

## 체육 안전사고 예방 지침서 개발 연구

2011. 12

한국교육정책연구소

## 체육 안전사고 예방 지침서 개발 연구

2011. 12

연구책임자 : 엄우섭 (서울교육대학교 교수)  
공동연구자 : 박일혁 (서울대학교 교수)  
손호규 (서울문현고등학교 교사)  
이재하 (서울성산중학교 교사)  
이대우 (서울교대부설초등학교 교사)  
연구보조원 : 한은상 (서울산자초등학교 교사)  
김동식 (서울남천초등학교 교사)  
이희승 (한국교육정책연구소 연구원)

한국교원단체총연합회

한국교육정책연구소

## 머 리 말

학교안전공제중앙회의 안전사고 관련 통계 자료를 보면 학교안전사고는 해마다 꾸준히 증가하고 있으며, 시간별로는 체육시간에, 장소별로는 운동장에서의 안전사고의 발생 비중이 가장 높은 것으로 나타나고 있습니다. 학교 환경이 지속적으로 개선되고 있음에도 불구하고, 여전히 체육 활동 중에 발생하는 안전사고는 줄어들지 않고 있습니다.

체육 안전사고는 교사 및 학생들의 직접적인 피해 외에도, 교사의 체육 교수 활동을 위축시키고 학생들로 하여금 소극적으로 체육활동에 임하게 하는 부정적 요인으로 작용할 수 있습니다. 따라서 이러한 안전사고의 위험성을 줄이고 정상적인 체육수업을 운영하기 위해서는 체계적이고 실제적인 체육수업 안전을 위한 가이드라인이 필요합니다.

그동안 체육 안전사고에 대한 연구는 많이 이루어져 왔지만, 실제 학교 현장에서 활용할 수 있는 체육 안전교육 지침서나 매뉴얼은 거의 없고, 그나마 학교 생활 전반의 안전교육 자료에 포함되어 제공되어 온 것이 현실입니다. 사고 빈도수가 높은 체육 안전사고 예방을 위해서는 교사의 세심한 주의와 교육시설 및 교구 등의 환경적 개선도 필요하지만, 현장 교사들에게 실제적인 도움을 줄 수 있는 표준적인 체육 안전교육 지침서 또한 시급합니다. 이러한 점에서 본 연구에서 제시하고 있는 체육 교육과정 영역별 예방지침은 초·중·고등학교 학교급별 체육 안전교육 지침서의 좋은 기초자료로 활용될 수 있을 것입니다.

모쪼록 이 연구보고서가 현장교사들의 체육 안전사고에 대한 두려움을 해소하고, 학교체육 활성화 및 체육 안전사고 발생률을 줄이는데 많은 도움이 되기를 기대합니다. 나아가 초중고 학생들이 안전한 여건에서 최고의 교육적 효과를 얻을 수 있는 체육환경 조성에 일익을 담당하게 되기를 바랍니다. 끝으로 연구를 책임져 주신 업무협 교수님 이하 연구진의 노고와 연구과정에 협조해 주신 모든 분들께 진심으로 감사드립니다.

2011. 12

한국교원단체총연합회 회장  
한국교육정책연구소 이사장

안 양 옥

본 연구는 학교안전공제중앙회 연구사업으로 수행된 것입니다. 본 연구에서 제시된 정책대안이나 의견 등은 학교안전공제중앙회와 한국교육정책연구소의 공식의견이 아닌 본 연구진들의 개인 견해를 밝힙니다.

## 차 례

<b>I. 연구 개관</b> .....	<b>1</b>
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구방법 .....	3
3. 연구 추진절차 및 일정 .....	9
<b>II. 연구 배경</b> .....	<b>11</b>
1. 체육 안전 사고의 개념 .....	11
2. 체육 안전사고 현황 분석 .....	15
3. 체육 안전사고 원인 분석 .....	18
<b>III. 영역별 안전사고 예방지침</b> .....	<b>23</b>
1. 건강활동 .....	23
2. 도전활동 .....	43
3. 경쟁활동 .....	66
4. 표현활동 .....	83
5. 여가활동 .....	99
<b>IV. 기대효과 및 활용방안</b> .....	<b>117</b>
<b>참고문헌</b> .....	<b>119</b>

## 표 목 차

<표 1> 3~4학년 체육과 교육과정 .....	5
<표 2> 5~6학년 체육과 교육과정 .....	6
<표 3> 7~8학년 체육과 교육과정 .....	6
<표 4> 9~10학년 체육과 교육과정 .....	7
<표 5> 초 · 중학교 체육과 교육과정 .....	7
<표 6> 고등학교 체육과 교육과정 .....	8
<표 7> 체육수업 중 발생하는 안전사고 예시 .....	14
<표 8> 2010년 학교안전사고 시간대별 발생비율 .....	15
<표 9> 2010년 학교안전사고 장소별 발생비율 .....	16
<표 10> 초등체육수업에 발생하는 안전사고 현황 .....	16
<표 11> 체육수업중 안전사고 발생요인 예시 .....	22

## 그 립 목 차

<그림 1> 연구 추진 절차 .....	9
<그림 2> 연구 추진 일정 .....	10
<그림 3> 사고 형태별 안전사고 .....	17
<그림 4> 부위별 안전사고 .....	17
<그림 5> 체육안전사고의 원인 분석 .....	18

## I. 연구 개관

### 1. 연구의 필요성 및 목적

학교체육은 신체활동 가치의 내면화와 실천을 통한 전인교육을 목표로 한다. 즉 신체활동을 통하여 활기차고 건강한 삶에 필요한 지식과 실천 능력, 자신의 미래를 계발하는데 필요한 도전 능력과 창의적 사고력, 공동체 생활에 필요한 선의의 경쟁력과 협력하는 태도를 함양한다(교육인적자원부, 2007). 이러한 특성을 가지고 있는 체육교과는 인지적, 정의적, 심동적 영역의 균형적인 발달을 이루는 전인(全人)의 양성을 위한 효과적인 교육활동이라고 할 수 있다.

체육은 학교 교육 활동 중에서 전인적인 인간 육성에 매우 중요한 교과 활동이다. 그런데 체육 교과 활동 중에는 타 교과 활동에 비해 안전사고가 많이 발생되어 건강을 해치거나 교육의 효과를 기대할 수 없게 되는 경우가 많이 있다(석재봉, 2001). 2005년부터 2009년까지 학교안전공제회 안전사고 관련 통계 자료를 살펴보면 학교안전사고의 발생은 해마다 꾸준히 증가하고 있으며 그 중 시간별로는 체육시간에, 장소별로는 운동장에서 교내 안전사고의 발생 비중이 가장 높은 것으로 조사되었다.

학교생활에서 체육 수업은 학생들의 성장 발달을 촉진하며, 기초체력과 건강 체력을 육성하고, 다양한 운동종목에 대한 이해와 운동 및 건강에 대한 과학적 기초와 지식 체계 습득을 통해서 사회성을 함양하고, 정서를 순화하고, 뛰어난 소질을 조기에 발견하여주고 능동적인 참여의식을 취함으로써 바른 인격을 형성해 주고, 평생 체육적 소질의 토대를 제공하는 등 중요한 역할을 제공한다. 하지만 이런 타 교과와 구별되는 체육 교과의 활동 중심의 특성을 고려한다 하더라도 안전사고의 발생 빈도가 줄지 않고 계속해서 증가한다는 것은 우리에게 많은 문제점을 던져준다.

학교체육을 통해 신체활동을 통한 개인의 균형적인 성장을 이룰 수 있지만 이 모든 것은 건강한 몸 상태가 유지되었을 때에 유의미한 것이다. 학교 체육수업 시간에 상해를 입는다면 건강을 기대하고 증진시킨다는 목적에 어긋나게 되며, 그 동안 길러온 신체활동의 좋은 결과를 유지할 수 없을 뿐 아니라 흥미와 즐거움을 잃게 되고 심한 경우 다시는 건강한 생활을 할 수 없는 불행한 결과를 초래할 수도 있다.

학교 환경이 개선, 체육 시설이나 장비의 안전도, 적절한 신체의 컨디션에 대한 지식이 증가함에도 불구하고 체육 수업 활동 중 안전사고가 갈수록 증가하고 있다. 이러한 안전사고의 위험성 때문에 지금도 대다수 학교현장에서 교사의 교육활동은 위축되고 있는 것이 현실이며 몇몇 학생들은 안전사고에 대한 두려움으로 체육수업을 부정적으로 받아들이는 나 머지 소극적이거나 아예 기피하는 현상까지 나타나고 있다(이병익, 2000).

물론 교육현장에서 안전이란 말은 중요하다. 그러나 교사가 지나치게 안전사고를 우려하여 소극적인 교수학습활동을 진행한다면 정상적인 교육활동은 위축되고, 무사안일적인 교수방법을 추구하게 되어 교육적인 측면에서 바람직하지 못한 현상을 초래할 수 있다(서희원, 2007). 따라서 이러한 안전사고의 위험성을 줄이고 정상적인 체육수업을 운영하기 위해서는 학생들에게 안전사고가 발생하지 않도록 체계적이고 실제적인 체육 수업 안전을 위한 지원이 절실하다.

체육 시간의 안전사고에 대한 연구는 그동안 많이 이루어졌지만 실제 현장에서 체육 시간의 안전을 위한 실제적인 측면의 대응 방안은 다소 미흡했다. 실제 현장에서 활용할 수 있는 체육 시간 관련 안전교육 지침서나 매뉴얼은 거의 없고 학교생활 전반적인 안전교육 자료에 포함되어 있거나 학습지로 제공되어 질 뿐이다. 이렇듯 사고 빈도수가 높은 체육 시간 안전사고 예방을 위해 교사의 세심한 주의와 교육 시설 및 교구 등의 환경적 개선이 요구되며 이를 지원하기 위한 표준적인 체육 안전 교육 지침서의 개발은 현장 교사들에게 실제적인 도움이 될 것이다. 안전 사고 발생을 줄이고 초중고 학생들이 안전한 환경에서 최고의 교육적 효과를 얻을 수 있도록 현장 교사들을 위한 체육 안전사고 예방 지침서를 개발하여 보급하는 것은 체육교육 목적의 실현, 더 나아가서는 학교 교육의 본질의 구현에 이바지 한다 할 수 있을 것이다.

따라서, 이 연구는 교내 학교안전사고의 발생 빈도가 높은 체육시간의 안전사고 예방을 위해 체육교육과정에서 제시하고 있는 각 영역별 신체 활동 중심으로 안전사고 예방을 위한 학생, 교사, 시설과 교구 등의 실제적인 위험요소를 분석하여 대처방안을 제시하고, 실제 학교 현장에서 활용될 수 있는 체육 안전사고 예방 지침서를 개발·보급하여 체육수업의 안전사고 발생률을 감소시킴으로서 체육 수업의 활성화를 꾀하고, 동시에 학생들의 안전 확보는 물론 공제 보상금을 줄이는데 그 목적이 있다.

## 2. 연구방법

### 가. 연구범위

본 연구의 범위는 초·중·고등학교 학교급별 체육수업에서 발생할 수 있는 체육안전사고에 대한 내용으로 한정하였다. 즉, 체육교육과정의 각 영역별, 주제별 내용분석을 통해서 발생 가능한 안전사고를 중심으로 학생안전수칙, 교사지도방안, 사고대처방안, 체육시설 및 설비 점검 등의 예방지침을 제시하는 것으로 연구범위를 설정하였다.

### 나. 문헌조사

먼저 연구목적 및 내용에 따라 학교 체육안전사고에 대한 현황 및 원인을 중심으로 국내·외 사례를 분석하였으며, 실천적인 안전지도 방법 및 사고발생시 대응 매뉴얼 작성을 위한 체육 교육과정 및 교과서 내용 분석을 실시하였다. 또한, 체육 안전사고와 관련된 선행연구를 탐색 및 분석하여 그동안 학교 현장에서 실시되었던 안전예방교육 현황과 안전사고와 관련된 학생 및 교사들의 인식에 대한 조사도 실시하였다. 뿐만 아니라 초·중·고 학생들의 운동 상해 및 응급처치 방법에 대한 내용 조사·분석, 체육 용기구 및 시설 사용법에 관련된 내용도 문헌조사내용에 포함하였다. 이를 토대로 체육수업에서의 안전사고의 주요원인과 예방적 지도 요소 내용을 탐색하였다.

### 다. 전문가회의

연구자와 초·중·고 학교급별 체육관련 전문가 3인 이상의 회의를 통하여 그동안의 체육 안전 예방 지도에 대한 문제점과 그것을 해결하기 위한 현실적이고 실천적인 방안을 논의하였다. 또한 본 연구결과로 제시할 안전사고 예방을 위한 지도방안의 적절성, 실효성 및 효과성과 체육 안전사고와 관련된 처리 지침에 대하여 논의하였다.

## 라. 교육과정 및 교과서 분석

구체적인 체육 안전사고 예방 지도를 위한 교육과정 및 교과서의 영역별, 학년별 내용을 분석하여, 공통적인 사고 예방 지침요소를 추출하여 정리하고 영역별로 특징적인 내용에 대한 사고 예방 지도 요소를 탐색하였다. 이를 토대로 일반적인 체육 안전사고 예방 지침을 정하고, 영역별로 세부적인 예방 지침을 제시하였다. 영역별 세부적인 예방 지침 내용에 각 영역에서 주로 사용되는 체육 용기구 및 시설물 사용에 대한 사고 예방 지침에 포함시켰다.

1) 활동 영역

<표 1> 3~4학년 체육과 교육과정

구분	3학년			4학년		
대영역	중영역	소영역	신체 활동의 선택 예시	중영역	소영역	신체 활동의 선택 예시
건강 활동	체력 증진	건강과 체력의 증진	준비 운동, 정리 운동 등과 관련된 신체 활동	체력 증진	기초 체력 증진	기초 체력 증진을 위한 신체 활동
	보건과 안전	건강 생활과 가정 안전	· 바른 자세 유지 및 바른 보행 등을 위한 신체 활동 · 질병과 가정 사고의 예방 활동과 대처 행동	보건과 안전	건강 생활과 학교 안전	비만과 학교 사고의 예방 활동 및 대처 행동
도전 활동	기록 도전	속도 도전	단·중거리 달리기, 이어달리기, 자유형, 평영 등	표적 / 투기 도전	표적 / 투기 도전	표적 맞추기 활동, 태권도, 씨름 등
경쟁 활동	파하기형 경쟁	파하기형 경쟁	피구형 게임, 태그 게임 등	영역형 경쟁	영역형 경쟁	축구형 게임, 농구형 게임, 하키형 게임 등
표현 활동	움직임 표현	움직임 표현	· 이동 움직임, 비이동 움직임, 조작 움직임 등 · 신체, 공간, 시간, 에너지, 관계 등의 요소에 따른 움직임	리듬 표현	리듬 표현	즉흥 표현, 리듬 체조, 음악 줄넘기 등
여가 활동	여가 생활	나와 여가생활	개인 줄넘기, 자전거 타기 등	여가 생활	여가와 전통놀이	투호, 제기차기, 굴렁쇠 굴리기 등

<표 2> 5~6학년 체육과 교육과정

구분	5학년			6학년		
대영역	중영역	소영역	신체 활동의 선택 예시	중영역	소영역	신체 활동의 선택 예시
건강 활동	체력 증진	건강 체력 증진	유연성, 근력 및 근지구력, 심폐 지구력 등과 관련된 신체 활동	체력 증진	운동 체력 증진	순발력, 협응성, 민첩성 등과 관련된 신체 활동
	보건과 안전	건강 생활과 운동 안전	운동 상해 예방 활동, 운동 상해 대처 행동	보건과 안전	건강 생활과 재해 예방	화재 및 자연 재해 등의 예방 활동, 대처 행동
도전 활동	기록 도전	거리 도전	멀리뛰기, 높이뛰기, 던지기 등	동작 도전	동작 도전	매트 운동, 평균대 운동, 뿔볼 운동 등
경쟁 활동	필드형 경쟁	필드형 경쟁	야구형 게임 등	네트형 경쟁	네트형 경쟁	배구형 게임, 배드민턴형 게임, 족구형 게임 등
표현 활동	민속 표현	민속 표현	우리나라 민속 무용, 외국의 민속 무용 등	주제 표현	주제 표현	꾸미기 체조, 창작 무용 등
여가 활동	여가 생활	여가와 생활 환경	긴 줄넘기, 인라인 롤러, 스케이팅, 부메랑 등	여가 생활	여가와 자연 환경	캠핑, 스키, 래프팅 등

<표 3> 7~8학년 체육과 교육과정

구분	7학년			8학년		
대영역	중영역	소영역	신체 활동의 선택 예시	중영역	소영역	신체 활동의 선택 예시
건강 활동	체력 관리	건강과 체력 관리	웨이트 트레이닝, 인터벌 트레이닝, 스트레칭 등	체력 관리	체력 진단과 평가	유연성, 근력 및 근지구력, 심폐 지구력, 순발력, 민첩성, 협응성 등과 관련된 신체 활동
	보건과 안전	건강 생활과 환경 안전	약물 및 기호품의 올바른 사용 방법, 환경오염 예방 활동	보건과 안전	건강 생활과 생활 안전	성 폭력 예방 활동, 각종 사고 예방 및 구급 처치 활동
도전 활동	기록 도전	속도·거리 도전	트랙 경기, 필드 경기, 경영 등	표적 / 투기 도전	표적 / 투기 도전	사격, 양궁, 볼링, 태권도, 씨름 등
경쟁 활동	영역형 경쟁	영역형 경쟁	축구, 농구, 핸드볼, 하키, 럭비, 풋살 등	필드형 경쟁	필드형 경쟁	소프트볼, 야구, 발야구, 티볼 등
표현 활동	창작 표현	심미 표현과 창작	창작 체조, 음악 줄넘기, 피겨 스케이팅 등	창작 표현	현대 표현과 창작	리듬 체조, 현대 무용, 댄스 스포츠 등
여가 활동	여가 문화	청소년 여가 문화	인라인 롤러, 스포츠 클라이밍 등	여가 문화	전통 여가 문화	줄다리기, 국궁, 널뛰기 등

<표 4> 9~10학년 체육과 교육과정

구분	9학년			10학년		
대영역	중영역	소영역	신체 활동의 선택 예시	중영역	소영역	신체 활동의 선택 예시
건강 활동	건강 관리	자기 건강 관리전	맨손 체조, 요가 등 자기 건강관리 활동	건강 관리	지역 사회 건강 관리	지역 사회의 공중 보건 활동 등
도전 활동	동작 도전	동작 도전	마루 운동, 도마 운동, 평균대 운동, 철봉 운동 등	도전 과 경쟁	도전 과 스포츠 경기	육상, 체조, 수영, 투기, 영역형 스포츠, 네트형 스포츠, 필드형 스포츠 등
경쟁 활동	네트형 경쟁	네트형 경쟁	배구, 배드민턴, 탁구, 테니스, 족구 등			
표현 활동	창작 표현	전통 표현과 창작	우리나라의 민속 무용, 외국의 민속 무용, 클래식 발레 등	창작 표현	움직임 예술과 창작	한국 무용, 발레, 현대 무용, 댄스 스포츠, 창작 운동 등
여가 활동	여가 문화	지구촌의 여가 문화	스키, 골프, 게이트 골프, 윈드서핑 등	여가 문화	여가 스포츠 문화	수상 스포츠, 빙상 및 설상 스포츠, 산악 스포츠 등

## 2) 활동 내용(중목)

<표 5> 초·중학교 체육과 교육과정

구분	초등학교(3-6)		중학교(7-9)	
대영역	중영역	신체 활동의 선택 예시	중영역	신체 활동의 선택 예시
건강 활동	체력 관리	유연성, 근력 및 근지구력, 심폐 지구력, 순발력, 협응성, 민첩성	체력 관리	웨이트 트레이닝, 인터벌 트레이닝, 스트레칭 유연성, 근력 및 근지구력, 심폐 지구력, 순발력, 협응성, 민첩성 맨손 체조, 요가
	보건과 안전		보건과 안전	
도전 활동	기록 도전	트랙 경기, 필드 경기, 경영 등 멀리뛰기, 높이뛰기, 던지기	기록 도전	트랙 경기, 필드 경기, 경영 등
	표적 도전	표적 맞추기	표적 도전	사격, 양궁, 볼링
	투기 도전	태권도, 씨름	투기 도전	태권도, 씨름

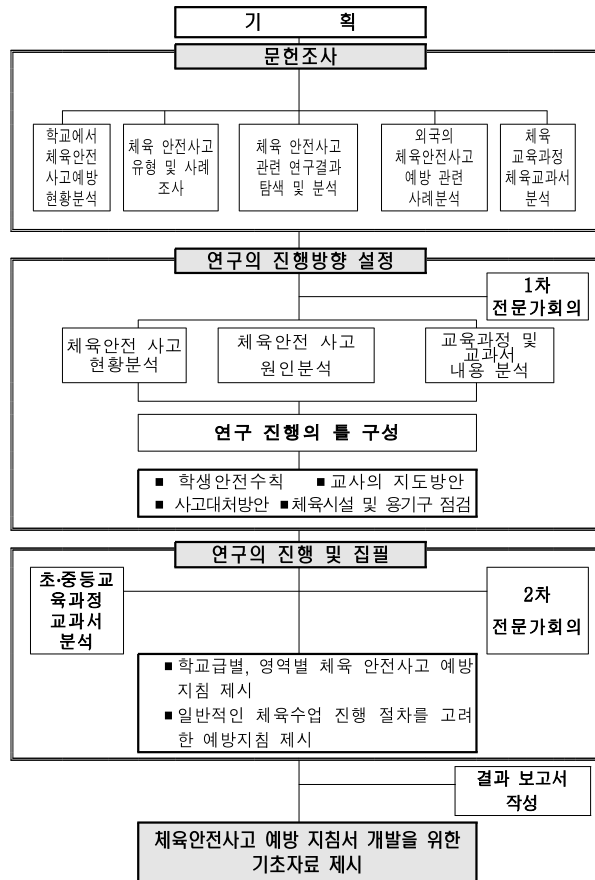
	동작 도전	매트, 평균대, 뒤편	동작 도전	마루, 도마, 평균대, 철봉
경쟁 활동	피하기 경쟁	피구형, 태그		
	영역형 경쟁	축구형, 농구형, 하키형	영역형 경쟁	축구, 농구, 핸드볼, 하키, 럭비, 풋살
	필드형 경쟁	야구형	필드형 경쟁	소프트볼, 야구, 발야구, 티볼
	네트형 경쟁	배구형, 배드민턴형, 족구형	네트형 경쟁	배구, 배드민턴, 탁구, 테니스, 족구
표현 활동	움직임 표현		창작 표현(심미)	창작 체조, 줄넘기, 피겨,
	리듬 표현	즉흥 표현, 리듬 체조, 음악 줄넘기	창작 표현(현대)	리듬 체조, 현대 무용, 댄스 스포츠
	민속 표현	우리나라 민속 무용, 외국의 민속 무용	창작 표현(전통)	우리나라의 민속 무용, 외국의 민속무용, 클래식 발레
여가 활동	주제 표현	꾸미기 체조, 창작 무용		
	여가 활동	줄넘기, 자전거, 투호, 제기차기, 굴렁쇠, 인라인 롤러, 스케이트, 부메랑, 캠프, 스키, 래프팅	여가 활동 여가 문화	인라인 롤러, 스포츠 클라이밍, 줄다리기, 국궁, 널뛰기 스키, 골프, 게이트 골프, 윈드 서핑

<표 6> 고등학교 체육과 교육과정

구분	고등학교(10)	
대영역	중영역	신체 활동의 선택 예시
건강 활동	보건과 안전	
도전 활동		육상, 체조, 수영, 투기, 영역형 스포츠, 네트형 스포츠, 필드형 스포츠
경쟁 활동		
표현 활동		한국 무용, 발레, 현대 무용, 댄스 스포츠, 창작 운동
여가 활동	여가 문화	수상 스포츠, 빙상 및 설상 스포츠, 산악 스포츠

### 3. 연구 추진 절차 및 일정

#### 가. 연구 추진 절차



<그림 1> 연구 추진 절차

#### 나. 연구 추진 일정

(연구기간 : 2011. 06. ~ 2011. 12. )								
연구 내용 \ 월	05월	06월	07월	08월	09월	10월	11월	12월
자료수집								
연구계획 수립								
연구방향설정								
문헌고찰 및 교과서 분석								
1차 전문가회의								
학교체육 안전사고 예방 지침서 영역별 집필								
2차 전문가회의								
학교체육 안전사고 예방 지침서 영역별 집필 완료								
연구결과 보고서 작성								
연구종료								

<그림 2> 연구 추진 일정



## II. 연구 배경

### 1. 체육 안전사고의 개념

#### 가. 학교 안전사고의 개념

안전에 대한 국어사전적 개념은 ‘위험이 생기거나 사고가 날 염려가 없는 상태’라 하였으며, 안전한 상태란 위험원인이 없는 상태 또한 위험 요소가 있더라도 인간이 위험을 받는 일이 없도록 대책이 세워져 있고, 그런 사실이 확인된 상태를 뜻한다.

플로리오(1974)는 ‘안전이란 위험의 가능성을 없애고, 사고를 제거함을 목적으로 하는 인간 행동의 차이에 따라서 일어난 상황 또는 상태’ 혹은 ‘위험의 가능성을 없애고 사고를 제거함을 목적으로 하는 물리적 환경의 설계에 따라서 일어난 상황 또는 상태’라고 하였다. 주낙서(1987)는 안전은 정신적 육체적 위험의 가능성을 없애고 사고 유발의 동기를 제거할 목적으로 하는 물리적 환경의 설계에서 발생한 상태라고 정의하였다. 송용호(2003)는 ‘인간은 누구나 편안하기를 원하고 욕구를 만족시키려는 욕망을 가지고 있다. 안전은 생활 중에 일어나기 쉬운 신체적 위험을 미연에 방지하고, 생명을 위험으로부터 보호하며 생명의 존엄성을 확보하는데 의의가 있다’고 했다. 결국 안전이라는 개념은 인간이 삶을 살아가면서 자연 및 사회적인 다양한 환경으로부터 자신의 건강과 생명을 지키며 안정된 삶을 보장받는 것 또는 보장받을 수 있는 상태라고 정의할 수 있다.

학교 안전사고를 넓은 개념으로 포괄한다면 학교사고(school accident)라는 용어가 있는데 학교를 둘러싸고 발생하는 모든 사고라고 말할 수 있다. 즉 학교사고란 학생과 교원 그리고 교직원인 학교에서 부상당하거나 사망하는 경우를 말하며 도난, 화재사고를 포함하기도 한다. 때로는 교육의 장에 있어서 학생의 명예를 훼손당한 경우나 학부모 또는 외부인이 학교에서 사고를 당한 경우 포함시키기도 한다. 결과적으로 넓은 의미에서 학교사고란 ‘학교를 둘러싸고 발생하는 모든 사고’를 총칭한다고 할 수 있다(이희관, 2002). 이러한 학교사고는 다음과 같은 여러 형태의 사고를 포함한다(정충국, 1999).

- ① 학교의 천재(天災)로 인한 사고, 교사의 파손, 물품 관리상의 사고 및 도난 등의 학교관리상의 사고
- ② 교원과 사무직원의 여러 가지 비행정사고
- ③ 교육활동에 관련되어 발생한 사고에 의한 교직원의 심신의 재해와 명예 훼손 및 재산상의 피해 등 이른바 공해 재해(특히 체육수업시 발생하는 사고)
- ④ 교육활동과 관련된 사고에 의한 학생들의 부상, 질병, 폐질, 사망 등의 심신의 재해와 명예훼손 및 재산상의 피해
- ⑤ 학교 시설물의 설치, 관리상의 하자로 인한 교직원 및 학생의 심신 재해 및 재산상의 피해
- ⑥ 학교 개방 중의 일반인의 심신의 재해 및 재산상의 피해

위 내용의 토대로 볼 때 학교 안전사고란 안전하고 원활한 학교교육 활동에 지장을 초래하는 사고를 말한다. 학교 교육활동에 있어서 안전이 문제가 되는 경우는 주로 학교교육(체육수업) 활동 자체나 학교건물을 포함한 학교 시설물의 안전성 여부와 관련되어 있다.

본 연구에서는 ‘학교안전사고’의 의미는 학교내 또는 학교외 교육 활동과 관련하여 일어나는 학생, 교사의 신체적 정신적 피해로써 양호실에서 간단히 응급처치만으로 만족하지 못하고 병원에서 치료를 받을 정도의 피해를 입은 사고를 일컫는다.

#### 나. 체육수업 중 안전사고의 개념

체육수업 중 안전사고란 수업을 하던 중 예기치 않은 불의의 사고를 당하게 됨을 뜻하며, 물적 손해를 입게 되는 경우를 지칭할 수 있다. 즉 체육수업 중 안전사고란 체육수업을 둘러싸고 발생하는 모든 사고를 총칭한다. 이것은 운동종목에 따라 학생의 동작 특징이나 상대방과의 신체 접촉으로 인해 발생하기도 하고, 준비운동의 미흡이나 수행종목에 대한 기술부족 및 지나친 의욕, 주의 산만, 과도한 긴장, 상대방의 반칙행위, 기구나 기자재의 결함 그리고 장소나 기후 등의 이유로 안전사고가 발생됨을 알 수 있다(정석범, 2004).

체육교과는 신체활동을 주요한 교육내용으로 하는 과목의 특성상 수업

중 예기치 않은 안전사고의 발생빈도가 높으며, 송용호(2003)는 수업 종류에 따른 발생빈도에서 체육수업 중 발생률이 72%로 나타났고, 교과외 피해 발생률은 초·중·고교 공히 48% 이상을 체육교과가 점유하고 있다고 말했다.

본 연구에서 체육 안전사고의 의미는 학교생활에서 발생하는 여러 가지 안전사고 중에서 체육 수업 시에 발생하는 사고를 뜻한다.

#### 다. 체육수업 중 안전사고 예시

<표 7> 체육수업 중 발생하는 안전사고 예시

유형	내용
축구	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 상대 선수의 과격한 태클에 걸려 넘어져 부상</li> <li>◦ 승부 의욕감이 앞선 선수들의 몸싸움 중 부딪히거나 넘어져 부상</li> <li>◦ 프리킥 중 강하게 찬 공에 맞아 넘어져 부상</li> <li>◦ 볼 드리블 중 공을 밟아 넘어져 부상</li> <li>◦ 볼을 찬다는 의욕이 앞서 헛발질을 하여 넘어져 부상</li> </ul>
농구	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 농구공을 주고받는 과정에서 공이 손가락에 맞아 부상</li> <li>◦ 점프하여 슛을 한 후 착지동작에서 선수들에게 밀려 넘어져 부상</li> <li>◦ 유명 선수들의 동작을 흉내 내어 따라 하다가 부상</li> <li>◦ 공을 서로 잡으려는 과도한 몸싸움에서 밀려 넘어져 부상</li> </ul>
배구	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 오버핸드 토스 중 손가락 부상</li> <li>◦ 스파이크 후 지면에 착지하면서 부상</li> </ul>
달리기	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 서로 앞서 달리려다 부딪히면서 넘어져 부상</li> <li>◦ 준비운동 없이 달리다가 넘어져 부상</li> <li>◦ 장애물 달리기 중 허들에 걸려 넘어져 부상</li> <li>◦ 달리다 발이 엇갈려 넘어져 부상</li> </ul>
뽀름	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 도움닫기 하다가 뽀름에 부딪혀 부상</li> <li>◦ 손을 잘못 짚어 부상</li> <li>◦ 뽀름에 엉덩방아 찢어 부상</li> <li>◦ 뽀름을 넘다가 손이 엉덩이에 깔려 부상 또는 착지 미숙으로 부상</li> </ul>
철봉	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 철봉대 잡고 흔들기 중 손을 놓쳐 떨어져 부상</li> <li>◦ 앞돌기를 하다 떨어져 부상</li> <li>◦ 내려올 때 착지 미숙으로 부상</li> </ul>
기타	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 땅 짚고 앞돌기 중 학생 부주의로 인한 부상</li> <li>◦ 기계체조 수업 중 엉덩이로 떨어져 부상</li> <li>◦ 야구나 소프트볼 경기 중 장비 미착용으로 인한 부상</li> <li>◦ 배트나 공에 맞아 부상</li> </ul>

## 2. 체육 안전사고 현황 분석

본 연구에서 체육 안전사고의 의미는 학교생활에서 발생하는 여러 가지 안전사고 중에서 체육 수업 시에 발생하는 사고를 뜻하며, 학교안전사고 중에 체육수업시간에 발생하는 안전사고 현황은 다음과 같다.

### 가. 시간대별 안전사고의 현황

<표 8> 2010년 학교안전사고 시간대별 발생비율(학교안전중앙공제회, 2010)

학교 급별	수업 시간	체육 시간	실험 실습 시간	일과 시간	휴식 시간	등하교 시간	방과후 시간	기타	합계
유	1,898	330	5	455	820	544	204	274	4,530
초	2,600	6,535	192	2,063	11,853	2,649	1,145	364	27,401
중	2,433	8,853	118	1,714	9,427	987	463	205	24,200
고	1,832	8,644	225	2,074	6,764	850	222	250	20,861
기타	97	99	7	55	149	56	29	12	504
계	8,860	24,461	547	6,361	29,013	5,086	2,063	1,105	77,496

위의 표에서 보는 바와 같이 학교안전사고 중 체육시간에 발생하는 사고가 휴식시간에 발생하는 사고 다음으로 가장 많으며, 체육시간에서도 학교 급별로 중학교에서 고등학교, 초등학교, 유치원 순으로 발생 빈도가 높았다.

체육시간에 발생하는 안전사고는 교사와 학생의 교수-학습 활동을 위축시키고, 안전사고로 인한 학생 및 교사가 여러 가지 피해를 입는 사례가 빈번하게 발생하는 등의 많은 문제점을 야기하고 있다. 그에 비해 체육 안전사고 예방 교육 실시 현황은 초·중·고 학교급별 구분 없이 미약한 실정이다.

### 나. 장소별 안전사고의 현황

<표 9> 2010년 학교안전사고 장소별 발생비율(학교안전중앙공제회, 2010)

학교 급별	교실	계단 복도	운동 장	체육 시설	놀이 시설	실험 실습 실	건물	부속 시설	등하 교길	기타	합계
유	2,205	442	341	104	552	1	113	411	33	328	4,530
초	4,858	5,192	8,674	2,596	1,044	212	802	2,068	237	1,718	27,401
중	3,864	4,066	9,662	3,164	12	154	431	1,455	193	1,199	24,200
고	2,176	2,738	9,064	3,890	7	338	312	1,120	129	1,087	20,861
기 타	137	81	93	46	8	4	13	65	2	55	504
계	13,240	12,519	27,834	9,800	1,623	709	1,671	5,119	594	4,387	77,496

발생 장소별로는 운동장이 가장 많았으며, 교실과 계단복도, 체육시설 순으로 발생 빈도가 높게 나타났다. 이는 앞서 운동장을 주로 사용하는 체육시간에 안전사고 발생률이 높은 것에서 기인한다고 볼 수 있으며, 넓고 안전한 것 같았던 운동장에서 오히려 사고 발생률이 높다는 것은 운동장을 사용할 때 사전 예방 교육이 필요하는 것을 이야기 해준다.

또한, 놀이시설, 체육시설과 관련된 안전사고도 해마다 증가하는 추세로 시설물과 관련되어 적절한 안전한 사용요령에 대한 교육이 필요하다.

### 다. 체육수업에 발생하는 안전사고 현황

<표 10> 초등체육수업에 발생하는 안전사고 현황(서희원, 2007)

체육수업 지도 단계별 안전사고 발생(%)				체육수업 시 안전사고 발생 요인(%)			
내용 \ 구분		전체	비고	내용 \ 구분		전체	비고
준비운동		3.7		시설 측면		10.3	
보조보강운동		0.9		교사 측면		2.5	
도입		1.9		아동 측면		85.0	
주운동		82.2		기타 측면		2.2	
정착		11.2					

체육수업 시간대별 안전사고 발생(%)			체육과 지도 영역별 안전사고(%)		
내용 \ 구분	전체	비고	내용 \ 구분	전체	비고
수업 전	5.0		기본 운동	0.3	
1,2 교시	8.1		기계 운동	78.5	
3,4 교시	33.4		육상	6.5	
5,6 교시	46.1		게임	13.1	
수업 후	7.4		체력	0.3	
			기타	10.2	

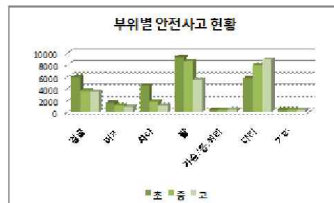
체육수업 지도 단계별 안전사고 발생은 주 운동에서의 비율이 가장 높았으며 정리, 준비운동 등의 순으로 나타났다. 주 운동하기 전에 교구 이용 및 수업과 관련된 사전예방 교육을 실시하여 사고 발생비율을 줄여야 하며, 주 운동이 끝나고 집중력이 흐트러지지 않게 적절히 수업관리를 하여야 할 것이다.

또한, 체육과 지도 영역별 안전사고를 살펴보면 기계운동과 관련된 안전사고가 많았으며 이는 2007년 개정 체육과 교육과정 중 도전활동 영역에 해당되는 부분으로 뿔뜰, 철봉 등 용기구 사용이 빈번한 영역에 해당된다. 때문에 적절한 용기구의 사용법과 사용 시 주의사항 등 과 같은 내용이 본 연구 결과를 통해서 드러나야 할 것이다.

#### 라. 기타 현황



<그림 3> 사고 형태별 안전사고

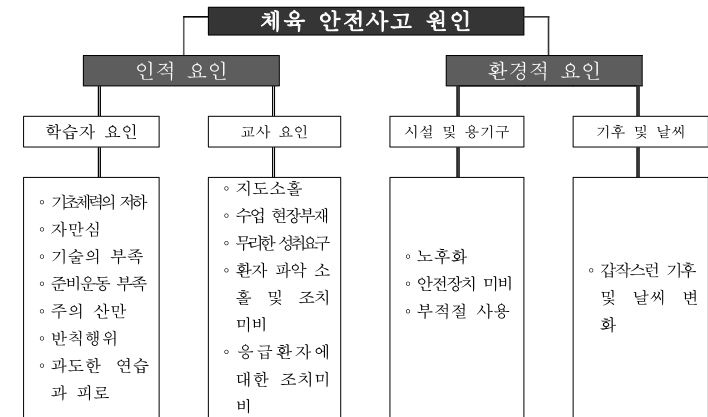


<그림 4> 부위별 안전사고

형태별 안전사고 현황을 살펴보면 주로 미끄러짐이나 충돌, 부딪힘에 의한 사고가 가장 많이 발생한다는 것을 알 수 있다.

부위별로는 2010년도를 기준으로 팔, 다리, 얼굴, 치아 순으로 많이 발생하는 것으로 나타났다.

### 3. 체육 안전사고 원인 분석



<그림 5> 체육 안전사고의 원인 분석

#### 가. 인적 요인

##### 1) 학습자에게 원인이 있는 경우

체육 수업 시 일어나는 안전사고 중에서 학습자의 실수로 일어나는 경우를 살펴보면, 기술의 미숙·주의 산만·지나친 긴장·준비 운동의 부족·자기과시나 자만심, 과도한 훈련, 반칙행위 등을 그 원인으로 볼 수 있다.

##### 가) 기초체력의 저하

성장에 비해 근육발달의 불균형으로 체력저하 현상이 과거에 비해 두드러지게 나타나는데 이로 인해 기초체력이 약해지고 이것이 안전사고와 연결되는 사례가 많다.

##### 나) 자만심

체육수업 상황에서 자신을 드러내 보이려는 욕구가 높게 나타나는 시기로 자신의 능력을 친구들에게 자랑하고 싶어 자신의 능력을 넘어서는

활동을 무리하게 수행하다 안전사고를 당하는 경우가 있다.

#### 다) 기술의 부족

대부분 운동기술은 장기간 훈련을 해야 익혀지고 훈련이 부족하여 기술에 익숙하지 못한 경우 운동 상해를 입게 된다. 운동을 처음 배우게 될 때 넘어지거나 실수를 해서 상해를 입기도 하므로 운동을 배울 때에는 지도자로부터 안전하게 배우고 기술을 충분히 익히고 난 후 경기에 임해야 한다.

#### 라) 준비운동 부족

준비운동은 근육을 이완시키고 심폐기능을 원활하게 하여, 운동기술을 충분히 발휘하도록 해준다. 그러므로 준비운동이 부족하면 동작을 원활하게 수행할 수 없어 상해를 입게 된다.

#### 마) 주의 산만

주의를 집중하지 않은 상태로 운동을 하면 상해를 입게 되므로, 연습이나 경기 중에는 다른 생각은 하지 말고, 운동을 수행하는데 정신을 집중해야 한다.

#### 바) 반칙 행위

경기 중에는 규칙위반 행위나 난폭한 행동 등과 같은 예기치 못한 반칙행위로 상해를 입게 되는 경우가 있다.

#### 사) 과도한 연습과 피로

과도한 연습으로 인해서 신체가 피로해 지면 중추신경의 사고력이나 판단력 등이 떨어져 부상을 입는 경우가 많다. 따라서 운동을 한 후에는 휴식 및 영양 공급으로 피로를 충분히 풀어주어야 한다.

### 2) 지도교사에게 원인이 있는 경우

또 다른 안전사고의 원인으로 교사에게 그 책임이 있는 경우를 찾을 수 있다. 예를 들면 안전지도 소홀 · 교사의 수업현장 부재 · 교사의 무리한 성취 요구 · 환자 파악 소홀 및 조치 미비 · 응급환자 발생 시 신속하

고 적절한 조치 미비 등이다.

#### 가) 지도 소홀

교사가 학생들을 그대로 방치하여 여러 가지 안전사고를 유발하는 경우이다.

#### 나) 수업 현장 부재

체육수업은 다른 수업과 달리 운동장이나 체육관이라는 특수한 환경에서 이루어진다. 대개 수업이 이루어지고 있을 때 운동장에서 이루어지는 체육수업은 학생들끼리 해도 된다고 생각하는 학교 체육수업 문화가 교사로 하여금 잡무나 그 밖의 업무로 수업 시 부재현상을 만들게 된다.

#### 다) 무리한 성취 요구

학생들의 개인적인 특성이나 운동기능 수준에 따른 수준별 학습을 진행해야함을 인식하고 있다. 그러나 간혹 교사들이 학생들에게 지나친 성취요구에 집중한 나머지 혼내거나 기합을 주거나 야단을 치는 등 학생들에게 긴장감을 주는 학습 분위기는 사고의 원인이 된다.

#### 라) 환자 파악 소홀 및 조치 미비

수업 전에 환자를 미리 파악하고 이에 맞는 조치를 취하지 못해 사고가 일어나는 경우가 있다.

#### 마) 응급환자에 대한 적절한 조치 미비

응급환자 발생 시 환자 상황을 판단하지 못하거나 적절한 조치를 취하지 않아 심각한 부상으로 이어지는 원인이 된다.

## 나. 환경적 요인

### 1) 시설이나 기구의 결함

#### 가) 운동기구 및 시설의 노후화

운동기구나 시설은 품질이 우수하고 안전성이 높은 공인된 것이어야 한다. 운동 시설물이 노후되거나 결함이 있을 경우 사고의 위험성이 매우 크다.

#### 나) 안전장치 미비

높이뛰기 장에 모래가 부족하거나 높이뛰기 매트 없이 실시하는 등 안전하게 사용하기 위한 기본적인 시설을 갖추어야 하며, 농구골대나 철봉 등에 부딪혀 사고가 날 위험이 크므로 이에 대한 안전장치가 필요하다.

#### 다) 부적절한 교구사용

용도를 제대로 알지 못하고 교구를 사용할 때 안전사고의 원인이 된다.

### 2) 기후 및 날씨의 변화

갑작스런 날씨변화를 인지하지 못하고 평소대로 운동을 실시할 경우 사고의 위험에 노출되기 쉽다. 또한 매우 춥거나 더운 기후에서 운동을 할 경우도 안전사고 발생의 요인이 된다.

## 다. 체육수업 중 안전사고 발생 요인의 예시

<표 11> 체육수업 중 안전사고 발생 요인 예시

요인	내용
준비운동 부족	준비운동은 근육을 이완시키고 심폐기능을 원활하게 하여, 운동기술을 충분히 발휘하도록 해준다. 그러므로 준비운동이 부족하면 동작을 원활하게 수행할 수 없어 상해를 입게 된다.
기술의 부족	대부분 운동기술은 장기간 훈련을 해야 익혀지고 훈련이 부족하여 기술에 익숙하지 못한 경우 운동 상해를 입게 된다. 운동을 처음 배우게 될 때 넘어지거나 실수를 해서 상해를 입기도 하므로 운동을 배울 때에는 지도자로부터 안전하게 배우고 기술을 충분히 익히고 난 후 경기에 임해야 한다.
과도한 훈련과 피로	과도한 훈련으로 인해서 신체가 피로해 지면 중추신경의 사고력이나 판단력 등이 떨어져 부상을 입는 경우가 많다. 따라서 운동을 한 후에는 휴식 및 영양 공급으로 피로를 충분히 풀어주어야 한다.
주의산만	주의를 집중하지 않은 상태로 운동을 하면 상해를 입게 되므로, 연습이나 경기 중에는 다른 생각은 하지 말고, 운동을 수행하는 데 정신을 집중해야 한다.
과도한 긴장	경기에서 승리에 집착하면 근육이 과도하게 긴장한다. 긴장으로 몸이 굳어지면 평소의 활력을 발휘하지 못하거나 부상을 당하게 된다.
반칙행위	경기 중에는 규칙위반 행위나 난폭한 행동 등과 같은 예기치 못한 반칙행위로 상해를 입게 되는 경우가 있다.
장비시설의 결함	운동장비나 시설은 품질이 우수하고 안전성이 높은 공인된 것이어야 한다. 만약 장비가 선수의 몸에 맞지 않고, 경기장의 시설물에 결함이 있거나 노후된 경우에 상해가 일어날 수 있다.
기타	이 밖에 좋지 못한 장소나 매우 춥거나 또는 더운 기후에서 운동을 한다면, 지나치게 의욕만 앞세울 때에도 상해를 입는 경우가 있다. 그리고 운동을 할 때에는 운동방법에 대한 올바른 지식을 갖추고 있어야 하며 운동 중에는 반드시 규칙을 지키는 자세를 가져야 한다.

### Ⅲ. 영역별 안전사고 예방지침

#### 1. 건강활동

##### 가. 초등학교 3학년 건강활동

초등학교 3학년의 건강활동은 건강과 체력의 증진, 건강 생활과 가정 안전에 대하여 다루는 영역으로, 준비 운동, 정리 운동 등과 관련된 신체 활동, 바른 자세 유지 및 바른 보행 등을 위한 신체 활동, 질병과 가정 사고의 예방 활동과 대처 행동으로 구성되어 있다.

초등학교 3학년 건강활동에서 예상되는 안전사고는 준비운동을 하지 않고 갑자기 빠르게 뛰거나 정리운동을 하지 않아 부상을 입는 경우와 동료와 부딪쳐 발생하는 부상 등이 있다. 또한 바른 자세를 유지하고 보행하는 것은 부상뿐 아니라 성장에도 중요한 요소가 된다.

##### 1) 개요

- ✓ 시작 전에 준비운동을 충분히 하고 안전 수칙 준수
- ✓ 몸이 아프거나 이상이 있는 어린이를 미리 확인
- ✓ 운동 규칙을 지키고 체육활동 중에 아동관리
- ✓ 식사 후 곧바로 운동을 하지 않도록 지도
- ✓ 올바른 운동법을 익힌 후 실시
- ✓ 안전사고 발생 시 즉시 교무실이나 양호실에 연락
- ✓ 운동 후 정리정돈을 철저히 하기
- ✓ 체육기구는 용접 부위 등 결함 유무를 확인한 후 사용
- ✓ 운동기구는 조심스럽게 협동하여 운반
- ✓ 바른 자세를 유지하고 보행하도록 지도
- ✓ 가정에서 발생하는 각종 안전사고를 대비하여 안전 수칙 준수하도록 지도
- ✓ 가정에서 안전사고 발생했을 시 대처 행동을 습득하도록 지도

#### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
혼자 하는 맨손 체조와 함께 하는 맨손 체조 익히기	○심장에서 먼 곳에서부터 실시한다. ○정확한 동작으로 실행한다.	♣갑자기 체조를 하면 근육이나 관절에 이상이 생기는 경우가 많다. 몸이 적응할 수 있도록 가볍게 워밍업을 시켜준다.	*아이들에게 정확한 동작을 지도한다. *쉬운 자세부터 지도한다.	♣함께하는 맨손 체조 시 매트 깔아 놓고 하면 안전하다.
신체의 여러 부위에 대한 스트레칭 운동방법 익히기	○부드럽고 천천히 한다. ○관절의 정상 허용 범위에서 실시한다. ○정확한 방법과 주의법에 유의해서 실시한다.	♣아이들이 정확한 동작을 기초부터 차근차근 할 수 있도록 지도한다.	*무리하게 관절을 돌리지 않도록 한다. *장난스러운 분위기가 일어나지 않도록 한다.	♣요가 매트를 깔고 하면 편하고 안전하다.
음악에 맞추어 체력을 기르기 위한 체조하고 직접 만들기	○무리한 체조를 만들지 않도록 한다. ○다른 친구들과 싸우지 않고 협력하여 만들도록 한다.	♣아이들이 배우지 않은 고난위도 동작들을 만들지 않도록 지도한다.	*다른 아이들과 충돌하지 않도록 항상 주의하도록 한다.	♣모든별로 활동할 수 있는 지역을 배정해서 부딪치지 않도록 한다.
음악에 맞추어 에어로빅스 하기	○에어로빅의 기초 동작부터 정확하게 배운다. ○너무 어려운 응용동작은 하지 않는다.	♣에어로빅 동작 중 운동상해를 입을 수 있는 동작들은 하지 못하게 한다.	*두 사람 이상이 몸을 지탱하여 만드는 동작은 되도록 하지 않도록 한다.	♣매트를 충분히 깔고 한다. ♣공연하는 도중 서로 부딪치지 않도록 주의를 준다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
체력을 기르기 위한 줄넘기하기	○먼저 스트레칭 등으로 준비운동을 한다. ○딱딱한 콘크리트, 시멘트 바닥에서 하지 않고 부드러운 땅에서 실시한다. ○줄넘기 줄을 돌리며 장난하지 않는다.	♣줄넘기를 하기 전에는 반드시 준비운동을 함으로써 근육과 관절을 부드럽게 해주고 호흡과 순환기능을 조절하여, 운동으로 인한 신체적 부담에 충분히 적응할 수 있는 상태가 되도록 만들어 준다.	*준비운동과 정리운동을 반드시 실시한다. 특히 아킬레스 건의 절단 부상이 많으므로 발목의 준비운동을 철저히 한다. *친구들과 손잡이를 잡고 줄을 돌리면 장난하지 않도록 한다.	♣줄넘기 손잡이가 나무로 된 것은 장난하면서 다칠 가능성이 있어서 이용하지 않도록 지도한다. ♣딱딱한 바닥에서 하지 않고 폭신한 모래 바닥에서 실시하도록 한다.
바른자세로 걸어보자	○평소에 바른 자세로 걷는다.	♣바른자세 걷는 법을 정확하게 가르치고, 평소에도 체크한다.	*너무 경직된 자세로 걷지 않도록 한다.	♣바른 자세로 앉고 걷기 위해 몸에 맞는 의자와 안전한 통행로를 제공한다.

## 나. 초등학교 4학년 건강활동

초등학교 4학년의 건강활동은 기초 체력 증진, 건강 생활과 학교안전 을 다루는 영역으로 기초 체력 증진을 위한 신체 활동, 비만과 학교 사고 의 예방 활동 및 대처 행동으로 구성되어져 있다.

초등학교 4학년 건강활동에서 예상되는 안전사고는 자신의 수준에 맞지 않는 운동을 하여 운동상해를 입거나 규칙적인 생활습관을 가지지 않아 몸의 균형이 깨져 쉽게 다치거나, 등하교시 안전한 통행을 하지 않아 사고를 당하는 경우이다.

### 1) 개요

- ✓시작 전에 준비운동을 충분히 하고 안전 수칙 준수
- ✓몸이 아프거나 이상이 있는 어린이를 미리 확인
- ✓운동 규칙을 지키고 체육활동 중에 아동관리
- ✓자기 수준에 맞는 운동하기
- ✓올바른 운동법을 익힌 후 실시
- ✓안전사고 발생 시 즉시 교무실이나 양호실에 연락
- ✓운동 후 정리정돈을 철저히 하기
- ✓체육기구는 용접 부위 등 결함 유무를 확인한 후 사용
- ✓운동기구는 조심스럽게 협동하여 운반
- ✓규칙적인 생활습관 가지기
- ✓학교에서 발생하는 각종 안전사고를 대비하여 안전 수칙 준수하도록 지도
- ✓등하교시 안전한 통행을 위해서 안전수칙 준수



## 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
스트레칭을 통한 유연성 기르기	○부드럽고 천천히 한다. ○관절의 정상 허용 범위에서 실시한다. ○정확한 방법과 주의법에 유의해서 실시한다.	♣아이들이 정확한 동작을 기초부터 차근차근 할 수 있도록 지도한다.	*무리하게 관절을 돌리지 않도록 한다. *장난스러운 분위기가 일어나지 않도록 한다.	♣요가 매트를 깔고 하면 편하고 안전하다.
근력과 근지구력 기르기 - 팔굽혀 펴기, 윗몸 일으키기	○팔굽혀펴기는 자기 체력 수준에 맞게 한다. ○처음부터 정확한 동작을 하면 무리가 오기 때문에 다리 대고 팔굽혀 펴기와 다리들이 올리기등 기초 동작을 연습한 후에 실행한다.	♣갑자기 팔굽혀펴기를 하면 관절에 이상이 생기는 경우가 많다. 기초 동작을 연습시킨다. ♣체력이 약한 학생들에게 무리하게 시키지 않는다.	*아이들에게 응용 동작을 지도한다. *쉬운 자세부터 지도한다.	♣팔굽혀펴기는 매트를 깔아 놓고 하면 안전하다. ♣윗몸 일으키기는 윗몸일으키기대를 이용하도록 한다. ♣사람이 다리를 잡고 할 때는 발목이 움직이지 않게 잘 잡도록 지도한다.
심폐지구력 기르기 - 줄넘기, 술래잡기, 왕복달리기, 뽀뽀기	○먼저 스트레칭 등으로 준비운동을 한다. ○딱딱한 콘크리트, 시멘트 바닥에서 하지 않고 부드러운 땅에서 실시한다. ○줄넘기 줄을 돌리며 장난하지 않는다.	♣줄넘기를 하기 전에는 반드시 준비운동을 함으로써 근육과 관절을 부드럽게 해주고 호흡과 순환기능을 조절하여, 운동으로 인한 신체적 부담에 우리 몸이 충분히 적응할 수 있는 상태가 되도록 만들어 준다.	*줄넘기와 뽀뽀기, 술래잡기 등 뛰기 운동은 준비운동과 정리운동을 반드시 실시한다. 특히 아킬레스건의 절단 부상이 많으므로 발목의 준비운동을 철저히 한다.	♣줄넘기 손잡이가 나무로 된 것은 장난하면서 다칠 가능성이 있어서 사용하지 않도록 지도한다. ♣딱딱한 바닥에서 하지 않고 폭신한 모래 바닥에서 실시하도록 한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
심폐지구력 기르기 - 줄넘기, 술래잡기, 왕복달리기, 뽀뽀기	○술래잡기, 왕복달리기 할 때는 친구들과 부딪치지 않도록 주의한다. ○뽀뽀기 할 때는 앞으로 넘어지지 않도록 주의한다.	♣술래잡기와 왕복 달리를 할 때는 아이들이 흥분하지 않도록 주의시킨다. ♣뽀뽀기는 정확한 자세로 연습하도록 한다.	*친구들과 줄넘기 손잡이를 잡고 줄을 돌리면 장난하지 않도록 한다. *심장에 무리가 가지 않도록 주의한다.	♣뛰는 운동은 넘어지면 크게 다치므로 바닥에 이물질이 없는지 꼭 확인한다.
민첩성 기르기 - 신호에 따라 방향 바뀌 달리기	○다른 친구들과 부딪치지 않도록 주의한다.	♣너무 빨리 방향을 바꾸면 학생들이 다칠 위험이 있기 때문에 천천히 신호를 준다.	*다른 아이들과 충돌하지 않도록 항상 주의하도록 한다.	♣방향을 바꾸면서 부딪치지 않도록 지역을 배정하여 준다.
순발력 기르기 - 여러가지 점프 후 전력달리기	○점프 후 착지시에 발목을 다칠 위험이 있기 때문에 정확한 자세로 착지한다.	♣착지가 어려운 동작으로 점프하지 않도록 한다.	*여러 가지 점프를 학생들이 안전하게 착지 할 수 있는 동작으로 한다.	♣딱딱한 바닥이 아닌 폭신한 바닥에서 한다. ♣점프가 용이한 운동화를 꼭 착용한다.
평형성 기르기 - 균형잡기, 매트위에서 구르기	○준비운동을 충분히 하여 부상을 예방한다. ○좌와 함께 구르기를 할 때에는 팔목, 손목 등에 상해를 입지 않기 위해서 호흡을 맞춰야 함을 강조한다.	♣한 사람의 동작이 완전히 끝나면, 다음 사람을 충분한 간격을 두고 구르기를 하도록 한다.	*준비운동과 정리운동을 반드시 실시한다. 특히 아킬레스건의 절단 부상이 많으므로 발목의 준비운동을 철저히 한다.	♣매트의 안전상태를 수시로 점검한다. ♣딱딱한 바닥에서 하지 않고 폭신한 모래 바닥에서 실시하도록 한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
협응성 기르기 - 여러가지 방법으로 공던지고 받기	○공을 너무 세게 던져 친구가 다치지 않도록 던진다. ○정확하게 받는 방법을 익혀 부상을 당하지 않도록 한다.	♣4학년 학생들의 수준에 맞는 공으로 연습한다. ♣남자와 여자의 던지고 받는 수준이 다르므로 수준별로 나누어 지도한다.	*공에 얼굴이나 치아가 맞지 않도록 주의한다. *최대한 공간을 많이 두어서 서로의 공에 맞지 않도록 한다.	♣정식 배구공이나 농구공, 축구공으로 던지기 받기를 하면 손가락 골절 등이 오기 쉽기 때문에 소프트한 공을 이용한다.
규칙적인 운동 습관의 좋은점 알기	○규칙적인 운동을 계획적으로 하더라도 날씨와 환경이 위험하면 그날은 그만둔다.	♣갑자기 운동을 하면 근육이나 관절에 이상이 생기는 경우가 많다. 몸이 적응할 수 있도록 가벼운 운동부터 시작하도록 한다.	*수준에 맞는 운동을 규칙적으로 한다.	♣갑자기 날씨가 시설, 환경이 위험하다고 느껴면 다음으로 연기한다.
학교안전 사고의 대처방법 알기	○학교에서 일어나는 안전사고에 대해 이해하고 조심한다.	♣체육시간 등에 일어나는 안전사고에 대해 자세하게 안내하고 안전생활을 실천하게 한다.	*안전 사고가 일어나면 매뉴얼에 따라 행동하여 2차 사고를 예방한다.	♣학교에 위험한 시설이나 환경을 개선한다.
등하교시 안전한 통행방법	○길에서 뛰거나 장난치지 않는다. ○건널목에서는 항상 멈추어서 신호와 오가는 차를 확인한다.	♣등하교 지도를 철저히 하고, 학교 주변 위험한 지역으로는 통행하지 않도록 한다.	*길에서 뛰거나 장난치지 않고, 항상 주위를 잘 살펴며 다니도록 한다.	♣학교 안전지대를 잘 관리하고, CCTV와 안전지킴이를 이용하여 안전한 등하교에 힘쓴다.

## 다. 초등학교 5학년 건강활동

초등학교 5학년의 건강활동은 건강 체력 증진, 건강 생활과 운동안전 을 다루는 영역으로 유연성, 근력 및 근지구력, 심폐 지구력 등과 관련된 신체 활동운동 상해 예방 활동, 운동 상해 대처 행동으로 구성되어 있다.

초등학교 5학년 건강활동에서 예상되는 안전사고는 운동안전수칙을 지키지 않아 운동상해를 입거나 운동상해를 입고 난 후 제대로 된 대처를 하지 않아 일어난다.

### 1) 개요

- ✓시작 전에 준비운동을 충분히 하고 안전 수칙 준수
- ✓몸이 아프거나 이상이 있는 어린이를 미리 확인
- ✓운동 규칙을 지키고 체육활동 중에 아동관리
- ✓자기 수준에 맞는 운동하기
- ✓올바른 운동법을 익힌 후 실시
- ✓시작 전에 준비운동을 충분히 하고 안전 수칙 준수
- ✓몸이 아프거나 이상이 있는 어린이를 미리 확인
- ✓운동 규칙을 지키고 체육활동 중에 아동관리
- ✓올바른 운동법을 익힌 후 실시
- ✓안전사고 발생 시 즉시 교무실이나 양호실에 연락
- ✓운동 후 정리정돈을 철저히 하기
- ✓체육기구는 용접 부위 등 결함 유무를 확인한 후 사용
- ✓운동기구는 조심스럽게 협동하여 운반
- ✓운동 중 운동안전수칙을 지키며 운동하기
- ✓운동 상해를 입고 난 후 제대로 대처하기
- ✓자신의 수준에 맞는 운동 계획을 세워 운동하기

## 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
요가를 통한 유연성 운동하기	○정확한 동작보다는 안전한 동작으로 수행한다. ○어려운 동작을 흉내 내려고 무리하지 않는다.	♣갑자기 요가를 하면 근육이나 관절에 이상이 생기는 경우가 많다. 몸이 적응할 수 있도록 가벼운 동작부터 시작한다.	*아이들에게 어려운 동작을 요구하지 않는다. *쉬운 자세부터 지도한다.	♣요가 매트 깔아 놓고 하면 안전하다.
스트레칭을 통한 유연성 기르기	○부드럽고 천천히 한다. ○관절의 정상 허용 범위에서 실시한다. ○정확한 방법과 주의법에 유의해서 실시한다.	♣아이들이 정확한 동작을 기초부터 차근차근 할 수 있도록 지도한다.	*무리하게 관절을 돌리지 않도록 한다. *장난스러운 분위기가 일어나지 않도록 한다.	♣매트를 깔고 하면 편하고 안전하다.
팔굽혀 펴기, 윗몸일으키기를 통한 근력과 근지구력 기르기	○팔굽혀 펴기는 자기 체력 수준에 맞게 한다. ○처음부터 정확한 동작을 하면 무리가 오기 때문에 다리 대고 팔굽혀 펴기와 다리들어 올리기 등 기초 동작을 연습한 후에 실시한다.	♣갑자기 팔굽혀 펴기를 하면 관절에 이상이 생기는 경우가 많다. 기초 동작을 연습시킨다. ♣체력이 약한 학생들에게 무리하게 시키지 않는다.	*아이들에게 응용동작을 지도한다. *쉬운 자세부터 지도한다.	♣팔굽혀 펴기는 매트를 깔아 놓고 하면 안전하다. ♣윗몸 일으키기는 윗몸일으키기대를 이용하도록 한다. ♣사람이 다리를 잡고 할 때는 발목이 움직이지 않게 잘 잡도록 지도한다.
웨이트 트레이닝	○정확한 동작으로 실시한다. 워밍업, 스트레칭, 정리운동의 과정은 절대 생략해서는 안된다. ○항상 가벼운 중량을 사용하여야 합니다. ○무리하지 않도록 한다.	♣갑자기 웨이트 트레이닝을 하면 근육이나 관절에 이상이 생기는 경우가 많다. 몸이 적응할 수 있도록 가볍게 시작하도록 한다. ♣학생들이 장난치지 않고 진지한 자세로 임하도록 한다.	*아이들에게 정확한 동작을 지도한다. *쉬운 자세부터 지도한다. *바벨과 덤벨 등의 기구로 장난치다가 발가락, 손가락 골절을 당할 수 있다.	♣웨이트 트레이닝 기구들 사이에 이동시 학생들이 다치지 않게 충분한 공간을 마련한다. ♣초보자도 이용할 수 있는 가벼운 중량을 구비한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
줄넘기, 오래 달리기, 왕복달리기, 뽀뽀기통한 심폐지구력 기르기	○먼저 스트레칭 등으로 준비운동을 한다. ○딱딱한 콘크리트, 시멘트 바닥에서 하지 않고 부드러운 땅에서 실시한다. ○오래 달리기 할 때에는 무리하지 않는다. ○줄넘기 줄을 돌리며 장난하지 않는다. ○왕복달리기 할 때는 친구들과 부딪치지 않도록 주의한다. ○뽀뽀기 할 때는 앞으로 넘어지지 않도록 주의한다.	♣줄넘기를 하기 전에는 반드시 준비운동을 함으로써 근육과 관절을 부드럽게 해주고 호흡과 순환기능을 조절하여, 운동으로 인한 신체적 부담에 우리 모이 충분히 적응할 수 있는 상태가 되도록 만들어 준다. ♣왕복 달리를 할 때는 아이들이 흥분하지 않도록 주의시킨다. 오래 달리기 할 때는 달리지 않고 걸어도 될 수 있도록 한다. ♣뽀뽀기는 정확한 자세로 연습하도록 한다.	*줄넘기와 뽀뽀기, 왕복달리기 등 뛰기 운동은 준비운동과 정리운동을 반드시 실시한다. 특히 아킬레스건의 절단 부상이 많으므로 발목의 준비운동을 철저히 한다. *친구들과 줄넘기 손잡이를 잡고 줄을 돌리면 장난하지 않도록 한다. *심장에 무리가 가지 않도록 주의한다.	♣줄넘기 손잡이가 나무로 된 것은 장난하면서 다칠 가능성이 있어서 이용하지 않도록 지도한다. ♣딱딱한 바닥에서 하지 않고 폭신한 모래 바닥에서 실시하도록 한다. ♣뛰는 운동은 넘어지면 크게 다치므로 바닥에 이물질이 없는지 꼭 확인한다. ♣오래 달리는 날씨가 너무 덥거나, 춥거나 하면 위험하므로 연기하도록 한다.

## 라. 초등학교 6학년 건강활동

초등학교 6학년의 건강활동은 운동 체력 증진과 건강 생활과 재해 예방을 다루는 영역으로 순발력, 협응성, 민첩성 등과 관련된 신체 활동 화재 및 자연 재해 등의 예방 활동, 대처 행동으로 구성되어 있다.

초등학교 6학년 건강활동에서 예상되는 안전사고는 운동 체력이 부족한 상태에서 과도한 욕심을 내어 당하는 운동상해와 다양한 방향으로 달리거나 뛰다가 부딪쳐서 일어나는 상해가 있다. 또한 화재 발생 시 대처 행동을 연습하다가 당황하여 넘어지는 경우가 있다.

### 1) 개요

- ✓ 시작 전에 준비운동을 충분히 하고 안전 수칙 준수
- ✓ 몸이 아프거나 이상이 있는 어린이를 미리 확인
- ✓ 운동 규칙을 지키고 체육활동 중에 아동관리
- ✓ 달리기를 할 때 미끄러지거나 넘어지지 않도록 주의
- ✓ 식사 후 곧바로 운동을 하지 않도록 지도
- ✓ 올바른 운동법을 익힌 후 실시
- ✓ 안전사고 발생 시 즉시 교무실이나 양호실에 연락
- ✓ 자신의 놀이에만 치우쳐 다른 사람의 놀이를 방해하지 않도록 지도
- ✓ 운동 후 정리정돈을 철저히 하기
- ✓ 체육기구는 용접 부위 등 결함 유무를 확인한 후 사용
- ✓ 운동장 주변의 하수구, 맨홀, 웅덩이에 빠지지 않도록 주의
- ✓ 운동장 바닥의 날카로운 쇠조각이나 유리조각이 떨어져 있을 수도 있으므로 맨발로 다니지 않도록 하고 주기적으로 점검
- ✓ 운동기구는 조심스럽게 협동하여 운반
- ✓ 화재 대피 운동 시 차례차례 안전하게 대피

## 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
여러가지 달리기를 통한 민첩성 기르기	○다른 친구들과 부딪치지 않도록 주의한다.	♣너무 빨리 방향을 바꾸면 학생들이 다칠 위험이 있기 때문에 천천히 신호를 준다.	*다른 아이들과 충돌하지 않도록 항상 주의하도록 한다.	♣달리기 중 서로 충돌하지 않도록 지역을 배정하여 준다.
제자리 높이뛰기, 좌우로 큰넘기를 통한 순발력 기르기	○점프 후 착지 시에 발목을 다칠 위험이 있기 때문에 정확한 자세로 착지한다.	♣착지가 어려운 동작으로 점프하지 않도록 한다.	*점프 후 학생들이 안전하게 착지 할 수 있도록 지도한다.	♣딱딱한 바닥이 아닌 폭신한 바닥에서 한다. ♣점프가 용이한 운동화를 꼭 착용한다. ♣큰은 밟아도 다치지 않은 말랑말랑한 콘을 이용하며, 높이가 낮은 콘을 사용한다.
균형잡기, 매트 위에서 구르기를 통한 평형성 기르기	○준비운동을 충분히 하여 부상을 예방한다. ○짝과 함께 구르기를 할 때에는 팔목, 손목 등에 상해를 입지 않기 위해 서로 호흡을 맞춰야 함을 강조한다.	♣한 사람의 동작이 완전히 끝나면, 다음 사람은 충분한 간격을 두고 구르기를 하도록 한다.	*준비운동과 정리운동을 반드시 실시한다. 특히 아킬레스건의 절단 부상이 많으므로 발목의 준비운동을 철저히 한다.	♣매트의 안전 상태를 수시로 점검한다. ♣딱딱한 바닥에서 하지 않고 폭신한 모래 바닥에서 실시하도록 한다.
공 던지고 받기를 통한 협응성 기르기	○공을 너무 세게 던져 친구가 다치지 않도록 던진다. ○정확하게 받는 방법을 익혀 부상을 당하지 않도록 한다.	♣6학년 학생들의 수준에 맞는 공으로 연습한다. ♣남자와 여자의 던지고 받는 수준이 다르므로 수준별로 나누어 지도한다.	*공에 얼굴이나 치아가 맞지 않도록 주의한다. *최대한 공간을 많이 두어서 서로의 공에 맞지 않도록 한다.	♣정식 배구공이나 농구공, 축구공으로 던지기 받기를 하면 손가락 골절등이 오기 쉽기 때문에 소프트한 공을 이용한다.
화재대처 행동하기	○일상생활에서 일어나는 화재 상황 대비 연습에서 당황하지 않고 침착하게 행동한다.	♣화재에 발생에 대해자세하게 안내하고 대피 훈련 시 매뉴얼을 숙지시켜 질서있는 훈련이 되게 한다.	*대피 훈련 시간애우나 대피가 어려운 친구를 도와가며 침착하게 훈련에 임하도록 한다.	♣훈련로가 안전한지 꼭 확인한다.

## 마. 중학교 1학년 건강활동

중학교 1학년의 건강활동은 건강과 체력관리, 건강생활과 환경 안전을 다루는 영역으로 웨이트 트레이닝, 인터벌 트레이닝, 스트레칭 등과 약물 및 기호품의 올바른 사용 방법, 환경오염 예방 활동으로 구성되어 있다.

중학교 1학년 건강활동에서 예상되는 안전사고는 체력을 과시하기 위한 무리한 운동을 통한 운동상해와 환경오염활동 중 당하는 예기치 못한 안전사고 등이 있다.

### 1) 개요

- ✓ 시작 전에 준비운동을 충분히 하고 안전 수칙 준수
- ✓ 단원별 안전사고 발생요소 추출 및 주의집중으로 안전사고 사전예방
- ✓ 반드시 충분한 준비운동과 수준별 프로그램 적용으로 및 사전에 불안심리 제거
- ✓ 분단학습, 조별학습 운영 시 개인차를 고려한 성취목표 설정 지도
- ✓ 고난이도 기술지도 시 보조자 활용 강화(철봉, 뽕틀, 등 기계 운동 보조)
- ✓ 체육수업 중 자율체육활동 시 반드시 입장지도
- ✓ 체육활동 전·후에 학생들의 건강상태 확인 지도  
(요양호자, 신체 허약자 사전과약 특별 지도 관리)
- ✓ 다수학급 운동장 수업 시 사용 구분 조정 및 인접지 체육시설 활용
- ✓ 남·여 혼성종목 지도 시 난폭행위, 위험요소 사전제거 지도
- ✓ 욕심을 부리는 무리한 체력 과시를 하지 않도록 사전 지도 철저

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
환경오염 예방활동	○ 주변에서 할 수 있는 활동을 한다.	♣ 위험한 곳이나 물건으로 활동하지 않도록 사전 지도를 철저하게 한다.	♣ 두 사람 이상이 같이 활동하게 하는 것이 효율적이고 안전하다.	♣ 학교주변에 위험한 곳이나 학생 출입이 금지된 곳으로 가지 않도록 한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
웨이트 트레이닝	○ 정확한 동작으로 실행한다. ○ 위밍업, 스트레칭, 정리운동의 과정은 절대 생략해서는 안 된다. ○ 항상 가벼운 중량을 사용하여 여야 합니다. ○ 무리하지 않도록 한다.	♣ 갑자기 웨이트 트레이닝을 하면 근육이나 관절에 이상이 생기는 경우가 많다. 몸이 적응할 수 있도록 가볍게 시작하도록 한다. ♣ 학생들이 장난치지 않고 진지한 자세로 임하도록 한다.	※ 아이들에게 정확한 동작을 지도한다. ※ 쉬운 자세부터 지도한다. ※ 바벨과 덤벨 등의 기구로 장난치다가 발가락, 손가락 골절을 당할 수 있다.	♣ 웨이트 트레이닝 기구들 사이에 이동시 학생들이 다치지 않게 충분한 공간을 마련한다. ♣ 초보자도 이용할 수 있는 가벼운 중량을 구비한다.
인터벌 트레이닝	○ 부드럽고 천천히 한다. ○ 자신의 체력 수준을 점검하고 그에 맞춰 점차적으로 늘려간다. ○ 정확한 방법과 주의법에 유의해서 실시한다.	♣ 학생들이 정확한 동작을 기초부터 차근차근 할 수 있도록 지도한다. ♣ 심장에 무리가 가지 않도록 한다.	※ 장난스러운 분위기가 일어나지 않도록 한다.	♣ 도중에 충분히 휴식을 취할 수 있는 공간을 제공한다.
스트레칭	○ 부드럽고 천천히 한다. ○ 관절의 정상 허용 범위에서 실시한다. ○ 정확한 방법과 주의법에 유의해서 실시한다.	♣ 아이들이 정확한 동작을 기초부터 차근차근 할 수 있도록 지도한다.	※ 무리하게 관절을 돌리지 않도록 한다. ※ 장난스러운 분위기가 일어나지 않도록 한다.	♣ 매트 깔고 하면 편하고 안전하다.

## 바. 중학교 2학년 건강활동

중학교 2학년의 건강활동은 체력 진단과 평가 건강 생활과 생활 안전을 다루는 영역으로 유연성, 근력 및 근지구력, 심폐 지구력, 순발력, 민첩성, 협응성 등과 관련된 신체 활동과 성폭력 예방 활동, 각종 사고 예방 및 구급 처치 활동으로 구성되어 있다.

중학교 2학년 건강활동에서 예상되는 안전사고는 체력진단 시 과시육에 의한 무리한 운동을 통한 운동상해와 성폭력 예방 활동 중 당하는 예기치 못한 안전사고 등이 있다.

### 1) 개요

- ✓ 시작 전에 준비운동을 충분히 하고 안전 수칙 준수
- ✓ 단위별 안전사고 발생요소 추출 및 주의집중으로 안전사고 사전예방
- ✓ 반드시 충분한 준비운동과 수준별 프로그램 적용으로 및 사전에 불안심리 제거
- ✓ 분단학습, 조별학습 운영 시 개인차를 고려한 성취목표 설정 지도
- ✓ 고난이도 기술지도 시 보조자 활용 강화(철봉, 뿔뿔, 등 기계 운동 보조)
- ✓ 체육수업 중 자율체육활동 시 반드시 입장지도
- ✓ 체육활동 전·후에 학생들의 건강상태 확인 지도  
(요양호자, 신체 허약자 사전과약 특별 지도 관리)
- ✓ 다수학급 운동장 수업 시 사용 구분 조정 및 인접지 체육시설 활용
- ✓ 남·여 혼성종목 지도 시 난폭행위, 위험요소 사전제거 지도
- ✓ 욕심을 부리는 무리한 체력 측정이 되지 않도록 사전 지도 철저
- ✓ 위험한 장소에서는 성폭력 예방 캠페인을 벌이지 않도록 지도

## 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
스트레칭	○부드럽고 천천히 한다. ○관절의 정상 허용 범위에서 실시한다.	♣아이들이 정확한 동작을 기초부터 차근차근 할 수 있도록 지도한다.	※무리하게 관절을 돌리지 않도록 한다. ※장난스러운 분위기가 일어나지 않도록 한다.	♣매트를 깔고 하면 편하고 안전하다.
관급혀 펴기, 윗몸 일으키기	○관급혀 펴기는 자기 체력 수준에 맞게 한다. ○처음부터 정확한 동작을 하면 무리가 오기 때문에 다리 대고 관급혀 펴기와 다리들어 올리기 등 기초 동작을 연습한 후에 실시한다.	♣갑자기 관급혀 펴기를 하면 관절에 이상이 생기는 경우가 많다. 기초 동작을 연습시킨다. ♣체력이 약한 학생들에게 무리하게 시키지 않는다.	※ 아이들에 게 응용동작을 지도한다. ※ 쉬운 자세부터 지도한다.	♣관급혀 펴기는 매트를 깔아 놓고 하면 안전하다. ♣윗몸 일으키기는 윗몸 일으키기대를 이용하도록 한다. ♣사람이 다리를 잡고 할 때는 발목이 움직이지 않게 잘 잡도록 지도한다.
줄넘기, 왕복 달리기, 뽀뽀기	○먼저 스트레칭 등으로 준비운동을 한다. ○딱딱한 콘크리트, 시멘트 바닥에서 하지 않고 .부드러운 땅에서 실시한다. ○줄넘기 줄을 돌리며 장난하지 않는다. ○왕복 달리기 할 때는 친구들과 부딪치지 않도록 주의한다. ○뽀뽀기 할 때는 앞으로 넘어지지 않도록 주의한다.	♣줄넘기를 하기 전에는 반드시 준비운동을 함으로써 근육과 관절을 부드럽게 해주고 호흡과 순환기능을 조절하여, 운동으로 인한 신체적 부담에 우리 몸이 충분히 적응할 수 있는 상태가 되도록 만들어 준다. ♣왕복 달리기를 할 때는 아이들이 흥분하지 않도록 주의 시킨다. ♣뽀뽀기는 정확한 자세로 연습하도록 한다.	※줄넘기와 뽀뽀기, 왕복달리기 등 뛰기 운동은 준비운동과 정리 운동을 반드시 실시한다. 특히 아킬레스건의 절단 부상이 많으므로 발목의 준비운동을 철저히 한다. ※친구들과 줄넘기 손잡이를 잡고 줄을 돌리면 장난하지 않도록 한다. ※심장에 무리가 가지 않도록 주의한다.	♣줄넘기 손잡이가 나무로 된 것은 장난하면서 다칠 가능성이 있어서 이용하지 않도록 지도한다. ♣딱딱한 바닥에서 하지 않고 폭신한 모래 바닥에서 실시하도록 한다. ♣뛰는 운동은 넘어지면 크게 다치므로 바닥에 이물질이 없는지 꼭 확인한다.
다양한 방법으로 달리기	○다른 친구들과 부딪치지 않도록 주의한다.	♣너무 빨리 방향을 바꾸면 학생들이 다칠 위험이 있기 때문에 천천히 신호를 준다.	※다른 아이들과 충돌하지 않도록 항상 주의하도록 한다.	♣방향을 바꾸면서 부딪치지 않도록 지역을 배정하여 준다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
여러가지 점프 후 전력 달리기	○점프 후 착지 시에 발목을 다칠 위험이 있기 때문에 정확한 자세로 착지한다.	❖ 착지가 어려운 동작으로 점프하지 않도록 한다.	※ 여러 가지 점프를 학생들이 안전하게 착지할 수 있는 동작으로 한다.	❗ 딱딱한 바닥이 아닌 폭신한 바닥에서 한다. ❗ 점프가 용이한 운동화를 꼭 착용한다.
균형잡기 / 매트 위에서 구르기	○준비운동을 충분히 하여 부상을 예방한다. ○짝과 함께 구르기를 할 때에는 팔목, 손목 등에 상해를 입지 않기 위해서 호흡을 맞춰야 함을 강조한다.	❖ 한 사람의 동작이 완전히 끝나면, 다음 사람은 충분한 간격을 두고 구르기를 하도록 한다.	※ 준비운동과 정리운동을 반드시 실시한다. 특히 아킬레스건의 절단 부상이 많으므로 발목의 준비운동을 철저히 한다.	❗ 매트와 안전상태를 수시로 점검한다. ❗ 딱딱한 바닥에서 하지 않고 폭신한 모래 바닥에서 실시하도록 한다.
공던지고 받기	○공을 너무 세게 던져 친구가 다치지 않도록 던진다. ○정확하게 받는 방법을 익혀 부상을 당하지 않도록 한다.	❖ 학생들의 수준에 맞는 공으로 연습한다. ❖ 남자와 여자의 던지고 받는 수준이 다르므로 수준별로 나누어 지도한다.	※ 공에 얼굴이나 치아가 맞지 않도록 주의한다. ※ 최대한 공간을 많이 두어서 서로의 공에 맞지 않도록 한다.	❗ 학생들의 수준이 다르기 때문에 성별, 수준별로 나누어 진행한다.
성폭력 예방 캠페인 활동하기	○안전하고 보호 받을 수 있는 곳에서 캠페인 활동을 한다.	❖ 위험한 곳이나 물건으로 활동하지 않도록 사전 지도를 철저히 한다.	※ 두 사람 이상이 같이 활동하게 하는 것이 효율적이고 안전하다.	❗ 학교주변에 위험한 곳이나 학생 출입이 금지된 곳으로 가지 않도록 한다.

## 사. 중학교 3학년 건강활동

중학교 3학년의 건강활동은 자기 건강관리를 다루는 영역으로 맨손 체조, 요가 등 자기 건강관리 활동으로 구성되어 있다.

중학교 3학년 건강활동에서 예상되는 안전사고는 무리한 요가 동작으로 인한 운동상해와 자신의 수준에 맞지 않는 건강관리로 인해 발생하는 안전사고가 있다.

### 1) 개요

- ✓ 시작 전에 준비운동을 충분히 하고 안전 수칙 준수
- ✓ 단원별 안전사고 발생요소 추출 및 주의집중으로 안전사고 사전예방
- ✓ 반드시 충분한 준비운동과 수준별 프로그램 적용으로 및 사전에 불안심리 제거
- ✓ 분단학습, 조별학습 운영 시 개인차를 고려한 성취목표 설정 지도
- ✓ 체육활동 전·후에 학생들의 건강상태 확인 지도  
(요양호자, 신체 허약자 사전과약 특별 지도 관리)
- ✓ 다수학급 운동장 수업 시 사용 구분 조정 및 인접지 체육시설 활용
- ✓ 남·여 혼성종목 지도 시 난폭행위, 위험요소 사전제거 지도
- ✓ 어려운 동작은 무리해서 하지 않도록 지도
- ✓ 자신의 수준에 맞는 건강 관리를 하도록 지도

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
맨손체조	○심장에서 먼 곳에서부터 실시한다. ○정확한 동작으로 실행한다.	❖ 갑자기 체조를 하면 근육이나 관절에 이상이 생기는 경우가 많다. 몸이 적응할 수 있도록 가볍게 워밍업을 시켜준다.	※ 아이들에게 정확한 동작을 지도한다. ※ 쉬운 자세부터 지도한다.	❗ 함께하는 맨손체조 시 매트 깔아 놓고 하면 안전하다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
요가	○부드럽고 천천히 한다. ○관절의 정상 허용 범위에서 실시한다. ○정확한 방법과 주의법에 유의해서 실시한다.	♣아이들이 정확한 동작을 기초부터 차근차근 할 수 있도록 지도한다.	*무리하게 관절을 돌리지 않도록 한다. *장난스러운 분위기가 일어나지 않도록 한다.	☛요가 매트 깔고 하면 편하고 안전하다.
다양한 자기 건강관리 활동	○자신의 건강관리를 위해 식습관과 생활습관, 운동습관을 개선한다.	♣학생들이 스스로 다양한 자기 건강활동을 안전하게 할 수 있도록 사전에 자세하게 안내한다.	*자신의 수준과 환경에 맞는 활동을 계획한다.	☛친구들과 같이 안전한 곳에서 건강관리 활동을 하도록 지도한다.

## 아. 고등학교 1학년 건강활동

고등학교 1학년의 건강활동은 지역사회 건강관리를 다루는 영역으로 지역 사회의 공중 보건 활동 등으로 구성되어 있다.

고등학교 1학년 건강활동에서 예상되는 안전사고는 건강한 사회를 위한 지역 사회 활동 중 당하는 여러 가지 예기치 못한 사고들이 있다.

### 1) 개요

- ✓지역 사회 역할을 위한 수준별 프로그램 적용으로 및 사전에 불안 심리 제거
- ✓분단학습, 조별학습 운영 시 개인차를 고려한 성취목표 설정 지도
- ✓자신의 수준에 맞는 지역 사회 공중 보건 활동하기

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
공중보건 활동	○지역사회에서 안전하고 보호 받을 수 있는 곳에서 공중보건활동을 한다.	♣위험한 곳이나 물건으로 활동하지 않도록 사전 지도를 철저하게 한다.	*두 사람 이상이 같이 활동하게 하는 것이 효율적이고 안전하다. *지역사회 단체와 협력하여 활동하게 한다.	☛지역사회에서 위험한 곳이나 학생 출입이 금지된 곳으로 가지 않도록 한다.



## 2. 도전활동

### 가. 초등학교 3학년 도전활동

3학년 도전활동은 빠르게 걷기 및 달리기, 이어달리기, 오래달리기 등 달리기 활동과 수영 활동으로 구성되어 있다. 예상되는 안전사고로는 갑자기 빠르게 뛰다 넘어지거나 부딪치는 경우 큰 부상으로 이어질 수 있다. 또한 물에서의 안전사고는 대형사고로 이어질 수 있기 때문에 더욱 더 안전에 유의해야 합니다. 충분한 준비 운동을 통해 부상을 방지하고자 수준에 맞는 도전 과제를 정하는 노력이 필요하다.

#### 1) 개요

- ✓ 수업 전 학생들의 건강 상태를 꼼꼼히 확인
- ✓ 수업 용기구가 학생들의 수준에 적합한지 고려
- ✓ 주운동에 적합한 준비 운동을 충분히 실시하여 부상을 예방
  - ▣ 계절을 고려하여 준비운동의 시간을 조절 (3분~10분)
  - ▣ 주운동을 고려하여 준비운동을 실시
  - ▣ 운동 강도는 목표 운동 강도 범위의 가장 낮은 단계까지 실시
- ✓ 수영장 내에서는 미끄러우므로 뛰지 않으며 선생님 또는 안전요원의 지시에 따르도록 함
- ✓ 모두가 달성해야 하는 절대 도전 목표가 아닌 자신의 능력에 따른 상대적인 도전 목표를 강조해야 함
- ✓ 정리 운동을 통해 급격한 운동 중단에서 오는 저혈압과 어지럼증을 예방해야 함

## 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
여러 가지 길을 따라 걷기	○평균대 위에서 걸을 때 서두르지 않으며 뒤에서 걷는 학생이 먼저 걷는 학생을 밀지 않는다.	◆평균대 위에서 서두르지 않고 양팔을 좌우로 나란하게 편 채 중심을 잡고 걷도록 한다.	*평균대를 대처하는 방법으로 다양한 굽기의 선 모양을 그려 땅위에서 할 수 있도록 한다.	▶평균대를 설치할 경우 아래 매트를 설치하여 떨어지면서 생길 수 있는 안전을 고려한다.
빠르게 달리기 위한 여러 가지 게임하기	○단거리 달리기 중 자신의 레인 이외에 다른 친구의 레인을 침범하지 않는다.	◆크라우칭 스타트 방법을 강조하기보다는 몸의 중심을 앞으로 하여 출발하는 것에 중점을 두어 지도한다. ◆시선을 돌리면 자신도 모르게 다른 친구의 레인을 침범하게 되므로 정면을 볼 수 있도록 한다. ◆여러 사람이 왕복 달리기 게임을 하는 경우 달리는 공간을 분리하여 배치하도록 한다.	*스타트 시 보폭을 넓게 할 경우 앞으로 넘어질 위험이 있으므로 보폭을 좁고 빠르게 할 것을 강조한다. *이미 달린 아들은 결승선에서 떨어진 곳에 위치하게 하여 달려오는 아동과 부딪치는 일이 없도록 주의시킨다.	▶선긋기 기구로 뛰는 구역을 정해준다. ▶결승선에 흰색 결승테이프를 설치함.(교사가 서 있는 위치로 오다 레인을 이탈하여 동료와 부딪혀 넘어지는 경우에 대비한다.) ▶달리는 학생간의 충돌을 예방하기 위해 달리는 구간을 별도의 구간으로 분리하여 활동한다.
여러 가지 이어 달리기	○술래가 친구를 잡을 때 과도한 힘을 사용하여 밀치지 않는다. ○배턴을 건네준 후 멈추지 않고 자기 코스를 천천히 달린다. 다른 팀의 배턴 터치가 이루어져 지나간 후 대기석으로 이동한다.	◆손잡고 이어달리기를 할 때 처음부터 빨리 달리면 발동작이 엉켜 넘어질 수 있으므로 친구와 호흡을 맞춰 달릴 수 있도록 한다. ◆손잡고 이어달리기를 할 때 미리 수준에 맞는 학생들로 짝을 구성한다.	*배턴을 주고받을 때 다른 주자들 과 충돌하지 않도록 위치를 지정해 주거나 모둠조끼로 쉽게 구별할 수 있도록 한다.	▶달리는 거리를 수준에 따라 다르게 지정하여 부상을 예방한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
오래 달리기	○친구를 추월할 때 바깥 쪽으로 추월하도록 한다. ○오래달리기 초반에 무리한 질주를 하지 않고 자신의 체력에 속도를 조절하며 달린다.	♣체력 안배의 중요성과 필요성을 주지시켜 출발부터 무리한 속도로 달리지 않도록 한다. ♣한 번에 많은 학생들이 동시에 출발하기 때문에 밀거나 넘어지지 않도록 주의를 환기시킨다.	*호흡에 이상이 있거나 과도한 체온상승이 있는 경우 걷거나 운동을 멈추도록 한다. *황사 현상이나 대기오염이 심한 날은 실시하지 않는다.	♣학생들이 오래 달리기 전후에 수분을 충분히 섭취할 수 있도록 물통과 컵을 준비한다.
수영	○충분한 준비운동을 한 후 물에 들어가도록 한다. ○식사 후 한 시간정도 지난 뒤 물에 들어간다. ○수영장 내에서는 미끄러우므로 뛰지 않는다. ○수영도중 몸에 소름이 돋고 피부가 당겨질 때에는 몸을 따뜻하게 하고 휴식을 취한다. ○자신의 수영 능력을 과신하여 무리한 행동을 하지 않는다.	♣물을 무서워하는 학생에게 무리하게 물에서 교사가 보조해 주면서 수영을 하기 보다는 수영장 가장자리 벽을 잡고 옆으로 이동하기 또는 친구와 물뿌리기 놀이하기 등을 통해 물과 친숙해질 수 있도록 유도한다.	*아무리 얕은 물이라도 스스로 일어나는 학생에 익숙하도록 한다. *수영장 가장자리 벽면을 잡고 엎드리는 연습을 하게 한다. *벽면을 짚은 상태에서 무릎을 구부리며 가슴 쪽으로 당기는 활동을 통해 스스로 일어나는 것에 익숙하도록 한다.	♣수영 교육을 위한 다양한 보조기구(부대, 구명조끼)등을 이용한다.

## 나. 초등학교 4학년 도전활동

4학년 도전활동은 크게 표적도전(투호)과 투기도전(태권도, 씨름)으로 구성되어 있다. 4학년 표적 및 투기 도전 활동은 다른 도전활동과 달리 우리나라 고유의 무예로서의 태권도와 민속놀이로서의 투호, 씨름 등으로 구성되어 있으며 상호간 예절 및 정신수양을 중요하게 여긴다. 이런 점을 감안하여 승부욕보다는 스포츠맨십을 강조하고 투기도전 활동 중 신체 접촉에 의한 부상이 없도록 기본적인 보호 장비를 착용해야 할 것이며 활동장을 안전하게 구성하여 안전하고 즐거운 활동이 되도록 해야 한다.

### 1) 개요

- ✓수업 전 학생들의 건강 상태를 꼼꼼히 확인
- ✓투기도전 시 안전 보호 용구 및 경기장의 안전을 철저히 고려
- ✓씨름장의 경우 미리 모래를 깔아엮어 부드럽고 폭신한 상태로 유지
- ✓주 운동에 적합한 준비 운동을 충분히 실시하여 부상을 예방
  - ㉠ 계절을 고려하여 준비운동의 시간을 조절(3분~10분)
  - ㉡ 주운동을 고려하여 준비운동을 실시
  - ㉢ 운동 강도는 목표 운동 강도 범위의 가장 낮은 단계까지 실시
- ✓투기 도전 시 불필요한 신체접촉을 통해 다툼이 일어나지 않도록 유의
- ✓정리 운동을 통해 급격한 운동 중단에서 오는 저혈압과 어지럼증을 예방

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
손으로 할 수 있는 표적 맞추기	○공주머니를 가지고 장난치거나 다른 친구에게 던지지 않는다.	♣정확한 점수와 규칙을 명확하게 인식시켜 학생간의 다툼이 생기지 않도록 한다.	*목표물을 한 가지가 아닌 다양하게 배치하여 공간이 분산될 수 있도록 한다.	♣목표물의 거리 및 크기를 조절한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
발로 하는 표적 맞추기	○무조건 강하게 차는 것이 중요한 것이 아닌 목표물의 크기 및 거리를 생 각하면서 공을 차도 록 한다.	♣쉽게 넘어질 수 있는 표적을 배치하 여 세게 공을 차지 않도록 유도한다.	*딱딱한 공이 아닌 소프트발리볼 등을 사용하여 활동한다.	▼목표물의 거리 및 크기를 조절한다.
도구로 할 수 있는 표적 맞추기	○막대나 스틱을 휘 두르거나 장난치지 않는다. ○자기 신체에 맞는 스틱을 사용한다.	♣간이 골프채는 신 문지나 딱딱하지 않 은 재질을 이용하여 자신의 신체 조건에 맞는 스틱을 제작하 게 한다.	*부드러운 재질의 공을 사용한다.(고무 공, 테니스공)	▼목표물의 거리 및 크기를 조절한다.
플라잉 디스크 표적에 넣기	○가까운 곳에서 힘 겹 던지지 않는다.	♣던지는 방법을 정 확히 지도하며 공간 을 충분히 넓혀 활 동하도록 한다.	*목표물 개수를 각 기 다른 장소에 배 치하여 목표물이 한 곳에 배치되어 부딪 히는 안전사고를 사 전에 예방한다.	▼딱딱한 재질이 아닌 부드러운 재 질의 플라잉디스 크를 사용한다.
태권도 기본기 숙 익히 기	○상대의 신체를 직 접 타격하거나 건드 리지 않는다. ○교사의 구령에 정 해진 동작만을 하도 록 한다. ○얼굴을 주먹으로 때리지 않는다. ○넘어진 친구를 공 격하지 않는다. ○친구의 발을 손으 로 잡아 넘어뜨리지 않는다. ○공격이 허용된 부 위 이외에 부위를 공격하지 않는다.	♣가상의 상대가 있 다고 생각하고 동작 을 수행하도록 한 다. ♣겨루기 시 규칙을 철저히 지킬 수 있 도록 한다. ♣상대를 존중하는 태권도의 정신을 철 저히 주지시킨다.	*겨루기 시 반드시 보호 장구를 착용한 상태에서 할 수 있 도록 한다. *친구의 발을 손으 로 잡아 넘어뜨리지 않도록 주의시킨다. *공격 부위가 아닌 신체부위를 공격하 지 않도록 한다. ♣주먹지르기 시 주 먹을 말아서 꼭 쥐 고 있어야 하며 도 구에 닿는 순간 수 직으로 만나도록 지 도한다.	▼호구, 얼굴보호 대, 남심보호대 등 기본적인 보호용 구 갖춘다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
씨름의 기본 기술 익히기	○살바를 바르게 매 고 경기에 입한다. ○상대와 씨름 경기 에서 상대를 넘어뜨 린 후 상대 손을 잡 고 일으켜 세워 준 다.(스포츠클럽 강 조)	♣살바를 잡고 밀고 당기는 활동을 반복 지도함으로써 살바 씨름에 익숙해질 수 있도록 한다. ♣많은 인원이 한꺼 번에 좁은 씨름장에 서 경기가 진행될 경우 부상의 위험이 있으므로 적당한 인 원으로 시합 인원을 규제하여 실시한다.	*씨름장 밖으로 밀 려 시합이 진행될 경우 살바를 놓고 다시 경기를 하거나 그대로 모래장 안으 로 들어와 진행되도 록 한다. *씨름장의 경우 미 리 모래를 갈아엎어 부드럽고 폭신한 상 태로 유지한다.	▼폭신한 모래흙 이 깔 린 곳 에 서 실시 또는 매트 를 여러 장 겹쳐서 넘 어졌을 경우에도 부상이 없도록 대 비한다. *씨름장에 유리 나 또는 큰 돌맹 이가 있는지 확인 하여 부상을 예방 한다.

## 다. 초등학교 5학년 도전활동

5학년 도전활동은 크게 거리도전 활동인 멀리뛰기, 높이뛰기, 던지기 등 육상 운동의 대표적인 종목들로 구성되어 있다. 순간적인 속도와 순발력이 요구되는 활동이기에 활동 중 근육의 손상이나 부딪힘에 의한 사고 발생이 높다. 활동을 효과적으로 수행할 수 있는 안전한 교구와 환경이 갖추어져야 하며 자신의 수준에 맞는 활동을 해야 한다.

### 1) 개요

- ✓ 수업 전 학생들의 건강 상태를 꼼꼼히 확인
- ✓ 멀리뛰기 시 착지 지점에 매트를 배치하거나 폭신하게 흙을 깔아 부상을 방지
- ✓ 높이뛰기 시 폭신한 높이뛰기 매트를 2장 이상을 배치하며 높이뛰기대가 넘어지지 않도록 아동을 배치
- ✓ 주운동에 적합한 준비 운동을 충분히 실시하여 부상을 예방
  - ▣ 계절을 고려하여 준비운동의 시간을 조절 (3분~10분)
  - ▣ 주운동을 고려하여 준비운동을 실시
  - ▣ 운동 강도는 목표 운동 강도 범위의 가장 낮은 단계까지 실시
- ✓ 정리 운동을 통해 급격한 운동 중단에서 오는 저혈압과 어지럼증을 예방해야 함

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
멀리뛰기 기초 활동	○후프 건너뛰 때 후프를 밟으면 발목 부상을 입을 수 있으므로 후프를 밟지 않도록 한다.	♣후프 사이의 간격은 처음부터 멀리 하지 않고 서서히 거리를 늘려 무리한 동작을 하지 않도록 한다.	※처음부터 멀리뛰기 활동을 하지 않고 고무줄넘기 또는 뽕뽕, 발구름판을 놓고 멀리뛰기 연습을 진행하도록 한다.	▼모래장을 깔아 얹어 부드러운 상태로 유지시켜 줌.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
제자리 멀리뛰기	○멀리뛰기 시 착지할 때 무릎을 굽혀 충격을 줄일 수 있도록 한다.	♣고무줄 뛰어넘기, 매트 뛰어넘기를 먼저 실시하여 무리한 동작을 방지하고 순발력 및 다리의 힘을 키운다.	※뽕뽕을 밟고 멀리뛰기를 연습하는 경우 뛰어내리는 곳에 매트를 설치하여 뛰어내릴 때 생길 수 있는 사고를 예방하고 불안감을 최소화한다.	▼비가 온 후 모래장이 굳어있는 경우가 많으므로 착지지점에 매트 또는 모래장을 깔아 얹어 부드러운 상태로 유지시켜 준다.
도움닫기 하여 멀리뛰기	○도움닫기 후 멀리뛰기 위한 동작이 진행되는 상태에서 가로막거나 손을 내밀어 장난치는 행동을 하지 않는다.	♣고무줄 뛰어넘으며 도움닫기 연습에서 고무줄의 위치를 발구름판 가까이 위치시킨다.	※착지 지점 앞에 사람 또는 필요 없는 용기구를 없애 활동자가 부담을 느끼지 않도록 하며 부딪히는 사고가 발생하지 않도록 한다.	▼착지지점에 매트 또는 모래장을 깔아 얹어 부드러운 상태로 유지시켜 준다.
도움닫기 하여 옆으로 높이뛰기	○처음부터 높은 장애물 넘기에 도전하지 않고 단계적으로 도전하도록 한다. ○친구가 도움닫기 또는 착지 시 장난을 치거나 착지장소에 있지 않도록 유의한다.	♣처음부터 높이뛰기대를 이용하기 보단 뽕뽕이나 허들 같은 도구를 이용하여 기본 동작을 익히도록 한다. ♣가로대의 중앙 부근에서 발구름판을 할 경우 매트 끝 부분에 착지하게 되어 안전하지 않다는 것을 주지시킨다.	※가로대를 놓았을 경우 떨어지면서 부상을 입을 수 있다. 고무줄을 가로대 대신 사용하여 부상을 예방해야 한다. ※고무줄을 너무 팽팽하게 매면 높이뛰기 지주대가 넘어질 수 있으므로 느슨하게 매도록 하며, 지주대를 잡아 주는 학생을 배치한다.	▼옆으로 높이뛰기 연습을 허들을 올라만 방향으로 배치한다. ▼높이뛰기용 매트를 2장 이상 준비하여 부상을 예방하며 도움닫기의 힘으로 멀리뛰어질 수 있으므로 착지지점에 넓게 배치한다.
도움닫기 하여 누워뛰기	○매트에 떨어진 후에는 다리를 머리 쪽으로 들어 올리도록 한다. ○앞 사람의 활동이 완전히 끝난 후 실시하며 매트가 밀려 정해진 위치가 아닌 경우 다른 친구를 위해 매트를 바른 위치로 조절한다.	♣누워뛰기 지도 시 가로대가 없는 상태에서 폭신한 매트위로 뒤로 누워 떨어지는 활동을 제시하여 두려움을 갖지 않도록 지도한다. ♣무릎을 굽혔다 펴면서 반동을 이용하여 뒤로 점프하며 등 전체로 떨어질 수 있도록 하여 목 부상이 일어나지 않도록 한다.	※도움닫기 후 가로대를 향하는 쪽의 공간은 넓게 트여 있게 하여 동작에 불안감을 느끼지 않도록 배치한다. ※지주 간격을 넓게 하여 학생들이 높이뛰는데 대한 두려움을 갖지 않도록 한다. ※처음에는 60cm 전후의 높이에서 실시하며 서서히 높이를 올려 준다.	▼높이뛰기 가로대가 쉽게 떨어지도록 배치해야 한다. (정반대의 배치일 경우 위험) ▼높이뛰기 가로대가 놓여 있는 방향에는 장애물이 없어야 한다. ▼가로대 대신 고무줄을 사용할 시 너무 팽팽하게 매면 지주대가 넘어질 위험이 있으므로 느슨하게 매도록 한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
던지기	○공이 떨어지기 전에 직접 잡으려고 하지 않는다.	♣본 활동 전 어깨, 허리, 몸통의 근육을 충분히 풀어준다.	※다른 친구들이 던지는 공에서 시선을 떼지 않도록 한다.	▼아주 가벼운 공보다는 던지기 공 또는 테니스공을 사용한다.
간이포환 던지기	○공이 땅에 떨어지기 전에 잡지 않도록 한다.	♣실제 포환을 던지는 것은 어깨 부상과 안전사고가 발생할 수 있기에 간이 포환을 사용한다.	※공이 떨어지는 곳에 학생들이 없도록 하며 친구들이 던지는 공에 항상 시선을 떼지 않도록 주의시킨다.	▼무게가 700g 정도의 간이 포환(고무공 또는 종이)을 만들어 사용한다.
간이해머 던지기	○친구가 해머 돌리기 활동을 할 시 가까운 거리에 있으면 위험하므로 거리를 두고 관찰하도록 한다.	♣실제 해머는 어깨 부상과 안전사고가 발생할 수 있기에 간이 해머를 사용하여 지도한다.	※옆 사람과 충분한 공간을 확보하도록 한다. ※해머를 너무 빠르게 놓거나 늦게 놓으면 옆으로 날아가 안전사고가 발생할 위험이 있으므로 축구공대 그물을 이용하여 안전사고에 대처한다.	▼안전을 위해 그물망에 배구공 또는 소프트발리볼을 넣어 간이 해머를 제작하여 사용한다.

## 라. 초등학교 6학년 도전활동

6학년 도전활동은 매트운동, 뽀글운동, 평균대 운동 등 기계운동으로 구성되어있다. 순간적인 스피드와 순발력, 근력을 바탕으로 기구를 이용하여 자신의 몸 균형을 유지해야 하기에 손목 인대 및, 목 부상이 많이 발생하는 활동이다. 자기 수준에 맞는 활동이 특히 강조되며 수준별 기구배치, 다양한 보조기구를 적절히 사용해서 안전한 활동이 되도록 지도해야 한다.

### 1) 개요

- ✓수업 전 학생들의 건강 상태를 꼼꼼히 확인
- ✓수업 용기구가 학생들의 수준을 충분히 고려해서 배치
- ✓뽀글주위에 매트를 주위에 충분히 설치하여 학생들이 심리적으로 안정감을 갖고 활동할 수 있도록 해야 함
- ✓주운동에 적합한 준비 운동을 충분히 실시하여 부상을 예방
  - ㉠ 계절을 고려하여 준비운동의 시간을 조절(3분~10분)
  - ㉡ 주운동을 고려하여 준비운동을 실시(손목 및 목운동)
  - ㉢ 운동 강도는 목표 운동 강도 범위의 가장 낮은 단계까지 실시
- ✓무리한 동작을 시도하지 않도록 철저히 주지시킴
- ✓정리 운동을 통해 급격한 운동 중단에서 오는 저혈압과 어지럼증을 예방해야 함

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
매트에서 돌기	○한 사람의 동작이 끝난 후에 다음 사람이 실시하도록 한다.	♣처음부터 심한 발차기 동작을 할 경우 허벅지 안쪽 근육을 다칠 수 있으므로 충분한 스트레칭을 한 뒤 동작을 하도록 한다.	※공간을 충분히 넓혀서 옆 사람과 충돌하지 않도록 한다.	▼두꺼운 매트를 깔아 놓고 연습하도록 한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
물구나무 서기	○짝과 함께 물구나무서기 활동 할 때에는 활동에 대한 신호를 서로 약속한다. ○가벼운 신발을 착용하여 활동시 신발 무개로 활동에 부담이 없도록 한다.	♣처음부터 물구나무서기를 지도하기 보다는 발을 이용하여 박수 치기, 엉덩이 들어올리기 등을 통해 물구나무서기에 적응할 수 있도록 한다.	*손목 및 팔을 중심으로 관절을 충분히 풀어주며 팔에 대한 보강 운동을 하여 다치지 않도록 해야 한다.	▶매트위에서 안전을 확보한 뒤 활동이 이루어 질 수 있도록 한다.
매트에서 구르기	○한 사람의 도움이 끝난 후에 다음 사람이 실을 수 있으므로 시하도록 한다. ○여학생의 경우 머리핀이 등이나 머리에 걸리지 않도록 부착물을 제거한 후 활동하도록 한다.	♣머리 앞쪽이 먼저 닿으면 목에 부상을 입을 수 있으므로 머리를 짚은 두 팔 사이로 머리를 깊숙이 넣어 다리 가까이 당기고 뒷머리가 매트에 닿도록 지도한다.	*유연성을 위한 스트레칭 및 목 트레칭 운동을 통해 부상을 예방한다.	▶매트위에서 활동이 이루어 질 수 있도록 한다. ♣공이나 페트병을 목 또는 배에 끼고 구를 수 있도록 한다.
뽀뽀운동 (연속으로 건너뛰기)	○무리한 동작을 하지 않는다. ○한 사람이 착지를 한 후 착지한 지점에서 떠날 때까지 다음 사람이 도움닫기를 하지 않는다.	♣착지 시 무릎을 살짝 굽혀 착지하도록 한다. ♣자기 수준에 맞는 높이에서 활동할 수 있도록 한다.	*최초 높이를 최대한 낮은 단계로 설치하며 단계적으로 올려 사고를 예방한다.	▶스펀지 뽀뽀 또는 고무줄을 이용하여 뽀뽀 건너뛰기에 이용한다. ▶용구 주위에 매트를 깔아 부상에 대비한다.
뽀뽀 손 짚고 뛰어넘기	○뽀뽀를 넘은 후 매트가 밀리거나 용기구의 이상이 있을 시 뒷사람을 위해 빠르게 다시 배치한다. ○자기 수준의 높이의 뽀뽀에서 활동을 하며 다음 단계로 이동시 교사의 확인을 꼭 받습니다.	♣손을 앞쪽에 짚어 손목이 꺾이는 것을 예방한다. ♣착지 시 무릎을 살짝 굽혀 착지하도록 한다. ♣최초 뽀뽀의 높이를 최대한 낮은 단계로 설치하며 단계적으로 올린다.	*일률적인 높이의 뽀뽀의 제시가 아닌 높이 및 재질이 다른 뽀뽀를 배치하여 부상을 예방한다. *뽀뽀 착지부분만 아이나 양 옆에도 매트를 충분히 배치하여 부상에 대비한다.	▶스펀지 뽀뽀를 사용하여 부상의 위험을 최소화 한다. ▶착지 지점 뿐 아니라 뽀뽀주변에도 매트를 설치한다. ▶뽀뽀가 밀려 쓰러지면서 아이들이 부상당할 위험이 있으므로 매트 위에 뽀뽀를 설치한다. ▶구형 목재 뽀뽀의 경우 정확하게 맞는지 반드시 확인하며 1set 별로 색깔을 칠해 손쉽게 구별하여 배치할 수 있도록 한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
뽀뽀 위에서 구르기	○머리핀이나 안경을 쓴 학생들은 머리핀과 안경을 벗고 활동한다. ○한 사람이 착지한 지점에서 떠날 때까지 다음 사람이 도움닫기를 하지 않도록 한다.	♣구를 때 정수리 쪽이 닿으면 몸이 둥글게 되지 않고 뽀뽀에 등판이 쿵하고 떨어져 충격 받을 수 있으므로 먼저 매트 위에서 공을 배 또는 목에 끼고 구르기를 실시한다. ♣손을 뽀뽀를 짚어 등이 뽀뽀를 모서리에 부딪치지 않도록 지도한다.	*뽀뽀간의 공간을 충분히 확보하여 옆 사람과 충돌하지 않도록 한다. *뽀뽀에 두려움을 느끼는 아동에게 무리한 동작을 요구하기 보다는 높이뛰기 매트 위에서 구름판을 밟고 손 짚고 구를 수 있도록 한다.	▶스펀지 뽀뽀를 이용하여 부상의 위험을 최소화 한다. ▶매트를 뽀뽀 주위에 충분히 설치하여 부상을 방지한다. ▶뽀뽀의 높이 조적을 학생들이 의논하여 수준에 따라 결정하게 한다.
평균대 운동	○평균대 위에서 활동을 하는 친구들을 밀거나 방해하는 행동을 하지 않는다.	♣평균대 위에서 뽀뽀 때는 지나치게 높게 뛰거나 무리한 동작을 하지 않도록 한다. ♣활동 시 발 놓는 자세가 정확하지 못하면 발목을 다칠 수 있으므로 올바르게 발 놓는 자세를 강조해서 지도한다.	*기능이 미숙한 아이들을 위해 보조자를 배치하여 손을 잡아주도록 한다.	▶평균대 아래 반드시 매트를 설치한다. ▶기구가 흔들리지 않게 설치해야 한다.

## 마. 중학교 1학년 도전활동

중학교 1학년 도전활동은 기록도전 트랙경기인 단거리달리기, 이어달리기, 장애물달리기, 중장거리달리기와 필드경기인 높이뛰기, 멀리뛰기, 던지기가 있다. 또한 수영의 경영 등이 기록도전에 속하는데, 예상되는 안전사고는 갑작스럽게 속도를 내거나 점프를 하면서 생기는 부상이 대표적이다. 그리고 물속에서의 무리한 운동은 자칫 목숨을 앗아 갈 정도의 큰 사고로 이어질 수 있으므로 항상 주의하여야 한다. 기초체력을 향상시키고, 충분한 준비운동과 함께 자신의 능력에 맞는 도전기록을 정하는 것이 중요하다.

### 1) 개요

- ✓수업 전 학생들의 건강 상태 확인
- ✓자신의 능력을 파악하고 여기에 맞는 도전 과제를 수행
- ✓충분한 준비 및 정리운동을 통해 여러 가지 운동 상해를 예방
- ✓수업에 필요한 장비 및 시설을 수시로 점검

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
던지기	○포환이나 원반 등으로 장난치지 않도록 한다. ○정확한 자세를 취하도록 한다. ○안전선에는 절대 들어가지 않도록 한다.	◆구르는 포환은 발로 멈춘 후 집도록 지도한다. ◆포환은 떨어뜨리지 않도록 지도한다. ◆정확한 자세를 갖도록 지도한다.	*안전선을 통해 최대한 안전을 유지한다. *안전선에는 아무도 들어가지 않도록 지도한다.	◆포환이나 원반 등을 수시로 점검한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
단거리달리기	○자신의 레인을 지켜 다른 사람과 충돌하지 않도록 한다. ○체중이 많이 나가는 학생의 경우 운동 상해에 주의한다. ○미끄러운 신발을 신지 않도록 한다. ○자신의 몸 상태를 살피고 수업에 임한다. ○지나치게 승부욕을 발휘하지 않도록 한다. ○시선은 전방을 주시한다.	◆레인을 정확히 지정하여 준다. ◆과제중 학생의 경우 관절에 무리가 가지 않는 범위 내에서 가볍게 달리도록 유도한다. ◆바닥이 많은 운동화를 착용하지 않도록 지도한다. ◆몸이 좋지 않거나 신체가 허약한 사람은 속도에 부담감을 느낄 수 있으니 유의하여 지도한다. ◆시선은 전방을 주시한다.	*간격을 충분히 두고 라인을 그리고 학생들을 배정한다. *스타트 기구가 없을 경우 스탠딩 스타트를 권장하여 미끄러져서 생기는 부상을 방지한다. * 도착지점 이후 안전 거리를 충분히 확보한다.	◆운동장에 굴곡이 없도록 평탄작업을 실시한다.
중장거리달리기	○속도나 거리보다는 자신의 몸 상태에 맞는 목표를 정하여 달리도록 한다. ○힘들면 언제든지 활동을 멈출 수 있도록 한다. ○활동 후에도 몸에 이상이 발견되면 즉시 주변사람에게 알리도록 한다.	○질환이 있는 학생에 대하여 철저히 사전 조사한다. ○학생들에게 맞는 거리와 속도의 목표를 정해주고 절대 무리하지 않도록 지도한다. ○학생들이 뛰는 상황을 지켜보면 힘이 있을 경우 즉시 활동을 중단시킨다. ○정리운동을 하면서 학생들의 몸 상태를 점검하고 이상이 있는지 없는지를 최종 확인한다.	*보건교사와 협의하여 활동에 지장이 있는 학생을 미리 파악할 수 있는 자료를 만든다. *충분한 물과 식염을 준비하고, 장거리 달리기 경우에는 중간에 섭취할 수 있도록 준비한다. * 다른 활동(경쟁 활동 등)과 중복되지 않도록 활동지역을 구분한다.	◆운동장에 굴곡이 없도록 평탄작업을 실시한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
멀리 뛰기	○구름판을 정확 히 밟을 수 있도 록 한다. ○스텝을 정확하 게 밟고 도약할 수 있도록 한다. ○무릎을 펴고 착지하지 않도록 주의한다. ○무리하게 허리 를 젖혀 뛰지 않 도록 주의한다.	♣구름판의 가운 데를 밟을 수 있 도록 지도한다. ♣구름판에서 미 끄러지지 않도록 지도한다. ♣발구름은 편한 상태에서 실시할 수 있도록 지도 한다. ♣무릎을 구부리 고 정확하게 착 지할 수 있도록 지도한다. ♣너무 먼 거리 에서 마지막 스 텝을 하지 않도 록 지도한다.	*구름판의 가운 데에 표시를 해 둔다. *미끄러지지 않 는 신발을 신도 록 한다. *구름판에 여러 개의 흙을 파서 미끄럼 방지에 도움을 준다.	▶구름판의 파손여 부를 수시로 점검 한다. ▶착지점의 모래 량이 충분하도록 보충한다. ▶착지점의 모래 에 돌 같은 이물질 이 없도록 수시로 관리한다.
높이 뛰기	○발 구름 시 무 릎이나 발목에 무리가 되지 않 도록 정확한 스 텝을 유지한다. ○높이에 대한 부담을 갖지 않 도록 한다. ○구름판을 정확 히 밟을 수 있도 록 한다. ○옆으로 착지하 지 않도록 주의 한다.	♣발구름이 비뚤 어지지 않도록 하고 지정된 위 치를 지키도록 한다. ♣자신의 스텝을 익히고 정확하게 밟을 수 있도록 지도한다. ♣허스베리의 경 우 반드시 등으 로 떨어지도록 지도한다. ♣자신감이 있는 높이에서 지도한다.	*바(bar) 대신 고무줄을 사용하 여 위험부담을 줄이도록 한다. *바닥에 표시를 하여 스텝을 연 습하여 스텝으로 인한 부상을 방 지한다.	▶스포츠 매트 등 안전장치 완비 후 수업을 진행한다. ▶바가 손상되었는 지 수시로 점검한 다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
경영	○깊은 물에 들 어가지 않도록 주의한다. ○지나친 경쟁의 식을 갖지 않도 록 한다. ○지도교사의 지 시에 무조건 순 응한다. ○휴식시간을 정 확히 지킨다.	♣활동량을 조절 하여 심폐기능에 무리를 주지 않 는다. ♣항상 집중 할 수 있도록 주의 를 기울인다. ♣학생들의 건강 상태를 수시로 점검한다. ♣학생들의 수준 을 파악하여 무 리하지 않도록 지도한다.	*물의 온도를 적당히 조절한다. *비상시 조치할 수 있는 계획을 마련한다. *레인을 구분하 는 안전 줄을 설 치한다. *수영장 바닥에 안전선을 표시한 다. *안전을 위해 수준별 수업이 이루어지도록 한 다.	▶적당한 물 온도 를 유지한다. ▶정화시설이 제대 로 작동되는지 수 시로 확인한다.



## 바. 중학교 2학년 도전활동

중학교 2학년 도전활동은 표적/투기도전 활동으로 사격, 양궁, 볼링, 태권도, 씨름 등이 속하는데, 예상되는 안전사고는 표적 도전의 경우 용구 조작 미숙으로 인한 사고와 장난으로 인한 부상이 대표적이다. 투기도전은 지나친 경쟁, 미숙한 기술력이나 고의적인 반칙으로 입는 상해가 안전사고의 많은 부분을 차지한다.

표적/도전활동의 경우 조그마한 실수도 다른 사람에게 치명적인 부상을 줄 수 있으니 지도교사의 통제력과 학생들의 주의 집중력이 특별히 요구되는 활동이다.

### 1) 개요

- ✓장난치지 말고 수업에 집중하도록 지도
- ✓활이나 총의 경우 표적 외에는 다른 곳을 향하지 않도록 지도
- ✓반드시 지도교사의 지시에 따라 활동할 것을 지도
- ✓학생들의 체력 및 기술을 잘 파악하고 이에 맞는 연습을 실시하도록 지도
- ✓충분한 준비운동과 정리운동을 할 수 있도록 지도

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
씨름	○딱딱한 바닥에서는 경기 하지 않도록 주의한다. ○드는 기술을 구사할 때 허리를 다치지 않도록 주의한다. ○무거운 체중으로 가벼운 체중의 사람을 너무 누르지 않도록 한다.	♣체중이 비슷한 학생끼리 연습하도록 지도한다. ♣학습한 기술위주로 경기할 것을 지도한다. ♣모래사장 안에서 경기가 이루어지도록 지속적으로 경고를 올린다.	※연습공간을 정해주어 충돌을 피한다. ※근력을 강화하도록 한다.	♣모래사장을 정돈하고 모래의 양을 수시로 점검한다. ♣씨름장 주변에 구조물이 없도록 점검한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
사격	○총구는 표적만 향하도록 한다. ○반드시 지도교사의 지시에 따라 움직인다. ○총에 대한 부담감을 버리고 심리적으로 안정을 찾도록 노력한다.	♣수업 시 총은 개인적으로 휴대하지 못하도록 한다. ♣교사의 지시에 따를 것을 강조한다. ♣통제 구령을 정확하게 전달하여 혼선이 없도록 한다.	※실제 격발용 총은 사대에 고정해 놓도록 한다. ※사대마다 칸막이를 설치한다. ※대기석과 사대는 충분히 거리를 띄운다.	♣수시로 총을 점검한다. ♣표적확인기 또는 칸막이 등이 파손되지 않았는지 확인한다. ♣통제에 필요한 마이크 등의 음향시설에 이상이 없는지 확인한다.
	○사격장 내에서는 친구들과 떠들거나 소란을 피우지 않는다. ○사격 후 안전검사를 실시한다. ○용구에 이상이 생겼을 때에는 반드시 지도교사에게 도움을 요청한다.	♣집중할 수 있도록 정숙한 분위기를 유도하도록 한다. ♣질서 있게 움직일 수 있도록 지도한다. ♣화기를 휴대하지 않도록 지도한다.	※격발음에 놀라지 않도록 귀마개 등을 준비한다.	
태권도	○감정이 지나쳐 싸움이 되지 않도록 주의한다. ○고의적으로 반칙하지 않도록 주의한다. ○보호대가 있는 쪽으로 공격한다. ○경기할 때 상대의 발을 잡거나 밀치지 않도록 주의한다. ○갑작스런 발차기 등으로 부상당하지 않도록 주의한다.	♣격투와 같은 행위는 삼가도록 지도한다. ♣상대의 급소를 공격하지 않도록 지도한다. ♣경기 시 보호대를 단단히 착용하도록 지도한다. ♣기능이 비슷한 사람끼리 연습하도록 지도한다. ♣유연성 운동을 반드시 실시하도록 지도한다.	※발목이 좋지 않은 사람은 보호대를 착용하도록 한다. ※대형을 유지하여 연습할 수 있도록 구역을 정해준다. ※대련에 자신이 없는 학생의 경우 기본 기능에 충실하도록 한다.	♣미끄러지지 않도록 바닥을 수시로 점검하고 이물질 제거한다.

## 사. 중학교 3학년 도전활동

중학교 3학년 도전활동은 동작 도전 활동으로 마루 운동, 도마 운동, 평균대 운동, 철봉 운동 등이 속하는데, 몸이나 기구를 이용하여 동작을 만들어 나가는 활동이다. 예상되는 안전사고는 준비운동 부족으로 오는 상해, 기능 미숙으로 인해 기구에서 떨어지는 사고와 안전시설 미비로 인한 부상이 대표적이다. 큰 동작을 표현할수록 위험도가 커지므로 안전한 시설점검과 두려움을 극복하고 기술을 꾸준히 연습하는 것만이 사고 확률을 줄일 수 길이다.

### 1) 개요

- ✓기구 및 시설물을 철저히 점검
- ✓충분히 기술을 습득한 후 활동에 임하도록 지도
- ✓준비 및 정리운동을 충분히 할 수 있도록 지도
- ✓과제 수행 단계를 정하고, 과제 성공 시 점진적으로 단계를 높여 기술을 지도
- ✓기능을 과시하기 위한 행동을 하지 않도록 지도

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
평균대 운동	○지상에서 충분히 연습하도록 한다. ○자신 있다고 평균대위에서 뛰거나 장난치지 않는다. ○평균대에서 내려올 때 발목 부상에 유의한다.	♣중심을 잃어 평균대에 부딪치는 사고가 나지 않도록 집중력을 유지하도록 지도한다. ♣양손을 벌려 균형을 잡도록 지도한다. ♣착지 시 발목 부상에 주의할 것을 강조한다.	*평균대 주변에 안전 매트를 설치한다. *보조자를 두어 평균대 위에 서나 착지 시 부상을 줄이도록 한다.	♣평균대에 이상이 없는지 수시로 확인한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
마루 운동	○구르기 할 때 손 짚는 위치를 정확히 알고 연습한다. ○머리카락이 엉키지 않도록 주의한다. ○매트가 없는 곳에서는 연습하지 않는다. ○물구나무서기를 할 때 뒤로 넘어가는 것에 주의한다. ○다른 사람이 할 수 있다고 무턱대고 실시하지 않는다.	♣손 짚는 위치를 정확하게 알려 준다. ♣머리를 단정히 묶고 실시하도록 지도한다. ♣비만학생의 경우 주의 하여 지도한다. ♣물구나무서기 연습 시 뒤로 넘어질 경우 머리를 숙이고 몸을 둥글게 하도록 지도한다. ♣개인별로 능력에 맞도록 과제를 부여하고 이를 수행할 수 있도록 지도한다.	*안전한 장소를 확보한 후 주위의 시설물을 모두 치우고 지도한다. *매트를 반드시 설치하고 지도한다. *두려움을 극복할 수 있도록 단계별로 기술을 지도한다.	♣수시로 기구를 점검한다.
도마 운동	○높은 뒤편 넘어기 경쟁을 하지 않도록 한다. ○착지 시 발목을 다치지 않도록 유의한다. ○보조자를 할 때 실시자의 활동에 집중하여 실수를 하지 않도록 한다. ○발판은 과감하게 밟도록 한다. ○용구를 옮길 때 주의하도록 한다.	♣높은 뒤편 보다는 정확한 동작으로 넘도록 지도한다. ♣착지 시 균형을 잡도록 지도한다. ♣반드시 보조자가 옆에 있도록 하되, 장난치지 않도록 주의를 준다. ♣용구를 정리할 때 각자가 할 일을 정확히 부여하고 장난치지 않도록 지도한다.	*발판과 뒤편 사이의 거리를 조한다. *뒤편 주변에 매트를 설치한다. *부담감을 줄 수 있는 소극적 행동을 줄이기 위해 발판 밟는 연습을 충분히 시킨다. *용구가 손상되면 부상의 우려가 있으므로 관리에 주의한다.	♣뒤편과 발판의 안전여부를 수시로 점검한다. ♣매트의 탄력성을 확인한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
철봉 운동	○철봉을 놓치지 않도록 주의 한 다. ○보조자 없이 어 려운 동 작 을 실 시 하 지 않 도 록 한다. ○철봉에 거꾸로 매달려 장난치지 않도록 한다. ○안전하게 착지 할 수 있도록 주 의를 기울인다.	♣긴장감으로 손 에 땀이 나 일어 날 수 있는 사고 에 대해 주의 시 킨다. ♣반드시 보조자 를 착지 지점에 배치한다. ♣착지 시 몸이 통째로 떨어지지 않도록 지도한다.	*손이 미끄러질 경우를 대비해서 탄산마그네슘가 루를 뿌리거나 가죽으로 된 보 조물을 손에 착 용한다. *철봉에 거꾸로 매달릴 경우 손 은 땅 쪽을 향하 게 하여 떨어졌 을 때 발생되는 사고위험을 줄인 다.	♣모래사장을 정돈 하고 모래의 양을 수시로 점검한다. ♣철봉의 부식정도 를 점검한다.

## 아. 고등학교 1학년 도전활동

고등학교 도전 활동은 중학교에서 배운 내용보다 좀 더 수준 높은 활  
동을 요구하고 있다. 학생들도 중학교에서 많은 활동을 하였기에 기술이  
많이 향상되었고 신체도 성인과 비슷한 정도로 커졌다. 그러나 대학 입시  
의 부담으로 학년이 올라갈수록 체력이 저하되어 큰 부상을 당하는 경우  
가 많아졌다. 고등학교의 도전 활동에서 예상되는 안전사고로는 적은 운  
동량에도 불구하고 무리하게 활동하면서 생기는 부상을 들 수 있다. 그러  
므로 충분한 준비운동과 함께 자신의 몸 상태에 맞는 운동을 하도록 지  
도하는 것이 중요하다.

### 1) 개요

- ✓수업 전 학생들의 건강 상태 확인
- ✓입시 준비로 인해 적은 운동량을 감안하여 가벼운 운동부터 실시
- ✓충분한 준비 및 정리운동을 통해 여러 가지 운동 상해를 예방
- ✓수업에 필요한 장비 및 시설을 수시로 점검

### 2) 주제별 세부내용(중학교와 중복되는 종목은 제외)

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
이어 달리기	○ 배 터 을 주 고 받 는 주 자 끼 리 부딪히지 않도록 주의한다. ○배터이 떨어졌 다고 다른 팀의 레인을 함부로 침범했다가는 큰 사고의 원인이 되므로 주의한다.	♣주자 간에 속 도를 맞추어 뛰 도록 지도한다. ♣배터를 놓쳤을 때에는 항상 주 변 을 살 피 도 록 지도한다.	*배터 터지 연 습을 충분히 한 후 실제 경기를 하도록 한다. *익숙해 질 때 까지 배터 존을 길게 하여 여유 를 갖도록 한다.	♣배터의 상태를 수시로 점검한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
허들	○ 허들에 걸려 넘어지지 않도록 주의한다. ○ 허들 높이에 대한 부담에서 벗어나도록 마음을 편히 갖는다.	❖ 허들 높이에 대한 부담을 버릴 것을 강조한다. ❖ 자신이 넘을 수 있는 높이에서 연습할 수 있도록 지도한다. ❖ 허들은 뛰는 방향으로 넘어질 수 있도록 배치한다.	* 고무줄로 장애물을 만들어 부담을 줄인다. * 낮은 높이의 허들부터 실시하여 부상의 위험을 줄인다. * 자신이 없는 학생에게 허들링할 것을 강요하지 않는다.	❗ 수업 전 허들의 상태를 수시로 점검한다.
양궁	○ 활이나 화살로 장난치지 않는다. ○ 활은 화살을 걸었을 때, 항상 표적을 향하도록 한다. ○ 먼 거리 보다는 자신의 체력에 맞는 곳에서 격발한다. ○ 용구가 손상되면 부상의 우려가 있으므로 관리에 주의한다.	❖ 쏘는 것을 중단하고 동시에 표적을 확인한다. ❖ 대기 중에 활이 무거우면 발 등에 얹고, 활은 화살통에 보관하여 용구의 손상을 막도록 지도한다. ❖ 활동 후에는 반드시 용구를 제자리에 놓도록 지도한다.	* 사대와 대기석을 확실히 구분한다. * 될 수 있는 대로 넓은 공간을 확보한다. * 표적 뒤에는 공간이 없도록 경기장을 배치한다.	❗ 활과 화살을 수시로 점검한다.

### 3. 경쟁활동

#### 가. 초등학교 3학년 경쟁활동

초등학교 3학년 경쟁활동은 피하기형 경쟁의 의미와 특징을 이해하고, 이에 필요한 기본 기능과 전략을 습득하는 것이 중점 활동이다. 예상되는 안전사고는 공 등 교구에 맞아서 발생하는 부상, 다른 사람과 부딪혀서 발생하는 부상 등이 있다. 수업 전에 충분한 준비 운동을 통해 부상을 방지하고 적절한 학습교구의 배치 및 팀 편성을 하는 노력이 필요하다.

##### 1) 개요

- ✓주운동에 적합한 준비 운동을 충분히 실시하여 부상을 예방
- ✓수업 전 학생들의 건강 상태를 꼼꼼히 확인
- ✓게임 중에 같은 팀원과 상대팀원에 대한 배려, 이해하도록 지도
- ✓정리 운동을 통해 급격한 운동 중단에서 오는 저혈압과 어지럼증을 예방

##### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
여러 가지 술래잡기 하기	○ 술래가 잡는 과정에서 친구를 세계 밀치지 않는다.	❖ 인원수에 맞는 적절한 학습장을 제시한다.	* 모자 빼앗기 게임은 안면손상의 위험이 있으므로 다른 형태(꼬리페기)의 게임으로 실시한다.	❗ 운동장이나 학습장에 불필요한 시설 및 용기구가 없도록 확인한다.
피하기형 게임하기	○ 공을 던질 때 상대방 머리 아래쪽으로 공을 던진다.	❖ 공을 던져 상대방을 맞히는 게임을 할 때 '바운드'가 되게 하여 맞히는 등 규칙을 적절하게 제시하여 부상을 예방한다.	* 딱딱한 공은 부상의 위험이 있으니, 탱탱볼이나 스펀지 공을 활용한다.	❗ 선긋기 기구로 뛰는 구역을 정해줌. ❗ 결승선에 흰색 결승테이프를 설치함.(교사가 서있는 위치로 오다 레인을 이탈하여 동료와 넘어지는 경우 대비)

## 나. 초등학교 4학년 경쟁활동

4학년 경쟁활동은 영역형 경쟁활동으로 구성되어 있다. 럭비형, 농구형, 축구형, 하키형 게임 등 다양한 영역형 경쟁활동을 통해서 게임 전략 및 효율적인 공간 확보 및 협력 수비 등과 같은 전략들을 익히는데 초점을 두고 있다. 예상되는 안전사고로는 동료와의 충돌, 공을 다루는 과정에서 미숙함, 지나친 경쟁에서 나오는 부상 등이 있다. 때문에 교사는 수업전에 충분한 학습공간을 확보하고 학생들이 다루기 쉬운 공을 이용하여 수업에 임하여 할 것이다.

### 1) 개요

- ✓수업 전에 활동과 관련하여 환자파악
- ✓학습장에 불필요한 물건(라인기, 돌멩이)은 정리
- ✓주운동에 적합한 준비 운동을 충분히 실시하여 부상을 예방
- ✓경쟁활동 속에서의 팀원과 상대방에 대한 배려에 대한 사전 교육
- ✓적절한 학습장을 제시하여 충돌로 인한 부상 방지
- ✓경쟁 활동시 정확한 규칙을 제시하고 학습자가 이해한 것을 확인

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
발로 다루며 원하는 곳으로	○골대에 매달리지 않는다. ○지나친 태클이나 위험한 반칙을 하지 않는다. ○사람을 향해서 공을 차지 않는다.	✦인원수에 맞는 적절한 학습장 크기를 제시한다. ✦공을 칠 때 디딤발 위치 확인시켜 땅을 차지 않도록 한다.	✦수준을 고려하여 팀을 편성한다. ✦경기장의 라인을 구명대와 스탠드, 학교 건물과 가깝지 않게 한다.	✦골대 고정상태 확인 한다. ✦그물 설치시 색갈 부분이 가능하도록 한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
공을 들고 원하는 곳으로	○게임 중에 친구를 밀거나 지나치게 세게 잡지 않는다. ○과도한 경쟁으로 태클이나 어깨로 심하게 밀치는 등의 반칙을 하지 않는다.	✦정확한 규칙을 제시하여 분란을 방지한다. ✦인원수를 고려하여 적절한 학습장을 제시한다. ✦경기전에 규칙을 잘 지킬 것을 다짐하게 하며, 페어플레이 할 것을 약속하게 한다. ✦팀조기 등을 활용하여 팀간의 구분이 명확하게 하도록 한다.	✦위험한 반칙에는 단호한 규칙을 적용한다.(2분간 퇴장 등) ✦규칙은 간단명료하게 필수적인 내용만 제시한다.	✦딱딱한 공 보다는 부드러운 소프트 발리볼, 탕탱볼, 피구공 등을 사용한다.
손으로 다루며 원하는 곳으로	○골대 등에 매달리지 않는다. ○점프시에 상대방을 밀지 않는다. ○과도한 경쟁으로 친구에게 심한 반칙을 하지 않는다. ○패스를 주고 받을 때에는 상대방의 위치를 확인한다.	✦규칙을 단순화 하여 학생들이 지키기 쉽게 한다. ✦인원수를 고려하여 학습장을 제시한다. ✦게임에서 상대방을 존중하는 것에 대한 사전 지도를 한다.	✦위험한 반칙에는 단호한 규칙을 적용한다.(2분간 퇴장 등) ✦준비운동에서 발목 등 부상을 입기 쉬운 부분을 더 풀어준다.	✦딱딱한 공 보다는 부드러운 소프트 발리볼, 탕탱볼, 피구공 등을 사용한다. ✦학습장에 불필요한 물건은 치운다.
도구로 다루며 원하는 곳으로	○채는 머리쪽으로 휘두르지 않는다. ○채를 이용하여 상대방을 가격하지 않는다. ○폼키피어는 채로 공을 다룰 때 손으로 공 잡지 않는다.	✦채를 이용한 공 주고받기 등 채를 사용하는 사전교육을 실시한다. ✦공을 치기 보다는 폼키피어는 채로 공을 다루도록 지도한다.	✦폼키피어는 보호장갑을 착용하도록 한다.	✦운동장 및 학습장에 불필요한 시설 및 용기구가 없도록 확인한다.

## 다. 초등학교 5학년 경쟁활동

5학년 경쟁활동은 필드형 경쟁활동으로 구성되어 있다. 발야구형 게임, 주먹야구형 게임, 티볼형 게임 등의 활동으로 구성되어 있으며, 예상되는 안전사고는 용기구에서 발생하는 부상, 게임 중 동료와 부딪혀 발생하는 부상 등이 있다. 교사는 활동 규칙을 정확히 설명하고, 학생들이 모둠원간의 협동심, 리더십, 스포츠맨십 등의 사회적 가치덕목을 가질 수 있도록 지도한다.

### 1) 개요

- ✓ 수업 전에 활동과 관련하여 환자과약
- ✓ 학습장에 불필요한 물건(라인기, 돌멩이)은 정리
- ✓ 주운동에 적합한 준비 운동을 충분히 실시하여 부상을 예방
- ✓ 배트사용 등의 용기구 사용과 관련된 사전안전교육 실시
- ✓ 경쟁활동 속에서의 팀원과 상대방에 대한 배려에 대한 사전 교육
- ✓ 적절한 학습장을 제시하여 충돌로 인한 부상 방지
- ✓ 타석 주변에서 장난치지 않기

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
발야구형 게임	○공을 칠 때 바닥을 차지 않도록 유의한다. ○발야구 수비시에 공중으로 날아오는 공을 잡으려 수비수 끼리 부딪히지 않도록 주의한다.	♣ 공을 정확하게 칠 수 있도록 지도한다. ♣ 디딤발의 위치 지도한다. ♣ 수비수의 경우 수비영역을 지정해 주면 수비하면서 충돌을 방지 할 수 있다.	*1루베이스는 주루용 베이스, 수비용 베이스를 따로 두어 타자주자와 수비수가 부딪히는 일을 예방할 수 있다.	♣ 각 베이스의 크기를 크게 하여 수비수와 공격수의 충돌을 방지한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
주먹야구형 게임	○주먹야구 수비시에 공중으로 날아오는 공을 잡으려 수비수 끼리 부딪히지 않도록 주의한다.	♣ 품공 등 부드러운공을 사용하여 학생들이 손을 다치지 않도록 한다. ♣ 수비수의 경우 수비영역을 지정해 주면 수비하면서 충돌을 방지 할 수 있다.	*1루베이스는 주루용 베이스, 수비용 베이스를 따로 두어 타자주자와 수비수가 부딪히는 일을 예방할 수 있다.	♣ 각 베이스의 크기를 크게 하여 수비수와 공격수의 충돌을 방지한다.
티볼형 게임	○배트 휘두르기 전에 뒤쪽 사람 확인하도록 한다. ○배트를 휘두르고 나서 배트를 뒤쪽으로 던지지 않도록 한다. ○공격팀은 지정된 장소에 대기하도록 한다. ○공을 치고 1루베이스 밟을 때, 또는 진루를 할 때 수비의 발등 조심한다. ○욕심내어서 공 잡으려 하지 않는다. ○루에 슬라이딩을 하지 않도록 한다.	♣ 공격팀은 정해진 장소에서 대기하도록 한다. ♣ 1루 베이스는 수비베이스와 진루베이스를 따로 준비하여 수비수와 타자가 부딪히는 것을 미리 방지한다. ♣ 타석 주변에 원시 안전환곳에 물을 그려 배트가 원 밖으로 나가지 않도록 한다. ♣ 각 루에 슬라이딩을 하지 않도록 지도한다.	*1루베이스는 주루용 베이스, 수비용 베이스를 따로 두어 타자주자와 수비수가 부딪히는 일을 예방할 수 있다. * 공격팀 대기석은 타석과는 분리시켜 안전환곳에 마련한다. * 게임에 필요한 물건이나 용기구는 정해진 곳에 잘 정돈하여 둔다.	♣ 운동장 및 학습장에 불필요한 시설 및 용기구가 없도록 확인한다. ♣ 학습장 주변의 불필요한 물건은 제거한다. ♣ 배트는 스폰지배트, 티볼 전용 배트를 사용한다.

## 라. 초등학교 6학년 경쟁활동

6학년 경쟁활동은 네트형 게임으로 학생들이 주로 두 모둠으로 나누어 네트를 사이에 두고 활동할 수 있는 게임들로 구성되어 있다. 예상되는 안전사고로는 용기구에 의한 부상, 부적절한 학습 공간이 교구 배치로 인한 학생들끼리 충돌하여 생기는 부상 등이 있다. 네트형 게임의 경우 무엇보다 사전 교수학습 준비로 적절한 학습장 확보하고, 교구 사용에 대한 적절한 안전교육이 선행되어야 할 것이다.

### 1) 개요

- ✓ 수업 전에 활동과 관련하여 환자파악
- ✓ 학습장에 불필요한 물건(라인기, 돌멩이)은 정리
- ✓ 네트형 게임에서의 예절에 대한 사전 교육
- ✓ 용기구의 사용과 관련된 사전안전교육 실시
- ✓ 경쟁활동 속에서의 팀원과 상대방에 대한 배려에 대한 사전 교육
- ✓ 네트 지주대 주변에서 장난치지 않기

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
배구형 게임	○ 네트 지주대에 올라가지 않도록 한다. ○ 네트에 매달리지 않도록 한다. ○ 공에 무리하게 달려들지 않도록 한다.	♣ 학생 수준에 맞게 네트 높이를 조절 한다. ♣ 소프트발리볼, 탱탱볼 등 부드러운 공을 사용한다.	※ 학생수에 따른 학습장의 크기를 조절하여 공을 다룰 때 부상당하는 일이 없도록 한다.	♣ 운동장 및 학습장에 불필요한 시설 및 용기구가 없도록 확인한다. ♣ 네트 지주대 지지 여부를 확인한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
족구형 게임	○ 공에 무리하게 달려들지 않는다. ○ 정해진 규칙을 잘 지켜서 게임에 임하도록 한다.	♣ 한번 튀긴 공차기 게임 등을 통해서 충분히 튀겨진 공을 차는 연습이 되도록 한다.	※ 허들을 네트로 이용시에는 1m 이상 떨어진 곳부터 각 모듬의 경계선을 설정한다. ※ 고무줄로 네트 이용시에 고무줄에 색깔 있는 리본을 달아 놓는다.	♣ 소프트 발리볼, PG볼 등 부드러운 공을 사용한다.
배드민턴형 게임	○ 배드민턴 라켓 휘두를 때 주위 살핀다. ○ 배드민턴 연습 중에 친구 주변에 다가가지 않는다. ○ 친구에게 체를 휘두르거나 장난을 치지 않는다.	♣ 적절한 학습 공간 확보한다. ♣ 채 사용과 관련하여 사전 안전 교육을 충분히 한다. ♣ 어깨운동, 무릎운동 등 관절준비 운동을 충분히 한다.	※ 딱딱한 배드민턴 라켓보다는, 부드러운 학생들이 다루기 쉬운, 바다루, 패드민턴 등을 이용하면 안전하고 효과적인 체육수업을 할 수 있다.	♣ 운동장 및 학습장에 불필요한 시설 및 용기구가 없도록 확인한다.

## 마. 중학교 1학년 경쟁활동

중학교 1학년 경쟁활동은 영역형 경쟁활동 영역으로 축구, 농구, 핸드볼활동 등으로 구성되어 있다. 예상되는 안전사고는 지나친 경쟁 때문에 생길 수 있는 반칙행위와 동료와 부딪쳐 부상을 입거나 공을 잘 못 다루면서 발생하는 부상 등이 있다. 이외에도 운동장이나 시설물 관리가 잘못될 경우 상해를 입을 수 있으므로 더욱 안전에 유의하여야 한다. 그러므로 충분한 준비운동은 물론 동료의 움직임, 활동 시 주변상황에도 항상 주의하며 활동하는 노력이 필요하다.

### 1) 개요

- ✓수업 전 학생들의 건강 상태 확인
- ✓지나친 경쟁 때문에 생길 수 있는 반칙행위 및 무리한 활동 금지 지도
- ✓다른 사람을 의식하지 말고, 자신의 신체능력을 고려하여 활동하도록 지도
- ✓동료의 움직임 파악 지도
- ✓관절이나 근육에 무리가 가지 않도록 충분한 준비 및 정리 운동 지도
- ✓주변 시설물을 유의하도록 지도
- ✓날씨를 고려하여 신체활동에 임하도록 지도

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
피구	○상대의 얼굴이나 급소로 공을 던지지 않는다. ○안경 끈 학생들은 안면에 공을 맞지 않도록 특히 주의한다. ○피하면서 동료와 부딪치지 않도록 주의한다.	♣공을 얼굴로 던지지 않도록 규칙을 정한다. ♣상대팀끼리 감정이 격해지지 않도록 지도한다. ♣공을 잡을 때 손가락 부상에 주의하도록 지도한다.	※성별에 따라 경기장의 크기를 조절한다. ※경기장이 협소할 경우 탱탱볼 등을 사용하여 부상의 위험을 줄인다. ※너무 딱딱한 공을 사용하지 않도록 한다.	♣바닥에 돌이 없도록 수시로 점검한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
축구	○지나친 경쟁의식 때문에 생길 수 있는 과도한 반칙에 주의한다 (태클, 몸싸움). ○공을 밟거나 헛발질(킥이나 드리블 중) 하지 않도록 집중한다. ○동료 가까이에서 강한 킥을 하지 않도록 주의한다. ○주변을 잘 살피고, 구조물이나 동료들의 움직임에 주의한다. ○헤딩 시 강한 공에 주의한다. ○갑자기 날아오는 공에 주의한다. ○발목 보호대를 착용하고 활동한다.	♣페어플레이 정신을 강조한다. ♣공격자 뒤에서 태클은 위험함을 강조하여 지도한다. ♣공을 다루는 기술을 충분히 연습시킨다. ♣활동 구역을 명확히 정해주어 다른 조의 학생들과 분리시킨다. ♣리프팅, 페인팅 동작 등 개인기 위주의 수업 시에는 많은 수의 공으로 활동하므로 킥 연습을 삼가 하도록 지도한다. ♣보호 장구 착용을 강조한다.	※사이드라인이나 엔드라인이 스탠드와 너무 가깝지 않도록 설치한다. ※추운 날씨에는 가급적 운동장 수업을 피한다. ※더운 날씨에는 운동장 수업을 피하되, 어쩔 수 없이 실시할 경우 충분한 물과 식염을 준비한다. ※공이 단단할 경우 부상위험이 크므로 공기압을 적당히 조절한다.	♣운동장의 돌을 치우고 평탄작업을 실시한다. ♣축구공대를 수시로 확인하여 부식정도와 버팀고리가 걸려 있는지 점검한다. ♣골 망을 지속적으로 확인하여 골대 뒤에 서 있는 학생의 부상을 예방한다. ♣축구장 주변의 위험구조물을 제거한다.
핸드볼	○급작스런 방향으로 발생될 수 있는 발목 부상에 유의한다. ○경기 중 상대방과의 심한 접촉이 생기지 않도록 주의한다. ○어깨가 상할 수 있으므로 무리한 슛 동작은 삼간다. ○상대방이 슛을 할 때 밀치거나 팔을 걸지 않도록 한다. ○가까운 거리에서 상대 골키퍼의 얼굴을 향해 슛하지 않도록 한다. ○공이 작고 단단하므로 안면이나 손가락 부상에 주의한다.	♣볼에 얼굴이 맞거나 캐치 시 손가락 부상을 당할 수 있음을 강조한다. ♣승부에 집착하여 고의적인 파울을 하지 않도록 지도한다. ♣스틱을 할 때 상대 골키퍼의 얼굴과 급소를 향해 던지지 않도록 지도한다. ♣격한 몸싸움으로 인한 팔꿈치나 손바닥 가격 등을 조심하도록 지도한다. ♣점프 슛하고 난 후 착지 시 바닥에 미끄러져 넘어지지 않도록 지도한다. ♣골키퍼가 골대에 부딪치지 않도록 지도한다.	※스텝 훈련과 체력 훈련을 통해 발목 부상을 예방한다. ※송진액을 적당히 바름으로써, 던지기 실수로 인한 부상을 예방한다. ※골대에 매달리지 않도록 한다. ※공을 잡을 때 손가락을 펴서 공을 정확하게 잡도록 한다. ※미끄러지지 않는 신발을 신도록 한다.	♣골대가 움직이지 않도록 고정한다. ♣축구 수업 시 점검사항 참조



학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
농구	○손가락 부상에 유의(높이 떠 오 는 공을 무리하 게 잡지 않도록 한다) ○리바운드 시 동 료를 밀치지 않도 록 한다. ○점프 후 착지 할 때 발목이 접 질리지 않도록 하고, 동료의 발 목을 밟지 않도 록 한다. ○몸싸움에 밀려 부상당할 위험이 있으니 동료의 움직임을 주시하 여야 한다. ○가까이 있는 동료에게 너무 강하게 패스하지 않도록 한다. ○항상 집중하여 공에 맞지 않도 록 한다. ○공을 쳐내려다 코트 밖 구조물과 부딪치지 않도록 한다. ○고정된 구조물 이라 하여도 매 달리거나 발로 차지 않도록 한 다.	♣공을 따내기 위해 경합하는 과정에서 무리한 동작을 하지 않 도록 지도한다. ♣동료가 점프한 상태에서는 절대 접촉하지 않도록 지도한다. ♣기본기능 뿐 만 아니라 스텝, 시아 확보 등의 훈련이 이루어지 도록 한다. ♣동료의 움직임 과 공에 집중하 도록 지도한다. ♣연습할 때에는 서로 눈을 보고 패스하도록 지도 한다. ♣바닥에 잘 미 끄러지지 않는 소재의 신발을 신도록 지도한다. ♣땀이나 그물에 매달리지 않도록 지도한다.	*여학생의 경우 가벼운 배구공이 나 탕탱볼 등으 로 공의 감각을 익힌 후 농구 수 업에 임하도록 하여 부상의 위 험을 줄인다. *관정을 엄격히 하여 부상의 위 험을 줄인다. *다음 상황을 예측할 수 있도 록 생각하며 경 기할 수 있도록 지도한다. *사이드라인이나 엔드라인이 다른 구조물과 너무 가깝지 않도록 설치한다.	♣농구대에 안전장 치가 설치되었는지 점검한다. ♣농구대가 잘 고 정되어 있는지 수 시로 점검한다. ♣림과 백 보드가 잘 연결되어 있는 지 수시로 확인하 다. ♣한쪽 골대만 사 용 시 골대와 골대 사이의 간격을 충 분히 넓혀 사고의 위험을 줄인다. ♣체육관 바닥에 물기가 없도록 하 여 미끄럼을 방지 한다. ♣운동장을 정비하 여 미끄럼을 방지 한다.

## 바. 중학교 2학년 경쟁활동

중학교 2학년 경쟁활동은 필드형 경쟁 활동 영역으로 야구, T볼, 소프  
트볼 등으로 구성되어 있다. 넓은 공간이 필요한 활동이므로 공간 확보가  
중요하지만, 학교 사정상 그렇지 못한 경우가 많다. 그러므로 항상 주의  
를 집중해야 하며, 용구를 잘 못 다룰 경우 부상이 발생될 수 있으니 이  
점을 유의하여야 한다. 이외에도 운동장이나 시설물 관리가 잘 못 될 경  
우 상해를 입을 수 있으니 수시로 점검해야 하고, 활동 시에는 주변상황  
에 주의하며 활동하는 노력이 필요하다.

### 1) 개요

- ✓용구를 안전하게 사용할 것을 지도
- ✓운동장 정비에 신경을 쓰도록 지도
- ✓항상 주변을 살피고 활동하도록 지도
- ✓가벼운 달리기와 유연성 위주의 준비 운동 지도
- ✓주변 시설물을 유의하도록 지도

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
T볼	○어깨나 허리에 부상이 올 수 있 으므로 무리한 스 윙동작을 하지 않 도록 주의 한다. ○T위에 공을 완 전히 올려놓은 상태에서 타격을 실시하도록 한다. ○맨손으로 경기 하므로 손의 부상 (찰과상 등)에 주 의한다.	♣공을 가볍게 쳐 낸다는 기분 으로 스윙하게 한다. ♣보조자가 공을 T위에 올려놓을 경우 사고 위험이 많으므로 유의하 도록 지도한다. ♣공이 단단하지 않다고 해서 함부 로 장난치지 않도 록 지도 한다.	*T 위치를 잘 조정하여 최대한 넓은 공간에서 활동할 수 있도 록 한다. *T가 분리되지 않도록 수시로 점검한다.	♣야구의 점검사항 참조

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
야구 및 소프트볼	<ul style="list-style-type: none"> <li>○헬멧이나 포수장비를 제대로 갖추고 활동에 임한다.</li> <li>○불규칙 바운드가 일어날 수 있으므로 주의한다.</li> <li>○공을 치고 난 후 배트를 너무 멀리 던지거나 놓치지 않도록 주의한다.</li> <li>○공격 시 수비자와 부딪치지 않도록 주의한다.</li> <li>○슬라이딩 할 때 발목이 걸릴 리지 않도록 주의한다.</li> <li>○수비자 끼리 부딪치지 않도록 주의 한다.</li> <li>○수비 시 펜스나 다른 구조물에 부딪치지 않도록 주의한다.</li> <li>○공을 함부로 던지거나 배트를 아무데서나 휘두르는 일이 없도록 한다.</li> <li>○자신이 친 공에 맞지 않도록 주의 한다.</li> <li>○타석에서 투수의 공에 맞지 않도록 주의한다.</li> <li>○가까운 거리에서 공을 강하게 던지는 일이 없도록 주의한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖장비를 점검하고 장비가 구비되어 있지 않으면 활동을 하지 않도록 한다.</li> <li>❖경기 시 대기자는 정해진 위치를 지키도록 지도 한다.</li> <li>❖공을 치고 난 후에도 배트를 놓치지 않도록 지도한다.</li> <li>❖무리한 주루플레이를 하지 않도록 지도한다.</li> <li>❖베이스 근처에서는 동료의 동작에 대하여 주의를 기울인다.</li> <li>❖높이 뜬 공을 잡을 때에는 항상 쿨을 하도록 지도한다.</li> <li>❖시선이 마주쳤을 때 공을 던지도록 지도한다.</li> <li>❖최소한의 공으로만 공격 연습을 하도록 지도한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*되도록 넓은 공간을 확보하고 대기자를 위한 구역 표시를 정확하게 해 둔다.</li> <li>*다른 운동을 하는 학생들과 수업이 겹치지 않도록 한다.</li> <li>*펜스나 스탠드 등 시설물 주변에 선을 그어 놓고 주의를 환기시키도록 한다.</li> <li>*단단한 공보다는 적당한 탄력이 있는 공을 사용한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■운동장의 돌을 치우고 평탄작업을 실시한다.</li> <li>■보호 그물을 수시로 점검한다.</li> <li>■야구장 내 위험구조물을 제거한다.</li> </ul>

## 사. 중학교 3학년 경쟁활동

중학교 3학년 경쟁활동은 네트형 경쟁 활동 영역으로 배구, 배드민턴, 탁구, 테니스 등으로 구성되어 있다. 네트를 사이에 두고 활동하므로 상대와 접촉하는 경우는 없지만 라켓이나 공에 의한 부상이 많다. 그리고 기능이 부족한 상태에서 무리하게 활동할 경우 팔꿈치 등에 상해를 입을 우려가 있으니 주의를 집중하고 기능을 충분히 습득한 후 경기에 임해야 한다. 또한 갑작스런 운동은 부상의 위험이 있으니 충분한 준비운동도 운동 상해를 예방하는 방법 중 하나이다.

### 1) 개요

- ✓라켓 사용 시 넓은 공간을 확보하도록 지도
- ✓충분한 준비 및 정리 운동 지도
- ✓용구 운반 시 안전 지도 철저
- ✓공의 위험성 강조

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
탁구	<ul style="list-style-type: none"> <li>○탁구라켓으로 옆사람을 치지 않도록 주의 한다.</li> <li>○탁구대 모서리에 부딪치지 않도록 한다.</li> <li>○탁구대 위에 앉지 않도록 한다.</li> <li>○탁구 라켓을 던지지 않도록 한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖주변을 살피고 활동하도록 지도 한다.</li> <li>❖관전하는 학생들이 탁구대 가까이 있지 않도록 한다.</li> <li>❖무리한 움직임으로 탁구대에 부딪치지 않도록 지도한다.</li> <li>❖탁구대가 약할 경우 무너질 위험이 있으니 탁구대 위에 절대 앉지 않도록 지도한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*충분한 공간을 확보한다.</li> <li>*관전하는 학생들을 위해 적당히 거리를 두고 의자나 설 곳을 마련한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■탁구대 상태를 수시로 점검한다.</li> </ul>

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
배구	○손가락 부상에 주의한다. ○손목 주변에 멍이 들 수 있으므로 주의한다. ○공에 얼굴을 맞을 수 있으므로 주의한다. ○수비 시 서로 부딪칠 수 있으므로 주의한다. ○스파이크 후 착지 시 발목 부상을 당할 수 있으니 주의한다. ○스파이크 시 어깨부상을 당하지 않도록 지도한다.	♣손가락 전체로 공을 다룰 수 있도록 지도한다. ♣리시브를 많이 할 경우 손목 주변에 멍이 들 수 있으므로 무리해서 연습하지 않도록 지도한다. ♣고의로 얼굴을 향해 공을 때리지 않도록 지도한다. ♣착지 시 상대방의 발을 밟지 않도록 지도한다. ♣부상의 위험이 있으니 무리한 스파이크 동작은 피하도록 지도한다.	*먼저 탕탱볼 등으로 연습하여 손이나 팔이 공에 점차 익숙하도록 한다. *오버핸드나 언더핸드 리시브를 모두 익숙하게 연습하여 상황 대처 능력을 키운다.	■네트와 지주를 단단히 고정한다. ■바닥의 평탄작업을 실시한다. ■코트 주변의 위험 구조물을 제거한다.
배드민턴	○라켓에 맞을 수 있으므로 주의한다. ○셔틀콕이 눈에 맞지 않도록 주의한다. ○얼굴을 향해 셔틀콕을 치지 않도록 한다. ○경기 시 같은 편의 라켓에 맞지 않도록 주의한다. ○어깨부상에 유의한다. ○미끄러지지 않도록 주의한다.	♣다른 활동과 공간이 중복되지 않도록 하며, 라켓이 무기가 될 수 있음을 강조하여 지도한다. ♣동료와 너무 가까운 곳에서 셔틀콕을 치지 않도록 한다. ♣너무 의욕만 앞서 파트너끼리 부딪치는 일이 없도록 지도한다. ♣힘을 주지 말고 부드러운 스윙을 할 수 있도록 지도한다.	*간격을 일정하게 유지하여 라켓에 주변 사람이 맞지 않도록 지도한다. *기초기능을 충분히 숙달한 후 경기에 임하도록 한다. ♣미끄러지지 않는 신발을 신는다.	■지주가 넘어지지 않도록 고정되어 있는지 수시로 확인한다.

## 아. 고등학교 1학년 경쟁활동

고등학생이 되면서 중학교 시절보다 기술이 많이 향상되었고 신체도 많이 성숙하게 되었다. 이러한 성장으로 인해 학생들은 선수들의 기술을 모방하려는 행동이 많아지게 되었지만, 학년이 올라갈수록 대학입학에 대한 부담으로 운동량이 적어지면서 무리한 활동이 큰 부상으로 이어지는 경우가 많다. 그러므로 충분한 준비운동과 함께 지나친 자신감과 경쟁의식을 버리고 자신의 몸 상태에 맞는 운동을 하도록 지도하는 것이 중요하다.

### 1) 개요

- ✓ 지나친 경쟁의식을 버리고 무리하게 운동을 하지 않도록 지도
- ✓ 시설물 및 용구를 수시로 점검
- ✓ 충분한 준비 및 정리운동을 통해 여러 가지 운동 상해를 예방
- ✓ 지나친 자신감을 갖지 않도록 지도

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
유도	○연습 시 낙법을 정확히 사용하도록 한다. ○실제 연습은 매트 위에서 실시하도록 한다. ○경기 시 조르기를 당했을 때 기권 의사 표시를 확실히 표현할 수 있어야 한다.	♣낙법을 정확히 할 수 있도록 지도한다. ♣위험한 동작이 나오지 않도록 지도한다. ♣손이나 발로 상대를 가격하는 일이 없도록 지도한다. ♣조르는 기술 구사시 상대방의 기권 의사를 정확히 받아들일 수 있도록 지도한다.	*두려움을 줄이기 위하여 탄력이 뛰어난 스포츠 매트 등을 이용하여 낙법 연습을 한다. ♣매트를 항상 준비한다.	■유도매트 등 안전장치 완비 후 수업 진행한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
하키	○주변을 살핀 후 스틱을 휘두른다. ○공으로 장난치지 않도록 한다. (던지거나 발로 차지 않도록 한다) ○상대방의 몸을 향해 고의로 공을 치지 않도록 한다. ○경기장 밖으로 공을 치지 않도록 주의한다. ○공을 띄울 때는 스틱으로 공을 밀도록 한다.	♣하키 스틱은 강한 무기가 될 수 있음을 환기시킨다. ♣공은 작고 딱딱하므로 수업 외에는 절대 사용하지 않도록 한다. ♣샷팅 에어리어는 반드시 지키도록 지도한다. ♣가까운 거리에서 공을 놓고 경합할 때에는 스틱이 몸에 닿지 않도록 지도한다.	※딱딱한 공 대신 물렁한 공을 사용하여 기능을 익힌다. ※골키퍼는 보호장구를 착용하고 수업에 임한다. ※규격에 맞는 경기장을 만들어 부상의 위험을 줄인다. ※기능을 완전히 숙지한 후 경기에 임하도록 지도한다.	▼스티크나 공이 상하지 않도록 수시로 점검한다. ▼공이 튀지 않도록 운동장 바닥의 평탄작업을 실시한다.  ▼축구 수업 시 점검사항 참조
테니스	○몸에 공을 맞지 않도록 주의한다. ○가까운 거리에서 상대의 몸을 향해 공을 치지 않도록 한다. ○지주근처에서는 무리한 동작을 삼간다. ○팔꿈치 부상을 줄 수 있으니 격한 스윙은 삼간다. ○갑작스런 동작으로 생기는 부상에 유의한다. ○바닥에 걸려 넘어지지 않도록 주의한다.	♣항상 공을 주시하도록 지도한다. ♣공이 딱딱하므로 가까운 거리에서는 고의로 몸을 향해 공을 치지 않도록 지도한다. ♣네트나 지주에 부딪치지 않도록 지도한다. ♣팔꿈치 부상이 우려되는 무리한 운동은 피하도록 지도한다. ♣테니스화를 신도록 지도한다.	※수업 시 충분한 공간을 마련한다. ※공을 가운데 맞추도록 연습하고, 자신의 체력에 맞도록 운동 시간을 조절하도록 지도한다. ※스텝 및 방향 전환 등 기본기능을 충실히 습득한 후 경기에 임하도록 지도한다.	▼테니스장 바닥을 고르고, 평탄작업을 수시로 실시한다. ▼네트를 지주에 단단히 고정한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
족구	○공을 차려고 할 때 넘어지지 않도록 주의한다. ○가까운 거리에서 상대의 얼굴을 향해 차지 않도록 한다. ○네트 근처에서 상대와 부딪치지 않도록 주의한다. ○주변 구조물을 잘 살펴보고 경기한다. ○같은 팀원과 부딪치지 않도록 주의한다. ○네트나 지주에 부딪치지 않도록 주의한다.	♣발을 너무 높이 들지 말도록 지도한다. ♣네트 근처에서는 발을 높이 들지 말도록 지도한다. ♣선수 와 선수 중간에 공이 떨어질 경우 누가 잡을 것인가를 확실하게 의사 표시하도록 지도한다. ♣시설물에 대한 안전지도를 실시한다.	※주변구조물을 모두 치운다. ※헤딩을 비롯한 기본 기능을 충분히 연습시키도록 한다.	▼족구장 바닥을 고르고, 평탄작업을 수시로 실시한다. ▼네트를 지주에 단단히 고정한다.

#### 4. 표현활동

##### 가. 초등학교 3학년 표현활동

초등학교 3학년 표현활동은 움직임 언어와 표현 요소를 이해하고 이것을 활용하는 내용으로 구성되어있다. 다양한 움직임을 하면서 공간의 적절성에 관심을 두어야 하며 움직임 욕구가 큰 아동의 특징을 고려하여 좁은 공간에서 부딪치는 사고의 위험성을 줄이고 기구 사용 시 표현의 도구 이외의 용도로 사용하지 않도록 철저히 주지시켜야 한다.

##### 1) 개요

- ✓ 수업 전 학생들의 건강 상태를 꼼꼼히 확인함.
- ✓ 처음부터 무리한 동작을 실시하지 않도록 하며 단계적으로 실시할 수 있도록 강조함.
- ✓ 주운동에 적합한 준비 운동을 충분히 실시하여 부상을 예방
  - ▣ 주운동을 고려하여 준비운동을 실시. (유연성을 위한 스트레칭)
  - ▣ 운동 강도는 목표 운동 강도 범위의 가장 낮은 단계까지 실시.
- ✓ 정리 운동을 통해 급격한 운동 중단에서 오는 저혈압과 어지럼증을 예방해야 함.

##### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
여러가지 방법으로 움직이기	○ 무리한 동작을 하지 않고 자신의 능력에 맞는 동작으로 표현한다.	♣ 유연성을 위한 스트레칭을 충분히 실시하여 발생할 수 있는 부상을 예방한다.	※ 미끄러지기, 또는 구르기 활동 시 공간을 충분히 확보하여 실시한다.	♣ 운동장에서 실시할 경우 구르기나 미끄러지기 등의 표현은 하지 않도록 하며 넓은 실내에서 실시할 수 있도록 한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
기구를 가지고 여러 가지 방법으로 움직이기	○ 기구를 가지고 표현의 용도 이외의 행동을 하지 않는다.	♣ 기구의 사용 용도를 정확하게 지도하여 부상 위험을 방지한다.	※ 공간을 충분히 확보하여 움직이다 부딪치는 일이 없도록 한다.	♣ 딱딱한 도구보다는 천, 풍선 등 될 수 있는 한 부드러운 재질로 도구를 구성한다.
다양한 사물이 되어 신체 표현하기	○ 처음부터 무리한 동작을 시도하지 않는다. ○ 몸에 물건 또는 부착물을 지니지 않도록 주의한다.	♣ 무리한 동작으로 구성하는 지 주의 깊게 관찰한다.	※ 공간 확보를 통해 부딪침이 없도록 하며 모뎀별 공간을 침범하면서 표현하지 않도록 구역을 나누도록 한다.	♣ 구르기, 미끄러지기 등의 활동을 생각하며 바닥의 위험물질이 있는지 꼼꼼히 점검한다.

## 나. 초등학교 4학년 표현활동

초등학교 4학년 표현활동은 생각과 느낌을 약기나 도구를 이용하여 리듬을 경험하고 신체 움직임으로 표현하는 활동으로 구성되어있다. 표현활동에 사용되는 도구가 다른 용도로 사용되거나 협소한 공간에서의 활동은 부딪치는 사고로 이어질 수 있다. 따라서 도구로 인한 사고를 예방하고 공간의 적절성에 관심을 두어 사고를 예방해야 할 것이다.

### 1) 개요

- ✓ 수업 전 학생들의 건강 상태를 꼼꼼히 확인함.
- ✓ 주운동에 적합한 준비 운동을 충분히 실시하여 부상을 예방
  - ㉠ 주운동을 고려하여 준비운동을 실시. (유연성을 위한 스트레칭)
  - ㉡ 운동 강도는 목표 운동 강도 범위의 가장 낮은 단계까지 실시.
- ✓ 정리 운동을 통해 급격한 운동 중단에서 오는 저혈압과 어지럼증을 예방해야 함.

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
리듬의 변화를 몸으로 표현하기	○몸에 물건 또는 부착물을 지니지 않도록 주의한다.	♣유연성을 위한 스트레칭을 충분히 실시하여 발생할 수 있는 부상을 예방한다.	※공간을 충분히 확보하여 움직이다 부딪치는 일이 없도록 한다.	♣사람과 사람 사이의 간격을 최대한 확보한다.
즉흥적으로 표현하기	○기구를 가지고 표현의 용도 이외의 활동을 하지 않는다.	♣역동적인 움직임을 표현할 때 신체의 균형을 유지할 수 있어야 한다.	※공간을 충분히 확보하여 움직이다 부딪치는 일이 없도록 한다.	♣구르기, 미끄러지기 등의 활동을 생각하며 바닥의 위험물질이 있는지 꼼꼼히 점검한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
다양한 기구를 이용하여 음악에 맞춰 신체 표현하기	○줄을 사용할 시 공간을 충분히 확보해야 하며 줄을 가지고 줄 다리기 또는 줄을 돌리다가 다치는 경우가 있으므로 이에 주의하도록 한다.	♣기구의 사용 용도를 정확하게 지도하여 부상 위험을 방지한다. ♣기구를 돌아보다 앞에 있는 친구와 부딪히는 일이 없도록 주의를 준다.	※공간 확보를 통해 부딪침이 없도록 하며 모듬별 공간을 침범하면서 표현하지 않도록 구역을 나누도록 한다.	♣위험물질이 있는지 꼼꼼히 점검한다. ♣활동에 방해가 되는 용구들을 안전한 장소로 이동한다.

## 다. 초등학교 5학년 표현활동

초등학교 5학년 표현활동은 우리나라 민속무용과 외국의 민속무용을 경험하는 내용으로 구성되어 있다. 소고나 탈춤에서 기구에 의한 부상 또는 시아가 좁아지는 상태에서의 충돌이 발생할 수 있으며 좁은 공간에서 다양한 스텝은 다리에 걸려 넘어지는 사고로 이어질 수 있다. 따라서 도구의 안전한 사용방법을 지도해야 하며 공간의 적절성에 관심을 두어 사고를 예방해야 할 것이다.

### 1) 개요

- ✓수업 전 학생들의 건강 상태를 꼼꼼히 확인함.
- ✓주운동에 적합한 준비 운동을 충분히 실시하여 부상을 예방
  - ▣ 주운동을 고려하여 준비운동을 실시. (유연성을 위한 스트레칭)
  - ▣ 운동 강도는 목표 운동 강도 범위의 가장 낮은 단계까지 실시.
- ✓정리 운동을 통해 급격한 운동 중단에서 오는 저혈압과 어지럼증을 예방해야 함.

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
우리나라 민속무용	○기구를 가지고 표현의 용도 이외의 활동을 하지 않는다.	♣탈을 쓰고 활동할 때에는 시선의 제약으로 안전사고가 발생할 수 있으므로 주의시킨다. ♣소고의 사용 용도를 정확하게 지도하여 부상 위험을 방지한다.	※탈을 쓰고 하 기 보 다 는 탈 을 머리 위에 걸쳐 시야를 확보해 시아가 좁아져서 생기는 안전사고를 예방한다.	♣사람과 사람 사이의 간격을 유지하여 소고로 다른 사람을 치는 일이 없도록 주의시킨다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
세계 민속무용	○상대를 세게 밀거나 끌어 치는 일이 없도록 한다. ○상대의 발을 밟지 않도록 주의한다. ○상대에 대한 예의를 철저히 지키며 상대를 배려한다.	♣스텝 동작 시 친구의 발을 밟지 않도록 주의시킨다. ♣대형에 따라 춤이 진행되므로 대형에 대해 미리 설명한다.	※움직임의 동선을 숙지한 후 활동하며 교사가 지시한 동작 이외의 것을 하지 않도록 한다.	♣공간을 충분히 확보하여 움직이다 부딪치는 일이 없도록 한다.

## 라. 초등학교 6학년 표현활동

초등학교 6학년 표현활동은 주제에 맞는 신체움직임 표현을 창작하는 내용으로 구성되어 있다. 꾸미기 체조에서 무리한 동작을 시도하다 부상으로 이어질 수 있으며 모듈별 꾸미기에서 순서에 맞지 않게 시도하다 부상이 발생할 수 있다. 따라서 바닥에 매트를 설치하여 안전성을 확보하고 충분한 스트레칭을 실시하여 부상을 예방해야 할 것이다.

### 1) 개요

- ✓ 수업 전 학생들의 건강 상태를 꼼꼼히 확인함.
- ✓ 주운동에 적합한 준비 운동을 충분히 실시하여 부상을 예방
  - ㉠ 주운동을 고려하여 준비운동을 실시. (유연성을 위한 스트레칭)
  - ㉡ 운동 강도는 목표 운동 강도 범위의 가장 낮은 단계까지 실시.
- ✓ 정리 운동을 통해 급격한 운동 중단에서 오는 저혈압과 어지럼증을 예방해야 함.

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
주제 표현	○유연성이 필요한 동작이 많으므로 충분한 스트레칭을 통해 몸을 푼다. ○동작이 잘 되지 않는 학생은 자신이 할 수 있는 동작부터 시작하여 무리하지 않는다.	❖고난이도 동작보다는 학생들이 다양하게 표현할 수 있는 분위기를 조성한다. ❖어려운 동작일 수록 무리하지 말고 서로의 도움과 보조를 통해 협동하여 구상하도록 한다. ❖점프 동작이나 구르기 동작 시 관절에 무리가 가지 않도록 주의한다.	*공간을 충분히 확보하여 움직이다 부딪치는 일이 없도록 한다. *꾸미기 체조는 시작 전 매트를 깔고 안전한 장소에서 실시한다. *아래쪽 가운데 부터 시작해 위와 옆으로 연결해 나가야 하며, 해체할 때는 이와 반대 순서로 진행해 안전사고를 예방한다.	■구르기, 미끄러지기 등의 활동을 생각하며 바닥의 위험물질이 있는지 꼼꼼히 점검한다. ■충분한 공간을 확보하여 표현 중 부딪히는 사고를 예방한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
주제 표현	○몸에 물건 또는 부작물을 지니지 않도록 주의한다.	❖꾸미기 체조를 하기 전에 충분한 스트레칭을 해서 몸에 무리가 가지 않도록 한다. ❖구성 동작에 무리가 없는지 살펴본다.	*몸무게가 무거운 사람을 아래쪽에 가까운 사 람을 위쪽에 배치한다.	■운동장에서 실시할 경우 구르기나 미끄러지기 등의 표현은 하지 않도록 하며 될 수 있는 한 넓은 실내에서 실시할 수 있도록 한다.



## 마. 중학교 1학년 표현활동

중학교 1학년 표현활동은 심미표현을 통한 창작 표현과 발표 영역으로 창작 체조, 음악줄넘기, 피겨 스케이팅 등 심미적 표현 요소로 구성되어 있다. 예상되는 안전사고는 다양한 심미적 표현을 하는데 있어 자신의 능력 이상의 난이도 동작을 무리하게 표현 하고자 할 때 예상치 않은 신체적 부상을 초래할 수 있다. 또한 경험하지 못한 동작들에 대한 서투른 몸짓은 자칫 부상으로 이어질 수 있다. 따라서 충분한 준비 운동을 통해 부상을 방지하고 자기 수준에 맞는 표현 과제를 정하여 표현하는 노력이 필요하다.

### 1) 개요

- ✓ 몸을 충분히 풀어 긴장감을 해소한 후 실시하도록 강조
- ✓ 수업에 사용되는 도구의 올바른 사용방법을 알고 사용하도록 지도
- ✓ 고난도 동작을 처음부터 하지 않도록 하며 단계적으로 실천할 수 있도록 강조
- ✓ 안전에 유의하는 태도와 보호 장비를 갖추어 자신 스스로를 보호하는 능력을 강조
- ✓ 정리 운동을 통해 몸의 피로를 충분히 풀 수 있도록 하여 안전사고를 예방

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
피겨 스케이팅	○부상 및 동상 예방을 위해 반드시 장갑과 보호장비(헬멧 등)를 착용한다.	♣ 장갑 미 착용 학생은 반드시 장갑을 끼도록 지도한다. ♣ 학생 부상 예방을 위해 연습 시간을 철저히 지킨다.	※ 장갑 착용 유무를 수업 전 확인한다. 또한 보호 장비를 갖추어 안전에 유의하도록 한다.	♣ 사람들이 많이 타서 생긴 파인 부분 등의 얼음 상태를 확인하고 스케이트장 주위 펜스의 안전 상태를 점검한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
피겨 스케이팅	○피로와 동상을 유발할 수 있기에 장시간 스케이팅을 하지 않으며 휴식을 겸한다.	♣ 스케이트 날이 날카롭기 때문에 스케이트로 장난을 하지 않도록 주의시킨다.	※ 미끄러져 넘어지면서 팔이나 엉덩이에 부상이 많기 때문에 이 점을 주지시킨다.	♣ 실내 온도가 적절하도록 점검한다.
창작 체조	○실시에 앞서 신체 각 부위별 스트레칭을 통하여 준비운동을 충분히 하여 발생할 수 있는 부상을 예방한다. ○고난도의 동작 시 주의와 집중, 상대방을 배려하여 실시한다.	♣ 신체 각 부위에 대한 부상 발생 위험요소를 설명하고 부위별 스트레칭을 한다. ♣ 모듬별 준비운동(체조)을 반드시 포함하도록 한다. ♣ 고난도의 동작은 단계적으로 지도 후 실시하도록 한다.	※ 전체적으로 충분히 근육을 이완시키는 동작 유·무를 점검한다. ※ 고난도의 동작을 2~3개 지정하여 단계적으로 같이 연습하여 통과한 모듬만 해당 동작을 실시도록 한다.	♣ 충격을 흡수할 수 있는 매트 설치 ♣ 주변 시설물의 위험성 수시 점검(날카로운 벽, 바닥 상태 등) ♣ 매트, 창작 도구 등 안전 여부를 확인한다.
음악 줄넘기	○충격을 충분히 흡수할 수 있는 신발을 착용하고 줄은 본인의 키에 맞게 조절한다. ○딱딱한 바닥(시멘트 등)에서 연습을 하지 않도록 한다. ○장시간 무리한 뛰뛰기는 피로감을 유발하므로 주의한다. ○주위 동료들 간에 충분한 거리를 확보하여 부딪치지 않게 한다.	♣ 슬리퍼, 맨발 등 발에 오는 충격을 흡수할 수 있는 신발 착용을 확인한다. ♣ 연습 장소에 대한 주의를 준다. ♣ 줄넘기를 시작하기 전후 준비운동과 정리운동을 반드시 실시한다. ♣ 학생들 간의 충분한 거리를 확보하도록 지도한다.	※ 수업 전 신발 착용 상태를 점검한다. 특히 굽이 높은 신발을 신지 않도록 한다. ※ 집, 학교 등 연습을 피해야 할 장소를 설명해 준다. ※ 몸에 맞는 장비를 사용하도록 하며, 옆 사람과 부딪치거나 서로에게 방해 받지 않는 공간을 확보하여 실시하도록 한다.	♣ 수업 중 적당한 연습 장소를 확인한다. ♣ 음악줄넘기를 하는 장소는 학생들의 발목 및 무릎에 충격이 적은 바닥으로 장소를 정한다. ♣ 바닥이 고르고 모래나 이물질이 있는 곳에서 줄넘기를 하지 않도록 한다. 줄에 이물질이 튀어 다칠 수 있다.

## 바. 중학교 2학년 표현활동

중학교 2학년 표현활동은 현대표현을 통한 창작 표현과 발표 영역으로 리듬 체조, 댄스 스포츠 등 스포츠와 무용 활동에서 활용되는 현대적 표현 요소로 구성되어 있다. 예상되는 안전사고는 다양한 현대적 표현을 하는데 있어 자신의 능력 이상의 난이도로 무리한 동작을 표현 하고자 할 때 예상치 않은 신체적 부상을 초래할 수 있다. 또한 경험하지 못한 동작들에 대한 서투른 몸짓 또한 자칫 부상으로 이어진다. 따라서 충분한 준비 운동을 통해 부상을 방지하고 자기 수준에 맞는 표현 과제를 정하여 표현하는 노력이 필요하다.

### 1) 개요

- ✓전신을 골고루 풀어 충분한 준비운동을 하도록 확인
- ✓사용되는 도구의 특징과 사용방법을 잘 알고 사용하도록 확인
- ✓상대방을 배려하여 좁은 공간 안에서 서로 부딪히거나 넘어지지 않도록 강조
- ✓정리 운동을 통해 집중된 부위의 근육을 풀어주어 피로 골절을 예방

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
리듬 체조	○연습하기 전 5분이상 준비체조를 반드시 실시한다. ○규정된 도구 외의 위험한 도구로 연습하지 않는다. ○곤봉 및 홀라 후프 등 기구에 의한 부상을 주의한다. ○다양한 점프 동작 시 정확한 점프와 착지에 유의한다.	❖각 부위별 근육이 충분히 이완될 수 있도록 준비체조를 실시한다. ❖수구의 사용법을 정확히 알고 실시 할 수 있도록 한다. ❖주변을 살피고 연기 공간을 확보하여 동료 간 서로 부딪히는 일이 없도록 한다.	*위험한 동작이나 고난도의 동작을 하는 학생을 지도한다. *좁은 공간에서 서로 부딪히지 않도록 한다. *무리한 점프로 착지 시 발목이나 무릎을 다치지 않도록 한다.	■바닥 매트 확인 ■도구의 위험성 확인(부러짐 등) ■리듬체조를 하기 에 적당한 넓은 사방매트를 사용할 수 있도록 한다. ■공간적 안배를 통하여 질서를 유지하도록 한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
댄스 스포츠	○근육을 스트레치하기 위해 준비운동을 한다. ○교사의 지시된 동작 외의 것을 하지 않도록 한다. (커플 댄스 시) ○무릎부상 방지하기 위하여 적절한 댄스화를 착용한다. ○음악에 맞는 리듬감을 갖도록 한다. ○상대의 발을 밟아 넘어지지 않도록 한다.	❖파트너의 힘에 의존하는 동작은 지도 내용에서 배제한다. ❖학생들 간의 충돌사고가 발생하지 않도록 간격을 넓히고 주의의를 시킨다. ❖상대를 무리하게 밀거나 끌지 않도록 한다. ❖상대 에 대한 예절과 배려심을 갖도록 하며 긴장감을 해소 한 후 실시하도록 한다.	*연습 중 힘이 드는 학생은 바로 쉴 수 있도록 조치한다. *역동적인 움직임을 표현할 때 신체의 균형을 유지할 수 있어야 한다. *움직임의 동선을 충분히 숙지한 후 실시하도록 한다.	■연습 장소 시설물 확인(깨진 거울 등) ■댄스스포츠를 할 수 있는 충분한 공간이 되는지를 확인한다. ■댄스스포츠를 하기에 적당한 장소여야 하며 바닥상태가 댄스스포츠를 하는데 있어 적당한지를 확인한다. ■넓은 공간을 확보하여 동료 간에 서로 부딪치지 않도록 한다.

## 사. 중학교 3학년 표현활동

중학교 3학년 표현활동은 전통표현을 통한 각국의 민속적인 또는 전통적인 속성을 가진 신체 활동 영역으로 우리나라 민속 무용, 외국의 민속 무용, 클래식 발레 등 전통적 표현 방법, 전통 의식과 예절을 학습하는 내용으로 구성되어 있다. 예상되는 안전사고는 다양한 각국의 전통적 표현을 하는데 있어 자신 능력 이상의 동작들을 무리하게 표현 하고자 할 때 예상치 않은 신체적 부상을 초래할 수 있다. 또한 경험하지 못한 동작들에 대한 서투른 몸짓은 자칫 부상으로 이어진다. 따라서 충분한 준비운동을 통해 부상을 방지하고 자기 수준에 맞는 표현 과제를 정하여 표현하는 노력이 필요하다.

### 1) 개요

- ✓무용에 대한 충분한 이해를 통해 가벼운 동작도 몸을 충분히 풀어준 다음 실시하도록 지도
- ✓개인의 건강상태를 철저히 확인하고 오랜 시간 무리하게 실시하지 않도록 지도
- ✓유연성을 높이기 위하여 갑작스럽게 몸을 늘리는 행동을 하지 않도록 주의
- ✓정리 운동을 통해 근육과 관절을 보호하고 예방

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
우리나라 민속무용	○무릎 관절을 충분히 스트레칭해야 한다. ○평소에 쓰지 않던 근육이나 관절을 충분히 워밍업시켜야 한다.	♣느리게 움직이는 동작이 많아 무릎에 무리가 갈 수 있으므로 무릎관절을 중심으로 준비운동을 충분히 시킨다.	*부위에 따른 사고 발생에 대한 예시를 사전에 습득하여 응급 상황에 대처한다.	♣신체를 주로 사용하므로 바닥면이 최대한 안전한 곳에서 수업을 진행한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
외국 민속무용 / 클래식 발레	○본인의 능력보다 과도한 신체 움직임은 부상의 우려가 있다. ○유연성이 필요한 동작이 많아 충분한 스트레칭이 필요하다. ○본인의 기량을 정확히 알고 과하지 않도록 한다.	♣점프나 구르기 등 몸 전체를 이용하여 표현해야 하므로 평소 애안 쓰던 근육이나 관절에 무리가 가지 않도록 주의한다. ♣쉬운 동작을 위주로 가르치되 학생들이 관절의 가동범위를 과도하게 넓혀서 다치지 않도록 주의시킨다.	*학생이 부상을 입게 되면 겁에 질리지 않게 안정을 취할 수 있게 한다. *가벼운 부상일 경우 되도록 빨리 보건실로 후송하고 큰 부상일 경우 보건교사가 상태여부를 확인 후 병원으로 후송한다.	♣무용의 특성상 이동 동작이 많으므로 부딪히지 않도록 충분한 공간을 확보한다.

## 아. 고등학교 1학년 표현활동

고등학교 1학년 표현활동은 움직임 예술과 개인, 모둠의 창작 표현 및 활동을 통한 한국 무용, 발레, 현대 무용, 댄스 스포츠, 창작 운동 등으로 국내와 국외, 전통과 현대의 표현 요소를 포함하는 등 다양한 창작 표현 활동을 강조하는 내용으로 구성되어 있다. 특히, 개인뿐 아니라 모둠을 구성하여 움직임을 표현하는데 있어 자신의 능력 이상의 난이도로 무리한 동작을 표현 하고자 할 때 예상치 않은 신체적 부상을 초래할 수 있다. 또한 경험하지 못한 동작들에 대한 서투른 몸짓은 자칫 부상으로 이어질 수 있다. 따라서 충분한 준비 운동을 통해 부상을 방지하고 자기 수준에 맞는 표현 과제를 정하여 표현하는 노력이 필요하다.

### 1) 개요

- ✓무용에 대한 충분한 이해를 통해 가벼운 동작도 몸을 충분히 풀어준 다음 실시하도록 지도
- ✓개인의 건강상태를 철저히 확인하고 오랜 시간 무리하게 실시하지 않도록 지도
- ✓유연성을 높이기 위하여 갑작스럽게 몸을 늘리는 행동을 하지 않도록 주의
- ✓정리 운동을 통해 근육과 관절을 예방

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
우리나라 민속무용	○무릎 관절을 충분히 스트레칭해야 한다. ○평소에 쓰지 않던 근육이나 관절을 충분히 워밍업 시켜야 한다.	♣느리게 움직이는 동작이 많아 무릎에 무리가 갈 수 있으므로 무릎관절을 중심으로 준비운동을 충분히 시킨다.	※부위에 따른 사고 발생에 대한 예시를 사전에 습득하여 응급 상황에 대처한다.	♣신체를 주로 사용하므로 바닥면이 최대한 안전한 곳에서 수업을 진행한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
외국 민속무용 / 클래식 발레	○본인의 능력보다 과도한 신체 움직임을 부상의 우려가 있다. ○유연성이 필요한 동작이 많아 충분한 스트레칭이 필요하다. ○본인의 기량을 정확히 알고 과하지 않도록 한다.	♣점프나 구르기 등 몸 전체를 이용하여 표현해야 하므로 평소 애 안 쓰던 근육이나 관절에 무리가 가지 않도록 주의한다. ♣쉬운 동작을 위주로 가르치되 학생들이 관절의 가동범위를 과도하게 넓혀서 다치지 않도록 주의시킨다.	※학생이 부상을 입게 되면 겹에 절리지 않게 안정을 취할 수 있게 한다. ※가벼운 부상일 경우 되도록 빨리 보건실로 후송하고 큰 부상일 경우 보건교사가 상태여부를 확인 후 병원으로 후송한다.	♣무용의 특성상 이동 동작이 많으므로 부딪히지 않도록 충분한 공간을 확보한다.

## 5. 여가활동

### 가. 초등학교 3학년 여가활동

초등학교 3학년 여가활동은 여가에 대한 기본 개념을 이해하며, 자기 주변 생활 환경에서 쉽게 접할 수 있는 여가활동에 대한 것이 주로 이루어진다. 자전거타기, 줄넘기하기에 대한 내용을 제시하고 있으며, 예상되는 안전사고 유형은 자전거 등 교구를 미숙하게 다루어 발생하는 안전사고가 예상된다. 때문에 교구에 대한 안전한 사용법 위주로 사전교육이 이루어져야 할 것이다.

#### 1) 개요

- ✓ 각 주제에 사용되는 교구에 대한 안전한 사용법을 사전에 지도
- ✓ 수업 전 학생들의 건강 상태를 확인하고 수준별로 모둠을 분류하여 지도
- ✓ 장비의 상태를 반드시 확인하고 보호 장비 착용을 확인
- ✓ 위험한 행동이나 부주의로 인해 다른 사람을 방해하지 않도록 주의
- ✓ 자신의 수준에 맞는 기술 및 기능을 발휘하도록 지도
- ✓ 반드시 지도교사의 입장지도하에서 지시사항을 준수하여 실시

#### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
자전거	○ 보호 장비(헬멧, 손목 및 무릎 보호대)를 반드시 착용한다. ○ 공원, 운동장 등 안전한 장소에서 자전거를 탄다.	♣ 보호 장비의 필요성에 대한 관련 비디오를 시청시킨다. ♣ 위험한 장소(도로, 통행이 많은 장소)에 대해 이야기 한다.	* 보호 장비 없는 학생은 관찰 수업을 하도록 한다. * 연습 장소 선정시 안전한 장소인가에 대해 충분히 고려한다.	▶ 자전거 수업을 하는 장소의 선정에 있어서 공간이 충분하고 장애물이 없는 장소를 선정한다. ▶ 자전거의 이상유무를 꼭 확인하여야 한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
줄넘기	○ 줄을 가지고 목을 감거나 하는 장난을 치지 않는다. ○ 몸 상태가 좋지 않을 때는無理하게 해서 안 된다.	♣ 다함께 줄넘기를 할 수 있는 충분한 공간을 확보한다. ♣ 평평한 바닥에서 수업을 실시한다.	* 무릎 등 관절을 충분히 풀어주고 수업을 한다. 올 때까지 정신을 집중한다.	▶ 줄넘기의 이상유무를 확인한다.

## 나. 초등학교 4학년 여가활동

초등학교 4학년 여가활동은 우리나라 전통놀이에 대한 내용을 제시하고 있으며, 대표적으로 팽이치기, 굴렁쇠, 진놀이, 씨름, 투호 등이 있다. 씨름과 투호는 도전활동에서 따라 제시가 되고 있기 때문에 기타 종목에 대한 안전교육 내용을 다루도록 하겠다. 예상되는 안전사고 유형은 교구를 이용하여 장난치며 발생하는 안전사고가 있으며, 때문에 교구를 바르게 사용하는 교육이 위주로 안전교육을 해야 할 것이다.

### 1) 개요

- ✓ 각 주제에 사용되는 교구에 대한 안전한 사용법을 사전에 지도
- ✓ 수업 전 학생들의 건강 상태를 확인하고 수준별로 모둠을 분류하여 지도
- ✓ 위험한 행동이나 부주의로 인해 다른 사람을 방해하지 않도록 주의

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
널뛰기	○널을 뛸 때 친구를 밀거나 장난치지 않는다. ○널을 뛸 때 균형을 잘 잡도록 한다.	♣널을 뛸 때 발구를 지점을 정확히 알려준다. ♣위험한 장소(도로, 통행이 많은 장소)에 대해 이야기 한다.	*몸무게가 비슷한 사람끼리 짝을 지어 활동한다. *보조학생을 지정한다.	♣안전한 장소에서 실시한다.
팽이치기	○팽이채로 친구를 치거나 장난치지 않는다. ○팽이를 사람을 향해 던지지 않는다.	♣팽이채를 함부로 휘두르거나 팽이채 싸움을 할 경우 부상을 입을 수 있다는 점을 강조한다. ♣평평한 바닥에서 수업을 실시한다.	*충분히 학습공간을 확보한 뒤 수업을 진행한다.	♣학습공간이 평평하고 공간이 충분한지 확인 후 수업을 진행한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
굴렁쇠	○굴렁쇠 막대기로 친구를 치거나 장난치지 않는다. ○굴렁쇠를 사람을 향해 던지지 않는다.	♣주변을 잘 살펴며 굴렁쇠를 하여 친구와 부딪히지 않도록 지도한다.	*안전한 장소, 평평한 장소, 충분한 공간을 확보한 뒤 수업한다.	*학습장에 불필요한 장애물은 제거한다.

## 다. 초등학교 5학년 여가활동

초등학교 5학년 여가활동은 여가와 생활 환경이라는 주제로 긴 줄넘기, 인라인 롤러, 스케이팅 등의 신체활동을 다루고 있다. 특히, 인라인롤러와 스케이팅의 경우 안전사고가 발생할 수 있는 여지를 많이 가지고 있음으로 교사의 충분한 사전 안전사고 예방교육이 필요하다.

### 1) 개요

- ✓ 각 주제에 사용되는 교구에 대한 안전한 사용법을 사전에 지도
- ✓ 수업 전 학생들의 건강 상태를 확인하고 수준별로 모둠을 분류하여 지도
- ✓ 위험한 행동이나 부주의로 인해 다른 사람을 방해하지 않도록 주의
- ✓ 관련된 신체부위를 충분히 풀어주고, 정리운동도 반드시 실시함

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
긴 줄넘기	○공원이나 운동장에서 다른 사람에게 피해를 주지 않도록 한다. ○줄을 잡는 사람은 줄을 느슨하게 잡거나 놓아서 부상을 당하지 않도록 한다.	♣가급적 반바지 또는 체육복 긴바지를 착용하고, 폭신한 운동화를 착용하도록 한다.	*흙이나 마룻바닥이 좋고 콘크리트나 아스팔트 등의 장소는 부상방지를 위해 피한다.	♣안전한 장소에서 실시한다.
인라인 롤러	○보호장비(헬멧, 손목 및 무릎 보호대)를 반드시 착용한다. ○스케이트를 타는 장소 이외에는 인라인을 벗고 이동한다.	♣보호 장비의 필요성에 대한 관련 비디오회 시청시킨다. ♣위험한 장소(도로, 통행이 많은 장소)에 대해 이야기 한다.	*연습 장소 선정 시 안전한 장소인가에 대해 충분히 고려한다. *자신의 신체에 잘 맞는 장비를 선택하여 사용하도록 한다.	♣인라인 수업을 하는 장소의 선정에 있어 평평하고 장애물이 없는 장소를 선정한다. ♣인라인 스케이트의 이상 유무를 꼭 확인하여야 한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
스케이팅	○헬멧, 장갑, 보호대 등 안전장비를 반드시 착용한다. ○이동시에는 벽이나 펜스를 잡고 이동한다. ○주행 시 시선은 항상 앞을 본다.	♣빙판이 아닌 곳에서 안전바를 잡고 스케이팅에 익숙해지도록 한다. ♣넘어질 때는 자세를 낮추고 뒤로 미끌어 지듯이 넘어진다.	*스케이트 진행 방향은 시계반대 방향으로 탈 것을 알려준다.	♣자신의 몸에 맞는 장비를 착용하도록 한다.

## 라. 초등학교 6학년 여가활동

초등학교 6학년 여가활동은 자연체험형 여가활동이 주로 제시되어 있다. 캠핑, 래프팅, 스키 등의 활동이 제시되어 있다. 자연체험형 활동의 경우 보다 다양한 유형의 안전사고가 발생할 수 있으며, 발생할 경우 큰 사고로 이어질 가능성도 높기 때문에 치밀한 안전교육이 필요하다.

### 1) 개요

- ✓ 각 주제에 사용되는 교구에 대한 안전한 사용법을 사전에 지도
- ✓ 수업 전 학생들의 건강 상태를 확인하고 수준별로 모둠을 분류하여 지도
- ✓ 위험한 행동이나 부주의로 인해 다른 사람을 방해하지 않도록 주의
- ✓ 관련된 신체부위를 충분히 풀어주고, 정리운동도 반드시 실시함

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
캠핑	○취사도구 사용 시 장난치지 않는다. ○교사의 허락 없이 캠핑장 외부로 나가지 않는다. ○캠핑장 주변에 식물을 함부로 채취하지 않는다. ○긴 텐트 폴로 장난치지 않는다.	♣텐트 주변에서 뛰지 않도록 지도한다. ♣캠핑장 주변에 위험한 곳 가지 않도록 지도한다. ♣취사도구 이용 시 바람이 불지 않는 곳에서 사용한다. ♣텐트 칠 공간을 선을 그어준다.	※텐트 줄에 형광 표시(휴지)를 하여 야간에 줄에 걸려 넘어지지 않도록 한다. ※텐트칠 때 계곡 근처나 풀이 많은 곳, 나무 밑은 피하도록 한다.	※텐트의 이상유무를 점검한다. ※야영지 주변에 위험한 공간이 없는지 사전에 살핀다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
래프팅	○반드시 구명조끼 착용한다. ○자외선 차단제 바른다. ○노를 가지고 장난치지 않는다. ○물에 빠졌을 경우 구명조끼에 의지하여 물에 떠있도록 한다.	♣안전장비 착용 요령에 대하여 사전에 지도한다. ♣급류나 바위가 없는 안전한 장소에서 실시한다.	※연습 장소 선정 시 안전한 장소인가에 대해 충분히 고려한다. ※자신의 신체에 잘 맞는 장비를 선택하여 사용하도록 한다.	※래프팅 전용보트를 사용한다. ※보트에 생명줄을 묶도록 한다.
스키	○자기 실력에 맞는 슬로프를 선택하여 스키를 즐긴다. ○안전장구(헬멧, 보호대)를 착용한 후 스키를 즐긴다. ○직활강, 위험한 동작(보드)을 하지 않는다. ○무릎과 고관절 부위를 스트레칭한다. ○바인딩 강도를 자신의 몸무게에 맞게 조절한다. ○안전요원의 지시에 절대 복종한다.	♣수업 전 사전 실력테스트를 통해 슬로프를 정한다. ♣수업 전 안전장구 착용을 점검한다. ♣부츠 및 스키, 바인딩 강도를 꼭 체크한다. ♣겨울 스포츠이기 때문에 관절 스트레칭에 더 신경을 써야한다. ♣부딪혀서 일어나는 사고가 많기 때문에 다른 스키어의 진로를 확인하고 출발시킨다.	※스키장 의무실 위치와 전화번호를 확인한다. ※지도 감사에 대한 안전 교육을 시작 전·후 실시한다. ※사고 발생 시 학생의 상태를 확인하고 스키가 꼬인 상태인 경우 바인딩을 풀어 관절을 바른 상태로 만든다. ※주위에 안전요원에게 도움을 구하고 다른 스키어가 접근하지 못하도록 풀이나 스키로 X표시를 한다.	※슬로프 상태 수시로 점검한다. ※개인 안전 장구 확인을 철저히 한다. ※스키장에서 도 슬로프가 만나는 지점 혹은 병목지점 등 사고다발지역이 있는데 이를 주의한다. ※스키장비로 인해 발생하는 상해가 많으므로 스키, 바인딩, 폴 등의 이상 유무를 확인한다.



## 마. 중학교 1학년 여가활동

중학교 1학년 여가활동은 올바른 청소년 여가 문화의 종합적인 체험을 통한 참여 영역으로 인라인 롤러, 스포츠 클라이밍 등 모험과 참여를 통한 체험 요소로 구성되어 있다. 예상되는 안전사고로는 다양한 모험을 통한 체험을 하는데 있어 자신이 평소에 경험하지 못한 능력 이상의 동작을 무리한 신체활동으로 하고자 할 때 예상치 않은 신체적 부상을 초래할 수 있다. 또한 충분한 사전 경험과 안전하게 장비를 다루는 지식을 갖추지 못한 상태에서 실시하는 동작들에 대해서도 예상치 못한 부상으로 이어질 수 있다. 따라서 충분한 준비 운동과 사전 경험 및 지식을 갖춰 부상을 방지하고 자기 수준에 맞는 여가활동 과정을 정하여 체험하는 노력이 필요하다.

### 1) 개요

- ✓ 각 학습 주제에 필요한 준비운동을 충분히 하도록 지도
- ✓ 수업 전 학생들의 건강 상태를 확인하고 수준별로 모둠을 분류하여 지도
- ✓ 장비의 상태를 반드시 확인하고 보호 장비 착용을 확인
- ✓ 위험한 행동이나 부주의로 인해 다른 사람을 방해하지 않도록 주의
- ✓ 자신의 수준에 맞는 기술 및 기능을 발휘하도록 지도
- ✓ 반드시 지도교사의 입장지도하에서 지시사항을 준수하여 실시

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
인라인 롤러	○ 보호장비(헬멧, 손목 및 무릎 보호대)를 반드시 착용한다.	♣ 보호장비의 필요성에 대한 관련 비디오를 시청시킨다.	※ 보호장비가 없는 학생은 관찰수업을 하도록 한다.	♣ 인라인 수업을 하는 장소의 선정에 있어 평평하고 장애물이 없는 장소를 선정한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
인라인 롤러	○ 스케이트를 타는 장소 이외에는 인라인을 벗고 이동한다. ○ 가능한 한 내리막길이나 차가 많이 다니는 도로에서는 타지 않는다.	♣ 위험한 장소(도로, 통행이 많은 장소)에 대해 이야기 한다. ♣ 비가 오는 날에는 바닥이 미끄럽고 바퀴의 축받이가 녹이슬기 때문에 인라인 스케이트를 타지 않도록 한다.	※ 연습 장소 선정시 안전한 장소인가에 대해 충분히 고려한다. ※ 자신의 신체에 잘 맞는 장비를 선택하여 사용하도록 한다.	♣ 인라인 스케이트의 이상 유무를 꼭 확인하여야 한다. ♣ 안전한 장소에서 실시할 수 있도록 공간을 확보한 후 실시하도록 한다.
스포츠 클라이밍	○ 학교나 집에서 클라이밍을 하지 않는다. ○ 안전장비 착용과 장비의 상태를 점검한다. ○ 다른 사람에게 방해되는 행동을 하지 않는다. ○ 몸 상태가 좋지 않을 때는無理하게 해서는 안 된다. ○ 지도교사의 지시에 따라 실시한다.	♣ 클라이밍의 위험성과 안전 시설물이 갖추어진 곳에서 실시한다. ♣ 지도자가 있는 곳에서만 실시하도록 지도한다. ♣ 안전장비와 준비물을 철저히 점검하도록 한다. ♣ 너무 빨리 올라가기 위하여 서두르거나 무리한 행동을 하지 않도록 한다.	※ 클라이밍을 할 수 있는 장소에서만 실시한다. ※ 반드시 2인 1조로 실시한다. ※ 안전장비를 철저히 점검한 후 실시한다. ※ 지면에서 발을 떼는 순간부터 마지막 등반이 끝나고 안전하게 내려올 때까지 정신을 집중한다.	♣ 클라이밍 가능 장소에 대한 사전 안전수칙 작성·부착 ♣ 클라이밍 장소를 잘 선정해야 하며 인공암벽일 경우 암벽상태를 점검해야 한다. ♣ 클라이밍에 있어 장비는 생명과 직접 연관된 부분이라 확실하게 점검해야 한다. ♣ 홀드가 흔들리거나 풀리는 일이 없도록 안전하게 고정시키도록 한다.

## 바. 중학교 2학년 여가활동

중학교 2학년 여가활동은 우리나라 전통적인 여가 문화의 종합적인 체험을 통한 참여 영역으로 줄다리기, 국궁, 널뛰기 등 오래전부터 놀이로 행해왔던 신체활동 요소로 구성되어 있다. 예상되는 안전사고는 다양한 전통 놀이를 통한 체험을 하는데 있어 자신이 평소에 경험하지 못한 능력 이상의 동작을 무리한 신체활동으로 실시하고자 할 때 예상치 않은 신체적 부상을 초래할 수 있다. 또한 충분한 사전 경험과 안전하게 즐길 수 있는 사전 지식을 갖추지 못한 행동들에 대해 서투른 동작은 자칫 부상으로 이어질 수 있다. 따라서 충분한 준비 운동을 통해 부상을 방지하고 질서와 규칙을 준수하여 자기에게 맞는 여가활동 과제를 정하여 체험하는 노력이 필요하다.

### 1) 개요

- ✓몸의 긴장을 충분히 풀 수 있는 준비운동을 실시하도록 확인
- ✓지정된 장소 외에서의 개인행동은 삼가도록 확인
- ✓수업 전 학생들의 건강 상태 및 심리적 안정감 확인
- ✓주위를 살펴 다른 사람을 방해하거나 위험에 빠뜨리는 행동을 하지 않도록 주의
- ✓정리 운동을 통해 평소에 사용하지 않던 부위의 긴장된 근육을 풀 수 있도록 지도

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
줄다리 리기	○갑작스러운 근육수축으로 인한 근파열을 막기 위해 준비운동을 충분히 실시한다.	✱피부에 손상이 없도록 주의 하고, 학생에 맞는 줄을 선택, 줄잡는 방법과 요령을 설명한다.	✱순간적으로 힘을 사용하는 운동이기에 충분한 준비 운동을 실시한다.	✱줄다리기 줄의 노후 상태 확인(썩지 않았는지)

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
줄다리 리기	○랜 뒤에 있는 사람은 줄을 당기기보다는 줄이 흐트러지지 않도록 잡아주고 뒤로 갑자기 넘어지는 것에 대비한다. ○손바닥에 무리가 가지 않도록 장갑을 착용하고 줄잡는 법을 익힌다. ○줄을 한 번에 놓아 부상당하는 경우가 없도록 한다. ○옆 사람과의 간격을 유지하여 서로 부딪히는 일이 없도록 한다.	✱적절한 팀 편성과 줄 당기는 방법과 박자를 맞출 수 있는 방법을 설명한다. ✱지나친 경쟁심을 발휘하지 않도록 한다. ✱장난삼아 손을 놓아 상대방을 넘어뜨리는 등의 행동을 하지 않도록 한다. ✱중앙에 경계선을 표시하고 제한 시간 내에 실시하도록 한다.	✱랜 뒤에 있는 사람은 헬멧을 착용한다. ✱승패가 결정되면 줄을 잡아줌으로써 급격하게 뒤로 넘어가는 것을 방지한다. ✱청소년이 사용하기에 적합한 줄을 사용하도록 한다. ✱손바닥에 무리가 가지 않도록 한다. ✱상체를 뒤로 젖혀 몸의 균형을 잃지 않도록 한다. ✱일정한 간격을 유지하도록 한다.	✱줄의 두께와 거침 정도를 점검한다. ✱바닥이 미끄럽지는 않은지 단체로 실시했을 때 위험요소를 제거한다. ✱줄다리를 할 수 있는 넓고 안전한 공간에서 실시하도록 한다. ✱바닥에 돌이나 이물질이 없도록 하여 넘어져 다치지 않도록 한다.
국궁	○사대에 올라서면 통제관 지시에 따라 행동한다. ○빈 활이라도 사람을 향해 당기지 않도록 한다. ○화살을 가지고 던지는 등 장난치지 않으며, 사람을 겨누거나 사람 쪽으로 활을 겨냥해서는 안 된다. ○습사 중 활시위에 팔뚝이나 얼굴을 맞지 않도록 조심한다. ○표적지를 확인할 때에는 반드시 모든 행동을 멈추도록 한다.	✱활은 살상무기임을 강조하여 작은 실수로 다른 사람의 생명을 빼앗을 수 있음을 강조하며 지도한다. ✱습사 중 일어날 수 있는 사고에 대해 학생들에게 이야기 한다. ✱학생들이 과녁에 활을 뿔으러 갈 때 혹시나 습사하고 있는 학생이 있는지 확인하고 학생들을 통제한다. ✱지나친 긴장감을 갖지 않도록 한다.	✱활을 놓는 곳과 화살을 놓는 곳을 사대에 설치한다. ✱사대에서 통제할 수 있을 정도의 학생만 실시한다. ✱자신의 체력에 맞는 장비를 사용하도록 한다. ✱침착하고 인내력 있게 활을 쏘도록 한다. ✱사선을 통제하고 지도교사가 항상 입장 지도하도록 한다.	✱활 및 화살 상태 확인(개수, 부러짐 등) ✱안전한 대기 장소 유무 확인 ✱과녁 주위로 사람들이 다니지 못하도록 조치를 한다. ✱국궁을 할 수 있는 인가된 장소에서 실시할 수 있도록 한다. ✱안전 공간을 확보하고 사선을 통제할 수 있어야 한다. ✱사대 주변에 불필요한 장애물이 놓여 있지 않도록 하여 활쏘기를 방해해서는 안 된다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
널뛰기	○널판 위에서 장난을 치지 않는다. ○발 구르기에 따른 반동의 타임을 맞출 수 있도록 한다. (타이밍이 맞지 않을 경우 반동에 다른 진동이 관철에 무리가 갈 수 있음) ○무리하게 높이 뛰려고 하지 말고 자신의 수준에 맞게 뛰다. ○장난삼아 널을 뛰는 일이 없도록 한다.	♣올라오는 학생 넘어뜨리기, 널뛰기 도중 널판에서 갑자기 내려오기 등 위험한 장난을 하지 않도록 설명한다. ♣무릎을 펴서 떨어질 경우 충격을 흡수해야 하기 때문에 무릎을 굽혀 충격을 분산시킬 수 있도록 지도한다. ♣주의가 분산되지 않도록 집중할 수 있는 환경을 마련하고 안전수칙을 설명한다.	*널뛰는 학생의 보조 학생을 정한다. *바로 널빤지에 올라 뛰지 않고 지상 연습을 통해 타이밍을 맞추면서 연습한다. *쭈크와 호흡을 맞추며 준비된 상태에서 실시한다. *수업 시간 외 학생들이 참여시 안전하게 참여할 수 있는 장소에 설치한다.	♣널빤지의 두께와 크기, 가마니 안정성을 체크한다. ♣중심이 흔들리지 않게 균형이 맞는 바닥에 설치한다. ♣널 주변에 안전한 매트를 설치하여 추락 시 충격으로부터 보호 받을 수 있도록 한다. ♣널뛰기 시 반드시 옆에서 잡아 주는 학생을 두도록 한다. ♣비슷한 체형과 신체 조건에 맞는 짝을 선정한다.

## 아. 중학교 3학년 여가활동

중학교 3학년 여가활동은 세계 여러 나라의 여가 문화에 대한 종합적인 체험을 통한 참여 영역으로 스키, 골프, 게이트 골프, 윈드서핑 등 세계 각 지역의 지리적 특성과 라이프스타일 등을 반영하고 있다. 예상되는 안전사고로는 여러 나라의 다양한 라이프스타일 신체 활동을 통한 체험을 하는데 있어 자신이 평소에 경험하지 못한 능력 이상의 동작을 무리한 신체활동으로 하고자 할 때 예상치 않은 신체적 부상을 초래할 수 있다. 또한 충분한 사전 경험과 안전하게 즐길 수 있는 사전 지식을 갖추지 못한 동작들에 대해 더욱더 예상치 못한 부상으로 이어질 수 있다. 따라서 충분한 준비 운동을 통해 부상을 방지하고 자기 수준에 맞는 여가활동 과제를 정하여 체험하는 노력이 필요하다.

### 1) 개요

- ✓ 처음 경험하는 동작들에 대해 기본기능을 충분히 익힌 후 실시하도록 확인
- ✓ 장비의 상태와 개인 보호 장비를 철저히 점검하고 준비하도록 지도
- ✓ 개인의 건강상태를 철저히 확인하고 오랜 시간 무리하게 실시하지 않도록 지도
- ✓ 정리 운동을 통해 과도하게 사용한 부위의 근육을 풀어주어 피로를 회복하도록 지도

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
스키	○자기 실력에 맞는 슬로프를 선택하여 스키를 즐긴다. ○안전장구(헬멧, 보호대)를 착용한 후 스키를 즐긴다.	♣수업 전 사전 실력테스트를 통해 슬로프를 정한다. ♣수업 전 안전장구 착용을 점검한다.	*스키장 의무실 위치와 전화번호를 확인한다. *지도 강사에 대한 안전 교육을 시작 전·후 실시한다.	♣슬로프 상태를 수시로 점검한다. ♣개인 안전장구 확인을 철저히 한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
스키	○직활강, 위험한 동작(보드)을 하지 않는다. ○무릎과 고관절 부위를 스트레칭 한다. ○바인딩 강도를 자신의 몸무게에 맞게 조절한다. ○안전요원의 지시에 따라 행동 한다.	♣부츠 및 스키, 바인딩 강도를 꼭 체크한다. ♣겨울 스포츠이기 때문에 관절 스트레칭에 더 신경을 써야한다. ♣부딪혀서 일어나는 사고가 많기 때문에 다른 스키어의 진로를 확인하고 출발시킨다.	*사고 발생 시 학생의 상태를 확인하고 스키가 꼬인 상태인 경우 바인딩을 풀어 관절을 바른 상태로 만든다. *주위에 안전요원에게 도움을 구하고 다른 스키어가 접근하지 못하도록 풀이나 스키로 X표시를 한다.	♣스키장에서도 슬로프가 만나는 지점 혹은 병목지점 등 사고다발지역을 주의한다. ♣스키장비로 인해 발생하는 상해가 많으므로 스키, 바인딩, 폴 등의 이상 유무를 확인한다.
골프	○연습 중에 있는 학생 옆에 가지 않는다. ○타석에서는 절대 옆 사람과 잡담하지 않는다. ○스윙을 할 때 반드시 주위에 사람이 있는지 확인한다. ○타석 이외의 장소에서는 스윙을 하지 않는다. ○골프채로 장난치지 않는다.	♣연습 라인 안으로 학생들이 들어오지 않도록 한다. ♣타석 앞으로 공을 주우러 개별로 가지 않도록 한다. ♣골프 스윙 시 주위를 확인하도록 주지시킨다. ♣골프채로 장난칠 시 안전사고의 우려가 있다는 것을 숙지시킨다.	*대기 학생과 연습 학생 사이에 안전라인을 설치한다. *가급적 연습용 플라스틱 골프공을 사용한다. *백스윙 혹은 스윙 시 클럽에 맞아 발생하는 사고에 주의할 수 있도록 한다.	♣연습 벽 망 설치 상태를 조사한다. ♣연습용 플라스틱 골프공을 활용한다. ♣타석의 크기가 충분히 확보되었는지 확인한다. ♣통행로를 걸을 시 위험하지 않는지를 확인한다. ♣골프공이 반사되어 날아올 수 있는 부분이 있는지 확인한다.
윈드서핑	○윈드서핑을 할 수 있는 지정된 장소에서만 실시한다. ○반드시 구명조끼를 착용한다. ○물에 빠졌을 시 행동요령을 숙지한다. ○물에서 하는 운동이기 때문에 준비 운동을 충분히 하고, 장비 점검도 철저히 한다.	♣지정된 장소 외에서 개인 연습을 하지 않도록 한다. ♣환자 유무를 반드시 수업 전 확인한다. ♣2~3명씩 조를 짜서 이동하도록 교육하며 선박주위는 피하도록 지도한다. ♣기초 수영 실력을 충분히 연습시킨다.	*연습 가이드라인을 설치하여 제한된 장소에서만 연습한다. *물에 빠졌을 시 행동요령을 숙지한다. *구조가 필요할 때는 보드 위에 앉아 두 손을 흔들어 신호하도록 한다. *수온차가 극심한 장소는 피한다.	♣연습 가이드라인 설치 유무를 확인한다. ♣교육 장소에 조류의 흐름, 암초의 유무, 어망의 위치를 확인한다. ♣서핑장비의 이상 유무를 확인한다. ♣윈드서핑 교육 시 교육에 적합한 장소에서 교육하도록 한다.

## 사. 고등학교 1학년 여가활동

고등학교 1학년 여가활동은 여가 스포츠의 다양한 유형과 특성을 이해하여 체험을 통한 수상 스포츠, 빙상 및 설상 스포츠, 산악 스포츠 등으로 야외에서 즐겨 참여할 수 있는 활동이나 각종 계절 스포츠에 관한 내용으로 구성되어 있다. 특히, 우리나라와 다른 나라의 다양한 여가 스포츠 문화 활동을 자연환경이나 문화적 차이에 따라 비교하고 감상할 수 있다. 또한 스스로 여가 스포츠에 참여해 직접 체험하면서 자기 계발의 개념을 이해하고, 자신의 숨겨진 잠재력과 능력을 발달시키는데 있어 자신의 능력 이상의 난이도로 무리한 체험을 할 때 예상치 않은 신체적 부상을 초래할 수 있다. 뿐만 아니라 경험하지 못한 동작들에 대한 서투른 몸짓은 자칫 부상으로 이어질 수 있다. 따라서 충분한 준비 운동을 통해 부상을 방지하고 자기 수준에 맞는 여가 과제를 정하여 활동하는 노력이 필요하다.

### 1) 개요

- ✓ 처음 경험하는 동작들에 대해 기본기능을 충분히 익힌 후 실시하도록 확인
- ✓ 장비의 상태와 개인 보호 장비를 철저히 점검하고 준비하도록 지도
- ✓ 개인의 건강상태를 철저히 확인하고 오랜 시간 무리하게 실시하지 않도록 지도
- ✓ 정리 운동을 통해 과도하게 긴장된 부위의 근육을 풀어주어 피로를 회복하도록 지도

### 2) 주제별 세부내용

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
스키	○자기 실력에 맞는 슬로프를 선택하여 스키를 즐긴다.	♣수업 전 사전 실력테스트를 통해 슬로프를 정한다.	*스키장 의무설 위치와 전화번호를 확인한다.	♣슬로프 상태를 수시로 점검한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
스키	○안전장구(헬멧, 보호대)를 착용한 후 스키를 즐긴다. ○적활강, 위험한 동작(보드)을 하지 않는다. ○무릎과 고관절 부위를 스트레칭한다. ○바인딩 강도를 자신의 몸무게에 맞게 조절한다. ○안전요원의 지시에 따라 행동한다.	♣수업 전 안전장구 착용을 점검한다. ♣부츠 및 스키, 바인딩 강도를 꼭 체크한다. ♣겨울 스포츠이기 때문에 관절 스트레칭에 더 신경을 써야한다. ♣부딪혀서 일어나는 사고가 많기 때문에 다른 스키어의 진로를 확인하고 출발시킨다.	※지도 강사에 대한 안전 교육을 시작 전·후 실시한다. ※사고 발생 시 학생의 상태를 확인하고 스키가 꼬인 상태인 경우 바인딩을 풀어 관절을 바른 상태로 만든다. ※주위에 안전요원에게 도움을 구하고 다른 스키어가 접근하지 못하도록 풀이나 스키로 X표시를 한다.	※개인 안전장구 확인을 철저히 한다. ※스키장에서도 슬로프가 만나는 지점 혹은 병목지점 등 사고다발지역을 주의한다. ※스키장비로 인해 발생하는 상해가 많으므로 스키, 바인딩, 풀 등의 이상 유무를 확인한다.
골프	○연습 중에 있는 학생 옆에 가지 않는다. ○타석에서는 절대 옆 사람과 잡담하지 않는다. ○스윙을 할 때 반드시 주위에 사람이 있는지 확인한다. ○타석 이외의 장소에서는 스윙을 하지 않는다. ○골프채로 장난치지 않는다.	♣연습 라인 안으로 학생들이 들어오지 않도록 한다. ♣타석 앞으로 공을 주우러 개별적으로 가지 않도록 한다. ♣골프 스윙 시 주위를 확인하도록 주지시킨다. ♣골프채로 장난칠 시 안전사고의 우려가 있다는 것을 숙지시킨다.	※대기 학생과 연습 학생 사이에 안전라인을 설치한다. ※가급적 연습용 플라스틱 골프공을 사용한다. ※백스윙 혹은 스윙 시 클럽에 맞아 발생하는 사고에 주의할 수 있도록 한다.	※연습 벽 망 설치 상태를 조사한다. ※연습용 플라스틱 골프공을 활용한다. ※타석의 크기가 충분히 확보되었는지 확인한다. ※통행로를 걸을 시 위험하지 않는지를 확인한다. ※골프공이 반사되어 날아올 수 있는 부분이 있는지 확인한다.

학습 주제	학생안전수칙	교사지도방안	사고대처방안	체육시설 및 설비의 점검
윈드서핑	○윈드서핑을 할 수 있는 지정된 장소에서만 실시한다. ○반드시 구명조끼를 착용한다. ○물에 빠졌을 시 행동요령을 숙지한다. ○물에서 하는 운동이기 때문에 준비운동을 충분히 하고, 장비 점검도 철저히 한다.	♣지정된 장소 외에서 개인 연습을 하지 않도록 한다. ♣환자 유무를 반드시 수업 전 확인한다. ♣2~3명씩 조를 짜서 이동하도록 교육하며 선박주위는 피하도록 지도한다. ♣기초 수영 실력을 충분히 연습시킨다.	※연습 가이드라인을 설치하여 제한된 장소에서만 연습한다. ※물에 빠졌을 시 행동요령을 숙지한다. ※구조가 필요할 때는 보드 위에 앉아 두 손을 흔들어 신호하도록 한다. ※수온차가 극심한 장소는 피한다.	※연습 가이드라인 설치 유무를 확인한다. ※교육 장소에 조류의 흐름, 암초의 유무, 어망의 위치를 확인한다. ※서핑장비의 이상 유무를 확인한다. ※윈드서핑 교육 시 교육에 적합한 장소에서 교육하도록 한다.

#### IV. 기대효과 및 활용방안

학교현장에서 안전사고가 가장 빈번하게 발생하는 교과 수업은 체육수업이다. 학생들이 신체활동이 주로 이루어지는 체육 수업에서 크고 작은 안전사고가 발생하고 있다. 이러한 안전사고에 대한 두려움은 교사와 학생으로 하여금 체육 교수·학습활동을 위축시킨다. 뿐만 아니라 쉬는 시간이나 점심시간에 이루어지는 신체활동 속에서도 학생들은 크고 작은 안전사고에 노출되어 있다. 학교에서 즐겁고 신나게 공부하고 뛰어놀아야 할 학생들이 수업이나 수업 외적인 시간에 신체활동을 하면서 늘 사고를 걱정하며 생활하고 있는 현실인 것이다.

그럼에도 불구하고 정작 학교에서는 체육 관련 안전사고 교육 현황은 미비하다는 것을 알 수 있었다. 체육 안전사고 예방교육 실적은 전무하며, 체육 안전교육 필요성에 대한 교사나 학생들의 인식 또한 부족하였다. 가장 큰 문제는 이러한 안전사고 예방교육을 위한 자료가 부족하며, 있다 하더라도 ‘학교안전사고’라는 큰 맥락에서 다루어지고, 그 속에 체육관련 안전교육 내용은 미비하였다. 교과서와 교육과정에서도 극히 일부 영역과 활동에 한정되어서 그 내용이 다루어지고 있으며, 이 또한 구체적이고 실제적인 내용보다는 원론적인 내용에 가깝게 제시되어 있다는 것이다.

이러한 점에서 비추어볼 때 본 연구의 결과로 제시한 체육 교육과정 영역별 예방지침은 초·중·고등학교 학교급별 안전교육 예방 지침서 개발을 위한 기초자료로 활용될 수 있을 것이다. 교육과정 영역별, 주제별로 학생 안전수칙, 교사지도방안, 사고대처방안, 체육시설 및 설비의 점검이라는 틀에서 안전예방지침을 바탕으로 실천적인 예방 지침서를 제작할 수 있을 것이라 판단된다.

또한, 이를 토대로 개발된 예방지침서는 현장에서 체육 안전사고 관련 예방 교육자료 및 교사 연수자료로 활용될 수 있을 것이다. 또한 이 자료를 토대로 체육 수업뿐만 아니라 체육수업 외에 학생들이 실시하는 체육 활동에 대해서도 안전사고 예방교육에 대한 가이드라인으로 활용할 수 있을 것이다.

이번 연구를 진행하면서 연구진들이 하나 같이 입을 모아서 이야기 한 내용들이 있다. 체육 안전사고 예방을 위한 자료가 부족한 것, 교사들의 안전교육에 대한 인식이 부족한 점 등은 학교안전사고 발생률을 줄이기

위해서 시급히 개선해야 할 점이라고 사료되었다. 이외에도 학교안전사고에서 체육 안전사고 발생 비율을 줄이기 위한 제언을 다음과 같이 제시하고자 한다.

첫째, 본 연구결과를 토대로 구체적인 체육 안전사고 예방교육 자료가 신속히 제작되어 학교 현장에 보급 되어야 할 것이다.

둘째, 예방지침서를 바탕으로 한 다양한 형태(멀티미디어, 동영상)의 체육 안전사고 예방자료가 제작되어 학교현장에 보급 되어야 할 것이다.

셋째, 제작된 매뉴얼 등을 활용한 체육 안전사고에 대한 인식 개선을 위한 교사 연수가 요구된다.

넷째, 학교현장의 노후화된 시설 및 교구 개선에 대한 예산지원이 절실하다.

본 연구결과를 토대로 제작되는 예방지침서를 통해서 체육 안전사고에 대한 두려움을 조금이나마 해소할 수 있기를 기대한다. 이를 통해 위축되었던 교사와 학생들의 교수·학습활동을 보다 원활히 할 뿐만 아니라 교사와 학생들의 체육 안전사고에 대한 인식 지평을 보다 넓힐 수 있는 자료로 활용되길 바란다. 또한, 이 자료가 학교 안전사고에서 발생빈도가 높은 체육안전사고의 비율을 줄이는데 조금이나마 보탬이 될 수 있기를 기대해본다. 더 나아가 이번 연구결과가 학교체육의 발전에 미력이나마 보탬이 되었으면 바라는 바이다.

## 참고문헌

- 곽금석(2007). **체육수업 안전사고 대처 및 개선에 관한 연구** - 고등학교 체육교사를 중심으로, 충청북도 보은교육청 학교체육논문 연구 보고서.
- 교육인적자원부(2007). **고등학교 교육과정(I)**, 교육인적자원부 고시 제 2007-79호.
- 김민아(2001). **서울시 고등학생의 안전교육 실태 및 요구도 조사**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김종택(1997). **학교안전 사고에 대한 교원의 법적 책임과 인식에 관한 연구**. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 서희원(2007). **초등학교 체육수업 시 발생하는 안전사고의 실태 및 예방에 관한 연구**. 한국체육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 석재봉(2001). **중학교 체육수업 중 발생하는 안전사고 실태조사 연구**. 인제대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송용호(2003). **중학교 체육수업 시 발생하는 안전사고의 실태와 예방에 관한 연구**. 공주대학교 대학원 석사학위논문.
- 이병익(2000). **초등학교 체육수업 시에 발생하는 안전사고 예방에 관한 연구**. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이상천(2004). **학교안전사고 실태와 교원의 인식에 관한 연구**. 전북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이희관(2002). **중등학교 체육수업시 안전사고 유형 및 지도방안 연구: 경기도 지역을 중심으로**. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정석범(2004). **체육교사의 가치정향에 따른 안전사고 예방활동 및 실태**. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정일용(1989). **학교안전사고에 대한 교원의 법적 책임고찰**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 정충국(1999). **학교안전 교육에 대한 교원들의 인식에 관한 연구**. 홍익대학교 대학원 석사학위논문.
- 주낙서(1987). **인체 안전 교육론**. 서울: 명지출판사.
- 학교안전공제중앙회(2008). **학교 안전사고 발생과 보상금 추이**.
- 한국산업안전공단(2003). **학교 교사를 위한 안전보건 교육**.