



# SPARK™

**Sports, Play & Active Recreation for Kids!**

# Housekeeping

당신은 아마 이런 생각을 하고 있겠죠.....

- 오늘 몇 시까지 강습회가 진행할까? 점심은? 휴식시간은 언제지?
- 화장실은 어디에 있지?
- 핸드폰을 만져도 될까?
- 오늘 우리는 무엇을 할까?
- 이 행운권들은 뭘까?
- SPARK가 뭐야?

**SPARK**

Sports, Play & Active Recreation for Kids!





**Sports, Play & Active Recreation for Kids!**

## CONTENTS

1. SPARK란?
2. SPARK 프로그램
3. SPARK MISSION
4. SPARK PE Goal
5. ASAP
6. MVPA
7. 3의 법칙
8. 긍정적인 학습환경  
만들기
9. SPARK 금기사항

# 1. SPARK?

**S** Sports

**P** Play and

**A** Active

**R** Recreation for

**K** Kids!

**SPARK**

Sports, Play & Active Recreation for Kids!



# SPARK 연수를 시작하면서...

## (긍정적인 학습환경)

월		일			
1월	Flying (날아다니는)	1일	Tomato (토마토)	16일	Plnak (널빤지)
2월	Five (다섯 개인)	2일	Hippo (아마)	17일	Banana (바나나)
3월	Speedy (빠른)	3일	Nut (견과류)	18일	Fry pan (프라이팬)
4월	Spicy (매운)	4일	Aladdin (알라딘)	19일	Elbow (팔꿈치)
5월	Super (엄청난)	5일	Tiger (호랑이)	20일	Iron man (아이언맨)
6월	Interesting (흥미로운)	6일	Teapot (주전자)	21일	Leg (다리)
7월	Funny (재미있는)	7일	Sausage (소세지)	22일	Inchworm (자벌레)
8월	Cool (쿨한)	8일	Dolphin (돌고래)	23일	Brain (뇌)
9월	Hungry (배고픈)	9일	Finger (손가락)	24일	Sandwich (샌드위치)
10월	Dancing (춤 추는)	10일	Chocolate (초콜릿)	25일	Wrinkle (주름)
11월	Running (달리는)	11일	Scapula (견갑골)	26일	Toe (발가락)
12월	Hof (맛한)	12일	Giant (거인)	27일	Earth (지구)
		13일	Tail (꼬리)	28일	Frog (개구리)
		14일	Ankle (발목)	29일	Pooh (곰돌이 푸)
		15일	Captain America (캡틴아메리카)	30일	Tumbler (텀블러)
				31일	Eagle (독수리)

- 이름 인식  
(예시. 닉네임 정하기 - 생일 활용)
- 파트너 만나기
- 그룹 만들기
- 감정적인 장벽을 깨기

# SPARK 연수를 시작하면서...

(긍정적인 학습환경)



80% 이해했으면 진행!

(\*나머지 이해는 시청각 자료 활용)



항상 즐겁게 참여하기

# 1-1. SPARK의 시작

## 1) 시작

- 1989년 6월, 美 국립보건원(NIH)의 심장-폐-혈액연구소(NHLBI)가 샌디에이고주립대학 출신의 연구진과 교육자들에게 연구 기금 출연
- 기초적인 체육교육 프로그램을 개발, 수행 및 평가
- 그 결과 전국적인 체육교육 모델로 발전
- 처음의 SPARK 프로젝트가 성공적인 연구로 인정되어,

**SPARK 프로그램**으로 정착

# 1-2. SPARK 프로그램

- 유치원 체육 프로그램(EC)
- 초등학교 체육 프로그램(K-2, 3-6 PE)
- 중학교 체육 프로그램(6-8 PE)
- 고등학교 체육 프로그램
- 방과후 체육 프로그램(AR 5-14세)
- Lifelong Wellness(영양, TV시청 절감 등)
- Coordinated School Health



# 1-3. SPARK 국내 보급 현황

- 서울시 여신 프로젝트 프로그램개발 활용 (초, 중)
- 무브스포츠 프로그램개발 활용(중등)
- 2014~2017 전남 초등학교 교사 연수 프로그램 보급
- 2017~2018 대한체육회 프로그램개발 활용  
(청소년맞춤프로그램)

**SPARK**

Sports, Play & Active Recreation for Kids!

# 1-4. SPARK 관련 연구

- NASPE (National Association Sports & Physical Education)가 제시하는 체육교육 국가 기준에 SPARK가 적당하다는 각종 논문
  - 1) Marcoux, M.F., J.F., McKenzie, T.L., Marshall, S., Armstrong, C.A., & Goggin, K.(1999). **Process evaluation of a physical activity self-management program for children: SPARK.** Psychology and Health, 14, 659-677.
  - 2) McKenzie, T.L., Alcaraz, J.E., Sallis, J.F., & Faucette, F.F.(1988). **Effects of a physical education program on children's manipulative skills.** Journal of Teaching in Physical Education, 17, 327-341
  - 3) McKenzie, T.L., Alcaraz, J.E., Sallis, J.F., (1994) **Assessing children's liking for activity units in an elementary school physical education curriculum.** Journal of Teaching in Physical Education, 13, 206-215

**SPARK**

Sports, Play & Active Recreation for Kids!

# 1-4. SPARK 관련 연구

- 4) McKenzie, T.L., Sallis, J.F., Kolody, B., & Faucette, N. (1997). Long term efforts of a physical education curriculum and staff development program: SPARK. Research Quarterly for Exercise and Sport, 68, 280-291
- 5) Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Alcaraz, J.E., Kolody, B., Faucette, N., & Hovell, M. F. (1997) The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. American Journal of Public Health, 87, 1328-1334.
- 6) Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Kolody, B., Lewis, M., Marshall, S., & Rosengard, P.(1999). Effects of health-related physical education on academic achievement: Project SPARK. Research Quarterly for Exercise and Sport, 70, 127-134.

# 1-5. 아동비만 해결책, SPARK

## SPARK가 제공하는 것은?

- 연구를 기반으로 하는 교육과정 개발
- 현장의 교사들을 대상으로 연수 및 지원/상담
- 독점적 스폰서인 스포타임의 교구들과 연계하는 패키지 제공

# 1-5. 아동비만 해결책, SPARK

## SPARK의 긍정적 효과

- 학생들의 **신체활동의 점진적 증가**  
(수업시간 기준 50% 이상 증대)
- **체력 달성** (체력 향상)
- **스포츠 기술의 습득**  
(던지기, 잡기, 차기 등)
- **즐겁게 체육활동을 즐기게 됨.**
- 교외활동 수준 → **학교 테스트 평가 검증**
- 교사의 **지도법 개선(양적, 질적 측면)**

(\*45가지의 간행물에서 위의 효과를 보고함.)

# 1-6. SPARK Workshop

## SPARK Workshop

- 교사 및 예비 교사 등의 젊음 지도자들을 대상으로 진행
- 전문 강사가 방문하여 연수를 하거나
- 교사가 직접 SPARK를 방문하여 참가 (년간 2회 진행)

## SPARK TT Workshop

- SPARK Train the Trainer
- SPARK Workshop 개최(지역 및 학교)

# 2-1. 유치원 체육 프로그램

- **SPARK Early Childhood(EC)**는 많은 에너지 소모량을 요구하고, 학문적으로 통합되어지면서 신체활동을 즐기도록 하여 운동발달 및 진학 준비를 위하여 디자인된 프로그램이다.





## 2-2. 초등학교 프로그램

- **SPARK K~2, 3~6**은 전통적인 체육 교육에 비하여 보다 활동적이고, 재미있는 내용을 담았다. NASPE (National Association Sports & Physical Education)가 제시한 국가 기준에 부합하며, 교사들이 쉽게 배우고 학생들을 쉽게 가르치도록 만들어졌다.





## 2-3. 중학교 프로그램

- **SPARK Middle School**은 1996년부터 2000년까지 심장-폐-혈액연구소의 지원을 받았으며, 최초로 많은 연구 대상자를 통하여 체육교육, 신체활동과 영양에 관한 과학적인 효과에 관한 연구를 통해 만들어진 프로그램이다.

**SPARK**  
Sports, Play & Active Recreation for Kids!



**Warm up / Cool down**  
**Strength & Conditioning**

**Personal Best Day**

**Basketball**

**Dance and Rhythms**

**Field Games**

**Frisbee**

**Fun and Fitness Circuits**

**Games**

**Golf**

**Hockey**

**Jump Rope**

**Power Walking/ Jogging Units**

**Soccer**

**Softball**

**Track and Field**

**Volleyball**

**Wallball/Handball**

**SPARK**

Sports, Play & Active Recreation for Kids!

## 2-4. 고등학교 프로그램

- **SPARK High School**은 고등학교 프로그램으로, 피츠버그 비만 예방 센터에서 개발하고 현장 테스트를 하여 학생들의 체육활동 참여와 운동 레벨을 높이고 즐길 수 있도록 만들어졌다.

**SPARK**  
Sports, Play & Active Recreation for Kids!



## 2-5. 방과후 프로그램

- **SPARK After School**은 수년간의 연구(5개 연구개발 프로젝트)와 전국을 망라한 광범위한 현장검증을 통하여, 5~14세 사이의 어린이들과 청소년들에게 효율적이고 즐길만한 신체활동을 제공하는 프로그램이다.



**SPARK**

Sports, Play & Active Recreation for Kids!

## 3-1. SPARK Mission

스파크는 평생 건강을 위해  
프로그램을 끊임없이  
개발하고 실행하고 평가하는  
연구 기관입니다.

**SPARK**

Sports, Play & Active Recreation for Kids!

SDSU/Division of Sportime, LLC

## 4. SPARK PE Goal

- 더 많이 움직이는 체육시간을 만든다.
- 학생들이 움직이도록 한다.
- 학생들이 다양한 방법으로 신체활동을 즐기게 한다.
- 학생들이 움직임에 자신감이 생겨 건강한 라이프 스타일을 위해 자발적으로 그들만의 체육활동을 찾을 수 있게 만든다.
- 선생님들의 바쁜 일상을 더 편리하게 만든다.

# 5. ASAP

**A**ctive

**S**oon

**A**s

**P**ossible

**SPARK** 가능한 빨리 활동하라



# 6. MVPA (중강도의 격렬한 신체활동)

- Moderate to Vigorous Physical Activity

운동강도에 대한  
자각 인지도를 나타낸  
BORG SCALE

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
전혀 힘들지 않다 VERY VERY LIGHT					보통이다 FAIRLY LIGHT					매우 힘들다 VERY HARD				
힘들지 않다 VERY LIGHT					약간 힘들다 SOMEWHAT HARD					매우 힘들다 VERY VERY HARD				
<b>저강도 운동의 느낌</b>					<b>중강도 운동의 느낌</b>					<b>고강도 운동의 느낌</b>				
- 호흡 패턴이 뚜렷하게 변하지 않으며, 땀이 많이 나지 않는 정도					- 호흡이 짧아지며 약 10분 정도 운동하면 땀이 나는 정도					- 호흡이 깊고 빨라지며 짧은 시간 운동을 하면 땀이 나는 정도				
- 대화를 나눌 수 있고 노래도 부를 수 있는 정도					- 대화를 나눌 수 있지만 노래를 부를 수 없는 정도					- 대화를 나누기 힘들 정도				

SAMSUNG 삼성서울병원

- 사진 출처 : 삼성서울병원 홈페이지



# 6. MVPA (중강도의 격렬한 신체활동)

- 중강도의 격렬한 신체활동에 실제 참여한 시간(ALT-PE)을 기록하라!  
(\*ALT-PE : Academic Learning Time – Physical Education)
- 실제 학습시간에서 제외해야 하는 시간
  - ✓ 수업 기간
  - ✓ 체육복으로 갈아입는 시간
  - ✓ 출석 확인
  - ✓ 수업 중 앉아 있는(활동에 참여하지 않는) 학생
  - ✓ 이동하는 모든 시간
  - ✓ 차례를 기다리는 학생
  - ✓ 마무리 시간

# 7. 3의 법칙

- 1) 3피트(약 1m) 거리 유지 : 공격자에 대한 수비자
- 2) 공을 잡으면 3초 이내에 패스
- 3) 3피트(약 1m) 이상 패스

# 8. 긍정적인 학습 환경 만들기

## 격려

어떻게 말할 수 있나요?

- 넌 할 수 있어
- 포기하지마
- 계속해서 노력하자

어떻게 보여줄 수 있나요?

- 엄지를 들어올린다.
- 하이파이브 한다.
- 등을 가볍게 두드려 준다.



# 9. SPARK에서의 금기 사항

- 팀에서 가장 마지막에 뽑힌다
- 자신의 차례가 올 때 까지 줄을 서서 기다린다
- 처벌을 위한 운동
- 엘리트 체육
- 성별에 따른 팀 나누기
- 30명의 가까운 친구와 하나의 공 가지고 놀기
- 큰 사람이 작은 사람에게 공을 던지기
- 릴레이 레이스
- 탈락시키는 게임





# THANK YOU!

“나는 사랑스러운 아이들이 아프면 의사들이 치료해주는 것을 본다. 하지만 그들의 에너지를 충전시키고 아프지 않게 하는 것에 더 신경을 써야 할 것이다.”

**Michael O. Leavitt**  
Secretary of Health and Human Services

# SPARK™

**Sports, Play & Active Recreation for Kids!**

ExpressPE 유튜브



SPEK



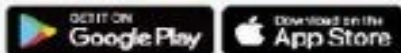
# SPARK™

**Sports, Play & Active Recreation for Kids!**

# HI! SPEK



지금 구글플레이, 앱스토어에서  
"스마트체육"을 검색하세요.



또는 모바일 웹브라우저에서  
"SPEK.WEPEAK.CO.KR"을 접속하세요

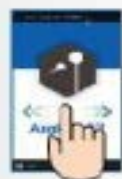


**FACTORY**  
수업이 바로 활용할 수 있는  
스파티머인의 고급 콘텐츠를  
바로 플레이하고 다운로드

**LOUNGE**  
선상인들의 수업 아이디어와  
최고 교육 뉴스를 비롯한 자료들을  
자유롭게 공유하는 커뮤니티 공간

**PE IN**  
종류별, 프로그램별로 다양한 내용을  
정렬하고, 관련 동영상, 강의를 검색할 수  
있는 체계적인 지식DB 서비스

# SMART



**카드 슬라이드 보기**  
화면을 좌 우 방향으로  
스 와이프하여  
카드 슬라이드 형식으로  
프로그램들을  
확인할 수 있습니다.



**종류별  
프로그램북 보기**  
프로그램북을 주요  
항목별로 분류하여  
확인 하고 이미지를  
확대하여 상세하게  
볼 수 있습니다.



**프로그램북 PDF로  
다운받기**  
프로그램북용 PDF  
파일로 바로 다운로드  
할 수 있습니다.



**추천음원**  
재생(▶)버튼을  
터치하면 추천 음원이  
바로 플레이되고,  
다운로드(·)버튼을  
터치하면 Mp3 파일로 바로  
다운로드할 수 있습니다.



**영상 바로보기**  
재생(▶)버튼을  
터치하면 영상을  
주요 항목별로  
확인하고 바로 플레이  
할 수 있습니다.