

Appendix 3. Outdoor Activity Plan Sample (Session 2)

숲활동 프로그램 지도안

| | | | |
|---------------|---|---|----------|
| 활동명 | 숲과 친해지기 | | |
| 유형 | ____ 숙박형, <input checked="" type="checkbox"/> 당일형 (50분) | 회차 | 2회기/10회기 |
| 일시 | 년 월 일 (수) | 장소 | 인근 도시숲 |
| 인원 | 초등학생 4~6학년 : 00명 / 진행자: 0명 / 보조강사 0명 | | |
| 목표 | - 숲을 구성하고 있는 구성원들이 무엇이 있는지 살펴보고 숲과 교감하는 방법을 익힌다. - 심호흡과 바르게 걷기를 활용한 숲속 산책을 통해 안정감과 쾌적감을 느낀다. | | |
| 6대 요법 | 물환경인자 () 산림기후인자 () 체력단련인자 (○) 산림식물인자 () 영양인자 () 정신건강인자 (●) | | |
| 오감분류 | 시각 (●) 청각 () 미각 () 후각 () 촉각 (○) | | |
| 준비물 | 없음 | | |
| 단계 | 소요 시간 | 활동내용 | |
| 도입 | 5분 | 학생들의 건강 체크 및 오늘 활동 안내하기 | |
| 전개 | 30분 | <ul style="list-style-type: none"> • 숲에게 동의 구하기 <ul style="list-style-type: none"> ① 숲 입구에서 등글게 원을 만들어 선다. ② 숲에 들어가기에 앞서, 숲을 방문하는 방문자임을 알려준다. ③ 숲을 구성하고 있는 구성원들이 무엇이 있는지 살펴보도록 한다. ④ 몸을 돌려 숲쪽을 바라보면서 보이는 모든 구성원들에게 조용히 인사하도록 한다. ⑤ 그냥 숲을 보았을 때와 숲의 구성원들에게 인사 후 우리의 마음가짐의 변화를 느껴보게 한다. ⑥ 앞으로 참여하는 동안 지켜야할 약속을 함께 정한다. • 체조하기 <ul style="list-style-type: none"> ① 숲에 들어가기 전 체조의 중요성을 설명한다. ② 숲과 나무를 바라보고 공간을 확보한 뒤 체조를 한다. (3분) ③ 삼림욕을 위한 심호흡 방법에 대해 소개한다. (5회 반복) ④ 심호흡 후 숲 공기에 대한 느낌을 나눈다. ⑤ 바르게 걷기 방법을 설명한다. • 숲속 산책 <ul style="list-style-type: none"> ① 심호흡과 바르게 걷기 방법을 활용하며 낙산정까지 올라간다. ② 올라가는 동안 주변의 자연물을 관찰한다. ③ 낙산정에 도착하여 5분간 경관을 살펴보며 심호흡을 하며 휴식을 취한다. | |
| 마무리 | 15분 | 숲을 산책하면서 느낀 점을 나눈다. 함께 정한 규칙을 꼭 지켜야 함을 다시 한번 강조한다. 서로 다름을 인정하고 모두 함께 참여하고 배려할 때 즐거울 수 있음을 안내한다. 지역아동센터로 돌아간다. | |
| 심신건강 관련 요소 | 신체활동 증진, 흥미와 관심 증가 | | |
| 기타 (특이 사항) | - 안내자는 숲 바닥의 위험요소 (돌부리, 나무뿌리 등)에 유의한다. | | |