

교구를 활용한 체육수업

초등 체육활동의 영역

- 건강활동
- 도전활동
- 경쟁활동
- 표현활동
- 여가활동

교구를 활용한 건강활동

- 건강활동은 건강과 체력의 개념 이해, 건강 체력과 운동 체력 요소의 이해, 각 체력 요소들을 증진할 수 있는 올바른 운동 방법의 이해와 실천을 목적으로 체력 증진 원리와 관리 방법, 체력 측정과 운동 처방, 체력 관리 프로그램 설계 등을 포함하여 진행해야 한다.
- 체력활동에의 참여를 통해 학생들의 건강을 증진시켜야 한다. 체력활동은 적극적인 신체활동 참여를 통해 건강 관련 체력(근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성 등) 및 운동 수행 관련 체력(순발력, 민첩성, 평형성, 등)과 관련된 체력 요소를 이해하고 실천함으로써 체력을 종합적으로 관리하는 활동이다.
- 학생들은 단순히 움직이면서 체력활동을 하는 것보다는 교구를 가지고 움직이는 활동을 통해 체력을 증진시키는 것을 선호한다. 학생들의 적극적인 체력활동 참여를 유도하기 위해 적합한 교구의 활용이 필요하다.

교구를 활용한 건강활동

- 점핑쉬트

튼튼한 원단으로 만들어졌으며 천에는 줄이 달려 있어 잡기가 쉽고 매트가 있어서 안전하다. 사이즈는 170cm이다.

1. 활동목표

- a. 학생들은 점핑쉬트의 로프를 잡고 한 학생을 높이 던지고, 받고, 운반하면서 책임감 및 연대감을 향상시킬 수 있다.
- b. 학생들은 점핑쉬트 게임을 통해서 협력과 조절 능력 및 사회성을 향상시켜주며, 근력의 발달을 가져올 수 있다.



교구를 활용한 건강활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 안전매트 위에 점핑슈트를 깔고 5-6명의 학생들이 로프를 잡도록 하고, 한 명을 선정하여 점핑슈트 위에 앉힌다.
- b. 교사의 구령에 맞추어 하나, 둘에 점핑슈트 위에 있는 학생을 위 아래로 흔들고 셋이란 구호에 학생을 위로 던지도록 한다.
- c. 이때 학생들이 안으로 모이지 않고 모두 바깥쪽을 향하도록 하여 점핑슈트가 펼쳐지도록 하는 것이 중요하다.
- d. 위 사항을 1-2회 연습한 후 학생을 연속해서 위로 던지도록 한다.

3. 게임

- 안전매트를 바닥에 설치한 후, 두 모듬으로 나누어 4명의 학생이 로프를 잡고 반환점을 돌아오도록 한다.

4. 주의

- 게임 시 안전이 우선시되어야 한다. 점핑슈트에 앉혀진 학생이 떨어질 때는 머리부터 떨어지지 않도록 주의해야 하며, 매트가 너무 얇지 않아야 한다. 또한 운반 게임 시에는 반환점까지 바닥에 매트를 깔고 실시해야 안전사고를 예방할 수 있다.

교구를 활용한 건강활동

- 페달롤러

두 개의 균형 잡기 페달과 한 쌍의 분리 가능한 핸드레일로 2차원 자전거처럼 움직인다. 균형을 잘 잡는 학생은 핸드레일을 제거하여 사용하면 더 빠른 속도로 조정력을 향상시킬 수 있다. 1인용, 2인용, 3인용으로 다양하게 구성되어 있다.

1. 활동목표

페달롤러를 통하여 학생들에게 동작과 다이내믹한 균형감각, 하지의 근력과 협동심을 유도할 수 있다.



교구를 활용한 건강활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 페달롤러는 3가지로 구성되어 있으며 학생들이 숙달되어질수록 3인용, 2인용, 1인용 순으로 실시한다.
- b. 이것 역시 교사의 시범이 필요하지만 대부분의 학생이 처음에 혼자 탄다는 것은 어려우므로 3인용 페달롤러 이용하여 교사와 함께 탑승하여 무릎동작이 숙달되어지도록 한다(교사의 구령과 함께 맞추어 실시하면서 학생에게 리듬감을 부여할 수 있다). 2인 1조가 되어 상대팀과 게임을 실시하는 것도 학생에게 흥미를 제공할 수 있다.
- c. 3인용 페달롤러가 익숙해지면 2인용 위에 학생을 혼자 타도록 하여 동작할 수 있도록 한다.
- d. 위의 사항이 숙달되면 마지막으로 1인용 페달롤러를 실시하되 처음에는 어려움이 있으므로 풀대를 제공하여 실시하도록 한다.

3. 게임

- 학생들이 페달롤러에 어느정도 익숙해지면 모둠별로 일정한 거리에 있는 반환점을 돌아오도록 한다. 또는 다양한 모양의 선을 그려놓고 페달롤러를 움직여서 선을 따라 이동하도록 한다.

4. 주의

- 페달롤러는 방법적인 면보다는 오랜 시간 동안 관심을 갖고 참여할 수 있도록 해야 한다. 게임을 진행할 경우 지나친 경쟁보다는 모둠원들과 협력하여 이동하는 부분에 관심을 기울이도록 한다.

교구를 활용한 건강활동

- 스쿠터 보드

플라스틱으로 만들어졌고, 사이즈는 40*40cm이다. 여섯 가지 색깔로 구성되었으며, 양쪽 스쿠터에 손잡이가 달려 있어 안전하고, 여러 개를 연결해 사용할 수 있다.

1. 활동목표

학생들은 스쿠터 보드 위에서 신체 조정능력 및 힘의 조절 능력을 기를 수 있으며, 모둠원들과 함께 참여하는 가운데 협동심을 배양할 수 있다.



교구를 활용한 건강활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 스쿠터 보드를 여러 개 연결하여 기차 형태를 만든 후 양 손은 보드 옆의 손잡이를 잡도록 한다.
- b. 교사는 탄력 밴드를 맨 앞의 스쿠터 보드 양 손잡이에 장치한 후 학생들을 끌어 준다.
- c. 학생들이 적응해 갈수록 속도를 높이도록 한다.
- d. 위의 사항들에 숙달되어진 학생들은 스쿠터 보드 한 개를 이용하여 실시하면 더욱더 박진감 넘치는 수업을 만들어 낼 수 있다.
- e. 벽면에 세워진 스펀지 매트 위로 속도를 적당히 감속하여 충돌시켜주는 것도 학생들에게 동기를 제공할 수 있다.

3. 게임

- a. 스쿠터보드에 엮드리거나 무릎을 놓고 목표물을 돌아오는 게임을 한다.
- b. 여러 개의 스쿠터를 연결하여 모둠별로 콘을 돌아오는 게임을 한다.
- c. 바스켓을 스쿠터보드에 꽂아 폼볼이나 여러 가지 볼로 패스하면서 상대방 바스켓에 넣는 게임을 한다.
- d. 학생들은 스쿠터를 타고 플라잉디스크를 바구니에 던져 넣는 게임을 한다.
- e. 인간 스쿠터 컬링 게임을 통해 모둠별로 협동심을 키우도록 한다.

4. 주의

- 학생들이 탑승 중일 때 손잡이를 잡게 하고 발을 땅에 놓지 않도록 하여야 하며 교사는 탄력 밴드를 너무 높은 위치에서 당기지 말아야 한다.
- 너무 높은 위치에서(허리 높이 이상) 탄력밴드를 당기면 스쿠터 보드가 뒤집히거나 맨 앞쪽의 보드가 튕겨져 나올 수 있기 때문에 주의하도록 한다.

교구를 활용한 건강활동

- 폴링허들

플라스틱 재질이며, 사이즈는 30cm와 45cm로 되어 있다. 허들에 벨크로가 부착되어 사용이 용이하다. 펼쳤을 때 부피가 작아 보관과 휴대가 간편하고, 허들 넘기에 안전하고 간편하며 민첩성과 순별력, 피칭 훈련에 도움을 준다.



1. 활동목표

학생들은 폴딩허들 장애물 게임에 참여하면서 자신감과 조정력 및 기초 체력을 향상시킬 수 있다.

교구를 활용한 건강활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 학생들에게 허들을 만져보고 발이나 손으로 쳐보도록 하여 과제 실시 전에 허들이 매우 안전하다는 것을 인식시켜준다.
- b. 양쪽으로 허들 간격을 맞추어 배치한 후 학생들을 두 모뎀으로 나누어 라인에 맞추어 1열로 세운다.
- c. 교사의 출발 신호에 따라 양 팀 한 명씩 허들 넘기를 실시한다.
- d. 과제의 성취 수준에 따라서 학생들을 여러 모뎀으로 나누어 실시한다.

3. 게임

- a. 허들을 놓고 모뎀발로 좌우 뛰어넘기 게임을 하면서 민첩성과 순발력을 기른다.
- b. 낮은 허들을 일정한 간격으로 놓고 달리는 피칭연습을 한다.

4. 주의

- 이 게임은 약간의 안전이 요구되어지는데 실시하기 전에 교사나 학생의 시범을 통하여 허들에 걸려도 넘어지지 않고 안전하다는 것을 보여준다.

교구를 활용한 건강활동

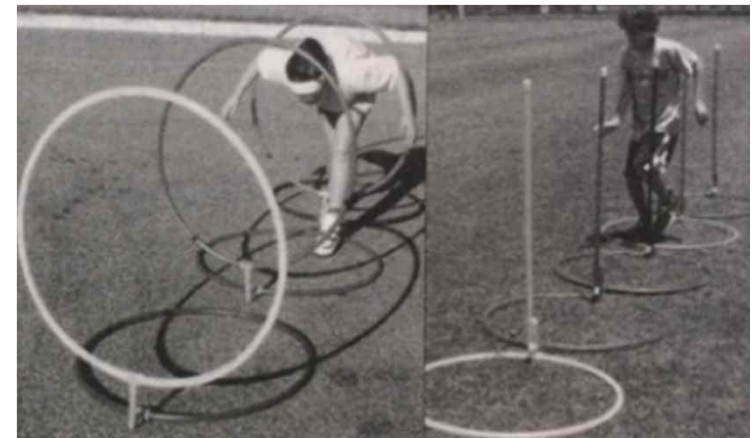
- 콤비 장애물

플라스틱 재질이며, 후프(지름 50,60,70,80cm 각 3개씩 12개), 반원후프(12개), 짐나스틱 바(24개), 베이스플레이트(24개)는 고무재질이다. 홀더(24개), 후프는 납작하게 생긴 원형이다.



1. 활동목표

학생들은 이 게임을 통하여 다양한 움직임을 만들어낼 수 있으며, 다양한 변화를 만들 수 있는 기회와 위치 변경으로 인하여 학생 스스로 자기 결정력을 향상시킬 수 있다.



교구를 활용한 건강활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 각 기둥 및 후프, 바를 자유자재로 만들고 설치하는 모습을 학생들에게 보여준다.
- b. 허들처럼 일정한 간격으로 배치한 후 가운데 바의 위치를 모두 다르게 하여 설치한다.
- c. 교사는 시범을 보여줄 때, 밑으로 기어서 통과하기도 하고, 뛰어 넘기도 하고 또 천천히 넘어가는 모습을 보여준다. 이때 교사는 각 코스마다 학생들에게 설명을 해주어서는 안 된다. 그 이유는 그런 틀이 학생들의 자유로운 사고를 방해할 수 있기 때문이다. 학생들은 자신의 수준에 따라 뛰거나 기어가거나 방향을 전환할 수 있다.

3. 게임

- a. 후프를 세우지만 말고, 간격을 달리하여 바닥에 놓고 자신이 뛰어넘을 수 있는 곳을 도전하도록 한다. 이는 저학년 학생들과 두려움을 간직하고 있는 학생들에게 도움이 된다.
- b. 학생들 스스로 여러 형태의 모양을 만들어 참여할 수 있는 기회를 제공한다.

4. 주의

- 이 프로그램은 규칙이 없다. 교사가 학생들에게 "넘어가라, 기어가라"라고 활동을 지시하는 것은 학생들의 상상력을 저해하기 때문에 교사는 학생에게 "어떻게 해야 할까?"라는 이야기를 통해 학생들이 다양한 동작으로 움직일 수 있도록 안내한다.

교구를 활용한 건강활동

- 폐씨볼

폐씨볼은 외부 충격으로 찢어지거나 구멍이 날 경우 공기가 천천히 빠지고 안전기능이 강화되어 있기 때문에 학교 현장에서 인기가 높다. 폐씨볼은 짐나스틱 볼과 달리 잘 미끄러지지 않는 부드러운 특수재질로 만들어져 신체와 볼의 밀착도를 높여준다. 볼, 마개, 매뉴얼로 구성되어 있다.



1. 활동목표

학생들은 앉거나 몸을 굽히는 전신 운동과 자세를 교정할 수 있고, 학교 체육 수업에서는 스트레칭을 위한 도구로 활용하여 근육의 긴장을 풀고 파트너와 함께하는 볼 운동을 통해 모둠원과의 협동심도 함양할 수 있다.

교구를 활용한 건강활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 모둠별로 폐씨볼을 굴려서 목표물을 돌아오는 게임을 한다.
- b. 모둠별로 폐씨볼을 차서 목표물을 맞추는 게임을 한다. 이때 학생팀성취배분(STAD)이나 팀 게임토너먼트(TGT)의 협동학습 구조를 활용하면 모둠원의 협동심을 배양할 수 있다.
- c. 혼자서 또는 둘이서 하나의 폐씨볼을 가지고 상체운동과 하체운동을 한다.
- d. 다양한 크기의 폐씨볼로 대근육 운동과 균형감각 운동을 한다.
- e. 실내의 좁은 장소에서도 활용이 가능하기 때문에 교실이나 체육관 수업에서 학생들의 참여를 높일 수 있다.

3. 게임

- a. 스쿠터를 타고 폐씨볼을 발로 물거나 차서 넣는 스쿠터 사커 게임을 한다.
- b. 모둠원들과 공을 굴리거나 들고 목표물을 돌아오는 게임을 전개한다.

4. 주의

- 폐씨볼을 사용할 때는 크게 안전상의 문제는 없지만 스쿠터 사커를 할 때에 공에 집중하여 상대방의 신체를 공격하지 않도록 한다. 스트레칭 시에는 상대방의 볼을 손이나 발로 건드리는 일이 없도록 한다.

교구를 활용한 도전활동

- 도전 활동은 개인의 신체적 수월성과 타인의 신체적 기량에 도전하는 활동을 의미하는 것으로, 개인의 도전 목표를 설정하고 체계적으로 그것을 성취하기 위해 노력하는 과정을 중시한다.
- 도전활동은 자신의 잠재력을 이해하고 현재 직면한 장애 요인과 한계를 극복함으로써 미래의 삶을 주도적으로 개척해 나갈 수 있는 능력을 기르는 데 초점을 두고 있다.

교구를 활용한 도전활동

- 크로스터널

원형과 터널이 분리된다. 나일론 재질이고 네 방향으로 되어 있고 가운데 구멍이 있어 공간이 좁고 어두운 곳에 들어가는 것을 두려워하는 학생들에게 유용한 터널이다. 터널끼리 분리가 가능하며, 신체 협응 향상, 민첩성 또는 사회성 함양에 도움을 준다.

1. 활동목표

학생들에게 새로운 공간에 대한 인식과 문제해결 능력을 함양할 수 있고 보행이 어려운 학생들에게 기어가기로 통하여 신체의 협응력 및 상지와 하지의 근력 향상, 민첩성을 향상시킬 수 있다.



교구를 활용한 도전활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 터널을 교실 바닥 위에 완전히 펼친 후 학생들을 네 개의 터널입구에 세운다.
- b. 학생들이 새로운 공간과 좁다는 생각에 거부할 수 있으므로 교사가 먼저 시범을 보인다.
- c. 시범이 끝난 후 학생을 터널에 들어가도록 하고, 각 교사는 자기에게 주어진 학생의 이름을 부르며 교사 쪽으로 유도한다.
- d. 학생을 부르고 있는 교사 쪽으로 거의 도착할 무렵 터널 입구를 내려놓고, 교사들은 자리를 바꾸고 터널 입구를 들어서 담당 교사가 아님을 학생에게 확인시켜주고 담당교사를 찾아가라고 말한다. 이때 자리를 옮긴 담당교사는 다시 학생의 이름을 불러서 방향을 유도한다.
- e. 위와 같은 유도는 학생들이 모든 터널 입구를 모두 기어서 돌아다닐 수 있도록 한다.

3. 게임

- 크로스터널에 새로운 터널을 한 두 개씩 연결하여 학생들에게 도전감을 제공하도록 한다. 이때 학생들이 두려움을 간직하고 있다면 투명 터널을 연결하여 어두움에 대한 공포를 줄이고 편하고 흥미롭게 터널을 통과하도록 안내하는 것이 좋다.

4. 주의

- 공간이 좁고 어두운 것으로 인하여 터널에 들어가는 것을 두려워할 수 있다. 이때 교사의 시범이나 주변을 밝게 해주어 터널에 빛이 스며들 수 있도록 하고, 네 개의 터널 입구를 모두 들어 보여 줌으로써 안전하다는 것을 확인시켜준다.

교구를 활용한 도전활동

- 에어볼

에어볼(피라미드형, 원형, 큐브, 사각형)에 지퍼가 달려 있어 전기펌프로 바람을 넣어 사용한다. 나일론 재질이며, 사이즈는 60, 90, 120cm 등이 있다.

1. 활동목표

학생들이 다양하게 구성된 에어볼 게임에 참여하면서 협동심과 게임에 대한 적극성과 자신감을 함양할 수 있다.



교구를 활용한 도전활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 학생들은 손가락 끝을 사용하여 친구들과 협동하면서 에어볼을 원 주변을 따라 굴린다.
- b. 발을 하늘로: 모든 학생은 상대방과 엉덩이를 마주한 채 반대방향으로 서서 발을 이용하여 원 주변을 굴린다.
- c. 등 문지르기: 학생들은 배를 깔고 머리를 안쪽으로 향해서 엎드린다. 보조자는 에어볼을 학생들의 등 부분 위로 공을 굴린다.
- d. 엎드려 공간패스: 학생들은 배를 깔고 머리는 안쪽, 양손은 그들의 얼굴 앞에 쭉 뻗도록 한다. 학생들은 에어볼 뒤 방향으로 상체를 들어 올려 뒤 방향으로 밀거나 반대편 쪽 원의 외부로 튕겨내도록 한다. 이 활동은 허리의 확장과 강화에 매우 효과적이다.
- e. 모둠 발리볼: 학생들은 협동적으로 에어볼을 발사한다. 각 개인이 한번씩만 치도록 하고 두 번 치지 않도록 한다.

3. 게임

- 피라미드 에어볼을 사용하여 모서리를 쳐서 빙글빙글 돌려서 쳐 올리는 게임을 한다.
- 모둠별로 공중으로 높이 쳐서 어느 모듬의 에어볼이 공중에 오래 머무는지를 겨루는 게임을 한다.

4. 주의

- 학생들이 활동을 하기 전에 주변의 장애물을 제거하도록 하고 학생들이 에어볼을 발로 차지 않도록 주의를 기울인다.

교구를 활용한 도전활동

- 바렐매트

바렐매트는 시지각 발달 및 창조적인 놀이에 도움을 준다. 원통 위에서 균형 유지하기, 원통 안에서 구르기, 원통 안으로 기어서 통과하기 및 원통 위로 뛰어 넘기 등 다양한 놀이를 할 수 있다. 바렐매트와 함께 자인언트 서클매트 또는 터널매트를 사용하면 학생들의 참여와 즐거움을 극대화할 수 있다.

1. 활동목표

학생들은 이 과제를 통하여 손, 발, 눈의 협응력을 기를 수 있으며, 원통 위에서 균형잡기, 원통 안에서 구르기, 원통 안으로 기어서 통과하기, 원통 뛰어 넘기 등의 다양한 활동으로 학생들의 참여를 높일 수 있다.



교구를 활용한 도전활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 학생들은 발레매트 위에서 균형 잡기를 한다.
- b. 학생들은 원통 안에서 구르기를 할 수 있다.
- c. 학생의 장애가 심해 활동이 어려운 경우에는 교사가 매트를 굴려서 학생이 계속 움직이도록 한다.
- d. 모둠별로 원통 안으로 기어 들어가 통과하는 게임을 한다.
- e. 모둠별로 연속하여 3-4개의 원통 뛰어넘기 게임을 한다.
- f. 바렐매트를 굴려서 일정한 거리에 있는 볼링핀이나 페트병을 넘어뜨리는 게임을 한다.

3. 게임

- 바렐매트를 여러 개 연결하여 크로스 터널을 만들어 통과하는 게임을 한다. 이때, 어두운 공간에 대해 두려움을 지니고 있는 학생들에게는 바렐매트 간의 간격을 조금 띄어 놓는다.
- 학생들은 바렐매트로 골프 게임을 할 수 있다. 일정 거리에 5-6개의 홀을 설치하여 바렐매트를 굴려서 목표물을 맞추는 골프게임으로 규칙은 골프와 유사하며, 학생들은 거리감과 정확성을 기를 수 있다. 사커골프와 함께 병행하여 사용하면 학생들의 참여를 극대화하는 데 도움이 된다.

4. 주의

- 굴러가는 바렐매트가 돌이나 물체에 걸리지 않도록 목표물 이외의 장애물은 제거하도록 한다.

교구를 활용한 도전활동

- 컬링

컬링 타깃(2개), 스톤(적색4개, 파랑4개)으로 구성되어있다. 사이즈는 타깃122*122cm, 스톤 17.8cm, 1.4kg이다.



1. 활동목표

학생들은 팀워크와 조절능력을 향상시킬 수 있으며 여러 가지 게임방법을 통해 학생들의 인지능력과 사회성을 함양할 수 있다.



교구를 활용한 도전활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 고른 바닥 위에서 컬링 출발라인을 그린 후 학생들을 두 모둠으로 나눈다.
- b. 라인 위에 모든 학생을 정렬시킨 후 컬링 1개씩을 부여한다. 한번씩 교대로 컬링 점수판을 향하여 굴리도록 한다.
- c. 앞에 많은 컬링 볼이 있어 굴리기 어려운 경우 위치를 자유롭게 변경할 수 있도록 한다. 이 방법 또한 상대방이 득점을 못하도록 하는 게임전략이다.
- d. 게임의 승패는 점수판 위에 있는 컬링의 위치에 따라 점수를 합산하고 세트는 자유롭게 정할 수 있으며 게임시간을 제한할 수 있다.
- e. 휠체어 장애 학생이 있을 경우, 보조 스틱의 도움을 받아 게임을 진행할 수 있다(컬링의 손잡이에 보조스틱을 끼울 수 있다).

3. 게임

- 컬링 준비물이 없을 경우에는 콩주머니나 플로어볼의 펙을 사용하는 것도 좋은 방법이다.

4. 주의

- 학생들이 손으로 컬링을 움켜쥐게 되면 컬링이 똑바로 진행되기 어려운 경우가 발생하므로, 손가락을 모은 후 손바닥을 컬링 손잡이에 가볍게 댄 후 밀도록 한다.
- 컬링 게임에서 보조스틱을 이용하면 휠체어 장애 학생들에게도 매우 재미있고 비장애 학생들과도 동등한 위치에서 게임을 즐길 수 있다.

교구를 활용한 도전활동

- 칸칸자루

나일론 재질이고 양쪽에 손잡이가 있다. 사이즈는 63*28cm, 76*33cm 등이 있다.



1. 활동목표

다양한 칸칸자루 게임을 통해 학생의 신체 협응력과 하지 근력 및 신체적 리듬감을 향상시킬 수 있다.



교구를 활용한 도전활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 교사는 출발을 준비하고 있는 학생들 앞에 캉캉자루를 하나씩 놓아준다.
- b. 교사가 캉캉자루 안으로 들어가는 방법과 손의 위치 등을 알려주고 시범을 보여준 후에 학생들에게 캉캉자루 안으로 들어가도록 한다.
- c. 두 모둠으로 나누어서 실시할 수도 있으며 모든 학생들이 한 번에 함께 뛰기를 할 수도 있다. 교사의 신호에 따라 모든 학생들이 뛰기를 실시한다.

3. 게임

- 하나의 큰 자루에 들어가 2인이 함께 하는 게임이 가능하다.
- 일정한 거리의 목표물을 돌아오는 기록 도전 활동에 응용할 수 있다.
- 캉캉자루 속에 들어가 움직임이 제공된 표현 활동을 하면 손과 몸의 움직임을 다양화할 수 있다.

4. 주의

- 신체적 리듬감이나 근력이 약한 학생은 이동 중에 앞으로 넘어질 수 있으므로 매트나 잔디밭 같은 폭신한 곳에서 실시하여 안전사고를 예방하도록 한다.

교구를 활용한 도전활동

- 팀워커

개인 운동 발달과 함께 단체놀이에 중점을 두어 고안된 것으로, 학생들의 협동심과 사회성 발달에 도움을 준다. 학교 및 보육시설의 실.내외 활동에 적합한 교구이다.

1. 활동목표

모둠원들이 팀워커를 신고 일정한 거리에 있는 목표물을 돌아오는 게임에 참여하면서 모둠원들과의 협동심 및 사회성을 함양할 수 있다.



교구를 활용한 도전활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 한 모둠을 두명, 세명, 네명으로 나누어 팀워크를 신고 걷는 연습을 한다.
- b. 도전하는 모둠의 구성원들은 바닥이나 벽에 닿지 않고 정해진 경로를 통과해야 한다.
- c. 만약 규칙을 어기면, 그 모둠은 다시 시작해야 한다.
- d. 모둠원들은 친구들의 움직임이 하나가 되도록 자신들만의 구호를 사용하여 단합된 모습을 보일 수 있도록 한다.

3. 게임

- 도전하는 모둠원들은 제한시간 내에 과제를 완료해야 한다.
- 시간제한과 거리 목표를 모두 사용한다.
- 장애물 코스나 지그재그 길, 360도 방향 전환 등의 다양한 방법을 제시하도록 한다.
- 재미 요소를 더하기 위해 낮은 평행봉이나 배구 네트 등 장애물 통과하기를 더할 수 있다.

4. 주의

- 팀워크 걷기를 할 때에는 모둠원들이 동시에 발을 움직여야 한다. 바로 앞에 있는 모둠원의 허리나 어깨를 잡으면서 이동하거나 박자를 맞추기 위한 구령을 붙이는 것은 도움이 될 것이다.
- 모둠별 경쟁 활동을 하더라도 빨리 돌아오는 것에 집중하기보다 서로 협동하며 돌아오는 부분에 관심을 두도록 한다.

교구를 활용한 도전활동

- 컬러스쿱프

라크로스 게임과 같이 공을 컬러스쿱프에 넣고 던지거나 받는 놀이이다. 손의 조절 능력과 고도의 집중력 향상에 도움이 된다.



1. 활동목표

모둠원들과 컬러스쿱프로 공 주고받기를 하면서 물체에 집중하도록 하고, 친구들을 배려하는 마음을 간직할 수 있다.

교구를 활용한 도전활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 컬러스쿠프 잡는 방법과 던지는 방법을 설명한다.
- b. 두 명의 학생이 정해진 거리를 달리면서 컬러스쿠프로 공 던지고 받기를 한다.
- c. 두 명의 학생이 서로 반대 방향으로 컬러스쿠프를 사용하여 공을 멀리 던지고 상대방의 공을 빨리 주워오는 게임을 한다.

3. 게임

- 모둠원들과 컬러스쿠프를 사용하여 3-5m 떨어진 곳에 있는 숫자판을 맞추는 게임을 한다. 이때 모둠 내 협동과 모둠 간 경쟁을 조장하기 위해서 협동학습의 구조인 학생팀성취배분(STAD)과 팀게임토너먼트(TGT)를 활용하도록 한다.

4. 주의

- 컬러스쿠프로 공을 던질 때에는 팔 전체를 사용하는 것보다는 뒤로 젖힌 팔이 앞으로 오는 순간의 손목의 힘을 이용하는 것이 공을 더 멀리, 정확하게 던질 수 있는 방법이라는 것을 지도한다.

교구를 활용한 도전활동

- 트램폴린

트램폴린은 에어펌프로 바람을 넣어서 사용한다. 지면이나 물 위에서 사용이 가능하며, 에어 트램폴린은 학생들이 점핑, 바운싱을 연습하는데 많은 도움을 제공한다.

1. 활동목표

학생들은 트램폴린 위에서 균형을 잡으면서 연속 뛰거나 걷기를 할 수 있고, 신체가 많이 불편한 학생은 앉아서 몸 전체를 움직이면서 균형 잡기를 할 수 있다.



교구를 활용한 도전활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 트램폴린 위에서 조깅을 한다
- b. 트램폴린 위에서 한발 뛰기를 한다.
- c. 트램폴린 위에서 모뎀발 뛰기를 계속한다.
- d. 두 명의 학생이 손을 잡고 트램폴린 위에서 뛰면서 균형 잡기를 한다.
- e. 두 모뎀의 학생들이 트램폴린 위에서 가위 바위 보 게임을 하면서 어느 모뎀의 학생들이 더 오래 남아 있게 되는지를 확인한다.
- f. 트램폴린 위에서 균형잡기가 어려운 학생들은 손잡이가 달린 트램폴린을 사용하도록 한다.
- g. 트램폴린 위에서 다양한 동작을 만들어 표현하도록 한다. 예컨대, 자리에 앉아 있는 학생들은 트램폴린 위에서 뛰는 학생이 신체로 어떤 동물을 흉내 내는지를 맞히도록 한다.

3. 게임

- 트램폴린 위에서 가장 높이 점프한 학생이나 오래 뛴 학생 및 동물의 흉내를 정확하게 낸 학생을 선발하여 시상한다.
- 운동기능이 뛰어난 학생은 트램폴린 위에서 앞돌기나 뒤돌기 연습을 하도록 할 수 있다. 교사는 보조할 수 있도록 트램폴린 주변에 있어야 한다.

4. 주의

- 트램폴린은 학생들이 균형 감각을 높이는 데 유용한 도구이기 때문에 트램폴린 위에서 뛰거나 앞돌기를 할 때에는 두려움을 없애고 자신감을 갖는 것이 무엇보다 중요하다.

교구를 활용한 경쟁활동

- 학생들은 체육수업에서 경쟁활동을 가장 선호한다. 이러한 상황은 현장 교사들로 하여금 체육수업을 게임수업으로만 인식하는 결과를 초래하고, 체육시간에 축구나 피구 게임만을 수업활동으로 제공하는 경우가 이에 해당한다. 축구와 피구 등 제한된 활동으로 일관된 흐름을 보이는 체육수업은 문제가 될 수 있으며, 교구를 활용하여 게임의 다양함을 제공함과 동시에 다양한 신체활동에 참여할 수 있는 기회를 제공해야 할 필요가 있다.

교구를 활용한 경쟁활동

- 편볼

편볼은 모든 연령대에 사용가능한 볼로써 다양한 방법으로 사용이 가능하다. 물세탁이 가능하고 견고한 이중 바느질로 되어 있으며 신속한 공의 팽창과 수축이 가능하여 사용하는 데 편리하다. 뉴스포츠 게임으로 활용되고 있으며 바람을 넣는 송풍기가 필요하다.



1. 활동목표

편볼을 다루는 기본 기능과 게임전략을 알고 게임활동을 할 수 있고, 모둠원들과 협동하여 편볼게임에 끈기를 갖고 참여할 수 있다.



교구를 활용한 경쟁활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 편볼 술래잡기를 할 때 사용한다. 즉 정해진 공간에서 한명이 공을 굴리고 다니면서 다른 학생을 공으로 터치하면 터치된 학생이 술래가 되는 게임이다.
- b. 술래잡기를 할 때 필요한 절차는 지름 7m의 원을 그리고 한명의 술래를 정한다. 원 안에서 술래를 피하여 자유롭게 움직인다.

3. 게임

- 편볼 주고받기를 할 수 있다. 이는 정해진 공간에서 신체의 일부분을 이용하여 상대방에게 편볼을 넘겨주고, 받는 게임이다. 이 게임을 위해서는 모둠(4-6명)을 나누고, 가운데에 블랙홀을 그린다. 공을 주고받는 과정에서 블랙홀에 공을 넣거나 정해진 구역 밖으로 보내는 팀은 지게 된다.
- 두 모듬으로 나누고, 각 모듬이 두 줄로 길게 앉아서 손은 바닥을 짚고 발로 편볼을 전달하여 목표물을 돌아오는 게임을 한다.

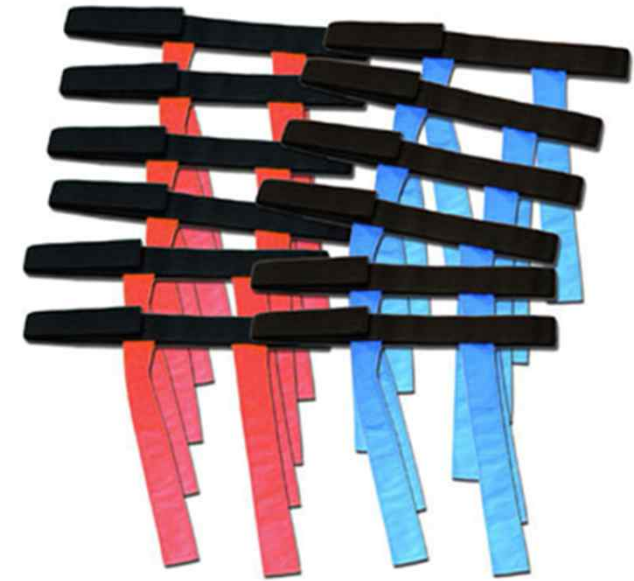
4. 주의

- 술래잡기에서 술래는 터치를 할 때 공뿐만 아니라 손을 이용할 수도 있다.
- 술래잡기에서 구역과 인원을 조절하면 학생의 신체활동 수준을 높일 수 있다.
- 편볼 서로 주고받기에서 편볼이 닿는 신체부위를 제한하여 실시할 수 있다. 머리만 이용하기, 한쪽 손만 이용하기, 발만 이용하기 등
- 편볼 서로 주고받기에서 배구의 규칙을 적용하여 실시할 수 있다.
- 편볼 서로 주고받기에서 네트를 설치하여 족구처럼 경기할 수 있다.

교구를 활용한 경쟁활동

- 태그플래그

태그플래그는 나일론 원단에 벨크로가 부착되어 있다. 태그 20개, 밴드 4개로 구성되었다. 사이즈는 3.8*28cm, 팔뚝에 부착하여 사용하거나 벨크로에 고무줄을 연결하여 허리에 부착하여 사용할 수 있다.



1. 활동목표

학생들은 태그플래그 게임을 통하여 심폐지구력과
하지근력 및 집중력을 향상시킬 수 있다.



교구를 활용한 경쟁활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 교사는 학생들을 두 모둠으로 나눈 후 각 모둠별 태그플래그의 색깔을 구분하여 플래그를 팔뚝에 부착한다.
- b. 일정한 지역을 표시해주어 그 지역 바깥으로 나가지 않도록 하고 나갈 시에는 꼬리를 상대방에서 빼앗기는 것으로 한다.
- c. 신호에 의해서 학생들은 상대방의 꼬리를 쫓아가 떼어내도록 하고 꼬리를 잘린 학생들은 구역 밖으로 나와 앉아 있도록 한다.
- d. 신호에 의해 게임을 중지한 후 각 학생들이 손에 쥐고 있는 꼬리 숫자를 헤아려 많이 잡은 모둠이 승리하는 것으로 한다.

3. 게임

- 태그플래그 게임을 세트화시켜 3판 2승제 또는 5판3승제로 실시하여 다양한 벌칙 등을 부과하면 학생들의 적극적인 참여를 유도할 수 있다.

4. 주의

- 태그플래그 게임을 할 때에는 학생들이 매우 빠르게 움직이므로 되도록이면 넓은 공간을 확보하도록 한다.
- 우천 시 교실에서 게임 만들기 수업을 통해 태그플래그를 이용한 다양한 놀이방법을 찾도록 한다.

교구를 활용한 경쟁활동

- 태그플래그 풋볼

태그플래그 풋볼은 벨크로가 붙은 모듬별 조끼에 깃발을 달고 미식축구를 하는 것으로, 조끼에 매달린 긴 깃발을 빼앗기지 않으면서 상대팀에 골을 넣는 게임이다.



1. 활동목표

학생들은 태그플래그 풋볼 게임을 통하여 심폐지구력과 하지근력 및 집중력을 향상시킬 수 있다.



교구를 활용한 경쟁활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 교사는 학생들을 두 모듬으로 나눈 후 각 모듬별 조끼의 색깔을 구분하여 조끼를 입도록 한다.
- b. 일정한 지역을 표시해주어 그 지역 바깥으로 공이 나가지 않도록 하고 나갈 시에는 파울로 인정해 다른 팀으로 공격권이 바뀐다.
- c. 교사는 학생들에게 깃발을 조끼에 부착하도록 하고 가위 바위 보 또는 동전을 이용하여 공격권을 선정하도록 한다.
- d. 신호에 따라 A팀 학생들은 B팀 골대를 향해 공격을 시작한다. 이때 A팀 학생이 B팀 학생에게 깃발이나 공을 빼앗겼을 경우, 공격권은 B팀으로 바뀌게 된다.
- e. 신체접촉 없이 깃발을 떼어야 하며 볼을 갖고 있지 않은 학생의 깃발을 떼거나 잡고 있을 경우에는 파울로 인정해 경고가 주어진다. 경고3번이면 2-3분 퇴장이다.
- f. 볼이 다리와 머리에 맞거나 공이 경기장 밖으로 나갔을 경우에는 파울로 인정하여 상대팀의 볼이 된다.
- g. 이와 같은 방법을 세트화시켜서 전 후반 시간제로 골을 많이 넣은 모듬이 승리하는 것으로 한다.

3. 게임

- 야구와 같이 공격 팀과 수비 팀으로 나누어 회수(예; 4회 공격 후 수비로 전환)를 정해 게임을 한다.

4. 주의

- 태그플래그 풋볼 게임을 할 때는 학생들이 매우 빠르게 움직이므로 되도록 공간을 넓게 확보하고 한 모듬을 5-6명 정도로 나누어 실시하도록 한다.

교구를 활용한 경쟁활동

- 스쿠터 태그

스쿠터 태그는 스쿠터를 타면서 폴에 달려 있는 깃발을 먼저 잡는 게임이다. 모둠원들이 상대방의 플래그를 모두 잡으면 게임은 종료된다.

1. 활동목표

학생들은 스쿠터 태그를 통해 모둠원들과의 협동심, 민첩성, 다리운동 및 집중력을 향상시킬 수 있다.



교구를 활용한 경쟁활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 교사는 학생들을 두 모듬으로 나눈 후 각 모듬별 조끼의 색깔을 구분하여 A팀, B팀으로 구분하여 조끼를 입도록 한다.
- b. 교사는 학생들에게 깃발을 스쿠터에 부착하도록 하고 가위 바위 보 또는 동전을 이용하여 공격권을 선정하도록 한다.
- c. 일정한 지역을 표시해주어 그 지역으로부터 스쿠터가 나가지 않도록 하고, 스쿠터가 바깥으로 나간 사람은 상대방에게 깃발을 건네준다.
- d. 이와 같은 방법으로 세트화시켜 전 후반으로 먼저 깃발을 모두 빼앗은 모듬이 승리하는 것으로 하고, 다양한 벌칙 등을 부과한다.

3. 게임

- 스쿠터 축구를 하면서 깃발을 빼앗는 활동을 통해 학생들에게 적극적인 움직임을 제공한다.
- 원반을 던져 통과시키는 스쿠터 디스크 플링 게임을 진행한다. 이 게임은 스쿠터를 타고 플라잉디스크를 던져서 목표물에 넣는 게임이다. 스쿠터를 이용하여 여러 모듬으로 나누어 게임을 하면 충분한 과제참여시간을 제공할 수 있다.

4. 주의

- 상대방의 움직임을 파악하고 모듬원들과 협동하면, 자신의 깃발을 빼앗기지 않으면서 상대방의 깃발을 용이하게 획득할 수 있다. 스쿠터를 타고 상대 모듬원들의 움직임을 확인하기 위해서는 재빠르게 방향을 전환해야 한다.

교구를 활용한 경쟁활동

- 타깃골대

타깃골대 또는 축구골대를 사용하여 공을 발로 차서 목표물을 맞추거나 넣는 데에 사용한다. 하키, 축구 등 다양한 용도로 사용할 수 있으며 고정레버를 살짝 당겨 쉽게 접었다 펼칠 수 있어 이동이 간편하다.



1. 활동목표

학생들은 일정한 거리에 있는 타깃골대 목표물에 축구 공이나 다양한 공을 이용하여 차거나 던져서 맞추면서 집중력을 향상시킬 수 있다.

교구를 활용한 경쟁활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 모둠별로 일정한 거리에 있는 타깃골대에 공을 차서 숫자를 맞추도록 한다.
- b. 모둠별로 일정한 거리에 있는 타깃골대에 플라잉디스크를 던져서 숫자를 맞추도록 한다.
- c. 모둠별로 축구공을 사용하여 타깃골대를 맞춘 점수를 합산하도록 한다.
- d. 모둠별로 플라잉디스크를 던져서 타깃골대를 맞춘 점수를 합산하도록 한다.
- e. 자신이 맞출 숫자를 지정하고 게임을 하면 학생들의 집중력을 높이는 데에 도움이 된다.
- f. 개인 활동보다는 모둠 활동을 통해 모둠원들이 서로 배려하고 협동할 수 있는 기회를 제공한다.
- g. 자신의 순서를 기다려야 하고, 모둠원들의 순서가 되었을 때, 빨리 던지도록 재촉하지 않는다.

3. 게임

- 타깃골대의 숫자 이외에 사칙연산(+ - \times \div)을 활용할 수 있다.
- 협동학습의 구조 중 학생팀성취배분(STAD)과 팀게임토너먼트(TGT)를 활용하면 모둠 내 협동, 모둠간 경쟁을 유발할 수 있다.

4. 주의

- 플라잉디스크를 사용할 경우, 자신이 자신있게 던질 수 있는 방법(포핸드 드로우, 백핸드 드로우, 업사이드다운 등)을 사용하여 던지도록 안내하고 도전하는 학생들이 목표물에 집중할 수 있도록 서두르지 않고 차분하게 던질 수 있는 분위기를 조성한다.

교구를 활용한 경쟁활동

- चु크볼

츄크볼은 네트에 볼을 던져 튀어 오른 볼이 상대 모둠원들에게 잡히지 않도록 경기하는 게임이다. 츄크볼이 다른 단체경기과 다른 점은 상대방의 볼을 빼앗거나 패스를 방해해서는 안 된다는 점이다. 그렇기 때문에 구기운동 경기에 익숙하지 않은 학생들에게도 쉽게 접근할 수 있다는 장점이 있다.



1. 활동목표

모둠원들과 협동하면서 볼을 츄크볼 골대에 던져서 상대방이 잡지 못하도록 하는 전략을 세우고 실천할 수 있다.

몸싸움과 부상이 없는
착한 경기

교구를 활용한 경쟁활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 모둠별로 가까운 거리에서 점차적으로 멀리하면서 축구볼 골대에 공을 던지고 잡는다.
- b. 모둠별로 두 명이 협동하면서 공던지기를 한다. 이때, 한 명은 던지고, 다른 한명은 튀겨 나오는 공을 잡는 연습을 한다.
- c. 모둠별로 돌아가면서 한 명은 공을 던지고 나머지 모둠원들은 튀겨 나오는 공을 잡는다.
- d. 한 반을 두 모둠으로 나누어 축구볼 경기의 규칙을 지키면서 게임을 한다.
- e. 안전을 위해 공을 너무 세게 던지는 것보다는 빈공간으로 튀겨 나올 수 있도록 하고 모둠원들과 협동하면서 게임에 참여하도록 한다.

3. 게임

- 축구볼 골대에 바운드 되어 나오는 목표물지점을 표시해 놓고, 모둠원들과 함께 그곳으로 보내는 연습을 한다.
- 모둠별로 위의 활동에 참여한 모둠원들의 점수를 모두 더하여 비교하는 게임을 한다.

4. 주의

- 친구들과 공을 던지고 받는 연습을 하여 모둠원들이 건네준 공을 놓치지 않도록 한다.
- 축구볼 골대에 세게 던지는 것에 중점을 두기 보다는 모둠원들이 위치한 곳으로 공을 어떻게 보낼 것인가를 생각하면서 던지는 활동에 주안점을 두도록 한다.

교구를 활용한 경쟁활동

- 게이트 골프

모든 연령층이 할 수 있는 게임으로 게이트에 방울이 달려 있어서 공이 들어가면 소리가 난다. 매트에 포인트 존이 있어 셔틀보드 및 던지기 용품을 이용한 다양한 게임을 할 수 있다.



1. 활동목표

골프공을 퍼터로 쳐서 목표물에 정확히 넣는 게임을 통해 집중력과 조정력을 기를 수 있다.

교구를 활용한 경쟁활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 게이트골프게임에서는 바른 자세가 무엇보다 중요하다. 이에 목표물을 향해 몸을 위치시키는 연습을 한다.
- b. 퍼터 그립을 잡는 연습을 하고, 백스윙과 포워드 스윙을 연습한다.
- c. 가까운 거리부터 점차적으로 거리를 멀리하면서 퍼팅 연습을 한다.
- d. 모둠원이 게임을 하는 동안 집중할 수 있도록 조용히 한다.

3. 게임

- 바닥에 여러 개의 홀을 정해놓고 퍼터로 공을 쳐서 보내는 게이트 골프레임을 한다.
- 홀을 정해놓고 거리(3,4,5M)를 달리하여 목표물에 가까이 붙이는 어프로치 게임을 한다.
- 모둠 간 경쟁에서는 모둠원들의 점수를 모두 합해서 비교하는 학생팀성취배분(STAD)과 모둠별 등수끼리 비교하여 점수를 주는 팀게임토너먼트(TGT) 게임을 하면 모둠 내 협동을 조장하고 모둠간 경쟁을 통해 활동에 적극적인 참여를 가져올 수 있다.

4. 주의

- 퍼팅을 하기 위한 자세는 두 발이 나란하고 목표물과 평행이 되도록 한다.
- 스윙을 할 때에는 팔의 사용보다는 몸통의 움직임이 중요하다. 특히, 백스윙을 할 때에는 왼쪽어깨를 중심으로 회전시키고, 임팩트 시에는 어깨를 왼쪽으로 당기는 스윙을 하면 공이 일직선으로 굴러가게 된다.
- 스윙을 잘하기 위해서는 정확한 리듬과 템포가 중요하다. 특히, 일관된 흐름을 유지하는 것이 퍼팅에 도움이 된다. 백스윙과 포워드 스윙을 할 때에는 하나 둘의 리듬과 템포를 간직해야 한다.

교구를 활용한 경쟁활동

- 낙하산 발리볼

공 또는 풍선, 빈백 등 다양한 도구를 이용하여 발리볼 게임을 즐길 수 있으나 발리볼을 사용하면 재미를 한층 높일 수 있다.



1. 활동목표

모둠원들과 낙하산을 잡고 협동하여 발리볼을 네트 너머로 정확하게 보내는 게임에 즐겁게 참여할 수 있다.



교구를 활용한 경쟁활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 모둠원들과 낙하산을 잡고 위아래로 흔드는 연습을 한다.
- b. 모둠원들과 낙하산 위에 공을 올려놓고 협동하여 튀기기를 한다.
- c. 모둠원들과 낙하산 위에 공을 올려놓고 위아래로 튀기면서 좌우, 앞뒤로 움직이는 연습을 한다.
- d. 모둠원들과 낙하산으로 공을 튀겨 네트 넘기는 연습을 한다.
- e. 네트를 사이에 두고 모둠을 나누어 낙하산 발리볼 게임을 한다.

3. 게임

- 모둠원들이 낙하산 위에 공을 올려놓고 오래 튀기기를 하고 다른 모둠과 횟수를 비교한다.
- 모둠원들이 낙하산 위에 공을 올려놓고 일정한 거리에서 목표물 가까이에 던져 넣는 게임을 한다.
- 낙하산 가장자리에 구멍이 있는 것을 사용하여 주머니 속에 공 넣는 게임을 하면 학생들의 집중력을 높일 수 있다.

4. 주의

- 낙하산을 놓치지 않도록 손으로 꼭 잡는다.
- 공이 움직이는 곳으로 모둠원들은 빠르게 이동한다.
- 혼자보다는 모둠원들이 협동하는 것이 무엇보다 중요하므로 개인의 실수를 질책하기 보다는 모둠원들이 서로 협력하는 분위기의 구성에 관심을 기울이도록 한다.

교구를 활용한 경쟁활동

- 라크로스

라크로스는 크로스라는 라켓을 사용하는 하키와 비슷한 구기운동이다. 경기방식은 야구공보다 약간 작은 공을 던지고 그물로 받아 운반하고 또 발로 차서 상대방 골에 넣으면 이긴다.



1. 활동목표

모둠원들과 협동하여 크로스라는 라켓으로 공을 주고 받으면서 골을 넣을 수 있다.



교구를 활용한 경쟁활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 모둠원들과 스틱으로 공을 주고 받는 연습을 한다.
- b. 거리를 달리면서 모둠원들과 스틱으로 공을 주고 받는 연습을 한다.
- c. 두 모둠으로 나누어 미니골대에 볼을 넣는 라크로스 게임을 한다.

3. 게임

- 일정한 거리에 목표물을 설치하고 스틱으로 공을 던져 넣을 수 있다.
- 일정한 거리에 목표물을 설치하고 스틱으로 공을 던져서 맞추는 게임을 한다.

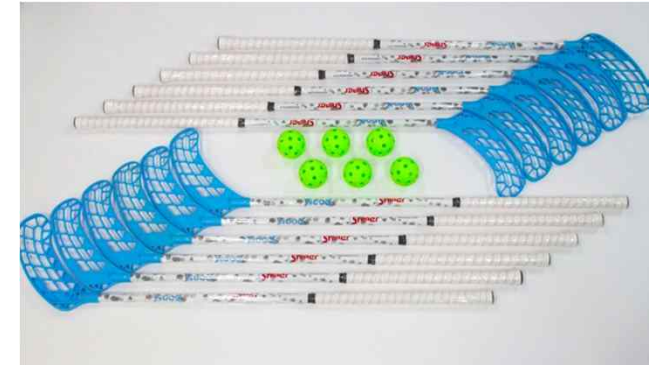
4. 주의

- 스틱으로 공을 주고 받을 때에는 공을 끝까지 쳐다보고 받도록 한다.
- 몸싸움이 없는 게임으로 소극적인 경기자도 즐겁게 참여할 수 있다.
- 스틱을 휘둘러 모둠원들에게 공을 전달할 때에는 주변에 친구가 있는지 없는지를 확인하고 안전하게 던지도록 한다.
- 모둠원들이 서로 협동하여 목표물에 넣어야 하기 때문에 개인의 실수를 질책하기 보다는 모둠원들이 서로 협력하는 분위기를 조성한다.

교구를 활용한 경쟁활동

- 플로어볼

플로어볼은 아이스하키와 필드하키가 접목된 실내경기이다.



1. 활동목표

모둠원들과 협동하면서 플로어볼 게임에 적극적으로 참여할 수 있다.



교구를 활용한 경쟁활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 한 반의 학생을 두 모듬으로 구성한다.
- b. 골대 사이즈는 1.15m높이에 1.6m 폭이며 그 앞의 골키퍼 영역은 2.5m 폭은 1m로 스틱을 가진 학생도 플레이할 수 있지만 골키퍼만 있을 수 있다. 골 에어리어 지역의 4-5m는 골키퍼가 일반적으로 활동하는 영역이다.
- c. 골키퍼는 3초 이상 볼을 소유하고 있을 수 없으며 볼을 던질 때 중앙 라인을 지나기 전에 반드시 한 번은 바닥에 닿아야 한다.
- d. 볼이 정해진 구역 밖으로 나가면 상대의 볼이 되며, 볼이 나간 곳으로부터 1m 떨어진 곳에서 계속 진행한다. 만일 볼이 링크의 끝 지점에서 나갔다면 상대 모듬은 코너 지점에서 경기를 계속한다.
- e. 발로 볼을 차는 경우, 한 번 이상은 안 되며 발로 모듬원에게 패스하거나 받아서도 안 된다.
- f. 볼을 손이나 팔, 머리로 멈추거나 패스할 수 없고 볼이 무릎 라인 이하의 공중에서 몸에 맞아 정지된 플레이는 허용되나 어떤 형태로 밀거나 육체적인 태클은 허용되지 않는다.

3. 게임

- 플로어볼 스틱으로 볼을 쳐서 일정한 거리의 목표물에 접근시키는 어프로치 게임을 한다.
- 플로어볼 스틱으로 볼을 쳐서 일정한 거리에 위치한 목표물을 통과시키는 게임을 한다.

4. 주의

- 스틱을 바르게 잡고 목표물의 위치를 확인하고 공을 정확하게 쳐서 보내도록 한다.
- 모듬원들과 협동하면서 게임에 참여하도록 한다.

교구를 활용한 표현활동

- 표현활동은 생각과 느낌을 신체움직임으로 표현하고 자신 및 타인의 움직임을 감상할 수 있는 신체활동을 말하며 신체활동의 심미적 요소를 이해하고 창의적 표현과 다양한 표현유형과 문화적 특성을 감상하는 활동이다. 학생들이 표현을 꺼려하거나 활동자료 부족, 지도공간확보가 어려워서 교사들은 체육지도에서 표현활동이 제일 어렵다고 한다. 교재교구를 활용한 표현활동은 어려움을 타개할 수 있는 방안 중 하나이다.

교구를 활용한 표현활동

- 점프밴드

점프밴드를 이용하여 필리핀의 민속춤인 티니클링을 할 수 있다. 두 개의 점프밴드를 두 사람이 양쪽의 발에 끼고 움직이면 다른 사람들은 점프밴드를 피하면서 안팎으로 뛰며 춤을 춘다.

1. 활동목표

티니클링의 춤의 특징을 알고 음악에 맞추어 다른 사람을 배려하면서 모둠원들이 협동하여 3박자의 리듬과 발동작으로 티니클링 춤을 출 수 있다.



교구를 활용한 표현활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 티니클링의 동영상을 보면서 필리핀의 전통의상과 춤에 대하여 이야기한다.
- b. 두 사람이 두 개의 점프밴드를 양쪽에서 발목에 끼고 점프하면서 안과 밖으로 움직인다.
- c. 춤을 추는 학생은 점프밴드를 피하면서 안팎을 드나든다.
- d. 티니클링의 음악 또는 3박자의 도용 '산바람 강바람'에 맞추어 춤을 춘다.
- e. 여섯 명이 한 모듬이 되어 두 명은 점프밴드를 드나들며 움직이고, 네 명은 자리를 이동하면서 춤을 춘다.

3. 게임

- 모듬별로 춤을 추기 전에 미리 춤의 동작과 순서를 글과 그림으로 만들어본다.
- 모듬별로 하나의 음악을 선정하고 리듬을 만들어 연습한 후에 음악에 맞추어 티니클링 춤을 춘다.
- 다른 모듬원들의 티니클링 춤을 감상하고 춤 동작과 움직임에 따른 느낌을 이야기한다.

4. 주의

- 티니클링 춤의 리듬은 3박자이므로 우리나라 3박자의 노래에 맞추어 춤출 수도 있다.
- 티니클링 춤은 동작을 크게 하고 활발하게 추어야 재미를 느낄 수 있다.

교구를 활용한 표현활동

- 바디삭스

빨강색과 파랑색이 라이크라원단으로 만들어졌으며, 바디삭스 입구에 벨크로가 부착되어 수비게 입고 벗을 수 있으며 신축성이 높다. 바디삭스는 신체 움직임에 대한 거부감을 줄이고 댄스 또는 다양한 창조적인 동작들을 표현할 수 있으며 평형성, 사회성, 창조성, 신체경험 향상에도 많은 도움을 준다.

1. 활동목표

바디삭스를 입고 혼자서 또는 모둠원들과 협동하여 다양한 신체적인 움직임을 표현할 수 있다.



교구를 활용한 표현활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 신체적인 움직임 표현을 어려워하는 학생들에게 바디삭스를 입고 움직이도록 하면 두려움을 적게 느낀다.
- b. 학생들의 익명성을 보장하면서 다양하고 창조적인 동작을 표현할 수 있다.
- c. 개인이 다양한 주제를 움직임으로 표현할 수 있다.
- d. 조명을 활용하여 벽에 그림자가 비치는 놀이를 할 수 있다.
- e. 혼자서 또는 여러 명이 다양한 동작을 구상하여 연습하고 움직임으로 표현할 수 있다.
- f. 모둠원들이 주제를 정해 표현 작품을 만들어 발표한다.

3. 게임

- 동물이 되어 여러 가지 움직임을 모둠원들과 함께 구상하여 표현할 수 있다.
- 모둠원들과 협동하여 글자나 숫자 만들기 게임을 할 수 있다.

4. 주의

- 학생들이 바디삭스 안에서 활동하기 전에 모든 장애물을 제거해야 한다.
- 학생들에게 바디삭스 안에 들어가면 어떤 행동이 보이는지를 확인시켜주고, 안쪽에서 바깥은 볼 수 있다는 것을 확인 시켜주어야 안심하고 프로그램에 참여할 수 있다.

교구를 활용한 표현활동

- 낙하산놀이

낙하산은 한 가지 색상 또는 무지개 색으로 만들어졌으며, 낙하산에 손잡이가 있는 것과 없는 것, 가운데 구멍이 있는 것과 없는 것이 있다. 사이즈는 지름이 1.75m, 3.5m, 5m, 6m, 7m이고 나일론 소재로 만들어졌다.



1. 활동목표

학생들은 낙하산 놀이를 통하여 신경과 근육의 조정기능을 향상시키고 모둠원들과의 신뢰감과 개인의 사회적 유대관계를 발전시킬 수 있다.

교구를 활용한 표현활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 출렁거리는 파도: 낙하산을 위아래로 흔든다.
- b. 우산만들기: 낙하산을 잡고 손을 머리 위로 올려 우산처럼 부풀린다.
- c. 텐트치기: 낙하산을 학생 머리 위로 올려 부풀린 다음 안으로 세 걸음 정도 걸어간다. 이를 통해 낙하산을 큰 텐트처럼 만들 수 있다.
- d. 이글루: 낙하산을 부풀려서 텐트가 만들어질 때 안으로 자신의 몸을 숨긴다.
- e. 멀리 날리기: 낙하산이 부풀어 올랐을 때 교사의 신호에 따라 낙하산 잡은 손을 놓는다.
- f. 야생마 끌기: 모든 학생들이 낙하산을 등지고 잡는다. 신호와 동시에 말을 끌듯이 앞으로 끌고 나간다.
- g. Roll만들기: 허리 높이로 맞추어서 낙하산을 잡는다. 신호에 따라 학생들은 낙하산의 중심을 향해서 김밥 말듯이 말아 나간다. 학생들이 팔을 곧게 하고 낙하산을 팽팽하게 유지한다.

3. 게임

- 팝콘 만들기: 세개의 볼을 낙하산 위에 올리고 낙하산을 위아래로 흔든다. 팝콘처럼 튀기는 볼들을 낙하산 바깥으로 벗어나지 않도록 해야 한다. 낙하산에 구멍이 있을 경우 서로 협동하여 볼을 구멍에 넣도록 한다.
- 땅보고 하늘보고: 낙하산을 발가락이 있는 곳으로 허리를 구부려 내리고 머리 위로 올렸다가 반복하며 가능한 높이 올린다. 하나 구렁에 내리고 둘에 올리고 셋이랑 구렁에 뒤로 완전히 젖히는 연습을 한다.

4. 주의

- "할 수 있니?" "어떻게 하는지 보여줄래?" 등 학생들에게 말을 걸어 문제를 해결할 수 있는 동기를 유발시킨다.
- 학생 인원수에 따라 크기가 다른 낙하산을 사용한다.
- 학생들은 평평한 곳에 있어야 하며, 낙하산을 잡을 때는 손등이 위로 향하게 한다.
- 학생들이 활동하기 전에 모든 장애물을 제거해야 한다.

교구를 활용한 표현활동

- 완두콩놀이

신축성이 있어서 모양을 만들기가 수월하다. 서로 협력하면서 여러 모양을 만들어 내는 놀이이다. 서로 빨리 자리를 바꿔 공간에서의 움직임을 빠르게 진행하면서 협동심을 기르고 사회성 및 구성원 간의 친밀감을 높여준다. 이 놀이를 통해 근육에 민감한 자극을 받도록 한다.



1. 활동목표

모둠원들과 협력하여 자리를 바꾸거나 다양한 모양을 만들 수 있다.



교구를 활용한 표현활동

2. 활동 방법 및 규칙

- a. 원단 안에 들어가서 모둠원들과 협력하여 둥글게 만든다.
- b. 완두콩 놀이 원단 안에 10명이 들어가서 한 명이 숨고 숨은 친구가 누구인지 맞추는 게임을 한다.
- c. 9-10명의 친구가 원단을 잡고 누워서 원모양을 만든다.
- d. 9-10명의 학생이 원단 안에 들어가서 둥글게 앉아 원단을 위로 올려서 둥근 모양을 만든다.
- e. 모둠원들이 여러 가지 움직임의 모양을 구상하고 난 후, 음악에 맞추어 표현할 수 있다.

3. 게임

- 모둠원들이 원단 안에 둥그렇게 서서 일정한 거리의 목표물을 돌아오는 게임을 한다.
- 원단 안에 9-10명의 학생이 들어가서 순서를 맞추는 완두콩 놀이에 도전한다.
 - ① 한 모듬을 9-10명으로 하여 네 모듬으로 나누고, 완두콩 놀이 원단을 세개 준비한다.
 - ② 모듬원들은 가나다 순서를 부여 받아 원단 안에 들어가 앉는다.
 - ③ 부여받은 순서대로 나란히 앉아 있을 때 게임은 종료된다.
 - ④ 모듬원들은 게임이 끝날 때까지 원단 안에 머문다.

4. 주의

- 처음에는 다양한 움직임을 표현하는 활동보다는 조금씩 이동하거나 순서를 바꾸는 게임을 통해 친구들과 협동하는 분위기를 조성한다.
- 원단 안에서의 움직임이 어느 정도 익숙해지면 다양한 움직임을 모듬원들과 함께 만들 수 있도록 한다.

교구를 활용한 여가활동

- 활기찬 여가 생활에 필요한 신체적 여가활동의 중요성을 이해하고, 신체적 여가 활동에 필요한 기본 지식과 수행방법을 터득하고, 이를 삶에서 지속적으로 실천할 수 있는 태도를 함양하는 데에 목표를 두고 있다.
- 초등학교에서는 신체적 여가활동이 필요한 이유는 무엇이고, 개인 및 가족단위의 올바른 여가활동에는 어떠한 것들이 있는지에 대한 기본 지식을 갖추는 데 초점을 두고 있다. 또한 가정 및 지역사회 등의 장소에 적합한 여가 수행 방법을 터득하고 이를 생활화하는 태도를 함양하는 데 목표를 두고 있다.
- 여가 활동에서는 학생들이 직접 체험활동을 통해 여가의 가치를 알고, 지속적으로 실천을 생활화할 수 있는 활동을 지도해야 할 필요가 있다.

교구를 활용한 여가활동

- 자전거 타기

1. 활동목표

자전거 타기의 기본 기능과 안전상의 유의점을 알고, 자전거를 타면서 여가를 즐길 수 있다.



교구를 활용한 여가활동

2. 자전거 안전교육

- a. 학교 운동장에서 자전거 타기 교육을 진행할 때에도 보호 장구를 반드시 착용하도록 한다.
- b. 브레이크를 사용할 때에는 뒤 브레이크를 항상 먼저 잡고, 앞 브레이크를 잡는다.
- c. 변속기는 정차 시에는 작동하지 않는다. 변속하는 순간에는 페달을 밟는 힘을 빼도록 한다.
- d. 코너를 돌 때에는 급브레이크를 잡으면 넘어질 수 있으므로 주의하도록 한다.
- e. 페달을 밟을 때에는 발을 반듯이 하고, 발끝과 발바닥 사이로 페달을 밟는 것이 올바른 방법이다.

3. 자전거 타기의 기본 기능 익히기

- a. 자전거를 타기 전 안전교육을 필히 실시한다.
- b. 자전거 끌기 연습을 한 후 자전거를 탈 수 있도록 한다.
- c. 자전거에 앉은 상태로 손잡이를 잡고 균형을 잡는다.
- d. 두 발로 자전거를 밀면서 넘어지지 않는 연습을 한다.
- e. 한쪽 발을 자전거 페달에 올려놓고 출발한다.
- f. 반대쪽 발을 페달에 올린다.
- g. 균형 잡는 것이 익숙해지면 페달을 교대로 밟는다.

교구를 활용한 여가활동

- 경쟁 요소가 가미된 긴 줄넘기

1. 활동목표

긴 줄넘기하는 방법을 바르게 알고 친구들과 여가시간에 긴 줄넘기를 할 수 있다.

2. 고려할 점

모듬별 활동 결과가 좋지 못한 경우 실책을 한 학생을 질타하지 않도록 신체활동 수준을 비슷한 수준으로 구성하고, 개인의 활동에 집중하기 보다는 모듬별 활동이 더 중요하다는 것을 학생들에게 인식시킨 후 경쟁의 요소를 가미해야 효과적이다.

교구를 활용한 여가활동

3. 활동 과제의 예시



8자뛰기

단체 8자뛰기

교구를 활용한 여가활동

- 전문가를 활용한 전통놀이 마당

1. 활동목표

다양한 전통 여가 체험활동의 방법을 알고 즐겨 참여하는 가운데 민족 사랑의 정신을 기를 수 있다.

2. 수업방법

전통놀이마당 운영을 통한 여가교육 강화 및 전문가를 활용한 여가 가치 교육을 강화하고자 한다.

교구를 활용한 여가활동

3. 수업 팁

학생들의 문.예.체육 활동이 많이 확산되어 있으며, 이에 따라 전통문화 체험을 위한 찾아가는 다양한 형태의 전통문화 체험활동이 이루어지고 있다. 찾아가는 우리문화 교육 이해 프로그램을 활용하여 우리 문화의 우수성을 인식시키고 민족 사랑의 정신을 함양시켜 학생들에게 여가의 가치와 여가 활용을 지도할 수 있다.

