

# 2022-1학기 GGU RC 프로그램 [필수 및 일반과정] 모집공고

금강인들의 대학생활에 활력소가 되어줄 다양한 주제의 RC 프로그램을 제공합니다. 교과 과정이외에 다양한 프로그램 참여를 통해 수강생들의 보람 있는 대학생활과 함께 다양한 역량 향상을 기대하며 많은 학생들의 참여를 기다립니다.

## 1. 신청접수

- 모집기간: 3. 7.(월) ~ 3. 11.(금) 24시까지
- 모집대상: 재학생 (단, 신청인원이 저조할 경우 교직원도 신청가능)
- 모집방법: 구글 설문조사를 통한 프로그램별 선착순 접수 [\[필수과정클릭\]](#) [\[일반과정클릭\]](#)

## 2. 프로그램 내용

연번	프로그램명		운영일정	운영시간	회차	모집인원	방식
1	필수	기본 생활예절교육	3.14.(월)~3.17.(목)	19시~21시	1/4	기숙사생 전원	대면 1회만 수강
2	일반	전신근력 여가테스	3.15.(화)~4.12.(화)	19시~21시	5	20	대면
3		명상과 요가	5.10.(화)~5.24.(화)	19시~21시	3	20	대면

※ 코로나19 상황에 따라 변동될 수 있음

### ☐ 기본 생활예절교육

차시 (일자)	강의주제	내용	비고
3.14. ~3.17.	매너와 에티켓	- 매너와 에티켓의 개념을 이해하고 단체 생활에 있어 필요한 예절을 학습 - 매너와 에티켓의 필요성	
	실천 매뉴얼	① 대화예절 - I message화법, 123법칙, 쿠션화법 ② 인사예절 - 상황에 따른 인사법 ③ 때와 장소에 따른 예절 (전화통화 시, 엘리베이터, 상석, 메일 작성 시)	

※ 기숙사 관생은 필수과정을 반드시 이수해야 다음 학기 기숙사 입소 가능

※ 4회 중 1회만 수강

## □ 전신근력 여가테스

차시 (일자)	강의주제	내용	비고
1차시 (3.15.)	건강4요소	- 보디빌딩의 정의 및 상, 하체 운동법 소개 - 스쿼트, 런지	
2차시 (3.22.)	상체운동	풀다운, 팔굽혀펴기, 손발끝 스트레칭	
3차시 (3.29.)	하체운동	점프 스쿼트, 레그 컬, 손목 스트레칭	
4차시 (4.5.)	상체운동	대흉근 운동, 어깨운동, 삼두박근 운동, 발목 스트레칭	
5차시 (4.12.)	하체운동	레그 익스텐션, 와이드 스쿼트, 대퇴근 스트레칭	

## □ 명상과 요가

차시 (일자)	강의주제	내용	비고
1차시 (5.10.)	전신이완 (기초)	호흡을 바탕으로 한 자신의 내면을 바라보고 자각하는 수업	
2차시 (5.17.)	전신이완 (심화)	자세를 바르게 세우며 신경안정 및 집중력을 기르는 수업	
3차시 (5.24.)	전신순환	이완 호흡&전신이완을 통한 스트레스 완화 및 치유 수업	

### 3. 지원 사항

- 전신근력 여가테스: 요가매트, 아령 2kg
- 명상과 요가: 요가매트, 땅콩볼(마사지볼)
- ※ 프로그램 시간 내 이용 가능하도록 대여함

### 4. 수료기준 및 혜택

- 수료기준: 프로그램별 75%이상 참여시 수료
- 수료혜택: 프로그램별 10~15골드 지급 및 해당학기 비교과 프로그램 수료 인정

연번	프로그램명	운영회차	수료기준 (참여율)	수료혜택	비고
1	기본 생활예절교육	4	1회 참여	-	필수과정
2	전신근력 여가테스	5	4회 참여	15골드	일반과정
3	명상과 요가	3	2회 참여	10골드	일반과정

### 5. 문의사항

- 교육역량관리센터 041-731-3512~3