

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	9. 12.~12. 12.	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	강의 활동 내용				
	주제	교육 내용		주요 놀이 움직임	
1	내 몸 알기	신체 부위 인식, 좌우 개념 형성, 공간 인지 시작		거울 따라하기, 신체부위 찾기 게임, 색깔 발판 밟기, 동물 흉내 걷기	
2	바른 자세 만들기	앉기·서기 정렬, 코어 활성화 기초		풍선 떨어뜨리지 않기, 벽 기대 서기, 균형 쿠션 서기, 자세 얼음땀	
3	균형 잡기	전정감각 자극, 균형 반응 형성		평균대 걷기, 징검다리 건너기, 외발 서기 게임, 방향 바꾸기 달리기	
4	힘 조절하기	근긴장 조절, 고유수용성 감각 입력		터널 기어가기, 밀고 당기기 게임, 매트 구르기, 공 굴려 전달	
5	양손 협응	양측 협응과 중선 넘기		크로스 터치 점프, 양손 공 받기, 리본 따라 움직이기, 공 던져 바구니 넣기	
6	리듬과 타이밍	타이밍 조절, 주의집중 시작		음악 멈춤 게임, 박자 맞춰 걷기, 스텝 매트 놀이, 리듬 점프	
7	장애물 도전	운동 계획 능력(모터 플래닝)		장애물 코스 통과, 순서 기억 이동, 기어가기+점프 연결, 미션 이동	
8	키·자세 업그레이드 미션	5주차-7주차 통합 몸 사용 변화 스스로 인식 “예전 나 vs 지금 나” 비교		서킷 놀이 (점프·신장·균형) 팀 미션	

9	바르게 서는 습관 만들기	오래 서기·앉기 자세 연습 학교·집에서의 자세 연결	벽 자세 놀이 플랭크 변형
10	왼쪽·오른쪽 키 균형 맞추기	좌우 사용 차이 인식 한쪽만 쓰는 습관 교정	한발 균형 놀이 좌우 비교 스트레치
11	나만의 키 성장 놀이 만들기	내가 좋아하는 동작 선택 집에서도 가능한 루틴 구성	
12	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			

※ 강의내용은 운영상 변경될 수 있습니다.