



저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#) 

2007년 8월

교육학석사(특수교육)학위논문

민속놀이 활동이 정인지체 학생의
운동 조절 능력에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

특수교육전공

양 태 진

민속놀이 활동이 정신지체학생의 운동 조절 능력에 미치는 영향

A Study on the Influence of Folk Game Activities on
Movement Control Ability of the Mental-retarded
Students

2007년 8월

조선대학교 교육대학원

특수교육전공

양 태 진

민속놀이 활동이 정인지체 학생의 운동 조절 능력에 미치는 영향

지도교수 김 남 순

이 논문을 교육학석사(특수교육)학위
청구논문으로 제출합니다.

2007년 4월

조선대학교 교육대학원

특수교육전공

양 태 진

양태진의 교육학 석사학위
논문을 인준합니다.

심사위원장	조선대학교 교수	정은희	인
심사위원	조선대학교 교수	김정연	인
심사위원	조선대학교 교수	김남순	인

2007년 6월

조선대학교 교육대학원

목 차

표 목차	iii
그림 목차	iv
ABSTRACT	v
I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제	2
3. 연구의 제한점	3
4. 용어의 정의	3
II. 이론적 배경	5
1. 정인지체학생의 특성	5
2. 기본 교육 과정 건강	14
3. 체력	17
4. 민속놀이	21
5. 선행 연구 고찰	28
III. 연구 방법	30
1. 연구 대상	30
2. 연구 설계	31
3. 측정 도구	31

4. 연구 절차	32
5. 자료 처리	34
IV. 연구 결과 및 해석	35
1. 평형성의 변화	35
2. 민첩성의 변화	36
3. 유연성의 변화	38
IV. 결론 및 제언	40
1. 결론	40
2. 제언	42
참고문헌	43
부 록	48

표 목 차

<표Ⅱ-1> 이케가미의 체력 분류	19
<표Ⅱ-2> 전통놀이별 체력 요소	23
<표Ⅱ-3> 놀이도구가 없는 자발적 학습단계 민속놀이의 교육적 효과	25
<표Ⅱ-4> 놀이도구가 있는 자발적 학습단계 전통놀이의 교육적 효과	26
<표Ⅱ-5> 단계별 민속놀이	27
<표Ⅱ-6> 선행 연구 분석	28
<표Ⅲ-1> 대상 아동의 특성	30
<표Ⅲ-2> 민속놀이 활동의 구성	33
<표Ⅳ-1> 평형성 사전·사후 검사 결과	36
<표Ⅳ-2> 민첩성 사전·사후 검사 결과	37
<표Ⅳ-3> 유연성 사전·사후 검사 결과	39

그림 목차

<그림 IV-1> 대상별 평형성 사전·사후 검사 결과	35
<그림 IV-2> 대상별 민첩성 사전·사후 검사 결과	37
<그림 IV-3> 대상별 유연성 사전·사후 검사 결과	38

ABSTRACT

A Study on the Influence of Folk Game Activities on Movement Control Ability of the Mental-retarded Students

by Tae-Jin Yang

Advisor : Prof. Nam-Soon Kim

Dept., of Special Education,

Graduate School of Chosun University

As mental-retarded students are not provided sufficient physical activities due to their disorder in many fields, they show considerable retardation in their basic physical strength. This study selects folk game as an item to improve their basic physical strength, aiming at identifying its influences on movement control ability of mental-retarded students. The folk game program used for this study was organized according to characteristics of the subject students based on what was obtained from analysis of curriculum involved in health, bibliography on folk game, suggestions from other teachers and the author's experiences in teaching:

For the purposes, this study presents the following questions:

First, in the mental-retarded student before applying a folk game activity program and after applying, is there difference of balance?

Second, in the mental-retarded student before applying a folk game activity program and after applying, is there difference of agility?

Third, in the mental-retarded student before applying a folk game activity program and after applying, is there difference of flexibility?

To solve these questions, this study provided a total of 15 sessions of a folk game program three times a week for 40 minutes for five weeks using pre- and post- design, targeting three elementary students who are attending to Y special school in H county, Jeollanamdo and measured change of the target students.

This study measured movement control ability with the following test tools: balance test for which students stood with one leg with eyes closed, agility test through running and flexibility through sit-up.

The results of the study are presented :

First, when folk game activities were applied, the subjects showed improved balance: Subject A; 7.64 seconds, Subject B; 7.30 seconds; and Subject C; 7.79 seconds.

Second, when the folk game activities were applied, they showed improved agility: Subject A; 2.96 seconds, Subject B; 3.04 seconds; and Subject C; 3.23 seconds reduced.

Third, when the folk game activities were applied, they showed improved flexibility: Subject A: 5cm, Subject B: 5.87cm, and Subject C: 4.90cm improved

Based on the results, this study suggests that more effective folk game programs should be developed as it was proved that the folk game program developed for this study was effective in improvement of movement control ability.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

교육의 기본목적은 바람직한 인간형성에 있으며 목적 달성을 위해서는 무엇보다도 먼저 건강한 신체와 건전한 정신이 밑바탕을 이루고 있어야 한다. 최근 들어 정신지체학생들 뿐만 아니라 일반아동의 체력이나 운동능력이 과거에 비해 떨어지고 있다. 이러한 원인은 오늘날 아동들의 생활이 친구들과 어울려 공놀이를 하거나 놀이터에서 뛰어 놀기보다는 TV 프로그램이나 컴퓨터 오락에 몰입하여 보내는 시간이 많기 때문이다(정정진, 1997).

한편 장애아동들은 일반 아동들의 자의적인 신체활동과는 달리 신체적 혹은 정신적인 손상으로 인해 충분한 신체활동의 기회를 제공받지 못하고 있다. 이로 인해 성장단계에서의 신장, 체중, 흉위, 좌고 등의 신체적 변화는 일반 아동에 비해 별 차이가 나타나지 않지만 체력을 구성하는 심폐지구력, 순발력, 근력 및 근지구력, 유연성, 민첩성, 협응력 등으로 구성되어 있는 기초체력에서는 현저한 차이를 보이고 있다(김의수, 2003).

정신지체아동은 일반아동에 비해 신체적 형태와 기능이 뒤떨어지는 것이 확실하지만 그 지체정도가 정신발달 정도에 비하여 심하지 않기 때문에 꾸준히 훈련을 하게 되면 상당한 효과를 기대할 수 있다(박재국, 박평문, 신인수, 2004).

이러한 신체적인 활동을 제공하는데 놀이를 선정해보았다. 놀이는 아동의 생활이면서 동시에 가장 자연스럽게 자발적인 활동과 즐거움을 주는 학습활동으로, 이를 통해 아동은 신체적, 정서적, 사회적, 지적 발달을 이루어 나간다. 학습과정이나 치료과정에서 놀이는 아동의 흥미를 유발시킬 수 있으며, 이러한 흥미를 바탕으로 자발적인 참여 동기를 불러 일으켜 적극적인 참여 행동을 유도해낼 수 있다. 특히 쉽게 싫증을 내는 정신지체아동에게 놀이는

즐거움을 주는 학습수단이 되기 때문에 반복적이고 지속적인 활동이 필요한 경우 이를 통한 학습이나 치료방법을 이용하는 경우가 많다(이관선, 2002).

그 중에서도 민속놀이는 우리 민족의 오랜 생활을 바탕으로 생성, 전승된 만큼 우리 조상의 슬기와 얼이 깃들어 있는 놀이로 역동적인 전신운동이 많아 체력 및 기본운동기술 향상에 매우 효과적이다. 유아 및 일반학생을 대상으로 한 연구결과를 살펴보면 전통놀이는 아동의 순발력, 민첩성, 근지구력, 평형성, 협응성 등에 긍정적인 효과가 있으며, 학습자의 흥미유발에도 긍정적인 효과가 있었다(지준천, 2000). 뿐만 아니라 전통놀이는 연령이나 성별, 목적과 내용, 계절에 따라 놀이방법과 절차를 다양하게 조절할 수 있고, 놀이감을 직접 제작하면서 창의성을 함양할 수 있다(조은주, 2001).

정신지체학교의 기본교육과정 교과목에는 건강과목이 포함되어 있는데 본 교과목의 내용체계가 국민공통교과목의 일반체육 교과목에 준한 내용을 포함하고 있다. 이러한 현상은 결국 정신지체학생들이 어려운 경기규칙 및 방법을 학습하는데 어려움이 있다. 이러한 문제점으로 정신지체학생들이 체력적인 문제점과 건강과목에 대한 흥미를 잃어갈 수 있을 것이다. 이를 보완하기 위해서 우리 전통문화인 민속놀이 활동을 정신지체 학생들에게 적용하고자 한다. 민속놀이 활동은 남녀노소 누구나 쉽게, 신나게 즐길 수 있고, 어느 작은 공간만 있으면 활동이 이루어지는 장점이 있으므로 정신지체 학생의 체력적인 부분과 건강과목에 대한 흥미의 문제점들을 해결할 수 있을 것이다.

이 연구에서는 민속놀이 활동이 정신지체학생의 운동 조절 능력인 평형성, 민첩성, 유연성에 어떤 영향을 미치는지를 알아보고자 하였다.

2. 연구 문제

이 연구의 목적은 민속놀이 활동이 정신지체학생들의 운동 조절 능력에 어떤 영향을 미칠 것인가를 알아보기 위한 것으로 구체적인 연구문제는 다음과

같다.

첫째, 정신지체학생에게 민속놀이 활동 프로그램을 적용하기 전과 적용한 후 평형성에 차이가 있는가?

둘째, 정신지체학생에게 민속놀이 활동 프로그램을 적용하기 전과 적용한 후 민첩성에 차이가 있는가?

셋째, 정신지체학생에게 민속놀이 활동 프로그램을 적용하기 전과 적용한 후 유연성에 차이가 있는가?

3. 연구의 제한점

이 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 연구 대상의 범위를 정신지체학교 초등부 6학년 3명의 학생으로 한정하였다.

둘째, 운동 조절 능력은 평형성 측정을 위하여 눈 감고 한발 서기, 민첩성 측정을 위하여 왕복달리기, 유연성 측정을 위하여 윗몸 앞으로 굽히기로 제한하였다.

4. 용어의 정의

1) 민속놀이란 세시풍속놀이, 향토놀이 등을 모두 포함하는 개념으로 그 중에서 누구나 쉽게 즐길 수 있고 놀이에 담겨있는 뜻이 건전하며 조상의 맥을 이어줄 수 있는 놀이이다. 이 연구에서는 제기차기, 팽이치기, 굴렁쇠 굴리기, 널뛰기, 줄넘기를 민속놀이 활동으로 구성한다.

2) 운동 조절 능력이란 근육을 지배하는 신경망이 일정한 목적을 위하여 질서 있게 작용하는 능력으로 힘을 효율적으로 조정 또는 조절하는 능력이다.

이 연구에서의 운동 조절 능력은 이케가미 체력 분류에서 측정하기 곤란한 교차성을 제외한 평형성, 민첩성, 유연성으로 구성된다.

3) 평형성이란 신체를 어떤 자세로 유지하는 능력으로서 일상생활이나 스포츠장면에서 움직임의 평형이나 미·능률·균형·안전 등의 점에서 중요한 역할을 하는 체력의 한 요소이다. 이 연구에서 사용한 ‘평형성’의 의미는 눈감고 한 발로 제자리에서 얼마나 오래 서 있을 수 있는지를 기록으로 측정한다.

4) 민첩성이란 재빠른 동작으로 신체를 잘 조정하고 부드럽게 반응할 수 있는 능력 혹은 신체동작에 있어서 전신의 동작이나 부분적인 동작을 신속하게 변경한다든지 운동방향을 재빠르게 바꿀 수 있는 능력이다. 이 연구에서 사용한 ‘민첩성’의 의미는 손에 물건을 쥐고 달리는 왕복 달리기를 기록으로 측정한다.

5) 유연성이란 신체 연결 부분의 굴신 능력으로 최대의 가동거리가 얼마인가를 말하는 것이다. 이 연구에서 사용한 ‘유연성’의 의미는 앉아서 윗몸 앞으로 굽히는 동작을 기록으로 측정한다.

II. 이론적 배경

1. 정신지체학생의 특성

1) 정신지체의 정의

정신지체에 대한 다양한 정의는 그 시대의 사회상과 철학을 반영하는 것으로 과거에는 정신박약, 백치, 정신결함 등으로 포함하였으나, 오늘날에는 정신지체라는 용어가 사용된다. 즉, 최근의 정의는 정신지체를 절대적인 특성이라기보다는 상대적인 상태로 보려는 시각으로 변화하고 있으며 지능지수(IQ)를 개념의 축으로 사용하기 보다는 사회적응기술, 감성지능(EQ) 등의 다양한 접근이 시도되고 있다(최중옥 외, 2002).

정신지체에 대한 정의는 학자마다 약간씩 다르나 오늘날 가장 널리 사용하는 것은 미국정신지체협회(American Association on Mental Retardation)의 정의로서 첫째는 현저히 낮은 또는 평균이하의 지적 기능을 가진다. 정신지체인의 지적기능은 다양한 일상생활의 적응에 영향을 주며 그 정도는 대부분 IQ 70이하로 보며 이는 경계선급을 의미한다. 둘째는 적응행동의 결함을 보인다. 적응행동은 개인의 환경적 요구에 대한 적응으로 환경의 변화와 학습 결과에 따른 행동의 변화로 측정상의 어려움은 있지만 지원과 관련하여 광범위한 지지를 받고 있는 내용이다. 세 번째는 대부분이 18세 이전에 출현된다. 물론 최근 미국심리학회의 정의는 22세 이전으로 보고 Heber등은 16세로 보기도 했으나 여전히 성인기 이전, 18세 이전에 출현된다는 것이 보편적이다(김남순, 2005). 최근에 제시된 새로운 정의를 적용하기 위하여 협회는 다음과 같은 5가지 필수적인 가정을 제시하고 있다(신현기 외, 2003).

첫째, 개인이 현재 나타내고 있는 기능상의 제한성은 그 개인의 동년배와 문화에 전형적인 지역사회 환경 맥락 안에서 반드시 고려되어야 한다. 둘째, 타당한 진단평가를 위해서는 개인의 의사소통 능력, 감각, 운동, 행동요인

에서의 차이뿐만 아니라 문화적 및 언어적 다양성까지도 고려되어야 한다. 셋째, 개인이 보이고 있는 특정 능력에서의 제한성은 그것이 전부가 아니라 다른 강점과 함께 있을 수 있다. 넷째, 개인의 제한성을 기술하는 주된 목적은 개인에게 필요한 자원이 무엇이지 그 윤곽을 파악하기 위함이다. 다섯째, 개별화된 적절한 지원이 장기간 주어지면, 정신지체인의 생활가능성은 일반적으로 향상될 것이다.

이 밖에도 정의와 관련하여 진단, 분류, 지원계획 체제의 3가지 측면을 강조하였다. 이러한 진단은 심리적·정서적 측면에서의 강점과 약점이 파악되고, 신체적 건강상태와 원인을 파악해야 하며, 동시에 개개인들의 현재 환경을 파악해야 한다. 이런 진단 결과를 바탕으로 정신지체의 정도에 따라 지원하는 방식과 내용이 달라져야 하며, 미국 정신지체협회에 의하면 대략 간헐적, 제한적, 확장적, 전반적 지원 등으로 구분한다. 간헐적 지원이란 정신지체라는 이유로 인하여 일어나는 적응 행동상의 어려움을 필요할 때 지원해 줌으로서 일상생활의 어려움을 해소할 수 있는 정신지체를 의미한다. 제한적 지원은 일정한 시간 동안만 일관성 있게 지원하면 어느 정도의 어려움이 해소되는 대상들이다. 확장적 지원은 어떤 일부의 환경에서 시간제한이 없이 정기적으로 필요한 지원을 제공함으로써 장애를 극복하거나 생활에 적응을 돕도록 하는 경우이고, 전반적 지원은 생애 전반에 걸친 모든 환경에서 일관되고 정기적인 지원을 해 줌으로서 생활이 가능한 장애를 말한다. 때문에 이러한 지원에 따른 분류체계는 실제 정신지체의 정도나 유형에 따라 획일적으로 구분하기 보다는 각자 어느 정도의 능력을 가지고 있으며, 어떤 환경에 처해있느냐의 문제가 더욱 중요시되며, 실제 생활에 필요한 지원이 무엇이고, 그러한 필요를 어떻게 해결해 주는가에 따라서 구분하기 때문에 사회공공의 책임의식만 분명하다면 가장 현실적이고 적절한 분류방법이라고 볼 수 있다 (김남순, 2005).

2) 정신지체학생의 특성 및 지도전략

(1) 심동적 영역

일반적으로 신체, 운동, 놀이 요소 등으로 구성된 인간 발달의 심동적 영역에는 반사운동, 자세조절을 포함하는 기초운동, 이동 및 비운동과 같은 기본운동, 특정 스포츠와 관련되는 움직임, 체력, 수중운동, 무용, 게임 등이 있다. 이러한 활동들을 능숙하게 할 수 있는 일상생활을 살아가는 데에 필수적이며, 장애인은 바른 자세를 유지하고 활발하게 움직임을 지속하며, 능력 범위 내에서 활동할 수 있도록 교육받아야 한다. 전반적으로 심동적 영역에서 높은 능력수준을 보이는 장애인은 일상적인 삶을 보다 풍요롭게 영위할 가능성이 높다는 것이다.

정신지체학생의 심동적 영역 특성과 지도전략은 다음과 같다. 첫째, 일반학생과 동일 발달 양상을 보이지만 발달속도가 느리다. 지도전략은 신체발달의 양상을 고려하여 교육을 해야 하고 몸의 중심에서부터 말초로 두부에서 미부의 발달 등 성장과 발달에 대한 지식이 필요하다. 둘째, 체력과 운동숙달 정도가 평균 이하이고 정신지체학생과 일반학생간의 체력 차이는 생활연령이 증가함에 따라 커진다. 지도전략은 각 학생의 현재 수준을 기초로 체력과 운동기술을 향상시킬 수 있는 계획된 프로그램을 제공한다. 셋째, 심폐지구력이 크게 뒤떨어진다. 지도전략은 단속적인 휴식시간을 주고 강한 강도와 약한 강도의 운동을 반복적으로 실시한다. 넷째, 일부 신체활동에서 운동수행이 뛰어난 학생이 있을 수 있다. 지도전략은 방과 후에 여가시간에 실질적으로 사용할 수 있는 운동기술을 지도하며(특히, 졸업 후에도 지속적으로 사용하게 될 기술), 복잡한 계획이 요구되는 신체활동은 피한다(한동기, 2004).

(2) 인지적 영역

다양한 사고 능력이 필요한 게임이나 스포츠 참가는 아동의 지적 발달에 도움을 줄 수 있다. 더 나아가, 일부 학자들은 체력이 지적 요소, 특히 활발한 정신 작용 및 집중력과 많은 관련이 있다고 본다.

정신지체 학생의 인지적 영역 특성 및 지도 전략은 다음과 같다. 첫째, 구체적이고 복잡하지 않은 활동을 가장 잘 수행하고 추상적이며 복잡한 활동은

학생들을 '좌절'시킬 수 있다. 이 아동들은 반복적으로 연습함으로써 기술을 가장 잘 습득할 수 있다. 지도전략은 활동을 단순화시키고 정적강화를 제공하며 시범을 보이고 다감각 접근(언어적 지시와 손을 이용하여 보조)을 사용한다. 수업 시 하나 또는 두 가지 활동만 실시하고 시작단계에는 많은 기술들을 지도하며 모든 활동은 분습법을 사용하여 지도하도록 한다. 둘째, 개입(intervention) 없이는 기술을 유지할 수 없다. 지도전략은 기술파지가 되고 있는지 수시로 점검하고 특정기술이 획득되었다며 지체수준에 따라 다음 날, 다음 주, 다음 달 또는 6개월 후에 그 기술을 파지하고 있는가를 확인하는 것이 필요하다. 셋째, 우연학습(incidental learning)이 일어날 수 없다. 지도전략은 일반아동들이 자연스럽게 학습되는 내용을 학습 또는 습득하지 못한다. 또한 원인과 결과(수영장 주변에서 뛰어다니면 미끄러져 다칠 수 있다는 점), 안전에 대해 개념이 미숙하다는 점을 항상 고려해야 한다. 넷째, 사용하는 어휘가 한정되어 있다. 지도전략은 간단한 단어를 사용하고 시범을 많이 보이고 표현언어와 수용언어를 발달시키도록 노력해야 하지만 강요하지 않는다(김의수, 2001).

(3) 정의적 영역

자아개념은 다른 모든 영역의 발달에 영향을 미친다. 따라서 장애학생에게 신체활동을 제공할 때에는 건전한 자아개념의 발달에 방해되지 않으면서도 성공적이고 긍정적인 경험을 할 수 있도록 해주는 것이 매우 중요하다. 체육은 원만한 대인 관계와 도덕적 가치를 형성하는 데에도 도움이 되며, 장애학생과 일반학생 모두에게 여러 가지 상황에서의 상호작용을 경험할 수 있게 하고, 사람들 간의 개인차를 수용하는 태도를 형성하는 기회를 제공한다.

정신지체 학생의 정의적 영역 특성 및 지도전략은 다음과 같다. 첫째, 쉽게 좌절하고 흔히 부적절한 자아상을 가지고 동기유발이 부족하며 공격적이다. 지도전략은 초기에 성공할 수 있는 활동들을 제공하고 학습능력이 감소함에 따라 활동을 변화시키며 수업활동에 대한 생각을 질문하고 어떤 활동을 선택하는지 관찰한다. 둘째, 모방하는 경향이 강하다. 지도전략은 리더 역할을 강

조하지 않는다. 셋째, 때때로 행동표현을 적절하게 하는 것이 어렵다. 지도전략은 부적절한 행동에 대해서는 계획적으로 무시해버리고 지도시 적절한 행동모델을 설정하여 적절히 반응하면 칭찬을 해준다. 넷째, 일상적으로 반복되는 것에 변화가 생겼을 때 쉽게 당황한다. 지도전략은 수업이 연계되고 지속되도록 계획하며 특히 매 수업 시작과 끝에 동일하거나 유사한 활동을 일정하게 실시한다(한동기, 2004).

3) 정신지체학생의 운동능력

정신지체인의 체력수준은 정상인과 비교할 때 정적 운동력, 폭발적 운동력, 유연성, 심폐지구력, 민첩성에 있어서 2-4년 정도 뒤떨어진다(Winnick, 1990).

정신지체학생의 신체적 특성은 신체 발달지체보다는 감각 운동 기능면에서 많이 떨어지는데 이것은 지능지수가 낮을수록 현저하고, 중복장애를 가지는 경우가 많다고 주장하였다(조인수, 1989). 또한 정신지체는 신체의 형태적 발달에 비하여 기능적 발달이 뒤처지므로 기본적인 움직임이 둔하고 협응력이 부족하며 이동능력과 조작능력이 떨어지는 특징을 보인다(장혜경, 2000). 이는 신체기능상의 결함으로 볼 수도 있지만 학습 및 훈련의 부족으로 인하여 발달이 미숙하기 때문이므로 흥미 있고 개인의 발달과정에 적합한 기본 운동을 통하여 잠재력을 개발하고 적응기술을 향상시키는 것이 필요하다(교육부, 2000).

최영하(1994)는 신체적 능력의 역할을 다음과 같다고 하였다.

첫째, 건강한 몸과 운동감각능력은 모든 활동의 기초가 된다. 인간의 행복은 건강한 기초 위에서 이루어지는 것이다. 건강한 신체를 가진 사람으로서 어느 수준의 운동능력이나 감각능력이 있다면 그는 자신의 여러 가지 행동영역을 확대하고 경험을 깊게 하고 생활내용을 풍부하게 할 수 있다. 나아가 이러한 경험은 신체적인 발달은 말할 것도 없고 지적인 발달, 정서적 안정 혹은 사회적 적응 등과 깊은 관계를 가지는 것이다. 비록 정신지체라고 할지라도 강건하다는 정도까지는 가지 않더라도 일상생활에 수반된 여러 가지 역

할을 감당할 수 있을 정도의 형태적, 기능적, 신체적 상태를 유지할 수 있어야 하고 장애 사회적 자립을 위해서 요구되는 신체조건으로도 충분히 수행할 수 있는 여건이 마련되어야 한다. 이것은 정신지체학생을 교육하는데 있어서 가장 기본적인 핵심문제로서 중요시되지 않으면 안 된다.

둘째, 운동감각능력은 또래 집단과의 적응에 있어서도 중요한 영향을 준다. 또래들의 놀이에 참가하기 위해서는 그 놀이를 하는데 필요한 체력이나 운동능력을 지니고 있지 않으면 안 된다. 놀이에 응할 수 있는 체력을 갖추고 있지 않다면 적어도 그 놀이에 참가가 불가능하며 나아가 또래들로부터 무시당하게 될 것이고 어린이들 사이의 집단에 있어서 그 아동의 위치를 결정하는 중요한 요인이 될 수 있다. 결과적으로 이러한 능력이 결핍된 정신지체학생들은 또래들과 함께 놀 수 없고 따라갈 수도 없게 된다. 그러므로 이와 같은 결과는 인격형성에도 좋지 않는 영향을 미치게 된다.

셋째, 체력은 장차 직업생활의 승패를 결정한다. 정신지체학생 교육의 최종 목표는 장애의 직업생활에의 적응이다. 오늘날에 있어서 정신지체학생도 적절한 교육지도를 받으면 어떠한 직업을 가질 수 있고, 사회적으로 자립할 수 있다는 것이 실증되고 있다. 그런데 그 직무의 내용이나 종류를 보면 고도의 기술을 필요로 하지 않는 소위 말하는 단순 노동의 범위를 넘어서지 않는 것이 거의 전부이다. 지적인 능력이 결핍된 정신지체학생이 직장에서 일하기 위해서는 무엇보다도 튼튼한 몸을 가지고, 손발을 움직이고, 감각을 사용하는 일을 능란하게 해내는 힘을 가지고 있어야 한다. 이들에게 있어서 운동능력은 사회생활을 해 나가는데 유일한 수단이 되며 자본이라고 할 수 있다.

이렇게 운동능력이 중요함에도 불구하고 정신지체학생들은 스스로 체력의 열세를 극복하려는 의지와 강한 목적의식을 가진 노력이 많이 부족하다. 그러므로 일상생활 가운데 즐겁고 흥겨운 활동적인 놀이를 통해서 체력의 기반을 구축하고 정신지체학생에게 특히 지체현상이 현저한 기초체력이나 조정력을 기르는데 직접적인 도움이 될 수 있는 요소가 많이 포함된 활동을 선택적으로 행하는 것이 중요하다고 본다.

정신지체학생은 일정한 연령이 되면 원시반사 작용은 사라지지만 몸을 똑바로 세우거나 균형 잡는 것과 같이 몸의 자세를 바르게 하는 작용에 있어 심한 지체를 보이며, 운동기술의 발달 또한 심한 지체를 보인다. 정신지체학생은 일반학생과 비교할 때 특히 평형성, 민첩성, 교차성이 더욱 떨어지며, 그 결과 정신지체 아동들은 일상생활 운동 형태로부터 그들의 체력을 생각해 볼 때 에너지 발생계 보다는 에너지 제어계의 어려움을 나타낸다(홍양자, 1984). 이러한 에너지 제어계의 어려움은 곧 체력 전반의 불균형을 의미하고 더욱이 눈과 손의 협응운동 같은 정교한 운동능력은 더욱 지체되며, 지능이 낮을수록 그 숙달도는 낮아진다(Cratty, 1980).

Moss와 Hogg(1981), Porretta(1985)의 연구 등에서 정신지체학생은 일반학생의 운동 능력에 비해 2-4년 정도 지연되어 있다고 보고하고 있다. 하지만 정신지체학생의 운동능력은 쉽게 습득되거나 눈에 띄게 향상되지 않는다. 그 이유는 움직임을 조절하는 뇌의 기능, 명령을 전달하는 신경계 그리고 신경계의 명령에 수축하는 근육의 종류 및 근섬유 수에 따라 다르게 나타나기 때문이며 평형능력이나 자세제어 문제는 부적절한 시각의 이용과 시각간섭의 해석, 부적절한 자세동작 전략, 높은 저변성, 간섭에 대한 적응성 문제 등으로 보이며 이는 일반학생들이 겪어온 정상적인 발달과정을 경험하지 못했기 때문에 감각계 기능 역시 낮은 수준에 머무르고 있다고 본다(정정례, 2004).

이와 같이 정신지체학생의 운동수행능력이 일반학생에 비해 지체되는 원인은 성장과 성숙의 지연, 과제 경험의 부족, 근력·협응력 부족, 운동양식 미발달, 수행해야 할 개념 이해 곤란, 늦은 반응시간, 양질의 체육교육 결여 등의 이유로 설명될 수 있다(한국장애인복지체육회, 1994).

이상과 같이 정신지체학생의 운동능력은 일반학생에 비해 많이 지체되어 있기 때문에 이들의 운동능력을 향상시킬 수 있는 다양한 기회가 제공되어야 할 것이다. 그러나 이러한 운동능력을 향상시키기 위한 신체활동 프로그램 구성시에는 활동이 규칙을 기억하지 않아도 되는 활동을 제공하고, 지도시간도 짧아야 하며, 간단한 단어를 사용하여 시범을 보이도록 해야 한다(김의수,

2003). 그리고 신체활동에 적극적으로 참여하기 위해서 교사는 학생들이 신체 활동을 통하여 성공감을 가질 수 있고 즐거움을 느낄 수 있도록 계획해야 한다. 특히 자신감이 없거나 소극적인 학생에게는 서두르거나 특정한 행동을 완수하도록 강요하지 않고 충분한 시간적 여유를 줌으로서 탐색하고 다양한 시도를 해 볼 수 있게 해야 한다. 또 교사는 학생이 활동을 수행할 수 있도록 필요한 도움을 주고 활동을 성공적으로 수행했을 때 격려를 주어야 한다 (한동기, 2004).

4) 정인지체아동과 민속놀이

강문희(1993)는 정서가 불안하거나 정인지체가 있는 아동과의 의사전달이 매우 어렵기 때문에 놀이는 정서적 부적응 반응들을 해소하는데 효과적이라고 하였다.

정인지체아동의 성장 발달이 근본적으로 정상아동의 성장 발달과 차이가 나는 것은 아니다. 정인지체아동의 놀이도 기본적으로 정상아동과 동일한 의미를 가지고 있으며 놀이가 아동의 성장과 발달에 중요한 역할을 하는 것과 같이 정인지체아동의 성장 발달에도 중요한 역할을 한다. 그런데 정인지체아동은 여러 가지 원인에 의하여 신체적으로나 정신적으로 손상을 입고 있기 때문에 지적 결핍뿐만 아니라 사회적응력, 정서적으로 지체 되어 있다. 따라서 아동은 놀이에 참여함으로써 자신의 마음과 몸을 발달시키며 사회적·정서적 기능 및 사고력, 추진력, 문제 해결력, 표현력, 상상력 등의 지적 기능을 통합시키는 역할을 한다(최영하, 1994).

정인지체아동은 일반적으로 새로운 경험을 획득하려는 욕구가 결여되어 있고, 새로운 경험에 대한 관심과 흥미가 적으며 특히, 자발적으로 사물을 처리한다든가 집단에 참가하려는 의욕이 부족하기 때문에 전반적으로 의존적이다. 또한 자기 통제나 자율성이 약하고 사회성 발달이 늦은 정인지체아동은 신체의 규칙을 이해하고 준수하는 정신이 회박하며 자기중심적으로 행동하는 경우가 많아서 사회적응성이 결핍되어 있다(박경숙, 1985).

이러한 놀이는 아동이 풍부한 성장과 발달을 해 나가는데 중요한 역할을 한다. 따라서 정신지체아에게도 놀이는 사회의 한 구성원으로 책임과 의무를 수행할 수 있게 해주고, 삶에 대한 기쁨을 창조해 낼 수 있는 사람이 되도록 하는데 도움이 되며, 잔존 능력을 최대한 개발하고 연마하는데 중요한 역할을 한다. 또한 놀이는 장애아동의 장애 요인을 교육적, 치료적, 사회·복지 측면에서 보상하는데 중요한 역할을 하기 때문에 어떤 의미에서는 일반아동보다 장애아동에게 놀이의 필요성은 더욱 절실한 것이다(이영식, 1993)

또래들과 관계를 잘 형성하지 못하는 아동에는 거부된 아동과 무시된, 아동, 적절한 기술이 결여된 아동과 상호작용을 하는데 두려움을 가진 아동 등 여러 다른 유형이 있는데, 이들에게 사회적 기술의 직접적인 가르침이 없이 또래와의 놀이만으로도 아동의 친사회적 행동이 증가한다(박남수, 1991).

소꿉놀이 활동을 통해 정신지체아동들 사이에 교류가 활발해지고 대인간 전략사용의 수준도 상위 수준을 많이 나타내었다고 밝혔는데, 자유로운 놀이 활동을 통해 자발적인 참여와 타인에 대한 호의적인 태도가 향상되었을 뿐 아니라 구체적인 신체활동을 통해 감각능력과 지적기능의 발달, 분류·분석의 능력과 언어표현 기능도 향상되었다(박재선, 1995).

대부분의 일반아동들이 갖게 되는 사회적 성숙과 적응은 발달기의 놀이상황에서 형성되는데, 정신지체아동은 사회적응, 사회적 자립, 직업적 자립에서 상당히 뒤지고 있다. 그러나 사회적·정서적 훈련이 정상화되면 사회적 적응, 사회적 자립, 직업적 자립은 이들의 지적 수준보다는 높게 성취될 수 있으며 이는 단지 사회생활의 학습내용을 말하는 것이 아니고 사회생활 능력을 의미하는 것이다(교육부, 1993).

또한 사회적 상호작용은 아동의 도덕과 인지발달 양쪽에 다 필수적이다. 아동들은 사회적, 도덕적, 정서적, 인지적으로 발달할 뿐만 아니라 규칙이 있는 게임놀이를 통해서 사회적, 정서적으로 발달한다. 게임놀이가 시작되면 놀이자가 그 규칙을 만들고 그 규칙에 의해 움직이며 협력하도록 하는 자연스러운 상황이 만들어진다. 따라서 게임놀이의 규칙을 통해 자연스럽게 아동의

사회적, 도덕적, 정서적, 인지적 발달을 가져올 수 있다.

2. 기본교육과정 건강

일반학교 교육과정이 국민공통기본교육과정과 고등학교 2·3학년의 선택교육과정으로 구성되면서 학생의 능력이나 흥미·관심에 따라 학습 집단도 자유롭게 선택하도록 열어 놓았다. 특수학교 교육과정은 일반학교 교육과정보다 진일보한 것으로 능력별 집단 구성과 개인의 독특한 교육적 욕구에 부응한 개별화 교육 프로그램을 구안하여 학생 개인의 능력에 알맞은 교육을 보장하였다(김정권, 1996).

특수학교 교육과정은 특수학교에 한정되는 교육과정이 아니다. 이것은 특수학교, 일반학급, 병원, 가정, 시설, 순회 교육에 모두 적용되는 교육과정이다. 학습자가 교육과정에 적응하는 것이 아니라 학습자의 욕구에 맞추어 교육과정을 재구성하여 제공하는 것이다. 따라서 제7차 특수학교 교육과정은 개인 학생에게 제공되는 서비스 중심, 전달 체제 중심의 교육과정이다(Skrtic, 1995).

이 연구의 대상들은 정신연령 0세에서 6세 수준의 학습 내용을 포괄하고 있는 기본교육과정을 적용하였고, 기본교육과정의 건강과는 발달 지체 학생이 기능, 태도, 지식 영역에서 전반적인 발달을 하여 전인적 인간으로 성장하는 데 중점을 두었다. 건강과의 교육과정을 살펴보면 다음과 같다(교육부, 1998).

신체 활동을 통하여 최적의 신체적·정신적·사회적 기술과 체력을 습득하여 체·지·덕이 조화된 전인적 인간 발달을 도모하는 교과가 건강과의 성격이다. 이러한 성격은 발달 지체 학생들에게 충분하고 적절한 장기적 지원을 계속하면 이들의 생활 가능성이 향상될 것이라는 가정을 현실화시키는 데 적합한 교과이다. 발달 지체 학생들의 전인적 발달을 유도하는 데 중요한 영향력을 가지는 건강과의 성격을 보면 전인적 발달을 도모하는 성격을 지닌 중

합적·통합적이고, 독립적으로 건강생활 관리 능력을 기르는 기반을 마련하며, 다양한 능력의 학생을 지도할 수 있도록 프로그램화하였다.

다양한 신체 활동을 통하여 체력과 운동 기능을 향상시키고, 기본 운동 능력을 바탕으로 자신을 표현하며, 건강한 생활양식을 습득함으로써 긍정적인 자아실현을 생활화하는데 주안점을 두었다. 건강과는 기본 운동을 이해하고 학습하여 다양한 신체 활동을 수행하고, 신체 활동을 반복적으로 실시하여 체력 및 운동 기능을 향상하며, 기본 운동 능력을 바탕으로 자신을 표현하고 여가 활동을 생활화한다.

건강과는 계획적인 신체 활동을 통하여 발달지체 학생의 행동력(심동적·인지적·정의적 영역의 특성)의 변화를 추구하여 궁극적으로 자아실현을 성취하는 인간상을 형성하도록 심동적·인지적·정의적 영역에서 적합한 내용을 선정하여 조직하였다. 기본 운동을 학습하여 다양한 신체 활동(게임, 스포츠, 무용 등)을 수행할 수 있으며, 신체 활동을 규칙적으로 실시하여 건강 관련 체력 및 운동 관련 체력을 육성할 수 있도록 하였다. 신체 활동에 관련된 지식과 참여하는 의미 및 유익성을 알며, 건강한 생활양식과 안전에 대하여 이해할 수 있도록 하였다. 신체 활동, 건강한 생활양식, 사회적 행동 등에 가치를 두며, 건강과 안전에 유의하고 신체 활동을 생활화하는 습관 형성에 중점을 두어 조직하였다.

건강 교과와 내용 체계는 기본 운동, 체력 및 운동 기능, 놀이와 게임, 스포츠, 보건과 안전 등으로 나누어진다. 기본 운동의 내용체계는 움직임의 기초 기능 익히기, 여러 가지 움직임 수행하기, 움직임과 관련된 태도 기르기, 움직임의 복합 기능 익히기, 움직임 양식의 중요 요소 이해하기를 하위 영역으로 구성하였다. 체력과 운동 기능의 내용체계는 움직임을 이용한 체력 기르기, 기능과 관련된 태도 지니기, 체중을 이용한 신체 활동하기, 체력 향상을 위한 운동하기, 건강 유지 방법 알기를 내용으로 구성하였다. 놀이와 게임의 내용체계는 놀이 시설물 이용하기, 동작 표현하기, 놀이와 관련된 태도 지니기, 간단한 놀이와 게임 방법 이해하기, 놀이와 게임의 규칙과 목적을 이해

하고 참여하기, 놀이와 게임을 활용하는 기능과 방법 알기를 하위 과제로 구성하였다. 스포츠의 내용체계는 스포츠 활동에 대해 관심 가지기, 경기에 관한 기본 지식과 규칙 알기, 좋아하는 운동 종목 선택하기, 올바른 경기 관람 태도 익히기를 내용으로 구성하였다. 보건과 안전의 내용체계는 신체와 주변 깨끗이 하기, 신체 활동에 맞는 여러 가지 기능 익히기, 주변을 깨끗이 하기, 안전 생활 실천하기를 하위 영역으로 구성하였다.

건강과의 교수·학습이 효율적으로 이루어지기 위해서는 교사는 선정된 학습 내용을 학생의 학습 능력에 맞도록 체계적으로 제시하여야 한다. 이를 위하여 교사는 아동의 개인차와 장애의 정도에 따라 아동의 요구를 이해하고 교육 내용을 정확히 파악하여 학습 내용을 선정하는 능력이 있어야 한다. 교수·학습의 기본 방향은 아동의 능력과 특성, 학습 경험 등을 고려하여 학습 내용을 선정하고 이들의 학습 특성을 고려한 효율적인 방법으로 지도하여 최대의 교육 효과를 증진시키는 데 있다.

발달 지체 학생에게 효율적으로 지도하는 방법은 가르치려는 학습 활동의 내용, 학생의 기능 수준과 학습 경험, 교육 환경 등에 따라 달라진다. 지도 방법의 접근 양식으로 발달적 접근법과 기능적 접근법과 학습 내용을 철저히 분석하는 과제 분석법이 있다.

정신지체 학생들은 주의 집중 시간이 매우 짧고, 배경 자극에 비해 주요 자극을 구별하기 어려움으로 학습 환경을 구조화하고 명확한 과제 제시와 시간의 효율적인 활용에 중점을 두어 지도해야 한다. 또 발달 지체 학생들은 지적 능력과 이해력이 부족하므로 구두 설명, 시연과 시청각 매체를 활용하여 지도하며, 기억력이 부족할 때는 피드백, 재연과 일반화의 기회를 충분히 제공해주어야 한다.

발달 지체 학생들을 평가하기 위해서는 다음 사항을 고려하여 객관적이고 신뢰성 있는 평가가 이루어지도록 한다. 교육 목표의 성취 여부를 기능, 지식, 태도의 전 영역에 걸쳐 포괄적이고 균형 있게 평가하고, 집단 평가, 객관화된 점수 측정, 표준 지향적 평가보다 학생의 이해력, 기능 및 태도를 평가

할 수 있는 포괄적이고 광범위하며 수행력에 기초를 둔 평가를 실시해야 한다. 학생의 현재 수행 능력의 강점과 취약점을 판별하여 학생에게 적절한 교육 목표를 세우고, 학습의 진행 상황을 점검하여 최적의 성취 수준에 이를 수 있도록 하는 순환적이고 총체적인 평가 체제가 되도록 한다. 평가에서 나타난 수행 능력과 실제 수행 능력은 차이가 날 수 있기 때문에 평가의 방법이나 지시를 학생이 알고 이해하였는지 확인하여야 하며, 관찰, 일화 기록, 학부모 면담 등의 방법도 적절히 사용한다. 평가의 목표에 맞는 검사 도구를 선택하여 검사 방법과 해석 방법을 철저히 이해하고, 학생이 흥미를 잃지 않고 최고의 수행 능력을 발휘할 수 있는 환경을 조성하여야 한다.

3. 체력

1) 체력의 개념

체력이란 무엇인가? 라고 하는 개념을 명확하게 규정하기에는 어렵다. 체력에 관한 최초의 과학적 연구는 1885년부터 미국에서 활발히 전개되었고, 그 당시에는 체력을 근력(muscular strength)이라고 생각했다. 그러나 1910년대에 들어와서 심장기능을 수단으로 하는 신체활동의 효율을 체력이라고 인식했다. 그러다가 1920년대 들어오면서 체력을 종합적으로 파악하려는 경향이 나타나게 되었다. 그 결과 지금은 체력이란 인간이 사회생활에 적응해 나가는 여러 가지 능력이라고 이해하게 되었다(최덕구, 2000).

체력의 정의는 그 사회의 시각적 환경과 문화, 전문가의 견해에 따라 다양하게 정의된다. Clarke(1971)은 체력이란 주어진 조건하에서 근육의 동작이 요구되는 작업을 만족스럽게 수행하는데 필요한 능력 또는 피로감 없이 일상적인 일을 수행할 수 있는 능력이라고 하였다.

또한 Nixon(1964)은 “체력을 개인이 과도한 피로 없이 매일매일 생활의 목표를 수행하는데 그에게 닥쳐온 비상시에 만족스럽게 대처할 수 있는 유기체의 능력”이라고 정의하였으며, Cureton(1947)은 신체체력과 운동체력으로 분

류한 후 전자는 내장기관의 기능과 감각기능·운동기능을 포함하고, 후자는 직접 운동으로 나타나는 근력·평형성·유연성·지구력으로 정의했다.

이상의 학자들에 따른 체력의 정의에 대해서는 다소의 차이가 있지만 결국은 체력이 인간의 생활을 영위함에 있어서 필요한 신체적, 정신적, 자원능력이라는 데 뜻을 같이 하는 것으로 보인다. 그러므로 체력이란 주어진 작업을 효과적으로 수행할 수 있는 능력의 총화라고 정의할 수 있다(최민동, 2005).

2) 체력의 구조

체력의 구조를 밝힌 학자들 중에서 Cureton(1947)은 체력의 구조를 기관의 상태·체격·운동적성·감각기관의 적성·운동기능의 5영역으로 구분하여 설명하고 있다. 그에 의하면 체력의 가장 기본이 되는 것은 자율신경계와 순환기 및 호흡기관의 상태로 대변되는 각 기관의 상태이며, 그 위에 체격적 요소를 고려하고 있다. 따라서 이 두 요소가 잘 조화되어야 비로소 운동적성으로 통하는 일반적으로 좁은 의미의 체력이 발휘되는 바, 여기에는 유연성·근력·지구성·순발력·민첩성·평형성이 포함된다. 그 다음 네 번째로 운동성취의 필수적인 요소로서 청각·시각·운동감각 등의 감각기관의 요소가 필요하다. 이상과 같은 4가지의 기본요소들이 종합적으로 발휘되는 것을 각종 운동기능이라 정의하고 있다.

Larson(1951)은 신체운동의 구조에서 1단계 신체구조기능(감각기관·내장기관·신경계·체격·체형 등), 2단계 기초운동요인(평형성·근력·리듬·민첩성·협응성·지구력·스피드 등), 3단계 기초운동능력(달리기·던지기·뿔뛰기·받기·치기 등), 4단계 운동의 구성기능(패스·드리블·슛·피벗·도약 등)으로 분류하였다.

Clark(1976)는 이를 다시 근력·근지구력·전신지구력·근 순발력·민첩성·스피드·유연성·평형성 등 8가지로 세분하였고, Nicks와 Fleishman(1962)은 1930년대부터 1961년까지 행해진 체력과 운동능력의 구조를 인자 분석적 입장에서 취급한 연구문헌을 종합해서 체력의 구조를 밝히고 있다.

누어지고 행동체력에는 행동을 일으키는 능력(근력·순발력), 행동을 지속하는 능력(근지구력·전신지구력), 행동을 조절하는 능력(민첩성·평형성·교차성·유연성)이 포함된다. 한편 방위체력에는 물리화학적 스트레스에 대한 저항력, 생물학적 스트레스에 대한 저항력, 생리적 스트레스에 대한 저항력, 그리고 정신적 스트레스에 대한 저항력으로 나타내고 있다.

이케가미의 체력론의 특징은 행동체력과 방위체력으로 대별하여 일단 정신요소의 개념을 제외시킨 점에 있다. 그러나 이 정신적 요소는 방위체력의 한 요소로서 고려하고 있어서 근본적으로는 큰 변화가 없지만, 이러한 그의 체력론은 다른 학자들의 체력구조론에 비해 일본에서 뿐만 아니라 우리나라에서도 크게 영향을 미쳐 많은 사람들이 이케가미의 체력론을 그래도 적용하고 있는 실정이다(최민동, 2005).

3) 트레이닝의 원리

스포츠 과학자 프레데릭 박사는 트레이닝을 “신체를 서서히 적응시키는 과정”이라고 묘사하였다. 트레이닝을 올바르게 실시하기 위해서는 몇 가지 기본 방침을 준수하여야만 한다. 합리적인 트레이닝 프로그램을 수행하기 위해서는 트레이닝의 원리를 이해하고 실천하여야 한다(박기용, 2003).

(1) 과부하의 원리

신체는 외부의 여러 자극들에 대하여 여러 가지 반응을 일으키는데 자극의 정도가 적절할 경우 신체기능이 촉진되고 바람직한 성장에 도움을 주지만 자극의 정도가 미약하거나 너무 강하게 되면 오히려 신체의 기능이 위축하게 된다. 즉, 운동에 의한 자극이 너무 미약하면 운동효과를 기대할 수 없으며, 반대로 운동자극이 너무 강하면 지나친 피로나 상해와 같은 역효과를 초래할 수 있기 때문에 개인의 신체 기능에 따른 적절한 자극이 매우 중요하다.

(2) 점진적인 원리

과부하의 원리에 의한 신체 적응을 경험하기 위해서는 트레이닝은 점진적이어야 한다. 운동의 처방에 있어 부하를 점진적으로 높여감과 동시에 운동

의 양과 질을 점진적으로 조절하여 운동의 방식이 점차적으로 복잡하게 되는 원리이다. 아동의 경우, 힘이나 기능을 고려하여 쉽고 단순한 운동에서 어렵고 복잡한 운동으로 점차 단계를 높여감으로서 운동을 재미있게 할 수 있고 운동의 효과도 얻을 수 있다.

(3) 반복성의 원리

운동의 양과 질을 합리적으로 결정하여 운동의 효과를 유지 또는 증진시킬 수 있도록 하기 위해서이다. 반복이란 각각 목표로 하는 체력 요소에 따라 다르나 체력을 향상시키기 위한 운동을 몇 회, 몇 분, 몇 세트로 반복 실천하며, 며칠마다 트레이닝을 실천하느냐의 따위이다. 따라서 운동의 효과를 유지 및 증진을 위해서는 부하와 휴식, 피로와 회복을 합리적으로 배분하는 것이 중요하다. 아동은 쉽게 지치고 피로해지기 쉬우므로 피로가 누적되지 않도록 매일 적절한 양의 운동을 지속적으로 반복할 수 있도록 하는 것이 중요하다.

(4) 다양성의 원리

다양성의 원리는 초보자들이 운동을 계획함에 있어 중요한 의미를 가진다. 이는 아동기의 전면적인 신체의 고른 발달이 장래의 건강과 높은 수준의 운동 성취 및 기능을 갖추는데 기초가 되기 때문이다. 신체의 전면적인 발달을 도모하기 위해서는 인체의 모든 기관과 조직에 좋은 효과를 줄 수 있는 운동을 광범위하게 경험하도록 신체 운동의 수단과 방법을 다양하게 해주는 것이 필요하다. 따라서 신체의 모든 부위가 고르게 자극이 될 수 있도록 전신운동을 하거나 여러 운동을 경험하도록 해야 한다.

4. 민속놀이

1) 민속놀이의 특성

민속놀이는 아동의 생활이면서 동시에 가장 자연스럽게 자발적인 활동과 즐거움을 주는 학습의 활동으로 이를 통해 아동은 신체적, 정서적, 사회적, 지적 발달을 이루어 나간다. 학습과정이나 치료과정에서 놀이는 아동의 흥미

를 유발시킬 수 있으며 이러한 흥미를 바탕으로 자발적인 참여 동기를 불러 일으켜 적극적인 참여 행동을 유도해 낼 수 있다. 특히 쉽게 싫증을 내는 정신지체학생에게 놀이는 즐거움을 주는 학습수단이 되기 때문에 반복적이고 지속적인 활동이 필요한 경우 이를 통한 학습이나 치료방법을 이용하는 경우가 많다(이관선, 2002).

다양한 놀이 가운데 하나인 민속놀이는 우리 민족의 오랜 생활을 바탕으로 생성, 전승된 만큼 우리 조상의 슬기와 얼이 깃들여 있는 놀이로, 시대적 상황과 풍속의 영향을 받으며 놀이 주체들에 의해 끊임없이 수정, 보완되고 새롭게 다듬어졌다. 이러한 민속놀이는 전신운동을 통해 체력 및 기본운동 기술 향상뿐만 아니라 놀이자의 연령과 성별, 놀이의 목적과 내용, 계절에 따라 선택 가능하며 놀이자의 수에 따라 놀이방법과 절차를 조절할 수 있는 특징을 가진다(조은주, 2001). 뿐만 아니라 아동이 스스로 장난감을 제작하여 활용함으로써 창의성을 함양할 수 있고, 구체적인 규칙이나 인원 제한 없이 자연스럽게 노는 가운데 정서적 안정감과 협동심을 기를 수 있다(김명애, 2001).

정신지체학생은 일반학생에 비해 신체적 형태와 기능이 뒤떨어지는 것이 확실하지만 그 지체정도가 정신발달 정도에 비하여 심하지 않기 때문에 꾸준한 훈련을 하게 되면 상당한 효과를 기대할 수 있다(박재국 외, 2004). 이를 위해서는 정신지체학생의 흥미와 특성에 맞는 자발적이고 전신적인 운동이 중요한데, 신체활동을 싫어하는 정신지체학생도 놀이에 빠져 달리고, 뛰고 흥내 넘어서서 운동기능과 사회성을 향상시킬 수 있기 때문에 민속놀이의 적용에 따른 교육적 효과를 기대할 수 있을 것이다(장정자, 1993).

2) 민속놀이와 체력 발달

문헌 연구에서 본 민속놀이는 첫째, 에너지 소모량이 커서 심폐운동에 큰 도움이 되는 역동적인 전신운동이며, 둘째, 기초체력의 배양에 도움이 되는 운동이며, 셋째, 학생 개개인의 부진한 체력 요소를 향상시키며, 넷째 좁은

공간에서도 훈련할 수 있다. 이러한 면에서 볼 때 민속놀이를 통하여 기대되는 학습효과는 크다고 볼 수 있는데 민속놀이의 각 종목별로 기를 수 있는 운동 기능을 체력 하위 요소와 관련지면 <표Ⅱ-2>와 같다(김태준, 1994).

<표Ⅱ-2> 전통놀이별 체력 요소

학습 효과 종목	근력	지구력	조정력				정의적 능력				도약력	순발력	공간구성력
			평형성	교차성	민첩성	유연성	협동심	인내심	판단력	감투신			
제기차기		○	○		○			○		○			○
비석치기				○				○	○		○		
널뛰기	○			○	○						○		
줄넘기	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
팽이치기		○			○		○	○		○		○	○
굴렁쇠		○	○		○			○		○			
자치기			○		○	○	○		○			○	○
공놀이		○	○		○	○	○				○		○
사방치기			○	○			○	○		○			○

3) 민속놀이의 체육적 가치

체육은 놀이와 게임, 스포츠 세 가지로 대별된다. 놀이의 발전적 형태가 게임이며 게임의 발전적인 형태가 스포츠인 것이다. 카유와는 “놀이 특성은 자유성, 규칙성, 미확정성, 비생산성의 네 가지로 열거되고, 거기다가 경쟁성을 더하면 게임이 된다.”고 이야기하였다(오진석, 2004에서 재인용). 그리고 그 게임에 체계화, 제도화, 조직화, 기술성을 가하면 스포츠가 된다. 결론적으로 체육의 바탕에는 놀이가 있으며, 그만큼 놀이는 체육에 있어 중요한 위치를 차지하고 있다는 것이다. 이러한 민속놀이가 가지는 체육적 가치는 다음과 같다(장병동, 2003).

(1) 신체적 가치

민속놀이는 격렬하고 적극적으로 하는 놀이가 많아 온몸을 움직여 놀게 하면서 신체 단련을 돕고, 뛰고, 돌고, 달리는 동작 등을 통해 폐와 심장이 커지고 골격과 근육이 발달하며 체육활동에 필요한 기능들을 익힐 수 있는 기회를 제공한다.

(2) 정서·사회적 가치

민속놀이를 실행함으로써 여가를 즐기고 활동 욕구를 충족시켜 정서의 순화 및 안정에 도움을 주고, 놀이 활동을 하면서 자율 의식을 기르며 활동적인 단체 놀이를 통해 사회성을 기른다. 즉, 이러한 활동을 통해 단순히 노는 것이 아니라 바람직한 삶의 형태를 배워나가는 것이다.

(3) 지적 가치

민속놀이를 통하여 정신 건강에 대한 이해 및 자기성숙을 도모하며 지능을 발달시키는 것은 물론이고 개인의 논리적, 언어적, 수리적, 기술적, 추리적 능력을 파악해 적성 판단에 도움을 주며, 읽고 쓰고 셈하는 기초학습능력도 키워 준다.

(4) 여가 활동의 가치

놀이의 본질은 재미를 만끽하는데 있다. 놀이 활동에서 최우선의 목적이 즐거움 획득임은 주지의 사실이다. 모든 놀이에서와 마찬가지로 전통적인 놀이에서도 뛰고, 쫓고, 숨고, 뒹굴고, 밀고, 맞히는 등의 여럿이 함께 움직이면서 정서를 거침없이 표현한다. 자발적으로 즐기면서 몸에 배고 가슴으로 느끼며 학습할 수 있는 놀이야말로 최고의 건전한 여가 생활이라 하겠다.

(5) 전통 계승적 가치

전통 민속놀이는 과거로부터 전해져 내려오는 것이기에 전통성을 지니며 아울러 지역적 향토성을 강하게 내포하여 다양하고도 독특한 놀이들이 형성되고 발전되어 있다. 한편 놀이가 전승되어 오는 과정에서 굳더더기는 빠져나가고 알맹이는 정제되어 세련미가 더욱 심화되어 전통문화를 익히는 데에 밑거름이 될 수 있는 좋은 수단으로 전통문화의 계승 발전에 기여한다.

4) 특수교육 장면에서의 민속놀이 적용 가능성

유안진(1981)에 따르면 민속놀이는 아동발달단계에 따른 발달과업의 성취와 밀접한 관계가 있다는 점에서 교육적 가치를 설명하고, 이를 현대적 인간 발달의 원리와 교육이론, 심리치료이론과 접목하여 태교단계(임태전-출생), 감각 및 동작훈련단계(출생-3세), 무릎학교 단계(3-5세), 자발적 학습단계(5-7세), 그리고 성역할 단계(7-13세)로 나누었다(유재연, 2002에서 재인용). 이에 유재연(2002)은 한국 전통아동놀이의 특수교육적용 가능성에 관한 연구에서 유안진(1981)의 전통놀이의 발달 단계별 분류를 재분석하여 장애아동에게 적용하기 위한 고찰을 시도했다.

이 연구는 민속놀이 가운데 대근육운동적 성격이 강한 놀이를 선정하여 민속놀이 프로그램이 정인지체학생의 운동 조절 능력에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 따라서 민속놀이 발달 단계별 분류 가운데 대근육 활동이 주를 이루는 자발적 학습단계의 민속놀이에 대해 살펴보면 아래와 같다.

<표Ⅱ-3> 놀이도구가 없는 자발적 학습단계 민속놀이의 교육적 효과

놀이이름	놀이형태	기대되는 교육적 효과
기어 올라가서 내려오기	단독, 집단	민첩성, 신체자극, 대근육운동
숨기와 숨바꼭질	집단	판단력, 민첩성, 신체자극, 대근육운동
술래잡기	집단	판단력, 민첩성, 신체자극, 대근육운동
깨금뛰기	단독, 집단	민첩성, 신체균형, 대근육운동
닭싸움	집단	민첩성, 판단력, 신체균형, 대근육운동
멀리뛰기	단독, 집단	신체동작발달, 균형 잡기, 대근육운동
꼬리 따기	집단	민첩성, 판단력, 신체균형, 대근육운동
그림자밟기	집단	민첩성, 대근육운동, 판단력
문 열어라	집단	협동심, 책임감, 신체동작발달
우리 집에 왜왔니	집단	협동심, 책임감, 신체동작발달

자발적 학습단계의 민속놀이는 놀이도구가 없는 놀이의 유형에서 점차로 놀이도구를 사용한 놀이의 형태로 발전하여 나간다. <표Ⅱ-3>과 <표Ⅱ-4>는 자발적 학습단계의 민속놀이의 교육적 효과를 정리한 것이다.

놀이도구가 없는 놀이는 주로 아동의 대근육 운동의 패턴을 강화하는 측면이 강하고, 도구가 있는 놀이는 아동의 대근육 운동뿐만 아니라 소근육 운동 기능을 더욱 정교하게 하는 역할을 한다. 이 단계의 놀이는 타인에 의하지 않고 자기 스스로 활발한 신체적인 활동을 통한 놀이가 앞 단계에 비해 급격하게 증가하는 특징을 가진다. 자신의 신체에 대한 몸놀림을 성인에 의하지 않고 스스로 만족스럽게 처리하는 것은 그만큼 성인으로부터 독립하여 자신의 주장을 강하게 할 수 있다는 것을 뜻하기도 한다(유재연, 2002).

<표Ⅱ-4> 놀이도구가 있는 자발적 학습단계 전통놀이의 교육적 효과

놀이이름	준비물	기대되는 교육적 효과
수건돌리기	수건	놀이의 규칙, 판단력, 대근육운동
공기놀이	공기알	눈과 손의 협응, 소근육운동, 직관력, 판단력
비석치기	돌맹이	눈과 손의 협응, 소근육운동, 직관력, 판단력
자치기	어미자, 새끼자	눈과 손의 협응, 대·소근육운동, 수세기
굴렁쇠 굴리기	굴렁쇠	눈과 손의 협응, 대·소근육운동
팽이치기	팽이, 채	눈과 손의 협응, 대·소근육운동, 판단력
땅따먹기	돌맹이	눈과 손의 협응, 대·소근육운동, 판단력
사방치기	돌맹이	눈과 손의 협응, 대·소근육운동, 판단력, 민첩성
소꿉놀이	여러 소품	역할모방, 심리요법, 소근육운동, 사회성

민속놀이의 특수 교육적 적용에 대한 또 다른 연구는 정신지체학생들을 위한 단계별 민속놀이에 대한 조은주(2001)의 연구가 있다. 조은주(2001)는 선행논문을 조사하여 18가지 민속놀이를 쉽고 단순한 것에서 어렵고 복잡한 놀

이로 3단계 난이도를 적용하여 분류<표Ⅱ-5>한 다음 특수학교에 있는 정신지체 중등부에 실시하여 적합도를 판별하였다. 이 가운데 줄넘기나 제기차기는 정신지체학생에게 원형 그대로 실시하는 것이 어려우므로 놀이도구 수정과 놀이규칙 수정이 필요하다고 하였다.

<표Ⅱ-5> 단계별 민속놀이

난이도	SA	SQ	민속놀이명
1단계	4세 이하	30이하	비석치기, 숨바꼭질, 구슬치기 무궁화 꽃이 피었습니다,
2단계	4-6세	30-50	땅뺏기놀이, 투호놀이, 가마타기, 줄넘기, 널뛰기, 공기놀이, 실뜨기
3단계	6세 이하	50이상	윷놀이, 연날리기, 사방치기, 제기차기, 팽 이치기, 씨름

이상은 민속놀이가 가지고 있는 교육적 효과와 단계별 전통놀이 적용 가능성에 대해 살펴보았다. 이러한 연구결과들을 바탕으로 실제 정신지체학생들에게 민속놀이 지도시 김수연(1998)은 다음과 같은 점에 유의할 것을 지적하였다. 첫째, 제일 못하는 아동에게는 기회를 많이 제공한다. 둘째, 어렵고 못하는 부분을 삭제한다. 셋째, 언어적, 신체적 도움을 준다. 넷째, 규칙을 쉽게 바꾼다. 다섯째, 못하는 아동에게는 할 수 있는 역할을 준다. 여섯째, 놀이장소를 재구성한다.

이상과 같이 특수교육 현장에서 정신지체학생의 운동발달과 지적발달을 고려하여 활용하기 쉬운 민속놀이 프로그램을 개발한다면 정신지체학생의 인지적, 사회적, 신체적 발달을 위한 교육적인 가능성이 크다고 본다.

5. 선행 연구 고찰

이 연구의 주제인 민속놀이 활동이 정인지체학생의 운동 조절 능력에 미치는 영향과 관련된 선행 연구는 다수가 있으나 그 중 주요한 몇몇 연구 대상과 결과의 특징들을 비교 분석하면 아래의 <표Ⅱ-6>과 같다.

<표Ⅱ-6> 선행 연구 분석

연구자	제 목	대 상	연구결과 특징
이미나 (2004)	전통놀이 프로그램이 정인지체학생의 신체유능성지각과 운동능력에 미치는 효과	3개의 중학교 특수학급 정인지체학생 14명(남6명, 여8명)	-전통놀이 프로그램은 제자리멀리뛰기, 공치기, 던져 넣기, 차기, 잡기 등과 같은 운동 능력이 향상됨. -전통놀이 프로그램은 정인지체학생의 신체유능성지각 향상에 효과가 없는 것으로 나타남.
김정호 (2005)	전통놀이 활동이 정인지체 중학생의 기본운동기술 향상에 미치는 효과	중등부 정인지체학생 10명(남5명, 여5명)	-전통놀이 활동을 통해 제자리멀리뛰기, 왕복달리기, 스킵과 같은 이동기술이 향상됨. -전통놀이 활동을 통해 차기, 던지기, 잡기와 같은 조작기술이 향상됨.
이복주 (2003)	민속놀이의 생활화가 초등학생의 체력 향상에 미치는 효과	초등학교 3학년 1개 학급의 34명	-초등학생의 체력을 향상시키기 위한 방법으로서 민속놀이를 운동 과제학습으로 제시하여 매일 매일 실천하게 함으로서 운동을 생활화했을 때 심폐지구력과 순발력, 근지구력, 민첩성 향상에 긍정적인 효과가 있음..
최철영 (1999)	민속놀이가 초등학교 학습자의 기초 체력 향상에 미치는 효과	초등학교 5학년 3개 학급의 120명	-민속놀이를 적용한 초등학교 5학년 남자 학습자의 순발력, 민첩성, 유연성 향상에 매우 효과적임. -5학년 여자 학습자의 순발력, 근지구력, 유연성, 평형성 향상에 매우 긍정적인 효과를 얻음.

김순영 (2007)	동작교육 프로그램이 정인지체 아동의 운동능력에 미치는 효과	특수학급 정인지체 아동 3명	-MSTB(Movement Skills Test Battery) 운동능력 검사 실시함. -동작교육 프로그램 활동이 정인지체아의 유연성, 근력/민첩성, 평형성 운동능력에 효과적임.
윤선자 (2006)	배드민턴 프로그램이 정인지체아의 기초체력과 자아존중감에 미치는 효과	정인지체 특수학교 중학부 4명	-배드민턴 프로그램이 민첩성과 근력, 유연성, 순발력이 향상됨. -배드민턴 프로그램은 자아존중감의 하위영역을 모두 향상시키는데 매우 효과적임.
오태숙 (2004)	민속놀이 활동이 정인지체아의 부적응 행동에 미치는 영향	일반학교 특수학급 3학년 정인지체 아동 3명	-민속놀이 활동을 쉽고 단순하게 재구성함. -민속놀이 활동이 정인지체아들의 회피 및 고립행동을 개선하였고, 공격성 행동을 줄이는데 효과적임.
김선옥 (2004)	아동기 민속놀이가 정인지체아동의 친사회적 행동에 미치는 효과	특수학교 유치부 정인지체 아동 2명	-민속놀이 프로그램을 적용하면 정인지체 아동의 차례 지키기, 인사하기 및 대답하기 행동을 증가시킴.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 대상

이 연구의 대상은 전라남도 H군에 소재하고 있는 Y특수학교 초등부 6학년 학생으로 행동 특성이 비슷하고 수용언어가 가능한 학생 5명을 1차 선정하였다. 이 학생들을 대상으로 KEDI-WISC-Ⅲ와 사회성숙도 검사를 실시한 결과에 의해서 3명의 학생을 최종적으로 선정하였다. 선정된 학생들의 특성은 <표Ⅲ-1>과 같다.

<표Ⅲ-1> 대상 아동의 특성

	대상 A	대상 B	대상 C
생활연령	12세 8개월 (남)	12세 5개월 (남)	12세 3개월 (여)
IQ / SA	49 / 7.40	49 / 10.00	49 / 7.92
신체조건	154cm, 40kg	148cm, 42kg	134cm, 41kg
생활배경	· 정신지체 2급으로 부모님과 함께 거주함	· 정신지체 2급으로 부모님과 함께 거주함	· 정신지체 3급으로 부모님과 함께 거주함
신체적 특성	· 체격 조건이 좋고 운동능력이 좋음	· 체격 조건이 좋고 운동 능력이 좋음	· 다소 체격이 작은 편이지만 운동 능력이 좋음
사회적 특성	· 또래들과 상호작용이 부족함 · 수줍음이 많아 교사의 도움이 필요함.	· 또래들과 상호작용이 한정적임 · 또래활동에 관심을 가짐	· 자신의 도움이 필요한 또래들을 잘 도와줌 · 또래활동에 잘 참여함
학업적 특성	· 간단한 문장을 읽고 낱말의 받아쓰기가 가능하나 받음이 정확하지 않아 소리 내어 읽지 않으려고 함 · 반올림이 가능한 두 자리 수 덧셈을 잘하고 뺄셈은 내림이 있는 두 자리 수까지 가능하며 조금 어려운 문제를 제시하면 쉽게 포기하는 경향이 있음	· 책을 읽을 수 있고 문장을 받아쓰나, 글의 의미 파악이 정확히 이루어지지 않으며 자신의 생각을 글로 정리하여 쓰지 못함 · 두 자리 수의 가감산이 가능하고 구구단을 외울 수 있으나 스스로 문제해결을 하지 않으며 성공률이 높다고 판단되는 과제인 경우에만 스스로 해결함	· 쉬운 낱말을 받아쓰고 간단한 의사소통이 이루어지며 색깔하기, 만들기, 그리기 같은 창작활동을 좋아함 · 음악에 맞춰 율동하는 것을 좋아하고 실로폰, 피아노로 간단한 동요를 연주함 · 합이 9이하인 수의 덧셈과 일의 자리수 뺄셈이 가능함
행동적 특성	· 활동에 대한 적극성이 부족하고 자신이 선호하는 활동에는 교사의 도움으로 참여함 · 몸이 유연하고 공을 이용한 활동을 선호함 · 교사의 주의가 멀어지면 과제 수행 능력이 떨어짐	· 지시적인 표현보다는 참여를 유도하는 언어를 사용함으로써 활동에 잘 참여함 · 몸의 움직임이 빠르고 새로운 종목에 호기심이 있음 · 또래들과 자주 다투고 하기 싫은 일은 또래들에게 대신 해보라고 함	· 소심한 부분이 있으나 모든 종목에 최선을 다하는 모습을 보여줌 · 몸의 움직임이 자연스럽게 이루어지고 체조를 좋아함 · 주의집중 시간이 짧아 지속적인 과제 수행이 어려움

2. 연구 설계

연구 설계는 사전·사후검사 설계로서, 독립변인은 민속놀이 활동이고 종속변인은 정인지체학생의 평형성, 민첩성, 유연성의 향상도로 연구 대상아동에게 민속놀이 프로그램을 투입하여 사전·사후검사 결과를 비교하는 방법을 취하였다. 이를 도식화하면 $O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$ 와 같다. 이 도식에서 X는 독립변인으로 민속놀이 활동을 나타내며 O는 종속변인으로 정인지체학생의 평형성, 민첩성, 유연성 향상의 효과를 나타내는데 O_1 은 사전, O_2 는 사후검사 결과이다.

3. 측정 도구

이 연구의 사전·사후검사 도구로는 이케가미(池上,1982)의 체력의 분류에서 평형성, 민첩성, 유연성 검사를 사용하였고, 검사지는 <부록 2>에 첨부하였다.

1) 평형성(눈감고 한 발로 서기)

눈감고 한 발로 제자리에서 얼마나 오래 서 있을 수 있는가를 보기 위한 항목이다. 이는 시각에 의하지 않고 평형성을 유지하는 능력을 보는 것으로 나이 증가에 따라 달라져 평형성 유지에 큰 차이를 나타내었다.

- (1) 피검자는 맨발로 마루 위에 선다.
- (2) 두 손은 허리에 두고, 듣는 쪽 발로 서서 다른 발은 마루에서 가볍게 떼는 정도의 높이로 들어 올린다.
- (3) 두 눈을 감고 서 있기를 계속한다.
- (4) 평형을 잃을 때까지의 시간을 0.01초 단위로 재고, 5회 실시하여 그 평균을 기록한다.

2) 민첩성(왕복달리기)

국제체력연구위원회에서 이용하는 배터리 테스트 중의 하나로서 민첩성의 주요 요소인 스피드와 방향전환의 능력을 보기 위한 테스트이다. 특히 이 항목은 방향전환의 확실성과 더불어 손에 물건을 쥐고 달리는 동작의 일반성을 첨가시켰다.

- (1) 각목 2개(5× 5× 5m), 초시계를 준비한다.
- (2) 시작신호에 출발하여 10m 거리의 반대편 반원 안에 있는 각목 하나를 집어 출발선 쪽의 반원 안으로 가져온다.
- (3) 다시 달려가서 나머지 하나의 각목을 가져온다.
- (4) 두 개의 각목을 나르는 데 소요된 시간을 0.01초 단위로 기록하며, 2회 실시한 것 중에서 좋은 것을 기록한다.

3) 유연성(앉아서 윗몸 앞으로 굽히기)

엉덩이 관절을 비롯한 윗몸을 앞으로 굽히는 유연성을 측정하였다.

- (1) 높이 30cm, 세로 30cm, 가로 50cm의 측정 대에 앞으로 20cm, 바깥쪽으로 40cm 되는 자를 중앙에 부착한 측정 대를 준비한다.
- (2) 피검자는 양쪽 발을 5cm 벌린 채 발바닥을 측정 대에 붙이고 무릎을 펴고 앉는다.
- (3) 윗몸을 가능한 정도까지 앞으로 굽혀 양손으로 측정대의 활동 자를 손끝으로 밀어낸다.
- (4) 2회 실시하여 좋은 성적을 cm단위로 기록한다.

4. 연구절차

1) 사전검사

이 연구에서 운동 조절 능력인 평형성, 민첩성, 유연성을 알아보기 위한 사

전검사는 2006년 11월 6일부터 11월 10일까지 실시하였으며 사전 검사 도구는 눈감고 한발로 서기, 왕복달리기, 앉아 윗몸 앞으로 굽히기를 실시하였고 측정은 건강 과목 교사가 실시하였다.

2) 프로그램 실시 및 절차

이 연구의 실험은 <표Ⅲ-2>과 같이 2006년 11월 13일부터 12월 16일까지 (총 15회기) 매주 3시간씩 건강 수업 시간을 활용하여 1회 40분(준비운동 : 5분, 주운동 : 30분, 정리운동 : 5분)으로 실시하였고, 민속놀이 활동 지도안을 직접 하였으며, 지도안은 <부록 3>에 첨부하였다. 연구자가 매 회기마다 수업을 실시하여 활동 중 반응 및 행동특성을 기록하였고 대상 아동의 활동모습 관찰 기록부는 <부록 4>에 첨부하였으며, 수업장면은 건강 과목 교사의 협조를 얻어 사진을 촬영하였다. 수업의 전개는 일제 학습과 개인의 운동 능력에 맞는 수준별 학습을 실시하였으며 목표에 따른 평가는 수업 활동 중에 실시하였다. 실험 장소는 놀이치료실을 이용하여 학생들에게 방해되는 방해요소들을 제거하고 안전하게 수업을 전개하는데 중점을 두어 선정하였다.

<표Ⅲ-2> 민속놀이 활동의 구성

기 간	차 시	제 재 명	비 고
11월 13일 ~ 11월 18일	1-3/15	▶제기차기	
11월 20일 ~ 11월 24일	4-6/15	▶팽이치기	
11월 27일 ~ 12월 2일	7-9/15	▶굴렁쇠 굴리기	
12월 4일 ~ 12월 8일	10-12/15	▶널뛰기	
12월 11일 ~ 12월 16일	13-15/15	▶줄넘기 놀이	

3) 사후검사

실험 종료 후 운동 조절 능력인 평형성, 민첩성, 유연성을 알아보기 위한 사후검사는 2006년 12월 18일부터 12월 22일까지 실시하였으며 사후 검사 도

구로는 눈감고 한발로 서기, 왕복달리기, 앉아 윗몸 앞으로 굽히기를 실시하였고, 측정은 건강 과목 교사가 실시하였다.

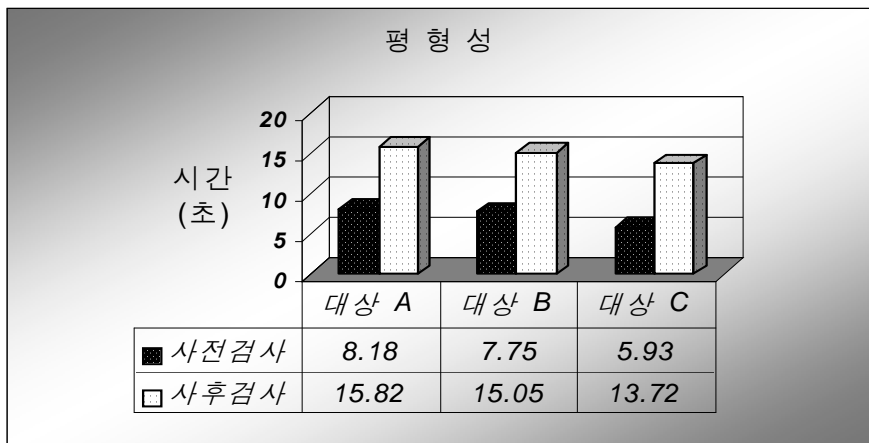
5. 자료처리

민속놀이 활동을 적용하여 평형성, 민첩성, 유연성에 대한 사전·사후검사의 차이를 알아보기 위해 SPSS 12.0 프로그램을 이용하여 통계 처리하였다. 대상 아동의 사전·사후검사의 변화를 알아보기 위하여 t -검증으로 분석하였으며 통계적 유의수준은 0.05로 하였다.

IV. 연구결과 및 해석

민속놀이 활동이 정인지체학생의 운동 조절 능력에 미치는 영향을 알아보기 위하여 연구자가 민속놀이 프로그램을 구안하여 적용하였다. 그 결과 평형성, 민첩성, 유연성에 대한 사전·사후검사의 측정결과를 다음과 같이 분석하였다.

1. 평형성의 변화



<그림 IV-1> 대상별 평형성 사전·사후 검사 결과

민속놀이 활동에 참여한 정인지체학생들의 대상별 평형성 사전·사후검사 결과는 <그림 IV-1>과 같다. 대상 A는 평형성 사전검사에서 8.18초, 사후검사에서 15.82초를 기록하여 7.64초가 향상되었다. 대상 B는 평형성 사전검사에서 7.75초, 사후검사에서 15.05초를 기록하여 7.30초가 향상되었다. 대상 C는 평형성 사전검사에서 5.93초, 사후검사에서 13.72초를 기록하여 7.79초가 향상되었다. 사전검사에 비해 대상 C가 평형성 검사에서 가장 많은 향상을 나타

내었다.

<표IV-1> 평형성 사전·사후 검사 결과

검 사		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>P</i>
평형성 (n=3)	사전	7.28	1.19	-52.01	2	.000***
	사후	14.86	1.06			

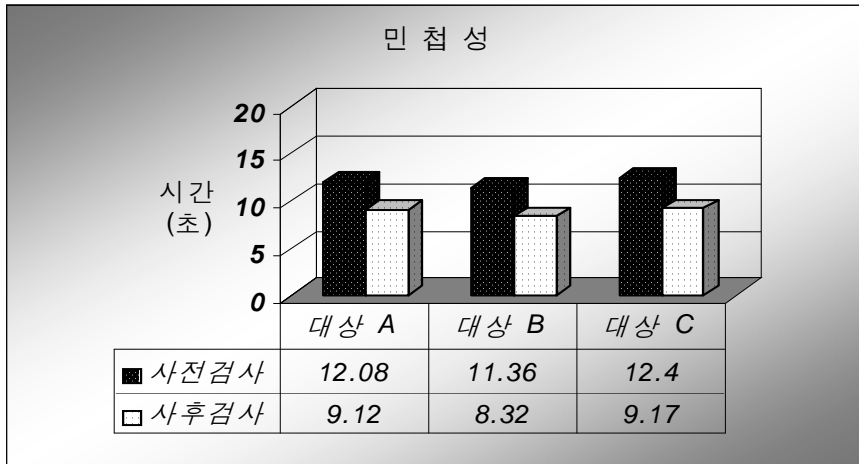
*** p < .001

민속놀이 활동에 참여한 정인지체학생들의 평형성에 대한 사전·사후검사를 실시한 결과는 <표IV-1>과 같다.

민속놀이 활동을 통한 평형성에 대한 사전검사에서는 평균 7.28초, 사후검사에서는 14.86초로 나타났으며, 평형성 측정 결과 두 평균은 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t = -52.01, p < .001$). 이러한 결과는 제기차기에서 주로 한 발로 실시하므로 몸의 중심을 잡고 발 들어올리기, 풍선차기와 제기에 줄을 매달아 차는 활동으로 중심을 유지하는데 중점을 두었으며 팽이치기는 몸의 중심을 낮추고 기저면을 넓혀줌으로서 안정된 자세와 동작을 하도록 하였다. 널뛰기와 줄넘기 활동에서는 제자리에서 몸을 수직으로 이동하는 활동을 하는데 몸의 균형을 유지하면서 연속적인 동작을 실시하는데 중점을 두었다.

2. 민첩성의 변화

민속놀이 활동에 참여한 정인지체학생들의 대상별 민첩성 사전·사후검사 결과는 <그림IV-2>과 같다. 대상 A는 민첩성 사전검사에서 12.08초, 사후검사에서 9.12초를 기록하여 2.96초가 향상되었다. 대상 B는 민첩성 사전검사에서 11.36초, 사후검사에서 8.32초를 기록하여 3.04초가 향상되었다. 대상 C는



<그림 IV-2> 대상별 민첩성 사전·사후 검사 결과

민첩성 사전검사에서 12.40초, 사후검사에서 9.17초를 기록하여 3.23초가 향상되었다. 사전검사에 비해 대상 C가 민첩성 검사에서 가장 많은 향상을 나타내었다.

<표IV-2> 민첩성 사전·사후 검사 결과

검 사		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
민첩성 (n=3)	사전	11.94	0.53	38.42	2	.001**
	사후	8.87	0.47			

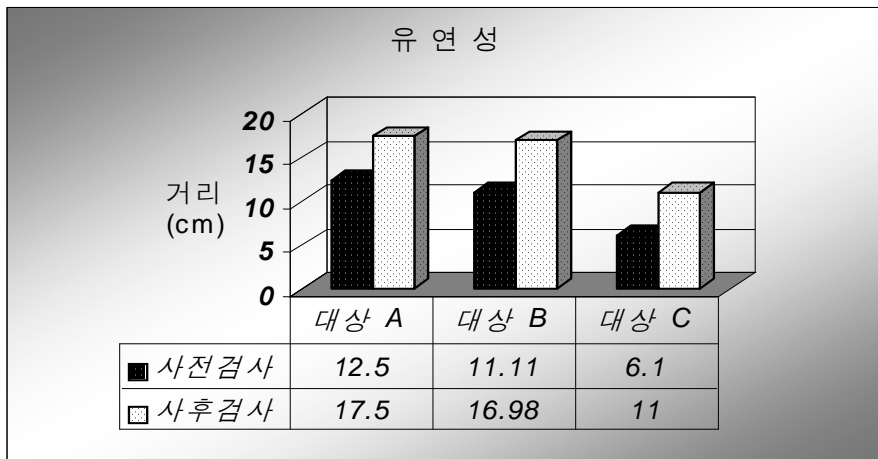
** p < .01

민속놀이 활동에 참여한 정인지체학생들의 민첩성에 대한 사전·사후검사를 실시한 결과는 <표IV-2>과 같다.

민속놀이 활동을 통한 민첩성에 대한 사전검사에서는 평균 11.94초, 사후검사에서는 8.87초로 나타났으며, 민첩성 측정 결과 두 평균은 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=38.42$, $p<.01$). 이러한 결과는 제기를 연속적으로 차

기위해서는 재빠른 동작으로 운동방향을 바꾸어 주었고, 팽이를 치는 동작에서는 안정된 동작과 팽이의 허리를 정확하게 때리기 위해서 몸을 신속하게 이동하는데 중점을 두었다. 굴렁쇠에 고리를 넣고 돌아가는 방향으로 몸을 자연스럽게 이동하면 굴렁쇠의 이동거리가 늘어났다. 널을 뛰거나 줄넘기를 할 때 한 번의 동작으로 끝나는 게 아니라 동작들을 연결하므로 전신의 동작이나 부분적인 동작을 신속하게 변경하고 운동방향을 재빠르게 바꾸는데 중점을 두었다.

3. 유연성의 변화



<그림 IV-3> 대상별 유연성 사전·사후 검사 결과

민속놀이 활동에 참여한 정신지체학생들의 대상별 유연성 사전·사후검사 결과는 <그림 IV-3>과 같다. 대상 A는 유연성 사전검사에서 12.50cm, 사후검사에서 17.50cm를 기록하여 5cm가 향상되었다. 대상 B는 유연성 사전검사에서 11.11cm, 사후검사에서 16.98cm를 기록하여 5.87cm가 향상되었다. 대상 C는 유연성 사전검사에서 6.10cm, 사후검사에서 11.00cm를 기록하여 4.9cm가

향상되었다. 사전검사에 비해 대상 B가 유연성 검사에서 가장 많은 향상을 나타내었다.

<표Ⅳ-3> 유연성 사전·사후 검사 결과

검 사		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
유연성 (n=3)	사전	9.90	3.36	-17.06	2	.003**
	사후	15.16	3.61			

** p < .01

민속놀이 활동에 참여한 정신지체학생들의 유연성에 대한 사전·사후검사를 실시한 결과는 <표Ⅳ-3>과 같다.

민속놀이 활동을 통한 유연성 대한 사전검사에서는 평균 9.90cm, 사후검사에서는 15.16cm로 나타났으며, 유연성 측정 결과 두 평균은 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=-17.06$, $p<.01$). 이러한 결과는 널뛰기와 줄넘기를 할 때는 관절의 가동범위를 최대로 하여 운동능력을 향상하는데 중점을 두었고, 제기를 차는 동작에서 사용하지 않았던 관절과 근육으로 인해 발을 들어 올리는 동작이 부자연스럽게 이루어졌으나, 반복적이고 지속적인 활동을 통해 관절의 가동범위가 늘어남으로 정확한 제기차기 동작을 실시하는데 중점을 두었다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

이 연구는 민속놀이 활동이 정인지체학생의 운동 조절 능력에 어떤 영향을 미치는지 알아보기 위하여 ①정인지체학생에게 민속놀이 활동 프로그램을 적용하기 전과 적용한 후 평형성에 차이가 있는가? ②정인지체학생에게 민속놀이 활동 프로그램을 적용하기 전과 적용한 후 민첩성에 차이가 있는가? ③정인지체학생에게 민속놀이 활동 프로그램을 적용하기 전과 적용한 후 유연성에 차이가 있는가? 를 중심으로 살펴보았다.

위의 연구문제를 해결하기 위해 전라남도 H군에 소재하고 있는 Y특수학교 초등부 6학년 3명을 대상으로 사전·사후설계를 사용하여 실험하였다. 사전·사후검사 도구는 평형성(눈감고 한 발로 서기), 민첩성(왕복달리기), 유연성(앉아서 윗몸 앞으로 굽히기)검사를 실시하였다. 민속놀이 활동을 실시하기 전에 정인지체학생의 평형성, 민첩성, 유연성 검사를 실시하였으며 민속놀이 활동을 적용이 끝난 후에 동일한 검사를 실시하여 사전·사후검사 결과의 차이를 비교 검증하는데 그 연구결론은 다음과 같다.

첫째, 민속놀이 활동이 정인지체학생들의 평형성을 향상시키는데 효과적인 것으로 나타났다.

평형성 변화에서 대상 A는 7.64초, 대상 B는 7.30초, 대상 C는 7.79초가 향상된 것으로 나타났다. 제기차기, 널뛰기, 줄넘기 활동이 몸의 중심을 잡고 꾸준히 평형을 유지하려는 결과로 정인지체학생의 평형성 발달에 매우 효과적인 활동임을 알 수 있었다. 이러한 연구결과는 강은영(2001)의 연구에서 전통놀이 프로그램을 실시한 실험집단의 유아들이 실시하지 않은 비교집단의 유아들에 비해 기본운동기술에서 유의한 차이가 있는 연구결과와 일치하였다. 또한 민속놀이가 초등학교 학습자의 기초체력 중 순발력, 근지구력, 민첩

성, 유연성, 평형성 향상에 매우 긍정적인 효과가 있다는 김철웅(2000)의 연구결과와도 같았다.

둘째, 민속놀이 활동이 정신지체학생들의 민첩성을 향상시키는데 효과적인 것으로 나타났다.

민첩성 변화에서 대상 A는 2.96초, 대상 B는 3.04초, 대상 C는 3.23초가 향상된 것으로 나타났다. 제기차기, 팽이치기, 굴렁쇠 굴리기, 널뛰기, 줄넘기가 신체동작에 있어서 전신의 동작이나 부분적인 동작을 신속하게 변경하고 운동방향을 재빠르게 바꾸어주는 활동으로 민첩성 발달에 매우 효과적임을 알 수 있었다. 이러한 연구결과는 김정호(2005)의 연구에서 전통놀이 활동이 정신지체학생의 이동 기술인 제자리멀리뛰기, 왕복달리기, 스킵 동작에서 유의한 차이가 있는 연구결과와 일치하였다. 또 이재성(2003)도 정신지체 학생 5명을 대상으로 운동 교육 프로그램을 적용하여 아동의 운동능력에 미치는 효과를 규명하였는데 정신지체아동의 유연성, 민첩성·근력, 평형성 운동효과가 있다는 연구결과와 같았다. 또한 민속놀이의 생활화가 초등학교의 심폐 지구력과 순발력, 민첩성 향상에 효과가 있다는 이복주(2003)의 연구결과와도 일치하였다.

셋째, 민속놀이 활동이 정신지체학생들의 유연성 향상시키는데 효과적인 것으로 나타났다.

유연성 변화에서 대상 A는 5cm, 대상 B는 5.87cm, 대상 C는 4.90cm가 향상된 것으로 나타났다. 민속놀이 활동 과정에서 체계적이고 지속적인 활동으로 신체동작의 가동범위가 확대되면서 몸의 유연성 발달에 매우 효과적임을 알 수 있었다. 이러한 연구결과는 김영술(2004)의 고무줄놀이 트레이닝 프로그램에 의한 훈련을 실시해 기초체력 향상을 연구했는데, 그 결과로 고무줄놀이 트레이닝 프로그램은 초등학교 5학년 아동의 민첩성, 복근력, 유연성에 긍정적인 효과를 밝히고 있으므로 연구결과와 일치하였다. 또한 배드민턴 프로그램을 적용하여 정신지체아의 기초체력과 자아존중감에 미치는 영향에서 정신지체아의 기초체력검사에서 민첩성, 근력, 유연성, 순발력에서 유의한 차

이가 있다는 윤선자(2006)의 연구결과와 같았다.

이상 연구결과를 종합해 볼 때 민속놀이에 참여한 정신지체 학생들은 학교에서 다른 수업활동에 비해 보다 적극적이고 자발적인 태도를 보여주었는데, 이러한 측면은 민속놀이가 수업장면에서 충분한 교육적 가치를 가지고 있음을 보여주는 것이다. 이 외에도 정신지체학생들의 뒤떨어진 체력과 운동능력을 향상시키기 위해서 직접적으로 이러한 기술들을 향상시킬 수 있는 활동들을 반복하여 연습시키기보다는 다른 또래들과 즐겁게 놀이를 하면서 자연스럽게 운동능력을 습득하고 동시에 체력적인 문제점을 해결하는 계기가 되었다.

2. 제언

이 연구에서 얻은 결과를 바탕으로 향후 정신지체학생의 운동 조절 능력 향상과 관련된 교육 및 관련 연구를 위하여 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 이 연구에서는 지역이 한정되어 있고, 대상아동의 수가 3명, 측정하는 도구가 3가지로 한정되어 있어 좀 더 다양한 아동과 측정도구를 고려하여 연구가 실시되어야 할 것이다.

둘째, 이 연구에서는 다양한 민속놀이 중에서 제기차기, 팽이치기, 굴렁쇠 굴리기, 널뛰기, 줄넘기 종목만을 선정하여 적용하였으나 추후 연구에서는 이외의 다른 민속놀이에 대한 체계적인 지도방법과 교육적 효과를 검증하려는 연구가 필요할 것이다.

셋째, 이 연구에서는 정신지체학생들의 개인별 특성과 환경을 고려하여 민속놀이 프로그램을 제작하였고, 적용한 결과 학습의 효과를 보았으므로 추후 연구에서도 각 장애 특성과 그들의 욕구에 만족할 수 있는 다양한 프로그램들이 개발되어 운동능력 향상에 많은 도움이 되는 연구가 필요할 것이다.

참 고 문 헌

- 강문희 (1993). 놀이와 아동. 교육과학사.
- 교육부 (1993). 유아민속놀이 교육활동 지도자료. 교육부.
- 교육부 (1998). 특수학교 교육과정 별책 1. 교육부.
- 교육부 (1998). 특수학교 교육과정 해설 I, II. 교육부.
- 교육부 (2000). 정인지체학교 교사용 지도서(감각·운동기능). 교육부.
- 김남순 (2005). 정인지체아동 교육의 이론과 실제. 교육과학사.
- 김명애 (2001). 전통놀이유형에 따른 유아의 사회적 수행능력 및 창의성 발달에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김선옥 (2004). 아동기 민속놀이가 정인지체아동의 친사회적 행동에 미치는 효과. 대구대학교 특수교육대학원 석사학위논문.
- 김수연 (1998). 특수학급에서의 전래놀이 지도. 현장특수교육. 5(3). 97-105.
- 김영술 (2004). 고무줄놀이가 초등학교 아동의 기초체력 향상에 미치는 영향. 전주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김의수 (2001). 특수체육. 무지개사.
- 김의수 (2003). 장애자녀를 둔 부모와 특수체육 지도자를 위한 장애아동 체육교실의 이론과 실제. 무지개사.
- 김정권 (1996). 특수 교육의 새로운 동향과 특수 교육 과정. 대구대학교 특수학교 교육과정 개정 연구 위원회. 특수 교육 과정의 개정 방향 : 제7차 특수 교육 과정 개정을 위한 기초 연구. 9-133.
- 김정호 (2005). 전통놀이 활동이 정인지체 중학생의 기본운동기술 향상에 미치는 효과. 고신대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김철웅 (2000). 민속놀이 생활체육 프로그램 적용이 기초체력향상에 미치는 효과. 상지대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김태준 (1994). 민속운동 자료의 순환운동 세트 설치 활동이 움직임·기초

- 기능·신장에 미치는 효과. 한국교총 논문집.
- 류철 (2005). 자전거타기 프로그램이 정인지체인의 기초체력에 미치는 영향. 공주대학교 특수교육대학원 석사학위논문.
- 박경숙 (1985). 특수아동의 판별과 교육적 조치에 관한 연구. 한국교육개발원.
- 박기용 (2003). 운동처방과 트레이닝. 영남대학교출판부.
- 박남수 (1991). 사회적 기술훈련이 고립아동의 사회적 행동과 친구수용도 및 외로움 감소에 미치는 영향. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박승희, 신현기 (2003). 정인지체 개념화 - AAMR 2002년 정인지체 정의, 분류, 지원체계. 교육과학사.
- 박재국, 박평문, 신인수 (2004). 특수체육. 서림출판사.
- 박재선 (1995). 소꿉놀이가 정인지체아의 사회성숙도 및 대인관계에 미치는 효과. 대구대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오진석 (2004). 청소년들의 민속놀이 활동 참여 유형 및 실태 연구. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오태숙 (2004). 민속놀이 활동이 정인지체아의 부적응행동에 미치는 영향. 대구대학교 특수교육대학원 석사학위논문.
- 유안진 (1981). 한국 고유의 아동놀이. 정민사.
- 유재연 (2002). 한국전통 아동놀이의 특수교육 적용 가능성에 관한 연구. 특수교육연구. 9(1). 19-37.
- 윤명희 (1998). 체육과 교육론. 도서출판 태근.
- 윤선자 (2006). 배드민턴프로그램이 정인지체아의 기초체력과 자아존중감에 미치는 영향. 단국대학교 특수교육대학원 석사학위논문.
- 이관선 (2002). 정인지체 유아의 신체활동 증재효과 연구. 단국대학교 특수교육대학원 석사학위논문.
- 이미아 (2004). 전통놀이 프로그램이 정인지체학생의 신체유능성지각과 운

- 동능력에 미치는 효과. 부산대학교 특수교육대학원 석사학위논문.
- 이복주 (2003). 민속놀이의 생활화가 초등학생의 체력향상에 미치는 효과. 한국체육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이영식 (1993). 아동놀이론. 교육출판사.
- 이재성 (2003). 정신지체 학생의 운동교육프로그램이 운동능력과 적응행동에 미치는 영향. 대구대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이종곤 (2004). 소집단별 민속놀이 활동이 경도정신지체아와 부적응아의 친사회적 행동에 미치는 영향. 인제대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장병동 (2003). 청소년 체육활동을 위한 민속놀이의 분류. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장정자 (1993). 또래집단 놀이활동이 훈련가능 정신지체아의 사회성숙에 미치는 효과. 우석대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장혜경 (2000). 통합적 동작활동이 정신지체아의 기본운동능력과 신체표현 능력에 미치는 효과. 대구대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전병운, 유재연 (2004). 특수교육과 교과교육. 교육과학사.
- 정정례 (2004). 감각계 트랩폴린 운동이 정신지체아동의 평형성에 미치는 영향. 고려대학교 의용과학대학원 석사학위논문.
- 정정진 (1997). 특수아동의 학교생활지도방안. 한국특수교육학회 심포지움 자료.
- 조은주 (2001). 정신지체아동을 위한 전통놀이 연구. 단국대학교 특수교육대학원 석사학위논문.
- 조인수, 이상춘 (1989). 정신지체아 교육. 신아출판사.
- 지준천 (2000). 전통놀이를 통한 초등학교 어린이들의 기초체력에 미치는 효과. 상지대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최덕구 (2000). 트레이닝 방법론. 한남대학교출판부.
- 최민동 (2005). 체육 측정 평가. 신지서원.

- 최영자 (2005). *전통놀이 활동이 뇌성마비학생의 사회적 기술에 미치는 영향*. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최영하 (1994). *정신지체아의 놀이지도*. 형성출판사.
- 최철영 (1999). *민속놀이가 초등학교 학습자의 기초체력 향상에 미치는 효과*. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한국장애인복지체육회 (1994). *특수체육총론*. 태근문화사.
- 한동기 (2004). *특수체육의 이론과 실제*. 무지개사.
- 홍명의 (2005). *전통놀이가 초등학교 여학생의 체력과 주의력에 미치는 영향*. 공주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 홍양자 (1984). *정박아를 위한 특수체육프로그램에 관한 연구*. 한양대학교 박사학위논문.
- 池上晴夫 (1982). *運動處方理論と實際*. 東京, 朝倉書店.
- Auxter, D, Pyfer, J., & Huetting, C. (2001). *Principles and methods of adapted physical education and recreation(9th ed.,)*. New York: McGraw-Hill Company.
- Clarke, H. H. (1971). Basic Understanding of Physical Fitness. *Physical Fitness Research Digest I(1)*. Washington.
- Clark, H. Harson (1976). *Application of measuring to health and physical education, (5th ed.,)* New Jersey, Prentice-Hall, Inc.
- Cureton. T. K. (1947). *Physical fitness appraisal and guidance*. St. Louis, the C. V. Mosby Company.
- Cureton. T. K. (1965). *Physical fitness and dynamic health*. New york : The Dial Press Inc.
- Larson, L. A., & Yocom, R. G. (1951). *Measurement and evaluation in physical, health and recreation*. The C. V. Mosby Co.
- Moss. S. C., & Hogg. J. (1981). *The development of hand function in mentally handicapped and nonhandicapped reschool children*, In P.

- Mittler(Ed), *Frontiers of knowledge in mental retardation*.
- Nixon, D. C., & Fleishman, E. A (1962). What do physical fitness measure? a review of factor analytic studies. *Educational and Psychological Measurement, 12*(1), p. 77.
- Nixon, J. E. (1964). *An Introduction to Physical Education, Philadelphia* : W. S. Saunders Company.
- Porretta, D. L. (1985). Performance variability of educable mentally retarded and normal boys on a novel kicking task. Adapted *Physical Activity Quartely, 2*(1), pp. 76-82.
- Skrtic, T. M. (1995). *Disability and democracy*. New York : Teachers College Press.
- Winnick. J. P. (1990). *Adapted physical education & sport*. Human Kinetics Books, Campain, Illinois, p. 153.

부 록

<부록 1> 참가 동의서	49
<부록 2> 운동 조절 능력 검사	50
<부록 3> 민속놀이 활동 지도안(1-15차시)	51
<부록 4> 활동모습 관찰 기록부(1-15차시)	66

<부록1>

참 가 동 의 서

안녕하십니까?

저는 조선대학교 교육대학원에서 특수교육을 전공하고 있는 석사과정 양태진입니다. 다름이 아니라, 특수교육에 대한 새로운 비전을 공부하기 위해 『민속놀이 활동이 정신지체 학생들의 운동 조절 능력에 미치는 효과』라는 논문을 작성하고자 합니다.

아래를 참고하시어 본 연구에 귀댁의 자녀와 함께 즐겁고 재미있는 민속놀이 활동을 실시코자 하오니 협조를 부탁드립니다.

◆ 아 래 ◆

1. 기간 : 2006. 11. 06. ~ 2006. 12. 22. (7주간)
2. 시간 : 건강 수업 시간(월, 수, 목 1시간 실시)
3. 장소 : 놀이치르심 및 운동장
4. 구체적인 일정

기 간	회 기	제 재 영	비고
11월 6일 ~ 11월 10일	사전검사	▷평형성, 민첩성, 유연성	
11월 13일 ~ 11월 18일	1-3/15	▶제기차기	
11월 20일 ~ 11월 24일	4-6/15	▶팽이치기	
11월 27일 ~ 12월 2일	7-9/15	▶굴렁쇠 굴리기	
12월 4일 ~ 12월 8일	10-12/15	▶널뛰기	
12월 11일 ~ 12월 16일	13-15/15	▶줄넘기 놀이	
12월 18일 ~ 12월 22일	사후검사	▷평형성, 민첩성, 유연성	

본 연구 활동의 참여로 인해 정규수업에 방해가 되거나 학생에게 해가 되는 일이 없을 것이며 논문에 통해 얻은 자료는 다른 용도로 절대로 쓰이지 않음을 약속드립니다. 위 수업에 참여하는 것을 동의합니다.

대상학생 : 김

보호자 : 김

성명: 김

<부록2>

운동 조절 능력 검사지

1. 평형성 측정 결과

대 상	검사	1차	2차	3차	4차	5차	총점	평균
대상 A	사전							
	사후							
대상 B	사전							
	사후							
대상 C	사전							
	사후							

2. 민첩성 측정 결과

대 상	검사	1차	2차	결과
대상 A	사전			
	사후			
대상 B	사전			
	사후			
대상 C	사전			
	사후			

3. 유연성 측정 결과

대 상	검사	1차	2차	결과
대상 A	사전			
	사후			
대상 B	사전			
	사후			
대상 C	사전			
	사후			

<부록3> 민속놀이 활동 지도안

1. 제기차기 프로그램 1

제재	민속놀이	본시주제	제기차기			차시	1/15	
일시	2006년 11월 13일 5교시	대상	정신지체학교 초등부 6-1 (3명)			수업자	양태진	
		장소	놀이치료실					
수준	상		중		하			
본시 학습 목표	풍선을 이용하여 맨제기, 개척구, 쌍발제기를 찰 수 있다.		풍선을 이용하여 맨제기, 쌍발제기를 찰 수 있다.		실에 매달린 풍선을 이용하여 맨제기, 쌍발제기를 찰 수 있다.			
단계	지도요소	교수 · 학습 활동					시간	자료 및 유의점
		교사활동	학생 활동					
			상	중	하			
준비활동	▶준비운동 ▶동기유발	▷일련체조 ▷교구제시	◎교사의 동작을 보고 한 동작씩 따라 하기 -가벼운 동작에서 어려운 동작으로 실시 ◎개인별로 제기를 발로 차는 동작하기			5	자)체육복, 제기	
중심활동	▶발동작	▷발 들어올리기	◎허리를 곧게 편 상태에서 한발을 땅바닥에 고정시키고 다른 발 안쪽 옆면을 들어 올리며 차는 발을 땅바닥에 댔다 올리는 동작하기(맨제기) ◎위와 같은 동작으로 차는 발은 공중에서만 올렸다 내렸다 하며 땅바닥에 닿지 않는 동작하기(개척구) ◎두 발을 번갈아 가면서 발을 올렸다 내렸다 하는 동작하기(쌍발제기)			10	유)무리하게 다리를 올리지 않기	
			▷고정된 풍선차기	◎발의 높이에 맞추어 풍선을 고정시킨 후 학생들이 풍선을 맨제기, 개척구, 쌍발제기 차기			20	자)실, 풍선 유)개인별 자주 사용하는 발파악
				▷실에 매달린 풍선을 잡고 차기	◎풍선을 실에 매달아 한 손에 들고 반대발로 맨제기, 개척구, 쌍발제기 동작하기	◎풍선을 실에 매달아 한 손에 들고 반대발로 맨제기와 쌍발제기 동작하기		
▶풍선제기	▷풍선차기	◎풍선을 이용하여 맨제기, 개척구, 쌍발제기동작으로 풍선을 찬 회수세기	◎풍선을 이용하여 맨제기, 쌍발제기동작으로 풍선을 찬 회수세기	◎실에 매달린 풍선을 이용하여 맨제기, 쌍발제기동작으로 풍선을 찬 회수세기				
정리활동	▶정리운동 ▶차시예고 ▶주변정리	▷짹 체조 ▷차시예고 ▷기구정리	◎근육과 관절을 중심으로 짹 체조 실시 ◎실을 매달아 제기차기 ◎놀이치료실 정리하기			5	자)실 달린 제기	

2. 제기차기 프로그램 2

제 재	민속놀이	본시주제	제기차기	차 시	2/15			
일 시	2006년 11월 15일 3교시	대 상	정신지체학교 초등부 6-1 (3명)	수업자	양태진			
		장 소	놀이치료실					
수 준	상	중	하					
본시 학습 목표	실에 매달린 제기를 맨제기, 개척구, 쌍발제기로 찰 수 있다.	실에 매달린 제기를 맨제기, 쌍발제기로 찰 수 있다.	공중에 매달린 제기를 맨제기, 개척구, 쌍발제기로 찰 수 있다.					
단 계	지도요소	교 수 · 학 습 활 동			시 간	자료 및 유의점		
		교사활동	학 생 활 동					
			상	중			하	
준비활동	▶준비운동 ▶동기유발	▷일련체조 ▷교구제시	◎교사의 동작을 보고 한 동작씩 따라 하기 -가벼운 동작에서 어려운 동작으로 실시 ◎실에 달린 제기를 발로 차기			5	자)체육복, 제기	
중심활동	▶발동작	▷공중에 매달린 제기 차기	◎공중에 매달려 있는 제기에 한발을 땅바닥에 고정시키고 다른 발 안쪽 옆면을 들어 올리며 차는 발을 땅바닥에 댔다 올리는 동작하기(맨제기) ◎위와 같은 동작으로 차는 발은 공중에서만 올렸다 내렸다 하며 땅바닥에 닿지 않는 동작하기(개척구) ◎두 발을 번갈아 가면서 발을 올렸다 내렸다 하는 동작하기(쌍발제기)			10	자)실, 제기유)무게중심을 유지하기	
			▶제기차기	▷실에 매달린 제기와 공중에 고정된 제기 차기	◎실에 매달린 제기를 잡고 반대발로 맨제기, 대발로 맨제기, 개척구, 쌍발제기 차기	◎실에 매달린 제기를 잡고 반대발로 맨제기, 쌍발제기 차기	20	자)실 달린 제기와 공중에 고정된 제기유)강화물 제시
					◎맨제기로 실에 매달린 제기를 누가 많이 차는지 시합하기	◎맨제기로 공중에 매달린 제기를 많이 차는지 시합하기		
◎실에 매달린 제기차기에서 진 사람은 이긴 사람에게 종들이기 놀이하기	◎공중에 매달린 제기를 차서 놀이에 참여하기							
정리활동	▶정리운동 ▶차시예고 ▶주변정리	▷ 짝체조 ▷ 차시예고 ▷ 기구정리	◎근육과 관절을 중심으로 짝체조 실시 ◎제기차기 ◎놀이치료실 정리하기			5	자)제기	

3. 제기차기 프로그램 3

제 재	민속놀이	본시주제	제기차기			차 시	3/15	
일 시	2006년 11월 16일 3교시	대 상	정신지체학교 초등부 6-1 (3명)			수업자	양태진	
		장 소	놀이치료실					
수 준	상		중		하			
본시 학습 목표	제기를 차서 맨제기 16회, 개척구 10회, 쌍발제기 8회 이상 찰 수 있다.		제기를 차서 맨제기 12회, 개척구 8회, 쌍발제기 6회 이상 찰 수 있다.		실에 매달린 제기를 차서 맨제기 8회, 개척구 5회, 쌍발제기 3회 이상 찰 수 있다.			
단 계	지도요소	교 수 · 학 습 활 동					시 간	자료 및 유의점
		교사활동	학 생 활 동					
			상	중	하			
준비활동	▶준비운동 ▶동기유발	▷일련체조 ▷교구제시	◎교사의 동작을 보고 한 동작씩 따라 하기 -가벼운 동작에서 어려운 동작으로 실시 ◎각자의 제기를 주어 차보기			5	자)체육복, 제기	
중심활동	▶제기차기	▷제기차기	◎제기를 가지고 한발을 땅바닥에 고정시키고 다른 발 안쪽 옆면을 들어 올리며 차는 발을 땅바닥에 댔다 올리며 차는 동작하기(맨제기) ◎위와 같은 동작으로 차는 발은 공중에서만 올렸다 내렸다 하며 땅바닥에 닿지 않는 동작하기(개척구) ◎두 발을 번갈아 가면서 발을 올렸다 내렸다 하는 동작하기(쌍발제기)			10	자)실, 제기유)무게 중심을 유지하기	
		▷제기를 이용한 놀이하기	◎제기를 맨제기로 차서 종들이기 놀이하기	◎실에 매달린 제기를 맨제기로 차기	20	자)제기유)강화물제시유)계속 진행 학생에게 몇 회를 더 해주기		
		▷개인별 제기차기 목표량 제시	◎제기를 차서 맨제기 16회, 개척구 10회, 쌍발제기 8회 이상 차기	◎제기를 차서 맨제기 12회, 개척구 8회, 쌍발제기 6회 이상 차기			◎실에 매달린 제기를 차서 맨제기 8회, 개척구 5회, 쌍발제기 3회 이상 차기	
정리활동	▶정리운동 ▶차시예고 ▶주변정리	▷ 짝체조 ▷ 차시예고 ▷ 기구정리	◎근육과 관절을 중심으로 짝체조 실시 ◎팽이치기 ◎놀이치료실 정리하기			5	자)팽이, 팽이채	

4. 팽이치기 프로그램 1

제 재	민속놀이		본시주제	팽이치기		차 시	4/15	
일 시	2006년 11월 20일 5교시		대 상	정신지체학교 초등부 6-1 (3명)		수업자	양태진	
			장 소	놀이치료실				
수 준	상		중		하			
본시 학습 목표	팽이 돌리는 법을 알고 팽이체를 이용하여 팽이를 20초 동안 돌릴 수 있다.		팽이 돌리는 법을 알고 팽이체를 이용하여 팽이를 정확하게 칠 수 있다.		팽이 돌리는 법을 알고 팽이체를 들고 팽이를 칠 수 있다.			
단 계	지도요소	교 수 · 학 습 활 동					시 간	자료 및 유의점
		교사활동	학 생 활 동					
			상	중	하			
준비활동	▶준비운동 ▶동기유발	▷스트레칭 ▷교구제시	◎주 운동과 관련된 10가지 동작 실시하기 -호흡을 하지 않고 10초간 동작을 유지하기 ◎팽이체를 이용하여 팽이를 돌려보기			5	자)체육복, 팽이, 팽이체	
중심활동	▶팽이치기	▷팽이 돌리는 방법	◎농구공을 두 손으로 쥐고 돌리고 돌아가는 방향으로 손으로 밀기 -점점 작은 공을 가지고 돌리기 -팽이체를 이용하여 공이 회전하는 방향으로 공을 돌리기 ◎팽이체의 노끈을 팽이 허리에 감고 왼손에 쥔 팽이를 바닥 위에 놓는 것과 동시에 오른손으로 팽이체를 잡아 당기어 돌리기			10	자)농구공, 배구공, 야구공 유)개인별로 돌아가는 방향 알기	
		▷팽이 돌리기 ▷개인별 목표 제시	◎팽이를 돌리는 학생은 팽이체로 팽이허리를 쳐서 계속 돌리기 -팽이체를 사용하는 올바른 자세를 갖추기 -표시된 팽이허리를 정확하게 치기 -팽이체를 잘 사용하지 못한 학생은 자세 교정과 정확도를 높이는 연습하기 ◎팽이체를 이용하여 팽이를 20초 동안 돌리기 ◎팽이체를 이용하여 팽이의 허리를 정확하게 치기 ◎팽이체를 이용하여 팽이를 치기			20	자)팽이, 팽이체 유)주변의 사람 조심	
정리활동	▶정리운동 ▶차시예고 ▶주변정리	▷ 짝체조 ▷ 차시예고 ▷ 기구정리	◎근육과 관절을 중심으로 짝체조 실시 ◎팽이 오래 돌리기 ◎놀이치료실 정리하기			5	자)팽이, 팽이체	

5. 팽이치기 프로그램 2

제 재	민속놀이	본시주제	팽이치기			차 시	5/15	
일 시	2006년 11월 22일 3교시	대 상	정신지체학교 초등부 6-1 (3명)			수업자	양태진	
		장 소	놀이치료실					
수 준	상		중		하			
본시 학습 목표	팽이치는 자세를 유지하면서 팽이를 30초 동안 쳐서 오래 버틸 수 있다.		팽이치는 자세를 유지하면서 팽이를 20초 동안 쳐서 오래 버틸 수 있다.		팽이치는 자세를 유지하면서 팽이를 10초 동안 쳐서 오래 버틸 수 있다.			
단 계	지도요소	교 수 · 학 습 활 동					시 간	자료 및 유의점
		교사활동	학 생 활 동					
			상	중	하			
준 비 활 동	▶준비운동 ▶동기유발	▷스트레칭 ▷교구제시	◎주 운동과 관련된 10가지 동작 실시하기 -호흡을 하지 않고 10초간 동작을 유지하기 ◎팽이채를 이용하여 팽이를 돌려보기			5	자) 체 육 부, 팽이, 팽이채	
중 심 활 동	▶팽이차기	▷팽이 돌리 기	◎팽이를 돌리는 학생은 팽이채로 팽이허리를 쳐서 계속 돌리기 -팽이채를 사용하는 올바른 자세를 갖추기 -표시된 팽이허리를 정확하게 치기 ◎팽이채를 잘 사용하지 못한 학생은 자세 교정과 정확도를 높이는 연습하기			10	자) 팽 이, 팽이채 유)주변의 사람 조심	
		▷팽이 오래 돌리기	◎팽이채로 팽이를 친 후 가만히 놓아두어 오랫동안 도는 쪽이 이기는 경기 -한 명씩 10초 동안 팽이를 치고 난 후 팽이가 얼 마나 도는지를 재보는 게임하기 -세 명이 동시에 팽이를 10초 동안 치고 난 후 어 떤 팽이가 가장 오랫동안 버티는 게임하기			20	자) 팽 이, 팽 이 채, 초시계 유)강화물 제시	
			◎이동하는 팽이 를 따라가면서 팽이를 30초 동 안 쳐서 오래시 간을 버티기	◎이동하는 팽이 를 따라가면서 팽이를 20초 동 안 쳐서 오래시 간을 버티기	◎이동하는 팽이 를 따라가면서 팽이를 10초 동 안 쳐서 오래시 간을 버티기			
정리 활 동	▶정리운동 ▶차시예고 ▶주변정리	▷작체조 ▷차시예고 ▷기구정리	◎근육과 관절을 중심으로 작체조 실시 ◎팽이로 게임하기 ◎놀이치료실 정리하기			5	자) 팽 이, 팽이채	

6. 팽이치기 프로그램 3

제 재	민속놀이	본시주제	팽이치기			차 시	6/15	
일 시	2006년 11월 23일 3교시	대 상	정신지체학교 초등부 6-1 (3명)			수업자	양태진	
		장 소	놀이치료실					
수 준	상		중		하			
본시 학습 목표	팽이를 정확하게 쳐서 어떠한 목표물도 자유롭게 둘 수 있다.		팽이를 쳐서 정해진 목표물을 돌아서 올 수 있다.		팽이를 이용한 게임에 적극적으로 참여할 수 있다.			
단 계	지도요소	교 수 · 학 습 활 동					시 간	자료 및 유의점
		교사활동	학 생 활 동					
			상	중	하			
준 비 활 동	▶준비운동	▷스트레칭	◎주 운동과 관련된 10가지 동작 실시하기 -호흡을 하지 않고 10초간 동작을 유지하기			5	자)체육복, 팽이, 팽이 채	
	▶동기유발	▷교구제시	◎팽이채를 이용하여 팽이를 돌려보기					
중 심 활 동	▶팽이차기	▷팽이 싸움 하기	◎팽이를 서로 부딪치게 하여 팽이를 쓰러뜨리는 게임하기 -20초 동안에 팽이를 쳐서 서로의 팽이를 부딪치게 하여 오랫동안 돌고 있는 팽이가 이기는 게임 -일대일로 팽이 싸움을 하고 여러 개의 팽이가 동시에 싸움하기			10	자) 팽이, 팽이채, 초 시계 유)안전사 고 유의	
		▷팽이 목표 돌아오기	◎팽이를 치면서 목표물을 빨리 돌아오는 경기로서 누가 얼마나 빨리 정확하게 목표물을 돌아오는 게임하기 -세 명에게 5m 떨어진 지점에 반환점을 두어 가장 빨리 들어오는 게임하기 -중앙을 기점으로 상하, 좌우 지점에 1m 간격으로 반환점을 두고 돌아오는 시간을 측정하기					
				◎팽이를 쳐서 다양한 반환점을 돌아오기	◎팽이를 쳐서 단축된 거리의 반환점을 돌아오기	◎팽이를 칠 때 도움을 주어 단축된 반환점을 돌아오기	20	자) 팽이, 팽이채, 초 시계, 반환 점 3개 유)안전사 고 유의
정리 활동	▶정리운동 ▶차시예고 ▶주변정리	▷작체조 ▷차시예고 ▷기구정리	◎근육과 관절을 중심으로 작체조 실시 ◎굴렁쇠 굴리기 ◎놀이치료실 정리하기			5	자)굴렁쇠, 막대	

7. 굴렁쇠 굴리기 프로그램 1

제 계	민속놀이	본시주제	굴렁쇠 굴리기			차 시	7/15	
일 시	2006년 11월 27일 5교시	대 상	정신지체학교 초등부 6-1 (3명)			수업자	양태진	
		장 소	놀이치료실					
수 준	상		중		하			
본시 학습 목표	굴렁쇠를 굴리는 방법을 알고 직선 주로를 달려서 굴렁쇠를 굴릴 수 있다.	굴렁쇠를 굴리는 방법을 빠른 걸음으로 굴렁쇠를 굴릴 수 있다.	굴렁쇠를 굴리는 방법을 알고 게임에 적극적으로 참여할 수 있다.					
단 계	지도요소	교 수 · 학 습 활 동					시 간	자료 및 유의점
		교사활동	학 생 활 동					
			상	중	하			
준비활동	▶준비운동 ▶동기유발	▷새천년 건강 체조 ▷교구제시	◎음악에 맞춰 교사의 동작을 보고 따라 하기 -정확한 자세보다는 자연스럽게 동작하기 ◎굴렁쇠와 막대를 이용하여 굴렁쇠 굴리기			5	자) 체 육복, 녹음기, 굴렁쇠, 막대	
중심활동	▶ 굴 령 쇠 굴리기	▷굴렁쇠 굴리는 방법 익히기	◎굴렁쇠 굴리는 방법 -굴렁쇠의 홈에 막대를 댄다. -막대는 바퀴 밑에서 3분의 1쯤 댄다. -한 손으로 굴렁쇠를 살짝 밀어 굴린다. -막대를 밀면서 가볍게 달린다. -달리지 않으면 굴렁쇠가 구르지 않는다.			10	자) 막대, 굴렁쇠	
		▷ 굴 령 쇠 를 이용한 게임하기	◎빠른 걸음으로 굴렁쇠 굴리기 -직선거리 20m정도를 멈추지 않고 똑바로 굴렁쇠를 굴러 달린다. 직선 4개를 만들어 2회 반복하기			20	자) 막대, 굴렁쇠, 반환점, 호각	
			◎빠른 걸음으로 굴렁쇠를 직선으로 2회 연속 굴리기	◎빠른 걸음으로 굴렁쇠를 직선으로 1회 굴리기	◎교사와 함께 굴렁쇠를 직선으로 1회 굴리기			
			◎릴레이식 놀이 -정해진 목표를 놓고 빨리 달려 돌아오는 방법으로 3명의 학생이 2회 반복하기 -떨어진 굴렁쇠는 그 자리에서 다시 연결해서 실시하기	◎목표지점까지 달려서 굴렁쇠를 굴리기	◎목표지점까지 빠른 걸음으로 굴렁쇠 굴리기			◎도움을 받아 목표지점까지 굴렁쇠 굴리기
정리활동	▶정리운동 ▶차시예고 ▶주변정리	▷짜체조 ▷차시예고 ▷기구정리	◎근육과 관절을 중심으로 짜체조 실시 ◎굴렁쇠 굴리기 ◎놀이치료실 정리하기			5	자) 막대, 굴렁쇠	

8. 굴렁쇠 굴리기 프로그램 2

제 재	민속놀이	본시주제	굴렁쇠 굴리기			차 시	8/15	
일 시	2006년 11월 29일 3교시	대 상	정신지체학교 초등부 6-1 (3명)			수업자	양태진	
		장 소	놀이치료실					
수 준	상		중		하			
본시 학습 목표	굴렁쇠를 굴리면서 직선과 원형을 자유롭게 달릴 수 있다.		굴렁쇠를 굴리면서 직선과 원형을 빠른 걸음으로 이동할 수 있다.		굴렁쇠를 이용한 게임에 적극적으로 참여할 수 있다.			
단 계	지도요소	교 수 · 학 습 활 동					시 간	자료 및 유의점
		교사활동	학 생 활 동					
			상	중	하			
준비 활동	▶ 준비운동 ▶ 동기유발	▷ 새천년 건강 체조 ▷ 교구제시	◎음악에 맞춰 교사의 동작을 보고 따라 하기 -정확한 자세보다는 자연스럽게 동작하기 ◎굴렁쇠와 막대를 이용하여 굴렁쇠 굴리기			5	자) 체육복, 녹음기, 굴렁쇠, 막대	
중심 활동	▶ 굴렁쇠 굴리기	▷ 굴렁쇠를 이용한 게임하기	◎일정한 코스 달리며 굴렁쇠 굴리기 -직선거리 20m정도를 멈추지 않고 똑바로 굴렁쇠를 굴려 달린다. 직선 4개를 만들어 2회 반복하기 -개인별 기록을 재어보고 순위를 결정하기 ◎목표지점까지 달려서 굴렁쇠를 빠른 걸음으로 굴리기 ◎목표지점까지 굴렁쇠 굴리기 ◎도움을 받아 목표지점까지 굴렁쇠 굴리기 ◎원형 달리며 굴렁쇠 굴리기 -지름 10m의 원을 멈추지 않고 굴렁쇠 굴러 돌아오며 원은 2개 만들며 2회 반복하기 -개인별 기록을 재어보고 순위를 결정하기 ◎달려서 2개의 원형을 연속으로 굴렁쇠 굴리기 ◎빠른 걸음으로 2개의 원형을 연속으로 굴렁쇠 굴리기 ◎도움을 받아 빠른 걸음으로 2개의 원형을 굴렁쇠 굴리기 ◎릴레이식 놀이 -정해진 목표를 놓고 빨리 달려 돌아오는 방법으로 3명의 학생이 2회 반복하기 -떨어진 굴렁쇠는 그 자리에서 다시 연결해서 실시하기			30	자) 막대, 굴렁쇠, 반환점, 초시계, 호각 유) 강화물 제시	
정리 활동	▶ 정리운동 ▶ 차시예고 ▶ 주변정리	▷ 짝체조 ▷ 차시예고 ▷ 기구정리	◎근육과 관절을 중심으로 짝체조 실시 ◎굴렁쇠 굴리기 ◎놀이치료실 정리하기			5	자) 막대, 굴렁쇠	

9. 굴렁쇠 굴리기 프로그램 3

제 재	민속놀이	본시주제	굴렁쇠 굴리기			차 시	9/15	
일 시	2006년 11월 30일 3교시	대 상	정신지체학교 초등부 6-1 (3명)			수업자	양태진	
		장 소	놀이치료실					
수 준	상		중		하			
본시 학습 목표	굴렁쇠를 굴리면서 직선과 지그재그, 8자선을 자유롭게 달릴 수 있다.		굴렁쇠를 굴리면서 직선과 지그재그, 8자선을 빠른 걸음으로 이동할 수 있다.		굴렁쇠를 이용한 게임에 적극적으로 참여할 수 있다.			
단 계	지도요소	교 수 · 학 습 활 동					시 간	자료 및 유의점
		교사활동	학 생 활 동					
			상	중	하			
준비 활동	▶준비운동 ▶동기유발	▷새천년 건 강 체조 ▷교구제시	◎음악에 맞춰 교사의 동작을 보고 따라 하기 -정확한 자세보다는 자연스럽게 동작하기 ◎굴렁쇠와 막대를 이용하여 굴렁쇠 굴리기			5	자) 체 육복, 녹음기, 굴렁쇠, 막대	
중심 활동	▶ 굴 령 쇠 굴리기	▷ 굴 령 쇠 를 이용한 게임하기	◎일정한 코스 달리며 굴렁쇠 굴리기 -직선거리 20m정도를 멈추지 않고 똑바로 굴렁쇠를 굴러 달린다. 직선 4개를 만들어 2회 반복하기 -개인별 기록을 재어보고 순위를 결정하기 ◎지그재그로 달리면서 굴렁쇠 굴리기 -반환점 10m을 장애물(간격 2m)을 돌아 나가면서 굴렁쇠 굴러 돌아오기 -개인별 기록을 재어보고 순위를 결정하기			30	자) 막대, 굴렁쇠, 장애물 10개, 초시계, 호각 유)강화물제시	
			◎굴렁쇠를 지그재그로 굴러서 자유롭게 달려 돌아오기	◎굴렁쇠를 지그재그로 굴러서 빠른 걸음으로 돌아오기	◎도움을 받아 굴렁쇠를 지그재그로 굴러서 돌아오기			
			◎8자 달리며 굴렁쇠 굴리기 -지름 10m원을 이용하여 8자의 코스를 만들어서 전력으로 굴렁쇠를 굴리며 돌아오기 -떨어진 굴렁쇠는 그 자리에서 다시 연결해서 실시하기					
			◎굴렁쇠를 8자 코스로 굴러서 달려 돌아오기	◎굴렁쇠를 8자 코스로 굴러서 빠른 걸음으로 돌아오기	◎도움을 받아 굴렁쇠를 8자 코스로 굴러서 돌아오기			
정리 활동	▶정리운동 ▶차시예고 ▶주변정리	▷짹체조 ▷차시예고 ▷기구정리	◎근육과 관절을 중심으로 짹체조 실시 ◎널뛰기 ◎놀이치료실 정리하기			5	자) 널판, 가마니	

10. 널뛰기 프로그램 1

제 재	민속놀이	본시주제	널뛰기	차 시	10/15	
일 시	2006년 12월 4일 5교시	대 상	정신지체학교 초등부 6-1 (3명)	수업자	양태진	
		장 소	놀이치료실			
본시 학습 목표	<ul style="list-style-type: none"> ▣ 몸의 중심을 잘 유지하면서 널뛰기를 할 수 있다. ▣ 양손을 잡아 중심을 유지하면서 널뛰기를 할 수 있다. ▣ 양손을 잡고 널판 위에서 뛰어 올랐다가 내릴 수 있다. 					
단 계	지도요소	교 수 · 학 습 활 동			시 간	자료 및 유의점
		교사활동	학 생 활 동			
준비 활동	▶준비운동	▷일련체조	◎교사의 동작을 보고 한 동작씩 따라 하기 -가벼운 동작에서 어려운 동작으로 실시		5	자) 체 육 북, 널판, 가마니
	▶동기유발	▷교구제시	◎널판과 가마니를 제시하여 호기심 유발하기			
중 심 활 동	▶널뛰기	▷중심 유지 하기	◎제자리에서 중심잡기 -상체를 곧게 펴서 제자리 달리기 -한 발씩 제자리에서 뛰기 -모뎀발로 제자리에서 뛰기 -서로 마주보면서 박자를 맞추면서 뛰기 -모뎀발로 도약한 후 착지하면서 뒤로 안전하게 넘어지기 -발의 모양이 벌어지지 않고 제자리에서 모뎀발로 뛰기		10	자)호각 유)자연스러운 동작을 유지한다.
		▷널뛰기	◎양쪽에 각각의 한 사람씩 올라선 뒤에 널이 평형을 이루도록 조절하기 ◎널의 평형이 이루어진 뒤에 비로소 널을 뛰게 되는데 한 사람이 뛰어 올랐다가 내리 디디면 그 힘의 반동으로 상대방이 뛰게 되며 이러한 동작을 번갈아 반복하면서 놀이하기 ◎놀이의 승부는 한 쪽이 힘껏 굴러서 상대방의 발이 널빤지에서 떨어지게 되면 떨어진 사람이 지기 ◎안전을 위해 널 위에 올라간 학생들의 손을 잡아 주고 널 위에서 익숙하도록 연습하기			
정리 활동	▶정리운동 ▶차시예고 ▶주변정리	▷짜체조 ▷차시예고 ▷기구정리	◎근육과 관절을 중심으로 짜체조 실시 ◎널뛰기 ◎놀이치료실 정리하기		5	자) 널 판, 가마니

11. 널뛰기 프로그램 2

제 재	민속놀이	본시주제	널뛰기	차 시	11/15
일 시	2006년 12월 6일 3교시	대 상	정신지체학교 초등부 6-1 (3명)	수업자	양태진
		장 소	놀이치료실		
본시 학습 목표	<input type="checkbox"/> 몸의 중심을 잘 유지하고 자연스럽게 널뛰기를 할 수 있다. <input type="checkbox"/> 한 손을 잡고 몸의 중심을 유지하면서 널뛰기를 할 수 있다. <input type="checkbox"/> 양손을 잡고 널뛰기를 할 수 있다.				
단 계	지도요소	교 수 · 학 습 활 동		시 간	자료 및 유의점
		교사활동	학 생 활 동		
준 비 활 동	▶준비운동	▷일련체조	◎교사의 동작을 보고 한 동작씩 따라 하기 -가벼운 동작에서 어려운 동작으로 실시	5	자) 체 육 북, 널판, 가마니
	▶동기유발	▷교구제시	◎널판과 가마니를 제시하여 호기심 유발하기		
중 심 활 동	▶널뛰기	▷널뛰는 방 법 익히기	◎양쪽에 각각의 한 사람씩 올라선 뒤에 널이 평형을 이루도록 조절하기 ◎널의 평형이 이루어진 뒤에 비로소 널을 띄게 되는데 한 사람이 뛰어 올랐다가 내리 디디면 그 힘의 반동으로 상대방이 띄게 되며 이러한 동작을 번갈아 반복하면서 놀이하기 ◎놀이의 승부는 한 쪽이 힘껏 굴러서 상대방의 발이 널빤지에서 떨어지게 되면 떨어진 사람이 지기 ◎안전을 위해 널 위에 올라간 학생들의 손을 잡아 주고 널 위에서 익숙하도록 연습하기	10	자) 널 판, 가마니 유)안전사 고에 유의
		▷널뛰기	◎양 손을 잡아주면서 널뛰기 -양쪽에서 손을 잡아주어 5회, 10회씩 횟수를 점점 증가하면서 중심을 유지하기 ◎한 손만 잡고 널뛰기 -한쪽 손을 잡아주어 무게중심을 유지하면서 널뛰는 횟수를 점점 늘리기 ◎손을 잡지 않고 혼자서 널뛰기 -혼자서 무게중심을 유지하여 널뛰는 횟수를 점점 늘리기	20	자) 널 판, 가마니 유)안전사 고에 유의 유)강화물 제시
정 리 활 동	▶정리운동 ▶차시예고 ▶주변정리	▷짜체조 ▷차시예고 ▷기구정리	◎근육과 관절을 중심으로 짜체조 실시 ◎널뛰기 ◎놀이치료실 정리하기	5	자) 널 판, 가마니

12. 널뛰기 프로그램 3

제 재	민속놀이	본시주제	널뛰기	차 시	12/15
일 시	2006년 12월 7일 3교시	대 상	정신지체학교 초등부 6-1 (3명)	수업자	양태진
		장 소	놀이치료실		
본시 학습 목표	<input type="checkbox"/> 몸의 중심을 잘 유지하고 자연스럽게 널뛰기를 할 수 있다. <input type="checkbox"/> 한 손을 잡고 몸의 중심을 유지하면서 널뛰기를 할 수 있다. <input type="checkbox"/> 양손을 잡고 널뛰기를 할 수 있다.				
단 계	지도요소	교 수 · 학 습 활 동		시 간	자료 및 유의점
		교사활동	학 생 활 동		
준 비 활 동	▶준비운동	▷일련체조	◎교사의 동작을 보고 한 동작씩 따라 하기 -가벼운 동작에서 어려운 동작으로 실시	5	자) 체 육 북, 널판, 가마니
	▶동기유발	▷교구제시	◎널판과 가마니를 제시하여 호기심 유발하기		
중 심 활 동	▶널뛰기	▷널뛰는 방 법 익히기	◎양쪽에 각각의 한 사람씩 올라선 뒤에 널이 평형을 이루도록 조절하기 ◎널의 평형이 이루어진 뒤에 비로소 널을 띄게 되는데 한 사람이 뛰어 올랐다가 내리 디디면 그 힘의 반동으로 상대방이 띄게 되며 이러한 동작을 번갈아 반복하면서 놀이하기 ◎놀이의 승부는 한 쪽이 힘껏 굴러서 상대방의 발이 널빤지에서 떨어지게 되면 떨어진 사람이 지기 ◎안전을 위해 널 위에 올라간 학생들의 손을 잡아 주고 널 위에서 익숙하도록 연습하기	10	자) 널 판, 가마니 유)안전사 고에 유의
		▷널뛰기	◎양 손을 잡아주면서 널뛰기 -양쪽에서 손을 잡아주어 5회, 10회씩 횟수를 점점 증가하면서 중심을 유지하기 ◎한 손만 잡고 널뛰기 -한쪽 손을 잡아주어 무게중심을 유지하면서 널뛰는 횟수를 점점 늘리기 ◎손을 잡지 않고 혼자서 널뛰기 -혼자서 무게중심을 유지하여 널뛰는 횟수를 점점 늘리기	20	자) 널 판, 가마니 유)안전사 고에 유의 유)강화물 제시
정 리 활 동	▶정리운동 ▶차시예고 ▶주변정리	▷짜체조 ▷차시예고 ▷기구정리	◎근육과 관절을 중심으로 짜체조 실시 ◎줄넘기 ◎놀이치료실 정리하기	5	자)줄

13. 줄넘기 프로그램 1

제 재	민속놀이	본시주제	줄넘기	차 시	13/15
일 시	2006년 12월 11일 5교시	대 상	정신지체학교 초등부 6-1 (3명)	수업자	양태진
		장 소	놀이치료실		
본시 학습 목표	<input type="checkbox"/> 여러 형태의 줄 놀이하기 동작으로 자연스럽게 줄을 넘을 수 있다. <input type="checkbox"/> 다양한 줄 놀이 활동에 적극적으로 참여할 수 있다.				
단 계	지도요소	교 수 · 학 습 활 동		시 간	자료 및 유의점
		교사활동	학 생 활 동		
준비 활동	▶준비운동	▷스트레칭	◎주 운동과 관련된 10가지 동작 실시하기 -호흡을 하지 않고 10초간 동작을 유지하기	5	자) 체 육 복, 짧은 줄, 긴 줄
	▶동기유발	▷교구제시	◎짧은 줄과 긴 줄을 이용하여 줄넘기하기		
중심 활동	▶줄넘기	▷줄 놀이하 기	◎다리와 너비를 다르게 하여 줄 뛰어 넘기 -뛰는 폭을 여러 가지로 하여 뛰어 넘기 · 두 줄로 여러 가지 폭을 만들어 뛰어 넘기 -높이를 다르게 하여 뛰어 넘기 · 한쪽은 높게, 한쪽은 낮게 높이를 두고 경사진 줄의 여러 가지 높이에서 뛰어넘기	30	자) 줄, 그 물망, 배 구공 유) 줄 을 넘을 때 다리에 걸 려 다치지 않도록 주 의함.
			◎지렁이 줄 뛰어넘기 -두 명이 줄을 상하, 좌우로 지렁이처럼 흔들어 주 고, 한 명은 흔들는 줄에 걸리거나 닿지 않도록 하 여 줄을 뛰어 넘기 -돌리는 두 사람의 주위를 8자형으로 돌아다니며 앞과 뒤에서 뛰어 넘기		
			◎움직이는 줄 뛰어넘기 -교사가 학생들의 발 아래로 그물망에 쌓은 공을 돌린다. -공이 지나가면 재빨리 안으로 들어간다. -모듬이 다 들어오면 나간다. -공이 몸에 맞으면 맞은 학생은 밖으로 나가고 마 지막 학생까지 계속한다.		
정리 활동	▶정리운동 ▶차시예고 ▶주변정리	▷ 짝체조 ▷ 차시예고 ▷ 기구정리	◎근육과 관절을 중심으로 짝체조 실시 ◎줄넘기 ◎놀이치료실 정리하기	5	자) 줄

14. 줄넘기 프로그램 2

제 재	민속놀이	본시주제	줄넘기			차 시	14/15	
일 시	2006년 12월 13일 6교시	대 상	정신지체학교 초등부 6-1 (3명)			수업자	양태진	
		장 소	놀이치료실					
수 준	상		중		하			
본시 학습 목표	짧은 줄넘기를 사용하여 10회 이상 제자리 넘기를 하고 긴 줄넘기를 15회 이상 실시할 수 있다.		짧은 줄넘기를 사용하여 8회 이상 제자리 넘기를 하고 긴 줄넘기를 10회 이상 실시할 수 있다.		짧은 줄넘기를 사용하여 5회 이상 제자리 넘기를 하고 긴 줄넘기를 5회 이상 실시할 수 있다.			
단 계	지도요소	교 수 · 학 습 활 동					시 간	자료 및 유의점
		교사활동	학 생 활 동					
			상	중	하			
준비 활동	▶준비운동	▷스트레칭	◎주 운동과 관련된 10가지 동작 실시하기 -호흡을 하지 않고 10초간 동작을 유지하기			5	자) 체 육 복, 짧은 줄, 긴 줄	
	▶동기유발	▷교구제시	◎짧은 줄과 긴 줄을 이용하여 줄넘기하기					
중심 활동	▶줄넘기	▷줄 놀이하 기	◎줄을 놓고 모뎀발로 좌우로 뛰어 넘기 ◎다리와 너비를 다르게 하여 줄 뛰어 넘기 ◎움직이는 줄 뛰어넘기			10	자)줄, 그 물망, 배 구공	
		▷줄넘기	◎혼자 넘기(짧은 줄넘기) -자기키의 두 배 정도 되는 끈을 준비하여 양쪽 끝 을 잡고 돌리며 넘기 -제자리 넘기, 한 발로 넘기, 달리며 넘기, 팔을 엮 겨 넘기					
			◎제자리 넘기, 한 발로 넘기, 달리며 넘기 등 작을 자연스럽게 할 수 있다.	◎제자리 넘기 동작으로 8회 이 상 실시하고 다 른 동작을 표현 할 수 있다.	◎제자리 넘기 동작으로 5회 이 상 실시할 수 있 다.			
			◎긴 줄넘기 -길이 5m쯤의 줄을 양쪽에서 서로 잡아 돌리면서 한 사람 또는 서너 사람이 가운데에 뛰어 들어가 노래에 맞추어 뛰다가 돌아 나오기 -한 사람이 줄 속에 들어가 넘기, 여럿이 서 있 다가 한사람씩 차례로 들어갔다 되돌아 나오기, 한 줄에 둘 또는 셋이 들어가 함께 넘기, 셋이 옆으로 손을 잡거나 어깨동무를 한 채 모뎀발로 뛰어넘기					
◎긴 줄넘기를 15회 이상 실시 할 수 있다.	◎긴 줄넘기를 10회 이상 실시 할 수 있다.	◎긴 줄넘기를 5 회 이상 실시할 수 있다.						
정리 활동	▶정리운동 ▶차시예고 ▶주변정리	▷짜체조 ▷차시예고 ▷기구정리	◎근육과 관절을 중심으로 짜체조 실시 ◎줄넘기 ◎놀이치료실 정리하기			5	자)긴 줄	

15. 줄넘기 프로그램 3

제 계	민속놀이	본시주제	줄넘기			차 시	15/15		
일 시	2006년 12월 14일 5교시	대 상	정신지체학교 초등부 6-1 (3명)			수업자	양태진		
		장 소	놀이치료실						
수 준	상		중		하				
본시 학습 목표	긴 줄넘기를 20회 이상 실시하고 노래가사에 맞는 동작을 할 수 있다.	긴 줄넘기를 15회 이상 실시하고 노래가사에 맞는 동작을 할 수 있다.	긴 줄넘기를 10회 이상 실시하고 노래가사에 맞는 동작을 할 수 있다.						
단 계	지도요소	교 수 · 학 습 활 동					시 간	자료 및 유의점	
		교사활동	학 생 활 동			5			자) 체 육 복, 짧은 줄, 긴 줄
			상	중	하				
준비활동	▶준비운동 ▶동기유발	▷스트레칭 ▷교구제시	◎주 운동과 관련된 10가지 동작 실시하기 -호흡을 하지 않고 10초간 동작을 유지하기 ◎짧은 줄과 긴 줄을 이용하여 줄넘기			5	자) 체 육 복, 짧은 줄, 긴 줄		
중심활동	▶줄넘기	▷줄넘기	◎긴 줄넘기 -한 사람이 줄 속에 들어가 넘기 -여럿이 서 있다가 한사람씩 차례로 들어갔다 돌아 나오기 -한 줄에 둘 또는 셋이 들어가 함께 넘기 -셋이 옆으로 손을 잡거나 어깨동무를 한 채 모뎀 발로 뛰어넘기 ◎긴 줄넘기를 20회 이상 실시하기 ◎긴 줄넘기를 15회 이상 실시하기 ◎긴 줄넘기를 10회 이상 실시하기 ◎한 사람씩 줄 속에 들어가 넘기 -두 사람이 양쪽 끝을 잡고 줄을 돌리기 -한 사람씩 차례대로 들어가서 줄을 넘기 -나머지 사람들은 다같이 '꼬마야 꼬마야' 노래를 부르기 -줄을 넘는 사람은 노래의 내용에 맞춰 동작하기 -노래에서 '잘 가거라.' 하면 줄을 빠져 나오고 다음 차례가 들어가기 -도중에 줄에 걸리면 죽는다. 꼬마야 꼬마야 줄을 넘어라/ 꼬마야 꼬마야 뒤를 돌아라. 꼬마야 꼬마야 땅을 짚어라/ 꼬마야 꼬마야 만세를 불러라/ 꼬마야 꼬마야 잘 가거라.			30	자) 짧은 줄, 긴 줄 유) 줄을 돌리는 속도를 학생 수준에 맞게 돌려준다.		
정리활동	▶정리운동 ▶차시예고 ▶주변정리	▷ 짝체조 ▷ 차시예고 ▷ 기구정리	◎근육과 관절을 중심으로 짝체조 실시 ◎줄넘기 ◎놀이치료실 정리하기			5	자) 긴 줄		

<부록 4> 활동모습 관찰 기록부

1. 활동모습 관찰 기록부

주제	제기차기	실시일자	2006. 11. 13. 놀이치료실	차시	1/15
활동 내용	<input checked="" type="checkbox"/> 발 들어 올리는 동작을 익힌다. <input checked="" type="checkbox"/> 풍선을 이용하여 제기차기 동작을 익힌다.				
활동 중 반응	A	<p>주운동과 관련된 준비운동을 교사의 동작을 보면서 따라서 하고 교사의 제기하는 모습을 보고 주의 깊게 관찰을 하였다. 발을 들어 올리는 동작에서 개척구, 쌍발제기 동작이 잘 이루어지지 않으나 교사의 손 높이에 맞게 발을 땅바닥에 댄다 올리는 동작을 실시하였으며 다른 동작들은 교사의 어깨에 손을 짚고 발동작을 실시하였다. 풍선불기를 잘 해서 친구들의 부러움을 사기도 했으며, 풍선을 발의 높이에 맞춰 풍선을 고정시켜 주었더니 차분히 한 번씩 풍선을 발로 찼다. 다소 소극적인 성격으로 활동에 참여가 미흡할 것으로 생각했으나 동기유발이 잘 이루어져서 활동에 적극적으로 참여하였다.</p>			
및 행동	B	<p>제기를 보자마자 “제기”, “발로 차는 거죠”라고 표현함. 교사의 제기하는 시범을 보고 자신이 제기차기하고 싶다고 하여 제기를 차보았다. 다른 학생들보다 발을 들어 올리는 높이가 일정하고 맨제기, 개척구 동작을 따라서 하며, 폐활량이 좋은 편이지 풍선을 아주 잘 불었다. 그 풍선을 가지고 맨제기를 여러 번 발로 찰 수 있다. 일반학교에서 제기차기 경험이 있어서인지 학습의 효과가 아주 좋았다.</p>			
특성	C	<p>여학생이어서인지 다소 수줍음을 타고 여러 활동을 할 때 긴장을 많이 해서 발동작들이 전혀 이루어지지 않았다. 풍선을 불어도 몇 번 시도한 후 포기하고 풍선불기기를 이용하여 풍선을 불었다. 전반적으로 교사와 함께 여러 가지 발동작을 취하고 풍선을 이용하여 발로 차는 활동을 하니 웃으면서 활동에 점점 참여해주었다. 교사의 체조 동작을 보면서 따라했으며 동작을 바르게 실시한 편이었다.</p>			
종합의견	<p>제기에 대한 많은 관심과 흥미를 보였고 풍선을 이용한 발동작은 그리 어렵지 않아서인지 즐겁게 활동에 임했다. 첫 수업시간이었지만 배우려는 의자가 느껴지고 제기차기는 발동작들이 잘 이루어졌다. 수업시간에 다소 상호작용에 대한 걱정을 했지만, 자연스러운 수업 분위기를 유지하려는 노력이 잘 되었던 것 같다.</p>				

2. 활동모습 관찰 기록부

주제	제기차기	실시일자	2006. 11. 15. 놀이치료실	차시	2/15
활동 내용	<p>☐ 공중에 매달린 제기차기 동작을 익힌다.</p> <p>☐ 개인별로 실에 매달린 제기차기 동작을 익힌다.</p>				
활동 중	A	<p>5회 연속으로 풍선을 발로 차는 목표를 주었더니 너무나 열심히 임했다. 공중에 매달려 있는 제기와 실에 매달린 제기를 발로 차면서 수를 10까지 셀 수 있고, 제기가 자신의 뜻대로 되지 않자 한쪽을 가서 “하기 싫다”라는 의사를 표현하였다. 잠시 쉬도록 한 후 교사와 함께 벽에 손을 대면서 공중에 매달린 제기를 한 번씩 차도록 해주었더니 다시 활동에 참여하였다. 개인이 손으로 잡고 실로 연결된 제기를 잘 때는 재미가 있는지 웃으면서 활동에 참여하였다.</p>			
반응 및 행동	B	<p>다른 수업시간에 기분이 좋지 않았는지 감정의 변화가 심해 수업시작을 다른 친구들과 함께 실시하지 못하고 잠시 쉬었다가 활동에 참여하였다. 기분이 좋아졌는지 풍선을 발로 차는 활동, 공중에 매달린 제기차기, 실에 매달린 제기차기 활동에 각각의 목표량을 주었더니 열심히 임해주었다. 실로 연결된 제기는 재미있는지 손으로 잡고 수를 혼자서 세면서 활동에 임했다.</p>			
특성	C	<p>첫 수업보다는 긴장이 덜 되는지 입가에 미소를 지으면서 교사가 지시하는 활동대로 동작을 취하고 열심히 활동에 참여하였다. 실에 매달린 풍선을 잡고 5회 연속으로 차도록 하였으니 맘을 흘리면서 풍선차기를 하였고 실에 매달린 제기가 뜻대로 안되니깐 “안돼요”라고 표현해서 조금 더 쉬운 방법으로 제기차기를 했더니 잘 된다고 무척 좋아하면서 교사와 함께 하이파이브를 하면서 활동에 참여하였다.</p>			
종합의견	<p>제기차기 동작이 쉽지가 않았다. 풍선을 이용하여 자유롭게 차는 동작, 공중에 매달려 있는 제기를 연속해서 차는 동작, 개인이 직접 손으로 잡고 실에 매달린 제기를 차는 동작들을 실시해서인지 눈과 발의 협응력이 많이 좋아졌다고 생각한다. 다양한 교수자료를 활용해서인지 즐겁고 재미있게 수업에 참여하였다.</p>				

3. 활동모습 관찰 기록부

주제	제기차기	실시일자	2006. 11. 16. 놀이치료실	차시	3/15
활동 내용	<p>■ 제기를 스스로 찰 수 있다.</p> <p>■ 제기를 이용한 놀이 활동에 잘 참여할 수 있다.</p>				
활동 중 반응 및 행동 특성	<p>A 제기차기를 차는 횟수가 적어서 인지 수업에 적극성을 보이지 않았다. 교사와 함께 하는 시간은 그나마 제기를 차보려고 노력을 하지만 다른 친구들에 신경을 쓰고 있으면 멍한 표정으로 한쪽에 가만히 서 있었다. 실에 매달린 제기를 가지고 교사가 발의 위치에 던져주면 발로 차는 동작을 실시하면서 과제 참여하는 시간을 확보해 주었다. 차는 횟수를 정해주어 목표량이 도달하면 잠시 휴식시간을 주었고 다른 친구들 앞에서 제기하는 모습들을 보여주면서 격려와 박수를 쳐주었다.</p> <p>B 승부욕이 강해서인지 다른 학생들보다 많은 횟수의 제기를 차면 약간의 자만심이 찬 표정을 짓는다. 교사와 하이파이브와 칭찬으로 강화를 해주면 너무나 밝은 표정을 지어 보였다. 제기를 가지고 3회, 5회, 10회의 목표량을 주고 목표량에 도달하면 점심시간에 컴퓨터 게임을 하도록 약속을 하였더니 열심히 연습해서 9회가 가장 많은 횟수를 기록하였다. 비록 목표량은 아니지만 열심히 노력한 모습에 보상을 해주기로 하였다. 수업이 끝나고 담임교사에게 가서 제기차기를 잘 할 수 있다고 제기를 빌려가서 선생님 앞에서 보여주고 자랑을 하는 모습을 보고 칭찬과 강화의 중요성을 다시 한 번 느끼는 계기가 되었다.</p> <p>C 제기차기 동작에서 몸의 균형을 유지하기도 상당히 어려워보였는데 이제는 중심을 유지하면서 제기를 찰 수 있고, 실에 매달린 제기를 차는 게 본인이 더 선호하여 많은 목표량을 제시하였다. 운동에 반응하는 시간이 느려서 연속 차는 횟수가 많지는 않지만, 여러 번 열심히 하는 모습을 보여주었다. 정해진 횟수만큼 목표량이 도달하면 잠시 휴식시간을 주었고 다른 친구들 앞에서 제기하는 모습들을 보여주면서 격려와 박수를 쳐주었다.</p>				
종합의견	<p>몸의 균형을 유지하면서 제기를 차는 게 학생들에게는 쉽지 않는 학습이었으나 보다 최종 목표점까지는 도달되지 않았지만, 실로 연결한 제기를 가지고 열심히 노력해주는 학생들의 모습을 보고 수준에 맞는 학습 자료가 왜 중요한지를 다시 한 번 깨닫게 되는 계기가 되었다.</p>				

4. 활동모습 관찰 기록부

주제	팽이차기	실시일자	2006. 11. 20. 놀이치료실	차시	4/15
활동 내용	<p>■ 팽이를 손으로 돌리고 팽이채로 돌리는 방법을 익힌다.</p> <p>■ 팽이채를 이용하여 팽이를 돌리는 방법을 실시한다.</p>				
활동 중 반응 및 행동 특성	A	<p>쉬운 동작으로 이루어진 스트레칭을 잘 따라서 하고 몸의 중심을 유지하면서 농구공, 배구공, 야구공, 팽이를 돌리는데 손 자세가 잘 이루어져서 회전력이 좋은 편이었다. 팽이 허리에 팽이채의 노끈을 감아서 팽이를 잡아 당겨서 돌리는 동작에서 채를 잡아 당겨줘야 하는데 던지기만 하니깐 팽이의 회전이 전혀 이루어지지 않았다. 교사가 팽이를 돌려주면 팽이채를 가지고 팽이허리에 표시한 부분을 가격하여 약간의 회전을 시킬 수 있다.</p>			
	B	<p>“팽이와 팽이채를 보여주면서 어떻게 하면 팽이가 돌아갈까?” 질문을 했더니 “이걸로 돌리면 돼요” 라고 표현하였다. 바닥에 농구공, 배구공, 야구공을 두 손으로 쥐고 돌리는 연습을 한 후 팽이를 손으로 돌려보았지만, 손동작이 잘 이루어지지 않고 팽이의 회전력이 부족한 편이었다. 팽이 허리에 팽이채의 노끈을 감아서 팽이채를 잡아 당겨서 돌리는 동작에서 채를 잡아 당겨줘야 하는데 던지기만 하니깐 팽이의 회전이 잘 이루어지지 않았다. 교사가 팽이를 돌려주면 팽이채를 이용하여 때리긴 하나 정확성이 떨어져서 회전이 잘 이루어지지 않는다.</p>			
	C	<p>스트레칭 하는 동작을 아주 좋아하고 호흡을 정지하면서 정확한 자세로 유지하려고 노력한다. 교사가 여러 가지 공을 돌리는 모습을 보고 함께 손동작을 유지하면서 공을 돌릴 수 있다. 교사가 팽이를 돌려주면 팽이채를 이용하여 회전시켜보려고 노력하나 정확성이 떨어져서 팽이가 잘 돌지 않는다. 교사의 시범을 보고 “와 잘한다.”라고 말하고 박수를 쳐주었다.</p>			
종합의견	<p>손으로 팽이를 돌리는 연습이 쉽지가 않고 팽이를 돌릴 때 자세의 유지가 중요하고 무엇보다 팽이의 허리를 정확하게 쳐주는 동작이 잘 이루어져야 한다. 팽이 허리에 표시를 해주어 정확성을 높이려고 했지만, 학생들의 마음이 급하고 서두르다 보니 학습이 잘 이루어지지 않았다.</p>				

5. 활동모습 관찰 기록부

주제	팽이차기	실시일자	2006. 11. 22. 놀이치료실	차시	5/15
활동 내용	<p>☐ 팽이채를 이용하여 팽이를 돌리는 방법을 실시한다.</p> <p>☐ 팽이채를 이용하여 팽이를 오래 돌리는 방법을 익힌다.</p>				
활동 중	A	<p>팽이허리에 표시를 해주어 집중력을 높이려는 방법이 잘 이루어지지 않자, 신경질을 내고 활동이 자주 중단되었다. 팽이위에 다양한 색을 이용하여 이름을 적게 하여 팽이가 돌면 어떤 현상이 있을지 궁금하다면서 팽이차기 활동에 집중하였다. 교사는 점점 돌아가는 회전력이 좋아지고 있다는 이야기를 해주고, 칭찬을 통해 동기를 계속적으로 유발시켜 주었다.</p>			
반응 및	B	<p>팽이가 생각처럼 돌지 않으니깐, “잘 안돼요”라고 말을 하면서 입이 쭉 나오면서 ‘나 안 해’라는 말을 하였다. 잘 하고 있다는 격려와 함께 잠시 쉬면서 팽이위에 색칠을 하면서 이름을 적게 하여 “팽이가 돌면 어떤 현상이 일어날까? 한번 해보자.” 했더니 바로 일어나서 팽이를 돌리면서 색의 변화를 관찰하였다. 조금씩 향상되어 가는 팽이차기 쉽지 않는 놀이 활동이지만 학생들이 열심히 수업에 임해주고 있었다.</p>			
행동 특성	C	<p>팽이가 잘 돌지 않으면 어깨를 으쓱하면서 잘 안 된다는 몸짓으로 의사를 표시하였다. “잘 안 돼”라고 하면 “응”하고 대답을 하였다. 다른 학생들처럼 팽이위에 다양한 색으로 색칠과 이름을 쓰도록 하여 팽이가 돌면 어떻게 될까 한번해볼까 했더니 고개를 끄덕이면서 해보려는 의지를 보였다. 팽이의 색을 보기 위해 열심히 팽이를 돌려보았고, 잘 되지 않을 때는 교사가 직접 돌려주니 “와 예쁘다”라는 표현을 하였다. 다행히 동기부여가 돼서 적극적으로 활동에 참여하였다.</p>			
종합의견	<p>팽이차기 수업이 생각보다 쉽지 않았다. 단순한 활동이라고 생각을 했던 교사의 판단이 미흡하였다. 다행히 팽이위에 다양한 색칠과 이름을 새기면서 자신의 물건에 대한 소중함과 그에 따른 변화를 보기 위해 열심히 수업을 해준 학생들에게 고마움을 느낀 수업이었다.</p>				

6. 활동모습 관찰 기록부

주체	팽이차기	실시일자	2006. 11. 23. 놀이치료실	차시	6/15
활동 내용	<p>▣ 팽이 싸움을 통해 팽이를 오래 돌리고 경기규칙을 익힌다.</p> <p>▣ 팽이를 이용하여 목표물을 돌아오는 경기를 익힌다.</p>				
활동 중 반응 및 행동 특성	A	<p>학습의 효과를 위해 간단한 간식시간을 가진 후에 활동을 시작하였다. 원안에 두 개의 팽이를 가지고 싸우는 활동을 잘 관찰하고 자신의 팽이가 이긴 것을 보고 피식 미소를 지어 보였다. 팽이 싸움이 재미있었는지 과제에 집중하는 시간이 점점 늘어가고 팽이의 회전력도 더 좋아졌다. 팽이를 치면서 천천히 목표물을 돌아오는 경기도 하고 여러 활동들에 밝은 표정으로 활동에 잘 참여하였다.</p>			
	B	<p>학습의 효과를 위해 간단한 간식시간을 가진 후에 활동을 시작하였다. 원안에 두 개의 팽이를 가지고 싸우는 활동을 관찰한 후 자신이 해보겠다고 원안으로 팽이를 돌려보고 교사의 팽이와 시합을 해보았다. 교사는 몇 번치지 않아서 학생이 이기니깐 너무나 좋아하고 펄쩍 펄쩍 뛰는 모습이 보기 좋았다. 팽이를 이용하여 목표점을 돌아오는 놀이에서는 너무 서두르다보니 마음처럼 목표점을 돌아오는데 시간이 많이 걸렸다. 하지만 거리를 줄여주니깐 차분히 팽이를 이용하여 목표점을 돌아왔다. 원래 반말로 인사를 하거나 인사를 하지 않는 학생이었는데 수업이 끝날 때 밝은 표정으로 “수고하셨습니다.”하고 인사를 하였다.</p>			
	C	<p>학습의 효과를 위해 간단한 간식시간을 가진 후에 활동을 시작하였다. 팽이를 오랫동안 돌리는 쪽이 이기는 놀이를 하는데 팽이가 잘 돌아가지 않아 교사가 잠시 도와주었더니 회전력이 좋아져서 상대방보다 더 오래가는 팽이를 보고 박수치고 좋아하였다. 이 학생은 게임을 할 때면 항상 긴장을 너무 많이 하는 경향이 있어서 목표점을 돌아올 때는 교사와 함께 팽이를 한 번씩 치면서 돌아오고 결승선을 통과하면 너무나 좋아하는 표정을 지었다. 기분이 좋아서인지 수업시간에 사용한 기구를 처음에 놓았던 곳에 잘 정리하였다.</p>			
종합의견	<p>전체적으로 수업의 흐름이 잘 이루어진 것 같다. 혼자서 하지 못할 때 교사가 조금씩 도움을 주고 게임을 통해 자신감을 주어서 인지 열심히 수업에 참여하였다. 실내화를 가지런히 정리하고 인사하는 모습과 기구를 정리하는 모습들이 참 기특하였다. 이제는 복도에서 만나면 또 언제 수업 하나고 물어보니 나 자신도 기분이 좋은 좋았다.</p>				

7. 활동모습 관찰 기록부

주제	굴렁쇠 굴리기	실시일자	2006. 11. 27. 놀이치료실	차시	7/15
활동 내용	<p>☐ 굴렁쇠 굴리는 방법을 익힌다.</p> <p>☐ 게임을 통해 굴렁쇠를 굴리는 방법을 익힌다.</p>				
활동 중 반응 및 행동 특성	A	<p>교사의 시범으로 새천년 건강 체조를 음악에 맞춰 순서대로 동작을 실시하였다. A학생은 한참을 물끄러미 쳐다보기만 하였다. 굴렁쇠를 굴리는 방법이 학생에게 쉽지 않았다. 교사가 굴렁쇠를 굴려주지 않거나 학생이 달리지 않으면 굴렁쇠가 구르지 않았으며 굴렁쇠의 홈에 막대를 대는 게 쉽지 않았다. 굴렁쇠를 대고 교사가 굴렁쇠를 굴려주니깐 학생이 점점 감각을 익히고 지시에 따라 달려가면서 굴렁쇠를 유지하려고 노력하였다.</p>			
	B	<p>준비운동으로 새천년 건강 체조를 실시하는데 음악소리와 교사의 시범을 보고 자연스럽게 동작들을 따라서 실시하였다. 학생이 알고 있는 태권도 동작이 나올 때는 정확한 자세를 취하고 좋아하였다. 굴렁쇠를 굴리는 방법이 그리 쉽지 않는데 학생이 성격이 급하다보니 무조건 굴렁쇠 홈에 막대를 대고 밀기만 하니 막대가 굴렁쇠와 같이 굴러가다가 멈춰버린다. 막대를 유지하는 연습을 꾸준히 한 후 교사가 굴렁쇠를 살짝 밀어주면 학생이 막대를 밀면서 가볍게 달려 조금씩 앞으로 달려 나갔다.</p>			
	C	<p>새천년 건강 체조 음악을 듣고 교사의 시범을 보더니 교사의 동작 하나 하나를 따라서 하고 음악이 좋다고 표현하며 즐겁게 체조를 하였다. 막대를 손에 잡는 순간부터 한숨을 쉬면서 긴장을 하였다. 긴장을 풀기 위해 천천히 수업을 진행하였고 칭찬을 통해 동기부여를 계속해주었더니 조금씩 자세를 유지하고 거의 마지막 정도에 굴렁쇠가 조금 굴러가는 성취감을 학생이 맛보았다. ‘앗싸’하면서 펄쩍뛰는 모습이 보기 좋았다.</p>			
종합의견	<p>아직은 굴렁쇠가 지그재그로 가던지 굴렁쇠가 조금만 가다가 멈추는 경우가 많이 생겼다. 교사와 함께 굴렁쇠를 굴리면 조금씩 안정되게 굴리고 집중력이 좋아지며 다양한 민속놀이를 해서인지 학생들이 전반적으로 흥미를 가지면서 활동에 잘 참여하였다. 두 가지의 게임을 실시하려고 했지만 굴렁쇠 굴리는 방법을 익히는데 시간을 너무 많이 소요되었다.</p>				

8. 활동모습 관찰 기록부

주제	굴렁쇠 굴리기	실시일자	2006. 11. 29. 놀이치료실	차시	8/15
활동 내용	<p>☐ 게임을 통해 굴렁쇠를 굴리는 방법을 익힌다.</p> <p>☐ 굴렁쇠를 이용한 간단한 게임을 실시한다.</p>				
활동 중	A	<p>빠른 걸음으로 직선거리 10m정도를 멈추지 않고 똑바로 굴렁쇠를 굴러 가기에서 지그재그로 가는 경우가 많이 발생하였다. 일정한 선을 종이테이프로 붙여서 그 길을 따라가도록 유도하고 막대를 교사와 함께 손으로 잡고 가니 굴렁쇠의 움직임이 비교적 안정적으로 잘 이루어졌다. 교사와 학생이 된다, 된다 하면서 아슬아슬하게 목표점까지 이동하였다. 직선거리를 2회 왕복하라고 목표량을 제시했더니 빠른 걸음으로 종이테이프 선을 보면서 자신의 목표량을 잘 수행하였다.</p>			
반응 및 행동	B	<p>놀이치료실에 들어오자마자 굴렁쇠를 가지고 연습을 해보고 수업에 적극성을 보였다. 승부욕이 강한 학생이어서 그럼 수업시간에 게임을 통해 굴렁쇠를 굴러보자 했더니 그러자면서 수업준비를 해주었다. 10m 직선거리에 종이테이프를 붙여주었더니 그 선을 보면서 굴렁쇠를 굴리려고 노력을 하고 또 점점 굴렁쇠가 안정적으로 굴러가는 학습효과를 보여주었다. 직선거리를 4회 왕복하라고 목표량을 제시했더니 목표량을 달성하기 위해 열심히 활동에 임했다.</p>			
특성	C	<p>빠른 걸음으로 이동하면 굴렁쇠가 지그재그로 가던지 굴렁쇠가 멈춰 버리는 현상이 자주 일어나고 있었다. 그래서 종이테이프를 붙여서 방향을 제시해주고 연습을 하도록 유도를 했더니 조금씩 좋아지는 게 보였다. 가끔 막대에 교사와 함께 손을 잡고 중심을 유지하면서 굴렁쇠가 잘 굴러가니 학생의 눈이 동그랗게 되고 팔짝 팔짝 뛰면서 너무나 좋아하였다. 칭찬과 동시에 하이파이브를 실시하였다.</p>			
종합의견	<p>쉬워보였던 굴렁쇠 굴리기 놀이 활동이 너무나도 어려워해서 고민을 많이 했었는데 학생들이 수업에 적극적으로 임해주어서 인지 굴렁쇠가 제법을 굴러가고 학생들의 성취동기도 높아져가고 있어서 너무나 기분이 좋았다. 간단한 게임을 통해 순위를 결정하고 그 순위에 따라서 서로의 등수를 말할 수 있고 등수에 따라서 강화물을 제시해주었다.</p>				

9. 활동모습 관찰 기록부

주체	굴렁쇠 굴리기	실시일자	2006. 11. 30. 놀이치료실	차시	9/15
활동 내용	<p>▣ 게임을 통해 굴렁쇠를 굴리는 방법을 익힌다. ▣ 굴렁쇠를 굴리면서 지그재그, 8자선을 자유롭게 다닌다.</p>				
활동 중	A	<p>자유자재로 굴렁쇠를 굴리지는 못하지만 직선거리를 빠른 걸음과 달리기로 왕복할 수 있고 지그재그로 이동하는 활동은 장애물을 2m 간격으로 놓고 중간 중간에 종이테이프를 붙여서 이동하는 방향을 제시하였더니 다소나마 굴렁쇠를 이동하였다. 시간을 재어서 게임을 하면 너무 서두르다 보니 활동이 이루어지지 않아서 순위만 결정하는 방법을 선택하였다. 8자의 코스를 만들어서 굴렁쇠를 굴리는 활동을 하는데 조금은 어려움을 갖지만 돌아보니 재미있는지 활동이 끝나면 자리에 주저앉아서 미소를 지었다.</p>			
반응 및 행동	B	<p>다른 학생들에 비해 굴렁쇠를 굴리는 능력이 우수한 편이다. 직선거리를 빠른 걸음과 달리기로 왕복할 수 있고 지그재그로 이동하는 활동은 민첩하게 몸을 움직이기는 하나 굴렁쇠가 생각하고 다르게 움직였다. 장애물을 통과하는 방향에 종이테이프를 붙여주니 방향을 전환하는데 수월하고 안정적으로 굴렁쇠를 굴렸다. 8자 코스를 만들어서 실시를 하니 뱅글뱅글 돌아서 인지 재미있게 활동에 참여하고 결승선을 통과하면 자리에 주저앉아서 웃음을 지었다.</p>			
특성	C	<p>자유자재로 굴렁쇠를 가지고 다니지는 못하지만 직선거리를 빠른 걸음으로 이동하는 방법이 많이 좋아졌다. 지그재그로 이동하는 활동에서 몸의 민첩성이 떨어져서 속도를 내지 못하다 보니 굴렁쇠가 정지하는 경우가 많이 생겼다. 교사와 함께 손을 잡고 자세를 유지하면서 지그재그 활동에 잘 참여하였으며 8자 코스에서도 교사와 함께 손을 잡고 활동에 잘 참여하였다. 다른 친구들의 활동을 주의 깊게 관찰하고 하려는 의지는 강하지만, 운동을 수행하는 능력이 조금 떨어지는 편이었다.</p>			
종합의견	<p>2명의 학생들이 소극적이고 짜증을 많이 내는 학생들인데 지금까지 수업을 무난하게 참가해주고 즐겁고 재미있게 활동에 참여를 해주니 참 고마움을 느낀다. 학생들이 가지고 있는 무한한 잠재력을 다시 한번 느끼게 되었고 새로운 활동에 대한 도전의식을 가지고 있는 것 같아 마음이 뿌듯하였다. 게임을 통해 굴렁쇠 활동을 실시하니 학생들도 즐겁게 참여하고 지루함을 느끼지 못했다.</p>				

10. 활동모습 관찰 기록부

주제	날뛰기	실시일자	2006. 12. 04. 놀이치료실	차시	10/15
활동 내용	<p>■ 제자리에서 몸의 중심을 유지하는 방법을 익힌다. ■ 안전에 유의하여 널판 위에서 중심 잡는 방법을 익힌다.</p>				
활동	A	<p>교사의 시범과 지시에 의해 상체를 곧게 펴서 제자리에서 달리고 한 발씩, 모뎀발로 제자리에서 뛰기를 실시하였다. 발의 모양이 벌어지지 않고 제자리에서 모뎀발로 뛰어서 그 자리에 내려오는 동작이 잘 이루어지지 않는다. 모뎀발로 도약한 후 착지하면서 뒤로 안전하게 넘어지는 동작을 자연스럽게 실시하였다. 널 위에서 발의 위치를 잡아주고 무릎을 굽혔다가 펴는 동작은 잘 이루어지나 가볍게 뛰는 동작에서는 발의 모양이 벌어졌다. 바닥에 원을 그려서 그 곳으로 두 발이 떨어지도록 연습하였다.</p>			
중 반응 및 행동	B	<p>교사와 함께 상체를 곧게 펴서 제자리에서 달리고 한 발씩, 모뎀발로 제자리에서 뛰기를 5회 정도 실시하였다. 너무 높게 뛰어다보니 제자리에서 모뎀발로 뛰는 동작에서 몸의 중심을 자주 잃고 발의 모양이 벌어지는 경우가 많이 발생하였다. 뛰는 높이를 줄인 후 제자리에 원을 그려서 두 발이 그 곳으로 떨어지도록 유도하였다. 널 위에서 발의 모양과 위치를 잡아주고 천천히 무릎을 굽혔다가 펴는 동작을 반복하며 가볍게 뛰는 동작으로 몸의 중심과 발의 모양이 바르게 떨어지도록 연습하였다. 널 위에서 신나게 뛰고 싶어 하였으나, 잘못하면 다치는 경우가 많이 발생하여 자세를 유지하는데 중점을 두도록 하였다.</p>			
특성	C	<p>제자리에서 중심을 잡는 동작들에서 몸에 힘이 많이 들어가서 경직된 상태를 유지하였다. 교사가 학생의 손을 잡아주면서 중심을 유지시켜주고 학생은 자세를 유지하는데 중점을 두었더니 자세가 조금 더 자연스럽게 이루어졌다. 널 위에 올라가는 것을 겁을 내서 교사가 손을 잡아주고 올라가게 도와주었다. 손을 계속 잡아 발의 위치와 모양, 반동을 주는 무릎 동작을 실시하였고 제자리에서 손을 잡고 가볍게 뛰는데 비명소리를 내면서 뛰다보니 자세가 잘 나오지 않았다. 양쪽에서 손을 잡아준 후에 제자리에서 뛰니깐 조금 더 안정된 자세를 유지하였다.</p>			
종합의견	<p>학생들이 몸의 중심을 유지하면서 제자리에서 뛰어올라 다음 동작을 생각해야 하는데 단지 뛰어오르는 것만을 생각해서 인지 연습이 많이 필요하였다. 제자리에서 뛰어오른 후에 다음 자세를 유지하는 것과 착지시 발의 모양이 벌어지지 않도록 두 발을 모으는 자세에 중점을 두었다. 상해가 입지 않도록 널판위에서는 장난을 하지 못하게 하였다.</p>				

11. 활동모습 관찰 기록부

주제	널뛰기	실시일자	2006. 12. 06. 놀이치료실	차시	11/15
활동 내용	<p>■ 널판 위에서 중심 잡는 방법을 익힌다.</p> <p>■ 안전에 유의하여 널뛰는 방법을 익힌다.</p>				
활동 중	A	<p>널 중앙에 앉아 있으면서 중심을 유지해주고 몸을 좌우로 자연스럽게 움직여주었다. 널 판위에 분필로 발의 모양을 그려주어 몸의 중심을 유지하고 다음 동작을 준비하는 상태까지를 연습하였다. 양쪽에서 손을 잡아주어 한 사람이 뛰어오르고 내려올 때 눌러주는 탄력으로 상대방의 몸이 올라가야 하는데, 힘차게 밟지 못하고 그 타이밍을 잡지 못해서 연결동작이 잘 이루어지지 않는다. 교사의 구령소리에 맞춰 실시하고 널 판위에서 중심유지가 잘 되다보니 3번 정도는 연결해서 널뛰기를 실시하였다.</p>			
반응 및 행동	B	<p>널 중앙에 앉아서 중심을 유지하고 몸을 좌우로 자연스럽게 움직여주었다. 널 판위에 분필로 발의 모양을 그려주어 몸의 중심을 유지하고 다음 동작을 준비하는 상태까지를 연습하였다. 양쪽에서 손을 잡아주면 모뎀발을 높이 올려서 힘차게 널판을 밟아주지만 상대방의 몸이 올라가야하는데 그 타이밍을 잡아주지 못해서 연결동작이 매끄럽지 않았다. 교사의 구령소리와 손동작을 보면서 타이밍을 잡는 연습을 하였다니 3번 정도는 연결해서 널뛰기를 실시하였다.</p>			
특성	C	<p>널 중앙에 앉아 있으면서 중심을 유지해주고 몸을 좌우로 자연스럽게 움직여주었다. 널 판위에 분필로 발의 모양을 그려주어 몸의 중심을 유지하고 다음 동작을 준비하는 상태까지를 연습하였다. 겁이 많아서 양손을 잡아주었더니, 모뎀발로 힘껏 널판을 밟고 중심을 유지하면서 다음 동작을 준비하였다. 교사의 구령소리와 손동작을 보면서 타이밍을 잡는 연습을 하였고, 한 두 번씩 자세를 유지하면서 연결되는 동작들이 나왔다.</p>			
종합의견	<p>발의 모양이 벌어지지 않고 뛰어올라서 내려오는 동작이 전체적으로 좋아졌고, 몸의 중심을 유지한 채 무릎 반동을 이용하여 널판을 힘차게 차는 동작도 전반적으로 좋아지고 있다. 무게중심을 유지하면서 널뛰기가 연속적으로 실시되지 못해서 아쉬움이 남는다. 교사들의 시범을 보여주었더니 주의 깊게 관찰을 하고 학생들도 교사의 옆에서 뛰는 타이밍을 연습하도록 해보았다.</p>				

12. 활동모습 관찰 기록부

주제	널뛰기	실시일자	2006. 12. 07. 놀이치료실	차시	12/15
활동 내용	<p>▣ 널판 위에서 중심 잡는 방법을 익힌다.</p> <p>▣ 몸의 중심을 유지하면서 널뛰는 방법을 익힌다.</p>				
활동 중	A	<p>양 손과 한 손을 잡고 널뛰기를 실시하면서 상대방이 누구냐에 따라 뛰는 횟수가 점점 증가하였다. 한 손을 잡고 널뛰기를 실시하여 발이 널빤지에서 떨어지게 되면 떨어지는 사람이 지는 놀이를 해보았다. 상대방에서 발판을 힘차게 구르면 자신의 중심을 잡지 못하고 널빤지에서 계속해서 떨어졌다. 놀이에서 지는 것보다는 널뛰기가 재미있는지 미소만 짓고 계속해서 널빤지위에서 손을 잡고 놀이를 실시하였다. 지루해 하지 않고 널뛰기 활동에 잘 참여하였다.</p>			
반응 및	B	<p>양 손과 한 손을 잡아주면 널뛰기를 여러 번 실시하여 뛰는 횟수가 점점 증가하였다. 상대방이 누구든 자신의 중심을 잡고 힘차게 널뛰기를 실시하였다. 한 손을 잡고 널뛰기를 하여 상대방의 무게 중심을 무너뜨리는 활동에서 자신의 장점인 힘찬 발 구름으로 상대방을 모두 이겼다. 운동능력이 좋은 다른 학생과 몸의 균형을 유지하면서 널뛰기를 여러 번 실시를 하니 게임보다 더 좋아하고 많이 했다고 좋아하였다. 지루해 하지 않고 널뛰기 활동에 잘 참여하였다.</p>			
행동 특성	C	<p>양 손을 잡아주면 몸의 중심을 유지하고 널뛰는 횟수가 증가하였다. 다른 학생들은 한 손을 잡고 실시하고 본인은 양 손을 잡고 널뛰기를 실시해보았다. 몸의 균형을 잃게 하는 게임에서는 양 손을 잡아서인지 이길 때도 있고 질 때도 있지만, 자신이 오랫동안 널뛰기를 하는 모습에 놀란 것 같았다. 양 손을 잡아주니 몸이 공중으로 뜨는 느낌이 있었는지 눈을 크게 뜨면서 떠, 떠 라는 말을 표현하였다. 지루해 하지 않고 널뛰기 활동에 잘 참여하였다.</p>			
종합의견	<p>몸의 중심을 유지하는 게 점점 좋아지다 보니 널뛰는 횟수가 점점 증가하고 여러 보조를 해주신 선생님들 덕분에 학생들의 운동능력이 향상되고 많은 과제 참여 시간을 가질 수 있었다. 주운동에 관련된 준비운동과 관절을 중심으로 정리운동을 실시하였고, 지루하지 않도록 다 함께 활동에 참여하고 핸드폰으로 자신의 자세를 촬영하여 보여주었다.</p>				

13. 활동모습 관찰 기록부

주제	줄넘기	실시일자	2006. 12. 11. 놀이치료실	차시	13/15
활동 내용	<p>■ 다양한 놀이 활동을 통해 모뎀발로 뛰는 방법을 익힌다.</p> <p>■ 모뎀발을 이용하여 줄넘기를 익힌다.</p>				
활동 중 반응 및 행동 특성	A	<p>제자리에서 모뎀발로 뛰는 연습을 한 후 두 줄로 여러 가지 폭을 만들어 뛰어넘고 줄을 이용하여 한쪽은 높게, 한쪽은 낮게 높이를 두고 경사진 줄의 여러 높이에서 뛰어넘기를 모뎀발로 실시하였다. 교사가 지령이처럼 줄을 흔들어 주고 줄에 걸리거나 닿지 않도록 줄을 뛰어넘는 활동에 잘 참여하였다. 움직이는 줄을 뛰어넘는데 교사가 학생들의 발 아래로 그물망에 쌓인 공을 돌리면 학생들이 뛰어넘는 활동에 너무나 재미있게 잘 참여하였다. 친구들과 함께 손을 잡고 도와주면서 줄에 걸리지 않으려고 노력을 많이 하였다.</p>			
	B	<p>제자리에서 모뎀발로 뛰는 연습을 한 후 두 줄로 여러 가지 폭을 만들어 뛰어넘고 줄을 이용하여 한쪽은 높게, 한쪽은 낮게 높이를 두고 경사진 줄의 여러 높이에서 뛰어넘기를 모뎀발로 잘 실시하였다. 교사가 지령이처럼 줄을 흔들어 주고 줄에 걸리거나 닿지 않도록 줄을 뛰어넘는 활동에 즐겁게 웃으면서 잘 참여하였다. 움직이는 줄을 뛰어넘는데 교사가 학생들의 발 아래로 그물망에 쌓인 공을 돌리면 학생들이 뛰어넘는 활동에 너무나 재미있게 잘 참여하였다. 줄에 걸려서 넘어지면 깔깔깔 웃음소리를 내었고 친구들을 도와주면서 활동을 함께 하였다.</p>			
	C	<p>제자리에서 모뎀발로 뛰는 연습을 한 후 학생 수준에 맞게 두 줄의 폭과 높이를 정해주어 모뎀발 뛰기를 할 수 있게 해주었다. 교사가 지령이처럼 줄을 흔들어 주고 줄에 걸리거나 닿지 않도록 줄을 뛰어넘는 활동에 잘 참여하였다. 움직이는 줄을 뛰어넘는데 교사가 학생들의 발 아래로 그물망에 쌓인 공을 돌리면 학생들이 뛰어넘는 활동에 너무나 재미있게 잘 참여하였다. 자신의 순서가 다가와서 뛰는 모습이 순수하였고 자신도 모르게 모뎀발의 사용이 자연스럽게 이루어졌다.</p>			
종합의견	<p>다양한 활동의 제시로 학생들이 너무나 재미있게 놀이에 참여하였고 그 놀이 활동을 통해 모뎀발을 만들어서 뛰어넘으면서 균형을 유지하고 몸의 중심이 흔들리면 다시 중심을 잡기 위해 노력하는 모습들이 자연스럽게 표출되었다. 줄에 걸려서 넘어지지 않도록 교사가 속도를 조절해 주었고 학생들이 집중할 수 있도록 ‘뛰어뛰어’하는 박자를 제시 해주었다.</p>				

14. 활동모습 관찰 기록부

주제	줄넘기	실시일자	2006. 12. 13. 놀이치료실	차시	14/15
활동 내용	<p>▣ 다양한 놀이 활동을 통해 모뎀발로 뛰는 방법을 익힌다.</p> <p>▣ 혼자 넘기와 긴 줄넘기 방법을 익힌다.</p>				
활동 중	A	<p>혼자 넘기는 짧은 줄을 이용하여 제자리에서 모뎀발 넘기, 한 발로 넘기, 달리며 넘기 등의 동작을 완전하지는 않지만, 지시에 의해 넘기를 실시한다. 목표량을 정해주었더니 친척히 자신이 한 개수를 세면서 열심히 목표량을 성취하였다. 긴 줄넘기는 교사와 다른 학생이 줄을 돌려주어 혼자서 8회 정도를 실시하였으며 다른 친구들과 함께 손을 잡고 10회 정도를 실시하였다. 교사의 구령소리를 넣어주니 조금씩 박자를 맞춰나가는 연습을 하다 보니 횟수가 증가하였다. 너무 열심히 해주어서 강화물을 주었다.</p>			
반응 및 행동 특성	B	<p>혼자서 제자리를 넘기는 15회까지 실시하고 달리면서 넘기는 다른 친구들과 반환점을 돌고 오는 게임에서 가장 빠르게 들어왔다. 4가지 혼자 넘기에 목표량을 제시해주어 목표량을 성취하도록 유도하였고 열심히 노력해서 목표량을 성취하였다. 긴 줄넘기는 발목에 자주 걸려서 어려움을 가졌지만 교사가 구령으로 ‘뛰어, 뛰어’를 외치면서 박자를 맞춰주니 혼자서는 10회 이상을 실시하였고 다른 친구들과 함께 할 때는 12회 정도를 실시하였다. 다른 학생들을 실시할 때 줄을 잘 돌려주었고 자신이 실수할 때는 손을 들면서 미안하다고 말로 표현하였다. 너무나 열심히 활동에 참여하여 강화물을 주었다.</p>			
	C	<p>혼자 넘기 자세들이 바르진 못하지만 하려는 의지가 강해서 횟수보다는 많은 량을 연습할 수 있도록 유도하였다. 긴 줄넘기는 체구가 작고 제자리에서 모뎀발 뛰는 능력이 좋아서인지 다른 친구들 보다 많은 횟수를 실시하였다. 다른 친구들과 함께 손을 잡기도 하고 일렬로 서서 뛰기도 하면서 즐겁게 줄넘기 활동에 참여하였다. 너무나 열심히 해주어서 강화물을 주었다.</p>			
종합의견	<p>짧은 줄넘기는 모뎀발로 뛰면서 허리를 펴고 몸의 중심을 잡는데 중점을 두었으며 대체적으로 중심을 유지하려고 노력하였다. 그 동안 연습한 활동으로 긴 줄넘기는 대체적으로 몸의 중심을 잘 유지하면서 여러 횟수를 실시하였고, 혼자서하는 뛰는 활동과 친구들과 뛰는 활동들이 너무나 잘 이루어지고 뛰는 박자가 어느 정도는 잘 이루어졌다.</p>				

15. 활동모습 관찰 기록부

주제	줄넘기	실시일자	2006. 12. 14. 놀이치료실	차시	15/15
활동 내용	<p>■ 긴 줄을 이용하여 넘기는 방법을 익힌다. ■ 노래 가사에 맞게 행동하여 긴 줄넘기를 익힌다.</p>				
활동 중 반응 및 행동 특성	<p>A 긴 줄넘기를 할 때 세 명이 서 있다가 한사람씩 차례로 들어갔다가 되돌아 나오기와 셋이 옆으로 손을 잡거나 어깨동무를 한 채 모뎀발로 뛰어 넘기를 10회 이상씩 실시하였다. 먼저 노래 가사에 맞게 행동을 사전에 연습을 실시한 후에 한 사람씩 줄 속으로 들어가서 ‘꼬마야 꼬마야’ 노래를 불러주면 그 가사 내용에 맞게 행동을 하는데 뒤를 돌아라. 하는 부분이 잘 이루어지지 않아서 자주 걸렸으나 자주 연습을 하다 보니 5가지 행동을 정확하게 실시하고 줄밖으로 나갔다. 잠시 속스러움을 느끼지만 표현을 자신 있게 하고 여유 있게 줄밖으로 나오는 행동을 보였다.</p> <p>B 긴 줄넘기를 할 때 세 명이 서 있다가 한사람씩 차례로 들어갔다가 되돌아 나오기와 셋이 옆으로 손을 잡거나 어깨동무를 한 채 모뎀발로 뛰어 넘기를 10회 이상씩 실시하였다. 먼저 노래 가사에 맞게 행동을 연습한 후에 한사람씩 줄 속으로 들어가서 ‘꼬마야 꼬마야’ 노래를 불러주면 그 가사 내용에 맞게 행동을 하는데 처음에는 어색해서 잘 하지 못하더니 뛰어넘기 여유가 생기다보니 5가지 행동을 정확하게 실시하고 줄밖으로 나올 때는 너무 좋아하는 표정을 지었다.</p> <p>C 긴 줄넘기를 할 때 세 명이 서 있다가 한사람씩 차례로 들어갔다가 되돌아 나오기와 셋이 옆으로 손을 잡거나 어깨동무를 한 채 모뎀발로 뛰어 넘기를 10회 이상씩 실시하였다. 노래 가사에 뛰면서 행동을 연습할 때는 잘 되는데 줄 속으로 들어가서 ‘꼬마야 꼬마야’ 노래에 맞춰 줄넘기만 하면 동작이 잘 이루어지지 않았다. 그 이유는 줄을 여유 있게 넘지 못하고 동작이 아직 익숙하지 않아서, 교사와 함께 손을 잡고 울동을 몇 번 해보니 노래에 맞춰 자연스럽게 반응을 보였다. 마지막 표현이 끝나고 나올 때는 빨리 뛰어나와서 너무나 기뻐하고 좋아하는 표정을 지었다.</p>				
종합의견	<p>노래에 박자를 실어주어서 리듬감을 잃지 않게 해주었고 학생들도 그 리듬에 맞춰 행동을 해주어서 너무나 기뻐다. 오늘 수업은 전반적으로 순조롭게 진행이 되었고 학생 개개인들이 적극적으로 활동에 참여해주었으며 성공하는 모습들을 보면서 교사도 함께 기뻐한 시간들이 되었다.</p>				

저작물 이용 허락서

학 과	특수 교육	학 번	20048142	과 정	석사
성 명	한글 : 양태진		한문 : 梁泰珍	영문 : Tae-Jin Yang	
주소	광주광역시 남구 월산 4동 984-13번지				
연락처	062) 352-3100		E-MAIL : tj4860@hanmail.net		
논문제목	한글 : 민속놀이 활동이 정신지체학생의 운동 조절 능력에 미치는 영향 영문 : A Study on the Influence of Folk Game Activities on Movement Control Ability of the Mental-retarded Students				

본인이 저작한 위의 저작물에 대하여 다음과 같은 조건 아래 조선대학교가 저작물을 이용할 수 있도록 허락하고 동의합니다.

- 다 음 -

1. 저작물의 DB구축 및 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한 저작물의 복제, 기억 장치에의 저장, 전송 등을 허락함
2. 위의 목적을 위하여 필요한 범위 내에서의 편집·형식상의 변경을 허락함. 다만, 저작물의 내용변경은 금지함.
3. 배포·전송된 저작물의 영리적 목적을 위한 복제, 저장, 전송 등은 금지함.
4. 저작물에 대한 이용기간은 5년으로 하고, 기간종료 3개월 이내에 별도의 의사표시가 없을 경우에는 저작물의 이용기간을 계속 연장함.
5. 해당 저작물의 저작권을 타인에게 양도하거나 또는 출판을 허락을 하였을 경우에는 1개월 이내에 대학에 이를 통보함.
6. 조선대학교는 저작물의 이용허락 이후 해당 저작물로 인하여 발생하는 타인에 의한 권리 침해에 대하여 일체의 법적 책임을 지지 않음
7. 소속대학의 협정기관에 저작물의 제공 및 인터넷 등 정보통신망을 이용한 저작물의 전송·출력을 허락함.

2007 년 월 일

저작자 : 양 태 진 (서명 또는 인)

조선대학교 총장 귀하