

수업계획서

| | | | | | |
|--------------|---------------|------------|--|------------|---|
| 과목명 | 건강하자! 멘탈헬스365 | | | | |
| 개발대학명 | 글로벌사이버대학교 | | | | |
| 담당교수자 | 하나현 | | | | |
| 작성자 | 하나현 | 연락처 | | 이메일 | r |

| | | | | |
|---------------|---|---------------|---------------|-----|
| 과목개요 | 뇌건강과 마음건강, 면역력의 밀접한 관련성에 대해 신뢰성있는 정보들을 다룬다. 건강에 대한 폭넓은 시야를 다루고 이와 함께 면역력을 높일 수 있는 실질적이고 구체적인 방법을 제시한다. | | | |
| 수업목표 | <ul style="list-style-type: none"> · 건강과 면역에 대한 개념을 통합적으로 이해할 수 있고 이를 설명할 수 있다. · 면역력을 높이는 방법을 익히고 실천하고, 실천을 바탕으로 코칭할 수 있다. · 신체, 정서, 두뇌 건강상태를 향상시킬 수 있는 실천법을 터득하고 생활에 적용할 수 있다. | | | |
| 수업 교재 | 별도 수업 교재 없음 | | | |
| 수업운영전략 | <ul style="list-style-type: none"> · 교과과정 <ul style="list-style-type: none"> - 편성 학과 순차적 확대 한국뇌기반감정코칭센터 - 연계전공내 교과과정 편성 - 국내외 학점 교류 · 비교과과정 <ul style="list-style-type: none"> - 한국뇌기반감정코칭센터 통한 실적 관리 - 감정노동힐링365 참여기관 통한 역량강화 코스 활용 - 자격증 연계 : 감정노동관리지도사, 국가공인 브레인트레이너 - 콘텐츠 활용 의향 기관, 단체와 연계 | | | |
| 평가방법 | <ul style="list-style-type: none"> · 각 주차 별 형성평가(자가평가) · 중간· 기말 평가(평가문항 10문항) | | | |
| 기대효과 | 건강과 면역에 관한 개념을 새롭게 정의하고 실질적인 실천법을 적용하여 자신의 면역력, 건강을 향상시키고 타인에게도 도움이 되는 건강코칭을 할 수 있다. | | | |
| 차시명 | 수업내용 | 학습활동 | 콘텐츠 유형 | |
| 1 | 생명과 건강 | 생명을 건강하게 | 강의식 | 동영상 |
| | | 몸과 마음을 바꾸는 시간 | 강의식 | 동영상 |

| | | | | |
|----|----------------|------------------|-----|-----------------|
| 2 | 면역과 건강 | 면역의 힘이 장수의 바탕이다. | 강의식 | 동영상 |
| | | 몸과 마음을 바꾸는 시간 | 강의식 | 동영상 |
| 3 | 제대로 먹기 | 내가 먹은 것이 바로 나다 | 강의식 | 동영상 |
| | | 몸과 마음을 바꾸는 시간 | 강의식 | 동영상 |
| 4 | 제대로 운동하기 | 제대로 움직이면 건강하다 | 강의식 | 동영상 |
| | | 몸과 마음을 바꾸는 시간 | 강의식 | 동영상 |
| 5 | 제대로 잠자기 | 잠은 위기 재충전의 시간이다 | 강의식 | 동영상 |
| | | 몸과 마음을 바꾸는 시간 | 강의식 | 동영상 |
| 6 | 제대로 숨쉬기 | 호흡은 목숨을 마시는 것 | 강의식 | 동영상 |
| | | 몸과 마음을 바꾸는 시간 | 강의식 | 동영상 |
| 7 | 제대로 마음먹기 | 마음먹기 달렸다. | 강의식 | 동영상 |
| | | 몸과 마음을 바꾸는 시간 | 강의식 | 동영상 |
| 8 | 중간고사 | 중간고사 (1주 ~ 7주) | 평가 | 평가지 (Google) |
| 9 | 행복과 건강 | 건강은 행복을 담는 그릇이다 | 강의식 | 동영상 |
| | | 몸과 마음을 바꾸는 시간 | 강의식 | 동영상 |
| 10 | 우리는 건강한가 | 면역이란? | 강의식 | 동영상 |
| | | 염증을 통제하라 | 강의식 | 동영상 |
| | | 자가점검 해보기 | 강의식 | 동영상 |
| 11 | 몸 속 환경, 몸 밖 환경 | 건강한 뇌, 건강한 장 | 강의식 | 동영상 |
| | | 환경독소 | 강의식 | 동영상 |
| | | 바디버튼 줄이는 방법 | 강의식 | 동영상 |
| 12 | 건강 피라미드 | 건강 피라미드 | 강의식 | 동영상 |
| | | 구조를 개선하자 | 강의식 | 동영상 |
| | | 구조개선의 실천사항 | 강의식 | 동영상 |
| 13 | 보이지 않는 것의 힘 | 마음의 힘 | 강의식 | 동영상 |
| | | 마음의 힘 실천법(1) | 강의식 | 동영상 |
| | | 마음의 힘 실천법(2) | 강의식 | 동영상 |
| 14 | 음식과 전자기장 | 약이 되는 음식 | 강의식 | 동영상 |
| | | 전자기장 속 건강 지키기 | 강의식 | 동영상 |
| | | 마무리 | 강의식 | 동영상 |

| | | | | |
|----|------|-----------------|----|-----------------|
| 15 | 기말고사 | 기말고사 (9주 ~ 14주) | 평가 | 평가지 (Google) |
|----|------|-----------------|----|-----------------|