

# 수업계획서

2023년도 3학기

교과목코드	Z123001	교과목명	마음발견	분반	77
학점/시수	2 / 2	수업형태	이론(2)	강의실	
이수구분	교양필수	수업대상	교양학과 전학년	수업교시	
담당교수명	박지훈	교과소속	교양학과	연락처	
연구실	R302	상담일시	목요일 오후		
홈페이지		이메일			

## 핵심역량

전문		창의		나눔		계			
0		0		100		100			
전문		창의		나눔		계 (%)			
의사소통	전문지식	자원정보활용	자기주도	종합적 사고	문제해결	공감	협동	공동체	
0	0	0	0	0	0	50	30	20	100

핵심역량 연계성	<p>본 교과에서는 마음챙김 자기탐색을 통해 마음챙김의 힘을 키우고, 자기존중과 타인존중의 마음을 기르며, 성장하는 자기를 발견하고 표현하도록 돕고자 함.</p> <p>4차 산업혁명과 포스트 코로나 시대는 과학기술의 빠른 발전과 위대한 환경에도 높은 적응성을 유지할 수 있는 역량교육을 요구함.</p> <p>이러한 시대적 요구에 맞추어 개인의 안녕과 성취를 통해 사회의 발전을 도모할 수 있는 자기 돌봄과 잠재력 실현이 필요함.</p> <p>이에 과학적 연구를 기반으로 하는 마음챙김 접근법을 기반으로 자기탐색과 자기이해에 필요한 이론과 기법을 익힘으로써 새롭게 개발되어야 할 대상으로서 마음을 다루기보다 이미 내재된 마음의 본질을 되찾는 과정을 제공하고자 함.</p> <p>이러한 과정을 통해 마음을 구성하는 생각과 감정, 마음과 상호작용하는 신체감각에 대한 자각의 힘을 키우고, 있는 그대로의 자신을 수용함으로써 자기존중과 타인존중의 태도를 형성하며, 자신에 대한 따뜻하고 호기심어린 관심을 통해 성장하는 자기를 발견하고 표현할 수 있기를 기대함.</p>
----------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

전공능력 연계성	
----------	--

핵심개념	MAUM, 마음챙김(mindfulness), 자기이해, 소통, 공감, 협동, 공동체
------	------------------------------------------------

기능	이해하기, 성찰하기, 탐색하기, 표현하기, 감사하기
----	------------------------------

선수과목 및 사전지식	마음과 자기성찰에 대한 관심, 감사노트의 중요성
-------------	----------------------------

수업개요	본 교과에서는 마음챙김 자기탐색을 통해 마음챙김의 힘을 키우고, 자기존중과 타인존중의 마음을 기르며, 성장하는 자기를 발견하고 표현하도록 돕고자 한다.
------	--------------------------------------------------------------------------------------

수업목표	지식	<ol style="list-style-type: none"> <li>다양성의 소중함과 조화의 아름다움을 알 수 있다.</li> <li>마음챙김을 기반으로 나와 너 우리가 하나라는 것을 이해할 수 있다.</li> </ol>
	기술	<ol style="list-style-type: none"> <li>마음챙김 원리를 적용하여 명상을 할 수 있다.</li> <li>마음챙김을 기반으로 지역사회 및 사회공동체에 기여할 수 있다.</li> </ol>
	태도	<ol style="list-style-type: none"> <li>자신과 타인에 대해 있는 그대로 인정하고 수용하려는 태도를 가질 수 있다.</li> <li>타인에 대해 주의 깊은 경청과 존중으로 협력하려는 태도를 가질 수 있다.</li> </ol>

전년도 교과목 개선사항			
교수방법	현장중심형		
	창의융합형		
	학습환경 확대 형		
	협동학습형		
교육방법	교수방법	기타	중심역량
	본 교과목은 사이버 교과목으로 학습자참여와 과제학습을 통해 학습이 진행됨		
	교수방법		
	교수방법		
IBL	교내 이클래스( <a href="http://ctl.kwu.ac.kr">http://ctl.kwu.ac.kr</a> )를 활용한 소동학습. 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	동영상자료, 인터넷자료, 파워포인트		
중간 CQI결과 반영 수정사항			

<b>장애학생 에 의한 수업지원</b>	<p>□ 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.</p> <p>□ 장애학생을 위한 수업지원 사항 안내</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 학생은 장애학생지원센터를 통해 다음의 사항을 지원받을 수 있음 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 강의관련: 강의노트 복사, 학습도우미 지원, 타학생의 수업노트 복사</li> <li>- 과제관련: 과제대필을 위한 도우미 지원, 과제제출 1주 연장</li> <li>- 평가관련: 답안 대필을 위한 도우미 지원, 시험시간연장, 시험지 확대복사</li> <li>- 기기관련: 학습보조기기 및 보조공학기기 지원</li> </ul> </li> <li>2. 학생은 담당교수를 통해 다음의 맞춤형 강의를 지원받을 수 있음 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 시각장애: 강의관련 자료 확대복사</li> <li>- 지체장애: 수강시 좌석 앞자리 또는 뒷자리와 같이 본인이 선호하는 좌석 배정</li> <li>- 청각장애: 수강시 좌석 앞자리 배정</li> <li>- 지적장애: 반복학습/보충학습제공</li> </ul> </li> </ol>
<b>참고사항</b>	<p>□ 수업자료는 e-Class(<a href="http://ctl.kwu.ac.kr/">http://ctl.kwu.ac.kr/</a>) 자료실에 탑재할 예정입니다. 구체적인 활용방법은 수업시간에 공고하겠습니다.</p> <p>□ 학칙 제46조에 의거하여 수업 시간수의 3/4 이상 출석 미달 시 학점이 부여되지 않습니다.</p> <p>□ 수업계획안은 오리엔테이션 이후 학생의견을 수렴하여 변경이 있을 수도 있으며, 최종 수업계획서는 3주차에 탑재될 예정입니다.</p> <p>□ 매 차시별 수업 시작과 종료에서 다음 활동을 실시합니다.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 수업 시작 시(1~2분 정도) <ul style="list-style-type: none"> <li>- KWU 공식인사(사랑합니다, 고맙습니다, 축복합니다)</li> <li>- 마음다짐(예: 명상멘트, 명상 동영상 등)</li> </ul> </li> <li>2. 수업 종료 시(1~2분 정도) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 마음다짐(예: 명상멘트, 명상 동영상 등)</li> <li>- KWU 공식인사(사랑합니다, 고맙습니다, 축복합니다)</li> </ul> </li> </ol> <p>※ 영상멘트 및 동영상은 교양기초교육원 메인 홈페이지에 탑재되어 있습니다.</p>
<b>학습과제 작성요령 및 유의점</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 수업에서 제공할 별도의 자료가 있을 경우 e-class(<a href="http://ctl.kwu.ac.kr/">http://ctl.kwu.ac.kr</a>) 분반별 자료실에 탑재할 예정입니다.</li> <li>2. 과제 및 수강 소감문은 e-class(<a href="http://ctl.kwu.ac.kr/">http://ctl.kwu.ac.kr</a>) 지정 과제란에 탑재합니다.</li> </ol>

### □ 교육 자료 목록

순번	교재명(자료명)	종류	저자	출판사	비고
1	마음발견	교재	박지훈	광주여자대학교	온라인 강의로 교재 별도로 제공하지 않음

### □ 학습 과제 목록

순번	과제명	내용	제출시기	제출처
1	사전검사	제공되는 사전검사 작성해서 제출	1주차	e-class 지정 과제
2	사후검사	제공되는 사후검사 작성 후 제출	15주차	e-class 지정 과제
3	소감문 작성	한 학기 강의 수강 후 느낀점, 자신의 변화된 점 등을 작성하여 제출	15주차	e-class 지정 과제

### □ 평가 방법 목록

전공능력				과정중심평가			
전공능력	하위능력	능력 배점	비율 (%)	평가방법	평가 배점	평가횟수	성취기준
		50	100	지필평가	15		
		50	100	자기평가	10		
		50	100	자기평가	10		
		50	100	보고서평가	15		
				출석점수	50	매 차시	
<b>과정중심 평가방법</b>	보고서평가, 자기평가, 지필평가						
<b>평가기준 첨부파일</b>	마음발견 중심평가 방법.pdf						
<b>성취기준 미달자 지도방안</b>	재시험 안내						

## □ 주차별 강의 내용 목록

학습주제	학습내용	교수방법	평가방법	교재진도	수업주차	전공(교양)하위능력
오리엔테이션, MAUM과 마음챙김의 개념	<p>I. 수업목표 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 수업의 방향과 내용 및 평가 방법에 대해 이해한다.</li> <li>2. 마음챙김의 요소에 대해 이해한다.</li> </ol> <p>II. 주요내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 수업계획서를 통하여 본수업의 전반적인 진행방향 숙지</li> <li>- 마음발견 과정 소개</li> <li>- MAUM교육 홍보 동영상 시청</li> <li>- 출결, 과제, 평가 안내</li> <li>- 마음챙김의 정의 및 특성</li> <li>- 마음챙김의 태도</li> <li>- 1차 사전 설문지 작성</li> </ul>	사이버교과목 (학습자참여, 과제학습)	자기평가, 보고서평가	마음발견 1주차	1	공감 협동
마음챙김의 중요성	<p>I. 수업목표 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 마음챙김이 필요한 이유를 말할 수 있다.</li> <li>2. 마음챙김프로그램의 보급현황에 대해 안다.</li> </ol> <p>II. 주요내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 마음챙김이 필요한 이유</li> <li>- 보급현황</li> <li>- 호흡을 통한 이완</li> </ul>	사이버교과목 (학습자참여, 과제학습)		마음발견 2주차	2	공감
삶의 방식과 명상의 효과	<p>I. 수업목표 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 행위양식과 존재양식에 대해 이해한다.</li> <li>2. 명상의 내적 효과에 대해 이해한다.</li> </ol> <p>II. 주요내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 행동양식과 존재양식</li> <li>- 일상에서의 자동적 반응 원리</li> <li>- 명상이 효과를 가지는 원리</li> <li>- 명상의 효과 연구</li> </ul>	사이버교과목 (학습자참여, 과제학습)		마음발견 3주차	3	공감 협동
성격에 따른 자기발견	<p>I. 수업목표 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 마음의 틀을 제공하는 성격의 구성을 이해한다.</li> <li>2. 성격의 자동적 표출과정에서 마음챙김을 적용할 수 있다.</li> </ol> <p>II. 주요내용 :마음챙김</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 성격의 구성</li> <li>- 역할에 따른 성격의 변산성</li> <li>- 성격 변산성과 마음챙김의 관계</li> <li>- 브레이 덤프</li> </ul>	사이버교과목 (학습자참여, 과제학습)		마음발견 4주차	4	공감 공동체
학습된 자기 발견	<p>I. 수업목표 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 학습과 신경가소성을 이해한다.</li> <li>2. 감사하기의 효과를 이해하고 실천한다.</li> </ol> <p>II. 주요내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 불안의 학습</li> <li>- 신경가소성</li> <li>- 몸알아차림</li> <li>- 감사하기를 통한 변화</li> <li>- 행복활동 목록 및 경험 작성</li> </ul>	사이버교과목 (학습자참여, 과제학습)		마음발견 5주차	5	공감 협동
감정의 패턴 인식과 탈용	<p>I. 수업목표 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 스트레스 상황에서 자신에게 일어나는 감정의 패턴을 알아차릴 수 있다.</li> <li>2. 마음챙김을 통해 자기인식의 특성을 알아차릴 수 있다.</li> </ol> <p>II. 주요내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 정서의 표현방법과 효과</li> <li>- 스트레스 상황에서의 자기탐구</li> <li>- 스트레스 상황에서의 마음챙김적 접근</li> </ul>	사이버교과목 (학습자참여, 과제학습)		마음발견 6주차	6	공감 협동
이완과 몸알아차림	<p>I. 수업목표 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 몸의 수축과 이완을 통해 신체 감각을 알아차림할 수 있다.</li> <li>2. 신체감각과 감정의 연결성을 알아차림할 수 있다.</li> </ol> <p>II. 주요내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 현대인의 경험적 특성</li> <li>- 스트레칭을 통한 몸알아차림</li> <li>- 의자요가를 통한 몸알아차림</li> <li>- 신체감각을 통한 감정 알아차림</li> <li>- 감정의 영향과 반응</li> </ul>	사이버교과목 (학습자참여, 과제학습)		마음발견 7주차	7	공감 협동 공동체

지필고사	지필고사 1. 수업목표 : - 지필고사를 통해 마음이해 수업 내용의 이해도를 알 수 있다. 2. 주요내용 : - 마음발견 수업 내용에 대한 이해도 평가		지필평가	마음발견 1-7주차	8	공감 협동
수용의 방법	I. 수업목표 : 1. 수용의 방법과 효과를 안다. 2. 자신의 몸과 마음을 수용할 수 있다. II. 주요내용 : - 수용의 개념이해 - 바디스캔 - 생각과 감정의 관찰 및 수용	사이버교과목 (학습자참여, 과제학습)		마음발견 9주차	9	공감
맥락적 자기 발견	I. 수업목표 : 1. 맥락 속에서 자신의 특성을 인식할 수 있다. 2. 관계 속에서 마음농침의 영향을 이해할 수 있다. II. 주요내용 : - 맥락의 영향 - 자기관찰을 통한 맥락 속 자기발견 - 감정의 전염성 - 거울뉴런의 이해 - 공감과 마음농침	사이버교과목 (학습자참여, 과제학습)		마음발견 10주차	10	공감
관계에서의 자기발견	I. 수업목표 : 1. 관계에서의 자기를 탐구할 수 있다. 2. 긍정적 관계를 위한 마음챙김을 실천할 수 있다. II. 주요내용 : - 긍정적 관계와 부정적 관계의 특성이해 - 긍정적 관계를 강화하는 마음챙김 - 관계 상황에서의 자기탐구 - 자신과 타인을 향한 친절의 문구 실습	사이버교과목 (학습자참여, 과제학습)		마음발견 11주차	11	공감 협동 공동체
가치찾기	I. 수업목표 : 1. 최종 결과(목표)와 가치를 구분할 수 있다. 2. 자신의 가치를 명료화할 수 있다. II. 주요내용 : - 가치탐색: 가치의 이해와 가치를 찾는 방법 - 의미의 중요성 - 의미의 특성 - 죽음명상	사이버교과목 (학습자참여, 과제학습)		마음발견 12주차	12	공감 협동
전념하기	I. 수업목표 : 1. 전념할 수 있는 목표를 세울 수 있다. 2. 자신의 실천계획의 실현가능성을 평가하고 조정할 수 있다. II. 주요내용 : - 자기돌봄 - 전념하기 - 성취하는 삶과 좋은 관계 맺기의 균형잡기	사이버교과목 (학습자참여, 과제학습)		마음발견 13주차	13	공감 공동체
일상에서의 마음챙김	I. 수업목표 : 1. 일상에서 마음챙김 계획을 세울 수 있다. 2. 일상에서 마음챙김적 접근을 응용할 수 있다. II. 주요내용 : - 현재에 접촉하기 - 흥미하기의 의미와 방법 - 명상의 활용	사이버교과목 (학습자참여, 과제학습)		마음발견 14주차	14	공감 협동 공동체
자기평가/지필고사	자기평가/지필고사 I. 수업목표 : - 마음발견 수업 과정동안의 경험을 성찰을 할 수 있다 II. 주요내용 : - 마음발견 수업 내용에 대한 성찰로 자신이 느낀점과 일상에서의 변화를 기술 3. 사후검사 및 소감문 한글파일에 작성하여 이클래스에 제출	사이버교과목 (학습자참여, 과제학습)		마음발견 9-14주차	15	공감 공동체

### □ 전공능력비율 합계(%)

구분	의사소통	전문지식	자원정보활용	자기주도	종합적사고	문제해결	공감	협동	공동체	계
능력반영횟수(차시)	0	0	0	0	0	0	15	9	6	30
능력비율(%)	0	0	0	0	0	0	50	30	20	100