

2018-2 비호생활관 비교과프로그램 (가)수업계획서

○ 강의주제 : 잠깐이면 돼!! 내 살들과 이별하는 시간은

○ <3차> 2018.12.05.(수) ~ 2018.12.19.(수) 매주 수요일 17:30~18:45

강의일정	강의내용	세부 내용		강의실
12/05	그룹운동	스트레칭 기초체력 점검 기본강화 운동	다양한 테스트를 통해 기본 체력 점검 스트레칭 및 기본 운동방법 익히기	후생관 체력단련실
12/10	그룹운동	스트레칭 코어 운동	코어 운동프로그램 익히기	
12/17	그룹운동	스트레칭 어깨관절 강화 운동	어깨관절 강화 운동프로그램 익히기 (다양한 도구와 신체를 이용한 운동)	
12/19	그룹운동	스트레칭 하체 강화 운동	하체 강화 운동프로그램 익히기 (다양한 도구와 신체를 이용한 운동)	

2018-2 RC 프로그램 수업계획서

○ 강의주제 : 내 몸에 맞는 운동법 탐색 3

○ <3차> 2018.11.27.(화) ~ 2018.12.18.(화) 매주 화요일 17:30~18:45

강의일정	강의내용	세부 내용		강의실
11/27	실생활에 도움이 되는 운동 3	나만의 운동법 완성 2	스쿼트 & 버피 푸시업 & 플랭크 줄넘기 & 조깅	후생관 체력단련실
12/04	실생활에 도움이 되는 운동 3	나만의 운동법 완성 3	스쿼트 & 버피 푸시업 & 플랭크 줄넘기 & 조깅	
12/11	실생활에 도움이 되는 운동 3	나만의 운동법 완성 4	스쿼트 & 버피 푸시업 & 플랭크 줄넘기 & 조깅	
12/18	실생활에 도움이 되는 운동 3	나만의 운동법 완성 1	스쿼트 & 버피 푸시업 & 플랭크 줄넘기 & 조깅	

2018-2 RC 프로그램 수업계획서

○ 강의주제 : 커피 두루두루 알아보기~~

○ <3차> 2018.11.30.(금)~ 2018.12.14.(금) 매주 금요일 17:30~18:45

강의일정	강의내용	세부 내용		강의실
11/30	생두를 볶아봐야 커피를 알지요!	로스팅/커피추출과 향미 비교	싱글오리진 /블렌딩	본관14층 1406호
12/7	다양한 추출도구	싸이폰/모카포트/체즈베/손쉬운 우유거품 카푸치노	추출 시연 및 추출 기구실습	
12/11	핸드드립 기초	칼리타/하리오/고노/메리타/윙드립	도구별 특징 이해하기	
12/14	에스프레소머신과 추출	아포가토 만들기	카페메뉴에 대한 이해	

2018-2 RC 프로그램 수업계획서

○ 강의주제 : 여행영어(실전 위주)

○ <3차> 2018.11.26.(월)~12.13.(수) 매주 월요일 17:30~ 18:45(75분)

강의일정	강의내용	세부 내용	강의실
11/26	공항/비행기	출입국수속 비행기내 비행기 환승/연착 수화물/환전/공항이동	향토관 글로벌존 2
12/03	숙박/식당	서비스(룸,세탁,불만,요청) 체크인/체크아웃 식당(예약/입구,주문,식사, 불편사항,계산 등)	
12/10	쇼핑	물건찾기/고르기 가격/홍정 계산/포장/배달 교환/환불 면세점, 옷가게/신발가게, 마트	
12/13 (수)	교통/관광	택시 버스 지하철 기차/배 렌트카	