

영역	체 육 교 육
기간	2010.3.1.~ 2011.2.29.



연구학교 운영 보고서

체육동아리 활동을 통한 기초체력 향상 방안



2011. 10. 26.(수)

경상북도교육청 지정 시범학교

매 전 중 학 교

<http://maejun.ms.kr>



영역	체 육 교 육
기간	2010.3.1.~ 2011.2.29.

연구학교 운영 보고서

체육동아리활동을 통한 기초체력 향상 방안

2011. 10. 26.(수)

경상북도교육청 지정 시범학교
매 전 중 학 교
<http://maejun.ms.kr>

차 례

I. 시범 운영을 시작하며	1
1. 운영의 필요성	1
2. 운영의 목적	2
3. 운영의 범위 및 제한점	2
4. 용어의 정의	2
II. 이렇게 준비하였습니다.	3
1. 관련 이론 탐색	3
2. 선행 연구 고찰	10
3. 실태 조사 및 분석	11
4. 운영 과제 설정	15
III. 이렇게 설계하였습니다.	16
1. 운영의 대상 및 기간	16
2. 운영의 조직	16
3. 운영 절차	17
IV. 이렇게 실천하였습니다.	18
1. 운영 중점 1 의 실행	18
2. 운영 중점 2 의 실행	25
3. 운영 중점 3 의 실행	36
V. 실천 결과는 이렇습니다.	40
1. 평가 내용 및 방법	40
2. 평가 결과 분석	41
VI. 이루어진 성과 및 남은 과제	50
1. 이루어진 성과	50
2. 남은 과제	50
※ 참고문헌	51
※ 참관안내	53

< 표 차례 >

[표 1] 선행 연구 분석	10
[표 2] 학교 체육 시설 현황	11
[표 3] 참여 여부 설문조사	12
[표 4] 동아리 활동 참여 이유 설문조사	12
[표 5] 종목별 선호도 설문조사	13
[표 6] 팝스(PAPS)에서 가장 약한 체력 요소 설문 조사	14
[표 7] 팝스(PAPS)에서 가장 자신 없는 종목 설문 조사	14
[표 8] 운영 절차 및 내용	17
[표 9] 체육동아리활동 운영 협의회	18
[표 10] 체육동아리 운영 협의회 결과	19
[표 11] 동아리별 지도 교사 선정	19
[표 12] 시설 정비 현황	19
[표 13] 교구 구입 현황	20
[표 14] 교사 연수 내용	21
[표 15] 체육동아리 조직 현황	22
[표 16] 학생에 대한 홍보 활동 현황	23
[표 17] 학부모에 대한 홍보 활동 현황	24
[표 18] 골프동아리반의 기초체력강화운동 실시 순서 및 방법	25
[표 19] 골프 동아리반의 연간 운영 계획	26
[표 20] 음악줄넘기반의 기초체력 강화 운동 중 스트레칭 순서 및 방법	27
[표 21] 음악줄넘기반의 줄넘기 기본스텝을 이용한 순환운동 순서 및 방법	29
[표 22] 음악줄넘기반의 연간운영계획	30
[표 23] 풋살동아리반의 위밍업 프로그램	31

[표 24] 풋살동아리반의 기술 훈련 프로그램	32
[표 25] 풋살 동아리 연간 운영 계획	33
[표 26] 탁구동아리반의 기초체력 강화 운동 프로그램	34
[표 27] 탁구 동아리 연간 운영 계획	35
[표 28] 체육 동아리별 운영 시기와 대상	37
[표 29] 토요일 방과 후 학교 개설 프로그램	38
[표 30] 운영 결과 평가 내용 및 방법	40
[표 31] 운영 중점 1에 대한 설문조사 결과	41
[표 32] 운영 중점 2, 3에 대한 설문조사 결과	43
[표 33] 심폐지구력 결과표	44
[표 34] 유연성 결과표	45
[표 35] 근력, 근지구력 결과표	45
[표 36] 체지방(BMI)결과표	46
[표 37] 순발력 결과표	47
[표 38] PAPS 필수 종목 결과 기록 비교 결과표	48
[표 39] 체육동아리활동을 통한 평생체육 마인드 함양 관련 설문조사	49

<그림 차례>

[그림 1] 건강체력의 요소	3
[그림 2] 운동체력의 요소	4
[그림 3] PAPS 측정종목	6
[그림 4] 운영위원회 조직	16
[그림 5] 체육 동아리별 활동 시설	20
[그림 6] 시범학교 관련 교직원 연수	21
[그림 7] 골프반의 골프연습장 체험	21
[그림 8] 골프 동아리별 단체 사진	22
[그림 9] 학교 홈페이지의 체육 시범 학교 홍보	23
[그림 10] 체육 동아리 코너 및 체육동아리활동 인쇄물	24
[그림 11] 학부모를 대상으로 한 체육동아리활동 관련 연수	24
[그림 12] 체육 동아리 프로그램 조직 절차	36
[그림 13] ‘동아리활동시간’ 모습	37
[그림 14] 점심시간 및 휴식시간의 동아리 활동 모습	38
[그림 15] 토요일과 후 학교 동아리 프로그램 활동 모습	39
[그림 16] 교내체육대회 모습	39
[그림 17] 1차년도, 2차년도 심폐지구력의 비교 그래프	44
[그림 18] 1차년도, 2차년도 유연성의 비교 그래프	45
[그림 19] 1차년도, 2차년도 근력·근지구력의 비교 그래프	46
[그림 20] 1차년도, 2차년도 체지방률의 비교 그래프	47
[그림 21] 1차년도, 2차년도 순발력의 비교 그래프	48
[그림 22] 1차년도, 2차년도 PAPS 비교 그래프	49

I. 시범 운영을 시작하며

1. 운영의 필요성

요즘 청소년들은 체격은 크나 체력이 약하다는 말을 자주 듣는다. 경제 성장으로 인하여 물질적 풍요를 누리는 대신 생활에 편리함을 추구하여 신체 활동에 대한 빈도는 줄어들고 실내에서의 생활이 급격히 늘어난 것에 그 원인이 있다고 할 수 있다. 이러한 체력의 향상을 위해 건전한 여가 활동과 조화로운 심신의 발달을 위한 생활 체육이 중요시되고 있다.

사람들은 누구나 건강하게 살기를 원하며 여가 시간을 보람 있게 활용하고 싶어 한다. 최근에는 여가 활동도 다양한 모습으로 나타나고 있으며, 그 중에서도 생활 체육을 통한 동아리활동은 건강을 유지 증진하는 데 좋은 방법 중의 하나라고 할 수 있다. 이에 발맞추어 본교에서는 학교의 특별활동 및 창의적 체험활동 등을 이용하여 자신에게 알맞은 운동을 선택하고 이를 생활화하는 체육동아리활동을 운영하고자 하였다. 그러나 현실적으로 학생 개개인에게 운동이 생활화 되도록 지도하기에는 많은 제약과 어려움이 수반된다. 학생들에게 운동을 권장하는 것으로 교육의 역할을 다했다고는 할 수 없으며 학생의 요구와 수요를 충족시키고 학생들의 체력 및 기능향상은 물론 삶의 질 향상을 위한 체육 활동이 이루어질 때, 체육의 생활화가 실현되었다고 할 수 있을 것이다.

학생들의 요구가 가장 반영된 자율 체육동아리활동의 활성화는 교육과정을 통해 배우고 익힌 운동기능을 다양한 방법으로 표출하는 과정으로 자주적 생활태도와 바람직한 사회성을 함양시키는 데 매우 중요한 역할을 한다고 볼 수 있다.

따라서 본 연구에서는 기초체력 향상을 위한 체육동아리활동 프로그램을 계획·운영하여 학생들의 체력향상은 물론 바람직한 인성 및 사회성을 함양하고자 하였다.

2. 운영의 목적

본 연구는 체육동아리활동을 통하여 기초체력을 향상시키는데 목적이 있으며 그 구체적인 내용은 다음과 같다.

- 가. 체육동아리활동의 활성화를 위한 여건을 조성하여
- 나. 기초체력향상을 위한 체육동아리활동을 계획·운영하고
- 다. 기초체력향상을 위한 체육동아리활동을 생활화한다.

3. 운영의 범위 및 제한점

가. 본 시범학교의 운영은 농촌 지역에 소재한 소규모 학교인 본교 전교생을 대상으로 동아리를 운영해 실시하였다.

나. 소규모 학교라 학생건강체력평가시스템(PAPS) 측정 기구를 모두 구비하지 못해 다른 학교의 기구를 빌려서 하는 관계로 측정은 연 2회에 걸쳐 실시(학기당 1회)하고 측정 종목은 본교 여건에 맞게 선택하여 실시하였다.

4. 용어의 정의

가. 체육동아리

창의적 체험활동 및 특별활동의 ‘동아리활동시간’ 등 학습자가 자발적으로 주 3회 이상 실시할 수 있는 체육활동을 의미한다. 이에 본교에서는 여러 스포츠종목 중 사전 요구 조사와 협의를 거쳐 음악줄넘기동아리, 골프동아리, 풋살동아리, 탁구동아리를 운영하고자 하였다.

나. 팝스(PAPS)

현행 초·중·고등학교 학생체력장제도를 전면적으로 개정한 새롭고, 선진화된 체력평가시스템 즉, 학생건강체력평가시스템(Physical Activity Promotion System)을 팝스(PAPS)라고 정의한다.

다. 기초체력

체력이란 일상생활이나 신체 활동을 할 때 적극적으로 활동할 수 있는 신체적 능력을 말한다. 크게 건강 체력과 운동 체력으로 분류할 수 있는데 건강 체력은 근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성, 체지방률 등이 있고, 운동체력은 순발력, 민첩성, 평형성, 교차성 등을 말한다. 본 연구에서 ‘기초체력’이라함은 건강체력 요소와 운동체력 요소 중 순발력을 포함시킨 개념과 동일하며 이를 팝스(PAPS)로 측정하여 기초체력을 평가하고자 한다.

Ⅱ. 이렇게 준비하였습니다.

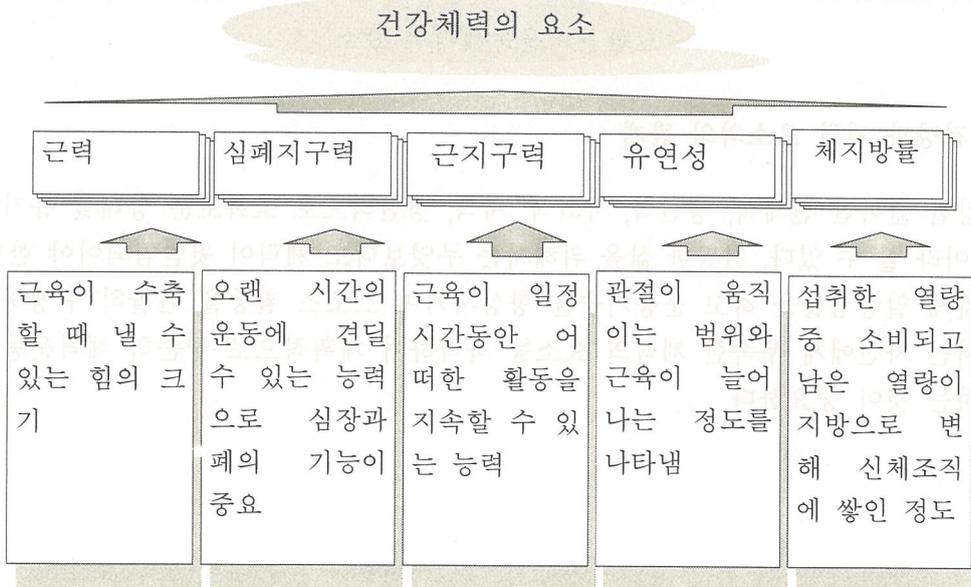
1. 관련 이론 탐색

가. 체력

체력이란 일상생활이나 신체활동을 할 때 적극적으로 활동할 수 있는 신체적 능력을 말한다. 체력은 활기찬 생활을 통해 삶의 질을 높이는 데 기여하므로 높은 수준의 건강상태를 유지하기 위해 필수적인 요소라고 할 수 있으며, 체력은 크게 건강체력과 운동체력으로 구분할 수 있다. (김정연 외, 2010)

1) 건강체력

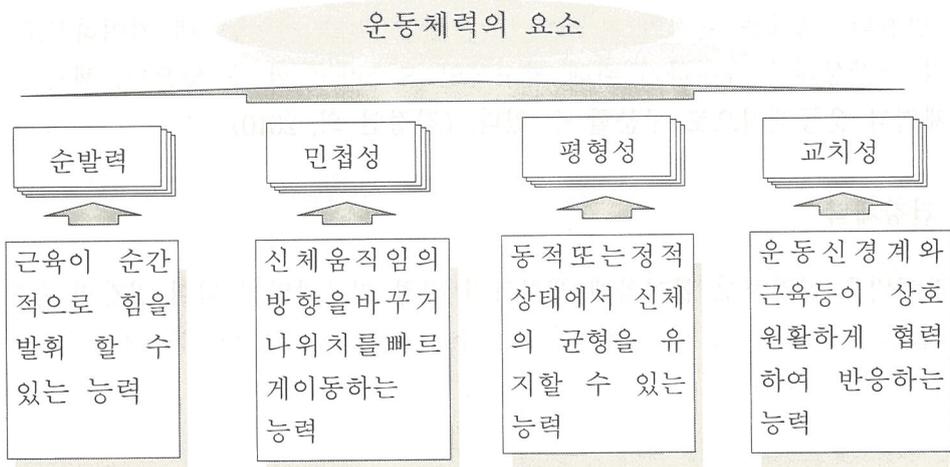
건강체력은 건강하고 활기차게 생활하기 위한 기본바탕이 되며 건강의 유지·증진과 밀접한 관계가 있다. 건강체력의 요소는 근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성, 체지방률 등이 있다.



<그림 1> 건강 체력의 요소

2) 운동체력

운동체력은 스포츠에서 요구되는 기술을 효과적으로 발휘하는데 필요한 체력이다. 운동체력의 요소에는 순발력, 민첩성, 평형성, 교차성 등이 있으며, 이 체력 요소들은 건강체력 요소가 뒷받침되어야 높은 수준으로 향상될 수 있다. 따라서 건강체력과 운동체력을 함께 향상시키면 건강을 유지하고 활기찬 생활을 할 수 있음은 물론 운동기능도 향상될 수 있다.



<그림 2> 운동체력의 요소

3) 건강과 체력 요소와의 관계

건강한 삶이란 신체적, 정신적, 사회적, 지적, 정신적으로 조화로운 상태를 유지하는 것이라 할 수 있다. 건강한 삶을 위해서는 무엇보다도 체력이 뒷받침되어야 한다. 활기차게 일상생활을 하고 운동기능을 향상시키며 스포츠 활동을 원활히 수행하기 위해서는 자신에게 부족한 체력의 요소를 파악하여 계획적으로 꾸준히 체력운동을 실시하는 것이 중요하다.

나. 파스(PAPS)

1) 추진배경

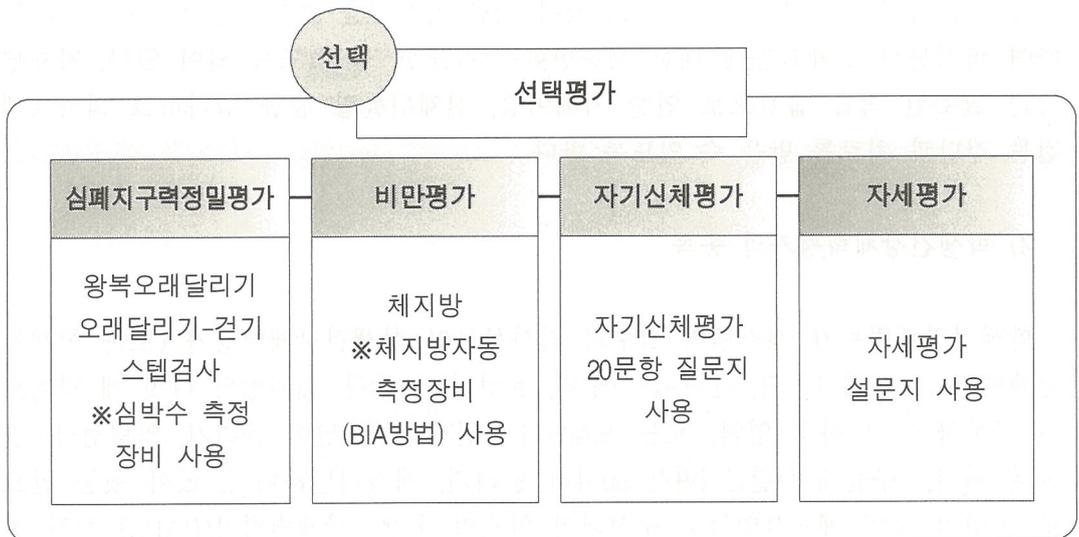
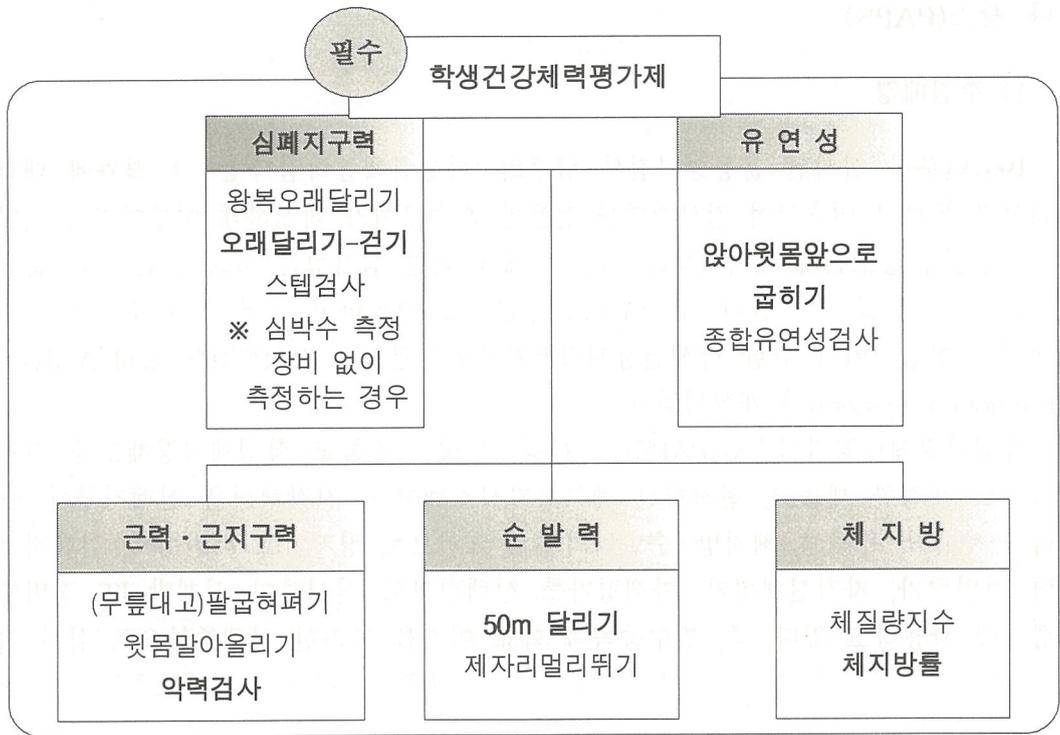
1951년부터 실시된 운동능력검사 위주의 ‘학생신체능력검사’는 그 결과에 대한 해석과 통보가 미흡하여 검사결과를 활용한 후속조치가 적절하게 이루어지지 않았다. 최근에 청소년의 체력저하와 비만 문제에 대한 심각성은 사회 전반에 큰 문제점을 야기 시켰으며, 관련 학계에서도 공감대를 형성하고 있어 국가 주도의 건강체력을 향상시키기 위한 학생건강체력평가프로그램으로 ‘PAPS’(Physical Activity Promotion System)가 개발되었다.

학생건강체력평가시스템(PAPS)은 현행 초·중·고등학교 학생체력장제도를 전면적으로 개정한 새롭고, 선진화된 체력평가시스템이다. 건강체력은 심폐지구력, 근력·근지구력, 유연성, 체지방, 순발력의 5개 요인으로 평가하고 비만평가, 심폐지구력 정밀평가, 자기신체평가, 자세평가를 선택평가로 실시하며 신개발 IT 장비를 평가에 활용하고 있다. 즉, 필수종목과 학교 여건을 고려한 선택종목으로 실시 가능하도록 구성되어 있다. 평가결과에 따른 신체활동처방으로 학생 스스로 자신의 건강관리가 가능 하도록 구성되어 있다.

비만평가는 학생건강 체력평가의 기본측정 체력요인인 체지방 평가결과를 별도의 결과표를 이용하여 더욱 정밀하게 분석하여 개별적으로 제공된다. 자기신체평가는 심리검사(신체적 자기개념 검사지)를 활용하여 학생들의 신체활동에 대한 동기유발의 목적으로 사용되며, 자기신체에 대한 자신감을 보여주는 것으로 이를 통하여 학생들의 신체활동에 대한 행동변화를 유도할 수 있도록 되어 있다. 자세평가는 잘못된 학습 습관으로 인한 자세이상, 신체뒤틀림 등을 평가하고 의사에게 전문 진단과 치료를 받을 수 있도록 한다.

2) 학생건강체력평가의 종목

학생건강체력평가 시스템의 필수적 검사항목인 학생건강체력평가 (또는 학생건강체력장)는 심폐지구력, 근력-근지구력, 유연성, 순발력, 체지방의 다섯 개 영역으로 구분하고 그 하위 영역으로는 오래달리기-걷기, 윗몸 말아 올리기, 악력검사, 팔굽혀 펴기, (무릎대고)팔굽혀펴기, 50미터 달리기, 체자리멀리뛰기, 앉아 윗몸 앞으로 굽히기 등의 체력요인들로 구성되어 있으며 학생건강체력평가(PAPS) 측정 종목은 <그림 3>과 같다.



<그림 3> PAPS 측정종목

다. 체육동아리 종목(골프, 음악줄넘기, 풋살, 탁구)

1) 골프

골프는 넓은 부지 위에 조성된 코스에 따라 클럽으로 볼을 쳐서 목표지점인 홀(Hole)에 들어가도록 하는 게임이며, 승부는 볼을 친 횟수로 결정된다. 일정구간에서의 타수가 적을수록 골프를 잘하는 것으로 구분 짓는다.

골프는 과중한 체력소모를 하는 운동은 아니지만 몸 전체의 스윙과 이를 위한 정신통일, 정확도, 기술연마 등을 겸비한 전신운동이다, 또한 유산소 운동으로 체내의 지방 연소로 인한 신체 건강에 탁월한 효과가 있으며 격렬한 몸싸움이 없이 부상의 위험이 적고, 광대한 자연이라는 환경적 요소가 신체에 보다 많은 산소의 공급으로 건강을 향상시켜준다. 전신운동을 통하여 에너지의 생성과 이용, 스윙을 중심으로 한 회전동작 등의 과정에서 각 신체 부위의 균형을 이룬 체력을 바탕으로 기술의 정확성, 순간동작과 그 연계에 의한 다양한 에너지 대사과정이 동원된다.

골프는 좋은 경기력을 발휘하기 위해 집중, 이완, 자신감, 정신적 강인함을 필요로 하는 멘탈 게임이다. 연습 때 잘하는 선수가 실전에서 고배를 마시는 이유도 기술의 문제가 아니라 정신력에 문제가 있기 때문이다. 정신력이란 경기를 수행하는데 필요한 자신감, 집중력, 침착성, 인내심을 포함한 포괄적인 감정조절의 능력으로 샷은 감정에 따라 좌우한다.

일반적으로 골프장은 18홀을 기준으로 할 때 7~9Km의 거리를 기준으로 설계되어 있으므로 남자들을 기준으로 할 경우 대략 12,000보 정도를 걷게 되며 소요되는 시간은 4시간 30분 전후가 된다. 18홀을 기준으로 라운딩 하는 동안 잘 정돈된 페어웨이 지역이 있는가 하면 호수와 강, 모래밭과 풀이 일대 자라있는 러프 지역 그리고 계곡과 수풀이 우거진 곳을 지나 그린에 올라 홀에 볼을 집어넣는 과정이 마치 인생살이와 같은 여러 가지 우여곡절을 겪으면서 때로는 침착하게 때로는 과감하게 홀을 공격하는 모습이 마치 우리 인생살이의 한 면을 보는 듯하다고 한다.(최웅재, 2006) 골퍼를 잘한다는 것은 사회 문화적으로 조화를 이루어야 하며 자연을 사랑하고 겸허한 마음으로 오묘한 신의 섭리를 만끽하면서 정해진 골프규칙과 에티켓을 철저히 지켜야하며, 동료들을 편안하게 배려하고 존중하면서 누구와도 어울릴 수 있는 매너를 갖추어야 하며, 모든 면에서 신사다운 모습이어야 하며 매너와 에티켓을 중요시하기 때문에 예의를 갖추게 된다. 매 흠마다 많은 생각을 하게하고 새로운 경험으로 인한 호기심을 유발시키며 푸른 잔디위에서 밝은 햇빛을 받으며 맑은 공기를 호흡하면서 친구들과 함께하는 운동으로 친구들과 적절한 애정표현과 대화법등으로 사회적 성격을 증진시킨다.

2) 음악줄넘기

- 가) 줄넘기 운동은 줄을 이용하여 “넘거나, 뛰거나, 돌리거나, 감거나”하는 동작으로 시간과 장소에 구애받지 않고, 언제 어디서나 손쉽게 할 수 있는 운동이다.
- 나) 뛰는 방법이나 횟수, 운동의 속도의 증감을 자신의 체력 수준에 맞게 충분히 조절할 수 있는 운동이다.
- 다) 혼자서는 물론, 2명, 여러 명이 즐길 수도 있는 운동이다.
- 라) 여러 종목의 운동선수들에게 보조운동으로서 매우 적당한 운동이다.
- 마) 줄넘기 운동은 지방을 에너지원으로 이용하는 유산소성 운동으로써 체지방을 줄여준다.
- 바) 심폐지구력 및 혈관계통을 발달시킨다.
- 사) 팔, 다리의 협응능력이 향상되며 균형잡힌 신체를 만들어준다.
- 아) 성장기 어린이들에게는 성장판을 자극하여 신체발육에도 큰 도움을 준다. 이는 2007년 KBS 생로병사 프로그램에서 경희대학교 연구팀에 의해 증명된 사실이다.
- 자) 상하운동으로 인해 장운동에 도움이 되어 변비 해소 및 다이어트에 큰 효과를 볼 수 있다.
- 차) 골밀도 향상에 도움이 되어 골다공증을 예방할 수 있다.
- 카) 줄넘기에 음악을 접목한 음악 줄넘기는 리듬감을 체득하는데 도움이 되고, 스트레스 해소에도 큰 역할을 한다.

3) 탁구

탁구는 1898년 영국의 기브(J.Gibb)가 셀룰로이드 공을 만들어 사용하면서 널리 보급되었고, 1926년 국제탁구연맹이 결성되면서 국제적인 경기로 발전하였다. 제 24회 서울 올림픽 대회부터 올림픽 정식 종목으로 채택되었다. 우리나라에는 1924년에 처음 소개되었으며, 1928년에는 제 1회 조선 탁구 선수권 대회가 열렸다. 1945년에 대한탁구협회가 창설되어 기술 개발과 보급에 힘쓰면서 꾸준히 발전하였고, 각종 국제 대회에서 우수한 성적을 거두고 있다. 오늘날 우리나라는 세계적인 탁구 강국의 위치를 차지하고 있다.

탁구는 간단한 용구만 갖추면 계절, 장소에 관계없이 쉽게 즐길 수 있는 운동이다. 규칙이 간단하고, 기술도 비교적 쉽게 익힐 수 있으며, 과격하지 않으므로 남녀노소 누구나 평생 체육활동으로 활용할 수 있는 대중 스포츠이다. 탁구는 공을

쳐 내는 것만으로도 즐거움과 성취감을 맛볼 수 있는 운동으로, 스트레스를 해소하고 원만한 대인 관계를 유지하며, 선의의 경쟁을 통해 바람직한 사회적 태도를 기를 수 있다. 또한, 좁은 공간에서 빠르게 움직여야 하기 때문에 민첩성, 순발력 유연성 등의 체력 증진에도 효과적이다.

4) 풋살

풋살은 FIFA에서 공인한 실내축구이다. 풋살이라는 이름은 ‘실내축구’를 뜻하는 포르투갈어 ‘Fute de salao’ 혹은 에스파냐어 Fubol sala’에서 유래되었다. 풋살은 우루과이의 몬테비데오에서 1930년대에 처음으로 시작된 것으로 알려져 있으며, 일부에서는 브라질에서도 비슷한 형태의 축구가 별도로 발전했다고 주장한다. 이런 형태의 실내 축구는 남미 전역에서 널리 유행되었으며, 1965년에는 최초의 국제대회인 제 1회 남미컵 경기가 개최되었다.

1930년대 스페인의 후안 까를로스 세리아니에 의해 창안된 풋살은 기존의 전통적인 축구를 축소한 미니 축구 형태이다. 좁은 공간에서 할 수 있는 5인제 경기로 많은 운동량과 협동심등을 기를 수 있고, 태클이나 몸싸움 자체가 금지되어 있기 때문에 남녀 학생이 함께 할 수 있는 뉴스포츠이다. 축구에 비해 5명으로 이루어지는 선수구성과 오프사이드가 없는 등, 기존의 전통적인 축구의 경기 규칙에 많은 수정을 가한 종목이 풋살인 것이다. 풋살의 효과는 축구경기장보다 작은 핸드볼 경기장 규격을 사용하므로 체력소모가 상대적으로 적어 부담 없이 평생스포츠로 즐길 수 있는 경기이고, 실내축구 경기로 많이 이루어지기 때문에 순발력과 빠른 판단력, 정교한 패스 등이 요구되어 청소년들의 체력 향상에 크게 기여할 수 있다.

2. 선행 연구 고찰

가. 선행 연구의 분석

시범학교 운영과 관련이 있는 최근의 선행 연구를 고찰한 내용은 다음과 같다. 본 운영 주제와 관련된 선행 연구 내용을 분석하면 다음 <표 1>과 같다.

<표 1> 선행연구 분석

연구기관	년도	연구 주제	본 연구와의 관련성
구미 인동중학교	2007	단계별 운동처방 프로그램을 통한 기초체력 신장	기초체력 신장을 위한 자율체육 활동적용
부산 대연초등학교	2008~2009	PAPS프로그램 적용을 통한 '나 맞춤' 건강체력 증진방안	PAPS프로그램 활용
봉화 상운중학교	2007~2009	중학생의 골프체험활동을 통한 골프 기능 및 학교생활 만족도 향상	골프체험활동으로 인한 학교생활 만족도 조사활용
영주 부석중학교	2007~2009	방과 후 학교스포츠클럽 활동을 통한 1인 1운동 신장	방과후 프로그램으로 기초체력 신장방법 활용
경남 월산중학교	2008	학생건강체력평가시스템 적용을 통한 Healthy School의 효율적 운영방안	학생건강체력평가시스템 평가 비교 활용

나. 선행 연구의 시사점

- 1) 학교체육 활성화를 위해서는 기본적인 체육 시설이 구비되어야 하고 다양한 프로그램이 마련되어야 한다.
- 2) 체육과 교수·학습 방법 개선을 위해서는 교사 연수 및 수업 과정의 구조화가 선행되어야 한다.
- 3) 체육과 교육과정을 재구성하여 학생의 수준에 맞는 운동종목 및 체육 프로그램을 많이 개발하여 즐겁게 참여할 수 있도록 해야 한다.
- 4) 정규 체육 활동 시간만으로 기초체력을 증진하기에 부족함으로 정규시간 이외 활동을 통한 규칙적인 운동프로그램이 필요하다.
- 5) 학생건강체력평가시스템 측정종목이 비교적 쉬우나 정확한 측정이 필요해 사전 연수 및 홍보가 필요하다.
- 6) 학생의 요구를 반영하여 평생체육으로 활용할 수 있는 체육 동아리 종목을 선정하고 청소년들에게 지도하여 예절교육 및 건전한 심신의 발달이 이루어질 수 있도록 한다.

3. 실태 조사 및 분석

가. 학생, 교사 실태조사 분석

본교는 농촌 3학급의 소규모 학교로서 전교생 32명(남18명, 여14명, 특수학생3명 포함)과 교장 1명, 교감 1명, 교원9명(특수교사1명 포함)으로 구성되어 있으며 30대 3명, 40대 3명, 50대가 3명으로 전체적으로 전문성 있는 중견교사로 구성되어 있다.

나. 체육시설 실태조사 분석

<표 2>에서 보듯이 본교는 3학급의 소규모 학교로 운동장, 소강당, 풋살장, 골프실의 체육시설이 갖추어져 있어서 골프동아리, 음악줄넘기동아리, 풋살동아리 프로그램을 운영할 수 있으며 유희교실을 이용하여 탁구 교실로 활용해 탁구 동아리 활동도 할 수 있는 시설을 갖추고 있다.

<표 2> 학교 체육 시설 현황

체육시설현황				
운동장	풋살장	소강당	골프연습장	탁구실
11927m ²	1	1	1	1

다. 학생, 학부모 실태조사

전교생, 학부모 대상으로 체육동아리활동의 참여관련 설문조사 결과 <표 3>, <표 4>, <표 5>와 같다.

1) 체육동아리활동 참여여부

학부모 및 학생들은 체육동아리활동에 참여도가 높은 것으로 나타났으며, 이는 여태껏 접하지 못했던 체육동아리에 대한 선호도가 높은 것을 알 수 있었다.

<표 3> 참여여부 설문조사

구 분	참여여부 설문조사 결과
학생 (총 32 명)	체육동아리에 학생들의 참여여부를 알아보기 위하여 전교생 32명(남8명, 여14명)을 대상으로 조사한 결과 ‘참여한다’에 답한 학생이 30명(93.75%)이고, ‘참여하지 않는다’에 답한 학생은 2명(6.25%)이었다.
학부모 (총 32 명)	학부모를 대상으로 체육동아리 활동에 참여여부를 알아보기 위한 설문 에 응한 32명 중 ‘참여시킨다’에 답한 학부모가 30명(93.75%)이고, ‘참여시키지 않는다’에 답한 학부모는 2명(6.25%)이었다.

2) 체육동아리 활동에 참여하는 이유

체육동아리 활동에 참여하는 이유는 학생은 체력단련 및 건강유지를 위하여 참여한다고 높았으며, 운동기능을 향상시키기 위하여 참여한다고 하는 학생은 2명에 불과하였다. 학부모 설문조사에서도 체력단련 및 건강유지를 위하여가 가장 높게 나타났다.

<표 4> 동아리 활동 참여 이유 설문조사

구 분	참여이유 설문조사 결과
학생	체육동아리활동에 참가를 희망하는 학생 30명중 참가이유로는 ‘체력단련 및 건강유지를 위하여’가 27명(84.37%)이었으며, ‘체육에 대한 흥미가 있기 때문에’가 3명(9.38%)이고, ‘운동기능을 향상시키기 위하여’가 2명(6.25%)으로 나타났다.
학부모	체육동아리 활동에 자녀를 ‘참여시킨다’ 에 답한 학부모 32명중 이유로는 ‘체력단련 및 건강유지를 위하여’가 30명(93.75%)로 가장 많았으며, ‘운동기능 향상’이 2명(6.25%)순으로 나타났다.

3) 체육동아리 종목별 선호도

학생들은 풋살, 골프, 음악줄넘기 같은 종목의 선호도가 높고 학부모는 골프, 풋살, 음악줄넘기 순으로 종목에 대한 선호도가 높게 나타났다. 학부모는 현실적으로 농촌에서 쉽게 할 수 없는 운동 종목을 선호하는 것을 알 수 있었다.

<표 5> 종목별 선호도

구분	종목별 선호도 설문조사 결과
학생	‘체육동아리 활동에 참여한다’에 답한 학생 30명의 종목별 선호도는 10개의 항목 중 풋살 18명(56.25%), 골프 5명(15.62%), 음악줄넘기 5명(15.62%), 탁구 2명(6.66) 순으로 나타났다.
학부모	‘체육동아리 활동에 참여시킨다’에 답한 학부모 32명의 종목별 선호도는 10개 항목 중 골프 19명(59.37%), 풋살 5명(15.62%), 음악줄넘기 4명(12.50%), 탁구 2명(6.66)순으로 나타났다.

라. 학생건강체력평가시스템 팝스(PAPS) 설문조사

본교 학생 32명을 대상으로 팝스(PAPS)에 얼마나 관심을 보이는지 설문조사를 실시하였으며 그 결과는 <표 6>, <표 7>과 같다

1) 팝스(PAPS)에서 가장 약한 종목

가장 약한 종목 설문조사에서는 여학생은 심폐지구력운동을 가장 꺼려하며 체력 종목 중 가장 약한 종목으로 나타났으며, 남학생은 유연성운동이 가장 하기 힘들어 하는 종목으로 나타났다.

<표 6> 팝스(PAPS)에서 가장 약한 체력 요소

구 분	심폐지구력	순발력	근력- 근지구력	유연성	체지방	계
남학생	1	2	2	12	1	18
여학생	7	2	3	1	1	14
전체	8	4	5	13	2	32

2) 팝스(PAPS)에서 가장 자신 없는 종목은 무엇인가?

여학생은 오래달리기-걷기와 윗몸말아올리기가 가장 자신없는 종목으로 나타났고 남학생은 앉아윗몸앞으로굽히기와 윗몸말아올리기가 가장 자신없는 종목으로 나타났다.

<표 7> 팝스(PAPS)에서 가장 자신 없는 종목

구 분	오래달리 가 걷기	스텝 검사	50m 달리기	제자리 멀리뛰기	윗몸 말아올리 기	팔굽혀 펴기	앉아 윗몸 앞으로굽 히기	계
남학생	2	1	1	1	3	1	9	18
여학생	7	2	0	1	4	0	0	14
전체	9	3	1	2	7	1	9	32

4. 운영 과제 설정

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 이론적 배경, 실태 조사 및 분석 등을 토대로 다음과 같은 운영 과제를 설정하였다.

<운영 중점 1>

체육동아리활동의 활성화를 위한 여건을 조성한다.

- 가. 체육동아리활동의 활성화를 위한 기반 조성
- 나. 체육동아리활동을 위한 조직 구성
- 다. 체육동아리활동 홍보 강화

<운영 중점 2>

기초체력향상을 위한 체육동아리활동을 계획·운영한다.

- 가. 골프반의 기초체력 향상을 위한 운동 계획 수립 및 운영
- 나. 음악줄넘기반의 기초체력 향상을 위한 운동 계획 수립 및 운영
- 다. 풋살반의 기초체력 향상을 위한 운동 계획 수립 및 운영
- 라. 탁구반의 기초체력 향상을 위한 운동 계획 수립 및 운영

<운영 중점 3>

기초체력향상을 위한 체육동아리활동을 생활화한다.

- 가. 정규교육과정 운영을 통한 체육동아리활동의 생활화
- 나. 방과 후 및 토요일무일 프로그램을 통한 체육동아리활동의 생활화
- 다. 다양한 체육행사 운영 및 참여를 통한 체육동아리활동의 생활화

Ⅲ. 이렇게 설계하였습니다.

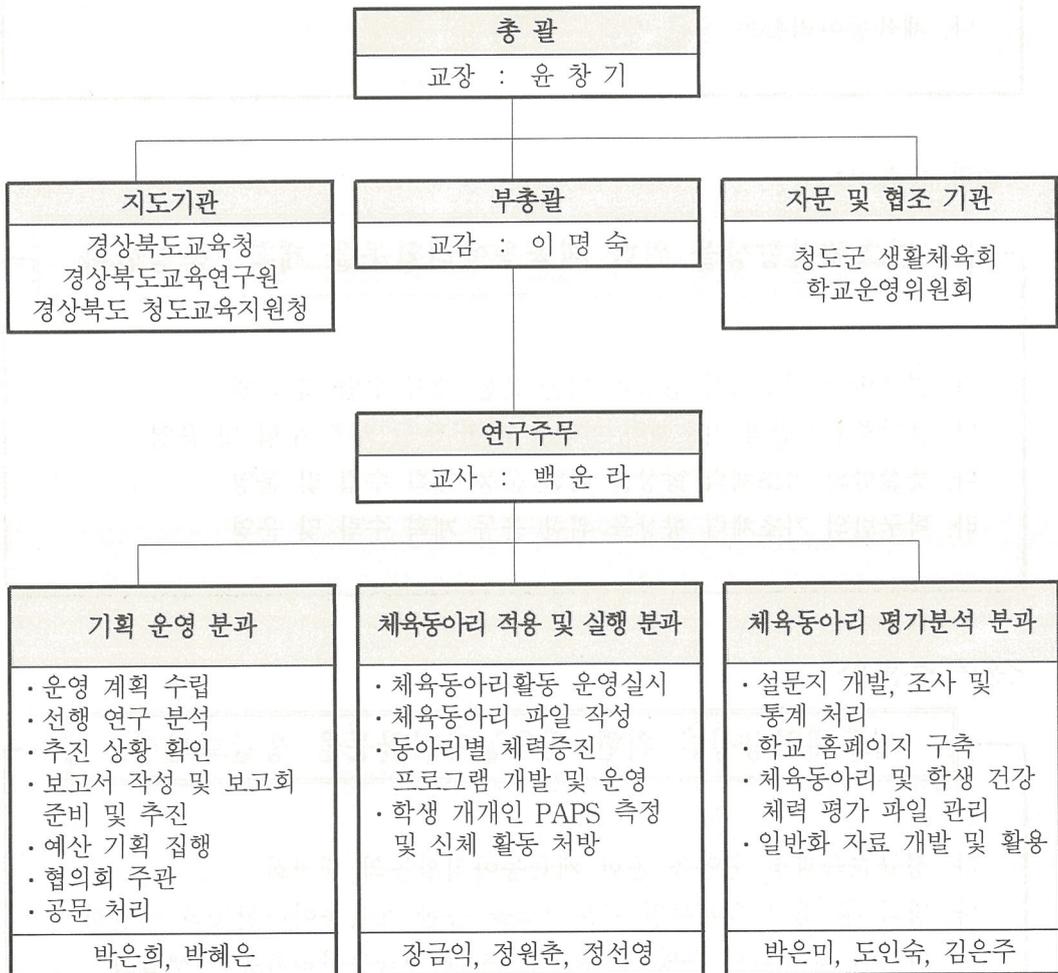
1. 운영의 대상 및 기간

가. 대상 : 매전중학교 전교생 32명

나. 기간 : 2010년 3월 1일~ 2012년 2월 28일까지 2년간

2. 운영의 조직

본 연구를 위하여 <그림 4>과 같이 운영 조직을 구성하여 실행하였다.



<그림 4> 운영위원회 조직

3. 운영 절차

<표 8>과 같이 2010년 3월 1일부터 2011년 2월 28일까지 2년간 체육동아리 활동을 통한 기초체력을 함양하였다.

<표 8> 운영 절차 및 내용

연 차	단 계	추진기간	추진 내용
1차년도 (2010)	계획 및 준비	2010.3.1 ~2011.3.31	<ul style="list-style-type: none"> * 시범운영 주제 선정 * 시범운영위원회 조직, 분과별 업무 분담 * 문헌연구, 선행연구 분석 * 시범운영실, 실행 과제 선정 * 운영 계획서 작성
	실행	2010.4.1 ~2011.2.28	<ul style="list-style-type: none"> * 지도 및 자문기관 지도 협의 * 각종 실천 과제 자료 수집 및 개발 * 시범운영 활동 추진 * 실행 과제별 프로그램 구안 및 적용 * 설문지 조사 및 분석
	중간평가	2010.11.1 ~2010.12.30	<ul style="list-style-type: none"> * 실적자료 정리 * 1차년도 운영 결과 분석 및 검증 * 1차년도 중간보고서 작성 및 보고
2차년도 (2011)	계획 수정 및 보완	2011.1.3 ~2011.2.28	<ul style="list-style-type: none"> * 1차년도 운영 분석 및 문제점 추출 * 2차년도 시범운영위원회 조직 * 분과별 업무 분담 * 설문지 조사 및 분석 * 2차년도 운영 계획서 작성
	실행	2011.3.1 ~2012.2.28	<ul style="list-style-type: none"> * PAPS관련 연수, 홍보물 작성 발송 * 운영 활동 계획 수립 및 추진 * 프로그램 구안 및 적용 * 실행 과제별 기능(PAPS)향상도 측정 * 설문지 조사 및 분석 * 시범운영 결과 검증
	종합평가	2011.9.1 ~2011.10.31	<ul style="list-style-type: none"> * 실천 과제별 결과의 검증 및 고찰 * 자료 정리 * 보고서 작성 및 운영 자료집 발간 * 공개 보고회
	일반화	2011.11.1 ~2012.2.28	<ul style="list-style-type: none"> * 실천 반성 및 일반화 추진

IV. 이렇게 실천하였습니다.

1. 운영 중점 1의 실행

체육동아리활동의 활성화를 위한 여건을 조성한다.

- 가. 체육동아리활동의 활성화를 위한 기반 조성
- 나. 체육동아리활동을 위한 조직 구성
- 다. 체육동아리활동 홍보 강화

가. 체육동아리활동의 활성화를 위한 기반 조성

1) 체육동아리활동 운영 협의회 조직

체육동아리활동의 원활한 운영을 지원하기 위하여 체육동아리활동 운영협의회를 <표 9>와 같이 구성하여 운영하였다.

<표 9> 체육동아리활동 운영 협의회

구분	직	성명	업무
위원장	교장	윤창기	체육동아리활동 총괄 관리
부위원장	교감	이명숙	체육동아리활동 부총괄
교사위원	교사	백운라	체육동아리활동 실제 운영 총괄
교사위원	교사	장금익	체육동아리활동 운영(학생부장)
교사위원	교사	박은미	체육동아리활동 운영(교무부장)
학부모 위원	운영위원회 위원장	이상일	학부모 협조사항 자문 및 협조

2) 체육동아리 활동 운영

체육동아리활동 운영에 대한 세부 계획은 시범학교 운영 계획에 따라 운영하였고, 변동사항은 <표 10>의 체육동아리 운영 협의회 개최 결과와 같이 체육동아리 활동 운영협의회에서 수정·보완하여 운영하였다.

<표 10> 체육동아리 운영 협의회 결과

순	일시	협의회 내용
1	2011. 3. 14	2차년도 체육동아리 운영 계획 및 담당 교사 선정
2	2011. 6. 28	2학기 보고회 업무 분장 전달 연수 및 건의 사항
3	2011. 7. 12	2차년도 체육동아리 운영의 반성 및 개선점

3) 체육동아리 활동 지도교사 선정

가) 교사는 희망 및 특기에 따라 참여하였다.

나) <표 11>과 같이 동아리별 담당교사를 두어 동아리 프로그램을 운영하고 학생들의 기능을 지도하였다.

다) 동아리의 담당 교사가 기능을 가르쳐주기 힘든 경우 토요일 휴무 프로그램을 운영하여 외부 강사(골프, 탁구)를 초빙해 학생들이 기능을 쉽게 배울 수 있도록 하였다.

<표 11> 동아리별 지도교사 선정

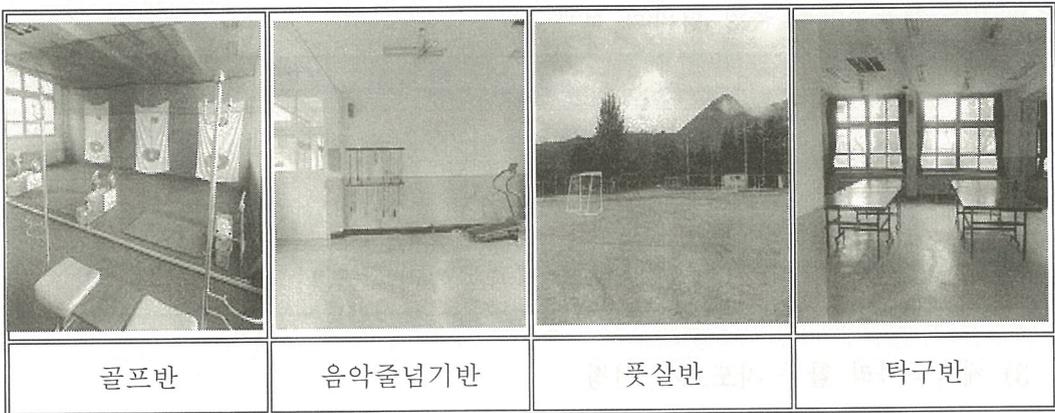
종목	골프	음악줄넘기	탁구	풋살
지도교사	정선영 (외부강사 초빙)	백운라	정원춘 (외부강사 초빙)	장금익

4) 시설 교구 확보

체육동아리활동이 활성화 되도록 하기 위해서 <표 12>과 같이 시설을 정비하였다.

<표 12> 시설 정비 현황

번호	동아리명	장소	조성 내용
1	골프	골프교실	유휴교실 활용 골프교실로 시설 및 환경 정비
2	음악줄넘기	강당	줄넘기 줄걸이 및 강당 바닥 정비
3	탁구	탁구교실	유휴교실 활용 탁구교실로 시설 및 환경 정비
4	풋살	풋살장	운동장 한 칸 활용 풋살장으로 시설 및 환경 정비



<그림 5>체육 동아리별 활동 시설

5) 자료 및 용구 확충

체육동아리활동에 필요한 교구, 기자재를 조사하여 부족하거나 미비한 것은 <표 13>과 같이 구입해서 동아리 활동에 불편함이 없도록 하였다.

<표 13> 교구 구입 현황

번호	동아리명	확충자료
1	골프	골프채, 골프공, 골프가방
2	음악줄넘기	음악줄넘기용 개인줄, 긴줄, 짝줄, 쌍줄
3	탁구	탁구대, 네트, 탁구연습망, 탁구라켓, 탁구공,
4	풋살	골대 2개, 풋살공 10개, 공 보관용가방

6) 체육동아리 활동 교사 연수

<표 14>와 같이 교사 연수를 실시하여 시범학교운영이 원활하게 이루어질 수 있도록 하였다.

<표 14> 교사 연수

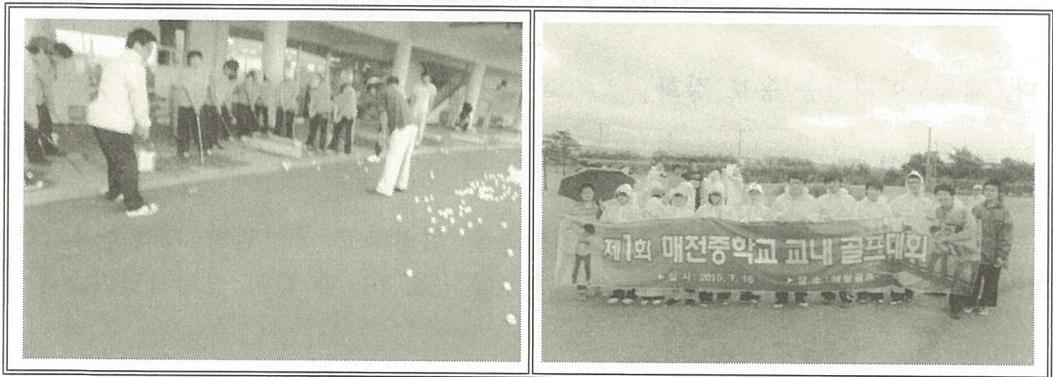
연번	연수 주제	연도		비고
		2010	2011	
1	시범학교 운영 방향	3월	3월	
2	시범학교 추진일정 및 운영계획	4월	4월	
3	담당교사의 역할 및 부서별 지도 방법	5월	6월	
4	전반기 운영 결과 분석	7월	7월	
5	후반기 운영계획	8월	8월	
6	보고서 작성 및 보고회	12월	9월,10월	
7	평가 및 반성	12월	12월	



<그림 6> 시범학교 관련 교직원 연수

7) 인접지 체육시설 이용

체육동아리활동을 활성화하기위해 골프반 같은 경우는 <그림 7>과 같이 인접지 골프연습장을 직접 가서 체험하도록 하여 학생들의 적극적인 활동을 유도하였다.



<<그림 7> 골프반의 골프 연습장 체험

나. 체육동아리활동을 위한 조직 구성

전교생 32명의 희망을 최대한 존중하여 <표 15>, <그림 8> 와 같이 전교생이 전원 참여하는 체육동아리를 조직 구성하였다.

<표 15> 체육동아리 조직 현황

순	동아리 명	담당교사	학생수		계
			남	여	
1	골프반	정선영	2	4	6
2	음악줄넘기반	백운라	5	4	9
3	풋살반	장금익	10	0	10
4	탁구반	정원춘	2	5	7



<그림 8> 체육동아리별 단체 사진

다. 체육동아리활동 홍보 강화

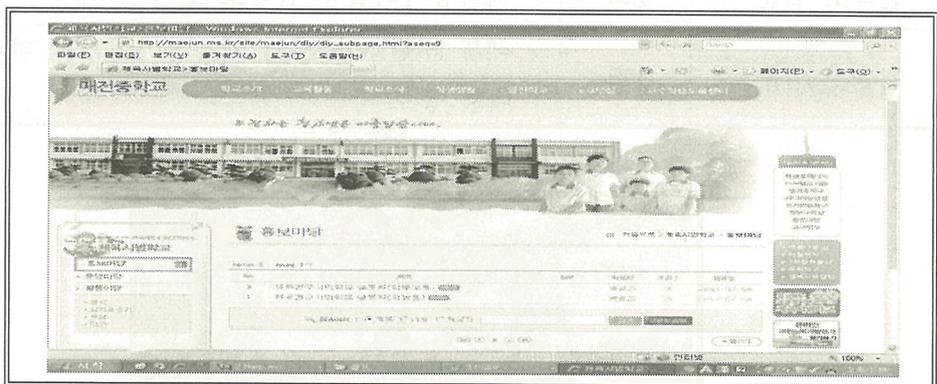
1) 학생 홍보

전교생 32명을 대상으로 체육동아리활동을 설명하고 구성원의 체육동아리활동 의식 제고를 위해 학생을 대상으로 한 홍보를 <표 16>과 같이 실시하였다.

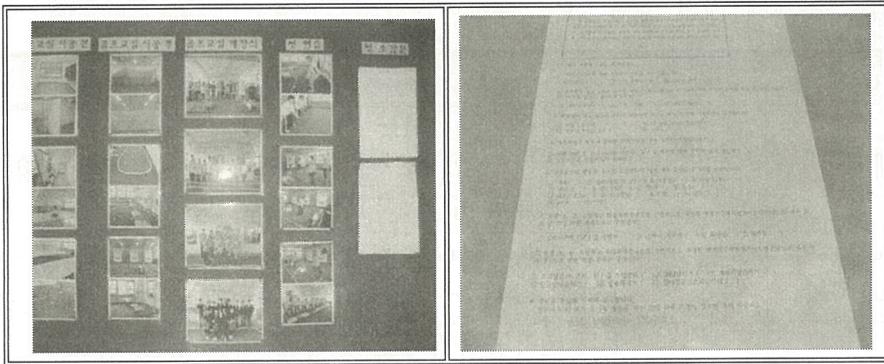
<표 16> 학생에 대한 홍보 활동 현황

구분	횟수	주요내용
게시물	2회 (3월, 9월)	- 체육동아리활동 운영에 관한 내용 - 하계 휴가 중 체육동아리 운영에 관한 내용 - 교육청 주최 학교스포츠클럽 대회에 관한 내용
학교 홈페이지	상시	- 체육 시범학교 배너를 만들어 홍보마당 운영마당 활동마당으로 나누어 시범학교 관련 내용 홍보
교내방송	10회	- 도지정시범학교 운영에 대한 홍보 방송 - 체육동아리 대회 개최 안내 방송 - 체육동아리활동 추진 과정 안내
인쇄물	4회	- 체육동아리활동 안내문 - 체육동아리활동 운영에 대한 설문 조사 - 체육동아리활동 만족도 조사

학생들의 체육동아리활동 홍보 강화를 위해 학교 홈페이지의 시범학교 배너를 <그림 9>와 같이 만들어 상시 게시물을 올려 홍보하였으며, <그림 10>과 같이 체육동아리 코너를 동아리실 주변 벽면 등을 이용해 게시물을 상시 설치하였으며, 교내 방송 10회 실시, 인쇄물 4회 등으로 체육동아리활동에 관한 홍보를 실시하였다.



<그림 9> 학교 홈페이지의 체육 시범 학교 홍보



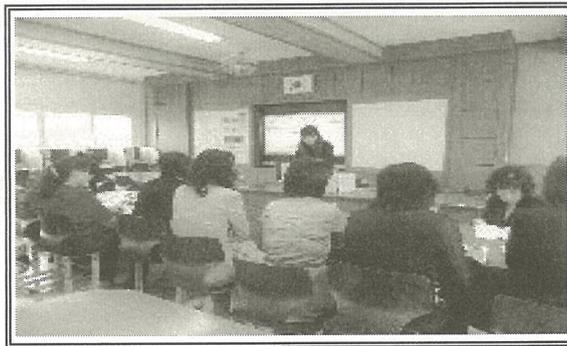
<그림 10> 체육동아리 코너 및 체육동아리활동 인쇄물

2) 학부모 홍보

체육동아리활동 기반 조성을 위해서 학부모에 대한 홍보를 <표 17>, <그림11>과 같이 실시하였다.

<표 17> 학부모에 대한 홍보 활동 현황

발 송 제 목	횟 수	주 요 내 용
시범학교지정 홍보	2회	- 도지정시범학교 운영에 대한 홍보
종목 선정 설문	1회	- 체육동아리 종목 선정 설문조사
만족도 설문	2회	- 체육동아리활동 만족도 조사
에듀팟 연수	1회	- 에듀팟 연수를 통해 체육동아리활동 관련 내용 홍보



<그림 11> 학부모를 대상으로 한 체육동아리활동 관련 연수

2. 운영 중점 2의 실행

체력향상을 위한 체육동아리활동을 계획 및 운영한다.

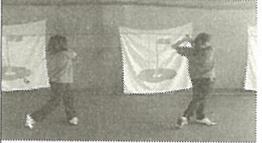
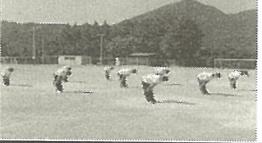
- 가. 골프반의 기초체력 향상을 위한 운동 계획 수립 및 운영
- 나. 음악줄넘기반의 기초체력 향상을 위한 운동 계획 수립 및 운영
- 다. 풋살반의 기초체력 향상을 위한 운동 계획 수립 및 운영
- 라. 탁구반의 기초체력 향상을 위한 운동 계획 수립 및 운영

가. 골프반의 기초체력 향상을 위한 운동 계획 수립 및 운영

1)골프반의 기초체력 향상 운동

골프는 격렬한 스포츠는 아니지만 몸을 회전시키는 스포츠이기 때문에 근육을 접질리거나 심한 때는 늑골에 금이 가기도 한다. 그래서 골프반은 <표 18>과 같은 클럽을 이용한 워밍업과 매시간 조금씩 몸을 풀고 단련하는 기초체력 강화 트레이닝을 실시하였다.

<표 18> 골프반 기초 체력 강화 운동 실시 순서 및 방법

순서	체력 요소	운동 부위	운동방법	운동 모습
1	유연성	허리	클럽을 수평으로 해서 허리 뒤로 위치시키고 양팔로 감싸 안는다. 그대로 적당히 다리를 벌리고 오른쪽, 왼쪽으로 몸을 돌린다 이를10-20번 반복한다.	
2	유연성	온몸, 옆구리	양손을 벌려서 샤프트(shaft)를 잡고 팔은 편 채 전후, 좌우로 구부려주는 운동을 한다.	
3	근력 및 유연성	온몸	몸을 충분히 사용해서 클럽을 좌우로 휘둘러 준다. 스윙 형태에 구애될 필요는 없고 2개의 클럽을 쥐고 하면 한층 더 효과적이다.	
4	심폐 지구력	온몸	일주일에 3회 이상 운동장을 10바퀴 이상 '파워 워킹'을 실시한다.	
5	유연성	무릎	무릎 구부렸다 펴는 동작을 매 시간마다 10회 이상 실시한다.	

2) 골프반의 연간 교육 계획서

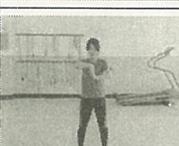
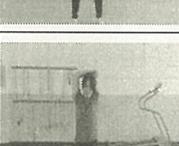
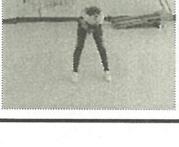
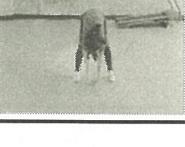
<표 19> 골프반 연간 운영 계획

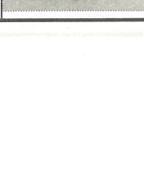
주	월	세부 운영 추진사항
1	3.10-3.30	◦ 골프교실 운영 선도학교 선행자료 고찰
2		◦ 골프교실 운영 선도학교 골프장 견학 및 운영전반 청취
3		◦ 골프장교실 운영방법의 효율성을 위한 교직원 토론회 및 워크숍
4	4.1-4.30	◦ 골프교실 주변 환경 조성
5		◦ 골프교실 이용시간 및 예절에 관한 지도
6		◦ 골프에 관한 수확사고력 대회(수학교사 협력)
7		◦ 골프 기초 수업 실시 ◦ 매월 마지막 주 기초체력 측정
8	5.1-5.30	◦ 골프 자세 수업
9		◦ 골프용어 영어로 말하기대회(영어교사 협력)
10		◦ 명사초청 시연회
11		◦ 매월 마지막 주 기초체력 측정
12		
13	6.1-6.30	◦ 골프 조별 수업
14		◦ 학부모 초청 골프공개수업실시(체육과)
15		◦ 골프에 관한 작품 만들기(과학교사 협력)
16		◦ 매월 마지막 주 기초체력 측정
17		
18	7.1-7.20	◦ 골프 조별 수업
19		◦ 세계 골프장 정보사냥대회 (사회교사 협력)
19		◦ 인접지 골프 연습장 현장체험(해림골프클럽 par3) ◦ 매월 마지막 주 기초체력 측정
20	8	하계 휴가 (개별 보충연습)
21	9.1-9.30	◦ 골프 개별수업
22		◦ 골프 삼행시 짓기대회(국어교사 협력) ◦ 매월 마지막 주 기초체력 측정
23	10.1-10.30	◦ 골프 심화 수업
24		◦ 골프에 관한 모자이크 만들기 대회(미술교사 협력)
25		◦ 매월 마지막 주 기초체력 측정
26	11.1-11.30	◦ 골프 심화수업
27		◦ 인접지 골프 연습장 현장체험(오션힐스 cc 골프장)
28		◦ 2010년 LPGA,PGA우승자 골든벨 대회 (특수교사협력) ◦ 매월 마지막 주 기초체력 측정
29	12.1-12.25	◦ 골프 심화수업
30		◦ 골프에 관한 작품 만들기 대회(기. 가교사 협력) ◦ 1년간 운영 보고서 작성 및 반성 ◦ 매월 마지막 주 기초체력 측정

나. 음악줄넘기반의 기초체력 향상을 위한 운동 계획 수립 및 운영

1) 음악줄넘기반의 스트레칭체조 프로그램

<표 20> 음악줄넘기반의 기초체력 강화 운동 중 스트레칭 실시 순서 및 방법

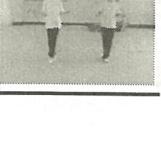
순서	방법	운동모습	
1	목운동 - 오른손을 머리측면을 잡고 오른쪽 방향으로 고개를 기울인다.		
2	목운동 - 왼손을 머리측면을 잡고 왼쪽방향으로 고개를 기울인다.		
3	목운동 - 양손을 깍지 끼고 머리뒷면을 잡고 고개를 숙인다.		
4	목운동 - 양손의 엄지로 턱을 잡고 고개를 뒤로 젖힌다.		
5	손목운동 - 오른손의 손목을 직각으로 밑으로 내린 상태에서 왼손바닥으로 밀어준다.		
6	손목운동 - 왼손의 손목을 직각으로 밑으로 내린 상태에서 오른손바닥으로 밀어준다.		
7	팔운동 - 왼팔을 어깨선과 수평으로 옆으로 뻗어 준 상태에서 오른팔로 가슴 쪽으로 땡겨 준다.		
8	팔운동 - 오른팔을 어깨선과 수평으로 옆으로 뻗어 준 상태에서 왼팔로 가슴 쪽으로 땡겨 준다.		
9	어깨운동 - 두 팔을 목뒤로 팔굽치를 접어 내린 상태에서 오른손을 왼팔의 팔굽치를 잡아 뒤로 땡겨준다.		
10	어깨운동-두 팔을 목뒤로 팔굽치를 접어 내린 상태에서 왼손을 오른팔의 팔굽치를 잡아 뒤로 당겨준다.		
11	옆구리운동 - 두 팔을 깍지 끼고 위로 올려 준 상태에서 왼쪽 방향으로 옆구리운동을 한다.		
12	옆구리운동 - 두 팔을 깍지 끼고 위로 올려 준 상태에서 오른쪽 방향으로 옆구리운동을 한다.		
13	등배운동 - 두 팔을 깍지 낀 상태에서 두 다리를 벌리고 등과 팔을 앞으로 쭉 뻗어준다.		
14	온몸운동 - 두 팔을 깍지 낀 상태에서 두 다리를 벌리고 몸을 숙여 밑으로 쭉 뻗어준다.		

순서	방법	운동모습	
15	다리운동 - 허리에 손 짚고 오른쪽 방향으로 방향을 틀어 앞에 왼다리는 무릎을 굽히고 뒤의 오른쪽 다리는 쭉 펴 스트레칭을 한다.		
16	다리운동 - 허리에 손 짚고 왼쪽 방향으로 방향을 틀어 앞에 오른다리는 무릎을 굽히고 뒤의 왼쪽 다리는 쭉 펴 스트레칭을 한다.		
17	다리운동 - 15의 동작에서 두 손으로 무릎을 짚고 자세를 더 낮추어 뒤의 다리가 더 스트레칭이 되게 한다.		
18	다리운동 - 16의 동작에서 두 손으로 무릎을 짚고 자세를 더 낮추어 뒤의 다리가 더 스트레칭이 되게 한다.		
19	다리운동 - 정면을 보고 오른쪽 무릎은 굽히고 왼쪽 다리를 펴고 두 손을 왼쪽 다리를 잡고 눌러주면서 스트레칭한다.		
20	다리운동 - 정면을 보고 왼쪽 무릎은 굽히고 오른쪽 다리를 펴고 두 손을 오른쪽 다리를 잡고 눌러주면서 스트레칭한다.		
21	어깨운동 - 다리를 튼 아웃하고 무릎을 굽혀 앉은 자세에서 오른쪽어깨를 사선으로 앞으로 내밀어주면서 고개를 왼쪽으로 돌린다.		
22	어깨운동 - 다리를 튼 아웃하고 무릎을 굽혀 앉은 자세에서 왼쪽어깨를 사선으로 앞으로 내밀어주면서 고개를 오른쪽으로 돌린다.		
23	다리운동 - 왼쪽 다리를 직각으로 굽혀 가슴높이까지 두 손으로 끌어올려준다.		
24	다리운동 - 오른쪽 다리를 직각으로 굽혀 가슴높이까지 두 손으로 끌어올려준다.		
25	다리운동 - 왼손으로 뒤로 굽힌 왼쪽 다리를 엉덩이에 붙여주고 오른쪽 팔을 머리 뒤로 가져다준다.		
26	다리운동 - 오른손으로 뒤로 굽힌 오른쪽 다리를 엉덩이에 붙여주고 왼쪽 팔을 머리 뒤로 가져다준다.		
27	숨쉬기운동 - 팔을 벌리고 머리와 가슴을 뒤로 젖혀 숨을 들이 마신다.		
28	숨쉬기운동 - 27과 반대로 고개를 숙이면서 가슴을 모아 팔을 교차해 숨을 내쉰다.		

2) 음악줄넘기반의 줄넘기 기본스텝을 활용한 순환운동 프로그램

줄넘기 운동은 지방을 에너지원으로 이용하는 유산소성 운동으로써 체지방을 줄여주고, 심폐지구력 및 혈관계통을 발달시키는 것은 실험적으로 입증된 사실이다. 이런 관점에서 음악줄넘기반은 <표 21> 과 같은 순서로 음악에 맞추어 줄을 이용하지 않고 가볍게 뛰면서 줄넘기 스텝 동작을 하여 대퇴근육의 강화로 무릎 등의 통증을 줄일 수 있는 체력 강화 운동을 매 시간 마다 실시하였다. 단, 1번 동작은 매 스텝 앞에 반복적으로 실시하여 스텝과 스텝사이에 불완전 휴식을 취할 수 있도록 하여 심폐지구력이 향상될 수 있는 인터벌 트레이닝이 되게 하였다.

<표 21> 음악줄넘기반의 줄넘기 기본스텝을 이용한 순환운동 순서 및 방법

순서	방법	운동모습	
1	8자 돌리기와 되돌리기 동작을 좌, 우 번갈아 가며 16박자 실시한다. ※ 2- 12번 스텝 앞에 반복적으로 실시한다.		
2	양발 모아 뛰기(1회선 2도약) 16박자		
3	양발 모아 뛰기(1회선 1도약) 16박자		
4	한박자 번갈아 뛰기 16박자		
5	두박자 번갈아 뛰기 16박자		
6	앞 흔들어 뛰기 16박자		
7	뒤 들어 모아 뛰기 16박자		
8	옆 흔들어 뛰기 16박자		
9	엇걸었다 풀어 뛰기 16박자		
10	십자뛰기 16박자		
11	가위바위보 뛰기 16박자		
12	지그재그 뛰기 16박자		

3) 음악줄넘기반의 연간 교육 계획서

<표 22> 음악줄넘기반 연간 운영 계획

주	월	세부 운영 추진사항
1		
2	3.5 -	<ul style="list-style-type: none"> 음악줄넘기동아리 운영 선도학교 선행자료 고찰 음악줄넘기동아리 운영방법의 효율성을 위한 교직원 협의회 및 연수회 개최 2차년도 음악줄넘기 동아리 조직 및 운영 시작
3	3.30	
4		
5		
6	4.1-	<ul style="list-style-type: none"> 음악줄넘기교실(강당) 환경 조성 음악줄넘기 동아리 활동 시 동아리 실 이용 및 예절에 관한 지도 음악줄넘기 기초 스텝 연습 실시 매월 마지막 주 기초체력 측정
7	4.30	
8		
9		
10		
11	5.1-	<ul style="list-style-type: none"> 교내 체육대회 참가 음악줄넘기 기초 스텝 및 자세 수업 음악줄넘기 대회 모습 동영상 시청
12	5.31	
13		
14		
15	6.1-	<ul style="list-style-type: none"> 음악줄넘기 완성된 작품 연습 학부모 초청 음악줄넘기공개수업실시(체육과) 체육 동아리 연수회 및 협의회 실시
16	6.30	
17		
18		
19	7.1-	<ul style="list-style-type: none"> 음악줄넘기 창작 수업 음악줄넘기 대회 모습 동영상 시청 체육 동아리 협의회 실시(중간점검 및 하반기 운영에 관한 협의) 하계휴가 전 주 기초체력 측정
20	7.16	
	7, 8	
		하계 휴가 (동아리 자율활동)
21		
22	8.22	<ul style="list-style-type: none"> 줄넘기 스텝 및 자세 개별수업 줄넘기 포크댄스 수업 짹짹, 긴줄 수업 교내 줄넘기 대회 개최
23	-	
24	9.30	
25		
26		
27	10.1-	<ul style="list-style-type: none"> 음악줄넘기 최종 연습 음악줄넘기 동아리 활동 공개 수업(보고회 개최)
28	10.30	
29		
30		
31		
32	11.1-	<ul style="list-style-type: none"> 음악줄넘기 창작 심화수업 매월 마지막 주 기초체력 측정
33	11.30	
34		
35		
36	12.1-	<ul style="list-style-type: none"> 음악줄넘기 단체 줄넘기 심화수업 2011학년도 전체적인 동아리 운영에 대한 반성
37	12.25	
38		

다. 풋살반의 기초체력 향상을 위한 운동 계획 수립 및 운영

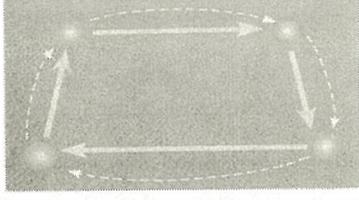
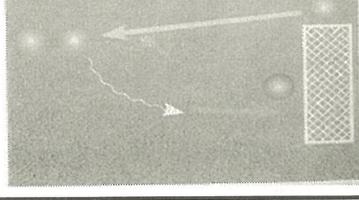
1) 풋살반의 기초체력 향상을 위한 운동 프로그램

풋살경기 시간은 전후반 각 20분씩으로 비록 축구보다 경기시간이 훨씬 짧지만 쉬지 않고 계속 움직여야 하기 때문에 체력소비도 만만치 않다. 또한 순발력, 빠른 패스와 기술을 요구하기 때문에 기초체력이 무엇보다도 필요한 경기종목이라고 할 수 있다. 이런 관점에서 풋살동아리반은 <표 23>, <표 24>와 같이 기초체력 운동을 실시하였다.

<표 23> 풋살반의 워밍업 프로그램

순서	운동 방법	운동 모습
1	앞사람의 발목을 잡고 전진한다. 매시간 마다 골대 뒤로 1 바퀴씩 돈다.	
2	파트너와 등을 맞대고 앉아 양팔을 벌려 잡고 상체를 위 아래로 구부렸다 펴준다. 한 사람당 20초씩 2회 반복한다.	
3	파트너와 일정간격을 두고 등지고 서서 볼을 위 아래로 전달한다. 매 시간마다 10회 이상 반복한다.	
4	파트너와 등을 맞대고 서서 양팔을 각각 잡고 허리를 굽혀 파트너의 허리를 스트레칭시킨다. 매 시간마다 각 2회이상 반복한다.	
5	볼을 중심으로 해서 전후좌우로 연속해서 뛰어 넘는다. 매 시간마다 50회 이상 반복한다.	

<표 24> 풋살반의 기술 훈련 및 패스·드리블·슈팅 훈련 프로그램

순서	운동 방법	운동 모습
1	트래핑훈련 - 파트너가 패스해주는 볼을 발바닥으로 트래핑한 후 발바닥으로 드리블하여 반환점을 돌아온다.	
2	트래핑훈련 - 파트너가 던져주는 볼을 발등으로 트래핑한다.	
3	패스훈련 - 콘을 이용하여 2인 1조 패스한다.	
4	패스훈련 - 패스한 후 패스한 곳으로 달려간다.	
5	패스훈련 - 콘을 이용한 Z자형 드리블을 연습한다.	
6	슈팅훈련 - 패스받아 드리블 후 슈팅한다	

2) 풋살반의 연간 교육 계획서

<표 25> 풋살반 연간 운영 계획

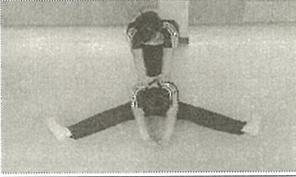
주	월	세부 운영 추진사항
1	3.10-3.30	• 풋살교실 운영 선도학교 선행자료 고찰
2		• 풋살교실 운영 선도학교 풋살구장 및 운영 전반 견학
3		• 풋살 동아리 희망조사 및 구성
4		
5	4.1-4.30	• 풋살교실 주변 환경 조성
6		• 풋살교실 이용시간 및 매너에 관한 지도
7		• 매월 마지막 주 기초체력 측정
8		
9	5.1-5.30	• 풋살 기초 수업 실시
10		• 풋살의 기본 규정 숙지 및 익히기
11		• 매월 마지막 주 기초체력 측정
12		
13	6.1-6.30	• 풋살과 축구의 비교
14		• 학부모 초청 풋살 공개수업 실시
15		• 매월 마지막 주 기초체력 측정
16		
17	7.1-7.20	• 풋살 조별 경기 훈련
18		• 킥, 드리블, 트래핑, 헤딩, 슈팅, 집단전술의 기본 훈련
19		• 매월 마지막 주 기초체력 측정
20	8	하계 휴가 (개별 보충연습)
21	9.1-9.30	• 킥, 드리블, 슈팅 집중훈련
22		• 연습 경기 반복 • 매월 마지막 주 기초체력 측정
23	10.1-10.30	• 트래핑, 헤딩, 슈팅 집중훈련
24		• 관내 팀과의 교류전 참가
25		• 매월 마지막 주 기초체력 측정
26	11.1-11.30	• 집단전술의 이해 및 훈련
27		• 실전경기 참가 및 프로팀 경기 참관
28		• 매월 마지막 주 기초체력 측정
29	12.1-12.25	• 드리블, 킥, 트래핑, 헤딩, 슈팅의 종합훈련
30		• 킥, 드리블, 트래핑, 헤딩, 슈팅, 집단전술의 종합 훈련 • 매월 마지막 주 기초체력 측정

라. 탁구반

1) 탁구반의 기초체력 향상을 위한 운동 프로그램

탁구의 기술에 숙달하게 되면 볼의 움직임을 따라갈 수 있게 되며, 그만큼 체력을 소모하게 된다. 게임의 전반부는 힘차게 할 수 있지만, 후반부로 들어가서 숨이 차게 되면 탁구선수라고 할 수는 없다. 그래서 탁구반은 <표 26>와 같이 기초체력 강화 운동 프로그램에 따라 트레이닝을 실시하였다.

<표 26> 탁구반의 기초체력 강화 운동 프로그램

순서	운동 방법	운동 모습
1	15~20m의 거리를 10~20회 반복해서 달리고, 빨리 달리기와 천천히 달리기를 혼합하여 장거리 달리기를 주 1회 이상 실시한다.	
2	스트레칭 - 무릎 굽혔다 펴기, 양 다리를 쭉 뻗치고 손끝을 양 발끝에 대기, 양손을 벌리고 몸을 좌우 교대로 비틀기의 운동을 매일 실시한다.	
3	스트레칭 - 두 다리를 벌리고 손끝을 쭉 앞으로 뻗기, 양다리를 벌리고 손끝을 한 쪽 발 끝에 대기,	
4	스트레칭 - 들어서 등을 맞대고 하는 몸굽혔다펴기 등 짝 체조를 매일 실시한다.	
5	근지구력을 키우기 위해 엎드려 팔굽혀펴기를 매일 30회 이상 실시한다.	
6	근력 및 근지구력을 키우기 위해 매일 역기, 익스팬더(expander), 핸드그립(handgrip)을 이용하여 10~15회 정도 반복해서 할 수 있는 무게로 30회 정도 반복해서 풀업, 투핸즈 컬, 투 핸즈 프레스, 풀 스쿼트 쇼트 업의 동작을 번갈아가며 주 1회 이상 실시한다	

2) 탁구반의 연간 교육 계획서

<표 27> 탁구반 연간 운영 계획

주	월	세부 운영 추진사항
1	3.10- 3.30	<ul style="list-style-type: none"> 탁구교실 운영 선도학교 선행자료 고찰 탁구교실 운영방법의 효율성을 위한 교직원 토론회 및 워크숍
2		
3		
4	4.1- 4.30	<ul style="list-style-type: none"> 탁구교실 주변 환경 조성 탁구교실 이용시간 및 예절에 관한 지도 탁구에 관한 수학사고력 대회(수학교사 협력) 탁구 기초 수업 실시 매월 마지막 주 기초체력 측정
5		
6		
7		
8	5.1- 5.30	<ul style="list-style-type: none"> 탁구 자세 수업 탁구 동영상 관람 탁구 조별 실습 (포핸드 연습) 매월 마지막 주 기초체력 측정
9		
10		
11		
12		
13	6.1- 6.30	<ul style="list-style-type: none"> 탁구 조별 실습 (쇼트, 컷트 연습) 탁구 동영상 관람 기능 향상 테스트 매월 마지막 주 기초체력 측정
14		
15		
16		
17		
18	7.1- 7.20	<ul style="list-style-type: none"> 탁구 조별 수업 (드라이브 연습) 탁구 동영상 관람 기능 향상 테스트 매월 마지막 주 기초체력 측정
19		
20		
20	8	하계 휴가 (개별 보충연습)
21	9.1- 9.30	<ul style="list-style-type: none"> 탁구 개별수업 조별 게임 기능 향상 테스트 매월 마지막 주 기초체력 측정
22		
23	10.1- 10.30	<ul style="list-style-type: none"> 탁구 심화 수업 조별 게임 기능 향상 테스트 매월 마지막 주 기초체력 측정
24		
25		
26	11.1- 11.30	<ul style="list-style-type: none"> 탁구 심화수업 탁구 동영상 관람 조별 게임 매월 마지막 주 기초체력 측정
27		
28		
29	12.1- 12.25	<ul style="list-style-type: none"> 탁구 심화수업 조별 게임 1년간 운영 보고서 작성 및 반성 매월 마지막 주 기초체력 측정
30		

3. 운영 중점 3의 실행

기초체력향상을 위한 체육동아리활동을 생활화한다.

- 가. 정규교육과정 운영을 통한 체육동아리활동의 생활화
- 나. 방과 후 및 토요일무 프로그램을 통한 체육동아리활동의 생활화
- 다. 다양한 체육행사 운영 및 참여를 통한 체육동아리활동의 생활화

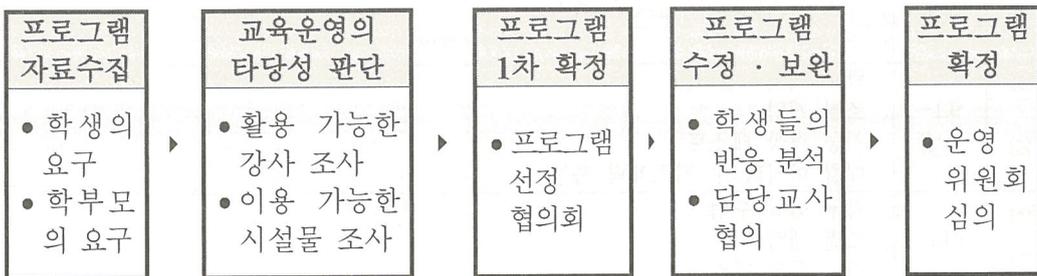
가. 정규교육과정 운영을 통한 체육동아리활동의 생활화

1) 창의적 체험활동 및 특별활동을 통한 체육동아리활동의 생활화

가) 학생의 소질과 적성을 계발하기 위하여 학생과 학부모를 대상으로 3월에 실시한 설문조사를 기초로 창의적 체험활동(1학년에 해당), 특별활동의 계발활동(2, 3학년에 해당)을 통하여 체육동아리 프로그램을 개설 운영하였다.

나) 체육동아리 프로그램 조직 방법 및 절차

체육동아리 프로그램의 조직 절차는 <그림 12>의 순서대로 프로그램을 확정하였다.



<그림 12> 체육동아리 프로그램 조직 절차

다) 체육동아리 프로그램 운영 시기와 대상

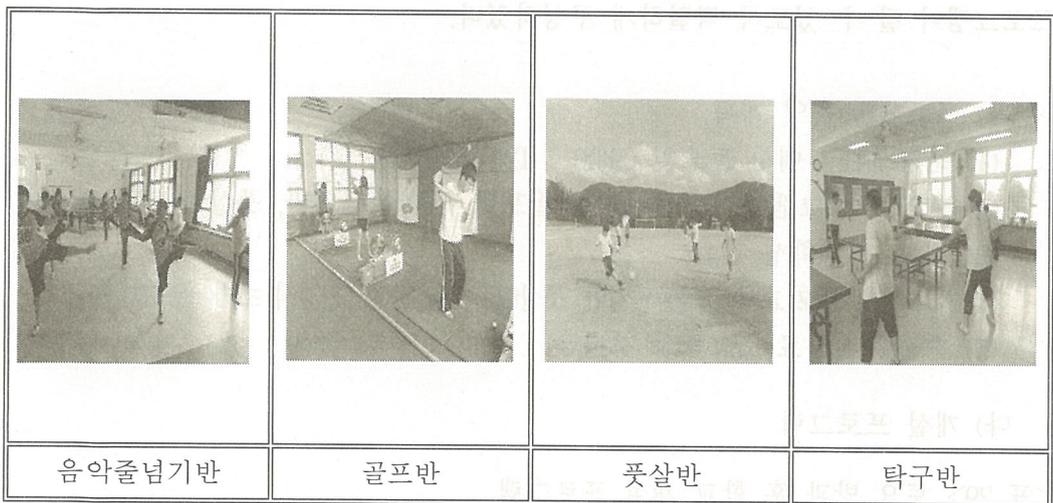
2, 3학년을 대상으로 <표 28>, <그림 12>과 같이 4-7월, 여름방학, 9-12월, 겨울방학 등으로 나누어 동아리 별로 자율 운영하였다.

<표 28> 체육동아리별 운영시기와 대상

시기 대상	1학년	2학년, 3학년
4-7월 여름방학	창의적 체험활동 시간에 활동 자율활동	특별활동(계발활동)시간 에 활동 자율활동
9-12월 겨울방학	창의적 체험활동 시간에 활동 자율활동	특별활동(계발활동)시간 에 활동 자율활동

라) 매주 '동아리활동시간' 운영

<그림 13>와 같이 전교생이 함께 할 수 있는 동아리활동을 위해 매주 목요일 7교시(1학년 창의적체험활동/ 2, 3학년 특별활동)를 '동아리활동시간'으로 정규 시간표에 편성하여 체육동아리활동이 생활화되게 하였다.

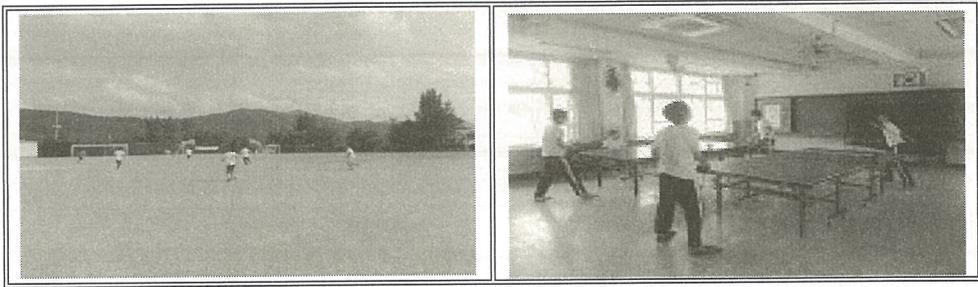


<그림 13> '동아리활동시간' 모습

나. 방과 후 및 토요일무일 프로그램을 통한 체육동아리활동의 생활화

1) 방과 후 시간을 활용한 체육동아리활동의 생활화

동아리실을 개방해 늘 동아리활동을 할 수 있도록 여건을 조성하여 <그림 14>와 같이 방과 후, 점심시간, 휴식시간에 자율적이고 주체적인 체육동아리활동이 생활화되게 하였다.



<그림 14>점심시간 및 휴식시간의 동아리 활동 모습

2) 토요일무 프로그램을 통한 체육동아리활동의 생활화

가) 운영 방침

- (1) 등교 희망학생에 대하여 다양한 토요일 방과후학교 프로그램을 개발·운영하였다.
- (2) 학생들의 흥미와 관심을 최대한 고려한 ‘학생중심의 학습프로그램’이 되도록 하였다.
- (3) 사전에 학생들이 원하는 프로그램을 조사하여 수요자의 요구에 부합되는 프로그램이 될 수 있도록 적절하게 구성하였다.

나) 프로그램 운영 계획

- (1) 운영시간 : 매주 토요일 09:00 ~ 12:30(4시간)
- (2) 운영 프로그램 : 체육동아리반(골프반, 음악줄넘기반, 풋살반, 탁구반)
- (3) 대상: 희망학생 전원
- (4) 지도강사: 본교 교사(음악줄넘기반, 풋살반) 및 전문 지도 강사 초빙(골프반, 탁구반)
- (5) 수강료 : 무료(도교육청 지원금)

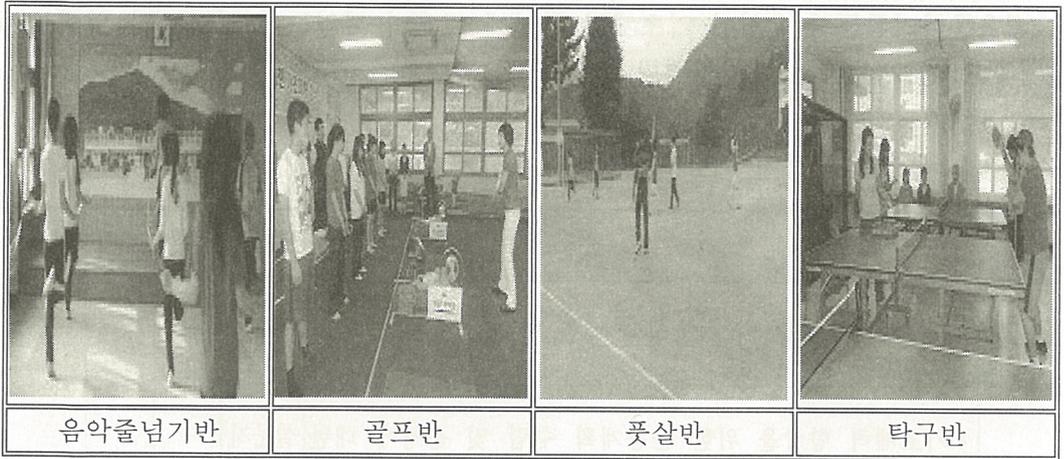
다) 개설 프로그램

<표 29> 토요일 방과 후 학교 개설 프로그램

개설프로그램		지도교사	운영	운영시간	장소
체육 동아리	풋살반	장금익	1주	4	운동장
	줄넘기반	백운라	1주	4	강당
	탁구반	정원춘 (전문지도교사 협조)	4주	16	탁구교실
	골프반	정선영 (전문지도교사 협조)	4주	16	골프교실
	계		10주	40시간	

라) 토요일무 프로그램을 통한 체육동아리활동의 생활화

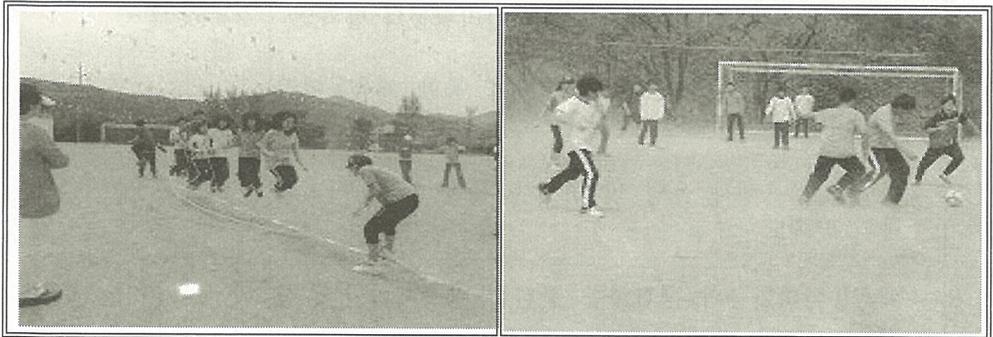
토요 방과 후 학교 프로그램을 체육동아리관련 프로그램으로 <표 29>, <그림 15>와 같이 외부의 전문 강사 및 본교 강사를 활용, 운영하여 학생들이 잘 안되는 기능을 전문적으로 지도받아 체육동아리활동이 지속적으로 생활화되게 하였다.



<그림 15> 토요 방과 후 학교 동아리프로그램 활동 모습

다. 다양한 체육행사 운영 및 참여를 통한 체육동아리활동의 생활화

체육동아리 활동을 하면서 <그림 16>과 같이 교내체육대회 등의 다양한 체육행사를 학생들이 참여하게 하여 체육동아리활동이 생활화되게 하였다.



<그림 16> 교내 체육 대회 모습

V. 실천결과는 이렇습니다.

1. 평가 내용 및 방법

체육동아리활동의 운영이 기초체력 함양에 도움이 되었는지 알아보기 위해 <표 30>와 같은 방법으로 평가하였다.

<표 30> 운영결과 평가 내용 및 방법

운영 과제	내 용	도구	대상	방법	시기
1	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 체육동아리활동 여건 조성에 대한 만족도 	설문지	전 교 생	연 차 비 교	2010. 12. 2011. 7.
2	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 기초체력 향상을 위한 운동계획 수립 및 운영에 대한 만족도 ◦ 체육동아리활동을 통한 건강 및 운동체력 향상도 ◦ PAPS 측정 결과를 통한 기초체력 향상도 	설문지, PAPS 결과표			
3	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 정규교육과정 운영을 통한 체육동아리활동의 만족도 ◦ 방과 후 및 토요일무일 프로그램을 통한 체육동아리활동의 만족도 ◦ 다양한 체육행사 운영 및 참여를 통한 체육동아리활동의 만족도 ◦ 체육동아리활동의 생활화를 통한 평생체육마인드 함양도 	설문지			

2. 평가 결과 분석

가. 체육동아리활동 여건 조성에 대한 만족도

1) 체육시설 및 용구 지원에 대한 만족도

<표 31>과 같이 체육시설 정비와 학교의 지원에 대한 설문 결과는 만족하다고 응답한 학생이 1년차 47%, 2년차 78%로 나타났다. 이것은 1년차는 준비 기간으로 교내 체육시설의 정비와 용구 지원이 2년차만큼 되지 못했음의 결과인 듯하다.

2) 가입한 체육동아리에 대한 만족도

가입한 체육동아리에 대한 만족도는 47%에서 78%로 만족도가 높아져 학생들이 선택한 체육동아리에 점차 적응하면서 활동하는 것으로 생각된다.

3) 체육동아리 분위기에 대한 만족도

체육동아리 활동 분위기에 대한 만족도는 1년차에는 63%였으나 2년차에는 94%로 31%가 증가하였다. 이것은 동급생 또는 선후배간의 인간관계가 원만하게 이루어지고 있다고 본다.

이상의 결과를 종합해보면 학교 실정에 맞는 체육동아리여건 조성에 대체로 만족하고 있으며 2년차에는 만족도가 더 높아졌다. 따라서 학생의 자발적인 참여와 적극적인 활동을 위해서는 학교의 체육동아리에 대한 지속적인 관심과 지원이 이루어져야 할 것이다

<표 31> 운영 중점 1에 대한 설문조사 결과

설문 문항	설문 내용	응답 내용	1년차 (N=32)		2년차 (N=32)		증감
			N	%	N	%	
1	체육시설 및 용구 지원에 대한 만족 정도는?	만족한다	15	47	25	78	+31
		보통이다	15	47	5	16	
		만족스럽지 못하다	2	6	2	6	
2	가입한 체육동아리에 대한 만족 정도는?	만족한다	15	47	25	78	+31
		보통이다	10	31	5	16	
		만족스럽지 못하다	7	22	2	6	
3	체육동아리의 분위기에 대한 만족 정도는?	만족한다	20	63	30	94	+31
		보통이다	10	31	1	3	
		만족스럽지 못하다	2	6	1	3	

나. 기초체력 향상을 위한 운동 계획 수립 및 운영에 대한 만족도

<표 32>와 같이 체육동아리활동을 통한 기초체력 향상을 위한 운동계획 수립 및 운영에 대한 만족도 설문 조사 결과 체력향상에 도움이 되었다고 응답한 학생이 1년차 31%, 2년차 63%로 1년차 보다는 2년차에 학생들이 체중 감소 뿐만 아니라 체력의 변화를 느껴 만족도가 더 높게 나온 것으로 보인다.

다. 정규교육과정 운영을 통한 체육동아리활동의 만족도

<표 32>와 같이 정규교육과정의 '동아리활동 시간' 운영에 대한 만족도 설문 조사에서는 긍정적인 답변을 한 학생이 1년차 28%, 2년차 47%로 2년차에 더 높은 만족도가 나온 것으로 보아 '동아리활동 시간'의 운영이 계획적, 단계적, 지속적으로 기초체력프로그램이 운영되었고 담당교사가 사명감을 가지고 지도계획안, 지도자료, 다양한 운동프로그램을 마련하여 학생들을 지도한 결과라고 할 수 있을 것이다.

라. 방과 후 및 토요일무일 프로그램을 통한 체육동아리활동의 만족도

<표 32>와 같이 방과 후 및 토요일무일 프로그램을 통한 체육동아리활동의 만족도 설문조사에서 긍정적인 답변을 한 학생이 1년차 0%, 2년차 31%로 2년차에 더 높은 만족도가 나왔다. 이는 1년차에는 없었던 토요일무 시 동아리 관련 프로그램을 2년차에 운영한 결과라고 볼 수 있고, 전문 강사의 초빙을 통해 학생들에게 전문적인 실기기능을 지도하여 동아리활동에 내실을 기한 결과라고 볼 수 있다.

마. 다양한 체육행사 운영 및 참여를 통한 체육동아리활동의 만족도

<표 32>와 같이 다양한 체육행사 운영 및 참여를 통한 체육동아리활동의 만족도 설문조사에서 긍정적인 답변을 한 학생이 1년차 31%, 2년차 47%로 비슷한 수치가 나왔다. 이는 1년차와 2년차의 체육행사가 비슷한 데서 온 결과 인 것 같다.

<표 32> 운영 중점 2, 3 에 대한 설문조사 결과

설문 문항	설문 내용	응답 내용	1년차 (N=32)		2년차 (N=32)		증감
			N	%	N	%	
1	체육동아리의 기초체력 향상 운동계획 수립 및 운영에 대한 만족도	만족한다	10	31	20	63	+32
		보통이다	15	47	8	25	
		만족스럽지 못하다	7	22	4	13	
2	정규교육과정 운영을 통한 체육동아리활동의 만족도	만족한다	9	28	15	47	+19
		보통이다	15	47	10	31	
		만족스럽지 못하다	8	25	7	22	
3	방과 후 및 토요일 프로그램을 통한 체육동아리활동의 만족도	만족한다	0	0	10	31	+31
		보통이다	15	47	15	47	
		만족스럽지 못하다	17	53	7	22	
4	다양한 체육행사 운영 및 참여를 통한 체육동아리활동의 만족도	만족한다	10	31	12	38	+7
		보통이다	10	31	10	31	
		만족스럽지 못하다	12	38	10	31	

바. 체육동아리활동을 통한 건강 및 운동 체력 향상도

체육동아리활동의 생활화를 통해 학생들의 기초체력(건강체력 및 운동체력)이 얼마나 향상되었는지 알아보기 위하여 6개 체력요소별로 PAPS를 측정하였으며, 2010년도와 2011년도의 기록을 전후 등급별로 비교한 결과 아래와 같다.

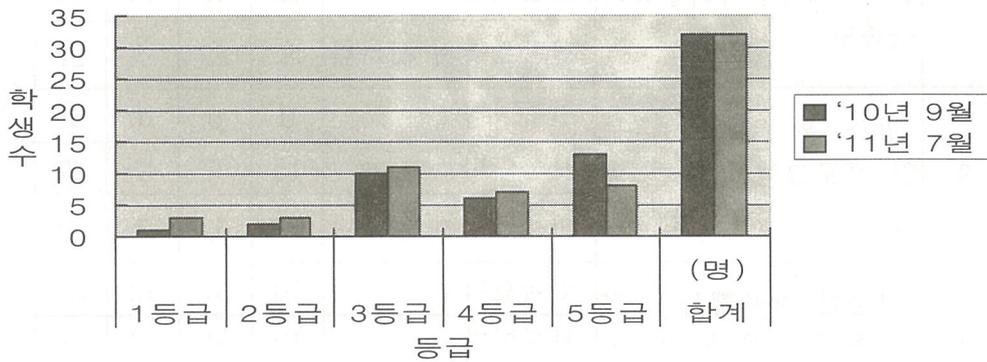
1) 심폐지구력(오래달리기-걷기) 결과 분석

심폐지구력(오래달리기-걷기) 평가 결과 <표 33>, <그림 17>과 같이 1차년도에 1~2등급이 3명 9%이던 것이 2차년도에는 6명 18%로 나타났다. 지속적으로 건강체력 향상프로그램 개발하고 운영한 결과 학생들의 심폐지구력이 매우 향상된 것으로 볼 수 있다.

<표 33> 심폐지구력 결과표

전교생	1등급	2등급	3등급	4등급	5등급	합계 (명)
'10년 9월 1차	1 (3%)	2 (6%)	10 (30%)	6 (18%)	13 (43%)	32
'11년 7월 2차	3 (9%)	3 (9%)	11 (35%)	7 (22%)	8 (25%)	32

심폐지구력(오래달리기-걸기) 비교 그래프



<그림 17> 1차년도, 2차년도 심폐지구력의 비교 그래프

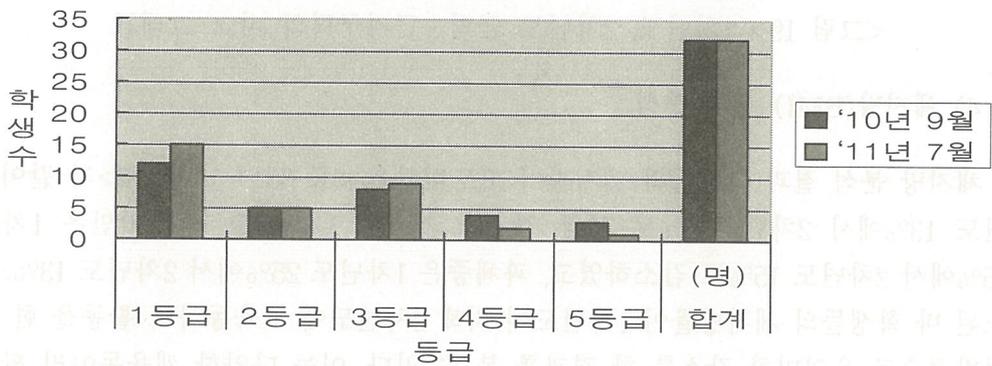
2) 유연성(앉아윗몸앞으로굽히기) 결과 분석

유연성 평가 결과 <표 34> <그림 18>과 같이 2차년도에 1·2등급을 받은 학생이 20명으로 전체의 63%를 차지했다. 이는 1차년도 53%에 비해 소폭 상승한 것으로 학생들이 체육동아리활동을 통하여 흥미를 가지고 열심히 건강체력 향상프로그램에 참여한 결과라고 할 수 있다.

〈표 34〉 유연성 결과표

전교생	1등급	2등급	3등급	4등급	5등급	합계 (명)
'10년 9월 1차	12 (37%)	5 (16%)	8 (25%)	4 (13%)	3 (9%)	32
'11년 7월 2차	15 (47%)	5 (16%)	9 (28%)	2 (6%)	1 (3%)	32

유연성(앞아 뒷몸 앞으로 굽히기) 비교 그래프



〈그림 18〉 1차년도, 2차년도 유연성의 비교 그래프

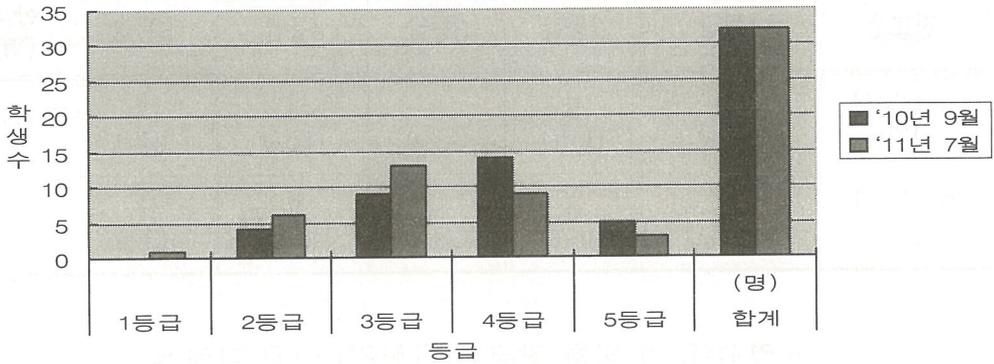
3) 근력·근지구력(악력) 결과 분석

악력평가의 경우 <표 35> <그림 19>와 같이 1차년도에는 13명 40%가 2·3등급을 차지한 반면 2차년도에는 19명 60%가 2·3등급을 받아 전반적으로 악력이 증가하였다. 악력 증가는 체육동아리활동을 통하여 학생들이 건강체력 향상 프로그램에 흥미를 가지고 열심히 참여한 결과라고 볼 수 있다.

〈표 35〉 근력·근지구력 결과표

전교생	1등급	2등급	3등급	4등급	5등급	합계 (명)
'10년 9월 1차	0 (0%)	4 (12%)	9 (28%)	14 (44%)	5 (16%)	32
'11년 7월 2차	1 (3%)	6 (19%)	13 (41%)	9 (28%)	3 (9%)	32

근력 근지구력(약력) 비교 그래프



<그림 19> 1차년도, 2차년도 근력·근지구력의 비교 그래프

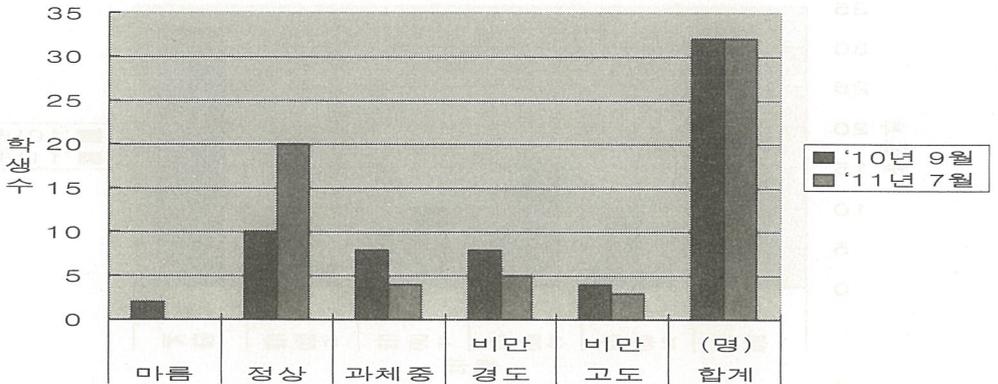
4) 체지방(BMI) 결과 분석

체지방 분석 결과 학생들의 체지방이 고도비만은 <표 36> <그림 20>과 같이 1차년도 13%에서 2차년도 9%로 조금 감소한 것으로 나타났고, 경도비만은 1차년도 25%에서 2차년도 15%로 감소하였고, 과체중은 1차년도 25%에서 2차년도 13%로 감소된 바 학생들의 체지방률이 1차년도에 비해 2차년도에 체육동아리 활동을 한 결과 전반적으로 유의미한 감소를 한 결과를 볼 수 있다. 이는 다양한 체육동아리 활동을 통한 기초체력 향상 프로그램이 장기간에 걸쳐 꾸준히 적용된다면 청소년들의 비만 해소에 큰 효과가 있을 것으로 판단된다.

<표 36> 체지방(BMI) 결과표

전교생	마름	정상	과체중	경도비만	고도비만	합계(명)
'10년 9월 1차	2 (6%)	10 (31%)	8 (25%)	8 (25%)	4 (13%)	32
'11년 7월 2차	0 (0%)	20 (63%)	4 (13%)	5 (15%)	3 (9%)	32

체지방 결과 비교 그래프



<그림 20> 1차년도, 2차년도 체지방률의 비교 그래프

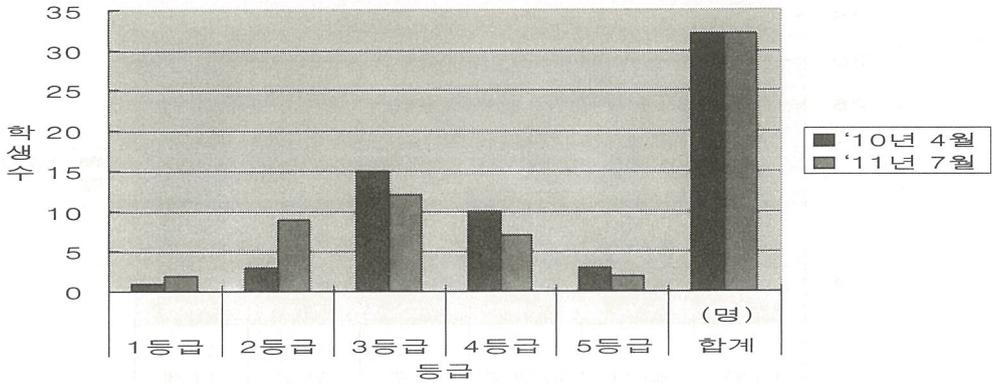
5) 순발력(50m달리기) 결과 분석

2010년 1차년도 9월에 측정한 순발력(50m달리기) 평가기록과 2차년도 2011년 7월 평가기록을 등급별로 비교하면 <표 37> <그림 21>과 같이 1차년도 2등급 3명, 3등급 15명, 4등급 9명이던 것이, 2차년도에는 2등급 9명, 3등급 12명, 4등급 7명으로 향상되었다. 이는 체육 동아리 활동의 꾸준한 운영 때문인 것으로 볼 수 있다.

<표 37> 순발력 결과표

전교생	1등급	2등급	3등급	4등급	5등급	합계 (명)
'10년 4월 1차	1 (3%)	3 (9%)	15 (47%)	10 (31%)	3 (10%)	32
'11년 7월 2차	2 (6%)	9 (28%)	12 (38%)	7 (22%)	2 (6%)	32

순발력(50M달리기) 비교 그래프



<그림 21> 1차년도, 2차년도 순발력의 비교 그래프

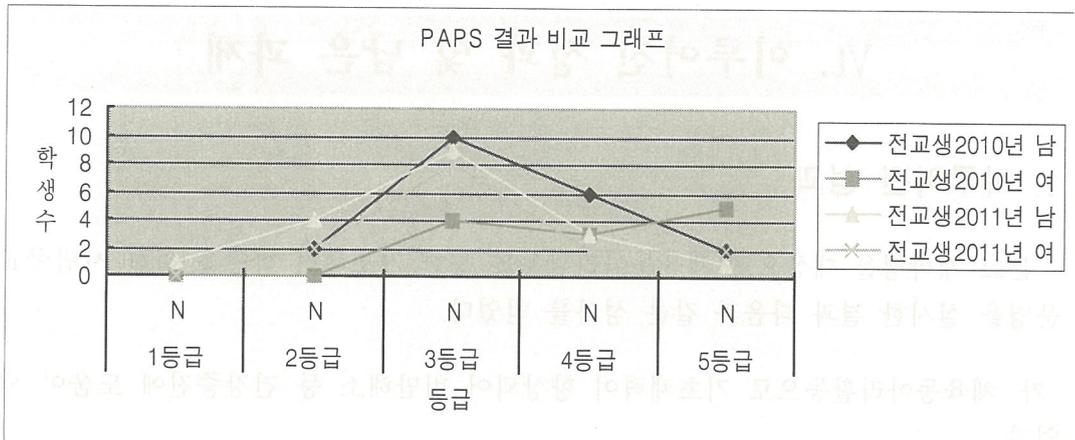
사. PAPS 측정 결과를 통한 기초체력 향상도 분석

PAPS 결과를 비교하여 학생들의 기초 체력 향상 여부를 검증하였다. <표 39> 에 나타난 것과 같이 PAPS 전체 평가 결과 전년도에 비해 전 학년에서 기초체력이 향상 되었다. 종목별, 등급별 체력측정 결과 1차년도 2010년에 측정한 평가 기록과 2차년도 2011년 평가 기록을 등급별로 비교하면, 1차년도 1등급 0명 0%, 2등급 2명 6%, 3등급 14명 44%, 4등급 9명 28%이던 것이, 2차년도 1등급 1명 3%, 2등급 6명 19%, 3등급 17명 53%, 4등급 5명 16%로 점진적인 향상을 보였다.

이는 체육동아리활동을 통한 기초체력 향상 프로그램을 지속적으로 운영한 결과라고 볼 수 있다.

<표 38> PAPS 필수 종목 결과 기록 비교표

대상	성별	학생수		1등급		2등급		3등급		4등급		5등급	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
전교생 2010	남	20	63	0	0	2	6	10	31	6	19	2	6
	여	12	37	0	0	0	0	4	13	3	9	5	16
계		32	100	0	0	2	6	14	44	9	28	7	22
전교생 2011년	남	18	56	1	3	4	13	9	28	3	9	1	3
	여	14	44	0	0	2	6	8	25	2	7	2	6
계		32	100	1	3	6	19	17	53	5	16	3	9



<그림 22> PAPS 결과 비교 그래프

아. 체육 동아리 활동을 통한 평생체육 마인드 함양 분석

<표 39>과 같이 학생들의 평생체육 마인드 함양 관련 설문 조사에서 체육동아리활동이 평생체육에 도움이 되는가? 의 질문에는 1년차 31%, 2년차 75%로, 성인이 되어서도 체육동아리활동을 계속할 것인가? 의 질문에는 1년차 47%, 2년차 78%로 수치가 증가하였다. 이는 학생들이 체육 동아리 활동을 하면서 신체활동의 즐거움과 기초체력의 증가 등의 효과를 느껴 평생체육의 마인드 함양에도 긍정적인 효과를 가져온 것이라고 할 수 있다.

<표 39> 체육동아리 활동을 통한 평생체육 마인드 함양 관련 설문조사

설문항	설문 내용	응답 내용	1년차 (N=32)		2년차 (N=32)		증감
			N	%	N	%	
1	체육동아리활동이 평생체육에 도움이 되었는가?	도움이 된다	10	31	24	75	+44
		보통이다	15	47	6	19	
		별다른 도움이 없다	7	22	2	6	
2	성인이 되어서도 체육동아리활동을 계속 할 것인가?	그렇다	15	47	25	78	
		보통이다	10	31	5	16	+31
		그렇지 않다.	7	22	2	6	

VI. 이루어진 성과 및 남은 과제

1. 이루어진 성과

본교 재학생을 대상으로 체육동아리활동을 통한 기초체력 함양을 위한 시범학교 운영을 실시한 결과 다음과 같은 성과를 얻었다.

가. 체육동아리활동으로 기초체력이 향상되어 비만해소 등 건강증진에 도움이 되었다.

나. 체육동아리활동은 각각의 운동기능 신장에 크게 이바지했다.

다. 학생들의 운동기능이 신장되어 여가선용 및 평생체육의 기반조성에 많은 도움이 되었다.

라. 새로운 체육활동에 적극적으로 참여하는 마인드를 갖게 했으며, 사제동행 동아리 활동으로 인성교육과 사회성, 협동심을 함양하는 데 이바지했다.

마. 체육동아리활동을 통한 기초체력 함양을 위한 교육 여건을 조성하여 소규모 농촌학생에게 골프 등 여러 가지 스포츠 종목을 접하게 함으로써 도시와의 체육문화격차의 해소에 이바지했다.

2. 남은 과제

체육동아리활동을 통한 기초체력 함양에 대한 시범학교를 2년간 운영한 결과 더 연구되어야 할 과제는 다음과 같다.

가. 체육동아리활동에 활용할 수 있는 동기유발, 유사운동, 기능향상을 위한 다양한 프로그램이 개발되어야 한다.

나. 평생스포츠로 각광받고 있는 여러 스포츠종목을 중·고등학교 체육교육과정에서 지도할 수 있는 기반의 조성이 필요하다.

다. 체육동아리활동을 통한 기초체력 함양과 기능향상을 위해서는 상당한 시간과 노력이 필요하다. 체육교과 이외 충분한 시수확보와 시간운영이 필요하다.

라. 소규모 농어촌 학생들의 체육동아리활동의 활성화를 위해서는 학교 인접지 체육시설을 이용할 수 있는 지역적 협조가 필요하며, 전문 강사의 지원도 필요하다.

참 고 문 헌

- 교육인적자원부.(2008). 학생건강체력검사매뉴얼.
- 강신복, 강용호.(1993). 체육행정학 : 보경문화사.
- 김정만.(2009). 국민체력 실태조사 : 국민체육진흥공단 체육과학 연구원.
- 김정연외 4인.(2010). 중학교체육교과서. 서울: 동화사.
- 김옥외.(2011). 온 국민이 함께하는 즐넘기 세상 : 교학사.
- 대연초등학교.(2009). PAPS프로그램 적용을 통한 '나맞춤' 건강체력 증진방안
- 부석중학교.(2009). 방과후 학교스포츠클럽 활동을 통한 1인 1운동 신장.
- 상운중학교.(2009). 중학생의 골프체험활동을 통한 골프기능 및 학교생활 만족도 향상.
- 월산중학교.(2008). 학생건강체력평가시스템 적용을 통한 Healthy School의 효율적 운영방안.
- 이종문.(2006). 최신 골프 입문 : 국일미디어.
- 인천광역시교육청.(2007). 맞춤형 학생건강체력평가시스템 구축연수.
- 인동중학교.(2007). 단계별 운동처방 프로그램을 통한 기초체력 신장.
- 임무.(2010). 사진으로 엮은 탁구 교본 : 일신서적출판사.
- 최성호.(2010). 성호가 들려주는 새로운 축구 풋살 이야기 : 대경북스.
- 최의창.(1999). 체육교육탐구. 서울 : 태근문화사.
- 코칭능력개발지.(2007) .제 9권 제 2호. PP125-135.

▣ 참관 안내 ▣

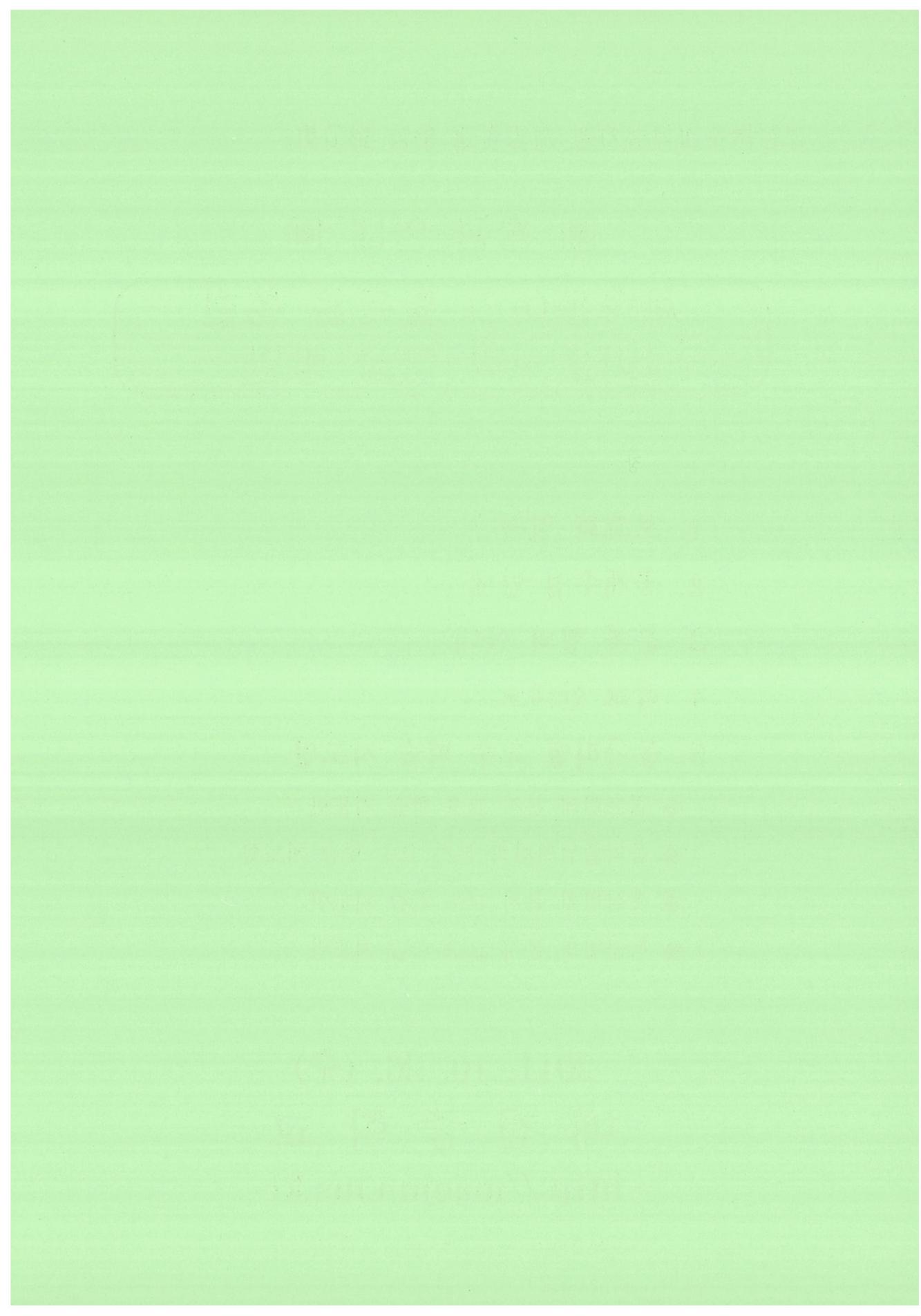
체육동아리 활동을 통한
기초체력 향상 방안

1. 보고회 일정
2. 공개수업 안내
3. 분과 협의 안내
4. 학교 안내도
5. 동아리별 교수 학습 지도안
 - ◆ 골프반의 본시 교수 학습 지도안
 - ◆ 음악줄넘기반의 본시 교수 학습 지도안
 - ◆ 풋살반의 본시 교수 학습 지도안
 - ◆ 탁구반의 본시 교수 학습 지도안

2011. 10. 26. (수)

매 전 중 학 교

<http://maejun.ms.kr>



1. 보고회 일정

순	내용		일정			장소	비고
			시작	마침	시간		
1	등록 및 자유참관		13:00	13:20	20분	1층 현관	
2	수업 참관		13:20	14:05	45분	지정 교실	참관 교실
3	분과 협의		14:05	14:45	40분	지정 교실	2개 분과
4	휴 식		14:45	15:00	15분	전시물 참관 및 휴식	
5	개 회 식	개회	15:00	15:20	20분	보고회장 (강당)	
		국민의례					
		학교장 인사 (내빈소개, 학교경영동영상)					
		교육장 환영사					
6	연구운영보고		15:20	15:40	20분	보고회장	연구 주무
7	전체 협의 및 사례발표		15:40	16:00	20		
8	도움 말씀(장학관)		16:00	16:10	10		
9	교육장 인사말씀		16:10	16:20	10		
10	폐회		16:20	-	-		

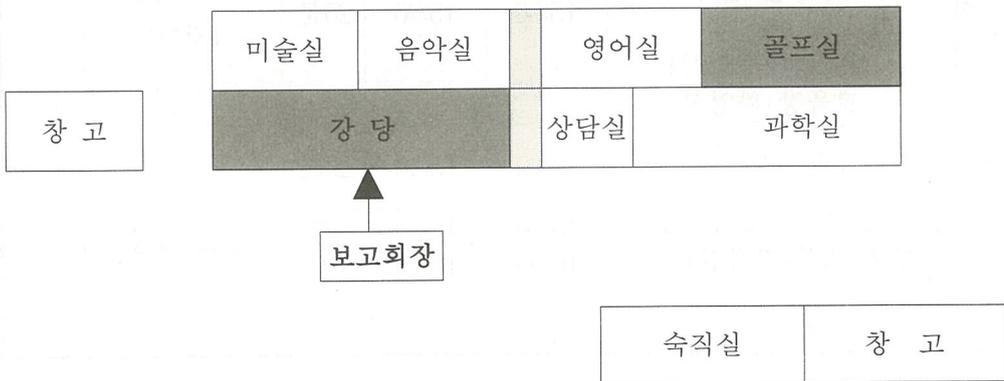
2. 공개 수업 안내

동아리명	수업 장소	지도교사	대상 학생	비고
골프반	골프교실	정선영	골프반학생(6명)	후관 2층
음악줄넘기반	강당	백운라	음악줄넘기반학생(9명)	후관 1층
풋살반	운동장	장금익	풋살반학생(10명)	본교 운동장
탁구반	탁구실	정원춘	탁구반학생(7명)	본관 1층

3. 분과 협의 안내

분과	협의주제	장소
제1분과 (교장, 교감, 전문직)	◆ 동아리 활동의 활성화를 위한 지원 방안	도서관
제2분과 (교사)	◆ 다양한 동아리 활동을 위한 실천 방안	영어전용교실

4. 학교 안내도



수도

컴퓨터실	1-1	2-1	보건실	3-1	자료실	화장실	도서관
가사실	특수학급	교장실	행정실	현관	교무실	방송실	탁구실

운동장

4. 교수·학습 지도안

◆ 골프반의 교수·학습 지도안

단원	골프의 실제	대상	골프 동아리 학생	일시	2011. 10. 26 (수)	장소	골프 교실	차시	17/20	
								지도교사	정선영	
학습 목표	1. 정확한 swing 자세로 impact해서 볼을 목표지점에 정확하게 보낼 수 있다. 2. swing자세에서 자가진단을 해 스스로 정확한 form을 유지하고 경기에 임한다.									
수업 매체	교 사			학 생						
	골프클럽, 골프공, 그립세트			골프클럽, 골프장갑, 필기도구, 골프공						
수업 단계	시 간	교 수 - 학 습 활 동			수업 자료	지도요점 및 유의점				
	단 계	교 사		학 생						
준 비	5'	-출석확인 -환자파악 (배치) -학습 목표와 내용을 설명 -스트레칭 (허리운동, 옆구리운동, 스쿼트, 목운동, 손목운동 등)			-출석확인 -환자는 교사의 지도에 따름 -학습 목표를 확인 -스트레칭을 철저히 하여 몸을 완전히 풀어주도록 한다.)			· 운동 상해 예방 · 동기유발 · 안전사고예방		
		전 개	5'	-프로 골퍼들의 스윙 사진을 보여주며 정확한 자세를 설명한다. -잘못된 학습자의 자세 시범을 보이고, 정상적인 폼을 학습자에게 설명한다. -과제를 설명해 주고 과제를 수행 하도록 설명한다. -골프채 없이 다같이 대형을 유지한 상태에서 swing 자세를 지도한다.			-프로 선수들의 자세를 잘 보고 익힌다. -교사의 시범과 자신의 스윙 폼 비교하여 본다. -개인별로 과제를 확인하고 연습한다.(교사에게 수시지도요청) -골프채 없이 스윙을 연습해보고 익힌다.			프로 골퍼 스윙 사진 7번아이언 · 조별 이동시 질서를 잘 지키도록한다. · 골프교실에서 질서와 매너 지키기 · 안전사고에 유의한다.

수업 단계	시간	교수 - 학습 활동		수업 자료	지도요점 및 유의점
		교사	학생		
전 개	30'	-조별시간 안배를 적절히 하여 과제수행이 잘 이루어 질 수 있도록 지도한다.	-자리를 이동할 때 자신의 존재를 알려 안전사고가 일어나지 않도록 주의한다.	7번 아이언 골프장갑	옆 사람과의 충분한 거리를 확보한다.
		-조별 자리 이동 및 지도 -타석별 순회지도 (학생의 개인차를 고려하여 1:1 지도한다.) -연습 활동 및 평가는 수시로 학습자와 교사 간 의사소통을 할 수 있도록 지도	- 집중해서 볼을 친다. - swing을 한 후 평가표를 감안 하여 자가진단을 한다. -golf manner : 수업의 전 과정을 통하여 실시하며 정리시간에 평가한다.	자기 평가표	스윙이 끝날 때 까지 머리를 고정시킨다. 어깨의 긴장을 풀어 자연스러운 스윙이 되도록 한다.
정 리	5'	-과제수행 정도 및 전체적인 수업내용을 확인시킨다. -차시 예고를 한다. -골프클럽 및 골프기구 정리 정돈 지도 -손 씻기 위생지도	-개인 평가 기록표를 보면서 교사의 질문에 대답한다. -차시 예고를 듣는다. -기구를 정리한다. -마치고 손 씻는다.		· 학습목표 달성여부 확인 · 학습용구 정리정돈

자기 평가 기록표

1. 스윙 자세

학년 반 번 성명 :

평가기준		예	아니오	비고	
어드레스	그립의 위치가 왼쪽 허벅지 안쪽에 있다.			자기평가확인	
	양발이 11자 모양이며 왼발이 약간 오픈되어 있다.			-우수 4개항 이상	
	양팔이 쪽 퍼져 있다.			-보통 3개항 만족	
	공의 위치가 양발의 중간에 위치한다.			-노력을 요함 2개항 이하	
	등이 펴져 있으며 무릎이 약간 구부러져 있다.				
스윙	백스윙	코킹이 완만하고 클럽이 팔과 직각을 이룬다.			자기평가확인
		왼쪽 팔이 펴져 있고 등이 목표점을 향하고 있다.			-우수 4개항 이상
	임팩트	클럽 면과 공이 직각을 이루고 양팔이 펴져있다.			-보통 3개항 만족
		피니시	자신의 복부가 표적 방향으로 향해 있다.		
체중이 왼발로 옮겨져 있다.					

2. 공의 비거리 및 방향

평가기준		예	아니오	
공의 방향 및 구질	공의 방향이 표적지가 위치한 전면의 망을 향한다.			
	공이 좌우로 휘지 않고 약한 포물선을 그리며 날아간다.			
공의 비거리 (5회 실시 후 횟수표시)	공이 목표한 방향으로 곧게 날아간다.		희	A B C D
	공이 떨어지는 거리를 조절할 수 있다.		희	A B C D
	공이 전면망의 중간 높이에 맞는다.		희	A B C D
	공을 슬라이스, 훅으로 방향 조절이 가능하다.		희	A B C D

※ (A-매우 좋음, B-좋음, C-보통, D-노력요함)

3. 골프장 에티켓

평가기준		예	아니오
질서	친구에게 타석이나 통로 길을 양보하였다.		
에티켓	친구의 스윙에 방해되지 않도록 큰 소리를 내지 않았다.		
안전	스윙을 하기 전에 주위의 안전을 확인하였다.		

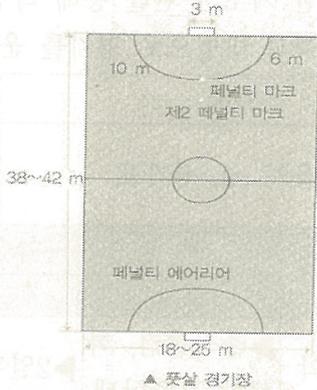
◆ 음악줄넘기반의 교수·학습 지도안

대상	음악줄넘기반	학생수	9명	일시	10월 26일 5교시	장소	강당
	지도교사		백운라				
본시의 과제		음악줄넘기시스템을 이용한 체력운동			차시	17/20	
목표	1. 줄넘기가 심폐지구력 운동이라는 것을 이해할 수 있다. 2. 음악에 맞춰 기본스텝을 통일성 있게 할 수 있고 단체줄넘기의 8자돌리기를 협동하여 자연스럽게 할 수 있다. 3. 음악줄넘기 동아리 활동을 통해 협동심과 창의성을 배운다.						
수업자료	교사			학생			
	줄, 음악 cd, 평가표			체육복, 운동화, 줄			
단계	학습내용	교수-학습활동		지도상의 유의점	시간		
		교사	학생				
도입	학생실태파악	▶ 출석 점검, 학생의 건강상태, 용의상황을 조사 ▶ 환자 발생시 조치	▶ 3열횡대로 정렬해서 학생대표는 인사한다. ▶ 환자는 지정된 장소에서 학습활동을 관찰한다.	복장위반자지도 및 견학장소지정	8분		
	준비운동	▶ 음악에 맞추어 스트레칭 실시	▶ 음악에 맞추어 스트레칭 체조를 실시한다.	동작을 크고, 정확하게 하도록 한다.			
전개	학습 목표 및 본시 과제 제시	▶ 본시학습 목표 제시 및 질문	▶ 음악줄넘기가 심폐지구력트레이닝이라는 것을 이해한다. ▶ 본시 학습이 기본스텝을 이용한 순환운동이라는 것과 긴줄의 8자돌리기 임을 안다.	줄을 잡는 기본 자세를 강조하여 지도한다.	30분		
	정렬	▶ 기준을 지정하여 체조대형	▶ 지정된 학생은 '기준'하고 체조대형으로 벌린다.	옆 사람과 부딪히지 않도록 공간을 확보하도록 한다.			

단 계	학습 내용	교수-학습활동		지도상의 유의점	시간
		교사	학생		
전 개	음악줄 넘기 기본스 텝 순환운 동	▶ 줄돌리지 않고 음악줄넘기 기본스 텝 순환운동 실시	▶ 음악에 맞추어 줄돌리지 않 고 기본스텝 순환운동을 전체 같이 16호간씩 실시한다.	음악에 맞추 어 리듬, 벨 런스, 타이밍 을 생각하면 서 뛰도록 한다.	30분
		▶ 줄을 돌리며 기 본스텝 순환운동 실시	▶ 음악에 맞추어 줄을 돌리며 기본스텝 순환운동 2번 실시		
	단체줄 넘기 연습	▶ 단체줄넘기 8자 돌리기 실시	▶ 줄잡이의 시작 구령에 맞추 어 단체줄넘기의 8자돌리기 1 도약, 2도약, 3도약, 4도약 순 으로 실시한다.	박자에 맞추 어 연결이 끊기지 않도 록 한다.	
정 리	정리 운동	▶ 정리운동 실시	▶ 교사의 구령에 맞추어 정 리운동을 실시한다.	긴장된 근육 이 충분히 풀어질 수 있도록 한다.	7분
	본시평 가 및 차시 예고	▶ 학습목표 인지 확인(질문) ▶ 차시 짱줄넘기 실시 예고	▶ 선생님의 질문을 듣고 대답 을 명확하게 한다. ▶ 차시 내용을 인식한다.	본시학습 재확인 차시 인식	
	위 생 및 용 구 정 리	▶ 위생 지도 및 용구 정리 실시 ▶ 인사	▶ 줄을 줄걸이에 걸고 몸을 깨끗이 하고 교실로 간다. ▶ 학생대표는 선생님께 인사 한다. ▶ 동아리 구호를 외치고 마친 다.	위생관념 확립 동아리에 대한 애정을 갖도록 한다.	

◆ 풋살반의 교수·학습 지도안

교과	체육	대상	풋살반 (10명)	일시	10.26(수) 5 교시	장소	풋살코트
학습 주제	실전 경기			차시	17/20	지도 교사	장금익(인)
학습 목표	기본과정	1. 풋살의 기초 기술을 활용하여 트래핑이나 드리블을 할 수 있다. 2. 풋살의 기초 기술을 활용하여 패스나 슈트를 할 수 있다.					
	심화과정	3. 풋살의 기초 전술을 활용하여 실전경기에서 셀플레이어를 전개할 수 있다.					
준비물	1. 풋살 볼, 라인기, 풋살 복장 2. 휘슬, 타임워치						
학습 단계	학습내용	학 습 활 동				지도상의 유의점	
		교 사		학 생			
도입 (10)	▶인사 및 출석확인(2') ▶준비운동	•인사 및 출석점검 •학습목표 제시 •준비운동 구령	•수업준비		•수업준비전 코트 상태를 스스로 점검할 수 있도록 한다. •준비운동의 중요성을 충분히 인식한다.		
			팔벌려뛰기				
			무릎높이 들고 제자리 뛰기				
			발뺏꿈치 엉덩이 닿기				
			앉아서 다리 벌리기				
			앉아서 다리 스트레칭				
			전개 (25)	▶풋살 기초 기술 훈련 - 드리블 - 슈트 패스 - 롱 패스 - 트래핑			•기초 기술의 설명 - 드리블 - 슈트 패스 - 롱 패스
- 슈트 패스 							
- 롱 패스 							

<p>전개 (25')</p>	<p>▶ 실전 경기</p>	<p>- 트래핑</p> <p>• 포지션의 위치 설명</p>	<p>- 트래핑</p>  <p>• 포지션의 숙지</p>  <p>▲ 풋살 경기장</p>	<p>• 숙지한 기본 전술을 영두에 두고, 자기의 포지션을 항상 파악한다.</p>								
<p>정리 (10')</p>	<p>▶ 강평(3')</p> <p>▶ 정리운동 및 보강운동(5')</p>	<p>• 실전 경기의 강평 - 질문 시간</p> <p>• 정리운동 및 보강운동구령</p>	<p>• 설명내용 경청 및 정리</p> <p>• 질문내용 경청 및 대답</p> <p>• 정리운동 및 보강운동 실시</p> <table border="1" data-bbox="669 1005 1036 1530"> <tr> <td>누워서 다리 굽혔다 펴기</td> <td></td> </tr> <tr> <td>껴안아 점프하기</td> <td></td> </tr> <tr> <td>계단 오르내리기</td> <td></td> </tr> <tr> <td>V자 복근운동</td> <td></td> </tr> </table>	누워서 다리 굽혔다 펴기		껴안아 점프하기		계단 오르내리기		V자 복근운동		<p>• 설명식</p> <p>• 문답식</p> <p>• 기초체력이 향상될 수 있도록 한다.</p>
누워서 다리 굽혔다 펴기												
껴안아 점프하기												
계단 오르내리기												
V자 복근운동												
	<p>▶ 뒷정리(3')</p>	<p>• 뒷정리 지도</p>	<p>• 풋살용구 뒷정리하기</p>	<p>• 차시 수업에 지장이 없도록 한다.</p>								

◆탁구반의 교수·학습 지도안

대상	탁구반	학생수	7명	일시	10월 26일 5교시	장소	탁구실
						지도교사	정원춘
본시의 과제		탁구 실전 경기1				차시	17/20
목표	1. 탁구경기 방법에 대한 기초 지식을 알고 개념을 정리할 수 있다. 2. 실전을 위한 기초 훈련을 통해 타법을 연습한다. 3. 정확한 동작과 방법으로 경기를 운영할 수 있다.						
수업자료	교사				학생		
	줄, 음악 cd, 평가표				체육복, 운동화, 줄		
단계	학습내용	교수-학습활동			지도상의 유의점	시간	
		교사	학생				
도 입	학생실태과악	▶출석점검, 학생의 건강상태, 용의상황을 조사 ▶환자 발생시 조치	▶2열횡대로 정렬해서 학생대표는 인사한다. ▶환자는 지정된 장소에서 학습활동을 관찰한다.		복장위반자 지도 및 견학 장소지정	8분	
	준비운동	▶ 체조 1회 실시	▶ 교사의 구령에 맞추어 각 부위별 관절 이완 스트레칭을 실시한다.		기초체력이 향상 될 수 있도록 힘차고 부드럽게 실시한다.		
	전시학습 상기	▶기준을 지정한다. ▶ 탁구 경기 규칙 및 방법에 대한 질문을 한다.	▶지정된 학생은 '기준'이라고 큰 소리로 외치고 신속하게 모인다. 조용히 앉고 서서 주의를 집중한다. ▶교사의 질문에 답을 한다.		신속하게 모이고 앉는다. 질문을 큰소리로 답한다.		

단 계	학습 내용	교수-학습활동		지도상의 유의점	시간
		교사	학생		
전 개	학습 목표 및 본시 과제 제시	▶본시 학습 목표 제시 및 질문 ▶기초훈련과 실질적인 경기운영을 설명한다.	▶수업의 목표와 내용을 알 고 마음의 준비를 한다. ▶기초훈련과 경기운영을 이해한다.		30분
	전체 학습	▶자리를 지정하여 준 다. ▶기초 훈련을 연습시 킨다. ①제자리 공튀기기 ②공튀기며 이동하기③ 벽치기 ④2인 1조 패스하기 ⑤자세연습 ⑥2인 1조 스트로크 ▶2인 1조 경기를 시킨다	▶학생은 지정된 자리로 가 준비한다. ▶교사에 신호에 따라 순서 대로 기초훈련 및 경기를 직접 해 본다.	질서정연하 게 움직인다. 집중력을 가 지고 연습에 임하도록 지 도한다. 기능이 우수 한 학생을 지정하여 진학생을 와주도록 지도한다.	
정 리	과제 정리 및 평가	▶전체적인 결점을 이 야기해주고 앞으로 더 잘할 수 있다는 발전 가능성을 이야기 한다	▶교사의 이야기를 잘 경청 한다.		7분
	정리 운동	▶정리운동을 실시한다.	▶교사의 구령에 맞추어 정 리운동을 실시한다.	기초체력 향 상에 중점	
	차시 예고	▶차시-경기운영(2) 임 을 예고한다.	▶차시 내용을 인식한다.	차시 인식	
	용구 정리 및 위생 지도	▶뒷 정리를 지도한다.	▶교사의 지시에 따라 용구 등 뒷정리를 한다.	책임감 및 위생 관념 확인	
	수업 종료	▶인사	▶인사	예의 준수	

시범학교 운영을 도와주신 분

구분	소속	직위	성명
지도 위원	대구교육대학교	교수	강영수
	사동중학교	교장	김정현
지도 담당	경상북도교육연구원	교육연구사	최재용
	경상북도청도교육지원청	장학사	김옥자

