

2016 특수교육 콘텐츠 공모전

교육자료 결과물 보고서

| | |
|-----|---------|
| 자료명 | 올인원 줄넘기 |
|-----|---------|

| 출품자 | 소속 | 성명 |
|--------|--------|-----|
| 대표자 | 구성고등학교 | 염현선 |
| 공동참가자1 | 구성고등학교 | 조창빈 |

| | |
|--------------------|---|
| <p>자료명</p> | <p>올 인 원 줄넘기</p> |
| <p>요약</p> | <p>1. 제작동기 줄넘기활동은 신체적, 정서적, 사회적인 측면에서 수많은 연구를 통해 그 효과가 입증되었으며, 학교체육교과과정에 포함되어 일선학교에서 체육수업과 방과후교실, 스포츠클럽 등 다양한 형태로 진행되고 있음에도 불구하고, 복합적인 운동기술을 요하는 활동이기에 장애학생들이 수행하기에 어려운 요소들이 많다. 장애학생이 줄넘기활동을 수행하기 위해서는 하위단계의 운동기술을 먼저 습득한 후, 복합적으로 운동기술들을 수행해야하나 시중에 판매되는 줄넘기로는 다양한 운동기술을 지도하기가 쉽지 않았다. 이에 즐겁고 쉽게 모두가 참여할 수 있는 다양한 활동을 통해 순차적으로 운동기술을 습득할 수 있는 교구가 있었으면 하는 생각에서 제작하게 되었다.</p> <p>2. 목적 첫째, 줄넘기의 과제분석을 통해 줄넘기 수행에 필요한 운동기술을 순차적으로 배울 수 있다. 둘째, 교구를 이용한 다양한 활동을 Bottom-up(상향식) 접근으로 통해 학생의 운동발달수준에 적합한 활동을 수행하며 성취감을 느끼며 쉽게 활동에 참여할 수 있다. 셋째, 다양한 개인, 그룹 활동으로 게임식의 즐거움을 만끽하며 자연스럽게 운동기술을 습득할 수 있다. 넷째, 장애학생과 비장애학생이 함께 어울려 활동하며 바람직한 통합체육 수업을 진행할 수 있다.</p> <p>3. 제작방법 1) PVC 파이프를 학생의 신체를 고려하여 재단한다. 2) 스퀘프 볼에 로프를 넣고 매듭을 낸 후, PVC 파이프에 줄을 넣어 제작한다.</p> <p>4. 활용방법 - 선생님 또는 친구와 함께 하는 줄넘기 / 내 맘대로 줄넘기 - 선호하는 손을 이용한 줄넘기 / 2인 1조 or 3인 1조 or 4인 1조 줄넘기 - 서바이벌 단체줄넘기 / 거꾸로 하는 줄넘기 / 단체 줄넘기 / 파도타기 줄넘기</p> <p>5. 제안점 이 교구를 이용하여 다양한 형태의 활동을 통해 학생들이 줄넘기활동에서 느낄 수 있는 지루함을 덜어주고, 장애학생과 비장애학생이 함께 어울려 게임형태의 활동을 통해 모두가 참여할 수 있는 통합체육 수업을 진행할 수 있다. 교구에 또 다른 기능을 추가하여 제작하며 더욱 효율적으로 활용할 수 있을 것이다.</p> |
| <p>첨부자료</p> | |

1. 제작 동기

장애학생에게 다양한 운동능력과 자신의 신체를 조절할 수 있는 능력은 타인과 함께 통합되어 살아가며 여가생활을 즐기고, 나아가 직업을 갖고 독립적인 사회생활이나 일상생활을 영위하기 위한 필수적인 영역이다. 줄넘기 활동은 일상생활에 필요한 다양한 운동능력을 향상시켜주며, 신체적, 정서적, 사회적인 측면에서도 수많은 연구(김병식, 2015; 배성언, 2012; 정유진, 2011; 조아라, 2014)를 통해 그 효과가 입증되었으며, 학교체육교과과정에 포함되어 초·중·고등학교에서 체육수업과 방과후교실, 스포츠클럽 등 다양한 형태로 진행되고 있다.

하지만 줄넘기는 눈-손 협응, 밸런스, 하지근력, 손목스냅, 점핑능력 등 복합적인 운동기술을 요하는 활동이기에 줄넘기를 처음 접하는 학생이나 운동발달이나 신체발달이 또래에 비해 지체되거나 고르게 발달되지 않은 장애학생이 수행하기에 어려운 요소들이 포함되어 있다. 이러한 학생들이 자신의 운동발달 수준에 맞지 않는 기존 줄넘기로 학습하는 장면에서 어려움을 호소하며, 흥미를 잃어가는 모습과 줄넘기(과제) 수행의 어려움으로 인해 통합체육 수업에서 다른 학생들과 함께 어울려 참여하지 못하고 혼자 동떨어져 앉아 쉬는 모습을 쉽지 않게 볼 수 있었다. 이러한 현상을 개선하기 위해 다수의 학생이 함께 하는 통합체육 수업에서 체육교사가 장애학생만을 위해 많은 시간을 할애하기 힘든 환경이다. 여러 현장에서 선생님들이 장애학생의 운동발달수준에 맞는 교구를 직접 변형하여 활용하고 있으나, 장애학생의 눈높이에 맞춘 교구들은 비장애학생과 함께 활동하는데 많은 제약점을 갖고 있었다.

이에 장애학생과 비장애학생의 운동발달수준에 맞는 다양한 줄넘기 활동을 통해 학생들에게 성취감과 흥미를 느끼게 해주고, 이를 통해 자발적이고 능동적인 수행을 이끌어 학생들의 운동능력 향상에 도움을 주고자하는 마음과 장애학생과 비장애학생이 함께 어울려 참여하며, 서로를 이해하고 배려하는 바람직한 통합이 실현되는데 도움을 줄 수 있을까 하는 의도로 본 교구를 제작하게 되었다.

2. 교육자료의 목적

- 첫째, 줄넘기 수행에 필요한 운동기술들을 '올 인 원 줄넘기' 하나로 체계적이고 순차적으로 배울 수 있다.
- 둘째, '올 인 원 줄넘기'를 이용한 다양한 활동을 Bottom-up(상향식) 접근으로 학생의 운동발달수준에 적합한 과제를 수행하며 성취감과 흥미를 느낄 수 있으며, 이를 통해 학생은 운동능력 뿐 아니라 자존감도 향상시킬 수 있다.
- 셋째, 다양한(개인, 그룹) 게임형 활동을 통해 즐거움을 만끽하는 동시에 운동기술을 습득할 수 있고, 이를 통해 자발적인 수행을 이끌 수 있다.
- 넷째, 장애학생과 비장애학생이 함께 어울릴 수 있는 다양한 활동을 통해 바람직한 통합체육 수업을 진행할 수 있으며, 이를 통해 학생의 신체적, 사회적, 정서적 측면뿐만 아니라 서로의 이해도를 향상시킬 수 있다.

3. 교육자료 사용법

1) 교육자료 이름

“올 인 원 줄넘기”

2) 적용 대상자

줄넘기를 처음 접하는 학생이나 운동발달이 고르게 발달되지 않은 학생(장애학생, 비장애학생), 연령의 기준이 아닌 운동발달능력에 따라 다양한 활동을 할 수 있기에 폭넓은 연령대의 장애학생과 비장애학생이 함께 즐길 수 있다.

3) 준비물

2mm PVC 파이프, T자형 소켓, 3mm 로프, 스쿠프 공



4) 제작방법

1. PVC 파이프를 학생의 신체를 고려하여 재단한다(약 70cm~ 90cm).
2. 약 5~7m 길이로 3mm 로프를 재단한다.



3. 스쿠프 공에 가열한 못을 이용하여 지름 3mm가 조금 넘게 구멍을 낸다.



4. 못을 이용하여 만든 구멍에 3mm 로프를 넣고, 스쿠프 공의 기존의 구멍으로 끈을 빼낸 후, 매듭을 지어 다시 구멍에 넣는다.



5. PVC 파이프 끝에 T자형 소켓을 조립하고, 공을 묶은 5~7m 길이의 로프를 PVC 파이프 안에 넣고 끈을 T자형 소켓부분에 감아 묶어준다.



5) 활용법 (QR코드를 읽거나 하이퍼링크를 누르면 활동 영상을 볼 수 있습니다.)

1. 점핑연습 & 줄넘기 시작 단계의 학생
 - 줄을 바닥에 놓고, 줄을 넘는(학생이 선호하는 방법으로) 개념을 익히는 활동을 한다.
 - 활동에 대한 개념이 형성되고 점핑능력이 향상되면, 두발을 동시에 이지하고 착지하는 두발 모아 점핑활동을 통해 점핑능력을 향상시킨다.

<https://youtu.be/po7VIDN0S3o>



- 선생님 또는 학생이 돌려주는 PVC파이프를 점프하여 넘는다(처음에는 학생의 점핑 타이밍에 맞춰 PVC파이프를 돌려주어 다가오는 물체의 속도에 맞춰 점프하는 활동을 이해하고 성취감을 느낄 수 있게 지도한다).
- 활동에 대한 개념이 형성되면, 속도와 높이를 조절하며 학생의 수준에 맞춰 다양한 활동을 한다.



<https://youtu.be/RIq8idDQm-A>



- 다가오는 물체의 속도에 맞춰 점프하는 능력이 향상되면, 선생님과 함께 줄넘기활동을 한다 (선생님이 줄을 그냥 돌리는 것이 아니라, 학생의 점핑 타이밍에 맞춰 줄을 돌려주어 활동에 대한 자신감과 성취감을 느낄 수 있게 도와준다).
- 줄의 속도를 빠르게, 느리게 돌리면서 학생의 주의력을 집중시키고, 다양한 속도로 다가오는 줄의 속도에 맞춰 점프하며 순발력, 집중력, 민첩성 등을 향상시킨다.

<https://youtu.be/3xDXJKVHKQ8>



- 학생 혼자 줄넘기를 돌리며 수행한다. 제자리에서 수행해도 되며, 줄이 돌아오는 시간을 벌기 위해 학생의 몸을 줄이 돌아오는 방향으로 돌며 점핑을 준비할 수 있는 시간을 벌며 수행해도 무관하다.

<https://youtu.be/jm0FO1xEIx8>



- 학생의 수행이 어느 정도 향상되면, 짝궁과 함께 하는 활동을 통해 흥미와 책임감을 심어줄 수 있는 활동을 수행한다(먼저, 수행능력이 좋은 학생이 줄을 돌리게 하여 활동의 이해를 돕는다/ 줄을 돌리는 학생은 짝궁의 수준을 고려하여 줄의 속도를 조절해야 더 오래, 많이 넘을 수 있다는 것을 이해하며 배려심도 배울 수 있다).

https://youtu.be/C_7fQ0HwTEY



2. 게임형 활동

- 거꾸로 줄넘기(정방향 줄넘기 활동을 능숙하게 수행하는 학생에게 고난이도 활동을 통해 상위 운동기술을 습득할 수 있게 지도한다).
- 상위 운동기술의 습득을 위해 처음에는 학생이 선호하는 어떠한 형태의 점프(예. 양발 동시 점프가 아닌 엇박자 점프)로 활동을 수행해도 무관하다.

<https://youtu.be/ES6qzNuJogo>



- 단체 서바이벌 줄넘기
- 줄의 속도를 조절하며 학생의 주의를 집중시킬 수 있으며, 활동 중간에 학생들의 흥미와 동기를 유발하는 멘트(예. 줄의 속도를 높이며 자~ 이번엔 레벨2, 속도가 빨라졌다 느려졌다할 수 있으니 더욱 집중하기 등)를 해주며 즐겁게 활동을 진행한다.

<https://youtu.be/0pexq3AWuX0>



- 2인 1조, 3인 1조, 4인 1조로 오래 넘기 활동
- 단체 줄넘기(PVC 파이프로 로프를 분리시켜 기존의 단체 줄넘기 활동을 할 수 있다).

<https://youtu.be/GyFvk-E-Dno>



- 파도타기 줄넘기(PVC 파이프로 로프를 분리시켜 기존의 파도타기 줄넘기 활동을 할 수 있다).

<https://youtu.be/W1MXhWxyhZy>



6) 특징

'올 인 원 줄넘기'는 이름 그대로 교구 하나로 줄넘기 활동을 위한 가장 기초단계 활동인 선을 보고 점프해서 넘는 활동에서부터 다양한 형태의 활동을 장애학생과 비장애학생이 함께 즐길 수 있으며, 더욱이 게임형태의 활동을 통해 즐거움을 만끽할 수 있다. 이를 통해 신체활동은 어렵다는 편견과 반감을 줄여주고 학생들의 자발적인 참여를 유도할 수 있다. 그리고 교구를 짧은 시간에 쉽게 제작할 수 있으며, 재료 구입비용이 저렴하여 시간적, 경제적인 특징도 있다.

4. 활용 결과 및 제안점

- 기존의 줄넘기를 이용하여 수업을 진행했을 때, 학생들이 단순하고 반복적인 활동에 대한 지루함을 느끼고, 적합하지 않은 과제의 난이도로 인해 과제수행에 어려움을 호소하였지만, '올 인 원 줄넘기'를 이용하여 다양한 활동으로 흥미를 더하고, 학생의 수준에 적합한 활동을 수행하며 학생들이 성취감과 자신감을 느낄 수 있었다.
- 학생들은 게임 형태의 다양한 활동을 통해 즐거움을 만끽하며 참여하기 어려운 체육수업이라는 부정적인 시선에서 즐겁고 재미있는 체육수업으로의 인식전환을 보여주었으며, 자발적이

고 적극적으로 수업에 참여하는 모습을 볼 수 있었다.

- 통합체육 수업에서의 반복적인 실패로 인해 학습화된 무기력을 학생의 운동발달수준에 맞는 다양한 활동을 통해 성공적인 과제수행을 경험하며, 자존감이 향상되는 모습을 볼 수 있었다.
- 비장애학생들도 '올 인 원 줄넘기'를 보고 호기심을 갖고, 함께 참여하기를 원했으며, 비장애 학생과 장애학생이 함께 어울려 활동하며 서로를 배려하고 이해하는 모습을 볼 수 있었다.
- 로프의 끝 부분을 PVC 파이프에 감아 묶은 후 사용해야하는 번거로움이 있었으나, 학생들이 직접 로프를 감고 매듭을 지으며 소근육 조작활동을 연습할 수 있었다.
- '올 인 원 줄넘기'를 이용해 할 수 있는 활동들을 추가적으로 개발하면 좋을 것 같고, 추가적인 변형을 통해 교구의 완성도와 활용도를 높이면 좋을 것 같다.

5. 고찰

특수학급 체육수업에서 일반적인 교구를 이용하여 수업을 할 때, 학생들의 운동발달수준에 적합한 활동을 제공하지 못하는 경우가 종종 있었으며, 이때 학생들은 과제활동에 대한 흥미를 느끼지 못하고 지루함을 느끼곤 하였다. 이를 개선하기 위해 학생들에게 흥미를 더해주고 좀 더 즐겁게 체육수업에 참여할 수 있는 교구를 제작하기 위해 많은 고민을 해왔지만, 생각보다 쉽지 않았다. 2014년 미국에서 접한 교구에서 아이디어를 얻어 기능을 더해 '올 인 원 줄넘기'를 제작하여 미국 학회에서 발표를 통해 아이디어를 공유했었다. 또한 평소 학교수업에서 이 교구를 이용하여 학생들과 함께 참여하는 수업을 이끌어가고 했었다. 특수교육콘텐츠 공모전 모집공고를 보고 여러 현장에서 교구에 대한 고민을 하시고 계신 선생님들과 아이디어를 함께 나누고 싶어 이렇게 지원하게 되었다.

현장에 계신 선생님들의 노력과 고민으로 학생들이 좀 더 즐겁게 수업에 참여할 수 있고, 그런 고민들이 누적되어 알차고 유익한 수업을 이끌어 갈 수 있는 다양한 교구들이 개발되고 함께 공유했으면 하는 바람이다.

6. 참고자료

김병식(2015). 단체줄넘기 활동 중 과제제시가 지적장애 청소년의 주의집중과 민첩성에 미치는 효과. 석사학위논문. 용인대학교 체육과학대학원.

배성언(2012). 지적장애 아동을 위한 심리운동 적용과 신체활동 프로그램의 효과 분석. 박사학위논문. 한신대학교 대학원.

정유진(2011). 음악줄넘기 운동프로그램이 지적장애 학생의 협응력에 미치는 영향. 석사학위논문. 한국체육대학교 교육대학원.

조아라(2014). 음악줄넘기 프로그램이 비만지적장애 학생의 신체조성 및 협응력에 미치는 영향. 석사학위논문. 충남대학교 교육대학원.

<https://www.youtube.com/watch?v=W1MXhWXyhzY&feature=youtu.be> 동영상을 첨가함.

Yeum(2014). 43rd National Adapted Physical Education Conference (Group presentation) Activities for Individuals with Severe Disabilities. 발표자료 참고