

2018년도 2학기 기숙사 취미강좌 [통기타연주] 강의계획서

월요일 19:00~21:00

| 강의명 | 기타 연주 (초급) | 강사명 | 황보승 |
|--------------|---|---|-----------------------|
| 활동 목표 | 쉽고 재미있는 접근방법을 통해 혼자하기 어려웠던 기타와 조금더 친숙해지는 방법을 배운다. | | |
| 차시 | 수업 내용 | | 자료 및 준비물 |
| | 수업 소재목 | 내용 | 학생 (개인 준비) |
| 1 | 1주차 기본자세 플렛 피킹 3/4박자 스트로크 | (고요한밤 거룩한밤, 푸른하늘은하수, 에델바이스) | 기타. 피크 |
| 2 | 2주차 기본코드 & 슬로우고고 스트로크 | (over the rainbow , knocking on heaven's door , let it be,) | |
| 3 | 3주차 기본코드 & 슬로우고고 스트로크2 | (가시나무, let it be, Kiss me, 너의미) | |
| 4 | 4주차 하이코드 & 슬로우고고 스트로크 | (너에게난 나에게넌 , 처음엔 사랑이란게) | |
| 5 | 5주차 하이코드 & 슬로우고고 스트로크2 | (Hotel California , 슈퍼스타) | |
| 6 | 6주차 오픈코드 & 슬로우고고 스트로크 | (Across The Universe ,스케치북,hey Jude) | |
| 7 | 7주차 고고&칼립소&셔플 스트로크 | (세상에 뿌려진 사랑만큼 ,that thing you do) | |
| 8 | 8주차 고고&칼립소&셔플 스트로크2 | (isn't she lovely, 벚꽃엔딩, 개똥벌레, 여수밤바다) | |
| 비고 | 기타 & 피크 개인 지참 | | |

2018년도 2학기 기숙사 취미강좌 [웨이트트레이닝] 강의계획서
 월요일 18:30~20:30

| 강의명 | 웨이트 트레이닝 | | 강사명 | 정청균 |
|-------|---|--|-----|-------------------------|
| 활동 목표 | 스트레칭 및 웨이트 트레이닝을 통해 유연성 증가 및 근력을 향상시킨다. | | | |
| 차시 | 수업 내용 | | | 자료 및 준비물 |
| | 수업 소제목 | 내용 | | 학생 (개인 준비) |
| 1 | 오리엔테이션 및 코어 운동 | 한 학기 수업진행에 대한 오리엔테이션과 몸의 중심이 되는 코어 운동을 실시한다. | | 편안한 운동복장, 실내운동화, 밴드, 물병 |
| 2 | 기초 상체 운동 (가슴, 등) | 밴드 및 바벨을 이용한 체스트 프레스, 데드리프트 등의 가슴과 등 근육 발달 운동을 실시한다. | | |
| 3 | 기초 하체 운동 (대퇴사두, 둔근) | 밴드 및 바벨을 이용한 스쿼트, 런지 등의 대퇴사두근 및 둔근 발달 운동을 실시한다. | | |
| 4 | 기초 상체 운동 (어깨, 팔) | 밴드 및 바벨을 이용한 숄더프레스, 바벨 컬 등의 삼각근 및 이두, 삼두근 발달 운동을 실시한다. | | |
| 5 | 기초 하체 운동 (대퇴이두, 둔근) | 밴드 및 바벨을 이용하여 스틱프 레그데드리프트 등의 햄스트링 및 둔근 발달 운동을 실시한다. | | |
| 6 | 응용 복합 운동 | 기초 상, 하체 운동을 복습하고 이를 응용한 복합 동작 운동을 실시한다. | | |
| 7 | 응용 복합 운동 | 응용 복합 운동을 통해 지속적으로 근력을 발달시킨다. | | |
| 8 | 응용 복합 운동 | 최종 복습과 코어 및 응용 복합 운동을 통해 근력을 발달시킨다. | | |
| 비고 | 밴드(10,000원~20,000원)를 개별 지참. | | | |

2018년도 2학기 기숙사 취미강좌 [캘리그래피] 강의계획서
 목요일 19:00~21:00

| 강의명 | 나만의 손글씨 쓰기 | | 강사명 | 한주엽 |
|-------|------------------------------|---------------------------|-----|--------------|
| 활동 목표 | 나만의 손글씨를 이쁘게 만들고 다양한 곳에 활용하기 | | | |
| 차시 | 수업 내용 | | | 자료 및 준비물 |
| | 수업 소제목 | 내용 | | 학생 (개인 준비) |
| 1 | 기초 선연습 | 캘리그래피의 기초이론과 선연습 | | |
| 2 | 단어연습 | 다양한 단어를 캘리그래피로 표현하기 | | |
| 3 | 문장연습 | 문장 구도 배치 배우기 | | |
| 4 | 어플활용 | 어플을 활용하여 캘리그래피 작품 만들기 | | |
| 5 | 다양한 도구 활용하기 | 다양한 도구를 활용하여 캘리그래피쓰기 | | |
| 6 | 소품 만들기 - 핸드폰케이스 | 캘리그래피를 활용하여 핸드폰케이스 만들기 | | |
| 7 | 작품 연습하기 | 엽서지에 작품 연습 및 구상하기 | | 부채 (공동구매) |
| 8 | 작품 만들기 - 캘리그래피 액자 | 캘리그래피 액자 만들기 | | 액자 (선물용) |
| 비고 | 8회차 동안 필요한 재료비 금액 | | | 50,000원 |

2018년도 2학기 기숙사 취미강좌 [발레] 강의계획서
 월요일&수요일 21:00~22:00

| 강의명 | 성인발레 | | 강사명 | 강세련 |
|-------|---------------------------------------|---|-----|--------------------|
| 활동 목표 | 발레의 기본개념을 바탕으로 바른자세와 건강한 신체활동을 증진시킨다. | | | |
| 차시 | 수업 내용 | | | 자료 및 준비물 |
| | 수업 소제목 | 내용 | | 학생 (개인 준비) |
| 1 | 스트레칭 | 굳었던 몸의 근육들을 깨우고 신체의 각부분을 골고려 퍼는 활동을 한다. | | 단정한 머리와 발레슈즈 or 양말 |
| 2 | Pull-up 개념 이해하기 | 머리끝에서부터 발끝까지 골고려 신체를 유지하기 위한 발레 pull-up을 이해하고 연습한다. | | |
| 3 | Turn-out 개념 이해하기 | 신체를 더욱길고 가늘게 사용하기 위한 turn-out의 원리를 이해하고 연습한다. | | |
| 4 | 기본포지션 이해하기 | 다리와 팔의 기본포지션의 위치를 이해하고 연습한다. | | |
| 5 | Port de bras 이해하기 | 상체의 사용의 핵심인 팔의 움직임을 이해하고 연습한다. | | |
| 6 | 발사용 이해하기 | 발끝을 날카롭게 유지함으로 (point)다리의 라인을 아름답게 만드는 것을 연습한다. | | |
| 7 | Plie를 이용한 발레 점프 이해하기 | plie 동작을 사용하여 여러 가지 점프들을 습득해본다. | | |
| 8 | 회전동작 이해하기 | 잘 서 있는(pull-up)개념을 숙직하고 발레의 여러 가지 턴 동작을 연습해본다. | | |
| 비고 | 편한 복장, 단정한 머리, 양말 또는 발레슈즈 | | | |

2018년도 2학기 기숙사 취미강좌 [줌바댄스] 강의계획서

수요일&금요일 18:30~19:30

| 강의명 | 줌바댄스 | 강사명 | 장영임 | |
|--------------|--|------------------------------|-----------------|--|
| 활동 목표 | 줌바댄스는 유산소와 근력 운동을 겸비한 휘트니스댄스이다. 한시간에 1000kcal가 소모가되며 러닝머신의 7배 효과있는 최고의 살빼기 운동이다. 신나고 열정적인라틴 음악에 맞춰서 어렵지 않은 동작위주로 하는 운동이라 스트레스해소에 좋고 근력운동동작을 댄스동작과 결합해서 추기 때문에 약해진 근력을 향상시킨다. 콜롬비아에서 창시됐지만 전세계서 유행됐고 미국 전영부인 미셸오바마와 마돈나와 우리나라 유명 연예인이 즐기는 최신 트렌드의 운동이다. | | | |
| 차시 | 수업 내용 | | 자료 및 준비물 | |
| | 수업 소제목 | 내용 | 학생 (개인 준비) | |
| 1 | 메렝게 | 메렝게 기본스텝 배우기 메렝게스텝 초중급작품 | 운동화, 편한 복장 | |
| 2 | 삼바 | 삼바 기본스텝 배우기 삼바스텝 초중급 작품 | | |
| 3 | 꿈비아스텝 | 꿈비아스텝 실습 꿈비아스텝의 초중급 작품배우기 | | |
| 4 | 레게통 | 레게통 기본스텝 배우기 레게통 초중급작품 | | |
| 5 | 살사 | 살사 스텝 실습 살사스텝 초중급작품 | | |
| 6 | 밸리 | 밸리스텝 배우기 밸리 초중급작품 | | |
| 7 | 소카 | 소카스텝 실습 소카스텝의 초중급작품 | | |
| 8 | 바차타 | 바차타스텝 실습 바차타 초중급작품 | | |
| 비고 | 물, 수건, 편한복장, 실내용 운동화 | | | |

2018년도 2학기 기숙사 취미강좌 [English Yoga] 강의계획서
 화요일&목요일 20:00~21:00

| | | | | |
|-------|---|-------------------------------------|-----|-----------------------------|
| 강의명 | Therapy Yoga in English | | 강사명 | KONG, Hyejung(JULIE) |
| 활동 목표 | Customized, hands-on Yoga program: This is to deepen the understanding of various meditations and breathing techniques. | | | |
| 차시 | 수업내용 | | | 자료 및 준비물 |
| | 수업 소재목 | 내용 | | 학생 (개인 준비) |
| 1 | Vinyasa 1,2 | Pranayama, Drishiti, Mantra, Chakra | | |
| 2 | Vinyasa 3,4 | video recording class | | |
| 3 | Detox Flow | twisted/ shoulder, neck releasing. | | |
| 4 | Therapy Flow | Pelvis/ Pelvic Floor Exercise | | |
| 5 | Chakra Yoga | understanding of 7 chakras | | |
| 6 | Meditation 1,2 | Mountain/ Lake Meditation | | |
| 7 | Meditation 3,4 | Pranayama/ YIC Meditation | | |
| 8 | Ashtanga 1,2 | Standing Pose, Chandra Namaskara | | |
| | Must bring your own yoga belt | | | |

2018년도 2학기 기숙사 취미강좌 [보컬트레이닝] 강의계획서
 화요일 19:00~21:00

| 강의명 | 보컬트레이닝 | | 강사명 | 김솔은 |
|-------|---|--|-----|------------|
| 활동 목표 | 노래의 기본을 다잡고, 자신의 노래(개인곡)를 만든다. | | | |
| 차시 | 수업 내용 | | | 자료 및 준비물 |
| | 수업 소제목 | 내용 | | 학생 (개인 준비) |
| 1 | 노래의 기본과 개인의 음악적 목표 및 취향 분석 | -노래에 대한 기본적인 이론 -각자 많이 부르는 노래를 불러보고, 취향과 특징을 파악한다. -노래하고 싶은 이유와 부르고 싶은 노래를 찾는다. | | |
| 2 | 호흡과 발성 훈련과 연습곡 선정 | -노래하는 자세와 호흡을 찾고, 스케일에 맞춰 발성을 한다. -각자 가져온 노래를 가볍게 불러보고, 개인에게 맞는 연습곡을 선정한다. | | |
| 3 | 기본적인 발성훈련과 개인 연습곡 연습 I - 1절 디테일 | -자세와 호흡을 갖추고, 발성을 훈련한다. -준비해온 개인 연습곡을 부르고, 청자들과 의견을 나눈다. - <1절>코멘트를 듣고 수정한다. -다른 학생들이 부르는 노래를 듣고, 분석 및 코멘트 해본다. | | |
| | 기본적인 발성훈련과 개인 연습곡 연습 II - 2절~끝 디테일 | -한 명씩 스케일에 맞춰 발성하고, 코멘트에 맞춰 소리낸다. -개인 연습곡을 부르고, <2절~끝> 코멘트에 맞춰 수정하여 불러본다. | | |
| 5 | 기본적인 발성훈련과 개인 연습곡 연습 III - 전곡 연결, 곡의 전체적인 흐름 | -호흡 및 발성훈련. 곡 풀기. -개인 연습곡 <전곡>을 부르고, 연결해서 불렀을 때의 부족한 부분들을 연습한다. -곡의 전체적인 흐름과 특징을 분석하고 적용한다. | | |
| 6 | 개인 연습곡 발표 | -개인곡 <전곡>을 관객 앞에서 완창 한다. -관객들과 감상을 나눈다. -자신의 감상을 얘기한다. | | |
| 7 | 호흡과 발성훈련 개인곡 가사쓰기 - 노래가사 적용 | -호흡과 발성 스케일을 통해 소리를 킂다. -각자 개인곡 MR에 맞춰 써온 가사로 노래한다. -자신이 쓴 가사에 대해 설명하고, 코멘트에 맞게 가사 수정 및 노래를 보완한다. | | |
| 8 | 개인곡 발표 | -각자의 개인곡을 완성한 형태로 관객 앞에서 완창 한다. -노래에 대한 감상과 변화한 것에 대해 나눈다. | | |
| 비고 | | | | |

2018년도 2학기 기숙사 취미강좌 **[꽃꽂이]** 강의계획서
 화요일 18:00~20:00

| 강의명 | 꽃꽂이 | | 강사명 | 김은혜 |
|-------|--|---|-----|------------|
| 활동 목표 | 플라워레슨을 통해 꽃에 대한 기본적인 지식을 익히고 향기와 꽃이 갖고 있는 아름다움으로 힐링이 될 수 있는 강좌입니다. | | | |
| 차시 | 수업 내용 | | | 자료 및 준비물 |
| | 수업 소제목 | 내용 | | 학생 (개인 준비) |
| 1 | 원형꽃다발 & 포장법 | 기본 핸드타이드와 포장법을 익힌다. | | |
| 2 | 원형리스 만들기 | 생화와 유칼립투스를 이용한 네츄럴 원형리스를 만든다. | | |
| 3 | 플라워박스 & 기프트 플라워박스 만들기 | 박스안에 플라워장식을 하여 기프트박스나 용돈박스를 만든다. | | |
| 4 | 다육식물/선인장으로 테라리움 만들기 | 생육이 비슷한 다육식물이나 선인장으로 유리화기안에 심어 작은정원을 만든다. | | |
| 5 | 꽃바구니 만들기 | 꽃바구니 꽃는방법과 소재별로 꽃는방법을 익혀 풍성한 꽃바구니를 만든다. | | |
| 비고 | 재료비 별도 50,000원 | | | |

2018년도 2학기 기숙사 취미강좌 [아크릴화] 강의계획서
 월요일 19:30~21:30

| 강의명 | 아크릴화 | | 강사명 | 김채웅 |
|-------|---|--|----------------|-----|
| 활동 목표 | 아크릴화를 통하여 재료의 특성을 알고 나만의 작품을 만들어 인테리어 소품으로 활용한다. | | | |
| 차시 | 수업 내용 | | 자료 및 준비물 | |
| | 수업 소재목 | 내용 | 학생 (개인 준비) | |
| 1 | 오리엔테이션 | 과목개요 설명 및 재료특성연구 | 필기도구 | |
| 2 | 첫수강: 정물화 재수강: 동물화 | 첫수강: 정물화 그리기(기초) 재수강: 동물화 그리기(심화) | 필기도구, 아크릴용구 | |
| 3 | 첫수강: 정물화 재수강: 동물화 | 첫수강: 정물화 그리기(기초) 재수강: 동물화 그리기(심화) | | |
| 4 | 첫수강: 정물화 재수강: 동물화 | 첫수강: 정물화 그리기(기초) 재수강: 동물화 그리기(심화) | | |
| 5 | 첫수강: 풍경화 재수강: 인물화 | 첫수강: 풍경화 그리기(기초) 재수강: 팝아트 인물화 그리기(심화) | | |
| 6 | 첫수강: 풍경화 재수강: 인물화 | 첫수강: 풍경화 그리기(기초) 재수강: 팝아트 인물화 그리기(심화) | | |
| 7 | 첫수강: 풍경화 재수강: 인물화 | 첫수강: 풍경화 그리기(기초) 재수강: 팝아트 인물화 그리기(심화) | | |
| 8 | 작품 평가 및 정리 | 마무리 및 전시 준비 | | |
| 비고 | 8회차 동안 필요한 재료비 금액 아크릴 용구: 24색 아크릴물감(20ml), 종이파렛트, 아크릴붓, 물통, 캔버스 8F 2개 | | | |