

[붙임3]

지원도서관	오창도서관
지원 분야	문화교실

## 강 의 계 획 서

강좌명			담당강사	
나를 찾아 떠나는 여행, 그림책테라피(글쓰기문학치료)			권혜원	
강의 목표	-그림책을 통한 자기감정과 욕구, 행동패턴 등의 반응 능력과 인식을 키우고 자기 반응과 다른 참여자들의 반응을 비교, 분석, 통찰을 통해 자기이해를 도울 수 있다. -자기이해를 바탕으로 자아존중감과 자아정체성을 확립하고 성장을 도와 현재 당면한 문제에 활력적으로 대처하며 삶의 질을 향상하는 데 도움을 줄 수 있다.			
재료비	일금 500 원정, 총 5000 원정			
차시	세 부 강 의 내 용	수강생 준비물	교수 자료	교수방법
1	-그림책을 활용한 글쓰기문학치료 소개와 마음열기 -맛보기: 그림책의 상정을 통해 심리 읽기		그림책, 영화와 그림(사진), 음악  색칠도구 스케치북	-영화와 음악으로 마음, 생각열기 -그림책 깊이 읽기와 토론 -다양한 활동과 표현적 글쓰기 -느낌나누기
2	-그림책 읽기와 이야기나누기 -활동을 통한 자기감정 접촉과 표현해보기			
3	-그림책읽기와 이야기나누기 -성격검사를 통해 나의 성격유형알기: 감정과 행동의 패턴 이해			
4	-그림책읽기와 이야기나누기 -불안을 통한 성격유형의 특징 살펴보기: 자기감정과 행동 패턴 이해			
5	-나의 첫 그림책소개 -몸의 감각으로 나의 첫 그림책 살펴보기: 자기 욕구탐색			
6	-그림책읽기와 이야기나누기 -갈등상황에서의 자기인식: ‘보내지 않는 편지’ 와 후기			
7	-그림책읽기와 이야기나누기 -관계안의 새로운 관점 찾기: 소설쓰기와 관점 바꿔 다시쓰기(3인칭)			
8	-그림책읽기와 이야기나누기 -나의 내면의 목소리 탐색(내면의 비판자): 나만의 그림책 만들기1			
9	-그림책읽기와 이야기나누기 -나의 내면의 목소리 인식(내면의 지지자): 나만의 그림책 만들기2			
10	-그림책읽기와 이야기나누기 -지금-여기, 삶의 방향에 대한 탐색과 마무리			
※ 본 강의 내용은 강사와 도서관의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.				

# 강 의 계 획 서

강좌명			담당강사	
몸튼튼 맘튼튼 건강테라피			장일상 외 1인	
강의 목표	몸의 오장육부기능의 이론 및 마음과 신체건강을 유지할 수 있는 관리방법을 이해한다			
재료비	총 68,000 원정			
차시	세 부 강 의 내 용	수강생 준비물	교수 자료	교수방법
1	건강의 개념이해 및 건강유지의 중요성이해			
2	이혈테라피 기본반응구역 이해			
3	오행의 원리와 대우주 소우주 이해			
4	오장육부의 명칭 이해와 이혈테라피 기초이론			
5	혈압관리 고혈압 저혈압 관리			
6	피부관리와 이명예방관리			
7	아토피 관리와 비염관리			
8	소화기 관리와 변비관리			
9	만성피로 관리와 요실금 예방,감기예방관리			
10	허리튼튼,목디스크 예방관리 및 종합정리 /수료식			
※ 재료비 교재: 20,000원/ /집게 가위: 8,000원/ 기석:35,000원/마사지도구: 5,000원/ 귀모형:9,000/이온블:20,000원/ 귀모형과 이온블 선택사항				

# 강 의 계 획 서

강좌명		담당강사		
명상으로 토닥토닥		김기홍		
강의 목표	부정적인 마음을 흘려보내서 스트레스를 해소하고, 일상 생활에서도 부정적인 마음이 올라오는 것을 알아차리는 능력을 향상시켜서 스트레스에서 벗어남으로써 생활에서 최고의 나를 이루는 것을 목표로 함. 한편, 자녀가 있을 경우 명상을 가르쳐주면 전두엽과 해마가 활성화 되고 편도체의 활성이 낮아지면서 집중력은 물론 사고력이 증가하는 효과가 있음(공인된 논문 결과, 하버드대 라자르 박사팀).			
재료비				
차시	세부강의내용	수강생 준비물	교수 자료	교수방법
1	오리엔테이션, 학습체계 설명 복식호흡의 느낌 익히기	필기도구	PPT	강의, 실습, 코칭
2	명상의 자세, 명상시 지루함을 극복하는 방법	”	”	”
3	마음의 정제	”	”	”
4	명상의 힐링 원리, 명상이 나를 변화시키는 원리	”	”	”
5	집중명상 익히기	”	”	”
6	마음챙김 명상 익히기	”	”	”
7	걷기명상, 소리명상, 바디스캔, 만트라 명상 익히기	”	”	”
8	명상의 일상 적용 - 나를 표현하라 1 (열린 자세, 말의 기법)	”	”	”
9	명상의 일상 적용 - 나를 표현하라 2 (감정, 제스처, 대화하기)	”	”	”
10	아침형 인간이어야 하는 이유	”	”	”
	※ 명상 연습은 모든 수업시간에서 진행되며, 피드백과 코칭이 이루어짐			

# 강 의 계 획 서

강좌명			담당강사		
북큐레이션과 책놀이 지도-자녀 독서를 위한 행복한 북큐레이션			김희남		
강의 목표	자녀 스스로 내면의 중심을 잡을 수 있게, 사회의 바른 일원으로 자라날 토양이 될 수 있게, 연결된 독서의 큐레이션을 통해 인성과 진로까지 엄마가 할 수 있는 행복한 큐레이팅으로 독서의 위력을 펼칠 수 있다.				
재료비					
차시	세 부 강 의 내 용	수강생 준비물	교수 자료	교수방법	
1	오리엔 테이션-독서습관 만들기 #관심잡기	싸인펜, 볼펜,노트	독서법이론 명화,음악		
2	독서에 재미알기-게임보다 재미있다면 #책읽기	싸인펜, 볼펜,노트	독서법이론 명화,음악		
3	독서를 공부와 인성과 재능으로 연결 #확장된 책읽기	싸인펜, 볼펜,노트	독서법이론 명화,음악		
4	북큐레이션 독서실전 1 #생각을 키우고 넓히는 책	싸인펜, 볼펜,노트	논술이론 명화,음악		
5	북큐레이션 독서실전 2 #자존감과 자신감을 높이는 책	싸인펜, 볼펜,노트	논술이론 명화,음악		
6	명문가의 독서교육방법 1 #영국&미국	싸인펜, 볼펜,노트	큐레이션이론 명화,음악		
7	명문가의 독서교육방법 2 #인도&조선(우리나라)	싸인펜, 볼펜,노트	큐레이션이론 명화,음악		
8	책을 읽는 기쁨 #책으로 보는 세상	싸인펜, 볼펜,노트	토론이론 명화,음악		
9	천천히 깊게 읽기 #읽기전-중-후	싸인펜, 볼펜,노트	글쓰기론 명화,음악		
10	교과서와 연계한 섯길 새기 #책 -온전히 누리는 즐거움	싸인펜, 볼펜,노트	철학이론 명화,음악		
	(그림책, 일반책 그리고 교과와 연계된 그 밖의 다양한 책으로 큐레이션과 독서지도 할	수있는수업)	사람책과	함께^^	
※ 재료비는 회당 소요되는 비용과 총 비용 모두를 기재하여 주십시오.					