

# 9월 미술 계획안 (박미정)



| <b>목적</b><br>정서 표현 및 감정 조절 -<br>색채·형태·재료를 통한 창작 활동으로 감정을 표현하고 정서적 안정감을 제공<br>집중력 향상 및 스트레스 완화 -<br>반복적·몰입형 작업을 통해 집중 시간이 늘어나고 스트레스 완화 |                                                                                                                         |    |                                                                        |                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>공통</b><br>▶ 상부 승모근 스트레칭<br>▶ 스팟 - 손가락마디 지압, 손가락접기(고향의봄)<br>▶ 건강체조 - 고향역                                                            |                                                                                                                         |    |                                                                        |                                                                                                     |
| 주차                                                                                                                                    | 활동명(준비물)                                                                                                                | 인지 | 대상자별 목표                                                                | 기대효과                                                                                                |
| 1주차                                                                                                                                   | ▶ 주제 - 알록달록실뜨기<br>▶ 활동 - 천과실의 종류<br>   | 상  | 플라스틱 바늘에 실을 직접 끼우고 황마천에 자신만의 무늬 표현하기                                   | 소근육 기능 및 손의 조작능력 향상<br>바늘을 정확한 위치에 넣는 과정을 통해 눈과 손의 협응력 자극<br>색채 인지 및 창의적 표현력 향상                     |
|                                                                                                                                       |                                                                                                                         | 중  | 미리 실을 끼워 준비한 플라스틱 바늘을 사용하여 황마천의 구멍을 찾아 실을 통과시켜 무늬만들기                   |                                                                                                     |
|                                                                                                                                       |                                                                                                                         | 하  | 강사가 준비한 바늘과 실을 잡고 황마천의 구멍에 실을 넣고 빼는 경험해보기                              |                                                                                                     |
| 2주차                                                                                                                                   | ▶ 주제 - 장수거북이<br>▶ 활동 - 동물, 파충류<br>   | 상  | 거북이 몸통과 머리, 다리 도안을 스스로 오리고 구성하기                                        | 거북이의 각 부분을 관찰하고 위치를 맞추면서 공간지각력과 눈·손 협응력을 자극<br>장수와 건강에 대한 이야기를 통해 긍정적인 자기 인식과 정서적 안정                |
|                                                                                                                                       |                                                                                                                         | 중  | 반원구에 색종이, 스티커 등을 붙여 등껍질 꾸미기                                            |                                                                                                     |
|                                                                                                                                       |                                                                                                                         | 하  | 강사가 준비한 거북이 몸통과 반원구를 활용하여 간단한 꾸미기 활동                                   |                                                                                                     |
| 3주차                                                                                                                                   | ▶ 주제 - 추석스퀴시송편<br>▶ 활동 - 보름달, 명절<br> | 상  | 송편 도안을 직접 오리고 스퀴시 재료를 적절하게 넣어 완성하기                                     | 추석과 송편에 대한 이야기를 나누며 과거의 긍정적인 기억과 가족에 대한 회상을 촉진<br>완성된 작품을 반복해서 눌러보면서 촉각적 즐거움과 흥미를 경험                |
|                                                                                                                                       |                                                                                                                         | 중  | 미리 준비된 송편 도안을 활용하여 색칠하고 꾸미기<br>강사의 도움을 받아 스퀴시 안에 숨이나 스펀지 넣기            |                                                                                                     |
|                                                                                                                                       |                                                                                                                         | 하  | 강사의 도움을 받아 스퀴시 재료를 넣고 눌러보며 촉감 경험해보기                                    |                                                                                                     |
| 4주차                                                                                                                                   | ▶ 주제 - 가을바구니만들기<br>▶ 활동 - 가을꽃<br>    | 상  | 가을 낙엽, 단풍잎, 도토리 등을 스스로 오려 바구니 꾸미기                                      | 가을의 대표적인 색과 낙엽, 단풍잎 등의 자연물을 활용하면서 계절에 대한 인지와 관심을 높일 수 있음<br>원하는 색과 장식 재료를 직접 선택하도록 하여 자기표현과 선택능력 향상 |
|                                                                                                                                       |                                                                                                                         | 중  | 미리 준비된 종이컵 바구니에 색종이와 가을 도안을 붙여 꾸미기<br>가을색인 빨강, 노랑, 주황, 갈색 등을 선택하여 표현하기 |                                                                                                     |
|                                                                                                                                       |                                                                                                                         | 하  | 강사가 준비한 종이컵 바구니에 원하는 색의 낙엽과 스티커를 선택하여 붙이기                              |                                                                                                     |

\* 위 계획안은 프로그램 개선 및 원활한 진행을 위해 변경될 수도 있습니다. \*

# 9월 음악 계획안 (박지현)



|            |                                                                                                                        |                |                                                     |                                                                             |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>목적</b>  | 1. 인지 기능 유지 및 향상<br>(리듬·가사 따라 부르기, 악기 연주 활동을 통해 기억력·주의력 자극)<br>2. 신체적 리듬 감각 유지<br>(음악에 맞춘 간단한 움직임으로 균형감각과 운동 조절 능력 자극) |                |                                                     |                                                                             |
| <b>공통</b>  | ▶ 이완 스트레칭 ▶ 스팟 - 찌개 박수 ▶ 건강체조 - 내 나이가 어때서                                                                              |                |                                                     |                                                                             |
| <b>주차</b>  | <b>활동명</b>                                                                                                             | <b>대상자별 목표</b> | <b>기대 효과</b>                                        |                                                                             |
| <b>1주차</b> | <div>▶악 기 - 한삼</div>                  | <b>상</b>       | 음악 흐름에 맞춰 팔의 선과 동작 크기를 조절하기                         | * 전통 소품 활용으로 문화적 친숙감을 높임.<br>* 부드러운 동작 흐름으로 신체 이완 유도                        |
|            |                                                                                                                        | <b>중</b>       | 일정한 박자에 맞춰 팔을 들어 올리고 내리는 동작을 반복하기                   |                                                                             |
|            |                                                                                                                        | <b>하</b>       | 한삼의 촉감과 색을 느끼며 감각 경험하기                              |                                                                             |
|            | <div>▶활 동 - 바디 롤러</div>                                                                                                | <b>상</b>       | 바디 롤러를 활용하여 전신 근육을 균형 있게 이완하고 다양한 방향의 동작을 스스로 조절해보기 | * 혈액순환을 촉진하고 근육의 긴장을 완화<br>* 신체의 유연성을 향상시키며, 감각 자극을 통해 신체 인식 능력과 심리적 안정감 향상 |
|            |                                                                                                                        | <b>중</b>       | 상·하지를 중심으로 마사지 동작을 따라 하며 근육의 긴장을 완화하고 관절의 움직임보기     |                                                                             |
|            |                                                                                                                        | <b>하</b>       | 바디 롤러를 이용한 간단한 마사지 와 스트레칭을 하며 신체 자극 느껴보기            |                                                                             |
| <b>2주차</b> | <div>▶악 기 - 바가지 귀로</div>            | <b>상</b>       | 굽는 속도와 방향을 달리하여 소리 차이를 표현하기                         | * 일상 도구 활용으로 친숙함과 안정감을 제공<br>* 손목과 손가락 사용으로 소근육 활용에 긍정적 효과                  |
|            |                                                                                                                        | <b>중</b>       | 일정한 간격으로 굽는 동작을 반복하기                                |                                                                             |
|            |                                                                                                                        | <b>하</b>       | 바가지를 만지고 문지르며 감각 자극을 경험하기                           |                                                                             |
|            | <div>▶활 동 - 닭 알 낳기</div>                                                                                               | <b>상</b>       | 집게의 탄성을 조절하여 목표 지점에 정확하게 공을 넣으며 집중력과 조절 능력을 향상      | * 소근육 조절 능력과 눈·손 협응력을 증진<br>* 집중력, 문제 해결력, 순발력을 함께 향상시키고 성취감 향상             |
|            |                                                                                                                        | <b>중</b>       | 손의 힘을 적절히 조절하여 반복적으로 공을 이동시키며 눈과 손의 협응력 기르기         |                                                                             |
|            |                                                                                                                        | <b>하</b>       | 게임 규칙을 이해하고 공을 계란판에 넣어보기                            |                                                                             |

## 9월 노래교실 계획안 (고정희)

| 목적  | 노래를 매개로 하여 어르신들의 신체·정서·인지·사회적 기능을 통합적으로 활성화하는데 목적을 둔다. 음악적 자극을 통해 인지 기능(기억력·집중력)을 향상시키고 함께 부르는 합창을 통해 소속감 및 사회적 교류를 증진시킨다.                                            |    |                                               |                                                                                                               |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 공통  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 이완 스트레칭 및 참여자 확인</li> <li>▶ 복식호흡과 가·하 까지 소리내기 연습</li> <li>▶ 박자, 리듬, 가사, 포인트 체크</li> <li>▶ 전체 확인 후 다 같이 부르기</li> </ul>        |    |                                               |                                                                                                               |
| 주차  | 활동명                                                                                                                                                                   | 인지 | 대상자별 목표                                       | 기대효과                                                                                                          |
| 1주차 | <b>▶ 노래 -</b><br>첫가락 장단(1,2절)<br><br>전 시간 수업 복습<br>및 불러보기<br>흘러간 노래 부르기              | 상  | 신나는 새로운 노래에 맞추어 율동배우기                         | 배운 가요 및 흘러간 노래,<br>애창곡을 다 같이 부르며<br>기억력을 자극하고<br>배운 노래 율동을 같이하며<br>수업 분위기에 적응하며<br>자신감 형성에 도움이 된다.            |
|     |                                                                                                                                                                       | 중  | 애창곡 및 흘러간 노래 기억하고 신청하기                        |                                                                                                               |
|     |                                                                                                                                                                       | 하  | 복식호흡(아에이오우)과 박자를 배워<br>노래에 맞추어 부르기            |                                                                                                               |
| 2주차 | <b>▶ 노래 -</b><br>신곡배우기<br>당신은 바람(1절)<br><br>전 시간 수업복습<br>및 가요부르기,<br>애창곡 불러보기       | 상  | 노래가사를 음미하고 감정을 넣어 부르며<br>노래에 맞는 추억 회상시켜보기     | 리듬감 있는 곡과 율동을<br>통해 신체 활동량이<br>자연스럽게 증가하여<br>활력이 높아진다.<br>노래와 동작을 함께<br>수행하면서 신체 협응력과<br>반응 속도가 향상된다.         |
|     |                                                                                                                                                                       | 중  | 노래 중간에 나오는<br>포인트와 박자를 배워본다.<br>박수치며 손 흔들기 지도 |                                                                                                               |
|     |                                                                                                                                                                       | 하  | 복식호흡(아~하) 배우기<br>박자와 리듬을 타보기<br>큰소리 내보기 지도    |                                                                                                               |
| 3주차 | <b>▶ 노래 -</b><br>신곡배우기<br>당신은 바람(2절)<br><br>전 시간 수업복습 및<br>흘러간 노래 부르기,<br>애창곡 불러보기 | 상  | 포인트와 박자를 배워본 후<br>다 같이 노래 부르기                 | 가사의 의미를 이해하며<br>부름으로써 정서적 공감<br>능력이 자극된다.<br>빠르고 느린 템포의 노래를<br>통해 호흡 조절 능력이<br>향상되고, 안정적인 발성이<br>유지된다.        |
|     |                                                                                                                                                                       | 중  | 노래 중간에 나오는<br>포인트와 박자를 배워보기<br>트로트 꺾기, 박수 배우기 |                                                                                                               |
|     |                                                                                                                                                                       | 하  | 복식호흡(가,나,다,라)를<br>배우며 박자와 리듬타기                |                                                                                                               |
| 4주차 | <b>▶ 노래 -</b><br>첫가락 장단<br>내 인생의 작품<br>찔레꽃<br>섬마을 선생님 등<br>그동안 배운 신곡 및<br>애창곡 노래자랑,<br>레크리에이션,<br>손유희, 노래율동                                                           | 상  | 배운 노래 및 노래 율동, 레크리에이션<br>어른들의 애창곡 기억하며 부르기    | 그동안 배운 신곡 및 노래,<br>노래 율동, 손 유희,<br>레크리에이션, 흘러간 노래<br>및 애창곡을 통해 성취감과<br>긍정의 감정을 공유하며<br>신체적 정신적 힐링을 할 수<br>있다. |
|     |                                                                                                                                                                       | 중  | 마이크 잡는 방법과 인사하기<br>노래에 맞는 박자에 맞춰 박수치기         |                                                                                                               |
|     |                                                                                                                                                                       | 하  | 복식호흡(하하하,히히히,후후후,헤헤헤,호호호)<br>을 웃음으로 바꿔 리듬 타보기 |                                                                                                               |

\* 위 계획안은 프로그램 개선 및 원활한 진행을 위해 변경될 수도 있습니다. \*

## 9월 신체 계획안 - 장재원

| 근력 유지 및 신체 기능 저하 예방 |                                                                                                                                                                |    |                                             |                                                                    |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 목적                  | 규칙적인 신체 활동을 통해 어르신의 대근육과 소근육을 고르게 사용함으로써 근력 저하를 예방하고, 신체 기능을 최대한 오래 유지하여 일상생활에서의 독립성을 높이는 것을 목적으로 한다.                                                          |    |                                             |                                                                    |
| 공통                  | 인사: 안부 인사를 나누며 오늘의 날짜와 요일을 함께 확인하고 수업 참여 의지를 높인다.<br>몸풀기 체조: 상·하체를 천천히 풀어주는 관절 중심 체조로 겨울철 경직된 몸을 이완한다.<br>주의집중: 강사의 동작을 보고 따라 하는 간단한 모방 활동으로 집중력과 반응 능력을 자극한다. |    |                                             |                                                                    |
| 주차                  | 활동명(준비물)                                                                                                                                                       | 인지 | 대상자별 목표                                     | 기대효과                                                               |
| 1주차                 | ▶신체활동<br>롤러마사지볼<br><br>▶레크활동<br>볼풀공, 바구니                                                                                                                       | 상  | 전신 근육을 자극하며 압 조절과 이완 동작을 스스로 수행한다.          | 뭉친 근육을 풀어주어 통증 완화와 피로 회복에 도움 및 혈액순환이 촉진되어 신체가 가벼워지고 활동 후 회복 속도가 향상 |
|                     |                                                                                                                                                                |    | 팔과 손목, 시선을 함께 사용해 공을 반복적으로 옮기고 던지는 활동을 수행한다 |                                                                    |
|                     |                                                                                                                                                                | 중  | 주요 부위를 중심으로 굴리기 동작을 반복하며 근육 긴장을 완화한다.       | 목표물을 인식하고 공의 방향과 거리를 조절하는 과정을 통해 집중력과 공간 인지 능력을 향상                 |
|                     |                                                                                                                                                                |    | 목표 바구니에 정확히 넣으며 거리와 방향을 조절한다                |                                                                    |
|                     |                                                                                                                                                                | 하  | 간단한 자극 동작을 통해 신체 감각을 경험하고 이완을 느낀다.          |                                                                    |
|                     |                                                                                                                                                                |    | 공을 옮기고 넣어보며 신체 사용 경험을 한다                    |                                                                    |
| 2주차                 | ▶신체활동<br>실리콘 요가밴드<br><br>▶레크활동<br>점수판, 접시콘                                                                                                                     | 상  | 저항 강도를 조절하며 전신 근력과 관절 가동성을 균형 있게 향상시킨다      | 근력이 향상되어 일상생활에서의 움직임이 한층 수월해짐                                      |
|                     |                                                                                                                                                                |    | 이동 경로와 순서를 스스로 계획해 반복 과제를 수행한다              |                                                                    |
|                     |                                                                                                                                                                | 중  | 반복적인 밴드 동작 수행으로 근육 사용 능력과 자세 안정성을 높인다       | 관절 유연성이 증가되어 부상 예방과 활동성 향상에 도움                                     |
|                     |                                                                                                                                                                |    | 정해진 위치로 옮기거나 배열하는 동작을 시도한다                  |                                                                    |
|                     |                                                                                                                                                                | 하  | 낮은 강도의 움직임으로 기초 근력 형성과 신체 인식을 돕는다           | 공간 인지력과 집중력 증진에 도움                                                 |
|                     |                                                                                                                                                                |    | 접시콘을 옮기거나 놓아보며 신체 사용 경험을 한다                 |                                                                    |

|     |                                                 |   |                                              |                                                                              |
|-----|-------------------------------------------------|---|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 3주차 | <p>▶신체활동<br/>골프공마사지스틱</p> <p>▶레크활동<br/>에어볼</p>  | 상 | 마사지스틱을 활용하여 상·하지 주요 부위를 자극하며 스스로 압 강도를 조절한다. | 지압 자극을 통해 혈액순환을 원활하게 하고 근육의 뭉침을 완화하는 데 도움 및 피로 감소와 함께 신체 이완을 유도하여 편안한 컨디션 유지 |
|     |                                                 |   | 공이 바닥에 떨어지지 않도록 반복적으로 반응하며 활동한다.             |                                                                              |
|     |                                                 | 중 | 팔과 다리 중심으로 반복적인 굴리기 동작을 수행하며 근육 긴장을 완화한다.    | 가벼운 공 놀이를 통해 눈-손 협응과 반응 속도를 향상하고 상지 사용을 유도하여 집중력과 활동 참여 의욕 증진                |
|     |                                                 |   | 에어볼을 손으로 치거나 전달하는 동작을 시도한다.                  |                                                                              |
|     |                                                 | 하 | 간단한 자극 동작을 실시하며 신체 감각을 활성화한다.                |                                                                              |
|     |                                                 |   | 손으로 가볍게 쳐보며 기본 놀이 활동에 참여한다.                  |                                                                              |
| 4주차 | <p>▶신체활동<br/>별집요가밴드</p> <p>▶레크활동<br/>추석명절놀이</p> | 상 | 다방향 저항을 활용해 전신 근육을 균형 있게 사용하며 협응 능력을 향상시킨다   | 다양한 저항 자극으로 근육 발달에 도움                                                        |
|     |                                                 |   | 옷을 던지고 나온 결과에 따라 말을 직접 이동하며 옷놀이를 진행한다.       |                                                                              |
|     |                                                 | 중 | 반복적인 밴드 동작 수행으로 근력과 자세 안정성을 높인다              | 균형 유지 능력이 향상되어 안전한 움직임 형성에 긍정적인 영향을 줌                                        |
|     |                                                 |   | 제기를 손으로 던져 바구니에 넣거나 상대방에게 전달하는 활동을 한다.       |                                                                              |
|     |                                                 | 하 | 간단한 당기기 움직임을 통해 기초 근육 사용을 익힌다                | 어르신들의 과거 명절 경험과 기억을 자연스럽게 회상하도록 하여 인지 기능과 기억력 자극에 도움                         |
|     |                                                 |   | 전통 음악을 들으며 손뼉을 치고 팔을 움직여 명절 분위기를 함께 즐긴다.     |                                                                              |

\* 위 계획안은 프로그램 개선 및 원활한 진행을 위해 변경될 수도 있습니다. \*