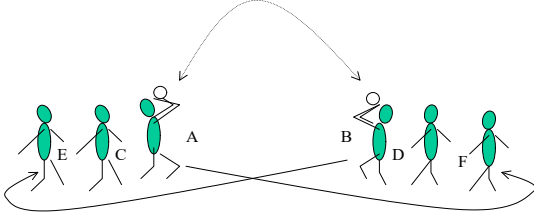



## ( 체육 )과 본시 교수·학습 과정안

|      |   |    |               |      |      |
|------|---|----|---------------|------|------|
| 지도교과 | 체육  | 대상 | 1-2           | 지도교사 | 모의진  |
| 대단원  | 네트형경쟁활동   | 일자 | 2021.9.29.(수) | 교시   | 4    |
| 중단원  | 배구  | 장소 | 강당            | 차시   | 5/12 |
| 소단원  | 오버핸드 토스   |    |               |      |      |
| 학습목표 | ◎ 토스의 원리 및 방법을 알 수 있다.<br>◎ 토스의 기본동작을 할 수 있다.<br>◎ 토스를 통해서 자신감과 판단력을 기를 수 있다.   |    |               |      |      |
| 도입   | ◎ 출석 확인과 복장 및 환자 확인<br>◎ 준비 운동 및 보강 운동 실시(손목관절, 슬관절, 주관절, 견관절 부위 유연성 운동)<br>◎ 전시 학습 상기      ◎ 학습 목표 제시      ◎ 본시 학습의 전체적인 흐름 안내<br>■ 패스의 기초기능 (오버 헤드 토스)  |    |               |      |      |
| 전개   | <p>☞ 동기유발과 학습 목표를 위한 질문 (WHY, How를 해결하기 위한 발문)</p> <p>☞ 토스와 패스의 차이점?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 패스는 상대 팀의 패스나 공격해온 공을 받아서 세터에게 보내는 방법</li> <li>● 토스는 패스해준 볼을 공격수에게 스파이크할 수 있도록 올려 주는것.</li> </ul> <p>☞ 공격에 따른 토스의 종류 : 오픈 토스, 평행 토스, 머리 위 토스, 쿼 토스 4가지<br/>= (A쿼, B쿼, 백A쿼, 백B쿼), 백어택 토스, 2단 토스 등이 있다.</p> <p>(1) 토스의 내용 및 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 2인 1조 및 대형별로 마주서서 토스함(교사는 관찰 및 조언)</li> <li>● 토스 요령 (오버헤드 토스)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 다리는 어깨 폭보다 약간 넓게 벌리고 발을 앞, 뒤로한다.</li> <li>- 허리는 약간 구부리고 앞발은 90도 정도 구부린다.</li> <li>- 팔은 어깨보다 약간위에 두고 무릎은 8자로 한다.</li> <li>- 가슴은 세우고 머리는 뒤로 젖힌다.</li> <li>- 얼굴 앞에 양손의 엄지와 검지로 삼각형을 만든다.</li> <li>- 손가락의 힘을 빼고 전체를 동그랗게 만든다.</li> <li>- 손가락의 튀김, 손목의 스냅을 이용해 볼의 힘을 줄인다.</li> <li>- 볼을 보낼 때 손목, 무릎, 허리의 반동을 이용해 발가락에 힘을 주고 볼을 위로 띄우도록 한다.</li> </ul> </li> </ul> <p>☞ 조별 실시 요령 (2인 1조로 나누워 5m 떨어져 토스를 실시한다.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ B 보조가가 A 실시자에게 정확하게 던져 주면 요령대로 토스를 한다.</li> </ul> <div style="text-align: center;"> </div> |    |               |      |      |

|      |   |
|------|---|
| 전 개  | <p>♠ 수준별 학습 편성</p> <p>◎ 심화반 : 6인 1조 편성 (집단간 자아성취감 고취)</p> <p>◆ 6인 1조를 이루어 양쪽으로 3명씩 5m거리를 두고 토스한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A는 토스를 하고 F뒤로 가고 B는 토스를 하고 E뒤로 가서 대기한다.</li> <li>- 토스할 때 주의사항 : 손으로만 치지 말고 무릎과 뒤통치를 세우며 몸 전체로 위로 띄운다는 기분으로 토스한다.</li> </ul>  <p>◎ 보통반 : 개인, 2인 1조 연습 (이미지 연습 및 교사의 조언)</p> <p>◆ 실시자가 오버헤드 토스 자세를 취하고 있으면 보조자는 볼을 실시자의 손안에 올려놓고 위에서 아래로 밀면 실시자는 무릎을 세우고 팔을 펴며 위로 올리는 연습을 반복하므로 자세와 감각을 익힌다.</p> <p>◆ 혼자 공을 가지고 공중으로 높게 띄워 놓고 바운드된 공을 언더 토스 해본다. (토스한 다음 연속해서 바운드된 공을 토스해 본다)</p>  <p>※ 토스할 때 주의 사항 : 손 바닥에 공이 닿지 않도록 하며 토스는 항상 이마 위에서 실시한다.</p> <p>☞ 우수자 시범 및 교사의 요점 설명</p> |
| 정 리  | <p>◎ 정리 운동 (정적 운동, 스트레칭)</p> <p>◎ 차시 예고 (난이도) 및 개별연습 과제부여</p>   |
| 평가   | <p>◎ 오버헤드 토스는 어느 위치에서 하는 것이 좋은가?(이마 위)</p> <p>◎ 토스는 주로 어떤 포지션이 하게 될까요? (세터)</p>   |
| 차시예고 | <p>◎ 오버핸드 토스</p>  |