

“스트레스 대처를 위한 학교텃밭 프로그램”, “회복탄력성 증진을 위한 학교텃밭 프로그램”, “우리 자녀를 알아가는 학부모 도시농업 프로그램”으로 각각의 프로그램 명칭을 정리하여, 매뉴얼화하였다.

건강한 학교생활을 위한 학교텃밭 활동 프로그램 교안_스트레스 대처

활동주제	친구와 함께 모종과 씨앗 심기	차시	1/6
학습목표	모래와의 긍정적 상호작용과 감정 및 충동 조절의 기술을 익힌다.	구성요소	감정조절
활동재료	모종(바질, 강낭콩, 애플민트, 크랜베리, 스테비아, 명월초), 래디쉬씨앗, 호미, 물조리개, 텃밭에게 전하는 말, 가위, 야외용 마이크	활동시간	80분

단계	수업의 흐름	학습 활동 내용	시간 (분)	지도상의 유의점
도입	동기유발	<ul style="list-style-type: none"> 호미로 흙을 일구기 -호미를 안전하게 사용할 수 있도록 시연을 해준다. -호미로 상자의 흙을 자유롭게 일구도록 한다. -5가지 감정(기쁨, 슬픔, 놀람, 피로움, 화남)에 따라 호미질을 해보도록 한다. -시간을 충분히 갖고 천천히, 느린동작으로 호미질을 해보도록 한다. -호미질 전후로 나의 감정상태가 어떻게 달라졌는지 몸동작을 해보도록 한다. 	10	<ul style="list-style-type: none"> 호미로 인해 다치는 상황이 발생하지 않도록 호미사용법을 설명한다.
	학습목표 제시	<ul style="list-style-type: none"> 학습 목표 확인하기 -뿌리가 잘 내릴 수 있도록 텃밭상자의 흙을 고르며 감정을 풀어낸다. -모종을 심을 때 뿌리가 다치지 않도록 차분하게 심을 수 있도록 한다. -모종이나 씨앗의 입장에서 어떻게 심겨지면 좋을지 생각해보도록 한다. -구덩이를 파고 모종을 심은 후 물을 주며 감정을 조절한다. 	5	<ul style="list-style-type: none"> ‘텃밭에게 전하는 말’을 프린트하여 나눠주고 소리내어 읽어보도록 한다.
전개	활동	<ol style="list-style-type: none"> 1. 모종의 뿌리가 잘 내릴 수 있도록 상자 흙 고르기 <ul style="list-style-type: none"> -애플민트 모종을 포트에서 꺼내어 뿌리를 보여준다. -애플민트 뿌리가 흙 속에 자리를 잡고 잘 자라기 위해서는 흙의 상태가 어떠한지 학생에게 질문하거나 알려준다. -뿌리가 사는 집은 흙이고, 집이 편안해야 건강할 수 있는 것처럼 뿌리가 잘 호흡할 수 있도록 흙 고르기를 잘 해주도록 지도한다. -눈을 감고 얼굴은 하늘을 향한 후 두 팔을 벌려 기지개를 켜며 억눌리거나 화남 감정이 있다면 풀 수 있도록 한다. 2. 모종심기 <ul style="list-style-type: none"> -텃밭상자 4개를 기준으로 각 상자에 심을 모종과 씨앗을 설명한다. (한 상자에 각각 바질과 강낭콩, 애플민트와 래디쉬, 크랜베리와 스테비아, 명월초를 심도록 한다.) -모종 심는 방법(구덩이 파기, 구덩이에 물을 주기, 모종심기)을 설명한다. -심고 심은 모종을 선택하여 심을 수 있도록 한다. -모종이나 씨앗의 입장에서 어떻게 심겨지면 좋을지 생각해보도록 한다. -모종 흙의 크기만큼 상자텃밭에 구덩이를 파고 물을 주며 감정을 풀어낸다. -래디쉬씨앗은 모든 학생이 하나씩 조심스럽게 뿌려볼 수 있도록 한다. 3. 물조리개로 모종과 씨앗에 물주며 감정 조절하기 <ul style="list-style-type: none"> -물조리개의 분무기부분으로 물을 줄 때와 분무기 부분을 떼어내고 줄 때의 차이점을 알 수 있도록 콘크리트 바닥이나 화단에 물을 뿌려보도록 하고 모종과 씨앗에 물을 줄 때 다르게 주어야 함을 알도록 한다. -어느 때 물을 주어야 하는지 설명하도록 한다. 4. 모종과 씨앗이 잘 자랄 수 있도록 ‘텃밭에게 전하는 말’을 활용하여 하고 싶은 말을 상자텃밭에 들려주도록 한다. 	50	<ul style="list-style-type: none"> 모종을 심을 때 포트의 흙이 본 흙보다 약간 위로 올라오게 심고 양손바닥으로 모종 주변을 지긋이 눌러준다. 래디쉬 씨앗은 뿌리기 전에 흙에 물을 주고 흙에 뿌리거나 줄 뿌림하도록 한다. 래디쉬 씨앗을 뿌린 후 흙을 솔솔 뿌려가며 씨앗을 알게 덮어주도록 한다.
정리	내용 정리 차시 예고	<ul style="list-style-type: none"> 텃밭 가꾸기를 통해 나의 감정이 순화되고 충동이 조절될 수 있음을 설명해주고, 내가 심은 모종과 씨앗이 1주일 후에는 얼마만큼 자라있을지 그려볼 수 있도록 한다. 정리 및 차시예고 다음시간 활동내용: 목표와 희망을 위한 지지대 세우기 	15	

그림 3-4. 프로그램 지도안(예시: 스트레스 대처를 위한 학교텃밭 프로그램 1회차 교안)