

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	컴퓨터와 관련된 표현 익히기	
	1주	비교문	
	2주	인터넷하기	
	3주	검색하기	
	4주	得	
8월	목 표	복습	
	1주	단어 복습	
	2주	문장 복습	
	3주	어법 복습	
	4주	문제 풀기	
9월	목 표	사람 마중하기	
	1주	겸어문	
	2주	결과보어 在 到	
	3주	미안함의 표현	
	4주	강조 표현	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표		
	1주	Whose pants are those?	
	2주	Whose pants are those?	
	3주	Thank you for dinner.	
	4주	Thank you for dinner.	
8월	목 표		
	1주	You did a good job.	
	2주	You did a good job.	
	3주	Review	
	4주	I'm sorry to be late.	
9월	목 표		
	1주	I'm sorry to be late.	
	2주	Review	
	3주	Winter is my favorite season.	
	4주	Winter is my favorite season.	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	교양한문교실 [論語와 중국 및 한국의 名文 名詩 강의]		
강 사 명	이 광 소 (010-8361-3326) 메일 주소:babamba44@daum.net		
강의목적	우리나라 전통시대의 정치와 사회제도 등 모든 정신문화의 보고인 한문 자료의 독해력을 증진함으로써, 민족의 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 자료	준비물	「 論語 」 교재와 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	한문 문장 독해 능력 증진 및 한시 감상 능력 증진.	
	1주	1교시: 강의 첫 시간이므로 강의 내용 소개 및 한문의 역사 강의. 2교시: 한시에 대한 시법 및 형식 등 강의.	
	2주	1교시: 〈논어〉 제 5편 「공야장(公冶長)」 제1장 강의. 2교시: 5언 절구: 중국 한시 2수와 한국 한시 1수 강의.	
	3주	1교시: 〈논어〉 제 5편 「공야장(公冶長)」 제2~3장 강의. 2교시: 중국의 명문 1편 강의.	
	4주	1교시: 〈논어〉 제 5편 「공야장(公冶長)」 제4~5장 강의. 2교시: 5언 절구: 중국 한시 2수와 한국 한시 1수 강의.	
8월	목 표	한문 문장 독해 능력 증진 및 한시 감상 능력 증진.	
	1주	1교시: 〈논어〉 제 5편 「공야장(公冶長)」 제6~7장 강의. 2교시: 한국의 명문 1편 강의.	
	2주	1교시: 〈논어〉 제 5편 「공야장(公冶長)」 제8~9장 강의. 2교시: 5언 절구: 중국 한시 2수와 한국 한시 1수 강의.	
	3주	1교시: 〈논어〉 제 5편 「공야장(公冶長)」 제10~11장 강의. 2교시: 중국의 명문 1편 강의.	
	4주	1교시: 〈논어〉 제 5편 「공야장(公冶長)」 제12~14장 강의. 2교시: 5언 절구: 중국 한시 2수와 한국 한시 1수 강의.	
9월	목 표	한문 문장 독해 능력 증진 및 한시 감상 능력 증진.	
	1주	1교시: 〈논어〉 제 5편 「공야장(公冶長)」 제15~17장 강의. 2교시: 한국의 명문 1편 강의.	
	2주	1교시: 〈논어〉 제 5편 「공야장(公冶長)」 제18장 강의. 2교시: 7언 절구: 중국 한시 2수와 한국 한시 1수 강의.	
	3주	1교시: 〈논어〉 제 5편 「공야장(公冶長)」 제19~21장 강의. 2교시: 중국의 명문 강의	
	4주	1교시: 〈논어〉 제 5편 「공야장(公冶長)」 제22~25장 강의. 2교시: 7언 절구: 중국 한시 2수와 한국 한시 1수 강의.	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	점프 업 일본어		
강 사 명	공 영주		
강의목적	초급과정을 마친 학습자를 대상으로 중급 문법을 체계적으로 소개하고 이를 활용해서 일상 회화가 가능하도록 한다. 나아가 상용한자와 어휘력을 늘림으로써 고급 일본어의 토대를 마련한다.		
수업방법	교재강의와 연습문제를 활용한 회화연습		
교재 및 참고문헌	일본어뱅크 도모다찌 step2(6~10과) 동양북스 출판	준비물	필기도구

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

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	일어 초급		
강 사 명	공 영주		
강의목적	일본어를 처음 시작하는 학습자를 대상으로 문자와 발음을 익히고, 초급문법을 이용해서 일상 회화가 가능하도록 한다. 다양한 주제의 학습과 기본문형의 반복을 통하여 어휘력 향상과 상용한자의 사용범위를 늘림으로써 중급일본어를 위한 토대를 마련한다.		
수업방법	교재강의와 연습문제를 활용한 회화연습		
교재 및 참고문헌	감바레 일본어 step1 (1~6과) 동양books	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비고
7월	목 표	히라가나 익히기와 발음 규칙	
	1주	오리엔테이션 1과 문자와 발음 1 청음(清音)	
	2주	1과 문자와 발음 : 1 청음(清音) 2 탁음(濁音) 3 반탁음(半濁音)	
	3주	1과 문자와 발음 : 4 요음(拗音) 5 축음(促音) 6 발음(撥音) 7 장음(長音)	
	4주	2과 はじめまして。: 명사문의 긍정·의문·부정문, 인칭대명사, 회화 읽기와 해석	
8월	목 표	자기소개와 시간 묻고 답하기	
	1주	2과 はじめまして。: 말하기, 읽기, 쓰기, 듣기 연습 3과 それは何ですか。: 지시대명사, 조사의의 쓰임	
	2주	3과 それは何ですか。: 회화 읽기와 해석, 말하기, 읽기, 쓰기, 듣기 연습 4과 今 何時ですか。: 숫자읽기(0~100), 조수사(~時, ~分)	
	3주	광복절 휴강	
	4주	4과 今 何時ですか。: 시간을 묻고 대답하기, 회화 읽기 및 해석, 말하기, 읽기, 쓰기, 듣기 연습	
	5주	5과 いくらですか。: 숫자읽기(100~100,000), 숫자읽기(하나~열), 조수사	
9월	목 표	주문하기와 가격 묻고 답하기	
	1주	5과 いくらですか。: 가격 묻고 대답하기, 회화 읽기 및 해석, 말하기, 읽기, 쓰기, 듣기 연습	
	2주	6과 お誕生日はいつですか。: 명사문의 과거형, 조수사(~月, ~日, ~曜日, ~年)	
	3주	6과 お誕生日はいつですか。: 회화읽기 및 해석, 말하기, 읽기, 쓰기, 듣기 연습	
	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
4월	목 표	*2019년 최신 미드 Why women kill 시즌1을 지난학기 에피소드5에 이어서 학습합니다.	
	1주	에피소드 5	
	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 6	
	1주	에피소드 6	
	2주	에피소드 6	
	3주	에피소드 6	
	4주	에피소드 6	
6월	목표	에피소드 7	
	1주	에피소드 7	
	2주	에피소드 7	
	3주	에피소드 7	
	4주	에피소드 7	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표		
	1주	Bus	
	2주	Hotel	
	3주	Check out	
	4주	Servies and Amenities	
8월	목 표		
	1주	Hostels	
	2주	Review	
	3주	Restaurants	
	4주	Ordering	
9월	목 표		
	1주	During the meal	
	2주	Paying the bill	
	3주	Review	
	4주	Fast Food	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표		
	1주	길 물어보며 걸어가기	
	2주	길 물어보며 걸어가기	
	3주	사진찍어 달라고 부탁하기	
	4주	경치만끽후 기념품사기	
8월	목 표		
	1주	경치만끽후 기념품사기	
	2주	Review	
	3주	공연티켓 예매후 관람하기	
	4주	공영티켓 예매후 관람하기	
9월	목 표		
	1주	스테이크 주문하고 남은음식 포장하기	
	2주	스테이크 주문하고 남은음식 포장하기	
	3주	Review	
	4주	스파게티 주문하고 팁에대해 묻기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	한국식 영어를 미국식 바른 영어표현으로 외워 쉽게 말하기	1분 토크
	1주	Introduction /Unit71.I'll walk you through everything. Unit 72.I worked my ass off.	저의 영어실력?
	2주	Unit 73.I'm gonna hold you to that. Unit 74 Catch me up.	난 스포츠 매니아
	3주	Unit 75.Let me sleep on it. Unit 76.It takes some getting used to .	멋진 드레스코드
	4주	Unit 77.Can you validate my parking? Unit 78.Suck it up!	여행은 고통스러워
8월	목 표	한국식 영어를 미국식 바른 영어표현으로 외워 쉽게 말하기	1분 토크
	1주	Unit 79.You can do it if you put your mind to it. Unit 80.It's just a figure of speech.	지구는 우리 집
	2주	Unit 81.Duh. Unit 82.So be it.	난 자연 애호가
	3주	Unit 83. Shopping 101 Unit 84. Jot this down.	반려동물 기르기
	4주	Unit 85.It doesn't ring a bell. Unit 86.Tell me about it!	컴퓨터는 어려워
9월	목 표	한국식 영어를 미국식 바른 영어표현으로 외워 쉽게 말하기	1분 토크
	1주	Unit 87.You can't go wrong with it. Unit 88.You're breaking up.	멋진 남자 친구
	2주	Unit 89.My ride or die Unit 90.As we speak	나는 TV 애청자
	3주	Unit 91.Can I run something by you? Unit 92.Don't lead me on.	음악은 다 좋아
	4주	Unit 93.I jumped the gun. Unit 94.For the love of god	고전 영화 감상

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	통통 중국어		
강 사 명	김 미 수		
강의목적	자유로운 중국어 회화를 위해		
수업방법	묻고 답하기		
교재 및 참고문헌	집중중국어 3	준비물	교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	우체국 관련 표현 익히기	
	1주	우체국 관련 용어	
	2주	소포 보내기	
	3주	가능보어	
	4주	알다의 여러 표현	
8월	목 표	도움 요청하기	
	1주	생일 선물 고르기	
	2주	식사 대접하기	
	3주	의복 관련 표현	
	4주	조동사	
9월	목 표	식당에서의 표현	
	1주	음식 주문하기	
	2주	요리에 대한 평가	
	3주	음식 포장	
	4주	결제하기	

- 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
7월	목 표	시민혁명과 인간의 존엄성	
	1주	프랑스혁명	
	2주	미국의 독립혁명	
	3주	유럽의 계몽군주(프로이센과 러시아)	
	4주	영웅 나폴레옹의 등장	
8월	목 표	19세기 사상과 유럽의 변화	
	1주	19세기 사상(낭만주의/보수주의/자유주의/민족주의)	
	2주	빈회의와 메테르니히	
	3주	이탈리아통일	
	4주	독일의 통일	
9월	목 표	산업혁명과 새로운 사상의 등장	
	1주	영국의 산업혁명	
	2주	자유주의의 변질	
	3주	초기 사회주의 사상의 등장	
	4주	산업혁명의 유산	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	한국사		
강 사 명	진인숙		
강의목적	일제강점기 우리 민족의 독립운동과 해방된 대한민국의 모습 알아보고자 한다.		
수업방법	일제강점기 통치와 문화에 대한 이해, 조선왕릉, 동영상, ppt 자료를 통한 수업		
교재 및 참고문헌	교재 없음(참고-한국사 편지) PPT	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	일제에 의한 민족의 아픔과 항거	
	1주	관동대학살과 연해주 강제이주	연산군
	2주	근대역사학의 아버지 신채호	중종반정
	3주	임시정부의 밑거름이 된 이봉창과 윤봉길	문정왕후와 명종
	4주	세계를 놀라게 한 조선인들	선조와 임진왜란
8월	목 표	해방의 날과 대한민국의 건립	
	1주	끌려간 젊음과 비굴한 친일파	광해군과 중립외교
	2주	해방!, 남북으로 갈라진 나라	인조반정과 병자호란
	3주	38선을 넘는 김구	효종과 북벌
	4주	민족을 둘로 가른 전쟁 6.25	현종과 예송논쟁
9월	목 표	발전하는 대한민국	숙종과 장희빈
	1주	4.19혁명과 제2공화국	경종과 봉당
	2주	5.16쿠데타와 새마을 운동	영조와 탕평책
	3주	88올림픽과 2002월드컵	정조와 수원화성
	4주	통일을 위한 노력	순조와 세도정치

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	시 감상과 시 낭송반		
강 사 명	김화연		
강의목적	시를 이해하며 시 낭송을 통하여 삶을 맑고 향기롭게 만들고자 한다		
수업방법	각자 시를 쓰고 시 합평 하기, 시 낭송으로 세상을 환하게 한다		
교재 및 참고문헌	내일도 나하고 놀래	준비물	ppt, 및 프린트

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	시 낭송하는 법과 시 쓰기의 기초	
	1주	시 낭송 발음 맞춤법 발성법 익히기	PPT 및 프린트
	2주	시를 각자 써오기 그리고 합평	프린트
	3주	7월의 시 낭송하기	PPT 및 프린트
	4주	7월의 시 쓰기 그리고 시 합평	프린트
8월	목 표	신춘문예 당선작들을 공부하고 1950년대 시 낭송	
	1주	농담 시(이문재) 낭송하기	PPT 및 프린트
	2주	여름에 대한 시 쓰기 그리고 각자 써온 시 합평	프린트
	3주	문정희 초여름 숲처럼 시 낭송	PPT 및 프린트
	4주	자화상에 대한 시 쓰기. 시 합평	프린트
9월	목 표	외우고 익힌 시 낭송하기	
	1주	마종기의 길 시 낭송	프린트
	2주	적막하다. 쓸쓸하다를 주제로 시 쓰기	PPT 및 프린트
	3주	도종환의 내가 사랑하는 당신은 시 낭송	프린트
	4주	각자 배우고 익히고 외운 시 낭송 시간	PPT 및 프린트

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	화폐로 배우는 세계문화교실		
강 사 명	이정은		
강의목적	세계 여러 나라의 문화와 역사를 알아가며 서로 나누는 강의실 안의 넓은 세상을 지향		
수업방법	ppt를 통한 시청각 자료 (강사 준비)		
교재 및 참고문헌	지폐의 세계사, 화폐로 보는 이웃나라 문화유산 등	준비물	필기도구 등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	유럽 각국의 화폐를 매개로 그 나라의 문화를 이해해 봅시다.	
	1주	스코틀랜드 - 켈트인의 땅, 영국일까 아닐까?	
	2주	북아일랜드 - 아일랜드는 왜 나뉘었나?	
	3주	아일랜드 - 음악과 문학과 카톨릭의 나라	
	4주	아이슬랜드 - 대서양의 외딴 화산섬	
8월	목 표		
	1주	체코 - 보헤미아 왕국의 과거와 현재 1	
	2주	슬로바키아 - 보헤미아 왕국의 과거와 현재 2	
	3주	헝가리 - 다뉴브의 푸른 물	
	4주	폴란드 - 우리나라와 역사가 비슷하다고?	
9월	목 표		
	1주	스웨덴 - 요람에서 무덤까지라는 복지국가	
	2주	노르웨이 -이 나라의 화폐는 굉장히 험하다	
	3주	핀란드 - 사우나와 순록, 그리고?	
	4주	발트해로 떠나봅시다 1 - 에스토니아	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	명리학 입문		
강 사 명	효정 천 승 민		
강의목적	자신의 운명을 알고, 감사하는 마음으로 노후를 아름답게 가꾸는 것이다.		
수업방법	판서 및 PPT		
교재 및 참고문헌	천승민, 『통변으로 만나는 명리학』	준비 물	

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	사주팔자의 구성과 음양오행을 이해한다.	
	1주	오리엔테이션/사주팔자의 구성/천간·지지·지장간을 이해한다.	
	2주	음양오행과 상생상극	
	3주	음양오행과 천간	
	4주	음양오행과 지지	
8월	목 표	천간과 지지의 의미와 뜻을 익힌다.	
	1주	천간의 한난조습과 사계절의 변화를 이해한다.	
	2주	지지의 한난조습과 24절기를 이해한다.	
	3주	지지의 시간과 지장간을 이해한다.	
	4주	천간합·육합·육충·방합·삼합을 이해한다.	
9월	목 표	조후용신 잡는 법	
	1주	寅卯辰 봄의 조후용신	
	2주	巳午未 여름의 조후용신	
	3주	申酉戌 가을의 조후용신	
	4주	亥子丑 겨울의 조후용신	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	교재14과 : 사람들의 행동묘사 관련 표현 학습하기	
	1주	3가지 예시 대화구문들을 청취하고 관련어휘 학습하기	
	2주	인칭대명사 삽입해서 다양한 구문 만드는 연습문제 풀기	
	3주	어휘 du와 de 구별하여 쓰기, 개인 취향 관련표현 익히기	
	4주	프랑스 시 감상, 행동 관련 종합문제 풀기	
8월	목 표	교재15과 : 스포츠 관련 표현 학습하기	
	1주	3가지 예시 대화구문들을 청취하고 관련어휘 학습하기	
	2주	단순미래 시제 만드는 방법 및 연습문제 풀기	
	3주	prêt à와 près de 구별하여 쓰기, 스포츠 관련표현 익히기	
	4주	프랑스 상송 감상, 스포츠 관련 종합문제 풀기	
9월	목 표	교재16과 : 회사생활 관련 표현 학습하기	
	1주	3가지 예시 대화구문들을 청취하고 관련어휘 학습하기	
	2주	활동시간 표현하는 다양한 구문 만드는 연습문제 풀기	
	3주	동사valoir와 falloir 구별하여 쓰기, 스포츠 관련표현 익히기	
	4주	회사생활 관련 종합문제 풀기 및 프랑스어로 이야기나누기	

- 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
7월	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	
8월	목 표	여러 가지 품사의 종류와 활용을 익힌다	
	1주	동사의 종류와 활용	
	2주	형용사의 종류와 활용	
	3주	부사의 종류와 활용	
	4주	명사의 종류와 활용	
9월	목표	다양한 상황을 나타내는 표현을 익힌다	
	1주	시간과 변화를 나타내는 표현	
	2주	존재와 소유를 나타내는 표현	
	3주	이유나 목적을 나타내는 표현	
	4주	병렬과 동시 상황을 나타내는 표현	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	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	
8월	목 표	동사와 형용사의 종류와 특징을 익힌다	
	1주	동사의 종류와 시제	
	2주	동사의 활용과 관용적 표현	
	3주	형용사의 종류와 시제	
	4주	형용사의 활용	
9월	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	스페인어		
강 사 명	이광현		
강의목적	1. 지역 주민들에게 스페인어/문화/역사를 공유함으로써 인문학적 소양을 쌓는데에 도움을 주고자 함. 2. 스페인/중남미 여행 시 소통할 수 있는 기본 실용적 표현을 익히고자 함.		
수업방법	교재 및 유튜브 활용		
교재 및 참고문헌	추후 선정	준비물	교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	스페인어의 기본 표현을 익힘	
	1주	스페인어 계보 및 역사	교재
	2주	기본 인사말 표현 (알파벳)	교재
	3주	취미	교재
	4주	음식	교재
8월	목 표	일상 회화 표현	
	1주	교통	교재
	2주	식사	교재
	3주	서비스	교재
	4주	여행, 관광	교재
9월	목 표	기본 응용 표현	
	1주	여흥, 엔터테인먼트	교재
	2주	긴급	교재
	3주	스페인어 노래 (eres tu, donde voy) 익히기	교재
	4주	전체 복습	교재

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	색소폰		
강 사 명	손민		
강의목적	색소폰 테크닉의 이해와 실습		
수업방법	악보와 반주기 사용하여 실습 및 연습		
교재 및 참고문헌	알프레드 및 반주기 악보	준비물	악기/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	색소폰 명곡 연습과 이해	
	1주	밴딩 연습으로 로라 연습	
	2주	대니보이 서브톤과 알티시모 연습	
	3주	포에버 위드유 3연음 박자 연습	
	4주	마지아 곡에서 속주 및 트릴 연습	
8월	목 표	장르별 연주 기법 이해	
	1주	라쿰파라시타 탱고곡 연습	
	2주	동지 빠른 트로트 곡 연습	
	3주	느린 발라드 곡 연습	
	4주	재즈곡 스윙 연습하기	
9월	목 표	색소폰 전주 간주 오브리 활용	
	1주	연주 하는 곡에서의 전주/ 간주/ 후주 연주하기	
	2주	반주기 오브리 악보 활용 하기	
	3주	오브리 악보를 멜로디에 대입하기	
	4주	오브리 악보로 애드립처럼 꾸며서 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	대면수업		
교재 및 참고문헌	시창, 정샘의 하모교실	준비물	C, C# 하모니카

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	동요곡과 가요곡을 통해 박자와 정확한 음정,주법 익히기	
	1주	<아 목동아><어머님 은혜> <부모> 하모니카 자리배열 익히기	
	2주	<부모> <섬마을 선생님> 텡블러 싱글 음 익히기	
	3주	<아 목동아> <즐거운 나의집> 3도 화음 주법	
	4주	<별빛같은 나의 사랑아> <섬마을 선생님> 베이스 기초	
8월	목 표	동요곡과 가요곡을 통해 박자와 정확한 음정,주법 익히기	
	1주	<옛생각> <별빛같은 나의 사랑아> 시창 25	
	2주	<언덕위의 집> <그옛날에> 베이스 주법 익히기	
	3주	<아 목동아> <옛생각> 시창 27	
	4주	<아 목동아> <스와니강> 시창 26	
9월	목 표	동요곡과 가요곡을 통해 박자와 정확한 음정,주법 익히기	
	1주	<별빛같은 나의 사랑아> <섬마을 선생님>	
	2주	<꽃밭에서> < 모란 동백 > 시창 29	
	3주	<별빛같은 나의 사랑아> <옛생각>	
	4주	<아 목동아> <섬마을 선생님> 시창 28	

- 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	홍광일오카리나노말교재	준비물	오카리나AC/ 교재각자/연주악보화일

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	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	교재 진도16/17쪽 스케일연습/-연주곡 “콘체르도2중주	오카리나/교재
	2주	교재 진도18/19 -연주곡 콘체르도2중주 완성하기	오카리나/교재
	3주	오카리나 교재 진도20 21-연주곡 그린슬리브 파트 익히기	오카리나/교재
	4주	오카리나 교재 진도22화성 연습-연주곡 그린슬리브 완성하기	오카리나/교재
8월	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	오카리나 교재 진도23작은별 변주-연주곡 “조개껍질묶어파트”	오카리나/교재
	2주	오카리나 교재 진도24 16분음표-조개껍질묶어완성	오카리나/교재
	3주	오카리나 교재 진도25 8분음표-연주곡“대항화” 파트	오카리나/교재
	4주	오카리나 교재 진도26변주-연주곡”대항화완성하기	오카리나/교재
9월	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	오카리나 교재 진도27 변주/연주곡 “리듬오브더레인” 파트	오카리나/교재
	2주	오카리나 교재 진도28 플렛2개-연주곡””완성“리듬오브더레인	오카리나/교재
	3주	오카리나 교재 진도29바장조-연주곡‘고맙소’파트	오카리나/교재
	4주	오카리나 교재 진도30 31-연주곡 고맙소” 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 목적이있다		
수업방법	다양한 곡을 노래와 이론을 병행하며 다양한 악기를 이용해 악기 수업을 진행 합니다		
교재 및 참고문헌	홍광일팬플루트교본1번	준비물	팬플루트/ 교재/악보화일

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	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 5번	팬플루트/교재
	3주	입모양과 텅잉/복식 호흡/ 교재 진도/연습 6번/고기잡이	팬플루트/교재
	4주	저음연습과오른손/ 교재 진도/ 정리등/ 연습 8번/등대지기	팬플루트/교재
8월	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 연습9번 익히기 /시레이지아의춤	팬플루트/교재
	2주	8분음표익히기/교재 진도/3도 익히기/ 당신은 소중한 사람	팬플루트/교재
	3주	변화음 사장조/교재 진도/2도 5도 익히기/사랑하기 때문에	팬플루트/교재
	4주	교재 진도/C스케일 익히기/ 복습하기/연가	팬플루트/교재
9월	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	교재 진도/D스케일 익히기/연주 자세 개인 지도/아 목동아	팬플루트/교재
	2주	중주곡익히기/ 청춘/ 기러기/ 연주곡 복습하기	팬플루트/교재
	3주	중주곡익히기/ ost 곡 총복습(가요 클래식)	팬플루트/교재
	4주	항상 음악회- 연주해보기	팬플루트/교재

● 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, 복사본	준비물	교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	올바른 발성과 복식호흡 훈련방법	
	1주	한국가곡 < 산유화 > 배우고 작곡가 분석	
	2주	한국가곡 < 황혼의 노래 > 시를 익히고 표현 해보기	
	3주	세계가곡 <금발의 제니 > 익히고 발음교정	
	4주	한국가곡 < 내 마음 그 깊은 곳에>배우고 발성 응용해보기	
	5주	이태리 가곡 < Caro mio ben > 배우기	
8월	목 표	노래할 때 주의해야하는 음식, 몸관리, 운동법	
	1주	한국가곡 < 도라지꽃 > 부르고 악상 살리기	
	2주	한국가곡 < 수선화 > 배우고 고음 해결하기	
	3주	오페라 명곡< 여자의 마음 > 배우기	
	4주	한국가곡 < 마 중 > 표현 방법과 작곡가 분석	
9월	목 표	세계가곡 발음방법과 발성 연결	
	1주	이태리 가곡 < 잘있거라 나폴리 > 배워보기	
	2주	세계가곡 < 월계꽃 > 배우기	
	3주	한국가곡 < 보고싶은 얼굴 > 가사 분석과 올바른 표현방법	
	4주	세계가곡 < 송어 > 배워보고 악상 익히기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	합창반		
강 사 명	한경희		
강의목적	합창을 합으로서 서로 감정교류와 풍부한 자기감정 표현으로 즐거운 생활영위.		
수업방법	강사가 악보준비해서 2부, 혼성2부, 혼성3부로 진행.		
교재 및 참고문헌	세광합창,민요합창	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	호흡과발성, 노래부르는 몸의자세 만들기	
	1주	발성과호흡, “고향의봄” 파트별연습.	
	2주	“별,고향의봄”	
	3주	“숨어우는 바람소리(2부)”, 별,고향의봄“	
	4주	3곡 악상지켜 부르기.	
8월	목 표	호흡과발성, 노래부르는 몸의자세 만들기	
	1주	“청산에 살리라(이현철편곡)”혼성3부	
	2주	7월에배운3곡복습,“청산에살리라”	
	3주	“청산에살리라연습, ”동요메들리“	
	4주	“동요메들리”악보홀터보기.	
9월	목 표	호흡과발성, 노래부르는 몸의자세 만들기	
	1주	“동요메들리”연습 “청산에살리라”악상지켜외우기.	
	2주	“추심” “숨어우는 바람소리”공연하듯외워연습.	
	3주	“청산에 살리라, 동요메들리”악상지켜서연습	
	4주	모든곡은 외워서 복습(청산에살리라,동요메들리,숨어우는바람소리,추심)	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	신곡배우기	
	1주	정수라 - 도라지꽃 배우기	
	2주	도라지꽃 복습, 이찬원 시절인연 배우기	
	3주	도라지꽃 복습, 시절인연 복습	
	4주	인생아 고마웠다 복습 , 들꽃 배우기	
8월	목 표	신곡배우기	
	1주	박서진 - 지나야 배우기 , 춘몽 배우기	
	2주	진시몬 노래 배우기	
	3주	나상도 살아지더라 배우기	
	4주	7.8월 배운 노래 복습	
9월	목 표	신곡배우기	
	1주	김다나 - 콩나물 해장국 배우기	
	2주	김용임 - 정많은 여자 배우기	
	3주	오승근 - 구름에 달 가듯이 배우기	
	4주	7. 8. 9 월 노래 복습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	최선의 노래교실		
강 사 명	최 선		
강의목적	노래를 통해 건전한 여가문화와 실력향상에 기여합니다.		
수업방법	피아노 반주를 통해 음을 익히고 악보를 보며 노래합니다.		
교재 및 참고문헌	자체교재	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	신나는 박수와 함께	
	1주	배일호 (나는 당신이 좋다)	
	2주	한혜진 (나이를 먹으니)	
	3주	정수라 (도라지 꽃)	
	4주	송가인 (물음표)	
8월	목 표	올바른 호흡법	
	1주	진해성 (바람고개)	
	2주	김홍조 (사랑과 인생)	
	3주	나훈아 (사모)	
	4주	박상철 (삼수감산)	
9월	목 표	악보 보는법	
	1주	김란영 (안부)	
	2주	김국환 (어쩌다산다)	
	3주	안성훈 (엄마꽃)	
	4주	진성 (인생은 물레방아)	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	떠는 목과 치는 목을 배워 불러보자	
	1주	노랫가락장단 한강수타령	
	2주	중모리장단 궁심동아리랑	
	3주	굿거리장단 태평가	
	4주	세마치장단 해주아리랑	
8월	목 표	떠는 목과 치는 목을 배워 불러보자	
	1주	굿거리장단,도화타령	
	2주	북는타령장단 신고산타령	
	3주	잡은모리장단 궁초맹기	
	4주	노랫가락장단 녹양이 천만사인들	
9월	목 표	장구의 기초, 각 지방별 민요의 특징을 알아보자	
	1주	민요 및 장구에 대한 이해, 발성연습, 장구의 기초	
	2주	발성연습, 노랫가락, 노랫가락장단	
	3주	발성연습, 한강수타령, 굿거리장단 익히기	
	4주	발성연습, 아리랑, 세마치장단 익히기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	피아노		
강 사 명	한경희		
강의목적	노년의생활을 피아노를 배움으로 풍요롭고 여유로운 삶을 영위함		
수업방법	악보인쇄와 칠판이용(이론)		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	내림표와 제자리표 “파(F)”의자리 음계(1-2-34-5)	
	1주	“파”의자리음계익히기.- 그리움만 쌓이네,모차르트소나타.	
	2주	“파(바장조)-”사랑하는마음‘ 연습	
	3주	“사랑하는마음, 그리움만쌓이네, 모차르트소나타”	
	4주	“파음자리(바장조)곡 외우기.	
8월	목 표	나만의곡을 연주하려면 손가락 독립 연습을 잘하자.	
	1주	“솔(G)음자리표익히기와쉬운곡 연습	
	2주	“솔”자리가“도”- “미뉴에트”연습	
	3주	“솔”자리와양손자리이동(다장조) - 교제10~13페이지	
	4주	“솔”자리와양손자리이동(다장조) - 교제14~15페이지	
9월	목 표	나만의 곡을 연주 해보기	
	1주	“엘리제를위하여” (중급정도)연습시작 -오른손 연습먼저하기-	
	2주	“엘리제를 위하여” 오른손과왼손연습 ~~익히기.	
	3주	“별빛같은 나의사랑아”(사장조) 악보보기	
	4주	“엘리제를위하여”양손익히고“별빛같은 나의사랑아”익히기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	피아노 아카데미		
강 사 명	한경희		
강의목적	피아노 연주함으로서 풍요로운 황혼의시간을 즐기자!!		
수업방법	강사가 악보준비, 재즈와이론을 중점적으로 진행		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	멋진 연주곡을 배워 연주해보자.	
	1주	”라캄파넬라“(올림사단조) 분석-올림사단조화성단음계사용	
	2주	“라캄파넬라”오른손과왼손보통빠르기로 연습.	
	3주	제즈의기초“반음계(양손의손가락번호에유의) 딴이름 한소리알아보기. ”라캄파넬라“연습.	
	4주	“아베마리아(다장조)”손목을 부드럽게~~ “라캄파넬라”	
8월	목 표	멋진 연주곡을 배워 연주해보자.	
	1주	“라캄파넬라. 아베마리아” 복습(외우기)	
	2주	“파헬벨의케논”(안단테) 재즈코드(C, Dm,Em,G,F)외우기.	
	3주	재즈코드적용해서“그저 바라볼수만 있어도”연주하기.	
	4주	재즈이론공부(올림사이음과내림사이음공부)“케논,아베마리아, 라캄파넬라 복습하기.	
9월	목 표	멋진 연주곡을 배워 연주해보자.	
	1주	“호두까기인형 중 꽃의월츠“악보분석.	
	2주	“터키행진곡,군대행진곡”, 꽃의월츠 연습. 재즈코드.	
	3주	변화표와점음표,점침표,잇단음표공부. 연주곡복습.	
	4주	“리골렛도에서”여자의마음(사장조), 춘희중“축배의노래(다)”	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	아코디언		
강 사 명	박희순		
강의목적	취미연주 봉사활동 연주 위한 악기 배우기		
수업방법	이론과 실기		
교재 및 참고문헌	아코디언연주곡집	준비물	아코디언

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	트롯 베이스와 연주법 익히기	
	1주	용두산아	
	2주	해운대 엘리지	
	3주	유정천리	
	4주	가슴 아프게	
8월	목 표	차차차 리듬 익히기	
	1주	번지없는 주말	
	2주	홍도야 울지마라	
	3주	목포의 눈물	
	4주	목포는 항구다	
9월	목표	블루스 리듬 베이스 익히기	
	1주	대전 블루스	
	2주	황온의 블루스	
	3주	소양강 처녀	
	4주	이별의 부산 정거장	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	스틱 잡는 법 익히기	
	1주	김영철(따르릉) 기본타법	
	2주	숫자 1은 오른손 복치기	
	3주	숫자 2는 왼손 복치기	
	4주	전체 복습	
8월	목 표	몸의 원리 익히기	
	1주	오른손 왼손 동시에 치기 덩	
	2주	오른쪽 왼쪽 율동하기	
	3주	복채를 위로들고 치기	
	4주	전체 복습	
9월	목표	복테치면서 엇박 익히기	
	1주	따르릉 2절에 맞춰 복테치기	
	2주	복테를 치고 발디딤 하면서 춤추기	
	3주	복을 한바퀴 돌면서 오른쪽 왼쪽	
	4주	전체 복습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	드럼 입문		
강 사 명	권진원		
강의목적	드럼의 기초 습득		
수업방법	교재 및 교구를 이용하여 수업		
교재 및 참고문헌	베이직 드럼 1권	준비물	스틱,교재

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	8비트 킥 패턴의 다양함 연습하기	
	1주	8비트 8분음표 킥 패턴 연습하기	
	2주	8분쉼표 킥패턴 연습하기	
	3주	8분쉼표와 16분쉼표 킥패턴 혼용하여 연습하기	
	4주	다양한 킥패턴 응용 필인 연습하기	
8월	목 표	라이드 심벌을 이용한 연주	
	1주	라이드 심벌 8비트 기본리듬 연습하기	
	2주	라이드 심벌을 이용한 리듬 혼합연습	
	3주	라이드 심벌을 이용한 필인 연습하기	
	4주	라이드 심벌을 이용한 드럼솔로 연습하기	
9월	목 표	림샷을 이용한 리듬 연습	
	1주	림샷 정확하게 배우기	
	2주	림샷을 이용한 리듬연습	
	3주	림샷을 이용한 리듬과 필인연습	
	4주	림샷이 나오는 곡 연습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	드럼		
강 사 명	권진원		
강의목적	반주에 맞춰정확하게 연주하기		
수업방법	반주를 틀어놓고 반주에맞춰 리듬연습		
교재 및 참고문헌	베이직 드럼 1권,2권	준비물	스틱, 교재

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

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	쉐이크리듬 완벽히연주하기	
	1주	8분음표 쉐이크리듬 연습하기	
	2주	16분음표 쉐이크리듬 연습하기	
	3주	8분음표와16분음표 쉐이크리듬 섞어연습하기	
	4주	쉐이크리드므로 솔로연습하기	
8월	목 표	쉐이크리듬 필인 익히기	
	1주	8분음표 쉐이크리듬 필인연습하기	
	2주	16분음표 쉐이크리듬 필인연습하기	
	3주	혼합적인 어려음표들로 쉐이크리듬 연습하기	
	4주	필인들과 리듬을 조합한 솔로만들기	
9월	목 표	쉐이크리듬을 이용한 곡연주하기	
	1주	곡에나오는 쉐이크리듬연습하기	
	2주	곡에나오는 쉐이크리듬필인연습하기	
	3주	곡에나오는 라이드를 이용한 쉐이크리듬 연습하기	
	4주	곡을 반주에맞춰 연습하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	바이올린		
강 사 명	고은진		
강의목적	개인기량 향상과 합주에 대한 이해높이기		
수업방법	개인 기량별 레슨과 맞춤형 합주곡 레슨방식		
교재 및 참고문헌	시노자키,스즈키, 등등 다수	준비물	바이올린

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	바이올린 포지션 이해하기	
	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 짚어지며 소리의 높낮이가 나는 방법에 대한 이해 지도	
	4주	바이올린 포지션별 소리에 대해 이해 지도	
8월	목 표	곡을 이해하고 연주하기	
	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	
9월	목 표	개인 기량 다지길	
	1주	1,2,3,포지션 자유롭게 옮겨다니기	
	2주	개인 기량 및 곡 분석해보기	
	3주	합주해보기	
	4주	바이올린 연주에서 중요 포인트와 연주 때의 자세의 중요성 지도	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	우쿨렐레		
강 사 명	유 해 인		
강의목적	우쿨렐레 연주를 통해 우울감을 떨치고 즐겁게 힐링하며 노래를 병행하여 자기 표현력증가와 음악적인 앙상블을 이루게함		
수업방법	코드 반주와 함께 노래 부르고 TAB를 활용한 연주 연습		
교재 및 참고문헌	우쿨렐레 기초부터 합주까지	준비물	교재, 우쿨렐레, 보면대

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	TAB를 활용한 연주 연습1 코드 반주와 함께 노래 부르기1	
	1주	성자들의 행진 / 조개껍질 묵어	
	2주	즐거운 나의 집 / 산 할아버지	
	3주	에델바이스 / 연가	
	4주	마법의 용 퍼프 / You Are My Sunshine	
8월	목 표	TAB를 활용한 연주 연습 2 코드 반주와 함께 노래 부르기 2	
	1주	학교 가는 길 / A Lover's Concerto	
	2주	도레미 송 테마와 변주곡 / 사랑의 인사	
	3주	Love Me Tender / 바람이 불어오는 곳	
	4주	You Are My Sunshine / 꼬부랑 할머니	
9월	목 표	TAB를 활용한 연주 연습 3 코드 반주와 함께 노래 부르기 3	
	1주	할아버지의 낡은 시계 / 풍선	
	2주	윌리엄 텔 서곡 / 달려라 하니	
	3주	오블라디 오블라다 / 피노키오	
	4주	사랑의 인사 / I Have A Dream	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	전반적인 기본기 연습	
	1주	Dreaming of Home-Full ceja연습	
	2주	Rain Drops-여러 장식음 연습	
	3주	작은 로망스- 저음부 선율,라스게아도	
	4주	Tema con Variation-Carcassi-여러 변주형태	
8월	목 표	실전 연습	
	1주	Habanera-Roch -라듬 연습	
	2주	love is blue- 하이포지션 연습	
	3주	LoveStory -하이포지션 연습	
	4주	Festi Lariane-변주곡 연습, 트레몰로 시작	
9월	목표	실전 연습	
	1주	4포지션 스케일과 아르페지오 세하연습	
	2주	5포지션 스케일과 아르페지오 세하연습	
	3주	7포지션 스케일과 아르페지오 세하연습	
	4주	9포지션 스케일과 아르페지오 세하연습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	포크기타		
강 사 명	정동일		
강의목적	함께 기타 연주하면서 회원 간의 친목을 도모하고 개인의 행복을 추구 합니다		
수업방법	단체 수업과 개인별 봐 드리기 병행		
교재 및 참고문헌	교재	준비물	카포

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	운지연습 음계연습 기본코드 기본주법 연습	
	1주	아름다운것들 모닥불	
	2주	오빠생각 그대 먼곳에	
	3주	빗속의 여인 비둘기 집	
	4주	바위섬 모닥불	
8월	목 표	음계연습과 코드및 주법 전주 간주 연습2	
	1주	꽃반지끼고 목로주점	
	2주	사모하는 마음 그저 바라볼수만 있어도	
	3주	행복한 사람 옛 시인의 노래	
	4주	물안개 바닷가의 추억	
9월	목 표	음계연습및 코드및 주법 전주 간주 연습2	
	1주	제이에게 그 날	
	2주	초연 내마음의 보석상자	
	3주	알고싶어요 나그대에게 모두 드리리	
	4주	숨어우는바람소리 장 미	

● 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 배워봄으로 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
7 월	목 표	몸을 회전시키는 동작들로 빠른 시선 처리, 몸의 균형과 순발력, 집중력을 기릅니다.	
	1주	시선처리(spotting)- 머리동작 연습과 방향 감각을 익힙니다. 시선을 한 곳에 고정하고 몸으로 턴을 함으로서 빙글빙글 돌 때와 다른 안정감을 느낄 수가 있고, 정확한 시선처리를 익힐 수 있습니다.	
	2주	스트뉴턴 (soutenu turn)- 스팟과 연결되는 동작으로 2번 포지션에서 다리 중심을 한쪽으로 옮기며 두 다리를 모아 돌아봅니다. * 중심감각을 익히며, 공간 지각 능력을 키우는데 도움이 됩니다.	
	3주	빠루엣 (pirouette)- 회전을 의미하는 빠루엣은 팽이처럼 다리로 균형을 잡고 회전합니다. (flex 상태에서 part de bras 이용)	
	4주	step- 시계방향으로 90도 180도 360도 점프하며 회전하는 턴으로 방향 감각을 익힙니다.	
8 월	목 표	고양이의 움직임들 통해 발레의 점프 동작을 익히고 골격을 튼튼하게 해줍니다.	
	1주	빠 드샤 (Pas de Chat)-일번 포지션에서 오른발을 먼저 구부려 차는 동시에 왼발도 구부려 차면서 공중에서 두 다리가 순차적으로 만납니다.	
	2주	주떼 (Jete)- 한쪽 다리를 던지듯 가볍게 점프 했다가 다시 그 발로 내려오는 동작입니다.	
	3주	발란세 (balansae)-가벼운 왈츠 동작으로 플리에와 업이 옆으로 이동하면서 반복되는 스텝입니다. 옆으로 3박자 동안 스텝하여 중심을 이동합니다.	
	4주	시손느(Sissonne)-한 다리 중심으로 다른 한쪽 다리를 뒤로 들어 올리면서 점프합니다.	
9 월	목 표	동작을 연결시켜주는 스텝들로 빠른 움직임에도 신체를 조절하는 능력을 향상시켜 나갑니다.	
	1주	파드부레 (pas de bourree)-기초적인 스텝으로 발의 움직임을 뜻하며, 3개의 스텝으로 이루어져 있습니다. (오른발-왼발-오른발의 순서나, 왼발-오른발-왼발의 순서로 스텝을 밟습니다.)	
	2주	글리싸드(Glissade)-바닥을 발로 밀며 미끄러지는 스텝으로 동작과 동작사이를 연결해주며 공간을 이동하는 동작입니다.	
	3주	학기를 마감하며 그 동안 배웠던 동작을 바탕으로 작품(variation)을 연습합니다.	
	4주	학기를 마감하며 그 동안 배웠던 동작을 바탕으로 작품(variation)을 연습합니다.	

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	균형 잡는 자세를 목적으로 한다	
	1주	기본 무 중심(디딤새, 팔선)	
	2주	작품 순서	
	3주	발과 팔의 효과적인 동작	
	4주	음악에 맞춰 전체 연습	
8월	목 표	선의미를 강조	
	1주	시선처리, 허리 선 사용	
	2주	호흡으로 동작하기	
	3주	작품 순서 나가고 익히기	
	4주	전체 연습	
9월	목표	단아함과 우아함을 표현	
	1주	회전 연습	
	2주	파트너와 호흡 맞추기	
	3주	음악에 맞춘 작품 이해하기	
	4주	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
7월	목 표	명화를 감상하고 구도나 채색을 참고하여 본다	
	1주	인상파 화가의 그림을 감상하고, 모사한다	
	2주	빛의 흐름에 따른 색채의 변화를 참고한다	
	3주	고흐, 세잔, 모네, 르노와르 등 명화의 특징적 표현	
	4주	특징적 색채를 잘 관찰하여 그려본다..	
8월	목 표	수채화의 다양한 채색법	
	1주	여러 기법을 구상하며 다양한 재료를 사용	
	2주	투명한 수채화와 불투명한 수채화그리는법	
	3주	물의 사용법, 지우거나 생략하는법	
	4주	조화롭게 마무리 짓는법	
9월	목 표	사람의 인체를 관찰하고 표현한다	
	1주	뼈, 관절 등 기본적인 인체 표현시, 알아야 할 부분을 예시	
	2주	연령에 따른 인체의 비례	
	3주	골격과 관절의 표현	
	4주	움직임과 근육, 골격의 표현	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	서양화입문		
강 사 명	지혜자		
강의목적	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.		
수업방법	수업의 주제가 같아도, 개인의 능력과 소질에 따르는 개별 학습이 이루어 집니다.		
교재 및 참고문헌	사진, 정물, 데생재료등	준비물	4B연필, 스케치북,색연필,수채도구등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	다양한 재료의 활용법	
	1주	유화의 사용법과 여러 재료들의 사용법	
	2주	아크릴화 와 재료의 사용법	
	3주	수채화의 재료와 사용법	
	4주	색 연필, 파스텔 등 기타 재료의 사용기법	
8월	목 표	인물과 인체를 그려 본다.	
	1주	연령에 따른 인체의 비율	
	2주	어린이,성인.각기 다른 인물의 표현	
	3주	얼굴의 표현, 얼굴의 근육	
	4주	인물화의 기본적 골격,근육 등 신체 표현	
9월	목 표	창의적이고 자유로운 표현	
	1주	회원 각자 자료를 준비한다	
	2주	주제별 특성에 맞춰 표현한다	
	3주	준비한 재료들의 사용법을 익혀서 개성있게 그린다	
	4주	각자 그림을 완성하고 다같이 감상하는 시간을 갖는다	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	한글서예		
강 사 명	유선숙		
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
7월	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	
8월	목 표	한글 궁체, 판본체, 민체익히기	
	1주	날말을 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	
9월	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		
강 사 명	이숙형		
강의목적	사군자 화법을 이용한 꽃 그리기		
수업방법	이론 및 실기		
교재 및 참고문헌		준비물	화선지, 붓, 먹, 접시, 서진, 물통 등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	사군자 화법을 이용한 꽃 그리기	
	1주	국화 꽃잎 연습	
	2주	국화 개화순서	
	3주	국화의 여러가지 모습	
	4주	국화 엽 그리기	
8월	목 표	사군자 화법을 이용한 꽃 그리기	
	1주	수목국화 완성	
	2주	황국 익히기	
	3주	자국화그리기	
	4주	국화응용작품	
9월	목 표	사군자 화법을 이용한 꽃 그리기	
	1주	연꽃 기초	
	2주	연잎 그리기	
	3주	연화작품 1	
	4주	연화작품 2	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강의계획서

프로그램명	캘 리 그 라 피		
강 사 명	황 금 희	연락처	010-3955-1381
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 채본과 직접 경험으로 익히기		
교재 및 참고문헌	직접 쓴 캘리 프린트물과 즉성 채본	준비물	붓.먹물.화선지.명석.문진.먹접시.붓집 등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목표	캘리의 기본이 되는 글자구성 익히고 필압조절을 다룬다	
	1주	오리엔테이션 재료설명 및 기본 선긋기 익히기	
	2주	자음.모음 연습하기	
	3주	한 글자 단어 구성(자리값) 알기	
	4주	두 글자 이상 연습하기	
8월	목표	다양한 형태의 구성 체험하기	
	1주	한 줄 문장 연습하기	
	2주	광복절문구 적용하여 가로문장 익히기	
	3주	자간 중심맞춰 쓰기	
	4주	컬러(수채화)물감 활용하기	수채화물감외
9월	목표	컬러 사용의 다양성 알아보고 활용하기	
	1주	컬러를 이용하여 꽃그림 그려보기	
	2주	단어 느낌살려 써보기(의성어.의태어)	
	3주	캔버스작품 구상하여 연습하기	
	4주	한가위문구 연습하기 캔버스작품 완성하기	캔버스

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	보테니컬 색연필		
강 사 명	윤정		
강의목적	식물을 자세하게 관찰 할 수 있다.		
수업방법	보드판에 설명후 실 습		
교재 및 참고문헌		준비물	8절스케치북,연필,지우개,프리즈마색연필

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	식물,꽃을 자세히 관찰할 수 있다.	
	1주	해바라기꽃	
	2주	튤립꽃	
	3주	개나리꽃	
	4주	진달래꽃	
8월	목 표	식물,꽃을 자세히 관찰할 수 있다.	
	1주	백합꽃	
	2주	작약꽃	
	3주	모란꽃	
	4주	도라지꽃	
9월	목 표	식물,꽃을 자세히 관찰할 수 있다.	
	1주	장미꽃	
	2주	수국꽃	
	3주	연꽃	
	4주	초롱꽃	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	캐리커처		
강 사 명	윤 정		
강의목적	인물의 특징을 재미있게 그릴 수 있다		
수업방법	보드판에 설명 후 실습		
교재 및 참고문헌		준비물	8절 크로키북, 검정 색연필

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	인물화와 캐리커처의 차이점을 알아본다.	
	1주	인물화와 캐리커처 비교설명후 그려본다.	
	2주	입이 특징인 캐리커처	
	3주	코가 특징인 캐리커처	
	4주	눈이 특징인 캐리커처	
8월	목 표	다양한 얼굴형의 특징을알아본다.	
	1주	둥그란 얼굴이 특징인 캐리커처	
	2주	네모난 얼굴이 특징인 캐리커처	
	3주	긴 얼굴이 특징인 캐리커처	
	4주	삼각형 얼굴이 특징인 캐리커처	
9월	목 표	다양한 옆모습의 특징을 알아본다.	
	1주	여자얼굴 캐리커처	
	2주	남자 얼굴 캐리커처	
	3주	아이얼굴 캐리커처	
	4주	자화상 캐리커처	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	펜스케치		
강 사 명	윤정		
강의목적	팬의 선으로 세밀하게 그릴 수 있다.		
수업방법	보드판에 설명후 실습		
교재 및 참고문헌		준비물	8절 스케치북,펜

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	다양한 선을 이용한 펜 스케치 알아본다.	
	1주	다양한선 펜 스케치	
	2주	거리풍경 펜 스케치	
	3주	나무 펜 스케치	
	4주	꽃 펜 스케치	
8월	목 표	다양한 선을 이용한 펜 스케치 알아본다.	
	1주	바위 펜 스케치	
	2주	오리 펜 스케치	
	3주	강풍경 펜 스케치	
	4주	바다 펜 스케치	
9월	목 표	다양한 선을 이용한 펜 스케치 알아본다.	
	1주	하늘 펜 스케치	
	2주	거북이 펜 스케치	
	3주	다람쥐 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 강의 수업		
교재 및 참고문헌	각 서체	준비물	문방사우

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	문방사우에 대한 정확한 쓰임새를 알고 사용한다	
	1주	시찬고양 경행유현	
	2주	극념작성 덕건명립	
	3주	형단표정 공곡전성	
	4주	허덩습청 화인악적	
8월	목 표	당나라 시대 왕희지 영자8법을 익힌다	
	1주	복연선경 척벽비보	
	2주	촌음시경 자부사군	
	3주	왈엄여경 효당갈력	
	4주	충즉진명 림심리박	
9월	목 표	왕희지 구양순 안진경의 글씨를 비교 할 수 있다	
	1주	숙홍온정 사란사형	
	2주	여송지성 천류불석	
	3주	연징취영 용지약사	
	4주	독초성미 신조의령	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	문방사우에 대한 정확한 쓰임새를 알고 사용한다	
	1주	시찬고양 경행유현	
	2주	극념작성 덕건명립	
	3주	형단표정 공곡전성	
	4주	허덩습청 화인악적	
8월	목 표	당나라 시대 왕희지 영자 8법을 익힌다	
	1주	복연선경 척벽비보	
	2주	촌음시경 자부사군	
	3주	왈엄여경 효당갈력	
	4주	충즉진명 림심리박	
9월	목 표	왕희지 구양순 안진경 글씨를 비교할 수 있다	
	1주	숙홍온정 사란사형	
	2주	여송지성 천류불석	
	3주	연징취영 용지약사	
	4주	독초성미 신조의령	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	한문서법교실		
강 사 명	신정순		
강의목적	다양한 문자를 보며 서법에 따라 연습에서 작품까지 완성을 하며 집중을 하므로 정신건강과 즐거움을 동시에 느낄 수 있다.		
수업방법	서체에 따른1:1 지도		
교재 및 참고문헌	왕희지 구양순 안진경 육조 천자문	준비물	문방사우

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	글씨를 쓰는 바른 자세와 붓을 잡는 방법	
	1주	줄긋기 마제와 잠두	
	2주	적과 점	
	3주	현침과 수료	
	4주	파임과 지게 다리 영자 쓰기	
8월	목 표	침완법 쌍구법 악필법 붓 잡는 방법	벼루에 대하여
	1주	춘하추동	
	2주	일월화수목금토	
	3주	천자문 왕희지 안진경 구양순 골라쓰기	
	4주	육조 시대 글씨를 감상	
9월	목 표	문방사우 벼루 먹 문진 화선지 연적 등등	먹과 종이 알아보기
	1주	육조체 쓰기 천자문	
	2주	천지천황	
	3주	우주현황	
	4주	일월영축	

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	명화를 감상하고 구도나 채색을 참고하여 본다	
	1주	세잔이나, 마네, 모네의 명암다루는법 등을 참고하여 모사한다	
	2주	빛의 흐름에 따른 색채의 변화를 참고한다	
	3주	물체의 양감, 질감등 입체적 표현	
	4주	각 개인이선택하여 명화를 그려본다	
8월	목 표	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	
9월	목 표	개개인의 자유로운 표현방식과 소재의 선택	
	1주	개인이 선택한 도구와 물감이나 색연필을 사용하여 그린다	
	2주	재료의 특성과 사용법	
	3주	그림의 전체적인 이미지를 구상하여 그린다.	
	4주	세부적 마무리로 완성도를 높인다	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	민화		
강 사 명	이선희		
강의목적	한국전통 민화를 알고 전통기법을 배운다		
수업방법	먹과 전통 안료로 본을 뜨고 채색		
교재 및 참고문헌	먹본,칼라본,채색화도서	준비물	먹물,붓,순지,분채,봉채,아교 등

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	소과도를 완성한다.	
	1주	초뜨기, 아교포수	
	2주	바탕채색, 바림	
	3주	바림, 세부묘사	
	4주	선정리 후 완성	
8월	목 표	부채에 민화를 그려넣자	
	1주	초뜨기, 아교포수	
	2주	바탕채색, 바림	
	3주	바림, 세부묘사	
	4주	선정리 후 완성	
9월	목 표	책가도를 완성한다.	
	1주	초뜨기, 아교포수	
	2주	바탕채색, 바림	
	3주	바림, 세부묘사	
	4주	선정리 후 완성	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	산수화 화법을 이용한 계절별 풍경 그리기	
	1주	산,물(水) 기초	
	2주	산수기초	
	3주	기초산수작품	
	4주	바위와 소나무	
8월	목 표	산수화 화법을 이용한 계절별 풍경 그리기	
	1주	전이묘사(명산)	
	2주	여름산수(하경)	
	3주	여름산수완성	
	4주	산수응용작품	
9월	목 표	산수화 화법을 이용한 계절별 풍경 그리기	
	1주	가을산수기초	
	2주	가을산수 응용 1	
	3주	가을산수 응용 2	
	4주	작품완성	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	하와이 훌라댄스		
강 사 명	김나연		
강의목적	아름다운 훌라와 함께 신체적 정신적 건강을 유지하여 노년의 삶의 질을 높임.		
수업방법	잔잔한 하와이 음악을 들으며 가사 내용을 손짓과 몸짓으로 부드럽게 표현하기		
교재 및 참고문헌	-	준비물	편한 복장

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	하와이 음악을 통한 심신이완	
	1주	기본베이직 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	
8월	목 표	훌라댄스 베이직을 통해 근력을 키우고 바른자세 유지	
	1주	기본베이직, 안무 복습 및 안무 4절	
	2주	기본베이직, 안무 복습 및 안무 완성	
	3주	기본베이직, 안무 복습 및 안무 팀 발표	
	4주	기본베이직, 안무 복습 및 안무 교정	
9월	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, 안무 복습 및 공연 연습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	바둑교실		
강 사 명	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
7월	목 표	초반 판짜기 심화학습	
	1주	급한곳 큰곳 구분법	
	2주	걸침의 요령과 장단점 이해	
	3주	문지마 3삼 침투형태 비교	
	4주	받음 굳힘 협공 선택요령	
8월	목 표	중반전략 이해	
	1주	응수타진 기법	
	2주	침투와 삭감 타이밍	
	3주	형세판단 요령	
	4주	실전사활 풀이	
9월	목 표	끝내기 수법이해	
	1주	2선 끝내기 크기	
	2주	끝내기의 종류	
	3주	형세판단과 계가	
	4주	실전에 많이 나오는 끝내기	

- 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. *에스프레소 머신을 활용한 커피음료 제조법 배우기		
수업방법	이론30%, 실습 70%		
교재 및 참고문헌	프린트 배포	준비물	재료비8만5천원, 필기도구, 앞치마, 행주3개, 텀블러

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	에스프레소란?	
	1주	에스프레소 정의 및 에스프레소 머신의 이해	
	2주	에스프레소의 맛과 향에 미치는 요인, 추출 후 향미비교	
	3주	에스프레소 추출 및 커핑	
	4주	에스프레소 추출 후 서빙 훈련	
8월	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	
9월	목 표	음료 제조와 서빙	
	1주	우유거품두께, 원모양 카푸치노 정의에 맞추어 따르기	
	2주	카푸치노 제조 후 서빙	
	3주	에스프레소와 카푸치노 연달아 제조 후 서빙	
	4주	카페메뉴	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	라떼아트반		
강 사 명	이선영		
강의목적	커피가 삶 속에 깊이 자리 잡은 시점에 커피의 역사부터 건강에 미치는 영향, 추출도구, 추출 원리에 대하여 공부하여 실버바리스타 취창업에 다가갈 수 있도록 한다. *에스프레소 머신으로 커피 추출 후 하트, 틀립, 로제타 등의 라떼아트 그리기		
수업방법	이론30%, 실습 70%		
교재 및 참고문헌	프린트 배포	준비물	재료비8만5천원, 필기도구, 앞치마, 행주3개, 텀블러

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	에스프레소 머신 활용	
	1주	에스프레소 정의 및 에스프레소 머신의 이해, 에스프레소 추출	
	2주	에스프레소 추출량에 따른 향미, 에스프레소, 리스트레또, 롱고 비교	
	3주	에스프레소 정의에 맞게 추출하기, 균형잡힌 맛의 에스프레소 추출하기	
	4주	우유 스티밍, 우유의 성분, 우유 스티밍의 기본원리 및 실습	
8월	목 표	카푸치노	
	1주	우유스티밍, 고운 우유 거품 만들기	
	2주	우유 스티밍하여 에스프레소 베이스 음료인 카푸치노 만들기	
	3주	우유 스티밍하여 원모양 그려 카푸치노 만들기	
	4주	라떼와 카푸치노의 차이 설명, 우유 스티밍 - 라떼 거품 만들기	
9월	목 표	라떼아트	
	1주	면하트 라떼아트로 그리기	
	2주	결하트 라떼아트로 그리기	
	3주	밀어넣기 기술로 틀립 그리기	
	4주	핸들링 기술로 로제타 그리기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	댄스스포츠(룸바)		
강 사 명	김희진		
강의목적	건강한 정신과 육체로 행복 추구		
수업방법			
교재 및 참고문헌		준비물	간편한 복장, 댄스화

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	댄스스포츠의 이해와 룸바 Basic	
	1주	오픈 힙 트위스트/팬/하키스틱 /내추럴 탭/ 내추럴 오프닝 아웃 무브먼트	
	2주	리버스 탭/오프닝 아웃 프롬 리버스 탭/알레마나	
	3주	클로즈드 힙 트위스트/오버턴드 하키 스틱/뉴욕 스팟 턴 투 레프트/싸이드 스텝/ 쿠카라차스 베이직 무브먼트/ 언더암 턴 투 라이트/숄더 투 숄더 스팟 턴 투 레프트/핸드 투 핸드/언더암 턴 투 라이트	
	4주		
8월	목 표	박자에 맞춰 리듬타기	
	1주	언더암 턴 투 레프트/내추럴 탭 위드 레프트 언더암 턴 어드밴스드 힙 트위스트(클로즈드)/리버스 탭 위드 스파이럴 엔드/컬	
	2주	풀어웨이(아이다1)/레프트 쿠카라차/펜싱라인 / 스팳 턴 투 라이트(베이식 펜)	
	3주	알레마나 투 로프 스피닝/오프닝 아웃 라이트&레프트/스파이럴	
	4주	풀어웨이 락(아이다2)/스팟 턴 투 레프트/키키 워크(펜)	
9월	목 표	음악에 맞춰 리듬타기	
	1주	쓰리 알레마나/어드밴스드 힙 트위스트/컨티뉴스 힙 트위스트	
	2주	서큘러 힙 트위스트(팬)/슬라이딩 도어스	
	3주	오버턴트 알레마나/ 어드밴스드 힙 트위스트& 셰도우 잭(앤드 스팳 턴)	
	4주	쓰리 쓰리	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	댄스스포츠 왈츠		
강 사 명	강 수 분		
강의목적	댄스스포츠 왈츠를 배우는 활동을 통해 건강한 시니어 문화생활을 영위한다.		
수업방법	대면 수업		
교재 및 참고문헌		준비물	댄스 슈즈, 편한 복장

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	건강한 유연성과 파트너쉽을 기른다.	
	1주	내추럴 스피터	
	2주	사이드 크로스	
	3주	오픈 텔레마크	
	4주	내추럴 스피터, 터닝 락	
8월	목 표	부상없이 안전하게 하체를 강화시킨다.	
	1주	내추럴 스피터, 런닝 스피터	
	2주	아웃사이드 체인지	
	3주	체어 앤 슬립비트	
	4주	오픈 텔레마크	
9월	목 표	리드미컬한 움직임을 익힌다.	
	1주	샷세 프롬 p.p	
	2주	내추럴 스피터	
	3주	리버스 코르테, 아웃사이드 스피터	
	4주	내추럴	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	박자 익히기	
	1주	Electric slide / cap driver / Ah si	
	2주	Ah si / La cumparsita / Stand by me	
	3주	eye candy / Stand by	
	4주	총복습	
8월	목 표	리듬 익히기	
	1주	Stroll along cha cha / Lucky lips	
	2주	Ten guitars / Stroll along cha cha	
	3주	Rosa del ma / Ten guitars	
	4주	총복습	
9월	목 표	음악을 여유롭게 즐기기	
	1주	Ra Ra Rasputin / Rosa del mar	
	2주	Rio / Ra Ra Rasputin	
	3주	Summer night EZ / Rio	
	4주	총복습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	건강사교댄스 지터벅아카데미		
강 사 명	유정인		
강의목적	긍정의 마인드 스트레스 해소하기		
수업방법	스트레스 받지 않기		
교재 및 참고문헌		준비물	

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	힐링하기	
	1주	어깨 걸리기	
	2주	팔짱끼고 돌기	
	3주	후까시	
	4주	안고 돌다 밀어내기	
8월	목 표	힐링하기	
	1주	허리 뒤로 넣기	
	2주	손 안바꾸기	
	3주	역회전	
	4주	허리감고 등 뒤 손털기	
9월	목 표	힐링하기	
	1주	어깨 잡고 컷트	
	2주	레이트 스피	
	3주	양손 쓰기	
	4주	양손쓰고 회전 후 내보내기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	최신음악을 통하여 흥미를 유발,쉽고 재미있게 한다	
	1주	차밍댄스는 누구나 할 수 있는 댄스다	기본스텝
	2주	경쾌한 음악에 맞춰 재미있게 운동 할 수 있다	기본스텝
	3주	허리의 유연성과 스트레스를 해소 할 수 있다	안무
	4주	아름다운 몸과 건강을 유지 할 수 있다	안무
8월	목 표	회원들이 아름다운 삶을 지향할 수 있도록 도움을 준다	
	1주	베이직 오른발 왼발을 앞뒤옆 놓아가며 스텝을 연습한다	베이직
	2주	손과발을 엇갈려 놓고, 어깨를 풀어주고 혈액순환을 돕는다	차차스텝
	3주	차밍댄스는 혼자 추어도 예쁘게 표현 할 수 있다	사이드스텝
	4주	댄스를 할 때는 서로 예의를 지켜줘야 재미있게 출 수 있다	안무
9월	목 표	아름다운 몸과 건강 증진에 큰 목적을 준다	
	1주	경쾌한 음악에 맞추어 원을 그리며 손과 손을잡고 춘다	웨이브
	2주	리듬에 맞추어 그동안 배운댄스를 맞추어 본다	안무
	3주	항상 댄스를 할 때는 호흡을 맞추는 것이 중요하다	안무
	4주	그동안 배운 댄스를 다함께 한다(차차차)	안무

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	하체 근력 강화.	
	1주	줄바 기초스텝 설명하고 따라해보기.	
	2주	간단한 안무부터 배워보기. 새 작품 배우기.	
	3주	하체근력에 좋은 스쿼트 자세 배우고 따라해보기.	
	4주	한 달 동안 배운 작품 복습하기.	
8월	목 표	바른자세 배우기.(몸의 밸런스 맞추기).	
	1주	상체위주 운동(음악에 맞추기).	
	2주	신나는 작품 배워보기.	
	3주	트롯 음악에 맞춰서 스트레스 해소.	
	4주	기본 스텝을 이용해서 안무 배워보기.	
9월	목 표	스텝복습과 안무복습.	
	1주	처음에 배웠던 기본동작 설명하고 따라하기.	
	2주	여러 가지 동작 연결해서 안무배우기.	
	3주	배웠던 안무 복습해 보기.	
	4주	줄바스텝 설명하고 복습 해 보기.	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	사진반		
강 사 명	이혜숙		
강의목적	포트폴리오 제작의 일환인 2024년 달력게재 이미지를 확정을 목표로 한다.		
수업방법	강의실 수업 및 야외출사		
교재 및 참고문헌	-	준비물	촬영장비

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	달력게재 이미지 1차 확정	
	1주	미니멀리즘 사진의 특징 요약	
	2주	2주간 과제 리뷰	
	3주	안드레아스 거스키의 작품세계	
	4주	미니멀리즘 사진 촬영을 위한 촬영테크닉 정리	
8월	목 표	달력게재 이미지 최종 확정	
	1주	이교준, 이배, 남춘모 이교의 작품세계	
	2주	과제 리뷰	
	3주	달력게재 이미지 확정	
	4주	달력게재 이미지 확정(최종)	
9월	목 표	일상을 사진으로 기록하기	
	1주	공간과 나	
	2주	시간과 나	
	3주	나 자신	
	4주	야외출사	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	탁구클럽		
강 사 명	전선의		
강의목적	회원님들의 건강과 행복지수 향상		
수업방법	단체레슨(이론, 실기)		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	스트로크와 커트 연습	
	1주	포핸드 스트로크 연결 연습	
	2주	백핸드 스트로크 연결 연습	
	3주	포핸드 커트연습	
	4주	백핸드 커트연습	
8월	목 표	커트스트로크와 드라이브 연습	
	1주	포핸드 커트스트로크 공격자세 및 연결 연습	
	2주	백핸드 커트스트로크 공격자세 및 연결 연습	
	3주	포핸드 드라이브 자세 및 연결 연습	
	4주	백핸드 드라이브 자세 및 연결 연습	
9월	목 표	플릭 기술과 서비스 연습	
	1주	포핸드 플릭 자세 및 연결 연습	
	2주	백핸드 플릭 자세 및 연결 연습	
	3주	포핸드 서비스 자세 연습	
	4주	백핸드 서비스 자세 연습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	포핸드 심화 학습 및 쇼트 연습	
	1주	포어크로스로 포핸드 주고 받기	
	2주	백크로스로 포핸드 주고 받기	
	3주	정해진 시간동안 포핸드 연습	
	4주	백핸드 쇼트의 다구 연습	
8월	목 표	백핸드 쇼트 심화 학습	
	1주	연속으로 백핸드 쇼트	
	2주	스트레이트의 백핸드 쇼트 대 포핸드	
	3주	정해진 시간동안 백핸드 쇼트 연습	
	4주	포핸드 - 백핸드 전환	
9월	목 표	풋워크 기본 및 심화 학습	
	1주	정해진 시간동안 포핸드 - 백핸드 전환 연습	
	2주	포핸드의 좌우 풋워크	
	3주	정해진 시간동안 풋워크 연습	
	4주	다구 형식의 풋워크 연습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	핑퐁교실		
강 사 명	유의선		
강의목적	기본기 다지고 시스템 배우기		
수업방법	다구연습(볼박스)		
교재 및 참고문헌		준비물	라켓, 운동화

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	기본시스템 배우기	
	1주	포핸드 시 중심이동에 집중하여 임팩트 하기	
	2주	중심이동과 동시에 제자리 잔발 스텝 연습	
	3주	사이드 스텝을 이용한 포핸드 후드웍	
	4주	포핸드 백핸드 전후 후드웍	
8월	목 표	제자리 스텝과 한코스 공략하기	
	1주	화코스에서 포핸드와 드라이브 공략하기	
	2주	백코스에서 포핸드 기술과 백핸드 기술 강화하기	
	3주	찬스 볼 처리 시 전진스텝과 몸 활용하는 연습	
	4주	랠리 중 찬스볼 골라 강한 스매쉬	
9월	목 표	포 핸드 백 핸드의 원활한 전환	
	1주	중심이동과 잔발을 중시하며 포백 전환 연습	
	2주	시스템을 활용한 포백 전환연습	
	3주	시스템을 활용한 포백 전환연습	
	4주	포백 불규칙 연습강화	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	포핸드 및 백핸드 기본 학습	
	1주	포핸드 다구 연습	
	2주	포핸드 랠리	
	3주	백핸드 다구 연습	
	4주	백핸드 랠리	
8월	목 표	다양한 공격 방법 학습	
	1주	포핸드 백핸드 전환	
	2주	불규칙 연습	
	3주	Smash 연습	
	4주	Cut 연습	
9월	목 표	여러 공격 방법 및 풋워크 학습	
	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	핑퐁아카데미		
강 사 명	전선의		
강의목적	회원님들의 건강과 행복지수 향상		
수업방법	단체레슨(이론, 실기)		
교재 및 참고문헌	-	준비물	-

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	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	
8월	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	
9월	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	탁구아카데미		
강 사 명	유의선		
강의목적	기본기 다지고 시스템 배우기		
수업방법	다구연습(볼박스)		
교재 및 참고문헌		준비물	라켓, 운동화

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	기본시스템 배우기	
	1주	포핸드 시 중심이동에 집중하여 임팩트 하기	
	2주	중심이동과 동시에 제자리 잔발 스텝 연습	
	3주	사이드 스텝을 이용한 포핸드 후드웍	
	4주	포핸드 백핸드 전후 후드웍	
8월	목 표	제자리 스텝과 한코스 공략하기	
	1주	화코스에서 포핸드와 드라이브 공략하기	
	2주	백코스에서 포핸드 기술과 백핸드 기술 강화하기	
	3주	찬스 볼 처리 시 전진스텝과 몸 활용하는 연습	
	4주	랠리 중 찬스볼 골라 강한 스매쉬	
9월	목 표	포 핸드 백 핸드의 원활한 전환	
	1주	중심이동과 잔발을 중시하며 포백 전환 연습	
	2주	시스템을 활용한 포백 전환연습	
	3주	시스템을 활용한 포백 전환연습	
	4주	포백 불규칙 연습강화	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	당구 아카데미		
강 사 명	김 삼 홍		
강의목적	생활체육을 통한 건강증진과 건전한 여가활동		
수업방법	기초 이론 설명과 체계적인 실습 및 경기를 통한 실력향상		
교재 및 참고문헌	당구지도자강습서外	준비물	편한복장

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	이론과 실기를 통한 실력 향상	
	1주	당구 용어 및 용품 설명, 스탠스, 그립, 브리지	
	2주	스트로크, 당점의 종류 및 스쿼트, 커브현상	
	3주	분리각, 두께별 겨냥법	
	4주	밀어치기 이론 및 실습	
8월	목 표	이론과 실기를 통한 실력 향상	
	1주	끌어치기 이론 및 실습	
	2주	1쿠션, 미러법의 활용	
	3주	2쿠션, 평행이동법의 활용	
	4주	비껴치기, 45°기본선	
9월	목 표	이론과 실기를 통한 실력 향상	
	1주	키스샷, 원뱅크 샷	
	2주	노 잉글리쉬 대칭, 무회전 코너보내기	
	3주	3쿠션 기초이론 및 실습1	
	4주	3쿠션 기초이론 및 실습2	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	3쿠션 아카데미		
강 사 명	김 삼 홍		
강의목적	생활체육을 통한 건강증진과 건전한 여가활동		
수업방법	당구초급과정을 수료한 회원을 대상으로 다양한 이론 및 기술 습득		
교재 및 참고문헌	당구지도자강습서外	준비물	편한복장

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	이론과 실기를 통한 실력 향상	
	1주	스탠스, 그립, 브리지	
	2주	분리각, 두께별 겨냥법	
	3주	무회전 및 회전 원리	
	4주	밀어치기, 끌어치기 이론 및 실습	
8월	목 표	이론과 실기를 통한 실력 향상	
	1주	하프 시스템	
	2주	옆돌리기 시스템	
	3주	앞돌리기, 플러스시스템	
	4주	3쿠션(5&half 시스템1)	
9월	목 표	이론과 실기를 통한 실력 향상	
	1주	3쿠션(5&half 시스템2)	
	2주	비껴치기 시스템1	
	3주	비껴치기 시스템2	
	4주	3쿠션 응용	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	당구 클럽		
강 사 명	김 삼 홍		
강의목적	생활체육을 통한 건강증진과 건전한 여가활동		
수업방법	기초 이론 설명과 체계적인 실습 및 경기를 통한 실력향상		
교재 및 참고문헌	당구지도자강습서外	준비물	편한복장

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	이론과 실기를 통한 실력 향상	
	1주	당구 용어 및 용품 설명, 스탠스, 그립, 브리지	
	2주	스트로크, 당점의 종류 및 스쿼트, 커브현상	
	3주	분리각, 두께별 겨냥법	
	4주	밀어치기 이론 및 실습	
8월	목 표	이론과 실기를 통한 실력 향상	
	1주	끌어치기 이론 및 실습	
	2주	1쿠션, 미러법의 활용	
	3주	2쿠션, 평행이동법의 활용	
	4주	비껴치기, 45°기본선	
9월	목 표	이론과 실기를 통한 실력 향상	
	1주	키스샷, 원뱅크 샷	
	2주	노 잉글리쉬 대칭, 무회전 코너보내기	
	3주	3쿠션 기초이론 및 실습1	
	4주	3쿠션 기초이론 및 실습2	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	당구교실		
강 사 명	최락군		
강의목적	실버학생들에게 올바른 당구문화 및 당구기술 보급		
수업방법	반복적인 연습		
교재 및 참고문헌		준비물	

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	올바른 자세 만들기	
	1주	브릿지 모아 만들고 올바르게 큐 잡는 방법 연습하기	
	2주	본인 신체 조건에 맞는 머리, 허리, 엉덩이 자세 만들기	
	3주	기본자세 만들고 큐 사용법 스트로크 연습하기	
	4주	올바른 자세를 만들고 큐 스트로크를 이용하여 수구를 굴려보기	
8월	목 표	기본자세를 바탕으로 수구의 움직임 알아보기	
	1주	당점을 이해하고 끌어치기 밀어치기 연습	
	2주	수구의 당점 상, 중, 하를 이용하여 수구 진행각도 알아보기	
	3주	수구의 입사각 반사각을 알아보기	
	4주	수구의 분리각을 이용하여 제2적구를 막혀서 득점하기	
9월	목 표	기본자세를 바탕으로 기술적으로 당구치기	
	1주	회전(팁) 1팁, 2팁, 3팁, 4팁(만팁) 자리를 알아보고 정확하게 타격하기	
	2주	빋겨치기 방법 알아보고 실전에 사용하기	
	3주	모아치기 방법 배워서 다 득점하기	
	4주	찍어치기 방법 배워서 어려운 공 해결하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	3쿠션		
강 사 명	최락군		
강의목적	당구의 기본적인 방법으로 3구를 배워 고수되기		
수업방법	4구에서 배웠던 기본기를 3구로 연결하여 당구실력 향상시키기		
교재 및 참고문헌		준비물	

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	수구의 움직임으로 기술을 향상시키기	
	1주	기본자세에서 스트로크를 이용 가속 등속 배워보기	
	2주	분리각을 이용하여 제 1적구와 수구 움직임 배워보기	
	3주	전진 당점을 이용하여 3쿠션 쳐보기	
	4주	끌어치기 당점을 이용하여 수구 움직임 알아보기	
8월	목 표	고급 기술 배워보기	
	1주	회전(팁) 진행방법	
	2주	두께 배워보기(가장 두꺼운 두께, 1/2두께, 가장 얇은 두께 치는 방법)	
	3주	자세, 당점, 두께, 회전 올바른 사용방법 배워보기	
	4주	빗겨치기 숫자로 표현해서 정확한 진행 배워보기	
9월	목 표	기본적으로 가장 많이 사용하는 시스템	
	1주	뱅크샷 시스템 배워보기(원뱅크, 두뱅크, 쓰리뱅크)	
	2주	당구 테이블 특수성 배워보기, 정사각형 두 개 합쳐서 직사각형 테이블을 특수한 수구 진행	
	3주	바이브엔 하프 시스템 배워보기	
	4주	1포인트 특수성, 3포인트 특수성 배워보기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	당구입문		
강 사 명	양순이 강사		
강의목적	☞ 1시간당 1km 걷는 운동효과, 매너,협동심,배려심 교육효과 ☞ 치매예방에 효과적인 두뇌멘탈 스포츠 ☞ 고도의 집중력,사고력, 창의력, 두뇌개발에 효과적인 스포츠당구보급		
수업방법	수강생 전체강습 및 개인레슨 과 점검		
교재 및 참고문헌	강사 개인적으로 준비	준비물	당구교실에 큐.초크.공 (기본비치)

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	당구스포츠의 기본기 습득 과 매너교육	
	1주	당구의유래,당구의 스포츠 신사의 정신과 예절, 초보자 기본자세 이론강습,교정	
	2주	정확한 일자 스트로크 연습과 바르게 공굴리기의 이해강습 과 실전연습	
	3주	12시 당점의 밀어치기의 이론강습, 이해강습과 실전연습	
	4주	볼의 중심당점 의 스탑샷의 이해,이론강습과 실전연습	
8월	목 표	당구의 기초기술의 진행 점검과 완성도	
	1주	6시 당점의 끌어치기 이론 의이해강습과 실전연습	
	2주	좌우(회전) 분별능력 이해이론 강습과 실전연습	
	3주	2/1 각도별 분리각 이론강습과 실전연습	
	4주	3/1각도별 분리각 이론강습과 실전연습	
9월	목 표	기본기 완성과 당구의 초보적 기술습득과 다음단계 입문	
	1주	제1적구를 얇게 맞추어 일어나는 분리각 이해를 돕는 이론강습과 실전연습	
	2주	3/2 각도별 분리각 이론강습과 실전연습	
	3주	각도별 분리각 실전연습과 탄성에 의한 타법의 방법의 이해이론강습과 실전연습	
	4주	입사반사각의 이론 강습(각도별)과 실전 연습	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	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	
8월	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	
9월	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

프로그램명	PC동영상편집		
강 사 명	성은희		
강의목적	파워디렉터를 활용한 동영상편집을 배우고 나만의 영상 만들기		
수업방법	대면수업		
교재 및 참고문헌	프리트 교안	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목표	파워디렉터의 화면구성을 학습하고 미디어 소스를 다룰 수 있다.	
	1회기	화면구성 살펴보기, 미디어파일 가져오기, 프로젝트 저장하기	
	2회기	인트로 화면과 엔트로 화면 편집하고 비디오 트랙 학습하기	
	3회기	프로젝트 파일 이해하고 화면전환 효과 및 팬 및 줌 기능을 설정하기	
	4회기	오디오 트랙에 음악 추가 및 편집하고 동영상 제작하기	
	5회기	학습한 기능으로 해바라기 동영상 제작 후 다함께 소통하기	
8월	목표	파워디렉터 편집툴을 이용하여 동영상의 음악을 편집할 수 있다.	
	1회기	영상 제작 미디어 소스 준비하고 미디어룸으로 편집하기	
	2회기	타이틀 디자이너로 제목/자막 편집하기	
	3회기	다이렉트존의 효과룸과 전환룸 활용하여 편집하기	
	4회기	음악삽입하기, 볼륨 조절하기, 녹음하기	
9월	목표	내가 찍은 동영상을 편집해서 유튜브 내채널에 업로드할 수 있다.	
	1회기	내가 찍은 동영상으로 컷편집과 자막, 음악넣기 1	
	2회기	내가 찍은 동영상으로 컷편집과 자막, 음악넣기 2	
	3회기	편집한 내동영상을 유튜브 내채널에 업로드하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	컴퓨터		
강 사 명	정유근		
강의목적	시작 정보화 교육을 위한 기본 컴퓨터 활용 교육		
수업방법	대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	컴퓨터/ 스마트폰/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	컴퓨터 활용을 위한 기본 수행 준비	
	1주	키보드 제대로 알기와 타이핑 쉽게 하기	
	2주	마우스의 사용법 이해 (좌우 클릭의 사용법)	
	3주	새 폴더 만들기과 이름 바꾸기	
	4주	단축키를 통한 쉬운 컴퓨터 운영	
8월	목 표	컴퓨터의 기본 기능의 활용	
	1주	파일 탐색기를 알아야 컴퓨터를 잘한다	
	2주	파일 탐색기 내의 파일 이동과 저장	
	3주	스마트폰 사진 컴퓨터로 옮기는 방법	
	4주	단축키를 이용한 사진 이동과 마우스로 사진 보기	
9월	목 표	윈도우에 있는 다양한 기본 프로그램	
	1주	사진 뷰어 편집 프로그램	
	2주	캡처 도구를 활용한 다양한 자료 찾기	
	3주	그림판3D 활용한 간단한 그림 편지 만들기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	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	
8월	목 표	개체를 삽입하여 문서를 작성할 수 있다.	
	1주	문서마당과 인쇄하기	
	2주	그리기마당 활용하기	
	3주	그림 삽입과 편집하기	
	4주	글맵시 디자인하기	
	5주	도형/글상자 활용하기	
9월	목 표	표와 차트를 이용하여 문서를 작성할 수 있다.	
	1주	표삽입하고 스타일 설정하기	
	2주	표 요약하기	
	3주	차트 만들기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	엑셀활용		
강 사 명	성은희		
강의목적	수식/차트/데이터베이스 기능등을 학습해서 일상생활에서 활용할 수 있다.		
수업방법	대면수업		
교재 및 참고문헌	교재(미정)	준비물	USB, 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	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	
8월	목 표	엑셀의 함수를 활용하자.	
	1주	사칙 연산과 참조 연산	
	2주	자동함수를 이용한 계산식	
	3주	통계함수/ 순위 함수 활용하기	
	4주	논리 함수 활용하기	
	5주	데이터 유효성 검사/ 데이터 정렬하기	
9월	목 표	데이터베이스 기능을 활용하자.	
	1주	부분합/자동필터/조건부서식 활용하기	
	2주	피벗테이블로 데이터 분석하기	
	3주	차트 삽입하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	스마트폰 동영상 만들기		
강 사 명	정유근		
강의목적	스마트폰을 이용한 멋진 SNS 동영상 편집		
수업방법	대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	컴퓨터/ 스마트폰/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	스마트폰 동영상 촬영과 편집의 구성 기초 이해	
	1주	스마트폰 동영상 기본 촬영 방법과 자세	
	2주	키네마스터 다운로드와 설정/ 브라우저의 개념	
	3주	동영상 가편집 하기 / 자르고 붙이는 트림 사용법	
	4주	동영상의 속도 조절과 팬 앤 줌 기능	
8월	목 표	간단한 구성으로 멋진 동영상 만들기	
	1주	영상 재료 구하기 / 에셋의 활용	
	2주	전환 효과 넣기	
	3주	자막 넣기와 변환 방법	
	4주	음악 넣기와 음량 조절 방법	
9월	목 표	종합 편집과 SNS 내 작품 공유하기	
	1주	다양한 효과 넣기(애니메이션 / 스티커)	
	2주	키프레임을 이용한 자율 이동 영상	
	3주	내려 받기와 소셜 미디어 올리기	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	유튜브 숏츠 드라마반		
강 사 명	정유근		
강의목적	유튜브 숏츠 새로운 매체의 적응과 활용 교육		
수업방법	대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	컴퓨터/ 스마트폰/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	유튜브 숏츠의 이해	
	1주	우리는 유튜브 숏츠의 시대에 살고 있다	
	2주	숏츠에 사용한 기승전결 이야기	
	3주	숏츠 소재 찾기	
	4주	숏츠 시간 설정과 갤러리 연결	
8월	목 표	유튜브 숏츠만의 촬영과 편집	
	1주	숏츠의 촬영 구도 -세로 찍기	
	2주	숏츠 편집을 위한 어플 소개와 사용법	
	3주	유튜브 내 숏츠 편집하기	
	4주	나만의 숏츠 스타일 만들기 (자막/ 스티커)	
9월	목 표	내 작품 업로드 하기	
	1주	업로드 기능 살펴보기 (갤러리와 실시간)	
	2주	개인 작품 만들기 실습	
	3주	촬영에서 편집까지 숏츠 총정리와 작품 공유	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	스마트폰 미디어 촬영 편집 반		
강 사 명	정유근		
강의목적	스마트폰 어플을 활용한 다양한 촬영 방법과 사진 동영상 현장 편집		
수업방법	대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	컴퓨터/ 스마트폰/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목표	스마트폰 동영상 촬영의 다양성의 이해	
	1	카메라 기본 설정 안내선/ 손떨림 방지/ HDR	
	2	사진 찍기 기본 자세와 구도	
	3	인물 사진 찍기와 렌즈의 종류	
	4	파노라마 사진 찍기와 활용 방법	
8월	목표	이 세상 잘못 찍은 사진은 없다!!	
	5	기본 어플 편집 / 구도 / 색감의 변환	
	6	얼굴 리터링/ 스노우 어플로 청춘으로 돌아가기	
	7	사진에선 나도 룡다리가 될 수 있다!!	
	8	감동의 물결 슬로우 모션 촬영과 구간편집	
9월	목표	사진 동영상에 표현가능한 특수 효과	
	9	백그라운드 지우기와 관련 어플	
	10	스티커 활용을 통한 배경 바꾸기 특수효과	
	11	나만의 다양한 메세지 경조사 카드 만들기	
	12	갤러리에서 동영상의 간단 편집 (카카오톡 용 싱글 편집)	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	NFT 첫걸음 반		
강 사 명	정유근		
강의목적	시각 콘텐츠 NFT 만들기과 민팅에 도전		
수업방법	대면 수업 진행		
교재 및 참고문헌	인터넷, 프로그램 매뉴얼	준비물	컴퓨터/ 스마트폰/ 필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	NFT파일이란 무엇일까?	
	1주	멀티버스와 NFT 시장의 개념과 이해	
	2주	NFT와 오픈씨 마켓의 이해/ 구글 계정 살리기	
	3주	콘텐츠 제작을 위한 FIGMA 플랫폼의 소개	
	4주	FIGMA 계정 설정과 기초 기능과 툴 위치 소개	
8월	목 표	FIGMA를 이용한 NFT 그림 그리기	
	1주	NFT 그림 기초 (기본 툴 기능-캔버스 만들기)	
	2주	기본 스케치와 각형 쌓기의 이해	
	3주	색넣기와 선택 /형태 변형과 선과 색 변환 (직선과 곡선)	
	4주	그림자 넣기와 블러 처리 /그룹 생성	
	목 표	소재 구하기/ 핀터레스트 계정과 활용	
9월	1주	다양한 도형과 선을 활용 나만의 그림 그리기	
	2주	나만의 그림 그리기 (꽃 / 동물/ 풍경/ 캐릭터)	
	3주	오픈씨 개인 계정 접속 NFT 민팅	
	4주	최종 NFT 등록과 가격 설정 방법	

● 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	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	
8월	목 표	구글 협업 도구를 살펴보자.	
	1주	구글 포토 기본 사용법 학습하기	
	2주	구글 포토 사진관리 및 공유 서비스 알아보기	
	3주	구글 문서 기본 기능 학습하고 작성후 공유하기	
	4주	다함께 협업해서 문서 작성하기	
	5주	구글 Meet 서비스 학습하고 화상회의 참여하기	
9월	목 표	일정관리와 커뮤니케이션 서비스를 살펴보자.	
	1주	구글 지도서비스와 구글 어스 서비스 활용하기	
	2주	구글 번역 서비스와 구글 확장프로그램 활용하기	
	3주	구글 아트앤 컬처와 여행 서비스 활용하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	스마트폰 활용 방법	
	1주	SNS 용어 및 정의	
	2주	네이버 가입하기	
	3주	인터넷 정보 검색하기	
	4주	사진 잘 찍는 법	
8월	목 표	SNS 활용 친구 맺고 소통하기	
	1주	페이스북 알아가기	
	2주	페이스북 운영하기	
	3주	글그램 활용하기	
	4주	밴드 가입 활용하기	
9월	목 표	블로그 만들어 일상 기록하기	
	1주	블로그 만들기	
	2주	블로그 작성법	
	3주	블로그 활용 이웃추가 및 관리하기	
	4주	SNS 활용 총정리	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	인터넷 활용		
강 사 명	이 미 순		
강의목적	어르신들에게 컴퓨터에 대한 이해를 도와줌으로 빠르게 변화하는 시대에 적응할 수 있도록 한다.		
수업방법	대면 실습교육		
교재 및 참고문헌	프린트	준비물	컴퓨터 (복지관)

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	컴퓨터를 사용해 인터넷 활용	
	1주	컴퓨터 용어 및 정의	
	2주	네이버 가입하기	
	3주	인터넷 정보 검색하기 / 즐겨찾기 관리하기	
	4주	이메일 편지쓰기	
8월	목 표	카페에 등록해 이웃과 소통하고 정보 공유하기	
	1주	카페의 이해와 운영방법	
	2주	카페 등록하고 글쓰기	
	3주	사진 올리고 글쓰기	
	4주	사진 저장하고 글쓰기	
9월	목 표	인터넷으로 쇼핑을 할 수 있고, 필요한 응용 프로그램 설치해서 사용하기.	
	1주	이미지 저장하기, 글 퍼와서 메모장에 저장하기	
	2주	인터넷으로 최저가 쇼핑하기	
	3주	사진 압축프로그램 설치와 사용하기	
	4주	반복 연습 후 확인하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	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	
8월	목 표	미디어 파일관리하고 활용하기	
	1주	미디어 파일 활용하기- 글그림과 슬라이드메시지	
	2주	스마트폰 USB케이블 연결하기(내파일,파일탐색기)	
	3주	사진 파일 PC로 옮기기/PC 사진을 스마트폰으로 옮기기	
	4주	클라우드 서비스 이해하고 미디어 파일 관리하기	
	5주	미디어 파일로 영상 제작하고 공유하기	
9월	목 표	4차 산업 정보기술을 활용할 수 있다	
	1주	크롬 브라우저 및 크롬 웹 스토어 확장프로그램 학습하기	구글계정
	2주	구글 바드 서비스와 ChatGpt서비스 학습하고 활용하기	
	4주	모바일 대화형 인공지능 서비스 학습 후 활용하기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	단말기의 이름과 기능을 학습하자.	
	1주	스마트폰 각 부분의 이름과 기능 살펴보기	
	2주	가입한 통신사와 요금제 알아보기(모바일데이터와Wi-Fi학습)	
	3주	스마트폰 환경설정 살펴보고 필요한 기능 사용하기	
	4주	스마트폰 최적화 하여 관리하기	
8월	목 표	스마트폰에 설치된 기본 앱을 활용하자.	
	1주	구글 Play 스토어와 앱 설치 및 삭제 학습하기	
	2주	카메라앱 숨겨진 기능을 학습하고 멋진 사진 촬영하기	
	3주	갤러리앱의 다양한 기능들 학습하고 활용하기	
	4주	시계앱 서비스로 똑똑한 일정관리하기	
9월	목 표	원하는 앱을 설치하고 활용하자.	
	1주	카카오톡 기본 기능 이해하고 똑똑하게 활용하기	
	2주	카카오 지하철 정보 살펴보고 활용하기	
	3주	네이버지도 서비스로 정보 검색하고 공유하기	

- 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
7월	목 표	기본 앱들의 유용한 기능을 적극적으로 활용하자.	
	1주	기본앱의 유용한 기능들 학습하고 활용하기	
	2주	카카오톡 추가서비스 활용하기	
	3주	위젯 서비스 학습하고 활용하기	
	4주	다양한 렌즈 서비스 학습하고 활용하기	
8월	목 표	빠르게/편리하게/앞서가는 정보 서비스를 활용하자.	
	1주	주정차 단속 알림 서비스 활용하기	
	2주	이동이 필요한 모든 순간에 내비게이션 앱서비스 활용하기	
	3주	Google 내기기 찾기 서비스 활용하기	
	4주	대중교통 앱서비스 학습하고 활용하기	
9월	목 표	스마트한 공유하고 소통하는 서비스를 활용하자.	
	1주	우리 동네 커뮤니티 서비스 당근 활용하기	
	2주	내 사진 편집해서 친구에게 공유하고 소통하기	
	3주	슬라이드 쇼 영상에 편지/자막을 삽입하여 영상 편지 제작	

- 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	zoom		
교재 및 참고문헌	프린터 교안	준비물	필기도구

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	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	
8월	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	
9월	목 표	알고 있으면 유익한 앱들을 사용할 수 있다.	
	1주	쿠팡앱으로 상품구매하기	
	2주	카카오T앱으로 택시호출 서비스 이용하기	
	3주	SRT기차표 조회하고 예매하기	

● 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
7월	목 표	오리엔테이션과 요가의 이해	
	1주	복식호흡법익히기 모관운동 널빤지자세 초승달자세 삼지자세	
	2주	대둔근강화운동 활자세 기립근세우기 고양이자세 나비자세	
	3주	전사자세 중둔근강화운동 강아지자세 박쥐자세 물고기자세	
	4주	비복근강화운동 고양이자세 비틀어뒤집기 코브라자세 보트자세	
8월	목 표	바른 자세 익히기와 상 하체 근력강화	
	1주	천칭자세 애벌레자세 비틀어뒤집기 코브라자세 초승달자세	
	2주	대퇴근강화운동 아기자세 초승달자세 악어자세 소머리자세	
	3주	내전근강화운동 한다리서기 현자세 발란스 초승달자세 현자세	
	4주	곰자세 기립근강화운동 삼각자세 반달자세 기마자세 한다리서기	
9월	목 표	전신근력 강화와 유연성 증가	
	1주	영웅자세 골반강화운동 다리자세응용 삼각자세 널빤지자세	
	2주	대둔근강화운동 코브라자세 한다리에두기자세 애벌레자세	
	3주	천칭자세 한다리서기 골반교정요가 구르기 스위밍 보트자세	
	4주	활자세 중둔근강화운동 전사자세 강아지자세 곰자세 초승달자세	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	호흡과 함께 하는 움직임을 통해 전신 순환 위주 요가동작	
	1주	척추와 골반이완으로 신체에너지 순환시키기	
	2주	흉곽의 확장으로 독소와 노폐물 배출을 위해 림프관 흐름을 촉진	
	3주	역립 동작으로 다리와 심장의 위치에 변화를 주어 전신순환	
	4주	짐볼을 통한 신체중심잡기 요가동작	
8월	목 표	천천히 오래 머물기를 통해 신체감각 알차차리기	
	1주	상체와 머리 내려놓기를 통해 ‘마음과 생각 내려놓기’	
	2주	서서 전굴동작을 통해 하체는 단단하고 상체는 가볍게	
	3주	발목의 유연함과 무릎의 통증 해소 및 다리근력을 강화	
	4주	짐볼을 통한 신체중심잡기 요가동작	
9월	목 표	신체 균형감을 향상시키기 위한 중심잡기 자세	
	1주	호흡과 함께 하는 움직임을 빈야사 요가	
	2주	옆구리 수축과 이완 동작으로 호흡을 확장시키는 요가동작	
	3주	몸 내려놓기를 통해 몸의 습관, 마음의 습관, 생각의 습관 알아차리기	
	4주	짐볼을 통한 신체중심잡기 요가동작	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	경직된 하체 근육과 관절을 이완시키는 테라피 스트레칭	
	1주	온몸 스트레칭, 허벅지와 종아리 집중 스트레칭, 이완	
	2주	온몸 스트레칭, 허벅지와 종아리 집중 스트레칭, 이완	
	3주	온몸 스트레칭, 허벅지와 종아리 집중 스트레칭, 이완	
	4주	요가링을 통한 자기 마사지로 피로회복 도움 주기	
8월	목 표	척추와 골반, 가슴과 복부의 깊은 테라피 스트레칭	
	1주	온몸 스트레칭, 엉덩이와 골반과 척추 집중 스트레칭과 이완	
	2주	온몸 스트레칭, 엉덩이와 골반과 척추 집중 스트레칭과 이완	
	3주	온몸 스트레칭, 엉덩이와 골반과 척추 집중 스트레칭과 이완	
	4주	요가링을 통한 자기 마사지로 피로회복 도움 주기	
9월	목 표	목과 어깨 저림 해소에 도움되는 테라피 스트레칭	
	1주	온몸 스트레칭, 팔과 손, 어깨 집중 스트레칭, 이완	
	2주	온몸 스트레칭, 팔과 손, 어깨 집중 스트레칭, 이완	
	3주	온몸 스트레칭, 팔과 손, 어깨 집중 스트레칭, 이완	
	4주	요가링을 통한 자기 마사지로 피로회복 도움 주기	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	몸과 마음의 균형, 집중력 높이기	
	1주	오리엔테이션, 준비운동, 기본스텝 익히기, 스트레칭	
	2주	준비운동, 새로운 건강체조 배우기, 스트레칭	
	3주	준비운동, 건강체조, 근력, 스트레칭	
	4주	준비운동, 그동안 배운 체조 복습, 근력, 스트레칭	
8월	목 표	몸의 중심이 되는 코어를 튼튼하게 하기	
	1주	준비운동, 새로운 건강체조 배우기, 스트레칭	
	2주	준비운동, 건강체조, 근력, 스트레칭	
	3주	준비운동, 건강체조, 근력, 스트레칭	
	4주	준비운동, 그동안 배운 체조 복습, 근력, 스트레칭	
9월	목 표	신체를 활발하게 움직여 신체기능 높이기	
	1주	준비운동, 새로운 건강체조 배우기, 스트레칭	
	2주	준비운동, 건강체조, 근력, 스트레칭	
	3주	준비운동, 건강체조, 근력, 스트레칭	
	4주	준비운동, 그동안 배운 체조 복습, 근력, 스트레칭	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	기초스텝	
	1주	준비운동-본운동-로이의로이스텝-정리운동	
	2주	준비운동-본운동-로이의하이스텝-정리운동	
	3주	준비운동-본운동-하이의로이스텝-정리운동	
	4주	준비운동-본운동-하이의하이스텝-정리운동	
8월	목 표	대퇴부 강화	
	1주	준비운동-본운동-대퇴사두근강화-정리운동	
	2주	준비운동-본운동-대퇴이두근강화-정리운동	
	3주	준비운동-본운동-대외전근강화-정리운동	
	4주	준비운동-본운동-대내전근강화-정리운동	
9월	목 표	상체 강화	
	1주	준비운동-본운동-삼각근강화-정리운동	
	2주	준비운동-본운동-상완삼두근강화-정리운동	
	3주	준비운동-본운동-상완이두근강화-정리운동	
	4주	준비운동-본운동-척추기립근강화-정리운동	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	균형 감각	
	1주	요가의 정의, 명상, 호흡 / 테라피 요가, 빈야사 요가	
	2주	정렬 / 소마 요가, 덤벨 요가	
	3주	종립 / 테라피 요가, 빈야사 요가	
	4주	그라운드잉 / 소마 요가, 덤벨 요가	
8월	목 표	유연성 향상	
	1주	어깨 / 테라피 요가, 빈야사 요가	
	2주	아사나와 호흡의 일치 1 / 소마 요가, 덤벨 요가	
	3주	골반 / 인사이드 플로우 요가(Easy)	
	4주	아사나와 호흡의 일치 2 / 아쉬탕가 요가 (Easy)	
9월	목 표	근력 증가	
	1주	어깨 / 테라피 요가, 빈야사 요가	
	2주	악력 / 소마 요가, 덤벨 요가	
	3주	골반 / 테라피 요가, 빈야사 요가	
	4주	다리 힘 / 소마 요가, 덤벨 요가	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	신체뿐만 아니라 마음도 같이 운동의 준비를 하기	
	1주	오리엔테이션, 준비운동, 혈액순환체조, 스트레칭	
	2주	준비운동, 혈액순환체조, 스트레칭	
	3주	준비운동, 혈액순환체조, 근력, 스트레칭	
	4주	준비운동, 그동안 배운 체조 복습, 근력, 스트레칭	
8월	목 표	신체활동의 범위를 확대하여 신체기능 높이기	
	1주	준비운동, 건강체조, 근력, 스트레칭	
	2주	준비운동, 건강체조, 근력, 스트레칭	
	3주	준비운동, 건강체조, 근력, 스트레칭	
	4주	준비운동, 그동안 배운 체조 복습, 근력, 스트레칭	
9월	목 표	관절의 가동범위를 증가하여 상해를 예방하기	
	1주	준비운동, 스트레칭체조, 근력, 스트레칭	
	2주	준비운동, 스트레칭체조, 근력, 스트레칭	
	3주	준비운동, 스트레칭체조, 근력, 스트레칭	
	4주	준비운동, 그동안 배운 체조 복습, 근력, 스트레칭	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	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
7월	목 표	오리엔테이션과 요가의 이해	
	1주	복식호흡법익히기 전굴자세 모관운동 현자세 삼지자세	
	2주	곰자세 삼각근강화운동 나무자세 삼각자세 메뚜기자세 영웅자세	
	3주	대둔근강화운동 악어자세 스위밍 자전거타기 활자세 강아지자세	
	4주	활자세 전사자세 한다리서기 물고기자세 강아지자세 발란스	
8월	목 표	호흡과 동작의 조화, 바른자세 익히기	
	1주	차투랑가응용 하지근력강화 견갑골풀기 초승달자세 다리자세	
	2주	기립근운동 대퇴근력운동 앞드린 활자세 박쥐자세 발목강화운동	
	3주	삼각자세 복직근운동 척추강화운동 영웅자세 기마자세 다리자세	
	4주	활배근운동 견갑근운동 널빤지자세 독수리자세응용 기마자세응용	
9월	목 표	상 하체 근력강화와 유연성 증가	
	1주	골반강화운동 전사자세 한다리서기 나무자세 현자세 널빤지자세	
	2주	곰자세 상체뒤집기 대퇴근력강화 나무자세 천칭자세 애벌레자세	
	3주	소자세 영웅자세 기립근운동 메뚜기자세응용 강아지자세 활자세	
	4주	고양이자세발란스 현자세 물고기자세 보트자세 구르기응용	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	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)	
8월	목 표	5가지 정렬 자세에서 소도구를 이용한 응용동작으로 코어를 강화시킨다.	
	1주	코어강화를 위해 밴드를 사용하여 상,하체 근육 강화 및 균형감각 익히기 (강도 Lv.3)	
	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)	
9월	목 표	분절운동을 통하여 코어 및 소근육 강화하기	
	1주	기본 분절운동 (standing roll down.roll up / sitting roll down.roll up)을 밴드를 이용하여 동작 익히기(강도 Lv.3)	
	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 호흡을 익혀 몸과 마음의 건강 지키기		
수업방법	도인법으로 몸을 풀고, 하타요가 기본 체위와 호흡을 수련하고 명상으로 마무리		
교재 및 참고문헌	《하타요가》, 《요가의 이론과 실천》	준비물	요가 매트

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	요가와 우리의 몸의 관계 알기	
	1주	강사 소개 및 라포 형성, 도인법으로 몸 풀고 요가 기본 체위	
	2주	여름철 건강법 알기, 하타요가 기본 체위와 사바아사나로 복식호흡 익히기	
	3주	다리 및 허리 힘 강화, 삼각체위, 악어체위, 활체위, 아치체위 등	
	4주	유연성 키우기, 손발목운동(도인법), 등펴기, 뱀, 고양이, 비틀기, 모관운동, 사바아사나	
8월	목 표	체질과 건강 상태에 맞는 체위 익히기	
	1주	스트레스 해소와 심신 안정을 위한 자세, 등펴기체위, 뱀체위, 물고기체위, 봉어체위, 활체위, 사바아사나	
	2주	견망증 및 치매 예방 자세, 사자, 물고기, 쟁기, 복식호흡	
	3주	허리 힘 키우기, 등펴기체위, 뱀체위, 허리돌기, 활체위, 메뚜기체위, 복근강화, 사자체위, 전신체위, 정뇌호흡	
	4주	유연성 키우기, 손발목운동(도인법), 등펴기체위, 뱀체위, 고양이체위, 비틀기, 봉어체위, 모관운동	
9월	목 표	복식호흡에 맞춰 기본 체위 동작 심화하기	
	1주	가을철 건강법 알기, 팔약근 강화 및 오장육부 기능 강화 체위	
	2주	허리 힘 강화 및 우울증 예방 체위	
	3주	비틀어진 골반과 거북목 교정 체위	
	4주	중심 잡기 및 유연성 강화 체위	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

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

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	코어근육의 중요성	
	1주	코어근육이란.	
	2주	호흡과 코어근육의 상관관계 이해하기	
	3주	척추분절의 이해와 중요성	
	4주	고관절의 가동범위를 이해하고 움직여보기	
8월	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	
9월	목 표	필라테스 동작을 응용한 근육 상호작용 인지하기	
	1주	상체 근육의 구성과 이해	
	2주	하체 근육의 구성과 이해	
	3주	필라테스 기본 동작을 응용한 상체 훈련법	
	4주	필라테스 기본 동작을 응용한 하체 훈련법	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램명	골프지도		
강 사 명	조민욱		
강의목적	골프스윙 완성		
수업방법	1:1 원포인트 레슨		
교재 및 참고문헌	없음	준비물	골프채/골프화/골프장갑

차시	날짜	강 의 내 용	비 고
7월	목 표	골프 기본기 다지기	
	1주	그립 및 어드레스	
	2주	얼라이먼트	
	3주	테이크 백 동작	
	4주	코킹 동작	
8월	목 표	백스윙 탑 모양 만들기	
	1주	다운스윙 초기동작/골반의 회전하는 방법	
	2주	하체리드	
	3주	클럽 페이스의 인사이드 각도 접근동작	
	4주	클럽 헤드 무게느끼기/골프스윙의 리듬 익히기	
9월	목 표	임팩트시 손의 위치/클럽 페이스의 각도	
	1주	팔로스로우	
	2주	클럽선택/피니쉬	
	3주	골프에티켓/골프룰	
	4주	코스 공략법	

- 강의 일정 및 내용은 변경될 수 있습니다.