

2019학년도 2학기 기숙사 취미강좌 강의계획서

강의명	아침깨움 요가1 (월/수)		강사	공혜정
수업일시	월/수요일 07:00 ~ 08:00		장소	신관B동 지하1층 증강당
수업 소개 및 활동 목표	1. 편안한 호흡과 요가자세로 활기찬 하루를 시작할 수 있다. 2. 태양예배자세를 익혀서 생활화 할 수 있다.			
수강생 준비물	편안한 복장, 수건			
수업내용	수업 소제목(목표)	내용		
1주	9/23 9/25	태양예배자세(1)	전체적인 동작흐름을 익히고 각 동작의 의미를 이해할 수 있다.	
2주	9/30 10/2	태양예배자세(2)	선 동작과 앉는 동작을 집중적으로 익히고 응용동작과 연계할 수 있다.	
3주	10/7 10/9	호흡 이해	균형 호흡, 복식 호흡을 중심으로 호흡의 원리를 익혀 동작과 접목할 수 있다.	
4주	10/14 10/16	어깨, 목 이완	스스로 어깨 목 주변 근육을 이완할 수 있고, 활기찬 일상생활을 할 수 있다.	
5주	10/28 10/30	골반 교정	골반 주변 근육을 이완하여 스스로 올바르게 교정할 수 있다.	
6주	11/4 11/6	하반신 강화	허벅지와 종아리 근육을 단련하여 균형감 있는 생활을 할 수 있다.	
7주	11/11 11/13	눅고 엎드린 자세	눅고 엎드린 자세를 익혀 몸의 균형을 유지할 수 있다.	
8주	11/18 11/20	균형집중 자세	나무 자세와 응용자세를 중심으로 호흡과 연계할 수 있다.	
비고				

2019학년도 2학기 기숙사 취미강좌 강의계획서

강의명	아침깨움 요가2 (화/목)		강사	공혜정
수업일시	화/목요일 07:00 ~ 08:00		장소	신관B동 지하1층 증강당
수업 소개 및 활동 목표	1. 편안한 호흡과 요가자세로 인정된 마음을 지닐 수 있다. 2. 달예배 자세를 익혀 생활화 할 수 있다.			
수강생 준비물	편안한 복장, 수건			
수업내용	수업 소제목(목표)	내용		
1주	9/24	태양예배자세(1)	전체적인 동작흐름을 익히고 각 동작의 의미를 이해할 수 있다.	
	9/26			
2주	10/1	태양예배자세(2)	선 동작과 앉는 동작을 집중적으로 익히고 응용동작과 연계할 수 있다.	
	10/3			
3주	10/8	호흡 이해	균형 호흡, 복식 호흡을 중심으로 호흡의 원리를 익혀 동작과 접목할 수 있다.	
	10/10			
4주	10/15	어깨, 목 이완	스스로 어깨 목 주변 근육을 이완할 수 있고, 활기찬 일상생활을 할 수 있다.	
	10/17			
5주	10/29	골반 교정	골반 주변 근육을 이완하여 스스로 올바르게 교정할 수 있다.	
	10/31			
6주	11/5	하반신 강화	허벅지와 종아리 근육을 단련하여 균형감 있는 생활을 할 수 있다.	
	11/7			
7주	11/12	눕고 엎드린 자세	눕고 엎드린 자세를 익혀 몸의 균형을 유지할 수 있다.	
	11/14			
8주	11/19	균형집중 자세	나무 자세와 응용자세를 중심으로 호흡과 연계할 수 있다.	
	11/21			
비고				

2019학년도 2학기 기숙사 취미강좌 강의계획서

강의명	마음챙김 요가1 (월/수)		강사	공혜정
수업일시	월/수요일 08:30 ~ 09:30		장소	신관B동 지하1층 증강당
수업 소개 및 활동 목표	1. 편안한 호흡과 요가자세로 인정된 마음을 지닐 수 있다. 2. 달예배 자세를 익혀 생활화 할 수 있다.			
수강생 준비물	편안한 복장, 수건			
수업내용	수업 소제목(목표)	내용		
1주	9/23	호흡이해(1)	복식호흡과 균형호흡을 익혀 몸과 마음을 안정시킬 수 있다.	
	9/25			
2주	9/30	호흡이해(2)	까빨라바띠 호흡과 시딸리 호흡을 익혀 자신의 에너지를 조절할 수 있다.	
	10/2			
3주	10/7	달예배 자세(1)	달예배자세 전반동작을 익히고 동작별 의미를 파악할 수 있다.	
	10/9			
4주	10/14	달예배 자세(2)	동작의 흐름을 익히고 이에 맞는 호흡을 자연스럽게 할 수 있다.	
	10/16			
5주	10/28	선 자세	서있는 동작으로 하반신을 강화하고 응용동작으로 연계할 수 있다.	
	10/30			
6주	11/4	앉은 자세	앉은 자세로 골반 이완과 교정을 할 수 있다.	
	11/6			
7주	11/11	누운 자세 엎드린 자세	눕고 엎드린 자세로 몸의 균형을 느낄 수 있다.	
	11/13			
8주	11/18	균형집중자세	나무자세와 그 응용동작을 중심으로 호흡에 집중할 수 있다.	
	11/20			
비고				

2019학년도 2학기 기숙사 취미강좌 강의계획서

강의명	마음챙김 요가2 (화/목)		강사	공혜정
수업일시	화/목요일 08:30 ~ 09:30		장소	신관B동 지하1층 증강당
수업 소개 및 활동 목표	1. 편안한 호흡과 요가자세로 인정된 마음을 지닐 수 있다. 2. 달예배 자세를 익혀 생활화 할 수 있다.			
수강생 준비물	편안한 복장, 수건			
수업내용	수업 소제목(목표)	내용		
1주	9/24	호흡 이해(1)	복식호흡과 균형호흡을 익혀 몸과 마음을 안정시킬 수 있다.	
	9/26			
2주	10/1	호흡 이해(2)	까빨라바띠 호흡과 시딸리 호흡을 익혀 자신의 에너지를 조절할 수 있다.	
	10/3			
3주	10/8	달예배 자세(1)	달예배자세 전반동작을 익히고 동작별 의미를 파악할 수 있다.	
	10/10			
4주	10/15	달예배 자세(2)	동작의 흐름을 익히고 이에 맞는 호흡을 자연스럽게 할 수 있다.	
	10/17			
5주	10/29	선 자세	서있는 동작으로 하반신을 강화하고 응용동작으로 연계할 수 있다.	
	10/31			
6주	11/5	앉은 자세	앉은 자세로 골반 이완과 교정을 할 수 있다.	
	11/7			
7주	11/12	누운 자세 엎드린 자세	눕고 엎드린 자세로 몸의 균형을 느낄 수 있다.	
	11/14			
8주	11/19	균형 집중 자세	나무자세와 그 응용동작을 중심으로 호흡에 집중할 수 있다.	
	11/21			
비고				

2019학년도 2학기 기숙사 취미강좌 강의계획서

강의명	줌바댄스		강사	장영임
수업일시	수 / 금요일 18:30 ~ 19:30		장소	신관B동 지하1층 증강당
수업 소개 및 활동 목표	줘바댄스는 유산소와 근력 운동을 겸비한 피트니스댄스이다. 한 시간에 1,000kcal가 소모되며 러닝머신의 7배 효과가 있는 최고의 살빼기 운동이다. 신나고 열정적인 라틴 음악에 맞춰서 어렵지 않은 동작 위주로 하는 운동이라 스트레스 해소에 좋고 근력운동 동작을 댄스동작과 결합해서 추기 때문에 약해진 근력을 향상시킨다. 콜롬비아에서 창시됐지만 전 세계에 유행했고 미국 전영부인 미셸 오바마와 마돈나와 우리나라 유명 연예인이 즐기는 최신 트렌드의 운동이다.			
수강생 준비물	물, 수건, 편한 복장, 실내용 운동화			
수업일	수업 소제목(목표)	내용		
1주	9/27	메렝게	메렝게 기본스텝 배우기	
	10/2		메렝게스텝 초중급작품	
2주	10/4	삼바	삼바 기본스텝 배우기	
	10/11		삼바스텝 초중급 작품	
3주	10/16	꿈비아스텝	꿈비아스텝 실습	
	10/18		꿈비아스텝의 초중급 작품배우기	
4주	10/30	레게통	레게통 기본스텝 배우기	
	11/1		레게통 초중급작품	
5주	11/6	살사	살사 스텝 실습	
	11/8		살사스텝 초중급작품	
6주	11/13	밸리	밸리스텝 배우기	
	11/15		밸리 초중급작품	
7주	11/20	소카	소카스텝 실습	
	11/20		소카스텝의 초중급작품	
8주	11/27	바차타	바차타스텝 실습	
	11/29		바차타 초중급작품	
비고	9/25 건학기념일, 10/9 한글날 휴강 → 10/16, 10/18에 보강			

2019학년도 2학기 기숙사 취미강좌 강의계획서

강의명	보컬 트레이닝		강사	김솔은
수업일시	화요일 18:00 ~ 20:00		장소	신관B동 지하1층 세미나실4
수업 소개 및 활동 목표	노래의 기본을 배우고, 자신의 개인곡 만들기.			
수강생 준비물	개인곡 가사, MR, 물, 편한 복장			
수업내용	수업 소제목(목표)	내용		
1주	9/24	노래의 기본과 개인의 음악적 목표 및 취향 분석	-노래에 대한 기본적인 이론 설명 -여러 노래를 불러보고, 개인의 음악 취향 및 특징을 파악한다. -노래하고 싶은 이유와 부르고 싶은 노래를 찾는다.	
2주	10/1	호흡과 발성 훈련과 연습곡 선정	-노래하는 기본자세와 호흡을 배우고, 스케일에 맞춰 발성을 연습한다. -각자 가져온 노래를 불러보고, 개인에게 맞는 연습곡을 선정한다.	
3주	10/8	기본 발성 훈련 개인곡 연습 I - 1절 초반 디테일	-자세와 호흡을 갖추고, 발성을 훈련한다. -준비해온 개인 연습곡을 부르고, 함께 의견을 나눈다. -곡에 대한 전체적인 분석을 한다. -1절 초반까지의 노래 코멘트를 듣고, 적용하며 불러본다. -다른 학생들의 노래를 듣고, 분석 및 코멘트를 해본다.	
4주	10/29	기본 발성훈련 개인곡 연습 II - 1절 초반~후렴 디테일	-호흡 및 발성 훈련 -1절 초반까지 연습한 노래 확인 -1절 후렴까지 코멘트를 듣고 적용해 부른다.	
5주	11/5	기본 발성훈련 개인곡 연습 III - 2절 초반 디테일	-호흡 및 발성훈련. 목 풀기. -1절 전체 가창 확인. -2절 초반까지 곡의 흐름을 연결하고, 코멘트에 맞춰 연습한다.	
6주	11/12	기본 발성훈련 개인곡 연습 IV - 2절 초반~후반 디테일	-2절 초반부터 후반까지 연결하여 부른다. -코멘트를 듣고 적용하여 노래를 불러본다.	
7주	11/19	기본 발성훈련 개인곡 연습 V - 곡 전체 디테일	-곡의 전체적인 흐름과 특징 분석 및 디테일 잡기. -전곡을 부르고, 연결해서 불렀을 때 부족한 부분을 연습한다.	
8주	11/26	개인곡 발표	-호흡과 발성 스케일을 통해 소리 풀기. -각자의 개인곡을 관객 앞에서 완창 한다. -관객들과 감상을 나눈다. -피드백. 노래에 대한 감상과 변화한 것에 대해 나눈다.	
비고	개인곡은 1:1 진행으로, 개인별 수업진행이 달라질 수 있음.			