

들어 가면서

‘한마음! 한가족!’은 자연권 수련시설에서 활용될 수 있도록 개발한 가족수련거리입니다.

‘한마음! 한가족!’은 청소년과 그 가족이 함께 참여하여 더불어 즐길 수 있도록 개발된 1박 2일 일정의 주말용 수련거리이다. 본 수련거리는 청소년과 부모간의 사랑과 이해를 증진시켜 가족유대관계를 강화시키고 이웃과 이웃이 더불어 사는 공동체생활을 경험할 수 있도록 구성한 수련거리이다. 수련거리는 가족이라는 주제아래 가족소개활동, 가족이해활동, 가족문제 탐색활동, 가족놀이활동 등 가족과 관련된 여러 활동을 적절하게 연결하여 하나의 활동으로 묶어서 구성되어 있다.

본 수련거리는 수련활동의 영역별 전문화나 특성화보다는 시설의 유형이나 특수성에 관계없이 대부분 자연권 수련시설이 큰 수정보완 없이 실행할 수 있는 수련거리 개발을 목적으로 하고 있다. 이에 따라 수련거리는 강당, 토론실, 운동장 등의 기본시설을 비롯하여 지도자의 일반적인 지도 능력, 비교적 저렴한 비용이 드는 설비 및 준비물 등 자연권 수련시설의 평균적인 제반여건을 기초로 개발되었다.

본 수련거리는 크게 수련활동의 의의와 전체적인 내용을 간략하게 설명하는 수련거리의 개요와 단위활동의 세부실행계획안인 단위수련거리 지도안의 두 부분으로 구성된다. 수련거리의 개요 부분은 활동목표 및 내용, 장소, 기간, 대상, 인원, 지도자, 유의사항 등 수련거리가 실행하는 과정에서 여러 가지 영향을 미치는 관련요소들을 제시하고 있는 수련거리 구성안, 수련거리를 구성하고 있는 여러 활동

의 세부 목적, 내용, 시간, 유형 등을 나타내고 있는 수련거리 내용구성안, 일정한 기간동안 이루어져야 할 수련활동들을 시간적 순서에 따라 구체적으로 제시하는 수련거리 일정표로 구성되어 있다.

단위수련거리지도안은 단위활동의 전반적인 내용을 요약하여 진술한 활동개요, 세부활동진행표, 도움자료로 구분된다. 활동개요는 활동목표, 내용, 시간, 인원, 장소, 지도자, 준비물, 지도상 유의사항 등이 제시된다. 활동진행표는 활동전개의 원리에 기초하여 활동내용과 방법이 단계별로 상세히 기술된다. 활동진행표에는 활동단계, 활동내용, 소요시간, 장소, 주의 및 참고사항을 위한 비고란으로 구분되고 활동내용은 다시 지도자활동과 청소년활동으로 나누어져 기술된다. 도움자료는 단위수련거리 지도에 필요한 참고자료를 제공하고 있다.

‘한마음! 한가족!’

수련거리 개요

수련거리 구성

□ 활동목표

- 부모와 청소년간의 상호이해와 신뢰회복을 통한 화목한 가정만들기
- 가족간 무관심 극복과 유대관계강화를 통한 따뜻한 이웃만들기

□ 활동내용

- 가족소개활동 : 가족모습그리기, 온가족 친해지기
- 가족이해활동 : 초청강연, 가족대화하기, 가족작품 만들기
- 가족놀이활동 : 가족음식만들기, 가족오리엔티어링, 엄마아빠와 함께하는 전래놀이

□ 활동장소

- 실내 : 강당, 분임토의실, 실내체육관, 식당
- 실외 : 운동장, 자연체험장

□ 활동기간 / 활동대상 / 활동인원

- 연중(주말 가능) / 초등 5~6, 중 1~2학년 자녀가 있는 가족 / 약 80명(20가족)

□ 지도자

- 전문지도자 2명 : 가족문제 강연, 신문활용교육 지도가 가능한 자
- 일반지도자 3명 : 레크리에이션, 오리엔티어링, 요리 등 지도가 가능한 자

□ 유의사항

- 부모와 청소년이 서로의 의견을 존중하고 협동하여 모든 활동을 수행할 수 있도록 지도
- 전체적으로 무리한 활동진행보다는 적절한 휴식을 배려하여 여유있는 시간 운영

소련거리 내용구성

영역	활 동 명	활 동 목 표	활 동 내 용	활동 시간
가족 소개 활동	열린 마음으로	· 가족의 이해와 사랑 확인 · 가족간의 친목 도모	· 가족모습그리기 : 가족 티셔츠, 이름, 구호, 노래 만들기 · 가족친해지기 : 가족소개, 똑같아요, 인간줄당기기 등	150분
가족 이해 활동	영글어가는 행복속에서	· 가족의 갈등인식 및 극복 의지 함양 · 가족의 이해와 신뢰 회복	· 초청강연 : 사랑이 있는 가정 · 가족대화시간	120분
	머리와 머리를 맞대고	· 가족 속에서 자신의 위치와 의미 인식 · 창의력과 협동심 배양	· 사행시 짓기 · 가족작품 만들기 : 가족달력, 가족연대표, 가족신문 등	120분
가족 놀이 활동	맛자랑 멋자랑	· 가족에 대한 자부심과 협동심 배양 · 부모님의 은혜에 감사	· 가정의 대표음식 만들기 · 음식품평회 · 저녁식사	150분
	달빛따라 숲속으로	· 자연과의 친밀감 형성 · 어려움 극복의지 배양 · 가족의 화합과 단결 강화	· 오리엔티어링 이해 · 가족별 포스트 활동 · 똑같은 자연물찾기 활동	120분
	엄마아빠가 어릴적엔	· 가족 공동체 의식 형성 · 선조들의 얼과 지혜를 되새김	· 조별놀이 : 제기차기, 줄넘기, 비석차기, 땅따먹기 등 · 단체놀이 : 달팽이집 놀이, 수박따기	180분
기타 활동	레크체조	· 기초체력 향상 · 신체유연성과 근력 강화	· 맨손체조	30분

한마음 한가족

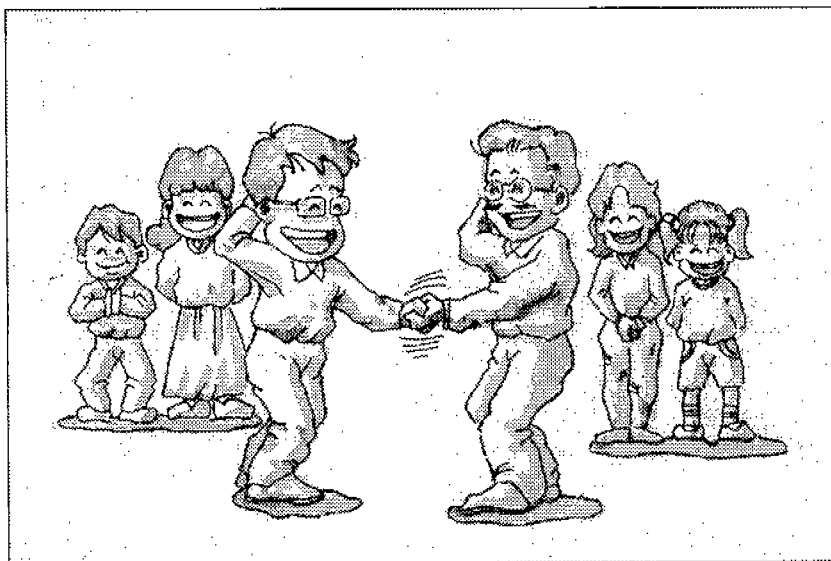
시간	일	만남의 날	다짐의 날
06:00			상쾌한 아침이에요 (세면, 가족체조)
07:00			아침식사
08:00			머리와 머리를 맞대고 (NIE)
09:00			
10:00			
11:00			엄마아빠가 어릴 적엔 (전래놀이)
12:00			
13:00		등록 및 방배정	점심식사
14:00		열린 마음으로 (가족이름, T-shirt 만들기와 가족친해지기)	사랑의 울타리 (가족모임 만들기)
15:00			
16:00			
17:00		영글어가는 행복속에서 (초청강연 : 가족간 대화, 애정표현, 갈등해소법과 가족간의 대화시간)	
18:00			
19:00		맛자랑 멋자랑 (가족고유음식경연대회, 저녁식사)	
20:00			
21:00		달빛따라 숲속으로 (야간 OL)	
22:00			
23:00		꿈나라로	

‘한마음! 한가족!’

단위수련거리

열린 마음으로...

‘열린 마음으로.’는 가족이 마음을 합하여 각 가정의 개성을 마음껏 표현하고 가족끼리 즐길 수 있는 놀이를 통해 서로에 대한 이해와 사랑을 깊게하고 이웃 가족들과 어색함을 해소하고 친목과 화합을 이루는 활동이다.



□ 활동목표

- 부모와 자녀간의 이해와 사랑을 재확인하고 가족공동체 의식 함양
- 처음 만난 가족간의 어색함과 긴장감을 해소하고 상호간에 친밀감을 느낄 수 있도록 가족간의 친목과 화합 도모

□ 활동내용

- 전체활동소개
- 가족 모습그리기 : 가족 T-shirt 만들기, 가족이름, 구호, 노래 만들기
- 온 가족 친해지기 : 가족소개활동, 게임(똑같아요, 숫자로 묶인 가족, 인간줄 당기기)

□ 활동시간 / 활동인원 / 활동장소

- 150분 / 20가족(80명) / 강당 또는 실내체육관

□ 지도자

- 전문지도자 1명 : 게임을 이끌어 갈 수 있는 레크리에이션 전문지도자
- 보조지도자 1명

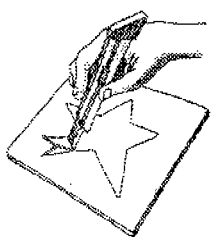
□ 준비물

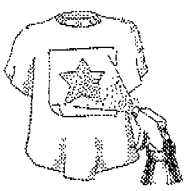
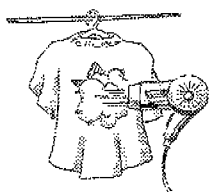
- 개별 준비물 : 하얀 티셔츠(가족 수만큼)
- 시설내 준비물 : 각종 형지, 염료, 분무기, 드라이어기, 칼, 스쿠이지, 명찰, 마이크, 앰프, 녹음기, 노래테이프, 밧줄 등

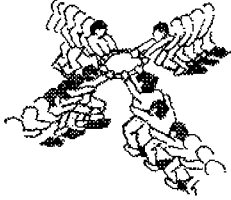
□ 유의사항

- 참가자 전원이 서로의 마음을 열 수 있도록 자연스러운 분위기 조성
- 참가자들이 짧은 시간이나마 서로를 익히고 대화를 할 수 있도록 프로그램을 여유있게 진행

□ 활동진행

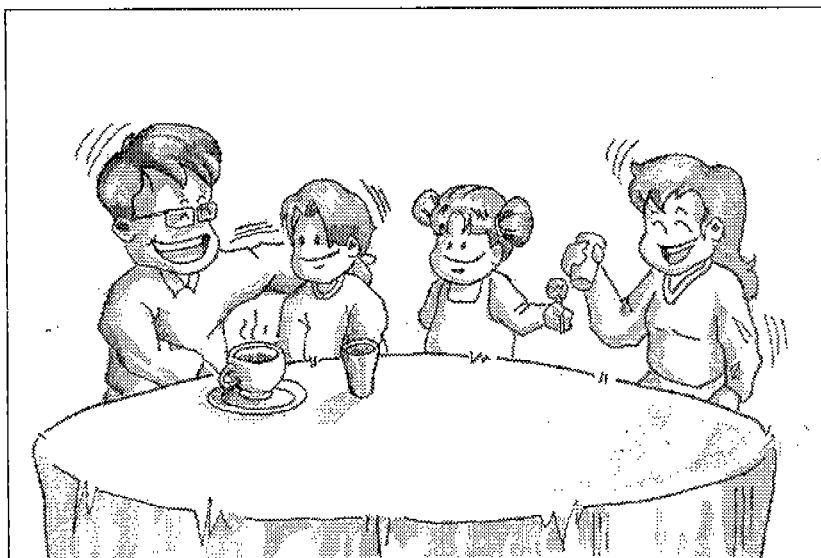
단 계	자 도 사 활 동	가 족 활 동	시 간	장 소	비 고
준 비	▶전체활동 소개 - ‘한가족 한마음’ 활동의 목적, 의의, 내용, 진행순서 등을 간략하게 설명 ▶본활동 소개 - 진행순서설명 · 우리 가족 모습 그리기 → 우리 가족 소개하기 → 온 가족 친해지기 - 우리 가족모습 그리기 · 가족변 활동 : 우리가족만의 특성 나타내기 · 가족 T-shirt, 가족 이름(별칭), 노래, 구호 등 만들기 · 가족소개활동준비 - 온 가족 친하기 · 친목도모활동 · 가족 소개활동, 게임	▶전체활동 및 본활동 이해 - 가족별로 앉아 일정표를 보면서 전체활동 및 본활동 이해 - 의문사항 질문	20분	강당	
가 족 모 습 그리기	▶가족 티셔츠 만드는 방법 설명 - 준비물 분배 · 각종 형지, 염료, 분무기, 드라이어기, 칼, 스웨이저 등 - 수날염(hand printing)을 이용한 무늬염색 방법을 소개 · 다양한 염색방법을 통해 무늬를 찍은 견본 제시 - 수날염 설명 · 부분염색법으로서 형지, 블록, 스크린, 스텐실, 금속판, 고무판 등 여러 가지 재료로 무늬를 만들어 염료를 점착시켜 프린트하는 방법 · 염제효료의 제한을 받지 않으므로 금은분, 유리가루 등을 혼합해서 독특한 아름다운 패턴을 나타낼 수 있음	▶가족 티셔츠 만드는 방법 이해 - 가족별로 준비물 받고 확인 - 의문사항 질문 - 가족 티셔츠는 가족의 상징으로써 활동중 계속 착용 	60분	강당	※티셔츠 대신에 모자나 스카프 또는 가족깃발 만들기로 대체가능

단 계	지 도 자 활 동	가 족 활 동	시 간	장 소	비 고
가 족 문 화 교 과 가 족 모 습 교 과 가 족 그 리 기	- 수날염의 종류 · 형지날염 : 종이나 금속판으로 본을 떠서 천 위에 올려 놓고 날염호로 밀어서 찍어내 무늬곤 만들 · 블록날염 : 모양을 조각한 목제블록이나 금속제 등의 무늬를 찍어냄 · 스크린날염 : 틀에 망사를 팽팽하게 끼워 방수성 피막으로 무늬를 만들어 제판한 다음 스크린을 천 위에 올려 놓고 날염호로 찍음 · 분무날염 : 천에 염지춘 대고 그 위에 분무기를 이용하여 염료액이나 안료액을 천에 뿌려 무늬를 내는 방법	 			
	▶가족티셔츠 만들기 지도 - 각 가족을 상징할 수 있는 독특하고 개성있는 티셔츠 제작 지도 - 각종 염료 사용 주의 ▶가족이름, 가족별칭 등 만들기 지도 - 부모와 자녀가 서로 마음을 터 놓고 친숙하게 활동할 수 있도록 자율적인 분위기 조성	▶가족 티셔츠 만들기 : 문양 찍기 ① 가족토론으로 가족의 문양 구상 : 색의 수 결정 ② 형지에 문양의 밑그림을 그려서 칼로 오리거나 틀에 조각하고 신문지로 습기 제거 : 특히, 색의 수에 따라 형지에 문양을 만들어야 함 ③ 티셔츠에 염지춘 대고 염료액이 든 분무기를 이용하여 무늬곤 나타내거나 문양들을 옷에 대고 스퀴이지판 이용하여 염료를 바름 ④ 염료가 고르게 스며들었으면 형지나 문양들을 제거하고 옷걸이에 걸어서 드라이어로 건조 ▶가족이름, 가족별칭 등 만들기 활동 - 가족 이름, 구호, 노래 등 만들기 · 그 가족만의 특성을 살릴 수 있도록 창작			☞가족문양 대신 가족이름이나 별칭, 구호 등으로 대체 가능 ☞가족 이름은 활동이 진행되는 동안 가족의 공식명칭으로 사용

단 계	지 도 자 활 동	기 족 활 동	시 간	장 소	비 고
온가족 친 해 자 기	- '인간줄당기기' ① 약 1m길이의 밧줄 양쪽 끝은 묶어 둥글게 만들 ② 네 집단에서 10명씩 나와 서로 허리간 붙들고 늘어섬 ③ 각 편의 머리가 되는 사람들은 둥근 원안에서 서서 오른 손으로 밧줄을 쥐어 네모꼴이 되도록 함 ④ 서로 자기편 쪽으로 당겨 끌어 당기는 편이 이김 - 모든 참가자들이 1~2개 원을 만들어 정리의 노래를 부르고 마침				

영글어가는 행복 속에서...

‘영글어가는 행복 속에서...’는 청소년과 부모와의 사이에 진정한 대화를 통해 그 동안의 갈등문제를 알아보고 서로의 입장을 이해함으로써 가족간의 대립을 완화하고 문제해결 방안을 찾아 보는 활동이다.



□ 활동목표

- 가정의 중요성을 인식하고 가족간의 유대감 배양
- 가족간의 갈등을 서로 알고 함께 극복하려는 의지 함양
- 가족간의 상호이해와 신뢰의 폭을 넓혀 원만한 가족관계 형성

□ 활동내용

- 사랑이 있는 가정 만들기 : 초청강연
- 가족대화시간 : 가족별 대화

□ 활동시간 / 활동인원 / 활동장소

- 120분 / 80명(20가족) / 강당

□ 지도자

- 전문지도자 1명 : 가족전문가(외부전문강사 초청이 바람직함)
- 일반지도자 1명 : 가족문제에 대한 폭넓은 지식을 가진 자
- 보조지도자 1명

□ 준비물

- 시설내 준비물 : 마이크, 용지, 펜 등

□ 유의사항

- 참가자 전원을 대상으로 한 초청강연 실시후 바로 가족별 활동이 시작되므로 활동도중에 자리이동을 하지 않도록 처음부터 탁자와 의자를 가족별로 배치 하여 전체활동이 원활히 진행되도록 지도
- 주위가 산만하지 않고 조용한 분위기에서 진행될 수 있도록 주의

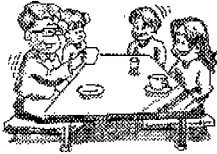
□ 응 응

- 가족간의 편지쓰기, 역할연극 등 대체가능

□ 활동진행

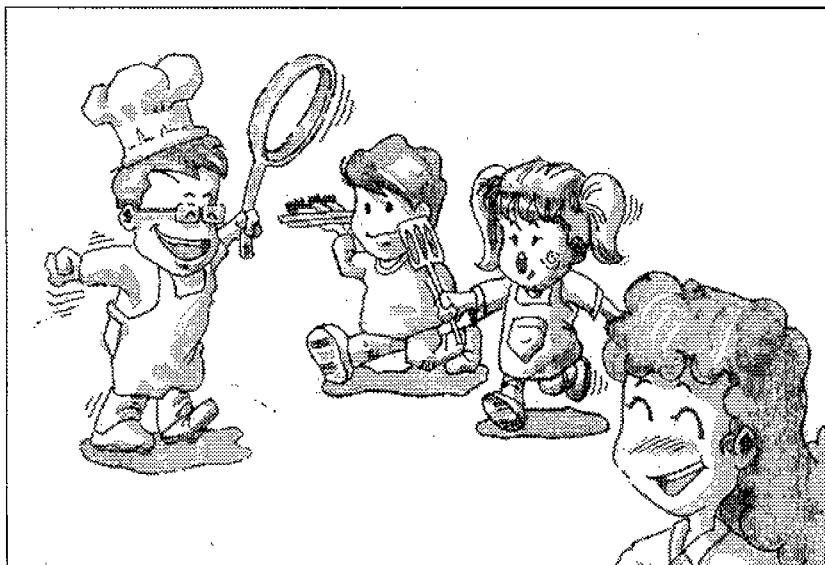
단 계	지 도 자 활 동	가 족 활 동	시 간	장 소	비 고
준 비	▶활동 소개 - 활동의 의의, 진행순서 설명 - 준비물 배부: 가족별로 용지와 펜 배부 ▶초청강사 소개 - 초청강사의 이름과 약력, 강연 주제 소개	▶활동 이해 - 가족별로 모여 활동의 의의와 진행순서 경청 - 준비물 받아 확인	20분	강당	
사랑이 있는 가정 만들기	▶가정의 의의 - 가정의 기능 · 사회화와 교육기능 · 애정, 보호 기능 · 휴식 및 오락의 기능 - 문제가정 · 부모독가정, 결손가정, 빈곤가정, 애정결여가정, 혼혈결여가정, 갈등가정 등 ▶가족간의 갈등 - 가족갈등의 의미, 원인, 과정의 단계 등 설명 · 갈등이란 가족들이 자신의 바램과 다른 사람의 바램이 양립될 수 없는 상황 · 사전상황단계→좌절자각단계→적극적 갈등단계→해결 또는 미해결단계 - 성공적인 갈등 처리방법 · 동등한 의사표현 기회 · 연속적인 의사소통 · 서로의 차이점 존중 ▶가족간 대화방법 - 가족간 대화는 가족사랑과 이해의 시작이며 가족갈등과 문제해결 도구	▶강연내용에 대한 이해 - 주요 사항을 필기하면서 경청 	50분	강당	

단 계	시 도 서 활 동	가 족 활 동	시 간	장 소	비 고
사 랑 이 있 는 가 정 만 들 기	- 오령있는 대화방법 · 칭찬주고 받기 · 요청하고 거절하기 · 주장적 행동에 대한 주의사항 · 비판주고 받기 · 감정표현에 주의 ▶사랑이 있는 가정 만들기 - 가족의 일체감 만들기 · 가족문화 만들기 : 동일한 취미생활, 봉사활동, 여가선용 등 하기 · 가족목표, 가훈 등 가족을 대표할 상징 정하기 · 가족회의, 축하회(생일, 기념일), 야유회 등 가족행사나 모임 정기적으로 갖기 · 족보, 조상, 친척, 식구 등 가족에 대한 이야기 자주하기 - 가족 구성원들이 지켜야 할 행동기준 마련하기 · 개인적 행동규범 정하기 · 관계적 행동규범 정하기 · 포괄적 원칙 정하기 ▶질의 및 응답	 ▶소감 및 질문			
가 족 대 화 시 간	▶가족대화시간 설명 - 가족대화시간 설명 · 부모와 자녀가 평소 품고있던 생각들을 표현하고 서로에 대한 진실한 마음을 알게 됨으로써 갈등을 해소하고 가족간의 원만한 관계를 유지하도록 하는 시간	▶가족대화시간에 대한 이해 - 가족대화시간의 의의 및 가족대화시 주의사항 이해	50분	강당	☞잡잡한 배경음악

단 계	지 도 시 활 동	가 족 활 동	시 간	장 소	비 고
가 족 대 화 시 간	- 가족대화시 주의사항 설명 · 반드시 경어 사용 · 서로의 의견을 최대한 존중하고 다른 사람이 의견을 말하는 도중에 끼어 들지 않게 함 · 가족 전원이 모두 골고루 자신의 생각과 의견을 순직하게 제시 ▶가족대화시간 지도 - 가족대화의 효과적인 진행은 가족모두의 자율적이고 적극적인 참여에 의해 이루어지므로 가족 모두가 활동에 참여할 수 있도록 자유로운 분위기 조성에 주의 - 가족대화를 엿듣거나 간섭하는 행동은 삼가 	▶가족대화시간 갖기 - 가족 대화의 순서 ① 서로에 대한 불만사항(자신이 가장 속 상했을때, 가족이 싫어졌을 때 등)은 그 상황과 이유를 간단하게 글 또는 그림으로 표현 ② 자신의 생각을 발표하고 그에 대한 서로의 입장 이야기 ③ 가족간의 감동을 예방하거나 방지할 수 있는 방법 논의 : 내가 부모(자녀)라면 이렇게.... ④ 부모(자녀)가 좋았을 때, 행복했을 때, 보람있었던 일 등 이야기 ⑤ 가족미래 설계 · 가족구성원으로서의 역할과 새로운 다짐 발표 · 내가 바라는 부모(자녀)상 생각			☞가족 대화시간을 갖는 것 외에 가족에게 그동안 못하였던 말, 해 주고 싶었던 말을 사랑과 함께 전하는 가족 우체국을 개설하는 것도 하나의 방안

맛자랑 멋자랑

‘맛자랑 멋자랑’은 평소에 가족이 즐겨 먹던 음식을 아빠와 자녀들이 함께 만들고 식사를 준비하여 나누어 먹는 과정을 통해 서로에 대한 사랑과 고마움을 확인하고 화목한 가정의 소중함을 느끼는 활동이다.



□ 활동목표

- 각 가정을 대표하는 음식을 온 가족이 함께 만들어 봄으로써 자기 가정에 대한 자부심과 가족간의 협동심 배양
- 엄마의 일상적인 수고를 경험하고 가족을 위한 엄마의 마음과 정성을 느끼고 이해

□ 활동내용

- 각 가정의 대표음식 만들기
- 음식품평회
- 저녁식사

□ 활동시간 / 활동인원 / 활동장소

- 150분 / 20가족(80명) / 운동장 또는 실내체육관·강당(우천시)

□ 지도자

- 일반지도자 1명 : 요리에 어느 정도 일가견이 있는 자(식당의 조리사 또는 영양사 활용가능)
- 보조지도자 1명

□ 준비물

- 가족 준비물 : 머리수건, 앞치마, 음식물 재료, 후라이팬, 냄비 등 특정 요리도구
- 시설 준비물 : 칼, 도마, 휴대용 가스렌지, 접시 등 요리관련기구, 테이블

□ 유의사항

- 여러 활동이 복합적으로 묶여 있으므로 상황에 따른 적절한 시간 배분 고려
- 온 가족 모두가 고른 활동을 할 수 있도록 지도
- 요리도구 및 가스 사용 주의

□ 응 용

- 각 가정의 대표음식외에 지역특산물이나 계절별 또는 명절 특정 음식물로 대체 가능
- 시설에서 일정한 음식물 재료를 준비하여 특정한 요리를 만들기 경연대회로 유도 가능

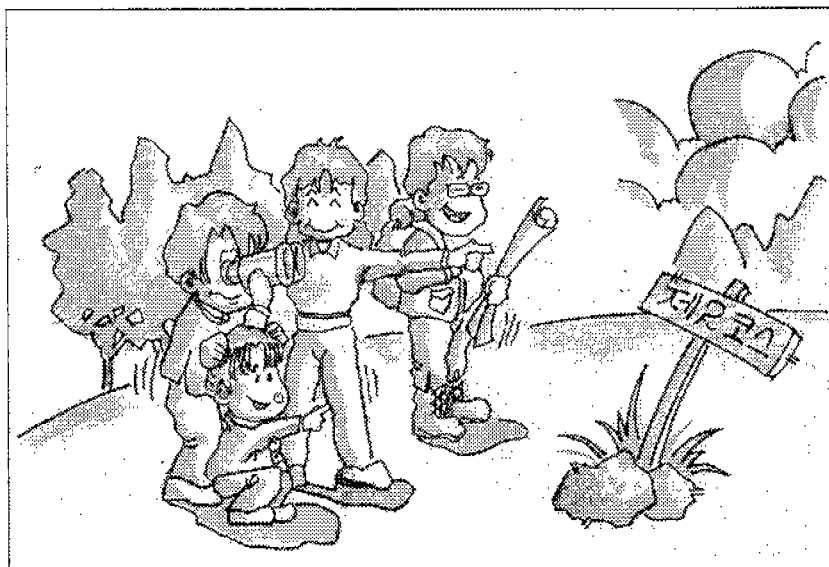
□ 활동진행

단 계	시 도 자 활 동	가 족 활 동	시 간	장 소	비 고
준 비	▶활동 소개 - 전체진행순서 설명 · 요리 → 음식 품평회→저녁 식사 - 요리 선정기준 ① 각 가정이 가장 자랑할 수 있는 대표음식(가장 좋아하는 음식, 고유음식, 가장 잘 할 수 있는 음식 등) 선정 ② 1시간 안에 끝낼 수 있는 요리선정 - 심사기준 ① 요리시 가족이 모두 제 역할을 했는지, 잘 협동했는지 여부 ② 요리에 그 가정의 특색이 잘 살려져 있는지 여부 ③ 맛과 멋 등 - 각 가족별 지정위치 안내	▶활동이해 - 전체 활동내용 및 진행순서 이해  - 가족별 지정위치 확인	20분	운동장	☞요리에 관련된 도구 및 재료는 가족별로 지참하도록 함: 가족별 준비상태를 사전점검하여 부족한 것은 사전에 보충
요 리	▶요리 진행 지도 - 가족간의 고른 역할 분담 확인 및 지도 - 요리자체보다는 가족들이 대화하며 협조하여 요리하는 가운데 화목한 가정 분위기를 조성할 수 있도록 지도 - 조리시간 준수 확인 - 각 가족별로 출품한 음식을 받아 품평회 준비	▶요리 사전 준비 - 조리기구와 재료 확인 - 가족간의 역할 분담 · 아빠와 아이 : 요리 · 엄마 : 말로 지도 또는 주변 환경이용 식탁 꾸미기 ▶요리 진행 - 각 가정을 대표할 수 있는 음식을 가족의 독특한 방법에 따라 요리 - 품평회용 제출요리의 양 뿐만아니라 저녁식사용으로써 가족의 수를 고려하여 만듦 - 완성된 요리는 미리 준비해 둔 그릇에 예쁘게 담음	50분	운동장	☞도구 및 화기 사용 주의 ☞가족요리 방법 및 준비물은 사전에 지도자에게 적어서 제출

단 계	지 도 자 관 동	가 족 활 동	시 간	장 소	비 고
품평회	▶품평회 지도 - ‘맛난 음식’, ‘멋진 음식’선발 : 출품한 음식중 가장 맛있는 음식, 가장 멋진 음식, 가장 독특한 음식 등을 선발 - 시상식 지도 · 화목상, 맛나상, 멋저상, 독특상, 인기상 등 시상	▶품평회 참여 - 작품을 내고 각 가족 대표는 요리의 특징, 요리에 얹힌 이야기 등을 간단히 소개 - 완성된 요리를 심사위원과 참가자들이 간단하게 서로 맛보고 감상할 수 있도록	30분	운동장	☞심사 위원: 지도자와 각 가족마다 1명씩
저녁 식사 및 정리	▶온 가족이 함께 식사할 수 있도록 지도 - 경연대회이후 바로 식사시간이 이어지므로 식사를 할 수 있을 정도로 기구 및 장소 정리 지도 - 각 가정의 음식을 모아 큰 탁자위에 뷔페형식으로 상을 차릴 수 있도록 지도 - 식사보다는 낯선 가족들끼리 친목을 도모하며 이웃의 정을 나눌 수 있는 기회가 되도록 자연스럽게 부드러운 분위기 유도 ▶뒷정리정돈 지도 - 설거지 및 청소 지도 - 사용 도구 회수 및 점검	▶온 가족이 함께 모여 식사 - 상차리기 - 자기 식구만이 아닌 다른 가족들과 자연스럽게 섞여서 대화를 하면서 식사 - 음식물을 남기지 않도록 주의 ▶뒷정리 - 음식물찌꺼기 분리 수거 - 설거지와 주변정리 : 아빠와 아이들로 나누어 설거지와 주변정리를 함 - 사용한 그릇 및 조리도구 반납	50분	운동장	☞식사에 필요한 밥과 밑반찬은 식당 협조하에 사전준비 ☞은은한 음악으로 화목한 분위기 조성 ☞가족들이 식사후에 이어질 다음 활동을 충분히 준비할 수 있는 시간을 가질 수 있도록 활동종료 시간을 신속성있게 운영

달빛따라 숲속으로

‘달빛따라 숲속으로’는 온 가족이 지혜와 용기를 모아 어두운 밤길을 따라 포스트를 찾는 과정을 통해 예상하지 못한 상황 변화에 민첩하게 대처하고 적응하면서 어려움을 함께 극복하고 가족간의 화합과 단결을 길러주는 활동이다.



□ 활동목표

- 자연과의 친밀감 형성
- 상황변화에 대한 민첩한 대처 및 어려운 난관을 극복하는 의지 배양
- 가족간의 화합과 단결력 강화

□ 활동내용

- OL의 개념 이해
- 지도와 방향 읽는 법
- 가족별 POST 활동
- 가족별 똑 같은 자연물 찾기 활동

□ 활동시간 / 활동인원 / 활동장소

- 120분 / 20가족(80명) / 강당, OL 코스

□ 지도자

- 일반지도자 1명 : 독도법 및 나침반 사용법과 OL 포스트 활동 지도 가능자
- 보조지도자 1명

□ 준비물

- 가족 준비물 : 운동화, 간편한 복장, 시계
- 시설내 준비물 : 포스트 마크, OL용 지도, OL코스지도(비닐), 체크카드, 포스트지도, 싸인펜, 메가폰, 나침반, 풀, 칼, 신문지, 도화지, 지시봉, 호각, 손전등

□ 유의사항

- 제한지역 이탈 방지
- 가족구성원 모두의 의사를 존중하고 독단적인 행동 삼가
- 안전저해요소(급경사, 철조망, 나뭇가지 등) 사전제거 및 주의교육 실시
- 활동시작 전에 각 포스트에 포스트마크 설치, 포스트지도배치, 위험요소제거
- 활동이 미숙한 가족은 개별적인 지도 필요

□ 응 용

- 2회전 경기에서 자연물 알아 맞추기 대신 여러 가지 자연체험관련 활동으로 응용
- 야간단력활동으로 대체

□ 활동진행

단 계	지 도 지 활 동	가 족 활 동	시 간	장 소	비 고
OL 이 해 및 활 동 방 법 실 명	▶OL 기본개념 설명 - OL 정의 · 지도상에 표시된 몇 개의 지점을 될 수 있는대로 짧은 시간에 찾아내는 경기 - OL 경기의 특징 · 자연속에서 누구나 참가할 수 있는 스포츠 · 머리의 스포츠 · 방향탐지능력, 판단력, 추리력, 동참력운 기르는 스포츠 - OL의 기본형식 · 포인트 OL : 지도위에 표시한 동과 지점을 정해진 순서대로 찾아내어 가능한 한 빠른 시간안에 골인하는 형식 · 스코어 OL : 제한 시간 내에 가능한한 많은 점수를 모아서 골인하는 형식 · 라인 OL : 지도상의 라인을 실지로 탐방하여 코스 위에 설치한 포스트를 찾아서 보다 빨리 골인하는 형식 - 포스트 · 정의 : 경기자가 통과해야 하는 코스 위의 지점이며 포스트마크로 표시 · 포스트의 표시 : 포스트 마크는 3각주형의 3면체로 만들고 각면의 크기는 원칙적으로 30cm×30cm임. 각면은 오른쪽 아래로 그은 대각선으로 나누어 흰색(왼쪽 위)과 오렌지색(오른쪽 아래)으로 구분함	▶OL 기본개념 이해 - 나침반보며 실습 - 각 가족별로 앉아 경험	40분	강당	

단 계	지도자 활동	가족 활동	시간	장 소	비 고
올 이 해 및 환 영 방 법 선 명	- 지도 읽는 법 · OL에서 사용할 목적으로 지형지도를 수정보완한 편 지도로써, 일반용은 축척 1:15,000, 1:20,000, 등고선 간격5m가 사용되며, 초보자용은 축척1:10,000, 등고선 간격 5m가 보편적 · 기본적인 지도기호, 지도의 정치, 축적 및 등고선에 관해 설명 - 방향읽는 법 · 나침반사용법 · 자연을 이용한 방법 : 식물의 상태나 별자리 이용				
	▶도구배포 및 준비활동 지도 - 가족별 OL도구 배포 : 체크카드, OL용 지도, 싸인펜 - 체크카드에 가족명, 이름 기입 지시 - OL도구 설명 ▶경기요령 설명 - 경기내용 · 전체코스를 4개 구역으로 구분하여 각 구역마다 3개씩 총 12개의 배점이 다른 포스트를 배치하여 40점을 획득한 후 조별활동 점수 및 포스트 문제해결 점수를 합산하여 우승을 가리는 스코어 OL - 경기방법 · OL지도상의 4개 구역마다 3개 총 12개 포스트 배치	▶준비물 점검 및 활동준비 - 가족명, 이름 기재 - 조별 도구를 보면서 활용법 숙지 ▶경기요령 경청 및 이해			

단 계	지 도 자 활 동	가 족 활 동	시 간	장 소	비 고
이 해 및 활 동 방 법 설 명	· 각 구역의 3개 포스트에는 각기 용이한 곳부터 5점, 10점, 15점으로 각각 다른 점수 부여 · 각 조별 최초포스트는 지정 · 총 2회전으로 경기 구성 ① 1회전 경기 : 각 지역군의 1개 포스트 이상을 거쳐 총점 40점 이상을 획득한 후 출발지점으로 이동, 각 포스트에서는 포스트 문제를 읽고 체크카드에 기입 ② 2회전 경기 : 조별활동을 실시한 후 체크카드 점수와 포스트점수를 합산하여 종합점수 산출 · 1회전경기 제한시간 30분, 시간초과시 분당 1점 감점 - 유의사항 · 다른 가족과 2개 포스트 이상 중복시 감점 · 다른 가족과의 대화 및 독단적 행동 금지 ▶질의·응답 ▶출발지로 이동 지도 - 활동장소로 이동하여 집결 하도록 지도	▶의문사항 질문 ▶출발지로 이동			지도자들도 각각의 위치로 이동
1회전 경 기	▶1회전 경기 지도 - 각 조별 포스트지도 배부 및 첫번째 포스트 발표 - 작전시간 부여	▶1회전 경기 진행 - 포스트지도 받기 - 조별 작전회의 실시 - 미리 지정된 첫 번째 포스트를 찾은 후 나머지 포스트는 자유활동 - 40점 이상 획득시 복귀	50분	O/L 코스	보조지도자 : 전체 지역은 2개 지역으로 구분하여 활동 관찰

단 계	지 도 자 활 동	가 족 활 동	시 간	장 소	비 고
2회전 경기	▶2회전 경기 지도 - 도착시간 확인, 체크카드에 기입 - 가족별 활동 설명 · 자연을 알아맞추기 게임 - 활동요령 ① 한 사람씩 순서대로 감추어진 여러 가지 자연물들은 10초 동안 만져볼(10개~20개정도 준비) ② 가족들이 함께 모여 무엇이 있었는지 토의 ③ 나누어준 종이에 합의된 자연물의 모양을 그리고 이름 기록 ④ 지도자에게 그림은 제출하고 전체가 함께 그림과 숨겨졌던 물건이 맞는지 확인, 점수 부여 (예) · 그림이 맞으면 각 2점 · 이름이 맞으면 각 2점 · 그림과 이름이 맞으면 5점 - 도구배포 · 도화지(1), 색연필(5) - 가족활동이 진행되는 동안 보조지도자는 체크카드 확인 및 답안점수 계산 - 가족활동 결과 확인 및 도구 회수 ▶포스트활동 종료 - 미복귀 가족 복귀지도 ▶전체활동 평가 - 우수가족 선정 및 시상 · 체크카드의 총점이 가장 높은 조에게 시상 - 활동결과 평가	▶2회전 경기 진행 - 포스트 지도자로부터 체크카드 확인 - 활동요령 경청 ▶활동 종료 - 전체조 복귀 ▶전체활동 평가받기 - 시상식 참여 - 평가 경청 - 도구반납 및 뒷정리	30분	강당	자연물은 넣어 둔 바구니 준비 선발조와 후발조간에 시간 차로 인한 대기 프로그램 마련

체 크 카 드

가족명		인 원	명	
가 족 이 름	조장 :	평 가	1회전	점
			2회전	점
			포스트 활 동	점
			주 파 시 간	분/ 점
			총 점	점
		성 적		

지역	번호	포스트위치	매점	확인	정 답	평가	비고
가	01		5				
	02		10				
	03		15				
나	04		5				
	05		10				
	06		15				
다	07		5				
	08		10				
	09		15				
라	10		5				
	11		10				
	12		15				

☞ 확인란에는 각 포스트에 있는 기호를 기입하세요(예) A, B, C

포스트 문제지

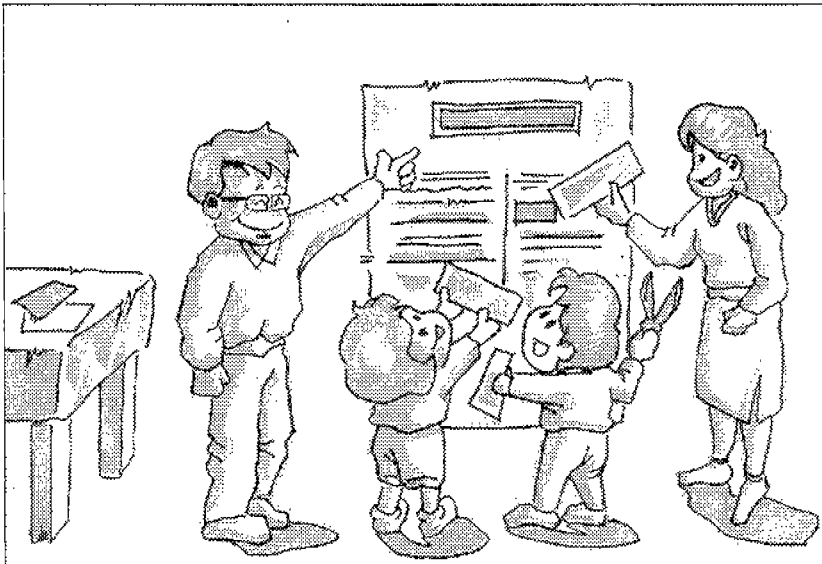
1	
	☞ 상기 문제를 읽고 체크카드에 정답을 쓰세요 ☞ 문제지는 가져가지 마시고 제자리에 놓아 두세요

문 항 내 용

포스트	난이도	문 제 내 용	정 답
가 01	상		
가 02	중		
가 03	하		
나 04	상		
나 05	중		
나 06	하		
다 07	상		
다 08	중		
다 09	하		
라 10	상		
라 11	중		
라 12	하		

머리와 머리를 맞대고

‘머리와 머리를 맞대고’는 온 가족이 함께 생각하고 궁리하여 가족이야기를 작품으로 꾸며보는 과정에서 가족일체감을 일깨워 주고 가족에 대한 관심, 사랑과 긍지를 갖게 하여 가족구성원간의 유대를 강화하는 활동이다.



□ 활동목표

- 가족이야기속에서 가족의 의미를 깨닫고 자신의 위치와 의미를 되새겨 봄으로써 가족에 대한 관심과 이해를 높힘
- 평소 경험하기 어려운 활동을 통해 협동심과 함께 다양한 사고와 창의력을 기름

□ 활동내용

- 사행시 짓기 : 우·리·가·족
- 가족작품 만들기 : 가족달력, 가계도, 가족연대표, 가족신문 등

□ 활동시간 / 활동인원 / 활동장소

- 120분 / 20가족(80명) / 강당

□ 지도자

- 전문지도자 1명 : NIE(신문활용교육)에 전문적인 지식을 가진자
- 일반지도자 1명 : 창작활동 지도 가능자

□ 준비물

- 가족 준비물 : 가족사진, 신문이나 잡지자료, 필기도구 및 색채도구(크레파스, 물감, 사인펜, 색연필 등) 등
- 시설내 준비물: 신문, 잡지 등 관련자료, 도화지(4절지), 가위, 풀, 유성펜 등

□ 유의사항

- 서로 토의하거나 의견교환을 할 수 있도록 자연스러운 분위기 조성
- 정답이 없는 활동이므로 단순히 오려 붙이는 것보다 창의성과 표현력이 나타날 수 있도록 지도
- 정해진 시간에 끝내기 어려운 경우가 많으므로 지도자의 융통성있는 진행이 필요

□ 응 용

- ‘우리 가족’의 내용으로 동시짓기 및 시화그리기, 글짓기, 협동화그리기, 공작활동 등 대체 가능

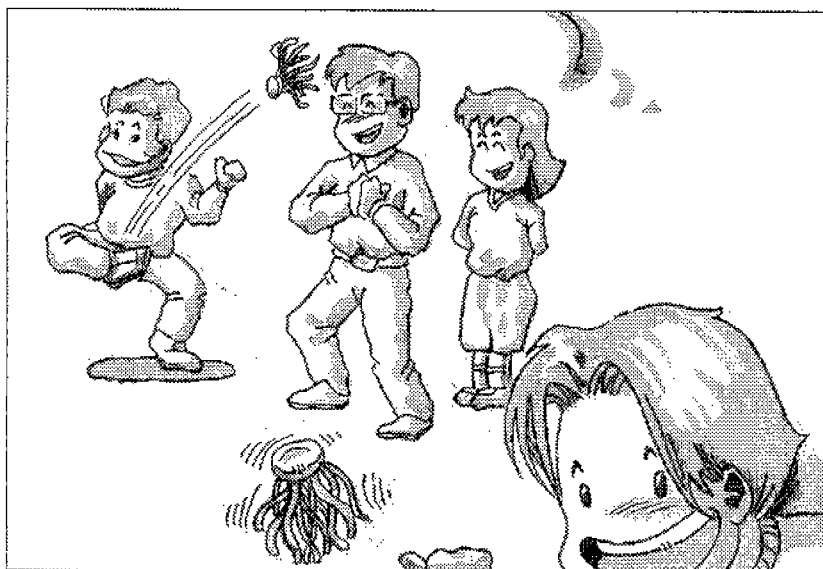
□ 활동진행

년 계	지 도 사 활 동	가 족 활 동	시 간	장 소	비 고
준 비	▶활동 안내 - 활동의 의의, 내용, 진행 순서 설명 ① 사행시 짓기 : 우, 리, 가, 족의 글씨로 시작 ② 가족작품 만들기 : 가족의 특성을 나타낼 수 있는 가족달력, 가족신문, 가족사 연표, 가계도, 가족 일기 등 만들기 ③ 작품전시 및 감상하기 - 관련된 참고작품 제시 ▶준비물 배부 - 가족별로 준비물 배부 - 여러가지 신문, 잡지 등의 관련자료를 최대한 확보하여 준비가 미비한 가족들에게 즉시 보충할 수 있도록 준비	▶활동이해 - 가족별로 모여 활동내용 이해 - 참고작품 살피기 - 준비물 점검 및 확인	20분	강당	④가족의 사전활동 : 가족과 관련된 사진, 그림, 글자 등은 신문이나 잡지 등에서 오려서 가족별로 수집해 오도록 사전 지도
사행시 짓 기	▶사행시 짓기 지도 	▶사행시 짓기 ① 신문이나 잡지에서 우·리·가·족의 글씨 찾아 도화지에 붙이기 ② 자신의 가족을 소개할 수 있는 사행시 짓기 ③ 빈공간에 보충그림을 예쁘게 그려 꾸미기	20분	강당	
가 족 이야기 꾸미기	▶가족이야기 꾸미기 지도 - 가족 모두가 참여할 수 있도록 역할분담에 유의하도록 지도	▶가족이야기 꾸미기 - 가족이야기 꾸미기 종류 · 가족연대표 만들기(우리가족 10대사건) : 가족의 역사에서 의미있는 중요한 사건(부모의 어린시절, 결혼, 자녀출생, 회갑, 가족여행, 가족의 위기, 이사 등)을 가족 모두가 함께 회상하며 당시에 있었던 일화나 느낌을 사건의 순서에 따라 정리	50분	강당	

단 계	시 도 사 활 동	가 족 활 동	사 간	장 소	비 고
가 족 이야기 꾸미기	 - 완성된 작품을 활동실 한 벽면이나 복도에 전시할 수 있도록 지도	· 가계도 그리기 : 3대에 걸친 가족구조를 도식화하고 가족구성원에 대한 특성과 관계란 기술 · 가족달력 만들기 : 가족의 생일이나 제사, 기념일 등 가족행사를 중심으로 달력 작성 · 가족신문 만들기 : 일 주일 또는 한 달 등 특정한 기간 동안 일어난 가족이야기(가족행사나 사건, 각 가족 구성원들의 삶의 모습이나 활동 등)들을 중심으로 신문 제작 - 가족이야기 꾸미기 순서 ① 가족별로 작품내용 선정하기 ② 작품내용과 관련된 그림, 글자, 광고, 사진 등을 준비해 온 신문, 잡지 등에서 찾아 준비하기 ③ 자료를 이용해서 작품 구상하기 : 편집형태는 가족이 아이디어를 모아 결정 ④ 가족 작품 완성하기 ⑤ 완성된 가족작품을 지정된 장소에 전시			
작 품 감 상	▶작품감상 지도 - 작품에 대한 나쁜 점보다 좋은 점을 이야기하도록 지도 - 가족의 특성을 가장 잘 드러낸 작품 시상 ▶ 정리활동 지도 - 활동소감 발표 지도 - 주변정리 지도	▶작품감상하기 - 완성된 작품들을 참가자 모두 돌아보면서 감상 - 가장 잘 되었다고 생각하는 작품에 스티커 붙이기 - 상호평가로 좋은 점 이야기하기 ▶뒷정리하기 - 활동반성 및 평가 - 주변정리정돈하기	30분	강당	

엄마아빠가 어릴 적엔

‘엄마아빠가 어릴 적엔..’는 엄마아빠가 어린 시절에 즐겨 놀았던 다양한 전통놀이를 통해 가족놀이의 중요성을 인식하는 계기를 마련하고, 놀이 속에 담긴 추억을 회상하며 가족일체감을 높이고 이웃간의 화목을 다지는 활동이다.



□ 활동목표

- 부모가 즐겨 했던 놀이를 가족모두 함께 즐기으로써 서로 이해하는 태도를 기르고 가족 공동체의식 형성
- 사라져 가는 전래놀이를 체험하여 선조들의 일과 지혜를 되새김

□ 활동내용

- 조별놀이 : 제기차기, 줄넘기, 구슬치기, 딱지치기, 땅따먹기, 비석차기
- 단체놀이 : 달팽이집놀이, 수박파기

□ 활동시간 / 활동인원 / 활동장소

- 180분 / 80명(20가족) / 운동장

□ 지도자

- 일반지도자 1명 : 각종 전래놀이 유래에 대한 설명과 실기지도가 가능한 자
- 보조지도자 3명 : 전래놀이 실기지도가 가능한 자

□ 준비물

- 개인 준비물 : 간편한 복장
- 시설내 준비물 : 제기(20), 줄(2), 구슬(30), 신문 및 폐휴지, 비석(8)

□ 유의사항

- 각 영역별 활동이 원활히 진행될 수 있도록 충분한 시간 배분
- 놀이방법은 지역에 따라 또는 어린이의 창의성에 따라 전에 놀던 방법이 추가되기도 하고 새로 만들어 지기도 하기 때문에 놀이방법이 매우 다양하여 일률적으로 규정할 수 없다는 것을 인식하도록 지도
- 행사성의 놀이가 아닌 일상생활에서도 즐겨 활용할 수 있도록 지도
- 흥겨운 전래동요를 틀어 놓아 정감있는 분위기 연출

□ 응 용

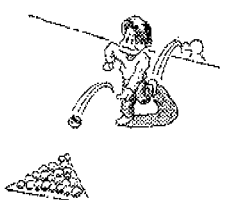
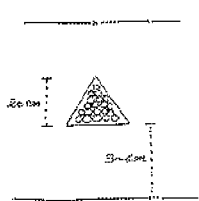
- 우천시에는 실내전래놀이(실뜨기, 호드라기불기, 성냥개비놀이 등)로, 명절 때에는 간단한 민속놀이를 대체 가능

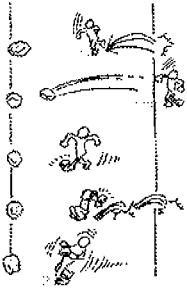
□ 활동진행

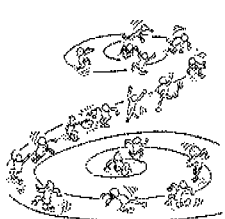
단 계	시 도 지 활 동	가 족 활 동	시 간	장 소	비 고
준 비	▶ 활동 소개 - 활동의 의의와 목적 설명 - 활동진행과정 설명 · 조별놀이 → 단체놀이 - 조별 놀이 · 종목 : 제기차기, 줄넘기, 딱지치기, 구슬치기, 땅따먹기, 비석치기 · 조별로 이동 · 종목별로 15~20분 소요 · 빨리 끝난 조는 이동하지 않고 대기하고 있다가 지도자의 안내에 따라 다음 종목으로 이동 - 단체놀이 · 종목 : 수박따기, 달팽이집 놀이 · 청백으로 나누어 진행 · 종목별 약 20분 소요 ▶ 팀별, 조별 준비활동 지도 - 팀 및 조편성표 배포 · 2가족씩 1조 구성 · 청백팀 1가족씩 혼합구성 - 놀이관련 준비물 배포	▶ 활동 이해 - 놀이 설명서 참조 ▶ 팀 및 조별 준비활동 - 각자 소속팀 및 조 확인 - 팀장 선출 - 조별 점수 카드 작성이해	20분	운동장	☞ 시간과 인원 등 여건에 따라 놀이유형 및 수 조정
딱 지 차 기	▶ 딱지만들기 지도 - 못쓰는 두꺼운 종이(얇은 종이는 여러 겹을 포개서)로 딱지를 만듦 ▶ 딱지치기 지도 - 가위, 바위, 보로 순서를 정해서 딱지를 놓고 오른 발이나 왼발을 가까이 들이대고 자기 딱지로 다른 사람 딱지를 쳐 넘김 - 딱지를 옆에서 비스듬히 치거나, 두꺼운 것을 위에서 내리쳐서 넘어간 상대방 딱지는 자기가 갖음	▶ 딱지만들기 ▶ 딱지치기 활동 	15분	운동장	

단 계	자 도 자 율 동	가 족 활 동	시 간	장 소	비 고
제 기 차 기	▶제기차기 지도 - 한 발을 땅바닥에 고정시키고 다른 발 안쪽 옆면으로 제기를 차올리는 데, 제기를 땅에 떨어지지 않고 계속해서 발로 많이 차 올리는 편이 이김 - 정해진 규칙은 없으나, 맨제기(땅가지) → 헐랭이(개척구) → 오지자지(쌍발제기) 순으로 제기 참 ① 맨제기(땅가지) : 제기를 찰때마다 차는 발이 땅에 닿아야 하는 방법 ② 헐랭이(개척구) : 차는 발이 공중에서만 올랐다 내렸다하여 땅에 닿지 않게 까불러 차는 방법 ③ 오지자지(쌍발제기) : 두발을 번갈아 가며 양발 안쪽으로 차거나, 한 발은 안쪽, 한 발은 바깥쪽으로 차는 방법 - 세 가지가 모두 끝났을 때 그 합한 수를 더하여 승부를 가름 - 제기를 찰 때 도중에 제기가 잘 안 차지면 제기를 손으로 받은 다음 다시 찰 수 있음 - 종드리기 : 제기 차기에서 진 편은 이긴 편에게 각각 적당한 거리를 두고 제기를 던져 차 내게 함. 이때 이긴 편 사람이 헛발질을 하거나, 차 낸 제기를 진 편 아이가 차거나 받으면 종드리가 끝남	▶제기차기 활동    	15분	운동장	▶얇은 줄이와 엄전과 같은 가운데 구멍이 뚫린 석분이만 있으면 어느 누구도 쉽게 제기를 만들 수 있음

단 계	지 도 자 활 동	기 족 활 동	시 간	장 소	비 고
줄넘기	▶ 줄넘기 지도 - 두 편으로 나누어 진 편은 줄을 돌리고, 이긴 편은 차례로 안에 들어 갔다가 차례로 나옴 ① 줄을 돌리는 편은 “하-나, 두-울, 세-엣, 넷”의 속도로 천천히 줄이 땅에 끌리도록 돌림 ② 이긴 편은 한 사람씩 안에 들어가는 데 전부 들어가면 노래에 맞추어 움직였다가 한 사람씩 나옴 “김 서방 들어오세요, 들어와서 인사하세요” ⇒ 모두 차례로 들어감 “꼬마야 꼬마야 뒤로 돌아라 꼬마야 꼬마야 만세칸 불러라 꼬마야 꼬마야 땅을 짚어라 꼬마야 꼬마야 잘 가거라” ⇒ 이 노래를 차례대로 모두 하고 나서 잘 가거라에 한 사람씩 나옴 - 이 때 한 사람씩 들어가 노래대로 마치고 나올 수도 있음 - 도중에 줄에 걸리면 쪽을 - 한 사람이라도 무사히 마치면 처음부터 다시 함	▶ 줄넘기 활동   	20분	운동장	④ 새끼, 고무줄, 밧줄 등 긴 줄(5m이상) 준비 : 줄 가운데 매듭이 없을 것
구슬치기	▶ 구슬치기 지도 - 세모안에 구슬을 2~3알씩 구슬을 넣고 삼각형에서 앞꿈으로 구슬을 던짐 ① 금에서 가장 가까운 구슬을 던진 사람부터 차례를 정해 시작함	▶ 구슬치기 활동	15분	운동장	

단 계	지 도 자 활 동	가 족 활 동	시 간	장 소	비 고
구 술 자 기	② 자기 차례가 되면 구슬을 겨냥해 금에서 한발을 걸으며 힘껏 던져 세모안의 구슬을 맞춘다 ③ 구슬이 맞았을 때 금 밖으로 나온 구슬을 자기가 갖음 ④ 앞줄 차례가 다 끝나면 뒷금에서 계속함 - 던진 구슬이 다른 구슬을 맞고 세모안에 들어 가거나 세모 금에 닿으면 족음. 이때는 그 동안 딴 구슬을 모두 물러 내야 함 - 구슬이 마지막으로 모두 없어지거나 1개 남으면 다시 정해진 수대로 구슬을 대고 처음처럼 차례를 정해 계속함	 			
땅 따 먹 기	▶땅따먹기 지도 - 땅바닥에 돌맹이를 튀겨서 땅을 재는 놀이 ① 편을 지어 땅바닥에 적당한 크기의 원이나 네모난 논이판을 그림 ② 각기 한 모퉁이에 각각 손뿔으로 반원을 그려 자기 집으로 정함 ③ 가위, 바위, 보로 순서를 정하고 이긴 편이 말한 자기 집에서 손가락으로 3번 튕겨 자기 집으로 들어오면 말이 지난 선안이 자기 집이 됨 ④ 말이 세 번만에 자기 땅에 못 들어오거나 세게 튕겨서 선밖으로 나가면 말을 상대방에게 넘겨줌	▶땅따먹기 활동 	15분	운동장	땅따먹기 놀이 여러 방법 ①서로 교대 가위, 바위, 보를 해가면서 이긴 편은 자기 집에서 한 뼘씩 손가락으로 원을 그려 집을 넓혀가는 방법

단 계	지 도 지 활 동	가 속 활 동	시 간	정 소	비 고
땅 째 엎 기	⑤ 일단 세 번만에 말이 자기 땅에 들어오면 이웃의 모서리에 한 뼘으로 땅을 이어 자기 땅을 넓힘 ⑥ 땅바닥은 먼저 많이 차지하는 편이 이길				②말은 손가락끝으로 땡겨서 상대방의 말은 맞쳐서 뽕을 채어 먹는 방법
비 석 차 기	▶비석차기 지도 - 손바닥만한(가로 세로 10cm정도) 크기의 세모꼴모양 돌을 비석(말)로 준비 - 4~5m 거리를 두고 길게 두 줄을 그음 - 두 편으로 갈라 가위, 바위, 보로 진 편은 건너편 금위에 각자의 비석을 세워 두고, 이긴 편부터 차례대로 다음과 같은 순서로 비석차기 놀이를 시작 ① 막가기 : 상대비석을 세우고 반대편 금밖에서 단번에 자기 말을 던져 쓰러뜨림 ② 한발뛰기 : 말을 한 발 거리앞에 던지고 깨진 발로 한 발 뼘 다음 발로 차서 맞출 ③ 왼발가기 : 왼발 발등에 말을 올려 놓고 걷어가 발등의 돌을 던져 쓰러뜨리기 ④ 토끼뽕가기 : 등 뒤로 비석을 쥐고 토끼뽕으로 뛰어가 돌아서서 맘을 놓으며 쓰러뜨리기 ⑤ 걸음마가기 : 무릎 사이에 비석을 끼고 걸어가서 쓰러뜨리기 ⑥ 배사장 : 배를 내밀고 배위에 비석을 올려놓고 걸어가 쓰러 드리기	▶비석차기 활동 - 비석치기 하는 편이 말을 떨어 뜨리도록 온갖 재미있는 표정, 익살, 노래, 몸짓, 소리 등을 함 예) “사장님, 웬 배가 그렇게 불려요” “땃 사세요? 안 사요?” 등			
			20분	운동장	

단 계	지 도 사 활 동	기 족 활 동	시 간	장 소	비 고
비 석 차 기	⑦ 떡장수 : 머리 위에 맘을 올려 놓고 걸어가 쓰러뜨 리기 - 중간에 비석을 못 맞춘 사 람은 죽으며, 상대방 비석 이 한 개라도 살아 있으면 '치기'하는 편이 바뀜				
단 체 놀이 준 비	▶단체놀이 사전지도 - 조별 놀이가 다 끝나면 청 백 양팀으로 나누어 모여 단체놀이를 신속히 할 수 있도록 지도 - 조별 놀이 카드 회수 - 달팽이집 놀이와 수박따 기 놀이를 각각 3번씩 실 시	▶단체놀이 준비활동 - 자신이 소속된 청백팀으로 모임 - 조별놀이 점수카드 반납 - 팀장의 지도하에 단체놀이 활동준비 · 놀이별 참가자 재확인 · 응원준비	10분	운동장	
달팽이 집놀이	▶달팽이집놀이 지도 - 참가인원 : 30명(각 팀당 15명씩) - 운동장에 달팽이집을 2개 이어서 그림 - 두 편으로 나누어 가위, 바위, 보를 통하여 다른 편의 집을 먼저 차지하는 놀이 ① 양 팀은 각자 자기집에서 상대편 집을 향해 달리기 로 출발 ② 도중에 만나면 가위, 바위, 보를 해서 진 사람은 자기 본래 집으로 되돌아가서 다시 나올 수 없음 ③ 진 편은 다음 사람이 나와 서 가로 막고 또 다시 가 위, 바위, 보를 함 ④ 이렇게 해서 다른 편의 집 에 빨리 도착하면 이김	▶달팽이집놀이 활동 	20분	운동장	가족들이 단체놀이 를 하는 동안 지 도자는 조별 놀 이점수 계산

단 계	시 도 시 활 동	가 족 활 동	시 간	장 소	비 고
수 박 따 기	▶수박따기 지도 - 참가인원 : 40명(각 팀당 20명씩) - 슬래가 줄끝의 꼬리를 잡는 꼬리잡기의 변형 ① ‘머리’를 정하고 양편 머리 뒤로 같은 편끼리 허리를 잡고 늘어섬 ② 양편은 ‘머리’의 지휘에 따라 노래를 부르며 마당을 몇 바퀴 빙빙 돌 ③ 한참 돌다가 노래를 중지하고 ‘머리’ 두사람이 나와 가위, 바위, 보로 어느 편이 먼저 수박을 따 것인지 큰 결정 ④ 이긴 편 머리는 혼자 진 편으로 가서 물음 “할멈 계신가” “뭇 하러 오셨수” “수박 따러 왔지” “이제 겨우 주먹만 해” 그러면 다시 갔다가 온 다음 위의 3번째까지 되풀이 함 ⑤ 이러한 동작을 몇 번 한 후 반대 편 머리가 “그럼 어디 따가 보슈”하면 재빨리 상대방으로 쳐들어 감 ⑥ 상대방은 자기 편 수박이 안 떨어지도록 방어자세를 취하고 꼬리를 안 잡히려고 이리저리 움직임 ⑦ 수박을 따는 쪽 머리가 상대방 꼬리를 잡으려고 하면 상대방 머리는 팔을 튕고 이리저리 막아섬 ⑧ 이렇게 하다가 꼬리가 잡히거나 꼬리가 도중에 끊어지면 짐	▶수박따기 활동 	20분	운동장	

단 계	지 도 자 활 동	가 족 활 동	시 간	장 소	비 고
정 리	▶시상식 지도 - 사전에 시상수여자 선발 - 우수조 · 팀 선정과 시상 ▶활동평가 - 진행된 놀이활동에 대한 전반적인 평가실시 - 놀이를 마친 후 참가가족 스스로 주변청소 및 정리를 할 수 있도록 지도	▶시상식 참여 ▶정리활동 - 소감발표 - 주변정리정돈	10분	운동장	

레크세조

□ 활동목표

- 신체의 유연성 및 근력 강화
- 기초체력 향상 도모
- 가족간의 유대 강화

□ 활동내용

- 맨손체조

□ 활동시간 / 활동인원 / 활동장소

- 30분 / 80명(20가족) / 운동장

□ 지도자

- 일반지도자 1명 : 맨손체조 실기 지도가 가능한 자

□ 준비물

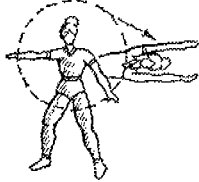
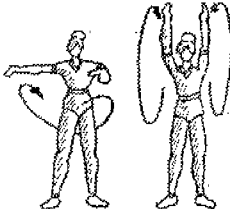
- 개인 준비물 : 간편한 복장
- 시설내 준비물 : 음향기기 및 마이크

□ 유의사항

- 가족 모두가 즐길 수 있는 흥미있는 음악 선택
- 정확한 동작익히기보다는 자연스럽게 신체 전반의 긴장을 풀 수 있도록 지도

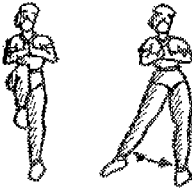
□ 활동진행

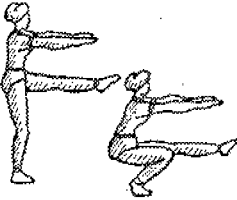
단 개	지도사 활동	가족 활동	시 간	장 소	비 고
준 비	▶자리정렬 및 음악 점검	▶자리정렬	10분	운동장	
레 크 체 조	▶제자리 걸음 뛰기 - 제자리에서 자연스럽게 팔을 흔들면서 걸음-16박 - 제자리에서 자연스럽게 스키핑스텝을 함-16박 - 허벅지는 수평높이까지 올릴	 <그림 1> 제자리 걸음 뛰기			
	▶발목운동 - 한쪽 발끝을 세워 중심을 옮기며 제자리 뛰기를 할 동시에 양팔은 위, 옆으로 번갈아가며 뻗음 - 8박 위로 올리고, 8박 옆으로 뻗기를 두 번 반복 팔을 올리거나 내릴 때 오른팔, 왼팔을 번갈아가며 자연스럽게 밀어 올림	 <그림 2> 발목운동  <그림 3> 어깨 운동	15분	운동장	
	▶어깨운동 - 어깨를 밖으로 또는 안으로 360° 회전시키고 오른 쪽, 왼쪽 어깨를 따로따로 돌림 - 이때 다리는 앞에서 한 발목운동을 계속함-8-8-8-8	 <그림 4> 팔다리 운동			
	▶팔다리운동 - 발꿈치를 올려 무릎 굽혀 펴기 운동에 팔 옆으로 돌리기를 붙여서 하며 한쪽 다리를 1보 옆으로 내놓고 팔돌리기를 함				

단 계	시 도 시 환 동	기 측 환 동	시 간	장 소	비 고
레 크 제 조	- 무릎을 굽히면서 팔을 들어 올리고 휘돌리면서 무릎을 폄다가 옆으로 내놓음 ▶팔다리 및 옆구리 운동 - 왼팔을 몸통 앞쪽에서 크게 2번 휘돌리고, 두팔을 머리 위로 곧게 펴서 왼쪽으로 몸통을 굽힘 이때 양발 사이를 충분히 넓히고, 왼팔을 휘돌릴 때는 오른 무릎을 살짝 굽혔다 펴고, 두팔을 곧게 굽힐때도 오른 무릎은 계속 해서 굽혔다 펴기를 함 - 이때 시선은 움직이는 팔을 향함	 <그림 5> 팔다리 및 옆구리 운동			
	▶팔운동 - 팔을 앞으로 흔드는 운동과 팔을 옆으로 흔드는 운동을 결합 - 한쪽 팔씩 교대로 돌림. 오른팔을 앞으로 흔들었을 때 왼쪽팔은 옆으로 흔듬 - 이때 무릎은 굽혔다 폄다를 반복 - 몸이 좌우로 전향되지 않도록 주의	 <그림 6> 팔운동			
	▶목운동 - 팔을 옆으로 흔들어 몸을 옆으로 돌리고 머리는 반대방향으로 돌림	 <그림 7> 목운동			

단 계	지 도 자 원 동	가 족 활 동	시 간	장 소	비 고
레 크 제 조	- 몸의 축전에 반하여 목의 축전을 시킴. 이때 팔은 곧게 펴고 다리는 어깨너비로 벌림 - 무릎은 구부리지 않고 몸이 돌아가는 쪽의 다리에 체중을 옮겨 지지함 ▶가슴운동 1 - 한쪽다리를 1보 앞에 내놓으면서 무릎을 굽히고, 어깨를 들어 올림 ▶옆구리운동 - 팔을 위로 흔들어 올리면서 발뒤꿈치를 들 - 팔을 위에서 밑으로 흔들어 내리면서 몸을 앞만으로 굽혀 발뒤꿈치를 돌면서 깊게 굽힘 - 굽힌 몸을 일으키면서 팔을 위로 들어올려 한쪽 다리를 옆으로 내고, 내놓은 쪽으로 몸을 굽힘 이때 내놓은 다리에는 체중을 옮기지 않음 ▶몸통운동 1 - 다리를 들어 올리면서 팔을 위로 들고, 들어올린 다리를 반대쪽 다리 옆에 대고 몸은 반대방향으로 돌림 이때 팔은 수평으로 앞 뒤로 뻗음 - 팔의 동작과 몸의 동작이 일치하도록 함	 <그림 8> 가슴운동 1  <그림 9> 옆구리 운동  <그림 10> 몸통운동 1			

단 계	지 도 자 활 동	가 측 활 동	시 간	장 소	비 고
레 크 제 조	▶몸통운동 2 - 한쪽 무릎을 세워 앉은 자세로 팔을 옆으로 올려 서서히 몸을 옆으로 돌림 - 다른 쪽 다리는 옆으로 곧게 펴 - 다리를 번갈아가며 바꿈	 <그림 11> 몸통운동 2			
	▶가슴운동 2 - 한쪽 무릎을 댄 자세에서 종심을 충분히 내려 팔을 옆으로 벌려서 가슴을 펴고 앞으로 굽히기 운동을 연결 - 구부리는 다리를 번갈아가며 실시하고 뒷다리가 구부러지지 않도록 함	 <그림 12> 가슴운동 2			
	▶등운동 - 무릎을 굽혀 앞으로 내놓고 몸을 납힌 상태로 팔을 앞으로 휘돌림 - 팔을 자연스럽게 천천히 들어 올리고, 들어올린 팔은 뒤로 젖힘 - 팔을 돌릴 때 몸을 앞으로 낮혀 평형을 잃지 않도록 주의	 <그림 13> 등운동			
	▶등배운동 - 팔을 위에서 흔들어 내리면서 무릎을 굽히고 몸을 앞으로 굽힘	 <그림 14> 등배운동			

단 계	시 도 자 활 동	기 족 환 동	시 간	장 소	비 고
레 크 제 조	- 아래에서 앞을 통하여 팔을 위로 흔들어 올리면서 무릎을 펴면서 발을 옆으로 내놓고 몸을 뒤로 젖힘 - 동작 반복할 때는 발을 원 위치로 되돌리면서 처음 동작으로 옮겨 다음에 반대측으로 발을 내놓고 몸을 젖힘 ▶뽀뽀뛰기 - 한쪽다리는 앞으로 올려 무릎을 위로 끌어올리듯 하면서 뛰기 - 다리를 옆으로 흔들어 올려서 뛰는 것을 번갈아가며 반복하고 손은 손뼉치기를 함 - 옆으로 다리를 올릴 때는 다리가 굽혀지지 않도록 함 ▶팔다리 운동 - 발꿈치를 들어 팔을 옆으로 들어 올림 - 팔의 힘을 빼고 내려 몸 앞에서 교차시키고, 동시에 발꿈치를 올린 무릎을 반 굽힘 - 팔은 무릎의 굽혀펴기에 따라 맞추어 유연하게 흔들어야 함	 <그림 15> 뽀뽀뛰기			
		 <그림 16> 팔다리 운동			

단 계	지 도 자 활 동	기 족 활 동	시 간	장 소	비 고
레 크 제 조	▶평행운동 - 팔을 앞으로 들며 한쪽 다리를 앞으로 뚫음 그대로 부드럽게 앉은 다음 다시 일어섬	 <그림 17> 평행운동			
	▶숨고르기 - 팔을 몸앞에서 교차하여 가슴을 쥐어짜듯이 좁혀서 호기를 하고 손바닥을 뒤집으며 체측으로 벌려서 흡기를 함	 <그림 18> 숨고르기			
정 리	▶뒷정리 지도	▶뒷정리 활동	5분	운동장	

참고문헌

김종만(1993). 아이들 민속놀이 백가지. 우리교육.

——(1993). 북녘아이들놀이 백가지. 우리교육.

문화체육부(1997). 부모와 함께 하는 놀이 24가지. 문화체육부.

——(1997). 한국청소년수련마을 수련거리지침서(2), 튼튼나라! 건강나라!. 문화체육부.

——(1997). 한국청소년수련마을 수련거리지침서(4), 들꽃바람 숲속여행. 문화체육부.

중앙일보NIE편집국(1996). 신문 살아있는 교과서 활용사례집(2). 중앙일보.

——(1997). 신문은 내친구 -6학년용-. 중앙일보.

한국걸스카우트연맹(1992). 사랑의 열쇠. 한국걸스카우트연맹.

한국청소년개발원(1993). 부모와 함께하는 역할놀이활동. 한국청소년개발원.