

단원 개관

이 단원은 사실적 사고와 논리적 사고 능력을 기르기 위하여 설정하였다. 스포츠 심리학을 소재로 한글을 읽은 뒤 정신력을 기르기 위한 훈련 방법을 알아보고 운동이나 시합을 했을 때의 경험을 떠올려 나만의 마인드 컨트롤 방법을 써 보는 활동에 중점을 두었다. 또 스포츠 선수의 심리에 영향을 주는 예를 찾아 읽어 보고 나의 경험과 비교해 봄으로써 의사소통 역량과 자료·정보 활용 역량을 기를 수 있게 하였다. 학생들에게 다소 생소한 스포츠 심리에 쉽게 접근할 수 있는 「마음으로 보는 스포츠」를 제재로 선정하였으며, 체육 교과와 연계하여 지도할 수 있다.

학습 목표

글을 읽고 나의 경험과 비교할 수 있다.

성취 기준

영역	성취 기준
읽기	[6국02-01] 읽기는 배경지식을 활용하여 의미를 구성하는 과정임을 이해하고 글을 읽는다. [6국02-03] 글을 읽고 글쓴이가 말하고자 하는 주장이나 주제를 파악한다.
쓰기	[6국03-03] 목적이나 대상에 따라 알맞은 형식과 자료를 사용하여 설명하는 글을 쓴다.

교수·학습 내용

수업 과정		교수·학습 내용
도입	생각 열기	그림을 보고 펜싱 선수가 승리할 수 있었던 힘이 무엇인지 생각해 보기
전개	학습 활동 1	「마음으로 보는 스포츠」를 읽고 물음에 답하기
	학습 활동 2	양궁 대표 팀이 정신력을 기르기 위해 선택한 훈련 방법 찾아 쓰기
	학습 활동 3	빈칸에 들어갈 낱말을 글에서 찾아 써 보기
	학습 활동 4	운동이나 시합을 했을 때 스포츠 선수처럼 불안을 느꼈던 경험을 떠올려 보고 나만의 마인드 컨트롤 방법 써 보기
	학습 활동 5	「응원 도구가 선수의 심리에 영향을 미칠까」를 읽고 선수의 심리에 영향을 주는 다른 예 써 보기
정리	배움 다지기	글을 읽고 나의 경험과 비교하기

핵심 역량

- 의사소통 역량** 음성 언어, 문자 언어, 기호와 매체 등을 활용하여 생각과 느낌, 경험을 표현하거나 이해하면서 의미를 구성하고 자아와 타인, 세계의 관계를 점검·조정하는 능력이다.
- 자료·정보 활용 역량** 필요한 자료나 정보를 수집, 분석, 평가하고 이를 효과적으로 활용하여 의사를 결정하거나 문제를 해결하는 능력이다.

지도상의 유의점

- 글을 읽고 다양한 스포츠 경기에서 스포츠 심리학이 선수에게 미치는 영향이 무엇인지 찾아보도록 지도한다.
- 스포츠 선수의 경험을 대리로 경험하며 선수의 심리에 영향을 줄 수 있는 다양한 예를 생각해 볼 수 있도록 지도한다.

도입

- ▶ 그림을 보고 펜싱 선수가 승리할 수 있었던 힘이 무엇인지 생각해 보기
 - 그림을 살펴본다.
 - 펜싱 선수가 승리할 수 있었던 힘이 무엇인지 생각해 보고 친구들과 이야기 나눈다.
 - 스스로 잘 할 수 있다는 다짐을 하고 최선을 다했다.

전개

1 「마음으로 보는 스포츠」를 읽고 물음에 답하기

- 스포츠 경기에서 선수가 불안하면 어떤 일이 생기나요?
 - 경기를 잘 펼칠 수 없거나 심한 경우 선수 생활을 그만 두기도 한다.
- 국제 스포츠 경기에서 선수 간 실력 차이가 크지 않을 때 경기의 결과에 영향을 주는 것은 무엇인가요?
 - 실력도 중요하지만 자기 불안감을 어떻게 조절하느냐가 경기 결과에 영향을 준다.
- 선수들이 '마인드 컨트롤' 훈련과 '루틴'을 하는 이유는 무엇인가요?
 - 경기의 불안감이나 부담감을 줄이고 최고의 기량을 발휘하기 위해서

2 양궁 대표 팀이 정신력을 기르기 위해 선택한 훈련 방법 찾아 쓰기

- 양궁 대표 팀이 정신력을 기르기 위해 선택한 훈련 방법을 찾아 쓴다.
 - 큰 경기에서의 긴장감을 비슷하게 경험할 수 있는 야구장에서 훈련을 한다.
 - 한라산을 오르거나 영하 17도 혹한 속에 한강을 따라 수십 킬로미터를 걸으며 정신력을 키운다.
 - 제주도 서귀포에서 강한 바람을 맞으며 훈련을 한다.

3 빈칸에 들어갈 낱말을 글에서 찾아 써 보기

- 제시된 문장을 읽어 본다.
- 빈칸에 들어갈 낱말을 「마음으로 보는 스포츠」에서 찾아 써 본다.
 - 기술적인 재능이나 솜씨를 **기량**이라고 한다.
 - 몸이 대변에 뒤집혀 갑자기 거꾸로 내리박히는 일을 **곤두박질**이라고 한다.

- 심신의 상태 또는 작업이나 사업 따위가 일시적으로 부진한 상태를 **슬럼프**라고 한다.

4 운동이나 시합을 했을 때 스포츠 선수처럼 불안을 느꼈던 경험을 떠올려 보고 나만의 마인드 컨트롤 방법 써 보기

- 운동이나 시합을 했을 때 스포츠 선수처럼 불안을 느꼈던 경험을 떠올려 본다.
- 나의 경험과 나만의 마인드 컨트롤 방법을 써 본다.
 - 지난 운동회 때 우리 반 대표로 이어달리기 선수로 계주에 나갔다. 운동회 전에 학교 운동장에서 달리기 연습을 꾸준히 했지만 막상 운동회 날이 되니 더욱 떨렸다. 운동화 끈을 다시 한번 꼭 조여 매고 심호흡을 다섯 번쯤 하니 조금 진정이 되는 것 같았다. 달리기 직전에 마지막으로 심호흡을 하고 열심히 뛰었다. 그 결과 우리 팀이 이겼다. 다음에도 나만의 마인드 컨트롤 방법인 신발 끈 조여 매기와 심호흡을 해야겠다.



Tip

• 운동이나 시합을 해 본 경험이 없을 경우는 친구들 앞에서 발표할 때나 무대에 서 본 경험 등을 떠올려 본다.

5 「응원 도구가 선수의 심리에 영향을 미칠까」를 읽고 선수의 심리에 영향을 주는 다른 예 써 보기

- 「응원 도구가 선수의 심리에 영향을 미칠까」를 읽어 본다.
- 선수의 심리에 영향을 주는 다른 예를 써 본다.
 - 선수에 대한 인터넷 기사, 경기 중 선수나 동료의 우수한 경기력 또는 실수, 심판의 편파 판정 등

정리 및 평가

1 정리하기

- 글을 읽고 나의 경험과 비교한다.

2 평가하기

- 글을 읽고 나의 경험과 비교할 수 있나요?

평가 기준	
상	글을 읽고 나의 경험과 비교하는 글을 쓸 수 있다.
중	글을 읽고 나의 경험과 비교할 수 있다.
하	글을 읽고 나의 경험을 떠올릴 수 있다.