



월간

# 초등 체육

4월호



# 블렌디드 러닝을 활용한 온라인 챌린지 프로그램으로 교사와 학생 모두가 행복한 체육 수업 만들기

이두형(인천용현남초등학교 교사)



## 1 P.E after COVID-19

우리는 지금 코로나19로 인한 세계적인 위기 상황 속에서 학교 교육을 운영하고 있습니다. 너무나 급작스럽게 우리 사회 전반을 바꿔 버린 이 감염병은 교육과정상의 내용과 방법 등에 대한 근간까지 흔들어 놓았습니다. 지난 2년간 심지어 오늘도 많은 학생은 새 학기가 시작되었음에도 불구하고 오랜 시간 동안 선택의 여지 없이 원격 수업을 경험했고 이는 여전히 진행 중입니다.

특히나 체육 교육은 교구 및 공간 활용의 제한 그리고 함께할 수 있는 동료 제한 등의 이유로 사실상 제대로 된 운영을 할 수 없는 상황입니다. 더 큰 문제는 지금의 체육 교육과정에서 다루고 있는 대다수의 활동을 코로나19 이전처럼 일상적으로 운영할 수 있는 시기가 언제 다시 돌아올지 기약할 수 없다는 점입니다.

학생들은 양질의 원격 체육 활동 콘텐츠의 부재 속에서 일상적인 학교 체육 활동에 참여하지 못하는 시간이 길어질수록 지속적인 체력 저하와 비만도 증가 등의 심각한 문제에 직면하게 됩니다.

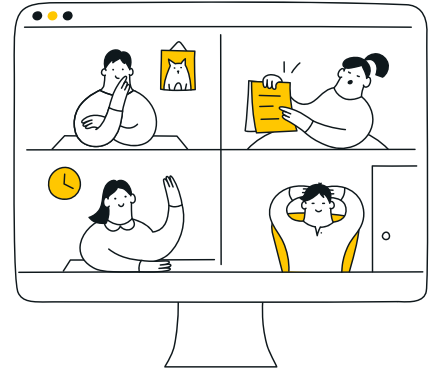
이에 대한 대안으로 온라인에서 건강과 도전 활동 중심의 챌린지 프로그램을 활용한 저의 수업 사례를 공유하고자 합니다. 당연하게도 이러한 수업은 만능이 아니고 정답은 더더욱 아니지만, 온라인 체육 수업의 콘텐츠 부재로 고민하고 있을 선생님들께 작은 도움이 되었으면 좋겠습니다.

## 2

### 프로그램의 특징

온라인 챌린지 프로그램을 활용한 체육 수업은 다음과 같은 특징이 있습니다.

- 가. 집에서 쉽게 구할 수 있는 교구를 활용한 체육 수업
- 나. 학년이나 운동기능에 비교적 적게 영향받는 체육 수업
- 다. 가정과 연계하여 꾸준히 실천할 수 있는 체육 수업
- 라. 온라인상에서 서로 피드백을 주고받을 수 있는 쌍방향 체육 수업
- 마. 학급 단위, 학년 단위, 전교 단위 스포츠 클럽 운영 등 다양한 방식으로 운영 가능한 체육 수업



## 3

### 프로그램 운영 계획

🤖 프로그램 운영 계획 수립(예시)

구분(종목 및 프로그램)	필요 교구	확보 방법	비고
종이컵 스테킹	종이컵	개인 준비 (활동이 용이하도록 변형 제작)	바닥 구멍 뚫기
보틀 플립	500mL 페트병	개인 준비	물을 1/3 채우기
개인 줄넘기	개인 줄넘기 줄	개인 준비 학교 지원(학년당 32개)	
비밀번호 풀기	플라스틱(또는 종이) 접시	개인 준비 비밀번호 제시 영상 학교 제공	
공 던져 넣기	종이컵, A4 용지	개인 준비	
지퍼 백 튕기기	지퍼 백	개인 준비	제작 안내
댄스!댄스! 챌린지	시범 영상, 개인 소품(선글라스, 모자 등)	개인 준비	



▲ 물을 1/3 채운 페트병(보틀 플립)



▲ 종이컵 + 종이공(공 던져 넣기)

### 🤖 온라인 챌린지를 위한 에듀테크 환경 구축

- SNS 등에 챌린지 클래스를 학년별로 개설한 후 학급·학년 등 학생들이 가입하여 프로그램의 취지와 운영 방침 등을 공유하고 가이드 영상과 이에 따른 도전 영상을 올릴 수 있도록 한다.
- (플랫폼) 클래스팅(classting.com)의 학습 관리 시스템(Learning management system, LMS) 적용
- (활용 도구) 파워포인트, 실물 화상기, ZOOM을 활용한 원격 수업
- (피드백) 결과물을 SNS 탑재, 과정 중심 평가 실시, 가정과의 연계

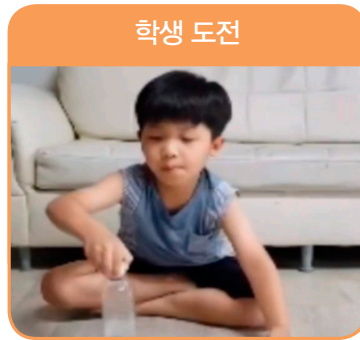
SNS 개설 및 운영	교사 활동 제시 및 참여 유도
학생 도전 영상 업로드 및 공유	상호 피드백

# 4

## 챌린지 활동 과정



챌린지 활동 과정은 교육과정에 부합하는 도전 과제 영상을 촬영·편집하여 YOUTUBE에 업로드하고 학급 SNS를 통해 영상 링크와 활동 방법을 제공하였다. 학생은 제시된 영상 과제를 숙지하고 해당 기간 동안 연습을 통해 자신의 활동을 촬영하였다. 이후 SNS에 자신이 연습한 최고 기록 영상을 업로드하면 담당 교사는 학생들의 영상에 댓글을 달아 피드백을 제공함과 동시에 학생들의 기록을 정리하여 적절한 보상을 제공하였다.



# 5

## 챌린지 활동 세부 내용

### 💡 종이컵 스택킹



#### 가. 내용

- 1) 3-3-3 스택킹 연습하기
- 2) 가족의 도움을 받아 3-6-3 스택킹하는 영상 찍기
- 3) 여러 번 영상을 찍어 가장 빠르고 정확하게 활동한 영상 고르기
- 4) 학년 SIT-UP 챌린지 SNS에 영상 업로드하기
- 5) 게시된 영상들을 상호 공유하고 응원·격려 등의 답글(교사 피드백 포함) 달아 주기

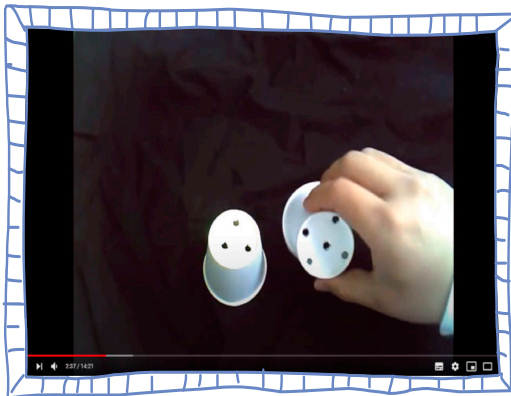
나. 준비물: 스택킹 하기에 적합한 구멍 뚫은 종이컵

다. 중점 체력 요소: 순발력, 협응성, 민첩성 등

라. 활동 안내 영상 링크: <https://youtu.be/JJUW5AMasmw>

마. 참고 내용: 스택킹 하기에 적합한 종이컵을 만드는 방법 설명 포함

바. 활동 사진



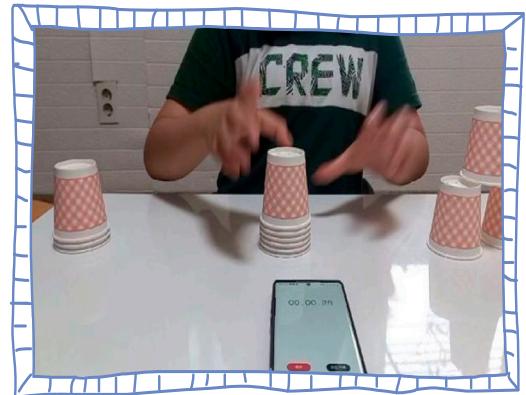
▲ 활동에 적합한 종이컵 제작 영상



▲ 활동 방법 세부 안내

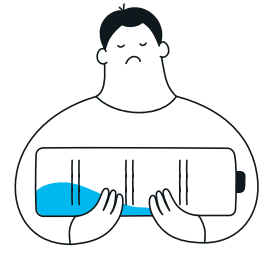


▲ 활동 시범 영상



▲ 학생 활동 참여 영상 및 피드백

## 💡 보틀 플립



### 가. 내용

- 1) 교사가 제작한 관련 안내 영상 시청하고 활동 방법 이해하기
- 2) 500mL 페트병에 물을 1/3 정도 채워서 보틀 플립 연습하기
- 3) 연습을 통해 어느 정도 감을 잡았다면 1분 동안 성공한 개인 최고 기록을 담은 영상 제작하기
- 4) 본인의 영상을 학급 SNS에 게시하여 상호 공유하고 구성원은 응원·격려 등의 답글(교사 피드백 포함) 달아 주기

나. 준비물: 500mL 페트병

다. 중점 체력 요소: 협응성, 민첩성, 순발력 등

라. 활동 안내 영상 링크: <https://youtu.be/lfONjXwC8iE>

마. 참고 내용: 물통에 물을 1/3가량 넣었을 경우 더 좋은 기록이 나올 수 있음을 사전 안내

바. 활동 사진



▲ 성공 전략 안내 1



▲ 성공 전략 안내 2

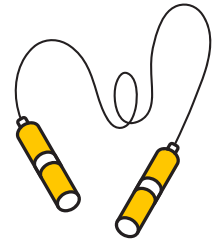


▲ 학생 활동 참여 1



▲ 학생 활동 참여 2

# 💡 개인 줄넘기



## 가. 내용

- 1) 기존의 학년별 다양한 종목으로 운영할 예정이었던 학교 스포츠 클럽 (1인 1 운동) 활동을 전 학년 줄넘기 종목으로 통일하여 1인 1 줄넘기 활동으로 수정 운영
- 2) 학년별 급수표에 근거하여 각 학년 단계별 활동 제시
- 3) 개인이 자유롭게 활동에 참여하고 활동 기록지 작성
- 4) 줄넘기 활동 기록지에 근거하여 교사 피드백 및 나이스에 학교 스포츠 클럽 활동 내역 입력

## 나. 준비물: 개인 줄넘기 줄

## 다. 중점 체력 요소: 심폐 지구력, 근지구력, 순발력 등

## 라. 활동 안내 영상 링크: [https://blog.naver.com/everythank\\_s/221934029327](https://blog.naver.com/everythank_s/221934029327)

## 마. 참고 내용: 사단법인 대한줄넘기연맹 홈페이지 줄넘기 급수표 및 활동 안내 영상 활용

## 바. 활동 사진

급수	항목	유치부	1학년	2학년	3학년	4학년	5학년	6학년	중등부	고등부	대학 일반
10급	1회선 한바퀴	10	20	20	40	40	60	60	80	80	80
9급	발바퀴뛰기	10	20	20	40	40	60	60	80	80	80
8급	십자뛰기	16	24	24	32	32	40	40	56	56	56
7급	앞손들어뛰기	12	20	20	40	40	60	60	80	80	80
6급	옆손들어뛰기	12	20	20	40	40	60	60	80	80	80
5급	무릎들어사선뛰기	16	24	24	32	32	40	40	56	56	56
4급	굽혀가뛰기	6	10	10	20	20	30	30	40	40	40
3급	뒤돌리기	6	10	10	20	20	30	30	40	40	40
2급	뛰어엎드리고뒤돌리기	6	10	10	20	20	30	30	40	40	40
1급	2단뛰기	6	10	10	20	20	40	40	50	50	50

▲ 줄넘기 급수표 안내

**[8급] 십자뛰기**

1. 양발을 좌우로 벌려서 1회선 점프 후, 양발을 모아서 1회선점프.
2. 오른쪽발을 앞으로하여 점프 후, 다시 양발을 모아서 1회선점프.
3. 양발을 좌우로 벌려서 1회선 점프 후, 양발을 모아서 1회선점프.
4. 왼쪽발을 앞으로하여 점프 후, 다시 양발을 모아서 1회선점프.

대한줄넘기연맹

▲ 줄넘기 활동 세부 안내



▲ 학생 활동 참여 1



▲ 학생 활동 참여 2



# 💡 비밀번호 풀기 챌린지



## 가. 내용

- 1) 플라스틱이나 종이 접시를 10개 준비하고 뒷면에 0~9까지 번호를 쓰기
- 2) 숫자 1~9가 적힌 접시 9개를 각각 가로세로 30cm 간격으로 정사각형 모양으로 만들고 숫자 0에 해당하는 접시는 가운데 아래에 두기
- 3) 숫자가 나오는 영상 링크 중 자신의 수준에 맞는 영상을 태블릿 PC 등을 활용해 잘 보이는 위치에 두기
- 4) 촬영한 영상 중 자신이 성공한 가장 높은 티어의 영상을 SNS에 게시
- 5) 구성원은 게시된 영상들을 상호 공유하고 응원·격려 등의 답글(교사 피드백 포함) 달아주기

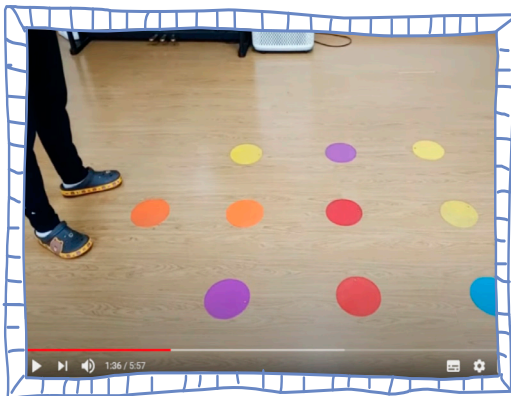
나. 준비물: 번호가 적힌 플라스틱 또는 종이 접시, 수준별 숫자 제시 영상 링크

다. 중점 체력 요소: 순발력, 민첩성, 협응성 등

라. 활동 안내 영상 링크: <https://youtu.be/L5tDZudPLaA>

마. 참고 내용: 비밀번호를 누르고 처음 위치로 되돌아와서 다시 시작하는 부분에 대한 명확한 안내 요망

바. 활동 사진



▲ 활동 공간 구성



▲ 활동 규칙 안내



▲ 활동 시범 안내



▲ 학생 활동 참여

## 💡 공 던져 넣기 챌린지



### 가. 내용

- 1) 종이컵을 중간에 놓고 교과서 2권 거리로 정사각형 테두리를 만들기
- 2) A4 용지 1장을 구겨서 종이공 만들기
- 3) 테두리를 넘지 않으면서 종이공을 종이컵에 정해진 시간 동안 많이 넣거나 컵을 맞춰 쓰러뜨리기
- 4) 연습을 통해 어느 정도 감을 잡았다면 1분 동안 성공한 개인 최고 기록을 담은 영상 제작하기
- 5) 본인의 영상을 학급 SNS에 게시하여 상호 공유하고 구성원은 응원·격려 등의 답글(교사 피드백 포함) 달아 주기

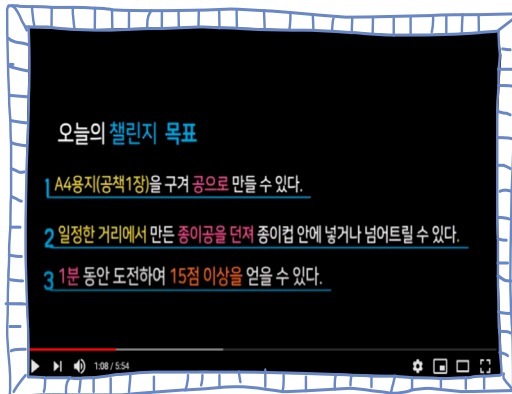
나. 준비물: 종이컵, 종이공

다. 중점 체력 요소: 순발력, 협응성, 민첩성 등

라. 활동 안내 영상 링크: [https://youtu.be/\\_KpMJi0IPqI](https://youtu.be/_KpMJi0IPqI)

마. 참고 내용: 던지는 손이 종이컵을 터치하지 않는 선에서 종이컵과의 거리가 가까운 상태에서 던져 넣어도 무관함

바. 활동 사진



▲ 활동 목표 및 규칙 안내



▲ 활동 공간 구성



▲ 활동 시범 안내



▲ 학생 활동 참여

## 💡 지퍼 백 튕기기 챌린지



### 가. 내용

- 1) 바람을 불어넣어 풍선 모양의 지퍼백을 만듦(바람을 불어넣을 때 지퍼 백 입구를 조금만 벌리기)
- 2) 활동 세부 규칙을 안내한 영상 살펴보기
- 3) 위험 요소가 없도록 공간을 충분히 확보한 뒤 지퍼 백 튕기기 연습하기
- 4) 연습을 통해 어느 정도 감을 잡았다면 1분 동안 성공한 개인 최고 기록(횟수)을 담은 영상 제작하기
- 5) 본인의 영상을 학급 SNS에 게시하여 상호 공유하고 구성원은 응원·격려 등의 답글(교사 피드백 포함) 달아 주기

### 나. 준비물: 지퍼 백

다. 중점 체력 요소: 협응성, 민첩성, 순발력 등

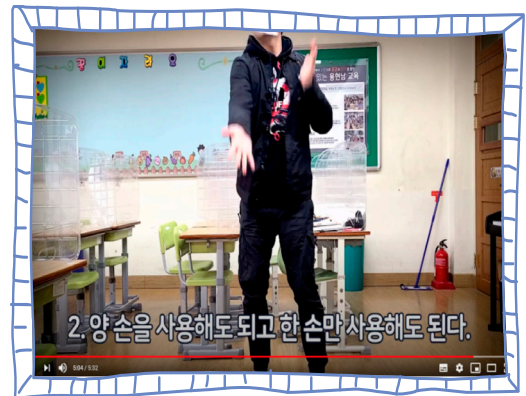
라. 활동 안내 영상 링크: <https://youtu.be/XKvT1ccwoXw>

마. 참고 내용: 학년 등의 수준에 따라 세부 규칙(양손 사용, 두 발 움직임 등)을 변경하여 운영 용이

바. 활동 사진



▲ 준비물 제작 방법 안내



▲ 활동 방법 안내



▲ 학생 활동 참여 1



▲ 학생 활동 참여 2

## **댄스! 댄스! 챌린지**

### 가. 내용

- 1) 교사가 제작한 활동 소개 영상 살펴보기
- 2) 댄스 시범 영상을 보고 따라 하기
- 3) 충분한 연습을 하고 본인의 댄스! 댄스! 영상 제작하기
- 4) 학급 SNS에 영상 업로드하기
- 5) 영상 공유 및 격려와 응원의 답글(교사 피드백 포함) 달아 주기



### 나. 준비물: 개인 소품(선글라스, 모자 등) 등

### 다. 중점 체력 요소: 유연성, 평형성, 협응성, 지구력 등

### 라. 활동 안내 영상 링크

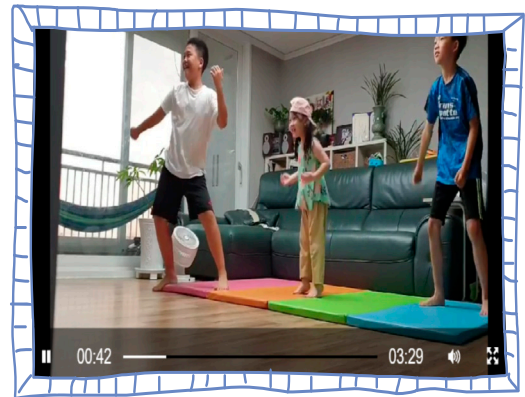
- 1) 교사 안내 영상: <https://youtu.be/eCo1iINDKMys>
- 2) 활동 원본 영상: <https://youtu.be/lozjYg1Wdd4>

### 마. 참고 내용: 함께하는 챌린지는 소규모 가족 또는 친구 단위로 한정하며 활동 전, 중, 후 방역 수칙 준수 강조

### 바. 활동 사진



▲ 시범 영상 안내



▲ 학생 활동 참여 1



▲ 학생 활동 참여 2



▲ 학부모 참여



## 6 결론 및 제언

온라인 챌린지를 활용한 체육 수업 및 스포츠 클럽을 운영하면서 얻게 된 결론은 다음과 같다.

- ◎ 본 활동은 일반적인 체육 활동을 하기 어려운 코로나19의 위기 상황 속에서 가정 등에서 소규모 단위로 할 수 있는 제한적인 체육 활동을 제공해 주었다.
- ◎ 본 활동은 블렌디드 러닝 환경 속에서 학교 체육 활성화를 도모하여 행복한 학교생활과 평생 스포츠의 토대를 마련하는 계기가 되었다.
- ◎ 학생들은 챌린지 활동을 통해 성공적인 체육 활동에 필요한 종합적인 운동 전략을 습득할 수 있었다.
- ◎ 학생들은 챌린지 활동을 통해 쉽고 재미있게 활동에 참여하며 학교 체육에 대한 흥미와 참여도가 증가하였다.

온라인 챌린지 수업을 앞으로 운영할 선생님께 운영 결과를 바탕으로 보완해야 할 점을 제언하면 다음과 같다.

- ◎ 학년초 안내한 일정대로 운영하여야 합니다. 갑작스러운 감염병 위기 상황 속에서도 활동할 수 있도록 야외 활동보다는 실내에서 혹은 가정에서 할 수 있는 활동으로 구성하는 것이 적절합니다.
- ◎ 학생의 참여도를 더욱 높이기 위해서는 대다수 학생의 체육 활동 선호도를 사전 조사를 통해 명확하게 파악하여야 하며 이를 바탕으로 적절한 활동을 구안하고 적용하여야 합니다.
- ◎ 모든 학생이 적정 수준 이상의 활동 성과를 낼 수 있도록 학생 맞춤형 활동을 제시해 주어야 합니다. 학년, 성별, 운동 능력 등이 서로 다른 학생들의 수준에 따라 활동 규칙 등을 변형하여 적절한 활동 과제를 제시하여야 합니다.
- ◎ 각각의 활동에 대한 세부 규칙을 명확하게 마련하여 사전에 제시하고 특별한 사정이 생기지 않는 한 학년초 안내한 일정대로 운영함으로써 학생들의 혼란을 최소화해야 합니다.

## 전북 초등 체육 교과 연구회

를 소개합니다

이소영(전주팔복초등학교 교사)



연구회 활동을 시작하게 된 계기는 무엇인가요?

**‘체육 수업 전문가’를 만나다.**

내가 사는 지역에서 두 번째로 큰 학교에서 큰 학교, 전주오송초에서 과밀 학급과 학부모 민원 처리 등 담임 업무에 지쳐 있던 나는, 2017년에는 전담 교사에 도전하기로 했다. 영어와 체육 전담 중, 이왕이면 체육 전담이면 좋겠다고 생각했다. 체육 수업 시간에 아이들과 같이 즐겁게 운동하면서 놀면 된다고 생각했으니까. 와, 이 당시에 나는 얼마나 오만하였는가. 다시 한번 반성한다. 동계 초등 체육 전문성 함양 직무 연수에 참여하면서 막연히 체육 수업에 같이 아나공 수업을 하면서 즐기면 된다고 생각했는데, 매시간 강사 선생님들의 체육 수업에 대한 열정과 전문성을 맛보며 말로만 듣던 ‘전문가로서의 교사상’을 보았다. 그리고 더 많은 것들을 보고 배우고 싶어 ‘전북 초등 체육 교과 연구회’에 가입했다. 배운 것들을 체육 수업을 통해 실천하면서 나도 ‘전문가로서의 교사상’에 가까이 간 것 같은 착각을 느꼈다.



2018년 3월, 나는 새로운 학교에 부임하고 자존감이 무척 낮은 아이들을 만났다. 전 학교에서의 고민은 체육을 너무 즐거워하는 아이들을 대상으로 좁은 체육 활동 공간, 과밀 학급의 효율적인 ALT-PE 활동 방법 등을 고민하였다면 새로운 학교에서는 소인수 학급에 적용 가능한 게임 방법, 효율적인 동기유발 방안, 체계적인 기초 기능 지도 방법, 수업 참여도 증가 요인 등을 고민하여야 했다. 혼자 고민한다고 답이 나오는가? 연구회 활동으로 부족함을 느낀 나는 바로 모교 초등체육학과 대학원에 진학하여 훌륭한 교수님과 동기들에게 다양한 배움의 기회를 얻어 답을 찾아갈 수 있었다.

매월 연구회에서 수업 나눔을 하고 방학마다 대학원 공부를 하면서 재미없고 지루한 기초·기본 기능을 어떻게 재미있게 가르칠 수 있는지, 교과서에서 제시한 활동 수준까지 어떻게 하면 끌어올릴 수 있을지, 그렇다면 초등에서는 어떤 수준까지 가르쳐야 하는지 등의 고민으로 끝났다.

이 고민의 해결은 아마 다들 알고 계실 것이다. 교육과정 재구성. 그런데 나는 교과서 활동이나 2015 초등 체육과 교육과정을 학생 수준이나 환경에 맞게 응용하거나 변형하는 방법을 몰랐다. 아니, 막연하게 감은 있었는데 이것을 정리할 기회가 없었다. 그러다가 2020년 중등 체육 선생님들과 연수 콘텐츠 제작에 참여하게 되었고 여기에 응용 방법을 담았다.

그래서 내가 제안한 연수 콘텐츠의 목표는 ‘지루한 기초·기본 기능 연습을 게임을 통해 재미있게’, ‘게임의 원리 및 규칙 등 다양한 요소를 변형하는 방법’이었다. 그래서 연수 콘텐츠 제목도 ‘변형 게임을 활용한 즐거운 체육 수업 디자인하기’이다. 종목마다 난이도별로 활동을 제시하려고 노력했고, 규칙이나 경기장의 변형 등 난이도를 조절하는 방법들도 담으려고 노력했다.



**연구회는 어떻게 운영되고 어떤 일을 하는지 소개해 주세요.**

### 1. 월별 자율 연수 운영 - 체육 수업 사례 나눔 중심

새 학년, 새 학기로 바뀐 3월을 제외한 4, 5, 6월과 9, 10, 11월에 자율 연수를 진행한다. 작년까지는 재미없고 지루한 기본 기능을 어디까지 어떻게 가르쳐야 하는지, 배려 학생을 위한 수업은 어떻게 재구성해야 하는지 등 체육 수업의 어려움을 바탕으로 체육 수업을 재구성한 사례를 발표한 후 실기 연수로 진행하였다.

이렇게 몇 년을 운영하니 사례 발표 강사 선정에 부담이 발생하는 부작용이 있고 소재의 신선함도 떨어졌다. 그래서 올해부터는 사회자가 주제를 제시하면 모둠에서 지혜와 경험을 모아 체육 수업을 재구성하여 발표하는 형식으로 진행하기로 하였다.

올해 운영에 더욱더 기대되는 점은 2022 자율 연수를 중등 체육 교과 회원님들과 함께 진행하기로 한 것이다. 이 활동으로 초등과 중등 체육 수업을 어떻게 매끄럽게 연계할 것인지, 초등 수준의 교과 내용과 중등 수준의 교과 내용은 어디까지가 적당한지 등에 대해 깊은 논의가 진행되길 기대해 본다.



▲ 전북 초등 체육 교과연구회 활동 모습

## 2. 체육 교과 연수 운영 지원

매년 전주교육대학교에서 실시하는 60시간 초등 체육 직무 연수가 있다. 눈이 펄펄 내리는 추운 겨울날 겨울 방학임에도 불구하고, 코로나가 기승을 부림에도 불구하고, 1년 동안 지친 심신임에도 불구하고, 따뜻한 실내를 박차고 나오신 많은 선생님께서 감사하게도 이 연수에 참여하신다. 우리 연구회에서 수업 사례를 준비하고 발표를 해 주신 선생님들께서 아래 사진과 같이 초등 체육 직무 연수에 강사로 참여한다.

작년에는 도내 스포츠 강사를 대상으로 한 연수에도 우리 연구회 내 선생님들이 강사로 참여하였다. 교육과정과 연계한 현장에 도움이 되는 체육 수업이라는 주제로 다 같이 열심히 준비한 기억이 난다. 연수 직전에 코로나로 인해 준비한 실기를 하지 못하고 강의실에서 이론으로만 수업해야 하는 갑작스러운 상황에도 불구하고 강의에 대한 긍정적인 피드백이 많아서 다행이었다. 역시 어떤 상황이 닥쳐도 유연하게 대응할 수 있는 자랑스러운 우리 회원님!!



▲ 2021 동계 초등 체육 전문성 함양 직무 연수 활동 모습

전라북도에서는 매주 수요일 학교마다 '배움과 성장의 날'을 운영한다. 배움과 성장의 날이란 매주 수요일 독서 토론, 수업 나눔, 교육과정 협의회, 전체 교직원 만남의 날, 찾아가는 연수 등과 같은 중점 활동을 정해 운영한다. 이때 각 학교나 학년별로 찾아가는 연수를 신청하며 적게는 3시간, 많게는 15시간까지 진행할 수 있다. 체육 교과와 관련하여 '찾아가는 체육 교과 실기 연수'를 매년 도교육청에서 진행하고 있으며, 이 연수에 우리 회원분들이 적극적으로 협조하고 있다. 하지만 변수는 어디나 존재하는 법. 갑작스러운 업무 관련 출장 등의 일로 출강할 수 없을 때는 연구회 내 다른 회원이 출동한다. 역시 어떤 상황이 닥쳐도 유연하게 대응할 수 있는 자랑스러운 우리 회원님!!





▲ 2021 찾아가는 체육 교과 실기 연수 중 프리테니스 활동 모습

### 3. 2단계 교육과정 현장 네트워크 활동

2022 새로운 시작, 교육과정 현장 네트워크 전북, 초등 체육 교과 부분에 우리 회원분들이 대거 참여하고 있다. 원래 하던 일이니 새삼스러울 것도 없다. 그런데 이게 웬일인가. 네트워크 참여단 목록을 보니 중등 체육 교과에 대표 선생님 한 분만 등록되어 있다. 그래서 당장 중등 체육 교과 회원님께 연락하여 참여를 독촉했다. 아니나 다를까 이게 뭔지도 모르고 일단 참여에 협조하신다. 그래서 우리는 2022 개정 교육과정 총론과 체육 교과 교육과정을 연계하여 교과 내용의 적절한 양과 난이도 등 초등학교의 신체 활동과 중학교의 체육 활동이 전 교육과정에서 지속해서 실행되어야 한다는 점이 반영되어야 한다는 공동의 목표를 가지고 집중토론을 진행할 예정이다. 이 토론의 결과물을 가지고 제안서를 작성하면 교육부에 전달이 된다고 하니 다가오는 2022 개정 교육과정에 대한 기대가 크다.



**마지막으로 여러 선생님에게 하고 싶은 말이 있다면 해 주세요.**

#### 우리 연구회로 와주세요~제발요~

2016년부터 올해까지 우리 연구회는 고작 7년 차다. 그동안 시행착오와 실패, 좌절도 겪었다. 그럴 때마다 서로 다독이고 응원하며 여기까지 겨우 걸음마를 댄 기분이다. 매월 수업 나눔을 하고 체육 직무 연수에 참여해서 여러 교수님과 유명 강사님들을 만나 성장할 수 있었고, 이제는 연수에 강사로 참여하여 소소한 우리의 경험을 다른 선생님들과 함께 나눌 수도 있게 되었다. 그리고 우리만의 가치관을 쌓아 가고 있다. 그래서 우리 연구회는 우리의 소소한 경험을 이제 신입 회원 선생님과 함께 나누고 싶다. 체육 수업이 어려운 많은 선생님에게 빛과 소금이 되고 싶다. 한마디로 신입 회원 선생님을 모집한다. 그대는 체육 수업에 성공하고 싶은가? 체육 수업 전문가가 되고 싶은가? 어렵지 않다. 우리 연구회로 오면 된다.



# For 체육 전담, With 체육 전담



김양수(대전새미래초등학교 교사)

WELCOME!  
양수쌤과 함께하는  
좋은 체육 수업  
준비하기  
FOR 체육 전담, WITH 체육 전담

**학년초 체육 수업 준비는?**

**체육 교구실 구축**  
좋은 체육 수업을 실천하기 위해서는 학년 초 체육 교구실 구축과 체육 교구를 충분히 준비해 두는 것을 우선순위에 두어야 합니다.

**교구 완비**  
체육 교구는 학급당 학생 수와 모둠(때, 조) 편성 계획에 따라 충분히 준비하되, 1학기에 필요한 것과 2학기에 필요한 것들을 나누고 우선순위를 두어 구입해 활용하는 것이 필요합니다.

## I. 학년초 체육 수업 준비는?

### 1. 체육 교구실 구축과 교구 완비하기

좋은 체육 수업을 실천하기 위해서는 학년초 체육 교구실 구축과 체육 교구를 충분히 준비해 두는 것을 우선순위에 두어야 합니다. 체육 교구실은 교구를 넣어 두는 바구니나 박스 치수에 맞게 앵글로 제작하여 교구를 쉽게 찾아 활용 할 수 있어야 합니다.

또한 강당과 운동장에 맞게 실내와 실외에서 활용할 교구 들을 분리하여 배치하는 것도 필요합니다. 또 앵글이나 교구 바구니에 이름표를 만들어 붙여 놓고 체육과 영역별·활동별로 배치해 놓으면 교구를 찾고 보관하는 데도 편리합니다.

체육 교구는 학급당 학생 수와 모둠(때, 조) 편성 계획에 따라 충분히 준비하되, 1학기에 필요한 것과 2학기에 필요한 것들을 나누고 우선순위를 두어 구입해 활용하는 것이 필요합니다.

학생들의 실제 체육 활동 시간을 충분히 경험할 수 있도록 최대한 확보하는 것이 필요하지만 학교에 체육과 예산이 충분한 학교는 거의 없다고 볼 수 있습니다. 부족한 체육 과 예산은 교육청에서 학교 스포츠 클럽 예산을 지원받거나 지원 사업에 계획서를 써내어 지원받는 방법을 활용해 부족한 용·기구를 마련하는 것을 고려해 보기 바랍니다.

## 강당(체육관) 환경 조성

### 1. 안정감 있는 분리 수업을 위해 '플래카드 파티션' 제작

강당 한쪽 면에서 새로운 체육 교구를 가지고 활동하거나 재미있는 체육 활동을 할 때 학생들 시선이 그쪽으로 향하게 되어 있고, 구기 수업이나 플라잉 디스크 수업을 할 때 공이나 디스크가 건너 쪽으로 넘어가 수업을 방해하는 문제가 발생합니다. 이러한 고민을 덜기 위해 '플래카드 파티션'을 추천합니다.



- 시각적 차단 효과
- 집중력 저하 방지
- 공·디스크 방패막이 역할
- 2개 학년 수업 시 안정감

## II. 좋은 체육 수업을 위한 강당 (=체육관) 환경 조성

### 1. 안정감 있는 분리 수업을 위해 '플래카드 파티션' 제작 활용하기

체육 수업을 실천하기 전 강당 환경 조성에 관한 이야기부터 해 봅니다. 지금까지 강당이 없는 학교도 있었지만 코로나 이전에 학교 초청 체육 연수를 다녀보면 강당이 없는 학교는 손에 꼽을 정도로 대부분 학교에는 강당이나 체육관이 있었습니다. 학생들이 마음껏 뛰며 체육 활동을 하기에는 활동에 따라 운동장이 더 좋은 장소일 수 있지만 '미세먼지', '황사', '우천과 폭염 폭설' 등의 문제로 인해 강당 체육 수업이 대세인 시대가 되었습니다.

강당 체육 수업을 할 때 체육 전담 교사가 혼자라면 편하게 활용할 수 있겠지만 학급 규모가 커서 1명 이상의 교사가 활용할 때 여러 가지 문제에 당면합니다.

강당 한쪽 면에서 새로운 체육 교구를 가지고 활동하거나 재미있는 체육 활동을 할 때 학생들 시선이 그쪽으로 향하게 되어 있고, 구기 수업이나 플라잉디스크 수업을 할 때 공이나 디스크가 건너 쪽으로 넘어가 수업을 방해하는 문제가 발생합니다. 이러한 고민을 덜기 위해 '플래카드 파티션'을 추천합니다.

'플래카드 파티션'을 추천하는 이유는 시중에서 구입할 수 있는 가림막에 비해 가격이 저렴한 점(1개 제작에 25만원 정도)과 1명 이상의 체육 교사가 수업할 때 학생들의 집중력 저하와 시각적 차단 효과로 안정감 있는 체육 수업이 가능하기 때문입니다.

플래카드 파티션 제작은 플래카드 업체에 강당 폭 길이를 쟀 후, 교사가 넣고 싶은 인성 문구나 스포츠 명언 등을 넣은 시안을 받는 것이 좋습니다. 양쪽 끝에는 배드민턴 지주를 1개씩 놓고, 중간에 3개 정도 배드민턴 지주 높이의 폴대나 높이뛰기 지주 등에 줄로 묶으면 됩니다. 2명이 설치와 제거하는데 각각 5분 정도면 충분합니다.

## 2

### 체육 교구를 손쉽게 찾고 넣는 교구함 갖추기

강당 양쪽 면을 활용한 교구함도 체육 교구를 바로 수납하고 꺼내 쓸 수 있어 추천하는 강당 환경 시설 중 하나입니다. 이 교구함의 장점은 강당 양쪽 측면 벽이 돌출된 부분에 맞게 제작하였기 때문에 불필요한 부분에 채워 넣을 수 있었고, 교구를 손쉽게 꺼내 사용한 후, 넣기도 편하다는 점입니다.



- 불필요한 공간 활용
- 교구 분출, 보관 용이
- 불참자 참관석 활용
- 교과서, 옷 올려놓기
- 학교 행사 시 유용

## 2. 체육 교구를 손쉽게 찾고 넣는 교구함 갖추기

학교의 체육 교구실은 일반적으로 강당과 운동장 두 군데로 나누어 활용하게 됩니다. 강당에는 별도의 교구실이 있는 학교도 있지만, 없다면 무대 하단의 손잡이를 당겨쓰는 긴 교구함을 활용하거나, 무대 양쪽 방송실을 개조하여 사무실 겸 교구실로 활용할 수 있습니다.

강당 양쪽 측면을 활용한 교구함도 체육 교구를 바로 수납하고 꺼내 쓸 수 있어 추천하는 강당 환경 시설 중 하나입니다. 이 교구함은 가구를 제작하는 업체에 의뢰하면 1개당 10만 원 정도가 소요된 것으로 기억합니다.

이 교구함의 장점은 강당 양쪽 측면 벽이 돌출된 부분에 맞게 제작하였기 때문에 불필요한 부분에 채워 넣을 수 있었고, 교구를 손쉽게 꺼내 사용한 후, 넣기도 편하다는 점입니다.

또한 학교 행사 때 강당에 놓아야 하는 의자의 개수를 줄일 수 있음은 물론 체육 수업에 참여하기 어려운 간접 참여 학생이 앉을 수 있는 의자로 활용할 수도 있어 좋습니다. 거기에 심폐 지구력 운동으로 시행하는 스텝 박스 대용으로 활용할 수 있어 일석삼조의 강당 환경 도구가 아닐까 생각합니다.

## 3. 강당 환경 조성에 추천하는 아이디어들

강당에 준비해 두면 좋은 아이디어들을 나누어 봅니다.

첫 번째는 '체육 수업 게시판'입니다.

게시판은 강당 입구에 만들거나 대형 화이트보드로 대신해도 됩니다. 학생들은 체육 수업으로 오늘 어떤 활동을 배울지가 항상 중요한 관심사이기 때문에 체육 교사만 만나면 오늘 어떤 체육 활동을 하는지 묻게 됩니다.

체육 수업 게시판은 이러한 학생들에게 체육 수업에 대한 전반적인 상황을 안내하는 소통의 공간으로 활용하면 좋습니다. 또한 체육 수업에서 나온 결과물을 게시할 수도 있고, 스포츠 클럽 선수들이 있다면 각자 출석 체크나 연습 내용을 소개할 수도 있겠습니다.

## 3

### 강당 환경 조성에 추천하는 아이디어들

체육 수업 게시판



응원기 게시



플래카드 상장



만국기 걸기





### 두 번째는 ‘응원기 게시’입니다.

응원기는 학급 대항 학교 스포츠 클럽 대회를 위해 제작하면 좋은 아이디어로 체육 교사가 가르치는 학년 담임 선생님들께 미술 시간을 활용해 협동화로 부탁하면 어떨까 합니다. 학생들이 그린 응원기 그림을 플래카드 업체에 출력을 의뢰하여 봉에 달아 학급 대항 스포츠 클럽 대회에 응원 깃발로 1년 동안 활용합니다. 대회 당일 학급을 대표하는 응원기를 들고 입장하는 퍼포먼스와 함께 힘차게 흔들면서 목청껏 응원하도록 하면 학급의 단합과 결속을 위한 소품으로 이만한 것도 없다고 생각합니다. 이렇게 1년 동안 각 학급에서 활용했던 응원기를 학년말에 다시 수거하여 강당 벽면에 게시해 활용하는 것입니다.

### 세 번째는 ‘플래카드 상장’입니다.

교육청에서 주최하는 학교 스포츠 클럽 종목에 따라 플래카드 상장(가로 1m, 세로 80cm 정도)을 종이로 된 상장 대신에 수여한 적이 있었는데 이때 받은 플래카드 상장도 강당 벽면에 게시해 두면 좋을 것 같습니다. 학생들은 체육 수업을 위해 강당에 오게 되니까 자연스럽게 플래카드 상장이 노출되어 스포츠 클럽 부서 활동에 동기 부여가 되고 학교에 대한 자부심도 느끼게 될 것입니다. 또한 학교 관리자나 학부모님들은 학교 행사나 공개 체육 수업을 참관하러 왔을 때 체육 교사들이 체육 수업과 스포츠 클럽 활동을 위해 노력하고 있는 결과물을 확인하게 되는 계기가 될 수도 있습니다.

스포츠 클럽 대회에 출전해 입상했는데 이런 상장이 배부되지 않는다면 학교에서 자체적으로 플래카드로 상장을 만들어 게시하는 방법도 고민해 보면 어떨까 생각합니다.

### 네 번째는 ‘만국기 걸기’입니다.

운동회날에 운동장에서만 볼 수 있는 만국기를 강당에 잠시 매달아 두고, 체육 수업이나 스포츠 클럽 활동에 참여하는 학생들에게 큰 이벤트 열어 주는 분위기를 연출해 보는 것도 좋은 아이디어가 아닐까 싶습니다.