

2022-1학기 RC프로그램 필수과정

# 기본 생활예절교육



**운영기간** 2022. 3. 14(월) ~ 3. 17(목), 매일 19시~21시  
(4회 중 1회만 수강)

**운영방식** 소강당 대면수업(※상황에 따라 변동 가능)

**운영대상** 기숙사관생필수

**강사명** 이다정(생활예절 강사)

## 강의내용

### 1교시: 매너와 에티켓

- 매너와 에티켓의 개념을 이해하고  
단체 생활에 있어 필요한 예절을 학습
- 매너와 에티켓의 필요성

### 2교시: 실천 메뉴얼

1. 대화예절
2. 인사예절
3. 때와 장소에 따른 예절

## 유의사항

- 참여시 비교과 프로그램 수료 인정, 골드 지급 없음
- 필수과정을 반드시 이수해야 다음 학기 기숙사 입소 가능

## 참가신청

- 각 회차별 50명,  
구글 설문 접수



규칙적이고 체계적으로 건강을 관리해보자!



참여는 여기서!

# 전신근력 여가테스

2022학년도 1학기 RC 프로그램 일반과정

운영기간

2022.3.15(화) ~ 4.12(화)  
매주 화요일 19-21시  
총 5회

운영방식

대면수업

운영장소

향미원 (상황에 따라 변동 가능)

모집인원

20명

강사명

박현복 / 생활체육 강사

준비물

요가매트, 아령 2kg (부서에서 대여)

수료기준

프로그램별 75% 이상 참여시 수료(4회)

수료혜택

프로그램별 15골드 지급 및 해당학기 비교과  
프로그램 수료 인정

주차

주제

내용

1주차

건강  
4요소

- 보디빌딩의 정의 및 상, 하체 운동법  
소개  
- 스쿼트, 런지

2주차

상체운동

- 풀다운, 팔굽혀펴기, 손발끝 스트레칭

3주차

하체운동

- 점프 스쿼트, 레그 컬, 손목 스트레칭

4주차

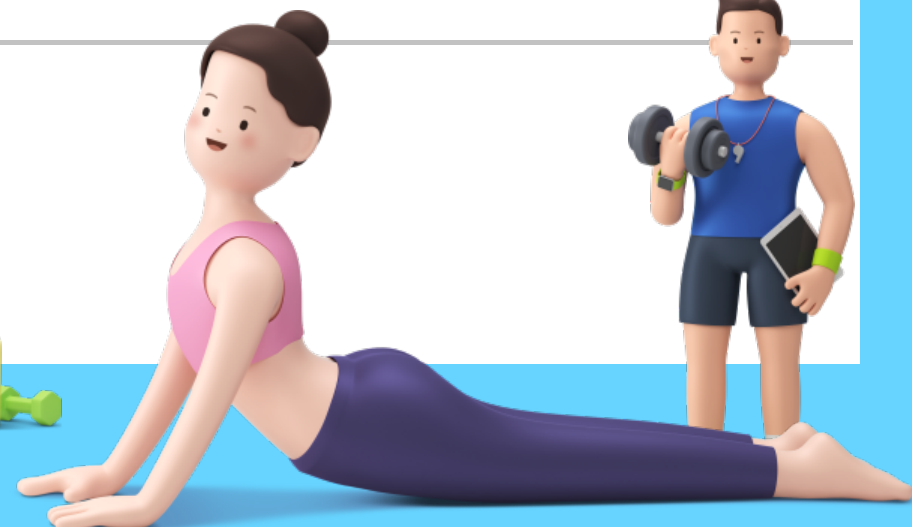
상체운동

- 대흉근 운동, 어깨운동, 심두박근 운  
동, 발목 스트레칭

5주차

하체운동

- 레그 익스텐션, 와이드 스쿼트, 대퇴  
근 스트레칭



명상을 통해 마음의 안정을

# 명상과 요가



참여는 여기서!

2022학년도 1학기 RC 프로그램 일반과정

## 운영기간

2022.5.10(화) ~ 5.24(화)  
매주 화요일 19-21시  
총 3회

## 운영방식

대면수업

## 운영장소

향미원 (상황에 따라 변동 가능)

## 모집인원

20명

## 강사명

신지혜 / 금강대학교

## 준비물

요가매트, 땅콩볼(마사지볼)  
(부서에서 대여)

## 수료기준

프로그램별 75% 이상 참여시 수료(2회)

## 수료혜택

프로그램별 10골드 지급 및 해당학기 비교과  
프로그램 수료 인정

## 주차

## 주제

## 내용

### 1주차

전신이완  
(기초)

호흡을 바탕으로 한 자신의 내면을 바라보고 자각하는 수업

### 2주차

전신이완  
(심화)

자세를 바르게 세우며 신경안정 및 집중력을 기르는 수업

### 3주차

전신순환

이완 호흡&전신이완을 통한 스트레스 완화 및 치유 수업

