

강 의 계 획 서

프로그램명	집중중국어		
강 사 명	김미수		
강의목적	중국어의 어법을 제대로 배워본다.		
수업방법	다같이 읽고, 기본문장들은 묻고 답하며 회화연습을 한다.		
교재 및 참고문헌	다락원중국어마스터 2	준비물	교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	컴퓨터와 관련된 표현 익히기	
	1주	비교문	
	2주	인터넷하기	
	3주	검색하기	
	4주	得	
11월	목 표	복습	
	1주	단어 복습	
	2주	문장 복습	
	3주	어법 복습	
	4주	문제 풀기	
12월	목 표	사람 마중하기	
	1주	경어문	
	2주	결과보어 在 到	
	3주	미안함의 표현	
	4주	강조 표현	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	통통중국어		
강 사 명	김미수		
강의목적	여러 가지 구문을 익혀 원활한 회화를 한다.		
수업방법	단어,문법,구문을 통해 묻고 답한다.		
교재 및 참고문헌	집중 중국어 4	준비물	교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표		
	1주	휴대전화 수리	
	2주	전자제품 용어	
	3주	과거시제	
	4주	HSK 관련빈도부사 대화	
11월	목 표		
	1주	HSK 관련 대화	
	2주	了의 용법	
	3주	외국어에 대하여	
	4주	경극	
12월	목 표		
	1주	작별 인사	
	2주	배웅하기	
	3주	다양한 인사말	
	4주	태극권	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	일어 초급		
강 사 명	공 영주		
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	감바레 일본어 step1 (7~12과)	동양books	준비물 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비고
10월	목 표	いな형용사와 그 활용을 이해한다.	
	1주	개천절 휴강	
	2주	오리엔테이션(히라가나) 7과 今日はいい天気ですね. : 이형용사 활용, 기본이형용사 익히기	
	3주	7과 今日はいい天気ですね. : 기본회화 읽기와 해석, いい/よい의 활용, 기본이형용사 익히기, 말하기, 읽기, 쓰기, 듣기 연습	
	4주	8과 どんなタイプが好きですか. : な형용사의 활용, 기본나형용사 익히기, 말하기	
	5주	8과 どんなタイプが好きですか. : 비교·최상급 구문, 기본회화 읽기와 해석, 읽기, 쓰기, 듣기 연습	
11월	목 표	존재, 위치 표현과 가족을 묻고 답할 수 있다.	
	1주	9과 書類はどこにありますか. : 존재동사(ある, いる), 조사「~に」의 쓰임, 위치 관련 명사	
	2주	9과 書類はどこにありますか. : 기본회화 읽기와 해석, 말하기, 읽기, 쓰기, 듣기 연습	
	3주	10과 何人家族ですか. : 가족호칭, 조수사(~人, ~つ, ~歳, ~冊, ~枚, ~匹, ~杯, ~本, ~階, ~台)	
	4주	10과 何人家族ですか. : 기본회화 읽기와 해석, 말하기, 읽기, 쓰기, 듣기 연습	
12월	목 표	동사의 종류 구별과 ます형을 만들 수 있다.	
	1주	11과 毎朝何時に起きますか. : 동사의 종류, 동사의ます형 활용(~ます, ~ますか, ~ません)	
	2주	11과 毎朝何時に起きますか. : 조사의で, で, ~의 쓰임, 말하기, 읽기, 쓰기, 듣기 연습	
	3주	12과 高校時代の友達に会いました. : ます의 과거형(~ました, ~ましたか, ~ませんでした), 동사의 명사 수식형, 형용사 연결형(~くて), 말하기, 읽기, 쓰기, 듣기 연습	
	4주	전체 복습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	점프 업 일본어		
강 사 명	공 영주		
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	일본어뱅크 도모다찌 step2(6~10과) 동양북스 출판	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비고
10월	목 표	~て형 활용 문법(상태, 허가, 금지 표현)	
	1주	개천절 휴강	
	2주	6과 着物を着ている方はお母さんですか。:현재 상태 표현(~いる), 착용 표현	
	3주	6과 着物を着ている方はお母さんですか。:가족 호칭, 회화 읽기와 해석, 패턴 연습	
	4주	6과 着物を着ている方はお母さんですか。:체크, 한자와 가타카나 연습, 어휘 7과 約束の時間に遅れてもいいですか。:허가표현(~でもいい, ~てもかまわない), 금지표현(~てはいけない, ~てはだめ)표현, ~てみる표현	
	5주	7과 約束の時間に遅れてもいいですか。:~てみる표현, 회화 읽기와 해석, 패턴 연습, 체크, 한자와 가타카나 연습, 어휘	
11월	목 표	각 품사의 과거형을 만들기	
	1주	8과 中国に行ったことがありますか。:각 품사의 た형, 경험표현(~たことがある)	
	2주	8과 中国に行ったことがありますか。:각 품사의たり형, 열거표현(~たり~たり する), 조사(~し, ~から), 회화 읽기와 해석, 패턴 연습, 체크, 한자와 가타카나 연습, 어휘	
	3주	9과 真面目に仕事をしたらどうですか。:권유·제안표현(~たらいいですか、~たらどうですか), ~たほうがいい표현, ~ながら표현	
12월	목 표	동사의 부정형과 부정형 활용 표현	
	1주	9과 真面目に仕事をしたらどうですか。:패턴 연습, 체크, 한자와 가타카나 연습, 어휘	
	2주	10과 怒らないでください。: 각 품사의 ない형, ない형 활용표현(~ないで, ~ないでください, ~ないほうがいい)	
	3주	10과 怒らないでください。: ~てしまう표현, 회화 읽기와 해석, 패턴 연습, 체크, 한자와 가타카나 연습, 어휘	
	4주	전체 복습	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	일드 영화반		
강 사 명	정명인		
강의목적	실제 일본 사회에서 사용되고 있는 다양한 표현을 영상을 통해서 쉽게 이해하고 습득하여 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
10월	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	
11월	목 표	동사와 형용사의 종류와 특징을 익힌다	
	1주	동사의 종류와 시제	
	2주	동사의 활용과 관용적 표현	
	3주	형용사의 종류와 시제	
	4주	형용사의 활용	
12월	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	정명인		
강의목적	다양한 일본 문학작품을 통해 일본어를 배우고 작품의 배경과 작가를 통해 당시의 역사, 문화, 사회 등의 모습을 이해한다. 문학이 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
10월	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	
11월	목 표	여러 가지 품사의 종류와 활용을 익힌다	
	1주	동사의 종류와 활용	
	2주	형용사의 종류와 활용	
	3주	부사의 종류와 활용	
	4주	명사의 종류와 활용	
12월	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	여행영어회화		
강 사 명	변현아		
강의목적	해외여행에 필요한 필수단어와 표현익히기/일상영어회화 업그레이드		
수업방법	교재 외에도 전반적 영어실력 향상을 위한 패턴, 듣기연습, 네이티브 표현 배우기 등 다양한 유인물활용		
교재 및 참고문헌	착한여행영어회화	준비물	교재, 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표		
	1주	우체국에서/시장	
	2주	노점상, 전화하기	
	3주	인터넷/은행업무	
	4주	박물관	
11월	목 표		
	1주	극장에서	
	2주	단체관광	
	3주	단체관광	
	4주	스포츠 및 야외활동	
12월	목 표		
	1주	스포츠 및 야외활동	
	2주	사람들 만나기	
	3주	정보 및 의견교환	
	4주	사진찍고 친구사귀기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	초급생활영어		
강 사 명	변현아		
강의목적	기초단어,문법을 익혀 초급생활회화가 가능하게 함		
수업방법	초급패턴, 단어, 유튜브, 듣기훈련 등 다양한 유인물 활용		
교재 및 참고문헌	열공 영어첫걸음	준비물	교재,필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표		
	1주	진행형 만들기	
	2주	How is the weather in Hawaii?	
	3주	수, 양을 나타내는 표현들	
	4주	How much is the fare?	
11월	목 표		
	1주	There is/There are 용법	
	2주	Could you tell me how to get there?	
	3주	현재완료시제	
	4주	현재완료시제	
12월	목 표		
	1주	I have a cold.	
	2주	조동사	
	3주	You were speeding	
	4주	Review	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	여행영어 패턴훈련		
강 사 명	변현아		
강의목적	해외여행에 필요한 필수단어와 표현익히기/일상영어회화 업그레이드		
수업방법	교재 외에도 전반적 영어실력 향상을 위한 패턴, 듣기연습, 네이티브 표현 배우기 등 다양한 유인물활용		
교재 및 참고문헌	여행영어 미리훈련	준비물	교재, 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표		
	1주	스타벅스에서 음료주문하기	
	2주	스타벅스에서 음료주문하기	
	3주	패스트푸드점에서 햄버거 주문하기	
	4주	패스트푸드점에서 햄버거 주문하기	
11월	목 표		
	1주	샌드위치,도넛 주문하기	
	2주	샌드위치,도넛 주문하기	
	3주	옷,신발 쇼핑하기	
	4주	옷,신발 쇼핑하기	
12월	목 표		
	1주	영품매장에서 쇼핑하기	
	2주	영품매장에서 쇼핑하기	
	3주	대형마트에서 쇼핑하기	
	4주	대형마트에서 쇼핑하기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	생활응용영어		
강 사 명	이선영		
강의목적	쉬운 단어로 현지 미국인이 사용하는 실생활영어를 활용할 수 있는 강의		
수업방법	주제별 small 토크, 교재를 활용한 미국식 영어표현 및 1분 말하기 훈련 병행		
교재 및 참고문헌	진짜 미국식 영어표현	준비물	주 교재 및 프린트 교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	주제별 small 토크 / 미국식 영어표현으로 쉽게 말하기	1분 토크 훈련
	1주	주제별 자유롭게 의견 발표하기 / 필수표현 Unit 96 - 97	손주 사랑
	2주	주제별 자유롭게 의견 발표하기 / 필수표현 Unit 98 - 99	통근
	3주	주제별 자유롭게 의견 발표하기 / 필수표현 Unit 100 - 101	친한 친구
	4주	주제별 자유롭게 의견 발표하기 / 필수표현 Unit 102 - 103	주말은 즐거워
11월	목 표	주제별 small 토크 / 미국식 영어표현으로 쉽게 말하기	1분 토크 훈련
	1주	주제별 자유롭게 의견 발표하기 / 필수표현 Unit 104 - 105	나는 소식가
	2주	주제별 자유롭게 의견 발표하기 / 필수표현 Unit 106 -107	요리하기 귀찮아
	3주	주제별 자유롭게 의견 발표하기 / 필수표현 Unit 108 -109	음식점은 분위기지!
	4주	주제별 자유롭게 의견 발표하기 / 필수표현 Unit 110 - 111	웃은 나의 관심밖
12월	목 표	주제별 small 토크 / 미국식 영어표현으로 쉽게 말하기	1분 토크 훈련
	1주	주제별 자유롭게 의견 발표하기 / 필수표현 Unit 112 - 113	우주 탐험
	2주	주제별 자유롭게 의견 발표하기 / 필수표현 Unit 114 - 115	전쟁과 평화
	3주	주제별 자유롭게 의견 발표하기 / 필수표현 Unit 116 - 117	쇼핑은 싫어
	4주	필수표현 Unit 118 - 120 / Closing Remarks	내 취미는 그림그리기

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	미드스크린영어		
강 사 명	이선영		
강의목적	Drama "Good witch"의 대화를 스크린을 보고 반복 청취하여 듣기 실력을 향상시키며, 그 대화를 바탕으로 일상생활 및 여행에서 활용할 수 있는 생활영어 회화를 익힙니다.		
수업방법	☐ 스크린을 통해 드라마 '굿위치' 내용을 에피소드 별로 정리하여 일상대화의 이해를 돕습니다. ☐ 드라마의 일상회화를 반복 청취함으로써, 듣기 실력 향상 및 실생활 대화를 유도합니다.		
교재 및 참고문헌	'Good Witch' 영문 강사 제작 한글 대본 교재	준비물	교재 및 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표		
	1주	1. Introduction 2. 시즌 1-1 의 영상과 자막을 보며 읽은 후, 자막 없이 말할 수 있도록 유도합니다.	Drama와 관련된 회화를 프린트 물을 활용하여 수업합니다.
	2주	시즌 1-2	
	3주	시즌 1-3	
	4주	시즌 1-4	
11월	목 표		
	1주	시즌 1-5	
	2주	Review	
	3주	시즌 1-6	
	4주	시즌 1-7	
12월	목 표		
	1주	시즌 1-8	
	2주	시즌 1-9	
	3주	시즌 1-10	
	4주	Review	

● 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
10월	목 표	스페인어권 여행시 실용적 표현 레벨업 1	
	1주	Los gustos (기호, 취향에 대한 표현)	교재 78페이지
	2주	Las Celebraciones (축하 행사)	교재 92페이지
	3주	Las Ocupaciones (직업)	교재 108 페이지
	4주	El Vecindario (동네)	교재 122페이지
11월	목 표	여행시 사용 실용적 표현 레벨업 2	
	1주	El Conflicto (문제 발생시 대처 표현)	교재 136페이지
	2주	Ropa, Comida y techo (의식주 1)	교재 150페이지
	3주	Ropa, Comida y techo (의식주 2)	교재 164페이지
	4주	Ir al Extranjero(외국에 가기 1	교재 178페이지
12월	목 표	실용적 표현 레벨업 3	
	1주	Ir al Extranjero(외국에 가기 2	교재 194페이지
	2주	El hospital (병원)	교재 208페이지
	3주	El transporte(교통)	교재 222페이지
	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	프랑스어를 읽고 이해하며, 프랑스어로 일상생활에서의 의사소통을 가능하게 한다.		
수업방법	프랑스어 원어 학습서를 통해 프랑스어 청취, 자료독해, 말하기를 연습한다.		
교재 및 참고문헌	Vite et Bien (1)	준비물	교육자료(흑백) 제공

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	교재18과 : 날씨 관련 표현 학습하기	
	1주	3가지 대화문들을 청취하고 관련어휘 학습하기	
	2주	비교급 구문 만드는 연습문제 풀기, 기후변화문화	
	3주	쓰기별지(10) Soi-disant, 기본동사 반과거시제 연습하기	
	4주	상송 부르기, 날씨 관련 종합문제 풀기	
11월	목 표	교재19과 : 학습생활 관련 표현 학습하기	
	1주	3가지 대화문들을 청취하고 관련어휘 학습하기	
	2주	근접과거 구문으로 말하고 쓰기, 대학교육문화	
	3주	쓰기별지(11) Soi-disant vs Pretendu 구별하기	
	4주	프랑스시 배우기, 학습 관련 종합문제 풀기	
12월	목 표	교재20과 : 도시생활 관련 표현 학습하기	
	1주	3가지 대화문들을 청취하고 관련어휘 학습하기	
	2주	반과거 시제, 수동태 연습하기, 프랑스인의 칭찬문화	
	3주	쓰기별지(12) Pareil , 강조구문 연습하기	
	4주	상송부르기, 도시생활 관련 종합문제 풀기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	세계역사교실		
강 사 명	진인숙		
강의목적	5천년의 중국 역사에서 중국의 발전과 쇠퇴를 이끌었던 영웅과 인물 이야기		
수업방법	역사 인물과 이야기를 중심으로 한 내용, 동영상,ppt 자료를 통한 수업		
교재 및 참고문헌	교재 없음, 참고문헌-이야기 중국사	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	중국의 고대 문명	
	1주	삼황. 오제와 요순시대	
	2주	미인계에 망한 하(夏)왕조	
	3주	달기와 은(殷)왕조의 멸망	
	4주	서백창과 여상의 주(周)왕조	
11월	목 표	춘추, 전국시대1	
	1주	춘추오패와 전국칠웅의 패권 다툼	
	2주	진(晉) 문공과 경국지색의 하희	
	3주	요리사 전제(專諸), 왕을 요리하다	
	4주	귀곡 선생의 수제자 손빈과 방연의 대결	
12월	목 표	춘추, 전국시대2	
	1주	자기가 놓은 덫에 걸린 진(秦)나라의 재상 상앙	
	2주	세치 혀로 대결한 소진과 장의의 합종연횡	
	3주	천하를 사들인 장사군 여불위	
	4주	진시황의 천하통일	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	한국사		
강 사 명	진인숙		
강의목적	우리 역사를 다양하게 접근하며 역사 속 유물과 인물의 이야기를 통해 한국사를 더 깊이 이해한다.		
수업방법	삼국시대에서 통일신라까지의 유물과 역사, 동영상, ppt 자료를 통한 수업		
교재 및 참고문헌	교재 없음, 참고 문헌(유물로 읽는 우리 역사)	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	찬란한 문화의 나라	
	1주	신비의 왕국 가야 - 철제 갑옷과 허황옥	
	2주	자명고에 얹힌 호동왕자와 낙랑공주 이야기	
	3주	해상왕국 백제의 번영 - 철지도와 근초고왕	
	4주	신라 무덤 속 어린 영혼의 길동무 - 금령총과 쪽샘 44호분	
11월	목 표	영혼을 지키고 싶은 고대인	
	1주	아버지의 영혼을 극락으로 - 백제금동대향로와 성왕	
	2주	부처님의 미소를 품은 불상 - 금동미륵보살 반가사유상	
	3주	1500년간 왕의 무덤을 지킨 동물 - 진묘수와 무령왕	
	4주	고구려 벽화 속 고구려인의 삶 - 장군총, 무용총, 강서고분	
12월	목 표	그리움을 품고 죽어간 사람들	
	1주	거대한 무덤 속 부부이야기 - 황남대총의 비밀	
	2주	북망산에 묻힌 백제 장군의 이야기 - 흑치상지와 묘지석	
	3주	발해,영 원한 그리움의 나라여! - 문왕과 정효공주 묘지석	
	4주	바다 속 임금님의 영혼 - 문무왕, 감은사와 대왕암	

- 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
10월	목 표	유럽 각국의 화폐를 매개로 그 나라의 문화를 이해해 봅시다.	
	1주	유럽의 곡창, 체르노빌 - 우크라이나	
	2주	전쟁은 여자의 얼굴을 하지 않았다 - 벨라루스	
	3주	드라쿨라 이야기의 배경이라고? - 루마니아, 몰도바	
	4주	그리스정교와 이슬람 - 불가리아	
11월	목 표		
	1주	발칸의 우여곡절 1 - 몬테네그로, 보스니아 헤르체고비나	
	2주	발칸의 우여곡절 2 - 세르비아, 북마케도니아	
	3주	발칸의 우여곡절 3 - 알바니아, 코소보	
	4주	가장 오래된 기독교 나라 - 조지아	
12월	목 표		
	1주	힉겹게 이름을 지켜온 나라 - 아르메니아	
	2주	신성한 불의 나라 - 아제르바이젠	
	3주	그리스? 튀르키예? - 키프로스	
	4주	크고 광활한 겨울 나라로 가봅시다! - 러시아	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	시감상과 시낭송		
강 사 명	김정희 필명 : 김화연		
강의목적	시를 이해하며 시낭송을 통하여 삶을 맑고 향기롭게 만들고자한다		
수업방법	각자 시를 써온 시 합평을 하고 계절에 어울리는 시를 낭송하며 세상의 어둠을 환하게 한다		
교재 및 참고문헌	현대 시작법. 오규원	준비물	PPT. 및 프린트

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	시 낭송하는 법과 시 쓰기의 기초	PPT 및 프린트
	1주	시 낭송 발음. 맞춤법 발성법 익히기	프린트
	2주	시 쓰기에서 빼야 할 것들. 시 창작 시 합평	PPT 및 프린트
	3주	합평이란 무엇인가. 각자 시 써온 시 합평	프린트
	4주	박인환의 얼굴 시 낭송과 시 합평	PPT 및 프린트
11월	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 시 낭송 감상. 디카 시 예문. 시 합평	프린트
	4주	김수영 문학상 작품 공부하기. 시 합평	PPT 및 프린트
12월	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	가을에 어울리는 시낭송. 시 합평	프린트
	4주	각자 외운 시 낭송하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	명리학		
강 사 명	천승민		
강의목적	자신의 운명을 알고, 서로를 배려하며 건강하고 행복한 노후를 보내는 것이다.		
수업방법	판서 및 PPT		
교재 및 참고문헌	천승민 지 『통변으로 만나는 명리학』	준비물	필기구 및 노트

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	사주팔자의 구성과 음양오행을 이해한다.	
	1주	오리엔테이션, 사주란 무엇인가?	
	2주	오행의 상생상극	
	3주	천간의 상의 (天干의 象意)	
	4주	지지의 24절기 및 지장간(地藏干) 익히기	
11월	목 표	天干과 地支 이해하기	
	1주	월령(月令)이란?	
	2주	왕상휴수사(旺·相·休·囚·死)	
	3주	통근(通 根)	
	4주	억부용신(抑扶用神)	
12월	목 표	12운성과 신살을 익힌다.	
	1주	형충파해	
	2주	천간합, 삼합, 방합의 원리와 활용	
	3주	12운성(運星)이란 무엇인가?	
	4주	12신살(神殺)이란 무엇인가?	

- 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	이 광 소		
강의목적	우리나라 전통시대의 정치와 사회제도 등 모든 정신문화의 보고인 한문 자료의 감식 및 독해력을 증진함으로써, 인류의 역사와 문화발전에 기여하게 함을 강의의 목적으로 함.		
수업방법	제1교시에는, 전통시대 교육의 가장 중요 교재이자, 한문독해력 증진의 최고 교재인 「論語」를 기본 교재(특히 註)로 강의하고, 제2교시에는 격주로 중국과 한국의 名文과 名詩를 강의함.		
교재 및 참고문헌	「論語」교재와 페이퍼	준비물	「論語」교재와 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	한문 문장 독해 능력 증진 및 한시 감상 능력 증진.	
	1주	1교시: 강의 소개 및 <논어> 제6편 「옹야(雍也)」 제1장 강의. 2교시: 한시에 대한 시법과 형식 및 명시와 명문 각1편 강의.	
	2주	1교시: <논어> 제6편 「옹야(雍也)」 제2장 강의. 2교시: 5언 율시: 중국 한시 2수와 한국 한시 1수 강의.	
	3주	1교시: <논어> 제6편 「옹야(雍也)」 제3장 강의. 2교시: 중국의 명문 1편 강의.	
	4주	1교시: <논어> 제6편 「옹야(雍也)」 제4~6장 강의. 2교시: 5언 율시: 중국 한시 2수와 한국 한시 1수 강의.	
11월	목 표	한문 문장 독해 능력 증진 및 한시 감상 능력 증진.	
	1주	1교시: <논어> 제6편 「옹야(雍也)」 제7~8장 강의. 2교시: 한국의 명문 1편 강의.	
	2주	1교시: <논어> 제6편 「옹야(雍也)」 제9~11장 강의. 2교시: 7언 절구: 중국 한시 2수와 한국 한시 1수 강의.	
	3주	1교시: <논어> 제6편 「옹야(雍也)」 제12~14장 강의. 2교시: 중국의 명문 1편 강의.	
	4주	1교시: <논어> 제6편 「옹야(雍也)」 제15~18장 강의. 2교시: 7언 절구: 중국 한시 2수와 한국 한시 1수 강의.	
12월	목 표	한문 문장 독해 능력 증진 및 한시 감상 능력 증진.	
	1주	1교시: <논어> 제6편 「옹야(雍也)」 제19~21장 강의. 2교시: 한국의 명문 1편 강의.	
	2주	1교시: <논어> 제6편 「옹야(雍也)」 제22~24장 강의. 2교시: 7언 율시: 중국 한시 2수와 한국 한시 1수 강의.	
	3주	1교시: <논어> 제6편 「옹야(雍也)」 제25~27장 강의. 2교시: 중국의 명문 강의	
	4주	1교시: <논어> 제6편 「옹야(雍也)」 제28장 강의. 2교시: 7언 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	색소폰 합주의 기초 지식 및 실습		
수업방법	합주곡 파트 악보 연주		
교재 및 참고문헌	-	준비물	악기 및 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	합주 기초 이론 및 연습	
	1주	튜닝 연습 및 화음 / 지휘 맞추는 연습	
	2주	기초 박자 및 아티큘레이션 연습	
	3주	서로 다른 화음 및 박자 합주 연습	
	4주	합주 곡 파트 연습	
11월	목 표	실제 합주곡 연주	
	1주	파트 악보 읽기	
	2주	멜로디 파트 반주 파트 나눠서 연습	
	3주	각 파트 서로 합주하기	
	4주	반주기에 맞춰서 합주 실습	
12월	목 표	반주 없이 또는 반주 맞춰 연주하기	
	1주	색소폰 악기로만 구성된 악보 실습	
	2주	반주기에 맞춰서 실습	
	3주	새로운곡들 다같이 합주	
	4주	전체곡 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, 정삼의 하모교실	준비물	C, C# 하모니카

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	동요곡과 가요곡을 통해 박자와 정확한 음정,주법 익히기	
	1주	<꽃밭에서> <부모> 시창 25	
	2주	<부모> <별빛같은 나의 사랑아> 베이스 기초	
	3주	<바닷가의 추억> <꽃밭에서> 시창 27	
	4주	<바닷가의 추억> <부모> 셋잇단음 베이스	
11월	목 표	동요곡과 가요곡을 통해 박자와 정확한 음정,주법 익히기	
	1주	<옛생각> <별빛같은 나의 사랑아> 시창 28	
	2주	<언덕위의 집> <옛생각> 핸드커버 주법 익히기	
	3주	<아 목동아> <옛생각> 시창 25	
	4주	<아 목동아> <바닷가의 추억> 붓점 박자 익히기	
12월	목 표	동요곡과 가요곡을 통해 박자와 정확한 음정,주법 익히기	
	1주	<나그네 설움> <섬마을 선생님>	
	2주	<나그네 설움> < 모란 동백 > 시창 29	
	3주	<별빛같은 나의 사랑아> < 모란 동백 >	
	4주	<나그네 설움> <섬마을 선생님> 시창 28	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	오카리나		
강 사 명	유명자		
강의목적	오카리나를 청아한 천상의소리로 기초부터 합주까지 즐겁게 연주하는데 목적		
수업방법	다양한 곡을 노래와 다양한 악기를 이용해 오카리나 악기 수업을 진행		
교재 및 참고문헌	홍광일노말 / 프린트	준비물	오카리나AC / 교재각자 / 악보화일

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
9월	목 표	청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할 수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스 해소를 주는데 목적이 있다.	오카리나/교재
	1회기	오카리나 교재 진도32/33쪽 스케일연습/그린슬리브-연주곡	오카리나/교재
	2회기	오카리나 교재 진도34/35 -연주곡 “ 그린슬리브 완성하기	오카리나/교재
	3회기	오카리나 교재 진도36/37-연주곡 대항화 파트 익히기	오카리나/교재
	4회기	오카리나 교재 38/39/화성 연습-연주곡 대항화 완성하기	오카리나/교재
10월	목 표	청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할 수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스 해소를 주는데 목적이 있다.	
	5회기	오카리나 교재 진도40/41-연주곡 언제나 몇 번이라도	오카리나/교재
	6회기	오카 교재 42/43 16분음표-연주곡 언제나 몇 번이라도	오카리나/교재
	7회기	오카 교재 진도44/45 8분음표-10월의 어느 멋진 날에	오카리나/교재
	8회기	오카 교재 진도46/47변주-10월의 어느 멋진 날에 연주곡	오카리나/교재
11월	목 표	청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할 수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스 해소를 주는데 목적이 있다.	
	9회기	오카리나 교재 진도48/49 변주/연주곡 고엽파트	오카리나/교재
	10회기	오카리나 교재 진도50/51 플렛-고엽연주곡	오카리나/교재
	11회기	오카리나 교재 진도52/53바장조-연주곡 푸른잔디	오카리나/교재
	12회기	오카리나 교재 진도54/55-연주곡 전곡 복습하기와 완성	오카리나/교재

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	팬플루트		
강 사 명	유 명 자		
강의목적	팬플루트는 자연의 악기로 청아한 천상의소리로 기초부터 합주까지 즐겁게 연주하는데 목적		
수업방법	다양한 곡을 노래와 이론을 병행하며 다양한 악기를 이용해 악기 수업을 진행		
교재 및 참고문헌	홍광일 팬플루트 교본 1번	준비물	팬플루트 / 교재 / 악보화일

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	- 청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할 수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스해소를 주는데 목적이 있다	
	1회기	악기잡는 자세 교정/구조와 명칭/팬플루트 기원-오리엔테이션	팬플루트/교재
	2회기	음역대 알아보기/연주 자세와 소리내기-교재 진도 연습 7번	팬플루트/교재
	3회기	입모양과 텅잉/복식 호흡/교재 진도/연습 8번/음표 공부/켄터키엣집1파트	팬플루트/교재
	4회기	저음연습과오른손/교재 진도/점리듬/연습 9번/켄터키엣집2파트	팬플루트/교재
11월	목 표	- 청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할 수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스해소를 주는데 목적이 있다	
	5회기	고음연습과 양손/교재 진도 연습10번 익히기/ 아빠는 엄마를 좋아해 파트	팬플루트/교재
	6회기	8분음표익히기/교재 진도11번/3도 익히기/ 아빠는 엄마를 좋아해 완성하기	팬플루트/교재
	7회기	변화음 사장조/교재 진도12번/2도 5도 익히기/ amazing grace파트익히기	팬플루트/교재
	8회기	교재 진도13번/C스케일 익히기/ 복습하기/ amazing grace완성하기	팬플루트/교재
12월	목 표	- 청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할 수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스해소를 주는데 목적이 있다	
	9회기	교재 진도14번/스케일 익히기/연주 자세/ 당신의 소중한 사람 파트익히기	팬플루트/교재
	10회기	중주곡익히기/청춘/기러기/당신의 소중한 사람 완성하기	팬플루트/교재
	11회기	중주곡익히기/ost 곡 다수 익히기/종합 연습하기	팬플루트/교재

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	가곡		
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	중·저성용 한국가곡집 -세광출판사, 부교재	준비물	교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	올바른 발성과 복식호흡 훈련방법	
	1주	한국가곡 < 대관령 > 표현 방법과 호흡방법	
	2주	한국가곡 < 보고싶은 얼굴 > 익히고 작곡 배경 알기	
	3주	세계가곡 < 메기의 추억 > 배우기	
	4주	한국가곡 < 도라지 꽃 > 익히고 작곡 배경 알기	
11월	목 표	이태리 곡을 통한 발음과 발성	
	1주	이태리 가곡 < Lascia ch'io pianga > 익히기	
	2주	한국가곡 < 가을 앓이 > 배우고 가사 표현 해보기	
	3주	한국가곡 < 잔향 >으로 악상 표현해보기	
	4주	세계가곡 < 로렐라이 > 배우기	
12월	목 표	목소리를 건강하게 유지하는 방법	
	1주	< 그리운 사람아 > 부르고 올바른 가사 표현 방법	
	2주	< 향수> 배우고 작사, 작곡가 분석	
	3주	한국가곡 < 옛 님 >으로 발성 응용해보기	
	4주	한국 가곡 <울산아가씨> 민요조 가사를 통한 장단	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	합창반		
강 사 명	한경희		
강의목적	합창을 함으로서 서로 감정교류와 풍부한 자기감정 표현으로 즐거운 생활영위		
수업방법	강사가 선곡하여 2부, 혼성2부, 혼성3부로 진행		
교재 및 참고문헌	-	준비물	악보

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	발성을 잘하고 올바른 호흡하기	
	1주	발성과 호흡 배우기, 고향의 봄을 부르며 발음과 발성 배우기	
	2주	발성 후 “추심” 혼성2부	
	3주	“추심”과 가요“한 사람”	
	4주	“빨강구두 아가씨와 아빠의청춘”	
11월	목 표	지휘자와 소통하여 배운 노래 완성하기	
	1주	“추심, 별, 보리밭” 외우기	
	2주	“빨강구두 아가씨와 아빠의 청춘, 한 사람(혼성2부)”	
	3주	복습하기	
	4주	“한 사람, 빨강구두 아가씨와 아빠의 청춘” 외우기	
12월	목 표	가곡을 불러보자	
	1주	“그리운 금강산(2부) 알토와 소프라노 알아보기	
	2주	“그리운 금강산” 복습, “봄 가곡 메들리” 악보분석	
	3주	“봄 가곡 메들리”, 아리랑(2부) ”그리운 금강산“	
	4주	악상 지켜서 외어 부르기 연습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	정인철 노래교실		
강 사 명	정인철		
강의목적	다양한 음악과 노래로 삶의 활력을 증진시키고 즐거움을 느끼게 한다.		
수업방법	선창 후창 , 스트레칭, 댄스		
교재 및 참고문헌	개인 교재	준비물	개인교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	신곡 배우기	
	1주	손태진 - 참 좋은 사람	
	2주	남승민 - 세글자	
	3주	임영웅 - 모래알갱이	
	4주	나훈아 - 기장갈매기	
11월	목 표	신곡 배우기	
	1주	심수봉 - 사랑이 시로 변할 때	
	2주	진성 - 구만리 인생	
	3주	이애란 - 문자라도 하지 그랬소	
	4주	나미애 - 내 남자	
12월	목 표	신곡 배우기	
	1주	안성훈 - 은인	
	2주	임영웅 - 소나기	
	3주	박서진- 즐거라	
	4주	김다나 - 달려라 캔디	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	최선의 노래교실		
강 사 명	최선		
강의목적	노래를 부르며 즐겁고 건강하게 여가생활을 즐깁니다.		
수업방법	새노래 배우기, 간단한 스트레칭과 율동, 신나게 박수 치며 부르기		
교재 및 참고문헌	자체교재	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	신곡을 배울 때 쉽게 익히는 방법	
	1주	이혜영(희망원샷)	
	2주	홍자 (여기요)	
	3주	하보미(항구의 순이)	
	4주	원준(평생친구)	
11월	목 표	리듬과 박자에 맞추어 노래부르기	
	1주	태연(어쩌란말이야)	
	2주	이희순(운명인가요)	
	3주	김하원(터졌어)	
	4주	성탁(내인생의 작품)	
12월	목 표	마무리 정리하기. 노래부르기 실전	
	1주	박태영(1등이야)	
	2주	나경미(내친구)	
	3주	정일(눈물서리네)	
	4주	현진(단한번)	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	민요 및 장단장구		
강 사 명	박 영 주		
강의목적	우리 전통의 소리를 누구나 쉽게 즐기면서 배울 수 있음을 경험하며 우리 전통 문화를 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
10월	목 표	각 노래를 주고 받으며 음정을 익혀보자	
	1주	강원도아리랑, 엇모리장단	
	2주	신고산타령, 잣은타령장단	
	3주	궁초댕기, 잣은모리장단	
	4주	밀양아리랑, 세마치장단	
11월	목 표	떠는 목과 치는 목을 배워 불러보자	
	1주	뱃노래, 굿거리장단	
	2주	구아리랑, 중모리장단	
	3주	잣은뱃노래, 잣은모리장단	
	4주	창부타령(한송이), 굿거리장단	
12월	목 표	서로 소리를 주고받고 배워보자	
	1주	굿거리장단, 기다리다 못하여서	
	2주	잣은 타령장단 신고산타령	
	3주	2박 강원도아리랑	
	4주	발표회	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	피아노 아카데미		
강 사 명	한경희		
강의목적	피아노를 연주하는 여유로운 시간을 보내며		
수업방법	연주코드를익히고외워 유해하는곡과 가곡,팝연주하는스킬을 알자.		
교재 및 참고문헌	재즈피아노명곡집(남주히) 파플러 피아노교본	준비물	악보준비

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	번듯한 애창곡은 연주할 수 있도록 노력하기	
	1주	그 겨울에 찾집(A, Dm, C, G코드 사용)	
	2주	A, Dm, C, G코드 펼쳐서 연습하고 외우기	
	3주	“그저 바라 볼 수만 있어도” 코드 공부하고 연주연습	
	4주	지난주 공부 한곡을 악상 지켜 근사하게 연주하기.	
11월	목 표	클래식곡 연주하기	
	1주	“월광” 인트로 부분 연주하기(1악장)	
	2주	“월광”연습(장조와단조구분해보기)	
	3주	“소녀의기도”(다장조로이조한악보)	
	4주	“소녀의 기도, 월광”연습	
12월	목 표	세미트로트와 트로트, 클래식, 재즈 구분 없이	
	1주	고엽(재즈풍)으로 악보보기	
	2주	꿈길에서, 은파(다장조)	
	3주	“월광,소녀의기도, 고엽, 꿈길에서, 은파” 복습	
	4주	멋진 연주를 위하여 열심히 연주하기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	피아노		
강 사 명	한경희		
강의목적	피아노연주를 함으로서 곡의 선율과 악상이 잃어가던 감성과 자신감을 고취시켜줌으로써 아름답고 행복한 하루하루를 보낸다		
수업방법	강사가 준비한 악보와 여러 교재를 참고하여		
교재 및 참고문헌	프라임 바이엘, 바이엘 레시피	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	여러 장조 코드와 음계 공부	
	1주	“G”음자리 음계연습(4번손가락 힘 키우기)	
	2주	“A,G,D”코드와 음계공부(C장조곡 연습, 고향의 봄)	
	3주	“솔라시도레” 다섯자리 익히기(내가 찾는 아이, 러브미텐더)	
	4주	“고향의 봄, 내가 찾는 아이, 러브미텐더” 연주연습.	
11월	목 표	임시표(올림, 내림, 제자리표 여러가지 음악) 이론 공부	
	1주	스타카토 잘하기(젓가락 행진곡)	
	2주	레가토와 스타카토 넣어 연주하기(딱따구리 마을)	
	3주	4,8,16분음표 구분하여 연주연습(특히 8분 음표와 16분 음표 빠르기가 확실히 구분 되게)	
	4주	“밤대 추송(4분, 8분 음표 구분)거미, 새들의 결혼식. 즐거운 노래	
12월	목 표	4분기에 배운 곡 악상지켜 멋지게 연주하기	
	1주	“러브미텐더, 젓가락 행진곡 빗방울, 사계중 가을”	
	2주	연습하기	
	3주	“쥐가 백 마리(임시내림표), ”터“	
	4주	“You are my sunshine”(임시올림표)	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	피아노 포르테		
강 사 명	한경희		
강의목적	노년의 생활을 피아노를 배움으로 풍요롭고 여유로운 삶을 영위함		
수업방법	이론을 중심으로 수업 진행하여 건반이 익숙하도록 유도		
교재 및 참고문헌	성인을 위한 피아노 교본 바이엘 레시피	준비물	악보

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	피아노란? 피아노와 친해지기	
	1주	88건반의중심 “도”와 다섯손가락의 위치 (오른손, 왼손 번호와 건반 위치) 양손음계	
	2주	오른손가락, 왼손가락 음계위치와 건반연습	
	3주	오른손(높은음자리표) 악보 연습하기	
	4주	왼손(낮은음자리표) 악보 연습하기	
11월	목 표	양손으로 간단한 곡 연주하기	
	1주	양손연습하기(큰 보표 악보시작): “기쁨의 노래, 아임 쏘리, 숲속의 대장장이”	
	2주	“아침이다”, 와두박자와 3박자 구분해서 연주하기.	
	3주	음이름과 계이름 알기	
	4주	“맹꽁이, 3/4박 왈츠,”꿈속의 고향“	
12월	목 표	클래식 곡 알아보기	
	1주	4/4박자 왈츠, 징글벨, 얼굴그리기, 별이 춤춘다	
	2주	음표와 쉼표 알기(2, 4, 8음표, 정음표 구분) 왼손단음 반주하기, 기차놀이, 아기새의 눈물.	
	3주	나비야, 뺑꾸기(박자표 이해하기)	
	4주	“징글벨, 얼굴그리기, 나비야, 아기새 눈물, 뺑꾸기”	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	아코디언		
강 사 명	박 희 순		
강의목적	취미연주 연주봉사활동을 위한 악기 배우기		
수업방법	이론과 실기		
교재 및 참고문헌	악고디언 연주곡집	준비물	아코디언

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	트롯 베이스와 연주법 익히기	
	1주	추억의 소야곡	
	2주	애수의 소야곡	
	3주	유정천리	
	4주	추풍령	
11월	목 표	슬로우락 리듬 익히기	
	1주	뜨거운 안녕	
	2주	갈대의 순정	
	3주	백마강	
	4주	선창	
12월	목표	슬로우 고고 리듬 베이스 익히기	
	1주	옛 생각	
	2주	한 많은 대동강아	
	3주	소양강 처녀	
	4주	굳세어라 금순아	

● 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 둠		
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
10월	목 표	스틱 잡는 법 익히기	
	1주	김영철(따르릉) 기본타법	
	2주	숫자 1은 오른손 복치기	
	3주	숫자 2는 왼손 복치기	
	4주	전체 복습	
11월	목 표	몸의 원리 익히기	
	1주	오른손 왼손 동시에 치기 덩	
	2주	오른쪽 왼쪽 율동하기	
	3주	복채를 위로들고 치기	
	4주	전체 복습	
12월	목표	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	드럼의 기초 습득		
수업방법	교재 및 교구를 이용하여 수업		
교재 및 참고문헌	베이직 드럼 1권	준비물	스틱,교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	8비트 리듬 익히기	
	1주	8비트 8분음표 킥 패턴 연습하기	
	2주	8분음표 킥패턴 연습하기	
	3주	8분음표 킥패턴 혼용하여 연습하기	
	4주	다양한 킥패턴 응용 필인 연습하기	
11월	목 표	8분음표 필인 익히기	
	1주	8분음표 필인 패드로 연습해보기	
	2주	8분음표 필인 드럼에 구현해보기	
	3주	8분음표필인 리듬과 연계하기	
	4주	8분음표를 이용한 필인 연주곡 연주하기	
12월	목 표	라이드심벌을 이용한 리듬 연습	
	1주	라이드 심벌 8비트 기본리듬 연습하기	
	2주	라이드 심벌을 이용한 리듬 혼합연습	
	3주	라이드 심벌을 이용한 필인 연습하기	
	4주	라이드 심벌을 이용한 드럼솔로 연습하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	드럼		
강 사 명	권진원		
강의목적	메트로놈과 노래에 맞춰 연주하기		
수업방법	노래를 틀어놓고 노래에맞춰 반주연습		
교재 및 참고문헌	베이직 드럼 1권,2권	준비물	스틱, 교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	16분음표 필인 리딩 정확히하기	
	1주	16분음표 필인 리듬리딩	
	2주	16분음표 필인 드럼에 실습하기	
	3주	16분음표와 리듬을 연계하기	
	4주	메트로놈에 맞춰 빠른속도로 필인연습	
11월	목 표	16분음표 리듬 익히기	
	1주	16비트 리듬 연습하기	
	2주	16비트 킥패턴 연습하기	
	3주	16비트와 필인 연계하기	
	4주	16비트로 이루어진 곡 연습해보기	
12월	목 표	곡을 정확하게 연주하기	
	1주	곡에 맞춰 악보리딩하기	
	2주	메트로놈에 맞춰 드럼연습하기	
	3주	곡을 노래없이 리딩하고 연습하기	
	4주	반주를 틀어놓고 곡을 연주하기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	드럼 아카데미		
강 사 명	권진원		
강의목적	기본적인 드럼실력향상		
수업방법	교재 및 교구를 이용하여 수업		
교재 및 참고문헌	베이직 드럼 2권,3권	준비물	스틱,교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	쉐이크리듬 완벽히연주하기	
	1주	8분음표 쉐이크리듬 연습하기	
	2주	16분음표 쉐이크리듬 연습하기	
	3주	8분음표와16분음표 쉐이크리듬 섞어연습하기	
	4주	쉐이크리드므로 솔로연습하기	
11월	목 표	쉐이크리듬 필인 익히기	
	1주	8분음표 쉐이크리듬 필인연습하기	
	2주	16분음표 쉐이크리듬 필인연습하기	
	3주	혼합적인 여러음표들로 쉐이크리듬 및 콤비네이션 연습하기	
	4주	필인들과 리듬을 조합한 솔로만들기	
12월	목 표	쉐이크리듬을 이용한 곡연주하기	
	1주	곡에나오는 쉐이크리듬연습하기	
	2주	곡에나오는 쉐이크리듬필인연습하기	
	3주	곡에나오는 라이드를 이용한 쉐이크리듬 연습하기	
	4주	곡을 반주에맞춰 연습하기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	바이올린		
강 사 명	고은진		
강의목적	개인기량 향상과 합주에 대한 이해높이기		
수업방법	개인레슨 및 합주		
교재 및 참고문헌	바이올린 교본	준비물	바이올린

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	포지션이동자세 및 포지션음계이해	
	1주	포지션 이동에 따른 음계의 차이와 포지션 이동에 적절한 바이올린 자세와 이동 포인트 지도	
	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	
11월	목 표	곡에 대한 레슨 및 지도	
	1주	곡에 대한 심층적 레슨 및 기본 자세 교정과 학생 개개인의 부족한 점 채워서 지도	
	2주	곡에 대한 흥미유발과 동기부여로 곡에 대한 이해를 쉽게 함	
	3주	곡에 대한 이해를 높이고 수월하게 연주하도록 방법을 지도	
	4주	개인 기량 및 곡 분석해보기	
12월	목 표	연주회 준비를 위한 합주능력 향상	
	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		
강 사 명	유 해 인		
강의목적	우쿨렐레 연주를 통해 우울감을 떨치고 즐겁게 힐링하며 노래를 병행하여 자기 표현력 증가와 음악적인 앙상블을 이루게 함		
수업방법	코드 반주와 함께 노래 부르고 TAB를 활용한 연주 연습		
교재 및 참고문헌	우쿨렐레 기초부터 합주까지	준비물	교재, 우쿨렐레, 보면대

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	TAB를 활용한 연주 연습 4 코드 반주와 함께 노래 부르기 4	
	1주	언덕 위의 집 / 텔레비전	
	2주	송어 작은 / 세상	
	3주	Yellow Bird / 진주 조개잡이	
	4주	바람의 시 / 몽게구름	
11월	목 표	TAB를 활용한 연주 연습 5 코드 반주와 함께 노래 부르기 5	
	1주	언제 몇 번이라도 1 / 모두가 천사라면	
	2주	언제 몇 번이라도 2 / 여행을 떠나요	
	3주	헝가리 무곡 1 / 북극 곰아	
	4주	헝가리 무곡 2 / 산호등	
12월	목 표	TAB를 활용한 연주 연습 6 코드 반주와 함께 노래 부르기 6	
	1주	문어의 꿈 / 합주1	
	2주	우리가 지켜요 / 합주2	
	3주	캐롤송 (루돌프 사슴코, 창밖을 보라, 징글벨) 합주3	
	4주	송년 힐링 음악회	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	클래식기타		
강 사 명	박종대		
강의목적	기타연주과정		
수업방법	개인 레슨		
교재 및 참고문헌	강사교재	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표		
	1주	Ligado연습-Mazurka 112page	
	2주	Minuette -113page	
	3주	바다가 보이는 거리-Joe Hishaisi	
	4주	Allegro Vivace 119pagr	
11월	목 표		
	1주	Rondo 2중주곡 122page	
	2주	하얀 연인들	
	3주	Tango No.3	
	4주	Valse Andantino -Cano	
12월	목표		
	1주	Etude 연습곡- 133page	
	2주	Divertimento-Giuliani	
	3주	Allegro Spiritoso - Giuliani	
	4주	Etude - N.Cano	

● 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 추구		
수업방법	단체 수업과 개인별 봐 드리기 병행		
교재 및 참고문헌	교재사용	준비물	카포

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	운지 연습 음계 연습 기본 코드 기본 주법 연습	
	1주	긴머리 소녀 사랑은	
	2주	아름다운 것들 옛 시인의 노래	
	3주	얼굴 가을 사랑	
	4주	시월의 어느 멋진날에 어디쯤 가고 있을까	
11월	목 표	음계 연습 및 코드 주법 전주 간주 연습	
	1주	알고 싶어요 목로주점	
	2주	사모하는 마음 그제 바라볼수만 있어도	
	3주	가을을 남기고 간 사랑(강영숙)	
	4주	바람에 실려 보랏빛 엽서	
12월	목표	음계 연습 및 코드 주법 전주 간주 연습	
	1주	눈이 내리는 그 날	
	2주	그 겨울의 찻집 내 마음의 보석상자	
	3주	편지 나 그대에게 모두 드리리	
	4주	숨어 우는 바람소리 장미	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	실버발레		
강 사 명	윤여진		
강의목적	발레의 장점을 소개하고, 거울을 보며 스스로 신체의 모습 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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10 월	목 표	발레의 여러 가지 점프 동작으로 다리 근력을 기릅니다.	
	1주	쏿데 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 안쪽근육의 스트레칭이 되며 집중력이 필요합니다.	
11 월	목 표	균형각을 기르고 하체강화 운동을 하며, 집중력을 기릅니다. 또, 골반의 위치를 바르게 잡고 다리의 근력을 길러봅니다.	
	1주	아라베스크 Arabesque-한 다리만으로 균형을 잡고 선 후, 다른 쪽다리를 뒤로 뻗어 올려 균형을 잡는 동작입니다.	
	2주	주떼 (Jete)- 한쪽 다리를 던지듯 가볍게 점프 했다가 다시 그 발로 내려오는 동작입니다.	
	3주	빠 드샤 Pas de Chat-일번 포지션에서 오른발을 먼저 구부려 차는 동시에 왼발도 구부려 차면서 공중에서 두 다리가 순차적으로 만납니다.	
	4주	시손느(Sissonne)-한 다리 중심으로 다른 한쪽 다리를 뒤로 들어 올리면서 점프합니다.	
12 월	목 표	동작을 연결시켜주는 스텝들로 빠른 움직임에도 신체를 조절하는 능력을 향상시켜 나갑니다.	
	1주	파드부레 (pas de bourree)-기초적인 스텝으로 발의 움직임을 뜻하며, 3개의 스텝으로 이루어져 있습니다. (오른발-왼발-오른발의 순서나, 왼발-오른발-왼발의 순서로 스텝을 밟습니다.)	
	2주	글리싸드(Glissade)-바닥을 발로 밀며 미끄러지는 스텝으로 동작과 동작사이를 연결해주며 공간을 이동하는 동작입니다.	
	3주	학기를 마감하며 그 동안 배웠던 동작을 바탕으로 작품(variation)을 연습합니다.	
	4주	학기를 마감하며 그 동안 배웠던 동작을 바탕으로 작품(variation)을 연습합니다.	

※강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	한국무용		
강 사 명	이미옥		
강의목적	감정의 정화, 육체를 긴장시키는 심리적 억압과 갈등을 효과적으로 치료		
수업방법	어르신 대상으로 적절한 동작이지만 화려함을 표현		
교재 및 참고문헌	-	준비물	연습복 치마, 속바지, 버선, 긴 수건

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	균형 잡는 자세를 목적으로 한다	
	1주	호흡과 디딤새의 조화로운 연결	
	2주	기본무 동작 반복하기	
	3주	순서 나가고 익히기	
	4주	부분연습과 동작 연결하기	
11월	목 표	선의미를 강조	
	1주	민요춤 순서 나가고 익히기	
	2주	잔걸음과 회전연습	
	3주	어려운 동작 반복하기	
	4주	음악에 맞춰 춤추기	
12월	목표	단아함과 우아함을 표현	
	1주	기본무 순서 나가고 익히기	
	2주	동작에 따른 시선처리	
	3주	손목 발목 사용 연습, 얼굴선과 조화로운 시선처리	
	4주	전체연습	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	서양화입문		
강 사 명	지혜자		
강의목적	회화능력을 향상시켜 주는 채색법 및 재료의 사용법을 익히고, 회화의 다양한 장르 즉 수채화, 아크릴화, 색연필 화등 다양한 분야를 접해 볼 수 있습니다.회원들은 이 수업을 통해,즐겁고 삶의 활력을 찾게 되기를 바랍니다		
수업방법	수업의 주제가 같아도, 개인의 능력과 소질에 따르는 개별 학습이 이루어 집니다.		
교재 및 참고문헌	사진, 정물, 대상재료등	준비물	4B연필, 스케치북,색연필,수채도구등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	채색을 할 여러 가지 재료를 사용한다	
	1주	색연필, 기타 수채화 물감등을 사용하여 그리는 법	
	2주	아크릴, 유화 재료를 사용하는 법	
	3주	여러 정물을 잘 배치하여 색연필, 수채물감으로 그린다	
	4주	재료의 선택은 자유로우며, 재료의 특성에 맞는 사용법을 익힌다	
11월	목 표	풍경화를 그리며 자연물의 묘사와 조화로운 표현을 모색한다	
	1주	풍경의 기본이 되는 원근법 .구도를 이해한다	
	2주	자연물의 표현/ 산 .나무. 강 등의 구도적 배치	
	3주	계절에 따른 자연의 변화와 그 표현	
	4주	조화롭게 구성하여 완성한다	
12월	목 표	자유로운 소재와 자료들을 사용해 재미있는 그림을 그린다	
	1주	사진이나 태블릿 pc에 수록된 자료들로 주제를 정한다	
	2주	주제별 특성에 맞춰 표현한다	
	3주	준비한 재료들의 사용법을 익혀서 개성있게 그린다	
	4주	각자 그림을 완성하고 다같이 감상하는 시간을 갖는다	

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
10월	목 표	계절의 변화에 따른 풍경을 묘사한다	
	1주	가을이 오면서 변화 하는 자연의 색	
	2주	기본적인 구도나 원근법을 응용하고 나무와 산 등의 색 변화를 표현한다	
	3주	가을을 잘 표현할 수 있는 소재를 선택한다	
	4주	색이 잘 어우러 지게표현 해 주고,강조와 생략으로 완성도를 높인다.	
11월	목 표	잘 관찰 하여 세밀하게 그리기	
	1주	꽃이나 과일을 선택하여 그리는 것을 통해 사물을 정확하게 표현 한다	
	2주	명암, 빛의 흐름을 잘 관찰하여 표현한다	
	3주	꽃잎이나 잎사귀의 겹친 부분과,빛에 반사되어 매끈한 부분을 표현한다.	
	4주	꽃술 과 잎맥 등을 세밀하게 그린다.	
12월	목 표	정물,풍경, 인물 등을 정리하고, 회원 개개인이 소재를 선택하여 작품을 만든다.	
	1주	각 개인의 선택으로 작품 구상	
	2주	소재를 선택하여 그린다	
	3주	색채와 구도 등 학습한 요점을 유념하여 완성 한다	
	4주	완성된 작품을 전시 하고,감상한다.	

● 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 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
10월	목 표	계절의 변화에 따른 풍경을 묘사한다	
	1주	가을이 오면서 변화 하는 자연의 색	
	2주	기본적인 구도나 원근법을 응용하고 나무와 산 등의 색 변화를 표현한다	
	3주	가을을 잘 표현할 수 있는 소재를 선택한다	
	4주	색이 잘 어우러 지게표현 해 주고,강조와 생략으로 완성도를 높인다.	
11월	목 표	잘 관찰 하여 세밀하게 그리기	
	1주	사물을 정확하게 표현 한다 꽃이나 과일을 선택하여 그린다.	
	2주	명암, 빛의 흐름을 잘 관찰하여 표현한다	
	3주	꽃잎이나 잎사귀의 겹친 부분과,빛에 반사되어 매끈한 부분을 표현한다.	
	4주	꽃술 과 잎맥 등을 세밀하게 그린다.	
12월	목 표	정물,풍경, 인물 등을 정리하고, 회원 개개인이 소재를 선택하여 작품을 만든다.	
	1주	각 개인의 선택으로 작품 구상	
	2주	소재를 선택하여 그린다	
	3주	색채와 구도 등. 학습 한 요점을 유념하여 완성 한다	
	4주	완성된 작품을 전시 하고,감상한다.	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	캐리커처		
강 사 명	윤 정		
강의목적	인물의 특징을 강조하여 재미있게 표현할 수 있다.		
수업방법	보드판에 설명 후 실습		
교재 및 참고문헌		준비물	8절 크로키북, 검정색연필

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	인물화와 캐리커처의 차이점 알 수 있다.	
	1주	인물화화와 캐리커처 그려본다.	
	2주	눈이 강조된 캐리커처	
	3주	입이 강조된 캐리커처	
	4주	코가 강조된 캐리커처	
11월	목 표	다양한 얼굴형의 특징을 알아 본다.	
	1주	네모난 얼굴 캐리커처	
	2주	삼각형 얼굴 캐리커처	
	3주	긴 얼굴 캐리커처	
	4주	둥그란 얼굴 캐리커처	
12월	목 표	전신상을 캐리커처로 그려본다.	
	1주	아이 캐리커처	
	2주	운동하는 모습 캐리커처	
	3주	자화상 캐리커처	
	4주	가족사진 캐리커처	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	펜 스케치		
강 사 명	윤 정		
강의목적	다양한 펜의 선으로 입체와 질감을 표현 할 수 있다.		
수업방법	보드판에 설명 후 실습		
교재 및 참고문헌		준비물	8절 스케치북,펜

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	다양한 펜의 선을 표현 할 수 있다.	
	1주	구름표현 펜 스케치	
	2주	집이 있는 풍경 펜 스케치	
	3주	인물화 펜 스케치	
	4주	꽃 펜 스케치	
11월	목 표	다양한 굵기의 펜으로 입체적인 표현을 할 수 있다.	
	1주	오리가 있는 풍경 펜 스케치	
	2주	말 펜 스케치	
	3주	강이 있는 풍경 펜 스케치	
	4주	나팔꽃 펜 스케치	
12월	목 표	펜의 선으로 다양한 질감을 표현 할 수 있다	
	1주	소라껍질 펜 스케치	
	2주	나무 펜 스케치	
	3주	개구리 펜 스케치	
	4주	너구리 펜 스케치	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	보테니컬		
강 사 명	윤 정		
강의목적	식물과 꽃을 세밀 하게 관찰하여 표현 할 수 있다.		
수업방법	보드판에 설명 후 실습		
교재 및 참고문헌		준비물	8절 스케치북, 프리즈마 색연필,연필

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	다양한 식물이나 꽃을 세밀하게 표현 할 수 있다.	
	1주	해바라기꽃 색연필로 표현한다	
	2주	장미꽃 색연필로 표현한다.	
	3주	튤립꽃 색연필로 표현한다.	
	4주	연꽃 색연필로 표현한다.	
11월	목 표	다양한 식물이나 꽃을 세밀하게 표현 할 수 있다.	
	1주	도라지꽃 색연필로 표현한다.	
	2주	코스모스꽃 색연필로 표현한다.	
	3주	카네이션꽃 색연필로 표현한다.	
	4주	은 방울꽃 색연필로 표현한다.	
12월	목 표	꽃을 세밀하게 표현 할 수 있다.	
	1주	창포꽃 색연필로 표현한다.	
	2주	백합꽃 색연필로 표현한다.	
	3주	아네모네 꽃색연필로 표현한다.	
	4주	작약꽃 색연필로 표현한다.	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	보테니컬 아트		
강 사 명	윤 정		
강의목적	식물과 꽃을 세밀 하게 관찰하여 표현 할 수 있다.		
수업방법	보드판에 설명 후 실습		
교재 및 참고문헌		준비물	8절 스케치북, 프리즈마 색연필, 수채화물감

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	다양한 식물이나 꽃을 세밀하게 표현 할 수 있다.	
	1주	해바라기꽃 수채화로 바탕칠 후 색연필로 표현한다	
	2주	장미꽃 수채화로 바탕칠 후 색연필로 표현한다.	
	3주	튤립꽃 수채화로 바탕칠 후 색연필로 표현한다.	
	4주	연꽃수채화로 바탕칠 후 색연필로 표현한다.	
11월	목 표	다양한 식물이나 꽃을 세밀하게 표현 할 수 있다.	
	1주	도라지꽃수채화로 바탕칠 후 색연필로 표현한다.	
	2주	코스모스꽃 수채화로 바탕칠 후 색연필로 표현한다.	
	3주	카네이션꽃수채화로 바탕칠 후 색연필로 표현한다.	
	4주	은 방울꽃 수채화로 바탕칠 후 색연필로 표현한다.	
12월	목 표	꽃을 세밀하게 표현 할 수 있다.	
	1주	창포꽃 수채화로 바탕칠 후 색연필로 표현한다.	
	2주	백합꽃 수채화로 바탕칠 후 색연필로 표현한다.	
	3주	아네모네 꽃수채화로 바탕칠 후 색연필로 표현한다.	
	4주	작약꽃 수채화로 바탕칠 후 색연필로 표현한다.	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	산수화		
강 사 명	이숙형		
강의목적	산수화 화법을 이용한 계절별 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
10월	목 표	산수화 화법을 이용한 계절별 풍경 그리기	
	1주	가을풍경<계곡>	
	2주	바위와 폭포	
	3주	계곡풍경	
	4주	소나무숲	
11월	목 표	산수화 화법을 이용한 계절별 풍경 그리기	
	1주	바위와 소나무	
	2주	명산 전이묘사 1	
	3주	명산 전이묘사 2	
	4주	산수응용작품 1	
12월	목 표	산수화 화법을 이용한 계절별 풍경 그리기	
	1주	산수응용작품 2	
	2주	소나무 숲길	
	3주	겨울산수 (설경 1)	
	4주	겨울산수 (설경 2)	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	사군자 화법을 이용한 꽃 그리기	
	1주	난초 3엽 그리기	
	2주	난, 봉안, 파봉안 5엽 그리기	
	3주	난연 기본	
	4주	꽃 개화순서	
11월	목 표	사군자 화법을 이용한 꽃 그리기	
	1주	꽃대에 꽃달기	
	2주	난 기본작품	
	3주	난 응용작	
	4주	바위와 난	
12월	목 표	사군자 화법을 이용한 꽃 그리기	
	1주	춘란 화법	
	2주	춘란 작품	
	3주	채색 춘란	
	4주	채색 일경다화	

- 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	서체에 따른1:1 지도		
교재 및 참고문헌	왕희지 구양순 안진경 육조 천자문	준비물	문방사우

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	글씨를 쓰는 바른 자세와 붓을 잡는 방법	
	1주	진숙열장 한래서왕	
	2주	수추동장 윤여성세	
	3주	올려조양 운동치우	
	4주	로결위상 금생여수	
11월	목 표	침완법 쌍구법 악필법 붓 잡는 방법	벼루에 대하여
	1주	옥출곤강 검호거궐	
	2주	주칭야광 과진리내	
	3주	채중개강 해함하담	
	4주	린잠우상 용사화제	
12월	목 표	문방사우 벼루 먹 문진 화선지 연적 등등	먹과 종이 알아보기
	1주	조관인황 시제문자	
	2주	내복의상 추위양국	
	3주	유우도당 조민별죄	
	4주	주발은탕 좌조문도	

● 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
10월	목 표	문방사우에 대한 정확한 쓰임새를 알고 사용한다	
	1주	영업소기 적심미경	
	2주	학우등사 적심정작	
	3주	존이감당 거이익영	
	4주	악수귀천 예벌준비	
11월	목 표	당나라 시대 왕희지 영자8법을 익힌다	
	1주	상화하목 부창부수	
	2주	외수부훈 입봉모의	
	3주	유자비아 공회영제	
	4주	동거연지 교우투분	
12월	목 표	왕희지 구양순 안진경의 글씨를 비교 할 수 있다	
	1주	절마삼규 인지은촉	
	2주	조차불리 절의렴퇴	
	3주	전폐비유 성정정일	
	4주	신종신평 수진지만	

- 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
10월	목 표	문방사우에 대한 정확한 쓰임새를 알고 사용한다	
	1주	영업소기 적심미경	
	2주	학우등사 적심정작	
	3주	존이감당 거이익영	
	4주	악수귀천 예별준비	
11월	목 표	당나라 시대 왕희지 영자 8법을 익힌다	
	1주	상화하목 부창부수	
	2주	외수부훈 입봉모의	
	3주	유자비아 공회영제	
	4주	동거연지 교우투분	
12월	목 표	왕희지 구양순 안진경 글씨를 비교할 수 있다	
	1주	절마삼규 인지은촉	
	2주	조차불리 절의렴퇴	
	3주	전폐비유 성정정일	
	4주	신종신평 수진지만	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강의계획서

프로그램명	캘리그라피		
강사명	황금희		
강의목적	캘리그라피를 이용하여 나만의 감성을 살린 아름답고 멋진 글씨로 다양한 소품 및 인테리어 작품들을 만들고, 자기만의 감성글씨가 생활속에 쓰일수 있게 한다.		
수업방법	캘리그라피의 자유분방함을 즉석 체본과 직접 경험으로 익히기		
교재 및 참고문헌	직접 쓴 캘리 프린트물과 즉성 체본	준비물	붓, 먹물, 화선지, 명석, 문진, 먹접시, 붓집 등

차시	날짜	강의내용	비고
10월	목표	캘리의 기본이 되는 글자구성 익히고 필압조절을 다룬다	
	1주	오리엔테이션 한글날 관련 글귀 구성하여 쓰기	
	2주	자음,모음 연습하기	
	3주	한 글자 단어 구성(자리값) 알기	
	4주	두 글자 이상 연습하기	
11월	목표	다양한 형태의 구성 체험하기	
	1주	수채화컬러 활용 1	
	2주	수채화컬러 활용 2	
	3주	자간 중심맞춰 쓰기	
	4주	다양한 연말 문구 구성하여 써보기	
12월	목표	컬러 사용의 다양성 알아보고 활용하기	
	1주	캘리향초 만들기 1	향초
	2주	캘리향초 만들기 2	향초
	3주	새해달력 문구 연습하기	
	4주	종강(작품마무리)	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	한 글 서 예		
강 사 명	유 선 숙		
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	준 비 물	붓,먹물,종이,서진 등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	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	
11월	목 표	한글 궁체, 판본체, 민체익히기	
	1주	날말을 궁체와 판본체 민체로쓰기	
	2주	짧은 문장을 궁체와 판본체 민체로 쓰기	
	3주	좋아하는 글을 궁체, 판본체,민체로 쓰기	
	4주	좋아하는 글을 궁체,판본체,민체로 쓰기	
12월	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
10월	목 표	화병도를 완성한다.	
	1주	초뜨기, 아교포수	
	2주	바탕채색, 바림	
	3주	바림, 세부묘사	
	4주	선정리 후 완성	
11월	목 표	신윤복의 미인도를 그려본다.	
	1주	초뜨기, 아교포수	
	2주	바탕채색, 바림	
	3주	바림, 세부묘사	
	4주	선정리 후 완성	
12월	목 표	화조도를 완성한다.	
	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 훌라댄스		
강 사 명	김나연		
강의목적	아름다운 훌라와 함께 신체적 정신적 건강을 유지하여 노년의 삶의 질을 높이자.		
수업방법	잔잔한 하와이 음악을 들으며 가사 내용을 손짓과 몸짓으로 부드럽게 표현하기		
교재 및 참고문헌	-	준비물	편한 복장

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	하와이 음악을 통한 심신이완	
	1주	기본 베이직 스텝, 핸드 모션 익히기	
	2주	기본 베이직, 안무 복습 및 새로운 안무 1절	
	3주	기본 베이직, 안무 복습 및 안무 2절	
	4주	기본 베이직, 안무 복습 및 안무 3절	
11월	목 표	훌라댄스 베이직을 통해 근력을 키우고 바른자세 유지	
	1주	기본 베이직, 안무복습 및 안무 4절	
	2주	기본 베이직, 안무 복습 및 안무 완성	
	3주	기본 베이직, 안무 복습 및 안무 팀 발표	
	4주	기본 베이직, 안무 복습 및 안무 교정	
12월	목 표	안무완성을 통하여 성취감 및 몸과 마음 힐링하기	
	1주	기본 베이직, 안무 복습 및 안무 교정	
	2주	기본 베이직, 안무 복습 및 안무 완성	
	3주	기본 베이직, 안무 복습	
	4주	기본 베이직, 안무 복습 및 공연 연습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	바둑교실		
강 사 명	장부상		
강의목적	바둑 강의를 통한 기력 증진 및 친목 도모		
수업방법	자석 바둑판을 이용한 강의		
교재 및 참고문헌	없음	준비물	없음

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	바둑 초반 정석과 포석 이해	
	1주	소목포석 날일자걸침시 두칸낮은협공 대응법	
	2주	소목포석 날일자걸침시 두칸높은협공 대응법	
	3주	인공지능(AI)바둑의특징	
	4주	큰곳과 급한곳 구분법	
11월	목 표	AI 인공지능 바둑 이해력 향상	
	1주	화점정석 3삼 침투시 대응법	
	2주	화점정석 날일자걸침 대응법	
	3주	초반 판짜기 요령	
	4주	실전에 자주 등장하는 소목정석 유형	
12월	목 표	중반전투 요령 배우기	
	1주	응수타진의 요령 (화점정석편)	
	2주	응수타진의 요령 (소목정석편)	
	3주	타개의 수법(불힘으로 타개출발)	
	4주	공격십계명 상세해설대박	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	바리스타반		
강 사 영	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
10월	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	
11월	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	
12월	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, 틀립, 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
10월	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	
11월	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	
12월	목 표	라떼아트	
	1주	면하트 라떼아트로 그리기	
	2주	결하트 라떼아트로 그리기	
	3주	밀어넣기 기술로 틀립 그리기	
	4주	핸들링 기술로 로제타 그리기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	댄스 스포츠(자이브)		
강 사 명	김희진		
강의목적	건강한 정신과 육체로 행복 추구		
수업방법	-		
교재 및 참고문헌	-	준비물	간편한 복장, 댄스화

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	댄스 스포츠의 이해와 자이브 베이직 골반 움직임	
	1주	팔러웨이 락, 팔어웨이 쓰로우 웨이, 링크 & 링크 락	
	2주	팔러웨이 락, 팔어웨이 쓰로우 웨이, 링크& 링크 락 체인지 오브 플레이스 라이트, 투 레프트	
	3주	체인지 오브 플레이스 라이트, 투 레프트 체인지 오브 플레이스 레프트 투 라이트 , 아메리칸 스피	
	4주	아메리칸 스피, 체인지 비하인드 백 2번, 더 워크 (메링게)	
11월	목 표	자이브 베이직 골반 연습	
	1주	더 워크, 워크 쓰로우 웨이, 스탱 앤 고 2번	
	2주	스탑 앤 고 2번, 윈드밀 2번, 스페니쉬 암 2번	
	3주	스페니쉬 암 2번, 롤링 오브 디암 2번, 심플 스피	
	4주	심플 스피, 컬리 워크	
12월	목 표	자이브 베이직 음악에 맞춰 리듬 타기	
	1주	심플 스피, 컬리 워크, 치킨 워크	
	2주	치킨 워크, 토 힐 스위블	
	3주	토 힐 스위블, 플릭 인투 브레이크 5	
	4주	토 힐 스위블, 플릭 인투 브레이크 5	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	댄스스포츠 왈츠		
강 사 명	송녕은		
강의목적	운동적인 요인과 정서적으로 긍정적 효과를 기대한다.		
수업방법	-		
교재 및 참고문헌		준비물	댄스 슈즈

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	모던댄스 바르게 이해하기	
	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	
11월	목 표	왈츠 댄스 기본 턴-네추럴 턴 리버스 턴 익히기	
	1주	왈츠 댄스 기본 턴 남, 녀 솔로로 익히기	
	2주	왈츠 댄스 기본 회전 커플로 익히기	
	3주	왈츠 댄스 기본 회전 커플로 익히기	
	4주	왈츠 댄스 기본회전 리듬에 맞춰 익히기	
12월	목 표	왈츠 댄스 기본 코스 이해하기	
	1주	왈츠 댄스 동선과 진행 방향 매너 이해하기	
	2주	왈츠 댄스 a코스 이해하기	
	3주	왈츠 댄스 a코스 루틴 익히기	
	4주	왈츠 댄스 a코스 발표하기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	라인댄스		
강 사 명	강정숙		
강의목적	전·후, 좌·우 방향 전환하며 걷는 동안 척추를 바르게 세워 자세 교정, 발바닥 자극으로 뇌기능 활성화로 치매예방		
수업방법	대면 수업		
교재 및 참고문헌	-	준비물	간편한 복장, 연습화

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	박자 익히기	
	1주	Always Will / Ah Si / One way ticket	
	2주	Ah Si / One way ticket / Sun flower	
	3주	Sun flower / The last waltz / cha cha espana	
	4주	총 복습	
11월	목 표	리듬 익히기	
	1주	cha cha espana / The last waltz / Bajo la luna	
	2주	The last waltz / Bajo la luna / Jump	
	3주	Bajo la luna / Jump / Sea cruise	
	4주	총복습	
12월	목 표	음악을 즐기기	
	1주	cha cha espana / Sea cruise / Jump	
	2주	Sea cruise / Maria Merrenque / Jump	
	3주	Bajo la luna / Maria merrenque / Sea cruise	
	4주	총복습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	라인댄스 아카데미		
강 사 명	강정숙		
강의목적	전·후, 좌·우 방향 전환하며 걷는 동안 척추를 바르게 세워 자세 교정, 발바닥 자극으로 뇌기능 활성화로 치매예방		
수업방법	대면 수업		
교재 및 참고문헌	-	준비물	간편한 복장, 연습화

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	박자 익히기	
	1주	Always Will / Lonely drum / Bajo la luna	
	2주	Jump / bajo la luna / Lonely drum	
	3주	Cowboy yodle / Lonely drum / Jump	
	4주	총복습	
11월	목 표	리듬 익히기	
	1주	Lonely drum / Cowboy yodle / Sea cruise	
	2주	Sea cruise / Cowboy Yodle / Lonely drum	
	3주	Crazy driver / Sea cruise / Cowboy Yodle	
	4주	총복습	
12월	목 표	작품 연습	
	1주	Jump / Sea cruise / Crazy driver	
	2주	Crazy driver / Mexican Cantina / Sea cruise	
	3주	Jump / Sea cruise / Crazy driver	
	4주	총복습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	건강사교댄스(지터벅)		
강 사 명	송녕은		
강의목적	운동적인 요인과 정서적으로 긍정적 효과를 기대한다.		
수업방법	-		
교재 및 참고문헌		준비물	댄스 슈즈

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	웰빙 댄스 바르게 이해하기	
	1주	웰빙댄스의 기본 베이직을 익히기	
	2주	웰빙댄스 초급 스텝 남, 녀 솔로로 익히기	
	3주	웰빙댄스 초급 사방 표현하기, 90도 180도 이동하기	
	4주	웰빙댄스 초급 스텝 커플로 표현하기	
11월	목 표	웰빙댄스 지루박 중급 스텝 익히기	
	1주	웰빙댄스 지루박 기본 턴과 빠른 부르스 변경 만들기	
	2주	웰빙댄스 지루박 중급 고급 회전기술 익히기	
	3주	웰빙댄스 빠른 부르스에서 지루박으로 전환하기	
	4주	웰빙댄스 지루박 중급수준 발표	
12월	목 표	웰빙댄스 부르스 초급 익히기	
	1주	웰빙댄스 부르스 6박 기본 베이직 익히기	
	2주	웰빙댄스 부르스 로타리 다양한 표현 익히기	
	3주	웰빙댄스 부르스 스펀 익히기	
	4주	웰빙댄스 지루박 부르스 발표	

● 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
10월	목 표	지루박 후진 어깨걸이	
	1주	양손 4박 전 후	
	2주	등 뒤로 8박	
	3주	양손 쓰고 회전 마무리	
	4주	전진 스텝씨 양손 쓰기	
11월	목 표	서로를 이해하는 마음에 중점	
	1주	메랭게 워	
	2주	후진 후 어깨걸이	
	3주	등 뒤로 돌려 내보내기	
	4주	남자 왼쪽으로 회전	
12월	목 표	즐겁게 즐기자	
	1주	여자 감아 돌리기	
	2주	컷트 후 4박 마무리	
	3주	복습	
	4주	복습	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	차밍댄스		
강 사 명	박제인		
강의목적	유산소 운동으로 심폐기능을 강하게 하며, 체지방 분해와 근육을 만들어준다.		
수업방법	준비운동-본운동-정리운동		
교재 및 참고문헌		준비물	없음

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	최신음악을 통하여 흥미를 유발, 쉽고 재미있게 한다.	
	1주	차밍댄스는 누구나 할 수 있는 댄스다.	기본스텝
	2주	경쾌한 음악에 맞춰 재미있게 운동 할 수 있다.	기본스텝
	3주	허리의 유연성과 스트레스를 해소 할 수 있다.	안무
	4주	아름다운 몸과 건강을 유지 할 수 있다.	안무
11월	목 표	회원들이 아름다운 삶을 지향할 수 있도록 도움을 준다.	
	1주	베이직 오른발 왼발을 앞·뒤·옆 놓아가며 스텝을 연습한다.	베이직
	2주	손과 발을 엇갈려 놓고, 어깨를 풀어주고 혈액순환을 돕는다.	차차스텝
	3주	차밍댄스는 혼자 추어도 예쁘게 표현 할 수 있다.	사이드스텝
	4주	댄스를 할 때는 서로 예의를 지켜줘야 재미있게 출 수 있다.	안무
12월	목 표	아름다운 몸과 건강 증진에 큰 목적을 준다.	
	1주	경쾌한 음악에 맞추어 원을 그리며 손과 손을잡고 춘다.	웨이브
	2주	리듬에 맞추어 그동안 배운 댄스를 맞추어 본다.	안무
	3주	항상 댄스를 할 때는 호흡을 맞추는 것이 중요하다.	안무
	4주	그동안 배운 댄스를 다함께 한다. (차차차)	안무

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	k-pop 댄스		
강 사 명	김채영		
강의목적	댄스 안무를 배우며 신체를 활발히 움직이고 운동하기		
수업방법	스트레칭과 워업 동작과 근력운동 후 안무 진행		
교재 및 참고문헌		준비물	편한 복장과 운동화

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	k-pop 댄스에 흥미를 높이며 활동량 늘리기	
	1주	스트레칭 + 워업 + 근력운동 후 신곡 안무 A 파트 진행	
	2주	스트레칭 + 워업 + 근력운동 후 신곡 안무 B 파트 진행	
	3주	스트레칭 + 워업 + 근력운동 후 신곡 안무 C 파트 진행	
	4주	스트레칭 + 워업 + 근력운동 후 안무 연결 및 촬영	
11월	목 표	최신 유행하는 k-pop으로 안무 난이도 올리기	
	1주	스트레칭 + 워업 + 근력운동 후 신곡 안무 A 파트 진행	
	2주	스트레칭 + 워업 + 근력운동 후 신곡 안무 B 파트 진행	
	3주	스트레칭 + 워업 + 근력운동 후 신곡 안무 C 파트 진행	
	4주	스트레칭 + 워업 + 근력운동 후 안무 연결 및 촬영	
12월	목 표	k-pop 노래에 대형과 구성도 함께 넣어 영상 찍기	
	1주	스트레칭 + 워업 + 근력운동 후 신곡 안무 A 파트 진행	
	2주	스트레칭 + 워업 + 근력운동 후 신곡 안무 B 파트 진행	
	3주	스트레칭 + 워업 + 근력운동 후 신곡 안무 C 파트 진행	
	4주	스트레칭 + 워업 + 근력운동 후 안무 연결 및 촬영	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	줄바댄스		
강 사 명	이정미		
강의목적	근력 강화 심신 단련 스트레스해소		
수업방법	-		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	하체 근력 강화	
	1주	줄바 기초스텝 설명하고 따라해보기	
	2주	간단한 안무부터 배워보기. 새 작품 배우기	
	3주	하체근력에 좋은 스쿼트 자세 배우고 따라해보기	
	4주	한 달 동안 배운 작품 복습하기	
11월	목 표	바른자세 배우기(몸의 밸런스 맞추기)	
	1주	상체위주 운동(음악에 맞추기)	
	2주	신나는 작품 배워보기	
	3주	트롯 음악에 맞춰서 스트레스 해소	
	4주	기본 스텝을 이용해서 안무 배워보기	
12월	목 표	스텝복습과 안무복습	
	1주	처음에 배웠던 기본동작 설명하고 따라하기	
	2주	여러 가지 동작 연결해서 안무배우기	
	3주	배웠던 안무 복습해 보기	
	4주	줄바스텝 설명하고 복습 해 보기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	사진반		
강 사 명	이혜숙		
강의목적	1년간의 사진작업을 마무리하여 포트폴리오 제작을 목표로 한다.		
수업방법	강의실 수업 및 야외출사		
교재 및 참고문헌		준비물	촬영장비

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	풍경사진과 풍경의 재해석	
	1주	일반적 풍경사진	
	2주	+@를 찾아서	
	3주	마이클 캐냐와 강운구 작업 분석	
	4주	포트폴리오 정리 1차	
11월	목 표	일상의 표현	
	1주	도시와 일상	
	2주	야외출사	
	3주	일상이 예술로	
	4주	포트폴리오 정리 2차	
12월	목 표	포트폴리오 제작	
	1주	사진의 재현	
	2주	사진적 재현의 방법론	
	3주	사진적 재현의 미래	
	4주	포트폴리오 마무리	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	탁구클럽		
강 사 명	전선의		
강의목적	회원님들의 건강과 행복지수 향상		
수업방법	단체레슨(이론+실기)		
교재 및 참고문헌	탁구교본(현정화)	준비물	탁구라켓/탁구화

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	*스트로크와 커트 연습*	
	1주	• 포핸드 스트로크 연결 연습	
	2주	• 백핸드 스트로크 연결 연습	
	3주	• 포핸드 커트 연습	
	4주	• 백핸드 커트 연습	
11월	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	
12월	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	김정		
강의목적	탁구 기술 습득 및 신체와 상호협력하는 마인드 학습		
수업방법	이론 설명 및 시범, 참여형 학습, 일대일 코칭		
교재 및 참고문헌	없음	준비물	탁구 라켓

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	스매싱, 커트 학습	
	1주	백스매싱 익히기	
	2주	포핸 포핸 스매싱 연결	
	3주	커트 자세 익히기	
	4주	커트 각도 조절 연습	
11월	목 표	리시브 및 커트 심화 학습	
	1주	포핸드 커트, 백핸드 커트 연습	
	2주	리시브 연습	
	3주	포핸드 커트 스트로크 타구하기	
	4주	백핸드 커트 스트로크 타구하기	
12월	목 표	드라이브 심화 학습	
	1주	민볼 포핸드 드라이브 다구 연습	
	2주	민볼 백 드라이브 다구 연습	
	3주	서비스 이어 리시브하기	
	4주	복식 게임하면서 규칙 설명	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	핑퐁교실		
강 사 명	유의선		
강의목적	재있는 탁구의 첫걸음		
수업방법	다구연습(볼박스)		
교재 및 참고문헌		준비물	

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	롱서브 배우기	
	1주	포핸드롱 화코스 크로스 연습	
	2주	포핸드롱 백코스 크로스 연습	
	3주	백핸드롱 스트레이트 연습	
	4주	포핸드롱 후드웍연습, 백핸드 미들 백핸드 후드웍연습	
11월	목 표	사이드 스텝 후드웍 배우기	
	1주	화미들백코스 3군데 포핸드롱 후드웍	
	2주	화미들백코스 3군데 백핸드롱 후드웍	
	3주	화 미들 미들 백코스 전환 포핸드롱백핸드롱 연습	
	4주	백코스 백핸드롱 백코스돌아서 포핸드롱 미들 포핸드롱 연습	
12월	목 표	포백핸드롱 전환연습	
	1주	미들에서 포핸드롱 백핸드롱 전환연습	
	2주	화 백 코스별 1~2구 랜덤전환연습	
	3주	롱서브 후 포핸드 백핸드 연결연습	
	4주	롱서브 후 포핸드 백핸드 전환연습	

● 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 코칭		
교재 및 참고문헌	없음	준비물	탁구 라켓

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	스매싱, 커트 학습	
	1주	백스매싱 익히기	
	2주	포핸 포핸 스매싱 연결	
	3주	커트 자세 익히기	
	4주	커트 각도 조절 연습	
11월	목 표	리시브 및 커트 심화 학습	
	1주	포핸드 커트, 백핸드 커트 연습	
	2주	리시브 연습	
	3주	포핸드 커트 스트로크 타구하기	
	4주	백핸드 커트 스트로크 타구하기	
12월	목 표	드라이브 심화 학습	
	1주	민볼 포핸드 드라이브 다구 연습	
	2주	민볼 백 드라이브 다구 연습	
	3주	서비스 이어 리시브하기	
	4주	복식 게임하면서 규칙 설명	

- 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	탁구교본(현정화)	준비물	탁구라켓/탁구화

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	*서비스 및 드라이브 숙달*	
	1주	• 커브 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	
11월	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	
12월	목 표	*3구 5구 시스템 및 리시브 숙달*	
	1주	• 서비스에 이은 3.5구 시스템 연습	
	2주	• 리시브에 이은 2.4구 연결 훈련	
	3주	• 횡서비스에 대한 리시브 라켓 각도 및 자세 훈련	
	4주	• 하회전 서비스에 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	기본기 연습 서브 후 3구 5구 시스템 연습		
수업방법	다구연습(볼박스)		
교재 및 참고문헌		준비물	

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	기본기시스템+포백전환 불규칙	
	1주	포핸드롱 화코스 백코스 랜덤 연습	
	2주	백핸드롱 미들코스 백코스 랜덤 연습	
	3주	포핸드롱 백핸드롱 전환연습	
	4주	포백 전환랜덤 연습	
11월	목 표	중심이동에 힘써 볼파위에 집중하기	
	1주	포핸드드라이브 화코스 연결연습 불규칙연습	
	2주	포핸드드라이브 백코스 연결연습 불규칙연습	
	3주	백핸드드라이브 백코스 연결연습	
	4주	백핸드드라이브 백코스 미들 불규칙연습	
12월	목 표	서브+3구+5구 시스템연습	
	1주	특기서브 후 3구 화코스 드라이브 연습	
	2주	특기서브 후 3구 백코스 드라이브 연습	
	3주	서브 후 3구 포핸드 드라이브 후 5구 스매싱	
	4주	서브 후 3구 백핸드 드라이브 후 5구 백푸쉬연습	

- 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	기초 이론 설명과 체계적인 실습 및 경기를 통한 실력향상		
교재 및 참고문헌	당구지도자강습서外	준비물	편한복장

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	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	
11월	목 표	이론과 실기를 통한 실력 향상	
	1주	끌어치기 이론 및 실습	
	2주	1쿠션, 미러법의 활용	
	3주	2쿠션, 평행이동법의 활용	
	4주	비껴치기, 45°기본선	
12월	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	3쿠션 아카데미		
강 사 명	김삼홍		
강의목적	생활체육을 통한 건강증진과 건전한 여가활동		
수업방법	당구초급과정을 수료한 회원을 대상으로 다양한 이론 및 기술 습득		
교재 및 참고문헌	당구지도자강습서外	준비물	편한복장

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	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	
11월	목 표	이론과 실기를 통한 실력 향상	
	1주	하프 시스템	
	2주	옆돌리기 시스템	
	3주	앞돌리기, 플러스시스템	
	4주	3쿠션(5&half 시스템1)	
12월	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	당구 클럽		
강 사 명	김삼홍		
강의목적	생활체육을 통한 건강증진과 건전한 여가활동		
수업방법	기초 이론 설명과 체계적인 실습 및 경기를 통한 실력향상		
교재 및 참고문헌	당구지도자강습서外	준비물	편한복장

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	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	
11월	목 표	이론과 실기를 통한 실력 향상	
	1주	끌어치기 이론 및 실습	
	2주	1쿠션, 미러법의 활용	
	3주	2쿠션, 평행이동법의 활용	
	4주	비껴치기, 45°기본선	
12월	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	최락군		
강의목적	시니어의 건강하고 올바른 당구문화 만들기		
수업방법	기초부터 반복학습을 통해 실력을 향상한다.		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	당구용품 정확히 알고 사용하기, 기본자세 만들기	
	1주	오리엔테이션, 사용하는 용품 설명	
	2주	정확한 당구자세 만들기	
	3주	당구공 전진과 후진 원리 알아보고 연습하기	
	4주	끌어치기, 밀어치기 이론과 실전 사용하기	
11월	목 표	3구, 4구, 포켓 기본규칙 알아보기	
	1주	3구 기본 규칙, 4구 기본 규칙, 포켓 기본 규칙 배우기	
	2주	분리각 각도 알아보고 사용하기	
	3주	당점 분리각도를 알아보기	
	4주	회전, 두께 알아보기, 상중하 당점 사용하기	
12월	목 표	회전, 두께 알아보기	
	1주	회전, 1팁, 2팁, 3팁, 판팁	
	2주	3가지 두께, 얇은 두께, 1/2두께, 두꺼운 두께	
	3주	당점 회전 두께 사용하기	
	4주	등속, 가속에 맞는 스트로크	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	3쿠션		
강 사 명	최락균		
강의목적	시니어의 건강하고 올바른 당구문화 만들기		
수업방법	기초부터 반복학습을 통해 실력을 향상한다.		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	당구용품 정확히 알고 사용하기, 기본자세 만들기	
	1주	오리엔테이션, 사용하는 용품 설명	
	2주	3쿠션치기 올바른 자세 만들기	
	3주	스트록을 이용 당구공 전진과 후진	
	4주	끌어치기 이용 3쿠션치기, 밀어치기 이용 3쿠션 치기	
11월	목 표	3구 기본 규칙 알아보기	
	1주	3구 기본적 규칙을 통해 PBA 보기	
	2주	분리각 각도 합의 90도	
	3주	당점을 이용한 3쿠션 치기	
	4주	당점 상중하와 회전을 이용하기	
12월	목 표	당점, 회전, 큐스트록의 스피드 관계	
	1주	회전, 1팁, 2팁, 3팁 사용	
	2주	두께와 회전 같이 사용	
	3주	당점, 회전, 두께, 큐스트록 스피드	
	4주	빈 쿠션 치기	

● 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	강사 개인준비	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	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, 적구 볼 두께 적립과 실제 맞추는 이론강습, 실전연습	
	3주	적구볼 두께 적립과 실제 맞추는 이론강습, 실전연습(2/1.3/1.3/2)	
	4주	적구볼 두께 적립과 실제 맞추는 이론강습, 실전연습(10/1.10/9)	
11월	목 표	당구의 기초기술의 진행 점검과 완성도	
	1주	6시 당점의 끌어치기 이론 의이해강습과 실전연습	
	2주	좌우(회전) 분별능력 이해이론 강습과 실전연습	
	3주	2/1 각도별 분리각 이론강습과 실전연습	
	4주	3/1각도별 분리각 이론강습과 실전연습	
12월	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
10월	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	
11월	목 표	제페토로 메타버스 입장할 수 있다.	
	1주	잼과 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	
12월	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
10월	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	
11월	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	
12월	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 기초 활용반		
강 사 명	정유근		
강의목적	생활속 쉽게 사용하는 컴퓨터 기초		
수업방법	대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	컴퓨터/ 스마트폰/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목표	컴퓨터 활용을 위한 기본 수행 준비	
	1	키보드의 기능과 자판의 위치 및 활용 기초	
	2	마우스를 활용한 컴퓨터 기본 운영	
	3	폴더의 개념과 만들기 및 활용	
	4	쉬운 단축키 3개로 파일 이동	
11월	목표	컴퓨터의 기본 기능의 활용	
	5	컴퓨터를 한 눈에 보는 파일 탐색기	
	6	파일 탐색기내에서의 기본 사용 방법	
	7	갤러리 사진을 컴퓨터에 백업/ 백업의 개념/ 상호 이동	
	8	단축키를 이용한 사진 이동과 마우스로 사진 보기	
12월	목표	윈도우에 있는 다양한 기본 프로그램	
	9	내 사진을 내 맘대로 편집하는 윈도우 보조 프로그램	
	10	다양한 보조 프로그램의 사용으로 쉽게 컴퓨터 사용	
	11	다양한 작품의 공유과 총정리	

● 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
10월	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	
11월	목 표	개체를 삽입하여 문서를 작성할 수 있다.	
	1주	문서마당과 인쇄하기	
	2주	그리기마당 활용하기	
	3주	그림 삽입과 편집하기	
	4주	글맵시/도형/글상장 디자인하고 활용하기	
12월	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
10월	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	
11월	목 표	엑셀의 함수를 활용하자.	
	1주	사칙 연산과 참조 연산	
	2주	자동함수를 이용한 계산식	
	3주	통계함수/ 순위 함수 활용하기	
	4주	논리 함수 활용하기	
12월	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	스마트폰 동영상 만들기		
강 사 명	정유근		
강의목적	스마트폰을 이용한 멋진 SNS 동영상 편집		
수업방법	대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	컴퓨터/ 스마트폰/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목표	스마트폰 동영상 촬영과 편집의 구성 기초 이해	
	1 주	동영상 만들기의 소재 / 기본 촬영 설정	
	2 주	사진과 동영상의 재료 모으기	
	3 주	편집이란? / 어플 키네마스터의 셋팅과 활용 이해	
	4 주	화면 비율과 브라우저 활용 방법	
11월	목표	간단한 구성으로 멋진 동영상 만들기	
	1주	동영상의 길이 조절 / 자르기의 이해	
	2주	동영상의 속도 조절 방법 이해	
	3주	전환 효과를 이용한 카카오톡 영상 만들기	
	4주	자막 넣기와 애니메이션 효과 / PIP만들기	
12월	목표	종합 편집과 SNS 내 작품 공유하기	
	1주	음향의 변화 조절과 음향 소재 찾기	
	2주	키프레임의 활용으로 레이어 변화	
	3주	렌더링 방법과 즉석 공유 방법	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	스마트폰 미디어 촬영 편집 반		
강 사 명	정유근		
강의목적	스마트폰의 카메라와 갤러리에 숨겨진 기능을 더욱 알차게 사용하자		
수업방법	대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	컴퓨터/ 스마트폰/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목표	스마트폰의 숨겨진 많은 카메라 기능	
	1	카메라 기능의 둘러보기 및 기본 설정	
	2	스마트폰으로 찍는 사진과 동영상 찍기	
	3	인물 / 풍경 사진 멋지게 찍는 방법/ 접사와 줌 사용	
	4	수직 수평 안내선 사용/나도 프로 사진 작가처럼	
11월	목표	카메라와 갤러리에 있는 또다른 기능	
	5	파노라마 사진을 이용한 일상 사진 찍기	
	6	카메라 더보기 기능 탐구 / 고가 스마트폰 제대로 사용	
	7	갤러리 숨은 편집기능 구도와 수평 맞추기	
	8	효과를 이용한 사진 편집/ 색,빛, 질감, 선명도	
	9	AI 지우개와 더보기 이용 오래된 사진 복원하기	
12월	목표	스마트폰 소통과 공유 방법의 다양성	
	10	요즘 카메라 어플 트렌드와 사용 방법	
	11	안티 에이징과 나의 부캐 셀카 완성하기	
	12	서로에게 공유한 나만의 작품 전시와 대화의 시간	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	NFT 첫걸음 반		
강 사 명	정유근		
강의목적	NFT의 개념과 시각 콘텐츠 제작 및 오픈씨 운영		
수업방법	대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	컴퓨터/스마트폰/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목표	NFT파일이란 무엇일까?	
	1	NFT란 무엇인가?	
	2	NFT를 위한 제반 사항 / 메타 마스크	
	3	NFT 시장 접속 및 설정 방법	
	4	NFT의 활용과 경제성/ 사회성 파급 효과	
11월	목표	FIGMA를 이용한 NFT 그림 그리기	
	5	구글 계정을 활용한 FIGMA 활용 기초	
	6	형태 설정과 변화를 활용한 기본 그리기	
	7	색넣기와 선택 /형태 변형과 선과 색 변환 (직선과 곡선)	
	8	그림에 입체감 넣는 방법	
	9	핀터레스트를 활용 그림 소재 다운로드 방법	
12월	목표	다양한 도형과 선을 활용 나만의 그림 그리기	
	10	나만의 작품 세계와 공유 그리고 패턴 만들기	
	11	오픈씨 민팅의 개념과 방법	
	12	최종 NFT 등록과 가격 설정 방법	

● 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
10월	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	
11월	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	
12월	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 컬처와 여행 서비스 활용하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	SNS 활용법		
강 사 명	이 미 순		
강의목적	어르신들에게 스마트폰 사용법을 알려줌으로 빠르게 변화하는 시대에 적응할 수 있도록 한다.		
수업방법	대면 실습교육		
교재 및 참고문헌	프린트	준비물	개인 스마트폰

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	스마트폰 활용 방법	
	1주	SNS 용어 및 정의	
	2주	네이버 가입하기	
	3주	인터넷 정보 검색하기	
	4주	사진 잘 찍는 법	
11월	목 표	SNS 활용 친구 맺고 소통하기	
	1주	페이스북 알아가기	
	2주	페이스북 운영하기	
	3주	글그램 활용하기	
	4주	밴드 가입 활용하기	
12월	목 표	블로그 만들어 일상 기록하기	
	1주	블로그 만들기	
	2주	블로그 작성법	
	3주	블로그 활용 이웃추가 및 관리하기	
	4주	SNS 활용 총정리	

- 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
10월	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	
11월	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	
12월	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	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
10월	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	
11월	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	
12월	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
10월	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	
11월	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	
12월	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	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
10월	목 표	오리엔테이션과 요가의 이해	
	1주	복식호흡법익히기 모관운동 널빤지자세 초승달자세 삼지자세	
	2주	대둔근강화운동 활자세 기립근세우기 고양이자세 나비자세	
	3주	전사자세 중둔근강화운동 강아지자세 박쥐자세 물고기자세	
	4주	비복근강화운동 고양이자세 비틀어뒤집기 코브라자세 보트자세	
11월	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	곰자세 기립근강화운동 삼각자세 반달자세 기마자세 한다리서기	
12월	목 표	전신근력 강화와 유연성 증가	
	1주	영웅자세 골반강화운동 다리자세웅웅 삼각자세 널빤지자세	
	2주	대둔근강화운동 코브라자세 한다리에뚜기자세 애벌레자세	
	3주	천칭자세 한다리서기 골반교정요가 구르기 스위밍 보트자세	
	4주	활자세 중둔근강화운동 전사자세 강아지자세 곰자세 초승달자세	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	균형요가		
강 사 명	김승효		
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, 요가블럭, 요가링

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	호흡과 함께 하는 움직임을 통해 전신 순환 위주 요가동작	
	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	짐볼을 통한 신체중심잡기 요가동작	
11월	목 표	천천히 오래 머물기를 통해 신체감각 알차차리기	
	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	짐볼을 통한 신체중심잡기 요가동작	
12월	목 표	신체 균형감을 향상시키기 위한 중심잡기 자세	
	1주	호흡과 함께 하는 움직임을 위한 빈야사 요가	
	2주	옆구리 수축과 이완 동작으로 호흡을 확장시키는 요가동작	
	3주	몸 내려놓기를 통해 몸의 습관, 마음의 습관, 생각의 습관 알아차리기	
	4주	짐볼을 통한 신체중심잡기 요가동작	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	스트레칭		
강 사 명	김승효		
강의목적	신체 유연성을 향상시켜 부상을 방지하고 회복탄력성을 향상시킨다.		
수업방법	이완된 깊은 스트레칭으로 신체회복 탄력성을 증대시킨다.		
교재 및 참고문헌	스트레칭 대백과	준비물	요가매트, 요가복장, 요가블럭, 요가링

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	경직된 하체 근육과 관절을 이완시키는 테라피 스트레칭	
	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	
11월	목 표	척추와 골반, 가슴과 복부의 깊은 테라피 스트레칭	
	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	
12월	목 표	목과 어깨 저림 해소에 도움되는 테라피 스트레칭	
	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		
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
10월	목 표	몸과 마음의 균형, 집중력 높이기	
	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	
11월	목 표	몸의 중심이 되는 코어를 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	
12월	목 표	신체를 활발하게 움직여 신체기능 높이기	
	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	김용은		
강의목적	최소한 상해를 예방하여 최대한 운동효과를 본다.		
수업방법	준비운동-본운동-근육운동-정리운동		
교재 및 참고문헌		준비물	편한복장과 운동화

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	기초스텝	
	1주	준비운동-본운동-로이의로이스텝-정리운동	
	2주	준비운동-본운동-로이의하이스텝-정리운동	
	3주	준비운동-본운동-하이의로이스텝-정리운동	
	4주	준비운동-본운동-하이의하이스텝-정리운동	
11월	목 표	대퇴부 강화	
	1주	준비운동-본운동-대퇴사두근강화-정리운동	
	2주	준비운동-본운동-대퇴이두근강화-정리운동	
	3주	준비운동-본운동-대외전근강화-정리운동	
	4주	준비운동-본운동-대내전근강화-정리운동	
12월	목 표	상체 강화	
	1주	준비운동-본운동-삼각근강화-정리운동	
	2주	준비운동-본운동-상완삼두근강화-정리운동	
	3주	준비운동-본운동-상완이두근강화-정리운동	
	4주	준비운동-본운동-척추기립근강화-정리운동	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	힐 링 요 가		
강 사 명	양 혜 정		
강의목적	팽팽한 근육을 풀어주고 척추의 움직임을 향상시켜 더 바른 정렬을 기대해 본다		
수업방법	쉬운 설명이 있는 실기 수련		
교재 및 참고문헌	요가 디파카, 소마틱스	준비물	덤벨 0.5kg, 2 (개인지참)

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	균형 감각	
	1주	요가의 정의, 명상, 호흡 / 테라피 요가, 빈야사 요가	
	2주	정렬 / 소마 요가, 덤벨 요가	
	3주	중립 / 테라피 요가, 빈야사 요가	
	4주	그라운드잉 / 소마 요가, 덤벨 요가	
11월	목 표	유연성 향상	
	1주	어깨 / 테라피 요가, 빈야사 요가	
	2주	아사나와 호흡의 일치 1 / 소마 요가, 덤벨 요가	
	3주	골반 / 인사이드 플로우 요가(Easy)	
	4주	아사나와 호흡의 일치 2 / 아쉬탕가 요가 (Easy)	
12월	목 표	근력 증가	
	1주	어깨 / 테라피 요가, 빈야사 요가	
	2주	약력 / 소마 요가, 덤벨 요가	
	3주	골반 / 테라피 요가, 빈야사 요가	
	4주	다리 힘 / 소마 요가, 덤벨 요가	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	뇌튼튼체조		
강 사 명	이 해 연		
강의목적	즐거운 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
10월	목 표	신체뿐만 아니라 마음도 같이 운동의 준비를 하기	
	1주	오리엔테이션, 준비운동, 혈액순환체조, 스트레칭	
	2주	준비운동, 혈액순환체조, 스트레칭	
	3주	준비운동, 혈액순환체조, 근력, 스트레칭	
	4주	준비운동, 그동안 배운 체조 복습, 근력, 스트레칭	
11월	목 표	신체활동의 범위를 확대하여 신체기능 높이기	
	1주	준비운동, 건강체조, 근력, 스트레칭	
	2주	준비운동, 건강체조, 근력, 스트레칭	
	3주	준비운동, 건강체조, 근력, 스트레칭	
	4주	준비운동, 그동안 배운 체조 복습, 근력, 스트레칭	
12월	목 표	관절의 가동범위를 증가하여 상해를 예방하기	
	1주	준비운동, 스트레칭체조, 근력, 스트레칭	
	2주	준비운동, 스트레칭체조, 근력, 스트레칭	
	3주	준비운동, 스트레칭체조, 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 속 경		
강의목적	신체의 유연성과 근력을 증진시키고 척추와 골반의 균형을 바르게한다		
수업방법	대면 GROUP EXERCISE		
교재 및 참고문헌		준비물	요가매트, 편안한 복장

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	오리엔테이션과 요가의 이해	
	1주	복식호흡법익히기 전굴자세 모관운동 현자세 삼지자세	
	2주	공자세 삼각근강화운동 나무자세 삼각자세 메뚜기자세 영웅자세	
	3주	대둔근강화운동 악어자세 스위밍 자전거타기 활자세 강아지자세	
	4주	활자세 전사자세 한다리서기 물고기자세 강아지자세 발란스	
11월	목 표	호흡과 동작의 조화, 바른자세 익히기	
	1주	차투랑가응용 하지근력강화 견갑골풀기 초승달자세 다리자세	
	2주	기립근운동 대퇴근력운동 옆드린 활자세 박쥐자세 발목강화운동	
	3주	삼각자세 복직근운동 척추강화운동 영웅자세 기마자세 다리자세	
	4주	활배근운동 견갑근운동 널빤지자세 독수리자세응용 기마자세응용	
12월	목 표	상 하체 근력강화와 유연성 증가	
	1주	골반강화운동 전사자세 한다리서기 나무자세 현자세 널빤지자세	
	2주	공자세 상체뒤집기 대퇴근력강화 나무자세 천칭자세 애벌레자세	
	3주	소자세 영웅자세 기립근운동 메뚜기자세응용 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 속 경		
강의목적	신체의 유연성과 근력을 증진시키고 척추와 골반의 균형을 바르게 한다.		
수업방법	대면 GROUP EXERCISE		
교재 및 참고문헌		준비물	요가매트와 편안한 복장

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	오리엔테이션과 요가의이해	
	1주	복식호흡법익히기 전굴자세 모관운동 현자세 소자세	
	2주	삼지자세 활자세 대퇴근강화운동 고양이자세 나비자세	
	3주	기립근 강화운동 악어자세 구르기 한다리 늘이기 어깨풀기	
	4주	삼각자세 발란스 초승달자세 물고기자세 코브라자세	
11월	목 표	호흡과 동작의 조화, 활용익히기	
	1주	어깨관절유연성운동 한다리서기 물고기자세 강아지자세	
	2주	골반강화운동 다리자세 누워 허리틀기 허리유연성운동	
	3주	내전근운동 고양이자세 물고기자세 골반밀기 굴러중심잡기	
	4주	상체뒤집기 대퇴근력강화 나무자세 비복근운동 애벌레자세	
12월	목 표	하체 근력을 강화,복부근력강화	
	1주	골반스트레칭 영웅자세 널빤지자세 강아지자세 활자세	
	2주	소머리자세 비복근강화 대퇴근강화 균형잡기 전사자세	
	3주	천칭자세 보트자세 불가사리자세 골반균형운동 아기자세	
	4주	외복사근운동 메뚜기자세 나무자세 차투랑가 기마자세	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	소도구 필라테스		
강 사 명	윤여진		
강의목적	올바른 필라테스 동작으로 자세를 교정하고, 신체의 유연성을 강화하며, 다리 및 관절 부위를 강하시켜 어르신들의 일상생활에서 상해를 예방하고 신체적, 정신적으로 건강한 삶이 되도록 돕는 것에 목적이있다.		
수업방법	매트 위에서 여러종류(필라테스링,폼롤러,밴드,공)의 소도구를 이용하여 수업합니다.		
교재 및 참고문헌		준비물	개인-편안한 복장 복지관-링, 작은 공, 폼롤러, 세라밴드

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	필라테스 호흡법(흉식호흡)을 소개하고, 필라테스 기본동작에 적용하며 호흡을 익히고, 코어 강화 동작을 익히보기	
	1주	필라테스 올바른 호흡법 및 매트 필라테스 기본 동작 익히기	공
	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)	링
	3주	5 가지 포지션에서 소도구 (밴드)를 통한 동작 배우기 (강도 Lv.2)	밴드
	4주	매트 필라테스 3가지 이상 포지션 응용동작 5 가지 포지션에서 폼롤러를 이용하여 동작 배우기 (강도 Lv.2)	폼롤러
11월	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)	밴드
	2주	매트 필라테스 2가지 이상 포지션 응용동작 5 가지 포지션에서 소도구 (필라테스링)를 통한 동작 배우기 (강도 Lv.3)	링
	3주	매트 필라테스 3가지 이상 포지션 응용동작 볼을 사용하여 근막 마사지와 함께 소근육 강화 및 몸 균형 (강도 Lv.3)	공
	4주	폼롤러를 통해 소근육 강화와 코어집중 훈련 (강도 Lv.3)	폼롤러
12월	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)	밴드
	2주	기본 분절운동 (standing roll down.roll up / sitting roll down.roll up)을 필라테스링을 이용하여 동작 익히기(강도 Lv.3)	링
	3주	기본 분절운동 (standing roll down.roll up / sitting roll down.roll up)을 폼롤러를 이용하여 동작 익히기(강도 Lv.3)	폼롤러
	4주	기본 분절 운동동작을 응용하여 소근육 강화와 코어집중 훈련 (강도 Lv.3)	공

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	명상요가		
강 사 명	노 희 순		
강의목적	요가 체위와 명상으로 몸과 마음의 건강과 균형 지키기		
수업방법	도인법으로 몸 풀고, 하타요가 기본 체위와 호흡을 수련하고 명상으로 마무리		
교재 및 참고문헌	《하타요가》, 《요가의 이론과 실천》	준비물	요가매트

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	요가로 건강한 몸과 마음 만들기	
	1주	강사 소개와 라포 형성, 도인법과 하타요가 기본 체위, 사바아사나로 복식호흡 익히기	
	2주	유연성 키우기, 손발목운동(도인법), 위대한 무드라, 등펴기, 뱀, 고양이, 메뚜기, 전신체위, 비틀기, 모관운동, 복식호흡 및 명상	
	3주	자신감 강화 및 우울증 예방 체위, 뱀, 메뚜기, 활, 악어, 쟁기, 복근강화, 아치 등 하타요가 체위, 복식호흡 및 수식관(명상)	
	4주	다리 및 허리 힘 강화, 삼각체위, 서서 비틀기, 등펴기, 메뚜기, 쟁기, 모관운동, 복식호흡과 수식관(명상)	
11월	목 표	요가의 기본 체위별 건강 효과 알기	
	1주	겨울철 건강법, 비틀어진 골반과 거북목 교정, 척추 협착 예방 체위, 악어, 고양이, 메뚜기, 비틀기, 사자, 복식호흡과 명상	
	2주	목과 어깨 긴장 풀기 및 기립근 강화, 서서 비틀기, 다리 근육 키우기, 삼각체위, 고양이, 바람빼기, 모관운동, 복식호흡과 명상	
	3주	호흡기 강화 체위, 등펴기, 뱀, 메뚜기, 활, 쟁기, 복근 강화, 사자, 풀무호흡	
	4주	자신감 및 근력 강화, 기립근강화, 뱀, 메뚜기, 활, 사자, 풀무호흡, 명상	
12월	목 표	호흡과 명상의 효과 알고 요가 동작과 함께 익히기	
	1주	스트레스 해소와 심신 안정을 위한 체위 등펴기, 뱀, 메뚜기, 활, 물고기, 바람빼기, 모관운동, 수식관 명상	
	2주	건망증 및 치매 예방, 서서 허리 비틀기, 사자, 물고기, 쟁기, 풀무호흡 및 명상	
	3주	오장육부 기능 강화 체위, 등펴기, 뱀, 메뚜기, 활, 쟁기, 바람빼기, 전신, 비틀기, 사자, 명상으로 마무리	
	4주	유연성 키우기, 손발목운동(도인법), 다리 벌리기, 삼각, 등펴기, 뱀, 고양이, 비틀기, 모관운동, 수식관(명상)으로 마무리	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	남성요가		
강 사 명	노 희 순		
강의목적	요가 체위와 호흡을 익혀 몸과 마음의 건강 지키기		
수업방법	도인법으로 몸 풀고, 하타요가 기본 체위와 요가 호흡 수련		
교재 및 참고문헌	《하타요가》, 《요가의 이론과 실천》	준비물	요가매트

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
10월	목 표	요가로 건강한 몸과 마음 만들기	
	1주	강사 소개와 라포 형성, 도인법과 하타요가 기본 체위, 사바아사나로 복식호흡 익히기	
	2주	유연성 키우기, 손발목운동(도인법), 위대한 무드라, 등펴기, 뱀, 고양이, 메뚜기, 전신체위, 비틀기, 모관운동, 복식호흡	
	3주	자신감 강화 및 우울증 예방 체위, 뱀, 메뚜기, 활, 악어, 쟁기, 복근강화, 아치 등 하타요가 체위, 복식호흡 및 명상 익히기	
	4주	다리 및 허리 힘 강화, 삼각체위, 서서 비틀기, 등펴기, 메뚜기, 쟁기, 모관운동, 복식호흡과 명상	
11월	목 표	요가의 기본 체위별 건강 효과 알기	
	1주	겨울철 건강법, 비틀어진 골반과 거북목 교정, 척추 협착 예방 체위, 악어, 고양이, 메뚜기, 비틀기, 사자, 복식호흡과 명상	
	2주	목과 어깨 긴장 풀기 및 기립근 강화, 서서 비틀기, 다리 근육 키우기, 삼각체위, 고양이, 바람빼기, 모관운동, 복식호흡과 명상	
	3주	호흡기 강화 체위, 등펴기, 뱀, 메뚜기, 활, 쟁기, 복근 강화, 사자, 풀무호흡	
	4주	자신감 및 근력 강화, 기립근강화, 뱀, 메뚜기, 활, 사자, 풀무호흡, 명상	
12월	목 표	체질과 건강 상태에 맞는 체위 익히기	
	1주	스트레스 해소와 심신 안정을 위한 체위 등펴기, 뱀, 메뚜기, 활, 물고기, 바람빼기, 모관운동, 복식호흡과 명상	
	2주	건망증 및 치매 예방, 서서 허리 비틀기, 사자, 물고기, 쟁기, 복식호흡	
	3주	오장육부 기능 강화 체위, 등펴기, 뱀, 메뚜기, 활, 쟁기, 바람빼기, 전신, 비틀기, 사자, 복식호흡과 명상	
	4주	유연성 키우기, 손발목운동(도인법), 다리 벌리기, 삼각, 등펴기, 뱀, 고양이, 비틀기, 모관운동, 복식호흡	

● 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
10월	목 표	코어근육의 중요성	
	1주	코어근육이란.	
	2주	호흡과 코어근육의 상관관계 이해하기	
	3주	척추분절의 이해와 중요성	
	4주	고관절의 가동범위를 이해하고 움직여보기	
11월	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	
12월	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
10월	목 표	골프 기본기 다지기	
	1주	그립 및 어드레스	
	2주	얼라이먼트	
	3주	테이크 백 동작	
	4주	코킹 동작	
11월	목 표	백스윙 탑 모양 만들기	
	1주	다운스윙 초기동작/골반의 회전하는 방법	
	2주	하체리드	
	3주	클럽 페이스의 인사이드 각도 접근동작	
	4주	클럽 헤드 무게느끼기/골프스윙의 리듬 익히기	
12월	목 표	임팩트시 손의 위치/클럽 페이스의 각도	
	1주	팔로스로우	
	2주	클럽선택/피니쉬	
	3주	골프에티켓/골프룰	
	4주	코스 공략법	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.