

강 의 계 획 서

프로그램명	집중 중국어		
강 사 명	김 미수		
강의목적	기초적인 단어와 어법을 익히고, 발음과 성조도 연습한다.		
수업방법	다같이 읽고, 기본문장들은 묻고 답하며 회화연습을 한다.		
교재 및 참고문헌	한어구어 1	준비물	교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	장소에 대해 묻고 답하기	
	1주	도서관에서	
	2주	인터넷하기	
	3주	우체국에서	
	4주	得	
2월	목 표	날씨에 대해 묻고 답하기	
	1주	오늘 날씨	
	2주	사계절	
	3주	감기	
	4주	일기예보	
3월	목 표	특정 시점에 대해 묻고 답하기	
	1주	겨울방학	
	2주	수업에 관하여	
	3주	중국의 대학생활	
	4주	시간사	

- 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	착한기초영어첫걸음	준비물	교재, 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표		
	1주	진행형	
	2주	동사의 과거형	
	3주	동사의 과거형	
	4주	동사의 미래형	
2월	목 표		
	1주	시간과 횟수 말하기	
	2주	신체부위와 감정표현	
	3주	형용사 비교급	
	4주	형용사 비교급	
3월	목표		
	1주	형용사 최상급	
	2주	형용사 최상급	
	3주	날짜, 버스, 방번호 등 숫자 읽기	
	4주	얼마나 걸리느냐 묻고 답하기	

- 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]		
강사명	이 광 소		
강의목적	우리나라 전통시대의 정치와 사회제도 등 모든 정신문화의 보고인 한문 자료의 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 교재로 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
1월	목표	한문 문장 독해 능력 증진 및 한시 감상 능력 증진	
	1주	1교시: 강의 첫 시간이므로 강의의 소개 및 한자 생성 강의 2교시 : 한시에 대한 시법 기초 등 강의	개인의 수준별로 수업함.
	2주	1교시: 논어의 생성 경위와 개괄적 내용 강의 2교시 : 한시에 대한 시법 및 평측에 대해 강의	
	3주	1교시: 공자의 생애와 그 철학에 대하여 강의 2교시 : 한시 작품의 평측법 적용 실례 강의	
	4주	1교시: 「논어」 「학이」 강의 2교시 : 한시 중 절구 강의	
2월	목표	한문 문장 독해 능력 증진 및 한시 감상 능력 증진	
	1주	1교시: 「논어」 제1편 「학이」 강의 2교시 : 한시 중 절구 강의	
	2주	1교시: 「논어」 제1편 「학이」 강의 2교시 : 중국과 한국의 명문 강의	
	3주	1교시: 「논어」 제1편 「학이」 강의 2교시 : 한시 중 절구 강의	
	4주	1교시: 「논어」 제1편 「학이」 강의 2교시 : 중국과 한국의 명문 강의	
3월	목표	한문 문장 독해 능력 증진 및 한시 감상 능력 증진	
	1주	1교시: 「논어」 제1편 「학이」 강의 2교시 : 한시 중 절구 강의	
	2주	1교시: 「논어」 제1편 「학이」 강의 2교시 : 한시 중 절구 강의	
	3주	1교시: 「논어」 제1편 「학이」 강의 2교시 : 중국과 한국의 명문 강의	
	4주	1교시: 「논어」 제1편 「학이」 강의 2교시 : 한시 중 절구 강의	

- 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 기초문법을 이용해서 일상 회화가 가능하도록 한다. 나아가 중급 문법을 체계적으로 이해해 고급 일본어의 토대를 마련한다.		
수업방법	교재강의와 연습문제를 활용한 회화연습		
교재 및 참고문헌	맛있는일본어 Level 2 (7~12과) 맛있는박스 출판	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	동사의て형과 가족 표현	
	1주	오리엔테이션 7과 富士山の写真を撮っています。: 동사의て형, ~てください, ~ている(진행)	
	2주	7과 富士山の写真を撮っています。: 회화 읽기 및 해석, 문장·응용·회화연습, 독해, 확인 문제	
	3주	8과 雪がたくさん降っていますね。: ~ている(상태), 착용 표현, 조수사(人)	
	4주	대체공휴일 휴강	
	5주	8과 雪がたくさん降っていますね。: 가족 호칭, 회화 읽기 및 해석, 문장·응용·회화연습, 독해, 확인 문제	
2월	목 표	허가, 금지 표현	
	1주	9과 触ってみてもいいですか。: 허가 표현(~てもいい), 금지 표현(~てはいけない)	
	2주	9과 触ってみてもいいですか。: ~てみる, 회화 읽기 및 해석, 문장·응용·회화연습, 독해, 확인 문제	
	3주	10과 沖縄へ行ったことがありますよ。: 동사의た형, ~たことがある, ~たほうがいい, ~た時	
	4주	10과 沖縄へ行ったことがありますよ。: 회화 읽기 및 해석, 문장·응용·회화연습, 독해, 확인 문제	
3월	목표	열거, 가능 표현	
	1주	11과 海でスノーケリングをしたりしました。: 동사의たり형, ~たり~たりする, ~てから, ~し, 조수사(泊)	
	2주	11과 海でスノーケリングをしたりしました。: 회화 읽기 및 해석, 문장·응용·회화연습, 독해, 확인 문제 12과 一枚で5回分使えますよ。: 동사의 가능형, ~ことができる, ~と思う 표현	
	3주	12과 一枚で5回分使えますよ。: 회화 읽기 및 해석, 문장·응용·회화연습, 독해, 확인문제	
	4주	휴강	

- 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 문자와 발음을 익히고, 초급 일본어의 기본문법을 이용해서 일상회화가 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	일본어뱅크 도모다찌 step1	동양북스 출판	준비물 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	히라가나와 발음 규칙 익히기	
	1주	오리엔테이션 1과 히라가나(ひらがな)와 발음 익히기 : 1청음	
	2주	1과 히라가나(ひらがな)와 발음 익히기 : 1청음 2탁음 3반탁음	
	3주	1과 히라가나(ひらがな)와 발음 익히기 : 4요음 5촉음 인사말(p32)	
	4주	대체공휴일 휴강	
	5주	1과 히라가나(ひらがな)와 발음 익히기 : 6 발음 7 장음 인사말(p45)	
2월	목 표	자기소개, 지시대명사, 숫자 익히기	
	1주	2과 가타카나(カタカナ)와 발음 익히기 : 가타카나, 발음 총정리	
	2주	3과 はじめまして.: 명사문의 긍정·의문·부정문「~です, ~ですか, ~じゃ ありません」, 자기소개, 어휘	
	3주	3과 はじめまして.: 회화 읽기와 해석, 패턴 연습, 체크, 한자와 가타카나 연습	
	4주	4과 このスマートフォンはだれのですか.: 지시대명사(これ、それ、あれ、どれ), 전화번호(숫자0~10), 조사와의 쓰임	
3월	목표	시간을 묻고 답하기	
	1주	4과 このスマートフォンはだれのですか.: 회화 읽기와 해석, 패턴 연습, 체크, 한자와 가타카나 연습, 어휘	
	2주	5과 今、何時ですか.: 숫자(10~100), 조수사(時, 分), 조사(から~まで), ~でも どうですか 표현,	
	3주	5과 今、何時ですか.: 명사문과거 긍정·의문·부정문(~でした, ~でしたか, ~ではありませんでした), 회화 읽기와 해석, 패턴 연습, 체크, 한자와 가타카나 연습, 어휘	
	4주	휴강	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	미드스크린 영어		
강 사 명	김 호 정		
강의목적	최신 미국드라마로 즐겁게 잊어버린 영어실력을 되살립니다.		
수업방법	Listening/ Fill in the blank/ Reading comprehension/ Shadowing/ Role playing		
교재 및 참고문헌	스크립트 제본교재	준비물	제본교재. 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	*2019년 최신 미드 Why women kill 시즌1을 지난학기 에피소드2에 이어서 학습합니다.	
	1주	에피소드2: I'd like to kill ya, but I just washed my hair	
	2주	*수강대상자: 여행영어 쉬우신분 대본보고 대략 50프로 이해가능하신분	
	3주	*수업시간 (100분) 에 대략 드라마 5,6분 분량을 학습합니다. (진도 많이 나가지 않습니다)	
	4주	*에피소드 편당 50분 미만이며 5분정도 제외 학습합니다	
2월	목 표	에피소드3: Sure he was great, but don't forget that Ginger Rogers did everything he did,,,,backwards and in high heels	
	1주	”	
	2주	”	
	3주	”	
	4주	”	
3월	목표	”	
	1주	”	
	2주	”	
	3주	”	
	4주	”	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	여행영어 패턴훈련		
강 사 명	변현아		
강의목적	여행영어시 필요한 단어,문장습득		
수업방법	전반적 영어 향상을 위한 패턴,듣기연습 등 다양한 유인물활용		
교재 및 참고문헌	여행영어 미리훈련	준비물	교재, 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표		
	1주	unit 7: 렌터카 빌리기	
	2주	unit 7 계속	
	3주	unit 8: 민박집 머물며 대화하기	
	4주	unit 8 계속	
2월	목 표		
	1주	unit 9 : 관광하기	
	2주	unit 9 계속	
	3주	unit 10: 대중교통 이용하기	
	4주	unit 10 계속	
3월	목표		
	1주	unit 11: 관광하기 2	
	2주	unit 11계속	
	3주	unit 12: 길가며 행인과 대화하기	
	4주	unit 12 계속	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	통통 중국어		
강 사 명	김 미수		
강의목적	중급수준의 단어,구문, 듣기,읽기를 연습한다.		
수업방법	문장을 읽고 해석하며 구문을 익히고, 그 문장들을 듣고 이해할수 있게한다		
교재 및 참고문헌	집중중국어 3	준비물	교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	취미에 관하여	
	1주	주말에 뭐해요?	
	2주	운동에 관하여	
	3주	이합사 양사	
	4주	중국인의 취미	
2월	목 표	등산에 관하여	
	1주	풍경 이야기	
	2주	사진찍기	
	3주	정도부사	
	4주	여러 가지 이합사	
3월	목 표	공항 관련 표현	
	1주	마중나가기	
	2주	안부인사	
	3주	겸어문	
	4주	공항 용어	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	세계역사교실		
강 사 명	진인숙		
강의목적	세계의 역사와 문화를 통한 세계사 여행과 시대 인물들의 이야기를 알아 본다		
수업방법	세계사 이야기를 중심으로 한 내용, 동영상, ppt 자료를 통한 수업		
교재 및 참고문헌	교재 없음(참고-이야기 세계사),ppt	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	중세 유럽 사회의 붕괴	
	1주	영국과 프랑스의 백년전쟁	
	2주	백년전쟁의 두인물(에드워드 흑태자와 잔다르크)	
	3주	유럽사람들은 어떻게 살았을까?	
	4주	도시의 형성과 자본가	
2월	목 표	새로운 문화의 시간	
	1주	이탈리아의 르네상스	
	2주	알프스 이북의 르네상스	
	3주	콜럼버스의 달걀과 발견	
	4주	종교개혁에 나타난 신의 모습	
3월	목표	근대국가의 태동	
	1주	영국과 프랑스의 절대왕정	
	2주	엘리자베스1세와 루이14세	
	3주	청교도혁명과 명예혁명	
	4주	미국의 독립혁명	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	한국사교실		
강 사 명	진인숙		
강의목적	인물을 통해 보는 역사이야기와 그들의 행적을 찾아가는 역사 문화여행		
수업방법	역사 인물과 지역문화에 대한 이야기, 동영상, ppt 자료를 통한 수업		
교재 및 참고문헌	교재 없음(참고-한국사 편지). PPT	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	조선후기의 삶과 문화	
	1주	피어나는 서민문화(풍속화-김홍도, 신윤복)	
	2주	실학자들의 꿈(정약용과 유형원)	
	3주	정조와 화성신도시 건설	
	4주	조선 여성의 사랑과 결혼(강정일당과 윤광여)	
2월	목 표	새로운 문화의 시간	
	1주	김정호와 대동여지도	
	2주	서학과 동학	
	3주	일어나는 농민들(홍경래의 난과 진주민란)	
	4주	쇄국과 개화의 만남	
3월	목표	나라의 운명은 어디로	
	1주	나라의 문을 열다	
	2주	3일 천하의 인물	
	3주	개항후 달라진 우리의 생활	
	4주	대한제국과 열강의 움직임	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	세계문화교실		
강사명	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
1월	목 표	유럽 각국의 화폐를 보며 그 나라의 문화를 이해해 봅시다.	
	1주	수업소개, 서양 문화의 근원 그리스	
	2주	모든 길은 로마로, 이탈리아	
	3주	이렇게나 많은 세계문화유산이? 스페인	
	4주	아, 옛날이여! 포르투갈	
2월	목 표		
	1주	유럽의 중심1, 독일	
	2주	유럽의 중심2, 프랑스	
	3주	좁지만 넓은 나라, 영국	
	4주	고난의 역사, 아일랜드	
3월	목표		
	1주	스칸디나비아 삼국: 스웨덴, 노르웨이, 핀란드	
	2주	화폐가 없는 나라 덴마크, 얼음의 나라 아이슬란드	
	3주	베네룩스 삼국: 벨기에, 네덜란드, 룩셈부르크	
	4주	영토가 작은 나라들: 바티칸, 산마리노, 모나코, 안도라	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	프랑스어		
강 사 명	허진		
강의목적	프랑스어를 읽고 이해하며, 프랑스어 사용자와 의사소통을 가능하게 한다.		
수업방법	프랑스어 원어 학습서를 통해 프랑스어 청취, 자료독해, 작문 및 말하기를 연습한다.		
교재 및 참고문헌	Vite et Bien (1)	준비물	교재 지참

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	교재 9과 : 집안일 관련 실용 표현 청취 및 말하기.	
	1주	다양한 관련 대화문 청취 및 관련 어휘 학습하기	
	2주	복합과거 시제 문법 연습하기	
	3주	대화문장 다시 청취하고 구문 맞추기 문제 풀기	
	4주	그림 자료 보면서 집안일 관련 쓰기 문제풀이	
2월	목 표	교재 10과 : 프랑스 문화유산 관련 실용표현 청취 및 말하기	
	1주	관광지에서 활용 가능한 필수 표현 듣고 이해하기	
	2주	프랑스 도시와 지방 관련 어휘 학습하기	
	3주	특수동사 시제 학습 및 과거분사 용법 학습하기	
	4주	명승지 관련 사진 보면서 프랑스어로 쓰기 문제풀이	
3월	목표	교재 11과 : 부동산 관련 실용 표현 청취 및 말하기	
	1주	다양한 관련 대화문 청취 및 관련 어휘 학습하기	
	2주	비인칭 구문, 형용사 위치 학습하기	
	3주	거주지 주택 찾기 관련 프랑스어 말하기 연습하기	
	4주	부동산 취득 매도 관련 필수 표현 쓰기 문제풀이	

- 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
1월	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	
2월	목 표	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	
3월	목표	여러 가지 품사의 종류와 활용을 익힌다	
	1주	접속사와 접어	
	2주	의성어와 의태어	
	3주	조수사와 격조사	
	4주	지시사와 의문사	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	일드 영화		
강 사 명	정명인		
강의목적	실제 일본 사회에서 사용되고 있는 다양한 표현을 영상을 통해서 쉽게 이해하고 습득 하여 자연스럽고 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
1월	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	
2월	목 표	동사와 형용사의 종류와 특징을 익힌다	
	1주	동사의 종류와 시제	
	2주	동사의 활용과 관용적 표현	
	3주	형용사의 종류와 시제	
	4주	형용사의 활용	
3월	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	색소폰 중급		
강 사 명	손민		
강의목적	색소폰 연주 테크닉 및 꾸밈음 곡 해석		
수업방법	연주 곡 악보 해석 및 필요한 기법 이론 및 실습		
교재 및 참고문헌		준비물	악기/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	비브라토/서브톤/칼톤/알티시모 중급이상의 테크닉 이해	
	1주	비브라토 연습을 중점으로 연습 및 실습	
	2주	서브톤 연습과 이론 및 실습	
	3주	칼톤/글루잉톤 원리와 이해	
	4주	알티시모 소리내는 원리와 운지 연습	
2월	목 표	연주곡에 필요한 꾸밈음 연습	
	1주	연주곡에서 쓰이는 기본적 반음꾸밈음 연습	
	2주	트로트 곡에서의 반음 및 한음꾸밈음	
	3주	발라드에서 꾸밈음 반음꾸밈음	
	4주	밴딩과 글리산도 및 스케일 연습	
3월	목표	대표적인 색소폰 명곡 연습	
	1주	대니보이 연주곡	
	2주	로라 연주곡	
	3주	케니지곡 연주	
	4주	마지아 김원용버전	

- 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# 하모니카

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	쉬운 동요곡과 가요곡을 통해 박자와 정확한 음정,주법 익히기	
	1주	<즐거운 나의집> <모란 동백> 핸드커버주법, 시창 35	
	2주	<그옛날에> <섬마을 선생님> 베이스 주법,시창 36	
	3주	<오빠생각> <울고넘는 박달재> 박자 익히기	
	4주	<꽃밭에서> < 모란 동백 > <섬마을 선생님>	
2월	목 표	쉬운 동요곡과 가요곡을 통해 박자와 정확한 음정,주법 익히기	
	1주	<등대지기> <울고넘는 박달재> < 별빛같은 나의 사랑아>	
	2주	<오빠생각> <섬마을 선생님> 시창 27	
	3주	<아 목동아> <울고넘는 박달재> 멜로디 복습	
	4주	<어머님 은혜> < 별빛같은 나의 사랑아> < 모란 동백 >	
3월	목표	쉬운 동요곡과 가요곡을 통해 박자와 정확한 음정,주법 익히기	
	1주	<등대지기><고맙소> 베이스 주법 익히기, 멜로디 익히기	
	2주	<기러기> <별빛같은 나의 사랑아> 베이스 넣기, 시창 29	
	3주	<고향생각> <고맙소> 복습, 베이스 주법 익히기, 시창 36	
	4주	<아 목동아> <울고넘는 박달재> <섬마을 선생님>	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	오 카 리 나		
강 사 명	유명자		
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	홍광일노말구입/프린트	준비물	오카리나AC/ 교재각자/연주악보프린트

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스해소를 주는데 목적이 있다	오카리나/교재
	1주	오카리나 교재 진도16/17쪽 스케일연습/-연주곡 “미키마우스	오카리나/교재
	2주	오카리나 교재 진도18/19 -연주곡 “미키마우스” 완성하기	오카리나/교재
	3주	오카리나 교재 진도20 21-연주곡 노을 파트 익히기	오카리나/교재
	4주	오카리나 교재 진도22화성 연습-연주곡 노을 완성하기	오카리나/교재
2월	목 표	청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스해소를 주는데 목적이 있다	오카리나/교재
	1주	오카리나 교재 진도23작은별 변주-연주곡 보기대령”	오카리나/교재
	2주	오카리나 교재 진도24 16분음표-연주곡 보기대령”완성	오카리나/교재
	3주	오카리나 교재 진도25 8분음표-연주곡“카바티나” 파트	오카리나/교재
	4주	오카리나 교재 진도26변주-연주곡“카바티나” 완성하기	오카리나/교재
3월	목표	각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스해소를 주는데 목적이 있다	오카리나/교재
	1주	오카리나 교재 진도27 변주/연주곡 “문리버” 파트	오카리나/교재
	2주	오카리나 교재 진도28 플렛2개-연주곡“문리버”완성	오카리나/교재
	3주	오카리나 교재 진도29바장조-연주곡“사랑은 늘 도망가”파트	오카리나/교재
	4주	오카리나 교재 진도30 31-연주곡 사랑은 늘 도망가 완성	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 합주까지 즐겁게 연주하는데 목적이 있다		
수업방법	다양한 곡을 노래와 이론을 병행하며 다양한 악기를 이용해 악기 수업을 진행 합니다		
교재 및 참고문헌	팬플루트 교본1권	준비물	팬플루트 악기/ 교재(강사에 구입가능)

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	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 /10-11	팬플루트/교재
	4주	저음연습과오른손/ 교재 진도/ 점리듬/ 연습 3박자/12-13	팬플루트/교재
2월	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 /스케일 봄바람	팬플루트/교재
	2주	8분음표익히기/교재 진도/3도 익히기/잘있거라 내고향	팬플루트/교재
	3주	변화음 사장조/교재 진도/2도 5도 익히기/낮에나온 반달	팬플루트/교재
	4주	교재 진도/C스케일 익히기/ 복습하기/과꽃	팬플루트/교재
3월	목표	청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스해소를 주는데 목적이 있다	팬플루트/교재
	1주	교재 진도/D스케일 익히기/연주 자세 개인 지도/홍하의골짜기	팬플루트/교재
	2주	중주곡익히기/ 청춘/ 기러기/ 에델바이스 외 가요곡	팬플루트/교재
	3주	중주곡익히기/ ost 곡 다수 익히기	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	중.저성용 한국가곡집 -세광출판사, 복사본	준비물	교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	올바른 발성과 복식호흡 훈련방법	
	1주	한국가곡 <황혼의 노래> 부르고 호흡 연결하기	
	2주	이태리가곡 <Santa Lucia> 배우고 응용 해보기	
	3주	한국가곡 < 내 맘의 강물 >으로 복식호흡 응용해보기	
	4주	한국가곡 < 동심초 > 익히고 작곡 배경 알기	
2월	목 표	가창시 이태리 가사를 통한 발성 연습	
	1주	이태리 가곡 < 잘있거라 나폴리 > 배워보기	
	2주	한국가곡 < 옛 동산에 올라 > 익히고 작곡 배경 알기	
	3주	이태리 가곡 < 돌아오라 소렌토 > 익히기	
	4주	세계가곡 < 월계꽃> 배우기	
3월	목표	후두와 목의 긴장 완화	
	1주	이태리 가곡 < caro mio ben >으로 응용해보기	
	2주	한국가곡 < 새타령 >으로 발성 응용해보기	
	3주	세계가곡 <금발의 제니 > 익히고 발음교정	
	4주	한국가곡 < 수선화 > 배우고 고음 해결하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	합창반		
강 사 명	한경희		
강의목적	쉽고 친근한 노래를 2성부,3성부,4성부등으로 구분하여 악상을 살려도록 연습을 함으로 어르신들의 마음의 여유와 취미생활을 즐기도록 강사와 함께한다.		
수업방법	기초발성연습,합창에 필요한 호흡법과 발음연습으로 아름다운 화음내기.		
교재 및 참고문헌	가곡합창곡집,기초실용음악화성학, 콘코네(발성)	준비물	당일 수업할 악보는 강사가 준비

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	올바른 호흡과 발성으로 소리내기와 2성부와 3성부로 구분하여 합창시작하기.	
	1주	노래시작 전 준비운동과 호흡(복식), 혀굴리기, 성부정하기(2부와3부) “고향의봄”을 아,이,우,에,오로부른다	악보배부
	2주	“청산은 나를보고”(2부) 소프라노와 엘토2부로연습한다.	악보배부
	3주	“청산은나를보고”소프라노,엘토(악보를보고악상살피며)연습. 임영웅의 “별빛같은 나의사랑아~”멜로디로연습	
	4주	“청산은 나를보고,별빛같은 나의사랑아” 악상지켜부르기	
2월	목 표	합창의 묘미(소리의아름다움)를 느끼자!!!	
	1주	정훈희의 “꽃밭에서(3성부)” 소프라노,메조,엘토,악보보고 연습하기 “청산은 나를보고” 가사 외워부르기.	악보배부
	2주	“꽃밭에서” 파트연습. 7080노래메들리로 연습(짝사랑,나는못난이,팝 *숨표와쉽표구분, 박자와엑센트, 음악기호 공부.	
	3주	“하숙생(2부,4부)” 꽃밭에서, 청산은 나를보고“ 7080메들리	
	4주	악상지켜서 합창연습.	
3월	목 표	관내에서 연주를 목적으로 합창연습을 열심히 해보자!	
	1주	학기 내 배운 노래 외워부르기. “추심” 연습시작(발표를염두에두고)하숙생과 꽃밭에서, 청산은 나를 보고“ 각 파트 별 연습하여 외우자.	
	2주	“추심” 가사외우고 파트 별 연습.	
	3주	2부와 3부로 연습	
	4주	2부와 3부로 연습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	정인철 노래 교실		
강 사 명	정인철		
강의목적	복지관 회원들의 즐거움과 건강함을 노래를 통해서 증진		
수업방법	선창 및 합창		
교재 및 참고문헌	노래교재	준비물	노래교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	기존에 배웠던 노래를 부르며 노래의 흥미를 찾는다	
	1주	나훈아“홍시”복습	
	2주	설운도“보랏빛엽서”복습	
	3주	남진“가슴아프게”복습	
	4주	김경남“사랑사랑은”복습	
2월	목 표	새로운 신곡을 배우며 노래의 즐거움을 찾는다	
	1주	진성 “울엄마” 배우기	
	2주	진성 “울엄마” 배우기	
	3주	임영웅 “보금자리” 배우기	
	4주	임영웅“보금자리”배우기	
3월	목 표	신나는 메들리와 함께 배웠던 노래 및 신곡들을 복습한다	
	1주	1주차 노래 복습 및 댄스 메들리	
	2주	2주차 노래 복습 및 댄스 메들리	
	3주	3주차 노래 복습 및 댄스 메들리	
	4주	전체 노래 복습 및 댄스 메들리	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	최선의 노래교실		
강 사 명	최선		
강의목적	최신 유행하는 노래를 배우고 건전한 여가 활동 증진에 도움을 줍니다.		
수업방법	피아노를 통해 노래를 배우고 간단한 동작 테라피와 웃음치료를 병행합니다.		
교재 및 참고문헌	자체 교재	준비물	교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	건전가요에 대한 이해와 적용하기	
	1주	가시사랑 - 전시현	
	2주	고향집 - 양지원	
	3주	그래도 - 김명성	
	4주	기도합니다 - 진성	
2월	목 표	간단한 음악이론을 통한 전문적인 접근	
	1주	꽃놀이 - 문희옥	
	2주	꿈이어도 사랑할래요 - 임지훈	
	3주	나는 당신이 좋다 - 배일호	
	4주	나이가든다는게 화가나 - 김충훈	
3월	목 표	노래부르기 실제와 이론의 병행	
	1주	내뺏살 - 수니킴	
	2주	놀아나보세 - 별사랑	
	3주	당신을 사랑합니다 - 유상록	
	4주	떠날 수 없는 당신 - 김상배	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	피아노		
강 사 명	한경희		
강의목적	피아노와친해지으로서 행복해지고,음악을 가까이 함으로서, 여유로운생활과 자신의 자신감을 고취시킴.		
수업방법	강사가 여러교재와가지고있는악보를복사해서 사용.		
교재 및 참고문헌	성인바이엘,세광바이엘, 피아노마스터,어드벤처	준비물	당일 수업악보

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	피아노를 연주할수있다는 행복을 느낄수 있도록....	
	1주	피아노란? 피아노건반과 양손가락의 번호의 관계 검은 건반과 흰 건반을 양손가락으로 눌러보기(종소리)양손같이.	악보배부
	2주	검은 건반과 흰 건반 양손가락으로 눌러보기(종소리,젓가락행진곡0	
	3주	다양한 음표길이 공부(오른손으로 구분하여 연주하기): 건반실습. (왼손으로 구분하여 연주하기): 왼손건반실습.	악보배부
	4주	박자에 맞추어서 오른손 악보연습. (나비야,비행기,주먹쥐고): 왼손악보연습	
2월	목 표	오른손과 왼손으로 쉬운 동요와 명곡연주하기.	
	1주	높은 음자리와 낮은 음자리공부: 양손 병행 악보로 손가락연습하기. (오른손가락번호1~4번연습,왼손가락5~2악보)	악보배부
	2주	피아노 연주할 때 알아야 할 기본 부호공부. 높은음자리(솔), 음계연습. 오른손 건반실습(1~5번)	
	3주	낮은음자리(파)음계연습. 왼손건반실습(5~1번) 양손 쉬운 동요연습(징글벨,나비야,환희의송가,아리랑)	악보배부
	4주	양손으로 동요연습(나비야,징글벨,환희의송가)	
3월	목 표	좀더 감칠나고 아름답게 연주하는 법과 다양한 곡접하기.	
	1주	“놀람교향곡, 슈베르트자장가(쉬운버전) 오른손과 왼손 따로따로연습. (동요곡복습)	악보배부
	2주	모든 곡은 반복적인 연습을 해야 익숙해진다. “놀람교향곡, 슈베르트자장가”복습.	
	3주	“놀람교향곡, 자장가”복습. “버국이월츠”(오른손과 왼손연습)	악보배부
	4주	“놀람교향곡, 슈베르트자장가, 버꾸기월츠”(모두양손연습)	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	피아노 아카데미		
강 사 명	한경희		
강의목적	어느정도 피아노에 대하여 잘 알고 적응을 잘하신 분들이라서 좀더 난이도가 있으면서 재미있고 익숙한 명곡과 팝송, 민요, 세미클래식 등등 여러 종류의 곡들을 접할 수 있도록 진행.		
수업방법	강사가 여러 교재와 가지고 있는 악보를 복사해서 사용.		
교재 및 참고문헌	성인연주곡, 가요반주곡집 피아노마스터, 어드벤처	준비물	당일 수업할 악보복사해서 준비

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	클래식곡과 유행하는 가요, 트롯 등 다양한 곡 연주.	
	1주	사장조(#1),라장조,(#2)가장조(#3)음계연습.	악보배부
	2주	장조 음계연습과 “즉흥환상곡(쉽게편곡)” 악보보기(오른손과왼손)	악보배부
	3주	“즉흥환상곡” 연습과 장조 음계외우기.	
	4주	“즉흥환상곡(악상지켜연주)”과 “아라베스크(드뷔시)”악보보기.	악보배부
2월	목 표	아름답고 멋진 명곡과 소곡들을 멋지게 연주해보시다!	
	1주	피아노 페달사용법익히기.(즉흥환상곡연주에적용)	
	2주	“아라베스크(드뷔시)양손연주, ”당신은모르실거야“연습.	악보배부
	3주	사,라,가 장조 음계외워2~3옥타브연결연습. 아라베스크,당신은~~	
	3주	페달사용해서 배운 곡을 악상지켜가며 연주해보기.	악보배부
3월	목 표	피아노는 손가락으로 치는 것이 아니라,내면을 정적으로표현	
	1주	항상 페달 사용해서 악보보기. “아리랑,”플라이 미 투더 문“악보보기.	악보배부
	2주	“아리랑,플라이 미 투더 문”연습.	
	3주	모든 곡을 페달밟고 연주하기(*완성은,페달밟고 악상을지키고,암보)	
	4주	반원들 앞에서 연주해보기.	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	아코디언		
강 사 명	박희순		
강의목적	취미연주, 여가활동, 봉사연주		
수업방법	대면		
교재 및 참고문헌	아코디언 연주곡집	준비물	아코디언

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	슬로우 고고 익히기	
	1주	숨어우는 바람소리	
	2주	그 겨울의 찻집	
	3주	그 겨울의 찻집	
	4주	종합연습, 개인발표	
2월	목 표	트롯 리듬 익히기	
	1주	섬마을 선생님	
	2주	동백 아가씨	
	3주	비내리는 고모령	
	4주	종합연습, 리듬치기(트롯)	
3월	목 표	리듬별 왼손 치기	
	1주	행복이란	
	2주	여자의 일생	
	3주	여자의 일생	
	4주	연주곡 종합연습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	스틱 잡는 법 익히기	
	1주	김영철(따르릉) 기본타법	
	2주	숫자 1은 오른손 복치기	
	3주	숫자 2는 왼손 복치기	
	4주	전체 복습	
2월	목 표	몸의 원리 익히기	
	1주	오른손 왼손 동시에 치기 덩	
	2주	오른쪽 왼쪽 울동하기	
	3주	복채를 위로들고 치기	
	4주	전체 복습	
3월	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	드 럼		
강 사 명	권진원		
강의목적	드럼의 기초와 리듬의 이해		
수업방법	스트로크와 드럼세트를 통한 드럼의 기초이론 및 실전연습		
교재 및 참고문헌	팸킨스 베이직 드럼 1	준비물	드럼 스틱, 교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	기초 스트로크 및 음표 습득	
	1주	음표 및 쉬표 공부	
	2주	음표 및 쉬표 직접 스트로크로 구현하기	
	3주	16분음표 다양한 스트로크 연습	
	4주	스네어드럼 솔로 연습	
2월	목 표	8비트기초리듬 연주하기	
	1주	세트드럼 명칭 및 드럼용어 이해하기	
	2주	8비트 기초리듬 연습하기	
	3주	8비트 기초리듬의 발변화 연습하기	
	4주	8비트 필인 및 리듬심화 연습하기	
3월	목표	8비트리듬의 심화과정 습득	
	1주	8분음표 필인 배우기	
	2주	8분음표 필인의 응용 및 심화	
	3주	16분음표 필인 연습	
	4주	16분음표 필인의 응용 및 심화	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	바이올린		
강사명	고은진		
강의목적	개인기량 향상과 합주에 대한 이해를 높이고 원하는 곡을 연주하기 위함		
수업방법	수준별 맞춤 지도 및 합주		
교재 및 참고문헌	바이올린 교본	준비물	바이올린

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	바이올린에 대해 이해하기	
	1주	바이올린악기구성 및 바이올린자세교정	
	2주	바이올린음계 구성의이해	
	3주	스케일의 이해	
	4주	포지션이동자세 포지션음계이해	
2월	목 표	연주능력 향상 및 곡을 자유롭게 연주하기	
	1주	곡에 대한 이해와 그에 따른 곡에 대한 흥미유발	
	2주	곡에 대한 심층적 레슨 및 기본 자세 교정과 학생 개개인의 부족한 점 채워서 지도	
	3주	곡에 대한 흥미유발과 동기부여로 곡에 대한 이해를 쉽게 함	
	4주	곡에 대한 심층적 레슨 및 기본 자세 교정과 학생 개개인의 부족한 점 채워서 지도	
3월	목표	무대매너 배우기	
	1주	곡을 연주할 때의 중요 포인트 지도	
	2주	바이올린 연주에서 중요 포인트와 연주 때의 자세의 중요성 지도	
	3주	무대의 어색함 극복 매너 및 합주에 관한 매너 지도	
	4주	합주와 개인의 연주 차이를 이해시키고 합주 능력을 향상시키기	

- 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 우울감을 떨치고 즐겁게 힐링하며 노래를 병행하여 자기 표현력증가와 음악적인 앙상블을 이루게함		
수업방법	기초를 반복하여 학습하며 노래 익히기와 우쿨렐레 앙상블 연주		
교재 및 참고문헌	신나는 우쿨렐레2	준비물	교재, 우쿨렐레, 보면대

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	컨트리 주법	
	1주	초급 내용 복습, 아빠와 크레파스	
	2주	그녀가 처음 만난 날	
	3주	아름다운 것들	
	4주	컨트리 주법 복습, 작은 음악회	
2월	목 표	트로트	
	1주	컨트리 주법 복습, 소양강 처녀	
	2주	남행열차, 동백아가씨	
	3주	사랑의 트위스트, 울릉도 트위스트	
	4주	트로트 주법 복습, 작은 음악회	
3월	목표	룸바	
	1주	트로트 주법 복습, 진주 조개잡이1	
	2주	진주 조개잡이2, 우리의 밤은 당신의 낮보다 아름답다1	
	3주	우리의 밤은 당신의 낮보다 아름답다2	
	4주	룸바 주법 복습, 작은 음악회	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	전반적인 기본기 연습	
	1주	전체강의 기본기 연습-크로마틱스케일과 아르페지오	
	2주	슬픈눈물-Arrastre과 하모닉스	
	3주	Valse Anonimo-상승,하강 리가도(Ligado)익히기	
	4주	초우- 리가도와 장식음(꾸밈음)들	
2월	목 표	실전 연습	
	1주	아침이슬, 야생화- Ceja 연습 -7,5,3포지션에서	
	2주	마리아 루이사-가이드 핑거와 피봇 핑거	
	3주	얼굴-7포지션 연습	
	4주	트로이카-세하 연습	
3월	목표	실전 연습	
	1주	Can't Help Falling In Love Ceja(세하),5포지션	
	2주	사장조(마단조) 연습곡"Yesterday"	
	3주	Speak Softly Love	
	4주	3중주"언덕위의 집/님이 오시는지/웬헨폴카/도나도나	

- 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 배워봄으로써 스스로 신체의 모습을 관찰하고, 인지하며 클래식 음악과 함께 자신을 표현하는 것에 목적을 둔다.		
수업방법	Mat Stretching - Barre - Center Practice ※ Royal Academy of Dance Silver Class Method		
교재 및 참고문헌	준비물	개인 - 레오타드, 타이즈, 슈즈	

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	발레의 인사법을 익히고 발레의 팔과 발의 기본자세를 익혀봅니다.	
	1주	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 레베랑스 (Reverence) - 시작과 끝에 하는 인사. ▶ 발 1번 ~6번 포지션 ▶ point & flex -발등의 유연성과 발목 힘을 기르는 동작 ※ point -발끝을 충분히 펴서 늘려줍니다. flex - 발끝을 위로 들어 천장을 바라봅니다.	
	2주	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 폴드브라(팔 포지션)Port de bras 1. 양 바: 손을 아래로 내려 동그랗게 만드는 팔 포지션입니다. 팔꿈치가 뒤로 넘어가지 않게 옆으로 향하게 합니다. 양 아방 : 팔꿈치와 새끼손가락이 일직선이 되도록 하고 손이 가슴 위로 올라가지 않도록 주의합니다. 알라 스킵: 팔을 양옆으로 펼치되 양팔이 자신의 몸보다 뒤로 가지 않게 안으로 모으는 느낌으로 팔꿈치는 들고 손바닥은 거울을 향하게 하여 양 옆으로 길게 팔을 열어줍니다. 양 오: 어깨가 올라가지 않게 힘을 빼고 팔꿈치를 옆으로 두 손을 머리 위로 들어 동그랗게 만들어 줍니다.	
	3주	▶ 폴드브라(팔 포지션)Port de bras 2.	
	4주	▶ 발 포지션과 폴드브라의 협응동작 연습	
2월	목 표	발등과 발목을 강화시켜주고, 다리의 안쪽근육을 사용하여 o x 형 다리를 교정하고, 워밍업을 통해 굽어진 척추를 펴는 데 도움을 줍니다.	
	1주	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 플리에 Plie "무릎을 굽힌다."는 뜻으로 발 포지션 중1번, 2번 포지션에서 움직입니다. 점프하기 전에 도움 당기로서 가장 기본이 되며 중요한 자세입니다. 안쪽 다리 근육을 바로 잡아 탄력 있고 가느다란 다리 라인을 만들어줍니다. 삐뚤어진 골반의 위치를 바로 잡아 줍니다.	
	2주	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 탄두 Tendu 다리를 편 채로 바닥을 밀어 뻗었다가 다시 끌어당겨 발 일변 포지션으로 돌아오는 동작입니다. <ul style="list-style-type: none"> ▶ 릴르베 Releve 뒤꿈치를 최대한 위로 올렸다가 내리는 동작을 반복합니다. 엉덩이 근육을 강하게 모아 줌으로써 곧은 다리를 만들어줍니다.	
	3주	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 데벨로페 Developpe 앉거나 서서 앞, 옆, 뒤로 다리를 곧게 펴주는 동작입니다.(방향감각을 익히는 것부터 지도합니다.) 지지하는 다리를 곧게 펴주는 근력과 위로 올라가는 다리의 안쪽근육의 스트레칭이 되며 집중력이 필요합니다.	
	4주	▶ 플리에 Plie, 탄두 Tendu, 데벨로페 Developpe 동작을 기본으로 응용동작 연습	
3월	목표	무릎과 다리의 힘을 길러 곧은 하체 라인을 만들고 중심 이동 능력을 기르며, 몸의 중심이 되는 척추, 복근, 골반을 강화함으로 신체의 균형을 잡도록 합니다.	
	1주	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 데가제 Degage '자유롭다'는 뜻으로 한 쪽 다리가 마루 바닥을 쓸어 살짝 들어 올려졌다가 다시 발 포지션 일변으로 오는 동작입니다.	
	2주	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 바뜨망 Batteman 앞, 옆, 뒤로 한 다리를 바닥에서 자기가 차올릴 수 있는 만큼만 차올립니다. 허리를 구부리지 않고 무릎과 발끝을 펴서 찹니다. 순발력과 근력 평형성이 요구되는 동작입니다. 고관절의 가동범위를 확대해 움직임을 자유롭게 해 줍니다.	
	3주	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 부레부레 bourree 발 뒤꿈치를 들고 작게 부딪히면서 옆이나 앞으로 움직여 봅니다.(팔 포즈와 함께 움직여보기)	
	4주	그 동안 배운 모든 동작들을 이용하여 발레 음악에 맞추어 표현해 봅니다.	

●강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	한 국 무 용		
강 사 명	이 미 옥		
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
1월	목 표	자연스런 몸의 움직임 느끼기	
	1주	팔사위, 시선처리, 굴신과 호흡설명	
	2주	디딤새 연습, 기본 무 순서 나가고 익히기	
	3주	동작에 따른 시선처리. 복습	
	4주	순서 나가고 익히기	
2월	목 표	작품 이해하기	
	1주	작품순서 나가고 익히기. 회전연습	
	2주	어려운 동작 반복학습	
	3주	순서 나가고 익히기	
	4주	부분 설명과 동작 연결하기	
3월	목 표	울동을 통한 자신의 아름다운 표현	
	1주	작품순서 나가고 익히기	
	2주	허리 사용법. 회전연습. 복습	
	3주	작품순서 익히기	
	4주	전체연습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	수채화		
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	명화,사진자료,실물 등	준비물	스케치북, 4B연필,붓,물감, 팔레트 등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	기초학습으로 실기에 접근 한다	
	1주	명암의 단계를연필로 색내기, 선,면의 사용	
	2주	사물을 입체로 보고, 선과 면을 명암으로 표현	
	3주	육면체,원통을 명암으로 표현	
	4주	구,원뿔의 형태를 그린다.	
2월	목 표	형태의 파악과 명암표현	
	1주	빛의 방향과 명암의관계	
	2주	빛의 흐름에 따른 사물의표현	
	3주	사과, 파프리카 등의 명암표현	
	4주	도자기, 병 등의 형태와 명암표현	
3월	목표	정물화의 기본이되는 구도와 배치	
	1주	기본적인 구도의 종류	
	2주	정물의 구도에의한 배치	
	3주	여러 정물들을 배치 한 후 그리기	
	4주	여우러지게 잘 표현한다	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	한글서예		
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	준비물	붓,먹물,종이,서진 등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	한글 궁체,판본체,민체 익히기	
	1주	수강생 수준에 맞는 강의계획 세우기(단어쓰기)	
	2주	궁체,판본체,민체로 기본자 쓰기	
	3주	각체 기본 단어쓰기	
	4주	각체 짧은 문장쓰기	
2월	목 표	한글 궁체, 판본체, 민체익히기	
	1주	낱말을 궁체와 판본체 민체로쓰기	
	2주	짧은 문장을 궁체와 판본체 민체로 쓰기	
	3주	좋아하는 글을 궁체, 판본체,민체로 쓰기	
	4주	좋아하는 글을 궁체,판본체,민체로 쓰기	
3월	목표	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	사군자		
강 사 명	우현 이숙형		
강의목적	사군자화법을 통한 수묵화 입문		
수업방법	체본, 교재, 자작화		
교재 및 참고문헌	서림문화사	준비물	붓, 화선지, 한국화물감, 먹물, 접시, 물통, 목탄 등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	1주	난(蘭) 잎을 그리는 방법	
	2주	단엽 교차 조합	
	3주	우로 향한 난엽	
	4주	좌로 향한 난엽	
2월	1주	난화(蘭花) 개화순서(일경다화)	
	2주	꽃대에 꽃 달기	
	3주	다조난엽의 완성	
	4주	일경일화 화법 춘란(春蘭)	
3월	1주	우상양화 화법	
	2주	좌수화 화법	
	3주	혜란과 춘란화법 1<묵란>	
	4주	혜란과 춘란화법 2<색조>	

- 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	강 의 내 용	비 고
1월	1주	오리엔테이션 재료설명 및 선긋기 연습하기	
	2주	자음 . 모음 익히기 설날 덕담문구 연습하기	
	3주	자음과 모음의 조합 및 자리값 알기 덕담문구 활용한 '용돈봉투' 만들기	무지봉투
	4주	한 글자 쓰기	
2월	1주	두 글자 이상 쓰기	
	2주	한 줄 문장 쓰기	
	3주	단어 느낌살려 쓰기(의성어.의태어)	
	4주	칼라물감 활용 및 배경 만들기 (물감으로 포인트글씨 쓰기) 3.1절관련문구 연습해보기	칼라물감
3월	1주	꽃그림 그리기(백묘법.물골법.구름법)	
	2주	꽃그림 넣어보기	
	3주	본인이름 및 짧은 단어 도일리페이퍼에 써보기	도일리페이퍼
	4주	꽃이름 느낌살려 쓰기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	보테니컬 색연필		
강 사 명	윤정		
강의목적	식물을 색연필로 자세하게 표현할 수 있다.		
수업방법	보드판 에 설명 후 실습		
교재 및 참고문헌		준비물	8정 스케치북, 프리즈마 색연필

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	꽃잎을 자세히 표현 할 수 있다.	
	1주	해바라기 색연필	
	2주	튤립 색연필	
	3주	도라지꽃 색연필	
	4주	들국화 색연필	
2월	목 표	잎사귀의 특징을 표현 할 수 있다.	
	1주	장미잎사귀 색연필	
	2주	해바라기잎 색연필	
	3주	개망초잎 색연필	
	4주	난초 잎 색연 필	
3월	목표	자세히 표현 할 수 있다.	
	1주	연꽃 색연필	
	2주	야생화 색연필	
	3주	다육식물 색연필	
	4주	다육식물 색연필	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	캐리커처		
강사명	윤정		
강의목적	인물의 특징을 관찰할 수 있다.		
수업방법	보드판에 설명 후 실습		
교재 및 참고문헌		준비물	8절 크로키북, 검정 색연필

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	인물의 구조를 파악 할 수 있다.	
	1주	인물화와 캐리커처 비교	
	2주	다양한 눈의 표정	
	3주	다양한 코의 표정	
	4주	다양한 입의 표정	
2월	목 표	다양한 표정을 그릴 수 있다.	
	1주	눈이 강조 된 캐리커처	
	2주	코가 강조 된 캐리커처	
	3주	입이 강조 된 캐리커처	
	4주	다양한 손의 동작	
3월	목표	다양한 얼굴형을 그릴 수 있다.	
	1주	긴 얼굴 캐리커처	
	2주	둥그란 얼굴 캐리커처	
	3주	사각형 얼굴 캐리커처	
	4주	전신 캐리커처	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	펜 스케치		
강 사 명	윤정		
강의목적	다양한 선으로 그림을 그릴 수 있다.		
수업방법	보드판에 설명 후 실습		
교재 및 참고문헌		준비물	8절 스키페북, 0.5펜

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	선을 이용하여 명암을 표현 할 수 있다.	
	1주	다양한 선 연습	
	2주	정 물 펜 스케치	
	3주	꽃 펜 스케치	
	4주	나무 펜 스케치	
2월	목 표	풍경화를 펜 스케치 할 수 있다.	
	1주	바다 풍경 펜 스케치	
	2주	들판 펜 스케치	
	3주	도시 풍경 펜 스케치	
	4주	계곡 풍경 펜 스케치	
3월	목표	인물화 펜 스케치	
	1주	아이 얼굴 펜 스케치	
	2주	남자 얼굴 펜 스케치	
	3주	여자얼굴 펜 스케치	
	4주	자화상 펜 스케치	

- 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, 강의수업		
교재 및 참고문헌	각 서체	준비물	문방사우

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	문방사우에 대한 정확한 쓰임새를 알고 사용한다.	
	1주	천지현황 우주홍황	
	2주	일월영축 진수열장	각 서체를 쓰면서 작품문구를 발취한다
	3주	한래서왕 추수동장	
	4주	운여성세 올려조앙	
2월	목 표	당나라 시대 왕희지 영자8법을 익힌다.	
	1주	운동치우 노결위상	
	2주	금생여수 옥출곤강	각 개인마다 작품을 시작한다
	3주	검호거궐 주칭야광	
	4주	과진리내 채중개광	
3월	목 표	왕희지, 구양순, 안진경 글씨를 비교할 수 있다.	
	1주	해함하담 인잠우상	
	2주	용사화제 조관인황	나만의 작품을 완성할 수 있다.
	3주	시제문자 내복의상	
	4주	퇴위양국 유우도당	

- 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, 강의수업		
교재 및 참고문헌	각 서체	준비물	문방사우

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	문방사우에 대한 정확한 쓰임새를 알고 사용한다.	
	1주	천지현황 우주홍황	
	2주	일월영측 진수열장	
	3주	한래서왕 추수동장	
	4주	운여성세 올려조양	
2월	목 표	당나라 시대 왕희지 영자8법을 익힌다.	
	1주	운등치우 노결위상	
	2주	금생여수 옥출곤강	
	3주	검호거궐 주칭야광	
	4주	과진리내 채중개광	
3월	목 표	왕희지, 구양순, 안진경 글씨를 비교할 수 있다.	
	1주	해함하담 인잠우상	
	2주	용사화제 조관인황	
	3주	시제문자 내복의상	
	4주	퇴위양국 유우도당	

- 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	명화,사진자료,실물 등	준비물	스케치북, 4B연필,붓,물감, 팔레트 등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	기초학습으로 실기에 접근 한다	
	1주	명암의 단계를연필로 색내기, 선,면의 사용	
	2주	사물을 입체로 보고, 선과 면을 명암으로 표현	
	3주	육면체,원통을 명암으로 표현	
	4주	구,원뿔의 형태를 그린다.	
2월	목 표	형태의 파악과 명암표현	
	1주	빛의 방향과 명암의관계	
	2주	빛의 흐름에 따른 사물의표현	
	3주	사과, 파프리카 등의 명암표현	
	4주	도자기, 병 등의 형태와 명암표현	
3월	목표	정물화의 기본이되는 구도와 배치	
	1주	기본적인 구도의 종류	
	2주	정물의 구도에의한 배치	
	3주	여러 정물들을 배치 한 후 그리기	
	4주	여우러지게 잘 표현한다	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	민 화		
강 사 명	이 선 희		
강의목적	한국의 전통 민화를 배워 익힌다.		
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
1월	목 표	새해를 맞아 전통 책거리를 완성한다	
	1주	책거리 채색	
	2주	책거리 완성	
	3주	일월오봉도 초뜨기	
	4주	일월오봉도 바탕 채색	
2월	목 표	궁중화인 일월오봉도를 완성한다	
	1주	일월오봉도 바탕 채색	
	2주	일월오봉도 바림	
	3주	일월오봉도 바림,디테일 정리	
	4주	일월오봉도 완성	
3월	목표	가정의 화합을 의미하는 화접도를 완성한다	
	1주	화접도 초뜨기	
	2주	화접도 바탕 채색	
	3주	화접도 채색, 바림	
	4주	화접도 바림,디테일 정리	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	산수화		
강 사 명	우현 이숙형		
강의목적	산수화화법 입문		
수업방법	체본, 교재, 자작화		
교재 및 참고문헌	서림문화사	준비물	붓, 화선지, 한국화물감, 먹물, 접시, 물통, 목탄 등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	1주	설경 산수기초 (스케치)	
	2주	설경 산수기초 (색채)	
	3주	겨울 산수	
	4주	겨울 산수 완성	
2월	1주	<봄> 산수화 기초	
	2주	춘경 산수	
	3주	춘경 산수 완성	
	4주	춘경 매화 작품	
3월	1주	초여름 산수 기초	
	2주	여름 산수 완성	
	3주	계곡(물결) 산수	
	4주	소나무와 계곡 산수	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	건강 홀라 댄스		
강 사 명	김 나 연		
강 의 목 적	아름다운 홀라와 함께 신체적 정신적 건강을 유지하여 노년의 삶의 질을 높이자		
수 업 방 법	잔잔한 음악을 들으며 가사 내용을 손짓과 몸짓으로 부드럽게 표현하기		
교재 및 참고문헌	강사준비	준비물	상의: 편한 복장 하의: 플레어 스커트(무릎길이)

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	하와이 음악을 통한 심신 이완	
	1주	홀라댄스 소개 및 멜레 내용 이해하며 기본 동작 익히기	
	2주	안무 1절 완성하기(Tiny Bubbles)	
	3주	안무 2절 완성하기(Tiny Bubbles)	
	4주	안무 3절 완성하기(Tiny Bubbles)	
2월	목 표	하와이 음악을 통한 심신 이완 및 안무 1곡 완성	
	1주	그룹 발표 및 교정	
	2주	안무 완성하여 전체 발표 (Tiny Bubbles)	
	3주	복습 및 새로운 곡 1절(Aloha 'Oe)	
	4주	복습 및 새로운 곡 2절(Aloha 'Oe)	
3월	목 표	홀라댄스 베이직을 통해 근력을 키우고 바른 자세 유지	
	1주	복습 및 새로운 안무 3절 완성하기(Aloha 'Oe)	
	2주	복습 및 안무 4절 (Aloha 'Oe)	
	3주	복습 및 안무 그룹발표 (Aloha 'Oe)	
	4주	발표회 (Tiny Bubbles, Aloha 'Oe)	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	바둑교실		
강사명	장부상		
강의목적	기력증진 및 인격함양		
수업방법	자석 바둑판을 이용한 강의		
교재 및 참고문헌	현현각양지, 월간바둑	준비물	자석바둑판,교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1 월	목표	초반 판짜기	
	1주	포석의 종류와 특징	
	2주	이연성 포석	
	3주	소목 화점 병행 포석	
2 월	목표	물지마 삼삼포석	
	1주	중반전략	
	2주	침투와 삭감 타이밍	
	3주	행마의 종류와 기본행마법	
3 월	목표	응수타진 요령	
	1주	모양의 급소와 맥	
	2주	중후반 전략	
	3주	형세판단과 끝내기	
	4주	2선 끝내기의 유형별 크기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	홈카페반		
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.		
수업방법	이론 30%, 실습70%		
교재 및 참고문헌	프린트 배포	준비물	필기도구, 앞치마, 행주3개, 텀블러

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	커피의 역사와 커피 추출 이론	
	1주	오리엔테이션 커피의 유래, 전파, 커피와 건강 칼리타를 이용한 커피 추출	
	2주	커피의 품종, 재배, 수확, 가공 추출량/분쇄입자에 따른 향미 비교 그라인더구조 칼리타를 이용한 커피 추출 Tasting Wheel 작성	
	3주	커피 산지와 등급분류 하리오를 이용한 커피 추출 Flavor 체크	
	4주	로스팅과 블렌딩 클레버를 이용한 커피 추출 다양한 원두로 나만의 블렌딩 커피 만들기 Flavor 체크	
2월	목 표	커피와 건강, 다양한 추출 도구 활용	
	1주	카페인과 건강, 디카페인 커피의 제조 공법. 콜드브루 커피 추출. 카페인커피와 디카페인커피 향미 비교, Flavor 체크	
	2주	침지식, 투과식 커피 추출법 비교. 프렌치프레스, 칼리타로 커피 추출 후 향미 비교. 프렌치프레스를 이용한 우유 거품 내기 커피와 우유의 혼합 음료 만들기	
	3주	로부스타 커피와 스페셜티 커피의 향미 비교 베트남핀으로 커피 추출. 연유커피 만들기	
	4주	압력을 가해지는 커피 추출 도구 스타레소로 커피 추출하기, 프렌치프레스로 우유거품 만들기 카라멜 마끼아또 만들어 보기	
3월	목 표	에스프레소 머신 활용	
	1주	에스프레소 정의 및 에스프레소 머신의 이해 에스프레소 추출	
	2주	에스프레소 추출량에 따른 향미. 에스프레소, 리스트레토, 룽고 비교	
	3주	에스프레소 정의에 맞게 추출하기 균형잡힌 맛의 에스프레소 추출하기	
	4주	우유스티밍 후 따르기 실습 카푸치노 제조	

● 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.		
수업방법	이론 30%, 실습70%		
교재 및 참고문헌	프린트 배포	준비물	필기도구, 앞치마, 행주3개, 텀블러

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1 월	목 표	에스프레소란?	
	1주	에스프레소 정의 및 에스프레소 머신의 이해	
	2주	에스프레소 의 맛과 향에 미치는 요인. 추출 후 향미비교	
	3주	에스프레소 추출 및 커핑	
	4주	에스프레소 추출 후 서빙 훈련	
2 월	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	
3 월	목 표	음료 제조와 서빙	
	1주	우유거품두께, 원모양 카푸치노 정의에 맞추어 따르기	
	2주	에스프레소 추출 후 서빙, 카푸치노 제조 후 서빙 이어하기	
	3주	준비과정과 음료 제조과정 실습	
	4주	준비과정과 음료 제조과정, 정리과정 실습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	댄스스포츠(차차차)		
강 사 명	김 희 진		
강의목적	건강한 정신과 육체로 행복 추구		
수업방법	음악에 맞추어 신나게 운동		
교재 및 참고문헌		준비물	간편한 복장, 댄스화

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	차차차 베이직 전진 후진	
	1주	오픈 힙 트위스트 / 펜 / 알레마나	
	2주	알레마나 / 오버턴드 하키 스틱	
	3주	뉴욕 / 스팟 턴 투 레프트	
	4주	타임 스텝 / 스팟 턴 투 레프트	
2월	목 표	음악에 맞춰서 리듬타기	
	1주	쓰리 차차(백워드&포워드) / 라이트 언더암 턴	
	2주	핸드 투 핸드(L&R&L) / 쓰리 차차	
	3주	책 프롬 피.피 / 스팟 턴 투 라이트	
	4주	핸드 투 핸드 (라이트) / 핸드 투 핸드(L&R&L) 쓰리 차차 / 책 프롬 씨.피.피 / 스팟 턴 투 레프트	
3월	목 표	음악과 반복 연습	
	1주	오픈 힙 트위스트 / 펜 / 오버턴드 하키 스틱	
	2주	숄더 투 숄더 / 스팟 턴 투 레프트 / 크로스 베이식(앤드 스파이럴)	
	3주	오픈 베이식 / 풋 체인지(인투 슈도우) / 라이트 싸이드 샷세	
	4주	론더 베이식 / 힙 트위스트 베이식 / 트위스트 턴(앤드 오픈 페이싱 포지션)	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	댄스스포츠 왈츠		
강사명	이영		
강의목적	왈츠를 배우고 건강한 인생을 즐긴다		
수업방법	대면		
교재 및 참고문헌	김재일왈츠루틴	준비물	댄스화

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	왈츠의 이해	
	1주	바른몸의 이해	
	2주	왈츠에서의 몸쓰임	
	3주	각 근육의 활용	
	4주	발란스의 중요성	
2월	목 표	B코스 시작	
	1주	1. 내추럴 스피너 턴 2. 사이드 크로스	
	2주	3. 오픈 텔레마크 4. 샷세 프롬 피피 5. 내추럴 스텐 핀 6. 터닝 록 투 레프트	
	3주	7. 내추럴 턴 8. 런닝 스피너 턴 9. 아웃사이드 체인지 10. 체어 & 슬립피봇	
	4주	11. 오픈 텔레마크 12. 샷세 프롬 피 피 13. 내추럴 스피너 턴 14. 리버스 코르테 15. 아웃사이드 스피너 16. 내추럴 턴	
3월	목 표	B코스 라운딩	
	1주	복습+라운딩	
	2주	복습+라운딩	
	3주	복습+라운딩	
	4주	복습+라운딩	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	라 인 댄 스		
강 사 명	강 정 숙		
강의목적	추억의 팝송 등을 연계한 율동으로 마음의 여유를 갖게하고, 전후·좌우 걸으며 척추를 세워 허리 및 하체 강화 운동으로 건강한 삶 유지에 기여		
수업방법	노인에 맞는 스텝으로 즐겁게 반복 학습하여 자신감 성취		
교재 및 참고문헌		준비물	

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	기본 스텝 익히기	
	1주	Grape vine step/ Don't breake my heart	
	2주	Rocking chair / Last night disco	
	3주	Rumba / My lady's rumba	
	4주	반복학습	
2월	목 표	리듬 익히기	
	1주	Waltz / Box step waltz	
	2주	Toe step / Might fine	
	3주	K step / crazy post man	
	4주	반복학습	
3월	목 표	Turn 연습	
	1주	90도 / Sunny	
	2주	2 wall / River's of babylon	
	3주	Coester step / Evergreen	
	4주	반복학습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	건강사교댄스(지터벅)		
강 사 명	유 예 순		
강의목적	가벼운 유산소운동으로 전신운동 및 스트레츠감소		
수업방법	기본기는 혼자 스스로 익히며 익숙해지면 파트너와 함께 커플시연		
교재 및 참고문헌		준비물	

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	지터벅 기본다지기 (제자리, 삼각,일자,사방)	
	1주	지터벅기본스텝 (제자리 손과함께)	
	2주	지터벅기본베이직 파트너와호흡맞추기	
	3주	지터벅기본베이직 응용손동작과 지루박루틴1번	
	4주	지터벅루틴 1번 복습 2번발동작	
2월	목 표	지터벅루틴 따라잡기	
	1주	지터벅루틴2번복습 1번 2번 연결	
	2주	지터벅3번 발동작과 전시간배운루틴 복습	
	3주	지터벅루틴3번 1~3번 연결하기	
	4주	지터벅루틴 4번익히기 연결하기	
3월	목 표	브르스 익히기 (베이직)	
	1주	지터벅루틴 복습 브르스베이직커플과 시연	
	2주	지터벅루틴 5번6번익히기 브르스루틴1번2번 익히기	
	3주	지터벅루틴 7번 8번 익히기 브르스루틴3번4번 익히기	
	4주	지터벅루틴1~8번 커플시연 브르스1~4번시연	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	K-POP댄스		
강 사 명	김규현		
강의목적	최신버전과 이전버전의 KPOP 음악으로 신나는 백세 인생 즐기기		
수업방법	실기 위주		
교재 및 참고문헌		준비물	실내 운동화, 음료수

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	기본 스텝과 테크닉 배우기	
	1주	기본 스텝과 바운스를 정확하게 익히기	
	2주	문화체육관광배 대회 공지하기	
	3주	문화체육관광배 대회 컨셉 정하기	
	4주	문화체육관광배 대회 연습	
2월	목 표	걸그룹 안무 완성하기	
	1주	걸그룹 안무 구성하기 1	
	2주	걸그룹 안무 구성하기 2	
	3주	걸그룹 안무 구성하기 3	
	4주	걸그룹 안무 구성하기 4	
3월	목 표	보이 그룹 안무 완성하기	
	1주	보이 그룹 안무 구성하기 1	
	2주	보이 그룹 안무 구성하기 2	
	3주	보이 그룹 안무 구성하기 3	
	4주	총 복습하기 & 티타임	

- 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
1월	목 표	줌바에 대해 알아보기.	
	1주	줌바에 대해설명, 방향제시에 대해 설명하고 따라 해보기.	
	2주	기본스텝 배워보고 따라 해보기.	
	3주	간단한 안무 배워보기.	
	4주	각 부위 스트레칭. 줘바 안무 배워보기.	
2월	목 표	기구를 이용, 근력운동 배워보기.	
	1주	아령를 이용 하체근력운동 바른자세 배우기.	
	2주	기구(아령)을 이용해서 상,하체 근력 키우기	
	3주	스트레스를 풀어주는 신나는 안무배워보기.	
	4주	전 시간에 배운 동작 복습해보기.	
3월	목 표	스텝 복습과 안무복습.	
	1주	여러 가지 동작을 연결해 안무 따라 해보기.	
	2주	처음에 배웠던 기본동작 다시 한 번 익혀보기.	
	3주	스쿼트 바른자세 설명하고 따라해보기.	
	4주	지금까지 배운작품 복습해보기.기초스텝 복습.	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	포트폴리오 제작반		
강사명	이혜숙		
강의목적	작업주제 선정과 그에 부합하는 작업방식에 대해 고민하고 최종적으로 개인별 포트폴리오 제작.		
수업방법	사진이론, 리뷰 및 실습		
교재 및 참고문헌	카메라로 보는 방법	준비물	DSLR, 기타 장비

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	개인별 사진작업에 기반한 주제선정	
	1주	사진 리뷰 및 주제 정하기 1	
	2주	사진 리뷰 및 주제 정하기 2	
	3주	야외출사	
	4주	출사사진 리뷰	
2월	목 표	주제의 심화 1	
	1주	같은 대상 낫설게 보기	
	2주	자연을 바라보는 다양한 방법	
	3주	야외출사	
	4주	출사사진 리뷰	
3월	목 표	주제의 심화 2	
	1주	풍경과 풍경의 재해석	
	2주	+@를 찾는 방법	
	3주	야외출사	
	4주	출사사진 리뷰	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	탁구교실 (초급반)		
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
1월	목 표	탁구 기초 (포핸드, 백핸드) 익히기	
	1주	포핸드 다구 연습	
	2주	포핸드 랠리	
	3주	백핸드 다구 연습	
	4주	백핸드 랠리	
2월	목 표	Smash, Cut 등 다양한 공격 방법 학습	
	1주	포핸드 - 백핸드 전환	
	2주	불규칙 연습	
	3주	Smash 연습	
	4주	Cut 연습	
3월	목 표	Stroke, Push 등 공격 방법 학습 및 풋워크 익히기	
	1주	Stroke 연습	
	2주	Push 연습	
	3주	풋워크 연습	
	4주	보완 연습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	핑퐁 아카데미		
강 사 명	전 선 의		
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
1월	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	
2월	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	
3월	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	3쿠션		
강사명	최락균		
강의목적	당구 3구에 대한 이해		
수업방법	대면		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	당구의 기본 자세	
	1주	오리엔테이션	
	2주	스트록	
	3주	수구의 운동 및 진행	
	4주	입사각	
2월	목 표	당구에 대한 이해	
	1주	반사각	
	2주	분리각	
	3주	끌어치기	
	4주	밀어치기	
3월	목 표	쿠션응용	
	1주	잘라치기	
	2주	걸어치기, 뒤로 걸어치기	
	3주	마중나오기, 키스샷	
	4주	쿠션치기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	당구교실		
강 사 명	최락균		
강의목적	당구에 대한 이해와 기술		
수업방법	대면		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	당구의 기본 자세	
	1주	오리엔테이션	
	2주	당구의 기본 자세	
	3주	스트록	
	4주	수구의 운동 및 진행	
2월	목 표	당구에 대한 이해	
	1주	잘라치기	
	2주	쿠션치기	
	3주	쿠션응용	
	4주	시스템 기본	
3월	목 표	이론과 실기를 통한 실력 향상	
	1주	끌어치기	
	2주	쿠션치기	
	3주	쿠션응용	
	4주	분기 테스트	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목표	컴퓨터 활용을 위한 기본 수행 준비	
	1주	키보드의 위치와 각종 기능의 이해	
	2주	마우스의 사용법 이해 (좌우 클릭의 사용법)	
	3주	폴더와 파일의 이해 (새폴더 만들기)	
	4주	기본 단축키의 이해 (CTRL+)	
2월	목표	컴퓨터의 기본 기능의 활용	
	1주	파일 탐색기 이해와 읽기	
	2주	파일 탐색기 내의 이동과 저장	
	3주	다수 데이터 이동에 필요한 단축키의 활용	
	4주	단축키를 이용한 미리캔버스 활용	
3월	목표	윈도우에 있는 다양한 기본 프로그램	
	1주	사진 뷰어 편집 프로그램	
	2주	캡처 도구를 활용한 다양한 자료 찾기	
	3주	그림판3D 활용한 간단한 그림 편지 만들기	
	4주	학기 말 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	예제파일을 통해 학습하고 실습파일을 이용해서 정리학습 한다.		
교재 및 참고문헌	교재(미정)	준비물	OTG, 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	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	
2월	목 표	개체를 삽입하여 문서를 작성할 수 있다.	
	1주	문서마당과 인쇄하기	
	2주	그리기마당 활용하기	
	3주	그림 삽입과 편집하기	
	4주	도형/글상자 활용하기	
3월	목 표	표와 차트를 이용하여 문서를 작성할 수 있다.	
	1주	글맵시 디자인하기	
	2주	표삽입하고 스타일 설정하기	
	3주	표 요약하기	
	4주	차트 만들기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	엑셀 활용		
강 사 명	성은희		
강의목적	수식기능/데이터베이스 기능 등을 학습해서 일상생활에서 활용할 수 있다.		
수업방법	예제파일을 통해 학습하고 실습파일을 이용해서 정리학습 한다.		
교재 및 참고문헌	교재(미정)	준비물	OTG, 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	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	
2월	목 표	엑셀의 함수를 활용하자.	
	1주	사칙 연산과 참조 연산	
	2주	자동함수를 이용한 계산식	
	3주	통계함수/ 순위 함수 활용하기	
	4주	논리 함수 활용하기	
3월	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	키네마스터를 통한 나만의 동영상 만들어 공유하기		
수업방법	대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	컴퓨터/ 스마트폰/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목표	스마트폰 동영상 촬영과 다양한 소재 구하기	
	1주	동영상 카메라 촬영 기본 구도	
	2주	갤러리에 동영상 편집 업로드	
	3주	기본 편집 자르고 붙이기 (시간 조절과 이동)	
	4주	영상 제작에 필요한 소재 - 에셋 활용법	
2월	목표	동영상의 구성 (영상/ 자막/ 음악/ 효과)	
	1주	가편집의 시작과 이해	
	2주	전환 효과 사용의 이해와 적용	
	3주	자막 만들기과 도구 사용	
	4주	음악 넣기와 조정 방법	
3월	목표	종합 편집과 내 작품 공유하기	
	1주	다양한 효과 넣기(애니메이션)	
	2주	개인 작품 만들기 실습 1 (그래픽 넣기)	
	3주	촬영에서 편집까지 총정리와 주변 지인과 작품 공유	
	4주	학기 말 총정리 (작품 평가 및 수정 방법)	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	스마트폰 미디어 촬영 편집 반		
강 사 명	정유근		
강의목적	스마트폰 카메라의 올바른 설정과 사용법의 이해		
수업방법	대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	컴퓨터/ 스마트폰/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목표	내가 몰랐던 스마트폰 설정	
	1주	스마트폰 카메라 기본 설정 (안내선 등)	
	2주	카메라 내 다양한 기능들, 사진/ 동영상	
	3주	아웃포커스 기능으로 클로우즈 업/ 인물 / 사물 찍기	
	4주	포커스와 거리 조정에 따른 사진의 텍스처 변화 이해	
2월	목표	스마트 폰 사진 동영상 더보기 기능	
	1주	인물 사진과 풍경 사진 3*3 황금 비율 구간	
	2주	색온도 변화 촬영 / 캘빈도 조절하기	
	3주	나만의 구도 잡는 법 (기본 구도 5가지)	
	4주	스마트폰 동영상 파지법과 이동 기술 및 현장 편집	
3월	목표	포터 에디터 PRO 사용한 사진 편집	
	1주	갤러리 사진 색과 빛 변환 편집	
	2주	사진의 크롭 기능을 활용한 아스펙 레이션 편집	
	3주	배경 삭제 활용한 인서트컷과 합성 편집	
	4주	학기 말 총정리 (작품 평가 및 수정 방법)	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	NFT 첫걸음 반		
강 사 명	정유근		
강의목적	메타버스 시대에 맞는 NFT 콘텐츠 파일 생성에 도전		
수업방법	대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	컴퓨터/ 스마트폰/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목표	메타버스 공간과 NFT파일에 대한 이해	
	1주	NFT파일은 무엇인가?	
	2주	NFT 파일을 만드는 다양한 도구들	
	3주	FIGMA 플랫폼의 소개	
	4주	FIGMA 주요 기능과 위치	
2월	목표	FIGMA를 이용한 NFT 그림 그리기	
	1주	레이어의 이해 (선과 원 그리기)	
	2주	원의 변형과 그룹 설정 (얼굴 그리기)	
	3주	색 넣기와 선의 굵기	
	4주	그림자 넣기 / 나무숲과 장미 꽃 그리기	
3월	목표	다양한 도형과 선을 활용 나만의 그림 그리기	
	1주	사각형의 편형을 통한 윤곽선 만들기	
	2주	선의 곡선 표현으로 세밀한 그림 그리기	
	3주	OPENSEA 업로드 나만의 갤러리 만들기	
	4주	FIGMA 활용 / 작품 총정리	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	구글스마트워크		
강 사 명	성은희		
강의목적	언제 어디서든 협업하고 소통할 수 있는 스마트워크 서비스를 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
1월	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	
2월	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 살펴보기	
	4주	구글문서 특별한 기능 3가지(특수문자, 음성입력, 문서번역)	
3월	목 표	일정관리와 커뮤니케이션 서비스를 살펴보자.	
	1주	구글 스프레드시트 기본 기능 살펴보기	
	2주	구글 드라이브 학습하고 나에게 맞게 설정하기	
	3주	구글 드라이브 활용하기	
	4주	구글 클라우드 서비스 복습 정리하고 내 자료 관리하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	PC&스마트폰		
강 사 명	성은희		
강의목적	컴퓨터의 기본적 환경을 학습하고 개인용/모바일컴퓨터를 연동하여 관리한다.		
수업방법	교안을 통해 학습내용을 충분히 이해하고 스마트폰을 통해 실습을 한다.		
교재 및 참고문헌	프린터 교안	준비물	USB, 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	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	미디어 파일 활용하기-포토퍼니아(PC,모바일)	
2월	목 표	PC와 스마트폰 함께 사용할 수 있다.	
	1주	압축파일 생성 및 해제 학습하기	
	2주	스마트폰 USB케이블 연결하기(내파일,파일탐색기)	
	3주	사진 파일 PC로 옮기기/PC 사진을 스마트폰으로 옮기기	
	4주	클라우드 서비스 살펴보기(구글포토)	
3월	목 표	일상이 즐거운 인터넷 서비스 활용하기	
	1주	지도 앱을 이용한 유익한 정보 활용하기	
	2주	구글계정과 구글 인공지능 서비스 살펴보기	
	3주	포토스케이프 기본 기능 학습하기	
	4주	포토스케이프를 활용하여 나만의 미디어 파일 생성하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	스마트폰 입문		
강 사 명	성은희		
강의목적	스마트폰 기기의 환경을 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
1월	목 표	단말기의 이름과 기능을 학습하자.	
	1주	스마트폰 각 부분의 이름과 기능 살펴보기	
	2주	통신사와 요금제 알아보기	
	3주	스마트폰 환경설정하기	
	4주	스마트폰 최적화 하기	
2월	목 표	스마트폰에 설치된 기본 앱을 활용하자.	
	1주	카메라앱과 갤러리앱 활용하기	
	2주	전화/연락처/메시지앱 활용하기	
	3주	시계앱과 달력앱 활용하기	
	4주	다양한 위젯 활용하기	
3월	목 표	원하는 앱을 설치하고 삭제하자.	
	1주	구글 Play 스토어와 앱 설치 및 삭제 학습하기	
	2주	앱으로 정보 검색하고 공유하기	
	3주	카카오톡 살펴보고 기능 알아보기	
	4주	경기버스 정보앱 활용하기	

- 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	교안을 통해 학습내용을 충분히 이해하고 스마트폰을 통해 실습을 한다.		
교재 및 참고문헌	프린터 교안	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	스마트한 일상생활을 위한 정보 서비스를 활용하자.	
	1주	장소정보 공유 및 길 찾기 서비스 활용하기	
	2주	모바일 팩스 학습하기	
	3주	vFlat앱 활용하기	
	4주	스마트 초이스로 똑똑한 요금제 선택하기	
2월	목 표	빠르게/편리하게/앞서가는 정보 서비스를 활용하자.	
	1주	쿠팡으로 다양한 상품을 저렴한 가격으로 빠르게 배송하자	
	2주	인터파크 서비스 회원가입 및 티켓팅 학습하기	
	3주	여행의 모든 것! 트리플로 정보검색 하기	
	4주	CGV 앱으로 영화 예약하기	
3월	목 표	내 미디어 파일을 활용하자	
	1주	단말기 최적화 및 미디어 파일 정리정돈 하기	
	2주	프리즈마와 슬라이드쇼 학습하기	
	3주	비디오쇼 기능 학습하기	
	4주	Voila AI Artist 앱 활용하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	스마트폰(비대면수업)		
강 사 명	성은희		
강의목적	스마트폰 기능을 이해하고 기본앱과 실생활에 필요한 앱을 사용할 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
1월	목 표	스마트폰 단말기 구성과 사용 환경을 변경할 수 있다.	
	1주	스마트폰의 구성 알아보기	
	2주	스마트폰 기본 사용 환경 알아보기	
	3주	퀵 패널 및 사용자 환경설정 살펴보기 - 디바이스케어 등	
	4주	Play 스토어 앱 학습하기 - 설치/삭제/영화/도서	
2월	목 표	다양한 앱을 활용할 수 있다.	
	1주	카카오톡서비스 - 친구관리/대화방관리/무료전화서비스	
	2주	네이버 그린닷 서비스 활용하기	
	3주	파파고 서비스 살펴보기	
	4주	해외안전여행 국민외교 앱 활용하기	
3월	목 표	알고 있으면 유익한 앱들을 사용할 수 있다.	
	1주	아름다운 배경사진에 글쓰기 - 글그램	
	2주	비디오쇼 앱으로 나만의 영상 만들기	
	3주	주정차단속 알림 서비스 활용하기	
	4주	오피넷 서비스 살펴보기	

- 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
1월	목 표	오리엔테이션과 요가의 이해	
	1주	발목 손목유연성기르기 전굴자세 호흡익히기 모관운동	
	2주	대둔근강화운동 활자세 기립근세우기 고양이자세 나비자세	
	3주	기립근강화운동 강아지자세 박쥐자세 물고기자세 현자세	
	4주	비복근운동 고양이자세 비틀어뒤집기 코브라자세 보트자세	
2월	목 표	바른 자세 익히기와 상 하체 근력강화	
	1주	복근운동 애벌레자세 비틀어뒤집기 코브라자세 초승달자세	
	2주	대퇴근강화운동 아기자세 초승달자세 악어자세 소머리자세	
	3주	내전근강화운동 한다리서기 현자세 발란스 초승달자세 현자세	
	4주	기립근강화운동 삼각자세 반달자세 기마자세 한다리서기	
3월	목표	전신근력 강화와 유연성 증가	
	1주	골반강화운동 다리자세응용 삼각자세 널빤지자세 현자세	
	2주	대둔근강화운동 코브라자세 한다리메뚜기자세 애벌레자세	
	3주	천칭자세 비틀어뒤집기 교정요가동작 스위밍 보트자세	
	4주	중둔근강화운동 전사자세 강아지자세 콤비네이션 초승달자세	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	균형요가		
강사명	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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	호흡과 함께 하는 움직임을 통해 전신 순환 위주 요가동작	요가링 & 요가블록 사용 (마지막 주 짐볼 활용함)
	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	자기마사지와 짐볼을 통한 신체중심잡기 요가동작	
2월	목 표	천천히 오래 머물기를 통해 신체감각 알아차리기	요가링 & 요가블록 사용 (마지막 주 짐볼 활용함)
	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	자기마사지와 짐볼을 통한 신체중심잡기 요가동작	
3월	목표	신체 균형감을 향상시키기 위한 중심잡기 자세	요가링 & 요가블록 사용 (마지막 주 짐볼 활용함)
	1주	호흡과 함께 하는 움직임의 빈야사 요가	
	2주	옆구리 수축과 이완 동작으로 호흡을 확장시키는 요가동작	
	3주	몸 내려놓기를 통해 몸의 습관, 마음의 습관, 생각의 습관 알아차리기	
	4주	자기마사지와 짐볼을 통한 신체중심잡기 요가동작	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	스 트 레 칭		
강 사 명	김승효		
강의목적	신체 유연성을 향상시켜 부상을 방지하고 회복탄력성을 향상시킨다.		
수업방법	이완된 깊은 스트레칭으로 신체회복 탄력성을 증대시킨다.		
교재 및 참고문헌	웰니스를 위한 비니요가테라피	준비물	요가매트, 요가복장

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	경직된 하체 근육과 관절을 이완시키는 허벅지와 종아리 스트레칭	요가링 & 요가블록 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	
2월	목 표	척추와 골반, 가슴과 복부의 깊은 스트레칭	요가링 & 요가블록 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	
3월	목표	목과 어깨 저림 해소에 도움되는 스트레칭	요가링 & 요가블록 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	파 워 요 가		
강 사 명	양 혜 정		
강의목적	통증, 관절염에 도움 주는 심부근육(속근육)강화		
수업방법	쉬운 설명이 있는 실기 수련		
교재 및 참고문헌	요가 디피카, 소마틱스	준비물	요가 매트, 요가 블록, 덤벨 0.5kg 2.

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	등, 허리, 엉덩이 긴장감 완화	
	1주	척추, 햄스트링 유연성 / 테라피 요가, 빈야사 요가	
	2주	고관절의 가동성 / 소마 요가, 덤벨 요가	
	3주	장요근, 이상근에 도움되는 / 테라피 요가, 아쉬탕가 요가	
	4주	둔근에 도움되는 / 소마 요가, 덤벨 요가	
2월	목 표	목, 어깨 통증	
	1주	승모근 / 테라피 요가, 빈야사 요가	
	2주	견갑골의 각근 / 소마 요가, 덤벨 요가	
	3주	경, 흉추 유연성 / 테라피 요가, 아쉬탕가 요가	
	4주	기립근 / 소마 요가, 덤벨 요가	
3월	목표	허리, 엉덩이 통증	
	1주	척추강화 / 테라피 요가, 빈야사 요가	
	2주	복부강화 / 소마 요가, 덤벨 요가	
	3주	골반 정렬 / 테라피 요가, 아쉬탕가 요가	
	4주	골반저근 강화 / 덤벨 요가	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	치매예방 체조		
강 사 명	이 혜 연		
강의목적	즐거워 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
1월	목 표	혈액순환을 원활하게 하여 경직된 근육을 풀어준다.	
	1주	오리엔테이션, 준비운동, 혈액순환체조①, 스트레칭	
	2주	준비운동, 혈액순환체조①, 스트레칭	
	3주	준비운동, 혈액순환체조②, 근력, 스트레칭	
	4주	준비운동, 혈액순환체조②, 근력, 스트레칭	
2월	목 표	양손을 활발하게 움직여 뇌 활성화에 도움을 준다.	
	1주	준비운동, 손협응체조①, 근력, 스트레칭	
	2주	준비운동, 손협응체조①, 근력, 스트레칭	
	3주	준비운동, 손협응체조②, 근력, 스트레칭	
	4주	준비운동, 손협응체조②, 근력, 스트레칭	
3월	목 표	팔다리를 크게 움직여 운동 효과를 높인다.	
	1주	준비운동, 전신건강체조①, 근력, 스트레칭	
	2주	준비운동, 전신건강체조①, 근력, 스트레칭	
	3주	준비운동, 전신건강체조②, 근력, 스트레칭	
	4주	준비운동, 전신건강체조②, 근력, 스트레칭	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	S라인요가		
강 사 명	이 숙 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
1월	목 표	오리엔테이션과 요가의 이해	
	1주	호흡법익히기 전굴자세 모관운동 바른 자세의 이해	
	2주	삼각근강화운동 나무자 삼각자세 메뚜기자세 영웅자세	
	3주	악어자세 스위밍 자전거타기 활자세 강아지자세	
	4주	어깨관절유연성운동 한다리서기 물고기자세 강아지자세	
2월	목 표	호흡과 동작의 조화, 바른자세 익히기	
	1주	차투랑가응용 하지근력강화 견갑골풀기 초승달자세 다리자세	
	2주	대퇴근력운동 엷드린 활자세 박쥐자세 발목강화운동	
	3주	복직근운동 척추강화운동 영웅자세 기마자세 다리자세	
	4주	견갑근운동 널빤지자세 독수리자세응용 기마자세응용	
3월	목표	상 하체 근력강화와 유연성 증가	
	1주	전사자세 한다리서기 나무자세 현자세 널빤지자세	
	2주	상체뒤집기 대퇴근력강화 나무자세 천칭자세 애벌레자세	
	3주	영웅자세 기립근운동 메뚜기자세응용 강아지자세 활자세	
	4주	고양이자세발란스 현자세 물고기자세 보트자세 굴러중심잡기	

- 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)의 소도구를 이용하여 수업합니다.		
교재 및 참고문헌	없음	준비물	매트, 필라테스링, 폼롤러, 밴드

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	필라테스 동작에 적절한 호흡법(흉식호흡)을 소개하고, 필라테스 기본동작에 적용하며 익혀보기	
	1주	필라테스 올바른 호흡법 및 5 가지 정렬 자세 (supinesitting,side lying, prone, four point kneeling), 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.1)	
	3주	5 가지 포지션에서 소도구 (밴드)를 통한 동작 배우기 (강도 Lv.1)	
	4주	매트 필라테스 3가지 이상 포지션 응용동작 5 가지 포지션에서 필라테스링을 통한 동작 배우기 (강도 Lv.1)	
2월	목 표	5가지 정렬 자세에서 소도구를 이용한 응용동작으로 코어를 강화시킨다.	
	1주	코어강화를 위해 밴드를 사용하여 상,하체 근육 강화 및 균형감각 익히기 (강도 Lv.2)	
	2주	매트 필라테스 2가지 이상 포지션 응용동작 5 가지 포지션에서 소도구 (필라테스링)를 통한 동작 배우기 (강도 Lv.1)	
	3주	매트 필라테스 3가지 이상 포지션 응용동작 폼롤러를 사용하여 근막 마사지와 함께 소근육 강화 및 몸 균형 (강도 Lv.1)	
	4주	필라테스링을 통해 소근육 강화와 코어집중 훈련 (강도 Lv.2)	
3월	목표	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.1)	
	2주	기본 분절운동 (standing roll down,roll up / sitting roll down,roll up)을 필라테스링을 이용하여 동작 익히기(강도 Lv.1)	
	3주	기본 분절운동 (standing roll down,roll up / sitting roll down,roll up)을 폼롤러를 이용하여 동작 익히기(강도 Lv.1)	
	4주	기본 분절 운동동작을 응용하여 소근육 강화와 코어집중 훈련 (강도 Lv.2)	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	남 성 요 가		
강 사 명	노 희 순		
강의목적	요가 체위와 명상 및 호흡을 익혀 건강한 몸과 마음 지키기		
수업방법	도인법으로 몸을 풀고, 하타요가 기본 체위를 호흡과 함께 수련하고 명상으로 마무리		
교재 및 참고문헌	《하타요가》, 《요가의 이론과 실천》	준비물	요가매트, CD

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
1월	목 표	요가가 우리의 몸과 마음에 끼치는 영향 알기	
	1주	강사 소개 및 라포 형성, 도인법으로 몸 풀고 요가 기본 체위	
	2주	하타요가 기본 체위와 사바아사나로 복식호흡 익히기	
	3주	다리 근육 강화 체위, 어깨 및 허리 풀기 체위와 복식호흡	
	4주	사바아사나로 복식호흡 익히고, 기본 체위로 연결하기	
2월	목 표	요가의 기본 체위별 건강 효과 알기	
	1주	사바아사나로 긴장 풀기, 혈액순환에 좋은 자세, 모관운동	
	2주	목과 어깨 풀기, 서서 하는 비틀기, 다리 근육 키우기, 복식호흡	
	3주	등펴기체위, 뱀체위, 활체위, 사자체위 등 자신감 키우기 체위	
	4주	하타요가 기본 체위와 복식호흡 및 수식관	
3월	목표	체질과 건강 상태에 맞는 체위 익히기	
	1주	봄철 건강법 알기, 스트레스 해소와 심신 안정을 위한 자세, 등펴기체위, 뱀체위, 물고기체위, 봉어체위, 활체위	
	2주	건망증 및 치매 예방 자세, 사자, 물고기, 쟁기, 복식호흡	
	3주	오장육부 기능 강화 요가, 등펴기체위, 뱀체위, 활체위, 쟁기체위, 메뚜기체위, 복식호흡	
	4주	유연성 키우기, 손발목운동(도인법), 다리 벌리기, 등펴기체위, 뱀체위, 고양이체위, 비틀기, 봉어체위, 모관운동	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	기구필라테스 A,B,C,D		
강 사 명	김용태		
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
1월	목 표	코어근육의 중요성	
	1주	코어근육이란.	
	2주	호흡과 코어근육의 상관관계 이해하기	
	3주	척추분절의 이해와 중요성	
	4주	고관절의 가동범위를 이해하고 움직여보기	
2월	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	
3월	목표	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.