

강 의 계 획 서

프로그램명	통통중국어		
강 사 명	김미수		
강의목적	중급수준의 단어, 구문, 듣기, 읽기를 연습한다.		
수업방법	문장을 읽고 해석하며 구문을 익히고, 그 문장들을 듣고 이해할 수 있게 한다.		
교재 및 참고문헌	한어구어 3	준비물	교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	돌발사고 상황에서의 대처	
	1회기	무단횡단	
	2회기	경찰 이야기	
	3회기	자전거 사고가 났을때	
	4회기	욕하기	
3월	목 표	미장원이나 이발소에서	
	5회기	이발소에서	
	6회기	헤어 스타일에 관한 이야기	
	7회기	미장원에서	
	8회기	顯得	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	여행영어		
강 사 명	변현아		
강의목적	여행영어표현 배우기		
수업방법	온라인 zoom수업		
교재 및 참고문헌	교재:시니어 영어회화 첫걸음	준비물	교재, 노트, 펜

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	여행영어표현 배우기	
	1회기	관광 즐기기 - 방향묻기	유인물
	2회기	교재 chap7. unit 1 - 쇼핑하기	교재
	3회기	관광 즐기기 - 거리, 시간 묻기	유인물
	4회기	unit 2 - 기념품 쇼핑하기	교재
3월	목 표	관광 즐기기 - 길 물어보기	유인물
	5회기	unit 3 - 환불하기	교재
	6회기	관광 즐기기 - 여행 상품 물어보기	유인물
	7회기	Chap.8 unit 1 - 인사 및 소개	교재
	8회기	글씨체와 어울리는 그림 맞추기	

- 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	이야기 세계사, ppt	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	오리엔트 제국과 그리스	
	1회기	유대 왕국과 유일신	
	2회기	아시리아 왕국과 신바빌로니아 왕국,페르시아	
	3회기	미노타우르스 전설과 트로이 전쟁	
	4회기	그리스 신화와 올림피아 제전	
3월	목 표	그리스와 로마 문화	
	5회기	지중해 패권을 위한 그리스와 페르시아 전쟁	
	6회기	고대의 철학자(소크라테스,아리스토텔레스, 플라톤)	
	7회기	알렉산더대왕과 헬레니즘시대	
	8회기	고대 로마건국과 공화정	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	한국사		
강 사 명	진인숙		
강의목적	역사 인물을 통해서 보는 역사 이야기과 그들의 행적을 찾아가는 역사여행		
수업방법	역사 인물과 지역문화에 대한 이야기, 동영상, ppt 자료를 통한 수업		
교재 및 참고문헌	프린트	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	통일국가를 위한 영웅들의 노력	
	1회기	천년의 비밀을 간직한 무령왕능	
	2회기	삼국 통일을 향한 두 명의 영웅(김유신과 김춘추)	
	3회기	부처님의 나라를 만든 두 승려-원효와 의상	
	4회기	나라를 지킨 문무왕과 만파식적의 신문왕	
3월	목 표	불교의 발전과 통일신라	
	5회기	부처의 나라를 만든 김대성과 불국사	
	6회기	바다의 왕자 장보고	
	7회기	김헌창과 진골들의 반란	
	8회기	새로운 나라를 위한 영웅(견훤, 궁예, 왕건)	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	프랑스어		
강 사 명	허진		
강의목적	초, 중급 수준의 프랑스어 회화능력 및 독해능력을 함양한다.		
수업방법	다양한 대화문을 원어녹음으로 듣고, 연습문제를 통해 실전 이해능력을 갖춘다.		
교재 및 참고문헌	Vite et Bien 1 (출판사 CLE National)	준비물	교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	교재 제1과 식당에서 주문 관련 어휘 및 문장연습	
	1회기	식사주문 대화문 4가지 청취, 메뉴판, 식사 관련 어휘 학습	
	2회기	avoir 동사 긍정문 부정문, 관사, 1~20숫자	
	3회기	대화문 관련 확인 연습문제 풀이	
	4회기	교재 제1과 마무리 실전문제 풀이	
3월	목 표	교재 제2과 전화할 때 필요한 어휘 및 문장연습	
	5회기	통화 대화문 4가지 청취, 전화 관련 어휘 학습	
	6회기	être 동사 긍정문 부정문, c'est~표현, 21~100 숫자	
	7회기	대화문 관련 확인 연습문제 풀이	
	8회기	교재 제2과 마무리 실전문제 풀이	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

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

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	색소폰 중급반		
강 사 명	손민		
강의목적	색소폰 가요 및 팝송		
수업방법	연주 기법 설명과 악보 연주 분석 및 실기		
교재 및 참고문헌		준비물	악기, 악보

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	꾸밈음 종류 및 연주	
	1회기	트로트에서의 꾸밈음 이론 및 연주	
	2회기	가요에서의 꾸밈음 표현하기 셈여림하기	
	3회기	팝송에서 꾸밈음 연주 및 비브라토 함께 사용하기	
	4회기	연주곡에서 꾸밈음 찾아보기	
3월	목 표	멜로디에서의 꾸밈음 사용	
	5회기	곡에서 꾸밈을 최대한 사용하기	
	6회기	샵이나 플렛에서 꾸밈음 사용하기	
	7회기	기존 멜로디를 꾸밈음으로 대체하기	
	8회기	멜로디와 꾸밈음 적절히 섞어 연주하기	

- 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	ZOOM (온라인 수업)		
교재 및 참고문헌	시창, 정샘의 하모교실	준비물	C, C# 하모니카

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	시창과 가요곡을 통해 박자와 정확한 음정 익히기	
	1회기	<고향생각> 6/8 긴박에 베이스 연습	
	2회기	<고향생각> 약박에 베이스 넣기, 시창 27	
	3회기	<고맙소> 멜로디 익히기, 시창 28 한박 베이스	
	4회기	<고맙소> 추가음 익히기 , 시창 28	
3월	목 표	시창과 가요곡을 통해 박자와 정확한 음정 익히기	
	5회기	< 비목 > # 반음 익히기, 시창 26	
	6회기	<사랑은> 3/4 긴박 베이스, 반음 익히기	
	7회기	<고향생각> 복습, 베이스 주법 익히기	
	8회기	< 고맙소 > 복습, 시창 28	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	클래식기타		
강 사 명	박종대		
강의목적	기타연주과정		
수업방법	비대면 - 1:1 레슨		
교재 및 참고문헌	강사교재	준비물	악기

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	전체강의 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.	
3월	목 표	개별 레슨 및 악보 연주	
	1주	아침이슬, 야생화- Ceja 연습 -7,5,3포지션에서	
	2주	마리아 루이사-가이드 핑거와 피봇 핑거	
	3주	얼굴-7포지션 연습	
	4주	트로이카-세하 연습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	가곡반		
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-	준비물	교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	올바른 발성과 복식호흡 훈련방법	
	1회기	한국가곡 < 내마음 > 익히며 발성방법 배우기	
	2회기	한국가곡 < 가고파> 표현 방법과 호흡방법	
	3회기	< 저 구름 흘러가는 곳 > 부르고 악상 살리기	
	4회기	세계가곡 < La Novia > 배우기	
3월	목 표	목소리를 건강하게 유지하는 방법	
	5회기	< 그대 있음에 > 부르고 올바른 가사 표현 방법	
	6회기	한국가곡 < 옛 동산에 올라 > 익히고 작곡 배경 알기	
	7회기	오페라 명곡< 여자의 마음> 배우기	
	8회기	한국가곡 < 강건너 봄이 오듯 >익히기	

- 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	프린트	준비물	오카리나 AC 엘토씨/ 프린트물

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
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	
	1회기	악기잡는 자세 교정/오카리나구조와 명칭/시레이지아춤/에델바이스 2중주	오카리나/프린트
	2회기	오카리나 음역대 알아보기/러브미텐더/산골소년의사랑이야기	오카리나/프린트
	3회기	양손연습-(레가토)/오버더레인보우/도나도나	오카리나/프린트
	4회기	저음연습과오른손/돌아오라 소렌토/소리길	오카리나/프린트
3월	목 표	- 청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스해소를 주는데 목적이 있다	
	5회기	고음연습과 양손/사장조 그옛날에/짝사랑 파트익히기	오카리나/프린트
	6회기	8분음표익히기/짝사랑 2중주 완성하기	오카리나/프린트
	7회기	변화음 사장조/숲속 작은집/닐리리 맘보 파트익히기	오카리나/프린트
	8회기	중주곡익히기/복습하기 닐리리 맘보 완성하기	오카리나/프린트

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	한문서예초급		
강 사 명	유선숙		
강의목적	한문서예기초필법을 익히신 분들의 사자소학을 통한 기본자형 익히기		
수업방법			
교재 및 참고문헌		준비물	문방사우(붓, 베풀, 먹, 화선지등)

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	사자소학 내용을 구양순해서체로 쓰기	
	1회기	追遠報本,祭祀必誠,非有先祖,我身葛生,事親如此,可謂孝矣	
	2회기	不能如此,禽獸無異,學優則仕,爲國盡忠,敬信節用,愛民如子	
	3회기	人倫之中,忠孝爲本,孝當竭力,忠則盡命,夫婦之倫,二姓之合	
	4회기	內外有別,相敬如賓,夫道和義,婦德柔順,夫唱婦隨,家道成矣	
3월	목 표	사자소학 내용을 구양순해서체로 소작품 완성하기	
	5회기	兄弟姊妹,同氣而生,兄友弟恭,不敢怨怒,骨肉雖分,本生一氣	
	6회기	形體雖異,素受一血,比之於木,同根異枝,比之於水,同源異流	
	7회기	兄弟怡怡,行則雁行,寢則連衾,食則同牀,分母求多,有無相通	
	8회기	私其衣食,夷狄之徒,兄無衣服,弟必獻之,弟無飲食,兄必與之	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	색을 이용하여 캘리글씨에 아름다움 살리기	
	1회기	붓펜 활용하여 책에 필사하기	필사할 시집
	2회기	미니족자 만들기	미니족자
	3회기	수채화 이용하여 캔버스작품 연습하기	
	4회기	캔버스 작품 완성하기	캔버스 (규격자유)
3월	목 표	원하는 구성의 글씨를 좀더 다양하게 표현해보기	
	5회기	자간 및 행간 이용방법을 익혀서 문장써보기(명언외)	
	6회기	수채캘리그래피를 활용하여 엽서 만들기	엽서지
	7회기	말과 뜻이 예쁜 우리말 단어 써보기	
	8회기	글씨체와 어울리는 그림 맞추기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	캐리커처		
강 사 명	윤정		
강의목적	인물의 특징을 재미있게 표현할 수 있다.		
수업방법	줌 강의		
교재 및 참고문헌		준비물	스케치북, 검정색연필

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	인물의 특징을 그려본다.	
	1회기	인물의 구조파악과 다양한 얼굴형 그려본다.	
	2회기	다양한 눈의 표정 그려본다.	
	3회기	다양한 코의 표정	
	4회기	다양한 입의 표정	
3월	목 표	다양한 표정의 인물을 그려본다.	
	5회기	아이캐리커처	
	6회기	여자캐리커처	
	7회기	남자캐리커처	
	8회기	자화상캐리커처	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	펜스케치		
강 사 명	윤정		
강의목적	인물의 특징을 재미있게 표현할 수 있다.		
수업방법	줌 강의		
교재 및 참고문헌		준비물	스케치북, 연필,지우개,펜

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	다양한 선의 특징 연습해 본다.	
	1회기	기본도형으로 펜 스케치	
	2회기	풍경화 펜스케치	
	3회기	집 펜스케치	
	4회기	꽃 펜스케치	
3월	목 표	다양한 펜 스케치를 그려본다.	
	5회기	바다풍경 펜스케치	
	6회기	거리풍경 펜 스케치	
	7회기	정물화 펜 스케치	
	8회기	설악산 펜 스케치	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	산수화		
강 사 명	이숙형		
강의목적			
수업방법			
교재 및 참고문헌		준비물	

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표		
	1회기	춘경응용	
	2회기	춘경, 계곡	
	3회기	봄 풍경, 산수유	
	4회기	바위와 폭포	
3월	목 표		
	5회기	계곡풍경	
	6회기	소나무 숲	
	7회기	바위와 소나무	
	8회기	명산전이묘사 1	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

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

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

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

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

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

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

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

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

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

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

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

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	컴퓨터 활용		
강 사 명	정유근		
강의목적	컴퓨터 기초 사용을 통한 실생활 적용		
수업방법	ZOOM을 통한 온라인 비대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	컴퓨터 기초 이해1	
	1주	키보드와 마우스의 사용 (키보드 위치와 마우스 좌우 클릭)	
	2주	파일 탐색기와 내파일 만들기	
	3주	스마트폰과 컴퓨터의 연결	
	4주	윈도우 기본 프로그램 사용	
3월	목 표	미리캔버스 작업의 이해	
	1주	내파일 업로드와 사진 불러오기	
	2주	사진 편집과 문구 삽입 편집	
	3주	생활에 필요한 문서 작업 (카드, 가계부, 초대장, 카톡메세지)	
	4주	저장 및 SNS보내기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	영상 제작의 기본 이해	
	1주	기초 동영상 촬영	
	2주	키네마스터 기능과 구조 이해	
	3주	동영상 기본 영상 자르고 붙이기	
	4주	이쁜 자막 넣기와 에셋 활용하기	
3월	목 표	나만의 영상 제작	
	1주	레이어를 활용한 화면 분할	
	2주	음악 넣기/ 음악 편집 및 부가기능	
	3주	랜더링의 이해와 SNS업로드	
	4주	동영상 파일의 종류와 이해	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	영상 제작 기본 기법	
	1주	영상 PIP만들기	
	2주	팬/ 줌/ 크롭 사용 화면 비율 조정	
	3주	자막의 에셋 폰트 레이아웃 기초	
	4주	키프레임 사용하기	
3월	목 표	나만의 영상 제작	
	1주	크로마키 영상 다운로드	
	2주	클립 그래픽과 스티커 그래픽 넣기	
	3주	나만의 템플릿 만들기	
	4주	랜더링의 이해와 파일 종류 구분	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	유튜브 영상 표현의 다양성	
	1주	클립 그래픽의 사용	
	2주	썸네일 / 채널 아트 만들기	
	3주	키프레임의 사용	
	4주	음악 편집을 위한 음파 찾기	
3월	목 표	매체에 이해에 따른 유연한 표현 방식	
	1주	다양한 영상 소스 찾기 클립다운	
	2주	유튜브 타이틀 만들기	
	3주	유튜브 좋아요 구독 많은 장르 찾기	
	4주	랜더링의 이해와 비트레이트 조정	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	유튜브 제작		
강 사 명	정유근		
강의목적	유튜브에 적합한 스토리 영상 제작		
수업방법	ZOOM을 통한 온라인 비대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	필기 도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	유튜브 스토리 텔링 영상 제작	
	1주	유튜브 촬영 방법 및 셋팅	
	2주	스토리라인 영상 편집	
	3주	자막 스티커 레이어 만들기	
	4주	음악 편집 에셋 사용	
3월	목 표	유튜브에 적합한 편집 문법	
	1주	유튜브에 편한 일괄 편집	
	2주	자막 삽입의 기초	
	3주	음악 편집과 음향 효과 편집 / 부가기능	
	4주	랜더링과 유튜브 업로드 방법	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	스마트폰반		
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	프린터교안	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	스마트폰 인터페이스를 정복하자	
	1회기	스마트폰 기본 화면을 살펴보고 편집하기	
	2회기	홈 화면 편집 및 위젯 패널 알아보기	
	3회기	무선 인터넷 연결 및 모바일 데이터 사용량 관리하기	
	4회기	Play 스토어 앱 서비스 정리하기	
3월	목 표	생활속에서 적극적으로 스마트폰을 활용하자!	
	5회기	메시지 관리 및 숨은 기능 활용하기	
	6회기	네이버 앱 활용하기	
	7회기	메신저 앱으로 정보 공유하기	
	8회기	유튜브 앱서비스 활용하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	앱 활용반		
강 사 명	성은희		
강의목적	일상이 즐거워지는 스마트한 생활을 위한 스마트폰을 제대로 활용할 수 있다.		
수업방법	교안을 통해 학습내용을 충분히 이해하고 스마트폰을 통해 실습을 한다.		
교재 및 참고문헌	프린터교안	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	내 디바이스를 제대로 관리하자!	
	1회기	PC와 모바일 컴퓨터 그리고 운영체제	
	2회기	디스크를 관리하고 최적화하기	
	3회기	모바일 데이터 관리하기	
	4회기	알고 있으면 유용한 디바이스 환경설정	
3월	목 표	카카오톡 앱을 제대로 활용하자.	
	5회기	카카오 지갑 서비스 마스터 1 - 인증서비스, QR체크인 및 QR코드	
	6회기	카카오 지갑 서비스 마스터 2 - 송금, 결제서비스	
	7회기	채팅방 서비스 마스터 1 - 채팅방서랍, 채팅방설정	
	8회기	채팅방 서비스 마스터 2 - 추가서비스	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	균형요가		
강 사 명	김웅태		
강의목적	요가의 움직임을 바탕으로 신체의 균형감각과 인지능력을 강화하는 프로그램		
수업방법	강사의 움직임을 보고 인지하여 수업참여		
교재 및 참고문헌		준비물	요가매트,운동복

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	잠들어 있던 균형감각을 깨우자.	
	1회기	요가의 동작을 이해하고 움직여보기	
	2회기	신체의 균형을 자가체크하여 인지하기	
	3회기	척추분절의 이해와 중요성	
	4회기	고관절의 가동범위를 이해하고 움직여보기	
3월	목 표	잠들어 있던 근육과 자율신경을 깨우자.	
	5회기	근육운동의 중요성 이해	
	6회기	자율신경의 중요성과 이해	
	7회기	근육을 활동적으로 만드는 요가동작수행	
	8회기	자율신경과 근육의 이해를 돕는 요가동작 수행	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	스트레칭		
강 사 명	김웅태		
강의목적	스트레칭을 통한 움직임으로 긴장되고 굳은 근육을 이완시켜 활기를 찾는 프로그램		
수업방법	강사의 움직임을 보고 인지하여 수업참여		
교재 및 참고문헌		준비물	요가매트,운동복

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	뭉쳐있는 근육을 찾아보자.	
	1회기	수축과 이완의 이해와 중요성	
	2회기	신체의 균형을 자가체크하여 인지하기	
	3회기	햄스트링 스트레칭의 중요성	
	4회기	등근육과 엉덩이근육의 스트레칭의 중요성	
3월	목 표	관절 주변근육의 스트레칭	
	5회기	척추관절 주변근육의 이완	
	6회기	고관절 주변근육의 이완	
	7회기	대퇴근육 스트레칭의 중요성	
	8회기	전신스트레칭의 중요성과 이해	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	치매예방체조		
강 사 명	김규현		
강의목적	치매를 예방하기 위한 운동과 율동으로 인지능력을 발달시킨다.		
수업방법	밴드를 이용한 가동성 운동을 한다.		
교재 및 참고문헌		준비물	밴드

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	상체 운동 위주의 운동	
	1회기	어깨 강화 운동	
	2회기	목 강화 운동	
	3회기	손가락, 손목 강화 운동	
	4회기	등, 허리 강화 운동	
3월	목 표	하체 운동 위주의 운동	
	5회기	고관절 강화 운동	
	6회기	대퇴 사두근 강화 운동	
	7회기	무릎 강화 운동	
	8회기	발목 강화 운동	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	소도구 매트 필라테스		
강 사 명	김규현		
강의목적	소도구를 이용하여 매트에서의 코어운동 위주로 진행 한다.		
수업방법	짐볼, 밴드, 폼롤러를 이용한 홈트레이닝		
교재 및 참고문헌		준비물	짐볼, 밴드, 폼롤러

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	상체 운동 위주의 운동	
	1회기	오십견을 예방하는 짐볼 운동	
	2회기	거북목을 예방하는 밴드 운동	
	3회기	손가락, 손목을 강화하는 운동	
	4회기	측만증을 예방하는 폼롤러 운동	
3월	목 표	하체 운동 위주의 운동	
	5회기	고관절충돌 증후군을 예방하는 짐볼 운동	
	6회기	햄스트링을 강화하는 밴드 운동	
	7회기	O, X 다리를 예방하는 폼롤러 운동	
	8회기	족저근막염 강화 운동	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	파워요가		
강사명	양혜정		
강의목적	노화와 퇴화된 몸과 마음의 감각 기능을 스스로 찾고 회복하기		
수업방법	쉬운 설명이 있는 심신 수련		
교재 및 참고문헌	요가 디피카, 소마틱스	준비물	요가 매트, 덤벨 0.5kg 2(공지)

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	나의 몸 바라보기	
	1회기	상체의 바른 정렬 / 테라피 요가	
	2회기	하체의 바른 정렬 / 빈야사 요가	
	3회기	상, 하체 호흡일치 / 소마 요가	
	4회기	전신의 바른 정렬 / 빈야사 요가	
3월	목 표	나의 몸 알아가기	
	5회기	상체의 균형 / 테라피 요가	
	6회기	하체의 균형 / 빈야사 요가	
	7회기	전신의 균형 / 소마 요가	
	8회기	힘 빼기 1 / 빈야사 요가	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	기구필라테스 A.B.C		
강 사 명	김웅태		
강의목적	필라테스의 코어근육을 기구로 통하여 극대화 하여 신체를 조절하는 수업		
수업방법	강사의 움직임을 보고 인지하여 수업참여		
교재 및 참고문헌		준비물	요가매트,운동복

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
2월	목 표	코어근육의 중요성	
	1회기	코어근육이란.	
	2회기	호흡과 코어근육의 상관관계 이해하기	
	3회기	척추분절의 이해와 중요성	
	4회기	고관절의 가동범위를 이해하고 움직여보기	
3월	목 표	몸의 밸런스의 중요성	
	5회기	잘못된 체형의 이해와 좋은 체형의 이해	
	6회기	속근육과 대근육의 이해	
	7회기	코어근육 조절하기 협응근육의 이해	
	8회기	전신코어근육을 활성화하여 동작수행 연습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.