

이렇게 공부해요!



구성과 특징

시작해요

1 운동

● 건강 생활 습관을 길러요
● 운동 생활 습관을 길러요

이 단원에서는
1. 운동과 건강의 의미와 관계를 알 수 있어요.
2. 건강 생활 습관을 길러요.
3. 건강 생활 습관을 길러요.

● 이 단원에서 배울 내용과 학습 목표를 알 수 있어요.

생각 발전소

다음 단락을 보고, 물음에 답해 보세요.

스스로 학습 계획을 세워 보세요.

다음 단락을 보고, 물음에 답해 보세요.

스스로 학습 계획을 세워 보세요.

● 만화를 보고, 단원의 핵심 내용을 살펴봐요.
● 스스로 학습 계획을 세워요.



배워요

1 건강 생활 습관을 길러요

건강은 몸과 마음이 튼튼하고 친구들과 잘 어울릴 수 있는 상태를 말합니다. 나의 평소 생활 습관을 되돌아보고 건강한 생활 습관을 길러 봅시다.

건강한 생활 습관을 알아봐요
건강하기 위해서는 바른 생활 습관이 중요합니다. 건강한 생활을 하려면 어떤 생활 습관을 지녀야 하는지 알아봅시다.

활동 1 건강을 유지하기 위한 바른 생활 습관을 알아봅시다.
음식을 골고루 먹어요.
정해진 시간에 자고 일찍 일어나요.
이웃 관계가 좋고, 손을 씻어요.
친구들과 배움 수준이 높아요.

활동 2 건강한 생활 습관을 지킬 때의 좋은 점을 알아봅시다.
● 보드 놀이할 생활을 할 수 있습니다.
● 불행하지 않게 살아갑니다.
● 불행하지 않게 살아갑니다.
● 자신만의 일과 생활할 수 있습니다.

활동 3 건강을 지키기 위해 실천하고 있는 생활 습관을 써 봅시다.
나의 생활 습관
● 반찬을 골고루 잘 먹습니다.
친구의 생활 습관
● 매일 30분 운동하기를 합니다.

활동 4 우리 가족의 건강을 지키는 생활 습관을 친구들에게 소개해 봅시다.

● 운동, 스포츠, 표현 영역을 다양한 활동으로 배워요.

생각 발전소

쓰담쓰담 지구를 지켜라

1 '쓰담 운동' 알아보기
● 운동을 하면서 지구 환경을 보호하는 '쓰담 운동'을 알아봅시다.
● 운동을 하면서 지구도 깨끗이 할 수 있어요. 화석이나 플라스틱 같은 쓰레기를 줄이고, 재활용을 잘 해서 환경을 깨끗하게 만들어주세요.

2 '쓰담 운동' 동아리 만들기
● 모든 친구들과 '쓰담 운동'을 함께 할 동아리를 만들어 봅시다.

동아리 만들기	
동아리 이름	달라라, 지구 특공대
함께하는 친구들	다른 친구, 윤이, 선은
하는 일	'쓰담 캠페인', '쓰담 달리기'
활동 장소	학교 운동장, 마을 하천 주변

3 '쓰담 운동' 실천하기
● 모든 친구들과 함께 '쓰담 운동'을 실천해 봅시다.
준비물: 체육복, 운동화, 장갑, 쓰레기봉투 등

4 활동 모습 공유하기
● '쓰담 운동' 실천 영상을 학급 누리 소통방에 올려 공유해 봅시다.

● 체육과 다른 교과를 융합한 활동을 해 봐요.

마무리해요

마무리하기

이 단원에서 배운 내용을 정리하여 복습해 보세요.

이 단원에서 배운 내용을 스스로 정리를 해 보세요.

이 단원에서 배운 내용을 정리하여 복습해 보세요.

이 단원에서 배운 내용을 정리하여 복습해 보세요.

● 내용을 정리해요.
● 스스로 평가해요.
● 생활 속에서 실천해요.

역량과 함께해요

● 역량과 함께 공부하며 스스로 생각해 봐요.

역량

기능

생각

마음

무엇을
배울까요?



1

운동

- ① 건강 생활 습관을 길러요 12
- ② 운동 생활 습관을 길러요 24
- 생각 발전소 34
- 되돌아보기 36

2

스포츠

- ① 기술형 스포츠의 움직임을 익혀요 42
- ② 전략형 스포츠의 움직임을 익혀요 60
- ③ 생태형 스포츠의 움직임을 익혀요 80
- 생각 발전소 92
- 되돌아보기 94

3

표현

- ① 모방 표현을 해요 100
- ② 추상 표현을 해요 106
- ③ 리듬 표현을 해요 112
- ④ 도구 표현을 해요 118
- 생각 발전소 124
- 되돌아보기 126

- 찾아보기 128
- 참고 자료 및 사진 출처 130

