# 수 업 계 획 서

2024 년도 1 학기

| 교과목코드 | 1824006 | 교과목명 | 행복한 마음여행 | 분반 | 21 |
|---|---|---|---|---|---|
| 학점/시수 | 2 / 2 | 수업형태 | 이론(2) | 강의실 | |
| 이수구분 | 교양 | 수업대상 | 교양학과 전학년 | 수업교시 | |
| 담당교수명 | 조인숙(교양) | 교과소속 | 교양학과 | 연락처 | |
| 연구실 | 연구동 408 | 상담일시 | 수요일 오전 | | |
| 홈페이지 | | 이메일 | | | |

| 핵심역량 | | | |
|---|---|---|---|
| 전문 | 창의 | 나눔 | 계 |
| 40 | 30 | 30 | 100 |

| 전문 | | | 창의 | | | 나눔 | | | 계 (%) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 의사소통 | 전문지식 | 자원정보활용 | 자기주도 | 종합적 사고 | 문제해결 | 공감 | 협동 | 공동체 | |
| 40 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 | 100 |

| | | |
|---|---|---|
| 핵심역량 연계성 | | MAUM교육은 마음챙김을 바탕으로 마음나눔을 실천하는 지혜로운 인재 양성을 목표로 하며, MAUM교육을 바탕으로 건전한 가치관을 확립하여 바른 인성 및 창의력을 갖춘 지성인을 양성하는데 목적이 있다. 이 교과목은 나에 대한 관심 및 탐색 과정으로 자신을 발견하고 이해하는 자질을 함양하여, 나와 너 그리고 우리의 공감, 소통, 공동체 능력을 증진함에 목적이 있다. |
| 전공능력 연계성 | | |
| 핵심개념 | | 마음챙김, 명상, 공감적 의사소통, 정서지원, 사회적 관계, 창의성, 자비 |
| 기능 | | 통찰하기, 소통하기, 공감하기, 이해하기 |
| 선수과목 및 사전지식 | | |
| 수업개요 | | "행복한 마음여행' 강좌는 다양한 명상 및 심리 기법을 활용하여 학생들이 감정을 인식하고 관리하는 능력을 향상시킨다 .또한 마음챙김을 통한 정신적 안녕 촉진, 스트레스 관리 강화, 창의성과 타인의 이해를 기반으로 한 팀 협력 능력 향상으로 미래 성공을 위한 통합적 역량을 개발한다 |
| 수업목표 | 지식·이해 | 마음챙김기반의 교육으로 자신의 정서, 인지, 행동의 패턴을 알 수 있다. |
| | 과정·기능 | 편견없이 자신과 타인의 마음을 이해하고 수용하는 태도를 갖출 수 있다 |
| | 가치·태도 | 공동체 나눔과 지속가능한 관계지향과 공동체적 태도를 기를 수 있다. |
| 전년도 교과목 개선사항 | | |

<table>
<tr><td rowspan="3">교수방법</td><td>문제해결형</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>지역사회연계형</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td>소통중심형</td><td colspan="3">M-active learning</td></tr>
<tr><td rowspan="6">교육방법</td><td>교수방법</td><td>M_AL</td><td>중심역량</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">학생들이므로 편안한 분위기 속에서 아이스 브레이킹을 진행하고, 조별활동을 통해 상호 간의 신뢰형성에 집중할 것<br>-수강자들의 수업에 대한 관심과 적극적 참여를 유발하기 위하여 상호작용 방법을 다각도로 시도할 계획임</td></tr>
<tr><td>교수방법</td><td>M_AL</td><td>중심역량</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">명상의 다양한 종교적 전통과 세속화된 마음챙김 명상의 정립과 확산 과정, 마음챙김 명상의 의미와 효과, 다양한 심리기법들을<br>학생들이 이해 가능한 수준으로 정리 요약하고 관련된  다양한 교육자료와 동영상, 실습 등을 통해 효과적으로 이해할 수 있도록 한다.</td></tr>
<tr><td>교수방법</td><td></td><td>중심역량</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4">교과과정의 내용을 단순한 일방적 전달이 아닌 학생들이 주도적으로 실습과 체험을 통해 스스로 이해하고 체득함으로써 창의력을 높인다.</td></tr>
</table>

| | |
|---|---|
| **IBL** | 교내 이클래스(http://ctl.kwu.ac.kr)를 활용한 소통학습. 학습자는 이클래스를 통해 수업과 관련된 질문을 하고, 교수자는 다음 수업 전까지 그에 대한 답을 함으로써 보충 학습이나 심화 학습 등 수업시간 이외 추가적인 개별 학습 기회제공 |
| **수업매체** | 기타,동영상자료,유인물,인터넷자료,파워포인트 |
| **중간 CQI결과 반영 수정사항** | 2024학년도 수업컨설팅2(외부전문가) 결과  수업에 적합한 환경을 위한 의자 마련, 도입- 전개- 마무리의 적절한 시간 안배와 수업 말미에 과제와 다음 수업과 준비물에 대한 안내 등을 수업,개선을 위해 반영하였다. |

| | |
|---|---|
| **장애학생을 위한 수업지원** | □ 학칙 제85조에 의거하여 장애학생은 개강 첫 주에 교과목 담당교수와의 면담을 통해 출석, 강의, 과제 및 시험에 특별한 지원을 요청할 수 있으며 요청된 사항은 장애학생지원센터(950-3590) 또는 담당교수를 통해 지원받을 수 있습니다.<br><br>□ 장애학생을 위한 수업지원 사항 안내<br>1. 학생은 장애학생지원센터를 통해 다음의 사항을 지원받을 수 있음<br>- 강의관련: 강의노트 복사, 학습도우미 지원, 타학생의 수업노트 복사<br>- 과제관련: 과제대필을 위한 도우미 지원, 과제제출 1주 연장<br>- 평가관련: 답안 대필을 위한 도우미 지원, 시험시간연장, 시험지 확대복사<br>- 기기관련: 학습보조기기 및 보조공학기기 지원<br>2. 학생은 담당교수를 통해 다음의 맞춤형 강의를 지원받을 수 있음<br>- 시각장애: 강의관련 자료 확대복사<br>- 지체장애: 수강시 좌석 앞자리 또는 뒷자리와 같이 본인이 선호하는 좌석 배정<br>- 청각장애: 수강시 좌석 앞자리 배정<br>- 지적장애: 반복학습/보충학습제공 |
| **참고사항** | □ 수업자료는 e-Class(http://ctl.kwu.ac.kr/) 자료실에 탑재할 예정입니다. 구체적인 활용방법은 수업시간에 공고하겠습니다.<br>□ 학칙 제46조에 의거하여 수업 시간수의 3/4 이상 출석 미달 시 학점이 부여되지 않습니다.<br>□ 수업계획안은 오리엔테이션 이후 학생의견을 수렴하여 변경이 있을 수도 있으며, 최종 수업계획서는 3주차에 탑재될 예정입니다.<br>□ 매 차시별 수업 시작과 종료에서 다음 활동을 실시합니다.<br>1. 수업 시작 시(1~2분 정도)<br>- KWU 공식인사(사랑합니다, 고맙습니다, 축복합니다)<br>- 마음다짐(예: 명상멘트, 명상 동영상 등)<br>2. 수업 종료 시(1~2분 정도)<br>- 마음다짐(예: 명상멘트, 명상 동영상 등)<br>- KWU 공식인사(사랑합니다, 고맙습니다, 축복합니다)<br>※영상멘트 및 동영상은 교양기초교육원 메인 홈페이지에 탑재되어 있습니다. |
| **학습과제 작성요령 및 유의점** | 1. 구체적인 활용방법은 수업시간에 공고하겠습니다. 1주차 오리엔테이션은 zoom으로 진행됩니다.<br>2. 사이버수업 중 활동 및 학습 내용은 학습활동글쓰기에 성실히 기재합니다.<br>3. 명상하는 습관을 생활화 합니다. |

## □ 교육 자료 목록

| 순번 | 교재명(자료명) | 종류 | 저자 | 출판사 | 비고 |
|---|---|---|---|---|---|
| 0 | | | | | |

## □ 학습 과제 목록

| 순번 | 과제명 | 내용 | 제출시기 | 제출처 |
|---|---|---|---|---|
| 0 | | | | |

## □ 평가 방법 목록

| 전공능력 | | | | 과정중심평가 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 전공능력 | 하위능력 | 구성요소 | 비율(%) | 평가방법 | 평가배점 | 성취수준 |
| 전문 | 의사소통 | 읽기,쓰기,듣기,말하기 | 40 | 보고서평가 | 28 | 1~5수준 |
| 창의 | 자기주도 | 자아성찰,도전적 동기,진로탐색,자기 | 30 | 보고서평가 | 21 | 1~5수준 |
| 나눔 | 공감 | 가치 공유,다문화 이해와 수용,배려,봉사 | | 자기평가 | 5 | 1~5수준 |
| | | | | 구술평가 | 5 | 1~5수준 |
| | | | | 보고서평가 | 11 | 1~5수준 |
| | | | | 출석점수 | 30 | |

| 구분 | 중간 지필평가 | 기말 지필평가 | 비고 |
|---|---|---|---|
| 실시여부 | | | |
| 실시방법 | | | |

| | |
|---|---|
| **과정중심 평가방법** | 구술평가,보고서평가,자기평가 |

| 평가기준 첨부파일 | 행복한 마음여행 평가척도.pdf |
|---|---|
| 성취수준 미달자 지도방안 | 1주차 수업 시 주도적인 참여를 위해 꾸준히 독려할 예정임<br>2~14주차 동영상 강의 시 학습활동 글쓰기에 대해 항상 설명할 것 |

## □ 주차별 강의 내용 목록

| 학습주제 | 학습내용 | 교수방법 | 평가방법 | 교재진도 | 수업 주차 | 전공(교양) 하위능력 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 오리엔테이션 | 수업의 전체적인 개요를 이해하고 소개하는 시간을 갖는다.<br>1) 줌 수업을 통해 강의안 및 수업 진행 방법을 안내한다.<br>2) 수업 시 지켜야 할 규칙과 평가 방법을 안내한다.<br>3) 수강자들의 소개를 통해 아이스 브레이킹을 한다. | M_AL,사이버수업 | 자기평가,보고서평가 | | 1 | 협동 |
| 마음챙김과 명상 | 마음챙김과 명상에 대한 의미와 필요성 등을 살펴본다.<br>1) 마음챙김의 간략한 역사를 이해한다.<br>2) 마음챙김과 명상의 의미와 효과 및 필요성을 이해한다.<br>3) 마음챙김과 명상의 기본 태도를 이해한다. | M_AL, 사이버수업 | 보고서평가 | | 2 | 전문지식<br>공감 |
| 행복과 마음챙김 | 행복한 삶을 위한 방법을 탐색하고 마음챙김을 통한 실천방법을 알아본다.<br>1) 행복의 의미에 대해 알아본다.<br>2) 행복해지기 위한 방법을 생각해본다.<br>3) 행복을 위한 마음챙김 태도를 이해한다. | M_AL, 사이버수업 | 보고서평가 | | 3 | 전문지식<br>문제해결<br>공감 |
| 자애명상 | 자애명상의 의미와 방법을 이해하고 실습을 통해 행복감을 높인다.<br>1) 나의 기분을 탐색함으로써 감정을 있는 그대로 바라볼 수 있다.<br>2) 자애명상의 의미와 효과를 이해한다.<br>3) 자애명상을 통해 사랑과 친절의 마음, 행복감을 증진시킨다. | M_AL, 사이버수업 | 보고서평가 | | 4 | 전문지식<br>공감 |
| 바디스캔과 눕기명상 | 바디스캔과 눕기명상을 통해 몸과 마음을 이완하며 마음챙김한다.<br>1) 바디스캔의 의미와 자세 및 방법을 이해한다.<br>2) 눕기명상의 의미와 자세 및 방법을 이해한다.<br>3) 바디스캔과 눕기명상 실습을 통해 마음챙김한다. | M_AL, 사이버수업 | 보고서평가 | | 5 | 문제해결 |
| 정좌명상을 통한 마음챙김 | 매 순간 마음의 변화를 알아차리는 명상을 통해 나를 발견할 수 있다.<br>1) 마음챙김의 원칙을 이해한다.<br>2) 정좌명상의 자세와 방법을 이해한다.<br>3) 정좌명상의 실습을 통해 나의 마음을 관찰한다. | M_AL, 사이버수업 | 보고서평가 | | 6 | 전문지식<br>종합적 사고<br>공감 |
| 생각 알아차리기 | 떠도는 마음을 알아차림하여 현재의 순간에 있는 그대로 있을 수 있다.<br>1. 떠도는 마음에 대해 이해한다.<br>2. 떠도는 마음을 알아차리는 방법을 이해한다.<br>3. 생각 알아차림 실습을 통해 현재의 순간에 마음이 머물도록 한다. | M_AL, 사이버수업 | 보고서평가 | | 7 | 자기주도<br>문제해결<br>공감 |
| 마음챙김요가와 지압·마사지 | 시험공부로 지친 몸과 마음의 피로를 풀고 기능을 활성화한다.<br>1. 마음챙김요가를 통해 몸과 마음을 이완한다.<br>2. 지압과 마사지로 피로를 풀고 기능을 활성화한다.<br>3. 마음챙김요가와 지압 마사지를 하기 전후의 마음의 변화를 살펴본다. | M_AL, 사이버수업 | 보고서평가 | | 8 | 전문지식<br>자기주도<br>문제해결<br>공동체 |
| 차명상을 통한 마음챙김 | 차명상을 통해 일상의 바쁜 마음을 쉬고 내면의 고요와 평안를 경험한다.<br>1) 다구의 종류와 사용 방법을 이해한다.<br>2) 오감을 통해 마음챙김하는 방법을 이해한다.<br>3) 차명상을 통한 마음챙김으로 마음의 평안을 체험한다. | M_AL, 사이버수업 | 보고서평가 | | 9 | 전문지식<br>종합적 사고<br>공감<br>협동<br>공동체 |
| 걷기명상을 통한 마음챙김 | 걷기명상을 통해 움직이면서도 마음챙김하는 힘을 기른다.<br>1) 걷기명상의 효과와 자세를 이해한다.<br>2) 걷기명상의 단계와 주관찰대상을 이해한다.<br>3) 걷기명상의 실습을 통해 마음챙김한다. | M_AL, 사이버수업 | 보고서평가 | | 10 | 전문지식<br>자기주도<br>공감 |
| 몸의 감각 집중명상 | 몸의 감각 집중명상을 통해 고통의 본질을 이해한다.<br>1) 감각(통증)에 정확한 이름붙이기를 이해한다.<br>2) 감각(통증)의 변화를 알아차린다.<br>3) 몸의 감각과 감정을 분리함으로써 고통의 본질을 이해한다. | M_AL, 사이버수업 | 보고서평가 | | 11 | 자기주도<br>종합적 사고<br>문제해결<br>공감 |
| 화 다스리기 | 화의 메커니즘과 본질을 이해하여 화를 다스릴 수 있다.<br>1) 느낌의 세 종류와 자동화 반응을 이해한다.<br>2) 인간의 삶의 조건과 화의 본질을 이해한다.<br>3) 두 번째 화살을 맞지 않음으로써 화를 다스리는 방법을 터득한다. | M_AL, 사이버수업 | 보고서평가 | | 12 | 자기주도<br>문제해결<br>공감 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 음식명상 | 맛있고 건강한 먹기명상을 통해 맑은 몸과 마음을 만든다.<br>1) 음식명상의 효과를 이해한다.<br>2) 음식명상의 단계와 관찰 방법을 이해한다.<br>3) 음식명상의 실습을 통해 건강하고 맛있게 먹기를 체험한다. | M_AL, 사이버수업 | 보고서평가 | | 13 | 자기주도<br>종합적 사고<br>공감 |
| 일상명상 | 일상에서 마음챙김함으로써 현재 순간에 충실한 삶을 살 수 있다.<br>1) 우리 마음의 세계를 이해한다.<br>2) 마음의 변화의 흐름을 이해한다.<br>3) 내 마음의 변화의 흐름을 알아차림한다. | M_AL, 사이버수업 | 보고서평가 | | 14 | 전문지식<br>협동<br>공동체 |
| 행복한 마음 여행 경험 나누기 | 행복한 마음여행 수업에 대한 경험을 나눈다.<br>1) 우수 과제물 발표<br>2) 수업 설문조사<br>3) 수업마무리 | M_AL, 사이버수업 | 구술평가,자기평가 | | 15 | 공동체 |

## □ 전공능력비율 합계(%)

| 구분 | 의사소통 | 전문지식 | 자원정보활용 | 자기주도 | 종합적사고 | 문제해결 | 공감 | 협동 | 공동체 | 계 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 능력반영횟수(차시) | 0 | 8 | 0 | 6 | 4 | 6 | 10 | 3 | 4 | 41 |
| 능력비율(%) | 40 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 | 100 |