

2006년 8월

교육학석사(무용교육)학위논문

# 리듬교육이 유아의 신체발달에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

박 속 희

# 리듬교육이 유아의 신체발달에 미치는 영향

The effect of rhythm learning on the physical  
development of children

2006년 8월

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

박 숙 희

# 리듬교육이 유아의 신체발달에 미치는 영향

지도교수 김미숙

이 논문을 교육학 석사(무용교육)학위  
청구논문으로 제출합니다.

2006년 4월

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

박 숙 희

**박숙희의 교육학 석사학위논문을  
인준합니다.**

심사위원장	조선대학교 교수	인
심사위원	조선대학교 교수	인
심사위원	조선대학교 교수	인

2006년 6월

**조선대학교 교육대학원**

# 목 차

## ABSTRACT

I. 서 론 .....	1
A. 연구의 필요성과 목적 .....	1
B. 연구문제 .....	3
C. 연구의 가설 .....	3
D. 연구의 제한점 .....	4
II. 이론적 배경 .....	5
A. 유아의 발달적 특성 .....	5
B. 신체발달과 다른 발달과의 관계 .....	7
C. 유아기 신체활동의 중요성 .....	9
D. 무용교육 .....	10
III. 연구방법 .....	14
A. 연구대상 .....	14
B. 측정도구 .....	14
C. 실험설계 및 연구절차 .....	18
D. 자료처리 .....	19
◆ 실험수업 프로그램 .....	20
IV. 결과 및 해석 .....	35
A. 연구의 결과 .....	35
V. 결론 및 제언 .....	40
A. 결론 .....	40
B. 제언 .....	41
참 고 문 헌 .....	42

## 표 목 차

표 1. 유아 및 어린이를 위한 무용 프로그램 .....	12
표 2. 동작의 유형 .....	13
표 3. 연구대상 .....	14
표 4. 유아의 운동능력 검사 내용 .....	15
표 5. 무용수업 순서 .....	19
표 6. 단원 I, 안전하게 신호에 따라 이동하고 멈추기 .....	20
표 7. 단원 II, 각각의 신체 부위를 강조하여 이동하고 멈추기 .....	23
표 8. 단원 III, 지시에 따라 이동하기 .....	25
표 9. 단원 IV, 공간과 시간 .....	27
표 10. 단원 V, 신체와 힘 .....	29
표 11. 단원 VI, 리듬과 움직임 .....	31
표 12. 단원 VII, 음악에 맞춰 전력질주하기, 꺾충 뛰기, 미끄러지듯 나아가기 ...	33
표 13. 평형성에 대한 사전·사후 점수의 평균 및 표준편차 .....	35
표 14. 유연성에 대한 사전·사후 점수의 평균 및 표준편차 .....	36
표 15. 근지구력에 대한 사전·사후 점수의 평균 및 표준편차 .....	37
표 16. 순발력에 대한 사전·사후 점수의 평균 및 표준편차 .....	38
표 17. 민첩성에 대한 사전·사후 점수의 평균 및 표준편차 .....	38
표 18. 연령별 실험집단에 대한 사후 점수의 평균 및 표준편차 .....	39

# ABSTRACT

## The Effect of Rhythm Learning on the Physical Development of Children

Park Sook-hee

Advisor : Prof. Kim, Mi-sook Ph.D.

Major in Dance Education

Graduate school of Education, Chosun University

Dance and rhythmic activities contribute to achieve the purpose of balanced dance education in infancy. These activities develop the level of physical movements, the ability to express itself and creativity. Also it is the best way to encourage children to be aware of beautifulness. No matter what it may be creative dance, 'parachute'-dance or learning aerobic step, the purpose is to make children move actively in response to rhythm.

This study aims to test the effect of rhythm learning on the physical development of children. The test was carried out by selecting 80 infants of 4,5-year-old going to 'children house' in Seoul. 20 infants in 4-year-old and 20 infants in 5-year-old was divided into experiment group and the rest 40 into comparison group.

On the test, experiment group had taken 32 times dancing lesson during 16 weeks. The running time of each lesson was forty minutes, while comparison group had taken only regular learning activities except dancing class.

'The test tool of athletic ability' used for this test is 'amended and complemented test guide' which was used by O Jin-Gu in 1984, in order to measure athletic ability. The list of athletic ability for the test is following 5 items; the sense of equilibrium, the sense of pliability, the muscular endurance, the ability to react instantly, and the ability to react immediately?

On this study, these following questions is asked to reveal the effect of rhythm learning on the physical development of children.

1) How does rhythm learning effect on the physical development?

1-1) How does rhythm learning effect on the sense of equilibrium?

1-2) How does rhythm learning effect on the sense of pliability?

1-3) How does rhythm learning effect on the muscular endurance?

1-4) How does rhythm learning effect on the ability to react instantly?

1-5) How does rhythm learning effect on the ability to react immediately?

The data for the effect of rhythm learning on the physical development of children collected before and after the test were analyzed by methods of Independent Sample T-test through the SPSS/12 program.

The result of this study presents that these following aspects(the sense of equilibrium and pliability, the muscular endurance, the ability to react instantly and the ability to react immediately) showed meaning difference between experiment group participating the programme of rhythm learning and comparison group showed.

Therefore, rhythm learning takes effect to develop the sense of equilibrium and pliability, the muscular endurance, the ability to react instantly and the ability to react immediately in children's physical improvement.



# I. 서론

## A. 연구의 필요성과 목적

옛날이나 지금이나 인간은 환경을 조절하고 욕구를 충족시키기 위해 신체를 발달시켜 기본적인 동작과 특수한 신체적 기능을 습득하지 않으면 안 된다. 건전한 신체 발달과 신체 활동은 바람직한 사회적 태도와 행동을 성취하는 데 도움을 주며, 인간의 현재 생활은 물론 장래 생활을 안정되고 윤택하게 하는 역할을 담당(한다)하는 것이다.

유아기는 인간의 성장발달과정에서 가장 중요한 시기로 신체적 발육의 속도는 늦지만 신체적 활동은 왕성하며, 기본적 기능과 성격, 지능발달, 운동발달 등이 대부분 형성된다.

유아기의 성장 발달은 피아제(Piaget)에 의하면 성숙, 경험, 사회적 상호작용, 평균화의 4단계를 거쳐 진행한다고 하였고, 허어로크(Hurlock)는 단지 형태가 증대해가는 이상의 것으로서 성장의 정점을 향한 빈틈없고 질서 정연한 진보적 변화의 계열이라고 하였다. 유아기의 성장 발달은 성숙과 학습에 의해 이루어진다.

유아들은 하루하루 새로운 경험과 새로운 환경 속에서 끊임없이 자극을 받고 있다. 시각적으로나 청각적으로 유아들은 “움직이는 것, 소리 내는 것”등에 마음이 끌린다. 그러다가 차츰차츰 “소리보다 리듬에 더욱 마음이 끌리며 율동적인 춤, 즉 온 몸을 같은 운동과 같은 태도로 반복하는 것을 좋아하게 된다”는 것을 발견한 사람은 도레스(Dorres)이다. 도레스는 “유아나 어린이들이 활발하게 몸을 움직임으로써 박자를 발견하고 공간과 시간의 질서에 대한 만족스러운 즐거움을 갖는다”고 말하고, “리듬은 인간의 가장 높고 가장 깊은 본성이며 리듬을 없애버리는 것은 곧 생명을 뺏는 것과 같다”라고 극단적으로 표현했다.<sup>1)</sup>

춤과 리드믹한 활동은 유아기에 있어서 균형 잡힌 무용교육의 목표를 달성 하는 데에 기여한다. 춤과 리드믹한 활동은 신체적 활동수준을 높일 뿐 아니라 운동기술, 자기표현, 창조성, 그리고 미적인 이해를 개발시키는데 있어 최고의 방법이다. 창조적인 춤이건, 낙하산 춤이건, 스텝 에어로빅을 가르치건 간에, 목적은 바로 리듬에 맞춰 유아들을 활동적으로 움직이게 하는 것이다. 춤과 리듬운동은 본래 유아들의 자아개념을 높이고, 느낌을 표현하고, 그리고 그들 신체의 잠재력을 이해하는 것을 돕는다. 당연히, 춤과 리듬은 걷기, 발 구르기, 뛰기 같은 이동

---

1) 황은아, “창의적 무용 프로그램이 유아의 신체표현력에 미치는 영향” (원광대학교 대학원 석사학위논문, 2001), p.1.

운동이나, 구부리기, 뺨기, 꼬기, 흔들기 같은 정적 운동을 통해 유아들이 공간을 탐험하면서 신체에 관한 이해를 증진시킬 수 있다. 더욱이 다양한 춤과 리듬운동을 가르치는 것은 문화, 인종적 인식의 대화 수단이기도 하다<sup>2)</sup>

샤만(Sharman)은 “최적의 성장과 발달은 유아에게 보다 흥미 있고 역동적인 삶을 영위할 수 있도록 하는 기초가 된다.”고 말하고 “유아들이 과감한 활동에 참여할 필요가 있음”을 강조하고 있다. 이러한 기초 체력 및 건전한 신체발달을 위한 활동으로는 대근육 운동이 좋으며 가장 대표적인 것이 동작이다. 이기숙(1994)은 동작활동의 목적을 다음과 같이 세분화하였다. 첫째, 다양한 상황에서 신체적으로 잘 적응하고 능숙하게 한다. 둘째, 움직임의 원리를 이해하게 하며, 자신의 신체가 할 수 있는 것을 지각하게 한다. 셋째, 자기 훈련(self-discipline)과 자기 신뢰(self-reliance)를 고무한다. 넷째, 자기표현과 창작의 기회를 제공한다. 다섯째, 신체적 도전에 직면했을 때 자신감을 발달시킨다. 여섯째, 다른 유아와의 협동과 다른 유아에 대한 민감성을 촉진한다.

무용을 통한 유아 성장 발달의 교육목적은 심신의 성장 발달에 균형과 조화를 이루게 하여 전형적인 성장 발달을 돕는 것이므로 유아의 신체 움직임과 그것을 발현시키는 마음 그리고 감동할 수 있는 감수성도 표현에 내포되어 있는 욕구 등의 상호 관련적인 성장 발달을 파악함으로써 그 단계에 맞는 효율적인 움직임을 지도 할 수 있는 것이다.<sup>3)</sup>

신체적 성장과 운동 기능의 발달은 지적, 정서적 발달에 영향을 미친다. 신체 발달, 특히 유아기의 신체 발달과 지적 발달 간에서는 정적 상관이 있다는 것이 많은 연구에서 밝혀지고 있다. 또한, 신체 발달은 자아 개념, 정서, 생활 태도 등에도 큰 영향을 미친다.<sup>4)</sup>

이처럼 유아기의 무용교육의 중요성에 대해 많은 이론들이 있지만 현재 이루어지고 있는 유아들을 위한 무용교육은 형식화된 동작들과 교사중심의 틀에 박힌 동작지도에 한정되어 있는 상황이다.

운동능력의 발달 면에서 볼 때 유아기는 정확한 기술적인 동작을 자유자재로 구사 할 수 있는 수준에 이르지 못한다. 따라서 이 시기에 유아들에게 예쁜 동작을 그대로 모방하게 하는 율동이나 전문화된 무용을 통한 움직임 교육은 적합하지 않으며, 여러 복합된 표현동작의 기초가 되는 기본적인 움직임부터 교육이 이루어져야 할 것이다.<sup>5)</sup>

2) 김경숙, 정현채 역, 「어린이를 위한 체육교육:팀 접근법」, 대한미디어, 2000, p.223.

3) 무용교육학회, 『무용교육이란 무엇인가』, 한학문화사, 2003, p.186.

4) 문교부, 「유치원 교육 과정 해설집」, 한국행동과학연구소, 1988, p.11.

5) 전경미, “동작활동이 유아의 기본운동능력 및 신체표현 능력에 미치는 영향” (원광대학교 대학원

따라서 본 연구는 실제 교육현장에서 적용될 수 있는 유아의 성장발달 수준에 적합하게 구성된 무용교육프로그램을 선행 연구들을 참고 하여 유아들이 다양한 리듬에 창의적인 표현활동과 움직임의 응용능력을 배움으로 학습을 한 유아보다 학습 유아보다 신체발달에 유의한 관계가 있음을 밝히는데 목적이 있다.

## B. 연구문제

본 연구는 리듬교육이 유아의 신체발달에 미치는 영향에 대해 알아보기 위해 다음과 같은 연구문제를 선정하였다.

- 1) 리듬교육이 유아의 신체 발달에 어떤 영향을 미칠 것인가?
  - 1-1) 리듬교육이 유아의 평형성에 어떤 영향을 미칠 것인가?
  - 1-2) 리듬교육이 유아의 유연성에 어떤 영향을 미칠 것인가?
  - 1-3) 리듬교육이 유아의 근지구력에 어떤 영향을 미칠 것인가?
  - 1-4) 리듬교육이 유아의 순발력에 어떤 영향을 미칠 것인가?
  - 1-5) 리듬교육이 유아의 민첩성에 어떤 영향을 미칠 것인가?

## C. 연구의 가설

본 연구의 가설은 다음과 같이 설정하였다.

- 1) 실험집단과 통제집단 간에 운동능력의 차이가 있을 것이다.
  - 1-1) 실험집단의 운동능력은 처치 전보다 처치 후에 더 우수할 것이다.
- 2) 연령별 실험집단간에 차이가 있을 것이다.

---

석사학위논문,1997), p.1.

## **D. 연구의 제한점**

- 1) 본 연구의 대상은 서울시에 소재한 S어린이집에 재원 중인 만 4, 5 세 유아만을 대상으로 한정하였다.
- 2) 본 연구 대상자의 개인별 생활 활동을 통제할 수 없었으므로 개인적 활동이 연구 결과에 미치는 영향을 배제할 수 없었다.
- 3) 본 연구 대상자들의 남·녀 성 차이를 고려하지 않았다.

## II. 이론적 배경

### A. 유아기의 발달적 특성

유아기는 연령으로 만 1세부터 6세까지의 시기로 창조성이 풍부하고 신체의 움직임이 가장 활발하며 두뇌의 발달이 가장 현저한 지능 발달에 있어서 결정적인 시기이다.

연령의 변화에 따라 나타나는 유아의 발달적 특성은 다르게 나타난다. 이러한 발달적 특성은 유아의 신체 발달, 인지 발달, 사회·정서 발달 및 언어 발달로 살펴볼 수 있다(정옥분, 2002; 최경숙, 2000; Johnson et al., 1999). 유아의 발달적 특성을 살펴보면 다음과 같다.

#### 1. 4세 유아

4세의 유아는 또래 및 타인들과 생활하는 데 필요한 사회적 기술이 발달하며, 사물과 사건에 대해 유아 자신의 생각을 적용하여 의견을 나타낸다. 또한 사건과 상황의 원인과 결과를 알게 되면서 사회적인 현상에 대한 호기심이 증가한다.

##### a. 신체 발달

대근육 활동이 활발해지고 소근육의 발달이 점차로 정교해진다. 단순한 협응력이 요구되는 소근육 기술사용에는 도움을 필요로 하지는 않으나 시간이 오래 걸린다.

##### b. 인지 발달

인과관계의 유추가 가능하며, 간단한 사건의 이유를 설명할 수 있고, 현실과 가상을 구별할 수 있다. 또, 탐색력이 증가하며, 논리적으로 사고하려는 경향이 발달한다. 또한 기억력과 언어 표현력이 3세보다 발달하게 된다.

##### c. 사회성 발달

친구에 대해 관심이 많아지고 동성의 또래에 대한 관심이 증가한다. 혼자놀이보다 또래와 어울리는 집단놀이를 선호하기 시작한다. 또한 타인을 이해하는 능력이 발달하기 시작한다. 4세아는 타인의 요구사항을 이해하게 되고 규칙을 배울 수 있으며, 상대방의 입장을 고려하고 도와주기도 한다. 또, 남아와 여아는 성별에 알맞은 행동에 대해 관심을 나타낸다.

#### **d.정서 발달**

이 시기의 유아는 자신의 감정 표현을 통제할 수 있다. 성인을 의식하면서 자신의 행동을 통제한다. 자신감이 증가하지만 인내심이 부족하여 잘 참지 못한다. 또한 이유 없이 공포심을 나타내기도 한다.

#### **e.언어 발달**

3~7개의 단어를 사용하여 말할 수 있다. 약 600개 정도의 어휘를 가진다. 과장이나 유머를 좋아하고 이야기를 듣거나 다른 사람과의 이야기하기, 노래 부르는 것을 좋아한다. 글자나 숫자, 단어들을 인식하기 시작하여, 읽고 쓰기에 필요한 모양 변별이 가능하다.

### **2. 5세 유아**

5세아는 사회적으로 타인에 관심이 많고, 정의로운 행동에도 관심이 많아지기 시작한다. 특히 유아는 주변 세계에 대한 흥미와 관심을 나타낸다. 그 가운데 사물의 작용, 문제의 해결에 관심을 가진다. 또 또래와의 협동, 공유하기 및 개인 혹은 집단의 성취에 대하여 관심을 가진다.

#### **a.신체 발달**

신체적 비율이 유아 전기보다 성인의 신체 비율에 더욱 가까워진다. 신체적 균형의 유지가 가능하며, 대근육의 발달에 의하여 뛰기, 달리기, 균형 유지하기 등이 가능하며, 두발 자전거를 탈수 있다. 신체의 협응 능력과 소근육의 발달이 좀 더 정교하게 이루어진다.

#### **b.인지 발달**

주변의 사물이나 사람과의 상호작용에 대해 인식하고, 사물을 그 속성과 기능의 유사점 및 차이점에 따라 분류할 수 있다. 5세경에는 논리적인 사고 능력에 기초한 보존의 개념과 시간과 공간에 관한 개념 및 인과관계를 알기 시작한다.

#### **c.사회성 발달**

다른 유아와 상호작용하는 기술이 발달되고 협동하기, 돕기, 협상하기 등의 사회적 기술과 규칙을 배울 수 있으며, 상대방의 생각과 견해를 알게 된다. 또래에게 인정받는 것에 민감하며, 흔히 또래는 유아의 행동을 통제하기도 한다.

#### **d. 정서 발달**

스스로 감정을 표현할 수 있으며, 자신감이 증가된다. 5세 유아는 다양한 주제와 소품을 이용하여 역할놀이에 많이 참여한다. 또 5세 유아는 자신의 감정을 행동으로 나타내지 않고 언어를 사용하여 표현할 수 있다.

#### **e. 언어 발달**

완전한 문장을 말할 수 있으며, 다른 사람과 적절히 의사소통을 할 수 있다. 5세유아가 사용하는 문장의 형태와 이해력은 성인과 유사하며, 글자, 소리, 단어의 변별이 가능하다. 의사소통에 거의 불편이 없을 만큼 어휘 수가 증가하며, 쓰기와 읽기의 기본 기술을 습득할 수 있다.

### **B. 신체 발달과 다른 발달 영역과의 관계<sup>6)</sup>**

신체 발달은 넓게 말하면 인간 행동 및 사회적 적응과, 구체적으로 말하면 학업 성적, 직업적 성취, 사회성 및 정서 등과 많은 관련성을 가지고 있다. 여기에서는 신체 발달이 전인 발달에 미치는 영향을 편의상 신체적 성장(physical growth)과 운동 발달(motor development)로 구분하여 제시하고자 한다.

#### **1. 신체적 성장과 다른 영역과의 관계**

신체적 성장은 직접적으로는 운동 능력에 영향을 미치며, 간접적으로는 자신 및 타인에 대한 태도, 자아 개념, 자기 존중, 사회적 적응 등에 영향을 미친다. 이와 같이 신체적 성장은 발달에서 가장 기본적인 측면의 하나로 유아의 행동에 영향을 미치기 때문에 정상적인 신체적 성장은 중요한 의미를 가진다.

정상적인 신체적 성장이 인간의 행동에 미치는 영향을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 신경계 및 뇌의 정상적인 발달은 새로운 행동 유형을 형성하게 한다. 신경계와 뇌가 발달하면 주위 상황을 지각하는 능력이 발달하게 되고, 다른 사람의 사고와 감정을 이해하는 능력이 발달하게 되어 유아의 정서적, 사회적 행동이 변화한다.

둘째, 근육의 발달로 운동 능력이 향상되면 유아가 즐기는 활동의 종류가 변화

---

6) 문교부, 「유치원 교육과정 해설집」, 한국행동 과학 연구소, 1988, p.12.

하고 수가 증가한다. 유아가 즐기는 놀이는 거의 모두가 신체 발달에 기초한 활동이며 이러한 활동을 통하여 유아들은 학습하고 발달해 간다.

셋째, 내분비선의 기능 변화로 성 역할이 발달한다. 내분비선의 기능이 발달함에 따라 남자는 남자로서의, 여자는 여자로서의 특징과 관심, 흥미를 가지게 되고 행동에도 남녀 간에 차이가 생기게 된다.

넷째, 유아의 행동은 유아 자신의 신체 발달 수준에 따라 영향을 받으므로 유아의 신체 발달이 균형을 이루면 유아가 전체적으로 안정된 상태에서 생활할 수 있게 된다.

## 2. 운동 발달과 다른 영역과의 관계

운동 발달과 다른 영역과의 관계에 대해서는 일반적으로 운동 발달이 정서적 표현, 창의성, 사회적 참여 및 적응을 위한 출구라고 표현한다. 또한, 운동을 성공적으로 수행할 수 있는 능력은 또래 집단이나 사회 집단에서의 사회적 지위에 영향을 미치게 된다. 이에 대하여 에릭슨(Erikson)은 다음과 같이 분석하였다. 즉, 운동 능력이 많은 것은 유아가 자신의 문화의 일원이 되는 데 도움이 된다. 사회에서 수용되고 높이 평가되는 기능을 가진 유아는 그렇지 못한 유아와 달리 아주 상이한 문화적 지위를 차지하게 되며, 이런 유아는 문화적인 승인을 얻게 되어 자존심(self-esteem)에 크게 도움이 된다는 것이다.

그리고, 운동 능력이 발달함으로써 위험한 상황에서 신체를 민첩하게 움직여 신체의 안전을 도모할 수 있으며, 기능적 직업에 종사하여 경제생활에 공헌할 수 있게 된다.

운동 능력의 발달은 지적 발달과 서로 밀접한 관계를 가지고 있다. 피아제(Piaget)는 지적 발달을 연구한 결과, 출생에서 2~3세까지의 지능은 정신 운동 능력(psychomotor)으로 대표되며, 6~7세 이전 유아의 지적 사고는 주로 동작 특징과 지각 능력에 따라 결정된다는 사실을 밝혀냈다. 이와 같은 결론을 기초로 하여 생리학적 측면에서의 신체 발달이 인지 발달에 중요한 역할을 하고 있다는 것을 알 수 있다.

클라우스메이어(Klausmeier)는 잡기 능력과 지능 간의 상관관을 분석한 연구에서 유아의 잡기 능력이 키, 몸무게, 치아의 수, 골격 발달 등 신체적인 요인보다는 지능이나 학력과 상관이 높다고 밝히고 있다. 또한, 지적으로 우수한 유아가 지진아보다 신체적 과제를 더 잘 수행한다고 보고하였다.

유아의 걷는 시기와 지적 발달과의 관련성을 조사한 연구는 신경계가 정상적으로 발달하고 지적 능력이 정상적인 유아의 경우는 걷기를 포함한 모든 운동



능력이 정상적인 시기에 발달하고 있다는 것을 지적하였다. 또한, 일정 기간 동안 신체적 훈련을 받은 아동들은 그렇지 않은 아동들보다 지능지수가 뚜렷하게 높아졌다는 코더(Corder)와 로빈스(Robbins) 등의 연구 결과에서도 운동 능력과 지능이 상호 밀접한 관련이 있다는 것을 확인할 수 있다.

한편, 헐록(Hurlock)은 운동 발달이 인격 형성에 미치는 효과를 다음과 같이 종합하고 있다. 즉, 운동 발달은

- ① 건강을 증진한다.
- ② 정서를 순화한다.
- ③ 자기 힘에 의한 성취를 경험하게 되어 자기 신뢰감과 행복감을 느낀다.
- ④ 놀이 친구 없이도 혼자서 즐길 수 있다.
- ⑤ 사회적 기능을 습득하고 지도력을 배양하게 되며 사회적 승인을 얻게 된다.
- ⑥ 신체적, 심리적 안정감을 얻게 되어 건전한 자아 개념을 형성하게 된다.

이상과 같이 정상적인 신체 발달은 신체적 안녕, 경제적 효능성, 정서적 안정, 긍정적 자아 개념, 성취동기 및 창의성의 육성, 사회적 적응, 성 역할의 습득, 여가 선용, 거전한 인격 발달 등 인간 행동의 거의 전반에 걸쳐 중대한 영향을 미친다.

### C. 유아기 신체 활동의 중요성<sup>7)</sup>

유아기 성장과 발달과정에서 가장 뚜렷하게 나타나는 특징 중의 하나는 지적 능력이나 정서적인 특정보다는 운동기능(움직임)의 발달이다.

여러 학자들의 연구에 의하면 유아기에 걷기, 뛰기, 던지기 등의 기본동작 기능을 적절하게 발달시키지 못할 경우 놀이와 활동에서 신체적으로 그 기능이 제한 받을 뿐만 아니라 또래 집단에 동화되지 못하며 아동기에 복잡한 운동기능을 배우는 것에 어려움을 겪게 된다고 한다.

유아기의 운동능력(움직임)은 개인에 따라서 성장과정 중에 좀 늦거나 빠르거나 할지라도 일반적으로 연령에 따른 일정한 형태를 가지고 있다.

- ▶ 유아기의 일반적인 운동 발달 경향은
  - 큰 근육이 먼저 작은 근육은 다음에 발달한다.
  - 양쪽 기능에서 한쪽 기능으로 발달한다.
  - 수평적인 동작에서 수직적인 동작으로 발달한다.

---

7) 무용학회, 「무용교육이란 무엇인가」, 한학문화사, 2003, pp.188.

- ▶ 유아를 위한 신체활동의 중요성은 다음과 같은 점에서 찾아 볼 수 있다.
  - 유아기는 움직임 기능을 발달시키기 위한 이상적인 시기다.
  - 두뇌발달이 현저한 지능발달의 결정적 시기이다.
  - 자아 개념이 형성되기 시작하는 시기이다.
  - 체력 및 운동발달(움직임)은 신체적 건강과 직접적인 관계가 있다.

## D. 무용 교육

### 1. 무용 교육의 목표<sup>8)</sup>

무용에 있어서 교육이 왜 필요한가? 라는 근본적인 문제에 대해서 그 대답은 ‘행복한 인간을 만들기 위해서’라는 가장 단순한 말로 표현된다.

도덕의 과정으로서 행복이란, 페스탈로치(Pestalozzi)나 헤르바르트(Herbart)가 말한 것처럼, 인간의 자유 의지를 본능적으로 올바른 방향으로 약동할 수 있게 하는 인간 의욕의 ‘자발적인 행위’에서 가능한 것이다.

이 ‘자발적인 행위’는 자유를 전제로 한다. 따라서 인간의 행복은 그 기본 출발점이 자유에 있다 할 것이다. 자유를 전제로 한 행복은 평화를 향유하게 하는 것이다.

무용 교육의 목표는 인류에게 행복과 자유와 평화를 달성시키려는 데 두어야 한다. 예술로서의 무용은 인간이 인간에게 - 인간을 위하여 - 신체 언어를 통한 대우주와의 조화를 이룩하려는 데 있다. 우주와 인류는 비인격적이나 자연의 이치에 의해 지배되는 것이다.

무용은 예술 지향적 자연주의를 토대로 한다. 그리고 교육은 인간의 모든 요구와 능력을 최고도로 발달시키는 데 있다. 이는 곧 신체라는 매체를 통해서 이루어지는 것이므로, 사상과 감정의 연합 과정인 고도의 기술적 완성이 연구되어야 한다.

무용 교육에서의 일반 목표는 다음과 같다.

첫째, 자유를 전제로 한 개체성 있는 인간을 기른다.

둘째, 합일을 전제로 한 사회의식을 가진 인간을 기른다.

무용 교육의 구체적 목표를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 건강하고 아름답고 그리고 표현적인 신체를 기른다.

둘째, 리듬을 파악하고 그것을 만들어 내는 능력을 기른다.

8) 김복희·김화숙, 「무용론」, 보진재, 2003. p.220.

- 셋째, 공간 감각을 발달시켜 공간 형성 능력을 기른다.
- 넷째, 자유롭게 표현할 수 있는 즉흥 능력을 기른다.
- 다섯째, 신체 활동으로 자기 사상이나 감정을 표현할 수 있는 능력을 기른다.
- 여섯째, 창작 활동을 통하여 창의력을 기른다.
- 일곱째, 무용 작품을 감상할 수 있는 능력을 기른다.

## 2. 유아기 무용학습의 중요성과 교육적 가치<sup>9)</sup>

라반(Laban)은 어린이 무용학습의 중요성을 다음과 같이 말하고 있다.

첫째, 무용과 비슷한 동작을 하는 것은 유아기 어린이들의 타고난 욕구의 무의식적인 배출의 형태이며, 이와 같은 활동은 어린이들에게 동작의 흐름을 알게 하고 자발적인 표현 기능을 강화시켜 주는 것이 된다. 이러한 선천적인 충동을 잘 육성해야 한다.

둘째, 동작의 자발성을 보존하고 이 자발성이 생애 동안 계속되도록 하여야 한다.

셋째, 어린이의 발달 단계에 알맞은 무용을 창작함으로써 어린이들의 창작적인 표현력을 길러 준다.

넷째, 새로운 무용기능은 창조적인 능력과 지적인 지식을 통합시키기 위하여 노력하는 것이다.

어린이 무용학습의 중요성은 표현할 대상에 대한 충분한 탐구를 통하여 인지력을 발달시키고 표현력과 창의력을 기르는 데 있다.

### ▶ 유아 무용의 교육적 가치는

첫째, 신체적·지적·정서적 발달이 상호 관련되어 작용하는 미분화기 이므로 무용(춤놀이)은 통합적 형태로서의 교육기능을 한다.

둘째, 피아제가 분류한 인지발달단계에서 유아기는 전 조작적 사고기(2~7세)에 해당한다. 이시기는 놀이, 꿈, 언어, 상상 등에서 실연함으로써 개념이 빠른 속도로 발달하며 특히 분류 개념의 발달은 공간 개념과 시간 개념의 형성을 동반하기 때문에 무용(춤놀이)은 지적, 발달적 프로그램에 적절한 교육내용이 된다.

셋째, 유아기는 생체적으로 본능적이며 야성적인 에너지가 충만한 시기로서 운동능력의 발달이 현저해지고 움직인다는 사실 자체를 즐기며, 또 리듬에 대한 감각이 운동적 반응으로 쉽게 나타난다.

9)무용학회, 「무용교육이란 무엇인가」, 한학문화사, 2003, p.189.

<표 1>유아 및 어린이를 위한 무용 프로그램

지도 항목	지 도 내 용
신체자각	신체 각 부분(머리, 어깨, 가슴, 등, 허리, 엉덩이, 팔, 손목, 무릎, 발목)을 움직여서 자신의 신체를 자각하게 한다.
기본 움직임 익히기	기기, 점핑, 구르기, 걷기, 호핑, 스키핑, 달리기, 켈로핑, 립, 슬라이딩
즉흥표현 (자유운동)	즐겁게 춤을 추다가 팝콘이 튀는 모습으로 동그랗게 몸을 콩 모양으로 만들고 팝콘이 튀는 시늉을 한다. 팝콘 기에서 뜨거워진 옥수수의 모습을 각자 나타낸다.
표현무용	음악에 맞추어 송아지 흉내 내기 혼자서, 둘이서 짝이 되어
리듬운동 민속무용	음악에 맞추어 즐겁게 춤추자 킨더 폴카(Kinder Polka)
그룹댄스	6~8명이 한조가 되어 다같이 흥겹게 춤추기
유아 및 어린이 발레	3~6세 어린이를 위한 기본 동작 바아운동, 센타운동

### 3. 무용 동작

유아를 위한 교육 내용은 기본 동작과 창의적 동작 활동으로 구분할 수 있다. 무용의 기본적인 종류는 인간의 발달에서 동작을 자세히 살펴보면, 영아기에서 성인기에 이르기까지 인간의 동작 즉, 안정적, 이동적, 조작적 동작 활동은 발달 단계에 따라 분류될 수 있다.

먼저 안정성이란 안정성 있는 대근육 운동을 통해 운동의 기초 기능을 익히며, 공간 속에서 신체를 균형 있게 움직이게 되는 것을 말한다. 이것은 주로 혼자 하는 운동으로써, 활동의 예는 굽히기, 돌기, 잡기, 비틀기 등의 비이동 동작과 바닥에서 떨어져 있는 물체 위에서 균형 유지하기 등이 포함된다. 이와 같은 안정성 능력의 발달은 기초적인 이동 능력을 증진시키며 신체를 효율적으로 움직일 수 있고 바른 자세를 형성하도록 돕는다.

다음으로 이동 운동이란 공간에서의 높이를 변화시키면서 몸을 자유롭게 조절할 수 있는 능력이다. 걷기, 달리기, 한발 교대로 양감질하기, 뛰어오르기, 미끄러지기, 가볍게 짱충 뛰기, 뛰어넘기, 등의 활동이 있으며 이것은 자연스럽게 습

득되는 것으로, 이를 통해 유아는 그들의 세계에서 효과적으로 움직일 수 있고 즐거움을 경험하게 된다.

세 번째의 기본 운동 능력으로는 대근육 조작운동 활동이 있는데 이는 차기, 던지기, 잡기 등이 기초가 된다(Gallahue, 1982). 이런 운동을 통해 유아는 물체와 접하게 되고 조절하면서 더욱 활동적인 신체 운동을 할 수 있게 된다. 그러므로 유아기에는 안정감, 이동성, 대근육 조작력이 상호 작용하여 기본 운동 능력을 증진시킬 수 있는 적절한 활동이 제공되어야 할 것이다.

유아를 위한 동작 활동에서 무엇을 기본적인 교육으로 다룰 것인가를 분류해서 동작의 유형을 정리해 보면 다음의 표로 나타낼 수 있다(이기숙 외, 1992).

<표 2>동작의 유형

안정 동작	이동 동작	조작적 동작	창의적 동작
구부리기 뺨기 비틀기 돌기 흔들기 구르기	걷기 달리기 뛰기 양감질 스키펡 미끄러지기 뛰어오르기 오르기 말뛰기	던지기 받기 차기 때리기 튀기기 공구르기	

### III. 연구방법

#### A. 연구대상

본 연구에서는 리듬교육이 유아의 신체발달에 미치는 영향을 알아보기 위해 서울시에 소재한 S어린이집에 재원 중인 만4,5세 유아 80명을 연구대상으로 하였다. 이들 중 만4,5세 유아 각각 20명씩 40명의 유아는 실험집단으로 리듬을 이용한 무용수업 프로그램에 참여하였다. 반면, 다른 40명의 유아는 무용수업을 제외한 어린이집 모든 정규 수업에 참여하였다. 연구대상은 다음과 같다

<표 3> 연구대상

	실험집단	비교집단	계
만4세(평균연령 5년 4개월)	20명	20명	40명
만5세(평균연령 6년 5개월)	20명	20명	40명
계	40명	40명	80명

#### B. 측정도구

##### 1. 체력 측정방법

체력검사 내용은 평형성, 유연성, 근지구력, 순발력, 민첩성으로 5가지 영역으로 구성 되어있다. 측정도구는 유아의 운동능력 테스트(오진구·오학성 및 오대성 1984, 문화체육부,1995)를 기준으로 하되, 현장적용의 가능성과 평가의 용이성을 고려하여 이지영(2002)이 수정·보완한 도구이다. 각각의 평가내용은 기초체력 능력의 발달 정도를 검사하기 위해 선정되었으며, 각 종목의 운동능력 검사의 내용은 <표 4>와 같다.

<표 4> 유아의 운동능력 검사 내용

종 목	목 적
유니바 위에서 외발서기	평형성
앉아서 몸 앞으로 굽히기	유연성(관절가동)
몸 지탱하기	근지구력(어깨, 완력)
제자리 멀리 뛰기	순발력(각력)
모듬발 뛰어넘기	민첩성

**a. 평형성 (유니바 위에서 외발서기)**

① 준비도구

- 평균대, 스톱워치

② 측정방법

- 유니바 위에 발을 올린 다음 한쪽 발을 가볍게 지면에서 뗀다.
- 뒷발이 바닥이나 유니바에 닿았을 때, 서 있는 발이 굽었을 때, 신체의 어느 부분이든지 바닥이나 평균대에 닿았을 때에는 무효임을 시범을 통하여 알려 준다.

③ 기록

- 좌우 2회씩 바꾸어 실시한다.
- 뒷발이 바닥에서 떨어지면서 실패하기까지의 시간을 측정한다.
- 좌우 어느 쪽이든지 좋은 기록을 택한다.

**b. 유연성 (앉아서 몸 앞으로 굽히기)**

① 준비도구

- 자, 매트

② 측정방법

- 벽에 기대어 앉아 발꿈치를 20cm 간격으로 벌리고 다리를 똑바로 편다.

(다리가 구부러져 굴곡 되지 않도록 주의한다).

- 허리를 서서히 구부리며 양팔 사이로 머리를 넣어 손끝을 가능한 한 앞으로 내민다.

③ 기록

- 발가락 끝을 기준으로 그 곳보다 손가락이 앞으로 나오면 (+), 발가락 끝에 닿지 못하면 (-)를 하고, 그 사이를 수평으로 측정한 수치를 기록한다.
- 기록은 거리를 cm 단위로 표시한다.

**c.근지구력 (몸 지탱하기)**

① 준비도구

- 책상 2개, 스톱워치

② 측정방법

- 책상 사이에 선다.
- 준비의 신호에 따라 양팔을 굽히고 책상 위에 손을 얹어 놓는다.
- 양팔로 체중을 지탱하면서 팔이 굽힐 때까지 계속한다.
- 팔이 굽거나, 손바닥 이외의 신체 부분이 책상에 닿을 때에는 실패로 간주한다.

③ 기록

- 책상 위에 올라갈 때부터 떨어질 때까지의 시간을 초단위로 기록한다.
- 1회만 실시한다.

**d.순발력 (제자리멀리뛰기)**

① 준비도구

- 거리 표시(1m간격), 줄자

② 측정방법

- 도약할 선을 밟지 않고 양발을 가지런하게 모은다.
- 두 손을 흔들어서 반동을 이용한다.



- 뿔 때 하나, 둘, 셋의 구령에 맞추어 뛰게 한다.

③ 기록

- 도약선과 착지한 지점(도약선에 가까운 발뒤꿈치의 위치)의 최단거리를 측정한다.
- 2회 실시하여 좋은 기록을 택한다.

### **e. 민첩성 (모듬발 뛰어넘기)**

① 준비도구

- 줄자, 각목, 스톱워치

② 측정방법

- 4.5m의 거리에 50cm씩 표시하여 그 표시가 각목의 중심이 되게 하여 10개를 나열한다.
- 출발 신호와 함께 양발을 모아 10개의 각목을 하나씩 정확하게 뛰면서 될 수 있는 한 빠르게 뛴다.
- 양발을 모아 뛰지 않거나 각목을 2개 이상 한 번에 뛰어넘었을 때에는 무효이다.

③ 기록

- 실패하지 않고 각목을 10개 뛰어넘을 때까지의 시간을 0.1초 단위로 기록한다.
- 2회 실시하여 좋은 기록을 택한다.

무용수업에 참여하기 전 80명의 유아들을 대상으로 1주일에 걸쳐 사전·사후 검사를 실시하였다.

## **C. 실험설계 및 연구절차**

### **1. 실험 설계**

본 연구에서는 무용 교육을 위한 7단계 수업으로 총 32주제를 선정하여 16주 동안 주 2일 40분씩 실험집단에 실시하였다.

### **2. 연구절차**

본 연구의 설계는 A-B-A' 설계인 피험자 내 반복 측정방법(single-factor within subject repeated measurements design)으로 A는 기초적인 사전 검사, B는 중재인 주 2일, 1회 40분씩 총 16주 무용수업, A'는 중재 후 검사인 사후 검사방법이다.

#### **a. 사전검사**

2005년 12월 26일부터 12월 29일까지 실험집단과 비교집단 유아에게 운동능력검사를 유치원 교사 경력 10년, 3년인 선생님과 본연구자와 함께 유희실에서 실시하였다. 운동능력검사는 줄자와 스톱워치를 사용하여 20명의 유아를 반 그룹으로 나누어 측정하였으며 전 인원의 운동능력을 측정하는데 2시간정도 소요되었고, 하루 20명씩 4일 동안 진행되었다.

#### **b. 본 실험**

본 실험은 2006년 1월 3일부터 4월 21일까지 16주 동안 주 2회씩 총 32회 실시하였다. 오후 2시에 시작해서 3시 30분에 종료하였으며 1회에 40분정도 실시하였다.

<표 5> 무용수업 순서

	시간	내 용
도입	10분	· 주의집중 및 활동 소개 · 스트레칭
전개	25분	· 본 수업 - 각 차시 별로 계획한 활동하기
마무리	5분	· 스트레칭 · 다음 수업 예시

### c. 사후검사

사후 검사는 4월 24일부터 4월 27일까지 실시하였다. 무용 수업을 16주간 32회 실시한 후 실험집단과 비교집단의 유아에게 사전검사에서 사용한 검사 도구를 이용하여 동일한 방법으로 실시하였다.

## D. 자료처리

이 연구에서 수집된 자료는 검색과정을 거친 후 SPSS/12.0 프로그램을 이용하여 검증을 실시하였다.

실험집단과 비교집단의 평형성, 유연성, 근지구력, 순발력, 민첩성의 평균의 차이를 비교하기 위하여 독립표본 T-test를 실시하였다.

본 연구에서 사용된 유의 수준은 (  $P < .05$  ) 이다.

## ◆ 실험수업 프로그램 ◆

<표 6> 단원 I, 안전하게 신호에 따라 이동하고 멈추기

<b>수업목표</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 스스로 빈 공간으로 이동할 수 있다.</li> <li>· 스스로 동작을 취하며 리듬 반주와 음악 반주에 맞춰 여러 가지의 운동 동작을 할 수 있다.</li> <li>· 무용 공간을 함께 사용하기 위해 다른 사람과 부딪치지 않도록 조심스럽게 움직여야 함을 안다.</li> <li>· 교사의 멈춤 신호에 따라 멈춰 정지한 채 그대로 있을 수 있다(손뼉, 드럼, 몸짓, 말).</li> </ul>
<b>준비물</b>	· 북, stick, 마라카스
<b>수업내용</b>	
<b>1차시</b>	<b>주제 : 박자를 알아보아요.</b>
<p>1.0 유아들에게 북의 박자에 맞추어 시간 내에 움직이게 될 것이라고 설명하고 자기 나름대로 박자를 해석하고 박자에 맞춰 어떻게 움직일 것인가를 결정하게 한다(강하고, 약하고, 빠르고, 느리고, 일정하고, 일정하지 않은 박자).</p> <p>1.1 · 4박자에 맞추어 일정하게 북을 쳐본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 가볍게 4박자에 맞추어 쳐본다.</li> <li>· 강하게 4박자에 맞추어 쳐본다.</li> <li>· 강하고 약한 박자를 혼합해 본다.</li> <li>· 북의 박자에 맞추어 각 박자마다 한 발자국씩 움직여본다.</li> <li>· 일정치 않은 박자</li> <li>· 빠른 박자 (템포를 바꿔본다).</li> <li>· 느린 박자</li> </ul> <p>1.2 · 4박자마다 팔이나 다리로 각기 다른 빠르고, 경직된 동작을 취해 본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 북 박자에 맞추어 여러 가지로 움직여 본다(예; 뒤꿈치로 걷기, 발끝으로 걷기, 옆 걸음, 행진 걸음, 기어가기 등).</li> </ul>	

**학 습 과 정**

**2 차시**

**주제 : 각자의 장소에서 이동하기**

- 2.0 다른 사람을 건들거나 충돌하지 않도록 조심히 무용실의 모든 빈 공간으로 가벼운 발걸음으로 이동해 본다. (규칙적인 발걸음에 맞춰 북을 친다.) 교사가 북을 빠르게 두 번 치면(시범을 보임), 그 자리에 바로 멈추고, 교사가 “준비~ 가세요”라고 말하면 다시 걷기 시작한다. 예) ‘한발, 한발, 한발, [둥둥]; 한발…[둥둥]’(필요시 멈추기 위해 “멈추세요”라고 말하거나, 몸짓을 여러 번 반복한다.)
- 2.1 남의 뒤를 따라 이동하지 않고 빈 공간을 찾아 스스로 이동해 본다.(여러 번 멈추었다가 다시 가게하며, 규칙적 발걸음에 맞춰 계속 북을 친다.)
- 2.2 살금살금 걷거나, 발끝으로 걷거나, 손과 발 또는 무릎으로 기거나, 옆드려서 또는 드러누워 포복을 하거나, 소리를 내지 않고 옆으로 가면서 각자의 신체부위로 이동해 본다. (손끝으로 가볍게 북을 치거나 손으로 북을 눌러 준다. 또는 마라카스 같이 부드러운 소리가 나는 악기를 연주 한다.)
- 2.3 빠르게, 느리게 다양한 속도로 이동해 본다. (종종 멈추었다가 다시 가게 하며 반주를 계속한다.)
- 2.4 바닥에 닿는 신체 부위를 계속 바꾸면서 이동한다. 비틀거나, 웅크리거나, 뺨으며 이동할 때 서로 다른 신체부위로 조용히 빈 공간을 계속 찾으며 이동한다.(긴장감을 고조시키기 위해 이동과 멈춤의 간격을 달리하며 반복한다.)
- 2.5 절반의 아이들이 지켜보는 가운데 나머지 절반의 아이들이 시범을 보이게 하고 역할을 바꾸어 준다.
- 2.6 시‘사자와 호랑이’에 기술된 동작처럼 손과 팔을 움직이며 조용한 동작으로 마무리를 한다.

**3 차시**

**주제 : 빈 공간으로 이동하세요.**

- 3.0 걷는 속도의 조용한 음악을 듣고 모든 빈 공간으로 가볍게 이동해 본다. 음악이 멈추면 움직임도 멈춘다.(종종 음악을 멈추고 간격을 확인한다.)
- 3.1 걷기, 걸음 옮기기, 깡충 뛰기, 달리기, 높이뛰기, ... 생각할 수 있는 모든 방법으로 움직여 본다.
- 3.2 다양한 행동으로 이동할 수 있도록 다른 리듬과 속도로 북을 친다. 서로 다른 북소리에 맞춰 이동 동작도 다르게 해 본다. (빠른 속도와 느린 속도의 리듬을 반복한다. ‘멈춤’신호에 주의하게 한다.)
- 3.3 발로도 리듬을 만들어 본다. (완전한 정적과 시끄러운 소리를 비교하며 시작과 멈춤을 반복한다.)

- 3.4 약한 소리와 강한 소리로 발 리듬을 만들어 본다. 짝꿍과 함께 해본다.
- 3.5 발로 이동하는 다른 방법 - 걸음 옮기기, 짱충 뛰기, 높이뛰기, 쿵쿵 걸음, 경충 뛰기, 미끄러지듯 나아가기.(리듬을 느낄 때까지 계속 반복한다.)
- 3.6 ‘가벼웠다 강해지는 춤’을 같은 조의 다른 두 명의 유아와 함께 해보게 한다.

**4 차시**

**주제 : 다른 방법으로 이동해 보세요.**

- 4.0 서로 다른 신체부위로, 서로 다른 방법으로 다른 사람을 건드리거나 부딪치지 않도록 조심해서 이동한다.(두 번의 빠른 북소리에 귀 기울인다.)
- 4.1 새로운 빈 공간을 찾아 이동한다.(이동하는 동안 규칙적인 발걸음에 맞춰 발로 신호를 하거나 가볍게 북을 치며 여러 번 반복한다.)
- 4.2 이동하다 부딪치려 하면 어떻게 해야 하나요? 충돌을 피하는 안전한 방법 찾아본다.
- 4.3 음악을 들으며 어떤 이동움직임이 음악에 어울리는지 생각해보고 서로 다른 신체부위로 신호에 따라 이동하고, 멈추기를 반복한다.
- 4.4 발로 가볍게 이동한다. 발의 부드러운 부분으로 착지한다. - 걷기, 걸음 옮기기, 짱충 뛰기, 달리기, 높이뛰기를 할 때 이동하는 많은 다른 방법을 보여준다.
- 4.5 절반의 유아는 관객이 되고, 나머지 유아는 표현해본다

**5차시**

**주제 : 낙하산 놀이**

- 5.0 유아들에게 준비된 음악을 들려주고 느낌을 이야기 해본다.
- 5.1 음악의 ‘왈츠’ 부분의 리듬을 손뼉을 쳐보게 한다.
- 5.2 낙하산을 이용해서 어떻게 움직일 수 있는지 자유롭게 탐색할 시간을 준다. (낙하산을 흔들어 보고, 던졌다 받아보기, 돌리기, 땅에 떨어뜨리기, 흐느적거리기... )
- 5.3 탐색이 끝난 후 유아를 앉게 한 후 교사는 준비한 음악을 2~3번 들려준다.
- 5.4 교사는 유아들이 낙하산을 갖고 움직이는 동안 속도, 방향, 높이 등의 변화를 갖도록 자극한다.
- 5.5 유아 자신이 낙하산이 되어 다양하게 움직이는 표현을 하도록 확장할 수 있다.
- 5.6 낙하산을 위로 던져 손에 다시 잡을 때까지 손뼉을 몇 번 칠 수 있나 해본다. 제일 많이 손뼉을 친 사람에게 여왕으로 뽑는다.
- 5.7 낙하산 춤을 추고 난 수 느낌에 대해 이야기를 나눈다.

<표 7> 단원 II, 각각의 신체 부위를 강조하여 이동하고 멈추기

<p><b>수업목표</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 여러 가지 이동 운동과 비이동 운동을 탐구하고, 정지자세를 취해 봄으로써 신체와 신체 각 부분에 대해 탐구하고자 하는 태도를 갖는다.</li> <li>· 이동하고 멈추는 동안 각 신체 부위를 강조하는 여러 방법을 찾아보고 가장 좋아하는 방법을 택해 시범을 보일 수 있다.</li> <li>· 시작과 멈춤 신호를 잘 듣고 적절히 반응을 보여 무용시간에 서로 돕는다.</li> <li>· 빈 공간을 찾아 이동하며 독자적으로 움직이는 것의 즐거움을 안다.</li> </ul>
<p><b>수업 자료</b></p>	<p>북, 필기도구, 벽지, 음악</p>
<p><b>학 습 과 정</b></p>	
<p><b>1차시</b></p>	<p><b>주제 : 북이 있는 쪽으로 이동하세요.</b></p>
<p>1.0 북이나 다른 타악기를 규칙적으로 치면 아이들은 빈 공간을 찾아 이동한다(언제라도 멈출 준비를 하며 빈 공간을 찾아 이동한다).</p> <p>1.1 이번에 멈출 때는 움직이지 않고 가만히 있으면서 자신들의 몸이 얼마나 중요한지 보여준다(시작과 멈춤을 반복한다).</p> <p>1.2 교사가 강조할 신체부위를 제안한다. 그런 후 유아들이 각 신체부위를 선택하게 한다(강조할 부위를 공중으로 쭉 뻗기, 들어 올리거나, 쭉 내밀기).</p> <p>1.3 각각의 신체부위를 강조할 수 있는 다른 방법이 있나요?(강조할 부분에 시선을 향해 쳐다보기, 그것이 중요하다고 느껴 보기) 여러 번 반복한다. 더 많이 생각하도록 하며 아이들이 이끄는 대로 따른다.</p> <p>1.4 목록 만들기(아이들의 대답을 벽보지에 크게 적어보고, 표현해 본다.)</p> <p>1.5 두 조로 나누어 연기자가 강조하는 신체부위의 이름을 말해본다. 여러 번 해본 후 역할을 바꾼다.</p>	
<p><b>2차시</b></p>	<p><b>주제 : 노래에 맞추어 몸을 움직여 보세요.</b></p>
<p>2.0 그대로 멈추기(Turn the beat around, 즐겁게 춤을 추다가) 아이들에게 흠어져 서 있도록 한다. 노래에 맞추어 아무동작이나 하도록 한다(걸기, 뛰기, 발 구르기, 달리기 등). 짧게 두 번 북을 치게 되면 방향을 바꾸고 음악이 멈추면 그대로 멈추어서 5초 동안 가만히 있게 한다.</p> <p>2.1 호키포키</p>	

<b>학 습 과 정</b>	
<b>3차시</b>	<b>주제 : 강조하는 신체부위로 이동해 보세요.</b>
<p>3.0 이동하면서 각각의 신체부위를 강조해본다(복으로 규칙적인 행진리듬을 친 후, 길게-짧게, 길게-짧게 쟁충쟁충 뛰는 불규칙한 리듬을 친다. 각 리듬을 여러 번 반복한다.</p> <p>3.1 이동하며 팔, 팔꿈치, 가슴, 손, 손목, 엉덩이, 무릎, 발가락...강조해본다.</p> <p>3.2 이동하며 강조하는 신체부위를 바닥에 가볍게 놓아 아기가 되어 본다.</p> <p>3.3 높이뛰기, 달리기, 천천히 걸기, 깡충 뛰기, 기어 다니기, 미끄러지듯 나아가기, 뛰어넘기 등 여러 가지 방법으로 이동할 수 있도록 다른 속도로 여러 가지 리듬에 맞춰 북을 치거나 빠르고 경쾌한 음악을 들려준다.</p> <p>3.4 강조하는 신체부위를 옆으로, 앞으로 높이, 뒤로 쪽 뻗어 본다. 서로 다른 두 개의 강조하는 신체부위로 춤을 추어 본다(재미있는·슬픈·행복한·화난).</p> <p>3.5 5~6명이 한 조가 되어 해본다. 다른 사람이 강조하는 신체부위의 이름을 말한다.</p>	
<b>4 차시</b>	<b>주제 : 하나의 신체부위를 선택하세요.</b>
<p>4.0 단지 하나의 신체부위를 선택해 여러 가지 방법으로 강조해 본다. 모든 힘을 하나의 신체부위를 강조할 때 쏟아본다.</p> <p>4.1 이동할 때 그리고 멈출 때 하나의 신체부위를 강조해 본다(여덟 발을 이동하고 4초 동안 멈추는 등의 반복적인 어구를 사용한다. 이동과 정지하는 시간을 다양하게 한다).</p> <p>4.2 강조하는 신체부위를 보이도록 하기 위해 멈추었을 때 몸에 힘을 준다.</p> <p>4.3 반의 절반은 앉아 다른 조의 동작을 살펴보고 그 사람이 강조하는 신체부위의 이름을 말한다. 서로 역할을 바꾸어 본다.</p>	
<b>5 차시</b>	<b>주제 : 팝콘처럼</b>
<p>5.0 팝콘 요리를 사전에 경험하고 필요한 역할을 정한다.</p> <p>5.1 블록을 이용하거나 유아들이 동그랗게 프라이팬 모양을 만든다.</p> <p>5.2 요리의 순서대로 유아들이 창의적으로 자신의 역할을 표현하도록 돕는다. (프라이팬의 스위치를 켜어요. 버터를 넣고.. 프라이팬이 뜨거워졌어요.. 버터는 어떻게 되었을 까요?... )</p> <p>5.3 팝콘이 된 아이들은 그대로 멈춰라!</p> <p>5.4 자신이 만들어낸 팝콘 모습으로 멈추어 완성된 팝콘 모습을 서로 감상하고 느낌을 이야기 한다.</p> <p>5.5 역할을 바꾸어 반복해 보고, 누가 높이 뿔 수 있는지 점프 왕을 뽑는다.</p> <p>5.6 팝콘이 튀겨지는 과정을 다양하게 표현한다.</p>	



<표 8> 단원Ⅲ, 지시에 따라 이동하기

<p><b>수업목표</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 집중력을 유지하면서 일어나고 앉고 멈추며 다양한 이동 운동을 할 수 있다.</li> <li>· 아래에서 위로 신체를 움직여 일어서는 동작과 위에서 아래로 하는 앉는 동작을 설명하고 시범을 보일 수 있다.</li> <li>· 높은 높이, 중간 높이, 낮은 높이에서 몸으로 여러 가지 모양을 만들면서 움직임 과제를 해결하고 새로운 움직임 방법을 탐색할 수 있다.</li> <li>· 모든 유아가 지시를 듣고 따를 수 있도록 다른 사람을 방해하지 않으며 조용히 도우며 활동 할 수 있다</li> </ul>
<p><b>수업 자료</b></p>	<p>북, stick, 음악</p>
<p><b>학 습 과 정</b></p>	
<p><b>1차시</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>주제 : 북소리에 맞춰 이동하세요.</b></p>
<p>1.0 북소리에 맞춰 이동한다.</p> <p>1.1 멈출 때, 팔을 넓게 편다. 주위를 둘러보고 넓은 장소를 찾는다(여러 번 이동과 멈춤을 반복한다).</p> <p>1.2 음악을 들으면서 조용히 움직여보세요</p> <p>1.3 움직이면서 발로 할 수 있는 다른 움직임들을 보여주세요. 걷기, 달리기 짱충 뛰기, 건너뛰기, 높이뛰기, 큰 걸음으로, 켄걸음으로 발을 넓게 벌리고, 발을 붙이고, 발과 무릎을 들어 올리세요. 발을 움직이는 새로운 방법을 만들어 본다. (몇몇의 아이들로 하여금 그들의 방법을 함께 해보게 하고 각각의 방법을 시도해 보게 한다.)</p>	
<p><b>2차시</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>주제 : 몸을 구부리고 다시 일어나 보세요.</b></p>
<p>2.0 교사가‘북을 치며 ‘일어나세요’라고 말하면 천천히 위로 몸을 일으키고, ‘앉으세요’라고 말하면, 다시 앉아 몸을 작게 만든다.</p> <p>2.1 자신만의 넓은 공간을 찾아 신체부위를 한번에 하나씩만 움직인다.(팔)</p> <p>2.2 유아가 직접 신체부위를 선택하여 올리고 낮게 해본다(다양한 신체부위로 반복한다).</p> <p>2.3 다른 신체 부위를 조금 더 빨리 올리고 내려본다(북을 네 번 치는 동안 올리고 내리는 동작을 하도록 하며 북을 치며 말한다). “어느 신체부위를 들어올리기[내리기에] 쉬운가요?[어려운가요?]</p>	

**학 습 과 정**

3차시	주제 : 잘 조절하며 일어나고 움츠리세요.
<p>3.0 (아이들을 중앙에 모이게 한다) 움직이면서 교사의 지시를 듣고 행동한다.-“아주 낮게 움츠리세요…, 천천히 천천히 일어나세요, 일어나세요. 좀 더 높이, 좀 더 높이…멈추세요”[여러 번 반복한다.]</p> <p>3.1 이번에는 교사가 북을 치면, 이동한 후 천천히 바닥에 앉게 한다.-“엉덩이로 털썩 주저앉지 않도록 하세요. 천천히 앉는 거예요[여러 번 반복하여, 일어서기와 앉기를 번갈아 한다. 정지 동작을 확인한다].</p> <p>3.2 팔을 넓게 펴고 간격을 확인한다. 이동하는 주위에 큰 풍선이 하나 있다고 가정해 보게 한다. 다른 사람과 충분한 간격을 유지하여 풍선사이의 간격을 안전하게 유지하게 하고 앉고 일어서는 이동 동작을 한다. [시작과 멈춤을 시지하기 위해 북, 목소리, 몸짓을 사용한다]</p> <p>3.3 말의 길이를 변화 시키며 여러 번 반복 한다.</p> <p>3.4 조금 더 빨리 이동하게 한다. 바닥 근체어서 시작하여 빠르게 이동 할 수 있도록 발의 속도를 더하고, 큰 높이뛰기로 끝나도록 한다.</p>	
4차시	주제 : 빵을 부풀릴 수 있나요?
<p>4.0 어떤 재료로 빵을 부풀리나요? 손으로 누룩을 뿌리는 시늉을 해본다.</p> <p>4.1 뿌리는 동작을 좀 더 크게 해본다. 무용실 전체를 돌아다니며 손으로, 팔로, 어깨로, 머리로, 무릎으로, 발로 동작을 가볍고 부드럽게 표현해 본다.</p> <p>4.2 여기 저기, 위로 높게, 아래로 낮게, 뒤로, 전체를 다 부드럽게 뿌려 본다.</p> <p>4.3 각자의 공간을 찾아 공기[밀가루 반죽]를 섞는다. 크고 둥근 움직임을 한다. 팔, 팔꿈치, 무릎, 엉덩이, 발가락, 몸 전체를 천천히 돌린다.</p> <p>4.4 짝을 정해 이동하며 돌아본다. 먼저 가볍고 빠르게 흔드는 동작과 뿌리는 동작을 한 후 강하게 천천히 도는 동작을 한다. [부드러운 목소리] 가볍게 아주 가볍게 뿌릴 수 있는 장소를 찾으세요. - 뿌리는 동작 [시끄러운 목소리] 이제 섞으세요, 섞으세요. 섞어요, 섞어요!- 회전 동작</p> <p>4.5 아이들이 몸이 부드러운 빵 반죽이라고 생각하고 구워지지 않은 모양을 만들어 보고 단단하게 구워진 모양을 만든다. 교사가 구워진 빵을 바구니 넣을 때까지 부서지지 않도록 단단하고 튼튼하게 유지하도록 한다.</p> <p>4.6 모두 자리에 앉고 지금까지의 느낌을 이야기 해본다.</p>	

<표 9> 단원Ⅳ, 공간과 시간

<b>수업목표</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 활동할 수 있는 공간과 자기 공간을 인식할 수 있다.</li> <li>· 높고 낮음, 느낌과 빠름에 관해 알 수 있다.</li> <li>· 박자 감각에 대해 인식할 수 있고 신체를 움직일 수 있다.</li> </ul>
<b>수업 자료</b>	북, stick, 줄, 탬버린
<b>학 습 과 정</b>	
<b>1차시</b>	<b>주제 : 위 치</b>
<p>1.0 위치 찾기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 우선 자기 자리에서 마음껏 움직이게 한다.</li> <li>- 주위를 돌아다니게 한 후 다시 자기 자리를 찾아서 몸을 움직인다.</li> <li>- 자리를 찾은 후 돌아다닐 때 한번은 걷게 하고 한번은 뛰게 한다.</li> </ul> <p>1.1 발 이야기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 동그랗게 원을 그리고 발을 뺀 채로 앉게 한다.</li> <li>- 교사가 이야기를 하되 특정한 단어가 이야기 되면 유아들은 발을 들도록 한다.</li> </ul> <p>1.2 따라 하기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 음악이 천천히 나오면 유아들은 교사의 움직임을 따라 하게하고 음악이 빠르게 되면 유아들 스스로 움직이게 한다.</li> </ul>	
<b>2차시</b>	<b>주제 : 높 이</b>
<p>2.0 몸을 높이고 낮추기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 유아들이 제일 낮은 위치의 몸을 만든 후 교사가 1부터 8까지 셀 동안 조금씩 몸을 높인다.</li> <li>- 다시 거꾸로 8부터 1까지 셀 동안 다시 몸을 낮춘다.</li> <li>- 8까지 세는 것을 6, 4, 2 순으로 숫자를 줄이면서 실시한다.</li> </ul> <p>2.1 소리를 작고 크게</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 음악 소리가 작으면 몸을 낮추면서 춤을 추고, 음악 소리가 크면 몸을 높게 하고 춤을 춘다.</li> </ul> <p>2.2 신체부위</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 신체 부위를 닿게 해서 춤을 추게 한다. 즉, 3부분을 닿게 하던지, 5부분, 10부분 등으로 유아로 하여금 생각을 하게 한다.</li> </ul>	

## 학 습 과 정

### 3차시

### 주제 : 빠 르 기

#### 3.0 빠른 나라와 느린 나라

- 줄 등을 이용해서 경계선을 만든다.
- 한쪽은 빠르게 움직이며 춤을 추는 곳이고 다른 쪽은 느리게 움직이며 춤을 추게 한다.
- 어느 쪽이든 옮겨 갈 수 있으며 중간 정도를 원하면 경계선에서 춤을 추게 한다.

#### 3.1 조합

- 빠른 템포와 느린 템포가 있는 클래식을 틀어 주며 빠른 부분이 나오면 빠르게, 느린 부분이 나오면 느리게 춤을 춘다.

#### 3.2 느린 회전과 빠른 회전

- 빠른 음악이 나오면 빠르게 턴을 하고 느린 음악이 나오면 느리게 턴을 한다.
- 제자리에서 턴을 해도 좋고 큰 원을 그려도 좋다.

#### 3.3 빠른 느낌과 느린 느낌

- 빠른 음악이 나오면 빠르게 춤을 추고 느린 음악이 나오면 느리게 춤을 춘다. 반대로도 시켜본다. 어떤 경우가 어색한지 서로 이야기해 본다.

### 4차시

### 주제 : 리 듦

#### 4.0 모퉁이

- 사각형의 모서리에 4그룹으로 유아들을 나누어서 서게 한다.
- 뛰기, 점프하기, 걷기, 발을 바꾸며 몸을 흔들기의 4가지 동작을 모서리에서 각각 시킨다.
- 교사가 4곳을 돌아다니며 유아들을 움직이게 하고 멈추면 유아들은 이동한다.

#### 4.1 숫자 세기

- 여덟을 세는 동안 점프를 넷을 세는 동안에는 그대로 있게 한다.
- 숫자를 세어 주다가 나중에는 탬버린이나 북으로 숫자를 대신한다.
- 유아들은 마음속으로 숫자를 세면서 리듬에 맞게 점프를 하고 그대로 있다.

#### 4.2 종합

- 각국의 음악을 틀어주면서 지금까지 했던 주제들을 복습하면서 자유롭게 춤을 춘다.

<표 10> 단원 V, 신체와 힘

<b>수업목표</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 신체를 응용하여 여러 가지 모양을 만들고 이해할 수 있다.</li> <li>· 무겁고 가볍고, 강함, 약함을 알 수 있다.</li> <li>· 상상력을 이용한 흐름에 대한 인식을 할 수 있다.</li> </ul>
<b>수업 자료</b>	북, 마라카스, 실로폰, 음악, 리본, 장구
<b>학 습 과 정</b>	
<b>1차시</b>	<b>주제 : 몸의 모양</b>
<p>1.0 모습따라 하기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 음악에 맞추어 자유롭게 춤을 추게 한다.</li> <li>- 음악이 멈추게 되면 한사람을 호명하여 모두가 그 사람의 동작을 따라 하도록 한다.</li> </ul> <p>1.1 움직이다 멈추기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 음악에 맞추어 움직이다가 음악이 멈추면 각양각색으로 멈추는 동작을 하게 한다.</li> </ul> <p>1.2 등 마주대기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 등을 맞대고 서서 서로 구부리고 일어서는 등의 동작을 한다.</li> <li>- 트위스트 동작으로 떨어진 다음 다시 등을 맞대게 하고 반복해서 한다.</li> </ul>	
<b>2차시</b>	<b>주제 : 관 계</b>
<p>2.0 친구 찾기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자유롭게 춤을 추면서 3,4,5명 등의 짝을 찾게 한다.</li> <li>- 교사는 전체 인원을 고려하여 짝이 맞게 친구를 찾는 인원을 불러준다.</li> </ul> <p>2.1 파트너와 함께</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2인 1조가 되어 손을 잡고 앞, 옆 뒤로 미끄러지는 동작을 한다.</li> <li>- 한손만 잡고 잡은 손을 축으로 문의 경첩처럼 회전을 해서 다른 손을 맞잡으면서 발을 끌며 미끄러지게 한다.</li> </ul> <p>2.2 산과 터널</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 그룹을 반으로 나누어서 반은 몸을 굽혀 산이나 터널을 만들고, 나머지는 산인 경우 위로 넘고 터널인 경우는 아래로 지나간다.</li> <li>- 산을 만드는 유아인 경우에는 너무 높게 하지 말고 터널을 만든 유아의 경우에는 밑으로 지나갈 수 있도록 몸을 충분히 들어 올린다.</li> </ul>	

<b>학 습 과 정</b>	
<b>3차시</b>	<b>주제 : 무 계</b>
<p>3.0 크고 부드러운 동작</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 음악이 크고 시끄러우면 큰 동작을, 작고 조용하면 작은 동작으로 춤을 춘다.</li> <li>- 반대로 음악이 크면 작은 동작을 작으면 큰 동작을 하게 한다.</li> <li>- 어떤 경우가 어색한지 이야기 해본다.</li> </ul> <p>3.1 이동 동작</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 강하고 힘 있는 걸음으로, 부드럽고 날듯이 걸거나 뛰게 한다.</li> <li>- 여러 동물들의 걸음을 상상하며 움직이게 한다.</li> </ul> <p>3.2 마주 보기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2인 1조가 되어 마주보며 춤을 추다 신호가 가면 손바닥으로 밀면서 다른 파트너를 찾는다.</li> <li>- 새로운 파트너를 찾은 후 손을 당기면서 춤을 춘다.</li> <li>- 위의 동작을 서너 번 반복한다.</li> </ul>	
<b>4차시</b>	<b>주제 : 흐 름</b>
<p>4.0 나뭇잎</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 유아들이 나뭇잎이 되었다고 생각하고 교사는 바람이 되어 이리저리 움직이면 유아들은 그에 따라서 나뭇잎처럼 움직인다.</li> <li>- 경충경충 뛰기도 하고 구르기도 하고 나뭇잎을 상상하며 동작을 하게 한다.</li> </ul> <p>4.1 강물처럼 뛰기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 강물이 되었다고 생각하고 곡선을 그리면서 이리저리 움직인다.</li> <li>- 이 때 팔은 옆구리에 붙여 강물이 흐른다는 기분을 느끼게 한다.</li> </ul>	
<b>5차시</b>	<b>주제 : 내 몸으로 모양 그리기</b>
<p>5.0 음악 제목을 소개한다. 가사 말을 익히면서 알맞은 움직임을 유아들과 함께 정한 후 음악에 맞추어 움직인다.</p> <p>5.1 (그림 카드, 홀라후프, 트라이앵글 등을 보여 준다.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (한 손으로, 두 손으로, 두 팔로) 동그라미 모양을 만들어 본다.</li> </ul> <p>다른 신체 부위 혹은 신체 전체를 이용하여 동그라미를 만들어 보게 한다. 세모, 네모 모양도 만들어 보게 한다.</p> <p>5.2 도형 따라 걷기</p> <p>신문지로 만든 여러 도형 세모, 네모, 원모양을 발끝으로, 뒤꿈치로, 쭈뼛 걸음으로, 성큼성큼 걸어보자.</p>	

<표 11> 단원Ⅵ, 리듬과 움직임

<p><b>수업목표</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 기분 좋고 활기찬 느낌을 만들기 위해 짧은 무용 어구를 만들어 강한 움직임과 가벼운 움직임의 변화를 줄 수 있다.</li> <li>· 활기찬 빠른 움직임과 느리고 서두르지 않는 움직임을 비교함으로써, 힘의 변화를 줄 수 있다.</li> <li>· 혼자서, 그리고 짝꿍과 과제를 효과적으로 수행할 수 있다.</li> </ul>
<p><b>수업 자료</b></p>	<p>북, 마라카스, 실로폰, 음악, 리본, 장구</p>
<p><b>학 습 과 정</b></p>	
<p><b>1차시</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>주제 : 씨앗</b></p>
<p>1.0 우리는 봄이 오는 것을 어떻게 알죠? [아이들의 대답을 부연 설명한다] 씨를 심고 싹이 나고 꽃이 피는 과정을 신체로 표현해 본다.</p> <p>1.1 [북으로 천천히 일정한 리듬을 쳐준다]씨앗을 심는 시늉을 하고 북소리가 나면 땅을 밟는 것처럼 걸어 본다.</p> <p>1.2 [실로폰과, 마라카스로 신비로운 소리를 내준다] 싹이 나고 가지가 자라 나는 표현 한다. 처음엔 혼자 표현하다 그룹으로 함께 표현 한다.</p> <p>1.3 [봄의 왈츠 음악을 들려준다]꽃이 피는 모양을 흉내 내본다.</p> <p>1.4 조별로 연기자가 되어 친구들 앞에서 표현해 본다.</p>	
<p><b>2차시</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>주제 : 동물 걸음 걷기</b></p>
<p>2.0 겨울잠을 자다 봄에 깨어나는 동물들에 대해 이야기 해보고, 어떻게 깨어나서 걷고 하는지 이야기해보고 흉내 내본다.</p> <p>2.1 각 동물들이 어떻게 기지개를 펴는지 상상해보고 표현 해 본다.</p> <p>2.2 [마라카스, 북으로 여러 가지 리듬을 쳐준다] 북소리를 듣고 생각나는 동물들의 걸음을 걸어 본다.- 곰, 개구리, 토끼, 지렁이, 뱀... 느리고 무거운 소리, 가벼운 소리, 길게- 짧게,</p>	

<b>학 습 과 정</b>	
<b>3차시</b>	<b>주제 : 바람이 될 수 있나요?</b>
<p>3.0 숨을 크게 들이 마셔 가슴이 부풀어 오르는 것을 느껴 본다. 촛불을 끌 때처럼 천천히 일정하게 내뿜고 가슴이 가벼워지는 것을 느껴 본다. 그렇게 해서 몸 전체가 뜨고 가라앉는 것처럼 생각한다. [연속적으로 반복] 다시 부풀리며, 몸을 빙빙 돌린다. 내뿜으며 천천히 가라앉는다.[반복]</p> <p>3.1 “북풍처럼 차가운 바람을 불어 보세요! 휘-익! 몸 전체가 떨리네요. 추위에 떨며 온 몸을 감싸 안고 웅크리세요.”[아이들이 그들의 다양한 길이의 호흡리듬을 듣거나 느낄 때까지 일어서기/뺨기와 가라앉기/웅크리기를 반복, 숨을 참는 것이 아니라, 자연스럽게 자유롭게 호흡을 하게 한다.]</p> <p>3.2 숨을 쉬며 무용실을 돌아본다. 몸을 틀어 높이뛰기하거나 높이뛰기하고 회전하기 전에 숨을 크게 들이마신다.[아이들이 활기찬 움직임을 만드는 것과 근육의 긴장을 푸는 것 사이를 비교할 수 있도록 여러번 반복한다.]</p>	
<b>4차시</b>	<b>주제 : 리본체조</b>
<p>4.0 아이들에게 리본을 나누어 주고, 서로 흠어져서 일정한 간격을 두고 교사를 바라보며 서 있도록 한다. 서로 간격을 유지하며 리본을 자유롭게 돌려 보게한다. [복으로 멈춤 신호를 하면 모두 멈춘다]</p> <p>4.1 음악을 들려주고 그 음악에 리듬에 맞게 리본을 돌려 보게 한다.</p> <p>4.2 교사가 시범을 보여주고 따라 해보게 한다.</p> <p>▶ 4박자 움직임의 제시</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 외쪽에서 돌리기(4회), 오른쪽에서 돌리기(4회)</li> <li>· 왼손으로 머리 위에서 올라미 돌리기 (4회), 오른손으로도 해본다.</li> <li>· 왼손으로 앞에서 왼 그리기(4회), 오른손으로도 해본다.</li> <li>· 팔자 그리기(4회)</li> </ul> <p>4.3 일단 아이들이 이 순서에 익숙해지면, 움직임을 바꾸도록 한다.</p>	
<b>5차시</b>	<b>주제 : 오방진 장단</b>
<p>5.1 오방진 장단을 장구로 들려준다. (덩 덩 덩덩 따따 더더덩 더더덩 덩덩 따따) · 장단가락을 손뼉으로 쳐보게 한다.</p> <p>5.2 장단소리에 맞춰 자유롭게 몸을 움직여 보게한다.</p> <p>5.3 발로 뛰면서 오방진 장단을 쳐보게 한다. (덩: 양쪽발, 따: 오른쪽 발) -제자리에서 뛰어 본다. -자리를 이동하면서 뛰어 본다.</p>	



<표 12> 단원Ⅶ, 음악에 맞춰 전력질주하기, 경충 뛰기, 미끄러지듯 나아가기

<b>수업목표</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 점점 능숙하게 건너뛰고, 전력질주하고, 미끄러지는 동작을 할 수 있다.</li> <li>· 16호간에 맞춰 전력질주하기, 건너뛰기, 미끄러지기, 멈추기를 하여 음악의 리듬에 맞춰 움직임을 정확하게 수행할 수 있다. 그리고 이동하기와 멈추기를 반복하면서 각각의 신체부위를 칠 수 있다.</li> <li>· 이끄는 발과 방향을 바꾸며 건너뛰기 동작, 전력질주 동작, 미끄러지기 동작을 관찰하고 기술할 수 있다.</li> <li>· 모든 사람에게 안전한 공간을 유지할 수 있도록 다른 사람과 부딪치지 않으려 조심스럽게 교실을 이동할 수 있다.</li> </ul>
<b>수업 자료</b>	북, stick, 음악
<b>학 습 과 정</b>	
<b>1차시</b>	<b>주제 : 건너뛰기, 전력질주, 미끄러지기!</b>
<p>1.0 [음악을 조용하게 들려준다] 교실의 빈 공간을 이동한다. 음악이 멈추면 모든 사람이 재빨리 멈추어서 서로의 간격을 확인한다. 빈 공간이 보이면 지적한다. [아이들을 종종 멈추었다가 가게 한다.]</p> <p>1.1 [규칙한 길고-짧은, 길고-짧은 리듬] 한 발을 앞으로 내밀며 전력질주를 해본다. 몇 발을 내디딘 후, 이끄는 발을 바꾼다.</p> <p>1.2 전력질주 하며 공중으로 힘껏 밀어본다. 높이 발을 들며 전력질주를 해본다. [발로 세계 박차고 나아가함을 강조한다.]</p> <p>1.3 옆으로 이동하며 미끄러져 보게 한다. [시작과 멈춤을 반복하여 길고-짧은 리듬을 반복한다.] 멈출 때 방향을 바꾸게 해본다.</p> <p>1.4 얼음에서 미끄러지듯 부드럽게 해본다. 양쪽으로 미끄러지는 연습을 하고 앞으로도 한다.</p> <p>1.5 건너뛰기를 하며 무용실 전체를 돌아본다.[불규칙한 리듬을 계속 연주한다.] 처음에는 앞으로 건너뛰기를 강조하고 아이들이 점차 능숙해짐에 따라 뒤로, 옆으로, 도는 회전하여 방향을 바꾸어 건너뛰기를 하게 한다. [아이들이 좀 더 많은 공간을 돌 수 있도록, 또는 무릎을 좀 더 높이 공중으로 들 수 있도록 건너뛰기의 리듬의 템포를 느리게 한다.]</p>	

<b>학 습 과 정</b>	
<b>2차시</b>	<b>주제 : 박자에 맞춰 움직이기</b>
<p>2.0 이동하는 방법을 섞어본다. 건너뛰기, 달리기, 미끄러지기를 한다.[불규칙한 리듬이나 음악을 들려준다.] 이동하는 걸음의 크기를 바꾸어 본다. 때로는 크게, 때로는 작게 움직여본다. 크고 긴 걸음을, 작고 짧은 걸음을.</p> <p>2.1 열들을 세는 동안 이동하고, 넷을 세는 동안 쉬고, 다시 열들을 세는 동안 움직여 본다. [음악이 없어도 행하여 질 수 있음. 아이들이 직접 세도록 함 ‘한 발, 둘, 셋, 넷, (열둘까지), 쉬고 둘, 셋, 넷...’ 입으로 여러번 반복한 후, 아이들이 직접 세면서 이동한다.]</p> <p>2.2 아이들을 반으로 나누어 한팀은 앞서서 지켜보게 하고 다른 한팀은 스스로 열들을 세며 이동하고, 넷을 세며 쉬는지 알아본다.[역할을 바꾼다.]</p> <p>2.3 넷을 세면서 멈출 때, 손과 발을 음악에 맞춰 시간을 정확히 재기 위해 무엇을 할 수 있는지 이야기해보고 시도해 본다.</p>	
<b>3차시</b>	<b>주제 : 여러분의 움직임을 다양하게 할 수 있나요?</b>
<p>3.0 한사람을 뽑아서 열둘까지 세는 동안 건너뛰거나, 전력질주하거나, 미끄러지고, 넷을 세며 쉬고, 다시 다음 열들을 세는 동안 다른 방법으로 이동하는 것을 시범을 보이게 한다.[처음에는 음악 없이, 그리고 나서 음악과 함께 실행한다. 아이들과 함께 박자를 센다.]</p> <p>3.1 [음악을 틀고 아이들과 함께 박자를 센다. 단계적으로 박자 세기를 없애고, 양들이 어구의 변화에 적응하도록 유도한다.] 춤을 추며 다음에 무엇을 할까 생각하게 한다. 절반을 나누워 시범을 보이고 역할을 바꾼다.</p> <p>3.2 반복하는데 익숙해지면 세 가지 움직임 동작을 함께 해보게 한다.</p> <p>3.3 좀 더 길게 하기 위해 아이들의 생각을 보태어서 동작을 해본다.</p>	
<b>4차시</b>	<b>주제 : 짝꿍과 함께 해보세요.</b>
<p>4.0 짝꿍과 함께 이동하는 동안 춤을 출 수 있을까? 달리며 같은 걸음으로 짝꿍과 해 본다.[음악 없음]</p> <p>4.1 넷을 세며 쉬는 동안 짝꿍과 무엇을 할 수 있는지 생각해보게 한다.- 짝꿍과 손뼉을 친다, 손을 잡고 돈다. 함께 위아래로 높이뛰기 한다... [아이들에게 연습을 할 시간을 주어 서로 다른 할 수 있는 것을 알아보도록 한다.]</p> <p>4.2 아이들의 작품을 원장님, 선생님, 다른 반 아이들에게 보여 주어 자신들이 발전했음을 느끼게 돕는다.</p>	

## IV. 결과 및 해석

### A. 연구 결과

리듬교육이 유아의 신체발달에 미치는 영향을 알아보기 위한 것이다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 이 연구에서는 실험집단과 비교집단에게 16주 동안 주 2회 수업 실시 후 운동능력 검사(평형성, 유연성, 근지구력, 순발력, 민첩성)를 하였으며 분석한 결과는 다음과 같다.

**가설1.** 실험집단과 통제집단 간에 운동능력에 차이가 있을 것이다.

**가설1-1.** 실험집단의 운동능력은 처치 전보다 처치 후에 더 우수할 것이다.

#### 1. 리듬교육이 평형성에 미치는 영향

리듬교육이 유아의 운동능력 중 평형성에 미치는 영향을 알아보기 위한 사전·사후 검사 점수의 평균과 표준편차는 <표13>과 같다.

<표13> 평형성에 대한 사전·사후 점수의 평균 및 표준편차

집단	연령	사전점수				사후점수			
		M	SD	t	p	M	SD	t	p
통제	4세(N=20)	4.49	2.20	.068	.946	6.33	2.08	-3.542	.001
실험	4세(N=20)	4.44	2.46			12.64	7.69		
통제	5세(N=20)	13.57	8.91	.119	.906	19.71	9.05	-2.865	.007
실험	5세(N=20)	13.22	9.60			32.49	17.77		

<표13>에 나타나듯이 통제집단의 4세 유아의 평형성 사전검사 점수 평균은 4.49점, 사후검사 점수 평균은 6.33점으로 1.84점이 증가하였다. 이에 비해 실험 집단 4세유아의 경우는 사전검사 점수 평균이 4.49점이었으나 사후검사 점수 평균이 12.64점으로 8.2점이 증가하였다. 통제집단의 5세 유아의 평형성 사전검사 점수 평균은 13.57점, 사후검사 점수 평균은 19.71점으로 6.14점이 증가하였다. 이에 비해 실험집단 5세유아의 경우는 사전검사 점수 평균이 13.22점이었으나 사후검사 점수 평균이 32.49점으로 19.27점이 증가하였다. 이는 리듬교육에 참

여한 유아들이 리듬교육에 참여하지 않은 유아들에 비해 평형성이 더욱 향상되었고 리듬교육은 평형성을 향상시키는데 효과가 있음을 보여 주는 것이다.

## 2. 리듬교육이 유아의 유연성에 미치는 영향

리듬교육이 유아의 운동능력 중 유연성에 미치는 영향을 알아보기 위한 사전·사후 검사 점수의 평균과 표준편차는 <표14>과 같다.

<표14> 유연성에 대한 사전·사후 점수의 평균 및 표준편차

집단	연령	사전점수				사후점수			
		M	SD	t	p	M	SD	t	p
통제	4세(N=20)	2.25	2.46	-.823	.416	4.15	2.18	-3.906	.000
실험	4세(N=20)	2.25	10.02			7.35	2.94		
통제	5세(N=20)	4.35	4.00	-.120	.905	6.30	2.18	-2.122	.040
실험	5세(N=20)	4.50	3.91			7.58	3.02		

<표14>에 나타나듯이 통제집단의 4세 유아의 유연성 사전검사 점수 평균은 2.25점, 사후검사 점수 평균은 4.15점으로 1.9점이 증가하였다. 이에 비해 실험 집단 4세유아의 경우는 사전검사 점수 평균이 4.15점이었으나 사후검사 점수 평균이 7.35점으로 3.2점이 증가하였다. 통제집단의 5세 유아의 유연성 사전검사 점수 평균은 13.57점, 사후검사 점수 평균은 19.71점으로 6.14점이 증가하였다. 이에 비해 실험집단 5세유아의 경우는 사전검사 점수 평균이 13.22점이었으나 사후검사 점수 평균이 32.49점으로 19.27점이 증가하였다. 이는 리듬교육에 참여한 유아들이 리듬교육에 참여하지 않은 유아들에 비해 유연성이 더욱 향상되었고 리듬교육은 유연성을 향상시키는데 효과가 있음을 보여 주는 것이다.

### 3. 리듬교육이 유아의 근지구력에 미치는 영향

리듬교육이 유아의 운동능력 중 근지구력에 미치는 영향을 알아보기 위한 사전·사후 검사 점수의 평균과 표준편차는 <표15>과 같다.

<표15> 근지구력에 대한 사전·사후 점수의 평균 및 표준편차

집단	연령	사전점수				사후점수			
		M	SD	t	p	M	SD	t	p
통제	4세(N=20)	8.25	3.24	.412	.683	10.90	3.55	-3.031	.004
실험	4세(N=20)	7.80	3.65			16.75	7.86		
통제	5세(N=20)	23.55	11.89	-.053	.958	27.20	10.86	-3.438	.001
실험	5세(N=20)	23.75	11.86			45.05	20.52		

<표15>에 나타나듯이 통제집단의 4세 유아의 근지구력 사전검사 점수 평균은 8.25점, 사후검사 점수 평균은 10.90점으로 2.65점이 증가하였다. 이에 비해 실험집단 4세유아의 경우는 사전검사 점수 평균이 7.80점이었으나 사후검사 점수 평균이 16.75점으로 8.95점이 증가하였다. 통제집단의 5세 유아의 근지구력 사전검사 점수 평균은 23.55점, 사후검사 점수 평균은 27.20점으로 3.65점이 증가하였다. 이에 비해 실험집단 5세유아의 경우는 사전검사 점수 평균이 23.75점이었으나 사후검사 점수 평균이 45.05점으로 21.3점이 증가하였다. 이는 리듬교육에 참여한 유아들이 리듬교육에 참여하지 않은 유아들에 비해 근지구력이 더욱 향상되었고 리듬교육은 근지구력을 향상시키는데 효과가 있음을 보여 주는 것이다.

### 4. 리듬교육이 유아의 순발력에 미치는 영향

리듬교육이 유아의 운동능력 중 순발력에 미치는 영향을 알아보기 위한 사전·사후 검사 점수의 평균과 표준편차는 <표16>과 같다.

<표16> 순발력에 대한 사전·사후 점수의 평균 및 표준편차

집단	연령	사전점수				사후점수			
		M	SD	t	p	M	SD	t	p
통제	4세(N=20)	76.50	10.73	.221	.827	81.25	10.19	-1.533	.134
실험	4세(N=20)	75.75	10.76			86.45	11.24		
통제	5세(N=20)	95.20	11.71	.049	.961	99.05	10.84	-1.818	.077
실험	5세(N=20)	95.00	14.01			105.75	12.40		

<표16>에 나타나듯이 통제집단의 4세 유아의 순발력 사전검사 점수 평균은 76.50점, 사후검사 점수 평균은 81.25점으로 4.75점이 증가하였다. 이에 비해 실험집단 4세유아의 경우는 사전검사 점수 평균이 75.75점이었으나 사후검사 점수 평균이 86.45점으로 10.7점이 증가하였다. 통제집단의 5세 유아의 순발력 사전검사 점수 평균은 95.20점, 사후검사 점수 평균은 99.05점으로 3.85점이 증가하였다. 이에 비해 실험집단 5세유아의 경우는 사전검사 점수 평균이 95.00점이었으나 사후검사 점수 평균이 105.75점으로 10.75점이 증가하였다. 이는 리듬교육에 참여한 유아들이 리듬교육에 참여하지 않은 유아들에 비해 순발력이 더욱 향상되었고 리듬교육은 순발력을 향상시키는데 효과가 있음을 보여 주는 것이다.

### 5. 리듬교육이 유아의 민첩성에 미치는 영향

리듬교육이 유아의 운동능력 중 민첩성에 미치는 영향을 알아보기 위한 사전·사후 검사 점수의 평균과 표준편차는 <표17>과 같다.

<표17> 민첩성에 대한 사전·사후 점수의 평균 및 표준편차

집단	연령	사전점수				사후점수			
		M	SD	t	p	M	SD	t	p
통제	4세(N=20)	7.37	1.54	-.109	.913	6.86	1.32	1.784	.082
실험	4세(N=20)	7.43	2.16			6.13	1.28		
통제	5세(N=20)	5.88	1.30	.170	.866	5.43	1.15	1.869	.069
실험	5세(N=20)	5.81	1.10			4.83	.86		

<표17>에 나타나듯이 통제집단의 4세 유아의 민첩성 사전검사 점수 평균은 7.37점, 사후검사 점수 평균은 점으로 0.51점이 감소하였다. 이에 비해 실험집단 4세유아의 경우는 사전검사 점수 평균이 7.43점이었으나 사후검사 점수 평균이 6.13점으로 1.3점이 감소하였다. 통제집단의 5세 유아의 민첩성 사전검사 점수 평균은 5.88점, 사후검사 점수 평균은 5.43점으로 0.45점이 감소하였다. 이에 비해 실험집단 5세유아의 경우는 사전검사 점수 평균이 5.81점이었으나 사후검사 점수 평균이 4.83점으로 0.98점이 감소하였다. 이는 리듬교육에 참여한 유아들이 리듬교육에 참여하지 않은 유아들에 비해 민첩성이 더욱 향상되었고 리듬교육은 민첩성을 향상시키는데 효과가 있음을 보여 주는 것이다.

**가설2.** 연령별로 운동능력에 차이가 있을 것이다.

리듬교육이 유아의 운동능력의 연령별 차이를 알아보기 위한 실험집단의 사후 검사 점수의 평균과 표준 편차는 <표18>과 같다.

<표 18> 연령별 실험집단에 대한 사후 점수의 평균 및 표준편차

	구분	M	SD	t	p
평형성	4세(N=20)	12.64	2.08	-6.538	.000
	5세(N=20)	32.49	17.77		
유연성	4세(N=20)	7.35	2.18	-4.731	.000
	5세(N=20)	8.85	3.86		
근지구력	4세(N=20)	16.75	3.55	-7.333	.000
	5세(N=20)	45.05	20.52		
순발력	4세(N=20)	86.45	10.19	-6.823	.000
	5세(N=20)	105.75	12.40		
민첩성	4세(N=20)	6.13	1.32	5.749	.000
	5세(N=20)	4.83	.86		

<표18>에서 나타난 바와 같이 연령에 따른 집단간의 차이를 살펴보면 5세가 4세보다 높게 나타나 유의한 것으로 나타났다.

## V. 결론 및 제언

### A. 결론

본 연구는 리듬교육이 유아의 신체발달에 미치는 영향에 대해 알아보기 위하여 만4, 5세 유아 80명을 실험집단과 통제집단으로 나누어 리듬교육 프로그램이라는 처치를 적용하여 처치전과 처치 후, 프로그램에 참여한 유아가 미 참여한 유아보다 신체적으로 유의한 차이가 있는지 알아보는데 그 목적을 두고 선행 자료를 수정 보완하여 리듬교육이란 프로그램에 의한 무용수업을 16주간 주2회 실시하고 학습전과 학습후를 검사한 뒤 그 결과를 T-test 검증하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

- 1) 리듬교육이 운동능력 중 평형성에 효과가 있음을 연구결과에 의해 보여주었다. (4세 통제집단 사전점수:4.49 사후점수:6.33, 4세 실험집단 사전점수:4.44 사후점수:12.64, 5세 통제집단 사전점수:13.57 사후점수:19.71, 5세 실험집단 사전점수:13.22 사후점수:32.49) 이와 같은 결과는 신체활동 중 ‘멈춤’ 신호에 움직이지 않기 위한 노력이나 건너뛰기, 전력질주, 높이뛰기 등이 동작들이 평형성에 영향을 미친 것으로 볼 수 있다.
- 2) 리듬교육이 운동능력 중 유연성 향상에 효과가 있음을 연구결과에 의해 보여 주었다. (4세 통제집단 사전점수:2.25 사후점수:4.15, 4세 실험집단 사전점수:2.25 사후점수:7.35, 5세 통제집단 사전점수:4.35 사후점수:6.30, 5세 실험집단 사전점수:4.50 사후점수:7.58) 도입단계에 하는 스트레칭이나 미끄러지기, 신체부위 강조하기와 같은 동작들이 유연성 향상에 효과가 있는 것으로 여겨진다.
- 3) 리듬교육이 운동능력 중 근지구력 향상에 긍정적인 영향을 줌을 연구결과에 의해 알 수 있었다. (4세 통제집단 사전점수:8.25 사후점수:10.90, 4세 실험집단 사전점수:7.80 사후점수:16.75, 5세 통제집단 사전점수:23.55 사후점수:27.20, 5세 실험집단 사전점수:23.75 사후점수:45.05) 걷고, 높이뛰고, 달리고, 돌고 하면서 근육과 관절을 많이 움직여주고 사용하는 활동이기 때문에 근지구력이 향상된 것으로 여겨진다.
- 4) 리듬교육이 운동능력 중 순발력 향상에 효과가 있음을 연구결과에 의해 보여 주었다. (4세 통제집단 사전점수:76.50 사후점수:81.25, 4세 실험집단 사전점수:75.75 사후점수:86.45, 5세 통제집단 사전점수:90.20 사후점수:90.20)



수:99.05, 5세 실험집단 사전점수:95.00 사후점수:105.75) 멀리 건너뛰기나, 높이뛰기와 같은 동작들이나 여러 가지 동작들을 연결하는 활동들이 순발력 향상에 효과가 있는 것으로 여겨진다.

- 5) 리듬교육이 운동능력 중 민첩성 향상에도 효과가 있음을 연구결과에 의해 보여주었다. (4세 통제집단 사전점수:7.37 사후점수:6.86, 4세 실험집단 사전점수:7.43 사후점수:6.13, 5세 통제집단 사전점수:5.88 사후점수:5.43, 5세 실험집단 사전점수:5.81 사후점수:4.83) 건너뛰기나, 전력 질주등과 같은 빠른 이동 활동을 하며 다른 사람과 부딪히지 않고 움직이는 활동이나 북 신호에 따라 재빨리 멈추거나 이동하는 활동들이 민첩성 향상에 효과가 있는 것으로 여겨진다.

## B. 제언

이러한 결론을 통하여 유아들에게 리듬교육이 신체발달에 효과가 크다는 사실을 알 수 있었다. 그러므로 바람직한 유아 리듬교육을 위해서 다음과 같은 후속적 연구가 지속적으로 이루어져야 함을 제언 하고자 한다.

- 1) 유아교육 현장에 필요한 무용교육 프로그램 개발이 지속적으로 이루어져야 하고, 질 높은 유아무용 지도자 양성을 위한 전문 교육기관의 설립이 요구 되어 진다.
- 2) 무용수업의 내용은 유아의 발달수준을 고려하여 계획하도록 한다.
- 3) 리듬교육의 보다 체계적인 프로그램 개발과 신체발달이외 다른 성장 발달과 어떤 상관관계가 있는지 연구해 볼 필요성이 있다.

## 참 고 문 헌

### I. 단행본

- 교육부, 「유치원 교육과정 해설」, 교육부, 1998.
- 김경숙, 정현채 공역, 「어린이 신체발달을 위한 체육교육」, 대한미디어 2000.
- 김복희·김화숙, 「무용론」, 보진재, 2003.
- 문교부 「(유치원 교육과정 해설집)신체발달영역」, 국정교과서, 1988.
- 박승원, 남혜령 공저, 「(재미있고 신명나는)유아무용」, 문지사, 1997.
- 변재경 역, 「다함께 즐기는 창작무용」, 대한미디어, 2002
- 윤외상의 공역, 「체육교육 취학전-유치원」, 금광, 2003.
- 이기숙, 「유아의 발달적 특성」, 보육사, 1999.
- 이소희 외, 「아동발달척도 핸드북」, 대왕사, 2005.
- 이영숙, 「창작무용학습지도」, 금광, 1985.
- 이정숙 역, 「영·유아의 운동발달」, 보경문화사, 2005.
- 정길상 역, 「체력측정 및 진단법」, 대경북스, 2001.
- 최석란, 「놀이와 유아발달」, 양서원, 2005.
- 한국무용교육학회, 「무용교육이란 무엇인가」, 한학문화, 2003.
- 허순선, 「지도자를 위한 유아무용」, 금광, 1985.

### II. 학위논문

- 강은숙, 초등학교 학생들의 무용참가가 신체 및 정서 발달에 미치는 영향, 단국대 대학원석사학위 청구논문, 2004.
- 김수연, 통합적 동작 활동이 유아의 신체발달 및 사회성 발달에 미치는 영향, 계명대 대학원석사학위 청구논문, 2002.
- 김숙정, 창작무용학습이 유아의 리듬감 변화에 미치는 영향, 우석대 대학원석사학위 청구논문, 2005.
- 김자영, 유아의 리듬감 향상을 위한 무용수업 모형 연구, 이대 대학원석사학위 청구논문, 2004.

- 박영아, 동작 놀이 프로그램의 경험이 유아의 신체·사회성 발달에 미치는 영향, 연세대학교 석사학위 청구논문, 1999.
- 서지혜, 창작무용 참여가 아동의 인지적·신체적 발달에 미치는 영향, 계명대 박사학위 청구논문, 2005.
- 양혜진, 무용이 아동의 정서와 신체발달에 미치는 효과, 청주대 대학원 석사학 청구논문, 1999.
- 이상현, 리듬 운동이 취학 전 아동들의 기초체력 향상에 미치는 영향, 중앙대 대학원석사학위 청구논문, 2001.
- 이여일, 리듬을 이용한 신체표현활동이 유아의 음악적성과 창의성에 미치는 영향, 계명대 대학원석사학위 청구논문, 2005.
- 황순각, 유아 신체활동 프로그램의 구성 및 효과, 중앙대 박사학위 청구논문, 2000.