

# 부 록

## 검 사 기 록 점 수 표

구 분	항 목	1 차 기록	점 수	2 차 기록	점 수
1. 균형성	1) 앞으로 걸기	_____ 걸음	_____ 점	_____ 걸음	_____ 점
	2) 오른발로 서기	_____ 초	_____ 점	_____ 번	_____ 점
2. 협응력	3) 두 발 교대로 뛰기	_____ 번	_____ 점	_____ 번	_____ 점
3. 근 력	4) 가슴 들어 올리기	_____ 초	_____ 점	_____ 초	_____ 점
4. 지각운동능력	5) 원 그리기		_____ 점		_____ 점
5. 계			_____ 점		_____ 점

## 채 점 기 준 표

항 목	점 수	1	2	3	4	5
1. 앞으로 걸기		1 ~ 4 걸음	5 ~ 8	9 ~ 12	13 ~ 16	17 ~ 20
2. 오른발로 서기		1 ~ 12 초	13 ~ 24	25 ~ 36	37 ~ 48	49 ~ 60
3. 두 발 교대로 뛰기		1 ~ 2 번	3 ~ 4	5 ~ 6	7 ~ 8	9 ~ 10
4. 가슴 들어 올리기		1 ~ 2 초	3 ~ 4	5 ~ 6	7 ~ 8	9 ~ 10
5. 원 그리기		4 ~ 6 점	8 ~ 10	12 ~ 14	16 ~ 18	20

### 운동훈련 프로그램

#### 1. 징검다리 건너기

##### (1) 영역

- ① 동적 정확성
- ② 조정 능력

##### (2) 목표

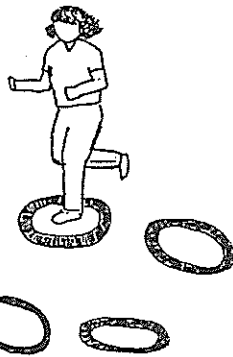
- ① 균형유지 능력 발달
- ② 협응력 발달
- ③ 유연성 발달
- ④ 조정능력 발달

##### (3) 준비물

- ① 지름 30cm 된 아동용 자전거 타이어 10개

##### (4) 학습내용

- ① 준비된 10개의 타이어를 일직선 또는 원, 지그자그 모양을 동일 간격으로 늘어 놓는다.
- ② 아동이 타이어 한가운데를 한발씩 밟고 뛰어



가게 한다.

- ③ 한쪽 발을 들고 뛰어 가도록 한다.

- ④ 모뎀발로 뛰어 가도록 한다.

⑤ 빨리 뛰어가게 하여 기록을 측정해 흥미를 돋구어 준다.

##### (5) 유의점

- ① 타이어 간격은 아동의 능력에 맞게 놓아준다.

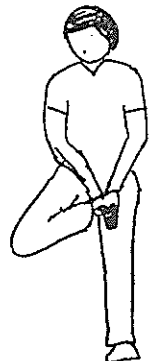
#### 2. 한 다리 운동

##### (1) 영역

- ① 다리 운동
- ② 자세와 균형유지
- ③ 조정 능력

##### (2) 목표

- ① 평형 기능의 조장
- ② 전신 협응력 발달
- ③ 순발력 발달



④ 조정 능력 발달

(3) 준비물

- ① 호르라기

(4) 학습내용

- ① 양 편으로 나누어 실시한다.

② 한 편에 한사람씩 나와 오른 다리를 들고 양 손으로 발목을 잡는다.

③ 시작과 동시 서로 상대방과 싸워서 먼저 한 손이 떨어지거나 넘어지면 족게 된다.

④ 양 편이 한사람씩 잡아내기 및 다같이 싸워서 전부 이기거나 또는 인원수를 확인, 족지않고 많이 남아 있는 편이 승리한다.

(5) 유의점

- ① 손을 놓았다가 다시 잡는 일이 없도록 한다.

3. 발자국 밟기

(1) 영역

- ① 걸기 능력
② 조정 능력

(2) 목표

- ① 균형능력의 발달
② 조정력 발달
③ 협응력 발달

(3) 준비물

- ① 발자국 모양의 고무모형을 만든다.
② 고무모형 발판 붉은색 10개, 푸른색 10개

(4) 학습내용

① 발판을 아동이 자연스럽게 걸을 수 있는 간격으로 배열한다.

② 붉은색 푸른색을 번갈아 놓아서 양 발이 제각기 해당된 색깔의 발판만을 밟고 지나도록 한다.

- ③ 발판 모양대로 따라 걸도록 한다.

④ 지그자그등 발판을 다양하게 배열하여 걸고 또는 달리게 한다.

(5) 유의점

① 발판을 다양성 있게 놓을 때 간격과 몸중심이 동시에 유의한다.

4. 공 던져주고 받기

(1) 영역

- ① 눈, 손, 협응력
② 조정능력

(2) 목표

① 전신 협응력 조장

② 조정능력 발달

③ 유연성 발달

④ 민첩성 조장

⑤ 눈 손의 협응력 발달

(3) 준비물

- ① 배구공 : 2개

(4) 학습내용

- ① 2열로 양팔 간격으로 정렬하여 대형을 이룬다.

② 거리를 가깝게 멀리 하면서 서로 공을 던져주고 받게 한다.

③ 던질때는 앞으로 위로 옆으로 변화있게 던져주고 받는다.

- ④ 땅에 튕겨 뛰어오른 공을 받게 한다.

- ⑤ 위로 높이 뛰면서 던진 공을 받게 한다.

(5) 유의점

① 정확하게 던져주고 정확하게 받도록 간격을 유지한다.



5. 고리걸기

(1) 영역

- ① 눈 손의 협응력
② 동적 정확성

(2) 목표

- ① 눈, 손의 협응력 발달
② 조정력의 발달
③ 팔운동 기능의 발달

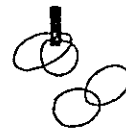
(3) 준비물

① 막대기 : 2개(길이 35cm 지름 2cm의 끝이 뾰족한 것)

- ② 지름 25cm 정도의 고무고리 20개

(4) 학습내용

- ① 2편으로 나누어 정렬한다.



- ② 아동을 서서 준비된 10개의 고무고리를 1개씩 손에 쥐고 막대기에 던져서 걸리게 한다.
- ③ 양 손 모두 던져 투척능력을 비교해 본다.
- ④ 10개의 고리가 모두 막대기에 걸리면 10점이 된다.
- ⑤ 막대기를 3.5cm 전방에 각각 준비한다.
- ⑥ 흥미를 돋구기 위해 승부를 결정한다.

(5) 유의점

- ① 던질때 막대기로부터 3.5 m로 표시된 지점 안쪽에 들어가서 던지지 않도록 한다.

6. 골프 치기

(1) 영역

- ① 눈과 손의 협응력
- ② 동적 정확성

(2) 목표

- ① 팔운동 기능의 발달
- ② 조정능력의 발달
- ③ 눈 손의 협응력 발달
- ④ 유연성의 조장

(3) 준비물

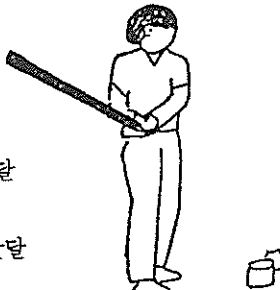
- ① 아동용 야구방망이 2개
- ② 빙장통 10개 이상(높이 15cm, 지름 8cm 정도)

(4) 학습내용

- ① 두 편으로 나눈다.
- ② 빙통을 야구방망이로 치면서 목표지점까지 돌아오게 한다.
- ③ 빙통을 야구방망이로 쳐서 멀리 보내도록 한다.
- ④ 경쟁을 시켜 흥미있게 실시한다.

(5) 유의점

- ① 쭈그러진 빙통은 즉시 교체한다.



7. 흥내내기

(1) 영역

- ① 전신 협응력
- ② 속도 능력

(2) 목표

- ① 동작모방 및 협응력의 신장
- ② 팔다리의 기능 및 이동능력의 발달
- ③ 정신집중능력의 발달
- ④ 정적 정확성 및 민첩성 조장

(3) 준비물 : 없음

(4) 학습내용

- ① 지도교사가 오른손 인지로써 자신의 코, 눈, 입, 머리, 가슴, 배, 목, 팔 등을 지적하면 아동들도 따라서 자신의 코, 눈, 입 등을 교사가 한 것처럼 지적하면서 큰 소리로 지적한 부위의 이름을 외치게 한다.

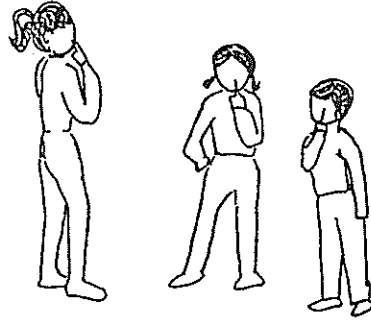
- ② 그의 교사가 가능한 여리가져 자세로 몸을 움직이면 아동들도 따라서 각자의 몸을 움직이도록 한다.

- ③ 교사가 신체부위의 명칭을 부르기만 하고 아동은 복창하면서 자신의 신체 부위를 손으로 지적한다.

- ④ 빠른 속도로 동작과 호칭을 하여 아동이 실수 없이 따라 하게 한다. 그리고 걸어가면서 혹은 달리면서 위와 같은 내용의 동작을 아동에게 하게 한다.

(5) 유의점

- ① 지도교사는 지적된 부위가 틀린 아동을 불러내어 별도의 계획에 따라 흥미로운 벌을 준다.



8. 짝지우기

(1) 영역

- ① 동적 정확성
- ② 이동능력

(2) 목표

- ① 민첩성 및 순발력 조장
- ② 정신집중 능력의 발달
- ③ 이동능력 및 협동심 조장

(3) 준비물

- ① 호르라기
- ② 숫자 카아드

(4) 학습내용

- ① 10명 이상의 아동을 원형으로 둘러서게 하고 교사의 지시에 따라 빙글빙글 원형으로 행진하게 한다.

- ② 한 가운데서 교사가 호르라기를 불고 준비된

숫자 카아드를 보이면서 “3명 혹은 2명” 하고 외치던 아동은 3명 혹은 2명씩 재빠르게 짝을 짓고 선다.

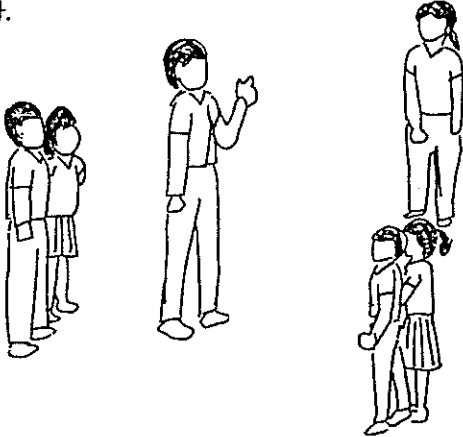
③ 천천히 뛰면서 실시한다.

④ 짝을 짓지 못한 아동은 별도 계획에 따라 흥미로운 벌을 준다.

⑤ 원형으로 돌면서 행진할 때 행진곡이나 동요를 제창하면서 실시하면 더욱 흥미있는 활동이 될 수 있다.

(5) 유의점

① 숫자 카아드는 전체 아동이 잘 보이도록 해야 한다.



## 9. 공차고 가기

(1) 영역

- ① 속도능력
- ② 동적 정확성

(2) 목표

- ① 전신 협응력 발달
- ② 유연성과 이동능력의 신장
- ③ 조정능력의 배양
- ④ 협동심의 배양

(3) 준비물

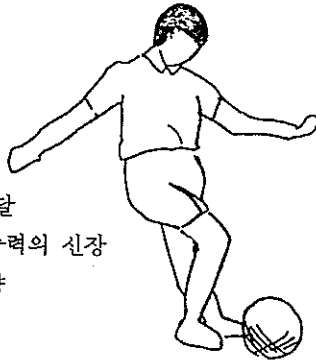
- ① 축구공 2개

(4) 학습내용

- ① 양편으로 나누어 정렬한다.
- ② 운동장에서 발로 공을 차며 목표물을 돌아오게 한다.
- ③ 두 사람이 1조가 되어 발로 공을 차서 서로 주고 받으면서 달려갔다 돌아오게 한다.
- ④ 경쟁심을 조장하여 실시하면 더욱 흥미가 있다.

(5) 유의점

- ① 서로가 받기 좋게 차도록 유도한다.



## 10. 줄넘기

(1) 영역

- ① 전신 협응력
- ② 이동 능력

(2) 목표

- ① 전신동작의 협응력 발달
- ② 심장기능의 강화
- ③ 순발력 조장
- ④ 민첩성 발달
- ⑤ 유연성의 발달
- ⑥ 이동능력의 신장
- ⑦ 인내력 조장

(3) 준비물

- ① 줄넘기 줄

(4) 학습내용

- ① 천천히 줄을 머리 위로 돌려서 발로 타 넘어 본다.

- ② 제자리에서 모듬발, 한발, 발을 바꾸어서 줄넘기를 한다.

- ③ 달려가면서 줄넘기를 한다.

- ④ 한번 뛰고 줄을 2회 돌려본다.

(5) 유의점

- ① 줄을 발로 밟고 싶을 때 손잡이가 어깨 높이까지 오는 길이어야 한다.



## 11. 뛰어서 돌기

(1) 영역

- ① 속도능력
- ② 동적 정확성

(2) 목표

- ① 이동능력의 신장
- ② 순발력의 발달
- ③ 정신집중 능력의 발달
- ④ 평형기능의 조장
- ⑤ 민첩성 발달

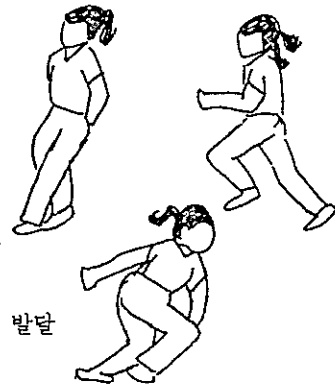
(3) 준비물

- ① 호르라기

(4) 학습내용

- ① 4~5명이 한꺼번에 일정한 방향으로 비슷한 속도로 천천히 또는 빨리 달려가게 한다.

- ② 이때 교사가 갑자기 호르라기를 불면 반대 방향으로 재빠르게 돌아서서 달려오게 한다.



(5) 유의점

① 아동의 힘에 맞도록 실시하고 무리가 가지 않도록 한다.

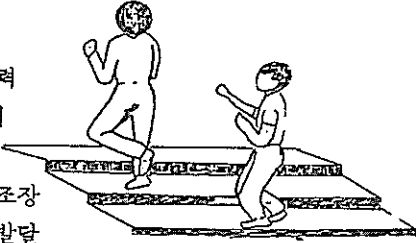
12. 계단오르기

(1) 영역

- ① 힘의 능력
- ② 이동능력

(2) 목표

- ① 민첩성 조장
- ② 협응력 발달
- ③ 순발력 조장
- ④ 인내력 조장



(3) 준비물

- ① 승강계단 15단 정도

(4) 학습내용

- ① 각 계단마다 숫자를 쓰고 숫자를 읽으면서 한 발씩 발을 바꾸어 오른다.
- ② 모뎀발로 1계단씩 뛰어 오른다.
- ③ 한발은 들고 한쪽발로만 1계단씩 뛰어오른다.
- ④ 2계단씩 모뎀발로 뛰어오른다.
- ⑤ 2계단씩 발을 바꾸어 뛰어오른다.
- ⑥ 흥미조장으로 가위 바위 보를 해서 이긴 쪽이 한계단씩 오르게 하여 경쟁심을 일으킨다.

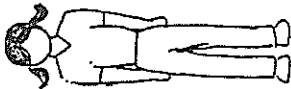
(5) 유의점

- ① 운동량에 무리가 없도록 한다.

13. 누웠다 일어나 달려가기

(1) 영역

- ① 이동능력
- ② 속도능력
- ③ 민첩성



(2) 목표

- ① 전신협응력 발달
- ② 유연성 발달
- ③ 민첩성 조장
- ④ 정신집중력 조장
- ⑤ 협동심 조장
- ⑥ 이동능력의 발달

(3) 준비물

- ① 마루바닥이나 매트
- ② 호르라기
- ③ 초시계

(4) 학습내용

① 3~4명씩 1조가 되어 마루바닥 또는 매트에 등을 댄고 편안히 누웠다가 호르라기 소리에 따라 일제히 일어나 지시된 대로 천천히 또는 빨리 뛰어 지정된 지점까지 달려갔다 온다.

② 지도자는 시간을 측정해서 흥미를 돌구어 준다.

③ 예고 후 맨앞에 오는 아동 혹은 맨뒤에 오는 아동을 측정하여 그 집단 전체의 시간으로 간주하여 승부를 결정한다.

(5) 유의점

- ① 누워있는 상태를 확인하고 신호를 한다.

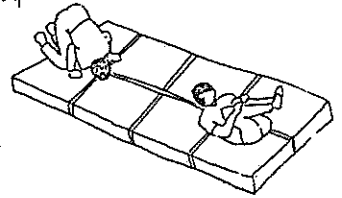
14. 앞으로 구르기

(1) 영역

- ① 등적 정확성
- ② 자세와 균형유지

(2) 목표

- ① 유연성 발달
- ② 협응력 발달
- ③ 조정능력 발달
- ④ 이동능력 발달



(3) 준비물

- ① 매트 두 장

(4) 학습내용

- ① 매트 위에 손을 짚고 머리를 깊숙히 넣고 앞으로 천천히 구른다.
  - ② 매트 위에서 두 바퀴를 연달아 천천히 구른다.
  - ③ 능력껏 앞으로 돌려 본다.
  - ④ 빨리 구른다.
- (5) 유의점
- ① 보조자는 바로 구르게 옆에서 보조한다.

15. 공 뺏기

(1) 영역

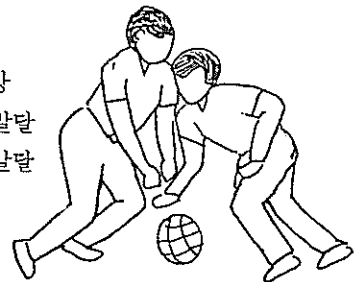
- ① 힘의 능력
- ② 이동능력

(2) 목표

- ① 이동능력 신장
- ② 속도능력의 발달
- ③ 방어능력의 발달
- ④ 경쟁심 조장

(3) 준비물

- ① 농구공 1개



② 2m×2m의 매트 1매

③ 호르라기

(4) 학습내용

① 양 편으로 나누어 1열씩 늘어서게 한다.

② 매트 한가운데 공을 놓고 2m 거리를 두고 선다.

③ 교사가 시작 신호를 하면 두 아동이 공을 향해 빠른 속도로 달려가 공을 빼앗아 교사에게 가져온다.

④ 두 아동이 양 편에서 달려와 공을 서로 뺏으려고 공을 안고 뒹굴기도 하고 상대를 뿌리치기도 하고 공을 나누어 오게 하는 것이 본 운동의 내용이다.

⑤ 체력이 좋은 아동을 공으로부터 원거리에서 달려오게 하면 한층 더 달리는 능력을 신장할 수 있다.

⑥ 공을 탈취하지 못한 아동에게도 용기를 북돋아 준다.

(5) 유의점

① 달리는 능력과 공을 뺏을 수 있는 체력이 서로 비슷한 아동끼리 상대가 되도록 편을 나눈다.

## 16. 너비뛰기

(1) 영역

① 순발력

② 조정능력

(2) 목표

① 순발력 발달

② 조정력 발달

③ 유연성 발달

④ 균형 유지능력 조장

(3) 준비물

① 줄자

② 호르라기

③ 모래밭

(4) 학습내용

① 제자리에서 멀리 뛰게 한다.

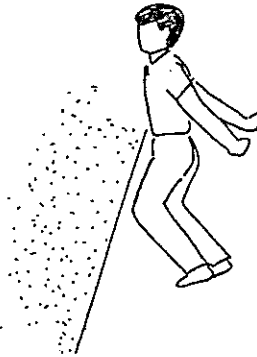
② 몸의 중심을 위로 높게 하여 뛰게 한다.

③ 도움닫기를 해서 멀리 뛰게 한다.

④ 줄자로 개인의 기록을 측정하여 알려주어 흥미를 돋운다.

(5) 유의점

① 모래밭에 착지 후 앞으로 윗몸을 숙이도록 한다.



## 17. 상대편 균형 흐트리기

(1) 영역

① 전신 협응력

② 조정능력

(2) 목표

① 조정능력 발달

② 신체균형 유지능력 조장

③ 협응력 발달

④ 동작의 민첩성 조장

⑤ 신체 유연성 발달

(3) 준비물

① 호르라기

(4) 학습내용

① 편을 나누어 2사람씩 짝을 지어 차렷 자세로 선다.

② 서로 마주보고 서서 손바닥으로 상대의 균형을 흐트린다.

③ 발을 움직이면 족게 된다.

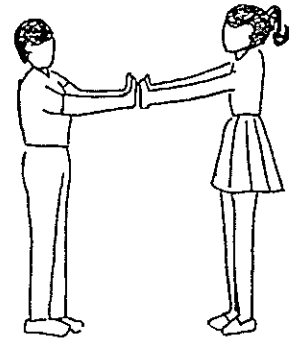
④ 서로 오른손을 잡고 오른발은 바깥 측면에 서로 대고 왼발은 어깨너머로 뒤로 내어 손으로 서로 밀고 당기면서 상대방 왼발을 움직이게 한다.

⑤ 왼발이 먼저 움직이는 쪽이 족게 된다.

⑥ 승패를 가리어 흥미를 돋운다.

(5) 유의점

① 시험 중 발의 편측을 정확히 해야 한다.



## 18. 무릎짚고 앞드린 등타넘기

(1) 영역

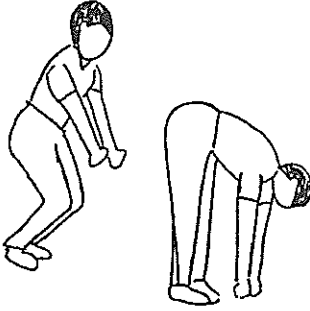
① 순발력

② 자세와 균형유지

(2) 목표

① 신체균형 유지능력 조장

- ② 순발력 발달
- ③ 조정능력 발달
- ④ 이동능력 발달
- ⑤ 유연성 발달
- ⑥ 장애에 대한 두려움 방지



(3) 준비물

- ① 호르라기

(4) 학습내용

- ① 2조로 나눈다.
- ② 손은 발목을 쥐고 엉덩이를 들고 엎드린다.
- ③ 손은 무릎을 쥐고 엉덩이를 들고 엎드린다.
- ④ 다른 1조는 발목 쥐고 무릎 쥐고 엎드린 등을 뛰어와서 타 넘는다.
- ⑤ 전후 좌우로 엎드린 자세를 뛰어 타 넘는다.
- ⑥ 교체하여 실시한다.
- ⑦ 장애물에 대한 두려움을 없게 한다.

(5) 유의점

- ① 무리하게 타 넘지 않도록 한다.

19. 통나무 위 걸기

(1) 영역

- ① 전신 협응력

(2) 목표

- ① 조정능력 발달
- ② 신체균형유지 능력 신장
- ③ 기민성 발달

(3) 준비물

- ① 호르라기

② 여러 가지 높이(지상 10cm~50cm 까지 다양함)의 통나무 18개 정도

(4) 학습내용

- ① 높고 낮은 통나무를 무질서하게 놓고 이 위를 걸게 한다.
- ② 숙달된 후에는 전, 좌, 우 어느 쪽으로도 이동이 가능하도록 숙달된다.

(5) 유의점

- ① 너무 빠른 속도로 하지 않도록 주의한다.
- ② 넘어지지 않도록 주의를 특히 요한다.

