

소아청소년 암생존자를 위한 초·중·고 체육 교과과정 안내서

암 치료 후, 학교(초·중·고) 체육시간 미리 알기!



중앙암생존자통합지지센터
National Cancer Survivorship Center

소아청소년 암생존자를 위한 초·중·고 체육 교과과정 안내서

기획 및 제작 : 중앙암생존자통합지원센터
자문 : 김영애(국립암센터), 김성현, 박찬석, 신수정(체육교사)
버전, 발행일 : ver1.0 2023년 4월



목차

I. 운동 및 신체활동 중요성	04
II. 초·중·고 체육 교과과정 이해하기	05
III. 초·중·고 체육수업	07
1. 초등학교	07
- 영역별 내용	
- 영역별 신체활동 종류	
- 신체활동 형태 및 목적	
2. 중학교	15
- 영역별 내용	
- 영역별 신체활동 종류	
- 신체활동 형태 및 목적	
3. 고등학교	20
- 영역별 내용	
- 영역별 신체활동 종류	
- 신체활동 형태 및 목적	
IV. 소아청소년 암생존자 표준화 운동 프로그램	24
V. 참고자료	30
VI. 부록	31

I. 운동 및 신체활동의 중요성

■ 소아청소년¹⁾ 암생존자가 신체활동²⁾ 및 운동³⁾을 하면 심혈관질환, 비만, 고지혈증, 피로를 포함한 다양한 부작용을 감소시키는데 도움이 됩니다.⁴⁾

- 심혈관계 질환 발생 위험 감소⁵⁾: 신체활동은 심폐 능력을 향상시켜 콜레스테롤 수치를 낮추고 혈중지질을 변화시키며, 혈압을 정상 수준으로 유지하도록 합니다.
- 근육량 증가: 기초대사량을 높임으로써 체중이 쉽게 늘어나는 것을 예방합니다.
- 골밀도 상승 및 뼈 건강: 연골 및 근육 발달에 도움을 주어 부상의 위험이 감소합니다.

■ 소아청소년 암생존자의 신체활동량과 체력 향상은 암 치료로 인한 후유증과 재발 예방에 도움이 됩니다.

■ 암 치료를 받은 소아청소년 15,450명을 대상으로 운동 참여에 따른 사망률을 조사한 결과, 운동하지 않은 대상자의 사망률은 약 12%로 나타난 반면, 주당 3~6시간 운동 참여 대상자의 사망률은 8.6%, 주당 9~12시간 운동 참여 대상자의 사망률은 7.4%로 운동에 참여한 생존자의 사망률이 낮은 것으로 나타났습니다.⁶⁾

■ 다양한 체육⁷⁾ 활동은 소아청소년 암생존자의 신체역량과 체력을 증진시켜 자신감 및 자기효능감을 향상시키고 학교생활의 적응력을 높이는데 도움이 됩니다.

1) 5-17세의 소아청소년(어린이, 청소년)

2) 골격근의 에너지 소비를 필요로 하는 모든 신체의 움직임, WHO 신체활동 권장지침, 2012

3) 하나 이상의 체력 개선 또는 유지를 목적으로 하는 계획적, 구조적, 반복적으로 하는 신체활동의 한 종류. "운동" 및 "운동 트레이닝"은 자주 상호 교환적으로 사용되며, 일반적으로 체력, 신체적 수행기술 또는 건강을 유지 및 개선하려는 목적으로 여가시간에 수행하는 신체활동을 말함. WHO 신체활동 권장지침, 2012

4) Götte, Taraks, & Boos, 2014; Liu, Chinapaw, Huijgens, & van Mechelen, 2009; Hudson et al., 2002

5) 서울대학교 의과대학 국민건강지식센터

6) Scott et al., 2018

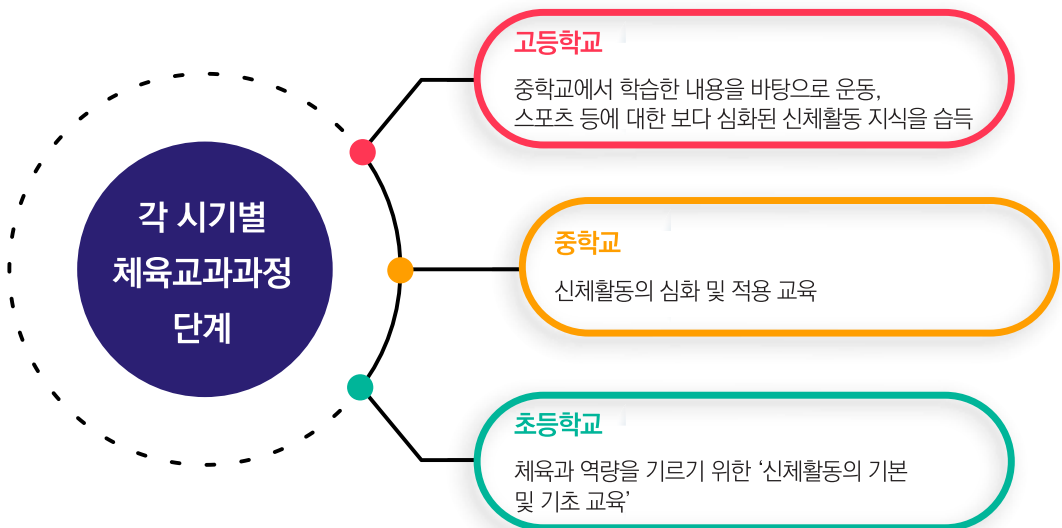
7) 인간의 신체적 활동을 통하여 근육을 단련하고 사회가 요구하는 완성된 인격을 만들려는 교육. 신체운동

II. 초·중·고 체육 교과과정 이해하기

■ 목표

- 신체활동을 통하여 활기차고 건강한 삶에 필요한 핵심역량을 습득함으로써 스스로 미래의 삶을 개척하고 바람직한 사회인으로 살아갈 수 있는 지식, 기능, 태도를 기르는 것입니다. 영역은 건강, 도전, 경쟁, 표현, 안전으로 총 5가지 영역으로 구분됩니다.
- **건강** : 건강의 가치를 이해하고 건강 및 체력을 증진하며 건강관리를 지속적으로 실천하는 것입니다.
- **도전** : 도전의 가치를 이해하고 도전의 신체활동을 수행하며 도전정신을 발휘하는 것입니다.
- **경쟁** : 경쟁의 가치를 이해하고 경쟁의 신체활동을 수행하며 선의의 경쟁을 실천하는 것입니다.
- **표현** : 표현의 가치를 이해하고 창의적인 신체 표현을 수행하며 심미적 안목을 갖는 것입니다.
- **안전** : 신체활동에서 안전의 중요성을 이해하고 안전하게 신체활동을 수행하며 안전 의식을 함양하는 것입니다.

■ 각 시기별 체육교과과정 단계



- **초등학교:** 체육과 역량을 기르기 위한 '신체활동의 기본 및 기초 교육'입니다.
- **중학교:** 신체활동의 심화 및 적용 교육입니다.
- **고등학교:** 중학교에서 학습한 내용을 바탕으로 운동, 스포츠 등에 대한 보다 심화된 신체활동 지식을 습득하고, 체육에 대한 긍정적 안목과 평생 체육으로의 실천 능력을 함양하는 것입니다.

■ 체육 교과 내용 영역 알아보기

영역	핵심 개념	내용
건강	건강관리 체력 증진 여가 선용 자기 관리	<ul style="list-style-type: none"> · 건강은 신체에 대한 이해를 바탕으로 건강한 생활 습관과 건전한 태도를 지속적으로 체계적으로 관리함으로써 유지됩니다. · 체력은 건강의 기초이며, 자신에게 적절한 신체활동을 지속적으로 실천함으로써 유지 및 증진됩니다. · 건강한 여가 활동은 긍정적인 자아 이미지를 형성하고 만족도 높은 삶을 설계하는 데 기여합니다.
도전	도전 의미 목표 설정 신체·정신 수련 도전 정신	<ul style="list-style-type: none"> · 인간은 신체활동을 매개로 자신이나 타인의 기량 및 기록, 환경적 제약을 극복하기 위해 도전합니다. · 도전의 목표는 다양한 도전 상황에 대한 수행과 반성 과정을 통해 성취됩니다. · 도전 정신은 지속적인 수련과 반성을 통해 길러집니다.
경쟁	경쟁 의미 상황 판단 경쟁·협동 수행 대인 관계	<ul style="list-style-type: none"> · 인간은 다양한 유형의 게임 및 스포츠에 참여하여 경쟁 상황과 경쟁 구조를 경험합니다. · 경쟁의 목표는 게임과 스포츠 상황에서 숙달된 기능과 상황에 적합한 전략의 활용을 통해 성취됩니다. · 대인 관계 능력은 공정한 경쟁과 협력적 상호 작용을 통해 발달됩니다.
표현	표현 의미 표현 양식 표현 창작 감상·비평	<ul style="list-style-type: none"> · 인간은 신체 표현으로 느낌이나 생각을 나타내며, 감성적으로 소통합니다. · 신체 표현은 움직임 요소에 바탕을 둔 모방이나 창작을 통해 이루어집니다. · 심미적 안목은 상상력, 심미성, 공감을 바탕으로 하는 신체 표현의 창작과 감상으로 발달됩니다.
안전	신체 안전 안전 관리	<ul style="list-style-type: none"> · 인간은 위험과 사고가 없는 편안하고 온전한 삶을 살아가기 위해 안전을 추구합니다. · 안전은 일상생활과 신체활동의 위험 및 사고를 예방하고 적절히 대처함으로써 확보됩니다. · 안전 관리 능력은 안전 의식을 함양하고 위급 상황에 대처하는 연습을 통해 길러집니다.

출처: 초·중·고 교육과정(교육부)

Ⅲ. 초·중·고 체육활동

1 초등학교

※ 초등학교 1~2학년은 통합교과과정으로 봄·여름·가을·겨울 4개로 구성되어 있으며 별도의 체육 과정은 없음

들어가기 전에 !

초등학생은 다양한 종류의 신체활동 경험이 적을 수 있습니다. 이 시기의 학생들은 소수의 몇 가지 종목으로 장기간 수업하기보다는 다양한 신체활동을 통해 경험의 폭을 넓히는 것이 좋습니다. 초등학생 시기 체육활동은 신체활동의 흥미를 유발하고 체력을 향상시키는데 도움이 될 수 있습니다.

[3~4학년]

● 영역별 내용

(1) 건강

- **목적:** 건강을 유지하는 데 요구되는 기본 행동 양식을 습관화하고 보다 능동적으로 건강을 증진시킬 수 있는 방법들을 체험함으로써 건강한 삶의 기초가 되는 태도와 실천 능력을 함양하는 것입니다.
- **학습 목표:** 체력 증진, 여가, 자기관리 등 건강을 유지, 증진 시키는데 필요한 기본적인 건강관리 능력을 기르는 것입니다.
- **세부 내용**
 - 건강과 체력: 건강한 생활양식을 직접 수행해 보고 실천하는 것으로 생활에서 실천 가능한 다양한 운동을 통해 체력이 향상되고 건강하게 생활할 수 있도록 하는 것을 말합니다.
 - 여가와 운동: 여가의 개념과 실천 방법 이해, 자신의 체격과 체력에 대해 이해하고 올바른 체력 운동 방법을 체험하며 건강 유지 및 증진을 위한 실천 의지를 함양하는 것입니다.

(2) 도전

- **목적:** 목표한 속도 기록이나 기대하는 동작을 수행하기 위해 지속적으로 심신을 수련하며, 자신감을 갖고 적극적으로 도전하는 과정을 통해 자신이 설정한 목표에 대한 성취와 능동적인 도전을 경험하는 것입니다.

- **학습 목표:** 도전 영역을 계획에 따라 수행해 봄으로써 끈기와 자신감과 같은 도전 정신과 도전을 위한 기초적인 심신 수련 능력을 갖추고 자신에 대한 이해를 바탕으로 능력과 성취 가능성을 고려한 구체적인 목표 설정과 계획수립 과정을 학습하는 것입니다.

- **세부 내용**

- 속도 도전: 목표한 속도와 관련된 기록을 달성하려는 노력과 기록 달성의 성취를 추구하는 신체활동을 수행하는 것입니다. 자신의 특성과 환경 및 해당 신체활동에 맞는 적절한 연습과 수련을 끈기 있게 지속하여 더욱 향상된 운동 능력을 기르는 활동을 말합니다.
- 동작 도전: 목표한 최상의 동작을 수행하기 위하여 자신의 움직임을 발전적으로 변화시키는 활동을 말합니다.

(3) 경쟁

- **목적:** 게임에 참여하여 상대와 능력을 겨루는 경쟁의 과정을 체험하고 규칙을 지키며 팀원과 협력하는 과정을 통해 공정한 경쟁과 협동의 가치를 경험하는 것입니다.
- **학습 목표:** 단순한 규칙으로 이루어진 게임을 수행하며 경쟁의 의미를 탐색하고 이후 학습할 유형별 경쟁 활동에 바탕이 되는 기본적인 지식, 기능, 태도를 체험하는 것입니다.

- **세부 내용**

- 경쟁의 기초: 신체활동을 중심으로 다양한 유형의 기본 게임을 수행하며 놀이와 구분되는 게임의 특성(경쟁성, 관례화된 규칙)을 이해하고 경쟁에서 공통으로 요구되는 기본 기능과 능력을 탐색하는 것입니다.
- 영역형 경쟁: 상대 구역으로 이동하여 정해진 공간에 공을 보내 득점하는 영역형 게임을 수행하며 영역형 경쟁의 의미와 기본 기능, 전략을 탐색하는 것입니다. 특히, 게임을 수행하며 팀원들과의 의사 결정을 바탕으로 협력적 분위기를 형성하는 것이 중요합니다.

(4) 표현

- **목적:** 움직임 요소와 리듬 유형에 적절한 신체 움직임을 지속해서 수행하고 창작하는 과정을 통해 표현의 의미를 체험하는 것입니다.
- **학습 목표:** 자신의 느낌이나 감정을 신체 움직임으로 나타내기 위한 기초적인 표현 방법을 학습해야 하며, 기초적인 표현 방법을 바탕으로 다양한 모방이나 창작을 통해 새로운 움직임을 표현하는 능력을 기르는 것입니다.

- **세부 내용**

- 움직임 표현: 움직임 언어와 표현 요소를 바탕으로 자신의 느낌을 표현하는 것으로, 신체 움직임의 변화에 따른 표현 능력을 기르는 활동입니다.
- 리듬표현: 리듬의 변화에 따른 적절한 몸의 움직임을 강조하는 것으로, 리듬과 음악에 따라 자신의 움직임을 다양하게 변화시키는 활동입니다.

(5) 안전

- **목적:** 안전한 삶과 생활을 영위하는데 필요한 안전에 관련된 지식을 습득하여 실생활에 적용하는 것입니다.
- **학습 목표:** 신체활동 관련 안전사고의 종류와 원인을 파악하여 신체활동 시 안전을 확보하기 위한 기본 원리와 방법들을 배우는 것입니다.
- **세부 내용**
 - 신체활동과 수상 활동 안전: 신체활동에서 발생할 수 있는 안전사고의 종류와 원인을 파악하고 수상 활동 시 안전을 확보하고 사고에 대처하는 방법을 배웁니다.
 - 운동 장비와 게임 활동 안전: 운동 장비 사용과 관련된 안전사고의 종류와 원인을 파악하고 게임 활동 시 안전을 확보하고 사고에 대처하는 방법을 배웁니다.

● **영역별 신체활동 종류**

〈표 1〉 초등학교 3~4학년 신체활동 예시

영역		신체활동 예시
건강	(가) 건강과 체력	일상생활에서 실천할 수 있는 체력 운동(맨손체조, 줄넘기 등), 기본 생활 습관 형성 활동(몸의 바른 자세, 손 씻기, 양치질, 올바른 식습관 등)
	(나) 여가와 운동 방법	일상생활에서 실천할 수 있는 여가 활동(걷기, 자전거타기, 플라잉디스크, 제기차기, 투호, 사방치기 등), 기초체력 측정 및 증진 활동(스트레칭, 팔굽혀펴기, 왕복달리기, 전력달리기 등)
도전	(가) 속도 도전	단거리달리기, 이어달리기, 오래달리기 및 걷기, 장애물달리기, 자유형, 평영, 배영 등
	(나) 동작 도전	매트운동, 뽀글운동, 평균대운동, 태권도 품새 등
경쟁	(가) 경쟁의 기초	태그형 게임, 기초적인 수준의 영역형·필드형·네트형 게임 등
	(나) 영역형 경쟁	축구형 게임, 농구형 게임, 핸드볼형 게임, 럭비형 게임, 하키형 게임 등
표현	(가) 움직임 표현	움직임 언어(이동 움직임, 비이동 움직임, 조작 움직임)를 활용한 표현 활동, 표현 요소(신체, 노력, 공간, 관계 등)를 활용한 표현 활동 등
	(나) 리듬 표현	공 체조, 리본 체조, 후프 체조, 음악 줄넘기, 율동 등

영역		신체활동 예시
안전	(가) 신체활동과 수상 활동 안전	신체활동과 관련된 안전사고의 종류와 원인 조사 활동, 수상 안전사고 예방 및 대처활동 등
	(나) 운동 장비 게임 활동 안전	운동 장비와 관련된 안전사고의 종류와 원인 조사 활동, 게임 안전 사고 예방 및 대처활동 등

출처: 초등학교 교육과정(교육부)

● 신체활동 형태 및 목적

〈표 2〉 초등학교 3~4학년 신체활동 형태 및 목적

신체활동 형태		목적
체력운동	맨손체조	유연성 ⁸⁾
	줄넘기	심폐지구력 ⁹⁾ 향상
여가 활동	자전거타기	근력 ¹⁰⁾ , 심폐지구력 향상
	플라잉디스크	순발력 ¹¹⁾ , 협응성 ¹²⁾ 향상
	제기차기	순발력 향상
기초체력 측정 및 증진	스트레칭	유연성 향상
	팔굽혀펴기	근력 향상
	왕복달리기	심폐지구력, 순발력 향상
	전력달리기	근력, 순발력 향상
도전 속도	단거리달리기	근력, 순발력 향상
	이어달리기	순발력, 협응성 향상
	오래달리기 및 걷기	심폐지구력 향상
	장애물달리기	순발력, 심폐지구력 향상
	수영	심폐지구력 향상

8) 유연성: 관절 및 이를 에워싼 근육·인대에 의하여 움직여지는 관절운동의 가동성(可動性). 노동이나 운동, 스포츠에서 동작을 효율적이고 정확하게 수행하고 또한 불의의 사태에도 부상을 최소한으로 방지하는 역할을 하는 중요한 신체기능

9) 심폐지구력: 신체활동을 할 때 신체가 산소를 들이마시고 내쉬는 능력에 따라 결정되는 운동 지속 능력

10) 근력: 근의 길이를 바꾸지 않고 발휘하는 최대장력으로 나타내는 근육의 힘

11) 순발력: 순간적으로 강한 힘을 낼 수 있는 능력

12) 협응성: 운동의 목적에 맞게 신체기관(예 팔, 다리 등)들이 서로 조화롭게 움직이는 능력

신체활동 형태		목적	
도전	동작	매트운동	순발력 향상
		뽀뽀운동	순발력, 평형성 ¹³⁾ 향상
		평균대운동	평형성 향상
		태권도 품새	유연성, 평형성 향상
경쟁	영역형	축구형, 농구형, 하키형 게임	순발력, 민첩성 ¹⁴⁾ , 심폐지구력, 협응성 향상
표현	리듬표현	공, 리본, 후프 체조	유연성, 평형성, 리듬표현 향상
		음악 줄넘기	심폐지구력, 리듬표현 향상

[5~6학년]

● 영역별 내용

(1) 건강

- **목적:** 3~4학년에서 학습한 건강관리 방법과 원리들을 구체적 수준에서 탐색하고 적용하면서 생활 속에서 실천할 수 있는 능력과 자율적인 태도를 함양하는 것입니다.
- **학습 목표:** 상황에 따른 체력 증진, 자기관리 등 건강을 유지하고 증진 시킬 수 있는 관리 능력을 기르는 것입니다.
- **세부 내용**
 - 성장과 건강 체력: 건강한 성장 발달을 위한 바람직한 태도와 생활양식을 습득하고, 건강 체력의 증진 방법을 탐색 후 실천하는 활동입니다.
 - 여가와 운동 체력: 자신에게 맞는 신체활동 중심 여가 계획을 실천하고, 운동 체력의 증진 방법을 탐색하고 실천하는 활동입니다.

(2) 도전

- **목적:** 목표한 거리 기록이나 대상에 따라 자신의 기록과 기량 향상을 위한 심신을 수련하며, 타인의 신체적 기량에 지속적으로 도전하는 적극적인 태도를 기르는 것입니다.
- **학습목표:** 적극성, 검손과 같은 도전정신과 도전을 위해 스스로 심신을 수련할 수 있는 태도와 능력을 갖추도록 하는 것입니다.

13) 평형성: 운동 중에 일정한 자세로 균형을 유지하는 능력

14) 민첩성: 몸을 빠르게 움직이거나 방향을 바꾸는 능력

- **세부 내용**

- 거리 도전: 새로운 기록을 세우기 위해 자신의 기록을 단축하거나, 체계적인 연습을 통해 향상된 운동 능력을 기르는 활동으로 자신의 기록 향상 과정을 확인하고 점검하는 활동입니다.
- 표적/투기 도전: 새로운 기록에 도전하거나 상대방의 기량을 극복하기 위한 차분한 자세가 요구되는 활동입니다. 표적 도전은 집중력을 바탕으로 활동에 임할 수 있는 내용들을 다루고, 투기 도전은 자신의 기량을 향상하고 타인의 신체적 기량에 도전하는 과정을 강조합니다.

(3) 경쟁

- **목적:** 상대와 능력을 겨루는 경쟁의 과정을 체험하고 자기가 맡은 역할을 완수하며 타인을 이해하고 배려하는 과정을 통해 선의의 경쟁을 경험하는 것입니다.
- **학습 목표:** 경쟁에 필요한 운동 기능과 전략, 대인 관계 능력 등 게임을 효율적으로 수행할 수 있는 기본적인 능력을 갖추도록 합니다.
- **세부 내용**
 - 필드형 경쟁: 빈 곳으로 공을 보내고 정해진 곳을 돌아와 득점하는 게임을 수행하며 필드형 경쟁의 의미와 기본 기능, 전략을 탐색하는 활동을 말합니다.
 - 네트형 경쟁: 네트 너머의 상대가 받아넘기지 못하도록 공을 보내 득점하는 게임을 수행하며 네트형 경쟁의 의미와 기본 기능, 전략을 탐색하는 활동을 말합니다.

(4) 표현

- **목적:** 세계 여러 나라의 민속 무용을 경험하고 주제와 관련된 창의적인 작품을 만들어가는 과정을 통해 다양한 표현의 가치를 이해하고 표현에 대한 심미적 안목을 기르는 것입니다.
- **학습목표:** 상상력, 공감 등을 바탕으로 새롭고 창의적인 방식을 찾아 그것을 신체의 움직임으로 표현하는 능력을 배웁니다.
- **세부 내용**
 - 민속 표현: 민속 무용에 담긴 여러 민족의 문화적 특성을 이해하고 존중할 수 있는 개방적인 태도가 중요하므로 여러 민족의 다양한 민속 무용을 되도록 많이 경험할 수 있는 기회를 제공하는 것이 중요합니다.
 - 주제 표현: 새로운 움직임이나 작품을 만들어가는 과정 중심의 활동으로, 작품을 만들어가는 과정에서 구성원들 간의 협력적 의사소통이 중요하고 다른 사람의 의견을 존중하고 이해할 수 있는 긍정적인 자세가 요구됩니다.

(5) 안전

- **목적:** 안전한 삶과 생활을 영위하기 위해 필요한 지식을 습득하여 실생활에 적용하는 것입니다.

- **학습목표:** 신체활동 및 실생활 중 발생할 수 있는 안전사고를 예방할 수 있도록 침착성, 상황 판단력과 같은 안전 대처 능력을 갖추는 방법을 배웁니다.

- **세부 내용**

- 응급처치와 병상·설상 안전: 운동 상황 및 일상생활에서 발생할 수 있는 다양한 응급 상황을 이해하고 적절히 대처할 수 있도록 배우는 활동입니다.
- 운동 시설과 야외 활동 안전: 운동 시설 이용 시 발생할 수 있는 안전사고의 종류와 원인을 파악하고, 야외 활동 중 발생 가능한 안전사고를 미리 숙지하고 점검하여 안전사고를 미연에 방지할 수 있도록 배우는 것입니다.

● **영역별 신체활동 종류**

〈표 3〉 초등학교 5~6학년 신체활동 예시

영역		신체활동 예시
건강	(가) 성장과 건강 체력	생활 건강 관련 활동(신체의 성장, 성폭력의 예방과 대처, 음주 및 흡연의 실태와 예방 등), 건강 체력 증진 활동(근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성 운동 등)
	(나) 여가와 운동 체력	자연 및 운동 시설에서 즐길 수 있는 여가 활동(스키, 캠핑, 등산, 래프팅, 스케이팅, 롤러 등), 운동 체력 증진 활동(순발력, 민첩성, 평형성, 협응성 운동 등)
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
경쟁	(가) 필드형 경쟁	발야구형 게임, 주먹야구형 게임, 티볼형 게임 등
	(나) 네트형 경쟁	배구형 게임, 배드민턴형 게임, 족구형 게임, 탁구형 게임, 테니스형 게임 등
표현	(가) 민속 표현	우리나라의 민속 무용(강강술래, 탈춤 등) 외국의 민속 무용(티니클링, 구스타프 스킨, 마임 등)
	(나) 주제 표현	창작무용, 창작체조, 실용 무용 등
안전	(가) 응급 처치와 병상·설상 안전	응급 처치 활동(출혈, 염좌, 골절 등의 발생 시 대처 방법 관련 활동, 심폐소생술 등), 병상·설상 안전사고 예방 및 대처 활동 등
	(나) 운동 시설과 야외 활동 안전	운동 시설과 관련한 안전사고의 종류와 원인 조사 활동, 야외 활동 안전사고 예방 및 대처 활동 등

출처: 초등학교 교육과정(교육부)

● 신체활동 형태 및 목적

〈표 4〉 초등학교 5~6학년 신체활동 형태 및 목적

신체활동 형태		목적	
건강	체력증진	근력 및 근지구력 운동	근력 및 근지구력 향상
		심폐지구력 운동	심폐지구력 향상
		유연성 운동	유연성 향상
	여가 활동	스키	평형성 향상
		등산	심폐지구력 향상
		스케이팅	평형성 향상
도전	거리	멀리뛰기	근력, 순발력, 유연성 향상
		높이뛰기	근력, 순발력 향상
		멀리 던지기	근력, 순발력, 평형성 향상
	표적/투기	볼링	평형성 향상
		골프	심폐지구력 향상
		태권도	순발력, 심폐지구력, 유연성 향상
		씨름	근력, 순발력, 평형성 향상
	경쟁	필드형	발야구
네트형		배구, 배드민턴	순발력, 협동심 향상
표현	민속표현	강강술래	협동심, 리듬표현 향상
	주제표현	실용무용	유연성, 리듬표현 향상

2 중학교

들어가기 전에 !

중학생은 초등학교 교육을 바탕으로 특정 종목(축구, 배구, 농구 등)에 두각을 나타내는 경우가 있으며, 다른 신체활동으로 관심이 확대될 수 있습니다. 이 시기는 흥미가 있는 운동 종목을 발굴하는 것이 중요합니다.

중학생 시기 체육활동은 일상생활과 학습에 필요한 기본 능력을 갖추는 데 도움이 됩니다. 또한, 단체 활동으로 타인을 존중하는 사회성 함양과 창의적 사고력을 기르는 데 도움이 될 수 있습니다.

● 영역별 내용

(1) 건강

- **목적:** 신체활동의 관계를 이해하고 다양한 신체활동을 통한 건강과 체력관리 방법을 탐색하고 실천함으로써 건강을 지속적으로 유지·증진시킬 수 있는 능력을 기르는 것입니다.
- **학습 목표:** 건강에 필요한 체력을 측정, 분석하여 자신의 건강을 지속적으로 관리하고, 다양한 신체적 여가 활동을 통해 건강한 생활 습관을 기를 수 있는 건강관리 능력을 키우는 것입니다.
- **세부 내용**
 - 건강과 체력 평가: 자신의 신체적 특성을 이해하고 건강한 생활 습관과 체력 증진의 중요성을 인식하는 것이 필요하므로 자신에게 적합한 체력 운동을 선정하고 스스로 실천할 수 있는 습관을 형성하는 것입니다.
 - 건강과 체력 관리: 자신의 체력수준을 측정하고 적합한 신체활동을 실천하며 바람직한 생활 습관을 실천할 수 있도록 다양한 자기조절 방법을 경험하는 것이 필요합니다.
 - 여가와 운동 처방: 건강관리를 위해 바람직한 여가 활동을 구체적으로 계획, 실천할 수 있도록 하며, 자신에게 적합한 운동 처방을 주도적으로 계획, 실행, 평가할 수 있도록 하는 것입니다.

(2) 도전

- **목적:** 자신과 타인의 신체적 기량을 파악하여 지속적인 노력을 통해 자신의 한계를 극복할 수 있는 도전 정신과 수련 능력을 기르는 것입니다.
- **학습 목표:** 동작의 탁월성에 도전하는 동작 도전, 속도와 거리, 정확성 등의 기록 도전, 공격과 방어 기술을 주고받는 투기 도전을 초등학교보다 심화된 수준으로 배우는 것입니다.
- **세부 내용**
 - 동작 도전: 신체 또는 기구를 이용하여 자신이 도달할 수 있는 최상의 자세와 동작을 정확하고 아름답게 수행하는 활동으로 새롭고 어려운 동작에 도전하면서 두려움을 극복하는 것이 중요합니다.

- 기록 도전: 속도나 거리, 정확성의 한계에 도전하여 최상의 운동 수행 능력을 발휘하는 활동으로, 자신과 타인의 기록을 극복하기 위한 체계적인 연습과 기록 비교를 통해 기량을 향상시킬 수 있도록 합니다.
- 투기 도전: 도전 상대와 공격과 방어 기술을 주고받으며 상호 간 신체적 기량과 의지를 겨루는 활동으로, 복잡한 신체 상호작용에 효과적으로 대응하는 것이 필요합니다.

(3) 경쟁

- **목적:** 경쟁과 협동의 원리를 이해하고, 경쟁 스포츠 상황에 적합한 기능과 전략을 발휘하여 개인 또는 공동의 목표 달성을 위해 상호 작용할 수 있는 능력을 기르는 것입니다.
- **학습 목표:** 초등학교에서 학습한 기본적 경쟁 지식을 바탕으로 상대방의 영역을 침범하는 영역 경쟁, 동일한 공간에서 공격과 수비를 번갈아 하는 필드형 경쟁, 네트를 사이에 두고 상호 경쟁 하는 네트형 경쟁을 심화된 수준으로 배우는 것입니다.
- **세부 내용**
 - 영역형 경쟁: 팀원 간 협력을 바탕으로 경기에 필요한 기능을 체계적으로 익히고 창의적인 전략을 활용하여 정정당당하게 경기에 임할 수 있는 방법을 습득합니다.
 - 필드형 경쟁: 팀 목표 달성을 위해 각자 위치에서 자기 역할을 성실히 수행하고, 경기에 필요한 개인 전략과 전술을 익혀 팀의 공동 목표를 위한 창의적인 전략을 적용하는 방법을 배웁니다.
 - 네트형 경쟁: 경기에 필요한 개인 기능과 경기 운영에 필요한 전략-전술을 체계적으로 익히고 경기에 창의적으로 적용하며 경기 예절을 실천합니다.

(4) 표현

- **목적:** 몸의 움직임과 원리를 이해하여 자신의 생각과 감정을 아름답고 창의적으로 표현해 타인과 소통하고 공감하는 능력을 기르는 것입니다.
- **학습 목표:** 다양한 신체 표현 활동의 유형, 인물 기록, 사건 등 역사와 문화를 폭넓게 이해하고, 표현 동작과 원리를 학습하여 신체 움직임으로 수행하는 것입니다.
- **세부 내용**
 - 전통 표현: 우리나라나 외국에서 행해 왔던 전통적인 표현 동작과 원리를 이해하고 이를 활용하여 자신의 생각이나 감정을 표현하는 것이 중요합니다.
 - 현대 표현: 현대인들의 생각과 감정을 비판적 관점에서 표현하고 감상하는 것이 중요합니다.

(5) 안전

- **목적:** 스포츠와 안전의 관계를 이해하고 스포츠 활동에서 발생할 수 있는 안전사고 유형과 예방 및 대처방법을 학습하여 안전사고 발생 시 적절하게 대처할 수 있는 능력을 기르는 것입니다.

- **학습 목표:** 스포츠 유형과 스포츠 시설 및 장비에 따른 안전사고 종류를 파악하고, 운동 중 발생할 수 있는 다양한 사고를 사전에 예방하며, 사고 발생 시 신속한 판단과 올바르게 대처할 수 있는 방법을 배우는 것입니다.
- **세부 내용**
 - 스포츠 활동 안전: 안전에 대한 의식을 높이고 스포츠 유형별 안전사고를 사전에 예방할 수 있는 방법을 숙지하여 사고 발생 시, 적절한 절차에 따라 대처할 수 있는 방법을 배우는 활동을 말합니다.
 - 스포츠 환경 안전: 스포츠에서 이용되는 시설 및 장비들의 적합한 사용 방법을 익혀 안전사고를 예방하고 이에 필요한 규정과 규칙을 배웁니다.
 - 여가 스포츠와 안전: 야외 및 계절 스포츠에서 일어날 수 있는 다양한 안전사고를 이해하고 공공의 안전을 지킬 수 있는 방법을 배웁니다.

● 영역별 신체활동 종류

〈표 5〉 중학교 신체활동 예시

영역		신체활동 예시
건강	(가) 건강과 체력 평가	심폐지구력, 순발력, 유연성, 근력 및 근지구력 향상을 위한 건강 체력 측정 운동, 성폭력 예방 및 대처 활동 등
	(나) 건강과 체력관리	건강 체조, 웨이트 트레이닝, 인터벌 트레이닝, 서킷 트레이닝 등의 건강 체력 증진 운동, 위생 및 질병 예방 활동, 올바른 영양 섭취 및 식습관 개선 활동, 약물 및 기호품의 올바른 사용법 등
	(다) 여가와 운동처방	체력 요소별 운동 처방의 계획과 여가 활동(단축마라톤, 파워워킹, 트레킹, 사이클링, 수영, 요가, 래프팅, 스키, 스노보드 등)
도전	(가) 동작 도전	마루운동, 도마운동, 평균대운동, 철봉운동, 다이빙 등
	(나) 기록 도전	트랙경기, 필드경기, 경영, 스피드스케이팅, 알파인스키, 사격, 궁도, 볼링, 다트, 스포츠스타킹 등
	(다) 투기 도전	태권도, 택견, 씨름, 레슬링, 유도, 검도 등
경쟁	(가) 영역형 경쟁	축구, 농구, 핸드볼, 럭비, 풋살, 넷볼 등
	(나) 필드형 경쟁	야구, 소프트볼, 티볼, 킨볼 등
	(다) 네트형 경쟁	배구, 배드민턴, 탁구, 테니스, 정구, 족구 등
표현	(가) 스포츠 표현	창작체조, 리듬체조, 음악 줄넘기, 피겨스케이팅, 싱크로나이즈드스위밍, 치어리딩 등

영역		신체활동 예시
표현	(나) 전통 표현	우리나라의 전통무용, 외국의 전통무용 등
	(다) 현대 표현	현대무용, 댄스스포츠, 라인댄스, 재즈댄스, 힙합댄스 등
안전	(가) 스포츠 활동 안전	스포츠 유형별 연습과 경기에서의 손상 예방 및 대처 활동
	(나) 스포츠 환경 안전	스포츠 생활에서 발생하는 폭력 및 안전사고, 스포츠시설 및 장비 사용 시 사고 예방 및 대처 활동
	(다) 여가 스포츠 안전	야외 및 계절 등의 여가 스포츠 활동 시 사고 예방 및 대처 활동 (RICE, 심폐소생술)

출처: 중학교 교육과정(교육부)

● 신체활동 형태 및 목적

〈표 6〉 중학교 신체활동 형태 및 목적

신체활동 형태		목적		
건강	체력증진	근력 운동	근력 향상	
		심폐지구력 운동	심폐지구력 향상	
		운동순발력 운동	순발력 향상	
		운동유연성 운동	유연성 향상	
	체력증진	웨이트 트레이닝	근력, 심폐지구력 향상	
		인터벌 트레이닝	심폐지구력 향상	
		서킷 트레이닝	심폐지구력 향상	
	여가 활동	단축마라톤	심폐지구력 향상	
		사이클링	심폐지구력 향상	
		요가	유연성 향상	
	도전	동작	마루운동	순발력 향상
			다이빙	평형성 향상
기록		스피드스케이팅	근력, 심폐지구력 향상	
		사격	집중력	
투기		레슬링, 유도	근력, 심폐지구력 향상	

신체활동 형태		목적	
경쟁	영역형	럭비, 풋살	심폐지구력, 협동심 향상
	필드형	야구	순발력, 협동심 향상
	네트형	탁구	민첩성, 순발력, 심폐지구력 향상
		족구	심폐지구력, 협동심 향상
표현	스포츠	창작체조	유연성, 리듬표현 향상
		치어리딩	심폐지구력, 리듬표현 향상
	전통	한국, 외국 전통무용	유연성, 리듬표현 향상
	현대	댄스스포츠	심폐지구력, 리듬표현 향상
		힙합댄스	심폐지구력, 리듬표현 향상

3 고등학교

들어가기 전에!

고등학생은 진로에 따라 체육수업을 선택할 수 있으므로, 자신 있는 종목을 찾아서 연습한다면 동기와 흥미를 불러일으켜 자기 주도 학습 능력을 기를 수 있습니다.

● 영역별 내용

(1) 건강

- **목적:** 신체에 대한 이해를 바탕으로 적절한 신체활동에 지속적으로 참여함으로써 체력을 유지·증진하고, 이러한 과정을 통해 자기 관리 능력을 개발함으로써 자신의 건강관리를 위한 능력과 태도를 갖추도록 하는 것입니다.
- **학습 목표:** 생애 주기별 건강관리 설계, 자신의 체력관리 설계, 신체활동과 여가 생활 등을 학습하며 건강과 생명을 보호하고 유지·증진시키기 위한 자기 관리 능력을 기르는 것입니다.
- **세부 내용**
 - 건강 영역: 학교와 일상생활에서 쉽게 접할 수 있고 지속적으로 건강관리를 실천할 수 있는 활동을 말합니다.
 - 체력관리: 다양한 체력 요소를 적용하여 각 체력 요소의 유지·증진에 적합한 게임이나 스포츠를 중심으로 활동을 구성하고, 학습 결과가 실제적인 평생 체육의 기반으로 활용될 수 있도록 배웁니다.
 - 신체활동과 여가 생활: 여가 생활 계획을 수립하여 상황에 적용하기 알맞은 신체활동을 중심으로 활동을 구성하고, 학습 결과가 실제적인 평생 체육의 기반으로 활용될 수 있게 하는 방법을 습득합니다.

(2) 도전

- **목적:** 도전 스포츠의 가치를 이해하고 경기를 수행하며 경기 전략 및 도전 상황에 대한 수행과 반성을 실천하고, 도전 정신을 키움으로써 자신의 신체적·정신적 한계를 극복하는 것입니다.
- **학습 목표:** 자신이나 타인의 기량 및 기록, 환경적 제약에 도전하고, 도전 수행과 반성을 반복하면서 신체 수련 능력을 키우는 것입니다.
- **세부 내용**
 - 도전 스포츠: 국내외에서 역사와 전통이 인정된 보편적인 신체활동을 선택하되, 조직화된 스포츠 활동을 선정하여 활동하는 것을 말합니다.
 - 도전 스포츠 가치의 이해: '도전'과 '변화'를 쉽게 느낄 수 있고 안전하게 실천할 수 있는

활동으로 구성하며, 신체활동을 매개로 자신이나 타인의 기량 및 기록, 환경적 제약을 극복하는 것의 긍정적 성과나 중요성을 이해하는 활동입니다.

- 도전 스포츠의 경기 수행 및 경기 전략: 단순한 기능 학습보다는 경기 상황에서 수련과 반성의 과정을 경험하는 활동입니다.

(3) 경쟁

- **목적:** 경쟁 스포츠의 가치를 이해하고, 경쟁 스포츠의 경기 수행과 경쟁 스포츠의 경기 전략을 실천하며 경기 상황에서 공정한 경쟁과 협력적 상호작용을 학습하는 것입니다.
- **학습 목표:** 경쟁 스포츠의 가치, 경기 수행, 경기 전략, 경기 예절 등을 학습하며 게임과 스포츠 경기에서 경쟁과 협력을 지속적으로 실천하는 과정을 통해 대인 관계 능력을 키워야 합니다.
- **세부 내용**
 - 경쟁 스포츠: 경쟁 영역의 다양한 요소와 스포츠 문화 전반을 이해하고 경험함으로써 평생 체육으로 활용될 능력과 태도의 기반을 다질 수 있는 신체활동 중심으로 선정하여 활동하는 것을 말합니다.
 - 경쟁 스포츠 가치: 일상생활에서 쉽게 접할 수 있는 게임이나 스포츠 활동을 학습 내용으로 선정하여 경쟁 활동에 참여하는 데 요구되는 덕목들을 탐색하는 활동을 말합니다.
 - 경쟁 스포츠 경기 수행 및 전략: 학습자가 익힌 경기 기능과 방법을 여러 가지 경기 전략에 적용할 수 있도록 배웁니다.

(4) 표현

- **목적:** 움직임 요소에 바탕을 둔 모방이나 창작의 신체 표현을 경험하고 상상력, 심미성, 공감 능력을 바탕으로 창작하거나 감상하는 심미적 안목을 기르는 것입니다.
- **학습 목표:** 신체 표현을 통한 신체 문화 이해, 신체 표현 양식과 창작의 원리, 신체 표현 작품 창작과 감상, 심미적 안목 등을 학습하며 신체 표현 작품을 창작하거나 감상하는 과정을 통해 신체 표현 능력을 키우는 것입니다.
- **세부 내용**
 - 표현 영역: 표현의 의미, 표현의 양식, 표현의 창작, 감상·비평을 폭넓게 이해하고 습득하는 것입니다.
 - 신체 표현에서의 표현 문화와 신체 문화: 일상생활에서 주로 볼 수 있는 신체 움직임과 관련되거나 쉽게 모방, 창작할 수 있는 신체 표현들을 학습하고, 일상생활 또는 쉬운 움직임 표현으로부터 점차 전문화되는 것까지 다양한 수준의 신체 표현 문화를 탐색하는 것입니다.
 - 신체 표현 양식과 창작의 원리: 생각이나 느낌을 나타내는 데 적합한 움직임이나 표현들을 익히고, 신체 표현으로 의사소통을 해 보도록 시도하고 활동하는 것입니다.

(5) 안전

- **목적:** 위험과 사고가 없는 상태인 안전의 개념을 이해하고, 일상생활과 신체활동의 위험 요소를 인지해 사고를 예방하며, 안전사고에 대처할 수 있는 방법을 습득함으로써 안전 의식과 위급 상황에서의 대처 능력을 함양하는 것입니다.
- **학습 목표:** 신체활동과 안전사고, 심폐소생술 등을 학습하며 신체 안전 확보, 능력 및 안전 의식 등 안전 관리에 관한 실천 능력을 키워야 합니다.
- **세부 내용**
 - 신체활동과 안전사고: 안전한 체육 활동을 위해 여러 유형의 안전사고와 안전 관리 방법을 배웁니다.
 - 심폐소생술: 심폐소생술의 중요성과 원리를 탐색할 수 있는 실제 사례 분석과 심폐소생술에 대한 실습을 중심으로 합니다.

● 영역별 신체활동 종류

〈표 7〉 고등학교 신체활동 예시

영역	신체활동 예시
건강	<ul style="list-style-type: none"> · 건강 운동 생활 습관, 건강 관리, 건강 관리 계획 등 건강 증진 관련 활동 · 건강 체조, 웨이트 트레이닝, 에어로빅스, 인터벌 트레이닝, 서킷 트레이닝 등 체력 관리 관련 활동 · 단축마라톤, 파워 워킹, 트레킹, 사이클링, 수영, 요가, 래프팅, 스키, 스노보드 등 여가 생활 관련 활동
도전	<ul style="list-style-type: none"> · 트랙경기, 필드경기, 경영, 스피드스케이팅, 알파인스키, 사격, 궁도, 볼링, 게이트 골프 등 · 마루운동, 도마운동, 철봉운동, 평균대운동, 평행봉운동, 다이빙 등 · 태권도, 택견, 씨름, 레슬링, 유도, 검도 등
경쟁	<ul style="list-style-type: none"> · 축구, 농구, 핸드볼, 럭비, 풋살, 플로어볼, 얼티미트 등 · 야구, 소프트볼, 크리켓, 킨볼 등 · 배구, 배드민턴, 탁구, 테니스, 족구, 세팍타크로 등
표현	<ul style="list-style-type: none"> · 리듬체조, 음악 줄넘기, 치어리딩, 창작 체조, 싱크로나이즈드 스위밍, 피겨 스케이팅 등 · 현대 무용, 실용 무용 등 · 우리나라의 민속 무용, 외국의 민속 무용 등
안전	<ul style="list-style-type: none"> · 안전사고 예방 및 대처 활동, 안전 관리활동 등 체육 안전 생활 관련 활동 · 심장 자동제세동기(AED) 사용법, 심폐소생술 등

출처: 고등학교 교육과정(교육부)

● 신체활동 형태 및 목적

〈표 8〉 고등학교 신체활동 형태 및 목적

신체활동 형태		목적	
건강	체력관리	에어로빅	심폐지구력 향상
	여가 활동	트레킹	심폐지구력 향상
		래프팅	순발력, 협동심 향상
도전	동작	평행봉 운동	평행성 향상
	기록	알파인스키	심폐지구력, 평행성 향상
		궁도	근력, 집중력 향상
	투기	검도	순발력 향상
경쟁	영역형	플로어볼	심폐지구력, 협동심 향상
	필드형	소프트볼, 크리켓	심폐지구력, 협동심 향상
	네트형	세팍타크로	심폐지구력, 유연성, 협동심 향상
표현	스포츠	싱크로나이즈드 스위밍	근력, 유연성, 리듬표현 향상
	무용	전통무용, 현대무용	유연성, 리듬표현 향상

IV. 소아청소년 암생존자 표준화 운동 프로그램

이 프로그램은 학생 건강 체력 평가(PAPS)에도 도움이 됩니다!

PAPS란?

Physical Activity Promotion System의 약자로 학생들의 신체활동과 관계된 종합평가를 통하여 개인별 신체활동 가이드를 제공하는 종합평가 시스템입니다. 필수평가 항목으로 심폐 지구력, 유연성, 순발력, 근력·근지구력, 체지방이 있습니다.

■ 프로그램 목적

- 소아청소년 암생존자의 신체역량을 증진시켜 학교체육(정규 체육수업, 방과 후 체육활동)과 생활 체육에 참여할 수 있도록 함

■ 체력 측정

- 눈 감고 한 발로 서기, 의자에 앉았다 일어서기, 공 드리블하기, 제자리 공 튀기기, 공 던지기, 줄넘기 총 6가지



체력측정
안내 영상

1 눈 감고 한 발로 서기

- (1) 측정 요인: 평형성
- (2) 측정 장비: 초시계
- (3) 측정 방법

- ① 눈을 감고 한쪽 다리를 들어 무릎을 골반 높이에서 90도로 굽히고 양손은 옆으로 벌려 중심을 잡도록 한다.
- ② 들어 올린 다리의 발이 바닥에 닿거나 바닥을 지지하고 있던 발이 움직일 경우 중지한다.
- ③ 양쪽 발을 각각 최대 30초까지 측정한다.
- ④ 운영자는 피험자 가까이에서 서서 측정 중 많이 흔들리거나 넘어지려 할 때 부상이 발생하지 않도록 주의 깊게 살핀다.



2 의자에 앉았다 일어서기

(1) 측정 요인: 하체 근지구력

(2) 측정 장비: 의자, 초시계

(3) 측정 방법

- ① 의자에 앉아 두 팔은 가슴 앞에서 교차하여 준비한다.
- ② '시작' 신호에 따라 최대한 빠르게 의자에 앉았다 서기를 반복한다.
- ③ 앉을 때는 허벅지와 엉덩이가 의자에 닿고 완전히 일어서도록 한다.
- ④ 30초간 반복 횟수를 기록한다.
- ⑤ 측정 중에 의자가 움직이지 않도록 고정시킨다.



3 공 드리블하기

(1) 측정 요인: 민첩성, 협응성

(2) 측정 장비: 배구공, 의자 또는 고깔, 초시계, 줄자, 최소 4m 이상의 측정 공간

(3) 측정 방법

- ① 출발점과 3m 간격을 두고 반환점을 의자 또는 고깔이나 바닥에 스티커로 표시한다.
- ② 피검자는 출발선 앞에 공을 두고 준비 자세를 취한 뒤 대기한다.
- ③ '시작' 신호에 따라 공을 발로 드리블하며 3m 반환점을 돌아 출발지점까지 돌아온다.



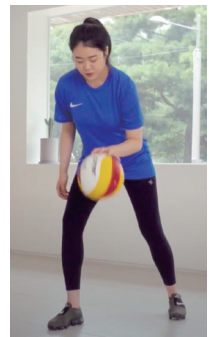
4 제자리 공 튀기기

(1) 측정 요인: 협응성

(2) 측정 장비: 배구공, 초시계

(3) 측정 방법

- ① 제자리에 서서 무릎 높이 위로 손가락과 손바닥을 이용하여 공을 밀어주듯이 튀겨준다.
- ② 오른손과 왼손 각각 15초간 드리블 횟수를 측정한다.
- ③ 공을 놓치면 시간 내에 이어서 시도할 수 있다.



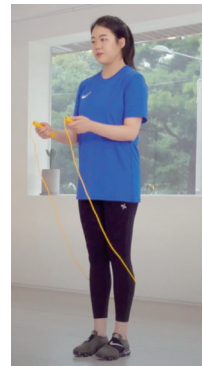
5 공 던지기

- (1) 측정 요인: 협응성
- (2) 측정 장비: 배구공, A4 용지 2장, 줄자
- (3) 측정 방법
 - ① 바닥에서부터 140cm 높이에 A4용지 2장(표적 판)을 붙이고 3m 거리에 준비선을 표시한다.
 - ② 준비선에 서서 한손으로 공을 던져 표적을 맞추도록 한다.
 - ③ 오른손, 왼손 각 5회씩 시도하여 성공한 횟수를 기록한다.



6 줄넘기

- (1) 측정 요인: 협응성
- (2) 측정 장비: 줄넘기, 초시계
- (3) 측정 방법
 - ① 줄넘기는 한발로 줄의 가운데 부분을 밟았을 때 줄 끝의 길이가 명치 정도에 오도록 조절한다.
 - ② 30초간 줄넘기로 모뎀 뛰기 횟수를 기록한다.



■ 소아청소년 탑 운동¹⁵⁾

- 탑(TOP)은 태권도, 복싱, 신체역량을 의미하는 단어의 조합이며, 음악에 맞춰 신나고 즐겁게 할 수 있는 운동탑(TOP): Taekwondo (태권도), Boxing (복싱), Physical literacy (신체역량)



Top운동 익히기 Top운동 즐기기 Top운동 누리기

<p>1. 제자리 걷기</p> <p>제자리 걷기 두 발 어깨 너비로 벌고 제자리에서 걷기.</p>	<p>2. 사이드 스텝</p> <p>사이드 스텝 한 발 앞으로 내딛고 옆으로 걸음.</p>	<p>3. 대각선 몸통 지르기</p> <p>대각선 몸통 지르기 한 발 앞으로 내딛고 대각선 방향으로 몸을 흔들기.</p>	<p>4. 대각선 얼굴 지르기</p> <p>대각선 얼굴 지르기 한 발 앞으로 내딛고 대각선 방향으로 얼굴을 흔들기.</p>
<p>5. 무릎 굽혀 올리기</p> <p>무릎 굽혀 올리기 무릎을 굽혀 상체를 올리기.</p>	<p>6. 무릎 굽히고 앞차기</p> <p>무릎 굽히고 앞차기 무릎을 굽히고 앞발을 차기.</p>	<p>7. 팔 옆으로 벌려 팔 굽혔다 펴기</p> <p>팔 옆으로 벌려 팔 굽혔다 펴기 팔을 옆으로 벌려 굽혔다 펴기.</p>	<p>8. 팔 뒤쪽으로 뻗어 팔 굽혔다 펴기</p> <p>팔 뒤쪽으로 뻗어 팔 굽혔다 펴기 팔을 뒤쪽으로 뻗어 굽혔다 펴기.</p>
<p>9. 팔 위쪽으로 뻗어 굽혔다 펴기</p> <p>팔 위쪽으로 뻗어 굽혔다 펴기 팔을 위쪽으로 뻗어 굽혔다 펴기.</p>	<p>10. 팔 옆쪽으로 뻗어 당기기</p> <p>팔 옆쪽으로 뻗어 당기기 팔을 옆쪽으로 뻗어 당기기.</p>	<p>11. 몸통 돌리기</p> <p>몸통 돌리기 몸을 돌려서 걷기.</p>	<p>12. 대각선으로 상체 굽혀 무릎 굽히기</p> <p>대각선으로 상체 굽혀 무릎 굽히기 대각선으로 상체를 굽혀 무릎 굽히기.</p>
<p>13. 앉았다 일어서기</p> <p>앉았다 일어서기 앉았다 일어서기.</p>	<p>14. 스케이트</p> <p>스케이트 스케이트 동작.</p>	<p>15. 손으로 발 터치하며 스케이트</p> <p>손으로 발 터치하며 스케이트 손으로 발을 터치하며 스케이트.</p>	<p>16. 무릎 올리며 나아가고 몸통 지르며 돌아오기</p> <p>무릎 올리며 나아가고 몸통 지르며 돌아오기 무릎 올리며 나아가고 몸통 지르며 돌아오기.</p>
<p>17. 사이드 크로스 스텝 후 팔 구르기</p> <p>사이드 크로스 스텝 후 팔 구르기 사이드 크로스 스텝 후 팔 구르기.</p>	<p>18. 팔벌려 높이뛰기</p> <p>팔벌려 높이뛰기 팔을 벌려 높이뛰기.</p>	<p>19. 제자리 뛰기</p> <p>제자리 뛰기 제자리에서 뛰기.</p>	

15) 소아청소년 암생존자 운동 프로그램 ver1.1, 중앙암생존자통합지원센터

저학년 신체 강화 운동

- 심폐능력, 근력, 근지구력, 균형감각, 협응력을 향상시킬 수 있는 운동으로 저학년(초등학교 3학년 이하) 학생들도 따라할 수 있는 9가지 동작으로 구성



동영상 보기

1. 제자리 걷기



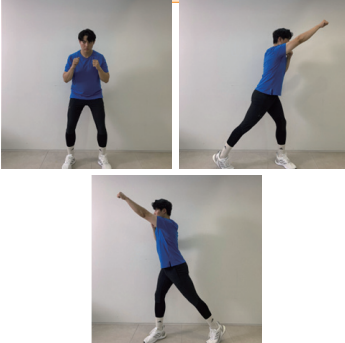
2. 몸통 틀어주기



3. 몸통 지르기



4. 얼굴 지르기



5. 몸통 지르기



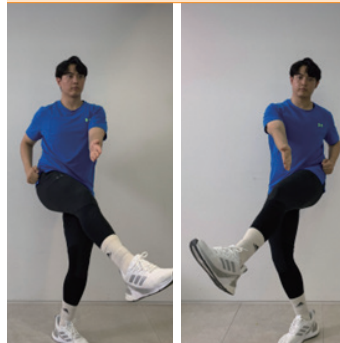
6. 앞으로 발차기



7. 스쿼트



8. 손발 크로스



9. 등 조이기

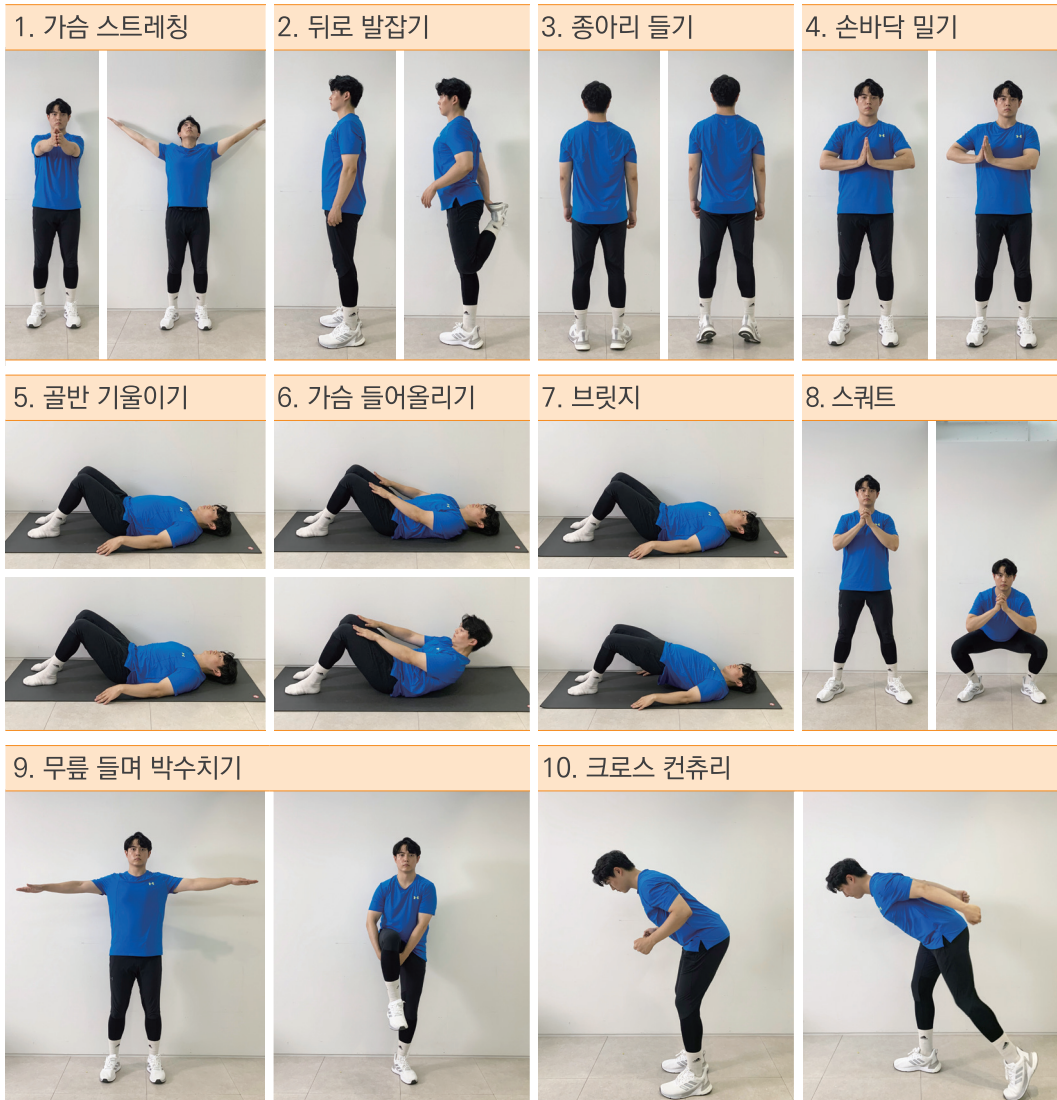


■ 고학년 신체 강화 운동 (중강도 예시)

- 자세 교정, 전신 근력, 심폐체력 향상에 도움이 되는 운동으로, 초등학교 4학년 이상의 학생들에게 적절한 운동



동영상 보기



주의

학생의 체력·건강상태에 따라 할 수 있는 신체활동의 종류와 강도가 다양합니다. 운동할 때 아프거나 불편한 곳이 있다면, 반드시 의료진에게 상담을 받을 수 있도록 해야 합니다.

V. 참고자료

조영주, 박승한, 허용(2012). 유치원 체육수업 참여에 따른 유아의 창의성 및 지능변화. *코칭능력개발지*, 14(4), 22-33.

2009 개정 중학교 체육 성취평가제 www.mest.go.kr

국가교육과정정보센터 www.ncic.go.kr

(주)금성출판사 체육 교과서 ebook자료
<http://thub.kumsung.co.kr/upfiles/thub/2020/elementary.html>

서울대학교 의과대학 국민건강지식센터 <http://hqcenter.snu.ac.kr/>

국가암정보센터 <http://www.cancer.go.kr>

암생존자통합지지센터 유튜브 <http://www.youtube.com/@cancersurvivorshipcenter>

학교알리미 <https://www.schoolinfo.go.kr>

Götte, Miriam Dip; Taraks, Silke MD; Boos, Joachim MD. (2014). Sports in Pediatric Oncology: the Role(s) of Physical Activity for Children With Cancer. *Journal of Pediatric Hematology/Oncology*, 36(2), 85-90.

Hudson, M. M., Tyc, V. L., Srivastava, D. K., Gattuso, J., Quargnenti, A., Crom, D. B., & Hinds, P. (2002). Multicomponent behavioral intervention to promote health protective behaviors in childhood cancer survivors: The protect study. *Medical and Pediatric Oncology*, 39(1), pp.2-11.

Liu, R. D., Chinapaw, M. J., Huijgens, P. C., & van Mechelen, W. (2009). Physical exercise interventions in haematological cancer patients, feasible to conduct but effectiveness to be established: a systematic literature review. *Cancer treatment reviews*, 35(2), pp.185-192.

Jessica M. Scott et al. (2018). Association of Exercise With Mortality in Adult Survivors of Childhood Cancer. *JAMA Oncology*, 4(10), pp.1352-1358.

VI. 부록: 온라인 체육수업 참고목록

● 건강

연번	구분	학습주제	교수학습 내용	준비물
1	초등	인터벌 트레이닝	- 인터벌 트레이닝 영상 보고 따라하기 - 인터벌 트레이닝 영상 스스로 만들기	
		https://www.youtube.com/watch?v=K5xh-lyYK5I https://www.youtube.com/watch?v=CTojmKlkWTo		
2	초등	미션 줄넘기	- 미션 줄넘기 동작 익히기 - 미션 줄넘기 꾸준히 실천하기	줄넘기
		https://www.youtube.com/watch?v=Nr2zoDLAmFU https://www.youtube.com/watch?v=t236THcYa-g		
3	초등	풍선 제기와 풍선 드리블	- 풍선 제기차기 경기하기 - 풍선 드리블 방구석 놀이하기	풍선
		https://www.youtube.com/watch?v=-chMpU0BQIM https://www.youtube.com/watch?v=ihTUT97CYi0		
4	초등	나의 상황에 맞게 운동 계획 세우기	- 운동의 필요성 알아보기 - 운동 계획 세우는 방법 배우기 - 나의 상황에 맞게 운동 계획 세우기	
		https://www.youtube.com/watch?v=Hgp3gg58IOo https://www.youtube.com/watch?v=x7RbZoQ4xAk		
5	초등	집콕 2인 1조 순발력 놀이! “집어”	- 진행자의 구호에 맞춰 바닥에 있는 물건 빠르게 집기 : 집어라, 집어요, 집자는 NO, 오로지 “집어”에 반응	
		https://www.youtube.com/watch?v=DgxP-Pywx4E&list=PLyPiCTQle-XTKd60ZQb9Ckw3-oJSEsy8a&index=2		
6	초등	집콕 2인 1조 신체활동 놀이! “5종”	- 거북이 달리기 - 다리 찢기 - 팔로 하는 몸씨름 - 손뼉 치기 - 엉덩이 치기	
		https://www.youtube.com/watch?v=wkA95JeWEH8&list=PLyPiCTQle-XTKd60ZQb9Ckw3-oJSEsy8a&index=5		

연번	구분	학습주제	교수학습 내용	준비물
7	중등	건강과 운동처방	- 운동처방의 개념, 요소, 원리를 이해하고 이를 통해 본인의 신체적 특성을 고려해 운동을 계획해보기	
		https://youtu.be/xgVLYO5cdno		
8	통합	3분 홈트레이닝 강의 1	- 플랭크의 올바른 자세와 효과	
		https://www.youtube.com/watch?v=dF2mwVEq2IA&list=PLv34LNZ9OBXkWTiE9GGutFP0zRncCUvlg&index=2		
9	통합	3분 홈트레이닝 강의 2	- 버피테스트의 난이도별 자세와 효과	
		https://www.youtube.com/watch?v=doNxLrxFpiE&list=PLv34LNZ9OBXkWTiE9GGutFP0zRncCUvlg&index=3		
10	통합	3분 홈트레이닝 강의 3	- 스탠딩 사이드 니업의 자세와 효과	조끼
		https://www.youtube.com/watch?v=tR3r5UcaF90&list=PLv34LNZ9OBXkWTiE9GGutFP0zRncCUvlg&index=8		
11	통합	단체 점프러닝 신체활동! "5종"	- 미션 가위바위보 - 미러링 게임 - 팀조끼 빙고게임 - 숫자 놀이 - 주머니 쟁탈전	조끼
		https://www.youtube.com/watch?v=xSXgmg2GH-8		
12	통합	집콕 수건 유연성 신체활동	- 수건을 잡고 몸을 통과하는 활동	수건
		https://www.youtube.com/watch?v=dGFw0mRvyOQ&list=PLuHzvDLua8B20Bra1bsechz6xG-9kWaru&index=6		
13	통합	집콕 월 터치 유연성 신체활동	- 몸을 돌려 반복적으로 벽을 터치하는 활동	
		https://www.youtube.com/watch?v=FclyzsD-BXw&list=PLuHzvDLua8B20Bra1bsechz6xG-9kWaru&index=9		
14	통합	건강과 환경을 동시에! 플로깅 타바타	- 플로깅의 개념을 이해하고 플로깅 동작을 결합한 홈트	
		https://youtu.be/H2nG_vuQzro		
15	통합	전신 체력을 강화시키는 서킷트레이닝	- 집에서 할 수 있는 서킷트레이닝 16개 동작 수행하기	
		https://youtu.be/yff1VpYVKh8		

● 도전

연번	구분	활동명	활동 설명	준비물
1	초등	제자리멀리뛰기	- 집 앞, 공원에서 제자리 멀리 뛰기 - 도움닫기 후 최대한 멀리뛰어 멀리뛰기 릴레이 경기하기	
		https://www.youtube.com/watch?v=nHXr6jaDp3o https://www.youtube.com/watch?v=eTZ35hqJHk8		
2	초등	양말공 빨래 바구니에 넣기	- 양말공 만들어 놀이교구 만들기 - 빨래바구니에 양말공 던져 넣기 게임하기 - 양말공 농구 자유투 게임하기	양말공, 빨래 바구니
		https://www.youtube.com/watch?v=xYMXz5FPsHs https://www.youtube.com/watch?v=zel3DMDD584 https://www.youtube.com/watch?v=ytwrktVAA-U		
3	초등	농구공 멀리 던지기	- 농구공 야구하트 어깨위로 멀리던지기 - 농구공 오버헤드 패스로 멀리던지기 - 공을 멀리 던질 수 있는 각도 탐구하기	농구공
		https://www.youtube.com/watch?v=eBWalDljFrY https://www.youtube.com/watch?v=Dy8_Qz0J3ps		
4	초등	양말공 & 페트병 볼링	- 헌옷인 양말을 활용하여 양말공 볼링공 만들기(환경 융합) - 종이컵 4-3-2-1로 쌓고 양말공으로 던져 맞히기 - 빈 페트병 10개에 물 1/4 채워 볼링핀 만들어 볼링하기(환경 융합)	양말공, 페트병
		https://www.youtube.com/watch?v=GFGgr7CcLw8 https://www.youtube.com/watch?v=90XWMgsm_Qk https://www.youtube.com/watch?v=q92J241Eki0		
5	중등	타이어 옮기기	- 두뇌개발과 근력활동을 위한 팀빌딩 활동	타이어
		https://www.youtube.com/watch?v=Q2aey0A4IAs		
6	중등	이어달리기	- 원 이어달리기 - 토끼와 여우 달리기 - 개인달리기 기록측정, 배턴터치연습 전 조별 이어달리기 기록측정 - 배턴터치 연습, 기록단축	미니콘, 배턴, 라인기, 초시계
		https://youtu.be/u0VBf69NBqE		

연번	구분	활동명	활동 설명	준비물
7	중등	도전활동올림픽	- 여러가지 미션을 수행하여 성공시간을 체크하기(사격, 구르기, 장애물 통과, 다양한 미션수행 등)	매트, 콘, 장애물, 비비탄 총
		https://youtu.be/anb8mzy2MFQ		
8	통합	팀 빌딩활동 1	- 다양한 팀빌딩 활동(외국사례) - 협력활동을 통한 팀원간 신뢰관계 형성 활동	긴막대기, 로프
		https://www.youtube.com/watch?v=lcV4n9qK6ZQ		
9	통합	팀 빌딩활동 2	- 협력활동, 두뇌활동, 친교활동 - 꼬인 팔 풀기활동 (외국사례)	
		https://www.youtube.com/watch?v=gbCPau5YL0g		
10	통합	종이컵 스택킹	- 종이컵을 활용하여 스택킹 컵을 제작 - 집에서도 손 쉽게 스택킹 활동	종이컵
		https://youtu.be/zYu9fEpFFLo		
11	통합	플라잉디스크 표적 도전(플디 컬링, 플디 볼링)	- 플라잉디스크를 드로우해 점수판에 착지시키기 - 플라잉디스크를 드로우해 표적을 맞춰 쓰러트리기	디스크, 라바콘, 점수판
		https://youtu.be/x25Eo2VxYUM		
12	통합	TIC TAC TOE 이어달리기	- 4방향에서 학생들이 번갈아가며 후프 안에 표적을 넣어 빙고를 완성 시키는 놀이 형태의 수업	콘, 훌라후프, 표적
		https://youtu.be/0VMQt4mBtgw		
13	통합	어플을 활용한 달리기 수업	- NIKE RUN CLUB 어플을 활용한 달리기 수업 - 직관적으로 기록을 확인하여 수업참여 제고	스마트폰
		https://blog.naver.com/sungkibaek/222081915305 https://blog.naver.com/sungkibaek/222088552440 https://blog.naver.com/sungkibaek/222322228831		
14	통합	팀플레이 동작도전	- 스카프, 플레이스틱, 훌라후프, 다양항 공, 스텝박스 등을 활용해 동료와 함께 다양한 동작, 미션 수행하기	스카프, 훌라후프, 공, 스텝박스
		https://youtu.be/qCQ7BcTG4yQ		

● 경쟁

연번	구분	영역	활동명	활동 설명	준비물
1	초등	영역형	플라잉디스크 피구	- 피구형 게임 규칙 이해하기 - 피구형 게임 규칙 변형하여 플라잉디스크 피구 게임하기	플라잉 디스크
				https://www.youtube.com/watch?v=xYMXz5FPsHs	
2	초등	영역형	집콕 드리블	- 비치발리볼을 이용해서 리프팅 연습하기 - 장애물(장난감, 책)을 놓고 드리블 연습하기 - 신체와 축구공 친숙화 훈련하기	요가매트, 비치발리 볼, 축구공
				https://www.youtube.com/watch?v=pzUc-D85hQs (야외활동) https://www.youtube.com/watch?v=Vty4lZY8ITo	
3	초등	영역형	땅따먹기 축구형 게임	- 축구형 경쟁의 개념과 특성 알아보기 - 친구들과 협력하여 변형된 축구형 게임하기	접시콘, 축구공, 모듬조끼
				https://www.youtube.com/watch?v=vR8NAGOPgt0	
4	초등	필드형	투투볼	- 투투볼의 경기방법	투투볼, 콘, 조끼
				https://youtu.be/5EeXG2g-c7c	
5	초등	필드형	변형 발야구	- 규칙을 변형한 발야구 경기를 통해 수비 전략 이해하기	마커, 공, 조끼
				https://youtu.be/cjNPKNIpYec	
6	초등	필드형	주먹야구	- 과감하게 도구를 없앤 베이스볼 5 수업방법	고무공, 베이스, 조끼
				https://youtu.be/j-JWg6SSos4	
7	초등	필드형	야구 협응력 활동 1	- 눈과 손의 협응력을 길러지는 기초 과제 활동	공
				https://youtu.be/jyv8-q-T1Y8	
8	초등	필드형	야구 협응력 활동 2	- 테니스공을 활용한 눈과 손 협응력 활동	테니스공
				https://youtu.be/H8B8s0Ycz7U	
9	초등	네트형	풍선 배구 게임	- 배구형 게임 규칙 이해하기 - 풍선을 이용하여 다양한 변경 배구 게임하기	풍선
				https://www.youtube.com/watch?v=3AQJvhoPiY4	

연번	구분	영역	활동명	활동 설명	준비물
10	중등	영역형	축구 패스 게임	- 축구 패스 게임을 통한 수비 전략 이해	축구공, 콘
		https://www.youtube.com/watch?v=kmmDtmfgos0			
11	중등	영역형	농구 리드업 게임	- 드리블과 패스를 활용한 리드업 게임	농구공
		https://youtu.be/U2PYC-IHS-M			
12	중등	영역형	다양한 농구 과제 활동 1	- 농구 기본 기능을 활용한 워업, 과제 활동	농구공
		https://www.youtube.com/watch?v=bkHjz4NVBoQ			
13	중등	영역형	다양한 농구 과제 활동 2	- 수비, 공격 전술 과제 활동	농구공
		https://youtu.be/anb8mzy2MFQ			
14	중등	필드형	야구 모뎀 활동	- 모뎀 활동을 통한 필드형 경쟁 이해	공, 콘, 배트
		Baseball Softball Hitting in Elementary PE - YouTube			
15	중등	네트형	다양한 난이도 탁구 미션 과제	- 탁구 높은 난이도까지 다양한 미션 과제	탁구대, 공, 라켓
		https://youtu.be/getJqLQgLA			
16	통합	영역형	축구 드리블 감각 활동	- 축구 드리블 감각을 익히는 활동	축구공, 콘
		https://www.youtube.com/watch?v=n73-iFwiqkE			
17	통합	영역형	축구 드리블 과제 활동	- 콘을 활용한 다양한 드리블 감각 과제 활동	축구공, 콘
		https://www.youtube.com/watch?v=V4Hwb-PcpXQ			
18	통합	영역형	영역형 경쟁 패스게임	- 간단한 패스 리드업 게임을 통한 공간 이해 및 협력활동	공
		https://www.youtube.com/watch?v=80GoStRovK8			
19	통합	영역형	모두 함께 농구	- 게임을 활용하여 모두가 함께 참여하는 농구수업 방법	농구공, 조끼
		https://youtu.be/JKgu_HV3Vb8			
20	통합	영역형	다양한 농구 과제 활동 3	- 저학년 학생들도 가능한 게임을 활용한 과제 활동	농구공
		https://www.youtube.com/watch?v=8qnnC6ZysV0			

연번	구분	영역	활동명	활동 설명	준비물
21	통합	영역형	농구 변형 뉴스포츠 활동	- 넷볼, 크로스바스켓 활동	공
		https://cafe.daum.net/hopeteachers/hkEC			
22	통합	필드형	야구 기본기 과제	- 기본기 배울 수 있는 활동	
		Baseball Softball Hitting in Elementary PE - YouTube			
23	통합	네트형	배드민턴 fun한 워업	- 배드민턴 기술 도입을 위한 리드업게임 - 흥미 있는 체력활동을 통한 리드업게임	셔틀콕
		https://youtu.be/3b_joJDUTAA			
24	통합	네트형	다양한 배드민턴 과제 활동	- 라켓 없이 스텝을 활용한 배드민턴 리드업 활동	셔틀콕
		https://youtu.be/6l7hzYBHESU			
25	통합	네트형	원바운드 배구	- 배구 규칙 변형을 통한 리시브 과제 활동	공
		https://www.youtube.com/watch?v=4ThnHkljBvg			
26	통합	네트형	바운스 파이크볼	- 배구 규칙을 변형한 배구 변형 게임 활동	네트, 공
		https://youtu.be/qSxRZdSBmyU			
27	통합	네트형	배구 리시브 과제 활동	- 배구 리시브 활동을 통한 과제활동	네트, 공
		https://youtu.be/cDRDaGSFsVg			
28	통합	네트형	배구 기본기 과제활동	- 배구 기본기를 쉽게 익힐 수 있는 과제 활동	공
		https://youtu.be/K9X_wB1Yu84			
29	통합	네트형	컵 탁구	- 컵을 활용한 미니 탁구 게임	종이컵, 탁구공
		https://youtu.be/K1roGrZoYgw			
30	통합	네트형	다양한 탁구 과제 활동	- 탁구 기본 기능을 활용한 과제활동	탁구대, 공, 라켓
		https://youtu.be/Hs3-FnBgt64			

● 표현

연번	구분	활동명	활동 설명	준비물
1	초등	강강술래	<ul style="list-style-type: none"> - 강강술래 영상 보며 조상의 지혜 알아보기 - 강강술래 영상 보며 기본동작 익히기 	
		https://www.youtube.com/watch?v=X3IMhg8d06k		
2	초등	티니클링	<ul style="list-style-type: none"> - 티니클링의 유래 알아보기 - 티니클링 음악에 맞추어 활동하기 	점프밴드 (대용)
		https://www.youtube.com/watch?v=txSFgFjHjqQ https://www.youtube.com/watch?v=wKfWRniZrKM		
3	초등	점프밴드를 활용한 티니클링	<ul style="list-style-type: none"> - 점프밴드 기본 동작 익히기 - 점프밴드를 활용한 창작 무용 노래 정하기 - 점프밴드를 활용하여 노래에 맞춰 체조 동작 표현하기 	점프밴드
		https://www.youtube.com/watch?v=ieFTitj60sQ (기본동작 익히기) https://www.youtube.com/watch?v=s0bYsfmL_Ug (기본동작 익히기) https://www.youtube.com/watch?v=nux0hx6xV3k (창작 무용하기)		
4	초등	음악체조	<ul style="list-style-type: none"> - 실시간 쌍방향 수업사례 (외국사례) - 음악과 함께하는 홈체조) 	
		https://www.youtube.com/watch?v=2tWTIOUAcrc		
5	초등	표현놀이 (비접촉놀이)	<ul style="list-style-type: none"> - '내 손을 따라와 놀이' - 두 명이 짝이 되고, 한 명은 이꿈이, 다른 한 명은 따름이 역할을 한다. - 이꿈이가 된 사람은 상대방 얼굴 한 뼘 정도 앞에 손바닥을 펴고 선다. - 따름이는 손바닥에서 자신의 얼굴까지의 거리 각도가 항상 같도록 몸을 움직인다. 	-
		https://youtu.be/36jX6vWnlqo		
6	초등	그림자 모드 표현 놀이	<ul style="list-style-type: none"> - 자신의 몸을 움직이기 보다 짝의 몸을 움직일 수 있도록 하는 놀이 	-
		https://youtu.be/ypjksPIOuUU		

연번	구분	활동명	활동 설명	준비물
7	초등	발대(막대)와 함께 춤을 표현놀이	- 서로 막대 한개를 손바닥 사이에 두고 역동적으로 움직이기	-
		https://www.youtube.com/watch?v=YCGcW1n6np4&t=0s		
8	초등	건강 체조 1	- 힘든 일이 있어도 '얼굴찌푸리지 말아요'	
		https://www.youtube.com/watch?v=ycejR5is0UQ		
9	초등	컵타 1	- 기본 동작	
		https://www.youtube.com/watch?v=bT1wZuVQbrM&list=PLG2GHJ6OWSaMbCbLebYpyK5M0_Orr2hdX		
10	초등	컵타 2	- 기본 동작으로 펑수 노래에 리듬 맞추기	
		https://www.youtube.com/watch?v=ceheOKEZLps&list=PLG2GHJ6OWSaMbCbLebYpyK5M0_Orr2hdX&index=2		
11	초등	컵타 3	- 응용 동작으로 가호-시작 노래에 리듬 맞추기	
		https://www.youtube.com/watch?v=nv9XgilW4II&list=PLG2GHJ6OWSaMbCbLebYpyK5M0_Orr2hdX&index=10		
12	중등	건강 체조 2	- 점프 스텝과 쉬지 않는 팔동작으로 신체활동량이 높은 '사랑의 트위스트'	
		https://www.youtube.com/watch?v=_DTja9GBJus		
13	중등	점프 밴드 1	- 점프 밴드의 기초 스텝 배우기	
		https://www.youtube.com/watch?v=wKfWRniZrkM&list=PLv34LNZ9OBXIVnuqu9u7wongNrQpVUr4w&index=11		
14	중등	점프 밴드 2	- 점프 밴드의 기초 스텝과 밴드 사용법 및 작품 구성하기	
		https://www.youtube.com/watch?v=1moGJFFxdy8&list=PLv34LNZ9OBXIVnuqu9u7wongNrQpVUr4w&index=12		

연번	구분	활동명	활동 설명	준비물
15	통합	스포츠 리듬 트레이닝	- 리듬트레이닝 기본 동작 익히기 - 리듬트레이닝 창작 동작 표현하기	라인 또는 라바콘
		https://www.youtube.com/watch?v=5VVR9DaXKBQ		
16	통합	치어리딩	- 치어리딩 기본 동작 익히기 - 학습한 기본동작을 노래에 맞춰 동작 표현하기	-
		https://www.youtube.com/watch?v=87TE-7TuUS4 https://www.youtube.com/watch?v=VgTQ4oltRLw https://www.youtube.com/watch?v=Bqy2nBW8RAg https://www.youtube.com/watch?v=zKQOHgOtH-g https://www.youtube.com/watch?v=G6rz1Aa26TM https://www.youtube.com/watch?v=M-bhvEYN4Cc		
17	통합	표현놀이	- 새끼손가락 걸기 놀이 - 표현활동 시 자연스러운 기본움직임 만들기	-
		https://www.youtube.com/watch?v=pbaj5uHFt4c&t=0s		
18	통합	무중력 사진 챌린지	- 무중력 비행 - 해리포터 - 스파이더맨 - 공중보행 등	
		https://www.youtube.com/watch?v=8xsKHBtmgYA&list=PLuHzvDLua8B3POjfQEKEN9Yn_YN3QITXL&index=13		
19	통합	음악줄넘기	- 줄넘기의 다양한 동작을 익히고 조별로 동작을 창작하여 음악줄넘기 한곡 완성해보기	줄넘기, 음악
		https://youtu.be/POfQS-O7Bnk		

● 안전

연번	구분	활동명	활동 설명	준비물
1	초등	상황별 응급처치 (서울교육청)	- 응급처치의 정의와 방법설명 - 찰과상, 화상, 치아손상, 염좌 등 응급처치방법 설명	
		https://www.youtube.com/watch?v=wiaEu5ra5P4		
2	중등	심폐소생술과 AED 사용법	- 심폐소생술과 AED 사용법을 이해하기 - 애니를 통한 실습	CPR인형, AED
		https://youtu.be/s_v-UUyBsSQ https://youtu.be/ViZtrjdwY9I		
3	중등	골든타임 응급처치의 중요성	- 실제상황을 토대로 한 스포츠 안전사고 응급처치	
		https://www.youtube.com/watch?v=2UyIZVRFzFI		
4	통합	운동 관련 안전사고 알아보고 퀴즈 풀기	- 체육 수업 관련 안전사고 종류 알아보기 - 운동 관련 안전사고 퀴즈풀기(영상 OX퀴즈)	
		https://www.youtube.com/watch?v=pDxzOiRt8tQ https://www.youtube.com/watch?v=W1aHqNCz4Ko https://www.youtube.com/watch?v=XYanzaZefpM		
5	통합	경쟁형 게임에서 발생한 안전사고 살펴보기	- 축구 경기에서 발생한 안전사고 사례 살펴보기 - 경기 도중 발생할 수 있는 응급 상황을 알아보기 - 상황에 따른 대처법 탐색하기	
		https://www.youtube.com/watch?v=2UyIZVRFzFI https://www.youtube.com/watch?v=Xtb-l--i238		
6	통합	스포츠 안전사고 종류와 발생 시 대처방법	- 스포츠 활동 시 일어 날 수 있는 다양한 상해종류 소개 및 그에 맞는 대처방법 설명	
		https://www.youtube.com/watch?v=WF4v5buoL1U		
7	통합	체육 시간 안전편	- 애니메이션을 통한 눈높이 안전교육자료	
		https://www.youtube.com/watch?v=WaXRHe6Hioc		

연번	구분	활동명	활동 설명	준비물
8	통합	스포츠 로프법	- 다양한 로프법 알아보기 - 상황에 맞는 로프법 사용하기(캠핑, 생존)	로프
		https://www.youtube.com/watch?v=VqCK5FEtess&t=208s https://www.youtube.com/watch?v=bWISBX1aAfE		
9	통합	스포츠안전 응급처치 RICE요법	- 스포츠안전 응급처치를 위한 RICE 요법 설명	
		https://www.youtube.com/watch?v=4D0Kk5owWP4		
10	통합	준비운동의 중요성	- 준비운동의 목적 및 중요성에 대해 알아보기	
		https://www.youtube.com/watch?v=WLEfzI5UME		
11	통합	겨울철 필수 안전교육	- 빙판길, 낙상, 핫팩 저온화상, 동상 예방법 설명	
		https://youtu.be/6URfl_P8Nd4		