



월간

# 초등 체육



7/8 월호  
(여름방학호)



## 초등학교 여름 방학

# 여름 방학에 뭐하지?

# 몸으로 놀기 # 안전 # 체력 기르기 # 물놀이



여름에 놀기 위해 알아야 할 점



물놀이 하기 전에 알아야 할 점



여름 방학에 체력 기르기



나의 운동 기록하기



# 여름에 놀기 위해 알아야 할 점

- 기온이 높고 습해서 신체 활동 할 때 땀이 많이 나고 금방 지쳐요.
- 햇볕(자외선)에 의해 화상을 입을 일사병이나 열사병 등을 조심해야 해요.
- 충분한 휴식과 수분이 필요해요.



# 물놀이 하기 전에 알아야 할 점

(실내 물놀이 시설)

- 🏊 몸에 무리가 가지 않도록 물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분부터 물을 적셔요.
- 🏊 식사 후에는 바로 수영하지 않아요.
- 🏊 물로 인해 미끄러운 곳에서 뛰지 않고 구명조끼를 꼭 착용해요.



# 물놀이 하기 전에 알아야 할 점

(해수욕장)

- 안전선을 넘지 않아요. 바다의 지형이 워낙 깊고 가파른 곳이 많아서 안전선 밖으로 나가는 행동은 매우 위험해요.
- 구명조끼를 꼭 착용해요. 수영, 수상 활동(바나나 보트 등)을 할 때는 구명조끼 등의 안전 장비를 꼭 착용해야 합니다.
- 준비 운동은 필수입니다. 충분한 준비 운동을 하세요.



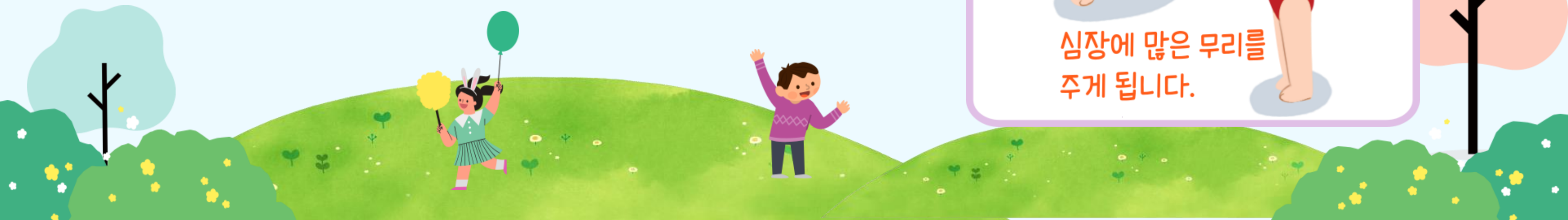
## 준비 운동



날씨가 더우니 그냥  
물에 들어간다구요.  
NO! NO!



심장에 많은 무리를  
주게 됩니다.



# 여름 방학에 체력 기르기 (걷기)



걷기

- 🏊 집 주변에 안전하게 걸을 수 있는 코스를 찾아봅니다.
- 🏊 내가 규칙적으로 걸을 수 있는 시간을 생각합니다.
- 🏊 가족이나 친구와 함께하면 더욱 잘 실천할 수 있습니다.

배에 힘을 주고  
등을 곧게 펴고  
걸어요.

팔은 자연스럽게  
앞뒤로 흔들어요.

발 뒤꿈치 바깥부터  
땅에 닿게 걸어요.



# 여름 방학에 체력 기르기 (플로깅)

- 달리기를 하면서 쓰레기를 줍는 활동입니다.
- 건강도 챙기면서 환경도 깨끗하게 만들 수 있어요.
- 앉았다 일어나는 동작으로 칼로리 소모가 더 커요.

- 우리 마을에 쓰레기가 많은 곳을 찾아보아요.
- 쓰레기 봉투와 비닐 장갑, 집게 등을 준비해요.
- 활동을 마친 후 분리수거까지 해야 완벽해요.



## 플로깅

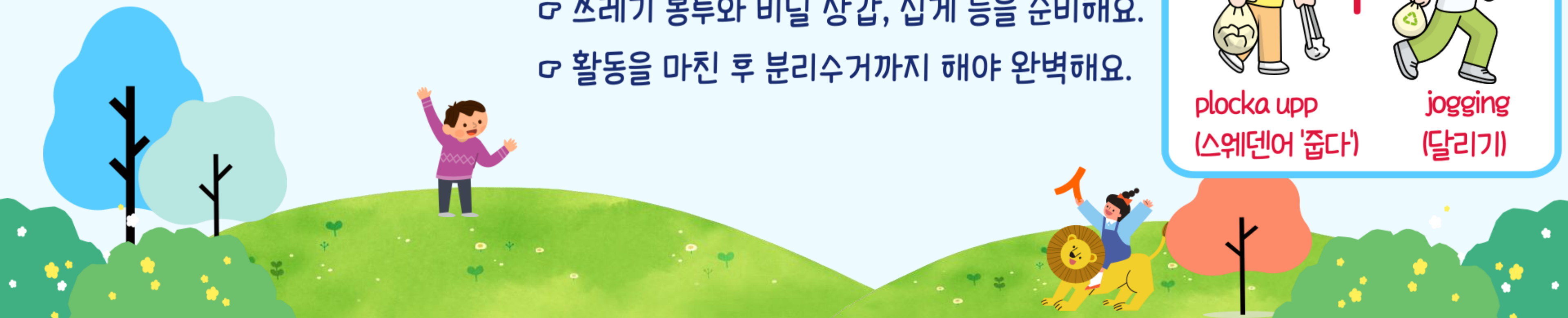
최근 운동을 즐기면서 환경 보호에도  
한몫할 수 있는 새로운 운동 트렌드로  
스웨덴에서 시작됨



plocka upp  
(스웨덴어 '줍다')



jogging  
(달리기)

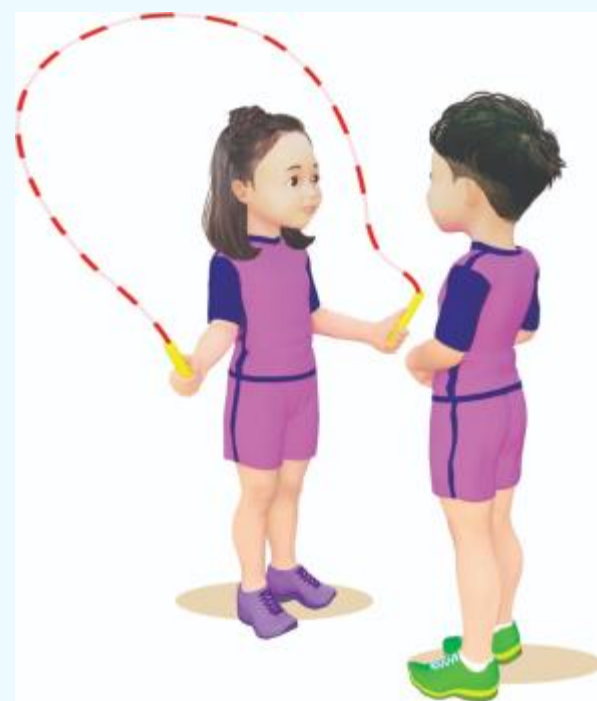


# 여름 방학에 체력 기르기 (줄넘기)

- 나에게 맞는 줄넘기의 길이를 조절해요.
- 가족이나 친구와 꾸준히 실천해요.
- 자신의 목소리를 정하고 기록하며 활동해요.



달리면서 뛰기



마주 보며 뛰기



번갈아 뛰기

## 도전 과정

2인 번갈아 뛰기

이단뛰기






# 여름 방학에 체력 기르기 (자전거 타기)

<http://www.safebike.or.kr/>

<https://www.bike.go.kr/>

## 자전거 안전 교실 참여하기

- 자전거를 타기 위한 안전교육에 참여해 보세요.
- 나의 자전거와 필요한 안전장비를 확인해요.
- 가고 싶은 코스나 주변에 탈 만한 길을 확인해요.


[자전거 안전교실](#)
[사업소개](#)
[참가신청](#)
[공지사항](#)
[교육일지](#)
[국토순례](#)



[교육 신청하기](#)
[01 안전교실 교육신청](#)
[02 로드교실 교육신청](#)
[03 인증시험 교육신청](#)
[04 주말교실 교육신청](#)

## 각 지역 자전거길 정보

[국토종주자전거길](#)
[추천 자전거 여행길](#)
[자전거 안전교육](#)
[자전거 정책](#)
[공모전](#)
[소통마당](#)
[자전거길 지도 정보](#)

전국의 자전거길 정보가 있어요.

가족과 함께 다양한 코스에 도전해요.



출처: 자전거 안전 교실

# 나의 운동 기록하기



- ☞ 걷기, 달리기 등의 기본적인 운동 기록
- ☞ 음식과 수면도 기록 가능
- ☞ 체중 기록하여 함께 관리

운동 앱은 많아요.  
원하는 목적에 따라  
골라 보세요.



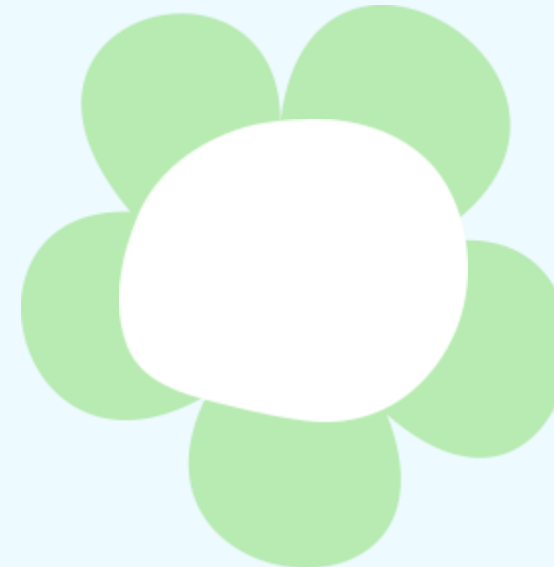
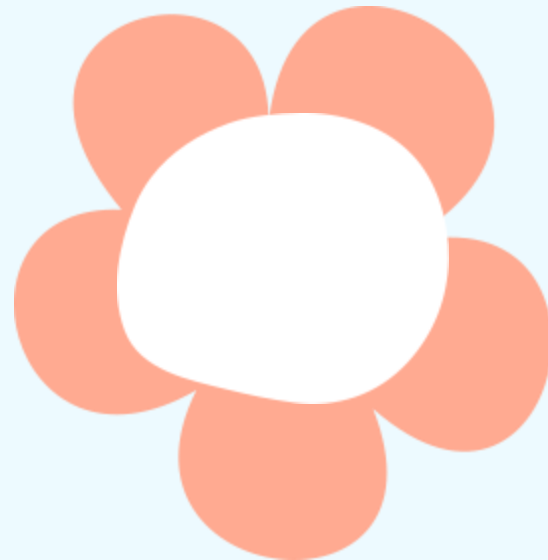
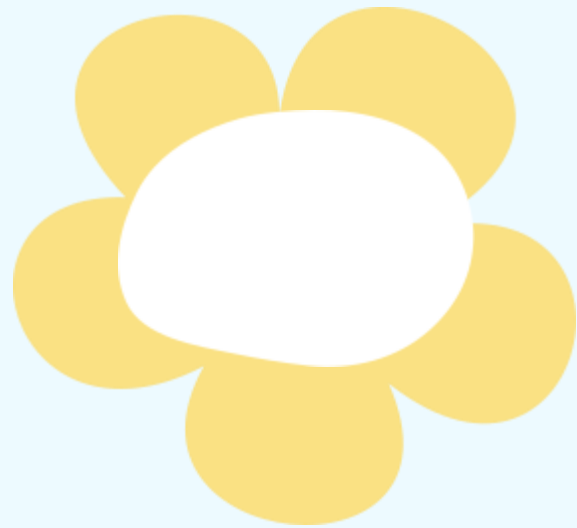
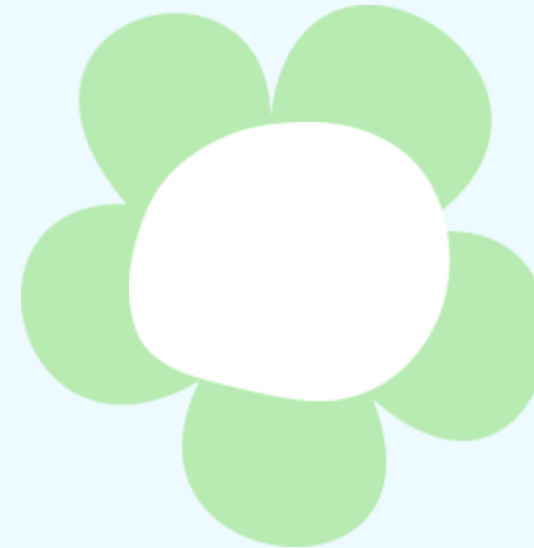
- ☞ 달리기를 음성으로 지도해 줘요.
- ☞ 나의 달리기 기록을 기록해요.
- ☞ 함께 참여하는 친구와 소통할 수 있어요.

운동 기록도 되고  
운동 방법도 알려 줘요.  
스마트폰으로 해 보세요.



# 도전을 실천하고 확인하기

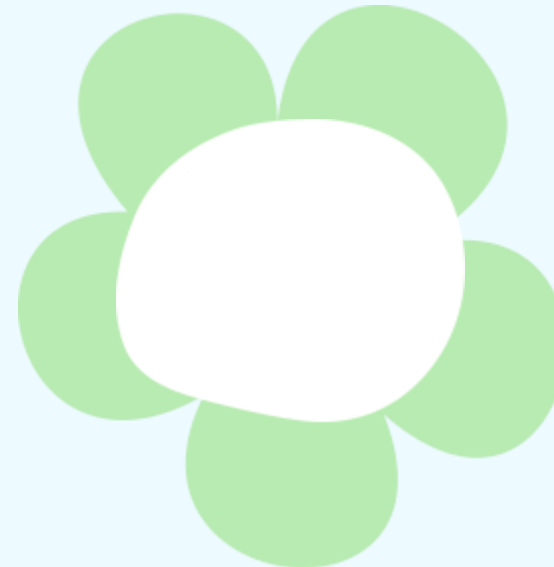
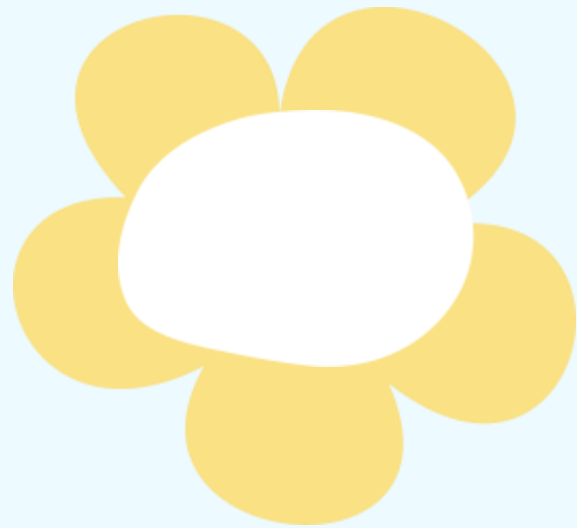
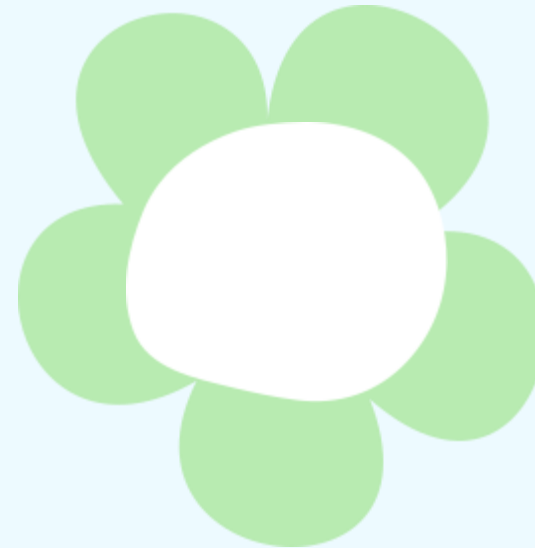
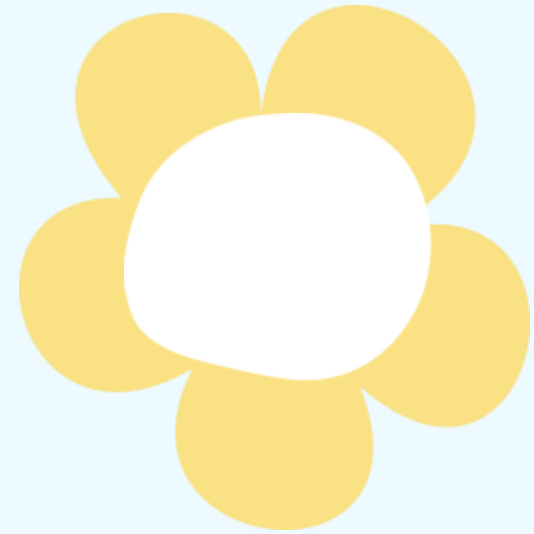
실천한 활동을 쓰고 색칠해 보세요.





# 도전을 실천하고 확인하기

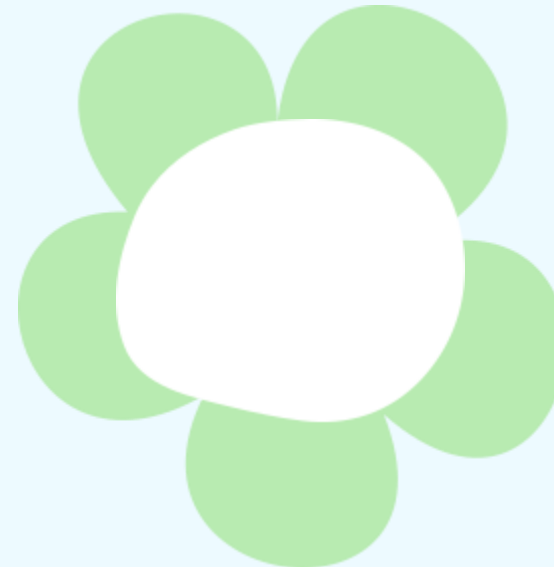
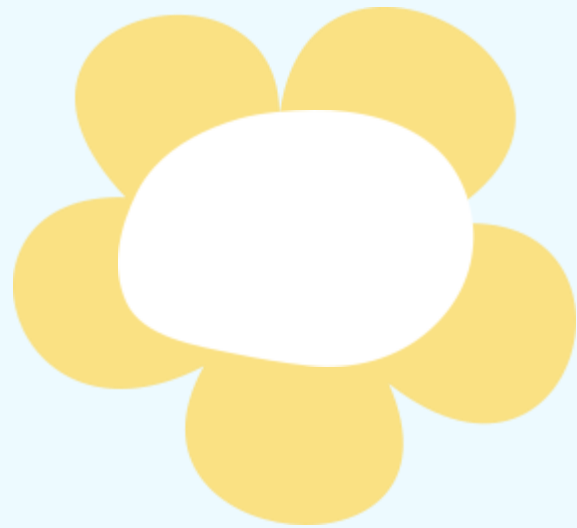
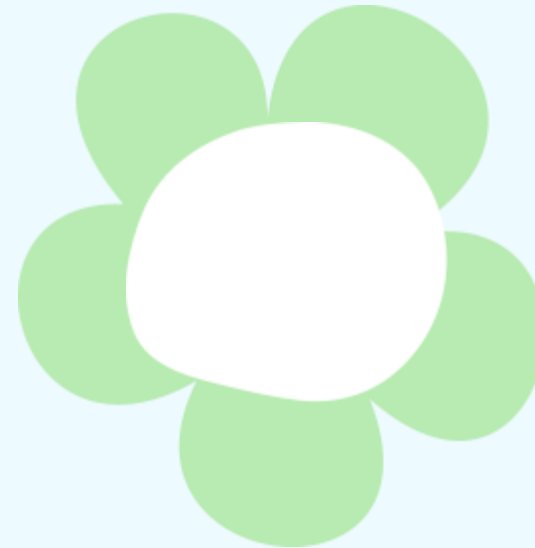
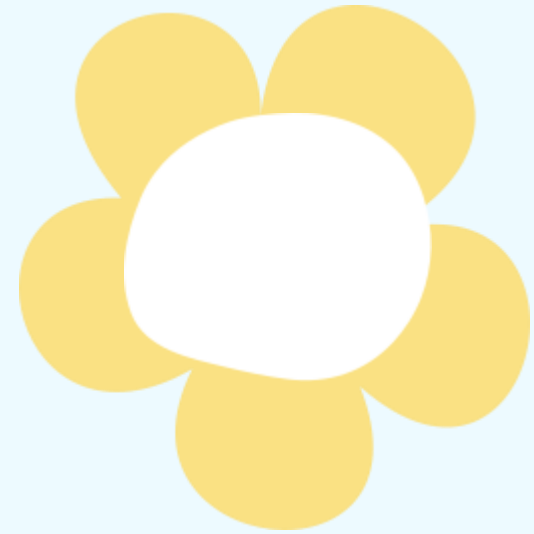
실천한 활동을 쓰고 색칠해 보세요.





# 도전을 실천하고 확인하기

실천한 활동을 쓰고 색칠해 보세요.





**필드형 경쟁 - 야구형 게임**

**야구형 게임을 완성하는  
재미있고 의미 있는  
변형 게임 소개**

# 들어가며..

성기백  
(서울 선사초등학교 교사)

필드형 경쟁 활동은 초등학교에서 학생들이 언제 경험하게 될까? 5학년 때다. 교육과정상으로는 5~6학년군이기 때문에 5, 6학년 모두 지도해도 되지만 필드형 게임은 5학년 때 나온다.

그렇다면 필드형 게임을 구성하는 종목은 무엇일까? 2015 개정 교육과정 신체 활동 예시에 나온 종목은 3가지로 **발야구**, **주먹 야구**, **티볼**이다. 이것들은 야구형 게임으로 총칭할 수 있다.

이 중에서 가장 흔하게 하는 활동은 **발야구**다. 발야구는 예전부터 초등학교 체육의 큰 축을 이루어온 종목이다. 예전에 학교 간에 여교사 발야구 대회도 있었다고 할 정도이니 그 위상을 짐작할 수 있다.

2000년대가 되면서 뉴스포츠 열풍과 함께 **티볼**이 전국적으로 확산되었다. 야구와 다르게 투수 없이 배팅 티 위에 공을 올려놓고 치는 티볼은 초등학교에서 변형 야구로 인기를 끌고 있다.

마지막으로 **주먹 야구**가 있다. 필자가 어렸을 때 테니스 공으로 재미나게 했던 기억이 있다. 2026년부터는 유스 올림픽에서 5 대 5 길거리 주먹 야구가 정식 종목이 된다고 하니 관심을 가져 볼 만하다.

아래에서는 야구형 게임에 필요한 기본 기능을 익히는 활동을 소개하고자 한다. 이 활동들은 발야구, 주먹 야구, 티볼에서 모두 쓰일 수 있다. 이런 게임들을 통해 기본 기능을 익히고 야구형 게임을 하면 재미도 있고, 의미도 있는 체육 수업이 될 수 있으리라 생각한다.

## 야구형 게임의 기본 기능

야구형 게임을 잘하려면 어떤 기본 기능이 필요할까? 2015 개정 교육과정 5~6학년군 경쟁 영역 중 성취 기준 아래 '교수·학습 방법 및 유의 사항'에 4가지 기능이 제시되어 있다. **공 보내기**, **공 받기**, **공치기(차기)**, **달리기**로 아래 소개하는 활동은 이 4가지의 기능이 들어 있는 게임들이다.

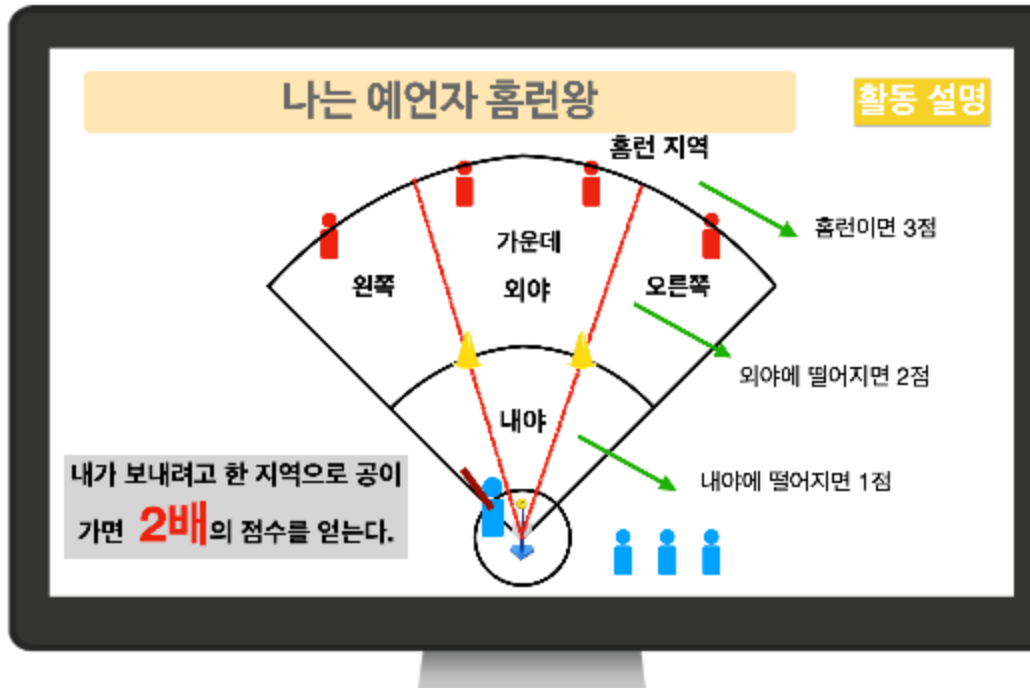


## 나는 예언자 홈런왕

**개요** 이 활동은 공을 최대한 멀리 보내면서 내가 원하는 방향(왼쪽, 가운데, 오른쪽)으로 치는 연습을 한다. 내가 원하는 방향으로 공을 보내면 두 배(X2)의 점수를 얻고, 그렇지 않으면 그대로(X1)의 점수를 얻는다.

**기능** 공차기(치기)

**영상** <https://youtu.be/QZOJNVH2HQY>



**준비물** 배팅 티, 티볼 공, 배트, 라바 콘, 라인기

**활동 준비**

- 가. 4명씩 2개 모둠을 이룬다.
- 나. 경기장을 세로로 1/3씩 구역을 나눈다.(왼쪽, 가운데, 오른쪽)
- 다. 경기장을 내야, 외야, 홈런 지역으로 나눈다.

**활동 방법**

- 가. 타자는 자기가 공을 보낼 방향을 정하고 친구들에게 이야기한 후 공을 친다.
- 나. 최대한 공을 멀리 보내는 것이 좋으며 내야에 떨어지면 1점, 외야에 떨어지면 2점, 홈런 지역으로 가면 3점이다
- 다. 내가 공을 보내기로 한 방향으로 공이 가면 두 배의 점수를 얻는다.
- 라. 한 사람당 3번씩 친다.
- 마. 수비를 할 때는 공을 잡지 말고 공이 한 번 튀기기를 기다렸다가 잡는다. 튀긴 곳을 보고 점수를 확인해야 하기 때문이다.
- 바. 한 모둠이 다 하고 나면 다른 모둠이 친다.

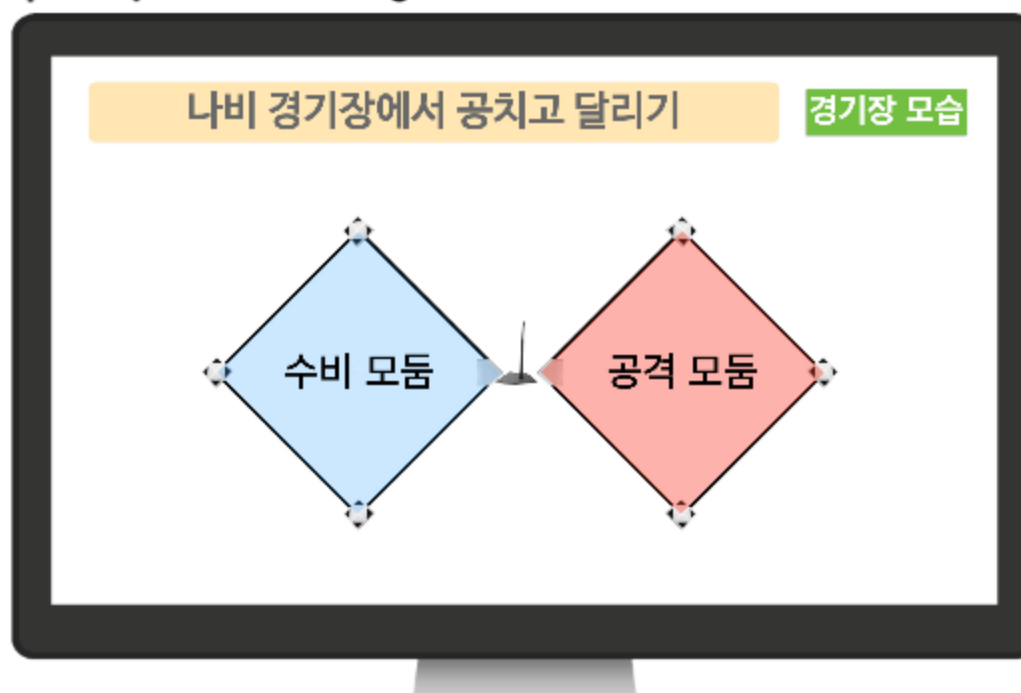


## 나비 경기장에서 공치고 달리기

**개요** 이 활동은 나비 모양의 경기장에서 타자가 공을 치면 같은 모듬 친구들은 모두 함께 베이스를 밟으며 주루 플레이를 한다. 수비 모듬에서는 공을 배턴 삼아 직접 공을 전달하며 수비 미션을 완료한다. 공을 직접 전달하는 이유는 아직 공 던지기 배우지 않은 상태임을 가정했기 때문이다. 이 활동을 배운 다음 공 던지고 받기 활동으로 넘어가면 된다. 결국 이 게임은 최초에 공치기(배팅) 연습을 한 후 바로 이어서 하면 좋은 활동이다.

**기능** 공차기(치기), 달리기

**영상** [https://youtu.be/mBg\\_wkCS5zU](https://youtu.be/mBg_wkCS5zU)



**준비물** 배팅 티, 배트, 티볼 공, 베이스 8개, 라인기

**활동  
방법**

- 1) 4~5명씩 2개 모듬을 이룬다.
- 2) 공격 모듬은 공을 친 후, 수비가 가는 경기장 쪽으로 모든 모듬원이 함께 누를 돌아 홈으로 들어온다.
- 3) 수비 모듬은 공을 잡으면 가까운 누의 친구에게 뛰어가서 공을 주고, 공을 배턴으로 이어달리기를 하여 모든 누에 공을 전달한다. 다이아몬드 한 바퀴를 달려야 한다.
- 4) 수비수가 공 쳐수보다 먼저 한 바퀴를 돌면 아웃이다.

### 가. 득점

- 1) 공격 모듬은 아웃되지 않고 모든 누를 돌아 홈으로 들어오면 1점, 그 이후부터는 한 누를 갈 때마다 1점씩 얻는다.
- 2) 수비 모듬이 홈을 밟을 때까지 얻은 점수를 인정한다.

### 나. 승패

모듬원 모두가 공을 친 후 공격과 수비를 바꾸고, 2번씩 공격과 수비를 하여 점수를 많이 얻은 모듬이 이긴다.

## 공차고 콘 돌아오기 게임

이 활동은 발야구에서의 공차기 기능을 연습하는 활동이다. 또한 수비 입장에서 공을 받고 이어 주는 연습을 할 수 있다. 하지만 아직 공을 던지고 받는 기능이 약하기 때문에 수비할 때 공을 들고 달려도 괜찮다.

**개요** 이 활동은 실제 발야구 게임을 하기 전에 기능을 익히는 활동이다. 발야구 대신 티볼이나 주먹 야구에서도 활용해도 좋은 활동이다.

**기능** 공차기(차기), 공 던지기, 공 받기, 달리기

**영상** <https://youtu.be/nsjWLYz8fz8>



**준비물** 배구공, 라바 콘, 접시 콘, 라인기

**활동  
준비**

- 가. 홈 베이스 위치에 접시 콘을 놓고 배구공을 올려놓는다.
- 나. 접시 콘 뒤쪽으로 공격용 홈 베이스(우측)와 수비용 홈 베이스(좌측)를 좌우에 놓는다.
- 다. 접시 콘에서 1루 방향으로 5m 떨어진 곳과 10m 떨어진 곳에 라바 콘을 각각 놓는다.
- 라. 5명씩 2개의 모듬을 이룬다.

**활동  
방법**

- 가. 타자는 공을 차고 라바 콘을 돌아온다.
- 나. 수비 모듬은 타자가 찬 공을 이동시켜 타자보다 먼저 수비용 홈을 밟으면 타자는 아웃이 된다.
- 다. 가까운 라바 콘을 돌아오면 1점, 먼 라바 콘을 돌아오면 2점을 얻는다. 이 때, 수비 정도가 부족하면 라바 콘을 더 돌아 추가 득점을 올릴 수 있다.
- 라. 모듬원 모두가 공을 찬 후 공격과 수비를 바꾼다.
- 마. 3회씩 공격과 수비를 해서 점수를 많이 얻은 모듬이 승리한다.

## 바람개비 다이아몬드 패스 연습

**개요** 이 활동은 공을 던지고 이동하기 때문에 역동적으로 느껴져 재미있다. 또한 같은 모둠 친구들이 유기적으로 움직이는 모습을 보며 공동체 의식을 느낄 수 있다. 처음에는 어렵지만 어느 정도 익숙해진 후에는 리듬감을 느끼며 재미있게 참여할 수 있다.

**기능** 공 던지기, 공 받기

**영상** <https://youtu.be/OKsyoplsFqs>



**준비물** 원 마커(체육관), 접시 콘(운동장), 배구공, 티볼 공

**활동  
방법**

- 가. 8명 혹은 12명이 한 개 모둠을 이룬다.
- 나. 각 모둠별로 각 누에 선다.
- 다. 최초 홈에서 시작하고 1루로 공을 던진 다음 투수 자리(가운데)로 튕 후 공을 다시 받는다.
- 라. 그 이후부터는 공은 2루, 투수 자리, 3루, 투수 자리를 거치며 바람개비 돌듯 이동한다.
- 마. 사람은 대각선으로 이동하며 투수 자리(가운데)에서 공을 받고 대각선에 있는 친구에게 공은 준다.
- 바. 공을 떨어뜨리지 않고 30개를 성공하면 미션 성공이다.

**경기의  
변형**

- 가. 발야구를 연습할 때는 배구공으로, 티볼을 연습할 때는 티볼 공으로, 주먹야구를 연습할 때는 주먹 야구공으로 공을 던지고 받는다.
- 나. 공을 어깨높이로 던질 수도 있고, 머리 위로 던질 수도 있으며, 바닥에 굴러서 주고받을 수도 있다.

## 공차고 돌이 배려 달리기하여 득점하기

**개요** 이 활동은 야구형 게임에서 '협력', '배려'를 학생들이 경험하게 하고자 개발된 게임이다. 타석에 2명이 들어선 후, 오른쪽 친구가 공을 찬다. 그리고 한 명은 1루 방향으로, 다른 한 명은 3루 방향으로 뛰어 서로 하이 파이브를 하고 다시 돌아온다. 이런 구조를 삼은 이유는 정확히 2루에서 하이 파이브를 하지 말고, 달리기가 빠른 친구가 한 걸음이라도 더 가서 달리기가 느린 친구를 배려하라는 의도가 있다. 그런 과정을 경험하면서 학생들은 협동심을 기를 수 있을 것으로 생각한다.

**기능** 공 던지기, 공 받기

**영상** <https://youtu.be/jB-GVKuL3Tw>



**준비물** 배구공, 접시 콘, 베이스 6개, 라인기

- 활동 방법**
- 1) 6명씩 2개 모둠을 이룬다.
  - 2) 공격 모둠은 공격용 홈에 2명이 서 있다가 오른쪽 친구가 접시 콘 위에 있는 공을 찬다.
  - 3) 공을 찬 친구는 1루 방향으로, 다른 친구는 3루 방향으로 뛰어 2루 근처에서 만나 하이 파이브를 한 후 홈으로 돌아온다.
  - 4) 수비 모둠이 타사가 찬 공을 이동시켜 공격 모둠보다 먼저 수비용 홈을 밟으면 아웃이 된다.

### 가. 득점

공보다 먼저 공격 모둠 2명이 모두 홈을 밟으면 1점을 얻는다.

### 나. 승패

- 1) 모듬원 모두가 공을 찬 후 공격과 수비를 바꾼다.
- 2) 2회씩 공격과 수비를 하여 점수를 많이 얻은 모듬이 이긴다.



## 나오며..

위에서 야구형 게임의 기본 기능 4가지를 자연스럽게 익힐 수 있는 게임을 알아보았다. 경쟁 영역을 지도할 때 게임에 바로 들어가면 대부분의 학생은 기능이 부족하기 때문에 경기에 적응하지 못하고 흥미를 잃기 쉽다. 따라서 가벼운 기본 기능 연습을 하고 이런 게임을 통해 기본 기능을 어느 정도 올려 주면 모두가 다 즐기는 야구형 게임이 될 것으로 생각한다.



표현 수업

# 우리는 움직임으로 자유롭게 대화해요



전세홍  
(광주 오정초등학교 교사)



# 표현 수업



## 첫번째

### 표현 수업의 방향은?

사람은 다양한 방법으로 서로의 생각을 나누고 공유합니다. 가장 보편적인 표현 방법은 누구나 쉽게 떠올릴 수 있는 “언어”를 통한 소통입니다. 하지만 언어를 통해 전달하지 못하는 다양한 감정과 느낌은 표정이나 몸짓을 통해 전달되며 실생활 속에서 표정이나 몸짓이 전달하는 의미가 더 중요한 경우가 많습니다. 이런 상황 속에서 체육의 표현 영역 목표를 살펴보면 ‘자신의 생각이나 느낌을 언어나 몸짓을 통해 상대방과 효과적으로 소통하는 것에 있다.’라고 정의하고 있으며, 이러한 측면에서 자신의 신체에 대한 인식을 바탕으로 감정이나 생각을 몸짓으로 전달하고 친구와 움직임을 통한 의사소통이 매우 중요하다고 할 수 있습니다. 따라서 표현 수업에서 “관계”라는 표현 요소를 깊이 이해할 필요가 있습니다.



## 두번째

### 표현 수업 중 '관계'란?

자신의 생각을 자유롭게 몸짓으로 표현하고 친구와 움직임을 통해 소통하는 것은 매우 중요합니다. 신체와 물건, 신체와 신체를 연결하여 관련성을 갖고 움직이는 것을 표현 요소 중 “관계”라고 합니다. 아이들이 다양한 무용 놀이를 통해 조화로운 움직임을 경험할 수 있는 활동을 함께 즐겨 봅시다.

소주제	구성 요소	지도 내용	관련 교과
내 모습이 비친 세상 보기	생각 펼침	활동 1. 최면술사 놀이하기 활동 2. 거울 되기 활동 3. 그림자 되기 활동 4. 막대기 놀이하기 활동 5. 운전 놀이하기	미술 체육, 과학 과학, 수학
	생각 키움	마음속 표정이 그림자 속으로 쏙~ - 상황에 따른 마음을 그림자에 표현	미술



## 내 모습이 비친 세상 보기

### 가. 소주제 소개

「내 모습이 비친 세상 보기」는 표현 활동의 움직임 표현 요소 중 “관계”의 의미를 이해하는 활동입니다. 자신의 신체 움직임과 친구의 신체 움직임을 비교하며 서로 다름을 이해하여 올바른 연결 고리를 찾아보는 활동으로 전개합니다.

이를 위해 내가 생각하는 모습과 친구가 생각하는 모습의 다름을 느껴 보는 “내 얼굴을 찾아라!” 활동을 시작으로 거울과 그림자, 막대기 놀이를 통하여 친구의 움직임을 흉내 내며 관계 속에서 적절한 거리의 중요성을 인식하고 더 나아가 자신의 모습을 되돌아보는 활동으로 진행합니다.

### 나. 학습 목표

나와 친구의 움직임이 다름을 알고 나만의 움직임 특징을 알 수 있다.

친구의 움직임에 맞추어 내 몸을 다양하게 움직일 수 있다.

친구를 배려하며 다양한 표현 활동에 적극적으로 참여할 수 있다.





## 다. 교수·학습 자료

소주제	차시	교수·학습 자료
내 모습이 비친 세상 보기	1~5차시	신문지, 나무 막대기 30cm, 학습지

## 라. 수업에서 적용 방안 및 유의점

- 1 체육 시간뿐만 아니라 창의적 체험 활동 시간에 쉽게 활용할 수 있도록 다양한 게임 중심으로 구성하였고, 필요한 놀이 방법을 쉽게 이해할 수 있도록 구조화 하였으며 QR 코드를 활용하여 활동 모습을 영상으로 제시하였습니다.
- 2 체육 교과외 표현 활동 중 신체 움직임을 통해 자신의 모습을 이해할 수 있도록 내용을 구성하였습니다. 특히, 표현 요소 중 관계를 테마로 소주제를 구성하여 신체 움직임을 스스로 느낄 수 있도록 지도합니다.
- 3 체육을 중심으로 미술, 음악뿐만 아니라 국어, 수학, 과학 등의 다양한 교과와 융합하여 체육의 고유한 신체 활동의 흐름을 유지하면서 인성 요소를 보완하는 범위 내에서 다양한 교과와 융합하여 진행합니다.

생각 두드림

생각 펼침

생각 키움

## 활동 1 최면술사 놀이하기

다른 사람을 내 마음대로 조정할 수 있다는 사실은 무척이나 흥미롭고 재미있습니다. 최면술사 놀이는 역할을 나누고 상대방의 손바닥을 바라보며 나도 모르게 다양한 자세와 동작을 경험할 수 있는 무용 놀이입니다. 평소에 움직임에 소극적이고 두려움을 가진 친구들에게 움직임의 재미를 경험할 수 있는 활동입니다.

최면술사  
놀이란?

짝과 함께하는 무용 놀이로 최면술사와 최면에 걸리는 사람으로 역할을 나누어 친구의 자유로운 움직임을 이끌어 내는 놀이입니다.

### 놀이 방법

- ① 2명이 짝을 이룬다.
- ② 가위바위보를 한다.
- ③ 이긴 사람은 최면술사, 진 사람은 최면에 걸릴 사람으로 정한다.
- ④ 최면술사의 손바닥과 걸릴 사람의 얼굴이 일정한 거리(한 뼘)를 이루고 최면술사의 손에 따라 움직인다.
- ⑤ 적당한 시간에 역할을 바꾼다.



놀이 영상

## 최면술사 놀이 TIP

- ★ 처음에는 제자리에서 **작은 움직임으로 시작하고 점차 큰 움직임으로 발전해** 가는 것이 좋습니다.
- ★ 반 학생들이 홀수라면 한 팀은 3명이 짝을 이루고 한 학생이 양손으로 두 명의 친구를 한꺼번에 최면을 걸어 움직임을 경험하게 합니다.
- ★ 2명씩 짝을 지어 최면술사 놀이를 하고, 최면술사 역할을 잘하는 친구 1명을 선정하여 반 전체 친구에게 최면을 걸어 보는 활동으로 확대하면 더 재미있게 진행할 수 있습니다.

## 최면술사 시범과 놀이 모습



## 활동 2 거울 놀이

흥내 내기는 움직임 활동에서 가장 쉽고 재미있게 참여할 수 있는 활동입니다. 특히, 거울 놀이는 작은 표정 및 움직임을 따라서 표현해 보는 활동으로 적합하며, 친구들의 움직임을 세밀하게 표현할 수 있는 놀이입니다. 마치 거울을 보듯 똑같은 동작을 만들어 표현하는 활동입니다.

### 거울의 특징 알아보기

- 거울을 통해 자신의 모습을 바라본 경험 이야기하기
- 거울 속 나의 모습과 실제 모습을 비교하여 같은 점과 다른 점 이야기 나누기

### 놀이 방법

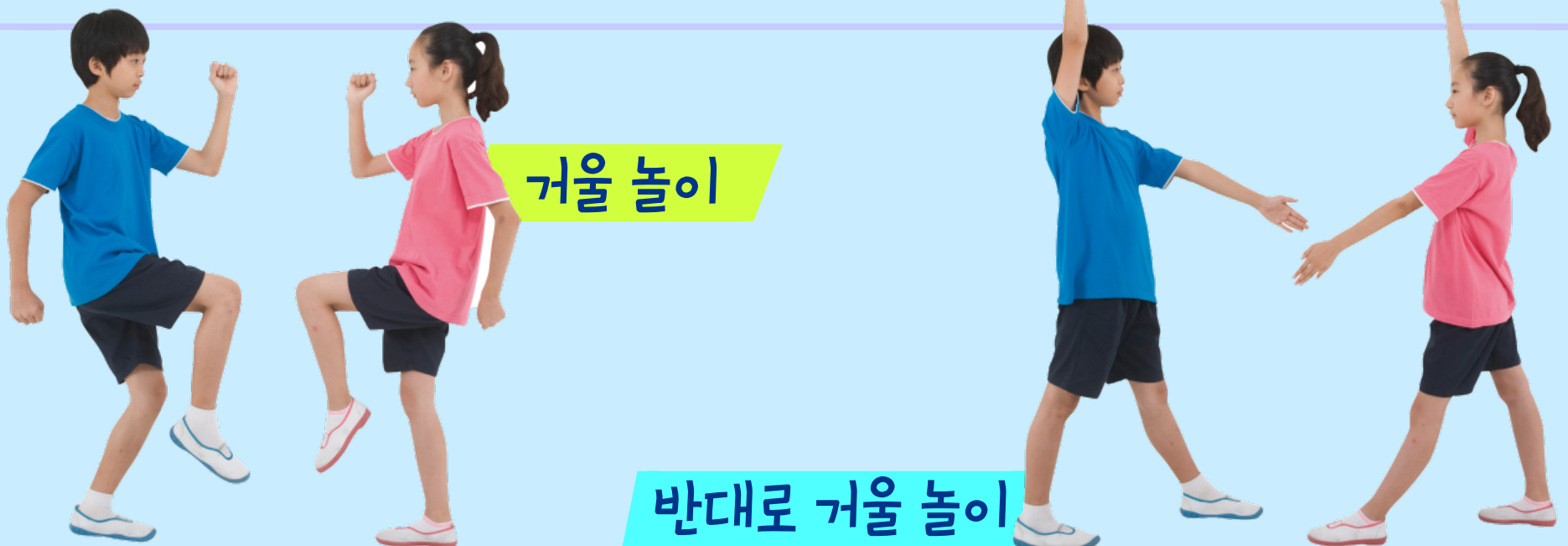
- ① 2명이 짝공을 찾는다.
- ② 가위바위보를 한다.
- ③ 이긴 사람은 사람 역할을 하고, 진 사람은 거울 역할로 정한다.
- ④ 한 걸음 정도의 거리를 두고 마주 보며 조금씩 움직이면 거울 역할을 하는 사람은 따라 움직인다.
- ⑤ 적당한 시간에 역할을 바꾼다.



놀이 영상

## 거울 놀이 TIP

- ★ 거울 놀이 방법을 설명할 때, 표현력과 관찰력이 뛰어난 친구와 함께 적극적으로 시범을 보이면서 설명하면 효과적입니다.
- ★ 짝과 함께 놀이를 할 때, 작은 움직임(표정이나 손동작)에서 시작하고 아이들이 **규칙을 이해하고 익숙해지면 점차 큰 움직임**(온몸을 이용한 움직임이나 자리를 이동하기)으로 발전시켜 나갑니다.
- ★ 수업 시작 전에 서로에 대한 배려가 필요함을 이해시키고 친구가 잘 따라 할 수 있도록 움직임의 속도를 조절하도록 안내합니다.
- ★ 배경 음악에 따라 아이들의 움직임이 변하기 때문에 거울 놀이는 **잔잔한 경음악**을 들려주면 더 효과적입니다.



## 활동 3 그림자 놀이

거울 놀이와 달리 그림자 놀이는 좀 더 큰 움직임을 이끌어 낼 수 있는 무용 놀이입니다. 특히, 그림자 놀이는 남의 시선을 생각하지 않고 친구의 움직임을 그림자가 되어 따라 하는 활동으로 표현에 대한 자신감과 유창성을 기를 수 있는 활동입니다.

### 그림자의 특징 알아 보기

- 평소에 겪었던 그림자와 관련된 경험을 함께 공유한다.
- 태양(광원)에 따라 그림자의 크기가 달라짐을 이해하고, 태양이 가려진 상황에서 그림자는 어떤 변화가 생기는지 이야기를 나눈다.
- 주변에서 그림자로 인해 발생하는 여러 가지 현상에 대해 발표한다.

### 놀이 방법

- ① 2명이 짝꿍을 찾는다.
- ② 가위바위보를 한다.
- ③ 이긴 사람은 사람 역할을 하고, 진 사람은 그림자 역할로 정한다.
- ④ 그림자는 사람 역할을 하는 뒤편에 서서 움직임을 그대로 따라 한다.
- ⑤ 적당한 시간에 역할을 바꾼다.



놀이 영상

# 표현 수업

## 그림자 놀이 TIP

- ★ 그림자 놀이 방법을 설명할 때, 표현력이 뛰어난 학생과 교사가 시범을 먼저 보이면 효과적입니다. 이때 교사가 그림자의 역할을 하면 더 좋습니다.
- ★ 거울 놀이에 비해서 **큰 움직임을 자유롭게 표현**할 수 있습니다. 마치 술래잡기하듯 아이들의 움직임이 커집니다.
- ★ 거울 놀이에 비해서 좀 더 신나고 **경쾌한 음악을 들려주면** 아이들의 다양한 표현력을 좀 더 이끌어 낼 수 있습니다.

## 그림자 놀이 활동 모습



## 활동 4 막대기 놀이

「막대기 놀이」는 표현 요소 중에서 “관계”의 의미를 이해하고 표현할 수 있는 놀이입니다. 이 놀이를 통하여 친구들과의 관계 속에서 적절한 거리 유지의 중요성을 느끼고 실생활 속에서 적용할 수 있는 방법을 함께 나누어 보는 활동입니다.

### 신문으로 최고의 막대 기 만들기

- 신문 한 장으로 나만의 최고의 막대기를 만들어 봅시다.
- 만들어진 막대기 중 가장 튼튼한 / 긴 / 아름다운 막대기를 뽑아 봅시다.
- 우리 모둠 / 우리 반에서 만든 막대기를 모두 연결하면 길이가 얼마나 될까요?  
수학의 길이 비교(길이의 합과 차)와 연계하여 지도하기

### 놀이 방법

- ① 서로의 검지손가락 사이에 막대를 끼운다.
- ② 음악이 들리면 막대가 떨어지지 않도록 주의하면서 몸을 움직인다.
- ③ 막대가 떨어지면 그 자리에서 막대를 다시 집어 들어 연결한다.
- ④ 정해진 시간 동안 몸을 움직여 본다.
- ⑤ 익숙해지면 모둠이나 전체가 하나로 연결해 본다.



놀이 영상



## 막대기 놀이 TIP

- ★ 신문지로 만든 막대기의 끝에 손가락을 집어넣는 경우가 있기에 마지막은 테이프로 봉합하면 효율적으로 진행할 수 있습니다.
- ★ 막대기를 밀고 당기는 것뿐만 아니라 막대기 돌리기, 다리로 넘기, 친구 주변 돌기 등 다양한 움직임을 중간에 시범을 통해 알려주고 점차 어려운 동작에 도전할 수 있도록 격려합니다.
- ★ 막대기 놀이 중에 막대기를 떨어뜨린 이유에 대해 서로 이야기를 나눠 봅니다. 서로 막대기를 밀거나 물러났을 때 / 서로의 마음을 모를 때 / 배려하지 않을 때

## 막대기 놀이 활동 모습



## 활동 5 운전면허증 놀이

학교로 걸어오는 길에 마주치는 신호등! 빨간불이면 어떻게 해야 할까요?

신호등을 생각하며 어떻게 움직여야 할지 생각해 보고 눈치껏 움직여 봅시다.

### 빨간불 초록불 놀이

#### 놀이 방법

- ① 신호등의 특징에 대해 이야기를 나눈다.
- ② 빨간불과 초록불일 때 어떻게 해야 할지 생각해 본다.
- ③ 빨간불일 때는 멈추고 초록불일 때는 움직인다.
- ④ 교사(리더)의 신호에 따라 멈추고 이동하기를 반복한다.



놀이 영상

### 이심전심(以心傳心) 빨간불 초록불 놀이 응용

- 상황 설명(신호등이 없는 시골길에서 차들의 움직임을 표현하기)
- 모두가 움직이고 있다고 생각하면 신호 없이 멈추기 시작합니다. 모든 친구들이 서로를 살피며 모두 멈추면 다시 움직일 수 있습니다.
- 활동할 때 손을 잡거나 벽에 붙어서 다니지 않도록 약속하고 시작합니다.

# 표현 수업

## 속도 조절 놀이

### 놀이 방법

- ① 속도 1: 가장 느린 이동, ② 속도 2: 느린 움직임,  
③ 속도 3: 보통 걸음 ④ 속도 4: 빠른 걸음, ⑤ 속도 5: 뛰는 걸음



놀이 영상

### 속도 조절 순서

초록불로 보통 걸음(속도 3) → 빨간불(모두 멈춘 상태에서 속도 2 설명)  
→ 속도 2 초록불 → 빨간불(모두 멈춘 상태에서 속도 1 설명)  
→ 속도 1 초록불 → 빨간불(모두 멈춘 상태에서 속도 4 설명)  
→ 속도 4 초록불 → 빨간불(모두 멈춘 상태에서 속도 5 설명)  
→ 속도 5 초록불 → 속도 3 → 속도 2 → 속도 1 → 속도 5 → 속도 1

## 속도 조절 놀이 TIP

- ★ 속도의 순서는 저속(속도 1, 2)을 연습하고 고속(속도 4, 5)을 연습합니다.
- ★ 속도 5는 좁은 공간에서 활동할 때 학생 간에 충돌로 인해 부상이 발생할 수 있으니 되도록 짧은 시간 동안 진행합니다.
- ★ 속도의 조절이 익숙해지면 급변 속(5→1→4→1→5)을 경험하여 속도 변화의 재미를 느낄 수 있도록 지도합니다.
- ★ 변화가 미숙한 친구는 잘하는 친구와 짝을 지어 경험할 수 있도록 합니다.

# 표현 수업

생각 두드리

생각 펼침

생각 키움

내 마음속 표정이 그림자 속에 나타난다면?



그림자 속에 내 마음이 나타난다면 어떤 일이 벌어질까요?

---

---

---

---

---

---

---

## 마. 평가 계획

### 내 모습이 비친 세상 보기(관계 인식)

학년    반 이름(모듬):

평가 항목	매우 그렇다	그렇다	그렇지 않다
나와 친구의 움직임이 다름을 알고 나만의 특징을 알고 있나요?			
친구의 움직임에 맞추어 내 몸을 다양하게 움직일 수 있나요?			
친구를 배려하며 다양한 표현 활동에 적극적으로 참여했나요?			

남들이 내 마음을 알아 주길 원하는 상황은 없었나요? 그때의 상황을 그림으로 그려 봅시다. (단, 그림자는 나의 마음이 드러나게 표현해 보기)