

1 1차시 수업 - 감정을 알아보아요

1. 차시 개요

관련 핵심역량	자기인식
차시 주요 개념	감정, 자기 인식
일반화	감정은 나를 이루는 요소 중 하나이며, 감정은 언어로 표현될 수 있다

- 1차시는 한국형 사회정서교육에서 제시하는 영역 중 자기 영역에 해당하며, 핵심 역량인 자기 인식을 기르는 데 중점을 둔다.
- 학생들은 ‘자기’를 구성하는 중요한 요소 중 하나인 감정을 배우고, 감정의 정의와 특징을 이해한다.
- 또한 감정에는 다양한 종류가 있음을 이해한다.
- 감정을 인식하고 언어화하는 활동을 통해 자신의 내면을 표현하는 연습을 한다.
- 이를 통해 학생들은 자기 자신을 더 깊이 이해하고, 감정 표현을 통해 긍정적인 자기 인식을 확립하는 기초를 마련한다.

2. 학습목표

지식 이해	다양한 감정의 종류와 특징을 알고, 감정을 언어로 표현할 수 있음을 설명할 수 있다.
과정 기능	자신의 감정을 인식하고 상황에 맞게 적절한 언어로 표현할 수 있다.
가치 태도	자신의 감정을 솔직하게 표현하는 태도를 기른다.

3. 수업의 흐름

단계	교수·학습 활동
동기 부여 및 학습목표 제시	- 동기 부여 활동을 통해 학생들의 흥미와 관심을 유도한다. - <감정의 의미와 특징을 알고, 자신의 감정을 말이나 글로 표현할 수 있다> 는 학습목표를 제시한다.
게임 플레이	- 크롬북을 이용해 ZEP 스페이스로 접속한다. - 학생들이 게임 조작에 익숙해지도록 게임 진행 전 튜토리얼을 진행한다. - 감정의 교실 챕터를 플레이한다.
활동지 작성 및 마무리	- 활동지 1번 <소리를 소개합니다> 를 읽고 낱말을 분류해 본다. - 활동지 1번을 작성할 때는 신체요소와 감정요소를 분류하게 한다. - 활동지 2번 <암호를 찾아라> 를 해결하고 감정의 특징을 이야기 해 본다. - 기쁨, 슬픔, 화남, 불안, 편안 등의 감정을 알아보고, 각 감정의 특징에 대해 모둠이나 전체에서 함께 토의하도록 한다. - 자신이 언제 감정을 느끼는지 이야기하고, ‘나는 ~할 때 ~하다.’ 의 형식으로 문장을 만들어 본다.

1차시 수업은 동기 부여 활동을 한 후, 감정에 대해 알아보며 자기를 인식하는 시간입니다.

21차시 수업 - 세부 가이드

감정의 교실

- 감정의 교실에 입장한 학생들은 감정과 공감에 대한 짧은 카드뉴스를 확인하고 감정과 공감의 중요성에 대해 알게 됩니다. 이후, 학생들은 다섯가지 감정들을 알아보고 그 중 하나를 선택합니다. 이 공간은 학생들이 자신의 감정을 인식하고 표현하는 법을 배우는 중요한 첫 번째 단계입니다.



32차시 수업 - 다른 사람의 감정을 알아보아요

1. 차시 개요

관련 핵심역량	관계 인식과 관계 관리
차시 주요 개념	공감
일반화	타인의 감정을 이해하고 공감하는 것은 건강한 관계 형성의 출발점이다.

- 2차시는 한국형 사회정서교육에서 제시하는 영역 중 대인관계 영역에 해당하며, 핵심 역량인 관계 인식과 관계 관리 역량을 기르는 데 중점을 둔다.
- 학생들은 여러 상황에 처한 가상의 인물들의 말과 행동을 살펴보며 그 속에 담긴 감정을 추론한다.
- 이를 통해 타인의 감정을 이해하고 공감하는 방법을 배우며, 공감이 건강한 관계 형성의 출발점임을 깨닫는다.
- 또한 자신의 생각을 친구들과 과 나누는 과정에서 서로 다른 관점을 존중하고 배려하는 태도를 기른다.

2. 학습목표

지식 이해	타인의 감정을 구별하고 이해할 수 있다.
과정 기능	상황 속에서 타인의 감정을 공감하며 표현할 수 있다.
가치 태도	타인의 감정을 존중하고 배려하는 태도를 기른다.

3. 수업의 흐름

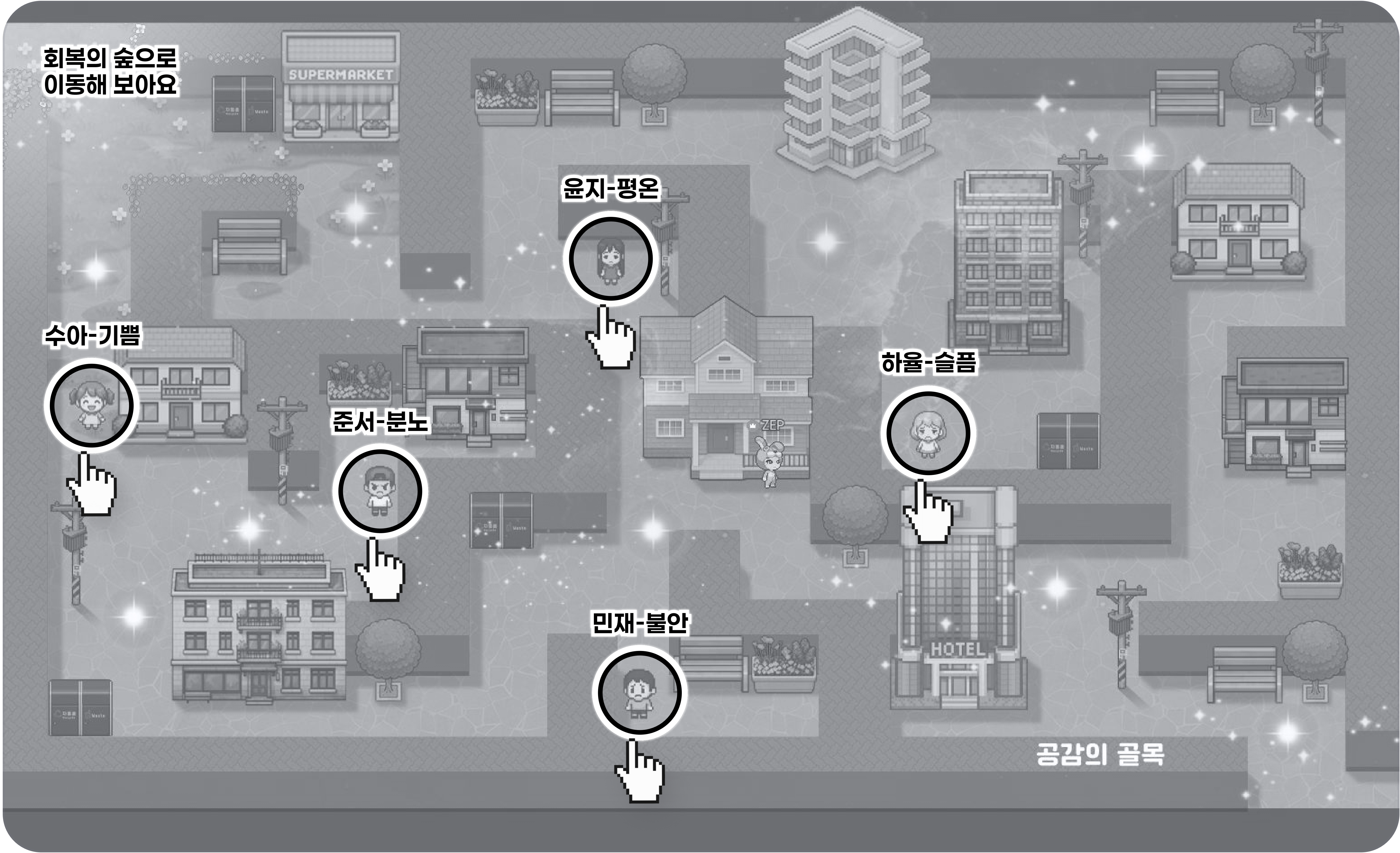
단계	교수·학습 활동
학습목표 제시	- <공감의 의미를 알고, 다른 사람의 감정에 공감할 수 있다> 는 학습목표를 제시한다. - ‘공감’이라는 표현을 ‘마음을 알아준다’, ‘기분을 이해해 준다’ 등의 예시를 들어 설명한다.
게임 플레이	- 크롬북을 이용해 ZEP 스페이스로 접속한다. - 공감의 골목 챕터를 플레이한다.
활동지 작성 및 마무리	- 활동지 1번 <공감의 의미 알아보기> 를 통해 공감의 의미와 효과를 알아보고, 공감의 예와 공감의 예가 아닌 것을 알아본다. - 활동지 2번 <암호를 찾아라> 를 해결하며, 공감의 골목에서 만난 친구의 감정을 생각한다. - 활동지 3번 <친구들에게 공감하기> 를 통해, 공감 표현을 배우고 작성한다. (“네가 ~했을 때, 나는 네가 ... 했을 것 같아.” / “네 마음을 이해해.” 등등) - 활동지 4번 <수민이에게 있었던 일> 을 읽고 공감을 표현한다. - 활동지를 작성할 때 형식적인 공감 표현에서 비형식적인 공감 표현으로 확장되게 지도한다. - 활동지를 작성한 후 모둠별로 작성한 글을 토의하게 한다.

2차시 수업은 타인의 감정을 알아주고, 이해하며 공감하는 시간입니다.

4 2차시 수업 - 세부 가이드

공감의 골목

- 공감의 골목에 입장한 후, 학생들은 골목에 서 있는 다섯 친구들과 대화하게 됩니다.
각 친구들은 자신의 감정을 표현하는 말을 하고 있습니다.
학생들은 친구들의 말을 듣고, 친구들의 감정을 맞추며 공감의 중요성을 배우게 됩니다.
하울이는 슬픔, 준서는 분노, 수아는 기쁨, 민재는 불안, 윤지는 평온한 감정을 가지고 있습니다.
이 공간은 학생들이 다른 사람의 감정을 이해하고, 공감하는 능력을 키우는 단계입니다.



5 3차시 수업 - 나의 감정을 다스려요

1. 차시 개요

관련 핵심역량	자기 관리
차시 주요 개념	감정 조절
일반화	감정을 회복하고 조절하는 것은 마음 건강을 지키는 힘이 된다.

- 3차시는 한국형 사회정서교육에서 제시하는 영역 중 자기 영역에 해당하며, 핵심 역량인 자기조절 능력을 기르는 데 중점을 둔다.
- 학생들은 스트레스와 감정 변화를 경험할 때, 이를 회복하고 조절하는 다양한 방법을 탐구한다.
- ‘회복의 숲’ 스페이스에서 통해 호흡, 명상, 감정 표현 등의 기법을 직접 체험하며, 자신의 감정을 안정시키는 구체적인 전략을 익힌다.
- 이를 통해 학생들은 감정 회복의 중요성을 이해하고, 마음 건강을 지키는 힘을 기르는 기초를 마련한다.

2. 학습목표

지식 이해	감정을 회복하고 조절하는 방법의 의미와 필요성을 설명할 수 있다.
과정 기능	호흡, 명상, 글쓰기 등의 활동을 통해 감정을 조절하는 방법을 실천할 수 있다.
가치 태도	감정을 회복하고 조절하는 태도를 기르며, 마음 건강을 소중히 여기는 자세를 가진다.

3. 수업의 흐름

단계	교수·학습 활동
학습목표 제시	- <감정을 다스리는 방법을 알고, 실천할 수 있다> 는 학습목표를 제시한다. - 부정적인 감정이 일어나면 조절하고 대처하는 방법이 필요하다고 설명한다.
게임 플레이	- 크롬북을 이용해 ZEP 스페이스로 접속한다. - 회복의 숲 챕터를 플레이한다.
활동지 작성 및 마무리	- 활동지 1번 <감정 조절의 의미 알아보기> 를 통해 슬픔, 화남, 불안의 감정이 일어나는 상황과, 어떻게 감정을 조절하는지를 이야기 해 보고 적어본다. - 활동지 2번 <감정 모닥불> 를 통해 내가 느꼈던 부정적인 감정과 그 감정을 느꼈던 이유를 적어보고 이야기 해 본다. - 감정을 태우는 행동이 중요한 것이 아니라, 감정을 내려놓는 것에 중점을 두도록 한다.

3차시 수업은 자신의 감정을 다스리며 자신을 조절하는 시간입니다.

6 3차시 수업 - 세부 가이드

회복의 숲

- 회복의 숲에 입장한 학생들은 자신을 돌아보며 감정 조절과 회복을 배우는 시간을 가집니다.
학생들은 회복의 숲에서 감정을 다스리고 회복하는 법을 배우며, 내면의 평화를 찾을 수 있습니다.
- 치유의 호흡 존: 숨쉬기 미니게임을 통해 학생들이 심호흡을 하며 긴장을 풀고, 감정을 조절할 수 있도록 돕습니다.
미니게임을 3회 성공하면 안정의 명상 존으로 이동할 수 있습니다.
- 안정의 명상 존: 자연의 소리와 함께 마음을 정리하고, 내면의 평화를 찾는 명상 경험을 제공합니다.
카펫 위에 30초 이상 서 있으면 감정 이모지가 나뭇잎으로 바뀌고, 감정 태우기 존으로 이동할 수 있습니다.
- 감정 태우기 존: 감정 모닥불에 부정적인 감정을 태우고, 감정의 무게를 덜어내는 공간입니다.
감정을 적은 후 관계의 광장으로 이동할 수 있습니다.



7 4차시 수업 - 갈등을 해결해요

1. 차시 개요

관련 핵심역량	관계인식과 관계관리
차시 주요 개념	갈등, 해결
일반화	갈등 상황에서 서로의 입장을 이해하고 갈등을 해결한다.

- 4차시는 한국형 사회정서교육에서 제시하는 영역 중 대인관계 영역에 해당하며, 핵심 역량인 관계 인식과 관계 관리를 기르는 데 중점을 둔다.
- 학생들은 이야기 속 갈등에 대해 이야기나누고, 색깔-기호로 개념에 집중하는 활동을 통해 ‘갈등’에 대해 인지적, 정서적으로 활성화한다.
- 그 뒤 ‘쿨링 타임’, ‘나 표현법’과 같은 갈등 해결에 필요한 전략을 알아본다.
- 메타버스를 통해 일상에서 자주 일어날 수 있는 다양한 갈등 시나리오를 접하고, 그 속에서 적절한 전략을 선택하며 갈등을 해결하는 연습을 한다.
- 이를 통해 서로의 입장을 이해하는 과정이 관계 회복과 발전에 어떻게 기여하는지를 체험적으로 배우게 된다.

2. 학습목표

지식 이해	갈등 상황에서 갈등을 해결하기 위한 방법을 설명할 수 있다.
과정 기능	갈등 상황에서 사용할 수 있는 방법을 실천할 수 있다.
가치 태도	갈등 상황에서 서로의 입장을 존중하고 관계를 회복하려는 태도를 기른다.

3. 수업의 흐름

단계	교수·학습 활동
학습목표 제시	<갈등을 해결하는 방법을 알고, 실천할 수 있다> 는 학습목표를 제시한다. - 갈등 상황에 대한 인지/정서적인 준비를 시키는 단계로, 갈등을 빚는 모습, 해결하는 모습 등 다양한 이야기를 나누도록 한다.
게임 플레이	- 크롬북을 이용해 ZEP 스페이스로 접속한다. - 관계의 광장 챕터를 플레이한다.
활동지 작성 및 마무리	- 활동지 1번 <갈등 경험 나누기> 는 ‘갈등’ 이라는 개념에 대해 깊이 생각해보는 단계로, 갈등이라 했을 때 떠오르는 색깔과 기호를 그려보고 설명한다. - 활동지 2번 <갈등 해결 전략 알아보기> 는 주어진 그림을 보고 갈등 전략에 대해 알아보는 활동이다. - 활동지 3번 <갈등 해결을 위한 조언해주기> 에서는 관계의 광장에서 만났던 친구들의 갈등 해결을 위한 전략을 선택하고, 갈등 해결을 위한 조언을 적는다.

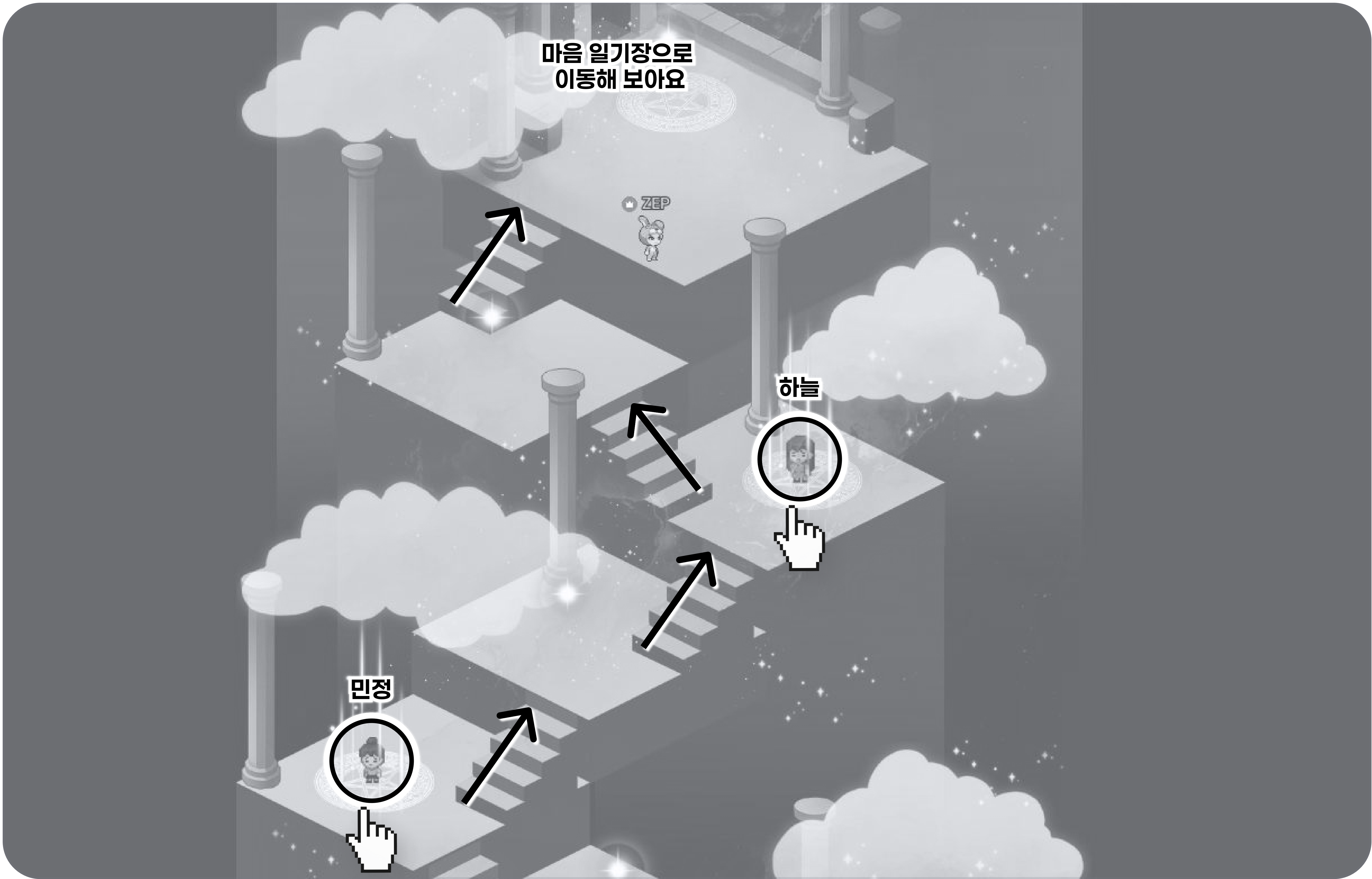
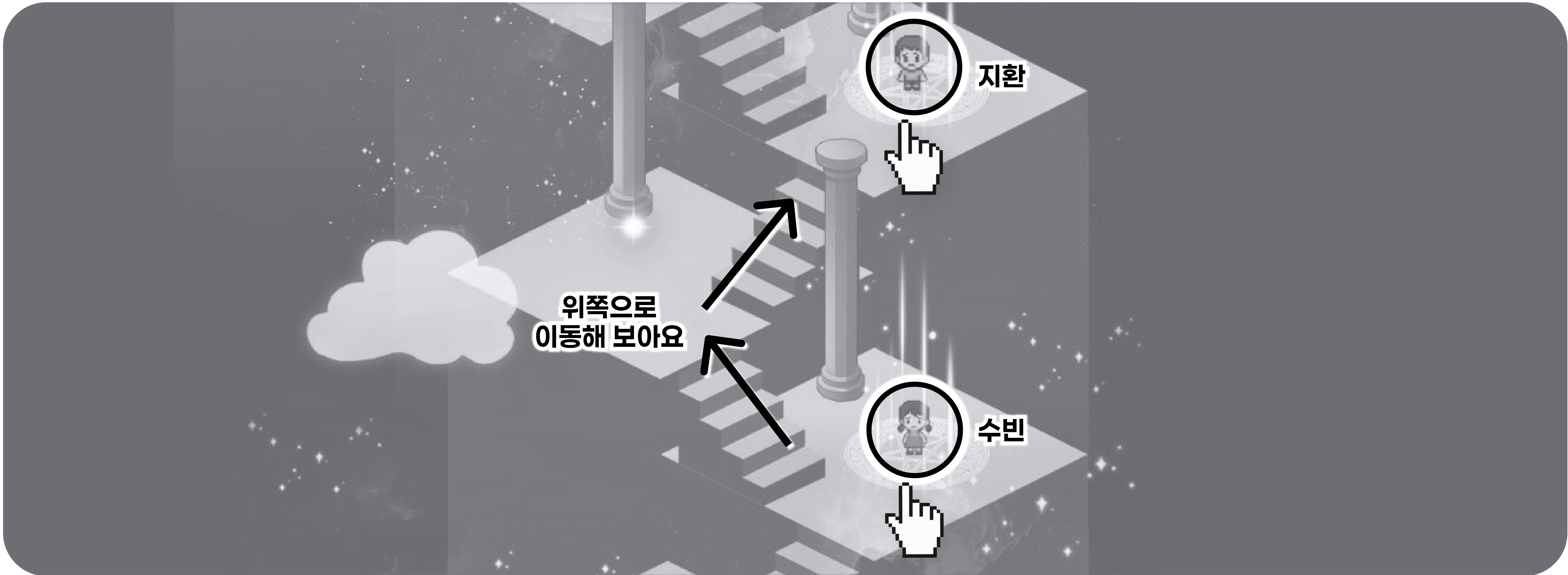
4차시 수업은 갈등을 해결하는 시간입니다.

84차시 수업 - 세부 가이드

관계의 광장

- 관계의 광장은 학생들이 관계를 어떻게 형성하고 유지하는지를 배우는 공간입니다.
이곳에서는 네 명의 친구들과 대화를 통해, 갈등을 해결하고 긍정적인 대인관계를 만들어 나가는 법을 배웁니다.
각 친구는 자신의 갈등 상황을 말하고, 학생들은 각 갈등 상황에 맞는 반응을 선택해야 합니다.
학생들은 올바른 선택을 통해 관계 회복과 감정 표현의 중요성을 학습하게 되고, 건강한 대인관계를 위한 소통과 감정 조절 능력을 키울 수 있습니다.

- 수빈 : 선택지 3. 이유를 물어본다
- 지환 : 선택지 2. 속상했다고 발한다.
- 민정 : 선택지 1. 왜 웃었는지 물어본다
- 하늘 : 선택지 3. 발표가 끝난 뒤 친구에게 왜 그랬는지 물어본다



95차시 수업 - 나의 감정을 돌아봐요

1. 차시 개요

관련 핵심역량	자기 인식, 자기 조절
차시 주요 개념	성찰
일반화	감정을 글로 정리하며 성찰하는 과정은 자기 이해와 자기 성장을 돕는다.

- 5차시는 한국형 사회정서교육에서 제시하는 영역 중 자기 영역에 해당하며, 핵심 역량인 자기 인식과 자기 조절 역량을 기르는 데 중점을 둔다.
- 학생들은 감정 일기 활동을 통해 감정 일기를 정교화할 수 있는 여러 질문을 접한다.
- 학생들은 질문 키오스크를 통해 하루 동안 경험한 감정을 돌아보고, 원인을 생각한 뒤, 자신의 행동에 대해 성찰하게 된다.
- 이를 통해 감정을 기록하는 것이 단순한 표현을 넘어 자기 자신을 이해하고 성장하는 과정임을 깨닫는다.

2. 학습목표

지식 이해	감정을 정리하고 성찰하는 일의 중요성을 설명할 수 있다.
과정 기능	오늘 느낀 감정과 그 이유를 글로 기록할 수 있다.
가치 태도	자신의 감정을 존중하고 성찰하며, 글쓰기를 통해 자기 성장을 도모하려는 태도를 기른다.

3. 수업의 흐름

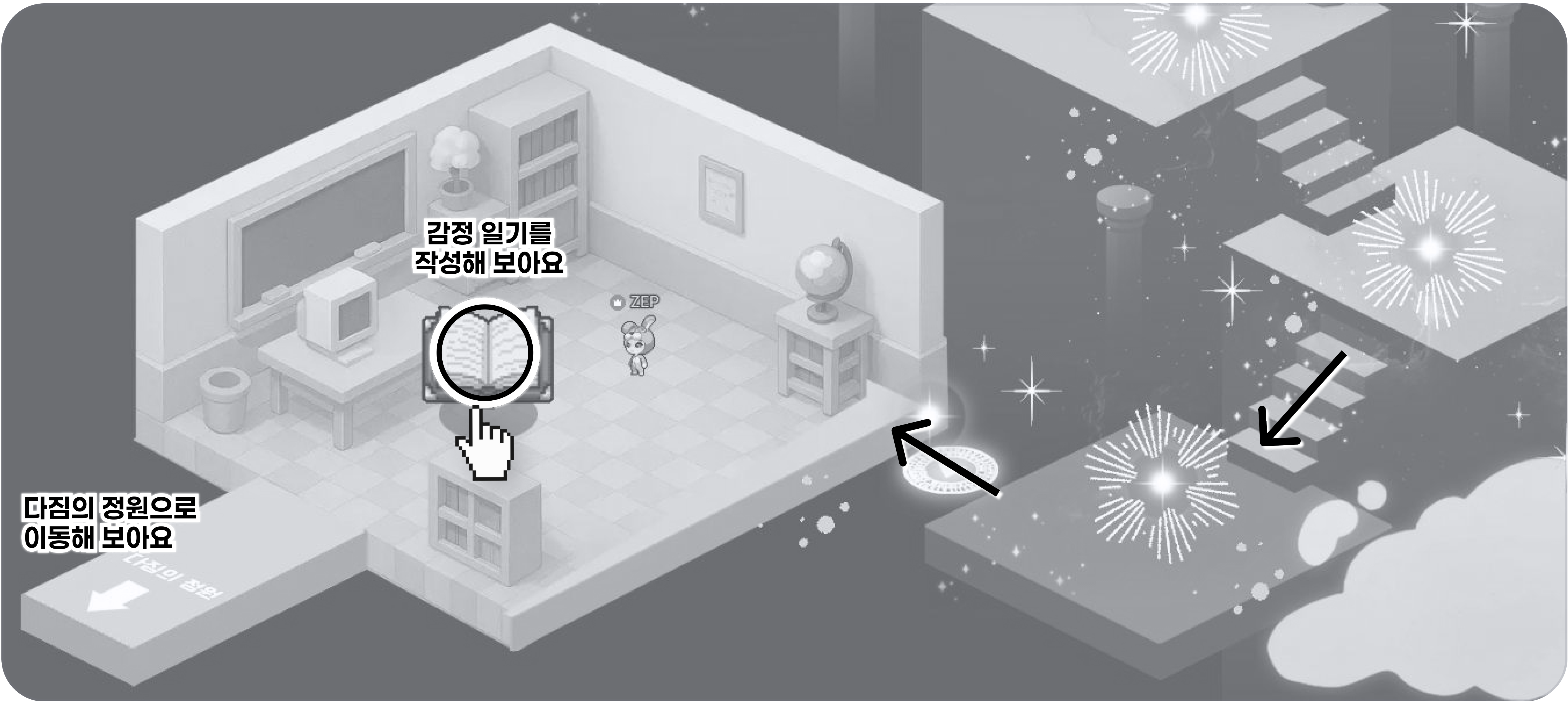
단계	교수·학습 활동
학습목표 제시	<감정을 글로 정리하고 성찰할 수 있다> 는 학습목표를 제시한다. - 학생들과 함께 감정 일기에 필요한 요소를 이야기 나눈다.
게임 플레이	- 크롬북을 이용해 ZEP 스페이스로 접속한다. - 마음 일기장 챗터를 플레이한다. - 감정 일기 오브젝트와 인터렉션하여 감정 일기를 작성한다.
활동지 작성 및 마무리	- 활동지 1번 <질문 선택하기> 의 질문 중 답하고 싶은 질문을 선택한다. - 활동지 2번 <감정 일기쓰기> 는 활동지 1번에서 선택했던 질문에 대한 답을 쓰는 활동이다. - 자신이 작성한 감정 일기를 모둠/학급 전체와 나눈다.

5차시 수업은 자신의 감정을 돌아보고, 일기로 정리하는 시간입니다.

105차시 수업 - 세부 가이드

마음 일기장

- 이곳에서 학생들은 감정 일기 키오스크를 사용하여 자신의 감정을 마주하고, 자신의 마음을 이해하는 시간을 가집니다.
그 감정들은 왜 일어났으며, 어떻게 느껴졌는지에 대해 생각하고, 감정을 정리하는 과정을 통해 자신을 더 잘 알게 되는 기회를 제공합니다.
이 공간은 감정을 마주하며 마음의 안정을 찾고, 자기 인식을 증진시킬 수 있는 곳입니다.



11 6차시 수업 - 다짐하고 선언해요

1. 차시 개요

관련 핵심역량	자기 조절
차시 주요 개념	다짐
일반화	자신의 감정을 다짐하고 선언하는 것은 긍정적인 변화를 실천하는 힘이 된다.

- 6차시는 한국형 사회정서교육에서 제시하는 영역 중 자기관리 영역에 해당하며, 핵심 역량인 자기조절과 자기실천을 기르는 데 중점을 둔다.
- 학생들은 감정 다짐 문장을 작성하고, 이를 학급 공동체와 공유한다.
- 작성된 다짐은 ‘마음꽃’으로 표현되어 공동의 정원에 심어지는 경험을 제공한다.
- 이 과정을 통해 학생들은 감정을 단순히 인식하거나 표현하는 것을 넘어, 구체적인 행동 변화로 연결하는 자기 선언을 실천하게 된다.
- 나아가 서로의 다짐을 읽고 공감하며 격려하는 과정을 통해 학급은 정서적으로 연결된 공동체로 성장한다.
- 결과적으로는 학생들이 자기 감정을 성찰하고, 긍정적인 변화를 행동으로 이어갈 수 있는 힘을 기르는 데 목적이 있다.

2. 학습목표

지식 이해	감정을 다짐하고 선언하는 것이 긍정적인 변화를 실천하는 힘이 됨을 설명할 수 있다.
과정 기능	감정을 다짐하고 학급에 공유할 수 있다.
가치 태도	자기 감정을 성찰하고 긍정적인 변화를 행동으로 이어가려는 태도를 기른다.

3. 수업의 흐름

단계	교수·학습 활동
학습목표 제시	- <감정을 다짐하고 선언할 수 있다> 는 학습목표를 제시한다. - 선언의 중요성에 대해 이야기한다. (‘사람은 자신이 말한 것을 지키려 하는 경향이 있습니다’, ‘사람은 은연중에 자신이 말한 것에 영향을 받습니다.’)
게임 플레이	- 크롬북을 이용해 ZEP 스페이스로 접속한다. - 다짐의 정원 챕터를 플레이한다. - 다짐 키오스크와 다짐 게시판을 사용하여 본다.
활동지 작성 및 마무리	- 활동지 1번 <마무리 생각 나누기 & 스스로 칭찬하기> 를 작성하여 스스로를 돌아본다. - 활동지 2번 <자기평가 체크리스트> 를 통해 점수를 통하여 내 마음 상태를 알아본다. - 단원 전체를 돌아보며 자기평가를 유도하여, 학생들이 학습한 내용을 나누도록 한다. - 활동지를 정리하고 학생들의 소감을 물으며 학습 활동을 마무리한다.

6차시 수업은 자신의 감정을 다짐하고 선언하며, 배웠던 내용들을 돌아보는 내용이에요.

12 6차시 수업 - 세부 가이드

다짐의 정원

- 다짐의 정원은 학생들이 감정과 관련된 다짐을 작성하고 실천하는 공간입니다.
학생들은 감정과 관련된 자신만의 다짐을 다짐 키오스크에 작성하고 마음꽃을 심을 수 있습니다.
다짐 게시판에서는 친구들과 다짐을 공유하거나 서로 응원하는 글을 남길 수 있습니다.
학생들에게는 보상으로 <감정모험가> 칭호가 부여됩니다.

