발 간 등 록 번 호
11-1342000-000969-01

연구보고23-학폭02

OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락

학교에서 쉽게 활용하는 학교폭력 예방교육

어울림 프로그램으로 일년나기

초등학교 고학년

교육부 17개 시·도교육청 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터 KERIS 한국교육학술정보원

학교에서 쉽게 활용하는 학교폭력 예방교육

어울림 프로그램으로 일년나기

초등학교 고학년

CONTENTS

- ‘어울림 프로그램으로 일년나기’ 개발 목적 및 활용 1
- ‘어울림 프로그램으로 일년나기(초등학교 고학년)’ 구성 목록 4

3월 | 학교폭력 인식 및 대처 | 학교폭력 바르게 인식하기 5

4월 | 공감 | 당신의 이야기에 공감합니다 11

5월 | 감정조절 | 감정조절, 나도 할 수 있어요 17

6월 | 사이버 자기조절 | 난 스스로 조절할 수 있어요 25

7월 | 학교폭력 예방활동 | 또래와 상담해볼까요? 33

8월 | 사이버폭력 인식 및 대처 | 이것도 폭력이 될 수 있나요? 39

9월 | 의사소통 | 마음을 잇다 45

10월 | 사이버 언어폭력 | 말에는 힘이 있습니다 51

11월 | 갈등해결 | 엉킨 마음을 풀어요 57

12월 | 자기존중감 | 나를 바라보는 출발점 63

1~2월 | 학교폭력 예방활동 | 방어자가 되어볼까요? 69

- 부록 1. 어울림 프로그램 개발 현황 77
  2. 어울림 프로그램 원격연수 콘텐츠 현황 79
- 참고자료 81

‘어울림 프로그램으로 일년나기’ 개발 목적 및 활용

교육부와 17개 시도교육청은 학교폭력예방교육을 연중 실시할 수 있도록 어울림·사이버어울림 프로그램을 활용한 학교폭력예방교육 도움자료 **‘어울림 프로그램으로 일년나기’**를 개발하였습니다. 이 자료는 시기별(월별)로 학생들에게 필요한 대표적인 학교폭력예방 역량을 선정하고 학생들의 참여와 활동에 초점을 두어 기존 어울림 프로그램을 재구성하였습니다. 교과나 창의적 체험활동 시간 또는 조회·종례 시간 등 언제든지 모든 교사들이 프로그램을 쉽게 활용할 수 있도록 하는 데 목적을 두었습니다.

‘어울림 프로그램으로 일년나기’ 주요 특징 및 활용

- 프로그램의 첫 장에 제시된 ‘수업 소개’와 ‘수업 흐름’만을 보고도 수업의 목적, 내용과 방법 등을 쉽게 파악할 수 있으며, 교사 및 학생 도움자료 등을 제시하였습니다.

수업 소개	수업 흐름	교사 도움자료	학생 도움자료
수업의 필요성, 방법 등 안내	‘수업 열기’ ‘활동하기’ ‘실천하기’	‘학교폭력예방 함께 활동하기’ (주요 PPT, 활용팁 등)	‘학교폭력예방 함께 실천하기’ (학생 활동지 등)

- 월별로 제시된 프로그램을 순차적으로 운영하는 것을 권장하나, 필요에 따라 활동을 선별하거나 학교、학급의 상황에 따라 순서를 바꾸어 진행할 수 있습니다.
- 교과나 창의적 체험활동 시간, 조회·종례 시간, 방과 후 시간 등을 활용하여 다양하게 운영할 수 있습니다. 수업시간 전체를 활용하거나 상황에 따라 활동을 선택하여 축소 운영할 수도 있습니다.
- 교과와 연계가 가능하도록 관련 교과 성취기준의 예시를 제시하였으나, 교사에 따라 다른 교과 성취기준과 연계할 수 있습니다.
- 수업 관련 동영상 및 웹사이트는 차시별로 제시된 QR코드 및 링크를 활용하여 볼 수 있습니다. 프로그램에 제시된 지도안, 활동지, PPT 자료는 파일로도 제공합니다.
- 심화、확장 활동을 운영하고자 하는 경우 기존 어울림·사이버어울림 프로그램을 활용할 수 있습니다. 어울림·사이버어울림 프로그램은 학교폭력예방교육지원센터(www.stopbullying.re.kr) 와 도란도란 학교폭력예방 누리집(doran.edunet.net)에서 쉽게 다운로드 할 수 있습니다.

어울림(사이버어울림) 프로그램은?

- **어울림 프로그램**은 학생들의 사회·정서 역량과 학교폭력 인식 및 대처 역량을 기를 수 있도록 교육부와 17개 시도교육청이 공동으로 개발한 학교폭력예방교육 프로그램입니다. 어울림 프로그램은 공감, 의사소통, 감정조절, 자기존중감, 갈등해결과 학교폭력 인식 및 대처 등 6대 역량 함양을 목적으로 하는 **기본 프로그램**, 신체·물리적 폭력, 언어폭력, 따돌림, 사이버폭력 등 문제 유형별 인식·대처 역량을 키울 수 있는 **심층 프로그램** 및 학교폭력예방 역량과의 연계성이 높은 교과의 특성을 반영한 **교과연계 프로그램** 등으로 구성되어 있습니다.
- 사이버어울림 프로그램은 사이버 공감, 사이버 의사소통, 사이버 자기존중감, 인터넷 윤리의식 및 활용, 사이버 자기조절, 사이버 감정조절, 사이버상의 갈등관리 및 문제해결, 사이버폭력 인식 및 대처 등 8대 역량 함양을 목적으로 합니다. 사이버어울림 프로그램도 기본 프로그램, 심층 프로그램, 교과연계 프로그램 등이 있습니다.
- 학교폭력예방 도움자료는 학교폭력예방교육지원센터(stopbullying.re.kr)와 도란도란 학교폭력예방 홈페이지(doran.edunet.net)에서 다운로드하여 사용 가능합니다.

	공감 자신과 타인의 마음을 정서적으로 느끼고 인지적으로 이해하여 효과적으로 반응하거나 의사소통하는 능력
	의사소통 타인과 언어 및 비언어적 상호작용을 통해 인간관계를 형성하고 유지·조절할 수 있는 능력
	감정조절 효과적인 방법으로 감정을 표현하거나 스스로 해소하며, 상황에 맞는 대처 행동을 할 수 있도록 감정을 조절하는 능력
	자기존중감 자신에 대해 '스스로 충분히 가치 있다'고 느끼는 감정적 개념이며, 자신의 약점을 인식하고 수용하는 과정을 통해 자신을 긍정적으로 바라보는 마음
	갈등해결 자신이 경험하는 대인 간 갈등 상황을 인식하고 해결하는 능력
	학교폭력 인식 및 대처 학교폭력의 개념과 심각성, 학교폭력 관련 법률, 학교폭력의 결과 등에 대해 인식하고, 대인 간 관계 회복과 학교폭력 근절의 중요성에 대해 이해하며, 학교폭력 상황에서의 대처 방법을 아는 능력

<그림> 어울림 프로그램 6대 역량

- 학교폭력예방 및 대책에 관한 법률에서는 학교폭력을 '학교 내외에서 학생을 대상으로 발생한 상해, 폭력, 감금, 협박, 약취·유인, 명예훼손·모욕, 공감, 강요·강제적인 심부름 및 성폭력, 따돌림, 사이버 따돌림, 정보통신망을 이용한 음란·폭력 정보 등에 의하여 신체·정신 또는 재산상의 피해를 수반하는 행위'라고 제시하고 있습니다.
- 최근에는 학교폭력이 온·오프라인을 통해 복잡·다양하게 발생하고 있어 사이버 공간에서 일어나는 사이버 언어폭력, 사이버 갈취, 사이버 따돌림, 사이버명예훼손, 사이버 영상유포, 사이버스토킹 등에 대해서도 학생들이 문제의식을 갖고 예방 및 대처 역량을 가질 수 있도록 지속적인 예방교육이 필요합니다.

	사이버 공감 온라인과 디지털을 통해 다른 사람의 경험과 감정을 그 사람의 관점에서 이해하려 하고 자신의 일처럼 이해하고 느끼고 표현할 수 있는 능력
	사이버 의사소통 온라인과 디지털을 통해 문자와 사진 및 동영상 등으로 자신의 생각, 관점, 느낌 등을 전달하며 서로를 이해하고 원만히 상호작용하며 대인관계를 유지 및 발전시킬 수 있는 능력
	사이버 자기존중감 사이버 공간에서 자신의 장점이나 특징 등에 대하여 자부심이나 효능감을 느껴 자신을 인정하고 소중하게 대함으로써 긍정적 자아를 형성할 수 있는 능력
	사이버 자기조절 사이버 공간에서 스스로가 주인의식을 가지고 옳고 그름, 좋고 나쁨의 판단 기준에 따라 자신의 충동적이고 일시적인 욕구를 정도에 넘지 않도록 조절하여 적절히 행동할 수 있는 의지와 태도
	사이버 감정조절 사이버 공간의 다양한 경험 속에서 발생하는 자신의 감정 변화를 인식하고 적절히 조절하여 표현할 수 있는 태도
	사이버폭력 인식 및 대처 다양한 사이버폭력의 유형과 특성 및 발생 원인을 이해하고 사이버폭력의 심각성을 인식할 수 있으며, 사이버폭력이 발생하였을 때 올바르게 대처할 수 있는 인지적·정의적·행동적 역량
	사이버상의 갈등관리 및 문제해결 사이버 공간에서 발생하는 갈등의 원인과 유형을 인식하여 갈등에 적절히 대응하거나 중재하면서 해결할 수 있는 능력
	인터넷 윤리의식 및 활용 사이버 공간에서 네티즌으로서 인터넷을 올바르게 사용하기 위한 가치관, 윤리관 및 행동

<그림> 사이버어울림 프로그램 8대 역량

‘어울림 프로그램으로 일년나기(초등학교 고학년)’ 구성 목록

월	주요역량/ 문제유형 및 활동	차시명	활동목표
3	학교폭력 인식 및 대처	학교폭력 바르게 인식하기	학교폭력과 존중에 대해 알아보고 폭력에 대처할 수 있다.
4	공감	당신의 이야기에 공감합니다	지난 일주일 동안 자신이 느낀 감정을 찾아보고 친구들의 이야기에 공감하는 마음을 표현할 수 있다.
5	감정조절	감정조절, 나도 할 수 있어요	화가 났을 때 자신의 모습을 알아보고 나만의 긍정적인 감정조절 방법을 찾아 감정을 조절할 수 있다.
6	사이버 자기조절	난 스스로 조절할 수 있어요	사이버 공간에서 자기조절의 필요성을 알고 사용 시간을 조절할 수 있는 힘을 기를 수 있다.
7	학교폭력 예방활동	또래와 상담해볼까요?	또래 상담자가 되는 방법을 연습하고 또래 상담 실천을 다짐할 수 있다.
8	사이버폭력 인식 및 대처	이것도 폭력이 될 수 있나요?	사이버폭력에 대한 개념을 인식하고 이를 대처할 수 있는 태도를 함양할 수 있다.
9	의사소통	마음을 잇다	경청의 비결을 알고, 친구의 마음을 알아주며 공감적 의사소통의 태도를 기를 수 있다.
10	사이버 언어폭력	말에는 힘이 있습니다	사이버 언어폭력의 심각성을 알고 대처 방법 및 예방법을 실천할 수 있다.
11	갈등해결	엉킨 마음을 풀어요	갈등의 의미를 알아보고 ‘엉킨 빨래를 풀어요’ 활동을 통해 갈등해결에 다가가는 방법을 알 수 있다.
12	자기존중감	나를 바라보는 출발점	나날이 조금씩 성장을 향해 나아가고 있다는 사실과 타인으로부터의 지지 활동을 통해 자기존중감을 향상시킬 수 있다.
1~2	학교폭력 예방활동	방어자가 되어볼까요?	방어자의 역할과 중요성을 파악한 후 방어자의 역할을 다짐하는 태도를 기를 수 있다.

3월

학교폭력 인식 및 대처

학교폭력 바르게 인식하기

3월 학교폭력 인식 및 대처 — 학교폭력 바르게 인식하기

○ 수업 소개

- 3월에는 학교폭력의 개념을 명확하게 인식하고, 나와 다른 친구들을 이해하고 받아들이는 존중의 태도를 함양할 수 있도록 '학교폭력 인식 및 대처' 역량을 길러주어야 합니다.
- 본 차시에서는 사례를 통해 학교폭력의 개념을 이해하고, 퀴즈와 브레인스토밍 기법, 한 줄 글쓰기 등을 통해 친구들을 존중할 수 있도록 수업을 구성하였습니다.
- 후속 활동으로 학급 규칙 만들기 활동을 연계하여 지속적인 학교폭력 예방교육을 펼쳐나갈 수 있습니다.

○ 수업 흐름

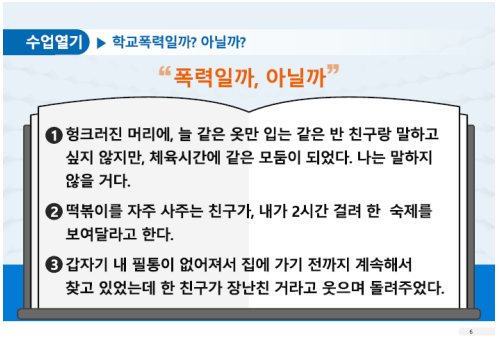
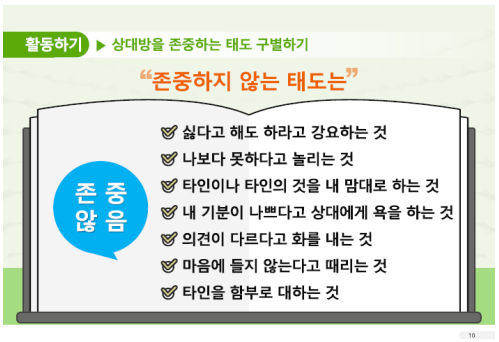
수업 열기	• 학교폭력일까? 아닐까? - 학교생활에서 경험할 수 있는 일상적인 상황 제시하기 - 왜 폭력이라고 생각하는지 생각 공유하기
활동하기	• 폭력에 있는 것과 폭력에 없는 것을 구별하기 - 폭력에 있는 것과 폭력에 없는 것을 구별하여 붙임쪽지에 작성한 후 모둠별(학급) 의견 모으기 예시: 왕따, 때리기, 놀리기, 욕하기, 돈 뺏기 등 / 배려, 평화, 다름을 인정, 존중, 이해, 경청, 위로 등 - 폭력에 없는 것 중 가장 기본적인 가치에 해당하는 것은 무엇인지 의견 나누기 • 상대방을 존중하는 태도 구별하기 - 교사가 제시하는 다양한 사례를 듣고, OX 게임하기 예시) 나와 다른 의견을 낸 친구를 비난하기, 친구가 발표할 때 경청하기 등
실천하기	• 학교폭력 없는 학급을 만들기 위한 한 줄 문장 쓰기 - 학습한 내용 떠올리기 - 폭력, 존중에 대한 자신의 생각을 한 줄 문장으로 쓰기(활동지 또는 붙임쪽지) - 평화롭고 안전한 교실을 만들기 위해 내가 실천할 수 있는 한 줄 문장 쓰기(말하기) 예시) 나는 나와 다른 의견을 발표하는 친구를 비난하지 않겠습니다. • 학급 게시판에 한 줄 문장 게시하기

○ 관련 교과 성취기준

도덕	[4도04-02] 친구의 소중함을 알고, 친구와 사이좋게 지내며 서로의 입장을 이해하고 인정한다. [6도02-02] 다양한 갈등을 평화적으로 해결하는 것의 중요성과 방법을 알고 평화적으로 갈등을 해결하려는 의지를 기른다
국어	[6국04-01] 언어는 생각을 표현하며 다른 사람과 관계를 맺는 수단임을 이해하고 국어 생활을 한다.

○ 참고자료 : 어울림 기본 프로그램(초등학교 5~6학년군): 학교폭력 인식 및 대처 - 1차시

학교폭력예방 함께 활동하기

화면	활용 Tip
	• 제시한 상황은 학교에서 일상적으로 발생할 수 있는 폭력 사례입니다. 초성퀴즈로 학교폭력의 개념에 대해 생각할 기회를 제시한 후 실제 발생할 수 있는 상황을 제시하여 학교폭력의 속성을 이해하게 하였습니다. • 이 활동에서는 사례가 폭력에 맞는지, 아닌지의 정답을 맞히기보다 '왜 폭력인지, 아닌지'에 대해 학생 스스로 고민하고 각자의 의견을 공유해보도록 하는 것이 중요합니다.
	• 존중하지 않는 태도는 요즘 사회적 쟁점인 혐오 및 차별과 연결될 수 있습니다. 다름과 차이를 인정하지 않으면 결국 자신도 존중받을 수 없음을 알도록 지도합니다. • 학급에 외적 요소, 성격 등 다양한 이유로 차별받고 있는 사안이 있다면 지도교사가 사례를 적절히 제시하여 학급에서 존중하지 않는 상황이 실제로 벌어지고 있음을 알려줄 수 있습니다. (※ 단, 우리 학급의 사안이 학생에게 상처가 되거나 민감한 사항인지 교사가 세심하게 판단해야 합니다.)
	• [슬라이드 11]은 학생들에게 보여주지 않은 상태에서 시작합니다. 존중이 가진 근본적인 가치를 학생이 스스로 생각해보고 깨닫게 하려는 의도입니다. • 교사가 존중과 존중하지 않는 것의 사례를 적절히 섞어서 제시할 수도 있습니다.

학교폭력예방 함께 실천하기

폭력과 존중에 대해 알아보기

(　　)학년 (　　)반 이름 (　　)

(활동1) 폭력에 있는 것과 폭력에 없는 것을 구별하기

폭력에 있는 것	폭력에 없는 것

(활동2) 한 줄 쓰기

폭력은 _____ 이다.

왜냐하면 _____ 때문이다.

존중은 _____ 이다.

왜냐하면 _____ 때문이다.

※ [한 줄 쓰기] 활동을 평화롭고 안전한 교실을 만들기 위해 내가 실천할 수 있는 문장을 쓰거나 말하는 것으로 대체할 수 있습니다.

4월

공감

당신의 이야기에 공감합니다

4월 공감 당신의 이야기에 공감합니다

○ 수업 소개

- 새로 만난 친구들과 긍정적인 관계 형성을 위해서는 상대방의 이야기에 공감하며 듣는 태도가 매우 중요합니다. 또한 친구와 대화할 때 공감하며 들으면 상대방이 느끼는 감정을 쉽게 이해할 수 있습니다.
- 본 차시에서는 자신이 일주일 동안 느꼈던 감정과 그 원인을 찾아보고 친구들과 서로 공감하는 표현을 사용하며 이야기하는 수업으로 구성하였습니다.
- '감정카드 활용하여 감정 말하기', '감정을 나타내는 다양한 형용사 찾기' 또는 '상황극을 통한 관련 감정단어 찾기'와 같은 사전 활동으로 학생들에게 자신이 느끼는 다양한 감정을 학습하도록 하면 본 수업을 할 때 학생들이 감정에 대해 보다 자세하게 이해할 수 있습니다.

○ 수업 흐름

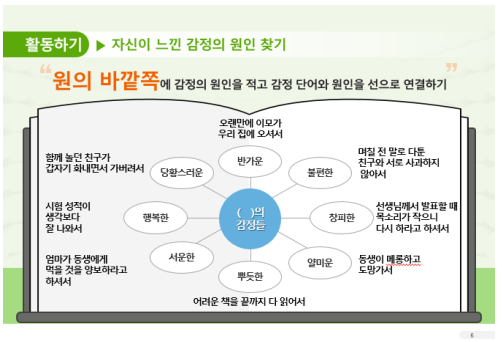
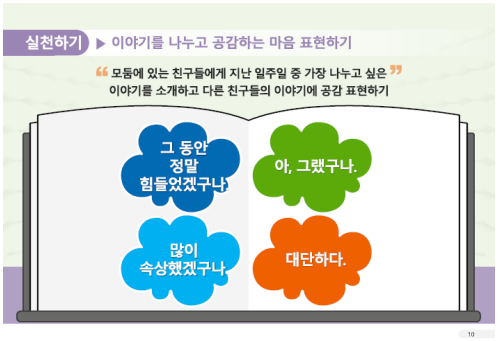
수업 열기	• 공감의 뜻 알아보기 • 지난 일주일 동안 느낀 감정 찾아보기 - 다양한 감정단어 중에서 지난 일주일 동안 내가 느꼈던 감정 찾아보기 - 지난 일주일 동안 느낀 감정 적기
활동하기	• 자신이 느낀 감정의 원인 찾기 - 원의 바깥쪽에 감정의 원인을 적고 감정단어와 원인을 선으로 연결하기 예시: <감정단어> 당황스러운 / <감정의 원인> 함께 놀던 친구가 갑자기 화내며 가버려서 • 가장 기억에 남는 감정 2~3개를 찾아 색연필로 색칠하기 • 공감을 표현하는 방법 배우기 - 경청하기, 표정 짓기, 호응하기, 행동하기, 마음 갖기
실천하기	• 이야기를 나누고 공감하는 마음 표현하기 - 지난 일주일 중 가장 나누고 싶은 이야기를 모둠에 있는 친구들에게 소개하고 다른 친구들의 이야기에 공감 표현하기 예) 그동안 힘들었겠구나, 그랬구나, 많이 속상했겠구나, 대단하다, 엄청 노력했네

○ 관련 교과 성취기준

국어	[4국01-04] 적절한 표정, 몸짓, 말투로 말한다.
국어	[6국01-07] 상대가 처한 상황을 이해하고, 공감하며 듣는 태도를 기른다.

○ 참고자료 : 어울림 기본 프로그램(초등학교 5~6학년군): 공감 - 1~3차시

학교폭력예방 함께 활동하기

화 면	활용 TIP
	• 제시된 감정단어의 의미를 잘 모르는 경우 교사나 학생이 해당 감정과 관련 있는 상황을 설명하여 모르는 학생이 감정단어의 의미를 알 수 있도록 지도합니다. • 제시되어 있는 감정단어 외에도 학생들이 느낀 감정단어가 있다면 빈칸에 적도록 안내합니다.
	• 생활지도할 내용과 연계하여 선생님의 감정과 원인을 적어 예시로 활용하면 학생의 관심과 참여를 높일 수 있습니다.
	• 대화할 때 자신이 자주 사용하는 공감 표현을 모둠별로 발표하도록 하면 더 효과적입니다. • 모둠별 활동이 끝난 후, 모둠별로 가장 기억에 남는 감정단어와 원인을 선정하고 모둠별로 해당 학생이 발표하도록 합니다. 나머지 학생들은 발표내용을 들으며 공감하는 표현을 사용하도록 합니다.

학교폭력예방 함께 실천하기

지난 일주일 동안 어떤 감정을 느꼈나요?

(　　)학년 (　　)반 이름 (　　)

긍정적인 느낌의 감정			중립적인 감정	부정적인 느낌의 감정		
감동적인	짜릿한	설레는	부끄러운	걱정되는	허전한	외로운
감사한	활기찬	즐거운	쑥스러운	안타까운	부담스러운	짜증 나는
자랑스러운	기대되는	행복한	놀란	당황스러운	피곤한	절망스러운
고마운	홀가분한	평온한	덤덤한	답답한	지겨운	허탈한
사랑스러운	재미있는	안심되는		겁나는	무서운	얄미운
흐뭇한	반가운	만족스러운		불안한	우울한	비참한
충만한	열정적인	신나는		곤란한	서운한	억울한
기쁜	당당한	상쾌한		창피한	실망스러운	불편한
편안한	친근한	평화로운		슬픈	괴로운	귀찮은
뿌듯한	자신만만한	흥분되는		두려운	긴장되는	속상한
힘이 나는	용기 나는	두근거리는		아쉬운	황당한	화난
여유로운				원망스러운	서러운	괴로운
				싫은	미안한	미워하는

※ 빈칸에 감정단어를 추가할 수 있습니다.

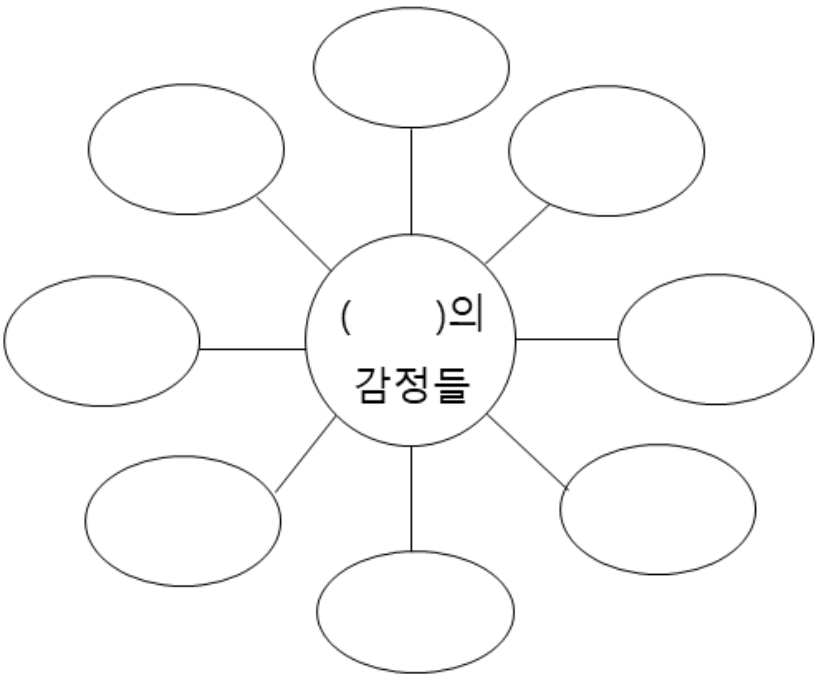
* 출처: 교육부, 전라남도교육청, 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터. (2020). 2015년 개정 교육과정에 따른 학교폭력 예방 어울림 기본 프로그램(초등학교 5~6학년용). 세종: 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터. p.49 재구성

학교폭력예방 함께 실천하기

지난 일주일 동안 느낀 감정과 원인을 찾아보세요.

(　　)학년 (　　)반 이름 (　　)

1. 지난 일주일 동안 느낀 감정단어를 작은 원 안에 적습니다.
   ※ 더 많은 감정을 적고 싶으면 연결선을 추가하여 적습니다.
2. 원 바깥쪽에 내 감정들의 원인을 생각하여 적고 안쪽 감정단어와 선으로 연결합니다.
3. 여러 감정 중 가장 기억에 남는 감정 2~3개를 색연필로 색칠합니다.
4. 친구와 이야기 나눌 때 색칠한 감정과 원인을 먼저 발표하고 시간이 남으면 나머지를 발표합니다.



* 출처: 교육부, 전라남도교육청, 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터. (2020). 2015년 개정 교육과정에 따른 학교폭력 예방 어울림 기본 프로그램(초등학교 5~6학년용). 세종: 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터. p.50 재구성

5월

감정조절

감정조절 나도 할 수 있어요

5월 감정조절 감정조절, 나도 할 수 있어요

○ 수업 소개

- 학생들 사이에서 발생하는 학교폭력 사안은 화가 난 감정을 조절하지 못하여 발생하는 경우가 많습니다. 5월은 학생들이 화가 난 감정을 평화롭게 조절하고 긍정적으로 다스릴 수 있도록 돕는 수업으로 구성하였습니다.
- 본 차시에서는 영상을 바탕으로 화가 날 때 하는 행동과 자신의 화난 모습을 구체적으로 표현해보고, 다양한 상황을 제시하여 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 조절하도록 하였습니다.
- 화가 나는 상황을 제시하고 '감정조절 전·후' 역할극과 같은 감정 다스리기 연습을 통해 올바른 감정조절 방법을 습관화하면 좋습니다.

○ 수업 흐름

수업 열기

- 영상에 나오는 학생의 모습 알아보기
  - 나를 바꾼다 분노디자인(EBS 다큐, ~03:28)
  - 영상에 나오는 남학생과 여학생의 화가 난 모습을 객관적으로 살펴보기

<https://url.kr/ampl61>
나를 바꾼다 분노디자인

활동하기

- 화가 났을 때 자신의 모습 표현하기
  - 화가 났을 때 자신의 모습, 말과 행동을 그림과 글로 표현하기
- 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 바꾸는 방법 알아보기
  - 화가 난 부정적인 감정을 긍정적인 감정으로 바꾸는 방법
- 나만의 긍정적인 감정조절 방법 찾기
  - 나만의 긍정적인 감정조절 방법 발표하기
  - '이럴 땐 이렇게' 생각 돌리기

예시	보자마자 왜 짜증이야? ⇒ 무슨 일이 있나? 조용히 물어봐야겠어.

실천하기

- 활동 소감 나누기
  - 자신의 경험과 함께 감정조절을 해야 하는 이유 나누기

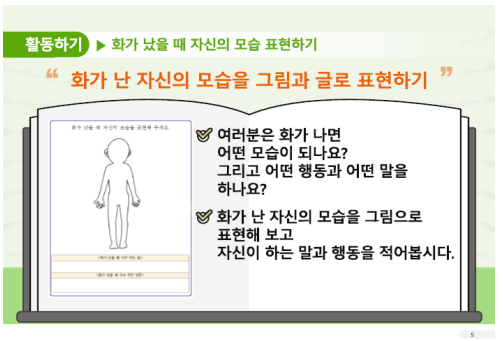
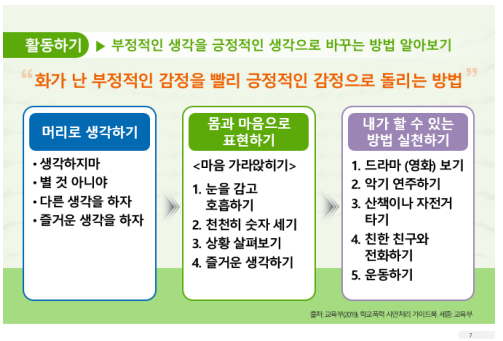
예시	· 친구와 다툼을 피할 수 있어요. · 다른 사람에게 화를 내지 않게 돼요.

○ 관련 교과 성취기준

국어	[6국03-05] 체험한 일에 대한 감상이 드러나게 글을 쓴다.
도덕	[6도01-01] 감정과 욕구를 조절하지 못해 나타날 수 있는 결과를 도덕적으로 상상해 보고, 올바르게 자신의 감정을 조절하고 표현할 수 있는 방법을 습관화한다.

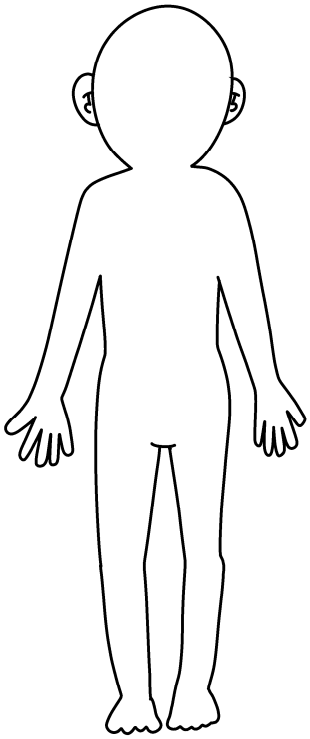
○ 참고자료 : 어울림 기본 프로그램(초등학교 5~6학년군): 감정조절 - 1, 3차시

학교폭력예방 함께 활동하기

화 면	활용 TIP
	• 영상을 보기 전 남학생과 여학생이 화가 났을 때 어떤 모습을 보이는지 관찰하도록 안내하고, 영상이 끝난 후 화가 난 남학생과 여학생의 모습이 어떤지 발표하도록 합니다.
	• 화가 난 자신의 모습을 표현할 때 신체 부분(손, 눈, 입, 귀)을 그리고 선을 연결하여 말풍선으로 화가 난 모습을 간략하게 적도록 안내하면 학생들이 구체적으로 자신의 화난 모습을 표현할 수 있습니다.
	• '몸과 마음으로 표현하기'에서는 학생들과 함께 순서에 따라 활동하며 화가 난 마음을 다스리는 방법을 알려주고 함께 연습하면 효과적입니다.

학교폭력예방 함께 실천하기

화가 났을 때 자신의 모습을 표현해주세요



<화가 났을 때 자주 하는 말>

<화가 났을 때 자주 하는 행동>

* 출처: 삽화 의뢰 제작

학교폭력예방 함께 실천하기

'이럴 땐 이렇게' 생각 돌리기

최근에 내가 경험한 부정적인 생각	➡	긍정적인 생각
'보자마자 왜 짜증이야?'	➡	'근데, 쟤가 왜 나한테 이런 말을 했을까? 이따 물어봐야지.'
	➡	
	➡	
	➡	
	➡	

<Tip>

- 처음 드는 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 바꿔야 합니다.
- 부정적인 생각은 불쾌한 감정을 만들어냅니다.
- 긍정적이고 건강한 생각으로 바꾸면 관계가 회복되고 학교생활이 즐거워집니다.

* 출처: 교육부, 전라남도교육청, 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터. (2020). 2015년 개정 교육과정에 따른 학교폭력 예방 어울림 기본 프로그램(초등학교 5~6학년용). 세종: 한국청소년정책연구원 학교폭력예방 교육지원센터. p.143

학교폭력예방 함께 실천하기

[참고자료] 정서조절 방법

효과적인 정서조절 방법		효과적이지 못한 정서조절 방법	
머릿속으로 생각하여 받아들이기	일어난 일에 대해 처한 상황이나 경험을 받아들이는 방법입니다. (그래, 그럴 수 있지. 등)	부정적으로 생각하기	불쾌한 감정이나 자극, 사건에 대한 부정적 측면을 반복적으로 반추하거나 걱정하기, 파국적으로 생각하기 또는 자신을 비난하거나 후회하는 행동들을 생각하는 것입니다.
타인에게 공감이나 위안 얻기	주변 사람들에게 자신의 감정이 어떠한지 표현하고 공감이나 위안을 얻음으로써 불쾌한 감정을 완화할 수 있습니다.	타인 비난하는 생각하기	불쾌한 감정이나 상황의 원인을 타인에게 돌리는 생각을 함으로써 좀 더 나은 감정을 유도하는 방법입니다.
문제해결 행동 취하기	감정을 유발한 대상이나 상황을 개선하거나 해결할 수 있는 구체적인 방법을 행동으로 취하는 것입니다.	타인에게 불쾌한 감정 표현하기	불쾌감을 유발한 상대방이나 주변 사람들에게 화나 짜증을 냄으로써 자신의 불쾌감을 해소하는 방법입니다.
조언이나 도움 구하기	처한 상황이나 문제를 변화시키거나 해결하기 위해 주변 사람들에게 조언을 구하거나 직접 도움을 요청하는 방법입니다.	폭식하기	불쾌한 기분이 들 때 먹을 것을 찾는 사람들이 있습니다. 과도하게 음식을 먹음으로써 기분 변화를 시도하는 것입니다.
기분전환 활동하기	불쾌한 기분에서 벗어나 즐겁고 유쾌한 활동을 하는 것입니다. 예) 음악 듣기, 산책하기 등	중독되기	불쾌한 감정이 들 때 흥분시키거나 자극적인 대상을 찾는 사람들에 대한 행동입니다.

※ 부정적인 감정을 효과적인 정서조절 방법으로 안전하게 해소할 수 있도록 교사의 안내가 필요합니다.

* 출처: 교육부, 전라남도교육청, 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터. (2020). 2015년 개정 교육과정에 따른 학교폭력 예방 어울림 기본 프로그램(초등학교 5~6학년용). 세종: 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터. p.127 재구성

6월

사이버 자기조절

난 스스로 조절할 수 있어요

6월 사이버 자기조절 난 스스로 조절할 수 있어요.

○ 수업 소개

- 6월은 사이버폭력 예방교육 주간이 있는 달입니다. 사이버폭력은 익명성, 비대면성, 확산성 등의 특징을 지니기 때문에 사이버 자기조절의 필요성을 인식하는 것이 중요합니다.
- 본 차시에서는 '사이버 자기조절' 역량 중 시간 조절에 초점을 두고 사이버 자기조절 능력 점검하기, 디지털 미디어 사용 시간을 줄이기 위한 짝 찾기 활동 등을 통해 시간 조절 방법에 대해 구체적으로 알 수 있도록 구성하였습니다.
- 후속 활동으로 행동 조절 사이버어울림 프로그램을 연계하여 지속적인 학교폭력 예방교육을 펼쳐나갈 수 있습니다.

○ 수업 흐름

수업 열기

- 사이버 자기조절의 필요성 인식하기
  나를 지켜주는 조절의 힘! (한국교육학술정보원, ~01:09)
  - 영상을 보며 사이버 자기조절의 필요성 알아보기

<https://url.kr/s3vndi>
나를 지켜주는 조절의 힘!

활동하기

- 사이버 자기조절이란?
  - 사이버 자기조절의 의미 알아보고 자기조절 능력 점검하기

※ 사이버 자기조절: 사이버 공간에서 옳음과 그름, 좋고 나쁨의 판단 기준에 따라 충동적이고 일시적인 욕구를 정도에 넘지 않도록 알맞게 조절하여 행동할 수 있는 의지와 태도

<https://url.kr/magfur>
사이버중독 예방교육 (증상편)

- 자기조절이 필요한 이유 알기
  ① 자기조절이 되지 않아 발생하는 문제점과 경험 나누기
  - 예시: 지각, 부모님과의 갈등, 학습능력 및 집중력 저하
  - 사이버중독 예방교육(증상편)
    (경상남도교육청 학생안전체험교육원, ~04:19)
  ② '찍기 빙고'(사이버 자기조절을 통해 문제점 극복하기)
  - 찍기 빙고 (학교가는길TV, ~01:53)

<https://url.kr/d2rhqp>
찍기 빙고

- 자기조절을 위해 할 수 있는 일 찾아보기
  ① 만족지연능력 알아보기
  - 우리 아이는 왜! 자제력이 없을까? (뉴스EBS, ~02:06)
  ② '짝 찾기 활동'(사이버세상 밖 활동으로 전환하기)
  - 사이버 세상 속 활동 시간을 줄이기 위한 사이버세상 바깥 활동 찾기

<https://url.kr/mzk6bv>
우리 아이는 왜! 자제력이 없을까?

실천하기

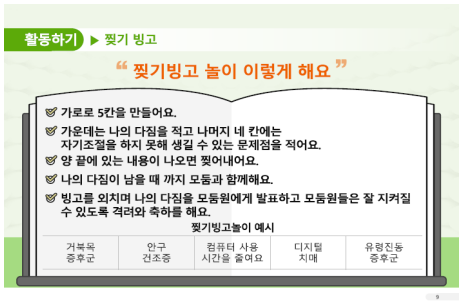
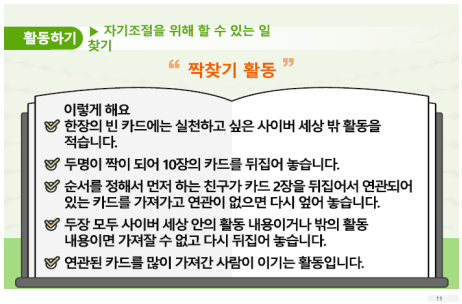
- 활동 소감 나누기
  - 활동을 하면서 느낀 점, 새롭게 알게 된 점 나누기
- 일주일 동안 실천해보기
  - 어떤 노력을 했는지 한 문장으로 기록하여 학급 게시판에 올리기

○ 관련 교과 성취기준

도덕	[6도01-01] 감정과 욕구를 조절하지 못해 나타날 수 있는 결과를 도덕적으로 상상해 보고 올바르게 자신의 감정을 조절하고 표현할 수 있는 방법을 습관화 한다.
	[6도01-02] 자주적인 삶을 위해 자신을 이해하고 존중하며 자주적인 삶의 의미와 중요성을 깨닫고 실천 방법을 익힌다.
	[4도02-02] 친구의 소중함을 알고 친구와 사이좋게 지내며, 서로의 입장을 이해하고 인정한다.

○ **참고자료** : 사이버어울림 기본 프로그램(초등학교 고학년용): 사이버 자기조절

학교폭력예방 함께 활동하기

화 면	활용 TIP
 	• '디지털 기기를 사용함으로 인해서 가지게 되는 순기능도 있지만 역기능도 있습니다. 시간 조절을 하지 못하여 생길 수 있는 신체적·정서적 증상에 대해 학생들과 이야기를 나누는 활동입니다. • 디지털 치매, 유령진동증후군 등 다양한 증상에 대해서도 함께 이야기 나누어 보면 학생들이 시간조절의 필요성을 스스로 인지할 수 있습니다.
	• 찢기 빙고 놀이는 종이를 손으로 접고 찢는 활동이기에 쉽게 접근할 수 있습니다. 기존 놀이와 다르게 가운데 나의 다짐은 맨 바깥쪽에 있어도 찢어 버리지 않고 끝까지 남겨 놓습니다. 마지막에 나의 다짐이 남으면 빙고를 외치는 게임으로 조금 변형하여 구성하였습니다.
	• 활동지에 짝 찾기 활동 순서를 자세히 안내해 놓았습니다. 빈 카드에는 자신이 생각한 디지털 미디어를 사용하지 않는 다양한 사이버 세상 밖의 활동을 적을 수 있도록 안내해 줍니다.

학교폭력예방 함께 실천하기

사이버 자기조절능력 체크하기

(　　)학년 (　　)반 이름 (　　)

◎ 점검표를 활용하여 자기조절능력을 스스로 점검해 봅시다.
다음 문장을 읽고 해당되는 곳에 ∨표시 해 보세요.

1	디지털 미디어 사용으로 주변 사람들과 갈등이 생겼다. 예) 부모님과 약속한 시간 이상으로 휴대폰을 사용하여 부모님께 혼이 난 경우	○ 매우 그렇다	○ 그렇다	○ 보통이다	○ 그렇지 않다	○ 전혀 그렇지 않다
2	디지털 미디어로 인해 숙제를 못하거나 일상생활 속에서 해야 할 것들을 하지 못했다. 예) 유*브를 보는 것이 너무 재미있어서 시간 가는 줄 모르고 보다가 숙제를 하지 못한 경우, 밤늦게까지 휴대폰을 하다가 아침에 늦잠을 잔 경우	○ 매우 그렇다	○ 그렇다	○ 보통이다	○ 그렇지 않다	○ 전혀 그렇지 않다
3	오랜 시간 디지털 미디어 사용으로 신체적 문제점이 생겼다. 예) 시력이 나빠지는 것 같고, 어깨나 목이 뻐근한 경우 등	○ 매우 그렇다	○ 그렇다	○ 보통이다	○ 그렇지 않다	○ 전혀 그렇지 않다
4	디지털 미디어 사용으로 정서적 문제점이 생겼다. 예) 채팅이나 SNS에서는 친구들을 쉽게 사귀지만 일상생활 속에서는 그렇지 않은 경우,	○ 매우 그렇다	○ 그렇다	○ 보통이다	○ 그렇지 않다	○ 전혀 그렇지 않다
5	디지털 미디어를 사용하지 않으면 불안한 경우가 많다. 예) 휴대전화가 없으면 불안하고 휴대전화 진동이 울리지 않았는데 진동이 울리는 것 같은 경우	○ 매우 그렇다	○ 그렇다	○ 보통이다	○ 그렇지 않다	○ 전혀 그렇지 않다

※ 자기조절능력을 스스로 확인하고 개선하기 위한 문항지입니다. 솔직하게 자신의 생활을 점검해 봅시다.

* 출처: 집필진 자체 제작

---------- 절 취 선 ----------

<찢기 빙고>

문제점		실천 다짐	문제점	

학교폭력예방 함께 실천하기

짝 찾기 활동

◎ **활동은 이렇게**

1. 한 장의 빈 카드에는 실천하고 싶은 사이버세상 밖 활동을 적습니다.
2. 두 명이 짝이 되어 10장의 카드를 뒤집어 놓습니다.
3. 순서를 정해서 먼저 하는 친구가 카드 2장을 뒤집어서 연관되어 있는 카드를 가져가고 연관이 없으면 다시 엎어 놓습니다.
   - 예를 들어 '스마트폰 게임하기'는 운동하기, 독서하기, 만나서 이야기하기, 그림 그리기 카드와 모두 짝이 될 수 있습니다.
   - 카드를 가져갈 때는 왜 짝이 되는지 이유를 설명해야 가져갈 수 있습니다.
4. 두 장 모두 사이버세상 안의 활동 내용이거나 밖의 활동 내용이면 가져갈 수 없고 다시 뒤집어 놓습니다.
   - 예를 들어 '스마트폰 게임하기' 카드와 '웹툰 보기' 카드를 뽑았다면 짝이 되지 못하므로 엎어 놓아야 합니다.
5. 연관된 카드를 많이 가져간 사람이 이기는 활동입니다.

- - - - - - - - - - 절 취 선 - - - - - - - - - -

스마트폰 게임하기	웹툰 보기	메신저로 대화하기	유튜브 보기	SNS하기 카카오스토리, 인스타그램 등
운동하기	독서하기	만나서 이야기하기		그림 그리기

* 출처: 방송통신위원회·한국지능정보사회진흥원, 아름다운 디지털 세상 홈페이지. https://ainse.kr

7월

학교폭력 예방활동

또래와 상담해볼까요?

7월 학교폭력 예방활동 또래와 상담해볼까요?

수업 소개

- 7월은 바람직한 친구 관계 형성을 돕기 위해 학교폭력예방 또래활동 프로그램(교육부·전라남도교육청·한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터, 2019)에서 발췌 및 재구성하였습니다.
- 본 차시는 학생들이 서로 자신의 이야기를 하고 친구의 이야기를 들어주며 또래 상담을 연습할 수 있도록 구성하였으며, 학교·학급 여건에 맞게 시기를 조절해서 운영할 수 있습니다.
- 또래상담 활동을 통해 학생들의 사회적 능력 향상을 돕고 더 나아가 즐거운 학급 분위기를 조성할 수 있습니다.

수업 흐름

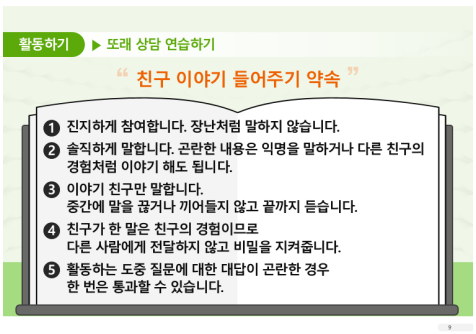
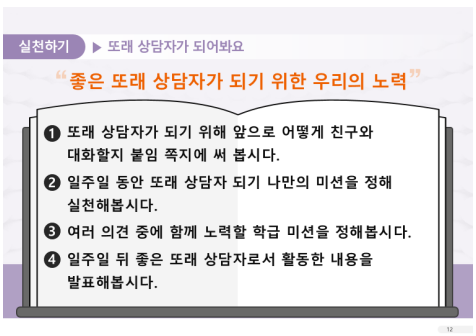
수업 열기	• 또래 상담 방법 알아보기 - 고민을 이야기할 수 있는 사람들의 특징 알아보기 - 친구의 이야기 잘 들어주는 4가지 방법 이해하기(집중, 반복, 질문, 격려)
활동하기	• 또래 상담 연습하기 - 친구 이야기 들어주기 약속하기 - 친구 이야기 들어주기 연습(집중, 반복, 질문, 격려) * 학습활동 보조자료 1, 2 사용 * 상황카드는 예시자료 외 학급 특성에 맞게 재구성 가능, 토킹스틱은 학급 내 물건으로 대체해서 활용 가능
실천하기	• 또래 상담자가 되어봐요 - 또래 상담 실천 계획 세우기 (개별적으로 계획을 세운 후 학급 전체에서 함께 지켜야 할 규칙을 토론한다.) - 또래 상담 시 주의점 익히기 (또래상담을 하며 지켜야 할 점을 파악한다.)

참고자료 : 학교폭력예방 또래활동 프로그램(초등학교) - 너의 이야기를 들어줄게

창의적 체험활동 연계 활동

영역	세부영역	교육의 중점	창의적 체험활동 예시
동아리 활동	학술문화 청소년 단체	• 다양한 경험과 문제 체험을 통한 재능 발굴, 소속감과 연대감 배양	• 학교폭력예방 연극동아리 운영 • 또래 상담가, 어울림 동아리 운영

학교폭력예방 함께 활동하기

화 면	활용 TIP
	• 친구의 이야기를 잘 들어주는 4가지 방법은 활동지에 정리할 수 있고 슬라이드를 출력해서 책상에 붙이거나 교실에 게시할 수도 있습니다.
	• 또래상담 연습하기 활동을 실연할 때 교사의 지도가 필요합니다. 주어진 예시로 함께 연습한 후 실제로 있었던 경험에 적용해 활동하면 학생들에게 더 효과적입니다. • 활동 보조자료 1, 2는 예시자료로 여건에 따라 상황을 바꾸거나 다른 학습도구로 시행할 수 있습니다.
	• 또래 상담 후 발표 활동은 학교·학급 여건에 따라 다양하게 재구성할 수 있습니다. • 내용적으로 재구성한다면 학급특색 활동과 연계하여 프로젝트로 수업할 수 있습니다. • 시기적으로 재구성한다면 방학 중에 실천하고 기록하는 방법으로 수업할 수 있습니다.

학교폭력예방 함께 실천하기

또래와 상담해볼까요?

(　　)학년 (　　)반 이름 (　　)

1. 나의 고민이나 속마음을 말할 수 있는 사람들은 누구인가요?

나는 왜 그 사람들에게만 고민을 말할까요?
속마음을 말할 수 있는 사람들과 그 이유를 적어봅시다.

2. 친구의 이야기를 잘 들어주는 방법 4가지를 간략하게 정리해보세요.

3. 수업 후 성찰 질문

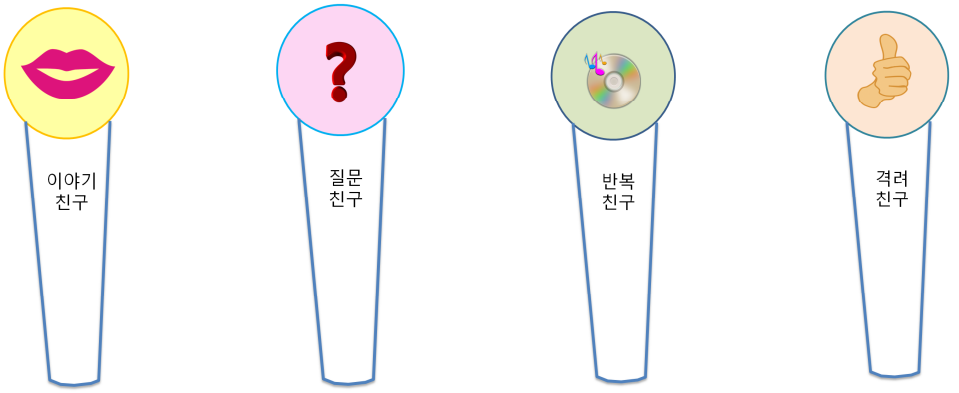
친구 이야기를 집중하고 공감하며 들어주려고 노력해본 소감은 어떠한가요?
수업을 하며 가장 인상 깊었던 말은 무엇인가요? 왜 그렇게 생각했나요?
좋은 친구 관계를 위해 앞으로 어떻게 대화할지 다짐을 적어봅시다.

학교폭력예방 함께 실천하기

[활동 보조자료 1] 상황카드

지금까지 가장 행복했던 경험	힘들 것 같았던 일을 노력해서 이룬 경험	친구가 얄미웠던 경험	최근에 가장 기뻤던 경험
용기가 필요했던 순간	속마음과 다르게 말했던 경험	친구에게 배신당했다고 생각했던 경험	친구 덕분에 감동 받았던 경험
지금까지 가장 슬펐던 경험	지금까지 가장 억울했던 경험	친구에게 위로받았던 경험	친구에게 서운했던 경험
부모님이 나 때문에 속상하셨던 경험	외롭다고 느꼈던 경험	친구와 싸우고 난 뒤 화해했던 경험	*(자유롭게 상황을 적어봅시다.)*

[활동 보조자료 2] 토킹스틱



※ 친구 이야기 들어주기 연습하기 시 활용 가능합니다.

8월

사이버폭력 인식 및 대처

이것도 폭력이 될 수 있나요?

8월 사이버폭력 인식 및 대처

이것도 폭력이 될 수 있나요?

수업 소개

- 점차 다양해지고 있는 사이버폭력의 개념을 명확하게 인식하고 이를 대처할 수 있는 태도를 함양할 수 있도록 '사이버폭력 인식 및 대처' 역량을 길러줄 필요가 있습니다.
- 본 차시에서는 사이버폭력의 유형을 영상을 통해 이해하고 대처방안 브레인스토밍하기, 사이버폭력 한 줄 쓰기 등을 통해 사이버폭력 대처방안을 알고 실천할 수 있도록 구성하였습니다.
- 후속 활동으로 '사이버폭력 백신' 앱을 활용하여 사이버폭력을 학생들이 직접 체험하며 사이버폭력에 대한 인식과 대처역량을 키워나갈 수 있습니다.

수업 흐름

수업 열기	• 이것도 폭력이 될 수 있나요? - 영상 시청: 보이지 않아서(EBS교양, ~05:54) - 영상을 보고 기억에 남는 장면 발표하기 <https://c11.kr/18z0h> 보이지 않아서
활동하기	• 생활 속 여러 사이버폭력 상황 알아보기 - 영상 시청: 사이버폭력 제대로 알기(한국교육개발원, ~04:26) - 여섯 가지 사이버폭력 유형에 따라 우리가 친구에게 해줄 수 있는 일에 대해 활동지에 적어보기 예시) 친구가 온라인 채팅방에서 험한 말을 쓸 때 여러분은 어떻게 할까요? 친구에게 모르는 사람으로부터 DM이 왔을 때 여러분은 어떻게 말할까요? - '사이버폭력이란' 한 줄 글쓰기 예시) 사이버폭력이란 보이지 않는 마음을 아프게 하는 폭력입니다. <https://c11.kr/18z0b> 사이버폭력 제대로 알기 • 사이버폭력을 대처하는 방안 나누기 - 영상 시청: 사이버폭력, 어떻게 대응할까요?(EBS교양, ~05:44) - 영상 속에서 등장하는 사이버폭력 상황에서 대처할 수 있는 방안 말해보기 예시) 사이버폭력 상황에서 카톡방을 나가거나 증거가 될 수 있는 사진 영상을 삭제하지 않고 캡처하거나 다운로드해서 증거 자료를 모아 관련기관에 도움을 요청합니다. <https://c11.kr/18z0c> 사이버폭력, 어떻게 대응할까요?
실천하기	• 활동 소감 나누기 - 영상 시청: 사이버폭력 없는 학교 만들기(아름다운 인터넷 세상, ~02:25) - 활동을 통해 알게 된 것이나 느낀 점 이야기하기 예시) 사이버폭력을 없애기 위해 우리가 가장 먼저 해야 할 일은 무엇일까요? <https://url.kr/rxpis2> 사이버폭력 없는 학교 만들기

관련 교과 성취기준

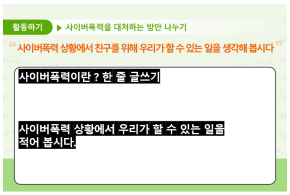
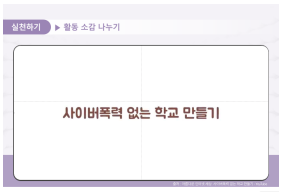
도덕	[6도02-01] 사이버 공간에서 발생하는 여러 문제에 대한 도덕적 민감성을 기르며, 사이버 공간에서 지켜야 할 예절과 법을 알고 습관화한다.

참고자료 : 사이버어울림 기본 프로그램(초등학교 고학년용): 사이버폭력 인식 및 대처

학교폭력예방 함께 활동하기

화 면	활용 TIP
	• 사이버폭력 유형 예시를 좀 더 자세히 학습할 필요가 있는 경우 다음 사이트를 참조하여 학생들의 이해를 도울 수 있습니다. (※출처: 아름다운 인터넷 세상, https://ainse.kr) **1) 사이버 언어폭력** 게시판이나 이메일 및 채팅방, 모바일 메신저에서 욕설을 하거나 상대를 비하하고, 거짓된 사실이나 비방하는 글을 올리는 행위 **2) 사이버 명예 훼손** 사이버 공간에서 상대를 비하할 목적으로 사실 또는 거짓을 말하여 상대방의 명예를 떨어뜨리거나 인격을 침해하는 행위 **3) 사이버 성폭력** 성적인 묘사나 성적으로 비하하는 것 또는 성차별적인 내용을 포함하여 인터넷이나 SNS에 글을 올리거나 유포하는 행위 **4) 사이버 스토킹** 사이버 공간에서 원하지 않는 문자, 사진, 동영상을 반복적으로 보내 상대방에게 점차 불안함과 두려움을 주는 모든 행위 **5) 사이버 따돌림(왕따)** 인터넷 온라인 채팅방, SNS 단체 채팅방 등에서 상대방을 퇴장하지 못하게 한 뒤 놀리고 욕하거나 대화에 참여하지 못하게 하는 행위 **6) 사이버 도용** 사이버 공간에서 다른 사람의 개인적인 정보를 동의 없이 몰래 사용하여 피해를 주는 행위

<https://c11.kr/dt0v> 넌 빠져 (사이버 언어폭력)
<https://c11.kr/18z03> 닭꼬치의 비밀 (사이버 명예훼손)
<https://c11.kr/18z04> 아찔한 유혹 (사이버 성폭력)
<https://c11.kr/18z05> 잘못된 집착 (사이버 스토킹)
<https://c11.kr/18z06> 채팅의 늪 (사이버 따돌림)
<https://c11.kr/18z09> 켜지 말 걸 그랬어 (사이버 도용)

	• 사이버폭력이란 한 줄 문장 만들기의 경우 주어진 학습지를 활용할 수도 있으나, 붙임쪽지 등을 이용하여 발표하고, 가장 좋은 문구의 경우 교실에 게시하여 사이버폭력 예방에 대한 의지를 키워줄 수 있습니다.
	• 영상을 시청한 후 학생들과 직접 온라인 채팅방을 개설하여 화면을 캡처해보는 체험을 해볼 수 있습니다. • 실제 캡처한 사진이나 영상을 증거로 대처하는 방법을 체득하여 사이버폭력을 효과적으로 예방할 수 있습니다.

학교폭력예방 함께 실천하기

생활 속 여러 사이버폭력 상황 알아보기

(　　)학년 (　　)반 이름 (　　)

내가 생각하는 사이버폭력이란,

_____

_____ 입니다.

9월

의사소통

마음을 잇다

9월 의사소통

마음을 잇다

○ 수업 소개

- 2학기가 되면 서로 충분히 친해지고 익숙해진 친구들 사이에서 의사소통으로 인한 문제가 종종 발생합니다. 따라서 의사소통에 있어 경청의 중요성을 알고 친구의 입장에 집중하는 말하기 활동을 통해 공감적 의사소통 태도를 길러주는 것이 중요합니다.
- 본 차시는 언어폭력예방교육 주간 또는 언어문화개선 주간과 연계하여 운영하면 효과적입니다. 또한 학교폭력 예방활동, 안전교육(폭력예방 및 신변보호) 및 학교·학급 특색교육과 관련지어 운영할 수 있습니다.

○ 수업 흐름

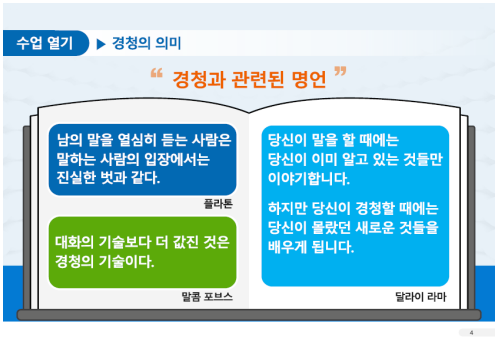
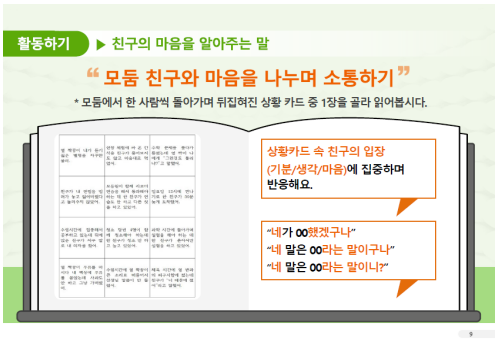
수업 열기	• 경청의 의미 알아보기 - 경청의 의미와 경청과 관련된 명언 알아보기
활동하기	• 경청의 비결 알아보기 - 경청의 비결과 적극적 경청의 의미와 중요성 알아보기 • 친구의 마음을 알아주는 말 - 나의 마음/친구의 마음에 집중하는 말하기의 차이점을 알고, 친구의 마음을 알아주는 말 파악하기 - 모둠 친구, 짝과 함께 마음을 나누며 소통하기 (상황카드 및 실제 경험을 바탕으로 친구의 입장에 집중하며 반응하기)
실천하기	• 활동 소감 나누기 - '친구의 마음을 알아주는 말'을 사용하면 좋은 점 말하기 - 활동을 하면서 느낀 점, 새롭게 알게 된 점, 실천하고 싶은 점 말하기

○ 관련 교과 성취기준

도덕	[6도01-01] 감정과 욕구를 조절하지 못해 나타날 수 있는 결과를 도덕적으로 상상해 보고, 올바르게 자신의 감정을 조절하고 표현할 수 있는 방법을 습관화한다. [6도02-02] 다양한 갈등을 평화적으로 해결하는 것의 중요성과 방법을 알고, 평화적으로 갈등을 해결하려는 의지를 기른다.
국어	[6국01-02] 의견을 제시하고 함께 조정하며 토의한다. [6국01-07] 상대가 처한 상황을 이해하고, 공감하며 듣는 태도를 기른다.

○ 참고자료 : 어울림 기본 프로그램(초등학교 5~6학년군): 의사소통 - 1~2차시

학교폭력예방 함께 활동하기

화 면	활용 TIP
	• 슬라이드에 제시된 명언 외에 교사가 알고 있는 경청과 관련된 명언을 활용해도 좋습니다. • 경청의 비결과 적극적 경청을 먼저 지도한 후, 도입 마지막 부분에서 학생들에게 경청에 대한 명언을 직접 만들어보도록 활동을 제시해 줄 수도 있습니다.
	• 활동지를 잘라서 책상에 뒤집은 상태로 활용할 수도 있고, 자르지 않고 인쇄하여 모둠별로 배부한 후 학생이 원하는 상황을 하나씩 읽도록 하여도 됩니다. • ‘친구의 마음을 알아주는 말’ 활동에서 친구의 감정을 알아맞히는 것보다 친구의 감정에 관심을 기울이는 태도에 초점을 두고 지도하는 것이 효과적입니다.
	• 짝 활동을 할 때, 학생들이 어려움을 느낄 수 있습니다. 따라서 활동 안내를 할 때 교사가 학생 1명과 짝을 이루어 간단한 상황을 예시로 들며 시범을 보이면 효과적입니다. • B학생이 마음을 잘 파악하지 못한 경우, A학생은 “고맙지만 그런 마음은 아니었어.” 와 같이 반응할 수 있습니다.

학교폭력예방 함께 실천하기

[상황카드] 모둠친구와 마음을 나누며 소통하기

옆 짝꿍이 내가 듣기 싫은 별명을 자꾸만 불러.	현장 체험에 싸 온 간식을 친구가 물어보지도 않고 마음대로 먹었어.	수학 문제를 풀다가 틀렸는데 옆 짝이 나에게 "그런 것도 틀리냐?"고 말했어.
친구가 내 연필을 빌려가 놓고 잃어버렸다며 돌려주지 않았어.	모둠원이 함께 협력해서 리코더 합주를 통과해야 하는데 한 친구가 연습을 안 하면서 딴 짓을 하고 있었어.	일요일 12시에 만나기로 한 친구가 30분이나 늦게 도착했어.
수업시간에 집중해서 공부하고 있는데 내 뒤에 앉은 친구가 자꾸 내 의자를 발로 찼어.	청소 당번 4명이 함께 청소해야 하는데 한 친구가 청소를 하지 않고 놀기만 했어.	과학 시간에 돌아가며 한 번씩 실험을 해야 하는데 한 친구가 혼자서만 실험도구를 독차지하고 실험을 하고 있었어.
옆 짝꿍이 우유를 마시다가 내 책상에 우유를 쏟았는데 사과도 안 하고 그냥 가버렸어.	수업 시간에 옆에 앉은 친구가 큰 소리로 떠들어서 선생님 말씀이 안 들렸어.	체육 시간에 다른 반과의 피구 시합에서 졌는데 친구가 나에게 "너 때문에 졌어"라고 말했어.

* 출처: 교육부, 전라남도교육청, 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터. (2020). 2015년 개정 교육과정에 따른 학교폭력 예방 어울림 기본 프로그램(초등학교 5~6학년용). 세종: 한국청소년정책연구원 학교폭력예방 교육지원센터. p.100

10월

사이버 언어폭력

말에는 힘이 있습니다

10월 사이버 언어폭력

말에는 힘이 있습니다

○ 수업 소개

- 10월은 언어문화개선 교육주간이 있는 기간으로, 교육주간을 활용하여 사이버 언어폭력 예방교육도 함께 이루어질 필요가 있습니다.
- 본 차시에서는 사이버 언어폭력의 심각성을 알아보고, '나의 언어생활 지수를 확인하기' 활동을 통해 사이버 언어폭력 예방을 위한 실천 의지를 다지는 수업을 구성하였습니다.
- 지속적인 사이버 언어폭력 예방 및 근절을 위해 금지어 선정하기, 비방 및 부정적인 말을 긍정적인 말로 바꾸어보기 활동을 진행할 수 있습니다.

○ 수업 흐름

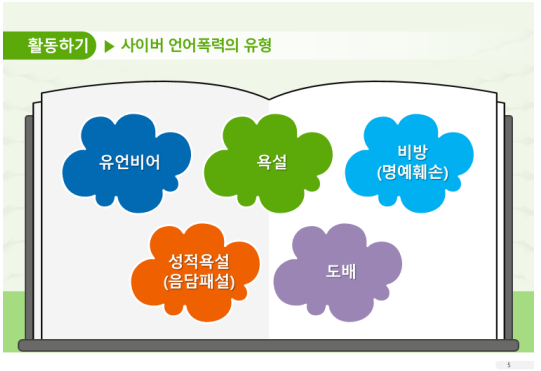
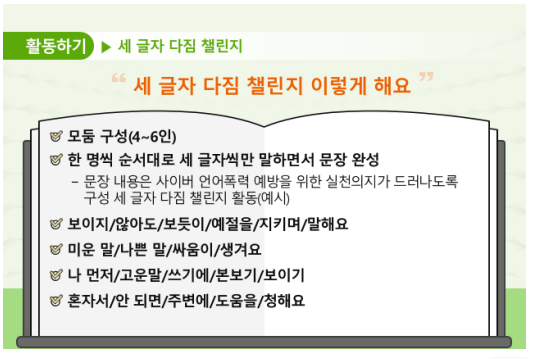
수업 열기	• 사이버 언어폭력의 심각성 알기 - 영상 내용 확인하기: '저격 글'로 시작된 사이버 학폭…목숨까지 잃었다(JTBC뉴스룸, ~03:00) <https://url.kr/i269rm> '저격 글'로 시작된 사이버 학폭…목숨까지 잃었다
활동하기	• 사이버 언어폭력의 정의 및 유형 알아보기 • 나의 언어생활 지수 알아보기 (※ 웹사이트 활용: 언어습관 자가진단 도구) - 나의 언어생활 지수 점검하고 고쳐야 할 부분 발표하기 • 사이버 언어폭력 대처방법 및 예방법 알아보기 - 사이버 언어폭력 대처방법 알아보기 예시) 단호하게 말하기 : 기분 나쁘니 놀리지 마! 하지 마! 주변 친구나 어른(부모님, 선생님)에게 도움 요청하기 - 사이버 언어폭력 예방 방법 예시) 메시지를 보내기 전 상대방에게 상처가 되지 않는지 한 번 더 확인하기 - 사이버 언어폭력 상황이 발생해도 똑같이 욕설이나 비난 등의 보복 행동하지 않기 • 세 글자 다짐 챌린지(모둠활동) - 사이버 언어폭력 예방을 위한 실천 의지 다지기 <https://c11.kr/1669f> 언어습관 자가진단 도구
실천하기	• 활동 소감 나누기 - 활동하면서 느낀 점, 새롭게 알게 된 점 나누기 • 세 글자 다짐 챌린지를 교실에 게시하여 실천하기

○ 관련 교과 성취기준

국어	[6국04-01] 언어는 생각을 표현하며 다른 사람과 관계를 맺는 수단임을 이해하고 국어 생활을 한다.
도덕	[6도01-02] 사이버 공간에서 발생하는 여러 문제에 대한 도덕적 민감성을 기르며, 사이버 공간에서 지켜야 할 예절과 법을 알고 습관화 한다.

○ 참고자료 : 사이버어울림 심층 프로그램(초등학교): 사이버 언어폭력 - 1~2차시

학교폭력예방 함께 활동하기

화 면	활용 TIP
	• 초등학교 고학년 학생들은 자주 쓰는 욕설이나 도배글이 언어폭력이라고 인식하지 못하는 경우가 많습니다. 따라서 다양한 언어폭력 유형에 대해 정확히 인식할 수 있는 기회를 갖는 것이 학생들의 학교폭력에 대한 경각심을 일깨우는데 도움이 됩니다.
 	• 사이버 언어폭력 대처방법 및 예방법에 대한 학생들의 다양한 의견이 나올 수 있도록 충분한 시간을 제공하는 것이 중요합니다.
	• 사이버 언어폭력 예방을 위한 실천 의지를 다지는 활동입니다.

학교폭력예방 함께 실천하기

나의 언어생활 지수 알아보기

(　　)학년 (　　)반 이름 (　　)

1. 누군가를 욕하거나 악성 댓글을 달아본 적이 있다.

○ 매우 그렇다 ○ 그렇다 ○ 보통이다 ○ 그렇지 않다 ○ 전혀 그렇지 않다

2. 누군가를 놀리거나 따돌리는 말을 한 경험이 있다.

○ 매우 그렇다 ○ 그렇다 ○ 보통이다 ○ 그렇지 않다 ○ 전혀 그렇지 않다

3. 대화의 주제와 상관없이 내가 하고 싶은 말만 썼던 적이 있다.

○ 매우 그렇다 ○ 그렇다 ○ 보통이다 ○ 그렇지 않다 ○ 전혀 그렇지 않다

4. 잘 모르는 일이나 거짓말을 퍼뜨린 적이 있다.

○ 매우 그렇다 ○ 그렇다 ○ 보통이다 ○ 그렇지 않다 ○ 전혀 그렇지 않다

※ 디지털 미디어를 활용한 자신의 언어 습관을 확인하고 개선하기 위한 문항지입니다. 솔직하게 자신의 언어실태를 점검해 봅시다.

※ 웹사이트를 활용하여 언어 사용태도 습관 진단 및 결과 확인이 가능합니다.

<https://c11.kr/1669f>
언어습관 자가진단 도구

* 출처: 학생언어문화 개선. 언어습관 자가진단도구. https://www.goodword.kr 재구성

11월

갈등해결

엉킨 마음을 풀어요

11월 갈등해결

엉킨 마음을 풀어요

ㅇ 수업 소개

- 학년 말이 다가오면서 학생들이 함께 지내는 과정에서 생긴 크고 작은 갈등으로 인해 쌓여온 불편한 감정이 드러나기 쉽습니다. 그러므로 이를 건강하게 풀어내는 해결 능력이 필요합니다.
- 본 차시에서는 '엉킨 빨래를 풀어요' 활동을 통해 엉킨 손을 풀어내는 결과보다 학생들이 서로 소통하면서 생각을 나누며 합의하는 경험을 할 수 있도록 구성하였습니다. 학생들이 그저 장난으로 여기지 않도록 활동하기 전 활동의 의미와 이유를 충분히 이야기하고 규칙을 지키면서 다양한 생각을 나눌 수 있도록 지도합니다.
- 본 차시를 창의적 체험활동과 연계하는 경우 자율 활동의 친교 및 상담활동, 학교폭력 예방활동, 안전교육(폭력예방 및 신변보호), 학교·학급 특색교육과 관련지어 운영할 수 있습니다.

ㅇ 수업 흐름

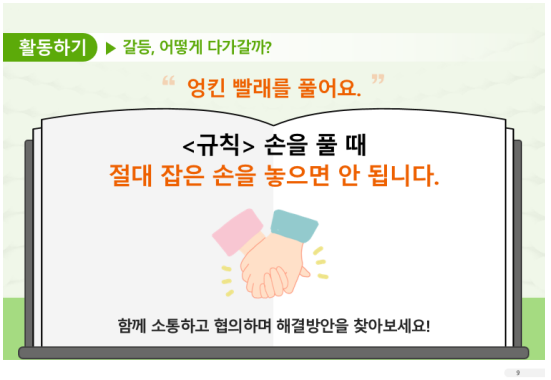
수업 열기	• 갈등이란 무엇일까요? - 갈등의 의미를 알아보고, 자신이 생각하는 갈등의 의미 나누기
활동하기	• 갈등, 어떻게 다가갈까요? - '엉킨 빨래를 풀어요' 활동하기 - '엉킨 빨래를 풀어요' 활동을 통해 '엉킨 빨래'와 갈등을 비교하며 갈등에 다가가는 방법에 대한 생각 나누기 ① '엉킨 빨래'가 우리 삶 속 갈등과 닮은 점은 무엇인가요? ② '엉킨 빨래'를 갈등에 비유할 때 갈등이 발생하는 원인은 무엇일까요? ③ '엉킨 빨래'를 풀 때 도움이 되었던 말이나 행동들은 무엇이 있었나요? ④ '엉킨 빨래'를 풀 때 도움이 되지 않았던 말이나 행동들은 무엇이 있었나요?
실천하기	• 활동 소감 나누기 - 오늘 활동을 한 소감 및 실천할 점 이야기하기

ㅇ 관련 교과 성취기준

도덕	[6도02-02] 다양한 갈등을 평화적으로 해결하는 것의 중요성과 방법을 알고, 평화적으로 갈등을 해결하려는 의지를 기른다.
국어	[6국01-02] 의견을 제시하고 함께 조정하며 토의한다. [6국01-07] 상대가 처한 상황을 이해하고, 공감하며 듣는 태도를 기른다.
사회	[6사05-04] 민주적 의사결정 원리(다수결, 대화와 타협, 소수 의견 존중 등)의 의미와 필요성을 이해하고, 이를 실제 생활 속에서 실천하는 자세를 지닌다.

ㅇ 참고자료 : 어울림 기본 프로그램(초등학교 5~6학년군): 갈등해결 - 1~2차시

학교폭력예방 함께 활동하기

화 면	활용 TIP
	• 신체를 사용하고 접촉이 일어날 수 있는 활동이므로 고학년의 경우 동성끼리 모둠을 만들어주는 것이 좋습니다. • 엉킨 손을 푸는 활동을 하게 된다는 것을 모른 상태에서 몸 풀기 게임(눈마주치기 게임, 손님 모셔오기 게임, 생일 순서대로 원 만들기 등 유*브 검색 활용)으로 원을 섞어 그룹을 지어주는 것도 좋은 방법입니다.
	• 많이 알려져 있는 방법(꼬인 손 풀기 등으로 알려진 협동놀이)은 양쪽 옆 사람과 손을 엇갈리게 잡는 것이지만, 학생들이 이미 활동해 본 경험이 많아 협의 없이 해결해버리는 경우가 많습니다. 따라서 이 활동에서는 같은 원에 있는 친구를 무작위로 선택하여 손을 잡는 것으로 합니다. (학생들이 활동 경험이 없는 경우, 옆 사람과 잡게 안내하여도 됩니다.)
	• ‘엉킨 빨래를 풀어요’ 활동은 학생들이 주어진 문제 상황에서 서로 생각을 공유하며 합의 과정을 통해 문제를 해결하는 것이 중요합니다. 따라서 잡은 손을 놓으면 안 된다는 규칙 외에는 문제 해결 방법을 너무 엄격하게 제한하지 않도록 합니다. • 예시) 엉킨 빨래를 풀었을 때 학생들이 원의 바깥을 향하여 보고 있어도 됩니다.

학교폭력예방 함께 실천하기

내가 생각하는 갈등이란?

(　　)학년 (　　)반 이름 (　　)

• 내가 생각하는 갈등이란 무엇인지 표현하고 그 이유를 적어 봅시다.

갈등은 _____ 이다.

왜냐하면

_____ 이기 때문이다.

내가 생각하는 갈등이란?

(　　)학년 (　　)반 이름 (　　)

• 내가 생각하는 갈등이란 무엇인지 표현하고 그 이유를 적어 봅시다.

갈등은 _____ 이다.

왜냐하면

_____ 이기 때문이다.

12월

자기존중감

나를 바라보는 출발점

12월 자기존중감

나를 바라보는 출발점

수업 소개

- 12월에는 한 해를 마무리하기도 하지만, 개인의 성장을 되돌아보며 새로운 각오를 다질 수 있는 출발점이 될 수도 있습니다. 이러한 시기에 자신에 대한 낮은 자기존중감은 학교폭력의 가해자 및 피해자에게서 공통으로 나타나는 특징입니다. 다른 사람과 비교하지 않고 내 삶에 초점을 맞춰 나를 바라보는 시간을 통해 더디지만 한 단계씩 나아가고 있다는 자기존중감을 길러주어야 합니다.
- 본 차시에서는 일상에서의 성공경험을 톺아보고 내가 듣고 싶은 말을 타인에게 들려주는 메모지 붙이기, 띠 빙고, 한 줄 문장 등 타인과 공유하고 소통하는 방식으로 구성하였습니다.
- 후속 활동으로 나의 인생 버킷리스트 만들기, 성공 명함 만들기 등과 연계하여 자신의 삶에 집중하는 기회를 마련할 수 있습니다.

수업 흐름

수업 열기

- 성공계단 오르기
  - 일상생활 속에서의 작은 성공을 찾고 성공 이름표 만들기

작은 성공	준비물을 스스로 챙긴다. 운동화 끈을 맨다. 머리를 감는다.
성공 이름	지각하지 않는 하늘이, 약속을 잘 지키는 하늘이. 옷 정리를 잘하는 하늘이

활동하기

- 너도 그래? 나도 그래! ① 듣고 싶은 말과 하고 싶은 말 공유하기
  - 일상생활에서 나의 감정과 의견이 존중받지 못하는 상황 공유하기

상황	친구에게 기분이 나쁠 때, 꾸지람을 들었을 때, 동생과 싸웠을 때
듣고 싶은 말	고마워, 대단해, 괜찮아? 미안해, 그럴 수도 있지. 나도 그래
하고 싶은 말	미안해, 잘못했어요. 공평하게 대해 주세요. 나도 노력할게

- 너도 그래? 나도 그래! ② 띠 빙고 놀이하기
  - 칠판의 메모지 내용을 살펴보고, 듣고 싶은 말을 8가지 골라 적기 (긍정의 말 스티커 활용)
  - 양 끝에 적은 말을 부르고 해당하면 찢어 버리면서 아무것도 남지 않으면 빙고라고 외치기

실천하기

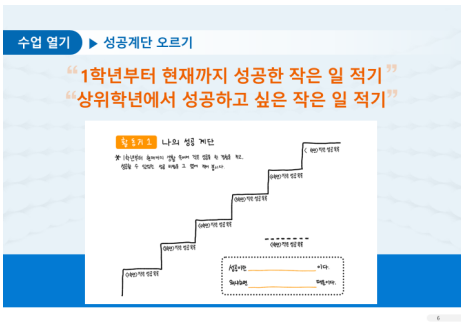
- 자기존중감의 의미를 알아보고 한 줄 문장 표현하기
  - 자신의 용어로 자기존중감을 한 줄로 나타내기(말하기, 학습지나 메모지에 쓰기)
    예시) 자기존중감이란 고마움이다. 왜냐하면 나의 좋은 점을 찾을 수 있기 때문이다.
- 본 활동으로 배우고 알게 된 점, 느낀 점 등 소감 발표하기

관련 교과 성취기준

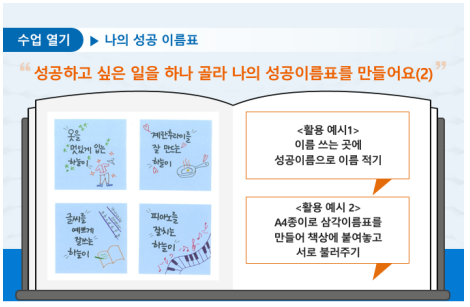
국어	[4국01-06] 예의를 지키며 말하는 태도를 지닌다.
국어	[6국01-07] 상대가 처한 상황을 이해하고 공감하며 듣는 태도를 지닌다. [6국04-01] 언어는 생각을 표현하며 다른 사람과 관계를 맺는 수단임을 이해하고 국어 생활을 한다.
도덕	[6도01-02] 자주적인 삶을 위해 자신을 이해하고 존중하며 자주적인 삶의 의미와 중요성을 깨닫고 실천방법을 익힌다.

참고자료 : 어울림 기본 프로그램(초등학교 5~6학년군): 자기존중감 - 1~3차시

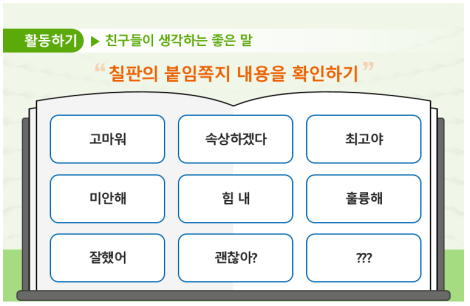
학교폭력예방 함께 활동하기



- 성공 계단에는 자기만 할 수 있는 특별한 것을 찾아 적는 것이 아니고, 이전에는 할 수 없었는데 어느 순간 할 수 있게 된 사소한 일상적인 성공을 적어야 합니다.
- 교사는 일상의 일들을 성공적으로 수행하는 경험을 학생들이 찾아내고 공유할 수 있도록 공감대를 형성하면서 어떻게 그런 성공이 가능했는지 그 비법을 생각해보게 합니다.



- 나의 성공 이름표 활동은 학습지 [내가 만든 성공 이름]란에 성공이름을 적어보는 활동입니다.
- 미술 또는 국어 시간을 활용하여 예시처럼 붙임쪽지에 성공 이름표를 작성하여 게시하거나 문자 디자인 활동으로 운영할 수 있습니다.
- 활용예시 1, 2는 추가활동으로 제시하였으며, 성공 이름으로 서로를 불러주는 기회를 최대한 늘리는 데 목적이 있습니다.



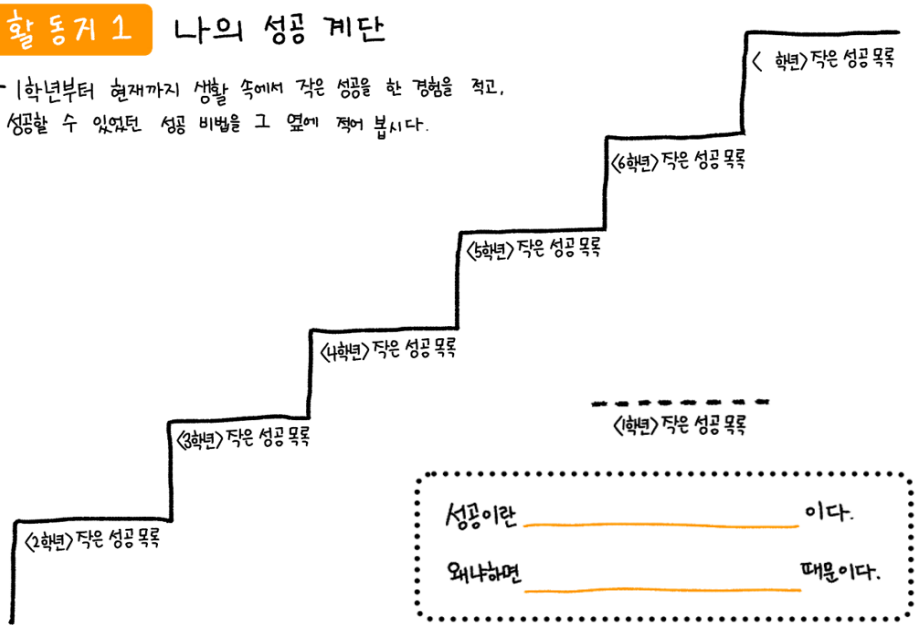
- 학생들이 작성한 '내가 듣기 좋은 말'을 칠판에 붙이는 활동은 다른 사람들도 나와 비슷한 감정과 생각을 가진다는 것을 알게 함으로써 공감을 불러일으키고 확산시키고자 하는 의도가 있습니다.
- 이후 띠 빙고 놀이를 통해 내가 듣고 싶은 말을 친구들과 공유하고 재생산하여 확산시킵니다.

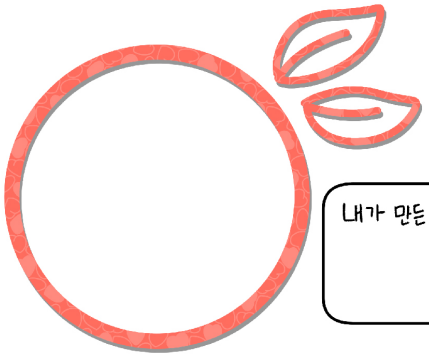
학교폭력예방 함께 실천하기

내가 듣고 싶은 말 # 친구에게 주고 싶은 말

활동거 1 나의 성공 계단

✶ 1학년부터 현재까지 생활 속에서 작은 성공을 한 경험을 적고, 성공할 수 있었던 성공 비법을 그 옆에 적어 봅시다.





자기존중감이란 ~ 이다.
왜냐하면 ~ 때문이다.

내가 만든 성공 이름

초등학교 학년 반

* 출처: 삽화 의뢰 제작

1~2월

학교폭력 예방활동

방어자가 되어볼까요?

1~2월 학교폭력 예방활동

방어자가 되어볼까요?

수업 소개

- 1~2월 '학교폭력예방' 활동은 방어자 교육이 목적인 예시 활동으로 어울림 기본 프로그램의 활동을 발췌 및 재구성하였습니다.
- 본 차시는 학교와 학급 상황에 맞게 시기를 조절해서 운영할 수 있으며, 학교폭력을 예방하기 위하여 방어자의 역할을 이해하고 실천하는 활동입니다.
- 학교폭력 상황에서 방관자가 아닌 방어자가 되어 피해자를 돕고 관계를 회복하여 평화로운 학급문화를 만들어 갈 수 있습니다.

수업 흐름

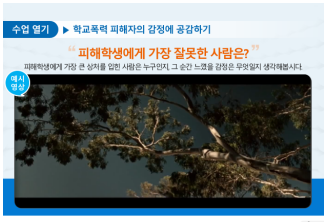
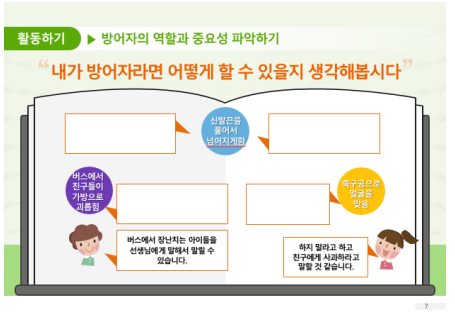
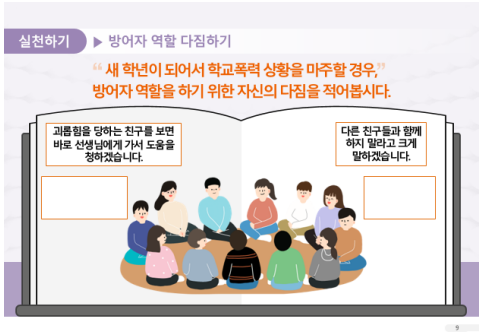
수업 열기	• 학교폭력 피해자의 감정에 공감하기 - 영상을 보며 학교폭력 피해자의 감정에 공감하기 - 피해자에게 가장 상처를 크게 준 사람과 그때의 감정을 작성하기
활동하기	• 방어자의 역할과 중요성 파악하기 - 학교폭력 상황 속 피해자가 받은 감정과 이유 생각하기 - 방관자와 방어자에 대해 알아보기 - 방어자가 있었다면 달라질 상황에 대해 발표하기 - 방어자의 중요성 파악하기
실천하기	• 방어자 역할 다짐하기 - 새 학년이 되어서 학교폭력 상황을 마주할 경우, 방어자 역할을 하기 위한 다짐을 적고 발표하기

창의적 체험활동 연계 활동

영역	세부영역	교육의 중점	창의적 체험활동 예시
자율활동	자치·적응활동	• 입학 초기 적응활동, 사춘기 적응활동 • 즐거운 학교생활 및 다양한 주제 활동	• 기본 생활습관 형성 활동 • 친교 활동·학급특색 활동

참고자료 : 어울림 기본 프로그램(초등학교 5~6학년군): 공감 - 1, 3차시 / 의사소통 - 2차시

학교폭력예방 함께 활동하기

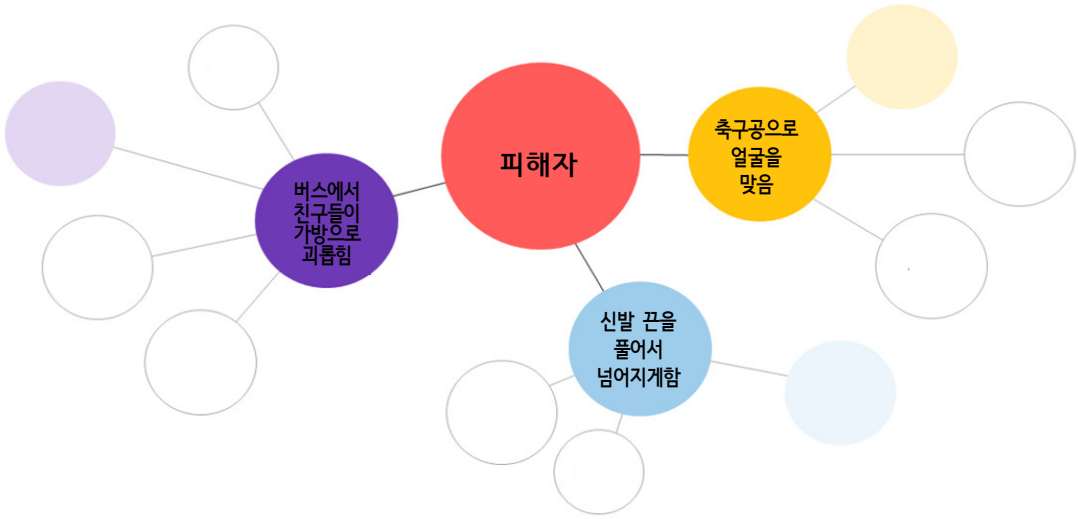
화 면	활용 TIP
	• 제시된 영상을 보고 피해자에게 상처를 준 상황과 그 순간의 피해자의 감정에 대해 생각하게 하여 공감할 수 있도록 지도합니다. • 방관자로 인해 고통 받는 피해자에 대한 내용을 다루는 다른 책이나 영상을 활용해도 됩니다.
	• 이 활동의 목적은 학교폭력 피해자에게 상처를 주는 사람이 가해자뿐만 아니라, 주변에서 방관했던 사람들도 책임이 있음을 알게 하기 위함입니다. • 학교폭력 상황에서 주변 학생들의 반응이 피해자에게 주는 영향에 대해 같이 얘기를 나누면서 방관자와 방어자의 개념을 정리하면 효과적입니다. • 나아가 영상 속 문제 상황에서 나라면 방어자로서 어떻게 행동할 것인지 함께 생각을 나누는 시간을 가지며 방어자의 역할과 중요성을 느끼게 합니다.
	• 허용적인 분위기 속에서 새 학년이 되어서 학교폭력 상황을 마주할 경우, 방어자 역할을 하기 위한 자신의 다짐을 자유롭게 나눌 수 있도록 합니다. • 학습지를 활용하지 않고 둘러앉아 방어자 역할을 다짐하고 공감하는 활동만 해도 됩니다.

학교폭력예방 함께 실천하기

방어자가 되어볼까요?

(　　)학년 (　　)반 이름 (　　)

1. 가해 행동으로 인해 피해자가 느낀 감정을 원 안에 적고, 그 이유를 생각해 봅시다.



2. 내가 방어자라면 피해자를 도울 수 있는 방법을 생각해 보고 붙임쪽지에 적어 봅시다.

3. 새 학년이 되어서 학교폭력 상황을 마주할 경우, 방어자 역할을 하기 위한 자신의 다짐을 써 봅시다.

_____

_____

_____

부 록 · 참고자료

부록 1 어울림 프로그램 개발 현황

< 학교폭력 예방교육 어울림 프로그램 자료 탑재 >

- 학교폭력예방교육지원센터 ☞ http://www.stopbullying.re.kr
- 도란도란 학교폭력예방교육(에듀넷·티-클리어) ☞ http://doran.edunet.net
- 사이버폭력예방교육(에듀넷·티-클리어) ☞ http://cyberethic.edunet.net
- 원격연수 콘텐츠는 중앙교육연수원에 탑재·운영 중(모바일 수강 가능)

※ 중앙교육연수원(http://www.neti.go.kr) 접속 및 로그인 ➜ 과정 안내 ➜ 교육과정 안내 ➜ 연수 콘텐츠(수강 신청) ➜ 과정명 검색(키워드: 어울림 또는 사이버어울림) ➜ 수강 신청

구 분	세부 프로그램		제공 자료	
			서지 자료	원격 연수
학 생 어울림 프로그램 (46종)	기본 (30종/ 90차시)	초등 1-2학년군	6종 18차시	18차시
		초등 3-4학년군	6종 18차시	18차시
		초등 5-6학년군	6종 18차시	18차시
		중 학 교	6종 18차시	18차시
		고 등 학 교	6종 18차시	18차시
	심층 (16종/ 32차시)	초등저학년	4종 8차시	없음
		초등고학년	4종 8차시	없음
		중 학 교	4종 8차시	16차시
		고 등 학 교	4종 8차시	
학부모 어울림 프로그램 (24종/48차시)	초등 저학년		6종 12차시	5차시
	초등 고학년		6종 12차시	
	중 학 교		6종 12차시	
	고 등 학 교		6종 12차시	
사이버 어울림 프로그램 (36종/103차시)	기본 (24종/ 71차시)	초등저학년(1-3학년)	8종 24차시	15차시
		초등고학년(4-6학년)	8종 23차시	15차시
		중등	8종 24차시	15차시
	심층 (12종/ 32차시)	초등	6종 16차시	15차시
		중등	6종 16차시	15차시

구 분	세부 프로그램		제공 자료	
			서지 자료	원격 연수
교과연계 어울림 프로그램 (15종/ 394차시)	중학교 (8종)	국어	1종 34차시	15차시
		도덕	1종 33차시	15차시
		사회	1종 16차시	15차시
		영어	1종 30차시	15차시
		체육	1종 32차시	15차시
		기술、가정	1종 40차시	15차시
		한문	1종 24차시	3차시
		진로와 직업	1종 18차시	3차시
	고등학교 (7종)	국어	1종 28차시	15차시
		통합사회	1종 17차시	15차시
		영어	1종 24차시	15차시
		체육	1종 27차시	15차시
		기술、가정	1종 26차시	15차시
		한문	1종 24차시	3차시
		진로와 직업	1종 21차시	3차시
교과연계 사이버 어울림 프로그램 (16종/ 347차시)	중학교 (8종)	국어	1종 34차시	15차시
		도덕	1종 17차시	15차시
		사회	1종 34차시	15차시
		영어	1종 20차시	15차시
		체육	1종 26차시	15차시
		기술·가정	1종 23차시	15차시
		한문	1종 21차시	2차시
		진로와 직업	1종 20차시	2차시
	고등학교 (8종)	국어	1종 18차시	15차시
		윤리	1종 21차시	15차시
		통합사회	1종 16차시	15차시
		영어	1종 16차시	15차시
		체육	1종 21차시	15차시
		기술·가정	1종 20차시	15차시
		한문	1종 20차시	2차시
		진로와 직업	1종 20차시	2차시
또래활동 프로그램 (3종/18차시)	초등고학년		1종 6차시	-
	중 학 교		1종 6차시	-
	고 등 학 교		1종 6차시	-
자유학기 프로그램 (5종/ 118차시)	주제선택 활동(국어 교과연계)		1종 34차시	없음
	주제선택 활동(도덕 교과연계)		1종 17차시	없음
	주제선택 활동(사회 교과연계)		1종 17차시	없음
	주제선택 활동(공동체성 함양)		1종 33차시	없음
	동아리 활동		1종 17차시	없음

부록 2 어울림 프로그램 원격연수 콘텐츠 현황(중앙교육연수원 탑재)

연번	과 정 명	교육 대상	차시	개발 년도	비고
1	어울림 프로그램-초등학교 저학년	교원	24	2018	
2	어울림 프로그램-초등학교 고학년	교원	22	2018	
3	어울림 교과연계 프로그램-중학교 국어	교원	15	2018	
4	(인성)어울림 교과연계 프로그램-중학교 도덕	교원	15	2018	
5	어울림 교과연계 프로그램-중학교 사회	교원	15	2018	
6	어울림 교과연계 프로그램-고등학교 국어	교원	15	2018	
7	어울림 교과연계 프로그램-고등학교 통합사회	교원	15	2018	
8	학교폭력 예방 어울림 심층 프로그램 이해 및 실습(중등)	교원	16	2018	
9	학교폭력 예방 어울림 기본 프로그램(초등학교 1-2학년용)	교원	18	2020	
10	학교폭력 예방 어울림 기본 프로그램(초등학교 3-4학년용)	교원	18	2020	
11	학교폭력 예방 어울림 기본 프로그램(초등학교 5-6학년용)	교원	18	2020	
12	학교폭력 예방 어울림 기본 프로그램(중학교용)	교원	18	2020	
13	학교폭력 예방 어울림 기본 프로그램(고등학교용)	교원	18	2020	
14	학교폭력 예방 어울림 교과연계 프로그램-중학교 영어	교원	15	2021	
15	학교폭력 예방 어울림 교과연계 프로그램-중학교 기술·가정	교원	15	2021	
16	학교폭력 예방 어울림 교과연계 프로그램-중학교 체육	교원	15	2021	
17	학교폭력 예방 어울림 교과연계 프로그램-고등학교 영어	교원	15	2021	
18	학교폭력 예방 어울림 교과연계 프로그램-고등학교 기술·가정	교원	15	2021	
19	학교폭력 예방 어울림 교과연계 프로그램-고등학교 체육	교원	15	2021	
20	사이버어울림 기본 프로그램-초등 고학년	교원	15	2019	
21	사이버어울림 기본 프로그램-초등 저학년	교원	15	2020	
22	사이버어울림 심층 프로그램-초등	교원	15	2019	
23	사이버어울림 기본 프로그램-중등	교원	15	2019	
24	사이버어울림 심층 프로그램-중등	교원	15	2019	
25	사이버어울림 프로그램-중학교 국어	교원	15	2020	

연번	과 정 명	교육 대상	차시	개발 년도	비고
26	사이버어울림 프로그램-중학교 도덕	교원	15	2020	
27	사이버어울림 프로그램-중학교 사회	교원	15	2020	
28	사이버어울림 프로그램-고등학교 국어	교원	15	2020	
29	사이버어울림 프로그램-고등학교 윤리	교원	15	2020	
30	사이버어울림 프로그램-고등학교 통합사회	교원	15	2020	
31	사이버어울림 프로그램-중학교 영어	교원	15	2021	
32	사이버어울림 프로그램-중학교 기술·가정	교원	15	2021	
33	사이버어울림 프로그램-중학교 체육	교원	15	2021	
34	사이버어울림 프로그램-고등학교 영어	교원	15	2021	
35	사이버어울림 프로그램-고등학교 기술·가정	교원	15	2021	
36	사이버어울림 프로그램-고등학교 체육	교원	15	2021	
37	어울림 교과연계 프로그램-중학교 한문	교원	3	2022	'23.4~
38	어울림 교과연계 프로그램-고등학교 한문	교원	3	2022	'23.4~
39	어울림 교과연계 프로그램-중학교 진로와직업	교원	3	2022	'23.4~
40	어울림 교과연계 프로그램-고등학교 진로와직업	교원	3	2022	'23.4~
41	사이버어울림 프로그램(중학교 진로와직업)	교원	2	2022	'23.4~
42	사이버어울림 프로그램(중학교 한문)	교원	2	2022	'23.4~
43	사이버어울림 프로그램(고등학교 진로와직업)	교원	2	2022	'23.4~
44	사이버어울림 프로그램(고등학교 한문)	교원	2	2022	'23.4~
45	교원의 사이버폭력 예방·대응 역량 강화	교원	15	2022	'23.4~

※ 원격 연수는 모바일로도 수강 가능

참고자료

어울림 및 사이버어울림

사이버어울림 기본 프로그램(초등학교 고학년용): 사이버 자기조절

사이버어울림 기본 프로그램(초등학교 고학년용): 사이버폭력 인식 및 대처

사이버어울림 심층 프로그램(초등학교): 사이버 언어폭력 - 1~2차시

어울림 기본 프로그램(초등학교 5~6학년군): 갈등해결 - 1~2차시

어울림 기본 프로그램(초등학교 5~6학년군): 감정조절 - 1, 3차시

어울림 기본 프로그램(초등학교 5~6학년군): 공감 - 1, 3차시 / 의사소통 - 2차시

어울림 기본 프로그램(초등학교 5~6학년군): 공감 - 1~3차시

어울림 기본 프로그램(초등학교 5~6학년군): 의사소통 - 1~2차시

어울림 기본 프로그램(초등학교 5~6학년군): 자기존중감 - 1~3차시

어울림 기본 프로그램(초등학교 5~6학년군): 학교폭력 인식 및 대처 - 1차시

학교폭력예방 또래활동 프로그램(초등학교) - 너의 이야기를 들어줄게

참고 문헌

교육부, 전라남도교육청, 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터. (2020). 2015년 개정 교육과정에 따른 학교폭력 예방 어울림 기본 프로그램(초등학교 5~6학년용). 세종: 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터.

교육부, 전라남도교육청, 한국교육학술정보원. (2019). 초등학교 고학년 사이버어울림 프로그램 기본(역량). 한국교육학술정보원

교육부, 전라남도교육청, 한국교육학술정보원. (2019). 초등학교 고학년 사이버어울림 프로그램 심층(유형). 한국교육학술정보원

교육부, 전라남도교육청, 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터. (2020). 학교폭력예방 또래활동 프로그램(초등학교). 세종: 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터.

동영상 및 웹페이지

EBSCulture (EBS 교양). (2021.10.12). 지식채널e - 보이지 않아서. https://www.youtube.com/watch?v=1eNm-9U71us

EBSCulture (EBS 교양). (2021.9.29). 학교폭력상담소 NO1. 사이버폭력, 어떻게 대응할까요?. https://www.youtube.com/watch?v=_vWbsTu_rGU

EBSDocumentary(EBS 다큐). (2014.11.27). 당신이 화내는 진짜 이유 3부 나를 바꾼다 분노디자인_#002 https://www.youtube.com/watch?v=omNVa8OM0Pg

JTBC News. (2022.4.4). [추적보도 훅] '저격 글'로 시작된 사이버 학폭…목숨까지 잃었다 / JTBC 뉴스룸. https://www.youtube.com/watch?v=1EV9U5kqpB4

KEDI TV《한국교육개발원》. (2021.10.7). [2021년 2차 학교폭력 실태조사 동영상-초등용] 사이버폭력 제대로 알기. https://www.youtube.com/watch?v=XTs9KNyApxo

경상남도교육청 학생안전체험교육원. (2021.8.10). [매일 5분 안전교실] 사이버중독 예방교육(증상편). https://www.youtube.com/watch?v=kKwOdk4IATQ

뉴스EBS. (2015.1.23). [뉴스G] 우리 아이는 왜! 자제력이 없을까?. https://www.youtube.com/watch?v=p0yJk1hYQ2Y

방송통신위원회·한국지능정보사회진흥원, 아름다운 디지털 세상 홈페이지. https://ainse.kr

아름다운인터넷 세상. (2019.8.9). [사이버폭력사례 애니메이션] 넌 빠져(사이버언어폭력). https://www.youtube.com/watch?v=TH_ZkLozIz4

아름다운인터넷 세상. (2019.8.28). [사이버폭력 사례 애니메이션] 아찔한 유혹 (사이버음란물, 사이버도용). https://www.youtube.com/watch?v=7m5eV-RjIXI

아름다운인터넷 세상. (2019.8.28). [사이버폭력 사례애니메이션] 켜지 말 걸그랬어(사이버도용). https://www.youtube.com/watch?v=I24YIXd_IGI

아름다운인터넷 세상. (2019.8.28). [사이버폭력사례 애니메이션] 잘못된 집착 (사이버스토킹). https://www.youtube.com/watch?v=HoKxdokeRqM

아름다운인터넷 세상. (2019.8.28). 사이버폭력 없는 학교 만들기. https://www.youtube.com/watch?v=RdIdt2ni4yY

아름다운인터넷 세상. (2019.8.9). [사이버폭력사례 애니메이션] 닭꼬치의 비밀(사이버명예훼손). https://www.youtube.com/watch?v=f5vgc9apIrI

아름다운인터넷 세상. (2019.8.9). [사이버폭력사례 애니메이션] 채팅의 늪(사이버따돌림). https://www.youtube.com/watch?v=DNir6wIEVpY

학교가는길TV. (2020.3.10). [수학놀이] 찢기 빙고 | 5-1-1 혼합 계산 | 교실놀이 | 수업놀이. https://www.youtube.com/watch?v=76ZvUs3UfHU

학생언어문화 개선. 언어습관 자가진단도구. https://www.goodword.kr 재구성

한국교육학술정보원(KERIS). (2022.9.26). 사이버스 영상 stage5 '나를 지켜주는 조절의 힘!'. https://www.youtube.com/watch?v=Gg_T1rAdsUg

협력관

고영종 교육부 책임교육지원관
강전훈 교육부 학교생활문화과 과장
한유화 교육부 학교생활문화과 교육연구관
여인경 교육부 학교생활문화과 교육연구사

연구진

책임연구원
모상현 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터 센터장
구찬동 한국교육학술정보원 사이버폭력예방교육지원센터 선임연구원

보조연구원
송채원 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터 전문연구원

집필진

김경애 서울목동초등학교 교사
김명준 인천영흥초등학교 교사
이광원 군산경포초등학교 교감
이민수 경기서연초등학교 교사
이정희 서울구암초등학교 교감
이진영 인천청천초등학교 교감
조현영 경남황산초등학교 교사
※가나다 순 표기

삽화가

강세라 충북상봉초등학교 교사
송가람 함안호암초등학교 교사
※가나다 순 표기

검토 및 감수위원

강원정 서울봉현초등학교 교사
김민정 대구서동초등학교 교사
김재식 충남세도초등학교 교사
김주희 전남목포동초등학교 교사
류기곤 세종수왕초등학교 교사
배창호 대구매동초등학교 교감
양명진 경북대학교 연구원
원정애 대전시교육청 유초등교육과 장학관
임선화 강원양구초등학교 교사
임승용 경남하천초등학교 교사
정미선 서울시교육청 자문관
주재우 대전도안초등학교 교사
현택근 제주사계초등학교 교사
※가나다 순 표기

어울림(사이버어울림) 프로그램 관련 자료는 아래에서 다운로드 가능합니다.

학교폭력예방교육지원센터 www.stopbullying.re.kr

도란도란 학교폭력예방교육(에듀넷·티-클리어) doran.edunet.net

사이버폭력예방교육(에듀넷·티-클리어) cyberethic.edunet.net

발간등록번호 11-1342000-000969-01
연구보고23-학폭02

학교에서 쉽게 활용하는 학교폭력 예방교육
어울림 프로그램으로 일년나기
(초등학교 고학년)

인 쇄 2023년 2월 28일
발 행 2023년 2월 28일
발 행 처 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터
세종특별자치시 시청대로 370 사회정책동 6/7층
발 행 인 김 현 철
인 쇄 (주)현대아트컴

이 책에 실린 모든 내용, 디자인 이미지 편집 구성은
상업적 용도로 사용할 수 없습니다.

OPEN 출처표시 비영리목적 변경금지
공공누리 공공저작물 자유이용허락