



지도안 작성



- 수준별 학습목표

- 같은 학습 목표로 수준만 다르게 서술

- 가: 두발을 모아 뛰어갈 수 있다. (X)
 - 나: 두발을 모아 제자리에서 뛸 수 있다. (X)
 - 다: 두발을 모아 제자리에서 서 있을 수 있다. (X)
 - 가: 두발 모아 뛰기를 연속 5회 이상 할 수 있다
 - 나: 두발 모아 뛰기를 연속 3회 이상 할 수 있다
 - 다: 두발 모아 뛰기를 1회 이상 할 수 있다.
 - 가: 두발 모아 뛰기로 5m 지점에 있는 목표물에 도달할 수 있다.
 - 나: 두발 모아 뛰기로 3m 지점에 있는 목표물에 도달할 수 있다.
 - 다: 제자리에서 두발 모아 뛰기를 할 수 있다.



지도안 작성



- 도입
 - 인사, 동기유발, 전시학습 상기, 학습목표 소개 등



지도안 작성



- 전개: 교사활동 및 학생활동 서술
 - 교사활동: 수업 시 교사의 활동을 서술
 - -지도한다. -안내한다. -제시한다.
 - 학생활동: 수업 시 학생의 활동을 서술
 - -대답한다. -해결한다. -따라 한다.
 - 어미 통일
 - -한다. -하기. 명사형 중 선택하여 통일하여 서술
 - 전개단계의 학생활동을 읽어보면 어떤 활동으로 수업이 진행되는지 알 수 있도록 서술
 - 전개단계의 학생활동은 수준별 학습목표가 드러나게 작성



지도안 작성



- 정리

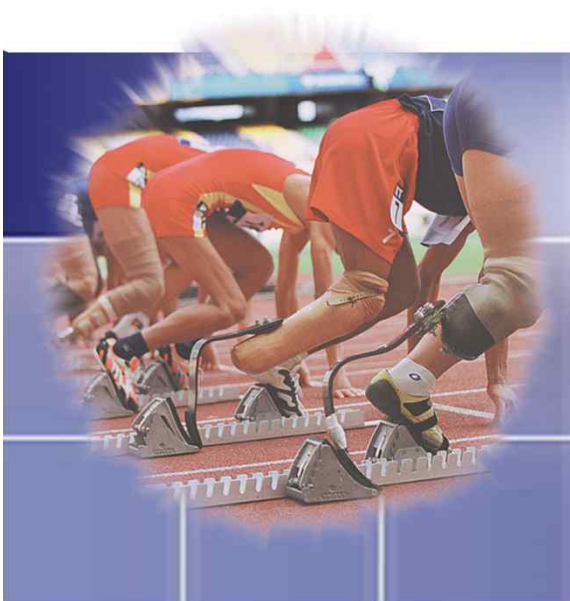
- 정리(학습한 내용 정리, 형성평가 & 강화, 정리 운동), 차시 예고, 인사

- <http://www.seebook.kr/>



13장

휠체어 생활자의 특수체육





휠체어 생활자 신체운동의 의의



- 휠체어 생활자는 운동부족에 빠져 생활습관병의 위험에 노출되기 쉽다.
- 휠체어 생활자는 일상에서 팔 근력이 필요한 경우가 많다.(휠체어 타고 이동하고, 자세 변경하기, 휠체어로 경사 오르기) 팔 근력이 저하되면 이러한 일상생활 동작이 불가능해진다.
- 휠체어 스포츠는 운동부족 해소에 큰 역할을 한다.

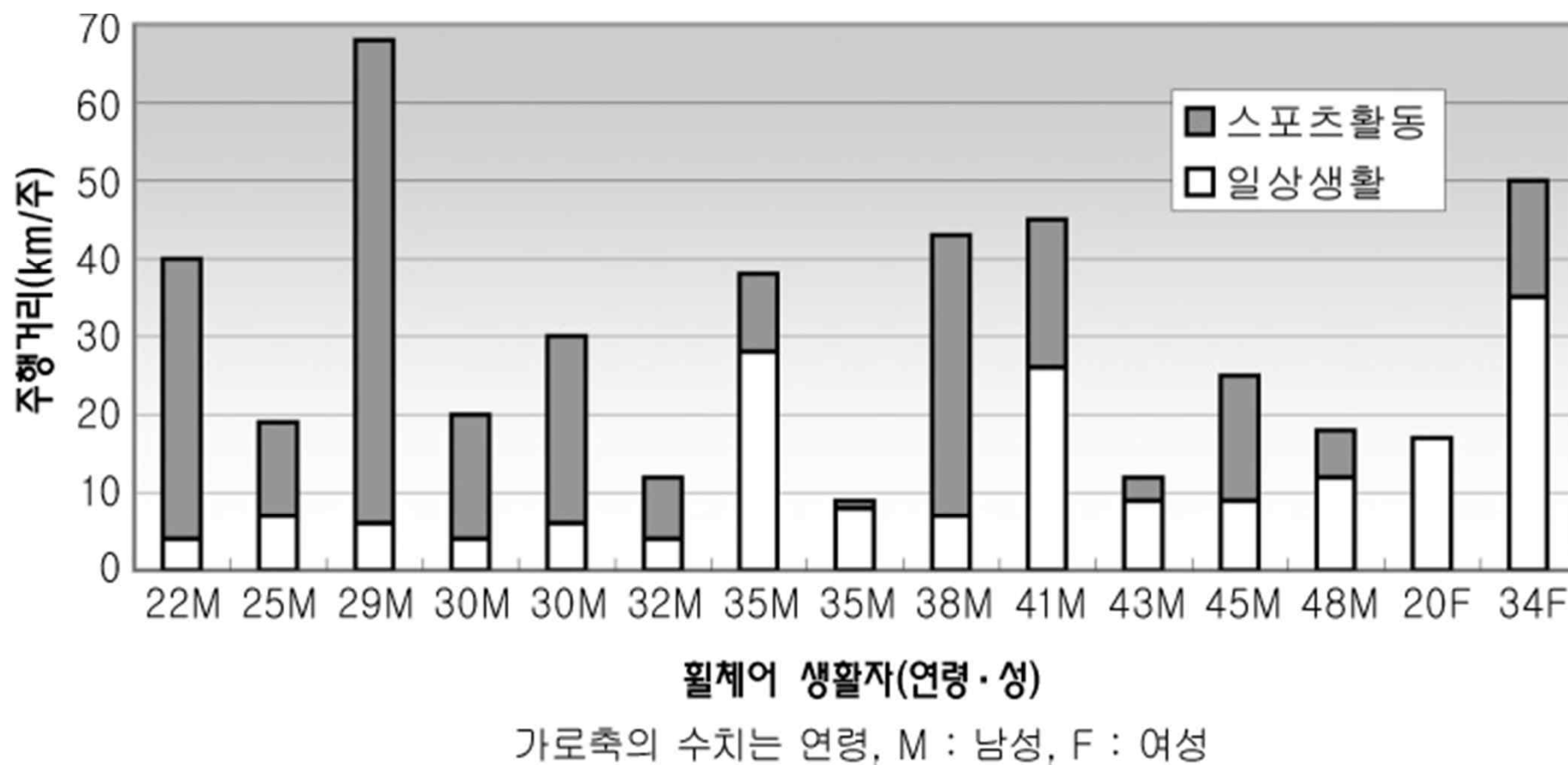


그림 13-1. 휠체어 생활자의 일상생활 및 스포츠활동시 휠체어 주행거리



휠체어 운동 프로그램 시 주의해야 할 점



- 저하된 전신지구력을 높이기 위한 지구력 트레이닝을 도입한다.
- 팔근력 강화를 위한 근력 트레이닝을 실시한다.
- 상해 예방을 위한 유연성 트레이닝을 한다.
- 팔운동은 혈압을 쉽게 상승시키므로 고혈압이나 비만이 있는 사람은 그 사람의 특성을 고려하여 실시해야 한다.
- 휠체어 생활자는 체력이 저하되어 있는 경우가 많으므로 가벼운 운동부터 실시해야 한다.



휠체어 운동 시 주의해야 할 점



- 넘어짐을 예방한다.
- 평형성을 유지한다.
- 욕창을 예방한다.
- 배뇨, 배변을 미리 해 둔다.
- 병이 있을 때는 운동을 삼간다.
- 통증이 있는 상태에서 운동을 지속하면 안 된다.
- 경추손상장애인은 방열기능이 저하되어 있기 때문에 고온다습한 상태로 장시간 운동을 해서는 안 된다.
- 전문가의 감독하에 운동을 실시한다.



휠체어 마라톤의 역사



- 1974년 미국 오하이오주에서 제1회 미국휠체어대회가 열리면서 시작
- 1975년 보스톤마라톤대회에 휠체어선수가 처음으로 참가
- 일본 오이타대회, 스위스 쉥콘(Schenkon)대회 등 단일 휠체어마라톤대회 개최
- 한국에서는 1992년 대구에서 최초로 전국장애인휠체어마라톤대회가 개최



휠체어마라톤의 특징



- 일반 마라톤은 평균 시속이 20.6km인데 반해 휠체어마라톤은 평균시속이 31.6km로 더 빠르다.
- 구동력을 살리는 팔의 근력, 구동효과를 높이는 구동동작, 주행용구로서 레이스 전용 휠체어, 레이스용 글러브, 레이스환경(코스의 경사와 기상조건 등) 등이 종합적으로 작용





	생활용 휠체어	레이스용 휠체어
앞바퀴	2륜(5, 6, 7, 8인치)	1륜(18, 20인치)
뒷바퀴	2륜(20, 22, 24인치)	2륜(26, 27인치)
전체 길이	105cm 이하	170~180cm
중량	19kg 이하	7~8kg
재질	주로 니켈도금 가공	알루미늄, 티타늄

표 13-1. 생활용 휠체어와 레이스용 휠체어의 비교



휠체어농구의 역사



- 1946년 전미퇴역군인병원에서 제2차세계대전의 여파로 휠체어 생활을 하게 된 사람들이 최초로 시작
- 1993년에는 국제휠체어농구연맹(IWBF)이 설립되어 현재 50개가 넘는 회원국에서 25,000명 이상이 경기를 하고 있음
- 우리나라에서는 1984년에 정식으로 삼육재활원 휠체어농구팀이 창단되면서부터 널리 보급되기 시작하였다.
- 1997년 한국휠체어농구연맹(KWBF)의 창설
- 현재 국내에는 약 20여개의 팀이 활동



휠체어농구



➤ 휠체어 넘어짐

- 시합 중에 휠체어가 넘어진 경우에는 스스로 일어나야 한다. 일어날 수 없는 경우에는 심판의 판단으로 시합이 중지되어 팀 스태프의 도움을 받을 수 있다.

➤ 팀과 선수의 점수

- 휠체어농구 선수는 잔존기능의 정도에 따라 1.0점부터 4.5점까지 차등점수를 두어 구별하고, 코트 안에 있는 5명의 선수의 점수 합계는 14.0점 이내로 한다.



휠체어농구용 휠체어의 특징



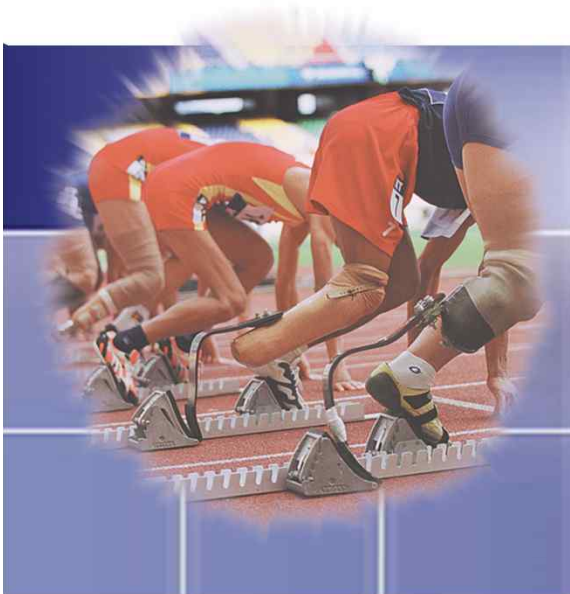
- 가볍고 강한 소재가 사용된다.
- 큰 바퀴는 캠버(camber)각도가 있다.
- 넘어짐 방지용 캐스터(caster, 작은 바퀴)가 달려 있다.





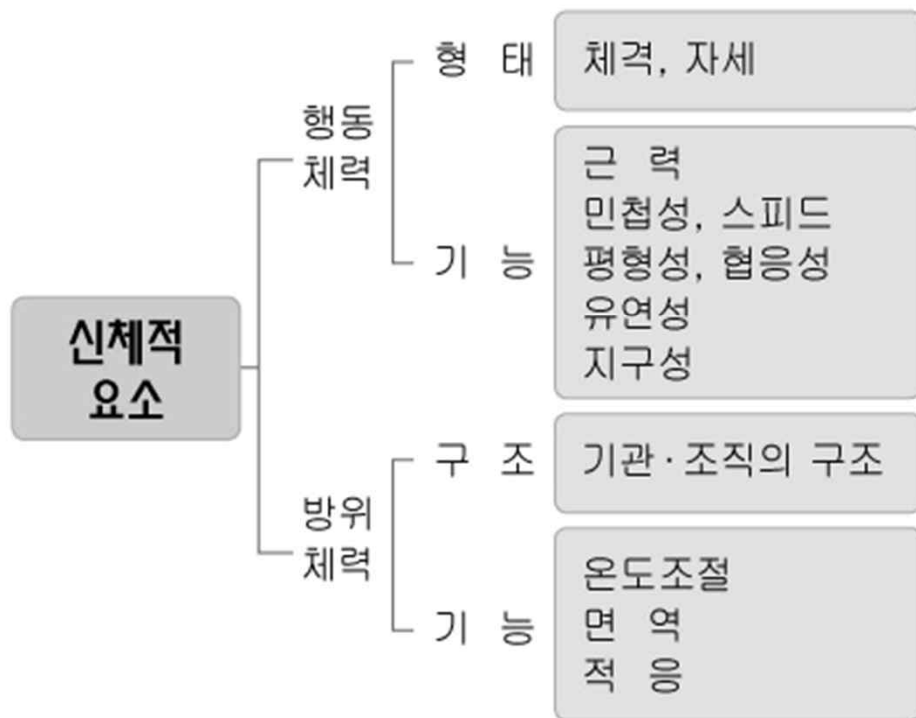
14장

뇌성마비장애인의 특수체육





(A) 猪飼에 의한 분류(신체적 요소만 제시)



(B) 운동기능장애를 고려한 체력의 요소와 흐름

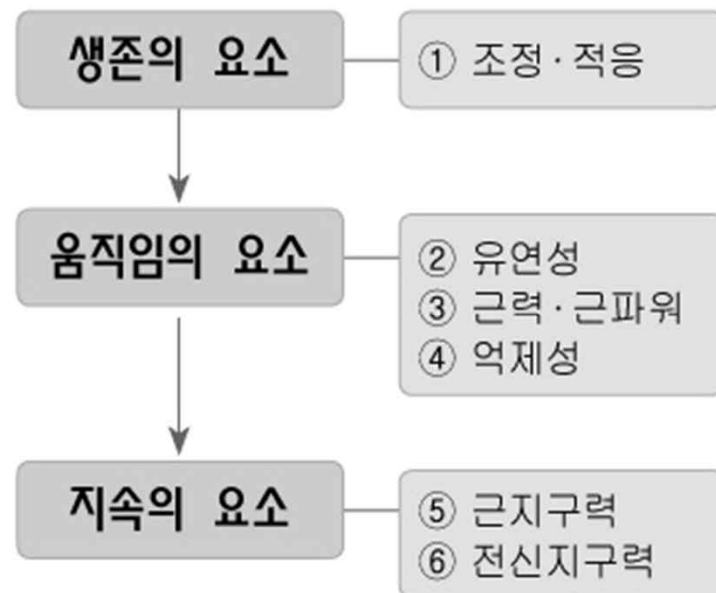


그림 14-1. 체력의 구성요소



뇌성마비장애인의 체력특성



- 유연성

- 관절가동범위(range of motion : ROM)에 의해 평가
- 이관절근 길이의 영향을 포함한 관절가동범위의 상호관계를 이차원적으로 평가할 수 있는 기하학적 표기법이 제안되어 뇌성마비장애인의 엉덩관절·무릎관절의 구축병태가 분석되고 있다.

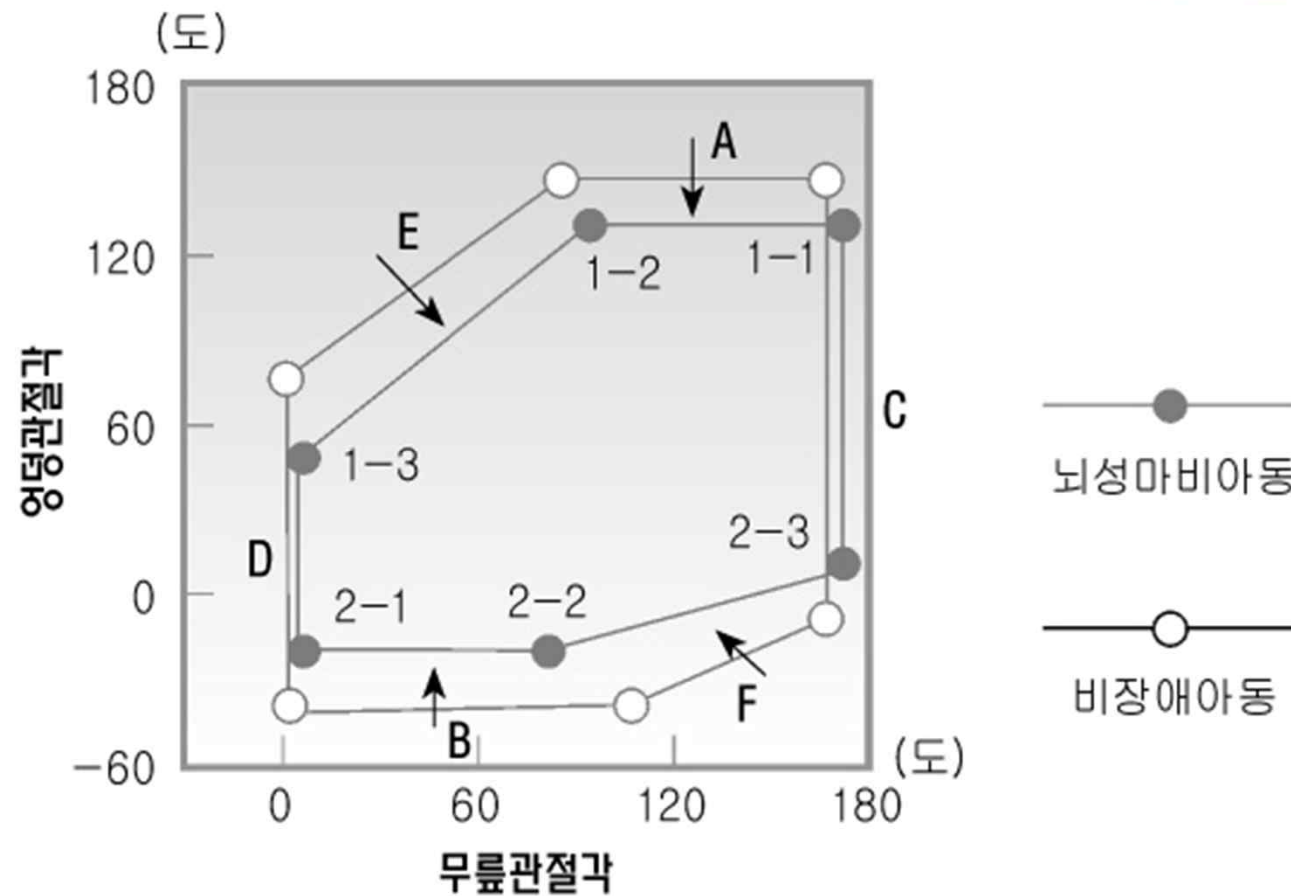
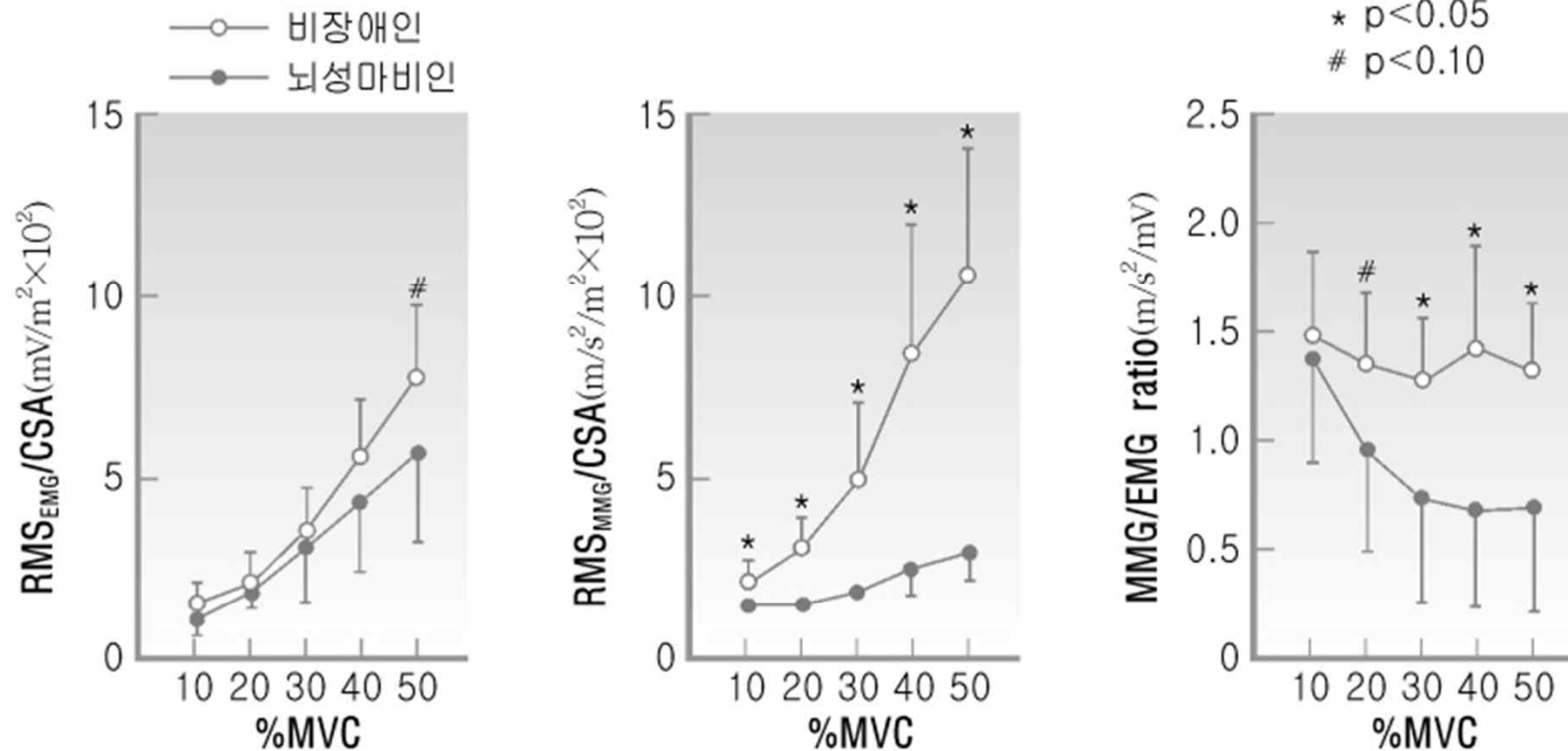


그림 14-2. 뇌성마비장애아동과 비장애아동의 복합관절가동범위



근전도, 근음도는 근단면적으로 정규화되어 있다.
(EMG : 근전도, MMG : 근음도, CSA : 근단면적, %MVC : 최대근력에 대한 상대근력)

그림 14-3. 뇌성마비장애인의 위팔두갈래근 최대하수축에서의 근전도와 근음도의 진폭 및 근음도/근전도비



체력저하와 운동의 의의



- 뇌성마비인 체력 관련 연구 : 10대에 걸을 수 있었던 뇌성마비장애인의 보행상태를 40대까지 추적하였는데, 해가 갈수록 걸을 수 있는 사람들의 비율이 줄어들어 40대에는 약 1/3이 휠체어 생활자가 되었다고 보고
- 적극적인 운동 프로그램을 실시하여 체력의 유지·향상에 노력하면 피로감과 보행능력 저하를 피할 수 있다.

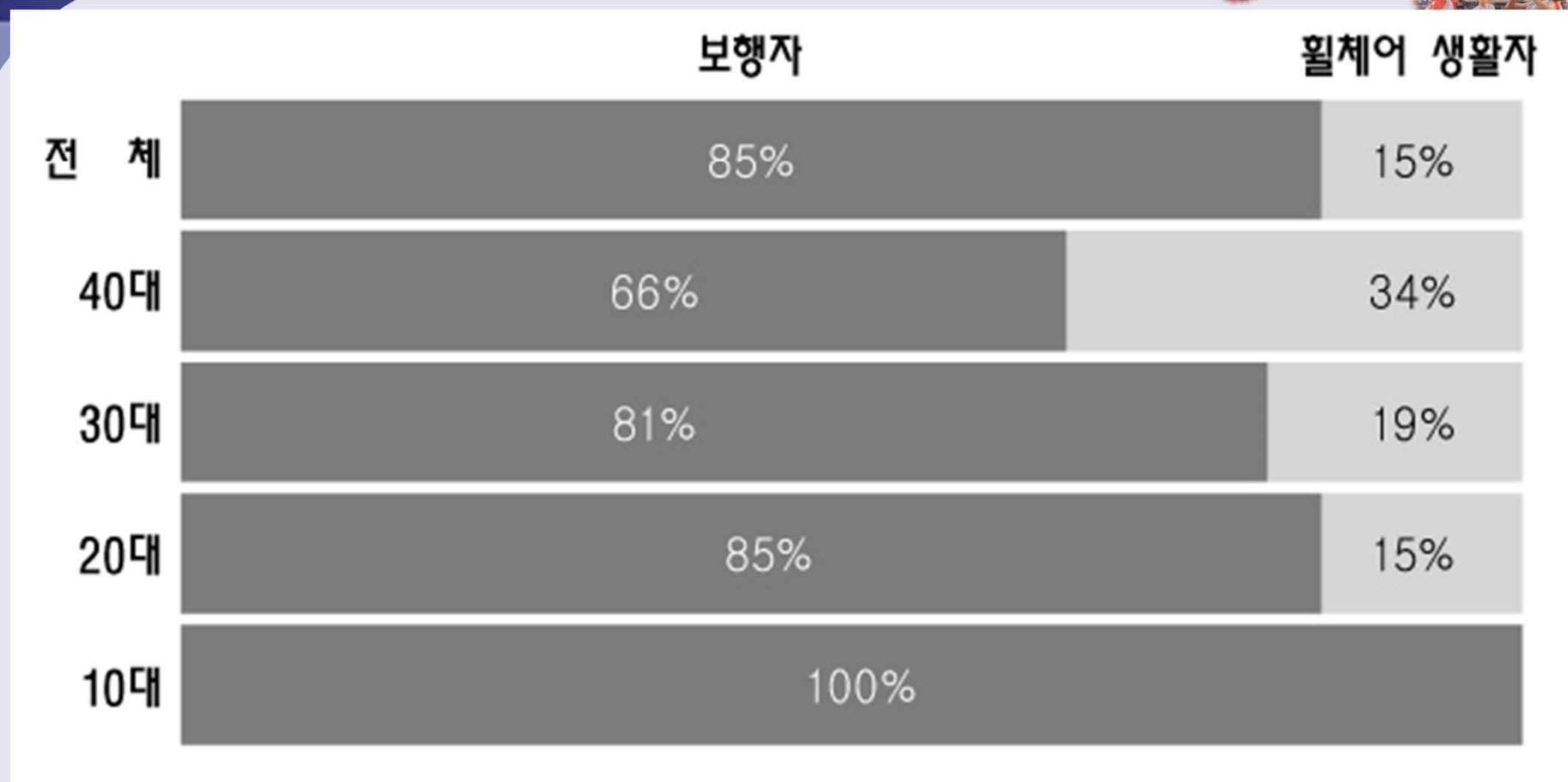


그림 14-4. 10대 때 뇌성마비장애인이 그 후 휠체어생활자가 된 비율



뇌성마비장애인 승마의 의의



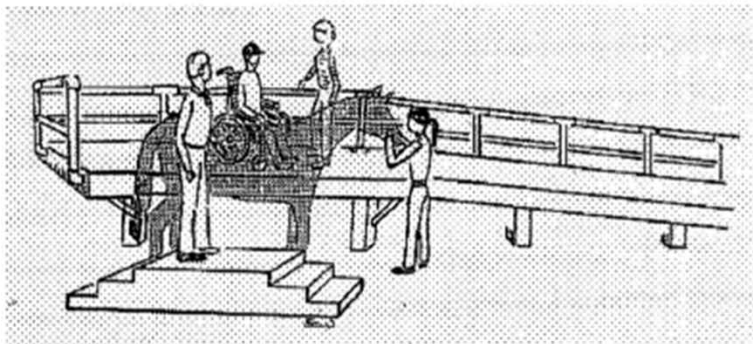
- 말은 치료기구로 취급되고, 승마를 치료수단으로 삼는다.
- 말은 교육교재 또는 학우로 취급되고, 승마는 교육적인 의의를 갖는다.
- 말은 놀이친구로 취급되고, 승마는 오락적인 의의를 갖는다.
- 말은 경기동료로 취급되고, 승마는 스포츠로서 의의를 갖는다.



뇌성마비장애인 승마의 배려



- 헬멧, 승마복, 박차
- 마운팅 슬로프
- 보조자
- 마구
- 고삐
- 안장
- 넥 스트랩
- 등자



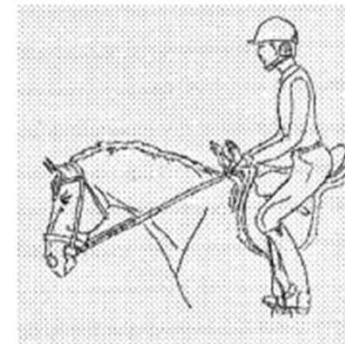
① 마운팅 슬로프

높이 : 70cm

넓이 : 1.5×2m

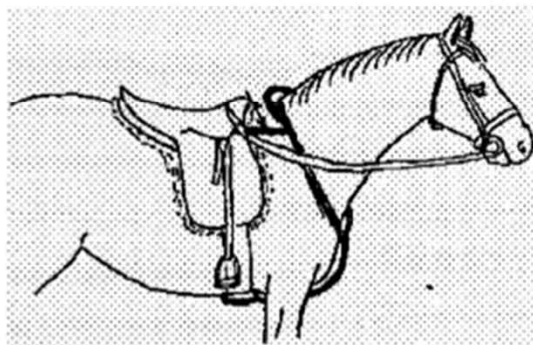
슬로프 길이 : 6~7m

난간의 높이 : 75~80cm



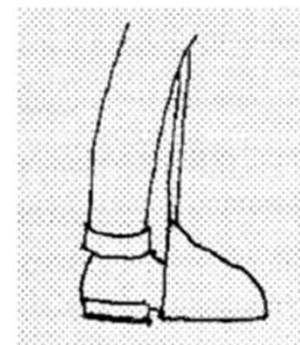
② 고삐

승마자는 고삐에 달린 2개의 고리에 손을 넣어서 고삐를 잡지 않고서도 조작 가능하다.



③ 넥 스트랩

핸들이 달려 있다.



④ 데본식 부츠

그림 14-5. 뇌성마비장애인을 위한 승마



뇌성마비장애인 축구의 특징



- 뇌성마비장애인은 수의운동을 수행하기 어렵다.
- 축구에 필요한 체력과 운동능력이 불충분하다.
- 뇌성마비를 감안한 축구규칙을 만들어 그들의 눈높이에 맞춰 축구를 할 수 있다.



7인제 축구규칙의 특징

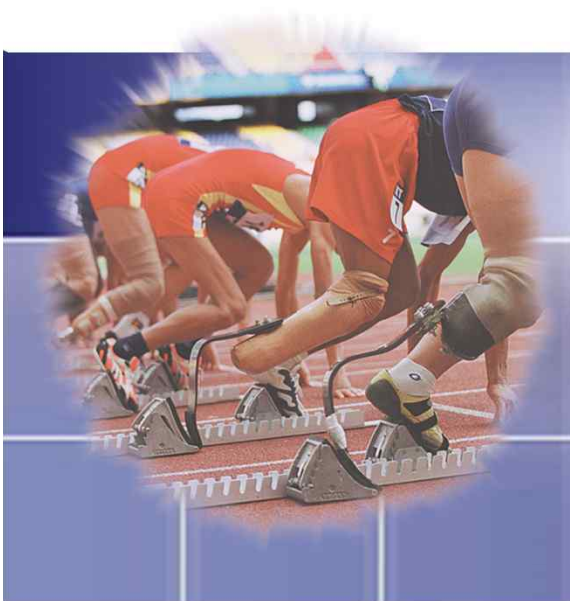


- 필드의 크기 : 최대 75×55m, 최소 70×50m
- 골포스트 : 5×2m
- 선수 수 : 7명 이내, 경기자는 C5, C6, C7, C8 등급의 선수에 한한다. 각 팀은 시합 중 반드시 1명 이상의 C5 또는 C6 선수를 출장시키거나, C7 및 C8 선수 6명으로 시합을 실시한다. C8 등급의 선수가 시합 중 동시에 출전할 수 있는 것은 3명까지로 한다.
- 시합시간 : 전·후반 30분이며 하프타임은 15분



15장

시각장애인의 특수체육





시각장애인 체력의 특징



- 시각장애인은 시력이 전혀 없는 전맹인 사람부터 교정시력이 0.3 미만의 저시력(약시)인 사람까지를 포함
- 시각장애아동의 체력을 비장애아동의 체력과 비교해 보면, 형태면에서는 거의 차이가 없고, 악력과 배근력, 다리근력은 비장애아동의 80~90% 수준
- 프로그램을 조기에 실시함으로써 근력을 비롯하여 그 외의 체력과 운동능력의 향상을 도모할 수 있다.



시각장애인과 운동기회



• 문제점

- 보호자와 지도자의 과보호로 운동기회 박탈
- 근처에 시설이 갖추어져 있지 않음
- 지도자의 부족

• 해결책

- 운동참가를 지원하는 보조자 육성
- 사회적으로 특수체육에 관한 문제를 끊임없이 제기



시각장애인 스포츠종목

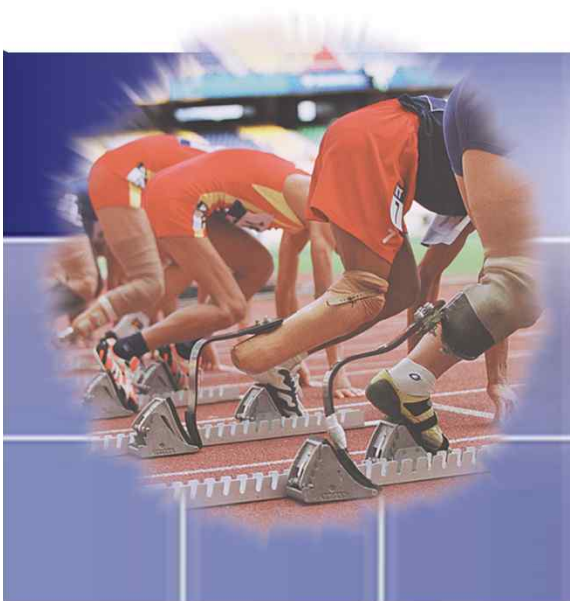


- 시각 이외에 청각과 촉각 등을 이용할 수 있도록 일반종목의 규칙과 용구에 변화를 준다.
 - 육상경기, 수영, 스키, 자전거타기, 원반던지기, 유도, 레슬링, 골프, 볼링, 요트, 사격, 양궁, 역도
- 시각장애인만을 위한 독자적인 종목
 - 골볼, 시각장애인 축구, 시각장애인 배구, 시각장애인 탁구, 핸디캡 테니스, 시각장애인 소프트볼



16장

청각장애인의 특수체육





청각장애인의 신체활동



- 청각장애인은 어렸을 때부터 운동부족으로 체력이 비장애인에 비해 지체되어 있다.
- 다른 장애인에 비해 신체적 핸디캡이 적기 때문에 스포츠에 많이 참가하고 있다.
- 단거리달리기 종목의 스타트시 소리를 듣지 못하는 것이 가장 큰 핸디캡이 된다.
- 스타스 신호에 연동되는 빛의 사용, 수화통역자 배치, 색깔 구별 등의 대책을 마련한다.



청각장애인의 운동지도의 주의점



- 시범(demonstration)은 선수에게 행동이나 움직임 을 설명하는 데 가장 좋은 방법이다.
- 지도자가 한 동작 한 동작 부분적인 움직임을 순서대로 하게 하여 그것이 전체적인 움직임으로 연결되도록 한다.
- 비디오, 그림, 문자자료, 슬라이드, OHP, 표, 칠판 등의 시청각기기의 활용이 정보전달에 효과가 있다.
- 모방(modeling), 피드백(feedback)이나 이해의 확인을 하는 것이 중요하다.
- 청각장애인에게 맞는 커뮤니케이션 능력을 몸에 익혀야 한다.



청각장애인의 경기 지원



- 스타트신호와 연동하는 발광시스템
- 심판의 휘슬과 동시에 깃발이나 제스처 사용
- 휘슬과 동시에 점멸하는 발광시스템
- 관객이 휘슬에 맞춰 문자카드 제시 등



데프림픽(Deaflympic)

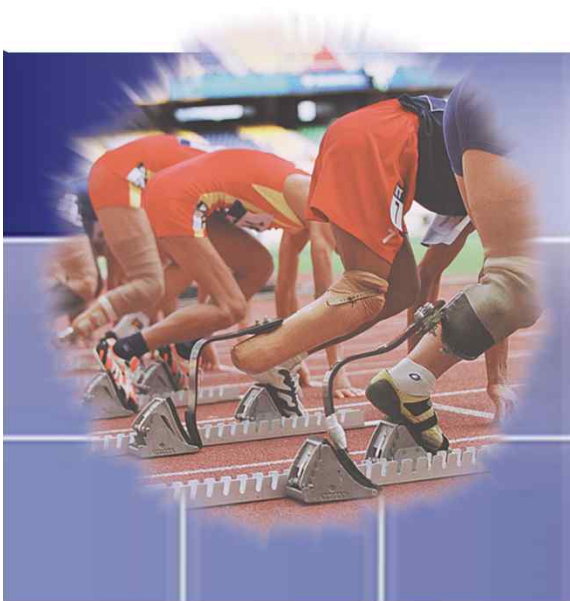


- 1924년에는 유럽에 국제청각장애인스포츠위원회 (Comité International des Sports des Sourds : CISS)가 설립되어 하계·동계 국제대회를 실시해 오고 있다.
- 2009년에는 제21회 데프림픽(Deaflympic)이 대만 타이베이에서 개최되었다.



17장

지적장애인의 특수체육





지적장애인의 특징



• 신체적 특성

- 비장애인에 비해 체중이 작은 경향이 있지만 여성은 운동능력이 낮기 때문에 오히려 비만 경향이 있다.

• 운동능력

- 지적장애인의 운동능력은 평형성, 스피드, 근력, 협응력 등 모든 영역에서 같은 연령의 비장애인에 비해 그 성적이 낮다



그림 17-1. 비장애인과 지적장애인의 운동능력에 차이를 주는 요소



운동능력의 저하요인



- 과제에 대한 동기부여 결여
- 뇌의 중추성 기능부전과 운동경험 기회 제한
- 외부 자극에 대한 흥미·관심 등의 감수성 저하
- 탐색적 활동에 동반되는 이동운동 감소
- 신체활동 참가기회 제한



적절한 운동으로
운동능력
발달 가능



지적장애인 체육 실시상 배려점



- 의지와 동기부여 : 즐거움·재미의 추구. 자주성을 이끌어낸다.
- 학교·복지시설에서 할 수 있는 지역 및 평생스포츠 참가
- 증상의 경중도에 따른 지도 프로그램 차별화



지적장애인 건강상 배려점



- 사고를 예방하기 위한 안전대책 마련
- 컨디션의 파악과 관리
- 약의 복용상황을 파악하고 그 영향에 주의를 기울인다.
- 지적장애인은 비만 비율이 높으므로 각자 즐거움을 추구하는 활동으로 자연스레 건강을 유지할 수 있도록 한다.



스페셜 올림픽의 연혁



- 1946년 Joseph P. Kennedy 재단 설립
- Shriver의 자택에서 100명의 지적장애아동을 위해 최초의 하계 캠프 개최
- 1968년 시카고에서 제1회 스페셜올림픽 개최
- 1988년 국제올림픽위원회의 정식 승인과 지원을 받아 올림픽(Olympics)이라는 명칭을 사용할 수 있는 유일한 지적장애인 경기단체의 국제조직이 됨



스페셜 올림픽의 특색



➤ 스페셜 올림픽의 규칙

- 성별, 연령, 개인 및 단체를 기준으로 등급을 구분하는 것 이외에 운동능력에 따라서도 구분한다. 스페셜 올림픽의 '10% 규칙'에 따라 참가선수는 경기능력의 차이가 10% 이내인 선수들과 경기하도록 되어 있다.

➤ 스페셜 올림픽의 임무

- 선수는 자신의 능력을 발휘하고 가족과 사회 구성원과 함께 스포츠를 하는 즐거움을 경험하기 위해 노력한다.



스페셜 올림픽의 특색



- 스페셜 올림픽의 요지
 - 참가선수의 능력이 수요를 인식하고 사회의 일원으로서 인정받도록 한다.
- 스페셜 올림픽의 정신
 - 국가, 민족, 성별, 연령에 관계 없이 배우고 즐기고 협력하는 정신으로 참가한다.



스페셜 올림픽의 특색



➤ 스페셜 올림픽의 시상방식

- 경기 종료 후에 바로 상을 수여한다. 상위 3명에게 각각 금·은·동메달을 수여한다. 또한 그 외의 경기자에게도 리본으로 만든 참가상을 수여하여 모든 참가자가 시상대에 오르도록 한다.

하계 스페셜 올림픽		동계 스페셜 올림픽	
연 도	개최지	연 도	개최지
1968	Chicago, 미국		
1970	Chicago, 미국		
1972	Los Angeles, 미국		
1975	Mount Pleasant, 미국	1977	Steamboat Springs, 미국
1979	Brockport, 미국	1981	Stowe, 미국
1983	Baton Rouge, 미국	1985	Park City, 미국
1987	South Bend, 미국	1989	Reno/Lake Tahoe, 미국
1991	Minneapolis-St. Paul, 미국	1993	Salzburg/Schladming, 오스트리아
1995	New Haven, 미국	1997	Toronto/Collingwood, 캐나다
1999	Raleigh/Durham/Chapel Hill, 미국	2001	Anchorage, 미국
2003	Dublin, 아일랜드	2005	Nagano, 일본
2007	Shanghai, 중국	2009	Sarajevo, 보스니아헤르체고비나



표 17-3. 역대 스페셜 올림픽 개최지



스페셜 올림픽의 경기종목



• 하계 종목

- 수상경기(수영, 다이빙), 사이클, 롤러 블레이드, 배구, 육상, 마술, 요트, 농구, 축구, 야구, 볼링, 골프, 탁구, 체조, 핸드볼, 배드민턴, 역도, 테니스

• 동계 종목

- 스키, 아이스하키, 스노보드, 피겨 스케이팅, 스피드 스케이팅



지적장애인을 위한 종합 운동 프로그램



종합 운동 프로그램 구성 시 고려할 점

- ① 운동에 대한 흥미 양성
- ② 운동에 대한 의욕·향상심 양성(성취감과 달성감을 경험시킨다)
- ③ 체력·운동기술 향상
- ④ 손가락 운동능력 향상
- ⑤ 컨디션, 건강의 증진
- ⑥ 대인관계, 사회성의 육성
- ⑦ 정서 안정
- ⑧ 지적 발달(감각-운동을 통하여 생각하는 힘, 추리력 등이 양성된다)
- ⑨ 재활 효과



지적장애인을 위한

종합 운동 프로그램의 기본구성



① 운동의 폭을 넓히는 활동	달리기, 점프, 던지기, 수영, 오르기, 구르기, 잡기, 치기, 차기 등 다양한 기본적인 운동활동을 준비하고, 그것을 운동놀이로서 즐기면서 운동을 할 수 있도록 한다. 개별적인 활동을 하거나 다른 어린이와 협동하여 실시하는 게임이나 그룹체조를 준비한다. (전체 시간의 약 20%)
② 리듬운동	음악과 리듬에 맞는 모방놀이나 스토리를 영두에 둔 신체표현, 창작댄스, 수영장 내에서의 리듬운동 등 (전체 시간의 약 35%)
③ 크고 작은 기구를 사용한 활동	볼링, 큰 줄넘기, 트램폴린 등을 상황에 따라 활용한다. (전체 시간의 약 25%)
④ 게임성이 있는 운동	게임성이 있는 각종 개인운동놀이, 집단운동놀이, 장애물을 넘어 골인지점을 향해 달리는 운동 등 (전체 시간의 약 20%)



종합 운동 프로그램



- 운동의 폭을 넓히는 활동
- 리듬운동
- 크고 작은 기구를 사용한 활동
- 게임성이 있는 운동