



2021학년도 2학기 강의계획안

Course Title	춤과 명상	학수번호 Course No.	10834-01
개설전공 Department/Major	무용과	학점 Credit	1학점(1.5시간)
수업시간/강의실 Class Time/ Classroom	월 2교시 / 무용과 홀 5		
담당교원 Instructor	성명: 조 기 속 Name Kisook Cho	소속: 음악대학 Department	
	E-mail: kscho2@ewha.ac.kr	연락처: Telephone 02-3277-4475	
면담시간/장소 Office Hours/ Office Location	월 12:30-16:45		

I. 정보 Course Overview II. 교재 및 참고문헌 Course Materials and Additional

1. 교과목 개요 Course Description

본 '춤과 명상'은 온 몸의 움직임(춤)으로 명상을 하는 수업이다. 사실 명상은 그 개념이 명료하게 정리되어 있지 않다. 하지만 명상의 기본은 몸과 마음을 초기화시키고 비우는 것이다. 극심한 경쟁의 시대에 몸과 마음을 초기화시키고 쉬는 것은 실로 생기를 온 몸에서 창발시키는 방법이다. 이러한 명상을 통해서 나의 소마(정신, 영혼이 깃든 몸)를 알고 자신을 성찰하고 또한 인격을 성장시키기 바란다.

2. 선수학습사항 Prerequisites

- 몸과 마음을 비우고 무엇인가를 하겠다는 생각을 하지 않는다.
- 인간은 몸으로 이땅에 왔고 몸 없이 할 수 있는 일은 단 하나도 없다는 사실을 인식한다.

3. 강의방식 Course Format

Lecture	발표/토론 Discussion/Presentation	실험/실습 Experiment/Practicum	현장실습 Field Study	기타(시청각자료) Other
10 %	10 %	80 %	0 %	0 %

(항목은 실제 강의방식에 맞추어 변경 가능합니다.)

강의 진행 방식 설명 (explanation of course format):

1. 몸에 무리가 없는 움직임 실습으로 진행
2. 움직이기 편한 복장
3. 개인용 무릎담요 준비하기



4. 교과목표 Course Objectives

『춤 명상』은 명상을 통하여 내 몸(soma)을 쉬게 하는 것과 초기화시키는 것 그림으로써 자신을 성찰하는 것을 목표로 한다. 또한 명상을 통해서 내 몸에 스며들어 있는 마음과 영혼을 이해하고 자아를 찾는 길도 함께 동행 할 것이다. 내 몸을 감각하고 알아차림으로서 소우주인 내 몸의 생명력을 창발하고 존재의 귀함을 알게 한다.

5. 학습평가방식 Evaluation System

중간시험	기말시험	과제(감상문)	참여도	출석	프로젝트
30%	30%	10 %	20 %	10 %	0%

* 프로젝트 수행 시 팀원평가(PEER EVALUATION)이 평가항목에 포함됨.Evaluation of group projects may include peer evaluations.
평가방식 설명 (explanation of evaluation system): 참고사항.

1. 절대평가를 기준으로 하나 각자의 발전정도에 따라 상대평가가 적용됨
2. 참여도 평가는 체험일지 및 기말 체험보고서(팀원평가 포함) 제출로 평가함
3. 체험일지는 매 수업시간 직후 사이버캠퍼스에 제출하는 것으로 하며 기한은 그 다음 수업 전일(월)까지로 함
4. 기준결석시간(수업시간의 3분의 1) 이상 결석시 낙제 처리
 - '춤과 명상' 수업은 1주 1.5시간이기 때문에 7.5시간 이상 결석한 경우 낙제 (5주를 결석 할 경우 낙제임)
5. - 3 지각은 1회 결석으로 간주함
 - 2회 참관은 1회 지각으로 간주함
 - 병원진단서는 종합병원진단서에 한해서 한 학기에 1회만 인정함

Readings

1. 주교재 Required Materials

조기숙 편저(2014). 감성 세대를 위한 예술인성교육. 고양:이안에 (교재 무료 제공)

2. 부교재 Supplementary Materials

안나 할프린(2002). 치유 예술로서의 춤. 임용자, 김용량(공). 서울:물병자리.
조기숙(2017). 날고싶은 인간의 욕망, 발레. 이화여대 출판문화원.
토마스 하나(2013). 부드러운 움직임의 길을 찾아. 김정명(역). 고양:소피아.

3. 참고문헌 Optional Additional Readings

III. 강의계획 Course Schedule (최소 15주차 이상 강의)

주차	날짜
----	----



주차	날짜	
1	9/6	오리엔테이션】 수업소개 및 과제안내
2주차	/13	내 몸(soma) 쉬게 하기, 초기화하기
3주차	/20	추석
4주차	/27	얼굴 느끼며 하는 명상: 입과 소리, 소통
5주차	10/4	안 보이는 것을 보기: 눈과 눈감고 보기
6주차	/11	소요함 속에서 듣기: 귀와 귀 쉬게 하기
7주차	/18	바닥을 통해 알아차리는 명상
8주차	/25	중간시험
9주차	11/1	내 호흡 알기, 느끼기
10주차	/8	직립을 통해 알아차리는 명상
11주차	/15	내 몸의 소리 듣기 명상
12주차	/22	타인의 몸을 통해 내 몸이 확장되고 세상과 만나는 명상
13주차	/29	내 몸과 타인의 몸 관계 맺기를 통해서 창조되는 춤
14주차	12/6	환경, 공간과 어우러지는 명상
15주차	/13	인간과 함께 하는 명상
16주차	/20	기말시험 및 종강

V. Special Accommodations

* 제57조에 의거하여 장애학생은 학기 첫 주에 교과목 담당교수와의 면담을 통해 출석, 강의, 과제 및 시험에 관한 교수 학습지원 사항을 요청할 수 있으며 요청된 사항에 대해 담당교수 또는 장애학생지원센터를 통해 지원받을 수 있습니다. According to the University regulation #57, students with disabilities can request special accommodation related to attendance, lectures, assignments, and/or tests by contacting the course professor at the beginning of semester. Based on the nature of the students' requests, students can receive support for such accommodations from the course professor and/or from the Support Center for Students with Disabilities (SCSD).

* 내용은 추후 변경될 수 있습니다.

* The contents of this syllabus are not final—they may be updated.