

월간

초등 체육

6 월호



경쟁 영역, 더 재미있게 지도하는 방법 및 관련 뉴스포츠 소개



1. 경쟁 영역 어떻게 지도하지?

성기백(서울 선사초등학교 교사)

1년 체육 수업을 살펴보면 5~6월에 경쟁 영역을 많이 지도한다. 보통 학기 초에는 건강 영역을 지도하고, 4월에 PAPS를 측정하고 나면 5~6월에 본격적으로 경쟁 영역 수업을 하는 것이다. 경쟁 영역은 초등학교 현장에서 가장 인기가 많은 영역이다. 스포츠 종목을 배우기 때문에 교사와 학생 모두 관심이 많다. 하지만 지도하는 방법이 쉽지만은 않다. 학생들과 하려는 스포츠 종목의 규칙이 복잡해서 학생들을 이해시키기 쉽지 않다. 그리고 본래의 스포츠 종목 방식대로 하려고 보면 초등학생들이 하기에 기능이 어려워 재미없는 수업으로 전개되기 쉽다. 운동 기능이 뛰어난 친구들이나 선행 학습처럼 먼저 배운 학생들은 재미있지만 그렇지 않은 학생들은 패배의 원인이 자기들에게 돌아오며 무척이나 힘든 시간을 보내게 된다. 체육 수업에서 이런 모습을 본 교사들은 경쟁 영역을 지도하기가 무척 까다롭다고 생각하게 된다. 즐거울 줄 알았던 경쟁 영역 체육 시간이 승부욕 많은 친구들로 인해 싸우는 시간으로 바뀌기 때문이다.

그렇다면 경쟁 영역을 어떻게 지도하면 좋을까?

예전에는 기능 중심으로 지도했었다. 처음에 학생들이 경험할 종목에 대해 소개를 하고 규칙을 대략적으로 설명한다. 그리고 기능 연습에 들어간다. 농구라면 드리블, 패스, 슛, 가로채기 등 기본적으로 필요한 기능을 배운다. 기능 연습이 어느 정도 되면 실제 스포츠 경기를 한다.

그런데 이렇게 지도하다 보면 기능 위주의 체육 수업이 되어 재미가 없어진다. 이 지점에서 체육 수업에 흥미가 떨어지고 이탈하는 학생들이 생기기 시작한다. 초등학교에서는 ‘낭만 체육’을 실현해야 한다. 낭만 체육이란 체육은 아주 재미있는 것이라는 생각을 학생들 모두에게 경험을 통해 느끼게 해주는 것이다. 그런데 위와 같이 지도하면 낭만 체육과 거리가 멀어진다.

그래서 이번 글에서는 교육과정에 맞춰 성취 기준을 달성하며 의미 있게 지도하는 방법에 대해 이야기를 하려고 한다. 아래에서는 2가지를 이야기한다. 하나는 2015 개정 교육과정에서 경쟁 영역의 성취 기준을 준수하며 지도하는 방법을 이야기한다. 다른 하나는 성취 기준과 연계해서 이해 중심 게임 모형을 적용하면 어떻게 의미 있게 지도할 수 있는지 이야기한다.



2. 2015 개정 교육과정 경쟁 영역 성취 기준 분석

체육과는 3, 4, 5, 6학년 4개 학년에 걸쳐 지도하게 되어 있다. 따라서 경쟁 영역 성취 기준은 4개 학년을 살펴보면 된다. 각 학년 경쟁 영역에서는 다음과 같은 활동을 다룬다.



영역별

경쟁

신체 활동 예시

3학년

경쟁의 기초

태그형 게임 - 술래잡기, 진놀이 등

기초적 수준의 게임 - 변형 축구, 변형 발야구, 패드민턴, 풍선 배구 등

4학년

영역형 게임

축구형 게임, 농구형 게임, 핸드볼형 게임, 럭비형 게임, 하키형 게임 등

뉴스포츠 - 넷볼, 추크볼, 플로어볼, 얼티밋 프리즈비, 앵글볼 등

5학년

필드형 게임

야구형 게임 - 발야구, 주먹 야구, 티볼 등

뉴스포츠 - 키티볼, 바운드볼 등

6학년

네트형 게임

배구, 배드민턴, 족구, 탁구, 테니스 등

뉴스포츠 - 박발리볼, 인디아카, 플링고, 포스퀘어, 피크볼 등

〈경쟁 영역 신체 활동 예시〉

여기서 학년별 경쟁 영역의 성취 기준을 살펴보면 일정한 형태로 구성되어 있음을 알 수 있다. 아래 성취 기준을 훑어보며 함께 찾아보면 좋겠다.

3·4학년군

경쟁의 기초

[4체03-01] 단순한 규칙으로 이루어진 게임을 종합적으로 체험함으로써 공통의 목표 달성을 위해 정해진 규칙을 지키며 상대와 실력을 겨루는 경쟁의 의미를 탐색한다.

[4체03-02] 단순한 규칙으로 이루어진 게임을 수행하며 경쟁에 필요한 기본 기능을 탐색한다.

[4체03-03] 게임 방법에 대한 이해를 바탕으로 게임을 유리하게 전개할 수 있는 전략을 탐색한다.

[4체03-04] 경쟁의 과정에서 규칙의 필요성을 알고 합의된 규칙을 준수하며 게임을 수행한다.

영역형 경쟁

[4체03-05] 영역형 게임을 다양하게 체험함으로써 상대 영역으로 이동하여 정해진 지점으로 공을 보내 득점하는 영역형 경쟁의 개념과 특성을 탐색한다.

[4체03-06] 영역형 게임의 기본 기능을 탐색하고 게임 상황에 맞게 적용한다.

[4체03-07] 영역형 게임 방법에 대한 이해를 바탕으로 게임을 유리하게 전개할 수 있는 전략을 탐색하고 적용한다.

[4체03-08] 공동의 목표 달성을 위해 협동의 필요성을 알고 팀원과 협력하여 게임을 수행한다.

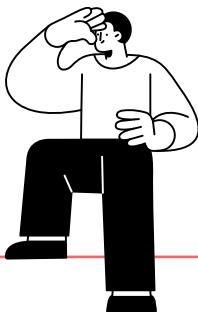
5·6학년군

필드형 경쟁

- [6체03-01] 필드형 게임을 체험함으로써 동일한 공간에서 공격과 수비를 번갈아 하며 상대의 빈 공간으로 공을 보내고 정해진 구역을 돌아 점수를 얻는 필드형 경쟁의 개념과 특성을 탐색한다.
- [6체03-02] 필드형 게임의 기본 기능을 탐색하고 게임 상황에 적용한다.
- [6체03-03] 필드형 게임 방법에 대한 이해를 바탕으로 게임을 유리하게 전개할 수 있는 전략을 탐색하고 적용한다.
- [6체03-04] 필드형 경쟁 활동에 참여하면서 책임의 중요성을 인식하고 이를 바탕으로 맡은 바 역할에 최선을 다하며 게임을 수행한다.

네트형 경쟁

- [6체03-05] 네트형 게임을 종합적으로 체험함으로써 네트 너머에 있는 상대의 빈 공간에 공을 보내 받아 넘기지 못하게 하여 득점하는 네트형 경쟁의 개념과 특성을 탐색한다.
- [6체03-06] 네트형 게임의 기본 기능을 탐색하고 게임 상황에 맞게 적용한다.
- [6체03-07] 네트형 게임 방법에 대한 이해를 바탕으로 게임을 유리하게 전개할 수 있는 전략을 탐색하고 적용한다.
- [6체03-08] 네트형 경쟁 활동에 참여하면서 다른 사람들의 입장을 이해하고 공감하며 게임을 수행한다.



〈3~6학년 경쟁 영역 성취 기준〉

우선 4학년 성취 기준을 자세히 분석해 보자.

첫 번째 성취 기준은 ‘[4체03-05] 영역형 게임을 다양하게 체험함으로써 상대 영역으로 이동하여 정해진 지점으로 공을 보내 득점하는 영역형 경쟁의 개념과 특성을 탐색한다.’이다.

이 문장을 분석해 보면 처음에 학생들에게 영역형 게임을 체험시켜 주어야 한다. 그 과정에서 학생들이 자연스럽게 영역형 경쟁의 개념과 특성을 알 수 있도록 해야 한다. 여기서 처음에 제시하는 영역형 게임은 영역형 게임의 기본 기능과 전략이 두루 들어가 있는 변형된 게임이어야 한다. 그래야 다음의 성취 기준과 연결이 된다.

두 번째 성취 기준은 ‘[4체03-06] 영역형 게임의 기본 기능을 탐색하고 게임 상황에 맞게 적용한다.’이다.

이 문장을 분석해 보면 학생들이 영역형 게임의 기본 기능을 탐색해야 한다. 탐색한다는 것은 교사가 학생들에게 기본 기능이 무엇이 있는지 힌트를 제공하고, 스스로 탐색해서 찾아내도록 수업을 계획해야 한다. 그렇다면 학생들이 알아야 할 영역형 경쟁의 기본 기능에는 무엇이 있는가? 이것은 교육과정에서 성취 기준 밑에 ‘교수·학습 방법 및 유의 사항’에 보면 잘 나와 있다.

교수·학습 방법 및 유의 사항

- 경쟁의 기초에서 다루는 신체 활동은 게임 유형별(영역형, 필드형, 네트형) 기본 기능과 전략을 포함한 단순한 규칙의 게임을 중심으로 선정하되 가급적 학생들이 다양한 게임의 유형을 접할 수 있도록 활동을 편성한다.
- 경쟁의 기초에는 게임 상황을 유리하게 이끌 수 있는 다양한 전략을 학생 스스로 탐색하게 하고 전략의 수립과 적용에 대한 시도 자체를 긍정적으로 수용한다. 운동 기능은 다양한 경쟁 활동에 통용되는 달리기, 밟기, 던지기, 치기, 차기, 등 의 기본 운동 기능을 중심으로 지도한다.
- 영역형 경쟁에서는 학습 주제와 학생들의 발달 단계에 적합하도록 변형한 형태의 게임을 중심으로 신체 활동을 구성 한다.
- 영역형 경쟁에서는 공간 만들기, 공간 차단하기, 골 넣기와 막기의 기본 전략과 공 이어 주기, 공 몰기, 공 빼앗기, 골 넣 기와 막기 등 기본 기능을 다룬다.
- 영역형 경쟁에서는 남녀 성별에 따른 차이가 비교적 두드러지게 나타난다. 남녀 혼합 팀을 구성하여 경쟁을 할 경우 양 성의 평등한 참여가 보장할 수 있는 게임 규칙을 적용한다.
- 영역형 경쟁의 경우 게임의 흐름을 유지할 수 있도록 충분한 공간을 확보한다. 또한, 공간 만들기의 기본 전략(공간 침 투 등)이 구현될 수 있도록 활동을 구성한다.
- 영역형 경쟁의 경우 신체 접촉이 많이 일어나므로 과도한 신체 접촉을 완화할 수 있는 규칙(공을 빼앗을 수 있는 조건 을 명확히 하는 등)을 적용한다.

〈교수 · 학습 방법 및 유의 사항〉



네 번째 동그라미에 보면 공 이어 주기, 공 몰기, 공 빼앗기, 골 넣기와 막기라는 기본 기능이 제시되어 있다. 즉, 패스, 드리블, 가로채기, 슛, 블로킹이라는 기능을 배우면 되는 것이다.

이렇게 기능을 탐색하고 나면 기본 기능을 게임에 맞게 적용할 수 있게 재미난 변형 게임을 소개해 주어야 한다. 게임을 하며 기본 기능을 적용해야 하기 때문이다.

세 번째 성취 기준은 ‘[4체03-07] 영역형 게임 방법에 대한 이해를 바탕으로 게임을 유리하게 전개 할 수 있는 전략을 탐색하고 적용한다.’이다.

이 문장을 분석해 보면 기본 기능 외에 추가적으로 전략을 알고 게임 상황에 적용할 수 있어야 한다. 그렇다면 영역형 경쟁의 전략은 무엇이고 어디에 제시되어 있는가?

위의 기본 기능과 동일하게 ‘교수 · 학습 방법 및 유의 사항’에 보면 전략이 잘 나와 있다. 네 번째 동그라미에 보면 공간 만들기(공격), 공간 차단하기(수비), 골 넣기와 막기(공격과 수비) 전략이 나와

있다. 영역형 게임은 상대방의 영역에 침범하는 게임이므로 빈 공간으로 빠르게 이동해 우리 팀의 공간을 만들어 주는 것이 득점에 유리해진다. 이것은 공격 전략이다. 수비 전략은 상대방의 빈 공간이 없게 공간을 차단하는 것이다. 그래서 1:1로 사람을 막는 대인 방어나 지역을 막는 지역 방어를 한다. 학생들이 공격 전략과 수비 전략을 알고 실제로 게임에 적용해 보는 경험을 할 수 있어야 한다.

네 번째 성취 기준은 ‘[4체03-08] 공동의 목표 달성을 위해 협동의 필요성을 알고 팀원과 협력하며 게임을 수행한다.’이다.

이 문장을 분석해 보면 정의적 영역에서 협동을 강조하고 있고, 팀원과 협력하며 어떤 게임을 수행하라고 나와 있다. 결국 영역형 경쟁에서는 농구형 게임이든 축구형 게임을 선택해서 팀원들끼리 협력하며 게임을 수행하게 해야 한다. 이 게임은 완성된 형태의 게임으로 농구나 축구일 수 있지만, 초등학교 수준에서는 보다 쉬운 형태의 농구형 게임과 축구형 게임을 하면 좋다.

지금까지 4학년 경쟁 영역 성취 기준을 분석해 보았다. 재미있는 것은 이 구조가 3~6학년 모두 동일하다는 것이다. 그 안에 콘텐츠 내용만 다르다. 첫 번째 성취 기준에서는 대략적인 게임을 학생들에게 경험시켜 주고 그 학생들에게 기본 기능과 전략이 무엇인지 호기심을 가지고 탐색하도록 한다. 그다음 두 번째 성취 기준에서는 기능을 탐색하고, 세 번째 성취 기준에서는 전략을 탐색한다. 그리고 마지막 성취 기준에서는 최종 단계의 게임을 해서 학생들이 기능과 전략을 적용하고 정의적 영역의 가치(3학년 규칙 준수, 4학년 협동, 5학년 책임, 6학년 배려)를 느끼게 하라는 것이다. 이때 하는 활동이 3학년은 태그형 게임이나 가벼운 수준의 영역형·필드형·네트형 경쟁 활동, 4학년은 영역형 경쟁, 5학년은 필드형 경쟁, 6학년은 네트형 경쟁인 것이다.



3. 이해 중심 게임 모형을 적용한 경쟁 영역 지도

위에서 학년별 경쟁 영역 성취 기준을 분석해 보았다. 그런데 이 성취 기준 흐름을 보면 이해 중심 게임 모형을 적용하여 더 의미 있게 지도할 수 있다.

이해 중심 게임 모형(TGfU: Teaching Games for Understanding)은 전통적인 기능 중심 게임 수업의 대안으로 제시된 모형으로 기능이 들어 있는 변형된 게임을 통해 학생들이 기능을 익히면서도 재미와 흥미를 함께 느끼도록 하는 수업 모형이다.(Bunker & Thorpe, 1982)

이해 중심 게임 모형을 적용한 경쟁 영역 지도 흐름은 다음과 같다.

1. 변형된 게임 하고, 필요한 기본 기능과 전략 생각하기
2. 기본 기능 연습(드리블, 패스, 슛 등) 및 변형된 게임을 하며 기본 기능 익히기
3. 전략이 들어 있는 변형 게임을 하며 전략 생각하기
4. 수준에 맞게 변형된 게임 하기

그러면 단계별 지도 방법에 대해 자세히 설명해 보겠다.

가. 변형된 게임 하고, 필요한 기본 기능과 전략 생각하기

이번 단계는 성취 기준의 첫 번째에 해당한다. 따라서 재미있으면서도, 해당 영역의 기본 기능과 전략이 모두 들어간 어느 정도 완성된 형태의 활동을 제시해야 한다. 즉, 경쟁 단원의 마지막에 학생들이 경험해야 할 활동과 비슷한 수준의 활동이 제시되어야 하는 것이다.

5학년 야구형 게임을 예로 들어보겠다. 첫 단계에서는 **원형 발야구**를 제시하면 좋다.



원형 발야구 활동은 야구의 다이아몬드 경기장을 벗어나 360도 원형에서 경기한다. 경기장 가운데 4개의 라바콘이 있는데 수비는 이 라바콘을 공으로 굴려 넘어뜨리면 된다. 공격은 라바콘에 넘어지지 않도록 공을 차고 정해진 구역을 돌아 같은 팀과 손 터치를 하면 1점을 얻는 게임이다.(자세한 게임 내용은 QR 코드로 보면 이해가 빠르게 될 것이다.)

학생들은 이 활동을 잘하지 못할 것이다. 그도 그럴 것이 아직 기능을 배우지 않았기 때문이다. 하지만 괜찮다. 이번 수업의 단계는 학생들이 완성된 형태의 게임을 하고 이런 게임을 잘하려면 어떤 기능이 필요한지를 스스로 깨닫는 데 있다. 이것을 교육과정에서는 ‘탐색한다’로 표현했다.

이 게임은 수비가 공 굴리기를 정확하게 할 수 있어야 한다. 그래야 라바콘을 넘어뜨려 아웃의 개수를 늘릴 수 있다. 공격은 공을 잘 차야 한다. 멀리 찰수록 우리 팀이 라바콘을 지킬 수 있는 시간을 벌 수 있어 좋다. 그리고 빠르게 달려야 한다. 이 과정에서 수비는 멀리 간 공을 우리 팀에게 잘 보내야 하고 잘 받아야 한다.

이 게임을 하고 나서 학생들에게 아래와 같이 발문을 한다.

“이번 게임을 잘하려면 어떤 기본 기능이 필요했나요?”

이 질문에 학생들이 대답을 잘하지 못한다면 보충 질문을 한다.

“공격 입장에서 생각해 볼게요. 공격은 득점을 잘하려면 어떤 기능이 필요했나요?”

“공을 멀리 찰 수 있어야 했습니다.”

“빨리 뛰어서 우리 팀과 손 터치를 했어야 해요.”

“수비 입장에서는 어떻게 하면 상대방의 득점을 막을 수 있었나요? 어떤 기능이 필요했나요?”

“공을 잘 굴렸어야 합니다.”

“공격이 공을 멀리 찼을 때 재빨리 뛰어가서 공을 잡고 우리 팀에게 공을 잘 보내서 공이 경기장 가운데로 올 수 있도록 해야 했습니다.”

이렇게 질문과 대답을 거치며 학생들은 이 게임을 잘하기 위한 기본 기능이 어떤 것이 필요한지 알 수 있다.



전략도 마찬가지다. 이 게임에서의 공격 전략은 수비가 없는 공으로 공을 보내는 것이다. 수비는 반대로 빈 공간이 없도록 수비 영역을 정해 자기 쪽으로 공이 오면 재빨리 잡아 공을 우리 팀 흠으로 보내는 것이다.

전략을 알아보는 과정도 기능을 알아보는 과정과 동일하게 진행된다. 교사가 발문을 통해 학생들에게 필요한 내용을 대답하도록 한다.

이렇게 수업을 진행하고 나면 학생들은 내가 어떤 기본 기능을 배워야 하고 어떤 전략을 배워야 하는지가 명확해진다. 교사가 처음부터 학생들에게 일방적으로 지식을 주입하는 것이 아니라, 학생들이 게임을 해보고 거기에서 느끼고 생각하고 대답하게 하는 것이 ‘이해 중심 게임 모형’이 적용된 경쟁 영역 수업인 것이다.

나. 기본 기능 연습(드리블, 패스, 슛 등) 및 변형된 게임을 하며 기본 기능 익히기

이제 기본 기능을 연습하는 단계이다. 5학년 야구형 게임이라면 공 던지기, 공 받기, 공치기 및 차기, 달리기의 4가지 기능이 필요하다. 이것을 초반에는 공 던지기와 받기, 공차기(치기) 및 달리기, 이렇게 2개씩 묶어서 지도한다.

공 던지기와 받기 기능 연습을 먼저 한다. 둘씩 짹을 지어 일정한 거리에서 공을 정확하게 던지고 받는 연습을 한다. 그런데 단순하게 기능 연습만 하면 재미가 없다. 그래서 이렇게 일정 부분의 기능 연습을 한 후에 이런 기능이 들어간 게임을 학생들에게 제시해야 한다. 40분 수업이라면 10분 정도는 기능 연습을 하고 20분은 그 기능이 들어간 게임을 하는 것이다.

던지고 받기가 들어 있는 게임이라면 **공 이어 주며 득점하기** 게임이 있다.



이 게임의 특징은 기존 야구의 패러다임을 뒤집어 공격 팀이 득점을 하는 것이 아니라 수비 팀이 득점을 얻는다는 데 있다. 수비 팀은 공격 팀이 찬 공을 수비용 홈까지 패스로 이어 주어야 하며, 성공적으로 이어 줄 때마다 1점씩 얻는다. 다만 타자가 1루, 2루, 3루를 돌아 홈으로 들어올 때까지 홈까지 공이 도달해야 득점으로 인정받는다. 그렇지 않으면 0점이 되고 만다. 결국 타자는 수비 팀이 패스를 하는 시간을 최소화하기 위해 최선을 다해 뛰어야 한다.

이 게임을 통해 수비 팀은 공 던지고 받는 기본 기능을 익히고, 공격 팀에서는 공차기와 달리기(주로 플레이)의 기본 기능을 익힐 수 있다.(자세한 경기 방법은 QR 코드로 확인하면 좋다.)

이 게임을 하고 나면 학생들이 완벽한 야구형 게임은 아니지만 기본 기능이 들어 있는 게임을 통해 야구형 게임이 재미있다고 느낄 수 있다. 그리고 게임을 통해 자연스럽게 기본 기능을 익힐 수 있게 된다. 이것이 이해 중심 게임 모형이 적용된 경쟁 영역 체육 수업이다.

다. 전략이 들어 있는 변형 게임을 하며 전략 생각하기

이제 전략에 대해 고민하는 단계이다. 경쟁 영역 스포츠 중에 전략이 없는 경기는 없다. 5학년 야구형 게임이라면 빈 곳으로 공을 보내는 공격 전략과 빈 곳이 없도록 수비하는 수비 전략이 존재한다.

전략은 학생들이 처음부터 찾아내기가 쉽지 않다. 따라서 어떤 전략이 있는지는 처음 활동에서 ‘원형 발야구’를 통해 어렵잖이 학생들에게 경험시켜 주었다. 그리고 이번 수업에서 교사는 야구형 게임의 공격 전략과 수비 전략에 대해 정확하게 알려 준다.

그다음 **원 마커 수비 전략 발야구**를 학생들에게 제시한다.



이 활동은 수비 전략을 익힐 수 있는 활동이다. 타자의 상태를 보고 수비 위치를 정한 후 원 마커를 놓는데 그 자리에서 타자가 친 공을 잡으면 바로 아웃이 된다. 따라서 수비는 전략적으로 수비 위치를 정해야 한다. (자세한 경기 방법은 QR 코드로 확인하면 좋다.)

이 게임은 기존 발야구와 비슷해 보이지만 공격이 보낸 공을 그 자리에서 수비가 잡으면 바로 아웃되는 변형된 게임이다. 결국 수비가 유리하고 수비 위치 선정이 중요한 게임이 된다. 이 활동을 할 때 교사는 계속적으로 학생들에게 수비 전략에 대해 고민하는 발문을 해야 한다.

“여러분! 타자의 능력을 보고 수비 위치를 정해 보세요. 공을 멀리 보내는 친구인가요? 아니면 가까이 보내는 친구인가요? 왼쪽으로 찰까요? 오른쪽으로 찰까요?”

이런 과정을 거치며 학생들은 전략을 탐색하고 게임에 적용해 보는 이해 중심 게임 모형을 경험하게 된다.

라. 수준에 맞게 변형된 게임을 하기

이제 경쟁 영역 마지막 단계이다. 5학년이라면 발야구나 티볼을 하면 된다. 앞에서 배운 기능과 전략을 바탕으로 우리 학급의 수준에 맞게 변형된 게임을 한다. 발야구를 3 OUT 제로 할 수 있지만, 티볼처럼 ‘전원 타격 제’로 할 수도 있다. 주루 플레이도 1루씩만 가게 할 수도 있고, 공이 외야로 간다면 2루까지만 한다거나, 아니면 무제한으로 풀 수도 있다. 이런 변형된 규칙에 대해 실제 게임을 한 후 학생들의 의견을 듣고 반영하면 이해 중심 게임 모형을 잘 적용한 수업이 된다.

4. 경쟁 영역에서 하기 좋은 뉴스포츠

요즘은 뉴스포츠가 상당히 많이 나왔다. 뉴스포츠란 기존의 종목에서 학생들이 하기 어려운 부분들을 보완하여 새로운 도구를 가지고 하는 새로운 스포츠를 말한다.

그렇다면 각 학년 경쟁 영역에서 할 수 있는 뉴스포츠는 무엇이 있을까?

2015 개정 교육과정 신체 활동 예시에 나와 있는 경쟁 영역에서 하나씩 뉴스포츠를 뽑아 보면 다음과 같다.

가. 3학년

3학년은 경쟁의 기초로 태그형 게임이나 기초적 수준의 게임을 하도록 되어 있다. 태그형 게임은 도구가 그다지 필요 없기 때문에 딱히 뉴스포츠로 제시할 만한 것은 없다.

기초적 수준의 게임에서 **패드민턴**을 제시하고 싶다.

패드민턴은 핸들러라고도 불리는데 배드민턴을 하기 쉽게 변형된 도구이다. 배드민턴과 같은 라켓 활동에 필요한 운동 요소는 ‘협응성’이다. 눈과 손의 협동이 협응성인데, 배드민턴은 손과 라켓의 거리가 길기 때문에 저학년 학생들이 하기에 쉽지 않다. 결국 공을 치는 가장 쉬운 방법은 자기 손으로 치는 것이다. 그런데 셔틀콕을 손으로 치기는 어렵기 때문에 나온 도구가 패드민턴인 것이다.



▲ 패드민턴 게임

나. 4학년



▲ 바운드볼 사진

4학년은 농구형 게임을 변형할 만한 뉴스포츠를 소개하고자 한다. 농구는 초등학생들이 하기에 무척 까다로운 운동이다. 규칙이 까다롭고 공이 딱딱해서 아프며 골을 넣기에 골대가 너무 높다.

따라서 **얼티밋 프리즈비**라는 농구+럭비+플라잉 디스크가 결합된 활동으로 하면 재미있게 할 수 있다. 이것은 드리블 없는 농구라고 생각하면 된다. 다만 플라잉 디스크로 하기에는 기능적으로 어렵기 때문에 밀랑밀랑한 공으로 하면 좋다. 밀랑밀랑한 공은 ‘소프트 밸리볼’을 추천 한다.

공으로 하는 얼티밋 프리즈비의 방법은 다음 QR 코드를 참고하면 자세히 알 수 있다.



다. 5학년

5학년은 야구형 게임으로 기존의 야구를 변형한 뉴스포츠로는 **티볼**이 있다. 티볼은 투수가 없는 야구로 배팅 티에 티볼 공을 놓고 배트를 치는 경기이다. 티볼 배트는 초등학생이 하기 좋게 말랑말랑한 재질로 되어 있다. 그렇다고 완전히 말랑말랑한 것은 아니다. 친구가 맞으면 다칠 수 있으니 조심해야 한다.



▲ 티볼 도구

라. 6학년

6학년은 네트형 게임으로 **포스퀘어**를 추천한다. 포스퀘어는 미국권에서 많이 유행하는 활동이다. 4개의 면으로 된 경기장에서 손으로 하는 족구라고 보면 된다. 이 게임은 개인전으로 하게 되면 서바이벌의 구조라 더 재미있다. 내가 실수하면 경기장을 떠나 새로운 친구가 들어오는 서바이벌의 구조가 있기 때문이다. 자세한 내용은 아래 QR 코드를 보면 알 수 있다. 이 게임에서 사용되는 공은 포스퀘어 공을 사용해도 좋고 폴리볼, 소프트 발리볼을 사용해도 좋다.



표현 수업



내 신체를
이해하고

몸으로 표현해요



전세홍
(광주 오정초등학교 교사)



표현 수업이란?



다양한 문화가 공존하는 현시대는 서로의 다름을 인정하고 함께 어울림이 더욱 강조되고 있습니다. 단순한 언어를 통한 의사 전달보다 신체를 이용한 비언어적 의사소통이 더 중요한 시대입니다.

따라서 체육 수업 중 표현 영역에서는 “내 마음을 자유롭게 몸으로 표현해요”라는 주제 속에서 나를 이해하고 남과 어울릴 수 있는 능력을 키우는 것이 중요합니다.

단순한 언어의 전달뿐만 아니라 자연스럽게 표현되는 나의 몸짓과 표정을 이해하고 **표현하는 능력을 기르고** 더 나아가 친구의 움직임 표현을 감지하고 이를 받아들임으로써, 상대방의 생각과 움직임 표현의 차이점을 느끼고 **수용할 수 있는 의사소통 능력을** 기르는 것이 중요합니다.



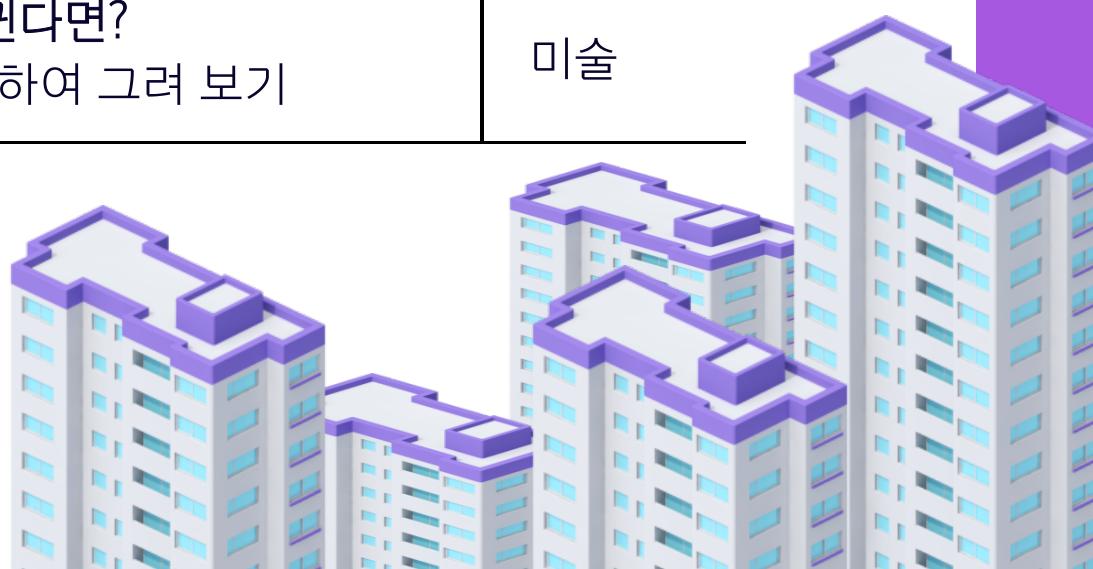
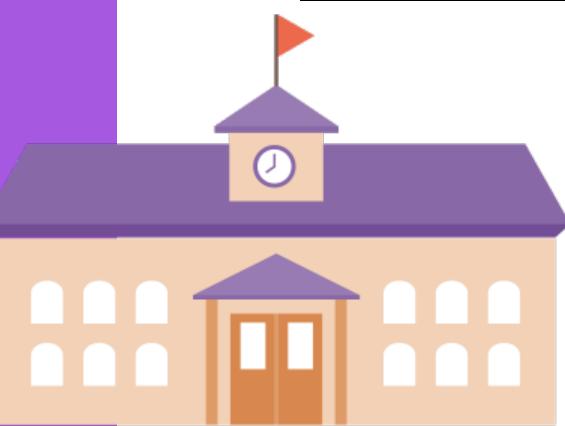


신체 인식이란?

자신의 생각을 자유롭게 몸짓으로 표현하기 위한
가장 첫걸음은 **자신의 신체를 정확하게 이해**하는 것입니다.

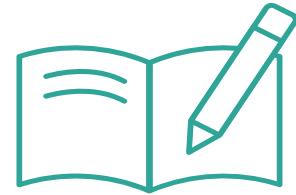
아이들이 놀이를 통해 자신의 신체를 이해하고
표현할 수 있는 활동을 다음과 같이 함께 진행하면 좋습니다.

소주제(소요 시간)		몸으로 글자를 표현해요(3시간)	
구성 요소		지도 내용	관련 교과
생각 두드림	호키포키 놀이 - 다양한 신체 부위를 노래에 맞춰 춤추기		음악, 체육
생각 펼침	활동 1 관절 인형 만들고 따라 하기 활동 2 몸으로 한글 만들기 활동 3 온몸으로 이름 쓰기		미술, 과학 체육, 미술 체육, 음악
생각 키움	내 몸의 구조가 바뀐다면? - 일어날 일을 상상하여 그려 보기		미술





이렇게 수업 진행



- 가. 체육 교과의 표현 활동 중 신체 움직임을 통해 자신의 모습을 이해할 수 있도록 내용을 구성합니다. 특히 표현 요소 중 신체, 관계, 시간을 테마로 소주제를 구성하여 **신체 움직임을 스스로 느낄 수 있도록** 구성합니다. 이번엔 그 첫 시간으로 신체에 대해 알아봅시다.
- 나. 체육을 중심으로 미술, 음악뿐만 아니라 국어, 수학, 과학 등의 교과와 융합하여 「**자기 이해**」라는 인성 요소를 기를 수 있도록 구성합니다. 체육의 고유한 신체 활동의 흐름을 유지하면서 인성 요소를 보완하는 범위에서 다양한 교과와 융합하여 수업을 진행하면 더 효과적입니다.
- 다. 다양한 활동 속에서 자신의 움직임을 되돌아볼 기회를 제공한다면, 학생들의 표현력과 **자신을 이해하는 능력**을 높일 수 있을 것입니다. 수업할 때 교사는 휴대전화로 사진이나 동영상을 촬영하여 수업이 끝난 후 다양한 방법으로 학생들과 공유하면 더 효과적입니다.
- 라. 본 지도 자료를 효율적으로 활용할 수 있도록 간단한 활동지나 학습지를 소주제별 마지막 부분에 제시하였습니다. 또 학생들이 자유롭게 움직일 수 있는 넓은 공간(강당, 무용실)에서 진행되면 좋으나, 상황에 따라 교실에서 활동할 수 있는 놀이 중심으로 구성하였습니다.



교수 학습 자료

소주제	차시	교수 학습 자료
몸으로 글자를 표현해요	1~3차시	종이 관절 인형 도안 한글 사진 나무 관절 인형 학습지





몸으로

글자를 표현해요

가. 소주제 소개

「몸으로 글자를 표현해요」라는 표현 활동의 움직임 표현 요소 중 ‘신체’의 자유로운 탐색을 통해 자신의 신체 움직임을 이해하고 **자유로운 표현**을 끌어 내기 위한 준비 단계의 활동입니다.

우리 몸에 대한 관찰을 통해 움직임의 범위를 이해하고 이를 관절 인형을 통해 직접 경험해 보는 활동으로 시작하여 우리에게 친숙한 한글을 다양한 방법으로 표현하는 활동을 통해 자신의 **신체 움직임 범위를 확장**시키고 이해할 기회를 제공할 수 있도록 구성하였습니다.

나. 배움 목표

- 내 몸의 관절이 어떻게 움직이는지 알 수 있다.
- 다양한 방법으로 글자를 몸으로 표현할 수 있다.
- 나와 친구의 표현을 관찰하며 각자의 개성을 느낄 수 있다.



다. 배움 과정

생각 두드림

생각 펼침

생각 키움

◆ 호키포키 놀이하기

- 호키포키란 아이스크림을 나타내는 말로 독일 동요이다.
- 신체 부위 확인하기(손, 발, 엉덩이, 머리 등을 두드리면서 몸풀기)
- 놀이 방법 설명하기

자유롭게 원 대형으로 서서 가장 편한 오른손부터 원 안, 원 밖, 흔들기 순으로 움직이며 후렴 부분에선 자유롭게 춤춘다.

호키포키

독일 민요



독일 민요

F

다같이 (오른손) 을안에 넣고 (오른손) 을밖에 내고

F C

(오른손) 을안에 넣고 힘껏 들어 손들고 호 키포 키-하며

C F B^b C F

빙빙돌면서 즐겁게 춤추자

다같이 자

F C

호 키 포 키

Gm F C F B^b C7 F

신나게 같이 춤추자



우리의 몸은 어떻게 이루어져 있을까요?

우리의 관절은 어떻게 움직이고 우리의 몸이 표현할 수 있는 동작에는 어떤 것이 있을지 우리 함께 알아봅시다.

활동 1 관절 인형 만들고 따라 하기

◆ 관절이란?

우리 몸을 자유롭게 움직이기 위해서는 관절(뼈와 뼈가 연결된 부위)이 필요하다. 사람은 태어났을 때 약 350개의 뼈를 가지고 있지만, 자라면서 작은 뼈들이 합쳐져 어른이 되면 206개로 줄어든다.

◆ 관절의 종류

- 가동 관절: 뼈와 뼈가 연골로 강력하게 이어져 있어 움직일 수 없는 관절
(예) 머리뼈, 이와 턱뼈 등
- 부동 관절: 뼈 사이에 부드러운 관절액이 있어 움직일 수 있는 관절
(예) 경첩 관절: 무릎, 팔꿈치, 손마디 등 / 구관절: 목, 어깨, 손목 등

◆ 종이 관절 인형이란?

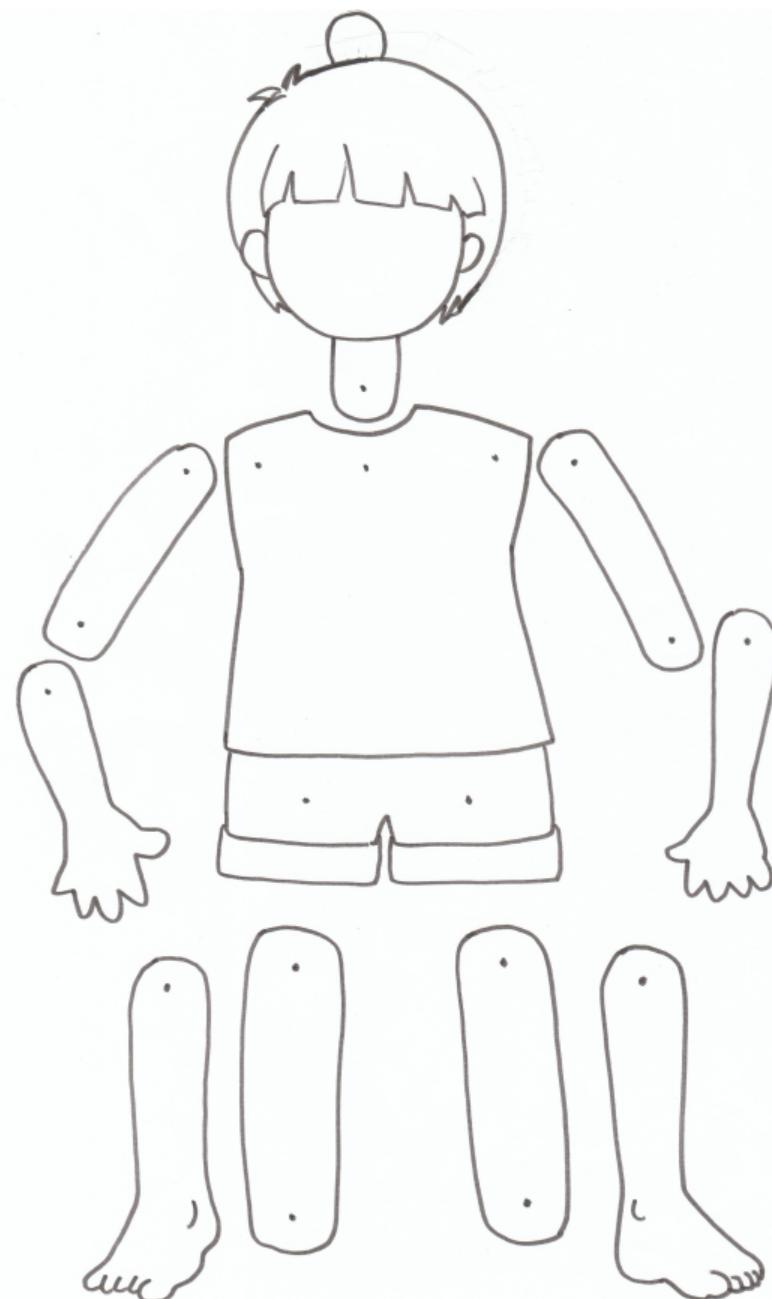
종이를 이용하여 신체의 각 부위를 할핀으로 연결하여 관절의 움직임이 자유로운 인형으로 신체의 움직임을 정확하게 이해하고 표현할 수 있는 도구이다.



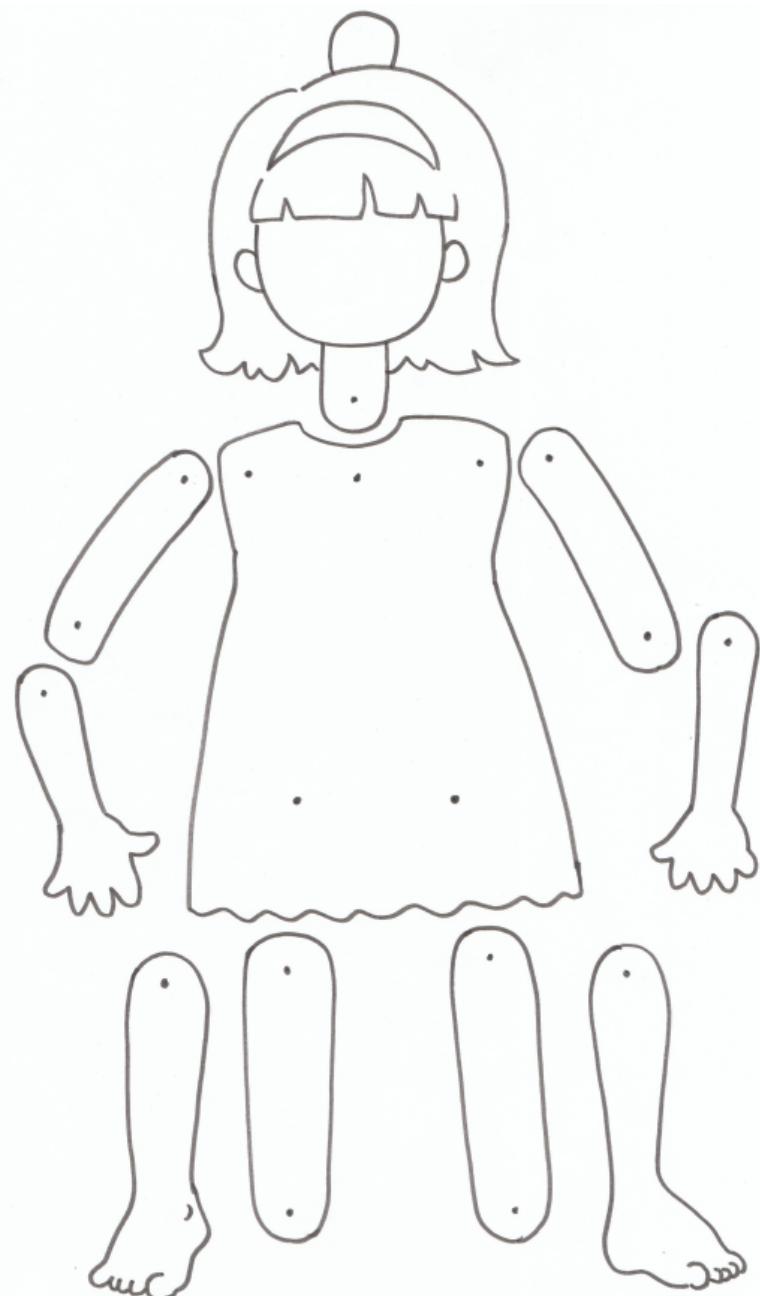
할핀

◆ 종이 관절 인형 만드는 방법

- 도화지에 10조각(머리, 몸통, 허벅지, 종아리, 발, 손, 팔)의 밑그림을 학생 개성에 따라 색칠한다.
- 각 관절을 실선을 따라 자른다.
- 할핀을 이용해서 신체를 연결한다.



관절 인형(남)



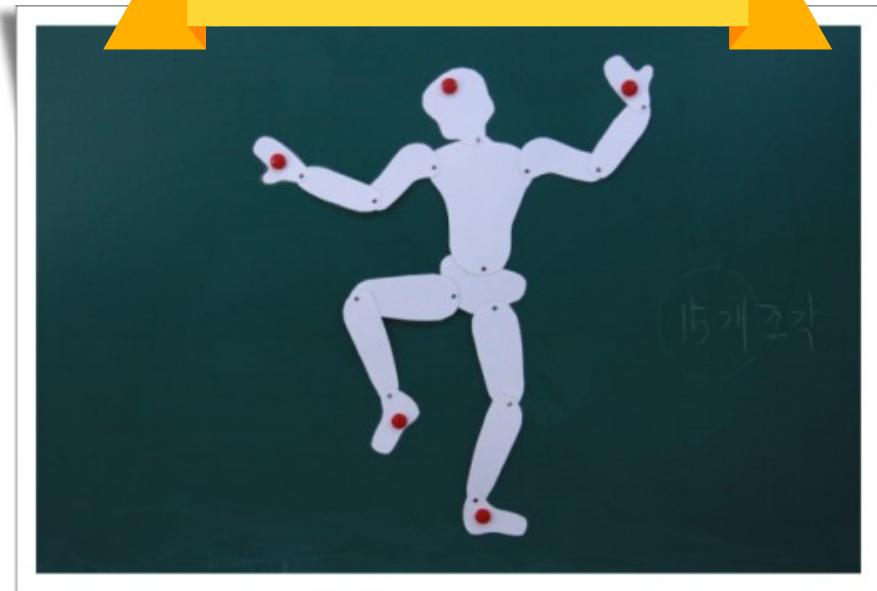
관절 인형(여)

※ 도화지에 확대 복사하여 활용한다.

◆ 종이 관절 인형 놀이 방법

- ① 관절 인형의 움직임을 흉내 낸다.(쉬운 동작에서 어려운 동작 순)
- ② 잘 표현한 친구를 한 명 선택하여 관절 인형의 동작을 변형시킨다.
- ③ 릴레이식으로 다양한 동작을 표현하게 한다.
- ④ 관절의 범위를 고려하지 않고 관절 인형을 조작할 때는 왜 친구들이 어려워하는지 생각하는 시간을 갖는다.

종이 관절 인형



❖ 종이 인형 따라 하기



◆ 나무 관절 인형으로 응용하기

- 평면인 종이 관절 인형은 다양한 입체 표현이 제한된다. 그러나 나무 관절 인형을 보고 따라 하면 현실감 있는 표현이 가능하다.
- 나무 관절 인형을 교실 중앙에 두고 학생들은 원형 대형에서 자신이 바라 보는 모습을 표현하도록 한다.
- 표현력이 뛰어난 친구를 선정하여 나무 관절 인형의 자세를 바꾸게 하고 나머지 친구들이 표현하게 한다.(표현하는 시간을 제한한다.)
- 제한 시간(1~2분) 후에는 “그대로 멈춰라~”라는 교사의 신호에 맞춰 모두 흥내 낸 자세에서 움직이지 않는다.
- 나무 관절 인형의 자세를 바꾼 친구가 친구의 모습을 관찰하여 잘 표현한 친구를 선정하고 그 이유를 친구들과 공유한다.



나무 관절 인형



» 나무 관절 인형 따라 하기

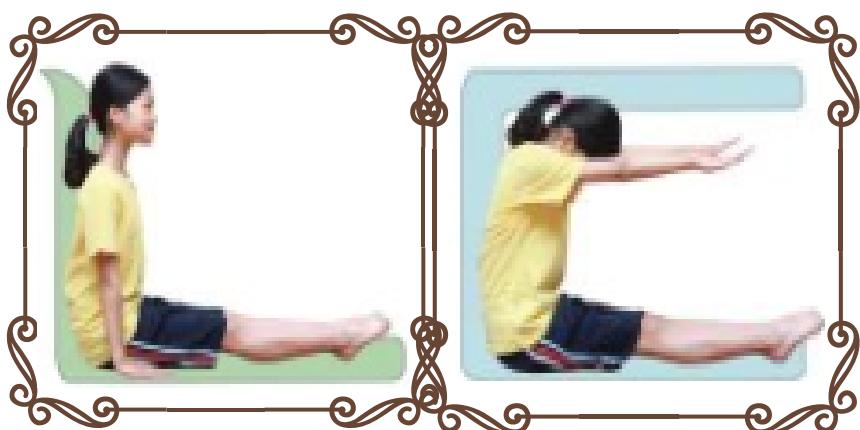
활동 2 몸으로 한글 만들기

세계에서 가장 과학적이고 독창적인 우리 고유의 문화유산인 한글의 소중함과 아름다움을 우리의 몸을 통해 표현해 봅시다.

◆ 한글을 표현하기

- 한글의 아름다움을 이해하고 한글을 몸으로 표현하였다.
- 학생들에게 호감도가 높은 예능 프로그램의 장면을 동기 유발의 자료로 사용하면 몸으로 표현하는 활동에 대하여 거부감이 줄어들고 적극적인 모습을 이끌어 낼 수 있다.

▼ 'ㄴ, ㄷ' 표현하기



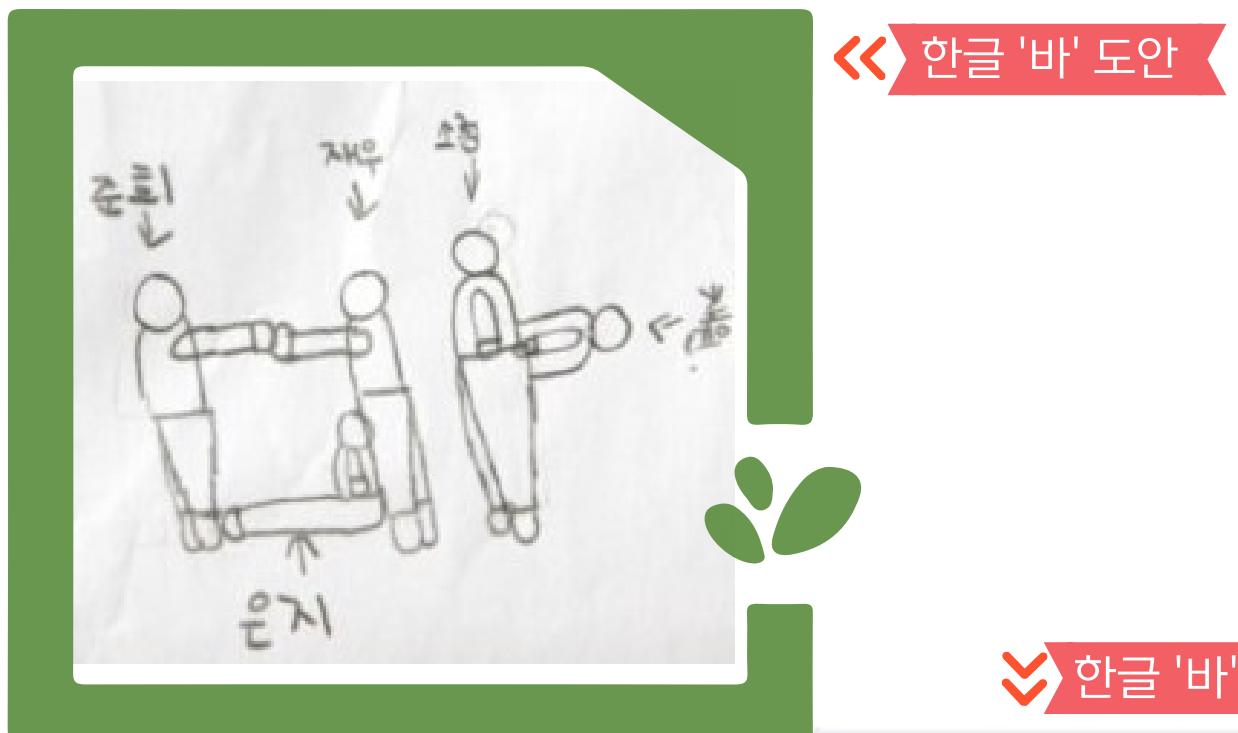
한글 '하' 표현하기



↗ 한글 '가' 표현하기

◆ 몸으로 한글 만들기 놀이 방법

- ① 조별로 한글 표현을 관찰한다.
- ② 표현하고 싶은 한글의 자음이나 단어를 토의한다.
- ③ 조건: 모든 조원이 참여해야 하며, 실제로 표현할 수 있는 자세를 탐구한다.
- ④ 종이에 제목과 조원 이름, 표현할 도안을 그린다.
- ⑤ 조별로 도안을 보고 연습한 후 발표한다.



◆ 우리가 표현하는 한글!

- 친구들과 함께 이야기를 나누며 다양한 표현 방법을 찾아봅시다.



우리 모둠이 표현할 한글 그림으로 예상하기

방법 1

방법 2

예시 작품



위에서 바라본 한글



옆에서 바라본 한글



입체로 만들어진 한글

활동 3 온몸으로 이름 쓰기

“자~ 맘껏 음악에 맞춰 움직여 보세요.”라고 명석을 깔아 주면 자유롭게 음악에 맞춰 춤을 출 수 있는 사람이 얼마나 될까요? 온몸으로 이름 쓰기는 온몸으로 이름 쓰기는 자신도 모르는 사이에 춤을 추고 있는 자신을 느끼며 움직임의 즐거움을 경험할 수 있는 활동이다.

◆ 온몸으로 이름 쓰기 놀이 방법

작은 움직임에서 큰 움직임(손가락→팔꿈치→발→머리→엉덩이→상체→온몸) 순으로 순차적으로 진행하여 자연스럽게 온몸의 움직임을 이끌어 낸다.



1

- 리듬감이 강하고 아이들에게 익숙한 4/4 박자의 노래를 눈을 감고 들려준다.
- 음악의 리듬을 느끼며 자연스럽게 손뼉을 치게 한다.

- 음악에 대한 리듬을 이해하면서 자연스럽고 편한 자세로 선다.
- 자기 이름을 박자에 맞춰 허공에 써 본다.

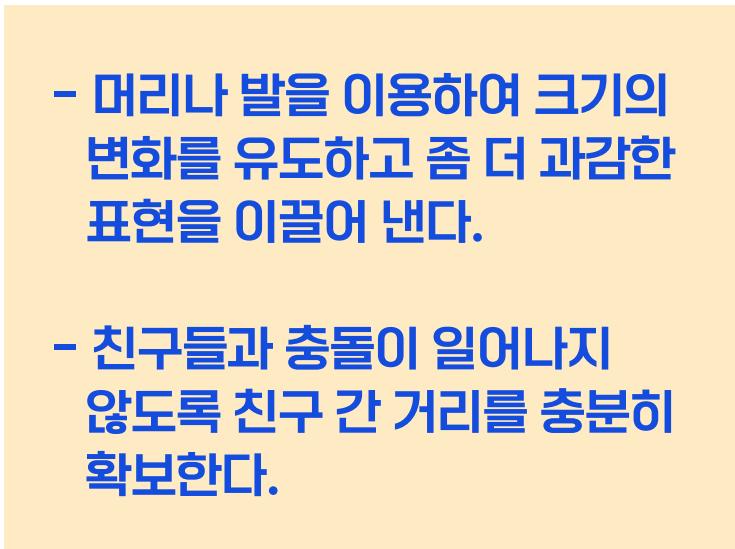
2





3

- 조금씩 움직임이 익숙해지면 좀 더 큰 동작이 필요한 팔꿈치나 팔 전체를 이용하여 자신의 이름을 쓴다.



4



5

- 마지막에는 온몸으로 자신의 이름을 자유롭게 쓸 기회를 준다.
- 스스로 움직임을 느끼도록 음악을 크게 틀고 모두가 함께 온몸의 움직임으로 춤을 준다.

우리 몸의 구조에 아쉬운 점은 없었나요? 만약 팔이 4개라면 어떤 일이 벌어질까요? 또는 내 팔꿈치가 회전을 할 수 있다면 어떤 점이 좋을까요? 내가 바꾸고 싶은 몸의 구조를 상상하며 그림으로 표현해 봅시다.

바꾸고 싶은
신체 부위

바꾸고 싶은
이유

상상하여
그림으로
표현하기

내 그림
설명하기

라. 평가 계획



몸으로 글자를 표현해요(신체 인식)

학년 반 이름(모둠):

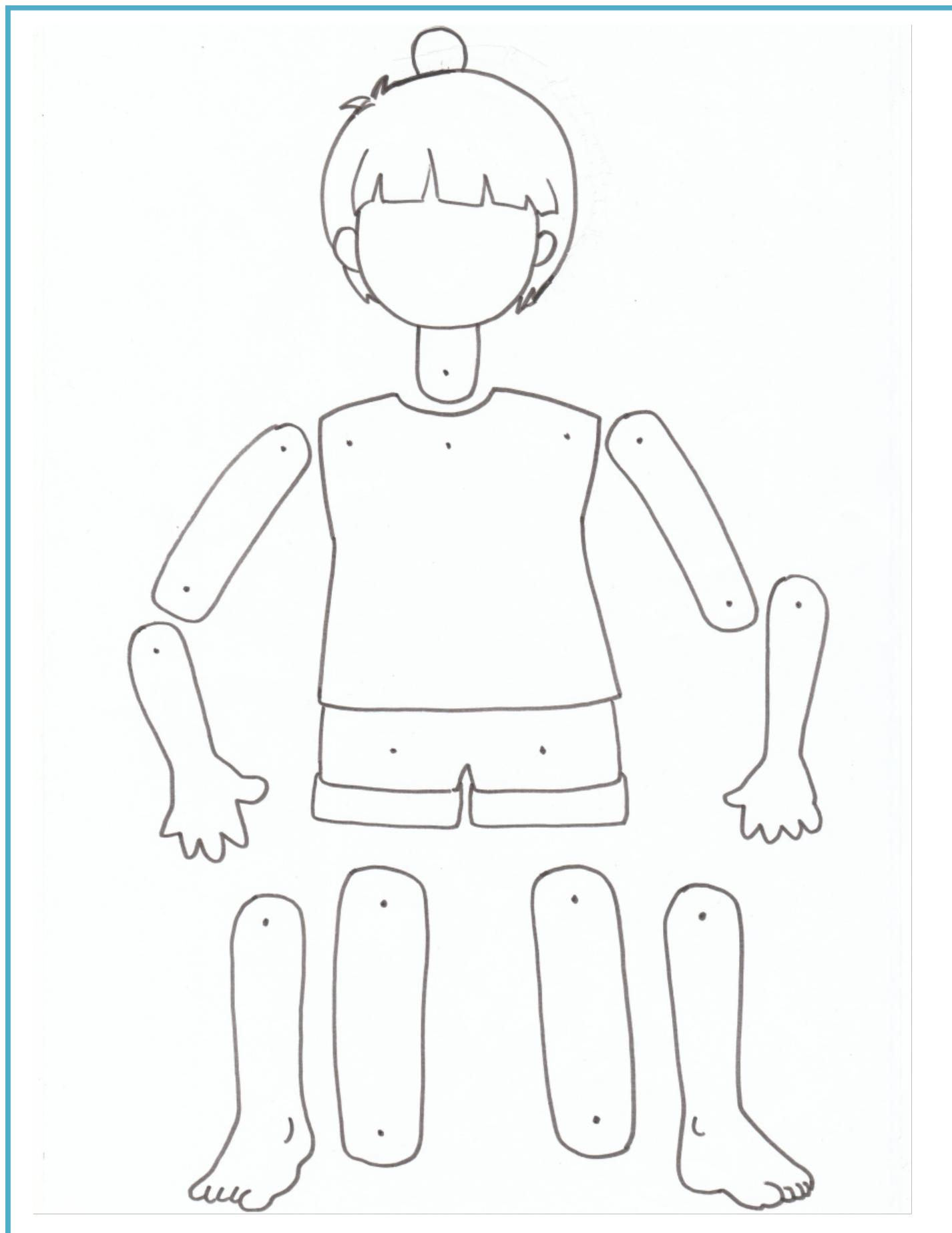
평가 항목	매우 그렇다	그렇다	그렇지 않다
내 몸의 관절이 어떻게 움직이는지 알 수 있나요?			
다양한 방법으로 글자를 몸으로 표현할 수 있나요?			
친구들의 글자를 관찰하며 각자의 개성을 느낄 수 있나요?			

내 몸의 움직임을 떠올리며, 내 몸에게 편지를 써 봅시다.

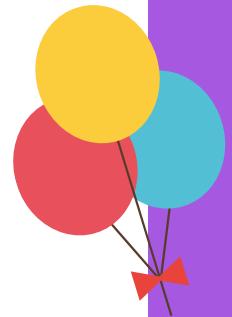
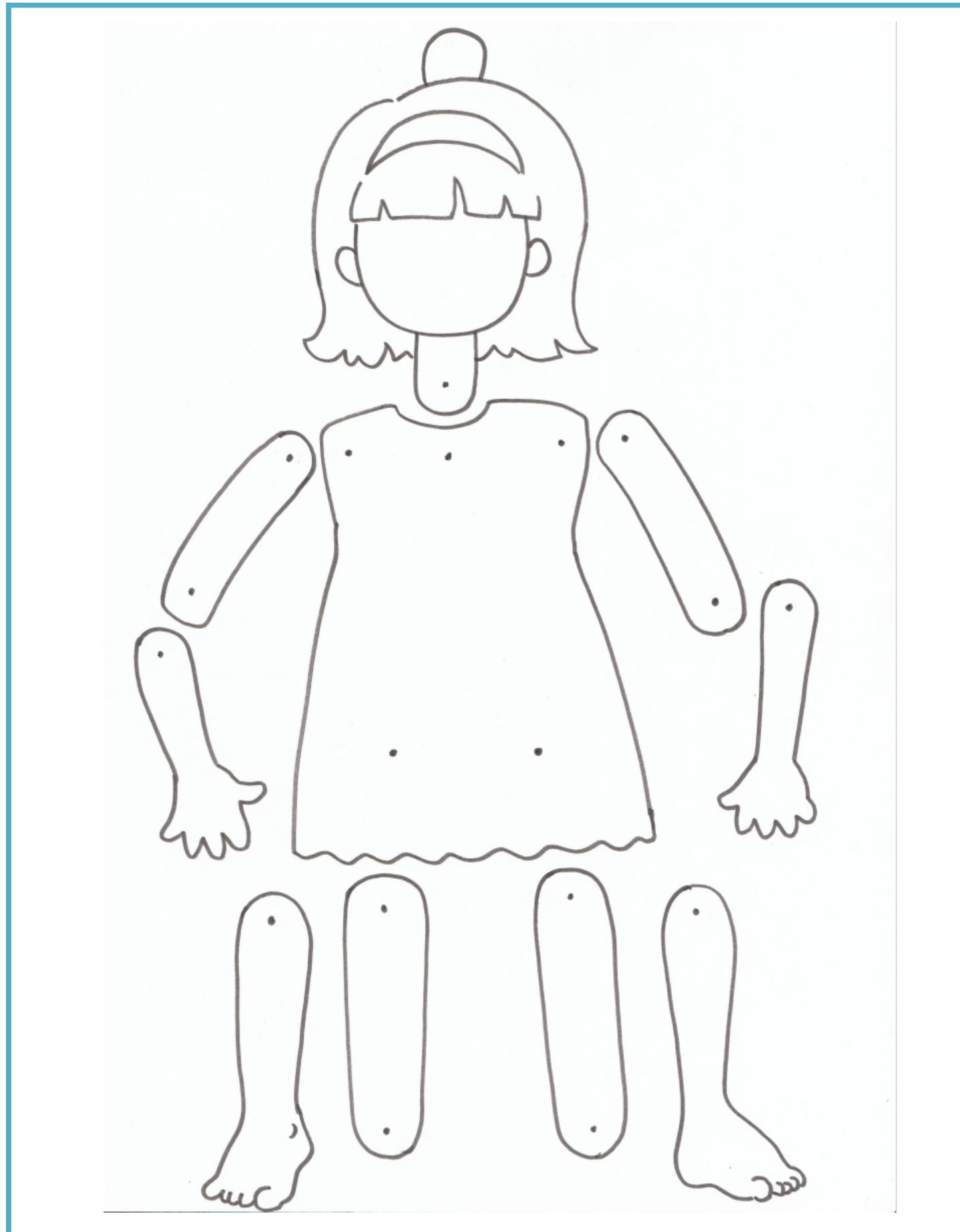


마. 참고 자료

관절 인형 도안(남자)



관절 인형 도안(여자)



특집

지역탐방

부산 초등 체육 교과 연구회를 소개합니다

박선준(부산 동삼초등학교 교사)



Q

연구회 활동을 시작하게 된 계기는 무엇인가요?

체육 수업의 '거인'과 운명적으로 만나다.

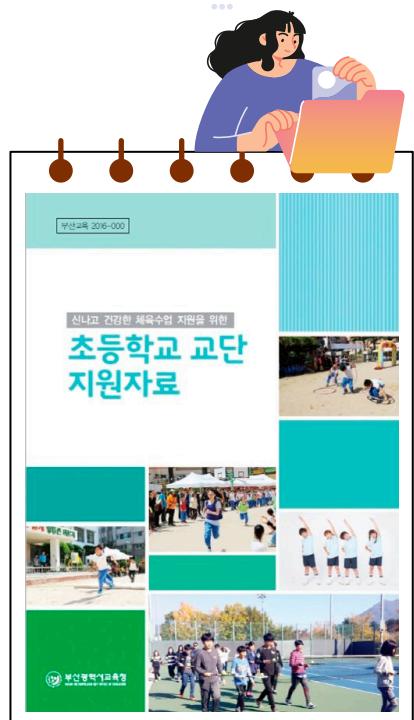
따스한 햇살이 가득했던 2016년 봄날이었던 것으로 기억됩니다. 평소 체육 교과서에 관심이 많았던 저는 한국교과서연구재단에서 체육 교과서 모니터링 단을 모집한다는 공고를 보고 망설임 없이 지원을 했습니다. 전국에서 3~4명 정도밖에 선발하지 않았기에 제가 선발될 거라는 확신은 없었지만, 2015 개정 체육과 교육과정에 따라 새롭게 집필된 교과서를 좀 더 세밀하게 살펴볼 좋은 기회가 될 것 같아 도전했습니다. 그해 운이 좋게도 교과서 모니터링 단에 선발되었습니다. 들뜬 마음으로 오리엔테이션에 참석하기 위해 KTX를 타고 서울로 향했습니다. 목적지인 어느 호텔 세미나실에 도착했는데, 거기서 당시 부산 초등 체육 교과 연구회 회장이셨던 박계호 선생님을 만나게 되었습니다. 학교는 서로 달랐지만 부산 서부교육지원청 소속이라 예전부터 알고 지내던 분이었는데 예상치 못했던 장소에서 우연히 만나니 더욱 반가웠습니다.

“올해부터 부산 초등 체육 교과 연구회를 운영하고 있는데 함께 하지 않을래요? 체육 교육에 관심이 많은 선생님을 만나볼 좋은 기회가 될 것 같아요.”

▲ 제1대 부산 초등 체육 교과 연구회 회장 부산교대 부설초등학교 박계호 선생님

혼자 체육 관련 책도 읽고, 수업 연구 대회도 참가하는 등 전문성 신장을 위해 이런저런 노력을 하고 있었지만, 한계를 느끼고 있던 참이었습니다. 그런 순간 출장을 가서 운명처럼 부산 체육 교과 연구회 회장님을 만나게 된 것입니다. 6년이나 지난 지금 돌이켜 생각해 봐도 그때의 만남은 제 인생의 ‘터닝 포인트’라 해도 부족함이 없습니다. 연구회 이전과 이후, 교사로서의 삶의 자세와 태도가 참 많이 달라졌기 때문입니다. 그렇게 부산 초등 체육 교과 연구회(신나는 체육 수업 연구회)와의 인연은 시작되었습니다.

6년 동안 부산 초등 체육 교과 연구회 회원으로 활동하며 혼자 였다면 해보지 못했을 다양한 일들을 경험할 수 있었습니다. 그中最 기억에 남는 경험은 2016년 뜨거웠던 여름날, 금정산 자락에 위치한 부산학생교육원에서 연구회 회원님들과 함께했던 1박 2일입니다. 체육 수업에 어려움을 겪고 계신 선생님들께 도움을 드리고자 하는 뜨거운 열정으로 주말까지 반납하고 모인 자리였습니다. 오후부터 시작된 열띤 토의는 새벽이 밝아올 때까지 치열하게 이루어졌습니다. 우리는 그렇게 교단 지원 자료의 개발 방향을 정하고, 각자 역할을 나누었으며, 몇 달간 정성스럽게 아이디어를 모아 한 권의 책으로 엮어서 내었습니다. 이듬해는 그렇게 만든 자료를 활용해, 부산의 5개 교육지원청을 돌며 ‘초등 체육 전담 교사 역량 강화 직무 연수’를 진행했습니다. 이때 본 연구회의 회원들이 연수 강사로 참여하게 되었는데, 체육 수업을 어려워하시는 선생님들께 실질적인 도움을 드릴 수 있었다는 뿌듯함에 참 행복했습니다.



▲ 2016년 신나고 건강한 체육 수업 지원을 위한 초등학교 교단 지원 자료 개발 협의회 모습





연구회는 어떻게 운영되고 어떤 일을 하는지 소개해 주세요.

1. 전문성 신장을 위한 연찬 및 수업 공개

본 연구회 회원들은 해마다 수업 연구 발표 대회, 교육 자료전, 특별 연구 교사제, 교실 수업 개선 실천 사례 연구 대회 등에 참여하며 자칫 무뎌질 수 있는 칼날을 가다듬고 있습니다. 특히 올해에는 스포츠 리터러시 기반 체육 활동 프로그램을 개발하여 학생들의 체육 오성 지수를 신장시키는 것을 주제로 연구를 진행하고 있습니다. 때마침 하나로 수업 연구회에서 서울대학교 최의창 교수님을 모시고 ‘스포츠 교육과 스포츠 리터러시의 이해’를 주제로 매월 2022 하나로 아카데미를 열고 있어, 거기에 참여하며 많은 깨달음을 얻고 있습니다. 교육 경력이 늘수록 아는 것은 많아지지만 그것과 비례해 부족함을 더 많이 느끼게 되는 것 같습니다. 부족함을 메우기 위해서 책을 읽거나 연수를 듣는 것도 나쁘지 않지만, 좀 더 구체적인 목표를 갖고 스스로 필요성을 느끼는 분야를 연구 주제로 잡아 실천적인 연구를 진행하는 것이 더욱 효과적인 것 같습니다.

5월에는 ‘부산 초등 체육 수업 내비게이터 교육 연구회’와 연합하여 ‘인의예지신 초등 체육 수업 모듈’ 밴드를 통해 체육 수업 나눔을 실천하고 계시는 서울 행당초등학교 박재성 수석 선생님을 강사로 모시고 ‘교사와 학생이 모두 행복한 체육 수업 만들기’를 주제로 실시간 쌍방향 연수를 진행할 계획입니다. 체육 수업을 행복하게 진행할 수 있는 다양한 팁과 신체 활동을 통한 인성 교육에 대한 노하우를 많이 배울 수 있을 것 같아 기다려지는 연수입니다. 또한 6월에는 ‘양수쌤 체육 수업’ 유튜브 채널을 운영 중이신 대전 새미래초등학교 김양수 선생님을 모시고 ‘체육 놀이 수업의 이해와 실제’라는 주제로 대면 집합 연수를 진행하려고 합니다. 코로나 팬데믹 이후 거의 3년 만에 이루어지는 대면 집합 연수라 무척 설레고 기대됩니다.



▲ 부산 교육 자료전 및 전국 교육 자료 전 출품



▲ 특별 연구 교사제 워크숍

매해 수업 탐구의 날, 수업 나눔의 날, 수업 평가 혁신 사례 나눔 릴레이, 대학 연계 전문가와 함께 하는 교과 수업 콘퍼런스, 한국 초등 체육 학회 학술 대회 등에서 공개 수업 및 주제 발표도 실시하고 있습니다. 나 혼자만의 연구에 매몰되지 않고, 다양한 자리에서 체육 수업에 대한 생각을 나누고 검증을 받으면서 수업 역량이 더욱 길러질 것이라 믿기 때문에 앞으로도 기회가 될 때마다 회원들과 함께 수업을 함께 나누고 싶습니다.



2. 신나는 체육 수업을 위한 교단 지원 자료 개발 및 보급

초등학교에서는 교사가 체육을 전공하지 않았지만, 체육 수업을 해야 하는 경우가 많습니다. 체육 전담 교사나 스포츠 강사가 배치되어 체육 수업에 도움을 받을 수 있는 학교도 많아졌지만, 여전히 많은 선생님께서 체육 수업을 어려워하고 계십니다. 체육 수업을 어려워하는 이유는 다양하지만, 특히 수업 시간에 무엇을 갖춰야 할지 모르겠다는 답변이 많았습니다. 그래서 본 연구회에서는 해마다 체육과 내용 영역별 활동 영상을 QR 코드로 제작해서 휴대하기 간편한 리플릿으로 만들어 현장에 보급하고 있습니다. 2021년부터는 부산 서부교육지원청의 지원으로 ‘초등 체육 수업을 위한 블렌디드 러닝 지원 자료 및 핸드북’을 제작하여 서부교육청 관내 학교로 배부할 수 있었습니다.



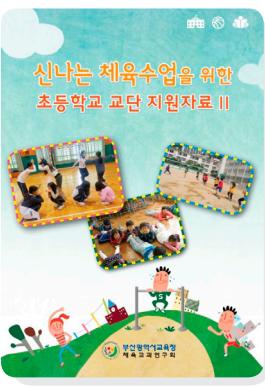
단순히 자료를 개발하고 보급하는 것에 그치는 것이 아니라 메타버스(게더타운), zoom, 유튜브 스트리밍 등 활용해 자료 활용 연수를 실시하여 개발된 자료가 실제로 활용될 수 있도록 노력하고 있습니다. 혹시 궁금하신 분들은 유튜브에서 ‘부산 서부교육지원청 중등교육 지원과’를 검색하시거나 ‘서부-수업의 세계’를 검색하시면 확인하실 수 있습니다.



▲ 2018학년도 신나는 체육 수업 리플릿



▲ 2021학년도 신나는 체육 수업 리플릿



▲ 신나는 체육 수업을 위한 초등학교 교단 지원 자료Ⅱ



▲ 초등 체육 수업을 위한 블렌디드 러닝 지원 핸드북



▲ 신나는 체육 수업 리플릿 최종 시안 검토 협의회

▲ 게더타운 활용 연수

▲ zoom 활용 연수

▲ 유튜브 스트리밍 활용 연수

3. 체육 교과 연수 운영 지원

본 연구회에서는 부산광역시 교육청 관내 교원을 대상으로 하는 각종 체육 관련 연수를 지원하고 있습니다. 1년 차 신규 교사를 대상으로 뉴스포츠 연수를 실시하고 있고, 코로나 19 팬데믹 상황에서 체육 수업에 어려움을 겪고 계신 선생님들을 위해서 해마다 2회 이상의 블렌디드 러닝 체육 수업 연수와 초등 에듀마켓 연수를 진행하고 있습니다. 코로나 19로 인해 오프라인에서 선생님들을 직접 만나 뵙고 연수를 진행한 지가 오래되어 아쉬운 마음입니다. 점차 상황이 좋아져서 서로 만나 땀 흘리며 함께 성장하는 시간이 빨리 다가오길 기원합니다.



4. 학교 체육 활성화를 위한 다양한 활동

다양한 유관 기관과 연계하여 학교 체육 활성화를 위해 노력해 오고 있습니다. 학교 체육 성과 보고회를 통해 그동안의 연구 성과를 공유하고 있고, 부산 영양 교사회와 협업하여 온라인 가족 영양 캠프를 운영하며 학생이나 부산 시민들의 체력 증진에 힘써 왔습니다. 그리고 부산광역시 학교 스포츠 클럽 운영 활성화 사업에 한국 초등 카바디 연맹과 함께 해운대 뉴스포츠 체험 한마당을 운영하며 카바디, 플라잉 디스크, 투투볼, 줄바토런 등 다양한 뉴스포츠 종목을 소개하기도 했습니다.



그뿐만 아니라 대한민국 체육 교육 축전에 참여하여 ‘자기 주도적 체육 수업을 통해 삶의 주인공 되기’라는 주제로 발표를 진행하며 학교 체육 활성화를 위한 다양한 노력을 이어 오고 있습니다.





마지막으로 여러 선생님에게 하고 싶은 말이 있다면 해 주세요.

어쩌면 누구나 다 알고 있는 사소한 이야기일 수도 있지만, 체육 수업을 하면서 느꼈던 소소한 생각들을 몇 가지 나누고자 합니다.

1. 놀이와 체육 수업에 관련된 책을 읽고, 유튜브나 브랜드, 블로그 등에 소개된 다양한 활동들을 모방해서 해보세요. 그런 다음 교사 자신과 가르치는 아이들에게 알맞게 변형해서 활동을 새롭게 창조해 보세요. 처음부터 위대한 사람은 없었고, 처음부터 수업을 잘 한 사람도 없었습니다. 항상 고민하고, 계획하고, 적용하고, 실패하고, 보완하는 과정에서 성장하는 것 같아요. 처음부터 혼자 새로운 길을 찾기보다는 이미 같은 길을 걸었던 선배들의 발자취를 따라 배우면 시행착오를 줄일 수 있게 됩니다. 거인의 어깨 위에 서세요.

2. 체육 수업을 하다 보면 아이들이 불만을 이야기할 때가 분명 있을 거예요. 아이들이 말해주는 불만에 귀를 기울이고 그것을 해결하려면 어떻게 하면 좋을지 아이들과 함께 의논하세요. 교사 혼자 일방적으로 해결책을 제시하기보다 아이들에게 주도권을 넘겨야 아이들의 문제 해결 능력이 길러집니다. 때로는 놀라운 아이디어를 아이들에게 배울 수도 있을 거예요.

3. 규칙을 어기면 자기 혼자만 재미있다는 것을 알려 주세요. 규칙을 어기면 다른 사람들은 모두 재미가 없어지고 결국 혼자 남게 되어 놀이는 막을 내리게 됩니다. 규칙을 지키는 것은 모두 함께 재미있게 즐기기 위한 최소한의 약속임을 체육 수업을 통해 배우면 좋겠습니다.

4. ALT-PE를 높이기 위해서 활동 방법에 대한 설명을 간단히 하고 활동을 바로 시작하면 오히려 규칙이 잘 지켜지지 않거나 활동 방법을 제대로 이해하지 못해서 활동이 제대로 되지 않는 경우가 많습니다. 활동 방법을 설명할 때 아이들 몇 명을 참여시켜 실제 시범을 보여 주세요. 이때 수업 태도가 좋은 아이들을 시범에

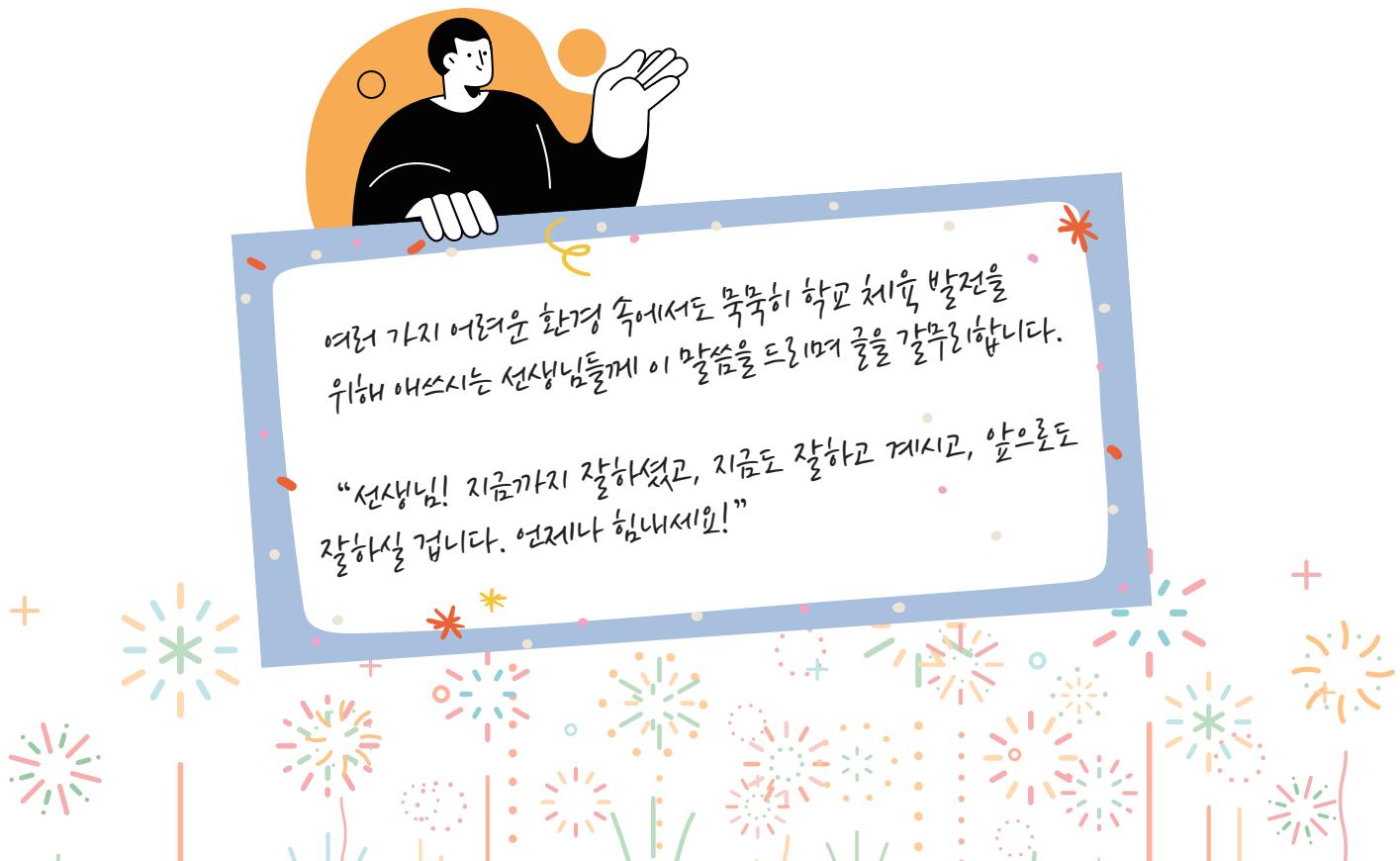


참여시키면 경청하는 태도를 길러 주기에 좋습니다. 많이 하는 것보다 제대로 하는 것이 더 중요하다고 믿기에 의도하지 않는 방향으로 활동이 진행될 때는 잠시 멈추고 다시 지도하는 것도 좋을 것 같아요.

5. 비겁하게 반칙을 써서 이기는 것보다 정정당당하게 최선을 다해 지는 것이 떳떳한 것임을 체육 수업을 통해 배울 수 있으면 좋겠습니다. 승패에 너무 집착하지 않고 게임 자체를 즐기며, 재미있게 참여하는 것이 중요하다는 점을 아는 아이로 성장하도록 우리가 도와주면 좋겠습니다.

6. 모든 것을 학생과 의논할 필요는 없을 것 같아요. 교육과정과 평가는 교사가 직접 결정해야 하는 부분이라고 생각합니다. 특히, “선생님 피구 해요.”와 같은 말에 휘둘리면 안 될 것 같아요. 많은 아이가 익숙하고 쉬운 것만 하려고 하는 경향이 있는 것 같아요. 하지만 새로운 것에 도전하지 않으면 발전이 없고, 새로운 것을 배울 기회를 잃게 될 수도 있답니다. 수업은 아이들이 원하는 것만 해주는 것이 아니기 때문에 계획된 활동을 이끌어 가는 단호함도 필요한 것 같아요.

7. 경기 도중 실수한 친구를 비난하지 말고 “괜찮아, 힘내!”라고 격려하도록 지도해요. 쉽지는 않겠지만 반복해서 알려 주다 보면 아이들이 조금씩 성장하는 모습을 확인하게 될 거예요. 팀에 잘못하는 친구가 있을 때 비난하는 것이 아니라 어떻게 해야 하는지 알려 주고 더 잘할 수 있도록 도와주는 친구가 되면 좋겠어요. 이겼다고 진 팀에 교만하게 행동하지 않도록 가르쳐요. 이기지 않아도 최선을 다했다면 충분히 잘한 것이라는 것을 알 수 있는 아이로 성장시켜 보아요.





해룡쌤과 함께하는

1~2학년 신체 활동

2학년 1학기

활동 중심으로



간단한 준비물로 최고의 효과

누가 수업해도 쉽고 재미있게 적용 가능

교과 통합으로 적용할 수 있는 다양한 방법



놀면 뭐 하니? 재미있게 배우지

초등 저학년 교사에게 신체 활동이나 놀이는 수업과 가장 밀접한 요소이자 재미있는 수업을 하기 위해 함께 해야 할 좋은 도구입니다. 하지만 신체 활동 자체를 위한 많은 준비물과 규칙, 방법을 설명하기 위한 긴 설명 등이 필요하게 되면 수업 자체에서 교사의 수업 역량에 의해 적용에 실패하기도 하는 수업입니다. 누가 수업해도 쉽고 재미있게 적용 가능하고 규칙을 설명하면 첫 마디에 “아! 나 이거 알아.”라고 아이들 입에서 나올 수 있는 1,2학년 신체 활동을 소개합니다.

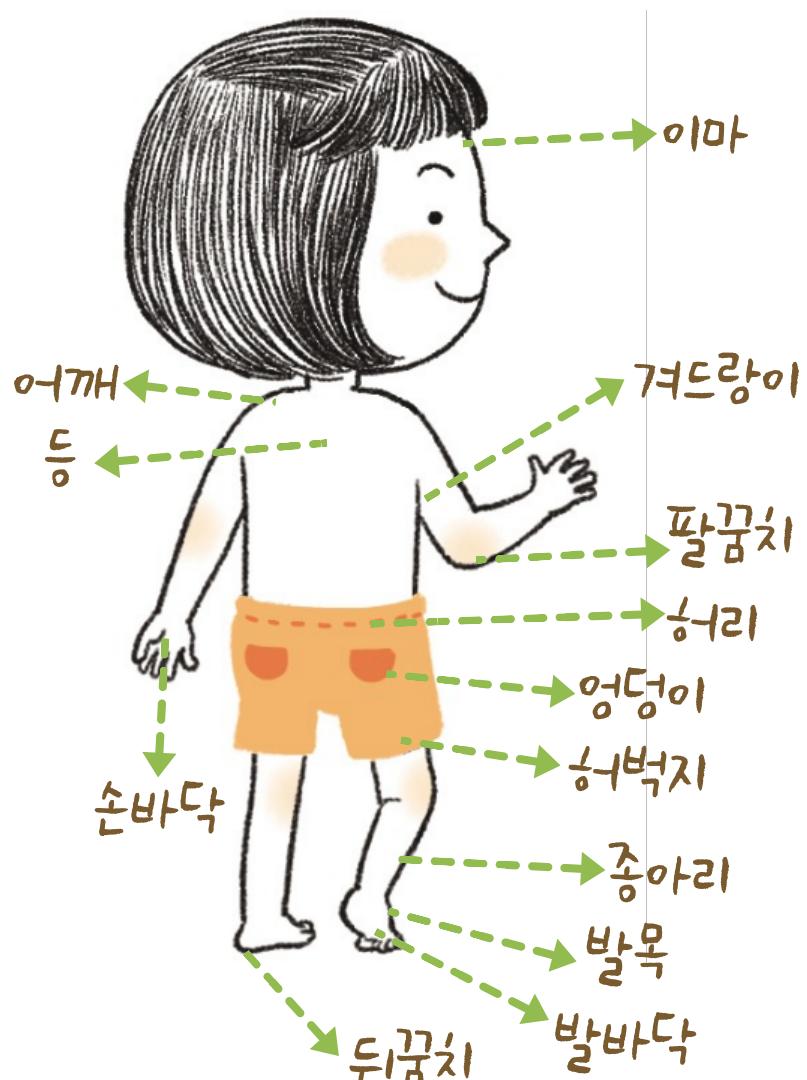
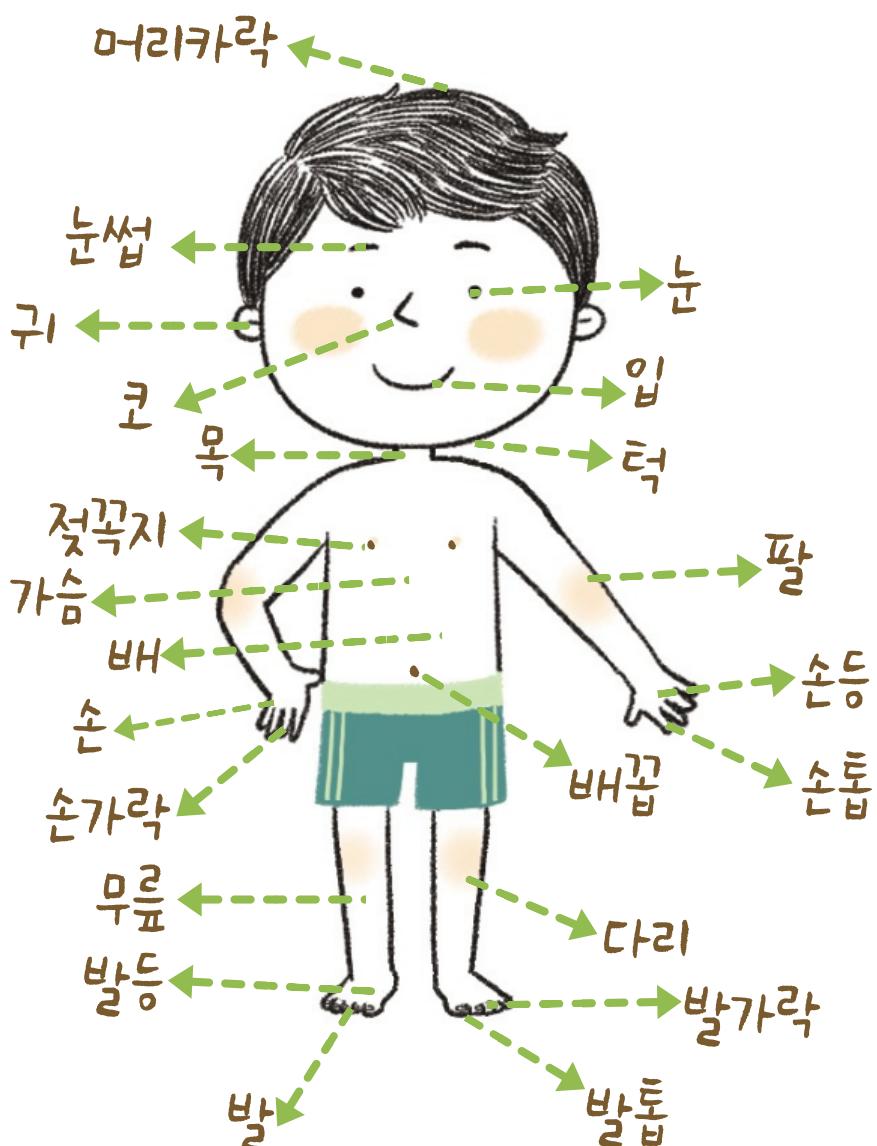
신체 활동을 통해 수업을 하기 전에 이 점은 꼭 기억하세요.
첫째, 1~2학년 아이들은 말로 하는 긴 설명을 이해하기 힘들어요. 규칙과 방법에 대한 설명은 교사와 학생이 함께하는 시범 보이기, 연습 활동 등과 함께합니다. 이때 아이들이 알아야 할 규칙이 너무 많으면 까먹게 되니 3가지 이내로 추천합니다.

둘째, 쉬운 활동의 단순한 연결도 새로운 놀이가 됩니다. 신체 활동이나 놀이는 1회용이 아닙니다. 재미있는 신체 활동이나 놀이는 수업의 과정 속에 어울리는 것을 찾아 자리만 잘 잡아 놓으면 수업과 잘 어울리는 경우가 많습니다. 또한 놀이에 필요한 방법과 규칙을 이미 경험했기 때문에 교과 연계로 수업을 운영하는 경우 더 잘 적용할 수 있습니다.

셋째, 운이나 교과 지식 등의 요소로 신체적 능력 차이를 극복할 수 있게 합니다. 1~2학년의 경우 신체적 능력이 다른 학년에 비해 차이가 많이 나는 편입니다. 같은 해 1월생과 12월생의 차이, 키가 작은 학생과 큰 학생의 차이, 신체 활동을 즐기는 아이와 그렇지 않은 아이의 차이는 활동 자체에 대한 성공 경험의 기회를 편중시켜 흥미를 끌게 하는 경우도 발생합니다. 이에 신체 활동에 운이나 교과 지식 등의 요소를 접목하면 모든 아이들의 강점을 잘 살려서 엎치락뒤치락하며 흥미진진한 활동의 상황이 연출될 겁니다.

가라사대 놀이 + 내 몸 알기

준비물: 없음



방법

1. 나의 몸을 살펴보고 몸의 여러 부분의 이름을 배웁니다.
2. 선생님이 “가라사대”라는 말을 할 때만 몸의 각 부위를 찾습니다.
3. 말의 속도와 “가라사대”라는 단어를 넣고 빼는 것을 번갈아 하며 게임의 재미를 느끼게 합니다.
4. 신체의 각 부분을 제대로 찾았는지 확인합니다.

동물 흉내 내기 + 꼬리잡기

준비물: 흰면 손수건 또는 A4 사이즈 종이



방법 1

꼬리가 있는 동물 흉내 내기

1. 흰 손수건에 내가 표현하고 싶은 꼬리 있는 동물 이름을 여러 개 써 봅니다.
(예: 고양이, 개, 소, 고래, 연어, 악어, 말, 치타 등)
2. 내가 쓴 동물을 골라 흉내 내어 보고, 친구가 흉내 낸 동물을 맞춰 봅니다.



방법 2

꼬리잡기 놀이하기

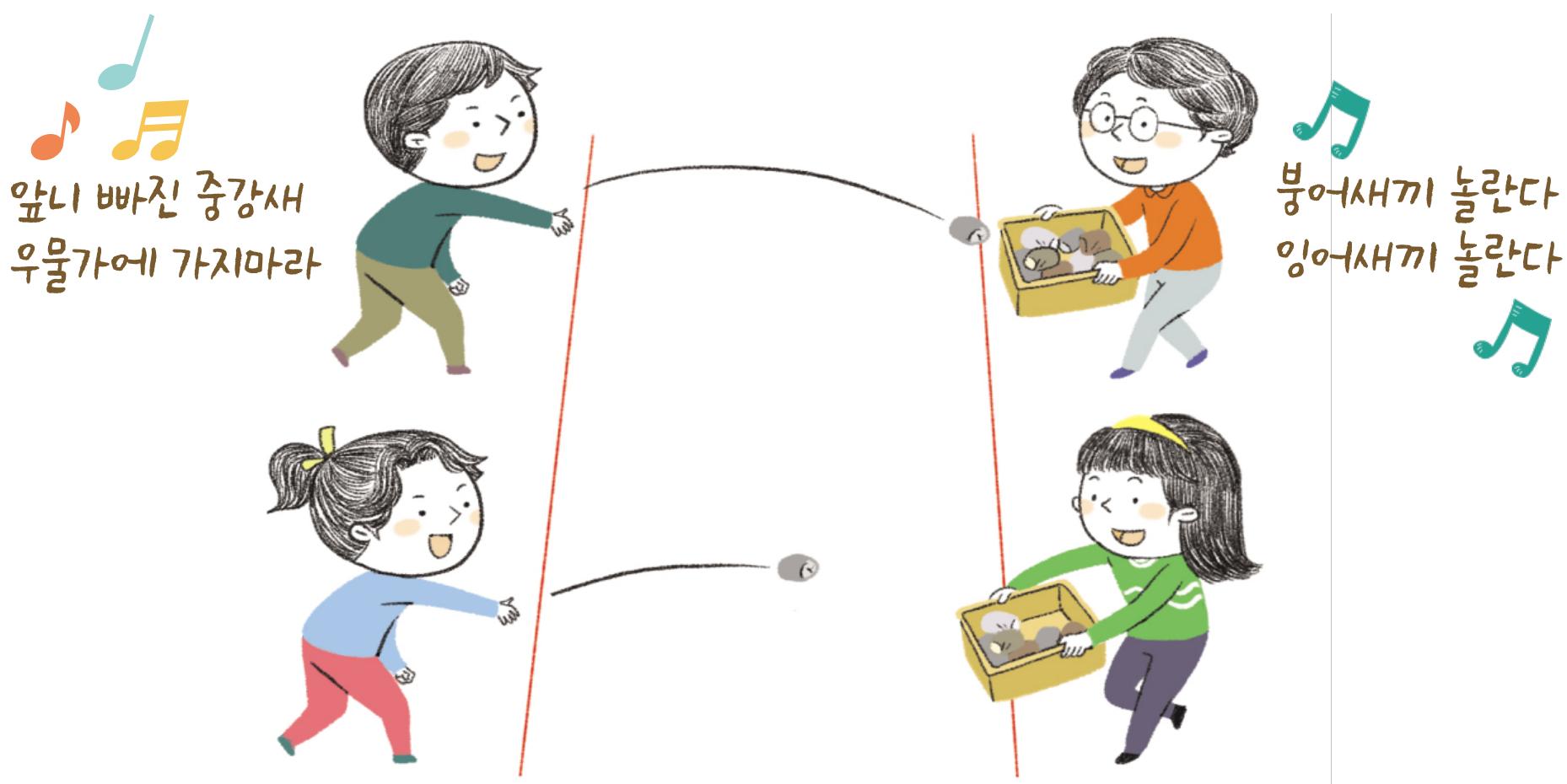
어떤 동물일까?



1. 손수건(종이)을 꼬리처럼 길게 접어 허리 뒷부분에 넣습니다.
2. 4~5cm만 넣어서 꼬리를 잡으면 뽑을 수 있게 합니다.
3. 선생님의 신호에 맞춰 자신의 꼬리를 지키면서 친구의 꼬리를 빼앗습니다.
4. 꼬리를 빼앗은 사람은 친구가 적은 동물을 확인하고 꼬리를 돌려줍니다.
5. 꼬리를 빼앗긴 사람은 선생님께 달려가 꼬리를 넣고 다시 게임을 합니다.
6. 게임이 끝나고 자신이 빼앗은 꼬리 개수와 어떤 동물인지 이야기합니다.

중강새와 까치 놀이

준비물: 콩주머니 또는 신문지 공, 바구니 또는 훌라후프



방법

1. 공을 던지는 사람과 받는 사람이 한 편이 되어 게임을 합니다.
2. 공을 던지는 사람이 '중강새' 역할을 하고 공을 바구니로 받는 사람이 '까치' 역할을 합니다.
(중강새: 앞니 빠진 아이를 재미있게 놀리는 말)
3. '앞니 빠진 중강새' 노래가 끝날 때까지 가장 많은 공을 받은 팀이 이기게 됩니다.
4. 바구니 수가 부족한 경우 훌라후프 등을 표적으로 활용하여 받는 사람 없이 게임을 합니다.

꿈 띠우기 놀이

준비물: 풍선, 유성사인펜, 공기주입기

방법 1

1. 미리 불어 놓은 풍선에 자신의 꿈을 적어 봅니다.
2. 양손, 한 손, 머리, 어깨 등 신체 부위로 풍선을 띠워 봅니다.
3. 뒹는 신체 부위를 바꿔 가며 가능한 오래 풍선을 띠워 봅니다.

방법 2



1. 3~4명이 한 팀이 되어 손을 잡고 동그란 원을 만듭니다.
2. 손을 잡고 있는 상태에서 잡고 있는 손, 어깨, 머리 등을 이용하여 풍선을 띠웁니다.
3. 가장 오랫동안 풍선을 띠운 팀이 이깁니다.

봄바람 후프 열음대 놀이

준비물: 훌라후프 6~8개, 코

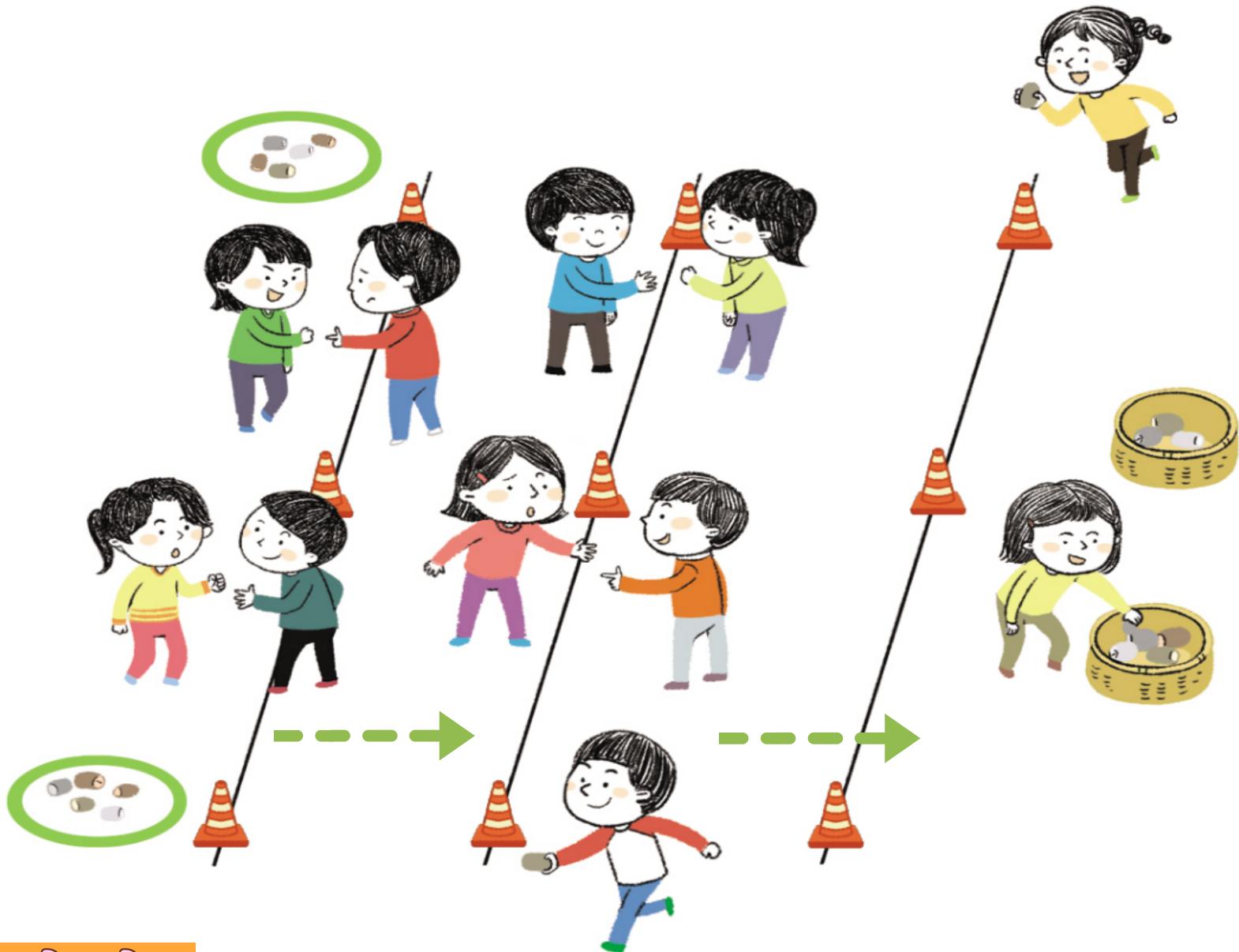


방법

1. 콘을 이용하여 얼음땡 놀이를 할 영역을 만든 다음 그 안에 훌라후프를 적당한 간격으로 놓습니다.
 2. 술래는 모둠별로 합니다. (4~5명)
 3. 술래가 아닌 다른 친구들은 봄바람이라고 부릅니다.
 4. 훌라후프 안에 들어가면 ‘얼음’이고 밖에 있는 다른 친구 (봄바람)가 ‘땡’하고 외치며 스쳐가면 다시 후프 밖에서 봄바람 역할을 할 수 있습니다.
 5. 정해진 시간 동안 놀이를 한 후 역할을 바꾸어 합니다.

콩주머니 옮기기 놀이

준비물: 콩주머니(볼풀 공, 바둑알, 공깃돌), 콘, 훌라후프



방법

1. 교사의 출발 신호와 함께 옆의 친구와 가위바위보를 합니다.
2. 이긴 사람은 다음 지역으로 이동하여 그곳에서 만난 친구와 가위바위보를 합니다.
3. 가위바위보에서 진 사람은 다른 사람과 가위바위보를 합니다.
4. 이렇게 목적지까지 도착하면 콩주머니 하나를 주워 출발점에 있는 우리 편 훌라후프 안에 넣고 다시 출발합니다.
5. 정해진 시간 동안 가장 많은 콩주머니를 모은 편이 이깁니다.

집 바꿔기 놀이

준비물: 훌라후프 9개(10명 내외로 놀이)

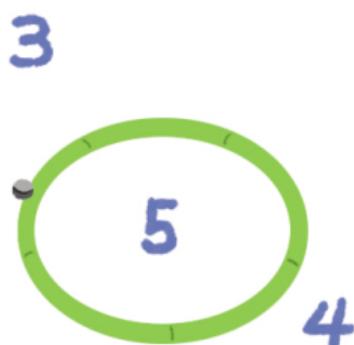


방법

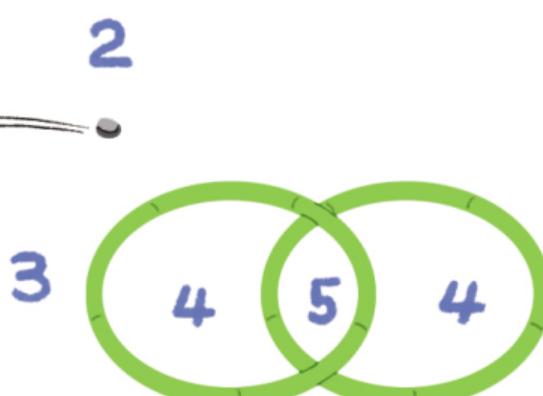
1. 첫 술래는 선생님이 정합니다.
2. 술래가 “집 바꿔!”라고 외치면 원래 있던 자신의 집에서 다른 집으로 이동합니다.
3. 술래는 이동하는 동안 태그를 성공해야 술래가 바뀝니다.
4. 태그를 성공하지 못하면 술래를 다시 합니다.

돌멩이 덧셈 놀이

준비물: 돌멩이 또는 공깃돌, 훌라후프



5점: 훌라후프 안
4점: 훌라후프 밖 한 뼘 거리
3점: 훌라후프 밖 한 보거리



5점: 겹쳐 있는 훌라후프 안
4점: 훌라후프 안
3점: 훌라후프 밖 한 뼘 거리
2점: 훌라후프 밖 한 보거리



방법

1. 일정한 거리(2~3보)에서 돌멩이를 던져 훌라후프 안에 넣습니다.
2. 점수 계산 방법을 알려 주고, 자신의 점수를 차곡차곡 더합니다.
3. 1:1 또는 2:2의 경기를 해서 수의 크기를 늘려 줍니다.
4. 돌멩이를 친구에게 던지지 않도록 충분하게 지도한 후에 놀이를 합니다.