

## 수업계획서

교육콘텐츠(교과명)		정신건강을 위한 명상지도	학습단계	기본단계	
참여 교수자	책임 교수자	이경선	연락처		
	참여 교수자	김태희, 이화순, 고한철			
과목개요	본 과정은 요가의 수행법 중에서 시니어를 위한 정신적 수련인 명상에 대한 기본이론과 다양한 명상법에 대한 실습으로 구성함				
학습목표	시니어 세대의 명상의 필요성을 설명할 수 있다. 시니어 세대에게 효과적인 명상 수련을 시행하고 제안할 수 있다.				
이용 가능한 학습자료	※수업목적의 영상, 사진, 음악 등. 본인에게 저작권이 있거나, 공개적으로 활용할 수 있도록 명시적인 허가를 받았거나, 공적으로 이용이 가능한 자료들만 사용할 수 있으니 주의하시기 바랍니다(저작권 관련하여 계약서 숙지).				
평가	1. 주차별 형성평가 2. 마지막 차시 총괄평가				
주차	차시	학습주제	학습내용	모형	교수자
1	3	시니어 명상지도	1) 명상의 의미와 역사	강의형	이경선
			2) 명상의 종류 및 목적	강의형	〃
			3) 시니어명상의 필요성	강의형	〃
2	3	시니어 호흡명상지도(1)	1) 호흡명상의 정의	강의형	김태희
			2) 코끝 들숨 날숨 호흡명상	실습형	〃
			3) 복부 들숨 날숨 호흡명상	실습형	〃
3	3	시니어 호흡명상지도(2)	1) 수식관 호흡명상	실습형	김태희
			2) 하타요가 호흡 명상	실습형	〃
			3) 일상의 적용 방법	실습형	〃
4	3	시니어 걷기 명상법지도 : 균형잡기	1) 걷기명상의 정의와 효용성	강의실습	고한철
			2) 시니어신체 균형에 알맞게 걷기	강의실습	〃
			3) 시니어 정신 건강에 유익한 걷기	강의실습	〃
5	3	시니어 걷기 명상법 지도 : 하체강화	1) 공원·산책로 걷기 명상	강의실습	고한철
			2) 계단 걷기 명상	강의실습	〃
			3) 정류장 걷기 명상	강의실습	〃
6	3	시니어 생활명상지도	1) 정의 및 소개	강의형	이화순
			2) 차명상, 떡기명상, 설거지명상 지도	강의실습	〃
			3) 취미생활명상 지도	강의실습	〃
7	3	시니어 뇌건강 명상법지도	1) 정의 및 소개	강의형	이화순
			2) 독서 명상, 기억 명상	강의실습	〃
			3) 동·식물 케어명상	강의형	〃

8	3	MBSR 명상법	1) MBSR의 정의 및 소개	강의형	이회순
			2) MBSR 명상 프로그램	강의실습	〃
			3) MBSR 명상 실습	강의실습	〃
9	3	시니어 시각 명상법 지도	1) 정의 및 필요성	강의형	이경선
			2) 눈 건강에 유익한 시각 명상법	실습형	〃
			3) 변화하는 자연에 집중하는 명상법	강의실습	〃
10	3	시니어 청각 명상법 지도 : 청각장애예방	1) 정의 및 필요성	강의형	이경선
			2) 마음을 안정시키는 규칙적인 소리 듣기	실습형	〃
			3) 이완에 유익한 종소리 듣기	실습형	〃
11	3	시니어의 청각 명상법 지도 : 이완	1) 정의 및 필요성	강의형	이경선
			2) 스트레스 감소에 유익한 소리 듣기	실습형	〃
			3) 주위의 소리에 집중하는 명상 지도	실습형	〃
12	3	시니어의 범불안 장애 해소를 위한 명상법 지도	1) 범불안 장애의 의미	강의형	이경선
			2) 근육 이완 명상 지도	실습형	〃
			3) 긴장 이완 명상 지도	실습형	〃
13	3	시니어 만뜨라 암송법 지도	1) 만뜨라(진언)의 의미	강의형	김태희
			2) 시니어를 위한 만뜨라 소개	강의실습	〃
			3) 시니어에 맞는 만뜨라 암송 지도	실습형	〃
14	3	시니어 니드라(잠) 지도	1) 요가 니드라의 의미	강의형	김태희
			2) 요가 니드라의 시니어의 생리적 심리적 필요성	강의실습	〃
			3) 요가 니드라 시니어지도	실습형	〃
15	3	자율훈련 명상법 지도	1) 자이가르닉 효과 명상법	강의형	이경선
			2) 자율훈련 명상법	강의실습	〃
			3) 수련하기 (평가)	실습평가	〃