

뇌교육 성장놀이 체육

주요키워드

체력강화

정서조절, 인지함양

협동놀이

단체/개인명

박 수 인

구분

단체

개인

V

담당자명/직책

박수인/강사

휴대전화

010-9019-3823

이메일주소

ihwa10@naver.com

사업참여 횟수

(10)회

필수교육이수

이수

소재지

서울시 은평구

사업영역

문화예술체육

온라인수업

가능

사업목적

- 몸과 마음과 뇌의 관계를 이해하고 스스로 건강할 수 있는 자기 관리법을 익힌다.
- 체력강화(유연도, 근력, 근지구력)로 신체지수를 높여서 활기차게 학교생활을 한다.
- 집중과 몰입을 높이는 명상을 통해 스트레스를 해소 하고 정서조절을 향상한다.
- 뇌와 연관 된 놀이를 함으로 두뇌개발과 창의력을 향상 시킨다.
- 협동놀이를 하면서 친구들과의 친밀감을 형성.
- 긍정적인 마인드를 높여서 친절과 배려심으로 참 된 리더쉽을 향상 시킨다.

사업기간

2023. 3. 2. ~ 2023. 12. 31.

총 (12)회 진행 / 주 (1)회

사업대상

유

초

중

고

회기별 인원

최소 (10)명~최대 (30)명

활동분야

교과 과정 연계형

V

창의 체험 활동

V

평일 방과후 활동

V

주말 방과후 활동

활동
장소

교내

V

교외

활동
기간

학기중

V

방학중

사업비

금480,000원(금사십팔만원)

소요예산

*세부산출내역은
프로그램 계획서에
기재함

지출항목

산출내역

소계(원)

구성비

주강사비

(1교시) 40,000원X12회X1명=480,000원

480,000

100%

재료비

합 계

480,000

100%

기대효과

- 체력의 중요성을 인식하여 자기의 몸을 스스로 관리할 수 있게 한다.
- 체력강화로 자신감이 생기고 긍정적인 도전의식이 함양된다.
- 친구들과 협동놀이를 하면서 서로의 관계를 돈독하게 한다.
- 협동하는 마음을 키워서 호연지기를 키운다.
- 긍정적인 표현을 길러서 감성을 키우고 이타심을 향상 시킨다.
- 호흡과 명상과 기공으로 스트레스를 완화하고 뇌파를 안정시킴으로 정서를 조절한다.
- 기공을 통해 학급 전체에 일체감을 기르고 공연을 함으로 자신감을 키워서 당당해진다.

프로그램

운영 시

충족해야할 조건

다목적실, 컴, 음향, 스크린

프로그램 계획서

회기	세부 추진내용 (*초/중/고 학생 특성 반영하여 기재)	교시	강사명
1	핵심주제 : 뇌와 친해지기(나의 뇌의 주인은 나!) -주제1: 수업 개요 및 오티 -주제2: 체력테스트 -활동내용: 유연도, 근력, 근지구력 테스트 -주제3: 참좋은 이야기 동영상 (실수 오케이) -주제4: 협동게임(풍선릴레이) - 활동내용: 풍선으로 분단별 게임 -준비물 : 체크리스트, 풍선	1	박수인
2	핵심주제 : 몸과 친해지기(내 몸은 건강한가?) -주제1: 뇌세포와 시냅스 -활동내용: 동영상(운동이 뇌에 주는 영향) -주제3: 뇌체조 -활동내용: 척추, 유연도, 근력, 지구력 강화 -주제4: 브레인스포츠 (뇌체조, 호흡, 기공, 명상) -준비물 :	1	박수인
3	핵심주제: 마음 열고 합심하기 (배려,소통,공감) -주제1: 참좋은 이야기(사랑받는 지혜-예절) -주제2: 브레인스포츠 (뇌체조,호흡,기공,명상) -활동내용: 내몸을 내 마음대로 움직일 수 있도록 일체화한다. -주제3: 한마음 게임(합심대도 게임) -활동내용: 팀을 나눠서 합심판에 팀원 모두 집중해서 풍선을 튕기기 -준비물 : 합심대도판, 풍선	1	박수인
4	핵심주제: 잠재된 집중력 향상(잠재능력 깨우기) -주제1: 뇌통합체조 -활동내용: 좌우신체를 엇갈려서 움직이는 체조 -주제2: 브레인스포츠 -활동내용: 뇌체조, 호흡, 기공, 명상 -준비물 :	1	박수인
5	핵심주제: 위대한 꿈꾸기 (나의 가능성 찾기) -주제1:동영상(코이) -주제2: 협동게임(보자기 제기차기) -활동내용: 4명씩 팀을 짜서한다 . -주제3: 브레인스포츠 -활동내용: 뇌체조, 호흡, 기공, 명상 -준비물 : 보자기, 제기	1	박수인
6	핵심주제: 성숙한 의식향상 (성찰, 이타심) -주제1: 참좋은 이야기동영상(의식파워) -주제2: 브레인스포츠 -활동내용: 뇌체조, 호흡, 기공, 명상 -주제3: 창의력게임(손 사슬 연결) -활동내용: 4팀으로 나눠서 손을 모두 잡고 시작 -준비물 :	1	박수인
7	핵심주제: 말은 마음의 씨앗 (말이 인격) -주제1: 참좋은 이야기동영상(세상을 바꾸는 긍정의 힘) -주제2: 의식레벨 플랭카드 설명 - 활동내용: 학생들에게 현재의 의식을 체크 -주제3: 협동놀이(공굴리기) -주제4: 브레인스포츠 -활동내용: 뇌체조, 호흡, 기공, 명상 -준비물 :	1	박수인

1회기	세부 추진내용	교시	강사명
8	핵심주제: 친절 한 리더 (친절한사람이 성공한다!) -주제1: 참좋은이야기동영상 (천국의식사) -활동내용: 천국의식사 게임을 한다) -주제2: 브레인스포츠 -활동내용 : 뇌체조,호흡,기공,명상 -준비물 : 접시, 젓가락, 사탕	1	박수인
9	핵심주제: 감사한 삶! (감사한 마음이 행복을 부른다!) -주제1: 참좋은이야기동영상(인생은 부딪히며 배우는 것) -주제2: 협동 올림픽 -활동내용: 7가지 협동미션 -준비물 : 훌라우프, 삼각뿔, 통, 풍선	1	박수인
10	핵심주제 : 나는 할수있다!!! -주제1: 기공작품 발표하기 활동내용 : 담임선생님 앞에서 조별로 작품시연하기 -준비물 :	1	박수인
11	핵심주제 : 행복한 우리반 -주제 1 : 칼라컵 작품 -활동내용 : 조별로 우리반에 필요한 덕목을 칼라컵으로 작품 만들고 발표하기 -준비물 : 칼라컵	1	박수인
12	함께하는 우리! -주제 1 : 체력테스트 -활동내용 : 그동안 스스로 관리한 체력을 테스트 -주제2 : 마음근육 -활동내용 : 마음에 힘이 되는 영상 시청 주제3 : 성숙한 리더쉽 활동내용 : 기적의 사랑에너지 영상 시청 -준비물 :	1	박수인

프로그램의 창의성	<ul style="list-style-type: none"> - 체력향상을 위한 자가 테스트 및 체조와 기공 - 또래관계 개선을 위한 협동놀이 - 정서조절 향상과 인지능력 함양을 위한 뇌파조절 명상 - 수업에서 익힌 기공작품으로 대회 출전 가능(은평구 국학기공대회, 학교행사)
프로그램의 지역사회 연계성	<ul style="list-style-type: none"> - 은평구의 청소년 센터와 청소년거점에서 학생들의 건강과 인성함양을 위한 관계를 갖을수 있도록 하고 은평구 자원봉사 행사에 참여해서 콘텐츠의 특성을 살려서 주도적인 인재로 성장할 수 있도록 돕고자한다.

소요예산				
※ 부가세 포함 (단위 : 원)				
지출항목	산출내역	소 계	구성비	비 고
주강사비	(1교시) 40,000원×12회×1명= 480,000	480,000	100%	
보조강사비				
재료비			0%	
합 계		480,000	100%	
관리 및 협력방안				
구 분	구체적 방안			
강사인원	- 강사 1명			
학생안전 관리계획	<ul style="list-style-type: none"> - 교실에서 수업 하기전에 안전규칙을 철저히 교육 - 담임교사가 임장을 하기 때문에 문제가 생기면 바로 조치를 취할 수 있도록 신속히 대처 - 활동 시 문제가 생기지 않도록 위험요소 배제 			
학생 참여방안	<ul style="list-style-type: none"> - 프로그램을 즐겁고 유익하게 이끌어 감 - 담임선생님과 공조하여 100% 참여할수 있도록 함 			
학교와의 협력방안	<ul style="list-style-type: none"> - 수업일정 학교담당님과 사전 조율 - 수업전 학년부장님 면담을 통해 학생들 특이사항 등~ 사전 정보 입수 후 참조 - 수업임장인 교사의 도움으로 질 높은 수업 진행 			

단체/개인 소개

신청구분 (V표시)	단체	개인	단체/개인명	박 수 인	
담당자명/직책	박수인 / 강사		담당자 휴대전화	010-9019-3823	
홈페이지 (보유한 경우)			e-mail	ihwa10@naver.com	
프로그램 진행 공간 보유현황	예 <input type="checkbox"/> / 아니오 <input checked="" type="checkbox"/>		프로그램 수용인원 (공간 보유한 경우)	명	
참여강사	번호	강사명		역할	
	1	박 수 인		수업 , 학생안전 총괄	
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
5년 내 아동·청소년 교육활동 주요 경력 (18년~22년)	은평구	참여 연도	기관명	대상	주제
		2018	갈현초,대조초,불광초,수색초,신사초,연신중	학생	몸튼튼 마음튼튼 뇌튼튼
		2019	구산중,연천중,불광중,서신초,신사초,대조초	학생	몸튼튼 마음튼튼 뇌튼튼
		2020	연천중,불광중	학생	몸튼튼 마음튼튼 뇌튼튼
		2021	연천중, 선정중,불광중, 상신초	학생	몸튼튼 마음튼튼 뇌튼튼
		2022	구현초,불광중	학생	몸튼튼 마음튼튼 뇌튼튼
	타구	참여 연도	기관명	대상	주제
		2018	구로남초, 목운초,서빙고초,장월초,	학생	몸튼튼 마음튼튼 뇌튼튼
		2019	목운초	학생	몸튼튼 마음튼튼 뇌튼튼
		2020	목운초	학생	몸튼튼 마음튼튼 뇌튼튼
		2021	목운초.향동숲내	학생	몸튼튼 마음튼튼 뇌튼튼
		2022	향동숲내,하늘초	학생	몸튼튼 마음튼튼 뇌튼튼

강사 주요 이력(대표강사)

강사명			
자격 및 교육 이수 현황 (프로그램 관련 자격 및 교육 필수기재)	자격·수료·교육명	취득연도	발급처
	국가공인브레인트레이너	20110211	국제뇌교육종합대학원대학교
	국학기공지도자자격증1급	20130305	대한국학기공협회장
	자기주도학습지도자2급	20130331	한국상담협회장
	심리상담사 2급	20130331	한국상담협회
	지구시민 친환경강사 자격증	20160424	지구시민운동연합

[illegible]

프로그램 사진자료



구현초 칼라컵 작품 (사랑이 많은 우리반)



구현초 칼라컵 작품 (개성이 다른 친구들)



구현초 기공 동작



구현초 기공 동작



불광초 체력(근력 키우기)



불광초 협동놀이(풍선전달놀이)