

## 수업계획서

<b>과목명</b>	멘탈헬스 UP! 두뇌트레이닝			
<b>개발대학명</b>	글로벌사이버대학교			
<b>담당교수자</b>	장래혁			
<b>작성자</b>	장래혁	<b>연락처</b>		<b>이메일</b>

<b>과목개요</b>	세계보건기구(WHO)는 멘탈헬스 증진을 인류 건강기제의 핵심요소로 손꼽고 있다. 유엔 지속가능발전목표(SDGs)는 소위 생활습관병으로 불리는 비전염성 질환, 약물 남용, 환경오염으로 인한 질환 등 멘탈헬스 증진과 웰빙을 위한 포괄적 관리를 목표로 하고 있다. 본 과목은 건강에 대한 정의가 육체적, 정신적, 사회적, 영적 건강으로 확대되는 시점에 개인의 멘탈헬스 상태를 증진시킬 수 있는 전통적 훈련법과 더불어 최신 뇌융합 학문에 기반한 두뇌트레이닝 습득을 중점으로 한다.			
<b>수업목표</b>	멘탈헬스에 관한 국제사회 흐름과 몸과 마음의 상호작용에 대한 이해를 바탕으로 뇌교육 기반 브레인트레이닝 훈련법 습득을 통한 개인의 멘탈헬스 관리역량을 강화할 수 있다.			
<b>수업 교재</b>	별도 수업 교재 없음			
<b>수업운영전략</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 교과과정                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 편성 학과 순차적 확대 한국뇌기반감정코칭센터</li> <li>- 연계전공내 교과과정 편성</li> <li>- 국내외 학점 교류</li> </ul> </li> <li>· 비교과과정                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 한국뇌기반감정코칭센터 통한 실적 관리</li> <li>- 감정노동힐링365 참여기관 통한 역량강화 코스 활용</li> <li>- 자격증 연계 : 감정노동관리지도사, 국가공인 브레인트레이너</li> <li>- 콘텐츠 활용 의향 기관, 단체와 연계</li> </ul> </li> </ul>			
<b>평가방법</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 각 주차 별 형성평가(자가평가)</li> <li>· 중간· 기말 평가(평가문항 10문항)</li> </ul>			
<b>기대효과</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 멘탈헬스에 관한 종합적인 이해 증진</li> <li>· 생활 속 긍정적 습관형성 및 멘탈헬스 관리를 위한 역량 강화</li> </ul>			
<b>차시명</b>		<b>수업내용</b>	<b>학습활동</b>	<b>콘텐츠 유형</b>
1	멘탈헬스: Mind & Body	멘탈헬스 Mental Health	강의식	동영상

		마음에 대한 고찰	강의식	동영상
		Brain Training Guide	강의식	동영상
2	멘탈헬스: ECO System	멘탈헬스: Human & Nature	강의식	동영상
		ECO System	강의식	동영상
		Brain Training Guide	강의식	동영상
3	멘탈헬스: Brain is the KEY	뇌는 코디네이터	강의식	동영상
		세 가지 몸	강의식	동영상
		Brain Training Guide	강의식	동영상
4	멘탈헬스: Physical Body	내 몸 조절하기	강의식	동영상
		뇌체조 훈련	강의식	동영상
5	멘탈헬스: Energy Body	에너지체 Energy Body	강의식	동영상
		에너지-의식 상호작용	강의식	동영상
6	멘탈헬스: Spiritual Body	정보체 Spiritual Body	강의식	동영상
		정보처리기술	강의식	동영상
7	멘탈헬스: Brain Education	뇌교육: Brain Training	강의식	동영상
		뇌교육: Earth Citizen	강의식	동영상
8	중간고사	중간고사 (1주 ~7주)	평가	평가지 (Google)
9	글로벌 멘탈헬스와 건강	유럽: 멘탈헬스와 웰빙	강의식	동영상
		일본: 멘탈헬스와 명상	강의식	동영상
		한국: 멘탈헬스와 뇌파진동명상	강의식	동영상
10	글로벌 멘탈헬스와 교육	미국: 뉴욕 공교육의 교육 변화	강의식	동영상
		중국: 아동청소년 교육 변화	강의식	동영상
		뉴질랜드: 마오리족 트라우마 치유	강의식	동영상
11	멘탈헬스와 견시관	견시관	강의식	동영상
		인생의 다섯 가지 문제	강의식	동영상
12	멘탈헬스와 의식확장	고(苦)	강의식	동영상
		무상(無常)	강의식	동영상
		무아(無我)	강의식	동영상
13	멘탈헬스: 휴먼테크놀러지	휴먼테크놀러지	강의식	동영상
		HT 3가지 훈련법	강의식	동영상
14	뇌교육 B.O.S	뇌교육: BOS 5단계	강의식	동영상
		뇌교육: BOS 5법칙	강의식	동영상

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