



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](#)

석 사 학 위 논 문

구기활동 프로그램이 초등학생의 건강체력과
사회성 발달에 미치는 영향

The Effects of Ball-Game Programs on
Health-related Physical Fitness and
Sociality Development
of Elementary School Students

제주대학교 교육대학원

초등체육교육전공

송 영 란

2017년 2월

구기활동 프로그램이 초등학생의 건강체력과
사회성 발달에 미치는 영향

The Effects of Ball-Game Programs on
Health-related Physical Fitness and
Sociality Development
of Elementary School Students

지도교수 한 남 익

이 논문을 교육학 석사 학위 논문으로 제출함

제주대학교 교육대학원

초등체육교육전공

송 영 란

2017년 2월

송영란의
교육학 석사 학위 논문을 인준함

심사위원장 홍예주인

심사위원 최태희인

심사위원 한남희인

제주대학교 교육대학원

2016년 12월

목 차

국문 초록	i
I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	3
3. 연구 문제	3
4. 용어의 정의	3
5. 연구의 제한점	4
II. 이론적 배경	5
1. 구기활동 프로그램	5
2. 건강체력	6
3. 사회성	9
4. 선행연구고찰	13
III. 연구방법	17
1. 연구대상	17
2. 연구절차	17
3. 실험방법 및 연구도구	18
4. 자료분석 및 처리방법	23
IV. 연구결과	24
1. 구기활동 프로그램이 건강체력에 미치는 영향	24
2. 구기활동 프로그램이 사회성 발달에 미치는 영향	29
V. 논의	34
1. 구기활동 프로그램이 건강체력에 미치는 영향	34
2. 구기활동 프로그램이 사회성 발달에 미치는 영향	38
VI. 결론 및 제언	44
1. 결론	44
2. 제언	44
참고 문헌	46
ABSTRACT	51
부 록	53

표 목 차

〈표 II-1〉 구기운동의 분류	5
〈표 III-1〉 연구대상	17
〈표 III-2〉 축구 수업 과정안	19
〈표 III-3〉 농구 수업 과정안	20
〈표 III-4〉 티볼 수업 과정안	20
〈표 III-5〉 체력 측정 방법	21
〈표 III-6〉 사회성의 문항구성과 문항 수	22
〈표 III-7〉 사회성 발달 신뢰도 계수	23
〈표 IV-1〉 체력 사전·사후 평균과 표준편차	24
〈표 IV-2〉 왕복오래달리기 기록 분산분석 결과	24
〈표 IV-3〉 악력 분산분석 결과	25
〈표 IV-4〉 앉아 윗몸 굽히기 분산분석 결과	27
〈표 IV-5〉 BMI 분산분석 결과	28
〈표 IV-6〉 사회성 발달 사전·사후 평균과 표준편차	29
〈표 IV-7〉 대인관계 분산분석 결과	29
〈표 IV-8〉 책임성 분산분석 결과	30
〈표 IV-9〉 협동성 분산분석 결과	31
〈표 IV-10〉 근면성 분산분석 결과	32

그림 목 차

[그림 III-1] 연구절차	18
[그림 IV-1] 왕복오래달리기 사전·사후 기록 변화	25
[그림 IV-2] 악력 사전·사후 기록 변화	26
[그림 IV-3] 앉아 윗몸 앞으로 굽히기 사전·사후 기록 변화	27
[그림 IV-4] BMI 사전·사후 기록 변화	28
[그림 IV-5] 대인관계 사전·사후 점수 변화	30
[그림 IV-6] 책임성 사전·사후 점수 변화	31
[그림 IV-7] 협동성 사전·사후 점수 변화	32
[그림 IV-8] 근면성 사전·사후 점수 변화	33

국 문 초 록

구기활동 프로그램이 초등학생의 건강체력과 사회성 발달에 미치는 영향

송 영 란

제주대학교 교육대학원 초등체육교육전공
지도교수 한 남 익

본 연구는 구기활동 프로그램이 초등학생의 건강체력과 사회성 발달에 미치는 영향을 규명하는 데 목적이 있다. 이 연구는 제주특별자치도에 위치한 J초등학교 6학년 48명의 학생들을 대상으로 실험집단 24명, 통제집단 24명으로 나누어 실시하였다. 실험집단은 구기활동 프로그램에 따라 창의적 체험활동을 운영하였으며 통제집단은 기존 교육과정대로 창의적 체험활동을 운영하도록 하였다. 데이터 분석을 위해 SPSS 18.0 프로그램을 사용하였으며 통계처리 방법으로는 빈도분석과 이원변량분석을 사용하였다. 연구기간은 10주이며, 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 체력에서는 실험집단이 통제집단보다 왕복오래달리기, 앉아 윗몸 앞으로 굽히기, 악력, BMI 영역에서 유의하게 향상되었다.

둘째, 사회성의 하위요인인 대인관계에서 실험집단이 통제집단보다 유의하게 향상되었다.

따라서 다양한 구기활동 프로그램을 연구, 개발하여 현장에 적용한다면 초등 학생의 건강체력 및 사회성 발달에 긍정적인 변화를 가져올 수 있을 것이다.

주요어 : 구기활동 프로그램, 건강체력, 사회성 발달

I. 서론

1. 연구의 필요성

초등학생 시기는 신체활동을 마음껏 하고 싶은 욕구가 왕성할 뿐만 아니라 신체활동에 대한 습관을 형성할 수 있는 시기이기도 하다. 하지만, 현대 사회를 살아가는 우리나라 초등학생들은 입시위주의 교육환경과 과도한 TV시청, 컴퓨터 게임 몰두 등으로 인하여 학생들이 신체활동을 할 수 있는 여건이 만들어지지 않는다. 이러한 문제는 아동들의 일상생활에서 신체적, 정신적, 정서적 측면에서 많은 장애를 초래하고 있어 개인의 문제를 넘어 사회적, 국가적 측면에서 중대한 문제가 되고 있다(황현준, 2014).

교육과학기술부가 발표한 2011 학교체육 주요업무계획에 따르면 최근 학생들은 운동량이 부족하여 비만은 증가하고 체력은 저하되고 있다고 한다. 이러한 현상은 컴퓨터 게임, 스마트폰 보급, 과도한 학습 부담감 등으로 인해 영양 과잉섭취와 함께 신체 활동에 대한 빈도는 줄어들고 실내에서의 생활이 크게 증가하고 있기 때문이다(황일호, 2014).

이러한 초등학교 시기의 건강체력 저하는 단순히 현재 상황에서의 문제만이 아니라 평생 건강을 좌우할 수 있는 중요한 바탕이 흔들리는 것이며 나아가서는 정신적, 사회적 문제로 이어질 수 있기 때문에 건강체력을 향상시키려는 노력이 무엇보다 중요하다. 따라서 건강한 여가 활용 및 심신의 발달을 위해 학교체육의 중요성이 더욱 증대되고 있는 것이다.

한편, 현대인들은 고도의 산업기술을 바탕으로 한 정보화의 물결 속에서 살아가고 있으며 이러한 사회적 환경 속에서 아동들은 핵가족 중심의 생활과 교육 현실이 갖고 있는 모순적 구조로 인하여 남보다 나를 먼저 생각하는 이기적인 생각이 팽배해 있다. 또한 어려운 문제를 서로 협력하여 해결하려는 공동체 의식이 지극히 결여되어 있다. 이처럼 사회전반의 급속한 변화와 가치관의 혼돈에서 발생하는 물질만능주의 사고와 배타적 생활태도를 지닌 아동들에게 사회의 새로운 상황과 환경에 적응하는 법을 습득하여 사회적 역할을 수행할 수 있는

바람직한 생활태도로 변화시키기 위한 능력으로 사회성이 요구되고 있다(김경미, 2003).

스포츠 및 체육활동이 청소년의 신체적, 정신적, 사회적, 심리적 성장 및 발달에 매우 중요한 영향을 미친다는 것은 주지의 사실이다. 청소년의 신체활동은 단순히 유희가 아닌 귀중한 학습의 기회이며 발달의 기회이기도 하다. 즉, 청소년은 신체활동을 통하여 자신의 경험을 재구성하고 자기의 의지와 감정을 나타냄으로써 사회화 과정을 경험하게 된다(김동현, 2000). 이러한 스포츠 및 신체활동을 통한 사회화 과정을 겪으며 청소년들은 상황에 알맞은 대처 능력 및 타인과 소통하고 함께 어울려 살아가는 방법을 배우며 사회구성원으로서의 양식과 규범, 가치 및 태도를 익히게 되는 것이다.

다양한 체육 활동을 통하여 익히게 되는 사회적 기술이나 긍정적인 가치들은 이러한 체육 활동상황에서만 적용되는 것이 아니라 자연스럽게 체화된 가치들이 일상생활에도 전이되고 자신의 인격을 형성시키는 요소가 될 수 있다. 따라서 체육활동이 단순히 체력 향상이라는 가시적인 변화 뿐 아니라 개인의 정신적 성숙이라는 내면적인 변화까지 가져올 수 있는 중요한 수단으로 인식되고 있는 것이다.

현대사회에서의 체육교육은 급변하는 상황에 능동적으로 대처할 수 있는 창의적인 사고력과 문제 해결력을 갖추고, 세계 시민으로서 협동하면서 당당히 경쟁할 수 있는 능력을 가진 인간으로 육성해야 하는 국가 사회적인 측면을 강조하고 있다. 특히, 초등학교 체육에서 구기활동은 학습자들이 게임의 전략을 세우고 새로운 규칙을 정해 게임을 실행해 봄으로써 창의적인 사고력을 기르고, 역동적인 게임의 상황에 대처하는 판단력 및 해결력을 기르는데 효과적이다(서울특별시교육청, 2005). 또한 초등학교 게임 활동에서 공 운동 또는 구기활동은 자라나는 학생들의 성장 및 발달과 나아가서는 전인교육의 측면과 개인적인 삶의 질 향상에 지대한 영향을 미치는 중요한 종목이라고 할 수 있다(서울특별시교육청, 2006).

이에 다른 운동해 비해 구기 활동은 학생들이 즐겁게 참여하여 신체활동을 즐기고, 타인과 함께 협동하고 경쟁하는 상황 속에서 사회성 발달에 도움을 줄 것이라는 개연성을 생각해 볼 수 있다. 다양한 구기 활동 자체가 학생들이 자발적

으로 참여할 수 있는 동기를 부여할 수 있는 종목이며, 활동에 몰입하는 과정을 통하여 체력이 길러질 뿐만 아니라 협동심, 스포츠맨십과 같은 정의적인 측면의 발달까지 가져올 수 있을 것이다.

따라서 본 연구에서는 초등학교 6학년 학생을 대상으로 구기활동 프로그램을 적용하여 창의적 체험활동을 운영함으로써 학생들의 건강체력과 사회성 발달에 어떠한 영향을 미치는지 규명해 보고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 초등학생을 대상으로 10주간의 구기활동 프로그램에 정기적으로 참여하는 실험집단과 참여하지 않는 통제집단 간의 건강체력과 사회성 발달에 미치는 영향을 규명하는 데 그 목적이 있다.

3. 연구 문제

본 연구의 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

- 가. 초등학생의 구기활동 프로그램 참여가 건강체력에 어떤 영향을 미치는가?
- 나. 초등학생의 구기활동 프로그램 참여가 사회성 발달에 어떤 영향을 미치는가?

4. 용어의 정의

가. 구기활동 프로그램

구기활동 프로그램은 학생들의 신체적, 지적, 정서적, 사회적으로 성장 발달을 향상시키고, 게임에 대한 즐거움을 느낄 수 있도록 경쟁적인 요소를 축소하고 유희적, 협동적인 요소를 강조한 활동으로, 학생의 기능 수준을 고려하여 수정

된 구기 게임 활동에 관련된 프로그램(박경진, 2012)으로 축구, 농구, 티볼 활동으로 구성된다.

나. 건강체력

건강체력은 활동에 필요한 신체적 움직임에 일차적으로 동원되는 체력요인으로서, 각종 성인병을 예방하고 활기찬 삶을 영위하는 데 필요한 체력을 의미한다(정원, 2002).

본 연구에서는 학생건강체력평가제도(PAPS) 시행 지침에 의하여 측정한 왕복 오래달리기, 악력검사, 앉아 엳몸 앞으로 굽히기, 체질량지수(BMI) 측정의 기록을 말한다.

다. 사회성

사회생활을 하려고 하는 인간의 근본 성질, 인격, 혹은 성격 분류에 나타나는 특성의 하나로 사회에 적응하는 개인의 소질이나 능력, 대인 관계의 원만성 등을 말하며(김정석, 2013) 본 연구에서는 사회성 하위 요인을 대인관계, 책임성, 협동성, 근면성으로 규정한다.

5. 연구의 제한점

가. 본 연구의 경우 대상자를 제주 시내에 소재한 J 초등학교 6학년 2개 학급 남, 여학생 48명으로 한정하였다.

나. 구기활동 프로그램 적용 시간 이외의 학교 수업과 일상생활을 통제하지 못하였다.

다. 구기활동 프로그램을 축구, 농구, 티볼로 한정하였다.

라. 건강체력 검사 종목은 2016년 현재 제주도 초등학교 5~6학년을 대상으로 시행하고 있는 ‘학생건강체력평가제도(PAPS)’의 필수평가 5개 요인 중 왕복달리기, 앉아 엳몸 앞으로 굽히기, 악력 검사, 체질량지수(BMI)로 한정하였다.

II. 이론적 배경

1. 구기활동 프로그램

가. 구기활동

아동은 스포츠 활동을 통하여 신체의 성장, 발달 및 건전한 오락 기능을 발달시키며 나아가 지적 능력과 함께 창조적 재능을 개발하게 된다. 특히 급격한 문명의 발달로 인해 사회로의 창조적인 통합이 매우 어려운 현대 사회에서 스포츠는 아동에게 집단에 잘 적응하고 사회의 행동규범을 준수하며, 사회의 규칙 등을 이행할 수 있는 능력을 심어주게 되어 아동의 사회화에 매우 중요한 역할을 한다(임변장, 1986).

각각 스포츠는 독자적인 일정한 형태가 있기 때문에 모든 스포츠에 적용할 수 있는 공통적 전략의 구상을 토의하는 것은 불가능하지만 구기운동을 포괄하여 분류하면 <표 II-1>와 같다.

<표 II-1> 구기운동의 분류(주명덕, 2003)

종목	분류	특성
농구, 필드하키, 축구, 핸드볼	골 지향 스포츠	- 팀 스포츠의 속성을 지님 - 두 팀이 동일 공간에서 활동
소프트볼, 야구	필드 스포츠	내야수, 외야수, 공수구분
배드민턴, 테니스, 배구, 탁구	네트 스포츠	단식, 복식
골프, 네트스포츠의 단식 경기	개인적 스포츠	골프: 폐쇄기능
탁구, 테니스, 배드민턴	라켓 스포츠	단식, 복식
축구, 농구, 배구, 야구, 럭비, 필드하키, 핸드볼	팀 스포츠	공격수, 수비수, 대형, 전략, 전술

나. 구기활동 프로그램

본 연구에서의 구기활동 프로그램은 <표 II-1>의 분류 중 다양한 전략과 전술이 필요하고 팀 구성 간의 활발한 상호작용이 이루어지는 팀 스포츠 중에서 축구, 농구를 포함한다. 또한 야구와 소프트볼을 대신하여 야구형 게임 중 초등학생들이 쉽고 재미있게 참여할 수 있는 뉴스포츠 종목 중 하나인 티볼로 구성되어 있다. 구기활동 프로그램이란 이들 종목을 초등학교 6학년 수준에 맞는 적절한 강도와 내용으로 재구성한 프로그램을 말한다.

2. 건강체력

체력은 인간의 생존과 생활의 기반이 되는 신체적 능력을 말한다. 생존의 기반이란 인간이 처한 환경의 변화에 대응하여 생리적으로 항상성을 보존할 수 있는 적응력을 말하며, 생활의 기반이란 인간에게 부여된 신체적 자질을 계발하여 일상생활 속에서 생산성을 높일 수 있는 활동을 말한다(최민동, 2005). 신체활동 능력의 개념으로 간주되는 체력은 운동 수행 시 필요한 '운동체력'의 개념에서 점차 건강과 관련된 신체수행능력을 의미하는 '건강체력'(Health-related Physical fitness)의 개념으로 변화되고 있다(김길범, 2008).

체력은 건강관련체력과 기능관련 체력으로 구분된다. 건강관련 체력은 일상생활에서 적극적으로 활동할 수 있는 신체적 능력으로 근력, 지구력, 유연성 등을 뜻하고 기능관련체력은 기술을 발휘하는데 필요한 민첩성, 평형성, 순발력 등을 말한다(우진희, 2004).

건강체력은 신체활동 및 일상생활에 필요한 활동에 대해 신체적 움직임이 1차적으로 동원되는 체력으로서 각종 질병을 예방하고 활기차고 건강한 삶을 살아가는데 바탕이 되는 체력이다. 이에 포함되는 체력 요소로는 근력 및 근지구력, 심폐지구력, 유연성, 신체구성(체질량지수/체지방률)이 있으며, 이는 운동의 지속능력과 약간의 운동발현능력과 관계있다(이양구, 2009).

가. 심폐지구력

심폐지구력은 심장과 폐의 활동적 기능을 의미하는 체력으로서 가장 중요하다. 그 이유는 인체의 기관 중 심장과 폐는 체내에 에너지를 공급하여 생명활동을 유지시킬 수 있도록 하는 기본적인 기능을 하기 때문이다. 향상된 심폐지구력은 신체활동 중에 에너지 효율을 향상시켜 삶의 질을 향상시킬 수 있으나, 이에 비해 낮은 심폐지구력은 비효율적인 에너지 축적과 빠른 에너지 소모로 인하여 제한된 생활을 가져온다. 성인의 경우, 노화에 따른 활동 부족으로 심폐기능이 약해지지 않도록 지속적으로 운동하는 것이 필요하다. 전신 지구력이라고도 하며 운동지속능력을 의미한다(김갑룡, 2009).

초등학생의 심폐지구력은 남학생의 경우 꾸준히 증가하다 14세 이후부터 발달 속도가 감소하기 시작하고, 여학생의 경우에는 12~13세까지 증가하다 이후로 발달 속도가 감소한다(김동균, 2010).

나. 근력·근지구력

근력(muscle strength)은 근육 또는 근육군이 한 번의 최대 노력으로 외부의 저항에 대항하여 발휘할 수 있는 힘으로 정의된다. 근력은 근육의 수축형태에 따라 등장성, 등척성, 등속성 근력으로 구분된다. 등장성 근력(isotonic strength)은 근육의 길이와 수축 속도가 자유롭게 변화하여 일정한 부하에 대해 발휘할 수 있는 힘을 뜻하며, 등척성 근력(isometric strength)은 근육의 길이는 변하지 않으며 힘을 발휘할 때 내는 최대의 힘을 말한다. 등속성 근력(isokinetic strength)은 근육의 수축 속도가 일정한 상태에서 최대로 발휘할 수 있는 힘을 의미한다(김정하, 2014).

근력의 크기는 굵기에 비례하고 그 횡단 면적 1cm²당 kg으로 발휘할 수 있는 힘을 의미한다. 따라서 근이 강하면 운동에 여유를 가질 수가 있고 자신이 바른 동작이 되어 일정한 폼을 형성할 수 있기 때문에 힘의 분배가 용이하여 피로가 적고 능률을 올릴 수가 있다. 또한 같은 정도의 근력이면 체중이 가벼운 사람일수록 근육의 가치가 크고 체중에 비하여 강한 근력을 가진 사람일수록 활동을

용이하게 할 수가 있다(최규호, 1994).

초등학생의 근력은 남학생의 경우 7세부터 증가하여 11세경에 급격히 증가하여 13세경에 최대로 증가한다. 여학생의 경우에는 7세부터 증가하여 11세경에 최대로 증가한다(김동균, 2010).

근지구력(muscle endurance)은 근육이나 근육군에 작용하는 부하를 지속적으로 반복할 수 있는 능력을 의미한다. 체중에 관계없이 일정한 부하에 대하여 반복적인 근수축을 수행하는 능력을 절대 근지구력이라고 하며 자신의 체중에 따라 부하가 결정되고 이 부하에 대하여 반복적인 근수축을 수행하는 능력을 상대근지구력이라고 한다. 즉, 근지구력은 신체활동을 지속하거나 피로에 저항할 수 있는 능력을 측정하는 것으로서 동작과 관련 없는 신체의 움직임이 없이 필요한 근육만을 일정하게 반복하여 수행하는 능력을 의미한다(김정하, 2014).

초등학생의 근지구력은 남학생의 경우 9세부터 증가하여 14세 이후부터 발달 속도가 감소하기 시작하고 여학생의 경우 12~13세까지 증가하다 이후로 발달 속도가 감소하기 시작한다(김동균, 2010).

다. 유연성

유연성이란 일반적으로 신체부위의 가동범위로 정의가 된다. 이 때 유연성 수준은 해당 관절 부위를 둘러싸고 있는 인대, 건, 근육 기능여하에 따라 좌우된다. 유연성은 좋은 자세를 갖게 하는 데 중요할 뿐만 아니라 근육과 관절의 상해방지에 밀접한 관련이 있다. 유연성은 신체부위의 길이에 따라 영향이 있는데 인대의 길이가 짧은 사람은 유연성이 부족하다(김상도, 2009).

유연성은 관절의 내용에 따라 동적 유연성과 정적 유연성으로 구별된다. 동적 유연성은 일정한 동작을 연속적으로 할 때에 그 동작의 원활함에 관여하는 유연성을 말하며, 정적 유연성은 정지 상태에서의 몸의 움직임을 나타낼 때 부드러운 몸의 동작을 의미한다(최홍규, 2014). 유연성은 일상생활의 자세, 성별, 연령등과 밀접한 관련을 가지고 있다. 일반적으로 운동 부족과 이상 자세로 인하여 유연성이 부족하게 될 경우 작은 충격에도 상해를 입거나 부상을 당하기 쉽다(임성균, 2012).

초등학생의 유연성은 남학생의 경우 12세부터 발달 속도가 증가하기 시작하고 여학생의 경우 11세까지 증가하다 12세부터 발달속도가 감소하기 시작한다(김동균, 2010).

라. BMI

BMI는 현재까지 과학적인 방법으로 많이 활용되는 체질량지수이며, 다음과 같은 공식에 의해 산출된다.

$$\text{신체질량지수(BMI)} = \text{체중} / \text{신장(m)}^2$$

신체질량지수는 체지방의 정도를 표준체중보다 비교적 정확하게 반영할 수 있고 매우 간단히 구할 수 있는 것이 장점이며, 체중을 키의 제곱으로 나누면 된다(이경수, 2012).

체중이 무겁다, 가볍다 또는 신장이 크다, 작다의 문제가 아니라 비만의 정의 자체가 체내에 축적된 지방량에 따라 판단되기 때문에 체내에 축적된 지방량의 측정방법으로 인체측정을 통한 체지방 두께, BIA법 혹은 다른 유사한 방법의 사용을 통하여 가능하다. 그러나 이들 방법은 다수의 피험자들을 대상으로 조사할 경우 시간과 비용 부담이 크기 때문에 그 사용에 제한이 따르지만 BMI법은 위의 장비, 기술적 문제 등을 간편하게 해결할 수 있는 장점이 있다(강상조, 박재현, 김미예, 2004).

3. 사회성

가. 사회성의 개념

인간이 태어나서 사회인의 하나가 되기까지는 가정, 이웃, 학교를 통해서 그 사회에 동화되는 사회화 과정을 밟아야만 가능하다. 사회화는 다른 사람과 관계를 맺고 어떤 행동을 해야 하는가를 학습하는 과정이다. 사회적 행동은 사회성이 겉으로 나타난 행동으로 친사회적 행동과 반사회적 행동으로 나눌 수 있는데 친사회적 행동은 협동, 경쟁, 관용, 사회적 인정에 대한 욕망, 동정, 공감적

이해, 의존성, 우정, 이타성, 모방, 애착 행동 등을 말한다(김현신, 2001; 유문기, 2003; 박세진, 2010).

사회성의 개념은 사람과 관계를 맺어 나가는 성질, 사회를 형성하려는 인간의 특성, 남과 잘 사귀는 성질로 정의될 수 있다. 즉 사회생활을 원활히 유지해 나가는 능력이며 심리적으로 동정, 친해, 협동 등의 사회적 경향을 내포하고 있으며 대인관계를 유지 발전시키는 기능이다(김충기, 1986). 또한 정범모(1971)에 따르면 사회성은 사회생활을 하려고 하는 인간의 근본 성질로 사회성 발달은 사회적인 기대에 부합되도록 행동하는 능력을 획득하는 것을 말한다.

김연주(2008)는 다양한 견해들을 종합하여 사회성을 다음과 같이 정의하고 있다. 첫째, 사회성이란 사회적 행동 즉 타인 혹은 공공의 사물, 법률, 습관과 관계 속에서 행해지고 있는 행동이 사회화 되는 정도를 의미한다. 다시 말해서 개인의 행동이 사회의 기준에 비추어서 그것이 승인되거나 혹은 비판받는 것을 말한다. 둘째, 사회성은 사회집단에서의 참가 정도를 의미한다. 어떤 집단에서 중심이 되거나 집단 속에서 활동하는 것이 관심이 많은 학생을 사회성이 발달 되었다고 보는 것이다. 셋째, 사회성은 인성의 한 특성으로 타인과 동등하게 사회생활을 훌륭하게 적응할 수 있는 심적 환경을 말한다. 개인이 속해 있는 환경에서 다른 사람과 상호작용할 때 그 환경에 적응시킬 수 있도록 하는 능력을 의미한다.

이상에서 살펴본 견해들을 종합해 보면 사회성이란 성격이 원만하여 남과 잘 사귀어 친구들이 많고 사회생활을 원활히 유지해 나갈 수 있으며, 집단 속에서도 협동적이고 활발하게 활동하는 정도라고 정의할 수 있다. 따라서 사회성이 높을수록 새로운 환경에 잘 적응할 수 있게 된다.

나. 초등학생의 사회성 발달

아동에게 있어서 사회는 그들의 행동을 결정하고 이에 영향을 미치는 다양한 자극제이자 가치관의 총합이다. 아동은 사회를 통하여 자기중심적 존재로 태어나서 생리적 욕구 충족을 중심으로 사회와 상호작용의 관계를 유지 발전시켜 가면서 자기와 대립되는 타인을 인정하고 갈등을 경험하면서 사회를 학습해 나

간다. 이러한 사회적 학습 과정을 통하여 아동은 칭찬, 비난, 좌절 등의 경험을 하게 되며 그들이 어떻게 행동해야 하는가를 배워간다(김연주, 2008).

즉, 아동은 사회학습의 과정을 통하여 사회적 행동을 경험하고 다른 사람과의 관계에 대한 기술적 내용을 학습하며 나아가서 자기통제에 대한 제어능력을 배양하면서 육체적 성장과 더불어 사회적으로 성장해 나간다(김연주, 2008).

초등학교 저학년 시기의 아동은 소유욕과 자기과시욕이 강하며 이기적이고 자기중심적이며 집단의식이 약하다. 또한 흥분하기 쉽고 감정이 극단에 흐르기 쉬우며, 모험심이 강하고 겁이 없다(강신복, 1987). 이 시기의 아동은 선악을 막연히 구별할 줄 알게 되며, 약속이나 규칙 같은 것을 위반하였을 때에는 벌이 내려진다는 것을 느끼기 시작하나 죄의식을 느끼지는 못한다. 그러나 학교에서의 조직적인 생활을 통하여 자기중심성에서 탈피하고 다른 사람의 처지와 인격을 존중하기 시작한다(안병수, 2008).

중학년 아동은 모험심과 경쟁심이 강하고 집단이나 갱(gang)에 대한 소속감과 사회적 지위에 대한 의식이 생기고, 운동기능이나 체력이 사회적 지위를 결정하는데 중요한 역할을 한다. 그리고 집단적 행동을 취하는 많은 기회를 통하여 인간의 기본 욕구와 생태를 체험하거나 목격하는 경우가 많으며 집단의 기능과 인간관계에 대한 이해도 한층 높아지며 책임감을 지각한다. 또한 가정, 학교생활 이외의 집단에 참가하여 협동하기를 좋아하고 집단에서 인정받기를 원하며 집단의 행동 기준에서 갈등을 느끼거나 규칙 준수와 협동의 필요성을 이해하여 집단의 목표달성에 협조하려 한다. 따라서 집단 내 통솔자의 명령 지시가 부모나 교사의 명령지시 보다 더 중요시 되는 경향도 가끔 나타나며 어른들의 일에 참견하려는 경향, 어른에 대한 반항의식을 갖게 되고 비판적으로 보게 된다(송원일, 1962).

고학년 시기에는 친구들과 교류가 활발해지며 공동의식 즉, 소속의식이 발달하여 지도자를 중심으로 교유관계가 형성된다. 이들은 모험을 즐기고 반사회적 행동을 할 위험성이 있다(정원식, 강주태, 1973). 또한 5, 6학년은 운동기능과 체력의 우세함은 집단에서 인정을 받는 중요한 척도가 된다. 남을 능가하려는 욕구가 강하고 보다 세밀한 기능에 관심이 있으며 책임 의식이 증대되고, 집단에 대한 충성심이 강하며 어른들의 의견 보다는 동료들의 의견을 중요시할 뿐만 아

나라 모험심이 강하고 영웅을 숭배한다. 흥미에 있어서 성차가 일어나며 이성에 대한 대립의식이 증대되며 여자는 운동을 기피하려 한다(강신복, 1987).

인간의 발달 단계에서 사회성 발달에 영향을 끼치지 않는 단계는 없다. 그러나 위에 서술한 바와 같이 초등학교 아동기는 그들의 접하는 사회적 환경의 범위가 확대되고, 이 시기에 습득한 사회성은 전 생애를 통하여 계속적으로 중요한 영향을 미친다는 점에서 초등학교 시기의 건전한 사회성의 개발은 매우 중요하다(송현진, 2005).

다. 사회성의 하위 요인

신희정(2000)은 사회성의 하위 요소를 협동성, 사교성, 준법성, 자주성의 4가지 항목으로 나누었고, 오형근(2001)은 책임성, 활동성, 안정성, 지배성, 사교성 등 5개 영역로 구분하였다. 민혜경(2005)은 대인관계, 책임성, 협동성, 근면성의 4개 항목을 사회성의 범주로 규정하였으며, 장익준(2007)은 책임성, 자율성, 성취성, 정서성, 활동성, 지배성, 사교성을 사회성의 하위 요소에 포함시켰다. 김연주(2008)는 사회성의 하위 요인을 자율성, 안정성, 지배성, 준법성, 사교성의 5가지 항목으로 구분하였으며, 현원경(2008)은 사교성, 협동성, 봉사성, 자제성, 계획성, 책임성의 6가지 항목으로 분류하였다. 이한미(2009)는 사회성을 사교성, 협동성, 봉사성, 자제성, 책임성, 활동성, 안정성의 7가지 하위 항목으로 설정하였으며 이지연(2016)은 사회성의 하위 요인으로 근면성, 책임감, 협동성, 준법성, 자주성으로 보았다.

본 연구에서는 선행연구를 바탕으로 사회성의 하위요인을 분류하고 이 중 의미가 중복되거나 초등학생의 수준에 맞지 않는 항목을 제외하여 대인관계, 책임성, 협동성, 근면성으로 설정하였으며 그 구체적인 내용은 다음과 같다.

첫째, 대인관계는 다른 사람들과의 상호작용을 위한 아동들의 능력에 관한 영역이다. 이 영역은 아동들의 자신감과 감정 및 의견을 나눌 수 있는 능력들을 포함한다. 둘째, 책임성은 자기가 맡은 일을 알고 성실히 실행하며 마무리를 잘 하고, 자신이 한 일의 결과에 대하여 책임을 지며 개인이나 집단의 임무를 성실히 수행하는 정도를 말한다. 셋째, 협동성은 집단생활을 할 때 적극적으로 도와

가며 함께 일하고, 집단의 결정에 잘 협력하여 공동으로 문제를 해결하려는 성향을 말한다. 넷째, 근면성은 부지런하고 어려운 일에도 실망하지 않고 한 번 계획 하면 중간에 포기하지 않는 인내심과 적극적인 자세로 일을 수행하고 실천해 나가는 감정이나 의지를 말한다(서승덕, 2002).

라. 스포츠 사회화

스포츠를 전체 사회에 대하여 의미 있는 소사회(microcosm)라고 볼 때, 스포츠 사회화도 일반적인 사회화 개념과 맥락을 같이 한다. 즉, 스포츠 사회화란 개인이 스포츠 문화권의 가치체계 등을 내면화하여 그 스포츠 집단 내의 한 성원이 되어 가는 과정이라고 할 수 있다(이승민, 2002).

따라서 한 개인이 다른 사람과의 접촉을 통해서 사회적으로 적절한 행동 및 경험의 특유한 형식이 발달해 가듯 스포츠에서의 사회화는 개인이 스포츠에 참가함으로써, 스포츠라는 사회집단의 한 성원이 되어 특정집단의 가치, 신념, 태도 등을 타인과의 상호작용에 의해 학습하면서 자신의 사회적 행동을 유형화시키고 자신의 위치에 상응하는 많은 역할을 지니게 되는 과정이라고 할 수 있다(하지원, 1993).

한편 임변장(1986)은 스포츠 사회화를 스포츠라는 사회체계 속에서 요구되는 역할, 즉 스포츠 역할을 학습하는 것이라고 정의하였으며, 개인이 스포츠 활동에 참여함으로써 사회 집단의 성원이 되어 그 자신의 개성적 특성을 발휘할 수 있는 과정이라고 하였다.

4. 선행연구고찰

본 연구의 선행연구는 구기활동과 초등학생의 건강체력 및 사회성 발달과 관련된 연구를 토대로 하였다. 또한 다양한 체육활동프로그램을 통한 초등학생의 건강체력, 사회성 발달과 관련된 연구를 대상으로 분석하였다.

황일호(2014)는 초등학생의 학교 축구스포츠클럽 참여가 학생 건강체력에 미

치는 영향을 연구한 결과 심폐지구력, 근력, 순발력, 체지방률에서 평균적인 향상을 가져왔다는 것을 알 수 있다. 반선미(2016)는 방과후 체육활동 참여가 중학생의 건강체력 및 학습능력에 미치는 영향을 알아보기 위해 농구 프로그램에 참여한 학생들을 대상으로 연구를 실시하였다. 그 결과 체지방률, 심폐지구력, 유연성에서 유의한 차이를 보였다. 황현준(2014)은 방과후 자율체육활동(활동종목: 유크볼)에 참여한 학생들의 심폐지구력, 근력, 근지구력이 이전에 비해 크게 개선되었다고 보고 하고 있다. 건강체력 중에 각각의 연구마다 향상되는 요소에는 차이가 있지만 대부분의 구기활동 결과 학생들의 건강체력을 향상시키는데 효과적임을 알 수 있다.

이윤희(2010)는 게임 활동을 통한 체육수업이 초등학교 고학년의 건강체력에 미치는 영향을 연구한 결과 다양한 게임 활동을 통한 체육 수업이 근력, 근지구력, 심폐지구력 향상에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났으며, 김대한(2014)은 뉴스포츠 체육활동 참여가 학생들의 심폐체력, 근력, 순발력, 유연성, BMI평가에 유의한 영향을 주었음을 알 수 있다. 이를 통해 다양한 체육활동 프로그램이 청소년의 건강체력 요소에 긍정적인 효과를 가져온다는 것을 확인할 수 있다.

임성균(2012)는 달리기 운동 프로그램이 초등학생의 건강체력과 학업성취에 미치는 영향을 알아보기 위해 10주간의 달리기 운동 프로그램을 적용하여 연구를 실시하였다. 그 결과 심폐지구력에서 유의한 차이가 나타난 것을 알 수 있다. 김주영(2015)은 줄넘기 운동이 여자 초등학생의 건강체력과 골밀도에 미치는 영향에 대하여 연구한 결과 심폐지구력, 유연성, 근력, 근지구력, 체지방률 등 모든 하위 요인에서 유의한 차이를 나타냈다. 이는 달리기 및 줄넘기 운동이 학생들의 건강체력 향상에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

박경진(2012)은 아침 구기활동 프로그램이 초등학생의 신체적 자기개념과 학교생활 적응에 미치는 영향을 알아보기 위해 12주간 프로그램을 적용한 학생들을 대상으로 연구를 실시하였다. 그 결과 아침 구기활동 프로그램은 초등학생의 학교생활 적응의 하위 요소 중 학교친구, 학교수업, 학교행사 요소에서 유의미한 차이를 보여 학교생활 적응에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 이는 아침 구기활동 프로그램을 통해 다양한 신체 활동의 기회를 제공해 준다면 학교생활에도 긍정적인 영향을 주어 전인적 발달에도 도움이 될 수 있음을 시사

한다.

이병화(2008)은 뉴스포츠 활동이 초등학교 아동의 공격성 감소와 사회성에 미치는 영향을 알아보기 위해 풋살, 넷볼, 플루어볼 등 구기종목을 중심으로 9주간 프로그램을 운영하였다. 그 결과 근면성, 준법성, 예절성, 자율성, 사교성, 수용성에서는 유의한 차이를 보였으며 지도성, 안정성에서는 유의미한 차이가 없었다.

생활체육 참여에 따른 초등학생의 사회성 차이를 분석한 김연주(2008)의 연구에서는 생활체육에 참여한 학생이 그렇지 않은 학생에 비해 지배성, 안정성, 자율성, 준법성, 사교성이 높게 나타났으며, 안병수(2008)의 연구에서는 책임성, 성취성, 사교성이 높게 나타났다. 이를 통해 생활 체육 활동에 참여하는 것이 초등학생의 사회성 발달에 긍정적인 영향을 준다는 것을 알 수 있다.

한편 배기원(2004)은 생활체육에 참여한 학생들은 사회성의 하위 요인 중 자율성, 활동성, 사교성에서는 유의한 차이가 있었으나 책임성과 성취성에서는 유의한 차이를 보이지 않았다고 보고하고 있으며, 오형근(2001)은 사회성의 하위 요인 중 책임성, 안정성, 지배성에는 유의한 차이가 있지만 활동성, 사교성은 유의한 차이가 없었다고 밝혔다. 또한 참가 종목이나 참가 기간에 따라서 사회성의 하위 요인에 미치는 영향이 각각 달라진다고 하였다. 김종화(2002)는 중학생을 대상으로 연구한 결과 생활 체육 참가 집단이 비 참가 집단보다 사회성 발달에 긍정적인 영향을 주었으며 개인종목, 대인종목보다 단체종목에 참가한 학생이 사회성 하위 요인인 책임성, 성취성, 우월성, 활동성, 안정성, 정서성에서 더 높게 나타났다. 또한 오랜 기간 참여하고 오랜 시간을 활용하면 사회성이 더욱 발달하며 보다 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

김정석(2013)은 방과후 체육활동 프로그램 참여가 초등학생의 학업성취와 사회성 발달에 미치는 영향을 알아보기 위해 16주간 방과 후 학교 체육 프로그램 참여한 학생과 비 체육 프로그램 참여한 학생을 대상으로 연구를 실시하였다. 그 결과 사회성의 하위 요인 중 대인관계에서는 유의미한 차이를 보였으나 책임성, 협동성, 근면성 요인에서는 유의미한 차이를 보이지 않았다. 이는 체육 프로그램이 다른 프로그램에 비해 활발한 신체 활동이 이루어지고 타인과 보다 적극적인 상호작용으로 함께 목표를 향상하기 위해 노력하는 과정에서 자연스

림게 향상되었다고 볼 수 있다. 강순갑(2003)의 연구에서는 방과 후 체육활동에 참여한 학생들이 사회성의 하위 요인으로 설정한 활동성, 안정성, 집재성, 사교성, 자율성의 모든 요인에서 높은 점수를 보이고 있다는 것을 알 수 있다. 한편 중학생을 대상으로 한 강대철(2011)의 연구 결과 사회성 발달의 하위 요인 중 자율성과 지배성에서는 유의한 차이가 나타난 반면 활동성, 안정성, 사교성에서는 유의한 차이를 보이지 않았다. 김경옥(2002)은 체육 특기적성 활동에 참여하는 아동과 참여하지 않는 아동의 정서 발달에 관한 차이를 비교한 결과 체육 특기 적성 활동에 참여하는 학생이 자신감, 우울감, 불안감, 성취감에 긍정적으로 기여한다는 것으로 나타났다.

현원경(2008)은 초등학생의 자율체육활동을 통한 사회성 발달에 대해 연구한 결과 자율체육활동에 참여한 학생이 그렇지 않는 학생들에 비해 협동성, 계획성, 책임성이 발달하고 사교성, 봉사성, 자제성에서는 통계적으로 유의미한 차이가 없었다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상자는 연구자가 근무하는 제주도 소재 J초등학교 6학년 48명을 대상으로 하였으며 실험집단 24명 통제집단 24명으로 구성하였다.

실험 집단은 2016년 5월 2일부터 2016년 7월 8일까지 10주간 구기활동 프로그램을 적용하여 창의적 체험활동 시간에 수업을 실시하였으며 통제 집단은 창의적 체험활동의 기존 교육과정을 운영하였다.

실험집단으로 선정된 집단의 학부모들에게는 연구의 취지와 목적을 충분히 설명한 후에 동의를 얻은 후 연구를 실시하였다. 연구 대상자의 구체적인 내용은 <표 Ⅲ-1>와 같다.

<표 Ⅲ-1> 연구대상

구분	학년	성(Sex)		신장(cm)		몸무게(kg)		나이(age)	
				<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
실험집단	6학년	남	10	150.38	4.62	41.03	9.15	11.40	0.49
		여	14	151.23	4.33	43.89	6.14	11.36	0.48
		평균		150.81	4.47	42.46	7.65	11.38	0.49
통제집단	6학년	남	10	148.66	5.12	42.09	11.88	11.30	0.44
		여	14	150.8	6.20	42.40	8.45	11.50	0.50
		평균		149.73	5.66	42.25	10.16	11.40	0.47

2. 연구절차

연구절차는 [그림 Ⅲ-1]과 같이 실시하였다.



[그림 III-1] 연구절차

3. 실험방법 및 연구도구

본 연구에서 구기 활동 프로그램이 초등학생의 건강체력과 사회성 발달에 미치는 영향을 규명하기 위해 사용하는 실험방법과 연구 도구는 다음과 같다.

가. 실험방법

1) 실험설계

본 연구의 가설을 검증하기 위하여 사용한 실험 설계는 동등집단 설계로 구기 활동 프로그램 참여 집단을 실험 집단으로, 비 참여 집단을 통제집단으로 분류하여 건강체력과 사회성 발달 사전 검사를 각각 실시하였다. 실험 집단과 통제 집단은 10주 후 건강체력과 사회성 발달 사후 검사를 실시하였다.

2) 구기 활동 프로그램 운영

10주간 30차시에 걸쳐 진행된 구기활동 프로그램을 적용한 실험집단의 수업 내용은 <표 III-2>, <표 III-3>, <표III-4>와 같다. 아래 표와 같이 게임 기술을 익힌 후 간이 게임과 정식 게임을 실시하는 방식으로 수업을 진행하였다.

<표 III-2> 축구 수업 과정안(박경진, 2012)

차시	단계	주요 내용 및 활동
1	간이게임	간이 축구 게임을 통한 경기 규칙 및 방법 알기
2	패스(인사이드, 아웃사이드 인스텝), 드리블	1대 1 직선 패스, 개인 드리블
3	패스(인프론트, 아웃프론트), 드리블	1대 1 직선 패스, 움직이는 상태에서의 패스, 개인 드리블
4	패스형 게임, 공빼기	3대 1 패스, 5대 1 패스, 제한된 공간에서 공 잡기
5	콘 맞추기 게임	개인별 공물기 및 슈팅하여 콘 맞추기
6	공물기 / 슈팅	개인별 공물기 및 슈팅
7	간이게임	원형 축구 게임
8~10	정식게임	정식 축구 게임

<표 III-3> 농구 수업 과정안(박경진, 2012)

차시	단계	주요 내용 및 활동
1	간이 게임	간이 농구 게임을 통한 규칙 및 방법 알기
2	슛 게임/ 패스 게임	커다란 바구니에 공 던져 넣기, 정해진 위치에서 패스하여 공 넣기
3	슛 게임/ 패스 게임	드리블하여 공 물고 가서 슈팅하기, 움직이면서 패스하기
4	슛 게임/ 패스 게임	농구대에 공 넣어 점수 많이 획득하기, 움직이면서 패스하여 슈팅하기
5	공 뺏기 게임/ 패스 게임	드리블하는 친구의 공 뺏기, 수비를 피해 우리 편에게 패스하기
6	공 뺏기 게임/ 공격하기	패스하는 친구의 공을 가로막아 뺏기, 빠른 패스와 속공을 이용하여 슈팅하기
7	간이게임	역할 바꾸며 플레이 익히기
8~10	정식 게임	정식 농구 게임

<표 III-4> 티볼 수업 과정안(오하니, 2016)

차시	단계	주요 내용 및 활동
1	게임의 소개 및 이해	티볼의 개요, 티볼의 특성과 효과, 경기 방법·규칙 소개
2	기본동작 연습1	자기 몸에 맞는 스윙 자세 탐색, 캐치볼 연습
3	기본동작 연습2	올바른 던지기 동작 탐색, 캐치볼 연습
4	간이게임1	홈런게임: 티에서 원형으로 라인을 그린 후 멀리 보낼수록 고득점을 주는 게임.
5	간이게임2	One Base Game: 공격수는 타격 후 1루를 돌아 홈으로 옴. 수비수는 공을 잡아 지정된 친구에게 던져주고 전원 일렬로 정렬 후 수비수는 홈베이스로 뛰어감.
6	간이게임3	Two Base Game: One Base Game의 규칙을 적용하되, 공격자는 2루까지 가서 멈출 수 있음.
7	전술게임	공격과 수비를 정한 후에 그 상황에 맞는 연습을 반복하여 실제 게임에 대비함.
8~10	정식게임	공격과 수비를 정한 후 3선 2선승제를 적용하여 경기함.

나. 연구도구

1) 체력 측정 방법

<표 III-5> 체력 측정 방법(교육부, 2009)

측정 종목	측정방법	측정기구
왕복 오래 달리기	<p>가) 초등학교 5~6학년 학생 : 남녀 구분 없이 15M</p> <p>나) 일정한 거리를 시간간격이 정해진 신호음에 맞추어 왕복하여 달리기를 반복 실시한다.</p> <p>다) 오디오 테이프의 신호음이 울리기 전까지 검사대상자의 양 발이 15M선을 완전히 통과한다.</p> <p>라) 검사대상자가 맞은편으로 이동 중일 때 신호음이 울린 경우 그 지점에서 신속히 뒤로 돌아 뛰도록 하며 기록횟수에 '△'표시를 한다.</p> <p>마) 라)의 규칙은 한 번만 적용되며 신호가 울리기 전에 1회 이동을 마치지 못한 횟수가 두 번째인 경우 측정을 종료하며 기록횟수에 'X'표시를 하고 'X' 표시의 직전 횟수를 측정 횟수로 기록한다.</p>	오디오 테이프
앉아윗 몸앞으 로굽히 기	<p>가) 신발을 벗고 실시자의 두 발 사이가 5cm를 넘지 않게 두 발바닥이 측정기 전면에 완전히 닿도록 무릎을 펴고 앉는다.</p> <p>나) 한 손을 다른 한 손 위에 올려 양손이 겹치게 하고 윗몸을 앞으로 굽히면서 고개를 숙이고 측정기 위의 눈금 쪽으로 뺀다.</p> <p>다) 검사대상자가 무릎이 올라오지 않게 굽힌 자세를 2초 이상 유지한다.</p> <p>라) 양 손의 손가락 끝이 멈춘 지점의 눈금을 측정한다.</p> <p>마) 2회 실시하여 0.1cm 단위까지 기록하며, 평가는 높은 기록으로 한다.</p>	좌전굴 측정기
악력	<p>가) 편안한 자세로 발을 바닥에 평평하게 붙이고 양 다리는 어깨 너비만큼 벌려서 직립자세를 취한다.</p> <p>나) 검사대상자는 악력계를 자신의 손에 맞도록 폭을 조절하고, 손가락 제2관절이 직각이 되도록 악력계를 잡는다.</p> <p>다) 오른 쪽, 왼쪽을 2회씩 측정하고 기록한다.</p> <p>라) 2회 측정은 0.1kg 단위까지 기록하며, 최고 높은 기록을 기록한다.</p>	디지털 악력계 LAMSEN KS-301

	가) 체지방측정기가 없는 경우에 체질량지수(BMI, Body Mass Index : kg/m ²) 키와 체중 값을 계산한다.	
	나) 키 측정	GMF-1000
BMI	(1) 신발을 벗은 상태에서 발꿈치를 붙인다.	디지털
	(2) 등·엉덩이 및 발꿈치를 측정대에 붙인다.	신체
	(3) 똑바로 서서 두팔을 몸 옆에 자연스럽게 붙인다.	측정기
	(4) 눈과 귀는 수평인 상태를 유지한다.	
	(5) 검사자는 검사대상자의 발바닥부터 머리끝까지 높이를 측정한다.	
	다) 몸무게는 옷을 입고 측정한 경우 옷의 무게를 빼야 한다.	

2) 설문지 구성

본 연구에서 사용하는 사회성 발달 측정 도구는 김정석(2013)의 설문지를 기초로 하여 본 연구에 맞게 수정, 보완하여 활용하였다. 사회성 검사 총 40문항으로 구성되어 있으며 사회성의 하위 요인은 대인관계, 책임성, 협동성, 근면성으로 총 4가지이다. 응답형태는 Likert 5점 척도로 측정되었으며, ‘매우 그렇다’는 5점, ‘전혀 그렇지 않다’는 1점으로 점수가 높을수록 사회성이 높음을 의미한다. 구체적으로 살펴보면 사회성 검사 내용과 문항 구성은 <표 III-6>와 같다.

<표III-6> 사회성의 문항구성과 문항 수

문항구성	문항번호	문항수
대인관계	1,5,6,13,18,23,27,31,32,36*	10
책임성	2,7,10,14,19,24,28,33,37,40	10
협동성	3,8,11,15,17,20,25,29,34,38	10
근면성	4,9,12,16,21,22,26,30,35,39	10

(*역채점 문항)

3) 설문절차

본 연구를 위해 J초등학교 학생 및 교사에게 동의를 구한 후 직접 설문 조사를 실시하였다. 학생들에게 본 설문의 목적과 작성 방법을 설명한 후 설문지를 배포하였으며 자기기입식 방법으로 약 20분에 걸쳐 작성된 설문지는 즉시 수거하였다.

4) 설문지의 신뢰도

Cronbach's α 계수 검사는 검사 문항간의 동질성 정도에 의한 신뢰도 추정치인 문항 내적 합치도를 구하는 신뢰도 검사 방법으로 본 연구에서 신뢰도를 산출하는데 사용되었다. Cronbach's α 값은 0 ~ 1 사이의 값을 가지며, 일반적인 경우 $\alpha = .70$ 이상이면 신뢰할 수 있다.

<표 III-7> 사회성 발달 신뢰도 계수

문항구성	문항수	Cronbach's α
대인관계	10	.89
책임성	10	.86
협동성	10	.88
근면성	10	.89

위의 표에서처럼 신뢰도 분석 결과는 사회성의 하위 요인 중 대인관계 .89, 책임성 .86, 협동성 .88, 근면성 .89이며 모든 문항의 총 신뢰도는 .91로 나타나 신뢰할 수 있다.

4. 자료분석 및 처리방법

본 연구는 구기활동 프로그램이 초등학생의 건강체력과 사회성 발달에 미치는 영향을 알아보기 위해 측정도구로 건강체력 기록과 설문지를 사용하였다. 설문지의 문항은 사회성 발달 40문항이며, 신뢰성이 없거나 자료에 불성실한 응답의 자료는 분석대상에서 제외시키고, 분석 가능하고 유용한 자료를 SPSS 18.0 통계 프로그램을 사용하여 자료를 처리하였다.

평균과 표준편차를 산출하기 위해 빈도분석(frequency analysis)을 사용하였으며, 집단과 시기를 독립변인으로 하는 이원변량분석(two-way ANOVA)을 실시하였다. 모든 분석에서 유의확률은 유의수준 $\alpha = .05$ 이하의 기준에서 처리하였다.

IV. 연구결과

1. 구기활동 프로그램이 건강체력에 미치는 영향

집단별 건강체력에 대한 사전 사후 측정 결과는 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 건강체력 사전 사후 평균과 표준편차

체력		실험집단(n=24)		통제집단(n=24)	
		M	SD	M	SD
왕복오래달리기(회)	사전	79.00	25.80	71.75	21.44
	사후	84.33	28.17	71.79	22.75
악력(kg)	사전	18.54	3.97	18.53	2.97
	사후	19.42	4.06	18.51	3.14
앞아랫몸 앞으로 굽히기(cm)	사전	14.27	5.27	14.46	7.86
	사후	14.96	5.37	14.33	7.77
BMI(kg/m ²)	사전	18.67	2.99	18.79	3.64
	사후	18.21	2.55	19.33	3.35

가. 왕복오래달리기 기록의 변화

왕복 달리기의 집단별 시기별 이원변량분석한 결과는 다음과 같다.

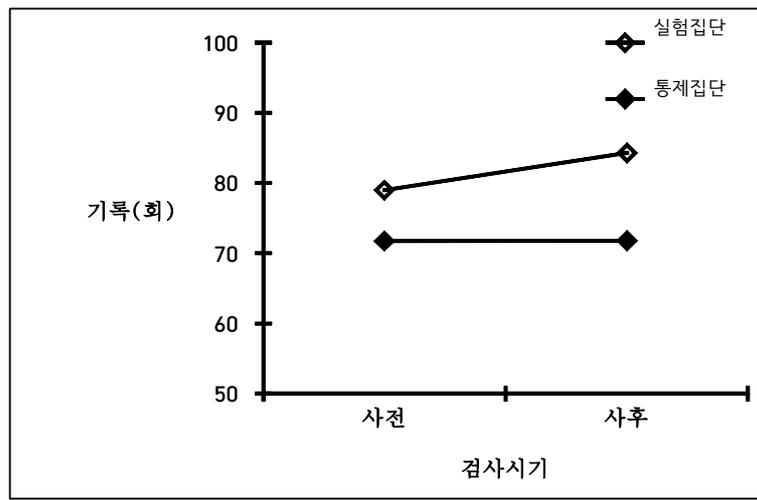
<표 IV-2> 왕복오래달리기 분산분석 결과

변량원	자유도	자승합	평균자승	F
집단	1	173.34	173.34	14.42***
피험자	46	553.17	12.03	
시기	1	2350.26	2350.26	1.87
집단×시기	1	168.01	168.01	13.97*
오차	46	57920.65	1259.14	

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

<표 IV-2>의 왕복오래달리기의 기록 분산분석 결과, 집단 간에 유의한 차이 ($p < .001$)가 나타났으며 시기 간 차이는 나타나지 않았다. 상호작용 효과는 통계

적으로 유의한 차이($p < .05$)가 있는 것으로 나타났다. 사전 검사에서는 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았으나 사후 검사에서 실험집단의 기록이 더 향상된 것으로 나타났다. 또한 [그림 IV-1]의 왕복오래달리기 기록 변화를 살펴보면 통제집단에 비해 실험집단의 기록이 향상된 것을 알 수 있다.



[그림 IV-1] 왕복오래달리기 사전·사후 기록 변화

나. 악력 기록의 변화

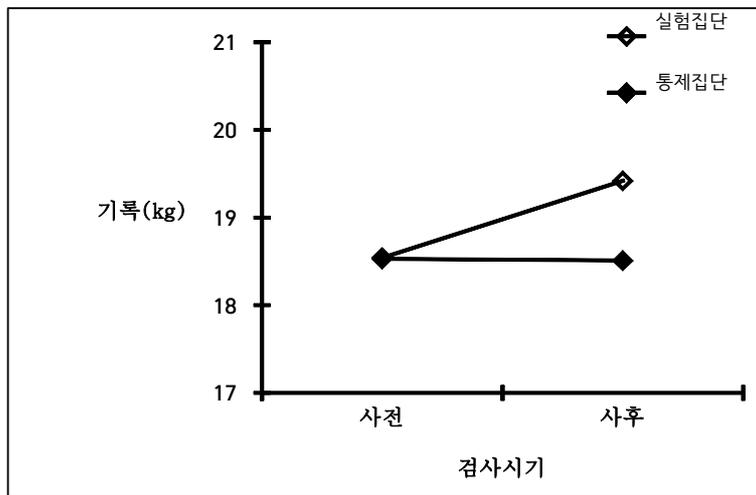
악력의 집단별 시기별 이원변량분석한 결과는 다음과 같다.

<표 IV-3> 악력 분산분석 결과

변량원	자유도	자승합	평균자승	F
집단	1	4.47	4.47	9.50**
피험자	46	21.71	0.47	
시기	1	5.09	5.09	0.20
집단×시기	1	4.82	4.82	10.90**
오차	46	1201.79	26.13	

** $p < .01$

<표 IV-3>의 악력 분산분석 결과, 집단 간에 유의한 차이($p<.05$)가 나타났으나 시기 간 유의한 차이는 나타나지 않았다. 상호작용 효과는 통계적으로 유의한 차이($p<.01$)가 있는 것으로 나타났다. 사전 검사에서는 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았으나 사후 검사에서 실험집단의 악력이 더 향상된 것으로 나타났다. 또한 [그림 IV-2]의 악력 기록 변화에서 볼 수 있듯이 통제집단에 비해 실험집단의 기록이 향상된 것으로 나타났다.



[그림 IV-2] 악력 사전·사후 기록 변화

다. 앉아윗몸 앞으로 굽히기 기록의 변화

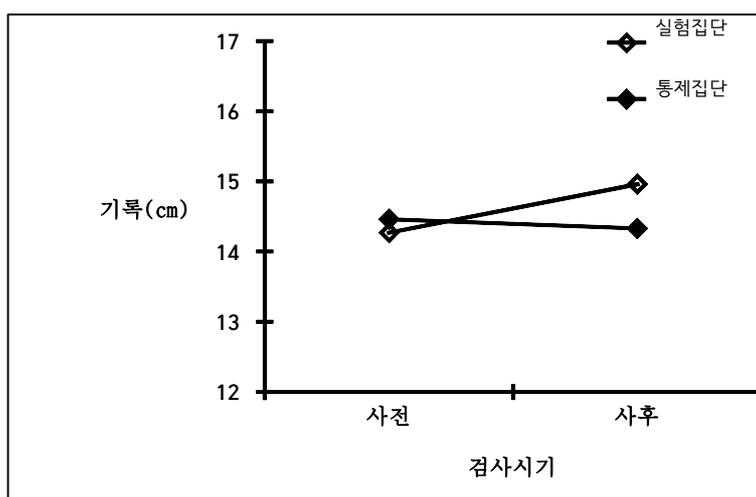
앉아 윗몸 앞으로 굽히기의 집단별 시기별 이원변량분석한 결과는 다음과 같다

<표 IV-4> 앓아윗몸 앞으로 굽히기 분산분석 결과

변량원	자유도	자승합	평균자승	F
집단	1	1.94	1.94	4.93*
피험자	46	18.06	0.40	
시기	1	1.14	1.14	0.01
집단×시기	1	4.07	4.07	10.36**
오차	46	4272.64	92.88	

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

<표 IV-4>의 앓아 윗몸 굽히기의 분산 분석 결과, 집단 간 유의한 차이 ($p < .05$)가 나타났으나 시기 간 유의한 차이는 나타나지 않았다. 그러나 상호작용 효과는 통계적으로 유의한 차이 ($p < .01$)가 있는 것으로 나타났다. 사전 검사에서는 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았으나 사후 검사에서 실험집단의 윗몸 앞으로 굽히기 기록이 더 향상된 것으로 나타났다. 또한 [그림 IV-3]을 살펴보면 통제집단은 사전에 비해 사후에서 기록의 변화가 거의 없으나 실험집단은 사후에서 많이 향상된 것으로 나타났다.



[그림 IV-3] 앓아 윗몸 앞으로 굽히기 사전·사후 기록 변화

라. BMI변화

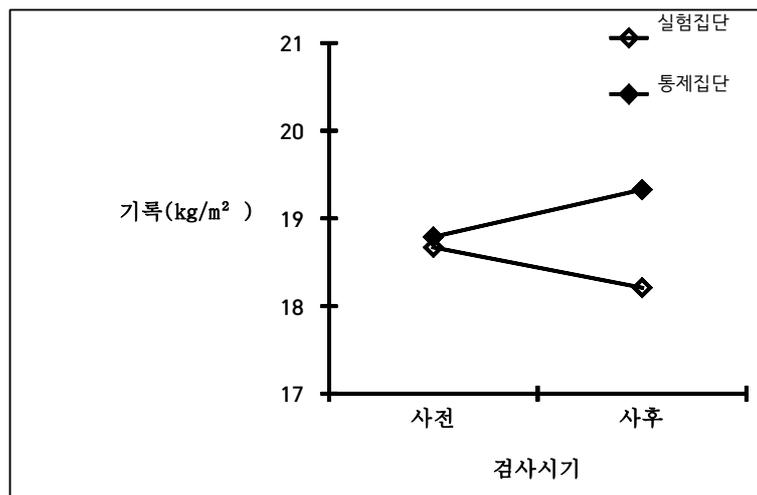
BMI 집단별 시기별 이원변량분석한 결과는 다음과 같다.

<표 IV-5> BMI 분산분석 결과

변량원	자유도	자승합	평균자승	F
집단	1	.03	.03	.02
피험자	46	54.53	1.3	
시기	1	8.44	8.44	.43
집단×시기	1	5.38	5.38	4.14*
오차	46	824.62	19.63	

* $p < .05$

<표 IV-5>의 BMI 분산분석 결과 집단 간, 시기 간에는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 상호작용 효과에서 통계적으로 유의한 차이($p < .05$)가 있는 것으로 나타났다. [그림 IV-4]에서 볼 수 있듯이 통제집단의 BMI 수치는 향상된 반면 실험집단의 BMI 수치는 감소되었음을 알 수 있다.



[그림 IV-4] BMI 사전·사후 기록 변화

2. 구기활동 프로그램이 사회성 발달에 미치는 영향

집단별 사회성 발달에 대한 사전 사후 측정 결과는 <표 IV-6>과 같다.

<표 IV-6> 사회성 발달 사전·사후 평균과 표준편차

학교생활 만족도		실험집단(n=24)		통제집단(n=24)	
		M	SD	M	SD
대인관계	사전	4.10	0.47	4.19	0.49
	사후	4.50	0.40	4.16	0.48
책임성	사전	3.89	0.43	3.95	0.50
	사후	4.01	0.54	3.95	0.67
협동성	사전	3.98	0.60	4.05	0.45
	사후	4.13	0.57	4.17	0.59
근면성	사전	3.84	0.51	4.00	0.60
	사후	3.94	0.58	3.89	0.67

가. 대인관계의 변화

대인관계의 집단별 시기별 이원변량분석한 결과는 다음과 같다.

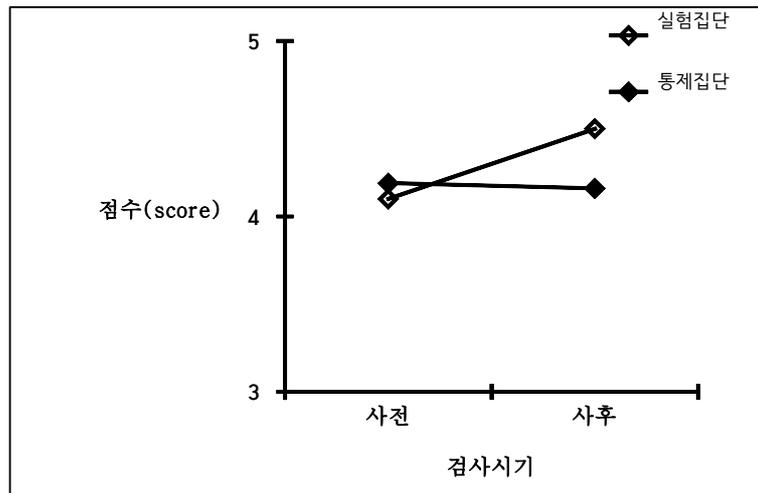
<표 IV-7> 대인관계 분산분석 결과

변량원	자유도	자승합	평균자승	F
집단	1	0.75	0.75	6*
피험자	46	5.77	0.13	
시기	1	0.79	0.79	2.67
집단×시기	1	1.1	1.1	8.81**
오차	46	8.67	0.19	

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

<표 IV-7>의 대인관계 분석 결과 집단 간에서 유의한 차이($p < .05$)가 나타났으나 시기 간($p < .01$)에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 또한 상호작용 효과에서는 유의한 차이($p < .01$)가 나타났다. 사전 검사에서는 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았으나 사후 검사에서 실험집단의 대인관계 점수가 더 향상된

것으로 나타났다. [그림 IV-5]의 대인관계 점수 변화를 살펴보면 통제집단에 비해 실험집단의 대인관계 점수가 유의하게 향상된 것을 알 수 있다.



[그림 IV-5] 대인관계 사전·사후 점수 변화

나. 책임성의 변화

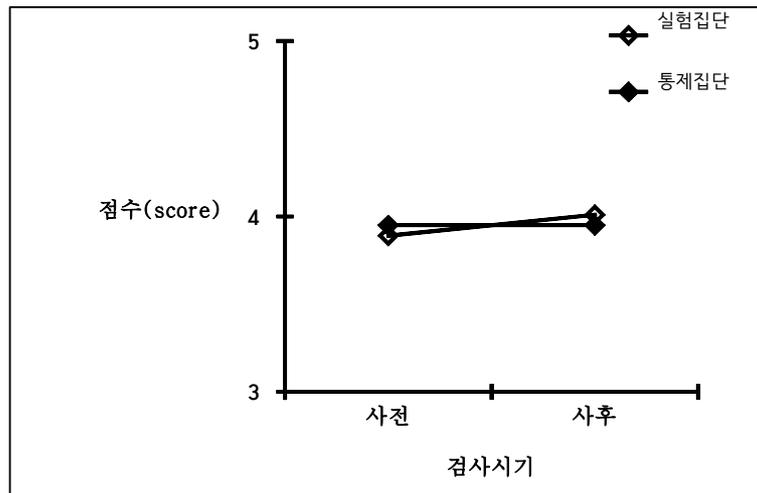
책임성의 집단별 시기별 이원변량분석한 결과는 다음과 같다.

<표 IV-8> 책임성 분산분석 결과

변량원	자유도	자승합	평균자승	F
집단	1	0.09	0.09	0.44
피험자	46	9.76	0.21	
시기	1	0.00	0.00	0.00
집단×시기	1	0.09	0.09	0.44
오차	46	17.29	0.38	

<표 IV-8>의 책임성 분산분석 결과 집단 간, 시기 간 유의한 차이가 나타나지 않았으며 상호작용 효과에서도 유의한 차이가 나타나지 않았다. [그림 IV-6]의 책임성 점수 변화에서 알 수 있듯이 사후 검사에서 통제집단의 점수는 변화가

없는 반면 실험집단의 점수는 향상 되었으나 유의미한 차이는 없는 것으로 나타났다.



[그림 IV-6] 책임성 사전·사후 점수 변화

다. 협동성의 변화

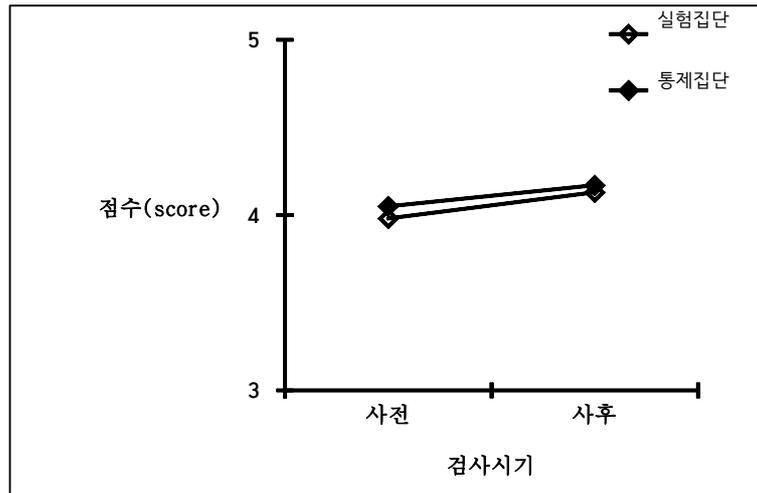
협동성의 집단별 시기별 이원변량분석한 결과는 다음과 같다.

<표 IV-9> 협동성 분산분석 결과

변량원	자유도	자승합	평균자승	F
집단	1	0.45	0.45	1.53
피험자	46	13.64	0.30	
시기	1	0.07	0.07	0.22
집단×시기	1	0.00	0.00	0.01
오차	46	13.64	0.30	

<표 IV-9>의 협동성 분산분석 결과 집단 간, 시기 간에 유의한 차이가 없었으며 상호작용 효과에서도 유의한 차이가 나타나지 않았다. [그림 IV-7]의 협동성 변화에서 알 수 있듯이 실험집단과 통제집단 모두 협동성 점수가 상승 했지만 유

의미한 차이는 없는 것으로 나타났다.



[그림 IV-7] 협동성 사전·사후 점수 변화

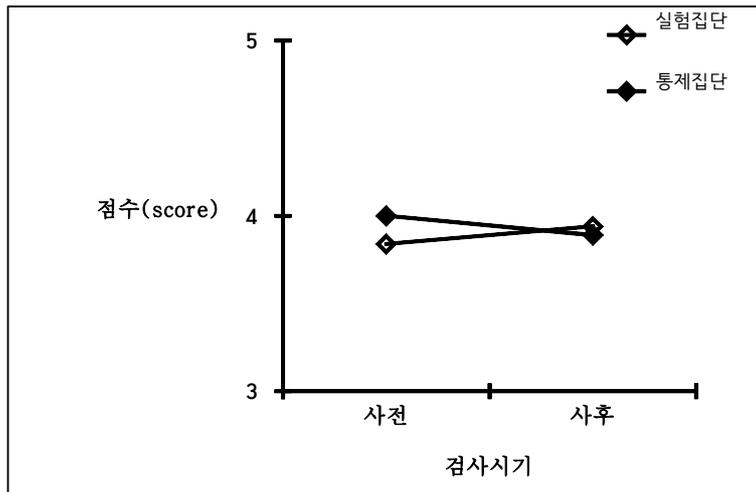
라. 근면성의 변화

근면성의 집단별 시기별 이원변량분석한 결과는 다음과 같다.

<표 IV-10> 근면성 분산분석 결과

변량원	자유도	자승합	평균자승	F
집단	1	0.00	0.00	0.01
피험자	46	12.70	0.28	
시기	1	0.08	0.08	0.19
집단×시기	1	0.28	0.28	1.02
오차	46	19.39	0.42	

<표 IV-10>의 근면성 분산분석 결과 집단 간, 시기 간에 유의한 차이가 나타나지 않았으며 상호작용 효과에서도 유의한 차이가 없었다. [그림 IV-8]에서 볼 수 있듯이 통제집단은 근면성 점수가 감소하고 실험집단은 향상 되었으나 유의미한 차이는 없는 것으로 나타났다.



[그림 IV-8] 근면성 사전·사후 점수 변화

V. 논의

본 연구는 초등학생을 대상으로 구기활동 프로그램을 통한 건강체력과 사회성 발달에 어떠한 영향을 미치는지 효과성을 검증해 보았으며 그 결과를 바탕으로 논의해 보면 다음과 같다.

1. 구기활동 프로그램이 건강체력에 미치는 영향

가. 심폐지구력

심폐지구력은 심장과 폐의 활동적 기능을 의미하는 체력이다. 심폐지구력이 좋으면 갑작스럽게 지치지 않고도 조깅이나 수영과 같은 운동을 수행할 수 있다. 심폐지구력이 좋은 사람은 일상 활동에 의해 덜 피로하며 힘든 일 후에 곧바로 회복하는 경향이 있다(김상도, 2009).

10주간의 구기활동 프로그램을 실시 전·후 심폐지구력은 집단 간에 유의한 차이가 나타났으며 상호작용 효과도 있는 것으로 나타났다.

반선미(2016)는 주 3회, 12주간 농구반 프로그램에 참여한 학생들의 심폐지구력이 유의하게 증가하였다고 보고하고 있으며, 황일호(2014)는 학교 축구스포츠클럽 참여가 학생들의 심폐지구력 향상에 긍정적인 효과를 미친다고 보고하고 있어 본 연구의 결과와 일치한다. 또한 김대환(2014)은 주 2회 15주간 뉴스포츠 프로그램을 운영한 결과 실험집단이 실험 전 보다 심폐지구력이 향상되어 유의미한 차이가 나타났다고 밝혔다. 황현준(2014)의 연구에서도 방과 후 자율체육 활동에 참여한 학생들이 비교집단 학생들에 비해 심폐지구력이 크게 향상되어 본 연구의 결과를 지지해 준다.

구기활동 프로그램의 특성상 경기장을 최대한 활용하여 전속력으로 달리고, 걷는 유산소성 운동을 규칙적으로 반복하였기 때문에 심장의 용적이 커지고 호흡근육이 발달하여 심폐지구력 향상에 도움을 주었을 것으로 판단된다.

심폐지구력은 장시간 운동할 수 있는 능력으로 신체 활동을 수행할 때 가장

기분이 되는 건강 체력이라 할 수 있다. 따라서 심폐지구력의 향상은 다른 신체 활동을 하는데 있어서도 쉽게 피로해지지 않고 효율적으로 수행할 수 있도록 하는데 도움을 줄 수 있을 것으로 판단된다.

나. 근력

근력과 근지구력은 일상생활에서 힘이 요구되는 동작을 수행할 때 필요한 중요한 체력으로 모든 동작을 수행하는데 있어서 그 효율성을 결정할 수 있는 체력이다. 따라서 이들 체력 요소가 뛰어날수록 여러 신체활동이 부담감을 적게 받고 여가활동이나 신체운동을 활력 있게 즐길 수 있는 것이 가능하다(김갑룡, 2009).

구기활동 프로그램을 실시 전·후 악력 변화는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

황일호(2014)는 12주간 축구 스포츠클럽에 참여한 학생들의 근력이 유의미하게 향상되었다고 보고하고 있으며, 김대한(2014)은 뉴스포츠 프로그램에 참여한 실험집단의 근력이 향상되어 유의미한 차이가 나타났다고 밝혔다. 김남정, 이상준(2011)의 연구에서도 초등학생의 농구프로그램 참여가 근력 향상에 긍정적인 효과를 가져왔다고 보고하고 있다. 또한 이운희(2010)의 연구에서도 게임 활동을 통한 체육수업이 초등학생의 근력과 근지구력 향상에 긍정적인 변화를 가져온다고 밝혔다.

구기 활동 프로그램을 살펴보면 게임 활동 전에 축구, 농구에서는 드리블이나 슈트 넣기, 패스하기 와 같은 동작을 반복 연습하여 익숙해지도록 하고 있으며 테니스에서는 라켓을 잡고 스윙자세를 연습하는 등의 기초 동작을 연습하도록 했다. 이러한 과정에서 학생들의 근력과 근지구력이 자연스럽게 향상되었을 것으로 판단된다.

구기활동 프로그램이 근력 향상에 유의미한 변화를 가져온 것은 학생들로 하여금 다른 체육 활동에서도 효율적인 동작을 수행하고 적극적으로 신체활동을 할 수 있도록 하는데 도움을 줄 수 있을 것으로 판단된다.

반면, 박성문(2013)의 연구에서는 뉴스포츠 체육 수업이 학생들의 근력과 근지

구력에 유의미한 변화를 가져오지 못했다고 보고하고 있다. 이는 수업에서 이루어진 활동이 학생들의 흥미를 유발하는 협동형, 경쟁형 게임 위주로 구성되어 있어 학생들의 근력과 근지구력 향상에 적합하지 않았기 때문으로 사료된다.

다. 유연성

유연성은 신체부위의 가동 범위로 좋은 자세를 갖게 하는데 중요하며 근육과 관절의 상해 방지에 밀접한 관련이 있다.

유연성의 경우 집단 간 유의한 차이가 있었으며 상호작용 효과도 있는 것으로 나타났다.

박성문(2013)은 10주간은 뉴스포츠 활동을 적용한 체육 수업 실시 후 실험집단 학생의 유연성이 유의하게 증가했다고 밝혔으며, 반선미(2016) 역시 12주간 농구반 프로그램을 운영한 후 학생들의 유연성에서 유의한 변화가 나타났다고 밝히고 있다. 황일호(2014)는 축구스포츠클럽에 참여한 학생들을 대상으로 연구한 결과, 유연성에서 유의미한 향상이 나타났다는 연구결과는 본 연구결과를 지지한다. 김주영(2015) 역시 초등학생의 줄넘기 운동이 유연성 향상에 긍정적인 효과를 주었다고 보고하였다.

10주간의 구기활동 프로그램을 진행하면서 준비운동과 정리운동 단계에서 지속적으로 스트레칭이 이루어 졌으며, 신체 각 부분의 움직임이 큰 게임 활동이 이루어지면서 자연스럽게 관절의 가동범위가 증가하여 유연성이 발달된 것으로 판단된다.

초등학생의 경우 유연성 발달이 12세부터 감소하기 시작하기 때문에 이와 같은 결과는 매우 의미 있다고 할 수 있다. 유연성이 떨어질수록 자세의 결함에 따른 장애나 익숙하지 않은 신체활동 시 상해의 위험성이 더 크기 때문이다. 따라서 구기활동 프로그램으로 인해 유연성이 발달된다면 생리적 변화에 따른 유연성 감소와 그로 인해 발생할 수 있는 문제점을 보완할 수 있는 방안이 될 수 있을 것이다.

반면, 임성균(2012)은 10주간 달리기 운동 프로그램 실시 전, 후 집단 간 유연성 변화에 유의한 차이가 나타나지 않았다고 보고하고 있다. 이는 점진적으로

관절의 가동 범위를 넓힐 수 있는 활동 없이 달리기와 같은 유산소 운동만으로는 유연성의 향상에 결정적인 영향을 미치지 못하기 때문인 것으로 사료된다.

라. BMI

BMI는 체중을 신장의 제곱으로 나누어 계산한 것으로서 비만과 관련된 성인병의 발병 및 심혈관계 질환 등 다양한 질병의 위험에 관한 참고자료로 활용하기도 한다. BMI가 높은 사람은 체지방률이 높을 가능성이 있는데, 비만과 관련된 성인병, 대사이상 증후군, 심혈관계 질환 등의 발병률 증가와 깊이 연관되어 있기 때문에 특별한 주의를 요한다(김대한, 2014).

BMI의 변화를 살펴보면 실험집단의 BMI 수치가 유의하게 감소한 것으로 나타났다.

황일호(2014)는 12주간 축구 스포츠클럽에 참여한 학생들의 체지방률이 유의미하게 감소하여 체질량지수에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하고 있다. 또한 한진만(2009)은 방과 후 축구교실을 통한 중학생의 신체조성과 스트레스 변화에 대한 연구에서 축구 프로그램 실시 후 실험집단의 체지방률이 유의미하게 감소했다고 밝혔다. 반선미(2016) 역시 농구 프로그램이 학생들의 체지방률 감소에 효과적이었다고 보고하여 본 연구의 결과를 뒷받침하고 있다.

다양한 구기활동 프로그램에 적극적으로 참여함으로써 신체 활동량이 증가하고 이에 따라 소비되는 에너지가 증가하여 체지방률이 감소하고 BMI지수에 긍정적인 변화를 가져왔을 것으로 판단된다. 구기활동 프로그램을 통한 체지방률의 감소는 학생들의 성장과 발달에 긍정적인 역할을 한다는 것을 의미한다고 볼 수 있다. 아동기 때의 운동 부족으로 인한 비만과 그로 인한 성인병 발병률이 꾸준히 증가하고 있으며, 비활동적인 생활 습관은 성인이 되어서도 한순간에 고쳐질 수 있는 것이 아니기 때문에 초등학교 시기부터 규칙적이고 활동적인 생활습관을 형성하는 것이 매우 중요하다. 따라서 구기활동 프로그램은 즐겁게 신체활동을 하는 동시에 건강한 신체를 유지할 수 있는 좋은 방법이라 할 수 있다.

반면, 박성문(2013)은 뉴스포츠를 통한 체육 수업이 학생들의 BMI에 유의한

차이가 없다고 밝혔다. 이는 연구과정의 차이에서 결과가 다르게 나타난 것으로 사료된다. 위의 연구에서는 실험집단과 비교집단 모두 체육 수업을 실시하며 실험집단만 체육 수업의 내용이 뉴스포츠로 구성되었다. 반면 본 연구에서는 실험집단과 비교집단이 똑같이 실시되는 체육수업 외에 실험집단은 비교집단보다 주 3회 이상 구기활동 프로그램을 적용한 체육활동을 할 수 있는 기회가 더 많이 주어졌기 때문이다. 이석인, 김재욱, 김대환(2011)은 방과후 체육활동의 참여가 체지방률에 유의한 차이를 주지 못했으나 김대환(2014)의 연구에서 운동 빈도를 주 2회, 총 운동시간을 180분으로 증가시켜 진행한 결과 BMI가 유의하게 감소했다는 결과가 보고되었다. 이는 실질적으로 운동에 참여한 빈도와 시간이 BMI 감소에 중요한 변인임을 나타내주어 본 연구의 결과를 뒷받침하고 있다.

2. 구기활동 프로그램이 사회성 발달에 미치는 영향

가. 대인관계

대인관계는 다른 사람과의 상호작용에 관한 능력으로 사교적이고 여러 사람들과 함께 어울려 지내기를 좋아하는 요인으로 특히 고학년으로 갈수록 더 중요한 영역이다. 저학년의 사회성 발달의 특징은 자기중심적이고 집단의식이 약한 반면 고학년으로 갈수록 소속의식이 발달하고 친구들과의 교류가 더 활발해지기 때문이다.

구기활동 프로그램 적용 여부에 따라 대인관계에 미치는 영향을 비교 분석한 결과, 시기 간에는 유의한 차이가 나타나지 않았으나 집단 간, 상호작용 효과에서는 유의한 차이가 나타났다.

강순갑(2003)의 연구 결과에 따르면 초등학생의 방과후 체육활동 참가 집단이 비 참가 집단에 비하여 사회성 발달이 높은 것으로 나타났으며 특히 참가 빈도는 사회성의 하위 요인 중 사교성과 유의한 상관관계를 보였다. 또한 사교성은 단체종목이 대인종목, 개인종목보다 높게 나타났다. 김연주(2008)의 연구에 따르면 생활체육에 참여한 초등학생들이 참여하지 않는 집단에 비해 지배성, 안정성, 자율성, 준법성, 사교성에서 모두 높게 나타났다. 배기원(2004)의 연구에서도

생활체육 참가 유무에 따라 초등학생들의 자율성, 활동성, 사교성에서 유의한 차이가 있다고 보고하였다. 오형근(2001)은 방과후 자율체육활동 참가 경험은 사회성 발달에 긍정적인 영향을 주며 특히 개인/단체 종목에서 사교성이 더 높게 나타났다고 보고하였다.

박경진(2012)은 아침 구기활동 프로그램에 참여한 학생들이 그렇지 않은 학생들에 비해 학교친구, 학교수업, 학교행사 요소 등 학교생활 적응에 긍정적인 효과를 준 것으로 나타났다. 이는 구기 활동 프로그램을 통해 다양한 신체 활동은 물론 타인과 협동하고 서로의 기분을 이해하면서 바람직한 상호작용이 이루어지고 자연스럽게 대인관계 및 학교생활 적응에도 긍정적인 효과를 준 것으로 보여 진다. 이지연(2016)의 연구에서는 협동게임 체육수업이 초등학생의 사회성 신장에 긍정적인 효과를 준다고 보고하였다. 주어진 과제를 해결하기 위해 서로 협력하고 지속적인 의사소통의 기회를 가지면서 사회성 신장에 긍정적인 영향을 미쳤다고 볼 수 있다.

이러한 결과들을 종합해 보면 단체 종목 중심의 구기활동 프로그램에 참여한 실험 집단이 통제 집단 보다 사회성의 하위 요인 중 대인관계 발달에 긍정적인 영향을 준다는 본 연구의 결과를 뒷받침해 주고 있다. 대인관계의 이러한 변화는 구기활동 프로그램을 통하여 같은 팀 내의 친구들과 활발하게 의사소통하고 상호작용하며 함께 노력하고 성취감을 느끼는 과정 속에서 발달했을 것으로 판단된다. 이는 학생들이 체육활동 시간뿐만 아니라 타인과 관계를 맺고 지내는 모든 사회 영역에서 적응하고 살아가는 데에도 의미 있는 결과라 할 수 있다.

나. 책임성

책임성은 맡은 일을 끈기 있게 완수하는 정도, 자신이 한 일의 결과에 대해 책임을 지는 정도를 말한다. 초등학생의 사회성 발달 특성상 고학년으로 갈수록 책임 의식이 발달하고 집단에 대한 충성심이 강하며 어른들보다는 동료들의 의견을 중시한다는 특징을 보인다(강신복, 1987). 따라서 친구들과 상호작용하며 생활하는 학교현장에서도 책임성을 발달시키기 위한 노력이 필요하다.

구기활동 프로그램 적용 여부에 따라 책임성에 미치는 영향을 비교 분석한 결

과 시기 간, 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았으며 상호작용 효과에서도 유의한 차이가 나타나지 않았다.

김정석(2013)의 연구에서는 방과후학교 체육프로그램의 참여가 책임성 변화에 영향을 주지 못한다고 보고하였다. 또한 이한미(2009)는 개인 및 단체줄넘기 활동의 초등학생의 책임성 변화에 영향을 주지 못한다고 밝혔다. 배기원(2004)의 연구에서도 생활체육 참가 유무에 따라 사회성의 하위 요인 중 책임성에서는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 임수민(2009) 역시 티볼을 포함한 방과후 뉴스포츠 활동이 초등학생의 책임성 향상에 영향을 주지 못한다고 밝혀 본 연구의 결과와 일치한다.

반면, 김종화(2002)의 연구에 따르면 중학생의 생활체육참가 집단이 비 참가 집단보다 사회성의 하위 요인인 책임성이 높게 나타났다고 보고하였다. 안병수(2008)의 연구 역시 생활체육활동 참여가 초등학생의 책임성에 긍정적인 영향을 준다고 보고하고 있으나 참가 시간이 1시간 이상일 때, 참가기간이 6개월 이상일 때 영향을 미친다는 것으로 나타났다. 마수휘(2006)는 초등학교 아동의 체육활동 참가 기간은 책임성에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 또한 김동현(2000)은 청소년의 체육 활동 참여가 책임성을 기르는데 다소 영향을 미치며, 특히 체육활동에 참여해왔던 기간과 활동에 참여하는 정도가 책임성에 상대적으로 많은 영향을 미친다고 보고하였다.

본 연구에서는 체육활동의 범위를 구기활동 프로그램으로 제한하여 위에서 밝힌 연구의 과정과 일치하지 않으며 실험 기간이 10주임을 고려할 때 책임성을 발달시키기에는 그 기간이 짧았다고 판단된다.

다. 협동성

협동성은 집단생활에 적극적으로 도와가며 함께 일하고 집단의 결정에 협력하여 공동으로 문제를 해결하는 성향을 말한다. 초등학생 시기 아동들은 학교라는 사회에서 타인과 함께 해결해야 하는 문제를 만나게 된다. 이를 슬기롭게 해결하기 위해서는 협동성이 무엇보다 중요하며 학교 현장에서도 중요하게 다뤄야 하는 요인이기도 하다.

구기활동 프로그램 적용 여부에 따라 협동성에 미치는 영향을 비교 분석한 결과 시기 간, 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았으며 상호작용 효과에서도 유의한 차이가 나타나지 않았다.

이한미(2009), 김선미(2011), 김세별(2012)은 다양한 체육 활동이 학생들의 협동성 발달에 긍정적인 효과를 가져온다고 보고하였다. 현원경(2008)은 축구와 농구를 포함한 방과 후 자율체육활동에 참여한 학생들을 대상으로 연구한 결과 자율체육활동이 협동성 향상에 도움이 되었다고 보고하고 있다. 하지만 이 연구는 비조직적이고 자율적으로 참여하는 아동을 대상으로 하였기 때문에 교사의 지도 아래 계획적으로 진행된 본 연구의 수업 과정과 일치하지 않는다.

반면, 박경남(2008)은 체육활동을 포함한 방과 후 교실 참여 학생들을 대상으로 연구한 결과 협동성에서 유의미한 차이가 없다고 밝혔으며 김정석(2013)은 방과 후 학교 체육프로그램에 참여한 학생과 비 참여 학생을 전후 비교한 결과 방과 후 학교 체육프로그램의 참여가 협동성 향상에 효과가 없다고 보고하여 본 연구의 결과와 일치한다. 양영섭(2003)은 방과 후 신체활동에 참여한 학생들이 비 참여 학생들보다 협동성에서 높은 점수를 보이고 있다고 밝혔다. 하지만 개인종목에 참여한 아동에게는 준법성과 협동성이 발달하고, 단체종목에 참여한 학생에게는 사교성과 자주성이 발달한다고 보고하였다. 본 연구에서는 단체종목으로만 이루어진 구기활동 프로그램을 적용하였기 때문에 협동성 향상에 유의미한 차이를 보이기 어려웠을 것으로 추측된다.

라. 근면성

근면성은 부지런하고 생산적이며 적극적인 자세로 일을 수행하고 실천해나가는 감정이나 의지를 말한다. 고학년의 경우 사회성 발달단계의 특성상 모험을 즐기고 반사회적인 행동을 할 위험성이 있다. 하지만 근면성이 발달되어 옳은 일에 대한 적극성과 모험성이 형성된다면 고학년의 사회성 발달 과정을 긍정적인 측면으로 이끌 수 있을 것이다.

구기활동 프로그램 적용 여부에 따라 근면성에 미치는 영향을 비교 분석한 결

과 시기 간, 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았으며 상호작용 효과에서도 유의한 차이가 나타나지 않았다.

앞서 밝혔듯이 선행 연구에서는 사회성에 대한 정의 및 그 분류가 매우 다양하게 되어있다. 사회성의 하위 요인 또한 종류와 개수 설정이 다르다. 따라서 본 연구에서 근면성은 선행 연구에서 사회성의 하위 요인으로 설정된 활동성과 그 의미가 비슷하여 활동성에 대한 연구 결과를 포함하여 논의하고자 한다.

이지연(2016)의 연구에서 협동게임 적용 체육 수업이 근면성에서 유의한 차이를 보이지 않았으며, 강대철(2011)의 연구에서도 중학생의 생활체육 참여가 학생들의 활동성에 긍정적인 영향을 주지 못했다고 보고하여 본 연구의 결과와 일치한다. 임수민(2009)은 티볼을 포함한 뉴스포츠 활동이 초등학생의 활동성에 영향을 주지 못했음을 밝히고 있으며 안병수(2008)의 연구에서는 초등학생의 생활 체육 참가 형태가 활동성에 영향을 미치지 못한다고 보고 있다. 이는 중학생을 대상으로 한 임명상(2004)의 연구와 차이를 보이는데 이는 초등학생과 중학생의 사회성 발달 단계의 차이 때문이라고 보고 있다. 즉 초등학생은 생활체육에 참가하지 않아도 충분히 활동적이기 때문이라는 것이다.

반면 김종화(2002), 강순갑(2003), 김새별(2012)은 체육 활동이 활동성에 긍정적인 영향을 주었음을 밝혔다. 이병화(2008)는 풋살, 넷볼, 플루어볼과 같은 구기종목을 통하여 초등학교 아동의 사회성 발달을 연구한 결과 근면성 향상에 도움이 되었다고 보고하고 있다. 김동헌(2000)은 청소년의 체육활동 참여가 활동성을 기르는데 다소 영향을 미치며, 특히 체육활동시의 참가 종목의 수와 지금까지의 체육활동 참여기간 등이 활동성에 상대적으로 많은 영향을 주었다고 보고하고 있다. 선종구(1988) 역시 초등학생의 스포츠 참여가 활동성에 효과가 있다고 보고 하였으며 특히 참가 스포츠 종목 수는 활동성에 유의한 영향을 준다고 밝혔다. 마수휘(2006)는 아동의 체육활동 참가기간은 활동성에 긍정적인 영향을 미치며 역시 참가 체육 활동 종목 수는 활동성에 유의한 영향을 미친다고 하였다.

본 연구에서는 구기활동이라는 제한된 프로그램만을 가지고 10주간의 비교적 짧은 시기 동안 실시한 내용으로 연구를 했기 때문에 이와 다른 결과를 가져온 것으로 해석할 수 있다. 또한 연구 방법 역시 차이가 있다. 앞서 밝힌 선행 연

구들은 대부분 체육활동에 참여하는 학생들과 참여하지 않는 학생들을 대상으로 참여여부, 참여시기, 참여종목 수 등을 통제하여 사회성 발달 차이를 조사한 반면 본 연구는 체육활동에 참여한 학생들과 그렇지 않은 학생들의 사전, 사후 검사를 통해 결론을 도출했기 때문이다. 이와 같은 연구 과정과 방법상의 차이에서 서로 다른 결과가 나온 것으로 사료된다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 구기활동 프로그램이 초등학생의 건강체력과 사회성 발달에 미치는 영향을 알아보기로 제주특별자치도 J초등학교 6학년 2개 학급 48명을 대상으로 연구를 실시하였다.

첫째, 건강체력에서는 실험집단에 통제집단보다 왕복오래달리기, 악력, 앉아 있음 앞으로 굽히기, BMI에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다.

둘째, 사회성 발달에서는 사회성의 하위 요인 중 대인관계에서 실험집단이 통제집단에 비해 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다.

본 연구에서 나타난 결과를 근거로 10주간의 구기활동 프로그램은 초등학생의 건강체력과 사회성 발달에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 입증하였다. 따라서 교사는 학생들이 흥미를 가지고 적극적으로 참여할 수 있는 구기활동을 체육 수업에 적용하여 학생들의 건강체력과 사회성 발달에 기여할 수 있도록 노력해야 할 것이다. 더불어 더 다양한 종목을 초등학생 수준에 맞도록 개발하여 실제로 적용하고 학생들의 긍정적인 변화를 살펴볼 수 있도록 하는 연구를 진행해야 할 것이다.

2. 제언

본 연구는 구기활동 프로그램이 초등학생의 건강체력과 사회성 발달에 미치는 영향을 규명하는데 그 목적이 있다. 그 결과 구기활동 프로그램의 참여는 건강체력 및 사회성의 하위 요인에 따라 유의미한 효과를 가져왔다. 이와 같은 연구 결과 및 연구과정에서 나타난 미비점을 보완하여 후속 연구가 지향해야 할 방

향을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 J초등학교 6학년 2개 학급 학생들만을 대상으로 구기활동 프로그램의 효과를 측정하였기 때문에 연구 결과를 초등학생 전체에 일반화하기에는 무리가 있다. 이에 연구 대상을 다양화 하고 타 시·도로 확대하여 연구를 진행할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 프로그램에 포함된 구기종목이 한정적이고 단체종목으로만 운영하였다. 구기활동 프로그램의 종목별 특성에 따라 연구를 진행한다면 어떤 형태의 프로그램이 학생들의 건강체력과 사회성 발달에 도움이 되는지 도움이 될 것이다.

셋째, 본 연구에서는 구기활동 프로그램 운영 기간을 10주로 설정하여 학생들의 발달을 심도 있게 연구하기에는 무리가 있다. 좀 더 다양한 구기활동 프로그램을 연구, 개발하여 장기적이고 체계적인 후속연구가 이루어져야 할 것이다. 더불어 충분한 체육시간의 확보와 시설 확충이 선행된다면 학생들에게 긍정적인 변화를 가져오는 구기활동 프로그램을 개발하여 현장에 적용하는데 도움이 될 것이다.

참 고 문 헌

- 강대철(2011). **중학생의 방과 후 생활체육 참여에 따른 자아존중감이 사회성 발달에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 강상조, 박재현, 김미예(2004). 운동선수의 체중비 추정을 위한 BMI 지수의 적절성. **한국체육학회지**, 44(2), 29-38
- 강순갑(2003). **초등학생의 방과후 체육활동 참여와 사회성 발달과의 관계**. 미출판 석사학위논문, 전주대학교 체육대학원.
- 강신복(1987). **체육과 교육(1)**. 서울: 한국방송통신대학 출판부.
- 교육부(2009). **교육과학기술부령 제38호 학생건강검사규칙**.
- 김갑룡(2009). **맞춤형 운동프로그램 참여가 신체구성, 건강체력 및 심리적 변인에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 김경미(2003). **초등학생의 생활체육 참여가 사회성 발달에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 김경옥(2002). **체육특기 적성 교육이 아동의 정서 발달에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 대구대학교 교육대학원.
- 김길범(2008). **신체활동수준과 식생활습관별 남자고등학생의 체력장 성적 분석**. 미출판 석사학위논문, 창원대학교 교육대학원.
- 김남정, 이상준(2011). 풋살과 농구프로그램 참여가 남자 초등학생의 신체구성과 기초체력에 미치는 영향. **한국초등체육학회지**, 17(2), 91-97
- 김대한(2014). **방과 후 뉴스포츠 프로그램이 청소년의 건강관련 체력에 미치는 영향**. 미출판 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 김동균(2010). **초등학생의 학생건강체력요인과 학업성취도와의 관계**. 미출판 석사학위논문, 건국대학교 교육대학원.
- 김동현(2000). **청소년의 체육 활동과 사회성 발달의 관계**. 미출판 석사학위논문, 수원대학교 교육대학원.
- 김보미(2016). **HHIM 체조가 초등학생의 건강체력 및 BDNF에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.

- 김상도(2009). **맞춤형체력프로그램이 초등학생의 건강체력 및 학교생활만족도에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 춘천교육대학교 교육대학원.
- 김세별(2011). **초등학생의 방과 후 특기적성 무용활동이 사회성 발달에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 원광대학교 교육대학원.
- 김선미(2011). **초등학생의 방과 후 스포츠 활동 참여가 자기효능감과 사회성에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 한국체육대학교 교육대학원.
- 김연주(2008). **초등학생의 생활체육 참여에 따른 사회성 차이 분석**. 미출판 석사학위논문, 숙명여자대학교 교육대학원.
- 김정석(2013). **방과후학교 체육프로그램 참여가 초등학생의 학업성취와 사회성 발달에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 서울교육대학교 교육대학원.
- 김정하(2014). **초등학생의 건강체력과 학교 입학 월령과의 관계**. 미출판 석사학위논문, 서울교육대학교 교육대학원.
- 김종화(2002). **중학생의 생활체육 참가가 사회성 발달에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원.
- 김주영(2015). **줄넘기 운동이 여자 초등학생의 건강체력과 골밀도에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 김충기(1986). **청년발달 심리학**. 서울:세광출판사.
- 김현신(2001). **심성계발 프로그램이 초등학생의 자아개념 및 사회성 변화에 미치는 효과**. 미출판 석사학위논문. 전북대학교
- 마수희(2006). **아동의 생활체육 참가와 사회성과의 관계**. 미출판 석사학위논문, 수원대학교 교육대학원.
- 민혜경(2005). **초등학생의 정서지능이 사회성 발달 및 학업성취도에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 춘천교육대학교 교육대학원.
- 박경남(2008). **초등학생의 방과후 교실 이용에 따른 사회성과 자아존중감의 차이**. 미출판 석사학위논문, 경기대학교 사회복지대학원.
- 박경진(2012). **아침 구기활동 프로그램이 초등학생의 신체적 자기개념과 학교생활 적응에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 서울교육대학교 교육대학원.
- 박성문(2013). **뉴스포츠를 통한 체육수업이 초등학생들의 학업 성취도와 건**

- 강체력에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 한국체육대학교 교육대학원.
- 박세진(2010). 초등학생 과외체육 참여가 자아존중감과 사회성 발달에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 반선미(2016). 방과후 체육활동 참여가 중학생의 건강체력 및 학습능력에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 방순영(2014). 단시간 순환운동프로그램을 적용한 체육수업이 초등학생의 건강체력 수준에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.
- 배기원(2004). 생활체육활동이 초등학생 사회성발달에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 용인대학교 체육과학대학원.
- 서승덕(2002). 인성교육을 위한 적응활동 프로그램이 초등학생의 자아존중감 및 사회성 발달에 미치는 효과. 미출판 석사학위논문, 광주교육대학교 교육대학원.
- 서울특별시교육청(2005). 서울교육발전계획. 초등교육과
- 서울특별시교육청(2006). 준비해요 체육수업 즐거워요 체육시간. 초등교육과
- 송원일(1962). 사회심리학개론. 서울: 삼성출판사.
- 송현진(2005). 놀이활동 프로그램이 초등학생의 사회성 발달에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 공주교육대학교 교육대학원.
- 선종구(1999). 초등학생의 스포츠 참가 유무가 사회성 발달에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 조선대학교 교육대학원.
- 신희정(2000). 사회성 발달 프로그램이 초등학교 학생의 사회성에 미치는 효과. 미출판 석사학위논문, 아주대학교 교육대학원.
- 안병수(2008). 초등학생의 생활체육활동참여가 사회성 발달에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 대구교육대학교 교육대학원.
- 양영섭(2003). 방과후 신체활동이 아동의 사회성 발달에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 공주교육대학교 교육대학원.
- 오하니(2016). 뉴스포츠 활동이 초등학생의 건강체력과 학교생활 만족도에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
- 오형근(2001). 방과후 자율체육활동 참가와 아동의 사회성 발달과의 관계. 미출판 석사학위논문, 서울교육대학교 교육대학원.

- 우진희(2004). 건강과 체력을 위한 운동 트레이닝. 서울:효경문화사
- 유문기(2003). 태권도 수련이 초등학교 아동들의 사회성, 정서 및 학교생활태도에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문. 명지대학교
- 이경수(2013). 초등학생의 신체질량지수(BMI)가 건강체력평가에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 건국대학교 교육대학원.
- 이병화(2008). 뉴스포츠 활동이 초등학교 아동의 공격성 감소와 사회성에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 한국체육대학교 교육대학원.
- 이석인, 김재욱, 김대한(2011). 방과 후 체육활동 참여형태가 PAPS 평가에 미치는 영향. 한국스포츠학회지, 9(3), 535-542.
- 이승민(2002). 사회화 주관자가 주니어 골프선수의 스포츠 역할사회화에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 이양구(2009). 중등학생의 비만도와 건강체력의 관계. 미출판 박사학위논문. 인하대학교 대학원.
- 이운희(2010). 게임활동을 통한 체육수업이 초등학교 고학년의 건강체력에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 경인교육대학교 교육대학원.
- 이지연(2016). 협동게임 적용 체육수업이 초등학생의 사회성에 미치는 효과. 미출판 석사학위논문, 한국체육대학교 교육대학원.
- 이한미(2009). 개인 및 단체 즐넘기 운동이 초등학생의 사회성 발달에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 춘천교육대학교 교육대학원.
- 임명상(2004). 중학생의 방과 후 생활체육 참여가 사회성 발달에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원.
- 임변장(1986). 스포츠사회화에 있어서 경기 성향에 관한 연구. 미출판 박사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 임성균(2012). 달리기 운동 프로그램이 초등학생의 건강체력과 학업성취에 미치는 영향. 미출판 석사학위논문, 서울교육대학교 교육대학원.
- 임수민(2009). 초등학생의 방과 후 뉴스포츠 활동 참여와 사회성 발달과의 관련성. 미출판 석사학위논문, 진주교육대학교 교육대학원.
- 장익준(2007). 초등체육수업에서 구조중심 협동학습이 즐거운 체육학습과 사회성 발달에 미치는 효과. 미출판 석사학위논문, 대구교육대학교 교육대

학원.

- 정범모(1971). **인성검사 요강**. 서울: 코리아 테스트링 센터.
- 정원(2002). **남, 여 중학생의 컴퓨터 사용 및 행동유형과 체력 수준의 상관관계**. 미출판 석사학위논문, 한국체육대학교 교육대학원.
- 정원식, 강주태(1973). **교육심리학**. 서울: 재동문화사.
- 정창수(2010). **구기 활동 게임 수업에서 초등학생의 신체 활동량에 대한 분석**. 미출판 석사학위논문, 대구교육대학교 교육대학원.
- 주명덕(2003). **전공 구기지도의 이론과 실제**. 용인대학교 부설 중등교육연수원.
- 최규호(1995). **국민학교 운동선수의 체격과 체력에 관한 변별분석**. 미출판 석사학위논문, 서강대학교 교육대학원.
- 최민동(2005). **체육측정평가**. 서울: 신지사원.
- 최홍규(2014). **운동강도에 따른 유산소 운동이 초등학교 비만남학생의 건강 체력 및 자기효능감에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 하지원(1993). **아동의 스포츠 참가와 사회성과의 관계**. 미출판 석사학위논문, 이화여자대학교
- 한진만(2009). **방과 후 축구교실을 통한 중학생의 신체조성과 스트레스 변화**. 미출판 석사학위논문, 신라대학교 교육대학원.
- 현원경(2008). **초등학생의 자율체육활동을 통한 사회성 발달에 관한 연구**. 미출판 석사학위논문, 경원대학교 교육대학원.
- 황일호(2014). **초등학생의 학교 축구스포츠클럽 참여가 학생건강체력에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 한국체육대학교 교육대학원.
- 황현준(2014). **방과 후 자율체육활동이 초등학생의 건강체력과 창의성에 미치는 영향**. 미출판 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.

A B S T R A C T

The Effects of Ball-Game Programs on Health-related Physical Fitness and Sociality Development of Elementary School Students

Song Young-ran

Major in Elementary Physical Education
Graduate School Education of
Jeju National University
Supervised by professor Han Nam-ik

The purpose of this study was to prove the effects of ball-game programs on Health-related physical fitness and sociality development of elementary school students. The subjects in this study were 48 students of 6th grade in J-elementary school which located in J city, Jeju province. The experimental group was composed of 24 students with 24 in the control group.

Creative experiential activities in accordance with ball-game programs were conducted in experimental group, and the control

group continued existing creative experiential activities.

Data management was performed using SPSS 18.0, and frequency analysis and two-way ANOVA were used. This study was carried out 10 weeks, and my conclusion based on the research data is as follows:

Firstly, regarding Health-related physical fitness, the experimental group's improvement was much greater than that of the control group's in a long-distance running(cardiopulmonary stamina), trunk flexion forward(flexibility), grip strength(muscular strength muscular endurance)and BMI(body-mass index).

Secondly, in terms of interpersonal relations which are sub-factors of sociality, the experimental group showed a significant improvement compared with the control group.

In conclusion, it was found out that ball-game programs produced a meaningful difference in Health-related physical fitness and sociality development of elementary school students. Therefore, if various programs are developed using ball-game activities and implemented continuously in school, it would be a positive influence on Health-related physical fitness and sociality development of elementary school students.

Key words : ball-game programs, Health-related physical fitness, sociality development

부 록

[부록 1] 사회성 발달 검사 설문지

사회성 발달 검사지

안녕하십니까?

본 설문지는 <구기활동 프로그램이 초등학생의 건강체력과 사회성 발달에 미치는 영향>을 알아보기 위해 실시하는 설문지입니다.

본 설문지에 제시된 질문에는 맞고 틀린 것이 없으므로 각 문항을 잘 읽어보시고 여러분의 생각에 맞는 것에 솔직하게 응답하여 주시면 됩니다.

설문 조사 자료는 학문적인 목적에만 사용하며 학문적인 목적 이외에 사용하거나 공개하지 않을 것을 약속드립니다.

여러분의 협조는 바람직한 학교 환경을 만드는 데에 큰 도움이 될 것입니다.
협조해 주셔서 대단히 감사합니다.

제주대학교 교육대학원
초등체육교육전공
송 영 란

각 문장을 차례대로 천천히 읽어가면서 평소 자신의 생각과 가장 가깝다고 느껴지는 곳에 ○표 하세요.

질 문 내 용	매우 그렇다	대체로 그렇다	보통 이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
1. 나는 친구들과 잘 어울린다.					
2. 나는 친구들과 같이 공부할 때 다른 친구가 논다고 따라 놀지 않는다.					
3. 나는 공부나 일을 혼자서 하는 것보다 여러 친구와 하는 것이 좋다.					
4. 나는 나에게 주어진 시간을 효율적으로 사용하고 낭비하지 않는다.					
5. 나는 나의 친구들을 믿고 도울 수 있다고 생각한다.					
6. 나는 다른 사람들을 도울 수 있다고 생각한다.					
7. 나는 집에 일이 있어도 학교 청소 당번을 다 하고 돌아간다.					

질 문 내 용	매우 그렇다	대체로 그렇다	보통 이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
8. 나는 학교에서 정한 '봉사활동'이나 '불우이웃돕기'에 자발적으로 열심히 참여한다.					
9. 나는 말보다 행동으로 보여준다.					
10. 밤늦게까지 해야 할 일이 있으면 잠이 와도 참고 한다.					
11. 나는 학교에서 여러 사람들과 같이 하는 일들은 더욱더 열심히 참여한다.					
12. 나는 부모님이 시키지 않아도 내 할 일을 스스로 찾아서 한다.					
13. 나는 나의 기분을 다른 사람에게 알리는 것이 쉽다고 생각한다.					
14. 나는 급히 해야 할 일이 있으면 나중으로 미루지 않고 바로 한다.					
15. 나는 나의 뜻에 맞지 않는 일이라도 전체의 의견이면 따른다.					
16. 나는 그림을 그리거나 만들기를 할 때 끝까지 열심히 한다.					
17. 나는 친구의 어려운 일을 잘 도와준다.					
18. 나는 새롭게 만난 친구들과 이야기 하는 것이 쉽다고 생각한다.					
19. 나는 친구와 약속한 것은 잊어버리지 않고 지킨다.					
20. 나는 친구들과 함께 놀 때 마음에 들지 않는 일이 있어도 참고 논다.					
21. 나는 몸이 조금 불편해도 내가 할 일이 있으면 게으름을 피우지 않는다.					
22. 그림 그리거나 만들기를 할 때 손이 많이 드는 귀찮은 일도 끝까지 한다.					
23. 나는 다른 사람과 대화할 때 상대방의 이야기를 열심히 듣는다.					
24. 나는 학급문고나 도서관의 책을 정해진 기간 내에 반납하는 편이다.					
25. 나는 모듬 활동을 할 때 친구들과 협력하기를 좋아한다.					
26. 나는 부모님이나 선생님이 말씀 하지 않아도 알아서 공부를 열심히 한다.					

질 문 내 용	매우 그렇다	대체로 그렇다	보통 이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
27. 나는 혼자서 활동하는 것보다 여러 사람이 어울려 활동하기를 좋아한다.					
28. 나는 선생님께서 시키신 일을 열심히 한다.					
29. 나는 친구들의 의견에 따라가는 입장이다.					
30. 나는 주위의 환경에 관계없이 하던 일을 계속 할 수 있다.					
31. 나는 옛날에 해 보았던 일 보다는 새로운 일을 해보는 것이 더 흥미있다.					
32. 나는 새로 전학 온 친구의 겉모습이나 옷차림이 이상해도 상관하지 않는다.					
33. 나는 갑자기 급한 일이 생겼을 때도 미리 정한 약속은 지켜야 한다고 생각한다.					
34. 나는 무슨 일이든지 협동하여 일을 잘 처리해 나간다.					
35. 나는 집안 식구가 일을 시키면 이유를 붙이지 않고 열심히 하려고 한다.					
36. 나는 나보다 공부를 못하는 아이 하고는 별로 말을 하지 않는다.					
37. 나는 여러 가지를 맡아서 하기를 좋아한다.					
38. 나는 청소시간에 친구들과 함께 열심히 청소를 한다.					
39. 나는 노력하면 성공할 수 있다고 믿는다.					
40. 나는 학급 회의시간(수업)에 옆 친구와 이야기를 나누지 않고 열심히 참여한다.					