

2018

교육부 인증 인성교육 프로그램

... 느린 깨닫는 인성교육

마음빼기 명상교실



(사)전인교육학회

순서

1. 인성교육으로서의 마음빼기명상
2. 마음빼기명상 프로그램의 강점
3. 마음빼기명상교실 프로그램 구성
4. 마음빼기명상 수업 진행 과정
5. 마음빼기명상 수업 운영 지원 시스템
6. 마음빼기명상교실 실시 추세

1.인성교육으로서의 마음배기명상

1-1. 마음을 진짜 버릴 수 있나요?



1-2. 학생들의 마음은?



“나는 마음이
짜증나고 속상해서
심장이 손 끝에 있고
머리가 발끝에 있고
서로 엉켜있는 것 같다.”

1-3. 마음빼기명상의 원리



마음 가라앉히기

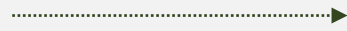
VS



마음 빼기

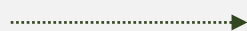
1-4. 마음빼기 명상의 효과 - 나쁜 마음 빼기

부정적인 마음



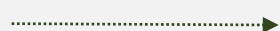
긍정적인 마음

자기중심적인 마음



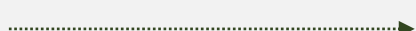
이해하고 배려하는 태도

음



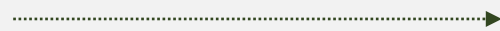
자기 잘못을 인정하는 용기

남 탓하던 마음



몰입과 집중력

복잡한 생각

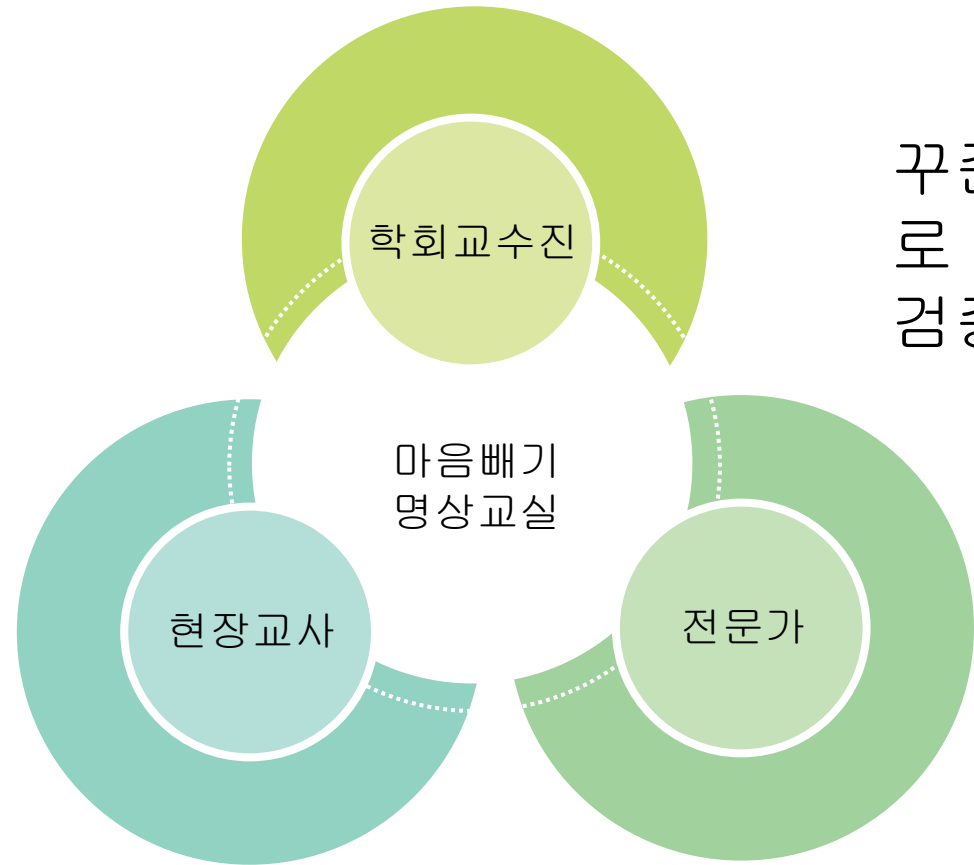


평온한 마음

분노와 화

2. 마음빼기명상 프로그램의 강점

2-1. 현장교사들이 주도하여 개발·실행한 프로그램

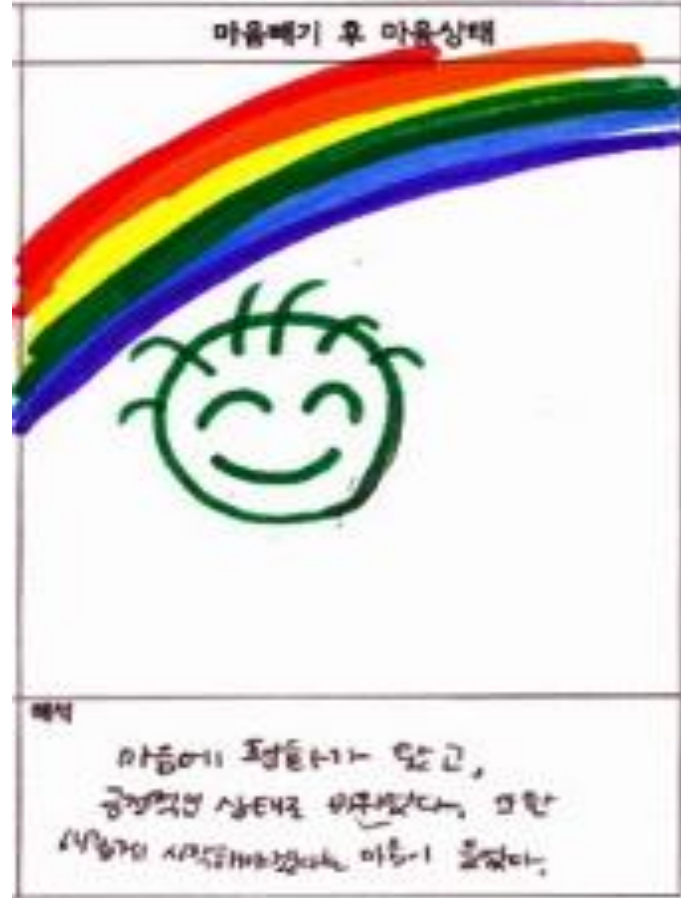


꾸준한 연구와 실천으로
검증된 프로그램

2-2. 자기성찰을 통한 근본적인 변화



어떻게 풀어야 할지 모르겠고 감정이 뒤섞여 있어 짜증난다.



마음에 평화가 왔고, 긍정적인 상태로 바뀌었다. 또한 새롭게 시작해야겠다는 마음이 들었다.

명상 후 좋아진점이나 한학기 자기를 돌아보고 배기한 소감

처음에는 선생님께서 설명한 것이 생소하여 뭐라고 하시는 것인지 잘 몰라서 나만 답답했는데, 계속 계속 명상을 하니 나도 모르게 성장하는 느낌이 들었다.

처음에는 선생님께서 설명한 것이 생소하여 뭐라고 하시는 것인지 잘 몰라서 나만 답답했는데, 계속 계속 명상을 하니 나도 모르게 성장하는 느낌이 들었다.

2-3. 학교 맞춤형 프로그램 적용 용이

수요자 중심의 맞춤형 프로그램 운영

- 학교, 학생의 요구와 실태를 반영한 주제 선택 가능
- 차시 운영의 융통성

자유학년(기)제 외 학교명상수업 운영

- 교과명상융합수업, 학생동아리활동, 방과후활동 등

3. 마음빼기명상 프로그램 구성

3-1. 마음배기명상교실 프로그램 구성

- 34차시 기준

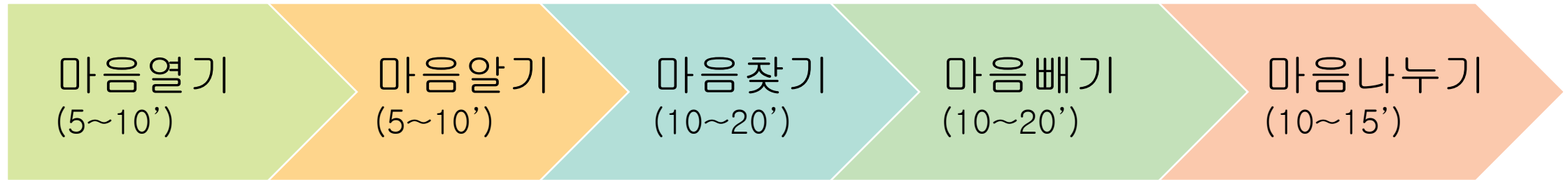
차시	영역		교육내용	핵심역량
1~8	자기발견	자기탐색 자기인식 자기관리	명상의 필요성 내 몸은 사진기 진짜마음 가짜마음 마음이 주인	자기관리역량 심미적감성역량
9~16	자기이해	집중력 키우기 자존감 향상 스트레스 관리	마음은 뇌에 부정적인 자아상 내 마음의 가시 내 안의 감정들	자기관리역량 창의적사고역량

3-1. 마음빼기명상교실 프로그램 구성

차시	영역		교육내용	핵심역량
17~26	관계 & 소통	타인이해 타인존중 긍정의 관계 형성	너는 특별하단다 소중한 가족 사진 때문이야 말의 힘 소통의 즐거움	갈등관리역량 의사소통역량
27~34	미래 & 행복	진로탐색 미래설계 함께하는 삶	성공하는 삶 행복한 삶 더불어 사는 삶 삶과 마음빼기명상	의사소통역량 공동체역량

4. 마음빼기명상 수업 진행 과정

4-1. 마음배기 명상 수업 진행 과정



4-2. 마음 알기 마음에 대한 간단명료한 강의

- 내 마음은 어떻게 만들어졌나?
- 내 마음은 어디에 어떤 형태로 저장되어 있나?
- 내 마음을 왜 버려야 하나?
- 내 마음을 어떻게 버리나?

4-3. 마음 찾기 버려야 할 나쁜 마음을 찾도록 돕는 다양한 활동



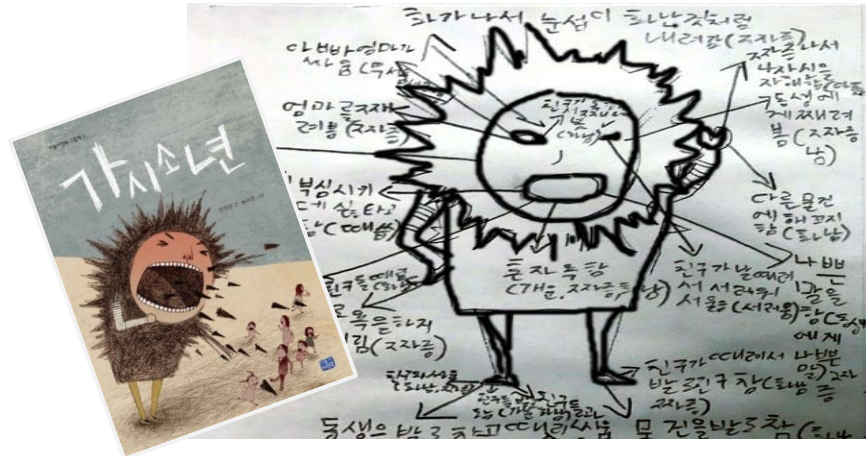
갤러리워크 활동으로 알아본 내 마음



부정의 마음·행동 그래프 만들기



‘자기돌아보기’ 손가락 역할극하기



‘가시소년’-내 마음 속 가시찾기



공부스트레스 버리기



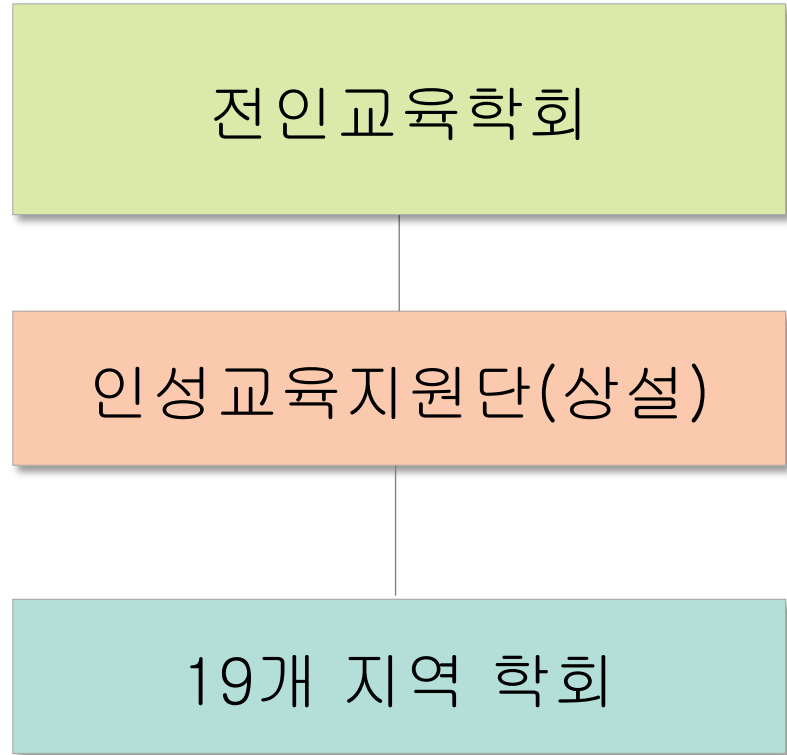
숲 속 걷기 명상하기

4-4. 마음 빼기 다양한 활동을 통해 찾은 나쁜 마음 버리기



5. 마음빼기명상 수업 운영 지원 시스템

5-1. 체계적인 인프라 구축

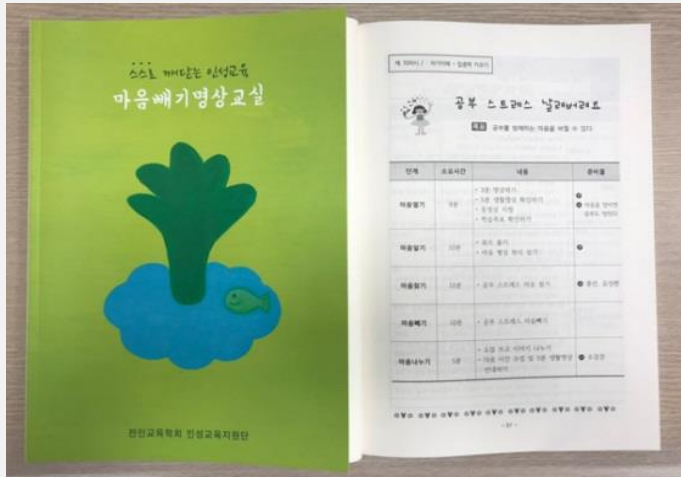


- 인성교육의 연구·실천을 위한 비영리단체
- 교사, 교수, 전문가 등 500여명의 회원
- 자유학년(기)제 명상 수업을 총괄, 지원
- 학교 인성교육 프로그램 개발·지원
- 수업 현장 방문, 피드백 및 의견수렴
- 청소년명상지도사 양성 및 연수
- 지역별 마음빼기명상 수업 운영·지원
- 학교팀별, 지역별 수업나눔활동

5-2. 역량 있는 교·강사 풀 보유

- 확보 인력
교사 142명, 청소년명상지도사 509명
- 교·강사 양성교육
연 2회 이상 실시
- 연수
매월 1회(4시간) 연 4회 이상 참석 의무화
- 수업나눔활동연수
학교팀별(주 1회 이상), 지역별(월 1회)

5-3. 명상 수업에 필요한 교·보재 완비



수업교재(182쪽)
수업계획안(34차시)
학생상담법
수업기법
교실놀이 등



워크북(34쪽)
자기성찰기록지
차시별 활동지

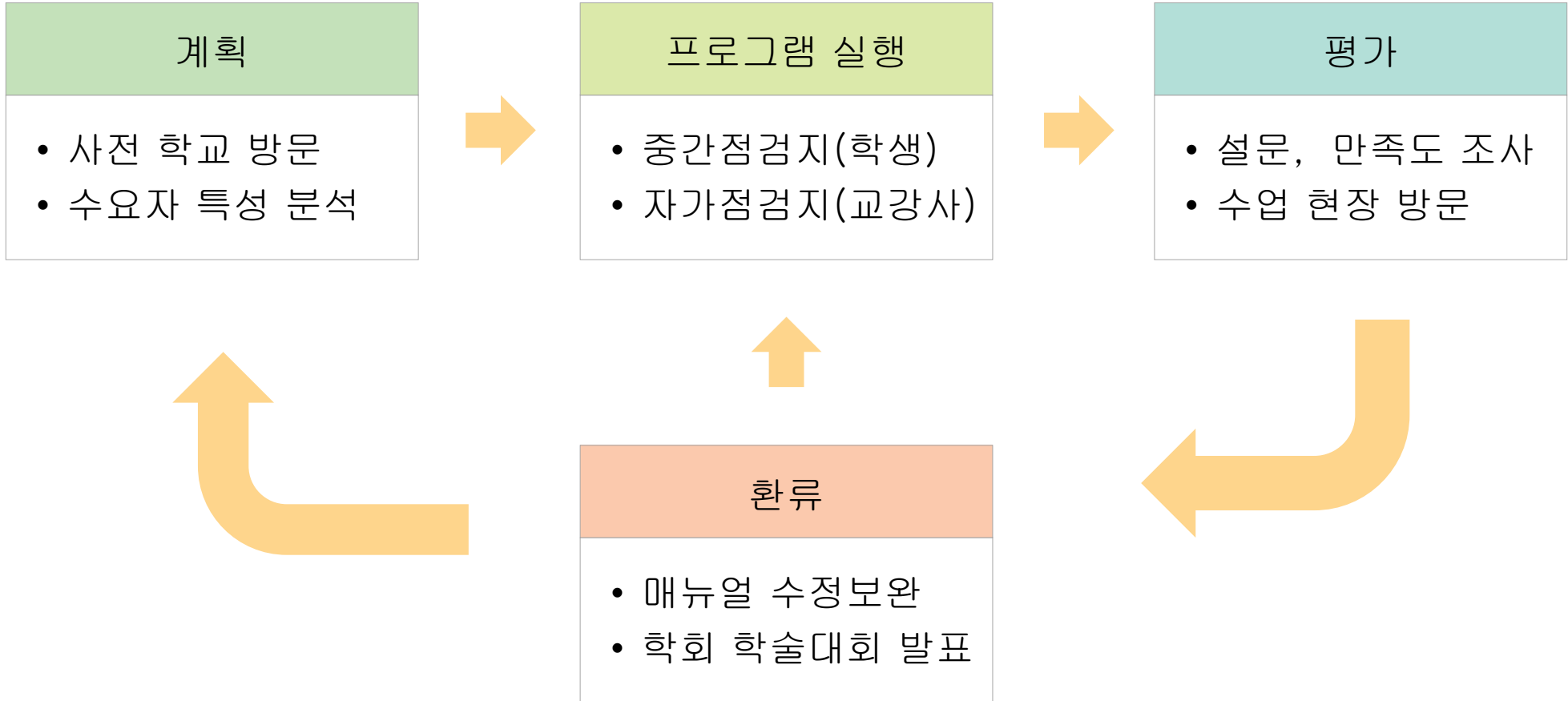


수업PPT
차시별 PPT
차시별 동영상 자료

5-4. 마음빼기명상교실 홈페이지 운영

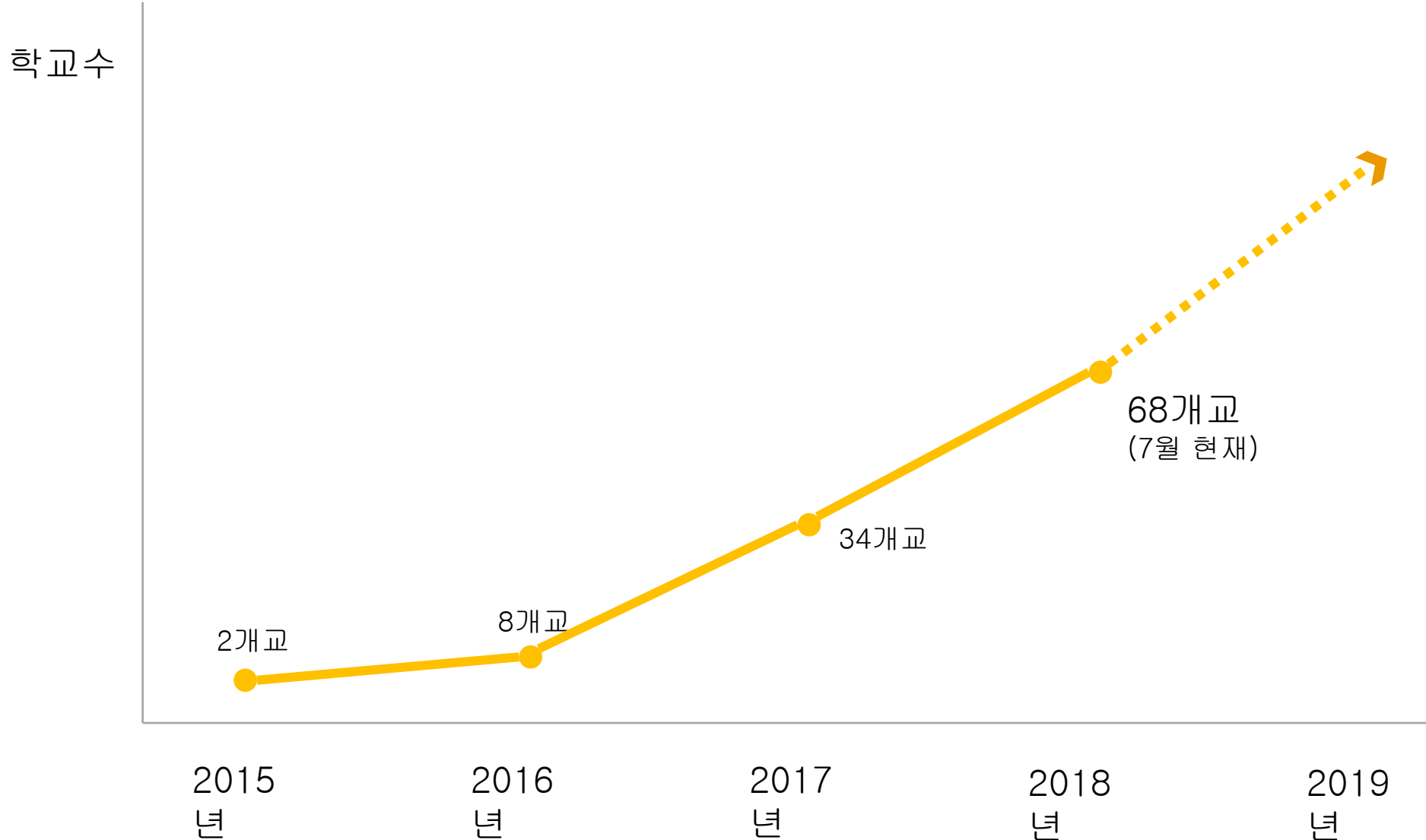


5-5. 성과관리 시스템 구축



6. 마음배기명상교실 실시 추세

자유학년(기)제 마음빼기명상교실 실시 추세



**자유학년(기)제
명상 수업 외
65개 중학교에서
81개 프로그램 진행
('18. 7월 현재)**



머리로 아는 것이 아니라 가슴으로 느끼는 인성교육
스스로 깨달을 때 스스로 달라집니다.

마음빼기명상교실



감사합니다 ^^