

강 의 계 획 서 (상반기)

강좌명	연극교실	강사명	양서정	
강의시간	월 16:00~18:00	강의장소	소규모공연장	
강의 목표 및 기대효과	새로운 자신을 발견하고 더 나아가 그 새로움을 기반으로 성장하는 계기가 되는 시간이 될 수 있습니다.			
수업에 필요한 기자재	스마트폰으로 촬영한 영상을 볼 수 있는 기자재			
수강생 준비물	편한 복장, 스마트폰, 필기구			
교재 및 재료비		교재명	출판사	교재비
	수업 교재			
	재료비	()원 ※ 수강 시 대여 및 필요한 재료비 총 금액 기재		

※ 기재한 강의 장소 및 일시는 재단 내부 협의에 의해 변동 가능

「연극교실」 강의계획서

주	강의 내용		준비물	자료 또는 대여비
1	교육주제	오리엔테이션		
	세부내용	자기소개와 참여목적에 대한 발표 시간		
2	교육주제	바르게 말하는 법이란		
	세부내용	개인의 버릇과 교정이 필요한 부분에 대한 이해와 교정		
3	교육주제	실전연습을 통한 교정		
	세부내용	단막극을 선정하여 발음과 발성에 집중하여 교정		
4	교육주제	실전연습을 통한 심화		
	세부내용	발음, 발성에 이어 움직임 익히기		
5	교육주제	영상촬영		
	세부내용	유연한 움직임과 발음, 발성의 성장 과정이 담긴 촬영		
6	교육주제	영상분석 및 토론		
	세부내용	촬영된 영상을 보며 장, 단점에 대한 토론		
7	교육주제	한단계 성장한 실전연습		
	세부내용	새로운 단막극을 선정하여 캐스팅 후 연습		
8	교육주제	연습심화를 통한 성장		
	세부내용	일상생활에 적용 가능한 무대언어와 움직임 익히기		
9	교육주제	영상촬영		
	세부내용	영상분석을 통해 장, 단점 파악		
10	교육주제	실전연습		
	세부내용	새로운 단막극 선정하여 캐스팅 후 연습		
11	교육주제	실전연습		
	세부내용	전시간에 이어 연습 및 영상기록 후 분석		
12	교육주제	총정리		
	세부내용	수업을 통해 수강생들의 변화에 대한 토론 및 마무리		

강 의 계 획 서 (상반기)

강좌명	뽕뽕한 속근육 우리체조		강사명	김호성
강의시간	화 10:00~12:00		강의장소	다목적연습실
강의 목표 및 기대효과	우리체질에 맞게 근력을 강화시키고, 가벼운 두드림으로 기혈 순환을 돕는 운동입니다.			
수업에 필요한 기자재				
수강생 준비물	매트, 운동봉			
교재 및 재료비		교재명	출판사	교재비
	수업 교재			
	재료비	()원 ※ 수강 시 대여 및 필요한 재료비 총 금액 기재		

※ 기재한 강의 장소 및 일시는 재단 내부 협의에 의해 변동 가능

「뽕뽕한 속근육 우리체조」 강의계획서

주	강의 내용		준비물	재료 또는 대여비
1	교육주제	전통체조로 내 몸의 활력찾기	편한 복장, 단봉	
	세부내용	몸 두드리기		
2	교육주제	아랫배를 순환시키는 하단전 운동	편한 복장, 단봉	
	세부내용	손벽굴리기, 올려제기		
3	교육주제	좌.우균형을 맞추어주는 체조	편한 복장, 단봉	
	세부내용	손벽치기(옆틀기), 평정기수		
4	교육주제	삶을 즐겁게하는 유연성 강화 운동	편한 복장, 단봉	
	세부내용	관절운동, 손발치기		
5	교육주제	몸의 중심을 단련하는 운동	편한 복장, 단봉	
	세부내용	손뽕치기 (위아래, 앞뒤)		
6	교육주제	만성피로를 풀어주는 운동	편한 복장, 단봉	
	세부내용	책상다리 굽히기, 삼법운동		
7	교육주제	아랫배 근력 강화 하단전 운동	편한 복장, 단봉	
	세부내용	오금펴기, 좃대걸기, 넘지걸기		
8	교육주제	힘과 조절력을 키우는 버티기자세	편한 복장, 단봉	
	세부내용	나란히발 무릎 붙이기, 소도자세		
9	교육주제	빠근한 등 근육을 부드럽고 힘 있게 하는 자세	편한 복장, 단봉	
	세부내용	궁궁, 활춤자세		
10	교육주제	어깨근육을 풀어주는 운동	편한 복장, 단봉	
	세부내용	팔굽 돌리기, 뒤쪽 돌리기(앞,뒤)		
11	교육주제	만성피로를 풀어주는 운동	편한 복장, 단봉	
	세부내용	책상다리 굽히기, 허리굽혀 손끝찍기		
12	교육주제	전통놀이에서 본 우리의 체조	편한 복장, 단봉	
	세부내용	제기차기, 무릎치기		

강 의 계 획 서 (상반기)

강좌명	싱글댄스	강사명	임정심	
강의시간	수 10:00~12:00	강의장소	다목적연습실	
강의 목표 및 기대효과	실기와 이론 방법을 과학적이고 체계적인 방법으로 남녀노소 연령 관계 없이 체력에 적용할 수 있도록 구성하여 근력강화와 유연성 등 신체를 바른 자세로 잡아주는 운동 효과가 있으며, 건강한 정신을 생활화하며 즐거운 여가를 유도하는데 목적이 있다.			
수업에 필요한 기자재	마이크			
수강생 준비물	편한 복장, 슈즈 (댄스스포츠 전용 의복, 신발 착용하여 부상방지)			
교재 및 재료비	수업 교재	교재명	출판사	교재비
	재료비	()원 ※ 수강 시 대여 및 필요한 재료비 총 금액 기재		

※ 기재한 강의 장소 및 일시는 재단 내부 협의에 의해 변동 가능

「싱글댄스」 강의계획서

주	강의 내용		준비물	재료 또는 대여비
1	교육주제	댄스스포츠가 교육을 통하여 사회에 미치는		
	세부내용	댄스스포츠의 신체기능과 역할		
2	교육주제	수축과 이완을 통해 신진대사를 원활하게		
	세부내용	스트리칭 효과 몸의 근육을 풀어준다		
3	교육주제	싱글댄스 기본포지션		
	세부내용	Basic Step Routing		
4	교육주제	댄스스포츠의 힙액션과 스텝의 사용법		
	세부내용	Change of Places R to L 스텝		
5	교육주제	댄스스포츠의 체중조절과 바디댄스		
	세부내용	Change of Places R to L 댄스스포츠 이론		
6	교육주제	룸바. 차차차 싱글댄스		
	세부내용	룸바. 차차차. 포지션 자세 만들기		
7	교육주제	휘트니스댄스의 몸에 미치는 효과		
	세부내용	자이브 기본 베이직		
8	교육주제	댄스스포츠의 힙액션과 스텝의 사용법		
	세부내용	차차차 포지션 스텝 진행		
9	교육주제	체중 이동하며 중심 잡기		
	세부내용	삼바 포지션		
10	교육주제	Catapult 카타펄트		
	세부내용	룸바 포지션		
11	교육주제	Change of Hand Behind Back		
	세부내용	튀위스트댄스		
12	교육주제	자이브댄스		
	세부내용	The Walks(a.Triple b.Single c.Combinations)		

강 의 계 획 서 (상반기)

강좌명	행복을 전하는 일타 노래교실		강사명	김은정
강의시간	수 14:00~16:00		강의장소	소규모공연장
강의 목표 및 기대효과	<p>노래교실은 참여율이 전반적으로 월등히 높은 편입니다.</p> <p>참여효과와 변화는 중·장년 모두 노래교실에서 생활에 활력소를 얻었고 성격이 긍정적으로 변화하면서 자신감 역시 상승하고, 노래실력 또한 향상되었으며 특히 중장년층은 노래교실 학습에 참여하면서 개인적인 고민을 나누는 친구가 생기게 되는 성과를 만들어 왔습니다.</p> <p>정서적으로는 성격이 밝아지고 긍정적으로 변화하면서 자신감이 생겨 적극적인 자세로 삶에 임하게 되면서 생활에 활력이 생겼으며, 신체적으로는 우울증과 당뇨, 갱년기 증세가 호전되면서 건강이 증진되었으며, 사회적 변화는 부부관계와 대인관계가 향상되었다고 합니다.</p>			
수업에 필요한 기자재	스마트폰으로 촬영한 영상을 볼 수 있는 기자재			
수강생 준비물	책상, 의자, 마이크, 프로젝터 등			
교재 및 재료비	수업 교재	교재명	출판사	교재비
		노래책	이진악보	10.000
	재료비	()원 ※ 수강 시 대여 및 필요한 재료비 총 금액 기재		

※ 기재한 강의 장소 및 일시는 재단 내부 협의에 의해 변동 가능

「행복을 전하는 일타 노래교실」 강의계획서

주	강의 내용		준비물	자료 또는 대여비
1	교육주제	음악과 정서, 스트레칭, 노래 부르기	교재	
	세부내용	음악과 정서에 대해 알아보고 간단한 레크리에이션과 노래를 함께하는 시간		
2	교육주제	큰 목소리로 함께(발성법, 호흡법)	교재	
	세부내용	개인별 또는 팀별 본인 음역대 및 발성법, 호흡법 함께하기		
3	교육주제	우리가요 변천사 “이미자에서 송가인까지”	교재	
	세부내용	우리가요의 변천사 그리고 역대 가수들의 유행가요를 함께 불러보기		
4	교육주제	기초를 튼튼히(발성법), 동요 부르기	교재	
	세부내용	동요를 이용한 기본 발성법 그리고 발음에 대해 스트레이칭, 발음 기법 배우기		
5	교육주제	입을 여는 것이 시작이다. 자신감부터 하나~둘~	교재	
	세부내용	노래한곡 배우며 무대 매너 자신있게 부를 수 있는 본인 18번 만들기		
6	교육주제	리듬(rhythm): 음의 길이와 썸여림의 시간적 결합	교재	
	세부내용	썸, 여림을 통해 노래의 감정선 기법 배우며 노래 불러보기		
7	교육주제	하나 되어 노래하기 그룹별 대항전	교재	
	세부내용	배운 모든 기법을 통해 하나 되어 노래 부르고 팀별 노래 대항전		
8	교육주제	한(限)에서 행복(幸福)으로 가는 노래	교재	
	세부내용	대중 가요의 가사말을 이해하며 사랑 이별 지명별 사연깊은 노래 선곡해서 불러보기		
9	교육주제	함께해서 더 행복한 인생(人生), 동행(同行)	교재	
	세부내용	화음에 대해 배우고 합창곡 함께 불러보기		
10	교육주제	즐거운 노래, 행복한 인생(인생노래 찾기)	교재	
	세부내용	노래한곡 배우고 개인별 인생노래 만들어보기		
11	교육주제	트롯 오디션 대표곡 배워보기	교재	
	세부내용	요즘 유행하는 트롯 오디션 대표곡을 배우며 나도 가수다 자신있게 불러보기		
12	교육주제	전통가요 쿵짝 유행가요 쿵짝	교재	
	세부내용	노래한곡 배우며 리듬별 전통가요 옛가요 유행가요 불러보며 율동 합창 함께하기		

강 의 계 획 서 (상반기)

강좌명	기타		강사명	명성종
강의시간	금 10:00~12:00		강의장소	소규모공연장
강의 목표 및 기대효과	체계적인 레슨과 연습을 통해 늘 꿈꾸었던 공연과 연주를 하며 꿈을 이루어 간다.			
수업에 필요한 기자재	보면대, 책상, 의자			
수강생 준비물				
교재 및 재료비		교재명	출판사	교재비
	수업 교재	통기타명곡집	아름	15,000
	재료비	()원 ※ 수강 시 대여 및 필요한 재료비 총 금액 기재		

※ 기재한 강의 장소 및 일시는 재단 내부 협의에 의해 변동 가능

「기타」 강의계획서

주	강의 내용		준비물	자료 또는 대여비
1	교육주제	기초악전		
	세부내용	높은음자리표, 게이름(옹달샘) 느린 속도부터 천천히		
2	교육주제	기본코드연습(C-Am-Dm-G7)		
	세부내용	다른 코드로 연결될 때까지 느린 속도로 연습		
3	교육주제	리듬 바리에이션		
	세부내용	오른손리듬연습 4비트, 8비트, 16비트 어깨에 너무 힘을 많이 주어 무리하지 않도록		
4	교육주제	칼립소 리듬(길가에 앉아서)		
	세부내용	칼립소 리듬(길가에 앉아서) 홍접개, 오른손 동작을 크게		
5	교육주제	슬로우록 아르페지오		
	세부내용	슬로우록(만남) 리듬의 양이 많으므로 가볍고 잘게치도록 하기(532123)		
6	교육주제	왈츠(아름다운것들) 아르페지오		
	세부내용	한음한음 정교하게 연주하기(532313)		
7	교육주제	로망스		
	세부내용	누구나 칠 수 있을 법 한 곡, 어디서나 연주할 수 있도록 하기		
8	교육주제	슬로우고고(바위섬)		
	세부내용	가장 많이 쓰이는 리듬, 느린 속도 박자맞추기 (53231323)		
9	교육주제	(아리랑), 5음계		
	세부내용	5음계로 이루어져 누구나 쉽게 연주할 수 있다, 느린 속도로 멜로디를 허밍하면서 게이름 연주		
10	교육주제	(잊혀진 계절) 실전 연습곡		
	세부내용	그동안 배운 내용으로 실전 곡 연습, 도입부는 아르페지오, 후렴은 스트로크로		
11	교육주제	크로메틱스케일		
	세부내용	반음씩 진행하면서 메트로놈에 맞춰 연습		
12	교육주제	(복습) 스트로크, 아르페지오		
	세부내용	지금까지 배운코드들, 스트로크, 아르페지오 정리		

강 의 계 획 서 (상반기)

강좌명	방송댄스	강사명	박민지
강의시간	토 10:00~12:00	강의장소	다목적연습실
강의 목표 및 기대효과	유행하는 k-pop 안무를 배우며 스트레스를 풀고 건강한 취미 및 특기 만들기		
수업에 필요한 기자재			
수강생 준비물	편한 복장		
교재 및 재료비	교재명	출판사	교재비
	수업 교재		
	재료비	()원 ※ 수강 시 대여 및 필요한 재료비 총 금액 기재	

※ 기재한 강의 장소 및 일시는 재단 내부 협의에 의해 변동 가능

「방송댄스」 강의계획서

주	강의 내용		준비물	재료 또는 대여비
1	교육주제	유행하는 k - pop 안무 배우기 1		
	세부내용	워밍업 스트레칭 후 유행하는 안무를 차근차근 배워보며 동작을 익혀보기		
2	교육주제	유행하는 k - pop 안무 배우기 2		
	세부내용	포인트 안무를 중점으로 동작을 익혀보기		
3	교육주제	유행하는 k - pop 안무 배우기 3		
	세부내용	노래의 박자를 정확히 익히며 안무를 숙지하기		
4	교육주제	유행하는 k - pop 안무 배우기 4		
	세부내용	배운 노래들을 복습하며 기본기를 차근차근 익혀가기		
5	교육주제	유행하는 k - pop 안무 배우기 5		
	세부내용	동작을 외우고 이해하며 표현력을 길러보기		
6	교육주제	유행하는 k - pop 안무 배우기 6		
	세부내용	기초부터 천천히 동작을 익히며 모니터링을 진행		
7	교육주제	유행하는 k - pop 안무 배우기 7		
	세부내용	팀을 구성해 친구들과 함께 춤을 추기		
8	교육주제	유행하는 k - pop 안무 배우기 8		
	세부내용	기본동작에 유의하여 안무 익히기		
9	교육주제	유행하는 k - pop 안무 배우기 9		
	세부내용	노래의 안무를 이해하고 동작 익혀가기		
10	교육주제	유행하는 k - pop 안무 배우기 10		
	세부내용	혼자서도 출 수 있게끔 순서 익히기		
11	교육주제	유행하는 k - pop 안무 배우기 11		
	세부내용	친구들과 협동하여 한곡 완성하기		
12	교육주제	유행하는 k - pop 안무 배우기 12		
	세부내용	그동안 배운 노래들을 복습하고 친구들과 함께 춤추기		

강 의 계 획 서 (상반기)

강좌명	마술사 따라잡기	강사명	유현숙	
강의시간	토 14:00~16:00	강의장소	소규모공연장	
강의 목표 및 기대효과	호기심이 왕성한 학생들에게 마술을 통해 창의적 사고를 갖게 한다. 자신감 및 발표력 향상에 도움을 준다.			
수업에 필요한 기자재	책상, 의자			
수강생 준비물	없음			
교재 및 재료비		교재명	출판사	교재비
	수업 교재			
	재료비	40,000원 내외 ※ 수강 시 대여 및 필요한 재료비 총 금액 기재		

※ 기재한 강의 장소 및 일시는 재단 내부 협의에 의해 변동 가능

강의계획서

※ 강의 진행 내용 상세히 작성 바랍니다.
 ※ 대여 또는 재료비 필요한 강좌 회차별 재료비 기재 필수.

주	강의 내용		준비물	재료 또는 대여비
1	교육주제	매직북 마술 배우기	매직북	6,000
	세부내용	그림이 나타났다 사라지는 그림책 마술 체험		
2	교육주제	움직이는 완드마술 알아보기	움직이는 완드	5,000
	세부내용	작은 지팡이가 이리저리 움직이는 마술 배우기		
3	교육주제	esp 심리 주사위	esp 심리 주사위	5,000
	세부내용	상자안의 주사위가 상대방이 고른 숫자로 변하는 마술 배우기		
4	교육주제	컵앤볼	컵앤볼	4,000
	세부내용	종이모양컵을 이용한 신기한 마술 배우기		
5	교육주제	미스터리페이퍼	미스터리페이퍼	3,000
	세부내용	4장의 색깔 종이안에서는 무슨일이 일어나고 있을까?		
6	교육주제	스틱과 고무줄 이동 마술	고무줄스틱	4,000
	세부내용	손가락 안에서 스틱, 고무줄이 순간 이동하는 마술 배우기		
7	교육주제	스트리퍼 카드마술	스트리퍼 카드	7,000
	세부내용	한장의 카드는 결국 마술사의 기술로 찾아낸다		
8	교육주제	CD체인지베니싱	CD체인지베니싱	6,000
	세부내용	종이 CD가 색이 변하고 나중에는 사라지게 되는 마술 배우기		
9	교육주제	어피어링 케인	어피어링 케인	4,000
	세부내용	손안에서 순식간에 지팡이가 나타나는 마술		
10	교육주제	작은 불체인지	불체인지	6,000
	세부내용	상자안의 색깔공이 변하는 마술 배우기		
11	교육주제	좋아하는 과일을 알아 맞추는 카드	파일카드	4,000
	세부내용	상대방이 생각한 과일을 알아 맞추는 카드마술		
12	교육주제	딜라이트 퍼포먼스	딜라이트	6,000
	세부내용	손에 불빛이 생기고 사라지면서 다양한 연출이 가능한 재미있는 마술 배우기		