



5권

실과 체육



위재권 편저

실과 이 책의 특징

- 1 · 내용 체계표 + 교과서 연계
- 2 · 성취기준 + 교과서 연계
- 3 · 실습과 관련된 큐알코드 제시
- 4 · 검정 지도서 각론 교수 · 학습 보충자료 완벽 분석

체육 이 책의 특징

- 1 · 내용 체계표 + 교과서 연계
- 2 · 성취기준 + 교과서 연계
- 3 · 검정 지도서 각론 완벽 분석

초등 · 초등특수 교사임용시험 대비

각론편 [2015개정]

실과 · 체육
지도서
각론 구조화

지도서 각론 **보**개기

체육 3 - 6 학년 각론 뽐내기

1. 내용 체계표 + 교과서 연계
2. 성취기준 + 교과서 연계
3. 검정 지도서 각론 완벽 분석

③ 내용체계 및 성취기준

[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.

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			
	도전	◦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 ◦검손	◦시도하기 ◦분석하기 ◦수련하기 ◦극복하기

[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, 텀블운동, 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 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 경험할 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.

활동 2 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 달리려고 하는 성질도 여기에 속한다.

② 단거리 달리기 - 단계별 주요 내용

- ① **출발 동작 시** : 모두 몸의 중심을 앞으로 하도록 한다.
 - **출발 구령** : '제자리에'의 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 줄어든다면 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.

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 펴지며 나가기 때문에 작용과 반작용의 원리를 최대한 이용한 자세라고 할 수 있다.

• 번치 스타트



단거리 달리기에서 주로 사용하는 자세로서, 낮은 자세로 스타트 대시, 전력 질주가 유리하여 가속력을 크게 할 수 있다.

• 미디엄 스타트



번치 스타트 보다는 출발이 느리지만 첫발을 자연스럽게 내딛기 쉬워 초보자에게 유리하다.

• 일롱게이티드 스타트



'차려' 자세를 취하기 쉽고 키가 큰 사람에게 유리하다. 첫발을 내딛는 속도는 느리지만 몸을 일으켜 달리기 쉬워 장애물 달리기와 200m 달리기에서 주로 사용한다.

단거리 달리기, 어떻게 잘할 수 있을까?

· [스타트의 방법]

① 출발(크라우칭 스타트)

- 출발법에는 크라우칭 스타트와 스탠딩 스타트가 있다. 단거리 달리기의 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 뺄을 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 붙이는 데 시간이 많이 걸린다.

② 초반 질주

출발하며 중간 질주 직전까지를 말한다.



초반 질주

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 앞으로 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.



중간 질주

- 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.

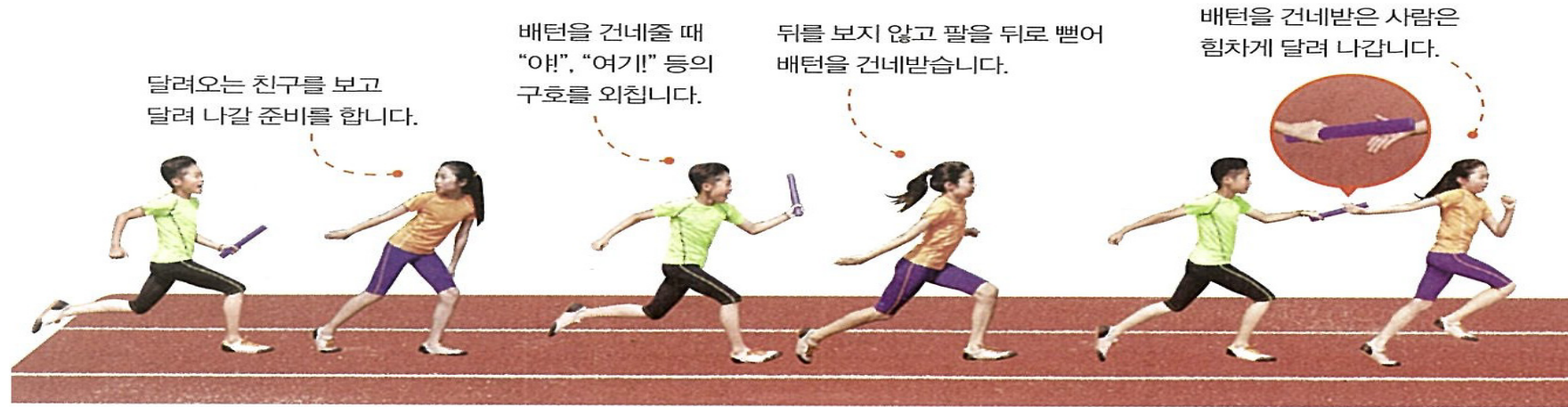


러닝 피니시

런지 피니시

슈러그 피니시

활동 2 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 원을 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 쉼, 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.

배턴 패스법

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.

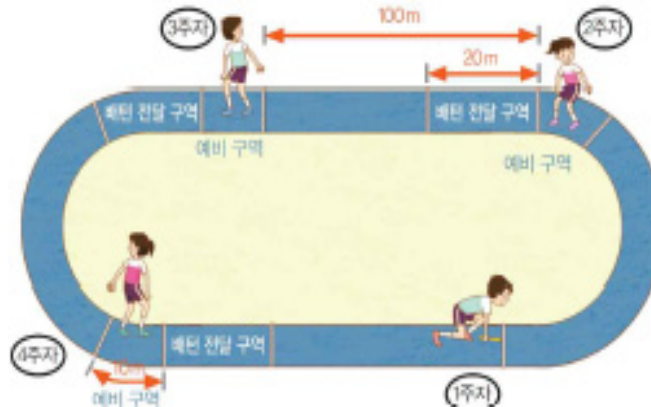


위에서 아래로 배턴 주고받기(다운 스타일)

배턴 존

이어달리기 경기는 육상 경기 종목 중 유일한 단체 경기이다. 4명씩 팀을 이루어 배턴을 주고 받으며 일정한 거리를 이어 달리는 경기로, 계주 또는 릴레이 경기라고도 한다. 세계 육상권 대회에서는 400m 경기와 1600m 경기가 열린다.

400m 경기의 경우 배턴 전달은 출발선 100m 지점의 전후 10m씩으로 20m가 배턴 전달 구역이다. 배턴 전달 구역을 '패싱 존' 또는 '테이크 오버 존' 이라고도 하는데, 배턴 전달은 반드시 이 구간에서 이루어져야 하며 그렇지 않을 경우에는 실격 처리된다.



----- [교육과정 함께보기]

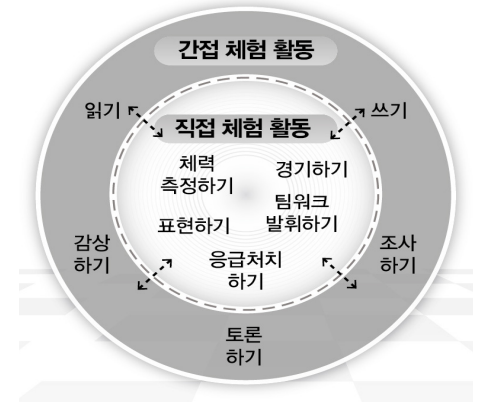
[전인적 발달을 위한 통합적 교수·학습]----- [예]

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, 정리적, 인지적 역량을 균형 있게 체험하여 전인적으로 성장·발달할 수 있도록 다양한 활동을 통합적으로 제공한다. 이를 위해 **신체활동을 직접 체험하는 학습 활동뿐만 아니라 다양한 간접 체험 활동(예 : 읽기, 쓰기, 감상하기, 조사하기, 토론하기 등)을 포함하여 통합적으로 지도한다.**

① 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 흔들리는 각도를 (작게) 하여 가볍게 흔들다. 또, 어깨와 상체의 힘을 빼고 다리의 리듬에 맞추어 팔을 자연스럽게 흔들며, 무릎은 단거리 달리를 할 때보다 (낮게) 들도록 한다.

② 장애물 달리기

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.
허들간달리기	홀수 걸음으로 일정한 걸음 수와 보폭을 유지 한다.
피니시	끝까지 최선을 다해 집중력을 발휘해야 한다.

③ 교과 교육론 함께보기 - 포함식 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 성취감을** 경험하는 계기를 가지게 될 것이다. 결과적으로 이 학생들은 자신들도 할 수 있다는 교육적 가능성을 스스로 인식하게 되고 지속적인 발전을 위해 노력을 하게 될 것이다

④ 교과 교육론 함께보기 포함식 스타일(포괄형 스타일)

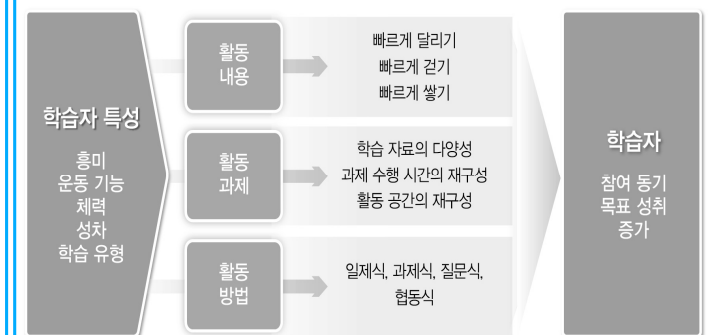
박 교사는 '다른 사람과 견주어 무엇을 잘 할 수 있는가 보다는 자기가 무엇을 잘 할 수 있는가를 생각하는 것이 중요하다고 강조하고, 다양한 출발점을 만들어 모든 학생들에게 성공적인 참여의 기회를 제공하였다. 또 학생 스스로 자신의 학습 수준을 점검할 수 있는 하나의 도전 과제를 만들어 자신에게 맞는 처음 수준을 결정하고, 다음 수준으로 옮겨 갈 시점을 스스로 결정하게 하였다.'

⑤ 교육과정 함께보기

(나) 학습자 특성을 고려한 수준별 수업

학생들은 신체활동에 대한 **흥미, 운동 기능, 체력, 성차, 학습 유형**이 다르기 때문에 학습 활동의 방식에 따라 성취 결과가 다르게 나타날 수 있다. 따라서 학습자의 다양한 특성을 이해하고 **활동 내용, 활동 과제, 활동 방법**을 다양하게 구성함으로써 목표 달성의 기회를 제공해야 한다. 예를 들어, **속도 도전 활동의 경우 활동 내용은 빠르게 달리기뿐만 아니라 빠르게 걷기, 빠르게 쌓기, 빠르게 해엄치기 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.**

⑥ 교육과정 함께보기



<그림 3> 학습자의 특성을 고려한 수준별 수업