

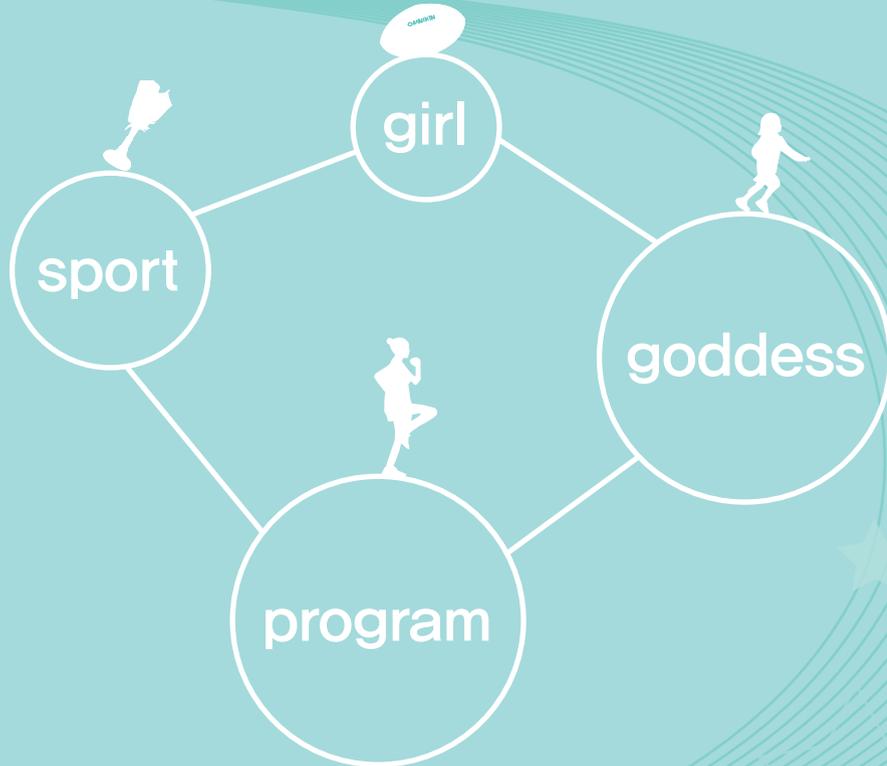


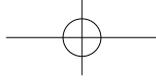
여학생 신나는 체육 50+



여신프로그램

서울시교육청





서울시 교육감
조희연

인사말

안녕하십니까?

세상에 하나뿐인 오직 여학생만을 위한 체육활동 프로젝트 '여신'과의 만남을 환영합니다!

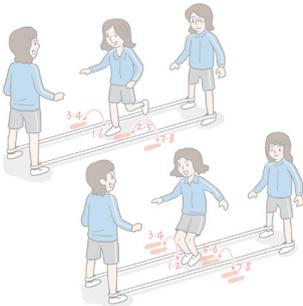
여신은 '여학생 신나는 체육'의 약어로서 청소년기 여학생들의 체육활동 실태를 점검하고 그 문제점과 실상을 파악해 세상에 나오게 되었습니다. 서울시교육청에서는 최근 몇 년 동안 여학생 체육활동에 대한 집중적인 연구를 통해 여학생체육의 긍정적인 변화를 이끌어내기 위해 많은 노력을 기울여 왔는데 여신은 바로 그러한 노력의 일환으로 탄생된 오직 여학생의 - 여학생에 의한 - 여학생을 위한 신체활동 프로그램입니다.

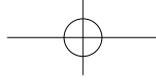
학령기에 속하는 여학생은 국가의 미래를 책임지고 이끌어갈 인재들입니다. 이 시기는 신체적, 심리적 측면에서 매우 급격한 변화를 경험하게 되는데 바로 이시기에 규칙적인 신체활동을 즐기는 것은 건강한 삶을 영위 하는 데에 지대한 영향을 미치게 됩니다. 그러나, 이렇게 중요한 역할을 하고 있는 체육활동이 가장 활발하게 펼쳐지는 학령기의 학교체육현장에서는 여러 가지 해결하여야 할 과제들을 안고 있으며 그 중 한 가지가 바로 여학생들의 체육활동 참여율 저조 현상입니다. 우리 모두 건강한 신체와 정신을 영위해 나아가는데 가장 필요한 것 중 하나가 체육활동임을 인지하고 있으나 기존의 체력과 기능위주의 전통적 패러다임 학교체육 교수법으로는 여학생들의 자발적인 체육활동을 이끌어 내는데 한계점을 나타내고 있는 것이 사실입니다.

위와 같은 한계점을 해결하기 위해 "여학생들에게 체육, 스포츠를 비롯한 운동은 왜 필요한가? 그리고 그들의 생활체육 활동을 활성화하기 위해서는 어떠한 신체활동 프로그램과 교수법이 필요한가?" 라는 고민을 거듭하여 나온 산물이 바로 이 여신인 것입니다.

본 여신프로그램을 통하여 여학생체육이 활성화 되고, 그 활성화된 에너지가 앞으로 우리나라의 여성체육 발전에 초석이 될 수 있는 귀한 첫 발걸음이 되기를 바랍니다. 또한 이런 프로젝트가 일회성에 그치는 것이 아니라 앞으로도 여학생체육에 대한 많은 논의와 연구가 이루어져 여학생체육이 활기를 띌 수 있게 다양한 정책이 뒷받침 될 수 있도록 많은 분들이 힘을 모아 주시길 바랍니다. 저는 지금의 이 프로젝트가 여학생 체육 진흥을 이끌어 낼 수 있는 중요한 계기가 되리라 확신합니다.

끝으로 이 프로젝트를 위해 애쓰신 모든 관계자 여러분께 진심으로 깊은 감사의 말씀을 드립니다. 감사합니다.





목 차

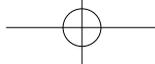
01. INTRODUCTION

1) 여신프로그램 배경	5
2) 여학생 체육의 실태	6
3) 여신프로그램 구성	8
4) 수업 적용	9
5) 여신프로그램 설명	9

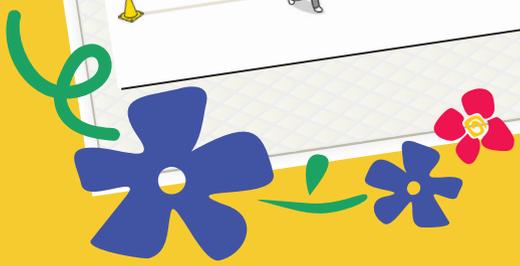
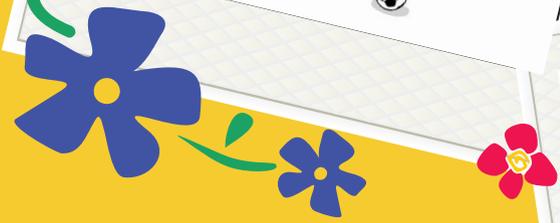
02. 본 프로그램

1) 띠앗머리 (준비운동)	
(1) 술래잡기	12
(2) 유산소	30
(3) ASAP	46
2) 아리솔 (체력운동)	
(1) 점프밴드	62
(2) 피트니스	78
(3) 줄넘기	96
3) 여신스포츠 (팀 스포츠)	
(1) 축구	112
(2) 농구	122
(3) 배구	132
(4) 핸드볼	142
(5) 킨볼	152
(6) 킥런볼	162
(7) 인디아카	172
(8) 추크볼	182
(9) 플로어볼	192
(10) 크리켓	202





01. INTRODUCTION





“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.

청소년은 국가의 미래를 책임지고 이끌어갈 인재이다. 우리나라의 경우 청소년기본법에서는 9~24세로 규정하고 있지만 현실적으로는 사춘기가 시작되는 초등학교 고학년부터 중·고등학생까지를 청소년으로 보는 경우가 일반적이다(노영구, 2012) 이 시기는 신체적, 심리적 측면에서 매우 급격한 변화를 경험하게 되는데 바로 이시기에 규칙적인 신체활동을 즐기는 것은 건강한 삶의 영위에 지대한 영향을 미친다.

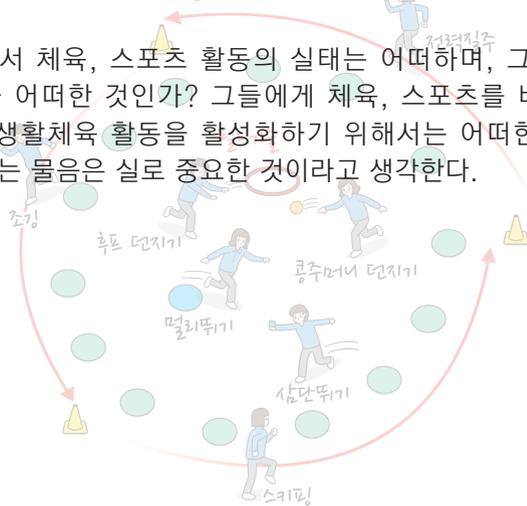
특히, 학교체육은 스포츠를 통한 사회화 과정 속에서 신체활동뿐만 아니라 사회적 가치체계 습득에 매우 효과적이며 평생체육으로서의 가치관을 생성시킬 수 있는 매우 중요한 역할을 하고 있다(주성택, 2011).

그러나, 이렇게 중요한 역할을 하고 있는 학교체육의 실상을 막상 들여다보면 여러 가지 딜레마를 안고 있는데 그 중 하나가 바로 여학생들의 체육활동 참여율 저조현상이다. 문화체육관광부의 2012 국민생활체육 참여 실태조사에 의하면 학령기 여학생은 생활체육에 전혀 참여하지 않는다는 설문 질문에 전혀 참여하지 않는다는 응답이 약 73%로 나타났다(문화체육관광부, 2012).

또한 방과 후 학교 이외의 체육활동 실태 조사에서는 참가한다는 응답이 23.7%이며, 참가하지 않는다는 응답은 74.0%였다.

특히 고등학교 여학생의 비참가 응답률은 85.8%로 나타나(한태룡, 2010), 학령기 여학생들의 생활체육 활동에 대한 참가 수준은 매우 낮은 수준에 머물러 있음을 알 수가 있다.

따라서 청소년기 여학생들의 일상생활에서 체육, 스포츠 활동의 실태는 어떠하며, 그들이 인식하는 생활 속의 체육, 스포츠 활동을 어떠한 것인가? 그들에게 체육, 스포츠를 비롯한 운동은 왜 필요한가? 그리고 그들의 생활체육 활동을 활성화하기 위해서는 어떠한 신체활동 프로그램과 교수법이 필요한가? 라는 물음은 실로 중요한 것이라고 생각한다.





2. 여학생 체육의 실태

1) 참여율

○ '국민생활체육참여 실태조사'(문화체육관광부)

구분	생활체육 비참여율	생활체육 참여율
10대(女)	72.9%	27.1%
10대(男)	48.2%	51.8%

○ '방과 후 학교 이외의 체육활동 실태조사_청소년'

구분	학교체육을 제외한 생활체육 비참여율	학교체육을 제외한 생활체육 참여율
초등학생(女)	67.3%	32.7%
중학생(女)	80.5%	19.5%
고등학생(女)	85.8%	14.2%

위에 표를 참고하여 살펴보면 10대 여성들이 가장 많이 생활체육에 참가하지 않고 있음을 알 수 있다. 특히 청소년들의 '학교체육 이외의 활동 참가 여부', 다시 말해서 학교체육을 제외한 생활체육 참가에서는 초/중/고 여학생들의 참여율이 학년이 증가함에 따라 감소되는 경향을 보여 상급학교로 진학할수록 체육보다는 입시준비에 치중하여 체육을 멀리하는 경향을 볼 수 있다(한태룡, 2010).

2) 체육활동 비(非)참여이유

○ '규칙적 체육활동 참여가 불가능한 이유'(문화체육관광부)

구분	시간부족	관심이 없어서	경제적 부담	...
10대	66.5%	20.4%	3.5%	...
∴	∴	∴	∴	∴

○ '방과 후 학교체육 이외의 체육활동에 참가하지 않는 이유'

구분	공부 때문에 시간이 없어서	운동하는 것을 좋아하지 않아서	같이 할 사람이나 지도자가 없어서	...
여학생	44.9%	24.3%	10.4%	...
∴	∴	∴	∴	∴

위에 표를 참고하여 살펴보면 학업에 대한 부담감과 재미없는 스포츠 활동이란 인식, 함께할 친구(거의 모든 학생들이 방과 후 학원으로 직행하는 세대의 영향)나 지도자가 없어 생활 속에서 체육활동을 하지 못하는 것으로 보여진다. 특히 고등학교 여학생의 경우에는 '공부 때문에/시간이 없어서'라는 항목의 응답률이 53.3%를 나타내고 있는데, 이는 앞에서 지적한 바와 같이 상급학교로 진학할수록 체육활동이 학업에 방해가 된다는 사회적 인식 때문으로 풀이된다.




2. 여학생 체육의 실태

※ 왜? 여신 프로그램인가!

위에 열거한 여러 자료와 실태를 통해 여신프로그램은 다음과 같은 탄생 배경을 가진다.

- 여학생, 그들에게 맞는 체육활동교육방법과 프로그램의 부족
- 학령기의 여학생들이 체육활동에 적극적으로 참여할 수 있는 유인요소 발견
- 여학생들이 즐기기에 까다롭고 어려운 기존의 전통체육 교수법 타파
- 누구나 쉽고 재미있게 어우러질 수 있는 체육프로그램 제공
- 여학생들의 자발적인 즐거운 체육활동 참여 유도

우리나라 여학생들이 체육활동을 즐기지 않는 비율이 높은 이유에는 여러 가지가 있지만 가장 큰 이유 중에 하나는 바로 여학생, 그들에게 맞는 체육활동교육방법과 신체활동 프로그램의 부족이 그 원인이라고 생각된다. 본 여신프로젝트의 프로그램들은 그러한 부족한 점을 보완하는 역할과 향후 청소년기 여학생들의 적극적인 체육활동 참여를 위한 개선방안을 모색하는 것 그리고, 동시에 위에 제시점들에 대한 해답이 되고자 하는 목적이 있다. 부디 여신프로젝트가 여학생체육이 새롭게 시작되는 하나의 전환점이 되기를 기대한다.





3. 여신프로그램 구성

띠앗머리

프로그램	수량
슬래잡기	9
유산소	8
ASAP	8
25개 프로그램	25개 프로그램

아리솔

프로그램	수량
점프밴드	8
피트니스	9
줄넘기	8
25개 프로그램	25개 프로그램

여신 스포츠

초등학교				중고등학교			
축구	5	킨볼	5	축구	5	킨볼	5
		킥런볼	5			킥런볼	5
농구	5	스캐터볼	5	농구	5	인디아카	5
배구	5	바운드배구	5	배구	5	츄크볼	5
		무빙바스켓	5			플로어볼	
발야구	5	스크래치볼	5	핸드볼	5	크리켓	5
50개 프로그램				50개 프로그램			



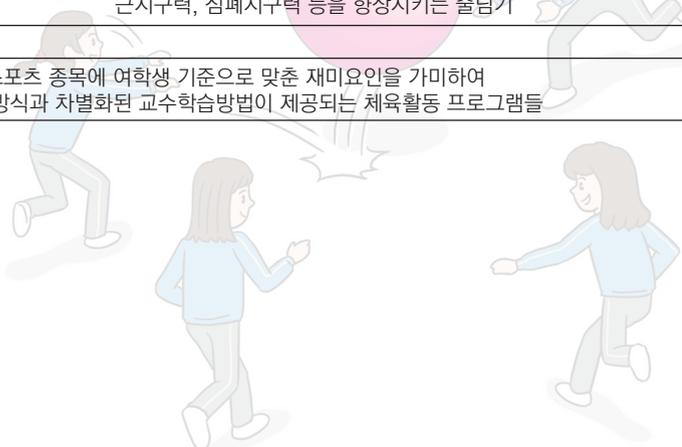

4. 수업 적용

학교	준비운동		체력운동		팀 스포츠		마무리
초등학교	띠앗머리	8분	아리술	8분	선택 1	20분	4분
중고등학교		8~10분		8~10분		25분	4~5분



5. 여신 프로그램 설명과 목표

준비 운동 →	띠앗머리	친구 사이에 서로 사랑하고 위하는 마음의 뜻으로 수업에 대한 동기 부여 강화
	술래잡기	또래와 상호작용을 하면서 손쉽게 참여할 수 있는 게임
	유산소운동	심폐지구력 강화를 위한 게임으로 소그룹이 함께 그룹 목표를 위한 공동 작업
	ASAP	Active Soon As Possible의 의미로 가능한 많이 움직이게 하는 게임
체력 운동 →	아리술	아름답고 소나무처럼 푸르다는 의미이며 건강을 위한 운동 프로그램
	점프밴드	협동과 창의를 통하여 스텝 훈련 및 심폐지구력 강화
	피트니스	건강 및 운동 체력 증진을 위한 게임 서킷
	줄넘기	근지구력, 심폐지구력 등을 향상시키는 줄넘기
여신 스포츠 (초·중등) →	스포츠 종목에 여학생 기준으로 맞춘 재미요인을 가미하여 기존의 방식과 차별화된 교수학습방법이 제공되는 체육활동 프로그램들	





02. 본 프로그램





1. 띠앗머리 (준비운동)

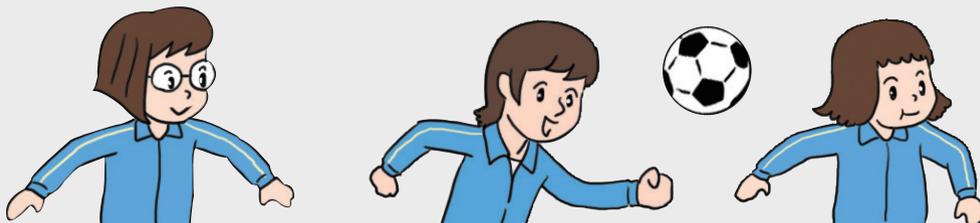
- 1) 술래잡기
- 2) 유산소
- 3) ASAP

2. 아리슬 (체력운동)

- 1) 점프밴드
- 2) 피트니스
- 3) 줄넘기

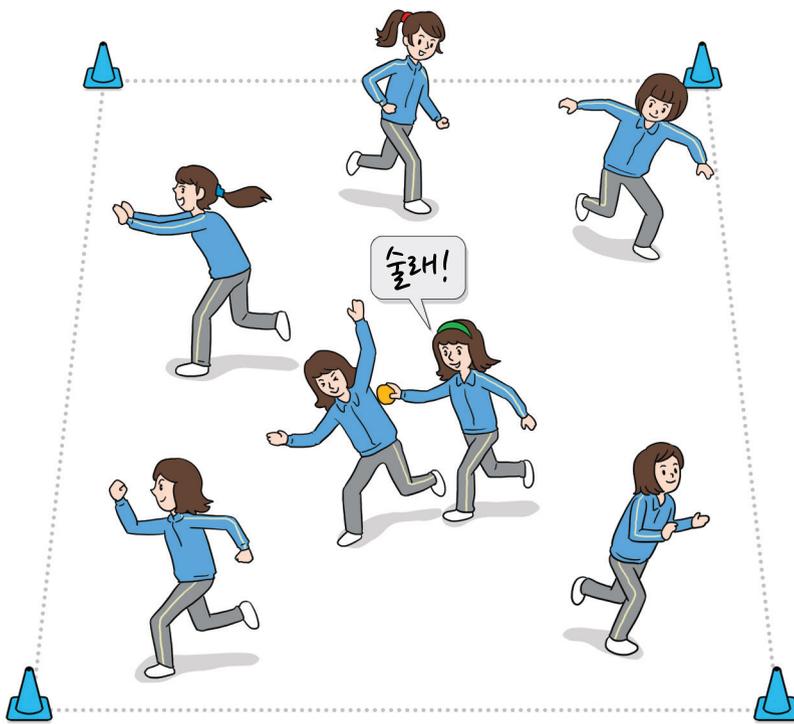
3. 여신스포츠 (팀 스포츠)

- 1) 축구
- 2) 농구(넷볼)
- 3) 배구
- 4) 핸드볼
- 5) 킨볼
- 6) 킥런볼
- 7) 인디아카
- 8) 추크볼
- 9) 플로어볼
- 10) 크리켓



01

술래잡기



1



준비

- 콘 4개, 5인당 스텔공/스카프 1개
- 가로 세로 30걸음 크기의 공간을 콘 4개로 표시하고, 학생들은 흩어진다.
- 스카프나 스텔공을 가진 학생이 술래



2



시작

1. **활동 목표**는 쫓고 쫓기는 재미있는 술래잡기를 하면서 충분히 워밍업을 하는 것이다.
2. 교사의 시작 신호와 함께, 스카프 혹은 솜털공을 들고 있는 술래는 나머지 학생들을 터치하러 다닌다.
3. 술래는 누군가를 터치하면 “술래!”라고 소리치며 갖고 있던 솜털공/스카프를 바닥에 내려놓고 도망을 간다.
4. 술래에게 터치를 당한 학생은 팔벌려뛰기 3회를 한 다음 바닥에 있는 스카프 또는 솜털공을 주워 술래가 된다.
5. 활동 공간 밖으로 벗어나면 술래가 된다.

3



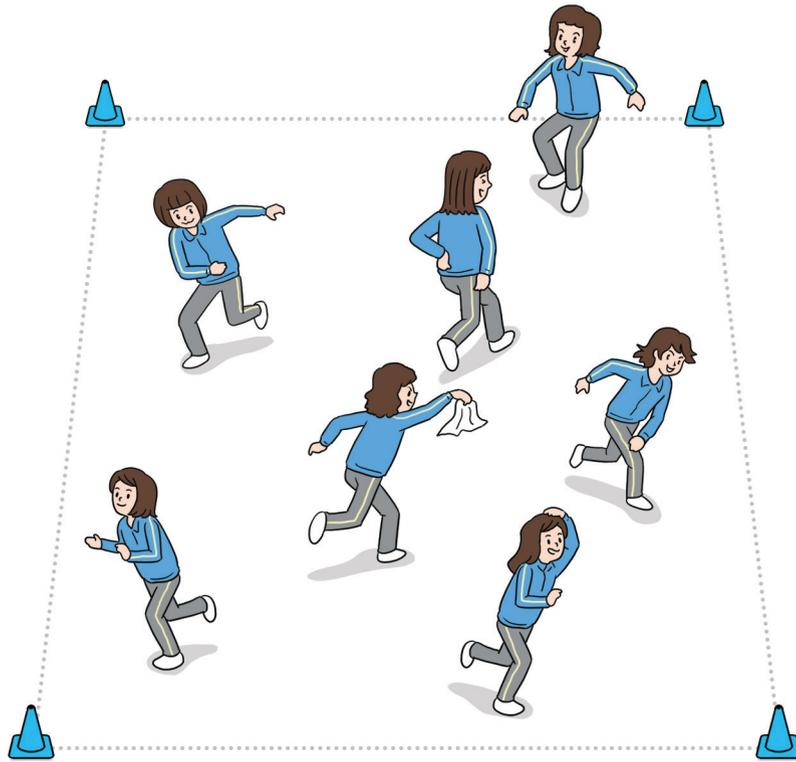
확장 Tip

1. **다양한 활동 방법**
 - 활동 공간의 크기를 다양하게 한다.
 - 큰 공간은 술래가 학생들을 잡기 어렵고 작은 공간은 보다 쉽다.
 - 술래의 수를 늘리면 움직이는 활동량이 많아진다.
2. **다시 살아나는 술래잡기**
 - 잡힌 다음에 활동 공간 바깥으로 나가서 피트니스 미션을 수행하면 다시 활동에 참여할 수 있다.
 - 미션종류는 줄넘기 10개(줄 없이), 팔굽혀펴기 5개 등



02

신체 술래잡기



1



준비

- 6명에 스카프 1개, 콘 4개
- 콘 4개로 활동 공간 표시
- 스카프를 들고 있는 학생이 술래





2



시작

1. **활동 목표**는 술래잡기를 하면서 신체를 이용하고 충분한 워밍업이 되게 하는 것이다.
2. **교사의 시작 신호와 함께**, 학생들은 활동 공간 안에서 술래에게 터치를 당하지 않게 움직이고 술래들은 스카프를 이용해 터치를 한다.
3. 술래에게 터치 된 학생들은 자신의 오른 손으로 스카프에 터치를 당한 신체 부위를 계속 잡고 도망을 다닌다.
4. 같은 학생이 술래에게 두 번째 터치되면 왼손으로 터치를 당한 신체 부위를 잡아 양 손으로 신체를 잡은 상태에서 술래를 피해 다닌다.
5. 세 번째 터치를 당하면 술래에게 스카프를 건네받아 술래가 된다.
6. 술래는 같은 학생을 연속으로 터치하지 않는다.

3

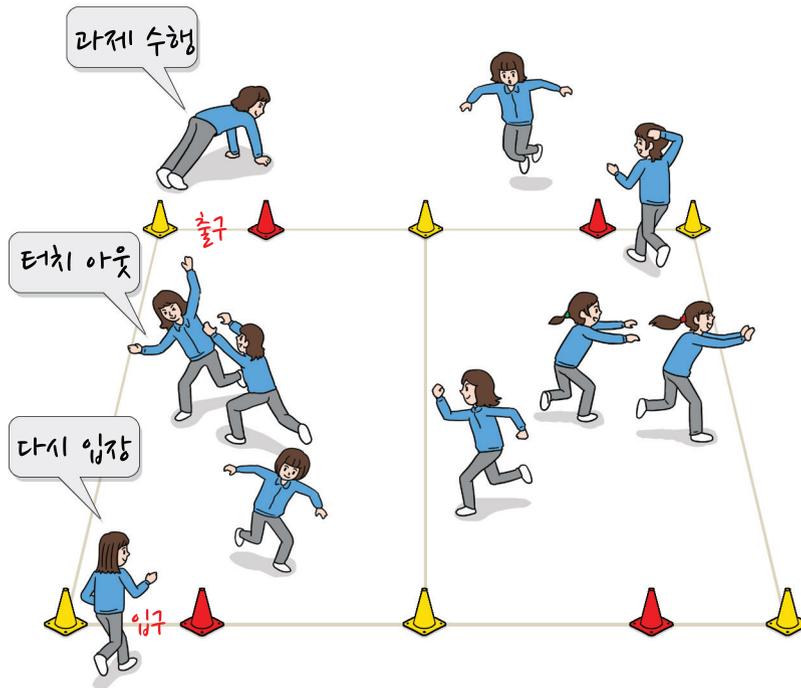


확장 Tip

1. **변형 술래잡기**
 - 다양한 이동기술로 변형하여 술래잡기를 한다.
 - 걸기, 달리기, 홉핑(한발로), 점핑(두발로)
 - 스키핑, 사이드 슬라이드, 켈로핑(말뛰기)
 - 술래와 학생 모두 교사가 지정한 이동 기술로 움직인다.
2. **전체 술래잡기**
 - 6명 모둠만 술래잡기를 하지 않고 전체가 함께 술래잡기를 한다.
 - 전체인원에서 6명당 1명의 술래를 만든다.

03

사이드 솔래잡기



1



준비

- 전체를 2개 모둠, 콘 10개, 5명에 공 1개
- 콘 6개로 가로 세로 20걸음 2개의 공간을 만들고, 4개 콘으로 입구와 출구를 표시한다.
- 공을 들고 있는 학생이 솔래



2



시작

1. **활동 목표**는 2개의 공간에서 동시에 술래잡기를 하여 미션을 수행하고 빈 공간으로 이동하는 것이다.
2. **교사의 시작 신호와 함께**, 학생들은 활동 공간 안에서 술래에게 터치를 당하지 않게 피해 다니고 술래들은 가능한 많은 학생들을 터치한다.
3. 술래에게 터치 된 학생은 활동 공간 출구를 이용하여 밖으로 이동하여 피트니스 과제를 마친 다음 옆 공간의 입구로 들어가 다시 활동에 참여를 한다.
4. **피트니스 과제는**
 - 팔벌려뛰기
 - 줄넘기
 - 팔굽혀펴기 등
5. 술래는 계속 같은 공간에서 터치 활동을 하며 3분에 한번 씩 술래를 교체한다.
6. **술래 교체 방법**은 술래가 공을 건네주는 학생이 되거나, 또는 술래를 희망하는 학생이 공을 달라고 하여 술래가 건네주면 술래가 된다.

3

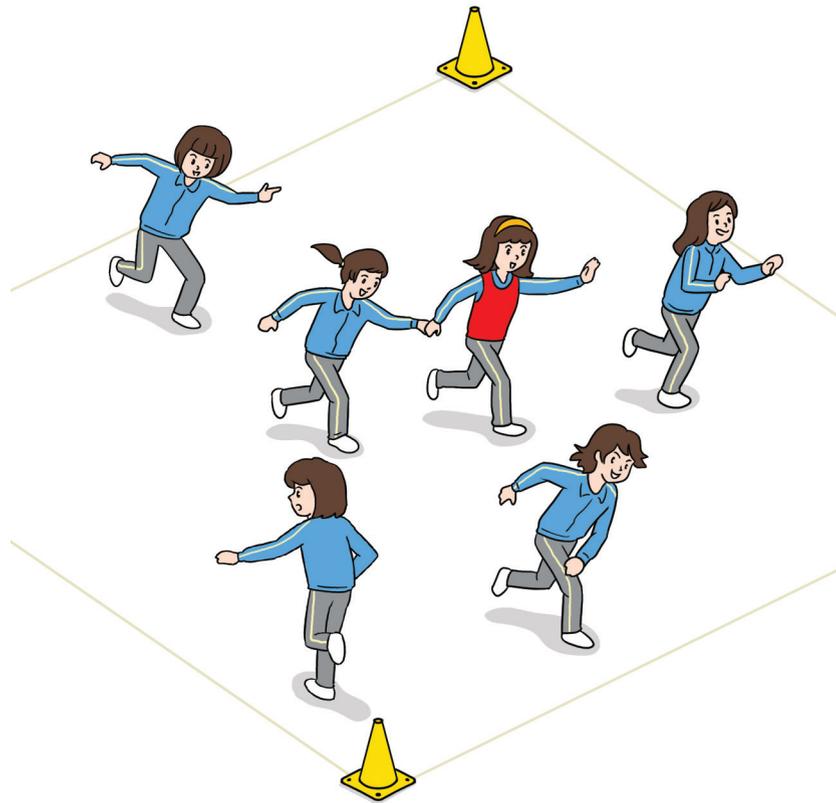


확장 Tip

1. **스포츠 술래잡기**
 - 학생과 술래는 축구공 또는 농구공으로 드리블을 하면서 술래잡기를 한다.
 - 과제 역시 축구 또는 농구 관련 운동 기술로 한다.
2. **조깅 술래잡기**
 - 술래에게 터치를 당하면 출구로 나와 활동 공간 라인을 따라 달리기를 한다.
 - 옆 공간의 입구까지 달리기를 하여 입구로 들어간다.

04

나누기 술래잡기



1



준비

- 전체, 콘 4개
- 4개의 콘으로 활동 공간 표시하고 학생들은 흩어진다.
- 자신이 술래임을 학생들에게 알려준다.



2



시작

1. **활동 목표**는 모든 학생들이 술래가 될 때 까지 달리기를 하는 것이다.
2. **교사의 신호와 함께**, 학생들은 활동공간 안에서 술래를 피해 다닌다.
3. 술래에게 터치를 당한 학생은 술래와 손을 잡고 함께 술래가 된다.
4. 술래는 손을 잡고 4명이 될 때 까지 학생들을 터치한다.
5. 4명이 술래가 되어 손을 잡으면 2명씩 2모듬으로 나눠 다시 잡으러 다닌다.
6. 3명까지는 손을 잡고 술래가 되며, 4명이 되면 2명으로 나눈다.
 - 얼마나 빨리 4명을 만들어 나눌 수 있는가?
 - 누가 가장 오랫동안 잡히지 않는가?
7. 잡히지 않은 학생이 한명 또는 두 명이 될 때까지 계속한다.
8. 새로운 술래로 다시 시작한다.

3

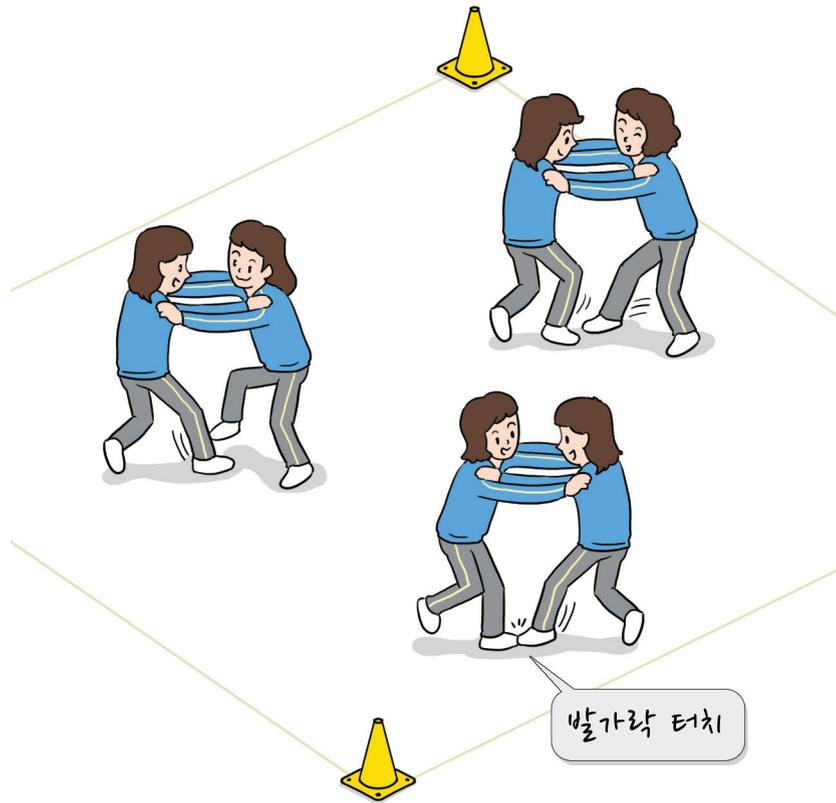


확장 Tip

1. **늘어나는 술래잡기**
 - 술래가 4명이 되어도 나누지 않는다.
 - 모든 학생들이 술래가 되어 손을 잡는다.
 - 학생 터치는 손을 잡은 상태에서 끝에 있는 학생만 터치할 수 있다.
2. 술래들이 손을 놓치지 않고 함께 움직이기 위해서 어떻게 해야 하는지 의논해 본다.

05

발 터치 술래잡기



1



준비

- 2명 모둠, 콘 4개
- 가로 세로 30미터 활동 공간을 콘으로 표시하고 2명이 서로 마주본다.
- 마주보고 상대방 어깨를 잡는다.



2



시작

1. **활동 목표**는 자신의 발로 상대방의 발을 터치하는 게임을 하는 것이다.
2. 2인 1조로 마주보고 양손을 상대방의 어깨 위에 서로 올려놓는다.
3. **교사의 시작 신호와 함께**, 발을 움직여 상대방의 발을 터치하면 득점을 한다.
4. 자신의 발을 터치하지 못하도록 피하면서 상대방의 발을 터치하는 펜싱 게임이다.
5. 상대방 발을 터치할 때 마다 1점 득점을 한다.
6. 손으로 상대방의 어깨를 잡아당기지 않는다.
7. 정지 신호가 있을 때 까지 계속 한다.
8. 다음 게임을 할 때는 새로운 파트너와 게임을 한다.
9. 주의 사항은 상대방의 발을 걷어차지 않고 살짝 터치하는 것이다.

3

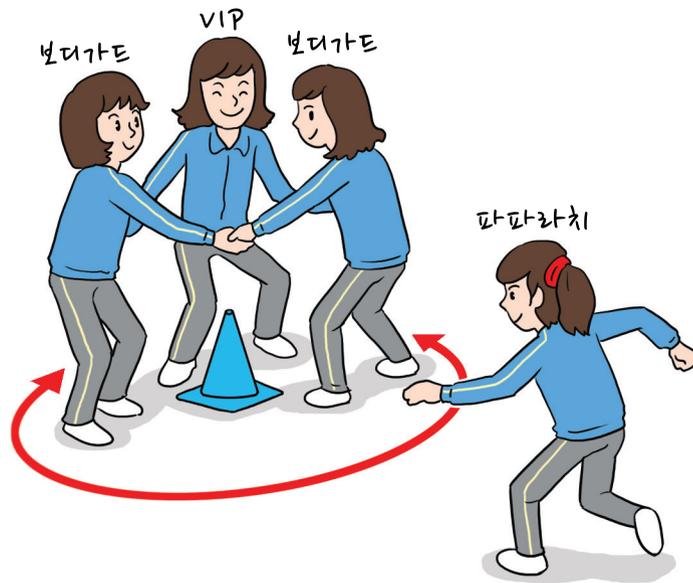


확장 Tip

1. **무릎 술래잡기**
 - 짝과 1.5미터 거리에서 마주보고 허리를 숙인다.
 - 상대방의 무릎을 손으로 터치하면 득점을 한다.
 - 발은 자유롭게 움직이면서 공격과 수비를 할 수 있다.
2. **그룹 터치 술래잡기**
 - 4명 모두가 원을 만들어 아래와 같이 2가지 방법으로 게임을 한다.
 - 옆 사람과 손을 잡은 다음 자신의 좌측 또는 우측 학생 발등을 터치한다.
 - 4명이 원을 만들고 손을 잡지 않은 상태에서 옆 학생이 무릎을 터치하면 득점

06

VIP 술래잡기



1



준비

- 4명 모둠, 콘 1개
- 콘을 중심으로 3명이 손을 잡아 원을 만들고 나머지 한 명은 주변에서 준비한다.
- 원을 만든 3명 중 한 명은 VIP 나머지 2명은 보디가드, 혼자인 한 명은 파파라치

22_술래잡기



2



시작

1. **활동 목표**는 보디가드가 그들의 VIP를 파파라치로 부터 보호하는 것이다.
2. 3명의 학생이 손을 잡아 원을 만들고 가운데 콘을 놓는다.
3. 콘을 중심으로 손을 잡은 3명중 한 명은 VIP, 나머지 2명은 VIP를 보호하는 보디가드이며, 나머지 한 명은 VIP를 터치하려는 파파라치이다.
4. **교사의 시작 신호와 함께**
 - 파파라치는 좌측 또는 우측으로 움직이며 VIP를 손으로 터치 하려고 노력한다.
 - 보디가드들은 VIP를 파파라치로 부터 보호하기 위해 좌측 또는 우측으로 움직이면서 터치를 못하게 한다.
 - 보디가드와 VIP는 손을 계속해서 잡고 콘을 벗어나지 말아야 한다. 그렇지 않으면 터치아웃 된 것으로 간주한다.
5. 삼각형을 뚫고 직선으로 터치하는 것은 허용되지 않는다.
6. 신호에 따라서 역할을 바꿀 것이다.
 - 파파라치가 되었을 때 VIP를 몇 번 터치 할 수 있는가?

3



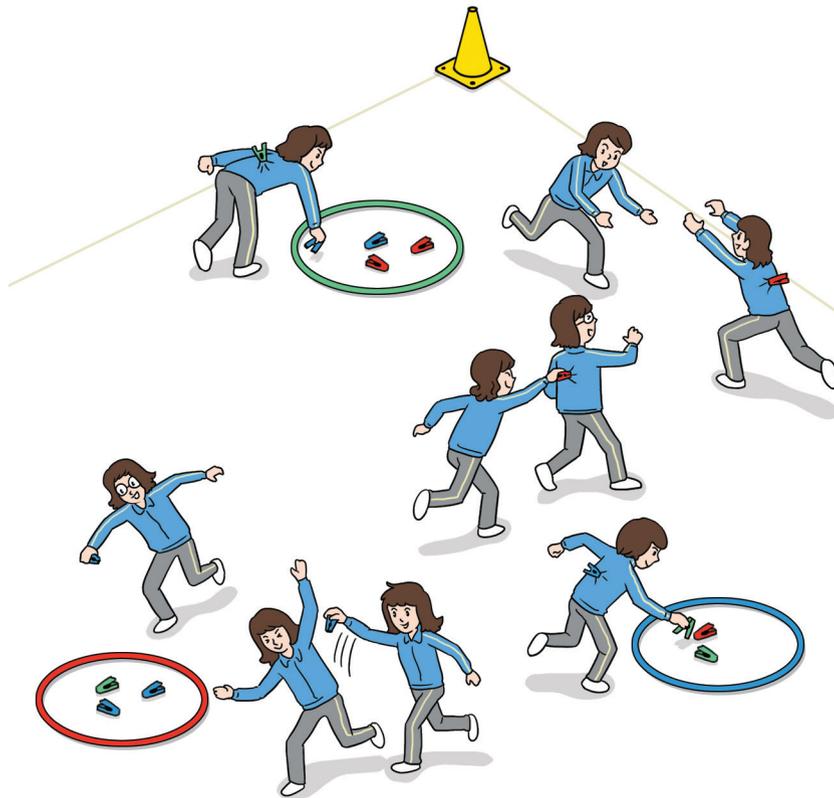
확장 Tip

1. **VIP 리무진**
 - 3명이 어깨에 손을 올려 한 줄 기차를 만든다.
 - 맨 앞의 학생이 리무진 기사, 가운데는 VIP 비서, 마지막이 VIP가 된다.
 - 파파라치는 기사를 마주보고 선 다음 VIP를 터치하기 위해 움직인다.
 - 기사와 비서는 줄이 끊어지지 않고 VIP를 보호한다.
2. **두 명의 파파라치**
 - 두 명이 파파라치가 되어 손을 잡고 VIP를 터치 한다.
 - 만약 학급인원이 4명으로 나눌 수 없으면 다섯 번째 학생은 VIP의 어깨에 손을 올리고 파파라치는 둘 중 한 명을 터치한다.



07

빨래집게 솔래잡기



1



준비

- 6명 4모둠, 1인당 빨래집게 1개, 콘 4개, 모둠 당 훌라후프 1개
- 4개의 꼭짓점에 모둠별 후프를 놓고 각 모둠은 같은 색의 빨래집게를 등에 단다.
- 각 모둠은 홈에서 시작하여 다른 모둠의 빨래집게를 가져온다.





2



시작

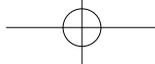
1. **활동 목표**는 다른 팀 학생의 등에 있는 빨래집게를 당겨 그것을 자신의 홈에 가져다 놓는 것이다.
2. 4개의 꼭짓점에 모듬별 후프를 놓고 팀원들은 후프 안에 들어가 준비를 한다.
3. 자신의 등에는 후프와 같은 색상의 빨래집게를 달아야 한다.
4. **교사의 시작 신호와 함께,**
 - 다른 팀 학생의 빨래집게를 당겨 자기 모듬의 홈에 갖다 놓는다.
 - 자신은 빨래집게는 빼앗기지 않고 상대 학생의 빨래집게를 빼앗기 위해 노력한다.
 - 빼앗기 위해 신체나 옷을 잡거나, 빼앗기지 않으려고 손으로 자신의 빨래집게를 잡지 않는다.
5. 빨래집게를 빼앗겨 없는 상태에서도 계속해서 잡을 수 있으며 정지 신호가 울리면 다시 빨래집게를 모두 끼우고 게임을 다시 시작한다.
 - 한 팀의 빨래집게를 모두 빼앗을 수 있는가?
 - 얼마나 오래 자신의 빨래집게를 지킬 수 있는가?

3



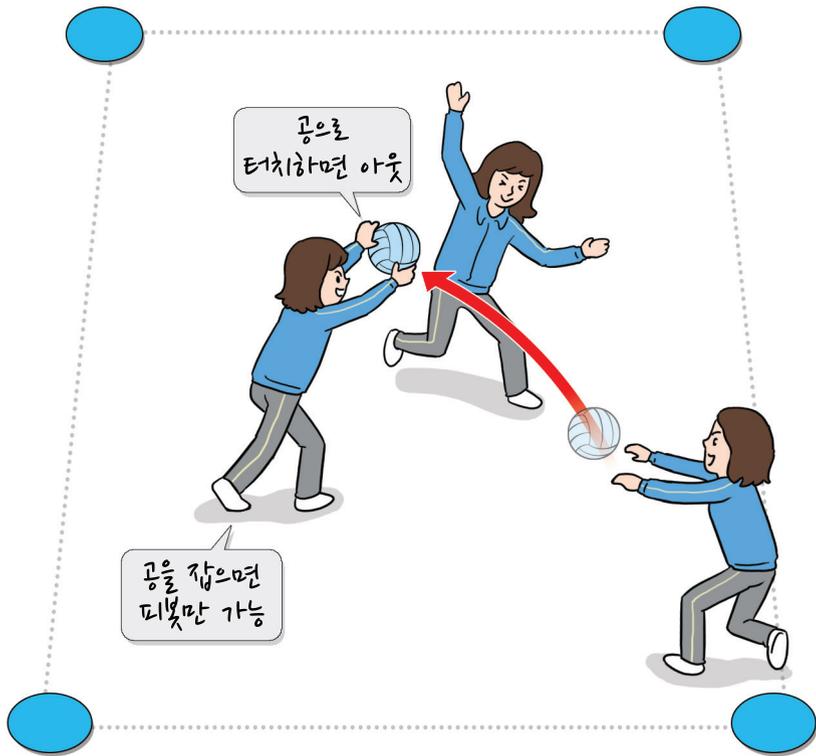
확장 Tip

1. **개인전**
 - 1인당 3개의 빨래집게를 옷에 꿰고 전체가 빼앗아 자신의 옷에 꿰는다.
 - 누가 많은 빨래집게를 꿰었는가?
2. **득점 게임**
 - 특정 색깔의 빨래집게에는 두 배의 점수를 준다.
 - 자기 후프와 빼앗기지 않은 빨래집게의 점수를 합산한다.



08

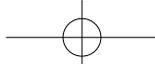
터치 슐래잡기



1

준비

- 3명 모듬, 마커 4개, 폼볼 1개
- 마커로 활동 공간을 만든다.
- 2명은 공격 팀, 나머지 한 명은 수비





2



시작

1. **활동 목표**는 2명의 공격 팀이 패스를 하여 수비 팀 학생을 공으로 터치하는 것이다.
2. 3명이 움직일 수 있는 활동 공간을 마커로 표시 한다.
3. **공격 팀**
 - 2명이 공을 패스하면서 공으로 수비 팀 학생을 터치한다.
 - 공을 잡은 학생은 움직이지 못하며 피봇만 가능하다.
 - 공을 잡지 않은 나머지 공격 팀 학생은 자유롭게 움직인다.
4. **수비 팀**
 - 수비 학생은 공에 터치를 당하지 않도록 피해 다닌다.
 - 활동 공간을 벗어나지 않는다.
5. **규칙:**
 - 반드시 손으로 공을 잡은 상태에서 터치를 해야 하며, 던지지 않는다.
 - 공이 바닥에 떨어지지 않게 패스를 해야 한다.
6. **교대**
 - 매 3분마다 공격과 수비를 교대한다.

3

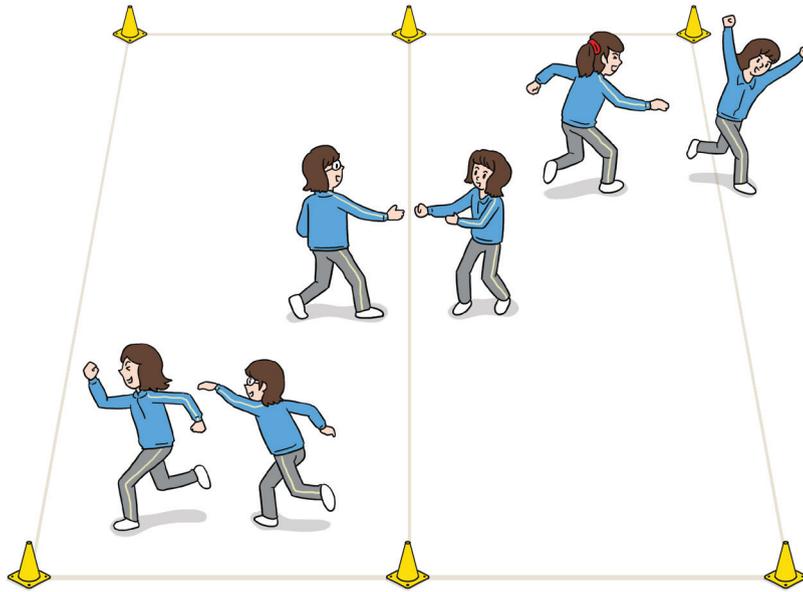


확장 Tip

1. **전체 터치 술래잡기**
 - 전체가 함께 게임을 한다.
 - 7명을 기준으로 술래 2명, 공 1개 그리고 나머지 5명은 술래를 피해 다니는 학생
 - 술래는 아무나 터치할 수 있으며, 터치되면 밖에서 피트니스 과제를 수행한 다음 다시 참여한다.
2. **스포츠 술래잡기**
 - 다양한 공을 사용한다.
 - 공을 잡지 않은 손으로 터치 한다.

09

가위바위보 술래잡기



1



준비

- 2명 모둠, 콘 6개
- 콘 4개로 사각형의 활동 공간과 2개로 중간 지점을 만들어 짝과 마주보고 선다.
- 짝과 마주보고 가위 바위 보



2



시작

1. **활동 목표**는 상대방에게 터치 당하지 않고 뒤로 돌아 집에 돌아오는 것이다.
2. 짝과 마주보고 서서 가위 바위 보 준비를 한다.
3. **교사의 시작 신호와 함께**
 - 펼친손바닥 위에 주먹을 올려놓고 치면서 하나, 둘, 셋을 세고 셋에 가위 바위 보 중 하나를 낸다.
 - 이기면 고양이, 지면 생쥐가 된다.
4. **규칙**
 - 생쥐는 빨리 뒤로 돌아 자신의 뒤에 있는 라인까지 터치를 당하지 않고 도착해야 한다.
 - 고양이는 생쥐가 자신의 라인까지 도착하기 전에 터치를 해야 한다.
 - 고양이는 생쥐의 라인을 넘어갈 수 없다.
5. **득점**
 - 생쥐가 고양이에게 터치를 당하지 않고 라인을 넘어가면 생쥐 1점 득점
 - 생쥐가 도착하기 전에 고양이가 터치를 하면 고양이 1점 득점
6. 중간선으로 돌아와 다시 게임을 시작한다.

3

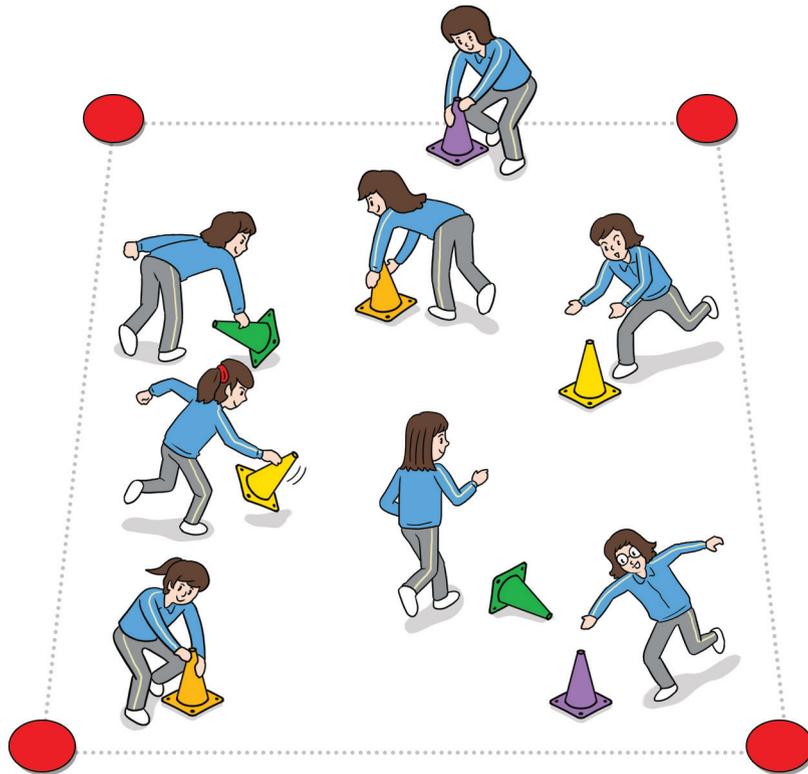


확장 Tip

1. **스카프**
 - 터치 대신 스카프를 사용하여 서로의 스카프를 당길 수 있도록 한다.
 - 활동량을 증가시키기 위하여 중간선과 엔드라인의 거리를 확장시킨다.
2. **지면 달려라**
 - 마주보고 가위 바위 보를 해서 지면 뒤로 돌아 벽을 치고 돌아오기
 - 비기면 2명이 함께 갔다 온다.
 - 달리기, 윗몸일으키기 등 활동 내용을 다양하게 한다.

01

크레인과 불도저



1



준비

- 전체 2모둠, 학생 당 콘 1개, 마커 4개
- 마커로 활동 영역 표시하고 콘의 반은 세워놓고 반은 눕혀 놓는다.
- 불도저 팀과 크레인 팀으로 구분을 한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 최대한 빨리 콘을 쓰러뜨리거나 세워 놓는 것이다.
2. 크레인 팀은 콘을 세워놓고, 불도저팀은 콘을 눕혀 놓는다.
3. **역할**
 - 크레인은 눕혀져 있는 콘을 세워놓는다.
 - 불도저는 세워져 있는 콘을 쓰러트린다.
4. 크레인과 불도저의 역할을 바꾼다.
5. **신체 부위를 다양하게 사용한다.**
 - 불도저는 신체 부위를 사용하고, 크레인은 손을 사용
 - 불도저와 크레인이 서로 다른 신체를 사용
 - 오른쪽 손만 사용하기, 왼쪽 손만 사용하기, 팔꿈치, 무릎, 발 등등

3

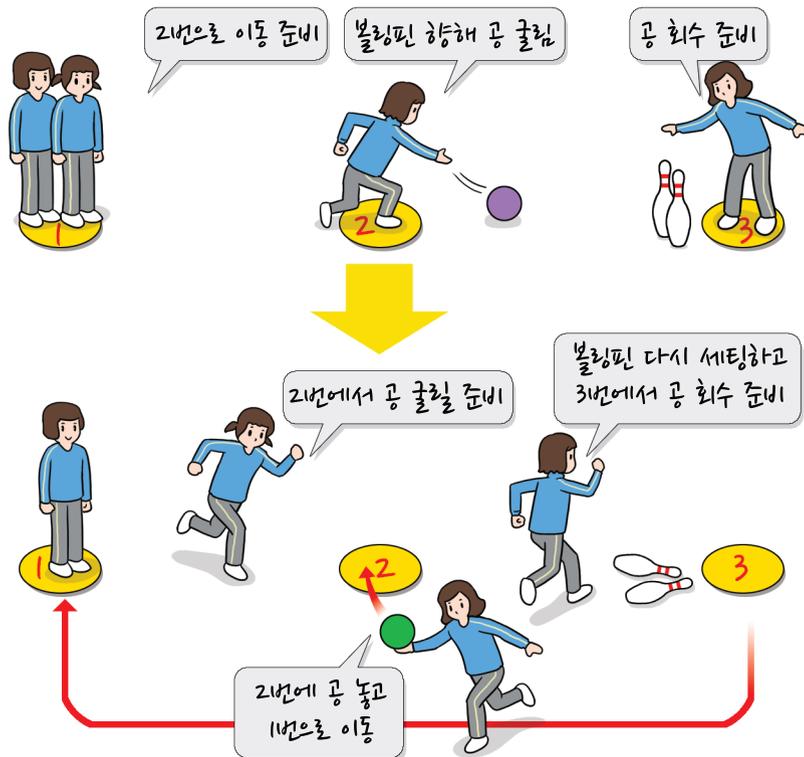


확장 Tip

1. **신체부위**
 - 불도저는 엉덩이, 배, 어깨, 머리와 같은 어려운 신체부위 사용
 - 크레인들은 발이나 손을 사용
2. **이동 방법**
 - 불도저와 크레인이 다양한 이동 운동 방법으로 이동한다.
 - 불도저와 크레인이 서로 다른 이동 운동 방법으로 이동한다.

02

유산소 볼링



1



준비

- 4명 모듬, 마커 3개, 볼링 핀 2개, 공 1개
- 3미터 간격으로 마커를 3개를 놓고 마지막 한 개 위에 볼링 핀을 올려놓는다.
- 2명의 학생이 첫 번째 시작 마커에 서있고, 두 번째 마커는 공을 굴리는 자리, 세 번째는 볼링 핀과 공을 주워오는 학생 자리



2



시작

1. **활동 목표**는 모둠별로 공을 언더 핸드로 굴려 볼링 핀을 최대한 많이 맞춰 높은 점수를 얻는 것이다.
2. **학생 준비 대형**은
 - 첫 번째 마커에 2명이 한 줄로 서서 두 번째 마커로 갈 준비
 - 두 번째 마커에는 공을 들고 굴릴 준비를 한다.
 - 세 번째 마커 위에는 볼링 핀 2개를 세워 놓고 핀 뒤에서 공을 주울 준비를 한다.
3. **교사의 시작 신호와 함께**
 - 두 번째 마커의 학생은 공을 굴리고 볼링 핀으로 달려가 핀을 세워 놓는다.
 - 세 번째 마커 학생은 공을 주워 두 번째 마커로 달려가 첫 번째 마커에서 온 학생에게 공을 건네주고 첫 번째 마커로 간다.
 - 첫 번째 마커 학생은 두 번째 학생이 공을 굴리고 이동하면 공을 굴리기 위하여 두 번째 마커로 가서 공 받을 준비를 한다.
4. 정지 신호까지 계속해서 움직이고 공을 굴리고 세우고 뛰어가 공을 전달한다.
5. **정해진 시간 동안**
 - 모둠별 몇 개의 볼링 핀을 맞췄는가?
 - 처음보다 다음에는 몇 개의 볼링 핀을 더 맞췄는가?

3

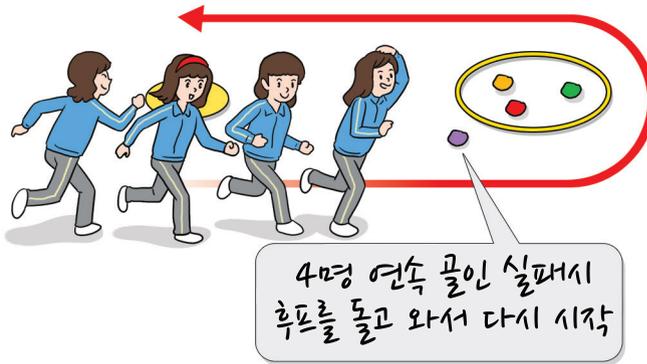


확장 Tip

1. **볼링 핀 2개**
 - 볼링 핀 2개를 맞추면 3점
 - 볼링 핀 1개를 맞추면 1점
2. **볼링 핀 6개**
 - 볼링 핀 6개를 앞에서부터 한 개, 두 개 그리고 세 개로 세워 삼각형 모양을 만든다.
 - 스트라이크 10점, 나머지는 핀 하나에 1점

03

유산소 골프



1



준비

- 4명 모듬, 후프 1개, 오자미 4개, 마커 1개
- 출발 지점에 마커를 놓고 4명이 일렬종대로 오자미를 들고 선다.
- 마커를 3미터 마주보고 후프를 바닥에 놓는다.



2



시작

1. **활동 목표**는 모둠 학생 전원이 오자미를 던져서 후프에 골인을 시키는 것이다.
2. 마커와 후프는 3미터 거리를 두고
 - 개인별로 오자미를 들고
 - 마커에 일렬종대로 서서 후프에 던질 준비를 한다.
3. **목표**
 - 모둠 학생이 차례로 자신의 오자미를 던져 후프에 골인을 시켜야 한다.
 - 4명 전원이 연속으로 후프에 골인을 시키면 다음에는 더 먼 거리에 도전을 한다.
4. **실패하면**
 - 4명 연속으로 골인을 시키지 못하면, 4명 전원이 후프를 달려 돌아와 다시 시작한다.
 - 이미 성공한 학생도 함께 달리기를 하여 오자미를 주워와 다시 던진다.
 - 반드시 4명 연속 성공해야 유효하다.
5. **도전 활동**
 - 모둠별 후프를 멀리하여 도전할 수 있는가?
 - 같은 거리를 얼마나 빨리 성공할 수 있는가?
 - 얼마나 많은 숫자를 연속해서 성공할 수 있는가?
6. 정지 신호가 있을 때까지 계속한다.

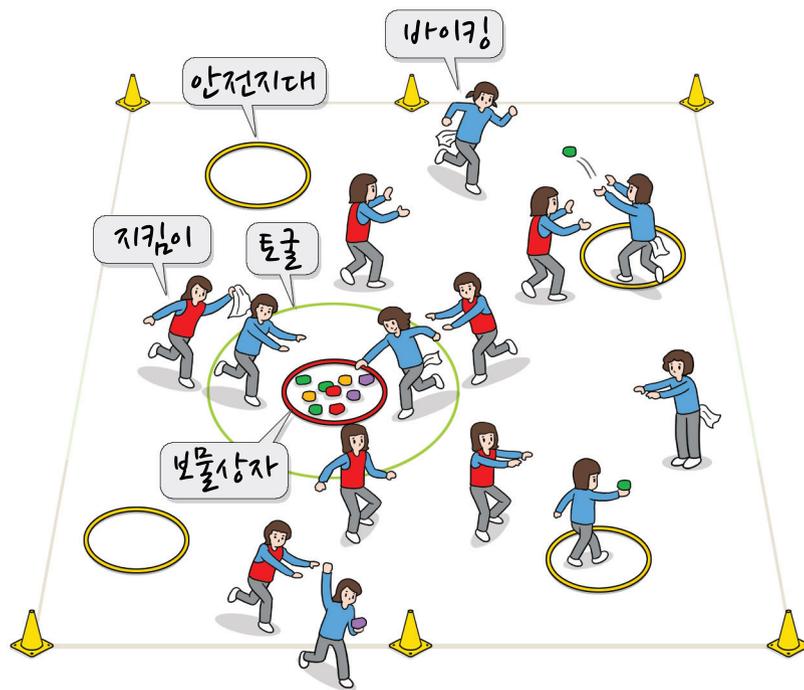
3



확장 Tip

1. **다양한 이동기술**
 - 오자미를 줍기 위하여 이동할때 다양한 이동운동 방법 사용
2. **작은 홀**
 - 후프 대신에 마커를 사용한다.
 - 마커에 닿으면 골인이다.

04 보물찾기



1



준비

- 2 모둠, 공과 오자미 20개, 훌라후프 10개, 줄넘기 다수, 2명당 1개의 스카프, 콘 4개
- 콘 4개로 큰 활동 공간을 만들고, 가운데에 줄넘기를 연결하여 지름 5미터 크기의 원(안전지대)을 만들고 그 안에 후프를 놓고 보물 상자라 하며 후프 안에 보물인 공과 오자미를 넣는다.
- 바이킹 모듬은 라인 밖에서 스카프를 허리춤에 착용하고, 나머지는 지킴이 모듬으로 활동 공간에 흩어져 있으며, 안전지대 안에는 들어가지 못한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 바이킹들이 안전지대 안에 있는 보물 상자에서 보물을 가져 오고, 지킴이들은 보물을 가져가지 못하도록 지키는 것이다.
2. **바이킹**
 - 안전지대 안에 들어가 보물 상자에서 보물을 라인 바깥으로 가져 오면서 지킴이들에게 스카프를 빼앗기지 말아야 한다.
 - 가져온 보물의 숫자가 점수이다.
3. **지킴이**
 - 지킴이가 보물을 가져가는 바이킹들의 스카프를 빼앗으면 바이킹은 보물을 원래의 자리에 놓고 바깥에서 다시 시작해야 한다.
 - 지킴이는 안전지대 안에 들어가지 못하고, 바깥에도 못 나간다.
 - 반드시 보물을 가져가는 바이킹의 스카프만 빼앗아야 한다.
4. **안전지대**
 - 안전지대는 지킴이는 들어갈 수 없고 바이킹만 들어갈 수 있다.
 - 활동 공간 주변에 있는 후프도 안전지대로 바이킹이 보물을 가져 가다가 지킴이로부터 피하기 위하여 들어갈 수 있는 지역이다.
 - 한번 들어간 후프에서는 나올 수 없으며 다른 동료에게 패스를 하여 보물을 가져 갈 수 있다.
5. 일정 시간마다 바이킹과 지킴이 역할을 교대로 한다.
규칙:
 - 침입자들만 토굴에 들어갈 수 있고 한 번에 보물 1개씩만 가지고 갈 수 있다.
 - 토굴 지킴이들은 보물을 가지고 가는 침입자들의 깃발만 당길 수 있다.
 - 만약 깃발이 당겨지면 보물을 다시 돌려놓고 영역을 떠난다.
 - 홀라후프들은 침입자들이 안전할 수 있는 베이스이다. 베이스에 자리잡으면 보물을 바깥으로 가지고 나갈 수 없다. 보물은 다른 침입자에게 패스해야만 한다.
- 6 매 분마다 침입자들과 토굴 지킴이들의 역할을 바꾸어준다.

3

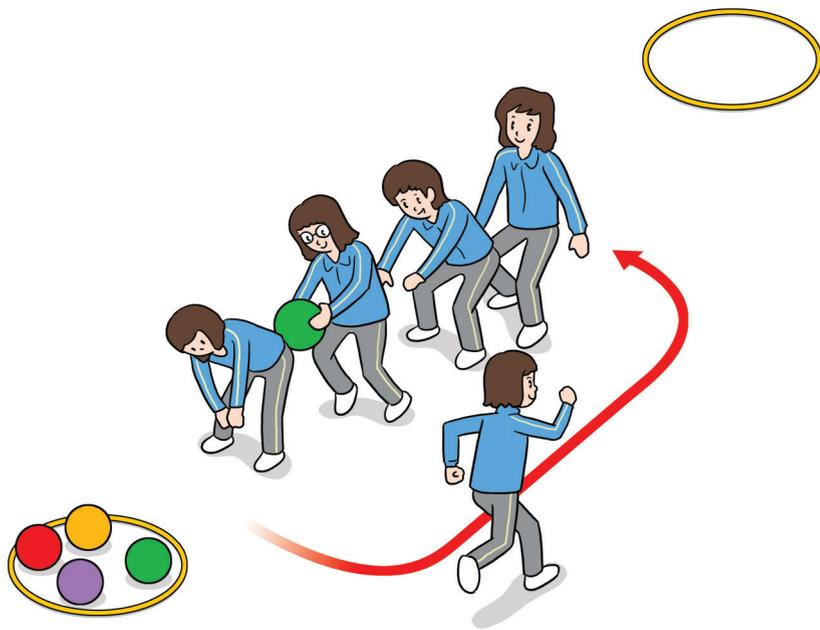


확장 Tip

1. **다양한 보물**
 - 패스하기 어려운 보물에는 높은 점수를 준다.
2. **움직이는 안전지대**
 - 보물을 안 들고 있는 바이킹들은 자신이 원하는 장소로 후프를 옮길 수 있다.

05

지네걸음 릴레이



1



준비

- 5명 모듬, 후프 2개, 공 5개
- 출발 지점과 도착 지점에 후프를 놓고, 출발 지점 후프에는 공 5개와 학생들이 한줄로 서서 준비한다.
- 일렬로 서서 공 하나를 머리 위, 다리 아래 연속 전달한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 모둠별 출발 지점 후프에 있는 공 5개를 하나씩 반대편에 있는 후프로 옮기는 것이다.
2. 학생들은 공을 넣어 둔 후프를 바라보고 도착 지점을 등지면서 일렬로 서서 공을 전달할 준비를 한다.
3. **교사의 시작 신호와 함께**
 - 첫 번째 학생은 공을 들어 뒤에 있는 학생에게 머리 너머로 전달을 하고 맨 뒤로 달려가 공 받을 준비를 한다.
 - 두 번째 학생은 공을 받아 다리를 벌리고 사이로 뒤에 있는 세 번째 학생에게 전달을 한 다음 맨 뒤로 달려 줄을 만들어 공 받을 준비를 한다.
4. 공을 머리 위로 다음에는 다리 사이로 연속 전달하여 건너편 후프에 공을 옮기고 출발 지점으로 돌아와 두 번째 공을 같은 방법으로 옮긴다.
5. 공 5개 전부 건너편 후프를 옮긴다.
6. **규칙:**
 - 공을 던지거나 바닥에 떨어트리지 않고 전달한다.
 - 공을 받으면 발을 움직이지 않는다.

3

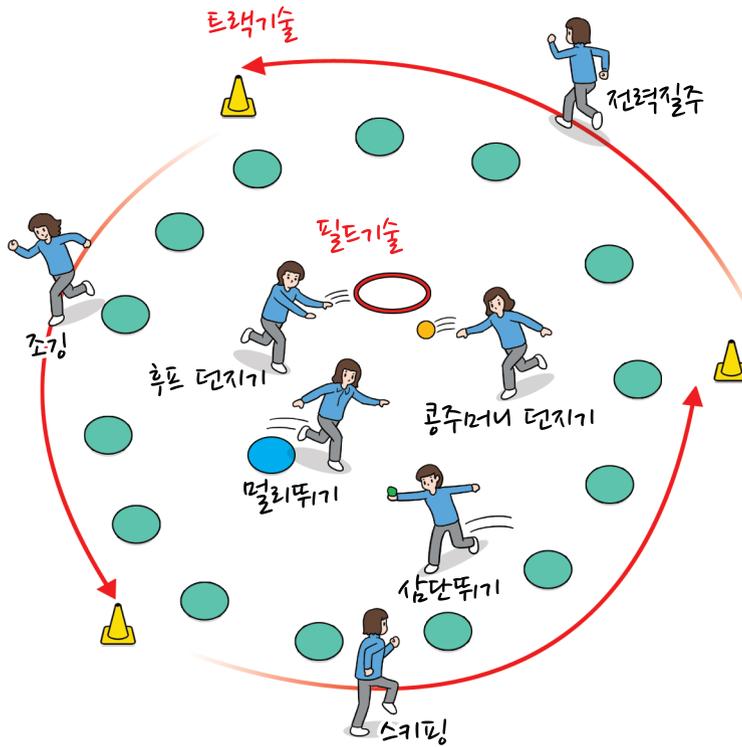


확장 Tip

1. **토스 릴레이**
 - 서로의 어깨를 맞대고 옆으로 줄을 맞춰 선다.
 - 언더핸드 토스를 사용해 다음 학생에게 공을 패스하여 이동한다.
2. **피트니스 릴레이**
 - 줄 끝으로 이동하기 전에 과제를 수행하기
 - 피트니스 동작
 - 몸에 좋은 음식 등

06

육상 경기



1



준비

- 2명 모듬, 마커 1개, 오자미 2개, 후프 1개, 콘 4개
- 콘으로 큰 트랙을 만들고 트랙에서 2미터 떨어져 마커를 놓고 2면 준비
- 한 명은 트랙을 달리고, 나머지 한 명은 마커에서 필드 경기



2



시작

1. **활동 목표**는 짝과 함께 한 명이 트랙 이동기술을 하는동안 나머지 한 명은 필드 기술 (던지기과 점프하기)을 번갈아 가면서 하는것이다.
2. **트랙**
 - 조깅, 스키핑, 전력질주 중 한 방법으로 달려 원 위치로 돌아온다.
3. **필드**
 - 창던지기 : 훌라후프를 중앙으로 던지기
 - 포환던지기 : 오자미를 중앙으로 던지기
 - 멀리뛰기 : 마커에 서서 중앙을 향해 점프
 - 삼단뛰기 : 중앙을 향해 홉(점프한 발로 착지), 스텝(홉 동작에서 착지한 발로 점프 하여 다른 발로 착지), 점프(자유롭게 착지)한 곳에 콩 주머니를 놓는다. 조깅하여 홉으로 다시 돌아간 뒤 거리를 더 넓히기 위해 노력한다.
4. **교사의 신호와 함께** 짝은 가위 바위 보로 먼저 트랙과 필드를 결정한다.
5. 필드는 트랙의 이동기술을 지정하고, 트랙은 필드 기술을 지정한다.
6. 한 활동만 반복하지 않고 다양한 활동을 하게 한다.

3



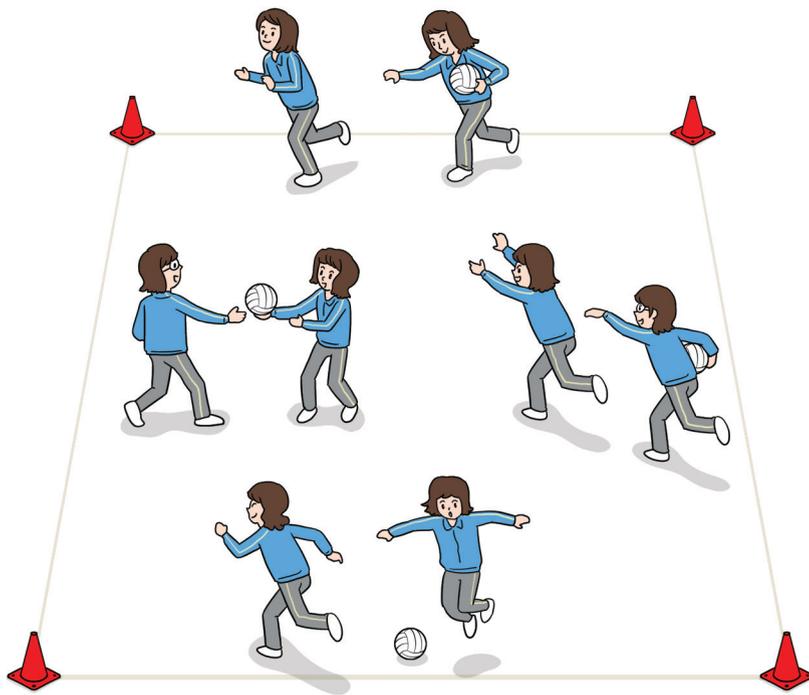
확장 Tip

1. **추가 육상 경기**
 - 트랙에는 허들 및 장애물 또는 장거리를 추가한다.
 - 필드에는 원반던지기(플라잉디스크), 높이뛰기를 추가한다.
2. **파트너 변경**
 - 짝과 가위바위보를 해서 이기면 트랙기술, 지면 필드기술을 한다.
 - 필드와 트랙활동은 교사가 그때마다 미리 알려준다.



07

패스 앤 런



1



준비

- 2명 모듬, 숨털공 1개, 전체 콘 4개
- 콘 4개로 활동 공간 표시
- 2미터 간격을 두고 서로 숨털공을 주고받을 준비를 한다.





2



시작

1. **활동 목표**는 슛털공 던지고 받기 및 달리기 연습을 하는 것이다.
2. 한 명이 슛털공을 들고 2미터 거리에서 마주보고 언더핸드로 주고받을 준비를 한다.
3. **교사의 시작 신호와 함께**, 언더핸드 패스를 사용해서 슛털공을 주고받는다.
4. 음악이 멈추면 주고받기를 멈추고 슛털공을 들고 있는 학생이 “고양이”가 되어 쫓아가고 나머지 학생은 “생쥐”가 되어 도망을 간다.
5. **역할**
 - 고양이 : 슛털공을 들고 있는 학생으로 생쥐를 터치하면 생쥐 앞에 슛털공을 놓고 생쥐로 변신하여 도망을 간다.
 - 생쥐 : 슛털공이 없는 학생으로 도망을 가다가 고양이에게 터치를 당하면 팔벌려뛰기 1회를 한 다음 바닥에 있는 슛털공을 주워 고양이로 변신하여 생쥐를 잡으러 간다.
 - 정지 신호가 나올 때 까지 반복한다.
6. 정지 신호가 나오면 짝은 서로 만나 처음과 같이 슛털공 주고받기를 한다.

3

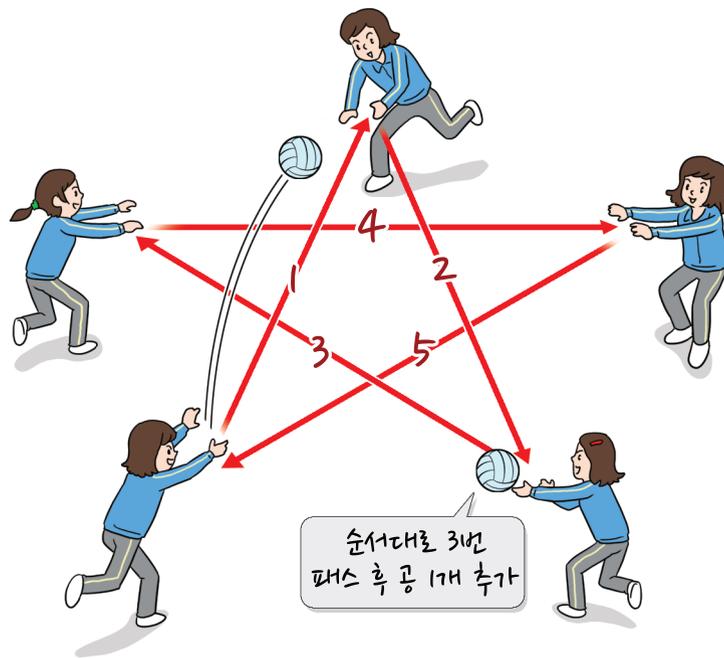


확장 Tip

1. **다양한 이동기술**
 - 정지 신호가 있기 전에 교사가 이동 운동 방법을 알려준다.
 - 이동 운동의 방법으로는 걸기, 달리기, 사이드 슬라이드, 켈롭, 스키핑 등
2. **던지는 방법 변경**
 - 오른손으로 던지기, 왼손으로 던지기
 - 높이 던지고 받기 등으로 변화를 준다.

08

그룹 저글링



1



준비

- 5명 모둠. 공 5개
- 활동 공간에 모둠별 흩어져서 원을 만든다.
- 공을 한 번씩 패스하여 처음 시작한 자리로 돌아온다.



2



시작

1. **활동 목표**는 모둠 전체 학생들이 협력하여 순서대로 점차 많은 공을 던지고 받기를 성공시키는 것이다.
2. 처음 공을 들고 시작하여 모든 학생들이 한 번씩 공을 던지고 받아서 처음 공을 던진 학생에게 돌아가야 한다.
3. 공을 던질 때는 자신의 좌측과 우측의 학생에게는 던지지 않고 반드시 건너편의 학생에게 던져야 한다.
4. 공 1개로 바닥에 떨어트리지 않고 순서에 맞게 2번 패스를 성공하면 점차적으로 공을 하나씩 추가한다.
5. 추가되는 공 역시 앞선 공과 같은 방법, 같은 방향으로 주고 받아야 한다.

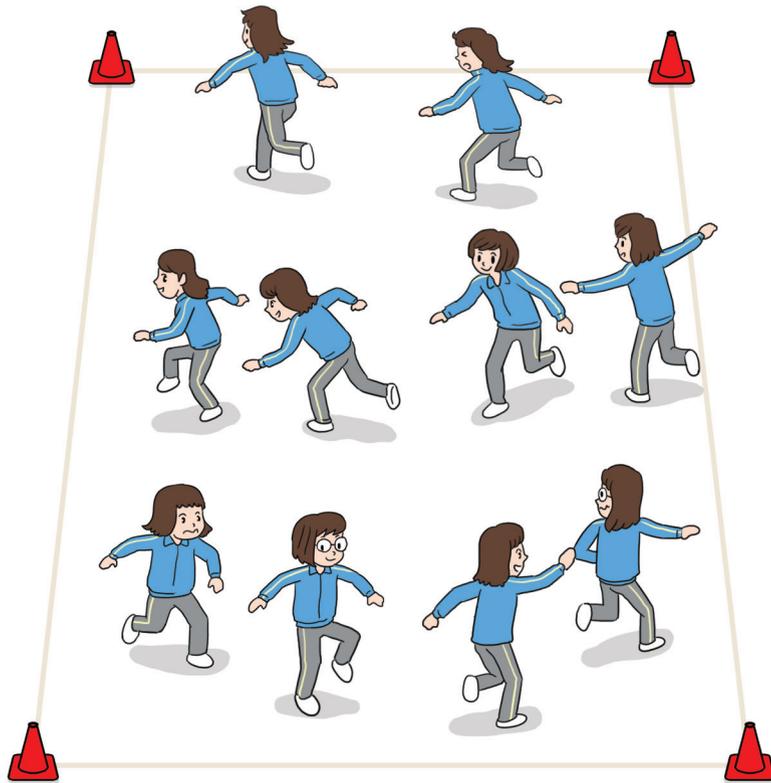
3



확장 Tip

1. **전달하는 저글링**
 - 음악이 나오면 15~20초 동안 공 1개로 그룹 저글링을 한다.
 - 음악이 멈추면 패스를 멈추고 공을 들고 있는 학생은 공을 머리 위로 든다.
 - 나머지 학생들은 공을 든 학생 뒤로 줄을 서서 머리 위, 다리 사이로 번갈아 가며 공을 전달한다.
 - 다시 음악이 나오면 원을 만들어 그룹 저글링을 한다.
2. **신체 부위 터치**
 - 그룹 저글링을 하던 중, 교사가 신체 부위를 외치면
 - 공을 받기 전에 신체 부위를 터치한 다음 공을 받아 패스를 한다.
3. **엘리베이터**
 - 저글링을 하는 동안, 선 자세로 시작하여 무릎을 꿇는 자세로 바꾼다. 마지막으로 앉는다. 한번씩 순환했다면 다시 일어선 자세로 시작한다.

이 공격과 수비



1



준비

- 2명 모둠, 스카프 1장, 콘 4개, 음악과 음향기기(가능하면)
- 한 줄로 서서 뒤에 있는 학생이 팔을 뻗어 앞 학생 등에 닿는 거리
- 앞에 서 있는 학생은 공격, 뒤에 있는 학생은 수비



2



시작

1. **활동 목표**는 다양한 이동운동 기술을 사용하여 도망가고 따라가면서 워밍업을 하는 것이다.
2. 2인 1조 짝 짓고 서로 공격과 수비를 결정하여 앞에 공격 그 뒤에 수비가 한 줄로 서며 둘 사이의 거리는 수비가 팔을 뻗었을 때 공격의 몸에 손가락 끝이 닿는 거리정도로 한다.
3. **교사가 사전에 이동운동 기술을 말하고 신호를 주면**, 공격 학생은 지정된 이동운동 기술을 사용하여 공간에서 움직인다. 수비는 공격 뒤를 그림자처럼 따라 다닌다.
4. **공격은** 수비를 멀리 떨어뜨리려고 노력하고, **수비는** 공격에게서 멀어지지 않으려고 노력을 한다.
5. **교사가 정지 신호를 하면**, 공격과 수비는 그 자리에 멈춘다. 만일 수비가 팔을 뻗어 공격의 신체를 터치할 수 있으면 수비를 성공하여 수비가 1득점을 한다.
6. 반대로 수비가 팔을 뻗어 공격의 신체를 터치하지 못하게 거리가 멀어졌으면 공격이 성공하여 공격이 1득점을 한다.
7. 매번 학생들은 공격과 수비 역할을 바꾸고, 교사는 매번 다른 이동운동 기술을 사용하도록 한다.

3



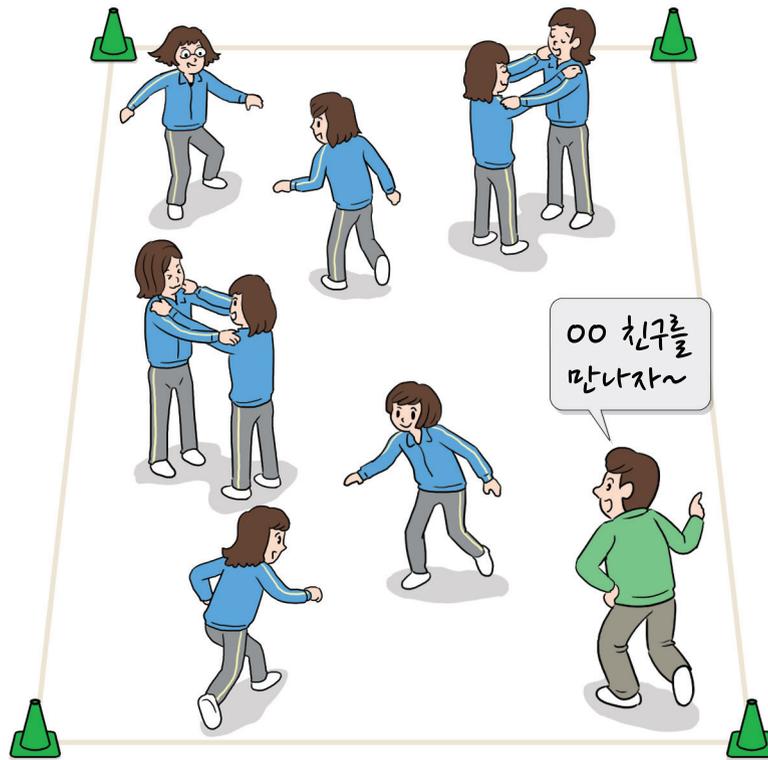
확장 Tip

1. **스카프**
 - 모든 학생들은 스카프로 꼬리를 만든다.
 - 교사가 정지 신호를 하면 공격과 수비는 정지하고 수비가 공격의 꼬리를 잡아당기게 한다.
 - 꼬리를 잡으면 수비가 1득점, 못 잡으면 공격이 1득점
2. **스트레칭**
 - 공격과 수비 게임을 하면서 역할을 바꾸기 위하여 뒤돌아서면 공격이 수비의 신체를 스트레칭 시켜준다.
 - 스트레칭 방법은 공격과 수비가 합의하여 결정한다.



02

친구 찾기



1



준비

- 개인, 콘 4개, 음악과 음향기기(가능하면)
- 콘 4개로 활동 공간을 지정하고 학생들은 흩어진다.
- 신호에 따라 새로운 짝을 만난다.





2



시작

1. **활동 목표**는 새로운 짝을 기억하면서 재미있는 스트레칭 활동을 하는 것이다.
2. 음악이 나오면 학생들은 활동 공간에서 자유롭게 움직인다.
3. 음악이 멈추고 교사가 “OO친구를 만나자”라고 말하면 학생들은 빠르게 2명씩 짝을 만들어 교사가 지정한 스트레칭 운동을 한다.
4. 다시 음악이 나오면 자유롭게 공간을 이동하다가 음악이 멈추면 새로운 짝을 만나 새롭게 지정한 스트레칭 운동을 한다.
5. 6개 정도의 스트레칭 운동을 한 후 운동을 말하면 짝을 만나 지정한 운동을 하게 한다.
 - 짝과 함께 어깨 눌러주기
 - 등대고 좌/우로 손뼉 마주치기
 - 등대고 위/아래로 손 마주치기
 - 마주 앉아 다리를 펴고 손잡아 당기기
 - 등대어 팔짱끼고 상대방 허리 풀어주기
 - 옆으로 손을 잡고 잡아당기기
6. 스트레칭 동작은 교사가 지정하여 만들 수 있다.

3



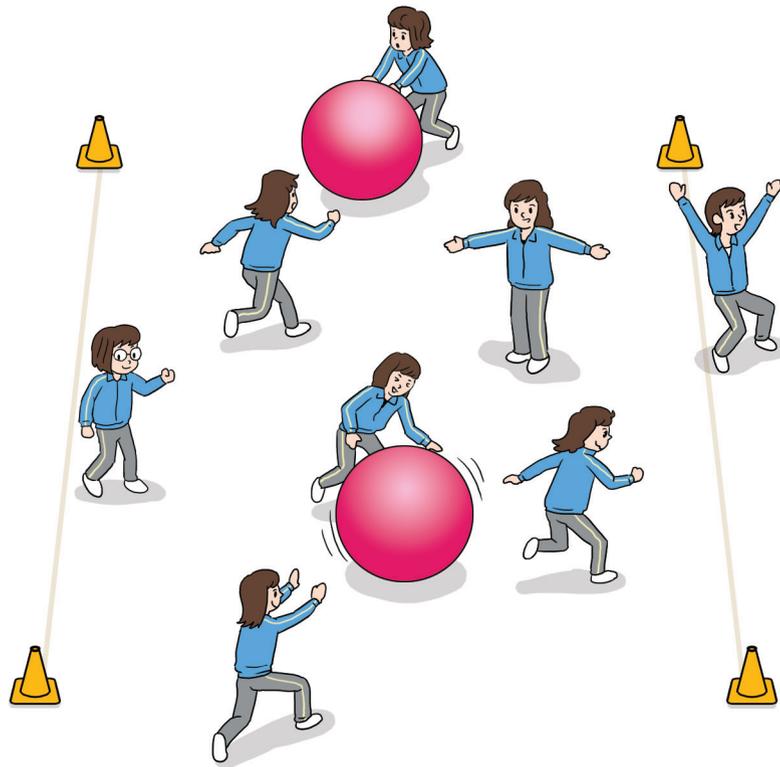
확장 Tip

1. **주제를 다양하게 한다.**
 - 준비 운동 단계에서는 스트레칭을 사용
 - 체력 운동을 위한 피트니스 동작을 지정한다.
 - 주제에 맞게 교사는 변형하여 사용할 수 있다.
2. **이동운동 방법 다양**
 - 다양한 이동운동 방법을 사용하게 한다.
 - 매번 짝은 새로운 짝을 만나게 한다.



03

불독



1



준비

- 전체, 킨볼 2개, 콘 4개
- 콘 4개로 활동 공간 표시하고 출발선 5미터 지점에 킨볼을 굴리는 2명 준비
- 킨볼은 불독, 나머지는 푸들이며 출발선에서 준비





2



시작

1. **활동 목표**는 푸들 학생들은 출발선에서 도착선까지 킨볼에 맞지 않으면서 안전하게 이동하는 것이고, 불독 학생들은 킨볼을 굴리거나 밀어서 이동하는 푸들 학생들을 맞추는 것이다.
2. 불독 학생이 큰 소리로 “불독”이라고 외치면 모든 푸들은 건너편으로 불독에게 잡히지 않으면서 빠르게 이동을 해야 한다. 반드시 출발선을 벗어나 건너편으로 이동을 해야 한다.
3. 불독은 출발선에서 건너편으로 이동하는 푸들을 향하여 킨볼을 굴리거나 밀어 맞춘다.
4. 킨볼에 신체가 닿은 학생들은 그 자리에서 얼음이 되어 불독 바이러스가 되고 지나가는 푸들을 제자리에서 터치할 수 있다. 발은 움직이지 못하며 앞과 뒤로 돌아설 수는 있다.
5. 불독 학생은 힘이 들면 불독 바이러스와 역할을 바꿀 수 있다.
6. 도착선에 안전하게 도착한 푸들 학생들은 도착선에서 “불독”이라는 출발 신호와 함께 다시 원래의 자리로 이동을 한다. 이때 킨볼 또는 바이러스에 잡히지 않아야 한다.
7. 마지막 푸들까지 반복하여 활동을 한다.

3

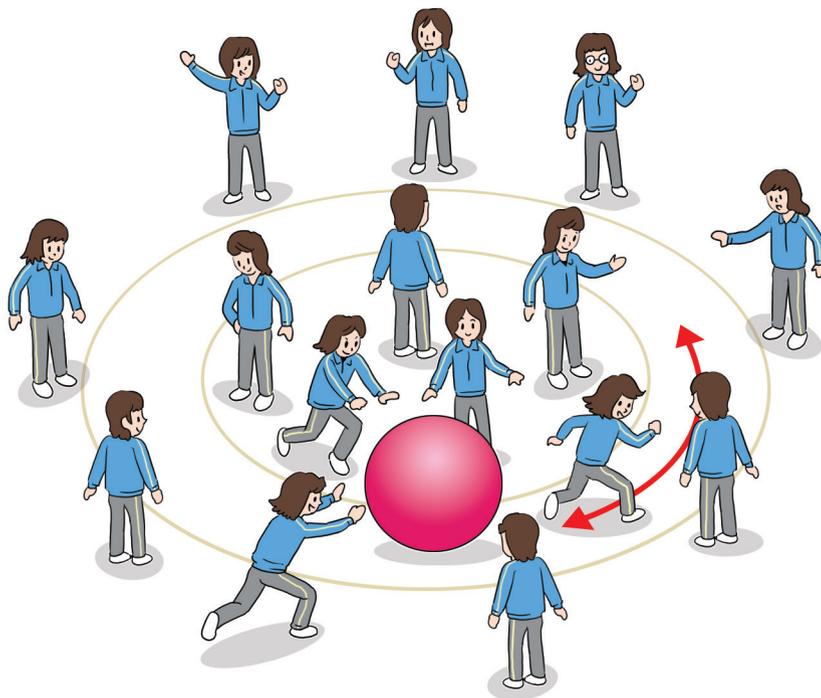


확장 Tip

1. **늘어나는 불독**
 - 킨볼의 여유가 있으면 킨볼을 굴리는 불독의 숫자를 늘려준다.
 - 킨볼에 여유가 없으면 불독에 터치를 당한 학생들과 합심하여 공을 굴려 푸들을 맞추게 한다.
2. **살아나는 바이러스**
 - 불독에 터치를 당하여 얼음이 된 바이러스는 이제 더 이상 다른 푸들을 터치하지 않는다.
 - 터치를 당하지 않은 푸들이 달려가면서 바이러스를 터치하면 살아나서 다시 푸들이 되어 참여할 수 있다.

04

인디애나 존스



1



준비

- 전체, 킨볼 2개
- 전원이 도넛과 같이 크고 작은 원 2개를 만들고 킨볼이 굴러갈 수 있는 거리로 서로 마주본다.
- 학생 1명이 안에 들어가 신호와 함께 학생들이 굴리는 킨볼을 잡으러 간다.



2



시작

1. **활동 목표**는 전체 학생들이 협동하여 킨볼을 굴려 잡으러 오는 학생에게 잡히지 않도록 하는 것이다.
2. 원을 만들어 서로 마주보고 있는 학생들은 킨볼을 좌측 또는 우측으로 굴려 원 안에서 공을 잡으러 오는 학생을 피한다.
3. 공을 잡는 학생은 좌우로 움직이면서 빠르게 달려 공을 잡는다.
4. 공을 잡거나 힘이 들면 다른 학생으로 교대를 한다.

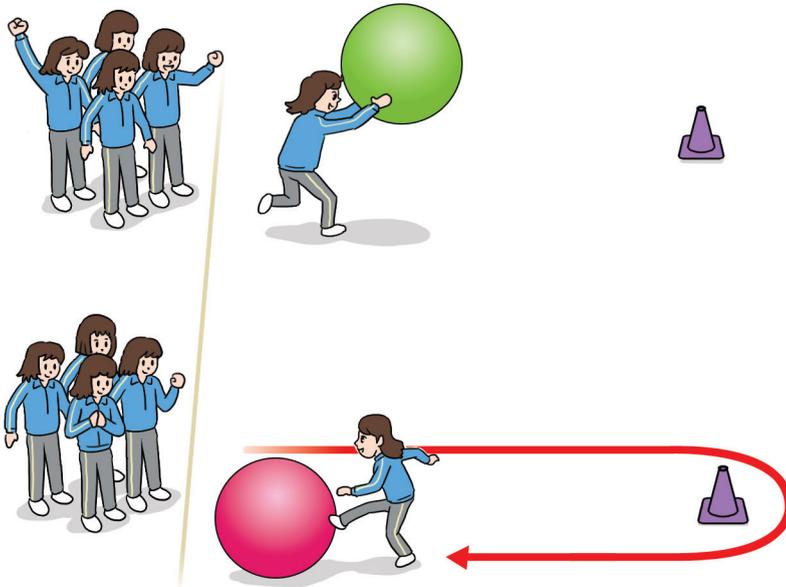
3



확장 Tip

1. **킨볼을 피하라!**
 - 킨볼을 잡는 활동이 아니라 반대로 킨볼을 피하는 것이다.
 - 원을 만든 학생들이 킨볼을 좌우로 굴려 킨볼을 피하는 학생을 터치한다.
2. **팀 대항**
 - 인원이 많으면 2개의 팀을 만들어 서로 같은 크기의 원을 만들어 공을 굴리는 연습을 한다.
 - 팀에서 공을 잘 피할 수 있는 학생을 선정하여 상대방 원에 들어가 준비를 한다.
 - 교사의 신호와 함께 어느 팀의 학생이 먼저 킨볼에 터치를 당하는지 게임을 한다.
 - 5번 게임을 하여 3번 먼저 이기면 승리하는 게임이다.

05 공 굴리기



1



준비

- 5명 모둠, 킨볼 1개, 콘 2개
- 콘으로 출발선과 도착선을 약 10미터 거리에 표시를 한다.
- 신호와 함께 5가지 방법으로 킨볼을 굴려 반환점을 돌아온다.



2



시작

1. **활동 목표**는 커다란 공 킨볼을 다양한 방법으로 굴려 반환점을 돌아오는 게임이다.
2. **교사의 출발 신호와 함께**
 - 1번 주자는 공을 손으로 굴려 반환점을 돌아온다.
 - 2번 주자는 공을 들고 반환점을 돌아온다.
 - 3번 주자는 공을 발로차서 반환점을 돌아온다. (이때 공에서 1미터 이상 떨어지지 않아야 한다.)
 - 4번과 5번 주자는 2명이 공을 함께 들고 반환점을 돌아온다.
3. 위의 방법은 교사가 다양하게 변형하여 사용해도 된다.
4. **중요한 것은 팀별로 순위를 결정하지 않는다.**
 - 등위를 가리지 않고 모둠별 목표를 결정하여 달성할 수 있도록 응원해준다.
 - 우리 모듬은 얼마나 시간을 단축시킬 수 있는가?
 - 우리 모듬은 실수하지 않고 과정을 완수했는가?

3

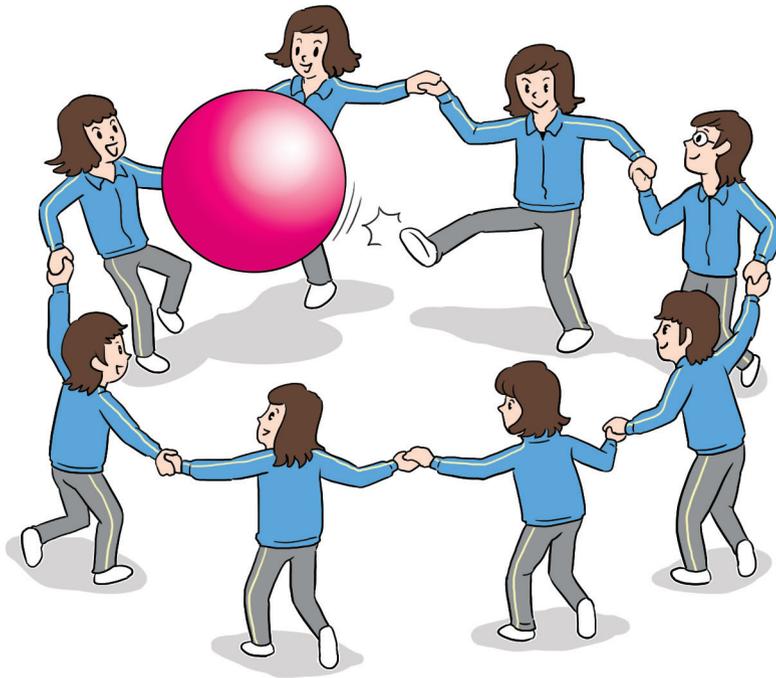


확장 Tip

1. **터널 술래잡기**
 - 모든 학생들은 2명씩 짝을 만든다.
 - 킨볼을 굴리는 학생들은 술래가 되어 2명이 함께 공을 굴리면서 킨볼로 터치를 시켜 서로 마주보고 터널을 만들어 얼음이 되게 한다.
 - 나머지 학생들은 킨볼을 피해 다니면서 얼음이 된 동료들이 만든 터널을 2명이 통과하면 얼음에서 녹아 다시 게임에 참여할 수 있다.
 - 수시로 술래를 바꿔주면서 게임을 한다.
2. **계곡 통과하기**
 - 3 모듬을 만든다.
 - 2 모듬은 4미터 거리를 두고 마주보고 계곡을 만든다.
 - 나머지 한 모듬 학생들은 신호와 함께 계곡을 통과하여 건너편으로 이동하는데 다른 모듬들이 굴리는 킨볼에 신체가 터치를 당하지 않아야 한다.
 - 도착선에 갔다 다시 돌아오면 모듬의 역할을 바꿔 다시 시작한다.

06

리프팅 게임



1



준비

- 8명 모듬, 킨볼 1개
- 8명이 손을 잡고 원을 만든다.



2



시작

1. **활동 목표**는 손을 놓지 않고 신체를 이용하여 키크볼을 오랫동안 리프팅하는 것이다.
2. 리프팅하는 동안 손을 놓지 않으며, 공을 리프팅하기 위하여 장소를 이동할 수 있다.
이때에도 손을 놓지 않는다.
3. 공은 머리에서 1미터 높이로 올라가는 것만 유효하게 카운트를 한다.
4. 가급적 머리를 사용하지 않고 모든 신체를 사용하게 한다.

3



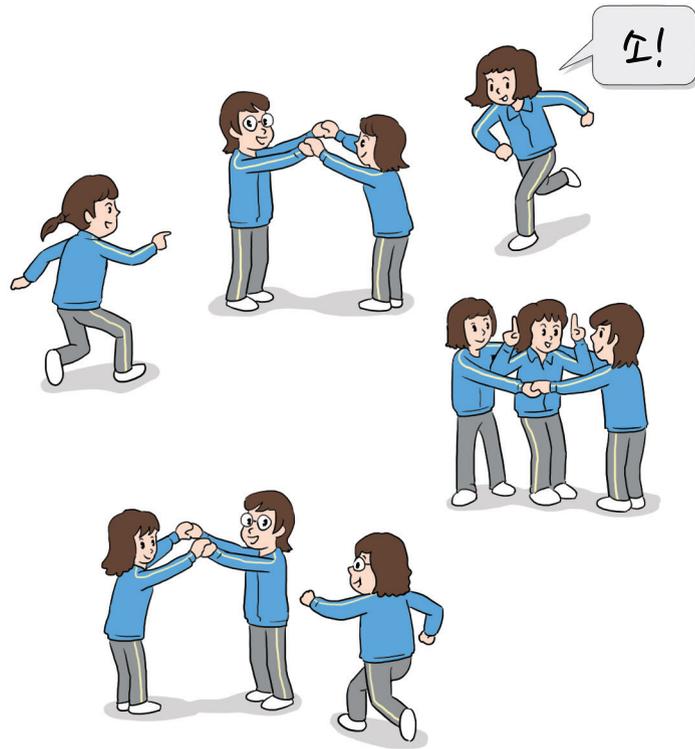
확장 Tip

1. **던지고 받기**
 - 모듬별 원을 만들어 키크볼이 바닥에 떨어지지 않게 주고받기를 한다.
 - 키크볼을 던질 때는 양 손으로 잡은 다음 밀듯이 던져야 한다.
 - 공을 잡을 때는 공을 안 듯이 손바닥으로 터치되면서 공과 함께 뒤로 움직여 안전하게 공을 캐치한 다음 다시 다른 학생에게 던져준다.
 - 얼마나 많이 연속해서 주고받기를 했는가?
2. **발로 주고받기**
 - 원을 만들어 발로 차거나 밀어주면서 공을 많이 리프팅한다.
 - 축구와 달리 정강이로 공을 바운드시키듯이 살짝 차주면 된다.
 - 서서 발로 공 주고받기를 잘하면 앉아 공 주고 받기를 한다.



07

소 외양간



1



준비

- 3명 모둠, 준비물 없음
- 2명이 마주보고 양 손을 잡으면 나머지 한 명이 그 안에 들어간다.
- 마주보고 손을 잡은 학생들은 외양간, 그 안에 들어간 학생은 소(牛)





2



시작

1. **활동 목표**는 신호와 함께 빠르게 움직여 새로운 짝을 만드는 것이다.
2. 2명이 양 손을 잡아 외양간을 만들고 그 안에 1명이 손가락으로 뿔을 만들어 소를 표시한다.
3. 술래는 소, 외양간, 소외양간이라는 3가지 언어 중 하나의 언어를 크게 외친다.
4. **술래가 소라고 외치면** 외양간 안에 있는 모든 소들은 외양간에서 나와 다른 외양간으로 빠르게 들어가야 한다. 이 때 술래들도 소가 되어 외양간에 들어간다. 외양간을 차지하지 못한 소가 술래.
5. **외양간이라 외치면** 소는 그 자리에서 소를 표시하여 서있고 외양간 학생들은 손을 놓고 새로운 짝을 만나 새로운 소를 찾아가 외양간을 만들어야 한다. 외양간을 만들지 못한 학생이 술래가 된다.
6. **소외양간이라 외치면** 모든 학생들은 자유롭게 소와 외양간이 될 수 있다. 소가 외양간이 되고 외양간이 소가 될 수 있다.

3

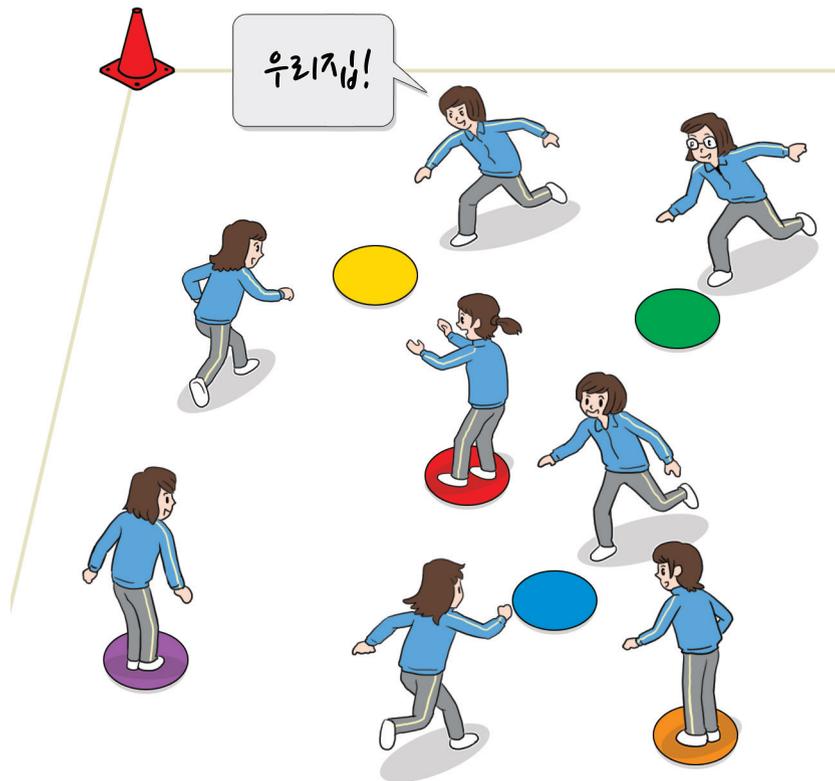


확장 Tip

1. **공을 들고 있는 소**
 - 소를 분명하게하기 위해서 공을 들게 한다.
 - 외양간은 공을 들고 있는 소를 찾아가 외양간을 만들게 한다.
 - 소 외양간을 외치면 공을 들고 있던 소는 자신이 공을 들고 소가 되던지 아니면 다른 학생에게 공을 주고 외양간이 된다.

08

우리집



1



준비

- 개인, 마커 다수(학생수보다 적게), 콘 4개
- 콘 4개로 활동 공간을 지정하고 마커를 풀어놓고 그 위에 올라가 준비
- 마커를 "우리집"이라 하며 신호와 함께 다른 집으로 이사를 가야 한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 “우리집”이라는 신호와 함께 빠르고 안전하게 다른 집으로 이사를 가는 것이다.
2. 바닥에 놓은 마커를 “우리집”이라 하며 학생들은 우리집 위에 올라가 이사갈 준비를 한다.
3. 우리집이 없는 학생이 술래가 되어 큰 소리로 “우리집”이라 외치면 마커 위에 있던 모든 학생들은 자신의 마커에서 나와 빠르게 다른 마커 위로 이사를 가야 한다.
4. 마커 위에는 2명이 함께 올라갈 수 없으며, 먼저 마커에 올라간 학생을 밀어낼 수 없다.
5. **이동운동 방법을 다양하게 하면서 게임을 한다.**
 - 걷기
 - 달리기
 - 홉핑(한발로)
 - 점핑(두발로)
 - 스키핑
 - 사이드 슬라이드
 - 젤로핑(말뛰기)

3

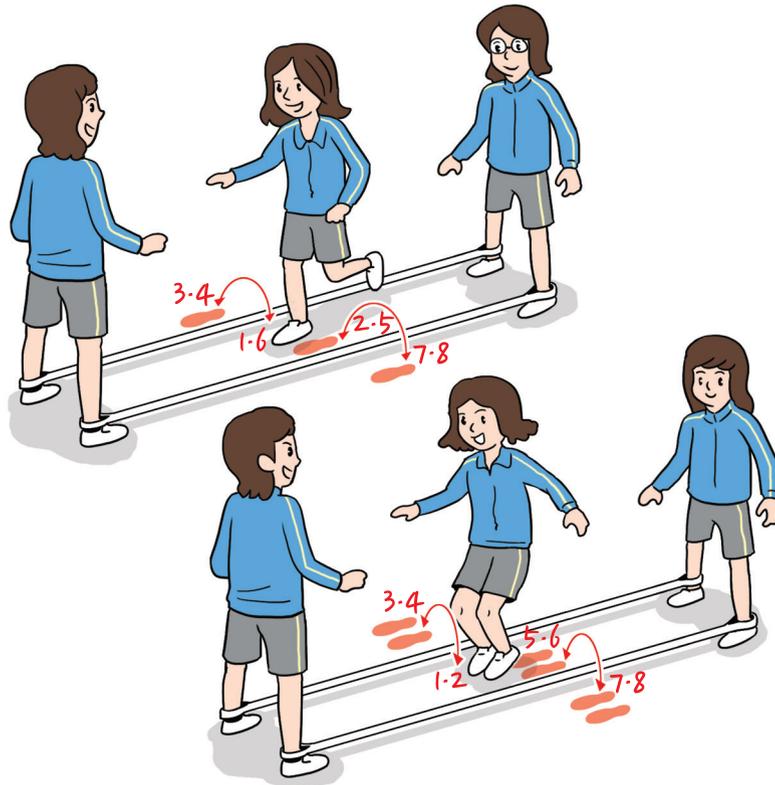


확장 Tip

1. **줄어드는 우리집**
 - 마커의 숫자를 하나씩 줄여준다.
 - 마커가 줄어들면 우리집이 없는 술래가 늘어난다.
 - 학생들을 보다 많이 움직이게 하기 위해서는 마커의 숫자를 줄여주면 된다.
2. **같은 색으로 이사하기**
 - 마커는 6색이며
 - 우리집이라 외칠 때 반드시 자신의 마커 색상과 같은 색상으로 이사를 가야한다.
 - 집이 없는 술래 역시 색상 숫자만큼 있어야 한다.
 - 서로 부딪치지 않게 조심하면서 움직이게 한다.

01

점프밴드 기본스텝 1



1



준비

- 4명 모듬, 점프밴드 1조, 음악
- 엔더 2명이 발목에 점프밴드를 걸고 준비한다.
- Basic Step과 Side by Side Step을 익힌다.



2



시작

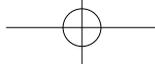
1. **활동 목표**는 점프밴드 기본 중 Basic Step과 Side by Side Step과 응용 동작을 익히는 것이다.
2. **안전규칙:**
 - 밴드 양 끝의 고리를 엔더 발목에 건다.
 - 엔더들은 밴드가 팽팽하지만 너무 타이트 하지 않을 정도로 떨어져 선다.
 - 엔더들은 점프밴드를 발목에 걸고 이동하지 않는다.
 - 밴드를 발목에서 뺄 때 조심한다.
3. **Basic Step**
 - 전체가 5-6-7-8 이라고 말하면, 엔더들은 두 발을 벌려 제자리에서 2회 점프하고 그 다음에는 다리를 모아 2회 점프한다.
 - 점퍼는 1/2 박자에 밴드 가운데에서 오른발과 왼발, 3/4박자에 오른발을 밴드 오른쪽으로 넘어가 2회, 5/6박자에는 다시 가운데에서 왼발과 오른발 마지막 7/8박자에 왼발이 왼쪽 밴드를 넘어가 2회
 - 반복한다.
4. **Side by Side Step**
 - 전체가 5-6-7-8 이라고 말하면, 엔더들은 두 발을 벌려 제자리에서 2회 점프하고 그 다음에는 다리를 모아 2회 점프한다.
 - 점퍼는 1/2 박자에 양 발을 모아 2회 점프, 3/4박자에 양 발로 오른쪽 밴드를 넘어가 2회, 5/6박자에는 다시 가운데로 돌아와 2회, 7/8박자에 양 발로 왼쪽 밴드를 넘어가 2회 점프
 - 반복한다.

3



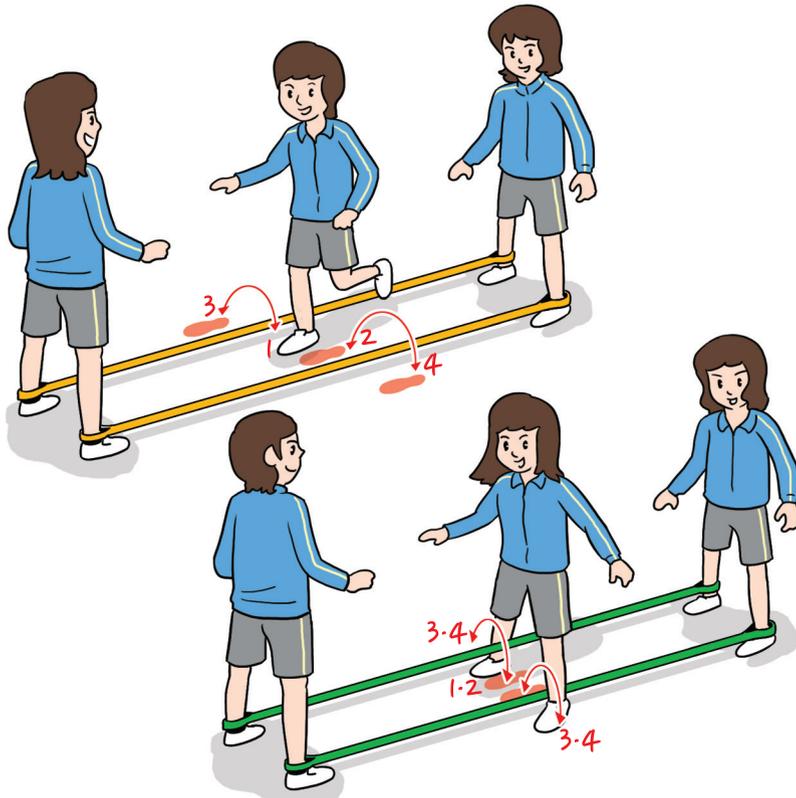
확장 Tip

1. **응용 동작**
 - 점퍼와 점퍼가 손뼉마주치기, 점퍼가 후프 돌리기 등
 - 점퍼와 엔더가 손뼉마주치기, 점퍼가 방향을 바꾸기



02

점프밴드 기본스텝 2

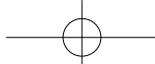


1



준비

- 4명 모듬, 점프밴드 1조, 음악
- 엔더 2명이 발목에 점프밴드를 걸고 준비한다.
- Jog In Jog Out Step과 Jump In Jump Out Step을 익힌다.





2



시작

1. **활동 목표**는 점프밴드 기본 중 Jog In Jog Out Step과 Jump In Jump Out Step과 응용 동작을 익히는 것이다.
2. **안전규칙:**
 - 밴드 양 끝의 고리를 엔더 발목에 건다.
 - 엔더들은 밴드가 팽팽하지만 너무 타이트 하지 않을 정도로 떨어져 선다.
 - 엔더들은 점프밴드를 발목에 걸고 이동하지 않는다.
 - 밴드를 발목에서 뺄 때 조심한다.
3. **Jog In Jog Out Step**
 - 전체가 5-6-7-8 이라고 말하면, 엔더들은 두 발을 벌려 제자리에서 2회 점프하고 그 다음에는 다리를 모아 2회 점프한다.
 - 점퍼는 1/2 박자에 밴드 가운데에서 오른발과 왼발, 3박자에 오른발은 밴드 오른쪽으로 넘어가 1회, 4박자에 왼발은 밴드 왼쪽을 넘어가 1회
 - 4박자 스텝을 반복한다.
4. **Jump In Jump Out Step**
 - 전체가 5-6-7-8 이라고 말하면, 엔더들은 두 발을 벌려 제자리에서 2회 점프하고 그 다음에는 다리를 모아 2회 점프한다.
 - 점퍼는 1/2 박자에 양 발을 모아 2회 점프, 3/4박자에 양 발로 벌려 오른쪽 왼쪽 밴드를 넘어가 2회
 - 4박자 스텝을 반복한다.

3

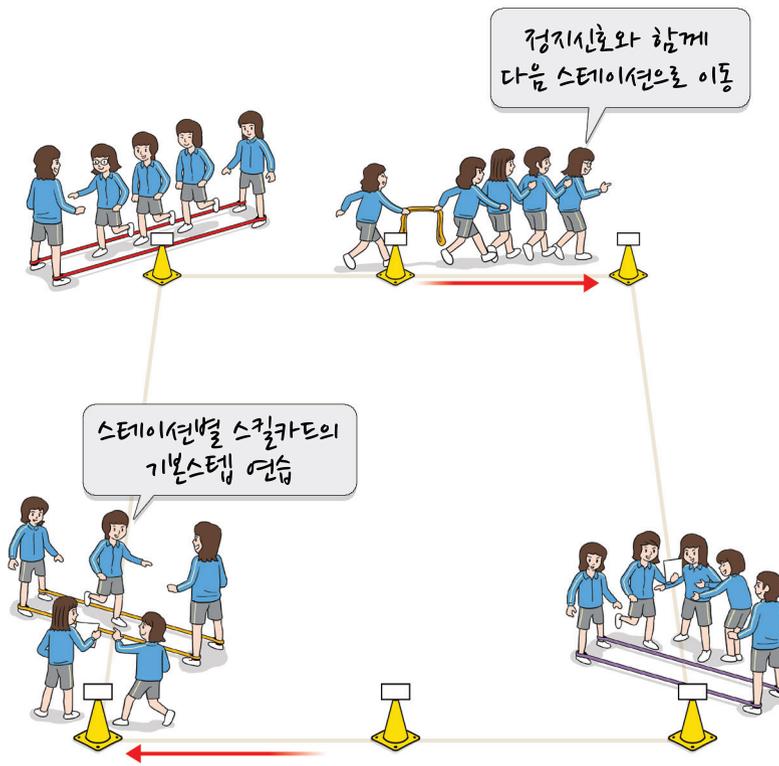


확장 Tip

1. **응용 동작**
 - 점퍼와 점퍼가 손뼉 마주치기, 점퍼가 후프 돌리기 등
 - 점퍼와 엔더가 손뼉 마주치기, 점퍼가 방향을 바꾸기

03

점프밴드 너킥트 1



1



준비

- 5명 모듬, 점프밴드 1조, 점프밴드 스킬카드 6개, 콘 6개
- 스킬 카드를 부착한 콘 6개를 활동 공간에 흩어 놓는다.
- 2명 엔더, 3명 점퍼



2



시작

1. **활동 목표**는 점프밴드의 6가지 기본 스텝 기술을 순환하여 연습하는 것이다.
2. 모듬별 스킵카드 기본 스텝을 의논하여 연습하고 다음 스테이션으로 이동하여 **6가지 스텝**을 습득한다.
 - Basic Step
 - Side by Side Step
 - Jog In Jog Out Step
 - Jump In Jump Out Step
 - 위의 4가지 스텝에서 방향 전환
 - 위의 4가지 스텝에서 짝과 함께
3. **교사의 시작 신호와 함께**, 모듬들은 처음 스테이션으로 이동하여 스킵 카드를 보고 연습한다.
4. **정지 신호와 함께**, 점프 밴드를 빼서 정리하고 다음 스테이션으로 이동하여 엔더와 점퍼의 역할을 교대한다.
5. 시작할 때 항상 시작 구호 5-6-7-8을 외치고 시작하게 한다.

3



확장 Tip

1. **주사위 스테이션**
 - 스테이션을 결정할 때 주사위를 던지고 주사위에 나온 번호로 이동하게 한다.
 - 모듬은 6개의 스테이션을 마쳐야 한다.
2. **창작 활동**
 - 스테이션마다 의논하여 새로운 스텝을 변형 창작한다.
 - 모듬별 스텝을 창작하여 각 스테이션에 놓아 다른 모듬들이 참조하게 한다.

04

점프밴드 그룹게임 1



1



준비

- 4명 모둠, 점프밴드 1조, 음악
- 엔더 2명이 발목에 점프밴드를 걸고 준비한다.
- 모둠이 협동하여 게임을 하게 한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 점프밴드를 이용하는 그룹 게임 중에서 연속 Basic Step과 점프밴드 계곡 통과 게임을 하게 하는 것이다.
2. **연속 Basic Step**
 - 전체가 5-6-7-8 이라고 말하면, 엔더들은 두 발을 벌려 제자리에서 2회 점프하고 그 다음에는 다리를 모아 2회 점프한다.
 - 점퍼 1명이 Basic Step을 1회 하면 다음 점퍼가 앞선 점퍼의 어깨에 손을 올리고 함께 Basic Step을 한 다음 다시 3번째 점퍼가 2번째 점퍼의 어깨에 손을 올리고 함께 Basic Step
 - 점차 앞으로 전진을 하다가 맨 앞의 점퍼부터 한 명씩 빠진다.
3. **계곡 통과**
 - 전체가 5-6-7-8 이라고 말하면, 엔더들은 두 발을 벌려 제자리에서 2회 점프하고 그 다음에는 다리를 모아 2회 점프한다.
 - 점퍼는 자신만의 스텝을 이용하여 점프밴드에 걸리지 않고 안에 들어갔다 나오면서 끝까지 전진한다.
 - 끝까지 가면 다시 돌아와 다른 스텝으로 시작한다.

3



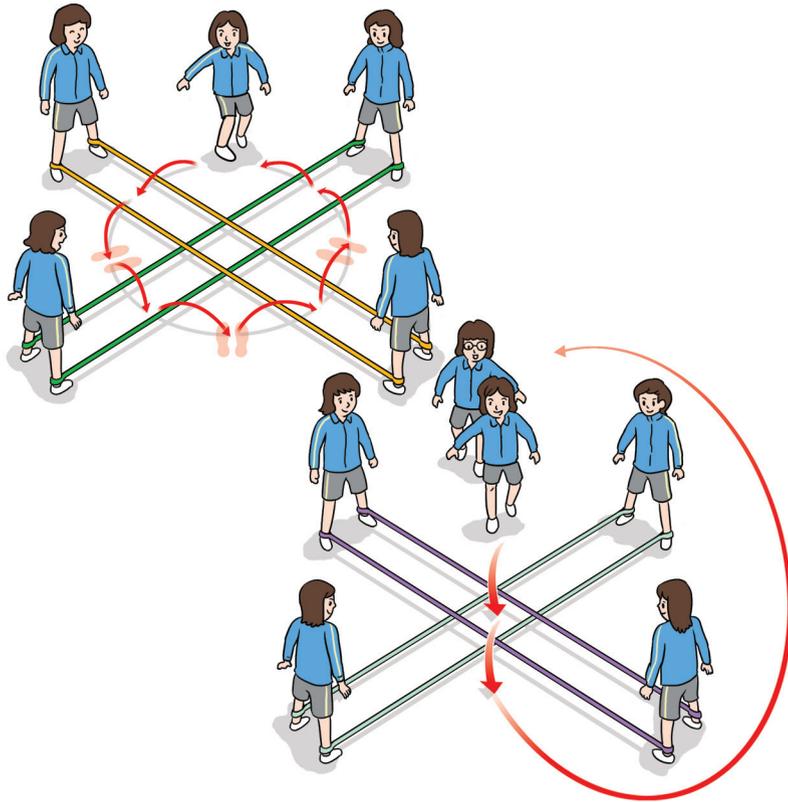
확장 Tip

1. **엔더와 점퍼를 교대**
 - 점퍼를 먼저 마친 학생이 엔더가 된다.
 - 점퍼가 엔더와 하이파이브를 하고 나간다.
2. **달리기 장애물**
 - 점프밴드에 걸리지 않고 달리기 통과
 - 줄을 서서 1명씩 연속으로 점프밴드를 통과하기



05

점프밴드 그룹게임 2

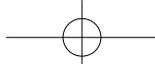


1



준비

- 4명 모둠, 점프밴드 1조, 음악
- 엔더 2명이 발목에 점프밴드를 걸고 준비한다.
- 점프밴드 피봇과 악어의 입 게임을 한다.





2



시작

1. **활동 목표**는 점프밴드 기본 중 점프밴드 피봇과 악어의 입 게임과 응용 동작을 익히는 것이다.
2. **점프밴드 피봇**
 - 전체가 5-6-7-8 이라고 말하면, 엔더들은 두 발을 벌려 제자리에서 2회 점프하고 그 다음에는 다리를 모아 2회 점프한다.
 - 4명의 점퍼는 가운데를 보고 스텝을 결정한 다음 함께 오른쪽으로 갔다가 다시 왼쪽으로 가는 스텝을 반복한다.
 - 4가지 스텝에서 결정을 한다.
3. **악어의 입**
 - 전체가 5-6-7-8 이라고 말하면, 엔더들은 두 발을 벌려 제자리에서 2회 점프하고 그 다음에는 다리를 모아 2회 점프한다.
 - 점퍼는 1열 종대를 서서 2개의 밴드가 겹치는 부분(악어의 입)을 발로 밟고 걸리지 않고 통과한다.
 - 스텝은 학생이 결정한다.

3

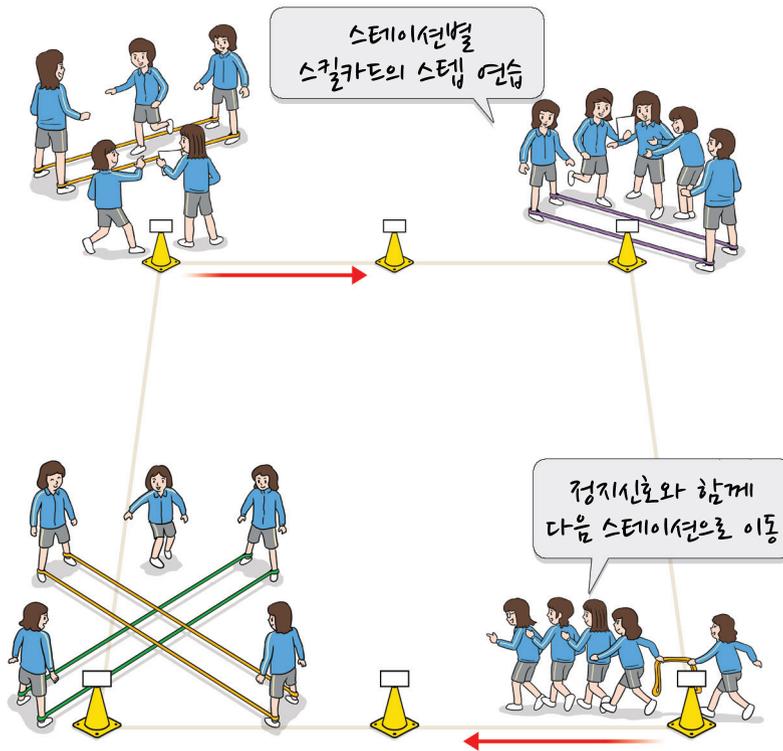


확장 Tip

1. **점프밴드 피봇**
 - 차례로 줄을 서서 오른쪽으로 이동하면서 같은 스텝을 한다.
 - 차례로 줄을 서서 오른쪽으로 이동하면서 매번 다른 스텝으로 통과를 한다.
 - 밴드에서 8박자 밴드와 밴드 이동 8박자
2. **악어의 입**
 - 양 발을 모아 통과하기
 - 한 발로 통과하기
 - 방향을 바꾸기

06

점프밴드 너키트 2



1



준비

- 5명 모둠, 점프밴드 1조, 점프밴드 스킵카드 6개, 콘 6개
- 스킵카드를 부착한 콘 6개를 활동 공간에 흩어 놓는다.
- 2명 엔더, 3명 점퍼



2



시작

1. **활동 목표**는 점프밴드의 6가지 기본 스텝 기술을 순환하여 연습하는 것이다.
2. 모둠별 스킬카드 기본 스텝을 의논하여 연습하고 다음 스테이션으로 이동하여 **6가지 스텝**을 습득한다.
 - Basic Step, Side by Side Step
 - Jog In Jog Out Step, Jump In Jump Out Step
 - 연속 Basic Step
 - 점프밴드 계곡 통과
 - 점프밴드 피봇
 - 악어의 입
3. **교사의 시작 신호와 함께**, 모둠들은 처음 스테이션으로 이동하여 스킬 카드를 보고 연습한다.
4. **정지 신호와 함께**, 점프 밴드를 빼서 정리하고 다음 스테이션으로 이동하여 엔더와 점퍼의 역할을 교대한다.
5. 시작할 때 항상 시작 구호 5-6-7-8을 외치고 시작하게 한다.

3



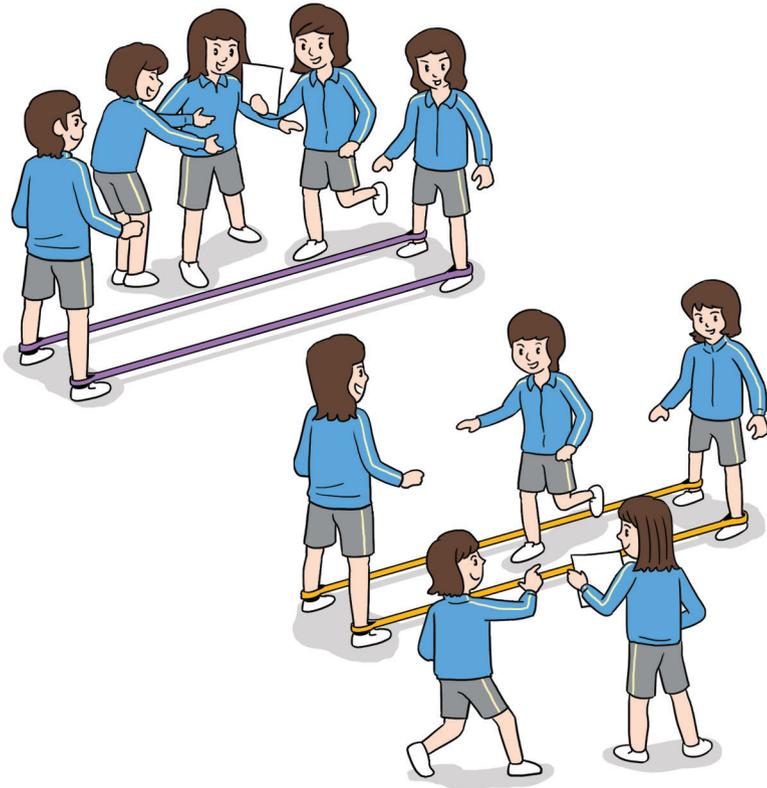
확장 Tip

1. **주사위 스테이션**
 - 스테이션을 결정할 때 주사위를 던져서 주사위에 나온 번호의 스테이션으로 이동하게 한다.
 - 모둠은 6개의 스테이션을 마쳐야 한다.
2. **창작 활동**
 - 스테이션마다 의논하여 새로운 스텝을 변형 창작한다.
 - 모둠별 스텝을 창작하여 각 스테이션에서 다른 모둠들이 참조하게 한다.



07

작품 만들기



1



준비

- 5명 모둠, 점프밴드 1조, 점프밴드 스킬카드 6개, 음악
- 모둠별 엔더 2명 나머지는 점퍼가 되어 흩어져 준비한다.
- 스킬 카드의 새로운 스텝을 16박자로 계속 추가한다.





2



시작

1. **활동 목표**는 점프밴드 스텝 기술을 추가하여 짧은 작품으로 만들 수 있게 하는 것이다.
2. 각 모듬은 엔더와 점퍼의 역할을 나누고 공간에 흩어져 준비를 한다.
3. 첫 모듬에서 스킵 카드 한 장을 무작위로 고르게 하여 모든 모듬들이 함께 스텝을 연습한다. 특히 16박자에 맞춰 연습을 하도록 한다.
4. 다음 모듬에서 나머지 스킵 카드 중 무작위로 하나의 카드를 골라 모든 모듬에게 알려주고 16박자를 연습한다.
 - 먼저 16박자에 2번째 스텝 16박자를 추가하여 32박자의 스텝을 만든다.
 - 결국 16박자 4개 스텝 총 64박자 스텝으로 작품을 만드는 것이다.
5. 스텝에 대해서는 설명을 하고 모듬별로 적용하는 방법을 달리할 수 있다.
 - 피봇을 하거나, 손동작을 사용하는 등의 활동을 모듬별로 추가한다.
6. 점퍼와 엔더들은 서로 역할을 바꿔가며 활동하고 총 네 개의 트리를 한 후 다시 시작한다.

3

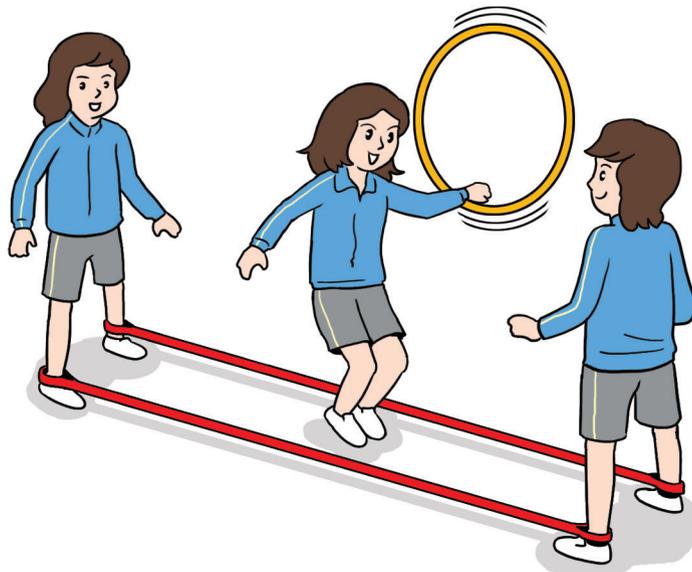


확장 Tip

1. **계속 추가하기**
 - 총 4개의 스텝에 6개를 추가하여 6가지 스텝 총 96박자 작품을 만든다.
2. **변형 작품 만들기**
 - 기본 스텝에서 변형하거나 새롭게 창작한 스텝을 추가하여 모듬별 작품을 만든다.
 - 창작 작품 발표회를 한다.

08

도구를 이용한 점프밴드



1



준비

- 5명 모둠, 점프밴드 1조, 후프 3개, 스틱 3개, 공 3개, 음악
- 모듬별 엔더 2명 나머지는 점퍼가 되어 흩어져 준비한다.
- 점프 밴드 기본 탭에 도구를 추가한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 점프밴드 스텝 기술을 하면서 다양한 도구를 추가하는 것이다.
2. 모듬은 엔더와 점퍼의 역할을 나누고 공간에 흩어져 준비를 한다.
3. **스텝 연습**
 - 먼저 기본 스텝을 연습한다.
4. **공**
 - 엔더와 점퍼가 공을 패스
 - 점퍼와 점퍼가 공을 패스
 - 2명이 점프밴드 좌측과 우측에 위치해 점퍼와 좌우로 패스
5. **후프**
 - 팔로 후프를 돌리면서 점프
6. **스틱**
 - 점퍼와 엔더가 스틱을 마주친다.
 - 점퍼와 점퍼가 스틱을 마주친다.
7. 점퍼와 엔더들은 서로 역할을 바꿔가며 활동한다.

3

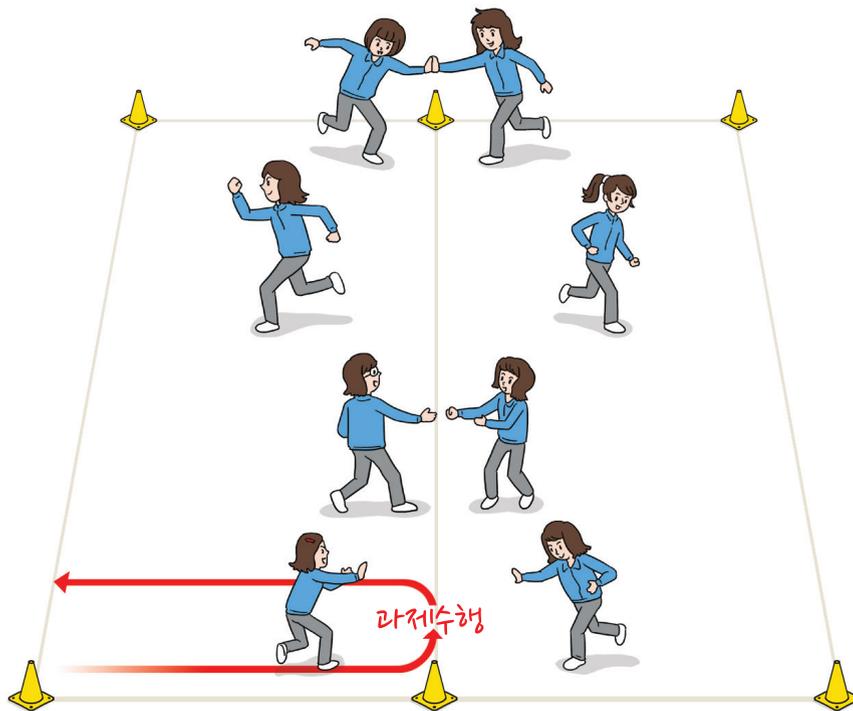


확장 Tip

1. **스텝 추가**
 - 2개의 스텝 활용
2. **변형 작품 만들기**
 - 도구를 활용한 창작 작품을 만든다.

01

중간에 만나 워밍업



1



준비

- 2명 모듬, 전체 콘 6개, 음악과 음향
- 2명이 서로 마주보고 준비하며, 콘으로 엔드라인과 중간 지점 표시
- 짝과 함께 중간 지점에서 만나 가벼운 운동을 한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 워밍업을 위하여 다양한 신체 부위를 운동하는 것이다.
2. 2명 짝을 만들어 서로 반대편 엔드 라인에 마주보고 선다.
3. **교사의 신호와 함께**, 조깅하여 중앙에서 짝과 만나 교사가 지정한 과제를 수행하고 다시 자신의 원래 위치로 돌아온다.
4. 매번 중앙에서 만날 때마다, 교사가 지정한 이전 과제에 새로운 과제를 추가한다. 처음 과제를 먼저 수행하고 다음에는 두 번째 과제, 세 번째, 그리고 마지막 과제까지 순서대로 계속해서 추가해야 한다.
5. **활동은 아래와 같다(예시).**
 - 오른손 하이파이브
 - 왼손 하이파이브
 - 점프해서 360도 턴
 - 점프해서 양손 하이파이브
 - 오른쪽, 왼쪽으로 팔꿈치 끼고 돌기
 - 직접 창조하기(가위, 바위, 보 등)

3



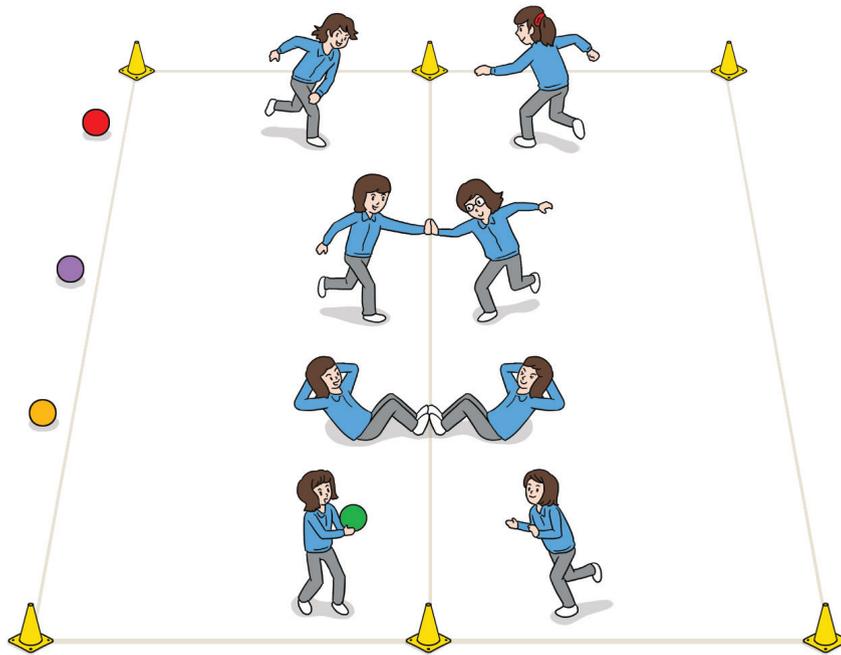
확장 Tip

1. **유산소 운동**
 - 콘의 거리를 멀리하고 매번 이동운동 방법을 다르게 제시한다.
2. **창작 과제**
 - 처음부터 모든 과제를 학생들이 의논해서 만들게 한다.



02

중간에서 체력 활동



1



준비

- 2명 모둠, 공 1개, 전체에 콘 4개
- 콘 4개로 활동 공간을 만들고 마주보는 엔드라인을 표시하고 짝 2명이 마주본다.
- 중간에서 짝과 만나 체력 운동을 한다.





2



시작

1. **활동 목표**는 짝과 함께 체력 향상을 위한 과제들을 수행하는 것이다.
2. **교사의 시작 신호와 함께**, 학생들은 조깅을 하여 가운데에서 짝과 만난다. 매 라운드마다 새롭게 부여되는 과제를 마치고 자신의 자리로 돌아간다.
3. 새롭게 부여받은 과제를 수행하기 전 이전에 부여받은 과제를 먼저 수행한 다음 추가로 동작을 시도한다.
4. **과제 순서** (다음을 그대로 사용하거나 자신의 순서를 만든다.)
 - 짝과 하이파이브
 - 윗몸 일으키기를 하면서 오른쪽 손 터치, 왼쪽 손 터치, 양 손 터치, 양손 크로스 터치
 - 공을 가져와 등을 마주 대고 좌우로 공을 5번 전달(몸을 돌리면서)
 - 팔굽혀 펴기 2회
 - 파트너의 어깨에 발을 올리고 허벅지 대퇴사두근 스트레칭을 한쪽씩 양 쪽 10번
 - 등을 마주 대고 앉아 팔꿈치를 걸고 서로 밀며 일어나기
 - 콘을 좌우로 10번 뛰어 넘기
 - 팔굽혀 펴기 자세로 파트너와 오른손/왼손을 번갈아 가며 하이파이브 10번
 - 런지 10회
 - 공을 가져와 등을 마주 대고 공을 다리를 통해 넘기고 머리 위로 넘기기 5회

3



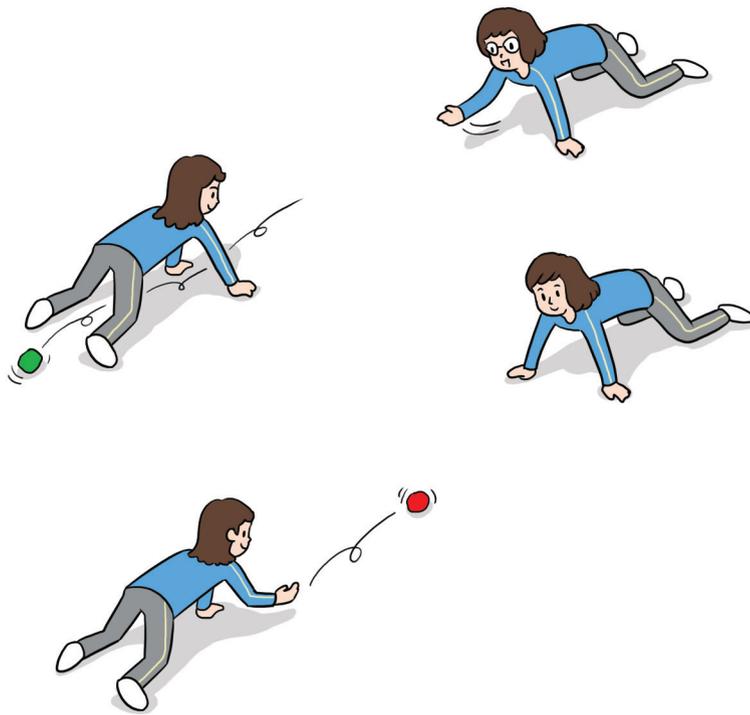
확장 Tip

1. **유연성 추가**
 - 매 라운드마다 체력과 유연성에 관련된 활동들은 반복하여 과제를 부여한다.
2. **드리블**
 - 매 라운드마다 한 명이 중간으로 드리블을 하며 중간으로 이동한다.
 - 공 드리블은 번갈아 한다.



03

손 축구



1



준비

- 2명 모듬, 오자미 2개
- 5미터 거리에서 짝과 마주보고 다리를 벌린 다음 양 손으로 땅을 짚는다.
- 오자미는 공, 벌린 다리는 골대





2



시작

1. **활동 목표**는 상체와 하체의 근력을 향상시킬 수 있는 게임을 하는 것이다.
2. **대형**
 - 5미터 거리를 두고 엔드라인에 짝이 마주보고 선다.
 - 다리를 벌리고 엎드려 손바닥으로 바닥을 짚은 자세에서 한 명이 오자미를 들고 준비한다.
3. **1대1 게임**
 - 짝과 마주보고 오자미 1개를 짝의 다리 사이로 밀어 보낸다.
 - 오자미가 짝이 다리 사이로 통과를 하면 1득점
 - 오자미가 없는 짝은 오자미가 자신의 다리 사이로 통과하지 않도록 손으로 오자미를 잡아 수비한다.
 - 발은 움직이지 않는다.
4. **단체 게임**
 - 전체를 2모듬으로 나누고 발을 벌려 연결하여 모듬별 골대를 만들고 개인마다 오자미 1개를 들고 엎드려 준비한다.
 - 교사의 시작 신호와 함께, 자신의 오자미를 바닥으로 밀어 상대방의 다리사이 골대로 골인을 시킨다. 단체 게임이기에 상대방 어디로 보내도 된다.
 - 오자미를 줍기 위해 일어나지 않고 모든 오자미를 다 사용할 때 까지 게임을 한다.
 - 게임이 끝나면 모듬별 뒤에 있는 오자미의 숫자가 상대 모듬의 점수가 된다.

3

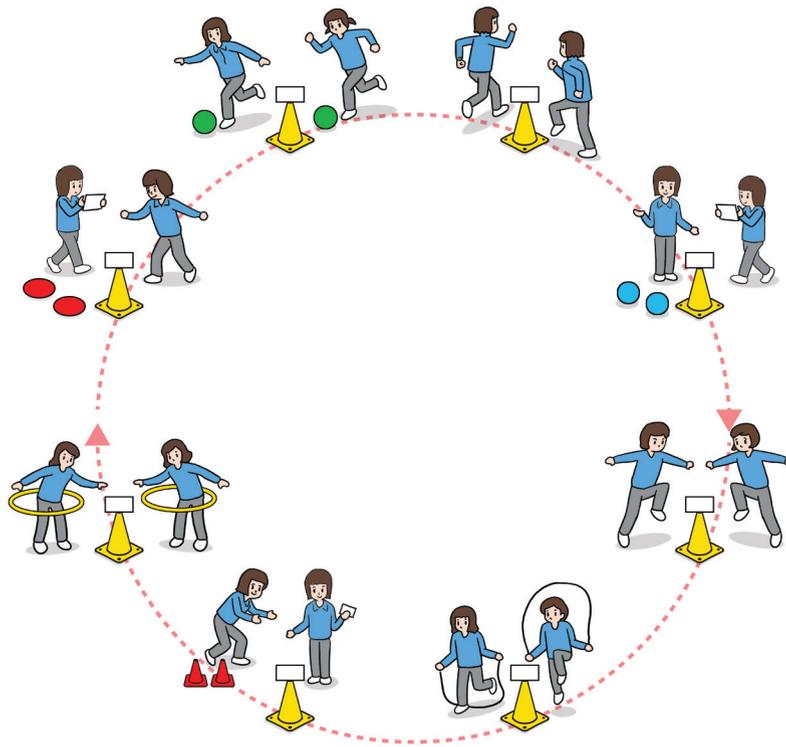


확장 Tip

1. **오자미 잡기**
 - 2인 1조 마주보고 앉아 오자미를 바닥 가운데에 놓는다.
 - 양 손은 무릎 위에 올려놓고 오른손으로 가위 바위 보를 한다.
 - 가위 바위 보 이후 왼손을 이용하여 이긴 학생은 오자미를 가져오고 진 학생은 오자미를 가져가지 못하도록 방어를 한다.
 - 오자미를 가져가면 이긴 사람이 1점, 못 가져가게 하면 진 사람이 1점
2. **오자미 주고받기**
 - 2인 1조 마주보고(3미터 간격) 엎드린 자세에서 다리를 최대한 벌린다.
 - 서로 한 손으로 오자미 던지고 받기를 한다.

04

유산소 너키프트



1



준비

- 3명 또는 4명 모둠, 콘 1개, 피트니스 스킬 카드 2개(난이도에 따른), 음악과 음향
- 모둠별 일정 거리에 콘을 놓고 유산소 스킬 카드 2개를 끼우고 둘레에 모인다.
- 자기 모둠 스테이션 활동에 대해서 의논을 한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 각 구역에서 피트니스 스킬 카드에 있는 도전과제를 완료함으로써 유산소 피트니스를 증가시키는 것이다.
2. 교사는 사전에 학생들에게 각 스테이션별 활동 방법에 대한 설명과 함께 필요하면 시범을 보이게 한다. 로테이션 방향에 대해서도 알려 준다.
3. **교사의 시작 신호와 함께(음악)**, 각 모둠 학생들은 스킬 카드 2개 중에서 한 장을 결정하여 활동 방법에 대해서 의논을 한 다음 함께 활동을 한다.
4. 음악이 멈추거나 정지 신호가 나오면 활동을 멈추고 교구를 정리한 다음, 시계 방향의 다음 스테이션으로 이동 한다.

3

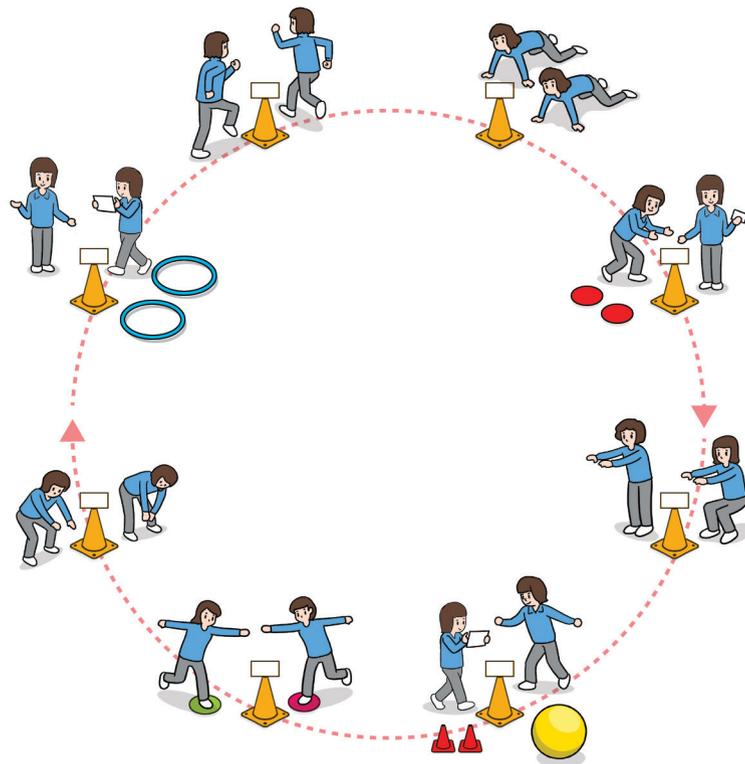


확장 Tip

1. **이동운동 방법 변화**
 - 스테이션과 스테이션을 이동하는 운동 방법을 지정한다.
 - 이동운동 8가지 및 변형 방법을 각 스테이션 이동 방법으로 정해준다.
2. **줄넘기 및 이동운동 방법**
 - 전체 학생들은 스테이션과 스테이션을 이동할 때 줄넘기를 하면서 이동하거나 또는 축구 드리블을 하면서 스테이션 이동을 하게 한다.

05

근력과 지구력 서킷



1



준비

- 3명 또는 4명 모둠, 콘 1개, 근력과 지구력 스킬 카드 2개(난이도에 따
른), 음악과 음향
- 모둠별 일정 거리에 콘을 놓고 근력과 지구력 스킬 카드 2개를 끼우고 둘
레에 모인다.
- 자기 모둠 스테이션 활동에 대해서 의논을 한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 각 스테이션 스킬 카드 활동을 결정하고 수행하여 근력과 지구력을 향상 시키는 것이다.
2. 교사는 사전에 학생들에게 각 스테이션별 활동 방법에 대한 설명과 함께 필요하면 시범을 보이게 한다. 로테이션 방향에 대해서도 알려 준다.
3. 교사의 시작 신호와 함께(음악), 각 모둠 학생들은 스킬 카드 2개 중에서 한 장을 결정하고 하는 방법에 대해서 의논을 한 다음 함께 활동을 한다.
4. 음악이 멈추거나 정지 신호가 나오면 활동을 멈추고 교구를 정리한 다음, 시계 방향의 다음 스테이션으로 이동을 한다.

3

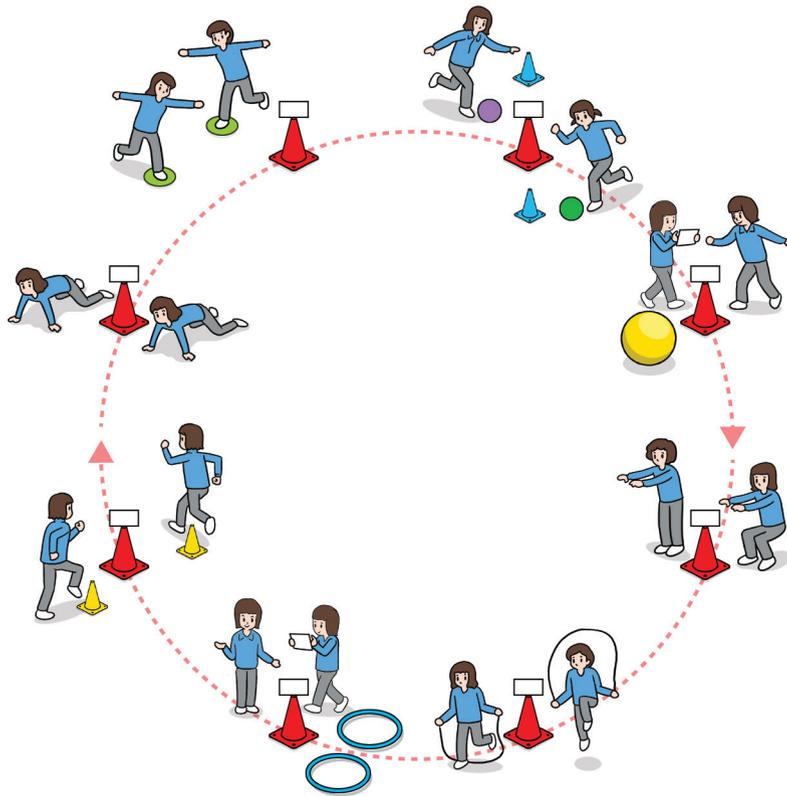


확장 Tip

1. **이동운동 방법 변화**
 - 스테이션과 스테이션을 이동하는 운동 방법을 지정한다.
 - 이동운동 8가지 및 줄넘기와 같이 운동을 하면서 각 스테이션으로 이동하는 방법을 정해준다.
2. **근력과 유산소 운동 혼합**
 - 각 스테이션마다 근력과 유산소 운동 스킬 카드를 교대로 제공한다.
 - 학생들은 근력과 유산소 운동을 번갈아가며 경험한다.

06

혼합 피트니스 서킷



1



준비

- 3명 또는 4명 모둠, 콘 1개, 스킬카드 10개, 음악과 음향
- 모둠별 일정 거리에 콘을 놓고 5개 요소별 스킬 카드를 끼워 놓는다.
- 자기 모둠 스테이션 활동에 대해서 의논을 한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 각 스테이션 스킵카드 도전 과제를 모둠별 함께 수행하게 하여 건강 체력 5개 요소(유산소운동 능력, 근력, 근지구력, 유연성, 신체조성)를 알게 하는 것이다.
2. 교사는 사전에 학생들에게 각 스테이션별 활동 방법에 대한 설명과 함께 필요하면 시범을 보이게 한다. 로테이션 방향에 대해서도 알려 준다.
3. **교사의 시작 신호와 함께(음악)**, 각 모둠 학생들은 스킵 카드 활동 방법에 대해서 의논을 한 다음 함께 활동을 한다.
4. 음악이 멈추거나 정지 신호가 나오면 활동을 멈추고 교구를 정리한 다음, 시계 방향의 다음 스테이션으로 이동을 한다.
5. 건강 체력 관련 요소 중에서 어떤 요소가 향상되는지 알 수 있도록 하며, 빠르게 또는 많은 횟수가 중요한 것이 아니라 정확하게 하는 것에 중점을 두게 한다.

3



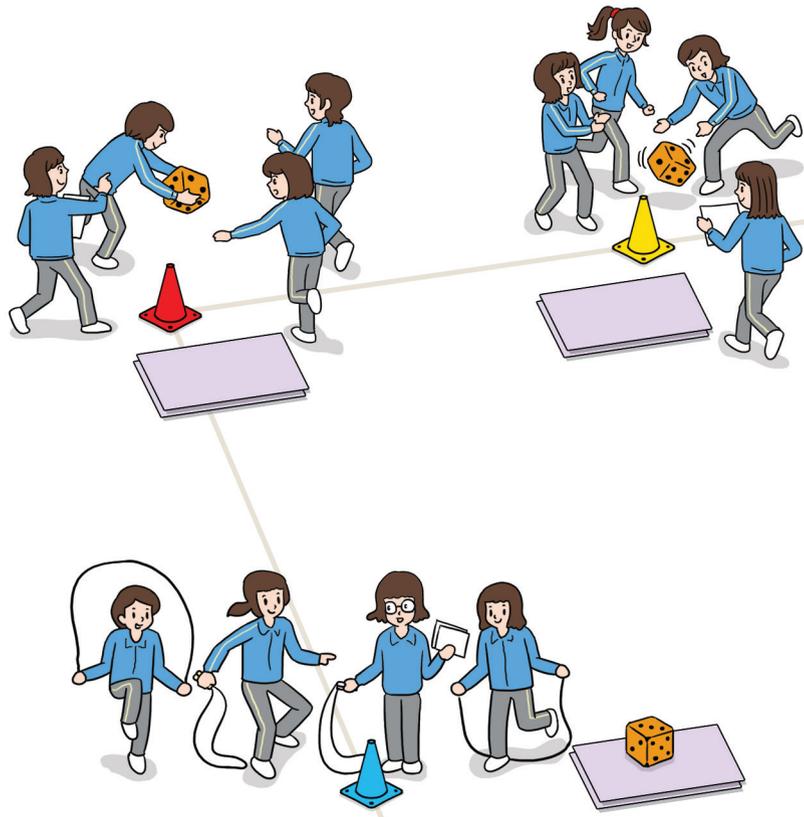
확장 Tip

1. **스테이션 창작**
 - 각 스테이션에는 5개 영역에 대한 내용만 적어 놓는다.
 - 학생들은 영역에 대해서 이야기를 하고 향상시킬 수 있는 운동 방법을 선택하여 수행하게 한다.
2. **스테이션 선택**
 - 모둠별 스테이션의 순서와 각 스테이션별 활동 방법과 시간
 - 스테이션 이동 방법에 대해서 의논하여 결정하고 수행하게 한다.



07

주사위 순환 운동



1



준비

- 4명 모듬, 마커 1개, 주사위 1개, 스킬 카드 1개, 줄넘기 4개, 공 1개, 음악 및 음향
- 모듬별 마커로 트랙을 만들고 각 모듬 준비물을 마커 위에 놓고 활동을 위해 모인다.
- 주사위를 굴러 스킬 카드에 있는 과제를 수행한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 주사위 굴리기 스킬 카드에 있는 도전활동을 모두 완료하여 건강 체력 관련 모든 요소를 증가시키는 것이다.
2. 모둠은 마커를 중심으로 필요 교구와 활동 카드를 준비한다.
3. **교사의 시작 신호와 함께** 모둠에서 1번 학생이 주사위를 굴리고 나온 번호에 따라 과제 카드의 활동을 선택한다.
4. 과제 활동을 마쳤으면 2번째 학생이 주사위를 던져 다시 과제 활동을 한다.
5. **스킬 카드는 양식**은 아래와 같다.

주사위 번호	1회	2회	3회
1=근력/근지구력	계걸음 자세 10회	팔굽혀펴기 응용 10회	팔굽혀펴기 10회
2=근력/근지구력	런지 각 5회	걷기 런지 각 5회	걷기런지 각 10회
3=유연성	햄스트링 스트레칭 15초	종아리 스트레칭 15초	가랑이벌리기 스트레칭 15초
4=유산소운동	줄넘기 2회 바운스 10회	연속 줄넘기 10회	연속 줄넘기 20회
5=신체조성	A,B,C,D 그리고 F로 시작하는 과일과 야채 단어 5개 만들기 처음에는 A로 시작하는 5개, 다음에는 B로 시작하는 5개 단어		
6=즐거기	공을 패스하면서 모둠이 트랙을 한 바퀴 돈다.		

3

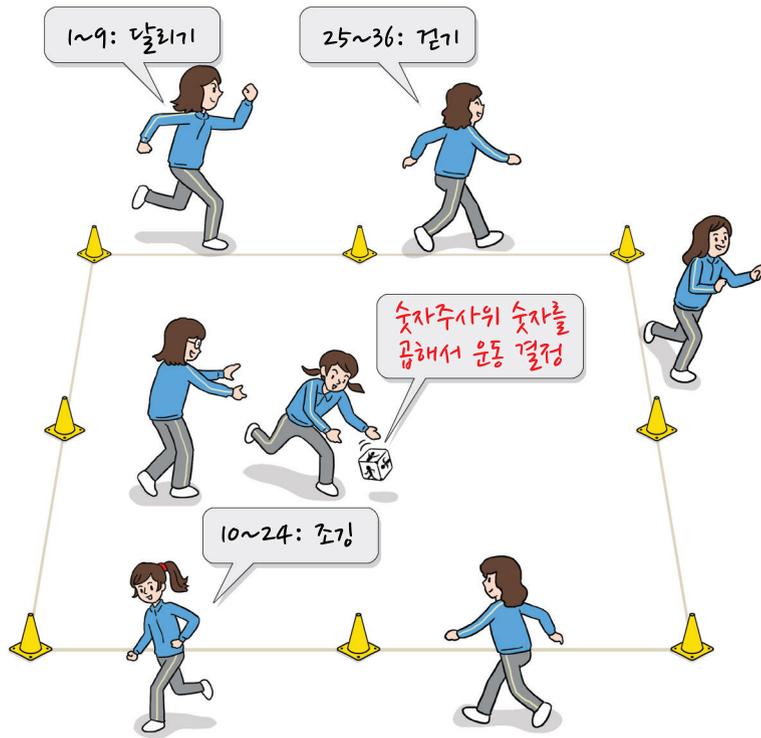


확장 Tip

1. **창작하기**
 - 학교 시설과 장비를 사용해서 모둠만의 스킬 카드를 만든다.
2. **스포츠 과제**
 - 6개 종목의 스포츠를 선정하고
 - 주사위 횟수에 따른 활동을 넣어 스포츠 스킬 카드를 만든다.
 - 주사위를 굴려 나온 숫자의 스포츠 기술을 한다.

08

주사위 게임



1



준비

- 4명 모둠, 마커 1개, 숫자 주사위 1개, 콘 4개 (트랙 형성)
- 콘 4개로 가능한 큰 트랙을 만들고 트랙에 마커를 놓고 모둠별로 모인다.
- 모둠이 함께 과제에 따라 트랙을 다양한 방법으로 달린다.



2



시작

1. **활동 목표**는 숫자 주사위를 던져 나온 숫자가 지정하는 걸기, 조깅, 달리기를 트랙을 따라 모듬이 활동하는 것이다.
2. 트랙에 모듬별 마커를 놓고 그 위에 숫자 주사위를 놔둔다.
3. **교사의 시작 신호와 함께**, 1번 학생이 마커 위의 숫자 주사위를 던지고 안에 있는 작은 숫자 주사위 2개의 숫자를 곱하기 하여 숫자가
 - 1에서 9사이 : 달리기
 - 10에서 24사이 : 조깅
 - 25에서 36사이 : 걸기
4. 위의 3가지 운동 방법을 지속하는 시간은 작은 주사위 2개의 숫자를 더하기하고 그 합계에 10을 곱하기 한다.
 - 예를 들어 작은 주사위가 2와 6이 나왔으면
 - $2 \times 6 = 12$ (10과 24사이 이기에 조깅)
 - $2 + 6 = 8 \times 10 = 80$ 초
 - 80초 조깅을 한다.
5. 활동을 마치면 다음 학생이 숫자 주사위를 던진다.

3

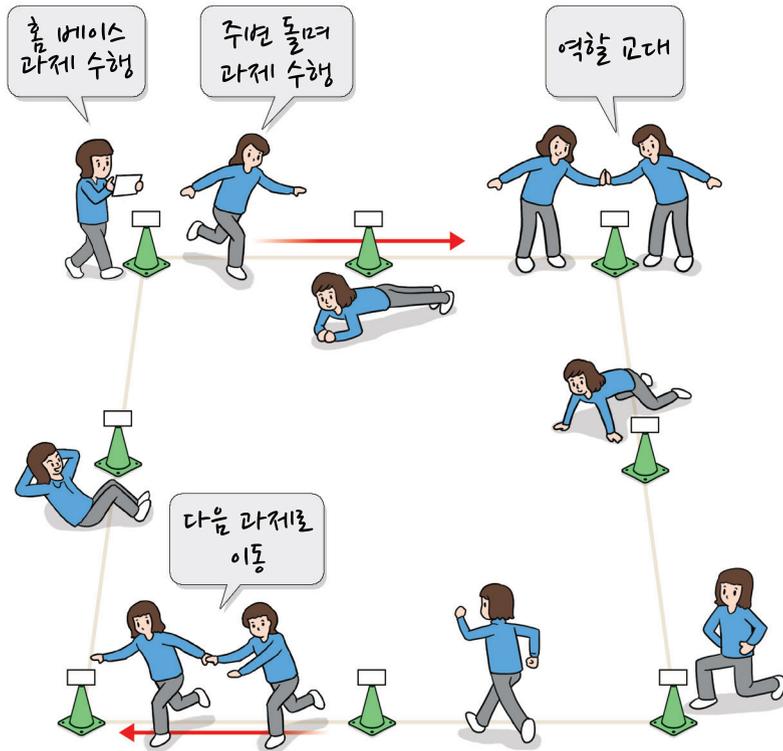


확장 Tip

1. **빠기**
 - 2개의 작은 주사위 숫자 중 큰 수에서 작은 수를 뺀다.
 - 차이가 0~1이면 걸기, 2~3이면 조깅. 4~5면 달리기를 30초 동안 한다.
2. **이동기술 다양화하기**
 - 숫자 주사위를 던져 큰 주사위의 숫자는 6가지 이동운동 방법을 표시하고
 - 숫자 주사위 안에 있는 작은 주사위 숫자 2개는 곱하기를 하여 이동운동 시간을 표시

09

도전 피트니스 슬래집기



1



준비

- 2명 모둠, 마커 1개, 스킵 카드 1장, 후프 1개, 공 1개, 전체 콘 4개, 음악 과 음향
- 콘 4개로 활동 공간 트랙을 만들고 모둠별 마커와 준비물을 놓는다.
- 한 명은 마커 위에서 비이동운동, 나머지 한 명은 이동운동으로 트랙을 돈다.



2



시작

1. **활동 목표**는 짝과 함께 비이동운동과 이동운동을 결정하고 수행하여 건강관련 체력을 향상시키는 것이다.
2. 트랙에 마커를 놓고 준비물을 올려놓고 스킬 카드의 내용을 서로 협의한다.
3. **교사의 시작 신호와 함께**, 2명은 비이동운동과 이동운동을 결정한다.
 - 비이동운동 학생은 스킬 카드에 있는 첫 번째 활동을 이동운동 학생이 돌아올 때 까지 한다.
 - 이동운동 학생은 스킬 카드의 첫 번째 이동운동 활동을 하면서 트랙을 돌아와 서로 하이파이브를 한 다음 역할을 바꾼다.
 - 번갈아 첫 번째 활동을 마치면 두 번째 활동을 한다.
4. 교사의 정지 신호까지 활동을 한다.
5. 예시는 아래와 같다.

비이동운동	이동운동	비이동운동	이동운동	비이동운동	이동운동
런지	파워 워킹	누워 상체들기	겔로핑	푸쉬업	사이드 슬라이드
사두근스트레칭	조깅	방향 전환 런지	스킵	플랭크	파워 워킹
무릎 가슴당기	립	햄스트링 스트레칭	조깅	혼자 던지고 받기	무릎 스키핑

3

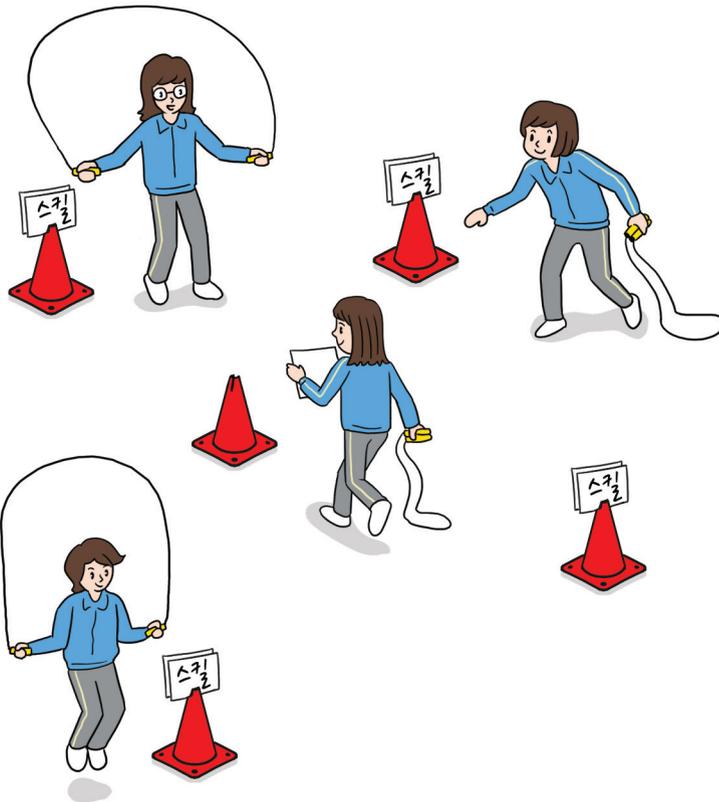


확장 Tip

1. **이동운동 2회**
 - 이동운동은 트랙을 2회 돈다.
2. **창작 활동**
 - 비이동운동과 이동운동, 스포츠 종목과 이동방법 등의 주제로 창작 활동

01

줄넘기 스테이션



1



준비

- 전체, 줄넘기 개인당 1개, 콘 6개, 줄넘기 스킬 카드 6개
- 콘에 스킬 카드 2개를 끼워 활동 공간 주변에 흩어 놓는다.
- 스테이션 숫자만큼 학생을 나눠 줄넘기를 들고 배치한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 학생들이 스테이션을 돌면서 다양한 방법으로 줄넘기를 배우게 하는 것이다.
2. 교사는 사전에 학생들에게 각 스테이션별 줄넘기 방법에 대해서 시연을 보이거나 설명을 한다.
3. **음악 또는 시작 신호와 함께** 학생들은 자신의 스테이션으로 이동하여 스킬카드를 보고 협의하면서 줄넘기를 연습한다.
4. **음악이 멈추면** 스테이션을 정리하고 다음 스테이션으로 조깅하여 이동을 한다.
5. 학생들은 모든 스테이션을 이동하면서 다양한 방법으로 줄넘기를 넘는 방법을 연습하게 된다.
6. 줄넘기를 할 때 **아래에 유의하면** 보다 쉽게 할 수 있다.
 - 착지를 할 때 무릎을 사용한다.
 - 손목을 이용하여 줄을 돌린다.
 - 팔꿈치는 몸 쪽에 놓는다.
 - 각 기술마다 스킬카드의 주의 사항을 참조한다.

3

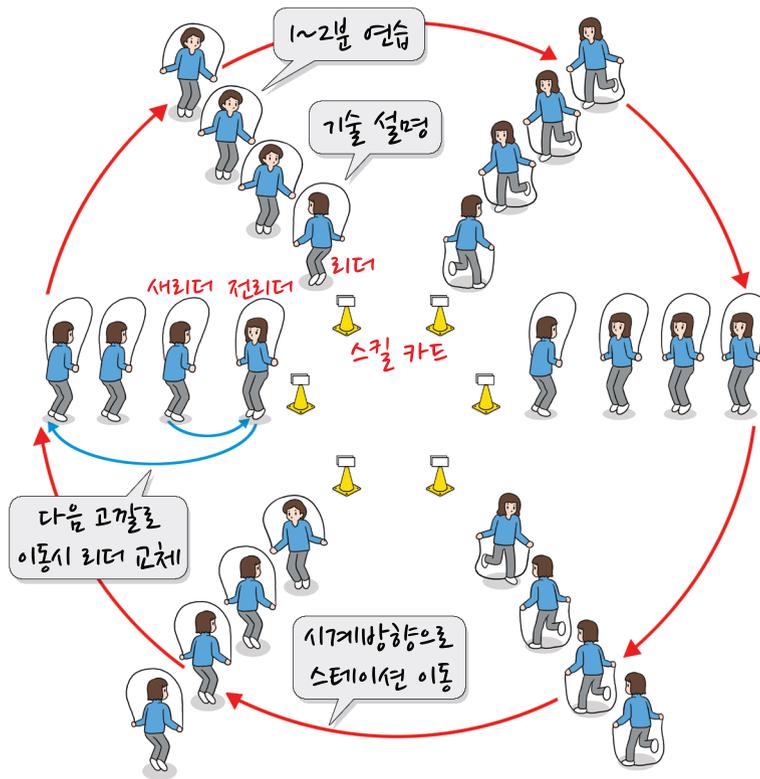


확장 Tip

1. **도전**
 - 각 스테이션에서 실수하지 않고 연속으로 얼마나 많이 성공하였는가?
 - 각 스테이션별 최고로 많이 성공한 숫자를 더해보자 얼마나 많이 했는가?
 - 내가 가장 자신이 있는 기술은 어느 기술인가?
 - 어떤 기술이 도전하는데 가장 힘든가?
2. **마스터 이후 적용**
 - 방향을 뒤로 해 본다.
 - 몸을 트위스트하면서 할 수 있는가?
 - 눈을 감고 할 수 있는가?
 - 스텝을 바꾸면서 할 수 있는가?

02

수레바퀴 줄넘기



1



준비

- 전체, 1인당 줄넘기 1개, 6개의 콘과 스킬카드(다양하게), 음악 및 음향기기
- 활동 공간 중앙에 콘 6개로 지름 5미터 크기의 원을 만들고, 각 콘에는 줄넘기 스킬 카드 2개(초급과 중급)를 끼워 놓는다.
- 학생들을 6모듬으로 나눠 원하는 콘 뒤에서 일렬종대로 서서 준비를 하며 맨 앞의 학생이 리더가 된다.



2



시작

1. **활동 목표**는 리더가 선택한 줄넘기 방법을 모두가 배우고 익히는 것이다.
2. **교사의 시작 신호와 함께**, 콘에 끼워있는 2개의 스킵카드(초급과 중급) 중 한개를 맨 앞의 리더 학생이 선택 한다.
3. 줄넘기 기술을 나머지 모둠 학생들에게 설명하고 1~2분 정도의 연습시간을 준다.
줄넘기 기술에 대해서 나머지 모둠 학생들에게 방법을 알려주면서 익힐 시간적 여유를 준다.
시간은 대략 1~2분.
4. 정지 신호가 울리면 모둠은 스테이션을 정리하고 시계방향의 콘으로 이동을 하여 두 번째 학생이 리더가 된다. 이 때 이전의 리더는 맨 뒤로 이동을 한다.
5. 6개 콘에서 줄넘기 기술을 모두 익히게 한다.
6. 점프를 할 때 눈은 앞을 바라보고, 자신의 공간에서 점프를 해야 한다.

3



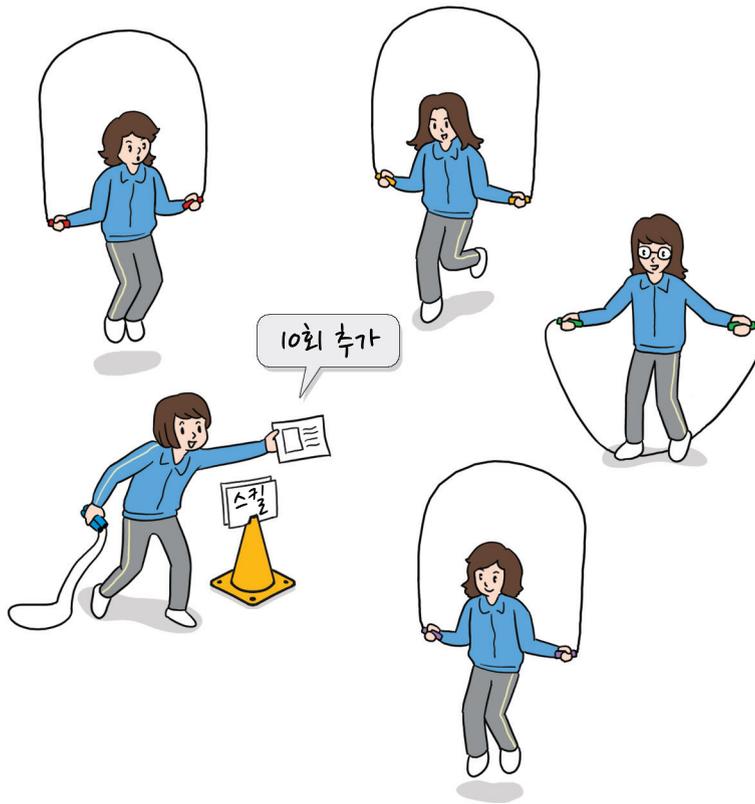
확장 Tip

1. **도전**
 - 모둠별로 각 스테이션에서 가장 적은 숫자를 한 학생의 숫자를 합친다.
 - 중요한 것은 모든 학생이 함께 잘 할 수 있도록 노력하는 것이다.
 - 모두가 동시에 점프하여 성공할 수 있는가? 성공하면 몇 개까지 할 수 있는가?
2. **파트너 줄넘기**
 - 모둠에서 2명이 짝을 만들어 함께 줄넘기를 한다.
 - 짝과 함께하는 줄넘기를 도전한다.



03

줄넘기 추가하기



1



준비

- 전체, 개인당 줄넘기 1개, 줄넘기 기술 카드
- 학생들은 줄넘기를 들고 방해되지 않도록 넓게 흩어진다.
- 줄넘기 스킬카드를 뽑아 해당하는 기술을 연속으로 한다.





2



시작

1. **활동 목표**는 줄넘기 방법을 하나씩 추가하여 연습을 하는 것이다.
2. 줄넘기 기술 카드에서 무작위로 하나의 카드를 뽑으면 학생들은 10회 점프하여 성공시킨다.
3. 또 다른 학생이 새로운 카드를 뽑으면, 학생들은 처음의 줄넘기 방법으로 10회 점프를 한 다음, 두 번째 카드의 방법으로 다시 10회 점프를 한다.
4. 점차적으로 줄넘기 방법이 추가되면서 연속하여 줄넘기를 하도록 한다.
5. 총 6가지 방법으로 60회의 줄넘기를 성공해야 한다.
6. 새로운 기술을 늘려가는 방법도 적용해 본다.
7. 실력이 부족한 학생은 각 방법마다 숫자를 줄여 연습을 한 다음 마지막에는 모든 방법마다 10회씩 도전하게 한다.
8. 6가지 방법을 잘 기억해야 하며, 목표 숫자만큼 실수하지 않고 성공해야 한다.

3

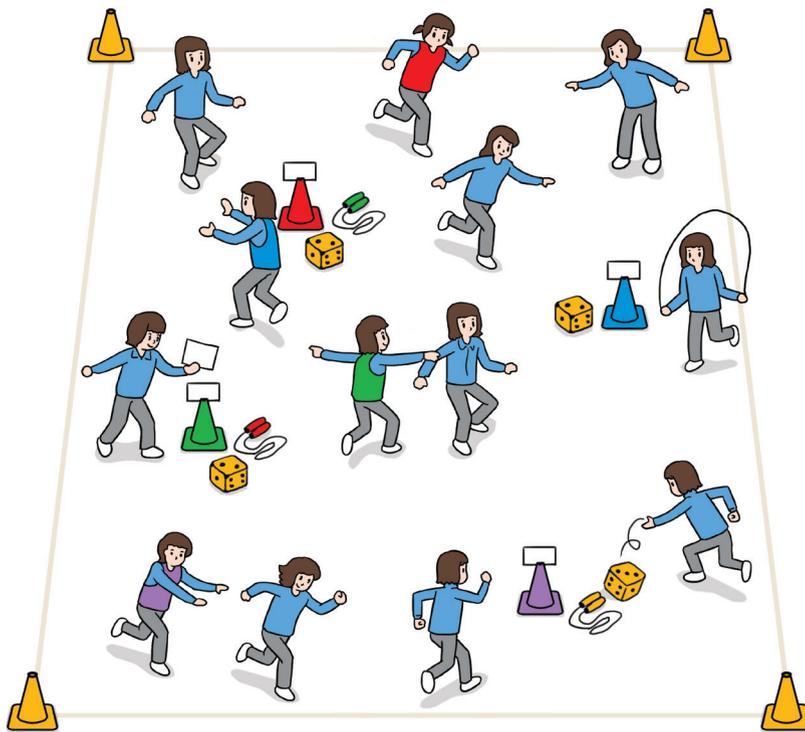


확장 Tip

1. **파트너 줄넘기 더하기**
 - 짝과 함께 줄넘기하는 방법을 새롭게 추가하여 늘려간다.
 - 같은 파트너와 함께 연속해서 6가지 파트너 줄넘기를 10회씩 성공한다.
2. **개인과 파트너 혼합**
 - 처음에는 개인 줄넘기 다음에는 파트너와 함께
 - 다시 개인 그리고 파트너 식으로 반복한다.
 - 같은 파트너와 함께 10회 성공을 목표로 한다.

04

줄넘기 술래잡기



1



준비

- 전체, 콘 8개, 줄넘기 스킬카드 8장, 팀 조끼 4개, 줄넘기 24개
- 콘 4개로 활동 공간을 만들고 4명의 술래는 팀 조끼(4가지 색상)를 입는다.
- 술래가 입은 조끼와 같은 색상의 콘 4개를 풀어놓고 각 콘에는 스킬 카드 2장을 끼우고, 줄넘기 6개를 준비한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 솔래에게 터치를 당하지 않는 것이다.
2. **교사의 시작 신호와 함께** 학생들은 솔래에게 터치당하지 않으려고 도망을 다니고 솔래는 터치하러 다닌다.
3. 솔래에게 터치를 당하면 손을 들고 솔래가 입고 있는 색상의 콘으로 가서 2개의 줄넘기 방법 중 하나를 선택하여 주사위를 던지고 주사위 숫자만큼 넘기를 한다.
4. 주사위 숫자만큼 줄넘기를 한 다음 게임에 다시 참여할 수 있다. 단, 연속 성공하지 않더라도 숫자를 채우면 되며, 일정 시간 안에 완수를 해야 한다.
5. 솔래는 본인이 3번째 잡은 학생과 교체를 하면 된다.
6. 솔래가 된 학생은 조끼를 입고 바로 잡으러 다닌다.

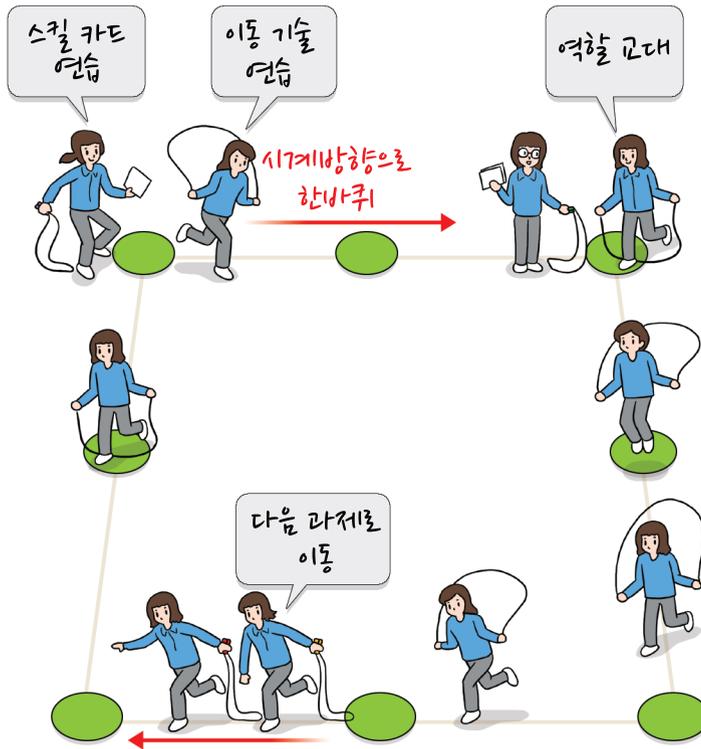
3



확장 Tip

1. **일정한 시간 솔래**
 - 일정한 시간동안 솔래는 바뀌지 않고 게임을 한다.
 - 누가 잡히지 않고 잘 도망을 다녔는가?
 - 어느 솔래가 많이 터치를 하였는가?
 - 누가 콘에서 가장 많이 줄넘기를 넘었는가?
2. **더하기 빼기**
 - 솔래에게 잡히면 콘으로 이동하여 줄넘기 방법을 선택하고 주사위를 던진다.
 - 주사위에는 더하기 곱하기 및 빼기가 있는데 안에 있는 2개의 주사위 숫자를 큰 주사위의 연산 방법으로 연산하여 나온 숫자만큼 줄넘기를 한다.

05 팀 줄넘기



1



준비

- 2명 모둠, 줄넘기 1개, 마커 1개, 스킬카드 1개, 콘 4개
- 콘 4개로 트랙을 만들고 라인에 있는 마커 위에 스킬카드를 올려놓는다.
- 2명중 A와 B를 결정한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 줄넘기 기술과 이동운동 기술을 혼합하여 연습하는 것이다.
2. **시작신호와 함께** A는 마커에서 스킵카드 줄넘기 기술을 연습하고 B는 시계방향으로 이동 기술을 하여 돌아온다.
3. B가 돌아오면 역할을 바꿔서 A가 이동 기술로 달려오고, B는 줄넘기 기술을 연습 한다.
4. 2명이 마쳤으면 앞으로 한 칸 이동하여 A는 줄넘기, B는 이동 기술을 번갈아 가며 한다.
5. 종료 시간까지 어느 모둠이 얼마나 많은 기술들을 연습하였는지 알아본다.

3



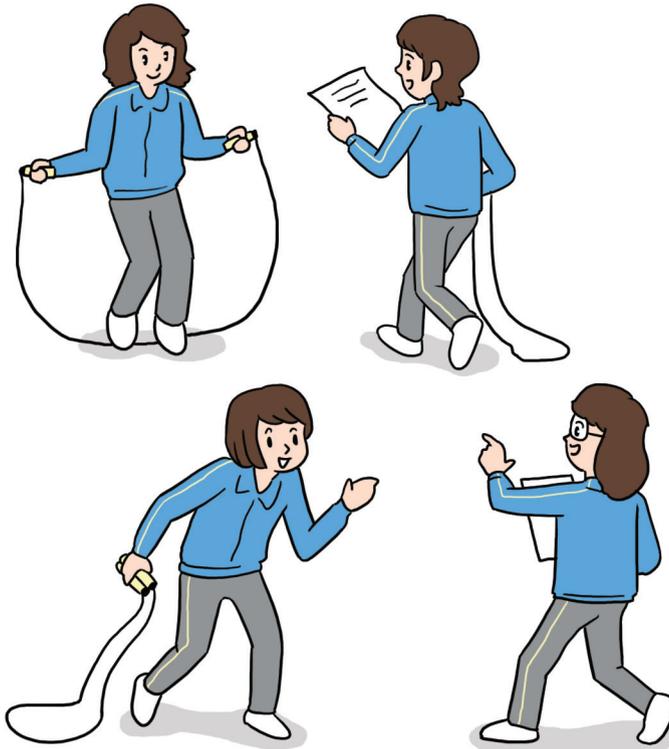
확장 Tip

1. **짝 바꾸기**
 - 처음 짝과 가위 바위 보를 하여 역할을 결정한다.
 - 이긴 학생은 줄넘기 넘기, 나머지 학생은 이동운동 기술
 - 정지 신호와 함께 줄넘기를 한 학생은 앞으로 한 칸 이동하고 이동운동을 한 학생은 제자리에서 새로운 짝과 만난다.
 - 새로운 짝과 가위 바위 보를 하여 다시 역할을 결정한다.
2. **줄넘기 넘으면 달리기**
 - 이동운동을 하는 학생도 줄넘기를 넘으면서 달리기를 하게 한다.
 - 짝을 바꾸거나 또는 바꾸지 않고 계속해서 함께 줄넘기와 달리기를 하게 한다.
 - 바꾸지 않을 때는 번갈아가며 한다.



06

창작 줄넘기



1



준비

- 6명 모듬, 줄넘기 4개, 긴줄넘기 2개, 스킨카드, 필기구 1개
- 모듬별로 활동공간에 흩어진다.
- 모듬별 줄넘기 작품 창작 활동





2



시작

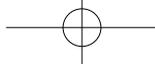
1. **활동 목표**는 모둠이 창의적으로 1분간의 줄넘기 규칙을 만드는 것이다.
2. 모둠은 과제카드를 참조하여 모둠별 모든 학생들의 요구 및 제안 사항을 충족시키면서 재미있게 만들어야 한다.
3. 지금까지 배운 줄넘기 개인 및 파트너 기술들을 접목하여 1분 작품을 만든다.
4. 가능하면 모든 학생들의 의견을 적용해야 하며, 음악을 활용하여 창작하면 더욱 좋다.
5. 모든 학생들이 참여할 수 있어야 한다.
6. 모둠이 자신들의 작품을 발표할 때 나머지 학생들은 열광적으로 응원을 한다.

3



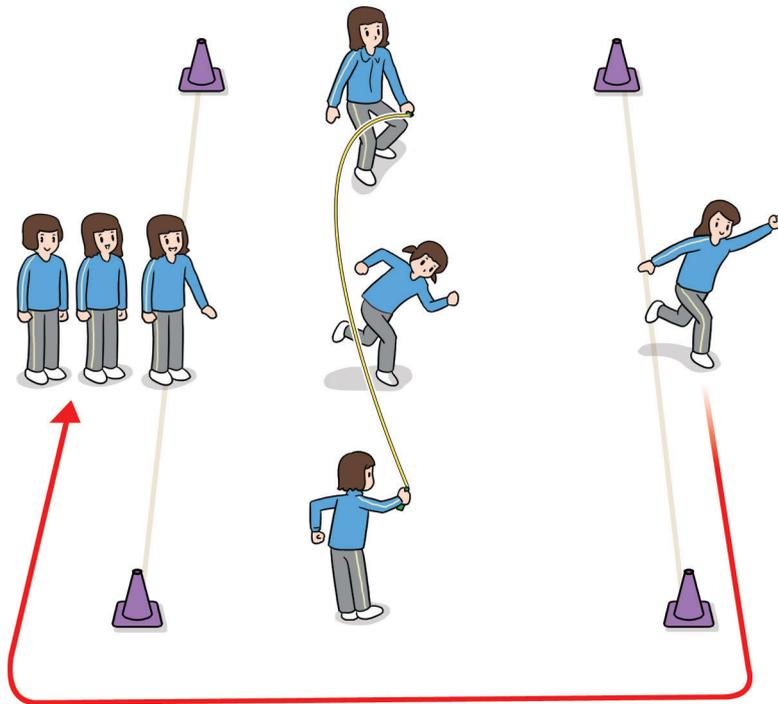
확장 Tip

1. **다른 모둠에게 지도하기**
 - 자기 모둠의 작품을 먼저 만들게 한다.
 - 신호와 함께 다른 모둠을 만나 서로 자기 모둠의 작품을 보여주고 알려 준다.
2. **만보기 착용**
 - 각 모둠별 한 명이 만보기를 착용한다.
 - 자신들의 작품을 연출하고 만보기를 착용한 학생의 만보기 숫자를 확인한다.
 - 어느 모둠의 작품이 가장 많은 숫자가 나오는가?
 - 모든 모둠이 최소한 얼마의 숫자 이상 나오는가?



07

협동 줄넘기

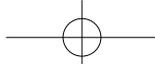


1



준비

- 전체, 긴줄넘기 1개, 콘 4개
- 콘 4개로 출발선과 도착선 표시하고 중간에 2명이 긴줄넘기를 잡고 돌릴 준비
- 나머지 학생들은 출발선에서 준비





2



시작

1. **활동 목표**는 모든 학생들이 협력하여 연속해서 줄넘기를 통과하는 것이다.
2. **교사의 시작 신호와 함께** 줄넘기를 돌리는 학생은 출발선을 향하여 줄을 천천히 돌린다.
3. 출발선에 있는 학생들은 줄넘기가 돌아갈 때 먼저 한 명이 줄넘기에 걸리지 않으면서 반대편으로 통과를 한다.
4. 1명의 학생이 통과하면 2번째 학생이 이어서 바로 통과를 한다.
5. 모든 학생들이 줄넘기가 한 번 돌아갈 때 마다 한 명씩 걸리지 않으면서 통과해야 한다.
6. 통과한 학생들은 출발선으로 뛰어가 다시 출발할 준비를 한다.

3

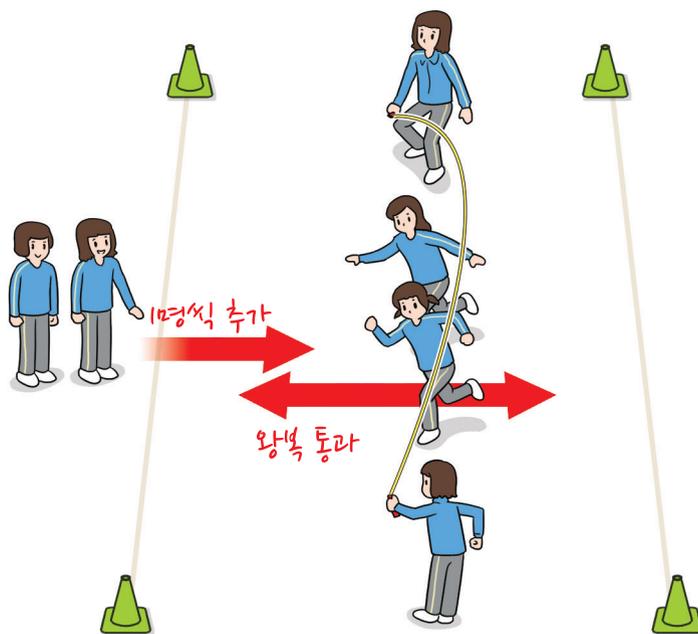


확장 Tip

1. **늘어나는 학생**
 - 처음에는 한 명씩 연속통과하기를 한다.
 - 다음에는 두 명씩 연속적으로 통과하기를 하여 점차적으로 인원이 늘어난다.
 - 인원이 늘어나면 통과한 학생이 더욱 빨리 돌아와야 다시 참여할 수 있다.
2. **도구를 이용하기**
 - 통과할 때 도구를 이용하거나 과제를 수행하게 한다.
 - 공을 드리블을 하면서 통과하기(농구 또는 축구 등)
 - 도착선에서 통과하는 학생에게 공을 패스하면 통과하며 공을 받아 드리블을 하기

08

바이킹 줄넘기



1



준비

- 전체, 긴줄넘기 1개, 콘 4개
- 학생 2명이 긴줄넘기를 돌려주고 나머지는 출발선에서 줄넘기 통과 준비
- 점차 줄넘기를 통과하는 학생이 증가할 수 있도록 합류 준비



2



시작

1. **활동 목표**는 참여하는 학생들이 점차적으로 늘어나면 서로 협동하여 가장 많은 학생을 참여하게 하는 것이다.
2. 2명의 학생이 긴줄넘기를 돌려주면 먼저 첫 번째 학생이 줄넘기를 통과한 후 뒤로 돌아서 처음 위치로 돌아온다.
3. 줄넘기를 돌리는 학생은 처음에는 출발선을 향하여 줄넘기를 1회 돌리고 처음 학생이 통과를 하면 이번에는 통과한 학생을 바라보면서 반대 방향으로 줄넘기를 돌려준다.
4. 처음 줄넘기를 통과한 학생은 방향이 반대로 바뀐 줄넘기를 반복해서 통과하여 제자리로 돌아온다.
5. 처음으로 돌아온 학생은 새로운 학생 1명과 함께 같은 방법으로 연속 2번을 통과하며 돌아온다.
6. 다음에는 3명이 함께 통과를 하여 점차적으로 숫자를 늘린다.
7. 연속해서 얼마나 많은 학생들이 반복하여 통과할 수 있는지 도전한다.

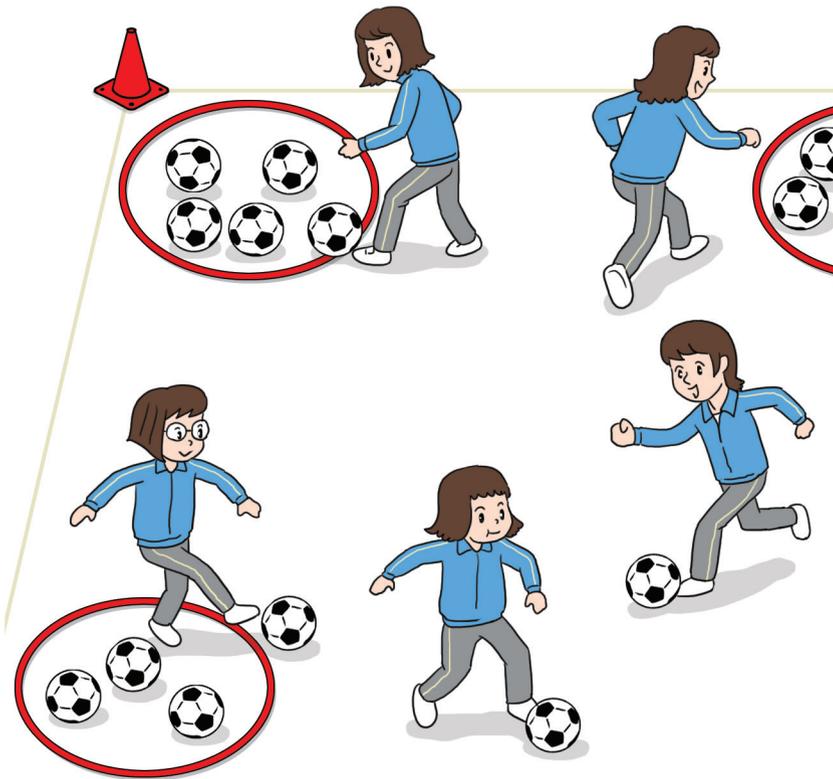
3



확장 Tip

1. **손을 잡고 통과하기**
 - 매번 늘어나는 인원들이 손을 잡고 반복해서 통과하기를 한다.
 - 새롭게 참여하는 학생들은 미리 의논하여 결정하고 타이밍을 잡아 함께 뛰다.
2. **말하지 않고 통과하기**
 - 도전하기 전에 충분히 협의를 한다.
 - 도전이 시작되면 일체 말을 하지 않는다.
 - 서로 약속한 내용을 이해하고 지키는가?
 - 말이 아닌 다른 방법으로 서로 의사소통을 할 수 있는가?

이 코코넛 게임



1



준비

- 4개 모둠, 모둠 당 후프 1개, 학생 1인당 공 1개
- 사각형의 각 꼭짓점에 모둠별 후프와 그 안에 공을 넣는다.
- 모둠 후프 주변에 모여서 다른 후프로 달려갈 준비를 한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 다른 모듬의 후프에 있는 공을 발로 드리블을 해서 자기 모듬 후프로 가져다 놓는 것이다. 드리블을 할 때 공만 보지 않고 주위를 둘러보는 것이 중요함을 강조한다.
2. 사각형 꼭짓점에 모듬 후프를 놓고 그 안에 공을 넣는다. 공은 코코넛이고 후프는 코코넛 나무라 하며 각 모듬은 가급적 많은 코코넛을 후프에 모아야 한다.
3. **교사의 시작 신호와 함께** 모든 학생들은 다른 모듬의 후프로 달려가 코코넛인 공을 발로 드리블을 하여 자기 모듬의 후프에 모아 놓는다.
4. **규칙**
 - 공을 발로 차지 않고 드리블을 한다.
 - 다른 학생의 공을 건드리지 않는다.
 - 같은 후프에 연속으로 가지 않는다.
5. **주의 사항**
 - 드리블을 할 때 공은 몸 가까이에 둔다.
 - 머리를 들고 드리블하며 빈공간을 찾고 주위 사람과 부딪치는 것을 조심한다.
 - 발의 안쪽과 바깥쪽 부분을 사용
6. **교사의 정지 신호와 함께** 활동을 멈추며 드리블을 하던 공은 주고 온다.
7. 어떤 모듬이 공을 가장 많이 모았는지 확인한다.
8. 공을 다시 홀라후프에 똑같이 분배한 후 다시 시작한다.

3



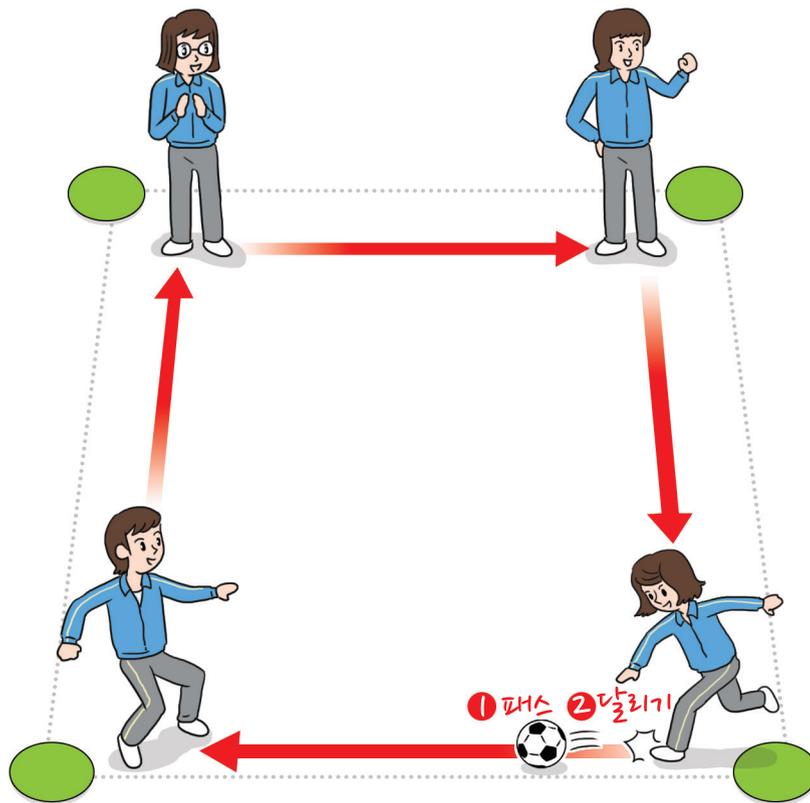
확장 Tip

1. **장애물 통과 드리블**
 - 활동 공간에 마커 또는 콘과 같은 장애물을 만든다.
 - 드리블을 하다가 장애물에 공이 닿으면 공을 원래의 자리에 갖다 놓고 다른 후프로 간다.
2. **점수**
 - 공의 크기를 다양하게 하여 각각 점수를 달리한다(큰 공 1점, 작은 공 3점 등).
 - 활동을 마친 후 모듬별 점수를 계산한다.



02

패스하고 달리기



1



준비

- 4명 모듬, 공 1개, 마커 4개
- 마커 4개로 가로 세로 10걸음의 활동공간을 만들고 그 위에서 준비한다.
- 공을 패스하면 패스한 마커로 달려간다.





2



시작

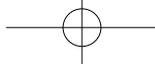
1. **활동 목표**는 공을 동료에게 패스하고 빠르게 주고 받으며 이동하는 방법을 연습하는 것으로 빠르게 패스하고 빈 공간으로 이동하여 공을 받아야 한다.
2. 이 활동은 **4개의 단계**로 나누어져 있다.
 - 먼저, 왼쪽에 서있는 학생에게 공을 패스한다. 이것이 'give' 이다.
 - 다음으로 'GO'는 패스를 하자마자 패스한 공을 따라 코너로 이동하는 것이다.
 - 다른 학생의 패스를 받으면 다시 다음 코너에 있는 학생에게 공을 빠르게 패스하고 달려간다.
 - 총 4번의 패스를 한 다음에는 원래 서 있었던 코너로 돌아와야 한다.
3. 활동공간에서 정확하게 패스하고 패스, 따라가기, 돌아오기, 잡기를 활용한다.
 - 1분 내에 몇 번의 패스가 이루어졌는가?
 - 3분 동안 빠르게 패스를 주고 받으며 몇 번이나 다시 홈으로 돌아왔는가?

3



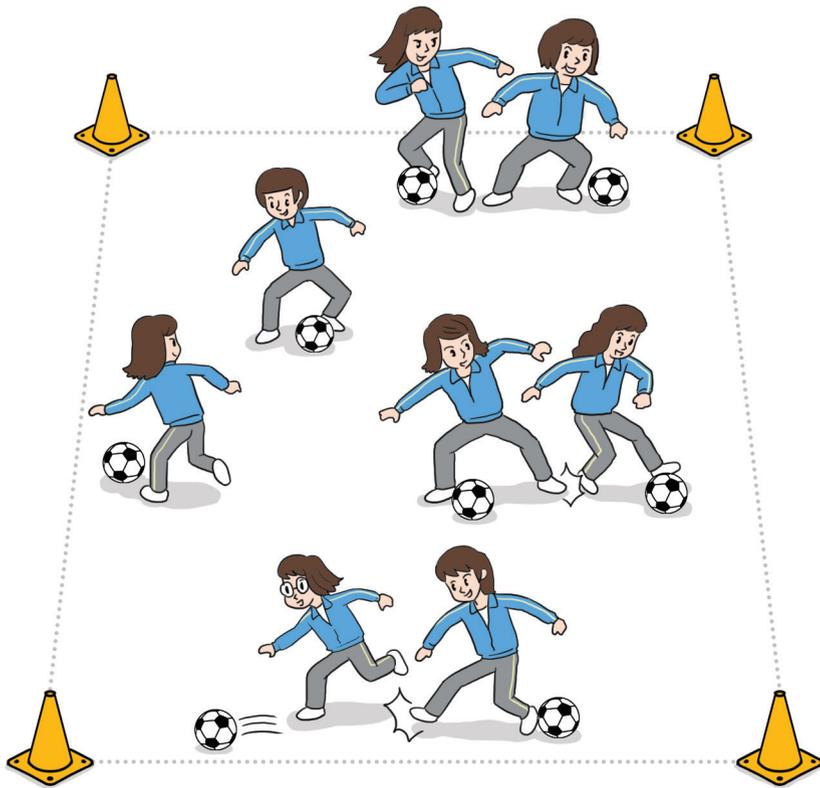
확장 Tip

1. **드리블 다음 패스**
 - 가로세로 12미터의 활동공간 확대
 - 드리블하여 코너의 중간까지 이동한 뒤 패스하고 다시 홈으로 돌아온다.
2. **수비수**
 - 5개의 모듬을 만든다.
 - 수비수는 활동공간 사각형의 가운데에 위치하여 패스를 차단하고 공을 빼앗으려고 시도한다.
 - 학생들은 공을 빼앗기지 않도록 수비수로부터 멀리 떨어져 패스를 시도하고 방향을 바꾼다.



03

드리블 킵 어웨이

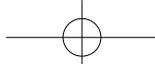


1



준비

- 개인, 1명당 공 1개
- 가로세로 40보의 활동공간을 큰 4개로 표시하고 학생들끼리 1미터 이상 분산되어 선다.





2



시작

1. **활동 목표**는 드리블을 하면서 공격으로부터 공을 지키고 다른 학생의 공을 공격하는 연습을 하는 것이다.
2. 주어진 공간 안에서 드리블을 하면서 상대방의 공을 차도록 한다.
3. 본인의 공이 상대방에게 차여지면 찾아온 후 드리블을 다시 시작한다.
4. **규칙:**
 - 자신의 공이 옆에 있을 때만 상대방의 공을 찰 수 있다.
 - 상대방의 공을 찰 때 살짝 차도록 한다.
 - 드리블하면서 앞을 본다.

3

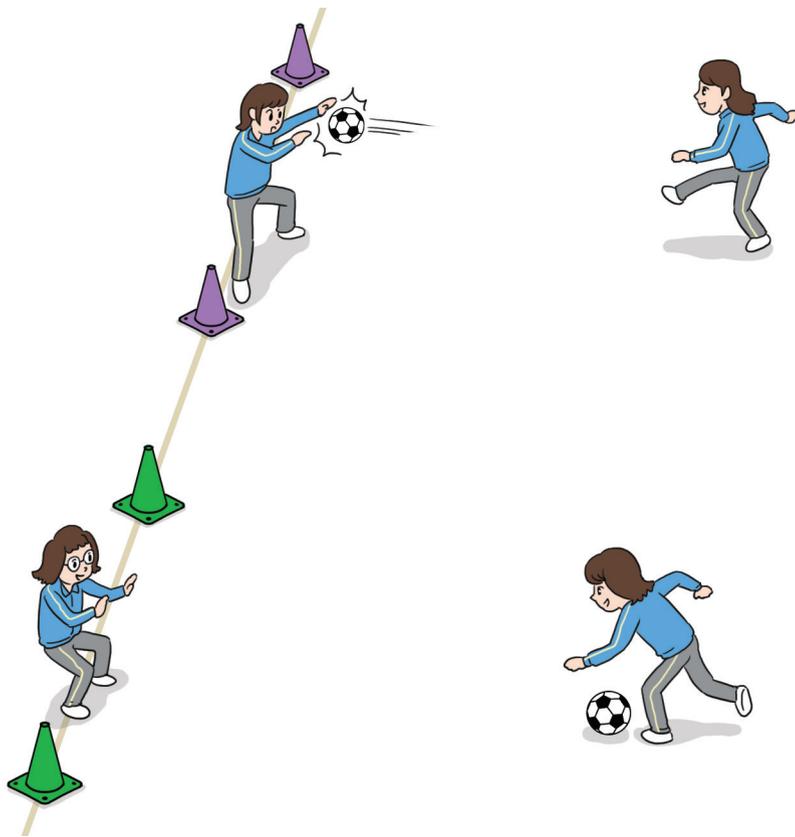


확장 Tip

1. **Holes (후프 사이사이에 마커를 세팅한다.)**
 - 마커는 “holes”이고 학생들은 드리블하는 공이 구멍에 빠지지 않도록 주의하여 드리블 해야 한다.
 - 만약 구멍에 공이 빠졌다면 멈춘 후, 팔 벌려 뛰기를 10번 한다.
2. **Pirates (해적놀이)**
 - 1/5의 공을 없애고, 공이 없는 학생들은 해적이 된다.
 - 신호 “해적이다” 소리와 함께 해적들은 공이 있는 학생들의 공을 뺏을 수 있다. 공을 뺏긴 학생은 해적이 된다.

04

슈팅과 골 막기



1



준비

- 2명 모둠, 골대표시용 큰 콘 2개, 공 1개
- 가로세로 50보의 활동공간을 콘 4개로 표시한다.
- 콘을 이용하여 3보 간격으로 골대를 설치하고 골대마다 공 1개와 학생 한 팀이 선다.



2



시작

1. **활동목표**는 슈팅과 골을 막는 법을 연습하는 것이다.
2. **슈팅**(정확한 자세를 가르쳐 주고 충분히 연습할 시간을 준다.)
 - 골에서 10보정도 떨어진 위치에 공을 놓는다.
 - 공을 차지 않는 발을 공 옆에 놓고 발의 각도는 골을 향하도록 한다.
 - 차는 발을 뒤로 올린 후 공을 찬다. 찰 때 발가락은 땅을 가리키면서 신발 끈이 있는 부분으로 공을 찬다.
 - 공을 받은 짝도 같은 방법으로 공을 찬다.
3. **도전활동**
 - 공에서 2~3보 떨어진 곳에서 시작하여 공을 찰 수 있는가? 몸의 무게가 실릴 수 있게 해보자.
 - 20보정도 떨어진 곳에서 시작하여 10보정도의 드리블을 한 후 슈팅을 할 수 있는가?
4. **골 막기**(정확한 자세를 가르쳐 주고 충분히 연습할 시간을 준다.)
 - 골대 사이에 위치한다.
 - 무릎을 살짝 구부리고 서서 무게 중심이 아래에 있도록 한다.
 - 오는 공이 낮으면 허리를 구부리고 손바닥이 앞을 보게 하여 공이 가슴 쪽으로 오게 한 후 잡도록 한다.
 - 오는 공이 공중에 떠있으면, 팔을 뻗은 후 손끝을 이용하여 공을 잡도록 한다. 잡을 때 양 엄지를 함께 모으고 손바닥을 위로 향하게 하여 양손이 "W" 모양이 되도록 한다.
 - 만약, 공을 잡을 수 없다고 판단이 되면 옆으로 쳐내도록 한다.

3

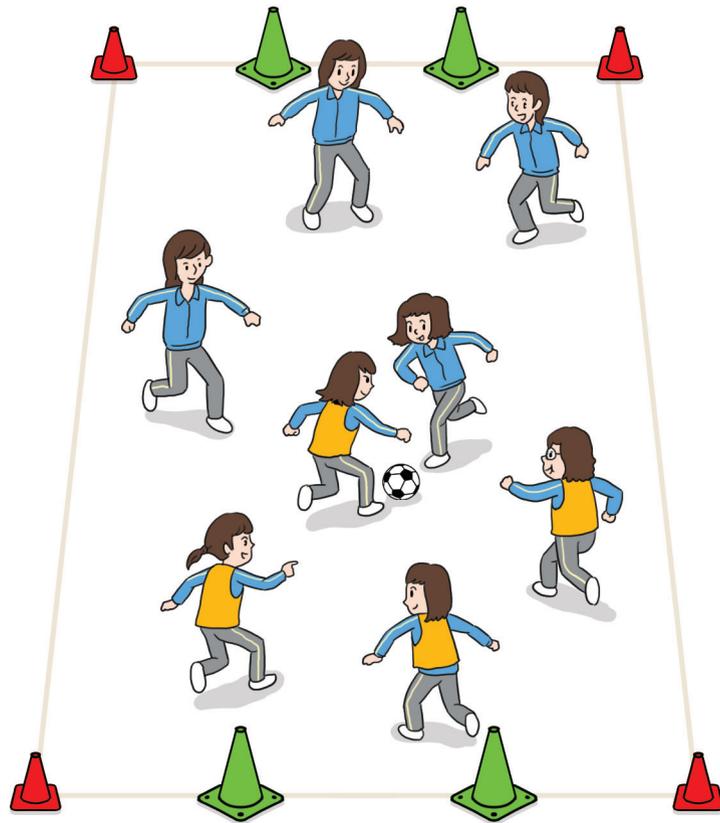


확장 Tip

1. **펀트**
 - 골을 막은 뒤 공을 허리 위 쪽 위치에서 양손으로 잡는다.
 - 공을 떨어트리면서 공중에 있을 때 공격수를 향해 찬다.
2. **만보기**
 - 각 모둠에게 만보기를 나눠준다.
 - 공격과 수비 시 만보기를 착용하고 활동한 뒤 결과를 기록하고 누가 더 많이 뛰었는지 예상해본 후 결과를 비교한다.

05

미니축구



1



준비

- 4명 모둠, 두 모둠 당 공 1개, 2명당 조끼 1개, 골대 표시용 콘 4개
- 작은 콘을 이용하여 8명의 모둠을 위한 길고 좁은 필드를 만들고 각 필드 양 끝에 3-4 보폭 간격으로 큰 콘을 이용하여 골대를 설치한다.
- 4인 1모듬을 구성하여 한 필드 당 두 모듬이 들어가고 한 모듬만 조끼를 착용한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 공격과 수비전력에 축구기술들을 혼합하여 미니게임에 활용하는 것이다.
2. 두 명은 포워드(공격)이고, 두 명은 풀백(수비)이며 골키퍼는 없다. 조끼를 입은 그룹이 미드필드에서 경기를 시작한다.
3. **규칙:**
 - 골은 큰 콘 사이로만 들어가야만 하고, 콘 높이를 넘어서도 안 된다.
 - 큰 콘의 높이 이상으로 들어가면 아웃으로 선언한 후 상대팀에게 공이 주어진다.
 - 사이드를 벗어난 공은 상대팀이 안으로 던지면서 다시 시작한다.
 - 코트의 엔드라인을 벗어난 공은 상대팀이 공을 안으로 발로 차면서 다시 시작한다.
 - 골인이 되면 상대팀의 공격수가 코트 중앙에 나와 다시 시작한다.
 - 신호마다 공격수와 수비수를 교체한다.(3~5분 간격).
4. **공격수에 대한 팁**
 - 비어있는 공간을 찾아다닌다.
 - 패스하고 달리기를 사용한다.
 - 코트상황을 파악하는 능력을 기른다.
5. **수비수에 대한 팁**
 - 1대 1과 상황에서의 수비를 설명한다.
 - 패스를 막을 수 있게 패스가 이루어지는 라인을 읽고 막는 방법을 연습한다.

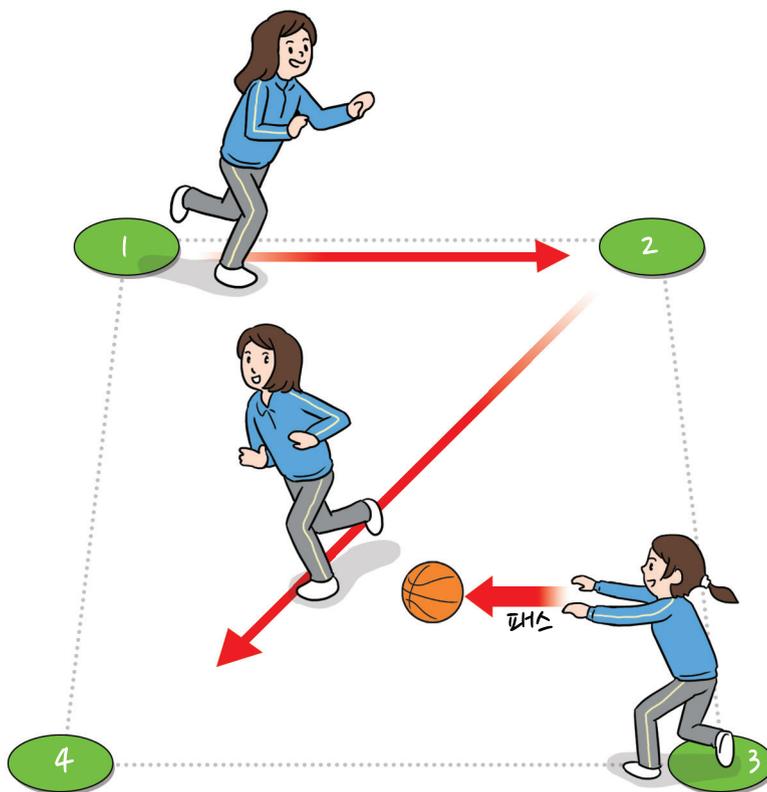
3



확장 Tip

1. **5-패스**
 - 골을 시도하기 전 패스가 최소 5번 이루어 져야한다.
2. **골키퍼 추가**
 - 골키퍼를 추가한 후 골의 간격을 5보로 늘린다.

01 빈 공간으로 움직임



1



준비

- 3명 모듬, 모듬당 4개의 마커(대형 표시용)와 공1개 준비
- 마커로 8미터 거리의 정사각형을 만들고
- 학생들은 마커 위에 올라가 준비한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 빈 공간을 찾아 움직이면서 공 주고받기 연습을 하는 것이다.
2. 서로 마주보면서 왼쪽부터 1번, 2번, 3번이 되고 4번 마커가 빈 공간이 된다.
3. 신호를 하면, 2번 마커에 있던 학생은 빈 공간인 4번으로 달려가 3번 학생이 패스하는 공을 받는다.
4. 4번 마커에 있는 학생이 공을 받으면 2번 마커가 빈 공간이 되고 1번 학생이 2번으로 달려가 4번 마커에서 패스하는 공을 받는다.
5. 2번 마커에 있는 학생이 공을 잡으면 1번 마커가 빈 공간이 되고 3번 마커의 학생이 1번 마커로 달려가 2번 마커 학생이 패스하는 공을 잡는다.
6. 멈추는 신호가 울릴 때 까지 계속한다.
7. **패스하는 학생은**
 - 공을 받을 리시버가 마커에 도착하여 받을 준비가 될 때까지 기다린다.
 - 공을 받을 리시버를 리드한다.
8. **공을 받는 학생은**
 - 패스한 공과 동시에 마커에 도착할 수 있는 자신의 스피드를 확인한다.
 - 손을 들고 공 받는 자세를 유지한다.

3

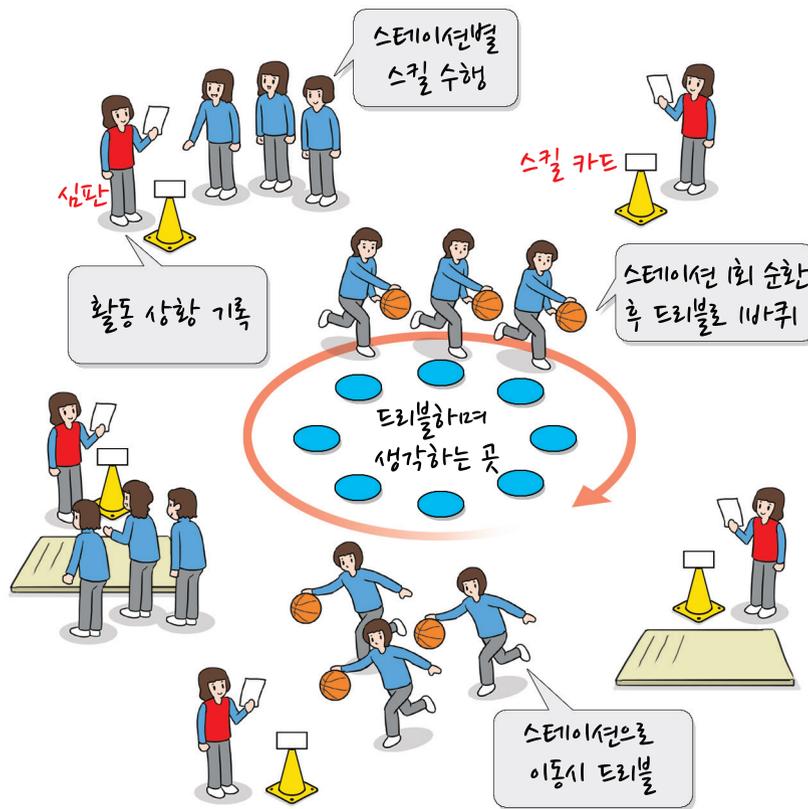


확장 Tip

1. **꼭짓점 패스와 수비**
 - 4명 모둠을 만들고, 1명은 사각형 가운데에 있는 수비수가 된다.
 - 게임의 목적은 꼭짓점에서 4번의 패스를 성공하는 것이다.
 - 공을 어떤 방향으로든 수비수에게 잡히지 않고 4번 패스를 성공하는 것이다.
2. **3:1 패스와 수비수**
 - 마커로 사각형을 만들고 3명은 패스, 나머지 1명은 수비수가 된다.
 - 마커로 이동하지 않고 자유롭게 이동하면서 공격수는 패스를 하고 수비수는 가로채기를 한다.
 - 패스할 때 수비수의 머리 위로 공이 올라가지 않게 한다.

02

어드벤처 레이스



1



준비

- 3~4명 모둠, 콘 5개, 마커 10개, 학생 1인당 공1개, 모둠별 매트(윗몸일으키기), 농구 어드벤처 레이스 스킬카드, 모둠별 마킹을 위한 펜이나 스탬프
- 5개의 스테이션을 만들고 각 스테이션별 스킬 카드를 배정해서 콘에 끼워 놓는다.
- 각 스테이션에 심판을 배치하여 스탬프나 마킹 펜을 이용하여 활동 상황을 기록하게 한다.
- 심판들은 각 스테이션에 대한 정확한 활동을 제시하거나 도움을 줄 수 있다.



2



시작

1. **활동 목표**는 스테이션 활동을 하며 농구의 기술과 지식에 대해서 아는 정도를 테스트하는 것이다.
2. **활동 방법**
 - 농구 어드벤처 레이스 카드의 지시를 따른다.
 - 모듬원의 활동이 모두 끝날 때 까지 기다린다.
 - 각 스테이션으로 이동시 드리블을 하며 이동한다.
 - 각 스테이션을 1회 순환할 때, 공을 드리블하며 생각하는 곳을 돌아야한다. 이는 모듬을 흩어지게 하는 기능을 담당한다.
 - 1회 순환을 한 다음, 모든 스테이션을 3회 이상 수행해야 한다.
 - 모듬별로 4회 순환을 하였으면 레이스는 종료된다.
3. **과제카드에 내용은 다음과 같다.**
 - 윗몸일으키기: 모듬 구성원들끼리 윗몸일으키기 50개를 나눠서 한다.
 - 삼각대형 체스트패스: 구성원들끼리 10보 정도의 간격으로 삼각형 모양에 대형을 만든다. 그리고 체스트패스만을 10번 주고받는다.
 - 팔굽혀펴기: 모듬 구성원들끼리 팔굽혀펴기 50개를 나눠서 한다.
 - 삼각대형 바운드패스: 삼각형모양의 대형을 만들고 바운드패스만을 10번 주고받는다.
4. 신호가 있을 때까지 다른 모듬을 위해 응원 또는 스트레칭을 한다.

3



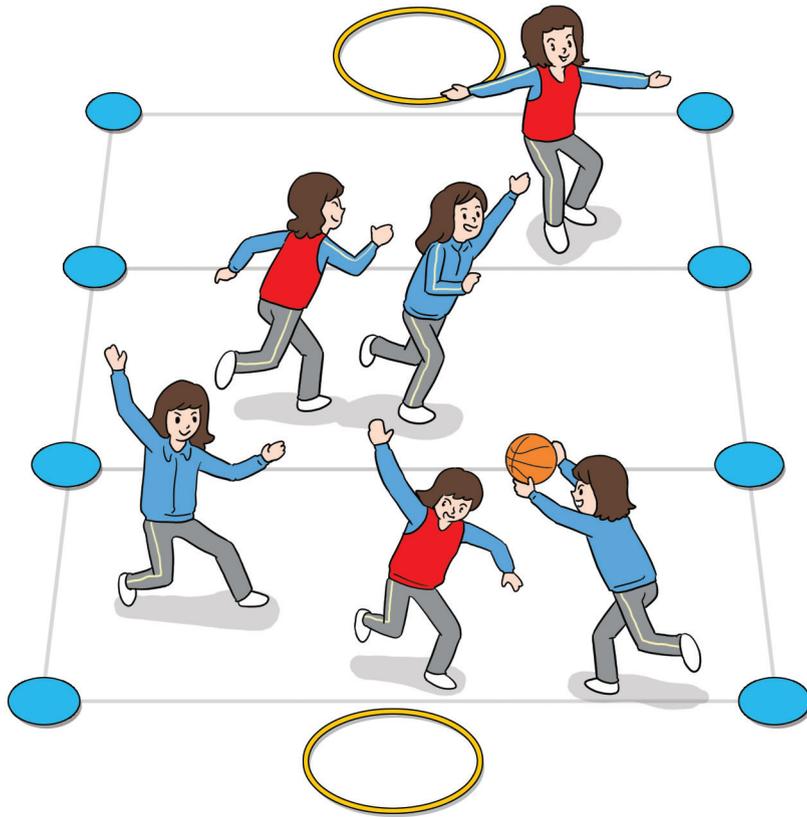
확장 Tip

1. **교사가 창안한 활동**
 - 농구 어드벤처 레이스 카드 만들기
 - 각 학교에 있는 교구 및 시설을 활용하여
 - 학생들의 제안을 반영하고 교사가 주도하여 학생들의 특성을 고려하여 도전할 수 있는 활동을 만든다.
2. **학생들이 창안한 활동**
 - 모듬별로 종이와 펜을 준비
 - 자신의 모듬이 도전 활동을 만들고 다른 모듬들이 수행하게 한다.



03

수비방법(지역방어와 대인방어)



1



준비

- 6명 모둠, 모둠당 큰 또는 마커 8개, 2명당 조끼 1개, 모둠별 공 1개, 후프 2개
- 가로 세로 10보 정사각형을 만들고 3개의 같은 크기로 구역을 구분한다.
- 경기장 양 끝에는 후프로 골대를 만들고, 공 1개를 사용한다.
- 6명 모듬을 3명씩 구분하여 조끼를 입은 3명이 공격 팀이 된다.





2



시작

1. **활동 목표**는 지역 방어와 대인 방어에 대한 수비 연습을 하는 것이다.
2. 지역 방어는 경기장의 지역을 방어하면서 상대방 팀에게 공이 투입되는 것을 막는 것이고, 대인 방어는 활동영역에서 특정한 학생을 방어하는 것이다.
3. **지역 방어**
 - 지역 방어는 수비수가 지정된 지역에 머무르면서 그 지역을 들어오는 학생을 막는 것이다. 수비수는 경기장의 1/3을 수비한다.
 - 공격수는 가능한 많은 패스를 성공시켜야 한다.
 - 공격수는 지역과 지역 사이를 수시로 이동해야 하고, 3초안에 패스해야 한다
 - 수비수는 공과 학생 또는 자신이 지키는 골대 사이에 머물러야 한다.
 - 신호가 울리면 역할을 바꾼다.(역할을 바꾸기 전에 학생들에게 연습시간 2~3분을 허용한다. 필요한 경우는 활동을 반복한다)
4. **대인 방어**
 - 대인 방어는 그림자 수비이며 자신이 수비해야 할 학생이 어디에 있건 관계없이 수비를 하는 것이다.
 - 전담 수비를 맡을 학생을 선택할 때는 수비수와 비슷한 체형과 스피드를 가진 학생을 수비하는 것이 수비에 도움이 된다.
 - 다시 강조하지만 공격수는 최대한 많은 패스를 성공시켜야 한다. 언제든지 지역과 지역 사이를 이동할 수 있어야 하며, 3초안에 패스를 하고 패스한 공이 1미터 이상 날아가게 하는 것이 효과적이다.
 - 신호가 울리면 역할을 바꾼다.(역할을 바꾸기 전에 학생들에게 연습시간 2~3분을 허용한다. 필요한 경우는 활동을 반복한다)

3

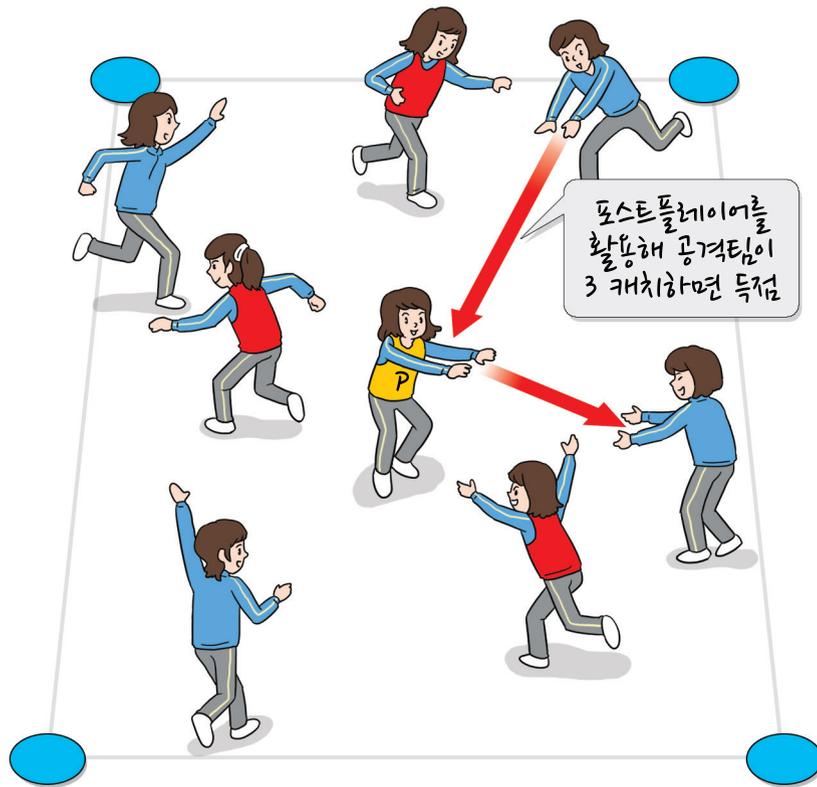


확장 Tip

1. **만보기 경기**
 - 학생 3명당 만보기 1개, 1개 모둠을 선정하여 수비하는 동안 영역 안에서 만보기 착용
 - 각 수비 유형마다 활동이 시작되기 전 만보기를 재설정하여 어떤 방어유형이 더 많은 걸음을 필요로 하는지 알아본다.
2. **심장 박동 확인**
 - 학생 3명당 무선 심박수 측정기를 착용하고 지역 방어와 대인 방어를 한 다음 어떤 활동이 심박 박동수가 높은지 알아본다.

04

포스트 플레이를 활용하는 3대3 게임



1



준비

- 7명 모듬, 모듬당 마커 4개와 조끼 3개, 공 1개
- 모듬별로 마커 4개를 이용하여 가로 세로 15보 크기의 공간을 만든다
- 공격수 3명, 수비수 3명, 포스트 플레이어 1명으로 구성한다.
- 먼저 공격하는 팀이 조끼를 입고 공격을 시작한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 같은 팀 학생끼리 3번 패스를 성공 하는 것이다.
2. **공격 팀**은 피봇과 패스, 빈 공간으로 이동하기가 가능하고, 드리블은 허용되지 않는다.
3. **활동 공간 중앙에 포스트 플레이어가 위치**한다. 각 모둠들은 필요할 때 포스트 플레이 어에게 패스를 할 수 있다. 포스트 플레이어는 공을 받았으면 공을 패스한 그룹에게 패 스를 해야 한다.
4. **수비 팀**은 공격 팀으로부터 수비를 해야 한다. 공격 팀이 3 캐치 후 득점을 하면 공격 권을 받아 공격을 한다.
5. 만일 턴 오버(패스를 하다가 공이 바닥에 떨어지거나 라인 아웃이 되었을 때, 수비수 인터셉트)가 발생하면 공격과 수비의 역할이 바뀐다. 포스트 플레이어는 3회 턴 오버가 되면 바뀐다.
6. **3의 규칙 적용**
 - 수비수는 공을 가진 선수로부터 3피트(약 1미터)를 유지한다.
 - 공격수는 3초 안에 패스를 해야 한다.
 - 패스할 때 공이 최소한 3피트(약 1미터)이상 날아가야 한다.
7. **공격요령**
 - 최대한 공간을 넓게 이용한다.
 - 패스를 받기 위하여 빈 공간으로 이동하는 공을 주고받기를 사용한다.
 - 포스트 플레이어를 적절하게 활용한다.
8. **수비요령**
 - 대인 방어는 수비를 하려는 학생의 신체와 스피드가 비슷해야 한다.
 - 수비하려는 선수와 공으로부터 최소한 3피트(약 1미터)떨어진다.

3

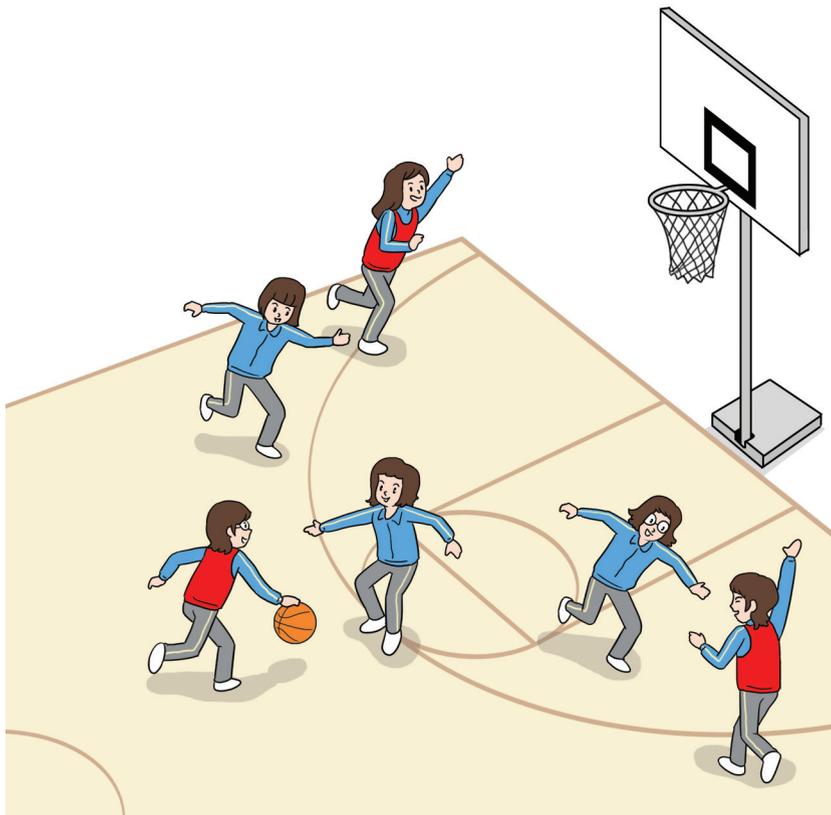


확장 Tip

1. **로얄 코트**
 - 3-5분 게임을 한 다음
 - 이긴 모둠끼리, 진 모둠끼리 코트를 이동하여 새롭게 게임을 한다.
2. **4:4 포스트 플레이**
 - 활동 공간을 확대하여 포스트 플레이어를 두고 4:4 3캐치 게임을 한다.
 - 게임에 숙련되면 포스트 플레이어 없이 드리블을 허용하여 3캐치 게임을 한다.

05

3:3농구



1



준비

- 6명 모듬, 조끼 3개, 공 1개, 후프 2개
- 6명씩 한 모듬별로 농구 코트 반을 사용한다.
- 한 모듬에 팀당 3명씩 2개의 팀을 만들고 조끼를 입은 팀이 선공을 한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 정식 농구경기를 변형시킨 3:3 미니농구로 경기방법을 익히는 것이다.
2. 3:3 농구는 같은 팀원들과 최소한 3번 이상 패스를 해야 슈팅을 할 수 있다.
3. 공격 팀의 패스로 시작한다.
4. 경기는 일반 농구와 같이 진행된다. 만일 수비 팀이 공을 빼앗으면 그들은 0부터 시작해서 패스를 한다.
5. **공격수에 대한 팁**
 - 흩어져 전체 공간을 활용한다.
 - 패스를 받을 수 있는 빈 공간으로 이동을 한다.
 - 공을 주고 달려가 받는 것을 이용한다.
6. **수비수에 대한 팁**
 - 대인 방어를 하며 수비는 체격과 스피드가 비슷한 상대방을 수비한다.
 - 공격권을 얻기 위하여 가로채기를 한다.
 - 누구든지 3피트(약 1미터)보다 가깝게 수비를 하지 않는다.
7. **득점**
 - 3점 라인 안에서는 1점, 3점 라인 밖에서는 2점이 인정된다.
 - 만일 코트에 골대가 없을 경우 엔드라인 너머 골대위치에 같은 팀원을 세운다. 3번 패스 이후 골대역할을 하는 팀원에게 슛을 해서 골대팀원이 떨어뜨리지 않고 잡으면 득점으로 인정. 이 때 골대의 역할을 하는 팀원은 양발을 움직이지 않는다. 득점하면 골대팀원의 역할은 교대한다.

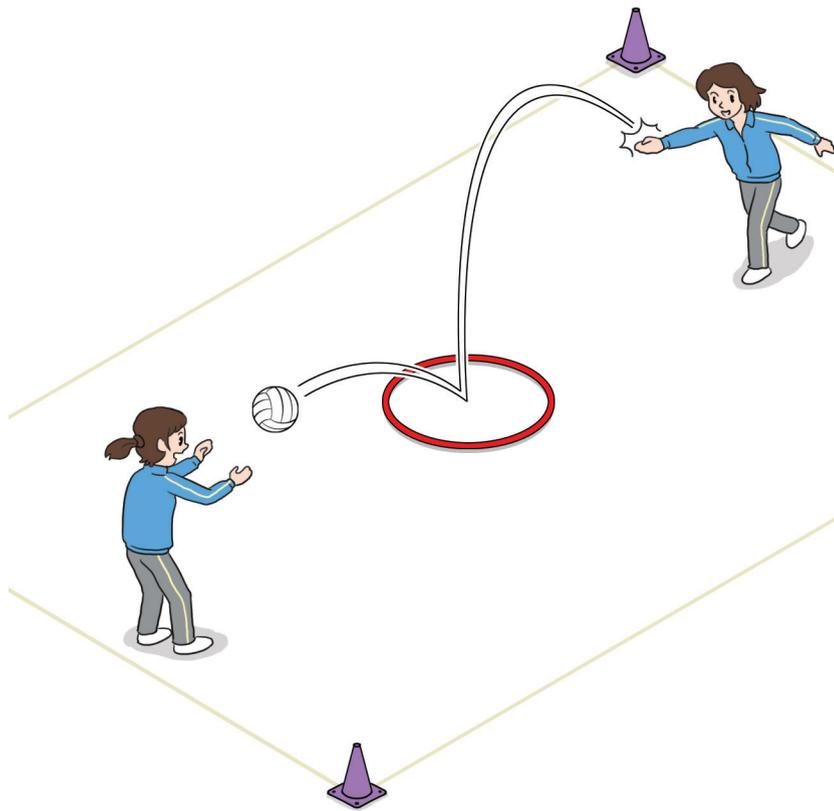
3



확장 Tip

1. **3:3 로열 대회**
 - 모든 팀이 신호에 맞춰(3~5분 경기) 경기를 한 다음 이긴 팀은 이긴 팀끼리, 진 팀은 진 팀끼리 경기를 한다.
2. **4:4 로열 대회**
 - 위의 경기 방식과 같으며 선수만 4:4로 한다.

01 서브 배구



1



준비

- 2명 모듬, 공 1개, 후프 1개, 전체 콘 4개
- 콘 4개로 활동 공간을 표시하고 중앙에서 10걸음 거리를 두고 마주본다.
- 후프는 뒤에 멀리 놓고 추후에 사용하며, 서브 연습을 먼저 한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 언더핸드 서브를 연습하고 향상시키는 것이다.
2. **탁구 배구**
 - 교사의 시작 신호와 함께, 언더핸드 서브 방법으로 짝에게 공을 보낸다.
 - 짝은 서브된 공이 한 번 바운드된 다음 공을 잡는다.
 - 연속으로 두 번 캐치를 성공하면 두 명은 한 발자국 뒤로 물러난다.
 - 점차적으로 먼 거리에서 서브하는 연습을 한다.
3. **목표 서브**
 - 두 명 사이 중간에 후프를 바닥에 놓고 서브를 하여 후프 안에 떨어지게 한다.
 - 번갈아가며 서브를 하여 후프 안에 공이 닿으면 1점 득점하며 두 명 합산한다.
 - 기술과 정확성이 향상되어 가면 시작 위치를 뒤로 옮긴다.

3



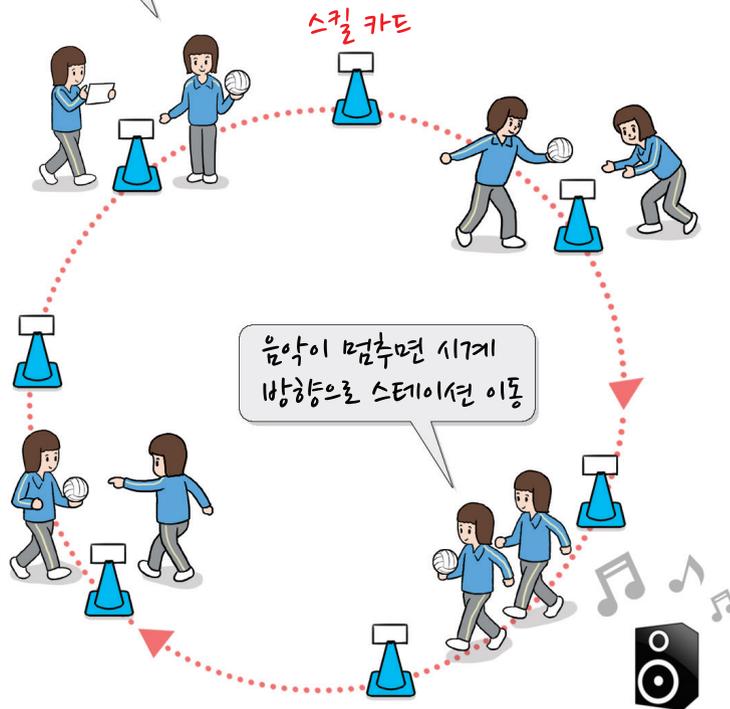
확장 Tip

1. **블로커**
 - 3인 1조 모듬을 만들어 2명은 서로 마주보고, 나머지 1명은 마주보고 있는 2명 사이에 후프를 놓고 그 안에 들어가 블로커가 된다.
 - 서로 마주보고 있는 학생들은 서로 서브를 주고받고, 가운데 있는 블로커는 후프 안에서 서브하여 주고받는 공을 빼앗거나 터치하면 3점을 획득한다.
 - 서버가 블로커를 피하여 짝에게 서브를 성공하면 2명이 각자 1점을 획득한다.
 - 6번 서브를 주고받은 후 블로커는 서버가 되고 서버 한 명이 블로커가 된다.
2. **서브**
 - 서버는 리시버가 잡을 수 없는 지점으로 서브를 한다.
 - 리시버가 공을 잡지 못하면 서버가 득점
 - 리시버는 공을 잡거나 또는 실점을 하면 서버가 되어 리시버에게 서브한다.
 - 시간을 정해서 게임을 하여 승부를 결정한다.

02

스킬 너키트

스킬 카드 기술 2~3분 연습



1



준비

- 2인 모둠, 공 1개, 콘 1개, 스킬 카드 1개
- 활동 공간에 원형으로 콘에 스킬 카드를 끼워놓고 모둠별 준비를 한다.
- 모둠별 스테이션을 방문하여 과제를 의논하면서 연습한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 배구 게임에 필요한 기본 기술을 스테이션별로 이동하면서 연습하게 하는 것이다.
2. 7개의 콘과 스킬 카드를 활동 공간 주변에 놓는다.
3. **교사의 시작 신호와 함께**
 - 모듬별 스테이션 스킬 카드 과제에 대해서 의논하고 연습한다.
 - 도전 및 확장 활동도 의논하여 연습한다.
4. **교사의 정지 신호와 함께**
 - 각 스테이션을 정리하고 시계 방향 다음 스테이션으로 이동한다.
 - 신호와 함께 다시 새로운 활동을 한다.
5. **활동 시간**
 - 스테이션별 활동 시간은 3분에서 5분 정도
 - 스테이션에서 다음 스테이션으로 이동하는 방법을 다양화 한다.

3

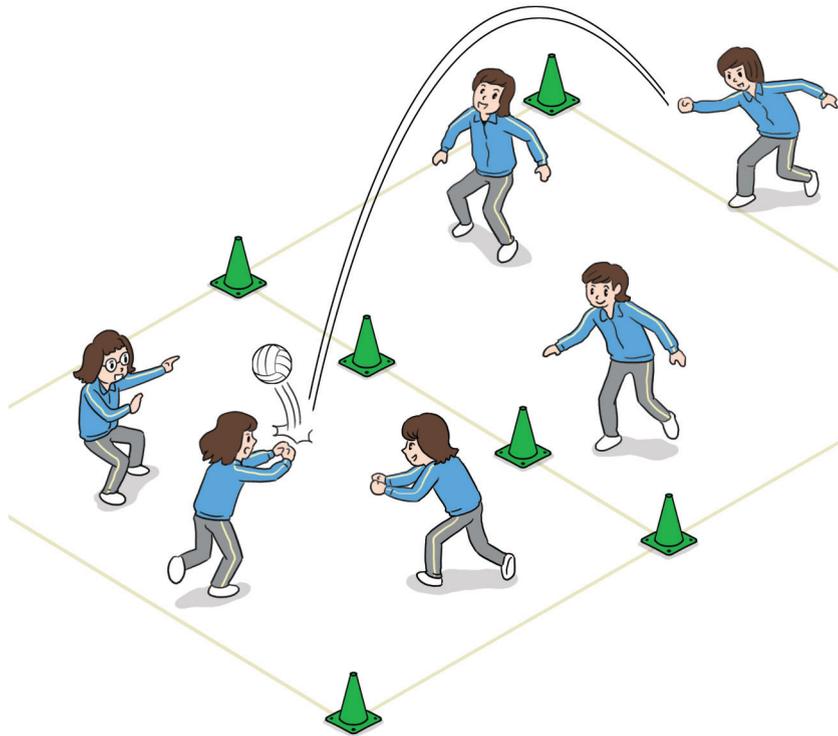


확장 Tip

1. **선택 활동**
 - 각 모듬별 참가할 스테이션과 참가하는 스테이션에서의 활동 시간을 결정한다.
 - 교사는 총 활동 시간을 알려준다.
2. **혼합 활동**
 - 배구 기술 카드와 피트니스 카드를 번갈아 설치한다.
 - 각 모듬은 배구와 피트니스를 번갈아가면서 연습하게 한다.

03

테니스 배구



1



준비

- 3명 2팀, 공 1개, 콘 8개
- 콘 4개로 가로 세로 15걸음 크기의 경기장을 만들고 콘 4개로 가운데 네트를 만들어 각 코트에 3명씩 2팀으로 나눈다.
- 상대 코트로 공을 넘기는 게임을 한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 테니스 경기 방식으로 쉽게 배구에 관련된 기술을 연습하게 하는 것이다.
2. 언더핸드만 사용해서 상대방 코트로 공을 보낸다.
3. 포지션은 전방(네트에서 3-5걸음 떨어진 중간) 1명, 후방(전방 학생 뒤로 좌측과 우측) 2명
4. **규칙:**
 - 오른쪽에 있는 후방 선수가 엔드라인 뒤에서 서브로 경기를 시작한다.
 - 서브를 전 바닥에 1번 바운드를 한 다음 서브를 한다.
 - 리시브 팀은 서브된 공을 3번 이내에 터치를 하여 다시 건너편 코트로 보내야 한다.
 - 리시브 팀이 터치한 공이 경기장 밖으로 나가거나, 공이 2회 이상 바운드하거나 또는 1명의 선수가 연속해서 공을 2번 터치하면 공격 팀은 1점을 획득한다.
 - 득점한 팀이 서브를 한다.
 - 실점을 하면, 공격권을 넘겨주고 선수 포지션은 시계 방향으로 변경이 된다.
 - 일정한 시간 게임을 연속하거나, 11점 획득 후 코트를 바꿔 경기를 한다.
 - 공을 리시브하기 전에 "MINE"이라고 외친다.

3

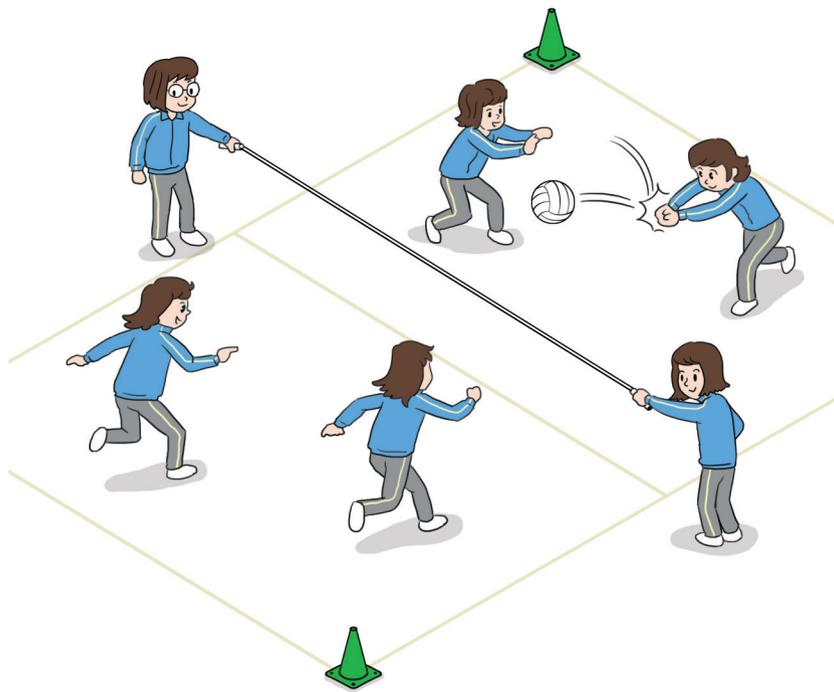


확장 Tip

1. **노 바운드**
 - 공이 바닥에 바운드하기 전에 리시브해야 한다.
 - 보다 가벼운 공을 사용하면 리시브하기 편리하다.
2. **범프, 세트, 리턴**
 - 첫 리시버는 포어암 패스(범프), 다음 선수는 오버헤드 패스(세트) 그리고 세 번째 선수는 넘기기
 - 첫 리시버는 1회 바운드 허용
 - 3번 터치를 한 후 넘겨야 한다.

04

미니배구



1



준비

- 2명 3팀, 콘 4개, 공 1개, 긴줄넘기 1개
- 콘 4개로 가로 세로 6걸음 크기의 경기장을 만들고, 2명씩 3팀(A, B, C)으로 나눈다.
- A팀은 긴줄넘기 네트를 잡고, B, C는 서로 마주보고 경기를 하며 C가 먼저 서브를 한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 배구 경기를 변형시킨 2:2 미니 배구로 경기 방법을 익히게 하는 것이다.

2. 규칙:

- 긴줄넘기 네트를 잡고 있는 사람이 사이드라인을 판정한다.
- 서브는 C팀에서 시작한다. 서브는 자기 그룹의 경기장 안 어디에서든지 할 수 있다.
- 서브는 2회 가능하며, 네트를 넘겨 상대방 코트로 보내야 한다.
- 리시브 그룹은 공을 3번 이내에 터치하여 상대방 코트로 보내야 한다. 그러나 한 학생이 연속 2번 터치하면 파울이다.
- 공을 터치하기 전에 1번 바운드는 허용한다.
- 공을 받는 그룹에서 랠리를 실패하거나 공이 사이드 아웃되면 공격권은 상대팀으로 넘어간다.
- 총 10번 서브를 하면 그룹은 이동을 한다. 줄을 잡은 A팀은 1번 코트로 B는 네트를 잡고 C팀은 2번 코트로 간다.
- 네트를 잡는 팀은 긴줄넘기를 어깨높이에서 팽팽하게 잡아당긴다.
- 서브를 하기전에 각 팀의 스코어를 불러준다.

3



확장 Tip

1. 노 바운드

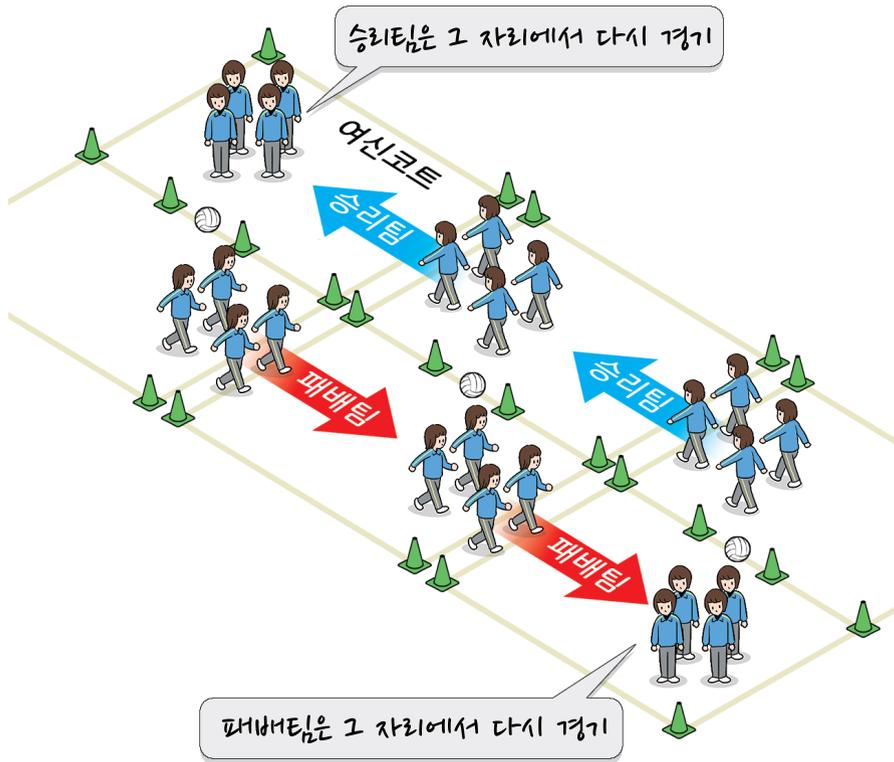
- 공이 바닥에 바운드하기 전에 리시브해야 한다.
- 보다 가벼운 공을 사용하면 리시브하기 편리하다.

2. 움직이는 네트

- 네트를 잡고 있는 팀의 학생들은 줄을 팽팽하게 유지하면서 천천히 시계방향으로 원을 그리면서 피봇을 한다.
- 공격과 수비 팀 학생들도 네트 방향에 맞춰 피봇을 하면서 경기를 한다.
- 사이드 아웃은 네트를 잡고 있는 학생들이 판정을 한다.

05

여신코트 토너먼트



1



준비

- 4명 2팀, 콘 8개, 공 1개
- 코트는 가로 세로 15걸음 크기를 콘 8개로 코트에 중간 네트를 만들어 4명씩 2팀이 들어간다.
- 4개 코트를 만들어 번호를 부여하고 마지막 경기장은 여신 코트라 한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 4:4 테니스 배구 경기를 하여 여신 코트로 이동하는 것이다.
2. 신호와 함께 경기를 시작하여 정지 신호가 나오면 경기를 종료한다.
3. 각 코트에서 승리한 팀은 여신 코트를 향하여 한 코트 이동하고, 패배한 팀은 반대 방향으로 한 코트 내려간다.
4. 맨 처음 코트에서 패배한 팀은 그 자리에서 다시 경기를 하고, 여신 코트에서 진 팀은 맨 처음 코트로 이동을 한다.
5. 여신 코트에서 이긴 팀은 그 자리에서 다시 경기를 한다.
6. 경기 규칙은 위의 테니스 배구를 적용한다.
7. 점수가 동점이면 가위 바위 보로 결정한다.

3

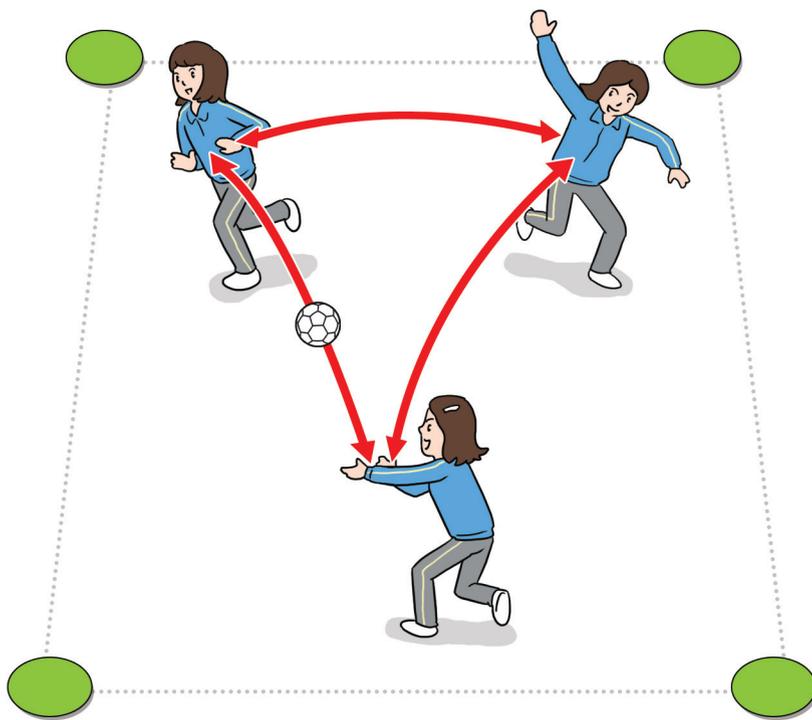


확장 Tip

1. **노 바운드**
 - 공이 바닥에 바운드하기 전에 리시브해야 한다.
 - 보다 가벼운 공을 사용하면 리시브하기 편리하다.
 - 바운드 허용 또는 노 바운드는 2팀이 협의하여 결정한다.

01

패스 게임



1



준비

- 3명 모듬, 공 1개, 마커 4개
- 마커 4개로 가로세로 10걸음 활동 공간을 만든다.
- 3명이 활동 공간 안에서 공을 들고 준비



2



시작

1. **활동 목표**는 공을 던지고 받는 연습을 하는 것이다.
2. 3명이 삼각형을 만들어 서로 공을 주고받을 수 있도록 선다.
3. **공 주고받기**
 - 제자리에서 삼각형으로 공을 주고받는다.
 - 공을 받을 위하여 준비가 되었을 때 던진다.
 - 손을 들어 공을 받을 준비 완료
 - 서로 눈을 마주치고 공을 받을 준비 완료
 - 일정 시간동안 바닥에 떨어트리지 않고 얼마나 많이 패스 했는가?
4. **움직이며 공 주고받기**
 - 공을 들고 있는 학생은 피봇만 가능하고 나머지는 주변을 자유롭게 움직인다.
 - 서로 공을 주고받을 준비가 되면 공을 패스하고 받기 위하여 움직인다.
5. **방향 전환**
 - 신호에 따라 공의 패스 방향을 반대로 바꾼다.

3

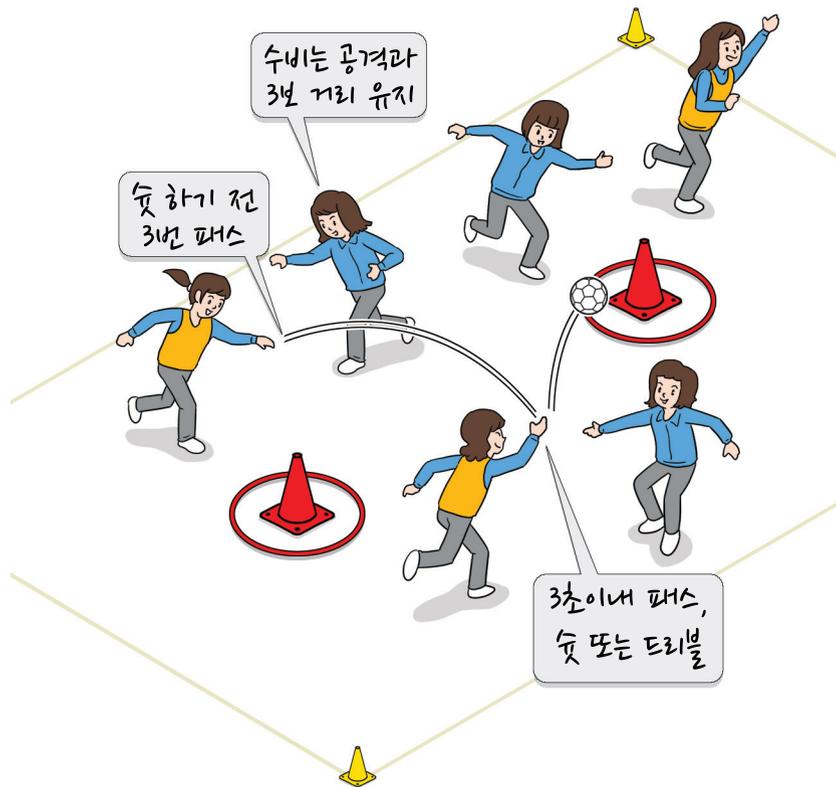


확장 Tip

1. **2:1 게임**
 - 2명은 공격, 1명 학생은 수비
 - 공을 들고 있는 3보 걷기 가능 다음에는 피봇만 가능
 - 수비 머리 위로 패스하지 않는다.
2. **3:1**
 - 3명 공격, 수비 1명
 - 공을 들고 있는 학생은 피봇만 가능
 - 수비 머리 위로 패스하지 않는다.

02

큰 게임



1



준비

- 3명 2팀, 콘 4개, 후프 2개, 콘(대) 2개, 공 1개, 팀 조끼 3벌
- 콘으로 경기장을 만들어 엔드라인에서 5걸음 거리에 후프를 놓고 그 안에 콘(골대)을 세운다.
- 팀 조끼를 입은 팀이 먼저 공격



2



시작

1. **활동 목표**는 상대방 후프 안에 있는 콘을 언더핸드로 공을 던져 맞추는 게임을 하는 것이다.
2. 작은 콘으로 경기장을 표시하고, 후프 안에 콘(대)을 놓는다.
3. **규칙:**
 - 팀 조끼를 입은 팀이 엔드라인에서 패스를 하며 시작한다.
 - 언더핸드로 공을 던져 콘을 맞추면 득점을 한다.
 - **3의 규칙**
 - 슈팅 전 반드시 3번 패스를 해야 한다.
 - 수비는 반드시 공격으로부터 3보 거리를 유지해야 한다.
 - 공격은 3초 이내에 패스, 슈트 또는 드리블을 해야 한다.
 - 드리블은 3보 드리블만 허용한다.
 - 골키퍼가 없으며 모든 학생이 공격과 수비
 - 발로 차지 않는다.
 - 득점, 가로채기, 아웃이 되면 공격권이 넘어간다.
4. 신체 접촉은 허용하지 않는다.

3

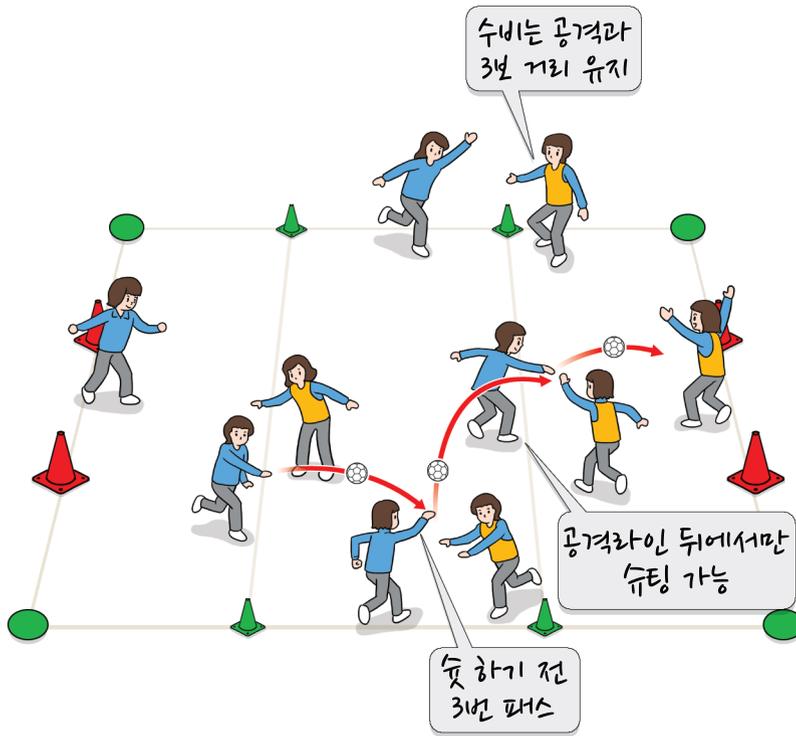


확장 Tip

1. **드리블 불허**
 - 드리블을 허용하지 않는다.
 - 공을 가진 학생은 반드시 멈추고 피봇만 가능하다.
2. **전원 공격**
 - 슈팅기 전에 반드시 3명이 한 번씩 공을 잡아야 한다.

03

변형 핸드볼



1



준비

- 5명 2팀, 마커 4개, 콘(대) 4개, 콘(소) 4개 팀 조끼 5벌
- 가로 30걸음, 세로 15걸음 경기장을 마커 4개로 표시하고, 콘(대) 2개로 엔드라인에 4걸음 거리의 골대를 만든다.
- 콘(소) 4개로 엔드라인에서 6걸음 거리에 공격라인을 만들고, 팀 조끼를 입은 팀이 선공



2



시작

1. **활동 목표**는 핸드볼 경기를 변형하여, 상대방 콘 사이로 공을 던져 골인시켜 득점을 얻는 것이다.
2. **규칙:**
 - 팀별 5명, 4명은 필드 플레이어, 나머지 한 명은 골키퍼
 - 팀 조끼를 입은 팀이 엔드라인에서 공격
 - 콘 높이 이하로 통과하면 득점
 - 슈팅은 공격 라인 뒤에서만 가능
 - **3의 규칙 적용**
 - 슈팅 전 반드시 3번 패스를 해야 한다.
 - 수비는 반드시 공격으로부터 3보 거리를 유지해야 한다.
 - 공격은 3초 이내에 패스 또는 슈트를 해야 한다.
 - 드리블을 허용하지 않는다.
 - 공격권 이양
 - 공이 바닥에 떨어지기, 가로채기, 경기장 아웃
 - 공격 라인 안에서 슈팅
 - 콘 높이 보다 높게 콘 통과
 - 발로 공을 차기
 - 공격하면서 신체 접촉
 - 득점 후, 실점한 팀이 엔드라인 뒤에서 공격하는 것으로 경기 재개

3

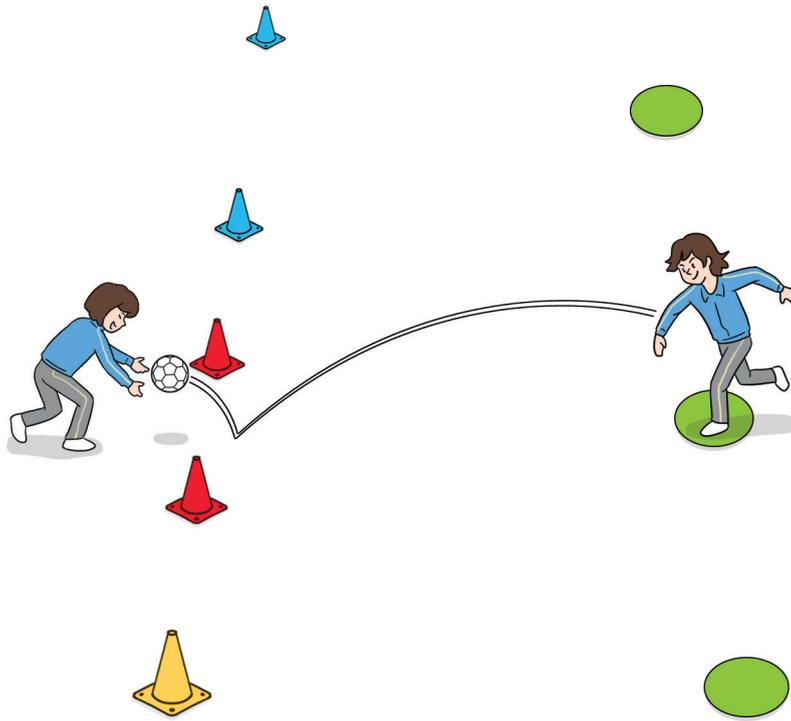


확장 Tip

1. **경기장 확대**
 - 경기장의 크기를 보다 크게 한다.
2. **선수 추가**
 - 5명에서 선수를 추가한다.
 - 3번 패스규칙은 지켜야 한다.

04

스피드 슈팅



1



준비

- 2명 모둠, 공 1개, 전체 콘 5개, 마커 3개
- 콘 2개로 2개의 크기가 다른 골대를 만들고, 나머지는 콘 하나로 골대를 만든다. 콘에서 9걸음 거리에 마커를 놓고 슈팅지점으로 한다.
- 한 명은 슈팅 지점에서 공을 들고, 나머지 한 명은 골대 뒤에서 공을 주워 건네준다.



2



시작

1. **활동 목표**는 제한 시간동안 크기가 다른 골대에 가능한 많은 슈팅과 득점을 하는 것이다.
2. **코트 구성**
 - 콘 2개로 5걸음과 2걸음 크기의 골대 2개를 만들고 나머지는 콘 1개가 골대이다.
 - 골대에서 9걸음 거리에 슈팅 지점을 마커로 표시한다.
3. **대형**
 - 2명 모둠에서 한 명은 슈팅 지점에서 공을 골대로 슈팅하고
 - 나머지 한 명은 골대 뒤에서 슈팅한 공을 주워 다시 건네준다.
4. **교사의 시작 신호와 함께**
 - 먼저 골대 간격이 넓은 코트에서 3번씩 번갈아가며 1분간 슈팅을 한다.
 - 다음에는 두 번째 넓은 골대에서 같은 방법으로 1분간 슈팅을 한다.
 - 마지막으로 콘을 1분간 맞춘다.
5. **선수 교대**
 - 3번 슈팅을 하면 반드시 역할을 바꾼다.
6. 골대를 통과하거나 맞추면(개인 경우) 1점 득점하여 3분 동안 가능한 많은 득점을 한다.

3

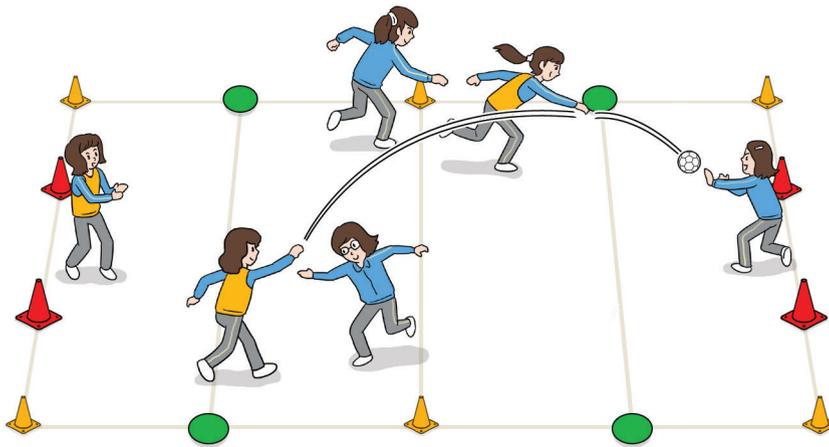


확장 Tip

1. **슈팅 거리**
 - 슈팅 거리를 멀리한다.
2. **드리블 슈팅**
 - 슈팅 지점 5걸음 뒤에 공을 받는 지점을 만든다.
 - 공을 받는 지점에서 드리블하며 슈팅 지점으로 이동하여 슈팅
 - 슈팅 후 다시 공을 받는 지점으로 이동

05

3대3 미니 게임



1



준비

- 3명 2팀, 공 1개, 작은 콘 6개, 마커 4개, 큰 콘 4개, 팀 조끼 3벌
- 작은 콘 6개로 엔드라인과 중앙선을 만들고, 큰 콘 4개로 엔드라인에 골대를 만든다.
- 마커 4개로 공격라인을 만든다.



2



시작

1. **활동 목표**는 3:3미니게임을 하며 핸드볼 경기를 익히는 것이다.
2. **대형**
 - 골대의 거리는 2걸음
 - 공격 라인은 골대로부터 9걸음
3. **규칙**:
 - 팀 조끼를 입은 팀이 중앙선에서 패스를 하며 시작한다.
 - 상대방 콘 사이로 공을 골인시키면 득점
 - 공격수는 (공격)라인 안쪽으로 넘어가서 슈트를 할 수 없다.
 - **3의 규칙**
 - 슈팅기 전 반드시 3번 패스를 해야 한다.
 - 수비는 반드시 공격으로부터 3보 거리를 유지해야 한다.
 - 공격은 3초 이내에 패스, 슈트 또는 드리블을 해야 한다.
 - 드리블은 3보 드리블만 허용한다.
 - 골키퍼가 없으며 모든 학생이 공격과 수비
 - 발로 차지 않는다.
 - 득점, 가로채기, 아웃, 공격 라인 안에서 슈팅을 하면 공격권이 넘어간다.
4. 신체 접촉은 허용하지 않는다.

3

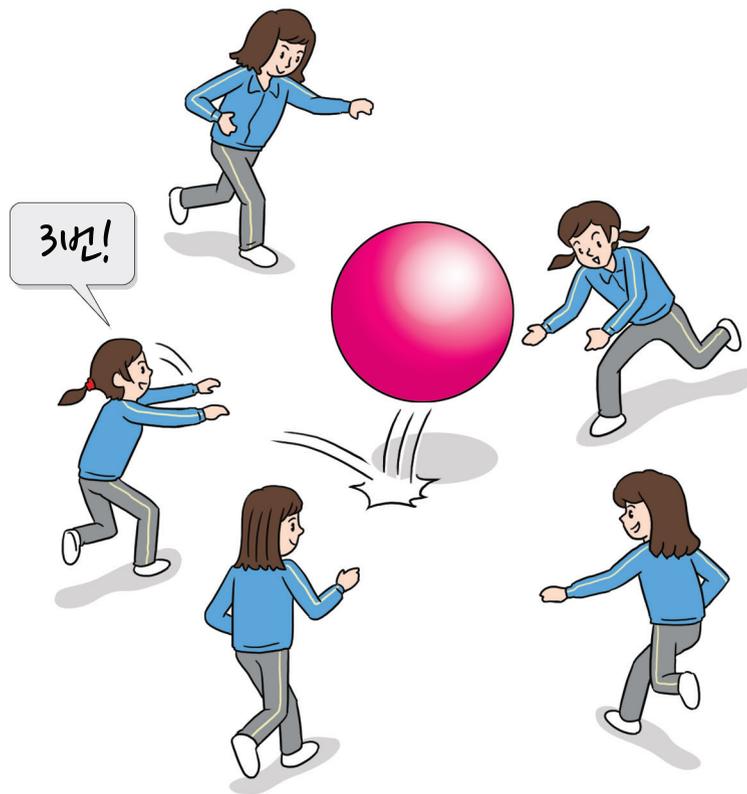


확장 Tip

1. **인원**
 - 경기 인원을 늘린다.
2. **골키퍼**
 - 골키퍼를 지정한다.

01

LEAD - UP 킨볼



1



준비

- 킨볼 3개, 휘슬, 음악
- 인원수와 체육관의 크기를 고려하여 술래의 수를 정한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 큰 공과 친숙해지고, 스포츠로서의 킨볼 경기에 필요한 기본적 볼 컨트롤 기술 연습을 하는 것이다.
2. **킨볼 돌리기**
 - 전체가 참여하는 게임으로 학생들은 킨볼을 주고 받으며 패스를 하고 술래는 패스를 차단하여 차단 된 학생과 술래를 바꾸는 게임이다.
 - 술래는 술래가 아닌 학생들이 킨볼을 들고 있을 때에는 킨볼을 터치 할 수 없고, 다른 학생에게 공을 패스 했을 때에만 터치할 수 있다.
 - 공을 들고 있는 학생의 공을 터치했을 때는 술래가 바뀌지 않는다.
 - 학생들이 패스 중인 공을 터치한 술래는 패스를 한 선수와 술래를 교대한다.
3. **호명 킨볼**
 - 모둠별 원을 만들고 학생마다 번호를 부여한다.
 - 1번 학생이 공을 들고 원 가운데서 준비하고
 - 시작 신호와 함께 번호를 호명한 다음, 공을 머리 위로 높이 던진다.
 - 번호가 호명 된 학생은 가운데로 들어와 공이 1회 바운드 된 후 머리 위에서 잡는다.
 - 2회 바운드 되기 전 공을 잡아 번호를 호명하고 자리를 교대하는 것을 반복한다.
4. **킨볼 술래잡기**
 - 전체가 함께 참여하는 게임으로 킨볼 공을 굴리는 학생이 술래, 나머지는 술래를 피해 다닌다.
 - 킨볼 공에 신체를 맞은 학생은 술래가 되어 공을 몰고 다닌다.
 - 술래는 발로 차서 학생을 맞추지 않는다.

3



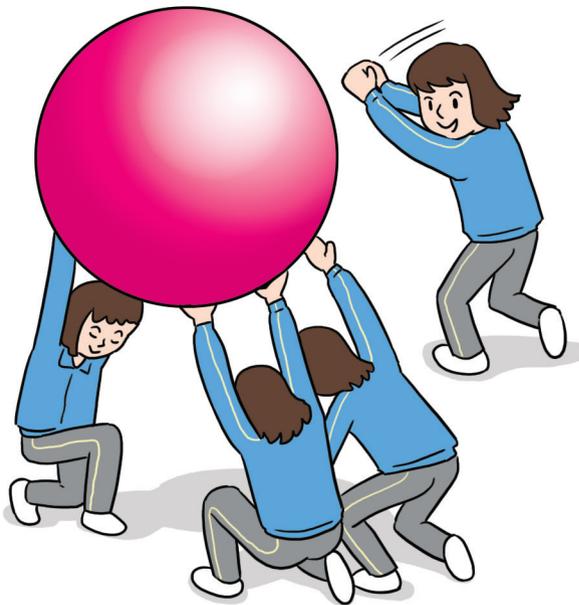
확장 Tip

1. **킨볼 돌리기**
 - 두 팀 혹은 세 팀으로 나눈 다음, 킨볼 1개를 가지고 다른 팀에게 킨볼을 빼앗기지 않으며 같은 팀끼리 킨볼을 주고받는 팀 게임 형식으로 한다.
 - 다른 팀 선수들은 킨볼을 터치하여 킨볼을 소유한 뒤, 같은 팀 선수들끼리 공을 주고 받는다.
 - 한 학생이 공을 3초 이상 들고 있지 못하도록 초를 센다.



02

킨볼 세팅과 히트



1



준비

- 킨볼 1개당 모둠 2개, 킨볼 2개
- 1인, 2인, 3인 세팅을 할 수 있도록 인원을 구성한다.





2



시작

1. **활동 목표**는 킥볼의 안정된 세팅을 통하여 정확한 히팅을 할 수 있도록 하는 것이다.
2. **2인 세팅**
 - 두 명의 학생이 마주보고 한 쪽 무릎을 구부리고 앉아 머리 위로 킥볼을 들어 올린다.
 - 킥볼을 든 양 팔을 쪽 펴고, 얼굴을 양팔 아래로 숙인다.
3. **1인 세팅**
 - 킥볼을 머리 위로 들고 한 쪽 무릎 앉기를 한다.
 - 머리를 숙이고, 상체가 무릎과 닿을 수 있도록 자세를 낮춘다.
 - 킥볼을 든 양 팔을 쪽 펴고, 얼굴을 양팔 아래로 숙인다.
4. **3인 세팅**
 - 두 명의 학생이 마주보고 한 쪽 무릎을 구부리고 앉아 머리 위로 킥볼을 들어 올린다.
 - 남은 한명의 학생은 세팅하고 있는 학생 옆으로 가서 한 쪽 무릎을 구부리고 한 손을 얼굴 위로 펴서 킥볼에 닿게 한다.
 - 킥볼을 든 양 팔을 쪽 펴고, 얼굴을 양팔 아래로 숙인다.
5. **두 손 히트(베이스볼 히트)**
 - 두 손을 모아 잡고, 킥볼의 중앙을 야구 배트 스윙하듯이 히트를 한다.
 - 히트를 할 때는 손등과 손목 부분으로 킥볼의 중앙을 히트 할 수 있도록 한다.
 - 히트를 할 때 두 팔을 구부리지 않고 펴서 히트를 한다.

3



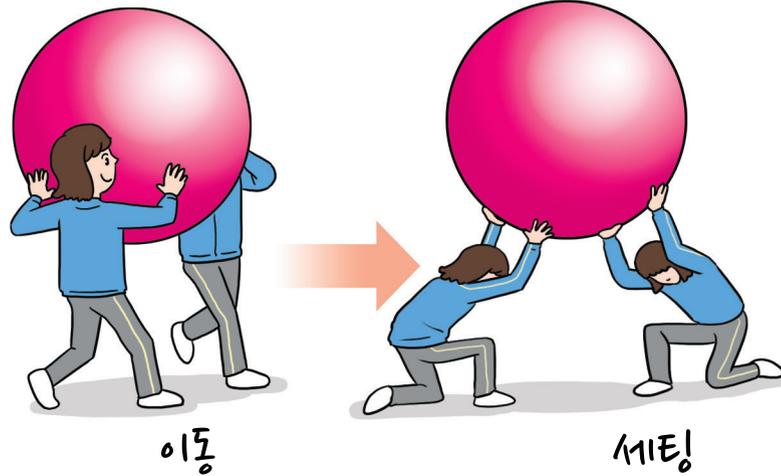
확장 Tip

1. **1인 세팅**
 - 호명 킥볼을 할 때에 킥볼을 들고 1인 세팅 자세까지 하도록 한다.
2. **2인 세팅**
 - 2인 드리블 달리기를 하면서 중간지점에서 2인 세팅을 하고, 다시 드리블 달리기를 한다.
 - 호명 킥볼을 하면서 2인 세팅까지 한다.
3. **3인 세팅**
 - 1, 2, 3번 선수를 각각 1열로 세우고 1, 2번 혹은 2, 3번 선수 사이로 킥볼을 던져 세 명의 선수가 같이 3인 세팅을 한다.
 - 호명 킥볼을 하면서 3인 세팅까지 한다.



03

킨볼 드리블과 컨트롤



1



준비

- 킨볼 2개 이상, 콘 4개, 휘슬
- 킨볼 1개당 2개의 그룹으로 나누어 인원을 배치한다.





2



시작

1. **활동 목표**는 킨볼을 능숙하게 다루기 위한 연습을 하는 것이다.
2. **2인 드리블**
 - 2열중대로 정렬하여 2명의 학생이 마주보고 킨볼을 양 손으로 밀면서 들어올려 시작 신호와 함께 반환점을 돌아오는 릴레이 게임을 한다.
 - 2명의 학생이 마주보고 킨볼을 들고 이동한다. 이동을 할 때 킨볼의 높이는 중심이 학생의 어깨선을 넘지 않도록 한다.
 - 킨볼을 들고 이동하여 반환점을 향해 이동할 때와 돌아올 때 중간지점에서 멈춰 2인 세팅 자세를 잡은 뒤, 돌아오도록 한다.
3. **1인 드리블**
 - 모둠별 2 그룹을 만들어 일정 거리에서 마주보고 일렬중대로 정렬한다.
 - 킨볼을 이마 앞쪽에서 두 손으로 들고 학생이 있는 반대편으로 이동한다.
 - 킨볼을 들고 이동하다가 중간지점에서 1인 세팅을 하고, 다시 일어나 이동한다.
4. **발 컨트롤**
 - 킨볼을 소유한 교사를 중심으로 원을 만들어 자리에 앉는다.
 - 킨볼을 앉아있는 학생에게 던져주면 학생은 한쪽 발로 킨볼을 받는다.
 - 발목과 발끝을 펴고, 발등과 발끝 부위를 사용하여 킨볼을 받는다.
 - 발로 킨볼을 받은 학생은 킨볼을 떨어뜨리지 않고 교사에게 발로 패스한다.
 - 다른 한 쪽 발도 사용하여 컨트롤 할 수 있도록 한다.
 - 발에 올려놓은 킨볼을 옆에 앉아 있는 학생에게 앉아서 발로 건네어 준다.

3

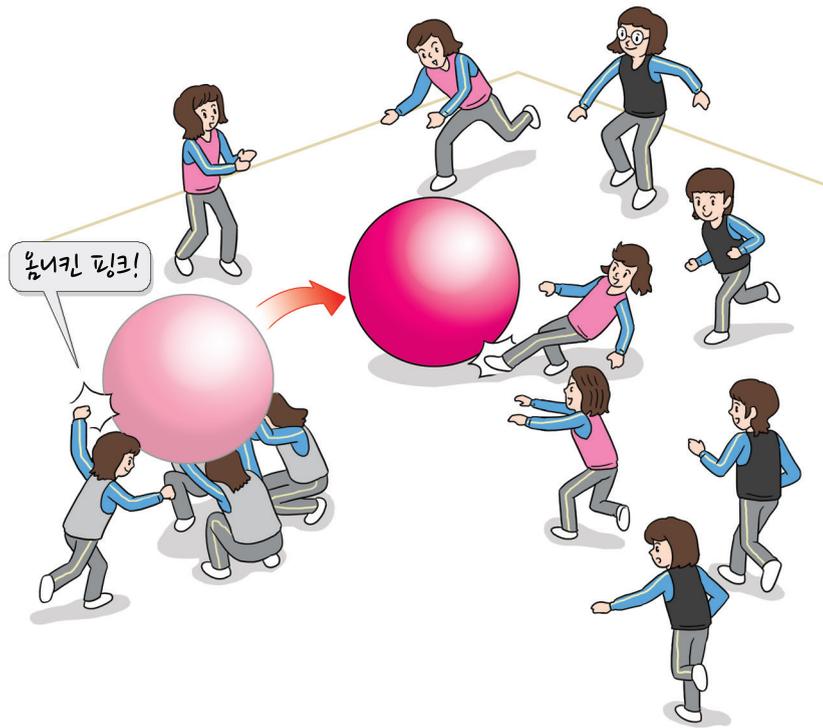


확장 Tip

1. **2인 컨트롤**
 - 2명의 학생이 같이 킨볼을 들고 이동할 때는 같은 양의 힘을 주어 한 쪽으로 밀리지 않도록 한다.
2. **발 컨트롤**
 - 킨볼을 차지 않도록 한다.
 - 발을 들었다가 낮추면서 완충작용으로 킨볼을 받도록 한다.
3. **1인 드리블**
 - 킨볼을 들고, 학생이 있는 반대편으로 이동한다.
 - 킨볼을 이마 앞쪽으로 위치해서 두 손으로 들고 이동한다.
 - 킨볼을 들고 이동하다가 중간지점에서 1인 세팅을 하고, 다시 일어나 이동한다.

04

긍정적 / 부정적 훈련 킨볼 게임



1



준비

- 4명 모둠 총 12명 3팀 구성, 킨볼1개, 킨볼 유니폼, 스코어보드, 초시계
- 핑크, 그레이, 블랙의 색상으로 킨볼 조끼를 착용한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 정적강화와 부적강화를 통해 킨볼 게임 기술을 향상시키고 흥미를 유도하는 것이다.
2. **긍정적 훈련 킨볼 게임**
 - 킨볼을 받기 위한 가장 효과적인 기술인 발을 사용하는 수비방법을 설명한 후 경기를 시작한다.
 - 공격된 킨볼을 수비할 때 최초의 터치가 발을 이용한 터치일 경우 보너스 1점을 부여한다.
 - 긍정적 게임 방법을 통해 발을 이용하여 수비를 할 수 있도록 환경을 조성해준다.
3. **부정적 훈련 킨볼 게임**
 - 킨볼 받기를 위한 가장 효과적인 기술인 발을 사용하는 수비방법을 설명한다.
 - 최초 3팀 모두 10점을 가지고 경기를 실시한다.
 - 경기를 진행한다.
 - 공격된 킨볼을 수비할 때 최초의 터치가 발이 아닌 경우 마이너스 1점을 부여한다.
 - 부정적 게임 방법을 통해 발을 이용하여 수비를 할 수 있도록 환경을 조성해준다.

3

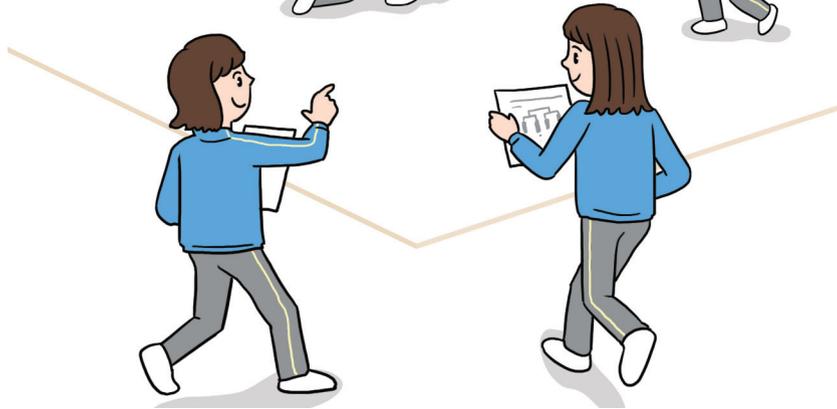
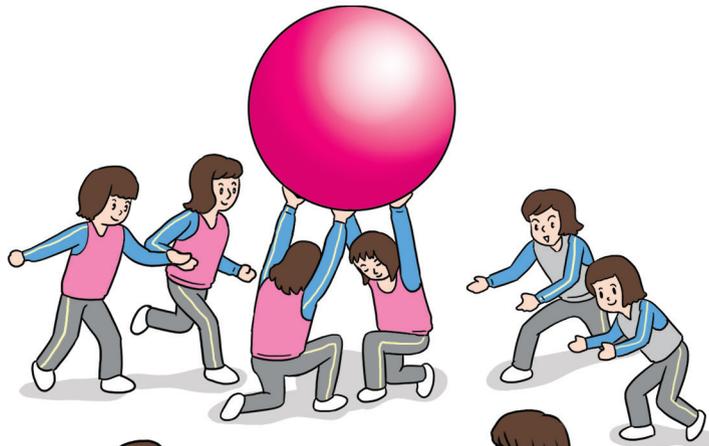


확장 Tip

1. **보너스/마이너스 게임 유형의 변경**
 - 공격 시간을 정해주고 그 안에 공격을 실시하면 보너스/마이너스 포인트를 부여한다.
 - 킨볼 경기 기술 습득에 도움을 주는 방법들을 이용하여 훈련을 진행한다.

05

도전! 킨볼 리그전



1



준비

- 킨볼, 원마커, 휘슬, 킨볼 스코어보드, 선공 주사위, 킨볼 팀조끼, 무릎보호대
- 4명 모둠, 3팀 대항 경기
- 선공 주사위를 통하여 선공팀 결정



2



시작

1. **활동 목표**는 학생들 스스로 킨볼 리그전 대진표를 준비하고 리그전을 진행하는 것이다.
2. 스스로 킨볼 리그전 규칙을 이용하여 대진표를 작성한다.
3. 지도 교사는 킨볼 경기에 심판으로 참여하며 경기에 뛰지 않는 학생은 부심으로 활동한다.
4. **학생의 역할**
 - 리그전을 진행하는 사회자
 - 점수 기록 및 결과를 기록하는 인원
5. 학생 스스로 리그전을 만들어 소규모 킨볼 대회를 운영함으로써 새로운 경험을 할 수 있도록 하는 것에 목표를 둔다.
6. 학생 스스로 경기 중 발생하는 상황에 대해 대처하고 스포츠맨십과 페어플레이에 대해 경험할 수 있도록 한다.
7. 학생들 스스로 의사소통을 할 수 있는 환경을 제공해준다.

3

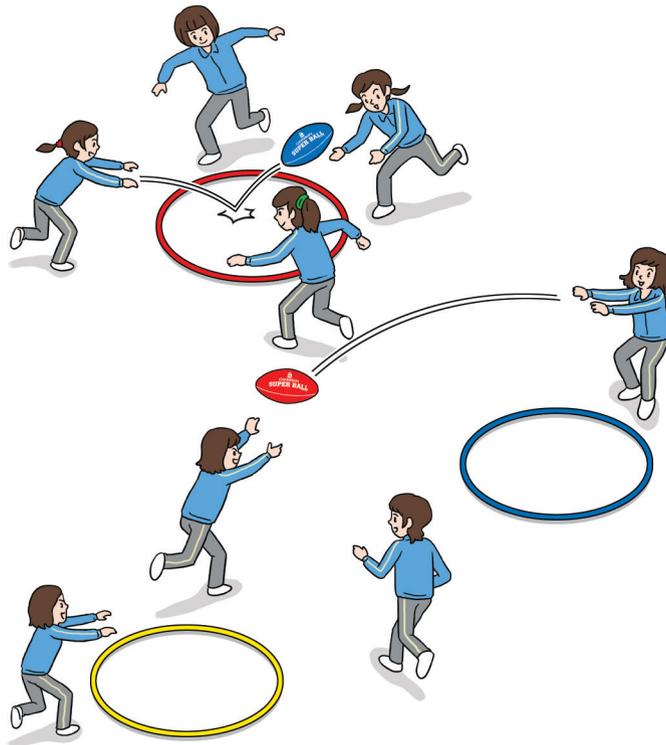


확장 Tip

1. **다양한 팀 구성**
 - 3팀이서 경기에 참여하는 경기방식을 이용하여 여러 팀들이 경기에 참여할 수 있도록 한다.
2. **승점제 활용**
 - 18점 배분 승점제를 이용하여 리그전 경기방식에 흥미를 느낄 수 있도록 한다.

이

후프 바운드



1



준비

- 4명 모둠, 후프 1개, 킥런볼 1개
- 후프와 후프의 거리는 5m 이상 떨어져 흩어놓는다.
- 후프를 중심으로 4명이 원을 만들어 킥런볼 1개를 들고 준비



2



시작

1. **활동 목표**는 모둠 학생 전원이 참여하여 모든 후프에 바운드를 하고 돌아오는 것이다.
2. 모둠별 후프를 중심으로 원을 만들어 킥런볼을 들고 준비한다.
3. **후프에 4번 바운드**
 - 시작 신호와 함께 처음에는 자기 모둠 후프 안에 한 명씩 차례로 총 4회 바운드를 시킨 다음 다른 후프로 공을 패스하면서 이동한다.
 - 다른 후프로 이동할 때 공을 들고 있는 학생은 움직이지 못하고 패스를 해야 한다.
 - 모든 후프를 먼저 4번 바운드를 시킨 다음 자기 모둠 후프로 먼저 돌아온다.
4. 다른 모둠의 공은 건드리지 않으면서 이동을 해야 한다.
5. 다른 모둠이 먼저 후프에 도착하여 공을 바운드시키는 중이면 기다리거나 다른 후프로 이동해야 한다.
6. 다시 게임을 시작하기 전 모둠별로 후프를 이동하는 순서와 패스 방법과 같은 전술을 의논하게 한다.

3

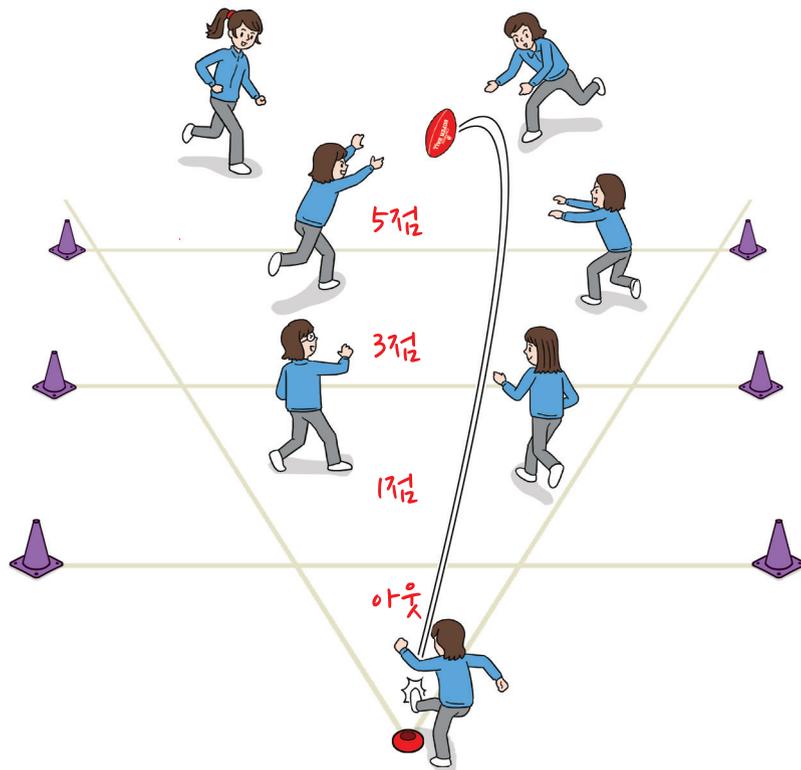


확장 Tip

1. **공을 들고 이동하기**
 - 후프 안에 4번 바운드를 마친 다음 다른 후프로 이동하여 모든 후프를 마치고 자기 모둠 후프로 돌아온다.
 - 후프에서 후프로 이동하는 방법은 패스를 하거나 공을 들고 달려가거나 발로 차면서 가는 모든 방법이 허용된다.
 - 단, 하나의 후프를 2개 이상의 모둠이 사용할 수 없으며, 먼저 도착한 모둠이 마친 다음 다른 모둠이 사용할 수 있다.
2. **골키퍼 바운드**
 - 모둠 4명 중 1명은 골키퍼, 나머지 3명은 플레이어
 - 골키퍼는 자기 모둠의 후프를 쳐다보지 않게 등지고 서서 수비(후프를 쳐다보지 않는다.)를 하며 후프를 건너뛰지 않고 좌측 또는 우측으로 이동하면서 신체를 이용하여 수비를 한다.
 - 수비 목적은 다른 모둠이 후프 안에 공을 바운드시키지 못하게 하는 것이다.
 - 공격하는 플레이어는 패스로 이동해야 하며, 공을 들고 있는 학생은 움직일 수 없다.
 - 다른 후프에 바운드를 시킬 때 공은 반드시 손에서 1미터 이상 날아가야 한다.
 - 골키퍼가 멀리 쳐낸 공을 주워 다시 공격을 할 때도 패스를 하면서 이동해야 한다.

02

펀트 킥런볼



1



준비

- 6명 2팀, 킥런볼 1개, 콘 6개
- 투창던지기과 같은 경기장을 만들고 홈베이스에서 5미터 간격으로 4개의 존을 콘으로 만든다.
- 공격 팀 학생들은 공격 순서를 정하고 수비 팀 학생들은 지역별 수비 위치를 정한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 모든 학생들이 공을 킡하는 연습을 하는 것이다.
2. **점수 지역**
 - 파울볼 지역: 홈베이스와 5m 라인 사이 공간과 콘 바깥 공간(야구에서 1루와 3루의 바깥 공간)
 - 1점 지역 : 5m와 10m 사이 공간
 - 3점 지역 : 10m와 15m 사이 공간
 - 5점 지역 : 15m 라인 너머 공간
3. **공격**
 - 공을 발로 차서 사이드라인과 파울볼 지역에 떨어지지 않게 찬다.
 - 공을 찬 다음 베이스로 달려가지 않고 수비 학생들이 잡지 못하면 득점
 - 6명 학생 전원 공격을 마치면 공격과 수비가 교대
4. **수비**
 - 수비 팀 학생들이 공을 바닥에 떨어트리지 않고 잡으면 아웃
 - 지역별 수비 배치는 수비 팀이 결정
5. **아웃**
 - 수비 팀이 공을 바로 잡거나
 - 파울볼 지역에 공이 3번 떨어지면 아웃

3

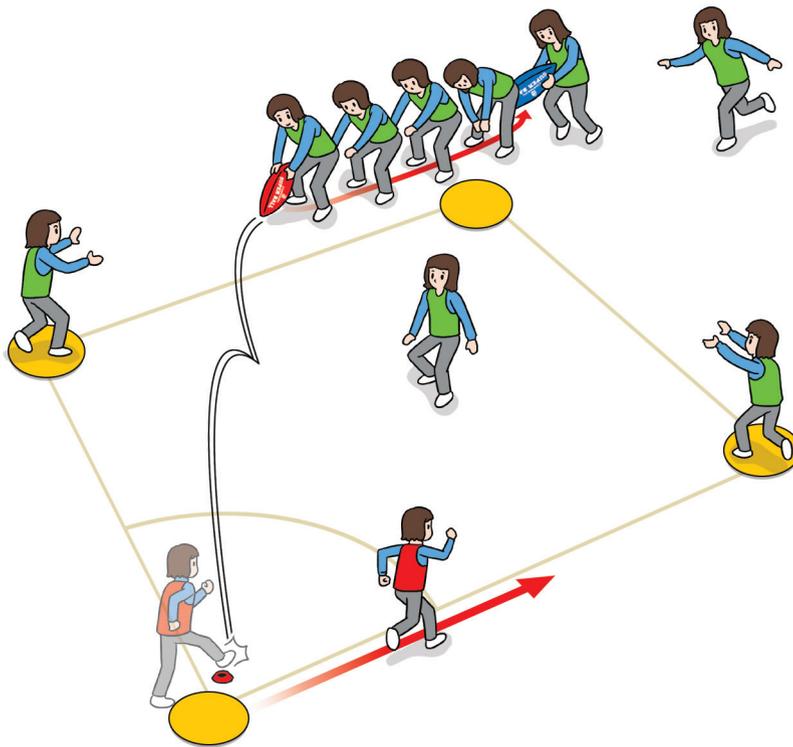


확장 Tip

1. **플러스 점수**
 - 수비가 공을 잡지 못하여 공격이 성공하였을 때 수비가 잡을 때 까지 공이 바운드한 숫자를 추가 점수로 공격 팀에게 준다.
 - 3점 지역에 공격을 성공하여 3번 바운드 한 다음 수비 팀 선수가 공을 잡았으면 공격 팀은 기본 점수 3점에 바운드한 숫자 3점을 추가하여 6점 획득
2. **수비 득점**
 - 공격 팀이 찬 공을 수비 팀이 바닥에 떨어지기 전에 잡으면
 - 공을 찬 학생은 아웃이며, 공을 잡은 지역에 해당하는 점수를 수비 팀이 획득한다.
 - 공격 팀은 수비가 잡지 못한 지역 점수 획득

03

알래스카 베이스볼



1



준비

- 9명 2팀. 킥런볼 1개, 마커 4개
- 베이스 거리는 10~15m 홈베이스 포함 4개 마커로 표시
- 공격과 수비는 번갈아 가며 교대



2



시작

1. **활동 목표**는 수비 학생 전체가 참여하여 수비하는 것이다.
2. **파울볼**
 - 1루와 3루 바깥 공간 그리고 홈 베이스에서 3m 이내의 공간
 - 파울볼 공간에 3번 공이 떨어지면 타자 아웃
3. **공격**
 - 타자 순서에 의하여 공을 발로 찬다.
 - 수비가 끝나기 전에 모든 주자는 다음 베이스로 달릴 수 있다.
 - 수비가 끝나기 전에 베이스에 도착하지 못하면 이전의 베이스로 돌아가야 한다.
 - 1루 주자가 2루에 도착하기 전에 수비가 끝나면 1루로 돌아가고, 타자는 1루에 먼저 도착 했어도 아웃
 - 2루 주자가 3루로 달리는데 도착하기 전에 수비가 끝나면 주자는 2루로 돌아가고, 타자는 먼저 도착을 하였으면 1루에 남는다.
4. **수비**
 - 공을 잡으면 같은 수비 팀 학생 전원이 공을 잡은 학생 뒤로 달려가 일렬로 선다.
 - 맨 앞에서 부터 공을 다리 사이로 전달하여 마지막 학생이 잡으면 “스톱”을 외친다.
 - “스톱”을 외치면 모든 주자는 그 자리에 정지하고 베이스에 도착을 못했으면 이전으로 돌아가야 한다.
5. **아웃 및 득점**
 - 수비 팀이 바닥에 떨어지기 전에 플라이로 잡으면 타자 아웃
 - 타자가 파울볼을 3번 하면 타자 아웃
 - 홈베이스로 돌아온 주자의 숫자가 점수
 - 9명 전원 공격 종료 후 공격과 수비 교대

3

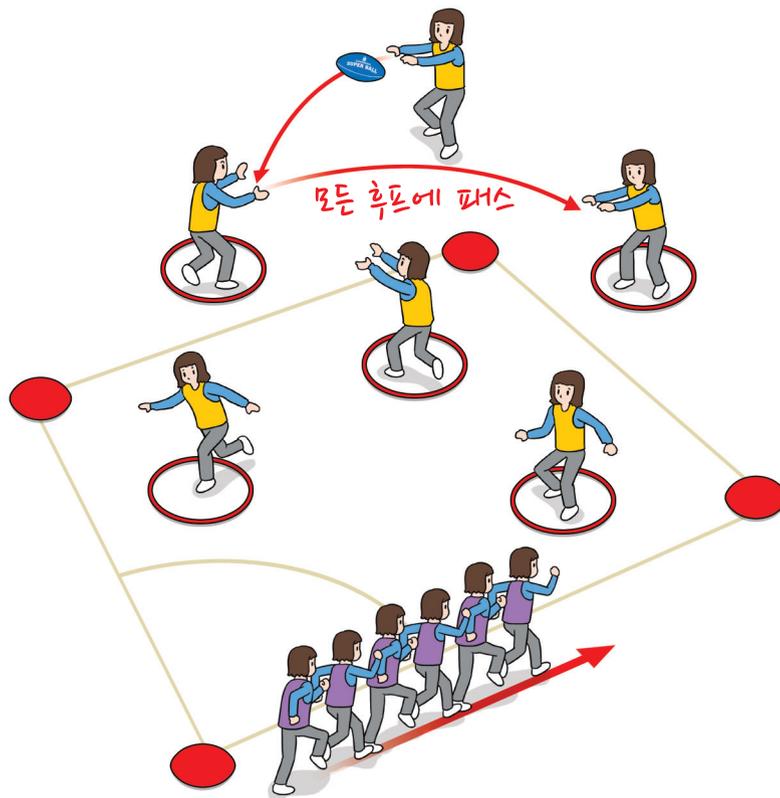


확장 Tip

1. **이닝 경기**
 - 공격과 수비를 한번 교대하면 다음 이닝에서는 새롭게 팀을 구성한다.
2. **수비 경기**
 - 다리 사이로 공을 통과하는 수비 숫자를 줄인다.
 - 수비는 쉽고 공격은 어려워진다.

04

단체 킥런볼



1



준비

- 6명 2팀, 킥런볼 1개, 베이스용 마커 4개, 후프 5개, 팀조끼 6개
- 베이스 거리는 7-10m 홈베이스 포함 4개
- 팀조끼 입은 팀이 선공



2



시작

1. **활동 목표**는 공격과 수비를 담당하는 모든 학생들이 게임에 참여하게 하는 것이다.
2. 홈 베이스와 3개의 베이스로 다이아몬드 구장을 만들고 거리는 7~10m 간격으로 한다.
3. **공격**
 - 공격 순서를 정하고 신호와 함께 1번 학생이 공을 발로 찬다.
 - 공을 발로 찬 후 나머지 학생들을 인솔하여 3개의 베이스를 돌아온다.
 - 공격 순서로 베이스를 달려야 한다.
 - 6명이 모두 공격하면 공격과 수비를 교대한다.
4. **수비**
 - 1명의 수비는 공을 잡으러 쫓아가고, 나머지 5명은 후프 안으로 들어가 공 받을 준비를 한다.
 - 최대한 빠른 시간 안에 6명 전원이 한 번씩 공을 잡으면 수비가 종료된다.
 - 후프는 이동시키지 못하고, 후프 안에서 공을 받아야 하며, 공을 놓치면 놓친 학생이 공을 주워 후프로 돌아 와 패스를 한다.
5. **특점**
 - 수비수 6명 모두 패스하여 마지막 학생이 “정지”라고 외치면 수비 종료
 - 수비가 종료되기 전까지 홈베이스를 들어온 공격 팀 학생의 숫자가 점수
6. **공수 교대**
 - 공격 팀 6명 모두 공격을 종료하면 공격과 수비 교대
 - 3번 파울 하면 아웃

3

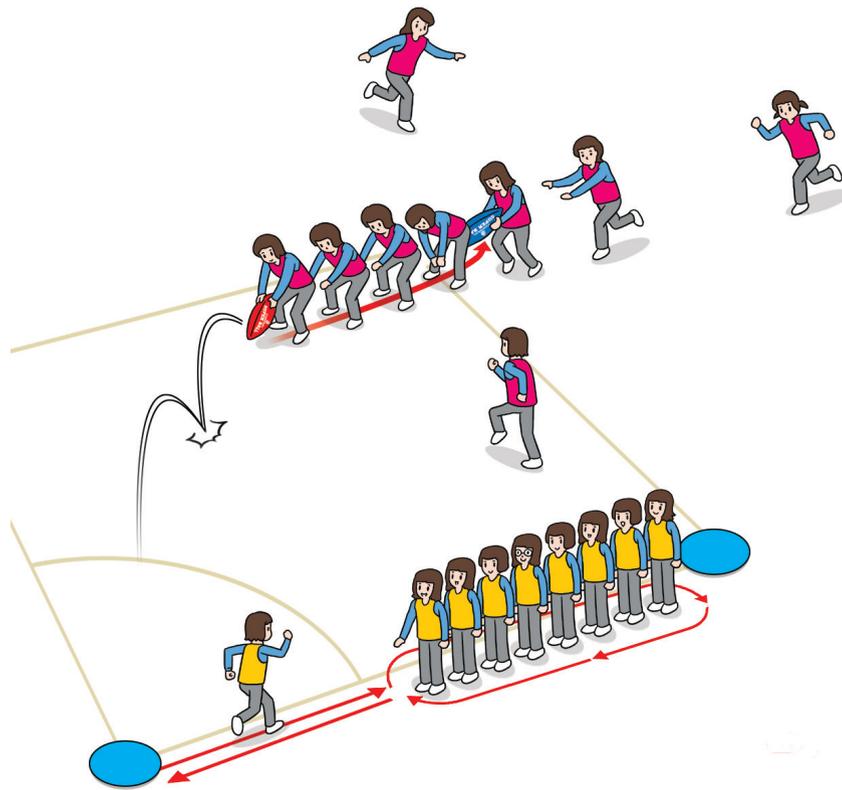


확장 Tip

1. **공격용 교구 변형**
 - 폼볼을 발로 차는 발야구 형태의 게임 적용
 - 플라잉디스크를 던지는 게임으로 변형 가능
2. **수비 후프 변형**
 - 후프의 숫자를 줄이면 수비가 보다 쉽다.
 - 후프 안에 들어가는 수비 인원엔 제한을 두지 않는다.
 - 즉, 후프 1개에 나머지 전원이 들어가도 된다.

05

킥런볼



1



준비

- 9명 2팀, 킥런볼 1개, 콘 2개, 마커 1개
- 홈베이스(마커)와 1루 베이스(콘) 거리는 7~15m, 같은 거리에 3루 베이스(콘)
- 공격과 수비는 번갈아 가며 교대



2



시작

1. **활동 목표**는 학생 전원이 킥런볼 경기에 참여하여 게임하는 것이다.
2. 공격과 수비를 결정한다.
3. **공격**
 - 타자를 제외한 모든 공격 선수는 홈 베이스와 1루 베이스 사이에 일렬로 정렬한다.
 - 타자는 공을 발로 차고 1루를 돌아 홈베이스로 돌아오면 점수를 획득한다.
 - 베이스 중간에서 있는 학생들은 주자가 잘 달릴 수 있게 도와준다.
4. **수비**
 - 공이 바닥에 떨어지기 전에 잡으면 타자 아웃
 - 모든 학생들은 공을 잡은 학생 뒤에 일렬종대로 서서 다리를 벌리고 그 사이로 공을 전달한 다음 패스를 하거나 들고 달려가 주자보다 먼저 홈베이스에 도착한다.
5. **득점**
 - 공보다 먼저 홈 베이스로 타자가 들어오면 득점
 - 홈 베이스에 가장 가까운 학생과 1루 베이스를 1번 돌 때 마다 추가 득점
 - 추가 득점은 최종적으로 홈베이스에 공보다 먼저 들어와야 인정된다.
6. **아웃 및 교대**
 - 플라이 아웃, 1루와 3루 바깥으로 3회 파울볼하면 아웃
 - 9명 전원 공격 이후 공격과 수비 교대

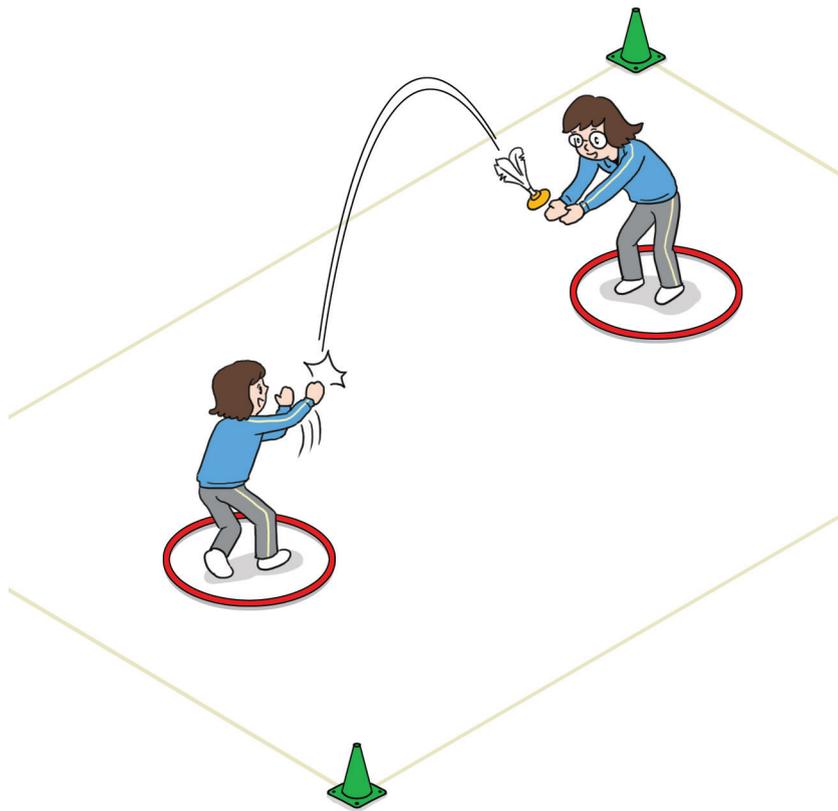
3



확장 Tip

1. **추가 점수**
 - 공격 팀 학생들은 가능한 1루 베이스에 가깝게 줄을 서서 피봇을 잘 할 수 있게 손을 잡아 도와준다.
 - 언제까지 추가득점을 하고 홈 베이스로 돌아가야 하는지 이야기를 해 준다.
2. **수비 변형**
 - 공을 다리 밑으로 전달하지 않고 옆으로 또는 머리 위로 전달하게 한다.
 - 수비 속도를 빠르게 하면 득점이 어려워진다.

01 서비스 게임



1



준비

- 2명 모듬, 후프 2개, 인디아카 1개, 콘 4개
- 8걸음 거리에서 서로 마주보고 준비
- 한 손에는 인디아카 볼을 들고 나머지 손으로 공을 칠 준비



2



시작

1. **활동 목표**는 인디아카 볼로 언더핸드 서비스 연습을 하는 것이다.
2. **계란 서비스**
 - 2명의 짝이 서로 마주보고 서서 언더핸드로 공을 쳐서 상대방에게 보낸다.
 - 리서버가 공을 잡으면 서버가 되어 서로 주고받기를 한다.
 - 인디아카볼을 계란이라 하여 인디아카볼이 바닥에 떨어지지 않게 연속 2회 주고 받으면 한 발 뒤로 물러난다.
 - 만일 볼이 바닥에 떨어지면 한발 앞으로 이동한다.
3. **후프에서 공을 주고받기**
 - 2명이 서로 일정 거리를 두고 후프를 놓고 그 안에 들어간다.
 - 인디아카볼을 상대방에게 언더핸드로 서비스하여
 - 상대방이 후프 안에 두 발을 넣고 받으면 3점
 - 후프에 한 발을 넣고 볼을 잡으면 1점
 - 누가 일정한 시간동안 많은 점수를 획득하는가?

3



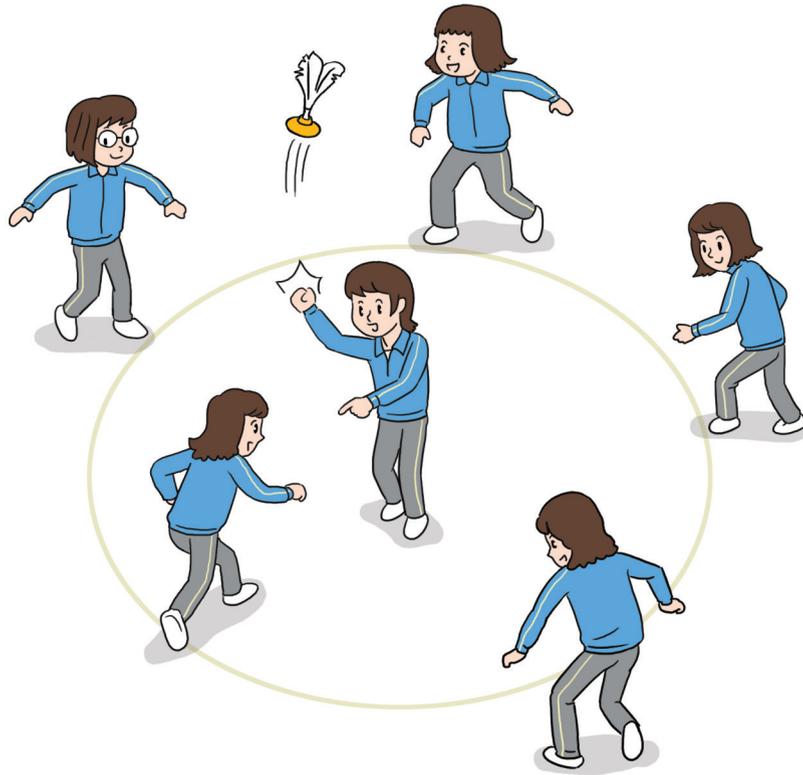
확장 Tip

1. **블로커**
 - 3인 1조 모듬을 만들어 2명은 서로 마주보고, 나머지 1명은 마주보고 있는 2명 사이에 후프를 놓고 그 안에 들어가 블로커가 된다.
 - 서로 마주보고 있는 학생들은 서로 서비스를 주고받고, 가운데 있는 블로커는 후프 안에서 서비스하여 주고받는 공을 빼앗거나 터치하면 3점을 획득한다.
 - 서버가 블로커를 피하여 짝에게 서비스를 성공하면 2명이 각자 1점을 획득한다.
 - 6번 서비스를 주고받은 후 블로커는 서버가 되고 서버 한 명이 블로커가 된다.
2. **서비스**
 - 서버는 리시버가 잡을 수 없는 지점으로 서비스를 한다.
 - 리시버가 공을 잡지 못하면 서버가 득점
 - 리시버는 공을 잡거나 또는 실점을 하면 서버가 되어 리시버에게 서비스한다.
 - 공간과 시간을 정해서 게임을 하여 승부를 결정한다.



02

호명 게임



1



준비

- 6명 모둠, 인디아카 볼 1개
- 5명이 지름 4미터의 원을 만들고 나머지 한 명은 인디아카 볼을 들고 가운데 선다.
- 가운데 학생이 인디아카 볼을 언더핸드로 높이 치면서 시작한다.





2



시작

1. **활동 목표**는 언더핸드로 인디아카 볼을 패스하여 치는 연습을 하는 것이다.
2. 가운데 한 명이 5명의 학생 중 한 명의 이름을 부른 다음 언더핸드로 공을 머리높이 위로 치고 이름을 부른 학생 자리로 옮긴다.
3. 이름이 불린 학생은 공이 바닥에 떨어지기 전에 가운데로 달려가 손으로 공을 잡고 다른 학생의 이름을 부른 다음 언더핸드로 공을 위로치고 올리고 이름을 부른 학생의 자리로 이동한다.
4. 자신을 호명한 학생을 바로 연속해서 호명할 수 없다.
5. 학생 별로 각각 21점을 소유하고 공을 받는 것이 실패하면 자신의 점수 21점에서 1점씩 삭감한다.
6. 공을 칠 때 자신이 친 공이 원을 벗어나는 경우에도 실점을 한다.
7. 경기 종료 후 가장 많은 점수가 남은 학생이 승리한다.

3

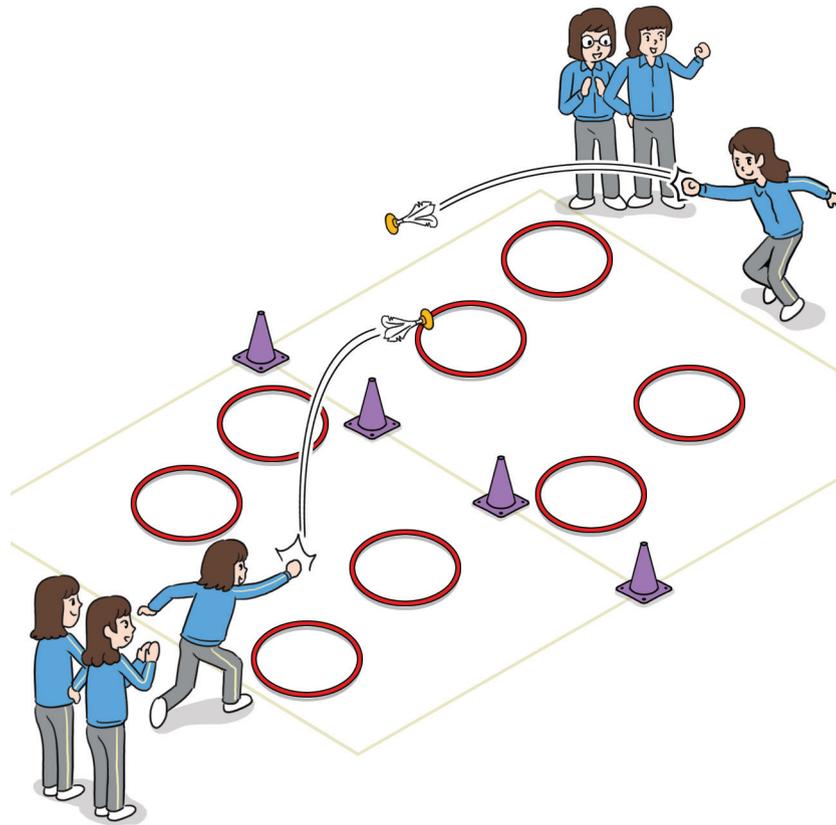


확장 Tip

1. **연속으로 서비스하기**
 - 언더핸드로 서비스를 하면서 이름을 호명
 - 호명된 학생은 바로 가운데로 나와 호명하면서 언더핸드로 공을 친다.
 - 손으로 공을 잡거나 공을 치지 못하면 실점
2. **언더 핸드 오버 핸드**
 - 호명된 학생이 언더핸드 또는 오버 핸드 모두 사용할 수 있다.
 - 언더핸드로 친 공을 못 치면 1실점
 - 오버핸드로 친 공을 못 치면 2실점

03

서비스 다트 게임



1



준비

- 3명 2팀, 인디아카 볼 3개, 후프 8개
- 배드민턴 코트에서 4개의 후프를 자기 코트에 놓는다. 후프별 1점부터 4점
- 서비스 팀은 엔드 라인 뒤에서 3번 서비스, 리시브 팀은 자기 코트에 후프 4개를 임의로 놓는다.



2



시작

1. **활동 목표**는 목표 지점인 후프 안으로 서비스하는 연습을 하는 것이다.
2. 인디아카 볼을 들고 있는 팀이 서비스 팀이 되며, 자기 코트 엔드 라인 뒤에서 선을 밟지 않고 1인당 1번 상대 코트로 언더핸드 서비스를 한다.
3. **리시브 팀**은 자기 코트의 후프에 서비스 팀의 인디아카 볼이 몇 개 들어갔는지 확인한다.
4. **서비스 팀**이 3번 서비스를 하면 리시브 팀은 점수를 알려주고 서비스 팀이 된다.
5. **득점**
 - 인디아카 볼이 들어간 후프의 점수가 득점
 - 공이 정확하게 후프 안에 들어가야 하며 일부라도 후프에 닿으면 득점으로 인정하지 않는다.
 - 같은 후프에 3개 모두 성공하면 추가 점수 2점
6. **서비스**
 - 언더핸드 서비스이며 손바닥으로 공을 쳐야 한다.
 - 발이 엔드라인을 밟지 않아야 한다.

3

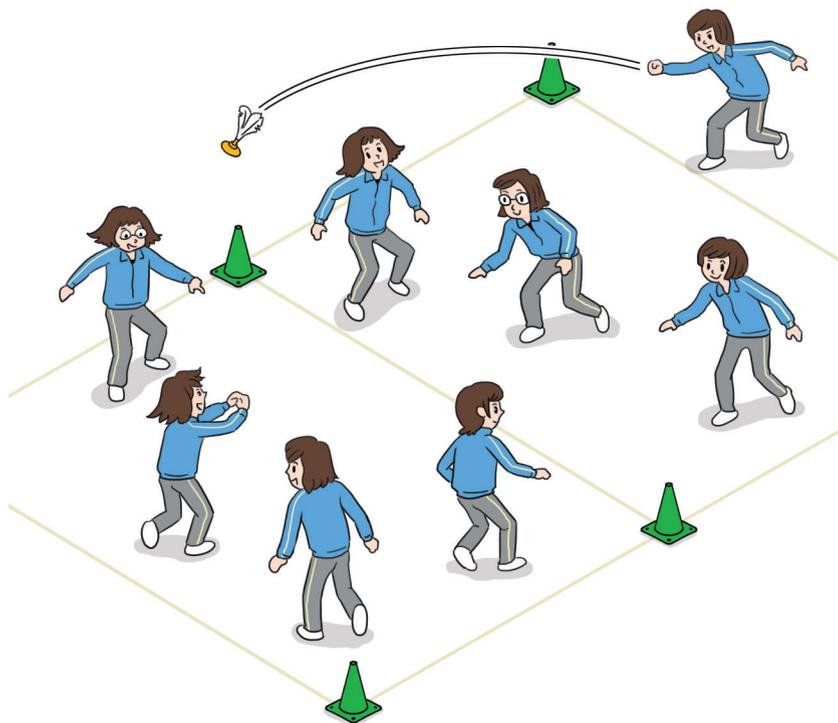


확장 Tip

1. **작은 목표**
 - 후프 안에 마커를 놓고 후프와 마커의 점수를 차등화
 - 예를 들어 후프는 1점, 마커는 3점
2. **블로커**
 - A팀이 B팀 코트로 서비스를 3번 연속 차례로 한다.
 - B팀 학생 3명은 네트 지점에 서서 날아가는 공을 블로킹한다.
 - 블로커에 걸리지 않고 코트로 들어가면 1점
 - 후프에 들어가면 보너스 2점
 - 블로커가 공을 건드리면 수비 팀이 3점

04

언더핸드 인디아카



1



준비

- 4명 2팀, 인디아카 볼 1개, 콘 6개
- 콘 6개로 배드민턴 크기의 코트를 표시
- 팀 코트에 학생 4명이 준비



2



시작

1. **활동 목표**는 언더핸드만 사용하여 인디아카 게임을 하는 것이다.
2. 네트는 없고 콘으로 네트를 표시한다.
3. 공격 팀의 학생이 엔드라인 뒤에서 서비스로 경기 시작
4. 수비와 공격 모두 한 손 또는 양 손의 손바닥만 사용할 수 있으며 반드시 손바닥이 위로 향하는 언더핸드만 사용해야 한다.
5. 공격과 수비에서 오버핸드 또는 손바닥이 앞이나 바닥을 향하면서 공을 치는 경우는 공격과 수비 실패로 인정한다.
6. **공격과 수비실패**
 - 공을 3회 이내에 상대코트로 넘기지 못 하거나 1명이 연속 2회 터치
 - 손바닥 이외의 신체 부위로 공 터치
 - 공을 친 학생은 자신의 허리 이상의 높이로 공이 올라가야 한다.

3

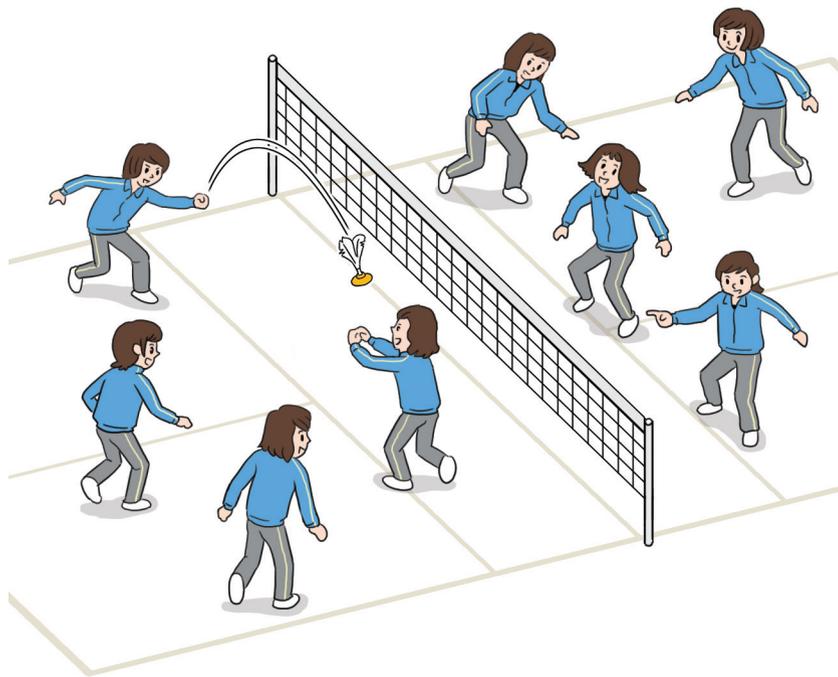


확장 Tip

1. **네트 게임**
 - 배드민턴 네트 높이에서 경기를 한다.
 - 상대 코트로 넘길 때만 언더핸드 사용(패스는 오버핸드 가능)
2. **4코트**
 - 4개의 코트에서 4팀이 인디아카 볼 1개로 동시 게임
 - 언더핸드만 사용하고, 높이는 사전에 합의 결정한다.
 - 같은 팀을 연속 2번 공격하면 실점
 - 4팀 21점 부여하고 실패하면 1점 실점
 - 남아있는 점수가 가장 높은 팀이 승리

05

인디아카



1



준비

- 5명 2팀, 인디아카 볼 1개, 배드민턴 지주와 네트
- 배드민턴 코트를 이용하고 네트는 배드민턴과 배구 높이 중 결정
- 코트별 5명 공격과 수비 경기



2



시작

1. **활동 목표**는 인디아카 정식 게임을 하는 것이다.
2. 배구 경기 규칙과 같으며, 오버핸드로 수비도 하고 스파이크 공격도 가능하다.
3. 서비스는 반드시 허리 아래에서 언더핸드로 해야 한다.
4. 3회 이내에 상대방 코트로 넘겨야 하고 양 손을 동시에 사용하면 안된다.
5. 손바닥 이외는 사용할 수 없다.

3

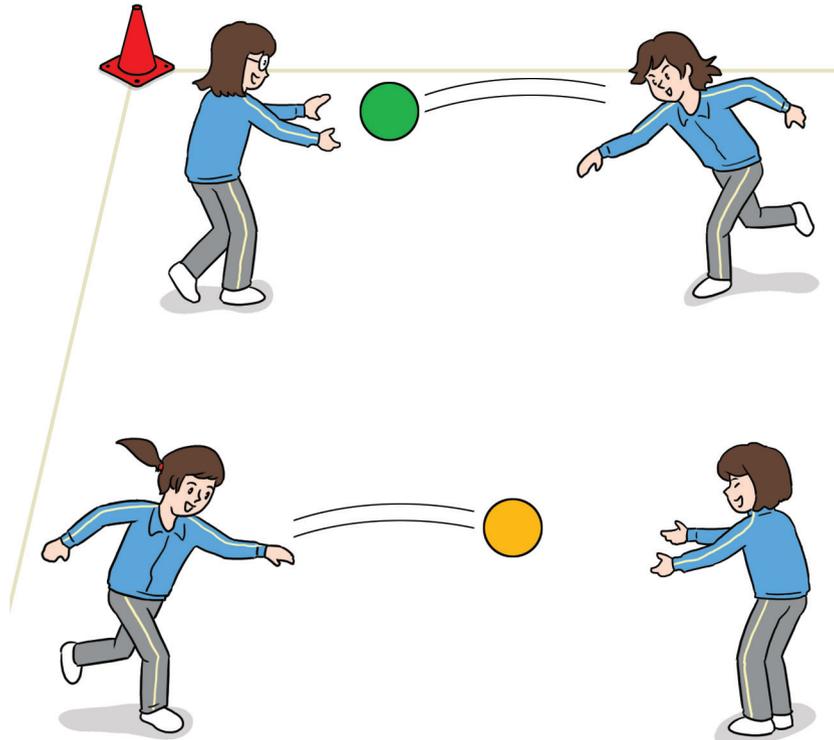


확장 Tip

1. **여신 코트 토너먼트**
 - 팀별로 코트를 만들어 이긴 팀은 여신 코트 방향으로 한 칸 이동하고 진 팀은 반대 코트 방향으로 한 칸 내려간다.
 - 올라오고 내려간 새로운 팀이 만나 5분 게임을 하고 다시 승강제를 결정한다.
 - 여신 코트에서 이긴 팀은 계속 여신 코트에 남아 있다.
2. **새로운 팀 구성**
 - 전체가 참여할 수 있는 코트를 만들고 5분 게임을 하여
 - 이긴 팀 학생은 메달을 획득한다.
 - 다시 팀을 구성하고 5분 경기를 한 다음 또 이긴 학생에게 메달을 부여한다.
 - 사전에 팀과 학생 번호 대진표를 만들고 뽑기로 팀과 대진표를 결정한다.

01

패스 게임



1



준비

- 2명 모듬, 공 1개, 콘 4개
- 짝과 마주보고 서서 준비
- 서로 안전하게 공을 주고받는 패스 연습을 한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 축구볼에서 사용되는 패스의 종류를 익히고 연습하는 것이다.
2. **제자리 패스**(2인 1조)
 - 받는 학생은 예비동작과 시선에 주의한다.
 - 던지는 학생은 허리를 이용하여 공을 던진다.
 - 기본기 위주로 지도한다.
 - 잘하는 학생들은 거리를 넓혀서 패스할 수 있도록 지도한다.
3. **3스텝 패스**
 - 오른손으로 던지는 학생은 스텝을 왼발-오른발-왼발 순으로 한다.
 - 왼손으로 던지는 학생은 스텝을 오른발-왼발-오른발 순으로 한다.
 - 허리를 이용하는 것이 포인트이다.
4. **패스트 패스 게임**
 - 일정한 거리에서 왕복 50번 패스를 빨리 한다.
 - 제한된 거리를 유지하도록 지도한다.
5. **지그재그 패스**
 - 서로 마주보고 선다.
 - 1, 2, 3, 4, 5 순으로 선다.
 - 먼저 1번은 맞은편 1번에게 패스하고 맞은편 1번은 다시 2번에게 패스를 하면서 공을 전달한다.
 - 50번 먼저 하기 혹은 1분 동안 많이 하기

3

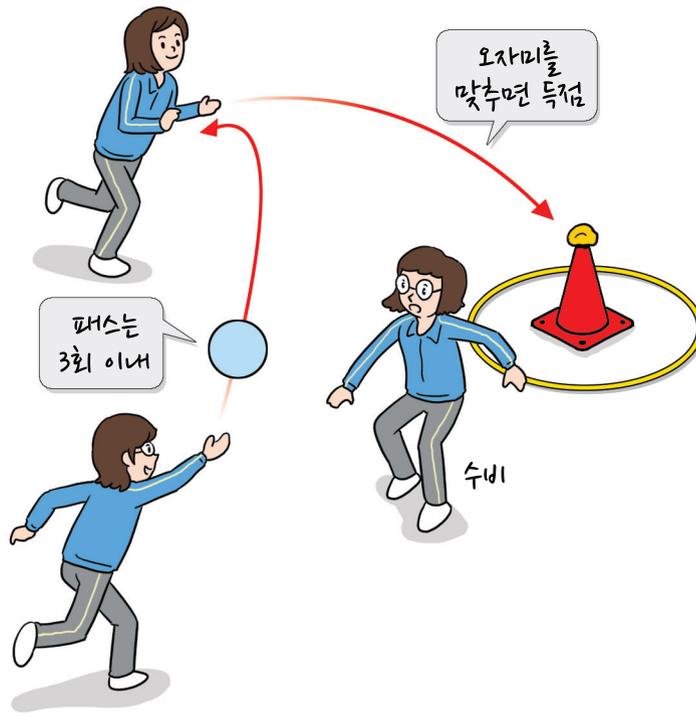


확장 Tip

1. **폭탄 나르기**
 - 공을 20~30초 동안 패스를 하다가 마지막에 공을 들고 있으면 실점
 - 공은 2초 이내에 패스를 해야 한다.
2. **서클 패스 게임**
 - 8명 모둠, 6명이 원을 만들어 원 중앙에 1명, 밖에 1명
 - 원을 구성하고 있는 학생 사이로 가운데 있는 학생에게 패스를 하고 옆으로 이동해서 다시 패스를 반복한다.
 - 원래 있던 자리로 원위치하면 가운데 있던 학생은 원 밖으로 이동하고 던진 학생 오른쪽에 있던 학생은 원 가운데로 이동하면서 순환한다.

02

콘 게임



1



준비

- 3명 모둠, 콘(대) 1개, 후프 1개, 공 1개, 오자미 1개
- 후프 안에 콘을 놓고 그 위에 오자미를 올려놓는다.
- 2명은 공격, 1명은 수비



2



시작

1. **활동 목표**는 2대 1로 공격과 수비를 연습하는 것이다.
2. **대형**
 - 후프 안에 콘을 놓고 그 위에 오자미를 올려놓는다.
 - 수비는 공격이 콘 위에 있는 오자미를 맞추지 못하게 수비를 한다.
 - 공격은 패스를 하여 콘 위의 오자미를 맞추면 득점
3. **공격**
 - 수비로부터 3미터 떨어져 시작하여 3번 패스 이내에 공격을 해야 한다.
 - 공을 던질 때 언더핸드를 사용하고, 공이 1미터 이상 날아가야 한다.
 - 수비보다 후프에 더 가까이 다가 설 수 없으며 반드시 수비를 마주봐야 한다.
4. **수비**
 - 수비는 후프를 등지고 공격을 막아야 한다.
 - 후프를 건너뛰거나 콘을 에워싸게 수비를 하지 않는다.
5. **득점**
 - 3번 패스 이전에 언더핸드로 공을 던져 오자미를 쓰러트리면 공격 2명 모두 득점
6. **교대**
 - 3번 공격을 하면 차례대로 수비를 교대한다.

3



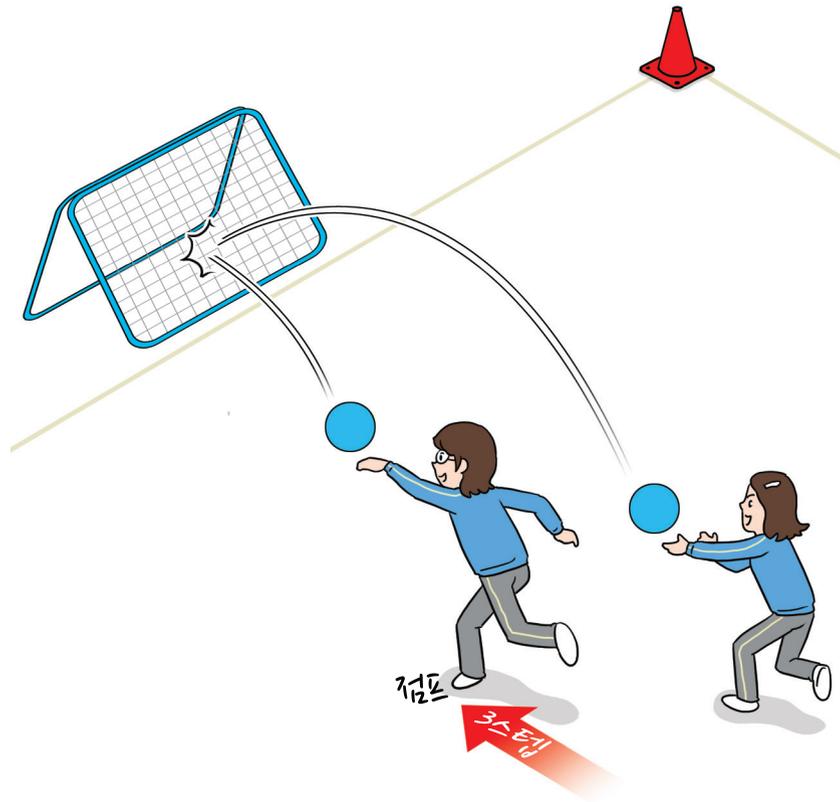
확장 Tip

1. **공과 후프의 크기**
 - 큰 공을 사용하다가 점차적으로 작은 공을 사용한다.
 - 후프의 공간을 점차적으로 크게 한다.
2. **3대3 게임**
 - 3명 2팀으로 후프와 콘을 7미터 거리에 마주보게 한다.
 - 상대팀 콘의 오자미를 맞추는 게임
 - 공을 들고 드리블 불가, 5번 이내에 슈팅
 - 수비는 1명 지정



03

츄크볼 슈팅



1



준비

- 10명 모둠, 바운더 1개, 공 5개
- 벽을 향해 바운더를 놓고 일정 거리 앞에서 일렬종대 정렬
- 바운더에 공을 한 명씩 던져 바운드를 시킨다.





2



시작

1. **활동 목표**는 바운더에 공을 던지는 방법과 바운드를 시키는 방법을 연습하는 것이다.
2. 바운더는 벽을 향하여 설치하고 일정 거리에서 1명씩 슈팅을 할 수 있게 일렬종대로 정렬한다.
3. **교사의 시작 신호와 함께, 제자리 슈팅**
 - 바운더를 향하여 공을 던져 가능하면 멀리 바운드가 되게 한다.
 - 공이 없는 학생이 바운드 된 공을 잡거나 주워온다.
 - 공을 바운드시킨 학생은 맨 뒤로 가서 다시 준비한다.
4. **제자리 연속 슈팅**
 - 공 1개로 모둠 전원 사용, 공을 바운드하여 다음 학생이 잡고 다시 바운드를 연속으로 시킨다.
 - 모둠별로 일정 시간동안 몇 번 연속 성공하였는지 도전을 하게 한다.
5. **3스텝 슈팅 연습**
 - 3스텝을 밟고 점프하면서 바운더에 공을 바운드시킨다.
 - 뒤의 학생이 공을 잡을 수 있게 한다.
 - 뒤의 학생이 공을 잡으면 공을 바운드시킨 학생과 잡은 학생 모두 득점을 한다.

3

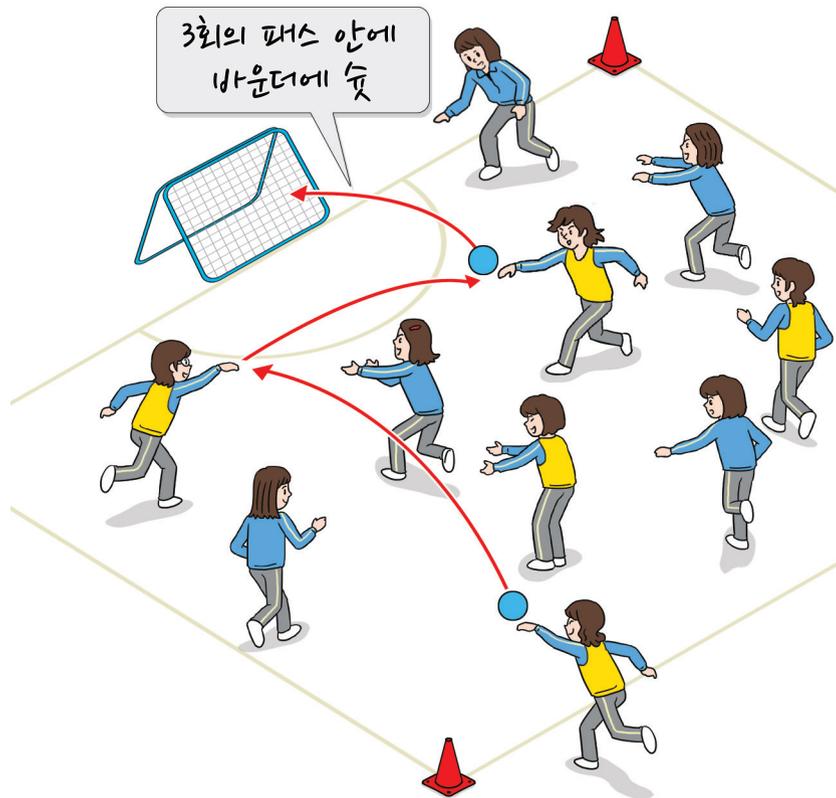


확장 Tip

1. **공격과 수비**
 - 뒤의 학생이 바운드된 공을 잡지 못하게 바운드를 시킨다.
 - 공을 잡지 못하면 공을 바운드시킨 학생이 득점을 하고
 - 뒤의 학생이 공을 잡으면 공을 잡은 학생이 득점을 한다.
2. **입사각 반사각 슈팅 게임**
 - 입사각과 반사각을 활용한 게임이다.
 - 바운더를 기준으로 45° 각도 방향으로 두 모둠이 일렬로 선다.
 - 공을 바운드시켜 공격을 하여 공을 상대방이 받으면 공격권이 넘어가고, 잡지 못하면 공격 팀이 1점 획득한다.

04

원네트 게임



1



준비

- 5명 2팀, 바운더 1개, 공 1개, 팀 조끼 5개
- 바운더는 벽을 향하며, 공격과 수비가 들어가지 못하는 안전지대를 만든다.
- 팀 조끼를 입은 팀이 선공



2



시작

1. **활동 목표**는 바운더 1개를 이용하여 2팀이 공격과 수비를 반복하여 게임을 한다.
2. **대형**
 - 바운더를 중심으로 안전지대를 만들고, 공격 팀이 시작하는 지점을 바운더에서 10미터 거리에 지정한다.
 - 수비는 공간에 흩어져 바운드 된 공을 잡을 준비를 한다.
3. **공격**
 - 공격 팀은 바운더 반대편에서 스로인으로 시작을 한다.
 - 공격 팀은 공을 3번 패스 안에 수비 팀이 공을 잡지 못하게 바운더에 슛을 한다.
 - 수비 팀이 공을 잡지 못하면 공격 팀 1득점
4. **수비**
 - 수비 팀은 바운더에 맞아 바운드된 공을 잡아야 실점하지 않는다.
 - 공격 팀의 공을 가로채거나 패스를 방해하지 않는다.
5. **공격과 수비 교대**
 - 공격 팀이 공격을 하면 득점과 관계없이 수비 팀과 교대한다.
 - 항상 공격 팀은 공격 지점에서 스로인으로 시작한다.
6. **득점 방법**
 - 점수는 공격 팀이 바운드시킨 공을 수비 팀이 잡지 못할 때 얻을 수 있다.
 - 공격 팀이 공격 실패하더라도 수비 팀은 득점하지 않는다.

3

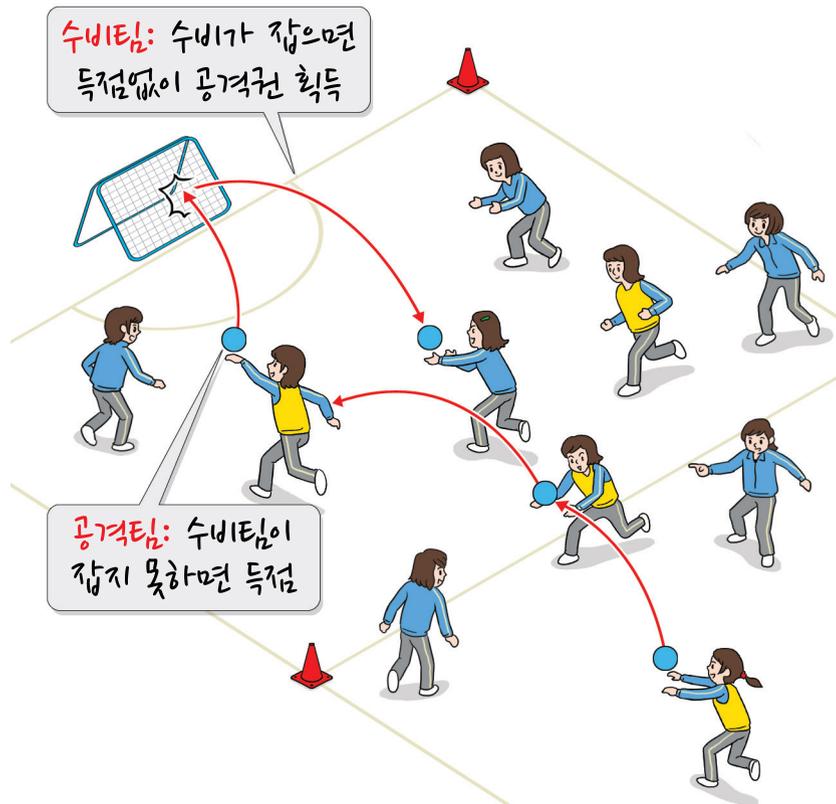


확장 Tip

1. **연속 게임**
 - 공격과 수비를 한 번씩 교대로 하지 않고, 공격권을 얻은 팀은 바로 공격을 할 수 있다.
 - 수비 팀이 공을 잡으면 실점하지 않으며 그 자리에서 바로 공격을 할 수 있다.
 - **뚝**
 - 공이 바운드를 맞지 않으면 수비 팀 득점
 - 공이 바운더를 맞았지만 안전지대 안으로 떨어지면 수비 팀 득점
 - 공을 바운드시켰는데 자신의 몸에 맞으면 수비 팀 득점

05

츠크볼 게임



1



준비

- 7~9명 2팀, 바운더 2개, 공 1개, 팀 조끼 9개, 콘 4개
- 콘 4개로 츠크볼 경기장을 만든다.
- 팀 조끼를 입은 팀이 선공한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 2팀이 경기장을 만들고 경쟁 경기를 하는 것이다.
2. **공격**
 - 공격 팀은 볼을 잡은 후 3회의 패스 안에 바운더에 슛을 해야 하고, 슛한 볼이 바운드되어 코트 내(출입금지구역 제외)에 떨어지거나, 상대방이 잡지 못하면 득점이 된다.
3. **수비**
 - 수비 팀은 바운더에 맞아 튀어나오는 볼을 잡아야 상대의 득점을 막을 수 있으며 공격기회를 얻게 된다. 가로채기와 같은 어떠한 공격 방해도 해서는 안 된다.
4. **경기의 재개**
 - 득점 후에는 실점한 팀이 실점한 바운더 쪽 1m 옆에서 공을 던지면서 시작한다.
 - 실점을 했을 경우 실점한 팀이 공격권을 가진다.
 - 사이드라인을 벗어난 공은 최종적으로 공에 맞은 학생의 상대 팀에게 공격권이 주어진다.
 - 바운더에 슛한 공을 같은 팀이 수비했을 경우에는 그 지점에서 상대팀에게 공격권이 주어진다.
5. **득점 방법**
 - 공격 팀이 득점하는 경우
 - 수비 팀이 공을 잡지 못하고 바닥에 공이 닿은 경우
 - 수비자에게 터치되고 코트 외곽으로 떨어진 경우
 - 수비 팀이 득점하는 경우(공격 팀 실점): 공격 팀이 슛한 공이
 - 출입금지구역 내에 낙하했을 경우
 - 코트 밖에 떨어 졌을 경우
 - 공이 바운더를 벗어났을 경우
 - 슛한 학생에게 맞았을 경우

3

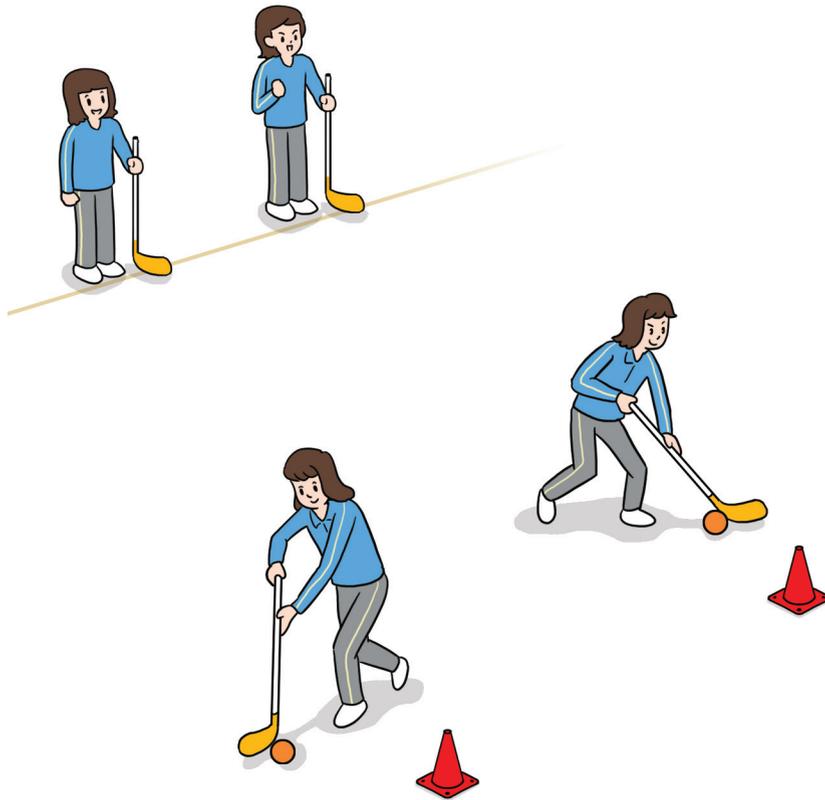


확장 Tip

1. **리그전**
 - 학급 리그전을 하여 승점(승 3점, 무승부 1점)
 - 매 경기마다 새롭게 팀을 구성

01

스틱&볼 터치(드리블 연습)



1



준비

- 학생 1명당 플로어볼 스틱 1개, 볼 4개, 콘 4개
- 총 4모듬으로 나누어 체육관 끝에 4열로 정렬한다.
- 열사이의 간격은 4보폭으로 하고, 맞은편에는 반환점 역할을 하는 콘을 모듬별로 1개씩 세워둔다.



2



시작

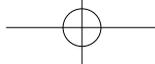
1. **활동 목표**는 스틱범위에서 벗어나지 않게 스틱으로 정확하게 공을 컨트롤 하면서 드리블하여 목적지까지 갔다 오기를 연습하는 것이다.
2. 각 모듬의 첫 번째 학생부터 순서대로 출발 준비한다.
3. **시작신호에 맞춰**, 스틱을 이용하여 볼을 천천히 드리블한다.
4. 콘에 접근하면 정확하게 볼을 컨트롤 하면서 턴을 돈다.
5. 자신의 모듬의 다음 학생에게 정확하게 볼을 갖다 주고, 역할교대를 한다.

3



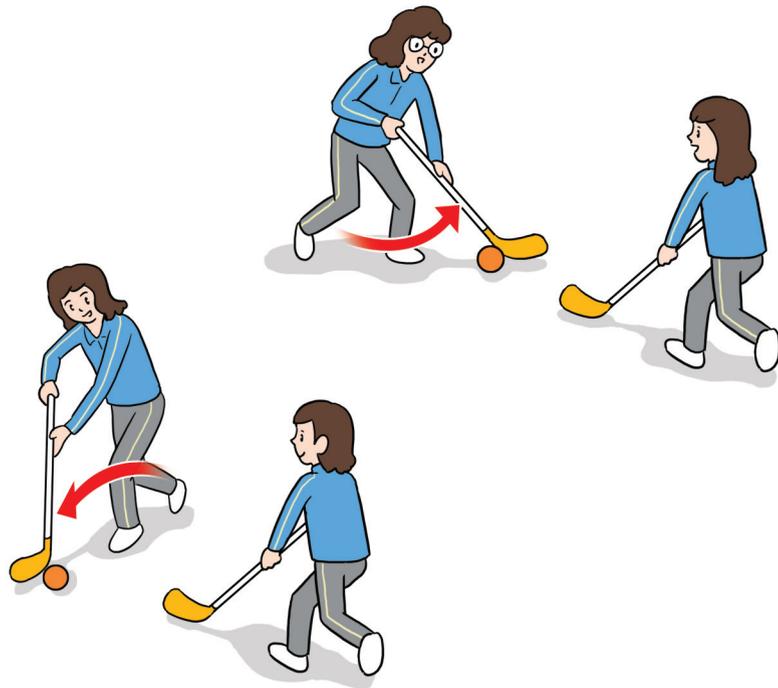
확장 Tip

1. **정확한 자세로 드리블 하기**
 - 어깨넓이로 다리를 벌리고 섰을 때 다리 간격보다 좁고 짧게 끊어 친다.
 - 볼 킥핑 시 주로 사용하며 스틱의 하단부분을 잡는 손이 스틱을 컨트롤 한다
 - 강, 약 조절로 볼을 컨트롤 하면서 빠르게 방향 전환하며 이동한다. (익숙해지면 시선은 전방을 주시한다.)
 - 볼은 항상 가슴 아래에 있어야 한다.
 - 볼을 드리블 할 때 중요한 것은 블레이드로 볼의 일부분만을 가볍게 터치하는 것이 아니라 바닥까지 블레이드를 닿게 드리블 하는 것이다.
2. **응용 드리블 연습하기**
 - 체육관 전체를 8자 형태를 그리며 이동한다.
 - 탭 드리블, 롱 드리블, 원핸드/투핸드 드리블을 종합적으로 훈련한다.



02

요리조리 페인팅

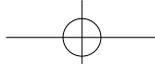


1

준비



- 학생 1명당 플로어볼 스틱1개, 학생 2명당 볼1개
- 2명의 학생이 3걸음 거리에서 마주 본다





2



시작

1. **활동 목표**는 볼을 좌, 우로 크게 움직여 상대수비를 속이는 연습을 하는 것이다.
2. **스틱 모션 페인팅**
 - 2명의 짝이 서로 마주보며 한사람이 볼을 가지고 서있다.
 - 한명이 공격자가 되어 앞으로 전진한다. 이때 스틱으로 패스나 슛을 하는 모션을 취해본다.
 - 수비자는 볼을 뺏는 시늉만 한다(따라다니기만 한다.)
 - 목적지에 도착하면 서로 역할을 바꾼다.
3. **롱드리블 페인팅**
 - 2명의 짝이 서로 마주보며 한사람이 볼을 가지고 서있다.
 - 한명이 드리블러가 되어 앞으로 전진한다. 이 때 볼을 좌, 우로 크게 움직여 파트너를 속이는 동작을 취해본다.
 - 수비자는 볼을 뺏는 시늉만 한다(따라다니기만 한다.)
 - 목적지에 도착하면 서로 역할을 바꾼다.
4. 최대한 공을 놓치지 않고, 바디 페인팅 동작도 섞어서 연습해본다.

3

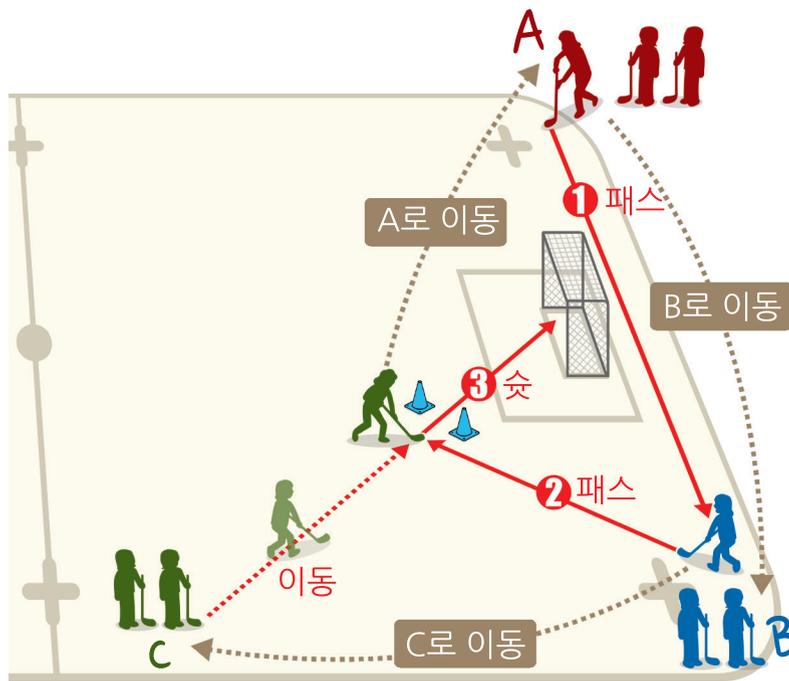


확장 Tip

1. **1:1:1 페인팅 연습**
 - 3명 모둠에 공 1개 준비
 - 3명이 일렬로 서있고, 1명은 공격수 2명은 수비수 역할을 한다.
 - 2명이 같이 공을 뺏을 수 없다. 앞사람이 뚫리면 그 다음 사람이 막는다.
 - 수비수 학생은 공격수 학생에게 3걸음 이상 떨어져야 한다.

03

논스톱 슈팅



1



준비

- 학생 1명당 플로어볼 스틱1개, 볼 3개, 콘 3개, 골대 2개
- 위의 그림과 같이 전체 학생을 3개의 모둠으로 나눈다.
- 3개의 모둠으로 나눈 후 A모둠만이 볼을 소유하고 준비한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 거리를 둔 채 크로스 패스를 함으로써 그라운드 패스 능력을 기르고 움직이는 공을 때려 슈팅을 하면서 골대 안으로 논스톱 슈팅을 넣는 연습을 하는 것이다.
2. 그림과 같이 3개의 모듬으로 나눈 후 A모듬만이 볼을 가진다.
3. **교사의 시작신호와 함께** 학생 A는 B에게 낮고 강한 패스를 한 후 B모듬으로 이동한다. (①)
4. 학생 B는 달려오는 C에게 낮고 빠르면서 정확한 패스를 한다. (②)
5. 패스를 받은 C는 논스톱 슈팅을 한다. (③)
6. 학생들은 각 모듬을 돌아가며 반복 연습을 한다.

3

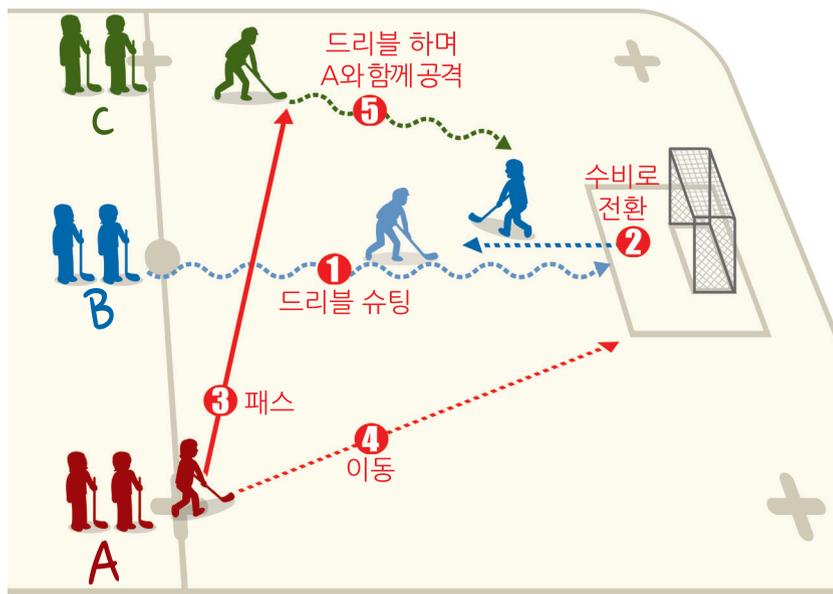


확장 Tip

1. **패스**
 - 패서는 주 사용손을 왼손 또는 오른손을 번갈아 사용하면서 자유롭게 동료학생에게 패스를 연습한다.
 - 점차적으로 거리를 벌려가면서 패스 연습을 한다.
2. **슈팅**
 - 슈터는 볼을 받아 최대한 논스톱으로 슈팅을 연결한다. 익숙하지 않으면 처음에는 볼을 받아 잡아놓은 후에 슈팅으로 연결한다.
 - 점차적으로 볼을 받은 후 슈팅으로 연결하는 시간을 짧게 한다. 익숙해지면 볼이 앞으로 오자마자 정지시키지 않고 바로 슈팅으로 연결해본다.

04

2:1 순연습



1



준비

- 학생 1명당 플로어볼 스틱1개, 학생 3명당 볼 2개, 콘 3개, 골대 1개
- 위의 그림과 같이 3개의 모둠으로 나누고 A와 B모듬은 볼을 가진다.



2



시작

1. **활동 목표**는 게임방식의 슛연습을 함으로써 실전감각을 기르는 것이다.
2. 학생 B는 드리블을 하여 골키퍼와 1:1 상황을 연출하여 슈팅을 시도한다. (①)
3. 학생 B는 수비수가 되어 공격 선수를 마크한다. (②)
4. 학생 A와 C는 공격수가 되어 패스를 주고받으며 공격을 한다. (③, ④, ⑤)
5. 학생들은 모듬을 돌아가며 반복 연습을 한다. (A→B, B→C, C→A)

3

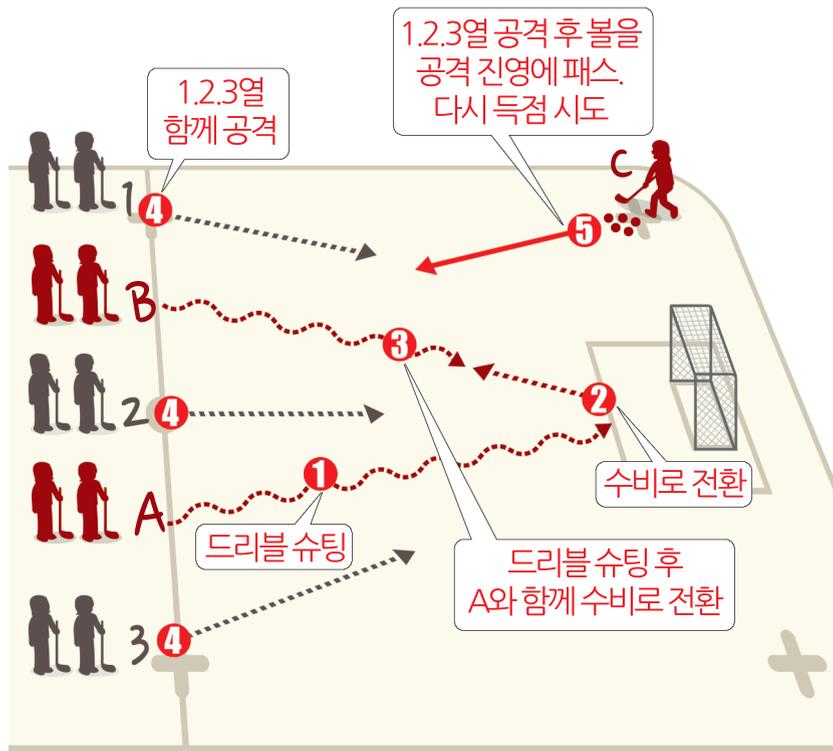


확장 Tip

1. **아웃이 없는 경기**
 - 사이드라인과 엔드라인이 없다.
 - 공격과 수비의 규칙만 지키고 게임을 한다
2. **하프 코트**
 - 공격과 수비를 정하여 제한된 시간동안 공격 팀은 공격, 수비 팀은 수비
 - 슈팅을 하면 득점과 관계없이 공격 팀이 다시 하프라인에서 공격을 시작한다.
 - 시간이 지나면 공격과 수비를 교대하여 경기를 한다.

05

공격과 수비



1



준비

- 학생 1명당 플로어볼 스틱1개, 학생 3명당 볼 2개, 콘 3개, 골대 1개
- 위에 그림과 같이 중앙선라인에 5개의 모둠으로 정렬하고 대기한다.
- C학생은 골대의 오른쪽 코너에 패서로서 대기한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 플로어볼의 정식게임을 하는 것이다.
2. A 학생이 혼자서 드리블 한 후 슈팅을 하고 득점을 시도한다.
3. B 학생이 공격을 하고 A 선수가 이를 방어한다. (1:1)
4. 3번의 연습이 끝나면 A와 B 학생은 코트에 남아 모두 수비수가 된다.
5. 1열 2열 3열에서 골대방향으로 공격을 한다.
6. 공격 후 C 학생은 또 다른 볼을 코너에서 공격 진영에 패스하고 다시 득점을 시도한다.
7. 이러한 훈련을 2회 정도 실시한 뒤 같은 연습을 반복한다.

3

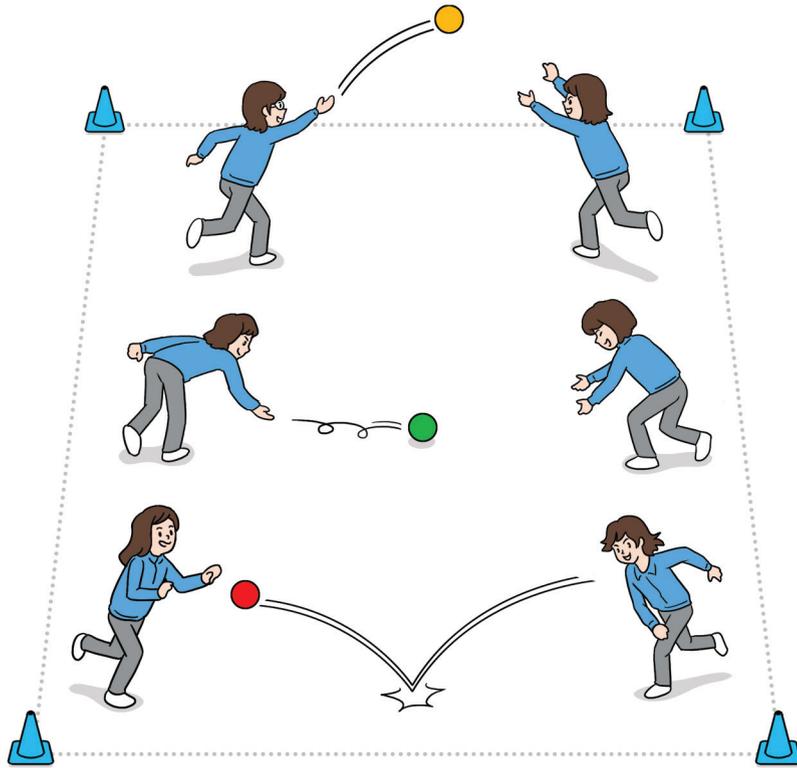


확장 Tip

1. **팀 구성**
 - 전체가 참여할 수 있는 풀코트를 만들고 5분 게임을 한다.
 - 승리팀의 학생들 모두에게 승점을 부여한다.
 - 다시 팀을 구성하여 5분 경기를 하고 또 다시 승리 팀에게 승점을 부여한다.
2. **3팀 리그전**
 - 실제경기 하는 것처럼 3팀을 구성한다
 - 한 팀당 2경기를 연속으로 하고 대기팀과 교대한다. 다만 첫 경기에는 두 팀 중 승리팀이 먼저 코트에 남아 다음경기를 한다.

01

크리켓 ASAP



1



준비

- 2명 모듬, 공 1개, 콘 4개
- 콘 4개로 활동 공간을 표시하고 2명이 마주본다.
- 짝과 함께 크리켓에서 사용하는 공 던지기 연습



2



시작

1. **활동 목표**는 크리켓 경기에서 사용되는 피칭(공을 바운드시켜 목표물을 맞추는)을 연습하는 것이다.
2. 크리켓 수비 연습을 위하여 공을 받으면 동료에게 던지는 연습과 동료가 던진 공을 받는 연습 투수가 타자에게 공을 던지는 연습을 한다.
3. 짝과 연속적으로 4번 던지고 받기를 성공하면 뒤로 한 걸음 물러난다.
4. 짝과 함께 얼마나 많이 성공적으로 주고받기를 했는가?
5. **높이 던진 공을 잡는 연습**
 - 높이 멀리 던진 공을 잘 잡기
 - 공을 받은 다음 바로 던지기
6. **굴러오는 공을 잡아 던지는 연습**
 - 한 명이 공을 굴려 주면 잡아서 던지기
7. **공을 던져 1번 바운드시키기 연습**
 - 공을 던져 1번 바운드된 다음 짝이 잡을 수 있게 던지기
 - 공을 던질 때 오버핸드로 던진다.

3

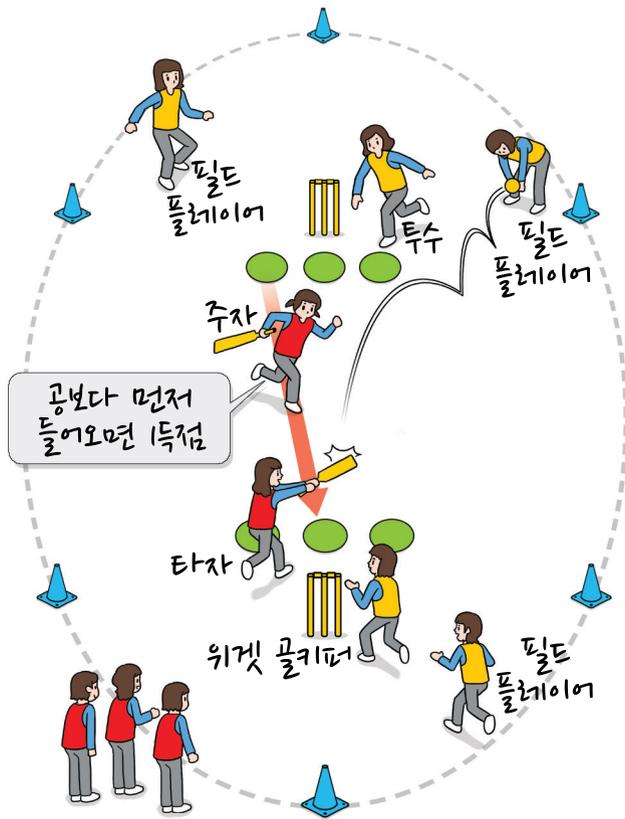


확장 Tip

1. **큰 공**
 - 16cm 폼볼을 사용하여 던지기
 - 수비 연습을 위한 짝과 주고받기
 - 투수 연습을 위하여 바운드시키고 목표물 맞추기
 - 바운드 지점에 후프를 놓고 그 안에 던져 바운드시키기
2. **작은 공**
 - 0.9cm 폼볼을 사용하여 던지기
 - 작은 공으로 던지고 받는 연습
 - 작은 공을 오버핸드로 던져 바운드시키기
 - 배트를 들지 않은 타자가 서 있으면 바운드시켜 던지기

02

런 크리켓



1



준비

- 5명 2팀, 마커 6개, 배트 2개, 위켓 2개, 콘 6개, 팀 조끼 5개
- 그림과 같이 경기장을 만들고 먼저 1번과 5번 타자가 위켓에서 준비한다.
- 팀 조끼를 입은 팀이 먼저 공격을 한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 5명이 크리켓 게임을 해서 득점을 하는 것이다.
2. 공격 팀은 2명이 배트를 들고 위켓 또는 콘에서 준비를 한다(처음에는 1번과 5번).
3. **게임 포맷**
 - 1이닝 또는 12분(6분마다 공수 교대) 경기
 - 이닝마다 모든 선수가 배팅해야 한다. 배팅 순서는 정해야 한다.
 - 투수는 타자 건너편의 마커에서 공을 던져 바닥에 1회 바운드시킨다.
 - 만일 타자가 헛스윙하거나 공이 위켓에 맞으면 타자는 아웃
 - 타자가 2번 동안 치지를 못하면 콘 위에 공을 올려놓고 친다.
 - 만일 타자가 공을 친 다음 건너편에 있는 주자가 먼저 들어오면 1득점
 - 만일 한 이닝에 5점을 획득하면 1점 보너스 득점
 - 매번 선수 위치는 로테이션을 한다.
4. **타자 교대**
 - 점수를 획득하면 계속해서 경기를 하고
 - 타자가 아웃되면 다음 타자가 타순에 들어온다.

3

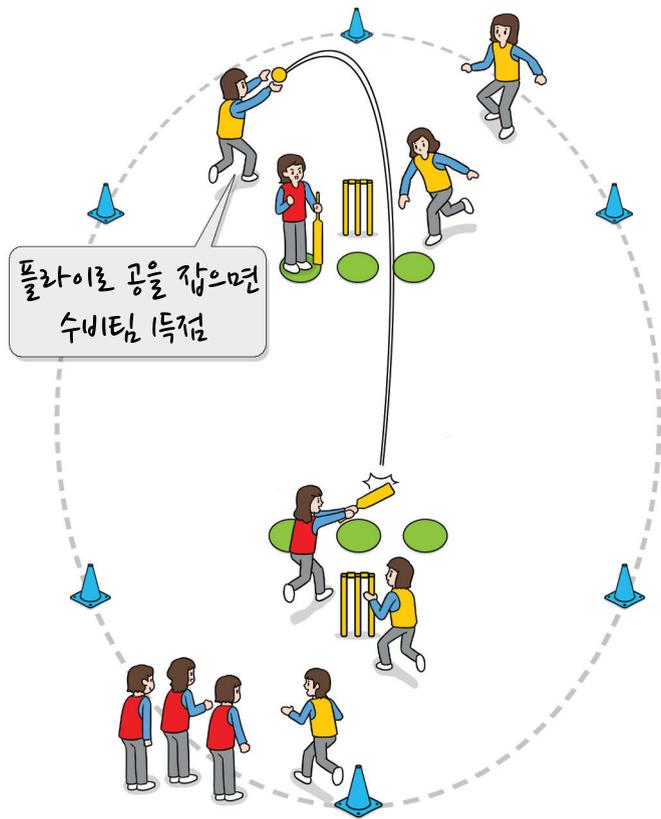


확장 Tip

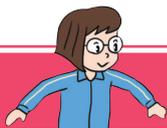
1. **티 크리켓**
 - 투수가 던지지 않고 처음부터 티 위에 공을 올려 배팅을 한다.
 - 공의 크기는 크고 무게는 가벼운 것을 사용하여 멀리가지 않게 한다.
2. **큰 공 사용**
 - 큰 공을 사용하여 공을 던져 치기 쉽게 한다.
 - 그러나 멀리 나가지 않는 재질의 공을 사용한다.

03

필드 크리켓



1



준비

- 5명 2팀, 마커 6개, 배트 2개, 위켓 2개, 콘 6개, 팀 조끼 5개
- 그림과 같이 경기장을 만들고 먼저 1번과 5번 타자가 위켓에서 준비한다.
- 팀 조끼를 입은 팀이 먼저 공격을 한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 공을 친 다음 플라이 캐치 또는 그라운드 볼로 공을 잡으면 아웃이 되는 크리켓 게임을 하는 것이다.
2. 공격 팀은 2명이 배트를 들고 위켓 또는 콘에서 준비를 한다.
3. **게임 포맷**
 - 1이닝 또는 12분(6분마다 공수 교대) 경기
 - 배팅 순서를 정하여 이닝마다 모든 선수가 배팅해야 한다.
 - 투수는 타자 건너편의 마커에서 공을 던져 1번 바운드시킨다.
 - 만일 타자가 헛스윙하거나 공이 위켓에 맞으면 타자는 아웃
 - 타자가 3번 동안 치지를 못하면 콘 또는 티 위에 공을 올려놓고 친다.
 - 타자가 공을 친 다음 수비수가 플라이 또는 땅볼로 공을 잡기 전까지 주자가 달려가는 숫자만큼 득점을 한다.
 - 수비 팀이 플라이로 공을 잡으면 1득점하고 만일 한 이닝에서 3번 공을 플라이로 잡으면 보너스 1점을 획득한다.
 - 매번 선수 위치는 로테이션을 한다.
4. **공을 잡는 조언**
 - 공에 집중을 하고 자신의 몸으로 공을 잡을 수 있게 자세를 취한다.
 - 양 손으로 큰 컵을 잡듯이 하여 공을 잡을 때 뒤로 살짝 빼면서 잡는다.
 - 공을 잡으면 빠르게 던질 곳을 찾는다.

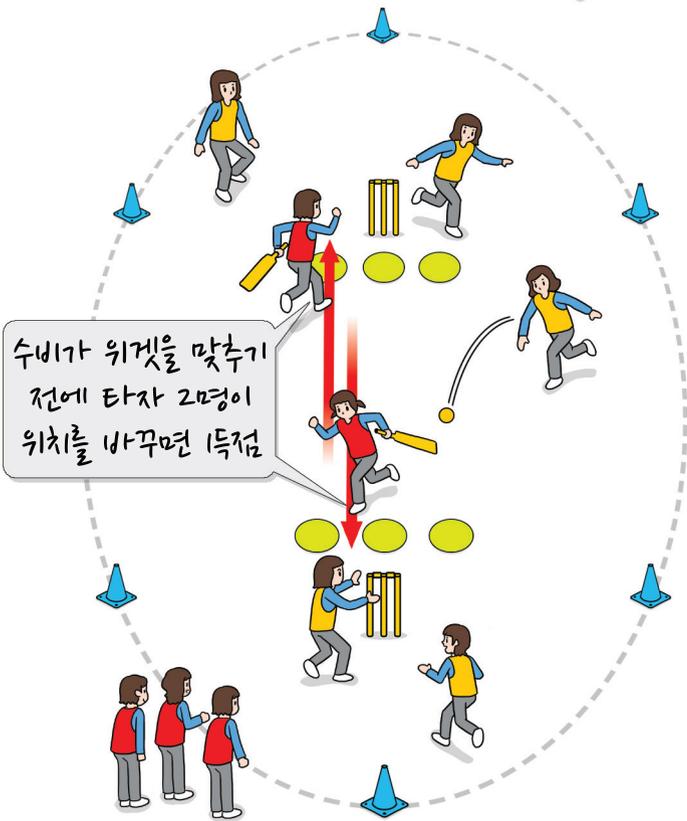
3



확장 Tip

1. **티 크리켓**
 - 투수가 던지지 않고 처음부터 티 위에 공을 올려 배팅을 한다.
 - 크기는 크고 무게는 가벼운 공을 사용하여 멀리가지 않게 한다.
2. **큰 공 사용**
 - 큰 공을 사용하여 공을 던져 치기 쉽게 한다.
 - 그러나 멀리 나가지 않는 재질의 공을 사용한다.

04 퀵 크리켓



1



준비

- 5명 2팀, 마커 6개, 배트 2개, 위켓 2개, 콘 6개, 팀 조끼 5개
- 그림과 같이 경기장을 만들고 먼저 1번과 5번 타자가 위켓에서 준비한다.
- 팀 조끼를 입은 팀이 먼저 공격을 한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 5명이 크리켓 공격과 수비 기술을 이용하여 득점을 하는 것이다.
2. **게임 포맷**
 - 1이닝 또는 12분(6분마다 공수 교대) 경기
 - 배팅 순서를 정하여 이닝마다 모든 선수가 배팅해야 한다.
 - 투수는 타자 건너편의 마커에서 공을 던져 1번 바운드시킨다.
 - 만일 타자가 헛스윙하거나 공이 위켓에 맞으면 타자는 아웃
 - 타자가 4번 동안 치지를 못하면 콘 또는 티 위에 공을 올려놓고 친다.
 - 선수 아웃은 플라이 볼로 공을 잡거나, 그라운드 볼로 잡은 공으로 타자가 서로 교대하기 전에 위켓 또는 콘을 먼저 맞추면 된다. 매번 타자가 바뀌면 수비수도 로테이션을 한다.
 - 공격 팀은 위켓을 맞추기 전에 2명의 타자가 성공적으로 위치를 바꾸면 1득점, 땅볼로 운동장을 넘어가면 4점, 플라이 볼로 운동장을 넘어가면 6점을 획득한다.

3

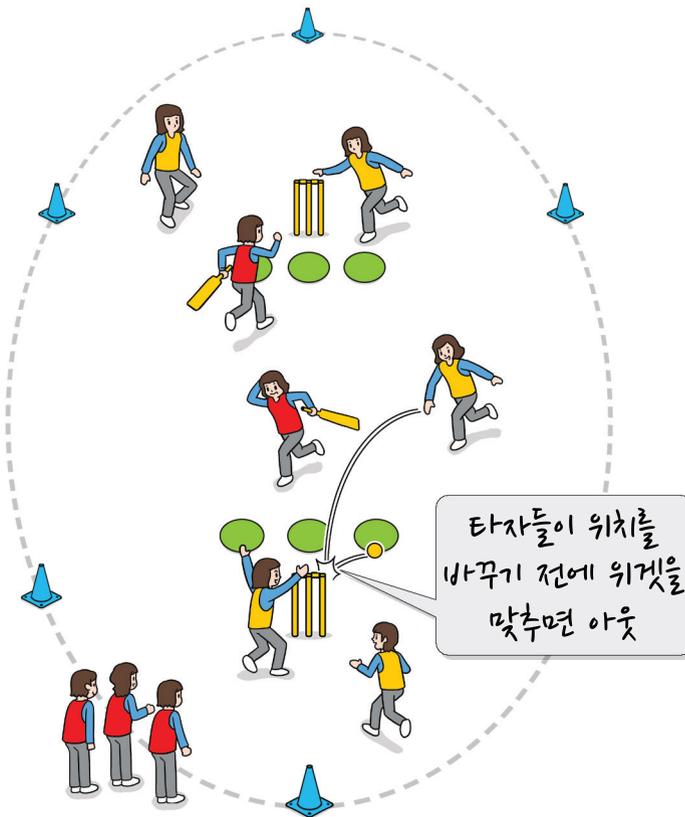


확장 Tip

1. **티 크리켓**
 - 투수가 던지지 않고 처음부터 티 위에 공을 올려 배팅을 한다.
 - 공의 크기는 크고 무게는 가벼운 것을 사용하여 멀리가지 않게 한다.
2. **큰 공 사용**
 - 큰 공을 사용하여 공을 던져 치기 쉽게 한다.
 - 그러나 멀리 나가지 않는 재질의 공을 사용한다.

05

크리켓 월드컵



1



준비

- 5명 2팀, 마커 6개, 배트 2개, 위켓 2개, 콘 6개, 팀 조끼 5개
- 그림과 같이 경기장을 만들고 먼저 1번과 5번 타자가 위켓에서 준비한다.
- 팀 조끼를 입은 팀이 먼저 공격을 한다.



2



시작

1. **활동 목표**는 5:5 크리켓 라운드 로빈 방식 경기를 하는 것이다.
2. **5:5 게임 포맷**
 - 1이닝 또는 12분(6분마다 공수 교대) 경기
 - 배팅 순서를 정하여 이닝마다 모든 선수가 배팅해야 한다.
 - 투수는 타자 건너편의 마커에서 공을 던져 1번 바운드시킨다.
 - 만일 타자가 헛스윙하거나 공이 위켓에 맞으면 타자는 아웃
 - 타자가 4번 동안 치지를 못하면 콘 또는 티 위에 공을 올려놓고 친다.
 - 선수 아웃은 플라이 볼로 공을 잡거나, 그라운드 볼로 잡은 공으로 타자가 서로 교대하기 전에 위켓 또는 콘을 먼저 맞추면 된다. 매번 타자가 바뀌면 수비수도 로테이션을 한다.
 - 공격 팀은 위켓을 맞추기 전에 2명의 타자가 성공적으로 위치를 바꾸면 1득점, 땅볼로 운동장을 넘어가면 4점, 플라이 볼로 운동장을 넘어가면 6점을 획득한다.
3. **크리켓 경기 만들기**
 - 2팀이 자기들만의 경기 규칙을 만들어 결정한다.
 - 만들어진 경기 규칙을 적용하여 게임을 한다.
 - 새롭게 만난 팀과 새롭게 경기 규칙을 정한다.

3



확장 Tip

1. 득점 방법
2. 아웃 방법
3. 사용하는 도구의 변경(공과 배트 및 위켓 등)