

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	차밍댄스		
<b>강 사 명</b>	유애경		
<b>강의목적</b>	차밍댄스를 통한 신체적 정신적 건강 증진		
<b>수업방법</b>	Zoom 프로그램 활용		
<b>교재 및 참고문헌</b>		<b>준비물</b>	

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	<b>목 표</b>	차밍댄스 기본 스텝과 바디 무브먼트 익혀 장르별 춤을 아름답게 표현하기	
	1회기	차밍댄스 기본 스텝. 무브 먼트를 익히고 가요안무 응용하기	
	2회기	차밍댄스 기본 스텝 , 바디 무브먼트 익히고 팝안무 익히기	
	3회기	차밍댄스 기본 스텝, 바디 무브먼트를 익히고 장르별 안무 익히기	
	4회기	차밍댄스 기본 스텝, 바디 무브먼트 익히기 장르별 안무 익히기. 배운 안무 복습하기	
11월	<b>목 표</b>	차밍댄스 기본 스텝과 바디 무브먼트 익혀 장르별 춤을 아름답게 표현하기	
	5회기	차밍댄스 기본 스텝. 무브 먼트를 익히고 가요안무 응용하기	
	6회기	차밍댄스 기본 스텝 , 바디 무브먼트 익히고 팝안무 익히기	
	7회기	차밍댄스 기본 스텝, 바디 무브먼트를 익히고 장르별 안무 익히기	
	8회기	차밍댄스 기본 스텝, 바디 무브먼트 익히기 장르별 안무 익히기. 배운 안무 복습하기	

강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	KPOP댄스		
<b>강 사 명</b>	김규현		
<b>강의목적</b>	최신버전과 이전버전의 KPOP 음악으로 신나는 백세 인생 즐기기		
<b>수업방법</b>	Zoom 프로그램 활용-실기 위주		
<b>교재 및 참고문헌</b>		<b>준비물</b>	

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	<b>목 표</b>	KPOP 댄스 입문하기	
	1회기	KPOP 댄스 기초와 안무1	
	2회기	KPOP 댄스 초급과 안무2	
	3회기	KPOP 댄스 중급과 안무3	
	4회기	KPOP 댄스 총 복습 및 영상 촬영 분석	
11월	<b>목 표</b>	KPOP 댄스 입문하기	
	5회기	KPOP 댄스 기초와 안무1	
	6회기	KPOP 댄스 초급과 안무2	
	7회기	KPOP 댄스 중급과 안무3	
	8회기	KPOP 댄스 총 복습 및 영상 촬영 분석	

강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	당구교실		
<b>강 사 명</b>	최락균		
<b>강의목적</b>	당구에 대한 이해와 기술		
<b>수업방법</b>	zoom을 이용한 강의		
<b>교재 및 참고문헌</b>	강사교제	<b>준비물</b>	

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	잘라치기	
	1회기	쿠션치기	
	2회기	쿠션응용	
	3회기	시스템 기본	
	4회기	분기 테스트	
11월	목 표	끌어치기	
	5회기	쿠션치기	
	6회기	쿠션응용	
	7회기	시스템 기본	
	8회기	분기 테스트	

강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	사진초급		
강 사 명	이혜숙		
강의목적	건전한 취미활동을 통한 여가생활 향상 및 예술적 감성 표현		
수업방법	대면강의, zoom을 이용한 강의		
교재 및 참고문헌	인공지능시대의 사진 이미지 읽기	준비물	카메라, 렌즈

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	카메라 노출방식의 이해 및 실내사진 찍기	
	1회기	조리개 / 실내촬영 (가족, 정물)	
	2회기	셔터스피드 / (가족, 정물)	
	3회기	ISO 감도/ 실내촬영 (가족, 정물)	
	4회기	노출의 상관관계/ 사진리뷰	
11월	목 표	카메라 노출방식의 이해 및 실내사진 찍기	
	5회기	out of focus 실습 1 / 꽃사진 예제	
	6회기	out of focus 실습 2 / 꽃의 표현 1	
	7회기	out of focus 실습 3 / 꽃의 표현 2	
	8회기	사진리뷰	

강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	포트폴리오 제작반		
강사명	이혜숙		
강의목적	촬영경험을 기반으로 포트폴리오 제작을 목표로 한다		
수업방법	대면강의, zoom을 이용한 강의		
교재 및 참고문헌	인공지능시대의 사진 이미지 읽기	준비물	카메라, 렌즈

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	포트폴리오의 큰그림 그리기	
	1회기	개인별 취향에 기반한 주제 잡기	
	2회기	사진 리뷰 및 주제 정하기	
	3회기	주제에 대한 심화	
	4회기	풍경사진의 두 갈래	
11월	목 표	포트폴리오의 큰그림 그리기	
	5회기	오브제 촬영	
	6회기	다큐사진	
	7회기	초상사진과 셀프 포트레이트	
	8회기	심상사진	

강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	강정숙의 라인댄스		
<b>강 사 명</b>	강 정 숙		
<b>강의목적</b>	전, 후, 좌, 우 방향 전환하며 걷는 동안 척추를 바르게 세워 자세 교정, 발바닥 자극으로 뇌기능 활성화로 치매 예방		
<b>수업방법</b>	대면강의, zoom을 이용한 강의		
<b>교재 및 참고문헌</b>		<b>준비물</b>	

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	기본 스텝 익히기	
	1회기	Grape vine 연습 / Over the Moon	
	2회기	전, 후 진행/ Ah si	
	3회기	전, 후 진행/ D.H.S.S	
	4회기	복 습	
11월	목 표	기본 스텝 익히기	
	5회기	Rumba / Everybody can rumba	
	6회기	Waltz / The nearist ferfect waltz	
	7회기	cha cha / S.B.S	
	8회기	복 습	

강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	가곡반		
<b>강 사 명</b>	이 상순		
<b>강의목적</b>	올바른 호흡법과 발성법을 배워 노래를 통해 건강한 육체와 정신적 풍요로움을 느끼게 하고 노년의 건강을 위한 폐활량 증대 및 성대의 건강을 유지하고 가곡을 통한 음악의 아름다움을 서로 나누는 것을 목표로 운영한다.		
<b>수업방법</b>	컴퓨터나 핸드폰 Zoom을 통한 비대면 수업		
<b>교재 및 참고문헌</b>	한국가곡집	준비물	교재, 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	가곡 표현 방법과 작곡가 분석	
	1회기	가곡 < 아! 가을인가 > 부르고 악상 살리기	
	2회기	가곡 < 추억 > 부르며 악상 익히기	
	3회기	< 베사메무초 > 배우고 감정표현하며 부르기	
	4회기	가곡 < 가고파 > 표현 방법과 작곡가 분석	
11월	목 표	신작가곡 및 세계가곡 익히고 작곡 배경 알아보기	
	1회기	신작가곡 < 가을의 노래 > 익히고 작곡가생애 및 작곡배경 알기	
	2회기	이태리가곡 < o sole mio > 이태리어로 발음과 노래 해보기	
	3회기	한국가곡 < 첫사랑 > 배우고 곡 표현하기	
	4회기	세계가곡 < La Novia > 익히고 악상표현 해보기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	오카리나		
<b>강 사 명</b>	김 성진		
<b>강의목적</b>	오카리나를 바르게 아름답게 연주하자		
<b>수업방법</b>	Zoom 온라인 수업		
<b>교재 및 참고문헌</b>		<b>준비물</b>	<b>프린트/ 악기</b>

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	<b>목 표</b>	오카리나 바른 호흡	
	1회기	보리밭	
	2회기	가을은 참 예쁘다	
	3회기	가을길	
	4회기	10월의 어느 멋진 날에	
11월	<b>목 표</b>	오카리나 바른 텅잉	
	1회기	A Tim for us	
	2회기	만남	
	3회기	산골 소년의 사랑 이야기	
	4회기	어느 노부부의 60 대 이야기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	개인연주 및 연습	
	1주	전체강의 기본기 연습	
	2주	크로마틱스케일과 아르페지오	
	3주	개인진도 확인 및 피드백 진행	
	4주	클래식기타 스킬 연주하기	
11월	목 표	개인연주 및 연습	
	1주	C스케일 응용 연습 / 합주곡 연습	
	2주	C스케일 응용 연습 / 합주곡 연습	
	3주	연주법 습득	
	4주	연주법 습득	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	산수화		
강 사 명	이숙형		
강의목적	산수화		
수업방법	이론 및 실기		
교재 및 참고문헌	중국화 서림문화사	준비물	화선지, 붓, 먹, 접시, 서진, 물통등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	가을풍경	
	1회기	가을풍경 기본연습	
	2회기	가을풍경 기초작품	
	3회기	가을풍경 응용작품 (1)	
	4회기	소나무 기초가을풍경 응용작품 (2)	
11월	목 표	겨울산수	
	5회기	겨울산수 기초	
	6회기	겨울산수 응용 (1)	
	7회기	겨울산수 응용 (2)	
	8회기	설경화법	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	색소폰 중급반		
강 사 명	손민		
강의목적	색소폰 테크닉 향상 및 곡 해석		
수업방법	연주 곡 악보를 통한 줌 수업		
교재 및 참고문헌	준비물	악기 및 필기도구	

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	꾸밈음과 스케일	1주~2주 대체공휴일로 휴강
	1회기	기초 꾸밈연습종류와 연습 방법 설명 및 실기	
	2회기	꾸밈은 실제 곡 대입하여 사용하기	
11월	목 표	스케일 운지와 연주곡	
	3회기	스케일 기본 연습과 12키 이해하기	
	4회기	스케일을 통한 곡연습 곡 대입하기	
	5회기	빠른 연주곡을 통한 운지 연습	
	6회기	샵 플랫이 많은 곡 연주해보기 (유레이즈미업)	
	7회기	고음 운지가 많은곡 연습	
	8회기	알티시모의 이해와 운지연습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	세계역사교실		
<b>강 사 명</b>	진인숙		
<b>강의목적</b>	세계 각국의 역사와 문화를 통해 각 나라의 사건과 인물들의 이야기를 알아본다.		
<b>수업방법</b>	역사인물과 이야기를 중심으로 한 내용, 동영상, PPT 자료를 통한 수업		
<b>교재 및 참고문헌</b>	이야기 중국사, 프린트	<b>준비물</b>	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	농민출근 황제의 한나라	
	1회기	패현에서 일어난 한왕조	
	2회기	관상쟁이의 딸 여태후	
	3회기	번영의 상징'문경지치'-문제, 무제	
	4회기	한나라를 찬탈한 왕망	
11월	목 표	기울어가는 한나라와 영웅의 등장	
	5회기	후한과 광무제의 덕치	
	6회기	나라를 망치는 외척과 환관의 횡포	
	7회기	패권을 노리는 세사람(조조, 유비, 손권)	
	8회기	적벽대전과 제갈공명	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	여행영어		
강 사 명	변현아		
강의목적	해외여행시 꼭 필요한 영어표현을 상황별로 효과적으로 배운다. 또한 일상회화에 필요한 생활영어 표현도 교사 유인물을 통해 다양하게 배우므로써 전반적으로 영어로 말하고 듣는 소통능력을 향상시킨다.		
수업방법	교재(여행영어) 및 유인물(다양한 현지영어표현, 팝송, 듣기능력 향상훈련등)로 지루하지 않고 재미있게 영어를 익힙니다.		
교재 및 참고문헌	여행회화로 배우는 시니어 영어회화 첫걸음 (삼영출판)	준비물	교재, 유인물 폴더, 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	출국준비부터 귀국까지 해외여행시 만나는 다양한 상황을 중심으로 핵심표현을 배운다.	
	1회기	bar 이용하기 / 핵심패턴+듣기훈련	
	2회기	bar 이용하기 / 핵심패턴+듣기훈련	
	3회기	쇼핑 세금 환급받기 / 핵심패턴+생생영어표현	
	4회기	백화점 쇼핑하기 / 핵심패턴+생생영어표현	
11월	목 표	출국준비부터 귀국까지 해외여행시 다양한 상황을 중심으로 핵심표현을 배운다.	
	5회기	전화로 예약하고 찾아가기 / 핵심패턴+듣기훈련	
	6회기	다양한 전화영어표현 / 핵심패턴+듣기훈련	
	7회기	위급한 일을 당했을 때 신고하기 / 핵심패턴+생생영어표현	
	8회기	팝송으로 듣기 연습하며 영어배우기 / 핵심패턴+생생영어표현	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	일드영화		
<b>강 사 명</b>	정명인		
<b>강의목적</b>	영상을 통해서 실제 일본사회에서 사용되고 있는 다양한 표현을 쉽게 이해하고 습득하여 자연스럽게 생생한 일본어를 구사하도록 한다.		
<b>수업방법</b>	일본 드라마와 영화를 보고 스크립트로 어휘와 문법, 문장을 익히고 듣기와 읽기로 회화 연습을 한다.		
<b>교재 및 참고문헌</b>	강사 제작 스크립트	준비물	교재, 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	회화체 일본어의 특성과 문화를 이해한다	
	1회기	문장체와 회화체의 표현 차이와 특징	
	2회기	회화체 표현의 남녀 차이	
	3회기	여러 가지 종조사와 감탄사	
	4회기	경어의 종류와 특징	
11월	목 표	여러 가지 품사의 종류와 활용을 익힌다	
	5회기	동사의 종류와 활용	
	6회기	조동사의 종류와 활용	
	7회기	접두어와 접미어의 종류와 활용	
	8회기	다양한 관용적인 표현과 활용	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	캐리커처		
강사명	윤정		
강의목적	인물의 특징을 재미있게 그릴 수 있다.		
수업방법	줌 강의		
교재 및 참고문헌	준비물	스케치북, 연필, 붓펜, 지우개	

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	인물의 구조를 파악할 수 있다.	
	1회기	인물의 해부학적 구조 설명	
	2회기	여자 인물 그려보기	
	3회기	남자 인물 그려보기	
	4회기	아이 인물 그려보기	
11월	목 표	인물의 특징을 재미있게 캐리커처로 그려볼 수 있다.	
	5회기	여자 인물 그려보기	
	6회기	남자 인물 그려보기	
	7회기	아이 인물 그려보기	
	8회기	자화상 그려보기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	캘리그래피		
강 사 명	황금희		
강의목적	캘리그래피를 이용하여 나만의 감성을 살린 아름답고 멋진 글씨로 다양한 소품 및 인테리어 작품들을 만들고, 자기만의 감성글씨가 생활속에 쓰일수 있게 한다.		
수업방법	캘리그래피의 자유분방함을 즉석 체본과 직접 경험으로 익히기		
교재 및 참고문헌	직접 쓴 캘리 프린트물과 즉성 체본	준비물	붓, 먹물, 화선지, 수채화 물감등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	색을 이용하여 캘리글씨에 아름다움 살리기	
	1회기	여러가지 색을 이용한 그림 배우기	수채화물감 등
	2회기	엽서 작품 만들기	무지엽서
	3회기	감성글씨 쓰기 (의성어.의태어)	
	4회기	다양한 질감종이에 문장 쓰기	여러가지 질감및소재의 종이
11월	목 표	원하는 구성의 글씨를 좀더 다양하게 표현해보기	
	5회기	긴문장 구성하여 써보기	
	6회기	좋은글, 노래가사, 시 등의 장문 캘리쓰기	좋아하는 시집 참조
	7회기	여러도구 이용하여 써보기	네임펜 외
	8회기	세로형 구성의 글씨쓰기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	통통중국어		
강사명	김미수		
강의목적	중급수준의 단어, 구문, 듣기, 읽기를 연습한다.		
수업방법	문장을 읽고 해석하며 구문을 익히고, 그 문장들을 듣고 이해할 수 있게 한다.		
교재 및 참고문헌	[동양복스] 중국어 뱅크 한어구어 3	준비물	교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	물건을 잘못 샀을 때 설명하기	
	1회기	교환이나 환불하기	
	2회기	물건에 대해 설명하기	
	3회기	선물 사기	
	4회기	麻煩	
11월	목 표	자신이 즐기는 일들에 대해 이야기하기	
	5회기	서점 가기	
	6회기	책 읽기	
	7회기	~~~ 不着	
	8회기	방향보어 下去	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	프랑스어		
<b>강 사 명</b>	허진		
<b>강의목적</b>	프랑스어의 필수 초급 문장들 및 여행프랑스어 어휘들을 활용하게 한다.		
<b>수업방법</b>	프랑스어 원어민 녹음을 듣고, 프랑스어 어휘와 문장들을 연습한다.		
<b>교재 및 참고문헌</b>	학습자료 무상제공	준비물	제공된 학습자료

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	자기소개 정확히 말하기, 여행프랑스어 필수단어 학습	
	1회기	성명 나이 말하기, 관광 시 필수 단어	
	2회기	요일 계절 숫자 듣고 연습하기, 쇼핑 시 필수 단어	
	3회기	avoir 동사 인칭별 변화형 연습, 귀국 시 필수 단어	
	4회기	상호작용 : 짝지어 대화 완성하기, 기내 좌석 찾기	
11월	목 표	국적 정확히 말하기, 기내 유용 표현 학습	
	5회기	대화 듣고 사진 맞추기, 기내 스크린 보기	
	6회기	국적 직업 어휘 연습, 신문 음료 의뢰하기	
	7회기	être 동사 인칭별 변화형 연습, 간식거리 요구하기	
	8회기	상호작용 : 국적 묻고 답하기, 기내면세품 구매하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	하모니카		
<b>강 사 명</b>	정미선		
<b>강의목적</b>	하모니카의 다양한 주법을 배우고 가요를 연주함		
<b>수업방법</b>	ZOOM ( 온라인 수업 )		
<b>교재 및 참고문헌</b>	시창, 정샘 하모교실	<b>준비물</b>	C, C# 하모니카

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	시창과 가요곡을 통해 박자와 정확한 음정 익히기	1주~2주 대체공휴일로 휴강
	1회기	<비목> 반음계 익히기, 베이스 연습	
	2회기	<비목> 멜로디 익히기, 시창 27	
11월	목 표	시창과 가요곡을 통해 박자와 정확한 음정 익히기	
	3회기	<바다가의 추억> 멜로디 익히기, 시창 27 한박 베이스	
	4회기	<바다가의 추억> 주법 익히기, 시창 28	
	5회기	빠른 연주곡을 통한 운지 연습	
	6회기	삼 플랫이 많은 곡 연주해보기 (유레이즈미업)	
	7회기	고음 운지가 많은곡 연습	
	8회기	알티시모의 이해와 운지연습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	한국사		
<b>강 사 명</b>	진인숙		
<b>강의목적</b>	한국사의 이해와 균형 잡힌 역사 인식과 일제강점기 우리 민족의 독립운동과 근대화를 통한 생활의 변화를 알아보고자 한다.		
<b>수업방법</b>	일제강점기 통치와 문화에 대한 이해, 동영상, PPT 자료를 통한 수업		
<b>교재 및 참고문헌</b>	한국사 편지, 프린트	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	국권을 지키려는 사람들	
	1회기	나라를 빼앗기다-을사조약과 헤이그특사 파견	
	2회기	나라를 지키려는 몸부림-항일 의병운동	
	3회기	만주를 뒤흔든 구국의 총소리-안중근'	
	4회기	독립군의 두별, 홍범도와 김좌진	
11월	목 표	일제에 의한 민족의 아픔과 항거	
	5회기	방정환과 어린이날	
	6회기	관동대학살과 연해주 강제이주	
	7회기	근대역사학의 아버지 신채호	
	8회기	임시정부의 밑거름이 된 이봉창과 윤봉길	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	한문서예		
강사명	유선숙		
강의목적	한문서예기초 필법을 익히신 분들의 사자소학을 통한 기본자형 익히기		
수업방법	-		
교재 및 참고문헌	-	준비물	문방사우(붓, 베풀, 먹, 화선지등)

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	사자소학 내용을 구양순해서체로 쓰기	1주~2주 대체공휴일로 휴강
	1회기	父生我身,母育吾身,腹以懷我,乳以哺我,以衣溫我,以食飽我 부 생 아 신 모 육 오 신 복 이 회 아 유 이 포 아 이 의 온 아 이 식 포 아	
	2회기	恩高如天,德厚似地,爲人子者,葛不爲孝,欲報其德,昊天罔極 은 고 여 천 덕 후 사 지 위 인 자 자 갈 불 위 효 욕 보 기 덕 호 천 망 극	
11월	목 표	晨必先起,必盥必漱,昏定晨省,冬溫夏清,父母呼我,唯而趨進 신 필 선 기 필 관 필 수 혼 정 신 성 동 온 하 청 부 모 호 아 유 이 추 진	
	3회기	父母使我,勿逆勿怠,父母有命,俯首敬聽,坐命坐聽,立命立聽 부 모 사 아 울 역 을 태 부 모 유 명 부 수 경 청 좌 명 좌 청 입 명 입 청	
	4회기	사자소학 내용을 구양순해서체로 소작품 완성하기	
	5회기	父母出入,每必起立,父母衣服,勿踰勿踐,父母有疾,憂而謀瘳 부 모 출 입 매 필 기 립 부 모 의 복 울 유 울 천 부 모 유 질 우 이 모 추	
	6회기	對案不食,思得良饌,出必告之,反必面之,慎勿遠遊,遊必有方 대 안 불 식 사 득 양 찬 출 필 고 지 반 필 면 지 신 물 원 유 유 필 유 방	
	7회기	出入門戶,開閉必恭,勿立門中,勿坐房中,行勿慢步,坐勿倚身 출 입 문 호 개 폐 필 공 울 립 문 중 울 좌 방 중 행 울 만 보 좌 울 의 신	
	8회기	口勿雜談,手勿雜戲,膝前勿坐,親面勿仰,須勿放笑,亦勿高聲 구 물 잡 담 수 물 잡 희 슬 전 물 좌 친 면 물 앙 수 물 방 소 역 물 고 성	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	매트필라테스		
강사명	김규현		
강의목적	올바른 체형 교정을 위한 운동법 제공		
수업방법	실기 및 이론		
교재 및 참고문헌	없음	준비물	편안한 복장. 의자나 방석. 요가매트.

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	힝통증 완화	
	1주	고관절 통증 증후군	
	2주	이상근 증후군	
	3주	탄발 증후군	
	4주	서혜부 통증	
11월	목 표	무릎통증 완화	
	1주	연골연화증	
	2주	거위발 증후군	
	3주	장경인대 증후군	
	4주	슬와근 건염	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	스마트폰 동영상 만들기 (중급)		
<b>강 사 명</b>	정유근		
<b>강의목적</b>	동영상 제작 다양한 기본 표현 기법		
<b>수업방법</b>	ZOOM을 통한 온라인 비대면 수업 진행		
<b>교재 및 참고문헌</b>	인터넷, 프로그램 매뉴얼	<b>준비물</b>	필기 도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	<b>목 표</b>	영상 제작 기본 기법	
	1회기	만들기	
	2회기	화면 크기 변화/ 크롭 기능 화면 분할	
	3회기	자막의 폰트와 이동 효과	
	4회기	에셋의 의미와 다운로드 활용	
11월	<b>목 표</b>	나만의 영상 제작	
	1회기	다양한 음향 효과 만들기 방법	
	2회기	그래픽 타이틀 만들기	
	3회기	영상 효과의 종류 사용 방법	
	4회기	메체에 따른 랜더링의 이해와 영상 화질 조정	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	스마트폰 동영상 만들기 (초급)		
<b>강 사 명</b>	정유근		
<b>강의목적</b>	스마트폰을 사용한 간단한 동영상 제작		
<b>수업방법</b>	ZOOM을 통한 온라인 비대면 수업 진행		
<b>교재 및 참고문헌</b>	인터넷, 프로그램 매뉴얼	<b>준비물</b>	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	<b>목 표</b>	영상 제작의 기본 이해	
	1회기	스마트폰을 사용한 멋진 동영상 촬영 방법	
	2회기	키네마스터 편집기의 장점과 활용 이해	
	3회기	동영상 기본 기능 숙지 (자르고 붙이기)	
	4회기	내영상에 이쁜 자막 넣기	
11월	<b>목 표</b>	나만의 영상 제작	
	1회기	다양한 영상 효과의 사용	
	2회기	음악 넣기/ 음악 편집 하기	
	3회기	랜더링의 이해/ 영상 파일 만들기	
	4회기	다양한 종류의 영상 파일 이해/ 완성 영상 전송	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	스마트폰		
강 사 명	성은희		
강의목적	스마트폰 기기를 이해하고 기본 앱들을 활용할 수 있다.		
수업방법	교안을 통해 학습내용을 충분히 이해하고 스마트폰을 통해 실습을 한다.		
교재 및 참고문헌	프린터 교안	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	스마트폰 시작하고 앱 활용하자!	
	1회기	스마트폰 준비하고 환경설정하기	
	2회기	기본 앱 정복하기1(전화걸기 앱, 메시지 앱)	
	3회기	기본 앱 정복하기2 (카메라 앱, 갤러리 앱)	
	4회기	앱 설치·삭제하기	
11월	목 표	카카오톡으로 채팅하자!	
	1회기	카카오톡 시작하기	
	2회기	보내고 받기	
	3회기	저장하고 공유하기	
	4회기	카카오톡으로 전화하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	스트레칭		
강사명	김웅태		
강의목적	스트레칭을 통해 굳어있는 근막과 근육의 긴장을 풀어주어 신체 가동범위를 확장하며 늘려주어 좀 더 신체의 활성화를 도와준다.		
수업방법	육체에 대한 이해와 운동, 운동의 경험을 내면에 관련된 이야기와 연결함.		
교재 및 참고문헌	없음	준비물	편안한 복장. 의자나 방석. 요가매트.

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	잠들어 있는 신경을 깨우기	
	1주	균형평가의 이해	
	2주	균형신경 근육 이해	
	3주	균형향상 스트레칭	
	4주	균형감각 활성 동작들 이해	
11월	목 표	균형스트레칭 습관 기르기	
	1주	체형별 스트레칭 이해	
	2주	균형이 주는 신체 효과 이해	
	3주	하지 정렬을 위한 균형	
	4주	상지 정렬을 위한 균형	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	유튜브 기획		
<b>강 사 명</b>	정유근		
<b>강의목적</b>	유튜브에 맞는 다양한 표현 방법 기획		
<b>수업방법</b>	ZOOM을 통한 온라인 비대면 수업 진행		
<b>교재 및 참고문헌</b>	인터넷, 프로그램 매뉴얼	<b>준비물</b>	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	<b>목 표</b>	유튜브 영상 표현의 다양성	
	1회기	내주변의 소재 스토리라인 만들기	
	2회기	썸네일 만들기	
	3회기	유튜브에 사용되는 멋진 화면 구성	
	4회기	유튜브 분위기에 맞는 음악 에셋 사용	
11월	<b>목 표</b>	매체에 이해에 따른 유연한 표현 방식	
	1회기	유튜브에 많이 사용되는 자막	
	2회기	유튜브에 유행하는 다영한 그래픽 사용	
	3회기	매체에 따른 랜더링의 이해와 영상 화질 조정	
	4회기	유튜브 영상 업로드 하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	유튜브 제작 편집		
<b>강 사 명</b>	정유근		
<b>강의목적</b>	유튜브에 적합한 스토리 영상 제작		
<b>수업방법</b>	ZOOM을 통한 온라인 비대면 수업 진행		
<b>교재 및 참고문헌</b>	인터넷, 프로그램 매뉴얼	<b>준비물</b>	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	<b>목 표</b>	유튜브 스토리 텔링 영상 제작	
	1회기	유튜브에 맞는 동영상 촬영	
	2회기	유튜브 스토리 라인 영상 편집 문법	
	3회기	유튜브 포인트 자막 디자인 레이아웃	
	4회기	음악 편집으로 표현하는 유튜브 스토리 라인	
11월	<b>목 표</b>	유튜브에 적합한 편집 문법	
	1회기	본영상 편집에서 자막까지 일괄 편집	
	2회기	유튜브에 사용되는 자막의 위치와 크기	
	3회기	음악 편집과 음향 효과의 변화	
	4회기	랜더링과 유튜브 업로드 방법	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	컴퓨터		
<b>강 사 명</b>	정유근		
<b>강의목적</b>	컴퓨터 기초 사용을 통한 실생활 적용		
<b>수업방법</b>	ZOOM을 통한 온라인 비대면 수업 진행		
<b>교재 및 참고문헌</b>	인터넷, 프로그램 매뉴얼	<b>준비물</b>	필기 도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	<b>목 표</b>	컴퓨터 기초 이해1	
	1회기	내가 알지 못한 마우스 기본 사용(우클릭의 기능)	
	2회기	내 파일 찾기: 파일 탐색기 읽는 방법	
	3회기	스마트폰에 있는 사진/ 영상 PC로 옮기기	
	4회기	누구나 쉽게 기본 단축키 사용 방법	
11월	<b>목 표</b>	윈도우 기본 프로그램 사용하기	
	1회기	윈도우 기본 사진 캡처 편집	
	2회기	포토샷 보다 쉬운 윈도우 나만의 멋진 사진 간단 편집	
	3회기	카카오 전송용 멋진 사진 만들기	
	4회기	SNS의 개념이해를 통한 컴퓨터 사용	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	파워요가		
강 사 명	양혜정		
강의목적	1. 온라인 수업의 장/단점을 충분히 살려 쉽고 다양한 요가들로 지루하지않은 수업 구성 2. 힘과 유연성, 음 양의 조화로운 밸런스로 심신의 건강 도모		
수업방법	자세한 부연 설명으로 음악, 소도구 이용한 실기 수련		
교재 및 참고문헌	없음	준비물	요가매트, 덤벨 0.5kg 2ea

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	10년 젊어지기	
	1주	몸의 지방 분해 / 덤벨 요가	
	2주	허리와 복부 비만 / 리듬 요가	
	3주	작은 얼굴, 고운 피부 / 테라피 요가	
	4주	노폐물 배출 / 빈야사 요가	
11월	목 표	몸의 균형 잡기	
	1주	굽은 다리 바르게 / 테라피 요가	
	2주	바른 척추 / 리듬 요가	
	3주	상체 정렬 / 덤벨 요가	
	4주	하체 정렬 / 빈야사 요가	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.