

# 강 의 계 획 서

프로그램명	집중 중국어		
강사명	김미수		
강의목적	중국어 문법과 구문을 익혀본다.		
수업방법	제대로된 문법설명과 그것을 응용한 회화연습을 한다.		
교재 및 참고문헌	중국어마스터 2	준비물	교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	정도보어	
	1회기	정도보어란?	
	2회기	동사의 중첩	
	3회기	동작의 진행	
	4회기	조동사 會	
5월	목 표	결과보어	
	5회기	결과보어란?	
	6회기	손님 초대하기	
	7회기	어기조사 了	
	8회기	가까운 미래 말하기	
6월	목 표	아플때하는 표현	
	9회기	주술술어문	
	10회기	동량사	
	11회기	有点 과 一点	
	12회기	증상 말하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표		
	1주	비교급 문장 만들기	
	2주	비교급 문장 만들기	
	3주	최상급 문장 만들기	
	4주	최상급 문장 만들기	
5월	목 표		
	1주	시간표현	
	2주	시간표현 (날짜, 시간, 방번호 등 말하기)	
	3주	요일과 월 묻고 답하기	
	4주	얼마나 걸리는 지 물어보고 답하기	교재 마침
6월	목표		
	1주	Nice to meet you. 영어 문장 어순과 기초	교재변경?
	2주	계속	
	3주	계속	
	4주	Who is her? Be동사 배우기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	교양한문교실 [論語와 중국 및 한국의 名文 名時 강의]		
<b>강사명</b>	이 광 소		
<b>강의목적</b>	우리나라 전통시대의 정치와 사회제도 등 모든 정신문화의 보고인 한문 자료의 독해력을 증진함으로써, 인류의 역사와 문화발전에 기여하게 함을 강의의 목적으로 함.		
<b>수업방법</b>	제1교시에는, 전통시대 교육의 가장 중요 교재이자, 한문독해력 증진의 최고 교재인 論語를 기본 교재로 강의하고, 제2교시에는 격주로 중국과 한국의 名文과 名時를 강의함		
<b>교재 및 참고문헌</b>	論語 교재와 페이퍼	<b>준비물</b>	論語 교재와 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	<b>목표</b>	한문 문장 독해 능력 증진 및 한시 감상 능력 증진	
	1주	1교시: 강의 첫 시간이므로 강의 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	
5월	<b>목표</b>	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	
6월	<b>목표</b>	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	점프업 일본어		
강사명	공영주		
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(1~5과)	동양북스 출판	준비물 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비고
4월	목 표	존재 동사, 동사의 ます형 익히기	
	1주	1과 親しい友だちがいますか.:존재동사「あります/ありません, います/いません」, 조사「~に」의 쓰임, 위치관련 명사	
	2주	1과 親しい友だちがいますか.:회화 읽기와 해석, 패턴 연습, 체크, 한자와 가타카나 연습, 어휘	
	3주	2과 毎日 図書館で勉強をしますか.:동사의 구별, 동사의ます형	
	4주	2과 毎日 図書館で勉強をしますか.:ます형 활용(~ます, ~ません, ~ました, ~ませんでした), 조사(を, に, で, へ, と), 회화 읽기와 해석, 패턴 연습, 체크, 한자와 가타카나 연습, 어휘	
5월	목 표	권유 표현과 희망 표현	
	1주	3과 コンサートに行きませんか.: 조사~に의 쓰임(목적), 권유표현(~ませんか, ~ましょう, ~ましょうか)	
	2주	3과 コンサートに行きませんか.: 회화 읽기와 해석, 패턴 연습, 체크, 한자와 가타카나 연습, 어휘	
	3주	4과 どんな人になりたいですか.: 희망표현(~たい, ~なりたい, ~ほしい)	
	4주	4과 どんな人になりたいですか.: 변화 결과 표현, 회화 읽기와 해석, 패턴 연습, 체크, 한자와 가타카나 연습, 어휘	
	5주	4과 どんな人になりたいですか.: 한자와 가타카나 연습, 어휘 5과 ちょっと助けてください.: 동사의て형	
6월	목 표	동사의 て형	
	1주	현충일 휴강	
	2주	5과 ちょっと助けてください.: 동사의て형 연습, 의뢰표현(~てください), 진행표현(~ている)	
	3주	5과 ちょっと助けてください.: 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	일어 초급		
강사명	공영주		
강의목적	일본어의 문자를 익힌 학습자를 대상으로, 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(6~10과)	동양북스 출판	준비물 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비고
4월	목 표	날짜 읽기와 い형용사 활용	
	1주	6과 お誕生日はいつですか.: 때를 묻는 표현(いつですか), 조수사(~月, ~日, ~曜日), 날짜 묻고 대답하기	
	2주	6과 お誕生日はいつですか.: 회화 읽기와 해석, 패턴 연습, 체크, 한자와 가타카나 연습, 어휘	
	3주	7과 本当にかっこいいですね.: い형용사의 활용과 그 활용, 기본이형용사	
	4주	7과 本当にかっこいいですね.: いい/よい의 활용, 회화 읽기와 해석, 패턴 연습, 체크, 한자와 가타카나 연습, 어휘	
5월	목 표		
	1주	8과 どんな人が好きですか.: な형용사의 활용, 기본 な형용사 익히기	
	2주	8과 どんな人が好きですか.: 회화 읽기와 해석, 패턴 연습, 체크, 한자와 가타카나 연습, 어휘	
	3주	9과 世界で一番すてきな人です.: 비교 구문, 최상급 구문, 의문사(なに, いつ, だれ, どこ, どれ)	
	4주	9과 世界で一番すてきな人です.: 회화 읽기와 해석, 패턴연습, 체크, 한자와 가타카나 연습, 어휘	
	5주	10과 このブラウスはいくらですか.: 숫자읽기(100~100,000)	
6월	목 표	가격 묻고 답하기	
	1주	현충일 휴강	
	2주	10과 このブラウスはいくらですか.: 서수 읽기(하나~열), 조수사(人, 枚, 個, 本, 冊, 台, 匹), 가격 묻고 답하기(いくらですか/~円です)	
	3주	10과 このブラウスはいくらですか.: 회화 읽기와 해석, 패턴 연습, 체크, 한자와 가타카나 연습, 어휘	
	4주	휴강	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	*2019년 최신 미드 Why women kill 시즌1을 지난학기 에피소드4에 이어서 학습합니다.	
	1주	에피소드 4	
	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	
5월	목 표	에피소드 4와 에피소드 5	
	1주	에피소드 4	
	2주	에피소드 4	
	3주	에피소드 5	
	4주	에피소드 5	
6월	목표	에피소드 5	
	1주	에피소드 5	
	2주	에피소드 5	
	3주	에피소드 5	
	4주	에피소드 5	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표		
	1주	Arrival	
	2주	Immigration	
	3주	Customs declaration	
	4주	Leaving airport	
5월	목 표		
	1주	Using rental cars	
	2주	Parking/gas station	
	3주	Law enforcement & tickets	
	4주	Directions and emergencies	
6월	목 표		
	1주	Subway & train	
	2주	Taxi	
	3주	Bus	
	4주	Review	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표		
	1주	승차권 구매 후 버스타기	
	2주	승차권 구매 후 버스타기	
	3주	승차권 구매 후 버스타기	
	4주	관광하며 가벼운 대화하기	
5월	목 표		
	1주	관광하며 가벼운 대화하기	
	2주	관광하며 가벼운 대화하기	
	3주	길 묻고 부탁하기	
	4주	길 묻고 부탁하기	
6월	목표		
	1주	길 묻고 부탁하기	
	2주	경치에 대해 말하기	
	3주	경치에 대해 말하기	
	4주	기념품 가게에서	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	생활응용영어		
<b>강 사 명</b>	Ariana Lee (이선영)		
<b>강의목적</b>	쉬운 단어로 미국인이 현지에서 사용하는 실생활영어를 활용할 수 있도록 강의		
<b>수업방법</b>	E-Book을 활용한 미국식 영어표현으로 대화유도 및 1분 동안 말하기 훈련 병행		
<b>교재 및 참고문헌</b>	진짜미국식영어표현	<b>준비물</b>	주 교재 및 프린트 교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	<b>목 표</b>	한국식 영어를 미국식 바른 영어표현으로 외워 쉽게 말하기	1분 토킹 훈련
	1주	Introduction / Unit 41 I'm fine either way ~ Unit 44 As of this moment	시골이 좋아
	2주	Unit 45 Just hear me out.~ Unit 48 I've thought this through.	사교적인 음주가?
	3주	Unit 49 I'm coming down with a cold~ Unit 52 I'll see what I can do.	금연 벌써 7 번째
	4주	Unit 53 This is by far the best day ever.~ Unit 56 I've meaning to do it.	운전은 즐거워
5월	<b>목 표</b>	한국식 영어를 미국식 바른 영어표현으로 외워 쉽게 말하기	1분 토킹 훈련
	1주	Unit 57 Something on your mind.~ Unit 60 He talked me into it.	재미있는 과학
	2주	Unit 41 ~ Unit 60 Review	정치-나의 관심사
	3주	Unit 61 I'm torn.~ Unit 64 I'll drop you off.	전쟁과 평화
	4주	Unit 65 Here's the bottom line.~ Unit 68 Don't take it	난 TV 애청자
6월	<b>목 표</b>	한국식 영어를 미국식 바른 영어표현으로 외워 쉽게 말하기	1분 토킹 훈련
	1주	Unit 69 No strings attached.~ Unit 72 I worked my ass	남자는 행운아
	2주	Unit 73 I'm gonna hold you to that.~ Unit 76 It takes some getting used to.	여자가 최고야!
	3주	Unit 77 Can you validate my parking? ~ Unit 80 It's just a figure of speech.	난 음악 애호가
	4주	Unit 61 ~ Unit 80 Review	로맨틱한 사랑

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	통통중국어		
강사명	김미수		
강의목적	여러 가지 구문을 익혀 원활한 회화를 한다.		
수업방법	단어,문법,구문을 통해 묻고 답한다.		
교재 및 참고문헌	집중 중국어 3	준비물	교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	1주차	주요문장 복습	
	2주차	주요어법 복습	
	3주차	환전하기	
	4주차	계좌 개설하기	
5월	1주차	카드만들기	
	2주차	결과보어	
	3주차	把자문	
	4주차	은행관련 용어	
6월	1주차	외모 묘사하기	
	2주차	애완동물	
	3주차	복합 방향보어	
	4주차	동물에 관한 단어	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	근대국가의 태동	
	1주	교회의 발전과 쇠퇴(카노사의 굴욕과 아비뇽유수)	
	2주	콜럼버스의 달걀과 지리상의 발견	
	3주	종교개혁의 발생과 루터의 종교개혁	
	4주	유럽의 절대왕정	
5월	목 표	절대왕정과 인물	
	1주	영국의 튜더왕조(헨리8세와 엘리자베스1세)	
	2주	프랑스의 부르봉왕조(루이14세와 베르사유 궁전)	
	3주	17세기 유럽의 문화와 생활	
	4주	지중해를 점령한 이슬람제국과 문화(오스만제국)	
6월	목 표	시민국가의 탄생	
	1주	청교도혁명과 명예혁명	
	2주	프랑스혁명	
	3주	미국의 독립혁명	
	4주	유럽의 계몽군주(프로이센과 러시아)	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	한국사교실		
<b>강 사 명</b>	진인숙		
<b>강의목적</b>	일제강점기 우리 민족의 독립운동과 근대화를 통한 생활의 변화를 알아보고자 한다.		
<b>수업방법</b>	일제강점기 통치와 문화에 대한 이해, 동영상, ppt 자료를 통한 수업		
<b>교재 및 참고문헌</b>	교재 없음(참고-한국사 편지) PPT	<b>준비물</b>	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	대한제국과 근대문물의 수용	
	1주	대한제국의 선포와 변화	
	2주	이승훈과 안창호는 왜 학교를 설립했을까요?	
	3주	신문으로 달라진 사람들의 생활	
	4주	개항후 달라진 생활(철도와 서양문화의 보급)	
5월	목 표	국권을 지키려는 사람들	
	1주	을사조약과 헤이그특사 파견	
	2주	항일 의병운동	
	3주	만주를 뒤흔든 구국의 총소리-안중근	
	4주	독립군의 두별, 홍범도와 김좌진	
6월	목 표	일제에 의한 민족의 아픔과 항거	
	1주	방정환과 어린이날	
	2주	관동대학살과 연해주 강제이주	
	3주	근대역사학의 아버지 신채호	
	4주	임시정부의 밑거름이 된 이봉창과 윤봉길	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	시감상과 시낭송반		
<b>강 사 명</b>	김화연		
<b>강의목적</b>	시를 이해하며 시낭송을 통하여 삶을 맑고 향기롭게 만들고자한다		
<b>수업방법</b>	각자 시를 써와서 합평을 하고 가슴울리는 시를 낭송하며 세상을 환하게한다		
<b>교재 및 참고문헌</b>	단추들의 체온	<b>준비물</b>	PPT, 및 프린트

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	시 낭송하는 법과 시 쓰기의 기초	PPT 및 프린트
	1주	시 낭송 발음. 맞춤법 발성법 익히기	프린트
	2주	시 쓰기에서 빼야 할 것들. 시 창작 시 합평	PPT 및 프린트
	3주	합평이란. 벽지의 세계. 무관심에 대한 시보기	프린트
	4주	봄비 이수복의 시 낭송과 시 합평	PPT 및 프린트
5월	목 표	문학상 작품을 공부하여 시를 이해하기	프린트
	1주	시의 발상 전환법. 빨랫줄 저편 (장정옥) 석류(임영조)	프린트
	2주	발음 연습문장 읽기. 열매(오세영). 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
6월	목 표	시란 무엇일까. 시 낭송 잘하는 법	PPT 및 프린트
	1주	내가 사랑하는 사람 시 낭송. 시 합평	프린트
	2주	아름다운 사람을 만나고 싶다. 룡펠로. 시 합평	프린트
	3주	그때 그 봄이 그림습니다. 윤석구. 시 합평	프린트
	4주	각자 외운 시 낭송하기	

- 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
4월	목 표	유럽 각국의 화폐를 보며 그 나라의 문화를 이해해 봅시다.	
	1주	알프스의 나라, 영세중립국 1 : 스위스	
	2주	알프스의 나라, 영세중립국 2 : 오스트리아	
	3주	보헤미아 왕국의 과거와 현재 1 : 체코	
	4주	보헤미아 왕국의 과거와 현재 2 : 슬로바키아	
5월	목 표		
	1주	다뉴브의 푸른 물 : 헝가리	
	2주	우리나라와 역사가 비슷하다고? : 폴란드	
	3주	발트해의 3국 1 : 에스토니아	
	4주	발트해의 3국 2 : 라트비아, 리투아니아	
6월	목표		
	1주	발칸 반도, 해변의 아름다움 : 크로아티아	
	2주	발칸 반도, 아직도 화약고인가 1 : 슬로베니아	
	3주	발칸 반도, 아직도 화약고인가 2 : 세르비아, 보스니아 헤르체고비나	
	4주	발칸 반도, 아직도 화약고인가 3 : 마케도니아, 알바니아	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	명리학		
강사명	천승민		
강의목적	타고난 적성과 성품 알아보기		
수업방법	판서 및 PPT		
교재 및 참고문헌	통변으로 만나는 명리학	준비물	

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	당령과 적성	
	1주	당령이란 무엇인가?	
	2주	팔품과 사계절	
	3주	봄(癸甲당령)/여름(乙丙당령)	
	4주	가을(丁庚당령/겨울(辛壬당령)	
5월	목 표	당령의 희용제요	
	1주	봄: 己辛癸甲丙	
	2주	여름: 癸乙丙戊庚	
	3주	가을: 乙丁己庚壬	
	4주	겨울: 丁戊辛壬甲	
6월	목 표	오행의 태과불급에 따른 병약용신	
	1주	목다수축 등	
	2주	화다수갈 등	
	3주	화다금소 등	
	4주	수다금침 등	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	프랑스어		
<b>강 사 명</b>	허진		
<b>강의목적</b>	프랑스어를 읽고 이해하며, 프랑스어로 일상생활에서의 의사소통을 가능하게 한다.		
<b>수업방법</b>	프랑스어 원어 학습서를 통해 프랑스어 청취, 자료독해, 작문 및 말하기를 연습한다.		
<b>교재 및 참고문헌</b>	Vite et Bien (1)	<b>준비물</b>	교재 지참 또는 복사(흑백) 제공

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	교재12과 장소관련 실용표현 학습하기	
	1주	다양한 관련 대화문 청취 및 관련 어휘 이해하기	
	2주	장소관련 전치사 연습하기	
	3주	대화문장 다시 청취하고 구문 맞추기 문제풀기	
	4주	그림 자료 보면서 위치 표현 직접 해보기	
5월	목 표	교재 13과 : 일터에서 사용되는 실용표현 학습하기	
	1주	회의, 의사소통 관련 대화문 청취, 자료 이해하기	
	2주	인칭대명사(1), 간접목적어, 간접타동사구문 연습하기	
	3주	인칭대명사(1)를 삽입하는 동사구문 연습하기	
	4주	다양한 동사구문을 익히기 위한 연습문제 풀기	
5월	목표	교재 14과 : 사람들의 행동묘사 관련 실용표현 학습하기	
	1주	다양한 관련 대화문 청취 및 관련 어휘 학습하기	
	2주	인칭대명사(2), 직접목적어, 직접타동사구문 연습하기	
	3주	인칭대명사(2)를 삽입하는 동사구문 연습하기	
	4주	다양한 동사구문을 익히기 위한 연습문제 풀기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	일본문학이야기		
<b>강 사 명</b>	정명인		
<b>강의목적</b>	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..		
<b>수업방법</b>	일본어 소설을 수강생들이 직접 원서로 읽고 해석하며 문법과 어휘, 언어적 지식을 배운다.		
<b>교재 및 참고문헌</b>	일본 소설	<b>준비물</b>	교재, 필기도구

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

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

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

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	중급 색소폰		
강사명	손민		
강의목적	다양한 장르의 음악에 연주 기법 연구		
수업방법	악보 및 반주기 활용		
교재 및 참고문헌		준비물	악기, 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	트로트, 발라드에서의 연주 기법	
	1주	비브라토 및 밴딩, 스쿱	
	2주	꾸밈음의 종류와 사용 방법	
	3주	전주, 간주, 후주의 멜로디 연습	
	4주	오브리카토 악보 연습	
5월	목 표	빠른 템포의 곡에서의 연주 기법	
	1주	텅잉 (스타카토, 테누토) 아티큘레이션	
	2주	빠른운지 연습 방법	
	3주	반음계 스케일 연습 및 12 스케일	
	4주	3옥타브 이상 높음음 운지 및 연주	
6월	목표	연주곡에서의 연주 기법	
	1주	마지아 연주곡	
	2주	슬픈로라	
	3주	대니보이	
	4주	케니지 연주곡	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	하모니카		
강사명	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
4월	목 표	동요곡과 가요곡을 통해 박자와 정확한 음정,주법 익히기	
	1주	<즐거운 나의집> <부모> 베이스주법, 시창 27	
	2주	<스와니강> <봄이오면> 엃박 연습,시창 28	
	3주	<부모> <스와니강> 붓점 베이스 익히기	
	4주	<즐거운 나의집> <부모>	
5월	목 표	동요곡과 가요곡을 통해 박자와 정확한 음정,주법 익히기	
	1주	<봄이오면> <부모> 붓점 베이스 연습,엃박 연습	
	2주	<모란동백> <스와니강> 시창 29	
	3주	<모란동백> <아 목동아> <부모>	
	4주	<봄이오면> <스와니강> < 모란 동백 >	
6월	목표	동요곡과 가요곡을 통해 박자와 정확한 음정,주법 익히기	
	1주	<별빛같은 나의 사랑아> <봄이오는길>	
	2주	<봄이오는길> < 모란 동백 > 시창 29	
	3주	<별빛같은 나의 사랑아> <봄이오면> <스와니강>	
	4주	<아 목동아> <봄이오는길> <봄이오면>	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	오 카 리 나		
<b>강 사 명</b>	유명자		
<b>강의목적</b>	오카리나를 청아한 천상의소리로 기초부터 합주까지 즐겁게 연주하는데 목적이 있다		
<b>수업방법</b>	다양한 곡을 노래와 다양한 악기를 이용해 오카리나 악기 수업을 진행 합니다		
<b>교재 및 참고문헌</b>	홍광일노말구입/프린트	<b>준비물</b>	오카리나AC/ 교재각자/연주악보프린트

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	<b>목 표</b>	- 청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스해소를 주는데 목적이 있다	오카리나/교재
	1회기	교재 진도16/17쪽 스케일연습/-연주곡 “별빛같은 나의 사랑아”	오카리나/교재
	2회기	교재 진도18/19 -연주곡 “별빛같은 나의 사랑아완성하기	오카리나/교재
	3회기	오카리나 교재 진도20 21-연주곡 못잊어 파트 익히기	오카리나/교재
	4회기	오카리나 교재 진도22화성 연습-연주곡 못잊어 완성하기	오카리나/교재
5월	<b>목 표</b>	- 청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스해소를 주는데 목적이 있다	
	5회기	오카리나 교재 진도23작은별 변주-연주곡 “봄이 오는길”	오카리나/교재
	6회기	오카리나 교재 진도24 16분음표-연주곡 봄이 오는길”완성	오카리나/교재
	7회기	오카리나 교재 진도25 8분음표-연주곡“tennessee waltz” 파트	오카리나/교재
	8회기	오카리나 교재 진도26변주-연주곡” tennessee waltz완성하기	오카리나/교재
6월	<b>목 표</b>	- 청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스해소를 주는데 목적이 있다	
	9회기	오카리나 교재 진도27 변주/연주곡 a lover concerto” 파트	오카리나/교재
	10회기	오카리나 교재 진도28 플렛2개-연주곡”a lover concerto”완성	오카리나/교재
	11회기	오카리나 교재 진도29바장조-연주곡“바람의빛깔”파트	오카리나/교재
	12회기	오카리나 교재 진도30 31-연주곡 바람의빛깔 완성	오카리나/교재

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	팬플루트		
<b>강 사 명</b>	유명자		
<b>강의목적</b>	팬플루트는 자연의 악기로 청아한 천상의소리로 기초부터 합주까지 즐겁게 연주하는데 목적이있다		
<b>수업방법</b>	다양한 곡을 노래와 이론을 병행하며 다양한 악기를 이용해 악기 수업을 진행 합니다		
<b>교재 및 참고문헌</b>	홍광일팬플루트교본1번	<b>준비물</b>	팬플루트/프린트물

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	<b>목 표</b>	- 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/구조와 명칭/팬플루트 기원-오리엔테이션	팬플루트/교재
	2회기	음역대 알아보기/연주 자세와 소리내기—교재 진도 연습 4번	팬플루트/교재
	3회기	입모양과 텅잉/복식 호흡/ 교재 진도/연습 5번/스승의 은혜	팬플루트/교재
	4회기	저음연습과오른손/ 교재 진도/ 점리듬/ 연습 6번/만남	팬플루트/교재
5월	<b>목 표</b>	- 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/교재 진도 연습6번 익히기 /만남 완성하기	팬플루트/교재
	6회기	8분음표익히기/교재 진도/3도 익히기/켄터키 옛집 파트	팬플루트/교재
	7회기	변화음 사장조/교재 진도/2도 5도 익히기/켄터키 옛집 완성하기	팬플루트/교재
	8회기	교재 진도/C스케일 익히기/ 복습하기/미키마우스 행진곡	팬플루트/교재
6월	<b>목 표</b>	- 청각과 시각을 이용하여 신체적인 리듬감과 창의력을 발휘하여 두뇌 운동을 할수 있는 효과가 있다. 상호 함께 창작하며 집중적인 개발과 스트레스해소를 주는데 목적이 있다	
	9회기	교재 진도/D스케일 익히기/연주 자세 개인 지도/사랑 파트익히기 나훈아	팬플루트/교재
	10회기	중주곡익히기/ 청춘/ 기러기/ 사랑 완성하기	팬플루트/교재
	11회기	중주곡익히기/ ost 곡 다수 익히기 사랑 하면 할수록 ost	팬플루트/교재
	12회기	항상 음악회- 연주해보기	팬플루트/교재

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	가곡반		
강사명	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
4월	목 표	목소리를 건강하게 유지하는 방법	
	1주	한국가곡 < 달밤 >으로 가사 분석과 올바른 표현	
	2주	한국 신작가곡 < 마 중 >배우고 가사 이해하기	
	3주	한국가곡 < 진달래꽃 > 시를 익히고 표현 해보기	
	4주	한국가곡 <네잎클로버> 배우고 작곡가 분석	
5월	목 표	노래할 때 신체기관 릴렉스 하는 방법	
	1주	한국 가곡 < 성불사의 밤 >익히기	
	2주	한국가곡 < 내 마음 > 표현 방법과 작곡가 분석	
	3주	신작가곡< 내 마음 그 깊은 곳에 > 배워보기	
	4주	한국 가곡 < 가을의 노래 >로 배우고 가사읽기	
6월	목표	세계가곡 발음 방법과 발성 연결	
	1주	세계가곡 < 송어 > 배워보기	
	2주	이태리 가곡 < 물망초 > 배워보기	
	3주	< 라 스파뇨라 > 배우고 감정표현하며 부르기	
	4주	한국가곡 < 보고싶은 얼굴 > 익히고 표현 해보기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	합창반		
강사명	한경희		
강의목적	쉽고 친근한 노래를 2성부,3성부,4성부등으로 구분하여 악상을 살려도록 연습을 함으로 어르신들의 마음의 여유와 취미생활을 즐기도록 강사와 함께한다.		
수업방법	기초발성연습, 창에 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
4월	목 표	노래부르기의 기본익히기	
	1회기	합창이란? 올바른호흡법과 발성, 악기호와 악보읽기	
	2회기	호흡과 발성, “별(이수인작곡)혼성3부익히기	
	3회기	“별”복습. “산이 날부르네(악보읽기)	악보배부
	4회기	“별”파트별로 연습 후 악상지켜부르기 “산이 날부르네” 파트별익히기	
5월	목 표	발성을 잘하려면, 자기호흡을 관찰하자.	
	5회기	*두성내는 법. “별”암보. “산이 날부르네” 악상지켜외우기.	
	6회기	“can't help falling in love” 원어익히기. “산이 날부르네”	
	7회기	“can't help falling in love”연습(발음을정확하게) “산이 날부르네”	
	8회기	“별, 산이 날부르네,can't help falling In love” 내가 제일 좋아하는말“	
	9회기	“별빛같은 나의 사랑아(임영웅), 보랏빛 엽서(설운도), 복습	
6월	목 표	관내에서 멋진 공연을 하자(소리만들기와 화음)	
	10회기	“내가 제일 좋아하는 말” 부르기	
	11회기	모든 곡을 암보연습(악상과 노래부를 때 지휘자 싸인익히기)	
	12회기	“닐리리맘보”	
	13회기	“닐리리맘보” 혼성3부	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	신곡배우기	
	1주	신승태 - 사랑불 배우기	
	2주	사랑불 복습, 한승기 연인 배우기	
	3주	연인 복습, 인생아 고마웠다 배우기	
	4주	인생아 고마웠다 복습 , 들꽃 배우기	
5월	목 표	신곡배우기	
	1주	들꽃 복습하기 , 부라보아줌마 배우기	
	2주	부라보 아줌마 복습하기 , 명자 배우기	
	3주	명자 복습하기 , 송인 배우기	
	4주	송인 복습하기 , 좋은사람 배우기	
6월	목 표	신곡배우기	
	1주	좋은사람 복습하기 , 애간장 배우기	
	2주	애간장 복습하기 , 안개 배우기	
	3주	안개 복습하기 , 망원동 부르스 배우기	
	4주	전체 노래 복습 및 심화 교육	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	최선 노래교실		
<b>강 사 명</b>	최선		
<b>강의목적</b>	노래를 통하여 심신의 즐거움과 스트레스를 해소한다.		
<b>수업방법</b>	쉬운방법으로 노래를 배우고 신나는 음악과 율동으로 신체를 건강하게 합니다.		
<b>교재 및 참고문헌</b>	자체 교재	<b>준비물</b>	교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	노래의 3요소	
	1주	가슴이울어 - 장민호	
	2주	그정때문에 - 양지은	
	3주	나의영토 - 현진우	
	4주	내엄마 - 진미령	
5월	목 표	다른 리듬의 노래접하기	
	1주	노래합시다 - 명진	
	2주	달려라캔디 - 김다나	
	3주	달빛연가 - 조명섭	
	4주	당신을위하여 - 박윤창	
6월	목 표	노래방 기계 다루는법	
	1주	덕분에 - 구재영	
	2주	벌떡일어나 - 나상도	
	3주	사랑병 - 조항조	
	4주	아내 - 영탁	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	민요 및 장단장구		
<b>강 사 명</b>	박 영 주		
<b>강의목적</b>	우리 전통의 소리를 누구나 쉽게 즐기면서 배울 수 있음을 경험하며 우리 전통 문화를 체험과 익힘을 통해 문화적 자긍심을 키울 수 있도록 한다.		
<b>수업방법</b>	장구를 치면서 민요 노래를 부른다.		
<b>교재 및 참고문헌</b>	한국고전음악선집	<b>준비물</b>	장구, 장구채, 장구 받침대

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

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	피아노		
강사명	한경희		
강의목적	피아노연주를 함으로서 곡의 선율과 악상이 잃어가던 감성과 자신감을 고취시켜줌으로써 아름답고행복한 하루하루를 보낸다		
수업방법	*강사가 악보(복사)해서 배부해서 나누어 드리고 설명하며 수업진행		
교재 및 참고문헌	성인소곡집, 성인바이엘, 피아노소곡집	준비물	당일 수업악보

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	양손가락을 원활하게 독립하기.	
	1회기	양손같이 가기.	
	2회기	솔(G)음반주연습	
	3회기	심표지키기(4분심표) “꼬마별 등등”	
	4회기	레가토알기, 스타카토연습(도레미파솔파미레도)	
5월	목 표	양손주고받으며 간단하고 쉬운곡연주해보기	
	5회기	꿈속의고향, 즐거운노래, 기다리는마음.	
	6회기	지난주복습.	
	7회기	음정공부와겹음공부하기(2,3,4,5,6도음정사이의거리알기)	
	8회기	Love me tender, 월츠, 기쁨의노래.	
6월	목 표	왼손반주유형공부(C,D,G,F)코드알아보기.	
	9회기	화음반주연습 도돌이표(응용곡:징글벨)	
	10회기	붙임줄과이음줄(Lean on me, 월츠, 꿈속의고향)	
	11회기	갓춘마디와못갓춘마디의차이:성자의행진곡, 못다핀꽃한송이	
	12회기	덧줄과낮은음자리표공부	
	13회기	큰보표(낮은음자리:솔, 높은음자리(도)	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	피아노 아카데미		
강사명	한경희		
강의목적	난이도를 조금 높은 연주곡을 공부하기		
수업방법	미리 악보를 배포하고 강사와 같이 분석하고 연주		
교재 및 참고문헌	베토벤피아노편곡집 (예술출판) 성인piano Beginning2	준비물	당일 수업악보

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	페달밟고 연주하기.	
	1회기	*페달 밟는방법과박자에맞춰서 밟고연주하는법.	
	2회기	*피아노소나타14번“월광(사장조)”-페달	
	3회기	“월광”연습_페달 “베토벤 미뉴엣(G장조)”	
	4회기	“월광”연습-페달원성(악상지켜연주) “미뉴엣”연습	
5월	목 표	영화주제곡을(OST)연주해보기.	
	5회기	“Unchained Melody”, “Summer”	
	6회기	“사랑과영혼, 썸머”연습	
	7회기	“아드린느를 위한발라드”	
	8회기	“아드린느를위한발라드”연습	
6월	목 표	멋진곡을 연주하기(나만의곡)	
	9회기	“엘리제를위하여”-페달사용	
	10회기	“엘리제를위하여, 피아노소나타(템페스트)”	
	11회기	“엘리제를위하여, 템페스트”연습	
	12회기	“엘리제를위하여-페달, 템페스트”	
	13회기	“엘리제를위하여, 템페스트”악상지켜완성하기.	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	아코디언		
<b>강 사 명</b>	박희순		
<b>강의목적</b>	취미연주, 여가활동, 봉사연주		
<b>수업방법</b>	이론, 실기		
<b>교재 및 참고문헌</b>	아코디언 연주곡집	<b>준비물</b>	아코디언

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	기본 리듬 익히기	
	1주	짚레꽃	
	2주	고향의 봄	
	3주	삼다도 소식	
	4주	메기의 추억	
5월	목 표	스윙 · 블루스 리듬 익히기	
	1주	산너머 남촌에는	
	2주	외나무 다리	
	3주	기러기 아빠	
	4주	봄날은 간다	
6월	목 표	트롯 치기	
	1주	고향무정	
	2주	가슴 아프게	
	3주	비내리는 호남선	
	4주	울어라 열풍아	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	스틱 잡는 법 익히기	
	1주	김영철(따르릉) 기본타법	
	2주	숫자 1은 오른손 북치기	
	3주	숫자 2는 왼손 북치기	
	4주	전체 복습	
5월	목 표	몸의 원리 익히기	
	1주	오른손 왼손 동시에 치기 덩	
	2주	오른쪽 왼쪽 울동하기	
	3주	북채를 위로들고 치기	
	4주	전체 복습	
6월	목표	북테치면서 엇박 익히기	
	1주	따르릉 2절에 맞춰 북테치기	
	2주	북테를 치고 발디딤 하면서 춤추기	
	3주	북을 한바퀴 돌면서 오른쪽 왼쪽	
	4주	전체 복습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	드럼		
강사명	권진원		
강의목적	반주에 맞춰정확하게 연주하기		
수업방법	반주를 틀어놓고 반주에맞춰 리듬연습		
교재 및 참고문헌	펄킨스 드럼 1	준비물	스틱, 교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	드럼 킥 패턴의 다양한 연습	
	1회기	드럼 8비트 킥의 변화연습	
	2회기	드럼 8비트 킥과 하이햇의 변화 연습	
	3회기	16비트 킥 패턴 연습	
	4회기	16비트 킥과 하이햇의 변화연습	
5월	목 표	16분음표 필인 연습	
	5회기	16분음표 패턴 및 악보 읽기	
	6회기	16분음표 패턴을 이용한 필인 드럼 연습	
	7회기	16분음표 필인과 킥 조합 연습	
	8회기	16분음표 필인을 이용한 음악 실전연습	
6월	목 표	음악에 맞춰 연주하기	
	9회기	음악선정후 드럼악보 리딩하기	
	10회기	메트로놈에 맞춰 연주하기 연습	
	11회기	음악과 함께 악보 리딩연습	
	12회기	음악 연주 실습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	드럼 아카데미		
강사명	권진원		
강의목적	반주에 맞춰정확하게 연주하기		
수업방법	반주를 틀어놓고 반주에맞춰 리듬연습		
교재 및 참고문헌	펍킨스드럼 가요반주	준비물	스틱, 음원 파일

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	16분음표 필인의 다양성연습	
	1회기	16분음표 필인 6가지이상 연습	
	2회기	16분음표 필인 속도속도올려서 연습하기	
	3회기	16분음표와 리듬을 연계하기	
	4회기	메트로놈에 맞춰 빠른속도로 필인	
5월	목 표	16분음표 필인 반주에 적용하기	
	5회기	노래악보리딩및 리듬연습	
	6회기	노래악보에 나와있는 필인습득	
	7회기	반주에 맞춰 리듬연습	
	8회기	반주에 맞춰서 필인연습	
6월	목 표	곡을 정확하게 연주하기	
	9회기	곡에 맞춰 악보리딩하기	
	10회기	메트로놈에 맞춰 드럼연습하기	
	11회기	반주를 틀어놓고 곡을 연주하기	
	12회기	회원분들 앞에서 곡 발표해보기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

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

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	우쿨렐레 중급반		
강사명	유해인		
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
4월	목 표	슬로우 록 2 주법	
	1주	슬로우 록 1 복습 : 사랑이여	
	2주	편지	
	3주	만남	
	4주	슬로우 록 2 주법 복습과 작은 음악회	
5월	목 표	슬로우 고고 16비트 주법	
	1주	슬로우 고고 8비트 주법 복습 : 장미	
	2주	안녕	
	3주	사랑하는 이에게	
	4주	슬로우 고고 주법 16비트 복습과 작은 음악회	
6월	목표	컨트리 16비트 주법	
	1주	컨트리 8비트 주법 복습 그녀가 처음 울던 날	
	2주	바람이 불어오는 곳	
	3주	너에게 난 나에게 넌	
	4주	룸바 주법 복습과 작은 음악회	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	전반적인 기본기 연습	
	1주	El Condor Pasa-아르페지오 연습	
	2주	Scarborough Fair - 세하연습	
	3주	로망스-금지된 장난	
	4주	Mi Favorito -Slide Finger 연습	
5월	목 표	실전 연습	
	1주	La Paloma -라듬 연습	
	2주	Landler- 하이포지션 연습 1,3번 관계	
	3주	에델바이스 -하이포지션 연습	
	4주	마주르카-하이포지션 리가도 연습	
6월	목표	실전 연습	
	1주	Greensleeves-2포지션 세하연습-갈라치기	
	2주	Barcarolle 뱃노래-하이포지션 화음□ 연습	
	3주	Lorelei 로렐라이 2포지션 연습	
	4주	Yesterday-리듬연습과 레가토 방법	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	포크기타		
강사명	정동일		
강의목적	함께 기타 연주하면서 회원간의 친목을 도모하고 개인의 행복을 추구합니다		
수업방법	단체 수업과 개인별 교습 병행		
교재 및 참고문헌	교재사용	준비물	카포

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

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4 월	<b>목 표</b>	발레의 여러 가지 점프 동작으로 다리 근력을 기른다.	
	1주	솃데 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.(방향감각을 익히는 것부터 지도합니다) 지지하는 다리를 곧게 펴주는 근력과 위로 올라가는 다리의 안쪽 근육의 스트레칭이 되며 집중력이 필요합니다.	
5 월	<b>목 표</b>	균형감각을 기르고 하체강화 운동으로 집중력을 기른다. 골반의 위치를 바르게 잡고 다리의 근력을 기른다.	
	1주	아라베스크 Arabesque-한 다리만으로 균형을 잡고 선 후, 다른 쪽다리를 뒤로 뺀어 올려 균형을 잡는 동작입니다.	
	2주	빠 드샤 Pas de Chat-일번 포지션에서 오른발을 먼저 구부려 차는 동시에 왼발도 구부려 차면서 공중에서 두 다리가 순차적으로 만납니다. (두 다리가 개구리처럼 공중에서 모아진다.)	
	3주	시손느 Sissonne-한 다리 중심으로 점프하여 다른 한쪽 다리를 뒤로 들어 올리면서 점프하는 동작을 표현해 봅니다.	
	4주	시손느와 빠드샤 연결 동작 익히기	
6 월	<b>목 표</b>	순발력 민첩성, 근력, 유연성이 요구되는 동작으로 골격을 튼튼하게 한다.	
	1주	죃대 Jete-'던진다'라는 의미로 한쪽 다리를 던지듯 가볍게 점프 했다가 다시 그 발로 내려오는 동작입니다.(징검다리 건너기)	
	2주	그랑죃대 Grand Jete-다리를 더 높이 차 올리면서 점프 합니다. 양쪽 다리가 공중에서 수평이 되도록 다리를 벌려서 점프합니다.	
	3주	부레부레 bourreebourree-마치 바느질 땀처럼 촘촘하게 종종걸음으로 움직이는 스텝입니다.	
	4주	그랑죃대와 부레부레를 응용하여 작품을 만들어봅니다.	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	한 국 무 용		
강 사 명	이 미 옥		
강의목적	강의를 통해 정신과 육체를 건강히 한다.		
수업방법	학습자의 레벨에 맞추어 진행		
교재 및 참고문헌	-	준비물	버선, 연습복, 긴 수건

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	디딤새와 호흡을 통한 근육 발달하기	
	1주기	새로 오신 분들을 위한 한국무용 이해돕기	
	2주기	기본무(손목 사용, 발 사용법 등)	
	3주기	작품 설명, 동작 설명	
	4주기	전체 연습	
5월	목 표	협동으로 친목 도모하기	
	1주기	회전 중심잡기, 잔발 뛰기	
	2주기	작품 설명, 동작과 동작 잇기	
	3주기	기본무, 순서나가고 익히기	
	4주기	전체 연습	
6월	목 표	학습 레벨 올리기	
	1주기	손목 손가락 마디 사용법, 호흡으로 동작 표현하기	
	2주기	여러 가지 디딤새 연습, 작품 익히기	
	3주기	기본무, 작품 음악에 맞추어 연속 동작과 부분 설명	
	4주기	전체 연습	

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	여러꽃의 특징적 표현	
	1주	튤립과 과일등을 배치하여 그린다	
	2주	수국 ,글라디올라스,카라 등과 정물을 배치하여 그린다.	
	3주	꽃잎이나 줄기의 세부적인 묘사를 한다	
	4주	색의 강약, 명암의 흐름을 표현한다.	
5월	목 표	풍경화의 기본구도와 계절에 대한 표현	
	1주	풍경의 기본 구도와 원근의 표현	
	2주	산,강,나무 들을 그리는법	
	3주	가까운곳의 표현과 멀리있는것의 표현	
	4주	전체적인 어울림과 배경을 표현하는법	
6월	목 표	자연을 실제로 사생을 하여 실사의 능력을 키운다	
	1주	야외 사생을 하여 풍경을 사생한다	
	2주	원근.축소와 확대 등의 기법을 응용한다	
	3주	사물의 생동감을 표현한다	
	4주	강조와 생략으로 완성도를 높인다	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

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

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

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

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	사군자		
강사명	이숙형		
강의목적	사군자(매화)이해를 통한 정서 함양		
수업방법	이론 및 실기		
교재 및 참고문헌	서림문화사 (사군자기법)	준비물	화선지, 붓, 먹, 물감, 접시, 물통 등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목표	그림재료 이용방법	
	1회기	매화(구름법)-개화순서	
	2회기	묵선 구름법	
	3회기	노매수 화법	
	4회기	구름채색법(홍매)	
5월	목표	화법 그리기	
	5회기	구름채색법(청매)	
	6회기	물골법-홍매	
	7회기	노매수 화법(물골법)	
	8회기	고매 화법	
6월	목표	응용작품 그리기	
	9회기	설매 화법	
	10회기	매화작품(홍매)	
	11회기	매화작품(청매)	
	12회기	고매와 죽 작품	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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.멍석.문진.먹접시.붓집 등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목표	수채화를 적극 활용한다	
	1주	수채화 이용하여 캔버스 작품 연습하기	
	2주	캔버스 작품 완성하기	캔버스
	3주	한 줄 명대사 써보기	
	4주	가정의 달 문구 연습하기	
5월	목표	가정의 달 문구를 적극활용한 작품완성하기	
	1주	용돈 봉투 만들기	무지봉투
	2주	부채 작품 만들기 1	접선부채외
	3주	부채 작품 만들기 2	접선부채외
	4주	각종 휘호대회 작품 따라하기	
6월	목표	꽃그림 좀더 적극 활용하기	
	1주	가훈쓰기	
	2주	플러스펜 그림(수채화느낌으로 꽃 그리기)	플러스펜.엽서
	3주	수채 캘리그라피를 활용하여 엽서 만들기	무지엽서
	4주	자간 및 행간 이용방법을 익혀서 문장써보기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	보테니컬 색연필		
<b>강 사 명</b>	윤정		
<b>강의목적</b>	색연필을 이용해 꽃을 사실적으로 그릴 수 있다.		
<b>수업방법</b>	시연 후 실습		
<b>교재 및 참고문헌</b>		<b>준비물</b>	8절스케치북, 프리즈마 색연필

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	색연필 사용방법 익히기	
	1주	해바라기 색연필로 그리기	
	2주	튤립 색연필로 그리기	
	3주	카라 색연필로 그리기	
	4주	장미 색연필로 그리기	
5월	목 표	색연필로 입체감을 표현할 수 있다.	
	1주	사과 색연필로 그리기	
	2주	모과 색연필로 그리기	
	3주	파 색연필로 그리기	
	4주	당근 색연필로 그리기	
6월	목 표	완성도 있게 그릴 수 있다.	
	1주	꽃2송이색연필로 그리기	
	2주	야생화색연필로 그리기	
	3주	야생화색연필로 그리기	
	4주	좋아하는 꽃을 색연필로 그리기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	캐리커처		
강사명	윤정		
강의목적	인물의 특징을 강조하여 그릴 수 있다.		
수업방법	시연 후 실습		
교재 및 참고문헌		준비물	8절 스케치북, 검정 색연필

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	인물의 구조를 분석할 수 있다.	
	1주	인물화와 캐리커처 비교하며 그려본다.	
	2주	눈이 강조된 캐리커처	
	3주	코가 강조된 캐리커처	
	4주	입이 강조된 캐리커처	
5월	목 표	다양한 얼굴형의 특징을 이해한다.	
	1주	네모난 얼굴이 강조된 캐리커처	
	2주	동그란 얼굴이 강조된 캐리커처	
	3주	긴얼굴이 강조된 캐리커처	
	4주	삼각형 얼굴이 강조된 캐리커처	
6월	목 표	유명인들의 캐리커처를 그려본다.	
	1주	축구선수 캐리커처	
	2주	개그맨 캐리커처	
	3주	연기자들 캐리커처	
	4주	자화상 캐리커처	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	펜스케치		
강사명	윤정		
강의목적	다양한 선들을 이용해 그림을 그릴 수 있다.		
수업방법	시연 후 실습		
교재 및 참고문헌		준비물	8절 스케치북, 펜

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	다양한 선의 느낌을 느낄 수 있다.	
	1주	도시풍경 펜 스케치	
	2주	바다풍경 펜 스케치	
	3주	나무가 있는 풍경 펜 스케치	
	4주	인물화 펜 스케치	
5월	목 표	펜을 이용해 밀도감 높인다.	
	1주	거리풍경 펜 스케치	
	2주	꽃병 펜 스케치	
	3주	구름이 있는 하늘 풍경 펜스케치	
	4주	정물화 펜 스케치	
6월	목 표	나만의 개성 있는 펜 스케치 작품을 완성한다.	
	1주	풍경화	
	2주	정물화	
	3주	인물화	
	4주	그리고 싶은 풍경화 제작	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	문방사우에 대한 정확한 쓰임새를 알고 사용한다	
	1주	조민벌최 주발은탕	
	2주	좌조문도 수공평장	
	3주	애육여수 신복용강	
	4주	하이일체 솔빈귀왕	
5월	목 표	당나라 시대 왕희지 영자8법을 익힌다	
	1주	명봉재수 백구식장	
	2주	화피초목 뇌급만방	
	3주	개차신발 사대오상	
	4주	공유국양 기감훼상	
6월	목 표	왕희지 구양순 안진경의 글씨를 비교 할 수 있다	
	1주	여모정렬 남효재량	
	2주	득능막망 망담피단	
	3주	미시기장 신사가복	
	4주	기육난량 묵비사염	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	문방사우에 대한 정확한 쓰임새를 알고 사용한다	
	1주	조민벌최 주발은탕	
	2주	좌조문도 수공평장	
	3주	예육여수 신복용감	
	4주	하이일체 솔빈귀왕	
5월	목 표	당나라 시대 왕희지 영자 8법을 익힌다	
	1주	명봉재수 백구식장	
	2주	화피초목 뇌급만방	
	3주	개차신발 사대오상	
	4주	공유국양 기감훼상	
6월	목 표	왕희지 구양순 안진경 글씨를 비교할 수 있다	
	1주	여모정렬 남효재량	
	2주	지과필계 득능막망	
	3주	망단피단 미시기장	
	4주	신사가복 기육난량	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

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

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	민 화		
강 사 명	이 선 희		
강의목적	한국 전통 고유 민화의 색채와 채색을 구현하고 즐긴다.		
수업방법	순지에 먹으로 본을 뜬 뒤 전통재료로 채색하고 완성한다.		
교재 및 참고문헌	초본, 칼라본	준비물	순지, 아교, 분채, 붓, 먹물

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	김홍도의 황묘농접도를 배워본다.	
	1주	황묘농접도 초뜨기	
	2주	밑색, 바림하기	
	3주	선정리 후 완성	
	4주	화접도 초뜨기	
5월	목 표	다양한 나비와 함께 꽃이 어우러지는 화접도를 배운다.	
	1주	화접도 밑색, 바림하기	
	2주	바림, 디테일 채색	
	3주	선정리 후 완성	
	4주	쌍룡도 초뜨기	
6월	목 표	내년 갑진년의 청룡, 황룡을 그려본다.	
	1주	쌍룡도 밑색, 바림하기	
	2주	바림하기	
	3주	선정리	
	4주	완성	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	산수화		
<b>강 사 명</b>	이숙형		
<b>강의목적</b>	산수화 이해를 통한 정서 함양		
<b>수업방법</b>	이론과 실기		
<b>교재 및 참고문헌</b>	서림문화사	<b>준비물</b>	붓, 화선지, 먹물, 접시, 서진, 물통 등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	그림재료 이용방법	
	1주	춘경(초춘)	
	2주	춘경(봄풍경)	
	3주	봄풍경(홍매)	
	4주	봄풍경 응용화	
5월	목 표	하경 그리기	
	1주	하경기초	
	2주	계곡연습(폭포)	
	3주	물그림	
	4주	소나무 화법	
6월	목 표	하경 응용화 그리기	
	1주	소나무 숲	
	2주	하경 응용 작품	
	3주	명산 전이묘사	
	4주	산수 부채 그리기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	건강 홀라댄스		
<b>강 사 명</b>	김나연		
<b>강의목적</b>	아름다운 홀라와 함께 신체적 정신적 건강을 유지하여 노년의 삶의 질을 높이자		
<b>수업방법</b>	잔잔한 음악을 들으며 가사 내용을 손짓과 몸짓으로 부드럽게 표현하기		
<b>교재 및 참고문헌</b>	강사준비	<b>준비물</b>	편한복장

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	하와이 음악을 통한 심신이완	
	1주	기본 베이직 스텝 , 핸드 모션 익히기	
	2주	기본베이직, 안무 복습 및 새로운 안무 1절	
	3주	기본베이직, 안무 복습 및 안무 2절	
	4주	기본베이직, 안무 복습 및 안무 3절	
5월	목 표	홀라댄스 베이직을 통해 근력을 키우고 바른자세 유지	
	1주	레이 만들기(꽃 목걸이)	
	2주	기본베이직, 안무 복습 및 안무 4절	
	3주	기본베이직, 안무 복습 및 안무 완성	
	4주	기본베이직, 안무 복습 및 안무 팀발표	
6월	목 표	안무완성을 통하여 성취감 및 몸과 마음 힐링하기	
	1주	기본베이직, 안무 복습 및 안무 교정	
	2주	기본베이직, 안무 복습 및 안무 완성	
	3주	기본베이직, 안무 복습	
	4주	기본베이직, 개인독무, 그룹 발표	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	바둑교실		
강사명	장부상		
강의목적	기력증진 및 인격함양		
수업방법	월별 프로그램에 따른 강의식 수업		
교재 및 참고문헌	현현각 양지교재 및 월간바둑	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	유행포석의 이해	
	1주	이연성포석이후 문지마 3삼	
	2주	소목 눈목자굳힘포석 파해법	
	3주	날일자 굳힘 대응포석	
	4주	실전기보 해설	
5월	목 표	수상전의 요령	
	1주	수 늘리기 유형	
	2주	끼움, 먹여치기 실전사례	
	3주	유가무가 불상전	
	4주	실전기보 해설	
6월	목 표	끝내기 심화학습	
	1주	선수, 후수, 역끝내기 대표유형	
	2주	2선 끝내기 크기	
	3주	실전에 많이 나오는 끝내기 1	
	4주	실전에 많이 나오는 끝내기 2	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	바리스타 홈카페		
강사명	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%	재료비	7만5천원
교재 및 참고문헌	프린트 배포	준비물	필기도구, 앞치마, 행주3개, 텀블러

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4 월	목 표	커피의 역사와 커피 추출 이론	
	1회기	오리엔테이션 커피의 유래, 전파, 커피와 건강 칼리타를 이용한 커피 추출	
	2회기	커피의 품종, 재배, 수확, 가공 추출량/분쇄입자에 따른 향미 비교 그라인더구조 칼리타를 이용한 커피 추출, Tasting Wheel 작성	
	3회기	커피 산지와 등급분류 하리오를 이용한 커피 추출, Flavor 체크	
	4회기	로스팅과 블랜딩 클레버를 이용한 커피 추출 다양한 원두로 나만의 블랜딩 커피 만들기, Flavor 체크	
5 월	목 표	커피와 건강, 다양한 추출 도구 활용	
	5회기	카페인과 건강, 디카페인 커피의 제조 공법. 콜드브루 커피 추출. 카페인커피와 디카페인커피 향미 비교, Flavor 체크	
	6회기	침지식, 투과식 커피 추출법 비교, 프렌치프레스, 칼리타로 커피 추출 후 향미 비교. 프렌치프레스를 이용한 우유 거품 내기 커피와 우유의 혼합 음료 만들기	
	7회기	로부스타 커피와 스페셜티 커피의 향미 비교 베트남핀으로 커피 추출. 연유커피 만들기	
8회기	압력을 가해지는 커피 추출 도구 스타레소로 커피 추출하기, 프렌치프레스로 우유거품 만들기 카라멜 마끼아또 만들어 보기		
6 월	목 표	에스프레소 머신 활용	
	9회기	에스프레소 정의 및 에스프레소 머신의 이해 에스프레소 추출	
	10회기	에스프레소 추출량에 따른 향미. 에스프레소, 리스트레또, 텀고 비교	
	11회기	에스프레소 정의에 맞게 추출하기 균형잡힌 맛의 에스프레소 추출하기	
	12회기	우유스티밍 후 따르기 실습 카푸치노 제조	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	바리스타 (실버바리스타)		
강사명	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%	재료비	8만4천원
교재 및 참고문헌	프린트 배포	준비물	필기도구, 앞치마, 행주3개, 텀블러

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4 월	목 표	에스프레소란?	
	1회기	에스프레소 정의 및 에스프레소 머신의 이해	
	2회기	에스프레소 의 맛과 향에 미치는 요인. 추출 후 향미비교	
	3회기	에스프레소 추출 및 커핑	
	4회기	에스프레소 추출 후 서빙 훈련	
5 월	목 표	우유 스티밍	
	5회기	우유의 성분, 우유 스티밍의 기본원리 및 실습	
	6회기	우유 스티밍 후 따르기	
	7회기	우유 스티밍하여 에스프레소 베이스 음료인 카푸치노 만들기. 우유 스티밍 후 카푸치노 만들기	
	8회기	라떼와 카푸치노의 차이 설명, 온도에 따른 카푸치노의 맛에 대한 비교 시음	
6 월	목 표	음료 제조와 서빙	
	9회기	우유거품두께, 원모양 카푸치노 정의에 맞추어 따르기	
	10회기	카페음료 제조 - 바닐라라떼	
	11회기	카페음료 제조 - 카페크림라떼	
	12회기	라떼아트	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	댄스스포츠(차차차)		
<b>강 사 명</b>	김희진		
<b>강의목적</b>	건강한 정신과 육체로 행복 추구		
<b>수업방법</b>	-		
<b>교재 및 참고문헌</b>	-	<b>준비물</b>	간편한 복장, 댄스화

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	댄스스포츠의 이해와 차차차 Basic	
	1주	오픈 힙 트위스트/ 펜/ 오버턴트 하키 스틱/ 뉴욕/ 스팟 턴 투 레프트	
	2주	스팟 턴 투 레프트/ 타임 스텝/ 스팟 턴 투 레프트	
	3주	쓰리차차(백워드&포워드)/ 라이트 언더암 턴	
	4주	핸드 투 핸드/ 쓰리차차/ 체크 프롬 피.피 스팟 턴 투 라이트/ 핸드 투 핸드(라이트)/쓰리차차 체크 프롬 씨.피.피/ 스팟 턴 투 레프트	
5월	목 표	박자에 맞춰 리듬 타기	
	1주	숄더 투 숄더/ 언더암 투 레프트/ 크로스 베이식(엔드 스파이럴)	
	2주	오픈 베이식/ 풋 체인지(인투 쉐도우)/ 라이트 싸이드 사세	
	3주	론데 베이식/ 힙 트위스트 베이식/ 쓰리차차(백워드&포워드)/ 트위스트턴(엔트 오픈 페이스링 포지션)	
	4주	컬/ 폴어웨이 락(아이다)/스팟 턴 투 레프트	
6월	목 표	음악에 맞춰 리듬타기	
	1주	오픈 힙 트위스트/ 알레마나 투 2 핸드 투 핸드/ 로프 스피닝	
	2주	어드밴스드 힙 트위스트(엔드 스파이럴 펜)/ 오버턴트 하키스틱	
	3주	스프리트 큐반 브레이크/ 뉴욕 엔드 스팟 턴 투 레프트	
	4주	오버턴트 알레마나 투 터키쉬 타월	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	댄스스포츠 왈츠		
강사명	이영		
강의목적	우아한 동작의 스포츠를 통해 신체의 능력을 향상 시킨다		
수업방법	대면		
교재 및 참고문헌	-	준비물	댄스화

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	탱고의 이해	
	1주	탱고의 자세	
	2주	탱고 기본 Walk 배우기	
	3주	2 Walks - Progressive Link - Closed Promenade	
	4주	Back Crote-Open Reverse Turn (Closed Finish) - Progressive Link	
5월	목 표	탱고 A 루틴	
	1주	Open Promenade - Out Side Swivel - Promenade Link	
	2주	Four Step - Fall Away Promenade	
	3주	Natural Promenade Turn - Rock Turn(Tab) - Back Crote	
	4주	2Walk - Progressive Side Step - 2Walk(Ending Lunge Action)	
6월	목 표	왈츠와탱고의 차이를 이해하고 춤추기	
	1주	Rock Turn (Tab) - Back Crote - Progressive Link	
	2주	Natural Twist Turn - Promenade Link - Closed Promenade - Five Step	
	3주	복습	
	4주	라운딩	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	라인댄스		
강사명	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
4월	목 표	기본 스텝 익히기	
	1주	Ah si / cap driver / I wanna know	
	2주	I wanna know / Chiki cha cha / cap driver	
	3주	Chiki cha cha / Lucky lips / I wanna know	
	4주	D.H.S.S / Lucky lips / Chiki cha cha	
5월	목 표	박자, 리듬 익히기	
	1주	One way ticket / D.H.S.S / Lucky lips	
	2주	Rivers of babylon/ One way ticket / D.H.S.S	
	3주	Kiss me honey honey / Rivers of babylon	
	4주	If you love me let me know / Kiss me honey honey	
6월	목 표	Turn 연습	
	1주	Yodel trouble / If you love me let me know	
	2주	Donna Donna / Yodel trouble / Kiss me honey honey	
	3주	Triple Mix / Donna Donna / Yodel trouble	
	4주	총복습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	라인댄스 아카데미		
강사명	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
4월	목 표	Turn 연습	
	1주	If you love me let me know / Unchainde melody	
	2주	Kiss / Unchainde melody / If you love me let me know	
	3주	Bosa nova / Kiss / Unchainde melody	
	4주	총복습	
5월	목 표	리듬 익히기	
	1주	Beautiful Sunday / Bosa nova / Kiss	
	2주	Yodel trouble / Beautiful Sunday / Bosa nova	
	3주	Rose garden / Yodel trouble / Beautiful sunday	
	4주	총복습	
6월	목 표	리듬과 Turn 연습	
	1주	Sugar Sugar / Rose garden / Beautiful sunday	
	2주	Africa bum bum / Sugar Sugar / Rose garden	
	3주	Rock & Roll kiss / Africa bum bum / Sugar Sugar	
	4주	총복습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	건강사교댄스		
강사명	유예순		
강의목적	전신운동 및 심신건강		
수업방법	-		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	사교댄스 지터벅의 박자를익히고 스텝을한다	
	1주	지루박 베이직 4가지	
	2주	지루박응용1번 익히기	
	3주	지루박응용2번익히고 1번과연결하기	
	4주	지루박응용1~2번 연결 3번응용익히기	
5월	목 표	지난달 배운 지루박과 새로운 응용익히기	
	1주	지루박응용1~3번연결 4번익히기	
	2주	트롯베이직 5가지 지루박1~4번 복습	
	3주	트롯응용1 지루박응용1~5	
	4주	트롯응용1~3번 지루박응용1~5	
6월	목 표	트롯의 리듬을 익히고 스텝을 익힌다	
	1주	트롯응용 1~4번연결 지루박복습	
	2주	트롯응용1~5번익히고 지루박1~5번익힌다	
	3주	트롯스텝에서 지루박스텝으로 바꾸기	
	4주	지루박스텝에서 트롯스텝으로바꾸기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	지터벅아카데미		
강사명	유예순		
강의목적	건강한몸과 심신의 건강		
수업방법	-		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	사교댄스의 바레이션 이해	
	1주	지루박바레이션 규칙 4,4,6	
	2주	지루박바레이션 1번	
	3주	지루박바레이션 1~2번응용	
	4주	지루박바레이션1~3번응용	
5월	목 표	브르스바레이션 킥 슬로우 슬로우이해	
	1주	지루박바레이션 1~4 브르스바레이션1~2	
	2주	지루박바레이션1~5 브르스바레이션1~3	
	3주	지루박바레이션1~6	
	4주	브르스바레이션1~4	
6월	목 표	지루박 브르스 박자쪼개기	
	1주	지루박바레이션 박자쪼개기 1~2 브르스박자쪼개기1~2	
	2주	지루박바레이션박자늘리기 줄이기	
	3주	브르스바레이션 박자늘리기 줄이기	
	4주	지루박 브르스 다양한 박자응용	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	차밍댄스		
<b>강 사 명</b>	김 선 미		
<b>강의목적</b>	노인에 맞추어서 만들어진 동작으로 신체 각 부위를 고루 발달시켜주는 전신 운동이며, 근육과 관절을 강화시키고, 생체리듬에 매우 긍정적인 영향을 미치는 운동이다.		
<b>수업방법</b>	경쾌한 음악에 맞춰 실시하는 전신 지구력 운동으로 움직임의 기본동작인 걷기, 다리 들기, 차기 등의 동작을 다양한 스텝과 팔 동작으로 결합한 음악과 함께하는 리듬체조		
<b>교재 및 참고문헌</b>	<b>준비물</b>	운동화, 개인 물병	

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	<b>목 표</b>	근력과 지구력, 근육과 골 질량의 증가로 전반적인 건강과 웰빙을 향상시킴	
	1주	말초신경 자극 및 유연성 운동 후 심박 수 올릴 수 있는 빠른 템포의 음악 으로 작품구성. 부분 동작 설명 후 완성된 작품 반복학습	
	2주	운동신경을 활성화 하여 본 운동의 효과를 상승시킴	
	3주	장요근, 복사근의 근력향상을 위한 고관절 강화	
	4주	신체의 적절한 긴장을 주어 탄력 및 관절 가동범위를 증가시킴	
5월	<b>목 표</b>	다양한 동작구성으로 인지력, 실행력, 시공간 능력 향상	
	1주	신체에 적절한 긴장을 주어 탄력 및 관절 가동범위를 증가시킴	
	2주	부상의 위험을 줄이고 운동의 효율성을 높이기 위한 작품 동작 구성	
	3주	평형성 강화 및 유산소 운동으로 운동효과 올림	
	4주	폐지구력 강화, 신진대사의 활성화를 높임	
6월	<b>목 표</b>	근육과 신경기관 등의 움직임의 상호조정 능력, 심폐기능강화, 심혈관계 질환 예방, 균형감각 증가	
	1주	말초신경 및 혈액순환 촉진. 발과 손동작의 난이도를 높여 운동량을 높임.	
	2주	몸의 근육이완 및 혈액순환 촉진	
	3주	유산소 능력을 향상시키며 호흡과 관련된 근육들을 발달, 폐활량 증가	
	4주	평형성 운동과 좌우, 상하 발런스를 강화. 골반 및 고관절 근육들의 스트레칭, 유연성 향상.	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	KPOP댄스		
<b>강 사 명</b>	김규현		
<b>강의목적</b>	최신버전과 이전버전의 KPOP 음악으로 신나는 백세 인생 즐기기		
<b>수업방법</b>	실기 위주		
<b>교재 및 참고문헌</b>		<b>준비물</b>	실내 운동화, 음료수

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	기본 스텝과 테크닉 배우기	
	1주	기본 스텝과 바운스를 정확하게 익히기	
	2주	Trot Dance 1	
	3주	Trot Dance 2	
	4주	촬영 및 유튜브 단체방 공지	
5월	목 표	걸그룹 안무 완성하기	
	1주	걸그룹의 역사와 최신 Kpop 동향 이해하기	
	2주	걸그룹 안무 구성하기 1	
	3주	걸그룹 안무 구성하기 2	
	4주	촬영 및 유튜브 단체방 공지	
6월	목 표	보이 그룹 안무 완성하기	
	1주	보이그룹의 역사와 최신 Kpop 동향 이해하기	
	2주	보이그룹 안무 구성하기 1	
	3주	보이그룹 안무 구성하기 2	
	4주	촬영 및 유튜브 단체방 공지	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

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

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	포트폴리오 제작반		
강사명	이혜숙		
강의목적	2023년 작업컨셉인 '미니멀리즘 사진'에 대한 이해와 개인별 작업의 구체화를 목표로 한다.		
수업방법	이론수업과 야외출사		
교재 및 참고문헌	-	준비물	촬영장비 (필요시)

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	미니멀리즘 작가 리뷰와 개인별 작업주제 구체화	
	1주	미니멀리즘 사진의 특징과 형식	
	2주	예시 1 에드워드 웨스턴의 형식미학	
	3주	예시 2 스기모토 히로시 & 김이수	
	4주	예시 3 호세인 자르의 단순미학	
5월	목 표	개인별 작업의 구체화	
	1주	미니멀리즘 사진에 유용한 카메라 테크닉	
	2주	야외촬영	
	3주	사진 리뷰	
	4주	개인별 작업 중간점검	
6월	목 표	2023년 달력 게재 작품 1차 선정	
	1주	예시 4 자넷 해그룬드의 건축사진	
	2주	예시 5 일상에서 찍을 수 있는 미니멀한 소재들	
	3주	사진 리뷰	
	4주	1차 작업 마무리	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	탁구클럽		
강사명	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
4월	목 표	<b>*스트로크와 커트 연습*</b>	
	1주	• 포핸드 스트로크 연결 연습	
	2주	• 백핸드 스트로크 연결 연습	
	3주	• 포핸드 커트연습	
	4주	• 백핸드 커트연습	
5월	목 표	<b>*커트스트로크와 드라이브 연습*</b>	
	1주	• 포핸드 커트스트로크 공격자세 및 연결 연습	
	2주	• 백핸드 커트스트로크 공격자세 및 연결 연습	
	3주	• 포핸드 드라이브 자세 및 연결 연습	
	4주	• 백핸드 드라이브 자세 및 연결 연습	
6월	목 표	<b>*플릭 기술과 서비스 연습*</b>	
	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

<b>프로그램명</b>	핑퐁 클럽		
<b>강 사 명</b>	김정		
<b>강의목적</b>	탁구 기술 습득 및 신체와 상호협력하는 마인드 학습		
<b>수업방법</b>	이론 설명 및 시범, 참여형 학습, 일대일 코칭		
<b>교재 및 참고문헌</b>	없음	<b>준비물</b>	탁구 라켓

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	스트로크, 드라이브 등 다양한 공격 방법 학습	
	1주	포핸드 스트로크 반복 연습	
	2주	기본 움직임 연습 (풋워크)	
	3주	드라이브 연습	
	4주	백핸드 연습 (쇼트 푸시)	
5월	목 표	드라이브 및 서브/리시브 학습	
	1주	백드라이브 연습	
	2주	서브 + 3구 + 5구 연습	
	3주	리시브 + 4구 + 6구 연습	
	4주	서브 연습 (회전 커트 서브)	
6월	목 표	플릭, 드라이브 등 공격 방법 학습 및 게임	
	1주	플릭 연습 (2구)	
	2주	드라이브 + 시스템 연습	
	3주	간이 복식 게임	
	4주	단식 게임	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	탁구교실		
<b>강 사 명</b>	김정		
<b>강의목적</b>	탁구 기술 습득 및 신체와 상호협력하는 마인드 학습		
<b>수업방법</b>	이론 설명 및 시범, 참여형 학습, 일대일 코칭		
<b>교재 및 참고문헌</b>	없음	<b>준비물</b>	탁구 라켓

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	포핸드 및 풋워크 학습	
	1주	포핸드 스윙 및 자세 배우기	
	2주	포핸드 타구하기	
	3주	풋워크 스텝 및 자세 배우기	
	4주	풋워크하며 타구하기	
5월	목 표	백핸드 쇼트와 쇼트 풋워크 학습	
	1주	백핸드 쇼트 스윙 및 자세 배우기	
	2주	백핸드 쇼트 타구하기	
	3주	포와 백쇼트 풋워크 스윙 및 자세 배우기	
	4주	포와 백쇼트 풋워크 반복하기	
6월	목 표	포백 연결 동작과 백핸드 커트 학습	
	1주	백쇼트 후 돌아서서 포핸드와 스텝	
	2주	백핸드 후 돌아서서 포핸드	
	3주	백핸드 커트 스윙 및 자세 배우기	
	4주	올 플레이 해보기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	당구 아카데미		
<b>강 사 명</b>	김 삼 흥		
<b>강의목적</b>	생활체육을 통한 건강증진과 건전한 여가활동		
<b>수업방법</b>	단계별 이론 설명과 체계적인 실습 및 경기를 통한 실력향상		
<b>교재 및 참고문헌</b>	당구지도자강습서외	<b>준비물</b>	편한복장

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

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	3쿠션 아카데미		
<b>강 사 명</b>	김 삼 흥		
<b>강의목적</b>	생활체육을 통한 건강증진과 건전한 여가활동		
<b>수업방법</b>	당구초급과정을 수료한 회원을 대상으로 다양한 이론 및 기술 습득		
<b>교재 및 참고문헌</b>	당구지도자강습서외	<b>준비물</b>	편한복장

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	이론과 실기를 통한 실력 향상	
	1주	스탠스, 그림, 브리지	
	2주	분리각, 두께별 겨냥법	
	3주	무회전 및 회전 원리	
	4주	밀어치기, 끌어치기 이론 및 실습	
5월	목 표	이론과 실기를 통한 실력 향상	
	1주	옆돌리기 시스템1	
	2주	옆돌리기 시스템2	
	3주	앞돌리기, 플러스시스템	
	4주	3쿠션(5&half 시스템 기초1)	
6월	목 표	이론과 실기를 통한 실력 향상	
	1주	3쿠션(5&half 시스템 기초2)	
	2주	비껴치기 시스템1	
	3주	비껴치기 시스템2	
	4주	뒤돌리기 시스템	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	당구교실		
강사명	최락균		
강의목적	복지관 당구향상 및 친목		
수업방법	50분 강의, 50분 실습		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	당구의 기본자세와 이해	
	1주	오리엔테이션 소개 및 반장님 선출, 앞으로 수업 진행방법 전달	
	2주	당구의 기본자세, 당구의 원리 및 이해	
	3주	수구의 진행	
	4주	당점 변화와 수구진행	
5월	목 표	4구 당구의 기술	
	1주	상당점 밀어치기 사용법 알아보기	
	2주	하단을 이용하여 끌어치기	
	3주	제 1적구의 두께 조절	
	4주	가장 두꺼운 두께 / 2/1 두께 / 가장 얇은 두께 치는 방법	
6월	목 표	회전력을 이용한 고급기술 익히기	
	1주	1팁, 2팁, 3팁, 만팁 회전 알아보기	
	2주	회전을 이용 두께 조절하기	
	3주	회전 당점을 같이 사용하기	
	4주	스트록 / 두께/당점 / 회전을 이용한 마무리	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	3쿠션		
강 사 명	최락균		
강의목적	복지관 당구향상 및 친목		
수업방법	50분 강의, 50분 실습		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	3구의 이해	
	1주	오리엔테이션 소개 반장님 선출, 수업방법 안내	
	2주	3쿠션 맞는 자세와 스트로크/ 등속, 가속	
	3주	입사각과 반사각에 맞는 스트로크	
	4주	등속에 맞는 3구 알아보기, 가속에 맞는 3구 알아보기	
5월	목 표	3구에 맞는 두께 치기	
	1주	2/1두께로 3구치기	
	2주	6cm당구공을 이용한 두께 조절	
	3주	입사각과 반사각을 이용한 3구치기	
	4주	입사각과 반사각에 맞는 큐 스피드	
6월	목 표	뱅크샷 치기	
	1주	입사각과 반사각에 따른 뱅크샷	
	2주	파이브엔하프 시스템	
	3주	1포인트 특수성, 3포인트 특수성	
	4주	3구의 기술 예술구 치기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	PC동영상편집		
<b>강 사 명</b>	성은희		
<b>강의목적</b>	파워디렉터를 활용한 동영상편집을 배우고 나만의 영상 만들기		
<b>수업방법</b>	대면수업		
<b>교재 및 참고문헌</b>	프린트 교안	<b>준비물</b>	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	<b>목 표</b>	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	
5월	<b>목 표</b>	파워디렉터 편집툴을 이용하여 동영상의 음악을 편집할 수 있다.	
	1주	영상 제작 미디어 소스 준비하고 미디어룸으로 편집하기	
	2주	타이틀 디자이너로 제목/자막 편집하기	
	3주	다이렉트존의 효과룸과 전환룸 활용하여 편집하기	
	4주	음악삽입하기, 볼륨 조절하기, 녹음하기	
6월	<b>목 표</b>	내가 찍은 동영상을 편집해서 유튜브 내채널에 업로드할 수 있다.	
	1주	내가 찍은 동영상으로 컷편집과 자막, 음악넣기 1	
	2주	내가 찍은 동영상으로 컷편집과 자막, 음악넣기 2	
	3주	편집한 내동영상을 유튜브 내채널에 업로드하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	메타버스가 뭐야?	
	1주	메타버스의 의미와 다양한 유형의 메타버스 찾아보기	
	2주	메타버스에 접목되는 기반기술에 대해 알아보자	
	3주	메타버스와 제페토에 대해 살펴보고 제페토 설치하기	
	4주	증강현실(AR) 체험하고 제페토 회원가입하기	
5월	목 표	제페토로 메타버스 입장할 수 있다.	
	1주	잼과 코인을 학습하고 내 아바타 아이템 구매하기	
	2주	내 아바타 룸 꾸미고 메타버스 용어 학습하기	
	3주	가상현실(VR)체험하고 사진 및 동영상 촬영하기학습	
	4주	증강현실(AR)체험하고 사진 및 동영상 촬영 학습1	
6월	목표	메타버스타고 투어하자.	
	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

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	<b>목표</b>	컴퓨터 활용을 위한 극강의 기초	
	1	키보드의 활용과 구조의 이해	
	2	내가 모르는 마우스 사용법	
	3	폴더와 파일의 차이점과 생성과 삭제	
	4	기본 단축키 7개의 이해 (CTRL+)	
5월	<b>목표</b>	컴퓨터는 파일 탐색기다!	
	5	컴퓨터에서의 파일 탐색기란?	
	6	파일 탐색기 내의 이동과 저장	
	7	단축키의 활용 다수 데이터 이동	
	8	프로그램 간의 파일 이동의 이해	
6월	<b>목표</b>	윈도우에 있는 다양한 기본 프로그램	
	9	윈도우 사진 편집 프로그램	
	10	캡처 도구 활용과 단축키 활용	
	11	프로그램 활용 나만의 카드 만들기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	기본 한글 문서를 작성할 수 있다.	
	1주	한글 화면구성 살펴보고 다양한 문자 입력하기	
	2주	블록지정/복사/이동 활용하기	
	3주	글자 모양 꾸미기	
	4주	문단 모양 꾸미기	
5월	목 표	개체를 삽입하여 문서를 작성할 수 있다.	
	1주	문서마당과 인쇄하기	
	2주	그리기마당 활용하기	
	3주	그림 삽입과 편집하기	
	4주	도형/글상자 활용하기	
6월	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	엑셀활용		
강사명	성은희		
강의목적	수식/차트/데이터베이스 기능등을 학습해서 일상생활에서 활용할 수 있다.		
수업방법	대면수업		
교재 및 참고문헌	교재(미정)	준비물	USB, 필기도구

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

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	스마트폰 동영상 만들기		
<b>강 사 명</b>	정유근		
<b>강의목적</b>	스마트폰 편집 어플 키네마스터를 이용한 동영상 만들기		
<b>수업방법</b>	대면 수업 진행		
<b>교재 및 참고문헌</b>	인터넷, 프로그램 매뉴얼	<b>준비물</b>	컴퓨터/ 스마트폰/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	<b>목표</b>	스마트폰 동영상 촬영과 편집의 구성 기초 이해	
	1	가장 기본적인 스마트폰 동영상 촬영 방법	
	2	키네마스터 편집 브라우저 동영상 내리기	
	3	동영상 가편집 하기 트림 사용법	
	4	동영상의 속도 조절과 크기 조절 방법	
5월	<b>목표</b>	간단한 구성으로 멋진 동영상 만들기	
	5	영상에 필요한 다양한 효과와 에셋의 개념	
	6	전환 효과 사용의 이해와 적용	
	7	자막 만들기과 자막 도구 사용	
	8	음악 넣기와 믹스와 상세조절 방법	
6월	<b>목표</b>	종합 편집과 SNS 내 작품 공유하기	
	9	다양한 효과 넣기(애니메이션 / 스티커)	
	10	키프레임을 이용한 자율 이동 영상	
	11	파일 랜더링과 공유 방법의 종류	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	유튜브 숏츠 만들기		
<b>강 사 명</b>	정유근		
<b>강의목적</b>	요즘 대세 유튜브 숏츠 간단 제작 나도 할수 있다 도전!!		
<b>수업방법</b>	대면 수업 진행		
<b>교재 및 참고문헌</b>	인터넷, 프로그램 매뉴얼	<b>준비물</b>	컴퓨터/ 스마트폰/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	<b>목표</b>	유튜브 숏츠의 이해	
	1	유튜브 숏츠 촬영 방법과 화면 비율	
	2	숏츠 편집 가능한 간단 편집 어플 소개	
	3	숏츠 편집 효과 자막 유튜브 스튜디오 활용	
	4	쇼츠 업로드 하는 방법 두 가지	
5월	<b>목표</b>	유튜브 숏츠 스토리 만들기	
	5	내 주변 소재 찾기 -기획 단계	
	6	소재에서 스토리 보드 만들기 (간단 시나리오)	
	7	숏츠 장르의 다양성과 제작 해보기1	
	8	숏츠 제작 해보기 2	
6월	<b>목표</b>	내 작품 업로드 하기	
	9	업로드 기능 살펴보기 (갤러리와 실시간)	
	10	개인 작품에 대한 해설과 분석	
	11	총정리와 작품의 다양한 의견 공유	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	스마트폰 미디어 촬영 편집 반		
<b>강 사 명</b>	정유근		
<b>강의목적</b>	스마트폰에 숨어 있는 다양한 카메라와 갤러리의 편집 기능 활용		
<b>수업방법</b>	대면 수업 진행		
<b>교재 및 참고문헌</b>	인터넷, 프로그램 매뉴얼	<b>준비물</b>	컴퓨터/ 스마트폰/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	<b>목표</b>	내가 몰랐던 스마트폰 설정	
	1	스마트폰 카메라 올바른 설정	
	2	기본 구도와 생활 속 멋진 사진을 위한 구도 알아보기	
	3	가까이서 인물 사물 찍는 방법	
	4	스마트폰 단렌즈와 망원 사진 찍기의 차이점	
5월	<b>목표</b>	스마트 폰에 숨겨진 기능 모아보기	
	5	인물 사진과 풍경 사진 3*3 황금 비율 구간	
	6	슬로우 모션과 슈퍼 슬로우 모션의 활용	
	7	파노라마 사진 찍기 (가로 세로)	
	8	다양한 즉석 편집 기능 알아보기	
6월	<b>목표</b>	삼성 포토 에디터 PRO 사용한 사진 편집	
	9	갤러리 더보기 기능 적극 활용 방법	
	10	누끼 따기와 얼굴 리터칭 (어플과 앱 추천)	
	11	AI 지우개 활용한 사진 변형	
	12	종합 편집 기능 활용한 내 작품 만들기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	NFT 첫걸음 반		
<b>강 사 명</b>	정유근		
<b>강의목적</b>	다양한 NFT 파일 콘텐츠 만들기		
<b>수업방법</b>	대면 수업 진행		
<b>교재 및 참고문헌</b>	인터넷, 프로그램 매뉴얼	<b>준비물</b>	컴퓨터/ 스마트폰/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	<b>목표</b>	NFT파일이란 무엇일까?	
	1	NFT파일의 이해와 다양한 콘텐츠	
	2	NFT 파일 마켓 오픈씨 알아보기	
	3	NFT 편집 FIGMA 플랫폼의 소개	
	4	FIGMA 주요 기능과 위치	
5월	<b>목표</b>	FIGMA를 이용한 NFT 그림 그리기	
	5	컴퓨터로 그리는 NFT 그림 기초	
	6	다양한 각형으로 그리는 기본 스케치	
	7	각형의 변형과 선과 색 변환	
	8	그룹 생성과 효과 넣기	
6월	<b>목표</b>	다양한 도형과 선을 활용 나만의 그림 그리기	
	9	도움 소재 구하기 핀터레스트 활용	
	10	세밀한 그림 그리기 (꽃 / 동물/ 풍경/ 캐릭터)	
	11	오픈씨 개인 NFT 상점 만들기	
	12	NFT 등록과 가격 설정 방법	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	스마트 워크의 기초 서비스를 살펴보자.	
	1주	크롬 브라우저 살펴보고 구글 계정설정하기	
	2주	크롬과 구글 검색엔진 제대로 쓰기	
	3주	구글 킵스 화면구성 및 기능 학습하기	
	4주	다양한 메모와 일상생활에서의 활용법 알아보기	
5월	목 표	구글 협업 도구를 살펴보자.	
	1주	구글 포토 기본 사용법 학습하기	
	2주	구글 포토 사진관리 및 공유 서비스 알아보기	
	3주	구글 문서 기본 기능 살펴보기	
	4주	구글문서 특별한 기능 3가지(특수문자, 음성입력, 문서번역)	
6월	목 표	일정관리와 커뮤니케이션 서비스를 살펴보자.	
	1주	구글 스프레드시트 기본 기능 살펴보기	
	2주	구글 서비스로 멤버들과 실시간 협업 체험하기	
	3주	구글 드라이브 학습하고 나에게 맞게 설정하기	
	4주	구글 드라이브 학습하고 구글서비스 관리하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	컴퓨터의 기본 기능을 학습하자	
	1주	꼭 알아야할 컴퓨터 운영체제/입력장치 살펴보기	
	2주	컴퓨터의 기본 명령어 살펴보기(서식/편집명령어/저장)	
	3주	저장소를 이해하고 파일탐색기 학습하기	
	4주	압축파일 생성 및 해제 학습하기	
5월	목 표	PC와 스마트폰 함께 사용할 수 있다.	
	1주	미디어 파일 활용하기-포토퍼니아(PC,모바일)	
	2주	스마트폰 USB케이블 연결하기(내파일,파일탐색기)	
	3주	사진 파일 PC로 옮기기/PC 사진을 스마트폰으로 옮기기	
	4주	클라우드 서비스 이해하고 미디어 파일 관리하기	
6월	목 표	미디어 파일관리하고 활용하기	
	1주	크롬 브라우저 및 크롬 웹 스토어 확장프로그램 학습하기	
	2주	구글계정과 구글 인공지능 서비스 살펴보기	
	3주	포토스케이프 기본 기능 학습하기	
	4주	미디어 파일로 영상 제작하고 공유하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	단말기의 이름과 기능을 학습하자.	
	1주	스마트폰 각 부분의 이름과 기능 살펴보기	
	2주	통신사와 요금제 알아보기	
	3주	스마트폰 환경설정 살펴보고 필요한 기능 사용하기	
	4주	스마트폰 최적화 하여 관리하기	
5월	목 표	스마트폰에 설치된 기본 앱을 활용하자.	
	1주	카메라앱과 갤러리앱 활용하기	
	2주	휴지통 및 키패드의 기능들 살펴보고 활용하기	
	3주	알람설정으로 일정관리하기	
	4주	구글 Play 스토어와 앱 설치 및 삭제 학습하기	
6월	목 표	원하는 앱을 설치하고 활용하자.	
	1주	카카오톡 살펴보고 기능 알아보기	
	2주	지하철 정보 살펴보고 활용하기	
	3주	앱으로 정보 검색하고 공유하기/새로워진 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	대면수업		
교재 및 참고문헌	프린터 교안	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	내 미디어 파일을 적극적으로 활용하자.	
	1주	구글메모 및 랜즈 앱 학습하고 활용하기	
	2주	멋진 엽서 만들어 안부 전하기	
	3주	갤러리의 사진으로 영상 만들어 공유하기	
	4주	내 사진으로 멋진 콜라주 만들기	
5월	목 표	빠르게/편리하게/앞서가는 정보 서비스를 활용하자.	
	1주	페이서 서비스를 학습하고 네이버페이 설정하기	
	2주	SRT앱으로 기차표 예매 결제하기/ 실시간으로 비행기 위치 알아보기	
	3주	마켓컬리로 아침배송 서비스 이용하기	
	4주	대한항공앱으로 제주도 항공권 조회 및 결제하기	
6월	목 표	스마트한 일상생활을 위한 정보 서비스를 활용하자.	
	1주	네비게이션 서비스 살펴보고 활용하기	
	2주	채널친구관리하기, 카톡 추가 서비스 제대로 사용하기	
	3주	모바일로 메뉴살펴보고 사이렌 오더 커피주문하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	스마트폰(비대면수업)		
강사명	성은희		
강의목적	스마트폰 기능을 이해하고 기본앱과 실생활에 필요한 앱을 사용할 수 있다.		
수업방법	zoom		
교재 및 참고문헌	프린터 교안	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	스마트폰 단말기 구성과 사용 환경을 변경할 수 있다.	
	1주	스마트폰 주요기능 설정 및 킷패널 정리학습하기	
	2주	홈 화면과 메뉴 화면을 이해하고 앱 아이콘 관리하기	
	3주	통신사 요금제 학습하고 wi-fi와 모바일 데이터 이해하기	
	4주	Play 스토어 앱 학습하기 - 설치/삭제/영화/도서	
5월	목 표	다양한 앱을 활용할 수 있다.	
	1주	카카오톡서비스 - 친구관리/대화방관리/무료전화서비스	
	2주	일상생활에 지도서비스를 활용하기	
	3주	다양한 앱을 이용한 공유서비스 활용하기	
	4주	대중교통 서비스 활용하기	
6월	목 표	알고 있으면 유익한 앱들을 사용할 수 있다.	
	1주	쿠팡앱으로 상품구매하기	
	2주	카카오톡앱으로 택시호출 서비스 이용하기	
	3주	SRT기차표 조회하고 예매하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

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

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	균형 요가		
<b>강 사 명</b>	김승효		
<b>강의목적</b>	신체의 균형 및 불균형은 마음의 균형 및 불균형으로 반영됨을 알게 한다.		
<b>수업방법</b>	근력향상과 유연성의 조화와 마음의 집중을 통한 신체균형감을 향상시킨다.		
<b>교재 및 참고문헌</b>	웰니스를 위한 비니요가테라피	<b>준비물</b>	요가매트, 요가복장

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	<b>목 표</b>	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	
5월	<b>목 표</b>	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	
6월	<b>목 표</b>	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

<b>프로그램명</b>	스트레칭		
<b>강 사 명</b>	김승효		
<b>강의목적</b>	신체 유연성을 향상시켜 부상을 방지하고 회복탄력성을 향상시킨다.		
<b>수업방법</b>	이완된 깊은 스트레칭으로 신체회복 탄력성을 증대시킨다.		
<b>교재 및 참고문헌</b>	웰니스를 위한 비니요가테라피	<b>준비물</b>	요가매트, 요가복장

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	<b>목 표</b>	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	
5월	<b>목 표</b>	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	
6월	<b>목표</b>	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

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

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

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	실 버 에 어 로 빅		
<b>강 사 명</b>	김용은		
<b>강의목적</b>	최소한 상해를 예방하여 최대한 운동효과를 본다.		
<b>수업방법</b>	준비운동-본운동-근육운동-정리운동		
<b>교재 및 참고문헌</b>		<b>준비물</b>	편한복장과 운동화

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

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	힐링 요가		
<b>강사명</b>	양혜정		
<b>강의목적</b>	걸으며 나의 발 살피고, 잠들 때 몸의 긴장 알아차리고, 책 읽을 때 구부정한 등 인식		
<b>수업방법</b>	쉬운 설명이 있는 실기 수련		
<b>교재 및 참고문헌</b>	요가 디피카, 소마틱스	<b>준비물</b>	덤벨 0.5kg, 2 (개인지참)

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	나의 몸 바라보기	
	1주	요가의 정의, 명상, 호흡 / 테라피 요가, 빈야사 요가	
	2주	바른 정렬 / 소마 요가, 덤벨 요가	
	3주	바른 중립 / 테라피 요가, 빈야사 요가	
	4주	바른 그라운드링 / 소마 요가, 덤벨 요가	
5월	목 표	나의 몸 알아가기	
	1주	아사나와 호흡의 일치 1 / 테라피 요가, 빈야사 요가	
	2주	아사나와 호흡의 일치 2 / 소마 요가, 덤벨 요가	
	3주	아사나와 호흡의 일치 3 / 인사이드 플로우 요가(Easy)	
	4주	아사나와 호흡의 일치 4 / 아쉬탕가 요가 (Easy)	
6월	목 표	나의 몸 힘빼기	
	1주	목, 어깨 / 테라피 요가, 빈야사 요가	
	2주	등, 허리 / 소마 요가, 덤벨 요가	
	3주	골반 / 테라피 요가, 빈야사 요가	
	4주	다리, 발 / 소마 요가, 덤벨 요가	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

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

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

<b>프로그램명</b>	S라인요가		
<b>강 사 명</b>	이숙경		
<b>강의목적</b>	신체의 유연성과 근력을 증진시키고 척추와 골반의 균형을 바르게한다		
<b>수업방법</b>	대면 GROUP EXERCISE		
<b>교재 및 참고문헌</b>		<b>준비물</b>	요가매트, 편안한 복장

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

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

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

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	요가로 건강한 몸과 마음 만들기	
	1주	라포 형성, 하타요가 기본 체위와 사바아사나로 복식호흡 익히기	
	2주	유연성 키우기, 손발목운동(도인법), 다리 벌리기, 등펴기, 뱀, 고양이, 비틀기, 봉어체위, 모관운동	
	3주	다리 및 허리 힘 강화, 우울증 예방 체위	
	4주	비틀어진 골반과 거북목 교정, 척추협착 예방 체위	
5월	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, 복근강화 등 자신감 키우기 체위	
	4주	하타요가 기본 체위와 복식호흡	
6월	목 표	복식호흡에 맞춰 기본 체위 동작 심화하기	
	1주	여름철 건강법 알기, 복식호흡에 맞춰 기본 체위 익히기, 명상	
	2주	하타요가 기본 자세 1과 복식호흡 익히기	
	3주	하타요가 기본 자세 2와 교호호흡 익히기	
	4주	하타요가 기본 자세 3과 명상 익히기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

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

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

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

# 강 의 계 획 서

프로그램명	골프 입문, 초급, 중급		
강사명	조민욱		
강의목적	골프실력 향상		
수업방법	1:1 원포인트 레슨		
교재 및 참고문헌	없음	준비물	골프채/골프화/골프장갑

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
4월	목 표	골프 기본기 다지기	
	1주	그립 및 어드레스	
	2주	백스윙 3단계	
	3주	테이크 백 동작	
	4주	코킹 동작	
5월	목 표	백스윙 탑 모양 만들기	
	1주	다운스윙 초기동작	
	2주	하체리드	
	3주	클럽 페이스의 인사이드 각도 접근동작	
	4주	클럽 헤드 무게느끼기	
6월	목 표	임팩트	
	1주	팔로스로우	
	2주	클럽선택/피니쉬	
	3주	골프에티켓/골프룰	
	4주	코스 공략법	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.