

강의계획서

교과목명	웰빙과 행복	이수구분	군교
		분반	001
		학년	1
		학점/강의	2/2
면담시간			
평가기준	출석20%과제20%수시30%기말30%기타%		
평가방법	상대평가		
수업목표	이 강의를 통해 학생들은 다음과 같은 목표를 달성할 것입니다: 웰빙 이해: 학생들은 웰빙의 다양한 측면을 이해하고, 그 중요성을 깨닫게 될 것입니다. 웰빙 실천: 학생들은 강의에서 배운 내용을 일상생활에 적용하고 개인의 웰빙을 향상시킬 수 있을 것입니다. 행복의 원리: 학생들은 행복을 실현하기 위한 다양한 방법과 전략을 익힐 것입니다. 사회적 연결: 학생들은 웰빙과 행복을 추구하는 과정에서 다른 사람들과의 연결의 중요성을 이해하고, 사회적 관계를 강화할 것입니다.		
강의개요	이 강의는 개인의 웰빙과 행복을 개선하고 유지하는 방법을 탐구합니다. 웰빙은 신체, 정신, 감정, 사회적 요소들을 포함하며, 이러한 영역에서 행복을 찾는 데 도움을 줍니다. 학생들은 다양한 웰빙 방법을 배우고 적용함으로써 더 풍요로운 삶을 살 수 있을 것입니다.		
수업진행방법	1주차: 강의소개 및 웰빙과 행복의 개념 2~7주차 : 심리적, 육체적, 사회적 웰빙 9~14주차: 직업적, 금전적 웰빙 & 웰빙의 적용 8주차, 15주차 : 지필시험(중간고사, 기말고사)		
학생에 대한 요구사항			
주교재 및 부교재	자체 강의자료(ppt or pdf file)업로드 예정		
수업매체			
수업의 효율성 제고를 위한 가타사항			

제 1주	시작일	
	수업내용	오리엔테이션 &행복과 웰빙의 소개
	수업진행방식	[강의수업]강의 소개, 교수자 소개, 웰빙과 행복의 개념 소개한다. 3. 둘 간의 차이와 상호 관계에 대해 이해한다
	수업매체	강의식
	과제물	
	비고	
제 2주	시작일	
	수업내용	심리적 웰빙 1
	수업진행방식	[강의수업]1. 긍정 심리학의 기초적인 이해한다. 2. 긍정적 감정 유도 및 흥미로운 활동의 중요성을 설명한다.

	수업매체	강의식
	과제물	
	비고	
제 3주	시작일	
	수업내용	심리적 웰빙 2
	수업진행방식	[강의수업]1. 스트레스 관리와 심리적 안정에 대해 설명한다. 2. 감정 조절과 긍정적 심리 변화에 대해 설명한다.
	수업매체	강의식
	과제물	나만의 스트레스 해소법 공유
	비고	
제 4주	시작일	
	수업내용	육체적 웰빙 1
	수업진행방식	[강의수업]신체활동의 중요성과 건강에 미치는 영향의 이해한다. 올바른 식습관의 중요성을 이해하고, 건강한 영양 섭취 방법의 습득에 대해 설명한다.
	수업매체	강의식
	과제물	
	비고	
제 5주	시작일	
	수업내용	육체적 웰빙 2
	수업진행방식	[강의수업]충분한 휴식과 수면이 신체적 웰빙에 미치는 영향의 이해한다. 스트레칭과 정신적 휴식이 몸과 마음에 미치는 영향을 이해한다.
	수업매체	강의식
	과제물	하루 몇 시간 자는 지, 어떠한 운동을 하는 지 공유하기
	비고	
제 6주	시작일	
	수업내용	사회적 웰빙 1
	수업진행방식	[강의수업]건강한 대인관계 형성과 소통 스킬 향상을 위한 전략에 대해 알아보기. 사회적 지지의 중요성과 공동체 참여의 영향에 대해 학습한다.
	수업매체	강의식
	과제물	본인의 대인관계 소통 유형에 대해 검사해보기
	비고	
제 7주	시작일	
	수업내용	사회적 웰빙 2
	수업진행방식	[강의수업]갈등 관리전략과 공감능력의 중요성에 대한 이론적 배경을 이해한다. 사회적 책임과 참여의 의미를 알아본다.

	수업매체	강의식
	과제물	
	비고	
제 8주	시작일	
	수업내용	중간 시험
	수업진행방식	[강의수업]중간시험(지필 고사)
	수업매체	강의식
	과제물	
	비고	
제 9주	시작일	
	수업내용	직업적 웰빙 1
	수업진행방식	[강의수업]직업적 만족과 웰빙의 관련성을 이해한다. 직업 생활 균형유지와 스트레스 관리방법을 이해한다
	수업매체	강의식
	과제물	어떤 직업을 가지길 원하는지 이야기하고 관련 직군의 워라벨에 대해 토의하기
	비고	
제 10주	시작일	
	수업내용	직업적 웰빙 2
	수업진행방식	[강의수업]직업적 성장을 위한 자기계발전략을 습득한다. 직업적 목표설정과 그에 따른 계획 수립 방법을 안내한다
	수업매체	강의식
	과제물	
	비고	
제 11주	시작일	
	수업내용	금전적 웰빙 1
	수업진행방식	[강의수업]금전적 웰빙의 개념과 중요성을 이해한다. 올바른 예산 관리와 금전적 목표설정 방법을 습득한다.
	수업매체	강의식
	과제물	자신의 금전 관리에 대해 적어보기
	비고	
제 12주	시작일	
	수업내용	금전적 웰빙 2
	수업진행방식	[강의수업]효과적인 투자 전략과 금융상식을 이해한다 미래 계획과 재무 안전망 구축의 중요성을 이해한다

	수업매체	강의식
	과제물	
제 13주	비고	
	시작일	
	수업내용	웰빙 개념과 실생활 적용 방법: 나만의 웰빙 방법 제시하기
	수업진행방식	[강의수업]웰빙 개념을 이해하고, 실생활에 적용하는 방법을 학습한다 심리, 육체, 사회적 웰빙을 실제로 적용하는 방법을 이해한다.
	수업매체	강의식
	과제물	나만의 웰빙 유지 10계명 적기
	비고	
제 14주	시작일	
	수업내용	웰빙의 영구적 유지와 성공적인 삶의 균형 : 토론 수업
	수업진행방식	개인적인 웰빙 적용방법과 평가방법을 이해한다 웰빙을 영구적으로 유지하고 삶의 균형을 유지하는 방법을 이해한다.
	수업매체	
	과제물	
	비고	
제 15주	시작일	
	수업내용	기말 시험
	수업진행방식	[강의수업]기말시험 (지필 고사)
	수업매체	강의식
	과제물	
	비고	