

3. 걷기 및 달리기의 과학적 원리 (교수·학습 방법)

3. 권기 및 달리기의 과학적 원리(학습목표)

▣ 알아 보아요!

- 육상경기의 과학적 원리를 이해하고 교수·학습 방법을 익힌다.
- 1) 육상경기의 기초 기능 습득: 학습자의 특성을 고려, 개인별 체력요인, 맞춤형 교수·학습 방법
- 2) 육상경기의 수업 구성: 이론 및 실기 구분
- 3) 육상경기의 기초 전략 습득
- 4) 교수·학습과정안 작성 및 내용 구성
- 5) 다양한 수업 방법: 온라인/ 오프라인 등



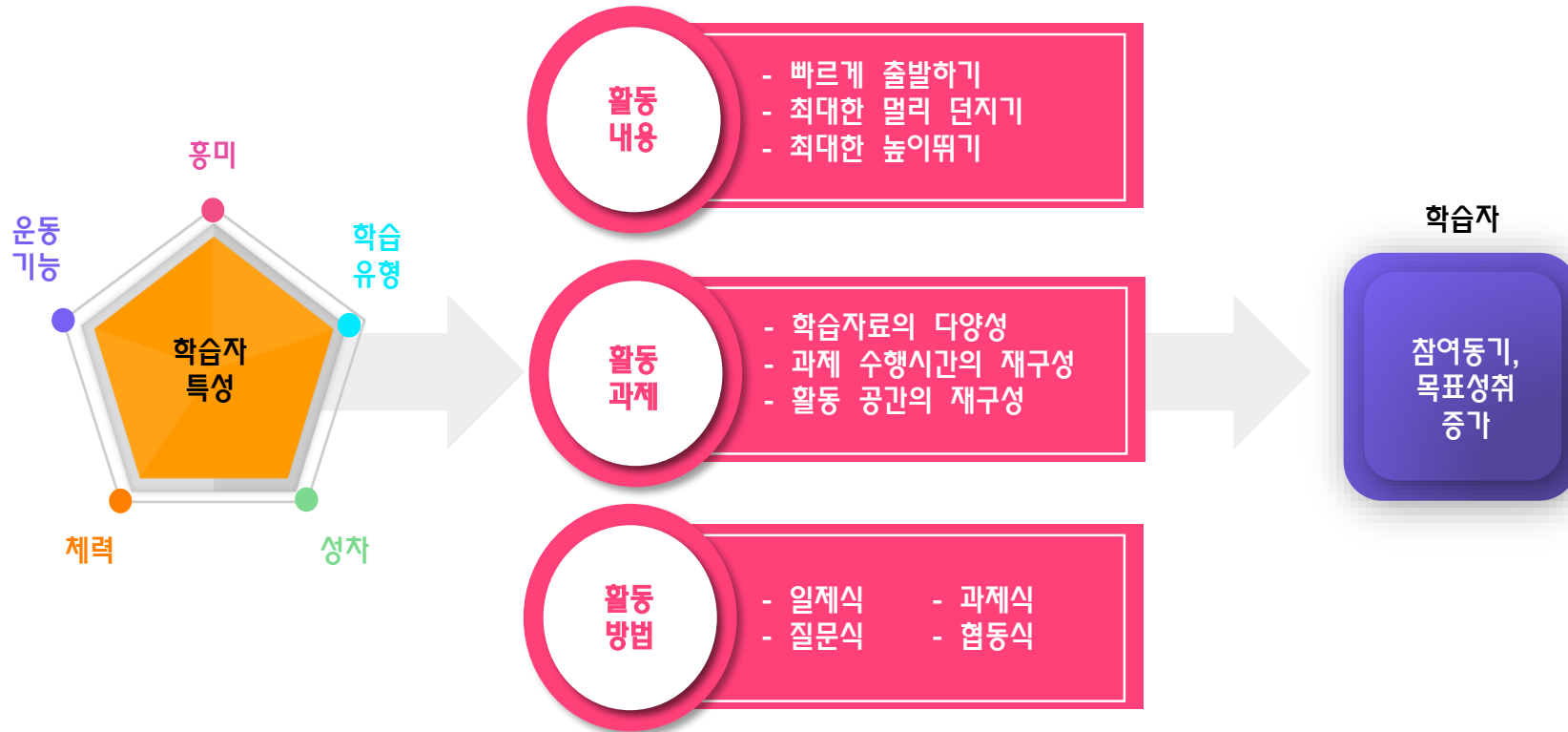
◎ 고민해 봅시다!

- 육상경기의 과학적 원리에는 무엇이 있나요?
- 과학적 원리를 적용한 육상경기 지도법에 대해 고민해 보아요?

3. 권기 및 달리기의 과학적 원리(교수 · 학습 방법)



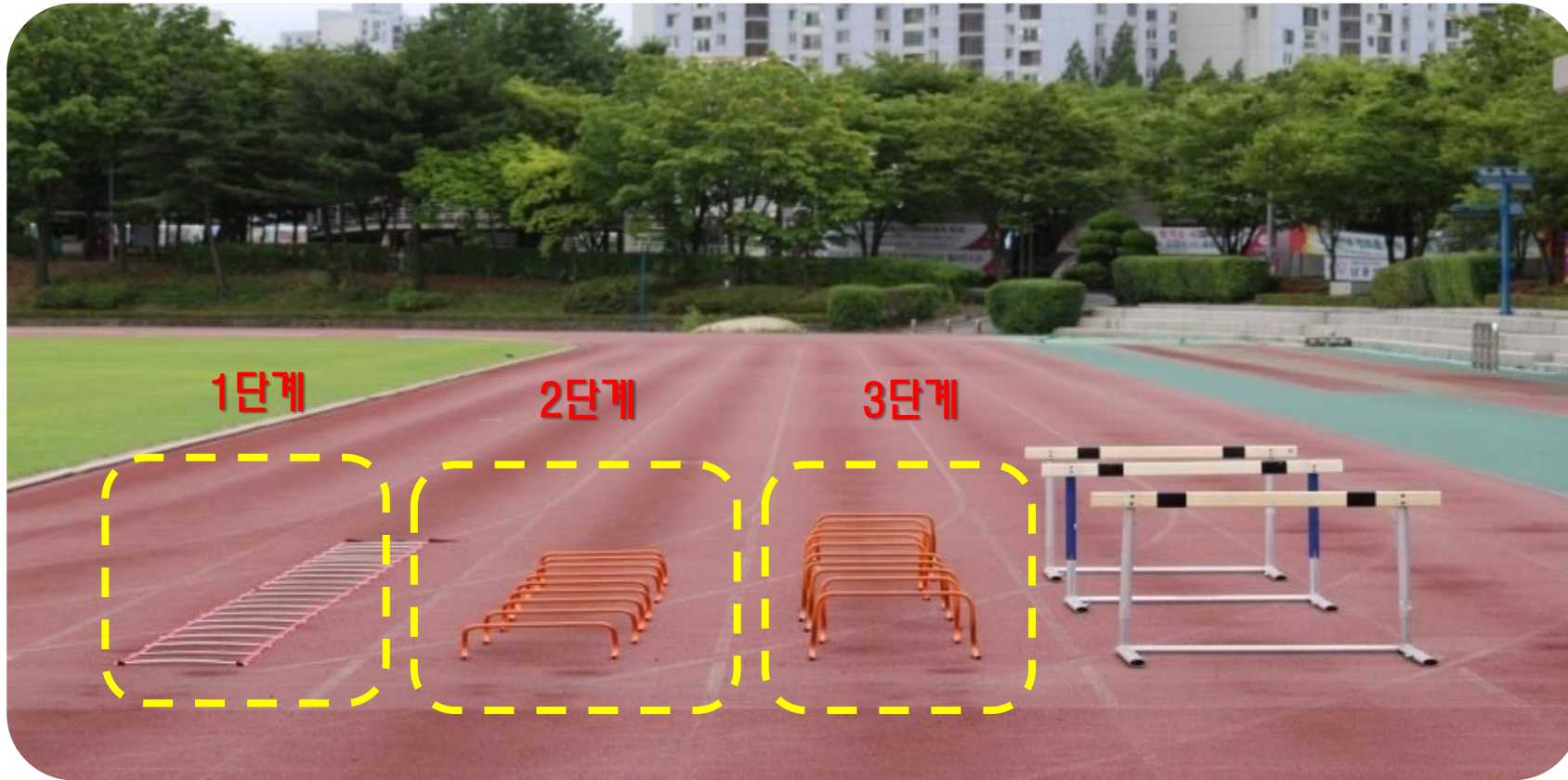
육상경기의 기초 기능 습득 전략: 학습자의 특성을 고려한 수준별 수업



3. 걷기 및 달리기 과학적 원리(교수 · 학습 방법)



학습자의 특성을 고려한 수준별 수업: 개인차 고려



자료 출처: 교수자의 실제 수업 운영 장면

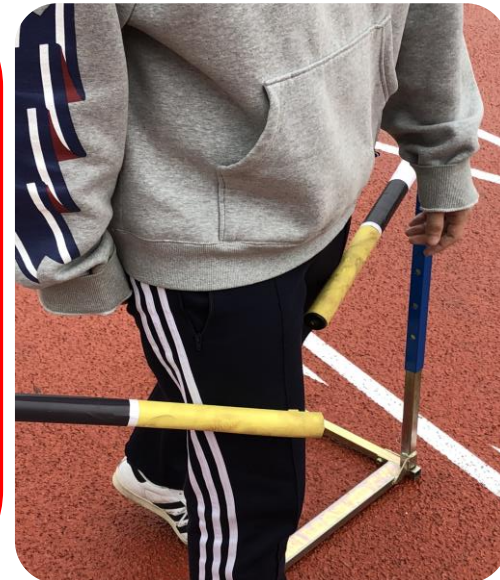
3. 걷기 및 달리기의 과학적 원리(교수 · 학습 방법)



학습자의 특성을 고려한 수준별 수업: 개인차 고려

◎ 수준별 학습

- 도전활동 영역의 **동기부여**를 위한 **성공지향적인 환경** 조성을 활용한 기자재의 사용
- 학습자의 동기부여를 위한 다양한 **수준별 수업과 안전의 확보**를 통해 높은 성공률 보장(80%이상)



자료 출처: 교수자의 실제 수업 운영 장면

3. 걷기 및 달리기의 과학적 원리(교수 · 학습 방법)



학습자의 특성을 고려한 수준별 수업: 개인별 체력요인 고려



자료 출처: 2018년 평창 동계올림픽 쇼트트랙 국가대표 선수 트레이닝 지도 장면



자료 출처: 교수자의 실제 수업 운영 장면

3. 걷기 및 달리기의 과학적 원리(교수 · 학습 방법)



학습자의 특성을 고려한 수준별 수업: 개인별 체력요인 고려

◎ **운동체력** 향상 프로그램

운영

- 점핑 플라이오메트릭, 인터벌, 사다리훈련, 변형달리기 등

◎ 도전영역 활동 참여에 필요한

운동기능 요인 습득

- 다양한 기자재를 활용하여 운동기능 향상

3. 걷기 및 달리기의 과학적 원리(교수·학습 방법)

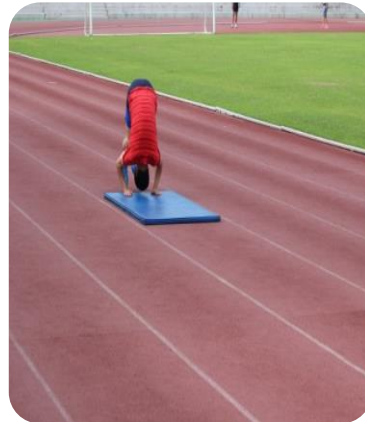
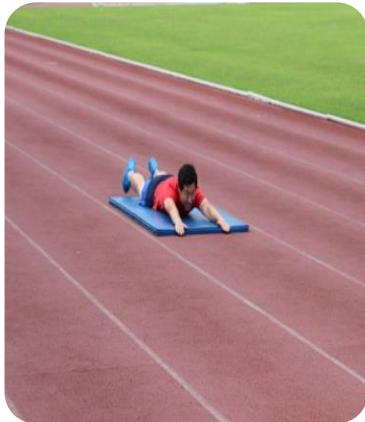
자기 주도적 교수·학습 환경 조성

다양한 변형 달리기(출발방법 탐구) 시도

앞드려 출발하기

앞 굴러 출발하기

회전 후 출발하기



◎ 기초 기능 함양

- 다양한 출발방법을 탐구함으로써 주어진 과제를 스스로 해결
- 학생들이 주도적으로 내용 파악하고, 주어진 과제를 스스로 해결할 수 있도록 구성

→ 변형 스타트를 활용한 가장 빠른 출발방법 학습

자료 출처: 교수자의 실제 수업 운영 장면

3. 걷기 및 달리기의 과학적 원리(교수·학습 방법)



맞춤형 교수·학습 방법의 선정과 활용: 시설 및 교육 기자재의 활용

높이뛰기 공중 동작 학습을 위한 수업 기구 활용



자료 출처: 교수자의 실제 수업 운영 장면

◎ 높이뛰기 공중 동작 학습
- 동기부여를 통한 기능 함양, - 자신감 향상

3. 걷기 및 달리기의 과학적 원리(교수·학습 방법)



맞춤형 교수·학습 방법의 선정과 활용: 시설 및 교육 기자재의 활용

던지기 개념 학습을 위한 수업 기구 활용



자료 출처: 교수자의 실제 수업 운영 장면

◎ 던지기 원리 학습

- 보조 기구 높이를 활용하여 투사 각도 높이기, - 중심이동 후 물체 던지기

3. 걷기 및 달리기의 과학적 원리(교수 · 학습 방법)



맞춤형 교수·학습 방법의 선정과 활용: 수업 환경의 독창성 구현

교육과정의 재구성

교육과정의 바탕 위에 교사 개인의 독창성 구현: 체육교육과정 및 체육교재분석을 통해 단원 및 성취기준을 파악 후 학생의 흥미와 수준, 학교 시설 환경을 고려하여 교과서 차시에 제시된 학습 활동을 변경하여 운영(윤찬수, 2018)

출처: 윤찬수(2018). 저 경력 초등교사의 체육수업 운영에 관한 경험과 교육적 의미. 학습자중심교과교육연구, 18(20), 1187-1209.



◎ 멀리뛰기 수업 설계

- 학습자의 수준 및 수업환경을 고려
- 수업 기자재를 변형하여 활용한 수업 운영

◎ 창의성을 발현한 체육 기자재 활용

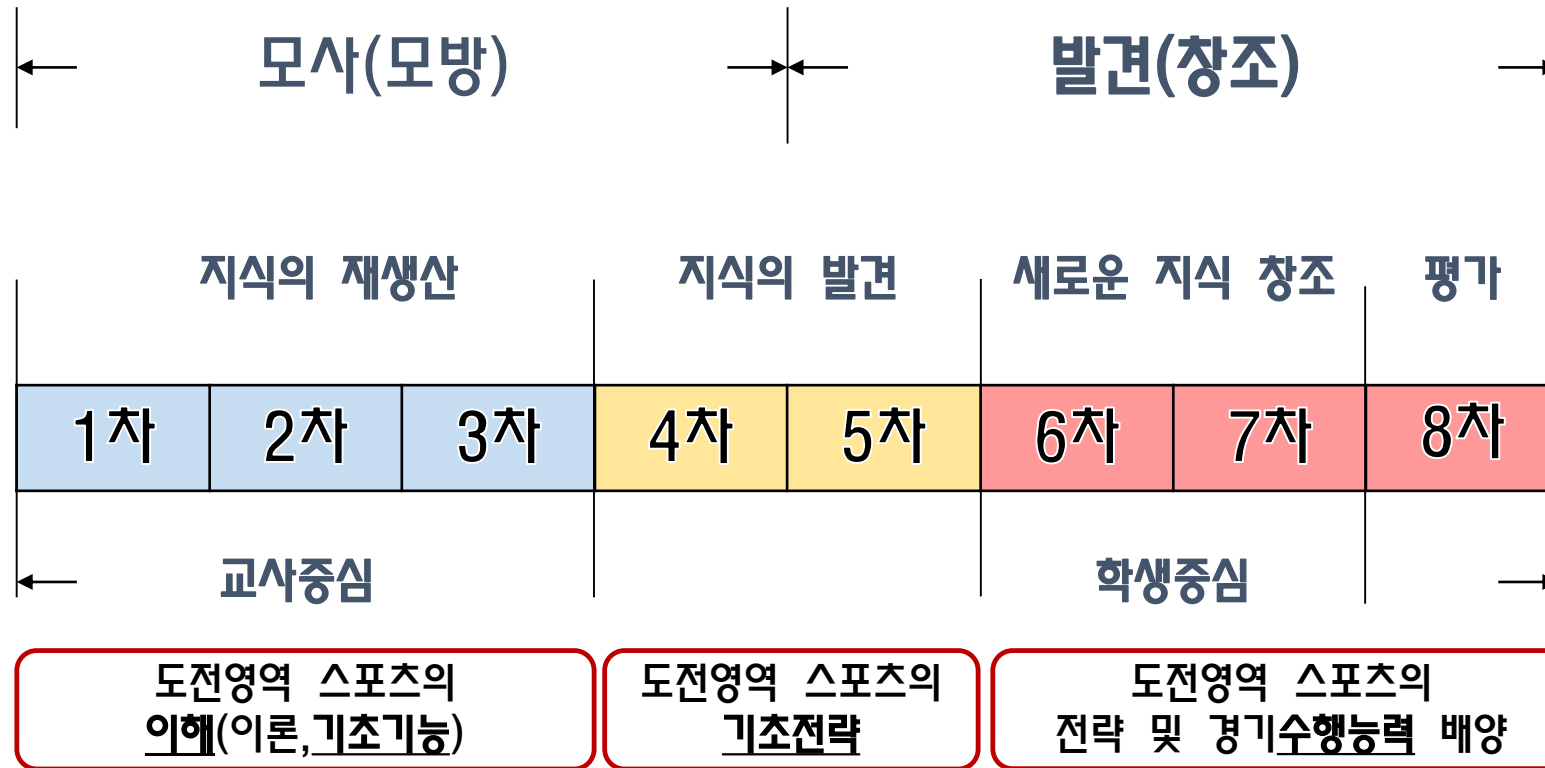
- 노란색 마크: 팽창감을 주는 컬러로 허들이 넓어 보이는 효과
- 초록색 마크: '안전'이라는 메시지를 포함하기 때문에 안정감을 느끼는 효과(비상구)

자료 출처: 교수자의 실제 수업 운영 장면

3. 권기 및 달리기의 과학적 원리(교수 · 학습 방법)



도전영역 수업 차시 구성/ 예) 8차시



3. 권기 및 달리기의 과학적 원리(교수 · 학습 방법)



도전영역 육상경기의 이해: 기초 이론

육상경기의
이론적 지식 이해
(역사 및 규칙)

지식

육상경기에서
사용하는 다양한
기자재 활용

기능

육상경기의
경기운영 방법과
심판법 습득

운영

스포츠의
가치를 인식하고
스포츠 정신을 실천

가치

3. 걷기 및 달리기의 과학적 원리(교수 · 학습 방법)

도전영역 육상경기의 기초전략 습득: 달리기 방법(주법)

▣ 달리기 주법(효과적인 주법을 선택/ 자신에게 맞는...)

- **포어풋:** 빠르게 달리기에 효과적인 착지 주법
- **미드풋:** 발 중간 아치 부분으로 착지 후 밀고 나가는 주법으로 충격이 적고 가장 효율적으로 달릴 수 있는 주법
- **힐풋:** 착지 자세에서 뒤꿈치 부터 닿기 때문에 충격이 크지만 체중이 많이 나가거나 초보자에게 추천되는 주법

- * 실제적 지식: 착지하는 발 모양도 중요하지만 달리는 순간 자신의 무게 중심의 활용이 중요함
 - 몸통 무게 중심 바로 아래로 착지 되어야 효율적임

3. 걷기 및 달리기의 과학적 원리(교수 · 학습 방법)



도전영역 육상경기의 기초전략 습득: 달리기 방법(팔 치기)



▣ 팔 치기

1. 달리는 동안 반대편 손발이 조화를 이뤄야 한다.
2. 팔을 앞뒤로 진행방향과 일치하게 흔들며 몸을 가로지르는 옆으로 흔들기를 피해야 한다.
3. 팔은 팔꿈치가 아닌 어깨로부터 흔들어야 한다.
4. 팔꿈치의 각도는 90도를 유지하고 70도-120도를 벗어나지 않아야 한다.

3. 걷기 및 달리기의 과학적 원리(교수 · 학습 방법)



도전영역 육상경기의 기초전략 습득: 달리기 방법(팔 치기)



5. 손의 높이가 엉덩이를 통과하도록 흔든다.
6. 가동영역 최대한까지 힘 있게 팔을 흔든다.
7. 어깨와 손의 긴장을 풀어준다.
8. 기타 참고사항
 - 뒤 팔의 넓이가 30도를 넘지 않도록 주의한다.
 - 인중(두 눈 사이) 으로 손끝 위치를 유지한다.
 - 손과 얼굴의 간격은 자신의 손 한 뼘 에서 한 뼘 반 정도를 유지한다.

3. 걷기 및 달리기의 과학적 원리(교수 · 학습 방법)



도전영역 육상경기의 기초전략 습득: 다양한 기자재 및 매체의 활용



사진 출처: 발표자의 실제 수업 운영 장면

◎ 허들경기

- 다양한 기자재를 활용하여 기능과 전략 습득

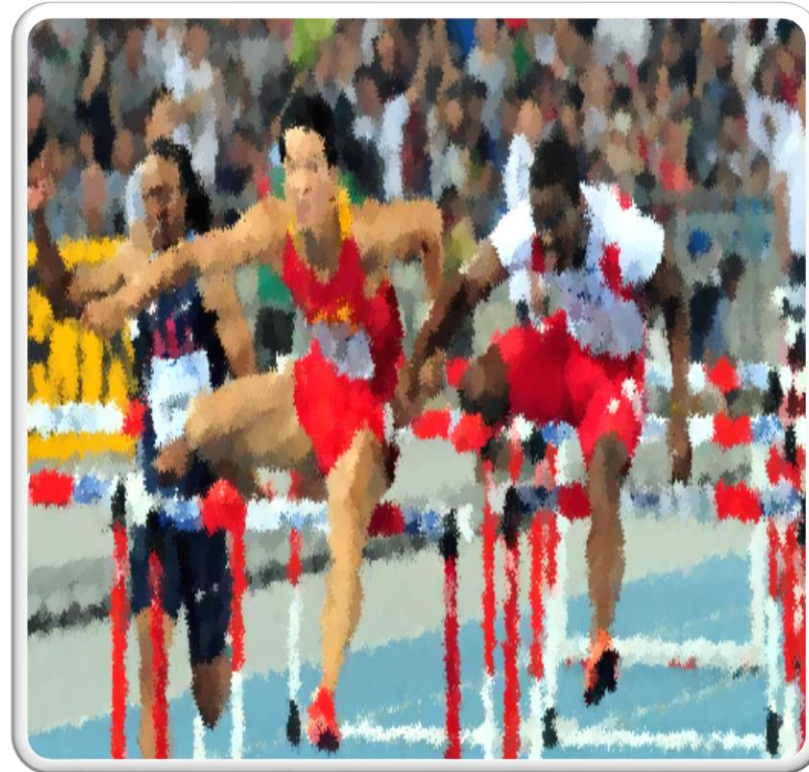
3. 권기 및 달리기기의 과학적 원리(교수 · 학습 방법)



도전영역 육상경기의 기초전략 습득: 다양한 기자재 및 매체의 활용

◎ 다양한 매체의 활용/ 수요자 중심의 효과적인 정보전달

- 선수들의 경기 장면에서 보여지는 전략 기능을 분석하여 보기
- 도전영역 스포츠의 전략에 관한 정보(영상 및 사진자료)를 스마트폰, 태블릿 PC를 통해 SNS를 활용하여 전달



3. 걷기 및 달리기의 과학적 원리(교수 · 학습 방법)



도전영역 육상경기의 기초전략 습득: 경기수행능력



사진 출처: 발표자의 실제 수업 운영 장면

3. 걷기 및 달리기의 과학적 원리(교수 · 학습 방법)



도전영역 육상경기의 기초전략 습득: 경기수행능력

◎ 스테이션 수업의 활용

- 육상경기의 특성에 따라 트랙경기와 필드경기의 통합적 수업 운영
- 허들경기와 멀리뛰기 경기는 기능적 측면에서 연관성을 지니고 있으므로 스테이션을 구성하여 수업 운영 시
학습효과가 뛰어남
- 3, 4학년군 장애물 달리기와 5, 6학년군 뽀뽀기 운동의 계열성에 따라 수업운영
- 육상경기의 기초 기능 및 전략을 습득함으로써 다른 스포츠의 기능습득에 관한 전이효과를 발현
- 도전과제의 성공에 따른 성취감 및 자신감 향상

3. 권기 및 달리기의 과학적 원리(교수·학습 방법)

도전영역 교수·학습 지도안 작성

도전영역 수업 교수·학습 지도안 구성 내용?

- ✓ 수업 전: 학습 주제, 학습 목표, 학습 자료, 학습 순서 등 명확한 전달 필요
- ✓ 도전영역의 특성 반영: 심신을 수련하여 자신감을 갖고 **자신 또는 타인의 기록**에 적극적인 도전활동을 통해 목표 성취

1. 도입부분

1. 출석 및 학습자 확인
2. 학습 문제 및 학습활동 확인
3. 준비운동(유산소/체조/스트레칭) : 뉴 스포츠 활용
4. 종목별 동적 스트레칭 병행
5. 도전영역 참가를 위한 운동체력요인 함양

3. 권기 및 달리기의 과학적 원리(교수·학습 방법)



도전영역 교수·학습 지도안 작성

도전영역 수업 교수·학습 지도안 구성 내용?

- ✓ 수업 전: 학습 주제, 학습 목표, 학습 자료, 학습 순서 등 명확한 전달 필요
- ✓ 도전영역의 특성 반영: 심신을 수련하여 자신감을 갖고 **자신 또는 타인의 기록**에 적극적인 도전활동을 통해 목표 성취

2. 전개 및 발전

1. 도전영역 과제를 놀이로 접근
2. 기술 실행1(기초기술)
3. 기술 실행2(응용기술)
4. 종합 점검: 전략 등 실제 활동을 통해 진단 및 평가

3. 권기 및 달리기의 과학적 원리(교수·학습 방법)

도전영역 교수·학습 지도안 작성

도전영역 수업 교수·학습 지도안 구성 내용?

- ✓ 수업 전: 학습 주제, 학습 목표, 학습 자료, 학습 순서 등 명확한 전달 필요
- ✓ 도전영역의 특성 반영: 심신을 수련하여 자신감을 갖고 **자신 또는 타인의 기록**에 적극적인 도전활동을 통해 목표 성취

3. 정리부분

1. 가벼운 유산소 운동
2. 기초 기술을 접목한 보강운동: 기능학습의 점검 및 복습
3. 정리운동(유산소/체조/스트레칭)
4. 학습정리: 단원의 목표에 따른 자기진단

3. 권기 및 달리기의 과학적 원리(교수·학습 방법)



도전영역 교수·학습 지도안 작성: 예시

대단원		6학년 도전 활동	중단원	목표물을 정확히 맞혀요	
학습 주제		여러 가지 목표물 맞추기 게임을 즐겨요	교과서 쪽수	60~61	차시 4~5/5차시
학습 목표		손이나 발, 도구 등을 이용한 목표물 맞추기 게임을 이해하고 게임에 참여하여 즐길 수 있다.			
지도 장소		운동장 및 체육관, 다목적실 등	수업 모형	동료학습모형	
단 계	학습흐름	교수·학습 활동		시간 (분)	자료 및 지도상의 유의점
	도 입	<ul style="list-style-type: none"> 인원 및 건강 상태 확인하기 <ul style="list-style-type: none"> 학생은 자신의 몸 상태를 파악하여 활동적인 체육 활동이 어려운 경우 선생님께 미리 이야기한다. 다양한 질문을 통해 학습 동기 유발하기 <ul style="list-style-type: none"> 학생들이 타켓형 게임에 대해 알고 있는지 질문한다. 학습을 위해 준비하기 <ul style="list-style-type: none"> 활동에 필요한 안전수칙을 확인하고 점검, 준비운동 실시 체조: 발목-손목-다리-허리-어깨-목-손 스트레칭: 손목-팔-어깨-다리-무릎-상·하체-목-손 		수업 전	<ul style="list-style-type: none"> 대안적인 학습 활동을 수행하거나 휴식을 취할 수 있도록 조치
전 개 발 전	도 입	<ul style="list-style-type: none"> 학습 문제 확인하기 <ul style="list-style-type: none"> 손이나 발, 도구를 이용한 목표물 맞추기 게임에 참여하며 게임을 이해하고 적용할 수 있다. 학습 활동 지도 <ul style="list-style-type: none"> 수업은 다트, 골프, 볼링, 컬링 등 타켓형 활동을 게임에 배우게 된다. 교사는 각 모둠별로 하나의 게임 활동 학습 시킴 		5	<ul style="list-style-type: none"> 집이나 생활 속에서 경험해 본 타켓형 게임을 통해 동기유발로 활용한다. 준비운동 순서
	전 개 발 전	<ul style="list-style-type: none"> 학습 문제 확인하기 <ul style="list-style-type: none"> 손이나 발, 도구를 이용한 목표물 맞추기 게임에 참여하며 게임을 이해하고 적용할 수 있다. 학습 활동 지도 <ul style="list-style-type: none"> 수업은 다트, 골프, 볼링, 컬링 등 타켓형 활동을 게임에 배우게 된다. 교사는 각 모둠별로 하나의 게임 활동 학습 시킴 		10	<ul style="list-style-type: none"> 4모둠 구성은 <ul style="list-style-type: none"> 게임 조 구성: 성별, 운동기능, 신체조건 등을 고려한 구성 활동 체험 조 구성: 무작위 구성
전 개 발 전	스태이션 학습 (동료교사 활용)	<ul style="list-style-type: none"> 활동1. 다트 게임 <ul style="list-style-type: none"> 준비물: 공, 플라잉디스크, 다트 타켓판, 목표점수판, 라바콘 1. 준비하기 2. 즐기기 3. 정리하기: 장비 및 기구 정리, 다른 게임으로 이동한다. 이때 모둠원 중의 한 명은 남아서 다른 모둠에게 게임을 설명한 후 이동한다. 		15	<ul style="list-style-type: none"> 스태이션 학습이란 활동 스테이지를 여러 개 구성하여 모둠별로 일정한 시간 동안 각 스테이지를 순환하면서 즐기는 수업 방식이다. 즉 활동 1, 활동2, 활동3, 활동4를 동시에 운영하는 학습 방법으로 활동 간 위계성이 있으면 안 된다. 주어진 게임이나 게임 방법 이외의 다양한 활동을 고안하거나 학생들의 의견을 반영하여 수업에 활용한다.
		<ul style="list-style-type: none"> 활동2. 골프 혹은 게이트볼 게임 <ul style="list-style-type: none"> 준비물: 골프채나 게이트볼 채, 홀컵이나 게이트, 공, 라바콘 1. 준비하기 2. 즐기기 3. 정리하기: 장비 및 기구 정리, 다른 게임으로 이동. 이때 모둠원 중의 한 명은 남아서 다른 모둠에게 게임을 설명한 후 이동한다. 		15	
		<ul style="list-style-type: none"> 활동3. 볼링 게임 <ul style="list-style-type: none"> 준비물: 볼링핀 10개, 볼링공, 라바콘 1. 준비하기 2. 즐기기 3. 정리하기: 장비 및 기구 정리, 다른 게임으로 이동. 이때 모둠원 중의 한 명은 남아서 다른 모둠에게 게임을 설명한 후 이동한다. 		15	
		<ul style="list-style-type: none"> 활동4. 컬링 게임 <ul style="list-style-type: none"> 준비물: 스킨 8개~16개, 컬링 타켓판, 라바콘 1. 준비하기 2. 즐기기 3. 정리하기: 장비 및 기구 정리, 다른 게임으로 이동. 이때 모둠원 중의 한 명은 남아서 다른 모둠에게 게임을 설명한 후 이동한다. 		15	
정 리	평가정리	<ul style="list-style-type: none"> 평가 및 정리운동 평가: 동료학생평가와 자기평가-체크리스트, 소감문 등 수업 정리 및 수업 안내 		5	

3. 권기 및 달리기의 과학적 원리(교수 · 학습 방법)



도전영역 교수·학습 지도안 작성: 예시



본시 교수 · 학습과정안의 요소별 세부 내용	
① 단계	<ul style="list-style-type: none"> ▣ 도입, 전개, 정리 및 평가로 이루어 짐 - 도입: 출석, 복장, 준비운동, 동기유발, 학습목표 제시 등이 포함 - 전개: 학습과제의 내용과 학습 활동의 구체적 제시 - 정리 및 평가: 학습내용의 정리 및 이해도 점검, 차시 예고 등
② 학습내용	<ul style="list-style-type: none"> ▣ 1차시분에서 다루어지는 학습내용을 기술하는 것으로, 학습 목표와 일관성을 가지고 제시되어야 함 ▣ 학습시간을 감안하여 너무 많은 학습내용이 제시되지 않도록 유의
③ 교수 - 학습활동	<ul style="list-style-type: none"> ▣ 교사측면과 학생측면으로 구분해도 되고, 통합하여 기술해도 됨 ▣ 교수학습에 대한 장황한 설명보다는 사진 또는 도표 등의 시각적인 매체를 활용하면 더욱 효과적임 ▣ 학습과제(운동기능 등)의 제시가 아니라 학습 참여 방식 또는 과제 제시 방법 또는 과제 구조 등에 관한 사항을 전달
④ 시간	<ul style="list-style-type: none"> ▣ 초등 40분, 중등 45분, 고등 50분이라는 수업시간이 주어짐 학습자의 참여 시간을 최대한 늘리기 위해서는 도입과 정리 단계를 최소화하려는 노력이 요구됨 ▣ 출석점검, 복장 체크, 이동시간, 대기시간 등의 수업운영(또는 관리)에 필요한 시간은 최대한 줄이고 수업 내용 시간을 극대화 할 것
⑤ 지도 전략 및 유의점	<ul style="list-style-type: none"> ▣ 학습 내용의 에피소드별로 사용되는 지도 전략이나 지도상의 유의점 등을 기술

3. 걷기 및 달리기의 과학적 원리(교수·학습 방법)



도전영역 교수·학습 지도안 작성: 차시 별 수업 내용 구성 계획 예시

차시	수업 내용	학습 활동	준비물
1	육상의 의미와 특성 설명	- 교실에서 교과서 지도 및 경기 규칙 동영상 시청	교과서, 컴퓨터, 육상경기 영상자료
2	육상의 기본적인 기능 익히기	- 직소(JIGSAW) 수업 · 도움닫기, 발 구름(점프), 공중동작 착지, 경기규칙 중 5개의 전문가 집단 형성, · 자신의 모집단으로 돌아가 학습한 내용을 팀원에게 가르쳐 줌	운동복, 운동화, 태블릿PC
3	도움닫기와 발 구름 연결하기	- 자신에게 맞는 도움닫기 거리 측정 - 도움닫기 거리 측정 후 발 구름 연결	운동복, 운동화, 멀리뛰기 경기장, (매트, 구름판 등)
4	발 구름과 공중동작 및 착지 연결 동작 연습	- 발 구름 후 공중동작과 연결 - 서로의 자세를 관찰하고 조언하며 피드백 · 착지연습 : 장애물(허들)을 활용한 착지	운동복, 운동화, 멀리뛰기 경기장, (매트, 구름판 등)

체육수업모형: 협동학습모형 적용

3. 걷기 및 달리기의 과학적 원리(교수 · 학습 방법)

도전영역 교수·학습 지도안 작성: 차시 별 수업 내용 구성 계획 예시

차시	수업 내용	학습 활동	준비물
5	1차 평가 (거리에 따른 Pass/Fail 및 등급)	<ul style="list-style-type: none"> - 팀 게임 토너먼트: TGT - 평가 기준에 따라 등수 선별 (각 팀의 1,2,3,4등은 같은 등수인 다른 팀의 1,2,3,4등 점수와 비교하여 점수배분) - 2차 평가 예고 	운동복, 운동화, 멀리뛰기 경기장, (매트, 구름판 등)
6	도움닫기 - 발 구름 - 공중동작 - 착지 연결 동작 연습	<ul style="list-style-type: none"> - 2차 평가를 위한 팀별 멀리뛰기 연습 - 서로의 자세를 관찰하고 조언하며 피드백 - 2차 평가 내용 : 도움닫기를 활용한 멀리뛰기 경기 기록 측정(거리 측정/ 파울 여부) 	운동복, 운동화, 멀리뛰기 경기장, (매트, 구름판 등)
7	2차 평가 (멀리뛰기 거리 측정)	<ul style="list-style-type: none"> - 팀 게임 토너먼트: TGT - 2차 평가 후 팀별 1, 2차 평가 점수를 합산하여 순위발표 	운동복, 운동화, 멀리뛰기 경기장, (매트, 구름판 등)
8	육상대회 운영 - 멀리뛰기	<ul style="list-style-type: none"> - 총 6차 시기로 경기운영 - 3차 시기 이후 결선 진출자 선발(8명) - 보조기구 활용(로이타 구름판) 	운동복, 운동화, 멀리뛰기 경기장, (매트, 구름판 등)

체육수업모형: 협동학습모형 적용

3. 걷기 및 달리기의 과학적 원리(교수 · 학습 방법)



PBL(Project-Based Learning) 수업 방향 및 내용1

- 학습자 중심의 학습: PBL 적용 수업 운영
- 스포츠의 기능 및 전략에 관한 문제 해결 능력 강화

PBL 수업이란?

“학습자에게 체육교과 활동의 기능과 전략 등 실질적인 문제를 제시하고 이를 공동으로 해결하는 과정에서 스스로 학습이 이뤄지게 하는 학습자 중심의 학습 방법”

→ 4차 산업혁명 시대가 도래하면서 자기 주도성, 창의성, 기획 및 판단력, 비판적 사고력, 의사소통력, 공감능력 등의 중요성이 더욱 부가되었으며, 이러한 역량을 학습자 중심 교육 방법인 PBL 학습을 통해 기대할 수 있음.

3. 권기 및 달리기의 과학적 원리(교수 · 학습 방법)



PBL(Project-Based Learning) 수업 방향 및 내용1

✓ PBL 수업 진행 단계

1단계: 팀 구성

- ✓ 교수소개
- ✓ 자기소개
- ✓ 팀 구성
- ✓ 팀 문제해결 전략 구상

2단계: 팀 활동

- ✓ 문제의 이해
- ✓ 활동보고서 작성(분석)
- ✓ 팀 회의
- ✓ 역할 분담과 수행

3단계: 문제해결

- ✓ 보고서/ 지도안 작성
- ✓ 조별 발표
- ✓ 도전영역 수업 시연(실기)
- ✓ 팀 UCC 개발

4단계: 평가

- ✓ 발표자 평가(자가 평가)
- ✓ 학습자로서 발표자 평가
- ✓ 동료/ 교수평가
- ✓ 제출 결과물 평가

3. 권기 및 달리기의 과학적 원리(교수 · 학습 방법)

PBL(Project-Based Learning) 수업 방향 및 내용2

☑ PBL 기반 수업 운영 계획 및 과제 선정 방법

구분	PBL 학습활동
수업 소개 (오리엔테이션)	- 수업 소개 - 공감과 소통
팀 구성 하기	- 자기소개 및 팀 구성
PBL의 이해	- PBL수업의 이해 - 과제 선정 및 팀 회의
과제의 이해	- 과제 실천 방안 탐색
과제 확인 및 해결방안 도출	- 문제 인식 및 해결방안 도출 - 문제 해결을 위한 팀 활동 준비
팀 활동	- 문제 해결을 위한 팀 활동1
팀 활동	- 문제 해결을 위한 팀 활동2
팀 활동 결과 발표 및 평가	- 팀별 결과물 제출 - 과제발표, 수업 시연 등
수업 정리 - 포트폴리오 확인	- 최종평가 - UCC 관람 및 수업 및 성찰

○ 가위뛰기 방법에 대한 시범은 ㉠시청각 자료를 활용하였다.
○ 준비 운동은 스트레칭 중심으로 이루어졌다.
○ 다음과 같이 용·기구 설치와 모듬 구성을 하였다.

①(가)의 ㉠의 관점으로 볼 때, (나)의 용·기구 설치와 모듬 구성에 합타는 문제점을 찾아 개선 방안을 각각 1가지씩 쓰시오. [2점]

· ① 용·기구 설치: _____
· ② 모듬 구성: _____

예) 정답:

① 용·기구 설치: 단순히 2 단계(성별 구분)로 높이뛰기의 장대(바) 높이를 정하였다. 학생의 능력수준에 따라 높이뛰기의 높이를 제공해야 한다.(가로대가 없는, 고무줄을 이용한 도구의 다양화)

② 모듬구성: 단순히 성별에 따라 모듬을 나누었다. 모듬원의 능력수준을 다양화하여 구성해야 한다.

- 2016년 초등 임용고시 체육 도전영역
분야 출제 문제를 풀어보며
육상경기 지도법을 이해하는 과정

프로젝트 과제 선정 방법

예시) 과제: ‘학습자의 수준을 고려한 높이뛰기 수업 환경 조성 방안’

- 임용고시 출제 문제 분석을 통한 프로젝트 과제 도출

→ 임용고시를 대비하여 도전영역 분야의 심층적 이해와 문제 유형 파악을 위한 대비 학습

자료 출처: 교육과정 평가원 (<https://www.kice.re.kr/main.do?s=kice>)

3. 권기 및 달리기의 과학적 원리(교수 · 학습 방법)



PBL(Project-Based Learning) 수업 방향 및 내용3

학습자 중심의 학습: PBL 적용 수업의 종합 평가
- 발표, 수업 시연, 보고서 작성, 포트폴리오(UCC) 제출 등 결과물 도출



PBL수업 평가

➤ 결과물: 교수자 평가, 동료평가, 자기평가, 성찰일지 등(학습자와의 협의)



PBL수업을 통한 자주적 역량 강화

➤ 21세기 미래 핵심 역량 4Cs 강화

- 창의력(Creativity)

- 의사소통 능력(Communication)

- 비판적 사고력(Critical Thinking)

- 협업 능력(Collaboration)

3. 걷기 및 달리기의 과학적 원리(교수 · 학습 방법)

PBL(Project-Based Learning) 수업 방향 및 내용3



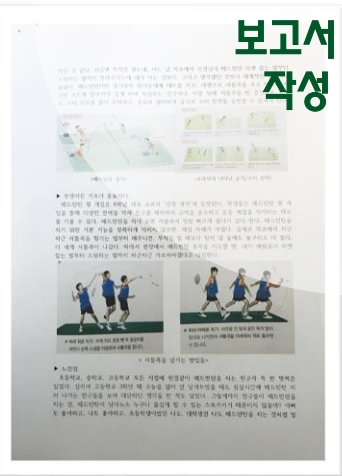
조별 발표



수업 시연



보고서 작성



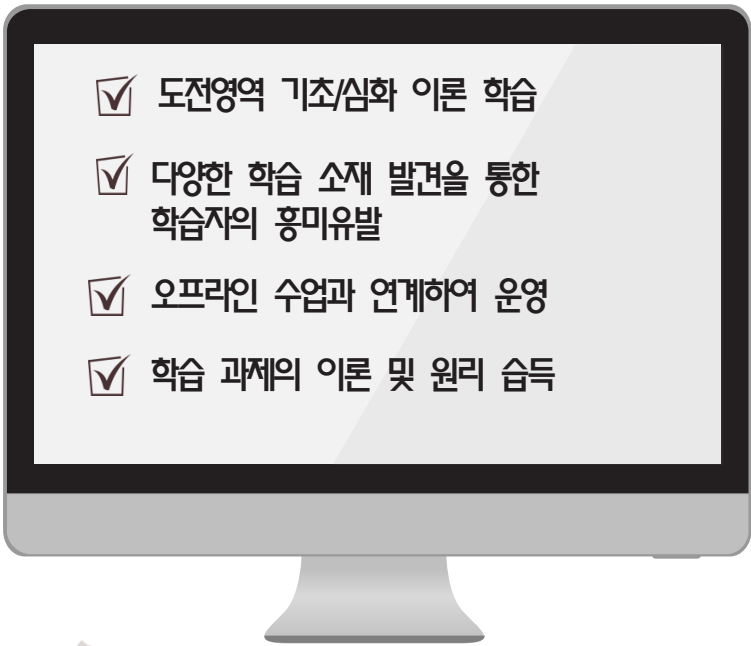
포트폴리오
UCC ☆
민첩성 ☆ ☆
방향전환 운동 ☆ ☆
발목, 종아리 근력강화 ☆ ☆

시계방향과 시계 반대 방향으로 돌아가며 하는 복싱스텝

3. 걷기 및 달리기 과학적 원리(교수 · 학습 방법)



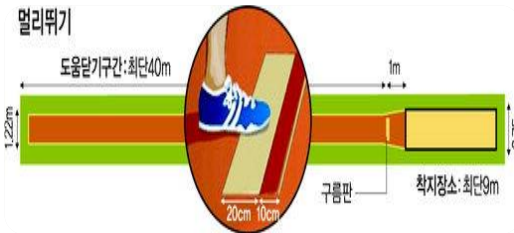
비대면 수업 지도 방안: 블렌디드 러닝의 활용1



- ✓ 도전영역 기초/심화 이론 학습
- ✓ 다양한 학습 소재 발견을 통한 학습자의 흥미유발
- ✓ 오프라인 수업과 연계하여 운영
- ✓ 학습 과제의 이론 및 원리 습득

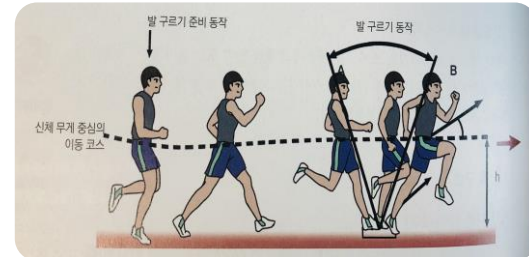
1. 온라인 학습
- 육상경기 이론 학습

기초 이론수업



- 육상경기: 멀리뛰기 경기 규칙 및 방법 학습 활동
- 도전영역 뿔뛰기(멀리뛰기) 수업의 환경조성 및 운영 등 기초 기능을 학습하기 위한 이론 학습

심화학습



♣ A와 B 사이거리, h의 높이가 클수록 유리

- 육상경기의 학문적 접근: 도약경기의 역학적, 생리학적, 심리학적 이론을 바탕으로 실제적 이론 학습
- 올림픽, 아시안게임 등 국제 경기 관람을 통한 경기의 기능 및 전략 분석(경기분석)

3. 권기 및 달리기의 과학적 원리(교수 · 학습 방법)

비대면 수업 지도 방안: 블렌디드 러닝의 활용2

2. 오프라인 학습 - 육상경기 실기 학습



사진 출처: 발표자의 실제 수업 운영 장면

☑ 육상경기의 통합 지도

- 육상경기의 특성에 따라 **트랙경기**와 **필드경기**의 **통합적 수업** 운영
- 허들경기과 멀리뛰기 경기는 기능적 측면에서 연관성을 지니고 있으므로 통합수업을 구성하여 운영 시 학습효과가 뛰어남
- 3, 4학년군 장애물 달리기와 5, 6학년군 뿔뛰기 운동의 계열성에 따라 수업운영
- 육상경기의 기초 기능 및 전략을 습득함으로써 다른 스포츠의 기능습득에 필요한 **전이효과**를 발현
- 도전과제의 성공에 따른 **성취감** 및 **자신감** 향상

3. 걷기 및 달리기 과학적 원리(교수 · 학습 방법)

비대면 수업 지도 방안: 블렌디드 러닝의 활용3

3. 온·오프라인 학습

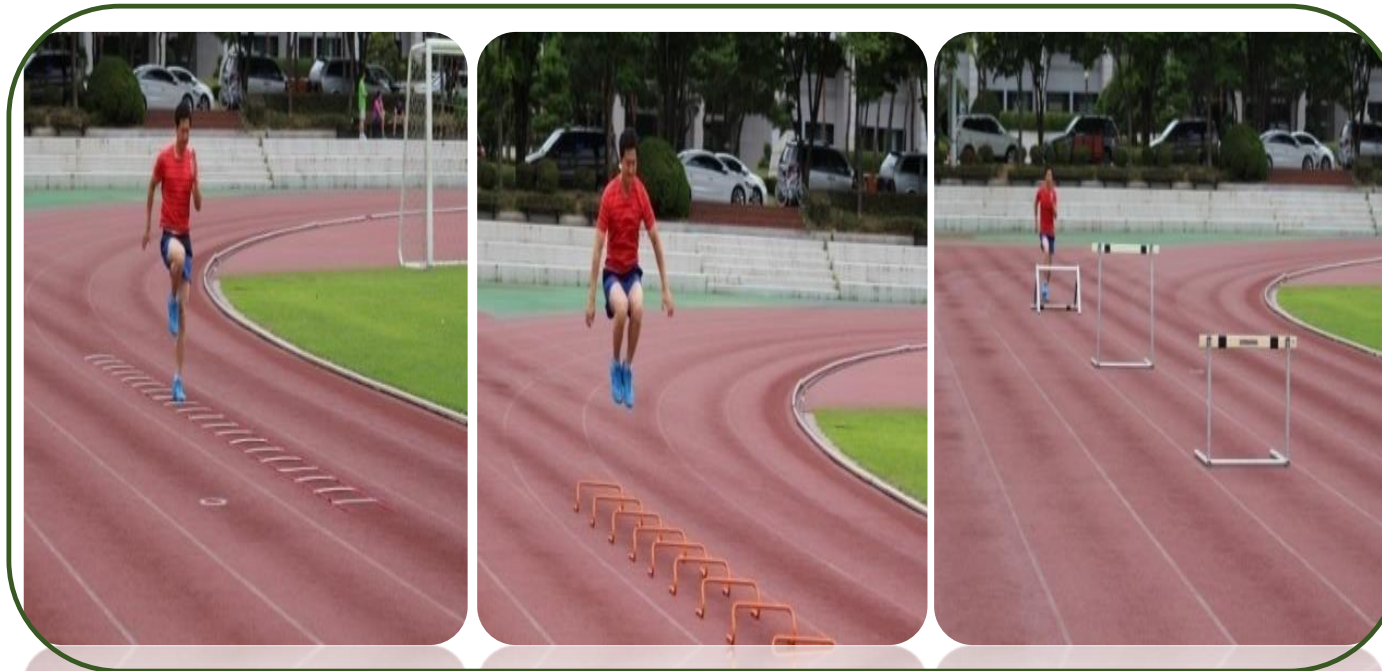
- 교수자 주도적 강의 활동
- 수업 내용을 온라인 자료로 제공

- 온·오프라인의 성공적인 블렌디드 러닝을 위한 교수자의 노력: 수업 환경 조성 및 시범활동 준비

- 학습자는 교수자의 수업 준비에 대한 열정과 시범활동을 통해 신뢰 형성



3. 걷기 및 달리기와 과학적 원리(교수 · 학습 방법)



✓ 학습자의 흥미 및 동기유발

- 보강 학습활동: 다양한 기자재를 활용하여 기능과 전략을 습득하는 지도 방법

사진 출처: 발표자의 실제 수업 운영 장면

3. 걷기 및 달리기 과학적 원리(교수·학습 방법)

비대면 수업 지도 방안: **딥러닝 기술**을 활용한 수업 방법 적용

✓ **최신 딥러닝 기술**을 적용한 육상 종목별 교육 프로그램

- 인공지능 딥러닝 기술을 활용하여 온라인 수업에서 자신의 육상 동작에 대한 피드백 제공
- 동영상, 사진 등 다양한 활동의 영상 매체를 통해 육상 우수 동작을 세부적으로 점검할 수 있는 방안 마련
- 향후 초등 체육교육 현장에서 다양한 인공지능 기술 접목을 통한 새로운 교수-학습 지도 방안 도출

딥러닝 프로그램 적용 과정

- ① 육상경기 교본 동작 입력 → ② 온라인 수업 중 교육 매뉴얼에 따라 동작 실시 → ③ 교본 동작과 자신의 동작을 비교 분석
- 예시) **결과: 일치도 % 표기, 부족한 구간 피드백 가능**

감사합니다!