강 의 계 획 서

◎ 과정명 : 컴퓨터 중급　　◎ 강사명 : 오 선 정(서명)

과 목 소 개	미리캔버스 / 파워포인트 / 스마트폰과 컴퓨터의 연동/ 엑셀
목표 및 방향	- 파워포인트/미리캔버스를 이용한 다양한 PPT을 작성한다. - 스마트폰과 컴퓨터의 파일 연동을 통한 PPT을 작성한다. - 엑셀의 기본 명령어를 익히고 다양한 예문을 작성한다.
주 교 재	
교 육 일 시	매주 화요일 19:00~ 21:00

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용		비 고
1주	엑셀	○ 화면구성 및 워크시트,너비조절, 입력데이터, 자동채우기	
	미리캔버스	○ 화면구성 및 기본화면 메뉴 실행/요소를 이용한 사진 삽입 및 편집/업로드 ○ 나만의 명함만들기	
2주	엑셀	○ 표서식, 표시형식변경	
	미리캔버스	○ 요소를 이용한 사진 삽입 및 편집/업로드 ○ 배경 및 테마를 이용한 색상 변경하기	
3주	엑셀	○ 예제글 작성	
	미리캔버스	○ 요소를 이용한 표 ,차트삽입 및 편집	
4주	엑셀	○ 창관리 및 인쇄메뉴	
	미리캔버스	○ 다양한 텍스트 삽입 및 편집메뉴 알아보기 ○ 포스터/홍보지 만들기	
5주	엑셀	○ 다양한 인쇄메뉴	
	미리캔버스	○ 오디오 삽입 및 동영상 삽입 ○ 배너만들기	
6주	엑셀	○ 예제글 작성	
	미리캔버스	○ 하이퍼링크 연결 ○ 퀴즈 만들기	
7주	엑셀	○ 데이터베이스	
	미리캔버스	○ 나만의 상세페이지 만들기	
8주	엑셀	○ 예제글 작성 / 편집	
	미리캔버스	○ ppt 템플렛 삽입 / 편집 기능	

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용		비 고
9주	엑셀	○ 부분합/ 피벗테이블	
	파워포인트	○ 화면구성 및 기본 명령 알아보기/워드아트 / 도형 삽입, 편집 ○ 글머리기호 /예제 ppt	
10주	엑셀	○ 시트 참조를 이용한 문서작성	
	파워포인트	○ 스마트아트 삽입/ 편집/텍스트삽입 ○ 예제 ppt	
11주	엑셀	○ 일러스트레이션으로 문서 꾸미기	
	파워포인트	○ 그림 삽입/편집/ 오디오/비디오삽입/편집 ○ 예제 ppt	
12주	엑셀	○ 차트를 활용한 데이터 분석	
	파워포인트	○ 하이퍼링크 및 화면전환효과 ○ 예제 ppt	
13주	엑셀	○ 함수를 이용한 예제글 작성	
	파워포인트	○ 마스터란? ○ 예제 ppt	
14주	엑셀	○ 함수를 이용한 예제글 작성	
	파워포인트	○ 다양한 표/차트작성 ○ 예제 ppt	
15주	엑셀	○ 함수를 이용한 예제글 작성	
	파워포인트	○ 미리캔바스ppt 편집/ 전환/애니메이션효과	
16주	엑셀	○ 함수를 이용한 예제글 작성	
	스마트기능	○ 삼성노트을 이용한 전자문서 편집 및 팩스보내기	
17주	엑셀	○ 함수를 이용한 예제글 작성	
	스마트기능	○ pc카톡 설치 및 사용법/ 스마트폰과 연동	
18주	엑셀	○ 매크로 기능을 이용한 문서작성	
	스마트기능	○ 클라우드(드라이브/네이버 마이박스) 사용법	
19주	엑셀	○ 매크로 기능을 이용한 문서작성	
	스마트기능	○ 네이버지도의 다양한 기능	
20주	엑셀	○ 매크로 기능을 이용한 문서작성	
	스마트기능	○ 다양한 인공지능 검색 및 양식만들기	

강 의 계 획 서

◎ 과정명 : 컴퓨터기초(스마트활용) ◎ 강사명 : 전영화 (서명)

강의내용	• 정보화 사회의 필수적인 컴퓨터 관련 지식의 이해를 기본으로 하고 • 스마트폰을 잘 활용하여 신 바람나는 세상을 경험하게 한다.		
학습목표	• 컴퓨터 기초인 글자(문자) 입력은 기본으로 하며, 문서작성을 제대로 할 수 있도록 한다. • 디지탈시대에 스마트폰을 활용하여 불편 없는 생활을 할 수 있게 한다.		
기타사항	• 자격취득과정이 가능한 경우 지개(취득자격 및 기준 등)		
교 재	주교재명 : 금액 : ※ 해당 교재를 학습자가 구입하여야 할 경우에만 기입		
재 료 비	없음		
학습자준비물	없음	필요기자재	

주별	강 의 내 용	비 고
1주	< 한글2022 기본 익히기> *. 간단한 문서 작성하고 폴더에 저장, 문서마당 다루기	
2주	< 글꼴과 문단 서식바꾸기 > *. 글꼴 서식 설정하기, 문단 모양 설정하기	
3주	< 공고문 만들기 > *. 그리기 마당 활용, 글맵시로 꾸미고 공고문 인쇄하기	
4주	< 일정표 만들기 > *. 표 만들기, 표 서식 꾸미기, 내용 입력하기	
5주	< 인터넷 이메일 만들기 > *. 인터넷 둘러보기, 이메일 만들고 보내기	
6주	< 이미지저장 > *. 인터넷에서 이미지 찾아 폴더 만들고 저장하기	
7주	< 이미지편집 > *. 포토스케이프 다운로드 받고, 사진 편집(사이즈, 액자, 사진에 글 넣기)	
8주	*. 페이지, 이어붙이기, 에니메이션으로 편집해서 저장하기	

주별	강 의 내 용	비 고
9주	< 문서 완성 > *. 문서에 서식, 표, 사진 넣을 수 있게 해서 완성하기	
10주	< 스마트폰활용 > *. 설정에서 기본알기와 계정 설정하기	
11주	*. 스마트폰 최적화 하기와 어플 활용 방법	
12주	*. 데이터와 와이파이 사용법과 저장 공간 확보하기	
13주	기본사용법 - 메뉴 보기 *. 내 핸드폰 안에 뭐가 있는지 살펴보기	
14주	*. 진동 및 전화 걸고 받기, *. 화면 꺼짐 시간 조정하기 *. 주소록: 연락처 찾기, 저장하기, *. 메시지 쓰기와 받기, 문자로 첨부 파일 보내기	
15주	*. 사진 찍고 갤러리 확인하기 *. 연락처에 상대방 사진 넣기	
16주	*. 카카오톡 활용하기, *. 계정 설정하기 *. 카카오톡 프로필 바꾸기 *. 카카오 스토리 활용하기 *. 내용쓰고 이미지 올리기	
17주	*. 나만의 밴드 만들기 *. 계정 확인하고 *. 밴드에 글쓰기, 이미지 편집해서 저장한 사진 올리기	
18주	*. 밴드에 일기 쓰듯이 일상을 사진과 함께 잘 기록하여 나만의 스토리를 남길 수 있도록 또는 가족을 초대하여 공유하게 한다.	
19주	*. 동영상 어플 다운받기(CapCut) *. 사진으로 자막넣고 영상 만들기	
20주	*. 영상촬영 후 영상편집하여 완성하기	

강 의 계 획 서

◎ 강좌명 : 재봉교실 ◎ 강사명 : 박지숙 (서명)

강좌소개	• 다양한 원단사용과 재봉하는 방법을 익혀 소품만들기. • 나를 웃게 하는 옷 만들기
학습목표	• 다양한 패브릭 소품을 만들어 일상생활의 즐거움을 향상시킨다. • 나만의 작품을 만들어 자존감을 향상시킨다.
주교재(준비물)	원단, 재단가위, 보빈, 재봉실, 재봉바늘, 수성펜, 시침핀, 쪽가위,시접자, 기타등등
교육일시	2024.02.05.~ 06.21(20회차)

주별	강 의 내 용	비 고
1주	재봉사용방법과 바느질 기본을 알아본다. 직선박기연습	기본재료
2주	에코백 만들기	직선,통솔박기
3주	스트링 파우치 만들기-원단 패치하기	오시도리이용
4주	편안바지 만들기(초급),원피스만들기1(중급)	
5주	지퍼파우치만들기1(초급),원피스만들기2(중급)	지퍼 사용하기
6주	지퍼파우치만들기2(초급),원피스만들기3(중급)	
7주	앞치마 만들기1	
8주	앞치마 만들기2	
9주	두건만들기(초급), 빅가방 만들기1	
10주	주차방석 만들기1(초급), 빅가방 만들기2	솜 넣기
11주	프릴방석 만들기2(초급), 빅가방 만들기3	프릴 만들기
12주	프릴방석 만들기3(초급), 빅가방 만들기4	
13주	모자 만들기1	
14주	모자 만들기2	
15주	모자 만들기3	
16주	조끼 만들기1	주머니 패치
17주	조끼 만들기2	
18주	조끼 만들기3	
19주	한복 방향제 만들기	
20주	응용 작품 만들기	

강 의 계 획 서

◎ 과정명 : 라인댄스 ◎ 강사명 : 황애순 (서명)

과 목 소 개	초급.중급과정
목표 및 방향	나이와상관없이 다양한연령층의 참여로 지역사회 교류와 침목을 도모하고 몸의유연성.올바른자세를 갖게하고 체력과 근력을 향상시키고 치매예방에 도움을 주어 보건복지 향상에 도움을 준다.
주 교 재	음악CD
교 육 일 시	2024년

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	비 고
1주	라인댄스 유래와 .이론교육	
2주	몸풀기.스트레칭 올바른자세와 워킹연습	
3주	초급 기초스텝 배우기(vine step.weave step.shuffle.step.)	
4주	초급 기초스텝 배우기(lock step. cross step.kick.pivot turn)	
5주	기본스텝 응용하여 (iast light)음악으로 안무 연습하기	
6주	앞에 배운안무 반복연습후 새로운기본스텝 배우기 (manbo step. cha cha cha step.k step.jazz box.)	
7주	기본스텝 배우기(monterey yurn turn.coaster step.hully gully step.)	
8주	기본스텝 응용하여 음악에 맞춰 안무연습	
9주	기본스탭에 바디와 팔.손목을이용하여 안무연습하기	
10주	라인댄스 중급 작품으로 업그레이드 하여 안무연습	
11주	기본스텝 배우기(v step.kick.kickboll change.lungr.rocking chair)	
12주	앞에 배운 스텝 응용하여 안무연습(emergmncy.)음악으로 라인댄스 해보기	
13주	새로운 동작으로 한단계 높은 라인댄스 해보기	
14주	음악에 맞춰 리듬 타는법과 공연용 라인잡는법과.표정 연습 동영상 찍어보기	
15주	중급. 고급 과정으로 난이도 높여 안무짜기	
16주	그동안 배운스텝 용어와스텝을 집중설명하고 인식시키기	
17주	고급과정 업시켜 기본스텝 배우기(stomp.slide.strut. sway.swive)	

강 의 계 획 서		
주별	강 의 내 용	비 고
18주	음악장르(차차.살사. 삼바.밸리.스윙.등)에 맞는 리듬타기 연습	
19주	고급 과정의 맞는 난이도 높은안무로 연습해보기(음악behind closed doors.sad salsa)	
20주	앞에 배운동작 반복연습 하기	

강 의 계 획 서

◎ 과정명 : 통기타 초, 중급과정　　강사명 : 이선홍 (서명)

강의내용	계획서를 바탕으로 수업을 진행하되 학습자의 수강목적과 수준에 맞춰서 개별적인 레슨 병행		
학습목표	본인 애창곡 반주하며 노래부르기		
기타사항			
교 재	주교재명 :	금액 :	
재 료 비	회당비용 : 일금_____원정. 총비용 :_____원정(학습자 부담)		
학습자준비물	통기타	필요기자재	

주별	강 의 내 용	비 고
1주	오리엔테이션, 기타는 어떤 악기인가? 기타연주의 올바른자세(왼손 운지자세, 각도와 손모양 등), 튜닝 하는법 손가락번호, 과제곡 선정(과수원길, 섬집아기 또는 그 외 중에서 선곡) 등	
2주	C장조의 기본코드(C, F, G7 등) 잡는법, 왈츠리듬 스트로크 연습하기 코드진행 연습	
3주	코드 체인지 연습, 코드폼 익히기 왈츠리듬 스트로크 연습, 노래부르며 코드진행해보기 등	
4주	왈츠 아르페지오 연습 코드별 근음 알아보기 등	
5주	노래부르며 아르페지오 진행해보기 등	
6주	4비트와 8비트 스트로크 연습(슬로우 템포 리듬) 8비트 리듬 과제곡선정하기(과제곡의 코드 잡는법 연습) 등	
7주	과제곡 코드진행 연습하기 노래부르며 코드진행하기 등	
8주	과제곡 연습(복습및 반복연습)	

주별	강 의 내 용	비 고
9주	8비트(빠른템포)리듬 과제곡 선정하기 과제곡의 코드 익히기, 스트로크 연습 등	
10주	과제곡의 코드진행과 스트로크 연습(복습및 반복연습)	
11주	과제곡 노래부르며 반주해보기(복습및 반복연습) 등	
12주	12비트(슬로우락) 리듬 스트로크와 아르페지오 과제곡 선정과 코드연습 등	
13주	과제곡 코드진행과 스트로크 연습 등	
14주	과제곡 복습과 반복연습 등	
15주	과제곡 노래부르며 코드진행하기	
16주	과제곡 아르페지오 연습	
17주	과제곡 아르페지오와 코드진행	
18주	아르페지오 진행으로 과제곡 부르기(복습과 반복)	
19주	과제곡 스트로크와 아르페지오 리듬연주로 노래부르기 등	
20주	전체 과정 복습하기 등	

강 의 계 획 서

◎ 과정명 : 판소리.민요 교실 ◎ 강사명 :박효선

강의내용	• 전통 국악의 멋과 맛을 전하고 흥과 한을 잊는 아름다운 소리로 • 자신의 몸과 마음의 건강을 되찾는 우리 가락을 배움		
학습목표	• 전통 국악과 우리 조상이 물려준 아름다운 소리 들을 자신 있게 부를 수 있다		
기타사항	• 없음		
교 재	주교재명 : 금액 : ※ 해당 교재를 학습자가 구입하여야 할 경우에만 기입		
재 료 비	회당비용 : 일금_____원정. 총비용 :_____원정(학습자 부담)		
학습자준비물	없 음	필요기자재	없 음

주별	강 의 내 용	비 고
1주	판소리의 유래 알아보기 우리고장 판소리 명창 알아보기	
2주	심청가중에서-진양조 효-그때의 심봉사는 적적한 빈방에서~	
3주	심청가중에서-자진머리 효-심봉사 거동보소 속에울화가~	
4주	심청가중에서-아니리 효-그때마침 몽운사 화주승 이절을~	
5주	심청가중에서-엇머리 효-중 올라간다 중 하나올라간다~	
6주	심청가중에서-자진엇머리 효-저중의급한마음굴갓장삼~	
7주	심청가중에서-아니리 효_-건져놓고 살펴보니 전에보든~	
8주	심청가중에서-아니리 효-심봉사 이말듣고 어찌 마음이~	

주별	강 의 내 용	비 고
9주	심청가 중에서-아니리 심-무엇이 어쩌고 어쩌 이녀르자석~ 판소리배운 것 복습하기	
10주	우리 민요 전래와 발자취 알아보기 오래 전해지는 민요의 특성	
11주	민요"성주풀이"배우기 따라 부르기 반복연습	
12주	민요"성주풀이"배우기 일어서서 춤추면서 불러보기	
13주	민요"진도아리랑"배우기 가사 외우기와 뜻 이해하기	
14주	민요"진도아리랑"배우기 따라 부르기 반복연습	
15주	민요"진도아리랑"배우기 일어서서 춤추면서 불러보기	
16주	민요"산도깨비"배우기 가사 외우기와 뜻 이해하기	
17주	민요"산도깨비"배우기 따라 부르기 반복연습	
18주	민요"산도깨비"배우기 일어서서 춤추면서 불러보기	
19주	민요"풍년가가"배우기 가사 외우기와 뜻 이해하기	
20주	판소리.민요 배운 것 처음부터 끝까지 노래하면 춤추기	

- 강의 계획서 -

◉마을 : 노래교실
◉강사 : 김 안 숙
◉강좌소개 : 웃음꽃이 피어나는 즐거운 노래교실
◉목표 및 방향 : 치매예방과 즐거운 힐링의 시간

교육일시	2024. 2.5 ~ 2024. 6. 21 노래 - 제목
1	사랑의 파수꾼 - 조항조
2	신발끈 - 장민호
3	갈테면 가라지 - 유현상
4	나도한잔 - 양지은
5	안볼 때 없을 때 - 황영웅
6	소금꽃 - 진성
7	내이름 아시죠 - 장민호
8	유턴하지마 - 박군
9	님이라 남이라 - 박상철
10	시절인연 - 이찬원
11	아침밥상 - 박군
12	고백 - 이다영
13	한량가 - 영탁
14	역마 - 박상규
15	상사화 - 남진
16	출입금지 - 남진
17	이별의 용산역 - 최대한
18	외로운 술잔 - 최윤하
19	그날이 - 강승모
20	소중한 사랑 - 소명

강 의 계 획 서

□ 과정명 : 트로트고고장구난타　　□ 강사명 : 김남선

강의내용	우리나라 전통 가락을 이해하고 직접 체험으로 고고장구난타를 체계적으로 학습하여 우리의 전통가락인 퓨전장구난타를 통해 스트레스 해소 및 삶의 질을 높이며 창의적 리듬 표현활동을 자신있게 표현해 봄으로써 개인의 창의성 개발은 물론 일상의 스트레스 해소에 도움을 줌.		
학습목표	ㅇ 곡성군민이 하루하루를 신나게 생활할 수 있도록 고고장구를 할 수 있는 장소와 시간 제공 ㅇ 강사육성		
기타사항			
교　재	주교재명 :　　금액 :		
재 료 비	재료비 없음		
학습자준비물	장구세트(장구, 열채, 궁채, 장구거치대)	학습기자재	

강 의 계 획 서

회차	일자	강 의 내 용	비고
1	2. 5 (화)	1. 고고장구의 연원, 의미, 생활속에서 필요성 등 설명 2. 타악을 연주함에 있어 장구채 잡는법과 기본타법에 대해 알아 보기 3. 장구난타의 짜임과 특색을 이해하고 장구 부호와 구음으로 학습한다.	
2	2. 19 (화)	1. 장구난타 연주시 다양한 호흡법과 시선처리를 익히고 좌우세 리듬감을 갖고 몸으로 표현한다. 2. 폴카 기본장단 숙달 쿵따다 궁　딱 / 쿵따따따 궁　딱 / 쿵궁궁따 궁따궁딱	
3	2. 26 (화)	1. 4분박 개념의 디스코 장단의 흐름과 연주방법을 몸에 익히도록 한다. 2. 폴카 기본장단 숙달(1단계) 1-1 쿵따다　궁따다　궁따다　궁딱　1-2 쿵따다　궁따다　궁따다　궁딱 1-3 쿵따다　궁따다　궁따다　궁딱　/　쿵따다　궁따다　궁따다　궁딱 × 2 3. "따다"를 칠 시 "따닥"으로 막으면 소리가 더 명료해 진다.	
4	3. 5 (화)	1. 원박의 호흡에 의하며 변형가락을 학습함으로써 흥미를 더해 주도록 한다. 2. 폴카 기본장단 숙달(2단계) 2-1 쿵따다　궁딱 × 4　2-2 쿵따다　궁딱 × 4 2-3 쿵따다　궁딱 / 쿵따다　궁딱 / 쿵따다　궁딱 / 쿵따다　궁딱	
5	3. 12 (화)	1. 몸에 익힌 호흡법을 기억하고 자연스럽게 장단을 맞출 수 있도록 학습 2. 폴카 기본장단 숙달(3단계) 3-1 쿵따다　궁따 ~ 따 쿵 × 4　3-2 쿵따다　궁따 ~ 따 쿵 × 4 3-3 쿵따다　궁따 ~ 따 쿵　/　쿵따다　궁따 ~ 따 쿵　× 2	

(서명)

회차	일자	강 의 내 용	비고
6	3. 19 (화)	1. 몸에 익힌 호흡법을 기억하고 자연스럽게 장단을 맞출 수 있도록 학습 2. 폴카 기본장단 숙달(4단계) 4-1 쿵 쿵따 ~ 따 쿵 × 4 4-2 쿵 궁따 ~ 따 쿵 × 4 4-3 쿵 쿵따 ~ 따 쿵 쿵 궁따 ~ 따 쿵 × 2	
7	3. 26 (화)	1. 장구난타 연주에 있어 강세/약박의 중요성을 알고 반복 학습을 통하여 소리를 유동적으로 전달하고 섬세한 리듬감을 느낄 수 있도록 한다. 2. 폴카 기본장단 숙달(5단계) 5-1 쿵 따 쿵 ~ 쿵 딱 × 4 5-2 쿵 따 쿵 ~ 쿵 딱 × 4 5-3 쿵 따 쿵 ~ 쿵 딱 / 쿵 따 쿵 ~ 쿵 딱 × 2 3. 연결 할 때 "딱"은 다른단계로 넘어 갈때만 친다.	
8	4. 2 (화)	1. 열채의 정확한 소리를 중심으로 장단의 호흡법을 익히고 반복 학습하여 폴카장단과 6단계 디스코 기본장단을 익힌다 2. 폴카 기본장단 숙달(6단계) 6-1 ~따다 궁따 ~따 쿵 × 4 6-2 ~따다 궁따 ~따 쿵 / ~따다 궁따 ~따 쿵 × 2 3. 6단계는 "엇"박이 두 번 들어갔기 때문에 소리가 이쁘다. "~" 많이 쓰이므로 연습 많이 해야함.	
9	4. 9 (화)	1. 열채의 정확한 소리와 궁채의 부드러운 팔움직임이 예쁜 선을 그려낼 수 있도록 반복하며 기본장단을 익힌다. 2. 포인트 강과 약의 조화 1 ① 강, 약 1단계 : 강 강 강 강 = 쿵 쿵 쿵 쿵 쿵따다 궁따다 궁따다 궁딱 ② 강, 약 2단계 : 강 약 강 약 = 쿵 구 쿵 구 쿵다다 구따닥 쿵다다 구딱 ③ 강, 약 3단계 : 강 약 약 약 = 쿵 구 구 구 쿵다다 구다다 구다다 구딱	
10	4. 16 (화)	1. 8연음을 트로트장단에 퍼포먼스를 이용하여 호흡하면서 반복 연습을 한다. 2. 포인트 강과 약의 조화 2 ① 쿵다다 구다다 구다다 구다다 ② 구다다 구다다 구다다 구다다 ③ 구다다 구다다 구다다 구딱	
11	4. 23 (화)	1. 폴카장단과 디스코 장단의 흥겨운 가락과 함께 열채의 팔 동작이 혼동이 되지않게 반복 학습한다. 2. 포인트 강과 약의 조화 3 ① 쿵다다 구다다 구다다 구다다 ② 구다다 구다다 구다다 구다다 ③ 구다다 구다다 구다다 구딱	

회차	일자	강 의 내 용	비고
12	4. 30 (화)	1. 학습한 6단계 타법을 반복하여 복습하고 어떻게 작품으로 이어지는지 소개하여 각 단계의 타법 차이점을 알 수 있도록 한다. 2. 포인트 강과 약의 조화 3-1 ① 쿵다다 구다다 구다다 구다다 ② 구다다 구다다 구다다 구다다 ③ 구다다 구다다 구다다 구다다 ④ 구다다 구다다 구다다 구딱	
13	5. 7 (화)	1. 퍼포먼스의 개념을 이해하고 퍼포먼스가 주는 청자들로 하여금 전달력, 공감대에 대해 알 수 있도록 한다. 2. 양손타법 추임새 : 덩 3단계-쿵 3단계 ① 덩 3-1 : 덩따다 궁따 ~따 쿵 ② 덩 3-2 : 덩따다 궁따 ~따 쿵 ③ 쿵 3-1 : 쿵따다 궁따 ~따 쿵 ④ 쿵 3-2 : 쿵따다 궁따 ~따 쿵 3. 좌우새 동작과 양손을 이용한 타법이 시작되면서 점점 더 멋진 추임새 시작	
14	5. 14 (화)	1. 신명나는 트로트 음원으로 스트레스를 날리며 신나게 두드려 본다. 2. OPENING ① 덩 3-1 : 덩따다 궁따 ~따 쿵 ② 덩 3-2 : 덩따다 궁따 ~따 쿵 ③ 쿵 3-1 : 쿵따다 궁따 ~따 쿵 ④ 쿵 3-2 : 쿵따다 궁따 ~따 쿵 ⑤ 강약 3-1 : 쿵다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구딱	
15	5. 21 (화)	1. 퍼포먼스 동작 활용, 신명나게 두드린다. 2. OPENING SET 1 ① 덩 3-1 : 덩따다 궁따 ~따 쿵 ② 덩 3-2 : 덩따다 궁따 ~따 쿵 ③ 쿵 3-1 : 쿵따다 궁따 ~따 쿵 ④ 쿵 3-2 : 쿵따다 궁따 ~따 쿵 ⑤ 강약 3-1 : 쿵다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구딱 ⑥ 강약 1-1 : 쿵따다 쿵따다 쿵따다 쿵딱	
16	5. 28 (화)	1. OPENING SET 2 ① 3-2 : 쿵따다 궁따 ~따 궁딱 ② 강양3-1 : 쿵다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구딱 ③ 4-2 : 쿵 쿵따 ~따 쿵딱	

회차	일자	강 의 내 용	비고
17	6. 4 (화)	1. OPENING SET 3 ① 6-3 : ~따다 궁따 ~따 쿵 / ~따다 궁따 ~따 쿵 ~따다 궁따 ~따 쿵 / ~따다 궁따 ~따 쿵 ② 강양3-1 : 쿵다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구딱 ③ 폴카 1st : 쿵 따 따 따 궁딱 ④ 6-3 : ~따다 궁따 ~따 쿵 / ~따다 궁따 ~따 궁 딱 쿵다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구딱 ⑤ 폴카 2st : 쿵 궁 궁 따 궁 따 궁 따 ⑥ 6-3 : ~따다 궁따 ~따 쿵 / ~따다 궁따 ~따 궁 딱 쿵다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구다다 구딱	
18	6. 11 (화)	1. 폴카 1set ① 폴 1 : 쿵 따 따 따 궁딱 ② 6-3 : ~따다 궁따 ~따 쿵 ③ 6-3 : ~따다 궁따 ~따 쿵 ④ 1-1 : 쿵따다 구다다 구다다 구딱	
19	6. 18 (화)	1. 폴카 2set ① 폴 2 : 쿵 궁 궁 따 궁따 궁따 ② 6-3 : ~따다 궁따 ~따 쿵 ③ 6-3 : ~따다 궁따 ~따 궁딱 ④ 1-1 : 쿵따다 구다다 구다다 구딱	
20	6. 25 (화)	1. 개인 및 단체 발표회 및 평가	

강 의 계 획 서

◎ 과정명 : 하모니카　　◎ 강사명 : 김미숙 (서명)

강의내용	들숨 날숨의 훈환호흡으로 스케일연습 · 복식호흡훈련과 여러 가지 주법 · 이중주와 합주
학습목표	복식호흡의 하모니카 연주로 행복함을 느끼로 하모니카 합주단 운영
기타사항	
교　　재	교재명 : 쉽고 재미있는 행복한 하모니카 금액 : 1만2천원
재 료 비	없음
학습자준비물	하모니카 C key, C#key, 카모니카 교본

강 의 계 획 서

회차별	강 의 내 용	비 고
1주	· 복음하모니카의 이해와 종류 · 하모니카 숫자보 익히기 · 들숨날숨으로 계이름 익히기	
2주	· 계이름스케일연습, 음표 박자 익히기 · 싱글주법으로 한 음만 정확히 내기	
3주	· 중음연습곡, 싱글주법으로 '도~라' 익히기 · C-G 까지 건너뛰는 음 정확히 찾기 · 연속으로 부는으므 호흡유지와 텅잉	
4주	· 중음 스케일 연습, 저음역G,A,B 익히기 · 붙임줄(Tie),8분의 6박자 익히기	
5주	· 저음역 스케일 연습 · 못갖춘마디의 이해 · 부점리듬	
6주	· 저음, 중음 스케일 반복 연습 · 싱코페이션(당김음)이해와 리듬 익히기 · 부점 리듬 익히기	
7주	· 저음E,F,G 익히기 · 조음-중음 스케일 연습 · 점8분음표와 16분음표 리듬 익히기	
8주	· 저음, 중음역스케일 반복연습 · 같은음 정확히 소리내기 · 고음역익히기	

회차별	강 의 내 용	비 고
9주	· 고음 C, D, E 익히기 · 고음역 복식호흡유지로 스케일 연습 · 8분의 6박자 익히기	
10주	· 고음역 스케일 · 앤딩-아르페지오 주법 · 이중주와 합주 · 학습연주 중간발표회	
11주	· 하모니카 C key, C#key의 이해 · 페르마타(늘림표)의 이해 · 합주연습	
12주	· 조표와 임시표(#, ♭)의 이해 · C+, C# 스케일 연습 · 합주연습	
13주	· 저음~중음역 스케일 반복연습 · C, C# 스케일 연습 · 3도 화음 주법	
14주	· 중음~고음역 스케일 반복연습 · 3도화음주법 · 트레몰로주법	
15주	· C, C# 스케일 연습 · 바이브레이션 주법 · 핸드커버 주법	
16주	· 베이스주법의 이해 · 온음표와 2분음표의 베이스주법	
17주	· 전타베이스와 후타베이스 주법 · 4분음표와 8분음표 리듬 베이스 주법	
18주	· 점4분음표와 16분음표 리듬, 베이스 주법	
19주	· 셋잇단음표 베이스 주법 · 앞꾸밈음 베이스 주법	
20주	· 뒤꾸밈음 베이스 주법 · 학습연주발표회	

강 의 계 획 서

◎ 강좌명 : 장구난타 ◎ 강사명 : 권영문

강 좌 소 개	우리 고유의 타악기인 장구 장단에 노래, 안무를 병행하여 전통가락을 보존, 발전시키기 위한 “춤추며 노래하는 장구난타”
목표 및 방향	장구장단과 노래, 안무를 통해 전수받으시는 분들의 자긍심을 높이고 삶에 질을 향상시켜 주며 또한 지역의 문화예술 소외계층에 재능기부로 기쁨과 행복을 함께 나누고저 함
주 교 재	빔 프로젝트
교 육 일 시	매주 목요일10:30 ~ 12:30)

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	비 고
1주	▶장구 기본 1) 장구설명 2) 장구 조이개 이용방법 3) 궁, 열채 사용방법 4) 자세 5) 기본장단 지도	장구, 장구채준비
2주	▣ 풍악을 울려라 장구난타 【풍악을 울려라 노래 지도】	장구, 장구채준비
3주	<전주(10장단) ~~ ~~ / ~~ 얼쑤 *【궁따(채당기기)~ 따쿵(채당기기)~/ 더더더덩 ~딱(채당기기)】 ☞(2장단)*	장구, 장구채준비
4주	*~~ ~~ / ~~ 얼쑤/ ~~ ~~ / 좋~ 다~ / ~~ ~~ / ~~ ~~(허이) / ~~ ~~ / ~~ ~~* *【덩치고 오른쪽으로 돌려 왼쪽으로 와 4번째 박에서 두팔을 굽힌다(1장단),왼쪽에서 아래로 내려 오른쪽으로 와서 왼쪽으로 돌려 오른쪽으로 와서 4번째박에서 팔을 굽힌다(1장단), 같은 방법으로 하되 반대로 한다(2장단)】 ☞(4장단)* *【궁따(왼채당기기)~ 따쿵(오채당기기)~/ 더더더덩 ~딱(채당기기)】 ☞(2장단)* *【덩치고 오른쪽으로 사선(2박), 덩치고 왼쪽으로 사선(2박)】 ☞(2장단)*	장구, 장구채준비
5주	<1절 노래> *【【덩-따궁따- 덩-따궁따-/덩-따 궁다따 궁-다궁따-】* *【덩-따궁따- 덩-따궁따-/덩-따 궁다따 궁-다궁따-】】×2 / 덩-따 궁다따 궁 딱(채당기기:허이)* 풍악을 울려/ 라~ 얼쑤/ 온세상 떠들썩하/ 게~ ~~(2장단 양쪽치기, 2장단 넘겨치기) 풍악을 울려/ 라~ 얼쑤/ 내님이 춤출수있/ 게~ ~~/ ~~ ~~(2장단 양쪽치기, 2장단 넘겨치기)	장구, 장구채준비
6주	*쿵따다궁따 궁다궁따/쿵따다궁따- -읔궁따-/ 쿵따다궁따 쿵따다궁따/ 쿵따다궁쿵- -읔따쿵-* *쿵따다궁따 궁다궁따/쿵따다궁따- -읔따쿵-/ 쿵따다궁따 쿵따다궁따/ 쿵따다궁쿵- -읔따쿵-* 이세상 에서/ 제일로예 쁜~/ 고운님이 오신다는/ 데~ ~~(양쪽치기:채당겨멈추기) 이보다 더나/ 기쁠수있 나~/세상이다 내것이로/ 세~ ~~(넘겨치기:채당겨멈추기)	장구, 장구채준비
7주	*쿵따다궁따 궁다궁따/ 쿵따다궁따- -읔따쿵-/ 쿵따다궁따 쿵따다궁따/ 쿵따다궁따- -읔따쿵-* *쿵따다궁따 궁다궁따/ 쿵따다궁따- -읔따쿵-/쿵따다궁따 쿵따다궁따/【쿵따다궁따-- -읔따쿵-】×2* 벌-나 비가/ 춤을추 고~/ 산-에 들에꽃천/ 지~ ~~(양쪽치기:채당겨멈추기) 내-마 음은/ 살랑춘풍 이~/ 어깨춤 절로더덩/ 실~ ~~/ ~~ ~~(허이)(1박단위넘겨채당겨멈추기)	장구, 장구채준비
8주	*【【덩-따궁따- 덩-따궁따-/덩-따 궁다따 궁-다궁따-】* *【덩-따궁따- 덩-따궁따-/덩-따 궁다따 궁-다궁따-】】×2 / 덩-따 궁다따 궁 딱(채당기기:허이)* 풍악을 울려/ 라~ 얼쑤/ 온세상 떠들썩하/ 게~ ~~(2장단 양쪽치기, 2장단 넘겨치기) 풍악을 울려/ 라~ 얼쑤/ 내님이 춤출수있/ 게~ ~~/ ~~ ~~(허이)(2장단 양쪽치기, 2장단 넘겨치기)	장구, 장구채준비

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	비 고
9주	간주(14장단)> *<2절에 만한다>* *【오른발 오른쪽으로 가며 팔 수평으로 하고, 왼발오며 손 올려 채치고(2박), 반대로(2박)】 ☞(2장단)* *【오른발 오른쪽으로 가며 두팔굽혀 올리고 왼발오며 팔뒤로 내리고(2박), 반대로(2박)】 ☞(2장단)* *~~ ~~ / ~~ 얼쑤* *【궁따(채당기기)~ 따쿵(채당기기)~/ 더더더덩 ~딱(채당기기)】 ☞(2장단)*	장구, 장구채준비
10주	*~~ ~~ / ~~ 얼쑤/ ~~ ~~ / 좋~ 다~ / ~~ ~~ / ~~ ~~(허이) / ~~ ~~ / ~~ ~~* *【덩치고 오른쪽으로 돌려 왼쪽으로 와 4번째 박에서 두팔을 굽힌다(1장단),왼쪽에서 아래로 내려 오른쪽으로 와서 왼쪽으로 돌려 오른쪽으로 와서 4번째박에서 팔을 굽힌다(1장단), 같은 방법으로 하되 반대로 한다(2장단)】 ☞(4장단)* *【궁따(왼채당기기)~ 따쿵(오채당기기)~/ 더더더덩 ~딱(채당기기)】 ☞(2장단)* *【덩치고 오른쪽으로 사선(2박), 덩치고 왼쪽으로 사선(2박)】 ☞(2장단)*	장구, 장구채준비
11주	<2절 노래> *【【덩-따궁따- 덩-따궁따-/덩-따 궁다따 궁-다궁따-】* *【덩-따궁따- 덩-따궁따-/덩-따 궁다따 궁-다궁따-】】×2 / 덩-따 궁다따 궁 딱(채당기기:허이)* 풍악을 울려/ 라~ 얼쑤/ 온세상 떠들썩하/ 게~ ~~(2장단 양쪽치기, 2장단 넘겨치기) 풍악을 울려/ 라~ 얼쑤/ 내님이 춤출수있/ 게~ ~~/ ~~ ~~(2장단 양쪽치기, 2장단 넘겨치기)	장구, 장구채준비
12주	*쿵따다궁따 궁다궁따/쿵따다궁따- -읔궁따-/ 쿵따다궁따 쿵따다궁따/ 쿵따다궁쿵- -읔따쿵-* *쿵따다궁따 궁다궁따/쿵따다궁따- -읔따쿵-/ 쿵따다궁따 쿵따다궁따/ 쿵따다궁쿵- -읔따쿵-* 이세상 에서/ 제일로예 쁜~/ 고운님이 오신다는/ 데~ ~~(양쪽치기:채당겨멈추기) 이보다 더나/ 기쁠수있 나~/세상이다 내것이로/ 세~ ~~(넘겨치기:채당겨멈추기)	장구, 장구채준비
13주	*쿵따다궁따 궁다궁따/ 쿵따다궁따- -읔따쿵-/ 쿵따다궁따 쿵따다궁따/ 쿵따다궁따- -읔따쿵-* *쿵따다궁따 궁다궁따/ 쿵따다궁따- -읔따쿵-/쿵따다궁따 쿵따다궁따/【쿵따다궁따-- -읔따쿵-】×2* 벌-나 비가/ 춤을추 고~/ 산-에 들에꽃천/ 지~ ~~(양쪽치기:채당겨멈추기) 내-마 음은/ 살랑춘풍 이~/ 어깨춤 절로더덩/ 실~ ~~/ ~~ ~~(허이)(1박단위넘겨채당겨멈추기)	장구, 장구채준비
14주	*【【덩-따궁따- 덩-따궁따-/덩-따 궁다따 궁-다궁따-】* *【덩-따궁따- 덩-따궁따-/덩-따 궁다따 궁-다궁따-】】×2 / 덩-따 궁다따 궁 딱(채당기기:허이)* 풍악을 울려/ 라~ 얼쑤/ 온세상 떠들썩하/ 게~ ~~(2장단 양쪽치기, 2장단 넘겨치기) 풍악을 울려/ 라~ 얼쑤/ 내님이 춤출수있/ 게~ ~~/ ~~ ~~(허이)(2장단 양쪽치기, 2장단 넘겨치기)	장구, 장구채준비
15주	<2절 마무리> *【【덩-따궁따- 덩-따궁따-/덩-따 궁다따 궁-다궁따-】* *【덩-따궁따- 덩-따궁따-/덩-따 궁다따 궁-다궁따-】】×2 / 덩-따 궁다따 궁 딱(채당기기:허이)* 풍악을 울려/ 라~ 얼쑤/ 온세상 떠들썩하/ 게~ ~~(2장단 양쪽치기, 2장단 넘겨치기) 풍악을 울려/ 라~ 얼쑤/ 내님이 취할수있/ 게~ ~~/ ~~ ~~(허이)(2장단 양쪽치기, 2장단 넘겨치기)	장구, 장구채준비
16주	*덩-따궁따- 덩-따궁따-/ 덩-따 궁다따 궁-다궁따- / 덩-따 궁다따 궁 딱(채당기기:허이)* *【덩치고 오른쪽으로 사선(2박), 덩치고 왼쪽으로 사선(2박)】 ☞(2장단)* *덩-따 궁다따 궁 쿵(채당기기:허이)/덩-따 궁다따 궁 딱(채치기:허이)* 내님이 안길수있/ 게~ ~~/ ~~ ~~(2장단 양쪽치기, 2장단 넘겨치기) 나하 ~~/ 아~ ~~/ 풍악을 ~~/ 울려라 ~~(양쪽치기)	장구, 장구채준비
17주	1절 연습	장구, 장구채준비
18주	2절 연습	장구, 장구채준비
19주	1, 2절 전체연습	장구, 장구채준비
20주	1, 2절 전체연습	장구, 장구채준비

색소폰 강 의 계 획 서 1

1	주법(입모양)
2	호흡법
3	텅깅방법
4	손가락위치
5	음익히기
6	박자세기
7	붙임줄
8	음표피리미드
9	여러가지잇단음표
10	셈여림표
11	음표와쉼표
12	도돌이표
13	변화음
14	조표와조성
15	장조와단조그분
16	롱톤연습
17	텅잉
18	턴
19	글리산도
20	비브라토주법

색소폰 강 의 계 획 서 2

21	스쿱과벤딩주법
22	드롭주법
23	서브톤주법
24	드왓주법
25	칼톤주법
26	트로트주법
27	오버톤주법
28	플레절렛 주법
29	서브톱
30	트릴
31	모르덴트
32	벤딩
33	업다운밴딩
34	테누토텡잉
35	스케일
36	장단조연습
37	꾸밈음
38	코드톤연습
39	반음스케일
40	어프로치

강 의 계 획 서

◎ 강좌명 : 벨리핏(벨리피트니스)　　◎ 강사명 : 김 민 혜

강좌소개	스트레칭, 근력운동과 함께 벨리 기본동작을 음악에 맞춰 트레이닝함으로써 전체적인 몸의 조화를 돕는 운동 프로그램이다.
목표 및 방향	• 내 몸의 근력을 조화롭게 단련하여 움직임의 향상을 도울 수 있다. • 벨리 기본동작을 응용한 컴비안무를 완성해 나갈 수 있다.
주 교 재	힙스카프(학습자 준비), 매트(교실에 배치)
교육일시	수요일 / 19:00~21:00 / 3층 체력단련실

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	비 고
1주	* 신체의 바른 정렬 알기 * 스트레칭 및 근력운동 * 벨리댄스 기본동작(hip circle)과 응용 콤비작품 익히기	
2주	* 스트레칭 및 근력운동 * 벨리댄스 기본동작(hip up & down, hip down & kick)과 응용 콤비작품 익히기	
3주	* 스트레칭 및 근력운동 * 벨리댄스 기본동작(hip slide, hip bump)과 응용 콤비작품 익히기	
4주	* 스트레칭 및 근력운동 * 벨리댄스 기본동작(hip bump, double bump)과 응용 콤비작품 익히기	
5주	* 스트레칭 및 근력운동 * 벨리댄스 기본동작(wave, reverse)과 응용 콤비작품 익히기	
6주	* 스트레칭 및 근력운동 * 벨리댄스 기본동작(가슴 up & down, 가슴 slide)과 응용 콤비작품 익히기	
7주	* 스트레칭 및 근력운동 * 벨리댄스 기본동작(가슴 circle)과 응용 콤비작품 익히기	
8주	* 스트레칭 및 근력운동 * 벨리댄스 기본동작(bicycle)과 응용 콤비작품 익히기	

강 의 계 획 서		
주별	강 의 내 용	비 고
9주	* 스트레칭 및 근력운동 * 벨리댄스 기본동작(hip roll)과 응용 콤비작품 익히기	
10주	* 스트레칭 및 근력운동 * 벨리댄스 기본동작(어깨 thrust, 어깨 shimmy)과 응용 콤비작품 익히기	
11주	* 스트레칭 및 근력운동 * 벨리댄스 기본동작(maya)과 응용 콤비작품 익히기	
12주	* 스트레칭 및 근력운동 * 벨리댄스 기본동작(knee shimmy)과 응용 콤비작품 익히기	
13주	* 스트레칭 및 근력운동 * 벨리댄스 기본동작(hip shimmy)과 응용 콤비작품 익히기	
14주	* 스트레칭 및 근력운동 * 벨리댄스 기본동작(snake arms)과 응용 콤비작품 익히기	
15주	* 스트레칭 및 근력운동 * 벨리댄스 기본동작(belly roll)과 응용 콤비작품 익히기	
16주	* 스트레칭 및 근력운동 * 벨리댄스 기본동작(eight circle)과 응용 콤비작품 익히기	
17주	* 스트레칭 및 근력운동 * 벨리댄스 기본동작(out circle)과 응용 콤비작품 익히기	
18주	* 스트레칭 및 근력운동 * 벨리댄스 기본동작(hip down & kick & hands technic)과 응용 콤비작품 익히기	
19주	* 스트레칭 및 근력운동 * 벨리댄스 기본동작(push)과 응용 콤비작품 익히기	
20주	* 스트레칭 및 근력운동 * 벨리댄스 기본동작(body shimmy)과 응용 콤비작품 익히기	

강 의 계 획 서

◎ 강좌명 : 우리춤 ◎ 강사명 : 배선주

강 좌 소 개	전통우리가락에 맞추어 정중동의 바른자세와 호흡을 배우는 강좌
목표 및 방향	1)어르신들의 바른자세 걷기와 호흡을 통해 건강함을 추구한다. 2)우리가락 기본인 세마치 장단속에서 디딤, 굽신, 들숨, 날숨을 배운다.
주 교 재	없 음(개인준비물: 허리치마, 버선, 속바지)
교 육 일 시	2024. 2. 5. ~ 2024. 6. 21.

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	비 고
1주	연습복 바르게 입기, 디딤의 기본자세, 바른 자세로 걷기 (음악: 사군자란) 1-기본무 배우기	
2주	연습복 바르게 입기, 디딤의 기본자세, 바른 자세로 걷기 (음악: 사군자란) 2-기본무 배우기	
3주	연습복 바르게 입기, 디딤의 기본자세, 바른 자세로 걷기 (음악: 사군자란) 3-기본무 배우기	
4주	연습복 바르게 입기, 디딤의 기본자세, 바른 자세로 걷기 (음악: 사군자란) 4-기본무 배우기	
5주	들숨·날숨의 호흡 배우기, 굽신과 디딤 배우기 (음악:성주풀이) 1-입춤 배우기 기본무 복습하기	
6주	들숨·날숨의 호흡 배우기, 굽신과 디딤 배우기 (음악:성주풀이) 2-입춤 배우기 기본무 복습하기	
7주	들숨·날숨의 호흡 배우기, 굽신과 디딤 배우기 (음악:성주풀이) 3-입춤 배우기 기본무 복습하기	
8주	들숨·날숨의 호흡 배우기, 굽신과 디딤 배우기 (음악:성주풀이) 4-입춤 배우기 기본무 복습하기	

강 의 계 획 서		
주별	강 의 내 용	비 고
9주	들숨·날숨의 호흡 배우기, 굽신과 디딤 배우기 (음악:성주풀이) 5-입춤 배우기 기본무 복습하기	
10주	들숨·날숨의 호흡 배우기, 굽신과 디딤 배우기 (음악:성주풀이) 6-입춤 배우기 기본무 복습하기	
11주	들숨·날숨의 호흡 배우기, 굽신과 디딤 배우기 (음악:성주풀이) 7-입춤 배우기 기본무 복습하기	
12주	들숨·날숨의 호흡 배우기, 굽신과 디딤 배우기 (음악:성주풀이) 8-입춤 배우기 기본무 복습하기	
13주	기본무와 입춤을 기본으로 하여 심화학습 과정 (음악:사풍정감) 1-한량무	
14주	기본무와 입춤을 기본으로 하여 심화학습 과정 (음악:사풍정감) 2-한량무	
15주	기본무와 입춤을 기본으로 하여 심화학습 과정 (음악:사풍정감) 3-한량무	
16주	기본무와 입춤을 기본으로 하여 심화학습 과정 (음악:사풍정감) 4-한량무	
17주	기본무와 입춤을 기본으로 하여 심화학습 과정 (음악:사풍정감) 5-한량무	
18주	기본무와 입춤을 기본으로 하여 심화학습 과정 (음악:사풍정감) 6-한량무	
19주	기본무와 입춤을 기본으로 하여 심화학습 과정 (음악:사풍정감) 7-한량무	
20주	기본무와 입춤을 기본으로 하여 심화학습 과정 (음악:사풍정감) 8-한량무	

강 의 계 획 서

◎ 과정명 : 요가와 필라테스 ◎ 강사명 : 한은영 (서명)

과 목 소 개	요가와 필라테스는 힘과 유연성을 기르는 대표적인 운동으로 나이나 성별 상관없이 누구나 할 수 있다는 장점을 가지고 있다.
목표 및 방향	주1회 요가를 하며 힘과 유연성을 기르고, 필라테스로 힘의 원천인 코어근력를 강화해 건강 체력를 기른다.
주 교 재	
교 육 일 시	2024년 2월~2024년 6월

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	비 고
1주	요가: 인사나누기, 수업방향 설명, 자세와 기본 동작 익히기,수리아나마스카라 3회 반복, 아쉬탕가요가 필라테스: 필라테스 호흡법 익히기, 스트레칭과 유산소, 전신근력, 코어강화운동	
2주	요가: 아사나 익히기, 찬드라 나마스카라 3회 반복, 빈야사요가 필라테스: 짐볼을 이용한 스트레칭과 유산소, 짐볼을 이용한 코어 강화, 상하체 근력 강화 운동	
3주	요가: 아사나 익히기, 수리아 나마스카라 2회 반복, 아쉬탕가 요가 필라테스: 탄력밴드를 이용한 스트레칭, 유산소, 밴드를 이용한 상하체 근력운동	
4주	요가: 아사나 익히기, 찬드라 나마스카라 2회 반복, 빈야사 요가 필라테스: 짐볼을 이용한 스트레칭과 유산소, 코어운동, 전신근력운동	
5주	요가: 중간점검, 기본자세 점검 및 교정 필라테스: 맨몸운동, 전신근력 점검 및 교정	
6주	요가: 수리아 나마스카라 10회 반복, 아사나 점검 필라테스: 짐볼 운동, 유산소, 코어운동, 전신근력운동	
7주	요가: 아쉬탕가 요가, 선자세와 앉은 자세에서 비틀기 강화 필라테스: 유산소밴드 운동, 어깨운동 강화	
8주	요가: 빈야사 요가, 찬드라 나마스카라 3회,비틀기와 버티기 반복 동작 강화 필라테스: 유산소, 짐볼 운동, 하체 강화	

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	비 고
9주	요가: 아쉬탕가 요가, 다양한 선자세 익히기 필라테스: 맨몸운동, 코어 강화, 외복사근 강화	
10주	요가: 중간점검, 비둘기 자세 점검, 빈야사 요가 필라테스: 유산소, 짐볼운동, 골반과 하체 강화, 코어 강화	
11주	요가: 골반 푸는 동작 익히기, 아쉬탕가 요가 필라테스: 유산소, 덤벨운동, 팔과 어깨 강화	
12주	요가: 빈야사 요가, 허리 강화 동작 익히기 필라테스: 유산소, 짐볼운동, 허리강화 운동	
13주	요가: 아쉬탕가 요가, 어깨 강화 동작 익히기, 시르사아사나 필라테스: 중간점검, 스쾃 챌린지	
14주	요가: 빈야사 요가, 밸런스 동작 익히기 필라테스: 유산소, 짐볼운동, 하체 강화 운동	
15주	요가: 아쉬탕가 요가, 골반강화 필라테스: 유산소,덤벨운동 , 팔과 어깨 강화	
16주	요가: 빈야사 요가, 수리아 나마스카라 10회 필라테스: 유산소, 짐볼운동, 코어 강화	
17주	요가: 아쉬탕가 요가, 밸런스 강화 동작 익히기 필라테스: 유산소, 밴드운동, 코어강화, 팔과 어깨 운동	
18주	요가: 빈야사 요가, 허리 골반 강화 동작 필라테스: 유산소, 짐볼운동, 코어운동, 하체운동	
19주	요가: 아쉬탕가 요가, 중간점검 필라테스: 유산소, 덤벨운동, 코어운동, 팔과 어깨운동	
20주	요가: 수리아 나마스카라 7회, 아사나 점검 필라테스: 유산소, 코어운동 챌린지	

강 의 계 획 서

◎ 강좌명 : 시조교실 ◎ 강사명 : 김현숙

강 좌 소 개	현대사회의 바쁜 일상들로 인해 소진된 심신을 우리의 전통음악인 시조를 통해 정화하고 고취시키며, 남녀노소 누구나 함께 어우러져 즐겁게 배우는 시조교실입니다.
목표 및 방향	평시조부터 사설시조, 지름시조, 우조지름시조, 각시조 등을 배우고 독창할 수 있다.
주 교 재	석암 정경태 시조보
교 육 일 시	매주 월요일

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	비 고
1주	시조보를 참조하여 음계와 악보 기호 익히기	
2주	장구로 시조 장단(5박, 8박) 익히기	
3주	준전성, 전성, 목 막음, 방울 목, 속소리 등 시조 발성법 배우기	
4주	[청산리 벽계수야] 초장 따라 배우기	평시조
5주	[청산리 벽계수야] 중장 따라 배우기	〃
6주	[청산리 벽계수야] 종장 따라 배우기	〃
7주	[명년 삼월에] 초장 따라 배우기	사설시조
8주	[명년 삼월에] 중장 따라 배우기	〃

강 의 계 획 서		
주별	강 의 내 용	비 고
9주	[명년 삼월에] 종장 따라 배우기	사설시조
10주	[바람아 부지마라] 초장 따라 배우기	남창지름시조
11주	[바람아 부지마라] 중장 따라 배우기	〃
12주	[바람아 부지마라] 종장 따라 배우기	〃
13주	평시조, 사설시조, 지름시조 다지기	다지기
14주	[석인이승 황학거] 초장 따라 배우기	우조지름
15주	[석인이승 황학거] 중장 따라 배우기	〃
16주	[석인이승 황학거] 종장 따라 배우기	〃
17주	[봉황대상에 봉황유] 초장 따라 배우기	각시조
18주	[봉황대상에 봉황유] 중장 따라 배우기	〃
19주	[봉황대상에 봉황유] 종장 따라 배우기	〃
20주	남창지름시조, 우조지름시조, 각시조 다지기	다지기

강 의 계 획 서

◎ 과정명 : 나도 화가다 ◎ 강사명: 서현호

강의내용	• 미술의 개념을 이해하고, 누구나 미술을 통한 자기표현이 가능하다는 점 인식. • 드로잉을 통한 개인정서 함양과 취미활동을 통한 삶의 활력.		
학습목표	• 그림일기 등 생활 속의 미술 실현. • 여행하며 즐기는 어반스케치와 자기만의 독창적인 작품완성.		
기타사항	• 제3회 곡성 107 갤러리에서 열리는 단체전 참여		
교 재	주교재명 : 없음		금액 :
재 료 비	회당비용 : 일금_____원정. 총비용 :_____원정(학습자 부담)		
학습자준비물	스케치북. 연필, 지우개.	필요기자재	이젤(선택)

주별	강 의 내 용	비 고
1주	오리엔테이션. (강의 개략, 현대미술의 흐름 이해하기)	
2주	선 연습 (기존 학습자는 연장 작업)	
3주	기초 도형 연습 (정육면체)	기존학습자 자기 작업
4주	기초 도형 연습 (삼각 뿔)	“
5주	기초 도형 연습 (원기둥)	“
6주	기초 도형 연습 (육각형)	
7주	기초 도형 연습 (구)	
8주	기초 도형 연습 (기초도형 종합)	

주별	강 의 내 용	비 고
9주	기초 도형 응용 1.	
10주	기초 도형 응용 2.	
11주	사물의 형태 잡기	
12주	형태를 통한 명암의 이해	
13주	형태를 통한 질감의 표현	
14주	소묘 모작을 통한 실전 연습	
15주	수채화 물붓 연습	
16주	수채화 기초 붓질 연습	
17주	겹치기를 통한 표현 연습	
18주	수채화로 기초 도형 그리기 (정사각면체)	
19주	수채화로 기초 도형 그리기 (정육면체)	
20주	수채화로 기초 도형 그리기 (구)	

강 의 계 획 서

◎ 과정명 : 한국화 ◎ 강사명 : 오복동 (서명)

강의소개	• 우리나라 전통문화 예술인 한국화에 대한 기본적인 이해 • 한국화의 기본 기법을 익히고 주변의 모습을 한국화로 표현하기
목표 및 방향	• 우리 주변의 한국화를 통해 한국화 특징을 이해할 수 있다. • 우리 주변의 풍경을 수묵담채화로 표현할 수 있다. • 한국화의 특징에 맞게 감상하고 생활에서 즐길 수 있다.
주교재	• 주변의 풍경 사진 또는 그리고 싶은 풍경 사진 / 개인도구 필요
교육일시	2024년

강의 계획

주별	내 용		비고
1	오리엔테이션	- 교육과정 안내 - 한국화의 특징과 이해	
2	용구편/ 한국화의 재료	- 문방사우(붓, 먹, 벼루, 종이) - 여러 가지 보조용구 - 물감의 종류 및 사용 방법	준) 문방사우
3	한국화 재료 탐색	- 재료 사용 방법 이해하기 - 먹과 붓의 사용 방법 및 보관	준) 문방사우
4	한국화의 기본표현	- 붓을 쓰는 방법(용필법) - 점, 선, 면 그리는 방법 알기 - 삼묵법의 이해 - 기본 선그리기 연습	준) 문방사우
5	용필법 (붓을 쓰는 방법)	- 다양한 질감 표현하기	준) 문방사우
6	조묵법 (먹을 쓰는 방법)	- 삼묵법, 적묵법, 파묵법, 발묵법	준) 문방사우
7	질감 표현 (그림 그리는 방법)	- 데법(구륵법) - 무데법(몰골법) - 마른 붓질(갈필법)	준) 문방사우
8	사생편/ 풍경화의 기본형태	- 관찰 및 스케치	준) 켄트지, 4B 연필, 지우개, 참고사진

주별	내 용		비 고
9	풍경화 (기본 나무)	- 줄기 및 나무 그리기	준) 문방사우. 참고사진, 참고 작품사진
10	풍경화 (기본 나무)	- 잎과 나무 그리기 - 몰골법과 구륵법으로 그리기 - 숲 그리기	준) 문방사우. 참고사진, 참고 작품사진
11	풍경화 (기본 나무)	- 침엽수 그리기 - 활엽수 그리기 - 풀 그리기	준) 문방사우. 참고사진, 참고 작품사진
12	풍경화 (기본 바위)	- 다양한 바위, 겹쳐있는 바위 그리기 - 미점준, 삼잎준, 운두준, 부벽준 활용	준) 문방사우. 참고사진, 참고 작품사진
13	풍경화 (기본)	- 나무, 바위, 풀을 어울리게 그리기 - 삼묵법, 원근감을 강조하여 그리기	준) 문방사우. 참고사진, 참고 작품사진
14	풍경화 구조법	- 주변의 풍경 그리기 - 특징을 살려 스케치하기 - 삼묵법, 원근감을 강조하여 그리기	준) 문방사우. 참고사진, 참고 작품사진
15	풍경화 그리기	- 그리고 싶은 풍경 스케치하기 - 농담, 명암 구상하기	참고사진
16	풍경화 그리기	- 근경 그리기 - 농담의 효과 알기	문방사우 참고사진
17	풍경화 그리기	- 원경과 중경 그리기 - 근경과 어울리게 그리기	문방사우 참고사진
18	풍경화 그리기	- 작가의 의도 정리하기 - 전체의 어울림 생각하며 채색하기	문방사우 물감 참고사진
19	풍경화 그리기	- 물, 그림, 안개 그리기 - 먹 퍼짐 (발묵의 효과) 살리기	준) 문방사우. 참고사진, 참고 작품사진
20	풍경화 감상	- 서로의 작품 감상하기 - 유명화가의 작품 감상하기	준) 작품 포트폴리오, 유명화가 작품 사진

강 의 세 부 계 획 서

강좌명 : **수묵캘리그라피** 강사명 : 이윤화

강의목표	먹으로 표현하는 나만의 손글씨로 잠재된 감성과 자유로운 생각을 글과 그림으로 표현해보고, 주변의 사물을 바라보는 시각을 수묵으로 정리해 공유하고 소통하며 문화적 교류를 통한 삶의 질을 향상시킨다.
지도방침	전통서예와 캘리그라피의 차이점을 알게 하고, 서예의 기본이 되는 필법을 바르게 인지시켜 획의 구사에 자신감을 부여하여 개인마다 잠재된 재능과 창의를 자유롭게 손 글씨로 표현하며 붓과 먹 향의 오묘한 힐링을 경험하게 한다.
운영개요	- 서예의 기본 필법을 익혀 캘리그라피의 학습과정을 습득하여 의욕 및 동기를 부여한다. - 기본 학습을 통한 필법과 붓과 먹이 주는 농중담묵의 신비를 경험하여 흥미를 유발시킨다. - 간단한 수묵 삽화가 주는 재미와 힐링은 캘리의 매력을 배가시키고 연동성 있는 프로그램의 전환을 꾀한다. - 개인의 잠재된 개성과 창의를 발산하고 표현하여 문화적 향유를 경험하고 소통하게 한다. - 각자의 소질을 개발하여 상호간 문화적 교류를 통한 소통으로 삶의 질을 향상시킨다. - 감성의 자극을 통해 묵향의 힐링을 경험하고 문화적 체험과 사회적 환원을 기대해본다.
강의개요	- 캘리그라피의 용구들을 바르게 활용하는 기법들을 알게한다. - 서예의 기본 필법을 통한 캘리그라피의 개념을 정확히 인지시킨다. - 농중담묵의 먹의 특성과 붓의 운용법을 인지시켜 자유로운 표현 능력을 배양시킨다. - 창작이 주는 자긍심을 만끽하게 하고 감성 글씨인 캘리그라피가 주는 힐링의 치유를 경험하게 한다. - 완성된 작품을 공유하고 소통하여 더 나은 문화적 교류를 통한 진로를 모색해 본다.

회차	교육과정	세부내용	비고
1.2회	서예냐 캘리그라피냐	붓과 먹을 이용한 선과 도형을 수묵의 조화로 표현해 본다.	문방사우
3.4회	한글여행 1	한글의 기본인 자음과 모음을 멋글씨로 표현해 본다.	
5.6회	한글여행 2	훈민정음을 통한 한글 판본의 변형을 표현해 본다.	
7.8회	그림여행 1	먹과 물,먹과 물감을 이용해 삼묵의 기법을 표현하여 농담을 그려본다	
9.10회	그림여행 2	삼묵기법을 통해 먹그림을 그려본다.	
11.12회	글씨여행	단어와 문장,감성의 한 줄을 예쁜 손글씨로 표현해 본다.	
13.14회	훈민정음의 날개	훈민정음의 판본에 날개를 달아 자유롭게 표현한다.	
15.16회	캘리그라피의 변신	고운체와 훈민 전통체의 자유로운 변신과 농담의 조화를 꾀한다.	
17.18회	캘리그라피의 질서	문장의 변화와 조형,삽화의 균형과 조화	
19.20회	글과 그림의 동행전	예쁜 손글씨를 먹그림과 조화롭게 배치한다.	

강 의 계 획 서

◎ 강좌명 : 서 예 ◎ 강사명 : 양 찬 호 (서명)

강 좌 소 개	정서적인 심신 수양과 여유로 자연스럽고 아름다운 글씨를 쓰는 모임
목표 및 방향	서예 문화의 활성화와 기초부터 창작까지 개인의 작품능력을 배양 함
주 교 재	기본 법첩을 강사가 직접 휘호 지도
교 육 일 시	매주 수요일 오후 2시 30분 ~ 4시 30분

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	비 고
1주	교육과정 소개 및 기초과정(한문서예 기본획 쓰기: 1~5획)	
2주	기초과정(한문서예 기본획 쓰기: 5~15획)	
3주	기초과정(한문서예 기본획 쓰기: 15~20획)	
4주	임서과정(강사가 직접 휘호한 교본을 보고 임서하기)	
5주	임서과정(강사가 직접 휘호한 교본을 보고 임서하기)	
6주	임서과정(강사가 직접 휘호한 교본을 보고 임서하기)	
7주	임서과정(강사가 직접 휘호한 교본을 보고 임서하기)	
8주	임서과정(강사가 직접 휘호한 교본을 보고 임서하기)	

주별	강 의 내 용	비 고
9주	임서과정(강사가 직접 휘호한 교본을 보고 임서하기)	
10주	임서과정(강사가 직접 휘호한 교본을 보고 임서하기)	
11주	임서과정(강사가 직접 휘호한 교본을 보고 임서하기)	
12주	임서과정(강사가 직접 휘호한 교본을 보고 임서하기)	
13주	임서과정(강사가 직접 휘호한 교본을 보고 임서하기)	
14주	임서과정(강사가 직접 휘호한 교본을 보고 임서하기)	
15주	작품구상(작품을 구상하고 강사로부터 교본을 받아 연습하기)	
16주	작품연습(강사로부터 받은 작품교본 연습하기)	
17주	작품연습(강사로부터 받은 작품교본 연습하기)	
18주	작품준비(가훈이나 명언등 개인작품 연습)	
19주	작품준비 및 완성(가훈이나 명언등 개인작품 완성)	
20주	작품소개 및 품평(개인이 완성한 작품에 대한 전시)	

강 의 계 획 서

◎ 강좌명 : 라탄공예 ◎ 강사명 : 박성연

강 좌 소 개	라탄을 재료로 하여 다양한 기법을 통해 생활에 필요한 여러 공예품 제작
목표 및 방향	라탄공예의 기본기법 습득을 통해 실생활에 필요한 물건들을 직접 제작할 수 있다
주 교 재	
교 육 일 시	수요일 18:30~20:30

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	비 고
1주	● 티코스터 만들기 - 라탄의 성질, 십자바닥짜기/막엮기/엮어 마무르기	
2주	● 원형트레이 - 덧날대 사용법, 우물정 바닥짜기/두줄따라엮기/엮어마무르기	
3주	● 원형바구니 1 - 십자바닥짜기/ 두줄꼬아엮기/ 막엮기	
4주	● 원형바구니2 - 세줄꼬아엮기/ 젖혀마무르기	
5주	● 타원바구니1 - 타원바닥짜기/ 두줄따라엮기/두줄꼬아엮기	
6주	● 타원바구니2 - 몸통마무리/ 세줄꼬아엮기 / 감아마무르기	
7주	● 푸드커버1 - 손잡이만들기/ 십자바닥짜기 / 몸통엮기	
8주	● 푸드커버2 - 몸통마무리/ 세줄꼬아엮기 / 젖혀마무르기	

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	비 고
9주	● 사각바구니1 - 사각바닥짜기/세줄꼬아엮기	
10주	● 사각바구니2 - 몸통마무리/ 세줄꼬아엮기 / 감아마무르기	
11주	● 원형피크닉바구니1 - 십자바닥짜기 / 꼬아엮기, 두줄따라엮기로 몸통엮기	
12주	● 원형피크닉바구니2 - 무늬넣기(물결무늬)/ 몸통마무리/ 감아마무르기 - 손잡이 달기	
13주	● 이중바구니1 - 타원바닥짜기/ 몸통엮기	
14주	● 이중바구니2 - 꺽어 몸통마무리 / 엮어마무르기	
15주	● 원형거울 1 - 쌀미바닥짜기 / 칸무늬넣기 / 거울뒷몸판 마무리	
16주	● 원형거울2 - 거울앞몸판 엮기 / 젖혀마무르기	
17주	● 사각티슈케이스1 - 사각바닥짜기 / 심어짜기	
18주	● 사각티슈케이스2 - 평심으로 몸통엮기/세줄꼬아엮기/ 감아마무르기	
19주	● 가방만들기1 - 사각바닥짜기/ 비단무늬로 몸통엮기	
20주	● 가방만들기2 - 세줄꼬아엮기/ 젖혀마무르기/ 가방끈달기	

강 의 계 획 서

◎ 과정명 : 생활속의 우리 옷　　◎ 강사명 : 박정숙 (서명)

과 목 소 개	○ 생활속에서 편하게 입어 볼 수 있도록 평상복개념으로 예쁘고 고운 선을 살려 소재에 따라 옷의 느낌이 달라지는 디자인으로 생활속의 우리 옷 만들기 ⇒ 퓨전한복, 무용복, 생활한복, 철릭원피스, 조각보 잇기, 모시옷 등
목표 및 방향	○ 계절에 맞게 색상과 디자인을 서로 공감할 수 있는 맞춤형 수업 (퓨전한복, 원피스, 모시옷, 조각보 잇기 등) ○ 강의계획서 주제 및 내용에 맞춰 사전에 강사가 직접 옷을 만들어 입고 그에 해당하는 수업 진행함으로써 교육효과를 높임. ○ 자기 몸에 맞는 치수를 기본삼아 본을 떠서 색상과 디자인을 구성하여 옷을 만드는 맞춤형 수업을 통해 자기성취감을 높힘.
주 교 재	○ 실습위주 디자인 및 제작과정을 월별 강의 주제에 따라 사전 준비한 교제로 강의(별도 교제비는 없음)
교 육 일 시	목요일 13:00~15:00

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	비 고
1주	○ 주제: 도구익히기 ○ 내용: 재봉틀 기초실습, 재봉질연습, 종이 본뜨기, 자눈 읽는 방법, 학습자 몸칫수재기 등	수강생 준비물 참조
2주	○ 주제: 앞치마 만들기 ○ 내용: **앞치마 재단, 재봉질 및 완성**	원단준비 (110x90㎝)X 2개
3주	○ 주제: 쾌자 만들기(롱 조끼) ○ 내용: 쾌자 패턴그리기	패턴종이 준비 (120x90㎝)X 1장
4주	○ 주제: 쾌자 만들기 ○ 내용: 쾌자 원단재단	원단준비 (110x90㎝)x 2.5개
5주	○ 주제: 쾌자 만들기 ○ 내용: 박음질(등솔기, 어깨:바이어스)	

강 의 계 획 서		
주별	강 의 내 용	비 고
6주	○ 주제: 쾌자 만들기 ○ 내용: 박음질(바데 만들기: 바이어스)	
7주	○ 주제: 쾌자 만들기 ○ 내용: 박음질(앞판에 바데붙이기)	
8주	○ 주제: 쾌자 만들기 ○ 내용: 박음질(깃만들기: 바이어스)	
9주	○ 주제: 쾌자 만들기 ○ 내용: 박음질(옆선, 아몰, 밑단: 바이어스)	
10주	○ 주제: 쾌자 만들기 ○ 내용: 시접정리, 단추달기 완성	
11주	○ 주제: 깨끼 바늘질 연습 ○ 내용: 모시조각 잇기	조각 천 강사제공
12주	○ 주제: 모시메리야스 만들기 ○ 내용: 종이본뜨기	모시옷원단 준비(사전알림)
13주	○ 주제: 모시메리야스 재단 ○ 내용: 원단재단 및 재봉(깨끼박음질)	
14주	○ 주제: 모시메리야스 만들기 ○ 내용: 재봉(깨끼박음질)	
15주	○ 주제: 모시메리야스 만들기 ○ 내용: 단추 달고 다림질	
16주	○ 주제: 모시메리야스 만들기 ○ 내용: 깨끼박음질 완성	
17주	○ 주제: 모시옷 (볼레로) ○ 내용: 종이본뜨기	
18주	○ 주제: 모시옷 (볼레로) ○ 내용: 원단재단 및 재봉	모시옷원단 준비(사전알림)
19주	○ 주제: 모시옷 (볼레로) ○ 내용: 재봉	
20주	○ 주제: 모시옷 (볼레로) ○ 내용: 재봉 및 완성	
필요한 물품 및 재료비 내역	○ 재단종이, 재단가위, 쪽가위, 줄자150㎝, 대자60㎝, 곡자, 직각자, 쵸 크, 연필, 색연필, 침 핀, 손 바늘, 미 싱 바늘, 송곳, 드라이버(중, 소), 실, 북 집 (북토리), 노트, 필기구, 원단준비(110x90㎝) 등	

강 의 계 획 서

◎ 강좌명 : 규방공예 ◎ 강사명 : 김봉금

강 좌 소 개	규방공예는 양반집 규수들의 생활공간이었던 규방에서 시작된 공예로 조각천을 이용하여 보자기, 주머니, 다기보 등의 규방소품을 만든다. 예물용이나 주방용품, 인테리어 소품 , 악세사리로 활용되고, 멋스러운 디자인을 생활 속에 접목한 작품들이 많이 제작된다.
목표 및 방향	-본인만의 창의성을 발휘한 디자인을 배워 생활소품을 만들어 본다. -전통 공예문화의 확산과 전통 공예인을 육성한다.
주 교 재	자체 제작 교안
교 육 일 시	2024. 02. 05. - 06. 21 (매주 화요일 오후 1 - 3시)

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	비 고
1주	기초바느질법	기본바느질법
2주	사각바늘방석-1	감침질
3주	사각바늘방석-2	박쥐매듭
4주	9조각보-1	배색 디자인
5주	9조각보-2	가장자리마무리
6주	다기보-1	배색
7주	다기보-2	장식매듭달기
8주	강릉주머니	본뜨기
9주	오방보-1	오방색이론
10주	오방보-2	보자기배색
11주	오방낭-1	감침질
12주	오방낭-2	장식매듭
13주	여의주문바늘방석-1	배색
14주	여의주문바늘방석-2	연결
15주	연잎다포-1	잎맥 꼬집기
16주	연잎다포-2	장식나뭇잎
17주	무지개보-1	배색
18주	무지개보-2	뒷지 연결
19주	모시조각발-1	쌈솔법
20주	모시조각발-2	장식마무리

강 의 계 획 서

◎ 과정명 : 손바느질과 재봉수업 ◎ 강사명 : 박미훈 (서명)

강의내용	손바느질과 재봉기술을 익혀 생활에 필요한 다양한 소품을 만든다		
학습목표	기본적인 바느질을 익혀 본인이 필요한 다양한 소품들을 직접 만들어 사용하므로 성취감과 만족감을 얻을 수 있다		
기타사항			
교 재	주교재명 : 금액 : ※ 해당 교재를 학습자가 구입하여야 할 경우에만 기입		
재 료 비	회당비용 : 일금_____원정. 총비용 :_____원정(학습자 부담)		
학습자준비물	기본도구, 패키지구입	**필요기자재**	재봉틀

주별	강 의 내 용	비 고
1주	핀쿠션 - 기본적인 바느질도구의 사용법과 감침질익히기	
2주	조각티매트 - 재단하는법과 원단매칭하는법 익히기	
3주	카드지갑 - 심지붙이는방법과 반박음질 익히기	
4주	고깔냄비장갑 - 퀼팅하는방법과 끈넣는 방법익히기	
5주	조리개파우치1 - 재단하고 바닥주는방법익히기	
6주	조리개파우치2 - 겉감 안감합봉과 끈끼우는 방법 익히기	
7주	지퍼파우치1 - 여러원단 패치하는방법익히기 퀼팅하기	
8주	지퍼파우치2 - 겉감 지퍼 안감 동시에 연결하기	

주별	강 의 내 용	비 고
9주	투웨이 에코백- 그동안 익힌 재봉질로 처음부터 끝까지 완성하기	
10주	텀블러백 - 본인의 텀블러에 맞는 텀블러백패턴그려보기	
11주	원형수납바구니1 -재단하고 퀼팅하기	
12주	원형수납바구니2 - 원형과 직선 연결하는 방법익히기	
13주	사각바구니가방1 - 재단하고 퀼팅하기 주머니달기	
14주	사각바구니가방2 - 옆선 연결하고 상침하는 방법 익히기	
15주	조끼형앞치마1 - 패턴그리고 재단하기	
16주	조끼형앞치마2 - 인바이어스처리 곡선박는 방법 익히기	
17주	편안한 바지1 - 패턴그리고 재단하기	
18주	편안한 바지2 - 통솔처리, 바지통합봉하는 방법 익히기	
19주	비스꼬뉘쿠션1 - 15조각 재단하기	
20주	비스꼬뉘쿠션2 - 15조각 연결하고 솜넣고 마무리	

강 의 계 획 서

◉ 과정명 에어로빅 ◉ 강사명 황인경

강의내용	에어로빅
학습목표	에어로빅 댄스를 위한 프로그램 구성 방법과 내용에 대한 기본 지식을 완전하게 습득한다 에어로빅 컴비네이션 동작을 정확하게 실시하고 방향전환과 응용을 완전하게 한다.
기타사항	없음
교재	없음
재료비	없음
학습자준비물	운동화

주 별	내 용	
	생활체조	지도내용
1주	▶ 준비운동 ▶ 몸풀이 동작 지도 ▶ 걷기동작 지도 ▶ 명상의 시간	전주에 나간 작품 반복 기존 에어로빅 작품나가기 마무리스트레칭
2주	▶ 워밍업,스트레칭 ▶ 새로운 작품 지도 ▶ 에어로빅댄스 ▶ 쿨다운,정리운동	몸풀이 스트레칭 기존작품나가기 척추 비틀기 자세 코브라자세 활자세, 산자세, 어깨풀기등으로 마무리
3주	▶ 부위별 준비운동 ▶ 걷기 스탭지도 ▶ 에어로빅댄스 ▶ 정리운동	설명 필요한 작품배우기 근력 및 스트레칭
4주	▶준비운동 ▶걷기,기본스탭 반복지도 ▶한달간 작품 반복 익히기 ▶스트레칭,마무리	몸풀이생활체조 본운동 기존 작품 반복 스트레칭 및 스트레칭 신장강화(무릎 가슴쪽 당기기) 골반 바로잡기

주 별	내 용	
	에어로빅	지도내용
1주	▶워밍업 ▶기본동작 반복 지도 ▶새로운 작품 지도 ▶쿨다운 스트레칭	새로운 음악에 작품나가기 초보회원 스텝 익히기 기존 작품 반복 세라밴드 근력 키우기
2주	▶부위별 준비운동 ▶기본자세 잡아주기 ▶에어로빅댄스 ▶마무리스트레칭	전주에 나간 작품 반복 기존 에어로빅 작품나가기 산자세1(서서 호흡하기) 산제세2(팔 위로 벌리고 고개 뒤로 호흡)
3주	▶워밍업 ▶작품지도 ▶에어로빅댄스 ▶정리운동	워밍업 스트레칭 전굴 후굴(앞, 뒤 늘리기) 모반운동(팔,다리 들어서 털기) 마무리스트레칭
4주	▶준비운동 ▶기본스탬 반복 ▶한달간 작품 반복 지도 ▶요가로 마무리하기	준비운동 본운동 기존 작품 반복 신장강화(무릎 가슴쪽 당기기) 골반 바로잡기 수건체조로 마무리

주 별	내 용	
	에어로빅	지도내용
1주	▶부위별 준비운동 ▶몸풀이 동작 지도 ▶골반운동 지도 ▶쿨다운 스트레칭	1호흡과몸의 이완을돕는명상 관절의 이완을 도우며 동작하기전의 관절풀기운동고 관절의 이완을 돕는 현자세..
2주	▶부위별 준비운동 ▶기본 자세 잡아주기 ▶에어로빅댄스 ▶요가동작으로 마무리	명상.관절풀기.목운동 어깨의 경직을 완화시켜주는 어깨의 경직을 이완시켜주는 고양이 자세 스트레칭
3주	▶워밍업 ▶작품익히기 ▶에어로빅댄스 ▶정리운동	전주에 나간 작품 반복 기존 에어로빅 작품나가기 산자세1(서서 호흡하기) 산제세2(팔 위로 벌리고 고개 뒤로 호흡)
4주	▶준비운동 ▶기본스탬 반복 ▶한달간 작품 반복 익히기 ▶건강박수지도	몸풀이운동 본운동 기존 작품 반복 스트레칭 신장강화(무릎가슴쪽당기기)골반바로잡기

주 별	내 용	
	에어로빅	지도내용
1주	▶부위별 준비운동 ▶몸풀이 동작 지도 ▶골반운동 지도 ▶쿨다운 스트레칭	1호흡과몸의 이완을돕는명상 관절의 이완을 도우며 동작하기전의 관절풀기운동고 관절의 이완을 돕는 현자세..
2주	▶부위별 준비운동 ▶기본 자세 잡아주기 ▶에어로빅댄스 ▶요가동작으로 마무리	명상.관절풀기.목운동 어깨의 경직을 완화시켜주는 어깨의 경직을 이완시켜주는 고양이 자세 스트레칭
3주	▶워밍업 ▶작품익히기 ▶에어로빅댄스 ▶정리운동	전주에 나간 작품 반복 기존 에어로빅작품나가기 산자세1(서서 호흡하기) 산제세2(팔 위로 벌리고 고개 뒤로 호흡)
4주	▶준비운동 ▶기본스탬 반복 ▶한달간 작품 반복 익히기 ▶건강박수지도	몸풀이운동 본운동 기존 작품 반복 스트레칭 및 스트레칭 신장강화(무릎가슴쪽당기기)골반바로잡기

주 별	내 용	
	생활체조	지도내용
1주	▶ 워밍업 ▶ 몸풀이 ▶ 에어로빅댄스 ▶ 요가로 마무리	몸풀이 스트레칭 기존작품나가기 척추 비틀기 자세 코브라자세 활자세, 산자세, 어깨풀기등으로 마무리
2주	▶ 워밍업,스트레칭 ▶ 새로운 작품 지도 ▶ 에어로빅댄스 ▶ 쿨다운,정리운동	기존 에어로빅 반복 유연성 평행감각운동 관절 순환체조, 스트레칭 커플스트레칭
3주	▶ 준비운동 ▶ 새로운 작품 반복 지도 ▶ 복근운동 지도 ▶ 정리운동	워밍업 본운동 에어로빅 강도 높게 마무리 정리 운동 스트레칭 및 명상의시간
4주	▶ 준비운동 ▶ 기본스탭 반복지도 ▶ 한달간 작품 반복 익히기 ▶ 스트레칭,마무리	몸풀이 본운동 기존 작품 반복 신장강화(무릎 가슴쪽 당기기) 골반 바로잡기 스트레칭으로 마무리

강 의 계 획 서

◎ 강좌명 : 일본어회화 ◎ 강사명 : 김진아

강 좌 소 개	오랜 생활 사랑받아온 세계명작동화를 일본어로 읽으면서 중요한 문법표현과 회화표현을 익힌다.
목표 및 방향	일본어의 문법과 회화 표현을 익힌다.
주 교 재	일본어로 읽는 세계명작동화
교 육 일 시	24.02.05 ~ 24.06.21 / 월요일 18:30 ~ 20:30

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	비 고
1주	잭과 콩나무 단어익히기 형용사 어간 + く なる(부사형 만들기)	
2주	잭과 콩나무 본문 읽고 해석 (학생들 시키기)	
3주	잭과 콩나무 연습문제 풀이 및 일본어로 내용 요약해보기	
4주	성냥팔이 소녀 단어익히기 동사 ます형+だす (~하기 시작하다) 복합동사 연습	
5주	성냥팔이 소녀 본문 읽고 해석 (학생들 시키기)	
6주	성냥팔이 소녀 연습문제 풀이 및 일본어로 내용 요약해보기	
7주	벌거벗은 임금님 단어익히기 ~ては (~하고는) ~ものだ (~하는 것이다.)	
8주	벌거벗은 임금님 본문 읽고 해석 (학생들 시키기)	

강 의 계 획 서		
주별	강 의 내 용	비 고
9주	벌거벗은 임금님 연습문제 풀이 및 일본어로 내용 요약해보기	
10주	백설공주 단어 익히기 ～ように (~처럼) ～ようだ (~같다.)	
11주	백설공주 본문 읽고 해석 (학생들 시키기)	
12주	백설공주 연습문제 풀이 및 일본어로 내용 요약해보기	
13주	늑대와 7마리의 아기염소 단어 익히기 ～はずだ (당연히) ~것이다.	
14주	늑대와 7마리의 아기염소 본문 읽고 해석 (학생들 시키기)	
15주	늑대와 7마리의 아기염소 연습문제 풀이 및 일본어로 내용 요약해보기	
16주	아기돼지 삼형제 단어 익히기 ～ばいい (~하면 된다) - 가정법 4가지 익히기	
17주	아기돼지 삼형제 본문 읽고 해석 (학생들 시키기)	
18주	아기돼지 삼형제 연습문제 풀이 및 일본어로 내용 요약해보기	
19주	빨간모자 단어 익히기 및 본문 읽고 해석 (학생들 시키기) ～たまま (~한채로)	
20주	빨간모자 연습문제 풀이 및 일본어로 내용 요약해보기	

프로그램 계획서

강좌명: 영어회화 강사명: 파와싯랏티코른

회기	주제	문장	교재교구
1	- 오랜만에 만났을 때 ~인사말 - 기본 인사	-What have you been up to? -It's good to see you here. -How are you doing?	PPT, work sheets
2	- 기분이나 몸 상태를 말할 때	-What's wrong with you? -I'm feeling nervous.	PPT, work sheets
3	-익숙한 것을 말할 때	-I'm used to working hard.	PPT, work sheets
4	-제안·부탁	-Could you do me a favor? -May I interrupt you for a second?	PPT, work sheets
5	-개인적인 화제	-Please tell me about your family? -We have a large family.	PPT, work sheets
6	-칭찬하기	-cheer up! -I'm on your side. -You look young for your age.	PPT, work sheets
7	-대화의 기술	-May I have a word with you?	PPT, work sheets
8	-즐거움	-I'm beside myself with joy. -Life's been good to me.	PPT, work sheets
9	걱정·슬픔	-What should I do now? -I've been feeling down lately.	PPT, work sheets
10	놀라움, 긴장, 두려움	-It came from out of the blue. -Are you kidding?	PPT, work sheets
11	권하거나 추천할 때	-It's worth your time. -It's worth seeing one.	PPT, work sheets
12	지나치다고 말할 때	-It's too difficult for me. -It's too much work.	PPT, work sheets
13	때가 됐다고 말할 때	-It's time to talk about this.	PPT, work sheets
14	제안이나 충고할 때	-It's a good Idea to plan ahead.	PPT, work sheets
15	의견을 말하기 어려울 때	-I can't say anything more.	PPT, work sheets
16	간절히 바라거나 기대할 때	-I can't wait to leave. -I can't wait to go on vacation.	PPT, work sheets
17	강하게 거부 의사를 나타낼 때	- I can't possibly stay up that late.	PPT, work sheets
18	실례, 사과할 때	-I apologize for delayed reply. -Excuse me for being late.	PPT, work sheets
19	빌릴 때	-Can I borrow that book?	PPT, work sheets
20	날씨·계절 표현	What's the weather like today?	PPT, work sheets
준비물		프로젝터	

강 의 계 획 서

◎ 과정명 :사주명리학 ◎ 강사명 : 김 선오 (서명)

강의내용	• 인간의 사주팔자로 길흉을 예측하여 삶의질을 높이는데 중점		
학습목표	• 1 년이상 공부하면 자기사주팔자를 분석할수있도록 목표설정함 • 가족의 사주분석을 통해 화목을 유도 하는데 있다.		
기타사항	• 1년이상 강좌를 들으면 자격시험 볼수 있다.		
교 재	주교재명 : 없 음 금액 : 0		
재 료 비	회당비용 : 일금 0 원정. 총비용 : 0 원정(학습자 부담)		
학습자준비물	노트와필기구	**필요기자재**	—

주별	강 의 내 용	비 고
1주	사주팔자의 기초 10천간 및 12지지 이해하기	
2주	음양,오행의특성과 성격	
3주	사주명식세우기	
4주	대운작성법과 특성	
5주	오행의 생극제화	
6주	합의 종류와 특성	
7주	충의원리와특성	
8주	형,파,해,원진의 특성	

주별	강 의 내 용	비 고
9주	십성과 육친관계	
10주	12 운성의 특성	
11주	12 신살의 특성	
12주	용신의 성격과 특성	
13주	격국의 특성과 성격	
14주	공망의 종류와 이해	
15주	사주와 건강의 이해	
16주	궁합의조건	
17주	길성의 이해	
18주	흉살의 이해	
19주	일주론의 이해	
20주	실제 사주 풀이방법	

강 의 계 획 서

◎ 강좌명 : 실버댄스 ◎ 강사명 : 김 미 선

강 좌 소 개	◎ 건강하고 유쾌한 노년의 활력증진을 위한 시니어댄스로 몇개의 기본스탭으로 다양한 댄스를 쉽고 재미있게 배울수 있다.
목표 및 방향	1. 약간 빠르게 걷는 정도 스텝위주의 신체활동으로 유산소 운동효과 2. 다양한 장르의 춤을 경험할 수 있고 춤에 대한 리듬감 향상 3. 즐거운 신체활동으로 스트레스 해소 및 사회적 친화감 형성
주 교 재	준비물: 운동화, 편한복장
교 육 일 시	매주 금요일 18:30~20:30

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	비 고
1주	① 댄스에 대한 설명 ② 댄스가 건강에 미치는 영향, step, 박자설명	
2주	○ 기본스텝: ① Toe(터치)- 앞볼로 찍는 동작 ② 크로스 Side step - 오른발로 크로스 해서 옆으로 스텝	
3주	○ 기본스텝: 그렘바인스텝-옆으로 스텝 - 뒤로백스텝 -사이드스텝-제자리터치	
4주	○ 기본스텝: 킥스텝-발을 앞으로 차기 기본스텝으로 작품 ①	
5주	○ 기본스텝: 포인트-옆으로 나가서 발딛기 기본스텝으로 작품 ②	
6주	○ Jazz Box- 오른발 앞으로-왼발 뒤로-오른발 옆으로 -왼발 제자리동작 ○ 기본스템으로 작품 ③	
7주	○ V-step: V형을 그리며 4박자 ○ 기본스템으로 작품 ④	
8주	○ K-step: K자를 그리며 사선으로 이동하면 추는 스텝	

강 의 계 획 서		
주별	강 의 내 용	비 고
9주	1. Side Together Side Touch 2. Side Behind Side Cross	
10주	1. K-step: 사선으로 나가서 제자리 스텝 2. Walk & Kick: 3번 걸어나가서 발끝 킥동작	
11주	1. Point Step 2. Toe Touch: 발끝으로 찍고 제자리 스텝	
12주	1. Heel Touch: 발뒷꿈치로 찍고 제자리 스텝 2. Rock Step	
13주	작품배우기 + 순서익히기 + 음악(보리고개)	
14주	작품배우기 + 순서익히기 + 음악(보리고개)	
15주	작품배우기 + 순서익히기 + 음악(남행열차)	
16주	작품배우기 + 순서익히기 + 음악(남행열차)	
17주	작품배우기 + 순서익히기 + 음악(평행선)	
18주	작품배우기 + 순서익히기 + 음악(평행선)	
19주	작품배우기 + 순서익히기 + 음악(빗속의 여인)	
20주	작품배우기 + 순서익히기 + 음악(빗속의 여인)	