들어 엉덩이 부위를 밀착시키며 허리의 힘을 이용하여 돌려 넘어뜨리는 기술이다. 		
		활동 4. '나는 공격만! 너는 수비만!' 게임 하기 • 친구들과 수비자와 공격자를 정해 씨름 기술 연습하기 – 각 모둠에서는 공격자와 수비자를 나눈다. – 공격자는 공격만 하고, 수비자는 수비만 한다. – 정해진 시간 후에 공격이나 수비를 성공한 사람이 점수를 얻는다. – 역할을 바꾸어 같은 방식으로 진행한다.	9	• 연습 공간이 부족하면 서로 부딪혀 다칠 수 있으므로 매트 등을 이용하여 충분한 연습 공간을 만들어야 한다.
정리	학습 내용 정리	○ 정리 및 평가하기 • 어떤 씨름 기술이 가장 재미있었는가? – 손 기술이 재미있었다. – 다리 기술이 재미있었다. – 허리 기술이 재미있었다. • 씨름을 잘하려면 어떻게 해야 할까? – 씨름 기술을 잘 이해해야 한다. – 기술을 정확하게 사용할 수 있어야 한다. – 팔, 다리 그리고 허리의 힘을 길러야 한다.	5	• 자기 평가지를 배부하여 정리와 함께 자기 평가가 이루어지도록 한다.
	차시 예고	○ 차시 예고하기 • 천하장사 씨름 대회를 해 본다.		

① 평가 계획

평가 기준	평가 관점		평가 방법	평가 시기
○ 씨름에 사용되는 여러 가지 기술을 이해하고 이를 이용하여 상대를 넘어뜨릴 수 있으며 상대를 배려하는가?	상	• 여러 가지 씨름 기술의 원리를 잘 이해하고 이를 적절히 사용하여 상대의 중심을 무너뜨리며 다른 사람을 배려한다.	• 교사 관찰 평가지	• 수업 중 • 수업 후
	중	• 여러 가지 씨름 기술의 원리를 잘 이해하고 상대를 배려하며 연습에 임하지만 상대의 중심을 무너뜨리지는 못한다.		
	하	• 여러 가지 씨름 기술에 대한 이해와 활용 능력이 떨어지고 상대에 대한 배려도 부족하다.		

② 교사 관찰 평가지

주제	씨름의 여러 가지 기술		수업일	20 년 월 일 교시
평가 내용	항목	평가기준		
	기능	① 여러 가지 손 기술을 이용하여 상대의 중심을 잘 무너뜨릴 수 있는가? ② 여러 가지 다리 기술을 이용하여 상대의 중심을 잘 무너뜨릴 수 있는가? ③ 여러 가지 허리 기술을 이용하여 상대의 중심을 잘 무너뜨릴 수 있는가?		
	지식	① 여러 가지 손 기술의 원리와 방법을 잘 이해하고 있는가? ② 여러 가지 다리 기술의 원리와 방법을 잘 이해하고 있는가? ③ 여러 가지 허리 기술의 원리와 방법을 잘 이해하고 있는가?		
	태도	① 다른 친구들을 배려하면서 연습에 임하는가? ② 서로 도와 가며 즐겁게 운동하는가?		

영역 / 이름		기능①	기능②	기능③	지식①	지식②	지식③	태도①	태도②	종합 의견
1										
2										
3										
4										
5										
6										

(잘함: ◎, 보통: ○, 노력 요함: △)

3. 경쟁 활동

경쟁 활동은 운동 경기 상황에서 이기기 위하여 전략과 기능 등을 배우고 실천하는 활동입니다. 선의의 경쟁을 통하여 규칙을 준수하고 상대를 배려하며 운동 예절을 지키는 마음을 길러 봅시다.

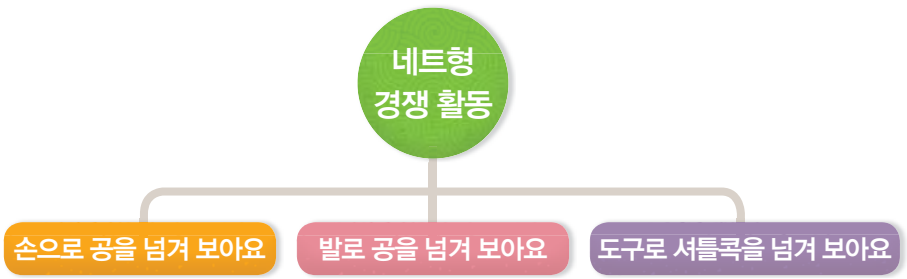
네트형 경쟁
1. 손으로 공을 넘겨 보아요
2. 발로 공을 넘겨 보아요
3. 도구로 셔틀콕을 넘겨 보아요

알고 가요! 네트형 경쟁이란

네트를 사이에 두고 상대편 영역으로 공이나 셔틀콕 등을 넘기면서 상대 모둠과 경쟁하여 득점하기 위한 활동입니다. 게임 활동을 통해 다양한 전략과 기능을 익히고, 상대를 배려하는 운동 예절을 기를 수 있습니다.

1 단원 개관

네트형 경쟁 활동은 게임 상황에서 나타나는 경쟁적 요소들을 이해하고, 다양한 유형의 신체 활동을 중심으로 하는 게임 수행 능력과 다양한 인지 전략을 필요로 한다. 네트형 경쟁 활동은 학생들이 네트를 사이에 두고 상대 모둠과 마주하면서 게임을 하는 활동들로 구성되어 있다. 유형별로 배구형 게임, 족구형 게임, 배드민턴형 게임 등으로 제시되어 각각 손을 이용하고, 발을 이용하고, 도구를 이용한다는 전제로 단원을 구성하였다. 그 과정에서 경쟁과 협동의 원리를 인식하고, 선의의 경쟁과 상호 배려를 바탕으로 하여 규칙 지키기, 인사하기, 격려하기 등의 운동 예절이 강조되어야 할 것이다.



2 단원 목표

네트형 경쟁 활동의 목표는 경쟁을 통해 신체 활동의 경쟁 유형을 이해하고, 경쟁 활동에 필요한 기본 수행 방법을 습득하며, 실천하는 태도와 능력을 기르고, 공동체 생활에 필요한 선의의 경쟁과 협동 능력 등 바람직한 인성을 함양하는 데 있다. 특히, 활동을 하면서 '운동 예절'이라는 가치를 실현할 수 있는 태도 형성에 중점을 둔다.

3 단원 내용 및 지도 계획

단원	내용	창의·인성	교과서 쪽수	차시
1. 손으로 공을 넘겨 보아요	대단원 소개 및 가치 이해 / 배구형 경쟁 활동 이해하기	흥미 · 문제 인식	78~83	1
	배구형 게임의 기본 기능 익히기	자율성	84~85	2~3
	수비수를 피해 빈 곳으로 공 보내기	끈기	86~87	4~5
	상황에 맞는 위치를 잡고 공격을 막아 보기	문제 해결력	88~89	6~7
	동료와 협력하여 공격과 수비를 해 보기	협동과 배려	90~91	8~9
	신 나는 배구형 게임하기	자기 책임감	92~93	10
2. 발로 공을 넘겨 보아요	족구형 경쟁 활동 이해하기	흥미 · 문제 인식	94~95	1
	족구형 게임의 기본 기능 익히기	자율성	96~97	2~3
	수비수를 피해 빈 곳으로 공 보내기	끈기	98~99	4~5
	상황에 맞는 위치를 잡고 공격을 막아 보기	문제 해결력	100~101	6~7
	동료와 협력하여 공격과 수비를 해 보기	협동과 배려	102~103	8~9
	신 나는 족구형 게임하기	자기 책임감	104~105	10
3. 도구로 공을 넘겨 보아요	배드민턴형 경쟁 활동 이해하기	흥미 · 문제 인식	106~107	1
	배드민턴형 게임의 기본 기능 익히기	자율성	108~109	2~3
	수비수를 피해 빈 곳으로 공 보내기	끈기	110~111	4~5
	상황에 맞는 위치를 잡고 공격을 막아 보기	문제 해결력	112~113	6~7
	동료와 협력하여 공격과 수비를 해 보기	협동과 배려	114~115	8~9
	신 나는 배드민턴형 게임하기	자기 책임감	116~117	10
평가 및 감상	배운 내용 확인하기 / 함께 느껴요	확산적 사고	118~121	-

4 단원 지도 방법

네트형 경쟁 활동에서는 학생들의 욕구와 흥미, 발달 단계를 감안하여 놀이 또는 게임 중심으로 지도하되, 과도하게 경쟁하지 않도록 유의한다. 네트형 경쟁 활동은 기본 기능이 어느 정도 숙달되지 않으면 게임 자체가 어려운 경우가 많으므로, 다른 경쟁 활동에 비해 충분하게 기본 기능을 익히고 난 후 간이 게임을 통해 문제 해결 및 상황 판단 능력 등과 같은 창의적 사고력을 기를 수 있도록 지도한다.

지도 방법	활동 예시
창의, 인성을 지향	• 경기에 유리한 전략 세우기, 규칙 정하기, 규칙 준수하기, 동료 배려하기, 운동 예절 지키기
개인차 고려	• 수준별 활동하기, 경기 참여 인원 및 경기장의 크기 조정하기, 규칙을 변형하여 적용하기
자기 주도적 학습	• 게임 전략 세우기, 자신의 역할을 충실히 하기, 기본 기능 점검표 등
통합적 활동	• 작전 판을 활용한 전략 세우기, 응원 구호 만들기, 활동 일기 쓰기 등

5 단원 평가

네트형 경쟁의 평가에서는 의미와 특성, 기본 기능의 습득, 게임 전략의 이해 및 창의적 적용, 운동 예절과 같이 수업 목표와 내용에 제시된 요소를 평가한다. 또한 협동심, 논리·분석적 사고, 끈기, 배려와 같이 신체 활동에 내재된 창의성 및 인성 요소에 대한 학습 내용도 고루 포함해야 한다.

경쟁 활동			
이해력	게임 수행 능력	게임 실천 능력	가치 및 태도 영역
• 지필 검사	• 기본 기능 검사 • 체크 리스트	• 작전 일지 • 운동 실천 일지	• 체크 리스트 • 관찰 기록
- 네트형 경쟁 활동의 의미와 특성, 운동 종목 알기 - 경기 규칙 알아보기	- 기본 기능 점검표 - 활동 체크 리스트	- 작전 판을 활용한 전략 계획 - 운동 일기 쓰기	- 규칙 준수, 협동심, 배려, 운동 예절 등

단원 가치의 이해

가치 안내

운동 예절이란 운동을 하면서 지켜야 하는 예의와 범절을 의미한다. 상호 간에 운동 예절을 지키는 것은 운동을 하면서 생길 수 있는 갈등을 줄이고 일상생활에서의 예절을 실천할 수 있는 습관을 형성하는 데 도움을 준다.

운동 예절 지키기

- 운동 예절을 기르면 동료를 존중하는 마음이 생겨 정정당당하게 규칙을 지키고 상대를 배려하면서 활동하도록 도움을 준다.
- 운동 예절을 잘 지키면 기분이 좋은 상태로 운동에 참여할 수 있어 운동 효과가 더욱 증대된다.
- 운동 예절을 지키는 과정을 통해 올바른 예의범절을 실천하고 습관화하여 일상생활로의 전이를 유도할 수 있다.

가치 지도

단원의 첫 시간 정도에 운동 예절의 개념과 구체적인 사례 등을 강조하여 지도한다. 그리고 활동 과정에서는 운동 예절을 실천한 사례에 대한 즉각적인 강의를 통하여 아동들이 운동 예절을 익히고 실천할 수 있도록 지도한다.

함께 나누는 운동 예절

삽화 부분을 지도할 때에는 경기 결과에 승복하고 승리한 상대방에게는 축하를, 패배한 상대방에게는 격려의 말을 함으로써 상대의 입장을 이해하고 운동 예절을 실천할 수 있도록 한다.

몸과 마음이 하나된 스포츠

운동 예절이 경기의 가장 중요한 요소이자 덕목임을 강조하고, 서로 간에 페어플레이를 실천할 때 더욱 즐겁고 안전한 경기가 진행될 수 있음을 지도한다.

1 손으로 공을 넘겨 보아요

가 단원 안내

배구형 경쟁 활동은 배구형 게임을 이해하고, 게임 활동에 사용되는 운동의 기본 기능과 다양한 전략을 익히고 규칙을 준수하며 운동 예절을 지키려는 태도를 기르는 단원이다. 배구형 게임에서 공 넘기기, 공 받기, 공 이어 주기 등의 기본 기능을 습득할 때 운동의 원리를 이해하고 활동할 수 있게 해야 한다. 나아가 단순한 개인의 기본 기능보다는 집단적 의사 결정 과정에 따른 전략을 실천함으로써 원래의 목적을 달성할 수 있다. 즉, 개인이나 집단 사이의 경쟁 활동에 필요한 전략을 이해하고, 이를 실천할 수 있는 기본 기능을 익혀 게임 활동에 창의적으로 적용할 수 있는 능력을 기르는 데 목적이 있다고 할 수 있다. 이를 가능하도록 하기 위해 5가지의 주제를 선정하였고, 문제를 창의적으로 해결할 수 있는 기본 기능과 전략을 습득할 수 있는 활동으로 구성하였다. 또한, 전략을 창의적으로 수행하며 문제 해결력을 신장시키고, 운동 예절을 지키면서 게임 활동에 참여할 수 있도록 구성하였다.

나 단원 학습 전개

다 단원 내용 및 지도 방법

배구형 경쟁 활동은 학생들이 전체적인 게임 활동 속에서 어떤 방식으로 전략과 기능 향상에 접근할 수 있는지를 지도하는 것이 중요하다. 단원의 내용 구성에 있어 전략과 기능 등이 위계적으로 배열되어 있으며, '운동 예절'의 가치를 포함하고 있다. 따라서 각 차시의 내용은 단원 전체의 맥락 속에서 이해되고 실행될 때 더욱 의미 있는 활동이 될 수 있다. 교사가 전략의 실행을 위한 절차적 도구로서 기본 기능의 습득을 지도해야 더욱 효과적이다. 그리고 다양한 게임들을 구성하고 변형하여 학생들이 흥미를 가지고 게임 활동에 참여할 수 있는 기회를 제공해야 한다. 이러한 과정들을 통해 학생들은 자연스럽게 게임 전략과 기능을 익힐 수 있으며, '운동 예절'의 의미도 익힐 수 있다. 또한, 활동 자체에 어려움을 느끼는 학생들을 위해 수준별 활동의 기회를 제공하여 실제 학습 시간을 최대한 보장해 주어야 한다.

라 단원 평가

단원의 목표에 어느 정도 도달하였는지를 평가한다. 이해, 수행 능력, 실천 능력, 감상이나 태도와 관련하여 평가한다.

- 배구형 경쟁 활동의 의미와 특성을 이해하였는가?
- 배구형 경쟁 활동의 여러 가지 기본 기능을 습득하였는가?
- 배구형 경쟁 활동의 여러 가지 게임 전략을 이해하고 창의적으로 적용하였는가?
- '운동 예절'의 개념을 이해하고 이를 실천하였는가?

마 배경 지식

배구는 1895년 미국 메사추세츠(massachusetts) 주 홀리욕 시에 있는 YMCA의 체육 부장 모건(Williams G. Morgan)에 의하여 고안되었다. 당시 모건은 과격한 농구보다 좀 더 유연한 게임의 필요성을 느껴, 남녀노소가 함께 즐길 수 있는 적당한 대중적 운동을 모색하면서 배구가 탄생하게 되었다.

배구가 올림픽 종목으로 채택된 것은 1961년으로, 남자 배구가 아테네에서 열린 IOC 총회의 결정에 의하여 채택되었고, 여자 배구는 그 다음 해인 1962년 모스크바에서 열린 IOC 총회에서 채택되었다. 1964년 일본 동경 올림픽 경기 대회부터 정식 종목으로 인정되어 오늘에 이르고 있다.

출처: 대한배구협회

학습 안내 자료

1/10 차시

1 손으로 공을 넘겨 보아요

배구형 게임은 손으로 공을 주고받으며 네트 너머의 상대편 영역으로 넘기는 게임입니다. 운동 예절을 지키며 배구형 게임을 재미있게 즐겨 봅시다.

82

1. 학습 목표

- 배구형 게임의 의미와 특성을 알고 공격과 수비 전략을 이해할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 교과서에 제시된 삽화를 통해 배구형 게임의 의미와 특성을 이해할 수 있는 논리 · 분석적 사고를 유도한다.
- 배구형 게임에서는 상호 간에 운동 예절이 중요함을 인식할 수 있는 분위기를 조성하기 위해 토론을 활용한다.

3. 지도상의 유의점

- 배구형 게임에서는 다른 경쟁 활동과 달리 기본 기능이 어느 정도 수준에 도달하지 못하면 게임 활동 자체가 어려워지므로, 기본 기능 숙달을 위한 다양한 게임 활동을 통하여 기본 기능을 일정 수준 이상으로 숙달시킨 후 다음 활동을 해야 한다.
- 배구형 게임에서는 상대 진영으로 공을 넘기기 위한 다양한 기능과 전략이 중요함을 설명한다.

1 수업 안내

동기 유발

우리가 알고 있는 네트형 게임의 종류와 그것을 해 본 경험을 발표해 보도록 한다.

- 테니스, 배구, 배드민턴 등 다양한 네트형 게임의 종류를 발표하도록 유도하고, 그중에서 네트형 게임이 아닌 것이 무엇인지 생각해 보는 시간을 두어 흥미를 유발한다.

수업의 흐름

① 배구형 게임의 의미와 특성
② 배구형 게임을 잘하려면 어떻게 해야 할까요?

2 본문 탐구

활동 1 배구형 게임의 의미와 특성

어떻게 지도할 것인가?

배구형 게임은 네트를 사이에 두고 공 받기, 공 패스하기, 공 넘기기 등의 기능을 겨루어 점수를 얻는 경쟁 활동을 의미한다. 특히, 기본 기능이 뒷받침되지 않으면 활동 자체가 이루어지기 어려움을 강조하여 지도한다. 배구형 게임의 특성으로는 상대 팀과 신체적 접촉이 없으며, 공을 넘길 때 상대가 받지 못하게끔 넘겨야 한다. 또한, 수비는 곧 공격의 시작이며, 개인 전술과 같은 팀 동료 사이의 팀플레이, 협동심, 전략 등이 승패에 영향을 미친다.

학습 도움 자료

핵심 용어

- **운동 예절** 운동 경기에 있어서 상대방이나 동료를 배려하며 인정하고 규칙을 준수하면서 경기에 참여하는 것이다.

참고 누리집

- 대한배구협회 www.kva.or.kr
- 한국초등배구연맹 kpva.or.kr

티칭 Tip

- 농구, 축구, 하키와 배구, 족구, 배드민턴의 다른 점 – 농구, 축구, 하키는 학생들이 이미 배운 종목이고, 족구, 배드민턴은 배워야 할 종목이다. 이 종목들 사이의 차이점을 들어 특성을 이해할 수 있도록 돕는다. 영역형 경쟁 활동이 상대의 영역을 침범하여 득점하는 반면, 네트형 경쟁은 서로 독립적인 공간에 마주 서서 상대 공간으로 공을 넘겨서 득점을 하는 점이 가장 큰 차이점이다.

창의·인성 Tip

- 네트형 경쟁 활동은 다른 경쟁 활동보다는 실수가 많이 나오고 게임의 변화 속도가 빠르므로 동료들의 실수를 탓하기보다는 서로 격려할 수 있도록 지도한다.

활동 2 배구형 게임을 잘하려면 어떻게 해야 할까요?

1. 수비수가 없는 빈 공간을 찾아서 공격한다.

공격할 때에는 수비수들의 위치를 파악하여 수비하기 어려운 빈 곳으로 공을 넘겨야 성공할 확률이 높다는 점을 지도한다.

2. 상황에 맞게 수비 위치를 잡고 공격을 막는다.

상대가 공격권을 가지고 있을 때는 동료끼리 구역을 나누어 위치를 정하고, 자신이 맡은 역할을 충실히 실행해야 한다는 점을 지도한다.

3. 동료와 협력하여 공격과 수비 전략을 실천한다.

동료와 게임 전략에 대해 협의하고, 협의한 전략을 실제 게임에서 실천하려고 노력해야 한다는 것을 지도한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 배구형 게임의 의미와 특성을 다시 한번 이야기하여 정리할 수 있도록 한다.

2. 배구형 게임을 잘하기 위한 전략을 다시 한번 확인한다.

- 수비수가 없는 빈 공간을 찾아서 공격하기
- 상황에 맞게 수비 위치를 잡고 공격을 막기
- 동료와 협력하여 공격과 수비 전략 실천하기

차시 예고

- 배구형 게임의 기본 기능을 익혀 보도록 한다.

학습 안내 자료

2~3/10 차시

1. 학습 목표

- 배구형 게임에서 필요한 공 넘기기, 공 받기, 공 패스하기 등의 기본 기능을 알고, 규칙을 준수하며 게임에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 기본 기능을 지도하기 위해 기능 숙달을 위한 게임 활동을 소규모로 조직하여 지도한다.
- 비슷한 수준의 학생들로 모둠을 편성하여 기능을 숙달시킬 수 있는 게임 활동을 할 수 있도록 지도한다.

3. 지도상의 유의점

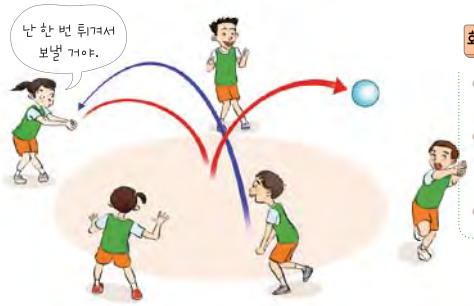
- 일반 배구공보다는 소프트 발리볼이나 연습용 배구공을 사용하여 학생들이 두려움 없이 배구 기능 연습할 수 있도록 지도한다.
- 배구는 서브, 패스, 넘기기 등의 기본 기능이 갖추어지지 않으면 게임 활동이 원활하게 이루어지지 않으므로 학생 스스로가 일정 수준 이상의 기본 기능을 갖출 수 있도록 노력을 유도한다.

배구형 게임의 기본 기능을 익혀 봅시다.

준비물 소프트 발리볼, 네트, 모둠 조끼

네트를 사이에 두고 공을 넘기고 받는 활동을 통하여 배구형 게임의 기본 기능을 익혀 봅시다.

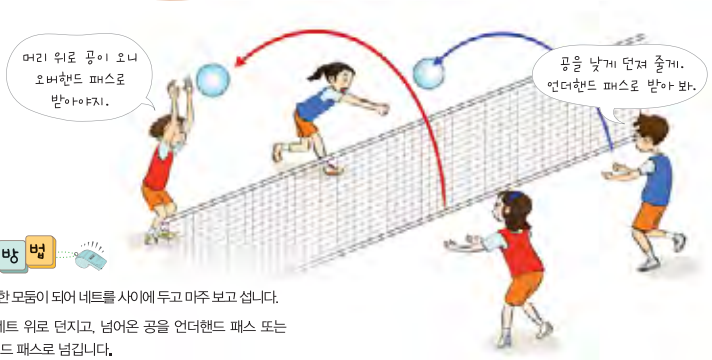
기초 활동 1 원형 배구



활동 방법

- 5명이 한 모둠이 되어 공을 받아 올리는 횟수를 겨루는 경기입니다.
- 모둠원이 넘겨 준 공이 바닥에 한 번 튄 후 받아 올리면 1점, 땅에 닿지 않은 공을 한 번에 받아 올리면 2점으로 계산합니다.
- 가장 높은 점수를 기록한 모둠이 승리합니다.

기초 활동 2 네트 마주 보고 주고받기



활동 방법

- 2명이 한 모둠이 되어 네트를 사이에 두고 마주 보고 섭니다.
- 공을 네트 위로 던지고, 넘어온 공을 언더핸드 패스 또는 오버핸드 패스로 넘깁니다.
- 주어진 시간 동안 공을 넘긴 횟수가 많은 모둠이 승리합니다.

84

1 수업 안내

동기 유발

- 배구의 득점 장면 과정을 공 받기, 공 패스하기, 공 넘기기 등의 구분 동작으로 설명해 줌으로써, 배구형 게임에서 기본 기능의 중요성에 대해 학생들이 생각해 보도록 유도한다.

수업의 흐름

① 원형 배구 게임하기
② 네트 마주 보고 주고받기
③ 기본 동작 익히기
④ 서브와 패스 게임하기

2 본문 탐구

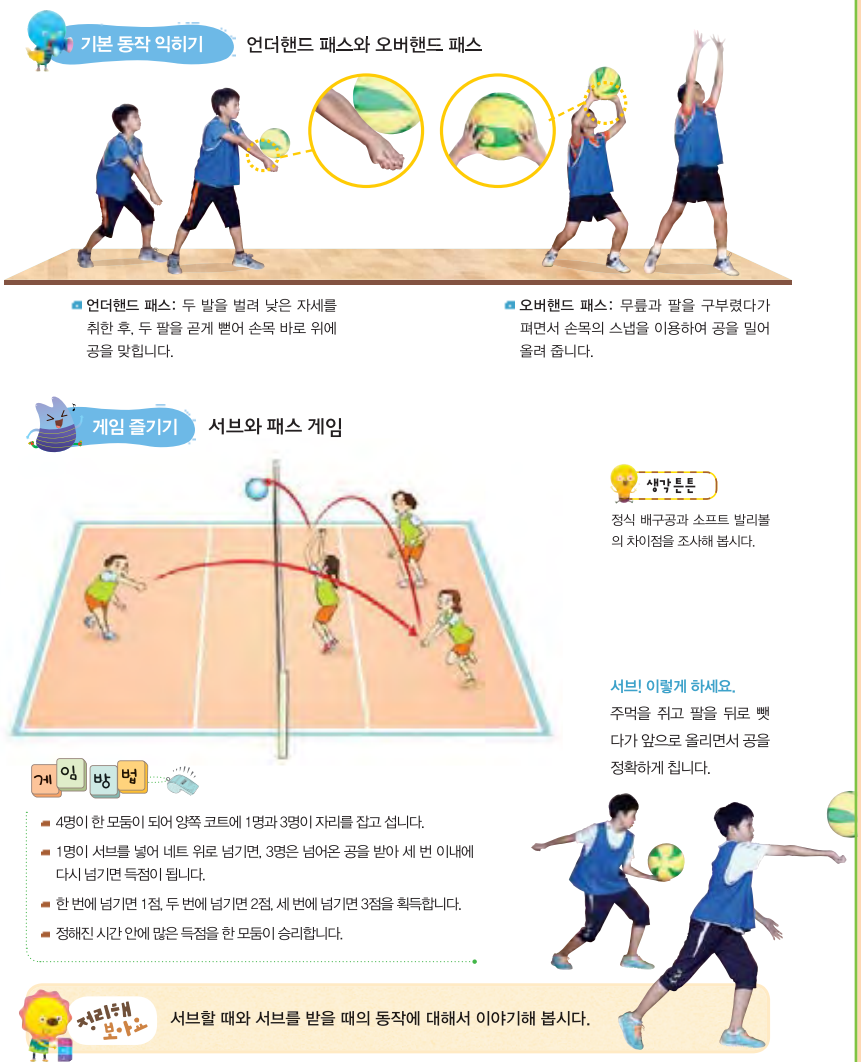
건강 확인 및 준비 운동

- 학생의 건강 상태 확인 및 가벼운 걷기와 달리기
- 손목, 팔, 어깨, 허리 등의 신체 부위 풀어 주기

기초 활동 1 원형 배구

1. 어떠한 활동인가?

배구형 게임의 첫 번째 기능을 연습하는 활동이다. 학생들은 소프트 발리볼 같이 부드러운 공을 가지고 배구형 게임의 특성인 공을 받고 패스하는 활동을 자연스러운 간이 게임을 통하여 익힐 수 있다. 또한, 이 활동들은 배구형 게임에 대한 흥미와 즐거움과 기대를



학습 도움 자료

학습 준비물

- 소프트 발리볼, 라인기, 모둠 조끼, 네트 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

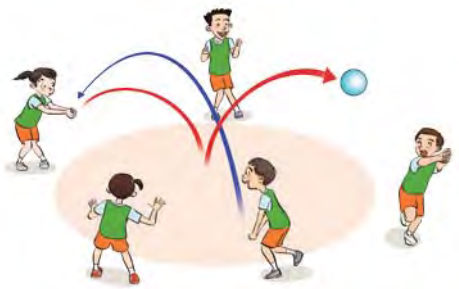
- 원형 배구 활동에서 바닥에 공을 튀기는 것을 허용하는 것은 학생들의 발달 단계를 고려하고 반응 시간을 늘려 주어 활동에 즐거움과 기능 향상을 도모하려는 것이다.
- 기능이 우수한 학생을 중심으로 모둠을 편성하여 모둠별로 기능 연습을 하도록 지도하면 효율적인 협동 학습이 될 수 있다.

창의·인성 Tip

- 기본 기능을 익히는 여러 활동 과정의 공통점은 동료와 함께 한다는 것이다. 따라서 동료에게 듣기 좋은 말과 친절한 행동으로 대하면서 활동해야 더욱 신 나고 재미있음을 강조한다.
- 자기표현이 직설적인 학생들이 타인에 대한 배려가 습관화되려면 교사의 온화하고 지구력 있는 관찰과 피드백이 필요하다.
- 생각 튼튼 지도: 정식 배구공은 크기가 소프트 발리볼보다 작고, 공을 강하게 보낼 수 있으나 초보자가 활용하기에는 어렵다. 소프트 발리볼은 배구공보다 크고 무게는 가볍다. 공의 질감이 부드럽고 이동 속도가 낮아 누구나 쉽게 사용이 가능하다.

가져다 줌으로써 앞으로의 학습 전개에 있어서도 굉장히 중요한 역할을 하는 활동이다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 지름이 5m인 원이 있다고 가정하고, 그 위에 고르게 퍼져서 위치한다.

② 인원 구성

- 각 모둠별로 5명 정도의 인원으로 구성하되, 남녀의 차이가 꽤 있으므로 가급적이면 혼성으로 구성하여 서로 협동 학습을 할 수 있도록 조직하는 것이 좋다.

3. 활동 지도 방법

교과서의 삽화와 게임 방법을 보고 어떤 게임인지 생각해 보도록 한다. 게임의 인원 구성, 진행 방법, 승부의 결정 등에 관한 것을 게임하기 전에 간단히 설명하여 이해를 돕도록 한다.

모둠 구성	모둠별 5명

게임 진행	① 처음 공을 패스하는 사람은 바닥에 1회 튀긴 후 패스한다. ② 언더핸드나 오버핸드 패스 모두 허용하며, 그 외의 동작으로 패스해서 성공해도 인정된다. ③ 패스 성공한 횟수를 모든 모둠원이 함께 센다.
게임 규칙	• 5명이 한 팀이 되어 공을 받아 올리는 횟수를 겨루는 경기이다. • 팀원이 넘겨 준 공을 바닥에 한 번 튀긴 후 올리면 1회, 한 번에 받아 올리면 2회로 계산한다. • 가장 많은 횟수를 기록한 팀이 승리한다.
난이도 조정	• 거리를 점점 늘려 가며 한다. • 튀기는 것 없이 바로 받아 올리며 한다.

기초 활동 2 네트 마주 보고 주고받기

1. 어떠한 활동인가?

기초 활동 1 에서는 네트 없이 공을 패스하는 연습을 했다면, 이 활동은 처음으로 네트를 활용해 보는 활동이다. 이 활동을 통하여 학생들은 네트라는 장치에 대해 공간 지각력이 생길 것이고, 배구의 기초적인 의미를 이해하게 될 것이다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성

① 경기장의 크기
- 네트를 사이에 두고 5~7m 간격으로 마주 보고 선다.

② 인원 구성
- 2명이 한 모둠이 된다.

3. 활동 지도 방법

이 게임은 기본 기능을 연습하기 위한 게임으로, 네트를 사이에 두고 공을 네트 너머로 넘기는 연습을 통해 기본 기능을 숙달시키는 것이다. 2명의 학생은 한 모둠이 되어 오랫동안 패스를 성공하여 많은 득점을 하도록 유도하며 지도한다.

모둠 구성	모둠별 2명
게임 진행	① 처음 공을 패스하는 사람은 던져서 패스한다. ② 언더핸드나 오버핸드 패스 모두 허용하며, 그 외의 동작으로 패스해서 성공해도 인정된다. ③ 패스가 성공한 횟수를 모든 모둠원이 함께 센다.
게임 규칙	• 2명이 한 모둠이 되어 네트를 사이에 두고 마주 보고 선다. • 공을 던져서 네트 위로 넘기고, 넘어온 공을 오버핸드 또는 언더핸드 패스로 넘길 수 있다. • 바닥에 떨어뜨리지 않고 오래 주고받은 모둠이 승리한다.
난이도 조정	• 처음에는 배드민턴 네트 높이에서 시작하여 점점 높인다. 공을 터치할 수 있는 횟수를 점점 줄일 수 있다.

기본 동작 익히기 언더핸드 패스와 오버핸드 패스

1. 기본 기능 지도 방법

기본 기능을 지도하기 위해서는 먼저 기능의 동작과 원리를 설명하고 시범을 보이는 것이 중요하다. 학생들이 이해하고 실천할 수 있도록 충분한 연습 기회를 주도록 한다.

2. 기본 기능 익히기

① 언더핸드 패스
- 팔꿈치와 손목을 접히지 않도록 곧게 편다.
- 손목보다 약간 윗부분에 공이 닿도록 한다. 공이 닿을 때 강하게 치는 것이 아니라 약간 밀어 준다는 느낌으로 받도록 한다.

② 오버핸드 패스
- 양손의 엄지, 검지, 중지로 삼각형 모양을 유지하여 공을 터치하는 순간 손목의 스냅을 활용하도록 한다. 공이 손바닥에 닿지 않도록 지도한다.

③ 서브
- 언더핸드 서브 : 학생들이 가장 일반적으로 활용할 수 있는 서브 방법이다. 왼손에 공을 올리고 손목, 주먹, 손바닥 등으로 쳐서 넘길 수 있다.
- 오버핸드 서브: 왼손(오른손)으로 공을 가볍게 알맞은 높이로 토스하고, 반대 손바닥을 올려서 공을 타격하여 네트를 넘긴다. 이때 손목의 스냅을 활용

해야 성공률이 높다는 것을 지도한다.

교사 피드백

기능의 이해를 위한 피드백

- 언더핸드로 공을 받을 때에는 공을 강하게 치려고 생각하지 말고 약간 밀듯이 손목 위쪽에 대야 해!
- 오버핸드로 공을 받을 때에는 손바닥으로 치는 것이 아니라 손가락과 손목의 스냅을 활용해야 해!
- 언더핸드 서브에서 중요한 것은 공을 끝까지 쳐다보고 치는 거야!

게임 즐기기 서브와 패스 게임

1. 어떠한 게임인가?

기본 기능을 익힌 후 그 기능을 활용한 게임이다. 이 게임을 통하여 서브 및 리시브와 패스 기능을 향상할 수 있다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성

① 경기장의 크기

- 경기장의 크기는 한 쪽 코트가 가로 4m, 세로 3m 정도이다(배드민턴 단식 라인을 활용해도 무방함).

② 인원 구성

- 각 모둠은 4명으로 구성되며, 한 명은 서브를 넣고 나머지 세 명은 반대 코트에서 넘어온 서브를 패스와 넘기기로 넘기면 된다.

3. 게임 지도 방법

정해진 시간 안에 많은 득점을 해야 하므로 서브 및 패스, 넘기기에 실수하지 않도록 지도한다.

모둠 구성	모둠별 4명
게임 진행	① 서브 넣는 사람은 잘 받을 수 있도록 서브한다. ② 언더핸드나 오버핸드 패스 모두 허용하며, 그 외의 동작으로 패스하거나 넘겨서 성공해도 인정된다. ③ 점수는 모든 모둠원이 함께 센다.
게임 규칙	• 4명이 한 모둠이 되어 그림처럼 각 코트에 한 명과 세 명이 위치한다. • 한 명이 서브를 넣어 네트 위로 넘긴다. • 세 명은 넘어온 서브를 받아 세 번 이내에 반대 코트로 넘기면 득점이 된다(1번–1점, 2번–2점, 3번–3점). • 정해진 시간 안에 많은 득점을 한 모둠이 승리한다.
난이도 조정	• 네트의 높이를 배드민턴 네트 높이에서 시작하여 점점 높인다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 서브할 때와 서브를 받을 때의 동작에 대해서 이야기해 봅시다.

- 서브를 할 때에는 손목이나 주먹 등으로 공을 끝까지 쳐다보면서 정확하게 쳐서 넘긴다.
- 서브를 받을 때에는 자세를 낮추고 공을 약간 밀듯이 손목 위쪽에 공이 맞도록 대 준다.

2. 정리 운동

- 어깨와 팔, 다리 등의 근육을 풀어 준다.
- 호흡 고르기 운동을 통해 심박수를 진정시킨다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 바른 자세로 언더핸드 패스를 할 수 있는가? 2. 바른 자세로 오버핸드 패스를 할 수 있는가? 3. 바른 자세로 서브를 성공할 수 있는가? 4. 규칙을 준수하면서 활동하는가?	교사 평가 자기 평가 동료 평가 체크 리스트

차시 예고

- 수비수를 피해 빈 곳으로 공을 보내는 연습을 한다.

학습 안내 자료

4~5/10 차시

1. 학습 목표

- 상대편의 빈 곳으로 공을 보내 득점하고 협동하면서 게임 활동에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 신체 활동 가치의 학습을 위해 직접적인 학습과 간접적인 학습 활동을 포함한 다양한 활동을 병행하여 지도한다.
- 각 활동 주제에 어울리는 학습 모형을 선정하여 창의적으로 변형하여 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 수비수가 없는 빈 곳을 파악한 후 공을 보낼 수 있도록 지도한다.
- 빈 곳으로 공을 던질 때 세기와 높이를 고려해야 함을 지도한다.
- 활동에 집중하지 못하는 상대방은 빈 곳과 마찬가지임을 지도한다.

수비수를 피해 빈 곳으로 공을 보내 봅시다.

준비물 소프트 발리볼, 네트, 모둠 조끼

상대 코트의 수비수를 피해 빈 공간으로 공을 보내면 득점을 하는 데 유리합니다. 다양한 공격 전략을 이용하여 빈 공간으로 공을 보내는 활동을 해 봅시다.

게임 방법

- 양쪽 코트의 크기를 다르게 하여 3명씩 자리를 잡고 섭니다.
- 공을 상대 코트에 던지거나 쳐 넘겨서 상대가 받지 못하면 득점이 됩니다.
- 넘어온 공을 받아 3번 이내에 상대 코트로 넘깁니다.
- 7점 3세트로 코트를 바꾸어 가며 게임을 합니다.

1 수업 안내

동기 유발

- 배구 시합에서 득점이 이루어지는 순간을 보여 주며 그 순간들의 공통점을 찾도록 한다. 빈 공간으로 공이 갔을 때 득점이 이루어지는 것을 확인하고, 빈 공간으로 공을 보내는 것의 중요성을 이해할 수 있도록 유도한다.

수업의 흐름

① '빈 곳을 찾아라' 게임하기
② 게임을 하며 실천하기
③ '빈 곳은 어디에' 게임하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 학생의 건강 상태 확인 및 가벼운 걷기와 달리기
- 손목, 팔, 어깨, 허리 등의 신체 부위 풀어 주기

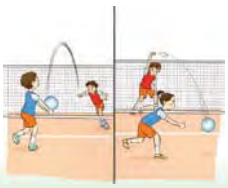
게임 즐기기 빈 곳을 찾아라

1. 어떠한 게임인가?

'빈 곳을 찾아라' 게임은 학생들이 배구형 게임을 하면서 득점을 하기 위한 전략의 하나로, 상대 진영의 빈 곳을 빠르게 파악하고, 그 곳으로 공을 넘기는 활동이다. 경기장의 크기를 달리한 것은 빈 공간을 많이 확보하기 위해서이다. 이를 통해 학생들은 수비하기 어려

활동 게임을 하며 실천하기

상대 선수들의 수비 위치를 보고 빈 공간을 파악합니다.



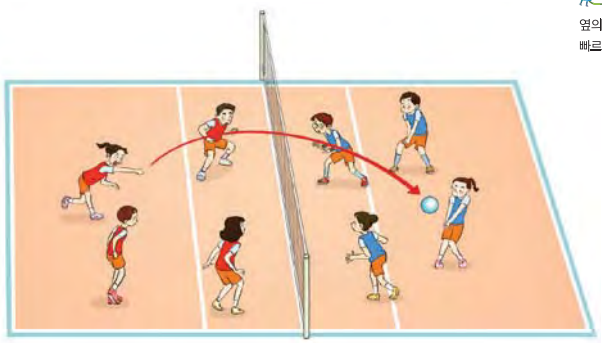
빈 공간으로 빠르게 보낼 수 있는 방법을 활용합니다.

수비수가 적은 방향으로 공을 보냅니다.

다양한 게임을 즐겨요 빈 곳은 어디에

마음 톤톤

옆의 코트로 공이 굴러가면 재빠르게 공을 치워야 합니다.



게임 방법

- 같은 크기의 코트에 4명씩 자리를 잡고 섭니다.
- 세 번 이내에 상대 코트의 빈 공간으로 던지거나, 언더핸드 패스, 오버핸드 패스로 넘깁니다.
- 7점 3세트로 코트를 바꾸어 가며 게임을 합니다.

정리해 보아요 빈 공간으로 공을 보내기 위해서 중요한 것이 무엇인지 발표해 봅시다.

87

학습 도움 자료

학습 준비물

- 소프트 발리볼, 라인기, 모둠 조끼, 네트 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

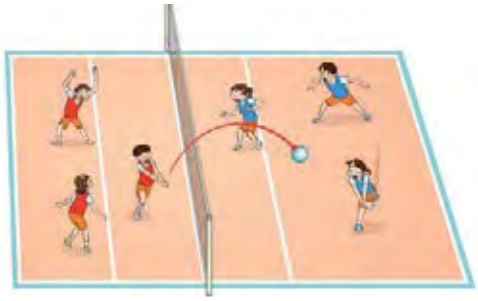
- 경기장의 크기가 다르므로 넓은 곳에서 활동하는 경우에는 동료 사이에 수비 구역을 더욱 책임감 있게 나누어서 활동할 수 있도록 약속하는 것이 중요함을 지도한다.
- 불필요한 행동이나 설명 시간을 줄여 학생들의 대기 시간을 줄이고 실제 학습 시간을 늘리도록 한다.

창의·인성 Tip

- 게임 과정에서 동료가 실수한 경우를 예로 들어 운동 예절을 즉시 실천할 수 있도록 강조하여 지도한다.
- 활동 중에 공이 다른 코트로 굴러갔을 경우에는 먼저 본 사람이 재빠르게 공을 주워서 돌려주워야 한다. 이는 안전하게 활동하고 동료를 배려하기 위한 것임을 숙지할 수 있도록 지도한다.

운 공간이 빈 곳이라는 개념을 가지게 될 것이고, 앞으로의 학습 단계에서 유용한 전략으로 활용할 수 있다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 가로세로 각 5m의 경기장이 네트를 사이에 두고 마주 보고 있다.

② 인원 구성

- 모둠별 3명씩으로 구성한다.

3. 게임 지도 방법

교과서의 삽화를 함께 보면서 경기장 모양과 게임 방법을 읽어 보고, 의문점이 있으면 질문과 답변을 통해 해결한다.

모둠 구성	모둠별 3명
게임 진행	① 서브는 던지는 것으로 시작한다. ② 7점 3세트로 게임한다.
게임 규칙	• 양쪽 코트의 크기를 다르게 하여 3명씩 위치한다.

게임 규칙	• 배구공을 상대 코트에 쳐 넘겨서 상대가 받지 못하면 득점이 된다. • 서브가 넘어오면 패스와 치기 등을 통하여 세 번 이내에 상태 코트로 공격한다. • 넘긴 공이 코트 밖으로 나가면 아웃이 된다. • 7점 3세트로 코트를 바꾸어 가며 경기를 한다.
난이도 조정	• 경기장의 크기를 조정한다. • 짐 볼을 사용한다.

활동 게임을 하며 실천하기

1. 전략 지도 방법

이 게임에서는 공격 전략이 중점적인 전략이 된다. 학생들이 게임 상황에서 필요한 전략이 무엇인지 서로 의논해 보고, 그 이유를 말할 수 있도록 지도하는 것이 바람직하다.

예시

· 공을 빈 곳으로 보내려면 무엇부터 해야 할까요?
· 빠르게 던진다고 너무 세게 던지면 어떻게 될까요?
· 빈 곳을 보고 공을 던졌는데 높게 던진다면 어떻게 될까요?

2. 이 게임에서 필요한 전략은?

① 상대 선수들의 수비 위치를 보고 빈 공간을 파악한다.
- 상대 수비수의 위치 변화를 끊임없이 파악하여 순간적으로 빈 곳이 생기면 그곳으로 공을 보내려고 노력한다.

② 빈 공간으로 빠르게 보낼 수 있는 방법을 활용한다.
- 오버핸드 패스나 언더핸드 패스 등의 방법 중에서 상대의 빈 곳으로 가장 빠르게 보낼 수 있는 동작으로 넘긴다.

③ 수비수가 적은 방향으로 공을 보낸다.
- 게임 과정에서 순간적으로 수비수들이 한군데로 몰리게 되는 상황이 발생한다. 그런 때를 놓치지 않고 공격할 경우 성공할 확률이 높다는 점을 지도한다.

교사 피드백

전략의 이해를 위한 피드백

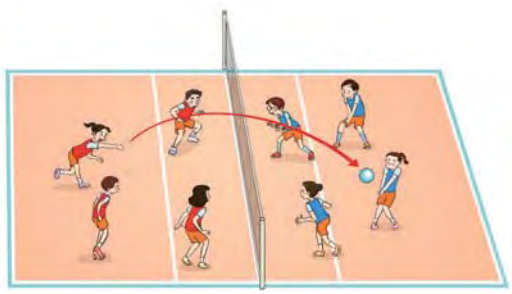
- 공을 넘기기 전에 상대 코트의 상황을 미리 파악하고 넘겨야 해!
- 상대 코트에서 빈 곳이 생기면 그곳으로 공을 보내려고 해야 해!
- 가장 빠르게 공을 넘길 수 있는 패스 방법을 활용해!
- 만약 공이 머리 위쪽으로 날아오면 직접 때려서 넘길 수도 있어!
- 수비가 몰리면 그 순간 비어 있는 곳으로 공을 넘겨!
- 수비들의 시선이 한군데로 집중되어 있으면 빈 곳이 생길 가능성이 많아!

다양한 게임을 즐겨요 빈 곳은 어디에

1. 어떠한 게임인가?

4 대 4 게임은 앞에서 활동한 3 대 3 게임보다 더욱 심화된 게임이다. 인원이 4명으로 증가하고 공간이 좁아졌으며, 이동이 더욱 많아지고 변수가 더욱 복잡해졌다. 따라서 학생들은 빈 곳으로 공을 보내기 위해 더욱 빠른 판단과 실행을 해야 한다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기
- 가로세로 각 6m의 경기장이 네트를 사이에 두고 마주 보고 있다

② 인원 구성
- 모둠별 4명으로 구성한다.

3. 게임 지도 방법

한 모둠의 구성이 4명으로 동수 게임인 것을 강조하여 빈 공간을 찾기가 더욱 어려워졌음을 주지시킨다. 따라서 더욱 빠르게 판단하고 더욱 과감하게 활동해야 득점하기가 유리하다는 점을 지도한다.

모둠 구성	각 모둠별 4명씩 구성
게임 진행	① 서브로 게임을 시작한다. ② 시간제 혹은 세트제로 운영한다.
게임 규칙	• 같은 크기의 코트에 4명씩 같은 수로 위치한다. • 세 번 이내에 상대 코트로 던지거나 언더핸드 패스, 오버핸드 패스로 넘긴다. • 7점 3세트로 진행한다.
난이도 조정	• 경기장의 크기를 조정한다. • 짐 볼을 사용한다.

보충 자료

9인제 배구

9인제 배구는 양쪽 코트에 각 팀이 9명씩 위치하여 즐기는 배구 경기입니다.

양 팀은 네트를 사이에 두고 한쪽 코트를 점유하고, 공이 코트 내 지표에 닿지 않게 치고 받으며 네트를 넘겨야 한다. 코트는 시합 개시 전 주장의 토스에 의해 정해지며 매 세트마다 교대한다.

단, 최종 세트에 있어서는 어느 한 팀이 11점을 선취했을 때 자동적으로 코트를 교대한다. 그러나 서브는 교대 시 상태로 속행된다.

〈승패 결정 및 코트 선택〉

제 1항 - 세트와 득점

- 먼저 21점을 얻은 팀이 그 세트의 승자가 된다.
- 양 팀이 각각 20점을 얻었을 경우 계속해서 2점을 먼저 딴 팀이 그 세트의 승자가 된다.

제 2항 - 1시합의 세트 수

- 1시합의 세트는 3세트로 하고 2세트를 선취한 팀이 승자가 된다.

제 3항 - 제1세트 코트 및 서브권의 선택

- 양 팀의 주장은 시합 개시 전에 주심의 주도 아래 코트를 선택하거나 서브권을 갖기 위해서 토스를 한다. 토스에서 이긴 주장은 코트 위치나 서브권을 선택할 권리가 있다. 그리고 공식 연습 기간은 서비스팀 우선으로 행해진다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 빈 공간으로 공을 보내기 위해서 중요한 것이 무엇인지 발표해 봅시다.

- 상대의 움직임을 계속 관찰해야 한다.
- 상대방의 위치와 던질 곳을 계산해야 한다.
- 활동에 집중하지 않는 상대방이 있는 곳도 빈 곳과 같다고 할 수 있다.

2. 정리 운동

- 어깨와 팔, 다리 등의 근육을 풀어 준다.
- 호흡 고르기 운동을 통해 심박수를 진정시킨다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 빈 곳의 개념을 알고 있는가?	지필 평가
2. 빈 곳으로 정확하게 보낼 수 있는가?	교사 평가
3. 협동하면서 게임 활동에 참여했는가?	체크 리스트

차시 예고

- 상황에 맞게 수비 위치를 정하여 공격을 막는 활동을 한다.

교사 메모

학습 안내 자료

6~7/10 차시

1. 학습 목표

- 수비하기 유리한 위치로 이동하며 공격을 막고, 규칙을 준수하며 게임 활동에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 학습자의 다양한 특성과 배경을 고려하여 학습 내용이 개별적으로 제공되어야 한다.
- 신체 활동 가치 학습에 대한 효과를 확보하기 위하여 실제 수업 시간을 최대화할 수 있는 학습 구조가 구성되어야 한다.

3. 지도상의 유의점

- 패스 횟수에 따라 점수를 주는 것은 패스를 의도적으로 연결하라는 의미이다. 학생들에게 패스를 하려고 노력해야 한다는 점을 강조하여 설명한다.
- 1바운드가 인정되는 게임이므로 성급하게 공을 처리하려고 하지 말고 좀 더 침착하게 처리할 것을 지도한다.

실천

상황에 맞게 위치를 잡고 공격을 막아 봅시다.

준비물 소프트 발리볼, 네트, 모둠 조끼

수비 위치를 잡고 공의 방향을 예상하여 움직이는 것이 배구형 게임에서 중요합니다. 자신의 영역을 책임지는 게임 활동을 하며 수비 능력을 향상시켜 봅시다.

88

1 수업 안내

동기 유발

- 배구 경기에서 스파이크나 페인트로 넘어온 공을 받아서 다시 공격을 성공시켜 득점하는 장면을 보며, 득점에 앞서 이루어져야 하는 것이 무엇인지 발표해 보도록 하여 수비의 중요성을 인식하도록 지도한다.

수업의 흐름

① '내 구역을 지켜라' 게임하기
② 게임을 하며 실천하기
③ '손으로 하는 마커 순환 게임' 하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 학생의 건강 상태 확인 및 가벼운 걷기와 달리기
- 손목, 팔, 어깨, 허리 등의 신체 부위 풀어 주기

게임 즐기기 내 구역을 지켜라

1. 어떠한 게임인가?

앞 차시가 공격에 중점을 둔 활동이라면 이 게임은 수비 전술을 학습하기 위한 것이다. 학생들은 무작위로 넘어오는 서브를 받기 위해 꾸준히 관찰할 것이고, 자신의 구역에 대해 책임감을 가지고 활동할 것이다. 이것은 나중에 있을 정식 게임에서 큰 도움이 될 것이다.

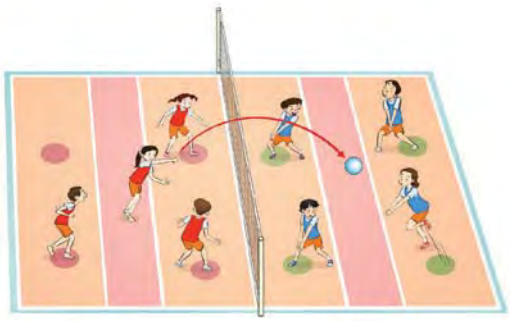
활동 게임을 하며 실천하기

공이 오기 전에 어느 곳으로 패스할지 미리 생각합니다.

공을 받은 후에 빠르게 자기 자리로 돌아옵니다.

자신이 맡은 구역은 책임지고 수비합니다.

다양한 게임을 즐겨요 손으로 하는 마커 순환 게임



마음튼튼

공이 익숙하지 않아 어려움을 겪는 친구에게 따뜻한 격려의 말을 전해 봅시다.

게임 방법

- 4명이 한 모둠이 되고, 각 모둠의 코트에서 마커를 밟고 자리를 잡고 섭니다.
- 서브는 코트 중앙의 서브 구역이나 코트 끝 선 뒤에서 넣을 수 있습니다.
- 마커를 밟은 상태에서 공이 오면 이동하여 공을 받고 다시 마커를 밟습니다. 득점이 되면 위치를 순환합니다.
- 7점 3세트로 코트를 바꾸어 가며 게임을 합니다.

정리해 보아요 수비 위치를 잘 잡기 위해서 중요한 것이 무엇인지 이야기해 봅시다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 소프트 발리볼, 라인기, 모둠 조끼, 마커, 네트 등을 준비하도록 한다.

핵심 용어

- **마커** 체육관에서 경계나 위치를 표시하는 도구로, 말랑말랑한 고무 재질로 되어 있다. 원형으로 생겼으며, 잘 움직이지 않고 찢어지지 않는다.

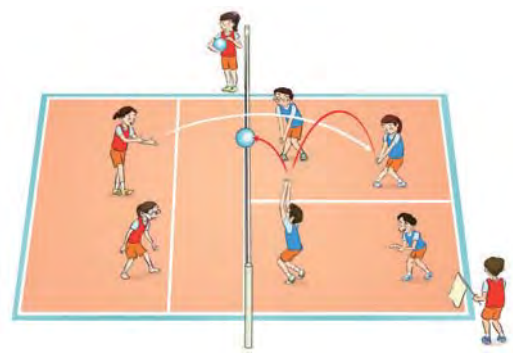
티칭 Tip

- 넘어온 공을 무조건 넘기기보다는 패스의 횟수가 점수가 되므로 가능하면 패스를 통해서 넘기는 것이 유리하다는 점을 강조하여 지도한다.
- 서브를 넣을 때는 서브 구역이나 엔드 라인 중에서 자신의 수준에 알맞은 곳을 선택하여 서브를 할 수 있도록 지도한다.

창의·인성 Tip

- 공이 익숙하지 않은 동료에게 친절한 말로 응원해 주어 기분 좋은 활동이 되도록 지도한다.
- 마커 순환 게임에서 위치를 순환할 경우, 동료의 선택을 존중하여 양보하는 마음을 가지고 마커를 선택하도록 지도하여 배려심이나 운동 예절을 실천할 수 있도록 한다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 경기장은 가로세로 각 5m인 두 개의 구장이 네트를 사이에 두고 마주 보고 있으며, 그 중 수비 진영의 구역은 반으로 나뉘어 있다.

② 인원 구성

- 처음 시작할 때에는 모둠별로 각 4명씩 경기장 안에 모두 들어가서 시작하고, 아웃되면 밖으로 나와서 공격할 수 있다.

3. 게임 지도 방법

삽화를 보고 경기 규칙과 승부 결정 방법에 대해서 구체적으로 설명하고, 밖에서 공격을 성공하면 다시 안으로 들어가서 게임에 참여한다는 것을 설명한다.

모둠 구성	모둠별 4명
게임 진행	① 서브 넣는 팀은 2명, 수비 진영은 4명으로 시작한다.

게임 진행	② 서브 넣는 모둠의 나머지 2명은 심판과 경기 진행 요원으로 활동한다. ③ 세트제나 시간제로 한다.
게임 규칙	• 던져 주는 모둠과 받는 모둠이 양 코트에 위치한다. • 던져 주는 모둠은 번갈아 가며 상대 코트로 다양하게 던져 준다. • 받는 모둠은 넘어온 공을 패스를 통하여 상대 구역으로 쳐서 넘긴다. 한 번에 넘어가면 1점, 두 번이면 2점, 세 번이면 3점을 얻는다. 1바운드를 인정한다. • 던져 주는 모둠의 나머지 2명은 심판, 경기 도우미 역할로 진행을 돕는다. 정해진 기회 동안에 많은 득점을 한 모둠이 승리한다.
난이도 조정	• 실력 차이를 고려하여 치우친 게임으로 할 수 있다. • 공의 개수를 늘릴 수 있다. • 수준에 따라 경기장의 크기를 조정할 수 있다.

활동 게임을 하며 실천하기

1. 전략 지도 방법

게임에서 필요한 수비 전략을 학생 스스로가 생각해 보고 필요성을 느낄 수 있도록 유도하는 것이 바람직하다.

예시

· 넘어온 공을 받기 위해서 필요한 것들은 무엇일까요?

· 수비 위치를 잡기 위해서는 어떤 것들이 이루어져야 할까요?

· 공이 떨어질 위치가 애매할 때에는 어떻게 해야 할까요?

2. 이 게임에서 필요한 전략은?

① 공이 오기 전에 어느 곳으로 패스할 것인지를 미리 생각한다.

• 공을 받을 때 바로 패스를 하면 실수할 가능성이 높기 때문에 미리 패스할 동료를 생각해 두면 훨씬 성공할 가능성이 높다는 것을 지도한다. 패스할 동료를 정할 때에는 매번 상황이 달라지므로 상황에 알맞은 선택을 하도록 지도한다. 항상 같은 곳으로 패스하면 상대가 패턴을 알고 대응하므로 변화를 주는 것이 중요하다는 것을 지도한다.

② 공을 받은 후에 빠르게 자기 자리로 돌아온다.

• 홈 포지션 개념을 활용하여 지도한다. 수비를 하기에 유리한 지점은 자신이 맡은 구역의 중앙 부근이 되기 때문에 항상 자기 자리로 돌아오는 것이 가장 유리하다는 점을 논리적인 설명으로 지도하도록 한다.

③ 자신이 맡은 구역은 책임지고 수비한다.

• 동료들과 협의하여 구역을 정하고, 애매한 공은 서로 약속된 신호나 의사소통 방식을 통하여 책임을 확실하게 하는 것이 유리하다는 것을 강조하여 지도한다.

교사 피드백

전략의 이해를 위한 피드백

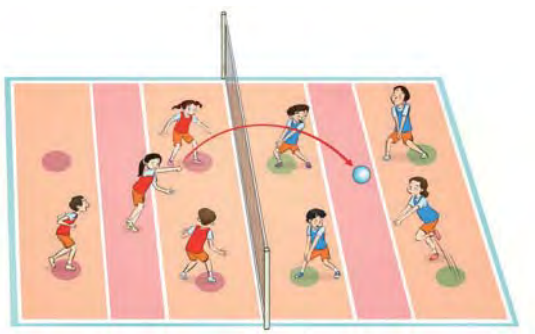
- 상대 공격수가 어디로 던질지 그의 시선과 동작을 잘 관찰하면 알 수 있어!
- 내 구역으로 넘어온 공은 책임지고 받아 내야 해!
- 애매한 지역으로 넘어오는 공은 누구든 먼저 소리쳐서 역할을 확실히 해 줘야 해!
- 공을 받았으면 재빨리 자기 자리로 가서 다시 준비를 하고 있어야 해!

다양한 게임을 즐겨요 손으로 하는 마커 순환 게임

1. 어떠한 게임인가?

이번 게임은 구역을 정해서 수비 전술을 연습하던 '내 구역을 지켜라' 게임보다 좀 더 심화된 게임이다. 4명이 4개의 마커를 밟아야 하므로 더욱 수비 위치 선정에 어려움을 겪을 수 있다. 동료들의 움직임과 내 움직임을 함께 결정해야 하기 때문이다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

• 경기장의 크기는 가로세로 각 5m인 구역이 네트를 사이에 두고 마주 보고 있다. 각 구역 중간에는 폭 1m의 서브 구역이 있다.

② 인원 구성

• 모둠별 4명으로 구성한다.

3. 게임 지도 방법

마커의 활용을 설명한다. 마커는 공을 넘김과 동시에 한 사람 당 하나씩 밟고 있어야 한다는 것을 설명하고 다른 동료가 밟은 마커는 다른 사람은 밟을 수가 없다는 점도 지도한다.

모둠 구성	모둠별 4명
게임 진행	① 마커는 모둠원들이 임의로 배치한다. ② 득점한 모둠이 서브를 한다.
게임 규칙	• 양쪽 코트에 그림처럼 4명씩 위치하여 마커를 밟고 선다. 각 코트에는 중간에 서브 구역이 있다. • 서브는 서브 구역 또는 엔드 라인 뒤에서 넣을 수 있다. • 공을 3번 이내에 패스하거나 쳐서 넘긴다. 공을 친 후 바로 다시 마커를 밟아야 한다. • 7점 3세트로 운영한다.
난이도 조정	• 인원을 다르게 하여 치우친 게임으로 할 수 있다. • 경기장의 크기를 넓히거나 줄인다. • 큰 공으로 할 수 있다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 수비 위치를 잘 잡기 위해서 중요한 것이 무엇인지 이야기해 봅시다.

• 공격하는 사람의 시선이나 동작을 잘 관찰해야 한다.

• 내 구역에 들어온 공은 책임지고 처리한다.

• 공을 처리하고 나서 재빠르게 자기 자리로 돌아가 다시 준비한다.

2. 정리 운동

• 어깨와 팔, 다리 등의 근육을 풀어 준다.

• 호흡 고르기 운동을 통해 심박수를 진정시킨다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 공격하는 상대방의 시선과 움직임을 잘 관찰하는가? 2. 공을 처리한 후 빠르게 제자리로 돌아가는가? 3. 협동하면서 게임 활동에 참여했는가?	동료 평가 관찰 기록법 체크 리스트

차시 예고

• 서로 협력해서 공격과 수비를 해 본다.

교사 메모

학습 안내 자료

8~9/10 차시

1. 학습 목표

- 모둠원끼리 협력을 통해 공격과 수비를 해 보고, 서로를 배려하면서 게임 활동에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 창의성과 인성을 기를 수 있는 다양한 학습 활동을 제공하고, 학습자 주도의 학습 환경을 조성한다.
- 각 내용별 주요 개념들은 학생들이 활동 속에서 스스로 탐색하고 이해할 수 있도록 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 같은 모둠 동료가 실수했을 때 반드시 격려하고 파이팅을 외치도록 지도한다. 배구형 게임에서 가장 중요한 것은 팀워크이기 때문이다.
- 심판의 동작에 대해서는 기본적인 동작들과 간단한 사인들 중심으로 지도하도록 한다.

실천

서로 협력하여 공격과 수비를 해 봅시다.

준비물 소프트 발리볼, 네트, 모둠 조끼

같은 모둠의 친구들과 서로 협력하면서 공격과 수비 전략을 세우고 서로를 배려하면서 게임 활동을 해 봅시다.

게임 즐기기 간이 배구 게임하기

게임 방법

- 6명이 한 모둠이 되어 양쪽 코트에 자리를 잡고 섭니다.
- 서브 구역이나 끝 선 뒤에서 서브를 하며 게임을 시작합니다.
- 넘어온 공은 직접 또는 바닥에 한 번 튀긴 후 패스하거나 넘길 수 있습니다.
- 11점 3세트로 코트를 바꾸어 가며 진행합니다.

90

1 수업 안내

동기 유발

- 여러 가지 경쟁 활동에서 모둠원들끼리의 협동이 중요한 이유를 찾아보고 발표하는 가운데 배구형 게임도 역시 모둠원들 사이의 협력 수비와 협력 공격이 기본이 된다는 사실을 인지하도록 돕는다.

수업의 흐름

① '간이 배구 게임' 하기
② 게임을 하며 실천하기
③ 배구공 알아보기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 학생의 건강 상태 확인 및 가벼운 걷기와 달리기
- 손목, 팔, 어깨, 허리 등의 신체 부위 풀어 주기

게임 즐기기 간이 배구 게임하기

1. 어떠한 게임인가?

더욱 복잡해진 규칙을 적용하여 공을 피하기 위한 활동이다. 완전한 게임을 하기 전에 난이도가 높은 게임을 통해 문제 해결력을 기르는 활동이다. 간이 배구 게임까지는 1바운드를 허용하여 랠리가 이루어질 수 있도록 한다.

활동 게임을 하며 실천하기

공격을 잘하려면

공을 넘기기 좋은 위치에 있는 동료에게 패스합니다.

수시로 의사소통하며 역할을 명확히 합니다.

빈 공간을 이용하여 공격을 합니다.

수비를 잘하려면

각자 자신의 위치를 정하여 수비합니다.

빈 곳이 없도록 간격을 유지합니다.

동료와 협력하여 보조 수비를 합니다.

다양한 활동을 해 봐요 모둠원과 협력하기

간이 배구 게임을 하면서 우리 모둠이 승리를 위해 어떻게 협력하고 있는지 적어 봅시다.

우리 모둠의 협력 방법

정리해 보아요 서로 협력을 잘하기 위한 공격과 수비 전략에 대해 이야기해 봅시다.

91

학습 도움 자료

학습 준비물

- 소프트 발리볼, 라인기, 모둠 조끼, 마커, 네트 등을 준비하도록 한다.

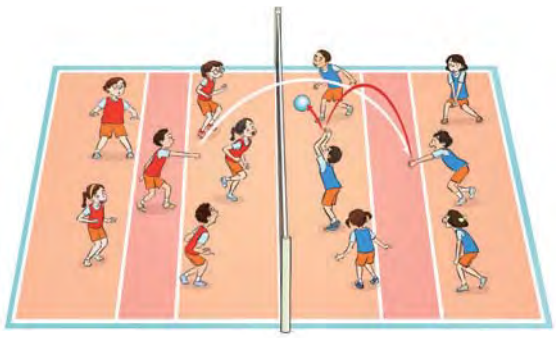
티칭 Tip

- 처음으로 심판 역할을 해 보는 학생들은 당황하거나 곤란한 상황에 처하는 경우도 많이 있다. 교사는 이런 점들을 염두에 두고 학생이 심판을 보더라도 언제든지 도움을 줄 수 있어야 한다.

창의·인성 Tip

- 일반적으로 학생들은 서브를 정 가운데에서만 넣으려고 하는 경향이 있다. 하지만 실제로 측면에서 넣는 서브가 받기도 어렵고 득점 확률이 높음을 주지시키도록 한다.
- 정식 배구공은 소프트 발리볼보다 크기는 작고, 무게는 무거우며 표면이 더 딱딱해서 어린이들이 약간 두려워한다. 배구형 게임을 소프트 발리볼로 하는 이유는 그러한 두려움을 없애고 부상을 방지하기 위한 것임을 지도한다. 또한, 체공 시간이 길어 학생들이 반응하는 데 필요한 시간을 확보하기에 유리하다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 한쪽 경기장의 크기는 가로세로 각 6m이고, 네트를 사이에 두고 두 팀이 마주 보고 있다. 인원수가 많아지면 더 크게 하여 활동하고 수준에 알맞게 조정할 수 있다.

② 인원 구성

- 모둠별로 코트의 앞쪽에 3명, 뒤쪽에 3명씩 위치한다.

3. 게임 지도 방법

이 게임은 공이 넘어오면 1바운드까지는 허용되므로 그 점을 강조하여 설명하고, 너무 급하게 공을 처리하여 기회를 놓치는 상황 또한 설명하여 학생들이 게임의 규칙을 최대한 이해하고 활동할 수 있도록 지도한다.

모둠 구성	모둠별 6명

게임 진행	① 심판 역할을 하는 학생을 따로 둔다. ② 11점 3세트로 진행한다.
게임 규칙	• 6명이 한 모둠이 되어 양쪽 코트에 위치한다. • 색칠된 서브 구역이나 엔드 라인 뒤에서 서브로 게임을 시작한다. • 넘어온 공은 직접 또는 바닥에 한 번 튀긴 후 패스하거나 넘길 수 있다.
난이도 조정	• 허용되는 바운드 수를 조정한다. • 넘기기 전에 하는 패스의 횟수를 늘린다.

활동 게임을 하며 실천하기

1. 전략 지도 방법

공격 전략과 수비 전략을 지도할 때에는 학생 스스로가 탐색하여 전략에 대한 생각을 발표할 수 있도록 유도하는 것이 바람직하다. 모둠끼리 협의한 것을 발표하도록 지도하는 것도 좋다.

예시

· 넘어온 서브를 받아서 패스할 때는 어느 쪽으로 패스하는 것이 가장 유리할까요?

· 수비할 때 앞사람의 키를 넘길 것 같은 공을 처리하려면 어떻게 해야 할까요?

· 갑자기 공이 넘어와서 패스 받을 준비가 되지 않았다면 어떻게 해야 할까요?

· 공격자가 상대 수비를 속일 수 있는 방법에는 무엇이 있을까요?

2. 이 게임에서 필요한 공격 전략은?

① 공을 넘기기 좋은 위치에 있는 동료에게 공을 이어준다.

• 공이 넘어오면 미리 동료의 움직임을 살펴보고 공을 넘기기 유리한 위치에 있는 동료에게 패스하는 것이 득점하기에 유리하다는 점을 강조하여 지도한다. 동료들은 유리한 위치가 어디인지 계속 살피며 패스를 받기 위해 자리를 이동하거나 신호를 하여 패스를 유도하도록 한다.

② 수시로 의사소통하며 역할을 명확히 한다.

• 동료들과 수시로 이야기하여 역할을 명확히 하는 것이 중요하다. 예를 들어, 공격하기 위해서 자리를 이동하려고 할 때 패스를 주려는 동료에게 자신의 이동 상황을 이야기하여 정확한 패스가 이루어지도록 유도해야 한다.

③ 속임 동작을 이용하여 공격을 한다.

• 상대 수비수의 움직임을 보고 속임 동작을 이용하면 공격이 성공할 가능성이 더욱 높아진다. 예를 들어, 강하게 치는 척 하면서 가볍게 넘기면 수비하기가 어렵기 때문이다. 또한, 시선을 유도하면서 전혀 다른 방향으로 넘기는 것도 좋은 속임 동작이라는 것을 지도한다.

교사 피드백

공격 전략의 이해를 위한 피드백

• 네트 가까이 위치한 동료에게 패스하면 공격하기 유리해!

• 서브를 할 때는 다양한 지점에서 넣는 것이 더욱 성공 확률이 높아!

• 수비수가 준비할 시간을 주지 않기 위해 공을 연결하는 속도를 빠르게 해야 해!

• 상대방의 빈 자리를 보고 공을 넘겨야 해!

3. 이 게임에서 필요한 수비 전략은?

① 각자 자신의 위치를 정하여 수비한다.

• 동료와 협의하여 구역을 정해 놓고 수비하면 책임감이 높아지고 수비하기에 유리하다는 점을 지도한다. 만약 공이 애매한 구역으로 오는 경우에는 미리 정해 놓은 신호나 외침 등으로 책임을 명확히 하도록 한다.

② 빈 곳이 없도록 간격을 유지한다.

• 빈 곳이 없다는 것은 일정한 간격을 두고 수비가 고르게 위치해 있어서 공격할 공간이 넉넉하지 않다는 것을 의미한다. 따라서 수비는 수시로 동료의 위치를 확인하면서 자신의 위치를 결정하여 수비해야 한다는 점을 강조한다.

③ 동료와 협력하여 보조 수비를 한다.

• 공이 넘어오면 그 공을 받으려는 동료의 실수를 대비해 주변에서 보조 수비를 해야 한다. 언제든 실수가 나올 수 있으므로 항상 준비 태세를 갖추고 있어야 만약의 실수에 대비할 수 있다는 점을 지도한다.

교사 피드백

수비 전략의 이해를 위한 피드백

- 공격수와 공을 잘 쳐다보면서 바로바로 움직이며 수비를 해야 해!
- 다른 곳을 쳐다보면 네 자리가 빈자리와 마찬가지야!
- 빈 곳이 없도록 공간을 유지해야 해!

다양한 활동을 해 봐요 모둠원과 협력하기

간이 배구 게임을 하면서 모둠이 승리를 위해 어떻게 협력해야 하는지 학생들이 직접 써 보는 활동이다. 전략의 측면으로만 접근하는 것이 아니라 응원, 격려, 구호 등 다양한 방법을 통해 팀이 협력할 수 있다는 것을 학생들에게 인지시킨다.

예시) 우리 모둠의 협력 방법

· 우리 모둠은 항상 보조 수비를 하며 경기를 해.
· 나 보다는 공격이 유리한 모둠원에게 공격 기회를 넘겨주고 있어.
· 우리 모둠은 응원가를 자주 부르고 있어.
· 실수를 하더라도 모든 모둠원들이 격려를 해 주고 있어.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 서로 협력을 잘하기 위해서 공격과 수비 전략에 대해 이야기해 봅시다.

- 동료의 위치를 항상 파악해야 한다.
- 지속적으로 의사소통을 해야 한다.
- 게임을 잘하기 위해 전략 회의를 해야 한다.
- 동료를 배려하는 마음이 있어야 한다.

2. 정리 운동

- 어깨와 팔, 다리 등의 근육을 풀어 준다.
- 호흡 고르기 운동을 통해 심박수를 진정시킨다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 공을 넘기기 좋은 위치에 있는 동료에게 패스하였는가? 2. 동료의 위치를 계속적으로 확인하면서 게임 활동에 참여하였는가? 3. 심판의 수신호를 이해하고 직접 나타낼 수 있는가?	자기 평가 동료 평가 체크 리스트

차시 예고

- 신 나는 배구형 게임을 해 본다.

교사 메모

학습 안내 자료

10/10 차시

1. 학습 목표

- 다양한 공격 전략과 수비 전략을 활용하여 게임 활동에 참여하고, 운동 예절을 실천하면서 활동할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 신체 활동 가치 학습에 대한 효과를 확보하기 위하여 실제 수업 시간을 최대화할 수 있는 학습 구조가 구성되어야 한다.
- 창의성과 인성을 기를 수 있는 다양한 학습 활동을 제공하고, 학습자 주도의 학습 환경을 조성한다.

3. 지도상의 유의점

- 시합을 하면서 선수, 코치, 응원단 등의 역할을 번갈아 체험하는 과정에서 다양한 경험을 하고, 축제의 분위기를 느낄 수 있도록 환경을 조성하여 지도한다.
- 학생들이 대진표를 작성함에 있어서 다양한 방법의 의견을 낼 수 있도록 분위기를 조성하고, 실제로 학생들이 결정한 방식으로 작성하여도 무방하다.

실천

신 나는 배구형 게임을 해 봅시다.

준비물 소프트 발리볼, 네트, 모둠 조끼

다양한 공격 전략과 수비 전략을 활용하여 게임 활동에 참여하고, 운동 예절을 지키며 활동해 봅시다.

생각톤톤

정식 배구 경기의 방법과 규칙을 조사해 봅시다.

게임 즐기기 배구 시합하기

게임 방법

- 6명이 한 모둠이 되어 경기를 합니다.
- 정식 배구 경기와 같은 방법으로 게임을 합니다.
- 심판 역할을 하는 친구를 따로 둡니다.
- 15점 3세트로 코트를 바꾸어 가며 게임을 합니다.

응원 구호 만들기

우리 모둠의 선수들이 힘을 낼 수 있도록 신나는 응원 구호를 만들어 응원해 봅시다.

92

1 수업 안내

동기 유발

- 대회의 진행을 위한 절차를 설명하며 각각 다양한 활동들이 축제처럼 즐겁게 이어질 것이라는 점을 강조하여 학생들의 관심과 활동에 대한 의욕을 고취한다.

수업의 흐름

① 배구 시합하기
② 응원 구호 만들기
③ 감독이 되어 보기
④ 운동 예절 갖추기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 학생의 건강 상태 확인 및 가벼운 걷기와 달리기
- 손목, 팔, 어깨, 허리 등의 신체 부위 풀어 주기

게임 즐기기 배구 시합하기

1. 어떠한 게임인가?

지금까지의 활동을 통하여 배구형 게임의 기본 기능과 공격 전략, 수비 전략에 대해 학습하였다. 이 활동은 이런 선수 학습들을 기본으로 하여 실제 배구 경기와 동일한 방법으로 게임하는 활동이다.

감독이 되어 보기

작전 판과 붙임 딱지를 활용하여 경기 전략을 지도해 봅시다. 작전 판 붙임 딱지

공격 전략

수비 전략

운동 예절 갖추기

즐겁게 경기를 하기 위해서는 운동 예절이 필요합니다. 내가 생각하는 운동 예절은 무엇인지 써 봅시다.

내가 생각하는 운동 예절!

- 경기 규칙을 준수합니다.

정리해 보아요 경기를 하면서 즐거웠던 순간이 언제인지 이야기해 봅시다.

93

학습 도움 자료

학습 준비물

- 소프트 발리볼, 라인기, 모둠 조끼, 네트 등을 준비하도록 한다.

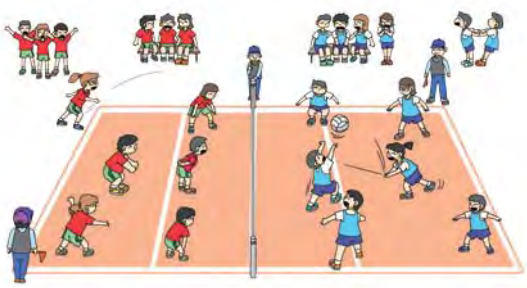
티칭 Tip

- 코치 역할을 경험해 보는 과정에서 다른 학생들과 협의하여 전략을 결정하는 것이 바람직한 태도임을 강조한다. 코치라고 해서 독단적으로 결정하는 것은 바람직하지 않다.
- 교사는 학생들의 게임 활동을 관찰하면서 목표 도달도, 게임 수준 등을 생각하여 문제점이 무엇인지 생각하고, 다음 수업을 준비하는 자료로 활용한다.

창의·인성 Tip

- 모둠 단합을 위한 활동
  - 응원 구호나 응원가 만들어 보기
  - 작전 판을 활용한 전략 세우기
- 승패보다는 우정을 위한 활동
  - 페어플레이 하기
  - 승자에게는 칭찬을, 패자에게는 격려를
  - 즐거운 벌칙 정하기(이긴 모둠이 진 모둠을 업어 주기, 진 모둠이 이긴 모둠 안마해 주기 등)

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 한쪽 경기장의 크기는 가로세로 각 6m이고, 네트를 사이에 두고 두 팀이 마주 보고 있으며, 네트의 높이나 경기장의 크기는 학생들의 수준에 알맞게 조정할 수 있다

② 인원 구성

- 모둠별로 코트에 앞쪽에 3명, 뒤쪽에 3명씩 위치한다. 가능하면 남녀 혼성으로 모둠을 구성하여 비슷한 실력이 되도록 한다. 학생들과 협의하여 인원 구성을 하는 것이 바람직하다.

3. 게임 지도 방법

게임 방법은 모둠 구성-역할 분담-게임 규칙 설명-주의 사항 안내-게임 실행의 순서로 진행하는 것이 바람직하다. 학생들은 그동안 학습한 결과로 규칙에 대해서는 어느 정도 숙지하고 있을 것이다.

모둠 구성	모둠별 6명

게임 진행	① 심판 역할을 하는 학생을 따로 둔다. ② 15점 3세트로 진행한다.
게임 규칙	• 6명이 한 모둠이 되어 경기를 한다. • 정식 배구 경기와 같은 방법으로 게임을 한다. • 심판 역할을 하는 친구를 따로 둔다. • 15점 3세트로 코트를 바꾸어 가며 게임을 한다.
난이도 조정	• 네트의 높이를 조정한다. • 경기장의 넓이를 조정한다.

더욱 재미있게 배구를 즐겨 보아요

배구형 게임을 하는 것과 함께 응원 구호 만들기, 감독이 되어 보기, 운동 예절 갖기 등의 다양한 활동들을 통해 배구형 게임을 최대한 즐겨 보는 활동이다.

1. 응원 구호 만들기

각 모둠별로 게임 시작 전에 자신들만의 구호를 만들어 시합 때 활용하도록 지도한다.

예시

· 아싸! 우리 모둠!

· 힘내라! 우리 편! 넘겨라! 빠르게!

· 우리는 최고! 승리는 우리 것!

2. 감독이 되어 보기

각 모둠별로 순서를 정하여 감독의 역할을 하도록 한다. 공격 전략과 수비 전략을 작전 판에 기록하여 모둠원들에게 보여 주는 활동을 통해 감독의 역할을 경험하도록 지도한다. 감독은 전략을 세우고 동료들에게 전략을 설명하여 게임에 참여한다. 또한, 선수 교체도 할 수 있다. 감독이 전략을 수립할 때 부록의 작전 판과 붙임 딱지를 활용하도록 지도한다.

예시

· 공격 전략: 자기 구역에 공이 오면 첫 번째 패스를 네트 쪽으로 올리고, 유리한 위치에 있는 사람이 빠르게 쳐서 넘긴다.

· 수비 전략: 서로 구역을 정해서 수비하고, 애매할 때에는 신호를 주어 역할을 명확히 한다.

3. 운동 예절 갖기

이 단원에서 길러야 할 운동 예절의 가치를 다시 한 번 강조하고 자신이 생각하는 운동 예절을 구체적인 경기 상황에서 찾아내어 기록하도록 지도한다.

예시

· 경기 규칙을 준수한다.

· 상대편이라도 좋은 움직임을 하였으면 인정해 준다.

· 우리 편이 실수했을 경우 격려의 말을 한다.

· 경기에 이긴 모둠에게 축하의 인사를 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 경기를 하면서 즐거웠던 순간이 언제인지 이야기해 봅시다.

• 내가 득점했을 때

• 수비를 잘했을 때

• 이겼을 때

2. 정리 운동

• 어깨와 팔, 다리 등의 근육을 풀어 준다.

• 호흡 고르기 운동을 통해 심박수를 진정시킨다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 공격 전략을 정확하게 이해하고 실천하였는가? 2. 수비 전략을 정확하게 이해하고 실천하였는가? 3. 운동 예절을 지키면서 게임에 참여하였는가?	지필 평가 동료 평가 체크 리스트

차시 예고

• 족구형 게임의 특성과 의미에 대해 알아본다.

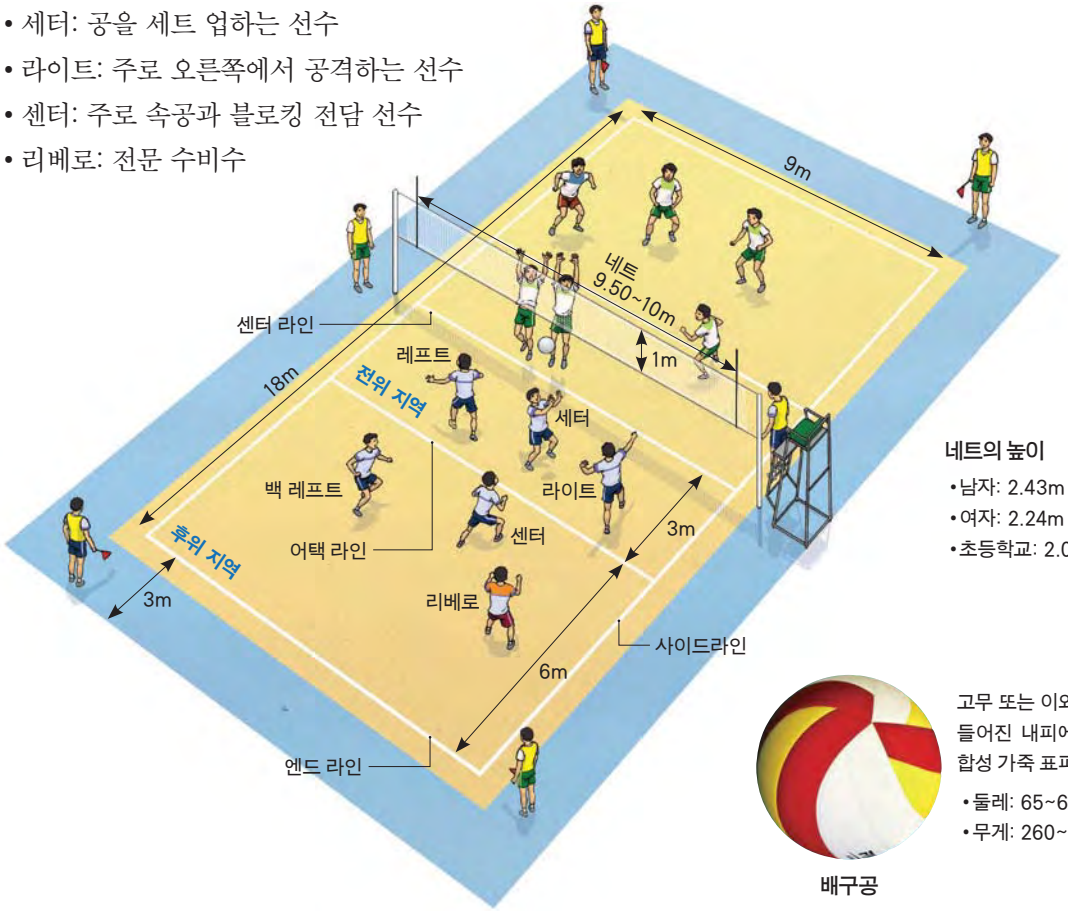
배구 알아보기

1 경기 방법

- 팀당 경기 인원 6명과 교체 인원 6명으로 구성된다.
- 한 경기는 3세트 가운데 2세트를 이기거나 5세트 가운데 3세트를 이긴 팀이 승자가 된다.
- 한 세트는 25점 랠리 포인트로 승자를 가리며, 마지막 세트는 15점제로 운영된다.
- 점수가 24 : 24, 또는 마지막 세트에서 14 : 14일 경우는 2점 차가 나야 승패가 결정된다.
- 세트가 끝날 때마다 3분간의 휴식 시간을 가진 후 코트를 바꾼다. 마지막 세트에서는 한 팀의 득점이 8점일 때 코트를 바꾼다.
- 로테이션: 리시브 팀이 상대 팀으로부터 서브권을 넘겨받게 되면 모든 선수가 시계 방향으로 한 자리씩 이동해야 한다.

2 경기장과 용구

- 레프트: 주로 왼쪽에서 공격하는 주 공격수
- 백 레프트: 레프트와 세터의 중간 역할을 하는 보조 공격수
- 세터: 공을 세트 업하는 선수
- 라이트: 주로 오른쪽에서 공격하는 선수
- 센터: 주로 속공과 블로킹 전담 선수
- 리베로: 전문 수비수



네트의 높이

- 남자: 2.43m
- 여자: 2.24m
- 초등학교: 2.00m

배구공

고무 또는 이와 유사한 재질로 만들어진 내피에 유연한 가죽이나 합성 가죽 표피를 씌워 만든다.

- 둘레: 65~67cm
- 무게: 260~280g

교수·학습 과정안 (예시)

대단원	3. 경쟁 활동	중단원	1. 손으로 공을 넘겨 보아요.		
소단원	수비수를 피해 빈 곳으로 공을 보내 봅시다.	교과서 쪽수	86~87	차시	4~5/10
학습 목표	상대편의 빈 곳으로 공을 보내 득점하고, 협동하면서 게임 활동에 참여할 수 있다.				
창의 · 인성	끈기, 논리 / 분석적 사고				
지도 장소	체육관 및 운동장	수업 모형	이해 중심 게임 모형		
수업 개선 전략	학습 집단	소규모 모둠 구성(3~4명 정도)			
	교수 · 학습 준비물	운동복, 운동화, 소프트 발리볼, 모둠 조끼, 라인기, 호루라기			
	ICT 활용	• 동기 유발 자료 : 한국배구연맹 www.kovo.co.kr • 차시 예고 자료 : 보조 수비하는 사진			

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
도입	동기 유발 및 준비 운동	○ 건강 상태 확인하기 • 몸이 좋지 않은 학생을 확인하고 알맞게 조치한다. ○ 학습 동기 유발 • 배구 시합에서 득점이 이루어지는 순간을 보여 주면서 그 순간들의 공통점을 찾도록 한다. 빈 공간으로 공이 갔을 때 득점이 이루어지는 것을 확인하고, 빈 공간으로 공을 보내는 것의 중요성을 이해하도록 유도한다.	7	• 건강 상태가 좋지 않은 아동은 심판 등 학습 보조 역할을 할 수 있도록 조치한다.
게임 구성		○ 스트레칭으로 몸을 풀어 주기 • 차시와 관련된 신체 부위인 발목, 손목, 무릎, 종아리, 허벅지, 옆구리, 어깨 등을 중심으로 충분히 풀어 준다.		• 스트레칭은 근육이 늘어날 수 있도록 충히 한다.
	학습 문제 인식 및 활동 안내하기	○ 학습 문제를 확인 수비수를 피해 빈 곳으로 공을 보내 봅시다. ○ 학습 활동 안내하기 • 학습 활동 순서 및 개략적인 소개하기 – 활동1. '빈 곳을 찾아라' 게임하기 – 활동2. 게임을 하며 실천하기 – 활동3. '빈 곳은 어디에' 게임하기	8	• 이동식 자석 칠판
게임 이해 및 전략 인지	게임 방법 이해 및 실행	활동 1. '빈 곳을 찾아라' 게임하기 ○ 게임 이해하기 ① 양쪽 코트의 크기를 다르게 하여 3명씩 위치한다.	15	

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
		② 배구공을 상대 코트에 던지거나 쳐 넘겨서 상대가 받지 못하면 득점이 됩니다. 넘어온 공을 받으면 3번 이내에 패스와 치기 등을 통하여 상대 코트로 넘긴다. ○ '빈 곳을 찾아라' 게임 실행하기 • 모둠을 나누어 게임을 실행한다. • 각 모둠이 역할을 바꾸어 7점 3세트제로 게임을 한다.		• 가로세로 각 5m의 경기장에 네트를 사이에 두고 마주 보고 있다. • 인원 구성: 모둠별 3명씩으로 구성한다.
게임 이해 및 전략 인지 의사 결정 게임 재실행	전략 협의하기 의사 결정하기 변형 게임하기	활동 2. 게임을 하며 실천하기 게임 활동에서 실천할 전략들에 대한 협의를 한다. ○ 빈 공간으로 공을 보내기 위한 전략 협의하기 • 상대 선수들의 수비 위치를 보고 빈 공간을 파악한다. • 빈 공간으로 보내기에 가장 유리한 방법으로 공을 보낸다. • 수비가 적은 방향으로 보낸다. ○ 의사 결정하기 • 빈 곳으로 공을 보내기 위한 전략을 활용하기 위해 모둠별 또는 개인별로 무엇을 어떻게 할 것인지 결정하기 활동 3. '빈 곳은 어디에' ○ 게임 이해하기 ① 같은 크기의 코트에 4명씩 같은 수로 위치한다. ② 3번 이내에 상대 코트로 던지거나 언더핸드 패스, 오버핸드 패스로 넘긴다. ③ 7점 3세트로 진행한다. ○ '빈 곳은 어디에' 게임 실행하기 • 모둠을 나누어 게임을 실행한다. • 각 모둠이 역할을 바꾸어 7점 3세트제로 게임을 한다.	20 20	• 공격과 수비에 대한 나름대로의 전략을 발표하도록 한다. • 학생들이 전략에 대한 이해를 심화할 수 있도록 다양한 상황을 제시한다. • 자유로운 의견이 나올 수 있도록 허용적인 분위기를 조성한다.
정리 하기	정리 및 평가	○ 정리하기 • 수업 정리하기 – 빈 공간으로 공을 보내기 위해서는 가장 중요한 것이 무엇인지 발표해 본다. – 상대의 움직임을 계속 관찰해야 한다. – 상대방의 위치와 던질 곳을 계산해야 한다. – 활동에 집중하지 않는 상대방은 빈 곳과 같다고 할 수 있다. • 정리 운동 – 다리와 허벅지, 팔 등의 근육을 풀어 주기 – 호흡을 조절하여 심박수 진정시켜 주기 • 차시 예고 – 상황에 맞게 수비 위치 정하여 공격 막기	10	• 게임 활동에서 빈 공간으로 공을 보내기 위한 전략이 중요함을 다시 한번 강조하여 설명한다.

평가 및 평가지

① 평가 계획

평가 기준	평가 관점		평가 방법	평가 시기
○ 빈 곳의 개념을 알고 있는가? ○ 빈 곳으로 정확하게 보내는가? ○ 협동하면서 게임 활동에 참여하는가?	상	• 빈 곳의 개념을 이해하는 수준이 우수하다. • 공을 빈 곳으로 정확하게 보내는 능력이 우수하다. • 협동하며 활동에 참여하는 태도가 우수하다.	• 관찰 평가	• 수업 중
	중	• 빈 곳의 개념을 이해하는 수준이 보통이다. • 공을 빈 곳으로 정확하게 보내는 능력이 보통이다. • 협동하며 활동에 참여하는 태도가 보통이다.		
	하	• 빈 곳의 개념을 이해하는 수준이 미흡하다. • 공을 빈 곳으로 정확하게 보내는 능력이 미흡하다. • 협동하며 활동에 참여하는 태도가 미흡하다.		

② 관찰 평가지

과정 평가 (잘함: ◎, 보통: ○, 노력 요함: △)				교사의 종합 평가
평가 내용 / 학생 이름	빈 곳의 개념 이해하기	빈 곳으로 정확하게 보내기	협동하면서 게임하기	

교사 수업 반성 일지

일자	20 년 월 일 교시	학년 / 반	
단원명		차시	

반성의 초점	상	중	하	주요 사항
1. 학습 시설은 알맞게 설치되었는가?				
2. 수업하기에 위험한 요소는 처리하였는가?				
3. 필요한 용 · 기구는 갖추었는가?				
4. 시설 준비 시간은 적당하였는가?				
5. 개별적인 수업 지도에 충실하였는가?				
6. 전체적인 수업의 흐름은 좋았는가?				
7. 학습자의 활동 시간은 적당하였는가?				
8. 학습자의 참여를 적절히 하였는가?				
9. 부상자의 처리는 적절히 유도하였는가?				
10. 학습자의 학습 목표에 도달하였는가?				
11. 부진아 지도에 충실하였는가?				

수업 전체적인 평가	문제점 및 개선 방안
1. 수업 분위기 2. 학생 반응 3. 교육 과정 구성 4. 자료 이용	

2 발로 공을 넘겨 보아요

가 단원 안내

족구형 경쟁 활동은 족구형 게임의 특성을 알고, 기본 기능과 다양한 전략을 익히며, 동료를 배려하며 규칙을 준수하는 운동 예절을 기르는 단원이다. 특히, 족구형 게임은 손이 아닌 발이나 머리로 공을 넘기고 받고 패스를 해야 하는 종목이기 때문에 다른 경쟁 활동보다 난이도가 높다고 할 수 있다. 따라서 기본 기능을 충실하게 익히지 않으면 게임 자체가 어려울 것이다. 족구형 게임의 기본 기능이 일정 수준에 도달하면 그를 바탕으로 족구형 경쟁에서 필요한 전략과 집단적 협의 과정을 통하여 다양한 상황에서의 문제 해결력을 함양할 수 있다. 이를 달성하기 위해 단원을 5가지의 주제로 구분하여 제시하였으며, 문제를 창의적으로 해결할 수 있는 기본 기능과 전략을 습득할 수 있는 활동으로 구성하였다. 또한, 전략을 창의적으로 수행하며 문제 해결력을 신장시키고, 운동 예절을 지키면서 게임 활동에 참여할 수 있도록 구성하였다.

나 단원 학습 전개

다 단원 내용 및 지도 방법

족구형 게임 단원은 배구형 게임에서와 마찬가지로 전체적인 단원의 구성을 이해하고, 각 차시의 활동 주제들이 가지고 있는 의미를 이해하고 학습하는 것이 중요하다. 단원의 내용 구성에 있어 전략과 기능 등이 위계적으로 배열되어 있으며, '운동 예절'의 가치를 포함하고 있다. 따라서 각 차시의 내용은 단원 전체의 맥락 속에서 이해되고 실행될 때 더욱 의미 있는 활동이 될 수 있다. 교사는 게임의 맥락에서 전략을 실행하기 위한 기본적인 충족 요건으로서 기본 기능을 습득할 수 있도록 지도해야 한다. 그런 과정에서 아동들에게 다양한 전략 수립의 기회를 제공하고, 민주적인 협의를 통하여 게임을 변형하고 운영하며 활동할 수 있는 기회를 제공해야 한다. 이러한 과정들을 통해 학생들은 자연스럽게 게임 전략과 기능은 물론, '운동 예절'의 의미 또한 익힐 수 있다. 또한, 활동 자체에 어려움을 느끼는 학생들을 위한 수준별 활동의 기회를 제공하여 실제 학습 시간을 최대한 제공해야 한다.

라 단원 평가

단원의 목표에 어느 정도 도달하였는지를 평가한다. 이해, 수행 능력, 실천 능력, 감상이나 태도와 관련하여 평가한다.

- 족구형 경쟁 활동의 의미와 특성을 이해하였는가?
- 족구형 경쟁 활동의 여러 가지 기본 기능을 습득하였는가?
- 족구형 경쟁 활동의 여러 가지 게임 전략을 이해하고 게임 활동에 창의적으로 적용하는가?
- '운동 예절'의 개념을 이해하고 이를 실천하는가?

마 배경 지식

족구(Jokgu)는 한 팀이 4명의 선수로 구성된다. 경기 규칙과 스포츠 정신에 입각한 페어플레이를 준수하며, 상대 진영과의 구분 경계선인 중앙 네트를 기준으로 허용된 신체 부위인 발과 머리로 상대 진영 라인 안으로 볼을 넘겨 상대 수비의 실책을 유도하여 득점을 가리는 경기이다.

경기의 특성상 언제 어디서나 경기가 가능하며, 연령과 성별에 구애 받지 않으므로 쉽게 접할 수 있다. 또한, 타 구기 종목에 버금가는 팀워크와 개인 기량 및 전술, 작전 등에 의해 이루어지는 종합적인 시스템을 갖춘 스포츠라 할 수 있다.

출처: 대한족구협회

학습 안내 자료

1/10 차시

1. 학습 목표

- 족구형 게임의 의미와 특성을 알고, 공격과 수비 전략을 이해할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

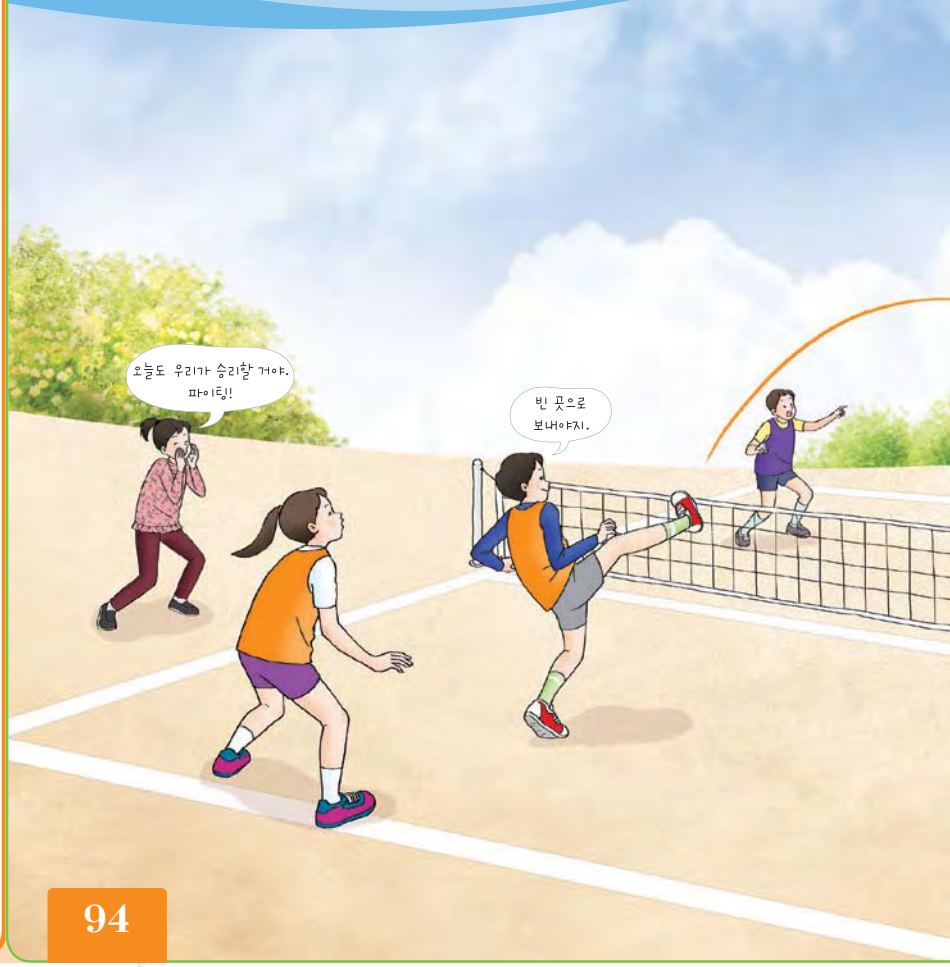
- 교과서의 삽화를 통해 족구형 게임의 의미와 특성을 이해할 수 있는 논리·분석적 사고를 하도록 지도한다.
- 족구형 게임의 과정에서 운동 예절의 소중함을 알고 잘 지키려는 태도를 기르기 위해 토론을 유도한다.

3. 지도상의 유의점

- 족구형 게임은 코트에서 동료 사이의 협동과 패스를 통한 공격이 이루어지므로 개인 기능에 의존하기보다는 팀플레이를 강조한다.
- 발로 공을 다루어야 하므로 생각보다 쉽지 않음을 이해시키고 꾸준히 연습할 수 있도록 강조한다.

2 발로 공을 넘겨 보아요

족구형 게임은 네트를 사이에 두고, 발로 공을 주고받으며 상대편 영역으로 넘기는 게임입니다. 운동 예절을 지키며 족구형 게임을 재미있게 즐겨 봅시다.



94

1 수업 안내

동기 유발

- 생활 주변에서 족구하는 모습을 본 경험을 발표하도록 하여 관심을 유도하고, 아시아 경기 대회 정식 종목임을 소개하여 학생들의 흥미를 고취한다.

수업의 흐름

① 족구형 게임의 의미와 특성
② 족구형 게임을 잘하려면 어떻게 해야 할까요?

2 본문 탐구

활동 1 족구형 게임의 의미와 특성

어떻게 지도할 것인가?

족구형 게임은 네트를 사이에 두고 발이나 머리로 공 받기, 공 패스하기, 공 넘기기 등의 기능을 통해 승부를 결정하는 종목이다. 발로 하는 활동이므로 다른 종목보다 더욱 어렵고 게임 수행에 필요한 기본 기능을 갖추어야 한다. 족구형 게임은 상대편과 신체적 접촉이 없고, 각각 독립된 공간에서 전략을 통해 상대 코트로 공을 넘겨서 득점을 하는 특성이 있다. 족구는 배구와는 달리 1바운드가 허용이 되며, 각 팀은 전략을 구사해야 득점이 용이하다.

족구형 게임을 잘하려면 어떻게 해야 할까요?

수비수가 없는 빈 공간을 찾아서 공격합니다.

상황에 맞게 수비 위치를 잡고 공격을 막습니다.

동료와 협력하여 공격과 수비 전략을 실천합니다.

학습 도움 자료

핵심 용어

- **팀플레이** 팀의 구성원들이 공동의 목표를 이루기 위하여 조직적으로 협력하는 일이다.

참고 누리집

- 대한족구협회 www.koreajokgu.kr
- 전국족구연합회 www.jokgu.or.kr

티칭 Tip

- 발로 하는 종목과 손으로 하는 종목을 예로 들면서 발로 하는 종목의 어려움을 알고 더욱 노력해야 한다는 점을 지도한다.
- 족구형 게임을 지도함에 있어서 학생들에게 축구형 게임에서 학습한 기본 동작을 상기시킬 필요가 있다. 축구형 게임에서 공을 패스할 때 가장 정확하고 안전한 킥이 무엇인지 유도하여 족구에서도 본질적으로 인사이드 킥이 많이 활용됨을 지도한다.

창의·인성 Tip

- 이 단원의 인성 덕목이 운동 예절임을 강조하여 지도하고, 배구형 게임에서와 마찬가지로 다양한 활동의 과정에서 운동 예절을 실천할 수 있도록 강조한다.

활동 2 족구형 게임을 잘하려면 어떻게 해야 할까요?

1. 수비수가 없는 빈 공간을 찾아서 공격한다.

빈 공간으로 공을 보낼 때 득점할 가능성이 높아지기 때문이다.

2. 상황에 맞게 수비 위치를 잡고 공격을 막는다.

다양한 상황에서 적절한 대처를 하기 위해서는 상대의 움직임과 공을 주시하며 공간을 책임지고 수비를 해야 한다.

3. 동료와 협력하여 공격과 수비 전략을 실천한다.

족구형 게임에서 가장 중요한 요소 중의 하나는 동료를 잘 활용하는 것이다. 동료 사이에 서로 호흡이 잘 맞아야 하고, 득점을 잘하기 위해서는 협력이 우선시되어야 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

족구형 게임을 잘하기 위한 전략을 다시 한번 확인한다.

- 기본 기능을 잘 숙달시켜야 한다.
- 상대 코트에서 빈 공간을 찾아 공을 보낸다.
- 동료와 협력하여 공격과 수비 전략을 실천한다.

차시 예고

- 족구형 게임의 기본 기능을 익혀 보도록 한다.

학습 안내 자료

2~3/10 차시

1. 학습 목표

- 족구형 게임에서 필요한 공 받기, 차서 넘기기, 머리로 넘기기 등의 기본 기능을 발전시키고, 협동하며 게임 활동에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 기본 기능에 있어서의 수준 차이는 남녀 사이에 크게 난다. 특히, 족구형 게임에서는 남녀의 수준 차이가 크므로 혼합형 조직을 통하여 협동 학습의 형태로 활동이 이루어지도록 지도한다.
- 기본 기능의 지도에서도 기능 숙달을 위한 게임 활동을 통하여 창의·인성을 중점적으로 지도한다.

3. 지도상의 유의점

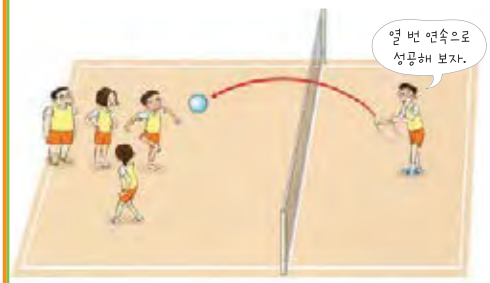
- 발로 하는 종목은 다른 종목과는 달리 매우 어렵다는 점을 인지시켜 학생들이 실망하지 않도록 미리 배려하도록 한다.
- 발의 안쪽으로 공을 차서 올려 주는 동작은 족구형 게임의 가장 중요한 동작임을 인지하도록 하여 지속적인 연습이 이루어지도록 지도한다.

족구형 게임의 기본 기능을 익혀 봅시다.

준비물 소프트 발리볼, 배구공, 네트, 모둠 조끼

족구형 게임 활동에 필요한 공 받기, 차서 넘기기, 머리로 넘기기 등의 연습을 통해 게임 능력을 발전시키는 활동을 해 봅시다.

기초 활동 1 네트를 넘겨라



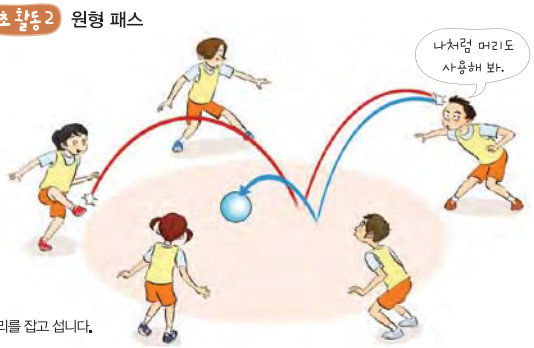
활동 방법

- 5명이 한 모둠이 되어, 1명은 공을 던져 주고 4명은 돌아가며 공을 받습니다.
- 넘어온 공을 발이나 머리로 받아 반대편 코트로 넘기면 득점을 합니다.
- 정해진 시간 동안 많이 득점한 모둠이 승리합니다.

기초 활동 2 원형 패스

마음 톡톡

발로 공을 차서 넘기는 족구형 활동은 손으로 하는 활동보다 훨씬 어렵습니다. 친구가 잘 못하더라도 서로 격려해 줍니다.



활동 방법

- 5명이 한 모둠이 되어 원형으로 자리를 잡고 섭니다.
- 발과 머리를 사용하여 공을 다른 모둠원에게 연결합니다.
- 직접 또는 1번, 2번 튀긴 후 연결할 수 있습니다.
- 연결을 성공한 횟수가 점수가 됩니다.

1 수업 안내

동기 유발

- 족구를 본 경험을 발표하도록 하여 일상생활에서 이루어지는 족구가 우리와 전혀 상관없는 게임이 아니라 우리 주변에서 수시로 이루어지는 활동임을 주지시켜 족구에 대한 친밀감이 들도록 유도한다.

수업의 흐름

① '네트를 넘겨라' 활동하기
② '원형 패스' 활동하기
③ 기본 동작 익히기
④ '바둑판 패스' 게임하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

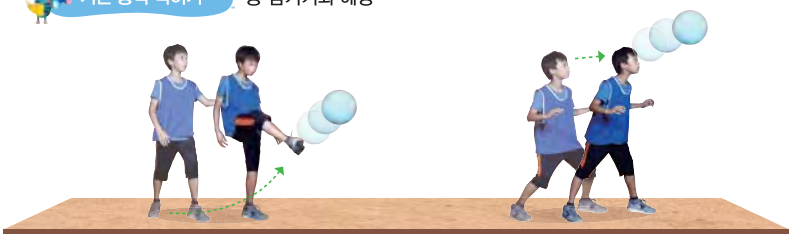
- 학생의 건강 상태 확인 및 가벼운 걷기와 달리기
- 발목, 종아리, 허벅지, 허리 등의 신체 부위 풀어 주기

기초 활동 1 네트를 넘겨라

1. 어떠한 활동인가?

족구형 게임의 첫 번째 기능을 연습하는 활동이다. 앞서 배운 배구형 게임과는 달리 족구형 게임은 발과 머리로 하는 종목이기 때문에 난이도가 무척 높다고 할 수 있다. 따라서 학생들이 기본 기능부터 포기하지 않고 도전해 볼 수 있도록 많은 격려가 필요한 활동이다.

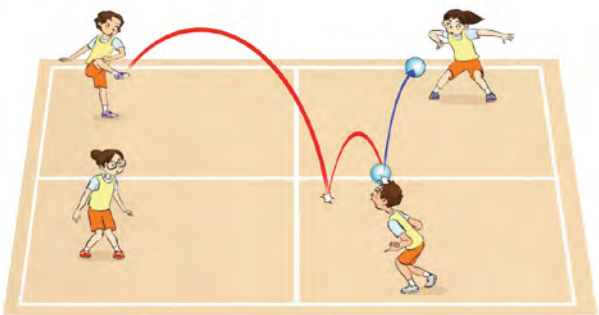
기본 동작 익히기 공 넘기기와 헤딩



공 넘기기: 공을 끝까지 보고 발 안쪽으로 공을 찹니다.

헤딩: 공이 떨어지는 위치로 이동하여 공을 이마 부분에 정확하게 맞춰서 띄웁니다.

게임 즐기기 바둑판 패스



게임 방법

- 4명이 한 모둠이 되어 4개의 영역에 섭니다.
- 넘어온 공을 발이나 머리를 사용하여 자신의 영역을 제외한 3개의 영역 중 한 곳으로 보냅니다.
- 정해진 시간 안에 가장 많이 공을 주고받은 모둠이 승리합니다.

서브! 이렇게 하세요.

공을 손으로 띄운 후 발 안쪽으로 공을 차서 넘깁니다.

정리해 보아요 발이나 머리로 공을 넘길 때 올바른 동작에 대해서 이야기해 봅시다.

97

학습 도움 자료

학습 준비물

- 소프트 발리볼, 라인기, 모둠 조끼, 네트 등을 준비하도록 한다.

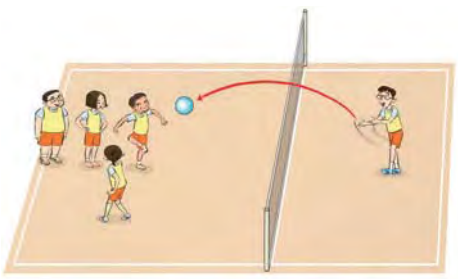
티칭 Tip

- 족구공이나 배구공, 축구공이 아닌 소프트 발리볼로 족구를 하는 것은 공이 부드러워 학생들의 두려움이 덜하고 체공 시간이 길어 반응하기에 유리하기 때문이다.

창의·인성 Tip

- 발로 하는 종목이기 때문에 실수를 하는 친구들이 많다. 그때마다 서로 격려하면서 활동하면 더욱 힘이 날 것이라고 지도한다.
- 족구형 게임을 할 때 가장 기본이 되는 킥이 인사이드 킥이다. 이에 대한 이유를 학생들에게 질문하여 발 안쪽의 면적이 가장 넓어서 안전하기 때문임을 논리적으로 지도한다. 발등으로 하는 킥은 강하기는 하지만 정확성이 떨어질 수 있음을 함께 지도하도록 한다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 던져 주는 사람과 차는 사람 사이의 거리는 3~4m로 하여 마주 보고 위치한다.

② 인원 구성

- 각 모둠별로 5명으로 구성하여 1명과 4명이 마주 보고 선다.

3. 활동 지도 방법

1명이 던져 주고 나머지 4명은 발이나 머리로 던진 사람에게 1바운드로 넘기는 규칙을 먼저 설명하고, 발이나 머리로 넘긴 사람은 맨 뒤로 가서 기다리도록 한다.

모둠 구성	모둠별 5명
게임 진행	① 던져 주는 사람은 바닥에 1회 튀긴 후 패스한다. ② 발이나 머리 모두 가능하다. ③ 패스 성공한 횟수를 모든 모둠원이 함께 센다.
게임 규칙	• 5명이 한 팀이 되어 그림처럼 중앙 공간을 사이에 두고 위치한다.

게임 규칙	• 오른쪽의 1명이 공을 던져서 왼쪽 4명에게 주면 한 번 튀긴 후 발이나 머리로 차거나 쳐서 왼쪽으로 넘긴 후 맨 뒤로 가서 기다린다. • 넘긴 사람의 수가 점수가 된다. • 역할을 바꾸어 활동한다.
난이도 조정	• 익숙해지면 거리를 점점 늘려 간다. • 배구공이나 축구공으로 바꾸어 가며 한다.

기초 활동 2 원형 패스

1. 어떠한 활동인가?

5명이 원 모양으로 위치하여 발이나 머리로 패스하는 활동이다. 기본 기능을 심화시키는 게임이라고 볼 수 있다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성

① 경기장의 크기

• 경기장의 크기는 지름 5m 정도의 가상의 원이 있다고 가정한다.

② 인원 구성

• 각 모둠은 5명으로 구성되며, 5명이 적당한 거리를 유지한 채 원형으로 위치한다.

3. 활동 지도 방법

연속으로 패스를 성공한 횟수가 많은 모둠이 승리하는 것이 규칙이다. 2바운드까지 허용되는 활동임을 지도한다.

모둠 구성	모둠별 5명
게임 진행	① 맨 처음 시작하는 사람은 1바운드로 패스한다. ② 발이나 머리로 계속 패스한다. ③ 횟수는 모든 모둠원이 함께 센다.

게임 규칙	• 5명이 한 모둠이 되어 원형으로 위치한다. • 발과 머리를 사용하여 공을 다른 동료에게 연결한다. • 직접 또는 한 번이나 두 번 튀긴 후 연결할 수 있다. • 연결을 성공한 횟수가 점수가 된다.
난이도 조정	• 바운드 수를 점점 줄일 수 있다.

기본 동작 익히기 공 넘기기와 헤딩

1. 기본 기능 지도 방법

기본 기능을 지도하기 위해서는 우선적으로 기능의 동작과 원리를 설명하고 시범을 보이는 것이 중요하다. 발의 안쪽으로 공을 들어 올리듯이 차는 감각은 족구형 게임에서 가장 기본적이고도 필요한 부분이다. 학생들이 그 느낌을 알고 패스에 성공할 수 있도록 지속적인 피드백이 필요하다. 그리고 헤딩은 헤딩슛을 하는 동작과는 달리 공을 살짝 패스하는 것이므로 힘을 조절하여 원하는 거리만큼만 보낼 수 있도록 하는 연습이 필요하다.

예시

· 공을 안전하게 패스하려면 발의 어느 부위로 차야 할까요?

· 머리로 공을 패스할 때 머리의 어느 부위로 쳐야 할까요?

· 소프트 발리볼의 특성상 차는 힘의 세기는 어떻게 조절해야 하나요?

2. 기본 기능 익히기

① 공 넘기기

• 발목을 고정한 채로 공을 발의 안쪽에 갖다 댄다.

• 그대로 발을 들어 올려 밀어준다.

• 이때 발목은 그대로 고정한 상태로 유지한다.

② 헤딩

• 턱을 당겨 고정하고 시선은 공을 바라본다.

• 턱과 머리는 그대로 고정하고 허리를 이용하여 반동을 준다.

• 그대로 반동을 이용하여 이마의 가운데 부분으로 공의 중앙 부분을 밀어준다.

교사 피드백

기능의 이해를 위한 피드백

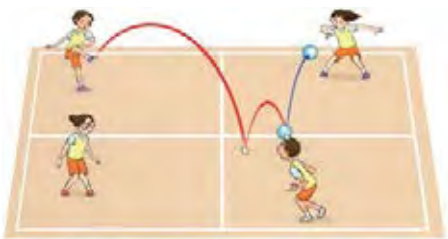
- 인사이드로 패스할 때에는 발목이 고정되어야 해!
- 발로 패스할 때에는 공을 차고 난 후에도 쭉 밀어주는 느낌으로 차야 해!
- 헤딩으로 패스할 때에는 공을 끝까지 본다는 생각으로 맞춰야 정확하게 보낼 수 있어!
- 아주 잘했어! 발의 안쪽으로 가볍게 차니까 공이 정확하게 가잖아!

게임 즐기기 바둑판 패스

1. 어떠한 게임인가?

4인 족구는 족구의 기본 기능을 연습하기 위한 게임 활동이다. 각각의 영역 안에서 넘어온 공을 발과 머리로 다른 사람의 영역으로 패스하여 성공한 횟수로 승부를 가른다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 가로세로 각 6m의 정사각형을 4등분하여 각각 한 칸에 1명씩 들어가서 활동한다.

② 인원 구성

- 4명이 한 모둠이 된다.

3. 게임 지도 방법

경기를 하는 4명은 상대편이 아니라 같은 모둠이라는 점을 설명한다. 같은 모둠이기 때문에 서로 잘 받을 수 있도록 패스를 해야 한다. 그렇게 패스가 성공한 횟수가 그 모둠의 득점이 됨을 지도한다.

모둠 구성	모둠별 4명
게임 진행	① 처음 공을 패스하는 사람은 바닥에 한 번 튀긴 후 차서 패스한다. ② 발이나 머리로 패스하면 인정된다. ③ 패스 성공한 횟수를 모든 모둠원이 함께 센다.
게임 규칙	• 4명이 한 모둠이 되어 각 칸에 들어가 선다. • 먼저 한 사람이 패스를 하면 1바운드로 다른 사람에게 패스한다. • 패스를 실패하지 않고 많이 성공한 모둠이 승리한다.
난이도 조정	• 활동이 잘되지 않는 모둠은 바운드 횟수를 2바운드로 정할 수 있다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 발로 공을 넘길 때 가장 올바른 동작에 대해서 발표해 봅시다.

- 발목을 고정시키고 공을 쭉 민다는 느낌으로 넘긴다.
- 발 안쪽으로 공을 정확히 맞혀 넘긴다.

2. 정리 운동

- 어깨와 팔, 다리 등의 근육을 풀어 준다.
- 호흡 고르기 운동을 통해 심박수를 진정시킨다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 발의 안쪽으로 패스를 할 수 있는가? 2. 헤딩으로 패스를 할 수 있는가? 3. 협동하는 태도로 활동하는가? 4. 모두 함께 즐겁게 활동에 참여할 수 있는가?	기능 평가 자기 평가 동료 평가 체크 리스트

차시 예고

- 수비를 피해 빈 곳으로 공을 보내는 활동을 한다.

학습 안내 자료

4~5/10 차시

1. 학습 목표

- 상대편의 빈 곳으로 공을 보내는 활동을 하고, 상대방을 배려하면서 게임 활동에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 학습 활동에 알맞은 조직으로 구성해야 학생들의 활동이 흥미롭고 지속될 수 있다.
- 신체 활동 가치의 학습을 위해 직접적인 학습과 간접적인 학습 활동을 포함한 다양한 활동을 병행하여 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 빈 곳으로 보내기 위해서는 상대 진영을 잘 관찰하고, 적당한 힘으로 공을 차거나 밀어야 함을 지도한다.
- 활동에 집중하지 못하는 상대방은 빈 곳과 마찬가지임을 지도한다.

수비수를 피해 빈 곳으로 공을 보내 봅시다.

준비물 소프트 발리볼, 배구공, 네트, 모둠 조끼

상대 코트의 빈 공간으로 공을 보내야 유리한 게임을 할 수 있습니다. 다양한 공격 전략을 활용하여 빈 공간으로 공을 보내는 활동을 해 봅시다.

게임 방법

- 4명이 한 모둠이 되고, 수비 모둠은 2명만 경기장에 들어가고 나머지 2명은 경기 진행 요원을 합니다.
- 공격 모둠은 4명 모두 참여하며 패스로 경기를 시작합니다.
- 수비 모둠이 공을 바로 받거나 한 번 튀겨서 받으면 공격 실패가 됩니다.
- 7회 공격 중 성공한 횟수가 많은 모둠이 승리합니다.

98

1 수업 안내

동기 유발

- '네트형 게임 활동에서 득점이 이루어지는 순간은 공이 어디에 떨어졌을 때인가요?' 라는 발문을 통해 학생들이 빈 공간이라는 개념에 대한 기존 지식을 재확인할 수 있도록 유도한다.

수업의 흐름

① '빈 공간이 보이네' 게임하기
② 게임을 하며 실천하기
③ '빈 공간을 노려라' 게임하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 학생의 건강 상태 확인 및 가벼운 걷기와 달리기
- 발목, 종아리, 허벅지, 허리 등의 신체 부위 풀어 주기

게임 즐기기 빈 공간이 보이네

1. 어떠한 게임인가?

공을 패스하여 빈 곳을 찾아 보내는 게임으로, 공격 4명은 수비 2명이 있는 곳으로 패스를 통하여 빈 곳을 찾아 공을 보내고, 수비는 그 넘어온 공을 받는다. 치우친 게임으로 빈 공간을 만들어 주기 위한 방법이다.

활동 게임을 하며 실천하기

서브로 넘어온 공을 안전하게 모둠원에게 패스합니다.

공격이 유리한 위치에 있는 모둠원에게 패스합니다.

수비수가 적은 곳으로 공을 보냅니다.

다양한 게임을 즐겨요 빈 공간을 노려라

마음 톤톤

상대방이지만 정확하고 강하게 서브를 성공하면 박수를 쳐 주는 것이 운동 예절입니다.

게임 방법

- 3명이 한 모둠이 되어 경기를 합니다.
- 서브 대신 공격 코트에서 패스로 경기를 시작하고, 바닥에 두 번 튀기는 것까지 인정합니다.
- 11점 3세트로 코트를 바꾸어 가며 게임을 합니다.

정리해 보아요 발의 안쪽과 발등으로 차는 것의 차이점을 이야기해 봅시다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 소프트 발리볼, 라인기, 모둠 조끼, 네트 등을 준비하도록 한다.

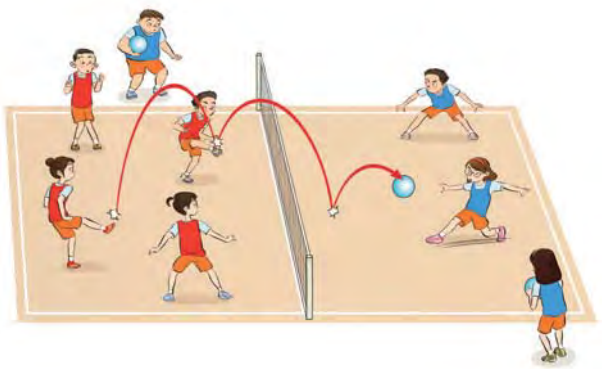
티칭 Tip

- 경기 진행 요원 역할을 하는 학생들에게는 색깔이 다른 조끼를 착용하도록 하는 것이 좋다.

창의·인성 Tip

- 경기 과정에서 상대방일지라도 좋은 플레이를 했을 때는 같이 격려하고 박수를 쳐 주도록 지도한다.
- '빈 공간을 노려라' 게임에서는 공을 바닥에 두 번까지 튀길 수 있으므로 섣불리 공격하거나 패스하지 않도록 지도한다. 그 규칙을 잘 이해하고 서두르지 않는다면 실수할 가능성이 훨씬 더 줄어들기 때문이다. 그리고 서브 대신에 패스로 게임을 시작하므로 동료가 받기 쉽도록 배려하는 마음으로 패스할 수 있도록 강조하여 지도한다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 가로세로 각 5m의 경기장이 네트를 사이에 두고 마주 보고 있다.

② 인원 구성

- 모둠별 4명씩으로 구성하여 수비하는 모둠은 2명이 수비를 하고 나머지 2명은 경기를 보조한다. 수비는 수시로 교체 가능하다.

3. 게임 지도 방법

공격 모둠에게 패스로 공격을 시작한다는 것을 주지시키고, 수비는 넘어온 공을 받기만 하면 성공이라는 점을 중심으로 설명한다.

모둠 구성	모둠별 4명 공격 4명, 수비 2명(2명은 활동 보조)
게임 진행	① 공격은 패스를 통하여 공격한다. ② 수비는 넘어온 공을 받으면 성공이다.

게임 규칙	• 양 팀을 4 대 2(2명은 게임 진행 도우미)로 편성하여 그림처럼 위치한다. • 패스로 시작을 하고, 2명인 팀이 공을 바로 받거나 1바운드로 받으면 공격 실패이며, 5회 중 성공한 횟수가 많은 팀이 승리한다. • 2명인 팀은 시간을 정해 놓고 선수 교체를 해야 하며, 다음 세트는 인원 구성이 반대로 된다.
난이도 조정	• 빈 공간으로 보내는 빈도가 높아지면 인원을 늘려 3명이 수비를 한다.

활동 게임을 하며 실천하기

1. 전략 지도 방법

이 게임에서는 공격적인 전략에 중점을 두어 지도해야 한다. 빈 곳으로 보내는 행위 자체가 공격적인 행위이기 때문에 전략도 공격 전략을 중점적으로 다루어 지도해야 한다.

예시

· 빈 곳으로 공을 차려면 그 전에 어떤 과정이 필요한가요?
· 빈 곳으로 넘겼는데 너무 느리면 어떤 일이 벌어질까요?
· 게임에 집중하지 않고 있는 상대방은 빈 곳과 어떤 차이가 있을까요?

2. 이 게임에서 필요한 전략은?

① 서브로 넘어온 공을 안전하게 모둠원에게 이어준다.

- 우선 첫 번째 패스가 중요하다는 점을 강조하여 지도한다. 다른 모둠원들이 서브를 받아 패스할 때 어디로 갈지 모르고 실수할 수도 있음을 예상하여 움직일 준비를 하고 있어야 함을 지도한다.

② 공격하기 유리한 위치에 있는 모둠원에게 패스한다.

- 서브로 넘어온 공을 이어받았을 경우에는 공격하기에 가장 유리한 위치에 있는 모둠원에게 패스해야 득점할 확률이 높다는 점을 지도한다.

③ 수비수가 적은 곳으로 공을 보낸다.

- 공으로 시선이 유도되어 수비 위치가 흔들릴 경우가 있음을 강조하고, 순간순간 상황에 알맞게 판단하여 수비수가 적은 곳이 득점하기 유리하다는 점을 지도한다.

교사 피드백

전략의 이해를 위한 피드백

- 서브가 넘어올 때 받을 사람이 "내가 받을게."라고 외치면 역할이 분명해질 거야!
- 동료가 패스할 것을 예상하고 항상 움직일 준비를 하고 있어야 해!
- 수비수들이 공만 쳐다보고 있다가 상대편에 공간이 생기면 그 공간으로 공을 넘겨야 득점하기 쉬워!
- 정확하고 강하게 넘기면 득점할 가능성이 더욱 높아질 거야.

다양한 게임을 즐겨요 빈 공간을 노려라

1. 어떠한 게임인가?

4 대 2 치우친 게임을 통해 빈 공간을 확실하게 경험해 보았으므로 이 게임은 동수 게임으로 즐긴다. 양쪽 코트 모두 동일한 인원수로 경기를 하기 때문에 빈 공간을 찾기가 더욱 어렵다. 난이도가 더욱 높은 게임이므로 2바운드까지 인정하여 빈 공간을 더욱 잘 파악할 수 있도록 하는 게임이다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성

① 경기장의 크기

- 가로세로 각 5m의 경기장이 네트를 사이에 두고 마주 보고 있다.

② 인원 구성

- 각 모둠별 3명으로 구성된다.

3. 게임 지도 방법

양쪽 코트에 3명씩 동수로 게임을 시작하고, 2바운드까지 인정됨을 주지시킨다. 일반 족구와는 달리 서브 대신 패스로 시작됨을 지도한다.

모둠 구성	모둠별 3명

게임 진행	① 서브 대신 패스로 시작한다. ② 11점 3세트로 진행한다.
게임 규칙	• 양쪽 코트에 3명씩 위치한다. 모둠원들과 위치를 협의하여 정한다. • 2바운드까지 인정한다. • 심판은 계속하여 점수를 집계한다.
난이도 조정	• 경기장의 크기를 조정한다. • 인원수를 늘리거나 줄인다.

보충 자료

정식 족구 알아보기

네트를 사이에 두고 머리와 발을 이용하여 상대 팀으로 공을 넘겨 승부를 겨루는 경기이다.

〈경기 방법〉

- 3세트 2선승제이고, 세트당 15점을 획득할 경우 승자가 되며, 14:14 듀스의 경우 2점을 먼저 앞서면 승리한다.
- 서브는 서브 지역에서 심판의 신호 후 5초 내에 바운드 없이 곧바로 실시하며, 로테이션에 따라 시계 방향으로 1회 실시한다.
- 사용 가능한 신체 부위는 머리와 무릎 아래의 다리 부분이다.
- 공이 코트 바닥에 떨어지는 횟수와 선수와의 접촉 횟수는 각각 3회 이내이다.
- 수비와 공격은 전 범위에서 실시 가능하다.
- 실점은 서브 제한 구역 이탈, 서브 라인 침범, 서브한 공이 상대 팀 코트로 넘어가기 전 같은 편 선수나 그 밖의 물체에 접촉했을 경우, 서브한 공이 네트에 닿거나 넘지 못하였을 경우, 서브한 공이 아웃되었을 경우, 오버 네트, 아웃볼, 투 바운드, 드리블링, 핸들링, 홀딩, 오버코트, 네트 터치, 몸 터치 등일 때 인정된다.
- 선수 교체는 한 세트당 2회 행할 수 있다. 교체되어 나온 선수는 동일 세트에서 다시 교체되어 들어갈 수 없으며, 교체 선수는 한 세트당 3명까지 허용된다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 발의 안쪽으로 차는 것과 발등으로 차는 것의 차이점을 발표해 봅시다.

- 발의 안쪽으로 차는 경우는 정확하게 찰 수 있지만 강하지는 않고, 발등의 경우는 일반적으로 강하지만 정확성은 발의 안쪽보다 떨어진다.

2. 정리 운동

- 어깨와 팔, 다리 등의 근육을 풀어 준다.
- 호흡 고르기 운동을 통해 심박수를 진정시킨다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 빈 곳으로 보내기 위해 꾸준히 관찰하였는가? 2. 빈 곳으로 정확하게 보냈는가? 3. 동료를 배려하면서 게임 활동에 참여하였는가? 4. 모두 함께 즐겁게 활동에 참여할 수 있는가?	자기 평가 교사 평가 동료 평가 체크 리스트

차시 예고

- 상황에 맞게 수비 위치를 정하여 공격을 막아 본다.

교사 메모

학습 안내 자료

6~7/10 차시

1. 학습 목표

- 각자의 수비 위치를 정하여 공격을 막고, 적극적인 태도로 게임 활동에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 수비 위치를 정하는 것은 일종의 전략이라고 볼 수 있다. 학습자가 동료들과 협의하여 수비 전략을 구상해서 실행하는 경험을 가질 수 있도록 지도한다.
- 교사는 게임 활동의 중간에 꾸준한 단서를 제공해 주고 실마리를 주어 학생들이 활동 과정에서 전략을 익힐 수 있도록 안내한다.

3. 지도상의 유의점

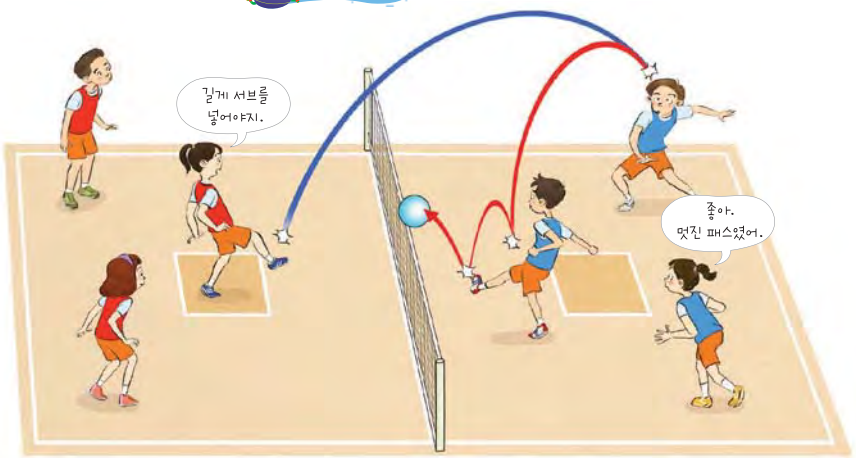
- 공을 넘겼을 때 넘기기 전의 패스 횟수가 점수가 된다는 것을 반드시 주지시켜 넘기는 과정에서 패스를 적극적으로 활용할 수 있도록 지도한다.

상황에 맞게 위치를 잡고 공격을 막아 봅시다.

준비물 소프트 발리볼, 배구공, 네트, 모둠 조끼

모둠원들과 각자의 수비 위치를 정하고 상대 모둠의 공격을 막는 활동을 해 봅시다.

게임 즐기기 공을 막아라



게임 방법

- 3명이 한 모둠이 되어 경기를 합니다.
- 서브 구역에서 서브를 넣고, 넘어온 공을 발이나 머리로 패스하여 세 번 이내에 상대 코트로 넘기면 득점을 합니다.
- 패스 횟수에 따라 1회는 1점, 2회는 2점, 3회는 3점을 득점합니다.
- 열 번의 기회 안에 많은 득점을 하는 모둠이 승리합니다.

1 수업 안내

동기 유발

- 앞서 배운 배구 경기의 득점 상황을 발표하여 상대에게 실점하지 않기 위해서 어떻게 해야 하는지 생각해 보도록 한다. 학생들은 공격을 막아 낼 수 있는 것은 수비라는 것을 인식함으로써 수비의 중요성을 다시 한번 생각하게 된다.

수업의 흐름

① '공을 막아라' 게임하기
② 게임을 하며 실천하기
③ '발로 하는 마커 순환 게임'하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 학생의 건강 상태 확인 및 가벼운 걷기와 달리기
- 발목, 종아리, 허벅지, 허리 등의 신체 부위 풀어 주기

게임 즐기기 공을 막아라

1. 어떠한 게임인가?

공격 위주의 전략을 구사하기 위한 게임 활동에 이어, 서브로 넘어온 공을 패스를 통해 다시 넘기는 것에 중점을 둔 게임이다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성

활동 게임을 하며 실천하기

상대 모둠의 패스 경로를 이해하고 예상하여 움직입니다.

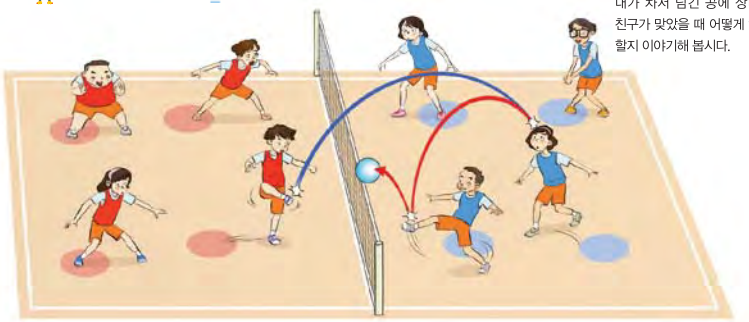
공이 튀기는 정도와 세기를 판단하여 움직입니다.

재빠르게 공을 받은 후 자기 자리로 돌아옵니다.

다양한 게임을 즐겨요 발로 하는 마커 순환 게임

마음 톤톤

내가 차서 넘긴 공에 상대편 친구가 맞았을 때 어떻게 해야 할지 이야기해 봅시다.



게임 방법

- 4명이 한 모둠이 되고, 각 모둠의 코트에서 마커를 밟고 자리를 잡습니다.
- 상대방이 서브를 하면 마커에서 발을 뗄 수 있고, 3번 이내에 패스하여 상대 코트로 공을 넘깁니다.
- 득점을 하면 모든 모둠원은 시계 방향으로 돌면서 마커 밟는 위치를 바꿉니다.
- 11점 3세트로 코트를 바꾸어 가며 게임을 합니다.

정리해 보아요 수비를 잘하기 위한 전략에는 무엇이 있는지 이야기해 봅시다.

101

학습 도움 자료

학습 준비물

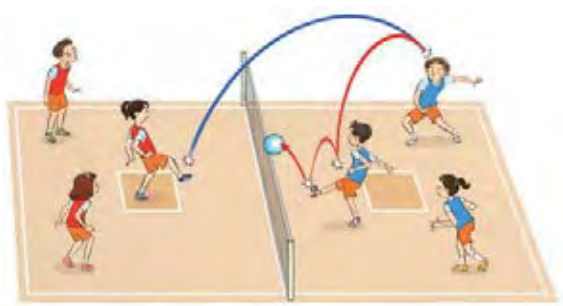
- 소프트 발리볼, 라인기, 모둠 조끼, 네트 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 서브 구역은 사각형이나 원으로 표시하고, 서브할 학생들이 협의하여 위치를 정하는 방법도 있다.
- '공을 막아라' 게임은 패스 횟수에 따라서 득점하는 방식이므로 패스 성공률이 중요함을 인식하도록 지도한다. 패스를 성공하기 위해서는 공의 세기와 방향까지도 생각하여 활동해야 된다는 점을 강조한다.

창의·인성 Tip

- 족구를 하는 과정에서 자신이 찬 공이 넘어가서 상대의 몸에 맞는 경우가 있다. 이럴 경우에는 바로 맞은 친구를 위로하는 것이 운동 예절임을 지도한다.



① 경기장의 크기

- 경기장은 가로세로 각 5m인 두 개의 구장이 네트를 사이에 두고 마주 보고 있으며, 반으로 나뉘어져 있다.

② 인원 구성

- 모둠별 3명으로 구성된다.

3. 게임 지도 방법

삽화를 보고 자기 구역 안에서 수비 활동을 해야 한다는 것과 수비와 동시에 패스를 하여 공을 넘겨 득점한다는 것을 설명한다.

모둠 구성	모둠별 3명
게임 진행	① 게임의 시작은 서브로 한다. ② 서브를 받는 모둠은 수비에서 패스를 통해 공격으로 이어진다.
게임 규칙	• 그림처럼 양쪽 코트에 3명씩 위치한다. • 서브 구역에서 공을 서브하여 상대에게 넘겨준다.

게임 규칙	• 넘어온 공을 발이나 머리로 패스하여 3번 이내에 상대 진영으로 넘긴다. • 패스 횟수에 따라 1회는 1점, 2회는 2점, 3회는 3점을 득점한다. • 10회의 기회 안에 많은 득점을 하는 팀이 승리한다.
난이도 조정	• 서브 대신 패스로 넘길 수 있다.

활동 게임을 하며 실천하기

1. 전략 지도 방법

자신의 구역에 들어온 공을 수비하기 위해서는 수비 모둠원 각자가 책임감을 가지고 공의 움직임과 공격수의 움직임을 잘 관찰하여 대비해야 한다는 것을 지도한다.

예시

· 공격수가 공을 넘기기 전에 수비는 어떻게 대비하나요?
· 애매한 지역으로 넘어오는 공은 어떻게 해야 할까요?
· 공을 패스하고 나서는 어떻게 해야 할까요?

2. 이 게임에서 필요한 전략은?

① 상대 모둠의 패스 경로를 이해하고 예상하여 움직인다.

• 상대 팀의 패스 경로를 이해한다는 것은 지속적인 관찰을 통하여 상대 모둠이 약속한 패스의 패턴을 파악한다는 것이다. 따라서 아무 의미 없이 상대의 활동을 보는 것이 아니라, 패스 경로를 파악하기 위해 유심히 상대의 패스 패턴을 이해하려고 하는 것이 중요함을 지도한다.

② 공이 튀기는 정도와 세기를 잘 판단하여 미리 움직인다.

• 공에 대한 반응은 학습의 정도에 비례하여 발달한다. 처음에는 바운드의 세기를 잘못 판단하여 공을 잘 받지 못하는 학생이라도 연습을 통해 감각을 발달시킬 수 있다. 바운드를 잘 예상하여 공을 받는 학생들에게는 칭찬과 보상을 통하여 강화하도록 한다.

③ 공을 받은 후 재빠르게 자기 자리로 돌아온다.

• 자신이 맡은 구역의 중앙 부근에 위치하고 있다가 공을 받고 난 후에는 다시 그 자리로 돌아와야 한다. 그렇게 하여야 다음 공에 대한 대비가 된다는 점을 예를 들어 설명하고, 습관적으로 실천할 수 있도록 지도한다.

교사 피드백

전략의 이해를 위한 피드백

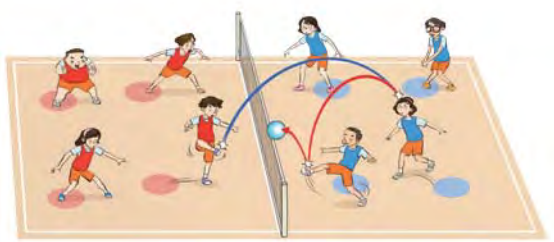
• 상대 공격수의 시선과 동작을 잘 관찰하면 어디로 넘길지 예상할 수 있어!
• 네가 책임져야 하는 곳은 확실하게 책임져야 해!
• 애매한 지역으로 넘어오는 공은 누구든 먼저 소리쳐서 역할을 확실하게 해 줘야 해!
• 공을 받았으면 재빨리 자기 자리로 가서 다시 패스 받을 준비를 하고 있어야 해!

다양한 게임을 즐겨요 발로 하는 마커 순환 게임

1. 어떠한 게임인가?

득점이 발생할 때마다 서로 위치를 변경하여 족구형 게임의 공간 지각을 발전시키기 위한 게임이다. 학생들은 위치의 변화를 통해 흥미와 재미를 느끼는 것과 함께 다른 사람들의 위치를 경험해 봄으로써 공간에 대한 새로운 인식을 학습하게 될 것이다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

• 경기장의 크기는 가로세로 각 5m인 구역이 네트를 사이에 두고 마주 보고 있다.

② 인원 구성

• 각 모둠별 4명으로 구성된다.

3. 게임 지도 방법

4명이 각각 하나의 마커를 밟고 있다가 점수가 발생하면 다른 마커로 자리를 옮겨서 위치한다는 점을 강조한다.

모둠 구성	모둠별 4명

게임 진행	① 마커는 모둠원들이 임의로 배치한다. ② 득점한 모둠이 서브를 한다.
게임 규칙	• 각 코트에 마커를 4개씩 배치하고, 4명이 각 마커를 밟고 위치한다. • 서브로 시작하며, 3번 이내에 패스하면서 상대 코트로 공을 넘긴다. • 득점이 발생하면 양 팀 각 4명은 시계 방향으로 돌면서 위치를 바꾼다. 세트가 종료될 때까지 계속 위치가 바뀐다. • 11점 3세트로 진행한다.
난이도 조정	• 인원을 다르게 하여 치우친 게임으로 진행할 수 있다. • 경기장의 크기를 넓히거나 줄인다. • 큰 공으로 할 수 있다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 수비를 잘하기 위한 전략에는 무엇이 있는지 이야기해 봅시다.

• 상대의 패스 경로를 이해하고 예상한다.
• 공의 방향과 세기 등을 바르게 판단하여 움직인다.
• 공을 처리하고 나서 재빠르게 자기 자리로 돌아가 패스 받을 준비를 한다.

2. 정리 운동

• 어깨와 팔, 다리 등의 근육을 풀어 준다.
• 호흡 고르기 운동을 통해 심박수를 진정시킨다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 상대 팀의 패스 경로를 이해하고 예상하여 움직였는가? 2. 공을 처리한 후 빠르게 제자리로 돌아갔는가? 3. 적극적인 태도로 게임 활동에 참여했는가? 4. 모두 함께 즐겁게 활동에 참여할 수 있는가?	자기 평가 동료 평가 관찰 기록법 체크 리스트

차시 예고

• 서로 협력해서 공격과 수비를 해 본다.

교사 메모

학습 안내 자료

8~9/10 차시

1. 학습 목표

- 협력을 통한 공격 전략과 수비 전략을 실행해 보고, 규칙을 준수하며 게임 활동에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 게임 활동의 장면에서 규칙 하나를 추가하거나 변형하는 것은 학생들의 게임 참여를 촉진시킬 수 있다. 이를 잘 활용하는 것이 중요하다.
- 창의 활동으로 우리 학급의 친구들을 대상으로 역할을 맡기는 것은 일상적인 관계뿐만 아니라 동료에 대한 관심까지도 제고할 수 있는 방법이므로 진지하게 활동할 수 있도록 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 대장 족구 게임에서 대장 역할은 가급적이면 기본 기능이 숙달되지 않은 학생에게 맡기는 것이 좋다. 그래야 랠리가 이어지고 게임 활동이 흥미로워지며, 수업에 대한 집중도가 높아지기 때문이다.

서로 협력하여 공격과 수비를 해 봅시다.

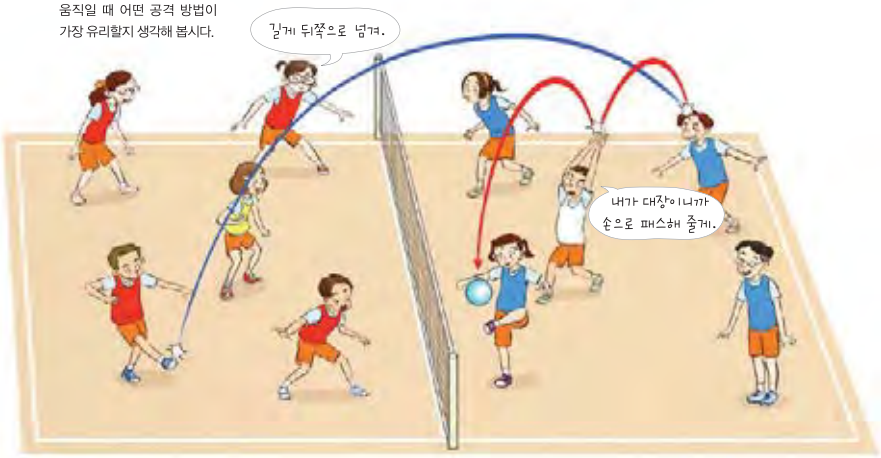
준비물 소프트 발리볼, 배구공, 네트, 모둠 조끼

모둠원끼리 공격과 수비 전략을 협의하고, 서로 협력하여 게임 활동을 해 봅시다.

생각톤톤

상대가 수비 위치를 예상하여 움직일 때 어떤 공격 방법이 가장 유리할지 생각해 봅시다.

게임 즐기기 대장 족구 게임



게임 방법

- 5명이 한 모둠이 되고, 각 모둠에서 1명은 대장 역할을 맡습니다.
- 대장은 손과 발을 모두 사용하며 패스만 합니다.
- 넘어온 공은 3번 이내에 넘겨야 합니다.
- 11점 3세트로 경기를 합니다.

102

1 수업 안내

동기 유발

- 족구 경기에서 서브를 받고 패스를 통하여 공격을 성공시키는 장면을 보여 준다. 학생들에게 이 장면을 보고 느낀 점을 발표하도록 하여 협력 공격과 협력 수비가 중요한 게임 요소임을 강조한다.

수업의 흐름

① '대장 족구 게임'하기
② 게임을 하며 실천하기
③ 게임 변형하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 학생의 건강 상태 확인 및 가벼운 걷기와 달리기
- 발목, 종아리, 허벅지, 허리 등의 신체 부위 풀어 주기

게임 즐기기 대장 족구 게임

1. 어떠한 게임인가?

대장 족구 게임은 완전한 족구 게임에 변수를 추가하여 더욱 흥미를 가지고 게임 활동에 참여할 수 있도록 고안된 게임이다. 그리고 기본 기능이 덜 숙달된 학생들도 함께 참여함으로써 즐거움과 자신감을 가질 수 있는 활동이다.

활동 게임을 하며 실천하기

공격을 잘하려면

어떻게 공격을 할 것인지 미리 정해 놓고 경기를 합니다.

동료가 공격하기 좋은 위치로 공을 패스합니다.

동료와 의사소통을 하며 역할을 명확히 합니다.

수비를 잘하려면

빈 공간을 줄일 수 있도록 수비 위치를 정합니다.

동료의 실수에 대비하여 보조 수비를 합니다.

서로의 위치를 확인하고 조정합니다.

다양한 활동을 해 봐요 게임 변형하기

재미있는 족구 경기가 될 수 있도록 다음의 조건을 바꾸어 보고, 바꾼 이유를 친구들과 이야기해 봅시다.

경기장 크기 및 모양		경기 방법	
인원수		도구	

정리해 보아요 게임 활동에서 협동이 잘되었던 장면에 대해 이야기해 봅시다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 소프트 발리볼, 라인기, 모둠 조끼, 네트 등을 준비하도록 한다.

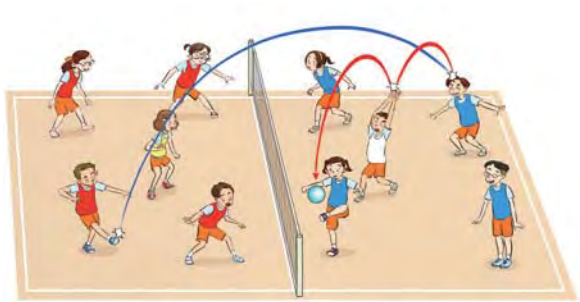
티칭 Tip

- 감독의 입장에서 팀을 조직해 보는 활동은 학생들의 입장에서는 친소 관계에 의해 영향을 받을 수 있다. 교사는 이를 사전에 지도하여 객관적인 근거가 있어야 함을 주지시키고, 팀을 여러 개로 구성해도 무방함을 지도한다.

창의·인성 Tip

- 상대가 수비 위치를 예상하여 수비할 때 공격자는 속임 동작이나 공의 강약을 조절하기 등의 전략을 구사하여 상대의 예상을 무너뜨리고 득점할 수 있다. 이것은 꾸준하고도 의도적인 노력을 통해서 가능하다는 것을 지도한다.
- 대장은 패스만 가능하므로 공격 기능이 우수한 학생이 대장을 맡으면 그만큼 불리하다는 것을 지도한다. 서브를 받기가 어려운 경우에는 대장이 처음 리시브를 하도록 전략을 지도한다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 한 쪽 경기장의 크기는 가로세로 각 6m이며, 네트를 사이에 두고 두 개가 마주 보고 있다. 인원수가 많아지면 더 크게 하여 활동하고, 수준에 알맞게 조정할 수 있다.

② 인원 구성

- 모둠별로 5명씩 코트에 위치한다.

3. 게임 지도 방법

대장 족구 게임의 특성은 두 가지 측면에서 살펴볼 수 있다. 하나는 대장의 역할을 매우 크게 잡아서 기능이 우수한 친구가 맡아 게임을 주도적으로 이끌고 나갈 수 있다는 점이다. 다른 하나는 기본 기능이 약간 덜 숙달된 동료에게 게임 참여의 기회와 자신감을 줄 수 있다는 점이다. 교사는 이 두 가지 측면의 특성을 상황에 맞게 교육적으로 활용할 수 있어야 한다.

모둠 구성	모둠별 5명

게임 진행	① 심판 역할을 하는 학생을 따로 둔다. ② 11점 3세트로 진행한다.
게임 규칙	• 양쪽 코트에 그림처럼 4명씩 위치한다. • 각 모둠에서 대장은 1명으로, 손과 발을 모두 사용할 수 있으나 잡는 것은 불가능하며 패스만 가능하다. • 넘어온 공은 3번 이내에 넘겨야 하며, 아웃되면 실점, 성공하면 득점이 된다.
난이도 조정	• 허용되는 바운드 수를 조정한다.

활동 게임을 하며 실천하기

1. 전략 지도 방법

공격 전략과 수비 전략을 지도할 때에는 학생들이 그동안 활동했던 경험과 인지를 바탕으로 하여 자신의 의견을 제시하고 교사와 함께 이야기하는 과정에서 자연스럽게 이해하고 공감할 수 있도록 지도하는 것이 좋다.

예시

· 맨 처음 서브를 받는 사람은 어떻게 공을 처리하는 것이 가장 좋을까요?

· 패스를 받아서 상대편 영역으로 공을 넘길 때 어떤 점에 신경을 써야 할까요?

· 빈 공간을 최소화해서 수비를 하려면 어떤 점을 잘 실천해야 할까요?

· 수비가 곧 공격의 시작이라는 말의 의미는 무엇일까요?

2. 이 게임에서 필요한 공격 전략?

① 어떤 경로로 공격을 할 것인지 미리 정해 놓고 경기를 한다.

• 게임에 필요한 전략을 상황에 맞게 정해 놓고 그에 따라 패스하여 공격을 하면 성공할 가능성이 높고 미리 예상할 수 있기 때문에 게임을 보다 효율적으로 실행할 수 있다는 점을 지도한다.

② 동료가 공격하기 좋은 위치로 공을 이어 준다.

• 네트 가까이에 위치하여 공격을 준비하고 있는 동료에게 공격하기 좋은 위치로 공을 올려 주면 득점할 가능성이 더욱 높아진다는 점을 강조하여 지도한다.

③ 의사소통을 하며 역할을 명확히 한다.

• 족구형 게임에서는 매 순간마다 상황이 달라지므로 동료들끼리 지속적으로 의사소통하면서 경기의 흐름을 이어 나가야 한다는 점을 지도한다.

교사 피드백

공격 전략의 이해를 위한 피드백

• 처음 서브를 리시브할 때는 먼저 공을 공중으로 올려 주는 것이 제일 중요해!

• 내 주변으로 공이 오면 내가 처리할 것임을 알리는 신호가 필요해(손짓, 말 등)!

• 자기편에게 패스할 때 이름을 부르거나 표현을 해 주면 준비하는 데 훨씬 유리해. 그것이 배려심이야!

3. 이 게임에서 필요한 수비 전략?

① 빈 공간을 줄일 수 있도록 수비 위치를 정한다.

• 수비를 하면서 동료의 위치를 지속적으로 확인한 후 공간이 겹치지 않도록 수비 위치를 정하도록 지도한다.

② 동료의 실수에 대비하여 보조 수비를 한다.

• 공을 잘못 받아서 주변으로 가거나 예상치 못한 곳으로 튀길 수 있다는 점을 안내하고, 그에 대한 대비를 하기 위해서 공에서 시선을 떼지 않고 활동하도록 지도한다.

③ 서로의 위치를 확인하고 조정한다.

• 동료의 위치를 수시로 확인하면서 거리를 조정하도록 한다. 그러면 수비 위치가 몰려서 빈 공간이 생기지 않는다는 것을 지도한다.

교사 피드백

수비 전략의 이해를 위한 피드백

• 동료가 공을 패스할 때 거기에 집중을 해야 해. 만약 실수하면 다시 받을 수 있도록 말이야!

• 다른 곳을 쳐다보면 네 자리가 빈 곳과 마찬가지가 되는 거야. 집중해!

• 빈 곳이 없도록 계속 주변을 살펴보고 공간을 유지해야 해!

다양한 활동을 즐겨요 게임 변형하기

이 활동은 창의적으로 게임을 변형해 보는 활동이다. 경기장의 크기 및 모양, 경기 방법, 인원수, 도구 등의 항목을 자신의 구상대로 변형하여 봄으로써 게임에 대한 창의적인 사고를 발전시킬 수 있고 흥미를 가지고 활동에 참여할 수 있다. 경기장의 크기나 모양은 인원수에 따라 영향을 받을 가능성이 높고, 경기 방법은 다양한 의견이 나올 것이다. 학생들이 창의적으로 의견을 제시할 수 있도록 허용적인 분위기를 조성하고, 작은 아이디어라도 칭찬하여 많은 창의적인 의견이 나올 수 있도록 한다.

- 경기장의 크기 및 모양

  예시 원형, 마름모꼴 배구 경기장 등
- 경기 방법

  예시 2바운드까지 허용, 손과 발과 머리 사용 가능, 탱탱볼 사용 등
- 인원수

  예시 3 대 3, 5 대 5, 7 대 7 등
- 도구

  예시 탁구 라켓으로 탱탱볼 쳐 넘기기, 플로어볼 라켓으로 풍선 쳐서 넘기기 등

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 게임 활동에서 협동이 잘되었던 장면에 대해 이야기해 봅시다.

- 공이 아웃되려는 순간 협력하여 아슬아슬하게 공을 살려냈을 때!
- 내가 패스한 공을 동료가 정확하게 공격하여 성공했을 때!
- 모둠끼리 전략 회의를 하는 시간!
- 넘어진 친구를 일으켜 주고 안부를 물을 때!

2. 정리 운동

- 어깨와 팔, 다리 등의 근육을 풀어 준다.
- 호흡 고르기 운동을 통해 심박수를 진정시킨다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 공격하기 좋은 위치로 패스하려고 노력하였는가? 2. 수비 위치를 지속적으로 확인하며 참여하였는가? 3. 동료와 서로 협력적인 자세로 게임 활동에 참여하였는가? 4. 모두 함께 즐겁게 활동에 참여할 수 있는가?	자기 평가 동료 평가 관찰 기록법 체크 리스트

차시 예고

- 신 나는 족구형 게임을 한다.

교사 메모

학습 안내 자료

10/10 차시

1. 학습 목표

- 공격 전략과 수비 전략을 활용하고, 운동 예절을 지키며 즐겁게 족구형 게임을 할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 학습한 내용들을 바탕으로 종합적인 실천을 해 보는 차시이므로 학생들이 자기 주도적으로 진행할 수 있도록 기회를 제공한다.
- 학습 과정에서 운동 예절을 실천한 경우에 즉각적으로 칭찬을 해 주어 다른 학생들에게도 강화 효과를 주는 것이 좋다.

3. 지도상의 유의점

- 게임에 대한 승부욕이 지나쳐서 동료가 실수할 때 과민하게 반응하여 기분을 상하게 하는 경우가 있으므로 사전에 주의하도록 지도한다.
- 학생이 심판을 보게 되므로 심판을 맡은 학생은 공정하고 양심적으로 심판을 보도록 사전 지도하고, 심판의 결정에 승복할 수 있도록 설명한다.

실천

신 나는 족구형 게임을 해 봅시다.

준비물 소프트 발리볼, 배구공, 네트, 모둠 조끼

다양한 기능과 공격 전략, 수비 전략들을 활용하여 운동 예절을 지키며 게임 활동을 해 봅시다.

생각톤톤

정식 족구 경기의 방법과 규칙을 조사해 봅시다.

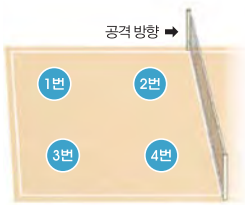
게임 즐기기 **족구 시합하기**

게임 방법

- 4명이 한 모둠이 되어 경기를 합니다.
- 정식 족구 경기와 같은 방법으로 게임을 합니다.
- 심판 역할을 하는 친구를 따로 둡니다.
- 15점 3세트로 게임을 합니다.

경기 위치 정하기

족구 경기에서 4명의 위치를 정해 보고, 그 이유를 설명해 봅시다.



1번		2번	
이유		이유	
3번		4번	
이유		이유	

104

1 수업 안내

동기 유발

- 지난번 배구 대회 때의 소감과 성적을 이야기로 꺼내 화제를 대회에 맞추도록 한 후, 이번에는 족구 대회를 개최하니 질문 사항을 발표해 보도록 하여 대회에 관한 정보를 공유하도록 한다.

수업의 흐름

① 족구 시합하기
② 경기 위치 정하기
③ 경기 해설자가 되어 보기
④ 나만의 세레모니 만들기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 학생의 건강 상태 확인 및 가벼운 걷기와 달리기
- 발목, 종아리, 허벅지, 허리 등의 신체 부위 풀어 주기

게임 즐기기 족구 시합하기

1. 어떠한 게임인가?

'족구 시합하기'는 족구형 게임을 마무리하는 정식 게임으로, 학생들은 그동안 학습한 공격 전략, 수비 전략, 운동 예절 등의 요소를 이 게임을 통해 발현할 수 있고, 정당한 경쟁의 경험을 통해 보다 성숙한 스포츠 정신을 함양할 수 있다.

경기 해설자가 되어 보기

경기 해설자가 되어 경기 상황을 실감 나게 전달해 봅시다.

나만의 세리머니 만들기

득점에 성공한 뒤 팀의 분위기를 살릴 수 있는 세리머니를 만들어 봅시다.

정리해 보아요 경기를 마치고 함께한 친구들에게 칭찬과 격려의 말을 해 봅시다.

105

학습 도움 자료

학습 준비물

- 소프트 발리볼, 라인기, 모둠 조끼, 네트 등을 준비하도록 한다.

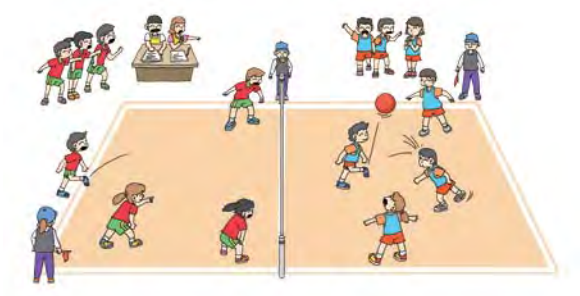
티칭 Tip

- 심판을 보는 학생의 동작이 정확하게 구사될 때 공개적으로 칭찬하여 강화한다.
- 경기 위치 정하기, 나만의 세레모니 만들기, 경기 해설자 되어 보기 등의 활동 중에서 자신이 가장 해 보고 싶었던 활동을 하나씩 발표하면 즐거움이 커진다.

창의·인성 Tip

- 게임에 졌을 때 심판 탓을 하거나 다른 사람 탓을 하는 것은 스포츠 정신에 맞지 않는 행위임을 인식시켜 승패에 승복할 수 있는 태도를 기르도록 지도한다.
- 경기에 참여하지 못하는 친구들은 심판, 보조 심판, 기록원, 응원 단장 등 다양한 역할을 할 수 있는 자료를 준비하도록 하고 사전에 안내하도록 한다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 경기장의 크기는 배드민턴 경기장 정도의 크기면 적당하다.

② 인원 구성

- 모둠별 4명씩으로 구성하고, 만약 경기장의 크기가 더 크다면 5명 정도로 조정할 수 있다. 경기장과 인원수는 적절히 조정하여 활동한다.

3. 게임 지도 방법

일반 족구와 같으나 전체 학생들이 모두 참가할 수 있도록 하기 위해 승부를 결정하는 방식이 약간 다름을 강조하여 설명한다.

모둠 구성	모둠별 4명
게임 진행	① 한 반을 4명씩 여러 모둠으로 편성한다. ② 서브로 게임이 시작된다. ③ 득점한 모둠에서 서브를 한다. ④ 일정한 점수에 먼저 도달한 모둠이 승리한다.

게임 규칙	• 그림처럼 양쪽 코트에 4명씩 위치한다. • 소프트 발리볼을 사용하여 정식 경기와 같이 게임한다. • 심판 역할을 하는 학생을 따로 둔다. • 각 4명의 한 모둠이 10점을 달성하면 다음 모둠 4명과 교대한다.
난이도 조정	• 인원수를 조정한다. • 경기장의 크기를 조정한다. • 넘기는 조건을 달리한다.

더욱 재미있게 족구를 즐겨 보아요

1. 경기 위치 정하기

각 위치에 동료를 배치하고 그 이유를 기록한다. 수비가 강점인 학생은 뒤쪽에, 공격을 잘하는 학생은 앞쪽에 배치하도록 지도한다.

예시

· 4번 – 길동이

→ 이유: 서브를 잘 받아서 공격하기 유리하게 잘 올려 준다.

· 1번 – 은정이

→ 이유: 동료가 올려 준 공을 상대편 코트에 강하게 잘 넘기는 능력이 있다.

2. 경기 해설자가 되어 보기

경기 해설자와 아나운서의 역할을 정하여 실제 경기를 중계하는 활동을 통해 더욱 즐겁게 족구 경기에 참여할 기회를 제공해 준다.

예시 "말씀드리는 순간 홍팀의 홍길동 선수 강력하게 상대 코트로 공을 넘기고 있습니다. 대단한 플레이입니다."

3. 나만의 세레모니 만들기

득점하였을 때의 기분을 표현할 수 있는 나만의 세레모니를 만들어 보도록 지도한다. 구호와 함께 만들어도 무방하다.

예시

· 두 손을 불끈 쥐며 파이팅!

· 공중으로 점프하며 팔을 휘젓기

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 경기를 마치고 함께한 친구들에게 칭찬과 격려의 말을 해 봅시다.

• 너의 성실한 플레이 덕분에 승리했어!

• 아까 너의 서브는 정말로 환상적이었어!

• 비록 너희가 졌지만 운동 예절을 아주 멋지게 지킨 것 같아!

2. 정리 운동

• 어깨와 팔, 다리 등의 근육을 풀어 준다.

• 호흡 고르기 운동을 통해 심박수를 진정시킨다.

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. 운동 예절을 알고 실천하였는가? 4. 모두 함께 즐겁게 시합에 참여할 수 있는가?	자기 평가 동료 평가 관찰 기록법 체크 리스트

차시 예고

• 배드민턴형 게임의 의미와 특성에 대해 배워 본다.

자료실

네트를 활용한 뉴스포츠 게임

1 프리테니스

프리테니스 경기의 개요

프리테니스는 탁구와 테니스의 역동적인 동작을 초보자도 비교적 쉽게 즐길 수 있도록 고안한 스포츠이다. 테니스 코트보다 작은 크기의 코트(4m×7m 정도)에서 경기를 하며, 연식 테니스공보다 작고 가벼운 공을 탁구 라켓의 두 배 정도 크기의 라켓으로 쳐서 넘긴다.

프리테니스 경기 방법

- 경기 종목에는 단식, 복식, 혼합 복식이 있다.
- 단식은 3세트, 복식은 5세트로 진행하며, 각 세트는 11점(또는 21점)을 선취하면 승리한다.
- 다음 경우를 제외하고, 테니스의 경기 규칙에 따른다.
  - 공을 한 번 바닥에 바운드시킨 뒤 서비스를 넣는다.
  - 연속해서 두 번 발리하면 반칙으로 1점을 실점한다.

프리테니스 경기 모습

프리테니스 라켓

출처: 대한프리테니스협회

2 인디아카

인디아카 경기의 개요

인디아카는 우리나라의 제기와 비슷하게 생긴 인디아카 공을 손으로 쳐서 네트를 넘기는 게임이다. 6인제 배구 게임과 룰이 비슷하며, 장소에 구애받지 않고 어디서나 즐길 수 있는 스포츠이다.

인디아카 경기 방법

- 경기장의 크기는 배드민턴과 동일한 6.1m×13.4m이며, 네트의 높이는 혼성일 경우 2m, 여자 단일 게임일 때는 1.9m이지만, 상황에 따라 자유롭게 조절할 수 있다.
- 전용구의 길이는 25cm이며, 헤드 부분이 탄력이 뛰어난 스펀지와 깃털로 만들어져 있다.
- 3판 2승제(세트당 15점)이며, 양 팀이 14점 동률일 경우에는 듀스를 적용하여 2점을 먼저 선취하는 팀이 승리한다. 득점은 서비스권을 가지고 있어야 가능하다.
- 한 팀은 기본 4명으로 구성되지만, 장소와 인원수에 따라 2 : 2, 3 : 3, 6 : 6 경기도 가능하다.

인디아카 경기 모습

출처: 대한인디아카협회

교수·학습 과정안 (예시)

대단원	3. 경쟁 활동	중단원	2. 발로 공을 넘겨 보아요		
소단원	상황에 맞게 위치를 잡고 공격을 막아 봅시다.	교과서 쪽수	100~101	차시	6~7/10
학습 목표	각자의 수비 위치를 정하여 공격을 막고, 적극적인 태도로 게임 활동에 참여할 수 있다.				
창의 · 인성	끈기, 문제 해결력				
지도 장소	체육관 및 운동장	수업 모형	이해 중심 게임 모형		
수업 개선 전략	학습 집단	소규모 모둠 구성(3~4명 정도)			
	교수 · 학습 준비물	운동복, 운동화, 소프트 발리볼, 모둠 조끼, 라인기, 호루라기			
	ICT 활용	• 동기 유발 자료: 전국족구연합회 www.jokgu.or.kr • 차시 예고 자료: 패스하여 공 넘기는 사진			

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
도입	동기 유발 및 준비운동	○ 건강 상태 확인하기 • 몸이 좋지 않은 학생을 확인하고 알맞게 조치한다. ○ 학습 동기 유발 • 앞서 배운 배구 경기의 득점 상황을 발표하여 상대에게 실점하지 않기 위해서 어떻게 해야 하는지 생각해 보도록 한다. 학생들은 공격을 막아 낼 수 있는 것은 수비라는 것을 인식하게 되어 수비의 중요성을 다시 한번 생각하게 된다. • 전국족구연합회 누리집에 있는 족구 동영상을 관람한다. ○ 스트레칭으로 몸을 풀어 주기 • 차시와 관련된 신체 부위인 발목, 손목, 무릎, 종아리, 허벅지, 옆구리, 어깨 등을 중심으로 충분히 풀어 준다.	7	• 건강 상태가 좋지 않은 학생은 심판 등 학습 보조 역할을 할 수 있도록 조치한다. • 스트레칭은 근육이 늘어날 수 있도록 충분한 시간을 준다.
	학습 문제 인식 및 활동 안내하기	○ 학습 문제를 확인 상황에 맞게 위치를 잡고 공격을 막아 봅시다. ○ 학습 활동 안내하기 • 학습 활동 순서 및 개략적인 소개하기 – 활동1. '공을 막아라' 게임하기 – 활동2. 게임을 하며 실천하기 – 활동3. '발로 하는 마커 순환 게임' 하기	8	• 이동식 자석 칠판
게임 이해 및 전략 인지	게임 방법 이해 및 실행	활동 1. '공을 막아라' 게임하기 ○ 게임 이해하기 ① 양쪽 코트에 3명씩 위치한다.	15	

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
		② 흑 팀이 공을 서브하여 상대에게 넘겨 준다. ③ 백 팀은 넘어온 공을 발이나 머리로 패스하여 3번 이내에 흑 팀 진영으로 넘긴다. ④ 패스 횟수에 따라 1회는 1점, 2회는 2점, 3회는 3점을 득점한다. ⑤ 10회의 기회 안에 많은 득점을 하는 팀이 승리한다. ○ '공을 막아라' 게임 실행하기		• 가로세로 각 5m의 경기장이 네트를 사이에 두고 마주 보고 있다. • 인원 구성: 모둠별 3명으로 구성한다.
게임 이해 및 전략 인지	전략 협의하기	활동 2. 게임을 하며 실천하기 동료 사이에 실천할 전략을 협의하고 교사와 함께 정리한다. ○ 상황에 맞게 수비하기 위한 전략 협의하기 ① 상대 팀의 패스 경로를 이해하고 예상하여 움직인다. ② 공이 튀기는 정도와 세기를 잘 판단하여 미리 움직인다. ③ 재빠르게 공을 받은 후 자기 자리로 돌아온다.	20	• 공격과 수비에 대한 나름대로의 전략을 발표하도록 한다.
의사 결정	의사 결정하기	○ 전략 정리하기 • 교사와 학생이 함께 전체적으로 상황에 맞게 수비하기 위한 전략을 정리하고 강조하기 ○ 의사 결정하기 • 상황에 맞는 수비 전략을 활용하기 위해 모둠이나 개인별로 무엇을 어떻게 할 것인지 결정하기		• 학생들이 전략에 대한 이해를 심화할 수 있도록 다양한 상황을 제시한다. • 자유로운 의견이 나올 수 있도록 허용적인 분위기를 조성한다.
게임 재실행	변형 게임하기	활동 3. '발로 하는 마커 순환 게임' 하기 ○ 게임 이해하기 ① 각 코트에 마커를 4개씩 배치하고 4명이 각 마커를 밟고 위치한다. ② 서브로 시작하며 3번 이내에 패스하면서 상대 코트로 공을 넘긴다. ③ 득점이 발생하면 양 팀 각 4명은 시계 방향으로 돌면서 위치를 바꾼다. 세트가 종료될 때까지 계속 위치가 바뀐다. ④ 11점 3세트로 진행한다. ○ '발로 하는 마커 순환 게임' 게임 실행하기	20	
정리 하기	정리 및 평가	○ 정리하기 • 수업 정리하기 – 수비를 잘하기 위한 전략에는 무엇이 있는지 발표해 봅시다. – 상대의 패스 경로를 이해하고 예상합니다. – 공의 방향과 세기 등을 바르게 판단하여 움직입니다. – 공을 처리하고 나서 재빠르게 자기 자리로 돌아가 패스를 받을 준비를 합니다. • 정리 운동 – 어깨와 팔, 다리 등의 근육을 풀어 준다. – 호흡 고르기 운동을 통해 심박수를 진정시킨다. • 차시 예고 – 서로 협력해서 공격과 수비를 해 본다.	10	• 게임 활동에서 빈 공간으로 공을 보내기 위한 전략이 중요함을 다시 한번 강조하여 설명한다.

평가 및 평가지

① 평가 계획

평가 기준	평가 관점		평가 방법	평가 시기
○ 상대편의 패스 경로를 이해하고 예상하여 움직였는가? ○ 공을 처리한 후 빠르게 제자리로 돌아갔는가? ○ 적극적인 태도로 게임 활동에 참여했는가?	상	• 상대편의 패스 경로를 이해하고 예상하여 움직이는 능력이 우수하다. • 공을 처리한 후 빠르게 제자리로 돌아가는 능력이 우수하다. • 적극적인 태도로 게임 활동에 참여하는 태도가 우수하다	• 관찰 평가	• 수업 중
	중	• 상대편의 패스 경로를 이해하고 예상하여 움직이는 능력이 보통이다. • 공을 처리한 후 빠르게 제자리로 돌아가는 능력이 보통이다. • 적극적인 태도로 게임 활동에 참여하는 태도가 보통이다.		
	하	• 상대편의 패스 경로를 이해하고 예상하여 움직이는 능력이 미흡하다. • 공을 처리한 후 빠르게 제자리로 돌아가는 능력이 미흡하다. • 적극적인 태도로 게임 활동에 참여하는 태도가 미흡하다.		

② 관찰 평가지

과정 평가 (잘함: ◎, 보통: ○ 노력 요함: △)				교사의 종합 평가
평가 내용 / 학생 이름	패스 경로 이해하고 예상하여 움직이기	공을 처리한 후 빠르게 돌아가기	적극적으로 게임하기	

교사 수업 반성 일지

일자	20 년 월 일 교시	학년 / 반	
단원명		차시	

반성의 초점	상	중	하	주요 사항
1. 학습 시설은 알맞게 설치되었는가?				
2. 수업하기에 위험한 요소는 처리하였는가?				
3. 필요한 용 · 기구는 갖추었는가?				
4. 시설 준비 시간은 적당하였는가?				
5. 개별적인 수업 지도에 충실하였는가?				
6. 전체적인 수업의 흐름은 좋았는가?				
7. 학습자의 활동 시간은 적당하였는가?				
8. 학습자의 참여를 적절히 유도하였는가?				
9. 부상자의 처리는 적절히 하였는가?				
10. 학습자의 학습 목표에 도달하였는가?				
11. 부진아 지도에 충실하였는가?				

수업 전체적인 평가	문제점 및 개선 방안
1. 수업 분위기 2. 학생 반응 3. 교육 과정 구성 4. 자료 이용	

3 도구로 셔틀콕을 넘겨 보아요

가 단원 안내

이 단원에서는 배드민턴형 게임의 특성을 알고, 기본 기능과 다양한 전략을 익혀 동료를 배려하고 규칙을 준수하며 운동 예절을 지키려는 태도를 기른다. 특히, 배드민턴형 게임은 손이나 발이 아닌 라켓으로 셔틀콕을 넘기고 받는 종목이기 때문에 다른 경쟁 활동보다 진행 속도가 매우 빠르다. 따라서 기본 기능을 충실하게 숙달하고 익히지 않으면 게임 자체가 어려울 것이다. 배드민턴형 게임의 기본 기능인 허리 아래에서 셔틀콕 쳐 넘기기, 높게 온 셔틀콕 넘기기, 낮게 온 셔틀콕 넘기기 등을 연습해야 한다. 일정 수준에 도달하면 배드민턴형 경쟁에서 필요한 전략과 집단적 협의 과정을 통하여 다양한 상황에서의 문제 해결을 할 수 있는 능력을 함양할 수 있다. 이를 달성하기 위해 단원을 5가지의 주제로 구분하여 제시하였으며, 문제를 창의적으로 해결할 수 있는 기본 기능과 전략을 습득할 수 있는 활동으로 구성하였다. 또한, 전략을 창의적으로 수행하며 문제 해결력을 신장시키고, 운동 예절을 지키면서 게임 활동에 참여할 수 있도록 구성하였다.

나 단원 학습 전개

다 단원 내용 및 지도 방법

배드민턴형 게임은 배구형 게임과 족구형 게임처럼 단원의 구성이 동일한 형태로 되어 있으며, 전체적인 목표 아래 각 차시별 주제는 결국 게임을 실행하기 위한 하위 주제들로 구분되어 있다. 단원의 내용 구성에 있어 전략과 기능 등이 위계적으로 배열되어 있으며, '운동 예절'의 가치를 포함하고 있다. 따라서 각 차시별 주제들은 결국 배드민턴형 게임을 실행할 때 필요한 기본 기능과 공격 전략, 수비 전략 등으로 구분되어 제시하고 있다. 기본 기능을 지도할 때에는 그 기본 기능이 필요한 상황을 설명하고 전체적인 맥락을 이해한 상태에서 지도한다면 더욱 효과적일 것이다. 이와 동시에 학생들에게 다양한 전략 수립의 기회를 제공하고, 민주적인 협의를 통하여 게임을 변형하고 운영 및 활동할 수 있는 기회를 제공해야 한다. 이를 통해 학생들은 자연스럽게 게임 전략과 기능을 익힐 수 있으며, '운동 예절'의 의미 또한 익힐 수 있다. 기본 기능이 덜 숙달된 학생들을 위한 보충 활동은 반드시 필요하며, 그것이 보장될 때 실제 학습 시간이 확보될 것이다.

라 단원 평가

단원의 목표에 어느 정도 도달하였는지를 평가한다. 이해, 수행 능력, 실천 능력, 감상이나 태도와 관련하여 평가한다.

- 배드민턴형 경쟁 활동의 의미와 특성을 이해하였는가?
- 배드민턴형 경쟁 활동의 여러 가지 기본 기능을 습득하였는가?
- 배드민턴형 경쟁 활동의 여러 가지 게임 전략을 이해하고 게임 활동에 창의적으로 적용하는가?
- '운동 예절'의 개념을 이해하고 이를 실천하는가?

마 배경 지식

배드민턴이란 용어는 영국의 지명에서 비롯된 말이다. 배드민턴 경기의 기원에 대해서는 여러 가지 설이 있으나, 1820년경 인도의 뭄바이 지방에서 성행하였던 푸나(Poona)라는 놀이를 당시 인도에 주둔하고 있던 영국 육군 사관들이 배워 본국으로 돌아와서 전환된 것이 정설이라고 할 수 있다. 당시 영국에서는 글로스터셔 주의 뷰포트 공작의 배드민턴 별장에서 게임이 시작되면서 보급되었다. 초창기 배드민턴이라는 지명을 따서 경기의 명칭으로 사용한 것이 오늘날 배드민턴의 유래이다.

출처: 대한배드민턴협회

학습 안내 자료

1/10 차시

3 도구로 셔틀콕을 넘겨 보아요

배드민턴형 게임은 네트를 사이에 두고 라켓을 이용해 상대편 영역으로 셔틀콕을 넘기는 게임입니다. 운동 예절을 지키며 배드민턴형 게임을 재미있게 즐겨 봅시다.

106

1. 학습 목표

- 배드민턴형 게임의 의미와 특성을 알고, 공격과 수비 전략을 이해할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 배드민턴형 게임의 경험 유무에 따라 개인차가 심하게 날 것이므로 학습 조직을 고르게 하여 협동 학습의 방법으로 지도한다.
- 배드민턴형 게임의 신체 활동 가치의 학습을 위해 직접적인 학습과 간접적인 학습 활동을 포함한 다양한 활동을 병행하여 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 배드민턴형 게임은 도구를 통하여 활동이 이루어지므로 반드시 안전장치를 확보한 상태에서 활동해야 한다.
- 배드민턴형 게임에서도 배울 수 있는 여러 가지 운동 예절을 실천하면서 활동할 수 있도록 지도한다.

1 수업 안내

동기 유발

- 일상생활에서 배드민턴을 쳐 본 경험을 이야기해 보고, 우리에게 익숙한 종목임을 부각시킨다. 배드민턴이 가족과 함께 즐기기 적합한 종목임을 부각시키며 동기를 유발한다.

수업의 흐름

① 배드민턴형 게임의 의미와 특성
② 배드민턴형 게임을 잘하려면 어떻게 해야 할까요?

2 본문 탐구

활동 1 배드민턴형 게임의 의미와 특성

어떻게 지도할 것인가?

경기장의 한가운데에 네트를 치고, 라켓으로 셔틀콕을 주고받으며 자기편 코트에 떨어지지 않게 하여 득점하는 경기이다. 이를 위해 셔틀콕을 빈 공간으로 보내기, 수비 위치를 잡고 수비하기, 동료와 협력하여 공격과 수비 전략 실천하기 등이 필요하다. 배드민턴형 게임의 특성은 서로 독립된 영역의 코트에서 활동을 하여 신체 접촉이 없다. 또한, 라켓을 사용하여 셔틀콕을 넘기기 때문에 셔틀콕의 순간적인 속도가 매우 빠르다.

배드민턴형 게임을 잘하려면 어떻게 해야 할까요?

수비수가 없는 빈 공간을 찾아서 공격합니다.

상황에 맞게 수비 위치를 잡고 공격을 막습니다.

동료와 협력하여 공격과 수비 전략을 실천합니다.

107

학습 도움 자료

핵심 용어

- **배드민턴** 배드민턴은 라켓으로 셔틀콕을 쳐서 승부를 겨루는 네트형 경쟁 스포츠이며, 친구 또는 가족과 함께 주변에서 쉽게 즐길 수 있는 대중적인 생활 스포츠이다.

참고 누리집

- 대한배드민턴협회
  www.koreabadminton.org
- 전국배드민턴연합회
  www.badmintonnews.or.kr

티칭 Tip

- 배드민턴형 게임은 의외로 체력이 많이 소모되는 활동이어서 체력 향상에 큰 도움이 된다는 것을 설명할 필요가 있다.

창의·인성 Tip

- 배드민턴형 게임을 보면 경기 후에 선수 사이에나 심판 사이에 운동 예절을 지키는 여러 장면이 있음을 소개한다.
- 다양한 네트형 게임들의 특성을 종합하여 이해하도록 하고, 교과서에 제시되지 않은 네트형 게임의 종류를 발표하여 다양한 네트형 게임에 대해 생각해 볼 수 있도록 지도한다.

활동 2 배드민턴형 게임을 잘하려면 어떻게 해야 할까요?

1. 수비수가 없는 빈 공간을 찾아서 공격한다.

상대 코트에서 빈 공간이 어디인지 판단하여 셔틀콕을 보내는 것이 중요하다. 수비가 없는 빈 공간으로 셔틀콕을 보내면 득점할 가능성이 높아지기 때문이다.

2. 상황에 맞게 수비 위치를 잡고 공격을 막는다.

배드민턴형 게임에서 수비는 곧 공격의 시작이다. 적절한 수비는 공격의 출발점이기 때문이다.

3. 동료와 협력하여 공격과 수비 전략을 실천한다.

대부분 2명 이상으로 모둠을 이루어 활동하게 되므로 모둠원 사이에 서로 협력하면서 공격과 수비 전략을 실천하는 것은 게임에서 매우 유리하게 작용한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

배드민턴형 게임을 잘하기 위한 전략을 다시 한번 확인한다.

- 상대 코트에서 빈 공간이 어디인지 빠르게 판단하여 그곳으로 셔틀콕을 보낸다.
- 동료와 협력하여 공격과 수비 전략을 실천한다.

차시 예고

- 배드민턴형 게임의 기본 기능을 익힌다.

학습 안내 자료

2~3/10 차시

1. 학습 목표

- 배드민턴형 게임에 필요한 셔틀콕 받아넘기기와 서브의 기능을 익히고, 규칙을 준수하며 게임 활동에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 기본 기능이 숙달되도록 반복 연습하는 것이 중요하며, 라켓에 셔틀콕을 맞히지 못하는 학생들은 따로 모둠을 편성하여 기능 연습을 더 할 수 있도록 지도한다.
- 기본 기능의 지도에서도 기능 숙달을 위한 게임 활동을 통하여 창의·인성을 중점적으로 지도한다.

3. 지도상의 유의점

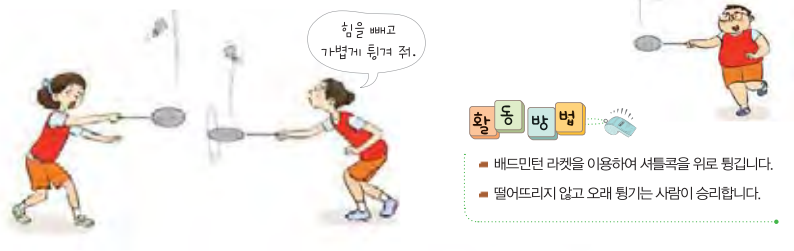
- 배드민턴은 라켓을 사용하기 때문에 안전사고가 발생할 수 있다. 학생들이 안전거리를 확보한 후 모든 활동을 진행할 수 있도록 지도한다.
- 셔틀콕 튕기기 게임을 잘하는 학생들은 잘 못하는 학생들을 도와줄 수 있도록 지도한다.

실천

배드민턴형 게임의 기본 기능을 익혀 봅시다.

준비물 배드민턴 라켓, 셔틀콕, 네트, 모둠 조끼

배드민턴형 게임에 필요한 셔틀콕 받아넘기기와 서브의 기능을 이해하고, 게임 능력을 발전시킬 수 있는 활동을 해 봅시다.



108

1 수업 안내

동기 유발

- 일상생활에서 많이 즐기는 배드민턴에 대한 경험을 발표해 보고, 이 배드민턴을 좀 더 과학적이고 체계적으로 배울 수 있도록 하여 가족들과 함께 즐길 수 있도록 유도한다.

수업의 흐름

① '오래 튕겨라' 활동하기
② '주고받아라' 활동하기
③ 기본 동작 익히기
④ '셔틀콕 이어 넘기기' 게임하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

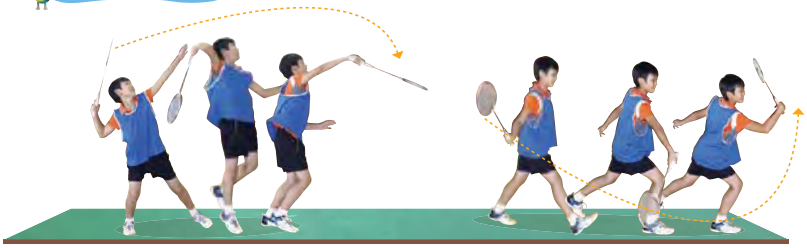
- 학생의 건강 상태 확인 및 가벼운 걷기와 달리기
- 손목, 어깨, 허리, 다리 등의 신체 부위 풀어 주기

기초 활동 1 오래 튕겨라

1. 어떠한 활동인가?

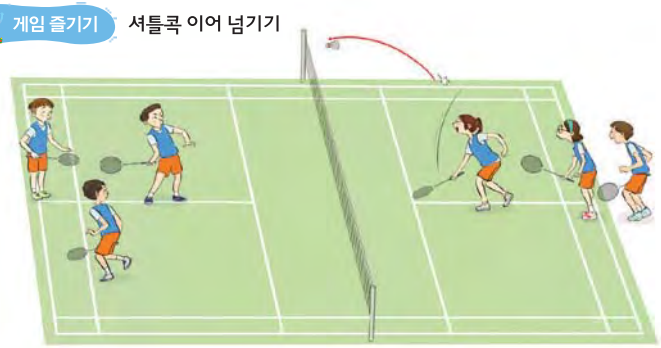
배드민턴형 게임의 첫 번째 활동으로, 배드민턴형 게임의 기초가 되는 셔틀콕과 친해지기 위한 활동이다. 셔틀콕을 라켓의 앞과 뒤로 자연스럽게 튕기면서 횟수를 센다. 처음에는 요령이 없어 금방 끝나지만 점점 횟수가 늘어나고 학생들의 흥미가 증가한다. 모둠

기본 동작 익히기 머리 위로 치기와 허리 아래로 치기



- **머리 위로 치기:** 어깨 뒤로 팔을 뺀 후 팔꿈치를 펴면서 손목 스냅을 이용하여 셔틀콕을 칩니다.
- **허리 아래로 치기:** 라켓을 친 팔과 같은 쪽의 발이 앞으로 나가면서 셔틀콕을 아래에서 위로 올리면서 칩니다.

게임 즐기기 셔틀콕 이어 넘기기



게임 방법

- 6명이 한 모둠이 되어, 네트를 사이에 두고 3명씩 자리를 잡고 섭니다.
- 앞사람부터 맞은 편 모둠원에게 셔틀콕을 넘기고 뒤로 가서 기다립니다.
- 셔틀콕을 넘긴 횟수가 득점이 되며, 정해진 시간 동안 많이 득점한 팀이 승리합니다.

서브! 이렇게 하세요.

셔틀콕을 떨어뜨림과 동시에 허리 아래에서 쳐 올립니다.

정리해 보아요 셔틀콕 주고받기를 할 때 어떤 점에 주의해야 하는지 이야기해 봅시다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 배드민턴 라켓, 셔틀콕, 네트, 모둠 조끼 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 배드민턴 라켓을 쥐는 대표적인 그립을 제시하고 장점과 불리한 점 등을 설명하여 자신에게 알맞은 것을 택하도록 안내한다.
- 포핸드 그립과 백핸드 그립

〈포핸드 그립〉 〈백핸드 그립〉

- 포핸드 그립: 검지를 뻗어 손잡이를 감싸 준다. 이때 엄지가 검지를 덥지 않도록 한다.
- 백핸드 그립: 엄지를 위로 적당히 세워서 잡는다.

창의·인성 Tip

- 배드민턴을 치다 보면 상대와 수준이 맞지 않아 재미없는 경우가 있는데, 서로 상대가 잘 칠 수 있도록 속도와 방향을 잘 조절하도록 지도한다.

별 횟수의 총합으로 시합해도 좋다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성

① 경기장의 크기

- 경기장 안에 모든 학생들이 옆 사람과 간격을 벌린 상태로 배치한다.

② 인원 구성

- 각 개인별로 자신의 기록을 재 보는 활동이다.

3. 활동 지도 방법

교사의 신호에 맞추어 셔틀콕을 방향과 상관없이 어디로든 계속 튕기면서 횟수를 세면 된다는 점을 설명한다.

모둠 구성	개인별 활동
게임 진행	① 배드민턴 라켓을 이용하여 셔틀콕을 위로 튕긴다. ② 떨어뜨리지 않고 오래 튕기면 승리한다.
게임 규칙	• 라켓의 앞면과 뒷면을 모두 허용한다. • 횟수를 세거나 일정한 시간 안에 많은 횟수를 기록한 사람이 승리한다.

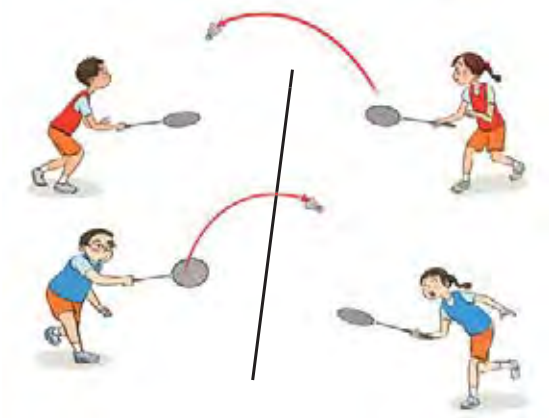
난이도 조정	• 셔틀콕의 높이를 더욱 높게 튕기도록 조정할 수 있다. • 셔틀콕을 라켓의 앞면과 뒷면으로 번갈아 가면서 튕기도록 할 수 있다.

기초 활동 2 주고받아라

1. 어떠한 활동인가?

라켓과 셔틀콕에 대한 감각을 더욱 높이기 위한 게임으로, 짝과 함께 랠리를 해 보는 활동이다. 이 활동을 통해 셔틀콕의 움직이는 성질과 라켓과의 관계를 어느 정도 경험을 통하여 체득할 수 있는 기본적인 활동이라고 볼 수 있다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성은?



① 경기장의 크기

• 학교 사정에 맞게 중앙선을 사이에 두고 적당한 앞뒤 거리를 유지하여 활동한다.

② 인원 구성

• 2명이 한 모둠이 된다.

3. 활동 지도 방법

2명이 서로 협동해야 된다는 점을 설명한다. 2명이 오랫동안 랠리를 성공해야 점수가 높아지므로 서로 받기 편하게 쳐서 넘겨 주는 태도가 필요함을 지도한다.

모둠 구성	모둠별 2명
게임 진행	① 마주 보고 서서 배드민턴 라켓을 이용하여 셔틀콕을 주고받는다. ② 셔틀콕을 떨어뜨리지 않고 주고받은 횟수가 점수가 된다.
게임 규칙	• 라켓의 앞면과 뒷면을 모두 사용할 수 있다. • 횟수를 세거나 일정한 시간 안에 많은 횟수를 기록한 모둠이 승리한다.
난이도 조정	• 거리를 점점 멀리할 수 있다. • 셔틀콕을 라켓의 앞면과 뒷면으로 번갈아 가면서 튕기도록 할 수 있다.

기본 동작 익히기 머리 위로 치기와 허리 아래로 치기

1. 기본 기능 지도 방법

기본 기능을 지도하기 위해서는 우선적으로 기능의 동작과 원리를 시범으로 보이는 것이 중요하다. 학생들이 이해하고 실천할 수 있도록 충분한 연습 기회를 준다.

2. 기본 기능 익히기

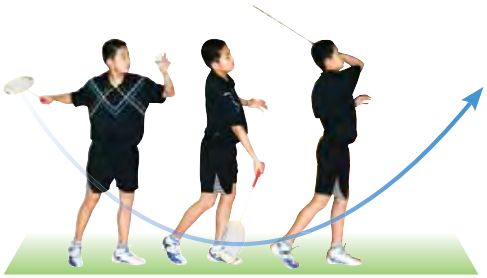
① 머리 위로 치기

머리 위로 칠 때에는 속도와 높이에 맞추어 뒤로 이동하며 왼쪽 어깨를 네트 쪽으로 돌리며 체중을 뒤쪽으로 이동시킨다. 손목을 뒤로 젖힌 상태로 팔을 펴면서 손목의 스냅을 이용하여 스윙을 한다.

② 허리 아래로 치기

언더핸드로 멀리 칠 때에는 라켓을 세워 잡고 앞으로 이동하여 오른발과 오른손을 셔틀콕 쪽으로 뻗은 후 손목의 스냅을 이용하여 가볍게 친다.

③ 서브



셔틀콕을 떨어뜨림과 동시에 허리 아래에서 쳐 올리는 방식으로 서브를 한다.

교사 피드백

기능의 이해를 위한 피드백

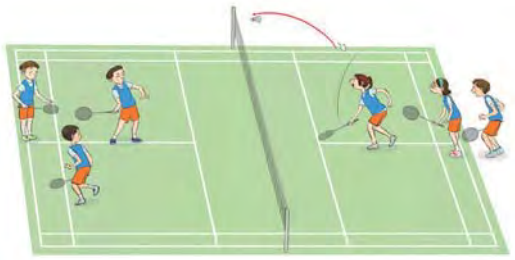
- 머리 위로 쳐서 넘기려 할 때는 뒤로 이동하면서 스텝을 잘 맞춰야 해!
- 항상 손목의 스냅을 이용해서 넘겨야 힘이 들지 않고 정확하게 넘길 수 있어!
- 허리 아래로 쳐서 넘길 때에는 빠르게 셔틀콕에 접근하는 것이 중요해!
- 아주 잘했어! 서브를 넣을 때 가볍게 스냅을 이용하니까 힘들지 않고 잘 넘어가잖아!

게임 즐기기 셔틀콕 이어 넘기기

1. 어떠한 게임인가?

셔틀콕에 대한 감각을 익혔으므로 약간 변형하여 스트로크에 대한 감각을 더욱 발전시키고 흥미 요소를 가미한, 기본 기능을 심화시키는 게임이라고 볼 수 있다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성은 어떻게 하는가?



① 경기장의 크기

- 중앙선을 사이에 두고 마주 보며 위치하는데, 같은 코트 모둠원과의 간격은 약 2m 정도 둔다.

② 인원 구성

- 각 모둠은 6명으로 구성되며, 중앙선을 사이에 두고 3명씩 마주 보며 위치한다.

3. 게임의 방법은 어떻게 지도하는가?

마주 보고 있는 모둠원에게 셔틀콕을 넘기고 자신은 재빨리 맨 뒤로 이동한다. 이렇게 성공한 횟수가 점수가 된다는 점을 설명한다.

모둠 구성	모둠별 6명
게임 진행	① 6명이 한 모둠이 되어 네트를 사이에 두고 3명씩 위치한다. ② 앞사람부터 맞은편 모둠원에게 셔틀콕을 넘기고 뒤로 가서 기다린다.
게임 규칙	• 셔틀콕을 넘긴 횟수가 득점이 된다. • 일정 시간 동안 많이 득점한 모둠이 승리한다.
난이도 조정	• 시작하는 거리를 점점 멀리할 수 있다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 셔틀콕 주고받기를 할 때 어떤 점에 주의해야 하는지 이야기해 봅시다.

- 주변의 동료와 부딪히지 않도록 잘 살핍니다.
- 라켓을 잘못 휘둘러서 친구를 맞히지 않도록 합니다.

2. 정리 운동

- 어깨와 팔, 다리 등의 근육을 풀어 준다.
- 호흡 고르기 운동을 통해 심박수를 진정시킨다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 오버핸드로 셔틀콕을 쳐서 동료에게 보낼 수 있는가? 2. 언더핸드로 셔틀콕을 쳐서 동료에게 보낼 수 있는가? 3. 날아오는 공을 안정적으로 받을 수 있는가? 4. 규칙을 준수하는 태도로 활동할 수 있는가?	교사 평가 자기 평가 동료 평가 체크 리스트

차시 예고

- 빈 곳으로 셔틀콕을 보내는 활동을 한다.

학습 안내 자료

4~5/10 차시

1. 학습 목표

- 상대 영역의 빈 곳을 찾아 셔틀콕을 보내고, 적극적으로 게임 활동에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 서로 다른 영역에서 활동하는 것은 자신이 활용 가능한 공간의 크기를 달리하여 경험해 보고 적응하는 전략을 세워 활동하기 위함이다.
- 신체 활동 가치의 학습을 위해 직접적인 학습과 간접적인 학습 활동을 포함한 다양한 활동을 병행하여 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 빈 곳으로 셔틀콕을 보내기 위해서는 단순히 쳐서 넘기는 것이 아니라 상대의 움직임을 관찰한 후에 쳐서 넘겨야 한다.
- 빈 곳으로 치도록 유도한 후 준비하고 있다가 재빠르게 역습하는 방법도 있음을 지도한다.

실천

수비수를 피해 빈 곳으로 셔틀콕을 보내 봅시다.

준비물 배드민턴 라켓, 셔틀콕, 네트, 모둠 조끼

수비수를 피해 자신이 원하는 곳으로 셔틀콕을 정확하게 보낼 수 있는 활동을 해 봅시다.

게임 방법

- 크기가 다른 양 코트에 1명씩 자리를 잡고 섭니다.
- 서브로 경기를 시작하며, 셔틀콕을 상대 코트의 빈 곳으로 넘겨 득점을 합니다.
- 11점 2세트로 코트를 바꾸어 가며 게임을 합니다.
- 2세트가 끝난 후 1, 2세트의 점수를 모두 합하여 승부를 가립니다.

110

1 수업 안내

동기 유발

- 배드민턴 게임에서 엔드 라인 근처에 셔틀콕이 떨어져서 득점하는 장면을 보여 주고 발문하여 빈 공간의 개념을 유도한다. 득점을 위하여 가급적 빈 곳으로 셔틀콕을 보내야 한다는 사실을 알게 한다.

수업의 흐름

① '넓은 곳으로' 게임하기
② 게임을 하며 실천하기
③ '빈 곳으로' 게임하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 학생의 건강 상태 확인 및 가벼운 걷기와 달리기
- 손목, 어깨, 허리, 다리 등의 신체 부위 풀어 주기

게임 즐기기 넓은 곳으로

1. 어떠한 게임인가?

2명이 1대 1로 셔틀콕을 넘기는 게임인데 공간의 크기가 동일하지 않다. 한쪽 영역을 더 크게 구성하여 빈 곳이 눈에 잘 띄도록 한 것이다. 이를 통해 빈 곳으로 보내는 기초적인 훈련이 이루어질 것이다.

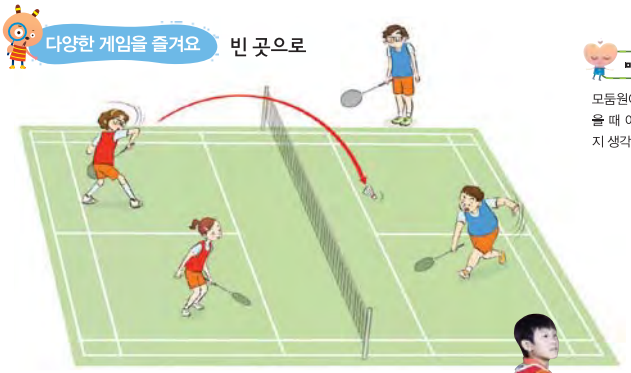
활동 게임을 하며 실천하기

수비수가 없는 빈 공간으로 셔틀콕을 보냅니다.

셔틀콕의 방향을 바꾸어 가며 빈 공간을 만듭니다.

수비수가 움직이는 반대 방향으로 셔틀콕을 보냅니다.

다양한 게임을 즐겨요 빈 곳으로



마음튼튼

모둠원이 멋진 플레이를 하였을 때 어떤 말로 칭찬을 해 줄지 생각해 봅시다.

게임 방법

- 2명이 한 모둠이 되어 2 대 1로 위치하고, 세트가 바뀌면 1 대 2로 자리를 잡고 섭니다.
- 1명이 뛰는 모둠은 수시로 교대할 수 있습니다.
- 1명이 경기하는 코트는 빈 공간이 많기 때문에 빈 공간으로 보내기 위해 노력합니다.
- 11점 2세트로 코트를 바꾸어 가며 게임을 합니다.

정리해 보아요 셔틀콕을 넘길 때 어떤 점을 생각하면서 넘겨야 할지 발표해 봅시다.

111

학습 도움 자료

학습 준비물

- 배드민턴 라켓, 셔틀콕, 네트, 모둠 조끼 등을 준비하도록 한다.

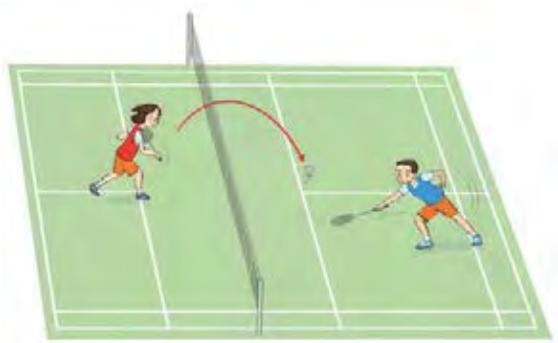
티칭 Tip

- 2세트 게임이지만 3세트로 하고자 할 때는 한 팀이 6점을 얻었을 때 코트를 바꾸도록 한다.

창의·인성 Tip

- 모둠 동료가 멋진 플레이를 했을 때 자신만의 칭찬 구호를 만들어 활용하도록 하면 효과적이다.
  예 얼씨구나! ○○이!, ○○이 최고구나! 등
- '빈 곳으로' 게임에서 공간의 넓이가 서로 다른 이유를 이해할 수 있도록 설명해 주며 빈 공간으로 셔틀콕을 보내기 위한 장치임을 지도한다. 실력 차이로 인한 공간 구분이 아님을 강조한다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 경기장의 가로 길이는 동일하고 세로 길이는 2m와 4m로 크기를 달리하여 네트를 사이에 두고 배치하여 구성한다.

② 인원 구성

- 각 영역에 1명씩 들어간다.

3. 게임 지도 방법

삽화를 보고 영역의 크기가 다른 이유를 설명하여 오해를 불식시키며, 번갈아 영역을 바꾼다는 점을 안내한다.

모둠 구성	1대 1로 위치한다.
게임 진행	① 심판의 신호에 의해 서브로 시작한다. ② 득점한 사람이 서브한다.
게임 규칙	• 서로 코트의 크기가 다른 상태로 한 명씩 위치한다.

게임 규칙	• 서브로 시작하며, 셔틀콕을 상대 코트의 빈 곳으로 넘겨 득점한다. • 11점 2세트로 진행한다. • 2세트가 끝난 후 1, 2세트의 점수를 모두 합하여 승부를 가린다.
난이도 조정	• 넓은 쪽 코트의 크기를 넓히거나 좁힌다.

활동 게임을 하며 실천하기

1. 전략 지도 방법

이 활동에서는 공격 전략에 중점을 두어 지도한다. 빈 곳으로 보내는 자체가 공격 전략이기 때문이다. 학생들이 실제로 활동 중에 느낀 내용이므로 지도하기 수월할 것이다.

예시

· 빈 곳으로 셔틀콕을 보내려면 그 전에 어떤 과정이 필요한가요?

· 셔틀콕이 너무 느리면 빈 곳으로 보내는 효과가 있을까요?

· 빈 곳으로 보낸다고 급하게 넘기면 어떤 일들이 벌어질까요?

2. 이 게임에서 필요한 전략은?

① 수비가 없는 빈 공간으로 셔틀콕을 보낸다.

• 게임 상황에서는 순간적으로 수비가 몰려서 빈 공간이 생기는 경우가 많다.

② 셔틀콕의 방향을 바꾸어 가며 빈 공간을 만든다.

• 다양한 방향으로 셔틀콕을 보내다 보면 수비수가 의식하지 못하는 사이에 빈 공간이 생길 수 있다.

③ 수비수가 움직이는 반대 방향으로 셔틀콕을 보낸다.

• 수비수의 움직임을 유심히 관찰하여 움직이려고 하는 반대 방향으로 셔틀콕을 넘기면 성공할 가능성이 높다.

교사 피드백

전략의 이해를 위한 피드백

• 상태 코트를 보고 수비수가 없는 곳으로 셔틀콕을 보내려고 노력해야 해!

• 계속하여 방향을 바꾸면서 넘기면 빈 공간이 생겨!

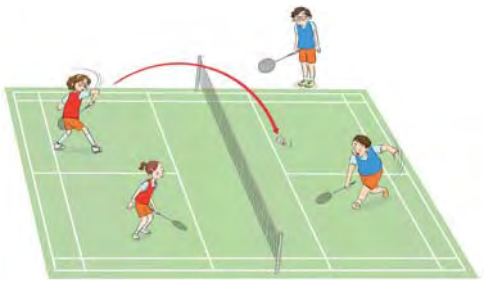
• 수비수가 움직이는 반대 방향으로 넘기면 성공할 확률이 높아!

다양한 게임을 즐겨요 빈 곳으로

1. 어떠한 게임인가?

1 대 1 치우친 영역 게임을 통해 빈 곳으로 셔틀콕을 보내는 활동을 해 보았으므로, 이 활동은 동일한 공간에서 인원수를 달리하여 게임을 하는 것이다. 1명이 활동하는 영역은 빈 곳이 많기 때문에 2명이 득점하기에 유리하다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

• 가로세로 각 5m의 경기장이 네트를 사이에 두고 마주 보고 있다.

② 인원 구성

• 2 대 1경기를 하며 1명은 경기 중에 수시로 교대를 한다.

3. 게임 지도 방법

동일한 2개의 코트에서 인원수만 달라졌음을 이해시키고, 빈 곳을 공략하는 활동임을 설명한다.

모둠 구성	2명이 한 모둠, 2 : 1로 경기를 하며 1명 쪽은 수시로 교대하며 경기한다.
게임 진행	① 서브로 시작한다. ② 11점 2세트로 진행한다. ③ 2세트 후 점수를 합산하여 승부를 결정한다.
경기 규칙	• 양쪽 코트에 2 대 1(1명은 게임 진행)로 위치한다. • 1명이 뛰는 모둠은 수시로 교대할 수 있다. • 다음 세트에는 인원을 반대로 한다.
난이도 조정	• 경기장의 크기를 조정한다. • 인원수를 늘리거나 줄인다.

보충 자료

배드민턴의 기본 경기 예절

- 게임을 시작하기 전 상대방과 자기 파트너에게 인사를 한다.
- 자기 자리에 떨어진 셔틀콕은 상대방이 볼 때 네트 위로 넘겨 준다.
- 같은 편 파트너에게는 직접 손으로 셔틀콕을 건네준다.
- 파트너의 게임 내용에 불만이 있더라도 경기 중에는 표시하지 않는다.
- 상대방을 셔틀콕으로 맞추거나 네트를 맞고 들어간 경우에는 미안하다는 표시를 한다.
- 점수 차이가 많이 나거나 실력 차이가 나더라도 중도에 게임을 포기하지 말고, 최선을 다하는 자세로 끝까지 경기에 임해야 한다.
- 게임이 끝나면 모두에게 수고했다는 인사를 한다.

배드민턴 매너 10계명 만들기

- 모둠을 구성하여 배드민턴 경기 중 지켜야 할 매너들을 구체적으로 작성해 보도록 한다.

번호	배드민턴 매너 10계명
	⋮

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 셔틀콕을 넘길 때 어떤 점을 생각하면서 넘겨야 할지 발표해 봅시다.

- 상대방이 움직일 공간을 예상하여 넘긴다.
- 셔틀콕의 빠르기를 조절하여 넘긴다.
- 다시 넘어올 경우도 대비하면서 넘긴다.

2. 정리 운동

- 어깨와 팔, 다리 등의 근육을 풀어 준다.
- 호흡 고르기 운동을 통해 심박수를 진정시킨다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 빈 곳을 본 후 넘기려 하였는가? 2. 빈 곳으로 정확하게 보낼 수 있는가? 3. 적극적으로 게임 활동에 참여할 수 있는가? 4. 규칙을 준수하며 활동할 수 있는가?	지필 평가 자기 평가 동료 평가 체크 리스트

차시 예고

- 상황에 맞게 수비 위치를 정하여 공격을 막는 활동을 한다.

교사 메모

학습 안내 자료

6~7/10 차시

1. 학습 목표

- 자신이 맡은 수비 구역을 책임감 있게 막아 내고, 협동하며 게임 활동에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 마커를 밟고 활동 대기하는 것은 홈 포지션 개념이다. 배드민턴에서 중요한 개념이므로 학생들이 반드시 이해할 수 있도록 설명한다.
- 교사는 학생들이 자리가 엉키거나 부딪히지 않도록 서로 동선에 대한 약속을 할 수 있도록 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 쳐서 넘기고 난 후 반드시 마커를 밟아야 다음 플레이가 유효함을 주지시켜 게임 활동이 순조롭게 진행되도록 한다.
- 학생들에게 홈 포지션 개념을 다시 한번 설명하여 원래 위치로 돌아오는 것의 중요성을 인식시키는 것에 중점을 둔다.

상황에 맞게 위치를 잡고 공격을 막아 봅시다.

준비물 배드민턴 라켓, 셔틀콕, 네트, 모둠 조끼, 마커

상대가 쳐서 넘긴 셔틀콕을 잘 받기 위해 수비 위치를 잡고, 공격을 막아 보는 활동을 해 봅시다.

게임 방법

- 2명이 한 모둠이 되어 각 코트에 마커를 설치하고 밟은 상태로 수비를 합니다.
- 셔틀콕이 오면 이동하여 받아치고, 다시 마커를 밟고 수비해야 합니다.
- 11점 3세트로 코트를 바꾸어 가며 게임을 합니다.

112

1 수업 안내

동기 유발

- 배드민턴 복식 경기의 일부를 보여 주면서 특징적인 움직임을 찾아내 보자고 발문한다. 여러 가지 대답 중에서 홈 포지션에 관한 내용이 나오면 그것을 다시 한번 보여 주고 왜 중요한지 설명하여 이해하도록 유도한다.

수업의 흐름

① '앞뒤로 지켜라' 게임하기
② 게임을 하며 실천하기
③ '좌우로 지켜라' 게임하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 학생의 건강 상태 확인 및 가벼운 걷기와 달리기
- 손목, 어깨, 허리, 다리 등의 신체 부위 풀어 주기

게임 즐기기 앞뒤로 지켜라

1. 어떠한 게임인가?

홈 포지셔닝을 연습하는 게임 활동으로, 학생들은 마커로 홈을 표시하여 거의 자동으로 홈 포지셔닝을 할 수 있도록 고안된 활동이다. 이 활동은 앞뒤로 움직이다가 돌아오고, 다음 활동으로는 좌우로 움직이다가 돌아온다.

활동 게임을 하며 실천하기

넘어오는 셔틀콕의 방향과 세기를 파악합니다.

셔틀콕을 넘기고 나면 바로 자기 자리로 돌아옵니다.

자신이 맡을 구역을 정하여 수비합니다.

다양한 게임을 즐겨요 좌우로 지켜라

생각 톤톤

마커의 위치가 양옆에 있을 때와 앞뒤로 있을 때 움직임의 차이점은 무엇인지 생각해 봅시다.

게임 방법

- 2명이 한 모둠이 되어 각 코트에 마커를 설치하고 밟은 상태로 수비를 합니다.
- 셔틀콕이 오면 이동하여 받아치고, 다시 마커를 밟고 수비해야 합니다.
- 11점 3세트로 코트를 바꾸어 가며 게임을 합니다.

정리해 보아요 다양한 공격을 방어하기 위한 방법을 생각하여 발표해 봅시다.

113

학습 도움 자료

학습 준비물

- 배드민턴 라켓, 셔틀콕, 네트, 모둠 조끼 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 마커가 없을 경우에는 두꺼운 도화지를 오려서 테이프를 붙여 활용할 수 있다. 홈 포지션 풋워크의 목적은 어느 구역으로 공격이 와도 잘 막아 내기 위한 것임을 예를 들어 설명한다.

창의·인성 Tip

- 마커가 좌우로 있을 경우에는 주로 앞뒤로 하는 움직임이 많고, 전후로 있을 경우에는 좌우로 움직이는 경우가 많다는 것을 삽화를 통해 이해시킨다.
- 실제로 배드민턴 게임에서 마커는 존재하지 않는다. 연습 상황에서 왜 마커를 배치하고 연습하는지 아동들에게 사고력을 자극하는 발문을 통하여 다시 한번 마커의 의미를 이해할 수 있도록 유도한다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성

① 경기장의 크기

- 가능하면 정식 경기장에서 활동한다. 상황에 따라 경기장의 크기는 조정할 수 있다.

② 인원 구성

- 모둠별 2명으로 구성한다.

3. 게임 지도 방법

삽화를 보면서 자기 구역 안에서 수비 활동을 해야 한다는 것과 수비를 한 후 반드시 마커를 밟고 다음 동작을 대기해야 한다는 중요 규칙을 중점적으로 설명한다.

모둠 구성	모둠별 2명
게임 진행	① 게임의 시작은 서브로 한다. ② 서브는 개인별로 편한 방식으로 한다. ③ 11점 3세트로 게임한다.
게임 규칙	• 양쪽 코트에 그림처럼 코트의 좌우 방향으로 마커를 설치하고 2명이 마커를 밟고 위치한다.

게임 규칙	• 번갈아 가면서 셔틀콕을 넘기고 나면 바로 마커를 밟아야 한다. • 반복하면서 점수를 계산한다.
난이도 조정	• 경기장의 크기를 줄이거나 늘일 수 있다.

활동 게임을 하며 실천하기

1. 전략 지도 방법

일정한 구역 안에서 수비를 분담할 경우 서로 약속을 한 후 활동을 하게 되면 훨씬 책임감 있게 수비할 수 있다는 것과 홈 포지셔닝을 습관화하는 것이 중요하다는 것을 지도한다.

예시

· 동료 영역으로 날아온 셔틀콕을 급한 마음에 내가 처리하면 어떤 일이 일어날까요?

· 왜 수비하고 나서 마커를 밟을까요?

· 셔틀콕이 애매하게 떨어지는 경우 어떻게 대비할 수 있을까요?

2. 이 게임에서 필요한 전략은 무엇인가?

① 넘어오는 셔틀콕의 방향과 세기를 파악한다.

• 수비를 잘하기 위해서는 넘어오는 셔틀콕의 방향과 세기를 파악해야 대처할 수 있다.

② 셔틀콕을 넘기고 나면 바로 자기 자리로 돌아온다.

• 수비를 하고 나면 바로 다시 공격이 시작되므로 원래 자리로 돌아와 준비한다.

③ 자신이 맡을 구역을 정하여 수비한다.

• 역할을 명확히 하기 위해서 각자 책임 구역을 정하여 수비하면 효율적이다.

교사 피드백

전략의 이해를 위한 피드백

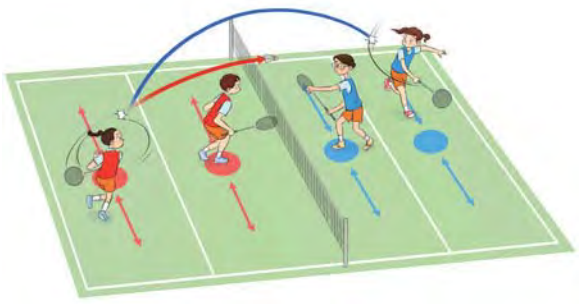
- 넘어오는 셔틀콕을 보면서 내 것인지 동료 것인지를 빠르게 판단해야 해!
- 내가 책임져야 하는 곳은 확실하게 책임져야 해!
- 나와 동료 사이로 애매하게 넘어오는 경우 소리쳐서 역할을 확실하게 해 줘야 해!
- 수비를 한 후 재빨리 마커를 밟고 준비하고 있어야 해!

다양한 게임을 즐겨요 좌우로 지켜라

1. 어떠한 게임인가?

'앞뒤로 지켜라'는 앞뒤로 움직이다가 홈으로 돌아오는 활동이었고, 이 게임은 좌우로 움직이다가 홈으로 돌아오는 연습을 하는 활동이다. 기본적인 활동 내용은 활동 1과 같다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

• 가능하면 정식 경기장에서 활동한다. 상황에 따라 경기장의 크기는 조정할 수 있다.

② 인원 구성

• 모둠별 2명으로 구성한다.

3. 게임 지도 방법

삽화를 보면서 자기 구역 안에서 수비 활동을 해야 한다는 것과 수비를 한 후 반드시 마커를 밟고 다음 동작을 대기해야 한다는 중요 규칙을 중점적으로 설명한다.

모둠 구성	모둠별 2명
게임 진행	① 게임의 시작은 서브로 한다. ② 서브는 개인별로 편한 방식으로 한다. ③ 11점 3세트로 게임한다.
게임 규칙	• 양쪽 코트에 그림처럼 코트의 전후 방향으로 마커를 설치하고 2명이 마커를 밟고 위치한다. • 번갈아 가면서 셔틀콕을 넘기고 나면 바로 마커를 밟아야 한다. • 반복하면서 점수를 계산한다.
난이도 조정	• 경기장의 크기를 줄일 수 있다.

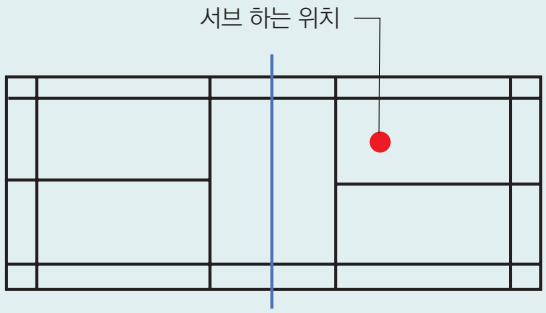
보충 자료

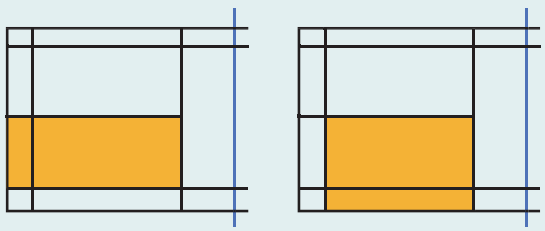
1. 풋워크 연습을 해야 하는 이유

- 배드민턴 경기에서는 상대방이 받기 어려운 곳에 셔틀콕을 보내고, 상대의 공격을 효과적으로 받아 낼 수 있는 위치로 신속하게 이동하는 것이 무엇보다 중요하다. 이를 위해서는 코트의 중앙에서 여러 방향으로 전진이나 후퇴를 했다가 다시 제자리로 돌아오는 연습을 반복함으로써 빠른 움직임을 익혀야 한다.

2. 배드민턴 경기 코트 이해하기

- 아래의 경기장 그림을 제시하고 단식과 복식의 서브 구역에 색칠을 해 보도록 한다. 서브는 반드시 내가 서 있는 코트의 대각선으로 보내야 한다.





단식(1 : 1)의 서비스 구역　　복식(2 : 2)의 서비스 구역

- '인'이 되는 경우(득점)
  - 색이 칠해져 있는 구역에 셔틀콕이 들어온 경우
  - 셔틀콕이 라인에 떨어진 경우
- '아웃'이 되는 경우(실점)
  - 라인을 벗어난 경우

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 다양한 공격을 방어하기 위한 방법을 생각하여 발표해 봅시다.

- 상대의 공격 패턴으로 미루어 예상하여 방어합니다.
- 공의 방향과 세기 등을 바르게 판단하여 움직입니다.
- 수비한 후 방심하지 말고 다음 공격을 대비하며 자기 자리로 돌아가 패스 받을 준비를 합니다.

2. 정리 운동

- 어깨와 팔, 다리 등의 근육을 풀어 준다.
- 호흡 고르기 운동을 통해 심박수를 진정시킨다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 자신이 책임져야 할 구역에 대한 책임감이 있는가? 2. 수비한 후 빠르게 제자리로 돌아갈 수 있는가? 3. 동료와 협력하며 게임 활동에 참여할 수 있는가? 4. 운동 예절을 지키며 경기에 참여할 수 있는가?	지필 평가 자기 평가 동료 평가 체크 리스트

차시 예고

- 서로 협력해서 공격과 수비를 해 본다.

학습 안내 자료

8~9/10 차시

1. 학습 목표

- 활발한 의사소통을 바탕으로 서로 협력하면서 공격 전략과 수비 전략을 활용하여 게임 활동에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 배드민턴 경기에서 최대 참가 인원은 팀별로 2명이다. 하지만 3명을 한 팀으로 구성하는 것은 협동의 장을 마련해 주기 위함이다. 서로 활발히 의사소통하도록 지도한다.
- 함께 활동하다 보면 다양한 상황 속에서 갈등이 발생할 수 있다. 인성적 측면에서의 교육도 병행되어야 한다.

3. 지도상의 유의점

- 한 코트에 3명이 함께 들어가므로 항상 라켓으로 인한 부상의 위험이 있다는 것을 지도하고, 안전에 더욱 신경을 쓴다.
- 창의 활동에서는 가능하면 실제로 제작이 가능한 것으로 구사할 수 있도록 지도한다.

실천

서로 협력해서 공격과 수비를 해 봅시다.

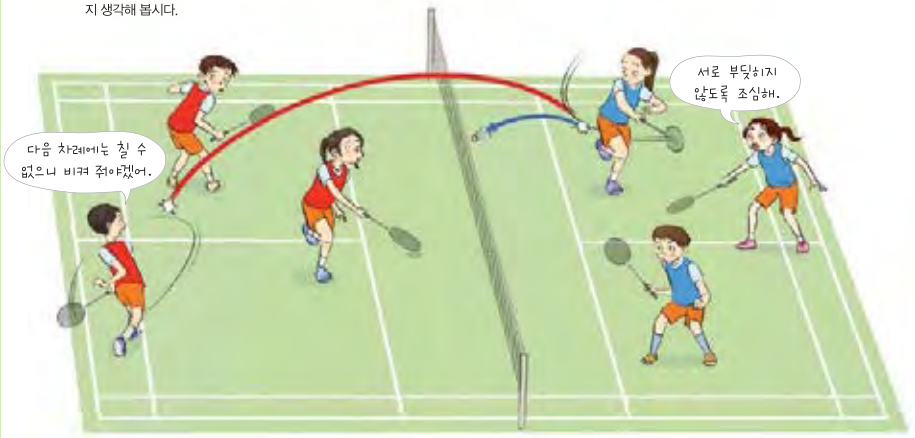
준비물 배드민턴 라켓, 셔틀콕, 네트, 모둠 조끼

동료와 협력하여 공격 전략과 수비 전략을 활용하는 게임 활동에 참여해 봅시다.

마음 튼튼

나의 실수로 실점하였을 경우 어떤 말이나 행동을 해야 하는지 생각해 봅시다.

게임 즐기기 3:3 배드민턴 게임



게임 방법

- 3명이 한 모둠이 되어 양쪽 코트에 자리를 잡고 섭니다.
- 한 명이 연속해서 두 번 셔틀콕을 칠 수 없습니다.
- 동료와 전략을 협의하면서 게임에 참여합니다.
- 11점 3세트로 코트를 바꾸어 가며 게임을 합니다.

114

1 수업 안내

동기 유발

- 올림픽 배드민턴 복식 경기를 보여 주며 두 선수 사이의 협력 플레이를 설명한다. 학생들은 공격과 수비에서 모두 협력이 필요함을 인식하고 협력 플레이의 중요성을 인식할 것이다.

수업의 흐름

① '3:3 배드민턴 게임' 하기
② 게임을 하며 실천하기
③ 패드민턴 알아보기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 학생의 건강 상태 확인 및 가벼운 걷기와 달리기
- 손목, 어깨, 허리, 다리 등의 신체 부위 풀어 주기

게임 즐기기 3:3 배드민턴 게임

1. 어떠한 게임인가?

3:3 배드민턴 게임 활동은 배드민턴에서 공격과 수비 시에 협력의 중요성을 알아보기 위해 고안된 게임이다. 세 명의 동료들은 쉴 틈 없이 랠리가 진행되는 동안 서로 협력하여 수비하고 공격해야 한다. 이 과정을 통해 한 팀이 되어 협력으로 경기가 이루어짐을 이해

활동 게임을 하며 실천하기

공격을 잘하려면

상대가 예상하지 못하도록 셔틀콕을 보냅니다.

상대가 받기 힘든 곳으로 셔틀콕을 보냅니다.

모둠원과 움직임이 겹치지 않도록 의사소통을 합니다.

수비를 잘하려면

셔틀콕을 받아칠 때 모둠원에게 신호를 주어 수비 위치를 정합니다.

모둠원의 위치를 파악하여 빈 공간이 없도록 수비 위치를 정합니다.

셔틀콕을 받아친 후 다음 공격에 대비합니다.

다양한 활동을 해 봐요 패드민턴 알아보기

패드민턴은 탁구와 배드민턴의 특성을 접목시켜 탄생한 뉴스포츠로,핸들러라고도 불립니다. 탁구 라켓과 비슷하게 생긴 라켓을 이용하여 셔틀콕을 주고받는 게임입니다. 배드민턴 경기장보다 크기가 작고, 실내외 구분 없이 편평한 곳이면 어디서든 즐길 수 있는 장점이 있습니다.

정리해 보아요 게임에서 이기거나 졌다면 그 이유가 무엇인지 이야기해 봅시다.

115

학습 도움 자료

학습 준비물

- 배드민턴 라켓, 셔틀콕, 네트, 모둠 조끼 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 패드민턴은 탁구(ping-pong)와 배드민턴(badminton)을 결합시킨 뉴스포츠이다.
- 나무로 만든 라켓의 타구 면에 러버를 입힌 라켓과 플라스틱으로 만든 라켓이 주로 사용된다. 셔틀콕은 배드민턴 셔틀콕을 그대로 이용하는데, 무게는 4.75~5.50g, 콕의 지름은 2.5~2.8cm, 날개는 물새의 깃털로 16개의 선단에서 콕까지 6.4~7.0cm, 날개의 지름은 5.4~6.4cm이다.

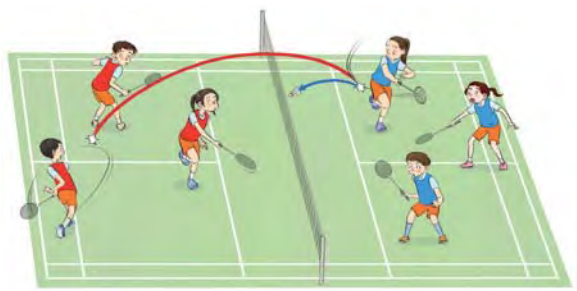
  출처: 국민생활체육회, "스포츠 백과", 2008.

창의·인성 Tip

- 나의 실수로 실점하였을 경우 내가 고의로 그런 것이 아니므로 의기소침하지 말고 더욱 분발하려는 마음을 갖도록 지도한다. 또한, 동료들도 질책하거나 탓하는 경우가 없도록 지도한다.

할 수 있다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성



① 경기장의 크기

- 정식 경기장이며 상황에 따라 조정이 가능하다.

② 인원 구성

- 모둠별 3명으로 구성한다.

3. 게임 지도 방법

3:3 게임은 특별히 정해진 개인 구역 없이 협력을 통해 공격과 수비를 하는 게임이므로, 가장 중요한 것은 서로 간의 의사소통임을 주지시킨다.

모둠 구성	모둠별 3명
게임 진행	① 심판 역할을 하는 학생을 따로 둔다. ② 11점 3세트로 진행한다.
게임 규칙	• 그림처럼 양쪽 코트에 3명씩 위치한다. • 자신이 원하는 곳에서 서브를 넣는다. • 정해진 개인 구역은 없으며, 연속해서 칠 수는 없다. • 동료와 전략을 협의하면서 게임에 참여한다.

난이도 조정	• 경기장의 크기를 조절할 수 있다.

활동 게임을 하며 실천하기

1. 전략 지도 방법

공격 전략과 수비 전략을 지도할 때에는 학생들 자신이 활동한 경험을 바탕으로 대답할 수 있도록 발문하여 전략을 유도하는 방법이 바람직하다.

예시

· 공격을 할 때 어떤 사람이 공격하는 것이 우리 모둠에게 유리할까요?

· 수비를 성공하고 난 후 어떻게 위치해야 할까요?

· 공격과 수비할 때 자꾸 겹치게 되면 어떻게 해결할까요?

2. 이 게임에서 필요한 공격 전략은?

① 상대가 예상하지 못하도록 셔틀콕을 보낸다.

• 세기와 방향 등을 바꾸어서 상대가 예상하기 어렵게 만들어 셔틀콕을 보낸다.

② 상대가 받기 힘든 곳으로 셔틀콕을 보낸다.

• 상대편의 위치에서 먼 곳으로 공을 보내야 받기가 힘들다. 상대편이 받기 불편하도록 계속해서 수비 수로부터 먼 곳으로 셔틀콕을 보낸다.

③ 모둠원과 움직임이 겹치지 않도록 끊임없이 의사소통을 한다.

• 내가 받으려고 움직일 경우 동료에게 빈 공간을 지키고 준비하라고 말하여 다음 셔틀콕을 대비한다.

교사 피드백

공격 전략의 이해를 위한 피드백

• 상대가 콕의 방향을 예상하지 못하도록 다양한 방향으로 보내야 해!

• 내 주변으로 셔틀콕이 오면 손이나 말로 내가 처리할 거라고 표시해야 해!

• 애매한 상황에서는 이름을 부르거나 신호를 줘서 역할을 분명하게 해 주면 돼!

3. 이 게임에서 필요한 수비 전략은?

① 셔틀콕을 받아칠 때 모둠원에게 신호를 주어 수비 위치를 정한다.

• 동료의 위치를 보고 신호를 주면 역할 분담이 더욱 잘되어 게임이 잘 풀린다.

② 모둠원의 위치를 파악하면서 빈 공간이 없도록 수비 위치를 정한다.

• 동료의 위치를 보고 난 후 나의 위치를 결정한다. 수비 위치가 겹치지 않도록 위치한다.

③ 셔틀콕을 받아친 후 다음 공격에 대비한다.

• 다시 셔틀콕이 날아올 것이므로 준비하고 기다린다. 셔틀콕이 빠른 속도로 다시 날아오기 때문에 셔틀콕을 보낸 후에는 빠르게 원래의 위치로 돌아와 수비를 해야 한다.

교사 피드백

수비 전략의 이해를 위한 피드백

• 득점을 했을 때 서로 환호하고 즐거워하면 팀 사기에 도움이 돼!

• 게임에 집중하지 않으면 내 자리는 빈 곳이나 마찬가지야!

• 항상 주변 상황이나 공간을 살펴야 해!

보충 자료

배드민턴 경기 전술

① 단식 경기의 전술

단식 경기는 상대방과의 싸움이기도 하지만, 자기 자신과의 싸움이기도 하다. 모든 플레이가 자신에 의해서 이루어지는 만큼 모든 책임도 자신에게 있기 때문이다. 따라서 뛰어난 체력과 기술 외에 강한 정신력이 중요하다. 단식 경기를 할 때에는 아래의 전술을 중점적으로 지도한다.

• 짧고 긴 플라이트를 적절히 섞어 상대방을 많이 움직이게 한다.

• 치고 나서는 재빨리 홈 포지션을 지킨다.

• 상대방의 약점을 파악하여 거기에 알맞은 공격을 하고, 역동작의 코너를 공략한다.

• 다양한 기술로 공략하여 상대방을 당황하게 만든다.

② 복식 경기의 전술

복식 경기를 할 때에는 두 사람의 단점을 서로 보완하기 위해 노력해야 하며, 각자의 장점을 최대로 발휘할 수 있는 상황을 만들어 나가야 한다. 또한, 서로를 신뢰하고, 위치 선정을 잘하는 것이

중요하다. 복식 경기를 할 때에는 아래의 전술을 중점적으로 지도한다.

- 상대방 선수 중 누가 약한지, 어디에 약점이 있는지를 먼저 파악한다.
- 파트너와 협의하여 위치 선정에 대한 약속을 미리 해 두는 것이 좋다.
- 가능한 한 상대방의 수비 형태를 혼란스럽게 만든다.
- 낮고 짧은 쇼트 서비스를 넣어 상대방이 쉽게 공격하지 못하게 한다.
- 파트너의 실수에 개의치 말고 서로를 격려하며 믿어 주는 것이 가장 중요하다.

다양한 활동을 해 봐요 **패드민턴 알아보기**

요즘 많이 소개되고 있는 뉴스포츠인 패드민턴에 대한 안내이다. 탁구와 배드민턴을 결합한 종목으로, 학생들은 라켓이 몸통에서부터 멀리 떨어져 있기 때문에 처음에는 약간 어렵게 느낄 수 있지만 연습을 통해 익숙해질 수 있다.

1. 패드민턴 경기의 개요

- 탁구와 배드민턴의 특성을 접목시켜 개발된 스포츠이다. 탁구 라켓과 흡사한 전용 라켓을 이용하여 배드민턴의 셔틀콕을 치는 경기로, '핸들러'라고도 한다.

2. 패드민턴 경기 방법

- 3세트 2승제이며, 한 세트는 25점을 먼저 얻는 쪽이 이긴다. 양 팀의 점수가 24 : 24일 경우에는 27점을 먼저 얻는 팀이 이긴다.
- 코트는 배드민턴 경기장보다 작은 크기이며, 평탄한 지역이면 어디서나 경기를 할 수 있다.
- 배드민턴 경기 규칙을 따른다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 오늘 게임에서 이기거나 졌다면 그 이유가 무엇인지 이야기해 봅시다.

- 동료와 번갈아 가면서 공격하는 팀워크가 좋았어요!
- 자신의 구역을 확실히 책임졌어요!
- 파이팅이 좋았어요!
- 서로 의견이 맞지 않아 기분이 좋지 않게 게임을 했어요!

2. 정리 운동

- 어깨와 팔, 다리 등의 근육을 풀어 준다.
- 호흡 고르기 운동을 통해 심박수를 진정시킨다.

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?	지필 평가 자기 평가 동료 평가 체크 리스트

차시 예고

- 신 나는 배드민턴 시합을 한다.

학습 안내 자료

10/10 차시

1. 학습 목표

- 다양한 공격과 수비 전략을 활용하고, 운동 예절을 지키면서 게임 활동에 참여할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 배드민턴형 게임의 종합적인 실행 차시이므로 학생들에게 전략과 협동을 자주적으로 실천할 수 있도록 기회를 제공한다.
- 운동 예절을 지키는 장면에서는 학급 구성원들이 모두 공유할 수 있도록 즉시 소개하고 칭찬한다.

3. 지도상의 유의점

- 게임의 과정을 중요시하여 지도하더라도 승패에 민감한 학생들이 있으므로 사전에 철저히 지도한 후 게임 활동을 하도록 한다.
- 심판을 보는 학생에게 항의하거나 따지지 않도록 하여 게임의 진행을 원활히 하고, 심판 역할을 맡은 학생은 양심껏 역할을 하도록 지도한다.

실천

신 나는 배드민턴형 게임을 해 봅시다.

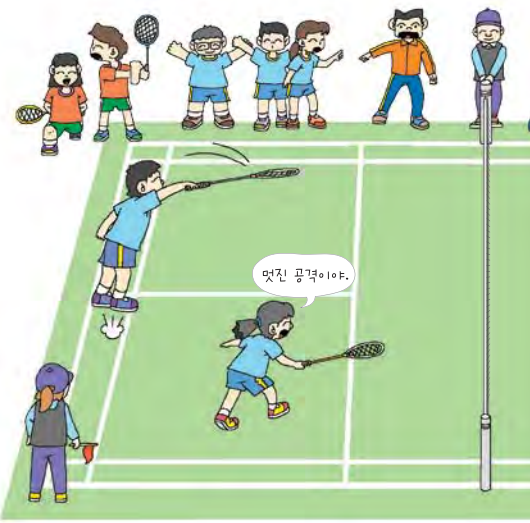
준비물 배드민턴 라켓, 셔틀콕, 네트, 모둠 조끼

다양한 공격 전략과 수비 전략을 활용하여 운동 예절을 지키며, 게임 활동에 즐겁게 참여해 봅시다.

생각톤톤

정식 배드민턴 경기의 방법과 규칙을 조사해 봅시다.

게임 즐기기 **배드민턴 시합하기**



게임 방법

- 2명이 한 모둠이 되어 경기를 합니다.
- 정식 배드민턴 경기와 같은 방법으로 게임을 합니다.
- 심판 역할을 하는 친구를 따로 둡니다.
- 15점 3세트로 코트를 바꾸어 가며 게임을 합니다.

심판이 되어 보기

심판의 수신호를 익혀서 경기를 진행해 봅시다.

인, 아웃의 판정

'인'인 경우 '아웃'인 경우 분명하게 못 본 경우

116

1 수업 안내

동기 유발

- 지난번 배구와 족구 대회의 과정과 결과를 통해 성취 동기를 유발하고, 이번 대회의 상품을 소개하여 분위기를 고조시킨다.

수업의 흐름

① 배드민턴 시합하기
② 심판이 되어 보기
③ 경기 진행 요원이 되어 보기
④ 우승한 모둠 축하하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 학생의 건강 상태 확인 및 가벼운 걷기와 달리기
- 손목, 어깨, 허리, 다리 등의 신체 부위 풀어 주기

게임 즐기기 배드민턴 시합하기

1. 어떠한 게임인가?

'배드민턴 시합하기'는 배드민턴형 게임을 마무리하는 정식 게임이다. 이 게임 활동을 통하여 그동안 학습한 기본 기능과 게임 전략을 활용하여 승부를 결정하고, 결과에 승복할 줄 아는 스포츠 정신을 함양할 수 있다.

경기 진행 요원이 되어 보기

경기 진행 요원이 되어 선수들이 최고의 경기를 할 수 있도록 도움을 주어 봅시다.

내가 줄 수 있는 도움!

우승한 모둠 축하하기

우리 반 친구들끼리 시합을 하여 우승한 모둠에게 축하의 메시지를 전달해 봅시다.

정리해 보아요 운동 예절이 필요했던 순간이 언제인지 발표하고 이유를 이야기해 봅시다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 배드민턴 라켓, 셔틀콕, 네트, 모둠 조끼 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 심판이 되어 보기의 동작을 한 사람이 하나씩 준비해 와서 협동 학습의 방법으로 모두에게 가르쳐 주면서 익히면 즐거운 활동이 된다.

창의·인성 Tip

- 실제로 올림픽에서 우승한 배드민턴 선수들의 주변에는 감독, 코치를 비롯한 경기 운영 위원, 트레이너 등 많은 사람들이 함께 돕는다는 사실을 들어 인성 함양에 도움을 준다.
- 학생들에게 모둠을 편성할 수 있는 다양한 방법들을 생각해 볼 수 있도록 발표하면서 모둠을 조직하는 것도 바람직한 방법이다. 각 모둠은 비슷한 실력으로 구성하는 것이 좋다.

2. 경기장의 크기와 인원 구성

① 경기장의 크기
- 정식 배드민턴 경기장이다.

② 인원 구성
- 모둠별 2명씩(복식) 구성한다.

3. 게임 지도 방법

배드민턴 복식 게임 방법을 설명한다.

모둠 구성	모둠별 2명
게임 진행	① 학급을 2명씩 여러 모둠으로 편성한다. ② 한 모둠이 들어가서 5점을 내면 다음 모둠이 들어간다. ③ 일정한 점수에 먼저 도달한 모둠이 이긴다.
게임 규칙	• 양쪽 코트에 그림처럼 2명씩 위치한다. • 정식 경기와 같이 게임한다. • 서브는 돌아가면서 넣는다. • 득점과 실점은 정규 게임과 같다. • 심판 역할을 하는 학생을 따로 둔다.

난이도 조정	• 인원수를 조정한다. • 경기장의 크기를 조정한다. • 넘기는 조건을 달리한다.

더욱 재미있게 배드민턴을 즐겨 보아요

1. 심판이 되어 보기

모둠끼리 모여서 심판을 볼 때 필요한 동작들을 익히고, 실제로 시합이 진행될 때 심판 역할을 해 보는 활동이다. 협동 학습의 방법을 활용하여 각자가 맡은 동작을 익혀 다른 모둠원들에게 서로 알려 주는 방법이다. 이 과정을 통해서 모둠원들끼리 서로 팀워크도 좋아질 것이고 심판 동작에 대한 학습도 효율적이 된다.

2. 경기 진행 요원이 되어 보기

시합 중에 경기 진행에 필요한 역할을 나누어 자신에게 주어진 역할을 수행하는 활동이다. 필요한 경우 서로의 역할을 바꾸어 가며 활동하도록 한다. 경기의 순서를 정하고 진행하는 사람, 셔틀콕을 줍거나 치워 주는 역할을 하는 사람, 응원하는 역할을 하는 사람, 선수에게 수건이나 물을 가져다주는 사람 등이 있다.

3. 우승한 모둠 축하하기

리그전이 끝나고 우승 모둠이 정해지면 각 모둠이 창의적인 방법으로 우승 모둠을 축하해 주는 활동이다. 우승 모둠이 아니더라도 자신에게 인상 깊었던 다른 모둠을 축하하는 활동도 바람직하다. 이런 활동을 통해서 우승 모둠에게는 보상의 방법이 되고 다른 모둠에게는 동기 부여의 기회가 된다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 운동 예절이 필요했던 순간이 언제인지 발표하고 이유를 이야기해 봅시다.

- 동료가 넘어졌을 때 일으켜 줍니다. 그래야 동료가 힘내서 게임을 하기 때문입니다.
- 승부가 결정되면 악수하면서 수고했다고 말해 줍니다. 서로 기분이 좋아지니까요!

2. 정리 운동

- 어깨와 팔, 다리 등의 근육을 풀어 준다.
- 호흡 고르기 운동을 통해 심박수를 진정시킨다.

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 체크 리스트

차시 예고

- 다음 시간에는 배운 내용을 확인하고, 네트형 경쟁 활동을 감상한다.

교사 메모

자료실

배드민턴의 특성

흔히 배드민턴을 골목길에서나 하는 어린이들의 가벼운 유희 정도로 생각하는 경향이 많다. 그러나 그것은 배드민턴 경기의 절묘한 기술을 대할 기회가 없었거나 실내에서 실제로 배드민턴 경기에 임해 보지 않은 사람들의 생각이다. 배드민턴의 셔틀콕은 한 줄기의 바람에도 영향을 받는가 하면 스피드에 있어서는 시속 0~260km 사이의 변화를 연출해 내기도 한다.

네트를 사이에 두고 신체 접촉 없이 배드민턴 경기를 하는 모습 뒤에는 격렬함이 숨 쉬고 있다. 이러한 배드민턴이 스포츠로서의 가치를 인정받을 수 있는 면은 무엇일까?

첫째로 꼽을 수 있는 것은 신체적 건강 유지의 측면이다. 배드민턴 경기는 달리기, 도약, 몸의 회전 및 굴곡과 신전으로 이루어져 전신 운동을 하게 됨으로써 우리 몸의 형태적인 변화는 물론 기능적인 변화를 가져다준다. 또한, 신경계의 발달과 함께 호흡 · 순환계의 발달에 도움이 되고, 내장 기관을 튼튼하게 한다.

두 번째로 정신적 건강의 유지에 도움을 준다는 것이다. 복잡해지고 기계화된 현대 생활은 근원적인 인간의 활동 욕구를 충족시키지 못할 뿐만 아니라 극심한 스트레스를 주고 있다. 이러한 측면에서 달리고 치는 동작으로 이루어진 배드민턴은 파괴적 욕구의 해소는 물론, 정신적인 스트레스를 해소함으로써 맑고 밝은 정서를 유지시켜 줄 수 있다는 것이다.

세 번째로는 사회적인 측면으로, 배드민턴 경기는 네트를 가운데 두고 신체적인 접촉 없이 행해지는 운동 경기로서 신사적인 인간성 함양에 도움을 준다. 많은 인원이 필요하지 않으므로 가족, 직장 등의 집단 속에서 언제 어디서나 쉽게 행할 수 있어 훌륭한 인간관계를 형성하여 민주 시민의 자질 함양에 도움이 된다는 것이다.

출처: 대한배드민턴협회

배운 내용을 확인해 보아요

1 정리해 보아요!

- 네트형 경쟁 활동을 잘하려면 아래의 세 가지 전략을 이해하고 게임에 적용해야 합니다. 세 가지 전략을 실천하는 구체적인 방법을 적어 봅시다.

1 수비가 없는 빈 공간을 찾아서 공격합니다.

① 수비 위치를 보고 빈 공간을 파악한다. ② 빈 공간으로 빠르게 보낼 수 있는 방법을 활용한다. ③ 수비수가 움직이는 반대 방향으로 공격한다.

2 상황에 맞게 수비 위치를 잡고 공격을 막습니다.

① 공이 오기 전에 어느 곳으로 패스할지 미리 생각한다. ② 공을 처리했으면 빨리 자기 자리로 돌아온다. ③ 상대 팀의 패스 경로를 이해하고 예상하여 움직입니다.

3 동료와 협력하여 공격과 수비를 합니다.

① 공을 넘기기 좋은 위치에 있는 동료에게 이어 준다. ② 어떤 경로로 공격을 할 것인지 미리 약속한다. ③ 빈 공간을 최소화할 수 있도록 수비 위치를 정한다.

지도 Tip

학생들이 전략을 잘 기록하지 못할 경우 교과서의 내용을 찾아서 적도록 지도한다. 교과서에 제시되지 않은 내용일지라도 타당한 내용에 대해서는 인정하고 칭찬한다.

2 실천했나요?

- 네트형 경쟁 활동에서 나의 활동을 스스로 평가하여 봅시다.

평가 내용	😀	🙂	☹
네트형 경쟁 활동의 의미와 특성을 말할 수 있나요?		○	
네트형 경쟁 활동의 기본 기능을 할 수 있나요?	○		
수비를 피해 빈 곳으로 공을 보낼 수 있나요?	○		
상황에 맞게 위치를 잡고 수비를 할 수 있나요?		○	
동료와 협력하여 경기를 할 수 있나요?	○		
모둠원과 신 나게 게임에 참여할 수 있나요?		○	

지도 Tip

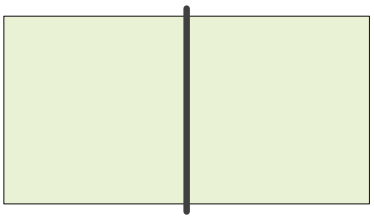
자신이 잘할 수 있는 것과 부족한 것을 판단하여 평가하고 스스로 보완할 수 있도록 안내한다.

3 창의적으로 문제를 해결해요.

- 아래의 주어진 준비물을 가지고 나만의 게임을 만들어 보고, 자신이 만든 게임을 설명하여 봅시다.

준비물

네트, 셔틀콕, 소프트 발리볼, 라인기, 테니스 라켓, 탁구 라켓, 탁구공, 가위, 접착제, 테이프, 오려서 사용할 수 있는 고무 판, 벨크로



게임 설명

탁구 라켓과 탁구공으로 배드민턴 변형 게임하기

주먹 야구공으로 손바닥 족구하기

냄비 뚜껑과 테니스 공으로 변형 게임하기

플라잉 디스크로 배드민턴 변형 게임하기 등

지도 Tip

다양한 체육 활동 도구나 생활용품들을 변형하거나 결합하는 등 재미있는 활동이 될 수 있도록 고안하여 설명하고, 창의적 활동이 되도록 허용적인 분위기에서 지도한다.

4 활동 가치를 길렀나요?

- 네트형 경쟁 활동을 하면서 운동 예절을 지킨 경우를 설명하고, 그때의 기분을 간단한 동시로 표현해 봅시다.

운동 예절을 지킨 경우:

친구가 넘어온 셔틀콕을 쳤는데 엉뚱한 곳으로 날아가 실점하였을 때 친구를 위로해 주고 함께 파이팅을 하였다.

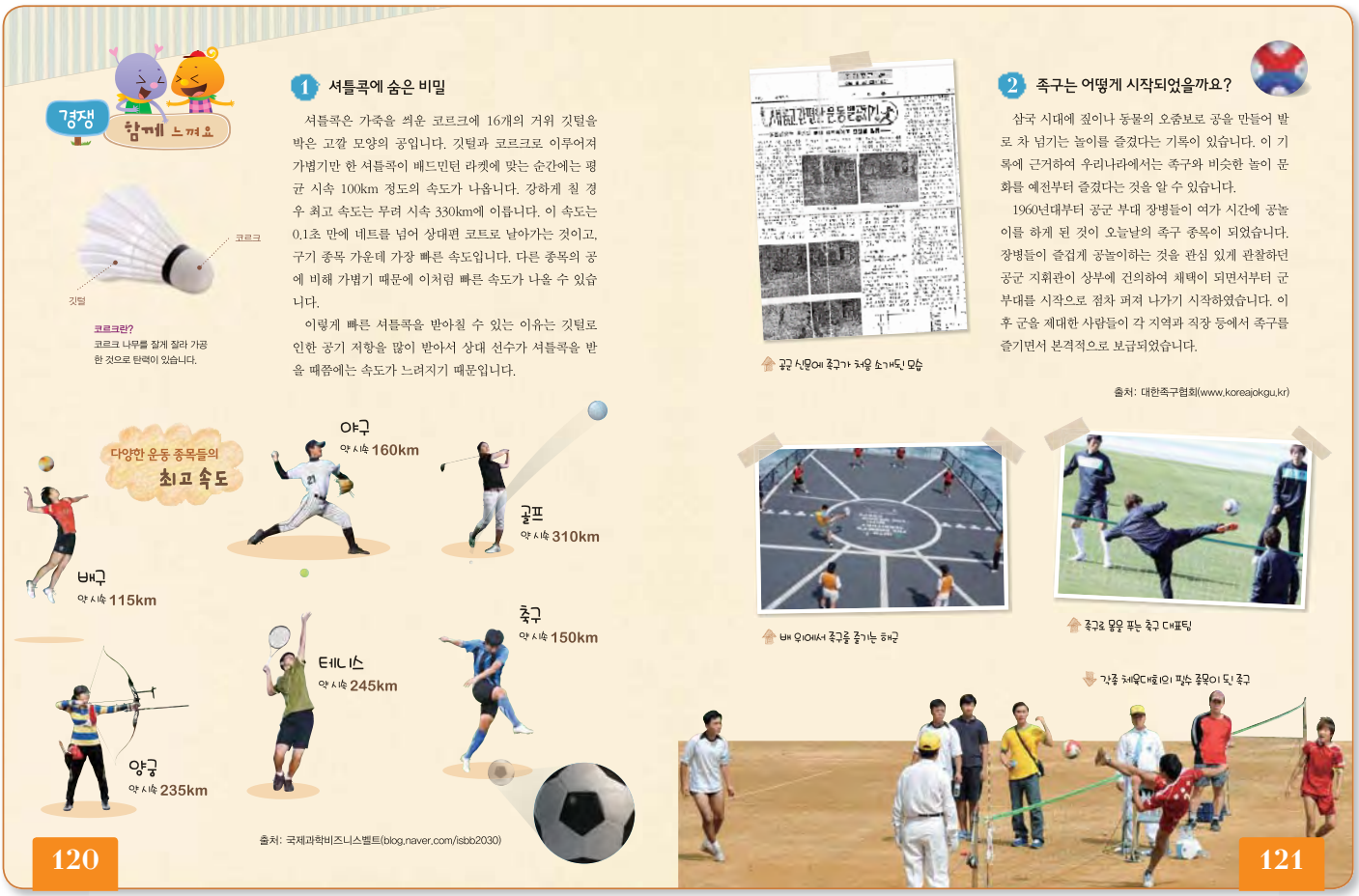
제목: 친구

실수해서 아웃되었지만
너는 언제나 나의 친구
미안해 하는 너를 보니
저절로 미소가 번진다.

지도 Tip

가능하면 실제로 학습 과정에서 학생들이 직접 경험한 사건들을 가지고 기록하도록 유도한다. 또한, 그것을 직접 발표하도록 하여 다시 한번 학생들이 운동 예절에 대해 되돌아볼 수 있는 기회를 제공한다.

경쟁, 함께 느껴요



활동 1 셔틀콕은 깃털과 코르크로 구성되어 있어 단순하게 보일 수 있다. 일반적으로 코르크보다는 깃털이 경기에 큰 영향을 미친다. 하지만 코르크도 깃털만큼이나 중요한 역할을 한다. 코르크는 깃털을 깃대로 붙잡고 있으며, 셔틀콕의 무게 중심을 잡아 주고 타격감을 결정해 주는 역할을 한다. 그래서 좋은 셔틀콕을 만들 때, 좋은 깃털을 좋지 않은 코르크에 작업하는 일은 거의 없다. 코르크 중에서 가장 품질이 우수한 것은 천연 코르크이다.

활동 2 스포츠의 경쟁 상황에서 빠르기의 중요성은 여러 가지 측면에서 강조되고 있다. 사람의 움직임과 비교하여 공의 속도가 빠르면 공격하는 입장에서는 훨씬 더 다양한 전술을 구사할 수 있다. 수비하는 입장에서는 공의 빠르기에 대비해서 반응 속도를 높여 공격을 막을 수 있다.

활동 3 족구가 처음 창안되었을 때에는 경기장의 크기는 길이 5.2m, 너비 2.6m의 평탄한 지면에서 하였고, 장소의 형편에 따라 조정할 수 있었다. 경기용 공은 배구공을 원칙으로 하지만 대용품으로 축구공도 가능하도록 하였다. 1970년대 중반에 4인제 족구의 규칙이 만들어졌으며, 이 규칙을 바탕으로 족구가 발달하기 시작하였다.

감상 자료

예절 속에 담긴 존중과 배려

테니스는 상대방에 대한 예절을 매우 중요하게 생각하는 스포츠이다. 이러한 예절은 상대 선수를 배려하고 존중하는 마음가짐에서 비롯된 것이다. 경기 중에 자신의 기량을 최대한 발휘하는 것뿐만 아니라 상대 선수의 멋진 플레이에 칭찬을 보내는 모습을 보일 때, 관중들은 환호하며 뜨거운 격려의 박수를 보내게 된다. 이러한 예절은 불필요한 감정 싸움을 자제시키고, 두 선수 모두 자신의 플레이에 최대한 몰입하여 모두를 감동시키는 멋진 경기를 보여 줄 수 있게 한다.

학생들도 네트형 경쟁 수업을 하면서 운동 기능이나 규칙을 배우는 것 못지 않게 상대방을 존중하고 배려하는 마음가짐을 배우는 것이 중요하다는 점을 강조하여 지도한다.

• 네트형 경쟁의 다른 종목에서도 상대방을 배려하고 존중하는 예절이 있는지 조사해 보고, 그러한 예절이 필요한 이유에 대하여 의견을 나누어 보자.

배드민턴 경기를 할 때에는

① 경기 시작과 끝에 반드시 악수로 인사를 건넨다.
② 셔틀콕을 넘겨 줄 때에는 네트 위로 준다.
③ 자기가 실수한 셔틀콕과 자신의 코트에 떨어진 셔틀콕은 반드시 자기가 줍는 것이 예절이다.
④ 네트의 코트를 맞고 살짝 넘어가거나 라켓의 프레임에 맞아 운 좋게 득점했을 경우에는 상대방에게 미안하다는 표시를 한다.

탁구 경기에서는

① 탁구를 치기 전에는 항상 서로 인사를 하며 예의를 갖춘다.
② 탁구를 칠 때에는 껌을 씹거나 주머니에 손을 넣고 치는 등 예의에 어긋나는 행동을 금한다.
③ 탁구를 치다가 공이 외부로 흘러갔을 경우 먼저 주우러 가는 것이 예의이고, 상대방이 먼저 주우러 갔을 경우에도 반 정도는 따라가 준다.
④ 경기 중 네트나 에지를 했을 경우 미안하다는 표시를 한다.
⑤ 경기가 끝난 후에는 서로 인사를 하고, 경기 결과에 깨끗이 승복한다.

교수·학습 과정안 (예시)

대단원	3. 경쟁 활동	중단원	3. 도구로 셔틀콕을 넘겨 보아요		
소단원	서로 협력해서 공격과 수비를 해 봅시다.	교과서 쪽수	114~115	차시	8~9/10
학습 목표	활발한 의사소통을 바탕으로 서로 협력하면서 공격 전략과 수비 전략을 활용하여 게임 활동에 참여할 수 있다.				
창의 · 인성	문제 해결력, 배려				
지도 장소	체육관 및 운동장	수업 모형	이해 중심 게임 모형		
수업 개선 전략	학습 집단	소규모 모둠 구성(2~3명 정도)			
	교수 · 학습 준비물	운동복, 운동화, 배드민턴 라켓, 셔틀콕, 모둠 조끼, 라인기, 호루라기			
	ICT 활용	• 동기 유발 자료: 대한배드민턴협회 www.koreabadminton.org • 차시 예고 자료: 배드민턴 경기 사진			

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
도입	동기 유발 및 준비 운동	○ 건강 상태 확인하기 • 몸이 좋지 않은 학생을 확인하고 알맞게 조치한다. ○ 학습 동기 유발 • 올림픽 배드민턴 복식 경기를 보여 주며 두 선수 사이의 협력 플레이를 설명한다. 학생들은 공격과 수비에서 모두 협력이 필요함과 협력 플레이의 중요성을 인식할 것이다.	7	• 건강 상태가 좋지 않은 학생은 심판 등 학습 보조 역할을 할 수 있도록 조치한다.
게임 구성		○ 스트레칭으로 몸을 풀어 주기 • 차시와 관련된 신체 부위인 발목, 손목, 무릎, 종아리, 허벅지, 옆구리, 어깨 등을 중심으로 충분히 풀어 준다.		• 스트레칭은 근육이 늘어날 수 있도록 충분한 시간을 준다. • 이동식 자석 칠판
	학습 문제 인식 및 활동 안내하기	○ 학습 문제를 확인 서로 협력해서 공격과 수비를 해 봅시다. ○ 학습 활동 안내하기 • 학습 활동 순서 및 개략적인 소개하기 – 활동 1. '3 : 3 배드민턴' 게임하기 – 활동 2. 게임을 하며 실천하기 – 활동 3. 다양한 활동 : 패드민턴 알아보기	8	
게임 이해 및 전략 인지	게임 방법 이해 및 실행	활동 1. '3 : 3 배드민턴' 게임하기 ○ 게임 이해하기 ① 양쪽 코트에 그림처럼 3명씩 위치한다.	15	

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
게임 이해 및 전략 인지	전략 협의하기	② 자신이 원하는 곳에서 서브를 넣는다. ③ 정해진 개인 구역은 없다. ④ 동료와 전략을 협의하면서 게임에 참여한다. ○ '빈 곳을 찾아라' 게임 실행하기 활동 2. 게임을 하며 실천하기 공격 전략과 수비 전략을 협의하여 게임 활동에서 실천한다. ○ 협력하여 공격과 수비하기 위한 전략 협의하기 (공격 전략) ① 상대가 예상 못하도록 다양한 방향으로 셔틀콕을 보낸다. ② 상대가 받기 힘든 곳으로 셔틀콕을 보낸다. ③ 동료와 움직임이 겹치지 않도록 서로 의사소통한다. (수비 전략) ① 셔틀콕을 받아칠 때 동료에게 신호를 주어 수비 위치를 정한다. ② 동료의 위치를 파악하면서 빈 공간이 없도록 수비 위치를 정한다. ③ 셔틀콕을 받아친 후 서로의 자리로 돌아가 다음 공격에 대비한다.	20	• 가로세로 각 5m의 경기장에 네트를 사이에 두고 마주 보고 있다. • 인원 구성: 모둠별 3명으로 구성한다. • 공격과 수비에 대한 나름대로의 전략을 발표하도록 한다. • 학생들이 전략에 대한 이해를 심화할 수 있도록 다양한 상황을 제시한다.
의사 결정	의사 결정하기	○ 의사 결정하기 • 협력하여 공격과 수비하기 위한 전략을 활용하기 위해 모둠별, 또는 개인별로 무엇을 어떻게 할 것인지 결정하기		• 자유로운 의견이 나올 수 있도록 허용적인 분위기를 조성한다.
게임 재실행	변형 게임하기	활동 3. 다양한 활동을 해 보아요 ○ 패드민턴 알아보기: 역사, 유래, 규칙, 특성, 유의점 등 – 요즘 많이 소개되고 있는 뉴스포츠인 패드민턴에 대한 안내이다. 탁구와 배드민턴을 결합한 종목으로, 학생들은 라켓이 몸통에서부터 멀리 떨어져 있기 때문에 처음에는 약간 어렵게 느낄 수 있지만 연습을 통해 익숙해질 수 있다. ○ 패드민턴 즐겨 보기 – 1 대 1이나 2 대 2 등의 방법으로 패드민턴을 즐겨 본다.	20	
정리 하기	정리 및 평가	○ 정리하기 • 수업 정리하기 – 오늘 게임에서 이겼다면(졌다면) 그 이유가 무엇인지 발표해 봅시다. **예시)** 동료와 번갈아 가면서 공격하는 팀워크가 좋았어요. 자신의 구역을 확실히 책임졌어요. 파이팅이 좋았어요. 서로 의견이 맞지 않아 기분이 좋지 않게 게임했어요. • 정리 운동 – 어깨와 팔, 다리 등의 근육을 풀어 준다. – 호흡 고르기 운동을 통해 심박수를 진정시킨다. • 차시 예고 – 신 나는 배드민턴형 게임하기	10	• 게임 활동에서 빈 공간으로 공을 보내기 위한 전략이 중요함을 다시 한번 강조하여 설명한다.

평가 및 평가지

① 평가 계획

평가 기준	평가 관점		평가 방법	평가 시기
○ 수비가 없는 빈 공간으로 정확하게 셔틀콕을 보냈는가? ○ 자신의 수비 구역을 잘 책임졌는가? ○ 동료와 서로 협력적인 자세로 게임 활동에 참여하였는가?	상	• 수비가 없는 빈 공간으로 정확하게 셔틀콕을 보내는 능력이 우수하다. • 자신의 수비 구역을 책임지는 능력이 우수하다. • 동료와 서로 협력적인 자세로 게임 활동에 참여하는 태도가 우수하다.	• 관찰 평가	• 수업 중
	중	• 수비가 없는 빈 공간으로 정확하게 셔틀콕을 보내는 능력이 보통이다. • 자신의 수비 구역을 잘 책임지는 능력이 보통이다. • 동료와 서로 협력적인 자세로 게임 활동에 참여하는 태도가 보통이다.		
	하	• 수비가 없는 빈 공간으로 정확하게 셔틀콕을 보내는 능력이 미흡하다. • 자신의 수비 구역을 잘 책임지는 능력이 미흡하다. • 동료와 서로 협력적인 자세로 게임 활동에 참여하는 태도가 미흡하다.		

② 관찰 평가지

과정 평가 (잘함: ◎, 보통: ○, 노력 요함: △)				교사의 종합 평가
평가 내용 / 학생 이름	유리한 위치 파악하여 패스하기	수비 구역 책임지기	협력하여 게임하기	

교사 수업 반성 일지

일자	20 년 월 일 교시	학년 / 반	
단원명		차시	

반성의 초점	상	중	하	주요 사항
1. 학습 시설은 알맞게 설치되었는가?				
2. 수업하기에 위험한 요소는 처리하였는가?				
3. 필요한 용 · 기구는 갖추었는가?				
4. 시설 준비 시간은 적당하였는가?				
5. 개별적인 수업 지도에 충실하였는가?				
6. 전체적인 수업의 흐름은 좋았는가?				
7. 학습자의 활동 시간은 적당하였는가?				
8. 학습자의 참여를 적절히 유도하였는가?				
9. 부상자의 처리는 적절히 하였는가?				
10. 학습자의 학습 목표에 도달하였는가?				
11. 부진아 지도에 충실하였는가?				

수업 전체적인 평가	문제점 및 개선 방안
1. 수업 분위기 2. 학생 반응 3. 교육 과정 구성 4. 자료 이용	

4. 표현 활동

표현 활동이란 자신의 생각과 느낌을 신체의 움직임으로 표현하고, 움직임을 감상하는 활동입니다. 여러 가지 신체 움직임을 통하여 다양한 생각을 표현하고 감상해 봅시다.

주제 표현
1 다양한 주제를 자유롭게 표현해요
2 다양한 모습을 창의적으로 표현해요

알고 가요! 주제 표현이란

표현하고 싶은 주제나 소재를 정하여 나만의 독특하고 창의적인 움직임으로 표현하는 것입니다. 다양한 생각과 느낌을 신체 움직임으로 표현하는 독창성을 배우고, 다른 사람들의 작품도 감상해 봅시다.

1 단원 개관

표현 활동은 다양한 신체 움직임으로 자신의 생각과 느낌을 표현하고 이를 감상하는 활동이다. '표현'이라는 가치 영역은 자신의 생각이나 느낌, 마음의 변화를 자기만의 독창적인 움직임으로 표현함으로써 조화로운 심신의 안정과 창의적인 표현력을 추구한다. 또한, 다른 사람의 움직임 표현을 느끼고 이를 인정함으로써 다른 사람의 표현 방법을 수용할 수 있는 의사소통 과정을 중요하게 다루고 있다. 이에 표현 활동에서는 주제를 표현하는 다양한 방법을 탐구하고, 이를 토대로 움직임 표현 능력을 향상할 수 있도록 지도한다.

주제 표현은 창작 무용, 꾸미기 체조로 구성되어 있다.

2 단원 목표

주제 표현 활동에서는 움직임 표현 요소를 동작에 적용하여 창작의 과정을 이해하고, 주제와 소재를 독창적인 움직임으로 창작하여 표현하는 과정이 중요하다. 따라서 주제 표현 활동의 목표를 지도할 때에는 표현 요소와 창작 과정을 이해하고, 독창성 함양에 필요한 창의적인 주제와 소재의 탐구, 다양한 움직임 표현 방법을 체험할 수 있도록 해야 한다. 또한, 자신과 다른 타인의 작품을 감상하는 과정을 통하여 비평하는 능력을 기를 수 있어야 한다. 특히, 초등학교 5~6학년은 신체 움직임을 독창적으로 표출해 내는 창의성에 중점을 두고, 창작 무용과 꾸미기 체조를 통해 창작 과정과 표현 요소를 적용하여 주제를 표현할 수 있는 능력을 기를 수 있도록 지도한다. 다음은 '주제 표현' 학습 내용 성취 기준이다.

구성 원리와 창작 과정	• 주제 표현의 구성에서 표현 요소를 적용한다. • 발상, 계획, 구성, 수행 등의 창작 과정을 이해한다.
움직임 창작 표현 방법	• 정해진 주제나 소재의 특징적인 면을 여러 가지 움직임 표현으로 창작하여 신체 활동에 적용한다.
창의적 표현 및 감상	• 개인 또는 모둠별로 주제를 정하여 창의적으로 표현하고 감상한다. • 감상에 필요한 지식과 올바른 태도를 습득한다.
독창성	• 다양한 움직임 표현 활동과 개성 있는 창작 과정에서 '독창성'의 개념을 이해하고 기를 수 있다.

3 단원 내용 및 지도 계획

단원	내용	창의·인성	교과서 쪽수	차시
1. 다양한 주제를 자유롭게 표현해요	대단원 소개 및 가치 이해 / 창작 · 무용의 의미와 특성 이해하기	호기심, 자율성, 확산적 사고	122~127	1
	창작 과정 이해하기	자기 이해, 자율성	128~129	2
	주제를 정하여 표현하기	창의력, 문제 해결력	130~131	3
	주제에 맞는 동작 표현하기	배려, 창의력, 문제 해결력	132~133	4~5
	동작 연결하여 작품 완성하기	배려, 창의력, 문제 해결력	134~135	6~7
	작품 비교 감상하기	배려, 끈기	136~137	8
2. 다양한 모습을 창의적으로 표현해요	꾸미기 체조의 의미와 특성 이해하기	창의력, 배려	138~139	1
	주제를 정하여 다양하게 표현하기	창의력, 문제 해결력	140~141	2
	표현 요소 활용하여 다양하게 표현하기	창의력, 문제 해결력	142~143	3~4
	작품 비교 감상하기	배려, 끈기	144~145	5~6
평가	배운 내용 확인하기	창의력, 문제 해결력	146~147	-

4 단원 지도 방법

표현 활동에서는 학생들이 표현 방법의 하나인 움직임의 중요성을 인식하고, 주제를 독창적으로 표현할 수 있도록 다양한 방법을 지도한다. 주제 표현의 이해, 수행 및 감상 활동을 강조하여 주제나 소재에 대한 느낌이나 생각을 자신만의 움직임으로 창작하여 발표하도록 지도한다. 또한, 안전사고에 유의하며 지속적인 반복과 연습을 통해 유연하고 조화로운 움직임을 수행할 수 있도록 한다. 6학년 주제 표현에서는 창작 무용과 꾸미기 체조의 신체 활동이 예시되어 있는데, 창의적인 생각이나 이미지를 몸으로 만들어 보고, 다른 사람들의 작품을 감상하며 타인의 감정과 사고의 표현 방법을 이해하도록 한다.

지도 방법	활동 예시
창의 · 인성을 지향	• 다른 모둠의 작품을 감상할 때에는 방해되지 않도록 바른 자세로 집중하여 감상하도록 한다.
개인 수준차 고려	• 창작 무용과 꾸미기 체조에 직접 참여하기 힘든 학생은 소품, 음악 등의 움직임 외적인 역할을 주어 창작 무용을 만들어 내는 데 작은 역할이라도 맡도록 한다.
자기 주도적 학습	• 자기 주변의 환경이나 일상에서 벌어지는 일들로 주제와 소재를 정하도록 유도하며, 직 · 간접 체험의 모든 것이 창작 작품의 소재가 될 수 있다는 것을 지도한다.
통합적 활동	• 다양한 소품과 음악을 활용하여 움직임을 좀 더 돋보이게 하는 여러 가지 표현 매체와 구성 방법을 통합적으로 고려하도록 한다.

5 단원 평가

'주제 표현'의 평가 요소에는 창작 무용과 꾸미기 체조의 창작 과정, 표현 요소 활용, 창의적 주제 탐구, 표현 방법의 다양성, 감상 능력 등이 포함된다. 또한, 신체 움직임에 대한 이해를 바탕으로 이를 창의적으로 구성하여 표현하는 능력과 타인의 표현 활동에 대한 비평과 분석을 시도하는 감상 능력을 함께 평가해야 한다.

표현 활동			
이해력	주제 표현 수행 능력	주제 표현 실천 능력	가치 및 태도 영역
• 지필 검사	• 타인 평가 • 표현 활동 일기	• 자기 평가 • 표현 활동 일기	• 체크 리스트 • 감상 평가
- 움직임 표현 요소 평가 지	- 지필 검사 - 개인 표현 능력 검사 - 모둠 표현 능력 검사 - 체크 리스트 - 감상문	- 움직임 동작 수행 평가 지 - 주제 표현 활동 일기	- 작품 감상지 - 모둠별 작품 평가 리스트 - 독창성 - 다양성 - 배려, 몰입

단원 가치의 이해

가치 안내

'독창성'의 정의와 특성

표현 활동에서 독창성은 남들과는 다른 관점으로 주변 사물이나 현상을 관찰하고 표현하는 것으로, 다양한 움직임의 표현을 추구하는 가치이다.

독창성은 하루아침에 길러지지 않기 때문에 꾸준히 면밀하게 관찰하는 태도가 필요하다.

가치 지도

1. 지도 방법

표현하고 싶은 주제를 움직임으로 표현할 때, '독창성'을 발휘하여 자신만의 독특하고 창의적인 동작을 만들어 수행할 수 있도록 지도한다. '독창성'을 기르기 위해서는 일상의 소재를 새로운 시각으로 바라보려는 노력이 요구됨을 안내한다.

2. 지도 내용

- 독창성을 기르면
  - -유명한 세계 명작이 오랜 시간 그 가치를 인정받는 이유를 '독창성'과 관련하여 이야기해 보도록 한다.
  - -일상생활에서 공부하거나 모둠 활동을 할 때 적극적이고 열정적으로 참여할 수 있고, 자신감을 가지고 자기 의사를 표현할 수 있음을 깨닫도록 지도한다.
- 생각해 보기
  - -독창성을 기르기 위한 태도, 독창성의 효과 등을 생각해 볼 수 있도록 질문한다.

예시

· 내가 생각하는 독창성은 (돋보기)입니다.

· 왜냐하면 사물을 주의 깊게 관찰할 수 있고, 평소 보지 못한 부분을 발견할 수 있기 때문입니다.

1 다양한 주제를 자유롭게 표현해요

가 단원 안내

1단원 '다양한 주제를 자유롭게 표현해요'는 주제 표현의 구성에서 표현 요소의 적용과 창작 과정의 이해를 바탕으로 정해진 주제나 소재의 특징을 여러 가지 움직임 표현으로 창작하는 단원이다. 즉, 적절한 주제와 이에 어울리는 소재를 찾고 다양한 표현을 통해 독창성을 기르는 데 그 목적이 있다.

초등학교 고학년 학생들은 움직임과 표현 요소, 리듬 표현 그리고 민속 표현 활동 등을 이미 학습하여 자신의 신체를 통한 다양한 표현을 할 수 있지만, 직접 주제를 선정하여 표현하는 활동은 어려울 수 있다. 따라서 이 단원에서는 경험, 실생활, 자연 현상, 책 등 다양한 분야에서 예시 주제를 제시하여 학생들이 쉽게 주제와 소재를 찾아 다양한 표현을 할 수 있도록 하였다.

이 단원에서는 다양한 주제 표현, 창작 과정 이해, 주제 선정, 주제 동작 표현, 동작의 연결, 작품 비교 감상의 여섯 가지 학습 내용을 선정하여 주제에 맞는 독창적인 창작 무용에 대한 효과적인 학습이 이루어질 수 있도록 하였다. 즉, 주제 선정과 표현 요소에 대한 이해 및 적용, 동작 연결을 통한 작품 완성 등의 과정을 거치면서 독창적인 창작 무용을 만들 수 있도록 하였다.

나 단원 학습 전개

다 단원 내용 및 지도 방법

'다양한 주제를 자유롭게 표현해요'는 주제와 소재를 정하고 특징을 찾아 자유롭게 표현하는 창작 무용 활동이다. 따라서 학생들은 주제를 선정하고 소재를 탐구하며, 표현 요소를 활용하여 다양한 동작으로 표현함으로써, 하나의 창작 무용으로 만들 수 있어야 한다.

이렇게 하기 위해서는 경험, 책에서 읽은 이야기, 예술 작품 등에서 주제를 찾아 특징을 살펴 표현해 보고, 신체 · 시간 · 공간 · 관계 · 힘 등의 표현 요소를 이용하여 주제를 특징적으로 나타낼 수 있도록 해야 한다. 또한, 만든 동작들을 연결하고 음악과 소품을 활용하여 하나의 작품을 구성할 수 있어야 한다. 완성한 창작 무용을 친구들 앞에서 발표하고 친구들의 작품을 감상하는 과정을 통해 독창성의 개념을 이해할 수 있어야 한다.

이러한 창작 과정이 효과적으로 이루어지기 위해서는 학생들의 협력이 무엇보다 중요하다. 또한, 창작의 방법과 과정에 대해 바르게 알고 있어야 한다. 아울러 교사는 학생들이 자유롭게 자신의 의견을 발표할 수 있고, 민주적인 과정을 통해 주제 선정과 창작이 이루어질 수 있는 분위기를 조성하여 자기 주도적 학습이 가능하도록 해야 한다.

라 단원 평가

'다양한 주제를 자유롭게 표현해요'는 학생들의 창작 무용에 대한 이해, 수행 능력, 실천 능력, 독창성 그리고 감상이나 태도 등의 교육 과정에 제시된 평가 요소뿐만 아니라, 협동과 배려 등의 인성 요소에 대한 평가도 함께 이루어져야 한다.

- 창작 과정을 알고, 표현 요소를 다양하게 적용하여 움직임에 변화를 주었는가?
- 주제와 소재의 특징을 찾아 움직임으로 창작하였는가?
- 나의 주제와 생각을 다른 사람들과 나누고, 모둠별로 창작하여 작품으로 구성할 수 있는가?
- 나와 다른 시각으로 작품을 안무한 타인의 작품도 비교하면서 감상할 수 있는가?
- 활동을 통하여 '독창성'을 기를 수 있는가?

마 배경 지식

주제 표현은 표현 활동의 핵심 단원으로, 창작 표현, 리듬 표현, 민속 표현 등을 익히고, 다양한 움직임 표현 방법을 자신의 생각과 느낌대로 창작하여 안무하고 발표, 감상하는 활동이다. 창작 무용은 자기의 감정 및 사상을 예술적으로 자유롭게 표현한 무용으로, 자유롭게 표현 형식을 구성하고 본인만의 독창성을 나타낼 수 있는 활동이다. 발레, 한국 무용, 현대 무용 같은 예술 장르로서 무용을 뜻하기보다 자기가 생각하는 주제를 잘 표현하는 데 움직임이나 동작의 한계나 구속 없이 자유롭게 표출하는 것이 중요하다.

학습 안내 자료

1/8 차시

1. 학습 목표

- 창작 무용의 의미와 특성을 알고, 창작 무용을 잘하기 위한 방법을 이해할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 자기 생각을 언어로 전달하는 방법 이외의 방법으로 전달하려면 어떻게 해야 하는지 고민해 보고, 창작 무용의 중요성을 인식할 수 있다.
- 같은 주제라도 개인 수준에 맞게 다양한 소재를 선택할 수 있다는 것을 강조한다.
- 표현 요소에 대한 이해를 통해 다양하고 독창적으로 표현할 수 있다는 것을 이해할 수 있도록 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 다른 사람의 생각과 표현을 존중하면서 자신만의 독창적인 표현이 이루어질 수 있도록 지도해야 한다.
- 독창성 발휘를 위하여 다양한 측면에서 주제 탐색이 이루어지도록 하며, 자신감을 가지고 표현할 수 있도록 해야 한다.

1 다양한 주제를 자유롭게 표현해요

자신이 표현하고 싶은 주제를 독창적인 신체 움직임으로 표현하는 것을 창작 무용이라고 합니다. 창작 무용을 잘하려면 창작 과정을 이해하고 표현 요소를 활용하여 작품을 완성해야 합니다.

126

1 수업 안내

동기 유발

잔잔한 파도와 거센 파도의 사진을 보여 주고 어떤 느낌이 드는지 질문한다.

- 학생들이 파도와 관련된 2개의 사진을 보고 어떤 느낌이 드는지 자유롭게 발표해 보도록 한다.
  - 잔잔한 파도는 고요하고 평화롭게 보인다.
  - 거센 파도는 화난 동물이 으르렁거리는 것 같다.

수업의 흐름

① 창작 무용의 의미와 특성 이해하기
② 창작 무용을 잘하기 위한 방법 알아보기

2 본문 탐구

활동 1 창작 무용의 의미와 특성 알아보기

① 창작 무용의 의미: 창작 무용이란 자신의 느낌과 감정, 생각 등을 몸의 움직임을 통하여 예술적으로 자유롭게 표현하는 활동을 말한다. 창작 무용을 통하여 인간의 내적 요소를 드러내고 주제를 효과적으로 전달하기 위해서는 '독창성'이 필요하다.

② 창작 무용의 특성: 창작 무용을 할 때에는 다른 사람을 본뜨거나 모방하지 않고, 자기만의 방식으로 생각이나 느낌을 표현하는 것이 중요하다. 따라서 몸에 감정과 느낌을 실어 자기만의 독창적인 움직임으로 표현하는 태도를 길러야 한다.

창작 무용을
잘하려면 어떻게 해야 할까요?

주제에 맞는 소재를 선정하고 관찰해요.

표현 요소를 적용하여 주제에 맞는 움직임을 만들어요.

작품을 발표하고 느낌을 서로 이야기해요.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 잔잔한 파도 사진, 거센 파도 사진 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 다른 사람들이 알아채지 못한 자기만의 상상력으로 창의적인 움직임 소재를 찾아보도록 지도한다.
  - 자신의 경험에서 재미있는 주제를 찾을 수 있도록 한다.
  - 예술 작품에서 주제를 찾아본다.

창의 Tip

- 하나의 주제에서 다양한 소재를 찾아보도록 한다.

  예 바람: 산들바람 – 태풍
  비: 가랑비 – 소나기
  불: 모닥불 – 산불

인성 Tip

- 같은 주제나 소재라 하더라도 사람에 따라 다른 생각을 할 수 있다는 것을 이해하고, 서로 존중하는 태도를 가지도록 지도한다.

활동 2 창작 무용을 잘하려면

1. 주제에 맞는 소재를 선정하고 관찰한다.

- 주변을 탐색할 때 주의 깊게 관찰하고 꼼꼼하게 살펴야 한다. 평소 당연하게 생각하던 사실도 다시 생각해 보는 태도가 중요하다.

2. 표현 요소를 적용하여 주제에 맞는 움직임을 만든다.

- 신체, 힘, 시간, 공간, 관계를 적용한 독창적인 움직임으로 주제를 표현한다.
- 창작 과정에서 서로 다른 표현 방식을 이해하고 '다양성'의 가치를 이해한다.

3. 작품을 발표하고 느낌을 서로 이야기한다.

- 작품 발표의 과정에 적극적으로 참여하고, 진지한 자세로 감상하며 평가한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

창작 무용을 할 때 어떤 태도가 필요할지 이야기해 봅시다.

- 주변 사물에 관심을 두고 자세히 관찰한다.
- 나의 생각과 작품의 주제가 잘 드러나도록 동작을 만들어야 한다.
- 독창적인 나만의 동작을 만들어 보려고 노력해야 한다.
- 서로 다른 의견을 존중하는 태도가 필요하다.

차시 예고

- 창작 과정을 이해한다.

학습 안내 자료

2/8 차시

1. 학습 목표

- 주제 표현의 창작 과정을 이해하며 설명할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 독창적인 창작 무용을 완성하려면 먼저 독창적인 주제와 소재를 찾는 것이 중요하다는 점을 강조한다.
- 자신과 다른 사람의 생각이 다르다는 것을 받아들이고, 더 좋은 의견으로 합의할 수 있는 열린 의사소통의 중요성을 깨닫도록 한다.
- 발표 및 감상 단계에서는 공연자로서의 자세와 감상자로서의 태도를 동시에 이해하고 실천하도록 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 각 단계를 거쳐 하나의 창작 작품이 완성된다는 것을 알고, 창작 과정의 중요성을 강조하여 지도한다.
- 창작 과정, 표현 요소 등에 대한 지식을 충분히 숙지하도록 지도한다.

128

1 수업 안내

동기 유발

다양한 예술가의 작업 과정을 이야기해 본다.

- 조각가가 작업하는 사진, 안무자가 무용수들을 지도하는 사진, 무대에서 리허설을 하는 연극의 사진, 음악가가 작곡을 고민하는 사진 등을 보여 주며 예술 창작의 과정에 대한 동기 유발을 한다.

수업의 흐름

① 창작 과정의 필요성 알기
② 창작 과정 알아보기

2 본문 탐구

활동 1 창작 과정의 필요성 알기

1. 어떻게 지도할 것인가?

주제에 맞는 움직임 동작을 창작하고, 음악 및 소품을 활용하면 표현 효과를 극대화할 수 있다. 따라서 창작 과정을 거치면 효과적인 표현이 가능함을 알려 주고, 각 단계가 왜 필요하며 어떤 활동이 주로 이루어지는지 파악할 수 있도록 지도한다.

2. 창작 과정 알아보기

창작 무용의 단계는 크게 발상 → 계획 → 구성 → 수행의 4단계이다. 이를 고려하여 다음과 같은 순서로 창작 과정이 이루어진다. 그러나 정해진 단계가 있는 것

학습 도움 자료

학습 준비물

- 다양한 그림이나 사진, 다양한 소품, 음악 자료 등을 준비하도록 한다.

핵심 용어

- **창작** 새로운 것을 처음으로 만든다는 뜻으로, 예술 작품을 독창적으로 표현하는 것을 말한다.

티칭 Tip

- 창작 무용의 창작 과정은 창작 욕구에 의한 생각의 발상에서 시작하여 머릿속의 추상적인 내용이나 이미지가 움직임 언어로 구체화하는 것을 뜻하며, 이를 안무라고 한다. 이러한 과정에서 움직임을 더 돋보이게 할 수 있는 음악, 소품, 의상 등의 매체가 뒷받침된다.
- 음악을 좀 더 쉽게 고르려면 창작 무용의 주제나 소재를 다룬 영화 음악 또는 창작 음악을 선택하는 방법도 있다.

은 아니므로 조정할 수 있다.

① 주제 및 소재 탐구
② 동작 구성 및 연결
③ 음악 선택
④ 의상 및 소품 활용과 연습
⑤ 작품 발표 및 감상

활동 2 창작 과정 이해하기

1. 주제 및 소재 탐구

① 창작 무용을 만들 때 움직임으로 표현하고 싶은 무언가를 주제라고 한다.

② 다양한 곳에서 주제를 찾아본다.

- 일상생활 가까운 곳에서 찾아볼 수 있고, 반대로 상상 속에서만 이루어질 것 같은 다소 엉뚱하고 재미있는 주제를 찾아볼 수도 있다.
- 재미있거나 감명 깊게 읽은 이야기, 호기심이 생기는 사물 등을 통해 주제를 찾아볼 수 있다.

2. 동작 구성 및 연결

- 동작 구성과 연결은 창작 과정에서 중요한 단계이다.
- 주제를 가장 잘 표현할 수 있는 짧은 소재 동작을 만들고, 이를 표현 요소를 이용하여 변화, 발전, 응용하도록 한다.

주의 소재의 세밀한 관찰과 주제의 주요 이미지를 떠올리며 하나의 주제 동작으로 만드는 과정은 매우 중요하다.

예시 주제가 추운 겨울에 열심히 일하시는 환경미화원이라면, 개미를 소재로 선택하여 열심히 먹이를 나르는 개미

의 모습을 움직임으로 형상화할 수도 있다. 또는 깨끗한 환경을 위해 고생하시는 분들을 향한 고마움을 추상적인 움직임으로 표현할 수도 있다.

- 신체, 시간, 공간, 관계, 힘 등의 움직임 요소를 가미하여 주제 동작을 다양하게 변화시킬 수 있다는 것을 지도한다.

예시 친구들의 동작에 자신의 동작을 연결해 보기도 하고, 일어서서 한 동작을 누워서 시작해 보기도 하는 등 다양한 방법으로 변화시킬 수 있다.

3. 음악 선택

- 음악과 미술(무대 장치, 의상, 소품 등)의 사용은 움직임과 매우 긴밀한 관계를 유지해야 한다.
- 음악은 움직임의 분위기와 주제 표현에 가장 큰 역할을 하기 때문에 신중히 선택해야 한다.
- 음악은 한 곡을 모두 사용해도 되고, 두세 가지 곡 중 필요한 부분만을 편집하여 사용할 수도 있다.

예시 고마움을 표현하고 싶다면 선율이 부드럽고 차분한 클래식 음악이나 국악 퓨전 음악을 선택할 수 있다. 또는 분주한 하루, 역경을 나타내는 부분이라면 타악기 위주의 비트가 강한 음악이나, 음역의 고저가 크고 격렬한 바이올린 곡을 선택할 수 있다.

4. 의상 및 소품 활용과 연습

- 주제 표현을 더 잘하기 위해 의상이나 소품을 활용할 수 있다.
- 의상은 치마, 망토, 통이 큰 바지, 모자 등 주제에 맞게 선택하고, 색상도 맞추어 조화롭게 입는다.
- 소품은 필수 요소는 아니지만, 작품에 따라 다양하게 선택하여 사용할 수 있다.

예시 밝고 가벼운 느낌을 표현하고 싶다면 밝은 색깔의 풍선을 사용하거나 하늘거리는 리본을 선택할 수 있다.

- 넓고 안전한 공간에서 거울을 보며 친구들과 동작과 호흡을 맞추는 시간이 필요하다.
- 동작 연습뿐 아니라, 음악과 소품을 자연스럽게 활용하는 연습과 등퇴장의 깔끔한 정리 등 오랜 시간 반복 연습이 중요하다.

주의 연습을 하지 않는다면 완성도 있는 주제 표현을 할 수 없다는 것을 주지시켜야 한다.

5. 작품 발표 및 감상

- 연습한 작품을 친구들 앞에 선보이는 것은 창작 무용의 마지막 단계이다.
- 차분한 마음으로 '연습은 공연처럼, 공연은 연습처럼' 최선을 다해 공연하도록 지도한다.
  - -친구들의 작품을 진지한 태도로 감상하는 것이 중요하다는 것을 지도한다.
  - -서로 감상 소감을 이야기하며 창작 무용의 느낌을 공유하는 것이 중요하다는 것을 주지시켜야 한다.

교사 피드백

1. 음악 선곡에 어려움을 겪는 학생

- 아는 음악 중 분위기가 비슷한 곡이라면 어떤 음악이든 괜찮아.

2. 의상이나 소품 활용에 어려움을 겪는 학생

- 소품에 너무 신경을 쓰지 않아도 돼.
- 쉽게 구할 수 있는 소품으로 사용해 봐.

3 수업의 정리

정리해 보아요

창작 과정에서 중요하게 생각되는 부분은 어떤 것이 있나요? 그 이유를 함께 이야기해 봅시다.

예시

· 주변 소재를 자세히 관찰하는 것이 중요한 것 같다. 왜냐하면 독창적인 동작을 만드는 데 관찰이 큰 도움을 주기 때문이다.

· 의상과 소품을 잘 활용하는 것이 중요하다고 생각한다. 의상과 소품이 창작 무용을 더 돋보이게 해 줄 수 있지만, 과하거나 불편하면 오히려 방해되기 때문이다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 주제 표현의 창작 과정을 알고 있는가? 2. 표현 요소의 적용을 통한 독창적 표현에 대해 이해하는가? 3. 의상이나 소품 활용을 통한 창의적 표현 방법에 대해 이해하는가?	자기 평가 동료 평가 체크 리스트

차시 예고

- 창작 무용의 주제와 소재를 관찰하고 탐구한다.

표현 요소의 이해

3학년과 6학년에서 적용되는 표현 요소를 비교하여 설명함으로써 표현 요소에 대한 이해를 도울 수 있다.

요소	3학년	6학년
신체	• 다양한 신체 부위 • 곡선 · 직선의 신체 움직임	• 신체 한 부분에서 점차 전체 신체 부위로 확장 • 신체의 접촉과 분리
시간	• 정지와 움직이기 • 빠르게, 느리게	• 움직임 리듬의 변화 • 빠르기 차이를 통한 대조와 강조
공간	• 높낮이, 크기	• 간격, 동선, 방향
관계	• 너와 나의 관계 • 소품과 나의 관계	• 나와 우리의 관계 • 소품의 활용을 통한 주제 동작의 강조 • 소품의 다양한 활용
힘	• 부드럽게, 강하게	• 무겁게, 가볍게 • 강하게, 급작스럽게 • 여유롭게, 부드럽게

평가지

01 창작 과정이 왜 필요한지 써 보세요.

단순히 동작을 만들어 내는 것만이 전부가 아니기 때문이다. 어떤 음악을 선택하느냐, 무대를 어떻게 사용하고, 동선을 어떻게 움직이며, 어떤 의상과 소품을 활용하느냐에 따라 작품의 완성도가 달라진다. 따라서 일련의 과정을 통해 더 효과적으로 창작 무용을 완성할 수 있고, 그 속에서 자신만의 독창적인 움직임을 이끌어 낼 수 있다.

02 〈보기〉는 창작 과정의 각 단계입니다. 창작 과정에 맞도록 배열하세요.

보기

㉠ 음악 선택　㉡ 작품 발표 및 감상　㉢ 동작 구성 및 연결
㉣ 의상 및 소품 활용과 연습　㉤ 주제 및 소재 탐구

(㉤) → (㉢) → (㉠) → (㉣) → (㉡)

03 창작 과정의 각 단계에서 유의해야 할 사항을 써 보세요.

- 주제 및 소재 탐구: 소재의 특징이나 움직임을 잘 관찰하면 주제를 잘 표현할 수 있다.
- 동작 구성 및 연결: 주제에 맞는 동작을 만들 때 표현 요소를 활용하면 다양한 움직임을 만들 수 있다.
- 음악 선택: 주제를 잘 드러내고 움직임과 잘 어울리는 음악을 선택하는 것이 중요하다.
- 의상 및 소품 활용과 연습: 주제 표현을 돋보이게 해 줄 의상이나 소품을 찾되, 과하지 않도록 한다.
- 작품 발표 및 감상: 자신 있게 발표에 임하고, 진지한 자세로 공연을 감상한다.

학습 안내 자료

3/8 차시

실천

주제를 정하여 표현해 봅시다.

1. 학습 목표

- 표현하고 싶은 주제와 소재를 정하는 방법을 알 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 창작 무용의 주제 및 소재 탐구에는 제한점이나 한계가 없다는 것을 인식시킨다.
- 모둠별로 자유롭게 주제를 정할 수 있도록 분위기를 조성한다.
- 주제에 따라 움직임을 창의적으로 바꾸어 표현할 수 있도록 적극적이고 즐거운 학습 분위기를 조성한다.

3. 지도상의 유의점

- 마인드맵을 더 효과적으로 이용하기 위해 다양한 마인드맵 자료를 활용하는 것도 좋다.
- 창작의 어머니는 모방이라는 말이 있듯이, 모방에서 시작하여 각자 다른 자기만의 움직임 색깔을 찾을 수 있도록 인내심을 가지고 지도한다.

내가 겪은 경험, 책에서 읽은 이야기, 예술 작품을 통해 얻은 느낌 등 내가 표현하고 싶은 생각과 느낌이 주제가 될 수 있습니다.

활동 1 모둠별로 주제 및 소재 탐구하기

자신의 생각과 느낌을 표현할 수 있는 주제를 생각해 봅시다.

주제에 맞는 소재의 특성과 움직임을 관찰하고 이야기해 봅시다.

130

1 수업 안내

동기 유발

음악을 들려주고 학생들이 자신이 원하는 대로 몸을 움직여 보도록 한다.

- 음악을 듣고 왜 그러한 몸동작을 하였는지 자유롭게 말할 수 있도록 한다.

  예시 · 음악이 경쾌하여 몸을 힘차게 흔들었다.
  · 음악을 들으니 마치 놀이동산에 있는 느낌이 들어 신이 났다.

수업의 흐름

① 모둠별로 주제와 소재 탐구하기
② 미술 작품이나 공익 광고의 느낌을 표현하기
③ 시를 읽고 느낌 표현하기

2 본문 탐구

활동 1 모둠별로 주제 및 소재 탐구하기

- 자신의 경험, 책에서 읽은 이야기 또는 예술 작품 등에서 주제를 자유롭게 찾아보도록 한다.

  예시 · 여행의 즐거움
  · 이순신 장군의 생애
  · 발레 '호두까기 인형'

- 마인드맵이나 브레인스토밍을 통하여 주제와 관련된 소재를 자유롭게 제시하고, 창의적인 주제를 찾을 수 있도록 유도한다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 자연환경 및 실생활 사진, 여러 종류의 책, 광고지, 예술 작품 사진, 시 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 모둠별로 주제를 표현하기 위해 모둠원의 역할을 정할 때, 각자의 능력과 장점에 어울리는 역할을 의논하여 정하도록 한다. 비록 역할의 비중이 작더라도, 최선을 다해 열심히 표현한다면 무대 위에서는 모두 빛나는 움직임이 될 수 있다는 것을 강조한다.

창의 Tip

- 모둠별로 즉흥 표현 활동을 할 때에는 모둠 편성 방법이 중요하다. 모둠을 번호 순서대로 일률적으로 편성하는 것보다 우연적인 편성이 창의력을 키우고 새로운 표현력을 이끌어 내는 데 효과적인 기회가 될 수 있다. 예를 들어 양말 색이 같은 사람끼리 모이기, 등교 방법이 같은 사람끼리 모이기 등 다양한 방법을 개발할 수 있다.

인성 Tip

- 주제 표현은 모둠원이 함께 주제를 찾고 표현하는 활동인데, 이때 각 모둠원들의 사물에 대한 생각이나 느낌은 주관적이다. 따라서 다른 사람의 생각과 느낌을 존중하는 자세를 가지도록 지도한다.

- 마인드맵을 모둠별로 그려 보고, 결정된 주제와 소재를 발표하는 시간을 갖도록 한다.

활동 2 미술 작품 및 공익 광고 감상 후 느낌 표현하기

1. 미술 작품 감상 후 느낌 표현하기

- 그림이나 조각을 보고 떠오르는 생각이나 느낌을 개인 또는 모둠별로 발표해 보고, 이를 움직임으로 자유롭게 표현해 보도록 한다.
- 조화와 균형이 돋보이는 작품은 움직임의 구도 또한 균형감 있게 표현하도록 지도한다. 또한 불균형한 추상화 같은 작품은 움직임이나 신체 정렬 또한 대조와 불균형 등의 요소를 이용하여 움직이도록 지도한다.

미켈란젤로의 걸작 '피에타'

죽어 가는 아들 예수를 품에 안고 슬픔에 잠긴 마리아의 숭고한 아름다움이 돋보이는 조각이라는 평가를 받는다. 피에타는 "자비를 베푸소서."라는 의미를 담고 있다.

2. 공익 광고 감상 후 느낌 표현하기

- 공익 광고를 보고 떠오르는 주제를 생각하여 발표해 보도록 한다.
- 광고 문구나 사진 등을 보며 느낀 점을 주제 동작으로 표현하고, 표현 요소를 하나둘씩 더 적용하여 다양한 움직임을 표현한다.
- 모둠별로 주제에 대한 생각이나 느낌을 이야기해

보고, 이에 맞는 움직임을 발표해 보도록 한다.

'모두 살색입니다'

교과서에 제시한 공익 광고는 다문화 관련 포스터로, 황인종, 백인종, 흑인종의 피부색에 따라 우리가 지녔던 선입견을 버리고 모두 같은 인간이라는 포용적인 인식 전환을 요구하는 공익 광고이다.

- 명작이나 공익 광고 이외에도 학생들이 그린 그림을 보고 표현할 수도 있다. 미술 교과와 연계하여 미술 시간에 그린 그림을 표현 활동 시간에 이용하는 것도 동기 유발에 좋다.

활동 3 시를 읽고 느낌 표현하기

- 초등학교 6학년의 감수성에 맞는 시 한편을 읽고 떠오르는 생각이나 느낌을 발표해 보도록 한다.
- 모둠별로 주제에 맞는 움직임을 정하여 표현할 수 있도록 한다.

이생진 '벌레 먹은 나뭇잎'

교과서에 제시한 시는 이생진 작가의 '벌레 먹은 나뭇잎'으로, 벌레 구멍으로 바라본 하늘이 예쁘다는 내용의 시이다. 이 시는 구멍 난 잎의 상처에 초점을 맞추었다기보다, 벌레를 먹여 살리기 위해 희생한 나뭇잎의 아름다움을 표현한 것이다.

- 예를 들어 시어 중 가장 마음에 남는 단어 하나를 가지고 움직임으로 표현할 수도 있다. '구멍'이란 시어에 집중하여 허공에 작은 구멍을 그리고, 그 곳에 집중하여 시선을 두어 보고, 그 구멍으로 신체의 부위가 빠져나오는 듯한 동작을 해도 좋을 것이다.

교사 피드백

1. 주제를 잘 찾지 못하는 학생이 있다면

- 생활 주변에서 주제를 찾아봐.
- 네가 요즘 관심을 두고 있는 것에서 찾아봐.

2. 시를 읽고 느낌을 잘 표현하지 못하는 학생이 있다면

- 소재들이 무엇인지 생각해서 표현해 봐.
- 전체적인 느낌이 어떻다고 생각하니?

3 수업의 정리

정리해 보아요

가장 독창적인 주제를 선택한 모둠과 그 이유를 이야기해 봅시다.

예시 악어와 악어새를 소재로 다른 동물들이 공생하는 자연의 조화로움을 표현하겠다고 한 2모둠이 가장 독창적이다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 적합한 주제와 소재를 독창적으로 선택하였는가? 2. 예술 작품이나 공익 광고를 보고 느낌이나 생각을 창의적으로 잘 표현하였는가? 3. 시를 읽고 느낌이나 생각을 잘 표현하였는가? 4. 친구들과 협력하며 주제를 찾고 느낌을 표현하였는가?	자기 평가 동료 평가 체크 리스트

차시 예고

- 주제에 맞는 동작을 표현한다.

마인드맵이란?

마인드맵은 영국의 전직 언론인 토니 부잔이 통합적인 사고를 위해 개발한 사고 기법이다. 토니 부잔은 성공하기 위해서는 기록하는 습관을 버려야 한다고 주장하였다. 기록한 글을 순차적으로 읽어 가다 보니 언어의 한계를 느끼고, 다른 사람을 이해시키기에 너무 힘든 과정을 겪는다는 것이다.

마인드맵 작성의 원칙은 다음과 같다.

- 중앙에 이미지나 사진을 이용하여 주제인 중심 생각을 나타낸다.
- 중심 이미지에서 주 가지로 연결하고, 주 가지의 끝에서부터 부 가지로 연결한다. 그리고 부 가지의 끝에서 세부 가지를 연결한다.
- 전체적으로 이미지와 색깔을 사용한다(세 가지 이상의 색).
- 가지당 단어 하나만 사용한다.

자료실

공연 속 다양한 주제

1 주제를 선정하는 방법

창작 무용의 주제는 보고, 듣고, 만지고, 느끼고, 상상할 수 있는 모든 것이 될 수 있다. 관심, 개성, 기호, 사상, 연령, 환경 등을 고려하여 주제를 선정한다. 학생들이 무용 창작 경험이 많지 않다면 먼저 단순하고 쉬운 주제를 정하고, 점차 추상적이고 어려운 것으로 발전시킨다.

자연 소재 (동식물, 자연 현상 등)	고양이, 백조, 기러기, 바람, 선인장, 낙엽, 눈, 지진, 사막, 달, 바다, 노을 등
생활 소재 (인물, 사물, 작업 등)	가족, 친구, 책상, 컴퓨터, 전화, 축제, 도시 풍경, 시장 풍경, 사회 문제, 음악 · 미술 작품 등
추상 소재 (사상, 감정, 언어 등)	기쁨, 꿈, 우정, 희망, 기다림, 반항, 전쟁과 평화, 사랑, 자유, 용기 등

2 소재별 공연 작품의 예시

1. 자연 소재: 뮤지컬 '캣츠'

여러 종류의 고양이를 소개한 우화 시집인 T. S 엘리엇의 "지혜로운 고양이가 되기 위한 지침서"를 토대로 제작된 뮤지컬이다. 뮤지컬 속에서 여러 가지 사연이 있는 고양이의 움직임을 클래식한 발레로 승화하였다. 재즈와 클래식을 접목하여 고양이의 움직임을 연상시키면서도 예술적으로 아름다운 춤을 선보인다.

2. 생활 소재: 넌버벌 뮤지컬 '점프'

무술의 고수들로 이루어진 대가족 집안에 도둑이 들면서 벌이지는 사건을 코미디와 무술로 엮은 작품이다. 간단하고 코믹한 드라마와 역동적인 무술, 애크러배틱, 무용이 짜임새 있게 배치되어 국내뿐만 아니라 세계 관객들에게도 뜨거운 호응을 받았다.

3. 추상 소재: 다큐멘터리 영화 '퍼스트 포지션'

베스 카그맨 감독의 '퍼스트 포지션'은 꿈을 이루기 위하여 발레 오디션 경연에 참가하여 경쟁하는 아이들의 모습을 진정성 있게 다룬 다큐멘터리 영화이다. 초등학교 어린 학생부터 중·고등학생까지 프로 발레리나 또는 프로 발레리노가 되기 위한 그들의 땀과 노력에서 '경쟁'과 '열정'의 의미를 찾을 수 있다.

학습 안내 자료

4~5/8 차시

1. 학습 목표

- 움직임 표현 요소를 이용하여 주제에 맞는 동작을 표현할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 주제를 표현하는 데 있어 독특하고 개성 있는 신체 표현의 형태로 만들어 내는 '독창성'을 기를 수 있도록 한다.
- 주제에 맞는 동작을 구성하면서 움직임 표현 요소인 신체, 힘, 시간, 공간, 관계 요소를 이해하고 적용할 수 있도록 한다. 이 과정에서 문제 해결 및 적용 능력을 기를 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 표현 요소의 특성을 잘 알고 각 요소를 혼동하지 않도록 정확하게 이해시킨다.
- 동작 및 순서의 습득보다는 다양한 표현 방법을 생각해 보고 몸으로 직접 표현하는 것에 초점을 두어 수업을 진행한다.
- 3학년 창작 표현에서 학습한 표현 요소의 심화 내용이므로 6학년 수준에 맞게 난이도를 조절하여 지도함으로써 나선형 교육과정의 의미를 잘 살릴 수 있도록 한다.

실천

주제에 맞는 동작을 표현해 봅시다.

표현 요소에는 신체, 힘, 시간, 공간, 관계 등이 있습니다. 주제 표현을 잘하려면 표현 요소를 적절히 이용하여 창의적인 동작을 만들어야 합니다.

활동 1 '회오리바람의 탄생' 표현하기

신체, 시간, 공간, 관계, 힘 등의 표현 요소를 이용하여 '회오리바람의 탄생'이라는 주제를 가장 잘 나타낼 수 있는 움직임을 만들어 봅시다.

- 내 몸을 변화시켜 봅시다.

- 어떤 느낌으로 움직일 것인지 생각하며 움직여 봅시다.

1 수업 안내

동기 유발

다음의 사진을 보고 안무자가 표현하고자 하는 바가 무엇이고, 어떠한 표현 요소에 중점을 두어 표현을 하는지 이야기해 봅시다.

최승희(1911~1969)

예시

· 다리를 크게 들고, 얼굴 표정도 웃는 것을 보니 즐겁고 흥분된 기분을 표현한 것 같아요.

· 공간의 요소를 활용하여 넓고 시원하게 동작을 표현한 것 같아요.

수업의 흐름

① 움직임 표현 요소 이해하기

② '회오리바람의 탄생'을 주제로 움직임 표현하기

③ '혜성의 여행'을 주제로 움직임 표현하기

2 본문 탐구

움직임 표현 요소 이해하기

1. 움직임 표현 요소 알아보기

- 신체: 각 신체 부위 어디를 어떤 형태로 움직이는가와 관련이 있다.
- 힘: 부드럽게/강하게, 유연하게/딱딱하게, 힘있게/힘없게 등으로 대비하여 움직인다.

학습 도움 자료

핵심 용어

- **표현 요소** 신체 활동을 통해 자신의 생각과 느낌을 전달하는 표현 활동에는 움직임을 구성하는 다섯 가지 요소가 있다. 신체, 시간 공간, 힘, 관계가 있으며, 이를 통해 움직임을 다양하게 바꿀 수 있다.

티칭 Tip

- 개인 수준을 고려하여 조금 느리게 반응하는 학생은 신체 부위 한 부분만 이용하여 즉흥 표현을 할 수 있도록 유도한다. 이후 점진적으로 다양한 신체 부위로, 빠르기의 변화로, 높낮이의 변화로 하나의 주제 동작이 다양한 즉흥 표현이 되도록 지도한다.
- 흉내만 내는 학생이 있다면 대상의 전체 움직임을 그대로 흉내 내는 것보다 한두 가지 특징적인 모습만 확대하여 움직여 보라고 지도한다.

  예 개구리가 폴짝 뛰는 모습을 단순히 표현한다면, 뒷다리 움직임에만 집중하여 그 움직임의 특징을 다양한 신체 부위에 적용해 힘차게 쭉 뻗는 동작으로 확장하도록 지도할 수 있다.

- 시간: 움직이기와 정지, 빠르기, 속도, 리듬 등과 관련된 요소이다.
- 공간: 높낮이, 크기, 너비, 경로 등과 관련된 요소이다.
- 관계: 신체와 신체, 나와 너, 너와 우리, 소품과 나의 관계를 결정하고 움직이는 요소이다.

2. 어떻게 지도할 것인가?

주제에 맞는 동작을 구성할 때 움직임 표현 요소를 고려하여 구체적으로 형상화될 수 있도록 한다.

① 똑같은 움직임을 반복한다.
② 크기를 증대시킨다.
③ 힘과 시간에 변화를 준다.
④ 공간에 변화를 준다.
⑤ 흐름과 길이에 변화를 준다.
⑥ 신체 여러 부분을 활용한다.
⑦ 주제의 절정 부분을 강조하여 표현한다.

활동 1 회오리바람의 탄생 표현하기

1. 활동의 의미

자연재해 현상 중 폭풍, 회오리바람 등을 주제로 모둠별로 주제 표현을 하는 활동이다. 움직임 표현 요소 중 자신의 신체를 다양하게 활용하는 방법과 힘의 요소를 변화시키는 방법을 익힐 수 있다.

2. 지도 방법

① 신체 요소 변화시키기(내 몸을 변화시켜 봅시다.)

- 회오리바람을 표현하기 위해 먼저 신체 어느 부위를 움직일 것인가 생각한다.

• 신체 한 부위부터 회오리바람의 시작을 표현했다면, 그다음 회오리바람이 어떻게 발전할지 상상하여 신체 다른 부위로 확대해 움직여 볼 수 있다.

② 힘 요소 변화시키기(어떤 느낌으로 움직일 것인지 생각하며 움직여 봅시다.)

• 회오리바람이 지나가는 모습을 떠올리며, 회오리바람의 강하고 빠른 힘을 나타내는 동작을 해 본다.

• 회오리바람이 지나간 후 폐허가 된 곳을 떠올리며 힘없고 축 처진 모습 등을 상상하여 표현한다.

활동 2 '혜성의 여행' 표현하기

1. 활동의 의미

우주 공간을 여행하는 혜성의 이야기를 주제로, 움직임 요소 중 시간, 공간, 관계 요소를 중점적으로 변화시켜 움직임을 구성하는 연습을 할 수 있다.

2. 지도 방법

① 시간 요소 변화시키기(다양한 리듬과 박자로 움직임에 강약을 주어요.)

• 혜성을 떠올려 보며 혜성이 충돌할 때의 빠르기에 대해 생각해 보도록 한다.

• 다양한 빠르기의 변화로 주제 동작을 강조하거나 변화시킬 수 있음을 인식하도록 한다.

② 공간 요소 변화시키기(전체 무대 공간을 생각하며 움직여 봅시다.)

• 어디로 움직일지 고민해 보도록 질문한다.

• 교과서 133쪽의 그림처럼 행성들이 우주 속 공간에서 질서 있게 자전, 공전하는 모습을 보여 주며 공간 요소에 대해 깊이 생각해 볼 수 있도록 질문한다.

• 태양을 중심으로 일정한 간격을 유지하는 행성들을 무대에서 어떻게 표현하면 좋을지 고민하면서 거리 감각과 공간 감각을 익히도록 한다.

③ 관계 요소 변화시키기(나와 우리의 관계를 생각하며 움직여 봅시다.)

• 누구와 움직이는가를 고민하도록 한다.

• 우주의 아름다운 은하수를 표현하기 위해 친구들의 신체와 신체를 부드러운 곡선처럼 연결하여 표현할 수도 있다.

• 소품은 주제 표현에 적절하게 사용하는 것이 중요한데, 소품의 사용 시간과 이용 방법을 전체 작품 구성과 고려하여 정할 수 있다.

움직임 표현 요소

신체	신체 형태	신체 부위, 곡선 / 직선, 각진 / 꼬인, 대칭/비대칭
시간	속도	빠르게 / 느리게
	리듬	박자 / 패턴 / 악센트
공간	방향	앞 / 뒤, 좌 / 우, 위 / 아래, 시계 방향 / 반시계 방향
	높이	높게 / 낮게
	경로	직선 / 곡선 / 지그재그 / 무정형
힘	무게	무겁게 / 가볍게
	에너지	날카롭게 / 부드럽게, 강하게 / 약하게
관계	신체 부분	앞 / 뒤로, 옆으로, 위 / 아래로, 사이로
	짝/ 여러 사람	가까워지기 / 멀어지기, 짝과의 관계 설정
	소품	고무줄, 풍선, 리본 등

3 수업의 정리

생각 열기

주제에 맞는 움직임을 구성하였는지 친구들과 이야기해 봅시다.

예시 단순히 태양계의 궤적을 일정한 방향으로 돌면서 표현한 우리 모둠보다 간격과 도는 방향, 빠르기를 다르게 하여 표현한 3모둠이 주제를 더 잘 부각한 것 같아 멋있었다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 표현 요소를 알고 설명할 수 있는가? 2. 표현 요소를 이용하여 주제에 맞는 동작을 독창적으로 표현할 수 있는가? 3. 주제에 맞는 동작을 구성하고 표현할 때 적극적으로 하였는가?	관찰 평가

차시 예고

• 동작을 연결하여 작품을 완성한다.

자료실

즉흥과 무용

1 즉흥 무용이란?

즉흥이란 어떤 자극에 대하여 깊이 생각하지 않고 자발적으로 즉시 반응을 일으키는 것을 말한다. 따라서 즉흥 무용이란 미리 생각하거나 준비하는 것 없이 그때마다 흥에 따라 그 자리에서 바로 표현하는 무용을 말한다.

즉흥은 순간적인 창조이며, 모든 예술의 시발점이 되기도 한다. 현재의 순간을 포착하여 신체 내부의 정신이나 감정에 집중해 움직임을 열어 보는 과정이 즉흥인 것이다. 따라서 즉흥 무용에서는 몰입과 자유로움이 가장 중요하다.

2 현대 무용가 '머스 커닝햄'

즉흥 표현에서 안무 작업을 독창적으로 한 대표적인 무용가는 미국의 현대 무용가 머스 커닝햄이다. 머스 커닝햄은 '현대 무용의 아인슈타인'으로 불리며, 백남준(비디오 아티스트), 존 케이지(작곡가)와 함께 전위 예술가 3인방으로 실험적인 예술 세계를 추구한 독창적인 작품 세계를 남겼다.

머스 커닝햄은 아름다움만 추구한 당시의 무용을 비판하면서 어떠한 움직임도 춤이 될 수 있다고 생각하였다. 일상적인 동작을 무대 예술로 승화한 그의 작품은 실험적인 현대 무용의 창시로 이어졌다.

머스 커닝햄

3 주제 표현과 즉흥 표현

머스 커닝햄의 안무 기법이나 자유로운 움직임의 무용은 그 춤의 주제나 주인공 또는 사건을 떠나 '춤의 본질'로 눈을 돌리게 하는 것이다.

커닝햄은 "모든 움직임은 춤이다."라고 정의 내리고, 동료인 존 케이지와의 공동 작업을 통해 실험 무용을 주도하였다. 단지 동작에만 전념했던 그는 모든 동작의 스텝은 어떤 의미를 가져야 한다는 안무 이론에 반기를 들었으며, 무용수가 새로운 동작이 무엇을 의미한다는 생각조차 허용하지 않았다.

특히, 동작의 순서나 감정을 동전을 던져 결정하는 등 공연에서 결과와 순서를 전혀 예측할 수 없는 것을 우연법이라 하여 이를 창작 작품에 적용해 무용 작품을 완성하였다. 이렇듯 주제 표현에서 많이 활용하는 즉흥 표현은 독창적인 안무를 하는 데 큰 도움을 줄 수 있다.

즉흥 작업의 초기 단계에서는 좀 더 짜임새 있는 작업을 해야 하며, 이후에는 무용수들에게 주제에 대해 제각기 다르게 반응할 수 있는 자유를 허용해야 한다. 느낌 위주의 즉흥 작업은 반복할 가치가 있는데, 각자 이 관념에 자발적으로 몰입하고 관계를 맺을 수 있으려면 더 많은 연습이 필요하다.

학습 안내 자료

6~7/8 차시

1. 학습 목표

- 표현 요소를 활용하여 주제에 맞는 동작을 연결하고, 음악과 소품을 적절히 사용할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 단편적인 동작의 나열에서 나아가, 복잡하고 변형된 동작을 만들어 연결하는 과정을 통해 창의력과 적용 능력을 발휘할 수 있도록 한다.
- 표현할 수 있는 적절한 수준의 변형 방법을 찾는 과정에서 수준별 학습이 이루어지도록 한다.
- 주제에 맞는 움직임을 구성하고 연결하며 음악과 소품을 활용하는 과정에서 다양성의 의미를 인식할 수 있다.

3. 지도상의 유의점

- 학생들의 수준에 맞게 구성한 동작을 다양한 방법으로 연결해 보도록 유도한다.
- 교과서에 제시된 소품 이외에 다른 생활 소품을 활용하는 방안도 고민해 본다.
- 무대 공간의 중요성을 인식하고 무대 구성의 다양함을 시도할 수 있도록 지도한다.

동작을 연결하여 작품을 완성해 봅시다.

준비물 보자기, 우산, 풍선

1 수업 안내

동기 유발

- 같은 구성 요소를 서로 다르게 조합하여 색다른 표현을 해 본 경험을 이야기해 보도록 한다.

  예시 여러 가지 비즈를 친구마다 다양한 방법으로 이어 서로 다른 팔찌를 만들어 본 적이 있다.

수업의 흐름

① 표현 요소를 적용하여 주제에 맞는 움직임 구성하기
② 음악과 소품을 활용하여 주제에 맞는 생각과 느낌 표현하기

2 본문 탐구

활동 1 표현 요소를 적용하여 주제에 맞는 움직임 구성하기

1. 움직임 연결과 무대 사용 방법 알아보기

- 표현 요소를 활용하여 다양하게 변화시킨 동작들을 무대 공간에 맞게 대형과 동선의 변화를 구성해 본다.
- 움직임 동작을 어떻게 배열하고, 장면과 장면 사이에 어떤 동작을 넣어 완성할 것인지 고려한다.
- 무대에서의 동작 위치에 따라 작품의 느낌이 달라짐을 인식하고 무대 공간을 구성해야 한다.
- 동작의 시작 위치와 마지막 위치를 정해 어떠한 동선으로 이동할 것인지 고민해 본다.
- 강하고 중요한 부분이라면 무대 가운데에서 정면을

학습 도움 자료

티칭 Tip

- 주위에서 쉽게 구할 수 있는 다양한 도구를 소품으로 활용할 수 있다. 소품의 특성을 생각하여 기존에 사용하던 방법 이외에 창의적으로 활용할 수 있다.
  - 풍선: 가볍고 공중에 떠 있는 시간이 길다. 비교적 학생들이 다루기 쉬운 소도구이므로, 손뿐만 아니라 발이나 머리를 이용하여 조작할 수 있도록 유도한다. 혼자서 하기도 하고, 짝과 함께 다양한 움직임을 표현해 볼 수도 있다.
  - 보자기: 흔들기나 꼬기, 휘두르기 등의 동작 표현에 사용할 수 있으며, 특히 다양한 흔들기 움직임을 표현하는 데 유용하다.
  - 막대기: 길고 딱딱한 막대기를 이용하여 직선적이고 절도 있는 움직임을 표현할 수 있다. 막대기가 위험하다면 막대 풍선이나 야구장 응원 막대 풍선을 이용할 수도 있다.
  - 우산: 우산은 학생들에게 친근하게 다가갈 수 있는 소도구 중 하나이다. 돌리고, 펴고 접고, 흔들면서 다양한 조작 움직임 활동을 실시할 수 있다.
  - 신문: 신문을 구기거나 찢어서 다양한 소품으로 활용할 수 있다. 가장 손쉽게 구할 수 있는 재료로, 다양한 효과를 더할 수 있다.

바라보는 것이 효과적이고, 약하고 작은 부분이라면 무대 좌우 뒤쪽 공간을 활용하는 것이 좋다.

2. 주제에 맞는 움직임 구성하여 연결하기

① 작품 주제 선정하기

- 작품을 통하여 무엇을 표현할지 모둠별로 생각을 공유하고 의견을 모아 주제를 선정한다.

예시 엉뚱한 소년이었던 에디슨이 멋지게 성장하여 위대한 발명가가 된 모습을 나타낸다.

② 이야기 구성하기

- 주제를 표현하기 위해 핵심 장면을 4~5개 선정하여 하나의 이야기를 만든다.
- 교과서에 제시된 작품 이외에도 다양한 위인을 주제로 정하여 작품을 만들어 볼 수 있다.

예시 이순신 장군, 세종 대왕, 유관순, 헬렌 켈러, 간디 등

③ 동작 구성 및 연결하기

- 사물을 지시하는 동작, 장면을 묘사하는 동작, 상징적 의미를 담은 동작 등을 만든다.
- 표정과 동작 크기를 바꾸어 움직임의 내용이나 감정을 더 극대화하여 표현할 수 있다.
- 장면 사이를 연결할 수 있는 움직임 동작을 넣어 자연스럽게 이어지도록 연습한다.

예시 손으로 달걀을 감싸 품으려는 동작을 표현한다. → 다른 친구들이 바라보고 있다. → 에디슨을 제외한 친구들은 서로 손을 잡고 하나가 되어 즐겁게 노는 장면을 연출한다. 반면, 에디슨은 혼자 떨어져 웅크리는 모습을 나타낸다.

④ 동선 및 무대 사용 고려하기

- 작품을 공연할 때 공간 요소를 적극적으로 활용할 수 있도록 지도한다. 특히, 등장인물 간의 관계를 고려하여 동선을 확인할 수 있도록 한다.
- 무대 전체를 활용할 수 있도록 하고, 장면에 어울리는지를 고려하여 넓게/좁게, 멀리/가까이 등 다양한 공간 활용이 이루어지도록 한다.

예시

· 외톨이여서 외로운 모습은 무대 오른쪽 구석에 따로 떨어져 앉아 있는 동작으로 표현한다.

· 끝없는 도전으로 발명품을 만든 모습을 표현할 때는 무대 좌측 뒤에서 S 모양으로 점차 앞으로 나오면서 점진적인 효과를 준다.

활동 2 표현 요소를 적용하여 주제에 맞는 움직임 구성하기

1. 음악 활용하기

① 음악의 효과

- 같은 움직임이라도 음악에 따라 분위기가 전혀 달라질 수 있다. 따라서 작품의 분위기와 움직임에 어울리는 음악을 선택하는 것이 중요하다.

② 지도 방법

- 학생들은 음악이라고 하면 기존에 만들어져 있는 것만을 생각할 수 있다. 하지만 이미 만들어진 음악뿐만 아니라 일상생활에서 들을 수 있는 소리, 다양한 음향 효과, 기계음 등을 활용할 수 있고, 여러 소리를 편집하여 이용할 수도 있다.
- 상황에 따라서 소리가 없는 무음도 이용할 수 있다.

③ 음악 활용의 예

- 이슬비가 내리는 장면을 표현할 때에는 잔잔하면서도 밝은 느낌을 주는 음악을 사용한다.
- 바람이 세차게 부는 모습을 표현할 때에는 빠르고 강렬한 음악을 선택한다.

2. 소품 활용하기

① 소품의 효과

- 소품을 사용하면 동작의 힘과 표현 범위를 더욱 극대화할 수 있다. 따라서 주제와 어울리는 소품을 이용한다면 표현력이 더 좋은 작품이 완성될 수 있다.
- 그러나 소품이나 의상이 너무 과하면 주제를 표현하는 데 산만해지고, 움직임 동작을 수행하는 데 방해가 된다.

② 지도 방법

- 작품 속 주제를 표현하는 데 필요한 소재를 모두 나열한 후, 중요한 순서대로 배열하도록 한다.
- 소재의 특징을 잘 살릴 수 있거나 그 순간의 감정이나 상황을 잘 드러낼 수 있는 소품을 찾아보도록 한다.
- 표현 활동에서 주로 사용하는 소품에는 공, 보자기, 풍선, 우산 등이 있으며, 이외에도 주변에서 구할 수 있는 다양한 소품을 활용할 수 있다.
- 소품이 가진 원래의 용도 이외에 색다른 방법으로 활용할 수 있는지 고민해 보도록 한다.

③ 소품 활용의 예

- 바람에 우산이 이리저리 흔들리는 모습을 동작으로 표현한다.
- 비바람이 세차게 부는 모습은 보자기를 이리저리 흔들고 휘돌리는 동작으로 표현한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

우리 모둠에서 사용한 소품은 무엇이고, 선택한 이유를 이야기해 봅시다.

예시 우리 모둠에서는 보자기를 이용하여 바람을 표현하였다. 바람이 살랑살랑 또는 씽씽 부는 모습을 형상화하는 데 얇고 부드러우면서 가벼운 보자기가 가장 적합하다고 생각했기 때문이다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 표현 요소를 활용하여 독창적으로 움직임을 만들고 조화롭게 연결하였는가? 2. 음악과 소품 활용의 중요성을 알고 적절히 사용하였는가? 3. 주제를 표현하는 움직임 표현의 과정에 적극적으로 참여하였는가?	관찰 평가

차시 예고

- 작품 발표하고 감상하기

무용가와 음악가

1 발레 '백조의 호수'

백조의 호수는 3대 발레로 불리는 작품으로, 가장 사랑받는 발레 작품이다. 러시아의 전설을 토대로 작품 줄거리를 구성하였다. 이렇듯 백조의 호수 창작 과정은 러시아 전설을 주제로 하여 아름다운 발레 이야기를 구성한 것으로부터 시작하였다. 그다음 막과 장으로 장면을 나누고 음악을 의뢰하며, 발레 동작을 함께 안무하여 작품을 완성한 것이다.

2 '백조의 호수'를 만든 사람들

백조의 호수 안무가는 마리우스 쁘띠빠이다. 쁘띠빠는 백조의 호수, 잠자는 숲 속의 미녀, 돈키호테 등을 안무한 고전 발레의 가장 대표적인 안무가로, 고전 발레의 아버지라고 불린다.

마리우스 쁘띠빠

차이콥스키

특히, 러시아의 천재 음악가 차이콥스키와 공동 작업하여 주옥과 같은 발레 음악을 남겼는데, 가장 대표곡이 '백조의 호수'이다. 이 곡의 창작 배경은 차이콥스키가 조카들을 위해 중세 독일의 전설 이야기에 작곡한 소곡을 토대로 대극장용 발레 음악으로 발전시킨 것이다.

3 발레 음악 '백조의 호수'

발레 음악 '백조의 호수'는 4막 29장 36곡으로 이루어진 방대한 곡이다. 원래 발레 음악은 무용을 단순히 반주해 주는 정도였으나, 차이콥스키는 음악적으로도 뛰어난 곡을 작곡하여 발레 음악의 새로운 경지를 열었다. 그러나 이 작품은 처음부터 성공을 거두진 못했다. 오히려 혹평을 받아 두 번 다시 발레 음악을 작곡하지 않겠다고 맹세할 정도로 실패를 맛보았다고 한다.

하지만 이 작품으로 차이콥스키는 발레 음악의 지위를 격상시켰다는 평가를 받는다. 100년간 안무가들에게 종속되어 있던 발레 음악은 이 작품의 출현으로 무용의 반주가 아닌 무용과 대등한 지위로 오른 것이다.

이렇게 천재적인 발레 안무가와 음악가의 만남은 발레 역사상 가장 위대한 걸작을 만들게 되었다.

학습 안내 자료

8/8 차시

1. 학습 목표

- 주제에 맞는 창작 작품을 자신감 있게 발표하고, 올바른 자세로 작품을 감상할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 창작 무용을 준비하고 발표하는 일련의 과정을 통해 모둠원이 협동하는 자세를 기를 수 있도록 한다.
- 나만 생각하는 것이 아닌 다른 관객, 공연자 등 상대방을 배려하는 마음, 피해를 주지 않으려는 마음을 길러 인성 교육이 함께 이루어질 수 있도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 연습 때는 잘되던 동작이라도 막상 무대에 올라가면 긴장하여 잘 안될 수 있다. 따라서 학생들이 작품을 발표할 때 용기를 가질 수 있도록 서로 격려하고, 존중하는 마음을 갖도록 지도한다.

실천

친구들의 작품을 비교하며 감상해 봅시다.

활동 작품 발표하고 감상하기

표현하고자 하는 주제에 생각과 느낌을 담아 친구들 앞에서 작품을 발표해 봅시다.

진지한 태도로 친구들의 작품을 감상해 봅시다.

평가 내용	평점
주제가 잘 드러났나요?	☆☆☆☆☆
움직임이 독특하고 개성 있었나요?	☆☆☆☆☆
표현 요소를 잘 활용하여 동작을 구성하였나요?	☆☆☆☆☆
동작 연결이 자연스러웠나요?	☆☆☆☆☆
음악과 소품을 잘 활용하였나요?	☆☆☆☆☆
적극적으로 참여하였나요?	☆☆☆☆☆

처리해 보아요

주제 표현이 가장 잘된 작품을 고르고, 어떤 장면에서 무슨 움직임이 좋았는지 이야기해 봅시다.

136

1 수업 안내

동기 유발

무용 공연을 발표한 경험에 대해 이야기해 보도록 한다.

- 작년 운동회 때 우리나라 전통 춤인 강강술래를 발표하였는데, 다양한 대형으로 움직여 재미있었다.
- 여러 친구와 손을 잡고 민속춤을 추어 즐거웠다.

수업의 흐름

① 작품 발표하고 감상하기
② 작품 발표를 마친 후 느낌 나누기

2 본문 탐구

활동 작품 발표하고 감상하기

1. 작품 발표회 준비하기

- 주제에 맞는 움직임 동작을 창작하여 연습한다.
- 시간과 장소를 정하고 초대 손님을 초청한다.

2. 작품 발표하기

- 학생들 스스로 작품 발표의 순서를 정하고 자신감 있게 발표할 수 있도록 지도한다.

3. 감상하기

- 움직임의 느낌, 표현의 특징, 아이디어의 독창성, 연습의 완성도, 음악 및 소품과의 관계, 주제의 적

작품 발표를 마치고

1 작품을 준비하고 발표하면서 즐거웠던 점과 힘들었던 점을 써 봅시다.

작품 발표 사진 붙이기

즐거웠던 점

힘들었던 점

2 주제를 몸으로 표현한 영화, 미술 작품, 뮤지컬, 연극 등을 감상하고 보고서를 써 봅시다.

예시 1)

영화

공연

미술 작품

- 제목:
- 감상한 날짜와 장소:
- 주제:
- 느낀 점:

137

학습 도움 자료

핵심 용어

- **감상** 예술 작품의 아름다움을 느끼고 이해하며 즐기는 일련의 과정, 작품을 이해하고 그 속에 담긴 의미를 해석하며 주관적인 평가를 내리는 과정을 말한다.

티칭 Tip

- 발표회 장소에 무대가 없다면 가상의 무대를 만들어 객석과 분리된 무대에서 공연할 수 있도록 한다.
- 다른 사람의 이야기를 잘 듣는 것을 '경청'이라고 한다면, 움직임을 잘 보는 것은 '감상'이라고 한다. 다른 사람의 이야기를 경청하는 태도로 듣는 것처럼 친구들의 창작 무용 작품을 귀와 눈으로 진지하게 감상하고, 그 느낌을 서로 나눌 수 있도록 한다.

인성 Tip

- 최근 공연장 및 영화관에서 휴대 전화 사용이 빈번하게 이루어지고 있다. 학생들에게 공연 관람 예절과 필요성을 상세히 알려 주어 올바른 관람 예절을 기를 수 있도록 지도한다.

절한 표현 등에 유의하며 진지한 태도로 감상한다.

작품 발표를 마치고

즐거웠던 점과 힘들었던 점을 이야기하는 시간을 가진다.

예시 "친구들과 협동하면서 멋진 동작을 만들었을 때 기뻤다.", "무대가 생각보다 넓어서 처음 동선을 맞춰 볼 때 많이 힘들었다."

3 수업의 정리

정리해 보아요

주제 표현이 가장 잘된 작품을 고르고, 어떤 장면에서 무슨 움직임이 좋았는지 이야기해 봅시다.

예시 '여름휴가' 주제에서 바닷가에서의 물놀이 표현이 실감 났다. 넘실거리는 보자기가 정말 파도 같았다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 작품을 자신 있게 발표하였는가? 2. 집중하는 태도로 감상하였는가? 3. 작품의 감상평을 자신만의 언어로(표현으로) 발표하였는가?	관찰 평가 수행 평가

차시 예고

- 꾸미기 체조에 대하여 알아본다.

교수·학습 과정안 (예시)

대단원	4. 표현 활동	중단원	1. 다양한 주제를 자유롭게 표현해요.		
소단원	주제 동작을 연결하여 작품을 완성해 봅시다.	교과서 쪽수	134~135	차시	6~7/8
학습 목표	표현 요소를 활용하여 주제에 맞는 동작을 연결하고, 음악과 소품을 적절히 사용할 수 있다.				
창의 · 인성 요소	상상력, 창의력, 문제 해결 능력, 몰입, 배려, 다양성				
지도 장소	무용실 또는 체육관	수업 모형	탐구 학습 모형		
수업 개선 전략	학습 집단	모둠별 학습			
	교수·학습 준비물	간편한 복장, 운동화, 간단한 소품, 음악			
	ICT 활용	• 사진, 그림, 동영상 등의 시청각 자료			

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
도입	수업 분위기 조성	○ 자리 정렬 • 무용실이나 체육관에 알맞은 대형으로 앉는다. 이는 첫 시간부터 학생들과 약속한 위치이다. ○ 학생 몸 상태 점검 • 몸이 아프거나 움직이기 힘든 학생은 안전한 장소에서 수업 참관을 하거나 도우미로 활동하도록 한다.	7	• 몸이 아프거나 움직이기 힘든 학생이 수업에서 소외되지 않도록 참관록을 작성하거나 수업에 도움을 주는 활동을 할 수 있도록 한다. • 몸을 가볍게 움직이면서 체온을 올리는 것이 중요함을 일러둔다. • 스트레칭 동작 시 무리하게 몸을 늘이지 않도록 지도한다. • 수학의 테셀레이션, 같은 재료로 다양한 음식을 만드는 것 등 주위에서 볼 수 있는 다양한 예를 생각해
	준비 운동	○ 준비 운동 • 경쾌한 음악에 맞춰 신체 각 부위를 움직이는 간단한 맨손 체조를 한다. • 친구와 짝을 이루어 간단한 신체 늘이기 동작을 수행한다. 		
	동기 유발	○ 동기 유발 • 같은 구성 요소를 서로 다르게 조합하여 색다른 표현을 해 본 경험을 이야기해 본다. – 여러 가지 비즈를 친구마다 다양한 방법으로 이어 서로 다른 팔찌를 만들어 본 경험이 있다.	5	

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
		• 영화, 드라마, CF의 한 장면을 한 번은 배경 음악과 함께, 또 한 번은 음악 없이 감상하고 느낌을 이야기해 본다. – 음악이 장면과 어울려 더 감동적으로 다가온다.		보면서 창의력을 발휘할 수 있도록 유도한다.
	학습 문제 안내	○ 학습 문제 안내하기 표현 요소를 활용하여 주제에 맞는 움직임을 연결하고, 음악과 소품을 적절히 사용해 본다.	3	• 수업의 흐름을 미리 파악하여 준비할 수 있도록 학습 활동을 이해하도록 한다.
	학습 활동 안내	○ 학습 활동 안내하기 • [활동 1] 표현 요소를 적용하여 주제에 맞는 움직임 구성하기 • [활동 2] 음악과 소품을 활용하여 주제 표현하기		
탐색 및 활동	**활동 전개하기**	**활동 1.** 표현 요소를 적용하여 주제에 맞는 움직임 구성하기 ○ 움직임 연결과 무대 사용 방법 알아보기 • 움직임 동작을 어떻게 배열하고, 장면과 장면 사이에 어떤 동작을 넣어 움직임을 완성할 것인지 고려한다. • 동작을 연결하는 과정에서 주제를 표현할 수 있도록 대형에도 변화를 준다. • 무대의 위치에 따라 작품의 느낌이 달라짐을 인식하고 무대 공간을 구성해야 한다. • 동작의 시작 위치와 마지막 위치를 정하여 어떠한 동선으로 이동할 것인지 생각한다. ○ 주제에 맞는 움직임을 구성하여 연결하기 • 작품 주제 선정하기 – 작품을 통해 무엇을 표현할지 모둠별로 생각을 나누고 의견을 모아 주제를 선정한다. • 스토리 구성하기 – 주제를 표현하기 위해 핵심 장면을 4~5개 선정하여 하나의 이야기를 만든다. 예 ① 달걀을 품어 병아리를 부화시키고 싶은 모습 ② 엉뚱한 상상 때문에 늘 혼자여서 외로운 장면 ③ 끝없는 도전으로 많은 발명품을 발명한 모습 ④ 누구나 위대한 발명가에 도전할 수 있다는 메시지 • 동작 구성 및 연결하기 – 표정과 동작 크기를 바꾸어 움직임의 내용이나 감정을 더 극대화하여 표현할 수 있다. • 동선 및 무대 사용 고려하기 – 무대 전체를 활용할 수 있도록 하고, 장면에 어울리도록 공간을 다양하게 활용(넓게/좁게, 멀리/가까이 등)하도록 지도한다.	30	• 동작이 강렬하거나 주제 표현에서 중요한 부분이라면 무대 가운데에서 정면을 바라보는 것이 효과적이고, 동작이 약하고 표현의 비중이 작은 부분이라면 무대 좌우 뒤쪽 공간을 활용하는 것이 좋다. • 교과서에 제시한 작품 이외에도 다양한 위인을 주제로 작품을 만들어 볼 수 있도록 한다. • 장면을 묘사하는 동작, 상징적 의미를 담은 동작 등을 창작해 볼 수 있도록 한다. • 작품을 공연할 때 공간 요소를 적극적으로 활용할 수 있도록 안내한다. 특히, 등장인물 간의 관계를 고려하여 동선을 확인할 수 있도록 한다.

교수·학습 과정안 (예시)

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
		㉮ 끝없는 도전으로 발명품을 만드는 모습을 표현할 때에는 무대 좌측 뒤에서 S 모양으로 점차 앞으로 나오면서 점진적인 효과를 주도록 한다.		
		활동 2. 음악과 소품을 활용하여 주제 표현하기 ○ 음악 활용하기 • 학생들은 음악이라고 하면 기존에 만들어져 있는 것만을 생각할 수 있다. 하지만 이미 만들어진 음악뿐만 아니라 일상생활에서 들을 수 있는 자연 소리, 다양한 음향 효과, 기계음 등을 활용할 수 있고, 여러 소리를 편집하여 이용할 수도 있다. 또 상황에 따라 소리가 없는 무음도 이용할 수 있다. ㉮ 바람이 세차게 부는 모습을 동작으로 표현할 때에는 빠르고 강렬한 음악을 선택한다. ○ 소품 활용하기 • 필요한 소재를 중요한 순서대로 배열한다. • 소재의 특징을 잘 살릴 수 있거나 그 순간의 감정이나 상황을 잘 드러낼 수 있는 소품을 선택한다. • 소품의 원래 용도 이외에 다른 방법으로 활용할 수 있는지 생각해 보도록 한다. ㉮ 비바람이 세차게 부는 모습은 보자기를 이리저리 흔들고 휘돌리는 동작으로 표현한다.	25	• 같은 움직임이라도 음악에 따라 분위기가 완전히 달라질 수 있다. 따라서 작품의 분위기와 움직임에 적절한 음악을 선택할 수 있도록 지도한다. • 소품이나 의상이 과하면 산만해지고, 동작을 수행하는 데 방해되기 때문에 주의하도록 한다. • 공, 보자기, 풍선, 우산 외에 주변에서 구할 수 있는 다양한 소품을 활용할 수 있다.
정리	학습 정리	○ 정리 운동하기 • 스트레칭 동작 실시하기 – 운동에 사용하여 피로가 쌓인 근육을 천천히 풀어 준다. – 누운 자세에서 팔다리를 높이 들고 모관 운동을 한다. – 몸 전체를 부위별로 가볍게 털어 준다.	10	• 정리 운동은 운동으로 하체에 몰린 피를 심장으로 되돌리고 피로한 근육을 풀어 주기 때문에 반드시 실시한다.
	학습 평가	○ 평가하기 • 움직임 표현 요소를 연결하여 주제를 표현하였는지 확인한다. • 음악과 소품 활용의 중요성을 알고 적절히 사용하였는지 확인한다. • 주제를 표현하는 움직임 표현의 과정에 적극적으로 참여하였는지 되돌아본다.		• 자기 평가, 동료 평가가 함께 이루어지도록 한다.
	차시 예고	○ 차시 예고하기 • 창작 무용을 발표하는 태도와 다른 사람의 작품을 감상하는 자세에 대하여 알아본다.		

① 평가 계획

평가 내용	평가 관점		평가 방법	평가 시기
○ 표현 요소를 활용해 주제에 맞는 움직임을 연결하여 표현하였는가? • 음악과 소품활용의 중요성을 알고 독창적으로 사용하였는가? • 주제를 표현하는 움직임 표현의 과정에 적극적으로 참여하였는가?	상	• 표현 요소 5가지를 골고루 활용해 주제에 맞는 움직임 동작을 연결하여 수행하였다. • 음악과 소품 활용의 중요성을 설명하고 독창적으로 사용하였다. • 움직임 표현 과정에 적극적으로 참여하였다.	• 관찰 평가 • 평가지	• 수업 중 • 수업 후
	중	• 표현 요소 3가지를 활용해 주제에 맞는 움직임 동작을 연결하여 수행하였다. • 음악과 소품 활용의 중요성을 설명하지 못하지만, 적절하게 사용하였다. • 움직임 표현 과정에 참여하였다.		
	하	• 표현 요소 3가지를 활용해 주제에 맞는 움직임 동작을 구성하였으나, 연결이 미흡하였다. • 음악과 소품 활용의 중요성을 설명하지 못하고, 적절하게 사용하지 못하였다. • 움직임 표현 과정에 참여하려고 하지 않았다.		
평가 기준 **(◎: 3점, ○: 2점, △: 1점)**	상	• 평가 결과 8점 이상		
	중	• 평가 결과 6~7점		
	하	• 평가 결과 5점 이하		

② 관찰 평가지

과정 평가 (잘함: ◎, 보통: ○, 노력 요함: △)						
학생 이름 / **평가 내용**						
주제를 잘 드러내었는가?						
표현 요소 5가지가 고르게 포함되었는가?						
몸짓, 표정 등 구성된 동작이 자연스럽게 연결되었는가?						
음악의 사용이 적절하였는가?						
소품 사용이 적절하였는가?						
적극적으로 참여하였는가?						
교사의 종합 평가						

2 다양한 모습을 창의적으로 표현해요

가 단원 안내

'다양한 모습을 창의적으로 표현해요'는 학생들이 주제를 정하고 주제에 맞는 사물의 특징을 신체로 모양을 만들어 표현하는 과정에서 독창성을 기르는 단원이다. 즉, 학생들이 적절한 주제를 찾고 이를 다양한 소재로 독특하고 개성 있는 여러 가지 모양을 서로 협력하여 표현하는 과정에서 독창성을 기르게 하는 데 그 목적이 있다.

초등학교 고학년들은 움직임 언어와 표현 요소를 이해하고 있지만, 주제 표현을 처음 접해 본 학생들은 주제 선정 단계부터 어려움을 겪을 수 있다. 따라서 학생들이 생활 주변의 여러 가지 사물, 자연 혹은 경험 등에서 쉽게 주제를 찾아 이를 여러 사람이 모둠을 이루어 모양을 만드는 꾸미기 체조를 제시하였다. 꾸미기 체조는 여러 사람의 협력을 통해 다양한 모양을 만들 수 있고, 자유롭고 창의적인 표현이 가능하다는 측면에서 주제를 독창적으로 표현하는 데 매우 적합한 활동이라 할 수 있다.

따라서 꾸미기 체조를 통한 독창적인 주제 표현이 효과적으로 이루어질 수 있도록, 주제 선정부터 작품을 완성하는 과정까지 학생들이 이해하기 쉽게 구성하였으며, 이러한 과정을 통해 독창성을 기를 수 있도록 하였다.

나 단원 학습 전개

- 1차시: 중단원 도입
- 2차시: 주제 정하여 표현하기
- 3~4차시: 표현 요소 활용하여 표현하기
- 5~6차시: 작품 비교 감상하기

다 단원 내용 및 지도 방법

'다양한 모습을 창의적으로 표현해요'는 주제를 정하고 특징을 살려 표현하는 꾸미기 체조 활동이다. 따라서 독창성을 살려 주제에 맞는 모양을 표현 요소를 활용하여 만들 수 있어야 한다. 독창성을 살리기 위해서는 사물에 대한 관찰을 통해 특징을 찾아내고 친구들과 힘을 모아 모양을 만들어야 한다.

학생들이 모둠을 이루어 주제에 맞는 모양을 만들기 위해서는 사물의 특징을 살려 다양한 모양으로 만들어 내는 능력이 필요하다. 특히 꾸미기 체조는 만드는 원리와 방법에 대한 이해가 부족하면 위험할 수 있으므로, 안전하게 특징을 살려 모양을 만드는 방법에 대한 이해와 연습이 필요하다. 또한 친구들과 효과적인 의사소통을 통해 순서에 맞고 정확하게 동작을 만들고 해체해야 하며 만드는 과정에 집중하도록 한다. 교사들은 교사 중심의 지도가 아니라 학생들이 상호 작용을 통해 학습 내용을 탐색하고, 독창성을 살려 주제를 찾고 사물의 특징을 표현할 수 있도록 지도해야 한다. 또한 학생들이 만든 꾸미기 체조를 친구들 앞에서 발표하고 감상하는 기회를 통해 독창성을 이해할 수 있는 기회를 제공해야 한다.

라 단원 평가

표현 활동인 '다양한 모습을 창의적으로 표현해요'는 학생들의 꾸미기 체조에 대한 이해력, 표현력, 독창성, 감상 능력 등 교육과정에서 제시된 평가 요소뿐만 아니라 협동과 배려 등의 인성 요소에 대한 평가도 포함되어야 한다.

- 첫째, 꾸미기 체조의 의미와 특성을 잘 이해하고 있는가?
- 둘째, 주제를 적절하게 찾고 이에 맞는 꾸미기 체조 동작을 독창성을 살려 만들 수 있는가?
- 셋째, 창작 과정에 맞게 이야기를 구성하여 발표하고 감상할 수 있는가?
- 넷째, 친구들과 서로 협동하고 배려하며 꾸미기 체조 동작들을 만들 수 있는가?

마 배경 지식

꾸미기 체조는 자칫 위험할 수도 있기 때문에 처음에는 적은 인원으로 쉽고 간단한 모양을 만들고, 익숙해지면 점차 복잡한 꾸미기를 하여 안전과 효율적인 움직임을 이해하는 것이 필요하다. 꾸미기 체조의 동작을 만들기 전에 반드시 고려해야 할 것들 중의 하나가 바로 손을 잡는 방법이다. 또한 꾸미기 체조는 모둠원끼리 동작을 만드는 데 집중하고 효과적으로 의사소통하는 것이 매우 중요하다. 꾸미기 체조에서는 균형미, 대조미, 통일미, 변화미, 절정미 등 아름다움의 요소와 표현 요소를 고려하여 꾸미는 것이 좋다.

학습 안내 자료

1/6 차시

1. 학습 목표

- 꾸미기 체조의 의미와 특성을 이해하고, 꾸미기 체조를 잘하기 위한 방법을 알고 실천할 수 있는 능력을 기를 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 동영상이나 사진 자료를 이용하여 학생들이 꾸미기 체조의 의미와 특성을 찾아보고, 이해하도록 한다.
- 동영상과 사진 자료를 통해 꾸미기 체조를 잘하기 위해서는 기본 기능을 익히는 것이 필요하다는 것을 이해하도록 지도한다.
- 똑같은 주제라도 표현 요소와 미적 구성 방식을 활용하면 독창적인 표현을 할 수 있다는 것을 이해하도록 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 지나치게 꾸미기 체조의 동작 및 순서 습득에 치중하기보다는 다양한 표현 방법의 체험에 초점을 두어 지도한다.
- 독창성을 잘 발휘할 수 있도록 생활 주변의 주제와 소재를 탐색할 기회를 제공한다.

2 다양한 모습을 창의적으로 표현해요

꾸미기 체조는 친구들과 힘을 합쳐 사물의 모양을 표현하는 활동입니다.
꾸미기 체조를 할 때에는 서로 아끼고 배려하는 마음이 중요합니다.
친구들과 함께 안전에 유의하여 창의적으로 표현해 봅시다.

138

1 수업 안내

동기 유발

동영상이나 사진을 이용하여 학생들에게 꾸미기 체조를 하고 있는 치어리더들의 모습을 보여 준다.

- 학생들이 특별한 도구 없이 신체를 이용하여 다양한 모양을 만들어 낼 수 있다는 것을 쉽게 이해할 수 있다.

수업의 흐름

① 꾸미기 체조의 의미와 특성 이해하기
② 창작 과정과 표현 요소 이해하기
③ 독창적인 꾸미기 체조 만드는 방법 알기

2 본문 탐구

활동 1 꾸미기 체조의 의미와 특성

① 꾸미기 체조는 2명 이상의 사람들이 신체를 서로 연결하거나 역할을 나누어 등이나 어깨에 태우는 등의 방법으로 모양을 만드는 활동이다.
② 창작 과정을 이해하고, 순서를 계획하여 안전 수칙을 지키며 표현해야 한다.
③ 사물을 잘 관찰하여 주제의 특징이 잘 드러나도록 독창성을 가지고 표현해야 한다.
④ 표현 요소와 형식미를 가미하여 아름답고 완성도 높은 동작을 완성해야 한다.

학습 도움 자료

참고 누리집

- 대한치어리딩협회 www.cheers.or.kr/

학습 준비물

- 치어 리딩 동영상과 사진
- 꾸미기 체조 동영상과 사진

핵심 용어

- **형식미** 겉으로 보이는 조화미, 균형미, 율동미 등을 말한다.

티칭 Tip

- 다양한 치어 리딩이나 꾸미기 체조의 동영상과 사진을 보여 주면서 어떤 내용을 표현한 것인지 학생들이 자유롭게 찾을 수 있도록 한다.
- 정답이 없다는 것을 강조하여 독창적으로 표현하는 것이 중요하다는 것을 지도한다.

창의 Tip

- "어떤 주제들이 꾸미기 체조에 적합할까?" 등의 질문을 하여 창의적인 주제를 찾을 수 있도록 유도한다.
  예 "건물을 표현하는 것이 좋을 것 같습니다.", "다양한 모양으로 표현할 수 있는 주제가 좋을 것 같습니다." 등

활동 2 꾸미기 체조를 잘하려면

① 꾸미기 체조를 잘하기 위해 필요한 자료들을 찾아보고 방법을 탐색해 본다.
- 생활 주변에서 주제를 찾아보고, 소재의 특징을 파악한다.
- 역할 분담을 잘하여 동작을 만드는 순서와 방법에 맞게 안전 수칙을 지키며 표현한다.
- 동작을 구성할 때 표현 요소를 적용하여 주제에 맞는 동작을 표현한다.

② 생활 주변에서 찾을 수 있는 주제를 다양하게 탐색할 수 있도록 지도한다.

③ 독창성의 의미를 이해하고 이야기를 구성하여 다양한 방법으로 표현할 수 있도록 지도한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

- 꾸미기 체조는 주제의 특징이 잘 드러나도록 친구들과 협력하여 모양을 만들어 내는 활동이다.

차시 예고

- 주제를 정하여 다양하게 표현해 봅시다.

학습 안내 자료

2/6 차시

1. 학습 목표

- 자신이 표현하고자 하는 주제를 선정하여 안전에 유의하며 적절한 방법에 따라 꾸미기 체조를 만들 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 교사는 학생들에게 생활 주변에서 발견할 수 있는 다양한 사물이나 건물 사진 혹은 현장 학습 사진 등을 제시하여 학생들이 쉽게 주제를 선택할 수 있게 한다.
- 한두 가지의 예를 통해 사물이나 건물에서 독특한 특성을 찾을 수 있다는 것을 사례로 제시해 준다.
- 교사는 직접 지도를 통해 꾸미기 체조에서 다양한 모양을 만드는 방법과 주의할 점을 상기시켜야 한다.

3. 지도상의 유의점

- 학생들이 교사가 제시한 내용을 단순히 따라 하지 말고 다양한 주제를 선택할 수 있도록 유도한다.
- 안전에 문제가 있다고 생각되는 동작은 자세에 대한 단서를 제시하고 피드백을 제공해 주어야 한다.

이해

주제를 정하여 다양하게 표현해 봅시다.

준비물 놀이 기구 사진

꾸미기 체조는 생활 주변에서 볼 수 있는 사물이나 자연, 경험 속에서 적절한 주제를 찾아 특징을 잘 살려 만들어야 합니다.

생각 튼튼

- 역할 분담이 잘 이루어져야 합니다.
예 일반적으로 힘이 세고 튼튼한 사람이 밑에서 받치고, 중심을 잘 잡고 가벼운 사람이 위쪽에 위치합니다.
- 쉬운 동작부터 연습하여 어려운 동작에 도전합니다.
- 해체를 할 때에는 만들었던 순서의 반대로 합니다.

활동 1 주제 정하기

주제는 주변에서 볼 수 있는 여러 가지 사물, 자연 혹은 자신의 경험에서 찾을 수 있습니다. 친구들과 의논하여 표현하기에 적절한 주제를 정하도록 합니다.

활동 2 표현할 소재와 특징 탐색하기

주제는 여러 가지 소재로 표현할 수 있습니다. 소재의 특징을 잘 생각하여 나타내어 봅시다.

주제: 예 놀이동산

소재: 예 바이킹, 탑 등

소재의 특성: 예 탑은 뾰족하다.

생각 튼튼 지도

- 꾸미기 체조는 여러 사람이 신체와 힘을 적절히 이용하여 여러 가지 모양을 만들기 때문에 안전에 유의하면서 방법과 순서를 잘 지켜야 한다. 따라서 학생들에게 이를 주지시켜 안전에 문제가 없도록 해야 한다.

140

1 수업 안내

동기 유발

꾸미기 체조 사진을 보여 주면서 무엇을 표현한 것인지 찾아보게 한다.

- 학생들이 생각한 주제와 그 이유를 자유롭게 발표함으로써 창의적인 사고를 유도하고, 다른 사람의 의견을 경청하고 존중하는 태도를 기르도록 한다.

수업의 흐름

① 주제 정하기
② 표현할 소재와 특징 탐색하기
③ 꾸미기 체조의 방법과 순서 알기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 몸이 불편한 학생을 확인하여 적절하게 조치하고, 관절 부위의 스트레칭을 한다.

활동 1 주제 정하기

학생들이 의논하여 꾸미기 체조로 표현하기에 적절한 주제를 찾을 수 있도록 지도한다.

1. 주제 정하기의 과정

- 생활 주변에서 발견할 수 있는 사물: 건물, 다리
- 여러 가지 자연환경: 식물, 돌, 동물

학습 도움 자료

참고 누리집

- 대한체조협회 http://www.gymnastics.or.kr/

학습 준비물

- 주변에서 쉽게 볼 수 있는 사물이나 건물 사진

티칭 Tip

- 주제는 생활 주변에서 자신이 관심이 있는 적절한 주제들을 탐색한다.
  - 자신이 관심 있는 부분에서 주제를 찾아보도록 한다.
  - 경험한 것 중에 적절한 주제를 찾아보도록 한다.
  - 텔레비전이나 책에서 본 것 중에서 알맞은 주제는 없는지 생각해 보도록 한다.

창의 Tip

- 어떤 과정을 통해 선정한 주제를 구체적으로 표현할 수 있을까?
  예 현장 학습의 경험 → 놀이동산 → 놀이 기구

2. 의논하기

① 다양한 소재로 표현할 수 있는 주제를 토론하여 선택하기

② 어떤 주제가 꾸미기 체조를 만드는 데 적당한지 의논하기

활동 2 표현할 소재와 특징 탐색하기

주제는 여러 가지 소재로 표현할 수 있다. 따라서 소재의 특징을 찾아보고 어떻게 나타낼지 의논하여 모양을 그림으로 나타내도록 한다.

① 정한 주제에서 표현할 다양한 소재를 찾을 수 있도록 지도한다.

예 놀이동산 – 바이킹, 청룡 열차, 회전목마, 탑, 관람차 등

② 소재가 지니고 있는 특징을 찾아보도록 한다.

예 바이킹 – 반원 모양이다.
탑 – 끝이 보족하다.
회전목마 – 둥근 원 모양이다.

③ 특징을 어떻게 표현할지 그림으로 표현하도록 한다.

활동 3 꾸미기 체조의 방법과 순서 알기

꾸미기 체조를 할 때에는 만드는 방법과 순서에 대해 알고 있어야 한다. 따라서 학생들에게 모양을 만들기 전에 다양한 꾸미기 모양을 직접 교사가 단서를 제공하면서 학생들과 함께 만들어 보도록 한다.

1. 2명이 만들기

① 의자: 두 명의 학생이 두 손을 갈고리 모양으로 잡

는다. 발끝을 마주 대고 천천히 균형을 맞추면서 앉은 자세를 취한다.

② 시소: 두 명의 학생이 두 손을 갈고리 모양으로 잡고 발끝을 마주 대고 앉는다. 한 학생이 천천히 균형을 유지하면서 일어선다.

주의 신체적 조건이 비슷한 학생들끼리 짝을 지어 하도록 지도한다.

2. 3명이 만들기

① 탑: 두 명의 학생이 서로 뒤로 돌아서서 무릎을 대고 엎드린다. 다른 학생이 등에 올라가 발을 딛고 일어선다.

주의 등에 올라서는 학생은 엎드린 학생이 다치지 않도록 등에 발을 짚을 때 엉덩이 쪽에 발을 대고 일어서도록 지도한다. 또 천천히 움직여 허리에 무리를 주지 않도록 지도한다.

② 불꽃놀이: 두 명의 학생이 손을 악수하듯 잡고, 몸을 뒤로 젖히며 다른 팔을 높이 들어 올린다. 다른 학생은 두 학생 사이에서 팔을 들어 불꽃 모양을 만들도록 한다.

3. 여러 명이 만들기

① 관람차: 가운데 세 명의 학생은 서로 팔짱을 끼고 다리를 어깨너비 정도로 벌리고 선다. 양쪽의 두 어린이는 손이나 팔을 잡고 앉는다. 두 학생은 천천히 다리를 펴서 부채 모양을 만든다.

② 탑: 세 명의 학생이 무릎을 바닥에 대고 엎드린다. 그다음 두 명의 학생이 엎드린 학생 등에 무릎을 대고 엎드린다. 마지막으로 한 학생이 맨 위에 무릎을 대고 서서 손을 높이 든다.

교사 피드백

1. 팔과 다리에 힘을 주지 못하는 학생

- 팔을 바로 세워 짚어봐.
- 허벅지와 종아리 부분이 90도가 되게 만들어 봐.

2. 모양이 자꾸 흔들릴 때

- 어깨를 붙이면서 몸을 밀착시켜 보자.
- 흔들리지 않도록 팔과 다리에 힘을 주도록 해 봐.

주의 ① 덩치가 큰 학생이 아래쪽에 엎드리도록 하고, 덩치가 작은 학생이 위쪽에 올라가도록 지도한다.

② 어깨를 서로 밀착시켜 모양이 흔들리지 않도록 지도한다.

③ 해체는 만들기의 역순이 되도록 지도한다.

④ 학생들이 부상을 입지 않도록 매트 위에서 모양을 만들도록 지도한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 꾸미기 체조로 모양을 잘 만들 수 있는 사물을 주위에서 찾아봅시다.

예시 탑, 다리, 미끄럼틀, 책상, 의자 등

- 꾸미기 체조를 할 때에는 먼저 주제를 정하고 주제를 표현하기 위한 소재와 그 특징을 찾아야 한다. 그리고 특징을 살려 친구들과 힘을 모아 모양을 만들어야 한다.

2. 정리 운동

- 많이 사용한 근육을 이완시키는 스트레칭으로 피로 회복 및 근육통을 예방한다.
- 편안한 음악과 함께 정리 운동을 하면 효과적이다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 표현에 적합한 주제를 찾을 수 있는가? 2. 주제에 맞는 소재와 특징을 탐색하여 찾을 수 있는가? 3. 외형적 특징을 살려 독창적인 모양을 만들 수 있는가? 4. 안전에 유의하며 협력하여 모양을 만들 수 있는가?	자기 평가 동료 평가 체크 리스트

차시 예고

- 표현 요소를 활용하여 다양하게 표현해 봅시다.

자료실

꾸미기 체조와 치어 리딩

1 꾸미기 체조

피라미드 빌딩이라고도 한다. 여러 사람이 역할을 나누어 어깨에 태우거나 하는 방법으로 피라미드 모양으로 인간 탑을 쌓는 것이 대표적이다. 아래쪽의 중심부터 시작해 위와 옆으로 연결해야 하며 풀려면 반대 순서로 한다. 일어설 때는 아래부터 일어서야 하고 몸무게가 무거운 사람을 아래쪽에, 가벼운 사람을 위쪽에 배치한다. 처음에는 적은 인원으로 쉽고 간단한 모양을 만들고 익숙해지면 점차 복잡한 꾸미기를 하는 것이 좋다.

운동 과정에 많은 위험이 따르므로 항상 안전에 유의해야 한다. 꾸미기 체조는 독일의 체조에서 유래했지만 미국에서 더 활발하게 행해지기 시작하면서 한국에 도입되었다. 특히 각 학교의 운동회 등의 행사에서 빠지지 않고 등장하면서 더욱 활성화되었고, 각종 경기 대회의 사전이나 사후 행사로 진행되는 매스 게임에서도 종종 볼 수 있다.

출처: 두산백과

2 또다른 꾸미기 체조 치어 리딩

치어 리딩은 일반적인 스포츠 경기 장면에서 응원을 주도하던 응원 문화가 공연의 형태로 발전된 것이다. 스포츠 경기에서 소속 팀의 승리를 위하여 구호, 함성, 치어 댄스 등을 실시하여 경기를 관람하는 관객과 경기에 임하는 선수 모두에게 경기에 대한 흥미와 집중력을 제공한다. 이를 통하여 선수들은 훌륭한 경기를 할 수 있을 뿐만 아니라 관객들은 선수들을 독려하여 건전한 스포츠 경기 장면을 연출할 수 있다. 치어 리딩에는 안무 구성과 대형 변화, 독창성의 표현이 특징인 댄스 치어 리딩형, 강하게 찌르는 팔 동작과 돌리기, 절제된 끝맺음, 통일된 동작이 특징인 액션 치어 리딩, 체조를 기반으로 짝과 스턴트, 텀블링, 점프 등의 기술을 사용하는 스턴트 치어 리딩이 있다.

스턴트 치어 리딩

참고 자료: 대한치어리딩협회

학습 안내 자료

3~4/6 차시

실천

표현 요소를 활용하여 다양하게 표현해 봅시다.

꾸미기 체조를 활용한 주제 표현을 잘하려면 표현 요소를 이용하여 창의적인 동작을 구성해야 합니다.

생각튼튼
- 균형이 가진 아름다움을 생각하며 높낮이를 변화시켜 봅시다.
- 조화로움을 생각하여 공간을 활용해 봅시다.
- 신체의 다양한 부위를 활용해 변화를 주어 봅시다.

활동 1 우리 동네의 모습을 표현하기

집이나 학교 등 주변에서 볼 수 있는 건물들을 표현 요소를 활용하여 창의적으로 표현해 봅시다.

생각 튼튼 지도
- 학생들이 표현 요소의 개념을 충분히 이해할 수 있도록 설명하여, 다양한 모양을 만들어 낼 수 있도록 지도한다.

142

1. 학습 목표

- 표현 요소를 활용하여 꾸미기 체조를 효과적으로 표현할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 표현 요소에 대한 개념을 이해할 수 있도록 예시 자료를 제시하여 충분히 설명한다.
- 같은 모양이라도 표현 요소를 다르게 적용하면 느낌이 달라질 수 있다는 것을 비교하여 설명한다.
- 모둠원들이 협력하여 주제에 맞는 이야기를 만들고, 장면의 특징을 살려 모양을 만들도록 한다.

3. 지도상의 유의점

- 다양한 표현 요소가 꾸미기 체조를 만드는 데 활용될 수 있도록 지도한다.
- 이야기나 동작을 지나치게 복잡하게 구성하여 표현하는 데 어려움을 겪지 않도록 지도한다.

1 수업 안내

동기 유발

같은 건축물의 다른 종류 사진을 여러 장 제시하며, 차이점에 대해서 발표하도록 한다.

- 같은 종류의 사물이라도 특성을 다양하게 표현할 수 있으며, 독창적으로 표현하기 위해서는 관찰이 중요함을 설명한다.

수업의 흐름

① 우리 동네 모습 표현하기
② 이야기를 구성하여 발표하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 몸이 불편한 학생을 확인하여 적절하게 조치한다.
- 본 차시와 관련된 관절 운동과 스트레칭을 한다.

활동 1 표현 요소를 적용하여 구성하기

학생들이 자신들이 살고 있는 동네에서 흔히 볼 수 있는 사물들을 찾아서 표현해 보도록 지도한다.

1. '나무' 표현하기

① 반대로 서서 표현하기
- 두 명의 학생을 뒤로 돌아서서 손을 들어 잡고 가슴을 앞으로 내밀도록 한다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 매트, 건물 사진

티칭 Tip

- 자세에 치우쳐 지도하기보다는 학생들이 자신의 몸을 자연스럽게 움직일 수 있도록 하는 것이 좋다.
- 공간, 신체, 형태, 관계, 시간 등의 표현 요소의 개념을 이해시키고, 동작 구성과 관련된 정제미, 조화미, 균형미, 율동미, 통일, 대조 등의 특성을 설명한다.
- 이야기 구성의 지도는 직접적인 동작을 제시하기보다는 학생들이 이야기 중 동작으로 구성할 수 있는 특징적인 모습을 찾을 수 있도록 보조해 준다.

창의 Tip

- 표현 요소를 적용하여 다양한 꾸미기 체조의 창작이 가능하다는 것을 예시를 통해 제시해 주어야 한다.

인성 Tip

- 자신의 역할에 최선을 다하고 친구들과 협동할 수 있도록 지도한다.

② 어깨 위에 올라 표현하기

- 두 번째 동작은 한 학생이 앉고, 다른 학생이 앉은 학생의 어깨 위에 걸터앉는 것이다.
- 앉은 학생은 천천히 일어서서 균형을 잡는다.

주의 신체가 큰 학생이 작은 학생을 어깨에 태울 수 있도록 지도한다.

2. '집' 표현하기

① 네 명이 표현하기

- 네 명의 학생들이 각각 두 명씩 짝을 이룬다.
- 한 학생이 무릎을 굽히고, 다른 학생은 한 발씩 차례대로 무릎 위에 올리고 선다. 이때 다른 학생은 서 있는 학생의 무릎을 손으로 잡고 있어야 한다.
- 선 학생은 몸을 곧게 펴고 다른 조의 선 학생과 손을 깍지 끼고, 팔을 높이 들어 올라선다.

② 두 명이 표현하기

- 두 학생이 손바닥을 대고 마주 보고 선다.
- 두 학생은 한발씩 같이 뒤로 조금씩 옮긴다.
- 균형을 유지할 수 있도록 주의한다.

3. '다리' 표현하기

① 두 명이 표현하기

- 두 학생이 손을 깍지 끼고 마주 보고 선다.
- 엉덩이를 대고 앉아 몸을 뒤로 젖힌다.
- 지나치게 당겨 균형이 무너지지 않도록 한다.

② 다섯 명이 표현하기

- 한 학생이 무릎을 땅에 대고 엎드린다.
- 다음 학생이 등에 손을 짚고 선다.

- 세 번째 학생이 두 번째 학생의 무릎 윗부분을 잡고 어깨에 올린다.
- 네 번째 학생이 세 번째 학생의 어깨에 손을 짚고 선다.
- 다섯 번째 학생은 네 번째 학생의 무릎을 잡고 어깨 위에 올리고 선다.

주의 등이나 어깨 위에 손을 짚고 엎드린 학생은 반드시 몸을 곧게 펴야 하며, 해체는 만들기의 역순으로 진행하도록 한다.

꾸미기 체조의 만들기와 풀기의 원칙

① 만들기는 중심에서 주변으로, 아래에서 위로 실시한다.
② 체중이 무거운 사람은 아래에, 가벼운 사람은 위에 위치하도록 한다.
③ 일어설 때에는 아래에서 시작하여 점차 위로 진행한다.
④ 풀 때는 위부터 실시하며, 만들기와 반대의 순서로 한다.

활동 2 이야기로 구성하여 발표하기

- 학생들이 주제를 표현할 소재들을 연결하여 이야기를 구성하여 발표할 수 있도록 한다.
- 주제는 책 내용, 주변에서 일어날 수 있는 이야기, 학생들의 관심을 가질 수 있는 내용 등을 선정할 수 있다. 이때 주제를 동작으로 구성하기 쉬운 것으로 하는 것이 좋다.
- 안전에 유의하며 동작이 쉬운 구성부터 시작하여 점차 어려운 동작 구성을 시도한다. 처음부터 포기하는 학생이 없도록 하며, 많은 학생들이 참여할 수 있는 분위기를 조성한다.
- 교과서에 예시로 제시한 이야기 구성의 동작은 다음과 같이 지도할 수 있다.

① 가까운 거리는 걸어 다니고

계단을 걸어 올라간다는 동작의 특성을 살릴 수 있도록 한다.

주의 등에 올라갈 때에는 천천히 올라가 서서 엎드린 학생들의 등에 부상을 입히지 않도록 주의한다.

② 쓰레기를 줄이고

환경오염을 예방하기 위해 1회용 쓰레기 줄이기, 쓰레기 배출을 줄이는 내용의 특성을 동작으로 표현한다.

③ 우리가 노력하면

환경오염을 예방하고 오염된 지구로부터 보호하기 위한 방법으로 나무를 심는 동작의 특성을 살릴 수 있도록 한다. 이때 오염된 환경을 살릴 수 있는 다양한 방법을 학생들이 조사하도록 하며 다양한 동작으로 구성하도록 한다.

④ 건강을 되찾을 거예요.

지구의 건강을 되찾아 활기찬 이야기 구성에 맞는 활기찬 동작의 특성을 살릴 수 있도록 한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 모둠 활동을 하면서 배려를 잘하거나 창의적인 의견을 낸 친구를 칭찬해 봅시다.

이름	이유
철수	철수는 동작을 만들 때 가운데서 가장 힘이 많이 들었을 텐데도 다른 친구들을 잘 도와주었습니다.

- 표현 요소를 적용하여 꾸미기 체조를 만들면 훨씬 다양하고 창의적인 동작을 만들 수 있다는 것을 강조하여 지도한다.

2. 정리 운동

- 무릎, 어깨, 허리 그리고 손목과 발목을 중심으로 뭉친 근육을 풀어 준다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 표현 요소를 잘 이해하고 있는가? 2. 표현 요소를 활용하여 독창적인 꾸미기 체조를 만들 수 있는가? 3. 이야기를 구성하여 표현할 수 있는가? 4. 안전에 유의하며 협력하여 모양을 만들 수 있는가?	자기 평가 동료 평가 체크 리스트

차시 예고

- 친구들의 작품을 비교하며 감상해 봅시다.

꾸미기 체조와 美

1 꾸미기 체조

꾸미기 체조에서 나타나는 아름다움의 요소에는 균형미, 조화미, 통일미, 변화미, 절정미 등이 있다.

① 심미 요소

- 균형미: 움직임을 통해 서로 알맞게 힘의 균형 상태를 이루었을 때의 아름다움이다.
- 대조미: 서로 다른 동작이 대비되었을 때 나타나는 아름다움이다.
- 통일미: 움직임이 전체의 구성이 잘 이루어져 나타나는 아름다움이다.
- 조화미: 움직임의 모양이나 상태가 다른 모양이나 상태로 변화될 때 나타나는 아름다움이다.
- 절정미: 움직임의 진행이나 발전에서 가장 강조되어 나타나는 아름다움이다.

② 표현 요소

- 신체: 신체의 여러 부위로 만들어 낼 수 있는 다양한 형태를 표현할 수 있다.
- 공간: 높이의 변화로 다른 느낌의 표현을 할 수 있다.
- 시간: 빠른 동작, 느린 동작의 느낌을 표현할 수 있다.
- 힘: 강하고, 약한 느낌을 표현할 수 있다.
- 관계: 2인이 했을 때, 3인이 했을 때, 더 많은 사람이 했을 때의 다른 느낌을 표현할 수 있다.

2 꾸미기 체조 지도 요소

꾸미기 체조를 지도할 때에는 아래의 사항들에 유의하며 지도와 평가가 이루어져야 한다.

요소	세부 내용
협동성	• 모양을 만들고 해체하는 순서가 제대로 이루어지는가? • 서로의 안전에 유의하며 실시하였는가? • 서로 맡은 역할을 최선을 다해 수행하였는가?
창의성	• 대칭 및 균형의 조화를 이루는가? • 미적 표현 능력이 나타나는가? • 독창성이 나타나는가?
완성도	• 높은 난도의 동작이 포함되어 있는가? • 각 동작이 흔들림 없이 유지되는가? • 각 동작이 튼튼하게 구성되는가?
태도	• 모둠원들이 성실하게 참여하였는가?

학습 안내 자료

5~6/6 차시

1. 학습 목표

- 모둠이 정한 주제를 가지고 창의적으로 꾸미기 체조를 구성하여 작품을 발표하고 감상할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 모둠별 학습을 통해 주제에 맞는 동작을 창의적으로 구성하여 발표할 수 있도록 지도한다.
- 학생들이 다른 모둠의 작품을 보고 어떤 주제로, 어떠한 표현 요소를 적용하여 표현하였는지를 생각하며 감상할 수 있도록 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 어려운 동작 구성보다는 주제를 잘 표현할 수 있도록 지도해야 한다.
- 단순히 다른 모둠의 작품을 보는 것이 아니라 주제와 관련지어 무엇을 표현하고 있는지를 중심으로 생각하며 작품을 감상·평가할 수 있도록 지도한다.

친구들의 작품을 비교하며 감상해 봅시다.

준비물 세계 건축물 사진

모둠이 정한 주제를 가지고 창의적으로 꾸미기 체조를 구성하여 작품을 발표해 봅시다.

활동 1 세계 여러 나라의 건물 표현하기

세계 각 나라의 유명한 건물을 꾸미기 체조로 표현해 봅시다.

144

1 수업 안내

동기 유발

다양한 건축물의 동영상이나 사진을 학생들에게 제시해 준다.

- 학생들이 스스로 표현하고 싶은 주제를 선정할 수 있도록 한다. 특히 건물의 역사, 특성, 건물의 사연 등을 설명해 주면 주제 선정에 도움이 된다.

수업의 흐름

① 주제에 맞는 작품 만들기
② 작품 감상하기

2 본문 탐구

건강 확인 및 준비 운동

- 몸이 불편한 학생을 확인하여 적절하게 조치한다.
- 본 차시와 관련된 관절 운동과 스트레칭을 한다.

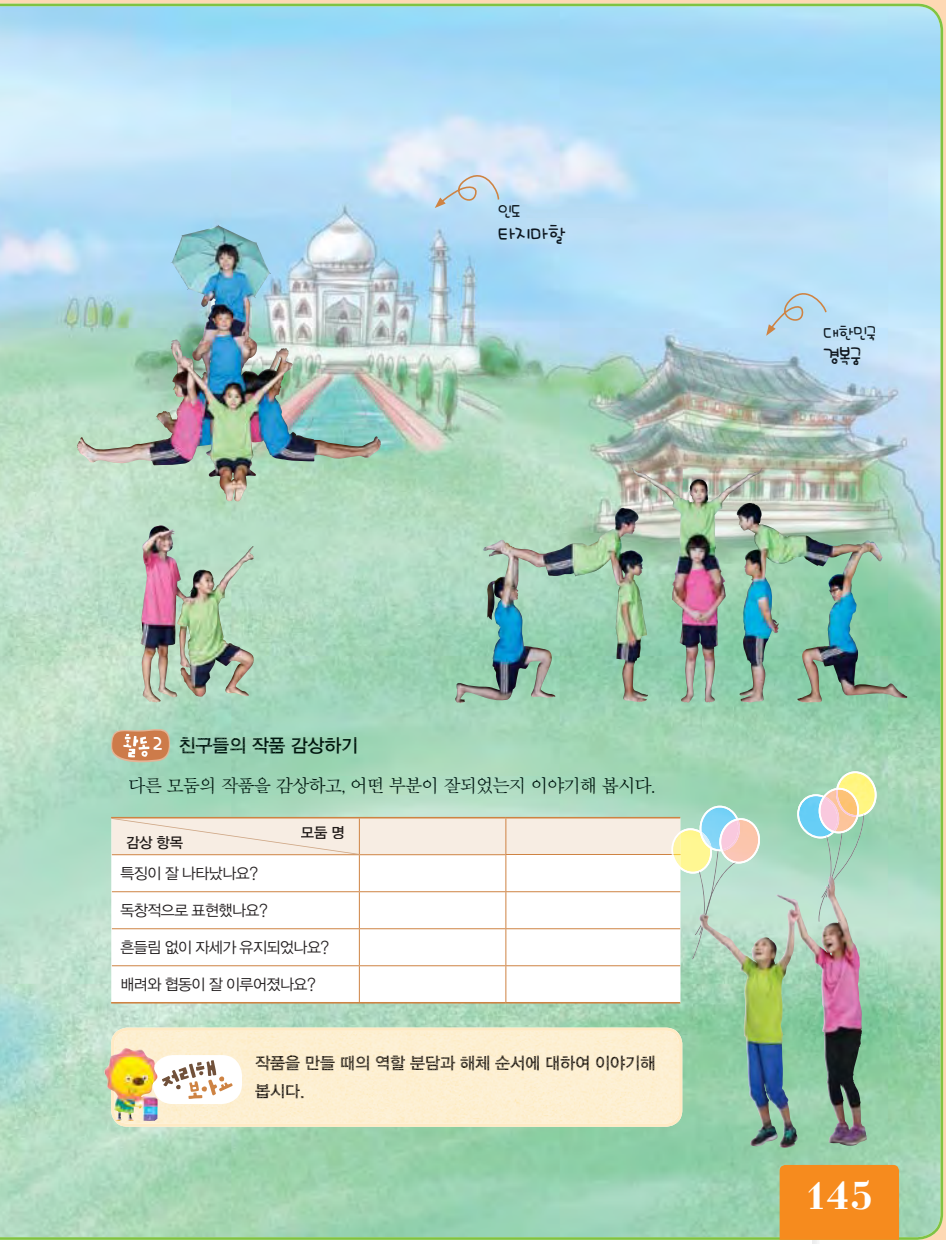
활동 1 세계 여러 나라의 건물 발표하기

학생들이 세계 여러 나라의 건물 모양을 주제로 특징을 살려 표현해 보도록 지도한다.

1. 건물 모양의 특징 찾기

① 이집트 피라미드
- '끝이 뾰족하다', '아랫부분이 넓고 위쪽은 좁다' 등

② 시드니 오페라 하우스



활동 2 친구들의 작품 감상하기

다른 모둠의 작품을 감상하고, 어떤 부분이 잘되었는지 이야기해 봅시다.

감상 항목 \ 모둠 명		
특징이 잘 나타났나요?		
독창적으로 표현했나요?		
흔들림 없이 자세가 유지되었나요?		
배려와 협동이 잘 이루어졌나요?		

작품을 만들 때의 역할 분담과 해체 순서에 대하여 이야기해 봅시다.

145

학습 도움 자료

학습 준비물

- 주제를 표현하기에 적당한 사진이나 그림

티칭 Tip

- 지나치게 어려운 동작보다는 특징이 잘 드러나도록 동작을 구성하게 한다.
- 꾸미기 체조에 참여하는 학생들은 질서와 순서를 지켜 구성과 해체를 신속하게 할 수 있도록 한다.
- 안전사고를 예방하기 위하여 준비 운동과 정리 운동을 충분히 실시한다.

창의 Tip

- 표현 요소를 생각하며 주제를 잘 살려 표현할 수 있도록 한다.
- 자신이 만들고 싶은 건물을 그려 보고, 어떻게 만들어야 할지 친구들과 서로 이야기해 볼 수 있도록 한다.

인성 Tip

- 안전을 생각하며 자신의 책임을 다하도록 지도해야 한다.

- '건물이 새의 날개처럼 보인다', '부채꼴 모양이다' 등

③ 인도 타지마할

- '가운데 부분이 둥글다', '여러 개의 탑이 있다' 등

④ 피사의 사탑

- '둥근 탑 모양이다', '기울어져 있다' 등

⑤ 대한민국의 경복궁

- '건물이 넓다', '기와 끝 부분이 살짝 위를 향하고 있다' 등

2. 건물 모양 표현하기

① 이집트 피라미드

- 두 명이 마주앉아 다리를 맞대어 뾰족한 피라미드 모양을 만들어 보도록 지도한다.
- 여섯 명의 학생이 피라미드 모양을 만들도록 지도한다. 먼저 세 명의 학생이 무릎을 대고 엎드린 후 두 명의 학생이 그 위에 엎드린다. 마지막으로 한 명이 맨 위에 올라가도록 한다.

주의 등에 올라갈 때에는 천천히 올라가야 하며, 내려올 때에는 위의 학생부터 안전하게 내려오도록 지도한다.

② 시드니 오페라 하우스

- 한 학생이 구부리고 앉으면 다른 학생이 머리 사이에 다리를 넣고 등에 손을 짚는다. 천천히 일어서서 뾰족한 날개 모양을 만든다.
- 한 명이 팔을 높이 들고 눕는다. 다른 학생은 도움을 받아 팔 위에 몸을 펴서 누워 날개 모양을 만들도록 한다.

③ 인도 타지마할

- 한 학생이 어깨에 다른 학생을 태우고 천천히 일어서도록 한다.
- 네 명의 학생이 사방에 한 명씩 앉아 손을 높이 들어 탑의 모양을 만들도록 한다.

④ 피사의 사탑

- 한 명은 무릎을 대고 엎드리고, 다른 학생은 한쪽 무릎을 바닥에 대고 앉도록 한다.
- 다른 학생이 한쪽 다리는 등에, 다른 쪽 다리는 앉은 학생의 어깨에 올리고 팔을 펴 기울어진 모양을 만들도록 한다.

주의 어깨에 올린 발을 살짝 잡아 주어 올라선 학생이 미끄러지지 않도록 지도한다.

⑤ 대한민국 경복궁

- 두 명의 학생이 가운데에 한 학생을 어깨에 태우고 서도록 한다.
- 양쪽에는 한 학생이 앞에 서고 맨 뒤의 학생이 무릎을 땅에 대고 가운데 선 학생의 다리를 높이 들도록 지도한다.
- 가운데 학생은 팔과 몸을 곧게 펴 몸이 구부러지지 않도록 지도한다.

주의 팔을 펴지 않으면 힘을 줄 수 없기 때문에 항상 몸과 팔을 곧게 펴도록 한다. 내려올 때에는 발을 잡은 학생이 천천히 발을 바닥에 내려 주어 부상을 입지 않도록 한다.

교사 피드백

1. 특징을 잘 살리지 못하는 학생

- 가장 두드러진 모양을 찾아봐.
- 특징을 살릴 때 소품을 이용해도 돼.

2. 균형을 잘 잡지 못하는 학생

- 자세를 바르게 하면서 균형을 잡아 보자.
- 자, 선생님이 옆에서 보조해 줄게.

활동 2 친구들의 작품 감상하기

주제에 맞는 독창적인 동작을 서로 협동하면서 잘 만들었는지 생각하며 친구들의 작품을 감상해 봅시다.

- 주제를 잘 살리고 대칭 및 균형의 조화를 이루는가, 아름답게 표현하는가, 독창성이 나타나는가 등을 생각하며 감상하도록 지도한다.
- 높은 난도의 동작이 포함되어 있는가, 각 동작이 흔들림 없이 유지되는가, 각 동작이 튼튼하게 구성되는가 등을 생각하며 감상하도록 지도한다.
- 모양을 만들고 푸는 순서가 제대로 이루어지는가, 서로의 안전에 유의하며 실시하였는가, 서로 맡은 역할을 최선을 다해 수행하였는가 등을 생각하며 감상하도록 지도한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

1. 작품을 만들 때의 역할 분담과 만들기와 풀기 순서에 대해 이야기해 보도록 한다.

- 힘이 센 민준이가 민재를 어깨에 태우고 튼튼한 탑을 만들었어요.
- 풀기를 할 때에는 만들 때와는 반대 순서로 안전하게 하였습니다.

2. 정리 운동

- 무릎, 어깨, 허리, 그리고 손목과 발목을 중심으로 뭉친 근육을 풀어 준다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 주제를 잘 살려 독창적으로 만들었나요? 2. 어려운 동작을 튼튼하게 잘 만들었나요? 3. 안전에 유의하며 협동을 잘 하였나요?	자기 평가 동료 평가 체크 리스트

차시 예고

- 배운 내용을 확인해 보아요.

자료실

꾸미기 체조 활동 방법

1 꾸미기 체조에서 의사소통

꾸미기 체조에서 안전과 효율적인 움직임을 위해서는 모둠원끼리 동작을 만드는 데 집중하고 효과적으로 의사소통하는 것이 매우 중요하다. 즉 안전하고 성공적인 동작을 구성하기 위해서는 모둠원들이 서로 신호에 따라 순서를 지키고 활동에 집중하는 능력에 달려 있다.

2 꾸미기 체조에서 손잡는 방법

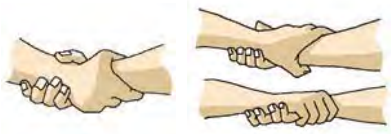
꾸미기 체조의 동작을 만들기 전에 반드시 고려해야 할 것들 중의 하나가 바로 손을 잡는 방법이다. 손잡기는 모든 피라미드의 동작을 만들거나 해체하는 데 사용된다. 다음은 피라미드 동작을 만드는 데 많이 사용되는 손 잡는 방법들이다.

① 손 마주 잡기

이 방법은 꾸미기 동작을 만들 때 동료를 당기는 데 주로 사용되며, 낮은 단계의 꾸미기 동작에서는 동작을 완성하는 시점에서 움직이지 않기 위해 사용된다.

② 갈고리 잡기

이 방법은 주로 자세를 취하는 데 사용하며, 낮은 단계의 꾸미기 동작에서는 동료를 잡아당기는 데에도 사용한다.



③ 손과 손목 맞잡기

이 손 잡는 방법은 갈고리 잡기와 마찬가지로, 주로 자세를 취하는 데 사용된다. 낮은 단계의 꾸미기 동작에서는 동료를 잡아당길 때에도 사용한다.

④ 팔과 팔 잡기

이 방법은 주로 반대의 위치에서 지지를 하는 데 사용된다. 아래쪽에 있는 사람은 위쪽에 있는 사람의 어깨를 잡고, 위쪽에 있는 사람은 아래쪽 사람의 삼두근 부분을 잡는다.

⑤ 손과 손목 맞물려 잡기

이 방법은 오르기를 하거나 지탱하는 데 사용된다. 이 잡기는 두 사람이 서로 마주 보고 서서, 자신의 오른손으로 왼손의 팔목을 잡고 왼손으로 상대의 오른 팔목을 잡는다.

⑥ 발과 손잡기

이 방법은 정지한 상태에서의 균형을 유지할 때 위에 선 사람을 지탱하는 데 사용된다. 전방 자세와 후방 자세에 모두 사용할 수 있다.

출처: Fodero J & Furblur E, "Creating gymnastic pyramid and balances", Champaign, IL: Human Kinetics, 1989.

배운 내용을 확인해 보아요

1 정리해 보아요!

그림과 알맞은 내용을 선으로 연결하여 봅시다.

표현 요소

주제 표현

꾸미기 체조

나의 생각과 느낌을 표현함.

시간, 공간, 힘, 관계 등

친구들과 사물의 겉모양을 몸으로 표현

지도 Tip

학생들이 표현 활동을 하는 데 있어 중요한 내용들을 정확하게 기억하고 있는가를 스스로 정리해 보고 확인하는 과정을 거치게 한다. 이를 통하여 자신이 알고 있는 개념들을 확인하고 수정할 수 있는 기회를 제공하도록 한다.

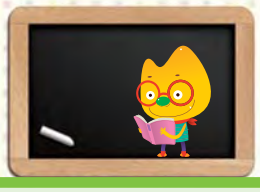
2 실천했나요?

주제 표현에 어떻게 참여했는지 스스로 평가하여 봅시다.

평가 내용	😃	🙂	☹
작품의 내용이나 표현 방법이 창의적이고 다양한 형태로 구성되었는가?	○		
움직임의 표현 요소와 창작 과정에 대하여 잘 이해하며 표현하였는가?		○	
나는 모둠 활동에 의욕적으로 참여하며 친구들과 협동하여 활동하였는가?	○		

지도 Tip

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.

- 주제 표현을 하며 친구와 의견이 다를 때, 나의 의견을 어떻게 설득시킬 수 있나요? 또 모둠원끼리 갈등이 있을 때 슬기롭게 해결할 방법이 있는지 생각해 봅시다.

→ 상대의 의견을 충분히 들어본 후 자신의 표현 의도를 조리 있게 설명하고, 친구와 의견을 조율합니다. 또한 모둠원들끼리 갈등이 생기지 않게 역할 분담과 책임 소재를 명확하게 하는 것이 중요하지만 갈등이 생긴다면 상대를 존중하고 배려하는 마음으로 대하여 갈등을 해소하기 위해 노력합니다.

지도 Tip

학생들이 모둠원 간에 생길 수 있는 문제들을 스스로 해결할 수 있는 방법을 생각해 보게 하는 것이 중요하다. 교사들은 학생들에게 발산적 사고를 자극함으로써 다양한 측면에서 문제를 해결할 수 있도록 안내해야 한다.

4 활동 가치를 길렀나요?

- 주제 표현을 통해 느낀 점은 무엇인가요? 창작 무용을 통한 주제 표현이 다른 예술 분야와 다른 독창성을 생각하여 봅시다.

느낀 점:

→ 우리 모둠과 같은 주제를 표현한 조가 있었는데, 저렇게 표현할 수도 있구나라는 생각이 들어서 재미있었어요.

창작 무용을 통한 주제 표현의 독창성:

→ 미술은 그림으로, 음악은 소리로 독창성을 표현한다면 창작 무용은 움직임으로 생각과 느낌을 표현한다는 것이 다릅니다.

지도 Tip

학생들이 표현 활동을 하면서 느낀 독창성이라는 가치는 다양할 수 있다. 따라서 자신의 경험을 통하여 느낀 독창성에 대해 자유롭게 생각하여 적도록 안내한다.

감상 자료 1

독창성으로 세계적인 공연이 된 난타 이야기

난타, 세계를 난타하다!

난타는 한국의 전통 가락인 사물놀이 리듬을 소재로 주방에서 일어나는 일들을 코믹하게 드라마화하여, 누구나 쉽게 즐길 수 있도록 창작한 비언어극 표현이다.

난타는 리듬과 비트, 상황만으로 구성된 작품이다. 따라서 언어의 장벽으로부터 자유로울 수 있어 전 세계 누구나 함께 즐기고 공감할 수 있다. 이는 난타가 국제적으로 뻗어 나간 힘의 원동력이기도 하며, 국가 및 민족 간 문화적 이질감을 탈피하여 세계 시장으로 진출하게 된 큰 바탕이다.

우리에게는 전 세계적으로 독창성을 인정받는 사물놀이의 훌륭한 리듬이 있다. 난타는 전통 리듬을 이용하여 관객들이 한껏 빠져들 수 있는 화려한 무대를 선보인다. 한국의 전통 리듬을 현대적인 공연 양식에 접목하여 탄생된 난타는 세계 시장에서 성공할 수 있게 한 또 다른 비결이다.

기존의 비언어 작품들은 리듬과 비트의 끊임없는 반복으로 단조로움을 주어, 쉽게 그 매력을 잃어버리는 단점이 있다. 반면 난타는 주방이라는 보편적인 무대를 설정하고, 드라마틱한 요소를 접목시켜 신명나고 즐겁게 관람할 수 있도록 한 작품이다.

관객이 직접 무대에 오르고, 쇼에 참여할 수 있다는 점은 난타를 특별하게 만드는 또 다른 강점이다. 난타의 관객들은 깜짝 전통 혼례의 신랑 신부가 되기도 하고, 배우와 함께 하나의 리듬을 만들어 내기도 한다. 배우들과 함께 흥을 돋우고 공감하며, '난타'만의 짜릿한 즐거움을 느끼게 한다.

출처: nanta.i-pmc.co.kr

감상 자료 2

균형, 협동, 노력, 열정이 만든

인간 탑 쌓기 카스텔

카스텔(castells)은 에스파냐의 북동부 카탈루냐와 그 인접 지방의 전통 축제로, 사람의 몸을 이용하여 인간 탑을 높게 쌓는 축제이다. 예전에는 1년에 한두 번 정도 열렸으나 오늘날은 카탈루냐 지방의 각 도시에서 서로 장소를 바꾸어 가며 경기를 하기 때문에 매월 행사나 경기가 열린다.

원어인 카스텔은 성(城)을 뜻하며, 기원은 명확하지 않으나 발렌시아 지방의 어떤 춤에서 기원했다는 설이 가장 유력하다. 그 춤의 한 부분에서 조그만 인간 피라미드 또는 탑의 형상과도 같은 것을 선보였는데, 이 피라미드가 점점 커지면서 원래의 춤과는 별도로 피라미드만을 쌓는 경쟁이 생겼고 이 경쟁이 심화되면서 대회까지 생겼다고 한다.

인간 탑은 다양한 구성으로 이루어진다. 피냐(pinya)라고 불리는 기초는 나무의 뿌리와 같이 인간 탑을 지탱하는 부분이다. 그 위로 인간 탑은 최소 6개 이상의 층으로 구성되며 두 명에서 다섯 명까지의 사람들이 한 층을 구성하는데, 현재 까지 최고의 기록은 11층이라고 한다. 11층은 17~18m 정도의 높이로 건물의 약 6층과 맞먹는 높이이다. 인간 탑 쌓기는 5세부터 60세까지 다양한 연령층의 사람들이 참여하며, 건장한 남자들이 보다 가벼운 사람들과 아이들을 떠받치는 형식을 띤다. 탑의 층을 쌓는 사람들은 아래 층 사람을 타고 올라가 어깨 위에 올라선다. 맨 꼭대기 3개 층은 폼 데 달트(pom de dalt)로 불리며, 특히 마지막 선수는 어린아이들로(안세네타, anxeneta) 구성된다. 헬멧을 쓴 어린아이가 맨 꼭대기 층에 올라가 손을 들어 신호를 보내야 성이 완성된다.

카탈로니아 지방의 특색 있는 문화인 인간 탑 쌓기는 팀워크, 노력, 열정, 균형과 용기를 보여 주는 무형 유산으로 그 가치를 인정받아 2010년 세계 무형 유산 목록에 등록되었다.

교수·학습 과정안 (예시)

대단원	4. 표현 활동	중단원	2. 다양한 모습을 창의적으로 표현해요.		
소단원	주제를 정하여 다양하게 표현해 봅시다.	교과서 쪽수	140~141	차시	2/6
학습 목표	자신이 표현하고자 하는 주제를 선정하여 안전에 유의하며 적절한 방법에 따라 꾸미기 체조를 만들 수 있다.				
창의 · 인성 요소	독창성, 협동성, 배려				
지도 장소	체육관	수업 모형	탐구 학습 모형		
수업 개선 전략	학습 집단	학생들이 생활 주변에서 발견할 수 있는 다양한 사물이나 건물 등이 가지고 있는 독특한 특징들을 발견하고, 이를 여러 사람이 힘을 모아 모양으로 꾸밀 수 있다는 것을 이해하고 만들 수 있도록 지도한다.			
	교수·학습 준비물	생활 주변의 다양한 사물이나 건물의 사진, 매트			
	ICT 활용	• 동기 유발 자료: 치어 리딩 사진, 동영상 • 활동 보조 자료: 꾸미기 체조 예시 사진 • 차시 예고 자료: 꾸미기 체조 예시 사진			

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
준비	건강 확인 및 준비 운동	○ 학생 건강 상태 확인 및 준비 운동 • 학생들의 건강 상태를 확인하고 관절과 근육을 풀어 준다.	2	• 사진 자료 • 매트
	동기 유발	○ 치어 리딩 장면을 보면서 이야기하기 • 여러 사람이 함께 힘을 모아야 합니다. • 특징이 잘 나타나게 만들어야 합니다. • 안전하게 만들어야 합니다.		
	학습 문제 확인	○ 학습 문제 알아보기 자신이 표현하고자 하는 주제를 선정하여 안전에 유의하며 적절한 방법에 따라 꾸미기 체조를 만들 수 있다.		
	학습 활동 안내	○ 활동 안내하기 • 활동 1. 주제 정하기 • 활동 2. 표현할 소재와 특징 탐색하기 • 활동 3. 꾸미기 체조의 방법과 순서 알기	3	

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
탐색 및 활동	주제 정하기	활동 1. 주제 정하기 ○ 생활 주변에서 흔히 발견할 수 있는 여러 가지 사물, 자연 등 꾸미기 체조로 표현하기에 적절한 주제를 찾을 수 있도록 격려하기 • 생활 주변에서 발견할 수 있는 사물 탐색하기: 건물, 다리 • 여러 가지 자연환경: 식물, 돌, 동물 ○ 친구들과 적절한 주제를 의논하여 결정하기 • 주제들 중에서 다양한 소재를 찾기 쉬운 주제가 있는지 의논하기 • 어떤 주제가 꾸미기 체조를 만드는 데 적당한지 의논하기	5	• 다양한 주제에 대한 토론이 이루어지도록 충분한 시간을 제공해야 한다.
	소재 · 특징 탐색하기	활동 2. 표현할 소재와 특징 탐색하기 ○ 주제에 맞는 다양한 소재 찾기 • 바이킹, 청룡 열차, 회전목마, 로켓 등 ○ 소재가 지니고 있는 특징 찾기 • 바이킹: 반원 모양이다. • 탑: 끝이 보족하다. • 회전목마: 둥근 원 모양이다.	5	• 신체적 조건이 비슷한 학생들끼리 짝을 지어 하도록 한다.
	꾸미는 방법과 순서 알기	활동 3. 꾸미기 체조의 꾸미는 방법과 순서 알기 ○ 순서와 방법 안내하기 • 2명이 만들기 – 의자: 두 명의 학생이 두 손을 갈고리 모양으로 잡는다. 발끝을 마주 대고 천천히 균형을 맞추면서 앉은 자세를 취한다. – 시소: 두 명의 학생이 두 손을 갈고리 모양으로 잡고 발끝을 마주 대고 앉는다. 한 학생이 천천히 균형을 유지하면서 일어선다. • 3명이 만들기 – 탑: 두 명의 학생이 서로 뒤로 돌아서서 무릎을 대고 엎드린다. 다른 학생이 등에 올라가 발을 딛고 일어선다. • 여러 명이 만들기 – 관람차: 가운데 세 명의 어린이가 서로 팔짱을 끼고 다리를 어깨너비 정도로 벌려 선다. 양쪽의 두 어린이는 손이나 팔을 잡고 앉는다. 두 어린이는 천천히 다리를 펴서 부채 모양을 만든다.	20	• 등에 올라서는 학생은 엎드린 학생이 다치지 않도록 등에 발을 짚을 때 엉덩이 쪽에 발을 대고 일어서도록 지도한다. • 천천히 움직여 허리에 무리를 주지 않도록 지도한다. • 어깨를 서로 밀착시켜 모양이 흔들리지 않도록 지도한다. • 해체는 만들기의 역순이 되도록 지도한다.
정리	학습 내용 정리	○ 정리 및 평가 • 꾸미기 체조로 모양을 잘 만들 수 있는 사물을 주위에서 찾아보기 – 탑, 다리, 미끄럼틀, 책상, 의자 등	5	• 자기 평가지: 자기 평가지를 배부하여 정리와 함께 자기 평가가 이루어지도록 한다.
	차시 예고	○ 차시 예고하기 • 표현 요소를 활용하여 다양하게 표현해 봅시다.		

평가 계획 및 평가지

① 평가 계획

평가 내용	평가 기준		평가 방법	평가 시기
○ 자신이 표현하고자 하는 주제를 선정하여 안전에 유의하며 창의적인 방법에 따라 꾸미기 체조를 만들 수 있다.	상	• 주제의 특징을 살려 다양하고 창의적인 모양을 만들 수 있으며, 친구들을 배려하고 즐겁게 참여한다.	• 평가지	• 수업 후
	중	• 주제의 특징을 살려 친구들을 배려하며 즐겁게 참여했지만, 다양한 모양을 만들지는 못한다.		
	하	• 주제의 특징을 살리지 못했고, 친구를 배려하며 즐겁게 참여하지 못한다.		

② 교사 관찰 평가지

주제	주제 찾기와 꾸미기 체조 모양 만들기	수업일	20 년 월 일 교시
평가 내용	항목	평가 기준	
	기능	• 소재의 특징을 잘 살려 다양한 동작을 만들 수 있는가? • 독창성 있게 다양한 동작을 구성할 수 있는가?	
	지식	• 표현하기에 적절한 주제를 잘 찾을 수 있는가? • 주제를 표현하기 위한 소재와 그 특징을 이해하고 찾을 수 있는가?	
	태도	• 다른 친구들을 배려하면서 연습에 임하는가? • 서로 도와 가며 즐겁게 운동하는가?	

영역 / 이름		기능1	기능2	지식1	지식2	태도1	태도2	종합 의견
1								
2								
3								
4								
5								
6								

20 년 월 일 초등학교 학년 반 번 이름: ( )					
주제					
소재	**특징**				
표현 요소	소재 1				
	소재 2				
	소재 3				
	소재 4				
	소재 5				
이야기 구성	장면 1	장면 2	장면 3	장면 4	장면 5
	도해				
	설명				

평가하기				
자기 평가	주제를 잘 살려 독창적으로 만들었나요?	매우 잘함	잘함	보통
	어려운 동작을 튼튼하게 잘 만들었나요?	매우 잘함	잘함	보통
	안전에 유의하며 협동을 잘 하였나요?	매우 잘함	잘함	보통
동료 평가	가장 잘 표현한 모둠은 어느 모둠인가요?	매우 잘함	잘함	보통
	그 이유는 무엇인가요?	매우 잘함	잘함	보통

5. 여가 활동

여가 활동이란 공부나 일에서 벗어나 자유로운 시간에 즐겁게 활동하는 것을 말합니다. 여가 활동은 자기 발전을 위한 시간과 기회로서 활용되어야 합니다.

자연환경과 여가

1 자연형 여가 활동을 알아요

2 자연형 여가 활동을 즐겨요

참고 자료 자연형 여가 활동이란

우리가 살고 있는 집을 떠나 산, 강, 바다, 하늘 등과 같은 다양한 자연 환경 속에서 여가 활동을 즐기며 자연과 더불어 살아가는 것의 소중함을 배우는 체험 활동입니다.

1 단원 개관

'여가'는 주어진 여가 시간을 자기 계발과 사회 발전을 위하여 유용하게 활용할 수 있는 태도를 추구한다는 점에서 삶의 중요한 가치이다. 특히, 활발한 신체 활동에 기반을 둔 여가 활동은 청소년기에 건강한 생활 습관을 형성하고 자기 계발 역량을 강화하는 데 있어서 중요한 의미를 갖는다.

이러한 면에서 우리가 주위에서 경험할 수 있는 다양한 자연환경을 체험하고, 자연 속에서 함께 호흡하며 즐길 수 있는 자연형 여가 활동을 자기 주도적으로 계획하여 실천하는 것은 매우 중요하다.

이 단원은 크게 자연환경에 대한 이해를 바탕으로 하는 '자연형 여가 활동을 알아요' 영역과 자연환경 속에서의 실천에 중점을 둔 '자연형 여가 활동을 즐겨요' 영역으로 구분한다.

2 단원 목표

'자연환경과 여가'의 목표는 자연환경 속에서 다양한 여가 활동을 자기 주도적으로 계획하고 체험하면서 자연과 인간의 관계를 이해하고, 나아가 자연의 소중함을 깨닫게 함으로써 자연 사랑의 마음을 기르는 것이다.

자연환경과 여가	의미와 특성	• 여가의 다양한 가치와 유형을 이해할 수 있다. • 자연형 여가 활동의 가치와 유형, 특성을 이해할 수 있다.
	자연형 여가 활동의 창의적 계획	• 다양한 자연환경(계절, 장소 등) 속에서 할 수 있는 여가 활동의 특징을 이해하고 계획할 수 있다. • 자연형 여가 활동을 자기 주도적으로 계획할 수 있다.
	자연형 여가 활동 체험	• 자연과 함께 다양한 여가 활동을 즐길 수 있다. • 안전하고 즐겁게 즐길 수 있다.
	자연 사랑	• 자연형 여가 활동을 하면서 자연 사랑의 의미를 이해하고 자연을 아끼고 보존할 수 있다.

3 단원 내용 및 지도 계획

단원	내용	창의 · 인성	교과서 쪽수	차시
1. 자연형 여가 활동을 알아요	대단원 소개 및 가치 이해 / 자연형 여가 활동 이해하기	흥미 · 문제 인식 / 논리적 사고	148~153	1
	여가 활동의 가치와 유형 알아보기	탐구, 논리적 이해	154~155	2
	자연형 여가 활동 즐기는 과정 알아보기	확장적 사고	156~157	3
2. 자연형 여가 활동을 즐겨요	자연형 여가 활동 즐기기	논리적 사고	158~159	1
	캠핑을 계획하고 준비하기	논리적 사고, 독창성	160~161	2
	자연에서 캠핑 즐기기	배려, 협동	162~163	3
	래프팅을 계획하고 준비하기	논리적 사고, 독창성	164~165	4
	자연에서 래프팅 즐기기	배려, 협동	166~167	5
	스키를 계획하고 준비하기	논리적 사고, 독창성	168~169	6
	자연에서 스키 즐기기	배려	170~171	7
	자연형 여가 활동 되돌아보기	확장적 사고	172~173	8
평가	배운 내용 확인하기	독창성, 자율성	174~175	-

4 단원 지도 방법

'자연환경과 여가'에서는 학생들이 다양한 자연환경을 체험하고 자연과 함께 더불어 살아감의 중요성을 인식하도록 지도한다. 또한, 다양한 자연형 여가 활동을 자기 주도적으로 계획하고 체험하도록 하며, 이를 통해 자연 사랑의 소중함을 배우고 기르도록 지도한다.

지도 방법	활동 예시
창의 · 인성 지향 활동	• 계절, 장소 등과 같은 환경에 따른 자연형 여가 활동과 우리 주변의 자연환경에서 할 수 있는 다양한 여가 활동을 찾아보고, 안전하게 즐길 수 있는 방법 발표해 보기 • 남의 의견을 존중하고 배려하는 태도 갖기
개인차 고려 활동	• 자기가 좋아하는 자연형 여가 활동 선택하고 이야기해 보기
자기 주도적 학습 활동	• 자연형 여가 활동을 자기 주도적으로 계획하고 실천해 보기 • 자연형 여가 활동 후 되돌아보고 반성하기
통합적 활동	• 자연형 여가 활동을 실천한 후 좋았던 부분과 이유, 느낀 점 등을 글로 써 보거나 친구들과 이야기해 보기
효율적 활동	• 다양한 정보 매체를 통해 자연형 여가 활동 찾아보기, 모둠별로 자연형 여가 활동을 선택하고 계획해 보기, 자연형 여가 활동을 더 안전하고 즐겁게 즐길 수 있는 방법 찾아보기 등

5 단원 평가

'자연환경과 여가'의 평가는 자연환경의 의미와 특성을 이해하고, 우리 주위의 자연환경 속에서 즐길 수 있는 다양한 자연형 여가 활동의 유형에 따라 자기 주도적으로 계획을 세울 수 있는가를 평가한다. 특히 자연형 여가 활동을 더 안전하고 즐겁게 즐기기 위한 방법에 대해 알고 실천하며, 이후 반성할 수 있는가에 주안점을 둔다.

지연환경과 여가			
이해력	여가 활동 수행 능력	여가 활동 실천 능력	가치 및 태도 영역
• 지필 검사 • 조사 및 발표	• 수행 평가(계획서, 참여도, 협동심) • 교사 및 동료 평가	• 여가 일지 • 수행 평가(계획서, 참여도, 협동심) • 교사 및 동료 평가	• 관찰 기록 및 평가 • 자기 평가
-자연환경과 여가 및 자연 사랑에 대한 퀴즈	-활동 계획 작성과 발표 -교사 및 동료 체크 리스트 평가	-반성 및 실천 일지	-소감문 -자연 사랑의 가치 발표

단원 가치의 이해

가치 안내

'자연 사랑'의 정의와 특성

'자연 사랑'이란 자연의 모든 것을 소중히 아끼고 지켜 나가는 것을 의미한다. 학생들은 자연환경 속에서 즐기는 캠핑, 래프팅, 스키와 같은 여가 활동을 통해 자연 사랑의 가치를 익히고 실천할 수 있다.

'자연 사랑'의 정의와 특성

- 우리 주위의 자연환경 속에서 실천할 수 있는 자연형 여가 활동을 찾아서 계획하고 실천해 봄으로써 자연의 소중함을 배우고 고마움을 느낄 수 있다.
- 자연의 모든 것들을 아끼고 보존하려는 마음가짐으로 자연을 보호하는 실천 활동을 생활화할 수 있다.

가치 지도

지도 방법

- 학생 자신이 생각하는 자연 사랑의 의미와 자연을 사랑하는 것이 우리의 생활과 어떠한 관계가 있는지에 대해 이야기하면서 자연 사랑의 가치를 이해하도록 지도한다.
- 자기 스스로 실천할 수 있는 자연 사랑 활동을 찾아서 발표해 보도록 한다.

지도 내용

- 〈자연 사랑, 내가 먼저〉 지도
  - -학생들의 직간접적인 경험을 토대로 자신이 자연을 소중히 아끼고 보존할 방법을 찾도록 지도하며, 이를 바탕으로 다짐문을 쓰도록 한다.
- 〈생각해 보기〉 지도
  - -자연 사랑의 실천 방법을 찾고 다짐을 한 다음에 스스로 정의와 이유를 찾도록 한다.

예시) 내가 생각하는 자연 사랑이란 (가족 사랑)입니다.

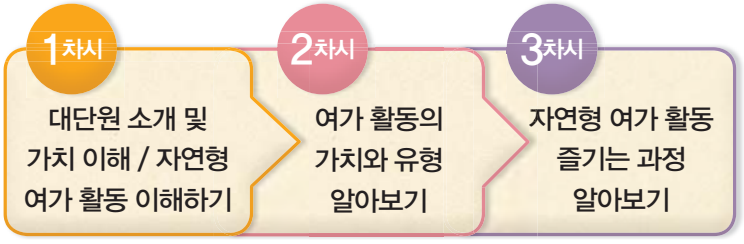
-이유: 자연은 우리와 언제나 같이 있는 가족 같기 때문입니다.

1 자연형 여가 활동을 알아요

가 단원 안내

'자연형 여가 활동을 알아요' 단원에서는 '자연환경과 여가' 속에서 배워야 할 핵심 가치가 무엇인지를 명확히 알고, 그 가치를 생활화하고자 하는 마음을 배우는 것이 중요하다. 따라서 이 단원은 핵심 가치인 자연 사랑이 무엇을 의미하는지 명확히 이해해야 함은 물론이고, 여가 활동 중에서 다양한 자연형 여가 활동을 통해 얻을 수 있는 가치는 무엇이며, 그 유형과 특징에는 무엇이 있는지를 배운다. 특히, 이 단원에서는 이러한 이해를 통해 자연형 여가 활동을 자기 주도적으로 계획하고 실천할 수 있는 태도를 기르는 것이 중요하다.

나 단원 학습 전개



다 단원 내용 및 지도 방법

'자연형 여가 활동을 알아요' 단원의 전체적인 학습 내용은 인지적인 활동과 정의적인 활동 중심으로 이루어져 있다. 이러한 이론 중심 학습과 가치와 같은 태도 중심 학습 내용은 다소 딱딱하고 지루하여 학생들의 학습 성과를 떨어뜨릴 수 있다. 따라서 다양한 매체와 동영상 자료 등을 활용한 수업을 진행하여 학생들의 흥미와 호기심을 최대한 이끌어 내고, 이를 통해 학생들의 사고 능력을 확장할 수 있는 기회를 부여하는 것이 무엇보다 필요하다.

특히, 교수 · 학습의 전 과정에서 학생의 수업 참여를 극대화하기 위해 자기 주변 자연환경의 특징을 찾아서 발표하거나, 학생 개개인이 경험해 본 자연형 여가 활동 체험을 사례 중심으로 발표하도록 유도한다. 마지막으로 친구들과 협의하여 모둠에서 해 보고 싶은 자연형 여가 활동을 선택하고 자기 주도적으로 계획하는 등 실제적인 참여 중심의 수업이 되도록 해야 한다.

라 단원 평가

단원의 목표에 얼마나 도달하였는지를 평가한다. 즉 이해, 수행 능력, 실천 능력, 감상이나 태도와 관련하여 평가하며, 자연형 여가 활동에 대한 지식과 이해를 바탕으로 실제적인 실천 계획을 수립할 수 있는 능력을 가지고 있는지를 평가한다.

- 자연 사랑의 가치를 이해하고 있는가?
- 여가의 가치와 유형이 무엇인지 이해하고 있는가?
- 자연형 여가 활동의 가치와 유형, 특징을 이해하고 있는가?
- 자연형 여가 활동 과정을 자기 주도적으로 계획할 수 있는가?

마 배경 지식

여가 교육의 특성

여가 교육의 목적은 개인이 여가를 선택하는 자유와 내적인 동기를 향상시켜 여가 참여를 통해 만족도를 높이는 것이다. 개인적인 차원에서의 여가 교육의 특성은 다음과 같다(Mundy, 1993).

첫째, 개인의 삶에 여가를 향유할 수 있도록 하는 과정

둘째, 여가를 통해 생활의 만족도를 향상시킬 수 있도록 하는 전반적인 발달 과정

셋째, 여가 가치 · 태도 · 요구와 목표를 규정하고 명료화시키는 과정

넷째, 여가 생활과 연관된 자기 결정력, 자기 충만감과 대처 능력을 향상시키는 접근

다섯째, 개인의 삶 속에서 여가가 차지하는 위치를 파악하게 하는 일

여섯째, 여가 활동과 여가 경험에서 개인의 요구 · 가치 · 능력과의 관계를 알게 하는 것

일곱째, 여가를 통해 경험의 질을 높일 수 있는 개인의 선택을 향상시키는 일

여덟째, 개인의 목표와 연관된 개인의 여가 행동을 결정하고 장 · 단기적 성과에 대하여 평가하는 과정

아홉째, 여가를 통하여 삶의 질을 향상시킬 수 있는 개인의 잠재 능력을 발전시키는 일

열째, 여가와 연관된 학문과 서비스 체제의 다양성이 지닌 역할과 책임을 파악하는 과정이다.

여가는 우리 생활에 있어서 필수 불가결한 요소로서, 인간 생활을 윤택하고 보람 있게 하는 요소로 재평가되고 있다. 하지만 긍정적이고 생산적인 의미와 가치가 인정되는 여가라 할지라도 잘 활용하지 못하거나 건전한 여가 문화로 발전할 수 있도록 제도적 장치를 마련해 주지 않으면 오히려 역기능을 할 소지가 많다. 따라서 여가 교육은 평생 교육 또는 사회 교육의 하나로서 인식되고, 여가를 더욱 가치 있게 이용할 수 있도록 하기 위해 학교의 학과 교육, 직장 교육, 생애 교육으로 반영되고 채택되어야 한다.

여가 교육의 중요성은 단순히 시간을 보내는 방법을 가르치는 데 있는 것이 아니라 시간을 가치 있게 사용하는 방법을 가르치는 데 있다. 또한, 여가 교육은 건전한 생활관을 가지면서 개성과 창의성을 발휘하고 건전 사회 육성에 도움을 주어야 한다.

참고 자료: 김동건·조민행, "여가 레크리에이션 교육론", 충남대학교 출판부, 2002.

학습 안내 자료

1/3 차시

1. 학습 목표

- 자연환경 속에서 할 수 있는 여가 활동을 알고, 자연형 여가 활동의 필요성과 가치를 이해할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

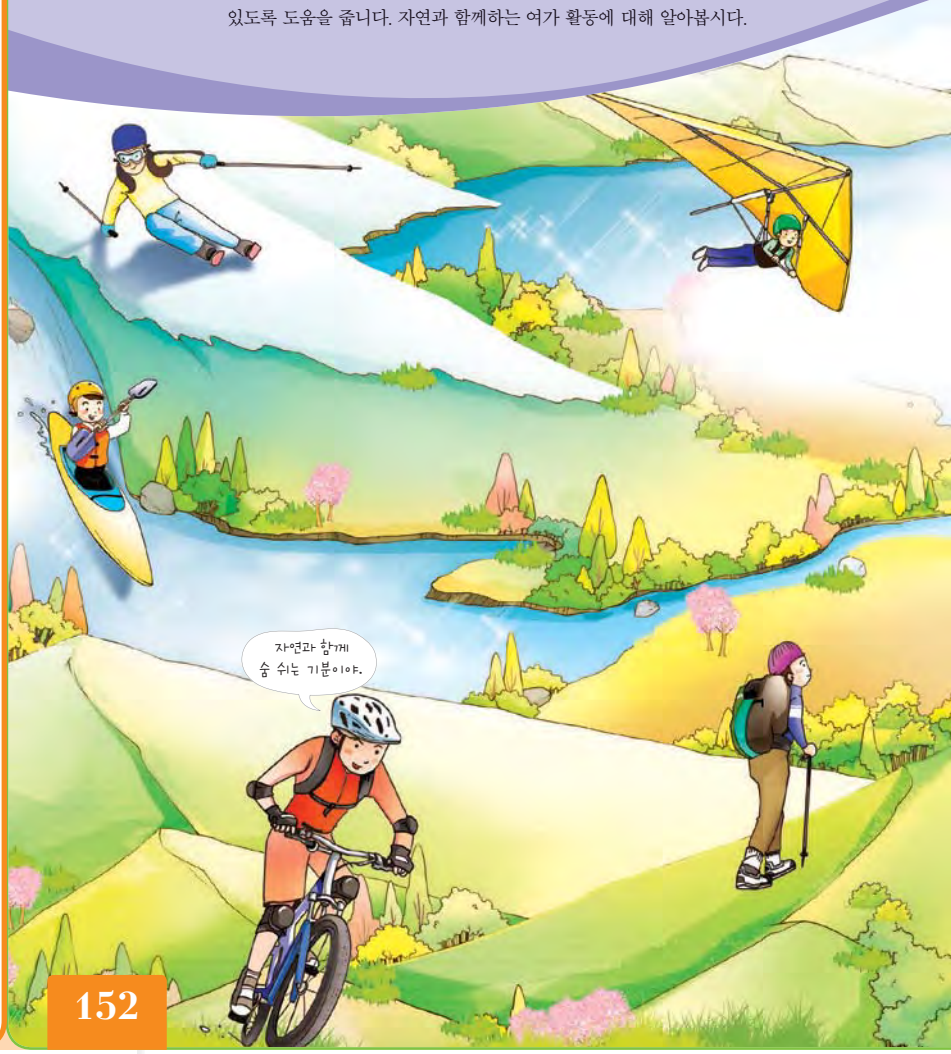
- 가족이나 친구들과 함께 자연환경에서 즐길 수 있는 다양한 자연형 여가 활동을 찾아보고, 이를 잘 즐기기 위해 어떻게 해야 할 것인지 학생 스스로 탐구하도록 지도한다.
- 우리 주변은 물론이고 환경적으로 우리와 다른 지역의 사람들이 즐기는 자연형 여가 활동은 어떤 것이 있는지 탐구하여 발표해 보도록 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 옳고 그름의 논리가 아닌, 사고의 다양성을 지니도록 지도한다.
- 주입식이나 단순 암기 위주의 학습이 되어서는 안된다.
- 학생들이 다양한 자연환경을 직간접적인 경험을 통해 학습하도록 지도한다.

1 자연형 여가 활동을 알아요

자연환경은 다양한 여가 활동을 위한 장소를 제공하고 창의적인 생각을 할 수 있도록 도움을 줍니다. 자연과 함께하는 여가 활동에 대해 알아봅시다.



152

1 수업 안내

동기 유발

- 공휴일이나 방학 때 가족이나 친구들과 산과 들, 바다로 떠나 본 여행에 대하여 이야기해 보도록 한다.
- 특히, 자연으로 떠나는 여행을 중심으로 이야기하도록 유도한다.

수업의 흐름

① 자연환경과 여가 활동의 의의
② 자연형 여가 활동 이해하기

2 본문 탐구

활동 1 자연환경과 여가 활동의 의의

자연환경은 단순히 자연형 여가 활동을 할 수 있는 공간이나 장소만을 가리키는 것이 아니며, 이곳에서 여가 활동을 함으로써 인간의 창의성을 발휘할 수 있게 하는 매개체가 된다. 자연환경의 다양한 공간과 도구의 활용은 교육적 효과를 높인다.

활동 2 자연형 여가 활동 이해하기

1. 자연과 함께하는 여가 활동의 의미와 특성, 가치를 이해하려면 어떻게 해야 할까?

우리가 자연 속에서 여가 활동을 즐기는 것이 우리

학습 도움 자료

학습 준비물

- 다양한 자연형 여가 활동 관련 사진, 동영상, ppt 자료 등을 미리 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 책, 신문, 인터넷 등 다양한 매체를 통해 자연 속에서 즐기는 여가 활동이 무엇이 있는지 탐구하며 학습하도록 한다.
- 학생들이 경험한 것을 토대로 스스로 자연환경 속에서 여가 활동을 찾고, 그 가치를 생각해 보도록 한다.
- 우리나라의 계절적 특성을 중심으로 자연형 여가 활동을 이해하도록 한다.

창의·인성 Tip

- 자연형 여가 활동이 인간의 삶에 어떠한 의미와 가치를 지니는지 이해하도록 지도한다.
- 사람과 자연이 함께 살아가야 한다는 의미로서 공존의 의미와 가치를 알도록 지도한다.
- 자연형 여가 활동 속에서 가족이나 친구들에게 우리가 실천할 수 있는 배려의 태도를 배우도록 지도한다.

삶에 어떤 의미와 특성을 지니고, 또 어떤 혜택을 주는지 발표해 본다.

2. 우리 주위의 자연과 함께할 수 있는 여가 활동은 무엇이 있을까?

- 우리 주위의 자연환경을 이해하고, 계절이나 장소 등의 특성에 따라 할 수 있는 여가 활동을 찾아본다.
- 우리의 자연환경과 다른 지역에서는 어떠한 여가 활동을 할 수 있는지 찾아 비교해 본다.

3. 자연과 함께하는 여가 활동 과정을 자기 주도적으로 계획할 수는 없을까?

- 여가 활동을 나 스스로 계획할 수는 없을까 생각해 보며, 자연형 여가 활동 계획을 세우는 데 필요한 자료와 정보를 스스로 찾아본다.
- 자연형 여가 활동 중에서 하나를 선택하고, 이를 실천하기 위해 어떻게 하면 좋을까 생각해 본다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

- 자연환경은 인간의 창의성을 발휘할 수 있게 한다.
- 자연형 여가 활동의 의미, 특성, 가치의 이해와 자기 주도적인 여가 활동의 계획 짜기가 중요하다.

차시 예고

- 여가 활동의 가치와 유형, 자연형 여가 활동에 대해 알아본다.

학습 안내 자료

2/3 차시

1. 학습 목표

- 여가 활동의 가치와 유형을 알고, 다양한 자연형 여가 활동이 지니는 가치와 유형을 이해할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 여가 활동의 가치는 무엇이며, 우리 주변의 다양한 여가 활동이 지닌 특성에 따라 어떻게 구분할 수 있는지 학생 스스로 찾아서 학습하도록 지도한다.
- 자연형 여가 활동의 가치와 유형에 대하여 생각해 보고, 환경의 특성에 따라 구분하도록 지도한다.
- 학생들의 관심과 흥미를 유도하도록 다양한 매체를 활용하여 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 이론 학습에만 치중하지 말고, 학생들이 실제 경험한 활동 사례를 발표해 봄으로써 흥미와 참여를 유도한다.
- 우리 주변의 자연환경은 물론이고 다른 지역이나 다른 나라의 자연환경에 따라 즐길 수 있는 여가 활동을 탐구할 수 있도록 지도한다.

이해

여가 활동의 가치와 유형에 대해 알아봅시다.

활동 1 여가 활동의 가치와 유형 알아보기

여가 활동을 통해 얻을 수 있는 가치와 여가 활동의 유형에 대해 알아봅시다.

생활형 여가 활동
생활 속에서 즐길 수 있는 신체 활동, 문화, 오락, 휴식 그리고 봉사와 같은 활동을 말합니다.

여가의 유형

자연형 여가 활동
자연 속에서 즐길 수 있는 신체 활동, 모험, 휴식, 탐방과 같은 체험 활동을 말합니다.

154

1 수업 안내

동기 유발

- 학생들에게 여가를 활용한다는 것이 무엇을 의미하는 것인지 질문한다.
- 텔레비전 시청 · 낮잠 등의 소극적 여가 활동과 스포츠 활동 · 문화 창작 활동 등의 적극적 여가 활동의 차이를 생각하여 발표해 보도록 유도한다.

수업의 흐름

① 여가 활동의 가치와 유형 알아보기
② 자연형 여가 활동의 가치 알아보기
③ 자연형 여가 활동의 유형 알아보기

2 본문 탐구

활동 1 여가 활동의 가치와 유형 알아보기

1. 여가 활동의 가치는 무엇인가?

다음의 여가 활동 가치가 우리의 삶 속에서 복합적으로 기능함으로써 우리에게 도움을 준다.

- 신체적 가치: 피로 회복, 긴장 완화, 건강한 삶 등
- 정신적 가치: 정서 순화, 안정, 스트레스 해소 등
- 사회적 가치: 문화 이해, 다른 사람과 조화, 배려 등
- 교육적 가치: 재능 발견, 지능 향상, 자아실현 등

2. 여가 활동의 유형에는 무엇이 있을까?

여가 활동은 크게 생활 환경과 밀접한 관계가 있는 여가 활동과 자연환경과 밀접한 관계가 있는 여가 활

학습 도움 자료

학습 준비물

- 다양한 자연형 여가 활동 사진, 환경 관련 사진, 동영상, ppt 자료 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 학생 주도적으로 탐구하고 학습하도록 한다.
- 자연환경에 따라 즐길 수 있는 자연형 여가 활동의 유형이 다양하다는 점을 이해하고, 그 속에 내재된 가치를 배우도록 한다.
- 자연환경이 우리나라와 다른 나라를 찾고, 환경적 특성에 따라 어떤 자연형 여가 활동을 즐길 수 있는지 찾아보도록 한다.

창의·인성 Tip

- 다른 나라와의 비교를 통해 폭넓은 사고의 학습을 하도록 지도한다.
- 친구들의 다양한 의견을 수렴하고 이를 통해 통합적인 사고를 할 수 있도록 지도한다.
- 자연이 파괴됨에 따라 인간의 생활은 어떻게 영향을 받을지 탐구하도록 지도한다.

동으로 구분한다. 생활형 여가 활동과 자연형 여가 활동은 활동 장소, 빈도, 시간 등과 같은 접근성이나 반복성 등의 차이 등으로 구분한다.

① 생활형 여가 활동: 일상생활 속에 즐길 수 있는 신체 활동, 문화, 오락, 휴식, 봉사 등과 같이 주기적으로 체험할 수 있는 활동

② 자연형 여가 활동: 자연환경에서 즐길 수 있는 신체 활동, 모험, 휴식, 탐방 등과 같이 비주기적으로 체험할 수 있는 활동

활동 2 자연형 여가 활동의 가치 알아보기

자연형 여가 활동의 가치 역시 여가 활동의 전반적인 가치와 크게 다르지 않다. 단, 자연환경이라는 공간과 계절적 차이에 의해서 어떠한 가치가 있는가를 이해하는 것이 중요하다.

여기에는 '도전, 극복, 휴식, 치유' 등의 가치가 있는데, 이 모든 가치는 인간이 자연과 함께 살아가야 한다는 '공존'의 가치로 연결된다. 자연형 여가 활동을 통해 자연 사랑의 소중함을 인식함은 물론이고, 자연을 정복의 대상이 아닌 우리와 함께 공존해야 할 가치의 대상으로 이해하는 것이 필요하다.

① 도전: 자연 속으로의 모험을 통한 도전의 가치

② 극복: 자연의 극한 상황을 이겨 내고자 하는 극복의 가치

③ 휴식: 자연을 접하는 것 자체만으로도 스트레스가 해소되는 등의 정신적인 휴식의 가치

④ 치유: 자연과 호흡하며 생활함으로써 건강을 지키거나 아픈 몸을 낫게 할 수 있는 치유의 가치

활동 3 자연형 여가 활동의 유형 알아보기

자연과 함께할 수 있는 여가 활동은 다양하다. 활동 장소와 같은 공간에 따라 다르고, 기후나 날씨와 같은 계절에 따라 다르다.

1. 자연형 여가 활동은 활동 공간에 따라 어떤 것이 있을까?

① 산: 등산, 캠핑, 오리엔티어링, 산악자전거, 스키, 스노보드 등
② 하늘: 패러글라이딩, 스카이다이빙, 행글라이딩, 경비행기 조종 등
③ 강: 래프팅, 윈드서핑, 낚시, 수상 스키, 물놀이 등
④ 바다: 스킨스쿠버, 낚시, 요트, 윈드서핑, 제트 스키 등

2. 자연형 여가 활동은 활동 계절에 따라 어떤 것이 있을까?

우리나라와 같이 계절적 특징이 분명하게 구별되는 환경에서는 계절에 맞는 여가 활동을 선택하는 것도 중요하다. 또한, 다른 나라에서는 어떤 활동을 하며 여가 시간을 즐기는지 우리나라의 환경적 특성과 비교해 가면서 이해하는 것도 필요하다.

① 봄: 날씨가 따뜻해지면서 야외 활동이 많아지는 시기이다. 등산, 캠핑, 야유회, 자연 탐방 및 관찰, 산악자전거 등이 있다.
② 여름: 날씨가 덥기 때문에 시원한 활동을 선호하는 시기이다. 수영, 물놀이, 낚시, 캠핑, 스킨스쿠버, 래프팅 등이 있다.
③ 가을: 날씨가 선선해지고 활동하기 좋은 시기이다. 등산, 캠핑, 자연 탐방 및 관찰, 산악자전거, 패러글라이딩, 행글라이딩 등이 있다.
④ 겨울: 눈과 얼음의 환경적 요소를 이용하는 시기로 스키, 스노보드, 스케이팅, 썰매 타기 등이 있다.

다른 나라의 자연형 여가 활동

다른 나라의 여가 활동은 경제적 여건, 자연환경, 역사적 배경 등에 따라 조금씩 다른 특색을 지니고 있으며, 같은 지역에서도 각 나라별로 여가 활동은 다소 차이가 있다.

- 남미의 해안, 하와이 등 해안이 발달한 지역에서는 다양한 해양 스포츠가 발전하였다.
- 천연의 깨끗한 자연환경을 지니고 있는 오세아니아는 해안 등에서의 여가 활동을 많이 즐긴다.
- 고대 북유럽에서는 춥고 눈이 많은 환경 때문에 주요 이동 수단으로 스키를 이용하였다. 오늘날에도 북유럽, 북미 등 추운 지역에서는 겨울 스포츠가 많은 인기를 누리고 있다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

자연 속에서 여가 활동을 즐겨 본 경험을 친구들과 이야기해 봅시다.

- 가족이나 친구들과 즐겼던 자연형 여가 활동을 이야기하되, 경험 중심으로 이야기하도록 유도한다. 가급적 자연형 여가 활동을 하면서 찍었던 사진이나 동영상을 활용하는 것이 좋다.

예시

· 가족과 함께 설악산 등산을 했어요. 비록 정상까지 오르진 못했지만 공기가 너무 맑고 깨끗해 정말 좋았어요. 일단 학교를 벗어나 체험 학습만 가더라도 밖으로 나가는 것은 정말 신 나고 즐거운 일이에요.
· 친구들과 계곡을 다녀왔는데, 자연을 소중히 해야겠다고 생각했어요. 계곡 주변의 쓰레기들로 자연이 파괴되어 없어진다면 정말 안 좋을 것 같아요.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 여가 활동의 가치를 이해할 수 있는가? 2. 여가 활동의 유형에 따른 특성을 이해할 수 있는가? 3. 자연형 여가 활동의 가치를 이해할 수 있는가? 4. 자연형 여가 활동의 유형에 따른 특성을 이해할 수 있는가?	자기 평가 동료 평가

차시 예고

- 자연형 여가 활동을 즐기는 과정에 대해 알아본다.

자료실

자연형 야외 교육

장애물 극복 체험 활동을 하는 학생들

1 자연형 야외 교육의 의미

자연을 상대로 이루어지는 교육 활동으로서, 자연을 사랑하고 보존하는 것을 배우며, 지적 · 정서적 · 신체적 · 레크리에이션적인 활동을 통해 심신의 건강과 창조성 · 사회성 발전이라는 교육적 효과를 얻고자 하는 활동이다. 야외 교육은 크게 자연을 배우는 것과 자연에서 교육하는 것을 의미한다.

2 자연형 야외 교육의 목적

미국 야영 위원회에서 공인된 야외 교육의 목적은 다음과 같다.

- 자연 생활에 적응하는 능력에 의해 일상생활에 필요한 기술을 습득한다.
- 건강한 체력을 양성함에 따라 명확한 인격을 쌓을 수 있다.
- 자연 속에 묻힌 단순한 생활에서 생활을 위한 창조력을 높이는 연구가 된다.
- 공동생활의 경험을 통하여 민주적인 사고방식과 생활 태도를 기를 수 있다.
- 여가를 건전하고 즐겁게 이용할 수 있다.

3 자연형 야외 교육 프로그램의 원칙

야외 활동 프로그램은 다음과 같은 사항을 고려해야 한다.

- 장소, 시설, 기간, 성별, 연령, 캠프 경험 등을 고려한다.
- 기후, 용구, 지도자, 경비 등을 고려한다.
- 자연스러운 가운데 질서가 유지되도록 최소한의 규칙을 마련하는 것이 필요하다.
- 야외가 아니면 학습 경험을 할 수 없는 활동을 계획한다.
- 참가자의 연령에 따라 수면 시간, 휴식 시간, 자유 시간을 마련해서 건강하고 안전한 생활을 할 수 있게 한다.
- 야외 활동에 대한 기대를 갖고 흥미를 고취시키기 위해 자유 시간을 마련한다.
- 공동생활을 원활하게 하기 위해 그룹 프로그램을 만들어 협력할 수 있도록 해야 한다.

4 자연형 야외 교육의 유형

- 안전 교육: 자연에서의 활동은 등산 · 캠핑 · 래프팅 · 스키 등과 같은 다양한 활동을 통해 활동 장소의 상황과 조건, 안전 용품의 습관화, 안전 수칙의 준수 등 안전 교육의 기회를 제공해 준다.
- 도덕 교육: 자연에서의 활동은 자연을 사랑하는 생각을 기본으로 하여 행동하지 않으면 안된다. 또한, 자연과 타인에 대한 예절을 자기 몸에 익히게 하는 것이 무엇보다 중요하다.
- 근로 활동 교육: 근로정신은 봉사 정신으로, 인간으로서 사회에 봉사하고 사회를 밝게 하는 것이다. 야외 활동을 하는 과정에서 근로정신이 결여되어 있다면 원만한 대인 관계를 형성하기 어렵다.
- 자연 학습 교육: 교실에서 접할 수 없는 자연을 대상으로 실제적으로 이루어지는 교육이다.
- 예술 교육: 야외극, 회화, 공작, 사진, 무용 등을 자연을 활용하여 실행할 때 그 예술적인 흥미가 높아질 수 있다.
- 스포츠 교육: 야외 활동으로서 스포츠와 관련된 신체 활동은 매우 많다. 자연의 지형과 장소를 활용하여 실천함으로써 스포츠 활동 경험의 폭이 넓어진다.

출처: 김관진 · 이광수, "야외 교육론", 대경북스, 2011.

학습 안내 자료

3/3 차시

1. 학습 목표

- 자연형 여가 활동을 즐기는 과정을 알고, 자연형 여가 활동 계획을 실천한 후 자기 반성을 생활화한다.

2. 교수·학습 방법

- 자연형 여가 활동을 즐기는 과정을 이해하고, 자기 주도적으로 계획을 세울 수 있도록 지도한다.
- 자연형 여가 활동을 계획하는 데 중요하게 생각해야 할 점에 대해 지도한다.
- 계획한 자연형 여가 활동을 실천한 다음에는 자기반성의 시간을 갖도록 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 친구들과 협의하여 자연형 여가 활동을 정하고, 또 실천하기 위한 구체적인 계획을 세우도록 지도한다.
- 자연형 여가 활동의 유형에 따라 계획이 다를 수도 있다는 점을 지도한다.
- 자기의 입장과 의견만을 내세우지 말고 친구들의 의견을 존중하는 태도를 지니도록 지도한다.

이해

자연형 여가 활동을 즐기는 과정을 알아봅시다.

자연 속에서 여가 활동을 즐길 때에는 자연과 함께 숨 쉬며 자연을 소중히 여기는 마음을 가져야 합니다. 가족이나 친구들과 함께 즐길 수 있는 자연형 여가 활동을 알아보고, 자기 주도적으로 계획해 봅시다.

활동 1 자연형 여가 활동 탐색하고 계획하기

자연 속에서 즐길 수 있는 여가 활동을 찾아 계획을 세워야 합니다.

활동 2 자연형 여가 활동 준비하기

자연 속에서 즐길 수 있는 여가 활동에 따라 필요한 준비물을 챙기고 안전 수칙 등을 점검해야 합니다.

156

1 수업 안내

동기 유발

- 공휴일이나 방학을 이용하여 가족이나 친구들과 여행이나 놀이를 하면서 어려웠던 점에 대해 이야기해 보도록 한다. 단, 일상을 떠나 자연 속에서의 활동 중심으로 이야기할 수 있도록 유도한다.

수업의 흐름

① 자연형 여가 활동 탐색하고 계획하기
② 자연형 여가 활동 준비하기
③ 자연형 여가 활동 실천하기
④ 자연형 여가 활동 되돌아보기

2 본문 탐구

활동 1 자연형 여가 활동 탐색하고 계획하기

학생들 스스로 적절한 자연형 여가 활동을 찾고 협의하여 선택하도록 하는 것이 학습의 중요한 핵심이다.

1. 개인 또는 모둠별로 활동을 선택하는 데 무엇을 고려해야 할까?

- 모둠별 활동에서는 서로 흥미와 관심이 다를 수 있으므로 친구들의 의견을 존중하는 태도가 중요하다.
- 계절에 맞는 활동을 선택한다.
- 장소나 특정한 도구 사용 여부, 비용 등을 고려한다.
- 실제 실천할 수 있는 적절하고 즐거운 활동인지 고려하고 계획한다.

활동 3 자연형 여가 활동 실천하기

자연 속에서 즐기는 여가 활동은 적절한 계획과 철저한 준비를 통해 즐거운 마음으로 참여하는 자세가 필요합니다. 또한, 자연을 소중히 대하고 다른 사람들을 배려하는 마음을 가져야 합니다.

활동 4 자연형 여가 활동 되돌아보기

자연 속에서 여가 활동을 마친 뒤에는 처음에 세운 계획과 비교하여 반성하는 시간을 가져야 합니다.

우리 주위에서 쉽게 할 수 있는 자연형 여가 활동을 찾아 계획해 봅시다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 자연형 여가 활동 계획 및 실천표를 준비한다.

티칭 Tip

- 개별 과제를 할 때 학생 각자가 자기 주도적으로 활동 계획서를 작성하도록 한다.
- 모둠별 과제를 할 때 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 과제를 할 때 학생들이 친구들의 다양한 의견을 존중하는 태도를 갖도록 지도한다.

2. 활동이 정해지면 더 구체적으로 계획해야 할 사항은 무엇일까?

- 누구와 할까?: 가족, 친구 등
- 언제가 좋을까?: 공휴일, 방학 등
- 어디서 할까?: 이동 거리와 시간, 비용 등을 고려하여 활동하기에 적합한 장소

3. 자연과 함께하는 여가 활동 과정을 자기 주도적으로 계획할 수는 없을까?

- 모둠원이 모두 참여하여 소외되거나 혼자 있는 친구가 생기지 않도록 배려한다.
- 친구들의 다양한 의견을 듣고 협의해서 계획한다.
- 의견이 엇갈릴 때는 교사의 도움을 받거나 정보 등을 재탐색하여 확인하고 결정한다.

활동 2 자연형 여가 활동 준비하기

자연 속에서 여가 활동을 즐기기 위해서는 구체적인 자연형 여가 활동 계획에 따라 필요한 준비물을 마련하고 안전 수칙 등을 꼼꼼히 점검해야 한다.

1. 준비물은 무엇이 있을까?

준비물은 개인 준비물과 공동 준비물로 구분한다.

① 개인 준비물: 옷이나, 신발, 세면도구, 개인 의약품, 선글라스, 모자, 장갑 등과 같은 위생 및 보호 용품

② 공동 준비물: 음식물이나 간식, 비상 의약품, 무전기 등과 같이 단체가 함께 사용하기 위해 마련된 용품

- 자연형 여가 활동 장비는 기본적으로 현장에 구비되어 있는 경우가 많지만, 개별적으로 가지고 있는 경우에는 개인 장비를 사용하는 것이 편리하다.

• 래프팅이나 수상 스키의 경우에는 현장에 구비되어 있으나 스키나 캠핑의 경우에는 개인이나 모둠별로 준비해서 가는 것이 좋다.

2. 안전하게 자연형 여가 활동을 즐기려면?

• 모든 활동에서 안전 수칙을 반드시 지킨다.
• 활동에 따라 빈번하게 발생하는 안전사고 유형을 미리 알고 대비한다.
• 안전이 우선임을 숙지하고, 위험한 행동을 하지 않도록 각별히 주의한다.
• 각각의 활동에 따라 지켜야 할 안전 수칙은 조금씩 다를 수 있다. 그러나 나의 안전과 다른 사람의 안전을 생각하는 마음이 기본이 되어야 한다.

활동 3 자연형 여가 활동 실천하기

자연 속에서 여가 활동을 실천할 때에는 적절한 계획과 철저한 준비를 통해 즐거운 마음으로 참여하는 것이 중요하다.

1. 어떻게 하면 잘 실천할 수 있을까?

• 자연을 소중히 여겨야 한다.
• 가족이나 친구들을 배려하는 마음이 있어야 한다.
• 활동할 때에는 정해진 규칙과 약속을 지켜야 한다.
• 필요한 기구와 보호 장비를 꼼꼼히 점검하고 안전하게 착용하여야 한다.
• 안전 수칙을 반드시 지켜야 한다.
• 활동을 하기 전에 준비 운동을 잊지 말아야 한다.
• 협력하여 실천하고 즐거운 마음으로 참여해야 한다.

활동 4 자연형 여가 활동 되돌아보기

자연 속에서 여가 활동을 마친 다음에는 처음에 세운 계획과 비교하며 되돌아보는 시간을 갖는 것이 중요하다. 이를 위해 자연형 여가 활동 계획에 따른 실천 일지를 작성한다.

1. 어떻게 하면 실천 일지를 잘 작성할 수 있을까?

• 활동 목적을 생각하며 솔직하게 쓴다.
• 활동에 대한 구체적인 상황과 느낀 점을 솔직하게 쓴다.

2. 실천 일지에 무엇을 써야 할까?

• 시간, 장소, 참가자, 활동 내용, 준비물 등을 자세히 쓴다.
• 계획을 할 때 고려한 점을 쓴다.
• 잘하거나 잘된 점을 쓴다.
• 부족하거나 반성할 점을 쓴다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

우리 주위에서 쉽게 할 수 있는 자연형 여가 활동을 찾아 계획해 봅시다.

• 친구들과 주변의 자연환경을 살펴보고 함께 즐길 수 있는 자연형 여가 활동으로 무엇이 적절한지 이야기해 보도록 유도한다.
• 계절이나 장소와 같은 자연환경의 변화를 이해하고 상황에 따라 적절한 자연형 여가 활동을 선택하고 계획하는 것이 중요하다는 것을 이해시키도록 한다.

예시 – 등산

이유	집 뒤에 산이 가까이 있어서 쉽게 갈 수 있기 때문이다.
언제	돌아오는 일요일
어디서	집 근처 뒷산
누구랑	가족(아빠, 엄마, 동생, 나)
어떻게	집을 출발해서 뒷산을 등산하고 다시 집으로 돌아오는 코스로, 세 시간 정도 계획
준비물	간편한 등산 복장과 등산화, 개별 물통, 모자, 수건, 장갑 등

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 자연형 여가 활동 계획의 전 과정을 이해할 수 있는가? 2. 자연형 여가 활동 계획과 준비, 실천과 반성의 중요성을 이해할 수 있는가? 3. 자연형 여가 활동 계획을 구체적으로 세울 수 있는가? 4. 개인 또는 모둠별 활동에 적극적으로 참여할 수 있는가?	자기 평가 동료 평가

차시 예고

• 자연형 여가 활동을 즐겨 본다.

자연형 여가 활동

1 자연형 여가 활동이 주목받는 이유

인간이 자연 속에서 즐거움을 추구하기 시작한 것은 오랜 옛날부터이다. 그러나 최근 들어 더욱 주목을 받는 것은 다음과 같은 이유 때문이다.

- 인구의 도시 집중: 복잡한 도시 생활을 벗어나 자연 속에서 자유로운 활동을 통해 즐거움과 기쁨을 만끽함과 동시에 신체적 · 정신적 긴장을 해소시켜 인간 회복의 기회를 갖고자 한다.
- 과학 기술의 발달: 과학 기술의 발달은 인간의 움직임을 제한하고 단순화함으로써 신체 기능이 쇠퇴하였다. 이에 자연에서의 활동을 통해 신체적 운동과 더불어 기분 전환의 기회를 갖는 것은 매우 중요하다.
- 여가 시간의 증대: 주 5일 근무제로 인하여 여가 시간이 늘어남으로써 여가를 어떻게 보내야 하는가는 매우 중요한 문제가 되었다. 자연에서의 건전하고 건설적이며 창조적인 여가 활동의 구상은 매우 바람직하다.
- 교통수단의 발달: 도시와 특정 지역 내에서만 여가를 보내야 했던 사람들이 일상에서 벗어나 자연으로 나가 즐겁고 보람된 시간을 보내는 데 큰 역할을 하였다.

캠핑용 차량을 이용한 자연형 여가 활동이 크게 늘어나고 있다.

- 소득 수준의 향상: 국민 소득 수준의 향상으로 여가 생활 유형이 다양해지고, 적극적 · 능동적 여가 생활로 변화하게 되었다.
- 청소년 선도: 청소년들이 건전하지 못한 생활 환경에서 벗어나 자연에서 지식과 경험을 쌓을 수 있는 자연스러운 기회를 제공한다.
- 상업적 오락과 매스커뮤니케이션: 상업적인 오락 시설의 증대는 여가 활동을 상품화하는 부작용을 낳았다. 자연형 여가 활동은 이러한 현상을 벗어나 자유로운 활동을 즐기는 기회가 된다.

2 자연형 여가 활동 중의 응급 처치

자연형 여가 활동 중에 갑작스러운 사고가 일어날 수 있는데, 이럴 때 응급 처치가 필요하다. 응급 처치란 돌발적인 사고로 인하여 부상을 당하거나 급한 질환에 걸린 환자가 발생했을 때, 그 환자가 전문적인 의사의 치료를 받기 전에 이루어지는 즉각적이며 임시적인 적절한 처치를 말한다.

① 응급 처치의 일반적인 원칙

- 119 또는 의사, 경찰서 등에 신속히 연락한다.
- 신속하고 조용하며 질서 있게 처치한다.
- 쇼크의 예방에 힘써야 한다.

② 응급 처치 시 유의 사항

- 함부로 움직이게 하지 말고, 호흡이 편할 수 있는 자세로 눕힌다.
- 의식이 있는가, 맥박은 정상인가, 출혈이 있는가 등을 재빨리 확인한다.
- 의식이 없는 경우 질식하지 않도록 호흡에 지장을 주지 않는 자세로 유지시켜 주어야 한다.
- 어디까지나 의사에게 가기 전까지의 응급적인 것에 한정한다.

출처: 심상신, "야외 교육 및 야외 활동, 대경북스, 2005.

교수·학습 과정안 (예시)

대단원	5. 여가 활동		중단원	1. 자연형 여가 활동을 알아요		
학습 주제	여가 활동의 가치와 유형을 알고, 자연형 여가 활동에 대해서 알아봅시다.		교과서 쪽수	154~155	차시	2/3
학습 목표	여가 활동의 가치와 유형을 알고, 다양한 자연형 여가 활동의 가치와 유형을 이해할 수 있다.					
창의 · 인성 요소	탐구, 논리적 이해					
지도 장소	교실		수업 모형	직접 교수 모형, 탐구 학습 모형		
수업 개선 전략	학습 집단	학생 개인 혹은 모둠별로 학습이 이루어지도록 학습 형태와 분위기를 조성한다. 이 과정에서 학생들은 자신의 생각을 표현하고 다른 사람의 의견을 존중하는 학습 자세를 배우게 된다.				
	교수 · 학습 준비물	자연형 여가 활동 사진, 환경 관련 사진, 동영상, ppt 등				
	ICT 활용	• 동기 유발 자료: 텔레비전 시청이나 낮잠 사진과 스포츠 활동 사진, 동영상 등 • 활동 보조 자료: 다양한 자연환경에 대한 사진 및 동영상 등 • 차시 예고 자료: 여가 활동 계획서 및 실천 일지				

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
준비	동기 유발	○ 여가를 활용한다는 것이 무엇을 의미하는 것인지 이야기하기 • 내가 좋아하는 여가 활동에 대해 이야기하기 • 여가 활동으로 스포츠 활동이나 등산을 즐기는 어른에 대해 어떻게 생각하는지 이야기하기	5	• 올바른 여가에 대한 이해를 학생 스스로 생각하고 답을 찾을 수 있는 기회를 제공하여야 한다.
	학습 문제 확인	여가 활동의 가치와 유형을 알고, 다양한 자연형 여가 활동이 지니는 가치와 유형을 이해할 수 있다.	1	
	학습 활동 안내	○ 활동 안내하기 • 활동 1. 여가 활동의 가치와 유형 알아보기 • 활동 2. 자연형 여가 활동의 가치 알아보기 • 활동 3. 자연형 여가 활동의 유형 알아보기	1	• 소극적 여가와 적극적 여가에 대한 이해가 필요하다.
탐색 및 활동	여가의 가치와 유형	활동 1. 여가 활동의 가치와 유형 알아보기 ○ 여가 활동의 가치 알기 • 신체적 가치: 피로 회복, 긴장 완화, 건강한 삶 등 • 정신적 가치: 정서 순화, 안정, 스트레스 해소 등 • 사회적 가치: 문화 이해, 다른 사람과 조화, 배려 등 • 교육적 가치: 재능 발견, 지능 향상, 자아실현 등	10	• 네 가지 여가 활동의 가치가 복합적으로 작용하여 기능하게 됨을 이해시키는 것이 중요하다.

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
탐색 및 활동	여가의 가치와 유형	○ 여가 활동의 유형 알기 • 생활형 여가 활동: 신체 활동, 문화, 오락, 휴식, 봉사와 같이 생활 환경을 중심으로 주기적으로 체험할 수 있는 활동 • 자연형 여가 활동: 신체 활동, 모험, 휴식, 탐방과 같이 자연환경을 중심으로 비주기적으로 체험할 수 있는 활동		• 같은 신체 활동이나 휴식이라 할지라도 환경적인 배경이 어디냐에 따라 유형은 달라질 수 있다.
	자연형 여가 활동의 가치와 자연 사랑 이해하기	활동 2. 자연형 여가 활동의 가치 알아보기 ○ 자연과 함께 즐기는 여가 활동의 좋은 점 찾아서 발표해 보기 ○ 자연형 여가 활동의 가치 정리하기 • 자연환경이라는 공간과 계획적 차이에 의해서 보편적인 여가의 가치와 어떠한 차이가 있는가를 이해하는 것이 중요하다 – 도전 가치: 자연 속으로의 모험을 통한 도전의 가치 – 극복 가치: 자연의 극한 상황을 이겨 내고자 하는 극복의 가치 – 휴식 가치: 자연을 접하는 것 자체만으로도 공해 감소, 스트레스 해소와 같은 정신적인 휴식의 가치 – 치유 가치: 자연과 호흡하며 생활함으로써 건강을 지키거나 아픈 몸을 낫게 할 수 있는 치유의 가치	10	• 자연형 여가 활동의 가치 역시 여가 활동의 전반적인 가치와 크게 다르지 않다는 점을 설명한다.
	자연형 여가 활동 유형과 자연 사랑 이해하기	활동 3. 자연형 여가 활동의 유형 알아보기 ○ 공간에 따른 자연형 여가 활동의 유형 구분하기 • 산: 등산, 캠핑, 오리엔티어링, 산악자전거, 스키, 스노보드 등 • 하늘: 패러글라이딩, 스카이다이빙, 행글라이딩, 경비행기 조종 등 • 강: 래프팅, 윈드서핑, 낚시, 수상 스키, 물놀이 등 • 바다: 스킨스쿠버, 낚시, 요트, 윈드서핑, 제트 스키 등 ○ 활동 계절적 요인에 따른 자연형 여가 활동 유형 구분하기 • 봄: 등산, 캠핑, 야유회, 자연 탐방 및 관찰, 산악자전거 등 • 여름: 수영, 물놀이, 낚시, 캠핑, 스킨스쿠버, 래프팅 등 • 가을: 등산, 캠핑, 자연 탐방 및 관찰, 산악자전거, 패러글라이딩, 행글라이딩 등 • 겨울, 스키, 스노보드, 스케이팅, 썰매 타기 등	10	• 자연형 여가 활동의 유형이 다양하다는 점을 설명한다. – 활동 장소와 같은 공간에 따라 – 기후와 같은 계절적 요인에 따라 • 우리나라와 같이 계절적 특징이 분명하게 구별되는 환경에서는 계절에 맞는 여가 활동을 선택하는 것도 중요함을 이해시켜야 한다.
정리	학습 내용 정리	○ 정리 및 평가하기 • 자연 속에서 여가 활동을 즐겨 본 경험을 친구들과 이야기해 봅시다.	2	• 자기 평가지: 자기 평가지를 배부하여 정리와 함께 자기 평가가 이루어지도록 한다.
	차시 예고	○ 차시 예고하기 • 자연형 여가 활동을 즐기는 과정에 대해 알아본다.	1	

평가 및 평가지

① 평가 계획

평가 내용	평가 기준		평가 방법	평가 시기
○ 여가 활동 및 자연형 여가 활동의 가치와 유형을 알고 설명할 수 있는가?	상	• 여가 활동의 가치를 알고 설명할 수 있다. • 여가 활동의 유형을 알고 설명할 수 있다. • 자연형 여가 활동의 가치를 알고 설명할 수 있다. • 자연형 여가 활동의 유형을 알고 설명할 수 있다.	• 관찰 평가 • 동료 평가 • 지필 평가	• 수시 • 수업 중 • 수업 후
	중	• 여가 활동의 가치를 알지만 설명할 수 없다. • 여가 활동의 유형을 알지만 설명할 수 없다. • 자연형 여가 활동의 가치를 알지만 설명할 수 없다. • 자연형 여가 활동의 유형을 알지만 설명할 수 없다.		
	하	• 여가 활동의 가치를 알지 못한다. • 여가 활동의 유형을 알지 못한다. • 자연형 여가 활동의 가치를 알지 못한다. • 자연형 여가 활동의 유형을 알지 못한다.		
평가 기준 **(◎: 3점, ○: 2점, △: 1점)**	상	• 평가 결과 8점 이상		
	중	• 평가 결과 6~7점		
	하	• 평가 결과 5점 이하		

② 관찰 평가지

과정 평가 (잘함: ◎, 보통: ○, 노력 요함: △)				**교사의 종합 평가**
평가 내용 **학생 이름**	**여가 활동의 가치와 유형 이해 및 설명하기**	**자연형 여가 활동의 가치와 유형 이해 및 설명하기**	**자연 사랑의 가치 학습 태도**	

③ 교사 평가지

주제	여가 활동의 가치와 유형을 알고, 자연형 여가 활동에 대해서 알아보기	수업일	20 년 월 일 교시
평가 내용	• 여가 활동의 가치를 알고 설명할 수 있는가? • 여가 활동의 유형을 알고 설명할 수 있는가? • 자연형 여가 활동의 가치를 알고 설명할 수 있는가? • 자연형 여가 활동의 유형을 알고 설명할 수 있는가?	◎: 3점, ○: 2점 , △: 1점	

영역 / 이름		여가 활동 가치 이해	여가 활동 유형 이해	자연형 여가 활동 가치 이해	자연형 여가 활동 유형 이해	종합 접수
1						
2						
3						
4						

④ 학생 평가지

20 년 월 일 ○○ 6 학년 반 ( ) 번 이름 ( )			
자기 평가 (해당되는 곳에 ○표 하세요.)			
• 여가 활동의 가치를 알고 설명할 수 있는가?	3점	2점	1점
• 여가 활동의 유형을 알고 설명할 수 있는가?	3점	2점	1점
• 자연형 여가 활동의 가치를 알고 설명할 수 있는가?	3점	2점	1점
• 자연형 여가 활동의 유형을 알고 설명할 수 있는가?	3점	2점	1점

동료 평가 (잘함: ◎, 보통: ○, 노력 요함: △)				
이름	여가 활동 가치 이해	여가 활동 유형 이해	자연형 여가 활동 가치 이해	자연형 여가 활동 유형 이해

오늘 수업한 소감

2 자연형 여가 활동을 즐겨요

가 단원 안내

'자연형 여가 활동을 즐겨요' 단원은 앞에서 배운 자연형 여가 활동에 대한 전반적인 이해를 바탕으로 우리 주변의 자연환경 속에서 가족이나 친구들과 함께 계획하고 체험해 봄으로써 자연 사랑의 가치를 길러 보는 단원이다.

따라서 이 단원에서는 먼저 자연환경의 특성을 알고, 그에 맞는 여가 활동을 선택하여야 한다. 그리고 스스로 선택한 자연형 여가 활동을 계획하고 실천할 수 있어야 한다. 이때 중요한 것은 무엇보다도 안전한 여가 활동을 계획하고 실천하는 것이다.

나 단원 학습 전개

다 단원 내용 및 지도 방법

'자연형 여가 활동을 즐겨요' 단원의 전반적인 내용 흐름은 위에 제시된 도식과 같다. 전반적인 맥락에서 자연형 여가 활동 체험을 가치 중심으로 살펴보고, 대표적인 자연형 여가 활동을 선택하

여 계획하고 실천하는 과정으로 구성하였다. 따라서 이 단원에서는 학생들이 어떻게 안전하고 즐겁게 참여하면서 자연 사랑의 가치와 소중함을 배워 가게 할 것인가가 중요하다.

구체적인 내용을 중심으로 살펴보면, 1차시는 자연형 여가 활동의 가치를 통해 참여의 중요성을 이해하는 차시이다. 이 차시에서는 무엇보다도 자연 사랑의 소중함을 알고 마음을 갖도록 하는 데 의의가 있다. 2차시부터 7차시까지는 우리가 즐기고자 하는 실제 자연형 여가 활동을 선택하고 계획하여 참여하는 것에 주안점을 두고 차시가 진행된다. 본 단원에서는 크게 우리나라의 계절적 자연환경 특성을 고려하여 캠핑, 래프팅, 스키를 자연형 여가 활동으로 제시하고 있다.

이러한 활동의 과정에서 교사가 중요하게 지도해야 할 점은 무엇보다도 안전 교육이다. 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, 교사는 물론 현장 지도자나 안전 요원의 지도와 지시에 반드시 따르도록 지도해야 한다.

라 단원 평가

단원의 목표에 얼마나 도달하였는지를 평가한다. 그리고 이해, 수행 능력, 실천 능력, 감상이나 태도와 관련하여 평가한다.

- 자연형 여가 활동을 잘 즐기려면 어떻게 해야 하는지 알고 있는가?
- 캠핑 · 래프팅 · 스키와 같은 자연형 여가 활동을 각각의 특성에 맞게 계획할 수 있는가?
- 캠핑 · 래프팅 · 스키와 같은 자연형 여가 활동을 안전하고 즐겁게 실천할 수 있는가?
- 자연형 여가 활동을 통해 자연 사랑의 마음을 길렀는가?

마 배경 지식

초등학생의 발달 특성과 여가 환경

초등학생들은 보다 다양한 상황에서 독립성이나 의존성, 공격성이나 협동성, 능동성과 수동성을 발휘하게 되고, 이 과정을 통해 그들의 성격 특성을 확립시켜 나간다. 부모의 느낌과 행동은 초등학생의 자존심과 학구적 진전, 창의성 등에 영향을 주지만, 더 영향을 주는 사람은 또래 집단이다. 초등학생들은 친구와 함께 있고 싶어 하고, 친구가 원하는 것을 하고 싶어 하며, 친구들로부터 인기를 얻고 싶어 한다. 또, 이 시기에 초등학생들은 가정에서 학교와 이웃, 지역 사회로까지 자신의 활동 범위를 넓혀간다. 즉, 다양한 환경의 영향을 받게 되므로 초등학생의 교육장은 다양한 환경에 있다고 볼 수 있다.

현대 사회의 환경은 인간에게 대단한 영향을 미친다. 정신적 · 신체적으로 미성숙한 초등학생들에 있어서 그들의 심신을 발달시키는 데 영향을 주고 위안과 활력소가 되는 여가 환경은 그 중요성이 크다고 할 수 있다. 따라서 건전한 여가 환경을 조성함으로써 궁극적으로 건전한 인간을 육성하는 데 그 의미가 있다.

참고 자료: 김동건·조민행, "여가 레크리에이션 교육론", 충남대학교 출판부, 2002.

학습 안내 자료

1/8 차시

1. 학습 목표

- 자연형 여가 활동을 잘 즐기기 위한 방법과 절차를 이해할 수 있고, 자연형 여가 활동을 통해 자연 사랑의 마음을 기를 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 자연형 여가 활동을 잘 즐기기 위하여 필요한 방법과 절차를 이해할 수 있도록 지도한다.
- 개인별 · 모둠별 과제로 자연형 여가 활동을 잘 즐기기 위한 다양한 방법을 탐구하도록 지도한다.
- 학생 자신이 경험한 자연형 여가 활동을 중심으로 발표를 유도함으로써 흥미와 참여도를 높인다.

3. 지도상의 유의점

- 교사 주도적인 방법과 절차를 강요해서는 안된다.
- 학생 스스로 자기 주도적인 학습이 되도록 하여야 한다.
- 학생 개인은 물론, 모둠별 협의를 통해 다양한 의견을 제시하도록 한다.

2 자연형 여가 활동을 즐겨요

자연 속에서의 여가 활동은 장소와 계절의 특성에 따라 많은 영향을 받습니다.
장소와 계절에 따라 자연이 갖고 있는 환경적인 특성을 이해하고
자연 속에서 여가 활동을 안전하게 즐겨 봅시다.

158

1 수업 안내

동기 유발

공휴일이나 방학을 이용하여 가족이나 친구들과 산과 들, 바다 등으로 떠나고 싶은 여행에 대하여 이야기해 본다.

- 우리와 다른 자연환경까지 폭넓게 사고할 수 있도록 여행의 방향을 유도한다.

수업의 흐름

① 자연형 여가 활동 즐기기의 의미와 특성
② 자연형 여가 활동 즐기기

2 본문 탐구

활동 1 자연형 여가 활동 즐기기의 의미와 특성

- 자연형 여가 활동은 자연 속에서 몸으로 직접 체험하는 여가 활동이다.
- 책이나 인터넷 등에서 알게 된 지식을 직접 자연 속에서 실천해 볼 기회를 주며, 자연 그대로의 도구를 활용해 봄으로써 창의적인 사고에 도움을 준다.

활동 2 자연형 여가 활동 즐기기

1. 자연형 여가 활동 준비 시 고려 사항은?

먼저 어떤 활동을 할 것인지 구체적으로 결정해야 한다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 자연형 여가 활동 관련 사진, 동영상, ppt 자료, 도구 등을 준비한다.

티칭 Tip

- 학생들은 경험으로부터 많은 것을 배운다. 학생들이 경험한 다양한 자연형 여가 활동 이야기를 활용한다.
- 직접 경험하지 못한 자연형 여가 활동이지만 해 보고 싶은 활동을 찾아서 그 이유를 말해 보도록 한다.
- 자신이나 모둠이 협의를 통해 즐기고 싶은 자연형 여가 활동을 선택하고, 또 잘 즐기려면 어떻게 해야 하는지 생각해 보도록 한다.

창의·인성 Tip

- 학생들이 친구의 의견을 존중하는 태도를 갖도록 지도한다.
- 다른 사람이나 모둠의 발표에 집중하도록 지도한다.
- 특히, 모둠별 활동을 할 때 소외되거나 방관하는 학생이 생기지 않도록 지도한다.

- 산 · 강 · 계곡 · 바다와 같은 장소나 봄 · 여름 · 가을 · 겨울과 같은 계절의 특성을 고려한다.
- 특별한 도구를 사용하는 활동인지를 고려한다.
- 가족 · 친구 등 함께할 참가자가 누구인지를 고려한다.

2. 자연형 여가 활동에 필요한 안전 수칙을 어떻게 잘 지키고 실천할 수 있을까?

- 장소, 계절, 참가자 등에 따라 안전 수칙이 다를 수 있으므로, 상황에 맞는 안전 수칙을 익힌다.
- 자기를 생각하고 남을 배려하는 마음이 기본이 된다는 사실을 잊지 않도록 한다.

3. 자연형 여가 활동을 마친 후에 느끼거나 반성할 점은 없을까?

- 소감문이나 실천 일지를 작성한다.
- 가족이나 친구에게 여가 활동에서 느낀 점을 편지, 문자, 메일 등을 통해 전해 본다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

- 자연형 여가 활동을 잘 즐기기 위해서는 장소나 계절 등을 고려하여 준비물을 준비해야 한다.
- 안전 수칙을 잘 지키며 여가 활동을 즐긴 다음, 소감문이나 실천 일지 등을 통해 반성을 하도록 한다.

차시 예고

- 캠핑을 계획하고 준비해 본다.

학습 안내 자료

2/8 차시

1. 학습 목표

- 캠핑 활동의 특성을 이해하고, 활동 계획에 따라 준비할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 자연형 여가 활동으로서 캠핑의 특성을 이해할 수 있도록 지도한다.
- 개인별 또는 모둠별로 탐구 학습과 협동 학습을 통해 캠핑 활동 계획을 세우고 준비하도록 지도한다.
- 친구들의 의견을 존중하고 협력하며 배려하는 태도를 가지도록 지도한다.

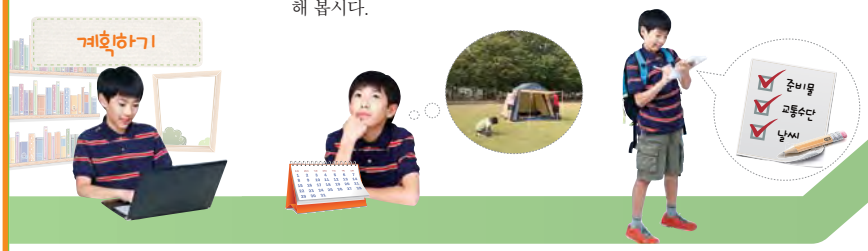
3. 지도상의 유의점

- 학생 스스로 자기 주도적인 학습이 되도록 지도한다.
- 학생 개인은 물론 모둠별 협의를 통해 다양한 의견을 제시하도록 지도한다.
- 안전한 캠핑 활동을 위한 계획을 세우고 준비할 수 있도록 지도한다.

실천

캠핑을 계획하고 준비해 봅시다.

캠핑은 산이나 들 또는 바닷가에서 텐트를 치고 야영을 하는 여가 활동입니다. 가족이나 친구들과 함께 즐길 수 있는 캠핑 계획을 세우고 준비해 봅시다.



1 캠핑 조사하기
캠핑에 대한 자료를 찾아보고 무엇이 필요한지 친구들과 이야기해 봅니다.

2 장소와 일정 정하기
캠핑을 하기에 적절한 장소와 일정을 정합니다.

3 출발하기 전 확인하기
짐 꾸리기(배낭), 교통수단과 날씨, 장비 등을 사전에 확인하고 출발합니다.

생각톤톤
개인 용품과 단체 용품을 꼼꼼히 확인해서 준비합니다.

캠핑 계획

언제 할까요?

어디서 할까요?

누구와 할까요?

교통수단과 비용은 정했나요?

160

1 수업 안내

동기 유발

- 캠핑을 생각할 때 머릿속에 떠오르는 것들과 산과 들, 바다 등에서 가족과 함께 즐길 수 있는 캠핑에 대하여 이야기해 보도록 한다.

수업의 흐름

① 캠핑 조사하기
② 장소와 일정 정하기
③ 출발하기 전 확인하기와 장비 점검하기
④ 각자의 역할 분담하기
⑤ 배낭 꾸리기와 메기

2 본문 탐구

활동 1 캠핑 조사하기

1. 캠핑이란 무엇인가?

일상에서 벗어나 산과 들, 바다 등에서 텐트를 치고 야영 생활을 하는 자연 친화적 여가 활동을 말한다.

2. 캠핑의 가치와 의의는 무엇인가?

- 사람을 신체적 · 정신적으로 건강하게 한다.
- 공동생활을 통해 책임감과 사회성을 길러 준다.
- 자연에서의 생활을 통해 자연에 대한 지식은 물론, 자연 사랑의 마음을 길러 준다.

활동 2 장소와 일정 정하기

161

학습 도움 자료

학습 준비물

- 캠핑 활동 계획서, 캠핑 관련 도서 및 자료 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 자연형 여가 활동으로서 캠핑의 특성을 이해하기 위해 다양한 자료를 찾아보도록 한다.
- 개인 또는 모둠별 캠핑 활동의 특성에 맞는 계획을 세울 수 있도록 탐구 학습과 협동 학습을 유도한다.
- 학생들의 자기 주도적이고 창의적인 학습을 유도하되, 안전한 활동을 위한 계획에도 유의하도록 한다.

창의·인성 Tip

- 획일화된 단일 계획서보다는 개인 혹은 모둠별 특성을 살린 다양한 캠핑 활동 계획서를 작성하도록 지도한다.
- 모둠별 활동을 할 때에 소외되거나 방관하는 학생이 생기지 않도록 지도한다.
- 학생들이 친구의 의견을 존중하는 태도를 갖도록 지도한다.
- 자기가 맡은 역할에 최선을 다하도록 지도한다.
- **생각 튼튼 지도:** 개인 준비물과 전체 준비물의 항목을 꼼꼼히 작성하고 서로 점검하도록 한다.

1. 캠핑 장소로는 어디가 좋을까?

계절과 목적에 맞는 장소 및 식수, 대피 시설, 위생 시설, 휴식과 놀이 시설 등을 고려한다.

캠핑 장소의 요건

- 자연 자원이 풍부하고 안전한 곳이 좋다.
- 이동하는 사람이 적고 조용한 곳이 좋다.
- 유해 동물이나 곤충의 위험이 적은 곳이 좋다.
- 우천 시 배수가 잘되고 습하지 않은 곳이 좋다.
- 낙석 및 낙뢰의 위험, 물이 불어날 위험, 눈사태의 위험이 적은 곳이 좋다.
- 넓은 장소가 있어서 캠프 활동이나 놀이, 스포츠 활동을 할 수 있는 곳이 좋다.

2. 캠핑은 언제 가면 좋을까?

캠핑할 날짜를 정하는 것은 간단한 일이 아니다. 캠핑 참가자들의 전체적인 일정을 고려한다.

캠핑에 적당한 시기

- 날씨가 너무 덥거나 추운 때는 피한다.
- 천둥 · 번개가 치거나 장마철과 같이 기상이 안 좋은 시기는 피한다.
- 몸과 마음이 피로할 때는 피한다.
- 주말이나 공휴일은 시간 맞추기는 좋으나 장소가 혼잡할 수 있다.
- 학기 중 현장 체험 학습, 재량 활동 등을 이용하면 번잡하지 않게 즐길 수 있다.

활동 3 출발하기 전 확인하기와 장비 점검하기

1. 출발하기 전 확인해야 할 것은 무엇일까?

- 목적지까지 갈 교통수단, 소요 시간, 경비 등을 확인한다.
- 참가자 전체 인원의 건강 상태를 확인한다.

2. 무엇을 준비해야 할까?

① 단체 준비물: 텐트 일체, 취사도구(코펠, 가스스토브, 칼 등), 전등, 간이 삽, 음식물, 상비약 등

② 개인 준비물: 배낭, 침낭, 옷, 양말, 장갑, 랜턴, 물통, 비옷, 아쿠아 슈즈, 세면도구, 개인 의약품 등

야영장 점검

- 주변의 위험으로부터 안전하고 편히 쉴 수 있는 장소나 위치를 선택하는 것이 가장 우선이다.
- 텐트 치기와 취사하기 좋은 장소, 화장실과 같은 위생 시설을 이용하기 편리한 장소를 고르며, 경사진 곳, 언덕 아래, 물가 등은 피한다.

활동 4 각자의 역할 분담하기

1. 내가 무엇을 할 수 있을까?

- 가족 구성원이나 모둠별로 참가자들은 자기가 할 수 있는 역할을 정하되, 자기가 잘할 수 있는 일을 스스로 선택하여 담당한다.
- 텐트 치기, 주변 정리하기, 짐 정리하기, 식사 준비하기, 놀이 운영하기 등의 역할로 나누어 담당한다.

2. 나는 어떻게 하면 좋을까?

- 자기가 맡은 역할에 최선을 다한다.
- 가족이나 친구가 힘들어할 때 도움을 준다.
- 다른 사람의 도움이 필요할 때 요청한다.

활동 5 배낭 꾸리기와 메기

1. 배낭은 어떻게 꾸릴까?

- 종류가 비슷한 물품끼리 분류하여 꾸린다.
- 침낭 등과 같이 부피는 크고 가벼운 것은 아래로 가도록 꾸린다. 단, 좌우의 무게 균형을 맞춰 꾸린다.
- 파손되기 쉬운 물품은 배낭 가장 위쪽에 꾸린다.
- 쌀, 음식물 등과 같이 무거운 것은 등받이 안쪽으로 중간 위쪽에 꾸린다.
- 속옷, 수건 등과 같이 위생적으로 다루어야 할 품목이나 젖으면 안되는 물품은 별도 비닐 팩에 담는다.
- 배낭 옆 주머니에는 자주 쓰는 물건이나 비옷, 의약품, 물통, 휴지, 모자, 지도, 필기구 등을 꾸린다.

2. 배낭을 어떻게 메면 좋을까?

배낭은 몸의 일부분인 것처럼 편해야 한다.

① 1단계: 허리를 곧추세운 채로 무릎을 굽히고 배낭을 다리 위에 올린다.

② 2단계: 자세를 낮춘다. 몸을 돌리고 어깨끈 사이로 한쪽 손을 넣는다.

③ 3단계: 다른 쪽 손을 나머지 어깨끈 사이로 넣는다.

④ 4단계: 허리띠를 채우고 필요한 경우 등과 허리가 밀착하도록 어깨끈 길이를 조절한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

캠핑의 좋은 점은 무엇이 있는지 이야기해 봅시다.

- 가족이나 친구들과 경험했거나 책이나 방송을 통해 간접적으로 알게 된 캠핑 활동의 좋은 점은 무엇이 있는지 서로 이야기해 본다. 이를 통해 자연 속에서 캠핑이 주는 즐거움을 느끼는 기회가 되도록 지도한다.

예시

· 산이나 들, 바다에서 가족이나 친구들과 맛있는 것도 먹고 함께 지낼 수 있어서 좋아요.

· 그냥 맘껏 산과 들을 뛰어다닐 수 있고, 많은 꽃과 나무, 동물들을 볼 수 있을 것 같아서 좋아요.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 캠핑의 의미와 가치를 이해할 수 있는가? 2. 캠핑 계획을 세울 수 있는가? 3. 캠핑에 필요한 안전 수칙을 이해할 수 있는가? 4. 캠핑을 통해 자연 사랑의 가치를 이해할 수 있는가?	자기 평가 동료 평가

차시 예고

- 자연에서 캠핑을 즐겨 본다.

자료실

캠핑이란 무엇인가?

자연 속에서 즐기는 캠핑

1 캠핑의 목적

- 공동생활을 통해서 사회성을 기른다.
- 야외 생활에서의 경험 축적과 상대방에 대한 배려를 알게 된다.
- 스스로 행동하는 것과 함께 적극적 사고방식을 유도한다.
- 평소의 습관에서 벗어나 새로운 교육의 기회를 체험한다.
- 자연에 대한 지식과 이해도를 높이고 그 가치를 알게 된다.

2 캠핑의 가치

- 복잡한 일상생활에서 벗어나 산 · 바다 · 계곡 등 대자연에서 가족이나 친구들과 함께 공동체 생활을 하면서 새로운 경험을 통해 자연을 배우고 심신의 피로를 푸는 즐거운 야외 활동이다.
- 참가자들의 친목과 우의를 다지고 환경 변화에 대한 적응력과 호연지기를 기를 수 있다. 또한, 대자연을 벗 삼아 자율적으로 생활함으로써 정신적 스트레스를 해소하는 데 좋은 야외 활동이다.
- 야외에서의 공동생활은 자신의 능력과 태도를 재발견할 수 있는 소중한 기회가 된다. 어려운 상황을 여럿이 힘을 합쳐 헤쳐나가며 친목과 우의를 다지는 것이 캠핑의 진정한 가치이다.

3 캠핑을 위한 준비물

캠핑은 집을 떠나 야외에서 생활을 하기 때문에 준비물과 장비를 꼼꼼히 챙겨야 한다. 계절 · 기후 · 장소 · 일정 · 활동 프로그램 등을 고려하여 준비하고, 만일의 사태에 대비하여 비상식량과 구급의약품을 챙기는 것도 잊지 말아야 한다.

- 텐트: 다양한 종류가 있다. 가볍고 설치가 간편한 것이 좋다. 부속품을 분실하지 않도록 관리를 잘해야 하며, 사용 후에는 깨끗이 손질한 후 보관한다.

돔형 텐트 몽골형 텐트 캐빈형 텐트

- 배낭: 준비물을 충분히 넣을 수 있고 방수가 되며 연결 고리나 끈이 견고한 것이 좋다.
- 침낭: 여름과 겨울에 따라 기능이 다르다. 여름은 얇은 봉투형으로 가벼운 것, 겨울은 두텁고 완벽한 보온이 되는 것이 좋다. 침낭 주머니는 완전히 방수가 되는 것이어야 비가 올 때에도 사용할 수 있다.
- 버너 및 스토브: 가스를 이용하는 것이 편리하지만 겨울철 기온이 낮아지면 잘 작동하지 않는 단점이 있다. 휘발유를 사용하는 버너나 스토브는 사용법을 반드시 숙지해야 한다.
- 음식물: 가급적 현지에서 구하는 것이 무게를 줄이고 신선한 재료를 활용하는 방법이다. 그러나 비상시를 대비한 빵, 초콜릿, 즉석식품 등을 준비하는 것이 좋다.
- 구급 의약품: 개인적인 의약품은 개별적으로 준비해야 한다. 그러나 예기치 못한 부상 치료를 위해 공동으로 사용할 수 있는 붕대, 연고, 소독약, 소화제, 해열제 등은 준비해야 한다.

출처: 이원택, "일상의 쉼표, 캠핑을 시작하다", 우듬지, 2012.

학습 안내 자료

3/8 차시

1. 학습 목표

- 캠핑 활동 계획에 따라 잘 즐기기 위한 방법과 절차를 이해하고 안전하게 즐길 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 계획된 캠핑 활동에 필요한 방법과 절차를 숙지하고 실천할 수 있도록 지도한다.
- 가족이나 친구들과 캠핑 활동을 실천하면서 자신의 역할을 잘 이해하고 수행하도록 지도한다.
- 캠핑 활동 후 학생 자신이 경험한 활동을 주제 중심으로 발표함으로써 학습의 흥미와 참여를 높여 준다.

3. 지도상의 유의점

- 학생 스스로 자기 주도적인 학습이 되도록 지도한다.
- 학생 각자가 자기의 맡은 역할에 최선을 다하도록 지도한다.
- 캠핑 활동에 필요한 안전 수칙을 반드시 숙지하도록 지도한다.
- 캠핑 활동을 통해 자연 사랑의 가치를 배우고 기르도록 지도한다.

자연에서 캠핑을 즐겨 봅시다.

자연 속에서 캠핑을 통해 자유롭고 여유로운 시간을 즐겨 봅시다. 다른 사람과 함께하기 때문에 정해진 규칙, 공중도덕을 준수하여 행동하는 것이 중요합니다.

마음 톤톤

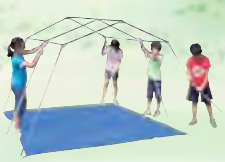
캠핑장에서 자연을 보호하고 사랑하는 마음을 키울 수 있는 활동에는 무엇이 있는지 찾아보고, 실천해 봅시다.

생태 학습

평소에 보기 힘든 캠핑장 주변의 동식물 등의 자연 생태를 관찰합니다.

텐트 치기

1 바닥에 방수포를 깔아 냉기와 습기를 막습니다.



2 지주대를 끼워 텐트의 뼈대를 만듭니다.

3 입구가 바람의 반대 방향이 되도록 텐트 고리를 연결합니다.

162

1 수업 안내

동기 유발

- 자기가 경험한 캠핑을 사례 중심으로 발표해 보도록 한다. ㉮ 가족 여행, 학교나 동호회 수련 활동 등
- 자기가 듣거나 보아서 알고 있는 캠핑에 대하여 발표해 보도록 한다.

수업의 흐름

① 텐트 치기
② 놀이와 학습 활동 즐기기
③ 식사 준비하기
④ 뒷정리하기

2 본문 탐구

활동 1 텐트 치기

1. 텐트 치기 좋은 장소는 어디일까?

- 주변의 위험으로부터 안전하고 편히 쉴 수 있는 곳이 좋다.
- 경사진 곳, 언덕 아래, 고목나무나 고압선 아래 등은 피한다.
- 풍향을 고려해서 화장실이나 오물 등으로부터 악취가 풍기는 곳은 피한다.

2. 텐트는 어떻게 칠까?

텐트의 종류에 따라 치는 방법이 다르기 때문에 사용 설명서나 숙련자의 설명이나 지시에 따라야 한다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 캠핑 활동 자료 사진, 동영상, ppt 자료, 도구 등을 준비한다.

티칭 Tip

- 학생들은 경험으로부터 많은 것을 배우기 때문에 학생들이 직접 경험한 캠핑 활동에 대한 이야기를 활용한다.
- 직접 경험하지 못한 캠핑 활동은 다른 친구들이 경험한 이야기나 관련 사진 및 동영상 자료를 통해 간접적인 학습이 되도록 한다.
- 협동 학습을 통해 모둠별 계획이 잘 실천되도록 한다.

창의·인성 Tip

- 캠핑 활동을 할 때 자신의 역할에 대하여 생각해 보도록 한다.
- 가족이나 친구들과 활동을 할 때 배려하는 마음과 다른 사람의 의견이나 역할을 존중하는 태도를 갖도록 지도한다.
- **마음 튼튼 지도**: 캠핑장에서 자연을 보호하고 사랑하는 마음을 키울 수 있는 활동에 대하여 이야기해 보도록 지도한다. 실천 사항으로 캠핑 활동 후 주변 깨끗이 정리하기, 일회용품 사용 줄이기, 개인 식기 사용하기, 비닐 포장 재활용하기 등을 지도한다.

텐트 치는 방법

① 지면을 평평하게 고른 다음, 나뭇잎이나 비닐을 깔아 냉기와 습기를 막는다.
② 텐트를 펴고 지주대를 끼워 뼈대를 만든 다음, 텐트를 뼈대와 결합한다.
③ 텐트 입구는 바람의 반대 방향이 되도록 하여 팩으로 귀퉁이를 지면에 단단하게 고정한다. 팩은 45도로 박는 것이 좋다.
④ 텐트 덮개를 덮고 텐트보다 공간이 여유 있도록 팽팽하게 당겨서 고정시킨다.
⑤ 텐트 덮개 아래에 10~15cm 깊이로 배수로를 판다.
⑥ 텐트를 고정한 줄이 잘 보이도록 표시를 한다.

활동 2 놀이와 학습 활동 즐기기

캠핑 참가자의 연령 수준, 관심과 흥미, 주변 환경 등을 고려하여 모두가 참여할 수 있고 즐거운 활동을 하도록 한다.

1. 놀이는 무엇이 좋을까?

① 자유 토론: 가족이나 친구들과 평소 나누지 못했던 이야기나 고민 등을 자유롭게 나누면서 서로를 이해하는 시간이나 우의를 다지는 활동을 한다.
② 오리엔티어링: 산야, 숲 등의 정해진 목적지를 지도와 나침반을 이용하여 되도록 빨리 찾아가거나 돌아오는 스포츠 활동을 한다(자료실).
③ 레크리에이션: 숨바꼭질, 보물찾기 등과 같은 다양한 자연 속 놀이나 게임을 한다.

④ 캠프파이어: 허락된 장소를 이용하고 활동 후에는 깨끗이 뒷정리를 한다.

2. 학습에도 도움이 될까?

① 주제 토론: 자연과 관련된 주제를 정해서 토론을 함으로써 자연을 더 깊게 이해하는 활동을 한다.
② 지역 탐방: 주변의 역사적 명소나 문화재 등을 탐방하여 식견을 넓히고, 그 지역의 역사와 문화를 체험하는 활동을 한다.
③ 생태 학습: 주변의 동식물이나 특이한 환경을 관찰하고 조사하는 활동을 한다.

활동 3 식사 준비하기

야외에서 취사를 하는 것은 매우 힘들고 불편하다. 밥이 타거나 설익는 경우는 물론이고, 화재의 위험성도 많기 때문에 특별한 주의를 기울여야 한다.

1. 식단을 짤 때 고려해야 할 것은 무엇일까?

- 식단 체크 리스트를 만들어 식사 계획을 세운다.
- 잘 하거나 조리가 간편한 음식을 한다.
- 기본 재료는 미리 손질해 가면 편리하다.
- 취사 시간이 너무 많이 소요되지 않는 것이 좋다.
- 가격이 적당하고 비싸지 않은 것이 좋다.
- 신선한 재료를 준비한다.
- 기본적인 영양소가 골고루 포함되도록 한다.

2. 무엇을 먹을까?

- 아침 식사는 밥이나 빵, 시리얼, 달걀 등으로 든든하게 하면 기분이 좋고 활력도 넘친다.
- 점심 식사는 조리를 하지 않아도 되는 간단한 샌드위치나 샐러드, 과일, 치즈 등이 좋다.
- 저녁 식사는 탄수화물이 풍부한 쌀, 감자 등과 단백질을 보충할 수 있는 육류와 콩 등을 이용해 조리를 해서 먹는 것이 좋다.

3. 요리는 어떻게 할까?

- 지정된 장소에서 허가된 도구를 이용하여 불을 피운다.
- 모닥불은 분위기는 있지만 사용이 불편하고 위험하므로 주의한다.
- 어른이나 교사의 도움을 받아서 안전하게 이용한다.
- 버너나 스토브를 사용하는 것이 간편하다.

활동 4 뒷정리하기

1. 캠프장 뒷정리는 어떻게 할까?

- 처음 도착했을 때와 같은 상태로 되돌려 놓는다는 생각으로 깨끗이 정리한다.
- 음식물을 비롯한 모든 쓰레기는 수거해서 다시 가져와야 하며, 함부로 태우거나 땅에 묻어서는 안된다.
- 세면장이나 화장실 등 공용 시설도 깨끗이 쓴다.

2. 각자가 해야 할 일은 무엇일까?

- 텐트를 철거하여 짐을 꾸린다.
- 개인 용품이나 장비를 확인하고 짐을 꾸린다.
- 주변의 쓰레기를 줍고 마무리한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

자연에서 캠핑을 즐긴 후의 느낌을 친구들과 이야기해 봅시다.

- 가족이나 친구들과 함께 경험했던 캠핑 활동 후에 느낀 점이나 좋았던 점, 반성할 점 등을 서로 이야기해 봄으로써 자연 속에서 즐기는 활동의 의미와 가치를 이해하는 데 도움이 되도록 지도한다.

예시

· 자연 속에는 우리가 놀 수 있는 놀이와 배울 수 있는 것들이 많다는 것을 알게 되었어요.
· 자연을 소중히 보호해야겠다는 점을 배웠어요. 우리가 자연을 함부로 이용하고 있다는 사실을 알게 되었어요.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 캠핑 활동에서 안전 수칙을 잘 지킬 수 있는가? 2. 텐트 치는 방법을 알고 있는가? 3. 캠핑 활동에서 할 수 있는 다양한 놀이와 학습을 실천할 수 있는가? 4. 캠핑 활동을 통해 자연 사랑을 실천할 수 있는가?	자기 평가 동료 평가

차시 예고

- 래프팅을 계획하고 준비해 본다.

자료실

캠핑을 잘 즐기려면

바이크 캠핑

1 캠핑의 종류

① **워킹 캠핑**: 피크닉에 가까운 캠핑을 즐기는 것으로, 반드시 야영을 해야 한다는 고정 관념을 버리면 최소한의 장비인 돗자리와 도시락만 가지고도 충분히 캠핑을 즐길 수 있다.

② **백패킹 캠핑**: 자신의 몸보다 큰 배낭을 짊어지고 그 배낭 속에 캠핑에 필요한 온갖 장비를 갖추어 떠나는 캠핑이다. 자신의 체력이 매우 중요하다.

③ **바이크 캠핑**: 자전거나 오토바이를 이용해 캠핑장까지 이동하는 캠핑이다. 자전거나 오토바이는 실을 수 있는 짐이 제한적이므로 작고 가벼운 장비 위주로 사용한다.

④ **오토 캠핑**: 자동차를 이용해 이동하므로 인원수, 장비 규모, 캠핑장의 위치에 대한 제약이 비교적 적은 캠핑이다. 국내에서 인기가 많다.

⑤ **캐러밴 캠핑**: 캠핑카와 같은 이동식 주택을 말한다. 쾌적한 공간에서 캠핑의 기분을 충분히 느낄 수 있어서 좋다.

2 캠핑 안전 수칙

- 철저한 사전 조사를 해야 한다.
- 장비 준비와 점검, 사용법 습득은 꼼꼼하게 해야 한다.
- 캠핑 계획과 일정을 주변 사람에게 알린다.
- 불을 피울 때는 정해진 장소에서 허가된 도구만을 사용한다.
- 통신 장비를 통해 일기와 기후의 변화에 관심을 기울여야 한다.
- 주의 안내판이나 안전 요원의 지시 사항을 잘 따라야 한다.

3 캠핑 예절

- 텐트는 지나치게 근접해서 설치하는 것을 피한다.
- 지나친 소음을 내지 않도록 주의한다.
- 아이와 애완 동물 등을 항상 확인하여 다른 사람에게 피해가 가지 않도록 한다.
- 머문 자리는 깨끗이 정리한다.

4 캠핑 프로그램의 조건

- 주어진 환경을 충분히 활용할 수 있는 기회를 주며, 시간 안배에 중점을 두어 여유 없는 프로그램이 되지 않도록 한다.
- 여건에 맞는 체험 프로그램이 되도록 한다.
- 조별 또는 단체 팀워크를 강조할 수 있는 프로그램에도 역점을 둔다.
- 담력과 체력을 필요로 하는 도전 프로그램도 신선한 느낌을 줄 수 있다.

5 오리엔티어링의 가치

- 대자연 속에 자신을 몰입시켜 흙냄새와 그 감촉을 직접 경험할 수 있다.
- 자연 속에서 변해 가는 상황과 자연환경 속에서 오는 심리적 · 신체적 문제를 극복하는 과정에서 기쁨과 모험심을 얻을 수 있다.
- 체력을 강화시키는 하이킹의 장점, 게임의 즐거움, 감춰진 지점을 찾으면서 만끽하는 성취감을 얻을 수 있다.
- 연령의 제한 없이 누구나 참가할 수 있으며, 지적 능력과 진취적 기상을 길러 준다.
- 지도 읽기와 함께 추리, 기억, 판단, 행동력, 방향 감각의 기술을 높일 수 있다.

출처: 안영수 · 이수진, "오케이 가족 캠프", 위즈덤스타일, 2012.

학습 안내 자료

4/8 차시

1. 학습 목표

- 래프팅 활동의 특성을 이해하고 활동 계획에 따라 준비할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 자연형 여가 활동으로서 래프팅의 특성을 이해할 수 있도록 지도한다.
- 개인별 또는 모둠별로 탐구 학습과 협동 학습을 통해 래프팅 활동 계획을 세우고 준비하도록 지도한다.
- 친구들의 의견을 존중하고 서로 협력하며 배려하는 활동이 되도록 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 학생 스스로 자기 주도적인 학습이 되도록 지도한다.
- 학생 개인은 물론 모둠별 협의를 통해 다양한 의견을 제시하도록 지도한다.
- 안전한 래프팅 활동을 위한 계획을 세우고 준비를 할 수 있도록 지도한다.

래프팅을 계획하고 준비해 봅시다.

래프팅은 계곡이나 강에서 보트를 타고 급류를 헤쳐 나가는 여가 활동입니다. 자연 속에서 가족이나 친구들과 함께 즐길 수 있는 래프팅 계획을 세우고 준비해 봅시다.

1 래프팅 조사하기
래프팅에 대한 자료를 찾아보고, 무엇이 필요한지 친구들과 이야기해 봅니다.

2 장소와 일정 정하기
래프팅을 하기에 적절한 장소와 일정을 정합니다.

3 출발하기 전 확인하기
개인 준비물, 교통수단과 날씨, 장비 등을 확인하고 출발합니다.

생각톤톤
래프팅을 즐기기에 적합한 장소를 조사해 봅시다.

래프팅 계획

언제 할까요?

어디서 할까요?

누구와 할까요?

교통수단과 비용은 정했나요?

1 수업 안내

동기 유발

- 강과 계곡에서 가족이나 친구들과 함께 즐길 수 있는 래프팅을 상상하며 이야기해 보도록 한다.

수업의 흐름

① 래프팅 조사하기
② 장소와 일정 정하기
③ 출발하기 전 확인하기
④ 장비 점검하기
⑤ 장비 착용하기
⑥ 준비 운동 및 물과 친숙해지기

2 본문 탐구

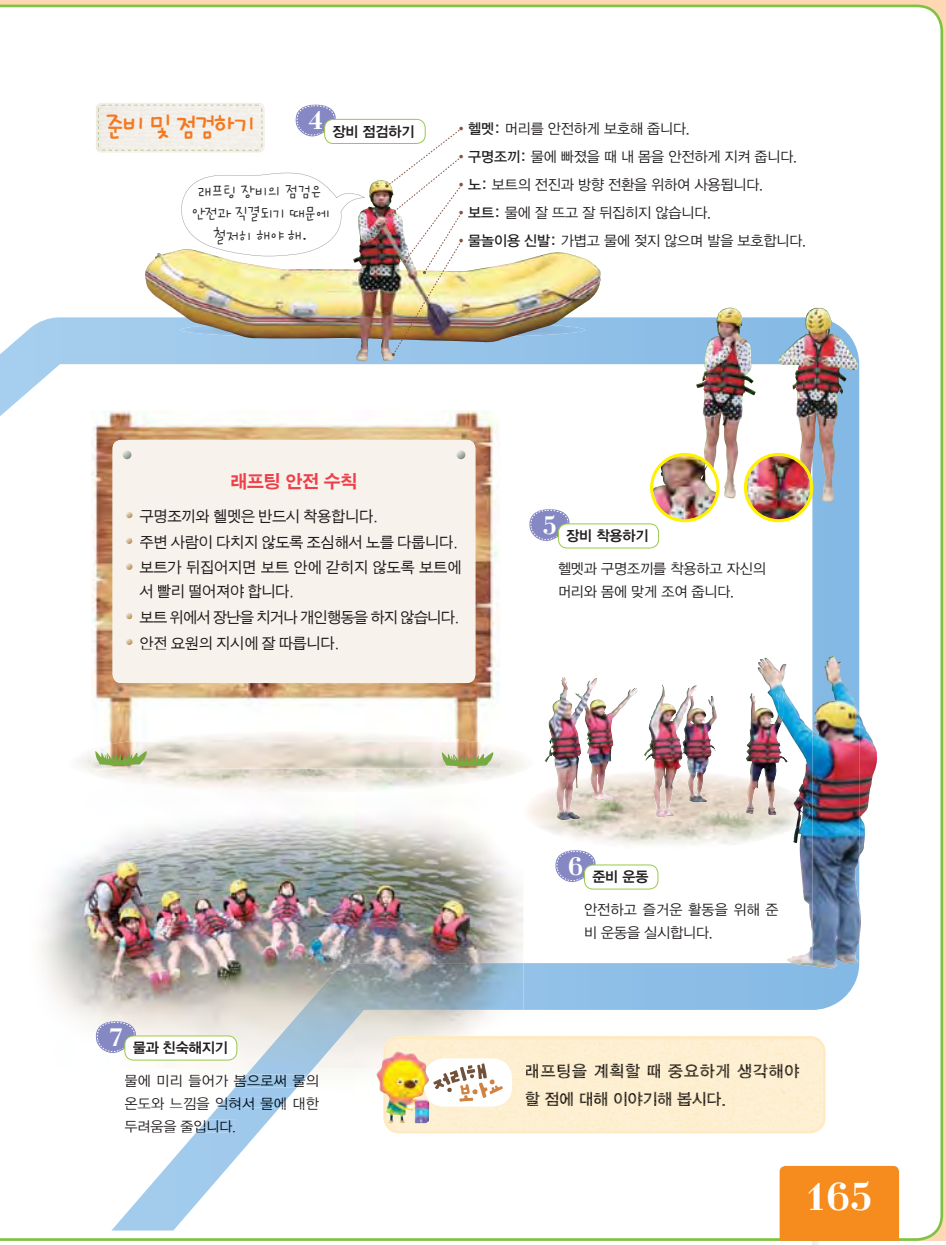
활동 1 래프팅 조사하기

1. 래프팅이란 무엇인가?

계곡이나 강에서 보트를 타고 급류를 헤쳐 나가는 모험형 여가 활동을 말한다.

2. 래프팅의 가치와 의의는 무엇인가?

- 자연에 대한 도전 의식을 갖게 함으로써 신체적·정신적인 도움이 되며, 모둠원 간의 협력 활동을 통해 책임감과 사회성을 길러 준다.
- 스피드와 스릴을 만끽할 수 있다.
- 자연에서의 활동을 통해 자연에 대한 지식과 이해는 물론, 자연 사랑의 마음을 길러 준다.



학습 도움 자료

학습 준비물

- 래프팅 활동 계획서, 래프팅 관련 도서 및 자료 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 자연형 여가 활동으로서 래프팅의 특성을 이해하기 위해 다양한 자료를 찾아보도록 한다.
- 개인 혹은 모둠별 래프팅 활동의 특성에 맞는 계획을 세울 수 있도록 탐구 학습과 협동 학습을 유도한다.
- 학생들의 자기 주도적이고 창의적인 학습을 유도하되, 안전한 활동을 위한 계획에도 유의하도록 한다.

창의·인성 Tip

- 획일화된 단일 계획서보다는 개인 혹은 모둠별 특성을 살린 다양한 래프팅 활동 계획서를 작성하도록 지도한다.
- 모둠별 활동 시 소외되거나 방관하는 학생이 생기지 않도록 지도하며, 학생들이 친구의 의견을 존중하는 태도를 갖도록 한다. 또한, 맡은 바 역할을 최선을 다하도록 지도한다.
- **생각 튼튼 지도**: '자료실'을 참조하여 래프팅 급류 등급을 확인하고, 자신의 수준에 맞는 등급의 급류가 있는 강이나 계곡을 찾아보도록 지도한다.

활동 2 장소와 일정 정하기

1. 래프팅 장소는 어디가 좋을까?

- 래프팅을 하기에 적절한 강이나 계곡으로, 안전 요원의 지도를 받을 수 있는 장소를 고려한다.
- 화장실이나 샤워장 등의 위생 및 편의 시설이 잘 구비된 장소를 고려한다.

2. 래프팅은 언제 가면 좋을까?

- 래프팅 참가자들의 전체적인 일정과 건강 상태를 고려해야 한다.
- 날씨와 기온 같은 계절적인 요건을 고려해야 한다. 특히, 장마철이나 태풍과 같은 기상 특보가 있는 시기는 피하도록 한다.
- 우리나라의 경우에는 여름철에 주로 이용하기 때문에 여름 방학을 이용하는 것이 좋다.
- 학기 중에는 현장 체험 학습, 재량 활동 등을 이용하는 것도 좋은 방법이다.

활동 3 출발하기 전 확인하기

1. 무엇을 준비해야 할까?

① 전체 준비물: 음식물, 상비약 등

② 개인 준비물: 여분의 옷, 양말, 아쿠아 슈즈, 세면도구, 선크림, 선글라스, 모자, 개인 의약품 등

2. 출발하기 전 확인해야 할 것은 무엇일까?

- 목적지까지 갈 교통수단, 소요 시간, 경비 등을 확인한다.
- 참가자 전체 인원의 건강 상태를 확인한다.

활동 4 장비 점검하기

목적지에 도착하면 짐을 풀고 래프팅에 적절한 복장이나 용품을 갖추고, 안전 요원의 지시에 따라 래프팅 장비를 점검하며 고른다.

1. 래프팅에 필요한 개인 용품은 무엇이 있을까?

- 물에 빠졌을 때를 대비한 간편한 복장
- 아쿠아 슈즈, 선크림, 장갑 등

2. 래프팅에 필요한 장비 점검하기

노, 구명조끼, 헬멧의 경우에는 잡거나 착용했을 때 불편하거나 너무 크거나 작지 않은지 확인하여 적절한 것을 선택하는 것이 중요하다.

① 고무보트: '래프트'라고 불리는 고무보트로, 2~3인승에서 30인승까지 다양하다. 개인이 준비하기는 어려우므로, 래프팅하는 곳의 장비를 이용한다.

② 노: 패들이라고 불리며, 배를 저어서 전진하거나 멈추거나 방향을 바꾸는 장비이다.

③ 구명조끼: 물속에서 자연스럽게 부력을 유지시켜 주기 때문에 물에 빠졌을 때를 대비하여 반드시 착용해야 하는 장비이다.

④ 헬멧: 머리를 보호하기 위해 반드시 착용해야 하는 장비이다.

활동 5 장비 착용하기

1. 구명조끼 어떻게 착용할까?

- 구명조끼는 조끼에 부착된 라벨을 확인하여 자신의 체형이나 크기에 맞는 것을 고른다.
- 구명조끼는 반드시 조끼 아랫부분에 있는 다리 끈을 두 다리에 걸어 주어 구명조끼가 위로 떠올라 자신의 목을 조르게 되는 위험한 상황을 방지한다.

2. 헬멧 어떻게 착용할까?

헬멧을 쓰고 턱 끈을 조여서 헬멧이 너무 크거나 작지 않는지 확인한다.

활동 6 준비 운동 및 물과 친숙해지기

1. 준비 운동하기

- 모든 활동의 기본은 준비 운동이다.
- 특히, 물에서 안전하고 즐거운 활동을 하기 위해서는 활동 전에 반드시 준비 운동을 실시한다.

2. 물과 친숙해지기는 왜 필요할까?

계곡이나 강의 물은 온도와 느낌이 다를 수 있다. 래프팅 활동을 하기 전에 물의 온도와 느낌을 익혀 두려움을 없앤다.

3. 어떻게 물과 친숙해질까?

- 안전 요원의 지시에 따라 구명조끼를 입은 상태로 물에 들어가 구명조끼의 기능을 익힌다.
- 양팔을 벌리고 머리는 들고 다리는 약간 구부린 자세로 물에 뜨는 느낌을 익힌다.
- 물에 빠졌을 때 대처할 수 있도록 충분히 연습한다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

래프팅을 계획할 때 중요하게 생각해야 할 점에 대해 이야기해 봅시다.

- 가족이나 친구들과 함께 래프팅을 즐기기 위해 필요한 장비, 시간, 장소 등을 스스로 찾아보고 이야기할 수 있도록 지도한다.

예시

· 래프팅을 가기에 적절한 시기는 여름이 좋을 것 같아요. 아무래도 물에 들어가야 하기 때문에 여름을 제외하고는 너무 추울 수 있거든요.

· 우리나라에서 래프팅을 할 만한 곳을 찾아보아야 할 것 같아요.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 래프팅의 의미와 가치를 이해할 수 있는가? 2. 래프팅 계획을 세울 수 있는가? 3. 래프팅에 필요한 안전 수칙을 이해할 수 있는가? 4. 래프팅을 통해 자연 사랑의 가치를 이해할 수 있는가?	자기 평가 동료 평가

차시 예고

- 자연에서 래프팅을 즐겨 본다.

자료실

래프팅이란 무엇인가?

급류에서 즐기는 래프팅

1 래프팅의 개념과 역사

래프팅이란 나무로 엮은 뗏목을 타는 것을 말하며, 옛날 사람들이 이동과 수렵을 하던 것에서부터 시작되었다. 현대로 오면서 뗏목은 점차 스릴과 재미를 즐기려는 사람들에 의해 더욱 안전하고 다루기 쉬운 장비로 고안되었다.

오늘날과 같은 형태의 보트는 제 2 차 세계 대전 이후에 전쟁의 부산물로 남은 군용 스프러스 고무보트를 사용하면서부터이다. 1966~1971년을 시점으로 북미 지역, 특히 그랜드 캐니언에서 여행 회사들이 여행자들을 많이 실어 나르기 위해 대형 고무보트를 사용하면서부터 본격적으로 붐이 일기 시작하여 세계 각국에 빠른 속도로 보급되었다.

2 우리나라 래프팅의 역사

한국에는 1970년대 초 미군용 고무보트가 보급되면서 일반에 처음 소개되었다. 1981년 7월에는 한국탐험협회 일행이 고무보트로 낙동강을 종단하면서 관심을 끌기 시작했다. 그러나 장비가 부족하고 적절한 코스가 개발되지 않아 개인적으로 즐기는 동호인들만이 얼마간 있었을 뿐 더 이상 발전되지 않았다. 1990년대 들어오면서 점차 동호인뿐만 아니라 일반인들에게도 관심을 받기 시작하여 여름철에 사랑받는 대중 레저 스포츠로 자리 잡았다.

현재 개발된 장소로는 한탄강 상류 약 13km, 소양강과 동강 약 65km, 내린천 약 70km, 영월 서강 약 10km, 홍천강 약 12km 이외에 진부령 계곡, 백담사 계곡 등 10여 곳이 넘으며, 계속하여 새로운 코스가 개발되고 있다.

출처: '래프팅(Rafting)', 두산백과.

3 래프팅의 특징과 방법

① **특징:** 래프팅은 보통 6명에서 10명이 한 팀이 되어 힘의 균형과 호흡을 맞춰야 하기 때문에 팀 협동심이 필요한 여가 활동이다. 래프팅의 매력은 파도와 싸우고 계곡의 급류를 헤쳐나가는 박진감 속에서 느끼는 짜릿한 스릴과 쾌감이다.

② **방법:** 전문 기술을 필요로 하지는 않지만 노를 저어 보트를 전후좌우로 이동시키는 것이 기본적인 기술이며, 물살의 흐름과 속도, 방향을 숙지해야 적극적인 위기 대처 능력이 생길 수 있다. 바위 같은 장애물이 나타나면 30~40m 전방에서 방향을 바꿔 충돌을 예방해야 한다.

4 래프팅 급류 분류

래프팅의 급류는 형태와 지형에 따라 1~6급으로 분류한다. 1급은 가장 쉬운 급류, 5급은 래프팅을 할 수 있는 가장 어려운 단계이고, 6급은 상업적으로 불가능한 급류이다. 우리나라는 내린천, 한탄강이 3급이며, 동강 · 금강 · 경호강 · 남한강이 1급이다.

급수	분류
1급	장애물이 없고 작은 파도만 찰랑대는 곳
2급	1m 이상의 보통 파도가 있는 곳
3급	높고 불규칙한 파도가 있는 급류로 수로가 좁지만 하류 쪽이 잘 보이는 곳
4급	강하고 불규칙한 파도가 있으며 전방 시야가 좋지 않아 정찰이 필요한 곳
5급	2m 이상의 크고 강력한 급류가 흐르는 곳으로, 항상 전방을 정찰해야 함.
6급	정찰에도 한계를 느낄 정도로 수로가 복잡하고 출구가 보이지 않는 곳

학습 안내 자료

5/8 차시

1. 학습 목표

- 래프팅 활동 계획에 따라 잘 즐기기 위한 방법과 절차를 이해하고 안전하게 즐길 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 계획된 래프팅 활동에 필요한 방법과 절차를 숙지하고 실천할 수 있도록 지도한다.
- 가족이나 친구들과 래프팅 활동을 실천하면서 자신의 역할을 잘 이해하고 수행하도록 지도한다.
- 래프팅 활동을 한 다음에는 자신이 경험한 활동을 주제 중심으로 발표함으로써 학습의 흥미와 참여를 높여 준다.

3. 지도상의 유의점

- 학생 스스로 자기 주도적인 학습이 되도록 지도한다.
- 학생 각자가 자기의 맡은 역할에 최선을 다하도록 지도한다.
- 래프팅 활동에 필요한 안전 수칙을 반드시 숙지하도록 지도한다.
- 래프팅 활동을 통해 자연 사랑의 가치를 배우고 기르도록 지도한다.

자연에서 래프팅을 즐겨 봅시다.

계곡이나 강에서 보트를 타고 물살을 헤치며 안전하고 재미있게 래프팅을 즐겨 봅시다.

1 수업 안내

동기 유발

- 자기가 직접 경험했거나 듣거나 봐서 알고 있는 래프팅에 대하여 사례 중심으로 발표해 보도록 한다.
  예 가족 여행, 학교나 동호회 수련 활동 등

수업의 흐름

① 보트 이동하기
② 보트에 올라타기
③ 앞으로 나아가기와 보트 방향 바꾸기
④ 급류 타기
⑤ 보트에서 내리기

2 본문 탐구

활동 1 보트 이동하기

모둠원 모두 힘을 합하여 보트를 들고 물가로 이동한다.

1. 가까운 거리는 어떻게 이동할까?

가까운 거리는 각자의 위치에서 보트 옆 손잡이를 들고 이동한다.

2. 먼 거리는 어떻게 이동할까?

- 먼 거리는 보트를 머리 위로 올려서 머리와 손으로 받쳐 들고 이동한다.
- 단, 초등학생들이 들기에는 무리가 될 수 있으므로, 상황에 따라 실시한다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 래프팅 활동 자료 사진, 동영상, ppt 자료, 도구 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 학생들은 경험으로부터 많은 것을 배우게 되기 때문에 학생들이 직접 경험한 래프팅 활동에 대한 이야기를 활용한다.
- 직접 경험하지 못한 래프팅 활동은 다른 친구들이 경험한 이야기나 관련 사진 및 동영상 자료를 통해 간접적인 학습이 되도록 한다.
- 협동 학습을 통해 모둠별 계획이 잘 실천되도록 한다.

창의·인성 Tip

- 래프팅 활동을 할 때 자신의 역할에 대하여 생각해 보도록 한다.
- 가족이나 친구들과 래프팅 활동을 할 때 배려하는 마음과 다른 사람의 의견이나 역할을 존중하는 태도를 갖도록 지도한다.
- **마음 튼튼 지도**: 래프팅 활동을 한 다음에는 자연 사랑 실천 방법의 일환으로 주변을 깨끗이 청소하고, 사용한 도구는 잘 정리하도록 지도한다.

활동 2 보트에 올라타기

- 안전 요원이나 지도자의 지시에 따라 한 명씩 노를 들고 오른다.
- 보트에 오른 후에는 바닥에 있는 안전 고리(스트립)에 발을 건다.
- 안전 고리에 걸지 않은 발은 보트 밖으로 내놓지 않도록 한다.

활동 3 앞으로 나아가기와 보트 방향 바꾸기

1. 노 젓는 방법과 앞으로 나아가기

- 모든 팀원들은 구령에 맞추어 노를 힘차게 젓는다.
- 노를 수면과 직각으로 하여 멀리 찍고, 깊게 넣어 뒤로 길게 빼는 행동을 반복한다.
- 양쪽이 노를 똑같이 저어야 균형을 유지하면서 앞으로 나아갈 수 있다.

2. 보트 방향 바꾸기

① 오른쪽으로 방향 바꾸기: 왼쪽 사람들만 노를 젓고, 오른쪽 사람들은 대기한다.

② 왼쪽으로 방향 바꾸기: 오른쪽 사람들만 노를 젓고, 왼쪽 사람들은 대기한다.

활동 4 급류 타기

- 래프팅 활동의 최고 재미는 급류를 타는 것이다.
- 급류가 심한 구역에서는 상체를 보트 뒤쪽으로 젖힌다. 이때 다리는 보트 바깥쪽으로 내놓지 않도록 각별히 주의한다.

활동 5 보트에서 내리기

- 안전 요원이나 지도자의 지시에 따라 한 명씩 노를 보트에 두고 내린다.
- 안전 요원의 지시가 있을 때까지 구명조끼와 헬멧을 벗지 않는다.

활동 뒷정리 하기

1. 어떻게 래프팅장 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

래프팅을 마친 후 어려웠던 점을 친구들과 이야기해 봅시다.

- 가족이나 친구들과 함께 경험했던 래프팅 활동 후에는 래프팅 활동을 통해 갖게 된 느낌을 서로 이야기해 봄으로써 자연 속에서 즐기는 래프팅 활동의 의미와 가치를 이해하는 데 도움이 되도록 지도한다.

예시

· 급류를 타고 내려가다가 배가 뒤집힐 것 같았는데 겁은 났지만 정말 재미있더라.

· 노를 저을 때 서로 잘 맞지 않아서 좀 힘들었어.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 래프팅 활동에서 안전 수칙을 지킬 수 있는가? 2. 노를 올바르게 잡고 젓는 방법을 알고 있는가? 3. 래프팅을 하면서 모둠원들과 협력할 수 있는가? 4. 래프팅 활동을 통해 자연 사랑을 실천할 수 있는가?	자기 평가 동료 평가

차시 예고

- 스키를 계획하고 준비해 본다.

더 알아보기 래프팅 패들링 구령과 행동 요령

구령	행동 요령	필요 상황
패들 멈춰	패들 주걱을 수면 쪽으로 하고, 양 무릎 위에 가지런히 올려놓는다.	
양현 앞	패들 주걱을 수면과 직각으로 하여 멀리 찍고, 깊이 넣어 뒤로 길게 빼는 행동을 반복한다.	보트 전진할 때
양현 세게(세게)	양현 앞과 동일한 방법으로 힘을 강하게 하여 패들링을 한다. 급류를 통과할 때 가장 기본적으로 하는 동작으로, 좌 · 우현을 같은 힘으로 강하게 젓는다.	급류 통과할 때
양현 뒤	패들 주걱 직각 위치를 허리 뒤로 하여 양현 앞과 반대 자세로 패들링을 한다.	보트 후진할 때, 급류에서 앞 보트 간격 유지할 때
좌현(우현) 앞 [좌현(우현)만]	좌현(우현)만 패들링을 하고 우현(좌현)은 대기한다.	우측(좌측)으로 방향 전환할 때
좌현(우현) 뒤 우현(좌현) 앞	좌현(우현)은 패들을 뒤로 젓고, 우현(좌현)은 앞으로 젓는다.	좌측(우측)로 빠른 방향 전환할 때
보트 누워	상체를 보트 후미로 젖힌다.	낙하가 심한 급류

자료실

래프팅 즐기기

탐험 래프트

급류 래프트

1 래프팅의 종류

① 급류 래프팅

단계별 급류에서 즐기는 래프팅이다. 연결 래프팅을 처음 배울 때는 1등급 급류에서 배우지만 과정을 마치고 경험을 쌓으며 한 단계 한 단계 높은 등급 급류에 도전하며 급류 타기를 즐기면 더욱 짜릿한 즐거움을 느낄 수 있다.

② 탐험 래프팅

18~19세기 미국의 서부 개척사에 뗏목은 중요한 역할을 담당하였다. 우리나라에서도 1980년대에 5대 강을 고무보트로 탐사한 바 있다. 이처럼 일정한 시간을 내서 준비를 갖추어 물을 따라 탐험하는 래프팅을 즐기는 것은 자연을 사랑하는 마음과 정신을 고양시키는 교육적 효과도 크다.

2 래프팅 기본자세

효율적인 패들링을 위해서는 보트 튜브에 앉는 자세가 안정적이어야 한다. 이를 위해서는 우선 보트 바닥 안전 고리(스트랩)에 발을 고정한 상태에서 마치 의자에 깊이 앉은 듯한 느낌이 들 정도로 튜브에 깊숙하게 앉아 중심을 잡는다.

이때 자세를 너무 보트 내부에 두거나 높은 위치에 두게 되면 오로지 팔의 힘으로만 패들링을 구사하게 되기 때문에 쉽게 피로하게 될 뿐만 아니라 패들링 파워도 감소하게 된다.

3 노를 잡는 방법

래프팅에 사용하는 노는 주걱이 한쪽에만 있는 카누용 노이며, 래프팅 가이드와 승선자 모두 동일한 노를 사용한다. 주걱이 양쪽에 있는 카약용 노와는 다르며, 잡는 요령도 다르다. 한 손은 노의 윗부분을 움켜쥐고 다른 한 손은 노의 중간을 편하게 잡으면 된다.

▲ 카누용 노

▲ 카약용 노

4 래프팅 중에 물에 빠졌을 때 행동 요령

- 머리와 다리를 들고 앉은 자세를 취한다. 다리가 바위에 끼는 것을 막아 줄 뿐만 아니라, 바위와 같은 장애물이 있을 때 발로 차며 위험을 피할 수 있게 해 주기 때문이다.
- 무엇보다도 물에 빠지면 침착하게 구조를 기다리거나 물살이 약한 곳에 다다르면 빠르게 빠져나온다.

5 래프팅 안전 수칙

- 구명조끼와 헬멧은 반드시 바르게 착용한다.
- 노를 다룰 때는 주변의 사람이 다치지 않도록 각별히 주의한다.
- 급류에서는 배에서 내리지 않는다.
- 배가 뒤집어지는 경우에는 배 안에 갇히지 않도록 배에서 빨리 떨어진다.
- 배 위에서 장난을 치거나 개인 행동을 해서는 안 된다.
- 지도자나 안전 요원의 지시가 있을 때까지는 구명조끼나 헬멧을 함부로 벗지 않는다.
- 지도자나 안전 요원의 지시에 잘 따라야 한다.

출처: 조영권, "해양 스포츠", 대경북스, 2011.

학습 안내 자료

6/8 차시

1. 학습 목표

- 스키 활동의 특성을 이해하고 활동 계획에 따라 준비할 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 자연형 여가 활동으로서 스키의 특성을 이해할 수 있도록 지도한다.
- 개인별 또는 모둠별로 탐구 학습과 협동 학습을 통해 스키 활동 계획을 세우고 준비하도록 지도한다.
- 친구들의 의견을 존중하고 협력하며 배려하는 활동이 되도록 지도한다.

3. 지도상의 유의점

- 학생 스스로 자기 주도적인 학습이 되도록 지도한다.
- 학생 개인은 물론 모둠별 협의를 통해 다양한 의견을 제시하도록 지도한다.
- 스키는 여러 가지 장비를 필요로 하기 때문에 올바른 장비 사용법을 이해하도록 지도한다.
- 안전한 스키 활동을 위한 계획을 세우고 준비를 할 수 있도록 지도한다.

실천

스키를 계획하고 준비해 봅시다.

스키는 눈 위에서 속도감을 즐길 수 있는 대표적인 겨울철 여가 활동입니다. 스키를 안전하고 재미있게 타기 위해 필요한 계획을 세우고 준비해 봅시다.

1 스키 조사하기
스키에 대한 자료를 찾아보고 무엇이 필요한지 친구들과 이야기해 봅니다.

2 장소와 일정 정하기
스키를 타기에 적절한 장소와 일정을 정합니다.

3 출발하기 전 확인하기
개인 용품, 교통수단, 장비 등을 사전에 확인하고 출발합니다.

생각 톤톤
스키 복장에 대해 이야기해 봅시다.

스키 계획

언제 할까요?

어디서 할까요?

누구와 할까요?

교통수단과 비용은 정했나요?

1 수업 안내

동기 유발

- 겨울철에 스키장에서 가족이나 친구와 함께 즐길 수 있는 스키에 대하여 이야기해 보도록 한다.

수업의 흐름

① 스키 조사하기
② 장소와 일정 정하기
③ 출발하기 전 확인하기
④ 장비 점검하기
⑤ 장비 착용하기
⑥ 준비 운동

2 본문 탐구

활동 1 스키 조사하기

1. 스키란 무엇인가?

합판이나 금속, 강화 플라스틱 등으로 만들어진 길고 평평한 플레이트에 신발을 붙여 신은 다음에 눈 위에서 스피드를 즐기는 대표적인 겨울철 여가 활동이다.

2. 스키의 가치와 의의는 무엇인가?

- 겨울철 자연 친화적 활동으로, 신체적 · 정신적으로 건강하게 한다.
- 근력 · 조정력 · 평형성 · 유연성 등을 향상시킨다.
- 자연에 대한 도전과 극복을 통해 성취감을 높인다.
- 자연에서의 활동을 통해 자연에 대한 지식과 이해

169

학습 도움 자료

학습 준비물

- 스키 활동 계획서, 스키 관련 도서 및 자료, ppt 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 자연형 여가 활동으로서 스키의 특성을 이해하기 위해 다양한 자료를 찾아보도록 한다.
- 개인 혹은 모둠별 스키 활동의 특성에 맞는 계획을 세울 수 있도록 탐구 학습과 협동 학습을 유도한다.
- 학생들의 자기 주도적이고 창의적인 학습을 유도하되, 안전한 활동을 위한 계획에도 주의를 잊지 않도록 한다.

창의·인성 Tip

- 획일화된 단일 계획서보다는 개인 혹은 모둠별 특성을 살린 다양한 스키 활동 계획서를 작성하도록 지도한다.
- 모둠별 활동을 할 때 소외되거나 방관하는 학생이 생기지 않도록 지도하며, 학생들이 친구의 의견을 존중하는 태도를 갖도록 한다. 또한, 맡은 바 역할에 최선을 다하도록 지도한다.
- **생각 튼튼 지도**: '출발 전 확인하기' 내용을 참조하여 보온과 햇빛 자외선 차단을 위한 스키장 복장과 개인 준비물은 무엇이 있는지 지도한다.

는 물론 자연 사랑의 마음을 길러 준다.

활동 2 장소와 일정 정하기

1. 스키 장소로는 어디가 좋을까?

- 가족이나 친구의 일정을 고려하여 정한다.
- 스키장의 위치, 자신의 스키 수준에 맞는 슬로프 등을 조사하여 정한다.

2. 스키 타기는 언제 가면 좋을까?

- 참가자들의 일정과 건강 상태를 고려해야 한다.
- 날씨와 기온 같은 계절적인 요건을 고려해야 한다.
- 폭설과 같은 기상 특보가 있는 시기는 피한다.
- 우리나라의 경우에는 겨울철에 주로 이용하기 때문에 겨울 방학을 이용한다.
- 겨울철에는 학기 중 현장 체험 학습, 재량 활동 등을 이용한다.

활동 3 출발하기 전 확인하기

1. 무엇을 준비해야 할까

① 전체 준비물 준비: 음식물, 상비약 등

② 개인 준비물 준비: 스키복, 여분의 옷과 양말, 방수 · 방한 장갑, 세면도구, 선크림, 고글(선글라스), 개인 의약품, 개인 스키 장비 등

2. 출발하기 전 확인해야 할 것은 무엇일까?

- 이동 방법으로 목적지까지 갈 교통수단, 소요 시간, 경비 및 비상 연락망 등을 확인한다.
- 참가자 전체 인원의 건강 상태를 확인한다.

활동 4 장비 점검하기

- 목적지에 도착하면 짐을 풀고 스키에 적절한 복장이나 용품을 착용해야 한다.
- 개인 스키 장비가 없는 경우에는 지도자의 지시에 따라 대여한다.

1. 스키에 필요한 개인 용품은 무엇일까?

① 스키복: 스키 타기에 적절한 방한복으로, 넘어졌을 때 충격을 흡수하며, 눈에 잘 띄는 색상이 좋다.

② 장갑: 스키를 타면 자주 넘어지기 때문에 특히 방수 기능이 뛰어난 것이 좋다.

③ 기타: 헬멧, 자외선으로부터 보호해 줄 선글라스나 고글, 선크림 등

2. 스키 장비 점검하기

① 플레이트: 스키 종류에 따라 조금씩 차이가 있으며, 크로스컨트리용, 스키 점프용, 알파인 스키용으로 구분된다. 플레이트의 길이는 자신의 키를 고려해서 선택해야 한다.

② 바인딩: 스키 부츠를 플레이트에 결합시키는 역할을 하는 것으로, 넘어졌을 때는 신속히 풀어져 발목이나 무릎, 허리 등의 부상을 막아 주는 기능을 한다. 자신의 체중과 실력에 맞게 바인딩의 강도를 조절해야 한다.

③ 스키 부츠: 부츠 형태로 발목이 옆으로 움직이지 않도록 고정해 준다. 발목을 보호하는 역할과 체중 이동, 방향 조절을 도와주는 기능을 한다. 특히, 스키 부츠를 대여하는 경우에는 대여한 다음에 바로 착용하여 스키 부츠 내부가 젖어 있거나 불편한 점은 없는지 확인해야 한다.

④ 폴: 스키를 타면서 추진력을 얻고 몸의 균형을 유지하며 방향을 바꿀 때 이용한다. 폴을 이용하여 정지하면 폴이 부러져 위험할 수 있으므로 주의한다.

활동 5 장비 착용하기

1. 스키를 어떻게 신고 벗을까?

① 신기: 스키 부츠를 바인딩을 이용하여 플레이트에 결합하는 것으로, 먼저 부츠 앞을 밀어 넣은 후 뒤꿈치를 눌러서 고정한다. 이때 스키 부츠 바닥의 눈을 제거한 다음에 신는다.

② 벗기: 신기의 역순으로 폴이나 손, 다른 쪽 발로 뒷 바인딩을 눌러서 뒤꿈치를 먼저 분리한다.

2. 폴은 어떻게 잡는 것이 좋은가?

손을 끈 아래쪽에서 집어넣고 끈과 손잡이를 함께 잡는다. 폴을 잘못 잡으면 불편할 뿐만 아니라, 폴을 놓쳤을 때 자신이나 다른 사람에게 부상의 위험을 줄 수 있으므로 반드시 올바른 방법을 익혀야 한다.

활동 6 준비 운동

- 스키를 신은 상태에서 팔과 다리, 허리, 목 등 몸 전체를 크게 움직이며 준비 운동을 한다.
- 추운 날씨에는 준비 운동을 충분히 해야 부상의 위험을 방지할 수 있다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

스키를 계획할 때 배운 점에 대해 이야기해 봅시다.

- 가족이나 친구들과 경험했던 스키 활동, 직접 경험하지는 못했지만 책이나 방송을 통해 간접적으로 알게 된 스키 활동에 대해 다른 사람들과 이야기해 봄으로써 스키 활동을 계획하면서 배운 점을 확인하도록 지도한다.

예시

· 스키를 배우거나 타기에 적절한 장소를 고르는 것이 가장 중요하다고 생각해요. 왜냐하면 나는 스키를 타 본 적이 없어서 사람이 너무 많으면 부딪쳐서 힘들 것 같거든요.

· 스키를 타기 위한 비용도 생각해 보아야 해요. 이동 거리와 시간, 대여 비용이 적지 않기 때문에 비용을 아낄 수 있는 방법을 알아보아야 할 것 같아요.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 스키의 의미와 가치를 이해할 수 있는가? 2. 스키 활동 계획을 세울 수 있는가? 3. 스키의 안전 수칙을 이해할 수 있는가? 4. 스키를 통해 자연 사랑의 가치를 이해할 수 있는가?	자기 평가 동료 평가

차시 예고

- 자연에서 스키를 즐겨 본다.

자료실

스키란 무엇인가?

드넓은 설원에서 즐기는 스키

1 스키의 특성

스키는 드넓은 설원에서 대자연과 호흡하며 속도감을 만끽할 수 있는 대중화된 동계 스포츠의 꽃이라고 할 수 있다. 스키는 산악 지형이나 경사면, 눈의 상태에 따라 다양한 동작이 필요하므로 전신 근육의 협응성과 균형성, 유연성 등이 요구된다.

동계 기간은 추운 기후로 인해 신체의 움직임이 적어지기 마련인데, 이때 스키는 신체 건강에 유익하다. 특히, 남녀노소를 불문하고 기초 기능만 익히면 쉽고 즐겁게 즐길 수 있다.

2 스키의 효과

① **신체적 효과:** 변화가 많은 지형에서 눈의 상태에 따라 효과적인 동작을 활용함으로써 전신의 근력과 중추 신경계의 발달을 촉진시켜 조정력과 균형성, 협응성, 판단력 등을 향상시킨다.

② **정신적 효과:** 대자연을 중심으로 하는 운동이므로 자연에 대한 이해가 깊어지고 자연에 동화됨으로써 만족감을 얻을 수 있다. 또, 속도를 극복하고 스릴을 만끽할 수 있으며, 도전과 극복을 통해 성취감이라는 정서적 안정을 느낄 수 있다.

③ **사회적 효과:** 단조로운 일상생활에서 벗어나 대자연에서 많은 사람들과 함께 즐기는 가운데 책임감, 배려심 등의 바람직한 사회성을 익힐 수 있다.

3 스키의 역사

스키는 기원전 300년경부터 시작된 것으로 보고 있는데, 그 발생지는 러시아 동시베리아 남부에 있는 바이칼 호 지역으로 알려져 있다. 이후 노르웨이가 1721년 군대에 스키 제조 공장을 설립하고 발 뒤꿈치를 묶을 수 있는 가죽 끈을 대량 생산하면서 군대와 왕실을 통해 발전했다.

우리나라의 경우 함경도 명천에서 발견된 석기시대 유물 중에 눈길 위를 지나는 용도의 썰매가 있는데, 이 유물로 볼 때 우리나라에서 스키가 시작된 것은 대략 2000~3000년 전으로 추정된다. 유럽 못지않은 역사를 가지고 있는 셈이다.

4 스키 경기의 종류

① 노르딕 스키

'설원의 마라톤'이라 불리는 크로스컨트리와 급경사면을 타고 내려오다가 순간적으로 도약해 비행하는 스키 점프, 이 두 가지를 합친 노르딕 복합으로 구분된다. 스키 점프는 위험성이 높아 남자만 참가하는 경기이고, 노르딕 복합은 크로스컨트리와 스키 점프를 혼합한 것으로 15km 이상을 달리며 3번에 걸쳐 점프를 한다.

② 알파인 스키

알프스 산악 지방에서 발전한 스키의 한 종류로, 가파른 경사면을 빠른 속도로 활주하는 활강 종목과 게이트라고 하는 기문을 지그재그로 통과하며 내려오는 회전 종목으로 나뉜다. 회전 종목에는 대회전과 수퍼 대회전이 있다.

③ 프리 스타일 스키

미국 젊은이들을 중심으로 시작한 기존의 노르딕 스키나 알파인 스키에서 맛볼 수 없는 경기로, 위험을 무릅쓰고 난이도가 높은 여러 가지 묘기를 선보이는 익스트림 게임 형태로 발전하였다. 모굴 스키, 에어리얼 스키, 발레 스키, 스키 크로스, 하프파이프 등이 있다.

출처: 어재석, "파워 스키 교본", 삼호미디어, 2005.

학습 안내 자료

7/8 차시

1. 학습 목표

- 스키 활동 계획에 따라 잘 즐기기 위한 방법과 절차를 이해하고 안전하게 즐길 수 있다.

2. 교수·학습 방법

- 계획된 스키 활동에 필요한 방법과 절차를 숙지하고 실천할 수 있도록 지도한다.
- 가족이나 친구들과 스키 활동을 실천하면서 바람직한 행동을 이해하고 실천하도록 지도한다.
- 스키 활동 후 학생 자신이 경험한 활동을 주제 중심으로 발표함으로써 학습의 흥미와 참여도를 높여 준다.

3. 지도상의 유의점

- 스키의 과학적 원리에 대한 설명을 통해 기능을 이해하도록 지도한다.
- 스키를 즐기기 위해 장비의 특성에 맞는 올바른 사용법을 익히도록 지도한다.
- 스키 활동에 필요한 안전 수칙을 반드시 숙지하도록 지도한다.
- 스키 활동을 통해 자연 사랑의 가치를 배우고 기르도록 지도한다.

자연에서 스키를 즐겨 봅시다.

눈 덮인 다양한 지형의 경사면에서 스키를 즐겨 봅시다. 스키는 자신의 수준에 맞는 경사면에서 다른 사람에게 피해를 주지 않고 즐기는 것이 중요합니다.

생각톤톤

스키의 모양을 보고 스키가 눈밭에서 왜 잘 나가는지 이유를 생각해 봅시다.

스키 들고 이동하기

스키와 폴을 가슴에 안고 이동합니다.

스키 신고 이동하기

폴을 찍으면서 스키를 미끄러지듯 내밀며 걷습니다.

넘어지기

손을 짚지 않고 엉덩이로 충격을 줄이며 옆으로 넘어집니다.

일어서기

손이나 폴을 몸 가까이 붙여 누르면서 일어납니다.

기본자세 익히기

스키의 뒷부분을 벌려 A자 모양을 만들고, 엉덩이를 뒤로 빼지 않습니다.

리프트 타기

- 리프트에 탈 때에는 고개를 돌려 앉을 위치를 확인하고 탑승합니다.
- 리프트에 탑승한 후에는 안전 바를 내리고 발걸이에 스키를 올려놓습니다.

170

1 수업 안내

동기 유발

- 자기가 직접 경험하거나 듣거나 보아서 알고 있는 스키에 대해 사례 중심으로 발표해 보도록 한다.
  예 가족 여행, 학교나 동호회 수련 활동 등

수업의 흐름

① 이동하기
② 기본 기능 익히기
③ 리프트 타고 내리기
④ 플루크보겐 즐기기
⑤ 스노보드 알아보기

2 본문 탐구

활동 1 이동하기

1. 스키를 들고 어떻게 이동하면 좋을까?

- 가까운 거리는 양팔로 플레이트와 폴을 받쳐 들고 이동하는 것이 편리하다.
- 먼 거리의 이동은 한 쪽 어깨에 플레이트를 메고 다른 손으로는 두 개의 폴을 모아서 쥐고 이동하는 것이 편리하다. 이때 폴을 흔들거나 몸을 좌우로 크게 돌리면 플레이트로 옆 사람을 칠 수 있으므로 각별히 주의한다.

2. 스키를 신고 이동할 수는 없을까?

- 폴을 찍으면서 스키가 미끄러지듯이 내밀며 걸어서

학습 도움 자료

학습 준비물

- 스키 활동 자료 사진, 동영상, ppt 자료 등을 준비하도록 한다.

티칭 Tip

- 학생들은 경험으로부터 많은 것을 배우게 되기 때문에 학생들이 직접 경험한 스키 활동에 대한 이야기를 활용한다.
- 직접 경험하지 못한 스키 활동은 다른 친구들이 경험한 이야기나 관련 사진 및 동영상 자료를 통해 간접적인 학습이 되도록 한다.

창의·인성 Tip

- 스키 활동을 할 때 자기 자신의 역할에 대하여 생각해 보도록 한다.
- 가족이나 친구들과 활동을 할 때 배려하는 마음과 다른 사람에게 피해나 위험을 주는 행위를 하지 않도록 지도한다.
- 스키 활동을 한 다음에는 주변을 깨끗이 정리하도록 지도한다.
- **생각 튼튼 지도**: 스키 장비의 특성을 설명할 때 과학적인 원리를 활용한다.
- **마음 튼튼 지도**: 리프트 탈 때의 주의 사항을 자세하게 알려 준다.

이동한다.

- 스키를 신고 이동하면 스키에 대한 감각을 빨리 익힐 수 있다.

활동 2 기본 기능 익히기

이 활동은 스키의 미끄러지는 느낌을 익혀 자신의 손발처럼 장비에 친숙해지는 것이 목적이다. 스키를 처음 배운다면 기본 기능을 잘 익혀야 안전하고 즐겁게 즐길 수 있다.

1. 스키를 신고 걷기 연습은 어떻게 할까?

① 평지에서 한 발에만 스키를 신고 걷는 법을 익힌다.
② 평지에서 두 발 모두 스키를 신고 걷는 법을 익힌다.
③ 평지에서 폴을 찍어 활주하기와 멈추기를 익힌다. 이때 멈추기는 스키의 뒤쪽을 넓혀 스키가 A자 형태가 되도록 한다.

2. 어떻게 넘어지는 것이 안전할까?

- 넘어지지 않고 스키를 탈 수는 없기 때문에 스키를 타기 전에 넘어지는 방법을 반드시 숙지해야 한다.
- 넘어질 때는 무리하게 버티지 말고 자연스럽게 엉덩이를 이용해서 옆으로 넘어지는 것이 안전하다.
- 손을 짚거나 폴을 사용하지 않아야 안전하다.
- 머리를 부딪치지 않도록 주의한다.

3. 어떻게 하면 잘 일어날 수 있는가?

① 넘어진 다음에는 먼저 스키를 경사면과 수직이 되도록 나란히 놓는다.
② 한 손에 폴을 모아 쥔다.

③ 경사면 위쪽의 손으로 엉덩이 옆을 집고 밀면서 일어난다.

4. 방향 전환하기는 어떻게 할까?

스키의 길이를 생각하며 서두르지 말고 천천히 차근차근 한 동작씩 해야 한다.

① 스키 앞 넓혀 돌기: 스키 앞쪽 부분을 한 발씩 순서대로 넓히면서 방향을 바꾼다.

② 스키 뒤 넓혀 돌기: 스키 뒤쪽 부분을 조금씩 넓혀 방향을 바꾼다.

5. 경사면 오르기는 어떻게 할까?

평지에서 익숙해지면 경사면에 도전하여 오르내리기를 반복한다. 계단 오르기와 V자 오르기가 있다.

① 계단 오르기

- 1단계: 아래쪽 스키의 에지를 세우고 위쪽 스키를 평행하게 경사면으로 이동시킨다.
- 2단계: 옮겨진 위쪽 스키의 에지를 세우고 아래쪽 스키를 이동시킨다.

② V자 오르기

경사면 방향으로 스키를 놓고 앞을 '벌린 가위' 형태로 만들면서 한 발 한 발 겹쳐 가면서 올라간다.

6. 플루크파렌이란 무엇일까?

- 플루크파렌이란 속도를 조절하면서 A자 형태로 뒤를 넓혀 활강하거나 정지하는 동작을 말한다.
- 정확한 몸의 동작을 숙지하고 스스로 속도를 조절하는 것이 중요하다.

정확한 활강 자세

- 팔을 허리 정도로 높이로 앞으로 든다.
- 경사면을 내려오기 때문에 시선은 정면에서 약 15~20도 정도로 하고, 고개를 숙이지 않는다.
- 팔은 앞으로 편 상태에서 폴의 끝은 약간 뒤쪽으로 향하게 한다.
- 상체에 힘을 빼고 허리는 약간 숙인다.
- 몸의 중심을 약간 앞쪽에 둔다.

활동 3 리프트 타고 내리기

1. 어떻게 하면 안전하게 리프트를 탈 수 있을까?

① 폴을 한 손에 모아 쥐고 순서에 따라 리프트 라인에 들어선다.

② 뒤쪽을 바라보면서 의자를 확인한다.

③ 안전 요원이 잡아 주는 의자에 앉는다.

④ 안전바를 내리고 스키를 발걸이 위에 올린다.

⑤ 의자를 흔들거나 장난치지 않는다.

2. 어떻게 하면 안전하게 리프트에서 내릴 수 있을까?

① 내릴 때가 거의 되면 미리 안전바를 올리고 내릴 준비를 한다.

② 스키가 내리는 지점에 다다르면 의자에서 가볍게 일어난다.

③ 의자에서 일어나면 의자가 뒤에서 자연스럽게 밀어주므로 제자리에서 가만히 서서 대기한다.

④ 안전한 지점으로 이동하여 선다.

⑤ 내릴 때 폴을 찍으면 안된다.

스키 예절

- 리프트 탑승 시 질서를 지켜 차례로 탄다.
- 리프트를 타기 위해 줄을 서서 기다리는 동안 다른 사람의 스키를 밟지 않는다.
- 리프트를 타고 있을 때 휴지를 버리거나 침을 뱉지 않는다.
- 슬로프 위에서 정지하거나 휴식을 취할 때는 가장자리로 이동한다.
- 스키를 운반할 때 다른 사람과 부딪히지 않도록 주의한다.
- 곤경에 처한 사람을 보면 도움을 주거나 안전 요원에게 도움을 청해야 한다.

활동 4 플루크보겐 즐기기

1. 플루크보겐이란 무엇일까?

정확한 활강 자세로 스키를 A자 모양으로 만들어 스피드를 조절하고 방향을 전환하며 내려오는 기술을 말한다.

2. 어떻게 하면 플루크보겐을 배울 수 있을까?

- 오른쪽으로 방향을 전환하려면 왼쪽 스키에 체중을 두고 강하게 누른다.
- 방향 전환을 하고 난 다음에도 계속해서 A자 기본 자세를 유지한다.
- 왼쪽으로 방향을 전환하려면 오른쪽 스키에 체중을 두고 강하게 누른다.

스키의 과학적 원리

① **중력:** 스키는 높은 위치에서 낮은 위치로 활주하며 내려오는 이동 운동으로, 중력을 이용한 낙하 운동이다. 중력 때문에 스키는 슬로프에 가만히 서 있기만 하더라도 미끄러져 내려가려고 한다.

② **관성:** 모든 물체는 외부의 힘에 의해 그 운동 상태가 변화하지 않는 한 같은 방향과 같은 속도로 계속 운동하려는 관성이라는 성질을 갖는다. 스키를 탈 때 슬로프에서 한번 미끄러지면 계속 미끄러지는 것은 관성 때문이다.

관성은 질량에 비례하므로 물체가 무거우면 무거울수록 그 물체를 운동 또는 정지시키기 위해서 더 큰 힘이 필요하다.

③ **마찰력:** 두 물체 사이의 접촉면에 작용하는 힘을 마찰력이라고 한다. 스키의 경우는 플레이트 바닥과 눈이 접촉하면서 작용하는 힘이다. 스키 경기에서는 왁스를 사용하여 마찰력을 줄임으로써 속도를 증가시킨다.

④ **항력:** 이동하는 물체에 대해 운동의 반대 방향으로 저항하는 힘을 말한다. 스키를 탈 때 상체를 구부리거나 최대한 유선형의 자세를 유지하려고 하는 것은 항력을 줄여 속도를 유지하거나 증가시키려는 것이다.

⑤ **구심력과 원심력:** 회전이 일어나는 모든 스포츠 기술에서 발생한다. 스키의 경우에는 회전을 할 때 몸을 안쪽으로 기울임으로써 자신의 체중을 원심력에 대항하는 구심력을 이용하여 균형을 유지할 수 있다.

활동 5 스노보드 알아보기

- 스노보드는 넓은 판처럼 생긴 보드를 타고 눈 덮인 비탈을 미끄러지듯 내려오는 활동이다.
- 스키와 파도타기가 결합되어 시작되었으며, 프리스타일과 알파인으로 구분한다.
- 복장은 스키처럼 꼭 맞는 옷보다 헐렁한 옷을 입어야 무릎이나 엉덩이 보호대를 착용할 수 있다. 나머지 안전 장비는 스키와 다르지 않다.
- 스노보드는 두 발이 보드에 고정되어 있기 때문에 발의 자세를 잡는 것과 두 발을 이용해 눈 위를 헤쳐 가는 것이 중요하다.
- 기본 기술에는 발의 위치에 따라 달라지는 스탠스, 경사면을 미끄러져 내려오는 사이드 슬리핑, 경사면을 지그재그로 내려오는 트래버싱이 있다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

눈 위에서 스키를 즐긴 후 즐거웠던 점을 친구들과 이야기해 봅시다.

- 가족이나 친구들과 자신이 스키를 즐긴 다음에 느낀 점이나 즐거웠던 점을 서로 이야기해 봄으로써 자연 속에서 즐기는 활동의 의미와 가치를 이해하는 데 도움이 되도록 지도한다.

예시

· 처음엔 얼마나 겁이 났는지 몰라. 스키가 내 생각하고는 다르게 미끄러져 내려가는데, 정말 아찔했지만 재미있었어.

· 난 정말 신 나던데. 아주 어렸을 때 타보고 안 타 보아서 걱정했는데 생각보다 잘 탈 수 있더라고. 난 자신감이 생겼어.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 스키 활동에서 안전 수칙을 지킬 수 있는가? 2. 스키의 기본 기능을 알고 있는가? 3. 스키를 타면서 가족이나 친구가 어려움을 겪을 때 도움을 줄 수 있는가? 4. 스키 활동을 통해 자연 사랑을 실천할 수 있는가?	자기 평가 동료 평가

차시 예고

- 자연에서 즐긴 여가 활동을 되돌아본다.

학습 안내 자료

8/8 차시

실천

자연에서 즐긴 여가 활동을 되돌아봅시다.

자연 속에서 즐긴 여가 활동을 되돌아보고, 여가 활동을 더욱 잘하기 위한 방법에 대해 알아봅시다.

활동 1 자연형 여가 활동 되돌아보기

활동	언제	어디서	누구와

활동 2 자연형 여가 활동 사진 전시회

자연형 여가 활동을 즐기며 찍었던 사진을 가지고 사진 전시회를 열어 봅시다.

1. 학습 목표

- 자연형 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 자연형 여가 활동에서 즐거웠던 점과 즐겁지 못했던 점, 잘한 점과 잘못했던 점을 생각해 보고 써 보도록 지도한다.
- 개인 또는 모둠별로 자연형 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 자기 자신의 생각이나 행동을 되돌아볼 수 있는 학습의 기회가 되도록 지도한다.

1 수업 안내

동기 유발

- 가족이나 친구들과 자연 속에서 여가 활동을 즐겼던 경험을 떠올려 보며 즐겁거나 그렇지 못했던 일과 그 이유에 대하여 생각해 보고 발표해 보도록 한다.

수업의 흐름

① 자연형 여가 활동 되돌아보기와 문자 보내기
② 자연형 여가 활동 사진 콘테스트

2 본문 탐구

활동 1 자연형 여가 활동 되돌아보기

1. 자연형 여가 활동 경험 되돌아보기

- 지난겨울에 가족들과 스키를 탔다.
  - 즐거웠던 이유 예 눈 위에서 맘껏 넘어져도 전혀 아프지 않아 좋았다.
  - 즐겁지 못한 이유 예 나는 스키를 잘 못 타기 때문에 힘들어하고 있는데, 다른 사람들이 너무 무섭게 달려들어서 겁이 났다.

2. 잘한 점과 잘못한 점 되돌아보기

자연형 여가 활동을 하면서 자연 사랑과 자기 주변 사람들에 대한 배려, 계획서, 준비물 준비, 안전 교육 등에서 잘한 점과 잘못한 점을 생각해 보고, 반성 일지나 소감문을 쓴 후 발표하도록 지도한다.

학습 도움 자료

학습 준비물

- 반성 일지, 소감문, 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 활동을 할 때에는 소외되거나 방관하는 학생이 생기지 않도록 지도한다.
- 학생들이 친구의 의견을 존중하는 태도를 갖도록 지도한다.
- 다른 사람이나 모둠의 발표에 집중하도록 지도한다.

3. 가족이나 친구에게 문자 보내기

자연형 여가 활동을 마치고 함께했던 가족이나 친구에게 자기의 마음을 문자 메시지로 보내 본다.

예 최고예요. 아빠가 그렇게 스키를 잘 타시는 줄 몰랐어요.

활동 2 자연형 여가 활동 사진 전시회

자연형 여가 활동을 하며 추억으로 남겼던 사진을 가져와서 즐거웠던 시간을 떠올려 본다.

3 수업의 정리

정리해 보아요

자연형 여가 활동을 끝낸 뒤 느낀 점을 친구들과 함께 이야기해 봅시다.

- 자연형 여가 활동을 하면서 좋았던 점, 나빴던 점, 잘한 점, 잘못한 점 등을 되돌아보도록 지도한다.

평가 및 되돌아보기

평가 관점	평가 유형
1. 자연형 여가 활동을 끝낸 후 되돌아보기에 대한 평가를 할 수 있는가? 2. 자연형 여가 활동을 통해 자연 사랑의 가치를 느낄 수 있는가?	자기 평가

차시 예고

- 배운 내용을 확인해 본다.

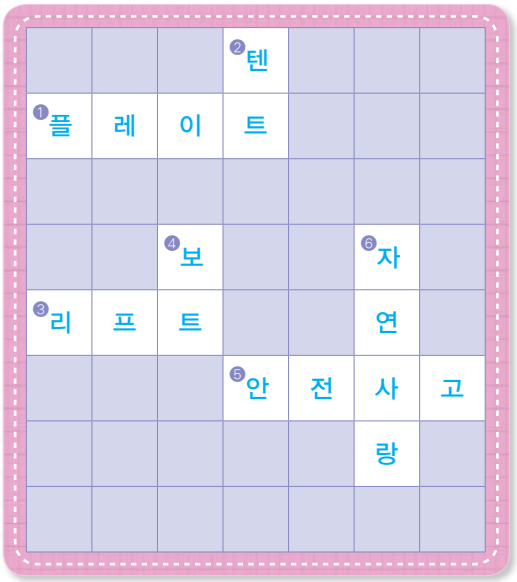
배운 내용을 확인해 보아요

1 정리해 보아요!

다음의 빈칸을 보기에서 찾아 넣어 봅시다.

보기

보트, 안전사고, 자연 사랑, 텐트, 리프트, 플레이트



가로열쇠

1 바인딩은 스키를 신을 때 부츠와 ○○○○를 결합시키는 역할을 합니다.
3 스키장 경사면을 올라갈 때 타는 기구
5 스키 장비를 철저히 점검해야 ○○○○를 예방할 수 있습니다.

세로열쇠

2 야영할 때 휴식을 취하거나 잠을 잘 수 있는 장비
4 래프팅을 즐길 때 노를 저어서 가는 작은 배
6 ○○○○이란 우리가 숨 쉬며 살고 있는 자연의 모든 것들을 아끼고 소중히 지키는 것을 의미합니다.

지도 Tip

자연형 여가 활동에 포함되는 각각의 활동에 대한 이해가 필요하다. 특성 · 장소 · 도구 · 방법을 활동별로 이해해야 한다.

2 실천했나요?

자연형 여가 활동에 대해서 스스로 자기 평가를 해 봅시다.

평가 내용	😀	🙂	☹
자연형 여가 활동의 유형에 따라 가치를 설명할 수 있습니다.	○		
자연형 여가 활동의 특성에 맞는 계획을 세울 수 있습니다.	○		
캠핑을 하면서 가족이나 친구를 돕고 배려할 수 있습니다.		○	
래프팅을 하면서 친구들과 잘 협동할 수 있습니다.	○		
스키를 탈 때 질서를 지켜 안전하게 즐길 수 있습니다.	○		

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.

친구 또는 가족들과 자연에서 쉽게 할 수 있는 놀이를 만들어 봅시다.

도구 없이 할 수 있는 놀이

예 무궁화 꽃이 피었습니다

숲에서 나무와 바위를 이용한 얼음땡 놀이, 잔디밭에서 술래잡기 놀이, 숲에서 나무와 바위를 이용한 숨바꼭질 놀이 등

도구를 이용한 놀이

예 돌 던져 맞히기, 나뭇가지를 이용한 자치기

작은 돌멩이로 공기놀이하기, 돌멩이를 강물에 던지는 물수제비 놀이, 가위바위보를 하여 아카시아 잎을 하나씩 떼어 내기, 나뭇가지를 이용한 수건돌리기 형식의 게임 등

4 활동 가치를 길렀나요?

자연에서 여가 활동을 즐겼던 경험을 이야기해 보고, 그곳에서 내가 실천했던 자연 사랑의 내용을 써 봅시다.

자연에서 즐겼던 여가 활동

예 지난 주말에 아빠와 함께 캠핑장에 갔다. 아빠와 함께 텐트도 치고, 물놀이도 하고, 고기도 구워 먹고 정말 즐거운 시간이었다. 도시에만 있다가 자연에서 캠핑을 즐기니 마음까지 편안해지는 느낌이 들었다.

자연 사랑의 실천

예 아빠와 함께 캠핑장 주변에 다른 캠핑객들이 버린 쓰레기를 치우고 왔다. 처음에는 '이걸 우리가 왜 치워야 하지?'라는 생각이 들었지만 다 치우고 보니 보람되고 기분이 좋았다.

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.

지도 Tip

학생들이 자연형 여가 활동을 즐겼던 경험을 잘 떠올릴 수 있도록 예시를 들어 설명한다. 사소한 자연 사랑의 행동들이 하나하나 모여서 깨끗한 자연환경을 만든다는 사실을 강조한다.

감상 자료

자연 속 모험 이야기

1. 스쿠버 다이빙(scuba diving)

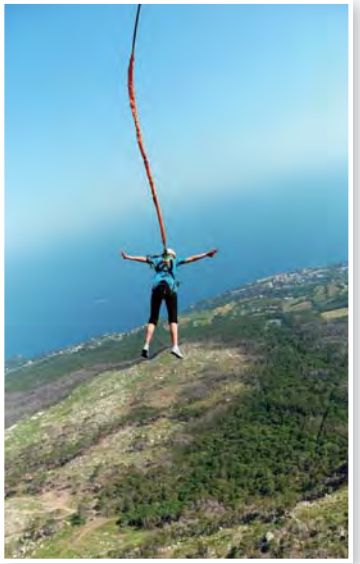
스쿠버 장비를 갖추고 한계 수심 약 30m의 깊이까지 잠수하여 즐기는 레저 스포츠이다. 기원전 900년경 아시리아 제국 군대가 군사적인 목적으로 동물의 방광 및 양가죽으로 만든 공기주머니를 이용하여 물속에서 몇 차례 급한 숨을 모면할 수 있는 방법을 고안해 냈다는 기록이 있다.

1943년 프랑스의 해군 장교 쿠스토가 프랑스의 마네 강에서 스쿠버 장비를 이용한 수중 탐사를 하였는데, 이것을 스쿠버 다이빙의 기원으로 꼽고 있다. 'scuba'는 영어로 'Self Contained Underwater Breathing Apparatus'의 머리글자를 딴 것이며, 독립식 수중 호흡 장비를 말한다. 즉, 스쿠버는 대기 중의 공기를 직접 공급받지 않고 물속에서 자력으로 호흡을 할 수 있는 기구를 뜻한다. 장비로서는 고압으로 압축된 공기를 저장한 공기통과 공기통의 공기를 체내로 흡입 및 배출하게 하고 수압에 의해 공기 양을 자동 조절해 주는 수중 호흡기가 있다. 그러나 현대에 와서는 공기통과 수중 호흡기, 부력 조절기, 공기 압력 게이지, 수심계, 나침반, 비상 호흡기 등을 기본 장비로 사용하는 형태를 스쿠버 다이빙이라 한다.

출처: 국민생활체육회, '스포츠백과', 2008.

2. 번지 점프(bungee jump)

번지 게임(bungee game)이라고도 하며, 'bungee'는 'bungy'로 쓰기도 한다. 1979년 영국 옥스퍼드 대학의 모험 스포츠 클럽 회원 4명이 미국 샌프란시스코의 금문교에서 뛰어내리면서부터 시작되었다. 이후 8년 뒤 뉴질랜드의 해킷이 프랑스의 110m 에펠 탑에서 점핑한 것이 세계 매스컴을 장식했고, 해킷이 이듬해 고향 퀸스타운에서 해킷-번지 클럽을 결성한 다음에 47m 높이의 카와라우 강 다리에서 50명에게 번지 점프를 지도하면서 인기 레저 스포츠로 발돋움했다.



번지 점프는 남태평양에 있는 섬나라 바누아투의 펜테코스트 섬 주민들이 매년 봄에 행하는 성인 축제에서 유래하였다. 나무탑 위에 올라간 다음 칡의 일종인 번지라는 열대 덩굴로 엮어 만든 긴 줄을 다리에 묶고 뛰어내려 남성의 담력을 과시하는 의식이었다. 번지 점프는 그 뒤 헬리콥터에서 440m 고공 낙하하는 등 신기록 갱신이 잇따랐으며, 최근엔 다인(多人) 점프, 자전거 타고 점프하기 등 고난도 묘기를 다투는 번지 점프 대회가 스포츠로 정착했다.

출처: 두산백과

3. 패러글라이딩(paragliding)

낙하산과 글라이더의 장점을 합하여 만들어 낸 항공 스포츠로, 별도의 동력 장치 없이 패러글라이더를 타고 활강하는 레저 스포츠이다.

패러글라이딩이란 패러슈트(낙하산)와 글라이딩의 합성어인데, 글자 그대로 낙하산의 안정성, 분해, 조립, 운반의 용이성 그리고 행글라이더의 활공성과 속도를 고루 갖춘 이상적인 날개 형태로 만들어졌다. 패러글라이딩은 패러슈팅과 행글라이딩의 비행 원리를 이용해 고안되었으며, 바람에 몸을 실어 활공과 체공을 자유자재로 조정할 수 있는 스릴 만점의 레저 스포츠이다.

1984년 프랑스의 등산가 부아뱅이 낙하산을 개조하여 처음 패러글라이더를 만들어 비행에 성공하였는데, 이것이 오늘날 전 세계적으로 폭발적인 인기를 얻고 있는 패러글라이더의 효시라 할 수 있다. 많은 사람들이 쉽고 간단하게 배워 비행을 즐기자 그 인구는 급속도로 증가하였다. 그 결과 각국 항공 협회 산하 행글라이딩 협회 내에 패러글라이딩 위원회를 구성하게 되었다. 국제 항공 연맹(F.A.I; Federation Aeronautique Internationale) 산하 국제 행글라이딩 위원회(C.I.V.L; Commission International de Vol Libre)에서도 그 조직 내에 패러글라이딩 분과를 구성하여 새로운 항공 스포츠로 성장하게 되었다.

출처: 국민생활체육회, '스포츠백과', 2008.

4. 암벽 등반(rock-climbing)

흔히 "바위를 탄다."라고 표현하는 암벽 등반은 발만으로 오를 수 있는 마운티니어링과는 구별되는 오름짓으로서, 손과 발을 함께 써서 오르는 등반을 말한다. 암벽 등반의 역사는 유럽 알프스에서 발원한 근대 등반과 함께 시작되어 발전해 왔다. 초기 암벽 등반 기술은 어디까지나 정상에 오르기 위한 수단에 불과했으나, 최근에는 어려운 루트의 등반 자체를 목적으로 하는 등산 형식으로 독자적인 영역을 확보하고 있다. 암벽 등반은 어렵기를 평가하는 기준을 표준화하기 위해 등급 제도가 만들어져 있다. 1926년 독일의 벨첸바흐가 로마 숫자를 써서 등급 체계를 만든 것이 그 효시이다.

암벽 등반은 편의성을 지닌 등반 용구에 의존하지 않고 자기의 힘과 기술만으로 오르는 자유 등반과 인공적으로 설치한 보조물을 적극적으로 활용하여 오르는 인공 등반이 있으며, 그 스타일도 시대에 따라 변화하고 있다. 자기 힘만으로 오르는 자유 등반은 인간 능력 한계에 대한 도전이며 등반 기술의 기본이지만, 난이도가 높은 루트에서는 어쩔 수 없는 한계에 부딪히기 때문에 인공 등반을 병행하지 않을 수 없다.

출처: 이용대, '등산 상식 사전', 해냄, 2010.

교수·학습 과정안 (예시)

대단원	5. 여가 활동	중단원	2. 자연형 여가 활동을 즐겨요		
학습 주제	자연에서 캠핑을 즐겨 봅시다.	교과서 쪽수	162~163	차시	3/9
학습 목표	캠핑 활동 계획에 따라 잘 즐기기 위한 방법과 절차를 이해하고 안전하게 즐길 수 있다.				
창의 · 인성 요소	배려, 협동				
지도 장소	교실, 야외	수업 모형	직접 교수 모형		
수업 개선 전략	학습 집단	학생 개인 혹은 모둠별로 주도적인 학습이 이루어지도록 학습 형태와 분위기를 조성한다. 이 과정에서 학생들은 자신은 물론 다른 사람의 의견과 안전을 충분히 배려하는 자세를 배우게 된다.			
	교수 · 학습 준비물	캠핑 자료, 캠핑 준비물			
	ICT 활용	• 동기 유발 자료: 자연환경 이야기, 캠핑 활동 사례 등 • 활동 보조 자료: 캠핑 관련 자료, 사진 등 • 차시 예고 자료: 래프팅 계획 및 준비를 위한 사진, 도구			

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
준비	동기 유발	○ 자신이 알고 있거나 경험한 캠핑 활동 사례 소개하기 • 자신이 듣거나 보아서 알고 있는 캠핑에 대해 이야기하기 • 자신이 경험한 캠핑 사례 소개하기 – 가족과 함께한 캠핑 이야기 – 학교나 동호회 등의 캠핑 활동 이야기	4	• 자연과 함께하는 캠핑은 기능을 아는 것도 중요하지만, 자연을 올바르게 이해할 수 있는 마음가짐이 중요하다. • 자연을 아끼고 소중히 여기며 자연과 공존하는 자세를 열린 마음으로 이해할 수 있도록 지도한다. • 다양한 캠핑 사례
	학습 문제 확인	'캠핑 활동 계획에 따라 잘 즐기기 위한 방법과 절차를 이해하고 안전하게 즐길 수 있다.'	1	
	학습 활동 안내	○ 활동 안내하기 • 활동 1. 텐트 치기 활동 • 활동 2. 놀이와 학습 활동 • 활동 3. 식사 준비하기 활동 • 활동 4. 뒷정리하기 활동	1	
	캠핑 활동 실제	활동 1. 텐트 치기 활동 ○ 텐트 치기 좋은 장소에 대해 생각하고 알아보기 • 주변의 위험으로부터 안전하고 편히 쉴 수 있는 곳 • 경사진 곳, 언덕 아래, 큰 고목, 고압선 아래 등은 피한다. • 풍향을 고려해서 화장실, 오물 등의 악취가 풍기는 곳 등은 피한다.	8	• 텐트 칠 곳을 고르는 것은 캠핑의 가장 중요한 일이다. 캠핑의 모든 활동은 텐트를 중심으로 이루어지기 때문이다.

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
탐색 및 활동	캠핑 활동 실제	○ 텐트 치는 방법 배우기 • 텐트의 종류에 따라 다를 수 있으므로 사용 설명서나 숙련자의 도움을 받아 방법을 익혀야 한다. • 텐트 치는 순서 ① 평평한 지면에 습기를 막기 위해 나뭇잎이나 비닐을 깐다. ② 텐트를 펴고 지주대를 끼워 뼈대를 만든 다음 텐트와 뼈대를 결합한다. ③ 텐트 입구가 바람의 반대 방향으로 오도록 놓고 팩으로 네 귀퉁이를 45도 각도로 박는다. ④ 텐트 덮개를 덮고 덮개를 텐트보다 넓게 잡아당겨서 고정한다. ⑤ 텐트 덮개 아래 10~15cm 깊이의 배수로를 판다. ⑥ 텐트를 고정한 줄들이 잘 보이도록 표시한다.		• 텐트를 치는 것 역시 매우 중요하다. 안전성과 견고함이 확보되어야 한다. • 모둠원들이 합심해서 빠르고 정확하게 텐트를 쳐야 한다. • 의견이 엇갈릴 경우에는 지도자나 교사에게 도움을 청해 도움을 받을 수도 있다.
		활동 2. 놀이와 학습 활동 즐기기 자연에서는 모든 것이 놀이가 되고 학습이 된다. ○ 자연 속에서 놀기 • 자유 토론: 평소 가족이나 친구들과 하지 못한 이야기 나누기를 통해 서로를 이해하는 시간을 갖자. • 오리엔티어링: 팀원들과 협동해서 길이나 목적지 찾기 시간을 즐기자. • 레크리에이션: 오락이 빠질 순 없다. 자기 자신의 숨은 재능을 맘껏 뽐낼 수 있는 시간으로 활용하자. • 캠프파이어: 캠핑의 꽃이자 최고의 낭만을 즐기는 시간이다. 단, 정해진 장소에서 허락을 받고 실시한 후, 특히 뒷마무리를 잘해야 한다. ○ 자연에서 학습하기 • 주제 토론: 자유 토론이 일상적인 이야기 주제라면 주제 토론은 좀 더 자연 학습과 관련된 주제로 나누어 보자. • 지역 탐방: 캠핑장 주변의 역사적 명소와 문화재를 방문하여 식견을 넓히는 의미 있는 시간을 갖자. • 생태 학습: 주변의 자연환경과 함께하는 동식물을 관찰하고 조사하는 시간을 갖자.	8	• 자연은 좋은 놀이터이자 학습의 공간이다. 즐겁게 노는 것과 함께 학습의 기회를 갖도록 지도해야 한다. • 자연과 함께할 수 있는 놀이 활동과 학습 활동을 찾아보고 구안해 보자.
		활동 3. 식사 준비하기 활동 ○ 식단 짜기 계획 • 식단 체크 리스트 작성하여 계획 세우기 • 잘하거나 조리가 간편한 음식, 기본 재료 미리 손질하기, 취사 시간이 짧은 요리, 가격이 비싸지 않은 요리, 신선한 재료, 영양소 골고루 갖춘 음식 등	8	

교수·학습 과정안 (예시)

학습 과정	학습 내용	교수 · 학습 활동	시간 (분)	자료 및 유의 사항
정리	학습 내용 정리	○ 식단 • 평범한 요리도 자연에서 먹으면 특별하다는 점을 아는 것이 중요하다. • 가족이나 친구들과 함께 만들어 먹으면 더 맛있다. • 아침은 밥이나 빵, 시리얼, 달걀 등 • 점심은 조리를 하지 않아도 되는 샌드위치, 과일, 샐러드, 치즈 등 • 저녁은 탄수화물이 풍부한 쌀, 감자 등과 단백질을 보충할 수 있는 육류와 콩 등 ○ 요리하기 • 지정된 장소에서 허가된 도구를 이용하여 불을 피운다. • 버너나 스토브가 편리하다. • 어른이나 교사의 도움을 받아 안전하게 요리를 한다.		• 캠핑에서 음식은 빠질 수 없는 즐거움이다. 즐겁게 음식을 준비하고 함께 나누어 먹는 즐거움을 만끽해 보자. • 각자 식사를 준비할 때 무엇을 할 수 있을까를 생각해 보자.
		활동 4. 뒷정리하기 활동 ○ 뒷정리하기 • 모든 쓰레기는 수거해서 쓰레기장에 버리거나 가져오기 • 함부로 태우거나 묻지 않기 • 세면장, 화장실 등 공용 시설 깨끗이 쓰고 정리하기 등 ○ 각자 해야 할 일 • 텐트 철거하고 짐 꾸리기 • 개인 용품이나 장비 확인하고 짐 꾸리기 • 주변의 쓰레기 줍고 마무리하기 등	7	• 뒷정리하기는 처음에 도착했을 때와 같은 상태로 되돌려 놓는다는 생각으로 깨끗이 정리한다.
		○ 정리 및 평가하기 • 자연에서 캠핑을 즐긴 후의 느낌을 친구들과 이야기해 보기 • 자기 평가해 보기 – 텐트 치기 – 놀이와 학습 활동 즐기기 – 식사 준비하기 – 뒷정리하기	2	
		○ 차시 예고하기 • 래프팅을 계획하고 준비해 보기	1	

① 교사 평가지

주제	자연에서 캠핑을 즐겨 봅시다.	수업일	20 년 월 일 교시
평가 내용	• 캠핑 방법과 절차를 이해하고 설명하는 능력이 있는가? • 캠핑을 안전하고 즐겁게 실천하는 능력이 있는가? • 캠핑을 통해 자연 사랑의 마음을 기르고자 하는 태도가 어떠한가?		◎: 3점, ○: 2점 , △: 1점

영역 / 이름		캠핑 방법과 절차의 이해	캠핑 안전과 실천	자연 사랑에 대한 실천 태도	종합 접수
1					
2					
3					
4					

② 학생 평가지

20 년 월 일 6 학년 반 번 이름			
자기 평가 (해당되는 곳에 ○표 하세요)			
• 캠핑 방법과 절차를 이해하고 설명하는 능력이 있는가?	3점	2점	1점
• 캠핑을 안전하고 즐겁게 실천하는 능력이 있는가?	3점	2점	1점
• 캠핑을 통해 자연 사랑의 마음을 기르고자 하는 태도가 있는가?	3점	2점	1점

동료 평가 (잘함: ◎, 보통: ○, 노력 요함: △)			
이름	캠핑 방법과 절차의 이해	캠핑 안전과 실천	자연 사랑의 실천 태도

오늘 수업한 소감

자료 출처

참고 문헌

- 교육인적자원부, "초등학교 4학년 체육 지도서", 지학사, 2007.
- 국기원, "태권도교본", 오성출판사, 2005.
- 국민생활체육회, "스포츠백과", 2008
- 김관진 · 이광수, "야외 교육론", 대경북스, 2011.
- 김광언, "민속놀이", 대원사, 1989.
- 김동건 · 조민행, "여가 레크리에이션 교육론", 충남대학교 출판부, 2002.
- 김혜은 · 송혜순, "무용 창작과 표현의 기초적 이해", 형설출판사, 2006.
- 류태호 · 손천택 · 안양옥 · 이기천 · 이재용 · 조순묵 역, "게임 수업의 새로운 접근 실전편", 대한 미디어, 2007.
- 미국보건부(USDHHS), '2008 Physical activity guidelines for Americans', Washington DC: Author, 2008.
- 미국스포츠체육교육협회(NASPE), "Moving into the future: National standards for physical education(2nd ed.)", Reston, VA, 2004.
- 배수을, "창작 무용과 민속 무용의 이론과 실제", 한국 학술 정보(주), 2011.
- 신영길, "체조", 형설출판사, 2004.
- 심상신, "야외 교육 및 야외 활동", 대경북스, 2005.
- 심우성, "우리나라 민속놀이", 동문선, 1996.
- 안영수 · 이수진, "오케이 가족 캠프", 위즈덤스타일, 2012.
- 안전 대피 및 행동요령 -보라매 안전체험관
- 어재석, "파워 스키 교본", 삼호미디어, 2005.
- 유정애 · 이충원 · 신기철 · 김선희 · 최희진 · 김윤희 · 김원정 · 조남용 · 김종환 · 문도순 공역, "체육수업모형(개정판)", 서울: 대한미디어, 2007.
- 이경명, "태권도", 도서출판 대원사, 2006.
- 이만기, "씨름", 도서출판 대원사, 2002.
- 이상호, "전래놀이 101가지", 사계절, 1999.
- 이영숙, "창작 무용 학습 지도", 금광미디어, 2008.
- 이용대, "등산 상식 사전", 해냄, 2010.
- 이원택, "일상의 쉼표, 캠핑을 시작하다", 우듬지, 2012.
- 이재용 · 송빛나 역, "신체 활동 가르치기", 대한미디어, 2011.
- 조영권, "해양 스포츠", 대경북스, 2011.
- 최의창, '체육 교사 교육에서의 인성 교육 탐색: 현황, 동향, 과제", 한국스포츠교육학회지, 14(4)1, 1-23, 2007.
- 최의창, "체육교육탐구(2판)", 서울: 태근문화사, 2003.
- 하철수 외 4명 공저, "건강한 삶을 위한 트레이닝 방법", 도서출반 형성, 2006.
- 한윤수, "쉽게 즐기는 일반체조", 정림사, 2004.
- Campbell E, "The ethical teacher. Philadelphia", PA: Open University Press, 2003.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC), "The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance", GA: U.S. Department of Health and Human Services, 2010. Champaign, IL: Human Kinetics. "초등 체육 가르치기", 이재용 · 정진홍 (역), 서울: 대한미디어, 2007.
- Fodero J & Furblur E, "Creating gymnastic pyramid and balances", Champaign, IL: Human Kinetics, 1989.
- Gilbert A G, "Brain-compatible dance education 1st edition", AAHPERD, 2006.
- Gilbert A G, "BrainDance DVD", Anne Green Gilbert (Director), 2003.
- Graham G, "Teaching children physical education. Champaign", IL: Human Kinetics. 이재용 외 (역)(2005). 서울: 대한미디어, 2001.
- Hellison D, "Teaching Responsibility Through Physical Activity(2nd ed.)", 2003.
- Kounin J, "Discipline and group management in classrooms", New York: Holt, Rinehart and Winston, 1970.
- Le Masurier G & Corbin C, 'Top 10 reasons for quality physical education', Journal of Physical Education, Recreation, & Dance, 2006.
- 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.
- Metzler M, "Instructional models for physical education(3rd ed.)", Holcomb Hathaway Publishers, 2011.
- NASPE, 'Moving into the future: National standards for physical education', Reston, VA: Author, 2004.
- Pangrazi R & Beighle A, "Dynamic physical education for elementary school children 17th edition", Benjamin Cummings, 2014.
- Ratey J, "Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain", 2009. "운동화 신은 뇌", 이상헌, 북섬, 2009.
- Rink J, "Teaching physical education for learning",The McGraw-Hill Higher Education, 2010.
- Rovegno I & Bandhauer D, "Elementary physical education",Jones and Bartlett Publishers, Inc, 2012.
- Sallis J & McKenzie T, 'Physical education's role in public health', Research Quarterly for Exercise & Sport, 62(2), 124-137, 1991.
- Siedentop D, 'Junior sport and the evolution of sport cultures', Journal of Teaching in Physical Education, 21(4): 392-401, 2002.
- Siedentop D, "Sport education: Quality PE through positive sport experience", Champaign, IL: Human Kinetics, 1994
- Tjeerdsma, 'How to motivate students without standing on your head', Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 66(5), 36-39, 1995.

집필진의 직접 집필인 경우 출처를 밝히지 않았음.

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
- 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
- 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
- 한국건강증진재단: www.hp.go.kr
- 한국뉴스포츠협회: www.newsports.or.kr

인용 자료

143 이태신, "체육학대사전", 민중서관, 2000.
189 이태신, "체육학대사전", 민중서관, 2011.

사진 출처

85 역도: 연합뉴스
85 포환: 셔터스톡
87 중심 잡기 운동 기구: 셔터스톡
88 포고 스틱: 셔터스톡
89 스카이 요가, 보수 볼, 슬랙 라인: 셔터스톡
92 플레이 스쿠프: americanfitness.net
92 라크로스: 셔터스톡
109 담배 거절: 셔터스톡
133 체르노빌 원자력 발전소: 셔터스톡
135 공익 광고 포스터들: www.nosmokeguide.or.kr
136 서울 올림픽 경기 대회 주 경기장, 88올림픽기와 호돌이, 축구 대표팀 선수: 연합뉴스
136 대구 세계 육상 선수권 대회: www.sportnest.kr/1086
137 지진: 연합뉴스
137 지진 해일: blog.naver.com/floodx?Redirect=Log&logNo=10148326290
137 토네이도, 태풍: 연합뉴스
161 풋티: footee.myshopify.com
193 부흐: blog.daum.net
193 삼보: 연합뉴스
201 2011 월드 씨름 챔피언십: 연합뉴스
205 이만기: 연합뉴스
225 배구 경기: 연합뉴스
265 인디아카 경기: www.derteltow.de
265 프리테니스 경기: freetennis.or.kr
265 프리테니스 라켓: dytechtool.com
289 패드민턴: www.gpl.or.kr/board.php?board=kkkfreepe&command=body&no=40;
293 배드민턴 1, 2: 셔터스톡
317 점프: navercast.naver.com/contents.nhn?rid=143&contents_id=7376&leafId=514
317 퍼스트 포지션: movie.naver.com
317 캣츠: 연합뉴스
318 최승희: www.pressian.com
321 공연 모습: blog.naver.com/sac_art?Redirect=Log&logNo=60139294852
321 머스 커닝햄: blog.naver.com/PostView.nhn?blogId=sac_art&logNo=60071225277
325 마리우스 쁘띠빠: news.mk.co.kr/newsRead.php?year=2010&no=208513
325 백조의 호수: 연합뉴스
325 차이콥스키: 연합뉴스
367 장애물 극복: 연합뉴스
371 캠핑카 1, 2: 셔터스톡
383 돔형 텐트: 셔터스톡
383 몽골형 텐트: 셔터스톡
383 자연 속 캠핑: 연합뉴스
383 캐빈형 텐트: 셔터스톡
387 바이크 캠핑: 셔터스톡
391 래프팅: 셔터스톡
395 카누형 노: 셔터스톡
395 카약용 노: 셔터스톡
395 탐험 래프트: 셔터스톡
399 스키: 셔터스톡
408 번지 점프: 셔터스톡
408 스쿠버 다이빙: 셔터스톡
409 암벽 등반: 셔터스톡
409 페러글라이딩: 셔터스톡

※ 출처 표시를 안한 사진 및 삽화 등은 저작자 및 발행사에서 저작권을 가지고 있는 경우임.

사진 촬영에 도움을 주신 분들

서울 공덕초등학교(김다연)
서울 잠신초등학교(김나연)
서울 온수초등학교(권지수, 손정원, 박현우, 오정현, 김지아)
대구 강북초등학교(김수진, 마정아, 홍준수, 이재용)
광명 안현초등학교(정성빈)
인천 정각초등학교(박지호)

건강 활동

서울 온수초등학교(김소연, 김소연, 조성우, 박예찬)

도전활동

대구 매천초등학교(임재민, 노민수, 박민우)
대구 복현초등학교(김성민, 강태원, 김설빈, 서진우, 박서빈, 손나원)
음성 대소초등학교(한상욱, 김희강, 한수린, 김보현, 임선혁, 김자영)
대구 칠곡 꿈나무체육관(마정아, 남준호, 조소영, 홍준수, 이재용, 김수진, 김민서, 박소현, 김효림, 박수민, 박기현, 신가은, 김경석)

표현 활동

대구 강북초등학교(마정아, 남준호, 조소영, 홍준수, 이재용, 김수진, 김민서, 박소현, 김효림, 박수민, 박기현, 하민재, 김하은, 김희선)
인천 가석초등학교(고예림, 박현진, 박하얀, 구준회, 신우철, 정민영, 남승주, 백선엽, 유나경, 김예원, 추예린)

여가 활동

수원 송원초등학교(이다영, 이태훈)
연천 백학초등학교(최은서, 조현국, 심세윤, 박찬란, 최진욱, 정형기)
인천 신월초등학교(설주영, 송현근, 김솔기, 성예지, 장용준, 정혜진, 최승민, 하영재, 천유림)

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 6 지도서

교육부의 위탁을 받아 **한국교육과정평가원**이 검정 심사를 하였음.

2015. . . 초판 발행 **정가** **원**

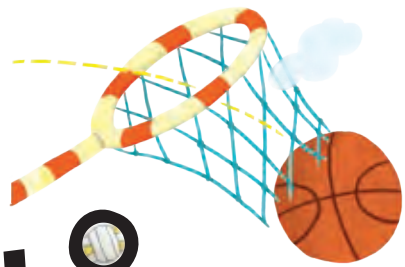
지은이 **이재용 외 12인**
발행인 **(주) 금성출판사** 서울시 마포구 만리재 옛길 23
인쇄인 **삼화인쇄주식회사** 서울시 구로구 디지털로 27길 33

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 6

지도서