



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.

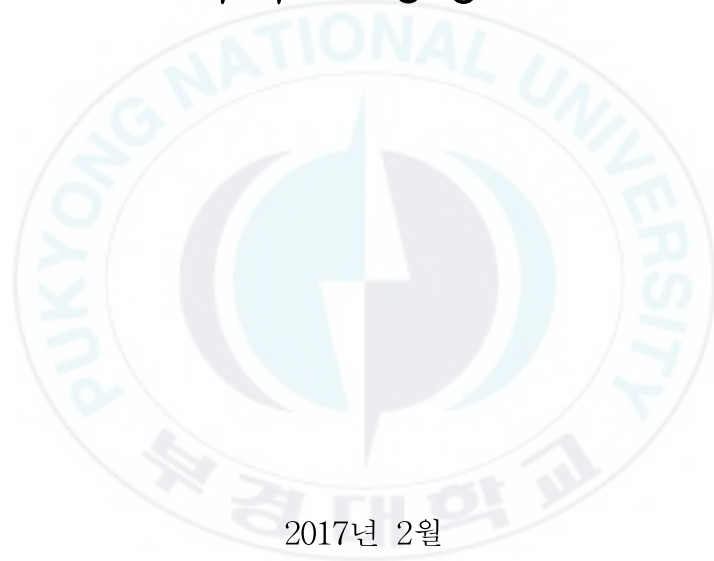
저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

체 육 학 석 사 학 위 논 문

방과 후 음악줄넘기를 통한 초등학생들
의 자기효능감이 체육수업태도에
미치는 영향



2017년 2월

부경대학교 대학원

체 육 학 과

조 성 례

체 육 학 석 사 학 위 논 문

방과 후 음악줄넘기를 통한 초등학생들
의 자기효능감이 체육수업태도에
미치는 영향

지도교수 문 선 호

이 논문을 체육학석사 학위논문으로 제출함.

2017년 2월

부경대학교 대학원

체 육 학 과

조 성 례

조성례의 체육학석사 학위논문을 인준함.

2017년 2월 24일



주 심 체육학석사 이태웅 (인)

위 원 이학 박사 조태수 (인)

위 원 철학 박사 문선호 (인)

목 차

목차	i
표 목차	iii
그림 목차	iv
Abstract	v
I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	4
3. 연구 변인과 모형	4
4. 연구 가설	5
5. 연구의 제한점	5
6. 용어의 정의	6
II. 이론적 배경	8
1. 방과후 학교	8
2. 음악줄넘기	14
3. 자기효능감	23
4. 체육수업태도	30
III. 연구방법	36

1. 연구대상	36
2. 조사도구	38
3. 조사절차	40
4. 타당도 분석	41
5. 신뢰도 분석	44
6. 자료처리방법	45
 IV. 연구결과	 46
1. 상관관계분석 결과	46
2. 다중회귀분석 결과	47
 V. 논의	 52
1. 자기효능감과 체육수업태도의 사회적 측면과의 관계	52
2. 자기효능감과 체육수업태도의 심리적 측면과의 관계	53
3. 자기효능감과 체육수업태도의 개인적 측면과의 관계	55
 VI. 결론 및 제언	 58
1. 결 론	58
2. 제 언	60
 참고문헌	 61
부록	68

표 목 차

표 1. 개인음악줄넘기의 주요내용	20
표 2. 단체음악줄넘기의 주요내용	22
표 3. 자기효능감 향상을 위한 전략	29
표 4. 신체활동 결정 요인	34
표 5. 초등학생들에게 적용 가능한 체육수업태도 하위요소	35
표 6. 연구대상자의 인구통계학적 특성	37
표 7. 설문지의 구성 지표	39
표 8. 조사절차	40
표 9. 자기효능감의 탐색적 요인분석 결과	42
표 10. 체육수업태도의 탐색적 요인분석 결과	43
표 11. 신뢰도 분석 결과	44
표 12. 자기효능감과 체육수업태도의 상관관계분석 결과	47
표 13. 자기효능감과 사회적 측면에 대한 다중회귀분석결과	48
표 14. 자기효능감과 심리적 측면에 대한 다중회귀분석결과	49
표 15. 자기효능감과 개인적 측면에 대한 다중회귀분석결과	51

그 립 목 차

그림 1. 연구 변인과 모형	4
그림 2. 자기효능감의 구조	24
그림 3. 자기효능감과 사회적 측면의 결과 모형	48
그림 4. 자기효능감과 심리적 측면의 결과 모형	50
그림 5. 자기효능감과 개인적 측면의 결과 모형	51



The impact of self-efficacy through elementary school after-school music
skipping physical education classes on attitude

Sung Rae, Jo

Physical Education Major, The Graduate School
Pukyong National University

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effects of elementary school students' self-efficacy on physical education class attitude by after-school music skipping and to encourage students to recognize physical education class positively and to form positive emotions for physical activity as education.

The purpose of the study is to examine the psychological aspects of effectiveness. For this purpose 238 valid sample data were used for the analysis of students participating in the after-school music skipping classes at four elementary school in B city by using the convenience sampling method.

The questionnaires used in this study consisted of 30 items, 11 items of demographic characteristics, 5 items of self-efficacy and 14 items of physical education attitude. The data analysis method for the hypothesis test is SPSS WIN Ver. 18.0 frequency analysis, exploratory factor analysis, and Cronbach's α test were performed using statistical analysis program. In order to examine the relationship between each variable, correlation analysis was conducted, and multiple regression analysis was conducted to examine the effect of elementary school students' self-efficacy on physical education attitude through musical rope

skipping.

First, the self-confidence ($p < .001$) and self-control efficacy ($p < .001$) factors, which are sub-factors of self-efficacy showed positive effects on social aspects, which are sub-factors of physical education class attitude, the preference of task difficulty had no effect on self-efficacy.

Second, the self-confidence ($p < .01$) and self-control efficacy ($p < .01$) factors which are sub-factors of self-efficacy showed positive effects on psychological aspects, which are sub-factors of physical education class attitude, the preference of task difficulty had no effect on self-efficacy.

Third, the self-confidence ($p < .05$) and self-control efficacy ($p < .001$) factors, which are sub-factors of self-efficacy showed positive effects on personal aspects, which are sub-factors of physical education class attitude, the preference of task difficulty had no effect on self-efficacy.

I. 서론

1. 연구의 필요성

청소년은 신체활동의 욕구가 매우 강하고, 지적·정서적 성장이 왕성한 시기일 뿐만 아니라 자기인식을 시작하는 시기이기 때문에 이때 형성되는 신체적·심리적인 안정감과 만족감은 크다고 할 수 있다. 운동이나 스포츠에서의 즐거움은 신체활동을 통하여 느낄 수 있는 재미, 열정, 좋아함 등과 같은 긍정적인 정서 반응을 의미한다(Simons, 1992).

이러한 즐거움을 느끼기 위한 신체 활동에 참여하도록 하기 위해서는 정서적으로 긍정적인 감정이나 태도가 형성되어야 한다(Csikszentmihalyi, 1990). 즉, 학생들의 신체활동 참여를 활성화하기 위해서는 운동에 대한 긍정적인 정서를 형성하기 위한 분위기나 환경 조성이 중요하다고 볼 수 있다. 긍정적인 정서는 활기차고 생기가 있으며 재미나 즐거움을 느끼는 심리상태를 말하는 것(McIntyre, Wastson & Cunningham, 1990)으로 이는 평생체육과도 직결되는 문제이다. 따라서 학생들이 흥미와 관심을 가지고 스스로 참여하여 즐거움을 찾아가는 수업은 체육수업이 지향해야 할 방향이 될 수 있다(이미송, 2012).

발달 단계상 초등학교 학생들은 신체적·정서적으로 많은 성장을 이루고 뇌의 발달도 안정적으로 이루어지는 시기이기 때문에 적당한 운동과 올바른 영양섭취가 함께 이루어져야 건강을 유지, 증진시킬 수 있음에도 불구하고(최현영, 2004) 최근 교육과학기술부에서 발표한 “2014년도 학교건강검사 표본결과”에 따르면 신체활동 지표 중에서 ‘주 3일 이상 격렬한 신체활동(숨이 차거나 땀이 날 정도의 운동)비율’은 초등학교 55.6%, 중학교 35.1%, 고등학교 23.6%로 학년이 올라갈수록 감소하고 있는 것으로 나타

났다(교육과학기술부, 2014). 이러한 운동부족 현상은 학생들의 체력 발달 뿐만 아니라 정서발달에도 부정적인 영향을 미친다. 하지만 운동부족, 체력 저하, 스트레스, 비만 등의 문제를 체육수업으로만 해결하기에는 교육여건 상 어려움이 존재하는데 이러한 문제점을 해결하고 부족한 체육수업과 신체활동을 보완할 수 있는 방법이 방과 후 체육활동이다(이정수, 2012).

방과 후 체육활동은 정규 체육수업에서 신체활동의 관심이 저하된 학생들에게도 다양하고 흥미 있는 신체활동 프로그램으로 참여의 기회를 제공하고 이를 토대로 자기 자신에게 맞는 체육 프로그램을 선택하며 소질과 적성을 개발하여 건강의 증진 및 학습동기의 고취, 정서순화, 사회성 함양을 추구하면서 삶의 가치를 높이고 학생들의 체력을 향상시키는데 그 목적을 두고 있다(신정현, 2011).

다양한 방과 후 체육활동 중에서도 음악줄넘기 운동은 음악에 맞춰 리듬감 있게 줄넘기를 하는 것으로 여러 가지의 스텝이나 춤동작을 섞어가며 함으로써 지루하지 않고 즐겁게 할 수 있는 운동이다(허태련, 2004). 음악줄넘기 운동은 줄넘기 운동의 새로운 형태로 음악 리듬에 맞추어 뛰기, 춤동작, 게임 등을 적절하게 혼합하여 줄넘기의 특성을 충분히 발휘할 수 있는 장점이 있다(대한줄넘기협회, 2010). 댄스와 달리 줄넘기에 기반을 둔 동작을 통해 쑥스러움이나 부끄러움이 많은 학생들도 쉽게 접할 수 있다는 장점이 있고, 유행이나 최신 트렌드에 민감한 학생들에게도 적합하다.

이러한 방과 후 체육활동에서의 재미경험은 체육에 대한 태도를 개선시키는 선 순환적 학습과 체육에 대한 긍정적인 태도를 안정적으로 강화시킬 것이다.(김경원, 김수연, 2009; Portman, 2003). 또한, Zhu, Chen, Sun & Ennis(2009)는 체육시간에 중학생들이 과제활동에 가치를 느낄 때 더 높은 수준의 수행능력을 보이고, 그 결과 방과 후 신체활동에 적극적으로 참여한다고 보고하였으며, 방과 후 신체활동에 참여하는 중학생일수록 체육수업에 대한 재미와 노력 수준이 더 높다고 알려져 있다(Goudas, Dermitzaki & Bagiatis, 2001)고 하였다. 체육시간의 과제활동에서 학생들의 지각된 가치는 방과 후 신체활동 행동뿐 아니라 의도에도 직·간접적으로 영향을 끼

칠 것으로 가정된다. 지각된 자기효능감 역시 학교체육과 신체활동 맥락에서 청소년들의 동기와 행동을 이해하는데 가장 중요하게 고려되는 요소이다. Bandura(1986)는 높은 자기효능감을 가진 개인은 낮은 자기효능감을 가진 사람보다 더 도전적인 과제를 선택하여 수행하고 자진해서 더 높은 목표를 설정한다고 하였다. 이러한 자기효능감에 대한 믿음은 체육수업과 신체활동에서도 청소년들의 활동 선택, 노력, 수행과 지속성을 결정짓는 주요 변인이며(Barr-Anderson, Young, Sallis, Neumark-Sztainer, Gittleson, Webber, Saunders, Cohen, & Jobe, 2007), 신체활동에 직접 영향을 주거나 매개하는 역할을 한다고 하였다(박중길, 2011).

따라서 본 연구는 방과 후 음악줄넘기 수업을 통해 즐거움을 느낄 수 있는 다양한 기회를 제공함으로써 학생들의 자신감을 높이고 자신에게 주어진 문제를 해결할 수 있도록 자기효능감을 향상시키는데 의미가 있다.

나아가 이러한 자기효능감은 체육수업태도에도 긍정적인 정서반응을 형성한다는 가정 하에 방과 후 음악줄넘기 수업을 통해서 스포츠가 가지는 심리·정서적인 효과와 체육수업태도에 미치는 영향을 살펴보고 음악줄넘기 운동을 효과적으로 지도하기 위한 기초자료로 제공하는데 필요성이 있다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 초등학생들의 다양한 신체활동이 신체적, 정서적, 심리적, 그리고 사회적 발달 등을 통해서 전인적 발달에 기여하고 방과 후 음악줄넘기를 통한 자기효능감이 체육수업태도에 얼마나 영향을 미치는가를 규명하고자 한다. 아울러 음악줄넘기의 우수성 증명과 체육수업 활성화를 위한 기초자료로 제공하는데 목적이 있다.

3. 연구 변인과 모형

본 연구에서는 초등학교 방과 후 음악줄넘기를 통한 자기효능감이 체육수업 태도에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다음과 같은 연구변인들과 구체적인 연구가설을 설정하고 이를 검증하고자 한다. 연구의 구체적인 변인과 연구모형은 <그림 1>과 같다.

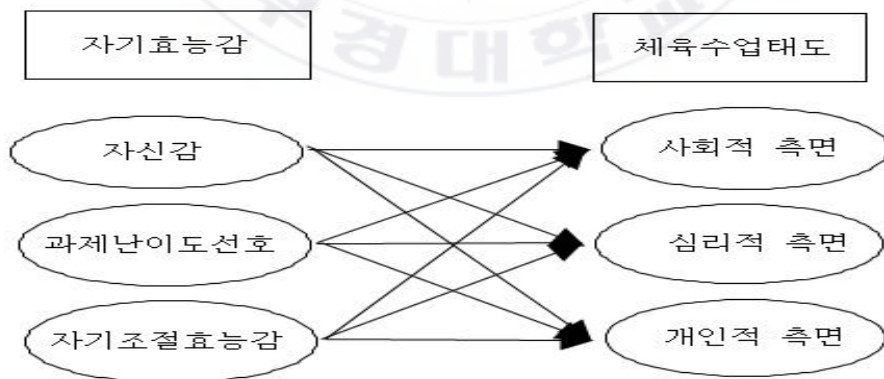


그림 1. 연구변인과 모형

4. 연구 가설

본 연구에서 설정한 목적을 달성하기 위한 방과 후 음악줄넘기를 통한 초등학생들의 자기효능감이 체육수업 태도에 미치는 영향을 알아보기 위해 설정된 가설은 다음과 같다.

가설 1. 초등학생들의 자기효능감은 체육수업태도의 사회적 측면에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 초등학생들의 자기효능감은 체육수업태도의 심리적 측면에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 초등학생들의 자기효능감은 체육수업태도의 개인적 측면에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

5. 연구의 제한점

본 연구를 수행함에 있어 다음과 같은 제한점을 지니고 있다.

첫째, B광역시 소재의 방과 후 음악줄넘기에 참여하고 있는 학생들을 대상으로 진행된 연구이기 때문에 본 연구를 일반화하는 데는 한계가 있다.

둘째, 방과 후 체육 프로그램 중에서도 음악줄넘기를 중심으로 연구를 진행하였기 때문에 다른 프로그램으로 일반화하는 데는 주의가 필요하다.

6. 용어의 정의

본 연구의 방과 후 음악줄넘기에 참여한 초등학생들의 자기효능감이 체육수업 태도에 미치는 영향을 규명하는데 있어서 사용된 용어는 다음과 같이 정의하였다.

가. 음악줄넘기(music rope skipping)

음악줄넘기는 리듬 줄넘기라고도 불리는데, 다양한 스텝, 손과 발의 동작, 춤동작을 섞어가며 음악에 맞추어 놀이하듯이 즐겁게 뛰는 줄넘기를 말한다. 줄을 넘는 것이 주된 동작이지만 그 가운데 음악 리듬상의 변화에 따라 뛰며 줄을 넘지 않고 율동 동작을 넣어 운동량을 조절하는 줄넘기라고 할 수 있다.

나. 자기효능감(self-efficacy)

구체적인 상황에서의 자신감(self-confidence)이나 자신의 능력과 가치에 대한 개인의 확신을 의미하며, 본 연구에서는 자기효능감의 하위 요인을 자신감, 과제난이도 선호, 자기조절 효능감으로 한다.

1) 자신감(self-confidence)

주어진 과제를 수행해 낼 수 있다는 자신에 대한 믿음으로서 자신의 능력에 대한 확신을 의미한다.

2) 과제난이도 선호(preference of task difficulty)

수행할 수 있는 과제를 선택하는 과정으로서 주어진 상황 속에서 자신이 어떤 행동을 수행할 것인지를 결정하는 과정을 의미한다.

3) 자기조절 효능감(self-control efficacy)

과제의 난이도에 따라 자신의 운동기능 수행 정도를 스스로 인식하여 자신이 설정한 목표에 따라 수행을 조절하여 과제에 임하는 능력이다.

다. 체육수업태도(attitude toward the physical education class)

태도(attitude)는 특정 대상에 대해 일관성을 가지고 반응하는 성향으로서, 이는 학습의 결과이다(Fishbein & Ajzen, 1975). 체육에 대한 태도는 일시적 혹은 일회성 경험의 결과라기보다는 장기간의 지속적인 경험과 학습의 결과라고 볼 수 있다. 체육수업에서의 재미경험은 학생들의 방과 후 체육활동에도 긍정적인 영향을 미치며, 방과 후 체육활동에서의 재미경험은 다시금 체육에 대한 태도를 개선시키는 선 순환적 학습과정으로, 체육에 대한 긍정적인 태도를 안정적으로 강화시킬 것이다(이충섭, 2012; Portman, 2003).

본 연구에서는 사회적 측면, 심리적 측면, 개인적 측면의 3가지 요인으로 구분하였다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 방과 후 학교

가. 방과 후 학교의 개념 및 배경

현대의 교육은 과거 지식 위주의 획일적인 교육과는 달리 21세기에 걸 맞는 학습자의 능력, 적성과 창의력을 신장시키기 위해서 다양한 교육활동을 전개하고 있다.

특기·적성 교육은 개인마다 타고난 잠재능력을 기본적으로 하여 자기의 능력, 흥미, 소질, 인성, 적성에 맞는 방향으로 자신이 원하는 교육을 받을 수 있다는 철학적 바탕에서부터 출발한다.

교육부는 2005년 1월, 기존의 특기·적성교육이란 명칭으로 시행되어 왔던 방과 후 교육활동에 대한 명칭을 ‘방과 후 학교’라는 명칭으로 대치하였다.

방과 후 학교는 이미 전국 대다수 초·중·고등학교에서 실시하고 있는 방과 후 교육활동, 즉 방과 후 교실(초등학교보육), 수준별 보충·심화학습, 특기·적성교육을 하나로 묶어 통칭하는 것으로서 수요자 중심으로 운영하는 정규교육과정 외의 학교교육이다. 초등학교는 특기적성과 보육 중심, 중학교는 교과보충학습과 특기적성, 고등학교는 진로 지도와 교과 보충 학습 중심으로 실시하는 등 학교 급에 따른 수요에 맞추어 운영할 수 있다. 이는 방과 후 학교가 급변하는 사회에 부응하지 못해서 다소 침체된 우리나라 초·중·고등학교 교육에 활력을 불어 넣어 학교 교육에 대한 만족도와 신뢰를 높임으로서 학생과 학부모 등 교육수요자 중심의 학교 풍토를 조성해야 한다는 사회적 요구에 대한 적극적인 대응이라 할 수 있다(김진아, 2012).

또한 방과 후 학교는 정규 수업 이외에도 학생과 학부모가 원하는 교과 교육 및 특기·적성 교육, 보육 등의 프로그램을 제공함으로써, 학교의 교육 기능을 보완하며 사교육비 부담을 경감하고 교육 격차를 해소하는 것을 목표로 하고 있다.

특기·적성 교육이란 명칭으로 학교에 도입된 방과 후 학교 교육활동은 1995년을 기점으로 하여 현재 시점까지, 교육정책 추진 방향과 맞물리면서 그 성격과 주안점에 일정한 변화를 나타내고 있다.

나. 방과 후 학교의 목적

학교 밖에서 이루어지고 있는 과외활동을 학교 안으로 끌어 들여 학부모로부터 신뢰받는 교육풍토를 조성하고 전인교육 차원에서 공급자 중심 교육에서 수요자 중심 교육으로 전환하면서, 학생들의 학습 선택권의 기회 확대와 학습자의 적성과 흥미에 맞는 다양한 방과 후 학교 교육활동을 추진하여 교육의 효과를 극대화하고자 한다.

첫째, 학생의 소질·적성 계발 및 취미·특기 신장 교육의 기회를 제공한다.

둘째, 방과 후 학교와 연계한 동아리 중심의 학생문화를 창달한다.

셋째, 학교의 시설 및 지역사회의 인적·물적 자원 활용을 극대화한다.

넷째, 방과 후 과외활동의 교내 흡수를 통한 학부모의 사교육비 경감을 돕는다.

다섯째, 맞벌이 가정 등 교육적 보살핌이 필요한 학생들이 안전하고 교육적인 방과 후 생활을 할 수 있도록 돕는다(김진아, 2012).

다. 방과 후 학교의 필요성

방과 후 학교는 미래 사회의 주도적 역할을 담당할 심신이 건강하고 창의적인 인재 육성을 위하여 현행 방과 후 교육활동의 운영대상, 운영관리, 운영시간, 교육장소, 교육대상, 교육비, 프로그램 등을 확대하고 개방하여

정규 교육과정 이외의 시간에 다양한 형태의 교육 프로그램을 운영하는 교육체계이다.

방과 후에 학원이나 과외 및 비교육적 공간으로 맴돌던 학생들을 자신의 잠재능력을 계발하고, 인성과 창의성을 함양할 수 있는 현행 방과 후 교육 활동 운영 시스템을 개방화, 자율화, 다양화하여 확대·운영할 필요가 있다.

방과 후 학교 확대·운영의 필요성은 다음과 같다.

첫째, 학생들의 다양한 잠재능력을 최대한 발현시켜 주기 위해서 필요하다.

둘째, 소외계층 및 저소득층 자녀의 교육기회 확대를 위해 필요하다.

셋째, 여성 인력의 사회적 진출 확대와 학교의 보육 기능의 역할로서 요구된다.

넷째, 학교와 지역사회와 함께 하는 발전적인 교육 체제로 구현되어야 한다(인천광역시교육청, 2005).

방과 후 교육활동의 필요성이 증대됨에 따라 2010년부터 조사된 교육과학기술부 자료에 의하면 초등학교 방과 후 교육활동 참여 학생은 2010년 63.3%, 2011년 65.2%, 2012년 71.9%, 2013년 72.2%, 2014년 71.2%등으로, 2014년은 전년도보다 소폭 감소하긴 했지만 점차적으로 늘어난 추세이다(교육과학기술부, 2015).

라. 방과 후 체육활동

방과 후 체육활동은 참여하는 학생들이 스스로 종목을 정하고 정과체육 수업시간이외 방과 후 시간이나 수업이 없는 날 행해지는 체육활동을 뜻한다.

이는 참가자가 참가하고자 하는 의욕만 있으면 되고 심리적인 부담이나 시간의 제약 없이 참여할 수 있다. 즉, 정과체육수업은 교과내용이 정해져 있지만 방과 후 체육활동은 운동종목을 스스로 선택할 수 있으며 자유로운 시간활용과 함께 충분한 활동기회가 주어진다. 교내활동으로는 학교에서

주관하는 체육대회 운동부 활동, 그리고 방과 후에 자율적으로 참여하는 체육활동이 있다. 교외활동으로는 사회체육 관련기관, 공공체육시설, 그리고 사설 스포츠 센터 등에 참여하는 조직적인 체육활동이 있으며 개인, 가족이나 친구들과 학교시설이나 기타 지역사회 체육시설을 이용하여 자유롭게 참여하는 자발적이고 비조직적인 체육활동이 있다. 주로 방과 후나 주말에 참여하는 자발적이고 비조직적인 체육활동은 건설적인 여가선용의 한 방법으로서 학생들의 비행에 예방적인 역할을 하기도 한다. 나아가 방과 후 체육시간에 배운 학습내용을 바탕으로 학교를 졸업한 후에도 상급학교나 사회생활을 하면서 생활체육에 직접 참여하는 촉매 역할을 할 수 있다 (김혜정, 1999).

따라서 정규체육이나 특별활동을 통한 체육활동의 취약점을 보완하며 보다 이상적인 체육활동을 위해서 학교에서 방과 후 체육활동 프로그램을 활성화시켜야 한다.

방과 후 체육활동은 학교에서의 경기나 행사로 인해서 이루어지며, 체육 클럽활동으로 야구부, 축구부, 댄스, 비보이 등의 클럽을 두어 주 1회 정도의 클럽활동을 하고 있다. 또한 비조직적 자율체육활동은 학생들의 방과 후 여가시간의 증가와 함께 학교 내의 시설과 용구가 학생들에게 개방되면 인위적인 활성화 노력을 기울이지 않아도 자연히 이루어질 수 있다. 그러나 공공체육시설은 접근성 부족과 일부 시설은 임대운영이며 학교의 시설도 운동장이나 농구골대에 한정되어 있다. 시설과 용구의 개방도 현실적으로 이루어지지 않고 있어 학생들의 체육활동에 대해 크게 기대할 수는 없는 현실이다. 하지만 공공체육시설을 확충하고 야간체육을 지원하며 학교, 공공, 민간체육 시설의 유기적 통합정보 시스템을 구축하는 등의 노력과 함께 방과 후 체육활동의 종목을 늘리고 체육시설 및 장소, 지도자, 예산 등을 지원하여 프로그램을 개발 제공해서 체육클럽활동이 효율적으로 운영 되도록 노력을 기울여야 한다.

1) 방과 후 체육활동의 형태

방과 후 체육활동은 모든 학생들에게 참여의 기회와 자유가 주어지는 운동이며 참여는 학생 각자의 선택과 자발성에 기초를 두고 있다. 방과 후 체육활동은 충분한 활동기회, 시간활용의 자유, 그리고 스스로가 선택한 운동종목에 참여하는 특성을 가지고 있기 때문에 방과 후 체육활동은 참가자가 스스로 참여하고자 하는 의욕만 있으면 되고, 운동기능의 수준은 그리 중요시 되지 않는다. 정과 체육 시간에 익힌 학습 내용을 심리적인 부담감이나 시간의 제약 없이 허용하고 활용할 수 있는 기회가 되므로 학생들이 적극적으로 참여할 수 있다. 또한 모든 학생을 위한 체육 활동이므로 남학생이나 여학생, 체력이 강하거나 약한 학생, 운동 기능이 뛰어나거나 뒤지고 있는 학생도 모두가 부담 없이 참여할 수 있다(정철우, 2008).

따라서 방과 후 체육활동은 자신의 능력을 발휘할 수 있는 기회를 제공하고 학생들에게 여가를 건전하게 보내게 함으로서 체육 학습이 지닌 전인 교육 측면에서 발전시켜 정상적인 체육 수업을 유도하고 생활체육의 실천을 위한 학교 교육의 역할을 담당하게 된다. 또한, 방과 후 체육활동 프로그램은 수업 외의 특별한 교육과정의 목적이나 학교교육 목표를 성취하는 기본적인 활동을 제공하고 학생의 레크리에이션 욕구를 만족시키며 참가자의 흥미나 요구 충족으로 개인의 억압된 충동과 무의식 갈등을 해소시키게 한다(변순일, 2010).

2) 방과 후 체육활동의 목적

첫째, 건강을 증진시킬 수 있다.

방과 후 체육활동을 통해 학생들은 신체적·정서적·사회적 건강을 얻을 수 있다.

둘째, 운동 기능을 향상시킬 수 있다.

모든 학생은 방과 후 체육활동을 통해 자신의 운동 기능을 발휘하고 향상시킬 기회를 제공받아 정과체육시간에 학습한 운동기능을 보다 심화·숙련

시킬 수 있다.

셋째, 사회적 성격의 발달에 도움이 된다.

남·여 공동의 참여 프로그램과 많은 사회적 행사에 참가할 기회를 제공 받음으로써 학생의 성격 발달에 도움이 된다.

넷째, 여가 선용 기회를 갖는다.

주말이나 방과 후 체육활동은 건설적인 여가 활용 방법 중의 하나이다. 즉, 방과 후 체육활동을 통해서 여가를 건전하게 활용함으로써 시간의 안일한 소비와 사회적 비행 등을 예방한다(이종영, 1996).



2. 음악 줄넘기

가. 음악줄넘기 개념

음악줄넘기는 음악 리듬에 맞추어 즐기는 가운데 여러 가지 형태로 할 수 있도록 구성하여 줄넘기를 하는 운동이다. 지금까지의 줄넘기가 계속적으로 되풀이 되는 반복운동인데 비해서, 음악줄넘기는 음악에 맞춰 즐겁게 뛰는 줄 운동의 형태로 변화 한 것이다. 음악줄넘기는 노래를 스스로 선택할 수 있고, 안무를 짜는 과정에서 자아개념, 자아성취감, 사회성 등의 발달에 효과적인 운동이다(홍덕실, 2008).

또한, 음악줄넘기는 리듬줄넘기 또는 점프에어로빅이라고도 부르며 음악 리듬에 맞춰 줄넘기의 특성을 충분히 발휘하여 뛰기, 춤 동작, 게임 등을 적절하게 혼합하여 만든 줄넘기 운동이다(한국음악줄넘기연구회, 2002).

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

나. 음악줄넘기의 역사

줄넘기는 우리 민족이 예로부터 즐겨 해오던 민속놀이로서 아이들에게 보급되어 오늘날까지 이어져 왔다. 줄넘기는 동서양을 막론하고 아이들의 놀이로서 널리 알려져 왔지만 의외로 그 기원에 대해서 정설은 없는 것으로 전해진다.

우리나라의 줄넘기 운동은 우리 민족이 예로부터 즐겨하는 민속운동으로서 삼국시대 화랑들이 줄로 무술을 연마한 데서 그 효시를 찾아볼 수 있으며, 점차적으로 발전되어 오다 조선시대에 이르러서 체계적으로 확립되었

다(대한줄넘기협회, 1980). 조선시대 줄넘기는 주로 서민층에서 성행했기 때문에 우리 민족의 정서와 애환이 담겼다고 할 수 있다. 그러나 시대가 변화함에 따라 줄넘기도 새롭게 변화되고 발전되어 왔다.

영국의 스포츠 역사가인 슈트라스(1749-1802)는 줄넘기 운동이 예로부터 있었던 아이들의 놀이라 하여 그 방법은 설명하였지만, 발생 연도에 대한 언급은 하지 않았다. 하지만, 주목할 것은 어떤 나라나 지방에서는 호프의 수확기가 되면 아이들이 호프의 줄을 이용하여 줄넘기 놀이를 했다고 기록해 놓았다는 것이다.

독일의 구츠무츠는 저서 “청소년을 위한 체조”에서 줄넘기 손잡이의 구조나 재질에 대해서 자세히 적고 줄넘기에 대한 기술을 단계별로 소개하였다.

일본에서는 1970년대 후반에 학교 교사를 중심으로 줄넘기의 다양한 기법과 안무법이 개발되고 1980년대부터 강습회를 통해서 전국으로 소개되었으며, 당시 유행한 디스코 음악에 댄스적인 스텝과 춤동작, 줄넘기를 엮어서 했기 때문에 빠르게 전국적으로 확산되었다. 매년 리듬줄넘기 발표회도 열리고, 리듬줄넘기에 관한 책이나 리듬줄넘기 창작집, 리듬줄넘기용 음악 테이프도 만들어지고 있다.

미국에서는 음악줄넘기를 점프에어로빅이라 하며 일본에 비해 다른 스타일의 스텝이 개발되었고 음악 리듬에 맞춰 춤과 에어로빅을 혼합한 음악줄넘기가 행해지고 있으며, 작은 원통형의 구슬을 꿰어서 만든 구슬 줄넘기를 사용한다(신선영, 2007). 미국에서 줄넘기가 대중적으로 확산된 이유는 미국 심장학회의 공이 크다고 할 수 있다. 학회 측에서는 줄넘기가 심장에 부담을 적게 주면서 매우 효과적인 운동이 된다는 점을 감안하였고, 지난 1979년 이래 2,500만 명의 효과가 널리 알려지면서 헬스클럽에도 줄넘기 교실이 개설되는가 하면 성인들을 중심으로 한 줄넘기 애호가 클럽도 생기면서 주요운동 종목으로 자리를 굳혔다. 줄넘기로 잘 알려진 단체로는 미국 아마추어 줄넘기 협회(USAJRF), 캐나다 줄넘기 협회(CSA), 세계줄넘기협회(WRSF), 아메리칸 더블터치리그(ADDL), 로픽스 등이 있고, 그 외

에도 각종 세계선수권대회 및 세계 더블터치 대회가 열리고 있다(한국음악 줄넘기연구회, 2005). 또한, 세계적인 줄넘기 연구가인 미국의 폴 스미스는 줄넘기를 완벽한 운동이라고 주장하며 그 대안으로 음악줄넘기를 제안했다. 기술 줄넘기는 변화가 적고, 못하는 사람들의 흥미를 쉽게 떨어뜨린다는 단점 때문이었다.

우리나라에서도 1980년대 초부터 새로운 줄넘기 운동인 음악줄넘기를 제창하고 학교체육과 사회체육의 일환으로 권장하고 있다(한국음악줄넘기연구회, 2005). 1996년 여름 음악줄넘기 지도자 강습회를 통하여 보급되기 시작하였는데(정순우, 2001), 지금까지의 줄넘기 운동은 계속적으로 되풀이되는 반복적인 운동이었다면, 음악줄넘기 운동은 음악에 맞추어서 즐겁게 하는 새로운 줄 운동의 형태로 변화한 것이다.

다. 음악줄넘기의 특징

음악줄넘기는 리듬줄넘기라고도 하며 김순하(2013)는 다음과 같이 음악 줄넘기의 특징을 설명하고 있다.

첫째, 손과 발의 협응 운동이다.

둘째, 상하로 뛰는 특수한 운동 구조를 가지고 있다.

셋째, 다양한 스텝, 춤동작, 되돌려 뛰기 등으로 안무를 한다.

넷째, 강도가 비교적 높은 에어로빅이며, 유산소 운동이다.

줄넘기는 운동 효과가 뛰어나면서도 불구하고 규칙적으로 하는 사람은 많지 않다. 이는 한 자리에서 계속되는 단순 반복운동으로 금방 실증을 느끼기 때문이다. 이러한 줄넘기의 단점을 개선한 것이 바로 음악줄넘기로서 생활체육의 저변으로 확대해 가고 있다(홍덕실, 2008).

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

기본적인 뛰기를 익히고 나면, 곡조나 템포에 맞게 뛰기를 짚짓는 일은 누구나 할 수 있으며, 창조적인 줄넘기로 발전하는 것이다. 특히 음악수업과 체육수업에 있어서 좋은 교재이며 개인이나 모둠별로 창작하며 여럿이 함께 뛰고 서로 발표하는 것은 매우 중요한 뜻을 지니고 있다(정순우, 2001).

라. 음악줄넘기의 효과

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

첫째, 음악줄넘기 운동은 건강한 신체를 형성해 준다. 뛰기와 춤동작을 통해 유연성과 탄력을 길러 주며 전신의 근육을 상하·좌우·전후로 율동시킴으로써 건강인의 체격을 형성해 준다.

둘째, 음악줄넘기 운동은 인체의 내부 기관을 튼튼하게 만들고 체 기능을 원활하게 해준다. 이는 혈관 계통의 기능 강화와 함께 심장을 튼튼하게 해 준다. 또한 호흡근을 강화시켜 체내 산소의 사용량을 증가시키고 폐의 기능도 강화시킨다.

셋째, 음악줄넘기 운동은 리듬과 율동으로 정서 순화, 스트레스 해소, 심리적 안정감을 갖도록 한다.

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

다섯째, 음악줄넘기 운동은 매사에 성실하고 창의적이며 진취적인 생활인이 되도록 하여 자신의 삶을 보다 적극적으로 이끌어 준다.

여섯째, 음악줄넘기 운동은 음악에 맞춰 운동하고 창작함으로서 창의성과 리듬감을 향상시켜 준다.

일곱째, 음악줄넘기 운동은 여러 명이 함께 운동함으로써 협동심과 공동체 의식을 길러 준다.

음악에 맞추어 줄넘기 동작을 하다보면 쉽게 지치지 않고 흥겨움마저 생겨 지루하지 않게 줄넘기를 할 수 있고, 짝 줄넘기나 여러 명이 같이 하는 단체 줄넘기 운동은 협동심은 물론 타인을 이해하고 배려해야 하는 마음이 있어야 할 수 있기 때문에 아동들의 사회성발달에 있어서 일반 줄넘기보다 장점이 많다고 할 수 있다(이대형, 2010).

음악줄넘기 운동은 리듬감, 시간 감각, 협동심 등의 전신운동에 대해 탁월한 효과가 있고 지구력과 순발력을 증강시키고, 심폐계의 개선과 체력증진 및 좋은 자세를 갖게 해주며 신체 운동에 가장 중요한 심장과 폐·장의 기관 발달에 영향을 주는 운동이다. 이 두 가지 호흡 순환기관에 의해 공기 중의 산소가 혈액을 통해서 전신에 공급되므로 심폐기능 또한 근육과 같이 발달시킨다(김현태, 김종혁, 2006).

마. 음악줄넘기의 창작

창작 음악줄넘기란 줄넘기의 여러 가지 동작을 음악에 맞추어 안무한 것을 말한다. 기존의 줄넘기는 재미가 덜하고 힘만 드는데 비해서 창작 음악 줄넘기는 재미있고 신나고 오래할 수 있기 때문에 다이어트를 위한 유산소 운동으로 최고이다. 음악줄넘기의 특징은 다양한 기술 동작 및 댄스 등을 연결하여 자기가 좋아하는 음악에 맞추어 실시하는 운동으로 지구력, 조정력, 순발력, 리듬감 등 종합적인 체력을 기르는데 효과적일 뿐 아니라 누구나 쉽게 동작을 연결할 수 있어 창작과 완성의 즐거움을 맛 볼 수 있다. 또한 작품의 내용을 개인의 체력과 수준에 맞게 구성함으로써 남녀노소 누구나 할 수 있는 장점이 있다(김옥, 김은영, 2012).

창작 음악줄넘기를 구성하는 방법은 다음과 같다.

첫째, 창작 음악줄넘기 소재 선택을 해야 한다. 음악줄넘기는 줄넘기 스텝 및 동작 그리고 댄스 및 신체의 조화로운 모든 움직임을 복합적으로 사용하여 만든 운동이기 때문에 운동을 처음 시작하는 사람들은 아주 쉽고

단순하게 하며, 꾸준히 운동을 한 사람들은 중간 정도의 난이도로, 그리고 공연 및 지도를 위한 사람들은 고난이도의 음악줄넘기를 선택하는 것이 좋다. 따라서 어린이를 위한 음악줄넘기, 청소년을 위한 음악줄넘기, 성인을 위한 음악줄넘기의 소재는 분명 달라야 한다. 이는 흥미를 더 가질 수도 덜 가질 수도 있기 때문이다.

둘째, 음악 고르기와 편집을 해야 한다. 음악은 어떤 것이든 템포만 맞다면 사용이 가능하다. 창작 음악줄넘기에 적절한 음악은 너무나 다양하기 때문에 줄넘기를 할 그룹과 상황에 맞춰 음악을 선택 편집하는 것이 아주 효과적이다. 특히 처음 해보는 초보자는 짧은 곡 위주의 쉬운 음악을 선곡하는 것이 중요하다

셋째, 줄넘기 동작을 선택하고 구성해야 한다. 음악의 길이와 장르에 맞게 몇 가지 스텝과 동작을 넣어야 할 것인지 생각해야 하며 연령과 체력에 맞게 몇 박자를 뛰고 몇 박자를 쉬어야 할 것인지 정한다. 쉬운 것부터 다양하고 복잡한 동작으로 연결해야 하며 뛰지 않는 다양한 동작도 같이 선택한다. 대형은 어떤 종류와 몇 가지를 넣을 것인지 선택하고 댄스동작의 난이도와 빈도 그리고, 시작동작과 마무리 동작도 선택해야 한다.

넷째, 작품이 나오기까지 힘든 과정을 생각하면서 즐겁게 발표하고 감상을 통하여 더 좋고 새로운 안무가 지속적으로 나올 수 있도록 발표를 감상하는 시간을 갖도록 한다.

바. 음악줄넘기의 주요동작

음악줄넘기 운동은 크게 개인줄넘기와 단체 줄넘기로 나눌 수 있다. 음악 줄넘기를 잘 하기 위해서는 기본단계의 스텝과 팔 동작을 익혀야 한다. 음악줄넘기에서 개인음악줄넘기와 단체음악줄넘기의 주요내용은 다음의 <표 1>, <표 2>와 같다.

표 1. 개인음악줄넘기의 주요 내용

구분	기본동작	응용동작
개인 줄넘기	· 양발 모아 뛰기 · 구보 뛰기 · 번갈아 두 박자 뛰기 · 십자 뛰기 · 앞 흔들어 뛰기 · 옆 흔들어 뛰기 · 가위 바위 보 뛰기 · 뒤 들었다 붙여 뛰기 · 엇걸었다 풀어 뛰기 · 교차 뛰기 · 토우 힐 뛰기 · 8자 돌리기 · 좌우 되돌리기 · double 8자 돌리기	· 뒤로 뛰기 · 외발 앞 내어 뛰기 · 외발 옆 내어 뛰기 · 넓적다리 들어 뛰기 · 마임스텝 뛰기 · 하이크로스 뛰기 · 백 크로스 뛰기 · 방향전환 뛰기 · 이중 뛰기 · 솔개, 송골매, 십자매 뛰기 · 옆 흔들어 되돌려 뛰기 · 활시위 · 웨이브 롤링 · 뒤 옆 흔들어 되돌려 뛰기

1) 양발 모아 뛰기

두 발을 모아서 뛰는 동작으로 줄넘기를 시작하는 첫 단계라고 할 수 있다.

2) 구보 뛰기

왼발과 오른발을 한 박자씩 번갈아가며 뛰는 동작이다. 모뭉발 뛰기와 달리 한발로 뛰어야 하기 때문에 중심을 잡아야 해서 초보자에게는 조금 어렵게 느껴질 수 있지만 줄 없이 발동작부터 익히고 나서 줄을 들고 하면 쉽게 뛸 수 있다.

3) 앞 흔들어 뛰기

오른발로 줄을 넘으면서 왼발을 뒤로 접었다 앞으로 흔들어 내리는 동작을 왼발도 같은 방법으로 실시한다. 이때 발끝에 힘이 들어가지 않도록 다

리의 힘을 빼고 자연스럽게 흔든다.

4) 가위 바위 보 뛰기

두발을 옆으로 벌렸다가 붙이고, 앞으로 벌렸다가 붙이면서 뛴다. 두 박자에 보 바위, 그리고 다시 두 박자에 가위 바위로 뛰는 동작이다.

5) 교차 뛰기

양발을 좌우로 벌렸다가 교차시켜 뛰는 동작이며 양발 교차 뛰기라고도 한다.

6) double 8자 돌리기

같은 쪽 스윙을 두 번씩 하는 동작으로 초보자는 두 손을 붙여서 두 줄이 꼬이지 않게 하는 연습이 필요하다. 이때 두 손목을 일치하게 해서 돌리면 꼬이는 것을 방지할 수 있다.

7) 옆 흔들어 되돌려 뛰기

줄을 넘지 않는 동작으로 줄이 몸의 세로로 스윙하는 되돌리기가 빠르게 연습이 되면 다리를 옆으로 높이 들어가면서 하는 동작이다. 이 동작이 익숙해지면 몸을 사방돌기나 자유자재로 회전하면서 할 수 있다.

옆 흔들어 되돌려 뛰기는 줄을 넘지 않고 뛰는 줄넘기 종목의 하나로서, 음악줄넘기 운동의 꽃이라고 부른다. 동작이 화려하고 우아하기 때문에 기존의 줄넘기 운동의 딱딱한 이미지에서 벗어나 매력을 느끼게 하는 대표적인 동작이자 아름다운 동작이다.

8) 활시위

음악줄넘기 운동 시 자연스럽게 방향전환이나 회전을 하며 이동할 때 주로 사용하는 동작으로 줄을 앞에 치고 뒤쪽으로 넘겨 바닥을 치는 동작이

다. 제자리에서 가능하며, 360도 회전하면서도 가능하다.

9) 웨이브 롤링

웨이브 동작 응용으로 웨이브 동작과 팔 감는 동작을 사용함으로써 웨이브 동작 시 좀 더 보기 좋은 동작을 연출할 수 있다.

표 2. 단체음악줄넘기의 주요 내용

구분	기본동작	응용동작
단체 줄넘기	· 2인 맞서 뛰기 · 3인 뛰기 · 배웅 줄 통과하기 · 마중 줄 통과하기 · 이중 뛰기 릴레이 · 긴 줄 속 기본스텝 뛰기 · 짝 줄 나란히 뛰기 · 짝 줄 360도 회전 · 긴 줄 뛰어들어 함께 뛰기 · 긴 줄 속 가위바위보 · 8자 마라톤 · 긴 줄 속 공 주고받기 · 긴 줄 속 방향전환 · 더블터치 통과하기 · 더블터치 릴레이	· 2인 나란히 뛰기 · 4인 뛰기 · 배웅 줄 릴레이 · 마중 줄 릴레이 · 긴 줄 4도약 릴레이 · 긴 줄 속 꼬마야 꼬마야 · 연꽃 돌리기 · 짝 줄 이중 뛰기 · 짝 줄 엇걸어 뛰기 · 긴 줄 속 무지개 뛰기 · 긴 줄 속 줄 여행 · 긴 줄 속 기술동작 뛰기 · 더블터치 속 기술동작 뛰기 · 더블터치 손잡이체인지 · 더블터치 자리이동

음악줄넘기에는 개인 줄, 짝 줄, 단체 줄 등 다양한 줄넘기 방법이 있다. 본 연구를 위한 수업에서는 손과 발의 협응력을 길러 동작에 익숙해지도록 하기 위하여 줄넘기의 기본 동작과 응용 동작, 그리고 음악줄넘기 작품을 단계·수준별로 지도하였다. 또한 자신의 수준에 적합한 동작을 선택하도록 하여 기능의 숙달보다는 편안하고 즐거운 마음으로 수업에 임할 수 있는 분위기를 조성하였다. 기존의 딱딱한 줄넘기와 달리 본 연구목적에 맞

게 평생체육으로서 긍정적인 자기효능감과 체육수업태도 형성에 초점을 두고 음악줄넘기 수업을 진행하였다.

3. 자기효능감

가. 자기효능감의 개념

자기효능감(self-efficacy)은 특수한 상황에서 성공에 대한 기대감으로 당면한 과제를 해결하기 위해서 다양한 지식과 기술을 상황에 맞게 조직하고 행동으로 옮기는 능력에 대한 믿음이다(Bandura, 1977). 과제에 필요한 지식과 기술을 과제 상황에서 회상해 내며 또한 그것을 새롭게 조직할 수 있어야 한다. 이러한 능력에 대한 자기 믿음이 자기효능감이다. 그리하여 자기효능감에 의해 과거의 일을 평가할 수 있고, 미래의 일을 계획할 수 있다(Bandura, 1986).

자기효능감이 강한 사람은 성취를 위해서 어려운 과제를 적극적이며 도전으로 생각하고 활동 자체에 흥미와 관심을 가지고 스스로 목표를 세워 달성하려고 노력한다. 반면 자기효능감이 약한 사람은 성취 활동에 소극적이고 부정적이어서 과제를 회피하려는 경향이 있다(이강현, 2006).

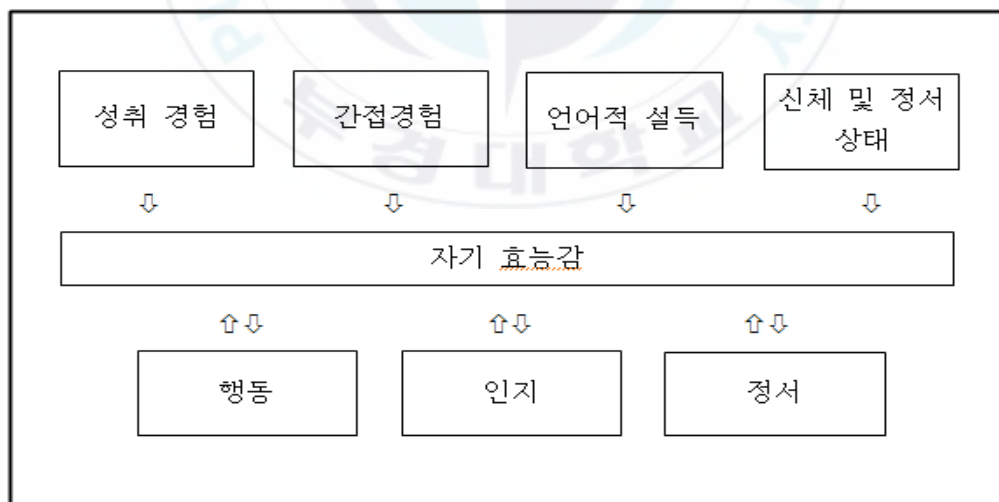
Salomon(1984)은 자기효능감이 높은 사람은 타인이 어렵다고 생각하는 과제에 많은 인지적 노력을 투자해서 높은 학습량을 획득했지만, 타인이 쉽다고 생각하는 과제에는 노력을 적게 투자해서 낮은 학습량을 보인 것으로 보고하였다. 때문에 어느 정도 과제의 수행에 대한 확실성은 자기효능감의 효용성(preparatory Benefit)에 영향을 미친다.

나. 자기효능감의 구조

Bandura(1977)가 제안한 자기효능감 이론에 의하면, 과거 수행에 대한

성취경험, 간접 경험, 언어적 설득, 신체 및 정서 상태가 자기효능감 향상에 직접적인 영향을 미친다. 따라서 자기효능감의 네 가지 주요원천은 성취경험, 간접경험, 언어적 설득, 신체 및 정서 상태이다. <그림 2>에서와 같이 자기효능감은 행동, 인지, 정서와 상호영향을 미치고 있으며, 이들은 서로 밀접한 관계를 형성하고 있다.

성취경험은 어떤 과제를 성공적으로 수행한 경험으로 가장 중요하면서 자기효능감에 강력한 영향을 미친다. 특정 과제에 대하여 성공한 경험을 갖게 된 사람은 그 이후 과제에 필요한 수행능력을 스스로 갖고 있다고 믿게 되며 스스로에 대한 자신감의 기대와 결과기대¹⁾에 영향을 미쳐 궁극적으로 자신의 행동, 인지, 정서에 긍정적인 영향을 미치게 된다. 따라서 스포츠 및 운동 상황에서 중요 시합전의 확실한 성취 경험은 자기효능감을 향상시키는 가장 영향력 있는 정보원이 되기 때문에 실제 경기에서 발휘할 수 있는 기술은 연습 상황에서 확실히 익혀서 그 기술에 대한 성공적 믿음과 확신을 갖는 것이 중요하다.



<그림 2> 자기효능감의 구조

1) 결과기대는 후견(afterthought)으로서 이미 수행한 행동이 어떤 결과를 가져올 것이라는 개인적인 판단을 의미한다.

간접 경험은 관찰학습이라고도 하는데, 이는 자신이 가지는 개인의 능력, 재미, 이해 등을 기준으로 사용되는 다른 사람의 행동(그에 따른 성공이나 실패)이다. 비슷한 상황에서 다른 사람이 성공하는 장면을 보았다면 자신의 자기효능감이 높아지겠지만 실패하는 장면을 보았다면 자기효능감이 낮아진다. 이는 자신의 상태와 비슷한 사람이 어떠한 능력을 가지고 있다면 자신도 그 능력을 가지고 있다고 스스로 설득하게 됨을 의미한다(김성옥, 박기현, 2004). 따라서 간접경험을 통해서 자신의 자기효능감을 높여줄 수 있는 관찰 대상자를 선정하는 것은 매우 중요한 일이다.

언어적 설득은 자신을 둘러싸고 있는 주요 타자 즉, 친구, 부모, 지도자, 팀 동료, 팀 관계자 등의 언어적 방법을 통해서 이루어진다. 이들의 영향을 받아서 자신의 능력을 성공적으로 발휘해 상대를 이길 수 있다는 믿음과 확신을 갖게 된다. 언어적 설득은 중도에 포기하고 싶거나 지고 있는 상황에서 적절히 사용하면 효과가 높게 나타날 수 있으며 평소에 자신과 주요 타자와의 인간적 믿음이 바탕이 되어야 한다.

신체 및 정서 상태도 개인의 자기효능감 향상에 영향을 미친다. 그러나 개인의 신체상태 그 자체만으로 성취 경험이나 간접 경험 그리고 언어적 설득처럼 자기효능감의 지표로 삼을 수는 없다. 신체 상태에 대한 정보를 자기 스스로 어떻게 해석하고 판단하는지가 중요한 의미가 된다(Bandura, 1982). 과거의 성공과 실패는 그 당시의 기분상태와 함께 기억에 저장되기 때문에 정서적 반응으로 나타난다. 그래서 성공을 하면 성공 경험과 함께 성취감, 즐거움, 활력감 등의 느낌이 기억되며, 실패하면 후회, 좌절, 우울감이 기억된다. 따라서 어떤 일을 하기 전에 부정적인 정서 상태를 느끼면 실패에 대한 기억을 유발할 수 있으며, 그 결과 자기효능감이 저하될 수 있다(김성옥 외, 2004).

다. 자기효능감의 구성요인

개인이 일상생활뿐만 아니라 다양한 운동 상황에서 목표를 성공적으로

수행하기 위해서는 동기, 인지, 정서 및 선택적 과정을 통해서 자기효능감을 높여야 한다. 이러한 자기효능감을 구성하는 세 가지 주요 요인에는 자신감, 과제난이도선호, 자기조절효능감이 있다.

첫째, 자신감은 자신의 능력에 대한 확신이나 신념의 정도이다. 자기효능감을 구성하는 요소로서의 자신감은 자신의 능력에 대한 인지적 판단 과정을 통해서 자신의 능력에 대한 확신이 성립되어 자신감이라고 하는 정서적 반응으로 표출된다(Bandura, 1986).

둘째, 과제난이도 선호는 자신이 통제하고 다룰 수 있다고 생각하는 도전적인 과제를 선택하는 과정을 통해서 표출된다(Bandura, 1986). 자기효능감 수준은 행동 상황의 선택에 영향을 미친다. 자기효능감이 낮은 개인은 자신의 기술을 뛰어넘는 위협적인 상황을 무서워하고 피하려 하며, 그들이 조절할 수 있다고 생각하는 상황만을 선택하고 행동한다(Bandura, 1977).

셋째, 자기조절 효능감은 자신의 자기조절 체계의 기능에 대한 신념을 의미한다. 자기조절체계는 인간 행동의 기본을 이루는 것으로 하위기능은 자신의 행동을 관찰하고 자신의 목표에 비추어 자신의 수행을 판단하여 그 결과가 긍정적이면 새로운 목표를 설정하지만 부정적이면 목표를 성취하기 위한 부가적인 행동 등을 포기한다.

따라서 자기조절효능감이란 자기조절, 즉, 자기 관찰과 자기 판단, 자기 반응을 잘 수행할 수 있는지에 대한 효능기대라고 볼 수 있다.

궁극적으로 자신감, 과제난이도 선호, 자기조절 효능감은 자기효능감을 이루는 주요 요인이며 자기효능감 향상에도 직접적인 영향을 미친다(이미송, 2012).

라. 자기효능감의 측정

자기효능감은 성격 특성이 아닌 상황에 대한 특수한 자신감이기 때문에 상황적 여건에 예민하지만, 성취 상황에는 언제나 예기치 않은 장애물이

있기 마련이다. 이러한 장애물 때문에 동일한 과제일지라도 수행되는 장소와 시간에 따라 과제의 욕구가 달라지며 그에 따라서 자기효능감도 달라진다.

Bandura(1977; 1982)는 인지된 자기효능감의 근원과 기능에 관한 측정을 위해 인지된 자기효능감의 수준(level), 강도(strength), 일반성(generality)의 세 차원을 포함하는 미시적인 분석법(microanalytical approach)을 사용해야 한다고 했다.

첫째, 자기효능감의 수준은 상황이나 과제를 얼마나 어렵게 보느냐에 관련된 것으로 어려운 과제를 받았을 때 어떤 사람의 자기효능감 기대는 더 쉬운 과제에 한정되거나 또는 더 어려운 과제로 확장되기도 한다.

둘째, 자기효능감의 강도는 어려운 상황에서 자기효능감이 얼마나 오랫동안 지속되는가와 관련되며, 자기효능감 기대가 약할 때는 곤란하거나 어려운 상황에 직면하였을 때 쉽게 소거되거나 회피하지만, 자기효능감 기대가 강할 때는 쉽게 소멸되지 않으며 대처행동을 찾게 된다.

셋째, 자기효능감의 일반성은 특정한 과제나 상황에서 자기효능감이 어느 정도 범위의 대상이나 상황에까지 적용될 수 있는가에 관련된 것이다. 어떤 경험은 제한된 대상이나 상황에 대해 일반화되는 효능감을 형성하고, 어떤 경험은 좀 더 넓은 대상이나 상황에 일반화되는 효능감을 형성한다는 것이다. 즉, 단거리 달리기에서 높은 자기효능감을 지닌 사람이 중거리 달리기에서도 높은 자기효능감을 지닐 수 있는가는 일반성에 관한 내용이다.

이처럼 자기효능감과 성취행동 간의 정확한 분석을 위해서 이 세 차원에 대한 자세한 측정이 있어야 하지만 자기효능감의 측정은 보통 일반성을 제외한 크기와 강도만을 측정하는 경우가 대부분이다.

또한 자기효능감의 측정은 전체적으로 과제를 구성하는 하나하나의 행위가 아닌 생성능력의 추출이라는 점에서 충분히 고려가 되어야 한다(Bandura, 1982). 즉, 지속적인 신체활동의 참여에 대한 자기효능감을 측정할 경우 규칙적으로 참여하는데 방해가 되는 요인을 찾아 방해요인별로 극복해 낼 수 있는 능력에 대한 자기효능감을 측정하는 것이 중요하다(이병

기, 1997).

마. 자기효능감의 향상 전략

자기효능감은 운동을 시작하고 유지 및 지속하는데 있어서 매우 중요한 역할을 하며, 운동 참가 중의 노력, 운동 시간, 운동 빈도, 운동 참가에 대한 태도 및 인지에 이르기까지 영향을 미친다. 운동을 규칙적으로 하겠다고 계획하며 실천하는데 필요한 자신의 능력에 대하여 자기효능감이 없는 사람의 경우에는 어떻게 자기효능감을 향상시킬 수 있을까란 문제에 대해서 McAuley(1994)는 다음과 같이 기술하였다(김성옥 외, 2004).

운동을 할 수 있다는 능력에 대한 스스로의 믿음을 극대화시킬 수 있는 경험을 해보는 것이 매우 중요하다. 운동 지도자는 운동 참가자가 자기효능감을 기를 수 있도록 프로그램을 계획하고 발전시켜야 한다. 그렇지 않으면 운동 참가자는 운동에 대해 부정적인 생각을 갖고 흥미를 잃게 될 것이다. 반면에 자기효능감을 강하게 심어주면, 운동 참가자는 보다 즐겁게 운동하고 자신의 신체에 대해 보다 긍정적으로 평가하고 더 많은 노력을 오랫동안 지속하게 될 것이다.

또한 McAuley(1994)는 운동을 실천하지 않거나 운동을 실천하고 있는 운동참가자는 자기효능감을 향상시키기 위한 전략을 가지고 있어야 한다고 주장하였다. 그 결과 자기효능감 이론에 근거하여 자기효능감의 주요 정보원인 성취경험, 간접경험, 언어적 설득, 신체 및 정서 상태별로 자기효능감을 향상시키기 위한 전략²⁾을 <표 3>에 제시해 보았다(이미송, 2012).

성취 경험을 높이기 위해서는 운동 초기단계부터 성공의 기회를 점진적으로 제공하는 것이 중요하다. 운동 중 주어진 과제에 대한 작은 성취경험은 궁극적으로 자기효능감을 높여 운동을 지속적으로 하는데 긍정적인 영

2) McAuley(1994)가 제시한 많은 자기효능감 향상 전략 중 이 연구와 관련해 연구자가 직접 사용할 전략만을 제시하였다.

표 3. 자기효능감 향상을 위한 전략

자기효능감 구성요인	자기효능감 향상 세부 전략
성취경험	· 자동차 대신 걸어 다니기, 계단 이용하기
간접경험	· 지도자나 전문가가 시범 자주 보여주기 · 다른 사람을 자주 관찰하도록 권유하기 · 나이, 신체특성, 능력이 비슷한 모델의 성공 장면을 담은 비디오테이프 보여주기 · 팀별 또는 짝과 함께 과제 수행 협동하기
언어적 설득	· 운동참가자에게 운동정보를 제공하기 · 신문이나 잡지기사, 책자 등을 제공하기 · 멘토 시스템 등 사회적 지원망 형성하기 · 운동 및 건강 관련 자료로 게시판, 소식지 만들기
신체 및 정서 상태	· 운동 중 심박 수, 땀, 근육통, 피로 등을 정확 하고 긍정적으로 해석하도록 지도하기 · 운동 중 기분, 정서 상태 변화를 긍정적으로 해석하기

향을 미친다. 간접 경험은 다른 사람이 어떤 활동을 성공적으로 수행하는 장면을 봄으로써 운동참가자 스스로 자기효능감을 향상시키는 것이다. 따라서 비디오테이프, 관찰, 시범, 협동 등과 같은 다양한 방법을 활용해야 한다. 언어적 설득에서 가장 중요한 전략은 운동을 무엇 때문에, 어디서, 어떻게 하는가에 대해 자세하고 다양한 운동정보를 제공해 주는 것이다.

예를 들어 준비운동 후 심박 수가 높아지자 몸 컨디션이 좋지 않을 것 같았는데 실제로 그렇다고 해석한다면 자기효능감은 낮아질 것이다. 반면에 심박 수가 높아지는 것을 준비운동이 잘 되었기 때문이라고 해석하면 자기효능감은 높아질 것이다. 마지막으로 신체 및 정서 상태와 관련된 전략은 운동참가에 따라 변화하는 자신의 몸의 반응을 미리 예상하고 이를 긍정적으로 이해하는 것이다. 즉, 운동 전, 중, 후의 신체와 정서상태의 변화에 긍정적 의미를 부여하는 것이 중요하다.

4. 체육수업태도

가. 태도의 개념

태도는 인간의 사회적 행동을 중개하는 중개 요인으로서의 심리적인 특성으로 해석하게 되며, 사회적 행동은 「자극-태도반응」의 관계로 표시된다. 따라서 태도는 자극과 반응의 연쇄 과정에 개입하는 동기적, 지각적, 평가적 기능을 담당하여 행동을 어떠한 방향으로 유도할 것이냐를 결정하는 반응 가능성을 내포하는 것이다.

태도의 개념 정의는 여러 학자들에 의해 다양하게 주장되어 있다. Rokeach(1968)는 태도란 “어떤 대상에 관한 비교적 지속적인 신념의 조직으로서 개인의 반응 양태의 선유경향(善柔傾向)”이라고 정의하고 있다(전병제, 1981).

Kenyon(1968)은 태도란 “잠재적이고 관찰할 수 없고 복합적인 것이지만 구체적이든 추상적이든 간에 특별한 대상에 대한 감정의 방향과 강도 모두를 반영하는 상대적으로 안정된 경향”이라고 했다.

Allport(1935)는 태도란 “경험을 통해 조직된 정신적, 신경적, 준비성의 상태로 개인과 그에 관련된 모든 대상이나 상황에 대한 반응에 직접적이거나 역동적인 영향력을 미친다.”고 하였다(조미혜, 1985).

Cambell(1969)은 태도란 “어떤 사태에 대한 개인의 고유한 잠재적, 지속적 반응경향”이라고 하면서 반응경향 형태의 일관성을 강조하였다.

이상의 학자들은 자극과 반응과의 관계를 운동태도의 개념으로 설명하면서 태도의 개념을 준비성의 관점에서 보고 있다. 그러나 일부 학자들은 태도의 개념을 평가적 반응과 감정적 사고, 행동의 구성요소로 보는 경우도 있다.

나. 태도의 특성

태도의 특성은 Rokeach(1968)의 주장을 기초로 하여 다음과 같이 설명

될 수 있다. 태도란 “한 대상이나 사태에 대한 지속적이고 상대적인 신념 조직이며, 사람들을 어떤 선호의 방식으로 반응하는 방향으로 기울어지게 하는 것”이라고 할 수 있으며 그는 태도의 특성을 다음과 같이 구체화하고 있다.

첫째, 태도는 상대적으로 지속적이라고 하였다. 어떤 경향이 일시적일 때 우리는 그것을 태도라고 하지 않는다. 태도는 유전적인 요인도 있으나 학습의 원리를 통해서 습득이 가능하다.

둘째, 태도는 신념의 조직이라 했다. 신념이라고 하는 것은 어떤 의식, 무의식의 명제로서 그 내용은 한 대상이나 사태의 진위와 선악에 대한 평가로서 행위의 경향을 말하는 것이다.

셋째, 태도는 한 대상이나 사태에 초점을 둔 것이라고 하였다. 태도에 관한 연구는 구체적이거나 추상적인 태도의 대상을 설정하여 특수사태를 연구하는 것이다.

넷째, 태도는 호의적 반응을 유도한다(조미혜, 1985).

또한 Allport(1935)가 주장하는 태도의 특성에서도 이와 유사한 점을 발견할 수 있는데 그 특징은 다음과 같다

첫째, 태도란 주어진 사물이나 환경에 대하여 특정한 방향으로 반응하도록 이끈다.

둘째, 태도란 직접 눈으로 관찰할 수 없는 심리적 준비상태를 말한다.

셋째, 태도란 선천적인 것이 아니며 후천적 경험에 의해 형성되는 것으로 그 변용이 가능하다.

넷째, 태도는 피동적인 것이 아니라 능동적인 것으로 주어진 자극에 대한 반응을 적극적으로 지배하는 성질을 가지고 있다(차배근, 1983).

박용현(1981)은 태도라는 개념의 정의들에게 찾아볼 수 있는 공통적인 특성만 간추려 설명하였다. 태도란 특정한 사물이나 사태에 대한 반응 경향 내지 행동 성향이며 비교적 지속적이고 일관성이 있으며 규칙성이 있어 경험을 통해서 학습된 결과이며 사회적 행동을 유발하는 동기적 기능을 갖

는다고 하였다.

다. 체육수업 태도

교육학자들은 다양한 심리적 교육적 현상인 태도에 대한 측정을 주요 관심사로 다루어 왔고, 인간의 정의적 특성으로서 태도와 신체활동과의 관계를 알아보기 위해 운동의 태도에 대한 연구를 하였다. 운동에 대한 태도는 고정적인 것이 아니라 내적 및 외적 조건에 따라 변화해 가지만 내적 일관성을 어느 정도 유지하며 지속하는 체제이다.

운동태도는 또한 신체활동과 깊은 관계를 가지고 있으며 운동태도에 관한 연구는 그 동안 여러 분야에서 연구되어 왔는데, Wear(1955)가 처음으로 운동태도척도 설문지를 만들면서부터라고 할 수 있다. 그는 태도의 영역을 사회적, 정신적, 신체적인 영역으로 구성하였는데 이 척도를 이용하여 운동 실기에 호의적인 태도가 측정되면서 태도 연구에 많이 사용되어 왔다. 이후 태도 검사지는 컨디셔닝, 스포츠맨 쉘, 격렬한 투기 등에 대한 태도에 관심을 두고 다양한 연구가 선행되어 왔지만 신체활동이란 제한된 영역에 한정되어 왔다. 그리고 적절한 검사구성 절차가 유용하지 못하여 여러 검사도구가 개발되었으나 그것은 복합차원의 개념을 단일차원 방법으로 다루어 왔다는 점에서 미비점으로 지적되고 있다(Simon & Smoll, 1974).

이러한 부 적절성을 개선하고자 Kenyon(1968)은 신체활동에 대한 개념 모형을 시험하고 공식화하여 복합차원 측정방법을 개발하였고 이 검사 도구는 최근 수년간 고등학생과 대학생을 대상으로 시험에 참가하는 선수, 운동 태도와 사회, 인성 요인, 경제적인 지위, 종교, 운동기능 수행 능력 등 여러 요인과의 상관관계를 조사하는데 이용되어 왔다(황인, 1984).

라. 체육수업태도 결정 요인

지난 20년 동안 건강 및 신체활동 영역의 많은 연구들은 건강행동에 영향을 주는 요인들을 범주화하기 시작하였고 그 범주 내에서 일반적으로 개념화되어 있는 신체 활동의 잠재적 결정요인들을 측정하기 위해서 노력하였다(Trost, Owen, Bauma, Sallis, & Brown, 2002). 이들 연구에 따르면 신체활동에 영향을 주는 요인들은 크게 사회적인 요인, 개인적인 요인, 심리적 요인으로 구분 지을 수 있으며 이들 3개 요인들은 세부적으로 5개의 신체활동 결정요인으로 분류할 수 있다. Trost 외(2002)는 신체활동에 영향을 주는 요인들을 주요 연구주제로 하여 발표된 350여 편의 논문을 메타 분석하였으며 그 결과는 <표 4>와 같다(이미송, 2012).

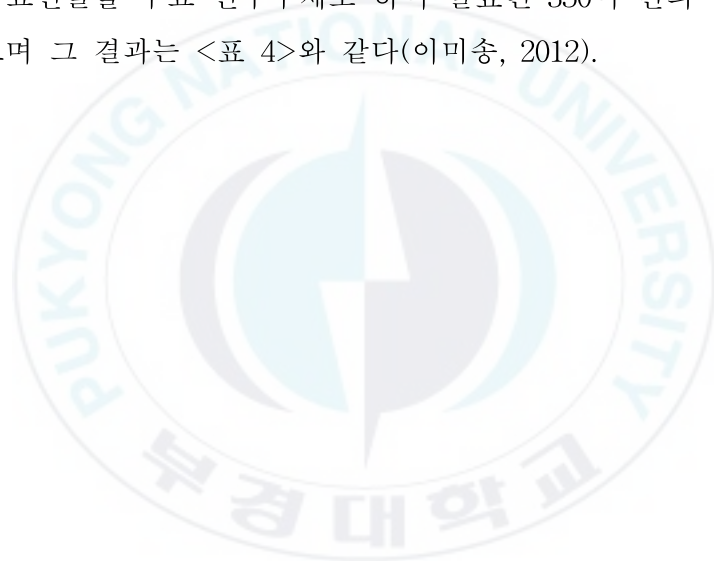


표 4. 신체활동 결정 요인

신체활동 결정요인		긍정적 관련성	부정적 관련성
사회적 측면	사회문화적 요인	• 친구나 동료의 지지 • 가족의 지지	• 사회적 격리(왕따)
	물리적/환경적 요인	• 운동시설접근 용이성 • 시설만족 • 교육수준	• 기후, 계절
개인적 측면	인구통계학적/생물학적 요인	• 성별 • 유전 • 부상경험 • 운동경험	• 연령 • 체중 • 인종 • 심장질환
	행동속성 요인	• 식습관의 질 • 변화의 과정 • 운동장애 처리기술 • 행동양식	• 흡연
심리적 측면	심리적/인지적/정서적 요인	• 운동 자기효능감 • 운동통제력 • 변화의 단계 • 즐거움 • 운동이득 • 운동 목적 • 심리적 건강 • 지각된 건강 • 자기효능감 • 자기 동기	• 운동장애 • 시간부족 • 부정적 신체이미지 • 정서적 불안

Trost 외(2002)는 그의 동료들은 개인적 측면(인구통계학적/생물학적 요인, 행동속성 요인)이 신체활동에 가장 크고 지속적으로 영향을 미치는 변인으로 작용한다고 지적하였고 사회적 측면(사회문화적 요인, 물리/환경적 요인)들이 비교적 많이 연구되지 않은 점을 고려하여 신체활동과의 관련성

을 살펴보아야 한다고 하였다. 또한 심리적 측면(심리적/인지적/정서적 요인)은 개인의 신체활동을 예측하는 결정적 요인으로 연구되어 왔다. 그렇지만 이들 중 단지 몇몇 요인만이 신체활동을 예측하는데 지속적인 관련성이 있는 것으로 보고되고 있다. 비록 성인을 대상으로 한 연구결과를 바탕으로 도출된 내용이지만 본 연구에서는 초등학생들을 대상으로 적용할 수 있는 각 영역별 세부 요소를 첨가, 수정하여 체육수업태도를 사회적 측면, 심리적 측면, 개인적 측면으로 나누어 살펴보았다. 초등학생들에게 적용가능한 각 요인별 세부 요소는 <표 5>와 같다.

표 5. 초등학생들에게 적용 가능한 체육수업태도 하위요소

체육수업태도 하위영역	초등학생 적용 하위요소	신체활동 결정요인	
사회적 측면	• 협동 • 사교/친교 • 사회성 • 성격형성	사회문화적 요인	• 친구나 동료의 지지 • 가족의 지지
		물리적/환경 요인	• 운동시설접근 용이성 • 시설만족 • 교육수준
개인적 측면	• 유전 (비가시적)	인구통계학적/ 생물학적 요인	• 성별 • 유전 • 부상경험
	• 자기발전 • 행동양식 • 체력증진 • 운동기술향상	행동속성 요인	• 운동경험 • 변화의 과정 • 운동장애 처리기술 • 행동양식
심리적 측면	• 즐거움 • 경쟁기회	심리적/인지적/ 정서적 요인	• 즐거움 • 운동이득

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 B광역시 4개 초등학교 학생들을 대상으로 2016년 7월, 사전조사를 위한 1차 설문지를 배포 및 회수하여 본 조사용 설문지를 구성하였다. 본 조사는 8월, 초등학교 방학 기간을 활용해 설문지를 배포 및 회수하는 과정을 거쳤다.

조사방법으로는 방과 후 음악줄넘기 수업에 참여하는 초등학교생을 모집단으로 선정하였고, 그중에서도 본 연구자가 진행하고 있는 방과 후 줄넘기 수업에 참여하고 있는 대상을 중심으로 하였다.

설문작성에 있어서 매 수업시간 20여명의 학생들에게 본 연구가 갖는 목적과 의미에 대해 충분한 설명을 통해 연구를 이해하고 참여할 수 있음을 확인한 후, 연구자가 직접 설문을 작성하고 기입하는 방식인 자기 평가 기입법(self-administration method)으로 성실하게 응답하도록 하였다.

최종 연구에서 사용한 설문지는 총 261부를 배포하여 현장에서 직접 회수하는 방식으로 하였으며 이중 조사내용의 일부가 누락되었거나 이중기입, 또는 불성실하게 응답했다고 판단되는 23부를 제외시킨 238부를 실제 분석에 사용하였다. <표 6>은 연구대상의 인구학적 특성을 나타낸 것이다.

성별은 남학생이 45명(18.9%), 여학생이 193명(81.1%)인 것으로 여학생의 참여율이 높게 나타났다. 학년은 1-2학년이 71명(29.8%), 3-4학년이 123명(51.7%), 5-6학년이 44명(18.5%)으로 나타났으며, 참여기간은 1년 미만 79명(33.2%), 1년 이상 69명(29.0%), 2년 이상이 90명(37.8%)으로 가장 높게 나타났다. 참여빈도는 주 1회 48명(20.2%), 주 2회 117명(49.2%), 주 3회 이상 73명(30.7%)으로 대부분이 주 2회 이상의 참여율을 보이고 있고, 공연 참여 유·무는 각각 123명(51.7%), 115명(48.3%)으로 비슷한 분포로 나타

났다.

표 6. 연구대상자의 인구 통계학적 특성

변인	구분	빈도(n)	비율(%)
성별	남학생	45	18.9
	여학생	193	81.1
학년	1-2학년	71	29.8
	3-4학년	123	51.7
	5-6학년	44	18.5
참여기간	1년 미만	79	33.2
	1년 이상	69	29.0
	2년 이상	90	37.8
주 참여빈도	주 1회	48	20.2
	주 2회	117	49.1
	주 3회 이상	73	30.7
공연 참여	유	123	51.7
유·무	무	115	48.3
합계		238	100.0

2. 조사도구

가. 설문지의 구성

본 연구의 목적을 위해 설정한 변수들 간의 관계 규명은 설문지를 통해서 하였다. 설문지 구성은 타당도와 신뢰도를 통하여 최종적으로 제작하였으며 설문지의 구성 내용은 <표 7>과 같다. 설문지 문항은 자기효능감 14문항, 체육수업태도 11문항, 인구 통계학적 특성 5문항의 총 30문항으로 구성하였다.

1) 자기효능감

자기효능감은 Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice-Dunn, & Jacobs(1982)이 자신감과 자기조절 효능감이라는 2개의 요인으로 구성된 'General Self Efficacy Scale'을 제작하였으며, 국내에서는 김아영(1997)이 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도선호를 포함하는 일반적 자기효능감 척도를 완성하였다. 이를 기초로 이미송(2012)이 사용한 바 있는 설문 문항을 본 연구의 목적에 부합하도록 수정·보완하여 자신감 5문항, 과제난이도선호 4문항, 자기조절 효능감 5문항 등의 3개 요인으로 구분하였으며, 총 14문항으로 설정하였다. 설문 문항의 척도는 5단계 Likert 척도를 이용하여 측정하였다.

2) 체육수업태도

체육수업태도는 Synder & Spreitzer(1983)의 설문 문항을 기초로 이미송(2012), 박정미(2014), 엄순빈(2015)이 사용한 바 있는 설문 문항을 본 연구의 목적에 부합하도록 수정·보완하여 사회적 측면 4문항, 심리적 측면 4문항, 개인적 측면 3문항 등의 3개 요인으로 구분하였고, 총 11문항으로 설정하였으며, 5단계 Likert 척도를 이용하여 측정하였다.

표 7. 설문지의 구성 지표

요인	구성내용	문항수
자기효능감	자신감	5문항
	과제 난이도 선호	4문항
	자기조절 효능감	5문항
체육수업태도	사회적 측면	4문항
	심리적 측면	4문항
	개인적 측면	3문항
인구 통계학적 특성	성별, 학년, 운동기간, 주 참여빈도, 공연 참여 유무	5문항
총 문항 수		30문항

3. 조사절차

방과 후 음악줄넘기를 통한 초등학생들의 자기효능감이 체육수업 태도에 미치는 영향을 알아보기 위하여 작성된 설문지는 선행연구와 자료를 바탕으로 사전조사 설문지를 제작하였고, 설문지는 본 연구자가 방과 후 음악줄넘기 수업 시간에 자기 평가 기입법으로 응답하도록 하였다. 완성된 설문지를 현장에서 직접 회수하였으며, 이중 조사내용의 일부가 누락되었거나 이중기입, 또는 불성실하게 응답했다고 판단되는 자료를 분석 대상자에서 제외한 후 분석이 가능한 자료만 사용하여 자료처리를 하였으며 그 과정은 <표 8>과 같다.

표 8. 조사절차

연구 절차	연구 기간
선행연구 및 문헌조사	2016년 4월 ~ 7월
	↓
사전조사 설문지 제작	2016년 7월
	↓
사전조사 설문지 배포 및 회수	2016년 7월
	↓
타당도 및 신뢰도 조사	2016년 7월
	↓
본 설문지 배포 및 회수	2016년 8월
	↓
설문 자료처리 및 결과 분석	2016년 9월
	↓
논문 작성	2016년 10월

4. 타당도 분석

설문문항의 요인과 구성내용은 예비조사를 거쳐 수정된 것으로 본 조사에 사용하였고 예비 조사된 설문지의 답변은 탐색적 요인분석을 통하여 요인에 대해 정확히 알아낼 수 있는 문항을 검정하였다. 측정도구의 타당성을 검토하기 위한 방법으로 탐색적 요인분석을 실시하였고 요인추출방법은 주성분분석(principal component analysis)을 이용하였으며 요인이 적어도 1개 이상의 분산을 설명할 수 있도록 아이겐값(eigen value) 1이상을 기준으로 하여 요인을 추출하였다. 자기효능감은 아이겐값이 1 이상이고, 체육수업태도는 아이겐값이 0.8이지만 중요한 요인이어서 추출하였다. 그리고 항목의 축소와 각 요인을 설명하기 위해서 직각회전방식(varimax rotation)을 취하였다.

가. 자기효능감에 대한 탐색적 요인분석

다음의 <표 9>는 자기효능감에 대한 탐색적 요인분석을 실시한 결과이다. 자기효능감의 탐색적 요인분석결과 자신감, 과제난이도선호, 자기조절효능감의 3가지 요인으로 분류되었으며, 65.495%의 설명력을 갖는 것으로 나타나 본 연구를 수행하는데 적합함을 알 수 있었다. 그리고 표준형성 적절성의 Kaiser-Meyer-Olkin 측도=.884, Bartlett 검정치=1687.610, 자유도=91, $p<.001$ 로 나타나 요인분석 결과가 타당한 수준이라는 것을 알 수 있다.

표 9. 자기효능감의 탐색적 요인분석 결과

문항	성분			h ²
	자신감	과제난이도	자기조절	
자신감1	.803			.679
자신감2	.758			.591
자신감3	.721			.638
자신감4	.755			.680
자신감5	.536			.514
과제난이도1		.802		.738
과제난이도2		.844		.797
과제난이도3		.811		.749
과제난이도4		.834		.760
자기조절1			.567	.550
자기조절2			.646	.660
자기조절3			.810	.731
자기조절4			.764	.647
자기조절5			.772	.647
고유치	6.173	1.675	1.322	
분산%	44.091	11.962	9.443	
누적%	44.091	56.053	65.495	
KMO=.884, Bartlett=1687.610, 자유도=91, p<.001				

나. 체육수업태도에 대한 탐색적 요인분석

다음의 <표 10>은 체육수업태도에 대한 탐색적 요인분석을 실시한 결과 사회적 측면, 심리적 측면, 개인적 측면의 3개 요인으로 분류되었으며, 65.403%의 설명력을 갖는 것으로 나타나 본 연구를 수행하는데 적합함을 알 수 있었다. 또한 표준형성 적절성의 Kaiser-Meyer-Olkin 측도=.887, Bartlett 검정치=1129.569, 자유도=55, p<.001로 나타나 요인 분석 결과가 타당한 수준이라는

것을 알 수 있다.

표 10. 체육수업태도의 탐색적 요인분석 결과

문항	성분			h ²
	사회적	심리적	개인적	
사회적1	.737			.654
사회적2	.750			.654
사회적3	.786			.703
사회적4	.666			.588
심리적1		.516		.440
심리적2		.460		.546
심리적3		.508		.537
심리적4		.851		.499
개인적1			.759	.728
개인적2			.678	.783
개인적3			.858	.728
고유치	5.293	1.048	.854	
분산%	48.121	9.523	7.759	
누적%	48.121	57.644	65.403	
KMO=.887, Bartlett=1129.569, 자유도=55, p<.001				

5. 신뢰도 분석

본 연구에서는 동일한 개념을 측정하기 위해 다 항목 척도를 이용하여 측정도구의 신뢰도를 위해 Cronbach's α 계수를 통해서 검증하였다. 본 연구에서 설정한 요인별로 각 척도의 총점과 문항간의 상관관계를 산출한 Cronbach's α 계수를 토대로 설문지의 신뢰성을 분석한 결과 방과 후 음악줄넘기 학생들의 자기효능감 중 자신감=.825, 과제난이도 선호=.892, 자기조절 효능감=.842를 나타내고 있어 전반적으로 수용할 수 있는 수준임을 확인하였다.

그리고 체육수업태도에서도 사회적 측면=.825, 심리적 측면=.717, 개인적 측면=.814로 나타나 연구를 수행하는데 적합한 신뢰도를 보이고 있으며 세부적인 내용은 다음의 <표 11>과 같다.

표 11. 신뢰도 분석 결과

요 인		Cronbach's α
자기효능감	자신감	.825
	과제 난이도 선호	.892
	자기조절효능감	.842
체육수업태도	사회적 측면	.825
	심리적 측면	.717
	개인적 측면	.814

6. 자료처리방법

본 연구의 자료 분석은 표집 한 전체 표본 중에서 연구에 적절치 않은 자료를 제외한 총 238부를 최종 유효 표본으로 선정하였고, 이 자료로 목적에 따른 가설을 검증하기 위해 SPSS WIN Ver. 18.0 통계분석 프로그램을 다음과 같이 활용하였다.

첫째, 연구대상의 인구통계학적 특성을 분석하기 위해 빈도분석(frequency analysis)을 실시하였다.

둘째, 설문문항의 신뢰도, 타당도를 분석하기 위해 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)과 Cronbach's α 를 사용하였다.

셋째, 초등학생들의 자기효능감과 체육수업태도의 관계를 분석하기 위해서 상관관계분석(correlation analysis)을 실시하였다.

넷째, 초등학생들의 자기효능감이 체육수업 태도에 미치는 영향을 살펴보기 위해 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였고 통계적인 유의 수준은 $p < .05$ 수준으로 설정하였다.

IV. 연구결과

1. 상관계 분석 결과

음악줄넘기를 통한 자기효능감과 체육수업 태도의 다중공선성(multicollinearity)을 알아보기 위해 상관계 분석을 실시하였다. 상관계 분석은 탐색적 연구에서 가설검증에 사용되고, 가설검증을 실시하기에 앞서 모든 연구가설에 사용되는 중요 변수들 간의 관계 강도를 제시함으로써 변수들 간의 대체적인 윤곽을 제시해주는 것으로(Cohen & Cohen, 1983) 상관계 분석은 모든 분석에 앞서 요구되는 선행조건이기도 하다. 따라서 가설검증에 앞서 Pearson 상관계 분석을 수행하였다. Pearson 상관계수 값의 범위는 ($r=.203$, $p<.01$)에서 ($r=.661$, $p<.001$)로 나타나고 있으므로 다중공선성(multicollinearity)의 판단기준인 .80보다 낮은 것으로 나타나 문제가 없는 것으로 확인되었으며 <표 12>는 이 연구에서 사용된 관련 변수들 간의 상관계 분석한 결과이다.

표 12. 자기효능감과 체육수업태도의 상관관계분석 결과

요인	1	2	3	4	5	6
자신감	1					
과제난이도선호	.453**	1				
자기조절효능감	.577**	.532**	1			
사회적측면	.495**	.339**	.528**	1		
심리적측면	.385**	.266**	.393**	.638**	1	
개인적측면	.316**	.203**	.351**	.597**	.661**	1

**p<.01

이 결과 각 변수간의 관계가 가설에서 설정한 방향으로 나타나 있고 서로간의 상관계수는 매우 높은 관계가 나타나지 않아서 판별타당성을 만족시킨다고 볼 수 있다. 따라서 변수별 측정모형을 도출할 수 있는 연구단위의 타당성은 확보되었다고 볼 수 있다.

2. 다중회귀분석 결과

가. 자기효능감과 체육수업태도의 사회적 측면과의 관계

다음의 <표 13>은 음악줄넘기를 통한 자기효능감의 하위 요인 중 자신감, 과제난이도 선호, 자기조절효능감이 체육수업태도의 사회적 측면에 어떠한 영향을 미치는지 규명하기 위해서 다중회귀분석을 실시한 결과이다.

음악줄넘기를 통한 자기효능감의 하위 요인 중 자신감과 자기조절효능감은 $p<.001$ 수준에서 사회적 측면에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으나 과제난이도선호는 p 값이 .702로 나타나 사회적 측면에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 자기효능감의 하위요인 중 사회적 측면에 미치는

상대적인 영향력은 자기조절 효능감($\beta=.353$)이 가장 높았으며, 자신감($\beta=.280$), 과제난이도 선호($\beta=.025$)의 순으로 나타났다. 음악줄넘기를 통한 자기효능감의 3개 요인에 대한 사회적 측면의 설명력은 약 33.3%($R^2=.333$)인 것으로 나타났다.

표 13. 자기효능감과 사회적 측면에 대한 다중회귀분석결과

변인	B	SD	β	t
(상수)	1.752	.252		6.951***
자신감	.298	.071	.280	4.190***
과제난이도선호	.018	.046	.025	.383
자기조절효능감	.326	.065	.353	5.010***
$R^2=.333$, $F=38.984$ ***				

*** $p<.001$

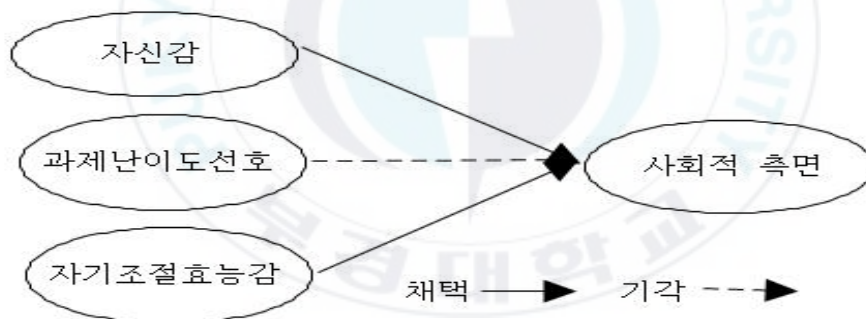


그림 3. 자기효능감과 사회적 측면의 결과 모형

나. 자기효능감과 체육수업태도의 심리적 측면과의 관계

다음의 <표 14>는 음악줄넘기를 통한 자기효능감 하위 요인 중 자신감, 과제난이도 선호, 자기조절효능감이 체육수업태도의 심리적 측면에 어떠한 영향을 미치는지 규명하기 위해서 다중회귀분석을 실시한 결과이다.

음악줄넘기를 통한 자기효능감의 하위 요인 중 자신감과 자기조절효능감이 $p<.01$ 수준에서 심리적 측면에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하지만 과제난이도 선호는 p 값이 .651로 나타나 심리적 측면에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 자기효능감의 하위요인 중 심리적 측면에 미치는 상대적인 영향력은 자기조절 효능감($\beta=.243$)이 가장 높았으며, 자신감($\beta=.230$), 과제난이도 선호($\beta=.032$)의 순으로 나타났다. 음악줄넘기를 통한 자기효능감의 3개 요인에 대한 심리적 측면의 설명력은 약 19.3%($R^2=.193$)인 것으로 나타났다.

표 14. 자기효능감과 심리적 측면에 대한 다중회귀분석결과

변인	B	SD	β	t
(상수)	2.661	.247		10.772**
자신감	.218	.070	.230	3.125**
과제난이도선호	.020	.045	.032	.452
자기조절효능감	.200	.064	.243	3.141**
$R^2=.193, F=18.622^{**}$				

** $p<.01$

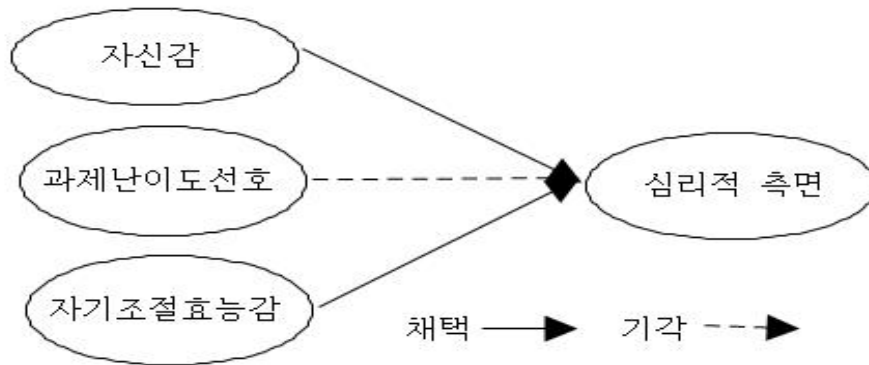


그림 4. 자기효능감과 심리적 측면의 결과 모형

다. 자기효능감과 체육수업태도의 개인적 측면과의 관계

다음의 <표 15>는 음악줄넘기를 통한 자기효능감 하위 요인 중 자신감, 과제난이도 선호, 자기조절효능감이 체육수업태도의 개인적 측면에 어떠한 영향을 미치는지 규명하기 위해서 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 음악줄넘기를 통한 자기효능감 하위 요인 중 자신감은 $p < .05$ 수준에서 개인적 측면에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자기조절효능감이 $p < .001$ 수준에서 개인적 측면에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하지만 과제난이도 선호는 p 값이 .858로 나타나 개인적 측면에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 자기효능감의 하위요인 중 개인적 측면에 미치는 상대적인 영향력은 자기조절 효능감($\beta = .258$)이 가장 높았으며, 자신감($\beta = .173$), 과제난이도 선호($\beta = -.013$)의 순으로 나타났다. 음악줄넘기를 통한 자기효능감의 3개 요인에 대한 개인적 측면의 설명력은 약 14.3%($R^2 = .143$)인 것으로 나타났다.

표 15. 자기효능감과 개인적 측면에 대한 다중회귀분석결과

변인	B	SD	β	t
(상수)	2.768	.294		9.405***
자신감	.189	.083	.173	2.280*
과제난이도선호	-.010	.054	-.013	-.179
자기조절효능감	.246	.076	.258	3.234***
$R^2=.143, F=12.974***$				

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

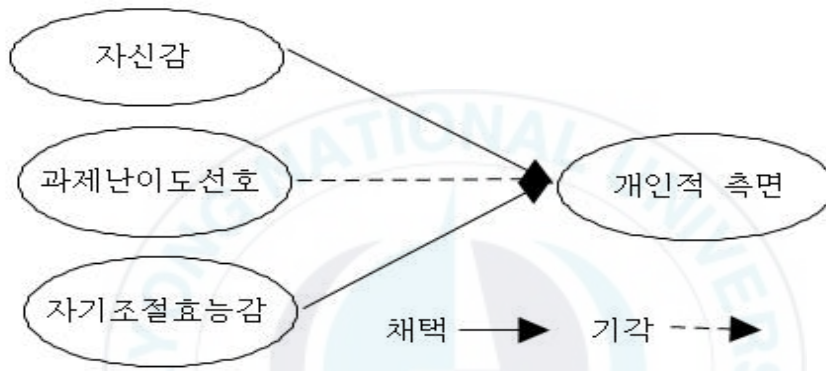


그림 5. 자기효능감과 개인적 측면의 결과 모형

V. 논의

본 연구는 B광역시에 위치한 4개의 초등학교에서 방과 후 음악줄넘기 수업에 참여하고 있는 238명을 대상으로 자기효능감과 체육수업태도와의 관계를 알아보기 위해 SPSS WIN Ver. 18.0 통계분석 프로그램을 이용하여 빈도분석, 요인분석, 신뢰도분석, 상관관계분석, 다중회귀분석을 통하여 얻어진 결과를 토대로 자기효능감과 체육수업태도의 사회적 측면, 심리적 측면, 개인적 측면과의 관계로 나누어 연구가설과 선행연구를 중심으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

1. 자기효능감과 체육수업태도의 사회적 측면과의 관계

자기효능감의 하위 요인 중 자신감($p<.001$)과 자기조절 효능감($p<.001$)이 사회적 측면에 각각 긍정적인 영향을 미쳤으며, 과제난이도 선호($p<.702$)는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 사회적 측면에 미치는 상대적인 영향력은 자기조절 효능감($\beta=.353$)이 가장 높았으며, 자신감($\beta=.280$), 과제난이도 선호($\beta=.025$)의 순으로 나타났다. 음악줄넘기를 통한 자기효능감의 3개 요인에 대한 사회적 측면의 설명력은 약 33.3%($R^2=.333$)인 것으로 나타났다. 사회적 측면에 긍정적인 영향을 미친 까닭은 음악줄넘기 수업 내용 중 짝 줄넘기와 긴 줄넘기 활동의 영향이 큰 것으로 보인다. 짝을 이루어 뛰는 동작을 반복적으로 익히면서 공동의 목표 달성 과정 속에서 서로에 대해 알아가는 시간이 증가되었기 때문이라 생각한다. 모듈별 칭찬과 격려, 우수한 기능과는 별도로 모듈 간의 협동과정이 학생들의 사회성 강화에 도움이

된 것으로 판단된다. 이는 음악줄넘기 운동을 통해서 초등학생들의 줄넘기에 대한 태도와 인식에 긍정적인 변화가 있었으며 혼자서 하는 줄넘기보다 여럿이 함께 하는 줄넘기에 더욱 흥미를 보인다는 문채련(2004)의 연구와 일치한다. 그리고 이경희(1993)의 중학생의 체육수업태도에 관한 연구에 따르면 학년이 올라갈수록 남녀모두 체육수업에 대한 태도와 인식에 변화가 나타났는데 사회적 경험이 많이 제공된 집단일수록 체육수업에 대해 긍정적으로 인식하고 있다는 결과가 나타나 본 연구를 뒷받침 한다고 볼 수 있다.

이들 연구결과를 종합해 볼 때 음악줄넘기를 통한 자기효능감이 체육수업태도의 사회적 측면에 영향을 준다는 것을 알 수 있다.

2. 자기효능감과 체육수업태도의 심리적 측면과의 관계

자기효능감의 하위 요인 중 자신감($p<.01$)과 자기조절 효능감($p<.01$)이 심리적 측면에 각각 긍정적인 영향을 미쳤으며, 과제난이도 선호($p<.651$)는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 심리적 측면에 미치는 상대적인 영향력은 자기조절 효능감($\beta=.243$)이 가장 높았으며, 자신감($\beta=.230$), 과제난이도 선호($\beta=.032$)의 순으로 나타났다. 음악줄넘기를 통한 자기효능감의 3개 요인에 대한 심리적 측면의 설명력은 약 19.3%($R^2=.193$)인 것으로 나타났다.

이는 음악줄넘기 수업을 통해 전체적인 체육수업태도가 긍정적으로 변화하였음에도 체육수업태도의 하위 요소인 심리적인 측면은 유의한 차이를 보이지 않았다는 이미송(2012)의 결과와 차이를 보였다. 하지만, 12주간의 음악줄넘기 수업을 통해 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호를 종합한 전체적인 자기효능감은 긍정적으로 변화하였음에도 실험집단과 통제집

단의 과제난이도 선호에는 유의미한 변화가 없었다는 결과는 본 연구와 일치한다.

자기효능감의 하위 요인 중 자신감과 자기조절효능감은 심리적 측면에 긍정적인 영향을 미쳤는데, 과제난이도 선호에서 영향을 미치지 않은 이유는 음악줄넘기 수업 실시 전 가능한 쉬운 과제를 통해서 성공경험을 얻으려던 학생들이 음악줄넘기의 기술을 하나씩 배워 나가면서 어렵고 복잡한 동작에 도전하려 했으나 줄넘기의 응용동작을 배우는 과정에서 학생들 간에 많은 수준차가 생기고, 이러한 과정이 반복되면서 향상된 운동기능수준을 보이지 못한 것으로 판단된다. 그러나 과제난이도 선호가 학생들의 체육수업태도에 긍정적인 영향을 미치는데 부족했지만, 드러나지 않은 신체활동의 정의적 영역인 즐거움과 사회성 영역에 도움을 주어 체육수업태도 향상에는 긍정적 영향을 주었다고 판단된다.

주진만, 박상우(2005)는 음악줄넘기운동이 체육수업에 대한 태도와 내적동기에 미치는 영향에서 음악줄넘기 운동에 참가한 집단이 참가하지 않은 집단에 비해 체육 수업에 대한 태도가 더 긍정적으로 나타났고, 태도의 4가지 하위 요인인 기본적인 태도와 기술·체력 면, 심리적인 면, 사회적인 면에 대한 태도에서 모두 유의한 차이를 나타내 본 연구와 같은 맥락이라고 할 수 있다. 또한, 어린이들이 무용 수업 후 그들의 태도가 긍정적으로 변화했다고 주장한 Neal & Ryan(1980)의 연구와, 무용 수업에 참여한 학생들은 참여 후 태도의 인지적 영역과 정의적 영역에서 뚜렷한 변화를 가져온 반면에 참여하지 않은 학생들은 모든 영역에서 유의한 변화를 보이지 않았다고 한 최윤선(1999)의 연구와도 같은 맥락이라고 할 수 있다. 김동진(1988)은 고등학교 운동선수와 비 운동선수의 태도를 비교한 결과 운동선수의 태도가 더 긍정적임을 보고하였으며, Martens(1975)는 체육 수업에 단순한 참가로는 어느 개인의 협동에 대한 태도를 변화시키기는 충분하지 않으며 새로운 정보와 구조화된 활동을 통하여 태도를 변화시킬 수 있다고 보고하여 본 연구결과를 지지한다고 볼 수 있다. 그 외에도 Stamford, Hambacher & Fallice(1974)의 연구결과에 따르면 스포츠 직접 참여가 스포츠

태도에 부분적으로 영향을 미친다고 하였으며, 표영희(1991)는 생활체육 참가자와 비 참가자의 스포츠태도를 비교하였는데 각 스포츠 하위 영역별로 생활체육 참가자가 비 참가자에 비하여 더 긍정적이었음을 밝히고 있어 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다.

따라서 음악줄넘기 운동이 초등학생의 체육수업태도의 심리적인 측면에 긍정적인 영향을 미쳤다는 본 연구의 결과는 이들 연구의 결과와 맥락을 같이 한다고 생각할 수 있다. 신체활동의 재미와 즐거움, 중요성을 인식하며 친구들과의 상호작용의 경험이 심리적 측면에 긍정적인 영향을 미친 것으로 사료된다.

3. 자기효능감과 체육수업태도의 개인적 측면과의 관계

자기효능감의 하위 요인 중 자신감($p<.05$)과 자기조절 효능감($p<.001$)이 개인적 측면에 각각 긍정적인 영향을 미쳤으며, 과제난이도 선호($p<.858$)는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 개인적 측면에 미치는 상대적인 영향력은 자기조절 효능감($\beta=.258$)이 가장 높았으며, 자신감($\beta=.173$), 과제난이도 선호($\beta=-.013$)의 순으로 나타났다. 음악줄넘기를 통한 자기효능감의 3개 요인에 대한 개인적 측면의 설명력은 약 14.3%($R^2=.143$)인 것으로 나타났다.

개인적 측면에 가장 영향력을 미친 자기조절 효능감에는 일의 순서를 파악하는 능력과 체계적이고 절차적으로 과제를 해결해 내는 능력, 자신의 능력에 대한 정확한 목표설정과 진행상태 확인 등이 포함된다. 음악줄넘기 수업이 진행되는 동안 학생들은 교사의 시범을 통해서 줄넘기의 동작을 습득하는 능력을 증진시킬 수 있었고, 시간이 지날수록 학생들은 8박자에서

32박자까지 박자조절의 어려움 없이 과제를 자유롭게 수행해 냈으며 다음 과제에 도전하고자 하는 의욕이 증가함을 관찰할 수 있었다. 이는 음악줄넘기 동작을 이해하고 수행으로 옮길 수 있는 이해 덩어리(chunk)가 커지고 있음을 의미하고, 줄넘기 동작의 체계적이고 절차적인 과정에 익숙해져 자신의 수행을 통제할 수 있는 능력이 향상되었고, 결과적으로 자기조절 효능감 변화에 영향을 준 것으로 판단된다. 이는 목표설정을 한 초등학생이 그렇지 않은 집단에 비해 높은 자기효능감을 보이고 성취목표 지향적이라는 임병길, 유생열(2001)의 연구결과와 같은 맥락이라고 볼 수 있다.

그러나 음악줄넘기 심상훈련에 참여한 초등학생이 음악줄넘기 신체훈련을 받은 집단보다 높은 수준의 성취동기 향상 효과를 보인다는 송광섭(2008)의 연구결과와는 일치하지 않고 있다. 이는 직접적 신체활동으로 실시되는 음악줄넘기 수업보다 음악줄넘기 수업에 대한 간접적인 이미지 형상 훈련이 성취동기 향상 효과가 있었다는 의미로서 본 연구의 결과와는 차이를 보였다.

자신감도 개인적 측면에 영향력을 미치는 것으로 나타났는데, 이는 음악줄넘기 수업을 진행하면서 학생들의 운동기능이 자신이 목표한 수준에 도달할 경우 칭찬이나 격려를 해 주었고, 이러한 과정은 학생들에게 자기발전의 기회를 제공하여 결과적으로 개인적인 측면에서의 성취도를 높였던 것으로 판단된다.

자기조절 효능감이 높았던 학생들의 경우 대부분 자신감이나 과제난이도 선호가 높았고, 자기효능감을 구성하는 요소 중 자기조절효능감이 가장 중요한 역할을 한다는 것을 알 수 있었다. 음악줄넘기 수업이 진행되는 동안 교사가 체계적인 과정에서 학생들의 능력을 더 잘 이끌어 준다면, 자기효능감이 향상되고 체육수업태도의 각 하위 요인에도 영향을 미칠 것으로 판단된다.

자기효능감은 학생이 수행할 수 있는 과제의 수준이나 양과 밀접한 관련이 있었는데 이는 자신이 수행한 과제의 성취결과가 외부적인 보상이나 다음 과제 수행을 위한 내적인 동기부여에 영향을 미치기 때문이다. 과제수행절차에 익숙해짐에 따라 정해진 수업 시간에 해낼 수 있는 과제의 수준이 높아지고 양질의 과제수행 결과로 얻어지는 보상이나 내적동기들이 학생들의 자기효능감 중 자신감과 자기조절효능감에 긍정적인 영향을 준 것으로 판단된다.

또한, 체육수업태도는 한 부분만 독립적으로 형성되는 것이 아니며 상호간에 밀접한 작용 속에서 유기적으로 연결되어 있기 때문에 음악줄넘기 수업은 학생들이 즐겁게 참여하고 교사가 의도한 수업목표를 달성하도록 하여 학생들의 잠재적인 부분을 지각하고 인지할 수 있게 해주는 하나의 좋은 수업 도구와 방법이 될 수 있으리라 사료된다.

‘움직임’이라는 신체활동을 접하는 시기가 초등학교라는 점을 감안해 볼 때, 학생들이 긍정적인 마음으로 체육수업에 참여하도록 하는 것이 평생체육으로 이어지는 첫걸음을 잊지 말아야 할 것이다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구자는 초등학교에서 방과 후 음악줄넘기 수업을 지도하고 있으며 수업을 통해 학생들이 음악줄넘기를 경험하고 신체활동의 즐거움을 느끼면서 기초 체력을 향상시키고 공동체 의식을 높이는데 더 없이 좋은 운동이라고 확신한다. 교내 학예회 공연, 교외 페스티벌 공연 등에 참여하면서 음악줄넘기를 소개하고 있고, 교육청 스포츠클럽 대회에도 참가하여 학생들로 하여금 진정한 스포츠 정신을 경험하게 하고 있다. 이러한 활동을 기반으로 방과 후 음악줄넘기에 참여하는 학생들의 자기효능감이 체육수업 태도에 얼마나 영향을 미치는지 알아보고자 한다.

따라서 본 연구는 방과 후 음악줄넘기를 통한 초등학생들의 자기효능감이 체육수업태도에 미치는 영향을 규명하여 학생들이 체육수업을 긍정적으로 인식하도록 하고 더 나아가 평생교육으로서 신체활동에 대한 긍정적인 정서를 형성하도록 운동효과의 심리적 측면을 살펴보는데 그 목적이 있다.

이와 같은 연구목적 달성을 위하여 자기효능감을 자신감, 과제난이도 선호, 자기조절 효능감의 3가지 하위요인으로 나누었고, 체육수업태도는 사회적 측면, 심리적 측면, 개인적 측면의 3가지 요인으로 나누어 살펴보았다.

본 연구는 B광역시 소재의 4개 초등학교에서 방과 후 음악줄넘기 수업에 참여하고 있는 학생들을 대상으로 실시하였고, 편의표본추출법(convenience sampling)을 이용하여 설문지를 배포하고 회수하여 자료를 확보, 연구 분석에 이용하였다.

본 연구에 이용된 설문지 구성은 인구 통계학적 특성 5문항, 자기효능감 14문항, 체육수업태도 11문항인 총 30문항으로 이루어진 설문지를 활용하

였다.

본 연구의 목적을 달성하기 위해서 가설을 설정하였고, 가설 검정을 위한 자료 분석 방법으로는 SPSS WIN Ver. 18.0 통계분석 프로그램을 이용하여 빈도분석(frequency analysis)과 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis), Cronbach's α 검사를 실시하였다. 각 변수간의 관계정도를 살펴보기 위하여 상관관계 분석(correlation analysis)을 실시하였으며 음악줄넘기를 통한 초등학생들의 자기효능감이 체육수업태도에 미치는 영향력을 살펴보기 위해서 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하여 다음과 같은 결과를 도출하였다.

첫째, 자기효능감의 하위요인인 자신감($p<.001$)과 자기조절효능($p<.001$) 요인에서 체육수업태도의 하위요인인 사회적 측면에 긍정적인 수준에서 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 과제난이도 선호는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

둘째, 자기효능감의 하위요인인 자신감($p<.01$)과 자기조절 효능감($p<.01$) 요인에서 체육수업태도의 하위요인인 심리적 측면에 긍정적인 수준에서 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 과제난이도 선호는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

셋째, 자기효능감의 하위요인인 자신감($p<.05$)과 자기조절 효능감($p<.001$) 요인에서 체육수업태도의 하위요인인 개인적 측면에 긍정적인 수준에서 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 과제난이도 선호는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

2. 제언

본 연구는 방과 후 음악줄넘기를 통한 초등학생들의 자기효능감이 체육 수업태도에 미치는 영향을 분석하기 위한 연구였으며 차후의 연구방향을 위하여 제시하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 초등학생만을 대상으로 하였기 때문에 연구 결과를 일반화하는 데에는 한계가 있다. 따라서 다각적이고 심층적인 후속 연구가 필요하다.

둘째, 본 연구를 통해 방과 후 음악줄넘기 수업이 초등학생들의 자기효능감과 체육수업태도에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있었지만 음악줄넘기는 정규체육수업시간에 도입되지 않은 활동이었다. 따라서 학생들의 수준과 흥미, 능력, 체육수업여건 등을 고려하여 정규 체육수업시간에 도입한다면 수업의 실제성이 더욱 보장될 수 있을 것이다. 학년별로 학생들의 수준에 적합한 줄넘기 활동을 구성하고 정기적인 교사연수를 통해 음악줄넘기 수업을 정규체육수업시간에 실시하여 수업의 실제성에 관한 제고를 생각해 볼 필요가 있을 것이다. 또한 정규체육교육과정 속 음악줄넘기 수업이 신체활동에서 소외되는 체육기피 학생들에게 어떤 효과가 있는지 살펴보는 것도 수업의 실제성 보장을 위한 가치 있는 연구가 될 것이라고 생각한다.

참고문헌

- 곽상훈(2010). 음악줄넘기 운동이 ADHD 아동의 부적응행동에 미치는 효과. 미간행 석사학위논문. 대구교육대학교 교육대학원.
- 교육과학기술부(2014). 방과 후 운영현황 매뉴얼.
- 교육과학기술부(2015). 방과 후 운영현황 매뉴얼.
- 김경원, 김수연(2009). 중학생의 생활체육 참여가 체육수업 태도에 미치는 영향. 한국체육학회지, 48(6), 347-355.
- 김동진(1988). 청소년 체육활동현황. 대한체육회.
- 김성옥, 박기현(2004). 태권도 경기에서 자기효능감과 퍼포먼스. 한국스포츠심리학회, 10(1), 73-82.
- 김순하(2013). 뇌 체조와 음악줄넘기 프로그램이 초등학생의 공격성, 자기조절 및 자율신경에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 국제 뇌 교육종합대학원.
- 김아영(1997). 일반적 자기효능감 측정. 미간행 연구자료.
- 김옥, 김은영(2012). 온 국민이 함께하는 줄넘기 세상. 서울 교학사.
- 김진아(2012). 초등학생 방과 후 음악줄넘기 참여가 심리적 행복감과 학교 생활만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 교육대학원.
- 김현태, 김종혁(2006). 음악줄넘기 운동이 가정주부의 신체조성 및 심폐기능 요인에 미치는 영향. 한국여성체육학회지, 20(3), 45-55.
- 김혜정(1999). 중·고등학교 학생들의 학교체육과 사회체육 연계를 위한 인식도조사연구. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 대한줄넘기협회(1980). 줄넘기 백과. 새뜻글방.
- 대한줄넘기협회(2010). 줄넘기 백과. 새뜻글방.
- 문채련(2004). 지속적인 음악줄넘기 운동이 초등학생의 기초체력 및 흥미도

- 에 미치는 영향. 한국스포츠리서치, 15(5), 1117-1128.
- 박용헌(1981). 사회적 행동과 학습. 서울 교육과학사.
- 박정미(2014). 스포츠교육모형을 적용한 씨름수업이 학습자의 체육수업 태도, 심리적, 사회적 측면에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 인하대학교 교육대학원.
- 박중길(2011). 체육수업에서 지각된 가치와 자기효능감이 청소년의 방과 후 신체활동에 영향을 주는가? 종단적 접근. 한국체육학회지, 50(4), 53-65.
- 변순일(2010). 방과 후 체육활동 참여가 중학생의 자기관리에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 전남대학교 교육대학원.
- 송광섭(2008). 음악줄넘기 심상훈련이 초등학생의 성취동기 향상에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 진주교육대학교 대학원.
- 신선영(2007). 음악줄넘기 프로그램이 초등학생의 체력과 자기효능감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 서울교육대학교 대학원.
- 신정현(2011). 방과 후 체육특기적성활동이 중고등학생들의 신체적 효능감과 학교생활만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 교육대학원.
- 엄순빈(2015). 담임교사의 이미지와 초등학생의 체육수업태도와 관계. 미간행 석사학위논문. 경인교육대학교 교육전문 대학원.
- 이강헌(2006). 운동행동과 스포츠심리학. 대한미디어. 263.
- 이경희(1993). 중학교 학생의 운동 태도. 미간행 석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 이대형(2010). 음악줄넘기 운동을 통한 초등학교 아동의 사회성 발달효과. 학습자중심교과교육학회지, 10(2), 267-285.
- 이미송(2012). 음악줄넘기 수업이 초등학생의 체육수업태도와 자기효능감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 서울교육대학교 교육대학원.

- 이병기(1997). **이전수행, 목표설정, 경쟁불안과 자기효능감 및 수행과의 관계**. 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 이정수(2012). **방과 후 신체활동 프로그램이 남자 중학생들의 체력향상에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 서울시립대학교 교육대학원.
- 이종영(1996). **초등학교 아동의 과외 자율 체육활동 실태**. 미간행 석사학위논문. 한국교육대학교 교육대학원.
- 이충섭(2012). 중학생의 방과 후 학교체육프로그램 참여와 체육수업태도의 관계. **한국체육학회지**, 51(5), 243-252.
- 인천광역시교육청(2005). **방과 후 학교 매뉴얼 개발 연구**. 인천광역시교육청.
- 임병길, 유생열 (2001). 줄넘기 과제에서 목표설정이 초등학교 학생들의 자기 효능감과 성취목표 성향에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 40(4), 239-250.
- 장명숙(2004). **음악줄넘기 운동이 초등학교 아동의 기초체력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 공주대학교 대학원.
- 전병제(1981). **사회심리학**. 서울 경문사.
- 정순우(2001). **음악줄넘기 운동이 초등학교 아동의 사회성 발달에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 경기대학교 교육대학원.
- 정철우(2008). **초등학교 방과 후 체육활동에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 전주교육대학교 교육대학원.
- 조미혜(1985). **남녀공학 체육수업에 대한 학생들의 태도 조사연구**. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 주진만, 박상우(2005). 음악줄넘기 운동이 체육수업에 대한 태도와 내적 동기에 미치는 영향. **한국스포츠리서치**, 16(6), 725-734.
- 차배근(1983). **커뮤니케이션학개론(상)**. 서울 세영사.
- 차은영(2004). **차은영의 Fun 줄넘기**. 해피 앤 북스.
- 최윤선(1999). 무용 참여가 대학생들의 태도에 미치는 영향. **한국여성체육**

학회지, 13(2), 251-258.

최현영(2004). **고등학교 체육특기 · 적성 교육활동에 관한 운영분석**. 미간행 석사학위논문. 세종대학교 교육대학원.

표영희(1991). **생활체육 참여가 스포츠 태도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.

한국음악줄넘기 연구회(2002). **음악줄넘기 연수 자료**. 한국음악줄넘기연구회.

한국음악줄넘기 연구회(2005). **음악줄넘기 연수 자료**. 한국음악줄넘기연구회.

허태련(2004). **허태련의 줄넘기 다이어트**. 중앙MB.

홍덕실(2008). **음악줄넘기와 일반줄넘기 운동이 초등학생의 사회성 발달에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 경남대학교 교육대학원.

황 인(1984). **지체부자유아와 정상아의 운동태도에 대한 비교연구**. 미간행 석사학위논문. 서울교육대학교 교육대학원.

Allport, G. W. (1935). A handbook of social psychology nurchion Worcoster: Mass clark Univ. Press.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward unifying theory of Behavior of behavioral change. Psychological Review, 84, 191-215.

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. American psychologist, 37(2), 122-147.

Bandura, A. (1986). Social foundation of thought and action: A social cognitive theory. Eagle wood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Barr-Anderson, D., Young, D. R., Sallis, J. F., Neumark-Sztainer, D. R., Gittlelsohn, J., Webber, L., Saunders, R., Cohen, S., & Jobe, J. B. (2007). Structured physical activity and psychosocial correlates in middle-school girls. Preventive Medicine, 44, 404-409.

Cambell, D. E. (1969). Relationship between score on the Wear

- Inventory and Selected Physical Fitness Scores, *Research Quarterly*, 40(1), 56-62.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior: An introduction to theory and research*. Reading MA: Addison-Wesley.
- Goudas, M., Dermitzaki, I., & Bagiatis, K. (2001). Motivation in physical. Education is correlated with participation in sport after school. *Psychological Reports*, 88, 491-496.
- Kenyon, G. (1968). Six scales for assessing attitude toward physical activity. *Research Quarterly*, 39, 566-574.
- Martens, R. (1975). *Social Psychology and Physical Activity*. New York: Harper & Row.
- McAuley, E., & Shaffer, S. M. (1994). Affective responses to acute exercise in elderly impaired males. *International Journal of Sport Psychology*, 14(1), 13-27.
- McIntyre, Wastson & Cunningham. (1990). The effect of social interaction, exercise, and test stress on positive and negative effect. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 8, 141-143.
- Neal, N. D., & Laakso, L. (1987). A comparison of dance attitude between American and Finnish Children, *Liikunta ja tieda*.
- Portman, P. A. (2003). Are physical education classes encouraging students to be physically active? Experience of ninth graders in their last semester of required physical education. *Physical Education*, 60(3), 150-160.
- Rokeach, M. (1968). In *International Encyclopedia of the Social*

Science.

- Ryan, E. D. (1980). Attribution, Intrinsic motivation, and Athletics :Replication and extension. In C. H. Nadeau, W.R. Halliwell, K.M. Newell, & G. C. Roberts(Eds.), *Psychology of motor behavior and sport-1979*. Champaign, III : Human Kinetics Pres.
- Salomon, G. (1984). Television is “easy” and print is “tough”: The Differential Investment of Mental Effort in Learning as Function of Perceptions and Attributions. *Journal of Educational Psychology*, 76, 647-658.
- Sherer, M., Maddux, J., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., & Jacobs, B. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 5, 663-671.
- Simon, J. A., & Smoll, F. L. (1974). An instrument to Assessing Children’s Attitude toward physical activity. *Research Quart early*, 45, 288-295.
- Simons-Morton, B. G. (1992). The Physical Activity of Fifth-Grade Students during Physical Education Classes. *American Journal of Public Health*, 83(2), 262-264.
- Stamford, R. A., Hambacher, W. & Fallice, A. (1974). Effects. Daily Exercise on the Psychiatric state of Institutionalized Geriatric Mental Patients. *Research Quarterly*, 45.
- Synder, E., & Spreitzer, E. (1983). Socialization into Sport: An Exploratory Analysis. *Research Quarterly*, 47, 41-50.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. F., Sallis, J. F., & Brown, W.(2002). Correlates of adult’s participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34, 1996-2001.
- Wear, C. L. (1955). Construction of Equivalent forms of attitude scale.

Research Quarterly, 26, 38-45.

Zhu, X., Chen, A., Sun, H., & Ennis, C. D. (2009). Examining expectancy-value motivation, skill performance, and after-school physical activity participation 2009. AAHPERD National Convention & Exposition, March 31-April 2, Tampa, Florida.



부 록 1

〈 설 문 지 〉

안녕하십니까?

방과 후 음악줄넘기 학생 여러분!

본 설문조사는 “**방과 후 음악줄넘기를 통한 초등학생들의 자기효능감이 체육수업태도에 미치는 영향**”에 대하여 석사학위 논문에 사용될 연구 자료를 수집하기 위한 것입니다.

각 질문에 대하여 본인이 생각하거나 느낀 점들과 가장 맞는다고 생각되는 항목에 √표를 하면 됩니다.

본 설문지는 점수를 채점하는 시험이 아니므로 맞거나 틀린 답이 없으며 응답 내용이 다른 사람에게는 일절 공개되지 않습니다. 그러므로 여러분의 생각을 편안한 마음으로 정확하고 솔직하게 답해 주시면 됩니다. 감사합니다.

2016년 8월

부경대학교 대학원

지도교수 문 선 호

연구자 조 성 례

<인적사항>

* 다음 문항은 여러분의 일반적인 사항에 관한 질문입니다.

자신의 생각과 같은 정도에 따라 해당란에 “V” 표 해 주시기 바랍니다.

1. 성별 : ① 남학생 () ② 여학생 ()
2. 학년 : ① 1-2학년 () ② 3-4학년 () ③ 5-6학년 ()
3. 음악줄넘기 운동을 시작한 지는 얼마나 되었나요 ?
① 1년 미만 () ② 1년 이상 () ③ 2년 이상 ()
4. 음악줄넘기 운동을 일주일에 몇 번 하나요?
① 1회 () ② 2회 () ③ 3회 이상 ()
5. 교내, 교외 음악줄넘기 관련 공연에 참가한 적이 있나요 ?
① 있다 () ② 없다 ()

* 설문지 문항에 답은 언제든지 수정 가능하며, 문항을 읽고 자신의 생각과 같은 정도에 따라 해당란에 “V”표 하면 됩니다.

1. 자기효능감 검사지(14문항)

측 정 문 항	⑤매우 그렇다 ④그렇다 ③보통이다 ②그렇지 않다 ①전혀 그렇지 않다				
자신감	⑤	④	③	②	①
1.나는 힘든 일이 생겨도 밝게 생활하려고 노력한다.	⑤	④	③	②	①
2.나는 큰 문제가 생겨도 잘 해결 될 거라 생각한다.	⑤	④	③	②	①
3.나는 위험한 상황에서 잘 대처할 수 있다.	⑤	④	③	②	①
4.힘든 상황도 잘 될 거라는 긍정적인 생각을 한다.	⑤	④	③	②	①
5.어떤 일을 시작할 때 성공할 것 같은 느낌이 든다.	⑤	④	③	②	①
과제난이도 선호	⑤	④	③	②	①
1.나는 되도록 어려운 것일수록 좋다.	⑤	④	③	②	①
2.만일 일을 선택할 수 있다면 나는 쉬운 것보다 어려운 것을 선택할 것이다.	⑤	④	③	②	①
3.나는 실수가 있더라도 어려운 일을 좋아한다.	⑤	④	③	②	①
4.아주 쉬운 일보다는 차라리 어려운 일을 좋아한다.	⑤	④	③	②	①
자기조절효능감	⑤	④	③	②	①
1.나는 일을 체계적, 절차적으로 처리하는 편이다.	⑤	④	③	②	①
2.나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다.	⑤	④	③	②	①
3.어떤 일의 원인과 결과를 잘 파악해 낼 수 있다.	⑤	④	③	②	①
4.나는 항상 목표를 세우고 그것에 맞추어 일의 진행 상태를 확인할 수 있다.	⑤	④	③	②	①
5.나는 주어진 일을 하기 위해 필요한 정보를 수집하여 활용할 수 있다.	⑤	④	③	②	①

2. 체육수업 태도 검사지(11문항)

측 정 문 항	⑤매우 그렇다 ④그렇다 ③보통이다 ②그렇지 않다 ①전혀 그렇지 않다				
사회적 측면	⑤	④	③	②	①
1.학교체육수업은 내가 몰랐던 친구들의 특성을 파악하는데 도움이 된다.	⑤	④	③	②	①
2.학교체육수업은 성격발달에 도움이 된다.	⑤	④	③	②	①
3.체육수업 시 단체종목은 사회성을 기르는데 효과적이다.	⑤	④	③	②	①
4.체육수업은 다른 사람을 위하는 마음을 갖게 하여 준다.	⑤	④	③	②	①
심리적 측면	⑤	④	③	②	①
1.체육수업은 정신집중에 도움이 된다.	⑤	④	③	②	①
2.체육수업은 생활에서 오는 스트레스를 해소시켜 준다.	⑤	④	③	②	①
3.팀을 이루어 하는 게임이 있어 체육수업이 행복하다.	⑤	④	③	②	①
4.체육수업은 경쟁하는 즐거움을 제공한다.	⑤	④	③	②	①
개인적 측면	⑤	④	③	②	①
1.체육수업은 나에게 체력증진의 기회를 준다.	⑤	④	③	②	①
2.나는 다른 과목에 비해 체육수업에 비교적 적극적으로 참여한다.	⑤	④	③	②	①
3.체육수업은 나에게 운동기술을 향상시켜 준다.	⑤	④	③	②	①

** 설문에 응해 주셔서 감사합니다. **