

질문과 답으로 수업하는 “SPARK”

위피크주식회사 이사
이 승 주

I . SPARK의 근거

1. SPARK 체육수업의 확산

SPARK는 초등학생들의 건강 관련 체육교육 프로그램의 개발 및 평가라는 연구 목적을 가지고 시작된 프로그램이다. 초기 SPARK 프로그램은 수업에서 최대한 움직일 수 있는 신체활동 프로그램, 학교 밖에서도 신체활동에 참여할 수 있도록 자기 행동을 조절할 수 있는 프로그램, 그리고 교사의 수업 트레이닝과 관련된 교육 프로그램으로 구성되었다. 이후 1990년대 초중반에서 2000년대까지 중·고등학교 체육교육으로 확장되었고, 연구 분야에서도 약 40여 편의 논문을 통해 그 가치를 인정받고 있다.

SPARK 프로그램 "Sports, Play, and Active Recreation for Kids"를 모토로 한다. 이 말에는 두 가지 의미가 있는데, 첫 번째 의미는 모든 활동은 학습자인 아이에 적합해야 한다는 학습자 중심 교육이고, 두 번째는 적극적인 신체활동을 통해서만 얻을 수 있는 체력 그래서 재미없는 체력 교육을 재미있고 흥미 있게 하자는 의미가 포함되어 있다. 즉, 이 프로그램은 아이가 재미있게 건강한 생활 습관을 얻게 하는데 목적이 있다.

2. SPARK 프로그램의 구성요소

SPARK는 연구 기반의 초등학교 체육교육 프로그램이다. 현재 SPARK는 중·고등학교 체육교육 프로그램, 방과 후 활동(after school) 프로그램, 유아 프로그램(3-5세), 그리고 맞춤형 학교 건강 프로그램(예, 정신 건강, 영양, 환경, 건강의 복합적인 프로그램) 등을 포함한다.

SPARK의 기본 프로그램은 크게 활동 프로그램과 자기조절 프로그램으로 구성된다. 먼저, 활동 프로그램은 대략 4주 단원이며, 활동의 종류는 두 부분으로 나뉘어진다. 첫 번째 활동은 건강 체력을 초점으로 하는 활동이고, 다른 활동은 운동/ 스포츠 기술을 초점으로 하는 활동이다. 구체적으로 살펴보면, 건강 체력 활동의 수업 단원은 에어로빅 댄스, 에어로빅 게임, 그리고 줄넘기(jump rope) 활동으로 구성된다. 이 단원은 운동 강도, 운동 기간, 그리고 활동의 복잡성에 따라 위계화가 결정되며, 비록 그 주요 초점이 심폐 지구력의 발달에 있기는 하지만, 활동을 통해 자연스럽게 복부와 상지 근력이 발달된다. 스포츠/ 운동기술

초점 활동에서는 농구, 축구, 배구 등과 같은 스포츠 종목에서 필요한 기술을 가르치는데, 이때 종목은 연령에 적절한 종목이어야 한다. 이 활동은 단순히 기술 교육을 목적으로 하지 않는다. 오히려 스포츠 기술을 익히면서 심폐 체력을 증진하거나 습득한 기술을 이용해 아이들의 놀이나 스포츠 활동에서 더 많이 움직이는 것을 목적으로 한다. 때문에, 적극적인 게임을 모색하기 위해 노력하는데, 예를 들어, 낮은 활동량을 갖는 소프트볼이나 킥볼 같은 게임은 보다 활동적이 되도록 변형된다.

부가적으로, SPARK 중 체육교육 프로그램은 자기조절 프로그램을 포함한다. 자기조절프로그램은 정규적인 신체 활동에 지속적으로 참여하는데 중요하다고 판단되는 행동 수정 기술(behavior-change skills)을 가르치도록 설계되어 있다. 예를 들어, 자기조절프로그램에는 자기 모니터링(self-monitoring), 목표 설정, 행동 계약, 자극 조절, 자기 강화, 자기 교수(self-instruction), 계획 세우기(scheduling), 그리고 문제 해결 기술 등이 포함되어 있다.

3. SPARK 프로그램의 도입 필요성

현대 사회에서 청소년들은 여러 가지 건강 문제에 노출되어 있다. 예를 들어, 운동을 하지 않아 생기는 성인병 질환(hypo-kinetic disease)의 청소년 발병률이 꾸준히 증가하고 있으며(대한비만학회, 2001; 체육과학 연구원, 2000), 청소년들의 신체활동 참여 비율은 낮아지고 있는 반면, 컴퓨터나 TV 시청 등과 같은 좌식 활동은 급격히 증가하고 있다(문화체육관광부, 2008). 이 시기 건강 문제는 첫째, 건강 문제가 청소년기의 원활한 성장을 저해하고, 둘째, 이 시기 건강 문제가 체형 문제와 결합하여 다양한 심리·사회적 문제를 야기한다(김양례, 2009; 류태호 등, 2002; 이대택 등, 2003; 최혜진 등, 2003). 때문에, 청소년기 건강 문제는 성인기에 비해 중요하게 인식되며, 사람들의 관심 역시 높다.

청소년의 건강 문제가 화두가 될 때마다 세간의 관심을 가장 많이 받는 곳이 학교 체육이다. 이는 우리나라의 현실 상 이러한 문제를 해결할 수 있는 곳은 공교육뿐이며, 그 중 체육교과만이 실제적인 대안을 마련할 수 있다고 생각하기 때문이다. 특히, 학교 체육이 건강 또는 신체적 가치를 주요 가치와 목표로 삼는다는 점에서, 이러한 문제들에 대한 교육적 결과 및 대안을 제시해 줄 필요가 있다(유정애 등, 2007).

그러나 현재 체육수업은 건강 교육 실천에 다음과 같은 몇 가지 제한점을 가지고 있다. 첫째, 건강을 개선하기 위한 충분한 수업 시수가 보장되지 않고 있다(Trost, 2006). 둘째, 체육교사의 전문적 실천 역량 및 노력이 부족한 상황이다(박형란 등, 2006; 이기봉, 2003). 셋째, 질병을 경험하지 않은 학생들은 건강운동의 필요성 및 흥미가 높지 않다(이기봉, 2003). 넷째, 학생들이 건강에 대

한 관심이 다양하여, 이들의 요구를 만족시켜줄 수 있는 실제적인 프로그램을 설계하고 실천하는데 한계가 있다(Trost, 2006). 이로 인해, 학교 체육 현장에서는 청소년들의 건강 문제를 개선한다는 뚜렷한 결과를 제시하지 못한 채, 스포츠 활동을 통한 건강 교육이나 체력 운동과 같이 제한적인 건강교육을 실시하거나, 운동 방법에 관한 이론 교육으로 대체되고 있는 실정이다(유정애, 2007a). 이에 따라, 체육수업에 적용 가능한 건강 교육 프로그램 개발을 위한 노력이 요구된다.

전 세계적으로 청소년 건강에 대한 관심은 증폭되고 있는 상황이지만, 증거 즉 실제적인 효과성을 검증받은 체육과 건강교육 프로그램은 소수에 불과하다(Stone et al., 1998). 그 중에서 SPARK(Sports, Play, and Active Recreation for Kids) 프로그램은 1989년 건강 교육 프로그램으로 개발된 이래 체력과 운동 기술 습득(McKenzie et al., 1993; McKenzie et al., 1997 등), 건강한 생활 습관 습득(Cardon et al., 2009; Goodweiler et al., 2009; Trudeau & Shephard, 2008 등), 비만 등의 신체 조성(Cardon et al., 2009; McKenzie et al., 1993; McKenzie et al., 1997; Sallis et al., 1999 등), 학업 능력 향상(Castelli et al., 2007; Sallis et al., 1999 등) 등의 효과성을 입증 받아 왔다. 2000년대 들어, 중·고등학교 건강교육과정 모델로 개발되어, 전 세계적으로 확산되며 그 가치를 인정받고 있다(Dowda et al., 2005).

II. 건강한 학교를 위한 SPARK 비전

1. 신체활동을 위한 정책

- 가. 학교 체육수업 시간 동안 신체활동을 점진적으로 증가시키기 위한 양질의 교사 양성
- 나. 신체활동이 학교 안에서 한정되는 문제를 극복하기 위한 제도 마련(학교 밖으로 신체활동 교육의 확산 필요성 제기)
- 다. 학생의 신체활동 수준을 기반으로 하는 신체활동 교육의 평가 근거 마련
- 라. 건강 관련 체육교육을 위한 수업 자료 양산
- 마. 학생의 신체활동 증진 교육을 위한 예산 확보
- 사. 프로그램을 향상시킬 수 있는 구성원과 자원 마련
- 아. 일일 40분 이상의 운동량 확보를 공간 마련
- 자. 신체활동 증진을 위한 관리 감독 제도 강화
- 차. 학교를 중심으로 다양한 지역 사회 기관의 공동 노력 추구

2. 건강 그리고 낮은 열량의 식사량을 위한 정책

- 가. 연구 분야에서 추천되는 식사 열량에 맞추기 위해서는 현재 섭취 열량의 약 30%정도는 감소되어야 한다.
- 나. 열량 감소를 위해서는 전문 인력이 제공되어야 한다.
- 다. 학생들의 열량 분석 및 평가가 이루어져야 한다.
- 라. 학교에서는 고열량 식단이 폐지되고 적정 열량의 식단이 제공되어야 한다.
- 마. 일상에서의 열량 감소 노력이 병행되어야 한다.

Ⅲ. 중등학교를 위한 체육교육의 기본 토대

공고한 체육교육의 기초를 다지기 위해서는 다음의 몇 가지 단계들이 설립되어야 한다.

1. 국가 수준 문서(예, 체육과 교육과정)에 대한 면밀한 분석이 이루어져야 한다.
2. 교수 인력의 미션 또는 신념에 대한 논의가 이루어져야 한다.
3. 교육의 향후 방향에 대한 목적 의식이 분명해야 한다.
4. 목적을 성취하기 위한 실행 계획이 논의되어야 한다.
5. 수업 단원의 설계가 필요하다.
6. 내용의 범위와 위계가 결정되어야 한다.
7. 평가 시스템이 구축되어야 한다.
8. 부모와 학생을 안내해 줄 수 있는 문서를 작성해야 한다.

Ⅳ. SPARK 교육과정

1. 교육과정 목적과 근거

SPARK의 초점은 건강 라이프스타일, 운동 기술, 움직임 지식, 사회적 기술의 증진에 있다. SPARK 교육은 다음과 같은 학생의 변화를 추구한다.

- 가. 신체활동을 즐기고 추구할 수 있다.
 - 나. 적절한 체력 수준을 발달시키고 유지할 수 있다.
 - 다. 다양한 기본 움직임과 조작 기술들을 개발하고, 이를 기반으로 학생들은 성공감을 경험하는 한편 현재 및 미래의 신체활동에서 보다 긍정적인 정서를 체험할 수 있다.
 - 라. 움직임 환경에서 타인과 함께 하는 능력을 개발할 수 있다.
- 이상의 목적은 다음과 같이 구체적인 논리적 기반을 갖는다.

1) 왜 적절한 체력 수준을 발달시키고 유지시켜야 하는가?

일반적으로 신체활동에 정기적으로 참여하고 적절한 체력 수준을 가지고 있는 사람은 다음과 같은 특성을 가지기 때문이다.

가) 신체활동을 즐기면서 건강을 유지 증진할 수 있다.

나) 일상의 삶에 더 많은 에너지를 사용할 수 있다.

다) 더 쉽게 신체적인 기술들을 배울 수 있고, 그러한 활동 속에서 성공감을 경험할 수 있다. 또한 신체활동이나 스포츠를 통해 사회적 상호작용 및 개인적 의미를 체험할 수 있는 더 많은 기회를 얻을 수 있다.

2) 왜 다양한 기본 움직임과 조작 기술들을 개발하고, 이를 기반으로 학생들은 성공감을 경험하는 한편 현재 및 미래의 신체활동에서 보다 긍정적인 정서를 체험해야 하는가? 움직임 활동에 유능하여 그 속에서 성공을 경험하는 사람은 다음과 같은 특성을 가지기 때문이다.

가) 운동을 추구하는 활동을 선택할 가능성이 크며 그 활동에서 개인적 즐거움을 얻는다.

나) 활동적인 삶을 살아갈 가능성이 크고, 적절한 체력 수준을 유지한다.

다) 사회적 상호작용을 위한 상황에 노출될 가능성이 크고 이러한 상황에서 개인적 의미를 체험한다.

3) 왜 움직임 환경에서 타인과 함께 하는 능력을 개발해야 하는가?

활동적인 환경에서 다른 사람들과 함께 할 수 있는 사람들은 다음과 같은 특성을 가지기 때문이다.

가) 활동에 참여하려는 이유를 준다.

나) 참여의 과정에서 즐거움을 경험한다.

다) 스포츠 활동은 많은 사람들의 참여가 이루어지는 활동이며, 유능한 기술은 개인을 이러한 환경에 노출되게 한다.

라) 다른 사람과 함께 하는 즐거움이 진정한 즐거움이다.

4) 왜 신체활동을 즐기고 추구해야 하는가?

신체활동을 즐기는 사람은 다음과 같은 특성을 가지기 때문이다.

가) 적절한 체력 수준을 개발하고 유지한다.

나) 신체적 기술을 개발하고 유지한다.

다) 움직임 경험을 통해 사회적 상호작용을 위한 기회를 높인다.

라) 신체적 활동성을 통해 개인적 의미를 경험하기 위한 기회를 높인다.

2. 교육과정 설계

SPARK 교육과정은 수업 시간 동안 신체활동의 참여를 최대화하기 위해 설계된다. 적극적인 참여와 연습은 학생들의 체력, 기술, 그리고 즐거움을 위한 도구적 성격을 갖는다.

SPARK 교육과정은 수업에서 중등학교 학생들에 적절한 다양한 기술들과 활동들을 제공한다. 그래서 교육과정은 교사나 학생 모두 과도하지 않게 발달적으로 적절한 활동들로 구성된다. 학생들은 충분한 기술들을 발달시키기 위해 단원과 수업 내에서 반복적인 활동을 수행한다.

SPARK 교육과정은 학교의 실제적인 상황에 적절하게 활용 가능한 활동들로 구성된다. SPARK의 활동들의 적절성은 테스트 결과를 통해 확인된 상태이다. 테스트를 통해 활동적이지 않은 게임이나 기술 훈련뿐만 아니라 특별한 장비를 요구하는 활동들은 배제되어 있다.

SPARK 교육과정은 건강관련 체력 활동을 강조한다. 이와 함께, 전통적인 체육교육 결과, 예를 들어, 운동 기술, 지식, 그리고 사회적 가치 등, 역시 지향하도록 설계되어 있다. 그럼에도 수업의 초점은 여전히 발달적으로 적절한 움직임에 적극적으로 참여하도록 설계되어 있다.

표 1. SPARK 프로그램 구성 활동과 주요 내용

활동	주요 초점
그룹 체력	리듬, 밸런스, 협응(coordination), 심폐 체력
줄넘기	밸런스, 손과 눈의 협응, 리듬, 근력, 지구력
걷기, 조깅, 달리기	속도조절(pacing), 걸음자세(gait), 심폐 체력
서킷 운동	근력, 민첩성, 밸런스, 일반 협응
게임들	협응, 이동 움직임 기술, 쫓기와 도망하기를 위한 기본 움직임(chasing & fleeing), 잡기(grasping)
댄스와 리듬	리듬, 이동 움직임 기술, 협응, 창조적 움직임
축구	드리블링, 패싱, 트래핑, 슈팅, 눈과 발의 협응
농구	드리블링, 패싱, 캐칭, 슈팅, 눈과 손의 협응

프리스비	던지기, 받기, 피벗하기, 눈과 손의 협응
소프트볼	치기, 잡기, 던지기, 눈과 손의 협응
육상	달리기, 도약하기, 던지기, 패스하기, 일반 협응
필드 게임	던지기, 잡기, 패스하기, 피벗하기
배구	서브하기, 패스하기, 토스하기, 스파이크하기
하키	드리블링, 패싱, 트래핑, 스트라이킹
핸드볼	스트라이킹, 눈과 손의 협응

다음의 일반적인 게임 기술들을 가르친다.

공 보내기(sending), 받기(receiving), 공을 물고나 밀어내기(propelling), 그리고 상대의 수비로부터 벗어나기(dodging)

공격 기술과 전략들(페인팅, 의사소통하기, 공을 가지고 움직이기, 빈 공간으로 움직이기, 포지션 선점하기, 움직이면서 날아오는 공 받기, 움직이는 타겟에 패스하기, 빈 공간으로 패스하기 등)

수비 기술들과 전략들(공 막기, 인터셉트하기, 공격수 방어하기, 공간 수비하기 등)

또한 SPARK 프로그램의 모든 활동에서는 다음과 같은 긍정적 상호작용을 독려한다.

훌륭한 스포츠 행동 및 기술 수행은 수업 시간 동안 강화된다.

긍정적 상호작용 기술의 발달을 증진하기 위해 게임은 변형된다.

3. 연간 계획

연간 계획은 교육과정의 일관된 실천을 위해 중요하다. 기본적으로 SPARK 프로그램의 연간 계획은 건강과 기술 관련 체력 요소들을 결합한다. 예를 들면 다음과 같다.

표 2. 연간 계획의 구성 예

체력 초점		기술 초점
9월	협동성과 유산소 체력을 요구하는 게임들	프리스비
10월	파워 워킹과 조깅	축구

4. 수업의 구조

약 40-45분 수업 시간을 SPARK 프로그램으로 구성하면 다음과 같다.

준비 운동 : Super start 개념 (3-5분)

출석 확인 : 학생들이 활동하는 중에 체크

체력 초점 (10-15분)

기술 초점과 연습 (15-20분)

정리 운동 (2-3분)

5. SPARK의 제안

가. 프로그램 고려 사항

모든 체육교육 활동은 “BASICS” 를 포함해야 한다.

B BOUNDARIES AND ROUTINES (경계와 루틴)

“경계” 는 신체활동 공간의 경계선을 의미한다. 만일 명확한 선이나 지정된 공간이 없으면, 콘이나 다른 물체로 가장 가리를 표시할 수 있다. “루틴” 의 예는 수업 끝나기전 2-3분 정도의 쿨링다운 시간을 주는 것이다.

A ACTIVITY FROM THE GET-GO(움직임 활동 시작)

우리는 학생들이 정시에 도착하고 즉시 움직이길 원한다. 이것은 종종 “즉석 활동” 이라고 불린다. 이러한 즉각적 활동의 예는 “줄넘기를 먼저 들고, 공간을 바로 찾아서, 워밍업하기 시작해” 가 있다.

S START AND STOP CUES (시작과 멈춤 신호)

학생들은 반드시 “시작” 과 “멈춤” 신호에 빠르고 지속적으로 반응해야 한다. 비록 템버린이나 벨 등의 소리나 수신호 혹은 손가락지시 등의 신호를 사용할 수 있지만, 스파크에서는 적절한 음악(음악이 시작되면 학생들 움직이고, 음

악이 끝나면 학생들 멈추고)을 이용하길 권장한다. 휘슬은 학생들이 넓은 공간에 퍼져있거나, 시끄러운 소리에 둘러싸여 있을 때를 제외하고는 권장하지 않는다.

I INVOLVEMENT BY ALL(모두참여)

모든 학생들이 동등하게 참가합니까? 모든 학생들에게 같은 기회가 가는지 항상 확인 하십시오 -성별, 크기, 능력과 관계없이

C CONCISE INSTRUCTIONAL CUES(상담과 간략한 신호)

당신은 당신의 수업을 움직이게 하기 위해서 얼마나 적은 신호를 사용합니까?
“이 게임의 목적은_____; 당신은 _____게 하면 됩니다.
준비 시작!!! 80/20 룰을 사용하십시오. 학생들에게 지도사항을 준 후 80%의 학생들이 이해하는 것을 기대하세요. 학생들의 질문에 대답하는 시간에 시작하십시오. 돌아다니면서 누수된 곳을 고치는 배관공이 되십시오. 가끔 어떤 학생, 혹은 그룹은 더 많은 정보를 원하기도 합니다. 그들을 도와주러 다니세요.

S SUPERVISION(감독)

학생들이 움직이기 시작하면, 교사가 해야 할 것은 너무나 많습니다. 배관공되기에 부가적으로 지도자들은 벽쪽으로 와서 태양을 바라보며 지도를 합니다. 부가적으로 긍정적이고, 구체적인 피드백을 주는 것은 중요합니다.

1) 8:2의 법칙

학생들을 움직이도록 하는데 얼마나 적은 단어를 사용하는가? 지시는 명확하고 간결하게 한다. 8:2 규칙을 사용한다. 게임 설명 후에, 학생들 중 80%가 이해하면 바로 게임을 실행하라! 나머지는 게임을 하는 가운데 알게 되고 그래도 모르는 학생들은 교사가 바쁘게 다니면서 개별 지도를 한다.

2) 철저한 관리

학생들이 일단 움직이기 시작하면, 지도자들은 할 일이 많다. 지도자들은 “등을 벽 쪽으로 향하고” 활동 지역을 바라보아야 한다. 또 실외 활동에서는 태양을 마주보고 지도한다.

3) 3의 규칙

가) 3피트 거리(약 1미터) 유지 : 공격자에 대한 수비자

나) 공을 잡으면 3 초 이내에 패스

다) 3피트(약 1미터) 이상 패스

나. 수업 중 유의 사항

- 1) 모듬을 만들 때 가장 마지막에 뽑히지 않게 하라
- 2) 자신의 차례가 올 때까지 길게 줄을 서서 기다리지 않게 하라
- 3) 운동의 방법을 체벌의 방법으로 사용하지 말라
- 4) 엘리트 스포츠처럼 높은 기술을 요구하거나 팀별 경쟁에 의한 승부 결정 방식을 지양하라.
- 5) 성별에 따른 팀 및 종목 나누기
- 6) 학생 인원 에 적합한 교구 준비
- 7) 과열된 릴레이 레이스
- 8) 탈락시키는 게임

다. 그룹핑 방법

- 1) 2인1조 그룹핑
- 2) 모듬별 그룹핑(색깔, 특징, 숫자, 나이, 생일, 지역 등)
- 3) 슈퍼 그룹핑(성별의 차별이 없는 그룹핑)

라. ASAP

- 1) Active
- 2) Soon
- 3) As
- 4) Possible

가능한 가장 빠르게 활동하라

마. MVPA

- 1) Moderate to 중강도
 - 2) Vigorous 정력적인
 - 3) Physical 물리적
 - 4) Activity 활동
- 중강도의 활동을 50%이상 활동하라

6. SPARK 프로그램

가. 워밍업게임

- 1) Fun Warm-ups

순서	손동작	단계	발동작
1	오른손 허리	1단계	1단계 제자리에서 서서
2	왼손 허리	2단계	성공 시 2단계 두발 점프
3	오른손 머리 위로	3단계	3단계 좌우 점프
4	왼손 머리 위로	4단계	4단계 앞 뒤 점프
5	두손 손벽치기×2	5단계	5단계 앞 뒤 오른쪽 왼손 사이드 점프
6	오른손 어깨		
7	왼손 어깨		
8	오른손 허리		
9	왼손 허리		
10	오른손 허벅지		
11	왼손 허벅지		
12	두손 허벅지 치기×2		

2) 좌우대칭게임

- 가) 손잡고 앞, 뒤 점프
- 나) 손잡고 오른쪽, 왼쪽 점프
- 다) 전체 앞, 뒤, 오른쪽, 왼쪽 반대로

3) 방향 태그 게임

- 가) 가로 세로로 인원에 맞춰 나눠 양팔을 벌려서 선다.
- 나) 도망가는 사람과 잡는 사람을 정한다.
- 다) 한 사람이 나와 가로라고 말하면 양팔을 벌리고 정면을 보고 양팔을 벌리고 선다.
- 라) 왼쪽이라고 하면 양팔을 벌리고 좌향좌를 한다.
- 마) 오른쪽이라고 하면 양팔을 벌리고 우향우를 한다.

4) Fun 걷기, 멈추기 메모리 게임1

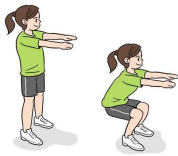


가) 걷기, 멈추기

나) 이름, 박수

다) 점프, 스커트

라) 윗몸일으키기, 팔굽혀펴기

5) Fun 파트너 휘트니스 메모리 게임2

순서	운동방법	이미지1	이미지2
1	스쿼트 점프스쿼트		
2	런지 카프레이즈		
3	점핑잭 플랭크		
4	버피테스트 마운틴클라이밍		
5	크런치 레그레이즈		

나. 공의 패스 게임

1) 별모양 패스

가) 5인1조로 동그라미 형태로 선다.

나) 공을 가지고 원 바운드 패스로 두 번째 학생에게 패스를 한다.

다) 공을 패스를 하여 별모양으로 패스 한다.

2) 백투백패스

가) 5인1조로 별모양 패스를 한다.

나) 신호 시 공을 멈춘다.

다) 공을 가지고 있는 학생 뒤로 모두 선다.

라) 공을 위로 패스전달을 하고 뒤로 전달한 학생을 맨 뒤로 움직인다.

마) 로테이션으로 패스 전달을 한다.

바) 패스 방법(위, 위 아래, 아래, 옆등)

3) 그룹패스

가) 4인 1조로 선다.

나) 3명이 서고 가운데 1명은 공을 가지고 마주보고 선다.

다) 1번 2번 3번에게 서로 패스로 주고 받는다.

라) 마지막 4번에게 공을 던져준 3번이 4번 자리로 움직인다.

마) 1번은 2번으로 2번은 3번으로 움직이고 서로 패스를 한다.

4) 그룹패스

가) 그룹별 원마커를 놓는다.

나) 5인1조로 별모양 패스를 한다.

다) 모두 패스를 성공하여 처음 패스를 시작한 학생에게 전달이 되면 다른 코스로 움직인다.

라) 모든 코스를 패스를 성공하여 움직인다.

5) Triangle Ball 훈련(전진 패스 1-1)

가) 사각형을 만든다. 4인 1조 훈련이다.

나) 왼쪽 한 방향으로 전진 패스

다) 두 바퀴를 정해진 방향으로 돌기

6) Triangle Ball 훈련(전진 패스 후 짚고 다시 돌아오기 1-2)

가) 사각형을 만든다. 4인 1조 훈련이다.

- 나) 왼쪽 한 방향으로 전진 패스
- 다) 전진 패스 후 다시 돌아오기. 두 바퀴를 정해진 방향으로 돌기

7) Triangle Ball 훈련(전진 패스 후 짚고 다시 돌아오기 1-3)

- 가) 사각형을 만든다. 4인 1조 훈련이다.
- 나) 왼쪽 한 방향으로 전진 패스
- 다) 전진 패스 후 반대 짚고 돌아오기. 두 바퀴를 정해진 방향으로 돌기

8) Triangle Ball 패스

- 가) 사각형을 만든다. 4인 1조
- 나) 1-2-1-3-1-4-1 패스후 다시 공받기
- 다) 2-3-2-4-2-1-2
- 라) 3-4-3-1-3-2-3
- 마) 4-1-4-2-4-3-4

9) 3캐치게임2

- 가) 사각형을 만든다. 술래 한 명을 정한다.
- 나) 3초안에 패스
- 다) 3패스 공격
- 라) 공격과 수비 3피트 거리 유지 하다가 공으로 술래를 터치하면 1점을 획득 하는 게임이다.

다. 공격과 수비의 기본 법칙

1) 2-on-1 Just for Fun

- 가) 2공격 1명 수비
- 나) 후프 안에 콘을 넣고 그 위에 공을 올려놓는다.
- 다) 수비는 후프 밖에서 수비를 할 수 있으며 공격은 3번 패스 안에 공을 떨어뜨리는 게임이다.

2) 3 : 3 게임 1

- 가) 골대는 1개(후프 안에 콘을 넣고 그 위에 공을 올려놓는다.)
- 나) 골대는 1개로 하고 수비와 공격을 번갈아 가며 게임을 한다.
- 다) 6번 안에 공격 성공하기

3) 3 : 3 게임 2

- 가) 3파트로 나누어 게임을 한다.
- 나) 골대는 2개(후프 안에 콘을 넣고 그 위에 공을 올려놓는다.)
- 다) 골대를 양쪽으로 하여 양 방향을 이용한 경쟁게임을 한다.
- 라) 핸드볼 형식에 게임이다.

4) 단체 게임(castle)

- 가) 2팀으로 나누어 게임을 한다.(공격과 수비를 정한다).
- 나) 12개의 후프로 2개의 골대를 만든다.
- 다) 핸드볼 형식에 게임이다.
- 라) 상대팀이 공을 던져 골대를 쓰러트리면 공격자들이 벌칙으로 팔굽혀펴기를 실시하고 성이 세워질 때까지 운동을 해야 한다. 성이 완성으로 공격과 수비의 역할을 바꿔 활동을 한다.

마. 전술교육방법

1) Jig Saw

가) 직소(Jigsaw)모형

직소(Jigsaw) 모형은 과제분담학습모형이라고도 하며, 우리나라에 가장 먼저 소개된 협동학습 모형이다. 특히 우리나라에서 열린교육운동이 한창 전개될 때 마치 열린교육의 전형적인 학습 모형으로 오해받기도 하였다. 그러나 이 모형은 그다지 효과적인 결과를 얻지 못하여 많은 비판을 받았으며, 이를 개선한 과제분담학습 II,III가 개발되어 사용되고 있다. 이러한 학습형태를 Jigsaw라고 이름 붙인 이유는 원래 모듬이 전문가 모듬으로 갈라졌다가 다시 원래 모듬으로 돌아오는 모습이 마치 조각그림 끼어 맞추기 게임(Jigsaw puzzle)과 같다고 하여 붙여진 것이다.

직소 모형을 만든 Aronson 등(1978)은 교실환경을 협동학습구조로 바꾸기 위해 두 가지 방향을 정하였다. 첫째는 한 전문가(교사)와 다수의 청강자(학습자)로 되어 있는 전통적인 경쟁학습구조를 약 5~6명으로 구성된 소모듬 협동학습구조로 바꾼다. 이 구조에서는 ‘개인적 경쟁’ 과 ‘학습에서의 성공’ 이 양립할 수 없게 되어야 한다. 성공은 오직 모듬 내에서 협동의 결과로만 얻을 수 있다. 둘째로 동료들과 협동학습을 할 때, 어느 누구도 모듬 내 다른 동료의 도움 없이는 학습이 불가능하게 되어야 한다. 모듬 내 각 개인은 전체 학습 내용의 일부분을 담당하고 있기 때문에 그 모듬의 모든 학습자는 주어진 학습 목표를 달성하기 위해서 협동 하지 않을 수 없으며, 각 개인은 모듬 구성원의 성공에 결정적 기여를 할 수 있게 되어 있다. 이러한 Jigsaw 모형은 다음과 같은 요소들을 포함한다. (책임, 리더십, 존중, 존경, 협동,

학습자간에 상호작용)하여 만든다.

2) Jig Saw 훈련 프로그램 1

1번~4번까지 움직이는 훈련을 해 본다.

가) 1번 ↑ (예: 1번을 호명 하면 화살표방향으로 달린다.)

나) 2번 ↗

다) 3번 ↘

라) 4번 ↶

던지는 사람은 10초 안에 볼을 던져야 한다.

1번 ~ 4번까지 움직이는 훈련해본다.

3) Jig Saw 훈련 프로그램 2

풋볼을 가지고 있는 사람이 번호를 부르며 한 명이 달려가 풋볼을 잡는 훈련 방법이다.

가) 1번 ↑ (예: 1번을 호명 하면 화살표방향으로 달려가 던져 준 볼을 잡는다.)

나) 2번 ↗

다) 3번 ↘

라) 4번 ↶

던지는 사람은 10초 안에 볼을 던져야 한다.

1번 ~ 4번까지 움직이는 훈련해본다.

4) Jig Saw 훈련 프로그램 3

풋볼을 가지고 있는 사람이 번호를 부르며 두 명이 달려가 풋볼을 잡는 훈련 방법이다.

가) 1번 ↑

나) 2번 ↗

다) 3번 ↘

라) 4번 ↶

던지는 사람은 10초 안에 볼을 던져야 한다.

두 사람이 달려 나가야 하며 두 사람은 1번~4번중 약속된 플레이(움직임)를 해야 한다. 던지는 사람은 둘 중 한 사람에게 던진다.

5) Jig Saw 5 : 5 게임

가) 연습 했던 방법으로 한 사람이 던지고 1번~4번까지 한 번에 달려 나가 공을 잡는 게임이다.

나) 공을 잡으면 1점이다.

다) 팀 전체가 게임에 참여하고 상대방 팀과 교체한다.

7. 스포츠게임

가. 빅발리볼 소개

1) 창안 배경

빅발리볼(Vicvolleyball)은 남녀노소 누구나 쉽고 재미있게 참여할 수 있으며 배구, 배드민턴, 킨볼의 단점을 최소화하고 장점을 극대화한 스포츠이다.

일선 학교에서 학생들은 배구를 배우기 위해서 언더핸드패스, 오버핸드패스, 서비스 등의 기본동작들을 배우는 것으로 끝나는 경우가 많다. 더 나아가 경기를 하더라도 기술적인 어려움과 공에 대한 두려움으로 제대로 된 배구경기를 할 수 있기에는 여러 가지 어려움이 있는 것이 현실이다. 또한 배구 경기를 위한 경기장을 세팅하고 정리하는 데만도 많은 시간을 투자해야 한다. 빅발리볼은 이러한 어려움을 한 번에 해결해준다. 학생들이 배우기 쉽고, 조금만 익히면 쉽고 안전하게 즐길 수 있는 그런 스포츠가 바로 빅발리볼이다.

2) 장점 및 특징

가) 남녀노소 누구나 쉽게 참여할 수 있다.

나) 빅발리볼은 공에 대한 두려움이 없어 안전한 경기이며, 배구 기술이 쉽게 접근한 후 즐겁게 참여할 수 있는 스포츠이다.

다) 흥미 있고 재미있는 스포츠이다.

라) 기존의 배구공보다 공이 크고 가벼우므로 공을 쉽게 살릴 수 있어 오랫동안 경기를 즐겁게 할 수 있는 스포츠이다.

마) 장비가 간단하고 접근성이 뛰어나다.

바) 배구 지주대와 배구 네트를 설치하는 배구와 달리, 빅발리볼은 배드민턴 코트에서 빅발리볼공만 있으면 경기가 가능하다.

사) 경기규칙을 보다 간단하게 적용하여 쉽게 경기를 진행할 수 있도록 하였다.

아) 여학생 체육으로 적합하다.

자) 배우기 쉽고 재미있어 여학생이 쉽게 참여할 수 있는 종목이다.

3) 경기규칙(시설과 장비)

빅발리볼은 기본적으로 기존의 배드민턴 경기장(복식)에서 공인된 빅발리볼을 이용하여 경기를 한다.

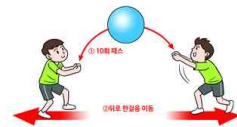
4) 경기장

- 가) 규격 : 경기장은 13.4m × 6.1m 크기의 직사각형이다. 경기장 표면으로부터 최소 5m높이, 최소 2m 너비가 확보되어야 한다.
- 나) 서비스 지역 : 네트로부터 1.98m 지역에 표시되어야 한다.
- 다) 네트는 초등남여, 중등 여자 1.55m 높이, 중등 남자와 고등 여자 1.65m 높이, 고등 남자는 1.75m 높이로 설치된다.
- 라) ‘빅발리볼’ 경기에 사용되는 공은 지름 50cm, 무게 0.3kg이며 빅발리볼 공인구를 사용해야 한다.

나. 빅발리볼 프로그램

1) 계란 게임

- 가) 빅발리볼을 계란이라고 생각하여 바닥에 떨어뜨리지 않고 패스한다.
- 나) 2m 거리로 마주보고 주고 받기를 10회 성공하면 2명 모두 한걸음씩 뒤로 물러난다.
- 다) 활동 중 계란이 바닥에 떨어지면 2명 모두 한걸음 앞으로 이동하여 패스한다.
- 라) 목표한 거리(다섯 발자국/5m 등)까지 패스를 성공한다.
- 마) 언더핸드 또는 오버핸드 중 한가지로만 활동한다.

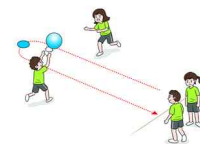


2) 빅발리볼 호명 패스

- 가) 5~10명이 원의 형태로 서고 팀 별 빅발리볼을 1개씩 준비한다.
- 나) 원의 중심에 학생 1명이 위치하고 빅발리볼을 패스할 준비를 한다.
- 다) 원 바깥쪽에 위치한 학생의 이름을 차례로 호명하며 패스를 주고받는다.
- 라) 연속해서 같은 학생에게 패스할 수 없고 순서대로 패스하지 않아도 된다.
- 마) 활동 중 공이 바닥에 닿으면 다시 실시하고, 가장 먼저 목표(모든 학생 패스 성공)를 달성하는 팀이 승리한다.

3) 빅발리볼 패스 게임

- 가) 2명의 학생이 마주보고 출발점에 서고 나머지 학생들은 뒤로 줄을 선다.
- 나) 2명의 학생은 손을 사용하지 않고 다른 신체부위를 이용하여 빅발리볼을 떨어뜨리지 않고 반환점을 돌아온다.
(ex : 등과 등 사이에 공을 끼고)
- 다) 이어 달리기의 형태로 팀원 모두가 반환점을 돌아온다.



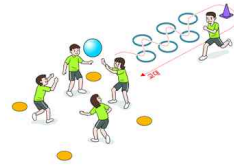
- 라) 2명의 학생이 빅발리볼을 토스하여 주고 받으며 반환점을 돌아온다.
- 마) 3명의 학생이 토스를 주고 받으며 반환점을 돌아온다.

4) 빅발리볼(터치 숫자 조정)

- 가) 기본적인 경기방식은 배구와 같은 형태로 진행한다.
- 나) 기본 배구는 3번의 터치만 가능하지만 변형게임은 4인 터치, 5인 터치 등 터치하는 숫자를 조정한다.
- 다) 공격 보다는 서브와 팀 원간의 패스의 정확도에 집중하여 활동한다.
- 라) 서브를 받으면 팀원 전체가 한번 이상 공을 터치하고 상대편 코트로 공을 넘긴다.
- 마) 배구는 1번만 터치가 가능하지만 볼을 2번(또는 3번) 터치도 가능하도록 하여 보다 쉽게 규칙을 조정한다.

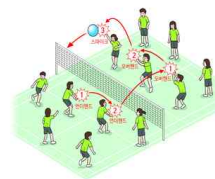
5) 빅발리볼 코디네이션 게임

- 가) 각 팀은 원의 형태로 서서 언더핸드와 오버핸드로 공을 바닥에 떨어트리지 않고 패스한다.
- 나) 팀원 중 한 명은 미리 준비해 놓은 장애물을 통과하고 반환점을 돌아온다.
- 다) 팀원이 한 명씩 교대로 반환점을 돌아올 동안 공을 바닥에 떨어트리지 않고 패스한다.
- 라) 장애물(허들/후프/사다리 등)을 변형하여 활동한다.
- 마) 패스하는 방법을 지정(언더핸드/오버핸드)하여 활동한다.



6) 빅발리볼 게임

- 가) 배구게임과 비슷하지만 네트높이와 터치가 5회까지 가능하다.
- 나) 언더와 오버 상관 없이 5회 터치동안 상대 네트로 공격하는 게임이다.
- 다) 코트는 배드민턴 코트이며 서브는 배드민턴처럼 서브라인에서 넣는다.
- 라) 서브라인 앞에서는 브로킹, 스파이크도 할 수 없다.
- 마) 서브라인 뒤에서는 스파이크가 가능하다.



7) 빅발리볼

- 가) 기본적인 룰은 배구와 같다

- 나) 코트는 가로 6.1m, 세로 13.4m, 서브라인은 중앙에서 1.98m이고 네트의 높이는 초등남여,중등 여자 1.55m 높이, 중등 남자와 고등 여자 1.65m 높이, 고등 남자는 1.75m 높이로 설치된다.
- 다) 서브는 1.98m 서브라인 뒤에서 언더핸드로만 한다.
- 라) 네트와 서비스 라인에서 점프하여 스파이크 또는 블로킹은 할 수 없다.
- 마) 공을 5번 터치 이내에 상대 코트로 넘겨야 한다.
- 바) 서비스된 볼을 오버핸드 처 터치로 리스브하여 상대 코트로 넘길 수 없다.
- 사) 15점 3세트 제(2세트 선취 승)로 경기하고 최소 2점을 앞선 상태에서 15점을 획득한 팀이 승리한다.
- 아) 14:14 동점일 경우 2점 리드가 이뤄질 때까지 계속한다.

V. 한국의 SPARK사례

1. 초,중등 체육 직무연수

초, 중등 체육교사의 체육 교과 전문성 향상 및 교수 학습 방법개선을 위한 직무연수를 서울, 경기, 대전(충남), 강원, 대구 부산, 전남, 제주에서 7년간 연수를 통하여 SPARK를 소개 하며 선생님들에게 SPARK프로그램을 배울 수 있도록 장려하고 있다.

2. boks(초등 0교시 체육)

아침 0교시 체육 활동으로 학생 맞춤형 교육 및 관련된 지원을 강화하고 창의·인성 함양 프로그램을 적극 실천하여, boks 프로그램을 2012년부터 서울, 경기, 강원, 부산, 제주도의 일부 초등학교에 전파하였으며, 학교 내 자체적 운영과 학생이 주도하는 프로그램으로 자리를 잡고 있다. 특히 매년 2회 실시하는 교사연수를 통해 운동이 부족한 학생들을 위해 즐겁고 흥미를 깨달게 해줌으로써 모든 체육활동을 참여할 때 자신감을 UP 시키는데 많은 도움 주었다.

2012년부터 지금 현재까지도 아디다스코리아(리복)에서 사회공헌을 하여 모든 지원을 하고 있다.

3. 무브 스포츠(중등 0교시 체육)

Move Sport는 중등학생들을 대상으로 체육활동에 대한 적극성과 건강증진을 고취시키기 위한 데상트코리아의 사회공헌 프로젝트 일환으로 진행되는 프로그램이다. 청소년의 운동기능 및 흥미 저조로 인해 나타나는 여러 가지 제반 문제를 해결하고자 기술습득에 치중하지 않고 즐길 수 있는 형식의 운동을 고안하였고 2013년 서울시교육청에서 추천하는 50개 학교를 시범 운영하였으며 현재까지도

확대 운영되고 있다.

4. 여신50+프로젝트

“여학생 신나는 체육(이하 여신)” 프로젝트는 학령기 여학생들의 체육활동 실태를 점검하고 그 문제점과 실상을 파악해 세상에 나온 오직 여학생의-여학생에 의한-여학생을 위한 신체활동 프로그램 이다.

‘여신 50+’는 ‘여학생 신나는 체육활동 프로그램으로 신체활동 참여율 50% 이상’의 약어로서, 여학생의 신체적 특성을 고려한 맞춤형 신체활동 프로그램을 제공하여 여학생 체육활동 참여율을 50% 이상 달성하고자 하는 프로젝트입니다. 여학생의 정서적·신체적 특성에 맞는 새로운 체육활동 프로그램을 초등학교 50개 프로그램, 중학교 50개 프로그램 등 총 100개 프로그램을 개발하여 여학생들이 체육활동에 쉽게 접근할 수 있도록 하였다. 또한 프로그램별로 준비운동 단계인 ‘띠앗머리’, 체력운동 단계인 ‘아리술’ 팀 스포츠 단계인 ‘여신 스포츠’ 등을 구분하여 수업에 직접 적용이 쉽도록 하였다.

5. 신체활동 늘리기 프로젝트

서울시 미취학 어린이집 100개소를 지원하는 사업으로 2011년부터 현재까지 시행하는 서울시 사업이다. 이 프로젝트는 미취학아동들에게 신체활동을 통해 자기 주도적 어린이 신체활동을 늘리는 사업이다.

6. Let`s play, Let`s Start 프로젝트

Let`s play는 서울시에서 미취학 어린이집 100개소를 지원하는 사업으로 2011년부터 현재까지 500개소 이상 시행하는 서울시 사업이다. 이 프로젝트는 미취학아동들에게 신체활동을 통해 자기 주도적 어린이 신체활동을 늘리는 사업이다. 또한 Let`s Start 프로젝트는 2016년 시행된 사업으로 서대문구, 은평구보건소에서 50개소 가정어린이집대상으로 시행한 프로젝트 사업이다.

7. 전라남도 뉴스파크 프로젝트

뉴스포츠 라는 대명사가 탄생하고 전라남도 초, 중등에 많은 뉴스포츠가 보급되어있다. 하지만 또 하나의 구기 종목으로 게임만 하는 형태의 수업을 바꾸고자 스파크를 활용하여 게임위주의 수업이 아닌 놀이를 통한 건전한 신체활동 놀이 문화로 전환을 하는 사업이다. 전라남도 22개 교육지원청 중 21개 지원청에 2015년부터 현재까지 각 교육지원청 별 각3시간씩 3일간 연수가 진행 되고 있다. 또한 전라남도 교육청에서 각 교육지원청 별 1,000만원씩 교구를 학교별 300만원씩 지원한 사업이며, 2017년은 4월부터 시작하였다.

VI. 부록 (교사 자가테스트)

레슨의 질 평가

레슨동안에 사용된 연습방법과 체육교육의 질을 평가하기 위해서, 아래의 페이지를 완성하라. 스스로의 진보를 확인하기 위해 정기적으로 자가평가를 실시하라.

1)수업 디자인

순서	YES	NO	자가평가내용
1			레슨은 정시에 시작했다.
2			레슨은 워업 시간을 포함했다.
3			레슨은 안전하고, 즐겁고, 활동적이고, 성취적이었다.
4			모든 학생들은 배우고 활동하는데 공평한 기회를 받았다.
5			각 활동들은 목적에 맞게 구성되었다.
6			전통적 스포츠활동들은 더 많은 신체활동을 위해 수정되었다.
7			학생들은 레슨시간 중 최소 50%의 시간 동안 활동적이었다.
8			학생들은 수업시간 외에 시간에 활동적이 되라고 장려 받았다.
9			레슨은 쿨링다운 시간을 포함했다.

2) 수업 운영

순서	YES	NO	자가평가내용
1			높은 수준의 활동을 위한 전략이 사용되었다.
2			레슨은 일관적인 형태로 진행되었다.
3			모든 연습과 게임 시 학생과 장비의 비율은 3:1을 초과하지 않았다.
4			수업 중 전환 시간은 최소화 되었다.
5			음악이 활동의 시작과 끝을 알리는데 사용되었으며, 학생들을 동기화 하는데도 사용되었다.

3) 수업 지도

순서	YES	NO	자가평가내용
1			지도는 간략하고 효과적이었다.
2			동기화와 긍정적인 어업이 사용되었다.
3			학생들의 건강과 기술의 개별적 발전을 위한 단기목표가 사용되었다.
4			기술연습과 게임동안 학생들을 동기화시키기 위해서 도전과제들이 사용되었다.
5			긍정적이고 구체적인 피드백이 학생들에게 주어졌다.
6			협동적 활동과 좋은 사회적 기술 들이 요구되었다.
7			나는 레슨동안 학생들의 신체활동을 위한 열정을 보여 주었다.

나의 _____ 점수