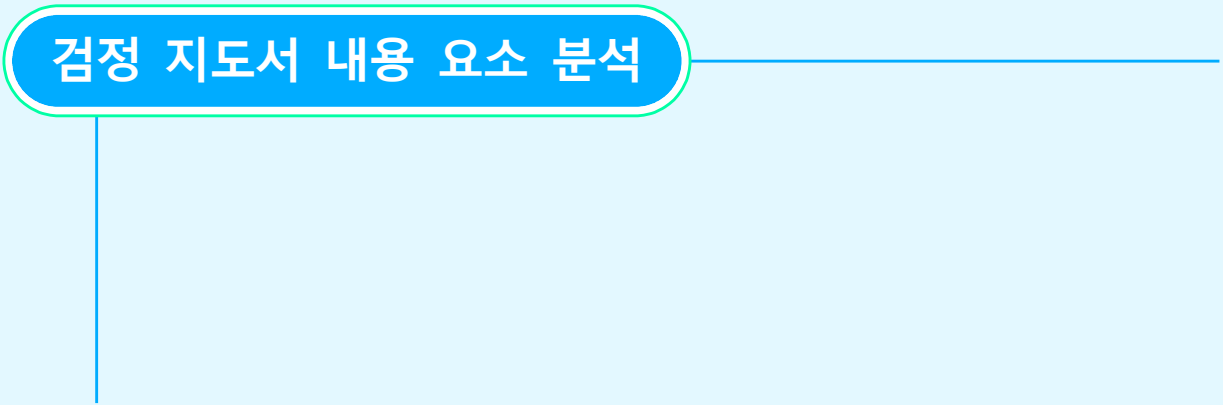


체육 3 - 6 학년 각론 뽐개기

1. 검정 지도서 내용 요소 분석
2. 신체활동 예시 + 검정 지도서 연계
3. 체육 교육과정 + 검정 지도서 연계
4. 검정 지도서 각론 완벽 분석

검정 지도서 내용 요소 분석



A diagram with a central blue rounded rectangle containing the text '검정 지도서 내용 요소 분석'. A horizontal blue line extends to the right from the rectangle, and a vertical blue line extends downwards from the bottom-left corner of the rectangle.

① 3학년 검정 교과서 내용요소

1. 건강과 체력

1. 건강한 생활 습관

- 건강 / 평가하기-계획하기-관리하기-실천하기 / 체력, 체격 / ERRC 분석 (제거, 감소, 증가, 창조) / 몸의 바른자세, 개인 위생, 비만 예방 / 기초 대사량 / 요요 현상

2. 운동과 체력

- 체격, 체력 / 맨손 체조의 원리 (심장에서 먼 부위부터, 가벼운 운동부터 강도가 높은 운동) / 맨손 체조의 중요성 (부상 위험 감소, 주 운동 증진) / 줄넘기 / 운동 수준 결정 방법 (운동 종류, 운동 시간, 운동 빈도, 운동 강도)

2. 속도 도전

1. 빠르게 달리기

- 도전의 의미 (목표설정 및 성취과정) / 시도하기-분석하기-수련하기-극복하기 / 단거리 달리기 (팔 흔들는 자세=크게, 상체=서서히, 무릎=높게, 시선=앞) / 걷기 VS 달리기 (두 발이 모두 공중에 떠 있는가) / 달리기 출발 자세 (단거리=앉아서, 장거리=서서) / 이어달리기 배턴 전달 구역 (기준선 전 10M, 후 20M) / 오래달리기 (발 뒤꿈치부터 땅에) / 경보 (한쪽 발이 지면에서 떨어지면 안됨)

2. 빠르게 헤엄치기

- 자유형 (정해진 영법이 없는 것) / 크롤 영법 / 발차기=발끝을 펴고 위아래로 흔들기. 팔=팔을 펴서 가슴으로 당기기 / 배영 / 자유형과 배영의 차이점 (발등의 방향 다르다 = 힘 주는 방향 다름, 발등으로 물을 아래로 밀 vs 발등으로 물을 위로 차는 느낌 / 엄지손가락이 먼저 물에 vs 새끼손가락이 먼저 물에) / 계영 (수영 이어달리기) / 수영의 원리 (작용 반작용, 저항과 추진)

② 3학년 검정 교과서 내용요소

3. 경쟁의 기초

1. 술래 피하기

- 규칙 준수 / 분석하기-협력하기-의사소통하기-경기 수행하기 / 이해 중심 게임 수업 모형

2. 공을 다루는 게임

- 공 주고 받기 / 게임 전략 / 태그형 게임

③ 3학년 검정 교과서 내용요소

4. 움직임 표현

1. 여러 가지 방법으로 움직이기

- 탐구하기-신체 표현하기-감상하기-의사소통하기 / 움직임 언어 (이동 움직임, 비이동 움직임, 조작 움직임) / 움직임 표현 요소 (신체, 공간, 관계, 노력) / 이동 움직임 (워킹, 러닝, 점핑, 스키핑, 갤러핑, 호핑) / 스텝 / 비이동 움직임 (굽히기, 펴기, 흔들기, 돌리기) / 조작움직임 (던지기, 받기, 치기, 차기)

2. 움직임 표현하기

- 신체 인식=어느 부위 신체? (부분, 공간 인식, 노력) / 공간 인식=어떤 방향? (장소, 확장, 높이, 방향, 경로) / 노력=어떤 속도, 강도? (시간, 무게, 흐름) / 관계 (사람, 사물)

5. 신체 활동과 수상 활동 안전

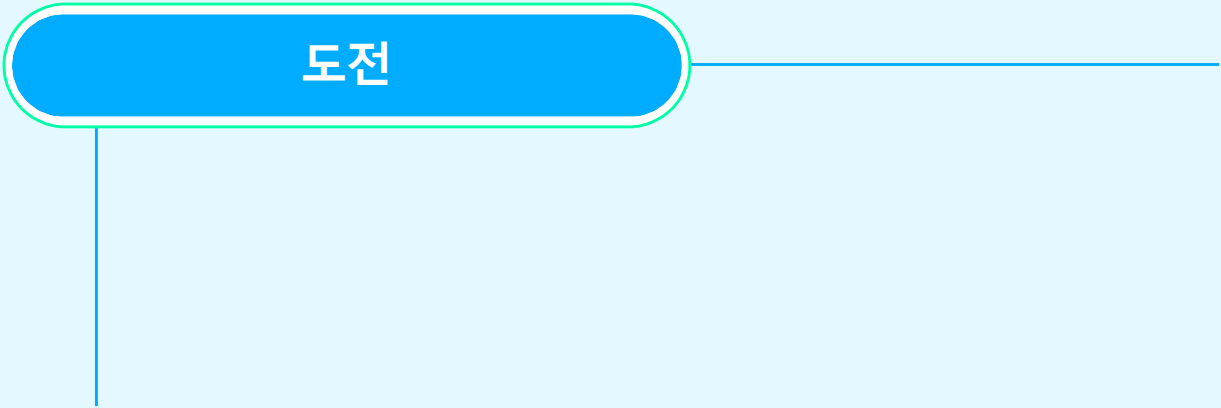
1. 신체 활동 안전

- 상황 파악하기-의사결정하기-대처하기-습관화하기 / 준비운동 효과 (부상 예방, 운동 효과 높임) / 정리 운동 (근육통 예방, 몸 회복) / RICE 치료법 (REST=휴식, ICE=얼음찜질, Compression=압박, Elevation=환부의 거상(심장보다 높게))

2. 수상 활동 안전

- 생존 수영 목적 (구조대가 올 때까지 물에 오래 버티는 법)

도전



내용 체계

영역	핵심 개념	일반화된 지식				
도전	도전 의미 목표 설정 신체·정신 수련 도전 정신	· 인간은 신체활동을 매개로 자신이나 타인의 기량 및 기록, 환경적 제약을 극복하기 위해 도전한다. · 도전의 목표는 다양한 도전 상황에 대한 수행과 반성 과정을 통해 성취된다. · 도전 정신은 지속적인 수련과 반성을 통해 길러진다.				
	내용 요소				기능	
	3~4학년군		5~6학년군			
	◦ 속도 도전의 의미 ◦ 속도 도전 활동의 기본 기능 ◦ 속도 도전 활동의 방법 ◦ 끈기	◦ 동작 도전의 의미 ◦ 동작 도전 활동의 기본 기능 ◦ 동작 도전 활동의 방법 ◦ 자신감	◦ 거리 도전의 의미 ◦ 거리 도전 활동의 기본 기능 ◦ 거리 도전 활동의 방법 ◦ 적극성	◦ 표적/투기 도전의 의미 ◦ 표적/투기 도전 활동의 기본 기능 ◦ 표적/투기 도전 활동의 방법 ◦ 겸손		
◦ 시도하기 ◦ 분석하기 ◦ 수련하기 ◦ 극복하기						

역량 기르기 지도 방법

1. 신체 수련 능력의 역량 이해하기

신체 수련 능력은 자신의 신체적 수준을 이해하고 받아들이면서 지속적이고 끈기 있는 노력을 통해 자신이 정한 목표나 타인의 기량에 도전해 봄으로써 이를 성취해 나가는 능력을 의미한다. 속도 도전 활동에서는 더욱 빠른 속도에 도전해 가는 과정에서 어려움을 회피하지 않고 끈기를 갖고 올바른 자세와 근력 운동을 꾸준히 실천해 나가는 신체 수련의 과정을 경험하고 실천하는 데 의의를 두도록 한다. 신체 수련은 훈련을 통한 신체의 단련뿐만 아니라 정신 수양을 포함하는 전인적 수련을 의미하므로 결과보다는 과정에 중점을 두도록 한다. 특히 달리기와 수영의 속도 도전 활동은 결과의 변화가 더디게 나타나는 만큼 꾸준한 신체 수련의 과정이 중요함을 인식하고 이를 실천함으로써 의도하는 신체 수련 능력을 함양할 수 있다.

2. 신체 수련 능력 역량 지도하기

신체 수련 역량은 '시도하기 - 분석하기 - 수련하기 - 극복하기'의 과정을 통해 기를 수 있도록 한다.

- **시도하기**: 속도에 도전하는 활동에 관한 두려움을 이겨 내고 도전하는 과정이다.
- **분석하기**: 속도 도전 활동의 올바른 기본자세를 익히는 과정이다.
- **수련하기**: 올바른 동작을 반복 숙달하며, 속도 도전 활동 수행에 도움이 되는 다양한 신체 단련을 통해 체력을 기르는 과정이다.
- **극복하기**: 반복되는 수련의 고통을 이겨 내고 끈기를 갖고 수련 활동을 지속하면서 자신의 기록을 향상하는 과정이다.

신체활동

단거리 달리기를 통한 신체 수련 역량 기르기

• '시도하기'로 자기 진단하기

- 50m 기록을 측정한 후 자신의 목표를 설정하고 자신과 기록이 비슷한 친구를 도전 상대로 정한다.

• '분석하기'로 자세 점검하기

- 팔 흔드는 자세, 무릎의 높이, 고개의 방향 등을 점검한다.
- 달리기 속도가 빠른 학생과 느린 학생의 동작을 비교한다.

• '수련하기'로 신체 수련하기

- 달리기 기록 향상을 위한 체력 운동하기: 팔과 다리의 근력 기르기, 계단 오르기, 공원 달리기 등 생활 속에서 실천 가능한 운동을 알아보고 꾸준히 실천한다.

• '극복하기'로 끈기 기르기

- 신체 수련 과정은 힘들고 지치기 쉬워 수련 중에 포기할 수 있으므로 꾸준히 노력하는 끈기의 태도를 기르도록 한다.

[3~4학년 신체활동 예시]

영역	신체활동 예시	
도전	(가) 속도 도전	· 단거리달리기, 이어달리기, 오래달리기 및 걷기, 장애물달리기, 자유형, 평영, 배영 등
	(나) 동작 도전	· 매트운동, 뽀글운동, 평균대운동, 태권도 품새 등

[5~6학년 신체활동 예시]

영역	신체활동 예시	
도전	(가) 거리 도전	· 멀리뛰기, 높이뛰기, 멀리 던지기 등
	(나) 표적/투기 도전	· 볼링 게임, 골프 게임, 다트 게임, 컬링 게임 등 / 태권도, 씨름 등

※ 신체활동은 교육과정의 목적에 근거하여 선택하되, 학교의 교육 여건을 고려하여 다른 영역의 신체활동 예시나 새로운 신체활동을 선택할 수 있다. 단, 단위 학교의 학년 협의회를 통해 결정한다.

[초등학교 3~4학년] 성취 기준

[속도 도전]

- [4체02-01] 속도를 향상시켜 자신의 기록을 단축하려는 속도 도전의 개념과 특성을 탐색한다.
- [4체02-02] 속도 도전과 관련된 여러 유형의 활동에 참여해 자신의 기록을 향상할 수 있는 기본자세와 동작을 찾아 도전 상황에 적용한다.
- [4체02-03] 자신의 속도 도전 결과를 시기별로 측정하여 그 과정의 장단점을 분석하고 기록을 향상할 수 있는 방법을 지속적으로 수행하고 평가한다.
- [4체02-04] 수련을 통해 힘든 상황에서도 포기하지 않고 목표 달성을 위해 정진하며 속도에 도전한다.

[동작 도전]

- [4체02-05] 자신이 수행할 수 있는 최상의 자세와 동작을 수행하는 동작 도전의 개념과 특성을 탐색한다.
- [4체02-06] 동작 도전과 관련된 여러 유형의 활동에 참여해 수행의 성공에 도움이 되는 기본자세와 동작을 찾아 도전 상황에 적용한다.
- [4체02-07] 자신의 동작 도전 결과를 시기별로 측정하여 그 과정의 장단점을 분석하고 성공률을 높일 수 있는 방법을 지속적으로 수행하고 평가한다.
- [4체02-08] 수련을 통해 동작 수행이 어렵거나 두려운 상황을 극복하며 동작에 도전한다.

[교수 · 학습 방법 및 유의사항]

- 목표 설정에 대한 이해와 지속적인 수련이 필요한 속도 도전 영역의 학습을 위하여 3~4학년군 학생의 수준에 적합한 신체활동을 선정하되 계획한 바에 따라 학생 스스로 지속적인 연습 및 점검(기록 측정 등)을 할 수 있는 활동을 선정한다.
- 새로운 동작이나 보다 어려워진 동작을 접했을 때 느낄 수 있는 불안감과 두려움을 해소할 수 있도록 단순한 동작에서부터 난이도가 높은 여러 가지 동작으로 수업의 내용을 구성한다.
- 학생들의 참여도를 높이고 성취의 기쁨을 경험할 수 있도록 활동 과제의 수준과 연습 방법을 다양화한다.
- 학습 과정 중에 일부 단계적인 성취가 이루어졌을 때 즉각적이고 충분한 칭찬과 격려를 함으로써 도전에 대한 지속적인 동기를 부여한다.
- 자신의 수행에 대한 의미 있는 분석이 이루어질 수 있도록 수행에 관한 중요한 움직임 요소나 원리 등을 제시한다.

[평가 방법 및 유의사항]

- 속도 도전은 지속적인 도전을 위한 태도를 과정 중심으로 평가하는 것이 바람직하다. 이를 위해 신체활동의 수행 과정을 기록한 점검 일지나 본인의 도전 내용을 구체적으로 기록한 자료 등을 활용하여 다각도로 평가한다.
- 동작 도전은 활동에 지속적으로 참여하는 자세를 평가하는 것이 바람직하다. 따라서 활동의 난이도에 따른 성취 결과뿐만 아니라 활동 참여 빈도, 활동 참여 자세도 함께 평가한다.
- 도전 영역에 대한 이해도와 학생의 도전 수행 과정을 평가하기 위해 포트폴리오 등 과정 중심의 평가 도구를 활용한다.

[초등학교 5~6학년] 성취 기준

[거리 도전]

- [6체02-01] 자신의 기록을 향상시키려는 거리 도전의 개념과 특성을 탐색한다.
- [6체02-02] 거리 도전과 관련된 여러 유형의 활동에 참여해 자신의 기록을 향상할 수 있는 기본자세와 동작을 이해하고 도전 상황에 적용한다.
- [6체02-03] 거리 도전의 결과를 시기별로 측정하여 도전 과정의 장단점을 분석하고 기록을 향상할 수 있는 방법을 지속적으로 수행하고 평가한다.
- [6체02-04] 상황과 환경에 관계없이 해낼 수 있는 자신감을 갖고 적극적으로 거리 기록 향상에 도전한다.

[표적/투기 도전]

- [6체02-05] 새로운 기록을 수립하거나 상대방의 신체적 기량에 앞서기 위해 수행하는 표적/투기 도전의 개념과 특성을 탐색한다.
- [6체02-06] 표적/투기 도전과 관련된 여러 유형의 활동에 참여해 자신의 성공 수행을 높일 수 있는 기본자세와 동작을 이해하고 도전 상황에 적용한다.
- [6체02-07] 표적/투기 도전의 결과를 지속적으로 측정 및 점검하여 그 과정의 장단점을 분석하고 보다 좋은 결과를 얻을 수 있는 방법을 지속적으로 수행하고 평가한다.
- [6체02-08] 표적/투기 도전의 참여 과정과 결과를 반성하고 어떠한 상황에서도 상대방을 존중하고 게임에 최선을 다하는 겸손한 자세로 도전한다.

[교수 · 학습 방법 및 유의사항]

- 거리 도전은 학생들이 두려움을 가질 가능성이 높으므로 학습자의 수준에 적합한 난이도의 활동을 제시해야 한다. 따라서 거리나 높이 도전의 성격을 지닌 활동 중 다양한 난이도로 구성될 수 있는 신체활동을 선정한다. 또한, 활동의 수준을 체계적으로 제시하여 안전사고를 예방하고 학습자가 활동에 두려움을 느끼지 않도록 해야 한다.
- 표적 도전은 고정된 표적, 움직이는 표적 등 대상의 특성에 따른 다양한 도전 활동을 경험 할 수 있게 한다. 투기 도전은 학습자에게 비교적 익숙하고 일상생활에서 자주 경험할 수 있는 활동을 선정하여 활동에 대한 두려움을 없애는 것이 좋다.
- 도전 영역은 자신의 연습 과정을 지속적으로 관찰하고 기록할 수 있도록 지도해야 한다. 특히, **사진, 동영상 등 영상 매체를 적극 활용하여 자신의 변화 과정을 꾸준히 반성할 수 있는 기회를 제공한다.**
- 학습자가 도전의 과정에 흥미를 가지고 지속적으로 참여할 수 있도록 게임을 활용하는 등 다양한 연습 방법을 제시한다. 이 때, 흥미를 강조하기보다는 **게임을 통해 도전의 가치를 체험할 수 있도록 지도해야 한다.**

[평가 방법 및 유의사항]

- 도전 영역은 활동의 결과보다 지속적인 수련 과정을 중심으로 평가한다. 이를 위해 자신의 수준에 적절한 연습 방법을 만들고 난이도를 조절하여 도전하는 종합적인 능력을 평가한다.
- **도전의 과정을 동영상으로 촬영하거나 자신의 운동 수행 변화 과정을 기록한 사진, 동영상 등을 평가에 활용할 수 있다.**

1. 단거리 달리기

① 과학적 원리

- 1) 작용 반작용의 법칙
- 2) 가속도의 법칙
- 3) 마찰력
- 4) 관성의 법칙

② 단계별 달리기 자세

- 1) 출발 동작 시
- 2) 질주 동작 시
- 3) 피니시 동작 시

③ 달리기를 위한 신체 수련 방법

- 1) 계단 오르기
- 2) 팔 굽혀 펴기
- 3) 스트레칭

2. 이어달리기

① 이어달리기의 과학적 원리

- 1) 가속도 이용하기:
- 2) 배턴 터치 이득 거리:

② 이어달리기 배턴 전달 구획

③ 배턴 전달 방법

- 1) 비주얼 패스
- 2) 블라인드 패스

④ 수준별 이어달리기

⑤ 주자 배치

3. 오래달리기 및 걷기

① 오래달리기에 알맞은 자세

② 오래달리기 할 때의 주의할 점

③ 단거리 달리기와 '오래달리기'의 자세 비교

- 1) 보폭
- 2) 팔 흔드는 각도
- 3) 무릎

4. 장애물달리기

① 출발

- 1) 제1허들까지 전력질주

② 발 구르기

③ 허들 넘기

④ 착지

⑤ 허들간 달리기

⑥ 피니시

⑦ 수준별 장애물달리기

- 1) 포함식 스타일
- 2) 학습자 특성을 고려한 수준별 수업

5. 수영

① 자유형

- 1) 수영장 안전사고 예방
- 2) 과학적 원리
- 3) 발차기 동작
- 4) 팔 젓기 동작
- 5) 발차기와 팔 젓기 연결하기
- 6) 호흡법

② 평영

③ 배영

- 1) 발차기 동작
- 2) 팔 젓기 동작
- 3) 자유형과 배영의 발차기와 팔 젓기의 차이점

6. 앞구르기

① 과학적 원리

- 1) 회전의 원리와 구르기
- 2) 기저면과 안정성
- 3) 회전 반경과 구르기
- 4) 구르기의 운동 원리

② 앞구르기 자세

- 1) 손
- 2) 뒷머리
- 3) 등
- 4) 엉덩이
- 5) 발

③ 앞구르기 피드백

- 1) 경사진 매트에서 앞 구르기
- 2) 공 주머니 턱에 끼고 다리 위로 뺀기

④ 다리 벌려 앞구르기

7. 뒤구르기

① 뒤구르기 자세

- 1) 엉덩이
- 2) 등
- 3) 어깨
- 4) 손과 머리
- 4) 발

② 뒤구르기 피드백

③ 다리 벌려 뒤구르기

8. 손짚고 옆돌기

① 물구나무서기의 원리

- 1) 물구나무서기 피드백

② 손 짚고 옆 돌기

- 1) 매트에 닿는 신체 부위
- 2) 손 짚고 옆 돌기 피드백

9. 뽀글운동

① 다리 벌려 뽀글 뛰어넘기

- 1) 도움닫기
- 2) 발 구르기
- 3) 손 짚기
- 4) 공중 동작
- 5) 착지

② 손 짚고 다리 벌려 넘기 피드백

③ 뽀글에서 앞 구르기

- 1) 도움닫기
- 2) 발 구르기
- 3) 손 짚기
- 4) 앞 구르기
- 5) 착지

④ 뽀글 가로로 넘기

- 1) 도움닫기
- 2) 발구르기
- 3) 손 짚기
- 4) 공중 동작
- 5) 착지

10. 평균대 운동

① 평균대 운동, 기본 동작

- 1) 오르기
- 2) 걷기
- 3) 방향 바꾸기
- 4) 내리기

② 평균대 피드백

- 1) 무서워서 오르기를 하지 못하는 학생
- 2) 걸을 때 몸이 많이 흔들리는 학생
- 3) 착지가 잘 되지 않는 학생
- 4) 한 발로 설 때 흔들리는 학생
- 5) 방향 바꾸기를 할 때 잘 떨어지는 학생

③ 학습자 관리와 안전 고려

11. 태권도 품새

① 준비와 서기 동작

② 방어 기술과 공격 기술

③ 태권도의 기본 품새

- 1) 태권도 품새의 특징
- 2) 품새 선 따라 태극 1장 익히기

④ 태권도 품새 피드백

- 1) 방향에 혼돈을 겪는 학생
- 2) 동작의 구성에 혼돈을 겪는 학생

12. 멀리 던지기

① 과학적 원리

② 던지기의 체력

③ 던지기 활동의 안전 수칙

④ 던지기 활동의 유형

- 1) 뿌려 던지기
- 2) 밀어 던지기
- 3) 당겨 던지기
- 4) 옆으로 던지기
- 5) 휘둘러 던지기(들어 올리기)
- ⑤ 가벼운 공 멀리 던지는 기본자세 익히기
- ⑥ 무거운 공 던지기의 기본자세 익히기
- 1) 공 잡는법
- 2) 다리 이동하기
- 3) 몸 틀어 밀어 던지기
- 4) 무거운 공 멀리 던지기를 위한 수준별 연습 방법

13. 멀리뛰기

① 제자리멀리뛰기 과학적 원리

② 제자리멀리뛰기 동작 익히기

- 1) 준비
- 2) 발 구르기
- 3) 공중 동작
- 4) 착지

③ 도움닫기 하며 멀리뛰기

- 1) 도움닫기
- 2) 발 구르기
- 3) 공중 동작
- 4) 착지

④ 멀리뛰기 기록 측정

⑤ 도움닫기 멀리 뛰기 피드백

14. 높이뛰기

① 다양한 과제 수준에 따른 수준별 체육 수업 구조

② 높이뛰기의 무게 중심

③ 멀리뛰기와 높이뛰기의 발 구르기

④ 가위 뛰기

⑤ 배면 뛰기

⑥ 앞드려 뛰기

- 1) 도움닫기
- 2) 발구르기
- 3) 공중 동작
- 4) 착지

15. 표적 도전

① 볼링 게임

- 1) 기본자세와 동작

② 골프 게임

- 1) 기본자세와 동작

③ 다트 게임

- 1) 기본자세와 동작

④ 컬링 게임

- 1) 컬링 경기 방법

16. 태권도

① 태권도의 의미 알아보기

② 태권도 공격과 수비의 기본자세

- 1) 태권도의 준비 자세
- 2) 서기:
- 3) 지르기:
- 4) 발차기
- 5) 막기

③ 약속 겨루기

④ 교정적 피드백

17. 씨름

① 살바 빠르게 잡기

② 씨름 안정의 원리

- 1) 기저면
- 2) 무게 중심
- 3) 접지수

③ 씨름의 손 기술 익히기

- 1) 앞무릎 치기
- 2) 오금 당기기
- 3) 뒷무릎 치기

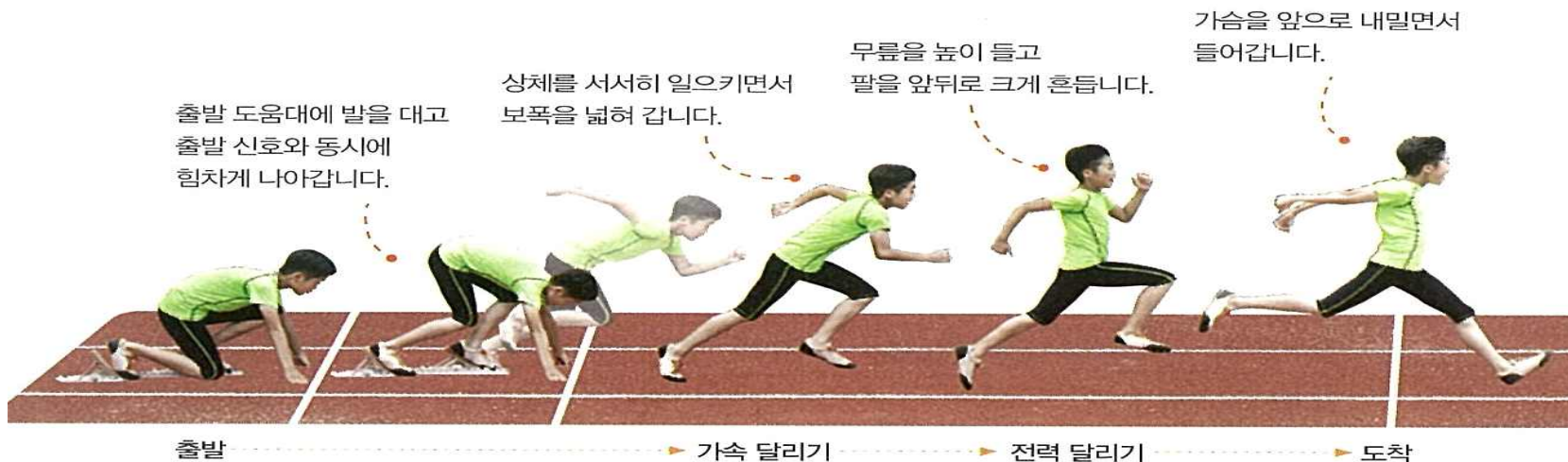
④ 씨름의 다리 기술 익히기

- 1) 발다리 걸기
- 2) 안다리 걸기
- 3) 배지기

⑤ 씨름의 기술

- 1) 잡채기 기술
- 2) 뒤집기 기술
- 3) 되치기 기술
- 4) 손 기술의 되치기
- 5) 발다리 기술의 되치기
- 6) 안다리 기술의 되치기

빠르게 달리기의 기본 동작 익히기



① 단거리 달리기의 과학적 원리

- **작용 반작용의 법칙** : 스타팅 블록을 강하게 찰수록 반작용이 강해져 몸을 빨리 앞으로 나가게 하는 추진력이 커진다.
- **가속도의 법칙** : 달리는 방향으로 계속 강한 힘을 가하면 속도가 더 빨라진다. 따라서 가속도가 커지도록 지면을 세게 차면서 달린다.
- **마찰력** : 마찰력은 지면과 운동하는 물체 표면 사이의 미끄러짐 상태를 말한다. 육상은 바닥과 신발 사이의 마찰력을 크게 해서 순간적인 힘을 내야 기록을 단축할 수 있다.
- **관성의 법칙** : 물체는 현재의 운동 상태를 유지하려는 관성이 있다. 달리는 방향으로 계속 달리고자 하는 성질도 여기에 속한다.

② 단거리 달리기 - 단계별 주요 내용

- ① **출발 동작 시** : 모두 몸의 중심을 앞으로 하도록 한다.
 - **출발 구령** : '제자리'에의 구령에 맞추어 학생들은 출발선에서 자신의 출발 자세(서서 출발하기 또는 앉아서 출발하기)를 준비한다. '차려'구령에 맞추어 출발 직전의 준비 상태를 만들고, '출발' 또는 출발 신호의 구령에 맞추어 출발한다.
 - ② **질주 동작 시** : 발이 지면에 닿았을 때 강하게 차고 팔과 다리를 적당히 크게 흔들어야 빠른 질주가 가능하다.
 - ③ **피니시 동작 시** : 초등학생들이 쉽게 할 수 있는 동작은 가슴을 내밀어 결승선을 통과하는 것이다. 동작이 어려운 학생들은 오히려 피니시 동작 없이 질주 동작으로 결승선을 통과하는 것이 좋다
- 단거리 달리기 피드백**
1. **앉아서 출발하기 시 출발하자마자 몸을 바로 일으키는 경우**
 - 출발 동작에서 중요한 것은 몸의 중심을 앞으로 하는 거란다.
 2. **피니시 자세 시 가슴 내밀기를 위해 달리기 속도가 줄어드는 경우**
 - 도착할 때 가슴을 내미느라 속도가 줄어들면 그냥 질주 동작으로 결승점을 통과해 보렴.

③ 빠르게 달리기 게임

- ▶ **선을 따라 빠르게 달리기**
출발 및 직선으로 빠르게 달리기를 학습할 수 있도록 내용을 선정한 것으로, 직선, 곡선, 타원 등의 모양을 같은 거리에 골고루 배치하여 학생들이 활동하도록 하는 것이 효과적이다.
- ▶ **발걸음 넓게 하여 달리기**
스피드 = 피치 x 스트라이드
두 사람이 달리는 스피드는 피치(발걸음 속도)가 유사하거나 조금 빠른 경우 스트라이드(보폭)에 더 영향을 받는다. '발걸음을 넓게 하여 달리기' 활동은 학생들에게 보폭을 넓게 하여 달리면 달리는 속도가 더 빨라짐을 학습할 수 있도록 유도한다
- ▶ **신문지를 가슴에 대고 달리기**
단거리달리기의 피치, 가속주, 전력주 구간을 달리는 데 필요한 기능을 향상시키기 위한 활동으로, 출발하기 전에는 손을 사용하여 신문지를 가슴에 대고, 출발 후에는 손을 놓아 달릴 수 있도록 하는 것이 좋다.
- ▶ **끝까지 달리기**
견고 달리기 게임 활동으로 결승선 통과 방법을 위한 활동이다.

단거리 달리기

1. 걷기와 달리기

걷기와 달리기를 구분하는 기준은 두 발이 지면에 접해 있는 상태를 보고 확인하는 것이다. 걷기는 두 발 중 어느 한 발은 지면에 닿아 있는 것이고, 달리기는 두 발이 공중에 떠 있는 상태가 된다.



2. 달리기 운동의 효과

- 달리기는 심장을 튼튼하게 하는 가장 효율적인 운동이다. 꾸준히 운동하면 건강한 몸 상태를 만들 수 있다.
- 달리기는 손쉽게 할 수 있는 유산소 운동이다. 언제 어디에서나 달리기를 연습할 수 있다.
- 달리기는 체중을 줄이는 데 매우 효과적이다.
- 오래달리기는 열량 소모가 많아 체중을 줄이면서 심장을 튼튼하게 해 준다.

3. 달리기 자세

- **출발:** 출발 자세는 앉아서 출발하기와 서서 출발하기가 있다. 단거리 달리기 선수들은 앉아서 출발하며, 장거리 달리기 선수들은 서서 출발을 한다. 단거리 달리기의 출발은 받침대를 사용한다. 출발할 때 받침대를 밀면서 반작용으로 강한 힘을 낼 수 있기 때문이다.



- **질주 동작:** 보폭은 학생들의 신체 조건에 맞게 해야 한다. 너무 크거나 작으면 기록이 좋지 않으며 발이 지면에 닿았을 때 강하게 차고 팔과 다리를 적당히 흔들어야 빠르게 질주할 수 있다.
- **마무리 동작:** 육상 경기에서는 몸통이 들어왔을 때 도착한 것으로 판정한다. 그러므로 가슴이나 어깨를 마지막에 들이미는 동작으로 결승선을 통과하는 것이 좋다

단거리 달리기

4 단계별 달리기 동작

- ① **출발 동작:** 대부분의 학생은 앉아서 출발하기가 익숙하지 않다. 그러므로 서서 출발하기가 빠른 경우가 많다. 하지만 다양한 경험을 위하여 앉아서 출발하기, 서서 출발하기 둘다 해 보도록 한다. **두 출발 방법 모두 몸의 중심을 앞으로 하도록 한다.**
- ② **가속 달리기 동작:** 출발해서 상체를 숙인 자세를 그대로 15~20m 정도 유지하면서 속도를 폭발시키면서 달리도록 한다.
- ③ **전력 달리기 동작:** 가속 달리기 구간 이후 최대 속도를 유지하면서 발이 지면에 닿았을 때 강하게 차 무릎을 높이 올리도록 하여 보폭을 크게 만들고 팔을 적당히 크게 흔들도록 한다.
- ④ **피니시 동작:** 여러 가지 피니시 자세가 있지만, 초등학생들이 쉽게 할 수 있는 동작은 가슴을 앞으로 내밀어 결승선을 통과하는 것이다. 피니시 동작이 어려운 학생들은 오히려 피니시 동작 없이 질주 동작으로 그대로 결승선을 통과 하는 것이 좋다. 이때 몸이 뒤로 젖혀지거나 머리가 뒤로 넘어가지 않도록 하는 것이 중요하다.

5. 달리기를 위한 신체 수련 방법

• 계단 오르기

- 일상생활에서 계단을 오른다.
- 계단에서 발을 동시에 바꾼다.
- 계단을 두 발로 한 칸씩 점프하며 오른다.
- 계단에서 무릎을 높이 들고 한 칸씩 달리기한다.
- 계단을 한 칸씩 빠르게 달린다.

• 팔 굽혀 펴기

- 팔의 힘을 기르기 위해 팔 굽혀 펴기를 한다.

• 스트레칭

- 근육의 가동 범위를 늘리기 위해 준비 운동으로 다양한 스트레칭을 시행한다.
- 스트레칭은 준비 운동 및 정리 운동으로 시행하며 부상을 예방해 준다

달리기를 하기 전에 준비 운동을 해야 다치지 않고 잘 달릴 수 있어요.



활동 1 단거리 달리를 해 봅시다.

① 제자리에

출발 도움대에 발을 대고, 양손을 어깨너비로 벌려 출발선 안쪽을 짚습니다.

② 차려

엉덩이를 들고, 몸을 앞으로 기울입니다.

③ 출발

출발 신호와 동시에 빠르게 달려 나갑니다.

④ 몸 세워 달리기

발로 땅을 힘차게 내디디며 기울었던 몸을 세워 달립니다.

⑤ 빠르게 달리기

팔을 앞으로 빠르게 흔들고 다리를 높게 들어 달립니다.

⑥ 결승선 통과하기

끝까지 속도를 줄이지 않고 달려 결승선을 통과합니다.

단거리 달리기에서 좋은 기록을 내려면 팔과 다리의 동작을 어떻게 해야 할까요?

①

출발 도움대가 없을 때 출발 방법



앞뒤로 발을 벌리고 서 있다가 출발합니다.



엎드리듯이 몸을 앞으로 기울 었다가 출발합니다.

- 서서 출발하기: 발을 앞뒤로 적당히 벌리고 팔은 달리기 자세를 취한다.
- 엎드려 출발하기: 양손을 어깨너비만큼 벌려 출발선 안쪽을 짚고 바닥에 엎드리듯이 몸을 앞으로 기울여 자세를 취한다

② 결승선 통과 방법

다양한 결승선 통과 방법



달리던 자세 그대로 통과합니다.



가슴을 앞으로 내밀며 통과합니다.

③ 결승선 통과 방법

- ① 러닝 피니시: 달리던 자세 그대로 속도를 줄이지 않고 통과하는 방법이다.
- ② 런지 피니시: 결승선을 통과하기 직전에 상체를 앞으로 숙이면서 팔을 뒤쪽으로 빼고 가슴을 내밀며 통과하는 방법이다.
- ③ 슈러그 피니시: 결승선을 통과하기 직전에 윗몸을 앞으로 굽힘과 동시에 몸통을 옆으로 비틀어 어깨를 내미는 방법이다.



▲ 러닝 피니시



▲ 런지 피니시



▲ 슈러그 피니시

크라우칭 스타트

단거리 달리기 종목(100m~400m)은 모두 스타팅 블록을 사용하는 크라우칭 스타트 방법으로 출발한다.

크라우칭 스타트 자세는 1887년 미국 예일 대학교의 육상코치 마이클 머피가 고안하였으며, 1912년 스톡홀름 올림픽 경기 대회부터 모두가 이 자세로 출발했다.

크라우칭 스타트 자세는 출발할 때 가장 빠르게 뛰어나갈 수 있는 자세이며, 웅크리고 있다가 한순간 몸을 펼치며 나가기 때문에 작용과 반작용의 원리를 최대한 이용한 자세라고 할 수 있다.

크라우칭 스타트에는 번치 스타트, 미디엄 스타트, 일롱게이티드 스타트 등이 있다.

- ① **번치 스타트**: 체력이 우수하고 기능이 뛰어난 학생들에게 유리한 출발 방법이다. 앞발과 뒷발 사이를 좁게 한 상태에서 출발한다. 크라우칭 스타트 동작 중 가장 빠르게 가속되어 전력 질주에 도움이 된다.
- ② **미디엄 스타트**: 초보자가 기능을 배우는 데 적합한 출발 방법이다. 번치 스타트보다는 출발이 느리지만 첫발을 자연스럽게 내딛기가 쉽다.
- ③ **일롱게이티드 스타트**: 키가 크고 하체가 긴 선수에게 유리한 출발 방법이다. 첫발을 내딛는 속도는 느리지만 몸을 일으켜 달리기 쉽다.



단거리 달리기, 어떻게 잘할 수 있을까?

[스타트의 방법]

① 출발(크라우칭 스타트)

- 출발법에는 크라우칭 스타트와 스탠딩 스타트가 있다. 단거리 달리의 경우 스타팅 블록을 이용한 크라우칭 스타트로 출발한다.
- **크라우칭 스타트**는 체력이 우수하고 기능이 뛰어난 선수들에게 유리한 번치 스타트와 초보자가 기능을 배우는 데 적합한 미디엄 스타트, 그리고 키가 크고 하체가 긴 선수에게 유리한 일롱게이티드 스타트가 있다.
- 출발은 '제자리에 - 차려 - 출발'의 단계로 이루어진다.



- **제자리에**: 적합한 초기 자세를 잡는 시기이다. 양발을 땅에 대고, 뒤쪽 다리의 무릎을 땅에 댄다. 양손을 어깨너비보다 조금 넓게 지면에 위치하고, 두 손의 손가락에 균등하게 힘을 싣는다.
- **차려**: 스타트에 가장 적합한 자세를 취하고 그 자세를 유지하는 시기이다. 엉덩이를 머리보다 높은 위치에 오도록 올리며, 앞쪽 다리의 무릎은 90도, 뒤쪽 다리의 무릎은 120도 정도로 구부린다. 이때 두 다리는 스타팅 블록 또는 지면을 강하게 누르고 있어야 한다. 시선은 출발선의 50~60cm 전방에 고정한다.
- **출발**: 블록을 차고 나아가 첫발을 뻗을 준비를 하는 시기이다. 신호가 나면 두 발로 스타팅 블록을 강하게 차고 힘차게 뛰어나간다. 순간적으로 뒷다리를 앞으로 빠르게 반응하여 옮기며, 몸을 45도로 숙이면서 나가도록 한다. 이때, 팔을 의식적으로 힘차게 올리고 무릎을 앞가슴에 닿을 정도로 당겨 올리면서 앞으로 내딛는다. **몸을 너무 빨리 세우면 가속도를 높이는 데 시간이 많이 걸린다.**

② 초반 질주

출발하며 중간 질주 직전까지를 말한다.



단거리 달리기, 어떻게 잘할 수 있을까?

- 숙인 자세에서 어느 정도 속도를 얻었다고 생각이 되면, 몸을 점차 세워 전경 자세로 전환한다.
- 이때, 무릎을 최대한 올리고 상체도 전방으로 높여야 하며, 보폭을 넓힐 수 있도록 한다.
- 팔을 앞뒤로 흔들 때에는 활기차게 하되 부드러워야 하며, 손은 가슴 정도 높이로 하고 두 팔이 평행하게 유지되도록 흔든다.

③ 중간 질주

초반 질주에 이어 최대의 속도를 내는 단계로, 가속 질주와 전력 질주의 조화가 중요하다.



- 팔 동작은 L자 모양으로 힘차게 흔든다.
- 몸을 15도~20도 정도 앞으로 숙인 자세로 보폭을 일정하게 한다.
- 전력으로 달리는 리듬을 결승선까지 유지하도록 한다.
- 자신의 코스를 1자로 달려 달리는 거리를 최소화하며, 시선은 결승선을 향하게 한다.

④ 피니시

피니시 방법의 종류에는 러닝 피니시, 런지 피니시, 슈러그 피니시 등이 있다.

- 달리는 자세와 마음가짐을 끝까지 흐트러지지 않게 한다.
- 결승점을 지날 때 러닝 피니시, 런지 피니시, 슈러그 피니시 방법 등을 사용하되, 동체가 결승선을 지나야 한다는 것을 숙지시킨다.
- 실제 결승 지점보다 10m정도 더 달린다는 기분으로 달린다.



이어달리기의 기본 동작 익히기



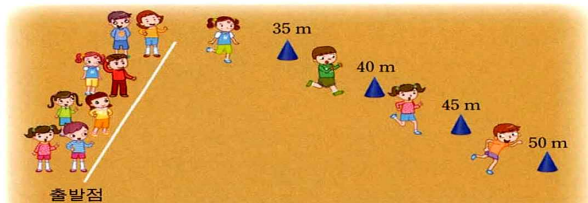
① 이어달리기 게임 / 수준별 이어달리기

▶ 여러 가지 길 이어달리기 게임하기

- 한 모둠을 여덟 명 정도로 구성하기
 - 남녀 비율과 개인차를 고려한다.
 - 곧은길 → 굽은 길 → 후프 → 지그재그의 순으로 경기장을 구성한다.

▶ 수준별 이어달리기

- 한 모둠을 8~10명으로 정한다.
- 여러 개의 큰 콘을 5m, 10m, 15m, 20m 간격으로 놓는다.
- 능력이 낮은 학생들은 5m를 돌아와 다음 학생에게 배턴을 넘겨준다.
- 둘째 번 학생은 10m를 돌아와 다음 학생에게 배턴을 연결한다.



② 이어달리기

- ① 배턴을 주는 학생과 받는 학생이 함께 달리는 상태에서 배턴 전달이 이루어지도록 한다.
- ② 홀수 주자는 오른손, 짝수 주자는 왼손으로 배턴을 주고받는다.
- ③ 배턴을 잡을 때에는 배턴의 아래쪽 1/3 지점을 손바닥 전체를 이용하여 잡는다.
- ④ 주자 배치
 - 제1주자: 출발이 빠르고 곡선 주로를 잘 달리는 사람을 배치한다.
 - 제2주자: 직선 주로를 잘 달리고 속도가 빠른 사람을 배치한다.
 - 제3주자: 곡선 주로에서 가속이 좋은 사람을 배치한다.
 - 제4주자: 질주 능력과 가속이 좋고 승부욕이 강한 사람을 배치한다.

----- [교육과정 함께보기]

가. 교수·학습

(1) 교수·학습의 방향

(나) 학습자 특성을 고려한 수준별 수업 ★★★★★♥♥

학생들은 신체활동에 대한 흥미, 운동 기능, 체력, 성차, 학습 유형이 다르기 때문에 학습 활동의 방식에 따라 성취 결과가 다르게 나타날 수 있다. 따라서 학습자의 다양한 특성을 이해하고 활동 내용, 활동 과제, 활동 방법을 다양하게 구성함으로써 목표 달성의 기회를 제공해야 한다. 예를 들어, 속도 도전 활동의 경우 활동 내용은 빠르게 달리기뿐만 아니라 빠르게 걷기, 빠르게 뛰기, 빠르게 헤엄치기 등 다양하게 제시하고, 활동 과제의 유형과 수준은 학습 자료, 과제 수행 시간, 활동 공간의 재구성 등에 기반하여 조절하고, 과제를 학생들이 스스로 선택하게 함으로써 학습자의 참여 동기를 높이며 나아가 학습 성취 경험을 높일 수 있다. 활동 방법에서도 학습자의 특성을 고려하여 일제식, 과제식, 질문식, 협동식 등의 다양한 방법을 적용하도록 한다.

이어달리기

1. 이어달리기의 과학적 원리

- **가속도 이용하기**: 달려나가면서 배턴을 받으면 더 빨리 속도를 높일 수 있다.
- **배턴 터치 이득 거리**: 배턴을 주고받을 때 두 주자가 팔을 뻗지 않으면 부딪칠 우려가 있고 달리는 거리가 늘어난다. 1번 주자는 출발 후 최고 속도에 도달하는 시간 때문에 거리에 관한 이득을 얻지 못하지만 배턴을 넘겨받는 2, 3, 4번 주자의 경우 출발 후 어느 정도의 속도를 얻은 상태에서 배턴을 받게 되므로 속도 및 거리의 이득을 얻을 수 있다. 그러므로 4명의 주자가 100 m씩 된 기록의 합보다 이어달리기의 기록은 단축될 수 있다. 또한 기록을 더욱 줄이기 위해서는 최고의 속도를 낼 때 배턴을 건네주는 능력이 필요하다. 보통 이득 거리는 1.5 m 내외로 400 m 경기에서는 4.5 m 내외의 이득 거리를 얻을 수 있다.

2. 이어달리기 배턴 전달 구역

세계 육상 선수권 대회에서는 400m 경기와 1600m 경기가 열린다. 400m 이어달리기의 경우, 출발선 100m 지점의 전후 10m씩 총 20m가 배턴 전달 구역이다. 배턴 전달 구역을 '패싱 존(passing zone)' 또는 '테이크 오버 존(take over zone)'이라고도 한다. 배턴 전달은 반드시 이 구간에서 이루어져야 하며 그렇지 않을 때에는 실격 처리된다. 또 400m 이어달리기에서는 배턴 구역보다 10m 앞당겨진 지점에서 배턴을 받을 준비를 할 수 있다.



[교육과정 함께보기] ----- [전인적 발달을 위한 통합적 교수·학습]

이어달리기에 대한 각자의 경험을 발표하고, 잘할 수 있는 방법을 토의하였다.

가. 교수·학습

(1) 교수·학습의 방향

(라) 전인적 발달을 위한 통합적 교수·학습★★♥

체육 교과의 학습은 학습자가 신체활동에 포함된 **심동적, 정적, 인지적** 역량을 균형 있게 체현하여 전인적으로 성장·발달할 수 있도록 다양한 활동을 통합적으로 제공한다. 이를 위해 **신체활동을 직접 체현하는 학습 활동뿐만 아니라 다양한 간접 체현 활동(예: 읽기, 쓰기, 감상하기, 조사하기, 토론하기 등)을 포함하여 통합적으로 지도한다.**

이어달리기

3. 배턴 전달 방법

배턴을 건네줄 주자가 다가오는 것을 보고 배턴을 안전하게 건네받을 때까지 뒤를 보면서 받는 방법을 '**비주열 패스**'라 하며, 이와 반대로 앞사람이 3~5 m 이내에 들어왔을 때 뒤를 보지 않고 주자끼리 정해진 신호가 나면 배턴을 이어받는 방법을 '**블라인드 패스**'라고 한다.

블라인드 패스 방법에는 업 스타일과 다운 스타일 방법이 있다.

① **업 스타일 방법**: 배턴을 받는 주자는 팔을 아래로 트랙과 45도 각도를 유지하여 뒤로 내밀고, 엄지손가락과 집게손가락은 V자형태가 되도록 한다. 달려오는 주자는 배턴을 아래에서 위로 주는 패스를 한다.

• **장점**: 초보자가 배우기가 간단하다.

• **단점**: 선행 주자가 배턴을 받고 나서 위치 조정이 필요하여 후행주자의 가속을 방해하고, 선행 주자가 후행 주자와 부딪칠 수 있다.



아래에서 위로 배턴 주고받기(업 스타일)

② **다운 스타일 방법**: 가장 많이 쓰이는 블라인드 패스 방법이다.

• **장점**: 주자들 간에 자유롭게 구간을 설정할 수 있으며, 배턴이 전달된 후에도 별도의 조정이 필요없다.

• **단점**: 후행 주자의 손이 움직이기 때문에 전달이 어렵다.

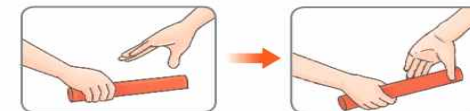


위에서 아래로 배턴 주고받기(다운 스타일)

① **오버핸드 패스**: 뒤에서 달려오는 주자가 다음 주자에게 배턴을 위에서 아래로 내려놓듯이 전달하는 방법이다.



② **언더핸드 패스**: 뒤에서 달려오는 주자가 다음 주자에게 배턴을 아래에서 위로 전달하는 방법이다.



③ **푸시 패스**: 뒤에서 달려오는 주자가 다음 주자에게 수평으로 배턴을 밀어 주는 방법이다.

◆ 배턴 이어달리기에서 다
움에 달릴 친구에게 넘겨주는
막대기를 말합니다.

이어서달리기를 해 봅시다.

이어서달리기는 여러 사람이 배턴을 주고받으며 빠르게 달리는 활동입니
다. 배턴을 주고받는 방법을 익혀 모둠의 기록을 재어 보고, 목표 기록을
정해 봅시다.

활동 1 이어서달리기를 해 봅시다.



배턴 받기



배턴을 건낼 때에는 배턴을 받
는 친구의 손바닥을 살짝 치듯이
위에서 아래로 건네줍니다.



배턴을 받을 때에는 달려오는
친구의 신호에 맞추어 팔을 뒤로
뻗어 배턴의 끝부분을 잡습니다.



1 이어서달리기

① 출발 준비

단거리 달리기와 같이 서서 출발하기 또는 엎드려 출발하기의 자세를 취한다.
이때 배턴은 엄지손가락과 집게손가락으로 배턴의 아랫부분을 가볍게 잡아야
다음 주자가 배턴을 잡을 공간이 생긴다.

2 이어서달리기

② 배턴 주고받기

- 배턴을 건낼 사람이 10m 뒤까지 달려오면 받을 사람은 앞으로 달려 나가기
시작하여 배턴을 건내는 사람의 속도와 맞춘다.
- 배턴을 건내는 사람은 받는 사람에게 “자!”, “여기!”와 같은 소리 신호를 보낸
다.
- 소리 신호가 들리면 배턴을 받을 주자는 팔을 뒤로 하여 어깨높이까지 들어
올린 후 손바닥을 하늘로 향하게 펴서 배턴을 받는다.

3 이어서달리기

③ 전력 질주

곡선 주로를 달릴 때에는 몸을 곡선 주로 안쪽으로 기울여 달리면 속도를 내
기가 쉽다는 것을 지도한다. 배턴을 전달받은 사람은 전력으로 속도를 내어 달
린다.

원심력과 구심력을 이용한 달리기

곡선 주로를 달리게 되면 원심력 때문에 몸이 밖으로 나가려고 하는 성질이
커진다. 따라서 몸을 곡선 주로 안쪽으로 기울이면 안으로 끌어당기는 구심
력이 생겨 곡선 주로를 효율적으로 달릴 수 있다.

오래달리기

1. 오래달리기에 알맞은 자세

- ① 허리를 세우고, 팔과 어깨에 힘을 뺀다.
- ② 걸음은 작게, 무릎은 높지 않게 한다.
- ③ 입은 조금만 벌리고 호흡을 조절한다.

2. 오래달리기 할 때의 주의할 점

- ③ 친구들을 앞질러 갈 때에는 친구 바깥쪽으로 앞지른다.
- ④ 숨 쉬는 것이 어려워질 때에는 잠시 걷기를 하면서 달린다.

3. 단거리 달리기와 '오래달리기'의 자세 비교



· 오래달리기 및 걷기는 단거리 달리기보다 보폭을 (좁게)하고 팔 흔들는 각도를 (작게) 하여 가볍게 흔들다. 또, 어깨와 상체의 힘을 빼고 다리의 리듬에 맞추어 팔을 자연스럽게 흔들며, 무릎은 단거리 달리를 할 때보다 (낮게) 들도록 한다.

4. 오래달리기



오래달리기 및 걷기



1. 오래달리기 및 걷기 해 보기

① 출발 및 달리기

- 상체의 힘을 빼고 상체를 지면과 5° 정도 기울인 자세로 달린다.
- 발바닥 전체로 착지하며 무게 중심을 발 앞쪽으로 옮겨 가면서 달린다.
- 숨을 들이쉴 때에는 코, 가슴과 배까지 신선한 공기를 가득 채운다는 느낌으로 깊게 들이마시고, 내쉴 때에는 짧게 내뿜는 복식 호흡을 하는 것이 좋다. 호흡 속도는 두 번 다리를 옮길 때 들이쉬고 다시 두 번 다리를 옮길 때 내쉴다.
- 달리다가 힘들면 즉시 걷되, 도중에 포기하지 않는다.

② 속도 조절하기

페이스란 단위 거리를 가는 데 걸리는 시간으로, 페이스 조절은 오래달리기 및 걷기를 할 때 매우 중요하다. 자신의 최고 속도의 약 60%로 오래달리기 및 걷기와 휴식하기를 반복하는 훈련을 통하여 지구력을 기르고 자신에게 적절한 페이스를 찾는다.

장애물 달리기

활동 연속 장애물 달리기



장애물 달리기

1. 단계별 동작

출발 ▶ 제1허들까지 전력질주	출발은 크라우칭 스타트로 하지만 곧이어 제1허들을 넘어야 하므로 단거리 달리기 출발과는 달리 빠르게 상체를 일으켜 세워서 달린다.
발 구르기	허들과 적절하게 떨어진 지점에서 발 앞부분만을 이용하여 강하게 발 구름 한다.
허들 넘기	구른 다리를 가슴 앞으로 끌어당기면서 상체를 앞으로 숙여 중심을 낮게 유지하여 넘도록 한다.
착지	앞쪽 다리를 내려 발끝으로 착지함과 동시에 발 구름 다리를 가슴 쪽으로 끌어당기면서 재빨리 앞으로 휘돌리듯 내딛는다.
허들간 달리기	홀수 걸음으로 일정한 걸음 수와 보폭을 유지 한다.
피니시	끝까지 최선을 다해 집중력을 발휘해야 한다.

2. 포괄식 스타일(포괄형 스타일)

체육 교과에서는 Mosston이 고안한 '체육 수업 스펙트럼'으로 불리는 11가지의 수업 스타일이 소개되고 있다. 이 수업 스타일은 '수업 전, 중, 후 의사결정의 권한'에 따른 분류로, 각 지도 유형별로 독특한 특성과 장점을 가지고 있다. 이 중에서 포괄형 수업 스타일이라는 하나의 지도 유형이 존재하는데, 이것은 수준별 수업의 기본 개념과 맥락을 공유하고 있다. 이 스타일의 목적은 모든 학생들로 하여금 자신에게 적합한 참여와 기능 수준에 맞는 과제에 참여하도록 하는 데 있다.

이 스타일의 가장 두드러진 특성은 모든 학생들을 교육의 장에 참여시킨다는 점이다. 다양한 수준의 학습 활동 과제를 제공함으로써 그 동안 체육수업에서 소외감이나 좌절감을 느껴 온 학생들에게조차도 '함께 참여할 수 있는 기회'를 부여한다는 것이다. 이 스타일을 사용하는 체육 수업에서 이들은 **소외감보다는 한 학습자의 일원으로서의 소속감을, 또는 좌절감보다는 성취감**을 경험하는 계기를 가지게 될 것이다. 결과적으로 이 학생들은 자신들도 할 수 있다는 교육적 가능성을 스스로 인식하게 되고 지속적인 발전을 위해 노력을 하게 될 것이다

3. (나) 학습자 특성을 고려한 수준별 수업

학생들은 신체활동에 대한 흥미, 운동 기능, 체력, 성차, 학습 유형이 다르기 때문에 학습 활동의 방식에 따라 성취 결과가 다르게 나타날 수 있다. 따라서 학습자의 다양한 특성을 이해하고 활동 내용, 활동 과제, 활동 방법을 다양하게 구성함으로써 목표 달성의 기회를 제공해야 한다. 예를 들어, 속도 도전 활동의 경우 활동 내용은 빠르게 달리기 뿐만 아니라 빠르게 걷기, 빠르게 뛸기, 빠르게 헤엄치기 등 다양하게 제시하고, 활동 과제의 유형과 수준은 학습 자료, 과제 수행 시간, 활동 공간의 재구성 등에 기반하여 조절하고, 과제를 학생들이 스스로 선택하게 함으로써 학습자의 참여 동기를 높이며 나아가 학습 성취 경험을 높일 수 있다. 활동 방법에서도 학습자의 특성을 고려하여 일제식, 과제식, 질문식, 협동식 등의 다양한 방법을 적용하도록 한다.

수영

1. 수영장 안전사고 예방

• 수영 전 확인 사항

- 혼자서 수영하는 것을 삼간다.
- 물에 들어가기 전에 깨끗이 씻고, 반드시 준비 운동을 한다.
- 식사 직후나 배가 고플 때는 수영을 피한다.
- 안전 요원의 위치와 비상 통로를 확인한다.
- 심장에서 먼 발끝부터 물을 적시고 수영장에 들어간다.

• 수영 중 확인 사항

- 물속에서 위험하거나 심한 장난을 하지 않는다.
- 피로하거나 물속에서 추위를 느끼면 즉시 밖으로 나가 휴식을 취한다.
- 입술이 파란색으로 변하고 안색이 좋지 않을 때는 수영을 중지한다.
- 수영 동작이 둔해지거나 몸에 작은 이상이라도 느끼면 휴식을 취한다.
- 장시간 물속에 있지 말고 수영장의 휴식 시간을 반드시 지킨다.

• 수영 후 확인 사항

- 팔과 다리의 근육을 풀어 주는 스트레칭으로 정리 운동을 한다.
- 몸을 깨끗한 물로 닦는다.
- 맑은 물로 눈을 깨끗이 닦는다.
- 귓속에 들어간 물은 억지로 빼지 말고 자연스럽게 빠지도록 기다린다.

① 다리에 쥐가 났을 때

- 몸속에 수분이 부족하거나 수온으로 급격히 몸이 차가워지면 다리에 쥐가 난다. 수영을 하기 전에 충분히 스트레칭을 하고 연습을 하는 동안 수분을 보충하면 예방할 수 있다.
- 우선 쥐가 났을 때는 앉아서 근육을 늘이거나 다른 사람에게 발을 누르도록 한다. 또한 온수로 몸을 따뜻하게 하는 것도 좋다.

② 코피가 났을 때

- 여름철 수영장의 수온이 높을 때 자주 나타나는 증상으로, 코피가 났을 때는 머리를 앞으로 숙여 코피가 목뒤로 흘러들어 가지 않도록 하고 코를 막지 않도록 한다.
- 코피가 났을 때는 콧방울을 손가락으로 잡거나 미간에 얼음을 대어 식히는 것이 좋다.

③ 과호흡이 되었을 때

- 극도로 긴장한 상태에서 수영하면, 호흡을 하는데 공기가 폐로 들어가지 않는 듯한 느낌 이 들며 빠른 호흡이 반복되는 상태가 생길 수 있다. 두통이 전조 증상이기 때문에 두통이 생기면 무리하지 말고 쉬도록 하는 것이 좋다.
- 과호흡이 되었을 때는 비닐봉지나 종이봉투를 입에 대어 호흡한 공기를 그대로 들이마시도록 하는 것이 좋다.

수영

2. 수영 종목별 특징

- **자유형** : 영법에 제한이 없기 때문에 어떠한 형태로든 수영이 가능한 종목이다. 주로 크롤 영법을 사용하는데, 크롤은 양팔을 번갈아 휘둘러 물을 헤치고 양다리를 번갈아 차며 끊임없이 추진력을 얻을 수 있기 때문에 다른 영법보다 더 빠르게 나아갈 수 있다.
- **배영** : 수면 위에 배를 위로 향한 채 누워서하기 때문에 언제나 호흡이 가능하다. 다른 영법보다 호흡이 쉽고 체력 소모가 적지만 진행 방향을 보기 어렵다는 단점이 있다.
- **평영** : 비교적 호흡이 용이하고 장시간 수영을 할 때에 적합한 영법이다. 또, 진행 방향을 잘 볼 수 있기 때문에 다른 영법보다 심리적으로 안정감을 가질 수 있다.
- **접영** : 전신을 뻗어서 수면에 얹드려 크롤과 같이 팔과 다리 동작을 하되, 양팔을 동시에 휘둘린다. 또 양발은 모아서 동시에 차는 돌핀 킥을 사용한다. 수영의 여러 영법 중에서 가장 익히기 어려운 영법이며 자유형 다음으로 빠른 영법이다

3. 수영의 과학적 원리

(1) 작용 반작용의 원리

물을 밀어낼 때 수직 아래 방향으로 물을 밀면 그 반작용으로 몸이 잘 뜨고, 수면과 평행하게 물을 밀면 그 반작용으로 몸이 앞으로 나간다. 따라서 물을 밀어내는 방향과 그 강도가 중요하다. 헤엄치면서 앞으로 나아 가려고 할 때 진행 방향의 반대 방향으로 같은 크기의 힘인 반작용이 일어난다. 특히 수영은 반작용을 효과적으로 이용하면서 앞으로 나아가는 것에 방해되는 요소를 줄이는 것이 중요하다.

(2) 저항력과 추진력

물이나 공기 같은 유체 속에서 진행을 방해하는 힘이 저항력이다. 진행 방향의 전면 저항, 후방에서 발생하는 와류에 의한 저항, 표면 마찰에 의한 저항 등이 있다. 물속에서는 물 밖에서보다 저항이 더 크다. 물에서 앞으로 나아가기 위해서는 물의 저항보다 더 큰 추진력이 있어야 한다.

4. 수영에서 방향을 바꾸는 방법(턴 방법)

① 롤 오버 턴

- 턴을 할 때가 되면 배가 아래를 향하게 몸을 뒤집으며 고개를 물 밖으로 내밀어 숨을 들이마신다.
- 양팔을 차려 자세로 한 다음 앞 구르기를 한다.
- 양발로 벽을 힘껏 밀면서 배가 위를 향하게 한다.
- 코로 숨을 내쉬면서 양손은 머리 위로 올려 주고 양발을 모아 힘차게 발차기를 하여 물 밖으로 나온다.

② 사이드 턴

- 턴을 할 때가 되면 한쪽 손을 뻗어 벽을 짚는다.
- 무릎을 물 위로 올려 가슴 쪽으로 끌어당긴다.
- 양발로 벽을 힘껏 밀면서 배가 위를 향하게 한다.
- 코로 숨을 내쉬면서 양손은 머리 위로 올려 주고 양발을 모아 힘차게 발차기를 하여 물 밖으로 나온다.

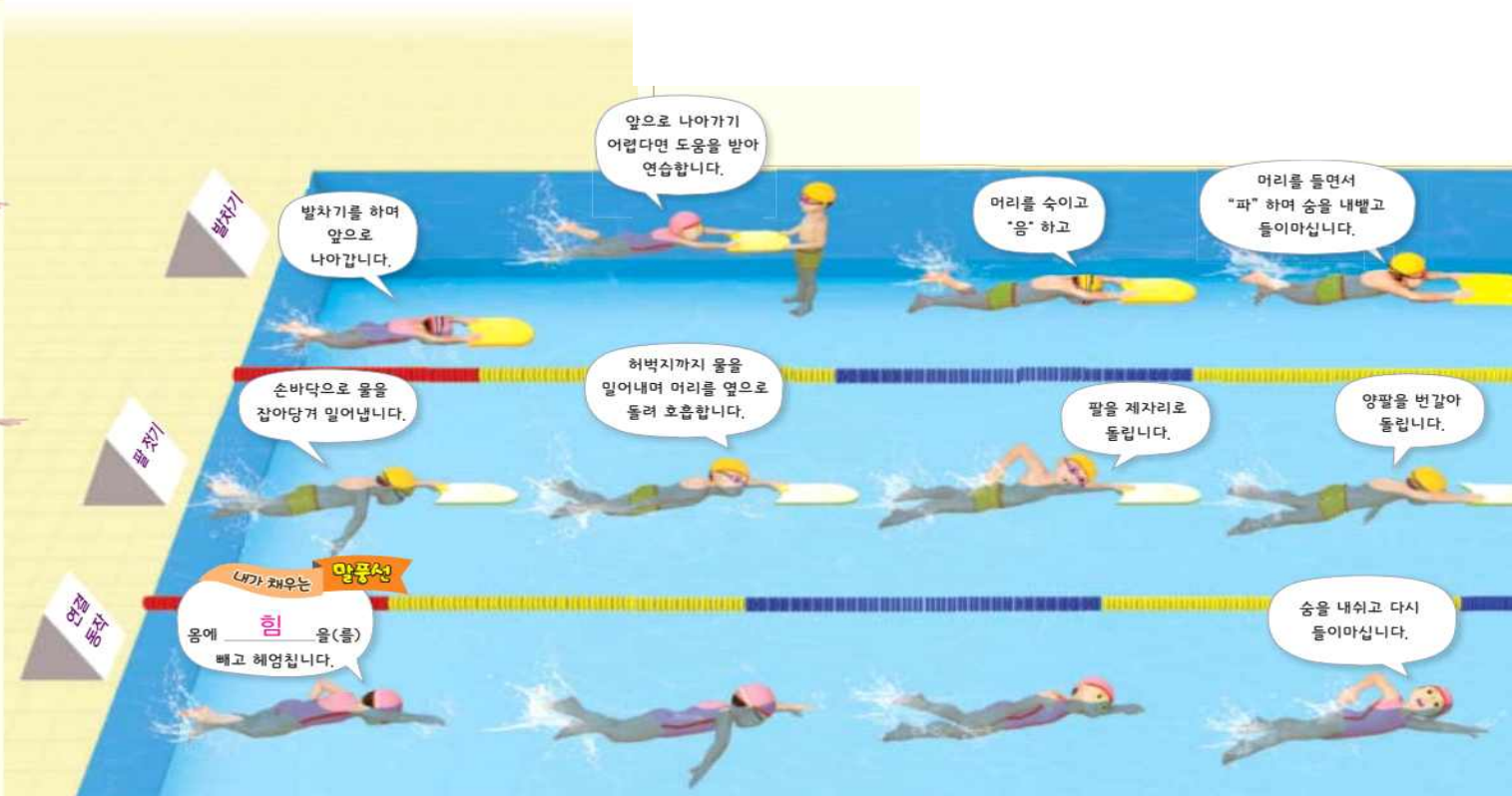
기본자세 익히기!

팔 젓기



발차기

연결 동작



① 자유형 - 발차기 동작 익히기

- 발차기를 하는 방법을 정확하게 이해한다.
- 두 발을 곧게 펴서 번갈아 찬다.
- 발등으로 물을 아래로 차는 느낌으로 찬다.
- 제자리에서 발차기 연습을 한다.
- 걸터앉아 발차기, 벽 잡고 발차기
- 발차기를 하며 앞으로 나아가기

② 자유형 - 팔 젓기 동작 익히기

- 물 잡기: 손바닥을 펴고 손가락을 가볍게 모아 물을 잡는다.
- 당기기와 밀어내기: 손바닥으로 물을 잡아 가슴까지 당긴 후 허벅지까지 물을 밀어낸다.
- 돌아오기: 팔꿈치를 들어 올리며 뺏는다.

③ 자유형 - 발차기와 팔 젓기 연결하기

- 고개를 옆으로 돌려 '파' 하며 입가의 물을 내뿜고 숨을 들이마신 뒤 '음' 하며 물속에서 코로 내뿜는다.
- 몸에 힘을 빼고 헤엄친다.

활동 1 물속에서 호흡하는 방법과 발차기를 익혀 봅시다.



활동 2 물 밖에서 자유형의 팔 동작을 익혀 봅시다.



활동 3 부판을 잡고 자유형으로 나아가 봅시다.



1 자유형 - 호흡하면서 발차기하기

1. 호흡법
물속에서 호흡할 때에는 들이마시기 ⇨ 멈추기 ⇨ 내쉬기 ⇨ 들이마시기 의 순서로 자연스럽게 하도록 지도한다.
2. 호흡하면서 발차기하기
 - ① 가슴을 곧게 펴고 얼굴을 물에 담가 몸이 일직선이 되도록 만든다.
 - ② 턱은 가슴 쪽으로 끌어당긴다.
 - ③ 물속에서 숨을 내쉰다.
 - ④ 숨을 내린 후 얼굴을 들어 숨을 들이마신다.
 - ⑤ 호흡과 발차기 동작이 자연스럽게 연결되도록 한다.

2 자유형 - 팔 동작 익히기

1. 자유형의 팔 동작 순서
 - ① 손으로 물을 밀어 내듯이 한쪽 팔을 허벅지 쪽으로 당기며 뒤로 보낸다.
 - ② 고개를 옆으로 돌려 숨을 내쉬며 한쪽 팔을 뒤로 돌리기 시작한다. 이때 팔꿈치를 꼭 펴서 돌린다.
 - ③ 숨을 들이마시며 팔을 머리 쪽으로 돌린다.
 - ④ 한쪽 팔이 돌아오면 다른 쪽 팔을 뒤로 보낸다.
2. 물 밖에서 자유형의 팔 동작과 호흡 익히기
 - ① 가슴 높이 정도의 물에서 활동한다.
 - ② 물속에 서서 상체를 90° 정도로 굽힌다.
 - ③ 양손으로 수영장 벽을 잡고 얼굴을 물에 담근다.
 - ④ 한쪽 팔로 물을 저으며 뒤로 밀어낸다. 팔을 돌리며 고개를 함께 돌려 물 밖에서 입으로 숨을 들이마신다.
 - ⑤ 다시 팔을 앞으로 뻗으면서 머리를 물속에 담그며 숨을 내쉰다.
 - ⑥ 다른 쪽 팔도 같은 방법으로 실시한다.

3 부판을 잡고 자유형으로 나아가는 순서

- ① 부판을 잡고 발차기를 하며 앞으로 나아간다.
- ② 한쪽 팔로 물을 끌어당기며 팔을 뒤로 보낸다.
- ③ 발차기를 계속하며 다른 팔을 뒤로 보내고 손이 허벅지 근처에 올 때쯤 휘돌리는 팔 쪽으로 고개를 돌려 호흡한다. 호흡을 할 때에는 앞으로 뻗은 팔에 뒷머리를 기대는 느낌으로 고개를 돌린다.
- ④ 휘돌린 팔을 앞으로 뻗으며 부판을 잡고 물속을 보며 숨을 내쉰다.
- ⑤ 다른 손으로도 물을 끌어당기고 휘돌린다.

활동 1 발차기 익히기

1. 다리 차는 방법 익히기

발차기는 배의 프로펠러 같은 역할을 하는 것으로, 수영에서는 발차기를 통해 앞으로 나아가는 추진력을 얻는다.

① 바닥에 엎드려 발차기



- 일정한 리듬으로 허벅지 윗부분부터 교대로 움직이며, 발등과 발바닥으로 물을 차도록 한다. '물장구를 친다'라고 표현한다.
- 다리에 지나치게 힘이 많이 들어가면 움직임이 딱딱해지기 때문에 발 전체를 채찍처럼 부드럽게 움직여 힘을 허벅지, 무릎, 발끝으로 전달하도록 지도한다.

② 팔꿈치 대고 발차기



- 팔을 접어 바닥에 엎드리고 턱을 손위에 가볍게 얹은 채 허리 아랫부분만 물에 담근다.
- 다리 전체로 물을 젖는다는 느낌으로 발차기를 하되, 속도를 달리하면서 차 보도록 한다.

활동 1 발차기 익히기

③ 벽 잡고 발차기



- 수영장 가장자리에 팔을 펴 수영장 벽을 잡고 발차기를 한다.
- 턱이 많이 들리거나 팔꿈치가 구부러지면 올바른 자세를 유지할 수 없다.
- 몸을 곧게 펴서 유선형을 유지할 수 있도록 하며, 시선을 앞쪽으로 향하게 하면 자세가 안정된다.

활동 1 발차기 익히기

2. 부판 잡고 발차기 하며 나아가기



- 시선은 앞으로 향하게 하고 턱이 수면에서 떨어지지 않도록 몸을 곧게 유지하며 발차기를 한다.
- 마치 상체를 부판에 의지한다는 느낌으로 부판을 잡는다.
- 허리가 가라앉지 않도록 배에 힘을 주어 일직선을 유지하는 것이 좋다.
- 처음에는 고개를 담고 발차기를 하며, 익숙해지면 고개를 들고 숨을 들이마시고, 고개를 물에 담고 숨을 내쉬며 발차기를 하도록 지도한다.

활동 2 팔 동작 익히기

수영의 추진력은 다리를 물을 차는 것뿐만 아니라 팔과 손을 이용하여 물을 당겨 줌으로써 얻을 수 있다.

지도 tip

- 전체적으로 힘을 빼고, 손가락을 자연스럽게 모아야 물의 저항을 최대한 줄일 수 있다.

1. 물에 서서 팔 동작 익히기

- 팔 동작은 물 잡기(캐치) - 당기기(풀) - 밀어내기(피니시) - 돌아오기(리커버리)의 순으로 이루어진다.



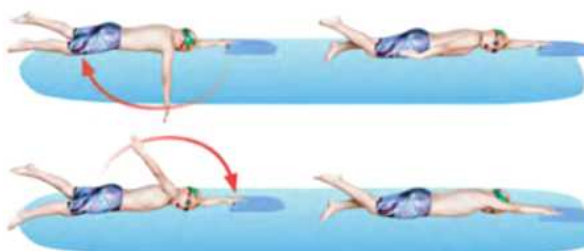
- ① **물 잡기(캐치)** : 손목과 팔꿈치를 살짝 굽혀 물을 잡아야 한다.
- ② **당기기(풀)** : 팔을 아래로 젖는 동시에 얼굴을 옆으로 향하게 하여 코나 입으로 숨을 내뿜는다.
- ③ **밀어내기(피니시)** : 허벅지 뒤쪽으로 통해 물을 뒤로 밀어낸다. 팔이 수면에서 나오면 얼굴이 옆으로 향하게 하고 입이 수면으로 나와 동시에 숨을 완전히 뱉어낸다.
- ④ **돌아오기(리커버리)** : 팔꿈치를 들어 다시 팔을 수면으로 내밀면서 처음 위치로 돌아간다. 이때 숨을 빠르게 들이마신 다음 얼굴은 다시 수면 아래로 내려가도록 한다.

주의 : 호흡은 고개를 들어 이루어지는 것이 아니라 얼굴을 옆으로 돌리면서 이루어진다는 것을 지도해야 한다.

활동 2 팔 동작 익히기

2. 부판잡고 팔 동작하며 나아가기

부판을 잡고 팔 동작을 연습하는 것은 물에 뜨는 것을 도와주고 팔 동작을 연습할 때 상체가 흔들리지 않도록 하기 위해서이다.



- 부판을 손으로 잡고 물에 떠서 발차기를 하면서 나아간다.
- 한쪽 팔을 부판에서 떼면서 물을 뒤로 밀어내고 호흡을 빨리 한 다음 다시 부판을 잡는다.
- 이 과정에서 몸을 살짝 옆으로 비틀면서 호흡을 하면 편하게 호흡할 수 있다.
- 반대쪽 팔을 부판에서 떼면서 물을 뒤로 밀어내고 회전시켜 다시 부판을 잡는다.
- 이러한 과정을 반복해서 연습한다.

지도 tip : 바른 손모양

- 전체적으로 힘을 빼고, 손가락을 자연스럽게 모아야 물의 저항을 최대한 줄일 수 있다.



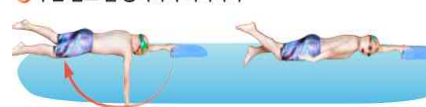
활동 2 팔 동작 익히기

① 물에 서서 팔 동작 익히기

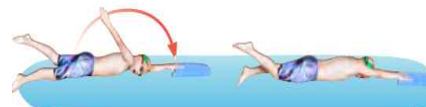


1. 손가락을 붙이고 팔을 편 채로 물을 뒤로 끌어당기며
2. 뒤로 보낸 팔을 크게 돌려 앞으로 보내고 반대 팔을 돌고개를 돌려 숨을 쉽니다.

② 부판 잡고 팔 동작하며 나아가기



1. 발차기를 하며 한 손은 부판을 잡고 반대 팔은 편 채로 엄지손가락이 허벅지에 닿을 때까지 끌어당깁니다.



2. 발차기를 계속하면서 팔을 크게 휘둘러 부판을 잡고 반대 팔을 돌릴 준비를 합니다.

분석

문제를 해결해요

빠르게 헤엄쳐 나가려면 팔 동작을 어떻게 해야 할까요?

· 손가락을 붙이고 물을 저어 보아요.