



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 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](#)

2014년 2월

교육학석사(음악교육)학위논문

음악줄넘기 참여자의 자아존중감이
재미거리와 학교생활적응에 미치는
영향

조선대학교 교육대학원

음악교육전공

김 연 진

음악줄넘기 참여자의 자아존중감이
재미거리와 학교생활적응에 미치는
영향

The Effects of Self-Esteem and Fun Elements on School
Adjustment in Music Jump Rope Participants

2014년 02월

조선대학교 교육대학원

음악교육전공

김 연 진

음악줄넘기 참여자의 자아존중감이
재미거리와 학교생활적응에 미치는
영향

지도교수 김 지 현

이 논문을 교육학석사(음악교육)학위 청구논문으로 제출합니다.


2013년 10월


조선대학교 교육대학원


음악교육전공

김 연 진

김연진의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 이관우 

심사위원 조선대학교 교수 서영희 

심사위원 조선대학교 교수 김리현 

2013년 12월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT	V
I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	6
3. 연구의 가설	7
4. 연구의 제한점	8
II. 이론적 배경	9
1. 음악줄넘기	9
2. 자아존중감	17
3. 재미요인	21
4. 학교생활적응	27
III. 연구방법	35
1. 연구대상	35
2. 조사도구	36
3. 조사절차	42
4. 자료처리	42
IV. 연구결과 및 논의	44
1. 자아존중감이 재미거리에 미치는 영향	44
2. 자아존중감이 학교생활적응에 미치는 영향	47
3. 자아존중감, 재미거리, 학교생활적응간의 상관관계	51

4. 논의	52
V. 결론 및 제언	56
1. 결론	56
2. 제언	57
참고문헌	59
설문지	1
부록1. 음악줄넘기 프로그램에 사용되는 악보	1
부록2. 음악줄넘기 학습지도안	7

표 목 차

표 1. 방과 후 음악줄넘기 연간계획표 3-5월	15
표 2. 방과 후 음악줄넘기 연간계획서 6-12월	16
표 3. 연구대상	35
표 4. 설문지의 구성 지표	36
표 5. 자아존중감에 대한 요인분석	38
표 6. 재미거리에 대한 요인분석	40
표 7. 학교생활적응에 대한 요인분석	41
표 8. 음악줄넘기 자아존중감이 신체적·정신적 건강유지에 미치는 영향 ...	45
표 9. 음악줄넘기 자아존중감이 경쟁을 통한 성취감에 미치는 영향	45
표 10. 음악줄넘기 자아존중감이 수업의 자유로움에 미치는 영향	46
표 11. 음악줄넘기 자아존중감이 사회성 함양에 미치는 영향	47
표 12. 음악줄넘기 자아존중감이 교우관계에 미치는 영향	48
표 13. 음악줄넘기 자아존중감이 학교수업에 미치는 영향	49
표 14. 음악줄넘기 자아존중감이 교사관계에 미치는 영향	50
표 15. 음악줄넘기 자아존중감이 학교규칙에 미치는 영향	50
표 16. 음악줄넘기 자아존중감, 재미거리, 학교생활적응간의 상관관계	51

그림 목 차

그림 1. 연구모형	7
------------------	---

ABSTRACT

The Effects of Self-Esteem on Fun Elements and School Adjustment in Music Jump Rope Participants

Yeon-Jin, Kim

Advisor : Prof. Ji-Hyun, Kim, PH.D.

Dept. of Music Education,

Graduate School of Education Chosun University

There are few researches to identify the relationship between self-esteem and fun elements and school adjustment in music jump rope participants attending middle school. This study attempted to improve self-esteem and fun elements through a music jump rope to provide theoretical basic information necessary for a basic strategy to develop educational programs which help successful school life by preventing school maladjustment and improving adjustment. It is very meaningful to generally examine how participation in music jump rope has effects on adolescents' self-esteem, fun elements, and school adjustment factors. Therefore, the purpose of this study is to examine the relationship between self-esteem and fun elements and school adjustment, use it as basic information for efficient coaching of a music jump rope, and provide scientific and empirical information.

The subjects of this study were 400 middle school students residing in Gwangju Metropolitan City. After the pre-test by non-probability sampling (convenience sampling), the final subjects were selected using systematic stratified cluster random sampling. For the sampling procedure of the subjects, the sampling framework was made in middle schools located in Gwangju Metropolitan City and boys' school (n=2), girls' school (n=2) and coeducational school (n=2) were selected in Dong-gu, Seo-gu, Name-gu, Buk-gu, and Gwangsan-gu using a table of random numbers. 400 questionnaires were distributed and the unreliable data with double or no answers were excluded from data analysis. Finally, 349 (boys 216, girls 133) were used for the final analysis via the removal of extreme value using a statistical method. The research instrument of this study was a questionnaire survey. Valid variables for the purpose of study were used among instruments which were tested for reliability and validity in previous studies at home and abroad. The questionnaire consisted of demographic characteristics, self-esteem, fun elements, and school adjustment items.

This researcher and an assistant researcher directly visited the subject schools and explained the purpose and administration method of the questionnaire to examine the relationship between self-esteem and fun elements and school adjustment in music jump rope participants. The questionnaire was completed by the self-administering method.

For the response results returned by the data collection method of this study, questionnaires with insincere answers and unreliable data with double or no answers were excluded from data analysis. Exploratory factor, correlation, and standard multiple regression analysis was conducted to analyze only reliable data. Then Cronbach's α coefficient

was used to test the internal consistency reliability. The SPSS/PC Window 18.0 Version statistical package program was used for data analysis. Detailed data processing was as follows for the purpose of this study.

First, standard multiple regression was conducted to examine the effects of self-esteem on fun elements in music rope jump participants.

Second, standard multiple regression was conducted to examine the effects of self-esteem on school adjustment in music rope jump participants.

Third, correlation analysis was conducted to examine the relationship between self-esteem and fun elements and school adjustment in music jump rope participants.

The analysis of the relationship between self-esteem and fun elements and school adjustment in music jump rope participants through study methods and procedures as mentioned above suggests the following results.

First, self-esteem had a significant effect on fun elements(physical · mental health, achievement through competition, free class, and fostering sociality) in music rope jump participation.

Second, self-esteem had a significant effect on school adjustment(to peers, classes, teachers, and school rules) in music rope jump participation.

Third, the partial correlation was found between self-esteem and fun elements and school adjustment in music jump rope participation.

I. 서론

1. 연구의 필요성

현대 사회는 고도의 경제성장으로 인해 개개인의 삶은 이전과는 비교할 수 없을 정도로 풍요로워졌다. 하지만 1997년 발생한 경제위기로 인해 대량실직이 발생하였고 이는 우리사회의 빈부격차와 가족해체를 가속화시켰다.

가족의 해체로 인해 가정 안에서 보호받고 발달해야 할 청소년들은 다양한 위험요인에 노출될 수밖에 없었고 이렇게 위험요인에 노출된 청소년들은 사회적으로 이탈과 학교부적응으로 어려움을 겪게 되었다. 또한, 학업에 대한 과열경쟁과 좋은 성적을 받기 위해 사교육비 지출이 나날이 증가하고 있지만 빈곤한 가족의 청소년들은 경제적으로 어려운 형편에 놓여 있기도 하고 부모가 모두 생계를 위한 일을 해야 하는 상황에서 가족의 경제적 지원은 나날이 어려워져만 가고 있다. 결국 경제적 불평등으로 인해 심화된 빈부격차는 빈곤한 가족을 더욱 빈곤하게 할 뿐만 아니라 누구나 평등하게 보장받아야 할 교육현장에서조차 교육적 불평등을 초래하고 있는 것이다. 교육적 불평등은 현재의 문제만이 아니라 우리 사회의 미래를 책임져야 할 청소년들이 누려야 할 기회와 보장을 저해한다는 측면에서 매우 심각한 문제이다(백동렬, 2011).

‘학습된 무기력’은 미국의 심리학자 마틴 셀리히만(M. Seligman)과 동료들이 24마리의 개를 세 집단으로 나누어 전기충격을 가하는 동물실험에서 발견한 현상이다. 도피할 수 없는 상자에 통제력이 없도록 갇힌 집단의 개는 반복된 전기충격에 피할 수 없다는 것을 학습하게 되어 결국 무기력하게 전기충격을 받아들이게 되며, 나중에는 전기충격을 피할 수 있는 상황이 되어도 도피한 다른 두 집단의 개들과는 다르게 피하지 않았다는 실험결과에서 나온 개념이다. 교육에서 ‘학습된 무기력’을 경계해야 하는 이유는 학생들이 학습활동 또는 일상의 행동에서 실패 경험이 지나치게 누적되면 ‘학습된 무기력’으로 인해서 열심히 노력하면 향상될 수 있음에도 매사에 시도조차 하지 않고 포기하려 하기 때문이다.

초임교장으로 꿈에 부풀어 50여명 정도의 소규모 초등학교에 부임한 후배 교장 선생님이 학습된 무기력 상태에 놓인 아이들 때문에 고뇌하던 모습이 떠오른다. “이거 하기 싫은데 안 하면 안 되나요?” “이거해서 뭐해요?” 등등 새로운 것에 대

한 반발로 교실 문을 걸어차며 “안하던 건 왜 하느라 난리야”라는 말을 아무렇지 않게 뱉어내며 방과 후 교실로 가던 아이들, 꿈과 희망도 없이 자기 자신마저도 부정하던 대다수 아이들, 그로인해 사랑과 열정을 쏟아 가르쳐도 그 한계에 실망하는 교사들, 무엇을 어디서부터 어떻게 풀어야 할지 고민이라던 후배 교장선생님이 이젠 아이들의 변화된 모습에 감동하고, 선생님들의 환한 얼굴에 하루하루 즐겁고 행복하다고 한다. 어떻게 하면 그렇게 달라지기 시작했느냐는 물음에 교장선생님은 “교육은 속도가 아니라 방향이다”며 아이들의 변화를 위해 단 한사람이라도 믿어주는 사람이 있다면 아이들은 달라질 수 있을 것이라는 교육철학으로 상처 받은 아이들의 마음부터 치유하고, 사랑받고 존중받으며 소중한 존재라는 것을 느끼게 하며, 아이들도 스스로 무엇인가는 잘 할 수 있다는 자신감을 찾아가도록 우리부터 믿어주며 사랑의 실천으로 아이들에게 다가서자는 교직원 모두의 다짐 아래 조금씩 해하지 않으며 하나하나 영킨 실타래를 풀어간 결과라고 한다.

그런 다짐 속에 전 교직원이 혼신의 힘을 쏟아 머물고 싶은 아름다운 학교꾸미기 시작과 동시에, 학습은 그들이 성취할 수 있는 정도의 학습 내용부터 출발하기, 학습동기 저해요인을 제거하는 한편 학습의 실패는 능력부족이 아니라 불충분한 노력, 학습방법 때문이었음을 느끼도록 했으며 한 번에 큰 목표를 주어 무력감에 빠지지 않도록 조금씩 나누어 적절한 성취감을 맛보도록 했다고 한다. 그리고 방과 후에는 놀이처럼 시작하는 교육활동 속에서 무엇인가 할 수 있다는 자신감을 키워주는데 주력하고 있었다. 음악줄넘기, 난타, 우쿠렐레, 오카리나, 바이올린, 플루트, 애니메이션, 화상영어, 학교방송 등 다양한 활동을 통해 스스로 흥미와 적성을 찾고 도전정신을 갖도록 했다.

급속히 변화하는 사회현상과 더불어 가치관과 도덕성의 상실로 위기의 가정이 늘어나며 자신들의 의지와는 상관없이 ‘학습된 무기력’속에 내 몰리게 된 아이들은 스스로 자포자기하고 거칠고 난폭해 지며, 꿈과 희망도 없이 살아가는 경우가 늘어가고 있다. 아이 하나를 키우기 위해서는 온 마을이 일어나야 한다는 공허한 외침은 있으나 실천은 하지 않으며, 날이 갈수록 빼뺏어지고 난폭해지는 아이들 문제가 발생하면 교육만 탓하는 사회 현상, 시장원리를 적용하여 교육에서 효용성만 따지는 교육의 몰이해는 뒤로하고, 많은 이들은 “도대체 학교는 무엇을 하고 있는가?” 탓하지만 교사들에게 많은 것을 요구하는 현실과 그 한계 속에서 언제부터인가 교사들은 지쳤고, 사기가 저하되어 있다. 적어도 교육의 영역에 시장원리를 적

용시킬 수 없음을 인식하고, 본질적인 교육에 충실할 수 있는 방안이 제시되어 교사들이 열정을 가지고 신바람 내어 교육할 수 있는 사회가 되기를 기대한다. 비록 쉽지 않더라도 교육자들 또한 숭고한 사명감을 다시 한 번 다지며, 학습된 무기력에 내몰린 아이들이 적절한 성취감을 맛볼 수 있게 하여 자신감을 찾아가도록 하고, 사랑과 배려로 할 수 있다는 믿음을 가지고 인내하며 변화를 기다려 줄 수 있어야 하겠다(안문희, 2012).

자아존중감은 인간이 성장하고 발달하면서 부모나 교사, 또래친구 등의 중요한 타인과의 경험에 의해 형성되는 것으로 자신의 능력과 가족 및 사회의 태도가 중요하고 자아존중감 형성에 있어 사회심리학자들은 자아존중감은 중요한 타인과의 사회적 상호작용의 산물로서 타인에 반영된 자신의 모습을 통해 자신을 평가하게 된다는 면경 자아이론을 주장했으며 행동주의 학자들은 모방과 동일시에서 자아존중감이 형성된다고 하였다(정선화, 2000).

Rosenberg(1978)는 다른 사람과 비교함으로써 형성되는 사회적 비교, 타인에 비친 자신을 반영하여 형성한 반영된 자아, 자신이 성취한 일의 가치를 평가하여 형성한 자아귀인, 자아개념의 요소인 지능, 신체상, 사회적 지위 등 중요도에 따라 형성되는 심리적 중요성에 의해 자아존중감이 형성된다고 하였다. Harter(1983)는 개인의 행동적 수행에 대해 스스로 지각된 능력과 중요한 타인들이 자신에게 내리는 평가를 수용함으로써 자아존중감이 형성된다고 하였다. 또한, 가족의 구조가 다 변화하고 맞벌이 가정이 늘어나면서, 가정 내 부모의 부재 기간의 증가로 학생들이 부모의 보호 없이 지내는 시간이 많다. 또한 한 자녀 또는 소수의 자녀만 있는 가정이 많아지면서 상대방에 대한 배려와 다툼에 대한 제어가 부족한 가운데, 작은 일에도 공격적인 태도를 보이며 폭력적이고 집단적인 행동을 보이는 경향이 많아지고 있다. 과거에 흔히 중학생 이상에서 주로 행하여지던 학교폭력이 이제는 초등학생에게 더 많은 관심과 예방을 필요로 하게 되었다. 학교폭력에 이르는 많은 변인들이 있지만 공격성이 높은 사람은 유사한 상황에서, 보다 쉽게 가해 행동을 하게 된다는 조유진(2006)의 연구 결과와 공격성은 학교 폭력에 영향을 주는 중요한 요인이라는 도기봉(2008)의 연구 및 자기조절력이 낮은 청소년들은 비합리적 사고의 하나로 자신이 작은 잘못에도 부당한 폭력에 노출되었던 것처럼, 자신에게 잘못된 또래나 후배에 대해 폭력을 행사하는 것을 당연하게 생각한다는 최효숙(2012)의 선행연구 등에 나타나는 바와 같이 공격성과 자기조절력이 성장기 학

생들의 폭력성에 크게 영향을 미치는 변인으로 대두되고 있다.

청소년기에 문제들을 해결 할 수 있는 대안으로 교육과학기술부에서는 예체능 교육의 활성화를 강조하고 있다(교육과학기술부, 2012). 이는 학교 음악에서 오케스트라, 밴드, 뮤지컬, 합창 등 다양한 음악활동을 통하여 학생들의 인성교육 함양과 건전한 학교문화를 만들고자 하는 노력으로서, 학교적응을 실천하려는 것이다. 즉 학생들이 그룹단위로 진행되는 다양한 음악활동에 참여하면서 예술적 소양을 기르고 상호 존중과 소통을 경험함으로써 학교부적응을 하지 않도록 돕겠다는 취지이다. 궁극적으로 음악을 통한 인성교육으로 학교적응을 도모하고, 즐거운 학교를 실현하고자 하는 것이다.

또한, Kogan(1997)에 의하면, 음악은 한 집단의 정체성을 강화시키고 집단의 도덕성을 진작시킴으로써, 개인의 긴장을 풀어주는 역량 때문에 적응적 가치가 있다. 즉, 음악은 집단의 유대성을 방해하지 않으면서 개인에게는 적응성 있는 긴장-이완의 기능을 가지고 있다. 또한 Orff(1978)는 음악이 인간 내면으로부터 시작되는 것이지 외적인 기술의 습득에 의해서 시작되는 것이 아니며, 심리적으로 고요한 침묵과 자신의 심장박동 그리고 호흡에 귀를 기울이는 원초적인 리듬과 가락을 깨닫는 데서 시작한다고 하였다. 이는 신체를 통한 다감각적인 활동과 자연스런 움직임에서 발전된 모든 활동이 음악으로 발전할 수 있음을 의미한다. 마치 욕구를 해소하듯이 거침없이 읊어대는 소리가 랩(rap)음악이라는 장르가 된 것처럼, 오늘날 한국의 대중가요를 통칭하는 케이팝(K-Pop)의 열풍과 함께 청소년들에게 가장 익숙한 문화는 음악일 것이다. 즉 청소년들이 음악을 들으면서 과제를 한다던가, 운동을 하는 것은 음악을 들으며 시간을 보내기 위해, 지루함을 달래기 위해, 기분을 환기하기 위해서이다(North et al, 2000). 음악은 기분에 영향을 미치고, 때로는 사회적 결손과 갈등을 감소시킬 수 있는 요소가 있어(Huron, 2003), 정서와 사회적 기술 그리고 학교적응에도 관여할 것으로 추측된다.

이러한 음악적 요소와 체육활동의 신체기능 향상 요소를 접목하여 선행 연구들이 진행되고 있으며, 선행연구를 살펴보면, 중·고등학생을 대상으로 한 방과 후 음악줄넘기 활동으로 학교부적응 학생의 공격성 감소에 도움이 되었다는 보고(함승연, 2011)를 비롯하여 음악줄넘기 활동이 공격성에 긍정적인 영향을 미치며 공격성의 하위 요인인 폭력성, 언어공격성, 부정성, 흥분성, 간접공격성이 모두 감소한 결과를 제시(신선미, 2003)한 연구가 있다. 또한 음악줄넘기 활동이 도덕성과 공격

성에 미치는 영향에 대한 연구(장원채, 2009)가 있으며, 이병화(2008)는 뉴스포츠 종목을 경험한 학생들은 경험하지 않은 학생들에 비해 공격성 감소와 사회성 발달에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 공격성 하위영역 중 신체적 공격성과 흥분성을 감소시키는데 효과가 있다고 보고하였다. 음악줄넘기 운동도 뉴스포츠 종목의 하나로서 그 의미를 같은 맥락으로 찾을 수 있다(함승연, 2011).

재미요인은 학자들마다 다소의 차이는 있으나 김병준, 성창훈(1996)의 연구에서는 수행 과제에 대한 긍정적인 정서 반응으로써 과제 행동에 강한 동기적 속성을 갖는 것으로 개념화 하였으며, 학교체육에서도 학생들의 재미 체험이 몰입과 노력을 증대시켜 차후 체육활동에 대한 선택이나 지속과 같은 동기적 행동에 영향을 미치는 자기-동기화의 한 요인이 될 수 있음을 시사하고 있으며, 또한 학생들의 관점에서 체육 수업을 선택한 이유에 대한 선호도를 조사한 연구들 역시 재미와 즐거움을 중요한 요인으로 제시하고 있다(성창훈, 백성수, 2000). 하지만 현재의 학교체육은 입시와 실제학습 및 시간배정의 부족, 학생들의 체육수업의 기피 등과 같은 문제로 확고한 자리를 확립하지 못한 채 형식적인 교과로 인식되어 가는 것이 현실이며, 학교의 외부적 환경 역시 체육교육을 위축시키는 큰 요인으로 작용하고 있다(김영준, 김지태, 이원일, 2006). 따라서 고등학생은 체육시간에 무엇을 어떻게 배우고 인식해야 체육이라는 교과에 대하여 긍정적인 태도를 가질 수 있고, 학생들이 느끼는 다양한 재미요소를 찾아내고 이를 교육목적과 부합되게 설계하여 교과과정에 반영해야 한다고 보고하고 있다(김영규, 이연주, 조보성, 2007; 김호민, 이동준, 2007; 성창훈, 백성수, 2000; 이동준, 현선희, 2006; 이윤찬, 전영한, 2008; 최명수, 이재행, 2011; 송용관, 천승현, 이철, 2011).

우리나라 청소년들은 하루 중 대부분의 시간을 학교에서 생활하기 때문에 학교 생활에서의 적응은 청소년기 생활 적응에서 실제적으로 가장 중요한 부분이 될 수 있다. 바람직한 학교생활 적응은 학교 이외의 사회생활 전반에 걸친 심리사회적 적응상태를 예측할 수 있게 하며, 청소년들의 일상생활의 질을 결정짓는 중요한 척도가 될 수 있다. 이에 반해 청소년들의 학교생활 부적응은 학교중퇴로 이어질 수 있고, 이는 향후 고등교육과 직업훈련을 받는데 필요한 사회적, 학문적 지식과 기술을 습득하지 못하게 하여, 결과적으로 성인이 되었을 때 직장과 가정에서의 역할을 성공적으로 수행할 수 있는 기회에 위협이 된다(Richman, Bowen, & Woolley, 2004). Young & Ferrari(1998)도 청소년 시기에 겪는 학교부적응은 이후

성인기의 인지적, 정서적, 사회적 발달에 큰 영향을 미치고 나아가 정신건강에까지 영향을 미칠 수 있기 때문에 조기에 발견하여 예방하는 것이 매우 중요함을 주장하였다. 오늘날 청소년들의 학교생활 부적응은 청소년 비행의 중요한 원인으로 작용하고 있으며 성인범죄나 반사회적 행동에 연루될 가능성이 높다. 따라서 청소년의 적응행동을 이해하고 증진시키기 위해서는 청소년들에게 중요한 생활환경인 학교에서의 생활 적응에 관한 객관적이며 종합적인 연구의 필요성이 강조된다. 이에 따라 학교적응과 관련된 선행연구를 살펴보면, 학생의 학업성취도, 학습동기, 자아개념, 자아존중감, 자기효능감, 자기통제, 자아탄력성, 문제해결력, 심리적 안녕감과 같은 개인 내적인 특성들과의 관련성을 규명하고 있는 연구들(곽수란, 2006; 구자은, 2000; 송운용, 곽수란, 2006; 이소영, 2007; 하현주, 2007; Bandura, 1997)과 부모의 양육태도, 부모-자녀 의사소통, 가족구조, 친구 관계, 교사와의 관계, 사회적 지지 등과 같은 사회·환경적 특성과 학교적응 간의 관계를 다룬 연구(곽수란, 2006; 문은식, 2001; 하현주, 2007; Berndt, 1999; Judy, 1992; Kurder & Sinclair, 1988)가 있다.

이와 같이 중학생의 음악줄넘기 프로그램 참여에 따른 자아존중감, 재미거리, 학교생활적응에 대해 선행연구가 미비한 실정이다. 본 연구는 음악줄넘기를 통해 청소년들의 자아존중감과 재미거리를 통해 학교생활부적응을 예방하고 적응력을 높여, 성공적인 학교생활을 할 수 있도록 도울 수 있는 교육프로그램 개발을 위한 기초전략에 필요한 이론적인 기초자료를 제공하고, 청소년의 음악줄넘기 프로그램에 참여함으로써 자아존중감, 재미거리, 학교생활적응 요인에 어떠한 영향을 미치는가를 종합적으로 규명하는 것은 매우 의미 있는 연구라 판단된다.

2. 연구의 목적

본 연구는 중학생 체육수업시간의 음악줄넘기 참여에 따른 자아존중감이 재미거리와 학교생활적응의 관계를 규명하고 이를 확인하여 효율적인 음악줄넘기 지도를 위한 기초자료로 활용하고, 과학적이고 실증적인 자료를 제공하는데 그 목적이 있다.

3. 연구의 가설

본 연구의 목적을 달성하기 위해 구체적으로 해결하고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

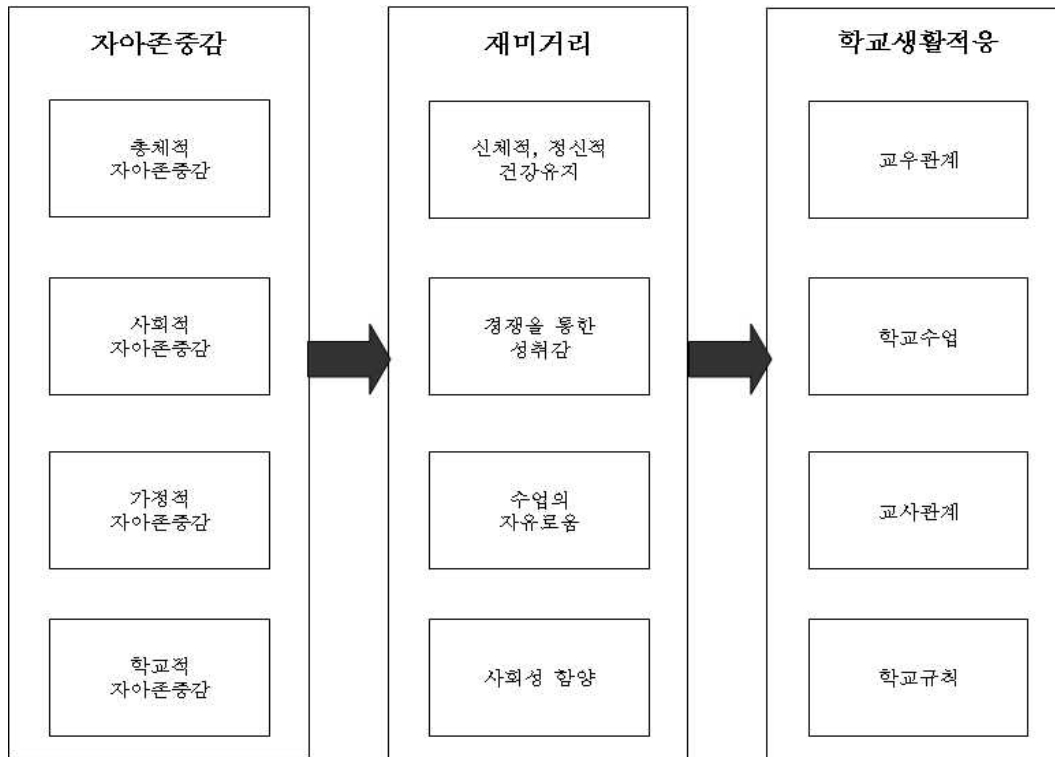


그림 1. 연구모형

1. 음악줄넘기 참여를 통한 자아존중감이 재미거리에 영향을 미칠 것이다.
 - 1-1. 음악줄넘기 참여를 통한 자아존중감이 신체적 정신적 건강유지에 영향을 미칠 것이다.
 - 1-2. 음악줄넘기 참여를 통한 자아존중감이 경쟁을 통한 성취감에 영향을 미칠 것이다.
 - 1-3. 음악줄넘기 참여를 통한 자아존중감이 수업의 자유로움에 영향을 미칠 것이다.
 - 1-4. 음악줄넘기 참여를 통한 자아존중감이 사회성 함양에 영향을 미칠 것이다.
2. 음악줄넘기 참여를 통한 자아존중감이 학교생활적응에 영향을 미칠 것이다.

- 2-1. 음악줄넘기 참여를 통한 자아존중감이 교우관계에 영향을 미칠 것이다.
- 2-2. 음악줄넘기 참여를 통한 자아존중감이 학교수업에 영향을 미칠 것이다.
- 2-3. 음악줄넘기 참여를 통한 자아존중감이 교사관계에 영향을 미칠 것이다.
- 2-4. 음악줄넘기 참여를 통한 자아존중감이 학교규칙에 영향을 미칠 것이다.

3. 음악줄넘기 참여를 통한 자아존중감, 재미거리, 학교생활적응은 상관관계가 있을 것이다.

4. 연구의 제한점

본 연구의 목적인 음악줄넘기의 자아존중감이 재미거리와 학교생활적응에 미치는 영향에 관해 연구하는데 있어서 다음과 같은 제한점을 갖는다.

1) 음악줄넘기의 자아존중감이 재미거리와 학교생활적응에 미치는 영향에 관한 연구는 통제된 변인 이외의 다른 잠재적 변인에 의하여 영향을 받을 수 있다. 따라서 설정된 변인 이외의 다른 변인이 영향을 미칠 가능성을 배제할 수 없다.

2) 본 연구의 대상자를 G광역시, J도에 소재한 중학생을 참여자로 한정하였기 때문에 연구결과를 일반화 하는데 어려움이 있다.

3) 본 연구의 결과는 음악줄넘기 참여자에 의해 완성된 설문결과에 따른 자료 분석에 기초한다.

II. 이론적 배경

1. 음악줄넘기

1) 음악줄넘기 개념

줄넘기는 우리 민족이 예로부터 즐겨하는 민속놀이로서 아이들에게 보급되어 오늘날까지 이어져 왔다. 단순한 줄넘기에 음악 리듬에 맞추어 즐기는 가운데 여러 가지 형태로 쉽게 할 수 있도록 구성하여 줄넘기를 하는 운동이 음악줄넘기이다. 지금까지의 줄넘기 운동이 계속적으로 되풀이 되는 반복운동인데 반해, 음악줄넘기 운동은 음악에 맞추어서 즐겁게 하는 줄 운동의 형태로 변화한 것이다. 음악줄넘기 운동은 스스로 노래를 선택하고, 안무를 짜는 과정에서 자아개념, 자아성취감, 사회성 등의 발달에 효과적인 운동이다(홍덕실, 2008).

또한, 음악줄넘기 운동은 리듬줄넘기 또는 점프에어로빅이라고도 부르며 새로운 줄넘기 운동의 형태로서 음악리듬에 맞추어 줄넘기의 특성을 충분히 발휘하여 뛰기, 춤동작, 게임을 적절하게 혼합하여 만든 줄넘기 운동이다(한국음악줄넘기연구회, 2002).

음악줄넘기는 특별한 시설이나 장소에 구애받지 않고 누구나 손쉽게 할 수 있는 운동 중 하나이며, 단 시간 내에 체력을 향상시킬 수 있는 좋은 운동이기도 하기 때문에 남녀노소 모든 계층에서 체력 향상에 적합한 운동이라고 볼 수 있다. 차은영(2004)는 배우기 쉽고 언제, 어디서나, 혼자서, 또는 여러 명이 어울려서 손쉽게 할 수 있는 전천후 운동이라고 보고하고 있다.

2) 음악줄넘기 역사

줄넘기는 동서양을 막론하고 아이들의 놀이로서 널리 알려져 왔으나 의외로 그 기원에 대해서 정설은 없는 것으로 보인다.

영국의 스포츠 역사가인 슈트라스(1749-1802)가 줄넘기 운동은 예로부터 있었던 아이들의 놀이라 하여 그 방법에 대하여는 설명하였지만 발생 연도에 대한 언급은 하지 않았다. 다만 주목할 것은 어떤 지방이나 나라에서는 호프의 수확기가 되면 아이들이 호프의 줄을 사용하여 열심히 줄넘기 놀이를 했다고 기록해 놓았다는 것

이다.

독일의 구츠무츠는 그의 저서 청소년을 위한 체조에서 줄넘기 전용의 손잡이에 대해 재질이나 구조를 자세히 적고 줄넘기 기술을 단계별로 소개하였다.

우리나라의 줄넘기 운동은 우리 민족이 예로부터 즐겨하는 민족운동으로서 삼국 시대 화랑들이 줄로 무술을 연마한 데서 그 효시를 찾아볼 수 있으며, 점차적으로 발전되어 오다가 조선시대에 이르러 체계적으로 확립되었다(대한줄넘기협회, 1980). 조선시대 줄넘기 운동은 주로 서민층에서 성행했기 때문에 그 속에는 우리 민족의 정서와 애환이 담겨 있다고 할 수 있다. 그러나 시대가 변함에 따라 줄넘기도 새롭게 변화, 발전되어 왔다.

지금의 음악줄넘기는 1996년 여름 음악줄넘기 지도자 강습회를 통하여 비로소 보급되기 시작하였는데(정순우, 2001), 일본에서는 리듬줄넘기라 하여 1970년대 후반에 사이타마현 학교교사를 중심으로 되돌려 옆 흔들어 뛰기 등 리듬줄넘기의 다양한 기법과 안무법이 개발되고 1980년대부터 강습회를 통하여 전국으로 소개되었다. 당시 유행한 디스코음악에 댄스적인 스텝과 춤동작, 줄넘기를 엮어서 했기 때문에 특히 여교사의 지지를 받게 되어 일본 전국에 확산되어서 운동회에 중간 놀이용으로 또는 매스게임으로 발표회 등에 많이 이용되고 있다. 리듬줄넘기에 관한 책이나 리듬줄넘기 창작집, 리듬줄넘기용 음악테이프도 만들어지고 매년 리듬줄넘기 발표회도 열린다. 미국에서는 음악줄넘기를 점프에어로빅(Jump-aerobic)이라고도 부르며 일본에 비해 다른 스타일의 스텝이 개발되어 음악리듬에 맞춰서 춤, 에어로빅운동을 혼합하여 안무한 줄넘기가 행해지고 있으며 작은 원통형의 구슬을 꿰어 만든 구슬 줄넘기를 사용한다(신선영, 2007).

지금까지의 줄넘기 운동이 계속적으로 되풀이되는 반복운동인데 반해, 음악줄넘기 운동은 음악에 맞추어서 즐겁게 하는 줄 운동의 형태로 새롭게 변화한 것이다.

3) 음악줄넘기의 특성과 가치

줄넘기운동은 예로부터 전승적인 노래와 함께 집단적 놀이로서 아이들에게 보급되어 오늘날까지 이어져왔다. 그러나 현재 하고 있는 줄넘기의 대부분은 목적으로서의 운동에서 수단으로서의 운동으로 바뀌어져, 음악줄넘기는 체력 조성이라는 개념으로 정착돼 온 실정이다. 학교체육에 있어서도 체육수업 전과 수업 중 운동

으로 폭 넓게 취급되어 체력을 높이는 운동으로 빠질 수 없는 것이 줄넘기이다.

하지만 과거로부터 아이들에게 이어져 온 전승적인 줄넘기 놀이로서 노래에 맞춰서 가위 바위 보를 하거나, 방향과 인원수를 바꾸기도 하고 여러 장소를 돌기도 하면서 실로 변화와 창조성이 가득한 줄넘기였다. 결코 아이들은 체력향상을 위해 뛰는 것이 아니라, 어떤 음악을 선택하는지에 따라 모든 것이 달라 질 수 있음에도 불구하고 현재 학교체육에서는 단순히 인기음악, 경쾌한 음악에만 맞추어 교육을 실시하고 있다. 그러므로 음악줄넘기는 음악 선택이 얼마나 큰 영향을 미치는지 알 수 있다.

일본에서는 1970년대 후반에 학교교사를 중심으로 다양한 기법과 안무법이 개발되고 1980년대부터 강습회를 통하여 전국으로 소개되었으며, 당시 유행한 디스코 음악에 댄스적인 스텝과 춤동작, 줄넘기를 엮어서 했기 때문에 일본 전국에 확산되었다. 미국에서는 음악줄넘기를 점프에어로빅이라 하며 일본에 비해 다른 스타일의 스텝이 개발되어 음악리듬에 맞춰서 춤, 에어로빅운동을 혼합하여 안무한 줄넘기가 행해지고 있으며, 작은 원통형의 구슬을 꿰어 만든 구슬 줄넘기를 사용한다. 우리나라에서도 1980년대 초부터 새로운 줄넘기 운동인 음악줄넘기를 제창하고 학교 체육과 사회체육의 일환으로 권장하고 있다(한국음악줄넘기연구회, 2005).

미국에서 줄넘기가 대중적으로 확산된 데는 미국 심장학회의 공이 크다. 학회측은 줄넘기가 심장에 부담을 적게 주면서도 매우 효과적인 운동이 된다는 점을 감안, 지난 1979년 이래 2,500만명의 효과가 널리 알려지면서 헬스클럽에 줄넘기 교실이 개설되는가 하면 성인들을 중심으로 한 줄넘기 애호가 클럽도 생겨 주요운동종목으로 자리잡아 가고 있다 알려진 줄넘기 단체로는 세계줄넘기협회(WRSF), 미국 아마추어 줄넘기 협회(USAJRF), 아메리칸 더블닷치리그(ADDL), 캐나다 줄넘기협회(CSA),로픽스 등이 있어 세계선수권대회 대회 및 세계 더블터치대회가 열리고 있다(한국음악줄넘기연구회, 2005). 또한, 세계적인 줄넘기 연구가인 미국의 폴 스미스는 줄넘기를 완벽한 운동이라고 주장하며 그 대안으로 음악줄넘기를 제안했다. 기술 줄넘기는 변화가 적고, 못하는 사람들의 흥미를 쉽게 떨어뜨린다는 단점 때문이었다.

음악 줄넘기는 겉에서 보면 마치 줄을 이용한 에어로빅처럼 역동적이며 동작이 다양하다. 배경 음악은 가요·동요·디스코 등 다양한데, 줄넘기 전문가들은 음악을 들으면서 댄스 경우 그냥 하는 것보다 30%이상 기능이 향상되고, 힘은 훨씬 덜

든다고 말한다. 음악줄넘기의 또 다른 장점은 초보자도 쉽게 흥미를 느껴 빨리 배울 수 있다는 점이다(김수열, 2004).

음악줄넘기는 워킹이나 조깅과 함께 자연스런 유산소 전신운동으로 건강다이어트를 위해 가장 적합한 3대 기본 생활체육의 하나이다. 한국음악줄넘기 연구회장은 최근 음악줄넘기의 오래 뛰거나 이동 뛰기에 적합한 5~6가지의 기본스텝 사이 사이에 숨고르기에 가장 적합한 되돌려 뛰기 동작을 끼어 넣어 운동 강도가 낮은 별의 뛰기 세트를 만들어 음악에 맞춰 오래 뛸 수 있도록(10분이상 20-30분정도)개발하였다. 음악에 따라 안무하는 것이라기보다 뛰기 세트로 음악에 맞춰 뛰므로 음악줄넘기 세트 뛰기, 또는 건강다이어트를 위한 것으로 건강다이어트 뛰기라 부르기도 한다(한국음악줄넘기연구회, 2005).

4) 음악줄넘기의 특징

음악줄넘기는 리듬줄넘기라고도 부르며 김순화(2013)은 다음과 같이 음악줄넘기의 특징을 설명하고 있다.

첫째, 음악줄넘기는 손과 발의 협응 운동이다.

둘째, 음악줄넘기는 상하로 뛰는 특수한 운동 구조를 갖고 있다.

셋째, 음악줄넘기는 다양한 스텝의 반복, 춤동작, 되돌려 뛰기 등으로 안무를 한다.

넷째, 음악줄넘기는 강도 높은 에어로빅(유산소운동)이다.

줄넘기는 뛰어난 운동 효과임에도 불구하고 규칙적으로 하는 사람은 많지 않다. 이러한 이유는 한 자리에서 계속되는 단순 반복운동이어서 금방 실증을 느끼기 때문이다. 이 같은 줄넘기의 약점을 개선한 것이 바로 음악줄넘기로서 생활체육으로 저변을 넓혀가고 있다(홍덕실, 2008).

음악줄넘기는 양발 모아 뛰기에서부터 번갈아 뛰기, 흔들어 뛰기 등을 기본적으로 다양한 스텝의 연결, 그리고 줄 돌리기의 방법이나 교차하는 방법 등을 짝지음으로써 다양한 동작과 뛰기 방법이 생기게 된다(곽상훈, 2010).

기본적인 뛰기를 익히게 되면, 곡조나 템포에 맞는 뛰기를 짝짓는 일은 누구나 할 수 있고, 창조적인 줄넘기로 발전하는 것이다. 특히 음악수업과 체육수업에 있어서 좋은 교재이며 개인이나 모둠별로 창작하여 여럿이 함께 뛰고 서로 발표하는 것은 매우 중요한 뜻을 지니고 있다(정순우, 2001).

이 외에 음악줄넘기 운동을 할 때 다음과 같은 일반적인 주의사항이 있다. 음악 줄넘기는 전신 운동으로서, 줄의 회전 속도에 따라 운동 강도의 차이가 매우 크다. 따라서 처음 시작할 경우는 빠르지 않은 속도로 천천히 해야 한다. 속도가 빠를 경우는 특히 종아리 근육(비복근)과 무릎 아래쪽 근육(전경골근)에 많은 부하가 가해져 계속하기가 어렵고, 어깨 및 팔 근육은 물론 손목에 큰 부담이 된다. 만일 줄넘기를 하다가 근육의 경직 현상이 나타나면, 2-5분 동안 휴식한 후에 다시 실시한다(박호윤, 2006).

5) 음악줄넘기 효과

음악줄넘기는 음악에 맞추어 춤동작과 뛰기 동작을 섞어서 하기 때문에 지루하지 않고 보다 오랫동안 할 수 있기 때문에 다음과 같은 효과를 찾아볼 수 있다(장명숙, 2004).

첫째, 음악줄넘기 운동은 건강한 신체를 형성해 준다. 이것은 뛰기와 춤동작을 통해 탄력과 유연성을 길러 주며 전신 근육을 전후좌우 상하로 율동시킴으로써 건강인의 체격을 형성해 준다.

둘째, 음악줄넘기 운동은 인체 내부 기관을 튼튼하게 만들고 체 기능을 원활하게 해준다. 이것은 호흡기 운동으로서 호흡근을 강화시켜 체내의 산소 사용량을 증가시키며 폐의 기능을 현저히 강화시킨다. 또한 혈관 계통의 기능 강화로 혈압과 맥박수가 종전보다 낮으면서도 보다 많은 양의 혈액을 공급할 수 있게 하여 심장을 튼튼하게 해 준다.

셋째, 음악줄넘기 운동은 율동과 리듬으로 정서를 순화시키고 스트레스를 해소하여 심리적으로 안정을 가져오게 해 준다.

넷째, 음악줄넘기 운동은 질병에 대한 저항력을 높여 준다. 호흡기 계통의 질병이나 천식, 폐렴 등에 대한 저항력을 높이며 인체의 신진대사를 활발하게 촉진하여 고혈압, 동맥경화, 당뇨병, 심장질환 등의 순환기 및 혈관계통의 질병에 대한 위험성을 현격히 감소시킨다.

다섯째, 음악줄넘기 운동은 자신의 삶을 보다 적극적으로 이끌며 매사에 성실하고 진취적이며 창의적인 생활인이 되도록 해 준다.

여섯째, 음악줄넘기 운동은 음악에 맞추어 운동하고 창작함으로써 리듬감과 창의

성을 향상시켜 준다.

일곱째, 음악줄넘기 운동은 여럿이 함께 운동함으로써 공동체 의식과 협동심을 길러 준다.

음악에 맞추어 줄넘기 동작을 하다보면 쉽게 지치지 않고 또한 흥겨움마저 생겨 지루하지 않게 줄넘기를 할 수 있으며, 짝 줄넘기나 여러 명이 같이 하는 단체 줄넘기운동은 협동심은 물론 타인을 이해하고 배려해야하는 마음이 있어야 좋은 작품을 만들 수 있기 때문에 아동들의 사회성발달에 있어서 일반 줄넘기 보다 장점이 많다고 할 수 있다(이대형, 2010).

음악줄넘기 운동은 리듬감, 협동심, 시간감각 등의 전신운동에 대해 탁월한 효과가 있고 순발력과 지구력을 증강시키며, 심폐계의 개선과 체력증진 및 좋은 자세를 갖게 해주며(Victor, 1980; 김현태, 김종혁, 2006), 신체 운동에 가장 중요한 심장과 폐·장의 기관 발달에 영향을 주는 운동이다. 이 두 가지 호흡 순환기관에 의하여 공기 중의 산소가 혈액을 통하여 전신에 공급된다. 그러므로 심폐기능 또한 근육과 같이 발달시켜야 한다(김현태, 김종혁, 2006).

6) 방과 후 음악줄넘기 연간 계획서

(1) 지도목표

- ① 운동효과를 알고 기본 기능을 익힌다.
- ② 통하여 민첩성, 지구력, 유연성을 기르고 강인한 체력을 기른다.
- ③ 향상에 따른 협동심, 성취감, 자신감을 기른다.
- ④ 명랑하게 여가를 선용할 수 있게 한다.

(2) 지도방침

- ① 개인 능력을 고려하여 개별지도에 힘쓴다.
- ② 어린이가 스스로 자율적으로 연습에 임하도록 한다.
- ③ 음악과 율동을 활용하여 줄넘기에 흥미를 잃지 않게 한다.

(3) 지도상의 유의점

- ① 흥미를 가지고 여가를 선용하여 즐거운 생활을 할 수 있는 태도를 기르도록 한다.
- ② 간단한 운동에 즐겁고 활발하게 참여하여 체력과 기초적인 운동능력을 기르도록 한다.

표 1. 방과후 음악줄넘기 연간계획표 3-5월

월	주	차시	지도내용	준비물
3	1	1	자기소개, 줄넘기 특성 및 효과 알아보기	프린트자료 개인줄, CD
		2	양발모아 뛰기(1도약, 2도약), 구보로 뛰기	
	2	3	가위바위보 뛰기, 줄 멈춤	개인줄, CD, 긴줄
		4	긴줄 출입하기 (마중, 배웅)	
	3	5	십자 뛰기	개인줄, CD
		6	넓적다리 들어 뛰기(2박자)	
	4	7	앞 흔들어 뛰기, 옆 흔들어 뛰기	개인줄, CD, 긴줄
		8	긴줄 4인 뛰기 (1인 4도약)	
4	1	1	옆떨쳐 돌리기	개인줄, CD
		2	되돌리기 (1)	
	2	3	옆떨쳐 되돌리기 (2)	개인줄, CD
		4	음악줄넘기 율동 (네잎 클로버)	
	3	5	짹짹 맞서서 뛰기	개인줄, CD, 긴줄
		6	앞 나란히 뛰기	
	4	7	긴줄 8자마라톤	개인줄, CD, 긴줄
		8	엇걸었다 풀어 뛰기	
5	1	1	음악줄넘기 율동(고향의 봄)	개인줄, CD
		2	마임마임 뛰기	
	2	3	옆나란히 뛰기	개인줄, CD
		4	엇걸어 연속 뛰기	
	3	5	긴줄 속 개인줄 출입 (1)	개인줄, CD, 긴줄
		6	긴줄 속 개인줄 출입 (2)	
	4	7	뒤로 뛰기, 방향전환	개인줄, CD
		8	음악줄넘기 율동 (비행기)1	

표 2. 방과 후 음악줄넘기 연간계획서 6-12월

월	주	차시	지도내용	준비물
6	1	1	음악줄넘기 율동 (비행기)2	개인줄, CD
		2	짹짹 번갈아 뛰기	
	2	3	짹짹 함께 뛰어 들었다 물러나 뛰기	개인줄, CD
		4	앞흔들어 안으로 굽혀 뛰기	
7	3	5	짹짹 앞뒤로 번갈아 들어가 뛰기	개인줄, CD
		6	앞흔들어 90° 뺨쳐 뛰기	
	4	7	긴줄 속 복합 줄넘기(1)	개인줄, CD, 긴줄
		8	긴줄 속 복합 줄넘기(2)	
8	1	1	음악줄넘기 율동 (빙고)1	개인줄, CD
		2	음악줄넘기 율동 (빙고)2	
	2	3	짹짹 엇걸어 번갈아 뛰기	개인줄, CD
		4	짹짹 엇걸었다 풀어 뛰기	
	3	5	이중 뛰기 (1)	개인줄, CD
		6	이중 뛰기 (2)	
	4	7	되돌려 옆흔들어 뛰기	개인줄, CD, 긴줄
		8	긴줄 속 방향전환	
9	1	1	빨리뛰기 (30초 줄넘기)	개인줄, CD
		2	측면 돌려 함께 뛰기	
	2	3	긴줄 가위바위보 뛰기	개인줄, CD, 긴줄
		4	복합줄넘기 (옆 나란히 복합뛰기)	
	3	5	음악줄넘기 율동 (OK-Alright)1	개인줄, CD
		6	음악줄넘기 율동 (OK-Alright)2	
	4	7	개인 오래뛰기	개인줄, CD, 긴줄
		8	복합줄넘기 (세 사람 옆 나란히 복합뛰기)	
10	1	1	음악줄넘기 창작안무 만들기 (1)	개인줄, CD
		2	음악줄넘기 창작안무 만들기 (2)	
	2	3	복합줄넘기 (두 사람 단독 복합뛰기)	개인줄, CD, 긴줄
		4	옆뺨쳐 엇걸어 뛰기	
	3	5	크로스 뛰기 (엇걸어 풀어 2중 뛰기)	개인줄, CD, 긴줄
		6	복합줄넘기 (두 줄로 번갈아 세 사람 복합뛰기)	
	4	7	솔개 뛰기	개인줄, CD
		8	2인 오래뛰기	
11	1	1	쌍줄 출입하기, 나오기	개인줄, CD, 긴줄
		2	쌍줄 출입하기, 나오기	
	2	3	쌍줄 출입하기, 나오기	개인줄, CD, 긴줄
		4	줄넘기 고급기술 배우기 (1) 한발 이중뛰기	
	3	5	줄넘기 고급기술 배우기 (1) 한발 이중뛰기	개인줄, CD
		6	줄넘기 고급기술 배우기 (1) 한발 이중뛰기	
	4	7	음악줄넘기 율동종합	개인줄, CD, 긴줄
		8	음악줄넘기 율동종합	
12	1	1	쌍줄 2인 뛰기	개인줄, CD, 긴줄
		2	쌍줄 2인 뛰기	
	2	3	줄넘기 고급기술 배우기 (2) 이중 스윙스텝	개인줄, CD, 긴줄
		4	줄넘기 고급기술 배우기 (2) 이중 스윙스텝	
	3	5	줄넘기 고급기술 배우기 (2) 이중 스윙스텝	개인줄, CD
		6	복수 뛰기 정리 및 평가	
	4	7	개인줄넘기 정리 및 평가	개인줄, CD, 긴줄
		8	긴줄넘기 정리 및 평가	

2. 자아존중감

1) 자아존중감 개념

자아존중감(self-esteem)은 자신이 유능하고, 중요한 존재이며, 성공할 수 있고, 가치 있는 인간으로 인지하는 정도로, 자신에 관한 부정적 혹은 긍정적 평가와 관련된 것으로서 자기존경의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 의미한다(Rosenberg,1979).

Maslow의 욕구단계설에서 내적 자아존중감과 외적 자아존중감으로 나누어 외적 자아존중감은 타인이 자신을 소중하게 대해 주는 데서 형성되는 것이고 내적 자아존중감은 스스로가 자신을 높이 평가하는 것으로 자신이 가치 있는 존재이고 적절한 존재라고 생각하는 것이라고 했다.

Elkind(1978)는 개인이 스스로에 대해 인정하는 가치이며 자신이 하는 일에 성공을 기대하는 정도라고 하였다.

자아개념과 자아존중감을 구별해 본다면, 자아개념이 자기를 기술하는 행동특성이라고 정의한다면 자아존중감은 자아개념에 속하지만 좀 더 자기 특성에 대한 가치를 기술하는 것이라고 할 수 있다. 여기서 자신을 가치 있게 평가하는 정도라는 것은 자기존경의 정도이지 오만함이나 자신감의 정도를 나타내는 것은 아니다. 자아개념은 물질적, 인격적, 적응적, 사회적 자아로 나누어지는데 자아존중감은 적응적 자아의 하위 개념이면서 자아개념의 원초적 역할을 하는 근원적 개념이라고 했으며, 자아존중감의 구성요소를 자신이 소속된 집단의 수용과 인정을 받을 때 형성되는 소속감, 목표성취도에 따라 형성되는 능력감 및 가치감이라고 하였다(신종순, 1991). 이상을 종합해 보면 자아개념이 보다 포괄적인 개념으로 자기 자신에 대한 객관적인 상이고 자기특성을 의미하는 것이라면, 자아존중감은 자기 자신을 긍정적으로 수용하고 가치 있는 존재라고 생각하는 것으로 주관적인 상이며 자기 특성에 대한 가치를 의미하며, 자신에 대한 내적 이미지와 부모, 교사, 친구 등 중요한 타인과의 경험에 의해 후천적으로 상호작용을 통해 형성된 것으로 전 생애에 걸쳐 변화하는 자기 자신에 대한 개념이다.

2) 자아존중감의 선행연구

자아존중감은 사회적 상황에 따라 변화가 가능하지만 동시에 어느 정도의 안정성을 갖고 있기도 하며 학습자에게 중요한 영향력을 행사하는 개념이다(박미선, 2011). 학자에 따라서는 연령이 높아짐에 따라 안정이 증가하는 것으로 보고하고 있기도 하다. 하지만 자아존중감은 개인이 환경으로부터 영향을 받고 미래의 행동을 예측하기 때문에 장기적으로 안정적이라는 것은 잘못되었다고 주장하고 있으며 외부에서 오는 피드백에 따라. 동료나 부모의 평가에 매우 예민하게 반응하기 때문에 지속적으로 변화할 수 있는 개념이라는 것이다.

자존감이 낮은 사람들은 자신을 가치 있는 존재가 아니며, 자신이 하고 있는 일들을 불안해하며 열등감으로 괴로워하거나 소극적이고 부정적인 사고로 인해 늘 부정적으로 해석하는 경향이 있다.

자존감 형성의 결정 요인에 관해 Coopersmith(1967)는 두 가지 요인이 가장 중요하다고 제시하였다. 첫째는 중요한 타인으로부터 개인이 받는 존중과 수용 및 관심의 정도이며 둘째는 개인의 성공과 실패에 대한 경험으로 여기에는 개인이 성취해 온 객관적인 지위와 사회적 지위가 포함된다고 하였다. Buri et. al.(1992)은 부모의 양육행동이 고학년 아동의 자존감을 형성하는데 있어서 50% 이상의 설명력을 갖고 있다고 보고하면서 아동의 자존감 형성에서의 부모와의 의사소통의 중요성을 강조했다.

김양숙(1995) 역시 자아존중감은 가장 중요한 타인, 부모나 교사, 친구들의 태도에 의해 영향을 받으며 사회경제적 계층, 민족, 성별, 가족, 신체적요인 등 다양한 요인에 의해 영향을 받는다고 하였다. 자아존중감에 영향을 주는 요인을 구분하면 개인적인 원인, 가족적인 원인, 학교적인 원인으로 구분할 수 있다.

우선 개인적인 원인을 살펴보면 청소년기 동안 경험하기 쉬운 불안, 불확실, 심리적 불쾌감 혹은 신체적 질병 등은 자기개념을 부정적으로 변화시킬 수 있다. 이렇게 부정적 혹은 일탈된 정체감을 갖는 청소년들은 더 낮은 자아존중감을 갖게 되며, 자신의 외모나 재능, 지적 능력 등에 대한 스스로의 평가에 의해 자존감에 큰 영향을 받기도 하며 긍정적으로 자신의 신체를 지각할 때 존중감을 높아진다(박정민, 2006).

청소년기에 청소년의 문제와 관련하여 가장 중요하고 빈번하게 부각되는 것이

가족들과의 관계이다. 즉, 가족관계가 청소년의 가치관이나 성격 형성에 직결되고 가족관계에 문제가 있는 청소년은 친구들과의 관계에서도 어려움을 경험하는 경향이 있다. 또한 자신에 대한 탐색과 성장이 이루어지는 시기에 가족, 친구, 선배 등과의 원만한 대인관계는 자신에 관한 긍정적인 정보를 얻는데 중요하게 작용할 수 있다(김철수, 2010). 따라서 사회의 가장 기본적인 구성이라고 할 수 있는 가족 간의 관계가 청소년의 자아존중감을 형성하는데 있어서 큰 영향을 미친다고 할 수 있다.

청소년의 자존감에 영향을 끼치는 일반적인 요소로서 부모를 언급하면서 부모는 자녀의 자존감을 지켜줄 수도 있고 해를 끼치기도 하는 힘이 있으며, 마지막으로 청소년에 영향을 끼치는 관계는 학교에서 맺어지는 관계라고 할 수 있다. 학교에서 맺어지는 관계는 교우, 교사, 선후배 등이 있다. 청소년은 특히 가족의 품을 떠나 또래집단과의 관계에서 자기 정체성을 찾으려고 하는 시기이다. 때문에 학교에서의 친구관계, 학교성적, 교사와의 관계에 따라 자아 존중감은 긍정적 또는 부정적 영향을 받게 된다. 뿐만 아니라 친구들과 자신과의 외모, 성적, 가정경제 등을 비교하면서 스스로의 자존감 형성에 영향을 받기도 한다. 친구와의 상호작용 빈도는 전반적 자아가치, 사회적 수용, 신체적 능력, 외모에 대한 자아존중감 지각과 정적 상관을 나타낸다고 하였다(김미란, 2002, 재인용). 또래와의 관계에서 어려움이 있는 청소년들은 또래로부터 정서적 지지를 받기 힘들며 사회적 기술을 발달시킬 수 있는 기회를 잃게 되어 정서적으로 불안정해지고 낮은 자아존중감을 형성하기가 쉽다(Harter, 1993).

3) 청소년 시기의 자아존중감

청소년기는 아동기의 끝과 성인기의 시작을 연결하는 전환기로서 인생의 어느 단계보다도 신체적, 정서적, 심리적으로 큰 변화를 경험하는 시기이며 부모와 가족의 영향권에서 벗어나 보다 넓은 사회적 접촉을 해 나가는 시기로, 한 인간의 성장과 발달 및 사회화에 있어 그 어떠한 시기보다 가장 중요하다.

인간이 태어나 자아가 발달하는 것과 더불어 자아개념과 자아존중감이 발달하는데 이는 한 시기에 갑자기 전체가 발달하는 것이 아니며 발전의 과정이 어느 한 시기에 끝나 버리는 것도 아니다. 자아존중감 발달은 개인이 새로운 잠재력을 계

속해서 발견하는 것처럼 출생에서 죽음에 이르기까지 활동적으로 진행되며 특히 청소년기에 가장 활발히 이루어진다(이태인,1996). 때문에 청소년기는 자아존중감의 형성과 발달에 매우 중요한 영향을 끼치는 시기라고 할 수 있다. 즉, 청소년기는 아동기에서 성인기로 넘어가는 발달단계로 급격한 신체적, 인지적 발달이 이루어지고 사회적 역할 변화 및 새로운 자아정체감의 정립이 요구되는 중요한 시기이므로, 이 시기에 자아존중감을 느끼지 못하거나 자아존중감이 낮을 때는 열등감에 사로잡혀 용기를 잃고 생에 대해 낭패감을 갖게 된다. 특히 청소년의 낮은 자아존중감은 청소년들로 하여금 대인관계와 사회적 상호작용을 부정적인 시각으로 보게 함으로써 타인들과의 사회적 관계에서 제대로 적응하기 어렵게 하게된다.

청소년기의 자아존중감에 대한 연구는 급격한 변화가 있다는 주장과 변화가 거의 없다는 주장이 공존한다. 하지만 대체적으로 초기 청소년 자아존중감은 불안정하기도 하면서, 낮은 자존감을 보이는 시기를 갖게 되고 청소년 중기 이후 후기에 접어들면서 점차 안정성을 보이며 증가하는 경향이 있다고 인식된다(한국청소년개발원, 2006).

홍세희, 박언하, 홍혜영(2006)는 다층모형을 적용, 청소년의 자아존중감이 시간의 흐름에 따라 어떻게 변화하는지를 살펴보았는데 학년이 올라갈수록 자아존중감이 유의미하게 증가하였다. 이외에도 여러 연구에서 유사한 결과를 찾아볼 수 있다.

Trzesniewski, Donnellan과 Robins는 50개의 자아존중감에 대한 연구를 메타분석을 통해 설명하였는데 이에 따르면, 청소년 시기는 갑작스런 환경이나 성장으로 인한 변화에 직면하는 때이므로 다양한 사회적, 신체적 변화를 겪어가면서 인지적 능력의 신장과 새로운 사회적 정체성과 역할이 요구되는 시기이기도 하므로 자아존중감이 안정적이기 어려운 시기라고 하였다. 그러면서 이러한 이유로 초기 청소년기에 자아존중감이 감소하다가 변화에 적응하지 못하면서 자아존중감이 낮아지고 후기 청소년기에 접어들수록 이러한 변화에 적응하고 안정되면서 자아존중감도 증가하는 경향이 나타나는 것으로 추정하였다(양희원, 강현욱, 안동수, 2011).

자아존중감은 인간행동에 동기적 요소로 작용하여 학문적, 정서적, 행동적 적응의 중요한 예측요인일 뿐만 아니라 문제행동 및 부적응 행동과 관련 있는 핵심요인으로 지적되어 왔다. 이와 같은 맥락에서 여러 연구들에서 청소년들의 높은 자존감이 청소년들의 생활뿐만 아니라 학업 등 여러 측면에 있어서 긍정적인 효과를 주는 것으로 알려져 있다. 각 영역에 대해 좀 더 자세히 살펴보면 학업관련 자아

란 자신의 학업수행능력과 그에 따른 성적에 대해 얼마나 자랑스러워하는지에 대한 것을 의미하고 일반적 혹은 전반적 자아존중감은 본인이 일상생활에서 느끼는 자신감이나 자아가치에 대한 것을 의미한다. 친구관련 자아는 또래와의 관계에서 얼마나 자신이 신뢰받고 중요하게 여겨지는지, 그리고 자신이 친구를 사귀는 능력에 대한 내용을 의미한다. 가정적 자아는 가족과의 생활 속에서 자신이 얼마나 사랑받고 인정받으며 신뢰하고 가족원과의 생활을 얼마나 행복하게 여기고 있는지에 대한 인식이라고 할 수 있다. 이외에 신체외모 자아는 신체외모 전반에 대한 인식, 성격적 자아는 자신의 부정적 성격 특성에 대한 것이며 신체능력 자아란 자신의 건강 및 운동 능력에 대한 것을 의미한다. 교사관련 자아는 교사로부터 얼마나 소외되지 않고 존중받는지, 평등하게 사랑받는지에 대한 것을 의미한다. 이를 표로 정리하면 다음과 같다.

결국 자아존중감은 개인이 자신에 대한 전반적인 평가를 통해 삶의 질을 결정짓는데 있어서 매우 중요한 요소이며, 사회적 행동을 결정하게 하는 중심 특성이다. 본 연구에서는 이상의 학자들의 이론적 견해를 바탕으로 자아존중감을 ‘개인이 자기 스스로를 받아들이고 가치롭게 여기는 정도’로 정의하도록 한다.

3. 재미요인

1) 재미의 개념

일반심리학과 스포츠심리학 분야에서 다수의 학자들은 재미에 관한 이론적 접근을 시도하여 왔다(Deci & Ryan, 1985; Izard, 1991; Scanlan & Simons, 1992). 이러한 이론들의 일부는 스포츠와 신체활동 상황에 적용되기도 하였다. 특히 Deci의 인지평가이론(Deci, 1975; Deci & Ryan, 1985).과 Csikszwznmihalyi(1975, 1990, 1993)의 몰입체험은 스포츠 장면에 응용되어 상당히 긍정적인 결과를 얻은 바 있다.

재미란 과제 활동 시 느끼는 긍정적인 정서 반응으로 정의할 수 있다. 이는 재미가 내적 동기의 한 지표에 불과하다는 견해(Csikszentmihalyi, 1975; Kinmiecik & Harris, 1996)와는 달리 내-외적 차원과 성취-비성취 차원을 모두 포함한 매우 포괄적인 개념이라고 할 수 있다. 또한 재미는 심리적 안정감과 복지감이 포함되며, 이때 몸과 마음이 편안해 지고 즐거움을 느낄 수 있는 준비상태를 말한다. 또한 정신적, 신체적인 스트레스가 없어져, 매우 가벼운 느낌으로 몸 전체와 마음으로

확산되어 움직임이 쉽게 느껴지며, 그 자체로 즐거워지는 것이다(이필우, 2005).

일반적으로 스포츠현장에서의 재미나 즐거움과 같은 긍정적 정서를 다룬 연구들은 ‘운동이 어떻게 지속되는가’ 혹은, ‘신체활동의 긍정적인 심리적 효과를 증진시키기 위해 가장 중요한 요인은 무엇인가’ 등과 같은 문제를 규명하는데 일차적인 관심을 두어 왔다. 아울러 이러한 연구들은 긍정적인 정서를 포함하고 있는 내적 동기나 몰입체험 등 일반 사회심리학 분야에서 정립된 모형을 적용하여 스포츠에서의 재미를 설명하고 이해하려고 시도해 왔다(김병준, 성장훈, 1996).

Deci(1975)의 인지평가이론에 따르면 과제에 대한 내적 동기는 개인의 유능성과 자결성에 대한 욕구에 기초를 두고 있으며, 개인의 유능감이나 자결성에 영향을 미치는 어떠한 행동이나 사건은 개인의 내적 동기수준에 영향을 미치게 된다. 긍정적인 정보는 개인의 유능성 지각을 고무하여 관제에 대한 내적 동기를 높여주고, 반면에 유능성에 관한 부정적인 정보를 제시해주는 사건들은 지각된 유능성을 낮추며, 궁극적으로는 내적동기를 떨어뜨린다(성장훈 백성수, 2000).

Izard(1991)는 재미를 촉감이나 미감과 같은 감각에 기초를 둔 즐거움과는 구분하고 있다. 이러한 감각적 즐거움은 일반적으로 직접적인 자극이 존재한다. 그러나 재미의 경우 이러한 감각의 체험과는 별개로 일어날 수도 있다. 하나의 예로 음식을 먹는 것은 즐거운 일이지만 반드시 재미있는 것은 아니다. 재미는 구체적으로 존재하지 않기 때문에 먹는 것이나 맛을 보는 것과 같은 감각적 즐거움과는 구분이 된다. 감각적 즐거움의 경우 자극과 즐거움 사이에 직접적인 관계가 형성되는 반면에 재미는 어떤 행동에 대한 직접적인 결과로 나타나지 않을 수도 있다. 재미가 비록 감각자극의 직접적인 결과로 나타나는 것은 아니지만 그 느낌은 긍정적이고 보람을 가져다주며, 또한 재미를 느낌으로써 사람들은 한층 더 심리적·생리적 행복감을 경험한다(백성수, 1999). 많은 임상실험에서 재미는 체험을 통해 우리의 몸과 마음의 스트레스와 긴장을 회복시키는데 실제로 환자들이 긍정적인 정서를 경험 할 경우 질병으로부터 빨리 회복 된다는 결과가 있다. 즉, 사람들이 어떤 일을 좋아하며 그 일에 대한 자신감이 길러지고, 삶 속에서의 재미는 힘든 경험이나 도전을 이겨낼 수 있다는 믿음을 갖게 한다. 또한 재미는 대인 관계에서도 중요한 역할을 한다. 지속적인 재미의 체험은 사회집단 형성의 기초가 되며, 친구를 사귀는 것의 재미로 인하여 활동에 참가한다는 참가동기의 연구결과는 이러한 재미의 동기적 특성을 잘 타나내 준다(Wankel & Kreisel, 1985). Deci의 내적동기

와 재미에 관한 인지적 접근과는 달리 Izard는 재미의 생물학적 기능을 강조하고 있다. 즉, 재미의 체험을 통해 우리의 몸과 마음은 스트레스와 건강으로부터 회복된다는 것이다.

Csikszentmihalyi(1990)의 몰입체험과 Deci(1975)의 인지평가이론에서는 일부 공통점이 발견되는데, 두 이론 모두 통제감, 수행에 대한 지식, 기능의 향상 등이 재미의 중요한 측면이 된다고 보고 있다. Izard(1991)의 연구에서도 상황이 도전적일 때 재미를 체험할 가능성이 높다고 지적하였다. Scanlan은 재미가 일반적인 내적 동기의 한 지표에 불가하다는 견해(예, Csikszentmihalyi, 1975; Plant & Ryan, 1985)와는 반대로 스포츠 재미는 상당히 포괄적인 개념이라고 하였다. 스포츠 활동에서의 재미거리에 관한 연구 결과를 보면 이러한 주장이 타당하다는 것을 알 수 있는데, 재미라는 느낌은 내외 차원과 성취-비성취라는 두개의 차원 모두에서 도출된다. 따라서 어떤 활동의 외적인 것들(예, 우정이나 사회적 인정) 뿐만 아니라 내적인 것들(체험이나 기술의 습득) 모두가 재미거리라 할 수 있으며, 재미는 성취 요인(목표달성)과 비 성취 요인(대인관계) 모두에서 느낄 수 있다. 여기서 중요한 점은 어떤 활동자체와 관련되지 않은 외적요인도 재미의 대상이 된다는 것이다.

2) 재미의 구성요인

(1) 기능·기술의 향상

음악줄넘기 수업 중 학습자가 경험이나 학습을 통해 획득한 행동의 향상정도를 말한다. 즉, 남보다 뛰어난 자신의 모습을 체험하고, 주위의 칭찬을 받거나, 성적이 뛰어나거나, 수행평가에 자신감을 보여주는 것이 여기에 해당한다. 유진(2001)은 성공적 수행에 대한 지도자의 긍정적 강화와 격려, 실수에 대한 교정적 정보들은 학습자에게 높은 성공과 유능감을 주며, 특정 스포츠에 매우 높은 유능감을 가지게 하고, 수행에 대한 책임감을 일차적으로 자기 자신에게 돌릴 때 그들은 스포츠 기술을 더 능숙하게 하기 위해 지속적으로 그 스포츠에 참여한다고 하였다. 또한 이승배(1999)는 초등학생들이 인식한 체육 교과에는 ‘운동기능 습득을 위한 교과’라는 인식이 있으며, 이는 학생들이 단지 움직임 동작을 경험해 보는 수준에서 그치는 것이 아니라 구체적인 운동기능을 습득하는데 관심을 가지고 있으며, 체육수업을 통해서 운동기능을 습득하는 부분에 많은 가치를 두고 있다.

한편, 기능·기술의 향상을 위해서는 학생의 마음가짐이 중요한데, 그 중 자신감은 학생들이 운동기능을 습득하는 과정에서 중요하게 인식하는 부분으로 자신감의 향상을 위해서는 학습과제의 수준을 계열화하고, 개별학습을 진행하며, 학생의 노력에 대한 칭찬과 격려의 피드백을 제공해야 한다고 한다(김진희, 2002).

(2) 자유시간

교사의 관여나 개입이 없는 학생들끼리의 자율적인 체육활동을 말한다. 류태호(2001)는 이것을 구기활동을 중심으로 학생이 하고 싶은 활동을 하도록 풀어주는 체육수업으로 표현하면서, 자유시간은 교사와 학생간의 긴밀한 상호작용이 이루어질 가능성이 없고, 수업내용의 계열성이나 학생의 학습결과도 존재하지 않는 레크리에이션 활동이라고 하였다. 이는 학생의 의도적 학습동기가 결여되어 있고 교사의 체계적인 지도가 이루어지지 않기 때문이며, 따라서 즐거운 시간을 가질 수는 있지만 배우는 시간이 되지 않는 것이다.

한편, 초등학생들이 인식하는 자유시간은, 최소한의 수업규칙은 있으나, 학생들의 활동에 교사의 개입이 거의 없이 스트레스를 푸는 ‘부담 없이 노는 시간’의 개념으로 인식하고 있다. 자유시간에 부여되는 구기운동을 단지 부담 없이 노는 시간으로 여기는 것은 주지교과의 교실수업에서 받는 심리적 부담과 스트레스를 풀거나, 체육수업의 교과내용과 관련 없는 놀이를 할 수 있는 시간으로 인식하고 있었기 때문이다. 이러한 모습은 체력과 운동기능이 부진한 남·녀 학생들에게서 이러한 인식이 더욱 두드러졌다. 이처럼 자유시간에 학생들은 어느 정도의 통제능은 있다 할지라도 부담이 적고 즐겁게 놀 수 있다는 인식이 기저에 깔려 있다. 그리고 이러한 부분은 학생의 기대에 대한 교사와의 합의 속에 대부분의 학교에서 이루어지는 현상이다(이승배, 1999).

(3) 경쟁과 시합

체육시간에 개인운동 또는 단체운동을 통해 상대와 실력을 겨루는 것을 말하는 것으로 김윤희(1999)와 백성수(1999)의 연구에서도 경쟁과 시합 요인은 체육수업 재미요인으로 분류되고 있다.

경쟁은 스포츠 참여를 더욱 유도할 수도 있으나, 지나친 경쟁은 학생의 흥미를

반감시키는 원인이 되기도 한다. 경쟁은 크게 자신과의 경쟁과 타자와의 경쟁으로 구분되는데, 자신과의 경쟁은 자신이 스스로 대상을 설정하여 경쟁적 상호작용을 함으로써 경험한다. 자신과의 경쟁은 배우는 시기에서 성취적 동기의 요인으로 인하여 발생되며, 자신과 상호작용의 형태의 경쟁으로서 타자의 존재 유·무와는 관계가 없이 경험되어 진다. 반면, 타자와의 경쟁은 집단 구성원들이 자신의 수행능력을 다른 사람과 비교, 평가함으로써 경쟁을 경험하는 것으로 자신이 다른 사람보다 특정부분에 대해 인정을 하지 않을 만큼의 다른 나은 측면을 가지고 있다고 인식할 때는 우월적 경쟁을 하며, 다른 사람보다 열등적 요소를 가지고 있을 때는 열등적 경쟁을 경험한다(강호민, 이종영, 1999). 한편, 이창섭, 남상우(2003)는 중학생들은 체육수업에서 실시하는 시합이나 게임을 선호하고, 이를 통해 승리하는 것에 쾌감을 느낀다고 하였으며, 학생들에게 성공 경험을 자주 제공하면 체육에 대한 태도가 변하여 체육을 좋아하게 만들 수 있다고 하였다. 특히, 중학생에게 그러한 경험은 더욱 중요한데 사춘기에 접어들 시점의 그들에게 이러한 성공적인 경험을 통한 성취감의 고양은 긍정적인 자아형성에도 커다란 공헌을 할 수 있다.

그러나 전통적으로 교사들이 게임을 지도할 때 가장 많이 활용하고 있는 기능중심 게임수업 모형은 수업을 받는 학생들이 자신의 기능이 전체적인 게임의 맥락에서 어떻게 이용되는지 알지 못하고, 단지 개개의 기능을 반복적으로 연습하게 되므로 학습동기를 유발시키기 어렵다는 한계점이 있다(고문수, 손천택, 2004). 따라서 최근에는 이러한 기능중심 게임수업이 가지는 한계점을 극복하기 위해 이해중심 게임수업 모형과 스포츠교육 모형이 주목 받고 있다.

(4) 설명 및 시범

교사가 수업 중에 과제와 관련된 설명을 하고, 교사 또는 학생을 통해 바르거나 틀린 동작을 보여주는 것을 말한다. 일반적으로 수업에서는 학습과제에 대한 설명을 하고 동작시범이 실시 후 학생들로 하여금 연습을 하도록 하고 연습시간 동안 교사는 학생들이 연습하는 장면을 관찰하거나 학생들에게 피드백을 준다.

교사의 과제에 대한 설명은 학생의 학습태도와 밀접한 관계를 맺고 있는데 장화자(1992)는 교사의 명료한 행동에 따라서 학생의 학습태도와 학업성적은 영향을 받고, 교사의 학생에 대한 태도는 학생의 학습태도는 물론이고 교사에 대한 태도

와 행동에까지 영향을 준다고 하였다. 또한 강효숙(1991)은 교사가 학생을 대하는 데 있어서 높은 기대를 갖고 학습에 도움을 주는 행동을 보일 때, 학습태도는 긍정적이고 건전하며, 성공적인 학업성취를 이룰 수 있다고 하였다.

한편, 관찰자가 시범을 보고 이에 관련된 정보에 주의를 기울이는 능력은 곧바로 그 정보를 다시 떠올릴 수 있기 위한 전략으로 연결되며, 이를 통해서 수행을 위한 동기와 함께 시범내용의 구성 동작들을 신체적으로 재생하게 된다. 따라서 학습자의 특성을 이해하는 것은 체육수업에 있어서 시범의 효과를 극대화하는데 매우 중요한 과정이라 할 수 있다(조근중, 안혜영, 1994). 즉, 학습자가 어떤 학습유형을 지니고 있는지를 파악하여 그에 맞는 지도 방법을 사용하는 것이 중요하다 할 수 있는데, 그 구체적인 절차는 다음과 같다(Bruner & Hill, 1992).

첫째, 학생들에게 모든 학생의 학습방법은 각기 다르고 그 방법에 옳고 그름이 없음을 설명한다.

둘째, 교사가 결정한 한 가지 학습유형에 맞는 검사도구나 개인면담, 관찰, 비디오 촬영 및 기타 방법을 사용하여 학생의 학습유형을 조사한다.

셋째, 교사가 결정한 한 가지 학습유형에 수용될 수 있는 모든 학습단서를 기록해 본다. 예를 들면 느끼기, 경험하기, 자극하기, 수행하기, 움직이기 등이 이에 해당한다.

넷째, 각 학습형을 수용할 수 있는 지도전략을 기록한다.

다섯째, 전체학급에게 수업지도와 피드백을 제공할 때 앞에서 기록한 학습단서와 지도전략을 통합하여 사용한다.

(5) 친구와 어울림

체육수업 상황에서 친구와 친밀한 관계를 유지하여 신뢰, 친선, 애정을 얻으려고 하는 것을 말하는 것으로, 김윤희(1999)는 스포츠 상황에서 친화와 팀 구성원 사이의 상호작용은 중요한 요인이라고 하였으며, 곽은창, 박은서(1998)는 친구와의 친화가 체육 참가여부와 긍정적인 경험을 결정짓는 요소라고 하였다. 즉 협동심, 사회성, 리더쉽, 동료의식 등과 같은 인간관계에서 꼭 필요한 요소들을 체육수업을 통해 기를 수 있다. 이러한 타인과의 어울림은 사교성으로 발전하게 되는데, 사교성은 집단 활동에서 적극적으로 참여하기를 좋아하며, 사교적이고 친절하며 인간관

계가 원만한 성질을 말하는 것으로 사교성이 높으면 그만큼 여러 사람들과 함께 어울려 지내기를 좋아하고, 친구가 많으며, 인정이 많고, 유머감이 풍부하며, 원만한 대인관계를 유지하는 등의 사회적 특성을 많이 가진 것으로 해석 할 수 있다 (김애랑, 1994).

한편, 아동이나 청소년에게 경험하게 하는 소그룹 집단 활동은 각 개인에게 소속감을 갖게 하고, 교우관계를 통해 다양한 체험을 할 수 있게 한다는 점에서 중요한 의미를 갖고 있다(김현숙, 2001). 즉, 청소년기는 부자유스러운 행동, 불안정한 정서, 순조롭지 못한 대인관계, 고민 등의 심리적·정신적 특성을 보이는데 체육수업에서의 단체 활동은 집단의 응집력을 높여주며, 규칙을 준수하고 학급 구성원 상호간에 협동하며 즐겁게 참여하는 사회성을 향상시키는데 효과적이다(이육범, 1993).

4. 학교생활적응

1) 학교생활적응의 개념

학교생활적응에 대한 정의는 학자들마다 조금씩 다르지만 학교생활 전반에 대하여 학업적, 생활적, 행동적인 면을 공통적으로 강조하고 있다. 적응은 생물학적 개념인 순응에서 유래된 개념이며, 심리학적으로 개체의 욕구해소 과정으로 이를 만족시키기 위해 노력하는 과정을 포함한다(정원식, 1985). 즉 적응은 인간과 환경간의 균형 있고 조화로운 관계를 형성하는 것이고(Wentzel, 2003), 개인이 상황에 대한 대처방안과의 관계 및 일련의 물리적이고 심리적인 관계를 기반으로 하고 있다(구본용, 2012). 따라서 적응은 인간이 전 생애를 사는 동안 다양한 형태의 상황과 삶의 과정에서, 새로운 환경이나 정보에 대하여 이미 지니고 있던 도식을 바꾸거나 수용하는 행동으로 변화에 대처하는 노력이라 할 수 있다. 그러나 학생 중의 다수는 개인적인 영역에서 만족스럽게 적응하는 것처럼 보이나 그 이면에는 정서와 심리에 놀랄 만큼 허약한 상태에 있으며, 단 한 번의 스트레스성 사건이나 상황이 발생되어도 그들을 극한 상태로 몰아서 위기에 처하게 할 수도 있다.

청소년에게 있어 학교는 가족에서 사회로 확대되는 장이며, 친구 및 교사와의 관계형성을 통해 사회적 관계를 형성해가는 장이다(유안진, 이점숙, 서주현, 2004). 이 때문에 학교는 청소년의 적응과 관련된 문제들이 총체적으로 드러나는 곳 이기

도하며, 학교생활에 잘 적응하느냐 못하느냐의 여부는 청소년기 이후의 사회·정서적 발달에 상당한 영향을 미칠 수 있다.

Birch와 Ladd(1997)는 학교적응을 학생의 학업 수행뿐만 아니라 학교에서의 태도, 학교 환경에 대한 참여로 정의하였다. 이는 학교에서의 적응은 학교라는 공간에서 이루어지는 다양한 상호작용과 개인의 기능을 발휘하려는 적극적인 노력 등이 포함된다고 할 수 있다. 발달 심리학자들은 청소년기에 학교생활의 성공적 적응이야말로 개인 발달과정에 있어 중요한 과업 중의 하나로 강조하였다(Newman &

Newman, 1984).

김용래(2000)는 학교적응의 개념을 학습자가 학교상황, 즉 학교수업, 학교생활, 학교 내 친구와의 관계, 교사와의 관계, 학교의 환경 등에서 유발되는 스트레스에 대처하는 일련의 노력이라 하였다. 즉 학교상황 내의 요구를 잘 이해하고 조절하며, 학교 내의 현실적인 가능성을 신중하게 고려하여 적절하게 대처하려는 시도를 의미한다. 또한 문은식(2002)은 학교적응을 학교생활과 밀접하게 관련된 학업적, 사회적, 정서적 측면에서의 요구를 합리적으로 만족시키기 위해서 물리적이고 심리적인 학교환경에 순응하거나 그 환경을 변화시키기 위해서 조작하는 학생의 행동을 의미한다고 하였다. 따라서 청소년들은 학교환경에 순응하지 못하거나 정서적 문제에 부딪혔을 때, 또래관계에서 발생하는 갈등과 스트레스 등의 환경적인 영향으로 혼란을 겪게 된다. 이 때문에 학교중퇴 등의 형태로 학업이 중단될 경우 향후 고등교육을 받거나 직업훈련을 받는 데 필요한 사회적, 학문적 지식과 기술을 제대로 습득하지 못하게 된다. 그러므로 이들이 성인이 되면 직장과 가정에서의 역할 수행에 어려움을 겪게 되기도 한다(Richman, Bowen, & Woolley, 2004). 이와 같이 학교적응이 어려운 학생은 주변과 마찰이 많고, 자신에 대하여 긍정적인 이미지를 갖지 못하는 경우가 많기 때문에 학교적응 연구에서는 주변의 물리적인 환경에 대한 영향 뿐 아니라, 학교와 학생에게 내재된 요인도 관심을 두어야 할 필요가 있다.

2) 청소년의 학교생활 적응

교육이 이루어지는 장을 크게 셋으로 나누어 가정, 학교, 사회로 볼 수 있는데

그 중 학교에서 학생이 받는 교육적 영향을 통틀어 학교생활이라 한다. 넓은 뜻에서 학교에서의 비교육적 영향도 학교생활에 포함된다. 학교생활은 가정생활, 사회생활과 종적·횡적 관계가 있다.

학교는 변화하는 사회적 환경 속에서 바르게 적응할 수 있는 힘을 길러 나가는 중요한 역할을 의도적으로 수행해 온 기관이다. 오늘날 학교교육의 목적은 개인적으로나 사회적으로 잘 적응하여 자기능력을 충분히 발휘하며, 보다 행복하고 원만한 생활을 할 수 있는 사람을 교육하는데 목적을 두고 있다(이달호, 1980). 그러므로 학교생활 적응은 학생들이 교과활동, 특별활동, 기타 행사활동 등에서 자기 욕구를 합리적으로 해결하여 만족감을 느끼고 조화 있는 관계를 유지하며, 교사 및 학생들과의 관계가 잘 조화되어 만족스러운 상태에 있을 때로 정의될 수 있다(홍정기, 1995).

Thomas 와 Chess에 의하면 개인의 독특한 속성인 기질이 환경의 요구 및 기대와 조화 있는 여부에 따라 개인의 적응행동이 결정된다는 개념을 제안했는데, 이는 가장 적절한 형태의 발달이 이루어지도록 만드는 요인은 개인과 환경과의 조화이다. 즉, 환경의 기대나 요구 등이 개인의 능력, 동기 그리고 행동양식과 적절한 조화를 이룰 때 적응행동이 나타나며, 부조화될 때 부적응적인 기능이 나타나거나 발달이 왜곡된다(독고인혜, 1992). 따라서 학교생활에 잘 적응하는 학생은 학교에 대한 감정이나 태도, 동기가 긍정적이기 때문에 대인관계가 원만하여 학업성적이 향상되고 행동특성이 바람직하게 형성되어 개인의 성장은 물론 학교와 사회 발전에도 큰 도움을 주게 된다고 볼 수 있다(구혜숙, 1994; 안영복, 1984).

역사적으로 학교생활 적응에 관한 연구는 학생의 학업 수행, 진보, 혹은 성취에 초점을 두고 수행되었다. 학업적 결과에 대한 이런 강조 때문에 청소년의 학교생활 적응에 관한 많은 연구는 인지적 기술 습득에만 초점을 두고 수행되었다. 그러나 최근 몇몇 연구자들은 학교생활 적응을 보다 폭넓게 정의하려고 시도하고 있으며, 이 구성개념의 정의에 있어서 본질상 학업적인 특성만이 아닌 다른 지표를 포함하고 있다. Ladd(1996) 의해서 자세하게 설명되는 최근 모형과 일치되게, 학교생활 적응은 아동의 학업 수행뿐만 아니라, 학교 정의 및 태도, 학교 환경에의 참여와 관련된 구성개념으로 확대 해석되었다.

Spencer(1999)는 학교생활 적응을 학생의 특성과 학습환경의 다차원적 성격 및 요구간의 교육적 적합성을 최대화하는 데 필요한 학교 순응 혹은 적응의 정의를

내리고, 학교생활의 부적응은 학업동기, 학업성취, 학교참여, 지속성, 학교출석, 학습준비, 그리고 학교졸업 등에서의 부적합으로 이어질 것이라고 주장했다.

김지혜(1998)는 학업성적, 학교출석, 일, 학습에 관련된 자아개념 등으로 학교생활 적응을 개념화하였다.

교사가 평정하는 학교생활 적응척도(TRSA: Teacher Rating of School Adjustment)에서 학교선호, 학교회피, 협동적 참여, 자발성을 그 하위 척도로 제시하고 있다. 학교선호는 아동이 학교를 얼마나 좋아하는가에 대한 교사의 지각을 말하고, 학교회피는 교실환경을 회피하려는 아동의 노력에 대한 교사의 지각을 말한다. 여기서 학교선호와 학교회피는 아동의 학교에 대한 태도와 관련된다. 협동적 참여는 아동이 교사의 권위를 수용하고, 교실규칙과 책임에 따르는 정도를 말하며, 자발성은 아동이 교실에서의 독립적인 혹은 자발적인 행동을 나타내는 정도를 의미한다.

3) 음악과 학교적응의 관계

학령기 동안 학교는 학생의 성장·발달을 도모시켜 줄 수 있는 가장 중요한 환경 중 하나이며, 학교에서의 경험은 학생의 삶에 있어서 가장 의미 있는 것 중의 하나이다. 때문에 학교적응에 관련한 음악흥미의 연구들은 대부분 학교교육과정 내에서 이루어지는데 음악선호, 음악적성 그리고 음악성취 등과 함께 이루어지고 있다(김현정, 2012; 한상철, 조혜련, 2004; Hanser, 1999). 이는 음악활동 영역을 중심으로 가창, 기악, 감상, 창작 등의 활동을 통하여 적용된다.

음악은 정서적인 안정감과 풍요로움을 줌으로써 무의식속에서 진실함과 아름다움을 접할 기회를 제공하며, 음악을 통해서 삶을 감성적으로 향유할 수 있는 정신적 능력과 태도를 기른다(안재신, 1996). 이처럼 음악이 학교적응에 중요한 요소라고 할 수 있는 이유는 학습자에게 각성 조절 요소와 단어의 전달 도구 및 두뇌를 자극하는 점화자극으로 작용하기 때문이다(Jensen, 2000). 즉 음악은 여러 가지 감각기관을 사용할 수 있으므로 학습자의 주의를 끌기가 용이하다. 그러므로 음악활동 과정에서 눈 마주치기, 주의력 확대, 지시에 따르기, 언어적 모방, 기억, 운동의 기민함, 청각적 변별 능력의 개선이 가능하다(정현주, 2005). 더 나아가, 음악흥미는 학습장애 학생이 집중할 수 있는 범위의 확대와 발성 능력, 모방, 아이디어의

표현 등을 향상시키는 데 도움을 줄 수 있다(Bunt, 1994).

학교에서 집단 음악활동은 집중력뿐만 아니라 학교부적응 청소년의 자아존중감 향상과 우울감 감소에 유의미한 영향을 미친다는 연구결과가 보고되었다(정현주, 2006; 최애나, 박형준, 2008). 실제로 음악이 학습에 긍정적인 영향을 미친다는 결과는 많은 연구에서 찾아볼 수 있다(Hanser,1999; Osttrander, 1994; Weinberg, 1995). Burluson & Reeves(1989)와 McCarty(1980)는 아동들이 부적절한 일탈행동을 하는 대신에 과제에 집중하도록 돕기 위해 음악을 효과적으로 사용할 수 있다고 보고하였다. 즉 음악의 규칙성은 학생들의 인내 시간을 지속시켜 보다 더 긴 시간 동안 학습 과제에 참여할 수 있게 한다. 또한 학교의 음악활동에 참여함으로써 학생들은 사회성, 협동심, 배려, 정서적 안정감을 얻게 되어 또래관계가 향상된다(심혜숙, 박정미, 2003).

이 때문에 청소년들에게 다양한 형태의 음악활동은 음악흥미와 관련되어 청소년의 학교적응에 영향을 미치는 중요한 변인의 역할을 할 수 있다. 즉 학교에서는 각 개인이 타고난 음악적 잠재력을 어떤 환경에서 어떤 자극과 함께 어떤 방법으로 경험하느냐에 따라 적응에서도 차이를 가져올 수 있다는 예측이 가능하다. 이는 음악으로 자신을 표현하는 과정에서 음악 외적인 행동 영역 전반에 걸쳐 긍정적인 변화를 나타내기 때문이다. 특히, 획일화된 활동이 아닌 노래, 작곡, 즉흥 연주, 음악 감상을 사용하여 학교적응에서 긍정적인 효과를 가져 올 수 있다(심혜숙, 박정미, 2003). 이러한 선행연구들에 근거할 때 음악흥미를 예측변인으로, 학교적응을 결과변인으로 설정해 볼 수 있다. 따라서 학교적응에 긍정적 효과를 보고한 음악흥미가 청소년 집단에서 어떠한 경로를 보이는지 알아보는 것은 중요하며, 그 과정에서 정서지능과 사회적 기술의 역할을 확인하는 것 또한 의미 있는 일이다.

4) 음악흥미와 정서지능의 관계

음악이 인간의 정서적 반응을 일으킨다는 것은 주지의 사실이다. 특히 음악활동은 다양한 정서를 경험하게 함으로써 정서를 인식하고 조절할 수 있는 기회를 제공한다(Gardstorm, 1999). 이는 음악을 포함한 예술이 사회에서 주변적인 것이 아니라 우리 생활 속에 있기 때문에 그 기능은 지식의 형태로 나타날 수도 있고, 개인의 음악흥미로 나타날 수도 있다. 음악흥미와 정서지능 간의 연구에서는 음악흥

미가 높을수록 정서지능과 그 하위영역에서 높은 상관을 보였다(김향숙,2001). 즉 음악흥미가 정서지능에 유의한 차이를 보였는데, 이는 음악적 경험이 개인의 발달 과정에서 연습과 훈련을 통하여 정서지능에 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다. 이 때문에 음악은 정서적인 어려움을 위한 치료의 도구로도 사용될 수 있으므로, 음악의 사용은 교육적 변화나 치료적 방향 설정에도 관련이 된다(Kaplan,1990). 따라서 음악흥미는 환경과 관련하여 듣는 사람의 과거 경험과 생활 배경, 개인의 독특한 기호에 따라 차이가 있는 감상의 성향, 그리고 각자의 정서적 반응에 관계한다. 이는 음악이 감정의 조절과 표현이 힘든 정서 상태에 있는 학생들에게 정서지능의 잠재력을 높이는 데도 기여함을 의미한다(심혜숙, 박정미,2003). 즉 음악의 기능에는 물리적으로 실재하지 않더라도 음악을 내적으로 듣고 이해할 수 있는 오디션의 발달을 용이하게 하고(Gordon, 1993), 또래와 함께 하는 음악활동에서 타인인식 및 조절능력을 증진시키기도 한다(이인원, 최기영, 2006; Jalongo & Stamp, 1997). 이러한 음악에 대하여 게슈탈트 심리학자들은 학습의 전제 없이도 자극의 조직화된 패턴에 학습자는 자율적으로 반응한다는 것을 주장하였다(Dowling & Harwood, 1986). 즉 음악에서 그루핑 원리가 제시되면, 음악의 여러가지 현상들, 이를테면 선율 선에 대한 통합적 느낌이나 청각적 착각들이 자율적인 상상에 의해 형성된다(Deutsch, 1977). 그러므로 반복적이거나 친숙한 곡에 대해서는 더욱 뚜렷한 기대감을 형성하고 음악적 흥미를 갖게 된다. 그리고 음악적인 기대는 흥미와 안정된 정서, 그리고 주의집중을 가능하게 만들어주기 때문에 주변이 시끄러울 경우에도 자신의 일을 끝까지 완수하게 한다. 근본적으로 음악에서 흥미는 지연된 기대가 해결됨으로 인해 발생된다. 즉 지연되었다는 것은 일종의 미완성을 말하는데, 이 때 음악을 듣는 사람은 완성감을 향한 강한 욕구를 가지게 되고 그 기대가 충족되었을 때 정서적 반응을 일으키게 된다.

음악을 통한 인간의 정서는 지각, 인식, 반응 등으로 일상생활에서 다양한 형태로 나타날 수 있다. 정서적 활동에 주요한 역할을 담당하는 음악흥미는 음악활동 경험으로 정서를 자극하여 나름대로의 음악적 의미를 형성한다. 즉 음악을 듣는 경험을 통하여 음악에 대한 기본적인 지식을 습득한다. 이러한 비언어적인 음악적 특성 때문에 학교에서는 정서와 사회적인 어려움을 가지고 있는 학생들에게 소통의 도구로 사용되기도 한다. 그리고 정서지능과 관련된 대부분의 연구에서는 음악이 정서지능에 효과적이라고 보고하고 있으며(손미순, 최애나, 2011; 오숙현, 2012;

윤은미, 2008; 정계숙, 이지연, 2005; 허정화, 2010), 음악 활동은 사회적인 상황에서 이루어지기 때문에 학생의 신체와 심리에 영향을 미치고 정서에 도움이 될 수 있음을 강조하였다. 즉 음악흥미는 학교라는 공간에서 교육적으로 활용할 때 정서지능의 향상에 기여할 수 있음을 의미한다.

음악흥미와 정서적 반응에 대한 많은 연구들은 음악이 정서지능을 기반으로 긍정적 효과가 있음을 증명하고 있다(이인원, 최기영, 2006; Edison, 1989; Gilbert, 1997; Jellison & Huck, 1984; Lathom, 1980). 이 때문에 음악흥미가 정서인식 및 표현, 사고촉진, 감정이입, 정서조절, 정서활용 등 정서지능의 측정변인과의 깊은 관련을 추측해 볼 수 있다.

5) 음악흥미와 사회적 기술의 관계

Bruscia(2006)는 음악을 듣게 되면 음악에 대한 생리적, 심리적, 사회적 반응이 일어난다고 하였다. 즉 음악적 경험은 인성 중 사회성에 효과가 있음이 나타났는데 음악이란 근본적으로 인간이 하는 행위이며 인간에 의해서만 이해되고 향유되기 때문에 사회성과 대인관계에 관련이 된다. 즉 음악을 이해하거나 즐기거나 무관심한 것은 개인의 정서상태의 문제이지 음악 자체의 문제는 아니라는 것이다. 이는 확실적인 음악활동보다 다양한 형태의 음악흥미와 잠재력을 알 수 있는 학습이 중요함을 의미한다. 음악활동에서 학생들이 얻을 수 있는 것은 사회적 기술의 강화와 음악을 사랑하는 마음, 성취감과 자신감, 긴장 완화와 집중력의 향상 등 광범위하다. Gilbert(1997)는 사회적 활동에 장애를 보이는 많은 학생들이 노래하기, 악기연주, 음악감상, 음악에 맞추어 동작하기 등의 창조적인 음악활동을 통해 연령에 적절한 활동에 참여할 수 있다고 하였다. Rickson과 Watkins(2003)는 음악을 통한 상호작용이 학습장애를 가진 공격적인 사춘기 학생들의 친사회적 행동 증진에 효과적이며, 부정적인 행동의 감소에도 도움이 된다는 것을 밝혔다. 이러한 음악흥미는 사회적 기술을 발달시키는 데에 중요한 역할을 한다.

Jellison과 Huck(1984)은 음악을 사용했을 때, 사회적 기술의 향상을 보고하였으며, 음악활동에서 서로의 행동을 모방하고 반복되는 활동에 참여하면서 이전에 비하여 더 자발적이고 적극적으로 된다고 하였다. 또한 음악적 경험이 인성특성 중 지배성과 사회성에 유의하게 관련됨을 보고하였다(손미순, 최애나, 2011; 최애나, 박

형준, 2008). 음악에서 악기연주와 같이 여럿이 함께 하는 활동은 음악을 통하여 상호작용과 만남의 기능이 이루어지기 때문에 사회적 기술과 관련될 뿐만 아니라 그 기능의 훈련이 용이하도록 돕는다. 즉 음악흥미는 다양한 사회적, 정서적 경험을 포괄하는 지식과 경험이므로 청소년의 내적 또는 외적 요구가 생겼을 때 자신이 가지고 있는 사회적 기술을 활용하여 적절히 대처할 수 있게 한다.

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 광주광역시에 소재한 중학생 400명을 모집단으로 선정하였다. 비확률추출법 중 편의표집법(convenience sampling)을 통하여 사전조사를 실시한 후 유층집락무선표집법(systematic stratified cluster random sampling)의 방법을 이용하여 최종 연구대상 표본을 추출하였다. 연구대상자의 추출절차는 광주광역시 중학교를 대상으로 표집틀(sampling framework)을 작성한 다음, 난수표를 이용하여 동구, 서구, 남구, 북구, 광산구 별로 남학교 2개, 여학교 2개 남녀공학 2개 학교를 선정하여 400부를 배포하였으며 이중 응답 내용이 부실하거나 무기입 자료는 분석에서 제외하였다. 통계적 방법을 이용하여 극단치 제거 절차를 거쳐 최종분석대상은 349명(남 216명, 여133명)이다. 연구대상의 일반적 특성은 <표-31>과 같다.

표 3. 연구대상

인구통계학적 특성변인							
학 생				교 사			
구 분	빈도	퍼센트	구 분	빈도	퍼센트		
성별	남	216	61.9	성별	남	154	44.1
	여	133	38.1		여	195	55.9
학년	중1학년	114	32.7	교육경력	5년미만	181	51.9
	중2학년	100	28.7		6-10년	83	23.8
	중3학년	135	38.7		11-20년	63	18.1
참여횟수	1회	83	23.8		20년이상	22	6.3
	2회	243	69.6	교사직급	일반교사	287	82.2
	3회	23	6.6		부장교사	62	17.8
참여시간	1시간미만	83	23.8	학교유형	사립	134	38.4
	1-2시간	243	69.6		공립	215	61.6
	2-3시간	23	6.6				

2. 조사도구

1) 조사도구의 구성

표 4. 설문지의 구성지표

구 성 지 표		구 성 내 용	문 항 수	
인구통계학적특성		학생(성별, 학년, 참여횟수, 참여기간) 교사(성별, 교육경력, 교사직급, 학교유형)	8	
독립변인	자아존중감	총체적 자아존중감	7	20
		사회적 자아존중감	5	
		가정적 자아존중감	4	
		학교적 자아존중감	4	
매개변인	재미거리	신체적, 정신적 건강유지	5	14
		경쟁을 통한 성취감	3	
		수업의 자유로움	3	
		사회성 함양	3	
종속변인	학교생활적응	교우관계	5	20
		학교수업	5	
		교사관계	5	
		학교규칙	5	
계			62	

본 연구의 조사도구는 설문지이며 국내·외 선행연구에서 이미 질문지의 신뢰도 및 타당도 검증을 실시하여 사용된 도구 가운데 본 연구의 목적과 내용에 타당한 변인을 사용하였으며, 질문지는 인구통계학적 특성, 자아존중감, 재미거리, 학교생활적응을 측정하는 문항으로 구성하였다. 인구통계학적 특성 학생(성별, 학년, 참여시간, 참여횟수) 4문항, 교사(성별, 교직경력, 직급, 학교유형) 4문항 총8문항으로 구성하였다.

자아존중감 측정도구는 김창현(2010) 연구에서 사용한 자아존중감 문항을 이용하여 측정하였다. 자아존중감의 하위요인은 총체적 자아존중감 7문항, 사회적 자아존중감 5문항, 가정적 자아존중감 4문항, 학교적 자아존중감 4문항 4개요인 총 20문항으로 구성하였다.

체육수업의 재미거리 측정도구는 이창섭, 남상우(2003)이 개발한 재미거리 요인을 본 연구의 측정도구로 사용하였으며 하위요인은 신체적·정신적·건강유지 5문항, 성취감 3문항, 수업의 용이성 3문항, 수업의 자유로움 3문항, 사회성 함양 3문항 5개요인 총 17문항으로 구성하였다.

학교생활적응의 측정도구는 윤필규(2005)와 최중식(2006)이 사용한 학교생활 적응 문항을 이용하여 측정하였다. 학교생활적응의 하위요인은 교우관계 5문항, 학교수업 5문항, 교사관계 5문항, 학교규칙 5문항 4개요인 총 20문항으로 구성하였다. 전체 질문지의 척도는 Likert의 5점 척도로 구성 되어있다.

2) 조사도구의 타당도 및 신뢰도

본 연구에서 사용된 설문지의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위하여 탐색적 요인 분석은 주성분 분석(principal Components analysis)의 직각회전(varimax rotation) 방법을 사용하였다. 탐색적 요인분석이란 변인들이 어떠한 형태로 구성되어 있는가를 알아내어 새로운 개념을 발견해 내는 방법이다. 또한 요인을 회전시키는 방법은 직교회전 방법(Varimax rotation)을 사용하였다. 요인의 추출은 고유치(eigenvalue)가 1.0 이상인 경우에 한하며, 그 이유는 추출된 요인 행렬을 설명하는데 유의한 요인 적재치(factor loading)의 기준은 그 절대 값이 .30 이상인 항목으로 설정하는데, 표본수가 300명 이상일 때 .15이상이면 1% 수준에서 유의할 뿐만 아니라 요인 적재치가 크면 클수록 통계적 유의성이 증가하기 때문이다.

본 연구에서는 설문지의 신뢰도를 검증하기 위하여 문항간 내적 합치도 검사 방법인 Cronbach's α 계수를 산출하였다. Cronbach's α 값은 문장 하나 하나를 독립된 별개의 검사로 간주하며 검사 문항간의 동질성 정도에 의한 신뢰도 추정치인 문항 내적 합치도를 구하는 신뢰도 검사 방법 중의 하나이다. 이와 같은 방법으로 음악 줄넘기 수업 참여자에게 자아존중감, 재미거리, 학교생활적응 요인을 설문하여 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석결과는 다음과 같다.

3) 자아존중감

표 5. 자아존중감에 대한 요인분석

문항	구분	요인 I	요인 II	요인 III	요인 IV	공분산비
						h2
총체적 자아존중감-06		.858	.260	.042	-.060	.809
총체적 자아존중감-07		.846	.248	.016	-.115	.791
총체적 자아존중감-01		.838	.211	-.009	-.078	.753
총체적 자아존중감-04		.733	.140	.271	.048	.633
총체적 자아존중감-05		.713	.108	.225	.066	.575
총체적 자아존중감-03		.679	.171	.310	-.048	.588
총체적 자아존중감-02		.597	.067	.427	.077	.549
사회적 자아존중감-03		.122	.807	.138	-.077	.690
사회적 자아존중감-01		.375	.803	.014	-.050	.789
사회적 자아존중감-02		.398	.775	.023	-.030	.760
사회적 자아존중감-04		.076	.756	.212	-.072	.628
사회적 자아존중감-05		.225	.610	.401	-.023	.584
가정적 자아존중감-03		.116	.090	.811	-.164	.706
가정적 자아존중감-02		.140	.240	.793	-.140	.726
가정적 자아존중감-04		.187	-.008	.763	.018	.617
가정적 자아존중감-01		.172	.259	.737	-.022	.640
학교적 자아존중감-01		-.053	-.027	.043	.853	.733
학교적 자아존중감-04		.076	-.050	-.084	.846	.730
학교적 자아존중감-03		-.016	-.156	-.066	.823	.707
학교적 자아존중감-02		-.082	.023	-.129	.813	.685
Cronbach's α		.904	.869	.844	.754	
고유치		4.500	3.240	3.071	2.881	
분산(%)		22.499	16.199	15.355	14.406	
누적(%)		22.499	38.698	54.053	68.459	
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.846						
Bartlett Test of Sphericity=53165.341, df=190, Significance=.000						

본 연구의 자아존중감에 대한 타당도 및 신뢰도 검사를 분석한 결과는 다음과 같다. <표-5>에 나타난 바와 같이 요인 I 총체적 자아존중감은 요인적재치(.597이상)를 나타내고 있는 문항은 06, 07, 01, 04, 05, 03, 02 7개 문항이며 자아존중감을 설명하는 문항들이다. 요인 II 사회적 자아존중감은 요인적재치(.610이상)를 나타내고 있는 문항은 03, 01, 02, 04, 05 5개 문항이며 사회적 자아존중감을 설명하는 문항들이다. 요인 III 가정적 자아존중감은 요인적재치(.737이상)를 나타내고 있는 문항은 03, 02, 04, 01 4개 문항이며 가정적 자아존중감을 설명하는 문항들이다. 요인 IV 학교적 자아존중감은 요인적재치(.813이상)를 나타내고 있는 문항은 01, 04, 03, 02 4개 문항이며 학교적 자아존중감을 설명하는 문항들이다. 자아존중감의 하위요인 누적비율이 84.6% 나타나 설문 문항의 내용이 타당하게 측정되었음을 보여주고 있으며, 자아존중감의 신뢰도인 Cronbach's α 계수를 산출한 결과 자아존중감의 하위요인의 총체적 자아존중감 .904, 사회적 자아존중감 .869, 가정적 자아존중감 .844, 학교적 자아존중감 .754으로 나타나 Cronbach's α 은 .754-.904으로 높은 수치를 보이고 있어 자아존중감 척도는 타당성과 신뢰성을 확보하고 있음을 나타내준다.

4) 재미거리

본 연구의 재미거리에 대한 타당도 및 신뢰도 검사를 분석한 결과는 다음과 같다. <표-6>에 나타난 바와 같이 요인 I 신체적·정신적 건강유지 요인적재치(.760이상)를 나타내고 있는 문항은 01, 02, 03, 05, 04 5개 문항이며 신체적·정신적 건강유지를 설명하는 문항들이다. 요인 II 사회성 함양은 요인적재치(.760이상)를 나타내고 있는 문항은 02, 01, 03 3개 문항이며 사회성 함양을 설명하는 문항들이다. 요인 III 수업의 자유로움은 요인적재치(.642이상)를 나타내고 있는 문항은 01, 03, 02 3개 문항이며 수업의 자유로움을 설명하는 문항들이다. 요인 IV 경쟁을 통한 성취감은 요인적재치(.611이상)를 나타내고 있는 문항은 01, 02, 03 3개 문항이며 경쟁을 통한 성취감을 설명하는 문항들이다. 재미거리의 하위요인 누적비율이 90.5% 나타나 설문 문항의 내용이 타당하게 측정되었음을 보여주고 있으며, 재미거리의 신뢰도인 Cronbach's α 계수를 산출한 결과 재미거리의 하위요인의 신체적·정신적 건강유지 .925, 사회성 함양 .901, 수업의 자유로움 .871, 경쟁을 통한 성취감 .769

으로 나타나 Cronbach's α 은 .769-.925으로 높은 수치를 보이고 있어 재미거리 척도는 타당성과 신뢰성을 확보하고 있음을 나타내준다.

표 6. 재미거리에 대한 요인분석

문항	구분	요인				공분산비 h ²
		요인 I	요인 II	요인 III	요인 IV	
신체적·정신적 건강유지-01		.844	.207	.156	.178	.811
신체적·정신적 건강유지-02		.842	.174	.235	.187	.830
신체적·정신적 건강유지-03		.788	.347	.249	.162	.830
신체적·정신적 건강유지-05		.763	.251	.172	.122	.690
신체적·정신적 건강유지-04		.760	.363	.191	.093	.754
사회성함양-02		.361	.811	.217	.173	.866
사회성함양-01		.262	.809	.250	.164	.812
사회성함양-03		.419	.760	.194	.182	.823
수업의 자유로움-01		.210	.178	.896	.150	.902
수업의 자유로움-03		.206	.211	.888	.181	.909
수업의 자유로움-02		.268	.207	.642	.282	.606
경쟁을 통한 성취감-01		.051	.051	.159	.855	.762
경쟁을 통한 성취감-02		.230	.224	.287	.750	.749
경쟁을 통한 성취감-03		.432	.352	.133	.611	.701
Cronbach's α		.925	.901	.871	.769	
고유치		3.979	2.573	2.484	2.009	
분산(%)		28.422	18.379	17.745	14.348	
누적(%)		28.422	46.801	64.545	78.894	
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.905						
Bartlett Test of Sphericity=3928.027, df=91, Significance=.000						

5) 학교생활적응

본 연구의 학교생활적응에 대한 타당도 및 신뢰도 검사를 분석한 결과는 다음과 같다.

표 7. 학교생활적응에 대한 요인분석

문항	구분	요인 I	요인 II	요인 III	요인 IV	공분산비
						h2
교우관계-03		.829	.104	.146	.135	.738
교우관계-02		.825	.183	.104	.124	.741
교우관계-04		.805	.180	.168	.175	.740
교우관계-01		.803	.238	.100	.095	.720
교우관계-05		.689	.114	.146	.188	.544
학교규칙-03		.200	.823	.170	.156	.771
학교규칙-04		.209	.787	.161	.194	.727
학교규칙-05		.174	.774	.159	.118	.668
학교규칙-01		.116	.735	.073	.210	.603
학교규칙-02		.145	.734	.226	.224	.661
교사관계-02		.151	.179	.853	.246	.843
교사관계-01		.160	.164	.843	.258	.830
교사관계-03		.077	.134	.807	.251	.738
교사관계-04		.113	.097	.722	.293	.629
교사관계-05		.249	.259	.600	.045	.501
학교수업-02		.180	.192	.266	.746	.696
학교수업-04		.116	.262	.239	.739	.686
학교수업-01		.072	.134	.207	.702	.558
학교수업-03		.194	.224	.231	.694	.622
학교수업-05		.185	.116	.114	.665	.503
Cronbach's α		.889	.884	.883	.836	
고유치		3.536	3.461	3.435	3.076	
분산(%)		17.682	17.303	17.176	15.380	
누적(%)		17.682	34.986	52.162	67.542	
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.893						
Bartlett Test of Sphericity=4791.995, df=190, Significance=.000						

<표-7>에 나타난 바와 같이 요인 I 교우관계는 요인적재치(.689이상)를 나타내고 있는 문항은 03, 02, 04, 01, 05 5개 문항이며 교우관계를 설명하는 문항들이다.

요인Ⅱ 학교규칙은 요인적재치(.734이상)를 나타내고 있는 문항은 03, 04, 05, 01, 02 5개 문항이며 학교규칙을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅲ 교사관계는 요인적재치(.600이상)를 나타내고 있는 문항은 02, 01, 03, 04, 05 5개 문항이며 교사관계를 설명하는 문항들이다. 요인Ⅳ 학교수업은 요인적재치(.665이상)를 나타내고 있는 문항은 02, 04, 01, 03, 05 5개 문항이며 학교수업을 설명하는 문항들이다. 학교생활적응의 하위요인 누적비율이 89.3% 나타나 설문 문항의 내용이 타당하게 측정되었음을 보여주고 있으며, 학교생활적응의 신뢰도인 Cronbach's α 계수를 산출한 결과 학교생활적응의 하위요인의 교우관계 .889, 학교규칙 .884, 교사관계 .883, 학교수업 .836으로 나타나 Cronbach's α 은 .836-.889으로 높은 수치를 보이고 있어 학교생활적응 척도는 타당성과 신뢰성을 확보하고 있음을 나타내준다.

3. 조사절차

음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 재미거리와 학교생활적응에 미치는 영향을 규명하기 위하여 본 연구자가 연구대상자의 해당학교를 보조연구원과 직접 방문하여 조사대상자에게 설문의 목적과 기입 방법을 설명해준 뒤 자기평가기입법(Self-administering method)으로 설문지를 완성하는 방법을 사용하였다.

4. 자료처리

본 연구에서 회수된 질문지 가운데 불성실하게 기입했거나, 이중기입 및 무기입 자료와 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외하고 신뢰성이 있다고 판단되는 자료를 분석하기 위하여 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis), 상관관계분석(correlation analysis), 다중회귀분석(stepwise multiple regression analysis)을 실시하였고, 설문항목의 내적 일관성에 의한 신뢰도 검증하기 위해 Cronbach's α 계수를 이용하였다. 본 연구에서 자료 분석은 SPSS 18.0의 통계프로그램 패키지를 사용하였으며, 본 연구의 목적에 따라 구체적인 자료처리 방법은 다음과 같다.

첫째, 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 재미거리에 미치는 영향을 표준다중회귀분석(Standard Multiple regression)을 실시하였다.

둘째, 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 학교생활적응에 미치는 영향을 표준다

중회귀분석(Standard Multiple regression)을 실시하였다.

셋째, 음악줄넘기 참여자의 자아존중감, 재미거리, 학교생활적응의 관계를 규명하기 위하여 상관관계분석(Correlation Analysis)을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 논의

본 연구에서는 중학교 체육시간을 통하여 음악줄넘기 프로그램을 참여함으로써 자아존중감과 재미거리 및 학교생활적응에 어떠한 관계가 있는지를 규명하기 위하여 첫째, 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 재미거리에 미치는 영향, 둘째, 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 학교생활적응에 미치는 영향, 셋째, 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 재미거리와 학교생활적응간의 관계를 분석한 결과와 논의를 제시하고자 한다.

1. 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 재미거리에 미치는 영향

가설 I에서 설정한 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 재미거리에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 재미거리(신체적·정신적 건강유지, 경쟁을 통한 성취감, 수업의 자유로움, 사회성 함양)에 대하여 다중회귀분석을 실시하였다.

1) 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 신체적·정신적 건강유지에 미치는 영향

다음의 <표-8>은 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 재미거리의 하위요인 신체적·정신적 건강유지에 미치는 영향을 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과이다.

<표-8>에 의하면, 자아존중감의 하위요인인 총체적 자아존중감($\beta=.384$), 사회적 자아존중감($\beta=-.109$), 가정적 자아존중감($\beta=.291$)으로 나타나 총체적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감은 음악줄넘기 참여가 신체적·정신적 건강유지에 긍정적 영향을 미치고 있는 반면 학교적 자아존중감($\beta=-.046$)으로 신체적·정신적 건강유지에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 총체적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감이 신체적·정신적 건강유지에 영향을 미치는 것으로 판단된다($p<.05$, $p<.001$). 회귀분석에 투입된 4개의 독립변인은 전체 변량의 약27.9%를 설명해 주고 있다.

표 8. 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 신체적·정신적 건강유지에 미치는 영향

독립변수	B	SE B	β	t값
(상수)	1.913	.286		6.701
총체적 자아존중감	.449	.065	.384	6.949***
사회적 자아존중감	-.109	.055	-.109	-1.981*
가정적 자아존중감	.273	.048	.291	5.673***
학교적 자아존중감	-.041	.044	-.043	-.918
F			34.254***	
R, R²			.528, .279	

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

2) 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 경쟁을 통한 성취감에 미치는 영향

다음의 <표-9>은 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 재미거리의 하위요인 경쟁을 통한 성취감에 미치는 영향을 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과이다.

표 9. 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 경쟁을 통한 성취감에 미치는 영향

독립변수	B	SE B	β	t값
(상수)	2.346	.316		7.423
총체적 자아존중감	.438	.072	.374	6.126***
사회적 자아존중감	-.127	.061	-.127	-2.086**
가정적 자아존중감	.049	.053	.053	.928
학교적 자아존중감	.003	.049	.003	.063
F			12.026***	
R, R²			.346, .120	

p< .01, *p< .001

<표-9>에 의하면, 자아존중감의 하위요인인 총체적 자아존중감($\beta=.374$), 사회적

자아존중감($\beta=-.127$)으로 나타나 총체적 자아존중감, 사회적 자아존중감은 음악줄넘기 참여가 경쟁을 통한 성취감에 긍정적 영향을 미치고 있는 반면 가정적 자아존중감($\beta=.053$), 학교적 자아존중감($\beta=.003$)으로 경쟁을 통한 성취감에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 총체적 자아존중감, 사회적 자아존중감이 경쟁을 통한 성취감에 영향을 미치는 것으로 판단된다($p<.01$, $p<.001$). 회귀분석에 투입된 4개의 독립변인은 전체 변량의 약12.0설명해 주고 있다.

3) 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 수업의 자유로움에 미치는 영향

다음의 <표-8>은 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 재미거리의 하위요인 수업의 자유로움에 미치는 영향을 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과이다.

표 10. 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 수업의 자유로움에 미치는 영향

독립변수	B	SE B	β	t값
(상수)	1.895	.326		5.815
총체적 자아존중감	.364	.074	.304	4.942***
사회적 자아존중감	-.052	.063	-.051	-.833
가정적 자아존중감	.100	.055	.104	1.825
학교적 자아존중감	.092	.050	.095	1.831
F			10.847***	
R, R²			.330, .109	

*** $p<.001$

<표-10>에 의하면, 자아존중감의 하위요인인 총체적 자아존중감($\beta=.304$)으로 나타나 총체적 자아존중감은 음악줄넘기 참여가 수업의 자유로움에 긍정적 영향을 미치고 있는 반면 가정적 자아존중감($\beta=.104$), 학교적 자아존중감($\beta=.095$)로 통계적으로는 긍정적인 영향은 나타나지 않았지만 음악줄넘기 참여에 따라 2개 요인은 영향을 받고 있는 것을 알수 있다. 사회적 자아존중감($\beta=-.051$)으로 수업의 자유로움에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 총체적 자아존중감이 수업의 자유로움에 통계적으로 영향을 미치고 있으며, 가정적 자아존중감과, 학교적 자아존

중감 또한 미세하게 수업의 자유로움에 영향을 미치는 것으로 판단된다($p < .001$). 회귀분석에 투입된 4개의 독립변인은 전체 변량의 약 10.9%를 설명해 주고 있다.

4) 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 사회성 함양에 미치는 영향

다음의 <표-8>은 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 재미거리의 하위요인 사회성 함양에 미치는 영향을 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과이다.

<표-11>에 의하면, 자아존중감의 하위요인인 총체적 자아존중감($\beta = .376$), 가정적 자아존중감($\beta = .158$)으로 나타나 총체적 자아존중감, 가정적 자아존중감은 음악줄넘기 참여가 사회성 함양에 긍정적 영향을 미치고 있는 반면 사회적 자아존중감($\beta = -.082$), 학교적 자아존중감($\beta = -.065$)으로 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 총체적 자아존중감, 가정적 자아존중감이 사회성 함양에 영향을 미치는 것으로 판단된다($p < .01$, $p < .001$). 회귀분석에 투입된 4개의 독립변인은 전체 변량의 약 27.9%를 설명해 주고 있다.

표 11. 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 사회성 함양에 미치는 영향

독립변수	B	SE B	β	t값
(상수)	1.965	.340		5.781
총체적 자아존중감	.494	.077	.376	6.431***
사회적 자아존중감	-.092	.066	-.082	-1.405
가정적 자아존중감	.166	.057	.158	2.902**
학교적 자아존중감	-.069	.053	-.065	-1.320
F			34.254***	
R, R ²			.528, .279	

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

2. 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 학교생활적응에 미치는 영향

가설Ⅱ에서 설정한 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 학교생활적응에 미치는

영향을 살펴보고자 한다. 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 학교생활적응(교우관계, 학교수업, 교사관계, 학교규칙)에 대하여 다중회귀분석을 실시하였다.

1) 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 교우관계에 미치는 영향

다음의 <표-12>는 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 학교생활적응의 하위요인 교우관계에 미치는 영향을 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과이다.

<표-12>에 의하면, 자아존중감의 하위요인인 총체적 자아존중감($\beta=.215$), 사회적 자아존중감($\beta=.321$), 가정적 자아존중감($\beta=.189$)으로 나타나 총체적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감은 음악줄넘기 참여가 교우관계에 긍정적 영향을 미치고 있는 반면 학교적 자아존중감($\beta=-.065$)으로 교우관계에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 총체적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감이 학교생활적응의 교우관계에 영향을 미치는 것으로 판단된다($p<.001$). 회귀분석에 투입된 4개의 독립변인은 전체 변량의 약36.2%를 설명해 주고 있다.

표 12. 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 교우관계에 미치는 영향

독립변수	B	SE B	β	t값
(상수)	1.437	.262		5.477
총체적 자아존중감	.246	.059	.215	4.138***
사회적 자아존중감	.315	.051	.321	6.208***
가정적 자아존중감	.173	.044	.189	3.910***
학교적 자아존중감	-.060	.041	-.065	-1.486
F			50.222***	
R, R²			.602, .362	

* $p<.05$, *** $p<.001$

2) 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 학교수업에 미치는 영향

다음의 <표-13>는 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 학교생활적응의 하위요인 학교수업에 미치는 영향을 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과이다.

<표-13>에 의하면, 자아존중감의 하위요인인 사회적 자아존중감($\beta=.239$), 가정

적 자아존중감($\beta=.255$)으로 나타나 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감은 음악
 줄넘기 참여가 학교수업에 긍정적 영향을 미치고 있는 반면 총체적 자아존중감(β
 $=.037$), 학교적 자아존중감($\beta=-.088$)으로 학교수업에 영향을 미치지 않는 것으로
 나타났다. 이는 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감이 학교생활적응의 학교수업
 에 영향을 미치는 것으로 판단된다($p<.001$). 회귀분석에 투입된 4개의 독립변인은
 전체 변량의 약24.2%를 설명해 주고 있다.

표 13. 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 학교수업에 미치는 영향

독립변수	B	SE B	β	t값
(상수)	1.611	.307		5.248
총체적 자아존중감	.044	.069	.037	.634
사회적 자아존중감	.247	.059	.239	4.168***
가정적 자아존중감	.246	.052	.255	4.758***
학교적 자아존중감	-.085	.048	-.088	-1.794
F			24.249***	
R, R²			.464, .215	

*** $p<.001$

3) 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 교사관계에 미치는 영향

다음의 <표-14>는 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 학교생활적응의 하위요인
 교사관계에 미치는 영향을 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과이다.

<표-14>에 의하면, 자아존중감의 하위요인인 사회적 자아존중감($\beta=.260$), 학교
 적 자아존중감($\beta=-.252$)으로 나타나 사회적 자아존중감, 학교적 자아존중감은 음악
 줄넘기 참여가 교사관계에 긍정적 영향을 미치고 있는 반면 총체적 자아존중감(β
 $=.040$), 가정적 자아존중감($\beta=-.038$)으로 교사관계에 영향을 미치지 않는 것으로
 나타났다. 이는 사회적 자아존중감, 학교적 자아존중감이 학교생활적응의 교사관계
 에 영향을 미치는 것으로 판단된다($p<.001$). 회귀분석에 투입된 4개의 독립변인은
 전체 변량의 약19.0%를 설명해 주고 있다.

표 14. 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 교사관계에 미치는 영향

독립변수	B	SE B	β	t값
(상수)	2.478	.366		6.777
총체적 자아존중감	.056	.083	.040	.676
사회적 자아존중감	.316	.071	.260	4.469***
가정적 자아존중감	.043	.062	.038	.700
학교적 자아존중감	-.288	.057	-.252	-5.080***
F			20.824***	
R, R²			.436, .190	

***p < .001

4) 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 학교규칙에 미치는 영향

표 15. 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 학교규칙에 미치는 영향

독립변수	B	SE B	β	t값
(상수)	1.760	.316		5.575
총체적 자아존중감	.227	.071	.180	3.186**
사회적 자아존중감	.253	.061	.234	4.151***
가정적 자아존중감	.136	.053	.135	2.561*
학교적 자아존중감	-.140	.049	-.138	-2.869**
F			28.494***	
R, R²			.494, .244	

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

다음의 <표-15>는 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 학교생활적응의 하위요인 학교규칙에 미치는 영향을 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과이다.

<표-15>에 의하면, 자아존중감의 하위요인인 총체적 자아존중감($\beta=.180$), 사회적 자아존중감($\beta=.234$), 가정적 자아존중감($\beta=.135$), 학교적 자아존중감($\beta=-.138$)의

로 나타나 총체적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감, 학교적 자아존중감 모든 변인에서 음악즐넘기 참여가 학교수업에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 총체적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감, 학교적 자아존중감 모든 변인에서 학교생활적응의 학교규칙에 영향을 미치는 것으로 판단된다($p < .05$, $p < .01$, $p < .001$). 회귀분석에 투입된 4개의 독립변인은 전체 변량의 약 24.2%를 설명해 주고 있다.

3. 음악즐넘기 참여자의 자아존중감, 재미거리, 학교생활적응간의 상관관계

표 16. 음악즐넘기 참여자의 자아존중감, 재미거리, 학교생활적응간의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1											
2	.529**	1										
3	.416**	.385**	1									
4	-.075	-.146**	-.160**	1								
5	.455**	.216**	.418**	-.068	1							
6	.329**	.091	.159**	-.006	.520**	1						
7	.305**	.129*	.190**	.063	.541**	.535**	1					
8	.409**	.193**	.296**	-.103	.699**	.531**	.551**	1				
9	.474**	.522**	.415**	-.145**	.435**	.204**	.249**	.327**	1			
10	.283**	.376**	.381**	-.164**	.258**	.063	.123*	.189**	.423**	1		
11	.233**	.352**	.210**	-.305**	.319**	.120*	.140**	.292**	.402**	.575**	1	
12	.382**	.412**	.330**	-.212**	.337**	.221**	.186**	.311**	.448**	.507**	.458**	1

1. 총체적 자아존중감, 2. 사회적 자아존중감, 3. 가정적 자아존중감, 4. 학교적 자아존중감, 5. 신체적·정신적 건강유지, 6. 경쟁을 통한 성취감, 7. 수업의 자유로움, 8. 사회성 함양, 9. 교우관계, 10. 학교수업, 11. 교사관계, 12. 학교규칙 * $p < .05$, ** $p < .01$

본 연구에서는 단일차원성이 확인된 요인들의 적합도를 검정하기에 앞서 예측타당성의 검정을 실시하였다. 즉, 각 요인들의 예측타당성을 알아보기 위해 상관관계 분석을 실시하여 <표-16>과 같은 결과를 얻었다.

<표-16>에 나타난 바와 같이 총체적 자아존중감→학교적 자아존중감, 사회적 자아존중감→경쟁을 통한 성취감, 학교적 자아존중감→신체적·정신적 건강유지, 경쟁을 통한 성취감, 수업의 자유로움, 사회성 함양, 경쟁을 통한 성취감→학교 수업을 제외한 모든 변인에서 각 요인간의 관계가 상관관계를 보이고 있어 연구 가설에서 제시된 요인간의 관계와 일치하는 것으로 나타나 기준 타당성을 만족시킨다고 볼 수 있다.

4. 논의

1) 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 재미거리에 미치는 영향

첫째, 자아존중감의 하위요인인 총체적 자아존중감($\beta=.384$), 사회적 자아존중감($\beta=-.109$), 가정적 자아존중감($\beta=.291$)으로 나타나 총체적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감은 음악줄넘기 참여가 신체적·정신적 건강유지에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 둘째, 자아존중감의 하위요인인 총체적 자아존중감($\beta=.374$), 사회적 자아존중감($\beta=-.127$)으로 나타나 총체적 자아존중감, 사회적 자아존중감은 음악줄넘기 참여가 경쟁을 통한 성취감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 셋째, 자아존중감의 하위요인인 총체적 자아존중감($\beta=.304$)으로 나타나 총체적 자아존중감은 음악줄넘기 참여가 수업의 자유로움에 긍정적 영향을 미치고 있는 반면 가정적 자아존중감($\beta=.104$), 학교적 자아존중감($\beta=.095$)로 통계적으로는 긍정적인 영향은 나타나지 않았지만 음악줄넘기 참여에 따라 2개 요인은 영향을 받고 있는 것을 알 수 있다.

넷째, 자아존중감의 하위요인인 총체적 자아존중감($\beta=.376$), 가정적 자아존중감($\beta=.158$)으로 나타나 총체적 자아존중감, 가정적 자아존중감은 음악줄넘기 참여가 사회성 함양에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이와 관련된 선행연구 살펴보면 고동우(2004)는 스포츠재미와 자아존중감, 그리고 스포츠재미와 행복은 다양한 연구를 통해 밀접한 관계에 있음이 밝혀지고 있다. 재미는 거의 모든 여가활동 참가자들이 공통적으로 추구하는 체험이며, 인간은 자신의 욕구에 관련된 활동을 할 때는 관심을 가지게 되고, 자신의 욕구를 만족시키는 활동을 할 때는 재미 혹은 즐거움을 느낀다(강유원, 진병권, 2003; 윤광선, 박

세혁, 2005). 이러한 스포츠재미는 다양하고 구체적인 각각의 체험 맥락에서 도출되며(윤홍미, 안신호, 이승혜, 1996) 강한 동기적 속성을 갖는다(김병준, 성장훈, 1996). 특정 영역에서 긍정적인 교육적 경험과 성취감은 그 영역에 대한 자신감으로 이어질 수 있으며, 이것은 전체적인 자아존중감에 영향(오지은, 2008)을 미치기 때문에, 다양한 욕구충족이라는 성취감을 통해 얻게 되는 스포츠재미가 자아존중감으로 이어질 가능성이 높다. 또한, Willis와 Campbell(1992)은 여가스포츠의 참여를 통해 자아개념과 자긍심을 향상 시킬 수 있다고 하였으며, Baldwin과 Courneya(1997)는 스포츠참여와 신체적 유능성 및 자아존중감간의 관계 모델을 설정하고 스포츠참여자가 자아존중감과 인과관계가 있음을 밝힌 바 있다(백원칠, 김수겸, 2004에서 재인용). 따라서 지속적인 스포츠 참가를 통해 누구나 추구하는 스포츠재미가 자아존중감에 영향을 미친다고 보고하고 있다. 또한, 이현영(2004)은 스포츠 활동을 통한 신체적 발달은 자아존중감 및 자신감, 적극적인 성격 등에 영향을 미치며, 스스로의 운동기술을 다른 동료들의 기술과 비교하여 자기 평가를 하게 되므로, 자아존중감의 형성에 중요한 역할을 한다고 하고 있으며, 스포츠 활동에 흥미나 재미를 느끼게 되면 자신감은 더욱 증가하고 반사회성은 감소한다고 보고하고 있으며, 조보성, 이연주, 김미량(2008)은 스포츠 재미가 자아존중감에 영향을 미친다고 보고하고 있으며, 한선아(2010)는 방과 후 학교 스포츠 활동을 통하여 청소년들이 긍정적 사고를 하게 하여 자기 자신을 존중할 수 있는 마음을 심어 주게 하는 일은 매우 중요하다고 보고하고 있어 본 연구결과를 지지해 주고 있다. 본 연구결과와 선행연구를 종합해 볼 때 중학생의 음악줄넘기 참여에 따른 자아존중감은 재미거리에 긍정적인 작용을 하는 중요한 변인이라 사료된다.

2) 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 학교생활적응에 미치는 영향

첫째, 자아존중감의 하위요인인 총체적 자아존중감($\beta=.215$), 사회적 자아존중감($\beta=.321$), 가정적 자아존중감($\beta=.189$)으로 나타나 총체적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감은 음악줄넘기 참여가 교우관계에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 둘째, 자아존중감의 하위요인인 사회적 자아존중감($\beta=.239$), 가정적 자아존중감($\beta=.255$)으로 나타나 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감은 음악줄넘기 참여가 학교수업에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 셋째, 자

아존중감의 하위요인인 사회적 자아존중감($\beta=.260$), 학교적 자아존중감($\beta=-.252$)으로 나타나 사회적 자아존중감, 학교적 자아존중감은 음악줄넘기 참여가 교사관계에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 넷째, 자아존중감의 하위요인인 총체적 자아존중감($\beta=.180$), 사회적 자아존중감($\beta=.234$), 가정적 자아존중감($\beta=.135$), 학교적 자아존중감($\beta=-.138$)으로 나타나 총체적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감, 학교적 자아존중감 모든 변인에서 음악줄넘기 참여가 학교수업에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이와 관련된 선행연구 살펴보면 자아존중감이 높을수록 적응력이 높고 자기 자신에 대해 긍정적 일수록 학교, 가정, 건강, 사회, 개인문제에 대해 원만히 적응하는 것으로 나타났다고 보고한 민병수(1991)의 연구결과와 일치하였다. 또한 학교에서의 자아존중감이 학교생활적응과 담임교사와의 관계, 교우관계, 학습활동, 규칙 준수, 학교행사관계에 유의한 영향을 미치는 중요한 변수라고 밝히고 있는 윤은영(2004)의 연구결과는 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 그리고 자기효능감이 학교적응 간에 의의가 있는 정적상관을 이루며 학습자가 자신에 대해서 가지는 기대에 대한 신념이 긍정적일수록 학교수업적응을 비롯한 학교적응에 있어서 필요한 행동을 조직하고 수행할 수 있는 능력에 대한 판단도 높아진다고 보고한 유효현(2001)의 연구결과와 유사함을 확인하였다. 또한, 유운정(2011)은 중학생의 자아존중감의 하위영역 중 총체적 자아존중감과 학교적응의 하위요인인 학교생활적응이 높은 상관관을 보였으며, 사회적 자아존중감과 학교친구적응이 특히 높은 상관관계를 나타냈다. 이는 자신에 대해서 전반적으로 긍정적인 평가를 하는 학생이 학교환경을 바르게 수용하고 대처하는 것으로 볼 수 있으며, 다른 사람의 친구로서 자기 자신을 긍정적으로 평가 내릴수록 친구들과의 대인관계가 원만하다고 볼 수 있다.

또한, 청소년들은 그들에게 중요한 타인으로부터의 지지와 인정, 지속적인 관심, 현실성 있는 실제적인 정보제공 등이 풍부할 때 심리적 정서적 안정감을 갖게 되고, 자신에 대한 믿음과 자신감을 이끌어 내게 되며, 자아의 통제기능을 경직되지 않고 유연하게 유도할 수 있다. 그리고 궁극적으로는 이러한 것들이 통합되어 직면하는 문제나 스트레스를 현실성 있고 효과적인 방법으로 해결해 나가는 문제해결능력으로 발휘 됨으로써 바람직한 적응행동을 해 나가게 된다. 이와 같이 개인 내·외적인 특성요인들의 통합현상이 일어날 때, 개인의 긍정적인 역량들이 온전히 발휘되고, 이를 통하여 개인의 적응력이 더 개발되고 강화된다. 결국, 청소년들

은 개인 내·외적 특성요인들에 대한 통합원리를 알고 요인들 간의 통합현상을 끌어 낼 수 있게 되면, 변화하는 어떤 상황적 요구나 직면하는 문제 상황에서도 스스로 능동적이고 적극적으로 적응력을 발휘하게 되고 이를 강화시켜나갈 수 있게 된다. 그리고 이러한 적극적인 적응력을 통하여 자신의 삶을 창조적으로 만들어 나갈 수 있게 된다. 즉, 청소년의 음악줄넘기, 상담프로그램, 미술활동 등을 통하여 지각수준을 높여주고, 이와 함께 자기효능감이나 자아탄력성, 사회적 문제 해결능력과 같은 개인 내적인 요인들을 의미있게 연관시키는 개입전략 및 방향 모색이 학교생활 적응행동을 보다 더 효과적으로 증진시킬 수 있음을 암시한다.

이런 측면에서 볼 때 음악줄넘기의 참여는 심리적, 사회적, 신체적 요인을 긍정적인 요인이 되며 문제해결능력이 향상될 수 있을 것으로 판단된다. 따라서 학교현장에서 청소년의 학교생활 적응을 효과적으로 이해하고 돕는 실제적인 교육활동에 있어서는 학교생활 적응행동에 영향을 미치는 변인들 간의 인과관계 구조와 전체적인 맥락과약을 통하여 변인들 간의 통합현상이 일어날 수 있도록 이끌어 주는 교육적 지도가 중요하다고 할 수 있다.

V. 결론 및 제언

1. 결 론

본 연구는 중학생 체육수업시간의 음악즐넘기 참여에 따른 자아존중감이 재미거리와 학교생활적응의 관계를 규명하고 이를 확인하여 효율적인 음악즐넘기 지도를 위한 기초자료로 활용하고, 과학적이고 실증적인 자료를 제공하는데 그 목적이 있다. 이와 같은 목적을 달성하기 위하여 광주광역시에 소재한 중학생 400명을 모집단으로 선정하였다. 비확률추출법 중 편의표집법(convenience sampling)을 통하여 사전조사를 실시한 후 유층집락무선표집법(systematic stratified cluster random sampling)의 방법을 이용하여 최종 연구대상 표본을 추출하였다. 연구대상자의 추출절차는 광주광역시 중학교를 대상으로 표집틀(sampling framework)을 작성한 다음, 난수표를 이용하여 동구, 서구, 남구, 북구, 광산구 별로 남학교 2개, 여학교 2개 남녀공학 2개 학교를 선정하였다. 이와 같은 방법으로 총 400부를 배포하였으며, 이 중 응답 내용이 부실하거나 무기입 자료는 분석에서 제외하였다. 통계적 방법을 이용하여 극단치 제거 절차를 거쳐 최종분석대상은 349명 이었으며, 설문지 작성은 자기평가기입법(self-administration method)을 활용하였으며, 설문조사는 연구자가 연구대상을 직접 방문하여 체육수업 시간에 직접 설문에 응하도록 한 뒤 그 자리에서 회수하였다. 조사도구는 설문지이며 국내·외 선행연구에서 이미 질문지의 신뢰도 및 타당도 검증을 실시하여 사용된 도구 가운데 본 연구의 목적과 내용에 타당한 변인을 사용하였으며, 설문지는 인구통계학적 특성, 자아존중감, 재미거리, 학교생활적응을 측정하는 문항으로 구성하였다. 인구통계학적 특성 학생(성별, 학년, 참여시간, 참여횟수) 4문항, 교사(성별, 교직경력, 직급, 학교유형) 4문항 총 8문항, 자아존중감(총체적 자아존중감 7문항, 사회적 자아존중감 5문항, 가정적 자아존중감 4문항, 학교적 자아존중감 4문항) 4개요인 총 20문항, 재미거리(신체적·정신적·건강유지 5문항, 성취감 3문항, 수업의 용이성 3문항, 수업의 자유로움 3문항, 사회성 함양 3문항) 5개요인 총 17문항, 학교생활적응(교우관계 5문항, 학교수업 5문항, 교사관계 5문항, 학교규칙 5문항) 4개요인 총 20문항으로 구성하였다.

조사절차는 본 연구자가 연구대상자의 해당학교를 보조연구원과 직접 방문하여 조사대상자에게 설문지의 목적과 기입 방법을 설명해준 뒤 자기평가기입법(Self-administering method)으로 설문지를 완성하여 현장에서 수거하였다.

본 연구에서 회수된 질문지 가운데 불성실하게 기입했거나, 이중기입 및 무기입 자료와 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석대상에서 제외하고 신뢰성이 있다고 판단되는 자료를 분석하기 위하여 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis), 상관관계분석(correlation analysis), 다중회귀분석(stepwise multiple regression analysis)을 실시하였고, 설문항목의 내적 일관성에 의한 신뢰도 검증하기 위해 Cronbach's α 계수를 이용하였다. 이상의 연구목적과 연구방법의 절차를 통하여 음악줄넘기 참여에 따른 자아존중감이 재미거리와 학교생활적응을 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 음악줄넘기 참여에 따른 자아존중감이 재미거리(신체적·정신적 건강유지, 경쟁을 통한 성취감, 수업의 자유로움, 사회성 함양)에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 음악줄넘기 참여에 따른 자아존중감이 학교생활적응(교우관계, 학교수업, 교사관계, 학교규칙)에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 음악줄넘기 참여에 따른 자아존중감, 재미거리, 학교생활적응의 상관관계는 부분적으로 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

2. 제언

본 연구는 중학생의 음악줄넘기 참여에 따른 자아존중감이 재미거리와 학교생활적응에 어떠한 영향을 미치는가를 밝히고자하는 목적에서 시도되었다. 이와같은 목적으로 시도된 본 연구의 결론은 중학생의 음악줄넘기 참여에 따른 자아존중감이 재미거리와 학교생활적응에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 이러한 연구결과와 결론을 토대로 본 연구가 지닌 제한점을 고려하여, 연구의 수행과정에서 나타난 문제점과 후속연구를 위한 앞으로의 연구과제에 대하여 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 중학교 체육시간에 이루어지는 음악줄넘기 프로그램 참여자를 대상으로 하여 통제 되지 못한 잠재변인이 존재하여 후속 연구에서는 음악시간을 통한 음악줄넘기, 방과 후 음악줄넘기 참여자를 연구대상으로 선정하고, 본 연구에

서는 연구대상 지역을 광역시 1개 지역으로 선정하여 후속연구에서는 연구대상 지역을 확대하여하여 후속 연구가 필요할 것으로 사료된다.

둘째, 본 연구에서는 중학생 음악줄넘기 참여자를 연구대상으로 선정하였지만 후속 연구에서는 학생 뿐만 아니라 교사 및 스포츠강사 등 다양한 변수를 설정하고, 보다 심층적으로 분석하기 위해서 후속연구에서는 면접법과 참여관찰법의 연구방법을 추가하여 연구하게 되면 더욱 연구 가치가 있을 것으로 사료된다.

셋째, 본 연구결과 측면에서 학생의 흥미도 혹은 교사의 선호도에 따라 익히 알려진 동요를 사용하는 예가 많았음. 특히 4/4박자의 뛰는 움직임과 함께 할 수 있는 박자가 주로 사용되었음을 알 수 있었다. 기존의 줄넘기만 교육하는 경우, 장시간 흥미롭게 진행하기 어려우나, 음악줄넘기 프로그램을 운영하는 경우 1시간 이상 학습자가 지치지 않게 교육을 시행할 수 있다는 장점이 있다. 이에 본 연구뿐만 아니라 나아가 음악줄넘기 교육 프로그램에 관한 후속 연구를 통해 방과 후 학교 프로그램으로 널리 보급될 수 있는 음악줄넘기용 음악들이 발굴 및 작곡되기를 바라는 바이다.

참고문헌

- 강효민, 이종영(1999). 여가 수영상황에서 경쟁과 협동적 상호작용의 발현. **한국체육학회지**, 38(1), 102-111.
- 강효숙(1991). **아동이 지각한 교사 행동과 자아개념 및 학습태도와의 관계**. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 고문수, 손천택(2004). 초등학생의 게임수업에 대한 인식. **한국체육학회지**, 43(1), 165-174.
- 곽상훈(2010). **음악줄넘기 운동이 ADHD 아동의 부적응행동에 미치는 효과**. 미간행 교육학석사학위논문. 대구교육대학교 교육대학원.
- 곽수란(2006). 청소년의 학교적응도 분석. **교육사회학연구**, 16(1), 1-26.
- 곽은창, 박은서(1998). 중학생들의 체육수업 인식에 관한 주요 사건 기록 연구. **한국스포츠교육학회지**, 5(2), 57-70.
- 교육과학기술부(2012). **2012 인성교육 실태 조사**.
- 구분용(2012). 청소년의 자아효능감과 학교적응 관계에서 부모, 교사, 또래관계의 매개효과. **청소년학연구**, 19(3), 347-373.
- 구자은(2000). **자아탄력성, 긍정적 정서 및 사회적 지지와 청소년의 가정생활 적응 및 학교생활 적응과의 관계**. 미간행 석사학위논문. 부산대학교 대학원.
- 구혜숙(1994). **학교적응과 비자아개념 및 학업성적간의 관계**. 미간행 석사학위논문. 홍익대학교 대학원.
- 김미란(2002). **청소년의 친구관계와 자아존중감**. 미간행 박사학위논문. 전남대학교 대학원.
- 김병준, 성장훈(1996). 청소년 운동선수의 스포츠 참가동기 심층분석. **한국스포츠심리학회지**, 7(1), 153-171.
- 김수열(2004). **줄넘기 30분**. 서울:넥서스.
- 김순하(2013). **뇌체조와 음악줄넘기 프로그램이 초등학생의 공격성, 자기조절 및 자율신경에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 국제뇌교육종합대학교 대학원.
- 김애량(1994). 합숙훈련 기간이 운동선수의 사회성에 미치는 효과. **한국여성체육학회**, 8(1), 49-59.

- 김양숙(1995). 부모-자녀 간 의사소통 유형과 청소년의 자아존중감 및 내외 통제성과의 관계. 미간행 박사학위논문. 서울여자대학교 대학원.
- 김영규, 이연주, 조보성(2007). 대학 교양체육수업 참가자의 여가기능이 재미거리에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 31(1), 37-49.
- 김영옥(2011). 음악 즐냄기 체험을 통한 초등학교 체육수업 기피 학생의 인식 변화. 미간행 교육학석사학위논문. 서울교육대학교 교육대학원.
- 김영준, 김지태, 이원일(2006). 중·고등학교 여학생의 여가활동 유형에 따른 자아정체감의 차이 분석. **한국체육학회지**, 45(4), 215-222.
- 김용래(2000). 학교학습동기척도(A)와 학교적응척도(B)의 타당화 및 두 척도 변인 간의 관계분석. 홍익대학교교육연구소, **교육연구논총**, 17, 3-37.
- 김윤희(1999). 중학생들의 체육수업 선호이유 분석. **한국스포츠교육학회지**, 6(2), 93-110.
- 김지혜(1998). 청소년 학교 적응에 영향을 미치는 사회지지체계에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 김진희(2002). 체육수업의 상호작용에 대한 일상사례 기술. **한국체육학회지**, 41(2), 227-239.
- 김철수(2010). 교육복지 투자우선지역 참여학생의 학교생활 적응에 대한 자아존중감의 매개효과. 미간행 박사학위논문. 호남대학교 대학원.
- 김향숙(2001). 음악적성 및 음악흥미와 정서지능과의 관련성 연구: 중고생을 중심으로. **한국음악치료학회지**, 3(1), 50-71.
- 김현숙(2001). 능력별 팀 학습방법이 학업성취 및 학습태도에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문. 순천향대학교 대학원.
- 김현정(2012). 오르프 음악치료가 학교부적응 초등학생의 사회성 및 자기조절력에 미치는 영향. **음악교육공학**, 15, 73-86.
- 김현태, 김종혁(2006). 음악즐냄기 운동이 가정주부의 신체조성 및 심폐기능요인에 미치는 영향. **한국여성체육학회지**, 20(3), 45-55.
- 김호민, 이동준(2007). 고등학생의 체육수업 재미와 수업만족 및 학교생활적응의 관계. **한국체육과학회지**, 16(3), 27-36.
- 대한즐냄기협회(1980). **즐냄기 백과**. 서울: 새뜻글방.
- 도기봉(2008). 학교폭력에 영향을 미치는 가족요인에 대한 공격성과 충동성의 조절

- 효과. **한국가족복지학**, 22(4), 5-34.
- 독고인혜(1992). **아동기질과 교사요구 적합성이 학교생활 적응에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 류태호(2001). **체육교사의 수업방식 및 변화과정 분석**. **한국스포츠교육학회지**, 5(2), 161-169.
- 문은식(2001). **청소년의 학교생활 적응행동에 관련되는 사회, 심리적 변인들의 구조적 분석**. 미간행 박사학위논문. 충남대학교 박사학위논문.
- 문은식(2002). **청소년의 학교생활 적응행동에 관련되는 사회·심리적 변인들의 구조적 분석**. 미간행 박사학위논문. 충남대학교 대학원.
- 민병수(1991). **학교생활적응과 자아개념이 학업성취에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 홍익대학교 대학원.
- 박미선(2011). **집단현실치료가 시설청소년의 자아존중감, 내적통제성 및 문제행동에 미치는 영향에 관한 연구**. 미간행 박사학위논문. 가톨릭대학교 대학원.
- 박정민(2006). **재즈댄스 참가정도와 몰입이 신체상 및 자아존중감에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 박호운(2006). **뱃살빼기 무작정 따라하기**. 길벗. 124.
- 배용정(2008). **음악줄넘기 운동을 통한 중학생의 신체조성 및 체력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 신라대학교 대학원.
- 백봉렬(2011). **청소년의 자아존중감, 사회성, 학교적응유연성이 사회적 자본에 미치는 영향에 대한 연구**. 미간행 박사학위논문. 한영신학대학교 대학원.
- 백성수(1999). **체육수업 상황에서의 재미 촉진 및 저해요인**. 미간행 석사학위논문. 인천대학교 대학원.
- 성창훈, 백성수(2000). **중학교 체육수업의 재미 촉진요인과 저해요인**. **한국스포츠교육학회지**, 7(2), 99-116.
- 손미순, 최애나(2011). **전래동요를 활용한 음악치료가 학령기이전 아동의 정서지능과 친사회적 행동에 미치는 영향**. **정서·행동장애 연구**, 27(2), 135-157.
- 송용관, 천승현, 이철(2011). **초등학교 클럽축구선수들의 성취목표성향 수준에 따른 재미와 자기관리 유형**. **한국체육학회지**, 50(4), 77-90.
- 송운용, 곽수란(2006). **청소년의 학교적응에 영향을 미치는 보호체계 요인에 관한 연구**. **가족과 문화**, 18(3), 107-129.

- 신선미(2003). **체육활동이 남자고등학생의 공격성과 도덕성에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 신선영(2007). **음악즐넘기 프로그램이 초등학생의 체력과 자기효능감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 서울교육대학교 대학원.
- 신중순(1991). **고등학생의 문제행동과 자아존중감과의 관계연구**. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 대학원.
- 심혜숙, 박정미(2003). 창조적 음악치료가 학습장애 아동의 자기효능감과 학교생활 적응에 미치는 효과. **한국심리학회지**, 15(3), 505-527.
- 안문희(2012). <http://www.kado.net/news/articleView.html?idxno=593306>. 2013년 09월 30일 Search.
- 안영복(1984). **적응 및 부적응 행동의 특성과 관계변인**. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 안재신(1996). 유아 음악 교수법의 실제. **한국음악교육학회**, 15, 53-104.
- 양희원 · 강현욱 · 안동수(2011). 학업성취, 심리사회적, 여가적 변인들이 미국 대학생들의 자기존중감에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**. 35(1), 117-133.
- 오숙현(2012). 통합적 음악활동 프로그램이 발달장애유아의 언어능력 및 일반유아의 정서지능에 미치는 효과. **미래유아교육학회지**, 19(1), 509-531.
- 유안진, 이점숙, 서주현(2004). 청소년의 부모양육행동 지각과 학교적응과의 관계. **한국가족관계학회지**, 9(3), 161-180.
- 유운정(2011). **중학생의 자아존중감과 학습동기와 학교적응간의 관계**. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 대학원.
- 유진(1991). 운동지속행동의 결정요인분석. 중앙대학교 **인문과학논문집**, 34, 297-312.
- 유효현(2001). **자기효능감과 학습동기 및 학교적응간의 관계분석**. 미간행 석사학위논문. 홍익대학교 대학원.
- 윤은미(2008). 오디음악활동의 적용과정에서 나타난 유아의 변화 탐색. **아동교육**, 17(2), 203-212.
- 윤은영(2004). **아동의 학교생활적응에 영향을 미치는 요인에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 광주여자대학교 대학원.
- 이달호(1980). 부적응아와 인성지도. **서울교육대학교 논문집**. 13, 307-318.

- 이대형(2010). 음악즐넘기운동을 통한 초등학교 아동의 사회성발달 효과. **학습자중심교과교육연구**, 10(2), 267-285.
- 이동준, 현선희(2006). 대학 교양체육의 재미거리와 운동지속의사의 관계. **한국체육학회지**, 45(3), 131-140.
- 이병화(2008). 뉴스포츠 활동이 초등학교 아동의 공격성 감소와 사회성에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 이소영 아동의 사회적 (2007). 지지·자아탄력성과 스트레스의 관계. 미간행 석사학위논문. 경인교육대학교 대학원.
- 이승배(1999). 초등학생의 체육 교과관. **한국스포츠교육학회지**, 6(2), 71-92.
- 이육범(1993). 단체 게임 활동의 아동 집단 응집력 및 사회성과의 관계. 미간행 석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 이윤찬, 전영한(2008). 방과후 운동참가 고등학생의 체육 내적동기 프로파일 분석. **스포츠문화·과학연구지**, 14, 63-79.
- 이인원, 최기영(2006). 또래협동 음악극 활동이 유아의 친사회적 행동에 미치는 효과. **열린유아교육연구**, 11(3), 77-99.
- 이창섭, 남상우(2003). 중학교 체육수업의 재미거리와 걱정거리 척도 개발. **한국체육학회지**, 43(3), 161-173.
- 이태인(1996). 청소년의 자아존중감 향상을 위한 집단사회사업의 효과. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 석사학위 논문.
- 이필우(2005). 헬스클럽 이용자의 몰입경험이 스포츠재미요인에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 장명숙 (2004). 음악즐넘기 운동이 초등학교 아동의 기초체력 향상에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 공주대학교 대학원.
- 장원채(2009). 고등학생의 체육활동이 도덕성과 공격성에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 장화자(1992). 아동의 자아개념, 학습태도와의 관계연구. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 정계숙, 이지연(2005). 치료적 집단음악활동을 통한 유아의 정서지능 향상 효과. **아동교육연구**, 25(3), 99-117.
- 정선화(2000). 중학생의 또래상담자 훈련경험이 자아존중감과 의사소통에 미치는

- 는 효과. 미간행 석사학위논문. 건국대학교 대학원.
- 정순우(2001). 음악즐넘기가 초등학교 학생의 사회성 발달에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경기대학교 대학원.
- 정원식(1985). 청소년의 교육환경. **대한가정학회지**, 23(2), 113-116.
- 정현주(2006). 음악의 인지기술과 학습 기술과의 관계. **음악치료교육연구**, 3(1), 63-76.
- 조근중, 안혜영(1994). 무용의 경험수준이 시범학습의 효과에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 33(3), 85-96.
- 조유진(2006). 집단괴롭힘 목격과 피해 경험의 가해화 경로에 대한 중재요인. 미간행 박사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 차은영(2004). **차은영의 Fun 즐넘기**. 해피앤북스.
- 최명수, 이제행(2011). 초등체육수업에서 신체활동가치 영역별 아동들의 재미경험. **한국체육교육학회지**, 16(3), 27-40.
- 최애나, 박형준(2008). 음악치료가 외상 후 스트레스를 받은 청소년의 뇌파 변화 및 정서, 우울, 불안 감소에 미치는 영향. **한국가정관리학회지**, 26(4), 13-25.
- 최효숙(2012). 자기조절력이 낮은 청소년들의 심리적 특성. 미간행 석사학위논문. 백석대학교 대학원.
- 하현주(2007). 중학생이 지각한 사회적 지지와 자아탄력성이 학교생활 적응에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경성대학교 대학원.
- 한국음악즐넘기연구회(2005). **음악즐넘기 연수 자료**. 한국음악즐넘기연구회.
- 한국음악즐넘기운동연구회(2002). **음악즐넘기**. 한국즐넘기상사.
- 한국청소년개발원(2006). 다층모형을 적용한 청소년의 자아개념 변화 추정 변화에 있어서의 개인차에 대한 부모효과와 또래효과의 검증.
- 한상철, 조혜련(2004). 음악치료 프로그램이 실업계고등학교 내 학업부진아의 학교 생활적응과 자기효능감에 미치는 효과. **미래청소년학회지**, 1(1), 39-54.
- 함승연(2011). 방과 후 음악즐넘기 활동이 학교부적응 학생의 학교적응 및 공격성 완화에 미치는 효과. 미간행 교육학석사학위논문. 영남대학교 교육대학원.
- 허정화(2010). 기악교육과 음악인지능력, 적성, 흥미도간의 상관성 연구. **종합예술과 음악학회지**, 4(1), 43-59.
- 홍덕실(2008). 음악즐넘기와 일반즐넘기 운동이 초등학생의 사회성 발달에 미치

- 는영향. 미간행 석사학위논문. 경남대학교 대학원.
- 홍세희 · 박언하 · 홍혜영(2006). 다층모형을 적용한 청소년의 자아개념 변화 추정. *한국청소년학 연구*. 17(2), 241-263.
- 홍정기(1996). 초등학생 상황불안과 학교적응간의 관계. 미간행 석사학위논문. 홍익대학교 대학원.
- Bandura, A.(1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York : W. H. Freeman and Company. [김의철, 박영신, 양계민 역(1999). 자기효능감과 인간행동: 이론적 기초와 발달적 분석. 서울: 교육과학사]
- Berndt, T. J., Keffe, K. A. (1996). Relations of friendship quality to self-esteem in early adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 611, 110-129.
- Birch, S. H., & Ladd, G. W.(1997). The teacher-child relationship and children's early school adjustment. *Journal of School Psychology*. 35, 61-79.
- Bruner, R., & Hill, D. (1992). Using learning styles research in coaching. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 63(4), 26-28,61.
- Bruscia, K. E.(2006). 음악심리치료의 역동성. *The dynamics of music psychotherapy*. (최병철, 김영신 역). 서울: 학지사.
- Bunt, L.(1994). *Music therapy: An art beyond words*. London: Routledge.
- Buri, J. R., Murphy, P. Richtsmeier, L. M. and Komar, K. K.(1992). Stability of parental nurturance as a salient predictor of self-esteem. *Psychological Report*. 71, 535-543.
- Burleson, S., Center, D. B., & Reeves, H.(1989). The effects of background music on task performance in psychotic children. *Journal of Music Therapy*, 25(4), 198-205.
- Coopersmith S.(1967) *The antecedents of self-esteem*. San Fransisco, California; W. H. Freeman.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. SanFancisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychological of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The Evolving Self* York: Harper.

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deutch, D.(1977). *Memory and attention*. In M. Critchdly & R. A. Henson(Eds.), *Music and the brain*(pp. 95-130). London: Heinemann.
- Dowling, W. J., & Harwood, D. L.(1986). *Music cognition*. New York: Academic Press.
- Edison, C. E.(1989). The effect of behavioral music therapy on the generalization of interpersonal skills from sessions to the classroom by emotionally handicapped middle school students. *Journal of Music Therapy, 26(4)*, 206-221.
- Elkind,D.(1978). *The child's reality: Three developmental themes*. Hillsdale. N. J: Erlbaum.
- Gardstrom, S. C.(1999). Music exposure and criminal behavior: Perceptions of juvenile offenders. *Journal of Music Therapy, 36*, 207-221.
- Gillbert, J. P.(1997). Mainstreaming in your classroom: What to expect. *Music Educator Journal, 63(6)*, 64-68.
- Gordon, E. E.(1993). *Learning sequences in music*. Chicago: G. I. A. Pub.
- Hanser, S. B.(1999). *The new music therapist's handbook*.(Edited and Introduced by R. McDerm). San Francisco: Harper & Row.
- Harter, S.(1993). *Developmental Perspectives on the Self-System*. Handbook of Child Psychology. New York, John Wiley.
- Huron, D. (2003). *Is music an evolutionary adaptation?* In I. Pereta and R. J. A. Zatorre(Eds.). *The cognitive neuroscience of music*(pp.57-77). Oxford: Oxford University Press.
- Izard, C. E. (1991). *The Psycholigy of emotion*. New York: Plenum.
- Jalongo, M. J., & Stamp, L. N.(1997). *The arts in children's lives*. Aesthetics education in early childhood. Boston: Allen & Bacon.
- Jellison, J., A., Brooks, B. H., & Huck, A. M.(1984). Structuring small groups and music reinforcement to handicapped students in the regular music

- classroom. *Journal of Research in Music Education*, 32, 243-254.
- Jensen, E.(2000). 두뇌 기반 교수. *Teaching with the brain in mind*. (김유미 역). 서울: 푸른세상. (원전은 1998에 출판)
- Judy M. Chartrand.(1992). An Empirical Test of a Model of Nontraditional Student Adjustment. *Journal of Consulting Psychology*, 45, 201-213.
- Kaplan, M.(1990). *The arts: A social perspective*. Rutherford, NJ: Fairleigh Dickinson University Press.
- Kinmiecik, J. C., & Harris, A. T.(1996). What is enjoyment? A conceptual/definitional analysis with implication for sport and exercise psychology. *Journal of sport & Exercise Psychology*, 18, 247-263.
- Kogan, N.(1997). Reflections and aesthetics and evolution. *Critical Review*, 11(2), 193-210.
- Kurdek, L. A., & Sinclair, R. J.(1988). Relation of eighth graders' family structure, gender, and family environment with academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 80(1), 90-94.
- Ladd, G. W., Kochenderfer, B. J., & Coleman, C.(1996). Friendship quality as a predictor of young children's early school adjustment. *Child Development*, 58, 1168-1189.
- Lathom, W.(1980). *Role of music therapy in the education of handicapped children and youth*. Lawrence, KS: National Association for Music Therapy.
- McCarthy, J. F.(1980). Individualized instruction, student achievement and drop out in an urban elementary instrumental music program. *Journal of Research in Music Education*, 28, 59-69.
- Newman, B. M., & Newman, P. R.(1984). *Development through life*. A psychosocial approach. Dorsey Press.
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & O'neill, S. A.(2000). The importance of music to adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 70, 255-272.
- Orff, C.(1978). *The schulwerk*. New York: Schott Music Cooperation.
- Osttrander, S., Schroeder, L., & Ostrander, N.(1994). *Super learning 2000*. New

York: Delacorte Press.

- Plant, R., & Ryan, R. M. (1985). *Self-consciousness, self-awareness, ego-involvement, and intrinsic motivation*. An investigation of internally controlling style. *Journal of Personality, 53*, 435-449.
- Richman, J. M., Bowen, G. L., & Woolley, M. E.(2004). *School failure: An ecological-interactional-developmental perspective*. In M. W. Fraser(Ed.), *Risk and resilience in childhood: An ecological perspective* (2nd ed.). Washington, DC: National Association of Social Workers Press.
- Rickson, D., & Watkins, W. G.(2003). Music therapy to promote prosocial behaviors in aggressive adolescent boys-A pilot study. *Journal of Music Therapy, 40(4)*, 283-301.
- Rosenberg, F. R. (1978). Self-Esteem and delinquency. *Journal of Youthand Adolescence,7*, 173-177.
- Rosenberg, M, Moris. (1979). *Society and the Adolescent Self-Image*. Conceiving the self. New York: Basic Book, Inc.
- Scanlan, T. K., & Simons, J. P. (1992). *The construcr of sport enjoyment*. In *Sport and Exercise*, 199-215. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Spencer, M. B.(1999). Social and cultural influence on school adjustment. The application of an identity-focused cultural ecological perspective. *Educational Psychologist, 34*, 43-57.
- Victor P. Dauer & Robert P. Pangrazi(1980). *Dynamic Physical Education for elementally school children*. Minneapolis, Minnesota. Burgess Publishing Co.
- Wankel, L. M., & Kreisel, P. S.(1985). Factors underlying enjoyment of youth sports : Sport and age group comparisons. *Journal of Sport Psychology, 7*, 51-64.
- Wentzl, K. R.(2003). *School Adjustment*. In W. M. Reynolds, G. E. Miller, & I. B. Weiner(Eds.), *Handbook of psychology: Educational psychology*, (Vol. 7, pp. 235-258). NJ; John Wiley & Sons.
- Winberg, N., Uken, J. S., Schmale, J., & Adamek, S.(1995). Therapeutic factors:

Their presence in a computer-mediated support group. Social Work for Groups, 18(4), 57-69.

Young, J. G., & Ferrari, P.(1998). *Mental health services and systems for children and adolescents.* Philadelphia, PA: Brunner/Mazel.

ID				
----	--	--	--	--

음악줄넘기 참여자의 자아존중감이
학교생활적응에 미치는 영향



조선대학교 교육대학원

* 다음은 음악졸업기 담당 선생님의 인구통계학적 특성을 알아보기 위한 문항들입니다.
해당 번호에 표기해 주시기 바랍니다.

1. 성 별 : ① 남 () ② 여 ()

2. 교직경력 : ① 5년 미만() ② 6년~10년() ③ 11년~20년() ④ 20년 이상()

3. 직 급 : ① 부장교사 () ② 일반교사 ()

4. 학교유형 : ① 사립 () ② 국·공립 ()

1. 다음 항목들은 자아존중감에 대한 귀하의 생각을 알아보기 위한 설문입니다. 다음 문항을 읽으시고 귀하의 생각에 해당하는 곳에 체크(√)하여 주시기 바랍니다.

자아존중감		매우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
총체적 자아 존중감	01. 나는 결심을 하면 그 결심대로 밀고 나갈 수 있다.	⑤	④	③	②	①
	02. 나는 될 수 있는 한 최선을 다하려고 한다.	⑤	④	③	②	①
	03. 나는 주저하지 않고 결심을 할 수 있다.	⑤	④	③	②	①
	04. 내 문제는 주로 내가 해결할 수 있다.	⑤	④	③	②	①
	05. 나는 나 자신을 잘 알고 있다.	⑤	④	③	②	①
	06. 나는 남을 재미있게 해 주는 사람이다.	⑤	④	③	②	①
	07. 나는 나 자신에 대해 매우 만족한다.	⑤	④	③	②	①
사회적 자아 존중감	01. 나는 내 또래의 친구들에게 인기가 있다.	⑤	④	③	②	①
	02. 나에게서는 친구가 많다.	⑤	④	③	②	①
	03. 누구든지 나를 좋아한다.	⑤	④	③	②	①
	04. 나와 함께 있는 것을 다른 사람들은 좋아한다.	⑤	④	③	②	①
	05. 나는 남에게 좋은 친구이다.	⑤	④	③	②	①
가정적 자아 존중감	01. 부모님은 내 기분을 잘 맞춰 주신다.	⑤	④	③	②	①
	02. 부모님은 나를 잘 이해해 주신다.	⑤	④	③	②	①
	03. 나는 집에서 상당히 행복하다.	⑤	④	③	②	①
	04. 나는 부모님과 함께 즐거운 시간을 많이 가진다.	⑤	④	③	②	①
학교적 자아 존중감	01. 나는 학교에서 실망하는 일이 가끔 있다.	⑤	④	③	②	①
	02. 내가 원하는 만큼 학교 생활이 원만하지 못하다.	⑤	④	③	②	①
	03. 나는 학교에서 가끔 화날 때가 있다.	⑤	④	③	②	①
	04. 나는 학교에서 하는 일이 서툴다.	⑤	④	③	②	①

II. 다음 항목들은 재미거리에 대한 귀하의 생각을 알아보기 위한 설문입니다. 다음 문항을 읽으시고 귀하의 생각에 해당하는 곳에 체크(√)하여 주시기 바랍니다.

재미거리		매우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
신체적 정신적 건강유지	01. 신체적 피로를 풀어버릴 수 있어서 음악줄넘기 시간이 좋다.	⑤	④	③	②	①
	02. 음악줄넘기를 함으로써 스트레스를 해소할 수 있어서 좋다	⑤	④	③	②	①
	03. 음악줄넘기 후 상쾌함을 느끼고 기분이 전환될 수 있어 좋다.	⑤	④	③	②	①
	04. 음악줄넘기를 통하여 신체적 정신적으로 건강해질 수 있기 때문에 좋다.	⑤	④	③	②	①
	05. 만족감이나 성취감을 느낄 수 있어 음악줄넘기 시간이 재미있다.	⑤	④	③	②	①
경쟁을 통한 성취감	01. 게임에서 승리하는 것 때문에 음악줄넘기 시간이 재미있다.	⑤	④	③	②	①
	02. 음악줄넘기 시간에 친구들과 시합하는 것 때문에 재미있다.	⑤	④	③	②	①
	03. 음악줄넘기를 하면서 성취감을 느낄 수 있어 재미 있다.	⑤	④	③	②	①
수업의 자유로움	01. 친구들과 같이 마음껏 즐길 수 있기 때문에 음악줄넘기 시간이 재미있다.	⑤	④	③	②	①
	02. 복장이 편하기 때문에 음악줄넘기 시간이 좋다.	⑤	④	③	②	①
	03. 다른 수업에 비해 구속을 덜 받기 때문에 음악줄넘기 시간이 좋다.	⑤	④	③	②	①
사회성 함양	01. 리더십을 기를 수 있기 때문에 음악줄넘기 시간이 좋다.	⑤	④	③	②	①
	02. 협동심을 기를 수 있기 때문에 음악줄넘기 시간이 좋다.	⑤	④	③	②	①
	03. 페어플레이 정신을 기를 수 있어서 음악줄넘기 시간이 좋다.	⑤	④	③	②	①

III. 다음 항목들은 학교적응생활에 대한 귀하의 생각을 알아보기 위한 설문입니다. 다음 문항을 읽으시고 귀하의 생각에 해당하는 곳에 체크(√)하여 주시기 바랍니다.

학교적응		매우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
교우 관계	1. 학교에서 같은 반 친구들과 잘 어울려 생활한다.	⑤	④	③	②	①
	2. 학교에서 터놓고 이야기할 친구가 많다.	⑤	④	③	②	①
	3. 나는 친구 집에 놀러 가기도 하고 친구들을 나의 집으로 초대하기도 한다.	⑤	④	③	②	①
	4. 나는 내가 어려울 때 나를 도와줄 친구가 많다고 생각한다.	⑤	④	③	②	①
	5. 나는 학교에서 친구들 사이에서 인기가 많다.	⑤	④	③	②	①
학교 수업	1. 나는 학교 생활 중에서 수업시간이 가장 즐겁다.	⑤	④	③	②	①
	2. 나는 수업시간에 공부하는 내용이 유익하다고 생각한다.	⑤	④	③	②	①
	3. 나는 수업시간에 배운 내용을 대부분 이해한다.	⑤	④	③	②	①
	4. 나는 수업내용에 흥미가 많다.	⑤	④	③	②	①
	5. 나는 수업시간 중 틈 생각을 많이 한다.	⑤	④	③	②	①
교사 관계	1. 나는 선생님과 자유로이 대화를 나누는 편이다.	⑤	④	③	②	①
	2. 내 마음속의 비밀을 선생님에게 이야기하는 편이다.	⑤	④	③	②	①
	3. 나는 선생님을 길에서 보면 반가워서 달려가 인사를 한다.	⑤	④	③	②	①
	4. 나는 선생님에게 귀여움을 받는 편이다.	⑤	④	③	②	①
	5. 우리학교에는 나를 이해하고 인정해 주시는 선생님이 한 분 이상 계신다.	⑤	④	③	②	①
학교 규칙	1. 나는 복도나 층계를 다닐 때 좌측통행을 한다.	⑤	④	③	②	①
	2. 나는 청소나 봉사활동을 열심히 한다.	⑤	④	③	②	①
	3. 나는 학교의 시설물을 소중히 사용한다.	⑤	④	③	②	①
	4. 나는 휴지나 쓰레기를 함부로 버리지 않는다.	⑤	④	③	②	①
	5. 나는 화장실이나 수도를 사용할 때 질서를 잘 지킨다.	⑤	④	③	②	①

♣ 끝까지 응답해 주셔서 진심으로 감사합니다.

부록1. 음악즐넘기 프로그램에 사용되는 악보



방울꽃

임교순 작사 · 이수인 작곡

Musical score for '방울꽃' (Bell Flower) in 4/4 time, C major. The score consists of four staves of music with Korean lyrics underneath. Chords are indicated above the notes.

아 산 무 바 도 람 오 지 않 가 는 다 깊 건 은 트 삼 리 - 속 에 은
 쫓 쫓 로 룡 룡 방 울 꽃 소 이 리 혼 쏘 자 꿇 - 어 요 다
 산 산 새 들 물 래 물 래 쥐 매 어 - 갈 래 도
 쫓 쫓 로 룡 소 방 리 날 소 까 리 그 쏘 냥 아 들 지 - 니 다



방울새

김영 작사 · 김성태 작곡

Musical score for '방울새' (Bell Bird) in 2/4 time, G major. The score consists of three staves of music with Korean lyrics underneath. Chords are indicated above the notes.

방 울 새 야 방 울 새 야 쫓 로 룡 방 - 울 새 야
 간 너 - 밤 에 고 방 - 울 어 - 디 서 사 왔 니
 쫓 쫓 로 룡 고 - 방 - 울 어 - 디 서 사 왔 니

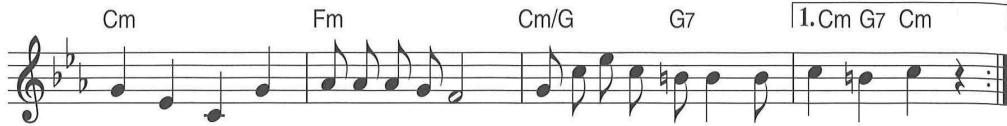


아빠와 크레파스

이혜민 작사·작곡



어젯밤엔 우리아빠가 다정하신 모-습으로
그릴것은 너무많은데 하얀종이가 너무작아서



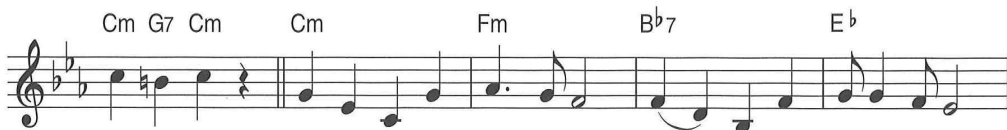
한손에는 크레파스를 사가지고 오셨어 요음음
아빠얼굴그리고나니 잠이들고말았어



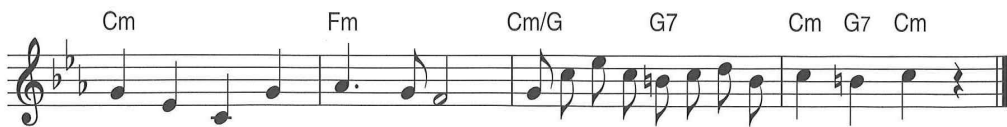
요음음 밤-새-꿈나라에 아기코끼리가



춤추었고 크레파스 병정들은 나뭇잎을 타고놀았



조음음 어젯밤엔 달빛도 아-빠의 웃음처럼



나의창에 기대어 포근히날재워줬어 요음음



옹헤야

경상도 민요

단모리장단

옹 헤 야 어 절 - 시 구 저 절 - 시 구 잘 도 논 다

옹 헤 야 옹 헤 야 옹 헤 야 옹 헤 야 - -

에 헤 에 헤 어 절 시 구 잘 도 논 다

옹 헤 야 옹 헤 야 옹 헤 야 - -

오 뉴 월 에 -	매 추 리 란 놉 이	보 리 발 에	알 을 - 낳 네
구 월 시 월 -	보 리 - 심 어 -	동 지 선 달	썩 이 - 터 서
이 월 삼 월 -	보 리 - 피 니 -	오 월 유 월	타 작 - 한다

옹 헤 야 옹 헤 야 옹 헤 야 옹 헤 야 - -

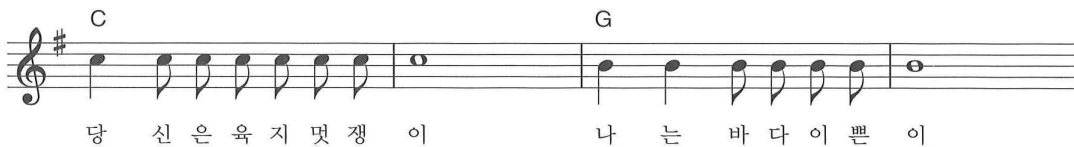
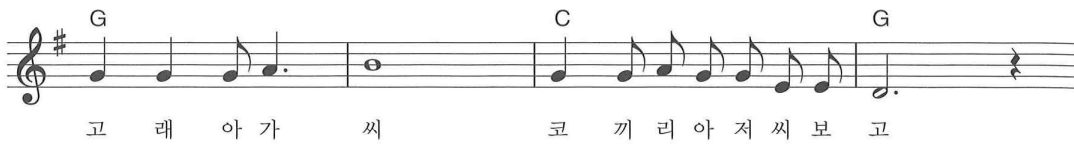
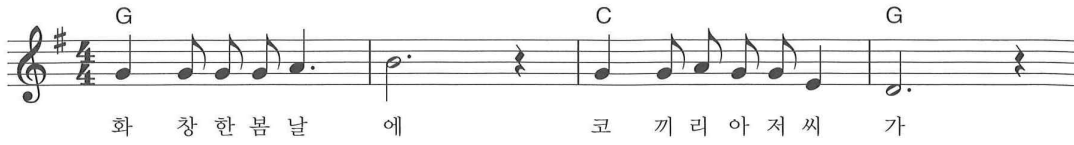
에 헤 에 헤 어 절 시 구 잘 도 논 다

옹 헤 야 옹 헤 야 옹 헤 야 - -



코끼리 아저씨

변규만 작사·작곡





풍선

이두헌 작사 · 김성호 작곡

F Am Dm7
지 나가버린 - 어 린시절 에 - 풍 선을타 고

Gm B \flat C7 F
- 날아가는 예쁜 꿈도 꾸 었지 노 란풍선 이 -

Am Dm Gm B \flat C7 *Fine*
하 늘을날 면 - 내 마음에도 - 아름다운 기억들이 생 각나

F Am Dm
내 어릴적 꿈 - 은 - 노 란풍선을타 - 고 - 하 늘 높이

Gm E \flat C7 F
날 으 는 사 람 - - 그 조그만 꿈 - 을 -

Am Dm Gm
잊 어 버 리고 산 - 건 - 내 가 너 무 커 버 렸 을 -

E \flat C7 Dm Am Dm
때 - 하지만 괴 로 울 땐 - 아 이 처 럼 - 뛰 어 놀 고- 싶

Gm B \flat C7 *D.C.*
- 어 - 조그만 나 의 꿈 들 을 풍 - 선 에 가 득 실 고 -



한국을 빛낸 100명의 위인들

박문영 작사·작곡



아름다운 이 땅에 금수강산에 단군할아버지가 터잡으시고



홍익인간 뜻으로 나라 세우니 대대손손 훌륭한 인물도 많아



고구려세 운동명왕 백제온조왕 앞에서 나온 혁거세



만주별판달려라 광개토태왕 신라장군이 사부



백결선생떡방아 삼천궁녀의자왕



황산벌에계백 맞서싸운관창역사는흐른다

부록2. 음악줄넘기 학습지도안

교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태	
재량활동	음악줄넘기의 기초	음악줄넘기란 무엇인가를 이해할 수 있다.	전체 학습	
			시간	
			40분	
학습 단계	교수·학습 활동		시간	자료 및 유의점
도입	<input type="checkbox"/> 줄넘기를 했던 경험 발표 ◦ 줄넘기를 했던 경험 발표하기 ◦ 음악줄넘기를 봤던 경험 발표하기 <input type="checkbox"/> 학습 목표 제시 ◦ 음악줄넘기란 무엇인가를 이해할 수 있다.		5분	
전개	<input type="checkbox"/> 음악줄넘기의 기초 알기 ◦ 줄넘기줄의 종류, 줄을 잡는 요령, 뛰는 요령, 준비운동 요령 등 ◦ 개인뛰기, 복수뛰기, 되돌려뛰기, 긴 줄넘기 등의 요령과 방법 알기		10분	▸ 프로캠
	<input type="checkbox"/> 음악줄넘기 VTR 시청하기 ◦ VTR을 시청하면서 전반적인 요령과 방법을 알아보기 <input type="checkbox"/> 음악줄넘기 작품 구성 방법 알기 ◦ 효과적인 줄넘기를 하기 위한 작품 구성 방법을 알아보고 계획 구상하기		15분	▸ VTR ▸ VTR 테이프
정리	<input type="checkbox"/> 모듬 구성 및 조장 선출 ◦ 기초 능력이 우수한 아동을 중심으로 모듬을 구성하고 각 모듬별 조장 선출하기		5분	▸ 기록카드 ▸ 학습 안내문
	<input type="checkbox"/> 학습정리 ◦ 이번 시간에 알게 된 점, 앞으로의 계획을 이야기해 보기 ◦ 차시 예고		5분	

교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량활동	▼ 개인 기초 기능 익히기 (좌, 우 이동뛰기), (전, 후 아동뛰기)	바른 자세로 기초, 기본 기능을 익힐 수 있다.	코너 학습
			시간
			40분
학습 단계	교수 · 학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	<input type="checkbox"/> 준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 음악에 맞추어 가볍게 뛰기 <input type="checkbox"/> 학습 목표 제시 ◦ 바른 자세로 기초, 기본 기능을 익힐 수 있다. <input type="checkbox"/> 줄넘기 하기 1 (좌우 이동뛰기) ▶ 바닥에 줄을 세로로 놓고 모뎀발로 이동 뛰기 ▶ 왼쪽부터 2박자 이동으로 뛰기와 연속 뛰기	8분	▷ 줄넘기줄 ▷ 카세트 라디오 ▷ 음악테이프
전개	<input type="checkbox"/> 줄넘기 하기 2 (전후 이동뛰기) ▶ 바닥에 줄을 세로로 놓고 모뎀발로 이동 뛰기 ▶ 왼쪽부터 2박자 이동으로 뛰기와 연속뛰기 ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄넘기를 한다. ◦ 20개씩 할 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 20개하고 1분간 휴식한다. <input type="checkbox"/> 자리 배치도 ① ② (배워봅시다) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	27분	▷ 화이트 보드 ▷ 개인 기록카드 ▷ 펜, 스티커 ▷ 학습 안내문 ▷ 의자 ▷ 같은 종목을 능력껏 여러번 해도 가능함 ▷ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다. ▷ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
발전	<input type="checkbox"/> 더 배워보기 ◦ 100번을 다 뛴 사람은 더 배워봅시다 코너에서 활동한다. ◦ 모뎀발 뛰기	3분	
정리	<input type="checkbox"/> 정리 및 평가 ◦ 100번을 다 뛴 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리	2분	▷ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.

교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량활동	▼ 개인 기초 기능 익히기 (줄 앞, 뒤 돌리기) (줄 팔 감아 풀기)	바른 자세로 줄을 자유롭게 돌리고 풀 수 있다.	코너 학습
			시간
			40분
학습 단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	□ 준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기	10분	▸ 줄넘기줄 ▸ 카세트 라디오 ▸ 음악테이프
전개	□ 학습 목표 제시 ◦ 바른 자세로 줄을 자유롭게 돌릴 수 있다. □ 기초기능 익히기1 (줄 앞, 뒤 돌리기) ▶ 양쪽 손잡이를 합쳐서 오른쪽 손에 잡고 앞으로 8박자 걷는다. ▶ 왼쪽으로 방향 전환하여 뒤로 8박자 돌린다. □ 기초기능 익히기2 (줄 팔 감아 풀기) ▶ 줄을 앞으로 돌려 팔을 1바퀴 감았다가 풀어준다. ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 돌린다. ◦ 10개씩 할 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 10개하고 1분간 휴식한다. □ 자리 배치도 ① ② (배워봅시다) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	23분	▸ 화이트 보드 ▸ 개인 기록카드 ▸ 펜, 스티커 ▸ 학습 안내문 ▸ 의자 ▸ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▸ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	□ 더 배워보기 ◦ 200번을 다 돌린 사람은 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 줄 몸 감아 풀기	5분	▸ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	□ 정리 및 평가 ◦ 100번을 다 돌린 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리	2분	▸ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.

교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량활동	▼ 개인 기초 기능 익히기 (줄 몸 감아 풀기) (상, 하 줄 돌리기)	바른 자세로 줄을 자유롭게 풀고 돌릴 수 있다.	코너 학습
			시간
			40분
학습 단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	<input type="checkbox"/> 준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기	10분	▷ 줄넘기줄 ▷ 카세트 라디오 ▷ 음악테이프
전개	<input type="checkbox"/> 학습 목표 제시 ◦ 바른 자세로 줄을 자유롭게 풀고 돌릴 수 있다. <input type="checkbox"/> 기초기능 익히기1 (줄 몸 감아 풀기) ▶ 줄을 가슴앞쪽으로 원을 그리며 감아 돌려서 다시 풀어준다. <input type="checkbox"/> 기초기능 익히기2 (상, 하 줄 돌리기) ▶ 머리 위를 수평으로 돌리고, 줄을 발아래 지면에서 가까이 두 발을 통과시킨다. ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 돌린다. ◦ 10회씩 할 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 20회하고 1분간 휴식한다. <input type="checkbox"/> 자리 배치도 ① ② (배워봅시다) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	23분	▷ 화이트 보드 ▷ 개인 기록카드 ▷ 펜, 스티커 ▷ 학습 안내문 ▷ 의자 ▷ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▷ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	<input type="checkbox"/> 더 배워보기 ◦ 100번을 다 풀고 돌린 사람은 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 제자리 뛰기	5분	▷ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	<input type="checkbox"/> 정리 및 평가 ◦ 100번을 다 돌린 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리	2분	▷ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.


교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량활동	▼ 개인 기능 익히기(초급) (제자리 줄 뛰기)	바른 자세로 제자리에서 줄을 넘을 수 있다.	코너 학습
			시간
			40분
학습단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	□준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기	8분	▸ 줄넘기줄 ▸ 카세트 라디오 ▸ 음악테이프
전개	□ 학습 목표 제시 ◦ 바른 자세로 제자리에서 줄을 넘을 수 있다. □ 기초기능 익히기1 (제자리 줄 뛰기1) ▶ 앞으로 원을 그리며 줄이 땅에 정지된 상태에서 모뎀발로 천천히 넘기를 한다. □ 기초기능 익히기2 (제자리 줄뛰기2) ▶ 앞의 동작을 좀 더 빠르게 해 보면서 부족한 점 을 우 수아동을 중심으로 연습한다 ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 돌린다. ◦ 20회씩 할 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 20회하고 1분간 휴식한다. □ 자리 배치도 ① ② (배워봅시다) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	25분	▸ 화이트 보드 ▸ 개인 기록카드 ▸ 펜, 스티커 ▸ 학습 안내문 ▸ 의자 ▸ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▸ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	□ 더 배워보기 ◦ 300회를 다 넘은 사람은 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 양발 모아 뛰기(1회선1도약, 1회선2도약)	5분	▸ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	□ 정리 및 평가 ◦ 300회를 다 넘은 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리	2분	▸ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.


교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량 활동	▼개인 기능 익히기(초급) (양발로 모아 뛰기)	바른 자세로 제자리에서 양발을 모아 줄을 넘을 수 있다.	코너 학습 시간 40분
학습 단계	교수 · 학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	<input type="checkbox"/> 준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기	8분	◦ 줄넘기줄 ◦ 카세트 라디오 ◦ 음악테이프
전개	<input type="checkbox"/> 학습 목표 제시 ◦ 바른 자세로 제자리에서 양발을 모아 줄을 넘을 수 있다. <input type="checkbox"/> 기초기능 익히기1 (1회선 1도약) ▶ 앞을 보며 줄 한번 돌려 한번씩 연속으로 뛰기 <input type="checkbox"/> 기초기능 익히기2 (1회선 2도약) ▶ 팔을 크게 돌려서 줄 한번 돌려 두 번씩 뛰기 ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 100회씩 할 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 100회하고 1분간 휴식한다. <input type="checkbox"/> 자리 배치도 ① ② (배워봅시다) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	25분	◦ 화이트 보드 ◦ 개인 기록카드 ◦ 펜, 스티커 ◦ 학습 안내문 ◦ 의자 ◦ 능력껏 여러번 해도 가능함 ◦ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	<input type="checkbox"/> 더 배워보기 ◦ 500회를 다 넘은 사람은 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 구보로 뛰기(번갈아뛰기)	5분	◦ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	<input type="checkbox"/> 정리 및 평가 ◦ 500회를 다 넘은 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리	2분	◦ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.

교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량활동	▼개인 기능 익히기(초급)(구보로 뛰기) (앞뒤 이동하며 뛰기)	바른 자세로 자유롭게 구보로 또는 앞뒤로 이동하며 뛸 수 있다.	코너 학습
			시간
			40분
학습단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	□준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기	8분	▸ 줄넘기줄 ▸ 카세트 라디오 ▸ 음악테이프
전개	□학습 목표 제시 ◦ 바른 자세로 자유롭게 구보로 또는 앞뒤로 이동하며 뛸 수 있다. □기초기능 익히기1 (구보로 뛰기) ▶ 제자리에서 가볍게 뛸다는 자세로 줄을 넘는다. □기초기능 익히기2 (앞뒤 이동하며 뛰기) ▶ 제자리에서 앞으로 가볍게 8박자 이동하여 뒤로 8박자 이동 뛰기 ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 10회씩 할 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 50회하고 1분간 휴식한다. □자리 배치도 ① ② (배워봅시다) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	25분	▸ 화이트 보드 ▸ 개인 기록카드 ▸ 펜, 스티커 ▸ 학습 안내문 ▸ 의자 ▸ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▸ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	□더 배워보기 ◦ 연속으로 70회를 다 넘은 사람은 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 앞뒤 벌렸다 붙여 뛰기	5분	▸ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	□정리 및 평가 ◦ 70회를 다 넘은 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리	2분	▸ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.


교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태	
재량활동	▼개인 기능 익히기(중급) (앞뒤 벌렸다 붙여 뛰기)	줄을 가지고 앞뒤 벌렸다 뛰기를 할 수 있다.	코너 학습	
			시간	
			40분	
학습단계	교수·학습 활동		시간	자료 및 유의점
도입	<input type="checkbox"/> 준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기		8분	▶ 줄넘기줄 ▶ 카세트 라디오 ▶ 음악테이프 ▶ 화이트 보드 ▶ 개인 기록카드 ▶ 펜, 스티커 ▶ 학습 안내문 ▶ 의자 ▶ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▶ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
전개	<input type="checkbox"/> 학습 목표 제시 ◦ 줄을 가지고 앞뒤 벌렸다 뛰기를 할 수 있다. <input type="checkbox"/> 기초기능 익히기 (앞뒤 벌렸다 뛰기) ① 발을 앞, 뒤로 벌려 왼발이 앞에 오도록 하여 뛰다. ② 가운데 모뎀발로 붙여서 뛰다. ③ 발을 앞, 뒤로 벌려 오른발이 앞에 오도록 하여 뛰다. ④ 가운데 모뎀발로 붙여서 뛰다. ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 5회씩 할 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 20회하고 1분간 휴식한다. <input type="checkbox"/> 자리 배치도 ① ② (배워봅시다) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		25분	
발전	<input type="checkbox"/> 더 배워보기 ◦ 연속으로 70회를 다 넘은 사람은 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 좌우로 벌렸다 붙여 뛰기 (보 바위 뛰기)		5분	
정리	<input type="checkbox"/> 정리 및 평가 ◦ 70회를 다 넘은 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리		2분	▶ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.

교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량활동	▼개인 기능 익히기(중급) (좌우 벌렸다 붙여 뛰기)	줄을 가지고 좌우 벌렸다 뛰기를 할 수 있다.	코너 학습
			시간
			40분
학습단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	<input type="checkbox"/> 준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기 <input type="checkbox"/> 학습 목표 제시 ◦ 줄을 가지고 앞뒤 벌렸다 뛰기를 할 수 있다.	8분	▷ 줄넘기줄 ▷ 카세트 라디오 ▷ 음악테이프
전개	<input type="checkbox"/> 기초기능 익히기 (좌우 벌렸다 뛰기) ① 어깨넓이만큼 양쪽 발을 벌려 뛰다. ② 가운데 모뎀발로 붙여서 뛰다. ③ 어깨넓이만큼 양쪽 발을 벌려 뛰다. ④ 가운데 모뎀발로 붙여서 뛰다. ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 5회씩 할 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 20회하고 1분간 휴식한다. <input type="checkbox"/> 자리 배치도 ① ② (배워봅시다) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	25분	▷ 화이트 보드 ▷ 개인 기록카드 ▷ 펜, 스티커 ▷ 학습 안내문 ▷ 의자 ▷ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▷ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	<input type="checkbox"/> 더 배워보기 ◦ 연속으로 70회를 다 넘은 사람은 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 가위바위보 뛰기	5분	▷ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	<input type="checkbox"/> 정리 및 평가 ◦ 70회를 다 넘은 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리	2분	▷ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.

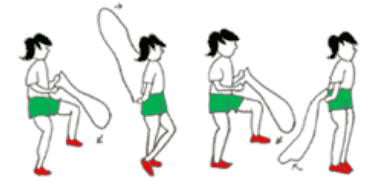
교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량 활동	▼개인 기능 익히기(중급) (가위바위보 뛰기)	줄을 가지고 가위바위보 뛰기를 할 수 있다.	코너 학습 시간 40분
학습 단계	교수 · 학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	□준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기(좌우로 벌렸다 붙여뛰기) □학습 목표 제시 ◦ 줄을 가지고 가위 바위 보 뛰기를 할 수 있다.	8분	▸ 줄넘기줄 ▸ 카세트 라디오 ▸ 음악테이프 ▸ 화이트 보드
전개	□기초기능 익히기 (가위바위보 뛰기)  ● 요령 : 처음에는 가위, 바위 뛰기를 한다음 보, 바위 뛰기를 연속적으로 반복한다. ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 5회씩 할 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 20회하고 1분간 휴식한다. □자리 배치도 ① ② (배워봅시다) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	25분	▸ 개인 기록카드 ▸ 펜, 스티커 ▸ 학습 안내문 ▸ 의자 ▸ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▸ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	□더 배워보기 ◦ 연속으로 70회를 다 넘은 사람은 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 넓적다리 들어 뛰기	5분	▸ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	□정리 및 평가 ◦ 70회를 다 넘은 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리	2분	▸ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.

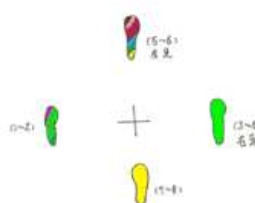
교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량활동	▼개인 기능 익히기(중급) (넓적다리 들어 뛰기)	줄을 가지고 넓적 다리를 들어 뿔 수 있다.	코너 학습
			시간
			40분
학습단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	<input type="checkbox"/> 준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기(좌우로 벌렸다 붙여뛰기) <input type="checkbox"/> 학습 목표 제시 ◦ 줄을 가지고 넓적 다리를 들어 뿔 수 있다.	8분	▶ 줄넘기줄 ▶ 카세트 라디오 ▶ 음악테이프 ▶ 화이트 보드
전개	<input type="checkbox"/> 기초기능 익히기 (넓적다리 들어 뛰기)  ● 요령 : 무릎을 90° 정도로 들어 굽히며 두자. 네 박자씩 발을 바꾸며 뛰는 것이 좋다. ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 10회씩 할 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 30회하고 1분간 휴식한다.	25분	▶ 개인 기록카드 ▶ 펜, 스티커 ▶ 학습 안내문 ▶ 의자 ▶ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▶ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	<input type="checkbox"/> 자리 배치도 ① ② (배워봅시다) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	박	
발진	<input type="checkbox"/> 더 배워보기 ◦ 연속으로 70회를 다 넘은 사람은 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 줄 좌우 번갈아 2박자 뛰기	5분	▶ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	<input type="checkbox"/> 정리 및 평가 ◦ 70회를 다 넘은 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리	2분	▶ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.

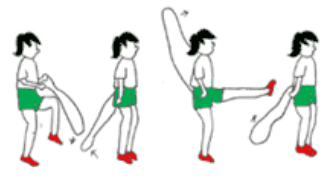
교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태	
재량활동	▼개인 기능 익히기(중급) (줄 좌우 번갈아 2박자 뛰기) (줄 앞뒤 번갈아 2박자 뛰기)	줄을 좌우 번갈아, 앞 뒤 번갈아 가며 2박자 뛰기를 할 수 있다.	코너 학습	
			시간	
			40분	
학습단계	교수 · 학습 활동		시간	자료 및 유의점
도입	<input type="checkbox"/> 준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기 (넓적다리 들어 뛰기) <input type="checkbox"/> 학습 목표 제시 ◦ 줄을 좌우 번갈아, 앞뒤 번갈아 가며 2박자 뛰기를 할 수 있다.		8분	▷ 줄넘기줄 ▷ 카세트 라디오 ▷ 음악테이프 ▷ 화이트 보드
전개	<input type="checkbox"/> 기능 익히기(좌우 번갈아 2박자 뛰기) ● 요령 : 제자리에서 가볍게 왼발로 두번, 오른발로 두 번씩 번갈아 뛴다. <input type="checkbox"/> 기능 익히기 (앞뒤 번갈아 2박자 뛰기) ● 요령 : 제자리에서 가볍게 왼발은 앞, 오른발은 뒤로 번갈아 두 번씩 뛴다. ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 10회씩 할 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 30회하고 1분간 휴식한다.		25분	▷ 개인 기록카드 ▷ 펜, 스티커 ▷ 학습 안내문 ▷ 의자 ▷ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▷ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	<input type="checkbox"/> 더 배워보기 ◦ 연속으로 70회를 다 넘은 사람은 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 앞으로 흔들려 내어 뛰기		5분	▷ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	<input type="checkbox"/> 정리 및 평가 ◦ 70회를 다 넘은 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리		2분	▷ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.

교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량활동	▼개인 기능 익히기(중급) (앞으로 흔들어내어 뛰기)	바른 자세로 발을 앞으로 흔들어내어 뛰기를 할 수 있다.	코너 학습
			시간
			40분
학습단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	<input type="checkbox"/> 준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기 (줄 좌우 번갈아 2박자 뛰기) <input type="checkbox"/> 학습 목표 제시 ◦ 바른 자세로 발을 앞으로 흔들어 내어 뛰기를 할 수 있다. <input type="checkbox"/> 기능 익히기(앞으로 흔들어 내어 뛰기)	8분	▶ 줄넘기줄 ▶ 카세트 라디오 ▶ 음악테이프 ▶ 화이트 보드
전개	 <p>● 요령 : 1. 1에 다리를 뒤로 굽혔다가, 2에 다리를 앞으로 펴준다. (반대쪽 발은 두 번 뛴다.) 2. 2박자로 번갈아 뛰며 발끝은 지면을 향하도록 한다. ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 20회씩 할 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 100회하고 1분간 휴식한다.</p> <input type="checkbox"/> 자리 배치도 ① ② (배워봅시다) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	25분	▶ 개인 기록카드 ▶ 펜, 스티커 ▶ 학습 안내문 ▶ 의자 ▶ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▶ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	<input type="checkbox"/> 더 배워보기 ◦ 연속으로 70회를 다 뛴 사람은 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 앞에 내어 두 번씩 뛰기	5분	▶ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	<input type="checkbox"/> 정리 및 평가 ◦ 300회를 다 넘은 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리	2분	▶ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.

교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량활동	▼개인 기능 익히기(중급) (앞에 내어 두 번씩 뛰기) (옆에 내어 두 번씩 뛰기)	바른 자세로 발을 앞에내어 두 번씩 뛰기를 할 수 있다.	코너 학습
			시간
			40분
학습단계	교수 · 학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	<input type="checkbox"/> 준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기 (앞으로 흔들어내어 뛰기) <input type="checkbox"/> 학습 목표 제시 ◦ 바른 자세로 발을 앞에 내어 두 번씩 뛰기를 할 수 있다.	8분	▶ 줄넘기줄 ▶ 카세트 라디오 ▶ 음악테이프 ▶ 화이트 보드
전개	<input type="checkbox"/> 기능 익히기(앞에 내어 두 번씩 뛰기) ● 요령 : 한 발을 앞쪽으로 내어 두번씩(두 박자만큼) 발끝을 바닥에 두드린다. <input type="checkbox"/> 기능 익히기(옆에 내어 두 번씩 뛰기) ● 요령 : 한 발을 옆쪽으로 내어 두 번씩(두박자만큼) 발끝을 바닥에 두드린다. ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 20회씩 할 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 100회씩하고 1분간 휴식한다. <input type="checkbox"/> 자리 배치도 ① ② (배워봅시다) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	25분	▶ 개인 기록카드 ▶ 팬, 스티커 ▶ 학습 안내문 ▶ 의자 ▶ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▶ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	<input type="checkbox"/> 더 배워보기 ◦ 연속으로 70회를 다 뛰 사람은 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 넓적다리 들어 옆 내어 뛰기	5분	▶ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	<input type="checkbox"/> 정리 및 평가 ◦ 500회를 다 넘은 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리	2분	▶ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.

교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태												
재량활동	▼개인 기능 익히기(중급) (넓적다리 들어 옆 내어 뛰기)	바른 자세로 넓적다리를 들어 옆으로 내어 뛸 수 있다.	코너 학습												
			시간 40분												
학습단계	교수·학습 활동		시간												
도입	<ul style="list-style-type: none"> □준비 운동 <ul style="list-style-type: none"> ◦줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기 (앞, 옆에 내어 두 번씩 뛰기) □학습 목표 제시 <ul style="list-style-type: none"> ◦바른 자세로 넓적 다리를 들어 옆으로 내어 뛸 수 있다. 		8분												
전개	<ul style="list-style-type: none"> □기능 익히기(넓적다리 들어 옆 내어 뛰기)  <ul style="list-style-type: none"> ● 요령 : 왼 무릎을 수직으로 90°들어 다음 오른 발 옆에 내어 뛴다. ◦각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦20회씩 할 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦100회씩하고 1분간 휴식한다. <ul style="list-style-type: none"> □자리 배치도 <table style="margin-left: 20px; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 0 10px;">①</td> <td style="padding: 0 10px;">②</td> <td colspan="2" style="padding: 0 10px;">(배워봅시다)</td> </tr> <tr> <td style="padding: 0 10px;">③</td> <td style="padding: 0 10px;">④</td> <td style="padding: 0 10px;">⑤</td> <td style="padding: 0 10px;">⑥</td> </tr> <tr> <td style="padding: 0 10px;">⑦</td> <td style="padding: 0 10px;">⑧</td> <td style="padding: 0 10px;">⑨</td> <td style="padding: 0 10px;">⑩</td> </tr> </table> 		①	②	(배워봅시다)		③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	25분
①	②	(배워봅시다)													
③	④	⑤	⑥												
⑦	⑧	⑨	⑩												
발전	<ul style="list-style-type: none"> □더 배워보기 <ul style="list-style-type: none"> ◦연속으로 70회를 다 뛴 사람은 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦십자 2박자 뛰기 		5분												
정리	<ul style="list-style-type: none"> □정리 및 평가 <ul style="list-style-type: none"> ◦300회를 다 넘은 사람을 알아본다. ◦힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦차시 예고 및 체육 기구 정리 		2분												
			<ul style="list-style-type: none"> ▸ 줄넘기줄 ▸ 카세트 라디오 ▸ 음악테이프 ▸ 화이트 보드 ▸ 개인 기록카드 ▸ 펜, 스티커 ▸ 학습 안내문 ▸ 의자 ▸ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▸ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다. ▸ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다. ▸ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다. 												

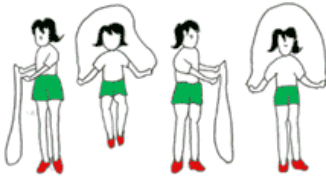
교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태												
재량활동	▼개인 기능 익히기(중급) (십자 2박자 뛰기)	바른 자세로 십자 2박자 뛰기를 할 수 있다.	코너 학습												
			시간												
			40분												
학습단계	교수 · 학습 활동	시간	자료 및 유의점												
<p>도입</p> <p>□준비 운동</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기 (넓적다리 들어 옆 내어 뛰기) <p>□학습 목표 제시</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 바른 자세로 십자 2박자 뛰기를 할 수 있다. <p>□기능 익히기 (십자 2박자 뛰기)</p>	 <p>● 요령 : 앞의 번갈아(좌, 우)2박자 뛰기와 앞뒤로 (전, 후) 2박자 뛰기를 십자 형태로 번갈아 퓐다.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 10회씩 할 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 50회씩하고 1분간 휴식한다. <p>□자리 배치도</p> <table style="margin-left: 40px;"> <tr> <td>①</td> <td>②</td> <td colspan="2">(배워봅시다)</td> </tr> <tr> <td>③</td> <td>④</td> <td>⑤</td> <td>⑥</td> </tr> <tr> <td>⑦</td> <td>⑧</td> <td>⑨</td> <td>⑩</td> </tr> </table>	①	②	(배워봅시다)		③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	8분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 줄넘기줄 ▸ 카세트 라디오 ▸ 음악테이프 ▸ 화이트 보드 ▸ 개인 기록카드 ▸ 펜, 스티커 ▸ 학습 안내문 ▸ 의자 ▸ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▸ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
①	②	(배워봅시다)													
③	④	⑤	⑥												
⑦	⑧	⑨	⑩												
<p>전개</p>	<p>25분</p>	<p>25분</p>													
<p>발전</p>	<p>□더 배워보기</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 연속으로 50회를 다 퓐 사람은 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 넓적다리 들어 무릎 펴 들기 	5분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다. 												
<p>정리</p>	<p>□정리 및 평가</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 300회를 다 넘은 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리 	2분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다. 												


교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량활동	▼개인 기능 익히기(중급) (넓적다리 들어 무릎 펴 들기)	바른 자세로 넓적다리를들어 무릎을 펴 들고 뗄 수 있다.	코너 학습 시간 40분
학습단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	□준비 운동 ◦줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기(십자 2박자 뛰기)	8분	▸ 줄넘기줄 ▸ 카세트 라디오 ▸ 음악테이프
전개	□학습 목표 제시 ◦바른 자세로 넓적다리를 들어 무릎을 펴 들고 뗄 수 있다. □기능 익히기 (넓적다리 들어 무릎 펴들기)  ● 요령 :무릎을 수직으로 들어 뛰기와 무릎 펴 들어 뛰기를 번갈아 뛰기를 한다. ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 10회씩 할 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 50회씩하고 1분간 휴식한다. □자리 배치도 ① ② (배워봅시다) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	25분	▸ 화이트 보드 ▸ 개인 기록카드 ▸ 펜, 스티커 ▸ 학습 안내문 ▸ 의자 ▸ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▸ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	□더 배워보기 ◦ 연속으로 50회를 다 뛴 사람은 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 앞, 뒤 엇걸어 뛰기	5분	▸ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	□정리 및 평가 ◦ 300회를 다 넘은 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리	2분	▸ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.

교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량활동	▼개인 기능 익히기(고급) (앞, 뒤 엇걸어 뛰기)	바른 자세로 앞, 뒤 엇걸어 뛰기를 할 수 있다.	코너 학습
			시간
			40분
학습단계	교수 · 학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	<ul style="list-style-type: none"> □준비 운동 <ul style="list-style-type: none"> ◦줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기 (넓적다리 들어 무릎 펴 들기) □학습 목표 제시 <ul style="list-style-type: none"> ◦바른 자세로 앞, 뒤 엇걸어 뛰기를 할 수 있다. 	8분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 줄넘기줄 ▸ 카세트 라디오 ▸ 음악테이프 ▸ 화이트 보드
전개	<ul style="list-style-type: none"> □기능 익히기 (앞, 뒤 엇걸어 뛰기) <ul style="list-style-type: none"> ● 줄넘기 요령 (도해자료 참고) 1. 제자리에서 가슴 앞쪽에서 팔 엇걸기 2. 팔 엇걸어 발끝에 줄 걸기 3. 엇걸어 한번에 줄 통과하기 4. 모뎀발, 발 번갈아 엇걸어 연속 뛰기 5. 뒤로 모뎀발, 발 번갈아 엇걸어 연속 뛰기 ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 10회씩 할 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 50회씩하고 1분간 휴식한다. □자리 배치도 <ul style="list-style-type: none"> ① ② (배워봅시다) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 	25분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 개인 기록카드 ▸ 펜, 스티커 ▸ 학습 안내문 ▸ 의자 ▸ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▸ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	<ul style="list-style-type: none"> □더 배워보기 <ul style="list-style-type: none"> ◦연속으로 50회를 다 뛴 사람은 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦되돌려뛰기 	5분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> □정리 및 평가 <ul style="list-style-type: none"> ◦300회를 다 넘은 사람을 알아본다. ◦힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦차시 예고 및 체육 기구 정리 	2분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.

교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량활동	▼개인 기능 익히기(고급) (되돌려 뛰기)	바른 자세로 되돌려뛰기를 할 수 있다.	코너 학습
			시간
			40분
학습단계	교수 · 학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	<input type="checkbox"/> 준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기 (앞, 뒤 엇걸어 뛰기)	8분	▷ 줄넘기줄 ▷ 카세트 라디오 ▷ 음악테이프
전개	<input type="checkbox"/> 학습 목표 제시 ◦ 바른 자세로 되돌려뛰기를 할 수 있다. <input type="checkbox"/> 기능 익히기 (되돌려 뛰기) ● 줄넘기 요령 (도해자료 참고) 1. 줄을 왼쪽 앞 돌리기에서 왼손은 허리 뒤쪽으로 가져간다. 2. 오른손은 얼굴앞쪽에서 머리 위쪽으로 원을 그린다. 3. 허리뒤쪽에 있는 왼손도 허리 옆으로 벌려 준다. ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 10회씩 돌릴 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 50회씩하고 1분간 휴식한다.	25분	▷ 화이트 보드 ▷ 개인 기록카드 ▷ 펜, 스티커 ▷ 학습 안내문 ▷ 의자 ▷ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▷ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	<input type="checkbox"/> 더 배워보기 ◦ 연속으로 30회를 다 돌린 사람은 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 되돌려뛰기 기본동작(응용편)	5분	▷ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	<input type="checkbox"/> 정리 및 평가 ◦ 200회를 다 돌린 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리	2분	▷ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.

교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량활동	▼개인 기능 익히기(고급) (되돌려 뛰기 응용편)	바른 자세로 되돌려뛰기를 할 수 있다.	코너 학습
			시간
			40분
학습단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	□준비 운동 ◦줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기 (되돌려뛰기)	8분	▸ 줄넘기줄 ▸ 카세트 라디오 ▸ 음악테이프
전개	□학습 목표 제시 ◦바른 자세로 되돌려뛰기를 할 수 있다. □기능 익히기 (되돌려 뛰기 기본동작) ◎ 되돌려 구보로 뛰기 ☞ 되돌리기의 자세에서 줄이 왼쪽에서 오른쪽으로 줄을 돌 때 왼쪽 다리를 들어준다. ◎ 되돌려 옆으로 흔들어 뛰기 ☞ 왼쪽에서 오른쪽으로 줄이 되돌릴 때 무릎을 편 상태에서 들어 준다. ◎ 되돌려 옆으로 흔들어 360° 방향전환하며 뛰기 ☞ 왼쪽으로 시작하여 8호간씩 뛰어 정면으로 돌아온다. ◦각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦10회씩 돌릴 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦50회씩하고 1분간 휴식한다. □자리 배치도 ① ② (배워봅시다) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	25분	▸ 화이트 보드 ▸ 개인 기록카드 ▸ 펜, 스티커 ▸ 학습 안내문 ▸ 의자 ▸ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▸ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	□더 배워보기 ◦연속으로 30회를 다 돌린 사람은 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦옆 휘돌려 뛰기	5분	▸ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	□정리 및 평가 ◦200회를 다 돌린 사람을 알아본다. ◦힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦차시 예고 및 체육 기구 정리	2분	▸ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.

교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태									
재량활동	▼개인 기능 익히기(고급) (옆 휘둘러 뛰기)	바른 자세로 옆 휘둘러 뛰기를 할 수 있다.	코너 학습									
			시간									
			40분									
학습단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점									
도입	<input type="checkbox"/> 준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기 (구보자세로 되돌려뛰기)	8분	▷ 줄넘기줄 ▷ 카세트 라디오 ▷ 음악테이프									
전개	<input type="checkbox"/> 학습 목표 제시 ◦ 바른 자세로 옆 휘둘러 뛰기를 할 수 있다. <input type="checkbox"/> 기능 익히기 (옆 휘둘러 뛰기) 	25분	▷ 화이트 보드 ▷ 개인 기록카드 ▷ 펜, 스티커 ▷ 학습 안내문 ▷ 의자 ▷ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▷ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.									
발전	<input type="checkbox"/> 요령 : 줄을 옆으로 휘둘러 가운데 지점에서 모뎀발 번갈아 뛰기를 한다. ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 10회씩 뛸 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 50회씩 뛰고 1분간 휴식한다. <input type="checkbox"/> 자리 배치도 <table style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>①</td> <td>②</td> <td>(배워봅시다)</td> </tr> <tr> <td>③</td> <td>④</td> <td>⑤ ⑥</td> </tr> <tr> <td>⑦</td> <td>⑧</td> <td>⑨ ⑩</td> </tr> </table>	①	②	(배워봅시다)	③	④	⑤ ⑥	⑦	⑧	⑨ ⑩	5분	▷ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
①	②	(배워봅시다)										
③	④	⑤ ⑥										
⑦	⑧	⑨ ⑩										
정리	<input type="checkbox"/> 정리 및 평가 ◦ 300회를 다 뛴 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리	2분	▷ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.									

교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량활동	▼개인 기능 익히기(고급) (옆 떨쳐 번갈아 엇걸어 뛰기)	바른 자세로 옆 떨쳐 번갈아 엇걸어 뛰기를 할 수 있다.	코너 학습
			시간 40분
학습단계	교수·학습 활동		시간
도입	<input type="checkbox"/> 준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기 (옆 휘둘러 뛰기) <input type="checkbox"/> 학습 목표 제시 ◦ 바른 자세로 옆 떨쳐 번갈아 엇걸어 뛰기를 할 수 있다.		8분
전개	<input type="checkbox"/> 기능 익히기 (옆 떨쳐 번갈아 엇걸어 뛰기)  ● 요령 : 줄 양쪽 옆으로 돌리기에서 떨쳐 손 번갈아 가운데서 점프하여 엇걸어 뛰기 ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 10회씩 뛸 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 50회씩 뛰고 1분간 휴식한다.		25분
발전	<input type="checkbox"/> 자리 배치도 ① ② (배워봅시다) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		5분
정리	<input type="checkbox"/> 정리 및 평가 ◦ 300회를 다 뛴 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리		2분
			자료 및 유의점 ▶ 줄넘기줄 ▶ 카세트 라디오 ▶ 음악테이프 ▶ 화이트 보드 ▶ 개인 기록카드 ▶ 펜, 스티커 ▶ 학습 안내문 ▶ 의자 ▶ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▶ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.

교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태												
재량활동	▼개인 기능 익히기(고급) (앞, 뒤 방향 전환 뛰기)	바른 자세로 앞, 뒤 방향을 전환하여 떨 수 있다.	코너 학습												
			시간												
			40분												
학습단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점												
도입	<ul style="list-style-type: none"> □준비 운동 <ul style="list-style-type: none"> ◦줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기(옆 떨쳐 번갈아 엇갈려 뛰기) □학습 목표 제시 <ul style="list-style-type: none"> ◦바른 자세로 앞, 뒤 방향을 전환하여떨 수 있다. 	8분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 줄넘기줄 ▸ 카세트 라디오 ▸ 음악테이프 ▸ 화이트 보드 												
전개	<ul style="list-style-type: none"> □기능 익히기 (앞, 뒤 방향 전환 뛰기) ● 방향 전환 요령 <ol style="list-style-type: none"> 1. 줄을 왼쪽으로 헛돌림과 동시에 몸도 함께 왼쪽방향으로 180°회전하기 2. 180°바뀐 동작에서 뒤 뛰기를 하여 줄이 가슴 쪽에서 정지된 상태에서 다시 180° 왼쪽으로 돌려 뛰기를 한다. <ul style="list-style-type: none"> ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 10회씩 떨 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 50회씩 뛰고 1분간 휴식한다. □자리 배치도 <table style="margin-left: 20px; border: none;"> <tr> <td>①</td> <td>②</td> <td colspan="2">(배워봅시다)</td> </tr> <tr> <td>③</td> <td>④</td> <td>⑤</td> <td>⑥</td> </tr> <tr> <td>⑦</td> <td>⑧</td> <td>⑨</td> <td>⑩</td> </tr> </table> 	①	②	(배워봅시다)		③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	25분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 개인 기록카드 ▸ 펜, 스티커 ▸ 학습 안내문 ▸ 의자 ▸ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▸ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
①	②	(배워봅시다)													
③	④	⑤	⑥												
⑦	⑧	⑨	⑩												
발전	<ul style="list-style-type: none"> □더 배워보기 <ul style="list-style-type: none"> ◦연속으로 50회를 다 뛴 사람은 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦2단 뛰기 기본 동작 	5분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다. 												
정리	<ul style="list-style-type: none"> □정리 및 평가 <ul style="list-style-type: none"> ◦300회를 다 뛴 사람을 알아본다. ◦힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦차시 예고 및 체육 기구 정리 	2분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다. 												

교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량활동	▼개인 기능 익히기(고급) (2단 뛰기)	바른 자세로 2단 뛰기를 할 수 있다.	코너 학습
			시간
			40분
학습단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	<input type="checkbox"/> 준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기(앞, 뒤 방향 전환 뛰기) <input type="checkbox"/> 학습 목표 제시 ◦ 바른 자세로 2단 뛰기를 할 수 있다.	8분	▷ 줄넘기줄 ▷ 카세트 라디오 ▷ 음악테이프 ▷ 화이트 보드
전개	<input type="checkbox"/> 기능 익히기 (2단 뛰기) <input checked="" type="checkbox"/> 줄넘기 요령 1. 넓적다리 2번 두드려 연속 뛰기 (줄없이) 2. 양쪽 줄잡아 돌려 2단 연속 뛰기 3. 한 번 뛰어 2단 뛰고 1박자 뛰고 2단 뛰기(양손) 4. 양손은 항상 허리옆쪽에 고정되어 연속 2단뛰기 ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 5회씩 뛸 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 10회씩 뛰고 1분간 휴식한다. <input type="checkbox"/> 자리 배치도 ① ② (배워봅시다) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	25분	▷ 개인 기록카드 ▷ 펜, 스티커 ▷ 학습 안내문 ▷ 의자 ▷ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▷ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	<input type="checkbox"/> 더 배워보기 ◦ 연속으로 20회를 다 뛴 사람은 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 줄 상, 하 휘돌리기, 두꺼비 줄 돌리기	5분	▷ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	<input type="checkbox"/> 정리 및 평가 ◦ 20회를 다 뛴 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리	2분	▷ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.

교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태	
재량활동	▼개인 기능 익히기(고급) (줄 상, 하 휘돌리기) (두꺼비 줄 돌리기)	줄을 상, 하 또는 두꺼비 자세로 자유롭게 돌릴 수 있다.	코너 학습	
			시간	
			40분	
학습단계	교수·학습 활동		시간	자료 및 유의점
도입	<input type="checkbox"/> 준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기 (2단 뛰기) <input type="checkbox"/> 학습 목표 제시 ◦ 줄을 상, 하 또는 두꺼비 자세로 자유롭게 돌릴 수 있다.		8분	▷ 줄넘기줄 ▷ 카세트 라디오 ▷ 음악테이프 ▷ 화이트 보드
전개	<input type="checkbox"/> 기능 익히기 1 (줄 상, 하 휘돌리기) <input checked="" type="checkbox"/> 줄 돌리는 요령 1. 양 옆쪽으로 휘돌리기에서 서로 손을 번갈아 엇갈여 하여 돌려주기 2. 머리위쪽에서 돌려 양쪽 옆으로 휘돌리기를 반복한다. <input type="checkbox"/> 기능 익히기 2 (두꺼비 줄 돌리기) <input checked="" type="checkbox"/> 좌, 우로 줄 휘돌리기에서 무릎사이로 줄을 돌려 뺀다. ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 각각 10회씩 돌릴 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 30회씩 돌리고 1분간 휴식한다. <input type="checkbox"/> 자리 배치도 ① ② (배워봅시다) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		25분	▷ 개인 기록카드 ▷ 펜, 스티커 ▷ 학습 안내문 ▷ 의자 ▷ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▷ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	<input type="checkbox"/> 더 배워보기 ◦ 연속으로 30회를 다 돌린 사람은 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 파도 줄 돌리기, 회오리 줄 돌리기		5분	▷ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	<input type="checkbox"/> 정리 및 평가 ◦ 각각 200회를 다 뒀 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리		2분	▷ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.


교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량활동	▼개인 기능 익히기(고급) (파도 줄 돌리기) (회오리 줄 돌리기)	줄을 파도 모양, 또는 회오리 모양으로 자유롭게 돌릴 수 있다.	코너 학습
			시간
학습단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	<input type="checkbox"/> 준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기(줄 상, 하 휘 돌리기) <input type="checkbox"/> 학습 목표 제시 ◦ 줄을 파도 모양 또는 회오리 모양으로 자유롭게 돌릴 수 있다.	8분	▷ 줄넘기줄 ▷ 카세트 라디오 ▷ 음악테이프 ▷ 화이트 보드
전개	<input type="checkbox"/> 기능 익히기 1 (파도 줄 돌리기) ● 줄 돌리는 요령 뒤돌리기 동작에서 오른팔 앞으로 줄을 감았다 왼쪽으로 방향 전환 시 뒤쪽으로 줄을 풀어 앞으로 뺀다. <input type="checkbox"/> 기능 익히기 2 (회오리 줄 돌리기) 1. 줄을 옆으로 돌리며 방향전환 동시에 머리 위쪽으로 줄을 돌린다. 2. 왼쪽으로 돌 때 오른손이 허리 쪽으로 가며 왼손을 머리 위쪽으로 줄을 돌린다. ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 각각 10회씩 돌릴 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 30회씩 돌리고 1분간 휴식한다.	25분	▷ 개인 기록카드 ▷ 팬, 스티커 ▷ 학습 안내문 ▷ 의자 ▷ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▷ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	<input type="checkbox"/> 더 배워보기 ◦ 연속으로 30회를 다 돌린 사람은 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 2인 줄넘기 (맞서서 뛰기)	5분	▷ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	<input type="checkbox"/> 정리 및 평가 ◦ 각각 20회를 다 뺀 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리	2분	▷ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.

교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량활동	▼복수 뛰기 기능 익히기 (2인 맞서서 뛰기) (줄 주고받고 뛰기)	두 사람이 협동하여 마주 서서 줄을 주고받으며 뛸 수 있다.	코너 학습
			40분
학습단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	<input type="checkbox"/> 준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기 (파도 줄 돌리기, 회오리 줄 돌리기) <input type="checkbox"/> 학습 목표 제시 ◦ 두 사람이 협동하여 마주 서서 줄을 주고받으며 뛸 수 있다.	8분	◦ 줄넘기줄 ◦ 카세트 라디오 ◦ 음악테이프 ◦ 화이트 보드
전개	<input type="checkbox"/> 기능 익히기 1 (맞서서 뛰기) <input checked="" type="checkbox"/> 뛰는 요령 1. 어깨에 손을 얹으면 타이밍이 잘 맞는다. 2. 타이밍이 맞지 않을 경우에는 줄을 천천히 크게 돌리도록 한다. <input type="checkbox"/> 기능 익히기 2 (줄 주고받고 뛰기) 1. 서로 마주보며 줄을 넘는다. 2. 줄을 앞으로 돌리는 사람은 앞사람의 뒤로 줄이 돌아갈 때 손잡이를 잡고 줄을 뒤로 돌리는 사람은 앞사람의 발 밑에서 등 뒤로 줄이 올라갈 때 손잡이를 잘 잡는다. ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 각각 20회씩 뛸 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 50회씩 뛰고 1분간 휴식한다. <input type="checkbox"/> 자리 배치도 ① ② (배워봅시다) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	25분	◦ 개인 기록카드 ◦ 펜, 스티커 ◦ 학습 안내문 ◦ 의자 ◦ 능력껏 여러번 해도 가능함 ◦ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	<input type="checkbox"/> 더 배워보기 ◦ 연속으로 70회를 다 뛸 조는 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 앞으로 나란히, 옆으로 나란히 뛰기	5분	◦ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	<input type="checkbox"/> 정리 및 평가 ◦ 각각 20회를 다 뛸 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리	2분	◦ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.


교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태											
재량활동	▼복수 뛰기 기능 익히기 (앞으로 나란히 뛰기) (옆으로 나란히 뛰기)	두 사람이 협동하여 앞으로 또는 옆으로 나란히 서서 뛸 수 있다.	코너 학습											
			시간											
			40분											
학습단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점											
<p>도입</p> <p>□준비 운동</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기 (맞서서 뛰기, 줄 주고받으며 뛰기) <p>□학습 목표 제시</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 두 사람이 협동하여 앞으로 또는 나란히 서서 뛸 수 있다. <p>□기능 익히기 1 (앞으로 나란히 뛰기)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 뛰는 요령 <p>전개</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 앞사람이 잘 보이므로 타이밍 잡기가 쉽고 오래 뛸 수 있다. 2. 뛰어들어 함께 뛸 때는 옆으로 출입하는 것이 좋다. <p>□기능 익히기 2 (옆으로 나란히 뛰기)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 두 사람이 뛰는 타이밍을 잘 잡고 뛴다. 2. 앞에서 뛰는 사람은 줄이 잘 보이지 않기 때문에 줄이 돌아오는 모습을 잘 보고 뛰어야 하며 뒤에서 줄을 돌리는 사람은 앞사람의 리듬을 잘 맞춘다. <ul style="list-style-type: none"> ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 각각 20회씩 뛸 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 50회씩 뛰고 1분간 휴식한다. <p>□자리 배치도</p> <table style="margin-left: 40px;"> <tr> <td>①</td> <td>②</td> <td colspan="2">(배워봅시다)</td> </tr> <tr> <td>③</td> <td>④</td> <td>⑤</td> <td>⑥</td> </tr> <tr> <td>⑦</td> <td>⑧</td> <td>⑨</td> <td>⑩</td> </tr> </table>	①	②	(배워봅시다)		③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	<p>8분</p> <p>25분</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 줄넘기줄 ▸ 카세트 라디오 ▸ 음악테이프 ▸ 화이트 보드 ▸ 개인 기록카드 ▸ 펜, 스티커 ▸ 학습 안내문 ▸ 의자 ▸ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▸ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
①	②	(배워봅시다)												
③	④	⑤	⑥											
⑦	⑧	⑨	⑩											
<p>발전</p> <p>□더 배워보기</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 연속으로 70회를 다 뛸 조는 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 앞뒤로 옆 나란히 뛰기 	5분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다. 												
<p>정리</p> <p>□정리 및 평가</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 각각 200회를 다 뛸 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리 	2분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다. 												

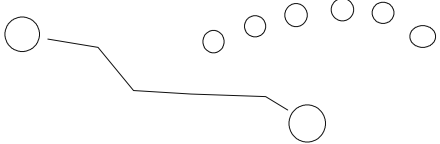
교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량활동	▼복수 뛰기 기능 익히기 (앞뒤로 옆 나란히 뛰기) (옆으로 나란히 한사람 뛰기)	두 사람이 협동하여 앞뒤 또는 옆으로 나란히 서서 뛸 수 있다.	코너 학습
			시간 40분
학습단계	교수·학습 활동		시간
도입	<input type="checkbox"/> 준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기 (앞으로 또는 옆으로 나란히 서서 뛰기)		8분
전개	<input type="checkbox"/> 학습 목표 제시 ◦ 두 사람이 협동하여 앞뒤 또는 옆으로 나란히 서서 뛸 수 있다.		25분
	<input type="checkbox"/> 기능 익히기 1 (뒤로 옆 나란히 뛰기) ● 뛰는 요령 1. 한사람은 앞으로 한사람은 뒤로 하며 옆으로 나란히 선다. 2. 줄을 앞으로 뒤로 돌리는 연습을 번갈아 한다.		
발전	<input type="checkbox"/> 기능 익히기 2 (옆으로 나란히 한 사람 뛰기) 1. 옆으로 나란히 서서 한사람은 줄을 돌리고 한 사람은 줄 안에서 뛴다. 2. 서로 번갈아 가며 뛰어 본다. ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 각각 20회씩 뛸 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 50회씩 뛰고 1분간 휴식한다.		5분
	<input type="checkbox"/> 자리 배치도 ① ② (배워봅시다) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		
정리	<input type="checkbox"/> 더 배워보기 ◦ 연속으로 70회를 다 뛸 조는 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 번갈아 연속 뛰기		2분
	<input type="checkbox"/> 정리 및 평가 ◦ 각각 20회를 다 뛸 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리		2분


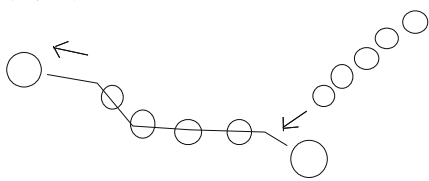
교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태	
재량활동	▼복수 뛰기 기능 익히기 (번갈아 연속 뛰기)	두 사람이 협동하여 번갈아 가며 연속으로 뛸 수 있다.	코너 학습	
			시간	
			40분	
학습단계	교수·학습 활동		시간	자료 및 유의점
도입	<input type="checkbox"/> 준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기 (앞뒤로 옆 나란히 뛰기)		8분	▶ 줄넘기줄 ▶ 카세트 라디오 ▶ 음악테이프
전개	<input type="checkbox"/> 학습 목표 제시 ◦ 두 사람이 협동하여 앞뒤 번갈아 가며 연속으로 뛸 수 있다. <input type="checkbox"/> 기능 익히기 (번갈아 연속 뛰기) ● 뛰는 요령 1. 한사람은 오른손, 한사람은 왼손에 손잡이를 잡고 번갈아 뛴다. 50cm이상 벌어지면 걸리기 쉽다. 2. 숙달되면 앞만 보면서 손만 건네 주면된다. 돌려주는 사람도 리듬에 맞춰 함께 뛰면서 돌려줘야 잘된다. 3. 경주할 때는 곧장 달리도록 연습한다. 4. 두 사람 뛰기의 대표적 종목이다. ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 각각 10회씩 뛸 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 30회씩 뛰고 1분간 휴식한다. <input type="checkbox"/> 자리 배치도 ① ② (배워봅시다) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩		25분	▶ 화이트 보드 ▶ 개인 기록카드 ▶ 펜, 스티커 ▶ 학습 안내문 ▶ 의자 ▶ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▶ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	<input type="checkbox"/> 더 배워보기 ◦ 연속으로 50회를 다 뛴 조는 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 번갈아 연속 뛰기		5분	▶ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	<input type="checkbox"/> 정리 및 평가 ◦ 각각 200회를 다 뛴 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리		2분	▶ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.


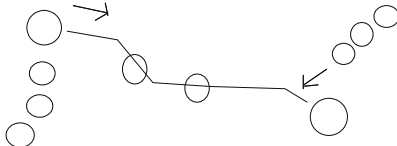
교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태										
재량활동	▼복수 뛰기 기능 익히기 (측면 돌려 함께 뛰기)	두 사람이 측면으로 선 상태에서 함께 떨 수 있다.	코너 학습										
			시간 40분										
학습단계	교수·학습 활동		시간										
도입	<input type="checkbox"/> 준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기(번갈아 연속 뛰기)	8분	▶ 줄넘기줄 ▶ 카세트 라디오 ▶ 음악테이프										
전개	<input type="checkbox"/> 학습 목표 제시 ◦ 두 사람이 측면으로 선 상태에서 함께 떨 수 있다.	25분	▶ 화이트 보드										
	<input type="checkbox"/> 기능 익히기 (측면 돌려 함께 뛰기)  <input checked="" type="checkbox"/> 뛰는 요령 <ol style="list-style-type: none"> 1. 두 사람이 등을 마주 대고 선다. 2. 한사람은 왼손 한사람은 오른손으로 줄을 잡는다. 3. 측면으로 양쪽 번갈아 가며 줄을 돌린다. ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 각각 10회씩 떨 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 30회씩 뛰고 1분간 휴식한다. <input type="checkbox"/> 자리 배치도 <table style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>①</td> <td>②</td> <td colspan="2">(배워봅시다)</td> </tr> <tr> <td>③</td> <td>④</td> <td>⑤</td> <td>⑥</td> </tr> <tr> <td>⑦</td> <td>⑧</td> <td>⑨</td> <td>⑩</td> </tr> </table>		①	②	(배워봅시다)		③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
①	②	(배워봅시다)											
③	④	⑤	⑥										
⑦	⑧	⑨	⑩										
발전	<input type="checkbox"/> 더 배워보기 ◦ 연속으로 50회를 다 떨 조는 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 세 사람 나란히 뛰기	5분	▶ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.										
정리	<input type="checkbox"/> 정리 및 평가 ◦ 각각 200회를 다 떨 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리	2분	▶ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.										


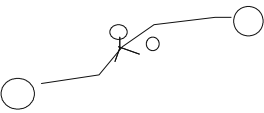
교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량활동	▼복수 뛰기 기능 익히기 (세 사람 나란히 뛰기) (줄 엮걸어 잡고 세사람 뛰기)	세 사람이 협동하여 나란히 서서 함께 떨 수 있다.	코너 학습
			시간
			40분
학습단계	교수·학습 활동		시간
			자료 및 유의점
도입	<input type="checkbox"/> 준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기(2인 : 측면 돌려 함께 뛰기)	8분	◦ 줄넘기줄 ◦ 카세트 라디오 ◦ 음악테이프
전개	<input type="checkbox"/> 학습 목표 제시 ◦ 세 사람이 나란히 서서 함께 떨 수 있다. <input type="checkbox"/> 기능 익히기 1 (세 사람 나란히 뛰기) ● 뛰는 요령 1. 먼저 세 사람이 나란히 서서 뛰는 템포를 맞추어 본다. 2. 줄의 길이를 겨드랑이나 어깨정도 길게 한다. <input type="checkbox"/> 기능 익히기 2 (줄 엮걸어 잡고 세 사람 뛰기) ● 뛰는 요령 1. 세 사람이 나란히 서서 안쪽 손잡이를 서로 바꿔 잡고 줄을 돌려서 뛴다. 2. 세 사람이 뛰는 리듬을 맞추지 않으면 줄이 엉켜 걸리기 쉽다. ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 각각 10회씩 떨 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 30회씩 뛰고 1분간 휴식한다. <input type="checkbox"/> 자리 배치도 ① ② (배워봅시다) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	25분	◦ 화이트 보드 ◦ 개인 기록카드 ◦ 펜, 스티커 ◦ 학습 안내문 ◦ 의자 ◦ 능력껏 여러번 해도 가능함 ◦ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	<input type="checkbox"/> 더 배워보기 ◦ 연속으로 50회를 다 뛴 조는 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 앞뒤로 나란히 뛰기	5분	◦ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	<input type="checkbox"/> 정리 및 평가 ◦ 각각 200회를 다 뛴 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리	2분	◦ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.


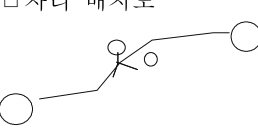
교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태	
재량활동	▼복수 뛰기 기능 익히기 (세 사람 앞뒤로 나란히 뛰기)	세 사람이 앞뒤로 나란히 서서 함께 떨 수 있다.	코너 학습	
			시간	
			40분	
학습단계	교수·학습 활동		시간	자료 및 유의점
도입	<input type="checkbox"/> 준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기 (3인 : 세 사람 나란히 뛰기)		8분	▶ 줄넘기줄 ▶ 카세트 라디오 ▶ 음악테이프
전개	<input type="checkbox"/> 학습 목표 제시 ◦ 세 사람이 앞뒤로 나란히 서서 함께 떨 수 있다. <input type="checkbox"/> 기능 익히기 (앞뒤로 나란히 뛰기) 		25분	▶ 화이트 보드 ▶ 개인 기록카드 ▶ 펜, 스티커 ▶ 학습 안내문 ▶ 의자 ▶ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▶ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	<input type="checkbox"/> 뛰는 요령 1. 세 사람이 나란히 서고 맨 앞사람이 줄을 돌려서 뛴다. 2. 세 사람이 뛰는 리듬을 맞추지 않으면 줄이 엉켜 걸리기 쉽다. ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 각각 10회씩 떨 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 30회씩 뛰고 1분간 휴식한다.			
	<input type="checkbox"/> 자리 배치도 ① ② (배워봅시다) ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩			
발진	<input type="checkbox"/> 더 배워보기 ◦ 연속으로 50회를 다 뛴 조는 더 배워봅시다 코너에서 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 세 사람 엇갈려 나란히 뛰기		5분	▶ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	<input type="checkbox"/> 정리 및 평가 ◦ 각각 200회를 다 뛴 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리		2분	▶ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.

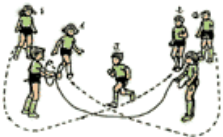
교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량활동	▼긴 줄넘기 기능 익히기 (긴 줄 파도 넘기) (긴 줄 빠져나가기)	긴 줄을 가지고 걸리지 않게 뛰어 넘을 수 있다.	코너 학습
			시간
			40분
학습단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	<ul style="list-style-type: none"> □ 준비 운동 <ul style="list-style-type: none"> ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 음악에 맞추어 가볍게 뛰기 (3인 : 세 사람 측면 나란히 뛰기) □ 학습 목표 제시 <ul style="list-style-type: none"> ◦ 긴 줄을 가지고 걸리지 않게 뛰어 넘을 수 있다. 	8분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 줄넘기줄 ▸ 카세트 라디오 ▸ 음악테이프
전개	<ul style="list-style-type: none"> □ 기능 익히기 1 (긴 줄 파도 넘기) <ul style="list-style-type: none"> ● 넘는 요령 <ol style="list-style-type: none"> 1. 긴 줄을 가로 또는 세로 작게 흔들어 파도 처럼 만든다. 2. 줄에 걸리지 않도록 뛰어 넘는다. □ 기능 익히기 2 (긴 줄 빠져나가기) <ul style="list-style-type: none"> ● 넘는 요령 <ol style="list-style-type: none"> 1. 뛰지 않고 스피드를 내어 줄을 빠져나간다. 2. 몇 사람씩 짝지어 손잡고 계속 한다. ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 각 모듬별로 각각 20회씩 빠져나갈 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 50회씩 빠져나가고 1분간 휴식한다. □ 자리 배치도 <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> 	25분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 화이트 보드 ▸ 개인 기록카드 ▸ 펜, 스티커 ▸ 학습 안내문 ▸ 의자 ▸ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▸ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	<ul style="list-style-type: none"> □ 더 배워보기 <ul style="list-style-type: none"> ◦ 연속으로 50회를 다 뛴 조는 모자라는 부분에 대하여 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 세 사람 엮겨 나란히 뛰기 	5분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> □ 정리 및 평가 <ul style="list-style-type: none"> ◦ 각각 200회를 다 넘은 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리 	2분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.

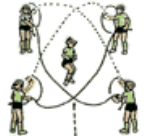
교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량활동	▼긴 줄넘기 기능 익히기 (1인 4도약 연속뛰기)	연속으로 뛰어들어 한사람이 4번씩 뛰어 넘을 수 있다.	코너 학습
			시간 40분
학습단계	교수·학습 활동		시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> □준비 운동 <ul style="list-style-type: none"> ◦줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦전 시간에 배운 동작을 복습하기 (긴 줄 파도 넘기, 긴 줄 빠져나가기) □학습 목표 제시 <ul style="list-style-type: none"> ◦연속으로 여러 사람이 뛰어들어 한 사람이 4번씩 뛰어 넘을 수 있다. □기능 익히기 1 (1인 4도약 연속 뛰기) 	8분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 줄넘기줄 ▸ 카세트 라디오 ▸ 음악테이프
전개	 <ul style="list-style-type: none"> ● 뛰는 요령 <ol style="list-style-type: none"> 1. 잇달아 뛰어들어 한 사람이 네 번씩 뛰고 나온다. 2. 줄 속에는 항상 네 사람이 남게 띈다. <ul style="list-style-type: none"> ◦각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦각 모듈별로 각각 5회씩 빠져나갈 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦20회씩 빠져나가고 1분간 휴식한다. □자리 배치도  	25분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 화이트 보드 ▸ 개인 기록카드 ▸ 펜, 스티커 ▸ 학습 안내문 ▸ 의자 ▸ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▸ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	<ul style="list-style-type: none"> □더 배워보기 <ul style="list-style-type: none"> ◦연속으로 30회를 다 띈 조는 모자라는 부분에 대하여 조장을 중심으로 활동한다. ◦긴 줄 가위바위 보 뛰기 	5분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> □정리 및 평가 <ul style="list-style-type: none"> ◦각각 30회를 다 띈 사람을 알아본다. ◦힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦차시 예고 및 체육 기구 정리 	2분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.

교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량활동	▼긴 줄넘기 기능 익히기 (긴 줄 가위바위보 뛰기)	긴 줄 안에서 손이나 발로 가위바위보 놀이를 하며 떨어질 수 있다.	코너 학습
			시간
			40분
학습단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	<p>□ 준비 운동</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 노래에 맞추어 복습하기 (1인 4도약 연속으로 뛰기) <p>□ 학습 목표 제시</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 긴 줄 안에서 손이나 발로 가위바위보 놀이를 하며 떨어질 수 있다. <p>□ 기능 익히기 1 (긴 줄 가위바위보 뛰기)</p>	8분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 줄넘기줄 ▸ 카세트 라디오 ▸ 음악테이프
전개	 <p>● 뛰는 요령</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 손이나 발로 가위바위보 놀이를 한다. 2. 이길 때까지 사람을 바꾸어 게임을 한다. <ul style="list-style-type: none"> ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 각 조별로 각각 3회씩 게임을 하고 빠져나갈 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 10회씩 게임을 하고 1분간 휴식한다. <p>□ 자리 배치도</p> 	25분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 화이트 보드 ▸ 개인 기록카드 ▸ 펜, 스티커 ▸ 학습 안내문 ▸ 의자 ▸ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▸ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	<p>□ 더 배워보기</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 게임 10회를 다 뛰는 조는 모자라는 부분에 대하여 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 긴 줄 드리블 뛰기 	5분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	<p>□ 정리 및 평가</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 각각 10회 게임을 무사히 다 마친 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리 	2분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 개인 기록카드를 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.

교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량활동	▼긴 줄넘기 기능 익히기 (긴 줄 드리블 뛰기)	긴 줄 안에서 손으로 공을 드리블하며 떨 수 있다.	코너 학습
			시간 40분
학습단계	교수·학습 활동		시간
<p>도입</p> <p>□ 준비 운동</p> <ul style="list-style-type: none"> • 줄을 이용하여 스트레칭하기 • 전 시간에 배운 동작을 노래에 맞추어 복습하기 (긴 줄 가위바위보 뛰기) <p>□ 학습 목표 제시</p> <ul style="list-style-type: none"> • 긴 줄 안에서 손으로 공을 드리블하며 떨 수 있다. <p>□ 기능 익히기 (긴 줄 드리블 뛰기)</p>	<p>전개</p>  <p>● 뛰는 요령</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1회선 2도약의 리듬으로 줄이 한번 돌 때 두 번씩 드리블한다. 2. 공이 몸에서 너무 떨어지지 않도록 한다 <ul style="list-style-type: none"> • 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. • 각 개인별로 각각 5회씩 공을 튀기고 빠져나갈 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. • 10회씩 게임을 하고 1분간 휴식한다. <p>□ 자리 배치도</p> 	<p>8분</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ 줄넘기줄 ▸ 카세트 라디오 ▸ 음악테이프 <p>25분</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ 화이트 보드 ▸ 개인 기록카드 ▸ 펜, 스티커 ▸ 학습 안내문 ▸ 의자 ▸ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▸ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다. 	
<p>발전</p> <p>□ 더 배워보기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 연속으로 공을 30회 드리블하지 못하는 경우는 모자라는 부분에 대하여 조장을 중심으로 활동한다. • 긴 줄 공주고 받기 	<p>5분</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다. 		
<p>정리</p> <p>□ 정리 및 평가</p> <ul style="list-style-type: none"> • 각각 30회 걸리지 않고 공을 무사히 드리블 마친 사람을 알아본다. • 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. • 차시 예고 및 체육 기구 정리 	<p>2분</p> <ul style="list-style-type: none"> ▸ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다. 		

교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량 활동	▼긴 줄넘기 기능 익히기 (긴 줄 공주고 받고 뛰기)	긴 줄 안에서 손으로 공을 주고받으며 떨 수 있다.	코너 학습 시간 40분
학습 단계	교수 · 학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	□ 준비 운동 ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 노래에 맞추어 복습하기 (긴 줄 드리블 뛰기)	8분	▸ 줄넘기줄 ▸ 카세트 라디오 ▸ 음악테이프
전개	□ 학습 목표 제시 ◦ 긴 줄 안에서 손으로 공을 주고받으며 떨 수 있다. □ 기능 익히기 (긴 줄 공주고 받고 뛰기)	25분	▸ 화이트 보드 ▸ 개인 기록카드 ▸ 펜, 스티커 ▸ 학습 안내문 ▸ 의자 ▸ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▸ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
	 <p>● 뛰는 요령 줄의 안팎에서 또는 함께 뛰면서 주고받는다.</p> <p>◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 넘는다. ◦ 각 개인별로 각각 5회씩 공을 튀기고 빠져나갈 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 10회씩 게임을 하고 1분간 휴식한다.</p> <p>□ 자리 배치도</p> 		
발전	□ 더 배워보기 ◦ 연속으로 공을 30회 드리블하지 못하는 경우는 모자라는 부분에 대하여 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 긴 줄 공주고 받기	5분	▸ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	□ 정리 및 평가 ◦ 각각 30회 걸리지 않고 공을 무사히 드리블 마친 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리	2분	▸ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.

교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량활동	▼긴 줄넘기 기능 익히기 (긴 줄 연속 8자 뛰기)	긴 줄 안에서 연속으로 8자 모양으로 뛺 수 있다.	코너 학습
			시간 40분
학습단계	교수·학습 활동		시간
<p>도입</p> <p>□준비 운동</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 노래에 맞추어 복습하기(긴 줄 공주고 받기) <p>□학습 목표 제시</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 긴 줄 안에서 연속으로 8자 모양으로 뛺 수 있다. <p>□기능 익히기 (긴 줄 연속 8자 뛰기)</p> <p>전개</p>  <p>● 뛰는 요령</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 긴 줄이 한번 돌 때마다 한사람이 한 번씩 뛰고 잇달아 빠져나간다. 2. 소리를 합쳐 뛺다. <ul style="list-style-type: none"> ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 줄을 뛰어 넘는다. ◦ 각 개인별로 각각 5회씩 줄을 빠져나갈 때마다 싸인펜으로 ○ 표시를 한다. ◦ 10회씩 게임을 하고 1분간 휴식한다. <p>□더 배워보기</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 조장을 중심으로 연속으로 줄을 10회 빠져나가기 <p>발전</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 연속으로 줄을 10회 빠져나가지 못하는 경우는 모자라는 부분에 대하여 조장을 중심으로 활동한다. ◦ 긴 줄 십자 뛰기 <p>□정리 및 평가</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 각각 20회 걸리지 않고 줄을 무사히 빠져나간 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리 <p>정리</p>	<p>8분</p> <p>25분</p> <p>5분</p> <p>2분</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 줄넘기줄 ▸ 카세트 라디오 ▸ 음악테이프 ▸ 화이트 보드 ▸ 개인 기록카드 ▸ 펜, 스티커 ▸ 학습 안내문 ▸ 의자 ▸ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▸ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다. ▸ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다. ▸ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다. 	

교과	학습 주제	학습 목표	수업 형태
재량활동	▼긴 줄넘기 기능 익히기 (긴 줄 십자 뛰기)	긴 줄 안에서 십자 모양으로 뛸 수 있다.	코너 학습
			시간 40분
학습단계	교수·학습 활동		시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> □ 준비 운동 <ul style="list-style-type: none"> ◦ 줄을 이용하여 스트레칭하기 ◦ 전 시간에 배운 동작을 노래에 맞추어 복습하기(긴 줄 연속 8자 뛰기) □ 학습 목표 제시 <ul style="list-style-type: none"> ◦ 긴 줄 안에서 십자 모양으로 뛸 수 있다. □ 기능 익히기 (긴 줄 십자 뛰기) 	8분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 긴 줄넘기줄 ▸ 카세트 라디오 ▸ 음악테이프
전개	 <ul style="list-style-type: none"> ● 뛰는 요령 <ol style="list-style-type: none"> 1. 줄은 좀 느슨하게 잡고, 아랫줄을 기준으로 돌린다. 2. 한 줄의 움직임만을 잘 보고 +자 지점에 뛰어 들어야 잘 된다. 3. 빠져나가기, 드리블 빠져나가기도 할 수 있다. 4. 처음에는 자 뛰기를 하다가 +자로 한다. <ul style="list-style-type: none"> ◦ 각자 개인 카드에 기록해 가며 뛰어 넘는다. ◦ 각 개인별로 각각 5회씩 줄을 넘을 때마다 싸인펜으로 ○표시를 한다. ◦ 10회씩 줄을 넘은 후 1분간 휴식한다. 	5분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 화이트 보드 ▸ 개인 기록카드 ▸ 펜, 스티커 ▸ 학습 안내문 ▸ 의자 ▸ 능력껏 여러번 해도 가능함 ▸ 서두르거나 무리하게 운동하지 않도록 주의를 주고 관찰한다.
발전	<ul style="list-style-type: none"> □ 더 배워보기 <ul style="list-style-type: none"> ◦ 연속으로 줄을 20회 넘지 못하는 경우는 모자라는 부분에 대하여 조장을 중심으로 보충한다. ◦ 음악줄넘기 연습(월드컵 송) 	5분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 경쟁이 되지 않도록 하고 자기 능력에 맞게 하도록 한다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> □ 정리 및 평가 <ul style="list-style-type: none"> ◦ 각각 20회 걸리지 않고 줄을 무사히 넘은 사람을 알아본다. ◦ 힘들었던 점, 재미있었던 점을 이야기해 본다. ◦ 차시 예고 및 체육 기구 정리 	2분	<ul style="list-style-type: none"> ▸ 개인 기록카드는 포트폴리오 평가 자료로 사용한다.

저작물 이용 허락서

학 과	음악교육전공	학 번	20118071	과 정	음악교육
성 명	한글 : 김 연 진 영문 : KIM YEON-JIN				
주 소	광주광역시 서구 풍암동 금호아파트 203동 504호				
연락처	E-MAIL : kimyj3468@naver.com				
논문제 목	한글 : 음악줄넘기 참여자의 자아존중감이 재미거리와 학교생활적응에 미치는 영향 영문 : The Effects of Self-Esteem on Fun Elements and School Adjustment in Music Jump Rope Participants				

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

- 다 음 -

1. 저작물의 DB구축 및 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한 저작물의 복제, 기억장치에의 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 의사 시가없을 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.

동의여부 : 반대(O)

2013년 10월 25일

저작자: 김 연 진 (서명 또는 인)

조선대학교 총장 귀하