

2019년도 1학기 기숙사 취미강좌 [웨이트트레이닝] 강의계획서

월요일 20:00~22:00

강의명	웨이트 트레이닝		강사명	심형민
활동 목표	덤벨 및 바벨과 머신을 이용한 근력 운동을 통해 근력 및 체력을 향상시키고 직접 신체활동을 통해 기구 사용법을 숙지한다.			
차시	수업 내용			준비물
	수업 소재목	내용		개인 준비
1	오리엔테이션 및 목표 설정	개인 목표에 따른 식단 및 운동강도 설정 체성분 검사		6시간 이상 공복 상태
2	상체 운동 (가슴, 팔)	· 머신 체스트 프레스 · 머신 체스트 플라이	· 머신 암 컬 · 케이블 트라이셉스 푸시 다운	운동복 운동화 개인 물병
3	하체 운동 (전면사슬)	· 스쿼트 · 내로우 스쿼트 · 레그 익스텐션	· 내로우 스탠스 · 레그 프레스 · 런지	운동복 운동화 개인 물병
4	상체 운동 (등, 어깨)	· 데드 리프트 · 랫 풀 다운 · 시티드 로우 · 머신 밀리터리 프레스	· 사이드 레터럴 레이즈 · 벤트 오버 레터럴 레이즈	운동복 운동화 개인 물병
5	하체 운동 (후면사슬)	· 로우바 스쿼트 · 스틱프 레그 데드 리프트	· 레그 컬 · 런지	운동복 운동화 개인 물병
6	상체 운동 (밀기)	· 벤치 프레스 · 덤벨 프레스 · 딥스 · 케이블 체스트 플라이	· 트라이셉스 익스텐션 · 케이블 로프 다운 · 덤벨 숄더프레스	운동복 운동화 개인 물병
7	상체 운동 (당기기)	· 풀업 · 바벨 로우 · 시티드 로우 · 바벨 암컬	· 덤벨 암컬 · 벤트 오버 레터럴 레이즈	운동복 운동화 개인 물병
8	하체 운동	· 스쿼트 · 런지	· 레그프레스 · 어브덕션	운동복 운동화 개인 물병
비고	신관 피트니스 센터에서 진행			

2019년도 1학기 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

2019년도 1학기 기숙사 취미강좌 [**줌바댄스**] 강의계획서

수요일&금요일 18:30~19:30

강의명	줌바댄스	강사명	장영임
활동 목표	줌바댄스는 유산소와 근력 운동을 겸비한 휘트니스댄스이다. 한시간에1000kcal가 소모가되며 런닝머신의 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 미첼오바마와 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	운동화, 편한 복장
		메렝게스텝 초중급작품	
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		

2019년도 1학기 기숙사 취미강좌 [**아침요가**] 강의계획서
 화요일&목요일 7:00~8:00

강의명	아침 힐링 요가		강사명	공 해 정
활동 목표	1.요가의 3요소를 알고, 호흡을 깊이 있게 알아간다. 2.태양예배자세 및 빈야사 요가흐름에 대해 알고, 실생활에 적용할 수 있다.			
차시	수업 내 용		자료 및 준비물	
	수업 소제목	내용	학생 (개인 준비)	
1	태양 예배자세1,2	호흡, 응시점(집중점), 차크라, 관점의 태양예배자세	수건, 편안한 복장	
2	달 예배자세 3,4	학생 개인별 영상기록을 통한 예배자세 심도있게 체득하기		
3	아쉬탕가 요가 1,2	서서 하는 동작 일부 및 개인맞춤형 교정		
4	체형교정요가1,2	골반 허리위주동작		
5	아쉬탕가 요가 3,4	앉는 동작1, 앉는 동작 2		
6	명상 1,2	산명상, 호수명상		
7	디톡스 요가 1,2	호흡명상, 비틀기 동작		
8	체형교정요가 3,4	허리/복근 강화 동작		
비고	요가 벨트 개별 준비			

2019년도 1학기 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	수업 내용			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			

2019년도 1학기 기숙사 취미강좌 [**보컬트레이닝**] 강의계획서
 화요일 18:00~20:00

강의명	보컬트레이닝		강사명	김슬은
활동 목표	노래의 기본을 다잡고, 자신의 노래(개인곡)를 만든다.			
차시	수업 내용		자료 및 준비물	
	수업 소재목	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 푼다. -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 형태로관객 앞에서 완창 한다. -노래에 대한 감상과 변화한 것에 대해 나눈다.		

2019년도 1학기 기숙사 취미강좌 [**아크릴화**] 강의계획서

월요일 19:00~21:00

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			2~3인별 조별로 6~70,000원