[UCI]I804:24011-200000233071

2006년 8월
교육학석사(체육교육)학위논문

# 유아체육교육이 유아의 자아개념과 운동능력에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박 성 영

# 유아체육교육이 유아의 자아개념과 운동능력에 미치는 영향

*Impact of physical education for preschool children on their sense of self and athletic ability*

*2006*년 *8*월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박 성 영

# 유아체육교육이 유아의 자아개념과 운동능력에 미치는 영향

지도교수 정 명 수

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출합니다.

*2006*년 *4*월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박 성 영

박성영의 교육학석사(체육교육)학위
논문을 인준합니다.

| | | |
|---|---|---|
| 심사위원장 | 조선대학교 교수 | 조 동 진 인 |
| 심사위원 | 조선대학교 교수 | 이 경 일 인 |
| 심사위원 | 조선대학교 교수 | 정 명 수 인 |

*2006*년 *6*월

# 조선대학교 교육대학원

# 목 차

ABSTRACT

Ⅰ. 서론 ····· *1*
A. 연구의 필요성 ····· 1
B. 연구의 목적 ····· 3
C. 연구 문제 ····· 3
D. 변인관계 ····· 4
E. 연구의 제한점 ····· 4

Ⅱ. 이론적 배경 ····· *5*
A. 유아 교육의 개념 ····· 5
B. 유아기의 체육교육의 목적 및 내용 ····· 6
C. 유아의 특성 및 신체 발달의 원리 ····· 7
1. 유아기의 특성 ····· 7
2. 신체 발달의 원리 ····· 9
D. 자아개념 ····· 11
1. 자아개념의 의미 ····· 11
2. 자아개념 형성에 미치는 요인 ····· 12
3. 자아개념의 구성요소 ····· 13
E. 운동능력의 개념 ····· 15
F. 유아체육의 중요성 ····· 17

Ⅲ. 연구방법 ····· *19*
A. 연구대상 ····· 19
B. 측정항목 및 방법 ····· 19
1. 자아 개념 검사 ····· 19
2. 운동능력 검사 ····· 21
C. 연구절차 ····· 22
D. 자료처리 방법 ····· 23

Ⅳ. 연구결과 ····· *24*

A. 동질성 검증·····24
1. 자아개념의 동질성 검증·····24
2. 운동능력의 동질성 검증·····26
B. 유아체육이 유아의 자아개념 향상에 미치는 효과·····27
1. 유아체육이 유아의 자아개념 향상에 미치는 효과·····27
2. 유아체육이 6세 유아의 자아개념 향상에 미치는 효과·····30
3. 유아체육이 7세 유아의 자아개념 향상에 미치는 효과·····32
C. 유아체육이 유아의 운동능력 향상에 미치는 효과·····34
1. 유아체육이 유아의 운동능력 향상에 미치는 효과·····34
2. 유아체육이 6세 유아의 운동능력 향상에 미치는 효과·····36
3. 유아체육이 7세 유아의 운동능력 향상에 미치는 효과·····38

**Ⅴ. 결론 및 제언**·····40
A. 결론·····40
B. 제언·····41

**Ⅵ. 참고문헌**·····42
<부록 1> 자아개념 검사지·····45
<부록 2> 유아체육 프로그램·····54
<부록 3> 대도구 수준별 프로그램·····57

# 표 목 차

표-1 집단별 및 연령별 연구대상·····19
표-2 연구절차 및 기간·····22

표-3 실험군과 대조군의 자아개념 동질성 검증·····25
표-4 실험군과 대조군의 운동능력 동질성 검증·····26
표-5 유아체육이 유아의 자아개념 향상에 미치는 효과·····27
표-6 유아체육이 6세 유아의 자아개념 향상에 미치는 효과·····30
표-7 유아체육이 7세 유아의 자아개념 향상에 미치는 효과·····32
표-8 유아체육이 유아의 운동능력 향상에 미치는 효과·····34
표-9 유아체육이 6세 유아의 운동능력 향상에 미치는 효과·····36
표-10 유아체육이 7세 유아의 운동능력 향상에 미치는 효과·····38

# 그림 목차

그림-1 유아체육이 유아의 자아개념 향상에 미치는 효과·····29
그림-2 유아체육이 6세 유아의 자아개념 향상에 미치는 효과·····31
그림-3 유아체육이 7세 유아의 자아개념 향상에 미치는 효과·····33

# *ABSTRACT*

***Impact of physical education for preschool children on their sense of self and athletic ability***

Park Soung-Young
Advisor : Prof. Jung Myung-Soo Ph.D.
Major in Physical Education
Graduate School of Education Chosun University

Physical education is closely related to good all-round education in child development including physicaldevelopment, social development and emotional development. Therefore, the main purpose of the thesis is to analyze the impact of physical education for preschool children on their sense of self and athletic ability and present the importance of physical education for preschool children.

Therefore, the thesis will present the importance of physical education for preschool children by comparing physical ability of children at two different kindergarten: one with a systematic program of physical education (Group A, hereafter) and the other with no such program (Group B).

The following conclusions resulted from comparison between two different kindergarten with 5 to 6 year-old kids in the City of Kwangju.

Firstly, children at Group A were found to have improved their sense of self, while those at Group B was found to have reduced sense of self. By age, children at age six showed more improvement in their sense of self, while those at age five did not show any big difference in their sense of self.

Secondly, Children at Group A presented more improvement in all athletic categories than those at Group B. By athletic category, the children showed meaningful improvement in the categories of 10 m round sprint, a broad jump,

sit-up, while they did not show much improvement in the category of standing with one leg and with their eyes closed. By age, children at age five showed significant improvement in the categories of 10 m round sprint, broad jump, standing with one leg and with eyes closed and sit-up, while those at age six presented improvement only in the categories of 10 m round sprint and broad jump.

# Ⅰ. 서론

## A. 연구의 필요성

인간의 삶을 영위하기 위해 많은 운동과 신체 움직임을 필요로 한다. 유아기에 습득된 동작 능력은 일생동안 신체의 움직임이나 운동능력을 좌우하게 되고 자연스런 신체활동을 통하여 자신의 내면적인 상상의 세계 뿐 아니라 다양한 일상생활에서 겪는 문제나 갈등, 느낌까지도 표현하게 된다. 유아기는 일반적으로 미성숙기에 해당하며 성숙인에 비해서 모든 능력이 뒤떨어진다고 할 수 있다. 그러나 인간의 미성숙기는 다른 동물에 비해서 훨씬 장기간에 걸쳐 있으므로, 여러 가지 능력을 고루 갖출 수 있는 기회를 제공하기도 한다. 따라서 이 기간이야말로 유아의 교육에 커다란 가능성을 기대할 수 있다(오진구, 오대성; 1984).

현대사회는 문화수준의 향상과 경제 성장에 따른 어린이들의 신체발달은 현저하게 그 변화를 찾아 볼 수 있다. 체격의 발달에 따른 체력의 뒷받침이 너무도 뒤떨어지고 있는 사실을 감안할 때 유아체육의 중요성을 느끼게 된다(김학용, 1983).

한편, 유아기에는 자아개념의 형성과도 관련성을 가지는데 체형, 체격에 대한 자아개념은사춘기에서 뚜렷하게 나타나기 시작하고 놀이 및 운동기능의 수행을 통해서 얻어지는 성취감·만족감 등은 유아기의 자아개념 형성에 중요한 역할을 하기도 하지만, 청소년들의 열등의식은 유아기의 열등한 운동 기능에서 비롯된다고 할 수 있다. 그러므로 취학 전의 유치원에 다니는 4~7세 시기의 어린이에게 있어서 신체활동 교육은 신체적 발달은 물론 정신적·사회적·지적 발달에 많은 영향을 주게 된다는 관점에서 신체 활동 교육의 중요성이 제기된다(김기학, 1988).

Hurlock(1965)은 빠른 신체적 발달은 빠른 지적발달을 가져오고 느린 신체적 발달은 느린 발달을 가져온다고 신체적 발달의 중요성을 설명하였고, 이것은 신체활동이 지적능력의 발달에 있어 그 기초가 됨을 의미하는 것으로 생각 된다.

유아교육은 유아의 심신의 조화로운 발달을 도모하는데 그 본질이 있고 유아의

발달 특성에 따라서 유아기가 아니고서는 발달시킬 수 없는 여러 특성의 발달을 도와 신체적·정서적·지적·사회적인 각 생활에 걸쳐서 조화적인 발달을 할 수 있도록 함을 목적으로 하기 때문에 이와 관련해 유아를 대상으로 한 프로그램은 점차 그 필요성을 실감케 하고 중요성을 가진다고 볼 수 있다.

유아기는 운동기능의 발달을 위한 이상적 시기이고, 습관이나 태도 형성의 중요한 시기이다. 또한 출생 이후 유아기는 일생 중에서 두뇌 발달이 가장 활발한 시기로서 지능 발달의 결정적 시기이기도 하며, 인간 지능발달의 50%이상이 이루어진다고 한다. 취학 전, 즉 유치원에 다니는 4~7세의 어린이에게 있어서 신체활동 교육은 신체적 발달은 물론 지적·정신적·사회적 발달에 많은 영향을 준다고 전하고 있다(Hurlock, 1965). 또한 이시기는 자아개념이 형성되기 시작하는 시기로서 유아의 성장발달로 보아 신체활동교육이 매우 중요한 시기임을 인식할 수 있다.

일찍이 Rousseau는 신체 활동이 유아의 교육과 성숙에 필수적이라 하였으며, 유치원 교육의 창시자인 Frobel은 신체활동과 운동 표현이 학습의 기초가 된다고 하였다. 또한 Freud는 “대인관계를 결정하는 시기”라 하였으며 Piaget는 “지적인 발달에 있어서 개별적인 순서를 발견하는 시기”라 하였다.

이러한 점에서 볼 때 유아기의 신체활동은 신체적 발달뿐만 아니라 여러 발달에 지대한 영향을 미치므로 유아기에 있어서 간과 할 수 없는 중요한 요소이며 또한 신체활동은 유아들의 삶 자체이며 성장의 원동력이라고 할 수 있다. 그러나 오늘날 인간은 편리한 생활을 위한 끝없는 욕구가 충족된 반면 가장 중요한 것을 잃어 버렸다 해도 과언이 아니다. 그것은 유아를 자연으로부터 멀어지게 했을 뿐 아니라 마음대로 뛰어 놀 수 있는 환경과 신체활동 즉, 대근운동과 전신운동의 기회가 줄고 소근운동과 TV, Video, Computer, 전자오락게임 등이 오늘날 유아들의 놀이를 대변한다고 볼 수 있으며, 운동부족과 자세에 장애가 발생되는 등 문제점이 대두되고 있다. 따라서 우리 어린이들의 심신을 모두 건강하게 발육시키기 위해서는 신체장애가 인격의 형성에 지장을 주는 것을 알아야 한다.

이와 같이 유아 발달에서 체육 교육은 신체발달, 사회성 발달, 정서발달 등의 전인적 발달과 밀접한 관련이 있다. 그러므로, 신체활동이 자아개념과 운동능력 발달

에 어떠한 영향을 미치는지 규명하고 유아체육의 중요성을 제시하는 것에 의의가 있다고 생각된다.

## *B.* 연구의 목적

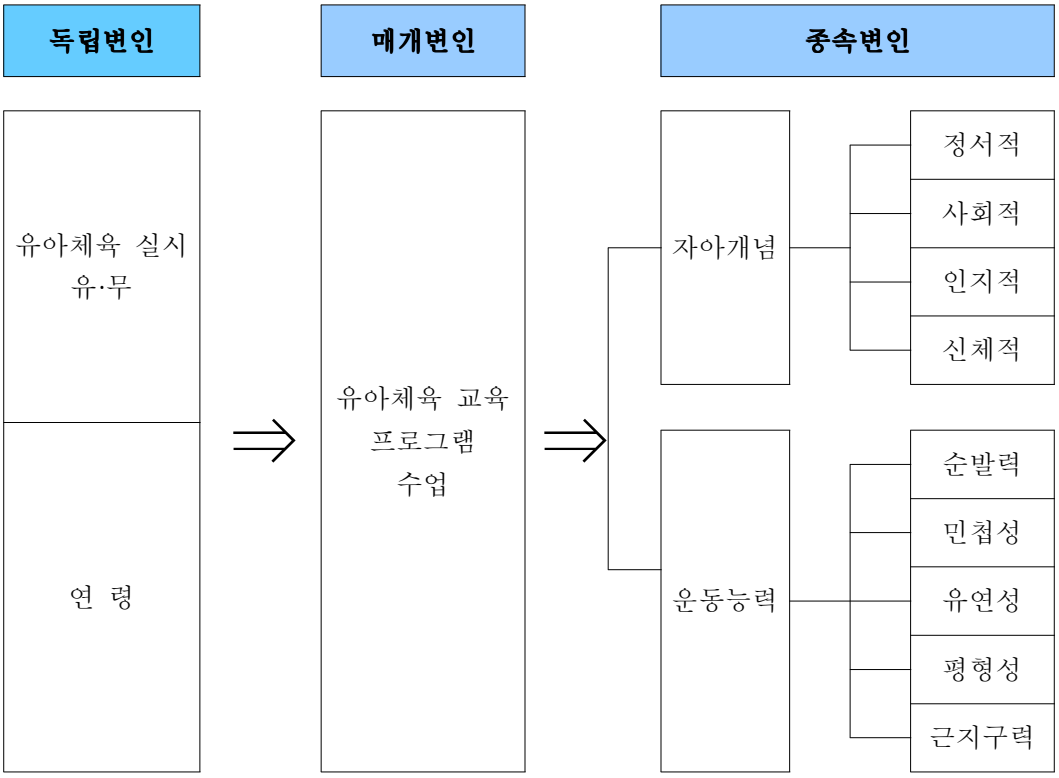
본 연구의 목적은 유치원 현장에서 직접 체계적인 유아체육을 실시하고 있는 유치원과 유아체육을 실시하지 않는 유치원 유아의 자아개념과 운동능력을 비교 분석하여 유아체육교육이 유아의 자아개념과 운동능력 향상에 미치는 영향을 밝혀 유아체육의 중요성을 부각시키고 유아들에 대한 체육교육의 방법을 제공하는 근본적 자료를 제공하는데 목적이 있다.

## *C.* 연구 문제

위의 연구 목적을 달성하기 위한 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

1. 유아체육 교육이 유아의 자아개념에 어떤 영향을 미치는가?
2. 유아체육 교육이 유아의 운동능력 향상에 어떤 영향을 미치는가?
3. 유아체육 교육이 연령에 따라 유아의 자아개념과 운동능력에는 차이가 있는가?

## *D.* 변인관계




## *E.* 연구의 제한점

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

1. 측정대상자들은 K시에 거주하며 규칙적으로 운동을 하는 H유치원과 규칙적으로 운동을 실시하지 않는 O유치원 만5세, 6세 유아들로 한정하였다.
2. 측정대상자들의 신체활동, 영양상태, 유전적 요소 및 남·여 성별에 기인하는 심리적, 신체적 특성을 고려하지 않았다.

# Ⅱ. 이론적 배경

## A. 유아 교육의 개념

유아교육의 시작은 1839년 Frobel이 독일의 Blan Kenburg에서 유치원을 설립하면서 부터라고 할 수 있다. 초기의 유아교육에 관한 전통적 개념은 사회학적 측면에서 유아를 도와주려는 노력으로 보육 및 양육의 의미가 크고 교육적인 의미가 덜 강조되었기 때문에 유아교육 기관은 정규 교육기관보다도 가정에서의 역할을 대행해 주는 장소로 인식하는 경향이 컸고, 정규 학교 교육의 준비를 위한 조기 학습의 장으로서의 의미를 가졌었다.

이러한 전통적 개념에 대해 새로운 유아교육의 개념으로 "아동에게 해가 되지 않는 일을 하는 것"으로 정의한 David Elkind의 지적은 성인의 시각에서 교육과정을 전개하기보다도 아동의 시각에서 교육 활동을 계획, 수립 전개해야 한다는 기준점을 말해 주고 있다(이영석, 1985).

이에 기초하여 이영석은 유아교육은 독자적 통합적 개체로서 인간적 삶을 영위하면서 성장하고 발달하도록 조력하는 형식적, 비형식적 교육과정의 총체라고 개념 정의하였다.(이영석, 1985).

유아 교육의 개념을 분명히 하기 위하여 유아교육의 특성을 보면 다음과 같다.

첫째, 유아교육의 특성은 대상과 관련되는데, 유아교육은 대략 0세부터 6세까지의 아동을 대상으로 한다. 즉 영아로부터 초등학교 저학년까지를 포함하기 때문에 취학전인 유치원이나 어린이집만이 그 교육의 대상일 수는 없는 것이다.

둘째, 유아교육은 형식적인 교육 비형식적 교육의 양면을 동시에 내포한다는 특성을 지니고 있다. 나라에 따라서는 유아 교육을 형식적 교육기관을 통해서 전담하는 경우도 있다. 그러나 가정의 비형식적 교육 기능을 최소화하는 그러한 형태가 여러 가지 문제점을 수반하게 된다는 점이 계속적으로 지적되고 있으므로 이점에서 유아교육은 형식적인 교육에만 지나치게 의존될 수 없는 것이다.

셋째, 유아교육을 담당하는 여러 기관은 교육성이라는 관점에서 동질성을 지니고 있으나, 각기 독자적인 기능에 따라 이질적인 특성이 있다. 그러므로 유아교육에 관련된 여러 기관을 형식적인 교육기관으로 전환하기보다는 여러 기관의 교육성이라는 동질성을 높이는 데 주력해야 한다.

## *B.* 유아기 체육교육의 목적 및 내용

유아체육의 목적에 대해 Dougherty & Bonanno(1979)는 문제 해결을 통해 최대 참여와 성공감을 부여 하고, 탐색을 통해 인간 움직임에 대한 이해를 하도록 하며, 잠재적 창의력을 개발시키고, 긍정적인 자아 개념을 발달시키는 것을 목적으로 삼고 있다. 이기숙, 이영자(1986)는 첫째, 움직임을 통해 자아를 인식하고 자신감을 형성하는 것. 둘째, 신체를 점차적으로 더욱 복합적인 방법으로 활용하도록 하는 것. 셋째, 사고의 발달과 상징적 표상의 기초적인 인지 능력을 기르는 것. 넷째, 다른 사람과의 상호작용을 통해 반응을 받아들이고 협동하게 되며, 타인과의 원만한 관계를 형성하는 것, 다섯째, 기초적인 운동 능력을 기르며 신체 인지, 움직임 가능성, 공간 인식, 조작 능력을 발달하게 하는 것이라 하였다. 또한 전국 교육대학 체육과 연구회(1987)는 신체의 효율적 이용, 즐거움, 운동 능력과 표현력, 탐구력, 창의력 기르기를 목적으로 삼고 있다. 이상을 종합하면 체육 교육은 아동으로 하여금 자기 신체를 효율적으로 이용하도록 함으로써 자아를 인식하고, 움직이는 즐거움을 느끼게 하며, 기초적인 인지 능력과 함께 사회성을 기르는 데에 그 목적이 있다고 할 수 있다. 유아기 체육 교육의 목표는 일반적으로 다음의 네 가지 발달 측면이 있는데 신체적 발달, 운동 및 동작 발달, 인지적 발달 그리고 사회적 발달이다. 그 가운데 본 연구와 관련이 있는 사회적 발달의 목표를 살펴보면, 인간의 개인적인 적응, 집단에 대한 적응, 사회 일원으로서의 적응에 관한 것인데, 체육 교육은 적당한 지도력이 수반될 때 위와 같은 적응에 도움이 되는 좋은 기회를 제공한다고 한다. 체육 교육의 사회적 목표의 또 다른 면은 모든 유아에게 적당한 자아

개념을 발달시키는 것이다(이화여대 교양체육편찬위원회, 1984).

인간이 거쳐야 하는 여러 가지 신체 발달 단계에서 그들의 신체적 특성에 의하여 친구들로부터 인정받기도 하고 혹은 거부당하기도 한다. 그러므로 자신의 자의식만이 아니라 체력과 신체적 기술이 사회적 이미지에 주는 영향 때문에 자신을 신체적으로 발달시키는 것이 매우 중요한 목표가 되는 것이다.

다음은 유아기 체육 활동의 내용 면에서 살펴보고자 한다.

유치원 교육과정의 체육 발달 영역에서 언급된 내용은 감각기능, 운동 및 신체조정 능력, 그리고 건강 및 안전이다(문교부, 1984).

Gallahue의 체육 교육의 개념적 모델 가운데서 체육 교육의 내용을 살펴보면, 게임, 리듬 활동, 자아 검증 활동(체조 활동), 그리고 水中활동이다(이영, 1982). 그리고 서울YMCA 유아체육 프로그램에서 제시하는 더욱 구체적인 내용은, 신체 적성 운동, 평균대, 매트, 맨손체조, 리듬 활동, 꾸미기체조 놀이, 협동 놀이, 지능발달 놀이, 기구 놀이 등으로 구성되어 있다(김덕륜, 1984). 인천 유아체육 연구원의 유치원 프로그램을 살펴보면, 준비운동, 신체적성 운동, 기구 운동, 게임, 정리운동 등으로 구분하였다.

이상에서 살펴보면, 유아기의 신체활동의 내용은 그 기준에 따라 다양한 편이고 기본적인 체력의 구성 요인(민첩성, 근력, 지구력, 평형성, 유연성, 순발력, 조정력, 협응성 등)이 포함되기도 하며 내용 구성에는 어느 정도 융통성이 있는 것을 알 수 있다.

## *C.* 유아기의 특성 및 신체 발달의 원리

### *1.* 유아기의 특성

유아기를 연령적으로 구분하면, 0세부터 6세까지를 말하지만, 소아의학에서는 2세부터 취학전까지의 4년간을 유아라고 부른다. 또한 유아교육을 0세에서 5세(초등학교 취학전)의 아동을 대상으로 하는 교육이라고 구분하기도 하였다.

유아의 성장과 발달 중 신체적인 측면은 특히 중요하다. 아동기의 신체적인 활동의 효과는 비단 발육발달 측면에서뿐만 아니라 사회·심리적인 측면에서도 그 중요성이 인정되고 있다.

먼저 심리적인 측면에서 볼 때 유아기에 행하는 스포츠, 게임, 율동 등의 경험은 심리적으로 자신에 대한 좋은 자기 이미지를 갖게 하며, 이것은 자신에 대한 긍정적 자아개념을 갖게 도와주고 그들의 신체적, 정신적, 총체적 발달에 있어서 대단히 중요하다. 즉, 어린이들은 그들이 경험하는 스포츠나 게임, 율동 등의 다양한 활동을 통하여 성취감을 갖게 되며, 이로써 자기만족을 느끼게 된다.

따라서 심리적 측면으로 볼 때 어린이들에게 주어지는 신체활동교육의 1차적 중요성은 좋은 자기 이미지의 발달이라 말할 수 있겠다. 또한 신체활동의 경험은 어린이들이 그들 스스로를 어떻게 인지하며, 어떻게 그들 동료들과 관계를 가지며 어떻게 그들의 자유 시간을 이용하는가에 대한 중요한 역할을 한다.

한편 신체활동을 통한 사회적 측면에서 얻을 수 있는 효과는 움직임으로 인한 즉각적인 즐거움이나 흥분을 제공하여 기대효과 이상의 것을 얻을 수 있다는 점이다. 즉, 신체적 활동이나 놀이, 게임, 스포츠 등은 개인의 사회적 태도, 가치관, 행동 등을 변화시킬 수 있는 가치를 가진다. “유아기는 놀이를 하면서 그 분석과정을 통하여 사회적 발달을 이루게 된다는 것이다”. 다시 말하면 인지적 발달과 놀이는 불가분의 관계이며 각 인지적 단계는 놀이의 독특한 형태에 따라 이루어지게 되며 이때 동반되는 유아들이 다양한 사회적 역할에 따라 사회적 발달이 이루어지게 된다고 본다.

유아는 4~7세가 되면 부모의 슬하에서 어머니의 신체활동에 대한 몸가짐이나 태도, 가정교육 등으로 인간적 발달을 하다가 유아원이나 유치원에서 최초의 단체생활을 경험하게 되고 선생님이나 친구를 만나게 되며 계획적이고 체계적인 프로그램을 통한 놀이형태의 신체교육을 받게 되는 전환점이 되는 중요한 시기이며 이 유아기의 교육이야말로 전 생애를 통한 최초의 교육이며 또 밑거름이 되는 교육이라 말할 수 있다.

유아기의 체육활동이란 놀이를 중심으로 하는 어린이들의 모든 신체적 활동을

포함하는데, 이것의 핵심은 움직임의 교육이라고 할 수 있으며, 움직임을 통한 창의적이고 다양한 체육활동을 경험하는 과정에서 시간과 공간, 힘과 움직임의 흐름 등 기본개념을 터득하게 되고, 당면 문제에 대한 해결능력을 함양할 수 있게 된다(김창록, 1983).

6~7세 정도가 되면 민첩성, 협응력, 균형성 등이 약 60%가 완성된다는 사실을 고려하여 유아기는 아름답고 튼튼한 몸을 만들 수 있는 좋은 기회이므로 적절한 체육활동을 할 수 있는 프로그램이 요구된다. 이를 위해서는 먼저 유아 자신의 신체적 발달특징, 요구, 흥미에 알맞은 활동이 주어져야 하며, 유아에게 흥미와 함께 계속적인 관심을 줄 수 있고 유아로 하여금 생각하면서 행할 수 있는 활동이 주어져야 할 것이다.

유아기에 있어서 놀이는 운동의 형태를 취하는 것이 대부분이다. 그러므로 운동은 단지 몸을 튼튼하게 하는 데에만 도움이 된다고 생각하는 것은 잘못된 생각이다. 몸과 마음은 항상 서로 관계되어 있고 자극을 주고받으며 함께 성장해가고 있다는 것을 염두해 두어야 할 것이다.

한편 유아기는 일반적으로 심신의 발달이 현저하지만 그것은 충분한 것은 아니고 미분화된 기능을 가지고 있는 시기라고 말할 수 있겠다.

따라서 너무 지나치게 운동능력을 강조하지 않도록 주의를 기울여야 한다.

### *2.* 신체 발달의 원리

인간의 성장 발달 과정에는 일정한 법칙과 원리가 있으며, 일반적인 발달 원리가 신체 발달에는 그대로 적용된다. 이러한 운동발달에는 두 가지 근본원리가 있는데 하나는 두미방향(cephalocaudal)발달이고 다른 하나는 중심 주위방향(proximodistal) 발달이다. 이에 대한 여러 학자들의 견해를 종합해 보면 다음과 같다.

첫째, 신체 발달은 연속적 과정이다. 특히 신체의 성장은 개체의 내적 충동에 의한 연속적 과정이다. 어떤 신체 기관의 성장이나 운동기능의 발달은 앞 단계의 변화를 기초로 하여 다음 단계의 변화가 이루어지고 있어서 성장 발달은 언제나 연속적 관계를 가진다.

둘째, 신체 발달에는 다음과 같은 일정한 순서가 있다.

(1) 신체는 머리 부분에서 끝부분으로 발달하는 경향(cephalo to caudal trend)이 있다. 유아는 먼저 고개 들기를 익힌 다음에 몸을 뒤집게 되며, 차츰 손으로 물건을 잡을 수 있게 되고 설 수 있게 된다. 얼굴도 윗부분이 아랫부분보다 먼저 발달하며 다리 근육보다는 팔 근육이 먼저 발달한다.

(2) 신체는 중심부에서 말초부로 발달하는 경향(proximo to distal trend)이 있다. 즉 손이나 다리의 운동이 발달하기 전에 몸통 부분이 먼저 발달한다. 신경계통에 있어서도 대뇌가 먼저 발달하고 점차로 말초신경이 발달하며 팔, 손목, 손, 손가락의 순서로 발달한다(강상조, 조정환,1986).

(3) 신체 발달은 전신운동에서 부분운동으로 진행되는 경향(mass to sp-ecific trend)이 있다. 처음에는 미분화 상태에서의 전신운동을 보이다가 점차로 분화된 부분 운동으로 발달한다. 따라서 성장할수록 불필요한 움직임이 줄어들게 된다.

(4) 근육은 대근육에서 소근육(trend from large to small muscles)으로 발달한다. 유아나 아동은 동작을 수행하는 과정에서 초기에는 몸 전체적인 동작 반응을 나타낼 뿐만 아니라 근육도 대근육을 사용하게 된다. 그러나 성숙함에 따라 차츰 소근육을 사용하게 되며 운동이 정교하고 세련되어진다.

(5) 신체는 양방에서 일방으로 발달하는 경향(lateral to unilateral trend)이 있다. 유아는 신체 구조로나 생리적으로나 항상 양방 관계로 균형을 이루다가 차츰 일방으로 선택하여 발달하게 된다(문교부, 1984).

셋째, 신체 구조와 심리적 기능 발달에는 중요한 결정적 시기가 있다.

넷째, 운동 발달에는 개인차가 있다. 발달 속도뿐만 아니라 발달 유형에도 개인차가 존재하며, 남녀의 차이도 존재한다. 또한 개인 내에 있어서도 발달 영역에 따라 그 속도 및 유형이 다르게 나타난다. 이와 같은 개인차는 학습 기회, 훈련 방법, 동기 유발, 문화적 기대, 연습량, 신체 변화 등 여러 가지 요인에 의해 일어나게 된다.

다섯째, 신체 발달은 다른 영역의 발달과 상관성을 가진다. 인간의 신체, 인지, 정서, 사회성은 서로 유기적인 상호작용을 하면서 발달하여 통합적인 인격체로 발

달하게 된다. 정상적인 신체 발달은 사회성, 학업성취, 정서적 안정성 및 직업적 성취 등에 영향을 미치며 반대로 지능, 불안과 공포 등이 신체 발달에 영향을 미치고 있어 하나의 전인적인 인격체를 형성하게 된다.

여섯째, 신체 발달은 개체와 환경의 상호작용에 의한다. 예를 들어, 선천적으로 운동에 소질이 있다 하더라도 이를 개발시킬 적절한 학습 기회가 주어지지 못한다거나, 부모가 지나치게 기대한다거나, 적당한 시설이나 장소가 없다면 만족스런 운동 발달을 기대하기 어렵다(문교부, 1984).

## *D.* 자아 개념

### *1.* 자아 개념의 의미

자아 개념은 인성 형성에 가장 핵심적인 역할을 담당하고 있는 구조의 하나라고 보기 때문에, 최근에 와서는 이 분야에 대한 관심이 고조되어 학자들에 따라 그 개념이나 접근이 매우 다양하다. 이들의 견해를 간단히 살펴보면 다음과 같다. 자아 개념에 대하여 Comb와 Snygg(1959)는 자기만의 독특한 지각이라고 했으며, Allport는 우리가 직접 의식하고 있는 그 무엇으로서 우리 생활의 따뜻하고 중심적이며 사적인 영역이라고 하였다(Stagner, 1971). Rogers는 개인의 의식속으로 들어올 수 있도록 용납된 자아 지각의 조직된 형태라고 했으며(Mischel, 1971), Raimy(1948)는 현재와 과거의 자아 관찰로 일어난 어느 정도 조작된 지각적 대상으로서, 그것은 개인이 자기 발달에 대해 무엇이라고 믿고 있는 바라고 하였다.

이상에서 보았듯이 자아 개념에 대한 견해는 다양하나 공통적으로 자기 자신에 대한 총체적 지각이라는 내용을 담고 있음을 알 수 있다.

그러므로 자아 개념은 자기 존재의 한 부분이며 특성이라고 생각하는 자기만의 독특한 지각을 말하며, '나'라는 것과 관련되는 모든 자기 지각이라고 할 수 있다. 또, 자아 개념에 평가적 기준이 포함된 자아존중감에 대해 Atwater는 스스로를 가치 있다고 생각하고 존중해 주는 자신에 대한 태도로서, 자신의 성취와 타인에 의

한 대우, 심지어는 자신의 신체적 특성과 같은 모든 종류의 영향력에 의해 형성되는 개인적인 가치감이라고 정의하였다 (김인자 역, 1982).

Maslow는 이러한 자아존중감을 느끼지 못할 때 사람들은 열등감에 사로잡혀 용기를 잃고 낭패감을 갖게 된다고 하였다(조선화, 1988).

본 연구의 문제는 유아들의 긍정적 자아개념 향상도를 알고자 하는 것인데 Atwater는 자신감을 자아 개념과 관련된 자아존중감이라고 정의하였고(김인자 역, 1982), Well 와 Marwell 은 자아존중감을 자신감, 자아 평가, 자아 가치 등과 유사하게 지칭되는 긍정적인 자아 개념이라고 하였다(조선화, 1988).

### *2.* 자아 개념 형성에 미치는 요인

자아 개념의 형성에 있어서 많은 사람들이 가정 환경의 중요성을 강조하였다(주리분, 1982). 유아에게 적절, 부적절의 경험과 동일시의 경험을 제공하는 소규모 문화 집단으로서의 가정(Comb와Snygg, 1959)이나 긍정적인 분위기의 가정(Seala, 1963), 민주적 가정(최정희, 1972)이 유아의 긍정적인 자아 개념을 형성하기 위하여 중요한 조건이 된다고 하였다.

또, 유아들이 갖고 있는 자신에 대한 관심 수준은 그의 부모들이 그에게 보여준 관심의 정도와 밀접한 관계가 있으며, 자아 개념이 높은 양친의 자녀는 긍정적인 자아 개념을 갖게 된다고 하였다. 따라서 원만한 가정에서 초기부터 가족 상호간의 애정과 신뢰를 보여주고 자유롭게 표현하도록 허용해 주는 가정환경은 각 개인의 행동과 성격 형성에 긍정적인 자아 개념을 갖게 한다(이성일, 1968).

교육 환경이나 훈련 요인도 유아의 자아 개념 형성에 중요한 영향을 미치는데, 특히 교사는 부모 이외의 유아의 생활에 가장 중요한 인물이다(Walsh, 1980).

유아의 긍정적인 자아 개념과 교사의 긍정적인 태도 및 행동 사이에는 중요한 정적 상관이 있음을 발견했다(Purkey, 1970). 즉, 교사의 유아 행동에 대한 기대는 유아를 교사가 기대하는 역할로 끌리게 하는 자기-충족적 예언(Self-fulfilling prophecy)을 하게 되므로, 이를 긍정적으로 활용함으로써 건설적인 결과를 이룰 수가 있다. Rosenthal과 Jacobson은 초등학교 학업 성취에서 교사의 긍정적 기대와

효과를 연구한 결과, 낮은 성취력의 유아에게 교사가 높은 기대를 보여줌으로써 유아의 성취도가 향상되었다(Purkey, 1970)고 하였다.

유아는 교사가 자기에게 더 많이 기대하고 자기의 실행 능력에 신뢰를 가지고 있다는 것을 알면 그 만큼 더 긍정적인 효과를 나타내게 되는 것이다.
또한 교사가 한 유아에게 긍정적인 관계를 보여주면 다른 유아들도 교사의 행동을 모방하여 긍정적인 태도를 나타낸다(Swift, 1964)는 연구도 있다.

이러한 자아 개념은 유아기에 형성되기 시작하여 성장하는 과정에서 접촉하게 되는 중요한 인물들과의 상호작용으로 학습되기 때문에 유아교육에서 자아 개념이 강조되고 있는 것이다. 그러므로 유아교육을 담당하는 보육 교사나 유치원 교사들은 각 유아가 좀 더 자신을 가치 있고 능력 있고 건전한 존재로 인식할 수 있도록 최적의 교육 환경과 프로그램을 제공하여 긍정적인 자아 개념 형성은 물론 전인적 발달을 도모하도록 해야 한다. 아주 어린 시기부터 길러지는 자신에 대한 확신감은 그 유아가 평생을 지나오면서 긍정적인 자아 개념을 갖고 생활하는데 중요한 토대가 되는 것이다(홍지원, 1994).

### *3.* 자아개념의 구성요소

자아개념의 구성요소로 신체적, 사회적, 정서적, 인지적 자아개념을 들 수 있다.

(1) 신체적 자아개념

고영희, 김동기, 송인섭, 심응철, 윤영화, 이승복, 이양, 이인혜, 홍기원, 송준표(1993)는 어린이들이 성장하고 발달함에 따라 그들의 신체기능을 알게 되고, 그들 신체의 각 부분을 발견하며 그들 육체적 한 부분의 사용에 관한 것을 배우게 된다고 했으며 마찬가지로, 신체운동은 다른 자아개념 차원의 발달을 도와 청소년의 신체변화는 자아개념을 설명하는 변량원의 중요요소가 된다고 하였다.

또, 연령이 어릴수록 신체적인 면으로 자기 자신과 타인을 평가하는 경우가 많은데 신체적 외모와 자아개념에 관한 연구들의 대부분은 신체적 외모를 몇 가지 차원으로 나누어 관찰하였다(이경미, 1998).

개개인은 세 가지 신체유형 즉 세장형(linearity)이나, 근육형(muscularity) 또는 비만형으로 분류될 수 있다. 일관성 있게 밝혀진 바에 의하면 근육형은 주위로부터 긍정적인 평가를 받기도 하고 부정적인 평가를 받기도하며, 비만형 또는 둥근 체형은 부정적인 평가를 받는다고 한다.

고영희 외7명(1993)은 체격이 중간인 사람에 대한 호의적인 고정관념은 6세 때 나타나고 체격이 중간인 사람에 대한 편애는 7세에서 나타난다. 그리고 8세 정도 이상의 소년은 아주 정확히 자아지각을 하는데 분명히 중간 체격인 영상을 더 좋아하는 것은 8세 때이다. 신체영상에 대해 정확히 지각함으로써 자신의 육체에 대한 불만감을 갖기 시작하고, 이 불만감의 정도는 자신의 육체를 중간 정도의 체격 영상과 다르다고 보는 정도에 비례한다고 하였다.

(2) 사회적 자아개념

최혜순(1993)은 우리 스스로가 인식하고 지각하는 내재적인 경향성이다. 그래서 개인에게는 그를 알아보고 또 그를 기억하는 사람들의 수만큼 사회적 자아가 있다는 것이다. 고영희 외7명(1993)은 자아는 사회적 상호작용으로부터 형성되면 중요타인, 특히 어머니와 아동의 상호작용을 강조했다.

생의 초기에 사회구조와 개인의 인성간의 간격을 좁혀 준 역할을 하는 사람은 부모이다. 이후에는 교사와 또래가 사회적 자아를 정립하도록 도와준다(신현옥, 1997).

(3) 정서적 자아개념

자아영상을 자아의미의 중심적인 특징으로 보면서 평가는 심리적인 객체에 대한 기본적인 접근을 하는 것이다.

Cooley(1988)가 암시한 바와 같이 자아개념, 신념, 수치, 절망과 같은 감정들은 자아 혹은 ego에 관련된 대상과의 관계 속에서 일어난다. 이런 감정들은 자아태도가 왜 정신건강에 중요한지를 설명해 주고 있다.

(4) 인지적 자아개념

고영희(1993)는 한 자아에 관한 지식 혹은 인지적인 구성은 그 지식이 객관적인 증명, 주관적인 의견을 토대로 한 진위에 관계없이 한 대상에 대한 기술, 경향성을 나타내며 만약에 그 객체가 나 자신이라고 한다면, 나는 키가 작다는 것을 진술할 수 있는 것이다라고 한다.

Piaget는 유아가 여러 가지 역할을 상징적으로 실험하고 자기감정을 언어화함으로써 자신의 자아개념을 해석한다는 이론을 전개하였다. 그리고 중요한 타인에게서 받는 피드백 즉, 여아의 성장 활동에 대한 어머니의 긍정적 자아개념이 내면화 되도록 돕는다는 것을 지적하였다(이경미, 1998).

## *E.* 운동능력의 개념

체력은 건강과 관련된 체력과 행위와 관련된 체력으로 분류할 수 있다(Gallahue, 1982). 건강과 관련된 체력은 근력, 근지구력, 유산소 지구력, 유연성 등의 운동발현능력과 운동조절능력으로 정의된다. 여기서 순발력은 신체 전체의 위치를 이동하고 변화시키는 순간적인 힘으로 속도를 포함한 동적인 힘을 의미하며, 민첩성은 몸 전체의 동작이나 부분적인 동작을 급속히 변경하거나 또는 이동의 방향을 바꾸는 능력으로, 민첩성이 발달할수록 유아는 자신의 몸을 능률적으로 움직일 수 있게 되며 부상의 위험이 줄어들게 된다. 속도는 한 지점에서 다른 지점으로 가능한 한 빨리 이동하는 능력으로, 개인이 반응시간 및 운동시간과 밀접한 관계가 있으며, 평형성은 움직이는 상태에서 균형을 유지하는 능력으로, 불안정한 자세와 불안정한 장소에서 안정을 유지하면서 운동을 할 수 있는 능력을 말한다. 협응성은 신체의 움직임을 매끄럽고 정확하게 하는 능력으로 신체 각 분절의 조화로운 움직임을 말하는 것으로 주로 도구를 이용한 활동에서 많이 요구되므로 유아의 동기나 흥미의 측면에서 볼 때 많이 이루어지고 있는 활동들이 포함된다.

본 연구에서는 행위와 관련된 체력에 초점을 두고 운동능력을 순발력, 민첩성, 유

연성, 평형성, 근지구력의 하위 요인과 이들의 산술합인 운동능력으로 정의하였다.

(1) 순발력

짧은 시간 내에 순간적으로 발휘되는 힘을 순발력이라고 한다. 순발력은 파워(power)라고도 하며, 힘과 속도로 나타낸다. 근육이 세고 재빨리 작용시킬 수 있는 능력으로 달리기, 뛰기, 던지기 등 스포츠의 기초가 되는 능력은 모두 순발력과 깊은 관계가 있다. 순발력은 단위시간에 이루어진 일 또는 작업량(힘×속도)으로 정의 된다. 순발력의 측정에는 높이뛰기, 넓이뛰기, 단거리 달리기, 포환던지기, 공 던지기 등의 운동이 응용된다. 순발력을 높이기 위해서는 이런 운동의 연습이나 전 후 좌우의 민첩한 달리기, 뛰기, 줄넘기 등이 실시된다.

(2) 민첩성

자극에 대하여 재빠르게 반응하거나, 신체의 위치를 재빨리 바꾸거나, 방향전환을 민첩하게 하는 능력.

운동을 하는 데 있어서 중요한 요소가 된다. 신경과 근(筋)의 관계, 근수축의 속도 등 생리학적 요소가 기초로 되어 있다. 민첩성은 반복횡도 ·반응시간 ·왕복주 등 운동요인의 측정 또는 태핑검사(tapping) 등 신경기능의 측정으로써 알 수 있다.

(3) 유연성

유연성은 관절의 가동 범위와 근육이나 관절 주변 조직(건, 인대 등)의 신장능력에 의해 결정되는 체력 요소로서, 운동의 효율성 증진과 상해 예방 등에 중요하다. 유연성이란 넓은 영역에 걸쳐 운동할 수 있는 능력을 말한다. 유연성은 기술의 활용 범위를 넓혀 줄 뿐 만 아니라 동작도 빠르게 구사할 수 있도록 도와주는 역할을 한다. 그러므로 유연성이 좋은 선수는 보다 효과적으로 안전하게 운동을 수행해 나갈 수가 있다.

(4) 평형성(평형감각)

동적, 정적 상태에서 균형 유지 능력

전정감각 이라고도 한다. 이 감각에 의하여 중력장에서도 몸의 역학적 평형이 유지된다. 평형감각의 수용기는 반고리관 및 전정기관이며, 청각수용기와 함께 내이

에 존재한다. 반고리관은 내이 안에 거의 직각으로 연결된 3개의 반원형으로 몸의 회전을 감각한다. 반고리관 내부는 내림프로 채워져 있으며, 또 일정 부위에 유모세포 집단이 있다. 회전운동을 할 때 내림프는 관성 때문에 회전이 늦어지므로 상대적 이동이 일어나고 이것에 의해 유모세포가 기울어지는 것이 자극이 된다.

(5) 근지구력

대개 근운동의 반복과 지속을 통한 횟수 ·거리 ·지속시간 등에 의하여 근육의 작업량을 계산하고, 일정시간의 근 작업 또는 피로하여 작업불능에 이르기까지의 최대 작업량으로 표시한다. 사용 근육의 종류 및 운동방법에 따라서 여러 가지 측정방법이 있으나 모소의 에르고그래프(ergograph:피로측정기) ·악력계·배근력계 등의 기구를 사용하는 방법과 현수굴완법·전굴슬법·편족도법 및 아령을 사용하는 방법 등이 흔히 사용된다.

## *F.* 유아체육의 중요성

유아기의 신체 활동이 지니는 의미는 신체 발육이나 운동 능력 발달 이상의 교육적 의미를 포함하고 있다는 사실에 비추어 유아기 신체 활동의 중요성은 한층 더 강조되어야 하고 유아기의 올바른 체육 활동이 다른 영역의 학습에 모체가 된다는 사실은 여러 연구를 통하여 많이 입증되고 있으며, 유아기의 발달 특징에 의한 유아체육의 중요성을 다음과 같이 찾아볼 수 있다.

첫째, 유아기는 운동기능의 발달을 위해 아주 이상적인 시기(Hurlock, 1964)이기 때문에 유아기의 신체 활동이 중요하다. 유아기는 뼈가 경골화되기 이전이므로 몸이 유연하며 호기심과 모험심이 강하고 감수성이 예민하여 다양한 기능을 학습하는 것이 용이하다.

둘째, 유아기는 유아들이 생활 습관과 태도를 형성하기 시작하는 시기이기 때문에 활동이 중요하다. 따라서 유아기는 놀이가 생활의 전부라고 해도 과언이 아니

다.

셋째, 유아기는 일생 중에서 두뇌 발달이 가장 현저하게 이루어지는 시기이기 때문에 신체 활동이 중요하다. 이 시기의 지능과 신체 발달 사이에는 밀접한 상관이 있는 것으로 밝혀지고 있으며, 특히 건강을 좌우하는 영양 상태는 지적 발달의 중요한 요인으로 지적되고 있다.

넷째, 유아기는 자아 개념이 시작되는 시기이기 때문에 신체 활동이 중요하다. 체형과 체격에 대한 자아 개념은 사춘기에 뚜렷하게 나타나지만 놀이 및 신체 활동을 통해서 얻어지는 성취감, 만족감 등은 유아기의 자아 개념 형성에 중요한 역할을 한다(현일환, 1997).

적당한 운동은 신체의 발육을 촉진하고 과도한 운동은 발육을 저해한다는 것은 신체 활동에 관한 생물학적 법칙이다. 따라서 유아기에 즐겁게 활동하는 신체 활동 놀이는 신체 발육을 촉진하며 나아가 질서 있는 사회생활을 배우고 잠재력을 개발할 수 있는 매우 적절한 시기이다(문화체육부, 1995).

# Ⅲ. 연구방법

## A. 연구대상

본 연구의 대상은 광주광역시에 위치한 유치원 중에서 실험집단으로 현재 유아체육을 실시하고 있는 H유치원의 만5, 6세 유아 연령별 30명과 대조군으로 유아체육을 실시하지 않는 O유치원의 만5, 6세 유아 연령별 30명을 실험군 60명과 대조군 60명 총120명을 대상으로 하였다.

표-1 집단별 및 연령별 연구대상

| 집 단 | 만5세 | 만6세 | 계 |
|---|---|---|---|
| H 유치원 (실험군) | 30명 | 30명 | 60명 |
| O 유치원 (대조군) | 30명 | 30명 | 60명 |
| 계 | 60명 | 60명 | 총120명 |

## B. 측정항목 및 방법

### 1. 자아 개념 검사

본 연구에서 사용한 자아 개념 검사 도구는 Bently와 Yeatts(1974)가 제작한 “I Feel... Me Feel″ 이란 자아 개념 검사를 김재봉(1986)이 번안한 것으로 채점 방식을 약간 수정하여 신뢰도를 검사한 결과 점체 검사에서 Cronbach-α .76으로 측정도구의 신뢰도에서는 문제가 없는 것으로 평가되었다.

이 검사 도구는 일반적 충족감에 대한 자아개념, 또래 관계에 대한 자아 개념, 교사-유치원에 대한 자아개념, 학문적 자아 개념, 신체적 자아 개념의 다섯 가지

관련된 요인들로 구성되어 있다. 본 검사 도구에 답하는 요령은 각 문항의 사물, 사람 또는 활동을 묘사하는 그림을 보고 느낀 정도를 “싫다”, “잘 모르겠다”, “좋다” 이 세가지의 반응으로 만 응답하게 하였다. 채점은 “좋다”에 반응하면 3점, “잘 모르겠다”에 반응하면 2점, “싫다”에 반응하면 1점을 배점하였다.

여기서 얻어진 점수는 긍정적 자아 개념의 정도를 나타내는데. 즉 점수가 클수록 보다 더 긍정적인 자아 개념을 가지고 있음을 뜻한다.

이 검사의 하위 요인별로 측정하는 내용은 아래와 같다.

1) 일반적 충족감에 대한 자아 개념

이는 유아의 일반적 충족감으로 노래 부르기, 그리고 미끄럼 타기 등에서의 능동적 표현 그리고 꽃, 원장님의 방, 창조적인 일, 학교 환경, 다른 사람의 이야기 듣기 및 친구와 놀기에 대하여 어떻게 느끼는가를 알아보았다.

2) 또래 관계에 대한 자아 개념

이는 또래와의 관계 및 유아 자신의 특징에 관한 것으로 환자, 주변 사람, 동물과 같이 놀기, 어울려 춤추기 그리고 자신의 특징에 대하여 어떻게 느끼는가를 알아보았다.

3) 교사 - 유치원에 대한 자아 개념

이는 교사와 유치원 환경에 관한 것으로 교사나 교사의 활동 그리고 유치원 환경에 대하여 어떻게 느끼고 있는가를 알아보았다.

4) 학문적 자아 개념

이는 학문적 관심에 대한 것으로 처음 하는 일, 수 세기, 책 보기 그리고 쓰기, 읽기, 어제 했던 일, 원장의 방, 유치원 환경에 대하여 어떻게 느끼고 있는 가를 알아보았다.

5) 신체적 자아 개념

이는 신체적 능력과 외관에 관한 것으로 처음 하는 일, 자신의 특징, 달리기, 줄넘기, 춤추기, 공 던지기, 미끄럼 타기, 친구와 놀기에 대하여 어떻게 느끼고 있는가를 알아보았다.

## *2.* 운동능력 검사

운동능력 검사는 순발력, 민첩성, 유연성, 평형성, 근지구력으로 구분하여 실시한다.

1) 순발력 측정

순발력 측정으로는 제자리멀리뛰기를 실시하였다. 그 방법으로는 도움닫기 없이 제자리에서 앞쪽으로 될 수 있는 대로 멀리 폭넓게 뛰는 것으로 주로 다리의 근육을 중심으로 한 전신의 순발력을 측정하는 방법으로, 구름판에서 발꿈치가 닿는 곳까지의 직선거리를 2회 뛰어 좋은 기록을 측정하였으며, 단위는 cm로 하고 cm미만은 반올림하였다.

2) 민첩성

민첩성으로는 왕복달리기를 실시하였다. 그 방법으로는 10m의 거리를 두 번 왕복하여 반원 안에 있는 목각을 운반하여 놓는 방법으로 출발선에서 준비 자세를 취한 후 “시작”의 신호와 함께 뛸 수 있는 대로 빨리 뛰어 반대쪽의 목각을 집어 출발점 반원 속에 놓는다. 두 번 왕복해서 2개째의 목각이 출발점 반원에 놓였을 때까지의 시간을 기록하였다.

3) 유연성

유연성으로는 윗몸 앞으로 굽히기를 실시하였다. 그 방법으로는 측정대 앞에 앉아서 두발을 모아 앉아 양손의 손끝을 앞으로 내리고 반동을 주어서 굽히지 않도록 하고 무릎은 절대로 굽혀서는 안 된다. 2회를 실시하여 좋은 성적을 기록하며 cm미만은 반올림하였다.

4) 평형성

평형성으로는 눈감고 외발서기를 실시하였다. 그 방법으로는 제자리에서 눈은 감고 양팔은 옆으로 올리고 한쪽 발을 앞으로 들고 지탱하고 다리가 바닥에 닿았을 때와 움직일 때 시간을 초단위로 기록하였다.

5) 근지구력

근지구력은 윗몸일으키기를 실시하였다. 그 방법으로는 양손을 머리 뒷부분에 놓고 깍지를 낀 상태에서 "시작"과 동시에 상체를 일으켜 양쪽 팔꿈치가 양 무릎에 닿은 다음 누운 자세로 돌아가는 동작을 최대한 빠르게 반복하여 측정은 30초 동안 실시한 횟수를 기록하였다.

## *C.* 연구 절차

연구절차는 사전검사 후 3개월 동안 유아체육을 실시한 다음 사후검사를 실시하였다.

사전검사는 학기 초 유아체육 수업이 시작하기 전 실시하며, 검사는 유치원에 재직하고 있는 원감 선생님과 함께 자아개념과 운동능력 검사를 실시하였다.

자아 개념 검사는 유아 한 명씩 개별면접을 하여 검사지의 그림을 보고 연구자의 질문에 대답하도록 하였다.

운동능력 검사는 체육시간을 통해 정확한 측정을 하였다.

표-2 연구철차 및 기간

| 연구절차 | 사전검사 | 실험처치 | 사후검사 |
|---|---|---|---|
| 기 간 | 2005년 12월 26일 ~12월 30일 | 1월~3월 (프로그램에 의한 체계적 수업) | 2006년 3월 27일 ~3월 31일 |

## *D.* 자료처리 방법

본 연구에서 기대되는 결과를 도출하기 위하여, 수집된 자료의 통계처리는 데이터 코딩과 데이터 크리닝 과정을 거쳤으며, 윈도우용 SPSS ver. 12.0을 이용하여 통계처리 실시하였다.

1. 유아체육 교육과 자아 개념, 유아체육 교육과 운동능력 발달간의 사전·사후 간 평균 및 표준 편차를 비교하기 위해 Paired t-test를 실시하였다.
2. 각 집단별 연령에 따른 자아개념 및 운동능력 평균치간의 차이를 검정하기 위해 Paired t-test를 실시하였다.
3. 통계처리는 신뢰수준 95%에서 검증하였다.

# Ⅳ. 연구결과

## *A.* 동질성 검증

### *1.* 자아개념의 동질성 검증

실험군과 대조군의 자아개념 동질성 검증결과는 <표-3>에서 보는 바와 같이, 전체적으로는 실험군과 대조군 간에 유의미한 자아개념 차이를 보이지 않았으며, 만5세아와 만6세아 모두 실험군과 대조군간의 차이를 보이지 않아, 집단 간 동질성은 확보되었다.

표-3 실험군과 대조군의 자아개념 동질성 검증

| 구 분 | | | N | M | SD | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 전체 | 전 체 | 실험군 | 60 | 2.49 | .568 | -.668 | .505 |
| | | 대조군 | 60 | 2.55 | .441 | | |
| | 일반적 충족감에 대한 자아개념 | 실험군 | 60 | 2.51 | .578 | -.245 | .807 |
| | | 대조군 | 60 | 2.53 | .459 | | |
| | 또래관계에 대한 자아개념 | 실험군 | 60 | 2.36 | .633 | -.272 | .786 |
| | | 대조군 | 60 | 2.39 | .573 | | |
| | 교사-유치원에 대한 자아개념 | 실험군 | 60 | 2.58 | .509 | -.937 | .350 |
| | | 대조군 | 60 | 2.66 | .422 | | |
| | 학문적 자아개념 | 실험군 | 60 | 2.46 | .560 | -1.009 | .315 |
| | | 대조군 | 60 | 2.55 | .404 | | |
| | 신체적 자아개념 | 실험군 | 60 | 2.52 | .612 | -.933 | .353 |
| | | 대조군 | 60 | 2.61 | .453 | | |
| 6세아 | 전 체 | 실험군 | 30 | 2.67 | .426 | .898 | .373 |
| | | 대조군 | 30 | 2.58 | .372 | | |
| | 일반적 충족감에 대한 자아개념 | 실험군 | 30 | 2.70 | .390 | .832 | .409 |
| | | 대조군 | 30 | 2.61 | .446 | | |
| | 또래관계에 대한 자아개념 | 실험군 | 30 | 2.48 | .526 | 1.471 | .147 |
| | | 대조군 | 30 | 2.27 | .562 | | |
| | 교사-유치원에 대한 자아개념 | 실험군 | 30 | 2.74 | .350 | -.290 | .773 |
| | | 대조군 | 30 | 2.77 | .363 | | |
| | 학문적 자아개념 | 실험군 | 30 | 2.69 | .461 | .865 | .390 |
| | | 대조군 | 30 | 2.61 | .208 | | |
| | 신체적 자아개념 | 실험군 | 30 | 2.70 | .469 | .714 | .478 |
| | | 대조군 | 30 | 2.62 | .355 | | |
| 7세아 | 전 체 | 실험군 | 30 | 2.31 | .636 | -1.461 | .149 |
| | | 대조군 | 30 | 2.52 | .506 | | |
| | 일반적 충족감에 대한 자아개념 | 실험군 | 30 | 2.33 | .676 | -.910 | .366 |
| | | 대조군 | 30 | 2.46 | .469 | | |
| | 또래관계에 대한 자아개념 | 실험군 | 30 | 2.25 | .715 | -1.600 | .115 |
| | | 대조군 | 30 | 2.52 | .567 | | |
| | 교사-유치원에 대한 자아개념 | 실험군 | 30 | 2.41 | .588 | -.986 | .328 |
| | | 대조군 | 30 | 2.54 | .450 | | |
| | 학문적 자아개념 | 실험군 | 30 | 2.23 | .565 | -1.836 | .071 |
| | | 대조군 | 30 | 2.49 | .532 | | |
| | 신체적 자아개념 | 실험군 | 30 | 2.34 | .690 | -1.625 | .110 |
| | | 대조군 | 30 | 2.60 | .541 | | |

## 2. 운동능력의 동질성 검증

표-4 실험군과 대조군의 운동능력 동질성 검증

| 구 분 | | | N | M | SD | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 전체 | 10m 왕복달리기 (초) | 실험군 | 60 | 6.91 | .657 | -1.859 | .066 |
| | | 대조군 | 60 | 7.24 | 1.204 | | |
| | 제자리 멀리뛰기 (cm) | 실험군 | 60 | 91.22 | 15.391 | -1.956 | .053 |
| | | 대조군 | 60 | 96.28 | 12.867 | | |
| | 윗몸 앞으로 굽히기 (cm) | 실험군 | 60 | 11.38 | 5.533 | .964 | .337 |
| | | 대조군 | 60 | 10.43 | 5.257 | | |
| | 눈감고 외발서기 (초) | 실험군 | 60 | 25.80 | 37.279 | .998 | .320 |
| | | 대조군 | 60 | 20.53 | 16.734 | | |
| | 윗몸 일으키기 (횟수) | 실험군 | 60 | 6.68 | 3.972 | -1.867 | .064 |
| | | 대조군 | 60 | 8.05 | 4.048 | | |
| 6세아 | 10m 왕복달리기 (초) | 실험군 | 30 | 7.12 | .510 | -.600 | .551 |
| | | 대조군 | 30 | 7.24 | .959 | | |
| | 제자리 멀리뛰기 (cm) | 실험군 | 30 | 84.00 | 12.247 | -1.951 | .056 |
| | | 대조군 | 30 | 89.27 | 8.288 | | |
| | 윗몸 앞으로 굽히기 (cm) | 실험군 | 30 | 12.40 | 4.839 | 1.539 | .129 |
| | | 대조군 | 30 | 10.47 | 4.890 | | |
| | 눈감고 외발서기 (초) | 실험군 | 30 | 14.30 | 9.333 | -.837 | .406 |
| | | 대조군 | 30 | 16.67 | 12.358 | | |
| | 윗몸 일으키기 (횟수) | 실험군 | 30 | 5.70 | 2.680 | -1.942 | .057 |
| | | 대조군 | 30 | 7.13 | 3.026 | | |
| 7세아 | 10m 왕복달리기 (초) | 실험군 | 30 | 6.69 | .724 | -1.848 | .070 |
| | | 대조군 | 30 | 7.23 | 1.425 | | |
| | 제자리 멀리뛰기 (cm) | 실험군 | 30 | 98.43 | 14.973 | -1.349 | .183 |
| | | 대조군 | 30 | 103.30 | 12.895 | | |
| | 윗몸 앞으로 굽히기 (cm) | 실험군 | 30 | 10.37 | 6.060 | -.022 | .983 |
| | | 대조군 | 30 | 10.40 | 5.685 | | |
| | 눈감고 외발서기 (초) | 실험군 | 30 | 37.30 | 49.664 | 1.323 | .191 |
| | | 대조군 | 30 | 24.40 | 19.648 | | |
| | 윗몸 일으키기 (횟수) | 실험군 | 30 | 7.67 | 4.787 | -1.057 | .295 |
| | | 대조군 | 30 | 8.97 | 4.738 | | |

실험군과 대조군 유아의 운동능력에 대한 동질성 검증 결과는 <표-4>에서 보는 바와 같이, 전체적으로 실험군과 대조군간의 차이를 보이지 않았으며, 만5세아와 만6세아 모두 집단 간 유의미한 차이를 보이지 않아, 실험군과 대조군 유아의 운동능력은 같은 수준임이 입증되었다.

## *B.* 유아체육이 유아의 자아개념 향상에 미치는 효과

### *1.* 유아체육이 유아의 자아개념 향상에 미치는 효과

표-5 유아체육이 유아의 자아개념 향상에 미치는 효과

| 구 분 | | | N | M | SD | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 전 체 | 실험군 | 사전 | 60 | 2.49 | .568 | -3.050 | .003** |
| | | 사후 | 60 | 2.75 | .325 | | |
| | 대조군 | 사전 | 60 | 2.55 | .441 | .396 | .693 |
| | | 사후 | 60 | 2.52 | .557 | | |
| 일반적 충족감에 대한 자아개념 | 실험군 | 사전 | 60 | 2.51 | .578 | -3.133 | .002** |
| | | 사후 | 60 | 2.78 | .300 | | |
| | 대조군 | 사전 | 60 | 2.53 | .459 | -.138 | .891 |
| | | 사후 | 60 | 2.55 | .592 | | |
| 또래관계에 대한 자아개념 | 실험군 | 사전 | 60 | 2.36 | .633 | -2.633 | .010* |
| | | 사후 | 60 | 2.63 | .438 | | |
| | 대조군 | 사전 | 60 | 2.39 | .573 | .159 | .874 |
| | | 사후 | 60 | 2.38 | .578 | | |
| 교사-유치원에 대한 자아개념 | 실험군 | 사전 | 60 | 2.58 | .509 | -3.501 | .001** |
| | | 사후 | 60 | 2.83 | .243 | | |
| | 대조군 | 사전 | 60 | 2.66 | .422 | .133 | .894 |
| | | 사후 | 60 | 2.64 | .531 | | |
| 학문적 자아개념 | 실험군 | 사전 | 60 | 2.46 | .560 | -3.349 | .001** |
| | | 사후 | 60 | 2.74 | .325 | | |
| | 대조군 | 사전 | 60 | 2.55 | .404 | .718 | .474 |
| | | 사후 | 60 | 2.49 | .551 | | |
| 신체적 자아개념 | 실험군 | 사전 | 60 | 2.52 | .612 | -2.653 | .009** |
| | | 사후 | 60 | 2.76 | .352 | | |
| | 대조군 | 사전 | 60 | 2.61 | .453 | .670 | .504 |
| | | 사후 | 60 | 2.55 | .599 | | |

*p<.05, **p<.01

유아체육이 유아의 자아개념 향상에 미치는 효과 검증 결과는 <표-5>에서 보는

바와 같다.

전체적인 유아의 자아개념의 경우, 실험군 유아의 경우, 사전검사 결과 2.49점의 평균점을 보인 반면, 실험 후 측정한 사후검사에서는 2.75점으로 유의미하게 향상된 결과를 보였다(t=-3.050, p<.01). 반면 대조군은 사전검사 결과(M=2.55)에 비해 유의미한 향상을 보이지 않았다(t=.396, p>.05).

이를 하위 영역별로 살펴보면, 유아체육을 실시한 유치원 유아의 경우, 모든 하위 영역에서 통계적으로 유의미한 향상을 보인 반면, 유아체육을 실시하지 않은 유치원 유아의 경우, 유의미한 자아개념의 향상을 보이지 않았다.

구체적으로 살펴보면, 우선 일반적 충족감에 대한 자아개념의 경우, 실험군은 사전검사결과(M=2.51)에 비해 사후검사 결과(M=2.78) 유의미하게 향상된 반면(t=-3.133, p<.01), 대조군은 사전검사 결과(M=2.53)와 사후검사 결과(M=2.55)의 차이를 보이지 않았다(t=-.138, p>.05).

또래관계에 대한 자아개념의 경우, 실험군 유아는 사전검사 결과(M=2.36)에 비해 사후검사결과(M=2.63) 유의미하게 향상된 결과를 보인 반면(t=-2.633, p<.05), 대조군은 차이를 보이지 않았다(t=.159, p>.05).

교사-유치원에 대한 자아개념은 실험군의 경우 사전검사결과(M=2.58)에 비해 사후검사결과(M=2.83) 유의미하게 향상된 반면(t=-3.501, p<.01), 대조군은 사전검사 결과(M=2.66)와 사후검사 결과(M=2.64)간의 차이를 보이지 않았다(t=.133, p>.05).

학문적 자아개념의 경우 실험군은 사전검사 결과(M=2.46)에 비해 사후검사 결과(M=2.74) 유의미한 향상을 보인 반면(t=-3.349, p<.01), 대조군은 유의미한 차이를 보이지 않았다(t=.718, p>.05).

신체적 자아개념은 실험군의 경우 사전검사 결과(M=2.52)에 비해 사후검사 결과(M=2.76) 유의미하게 향상된 반면(t=-2.653, p<.01), 대조군은 유의미한 차이를 보이지 않았다(t=.670, p>.05).

이상을 종합해 보면 유아체육의 실시가 유아의 자아개념 향상에 효과가 있음을 알 수 있었다.

이를 유아의 연령에 따라 살펴보면 다음과 같다.

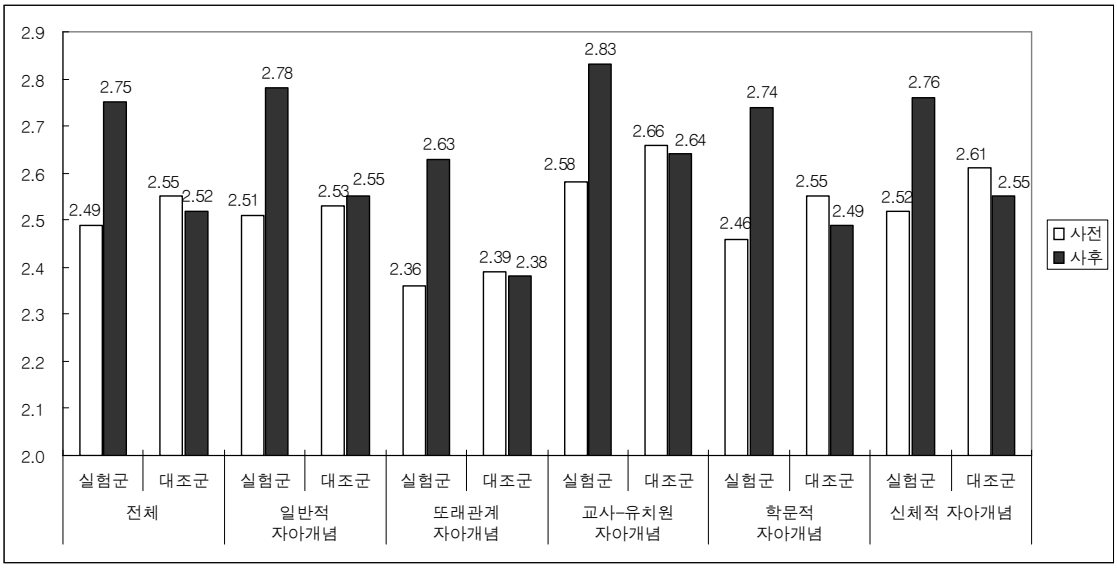



그림-1 유아체육이 유아의 자아개념 향상에 미치는 효과

## 2. 유아체육이 만5세 유아의 자아개념 향상에 미치는 효과

표-6 유아체육이 만5세 유아의 자아개념 향상에 미치는 효과

| 구 분 | | | N | M | SD | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 전 체 | 실험군 | 사전 | 30 | 2.67 | .426 | -1.204 | .233 |
| | | 사후 | 30 | 2.78 | .262 | | |
| | 대조군 | 사전 | 30 | 2.58 | .372 | -1.308 | .196 |
| | | 사후 | 30 | 2.71 | .405 | | |
| 일반적 충족감에 대한 자아개념 | 실험군 | 사전 | 30 | 2.70 | .390 | -.862 | .392 |
| | | 사후 | 30 | 2.77 | .255 | | |
| | 대조군 | 사전 | 30 | 2.61 | .446 | -1.345 | .184 |
| | | 사후 | 30 | 2.76 | .457 | | |
| 또래관계에 대한 자아개념 | 실험군 | 사전 | 30 | 2.48 | .526 | -1.922 | .059 |
| | | 사후 | 30 | 2.69 | .324 | | |
| | 대조군 | 사전 | 30 | 2.27 | .562 | -1.767 | .083 |
| | | 사후 | 30 | 2.49 | .404 | | |
| 교사-유치원에 대한 자아개념 | 실험군 | 사전 | 30 | 2.74 | .350 | -2.219 | .030* |
| | | 사후 | 30 | 2.91 | .200 | | |
| | 대조군 | 사전 | 30 | 2.77 | .363 | -.806 | .423 |
| | | 사후 | 30 | 2.84 | .307 | | |
| 학문적 자아개념 | 실험군 | 사전 | 30 | 2.69 | .461 | -.794 | .430 |
| | | 사후 | 30 | 2.76 | .258 | | |
| | 대조군 | 사전 | 30 | 2.61 | .208 | -1.249 | .217 |
| | | 사후 | 30 | 2.72 | .467 | | |
| 신체적 자아개념 | 실험군 | 사전 | 30 | 2.70 | .469 | -.709 | .481 |
| | | 사후 | 30 | 2.77 | .319 | | |
| | 대조군 | 사전 | 30 | 2.62 | .355 | -1.060 | .294 |
| | | 사후 | 30 | 2.73 | .466 | | |

*p<.05

유아체육이 만5세 유아의 자아개념 향상에 미치는 효과에 대한 검증결과는 <표-6>에서 보는 바와 같이, 전체적으로는 실험군과 대조군 모두 통계적으로 유의미한 향상을 보이지 않았다.

이를 하위영역별로 살펴보면, 실험군 유아의 경우, 교사-유치원에 대한 자아개념에서만 사전검사 결과(M=2.74)에 비해 사후검사 결과(M=2.91) 통계적으로 유의미한 향상을 보인 것으로 나타났다(t=-2.219, p<.05). 대조군은 하위영역 모두에서 유의미한 향상을 보이지 않은 것으로 나타났다.

이를 통해, 유아체육은 만5세 유아의 자아개념 향상에 그다지 큰 효과를 미치지 못함을 알 수 있었다.

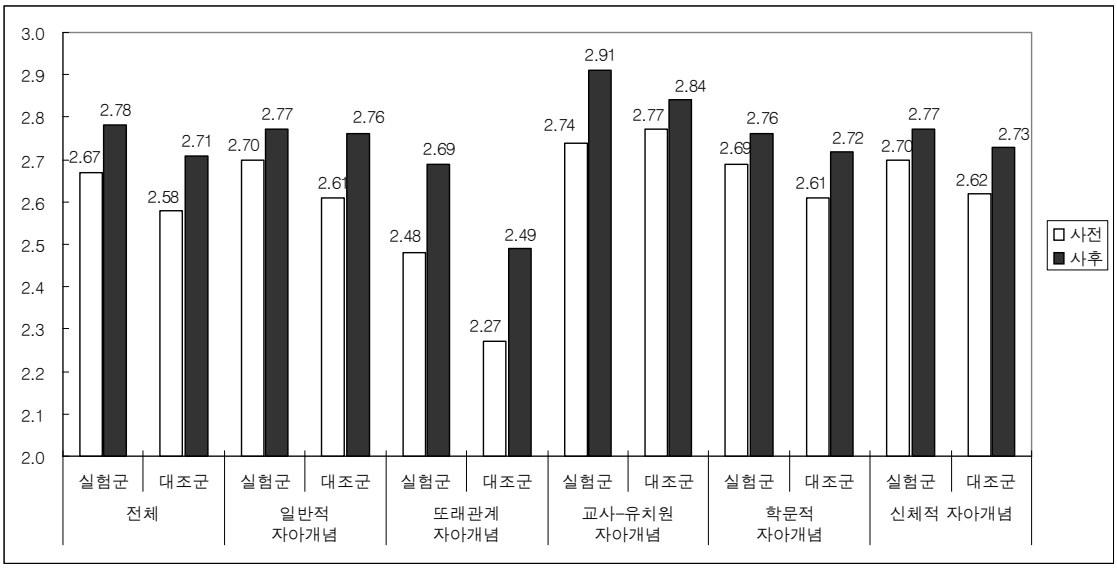



그림-2 유아체육이 만5세 유아의 자아개념 향상에 미치는 효과

### 3. 유아체육이 만6세 유아의 자아개념 향상에 미치는 효과

표-7 유아체육이 만6세 유아의 자아개념 향상에 미치는 효과

| 구 분 | | | N | M | SD | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 전 체 | 실험군 | 사전 | 30 | 2.31 | .636 | -2.997 | .004** |
| | | 사후 | 30 | 2.71 | .380 | | |
| | 대조군 | 사전 | 30 | 2.52 | .506 | 1.394 | .169 |
| | | 사후 | 30 | 2.32 | .622 | | |
| 일반적 충족감에 대한 자아개념 | 실험군 | 사전 | 30 | 2.33 | .676 | -3.275 | .002** |
| | | 사후 | 30 | 2.78 | .344 | | |
| | 대조군 | 사전 | 30 | 2.46 | .469 | .898 | .373 |
| | | 사후 | 30 | 2.33 | .640 | | |
| 또래관계에 대한 자아개념 | 실험군 | 사전 | 30 | 2.25 | .715 | -1.892 | .063 |
| | | 사후 | 30 | 2.56 | .526 | | |
| | 대조군 | 사전 | 30 | 2.52 | .567 | 1.562 | .124 |
| | | 사후 | 30 | 2.26 | .699 | | |
| 교사-유치원에 대한 자아개념 | 실험군 | 사전 | 30 | 2.41 | .588 | -2.950 | .005** |
| | | 사후 | 30 | 2.75 | .261 | | |
| | 대조군 | 사전 | 30 | 2.54 | .450 | .659 | .512 |
| | | 사후 | 30 | 2.45 | .632 | | |
| 학문적 자아개념 | 실험군 | 사전 | 30 | 2.23 | .565 | -3.876 | .000*** |
| | | 사후 | 30 | 2.72 | .384 | | |
| | 대조군 | 사전 | 30 | 2.49 | .532 | 1.770 | .082 |
| | | 사후 | 30 | 2.25 | .533 | | |
| 신체적 자아개념 | 실험군 | 사전 | 30 | 2.34 | .690 | -2.839 | .006** |
| | | 사후 | 30 | 2.75 | .388 | | |
| | 대조군 | 사전 | 30 | 2.60 | .541 | 1.558 | .125 |
| | | 사후 | 30 | 2.36 | .663 | | |

**p<.01, ***p<.001

유아체육이 만6세 유아의 자아개념 향상에 미치는 효과에 대한 검증결과는 <표-7>에서 보는 바와 같이, 전체적으로는 실험군 유아의 경우, 사전검사 결과(M=2.31)에 비해 사후검사 결과(M=2.71) 유의미하게 향상된 결과를 보였다(t=-2.997, p<.01). 반면 대조군은 사전검사 결과(M=2.52)에 비해 사후검사 결과(M=2.32) 오히려 다소 낮아진 결과를 보였으며, 통계적으로 유의미한 차이는 보이

지 않았다(t=1.394, p>.05). 이를 하위 영역별로 살펴보면, 실험군 유아의 경우, 일반적 충족감에 대한 자아개념 및 교사-유치원에 대한 자아개념, 학문적 자아개념, 신체적 자아개념에서 통계적으로 유의미한 향상을 보인 반면, 대조군은 모든 하위 영역에서 유의미한 향상을 보이지 않았다. 구체적으로 살펴보면, 일반적 충족감에 대한 자아개념의 경우, 실험군은 사전검사 결과(M=2.33)에 비해 사후검사 결과(M=2.78) 유의미한 향상을 보인 반면(t=-3.275, p<.01), 대조군은 차이를 보이지 않았다(t=.898, p>.05).

교사-유치원에 대한 자아개념의 경우 실험군은 사전(M=2.41)에 비해 사후에(M=2.75) 유의미하게 향상된 결과를 보인 반면(t=-2.950, p<.01), 대조군은 차이를 보이지 않았다(t=.659, p>.05).

학문적 자아개념의 경우, 실험군은 사전(M=2.23)에 비해 사후(M=2.72)에 매우 큰 향상을 보인 반면(t=-3.876, p<.001), 대조군은 차이를 보이지 않았으며(t=1.770, p>.05), 신체적 자아개념 역시 실험군은 사전검사 결과(M=2.34)에 비해 사후검사 결과(M=2.75) 유의미하게 향상된 반면(t=-2.839, p<.01), 대조군은 차이를 보이지 않았다(t=1.558, p>.05).

이를 통해 유아체육이 만6세 유아의 자아개념 향상에 효과가 있음을 알 수 있었다.

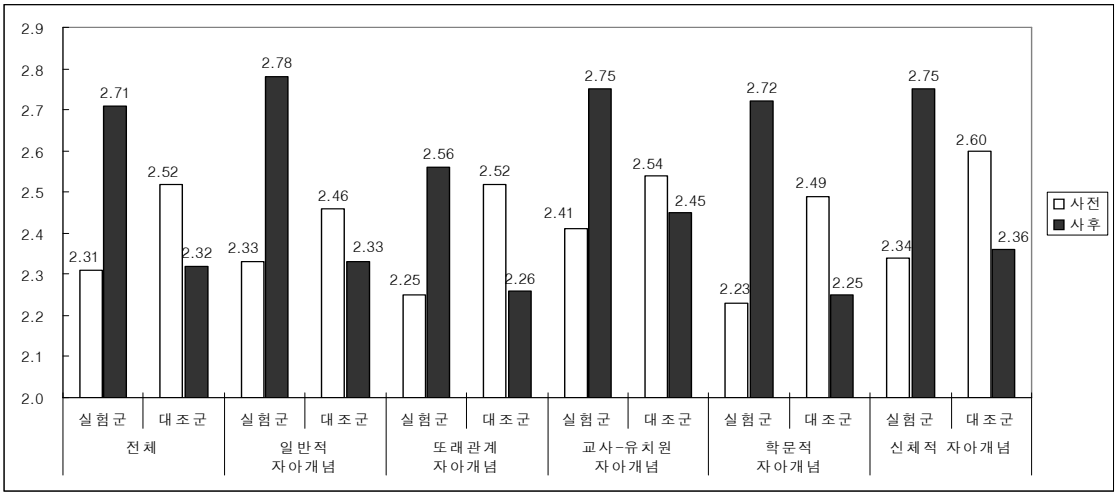



그림-3 유아체육이 만6세 유아의 자아개념 향상에 미치는 효과

## *C.* 유아체육이 유아의 운동능력 향상에 미치는 효과

### *1.* 유아체육이 유아의 운동능력 향상에 미치는 효과

표-8 유아체육이 유아의 운동능력 향상에 미치는 효과

| 구 분 | | | N | M | SD | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10m 왕복달리기 (초) | 실험군 | 사전 | 60 | 6.91 | .657 | 4.879 | .000*** |
| | | 사후 | 60 | 6.35 | .590 | | |
| | 대조군 | 사전 | 60 | 7.24 | 1.204 | .476 | .635 |
| | | 사후 | 60 | 7.14 | .954 | | |
| 제자리 멀리뛰기 (cm) | 실험군 | 사전 | 60 | 91.22 | 15.391 | -3.440 | .001** |
| | | 사후 | 60 | 101.00 | 15.765 | | |
| | 대조군 | 사전 | 60 | 96.28 | 12.867 | -.899 | .371 |
| | | 사후 | 60 | 98.43 | 13.331 | | |
| 윗몸 앞으로 굽히기 (cm) | 실험군 | 사전 | 60 | 11.38 | 5.533 | -2.287 | .024* |
| | | 사후 | 60 | 13.70 | 5.564 | | |
| | 대조군 | 사전 | 60 | 10.43 | 5.257 | -.659 | .511 |
| | | 사후 | 60 | 11.07 | 5.265 | | |
| 눈감고 외발서기 (초) | 실험군 | 사전 | 60 | 25.80 | 37.279 | -1.952 | .053 |
| | | 사후 | 60 | 43.00 | 57.174 | | |
| | 대조군 | 사전 | 60 | 20.53 | 16.734 | -.787 | .433 |
| | | 사후 | 60 | 23.30 | 21.470 | | |
| 윗몸 일으키기 (횟수) | 실험군 | 사전 | 60 | 6.68 | 3.972 | -2.898 | .004** |
| | | 사후 | 60 | 9.27 | 5.647 | | |
| | 대조군 | 사전 | 60 | 8.05 | 4.048 | -.520 | .604 |
| | | 사후 | 60 | 8.45 | 4.366 | | |

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

유아체육이 유아의 운동능력 향상에 미치는 효과에 대한 검증결과는 <표-8>에서 보는 바와 같다.

우선 10m 왕복달리기의 경우, 실험군은 사전검사 결과 6.91초에서 사후검사 결과 6.35초로 유의미하게 빨라진 결과를 보인 반면(t=4.879, p<.001), 대조군은 사전검사

결과(M=7.24)와 사후검사 결과(M=7.14)가 거의 비슷한 수준인 것으로 나타났다 (t=.476, p>.05).

제자리 멀리뛰기의 경우 실험군은 사전(M=91.22)에 비해 사후(M=101.00)에 유의미하게 향상된 결과를 보인 반면(t=-3.440, p<.01), 대조군은 사전검사 결과(M=96.28)와 사후검사결과(M=98.43)의 차이가 없는 것으로 나타났다(t=-.899, p>.05).

윗몸 앞으로 굽히기의 경우 실험군은 사전검사 결과 11.38cm 였으나 사후검사 결과 13.70cm로 유의미하게 향상된 결과를 보인 반면(t=-2.287, p<.05), 대조군은 유의미한 향상을 보이지 않았다(t=-.659, p>.05)

눈감고 외발서기는 실험군과 대조군 모두 유의미한 향상을 보이지 않았으며, 윗몸일으키기의 경우 실험군은 사전검사 결과 평균 6.68회였으나, 사후측정 결과 평균 9.27회로 유의미하게 향상된 결과를 보였다(t=-2.898, p<.01). 대조군은 유의미한 향상을 보이지 않았다(t=-.520, p>.05).

이를 통해 유아체육교육이 유아의 운동능력 향상에 도움이 됨을 알 수 있었으며, 연령별 분석결과는 다음과 같다.

## 2. 유아체육이 만5세 유아의 운동능력 향상에 미치는 효과

표-9 유아체육이 만5세 유아의 운동능력 향상에 미치는 효과

| 구 분 | | | N | M | SD | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10m 왕복달리기 (초) | 실험군 | 사전 | 30 | 7.12 | .510 | 3.646 | .001** |
| | | 사후 | 30 | 6.62 | .549 | | |
| | 대조군 | 사전 | 30 | 7.24 | .959 | .172 | .864 |
| | | 사후 | 30 | 7.20 | .802 | | |
| 제자리 멀리뛰기 (cm) | 실험군 | 사전 | 30 | 84.00 | 12.247 | -2.495 | .015* |
| | | 사후 | 30 | 92.00 | 12.589 | | |
| | 대조군 | 사전 | 30 | 89.27 | 8.288 | -1.065 | .291 |
| | | 사후 | 30 | 92.10 | 11.981 | | |
| 윗몸 앞으로 굽히기 (cm) | 실험군 | 사전 | 30 | 12.40 | 4.839 | -1.600 | .115 |
| | | 사후 | 30 | 14.47 | 5.158 | | |
| | 대조군 | 사전 | 30 | 10.47 | 4.890 | -1.196 | .237 |
| | | 사후 | 30 | 11.97 | 4.824 | | |
| 눈감고 외발서기 (초) | 실험군 | 사전 | 30 | 14.30 | 9.333 | -2.533 | .014* |
| | | 사후 | 30 | 23.77 | 18.218 | | |
| | 대조군 | 사전 | 30 | 16.67 | 12.358 | -.615 | .541 |
| | | 사후 | 30 | 18.43 | 9.758 | | |
| 윗몸 일으키기 (횟수) | 실험군 | 사전 | 30 | 5.70 | 2.680 | -2.907 | .005** |
| | | 사후 | 30 | 8.27 | 4.025 | | |
| | 대조군 | 사전 | 30 | 7.13 | 3.026 | -1.165 | .249 |
| | | 사후 | 30 | 8.27 | 4.386 | | |

*p<.05, **p<.01

유아체육이 만5세 유아의 운동능력 향상에 미치는 효과 검증결과는 <표-9>에서 보는 바와 같이, 10m 왕복달리기 및 제자리 멀리뛰기, 눈감고 외발서기, 윗몸 일으키기에서 유의미한 향상을 보인 것으로 나타났다.

이를 구체적으로 살펴보면, 10m 왕복달리기의 경우, 실험군은 사전검사 결과 7.12초였으나, 사후측정결과 6.62초로 빨라진 반면(t=3.646, p<.01), 대조군은 차이를 보이지 않았다(t=.172, p>.05).

제자리 멀리뛰기의 경우, 실험군은 사전검사 결과(M=84.00)에 비해 사후검사 결과(M=92.00) 유의미하게 향상된 결과를 보인 반면(t=-2.495, p<.05), 대조군은 사전검사 결과 89.27cm 였고, 사후검사 결과 92.10cm 로 다소 향상된 것으로 나타났으나, 유의미한 향상은 아니었다(t=-1.065, p>.05).

눈감고 외발서기의 경우 실험군은 사전검사 결과 14.30초였으나 사후검사 결과 23.77초로 매우 큰 향상을 보인 반면(t=-2.533, p<.05), 대조군은 사전검사 결과(M=16.67)와 사후검사 결과(M=18.43)간의 차이를 보이지 않았다(t=-.615, p>.05).

윗몸 일으키기의 경우 실험군은 사전검사 결과 5.70회였으나 사후검사 결과 8.27회로 유의미하게 향상된 반면(t=-2.907, p<.01), 대조군은 유의미한 차이를 보이지 않았다(t=-1.165, p>.05).

이를 통해 유아체육은 유아의 운동능력 향상에 효과가 있음을 알 수 있었다.

### 3. 유아체육이 만6세 유아의 운동능력 향상에 미치는 효과

표-10 유아체육이 만6세 유아의 운동능력 향상에 미치는 효과

| 구 분 | | | N | M | SD | t | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10m 왕복달리기 (초) | 실험군 | 사전 | 30 | 6.69 | .724 | 3.802 | .000*** |
| | | 사후 | 30 | 6.08 | .506 | | |
| | 대조군 | 사전 | 30 | 7.23 | 1.425 | .456 | .650 |
| | | 사후 | 30 | 7.08 | 1.095 | | |
| 제자리 멀리뛰기 (cm) | 실험군 | 사전 | 30 | 98.43 | 14.973 | -3.153 | .003** |
| | | 사후 | 30 | 110.00 | 13.401 | | |
| | 대조군 | 사전 | 30 | 103.30 | 12.895 | -.463 | .645 |
| | | 사후 | 30 | 104.77 | 11.619 | | |
| 윗몸 앞으로 굽히기 (cm) | 실험군 | 사전 | 30 | 10.37 | 6.060 | -1.658 | .103 |
| | | 사후 | 30 | 12.93 | 5.930 | | |
| | 대조군 | 사전 | 30 | 10.40 | 5.685 | .160 | .873 |
| | | 사후 | 30 | 10.17 | 5.608 | | |
| 눈감고 외발서기 (초) | 실험군 | 사전 | 30 | 37.30 | 49.664 | -1.525 | .133 |
| | | 사후 | 30 | 62.23 | 74.520 | | |
| | 대조군 | 사전 | 30 | 24.40 | 19.648 | -.601 | .550 |
| | | 사후 | 30 | 28.17 | 28.171 | | |
| 윗몸 일으키기 (횟수) | 실험군 | 사전 | 30 | 7.67 | 4.787 | -1.708 | .093 |
| | | 사후 | 30 | 10.27 | 6.828 | | |
| | 대조군 | 사전 | 30 | 8.97 | 4.738 | .282 | .779 |
| | | 사후 | 30 | 8.63 | 4.414 | | |

**p<.01, ***p<.001

유아체육이 만6세 유아의 운동능력 향상에 미치는 효과 검증결과는 <표-10>에서 보는 바와 같이, 10m 왕복달리기 및 제자리 멀리뛰기에서만 통계적으로 유의미한 향상을 보인 것으로 나타났다.

이를 구체적으로 살펴보면, 10m 왕복달리기의 경우, 실험군 유아의 경우 사전검사 결과 6.69초였으나 사후검사 결과 6.08초로 유의미하게 빨라졌으나(t=3.802, p<.001), 대조군은 사전검사결과(M=7.23)와 사후검사 결과(M=7.08)간의 차이를 보

이지 않았다(t=.456, p>.05).

제자리 멀리뛰기의 경우 실험군은 사전검사 결과 98.43cm 였으나 사후검사 결과 110.00cm 로 유의미하게 향상된 반면(t=-3.153, p<.01), 대조군은 차이를 보이지 않았다(t=-.463, p>.05).

이를 통해 유아체육이 만6세 유아의 10m 왕복달리기 및 제자리 멀리뛰기 능력 향상에 효과가 있음을 알 수 있었다.

# Ⅴ. 결론 및 제언

## A. 결론

본 연구는 유치원 현장에서 직접 체계적인 유아체육을 실시하는 유치원과 유아체육을 실시하지 않는 곳의 유아의 자아개념과 운동능력을 비교 분석하여 유아체육이 과연 유아의 자아개념과 운동능력 향상에 미치는 영향을 밝히고자 광주광역시에 위치한 유치원 만5, 6세 유아를 대상으로 연구절차와 자료분석에 의해 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 유아체육 교육을 실시하는 유치원 원생의 경우, 참여 전에 비해 자아개념이 유의미한 향상을 보인 반면, 유아체육활동을 실시하지 않는 유치원 원생은 오히려 자아개념이 감소한 것으로 나타났다. 하위영역 모두 유의미한 향상을 나타내었다.

둘째, 운동능력의 변화 있어 유아체육 교육을 실시하는 유치원 원생 집단이 실시하지 않은 집단에 비해 모든 영역의 운동 유형에서 더 많이 향상된 것으로 나타났다. 영역별 항목별로 살펴보면, 10m 왕복달리기, 제자리멀리뛰기, 윗몸 앞으로 굽히기 윗몸일으키기가 유의미한 향상을 보인반면, 눈감고 외발서기는 유의미한 향상을 보이지 않았다.

셋째, 자아개념과 운동능력의 변화를 연령별로 살펴보면 다음과 같다.
자아개념은 연령에 따라서는 만5세 유아의 자아개념 향상에는 그다지 큰 효과를 미치지 못하였고, 만6세 유아의 자아개념 향상에는 효과가 있음을 알 수 있었다.
운동능력을 연령별로 살펴보면 만5세 유아는 10m 왕복달리기, 제자리멀리뛰기, 눈감고 외발서기, 윗몸일으키기에서 유의미한 향상을 보였으며, 만6세 유아는 10m 왕복달리기 및 제자리멀리뛰기에서만 통계적으로 유의미한 향상이 보인 것으로 나타났다.

## *B.* 제언

본 연구에서 사용한 실험기간은 총 3개월간으로 연구문제를 규명할 정도는 되지만 유아체육 주기가 1년임을 고려할 때 충분한 시간이라고 할 수 없다. 따라서 유아체육 교육을 좀 더 오랜 기간 실시하여 결과를 알아보는 후속 연구가 뒤따라야 할 것이다. 또한 본 연구에서는 특정 지역에 거주하는 각 유치원별60명 총120명 유아를 연구대상으로 선정하였는데, 이는 본 연구의 결과를 일반화하기에는 부족한 숫자이다. 따라서 좀 더 많은 유아들을 대상으로 체육교육을 적용하여 그 결과를 일반화 할 수 있는 후속 연구들이 이루어져야 하겠다.

일선 유아체육 지도자는 유아체육 활동의 필요성을 재인식하고 보다 체계적이고 과학적인 프로그램 개발에 힘써야 한다고 생각한다. 그리고 교육부에서는 유아체육 활동의 중요성을 인식하고 교육과정을 확대 운영하고, 유아체육활동 사업의 전개 및 예산 확보를 마련하여 유아체육 교육수준을 향상시켜야 할 것으로 생각한다.

# Ⅵ. 참고문헌


고영희, 김동기, 송인섭, 심응철, 윤영화, 이승복, 이양, 이인혜, 홍기원, 송준표 공저 (1993), 심리학. 서울 : 양서원.

강상조, 조정환(1986), 유아체육, 사회체육 프로그램시리즈, 한국사회체육 진흥회.

김기학(1998), 체격발육의 남·여 차. 스포츠 과학 연구보고서. 72.

김덕륜(1984), 유아신체적성 증진을 위한 체육 프로그램에 대한 연구, 서울 YMCA.

김인자 역(1982), 적응심리 : 변화하는 세계에서의 개인성장, 서울 : 정음사.

김재봉(1986), 3, 4, 5세 유아의 자아개념 발달에 관한 연구, 중앙대학교, 석사학위 논문.

김학용(1983), 취학전 아동의 체격과 체력의 상관에 관한 연구. 건국대학교 석사학위 논문.

문교부(1984), 신체발달 영역, 한국행동과학연구소.

문화체육부(1995), 취학전 아동의 체격 및 체력육성을 위한 체육놀이 프로그램 개발, 대전 : 충남대출판국

신현옥(1997), 자신과 타인이해 활동이 유아의 자아개념, 조망수용 및 친 사회적 행동에 미치는 영향. 서울여자대학교 대학원 박사학위논문.

이경미(1998), 사회성 프로그램을 통한 유아의 긍정적인 자아개념 증진에 관한연구. 한양 대학교 교육대학원 석사학위논문.

이경영, 이영석(1990), 유아 사회교육의 이론과 실제, 서울 : 형설출판사.

이기숙, 이영자(1986), 유아를 위한 교수학습방법, 서울 : 창지사.

이 영(1982), 유아를 위한 창의적 동작교육, 서울 : 교문사, 이화여자대학교 교양체육 편찬 위원회(1984).

오진구, 오대성(1984), 아동발달과 놀이지도. 동명사. 43~59.

이화여대 교양체육편찬위원회(1984).

이혜영(1994), 유아기의 체격과 체력에 관한 연구, 석사학위논문, 경희대학교 대학원.

장주호(1992), 지역사회개발을 위한 사회체육운동의 역할, 경희대 체육 과학논총.

전국교육대학 체육 연구회(1987), 체육과 교수법과 교재연구, 서울 : 교육출판사.

조선화(1988), 미만 아동과 표준체중 아동의 건강 통제위 성격과 자아존중감의 관계, 숙명 여자대학교 석사학위논문.

주리분(1982), 유아의 자아개념과 가정환경 변인과의 관계, 중앙대학교 석사 학위 논문.

최혜순(1992), 유아 사회성발달과 교육, 서울 : 학문사.

현일환(1997), 학교 운영 실태에서 본 유아체육에 대한 조사연구, 경희대 교육대학원 석사학위 논문.

홍지원(1994), 신체활동 중심교육이 유아의 긍정적 자아개념과 친 사회적 행동에 미치는 효과, 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

Bently, G. & Yeatts (1974). Vunerability in infants and young children. Genetic Psycholgy Monograpy. 73(1) 1-126.

Bonanno , D. & Dougherty, N. J. (1979). Contemporary approaches to the teaching of physical education. Mineapolis : Burgess publishing Company, 50.

Burton, E. C. (1980). Physical activities for the developing child. Springfield, Illinois : Charles, C Thomas.

Combs, A. W. and Snygg, D. (1959). Individual behavior: A perceptual approach to behavior. N. Y. : Harper & Brothers, 126-28.

Cooley, E. J. Ayers, R.R.(1998). Self-Concept and success-failure attribution of nonhandicapped students with learning disabillities. Journal of Learning Disabillities, 21, 174-78.

Gallahue, D. L. (1982). Developmental Movement experiences for children, New

York : John Wiley and Sons. Inc.

Hurlock, E. B. (1965). Child Development. New York : McGraw-Hill Book Co., Inc., p. 442 - 463.

# <부록 1> 자아개념 검사지

## 유아체육 교육이 유아의 자아개념과 운동능력에 미치는 영향

안녕하십니까?
본 질문지는 유아체육 교육이 유아의 자아개념과 운동능력에 미치는 영향에서 자아개념을 알아보고자 작성된 것입니다.
본 조사의 결과는 연구 목적 이외는 사용되지 않을 것을 밝혀 드리며, 아울러 귀중한 시간을 할애하셔서 협조해 주신 모든 분께 감사드립니다.

2006년 2월

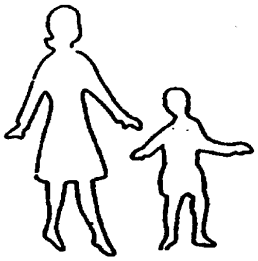
조선대학교 교육대학원 체육교육전공
박 성 영

* 각 문항의 해당되는 괄호 안에 세부사항을 기록하여 주시기 바랍니다.

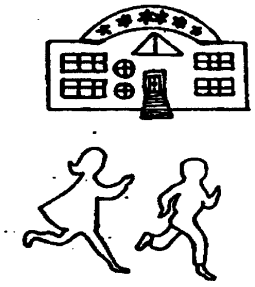
1. 원생의 나이는? (　　세)

2. 원생이 다니는 교육기관은? (　　)

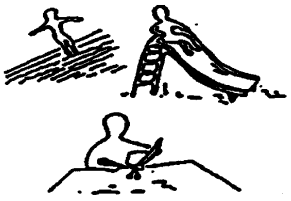
## 1. 자아개념 검사



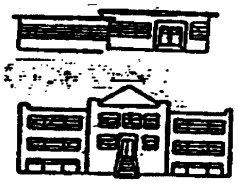
1. 선생님하고 같이 걸으면?



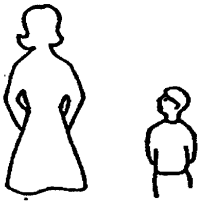
2. 유치원에서 놀면?



3. 네가 처음으로 ~하면?



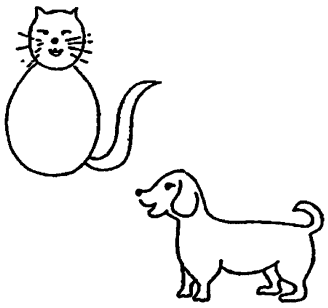
4. 학교를 보면?



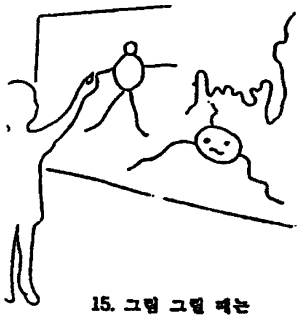
5. 선생님이 나한테 말을 걸어오면?

6. 하나, 둘, … 셀 때는 어떠니?

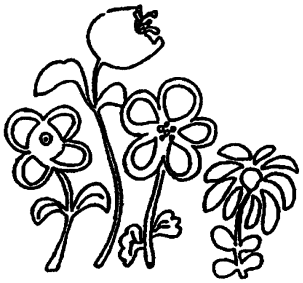
13. 엄마가 옷을 사다주면?



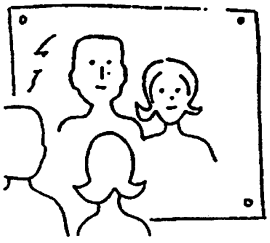
14. 강아지나 고양이를 만나면?



15. 그림 그릴 때는

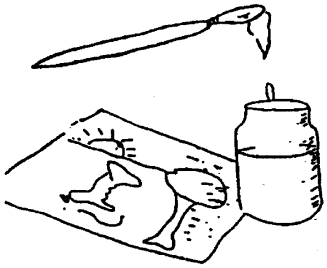


16. 꽃을 보면

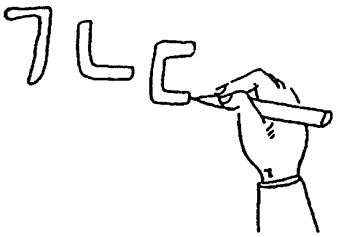


17. 거울을 볼 때는

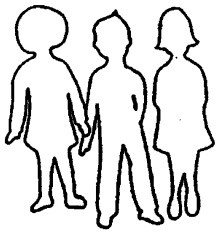
18. 달리기 하면



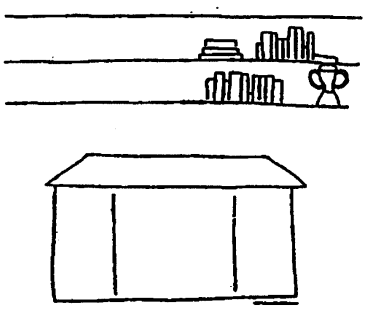
19. 물감으로 그림 그리면



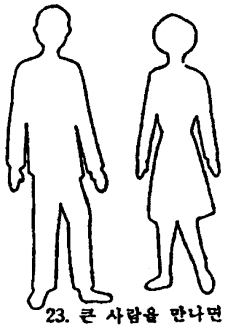

20. 글씨를 쓸 때는?



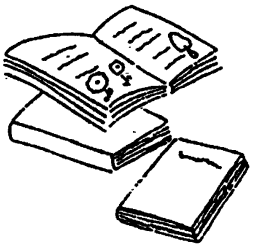
21. 친구를 만나면



22. 선생님(원장님) 방에
들어오는 것이 어떠니?

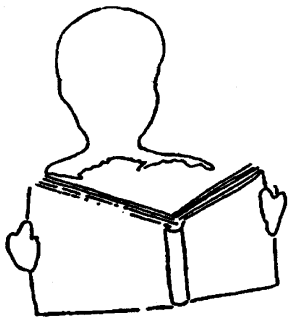


23. 큰 사람을 만나면



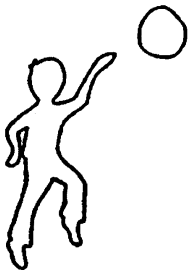
24. 책을 보면

25. 줄넘기 할 때나
공놀이 할 때는?

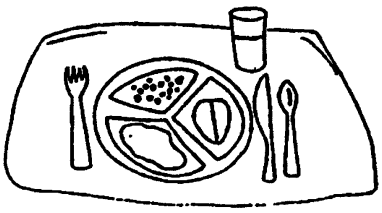


26. 책을 읽으면

27. 네가 춤을 추면

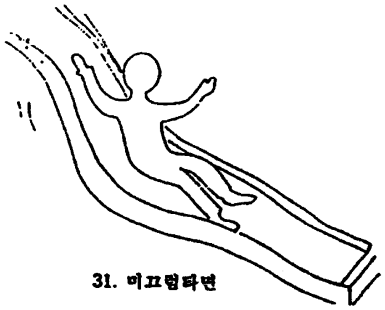


28. 공을 던지면

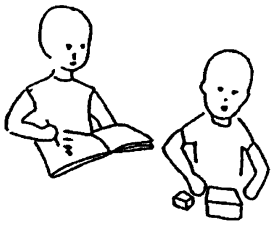


29. 간식 먹을 때는

30. 친구하고 유치원에서
공부하면



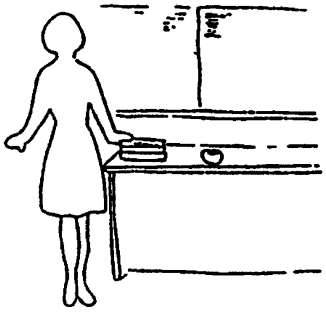
31. 미끄럼타면



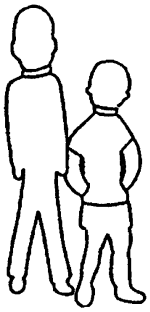
32. 어제 했던 것을 또 하면?

33. 선생님이 이야기책을 읽어주면

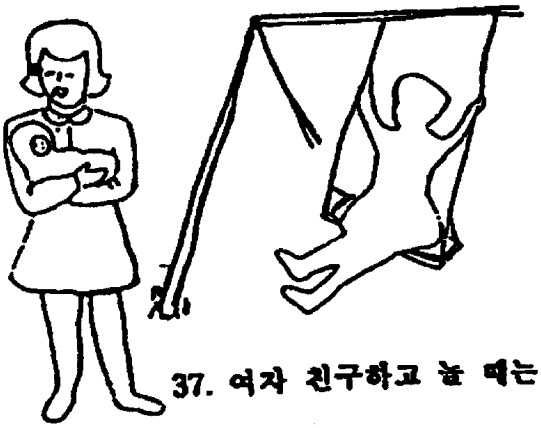
34. 친구와 같이 놀면



35. 선생님을 만나면



36. 남자 친구를 만나면



37. 여자 친구하고 놀 때는

## 2. 자아개념 검사지

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 이 름: | | | 생년월일: | 년 월 일 | | 성별:(남, 여) | |
| 기관명: | | | | | | | |
| 검사일: | | | 검사자: | | | | |
| 번 호 | 좋다 | 잘 모르겠다 | 싫다 | 번 호 | 좋다 | 잘 모르겠다 | 싫다 |
| 1 | | | | 20 | | | |
| 2 | | | | 21 | | | |
| 3 | | | | 22 | | | |
| 4 | | | | 23 | | | |
| 5 | | | | 24 | | | |
| 6 | | | | 25 | | | |
| 7 | | | | 26 | | | |
| 8 | | | | 27 | | | |
| 9 | | | | 28 | | | |
| 10 | | | | 29 | | | |
| 11 | | | | 30 | | | |
| 12 | | | | 31 | | | |
| 13 | | | | 32 | | | |
| 14 | | | | 33 | | | |
| 15 | | | | 34 | | | |
| 16 | | | | 35 | | | |
| 17 | | | | 36 | | | |
| 18 | | | | 37 | | | |
| 19 | | | | 행당란에 V표 해 주세요 | | | |

### 3. 자아개념 검사 하위요인별 문항분포

| 하위요인명 | 문항번호 | 문항수 |
|---|---|---|
| 일반적 충족감에 대한 자아개념 | 3, 7, 16, 19, 22, 24, 29, 31, 36, 37 | 10 |
| 또래관계에 대한 자아개념 | 9, 12, 13, 14, 17, 21, 23, 27, 30, 36 | 10 |
| 교사-유치원에 대한 자아개념 | 1, 2, 4, 5, 10, 11, 23, 29, 33, 35 | 10 |
| 학문적 자아개념 | 3, 6, 8, 15, 20, 22, 24, 26, 30, 32 | 10 |
| 신체적 자아개념 | 3, 17, 18, 21, 25, 27, 28, 31, 34, 37 | 10 |

# <부록 2> 유아체육 프로그램

| 구분 \ 월 | | 2월 | 3월 | 4월 | 5월 | 6월 | 7월 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 내용 | 주 제 | 동글동글 굴러보자! | 콩콩 뛰어보자! | 뒤뚱뒤뚱 걸어가요! | 높이높이 뛰어보자! | 빙글빙글 돌아보자! | 누가누가 잘하나! |
| | 목 표 | ☞질서를 배우고 바른자세 및 체력 알아보기<br>☞신체의 위치와 동작을 변형시켜 신체의 축을 이용하여 회전력 및 유연성 기르기 | ☞걷고, 뛰는 동작을 통해 팔, 다리의 근력을 강화 시킨다<br>☞높이와 넓이 형태 등 각 단계별 구성을 통해 순발력, 민첩성을 기르며 공간의 개념을 인식한다. | ☞정확하게 뛰고 걷는 동작을 통해 순발력을 강화시킨다.<br>☞신체 각 부위별 기본기능을 익힌다. | ☞공간을 이용한 신체 활동에 힘의 분배, 속도, 방향을 인지하고 기본운동 능력을 키운다. | ☞흔들고 돌리는 동작을 통해 민첩성을 길러준다.<br>☞팔의 근력 강화 및 인내심 기르기 | ☞여러 가지 교구를 통해 기본운동 능력을 향상시킨다.<br>☞물에 대한 적응 방법 및 여름철 물놀이 안전교육 |
| | 기초체력 | 유연성 | 순발력, 민첩성 | 평형성 | 협응력, 조정력 | 근력, 근지구력 | |
| | 스트레칭 및 유아체조 | ①하바체조 ②국민체조 ③맨손체조 ④짝 체조 | | | | | |
| | 교구놀이 대도구 | ☆매트 기초 운동놀이 옆 구르기, 앞구르기, 뒤구르기 | ☆유니바 건기, 상단걷기, 뛰어넘기 | ☆평균대 중심 잡기 앞·옆 구르기 | ☆구름판·뜀틀 구름판(밟기·뛰어넘기) 뜀틀(오르기, 넘기) | ☆철봉 매달리기, 흔들기 오르기, 돌기 | 복합교구놀이 |
| | 교구놀이 소도구 | 줄, 리본, 공, 후프, 신문지, 풍선 등..... ☞월별 계획안 참조 | | | | | |
| | 보조운동 및 게임 | 월별 계획안 참조 | | | | | |
| | 스포츠 놀이 | ①신나는 스케이트 교실 ②인라인 교실 ③골프교실 ④인공암벽 오르기 ⑤풋살 ⑥미니농구 | | | | | |
| | 동작놀이 | | | 기차바퀴 만들기 | | 꽃가마 만들기 | |
| | 전통놀이 | | | | | 투호 | |
| | 생활교육 | 질서교육 | | | | | 여름철 물놀이 안전교육 |
| | 기 타 | | | | | | |

# *2월 GYM 6세*

| 월 주제 | 동글동글 둘러보자 | | |
|---|---|---|---|
| 교육목표 | ◆질서를 배우고 바른 자세 및 체력 알아보기<br>◆신체의 위치와 동작을 변형시켜 신체의 축을 이용하여 회전력 및 유연성 기르기 | | |
| | 교육주제 | 교육내용 | 활동놀이 및 게임 |
| *1주* | *체조<br>*율동<br>*공놀이<br>*매트 | ☆하바체조<br>☆내 친구 예뻐<br>☆스트레칭(공이용)<br>☆바닥에 튀겨 다시 잡기 한바퀴 돌아<br>☆2인1조 바운드 해 주고 받기<br>☆매트 건너기 멀리뛰기<br>☆매트 옮기기 | ★Sports 놀이<br>-신나는 스케이트 교실<br>★응용 놀이<br>-공 전달하기 |
| *2주* | *체조<br>*율동<br>*신문지 놀이<br>*매트 | ☆국민체조<br>☆내 친구 예뻐<br>☆스트레칭(맨손)<br>☆신문지 옷 입고 상대방 옷 찢기<br>☆뭉쳐서 바니 넣기<br>☆경사 앞·옆 구르기 | ★Sports 놀이<br>-신나는 스케이트 교실<br>★활동놀이<br>-신문지 꼬리 잡기 |
| *3주* | *체조<br>*율동<br>*줄 놀이<br>*매트 | ☆하바체조<br>☆내 친구 예뻐<br>☆스트레칭(줄 이용)<br>☆줄 뛰어 넘기<br>☆줄 피하기<br>☆앞·옆 구르기<br>☆벽에 등대고 물구나무 서기 | ★Sports 놀이<br>-신나는 스케이트 교실<br>★응용놀이<br>-날으는 양탄자 |
| *4주* | *체조<br>*율동<br>*리본 놀이<br>*매트 | ☆국민체조<br>☆내 친구 예뻐<br>☆스트레칭(막대이용)<br>☆8자 만들기<br>☆던지고 받기<br>☆뒤구르기<br>☆손 짚고 옆 돌기 | ★Sports 놀이<br>-신나는 스케이트 교실<br>★응용 놀이<br>-슈퍼맨 |

# *2월 GYM 7세*

| 월 주제 | 동글동글 굴러보자 | | |
|---|---|---|---|
| 교육목표 | ◆질서를 배우고 바른 자세 및 체력을 알아보기<br>◆신체의 위치와 동작을 변형시켜 신체의 축을 이용하여 회전력 및 유연성 기르기 | | |
| | 교육주제 | 교육내용 | 활동내용 및 게임 |
| *1주* | *체조<br>*율동<br>*공놀이<br>*매트 | ☆국민체조<br>☆발로차<br>☆스트레칭(공이용)<br>☆공 발로차기 2인 공발로 차서 주고받기<br>☆매트 건너기, 멀리뛰기<br>☆매트 매달리기 | ★Sports놀이<br>-신나는 스케이트교실<br>♡응용놀이<br>-스파이더 맨 |
| *2주* | *체조<br>*율동<br>*신문지 놀이<br>*매트 | ☆하바체조<br>☆발로차<br>☆스트레칭(맨손)<br>☆뭉쳐서 바구니 넣기<br>☆신문지막대처럼 말아 뭉친 신문지 치기<br>☆경사 옆, 앞구르기 | ★Sports놀이<br>-신나는 스케이트교실<br>♡활동놀이<br>-수건놀이 |
| *3주* | *체조<br>*율동<br>*줄 놀이<br>*매트 | ☆국민체조<br>☆발로차<br>☆스트레칭(줄 이용)<br>☆선생님 줄 감기놀이<br>☆옆 구르기<br>☆앞구르기<br>☆매트 대고 물구나무서서넘어지기 | ★Sports놀이<br>-신나는 스케이트교실<br>♡활동놀이<br>-단체 줄다리기 |
| *4주* | *체조<br>*율동<br>*리본놀이<br>*매트 | ☆하바체조<br>☆발로차<br>☆스트레칭(막대이용)<br>☆세모, 네모 만들기<br>☆용수철 만들기<br>☆장애물 넘으며 앞, 뒤구르기<br>☆2인 물구나무서기 | ★Sports놀이<br>-신나는 스케이트교실<br>♡활동놀이<br>-장애물달리기 |

# <부록 3> 대도구 수준별 프로그램

## 1.매트 수준별 내용

1)기본운동놀이

| 수준 | 옆구르기 | 앞구르기 | 뒤구르기 |
|---|---|---|---|
| 1수준(5세) | 경사 앞구르기 (↓)<br>옆구르기1 (손위로)<br>옆구르기2 (물체) | 경사 앞구르기 (↓)<br>앞구르기1 (제자리) | |
| 2수준(6세) | 옆구르기3 (차렷)<br>옆구르기4 (손머리)<br>2인 옆구르기1 (껴안고)<br>2인 연구르기2 (손잡고) | 앞구르기2 (연속)<br>앞구르기3 (유니바) | 경사 뒤구르기 (↓) |
| 3수준(7세) | 단체 옆구르기<br>경사 옆구르기 (↑) | 앞구르기4 (훌라후프)<br>앞구르기5 (달려와)<br>경사 앞구르기2 (↑) | 뒤구르기 |
| 공통 | | | |
| 1-3수준 | 옆구르기1 (손위로)<br>2인 옆구르기 (껴안고) | 앞구르기1 (제자리)<br>앞구르기3 (유니바) | |

2)응용운동놀이

| 수준 | 내용 |
|---|---|
| 1수준<br>(5세) | 달걀구르기<br>애벌레 기기<br>섬과 섬<br>벽 세우기 |
| 2수준<br>(6세) | 매트 밀기<br>매트 옮기기<br>슈퍼맨<br>스파이더맨 |
| 3수준<br>(7세) | 매트를 지켜라<br>매트전투<br>무지개 |

## 2. 유니바 수준별 내용

1)기본운동놀이

| 수준 | 걷기 | 뛰어넘기 |
|---|---|---|
| 1수준<br>(5세) | 앞 간격 걷기 (가로)<br>앞 11자 걷기 (세로)<br>앞 1자 엇갈려 걷기 (세로)<br>옆 간격 걷기 (가로)<br>옆 엇갈려 걷기 (가로) | 네발 뛰어넘기<br>높이 뛰기 (1~2단)<br>넓이 뛰기 (1~2단)<br>복합 뛰어넘기 (1~2단) |
| 2수준<br>(6세) | 앞 2줄 상단 걷기 (가로)<br>옆 2줄 상단 걷기 (세로)<br>앞 1줄 상단 걷기 (가로)<br>옆 1줄 상단 걷기 (세로) | 높이 뛰기 (3~4단)<br>넓이 뛰기 (3~4단)<br>복합 뛰어넘기 (3~4단)<br>열·차 뛰어넘기 |
| 3수준<br>(7세) | 계단 뛰기<br>도형 뛰기<br>앞 2줄 네발 걷기 (세로)<br>옆 2줄 2인 걷기 (세로) | 높이 뛰어넘기 (5~6단)<br>넓이 뛰어넘기 (5~6단)<br>복합 뛰어넘기 (5~6단)<br>좌우 뛰기 (1~3)<br>도형 뛰기<br>한발 뛰기 |
| 공통 | | |
| 1-3수준 | 앞 간격 걷기<br>옆 간격 걷기<br>앞 2줄 상단 걷기<br>옆 2줄 상단 걷기 | 네발 뛰기<br>열·차 뛰어넘기<br>좌우 뛰어넘기 |

2)응용운동놀이

| 수준 | 내용 | |
|---|---|---|
| 1수준<br>(5세) | 기찻길 걷기<br>지그재그 통과<br>톰과 제리 | 대문통과<br>지그재그 달리기 |
| 2수준<br>(6세) | 사자와 토끼<br>계단 뛰기<br>운전하기 | 동서남북<br>봉 세우기 |
| 3수준<br>(7세) | 키다리 아저씨<br>줄다리기<br>달리기 (속도, 방향) | 왼발, 오른발<br>서기 (중심) |

## 3. 평균대 수준별 내용

1)기본운동놀이

| 수준 | 중심잡기 | 걷기 | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 옆으로걷기 | 앞으로걷기 | 뒤로걷기 |
| 1수준<br>(5세) | 차렷<br>열중쉬어<br>한발서기 | 옆으로 걷기1<br>옆으로 걷기2<br>(유니바 건너기)<br>옆으로 걷기3<br>(유니바 옮기기)<br>옆으로 걷기4<br>(물체 옮기기)<br>옆으로 걷기5<br>(비행기)<br>옆으로 걷기6<br>(훌라후프)<br>꽃게 걸음 | 앞으로 걷기1<br>앞으로 걷기2<br>(유니바 건너기)<br>앞으로 걷기3<br>(유니바 옮기기)<br>앞으로 걷기4<br>(물체 옮기기)<br>앞으로 걷기5<br>(비행기)<br>앞으로 걷기6<br>(훌라후프) | |
| 2수준<br>(6세) | 슈퍼맨(배) | 트위스트<br>모둠발 뛰기 | 앞으로 걷기7<br>(바람개비)<br>앞으로 걷기8<br>(악어 놀려주기)<br>앞으로 걷기9<br>(공 굴리기) | |
| 3수준<br>(7세) | 오뚜기<br>(엉덩이) | 엇갈려 걷기<br>경사 옆구르기(↑) | 앞으로 걷기<br>(손뼉치기)<br>앞으로 걷기<br>(물체이고)<br>줄넘기 걷기<br>(후프, 줄)<br>외발 걷기<br>경사 앞구르기(↑) | 뒤로 걷기 |
| 공통 | | | | |
| 1-3수준 | 한발서기 | 옆으로 걷기<br>꽃게 걸음 | 앞으로 걷기<br>악어 놀려 주기 | |

2)응용운동놀이

| 수준 | 내용 |
|---|---|
| 1수준<br>(5세) | 말타기<br>아기걸음<br>다리결투<br>영광의 탈출(볼풀공) |
| 2수준<br>(6세) | 하버드 스텝<br>배대고 구르기(옆)<br>엎드려기어가기 |
| 3수준<br>(7세) | 손짚고 좌우 뛰기<br>엉덩이 걷기<br>팔굽혀 펴기 |

## *4.* 구름판 수준별 내용

1)기본운동놀이

| 수준 | 밟기 | 뛰어넘기 | 구르기 |
|---|---|---|---|
| 1수준<br>(5세) | 제자리밟기1 (엉덩이)<br>제자리밟기2 (슈퍼맨)<br>제자리밟기3 (서기) | 제자리뛰어넘기1<br>(유니바1-5단)<br>달려와뛰어넘기1<br>(유니바1-5단) | 제자리구르기1 |
| 2수준<br>(6세) | 제자리밟기4 (훌라후프)<br>달려와밟기1 (엉덩이)<br>달려와밟기2 (슈퍼맨) | 제자리뛰어넘기2<br>(유니바6-7단)<br>달려와뛰어넘기2<br>(유니바6-7단) | 제자리구르기2<br>(유니바단계별)<br>제자리구르기3<br>(훌라후프) |
| 3수준<br>(7세) | 달려와밟기3(서기)<br>달려와밟기4(훌라후프) | 제자리뛰어넘기3<br>(유니바8단이상)<br>달려와뛰어넘기3<br>(유니바8단이상) | 달려와구르기1<br>달려와구르기2<br>(유니바단계별)<br>달려와구르기3<br>(훌라후프) |
| 공통 | | | |
| 1-3수준 | 제자리밟기1 (엉덩이) | 제자리뛰어넘기1<br>(유니바1-5단) | 제자리구르기 |

## 5. 뜀틀 수준별 내용

1)기본운동놀이

| 수준 | 오르기 | 넘기 | 구르기 |
|---|---|---|---|
| 1수준<br>(5세) | 두발 오르기1 (엉덩이)<br>두발 오르기2 (슈퍼맨)<br>두발 오르기3 (훌라후프)<br>두발 오르기4 (파리 잡기)<br>손짚고 두무릎 오르기1(엉덩이)<br>손짚고 두무릎 오르기2(슈퍼맨) | 말타기 | |
| 2수준<br>(6세) | 두발 오르기5(풍선 치기)<br>손짚고 두무릎 오르기3(훌라후프)<br>손짚고 두무릎 오르기4(파리 잡기)<br>손짚고 두무릎 오르기5(풍선치기)<br>손짚고 두발 오르기1(엉덩이)<br>손짚고 두발 오르기2(슈퍼맨)<br>손짚고 두발 오르기3(훌라후프) | 손짚고 비껴넘기1<br>(제자리) | |
| 3수준<br>(7세) | 두발 오르기6(바람개비)<br>손짚고 두무릎 오르기6(바람개비)<br>손짚고 두발 오르기4(파리잡기)<br>손짚고 두발 오르기5(풍선치기)<br>손짚고 두발 오르기6(바람개비)) | 손짚고 비껴넘기2<br>(달려와)<br>손짚고 넘기1<br>(제자리)<br>손짚고 넘기2<br>(달려와) | 손짚고 앞구르기1<br>(제자리)<br>손짚고 앞구르기2<br>(달려와) |
| 공통 | | | |
| 1-3수준 | 두발 오르기 (파리잡기)<br>손짚고 두무릎 오르기1 (엉덩이) | | |

## *6.* 철봉 수준별 내용

1)기본운동놀이

| 수준 | 매달리기 | 흔들기 | 오르기/내리기 | 돌기 |
|---|---|---|---|---|
| 1수준<br>(5세) | 봉잡고 걷기<br>봉잡고 달리기<br>봉잡고 아빠다리<br>새우 만들기 | | | |
| 2수준<br>(6세) | 통닭 만들기<br>원숭이 매달리기<br>봉잡고 L자 만들기<br>좌우 이동하기 | 그네뛰기1<br>(엉덩이 착지) | 1자 만들기1<br>(배대고) | 거꾸로 돌기 |
| 3수준<br>(7세) | 박쥐 매달리기1<br>(발봉대기)<br>박쥐 매달리기2<br>(발대고 만세) | 그네뛰기2<br>(서기) | 1자 만들기2<br>(인사) | 벽 이용 돌기<br>박쥐 돌기 |
| 공통 | | | | |
| 1-3수준 | 봉잡고 달리기<br>원숭이 매달리기 | 그네뛰기<br>(엉덩이) | 1자 만들기<br>(배대기) | |

2)응용운동놀이

| 수준 | 내용 |
|---|---|
| 1수준<br>(5세) | 원숭이 싸움<br>타잔놀이 |
| 2수준<br>(6세) | 철봉 평균대 |
| 3수준<br>(7세) | 철봉림보<br>턱걸이 |