

강 의 계 획 서

프로그램명	집중 중국어		
강 사 명	김 미수		
강의목적	지난 학기에 배운 어법과 단어를 활용하여 회화해보기		
수업방법	상황에 맞는 회화를 구사해본다		
교재 및 참고문헌	한어구어 2	준비물	교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	길 물어보기	
	1회기	방향 묻기	
	2회기	다양한 호칭	
	3회기	길 물어보기	
	4회기	위치 알아보기	
5월	목 표	음식에 관하여	
	5회기	주문하기	
	6회기	음식의 맛	
	7회기	계산하기	
	8회기	다양한 맛 표현	
6월	목 표	요청하기	
	9회기	과외지도	
	10회기	부탁하기	
	11회기	시간 정하기	
	12회기	사역동사	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	통통 중국어		
강 사 명	김 미 수		
강의목적	자유로운 중국어 회화를 위해		
수업방법	문고 답하기		
교재 및 참고문헌	집중중국어 4	준비물	교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	휴일 모습	
	1주	집안일 하기	
	2주	위생 관련 용어	
	3주	청소하기	
	4주	이합사	
5월	목 표	한국 드라마에 관해	
	1주	방송 관련 용어	
	2주	한국 드라마	
	3주	동량사	
	4주	프로그램	
6월	목 표	복습	
	1주	단어 복습	
	2주	어법 복습	
	3주	작문하기	
	4주	문제 풀기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	일어 초급		
강 사 명	공 영 주		
강의목적	일본어를 처음 시작하는 학습자를 대상으로 초급문법을 이용해서 일상 회화가 가능하도록 한다. 다양한 주제의 학습과 기본문형의 반복을 통하여 어휘력 향상과 상용한자의 사용범위를 늘림으로써 중급일본어를 위한 토대를 마련한다.		
수업방법	교재강의와 연습문제를 활용한 회화연습		
교재 및 참고문헌	New다이스키일본어 step1 (6~10과)	동양books	준비물 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비고
4월	목 표	달·날짜 말하기와 가격 묻고 답하기	
	1주	오리엔테이션 6과今日は 何月何日ですか。: 조수사(~月, ~日, ~曜日), 조수사(~年)	
	2주	6과今日は 何月何日ですか。: 명사문의 과거형, 기본회화, 패턴 연습	
	3주	6과今日は 何月何日ですか。: 독해·작문, 한자 연습, 듣기 연습, 회화 플러스 7과このケーキはいくらですか。: 숫자 읽기(100~100,000)	
	4주	7과このケーキはいくらですか。: 숫자 읽기(하나~열), 조수사(円), 가격 묻고 답하기, 조사「と」와「を」	
	5주	7과このケーキはいくらですか。: 기본회화, 패턴 연습, 독해·작문, 한자 연습, 듣기 연습, 회화 플러스	
5월	목 표	이형용사, 나형용사의 활용을 이해하고 쓸 수 있다	
	1주	8과日本語はとても面白いです。: 이형용사의 활용, 기본이형용사 익히기	
	2주	8과日本語はとても面白いです。: 이형용사의 활용 연습, いい/よい의 활용, 기본회화, 패턴 연습	
	3주	8과日本語はとても面白いです。: 독해·작문, 한자 연습, 듣기 연습, 회화 플러스 9과静かで、きれいな部屋ですね。: 나형용사의 활용, 기본 나형용사 익히기	
	4주	9과静かで、きれいな部屋ですね。: 비교 구문, 최상급 구문	
6월	목 표		
	1주	9과静かで、きれいな部屋ですね。: 기본회화, 패턴 연습, 독해·작문, 한자 연습, 듣기 연습, 회화 플러스	
	2주	10과日本語学校はどこですか。: 존재 동사, 조사「~に」, 위치 관련 명사	
	3주	10과日本語学校はどこですか。: 기본회화, 패턴 연습, 독해·작문, 한자 연습, 듣기 연습, 회화 플러스	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	점프 업 일본어		
강 사 명	공 영 주		
강의목적	초급과정을 마친 학습자를 대상으로 중급 문법을 체계적으로 소개하고 이를 활용해서 일상 회화가 가능하도록 한다. 나아가 상용한자와 어휘력을 늘림으로써 고급 일본어의 토대를 마련한다.		
수업방법	교재강의와 연습문제를 활용한 회화연습		
교재 및 참고문헌	강바레 일본어 step2(7~12과)	동양북스 출판	준비물 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비고
4월	목 표	추측, 허가, 금지 표현을 할 수 있다	
	1주	오리엔테이션 7과 毎日 来てもいいですか。: 조사의のに쓰임, ~でしょう용법(확인·추측), ~かもしれません	
	2주	7과 毎日 来てもいいですか。: ~てもいいです, ~てはいけません 기본회화 읽기와 해석, 말하기, 읽기, 쓰기, 듣기 연습, 한자·カタカナ연습	
	3주	8과 授業に遅れてしまいました。: ~すぎる, ~なさい, けど의 쓰임, ~てばかりいる, ~てしまう표현	
	4주	8과 授業に遅れてしまいました。: 기본회화 읽기와 해석, 말하기, 읽기, 쓰기, 듣기 연습, 한자·カタカナ연습	
	5주	9과 日本の温泉へ行ったことがありますか。: 동사의타형, ~たことがある, ~たほうがいい, ~たばかり다표현	
5월	목 표	경험, 제안, 가능 표현을 할 수 있다	
	1주	9과 日本の温泉へ行ったことがありますか。: 기본회화 읽기와 해석, 말하기, 읽기, 쓰기, 듣기 연습, 한자·カタカナ연습	
	2주	10과 音楽を聞いたり運動をしたりします。: 타형 활용(~たり~たりする, ~たら형)	
	3주	10과 音楽を聞いたり運動をしたりします。: ~ます+はじめる, ~たがっている, 기본회화 읽기와 해석, 말하기, 읽기, 쓰기, 듣기 연습, 한자·カタカナ연습	
6월	목 표	~んだ(~んです)표현을 이해할 수 있다	
	1주	11과 運転ができません。: 기본회화 읽기와 해석, 말하기, 읽기, 쓰기, 듣기 연습, 한자·カタカナ연습	
	2주	12과 好きだと告白したんだ。: ~んだ(~んです)표현, ~として, 종조사~の, ~な용법	
	3주	12과 好きだと告白したんだ。: 기본회화 읽기와 해석, 말하기, 읽기, 쓰기, 듣기 연습, 한자·カタカナ연습	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	일드영화반		
강 사 명	정명인		
강의목적	실제 일본 사회에서 사용되고 있는 다양한 표현을 영상을 통해서 쉽게 이해하고 습득 하여 자연스럽게 생생한 일본어를 구사하도록 한다		
수업방법	일본 드라마와 영화를 일본어 자막으로 보고 스크립트로 어휘와 문법, 문형등을 익힌다		
교재 및 참고문헌	강사 제작 스크립트	준비물	교재, 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	회화체 일본어의 특성과 문화를 이해한다	
	1주	문장체와 회화체의 표현 차이와 특징	
	2주	회화체 표현의 남녀 차이와 여러 가지 종조사	
	3주	경어 표현의 종류와 적절한 사용	
	4주	감탄사의 종류와 특징	
5월	목 표	동사와 형용사의 종류와 특징을 익힌다	
	1주	동사의 종류와 시제	
	2주	동사의 활용과 관용적 표현	
	3주	형용사의 종류와 시제	
	4주	형용사의 활용	
6월	목 표	여러 가지 품사를 익힌다	
	1주	명사의 종류와 특징	
	2주	부사의 종류와 특징	
	3주	의성어와 의태어의 종류와 특징	
	4주	접속사와 접미어의 종류와 특징	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	일본문학이야기		
강 사 명	정영인		
강의목적	다양한 일본 문학작품을 통해 일본어를 배우고 작품의 배경과 작가를 통해 당시의 역사, 문화, 사회 등의 모습을 이해한다. 문학에 주는 즐거움이나 감동과 함께 심층적으로 일본어를 배운다..		
수업방법	일본어 소설을 수강생들이 직접 원서로 읽고 해석하며 문법과 어휘, 언어적 지식을 배운다.		
교재 및 참고문헌	일본 소설	준비물	교재, 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	일본 문학작품에 대해 전반적인 이해와 문장 표현에 익숙해지도록 한다	
	1주	일본 문학작품의 특징과 종류	
	2주	문장체 표현과 경어 표현	
	3주	관용적인 표현과 수사의 표현	
	4주	추측과 단정을 나타내는 표현	
5월	목 표	여러 가지 품사의 종류와 활용을 익힌다	
	1주	동사의 종류와 활용	
	2주	형용사의 종류와 활용	
	3주	부사의 종류와 활용	
	4주	명사의 종류와 활용	
6월	목표	다양한 상황을 나타내는 표현을 익힌다	
	1주	시간과 변화를 나타내는 표현	
	2주	존재와 소유를 나타내는 표현	
	3주	이유나 목적을 나타내는 표현	
	4주	병렬과 동시 상황을 나타내는 표현	

●강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	여행영어		
강 사 명	변현아		
강의목적	해외여행에 필요한 단어/표현을 익히고 일상영어회화도 업그레이드하는 수업		
수업방법	교재 외에도 전반적 영어실력 향상을 위한 패턴, 듣기연습, 네이티브 표현 배우기 등 다양한 유인물 활용		
교재 및 참고문헌	착한여행영어회화	준비물	교재, 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표		
	1주	여행 필수 표현	
	2주	여행 묘사하기	
	3주	여행전의 감정	
	4주	출국	
5월	목 표		
	1주	체크인	
	2주	환전	
	3주	보안검사	
	4주	탐승하기	
6월	목 표		
	1주	기내에서	
	2주	기내에서	
	3주	기내에서	
	4주	도착-입국심사	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	초급생활영어		
강 사 명	변현아		
강의목적	일상에서 자주쓰는 단어, 패턴, 표현 등을 익혀 초급영어회화가 가능하게함		
수업방법	초급패턴, 단어, 유튜브, 듣기훈련 등 다양한 유인물 활용		
교재 및 참고문헌	가장쉬운 영어첫걸음의 모든것	준비물	교재, 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표		
	1주	부탁하기, 거절하기	
	2주	약속하기, 학교생활	
	3주	룸메이트, 수업	
	4주	과제, 도서관	
5월	목 표		
	1주	지각했을 때	
	2주	우체국, 세탁소	
	3주	미용실, 은행	
	4주	칭찬,기뻐하기	
6월	목 표		
	1주	주유소, 서점	
	2주	전화로 약속하기	
	3주	영화,저녁약속하기	
	4주	운동, 뮤지컬 보러 가기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	네이티브 생활영어		
강 사 명	변현아		
강의목적	일상생활에서 자주 접하는 상황을 쉬운 네이티브표현을 통해 익혀 말하기 표현력을 높이는 수업		
수업방법	교재 외에도 영어실력 향상을 위한 패턴, 듣기연습, 여행영어표현 등 다양한 유인을 활용		
교재 및 참고문헌	영어회화 100일의 기적	준비물	교재, 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표		
	1주	Can you give me a hand?	
	2주	Want to come along?	
	3주	He's getting out of hand.	
	4주	Review	
5월	목 표		
	1주	You've crossed the line.	
	2주	What's the deal?	
	3주	Don't tell me what to do.	
	4주	Review	
6월	목 표		
	1주	I called in sick.	
	2주	What's up with your hair?	
	3주	You stick to it.	
	4주	Review	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	생활 응용 영어 (Real Life English in America)		
강 사 명	Ariana Lee (이선영)		
강의목적	미국인이 현지 실생활 영어로 대화할 수 있도록 리스닝, 토킹 훈련 및 표현 응용		
수업방법	주제별 Small Free 토킹, 미국 실생활 영어 표현 활용 및 communication 유도		
교재 및 참고문헌	진짜 미국식 영어 표현	준비물	주 교재 및 프린트 교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	주제별 small Talking 및 미국 현지 실생활 영어 표현 활용	Small Free Talking
	1주	Introduction / Unit 26 - Unit 28	자기 소개
	2주	Unit 29 - Unit 31	벚꽃
	3주	Unit 32 - Unit 34	약기
	4주	Unit 35 - Unit 37	무인 주문기
5월	목 표	주제별 small Talking 및 미국 현지 실생활 영어 표현 활용	Small Free Talking
	1주	Unit 38 - Unit 40	궁합
	2주	Review / Unit 41 - Unit 42	퇴직 연금제도
	3주	Unit 43 - Unit 45	물 마시기: 냉수? 온수?
	4주	Unit 46 - Unit 48	버킷 리스트
	5주	Unit 49 - Unit 51	상조회사
3월	목 표	주제별 small Talking 및 미국 현지 실생활 영어 표현 활용	Small Free Talking
	1주	Unit 52 - Unit 54	와인
	2주	Unit 55 - Unit 57	서정
	3주	Unit 58 - Unit 60	장마철

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	팝송 & 월드 뉴스		
강사명	이선영		
강의목적	팝송을 간단한 운법 및 가사해석과 함께 배우고, 부를 수 있는 행복한 시간을 제공해드립니다. 1교시는 팝송, 2교시는 CNN 뉴스를 배웁니다. 뉴스 사이에 지난 시간 배운 팝송을 리뷰하여 마치 실제 뉴스방송을 청취하는 느낌을 살립니다.		
수업방법	☐ 팝송과 연관된 에피소드 설명 및 가사해석 후 유튜브를 활용, 반복해서 부른다. ☐ 최근 월드 뉴스를 수업한 후 뉴스와 뉴스 사이에 팝송을 다시 익힌다.		
교재 및 참고문헌	강사 제작 Pop Song 및 월드 뉴스 교재	준비물	교재 및 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용		비 고
4월	목 표	Let's Enjoy Pop Song!	Singer	월드뉴스 청취
	1주	1. Introduction 2.Take Me home country roads	John Denver	CNN World News
	2주	Evergreen	Susan Jacks	CNN World News
	3주	Seven Daffodils	Brothers Four	CNN World News
	4주	Lemon Tree	Fools Garden	CNN World News
5월	목 표	Let's Enjoy Pop Song!	Singer	CNN World News
	1주	Today	John Denver	CNN World News
	2주	City Of Stars	Lala Land -O.S.T	CNN World News
	3주	Holiday	Bee Gees	CNN World News
	4주	When I Dream	Carol Kidd	CNN World News
	5주	Both Sides Now	Judy Collins	CNN World News
6월	목 표	Let's Enjoy Pop Song!	Singer	CNN World News
	1주	Blue Eyes Crying in the Rain	Olivia Newton John	CNN World News
	2주	Rhythm Of The Rain	The Cascades	CNN World News
	3주	Sway	Pussy Cats	CNN World News

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	미드 스크린 영어		
강 사 명	이선영		
강의목적	영화 "Catch Me If You Can"의 대화를 스크린을 보고 반복 청취하여 듣기실력을 향상시키며, 그 대화를 바탕으로 일상생활 및 여행에서 활용을 도모합니다.		
수업방법	■ 스크린을 통해 내용을 Scene 별로 정리하여 일상대화의 이해 도모 ■ 드라마의 일상회화를 반복 청취함으로써, 듣기 실력 향상 및 실생활 대화를 유도		
교재 및 참고문헌	"Catch Me If You Can" 강사 제작 영문대본 및 한글 번역본 교재	준비물	교재 및 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	영화 Catch Me If You Can! 청취 및 예문 활용	자기소개
	1주	Introduction / Scene 1-4	리뷰를 통한 회화 훈련
	2주	Scene5-8	"
	3주	Scene 9-12	"
	4주	Scene 13-16	"
5월	목 표	영화 Catch Me If You Can! 청취 및 예문 활용	리뷰를 통한 회화 훈련
	1주	Scene 17-20	"
	2주	Scene 21-24	"
	3주	Scene 25-28	"
	4주	Scene 29-32	"
	5주	Scene 33-36	"
6월	목 표	영화 Catch Me If You Can! 청취 및 예문 활용	리뷰를 통한 회화 훈련
	1주	Scene 37-40	"
	2주	Scene 41-44	"

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	스페인어		
강 사 명	이 광 현		
강의목적	스페인어 기본 회화 및 스페인 중남미 여행시 사용할 수 있는 실용적 표현 숙지. 스페인어권 역사, 문화, 예술등 인문학적 교양 함양		
수업방법	교재(스페인어 첫걸음/동양 북스) 및 유튜브등 관련 교보재		
교재 및 참고문헌	스페인어 첫 걸음	준비물	교재 개인별 구입

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	스페인어의 구조 기본 알파벳 익히기	
	1주	기본 인사말	교재 20페이지
	2주	Los amigos	교재 34페이지
	3주	La Amistad Y el amor	교재 48 페이지
	4주	보충 학습 1	교재 62페이지
5월	목 표	기본 회화 상황별 익히기 1	
	1주	La tierra y la naturaleza	교재 64페이지
	2주	Los Gustos	교재 76페이지
	3주	Las celebraciones	교재 92페이지
	4주	보충 학습 2	교재 106페이지
6월	목 표	기본 회화 상황별 익히기 2	
	1주	Las ocupaciones	교재 108페이지
	2주	El vecindario	교재 122페이지
	3주	El conflicto	교재 136페이지
	4주	전체 복습 정리 및 스페인어 노래 부르기	교재 및 유튜브

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	프랑스어		
강 사 명	허 진		
강의목적	프랑스어로 일상생활에서의 기본적인 의사소통을 가능하게 한다.		
수업방법	프랑스어 원어 (영어 해설) 학습서를 바탕으로 하여 프랑스어 청취, 말하기, 쓰기를 연습한다.		
교재 및 참고문헌	교육자료제공 (French in 30days)	준비물	해당사항 없음

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	비인칭구문, 선호표현 동사, Il faut 구문 학습	
	1주	인사나누기, 제9과 “커피숍에서의 미팅” 대화 듣고 연습	
	2주	제9과 연습문제 풀이 및 학습한 대화 활용 연습	
	3주	제10과 “백화점에서의 의류 구매” 대화 듣고 연습	
	4주	제10과 대화 활용 실전 연습, 추천 상품 부르기	
5월	목 표	중성대명사 en 학습, 식당문화 이해, 소유사 학습	
	1주	제11과 “레스토랑에서 음식 주문하기” 대화 듣고 연습	
	2주	제11과 연습문제 풀이 및 추천 상품 부르기	
	3주	제12과 “기차역에서 매표하기” 대화 듣고 연습	
	4주	제13과 “주말에 스키 타러 가기” 대화 듣고 연습	
6월	목 표	매우 빈번하게 사용되는 기본 불규칙동사 학습	
	1주	제14과 “열차에서의 만남” 대화 듣고 연습	
	2주	제14과 연습문제 풀이, 추천 상품 부르기	
	3주	제15과 “사무소로 전화하기” 대화 듣고 연습	
	4주	제15과 연습문제 풀이 및 학습한 대화 활용 연습	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	세계역사교실(중국사)		
강사명	진인숙		
강의목적	오천년 중국 역사의 중국의 발전과 쇠퇴를 이끌었던 영웅과 인물 이야기		
수업방법	중국의 인물과 역사이야기를 중심으로 한 내용, 동영상,ppt 자료를 통한 수업		
교재 및 참고문헌	교재 없음, 참고문헌-이야기 중국사	준비물	필기 도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	군웅 할거의 시대	
	1주	삼국시대를 연 영웅의 출현1 (동탁과 여포)	
	2주	삼국시대를 연 영웅의 출현2 (조조, 유비, 손권)	
	3주	삼국지 - 불타는 적벽대전	
	4주	조씨 정권의 몰락과 삼국의 멸망	
5월	목 표	위진, 남북시대의 혼란	
	1주	서진과 동진시대(사람젖을 먹여 기른 돼지)	
	2주	오호,십육국 시대	
	3주	육조문화를 일으킨 남북조(불교와 도교의 흥성)	
	4주	효자황제 효문제의 북조시대	
6월	목 표	39년의 몰락 수나라	
	1주	수문제의 치적	
	2주	수양제의 과욕-동도의 건설과 운하의 개설	
	3주	고구려 원정과 실패	
	4주	수나라의 멸망과 이세민의 등장	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	한국사(유물로 배우는 우리역사 2)		
강 사 명	진인숙		
강의목적	우리 역사를 다양하게 접근하며 역사 속 유물과 인물의 이야기를 통해 한국사를 더 깊이 이해한다.		
수업방법	유물과 문화재를 포함한 유적지 및 인물이야기, 동영상, ppt 자료를 통한 수업		
교재 및 참고문헌	교재 없음	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	유교시대의 우리문화	
	1주	조선의 궁궐(창덕궁, 창경궁, 경희궁, 덕수궁)	
	2주	세계기록유산-조선왕조실록, 승정원일기, 일성록	
	3주	유교문화의 산실-영주와 안동	
	4주	열녀문과 은장도를 통해 본 조선 여성의 수난	
5월	목 표	빛나는 문화유산	
	1주	달항아리의 조선백자	
	2주	최고의 의학서 허준의 동의보감	
	3주	세계문화유산1 - 서원과 인물	
	4주	세계문화유산2 - 사찰과 정원	
6월	목 표	조선 권력과 문화 공간	
	1주	조선 권력의 중심 - 육조거리와 운종가	
	2주	백성은 무엇으로 사는가? - 장승과 솟대	
	3주	풍속화로 보는 조선 서민들 - 김홍도와 신윤복	
	4주	권력의 공간에서 시민의 공간으로-운현궁과 경교장	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	화폐로 배우는 세계문화교실		
강 사 명	이정은		
강의목적	세계 여러 나라의 문화와 역사를 알아가며 서로 나누는 강의실 안의 넓은 세상을 지향		
수업방법	ppt를 통한 시청각 자료 (강사 준비)		
교재 및 참고문헌	지폐의 세계사, 화폐로 보는 이웃나라 문화유산 등	준비물	필기도구 등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	유럽 각국의 화폐를 매개로 그 나라의 문화를 이해해 봅시다.	
	1주	코카서스의 나라 1- 조지아, 가장 오래된 기독교 국가	
	2주	코카서스의 나라 2 - 아르메니아, 수난의 역사를 불러온 지리	
	3주	코카서스의 나라 3 - 불의 나라 아제르바이젠	
	4주	유럽의 다른 소국들 - 안도라공국, 모나코	
	5주	키프로스 - 그리스와 튀르키예 사이에서...	
5월	목 표	아시아로 넘어가 봅시다	
	1주	오스만의 후예 튀르키예 1 - 소아시아 땅의 고대	
	2주	오스만의 후예 튀르키예 2 - 초승달과 별, 세계를 호령하다	
	3주	오스만의 후예 튀르키예 3 - 아타투르크의 유산	
	4주	이집트 - 나일의 축복?	
6월	목 표		
	1주	이스라엘 - 젖과 꿀이 흐르는 전쟁의 땅	
	2주	시리아 - 그 많던 유적들이 어디로 갔을까?	
	3주	요르단 - 마호메트의 후예?	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	시 감상과 시 낭송		
강 사 명	김화연(본명 :김정희)		
강의목적	시를 이해하며 시낭송을 통하여 삶을 맑고 향기롭게 만들고자한다		
수업방법	각자 시를 써온 시 합평을 하고 계절에 어울리는 시를 낭송하며 세상의 어동을 환하게 한다		
교재 및 참고문헌	묘사와 진술(조동범)	준비물	PPT, 및 프린트

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	시 낭송하는 법과 시 쓰기의 기초	PPT 및 프린트
	1주	시 낭송 발음, 맞춤법 발생법 익히기	프린트
	2주	시 쓰기에서 배야 할 것들, 시 창작 시 합평	PPT 및 프린트
	3주	합평이란 무엇인가, 각자 시 써온 시 합평	프린트
	4주	시에서 묘사란 무엇인가, 시 합평	PPT 및 프린트
5월	목 표	문학상 작품을 공부하여 시를 이해하기	프린트
	1주	시의 발상 전환법, 시 써온 시합평	프린트
	2주	발음 연습문장 읽기, 시 합평	PPT 및 프린트
	3주	다카시란 어떻게 쓸까, 디카 시 예문, 시 합평	프린트
	4주	박인환 문학상 작품 공부하기, 시 합평	PPT 및 프린트
6월	목 표	시란 무엇일까, 시 낭송 잘하는 법	PPT 및 프린트
	1주	시 낭송, 시 합평	프린트
	2주	시 낭송, 시 써온 시 합평	프린트
	3주	봄에 어울리는 시낭송, 시 합평	프린트
	4주	각자 외운 시 낭송하기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	명리학 입문 II		
강 사 명	천승민		
강의목적	음양오행의 기질을 알고, 타고난 사주에서 기질의 태과불급에 따른, 사주의 병을 알고 치료하는 방법론과 활용에 대하여 학습하는 것을 목적으로 한다.		
수업방법	판서 및 PPT		
교재 및 참고문헌	천승민 『통변으로 만나는 명리학』	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	<음양오행과 한난조습>	
	1주	사주의 구성과 천간지지(水火木金의 작용)	
	2주	지장간의 패기설(卦氣說)과 팔품(八稟)	
	3주	십간의 한난조습(寒暖燥濕)	
	4주	팔품의 배합과 작용(병약 발생)	
5월	목 표	<봄과 여름의 병약>	
	1주	1. 자축월의 병약	
	2주	2. 인묘월의 병약	
	3주	3. 묘진월의 병약	
	4주	4. 사오월의 병약	
6월	목 표	<가을과 겨울의 병약>	
	1주	5. 오미월의 병약	
	2주	6. 신유월의 병약	
	3주	7. 유술월의 병약	
	4주	8. 해자월의 병약	

• 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	교양한문교실 [論語와 중국 및 한국의 名文 名詩 강의]		
강 사 명	한문학박사 이 광 소(李光昭) [010-8361-3326]		
강의목적	우리나라 전통시대의 정치와 사회제도 등 모든 정신문화의 보고인 한문 자료의 독해력을 증진함으로써, 우리 민족의 역사와 문화발전에 기여하게 함을 강의의 목적으로 함.		
수업방법	제1교시에는, 전통시대 교육의 가장 중요 교재이자, 한문독해력 증진의 최고 교재인 「論語」를 기본교재로 강의하고, 제2교시에는 격주로 중국과 한국의 名文과 名詩를 페이퍼 교재로 강의.		
교재 및 참고문헌	「論語」교재와 페이퍼	준비물	「論語」 및 「한문 문법」교재와 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	한문 문장 독해 능력 증진 및 한시 감상 능력 증진.	
	1주	1교시: 강의 소개 및 <논어> 제7편 「술이(述而)」 제31~32장 강의. 2교시: 한시에 대한 시법과 형식 및 명시와 명문 각1편 강의.	
	2주	10일 휴강 (휴강)	
	3주	1교시: <논어> 제7편 「술이(述而)」 제33~34장 강의. 2교시: 5언 율시: 중국 한시 2수와 한국 한시 1수 강의.	
	4주	1교시: <논어> 제7편 「술이(述而)」 제35~37장 강의. 2교시: 중국의 명문 1편 강의.	
5월	목 표	한문 문장 독해 능력 증진 및 한시 감상 능력 증진.	
	1주	1교시: <논어> 제8편 「태백(泰伯)」 제1~2장 강의. 2교시: 5언 율시: 중국 한시 2수와 한국 한시 1수 강의.	
	2주	1교시: <논어> 제8편 「태백(泰伯)」 제3~4장 강의. 2교시: 한국의 명문 1편 강의.	
	3주	15일 부처님오신날 (휴강)	
	4주	1교시: <논어> 제8편 「태백(泰伯)」 제5~7장 강의. 2교시: 5언 율시: 중국 한시 2수와 한국 한시 1수 강의.	
6월	목 표	한문 문장 독해 능력 증진 및 한시 감상 능력 증진.	
	5월 5주	1교시: <논어> 제8편 「태백(泰伯)」 제8~9장 강의. 2교시: 중국의 명문 1편 강의.	
	1주	1교시: <논어> 제8편 「태백(泰伯)」 제10~13장 강의. 2교시: 5언 율시: 중국 한시 2수와 한국 한시 1수 강의.	
	2주	1교시: <논어> 제8편 「태백(泰伯)」 제14~19장 강의. 2교시: 한국의 명문 1편 강의.	
	3주	1교시: <논어> 제8편 「태백(泰伯)」 제20~21장 강의. 2교시: 5언 율시: 중국 한시 2수와 한국 한시 1수 강의.	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	색소폰 앙상블		
강 사 명	손민		
강의목적	악기 합주에 필요한 지휘 및 악보 보는 연습		
수업방법	앙상블 악보 맞춰 파트 연습 및 전체 합주		
교재 및 참고문헌	알프레드 교본	준비물	악기/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	앙상블 기초 연습	
	1주	기본 튜닝 및 지휘 보는 연습 합주곡 파트 연습	
	2주	악보에서 박자 및 셈여림, 텅잉연습	
	3주	멜로디 파트 반주 파트 소리 익히기	
	4주	반주기 반주에 맞춰 연습	
5월	목 표	앙상블 빠른곡 연습	
	1주	템포에 맞춰 엇박자 및 당김음 연습	
	2주	빠른지예 도움이 되는 스케일 및 파트 연습	
	3주	반주 소리에 맞춰 아티큘레이션 연습	
	4주	전체 합주	
6월	목 표	지휘 보는 연습 및 파트 소리 듣기	
	1주	첫 시작 및 엔딩 지휘 보면서 연습	
	2주	다른 파트에서 리듬 멜로디 연주 익히기	
	3주	1파트 /2파트 바꾸어서 연주하기	
	4주	전체 합주	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	하모니카		
강 사 명	정미선		
강의목적	하모니카의 다양한 주법을 배우고 가요를 연주함		
수업방법	대면수업		
교재 및 참고문헌	시창, 정샘의 하모교실	준비물	C, C#, G, G#, Am 하모니카

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	동요곡과 가요곡을 통해 박자와 정확한 음정, 주법 익히기	
	1주	<숲속을 걸어요> <옛생각> 시창 35	
	2주	<아리랑> <별빛같은 나의 사랑아> 셋잇단음 베이스	
	3주	<숲속을 걸어요> <아리랑> 시창 28 보정 박자 익히기	
	4주	<별빛같은 나의 사랑아> <잊어진 계절> 셋잇단음 베이스	
5월	목 표	동요곡과 가요곡을 통해 박자와 정확한 음정, 주법 익히기	
	1주	<El Condor Pasa> <잊어진 계절> 시창 37	
	2주	<언덕위의 집> <숲속을 걸어요> 핸드커버 주법 익히기	
	3주	<Casa Bianca> <El Condor Pasa> 시창 29	
	4주	<아 목동아> <부모> 보정 박자 익히기	
6월	목 표	동요곡과 가요곡을 통해 박자와 정확한 음정, 주법 익히기	
	1주	<El Condor Pasa> <아리랑>	
	2주	<Casa Bianca> <행복이란> 시창 24	
	3주	<별빛같은 나의 사랑아> <행복이란>	
	4주	<El Condor Pasa> <아 목동아> 시창 39	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	오카리나 아카데미		
강 사 명	유명자		
강의목적	오카리나를 청아한 천상의소리로 중급이상 합주까지 즐겁게 연주하는데 목적이 있다.		
수업방법	다양한 곡을 노래와 다양한 악기를 이용해 오카리나 악기 수업을 진행 합니다		
교재 및 참고문헌	홍광일오카리나노말	준비물	트리플오카리나(3관) / 강사에게 구입 가능

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스해소를 주는데 목적이 있다	
	1주	트리플오카리나 자세 교정/오카리나구조와 명칭/ (교재 진도)	교재/트리플오카리나
	2주	1관-2관오카리나 음역대 알아보기-터 (교재 진도)	교재/트리플오카리나
	3주	트리플 양손연습-(레가토)-도나도나 (교재 진도)	교재/트리플오카리나
	4주	처음연습과오른손-숨어우는 바람소리2중주(교재 진도)	교재/트리플오카리나
5월	목 표	청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스해소를 주는데 목적이 있다	
	1주	고음연습과 양손-/1:1 개인지도/ 교재진도) 리코더페밀리	교재/트리플오카리나
	2주	음표 스케일 연습 8분음표익히기-그리운고향 /교재진도	교재/트리플오카리나
	3주	변화음 사장조-최진사댁 셋째딸 (교재 사장조)	교재/트리플오카리나
	4주	중주곡익히기- 가요곡 2중주 (교재 진도)	교재/트리플오카리나
6월	목 표	청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스해소를 주는데 목적이 있다	
	1주	음연습과 양손-할렐루야 (교재 진도)	교재/트리플오카리나
	2주	음연습과 양손-채키 모레나/ 타박네(교재 진도)	교재/트리플오카리나
	3주	음연습과 양손-괜찮아요(교재 진도)	교재/트리플오카리나
	4주	음연습과 양손-모베터 블루스(교재 진도)	교재/트리플오카리나

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	오카리나 입문		
강 사 명	유영자		
강의목적	오카리나를 청아한 천상의소리로 기초부터 합주까지 즐겁게 연주하는데 목적이 있다		
수업방법	다양한 곡을 노래와 다양한 악기를 이용해 오카리나 악기 수업을 진행 합니다		
교재 및 참고문헌	홍광일오카리나베이직	준비물	교재/악기는 강사에게 구입/ 있는 분은 가져오세요

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	- 청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스해소를 주는데 목적이 있다	
	1주	오카리나유래-오카리나 악기 소개(교재진도)	오카리나/교재
	2주	오카리나운지법-손가락번호익히기(계이름공부)-교재진도	오카리나/교재
	3주	텅깅과 악보익히기-음표길이에 맞게 노래로 불러보기	오카리나/교재
	4주	오카리나악기에대하여 알아보기/운지스케일/교재진도	오카리나/교재
5월	목 표	- 청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스해소를 주는데 목적이 있다	
	1주	오카리나의개요 구조/교재진도	오카리나/교재
	2주	복식호흡과 자세교정/뽕뽕뽕/교재진도	오카리나/교재
	3주	오카리나 작은거위-이태리악기 여러가지 구경하기/교재진도	오카리나/교재
	4주	소리구멍(엣지)-교재 진도 복습하기	오카리나/교재
6월	목 표	- 청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스해소를 주는데 목적이 있다	
	1주	오카리나 다루는방법/악기속에숨겨진 침을 터는방법	오카리나/교재
	2주	음악이론(음표/쉼표/박자공부)/교재진도	오카리나/교재
	3주	개인별로 연주한 후 서로 평가하기/교재진도	오카리나/교재
	4주	개인별로 연주한 후 서로 평가하기/교재진도	오카리나/교재

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	팬플루트		
강 사 명	유명자		
강의목적	팬플루트는 자연의 악기로 청아한 천상의소리로 기초부터 할주까지 즐겁게 연주하는데 목적이 있다.		
수업방법	다양한 곡을 노래와 이론을 병행하며 다양한 악기를 이용해 악기 수업을 진행합니다.		
교재 및 참고문헌	팬플루트 교본1권	준비물	팬플루트악기/교재(강사에 구입 가능)/ 22관악기

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	- 청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스해소를 주는데 목적이 있다.	
	1주	악기잡는 자세 교정/구조와 명칭/팬플루트 기원-오리엔테이션	팬플루트/교재
	2주	음역대 알아보기/연주 자세와 소리내기-교재 진도 연습 8-9	팬플루트/교재
	3주	입모양과 텅잉/복식 호흡/ 교재 진도/연습 2도 /부침 /10-11	팬플루트/교재
	4주	저음연습과오른손/ 교재 진도/ 정리등/ 연습 3박자/12-13	팬플루트/교재
5월	목 표	- 청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스해소를 주는데 목적이 있다	
	1주	고음연습과 양손/교재 진도 6박자 익히기 /14-15	팬플루트/교재
	2주	8분음표익히기/교재 진도/3도 익히기/세일링 파트16-17	팬플루트/교재
	3주	변화음 사장조/교재 진도/2도 5도 익히기/세일링 파트18-19	팬플루트/교재
	4주	교재 진도/C스케일 익히기/ 숨어우는 바람소리 연습/20-21	팬플루트/교재
6월	목 표	- 청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스해소를 주는데 목적이 있다	
	1주	교재 진도/D스케일 익히기/우정2중주 파트/22-23	팬플루트/교재
	2주	중주곡익히기/ 우정 2중주 완성/24-25	팬플루트/교재
	3주	중주곡익히기/ 라팔로마 2중주	팬플루트/교재
	4주	향상 음악회- 연주해보기	팬플루트/교재

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	가 곡 반		
강 사 명	이상순		
강의목적	올바른 호흡법과 발성법을 배워 가곡을 통해 노년에 건강한 육체와 정신적 풍요로움을 느끼게 하고 음성피로와 발성적인 문제 해결과 더불어 폐활량과 목소리 건강을 유지하게 한다.		
수업방법	강의 , 실습		
교재 및 참고문헌	제본 교재	준비물	교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	아름다운 소리 (Bel Canto)란?	
	1주	한국가곡 < 내 맘의 강물 > 익히고 작곡가 알기	
	2주	오페라 곡 < 오 사랑하는 나의 아버지 > 이태리어발음 연습과 내용알기	
	3주	세계가곡 < 송어 > 배워보고 악상 익히기	
	4주	한국가곡 < 그대가 꽃이라면> 가사 분석과 올바른 표현방법	
5월	목 표	후두와 목의 긴장 완화	
	1주	이태리 가곡 < 사랑의 기쁨 >익히고 가사 이해하기	
	2주	슈베르트 < 세레나데 > 배우고 작곡가와 가사 내용 이해	
	3주	한국가곡 < 강 건너 봄이 오듯 >배우고 호흡 응용해보기	
	4주	한국가곡 < 어느 날 내게 사랑이> 배우고 호흡 연결 해보기	
6월	목 표	세계가곡 발음방법과 발성 연결	
	1주	< 그리운 사람아 > 부르고 올바른 가사 표현 방법	
	2주	한국가곡 < 마 중 > 표현 방법과 작곡가 분석	
	3주	오페라 곡 < 노예들의 합창 > 배우고 내용 이해하기	
	4주	신작가곡 < 봄을 기다리며 > 익히고 작곡가생애 및 작곡배경 알기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	합창반		
강 사 명	한경희		
강의목적	합창은 많은인원이 모여서 한소리를냄으로서 서로의 양보와배려를하여 서로를 아끼고 생각하는마음으로 합심.		
수업방법	강사가 피아노를치며 기본적으로2성부진행		
교재 및 참고문헌	어머나합창곡집	준비물	복사물

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	합창의매력을 이해하기	
	1주	“고향의노래(이수인곡)” 혼성3부연습	“고향의노래” 악보배부
	2주	“고향의노래”소프라노와앨토,남성(테너)파트연습.	
	3주	“ 고향의노래”연습 “ 그대그리고나”알아보기.	“그대그리고나” 악보배부
	4주	“고향의노래”3부로연습, “그대그리고나”파트나누기.	
5월	목 표	아름다운 우리의화음을 나누자.	
	1주	“고향의노래”악상지켜부르기. “그대그리고나”파트연습	
	2주	“고향의노래,그대그리고나”연습	
	3주	“그대그리고나”연습,“사랑이여”파트나누기.	“사랑이여” 악보배부
	4주	“그대그리고나”악상지켜연습, “사랑이여”파트연습시작	
6월	목 표	마매수에 참석을 목표하기.	
	1주	“고향의노래, 그대그리고나,사랑이여”연습과팝송연습.	you are my sun ~shine(2부)배부
	2주	지난주 합창곡연습과“you are my sunshine”원어연습.	
	3주	“고향의노래,그대그리고나,you are my sunshine”연습.	
	4주	“마매수”참석?후 새로운곡으로수업시작~~~~~	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	정인철 노래교실		
강 사 명	정인철		
강의목적	흥이 나는 옛노래 , 재미있는 새노래를 배우면서 삶의 즐거움을 찾는다.		
수업방법	선창 후창, 율동		
교재 및 참고문헌	개인교재	준비물	교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	신곡배우기	
	1주	나훈아 봄비에 젖어 배우기	
	2주	최석준 꽃잎사랑 배우기	
	3주	이순길 끝없는 사랑 배우기	
	4주	김태정 백지로 보내는 편지 배우기	
5월	목 표	신곡배우기	
	1주	임주리 사랑의 기도 배우기	
	2주	양수경 사랑하세요 배우기	
	3주	임영웅 이제 나만 믿어요 배우기	
	4주	나훈아 평양 아줌마 배우기	
6월	목 표	신곡배우기	
	1주	양지원 미워도 배우기	
	2주	이미자 타인 배우기	
	3주	윤수현 니나노 배우기	
	4주	금잔디 일편단심 배우기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	최선의 노래교실		
강 사 명	최정훈		
강의목적	즐겁게 노래 부르며 심신의 건강을 도모하고 건전한 여가 활동을 증진합니다.		
수업방법	흘러간 옛노래와 신곡의 적절한 조화를 통하여 신나게 수업합니다.		
교재 및 참고문헌	개별교재	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	여러 노래의 리듬	
	1주	김혜연 - 가지마사랑아	
	2주	영탁 - 각자도생	
	3주	김용필 - 낭만연가	
	4주	조항조 - 낭만탱고	
5월	목 표	감정 처리하는 법	
	1주	진해성 - 니가왜올어	
	2주	박영이 - 니나노내인생	
	3주	김사랑 - 단짝친구	
	4주	남진 - 밥사는사람	
6월	목 표	노래의 3요소	
	1주	진성 - 소금꽃	
	2주	김수현 - 한백년	
	3주	강진 - 하고살자	
	4주	노명화 - 지울수없는정	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	민요 장단장구		
강 사 명	박영주		
강의목적	우리 전통의 소리를 누구나 쉽게 즐기면서 배울 수 있음을 경험하며 우리 전통문화를 체험과 익힘을 통해 문화적 자긍심을 키울 수 있도록 한다.		
수업방법	장구를 치면서 민요 노래를 부른다.		
교재 및 참고문헌	한국고전음악선집	준비물	장구, 장구채, 장구 받침대

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	동근원을 그리며 떨어져 소리내보자	
	1주	한오백년1,2,3절), 중모리장단	
	2주	창부타령(한송이), 굿거리장단	
	3주	노랫가락(바람이 물소리), 노랫가락장단	
	4주	밀양아리랑, 세마치장단	
5월	목 표	떠는 목과 치는 목을 배워 불러보자	
	1주	매화타령, 굿거리장단	
	2주	노랫가락(백사청송 무한경), 노랫가락장단	
	3주	노들강변, 세마치장단	
	4주	사설난봉가, 잣은모리장단	
6월	목 표	떠는 목과 치는 목을 배워 불러보자	
	1주	한오백년(4,5,6절), 중모리장단	
	2주	변조노랫가락(운종룡 풍종호), 노랫가락장단	
	3주	천안삼거리, 굿거리장단	
	4주	고사덕담, 굿거리장단, 강약연습	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	피아노 아카데미		
강 사 명	김석희		
강의목적	피아노도 배우고 음악적 활동을 통해 뇌기능 활성화, 정서적 향량 개선과 시니어들의 그룹 활동		
수업방법	그룹피아노		
교재 및 참고문헌	성인어드벤처3	준비물	연필,형광펜,색연필

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	피아노 기본기와 코드활용	
	1주	3,5,6도 화음기호 익히기	
	2주	워킹베이스	
	3주	재즈 도전 !	
	4주	왼손 반주 만들기	
5월	목 표	5월에 어울리는 레파토리 만들기	
	1주	봄의 왈츠	
	2주	어버이 은혜	
	3주	봄의 노래	
	4주	봄의 주제와 관련된 클래식	
6월	목 표	패턴 독보	
	1주	세음슬러,네음 슬러	
	2주	오보 더 레인보우	
	3주	유 레이즈 미 업	
	4주	캉캉,시범연주 활동	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	피아노		
강 사 명	한경희		
강의목적	피아노라는 악기는 양손열손가락으로 풍부한 화음과리듬을 표현함으로써 어르신들의 두뇌를 건강하게 유지시켜주는 최고의 취미생활을 하자		
수업방법	교재와씨브악보(프린트물)를가지고 강사의이론설명을 곁들임.		
교재 및 참고문헌	“성인을위한 피아노교본, 성인바이엘,프린트.	준비물	피아노, 페달,교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	교재2권을 끝내고 명곡을연주하기.	
	1주	솔(G)자리연습: 바이엘20번~ 응용연습(왼손낮은음자리G)	
	2주	~op36, “오월에”응용곡연습:왼손오른손따로연습후양손.	
	3주	“빠꾸기(G장조)연습,높은솔(G)자리연습 ~op40	
	4주	“빠꾸기,오월에”연습 *G음자리음계 알아보기.	
5월	목 표	한국을 멋지게 연주하기.	
	1주	“사계중가을3악장(G음자리)”손가락벌리고바꾸고좁히기	악보배부
	2주	손가락바꾸고 벌리고 좁히는연습 ~op44	응용곡악보배부
	3주	쉬운“엘리제를위하여”(손가락벌리고,바꾸고,좁히기)	악보배부
	4주	“사계가울3악장,엘리제를위하여”	
6월	목 표	외우고 악성지켜 나만의곡 만들자!!!	
	1주	“엘리제를위하여,가을3악장”연습	
	2주	페달밟는 연습(가을3악장,엘리제를위하여)	
	3주	“Music Box Waltz“,가을3악장,엘리제를위하여”페달연습.	
	4주	2학기에 공부했던 피아노곡을 외워연주하기.	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	피아노포르테		
강 사 명	한경희		
강의목적	악기의 왕인 피아노를 알고 배워보자		
수업방법	교재와 강사가 준비한 악보		
교재 및 참고문헌	성인을위한피아노교본 1권, 성인바이엘1권	준비물	피아노,교재,페달

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	처음 접하는 피아노 구조알기와 기초 익히기.	
	1주	오른손과 왼손번호와 건반위치,악보읽기 공부.	
	2주	오른손 음계와 왼손 음계 연습(악보읽기)~op18	
	3주	높은 음자리표 오른손과 높은 음자리표 왼손연습~op25	
	4주	양손 높은 음자리표와 큰보표연습 ~op33	
5월	목 표	양손으로 연주하기	
	1주	음표와 쉼표공부와 양손 같이가기 ~op39	
	2주	솔(G)자리 반주연습 ~op44	
	3주	쉼표지켜 연주연습과 레가토와 스타카토 연습 ~op51	
	4주	음정이란? ~op55	
6월	목 표	악상 지켜 배우고 연주하자	
	1주	“기쁨의노래, 춤” 다양한 왼손 반주유형 (예비연습)op61	
	2주	화음 반주 연습~“징글벨” op63	
	3주	불임줄과 못갓춘 마디연습(Lean on me,성자의행진) op69	
	4주	솔(G)자리, 도(C)의자리 연습(덧줄과낮은음자리표) 시작	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	아코디언		
강 사 명	박희순		
강의목적	취미연주 봉사활동연주위한 악기배우기		
수업방법	이론과 실기		
교재 및 참고문헌	아코디언연주곡집	준비물	아코디언

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	스윙 탱고 베이스와 연주법 익히기	
	1주	산너머 남촌에는	
	2주	물레방아 도는 내력	
	3주	사월이 가면	
	4주	가슴 아프게	
5월	목 표	블루스 리듬 익히기	
	1주	봄날은 간다	
	2주	돌아와요 부산항에	
	3주	삼다도 소식	
	4주	목포의 눈물	
6월	목 표	폭스트롯 리듬 베이스 익히기	
	1주	대지의 향구	
	2주	이별의 부산정거장	
	3주	소양강 처녀	
	4주	총복습 개인발표연주	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	난 타		
강 사 명	김 희 자		
강의목적	박자 감각을 익히고 건강과 인지능력 그리고 스트레스 해소에 중점을 둬		
수업방법	초보가 있을 수 있을 수 있으므로 기초를 탄탄히 설명하고 이론을 겸비하여 수업 예정		
교재 및 참고문헌		준비물	

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	스틱 잡는 법 익히기	
	1주	김영철(따르릉) 기본타법	
	2주	숫자 1은 오른손 복치기	
	3주	숫자 2는 왼손 복치기	
	4주	전체 복습	
5월	목 표	몸의 원리 익히기	
	1주	오른손 왼손 동시에 치기 명	
	2주	오른쪽 왼쪽 율동하기	
	3주	복채를 위로들고 치기	
	4주	전체 복습	
6월	목 표	복테치면서 엇박 익히기	
	1주	따르릉 2절에 맞춰 복테치기	
	2주	복테를 치고 발디딤 하면서 춤추기	
	3주	복을 한바퀴 돌면서 오른쪽 왼쪽	
	4주	전체 복습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	드럼 입문		
강 사 명	권진원		
강의목적	다양한 드럼의 스킬들을 익히고 응용해보기		
수업방법	반주를 틀어놓고 반주에 맞춰 리듬 연습		
교재 및 참고문헌	펄킨스 드럼 가요반주	준비물	교재 및 스틱

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	16분음표 필인의 다양성연습	
	1주	16분음표 필인 6가지이상 연습	
	2주	16분음표 필인 속도속도올려서 연습하기	
	3주	16분음표와 리듬을 연계하기	
	4주	메트로놈에 맞춰 빠른속도로 필인	
5월	목 표	16분음표 필인 반주에 적용하기	
	1주	노래악보리딩및 리듬연습	
	2주	노래악보에 나와있는 필인습득	
	3주	반주에 맞춰 리듬연습	
	4주	반주에 맞춰서 필인연습	
6월	목 표	곡을 정확하게 연주하기	
	1주	곡에 맞춰 악보리딩하기	
	2주	메트로놈에 맞춰 드럼연습하기	
	3주	반주를 틀어놓고 곡을 연주하기	
	4주	회원분들 앞에서 곡 발표해보기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	드럼		
강 사 명	권진원		
강의목적	반주에 맞춰 정확하게 연주하기		
수업방법	반주를 틀어놓고 반주에 맞춰 리듬연습		
교재 및 참고문헌	펄킨스 드럼 1	준비물	교재 및 스틱

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	16분음표 필인의 다양성연습	
	1주	16분음표 필인 6가지이상 연습	
	2주	16분음표 필인 속도속도올려서 연습하기	
	3주	16분음표와 리듬을 연계하기	
	4주	메트로놈에 맞춰 빠른속도로 필인	
5월	목 표	16분음표 필인 반주에 적용하기	
	1주	노래악보리딩및 리듬연습	
	2주	노래악보에 나와있는 필인습득	
	3주	반주에 맞춰 리듬연습	
	4주	반주에 맞춰서 필인연습	
6월	목 표	곡을 정확하게 연주하기	
	1주	곡에 맞춰 악보리딩하기	
	2주	메트로놈에 맞춰 드럼연습하기	
	3주	반주를 틀어놓고 곡을 연주하기	
	4주	회원분들 앞에서 곡 발표해보기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	드럼아카데미		
강 사 명	권진원		
강의목적	다양한 드럼 스킬들을 익히고 응용해보기		
수업방법	이론 습득 및 실습		
교재 및 참고문헌	베이직 드럼 2권,3권	준비물	교재 및 스틱

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	곡을 정확하게 연주하기	
	1주	곡에 맞춰 악보리딩하기	
	2주	메트로놈에 맞춰 드럼연습하기	
	3주	반주를 틀어놓고 곡을 연주하기	
	4주	회원분들 앞에서 곡 발표해보기	
5월	목 표	셰이크리듬 완벽히연주하기	
	1주	8분음표 셰이크리듬 연습하기	
	2주	16분음표 셰이크리듬 연습하기	
	3주	8분음표와16분음표 셰이크리듬 섞어연습하기	
	4주	셰이크리드므로 솔로연습하기	
6월	목 표	셰이크리듬 필인 익히기	
	1주	8분음표 셰이크리듬 필인연습하기	
	2주	16분음표 셰이크리듬 필인연습하기	
	3주	혼합적인 여러음표들로 셰이크리듬 연습하기	
	4주	필인들과 리듬을 조합한 솔로만들기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	바이올린		
강 사 명	고은진		
강의목적	개인 기량 향상과 합주에 대한 이해를 높이고 원하는 곡을 연주하기 위함		
수업방법	수준별 맞춤 지도 및 합주		
교재 및 참고문헌	바이올린교본	준비물	바이올린

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	포지션이동자세 및 포지션음계이해	
	1주	포지션 이동에 따른 음계의 차이와 포지션 이동에 적절한 바이올린 자세와 이동 포인트지도	
	2주	음계의 이해에 심오 과정으로 스케일 음계의 중요성으로 바이올린의 이해를 쉽게 돕는 시도	
	3주	음계가 바이올린 지판에서 어떻게 짚어지며 소리의 높낮이가 나는 방법에 대한 이해 지도	
	4주	바이올린 포지션별 소리에 대해 이해 지도	
5월	목 표	곡에 대한 레슨 및 지도	
	1주	곡을 이해하고 연주하기	
	2주	곡에 대한 심층적 레슨 및 기본 자세 교정과 학생 개개인의 부족한 점 지도	
	3주	곡에 대한 흥미유발과 동기부여로 곡에 대한 이해를 쉽게 함	
	4주	곡에 대한 이해를 높이고 수월하게 연주하도록 방법을 지도	
6월	목 표	연주회를 위한 능력향상 배우기	
	1주	바이올린 연주에서 중요 포인트와 연주 때의 자세의 중요성 지도	
	2주	무대의 어색함 극복 매너 및 합주에 관한 매너 지도	
	3주	합주와 개인의 연주 차이를 이해시키고 합주 능력을 향상시키기	
	4주	합주해보기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	우쿨렐레 중급반		
강 사 명	유 해 인		
강의목적	우쿨렐레 연주를 통해 노래하고 즐겁게 힐링하며 자기 표현력 증가와 음악적인 앙상블을 이루게함		
수업방법	코드 반주와 함께 노래 부르고 TAB를 활용한 연주 연습		
교재 및 참고문헌	우쿨렐레 기초부터 합주까지	준비물	교재, 우쿨렐레, 보연대

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	TAB를 활용한 연주 연습4	
	1주	언덕위 집	
	2주	송어	
	3주	Yellow Bird	
	4주	바람의 시	
5월	목 표	TAB를 활용한 연주 연습5	
	1주	언제 몇 번이라도 1	
	2주	언제 몇 번이라도 2	
	3주	헝가리 무곡 1	
	4주	헝가리 무곡 1	
6월	목 표	TAB를 활용한 연주 연습6	
	1주	문어의 꿈 1	
	2주	문어의 꿈 2	
	3주	우리가 지켜요	
	4주	2분기 작은 음악회	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	클래식기타		
강 사 명	박종대		
강의목적	기타연주과정		
수업방법	대면 - 개인레슨		
교재 및 참고문헌	강사교재	준비물	악기

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	기본기 연습	
	1주	Etude(연습곡)-F.Tarrega 143page	
	2주	Etude No.6(20etude중에서)F.Sor	
	3주	Etude(연습곡) Antonio Cano	
	4주	2개의 미뉴엣-Ramo곡	
5월	목 표	실전 연습	
	1주	La Playa(밤안개 속의 데이트)	
	2주	The Entertainer -S.Joplin	
	3주	Tombe la neige (눈이 나리네) Adamo	
	4주	Isadora	
6월	목 표	응용하기	
	1주	Wind Song(바람의 시) K.Oshio	
	2주	Twilight(황혼) K.Oshio	
	3주	Sonatina- N.Paganini	
	4주	Ballade Pour Adeline(아르랑네를 위한 발라드)	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	포크기타		
강 사 명	정동일		
강의목적	함께 기타 연주하면서 회원간의 친목을 도모하고 개인의 행복을 추구한다.		
수업방법	단체 수업과 개인별 수업 방식 병행		
교재 및 참고문헌	교재사용	준비물	카포

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	운지연습 음계연습 기본코드 기본주법 연습	
	1주	아름다운것들 모닥불	
	2주	오빠생각 그댄 봄비를 무척좋아하나요	
	3주	얼굴 사랑은 목련꽃 필때면	
	4주	모닥불 어디쯤 가고 있을까	
5월	목 표	음계연습과 코드및 주법 전주 간주 연습2	
	1주	꽃반지끼고 목로주점	
	2주	사모하는 마음 그저 바라볼수만 있어도	
	3주	행복한 사람 옛 시인의 노래	
	4주	그겨울의찻집 보랏빛엽서	
6월	목 표	음계연습및 코드및 주법 전주 간주 연습2	
	1주	물안개 그 날	
	2주	초연 내마음의 보석상자	
	3주	바위섬 나그대에게 모두 드리리	
	4주	숨어우는바람소리 장 미	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	실버발레		
강 사 명	윤여진		
강의목적	발레의 장점을 소개하고, 거울을 보며 발레의 기본자세를 배워봄으로 스스로 신체의 모습을 관찰하고, 인지하며 클래식 음악과 함께 자신을 표현하는 것에 목적을 둔다.		
수업방법	Mat Stretching - Barre - Center Practice & Variation ※ Royal Academy of Dance Silver Class Method		
교재 및 참고문헌		준비물	개인 - 레오타드, 타이즈, 슈즈(필수)

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	발레의 여러 가지 점프 동작으로 다리 근력을 기른다.	
	1주	▶ 솟대 Saute-플리에를 준비 동작으로 발 바닥을 힘껏 밀어 위로 점프합니다. 제자리에서 공중으로 다리를 쭉 펴서 뛰어 오르고 배와 등에 힘을 주고 발끝과 무릎을 곧게 펴 줍니다.	
	2주	3번 포지션 익히기-제1포지션과 같은 자세에서 두 발을 교차하는 선상에 두는 것이다. 한쪽 발은 뒤꿈치가 다른 발의 발등 근처에 오게 합니다. 또한, 앞쪽에 놓인 발의 뒤꿈치가 뒤에 놓인 발의 중간 정도에서 만나게 합니다.	
	3주	▶ 상즈망 changement-공중에서 다리를 모아 점프하여 발을 바꾸어서 착지하는 동작입니다. 엉덩이에 힘을 잡고 뛰어올라야 하며 골반이 뒤로 빠지지 않게 합니다.	
	4주	▶ 데벨로페 Developpe-앉거나 서서 앞, 옆, 뒤로 다리를 곧게 펴주는 동작입니다.(방향각을 익히는 것부터 지도합니다) 지지하는 다리를 곧게 펴주는 근력과 위로 올라가는 다리의 안쪽 근육의 스트레칭이 되며 집중력이 필요합니다.	
5월	목 표	균형각을 기르고 하체강화 운동으로 집중력을 기른다. 골반의 위치를 바르게 잡고 다리의 근력을 기른다.	
	1주	▶ 아라베스크 Arabesque-한 다리만으로 균형을 잡고 선 후, 다른 쪽다리를 뒤로 뻗어 올려 균형을 잡는 동작입니다.	
	2주	▶ 빠 드샤 Pas de Chat-일번 포지션에서 오른발을 먼저 구부려 차는 동시에 왼발도 구부려 차면서 공중에서 두 다리가 순차적으로 만납니다.(두 다리가 개구리처럼 공중에서 모아진다.)	
	3주	▶ 시손느 Sissonne-한 다리 중심으로 점프하여 다른 한쪽 다리를 뒤로 들어 올리면서 점프하는 동작을 표현해 봅니다.	
	4주	시손느와 빠드샤 연결 동작 익히기	
6월	목 표	순발력 민첩성, 근력, 유연성이 요구되는 동작으로 골격을 튼튼하게 한다.	
	1주	▶ 쥬트 Jete-‘던진다’라는 의미로 한쪽 다리를 던지듯 가볍게 점프 했다가 다시 그 발로 내려오는 동작입니다.(징검다리 건너기)	
	2주	▶ 그랑쥬트 Grand Jete-다리를 더 높이 차 올리면서 점프합니다. 양쪽 다리가 공중에서 수평이 되도록 다리를 벌려서 점프합니다.	
	3주	▶ 부레부레 bourreebourree-마치 바느질 땀처럼 촘촘하게 종종걸음으로 움직이는 스텝입니다.	
	4주	그랑쥬트와 부레부레를 응용하여 작품을 만들어봅니다.	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	한국무용		
강 사 명	이미옥		
강의목적	정신과 육체의 건강, 협력을 통한 공동체 의식, 잠재력		
수업방법	학습자의 레벨에 맞추어 진행		
교재 및 참고문헌		준비물	버선, 연습복, 긴 수건

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	한국무용 기본 알기	
	1주	디립새, 허리사용법, 호흡에 의한 팔선, 손목 사용법	
	2주	음악에 맞춰 동작하기	
	3주	작품 순서 나가고 익히기	
	4주	잔걸음 연습과 동작 만들어보기	
5월	목 표	응용하여 적용하기	
	1주	기본무 좌우새 설명, 얼굴선 예쁘게 만들기	
	2주	회전연습, 작품 순서 익히기	
	3주	부분설명, 중심잡기 연습	
	4주	순서 나가고 익히기	
6월	목 표	반복연습을 통해 익히기	
	1주	부분설명, 동작연결하기	
	2주	반복연습, 순서익히기	
	3주	순서 나가기, 회전할 때 시선처리 설명과 동작 익히기	
	4주	음악에 맞춰 춤추기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	서양화입문		
강 사 명	지혜자		
강의목적	회화의 가장 기본이되는 데생 수업을 합니다. 또 회화능력을 향상시켜 주는 채색법 및 재료의 사용법을 익히고, 회화의 다양한 장르 즉 수채화, 아크릴화, 색연필, 화등 다양한 분야를 접해 볼 수 있습니다.회원들은 회화 활동을 통하여 삶의 정서적 여유를 누릴 수 있게 함이 목표라 할 수 있습니다.		
수업방법	수업의 주제가 같아도, 개인의 능력과 소질에 따르는 개별 학습이 이루어 집니다.		
교재 및 참고문헌	사진, 정물,데생재료등	준비물	4B연필, 스케치북,색연필,수채도구등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	사물 표현의 기초가 되는 명암과 형태등의 단계적 학습	
	1주	명암의 단계, 입체의 표현	
	2주	간단한 입체의 묘사.각 입체들의 명암표현	
	3주	원 원뿔,등 소형의 석고뎃생	
	4주	육면체나 원뿔등을 응용하여 그린다,	
5월	목 표	풍경화를 그리며 자연물의 묘사와 조화로운 표현을 모색한다	
	1주	풍경의 기본이되는 원근법 .구도를 이해한다	
	2주	자연물의 표현 산 .나무, 강 등의 구도적 배치	
	3주	계절에 따른 자연의 변화와 그 표현	
	4주	조화롭게 구성하여 완성한다	
6월	목 표	자유로운 소재와 자료들을 사용해 재미있는 그림을 그린다	
	1주	사진이나 태블릿 파시에 수록된 자료들로 주제를 정한다	
	2주	주제별 특성에 맞춰 표현한다	
	3주	준비한 재료들의 사용법을 익혀서 개성있게 그린다	
	4주	각자 그림을 완성하고 다같이 감상하는시간을 갖는다	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	드로잉		
강 사 명	지혜자		
강의목적	미술에대한 이해와 실기를 접할 때 수월하며, 성취도를 높일 수 있게함		
수업방법	하기 쉽고, 즐거우며, 회원 간의 소통이 잘 이루어 지게 좋은 분위기로 이끌어감		
교재 및 참고문헌	영화,사진자료,실물 등	준비물	스케치북, 4B연필,붓,물감, 팔레트 등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	사물의 특징적 표현	
	1주	정물들을 배치하여 구도를 잡는다	
	2주	꽃, 과일, 등과 정물을 배치하여 그린다.	
	3주	정물의 형태와 특징을 관찰하여 묘사를 한다	
	4주	색의 강약, 명암의 흐름을 표현한다.	
5월	목 표	풍경화의 기본구도와 계절에 대한 표현	
	1주	풍경의 기본 구도	
	2주	산,강,나무의 표현과 묘사	
	3주	가까운곳의 표현과 멀리있는것의 표현	
	4주	세밀한 표현과 생략하는 것	
6월	목 표	자유로운 표현과 소재의 선택	
	1주	각종 표현 도구와 물감이나 색연필을 사용하여 그린다	
	2주	여러 가지 현대적 기법을 응용한다	
	3주	채색 효과의 다양성과 회화의 기법 등을 이용해서 표현한다	
	4주	세부적 마무리로 완성도를 높인다	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	수채화		
강 사 명	지혜자		
강의목적	미술에 대한 이해와 실기를 접할 때 수월하며, 성취도를 높일 수 있게 함		
수업방법	하기 쉽고, 즐거우며, 회원 간의 소통이 잘 이루어 지게 좋은 분위기로 이끌어감		
교재 및 참고문헌	영화, 사진자료, 실물 등	준비물	스케치북, 4B연필, 붓, 물감, 팔레트 등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	영화를 감상하고 구도나 채색을 참고하여 본다	
	1주	인상파 화가의 그림을 감상하고, 모사한다	
	2주	빛의 흐름에 따른 색채의 변화를 참고한다	
	3주	고흐, 세잔, 모네, 르노와르 등 영화의 특징적 표현	
	4주	특징적 색채를 잘 관찰하여 그려본다..	
5월	목 표	수채화의 다양한 채색법	
	1주	여러 기법을 구상하며 다양한 재료를 사용	
	2주	투명한 수채화와 불투명한 수채화그리는법	
	3주	물의 사용법, 지우거나 생략하는법	
	4주	조화롭게 마무리 짓는법	
6월	목 표	사람의 인체를 관찰하고 표현한다	
	1주	뼈, 관절 등 기본적인 인체 표현시, 알아야 할 부분을 예시	
	2주	연령에 따른 인체의 비례	
	3주	골격과 관절의 표현	
	4주	움직임과 근육, 골격의 표현	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	캐리커처		
강 사 명	윤정		
강의목적	인물의 특징을 관찰하여 강조하여 표현 할 수 있다.		
수업방법	보드판에 시연 설명후 실습		
교재 및 참고문헌		준비물	8절 스케치북, 검정 색연필

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	인물화와 캐리커처의 차이점을 알 수 있다.	
	1주	다양한 눈의 표정을 그려본다.	
	2주	다양한 코의 표정을 그려본다.	
	3주	다양한 입의 표정을 그려본다.	
	4주	다양한 얼굴형을 그려본다.	
5월	목 표	이목구비의 구조의 특징을 자세하게 알고 표현 할 수 있다.	
	1주	눈이 강조된 캐리커처	
	2주	코가 강조된 캐리커처	
	3주	입이 강조된 캐리커처	
	4주	턱이 강조된 캐리커처	
6월	목 표	전신상을 표현 할 수 있다.	
	1주	아이 전신상 캐리커처	
	2주	남자 전신상 캐리커처	
	3주	여자 전신상 캐리커처	
	4주	자화상캐리커처	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	펜스케치		
강 사 명	윤정		
강의목적	펜으로 순간의 모든 것을 그려본다.		
수업방법	보드판에 시연 설명 후 실습한다.		
교재 및 참고문헌		준비물	스케치북,펜

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	다양한 펜 터치로 알아본다.	
	1주	다양한 선 연습을 해 본다	
	2주	기본도형(원기둥)그려보고 컵을 그려본다.	
	3주	커피잔이 있는 정물화 그리기	
	4주	나무그리기	
5월	목 표	풍경화를 펜으로 그릴 수 있다.	
	1주	꽃이 있는 풍경화	
	2주	하늘이 보이는 풍경화	
	3주	바다풍경화	
	4주	시장 풍경그려본다.	
6월	목 표	정물화 그리기	
	1주	꽃이 있는 정물화	
	2주	예쁜 카페 그리기	
	3주	인물화 그리기	
	4주	자화상을 펜으로 그려본다	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	보테니컬		
강 사 명	윤정		
강의목적	꽃,식물을 관찰하여 자세히 표현 할 수 있다.		
수업방법	보드판에 시연 설명 후 실습		
교재 및 참고문헌		준비물	8절스케치북, 프리즈마 색연필

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	색연필의 특징을 파악해 입체를 표현 할 수 있다.	
	1주	해바라기 꽃을 그려본다	
	2주	국화꽃을 그려본다	
	3주	사과 그려본다	
	4주	단감 그려본다	
5월	목 표	과일을 자세히 관찰하여 그릴 수 있다.	
	1주	포도 그려본다	
	2주	아보카도 그려본다	
	3주	바나나 그려본다	
	4주	참외 그려본다	
6월	목 표	다양한 꽃을 자세히 관찰 하여 그릴 수 있다.	
	1주	장미 꽃을 그려본다	
	2주	백합 꽃을 그려본다	
	3주	메리골드 꽃을 그려본다	
	4주	수선화 꽃을 그려본다	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	보테니컬 아트		
강 사 명	윤정		
강의목적	꽃,식물,과일을 관찰하여 자세히 표현 할 수 있다.		
수업방법	보드판에 시연 설명 후 실습		
교재 및 참고문헌		준비물	8절스케치북, 프리즈마 색연필,수채화색연필

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	수채화색연필과 유성색연필의 특징을 파악해 입체를 표현 할 수 있다.	
	1주	해바라기 꽃을 수채화 색연필을 이용해 수채화로 그려본다	
	2주	국화꽃을 수채화 색연필을 이용해 수채화로 그려본다	
	3주	사과 수채화 색연필을 이용해 수채화로 그려본다	
	4주	단감 수채화 색연필을 이용해 수채화로 그려본다	
5월	목 표	과일을 자세히 관찰하여 그릴 수 있다.	
	1주	포도 수채화 색연필을 이용해 수채화로 그려본다	
	2주	아보카도 수채화 색연필을 이용해 수채화로 그려본다	
	3주	바나나 수채화 색연필을 이용해 수채화로 그려본다	
	4주	참외 수채화 색연필을 이용해 수채화로 그려본다	
6월	목 표	다양한 꽃을 자세히 관찰 하여 그릴 수 있다.	
	1주	장미 꽃을 수채화 색연필을 이용해 수채화로 그려본다	
	2주	백합 꽃을 수채화 색연필을 이용해 수채화로 그려본다	
	3주	메리골드 꽃을 수채화 색연필을 이용해 수채화로 그려본다	
	4주	수선화 꽃을 수채화 색연필을 이용해 수채화로 그려본다	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	산수화		
강 사 명	이숙형		
강의목적	사군자 화법을 이용한 풍경 그리기		
수업방법	이론 및 실기		
교재 및 참고문헌		준비물	화선지, 붓, 먹, 점시, 서진, 율령 등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	산수화 화법을 이용한 춘경 그리기	
	1주	춘경 기초화법	
	2주	춘경 산수(1)	
	3주	춘경 산수(2)	
	4주	매화 산수(1)	
5월	목 표	산수화 화법을 이용한 하경 그리기	
	1주	매화 산수(2)	
	2주	하경 기초화법	
	3주	하경 산수(1)	
	4주	하경 산수(2)	
6월	목 표	산수화 화법을 이용한 하경 그리기	
	1주	하경 응용작품(1)	
	2주	하경 응용작품(2)	
	3주	하경작품 응용작품 완성	
	4주	하경작품 응용작품 완성	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	사군자		
강 사 명	이숙형		
강의목적	사군자 화법을 이용한 대나무, 풍경 그리기		
수업방법	이론 및 실기		
교재 및 참고문헌		준비물	화선지, 붓, 먹, 접시, 서진, 물통 등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	사군자 화법을 이용한 대나무 그리기	
	1주	대나무 죽간, 세지	
	2주	대나무 정절법	
	3주	대나무 조죽간 화법	
	4주	대죽간 화법	
5월	목 표	사군자 화법을 이용한 대나무 그리기	
	1주	세죽간 화법	
	2주	양엽화법	
	3주	각식엽조	
	4주	중소화법	
6월	목 표	사군자 화법을 이용한 풍경그리기	
	1주	죽-웅웅작품	
	2주	출소식화법	
	3주	설죽화법	
	4주	청죽화법	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	한문서법교실		
강 사 명	신정순		
강의목적	다양한 문자를 보며 서법에 따라 연습에서 작품까지 완성을 하며 집중을 하므로 정신건강과 즐거움을 동시에 느낄 수 있다.		
수업방법	1:1 수업 강의 수업		
교재 및 참고문헌	왕희지 구양순 안진경 육조 천자문	준비물	문방사우

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	글씨를 쓰는 바른 자세와 붓을 잡는 방법	
	1주	애육여수 하이일체	
	2주	명봉재수 화피초목	
	3주	개차신발 공유국양	
	4주	내복의상 유우도당	
5월	목 표	침완법 쌍구법 악필법 붓 잡는 방법	벼루에 대하여
	1주	주발은탕 수공평장	
	2주	신복용강 솔빈귀왕	
	3주	백구식장 회급만방	
	4주	사대오상 기감혜상	
6월	목 표	문방사우 벼루 먹 문진 화선지 연적 등등	먹과 종이 알아보기
	1주	녀모정렬 지과필계	
	2주	양담피단 신사가복	
	3주	묵비사영 경행유현	
	4주	덕건명립 공곡전성	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	한문서에 작품반		
강 사 명	신정순		
강의목적	서예를 통해 동호인의 친목을 다지며 생활의 질을 향상한다		
수업방법	1:1 수업 강의 수업		
교재 및 참고문헌	각 서체	준비물	문방사우

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	문방사우에 대한 정확한 쓰임새를 알고 사용한다	
	1주	예벌준비 부창부수	
	2주	입봉모의 유자비아	
	3주	동기연지 절마잠규	
	4주	조차불리 전패비휴	
5월	목 표	당나라시대 왕희지 영자 8법을 익힌다	
	1주	심동진피 축물익이	
	2주	견지아도 도읍화하	
	3주	배안연락 궁전반을	
	4주	도사금수 병사방계	
6월	목 표	왕희지 구양순 안진경 글씨를 비교할 수 있다	
	1주	사연설석 승계납폐	
	2주	우룡관내 기집분전	
	3주	호작자미 동서이경	
	4주	부위거경 루관비경	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	한문서예		
강 사 명	신정순		
강의목적	서예를 통해 동호인의 친목을 다지며 생활의 질을 향상한다		
수업방법	1:1 수업 강의 수업		
교재 및 참고문헌	각 서체	준비물	문방사우

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	문방사우에 대한 정확한 쓰임새를 알고 사용한다	
	1주	예별존비 부창부수	
	2주	입봉모의 유자비아	
	3주	동기연지 절마장규	
	4주	조차불리 전패비쉴	
5월	목 표	당나라시대 왕희지 영자 8법을 익힌다	
	1주	심동진피 축물익이	
	2주	견지아도 도읍화하	
	3주	배만면락 궁전반을	
	4주	도사금수 병사방계	
6월	목 표	왕희지 구양순 안진경 글씨를 비교할 수 있다	
	1주	사연설석 승계납폐	
	2주	우룡관내 기집분전	
	3주	호작자미 동서이경	
	4주	부위거경 루관비경	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	캘 리 그 라 피		
강 사 명	황 금 희		
강의목적	캘리그래피를 이용하여 나만의 감성을 살린 아름답고 멋진 글씨를 익히고, 일상 생활속에 다양한 소품 및 인테리어 작품들을 만들고, 자기만의 감성글씨가 생활속에 쓰일수 있게 한다.		
수업방법	개성과 감성을 살린 캘리그래피의 자유분방함을 즉석 체본과 직접 경험으로 익힌다.		
교재 및 참고문헌	적접 쓴 체본과 프린트물, 실물 샘플	준비물	문방사우외

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	캘리의 기본이 되는 글자구성 익히고, 필압조절을 다룬다.	
	1주	오리엔테이션. 캘리의 이해 및 재료 사용법 익히기	
	2주	짧은 문장 연습하기	
	3주	같은 문구를 다른 구성으로 익히기	
	4주	글귀와 어울리는 그림(컬러) 넣어 완성해보기	
5월	목 표	색을 이용하여 캘리글씨의 아름다움 살리기	
	1주	가정의 달 문구 연습하기	
	2주	캔버스 작품 구성하여 연습하기	
	3주	캔버스 작품 완성하기	캔버스
	4주	엽서지에 다양한 도구로 글씨 써보기	엽서지
6월	목 표	다양한 글씨와 구성을 좀 더 다양하게 표현해보기	
	1주	현충일 문구 써보기	
	2주	세로형 문장 쓰기	
	3주	접선 무지부채에 들어갈 문구 및 그림 연습하기	
	4주	부채 작품 완성하기	무지부채

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	한글서예		
강 사 명	유 선 속		
강의목적	수강생분들이 다양한 한글서체를 접하며 익혀 문화생활 향상에 이르도록 함		
수업방법	수강생 각 개인의 실력에 맞게 한글의 다양한 서체를 익히도록 지도		
교재 및 참고문헌	한글궁체, 판본체, 민체	준비물	붓, 먹물, 종이, 서진 등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	한글 궁체, 판본체, 민체 익히기	
	1주	수강생 수준에 맞는 강의계획 세우기(단어쓰기)	
	2주	판본체, 고전궁체, 판각체 기본자 쓰기	
	3주	각체 기본 단어쓰기	
	4주	각체 짧은 문장쓰기	
5월	목 표	한글 궁체, 판본체, 민체 익히기	
	1주	날말을 궁체와 판본체 민체로 쓰기	
	2주	짧은 문장을 궁체와 판본체 민체로 쓰기	
	3주	좋아하는 글을 궁체, 판본체, 민체로 쓰기	
	4주	좋아하는 글을 궁체, 판본체, 민체로 쓰기	
6월	목 표	가훈을 한글 궁체, 판본체, 민체로 익히기	
	1주	명언을 궁체, 판본체, 민체로 쓰기	
	2주	고전을 궁체, 판본체, 민체로 쓰기	
	3주	가훈을 궁체, 판본체, 민체로 쓰기	
	4주	가훈을 소작품으로 완성해보기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	민화		
강 사 명	이선희		
강의목적	한국전통 민화를 알고 전통기법을 배운다		
수업방법	먹과 전통 안료로 본을 뜨고 채색		
교재 및 참고문헌	먹본, 칼라본, 채색화도서	준비물	먹물, 붓, 순지, 분채, 봉채, 아교 등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	해학반도도(상), 소과도(중), 초충도(하)를 완성한다.	
	1주	바탕채색, 바림	
	2주	바탕채색, 바림	
	3주	바림, 세부묘사	
	4주	선정리 후 완성	
5월	목 표	화조도(상, 중, 하 공통)를 그려본다.	
	1주	초뜨기, 아교포수	
	2주	바탕채색, 바림	
	3주	바림, 세부묘사	
	4주	선정리 후 완성	
6월	목 표	파초도(상, 중), 화조도(하)를 그려본다..	
	1주	초뜨기, 아교포수	
	2주	바탕채색, 바림	
	3주	바림, 세부묘사	
	4주	선정리 후 완성	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	하와이 훌라 댄스		
강 사 명	김 나 연		
강의목적	아름다운 훌라와 함께 신체적 정신적 건강을 유지하여 노년의 삶의 질을 높이자		
수업방법	하와이 노래(mele)을 들으며 가사 내용을 손짓과 몸짓으로 부드럽게 표현하기		
교재 및 참고문헌	강사준비	준비물	상의: 편한 복장 하의: 플레어 스커트 (파우스커트)

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	하와이 음악을 통한 심신 이완	
	1주	훌라댄스 소개 및 멜레 내용 이해하며 기본 스텝 익히기	
	2주	스트레칭, 기본스텝, 핸드모션, 안무 1절 완성하기	
	3주	스트레칭, 기본스텝, 핸드모션, 안무 2절 완성하기	
	4주	스트레칭, 기본스텝, 핸드모션, 안무 3절 완성하기	
5월	목 표	하와이 음악을 통한 심신 이완 및 안무 1곡 완성	
	1주	스트레칭, 기본스텝, 그룹 발표 및 교정	
	2주	안무 완성하여 전체 발표	
	3주	스트레칭, 기본스텝, 핸드모션, 복습 및 새로운 곡 1절	
	4주	스트레칭, 기본스텝, 핸드모션, 복습 및 안무 2절	
6월	목 표	훌라댄스 베이직을 통해 근력을 키우고 바른 자세 유지	
	1주	스트레칭, 기본스텝, 핸드모션, 복습 및 안무 3절 완성하기	
	2주	스트레칭, 기본스텝, 핸드모션, 복습 및 안무 4절	
	3주	스트레칭, 기본스텝, 핸드모션, 복습 및 안무 그룹발표	
	4주	스트레칭, 기본스텝, 핸드모션, 총복습 발표회	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	바둑교실		
강 사 명	장부상	연락처	010-2361-9698
강의목적	기력향상과 천목도모		
수업방법	자석바둑판을 활용한 강의		
교재 및 참고문헌	현현각양지	준비물	
건의사항			

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	인공지능(AI)초반 판짜기 요령	
	1회기	큰곳과 급한곳 구분법	
	2회기	손빼는 기술	
	3회기	초반 돌의 가치 활용법	
	4회기	요석 준요석 준폐석 폐석 구분	
5월	목 표	중반 전술	
	5회기	침투와 삭감 요령	
	6회기	공격과 타개 수습	
	7회기	수상전의 요령	
	8회기	모양의 급소	
6월	목 표	마무리와 형세판단 이해	
	9회기	형세판단법 3유형	
	10회기	끝내기의 종류와 크기	
	11회기	대표적인 선수 후수 역끝내기	
	12회기	실전 기보 해설로 마무리 하는법	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	바리스타반		
강 사 명	이선영		
강의목적	커피가 삶 속에 깊이 자리 잡은 시점에 커피의 역사부터 건강에 미치는 영향, 추출도구, 추출 원리에 대하여 공부하여 실버바리스타 취창업에 다가갈 수 있도록 한다. *에스프레소 머신을 활용한 커피음료 제조법 배우기		
수업방법	이론30%, 실습70%		
교재 및 참고문헌	프린트 배포	준비물	※재료비 85,000원 별도, 필기도구, 앞치마, 행주3개, 텀블러

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	에스프레소란?	
	1주	에스프레소 정의 및 에스프레소 머신의 이해	
	2주	에스프레소의 맛과 향에 미치는 요인, 추출 후 향미 비교	
	3주	에스프레소 추출 및 커핑	
	4주	에스프레소 추출 후 서빙 훈련	
5월	목 표	우유 스티밍	
	1주	우유의 성분, 우유 스티밍의 기본원리 및 실습	
	2주	우유 스티밍 후 따르기	
	3주	우유 스티밍하여 에스프레소 베이스 음료인 카푸치노 만들기, 우유 스티밍 후 카푸치노 만들기	
	4주	라떼와 카푸치노의 차이 설명, 온도에 따른 카푸치노의 맛에 대한 비교 시음	
6월	목 표	음료 제조와 서빙	
	1주	우유거품두께, 원모양 카푸치노 정의에 맞추어 따르기	
	2주	카푸치노 제조 후 서빙	
	3주	에스프레소와 카푸치노 연달아 제조 후 서빙	
	4주	카페운영을 위한 분비 과정과 음료제조	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	라떼아트반		
강 사 명	이선영		
강의목적	커피가 삶 속에 깊이 자리 잡은 시점에 커피의 역사부터 건강에 미치는 영향, 추출도구, 추출원리에 대하여 공부하여 실버바리스타 취창업에 다가갈 수 있도록 한다. *에스프레소머신으로 커피 추출 후 하트, 물립, 로제타 등의 라떼아트 그리기		
수업방법	이론30%, 실습70%		
교재 및 참고문헌	프린트 배포	준비물	*재료비 85,000원 별도; 필기도구, 앞치마, 행주3개, 텀블러

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	에스프레소 머신 활용	
	1주	에스프레소 정의 및 에스프레소 머신의 이해 에스프레소 추출	
	2주	에스프레소 추출량에 따른 향미 에스프레소, 리스트레또, 롱고 비교	
	3주	에스프레소 정의에 맞게 추출하기 균형잡힌 맛의 에스프레소 추출하기	
	4주	우유스티밍 우유의 성분, 우유 스티밍의 기본원리 및 실습	
5월	목 표	카푸치노	
	1주	우유스티밍 고운 우유 거품 만들기	
	2주	우유 스티밍하여 에스프레소 베이스 음료인 카푸치노 만들기	
	3주	우유 스티밍하여 원모양 그려 카푸치노 만들기	
	4주	라떼와 카푸치노의 차이 설명, 우유 스티밍 - 라떼 거품 만들기	
6월	목 표	라떼아트	
	1주	면하트 라떼아트로 그리기	
	2주	결하트 라떼아트로 그리기	
	3주	밀어넣기 기술로 물립 그리기	
	4주	핸들링 기술로 로제타 그리기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	댄스스포츠(자이브)		
강 사 명	박 명 속		
강의목적	바른 자세, 즐거운 운동, 균형감각 유지		
수업방법	운동을 즐겁게		
교재 및 참고문헌		준비물	댄스화

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	건강하고 멋진 삶을 위하여	
	1주	Jive 기초동작	
	2주	Routine ①~⑤	
	3주	Routine ⑤~⑥	
	4주	Routine ⑦~⑨	
5월	목 표	운동을 통한 균형감각 만들기	
	1주	Routine 복습	
	2주	Routine 예습	
	3주	Routine ⑩~⑫	
	4주	Routine ⑬~⑭	
6월	목 표	내면의 아름다움을 몸으로 표출하자	
	1주	Routine 복습	
	2주	Routine ⑮~⑯	
	3주	Routine ⑰~⑱	
	4주	Routine 총정리	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	댄스스포츠 왈츠		
강 사 명	송 병 은		
강의목적	왈츠.탱고는 댄스를 어느 정도 경험 해 보신 분들이 수준 높은 댄스를 하시고 싶어 하는 고급 댄스의 장르입니다. 생활수준이 높아지고 삶의 질이 높은 지역이나 어르신들에게 스트레칭과 왈츠 특유의 정서적인 음악도 매우 긍정적으로 다가 갈수 있는 장점이 될 수 있습니다. 왈츠는 우와 하면서도 느린 음악으로 이루어진 댄스로 고령자 분들도 쉽게 따라 할 수 있는 댄스로 운동적인 요인과 정서적인 효과를 기대 할 수 있는 댄스입니다.		
수업방법	모던 댄스의 장점을 살려 우와하고 아름다운 왈츠를 이해한다.		
교재 및 참고문헌		준비물	댄스 슈즈

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	모던댄스 바르게 이해 하기	
	1주	왈츠 댄스의 기본 베이직 익히기	
	2주	왈츠 댄스 초급-사각 박스 스텝 남, 녀 솔로로 익히기	
	3주	왈츠 댄스 초급-사각 박스 스텝 커플로 익히기	
	4주	왈츠 댄스 초급 스텝 -리듬 익히기	
5월	목 표	왈츠 댄스 초급 회전 익히기	
	1주	왈츠 댄스 기본 턴-네추럴 턴 리버스턴 익히기	
	2주	왈츠 댄스 기본 턴 남,녀 솔로로 익히기	
	3주	왈츠 댄스 기본 회전 커플로 익히기	
	4주	왈츠 댄스 기본회전 리듬에 맞춰 익히기	
6월	목 표	왈츠 댄스 b기본 코스 이해하기	
	1주	왈츠 댄스 동선과 진행 방향 매너 이해하기	
	2주	왈츠 댄스 b코스 이해하기	
	3주	왈츠 댄스 c코스 루틴 익히기	
	4주	왈츠 댄스 c코스 발표 하기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	라 인 댄 스		
강 사 명	강 정 숙		
강의목적	건강한 몸과 마음을 여유롭게 해주는 추억의 판송을 들으며, 음악으로 마음의 치유를 하고 전후좌우 걸으며, 척추를 바르게 세워 허리 강화 운동과 하체 강화 운동으로 건강한 삶 영위		
수업방법	노인에 맞는 스텝으로 즐겁게 반복 학습하여 자신감 성취		
교재 및 참고문헌		준비물	

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	기본스텝 익히기	
	1주	Darin / Ah si / cap driver	
	2주	Lamento bachata / Darin / Ah si	
	3주	My radies rumba / Lamento bachata / Cap driver	
	4주	총 복습	
5월	목 표	박자 익히기	
	1주	Wherever you may wander / Lamento bachata /Ah si	
	2주	La zitella/ Wherever you may wander/ My radies rumba	
	3주	The last waltz / La zitella / Lamento bachata	
	4주	총복습	
6월	목 표	리듬익히기	
	1주	So we begin / The last waltz / La zitella	
	2주	Don't forget to remember / So we begin / /the last waltz	
	3주	Latin lover / Don't forget to remember / So we begin	
	4주	총복습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	라인댄스아카데미		
강 사 명	강 정 숙		
강의목적	건강한 몸과 마음을 여유롭게 해주는 추억의 팝송을 들으며, 몸악으로 마음의 치유를 하고 전후좌우 걸으며, 척추를 바르게 세워 허리 강화 운동과 하체 강화 운동으로 건강한 삶 영위		
수업방법	노인에 맞는 스텝으로 즐겁게 반복학습하여 자신감 성취		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	박자 익히기	
	1주	Delilah EZ / Life is a melody / Jambo mambo	
	2주	One night only / Delilah EZ / Life is a melody	
	3주	Give me your heart / One night only / Delilah EZ	
	4주	총복습	
5월	목 표	리듬 익히기	
	1주	Rock & Roll kiss / Give me your heart / One night only	
	2주	I close my eyes / Rock & Roll kiss / Give me your heart	
	3주	Beautiful Sunday / Rock & Roll kiss / I close my eyes	
	4주	총복습	
6월	목 표	작품연습	
	1주	Beautiful Sunday / Life is a melody / One night only	
	2주	Jambo Mambo / Beautiful Sunday / One night only	
	3주	Let me be there / Rock & Roll kiss / Life is a melody	
	4주	총복습	

강 의 계 획 서

프로그램명	지터벅		
강 사 명	송 병 은		
강의목적	웰빙 댄스는 고령화 시대에 걸 맞는 맞춤 스포츠이며 질 높은 취미 생활을 지양하는 지역 주민의 복지과 건강 증진을 위한 목적이 될 수 있으며 지역주민의 삶의 질을 높일 수 있다는 장점이 있다.		
수업방법	댄스 매너, 다양한 장르를 수준별 레벨로 이끌어 갈 수 있는 과정.		
교재 및 참고문헌		준비물	댄스 슈즈

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	웰빙 사교 댄스 바르게 이해 하기	
	1주	웰빙 사교 댄스의 기본 베이직을 익히기	
	2주	웰빙 사교 댄스 초급 스텝 남, 녀 솔로로 익히기	
	3주	웰빙 사교 댄스 초급 사방표현하기 90도 180도 이동 하기	
	4주	웰빙 사교 댄스 초급 스텝 커플로 표현하기	
5월	목 표	웰빙 사교 댄스 지르박 중급 스텝 익히기	
	1주	웰빙 사교 댄스 지르박 기본 턴과 빠른 브르스 변형 만들기	
	2주	웰빙 사교 댄스 지르박 중급 고급 회전기술 익히기	
	3주	웰빙 사교 댄스 빠른 브르스에서 지르박으로의 전환 하기	
	4주	웰빙 사교 댄스 지르박, 브르스중급 수준 발표	
6월	목 표	웰빙 사교 댄스 지르박, 브르스 중급 익히기	
	1주	웰빙 사교 댄스 트롯트 6박 기본 베이직 익히기	
	2주	웰빙 사교 댄스 트롯트로타리 다양한 표현 익히기	
	3주	사교 웰빙 댄스 트롯트 스텝 익히기	
	4주	웰빙 사교 댄스 트롯트발표	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	건강사교댄스(지터벅)아카데미		
강 사 명	유정인		
강의목적	댄스를 통한 시니어의 행복증진		
수업방법	-		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	지터벅 추진 어깨걸이	
	1주	기본스텝	
	2주	백크롯	
	3주	로타리	
	4주	백크로스 지그재그	
5월	목 표	서로를 이해하는 마음에 중점	
	1주	메랑게 워	
	2주	다이아몬드	
	3주	방향전환	
	4주	복습	
6월	목 표	즐겁게 즐기자	
	1주	로타리 연결	
	2주	백스텝	
	3주	백스텝 론데	
	4주	복습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	차밍댄스		
강 사 명	박 제 인		
강의목적	기분전환,스트레스 해소,건강한 삶의 도전과 건강 증진의 큰 목적을 둔다.		
수업방법	준비운동,본 운동, 정리운동의 체계적인 수업		
교재 및 참고문헌	없음	준비물	편한 운동복,실내용 운동화

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	차밍댄스의체계적인 이론 및 살기를배움으로써 누구나 즐길 수 있는 생활댄스	
	1주	워밍업,스텝,베이직 기본스텝	
	2주	워밍업,스텝,워킹(골반운동및자세잡기)	
	3주	워밍업,워킹,차밍댄스 응용동작(어깨 라인 교정)	
	4주	워밍업,워킹,차밍댄스 응용동작(안무 이해)	
5월	목 표	최신음악을 통하여 흥미를 유발 쉽고 재미있게 운동할 수 있도록 강의	
	1주	워밍업- 응용동작 및 안무 이해(어깨운동,팔약근 운동)	
	2주	워밍업- 응용동작 및 안무 이해(바디 웨이브 유연성)	
	3주	워밍업,스텝, 베이직	
	4주	워밍업,스텝, 바디 웨이브	
6월	목 표	곧게 선 자세 유지로 척추 강화와 유산소 운동으로 하체 근력 강화	
	1주	워밍업,스텝, 최신곡	
	2주	워밍업,베이직,유행곡	
	3주	워밍업,스텝,바디 웨이브	
	4주	워밍업,베이직,유행곡	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	줌바댄스		
강 사 명	이정미		
강의목적	zumb라는 댄스를 통해서 심신을 건강하게 하고 몸의 균형과 근력을 키워주고 스트레스 감소와 해소.		
수업방법			
교재 및 참고문헌		준비물	

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	줌바를 통해 운동에 즐거움과 스트레스 해소.	
	1회기	줌바에 대해설명, 방향제시에 대해 설명하고 따라 해보기.	
	2회기	줌바 기본스텝 배워보고 따라 해보기.	
	3회기	기본 스텝을 이용해 안무 배워보기.	
	4회기	각 부위 스트레칭, 줌바 안무 배워보기.	
5월	목 표	근력을 키울 수 있는 운동 배워보기.	
	5회기	야령를 이용 하체근력운동 바른자세 배우기.	
	6회기	하체근력운동 (스쿼트 바른자세 배우기)	
	7회기	스트레스를 풀어주는 신나는 안무배워보기.	
	8회기	전 시간에 배운 동작 복습해보기.	
6월	목 표	스텝 복습과 안무복습.	
	9회기	여러 가지 동작을 연결해 안무 따라 해보기.	
	10회기	처음에 배웠던 기본동작 다시 한 번 익혀보기.	
	11회기	스쿼트 바른자세 설명하고 따라해보기.	
	12회기	지금까지 배운작품 복습해보기.기초스텝 복습.	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	사진반		
강 사 명	이혜숙	연락처	010-2935-8941
강의목적	사진작업을 통해 건전한 여가활동을 영위하고, 작가적 역량을 키우는데 목적을 둔다		
수업방법	이론교육과 실습		
교재 및 참고문헌	카메라로 보는 방법	준비물	DSLR, 기타 사진장비
건의사항			

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	포토북 제작을 위한 개인별 작업 심화	
	1회기	주제 4. 풍경사진과 풍경의 재해석	
	2회기	+@를 찾는 방법	
	3회기	야외출사	
	4회기	출사사진 리뷰	
5월	목 표	포토북 제작을 위한 개인별 작업 심화	
	5회기	주제 5. 낮설게 보기	
	6회기	심상사진	
	7회기	디테일의 표현	
	8회기	사진의 분위기와 모드	
6월	목 표	포토북 제작을 위한 개인별 작업 심화	
	9회기	형태에 대한 분석	
	10회기	빛과 색의 분석	
	11회기	1차 사진 리뷰	
	12회기	2차 사진 리뷰	

2024년 4월 - 6월 (사진반)프로그램 강의 계획서를 위 와 같이 제출합니다.

강사명 : 이혜숙

(인)

판교노인종합복지관장 귀하

강 의 계 획 서

프로그램명	탁구클럽		
강 사 명	전선의		
강의목적	회원님들의 건강과 행복지수 향상		
수업방법	단체레슨(이론+실기)		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	*스트로크와 커트 연습*	
	1주	• 포핸드 스트로크 연결 연습	
	2주	• 백핸드 스트로크 연결 연습	
	3주	• 포핸드 커트연습	
	4주	• 백핸드 커트연습	
5월	목 표	*커트스트로크와 드라이브 연습*	
	1주	• 포핸드 커트스트로크 공격자세 및 연결 연습	
	2주	• 백핸드 커트스트로크 공격자세 및 연결 연습	
	3주	• 포핸드 드라이브 자세 및 연결 연습	
	4주	• 백핸드 드라이브 자세 및 연결 연습	
6월	목 표	*플릭 기술과 서비스 연습*	
	1주	• 포핸드 플릭 자세 및 연결 연습	
	2주	• 백핸드 플릭 자세 및 연결 연습	
	3주	• 포핸드 서비스 자세 연습	
	4주	• 백핸드 서비스 자세 연습	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	핑퐁클럽		
강 사 명	유의선		
강의목적	탄탄한 탁구 기초를 바탕으로 한 시스템 익히기		
수업방법	불박스 1대1지도 후 자율 연습		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	포핸드 기술 마스터	
	1주	화코스 포핸드 연습 후 드라이브	
	2주	화코스 포핸드 드라이브 랜덤	
	3주	백코스 포핸드 드라이브	
	4주	백코스 포핸드 드라이브 랜덤	
5월	목 표	백핸드 기술 마스터	
	1주	백코스 백핸드 연결	
	2주	백코스 백핸드 드라이브	
	3주	미들 백핸드 드라이브	
	4주	미들 백코스 후드윅 백드라이브 연습	
6월	목 표	포 백 전화 연습	
	1주	포백2개2개 연습	
	2주	포백2개2개 포 백 드라이브 연습	
	3주	포백 불규칙 연습	
	4주	서브 넣고 포백 불규칙 연습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	핑퐁교실		
강 사 명	유의선		
강의목적	탁구의 기초를 배운다		
수업방법	1대1 볼박스 지도 후 연습		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	그립과 포핸드 배우기	
	1주	라켓트 그립과 포핸드 자세 배우기	
	2주	라켓의 종류와 포핸드 자세 배우고 볼 튀겨보기	
	3주	포핸드 스윙 배우고 볼박스 연습	
	4주	포핸드 볼박스 연속동작 연습	
5월	목 표	포핸드 연속동작 다지기	
	1주	화코스 포핸드 연속 볼박스연습	
	2주	백코스 포핸드 연속 볼박스연습	
	3주	미들 포핸드 볼박스 연습	
	4주	화사이드 미들 후드윅 포핸드연습	
6월	목 표	포핸드 다지기	
	1주	백코스 포핸드 연습	
	2주	백코스 미들 포핸드 후드윅 연습	
	3주	백핸드 스윙 배우기	
	4주	백핸드 백사이드 연속연결연습	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	탁구교실		
강 사 명	김정		
강의목적	탁구 기술 습득 및 신체와 상호협력하는 마인드 학습		
수업방법	이론 설명 및 시범, 참여형 학습, 일대일/일대다 코칭		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	탁구 기초 자세 및 Foot work 익히기	
	1주	기본 스윙 자세 연습	
	2주	블 박스 및 포어 자세	
	3주	포어 자세 및 Foot work step 연습	
	4주	Foot work 및 short 연습	
5월	목 표	포어 short와 리시브 cut 기초 및 응용 학습	
	1주	포어 short 전환 연습	
	2주	포어 short 불규칙 전환	
	3주	리시브 cut 연습 (Fore, Back cut)	
	4주	리시브 cut 연습 (Fore, Back cut)	
6월	목 표	다양한 공격 방법 학습 및 게임을 통한 실전 적용	
	1주	Drive 공격 연습	
	2주	Back Drive 공격 연습	
	3주	Short 수비에 공격	
	4주	복식 시 스텝 연습 및 게임	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	핑퐁아카데미		
강 사 명	전선의		
강의목적	회원님들의 건강과 행복지수 향상		
수업방법	단체레슨(이론+실기)		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	*서비스 및 드라이브 숙달*	
	1주	• 커트 서비스 자세 및 연결 훈련	
	2주	• 횡/하회전 서비스 자세 및 연결 훈련	
	3주	• 포핸드 드라이브 자세 및 연결 훈련	
	4주	• 백핸드 드라이브 자세 및 연결 훈련	
5월	목 표	*플릭 및 풋워크 숙달*	
	1주	• 포핸드 플릭시 손목 각도 및 연결 훈련	
	2주	• 백핸드 플릭시 손목 각도 및 연결 훈련	
	3주	• 화,백 풋워크 자세 반복 훈련	
	4주	• 화,백 불규칙 연결 훈련	
6월	목 표	*3구5구 시스템 및 리시브 숙달 *	
	1주	• 서비스에 이은 3.5구 시스템 연습	
	2주	• 리시브에 이은 2.4구 연결 훈련	
	3주	• 횡서비스에 대한 리시브 라켓각도 및 자세 훈련	
	4주	• 하회전서비스에 대한 리시브 라켓각도 및 자세 훈련	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	탁구아카데미		
강 사 명	유의선		
강의목적	탄탄한 탁구 기초를 바탕으로 한 시스템 익히기		
수업방법	볼박스 1대1지도 후 자율 연습		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	포핸드 기술 마스터	
	1주	화코스 포핸드 연습 후 드라이브	
	2주	화코스 포핸드 드라이브 랜덤	
	3주	백코스 포핸드 드라이브	
	4주	백코스 포핸드 드라이브 랜덤	
5월	목 표	백핸드 기술 마스터	
	1주	백코스 백핸드 연결	
	2주	백코스 백핸드 드라이브	
	3주	미들 백핸드 드라이브	
	4주	미들 백코스 후드웍 백드라이브 연습	
6월	목 표	포 백 전화 연습	
	1주	포백2개2개 연습	
	2주	포백2개2개 포 백 드라이브 연습	
	3주	포백 불규칙 연습	
	4주	서브 넣고 포백 불규칙 연습	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	당구아카데미		
강 사 명	김삼홍		
강의목적	생활체육을 통한 건강증진과 건전한 여가활동		
수업방법	단계별 이론 설명과 체계적인 실습 및 경기를 통한 실력향상		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	이론과 실기를 통한 실력 향상	
	1주	당구 용어 및 용품 설명, 스탠스, 그립, 브리지	
	2주	스트로크, 당점의 종류 및 스쿼트, 커브현상	
	3주	분리각, 두께별 겨냥법	
	4주	밀어치기 이론 및 실습	
5월	목 표	이론과 실기를 통한 실력 향상	
	1주	끌어치기 이론 및 실습	
	2주	1쿠션, 미러법의 활용	
	3주	2쿠션, 평행이동법의 활용	
	4주	비껴치기, 45°기본선	
6월	목 표	이론과 실기를 통한 실력 향상	
	1주	키스샷, 원뱅크 샷	
	2주	노 잉글리쉬 대칭, 무회전 코너보내기	
	3주	3쿠션 기초이론 및 실습1	
	4주	3쿠션 기초이론 및 실습2	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	3쿠션아카데미		
강 사 명	김삼홍		
강의목적	생활체육을 통한 건강증진과 건전한 여가활동		
수업방법	단계별 이론 설명과 체계적인 실습 및 경기를 통한 실력향상		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	이론과 실기를 통한 실력 향상	
	1주	스탠스, 그립, 브리지	
	2주	분리각, 두께별 겨냥법	
	3주	무회전 및 회전 원리	
	4주	밀어치기, 끌어치기 이론 및 실습	
5월	목 표	이론과 실기를 통한 실력 향상	
	1주	하프 시스템	
	2주	옆돌리기 시스템	
	3주	앞돌리기, 플러스시스템	
	4주	3쿠션(5&half 시스템1)	
6월	목 표	이론과 실기를 통한 실력 향상	
	1주	3쿠션(5&half 시스템2)	
	2주	비껴치기 시스템1	
	3주	비껴치기 시스템2	
	4주	3쿠션 응용	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	당구클럽		
강 사 명	김상홍		
강의목적	생활체육을 통한 건강증진과 건전한 여가활동		
수업방법	단계별 이론 설명과 체계적인 실습 및 경기를 통한 실력향상		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	이론과 실기를 통한 실력 향상	
	1주	당구 용어 및 용품 설명, 스탠스, 그립, 브리지	
	2주	스트록, 당점의 종류 및 스쿼트, 커브현상	
	3주	분리각, 두께별 겨냥법	
	4주	밀어치기 이론 및 실습	
5월	목 표	이론과 실기를 통한 실력 향상	
	1주	끌어치기 이론 및 실습	
	2주	1쿠션, 미러법의 활용	
	3주	2쿠션, 평행이동법의 활용	
	4주	비껴치기, 45°기본선	
6월	목 표	이론과 실기를 통한 실력 향상	
	1주	키스샷, 원뱅크 샷	
	2주	노 잉글리쉬 대칭, 무회전 코너보내기	
	3주	3쿠션 기초이론 및 실습1	
	4주	3쿠션 기초이론 및 실습2	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	당구교실		
강 사 명	최락균		
강의목적	시니어 건강 당구교실 활성화		
수업방법	이론과 실습		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	올바른 당구자세 만들기	
	1주	브릿지, 발모양, 머리모양, 큐 잡는 손 알아보기	
	2주	올바른 당구자세와 스트로크	
	3주	스트로크 연습	
	4주	스트로크 분류(등속, 가속)	
5월	목 표	수구진행 방향	
	1주	당점 알아보기(상, 중, 하)	
	2주	밀어치기(상단)	
	3주	중단 사용 방법	
	4주	하단 끌어치기	
6월	목 표	분리각과 회전	
	1주	두께와 분리각을 연결하여 사용	
	2주	가장 두꺼운 두께, 1/2두께, 얇은 두께	
	3주	두께, 당점, 회전을 이용하여 치기	
	4주	두께, 당점, 회전에 큐스피드를 합쳐서 사용	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	3쿠션		
강 사 명	최락군		
강의목적	시니어 건강 당구교실 활성화		
수업방법	이론과 실습		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	올바른 당구자세 만들기	
	1주	브릿지, 발모양, 머리모양, 큐 잡는 손 알아보기	
	2주	올바른 당구자세와 스트로크	
	3주	스트로크 연습	
	4주	스트로크 분류(등속, 가속)	
5월	목 표	수구진행 방향	
	1주	당점 알아보기(상, 중, 하)	
	2주	밀어치기(상단)	
	3주	중단 사용 방법	
	4주	하단 끌어치기	
6월	목 표	분리각과 회전	
	1주	두꺼와 분리각을 연결하여 사용	
	2주	가장 두꺼운 두꺼, 1/2두꺼, 얇은 두꺼	
	3주	두꺼, 당점, 회전을 이용하여 치기	
	4주	두꺼, 당점, 회전에 큐스피드를 합쳐서 사용	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	당구입문		
강 사 명	양순이		
강의목적	☞1시간당 1km 걷는 운동효과, 매너,협동심,배려심 교육효과 ☞치매예방에 효과적인 두뇌멘탈 스포츠 ☞고도의 집중력,사고력, 창의력, 두뇌개발에 효과적인 스포츠당구보급		
수업방법	수강생 전체강습 및 개인레슨 과 점검		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	당구스포츠의 기본기 습득 과 매너교육	
	1주	당구의유래,당구의 스포츠 신사의 정신과 예절, 초보자 기본자세 이론강습,교정	
	2주	정확한 일자 스트로크 연습과 바르게 공굴리기의 이해강습 과 실전연습	
	3주	12시 당정의 밀어치기의 이론강습, 이해강습과 실전연습	
	4주	볼의 중심당점 의 스탑샷의 이해,이론강습과 실전연습	
5월	목 표	당구의 기초기술의 진행 점검과 완성도	
	1주	6시 당정의 끌어치기 이론 의이해강습과 실전연습	
	2주	좌우(회전) 분별능력 이해이론 강습과 실전연습	
	3주	2/1 각도별 분리각 이론강습과 실전연습	
	4주	3/1각도별 분리각 이론강습과 실전연습	
6월	목 표	기본기 완성과 당구의 초보적 기술습득과 다음단계 입문	
	1주	제1적구를 얇게 맞추어 일어나는 분리각 이해를 돕는 이론강습과 실전연습	
	2주	3/2 각도별 분리각 이론강습과 실전연습	
	3주	각도별 분리각 실전연습과 탄성에 의한 타법의 방법의 이해이론강습과 실전연습	
	4주	입사반사각의 이론 강습(각도별)과 실전 연습	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	메타버스입문		
강 사 명	성은희		
강의목적	메타버스 서비스를 활용하여 소셜네트워크 서비스로 소통할 수 있다.		
수업방법	대면수업		
교재 및 참고문헌	프린트 교안	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	메타버스가 뭐야?	
	1주	메타버스의 의미와 다양한 유형의 메타버스 찾아보기	
	2주	메타버스에 접목되는 기반기술에 대해 알아보자	
	3주	메타버스와 제페토에 대해 살펴보고 제페토 설치하기	
	4주	증강현실(AR) 체험하고 제페토 회원가입하기	
5월	목 표	제페토로 메타버스 입장할 수 있다.	
	1주	점과 코인을 학습하고 내 아바타 아이템 구매하기	
	2주	내 아바타 룬 꾸미고 메타버스 용어 학습하기	
	3주	가상현실(VR)체험하고 사진 및 동영상 촬영하기학습	
	4주	증강현실(AR)체험하고 사진 및 동영상 촬영 학습1	
6월	목표	메타버스타고 월드투어 할 수 있다.	
	1주	친구 팔로잉하고 게시물에 댓글로 소통하기	
	2주	월드입장 및 아바타 이동방법 및 월드 메뉴 알아보기	
	3주	월드에서 미션수행하고 게시물 올리고 친구와 소통하기	
	4주	4차 산업혁명의 기반기술에 대해 프레젠테이션	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	PC동영상편집		
강 사 명	성은희		
강의목적	파워디렉터를 활용한 동영상편집을 배우고 나만의 영상 만들기		
수업방법	대면수업		
교재 및 참고문헌	프리트 교안	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목표	파워디렉터의 화면구성을 학습하고 미디어 소스를 다룰 수 있다.	
	1주	화면구성 살펴보기, 미디어파일 가져오기, 프로젝트 저장하기	
	2주	인트로 화면과 엔트로 화면 편집하고 비디오 트랙 학습하기	
	3주	프로젝트 파일 이해하고 화면전환 효과 및 팬 및 줌 기능을 설정하기	
	4주	오디오 트랙에 음악 추가 및 편집하고 동영상 제작하기	
	5주	학습한 기능으로 해바라기 동영상 제작 후 다함께 소통하기	
5월	목표	파워디렉터 편집툴을 이용하여 동영상의 음악을 편집할 수 있다.	
	1주	영상 제작 미디어 소스 준비하고 미디어룸으로 편집하기	
	2주	타이틀 디자이너로 제목/자막 편집하기	
	3주	다이렉트존의 효과룸과 전환룸 활용하여 편집하기	
	4주	음악삽입하기, 볼륨 조절하기, 녹음하기	
6월	목표	다양한 주제로 동영상을 제작할 수 있다.	
	1주	여행을 주제로 동영상을 제작하여 공유하기	
	2주	생일을 주제로 동영상을 제작하여 공유하기	
	3주	가족을 주제로 동영상을 제작하여 공유하기	
	4주	자화상을 주제로 동영상을 제작하여 공유하기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다..

강 의 계 획 서

프로그램명	컴퓨터		
강 사 명	정유근		
강의목적	다양한 IT 디바이스 활용을 위한 기본 컴퓨터 능력 함양		
수업방법	대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	컴퓨터/ 스마트폰/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목표	컴퓨터 활용을 위한 기본 수행 준비	
	1	한글 자판 치는 가장 쉬운 노하우	
	2	마우스의 좌우 클릭의 사용과 목적	
	3	새폴더 만들기과 이름 바꾸기	
	4	파일 탐색기 이해와 읽는 방법/ 열기와 저장	
5월	목표	컴퓨터의 기본 기능의 활용	
	5	기본 단축키의 이해 (CTRL+)	
	6	외부 기기에서 PC로 데이터 옮기는 설정	
	7	파일 탐색기 내의 이동과 저장 / 선택하는 방법	
	8	다수 데이터 이동에 필요한 단축키의 활용	
6월	목표	윈도우에 있는 다양한 기본 프로그램	
	9	초대장 만들기를 통한 기본 프로그램 운영 이해	
	10	사진 뷰어 편집을 통한 프로그램 친해지기	
	11	캡처 도구를 활용한 다양한 자료 찾기	
	12	그림판3D 활용한 간단한 그림 편지 만들기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	스마트폰 동영상 만들기		
강 사 명	정유근		
강의목적	스마트폰을 활용한 다양한 영상 편집 능력과 SNS접근		
수업방법	대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	컴퓨터/ 스마트폰/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목표	편집을 위한 재료 / 동영상 촬영 기초	
	1	카메라의 설정과 기본 구도 및 촬영자세 / 주의 사항	
	2	키네마스터 설치 및 설정 / 영상 업로드 방법	
	3	브라우저의 개념이해와 프로젝트 만들기	
	4	에셋 다운로드를 통한 다양한 표현	
5월	목표	동영상의 구성 (영상/ 자막/ 음악/ 효과)	
	5	가편집의 시작과 이해	
	6	전환 효과 사용과 에셋 활용 / 전환 효과의 문법	
	7	자막 만들기과 크기/ 이동/ 테두리/ 애니메이션	
	8	음악 넣기/ 믹서의 사용/ 상세조절	
6월	목표	종합 편집과 내 작품 공유하기	
	9	개인 작품 만들기 실습 1 (그래픽 넣기)	
	10	종합 효과 넣기 / 키프레임의 활용	
	11	촬영에서 편집까지 총정리와 주변 지인과 작품 공유	
	12	-	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	PC&스마트폰		
강 사 명	성은희		
강의목적	개인용/모바일 컴퓨터를 이해하고 미디어 파일을 관리 및 활용할 수 있다.		
수업방법	대면수업		
교재 및 참고문헌	프린터 교안	준비물	USB, 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	컴퓨터의 기본 기능을 학습하자	
	1주	꼭 알아야할 컴퓨터 운영체제/입력장치 살펴보기	
	2주	컴퓨터의 기본 명령어 살펴보기(서식/편집명령어/저장)	
	3주	저장소를 이해하고 파일탐색기 학습하기	
	4주	압축파일 생성 및 해제 학습하기	
5월	목 표	미디어 파일관리하고 활용하기	
	1주	미디어 파일 활용하기- 글그림과 슬라이드메시지	
	2주	스마트폰 USB케이블 연결하기(내파일,파일탐색기)	
	3주	사진 파일 PC로 옮기기/PC 사진을 스마트폰으로 옮기기	
	4주	클라우드 서비스 이해하고 미디어 파일 관리하기	
6월	목 표	4차 산업 정보기술을 활용할 수 있다	
	1주	미디어 파일로 영상 제작하고 공유하기	
	2주	크롬 브라우저 및 크롬 웹 스토어 확장프로그램 학습하기	구글계정
	3주	구글 바드 서비스와 ChatGpt서비스 학습하고 활용하기	
	4주	모바일 대화형 인공지능 서비스 학습 후 활용하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	유튜브 숏츠 만들기		
강 사 명	정유근		
강의목적	스마트폰 다양한 어플로 만드는 유튜브 숏츠 업로드		
수업방법	대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	컴퓨터/ 스마트폰/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목표	유튜브 숏츠의 이해	
	1	숏 콘텐츠 시대의 이해와 다양한 매체 소개	
	2	나만의 이야기 만들기/ 숏츠 스토리의 이해	
	3	숏츠 카메라 실시간 업로드와 유튜브 숏츠의 기능	
	4	갤러리 편집 업로드 만들기	
2월	목표	유튜브 숏츠만의 촬영과 편집	
	5	직접 촬영 업로드 만들기	
	6	숏츠 촬영 특성과 구도 만들기	
	7	다양한 어플 활용 1 : 스노우 활용	
	8	다양한 어플 활용 2 : 캡컷 활용	
3월	목표	내 작품 업로드 하기	
	9	그 외 AI와 템플릿을 활용한 콘텐츠 구성 만들기	
	10	개인 작품 만들기 실습 1 : 사진 효과를 이용한 작품	
	11	개인 작품 만들기 실습 2 : 동영상 효과	
	12	프롬프트 활용 생방송 숏츠 만들기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	한글문서작성		
강 사 명	성은희		
강의목적	생활에 필요한 문서를 작성하거나 편집해서 활용할 수 있다.		
수업방법	대면수업		
교재 및 참고문헌	교재(미정)	준비물	USB, 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	기본 한글 문서를 작성할 수 있다.	
	1주	한글 화면구성 살펴보고 다양한 문자 입력하기	
	2주	블록지정/복사/이동 활용하기	
	3주	글자 모양 꾸미기	
	4주	문단 모양 꾸미기	
5월	목 표	개체를 삽입하여 문서를 작성할 수 있다.	
	1주	문서마당과 인쇄하기	
	2주	그리기마당 활용하기	
	3주	그림 삽입과 편집하기	
	4주	글맵시/도형/글상장 디자인하고 활용하기	
6월	목 표	표와 차트를 이용하여 문서를 작성할 수 있다.	
	1주	도형/글상자 활용하기	
	2주	표삽입하고 스타일 설정하기	
	3주	표 요약하기	
	4주	차트 만들기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	엑셀활용		
강 사 명	성은희		
강의목적	수식/차트/데이터베이스 기능등을 학습해서 일상생활에서 활용할 수 있다.		
수업방법	대면수업		
교재 및 참고문헌	교재(미정)	준비물	USB, 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	엑셀의 기본 기능을 살펴 보자.	
	1주	엑셀 화면구성 살펴보고 다양한 데이트 입력하기	
	2주	자동 채우기 기능 학습하기/ 워크시트 편집 및 관리하기	
	3주	셀 서식 지정하기	
	4주	표 서식 및 표시형식 지정하기	
5월	목 표	엑셀의 함수를 활용하자.	
	1주	사칙 연산과 참조 연산	
	2주	자동함수를 이용한 계산식	
	3주	통계함수/ 순위 함수 활용하기	
	4주	논리 함수 활용하기	
6월	목 표	데이터베이스 기능을 활용하자.	
	1주	데이터 유효성 검사/ 데이터 정렬하기	
	2주	부분합/자동필터/조건부서식 활용하기	
	3주	피벗테이블로 데이터 분석하기	
	4주	차트 삽입하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	NFT 첫걸음 반		
강 사 명	정유근		
강의목적	메타버스 시대, 가상공간에서의 NFT ART 작품 만들기		
수업방법	대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	컴퓨터/ 스마트폰/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목표	FIGMA 나만의 그림 그리기	
	1	각형의 변화를 통한 스케치 그리기	
	2	곡선을 통한 세밀한 표현	
	3	그림자와 블러 처리를 통한 사실성 묘사	
	4	figma 작품 다운로드 받기 / NFT파일 만들기	
5월	목표	FIGMA에서 NFT 파일 전환	
	5	레이어의 이해 (선과 원 그리기)	
	6	원의 변형과 그룹 설정 (얼굴 그리기)	
	7	색 넣기와 선의 굵기 / 색변화의 이해	
	8	레이어 사이의 이동으로 원근감의 표현	
6월	목표	메타버스 공간과 NFT파일에 대한 이해	
	9	나의 구글 계정 정리 / 메타마스크 만들기	
	10	OPENSEA 계정 확보와 NTF 업로드	
	11	나의 NFT 민팅과 세일 설정	
	12	NFT 파일의 활용과 다양한 작품 평가	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	스마트폰 미디어 촬영 편집 반		
강 사 명	정유근		
강의목적	스마트폰 카메라 내 촬영과 편집 도구 사용을 통한 SNS적응 능력 향상		
수업방법	대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	컴퓨터/ 스마트폰/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목표	내가 몰랐던 스마트폰 설정	
	1	스마트폰 카메라 기본 설정 (안내선 등)	
	2	카메라 내 다양한 기능들, 사진/ 동영상	
	3	올바른 촬영 자세와 동영상 구도 이동 배우기	
	4	포커스와 거리 조절에 따른 사진의 텍스처 변화 이해	
5월	목표	스마트 폰 사진 동영상 더보기 기능	
	5	인물 사진과 풍경 사진 3*3 황금 비율 구간	
	6	색온도 변화 촬영 / 켈빈도 조절하기	
	7	아웃 포커싱 단렌즈 촬영 : 인물 사물 광고 사진 찍기	
	8	풍경사진 멋지게 찍는 방법과 현장에서 편집	
6월	목표	포터 에디터 PRO 사용한 사진 편집	
	9	스노우와 캡컷을 활용한 기본 효과 넣기	
	10	AI 지우개 활용 사진의 복원과 변화 편집	
	11	스티커 사진 합성 편집	
	12	에픽 어플 포토샷 따라하기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	구글스마트워크		
강 사 명	성은희		
강의목적	구글 워크스페이스 서비스를 학습하고 활용할 수 있다.		
수업방법	대면수업		
교재 및 참고문헌	프린터 교안	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	스마트 워크의 기초 서비스를 살펴보자.	
	1주	크롬 브라우저 살펴보고 구글 계정설정하기	
	2주	크롬과 구글 검색엔진 제대로 쓰기	
	3주	구글 킵스 화면구성 및 기능 학습하기	
	4주	다양한 메모와 일상생활에서의 활용법 알아보기	
5월	목 표	구글 협업 도구를 살펴보자.	
	1주	구글 포토 기본 사용법 학습하기	
	2주	구글 포토 사진관리 및 공유 서비스 알아보기	
	3주	구글 문서 기본 기능 학습하고 작성후 공유하기	
	4주	다함께 협업해서 문서 작성하기	
6월	목 표	일정관리와 커뮤니케이션 서비스를 살펴보자.	
	1주	구글 Meet 서비스 학습하고 화상회의 참여하기	
	2주	구글 지도서비스와 구글 어스 서비스 활용하기	
	3주	구글 번역 서비스와 구글 확장프로그램 활용하기	
	4주	구글 아트앤 컬쳐와 여행 서비스 활용하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	SNS 활용		
강 사 명	이미순		
강의목적	어르신들에게 스마트폰 사용법을 알려줌으로 빠르게 변화하는 시대에 적응할 수 있도록 한다.		
수업방법	대면실습 교육		
교재 및 참고문헌	프린트	준비물	스마트폰

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	스마트폰 활용 방법	
	1주	SNS 용어 및 정의	
	2주	네이버 가입하기	
	3주	인터넷 정보 검색하기	
	4주	사진 잘 찍는 법	
5월	목 표	SNS 활용 친구 맺고 소통하기	
	1주	페이스북 알아가기	
	2주	페이스북 알아가기	
	3주	카메라 사진 편집하기	
	4주	밴드 가입 활용하기	
6월	목 표	블로그 만들어 일상 기록하기	
	1주	블로그 만들기	
	2주	블로그 작성법	
	3주	블로그 활용 이웃 추가 및 관리하기	
	4주	SNS 활용 총정리	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	스마트폰입문		
강 사 명	성은희		
강의목적	스마트폰 기기의 환경을 이해하고 기본 앱들을 활용할 수 있다.		
수업방법	대면수업		
교재 및 참고문헌	프린터 교안	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	단말기의 이름과 기능을 학습하자.	
	1주	스마트폰 각 부분의 이름과 기능 살펴보기	
	2주	가입한 통신사와 요금제 알아보기(모바일데이터와Wi-Fi학습)	
	3주	스마트폰 환경설정 살펴보고 필요한 기능 사용하기	
	4주	스마트폰 최적화 하여 관리하기	
5월	목 표	스마트폰에 설치된 기본 앱을 활용하자.	
	1주	구글 Play 스토어와 앱 설치 및 삭제 학습하기	
	2주	카메라앱 숨겨진 기능을 학습하고 멋진 사진 촬영하기	
	3주	갤러리앱의 다양한 기능들 학습하고 활용하기	
	4주	시계앱 서비스으로 똑똑한 일정관리하기	
6월	목 표	일상생활에 정보가 되는 앱을 활용하자.	
	1주	카카오톡 기본 기능 이해하고 똑똑하게 활용하기	
	2주	카카오 지하철 정보 살펴보고 활용하기	
	3주	대중교통(버스)서비스 학습하고 활용하기	
	4주	연말연시 엽서 및 동영상 만들어 안부 전하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	스마트폰앱활용		
강 사 명	성은희		
강의목적	일상이 즐거워지는 스마트한 생활을 위한 앱을 사용할 수 있다.		
수업방법	대면수업		
교재 및 참고문헌	프린터 교안	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	기본 앱들의 유용한 기능을 적극적으로 활용하자.	
	1주	모바일 팩스 학습하고 활용하기	
	2주	다양한 렌즈 서비스 학습하고 활용하기	
	3주	파파고 번역서비스 학습하고 활용하기	
	4주	실시간으로 비행기 위치 알아보고 활용하기	
5월	목 표	빠르게/편리하게/앞서가는 정보 서비스를 활용하자.	
	1주	쿠팡으로 다양한 상품을 저렴한 가격으로 빠르게 배송하기	
	2주	대한항공앱으로 제주도 항공권 조회 및 결제하기	
	3주	카카오 모빌리티 서비스 학습하고 활용하기	
	4주	SRT앱으로 기차표 예매 결제하기	
6월	목 표	스마트한 공유하고 소통하는 서비스를 활용하자.	
	1주	대화형 인공지능 서비스 학습하고 활용하기	
	2주	소중한 사람에게 엽서 만들어 안부전하기	
	3주	내 사진으로 멋진 콜라주 만들어 소통하기	
	4주	동영상 편집기능 학습하고 여행 동영상 만들어 공유하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	ChatGPT		
강 사 명	황은경		
강의목적	새로운 인공지능의 시대에 떠오르는 생성형인공지능의 종류와 원리를 이해하고 시니어의 디지털사회 적응력을 높일 수 있도록 한다.		
수업방법	이론과 실습을 겸한 체험형 수업		
교재 및 참고문헌	-	준비물	개인PC

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	생성형 인공지능의 이해	
	1주	4차 산업혁명과 디지털 정보사회의 변화	
	2주	생성형 인공지능의 이해	
	3주	언어생성 인공지능의 종류	
	4주	이미지생성 인공지능의 종류	
5월	목 표	생성형 인공지능의 활용	
	1주	ChatGPT를 활용한 정보탐색	
	2주	생활에 필요한 아이디어 도출	
	3주	AI로 글쓰기	
	4주	AI로 번역하기	
6월	목 표	생성형 인공지능으로 나만의 콘텐츠 만들기	
	1주	AI로 동영상 만들기	
	2주	AI로 영상에 자동 자막 만들기	
	3주	AI로 나만의 달력만들기1	
	4주	AI로 나만의 달력만들기2	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	근 력 요 가		
강 사 명	이 숙 경		
강의목적	신체의 유연성과 균형감각을 키우고 근력을 향상 시킨다		
수업방법	대면 GROUP EXERCISE		
교재 및 참고문헌		준비물	요가매트와 편안한 복장

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	오리엔테이션과 요가의 이해	
	1주	호흡법익히기 모관운동 널빤지자세 초승달자세 삼지자세	
	2주	대둔근강화운동 활자세 기립근세우기 고양이자세 나비자세	
	3주	중둔근강화운동 강아지자세 박쥐자세 물고기자세 현자세	
	4주	비복근강화운동 고양이자세 비틀어뒤집기 코브라자세 보트자세	
5월	목 표	바른 자세 익히기와 상 하체 근력강화	
	1주	천칭자세 애벌레자세 비틀어뒤집기 코브라자세 초승달자세	
	2주	대퇴근강화운동 아기자세 초승달자세 악어자세 소머리자세	
	3주	내전근강화운동 한다리서기 현자세 발란스 초승달자세 현자세	
	4주	기립근강화운동 삼각자세 반달자세 기마자세 한다리서기	
6월	목 표	전신근력 강화와 유연성 증가	
	1주	골반강화운동 다리자세응용 삼각자세 널빤지자세 현자세	
	2주	대둔근강화운동 코브라자세 한다리며뚜기자세 애벌레자세	
	3주	천칭자세 한다리서기 골반교정요가 구르기 스위밍 보트자세	
	4주	중둔근강화운동 전사자세 강아지자세 곰자세 초승달자세	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	균형요가		
강 사 명	김 승 호		
강의목적	신체의 균형 및 불균형은 마음의 균형 및 불균형으로 반영됨을 알게 한다.		
수업방법	근력향상과 유연성의 조화와 마음의 집중을 통한 신체균형감을 향상시킨다.		
교재 및 참고문헌	웰니스를 위한 비니요가테라피	준비물	요가매트, 요가복장

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	호흡과 함께 하는 움직임을 통해 전신 순환 위주 요가동작	요가링 & 요가블록 사용
	1주	척추와 골반이완으로 신체에너지 순환시키기	
	2주	흉곽의 확장으로 독소와 노폐물 배출을 위해 림프관 흐름을 촉진	
	3주	역립 동작으로 다리와 심장의 위치에 변화를 주어 전신순환	
	4주	요가링을 이용한 자기마사지와 비니빈야사 요가동작	
5월	목 표	천천히 오래 머물기를 통해 신체감각 알아차리기	요가링 & 요가블록 사용
	1주	상체와 머리 내려놓기를 통해 ‘마음과 생각 내려놓기’	
	2주	서서 전굴동작을 통해 하체는 단단하고 상체는 가볍게	
	3주	발목의 유연함과 무릎의 통증 해소 및 다리근력을 강화	
	4주	요가링을 이용한 자기마사지와 비니빈야사 요가동작	
6월	목 표	신체 균형감을 향상시키기 위한 중심잡기 자세	요가링 & 요가블록 사용
	1주	호흡과 함께 하는 움직임을 빈야사 요가	
	2주	옆구리 수축과 이완 동작으로 호흡을 확장시키는 요가동작	
	3주	몸 내려놓기를 통해 몸의 습관, 마음의 습관, 생각의 습관 알아차리기	
	4주	요가링을 이용한 자기마사지와 짐볼을 통한 신체중심잡기 요가동작	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	힐링스트레칭		
강 사 명	김 승 호		
강의목적	신체 유연성을 향상시켜 부상을 방지하고 회복탄력성을 향상시킨다.		
수업방법	이완된 깊은 스트레칭으로 신체회복 탄력성을 증대시킨다.		
교재 및 참고문헌	전신 스트레칭	준비물	요가매트, 요가복장

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	경직된 하체 근육과 관절을 이완시키는 허벅지와 종아리 스트레칭	요가링 & 요가블록, 스트랩 사용
	1주	온몸 스트레칭, 허벅지와 종아리 집중 스트레칭, 이완	
	2주	온몸 스트레칭, 허벅지와 종아리 집중 스트레칭, 이완	
	3주	온몸 스트레칭, 허벅지와 종아리 집중 스트레칭, 이완	
	4주	요가링을 통한 자기 마사지로 피로회복 도움 주기	
5월	목 표	척추와 골반, 가슴과 복부의 깊은 스트레칭	요가링 & 요가블록, 스트랩 사용
	1주	온몸 스트레칭, 엉덩이와 골반과 척추 집중 스트레칭과 이완	
	2주	온몸 스트레칭, 엉덩이와 골반과 척추 집중 스트레칭과 이완	
	3주	온몸 스트레칭, 엉덩이와 골반과 척추 집중 스트레칭과 이완	
	4주	요가링을 통한 자기 마사지로 피로회복 도움 주기	
6월	목 표	목과 어깨 저림 해소에 도움되는 스트레칭	요가링 & 요가블록, 스트랩 사용
	1주	온몸 스트레칭, 팔과 손, 어깨 집중 스트레칭, 이완	
	2주	온몸 스트레칭, 팔과 손, 어깨 집중 스트레칭, 이완	
	3주	온몸 스트레칭, 팔과 손, 어깨 집중 스트레칭, 이완	
	4주	요가링을 통한 자기 마사지로 피로회복 도움 주기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	청춘체조(6070)		
강 사 명	이 혜 연		
강의목적	신나는 음악과 함께하는 전신운동으로 즐겁게 운동할 수 있으며 심폐기능을 높이고 근력을 튼튼하게 하여 건강하고 행복한 삶을 추구한다.		
수업방법	중강도의 유산소, 근력, 스트레칭		
교재 및 참고문헌		준비물	간편한 복장, 실내운동화, 운동밴드

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	박자에 맞추어 다양한 스텝으로 걸어보기	
	1주	오리엔테이션, 준비운동, 기본스텝 익히기, 스트레칭	
	2주	준비운동, 새로운 건강체조 배우기, 스트레칭	
	3주	준비운동, 건강체조, 근력, 스트레칭	
	4주	준비운동, 그동안 배운 체조 복습, 근력, 스트레칭	
5월	목 표	하체 강화 운동으로 낙상을 예방하기	
	1주	준비운동, 새로운 건강체조 배우기, 스트레칭	
	2주	준비운동, 건강체조, 근력, 스트레칭	
	3주	준비운동, 건강체조, 근력, 스트레칭	
	4주	준비운동, 그동안 배운 체조 복습, 근력, 스트레칭	
6월	목 표	전신을 활발히 움직여 기초체력을 튼튼하게 하기	
	1주	준비운동, 새로운 건강체조 배우기, 스트레칭	
	2주	준비운동, 건강체조, 근력, 스트레칭	
	3주	준비운동, 건강체조, 근력, 스트레칭	
	4주	준비운동, 그동안 배운 체조 복습, 근력, 스트레칭	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	건 강 체 조		
강 사 명	김 용 은		
강의목적	최소한 상해를 예방하여 최대한 운동효과를 본다.		
수업방법	준비운동-기본스텝-본운동-근육운동-정리운동		
교재 및 참고문헌		준비물	편한복장과 운동화

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	코어 강화	
	1주	준비운동-본운동-대둔근강화-정리운동	
	2주	준비운동-본운동-중둔근강화-정리운동	
	3주	준비운동-본운동-광배근강화-정리운동	
	4주	준비운동-본운동-내복사근강화-정리운동	
5월	목 표	필라테스	
	1주	준비운동-본운동-상체스트레칭-정리운동	
	2주	준비운동-본운동-하체스트레칭-정리운동	
	3주	준비운동-본운동-상체스트레칭-정리운동	
	4주	준비운동-본운동-하체스트레칭-정리운동	
6월	목 표	응용프로그램	
	1주	준비운동-본운동-스텝하체강화-정리운동	
	2주	준비운동-본운동-스텝상체강화-정리운동	
	3주	준비운동-본운동-스텝하체강화-정리운동	
	4주	준비운동-본운동-스텝상체강화-정리운동	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	힐링 요가		
강사명	양혜정		
강의목적	바른호흡, 자세 및 정렬개선, 체간근 단련		
수업방법	쉬운 설명이 있는 실기 수련		
교재 및 참고문헌	요가디피카, 소마틱스	준비물	덤벨 0.5kg, 2 (개인지참)

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	긴장감 완화	
	1주	요가의 정의, 명상, 호흡 / 테라피, 빈야사 요가	
	2주	바른 정렬 / 소마, 덤벨 요가	
	3주	바른 중립 / 테라피, 빈야사 요가	
	4주	바른 그라운드 / 소마, 덤벨 요가	
5월	목 표	관절의 가동성	
	1주	목, 어깨 통증 / 테라피, 빈야사 요가	
	2주	허리 통증 / 소마, 덤벨 요가	
	3주	골반, 고관절 통증 / 테라피, 빈야사 요가	
	4주	무릎 통증 / 소마, 덤벨 요가	
6월	목 표	척추의 안정화	
	1주	흉근 / 테라피, 빈야사 요가	
	2주	전거근 / 소마, 덤벨 요가	
	3주	장요근 / 테라피, 빈야사 요가	
	4주	이상근 / 소마, 덤벨 요가	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	뇌튼튼체조		
강 사 명	이 혜 연		
강의목적	즐거움 음악에 맞추어 간단한 동작을 반복함으로써 자연스럽게 기억력이 증진되고 뇌를 활성화시키는데 도움을 주어 치매를 예방할 수 있다.		
수업방법	낮은 강도의 유산소, 근력, 스트레칭(필요에 따라 소도구 사용)		
교재 및 참고문헌		준비물	간편한 복장, 실내운동화

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	얼굴과 뇌를 자극해 뇌의 혈액순환에 도움을 주기	
	1주	오리엔테이션, 준비운동, 뇌자극체조, 스트레칭	
	2주	준비운동, 뇌자극체조, 스트레칭	
	3주	준비운동, 뇌자극체조, 근력, 스트레칭	
	4주	준비운동, 그동안 배운 체조 복습, 근력, 스트레칭	
5월	목 표	밸런스 운동으로 균형감각 키우기	
	1주	준비운동, 낙상예방체조, 근력, 스트레칭	
	2주	준비운동, 낙상예방체조, 근력, 스트레칭	
	3주	준비운동, 낙상예방체조, 근력, 스트레칭	
	4주	준비운동, 그동안 배운 체조 복습, 근력, 스트레칭	
6월	목 표	마음의 안정감을 느끼고 긍정적인 에너지를 발산하기	
	1주	준비운동, 건강체조, 근력, 스트레칭	
	2주	준비운동, 건강체조, 근력, 스트레칭	
	3주	준비운동, 건강체조, 근력, 스트레칭	
	4주	준비운동, 그동안 배운 체조 복습, 근력, 스트레칭	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	파 위 요 가		
강 사 명	이 숙 경		
강의목적	유연성과 근력을 증진시켜 내재역량을 키우고 활력 넘치는 신체를 만든다		
수업방법	대면 GROUP EXERCISE		
교재 및 참고문헌		준비물	요가매트, 편안한 복장

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	오리엔테이션과 요가의 이해	
	1주	호흡법익히기 전굴자세 모관운동 현자세 삼지자세	
	2주	곰자세 삼각근강화운동 나무자세 삼각자세 매뚜기자세 영웅자세	
	3주	대둔근강화운동 악어자세 스쿼밍 자전거타기 활자세 강아지자세	
	4주	종둔근강화운동 한다리서기 물고기자세 강아지자세 발란스	
5월	목 표	호흡과 동작의 조화, 바른자세 익히기	
	1주	차투랑가응용 하지근력강화 견갑골풀기 초승달자세 다리자세	
	2주	기립근운동 대퇴근력운동 앞드린 활자세 박쥐자세 발목강화운동	
	3주	삼각자세 복직근운동 척추강화운동 영웅자세 기마자세 다리자세	
	4주	활배근운동 견갑근운동 널빤지자세 독수리자세응용 기마자세응용	
6월	목 표	상 하체 근력강화와 유연성 증가	
	1주	골반강화운동 전사자세 한다리서기 나무자세 현자세 널빤지자세	
	2주	상체뒤집기 대퇴근력강화 나무자세 천칭자세 애벌레자세	
	3주	영웅자세 기립근운동 매뚜기자세응용 강아지자세 활자세	
	4주	고양이자세발란스 현자세 물고기자세 보트자세 구르기응용	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	생 활 요 가		
강 사 명	이 숙 경		
강의목적	활기찬 일상생활을 위하여 유연성과 근력을 강화시키고 신체역량을 높인다		
수업방법	대면 GROUP EXERCISE		
교재 및 참고문헌		준비물	요가매트, 편안한 복장

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	오리엔테이션과 요가의 이해	
	1주	호흡법익히기 전굴자세 모관운동 현자세 삼지자세 책상자세	
	2주	산자세 삼각근강화운동 나무자세 삼각자세 메뚜기자세 영웅자세	
	3주	비복근강화운동 악어자세 스쿼팅 자전거타기 활자세 강아지자세	
	4주	내전근강화운동 한다리서기 물고기자세 강아지자세 발란스	
5월	목 표	호흡과 동작의 조화, 바른자세 익히기	
	1주	곰자세 박쥐자세 하지근력강화 견갑골풀기 초승달자세 다리자세	
	2주	기립근운동 대퇴근력운동 옆드린 활자세 박쥐자세 발목강화운동	
	3주	삼각자세 복직근운동 척추강화운동 영웅자세 기마자세 다리자세	
	4주	활배근운동 견갑근운동 널빤지자세 독수리자세응용 기마자세응용	
6월	목 표	상 하체 근력강화와 유연성 증가	
	1주	차투랑가 전사자세 한다리서기 나무자세 현자세 널빤지자세	
	2주	전갈자세 현자세 대퇴근력강화 나무자세 천칭자세 애벌레자세	
	3주	독수리자세 기립근운동 메뚜기자세응용 강아지자세 활자세	
	4주	기립근강화 비둘기자세 현자세 물고기자세 보트자세 구르기응용	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	소도구 매트 필라테스		
강 사 명	윤여진		
강의목적	올바른 필라테스 동작으로 자세를 교정하고, 신체의 유연성을 강화하며, 다리 및 관절 부위를 강화시켜 어르신들의 일상생활에서 상해를 예방하고 신체적, 정신적으로 건강한 삶이 되도록 돕는 것에 목적이 있다.		
수업방법	매트 위에서 여러종류(필라테스링,폼롤러,밴드,공)의 소도구를 이용하여 수업합니다.		
교재 및 참고문헌		준비물	매트, 필라테스링, 폼롤러, 밴드

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	필라테스 호흡법(흉식호흡)을 소개하고, 필라테스 기본동작에 적용하며 호흡 익히보기	
	1주	필라테스 올바른 호흡법 및 매트 필라테스 기본 동작 익히기	
	2주	매트 필라테스 5 가지 포지션 동작들로 구성-기본 분절 운동 (standing roll down.roll up / sitting roll down.roll up) 및 5 가지 포지션에서 소도구 필라테스링을 통한 동작 배우기 (강도 Lv.2)	
	3주	5 가지 포지션에서 소도구 (밴드)를 통한 동작 배우기 (강도 Lv.2)	
	4주	매트 필라테스 3가지 이상 포지션 응용동작 5 가지 포지션에서 필라테스링을 통한 동작 배우기 (강도 Lv.2)	
5월	목 표	5가지 정렬 자세에서 소도구를 이용한 응용동작으로 코어를 강화시킨다.	
	1주	코어강화를 위해 밴드를 사용하여 상,하체 근육 강화 및 균형감각 익히기 (강도 Lv.3)	
	2주	매트 필라테스 2가지 이상 포지션 응용동작 5 가지 포지션에서 소도구 (필라테스링)를 통한 동작 배우기 (강도 Lv.3)	
	3주	매트 필라테스 3가지 이상 포지션 응용동작 볼을 사용하여 근막 마사지와 함께 소근육 강화 및 몸 균형 (강도 Lv.3)	
	4주	필라테스링을 통해 소근육 강화와 코어집중 훈련 (강도 Lv.3)	
6월	목 표	분절운동을 통하여 코어 및 소근육 강화하기	
	1주	기본 분절운동 (standing roll down.roll up / sitting roll down.roll up)을 밴드를 이용하여 동작 익히기(강도 Lv.3)	
	2주	기본 분절운동 (standing roll down.roll up / sitting roll down.roll up)을 필라테스링을 이용하여 동작 익히기(강도 Lv.3)	
	3주	기본 분절운동 (standing roll down.roll up / sitting roll down.roll up)을 폼롤러를 이용하여 동작 익히기(강도 Lv.3)	
	4주	기본 분절 운동동작을 응용하여 소근육 강화와 코어집중 훈련 (강도 Lv.3)	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	명상요가		
강 사 명	노희순		
강의목적	하타요가의 체위와 호흡을 익혀 몸과 마음의 건강 유지하기		
수업방법	호흡과 함께 요가 체위를 수련하고, 명상과 도인법으로 마무리		
교재 및 참고문헌	《하타요가》, 《요가의 이론과 실천》	준비물	요가 매트

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	요가로 건강한 몸과 마음 만들기	
	1주	강사 소개 및 라포 형성, 도인법으로 몸 풀고 요가 기본 체위 따라하기	
	2주	하타요가 기본 체위와 사바아사나로 복식호흡 익히기	
	3주	다리 및 허리 힘 강화, 삼각체위, 악어체위, 활체위, 아치체위 등	
	4주	유연성 키우기, 손발목운동(도인법), 등펴기, 뱀, 고양이, 비틀기, 모관운동, 사바아사나	
5월	목 표	요가의 기본 체위별 건강 효과 알기	
	1주	스트레스 해소와 심신 안정을 위한 자세, 등펴기체위, 뱀체위, 물고기체위, 봉어체위, 활체위, 사바아사나	
	2주	건망증 및 치매 예방 자세, 사자, 물고기, 쟁기, 복식호흡	
	3주	허리 힘 키우기, 등펴기체위, 뱀체위, 허리돌기, 활체위, 에뚜기체위, 복근강화, 사자체위, 전신체위, 정뇌호흡	
	4주	유연성 키우기, 손발목운동(도인법), 등펴기체위, 뱀체위, 고양이체위, 비틀기, 봉어체위, 모관운동	
6월	목 표	체질과 건강 상태에 맞는 체위 익히기	
	1주	여름철 건강법 알기, 팔약근 강화 및 오장육부 기능 강화 체위	
	2주	다리 및 허리 힘 강화 체위, 우울증 예방 체위, 복식호흡	
	3주	비틀어진 골반과 거북목 교정 체위, 복식호흡	
	4주	자신감 업! 몸 중심 잡기 및 유연성 강화 체위, 호흡 및 명상	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	남성요가		
강 사 명	노희순		
강의목적	하타요가의 체위와 호흡을 익혀 몸과 마음의 건강 유지하기		
수업방법	호흡과 함께 요가 체위를 수련하고, 명상과 도인법으로 마무리		
교재 및 참고문헌	《하타요가》, 《요가의 이론과 실천》	준비물	요가 매트

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	요가로 건강한 몸과 마음 만들기	
	1주	강사 소개 및 라포 형성, 도인법으로 몸 풀고 요가 기본 체위 따라하기	
	2주	하타요가 기본 체위와 사바아사나로 복식호흡 익히기	
	3주	다리 및 허리 힘 강화, 삼각체위, 악어체위, 활체위, 아치체위 등	
	4주	유연성 키우기, 손발목운동(도인법), 등펴기, 뱀, 고양이, 비틀기, 모관운동, 사바아사나	
5월	목 표	요가의 기본 체위별 건강 효과 알기	
	1주	스트레스 해소와 심신 안정을 위한 자세, 등펴기체위, 뱀체위, 물고기체위, 봉어체위, 활체위, 사바아사나	
	2주	견장증 및 치매 예방 자세, 사자, 물고기, 쟁가, 복식호흡	
	3주	허리 힘 키우기, 등펴기체위, 뱀체위, 허리돌기, 활체위, 예루기체위, 복근강화, 사자체위, 전신체위, 정뇌호흡	
	4주	유연성 키우기, 손발목운동(도인법), 등펴기체위, 뱀체위, 고양이체위, 비틀기, 봉어체위, 모관운동	
6월	목 표	체질과 건강 상태에 맞는 체위 익히기	
	1주	여름철 건강법 알기, 팔약근 강화 및 오장육부 기능 강화 체위	
	2주	다리 및 허리 힘 강화 체위, 우울증 예방 체위, 복식호흡	
	3주	비틀어진 골반과 거북목 교정 체위, 복식호흡	
	4주	자신감 업! 몸 중심 잡기 및 유연성 강화 체위, 호흡 및 명상	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	기구필라테스 왕초보, 초급, 중급		
강 사 명	김웅태		
강의목적	필라테스 동작으로 코어근육을 기구로 통하여 극대화 하여 신체를 조절하는 수업		
수업방법	강사의 설명과 움직임을 보고 인지하여 훈련하는 운동법		
교재 및 참고문헌		준비물	운동복

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	코어근육의 중요성	
	1주	코어근육이란.	
	2주	호흡과 코어근육의 상관관계 이해하기	
	3주	척추분절의 이해와 중요성	
	4주	고관절의 가동범위를 이해하고 움직여보기	
5월	목 표	몸의 밸런스의 중요성	
	1주	잘못된 체형의 이해와 좋은 체형의 이해	
	2주	속근육과 대근육의 이해	
	3주	코어근육 조절하기 협응근육의 이해	
	4주	전신코어근육을 활성화하여 동작수행 연습	
6월	목 표	필라테스 동작을 응용한 근육 상호작용 인지하기	
	1주	상체 근육의 구성과 이해	
	2주	하체 근육의 구성과 이해	
	3주	필라테스 기본 동작을 응용한 상체 훈련법	
	4주	필라테스 기본 동작을 응용한 하체 훈련법	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	골프지도		
강 사 명	조민욱		
강의목적	골프스윙 완성		
수업방법	1:1 원포인트 레슨		
교재 및 참고문헌	없음	준비물	골프채/골프화/골프장갑

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	골프 기본기 다지기	
	1주	그립 및 어드레스/셋업시 손의 위치	
	2주	얼라이먼트	
	3주	테이크 백 동작시 클럽 페이스의 방향	
	4주	코킹 동작/백스윙시 방향전환 방법	
5월	목 표	백스윙 탑 모양 만들기	
	1주	다운스윙 초기동작/골반의 회전하는 방법	
	2주	하체리드/무릎을 이용한 다운스윙동작	
	3주	클럽 페이스의 인사이드 각도 접근동작	
	4주	클럽 헤드 무게느끼기/골프스윙의 리듬 익히기	
6월	목 표	임팩트시 손의 위치/클럽 페이스의 각도	
	1주	팔로스로우시 클럽 페이스의 방향	
	2주	클럽선택/피니쉬	
	3주	골프에티켓/골프룰	
	4주	코스 공략법	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.