

## 역량기반 교과목 프로파일

교과목명	요가와 명상			
학과	교양과(주)			학년-학기
이수구분	교양	학점	2	시수(이론/실습)
교과목 개요	자율교양 교과목			
교육목표	<p>요가와 명상에 대한 이해와 현대적 요가와 현대적 명상에 대해 알아보고 자신에게 맞는 수행방법을 찾아본다.</p> <p>요가의 8단계 수행체계를 알아보고 수련하면서 건강한 자세로 좌선을 실천하며, 요가수행의 뿌라나 야마와 명상의 입출식념처를 공부하고 실습해본다.</p>			
전년도 강의결과 분석에 따른 개선사항	신규 교과목			
교육내용	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 경험 중시 실습 중심의 수업, 이론 설명이 포함된 수업으로 경험 나누기의 시간을 갖는다</li> <li>- 요가와 명상 수련시 필요한 기자재 준비도구로 요가매트, 방석, 소도구, 빔프로젝트를 사용한다.</li> <li>- 집중 명상, 통찰 명상의 이해와 적용, 명상 좌법 선택, 마음챙김 수련등을 실습 해본다.</li> <li>- 과제평가는 신체감각목표표, 경험 작성하기, 나눔 등의 수업시간의 태도로 평가한다.</li> </ul>			
구분	역량(코드)		하위역량	배점
출석	-		-	20
핵심역량	자기주도성(9501010104_23v1)		목표지향성	20
직업기초역량	자기개발능력(9601010107_23v1)		자아인식	20
			자기관리	20
			운동수행력	20
핵심자격증 (면허증) 연계				
교수학습방법	이론강의, 실습, 발표, 토론, 기타			
Shift N+1 혁신교수법방법	미설정			
교육환경 및 기자재				
평가방법	평가자체체크리스트			
성취수준	핵심역량	상	90% 이상	정확히 파악하고 능숙하게 수행할 수 있다.
		중	70% 이상-90% 미만	대체적으로 파악하고 적절하게 수행할 수 있다.
		하	70% 미만	미흡하게 파악하고 부분적으로 수행할 수 있다.

성취수준	직업기초역량	상	90% 이상	정확히 파악하고 능숙하게 수행할 수 있다.
		중	70% 이상-90% 미만	대체적으로 파악하고 적절하게 수행할 수 있다.
		하	70% 미만	미흡하게 파악하고 부분적으로 수행할 수 있다.

관련 역량정보			
핵심역량			
역량(코드)	하위역량	행동지표	지식/기술/태도
자기주도성 (9501010104_23v1)	목표지향성	자기 자신이 하고 싶은 것을 명확히 파악한다. 자신이 원하는 목표를 설정하고 구체적인 계획을 세운다. 목표 달성 과정 중 발생한 문제상황을 해결하기 위해 효과적인 전략을 세운다. 계획한 것을 실천하기 위해 자신의 행동을 체크한다.	
직업기초역량			
역량(코드)	하위역량	행동지표	지식/기술/태도
자기개발능력 (9601010107_23v1)	자아인식		
	자기관리		
	운동수행력		