

# 강 의 계 획 서

프로그램명	쑥쑥! 성장 놀이 클래스		강사명	이희경	
강의목표	성장기 아동의 키 성장에 유리한 신체 환경 조성 구부정한 자세, 좌우 비대칭 등 체형 문제의 조기 개선 운동이 아닌 놀이 기반 움직임으로 지속 참여 유도				
교수방법	놀이 기반 교수법 (Play-Based Learning) 모든 동작은 과제·게임·미션 형태로 제시 '운동을 한다'는 개념 보다는 '놀면서 미션을 해결한다'는 인식				
교육기간		교육시간	토 10:00~12:00	강의실	채움1실
교육대상	초등 1~2학년	인원	20명	필요기자재	
교재명	없음	교재비	없음	재료비	없음

## 프로그램 운영 계획

차시	날짜	강의 활동 내용		
		주제	교육 내용	주요 놀이 움직임
1	3/28	내 몸 길이 알기 - 쑥쑥 늘어나는 몸 탐험	내 몸은 어디까지 늘어날 수 있는지 경험 앉은 자세 vs 선 자세 차이 느끼기 척추가 '쌓여 있다'는 개념 인식	주요 놀이·움직임 누워서 팔·다리 대각선 늘리기 놀이 고양이-소 척추 움직임 천장 닿기 게임
2	4/4	발부터 키우는 키 성장 놀이	발바닥이 몸을 지지하는 역할 이해 발-무릎-골반 정렬 경험 평발·뒤꿈치 들림 인식	발바닥 굴리기 놀이 발로 균형 잡고 공 전달 벽 밀기 스트레칭
3	4/11	허리 바로 세우는 꼬마 슈퍼히어로	허리 힘이 아닌 배·엉덩이 힘 이해 구부정한 자세의 원인 인식 앉은 자세에서의 골반 사용	냉동참치(코어 유지 놀이) 엎드려 버티기 슈퍼히어로 포즈
4	4/18	바르게 서는 몸 만들기	지금까지 배운 몸 사용 통합 바른 서기·걷기 경험 자세가 바뀌면 키가 달라 보임 체험	라인 걷기 공 머리 위 올리고 이동 전신 스트레칭 놀이
5	4/25	키 크는 척추 스트레칭 놀이	척추가 늘어나는 느낌 경험 매달리기·위로 뻗기 호흡과 신장 연결	매듭 매달리기 놀이 앉아서 팔 위로 뻗기 풍선 호흡
6	5/2	점프하면 키가 자라요	점프가 성장에 주는 긍정적 자극 이해 착지 시 무릎-골반 정렬 과도한 점프 X, 바른 점프 O	점프 후 멈춤 게임 회전 점프 점프 → 스트레치 연결
7	5/9	어깨 펴고 키 쑥! 바른 자세 놀이	말린 어깨·굽은 등 인식 팔·등·척추 연결 앉은 자세 교정 포인트	공 던지고 받으며 가슴 열기 옆구리 늘리기 손 잡고 밀기 놀이

8	5/16	키·자세 업그레이드 미션	5주차-7주차 통합 몸 사용 변화 스스로 인식 "예전 나 vs 지금 나" 비교	서킷 놀이 (점프·신장·균형) 탐 미션
9	5/23	바르게 서는 습관 만들기	오래 서기·앉기 자세 연습 학교·집에서의 자세 연결	벽 자세 놀이 플랭크 변형
10	5/30	왼쪽·오른쪽 키 균형 맞추기	좌우 사용 차이 인식 한쪽만 쓰는 습관 교정	한발 균형 놀이 좌우 비교 스트레치
11	6/13	나만의 키 성장 놀이 만들기	내가 좋아하는 동작 선택 집에서도 가능한 루틴 구성	
12	6/20	키 성장 졸업 클래스 - 바르게 자라는 몸 완성	전·후 변화 확인 성취감 강화 성장 선언식	

2026년 2월 14일

작성 자 : 이 희 경

경상북도교육청정보센터 관장 귀하

※ 강의일정 및 내용은 운영 상황에 따라 변경될 수 있습니다.