강 의 계 획 서

◎ 강좌명 : 컴퓨터(문서활용,엑셀)　◎ 강사명 : 오 선 정(서명)

강 좌 소 개	한글/미리캔버스 / 파워포인트 / 스마트폰과 컴퓨터의 연동/ 엑셀		
목표 및 방향	- 한글프로그램을 활용한 문서작성 - 파워포인트/미리캔버스를 이용한 다양한 PPT을 작성한다. - 스마트폰과 컴퓨터의 파일 연동을 통한 PPT을 작성한다. - 엑셀의 기본 명령어를 익히고 다양한 예문을 작성한다.		
주 교 재		학습자 준비물	
재 료 비	회당비용 : 일금_____원정. 총비용 :_____원정(학습자 부담)		
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 셀 편집	
	한글	○ 화면구성, 특수문자/한자, 정렬	
2주	엑셀	○ 데이터입력, 특수문자, 기호,한자	
	한글	○ 글자모양/문단모양,글머리표	
3주	엑셀	○ 데이터수정, 행/열, 찾기/바꾸기, 자동채우기	
	한글	○ 글맵시/그림편집, 다양한 메뉴를 활용한 표작성	
4주	엑셀	○ 유효성검사	
	한글	○ 표 및 차트작성,	
5주	엑셀	○ 사용자 지정 표시형식	
	한글	○ 메일머지기능을 활용한 초대장 만들기	
6주	엑셀	○ 이동/복사	
	파워포인트	○ 화면구성 및 기본 명령 알아보기/워드아트 / 도형 삽입, 편집 ○ 글머리기호 /예제 ppt	
7주	엑셀	○ 틀고정/ 창정렬, 인쇄	
	파워포인트	○ 스마트아트 삽입/ 편집/텍스트삽입 ○ 예제 ppt	
8주	엑셀	○ 연산자 , 수식표기	
	파워포인트	○ 그림 삽입/편집/ 오디오/비디오삽입/편집 ○ 예제 ppt	

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용		비 고
9주	엑셀	○ 기본 함수 실행하기	
	파워포인트	○ 다양한 표/차트작성 ○ 에제 ppt	
10주	엑셀	○ 다양한 함수 실행하기	
	파워포인트	○ 차트 삽입 및 편집 ,전환/애니메이션효과	
11주	엑셀	○ 다양한 함수 실행하기	
	미리캔버스	○ 화면구성 및 기본화면 메뉴 실행/요소를 이용한 사진 삽입 및 편집/업로드 ○ 나만의 명함만들기	
12주	엑셀	○ 다양한 함수 실행하기	
	미리캔버스	○ 화면구성 및 기본화면 메뉴 실행/요소를 이용한 사진 삽입 및 편집/업로드 ○ 나만의 명함만들기	
13주	엑셀	○ 함수를 이용한 에제글 작성	
	미리캔버스	○ 요소를 이용한 사진 삽입 및 편집/업로드 ○ 배경 및 테마를 이용한 색상 변경하기	
14주	엑셀	○ 함수를 이용한 에제글 작성	
	미리캔버스	○ 요소를 이용한 사진 삽입 및 편집/업로드 ○ 배경 및 테마를 이용한 색상 변경하기	
15주	엑셀	○ 함수를 이용한 예제글 작성	
	미리캔버스	○ 요소를 이용한 표 ,차트삽입 및 편집	
16주	엑셀	○ 텍스트나누기, 중복데이터제거, 데이터 통합	
	미리캔버스	○ 다양한 텍스트 삽입 및 편집메뉴 알아보기 ○ 포스터/홍보지 만들기	
17주	엑셀	○ 정렬 및 필터	
	미리캔버스	○ ppt 템플렛 삽입 / 편집 기능	
18주	엑셀	○ 부분합/ 피벗테이블/ 슬라이서	
	스마트기능	○ 챗GPT 사용법	
19주	엑셀	○ 매크로 기능을 이용한 문서작성	
	스마트기능	○ 다양한 AI 도구를 활용한 ppt만들기	
20주	엑셀	○ 매크로 기능을 이용한 문서작성	
	스마트기능	○ 다양한 AI 도구를 활용한 작품 만들기	

강 의 계 획 서

◎ 강좌명: 스마트폰활용　　◎ 강사명: 전영화

강좌소개	스마트폰 활용 교육		
목표 및 방향	스마트폰 활용교육은 기본 기능 이해와 생활에 유용한 활용법에 초점을 맞추고, 실생활에 도움되는 내용을 중심으로 교육을 구성		
주 교 재		학습자 준비물	스마트폰
재료비			
교육일시	2026년 2월 매주 수요일 14시 ~ 16시		

강 의 계 획 서

주별	강의 내용	비고
1주	*. 스마트폰 구입 시 참고사항, 구글 계정 확인하는 방법, *. 내 네이버 아이디 확인하기, 와이파이 연결 방법.	
2주	*. QR코드란 무엇인가? 내 카카오톡 QR코드 찾기 *. 채팅방 알림 끄기, 단체 채팅방에 있는 사람 확인하기	
3주	*. 스마트폰 카메라 기본 설정, *. 카메라 촬영 기초(필터사용하기, 가로 세로 프레임, 그림자 지우기, 인물 촬영의 프레임,)	
4주	*. 갤러리 사진 편집 및 보정(자르기, 회전 반전, 그리기, AI지우개) (사진 배경 지우기, 배경사진에 이미지 넣기)	
5주	*. 나만의 네이버 홈 커버 만드는 방법 *. 114없이 전화번호 찾는 방법	
6주	*. 특별한 인사 카드 만들기(글그램 사용) *. 아름다운 배경 사진에 글 쓰기(글자 입력, 글추가, 서명)	
7주	*. 지도/ 길 찾기 관련 앱 설치(카카오맵, 구글지도앱, 네이버지도앱) *. 카카오 택시 사용 방법(카카오T 앱), 카카오톡으로 위치정보 보내기	
8주	*. 카카오톡 프로필 관리하기 *. 카카오톡 프로필 영역 설명	

강 의 계 획 서		
주별	강 의 내 용	비 고
9주	*. 카카오톡 투표하기 참여 방법, *. 카카오톡 저장 공간 확보하기	
10주	*. 카카오톡 선물하기 (결재 방식 :현금, 신용카드, 스마트폰결재, 바코드, QR코드결재) *. 본인 인증 통신사 인증 시 유의사항(인증 방법)	
11주	*. 온라인쇼핑 (네이버 회원 가입 필수) 카카오톡 선물하기 준비(카카오페이 가입해야함, 통신사 인증할줄 알아야 함, 본인 은행 계좌번호 알아야 함, 카카오톡 간편 비밀번호(숫자6자리) 설정해야 함	
12주	*. 카카오톡 선물하기 절차(카카오페이, 휴대폰 결재) *.카카오톡 받은 선물 갤러리에 저장 방법, 사용하는 방법)	
13주	*. 연락처 저장 위치 확인하기 *. 보안설정: 비밀번호/ 패턴설정, 스팸문자 차단 및 처리 *. 방해금지 모드 설정하기, 업데이터 및 백업 : 소프트웨어 업데이터 확인	
14주	*. 챗GPT : 설치하기, 구성 살펴보기, 다양한 방법 활용하기) *. 생성형 AI로 홍보이미지 만들기	
15주	*. 플레이스토어에서 재미나이(Gemini) 설치하기 *. 재미나이에서 프로필 만들기(인스타그램에 프로필 올리기)	
16주	*. 키오스크의 사용법(식당, 교통, 병원, 카페 등) *. 패스트푸드점(롯데리아)에서 직접 체험	
17주	*.쇼츠영상 제작 (CapCut 다운로드) *. 촬영방법, (사진, 동영상 촬영) *. mp3 더운 받는 방법 (원스토어 앱 - 스텔라브라우저 앱)	
18주	*. CapCut 앱 실행하여 사진이나, 동영상 넣기/글자넣기, 효과, 편집(분활하기), 스티커 넣기, 오디오 넣기	
19주	*. 제작된 영상 카톡에 올리기. SNS(Instagram)에 올리기 *. 유튜브에 영상 올리기	
20주	*.스마트폰으로 화상회의 (zoom) 참여하는 방법과 회의 직접 참여하기	

강 의 계 획 서

◎ 강좌명 : 재 봉 교 실 강사명 : 박 지 숙

강 좌 소 개	*생활에 필요한 소품 만들기 *맞춤형 옷 만들기		
목표 및 방향	*다양한 패브릭 소품을 만들어 일상생활의 즐거움을 향상시킨다 *나만의 작품을 만들어 자존감을 향상시킨다.		
주 교 재	패키지	학습자 준비물	미싱 기본 도구
재 료 비	회당비용 : 일금_____원정. 총비용 :_____원정(학습자 부담)		
교 육 일 시	2026. 2.2~ 6.24 (매주 월요일 18:30 ~ 20:30)		

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	비 고
1주	미싱 사용방법과 바느질 기본 알기 직선 박기 연습	기본 재료
2주	에코백 만들기	직선 통솔박기
3주	스트링 파우치 만들기	패치하기
4주	주차방석 만들기	오시도리
5주	잠옷 만들기 (바지)1 주머니 달기	
6주	잠옷 만들기 (상의)1	라글란
7주	잠옷 만들기 (상의)2	시보리
8주	방석 및 배개 만들기 -지퍼달기	주름잡기

강 의 계 획 서		
주별	강 의 내 용	비 고
9주	토시 만들기	
10주	앞치마 만들기- 주머니 달기	
11주	앞치마 만들기- 마무리	
12주	후두티 만들기 1	
13주	후두티 만들기 2	
14주	두건 만들기	와이어
15주	스트링 파우치 만들기 -응용1	
16주	스트링 파우치 만들기 -응용2	
17주	입큰 파우치 만들기1- 패치하기	
18주	입큰 파우치 만들기2-지퍼 달기	
19주	원피스 만들기1	
20주	원피스 만들기 2	

강 의 계 획

◎ 과정명 : 라인댄스 ◎ 강사명 : 황애순

과 목 소 개	중급·고급과정.
목표 및 방향	나이와상관없이 다양한연령층의 참여로 지역사회 참여와 사회화를 촉진시키고 몸의유연성.올바른자세를 갖게하고 체력과 근력을 향상시키고 신체리듬을을 만들어내어 건강한 삶에 도움을 준다.
주 교 재	음악CD
교 육 일 시	2026.2.2~ 2026.6.13

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	비 고
1주	기초단계에필요항 이론과 실습진행	
2주	몸풀이동작을습득하고 유연성 교육진행	
3주	댄스 장르의 필요성과 응용성을 파악한다	
4주	차차차 장르의 기본스텝을 습득한다	
5주	상체와 하체의 쓰임이 바른지 체크한다	
6주	음악의 맞추어 방향을 전환하고 차차차기본스텝을 해본다	
7주	배운작품 연습해보기	
8주	발동작과암액션으로 보다더 고급진 느낌으로 라인잡아 연습하기	
9주	기본스텝에 바디와 팔.손목을이용하여 안무연습하기	
10주	자이브 장르의 스텝을습득한다(빠른장르곡이해)	
11주	바디웨이브.힙써클(프론트에잇써클.백에잇.버디컬에잇써클)등디테일한연습	
12주	음악의 맞추어 방향전환이 많은 안무로 보다더 복잡한라인댄스 해보기	
13주	32count 기본에서벗어나 64c.80count 한단계 높은 라인댄스 해보기	
14주	음악에 맞춰 리듬 타는법과 공연용 라인잡는법과.표정 연습 동영상 찍어보기	
15주	행사 공연용 안무로실전무대용으로 연습하기	
16주	배열과 이동.동선 구성으로 공연처럼 연습해보기	

강 의 계 획 서		
주별	강 의 내 용	비 고
17주	그동안 배운스텝 용어와스텝을 집중설명하고 인식시키기	
18주	음악장르(차차.살사. 삼바.벨리.스윙.등)에 맞는 리듬타기 연습	
19주	고급 과정의 맞는 난이도 높은안무로 연습해보기(음악;어게인 삼바	
20주	서로 엇갈린 방향으로 교차 .체인지.등 다양한 동선으로 작품해보기	

강 의 계 획 서

◎ 과정명 : 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	우리 민요의 전래와 발자취 알아보기 오래 전해지는 민요의 특성 일아보기.	
2주	바른 자세로 따라부르기 연습-민요-각시풀	
3주	민요“각시풀” 가사 익히기-따라 하기 연습	
4주	민요“각시풀” 가사 익히기-따라 하기 반복 연습	
5주	민요“함양 양잠가” 가사 익히기-따라 하기 연습	
6주	민요“함양 양잠가” 가사 익히기-따라 하기 연습	
7주	민요“함양 양잠가” 가사 익히기-따라 하기 반복 연습	
8주	민요“육자베기” 가사 익히기-따라 하기 연습	

주별	강 의 내 용	비 고
9주	민요“육자베기” 가사 익히기-따라 하기 연습	
10주	민요“육자베기” 가사 익히기-따라 하기 반복 연습	
11주	1주차-10주차 배운 것 반복 연습(각시풀.함양양잠가.육자베기)	
12주	민요“신사철가” 가사 익히기-따라 하기 연습	
13주	민요“신사철가” 가사 익히기-따라 하기 반복 연습	
14주	민요“남원산성” 가사 익히기-따라 하기 연습	
15주	민요“남원산성” 가사 익히기-따라 하기 반복 연습	
16주	민요“태평가” 가사 익히기-따라 하기 연습	
17주	민요“태평가” 가사 익히기-따라 하기 반복 연습	
18주	민요“동백타령” 가사 익히기-따라 하기 연습	
19주	민요“동백타령” 가사 익히기-따라 하기 반복 연습	
20주	총 연습-배운 것- 서서 노래하기	

강 의 계 획 서

◎ 강좌명 : 노 래 교 실 ◎ 강사명 : 김안숙

강 좌 소 개	신바람 노래교실		
목표 및 방향	노래를 통해서 스트레스를 해소하고 새로운 에너지를 만들어 생활의 즐거움과 행복을 준다		
주 교 재		학습자 준비물	
재 료 비	회당비용 : 일금_____원정. 총비용 :_____원정(학습자 부담)		
교 육 일 시			

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	비 고
1주	돌아보지 마세요 - 임영웅	
2주	녹아버려요 - 박지현	
3주	사랑의 맘보 - 송가인	
4주	행복은 비울수록 - 마이진	
5주	안오네 - 주현미	
6주	몰라도 너무 몰랐네 - 강혜연	
7주	역대급 여자 - 김용임	
8주	땡감 - 강진	

강 의 계 획 서		
주별	강 의 내 용	비 고
9주	타인이 된 당신 - 설운도	
10주	난리가 났네 - 유지나	
11주	잊을건 잊어야지 - 진성	
12주	그대품에 - 박서진	
13주	불티나 - 서지오	
14주	좋았어 - 미스김	
15주	목포의 사랑 - 최유나	
16주	밥먹고 합시다 - 풍금	
17주	운명 - 이애란	
18주	오늘은 왠지 - 이찬원	
19주	사랑해요 - 안성훈	
20주	가라지 - 황민호	

강 의 계 획 서

◎ 강좌명 : 트로트고고장구난타　　◎ 강사명 : 김남선

강좌소개	우리나라 전통 가락을 이해하고 직접 체험으로 심벌즈와 함께 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.		
목표 및 방향	ㅇ 곡성군민이 하루하루를 신나게 생활할 수 있도록 고고장구를 할 수 있는 장소와 시간 제공 ㅇ 강사육성		
주 교 재	고고장구	학습자 준비물	
재 료 비	회당비용 : 일금_____원정. 총비용 : _____원정(학습자 부담)		
교 육 일 시			

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	
	고고장구	심벌즈
1주	1. 고고 장구의 연원, 의미, 생활 속에서 필요성 등 설명 2. 타악을 연주함에 있어 장구채 잡는 법과 기본 타법 3. 장구 난타의 짜임과 특색을 이해하고 장구 부호와 구음으로 학습	심벌즈 소개 : 홀과 스트랩, 벨, 보우, 엣지, 말렛과 브러시
2주	1. 장구 난타 연주 시 다양한 호흡법과 시선 처리를 익히고 좌우 리듬감을 갖고 몸으로 표현한다. 2. 폴카 기본 장단 숙달 쿵따다 궁 딱 / 쿵따따따 궁 딱 / 쿵궁궁따 궁따궁딱	연주 자세
3주	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.	연주법 1. 스트로크
4주	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	연주법 1. 스트로크 2. 손목 스냅의 속도에 따른 소리의 변화
5주	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	

주별	강 의 내 용	
	고고장구	심벌즈
6주	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	연주법 1. 스트로크 2. 손목 스냅의 속도에 따른 소리의 변화
7주	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.	
8주	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.	
9주	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	연주법 1. 스트로크 2. 손목 스냅의 속도에 따른 소리의 변화 3. 머플 연주 방법
10주	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	

주별	강 의 내 용	
	고고장구	심벌즈
11주	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	
12주	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	연주법 1. 스트로크 2. 손목 스냅의 속도에 따른 소리의 변화 3. 머플 연주 방법 4. 잔향의 조절
13주	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	
14주	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	연주법 1. 스트로크 2. 손목 스냅의 속도에 따른 소리의 변화 3. 머플 연주 방법 4. 잔향의 조절 5. 맞대고 문지르기 연주 방법
15주	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	

주별	강 의 내 용	
	고고장구	심벌즈
16주	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	연주법 1. 스트로크 2. 손목 스냅의 속도에 따른 소리의 변화 3. 머플 연주 방법 4. 잔향의 조절 5. 맞대고 문지르기 연주 방법 6.말렛(mallet)으로 롤링(Rolling) 연주 방법
17주	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 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	
18주	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	브러시(brush) 연주
19주	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	시즐러(sizzler)를 사용한 연주
20주	1. 개인 및 단체 발표회 및 평가	

강 의 계 획 서

◎ 강좌명 :하모니카 ◎ 강사명 :김미숙

강 좌 소 개	들숨 날숨의 순환호흡으로 스케일연습 · 복식호흡훈련과 여러 가지 주법 · 이중주와 합주
학습목표	복식호흡의 하모니카 연주로 행복함을 느끼는 하모니카 합주단 운영
교재	교재명: 쉽고 재미있는 행복한 하모니카
재 료 비	없음
학습자 준비물	하모니카 C key, C #key, 하모니카 교본

강 의 계 획 서

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

강 의 계 획 서		
주별	강 의 내 용	비 고
9주	· 고음 CDE익히기 · 고음역 복식호흡유지로 스케일 연습 · 8분의 6박자 익히기	
10주	· 고음역 스케일 · 엔딩-아르페지오 주법 · 이중주와 합주 · 학습연주 중간 발표회	
11주	· 하모니카 C key, C#key의 이해 · 페르마타(늘림표)의 이해 · 합주연습	
12주	· 표와 임시표(#, b)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) 채, 열채 사용방법 4) 자세 5) 기본장단 지도	장구, 장구채준비
2주	【1- 2- / 1, 2, 3, 4】 【궁다궁딱딱(허이허이)/ 궁다궁궁궁(허이허이)/ 궁다궁딱딱/ 궁다궁궁궁】 × 2 ☞1회채치기, 2회채돌리기, 채당기기 <노래> 【쿵 따다 궁 따/ 쿵 따다 궁 따/ 쿵 따다 쿵 따다/ 쿵 따다 궁 따】 × 2 날좀보소/ ✓날좀보소/ ✓날좀보/ ✓소~~~(양양넘양) ✓동지섣달/ ✓꽃본듯이/ ✓날좀보/ 소~~✔(넘넘양넘) 【아리랑안무 : 8장단】 아리아리랑/ ✓쓰리쓰리랑/ ✓아라리가났/ 네~~~ ✓아리랑/ ✓고개로/ ✓넘어간/ 다~~✔	장구, 장구채준비
3주	【쿵 따다 궁 따/ 쿵 따다 궁 따/ 쿵 따다 쿵 따다/ 쿵 따다 궁 따】 × 2 정든님이/ ✓오시는데/ ✓인사를 못/ ✓해~~~(양양넘양) ✓행주치마/ ✓입에 물고/ ✓일만방/ 궂~~✔(넘넘양넘) 【궁다궁딱딱(허이허이)/ 궁다궁궁궁(허이허이)/ 궁다궁딱딱/ 궁다궁궁궁】 × 2 ☞1회채치기, 2회채돌리기, 채당기기 아리아리랑/ ✓쓰리쓰리랑/ ✓아라리가났/ 네~~~ ✓아리랑/ ✓고개로/ ✓넘어간/ 다~~✔	장구, 장구채준비
4주	【쿵 따다 궁 따/ 쿵 따다 궁 따/ 쿵 따다 쿵 따다/ 쿵 따다 궁 따】 × 2 다틀렸네/ ✓다틀렸네/ ✓다틀렸/ ✓네~~~(양양넘양) ✓나귀타고/ ✓장가가긴/ ✓다틀렸/네~~✔(넘넘양넘) 【아리랑안무 : 8장단】 아리아리랑/ ✓쓰리쓰리랑/ ✓아라리가났/ 네~~~ ✓아리랑/ ✓고개로/ ✓넘어간/ 다~~✔	장구, 장구채준비
5주	진도 아리랑 <전주 12장단> 【멍치고 우로에서 3바퀴 돌리기(1장단)/ 멍치고 좌에서 3바퀴 돌리기(1장단)】 × 2 【멍치고 우 사선뛰기(1장단)/ 멍치고 좌 사선뛰기(1장단)】 × 2 【멍치고 우로에서 3바퀴 돌리기(1장단)/ 멍치고 좌에서 3바퀴 돌리기(1장단)】 × 2 <노래> 【덩덩딱딱/덩덩궁궁/덩딱덩궁/덩덩채채】 × 2 (1회채치기, 2회채돌리기,채당기기) 아리 아리랑/ 쓰리 쓰리랑/ ✓아라 리가났/ 네~~~ 아리 랑~/ 응~ 응응 / ✓아리 리가/ 났어 ~✔ 【궁-따다쿵따쿵따/궁-따다쿵따쿵따/궁-따다궁-따다/궁-따다쿵따쿵따】 × 2 문경 ~~/ 새 ~재는/ ✓웬 구비/ 인가 ~✔(양양넘양) 구비야 ~~/ 구비~ 구비가/ ✓눈물 이로~/ 구나 ~✔(넘넘양넘)	장구, 장구채준비
6주	【멍치고 우로에서 3바퀴 돌리기(1장단)/ 멍치고 좌에서 3바퀴 돌리기(1장단)】 × 2 【멍치고 우 사선뛰기(1장단)/ 멍치고 좌 사선뛰기(1장단)】 × 2 아리 아리랑/ 쓰리 쓰리랑/ ✓아라 리가났/ 네~ ~~ 아리 랑~/ 응~ 응응 / ✓아리 리가/ 났어 ~✔ 【궁-따다쿵따쿵따/궁-따다쿵따쿵따/궁-따다궁-따다/궁-따다쿵따쿵따】 × 2 넘은 ~~/ 죽~ 어서/ ✓극락 세계로/ 가고 ~✔(양양넘양) 나는나는 나는/ 따라 가며/ ✓꽌~ 세음~/ 보살 ~✔(넘넘양넘) 【덩덩딱딱/덩덩궁궁/덩딱덩궁/덩덩채채】 × 2 (1회채치기, 2회채돌리기,채당기기) 아리 아리랑/ 쓰리 쓰리랑/ ✓아라 리가났/ 네~ ~~ 아리 랑~/ 얼싸 좋을씨고 / ✓아리 리가/ 났네 ~✔	장구, 장구채준비
7주	강원도 아리랑 <전주> 【손을려 우,좌로 한번씩 움직이기(2장단)/ 앞으로해서 (2장단)】 × 2 <노래> 【쿵따쿵다 궁 딱/ 쿵따쿵다 궁 쿵/ 쿵따궁따쿵따궁따/ 쿵따쿵다 궁 딱】 × 2 아리아리 ~/ 쓰리쓰리 ~/ 아~ 라리/ 요~ ~~(채사선) 아리아리 ~/ 고~ 개로/ 넘~ 어간/ 다~ ~~(채당) 【쿵따궁다궁다궁따/ 쿵따궁다궁다궁따/ 쿵따궁따쿵따궁따/ 쿵따궁다궁다궁따】 × 2 아주까리 ~~/ 청~ 자는/ 구~ 경자/ 리~ ~~(양양넘양) 살구나무 ~~/ 청자~ 로만/ 만~ 나보/ 세~ ~~(넘넘양넘)	장구, 장구채준비
8주	【손을려 우,좌로 한번씩 움직이기(2장단)/ 앞으로해서 (2장단)】 × 2 아리아리 ~/ 쓰리쓰리 ~/ 아~ 라리/ 요~ ~~ 아리아리 ~/ 고~ 개로/ 넘~ 어간/ 다~ ~~ 【쿵따궁다궁다궁따/ 쿵따궁다궁다궁따/ 쿵따궁따쿵따궁따/ 쿵따궁다궁다궁따】 × 2 열라는 ~~/ 콩~ 팔은/ 왜~ 아니열/ 고~ ~~(양양넘양) 아주까리 ~~/ 동~ 백은/ 왜~ 여는/ 가~ ~~(넘넘양넘) 【쿵따쿵다 궁 딱/ 쿵따쿵다 궁 쿵/ 쿵따궁따쿵따궁따/ 쿵따쿵다 궁 딱】 × 2 아리아리 ~/ 쓰리쓰리 ~/ 아~ 라리/ 요~ ~~(채사선) 아리아리 ~/ 고~ 개로/ 넘~ 어간/ 다~ ~~(채당)	장구, 장구채준비
9주	밀양아리랑/진도아리랑/강원도아리랑 전체연습	장구, 장구채준비
10주	밀양아리랑/진도아리랑/강원도아리랑 전체연습	장구, 장구채준비

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	비 고
11주	백세 인생 <전주> 【덩치고 우로 한바퀴/ 덩(열편)치고 좌로 한바퀴/ 덩치고 X자 교차하기/ 채체채체】 × 2(1회:채치기,2회수평으로채돌리기) <노래> 【덩(양쪽)더더덩(열편)/ 덩(열편)더더덩(양쪽)/ 딱딱딱딱/ 궁궁궁궁】 × 2(1회:채치기,2회채돌리기) 아~ -리랑/ 아~ -리랑/ 아~ 라리/ 요~ ~~ 아~ -리랑/ 고~ 개틀/ ✓넘어 넘어간/ 다~ ~~	장구, 장구채준비
12주	【쿵-따다 궁다궁따/ 쿵-따다 궁다궁따/쿵-따다 쿵-따다/쿵-따다 궁다궁따】 × 6 육십~ 세에~/ 저세~ 상에서/ ✓날데 리러오거/ 든~ ~~(양양양양양) 아~ 직은/ ✓젊~ 어서/ ✓못간 다고전해/ 라~ ~~(넘넘넘넘) 칠십~ 세에~/ 저세~ 상에서/ ✓날데 리러오거/ 든~ ~~(양양넘양) 할~ 일이/ ✓아직 남아/ ✓못간 다고전해/ 라~ ~~(넘넘양넘) 팔십~ 세에~/ 저세~ 상에서/ ✓날데 리러오거/ 든~ ~~(양양양양) 아~ 직은/ ✓쓸만 해서/ ✓못간 다고전해/ 라~ ~~(넘넘넘넘)	장구, 장구채준비
13주	【덩치고 우로 한바퀴/ 덩(열편)치고 좌로 한바퀴/ 덩치고 X자 교차하기/ 채체채체】 × 2(1회:채치기,2회수평으로채돌리기) 아~ -리랑/ 아~ -리랑/ 아~ 라리/ 요~ ~~ 아~ -리랑/ 고~ 개틀/ ✓넘어 넘어간/ 다~ ~~ 【쿵-따다 궁다궁따/ 쿵-따다 궁다궁따/쿵-따다 쿵-따다/쿵-따다 궁다궁따】 × 6 구십~ 세에~/ 저세~ 상에서/ ✓또데 리러오거/ 든~ ~~(양양양양양) 알~ 아서/ ✓같~ 텐데/ ✓또왔 냐고전해/ 라~ ~~(넘넘넘넘) 백~ 세에~/ 저세~ 상에서/ ✓또데 리러오거/ 든~ ~~ (양양넘양)	장구, 장구채준비
14주	극락~ 왕생/ ✓할~ 날을/ ✓찾고 있다전해/ 라~ ~~(넘넘양넘) 백오~ 십에~/ 저세~ 상에서/ ✓또데 리러오거/ 든~ ~~(양양양양양) 나는~ 이미/ ✓극락 세계/ ✓와있 다고전해/ 라~ ~~(넘넘넘넘) 【덩(양쪽)더더덩(열편)/ 덩(열편)더더덩(양쪽)/ 딱딱딱딱/ 궁궁궁궁】 × 2(1회:채치기, 2회:채돌리기) 아~ -리랑/ 아~ -리랑/ 아~ 라리/ 요~ ~~ 아~ -리랑/ 고~ 개틀/ ✓넘어 넘어간/ 다~ ~~	장구, 장구채준비
15주	뱃노래 <전주> 【궁따다궁따 궁따다궁따/ 궁따다궁더 궁따궁~】 × 2 【우로 2장단 노젓기, 좌로 2장단 노젓기】 <노래> 【궁따다[illegible]따[illegible]따/궁따다[illegible]따[illegible]따/궁따다[illegible]따[illegible]따/궁따다[illegible]따[illegible]따/궁따다[illegible]따[illegible]따/궁따다[illegible]따[illegible]따】 어야두 야두~/ 아~ ~~/ 어야두 ~야넘/ ✓어기~ 여차/ ✓뱃놀이 가잔~/ 다~ ~~ 【궁따다[illegible]따[illegible]따/ 궁따다궁따~ -욱따궁~/ 궁따[illegible]따/ 궁따다궁궁~ -욱궁따~】 × 2 부디적는 ~~/ ✓파도 소리/ 잠을 깨우~/ 나~ ~~(강세넘, 연세넘/ 연세넘, 강세넘) 돌~려 오는/ ✓노젓는 소리가/ ✓저량도 하구~/ 나~ ~~(강세넘, 연세넘/ 연세넘, 강세넘)	장구, 장구채준비
16주	【궁따다[illegible]따[illegible]따/궁따다[illegible]따[illegible]따/궁따다[illegible]따[illegible]따/궁따다[illegible]따[illegible]따/궁따다[illegible]따[illegible]따/궁따다[illegible]따[illegible]따】 어야두 야두~/ 아~ ~~/ 어야두 ~야넘/ ✓어기~ 여차/ ✓뱃놀이 가잔~/ 다~ ~~ 【궁따다[illegible]따[illegible]따/ 궁따다궁따~ -욱따궁~/ 궁따[illegible]따/ 궁따다궁궁~ -욱궁따~】 × 2 낙조 ~~/ 경~ 강에/ ✓배를 띄우/ 고~ ~~(강세사선, 연세사선) 출렁 출렁/ ✓노젓어리/ ✓닫맞이 간잔/ 다~ ~~(강세사선, 연세사선)	장구, 장구채준비
17주	【궁따다[illegible]따[illegible]따/궁따다[illegible]따[illegible]따/궁따다[illegible]따[illegible]따/궁따다[illegible]따[illegible]따/궁따다[illegible]따[illegible]따/궁따다[illegible]따[illegible]따】 어야두 야두~/ 아~ ~~/ 어야두 ~야넘/ ✓어기~ 여차/ ✓뱃놀이 가잔~/ 다~ ~~ 【궁따다[illegible]따[illegible]따/ 궁따다[illegible]~ -욱따~/ 궁따[illegible]따/ 궁따다[illegible]~ -욱따~】 × 2 바람앞에 ~~/ 작별~ 등은/ ✓꺼지 건만/ 건~ ~~(시원스럽게) 우리 들의/ ✓사랑 변함/ ✓변치를 마잔/ 다~ ~~(시원스럽게)	장구, 장구채준비
18주	【궁따다[illegible]따[illegible]따/궁따다[illegible]따[illegible]따/궁따다[illegible]따[illegible]따/궁따다[illegible]따[illegible]따/궁따다[illegible]따[illegible]따/궁따다[illegible]따[illegible]따】 【우로 2장단 노젓기, 좌로 2장단 노젓기, 우로1장단 노젓기, 좌로 1장단 노젓기】 【궁따다[illegible]따[illegible]따/궁따다[illegible]따[illegible]따/궁따다[illegible]따[illegible]따/궁따다[illegible]따[illegible]따/궁따다[illegible]따[illegible]따/궁따다[illegible]따[illegible]따】 어야두 야두~/ 아~ ~~/ 어야두 ~야넘/ ✓어기~ 여차/ ✓뱃놀이 가잔~/ 다~ ~~ 어야두 야두~/ 아~ ~~/ 어야두 ~야넘/ ✓어기~ 여차/ ✓뱃놀이 가잔~/ 다~ ~~(느릿느릿) 어야두 야두~/ 아~ ~~/ 어야두 ~야넘/ ✓어기~ 여차/ ✓뱃놀이 가잔~/ 다~ ~~	장구, 장구채준비
19주	전체연습	장구, 장구채준비
20주	전체연습	장구, 장구채준비

강 의 계 획 서

◎ 강좌명 : 색소폰 ◎ 강사명 : 최동근

강 좌 소 개	음악의 기초 이론 및 색소폰 실전 강좌		
목표 및 방향	음악의 기초와 색소폰 연습을 통하여 개인의 취미 향상과 나아가 주민들의 봉사 활동을 통하여 자안 만족을 키운다		
주 교 재	색소폰 교재	학습자 준비물	교재, 색소폰
재 료 비	회당비용 : 일금_____원정. 총비용 :_____원정(학습자 부담)		
교 육 일 시	1주 ~ 20주		

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	비 고
1주	음표 - 음표의 명칭(기둥, 꼬리, 머리, 점)	
2주	음 익히기 - 도레미파솔라시도 기본음 익히기	
3주	박자 세기 - 음표와 쉼표의 길이	
4주	음표 피라미드 - 온음표 ~ 32분음표	
5주	붙임줄 - 두 음을 연결한 음	
6주	셈여림표 - 피아니시모 ~ 포르티시모	
7주	음표와 쉼표 - 음계 연습	
8주	도돌이 표 - 반복 연주 연습	

강 의 계 획 서		
주별	강 의 내 용	비 고
9주	변화표 - 내림표, 제자리표, 올림표	
10주	조표와 구성 - 장조, 단조	
11주	롱톤 연습 - 아, 오, 요	
12주	텅잉 연습 - 싱글텅잉, 더블텅잉, 테누토 텅잉	
13주	틴 - 위음, 원음, 아래음, 원음	
14주	글리산도 - 음을 감아 부드럽게 연주	
15주	비부라토 주법 - 올바른 호흡법, 앙부쉬어	
16주	스쿱과 벤딩 주법 - 업스쿱, 핸드스쿱	
17주	드롭 주법 - 부드러운 드롭	
18주	서브톤 주법 - 가락을 보좌하는 음	
19주	드왓 주법 - 같은 음을 올림, 다른 음을 올림	
20주	로트 주법 - 밴딩, 비브라토, 다운벤딩, 스쿱	

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·폼롤러(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(shoulder thrust, shoulder 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	2026. 2. 2. ~ 2026. 6. 24.

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

◎ 강좌명 : 신나는 실버댄스 ◎ 강사명 : 김 미 선

강 좌 소 개	◎ 건강하고 유쾌한 댄스로써, 노령기에 필요한 기초체력을 길러주며, 몇 개의 기본스텝만으로 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 친밀감 형성		
주 교 재		학습자 준비물	운동화, 편한복장
재 료 비	회당비용 : 일금_____원정, 총비용 : _____원정(학습자 부담)		
교 육 일 시	매주 금요일 오후 18:30분		

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	작품배우기
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 ○ 기본스텝으로 작품 ③	〃
7주	○ V-step: V형을 그리며 4박자 ○ 기본스텝으로 작품 ④	〃
8주	○ K-step: K자를 그리며 사선으로 이동하면 추는 스텝 작품배우기 + 순서익히기	〃

강 의 계 획 서		
주별	강 의 내 용	비 고
9주	1. Side Together Side Touch 2. Side Behind Side Cross 작품배우기 + 순서익히기	〃
10주	1. K-step: 사선으로 나가서 제자리 스텝 2. Walk & Kick: 3번 걸어나가서 발끝 킥동작 작품배우기 + 순서익히기	〃
11주	1. Point Step 2. Toe Touch: 발끝으로 찍고 제자리 스텝 작품배우기 + 순서익히기	〃
12주	1. Heel Touch: 발뒷꿈치로 찍고 제자리 스텝 2. Rock Step 작품배우기 + 순서익히기 1 ⇒ 몰랐네	〃
13주	작품배우기 + 순서익히기 2 〃	〃
14주	작품배우기 + 순서익히기 3 〃	〃
15주	작품배우기 + 순서익히기 1 ⇒ 원웨이 티켓	〃
16주	작품배우기 + 순서익히기 2 〃	〃
17주	작품배우기 + 순서익히기 3 〃	〃
18주	작품배우기 + 순서익히기 1 ⇒ 마리아 메링겔	〃
19주	작품배우기 + 순서익히기 2 〃	〃
20주	작품배우기 + 순서익히기 3 〃	〃

강 의 계 획 서

◎ 과정명 : 요가 명상 (2026년 2월~6월) ◎ 강사명 : 전 선미

과 목 소 개	요가 명상	
목표 및 방향	호흡과 명상, 요가 아사나를 통해 몸과 마음의 균형을 회복하고, 스트레스를 줄이며, 신체 유연성과 강도를 향상시킴으로서 심신의 이완과 자기 성찰을 돕습니다.	
교 재	주교재명 : 아사나 쁘라나야마 무드라 반다	
재 료 비	회당비용 : 일금_____원정. 총비용 :_____원정(학습자 부담)	
학습자준비물	움직임에 편한 복장	
주별	강 의 내 용	비 고
1주	명상 자세, 기본 아사나 및 이완 자세 익히기 -호흡, 명상, 몸 각 부위별 관절 운동,아사나, 이완	
2주	에너지 흐름 촉진 및 몸의 활성화 1 -주제: 수리야나마스카라 시리즈 도입- 기본 동작	
3주	에너지 흐름 촉진 및 몸의 활성화 2 + 소화력 증진 -주제: 수리야나마스카라 상체 동작 + 소화를 돕는 아사나	
4주	에너지 흐름 촉진 및 몸의 활성화 3 -주제: 수리야나마스카라 하체 동작	
5주	몸의 긴장, 수축, 스트레칭, 이완에 관한 감각지표 -주제: 긴장, 수축, 스트레칭, 이완 동작을 통한 몸에 관한 알아차림	
6주	에너지 흐름 촉진 및 몸의 활성화 4 -주제: 수리야나마스카라A 전체 시퀀스 반복	
7주	눈 건강을 위한 요가수련 -주제: 눈을 위한 요가 + 수리야나마스카라A 전체 시퀀스 반복	
8주	이완을 위한 모델링 1 -주제: 파트너와 함께 몸의 이완에 관한 감각지표 만들기	

강 의 계 획 서		
주별	강 의 내 용	비 고
9주	코어 안정성 및 힘 키우기 -주제: 수리야나마스카라A 전체 시퀀스 + 코어 강화 아사나	
10주	하체의 힘과 지구력 개선 -주제: 수리야나마스카라A 전체 시퀀스 + 하체 강화 아사나	
11주	유연성 개선 -주제: 수리야나마스카라A 전체 시퀀스 + 근육의 유연성 개선 아사나	
12주	이완을 위한 모델링 2 -주제: 몸의 이완에 관한 감각지표 만들기	
13주	순환 개선 및 호르몬 균형 -주제: 수리야나마스카라A 전체 시퀀스 + 반전자세, 숄더 스탠드 기본	
14주	척추의 유연성 -주제: 수리야나마스카라A 전체 시퀀스 + 척추 유연성 개선 아사나	
15주	균형과 집중 -주제: 수리야나마스카라A 전체 시퀀스 + 균형과 집중을 위한 아사나	
16주	몸의 감각 깨우기 + 형태 아사나 -주제: 도구를 사용한 몸 태핑 + 자유로운 형태 아사나 (개인, 그룹 활동)	추가준비물: 태핑도구
17주	몸과 마음의 깊은 연결 + 아사나 -주제: 움직임을 통한 몸과 마음의 깊은 연결 탐구, 내적 인식력 향상	
18주	발의 이완과 걷기 + 아사나 -주제: 도구를 사용한 발의 이완과 신체 각부위에 미치는 영향, 걷기 명상	추가준비물: 발마사지 공
19주	의식적 움직임을 통한 집중 명상 + 아사나 -주제: 몸의 움직임을 통한 명상	
20주	몸과 마음의 깊은 이완 -주제: 요가니드라	

강 의 계 획 서

◎ 과정명 : 초, 중급과정 강사명 : 이선홍 (서명)

강의내용	즐거운 여가생활을 위해 취향에 맞는 과제곡을 선정 MR을 활용해서 쉽고 빠르게 배울 수 있는 실용음악 드럼교실입니다.		
기대효과	신명나고 다이내믹한 사운드로 스트레스 해소, 양쪽 팔, 다리를 크게 움직여야 되므로 운동효과가 매우 큼		
목표	취향에 맞는 과제곡 연주가 가능한 수준		
교 재	주교재명 : 금액 :		
재 료 비	회당비용 : 일금_____원정. 총비용 :_____원정(학습자 부담)		
학습자준비물	드럼스틱(사이즈:5a),연습용패드	필요기자재	드럼, 앰프

주별	강 의 내 용	비 고
1주	오리엔테이션, 드럼은 어떤 악기인가? 드럼의 각부 명칭 알아보기, 스틱잡는법, 메트로놈 활용법 등	
2주	연습용 패드를 활용한 기본 싱글 스트로크 연습과 올바른 자세 익히기 8beat 리듬 익히기	
3주	싱글 스트로크 연습 Kick 연주시 올바른 발의 자세와 발목 스냅자세 익히기	
4주	8beat리듬 hi hat과 kick 컴비네이션 드럼 악보 보는법, 드럼악보 읽는법(구음)	
5주	8비트 리듬 Hi hat과 snare컴비네이션 연습	
6주	8비트 리듬 Hi hat과 snare컴비네이션 복습 Hi hat과 스네어, 킥 컴비네이션 연습	
7주	과제곡선정(8비트 디스코 리듬-촛불잔치, 돌아와요 부산항에 등) Fill in(1박필인, 2박 필인 연습)	
8주	과제곡 연습(복습및 반복연습) 1박, 2 박, 4 박 필인연습)	

주별	강 의 내 용	비 고
9주	더블스트로크 연습 더블스트로크 연주시 올바른 자세 과제곡 복습	
10주	8비트 필인과 16비트 필인 연습 과제곡 복습	
11주	파라디들(싱글과 더블스트로크의 반복) 과제곡 복습	
12주	파라디들 복습 16비트 hi hat 연주법 Open hi hat과 close hi hat 활용한 응용리듬 익히기	
13주	Crash 심벌과 Ride 심벌의 연주법 Ride 심벌 헤드 연주법	
14주	파라디들과 더블스트로크 속도 올리기 2박 3연음표 연주 과제곡 복습과 반복연습 등	
15주	파라디들을 이용한 16비트 더블킥 연주법 과제곡 복습 등	
16주	다운스트로크 업스트로크 탭 스트로크 연습, 과제곡 복습	
17주	필인과 섹션의 차이 고스트노트란 무엇인가 과제곡 복습 등	
18주	여러가지 리듬 알아보기 왈츠, 보사노바 과제곡 복습 등	
19주	여러가지리듬 알아보기 룸바, 차차차 과제곡 복습 등	
20주	전체과정 총 정리	

강 의 계 획 서

◎ 과정명 : 나도 화가다 ◎ 강사명: 서현호

강의내용	• 미술을 통한 자기표현 역량강화 • 드로잉을 통한 정서 함양과 취미활동을 통한 삶의 활력.		
학습목표	• 생활 속의 미적 체험 실현. • 어반스케치 등 자기만의 독창적인 작품 연구.		
기타사항	• 제5회 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

◎ 강좌명 : 한국화　　◎ 강사명 : 오복동

강좌 소개	우리 주변의 풍경을 현대적 감각인 수묵담채화로 표현하며, 한국화를 실생활에서 향유한다.
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
교육일시	26년 2월2일~6월24일 (20주)

강의계획

주별	내 용	비고
1	· 오리엔테이션 강의계획 안내 · 한국화의 의미와 수묵화의 특징 알기	· 회원연락망 · 재료안내
2	· 한국화의 재료의 탐색 및 사용상 유의점 · 한국화 재료 사용 후 정리 방법	· 먹 사용시 강의장 청결에 유의
3	· 화선지의 특징 및 종류 · 화선지의 규격 및 특성	
4	· 먹의 사용과 기법 익혀보기 · 농묵, 중묵, 담묵, 파묵 등의 먹색과 먹 선의 활용으로 발묵 기법 익히기	· 먹의 변화에 유의토록 한다
5	· 자유로운 선긋기 · 의도적인 선긋기(농담, 속도, 건습) · 선 긋고 특징 이야기 하기	· 선의 중요성 인식
6	· 기본되는 물체의 특징 알기 · 물체를 나타내는 법의 탐색	· 정물소재 · 문방사우
7	· 선의 구체적 표현과 심화된 표현 · 구도에 따른 선의 활용과 먹을 효과적으로 표현하기	· 문방사우
8	· 산수화 참고작품 및 사진 감상하기 · 산수화와 풍경화의 차이점 탐색	· 산수화 3점 · 문방사우
9	· 산수화 기본 소재 그리기 · 기본형을 조합하여 그리기	

주별	내 용	비고
10	· 산수화에 자주 사용되는 소재 찾기 · 나뭇가지 그리기 · 풀과 바위 그리기	· 문방사우 · 나뭇가지도판
11	· 산수화에 자주 사용되는 소재 찾기 · 나뭇가지 그리기 · 풀과 바위 그리기	· 문방사우 · 나뭇가지도판
12	· 원근표현, 여백표현방법 익히기 · 테법(구륵법)으로 그리기	· 구륵법, 몰골법 참고작
13	· 무테법(몰골법)으로 표현하기 · 그륵법과 몰골법을 섞어 그리기	· 구륵법, 몰골법 참고작
14	· 소재 구상 이야기 · 밑그림 그리기 · 밑그림 화선지에 옮기기 · 먹물로 그리기	· 참고작품 및 사진
15	· 소재 구상 이야기 · 밑그림 그리기 · 밑그림 화선지에 옮기기 · 먹물로 그리기	· 참고작품 및 사진
16	· 주변풍경그리기 · 스케치 및 밑그림그리기 · 수묵담채화로표현하기	· 참고작품 및 사진
17	· 주변풍경그리기 · 스케치 및 밑그림그리기 · 수묵담채화로표현하기	
18	· 주변풍경그리기 · 스케치 및 밑그림그리기 · 수묵담채화로표현하기	
19	· 주변풍경그리기 · 스케치 및 밑그림그리기 · 수묵담채화로표현하기	
20	· 이번 학기 동안 완성한 작품 감상하기 및 활동 반성	

강 의 계 획 서

◎ 과정명 : 감성을 담은 수묵 캘리그라피 ◎ 강사명 : 이윤화(이윤화)

과 목 소 개	자신의 감성을 담은 손멋글씨로 수묵등 다양한 재료를 이용한 먹의세계를 경험하고 소품 제작과 자격을 갖춰 능력 발휘의 기회제공으로 삼으며 삽화를 겸한 아름다운 감성의 소통을 공유한다
목표 및 방향	독특한 나만의 손글씨로 붓과 다양한 주변의 소재들을 이용하여 기본필법을 인지시키고 아름다운 자기만의 개성과 창의력을 끌어내어 능력배양과 함양을 통한 가치창출에 목표를 둔다
주 교 재	강사의 체본과 현장휘호
교 육 일 시	매주 화요일 10:00~12:00

강 의 계 획 서

회차별	강 의 내 용	비 고
1주	오리엔테이션-캘리그라피의 정의와 이론 및 수업방향설명	
2주	캘리그라피 재료 설명과 사용법 및 수업방법 설명	캘리재료
3주	기본필법-붓잡는방법 및 필법 설명	
4주	기본삼묵필법-사선과곡선을 이용한 다양한 선과선 삼묵기법으로 표현하기	
5주	기본필법-다양한 선과 다각형을 이용한 그림문자 쓰기	
6주	삼묵과 기본 필법을 통한 선표현 작품 완성 -1	
7주	자음기본필법 익히기 1- 모음의 캘리기법 익히기 2 (판본체)	
8주	자음기본필법 익히기 1 - 모음의 캘리기법 익히기 2 (캘리변형)	
9주	자,모음변형서체 (ㄹ, ㅊ, ㅎ) - 다양한 변화서체 익히기	
10주	삼묵과 번짐을 이용한 자,모음 변형 강약표현 작품화 - 2	

11주	변형서체를 이용한 캘리이름쓰기 - 다양한 재료와 필법	
12주	먹그림 그리기 1 - 먹과 채색을 이용한 먹그림 그리기	
13주	좋아하는 문구와 먹그림 조합하여 구성하기	
14주	먹그림 그리기 2 - 캘리글과 먹그림 조합하여 다양한 재료이용 작품 구성하기 - 작품완성 - 3	머메이드지
15주	지우개 도장(낙관) 만들기 1 - 낙관에 관한 설명과 음,양각 익히기	지우개.칼,펜
16주	지우개 도장(캐릭터)만들기 2 - 캐릭터나 도안 옮겨 새기기 작품완성 - 4	
17주	글자의 대,중,소 조합 문장 구성하는 방법 익히기	
18주	글자의 대,중,소 조합 문장의 조합과 배열방법 익히기	
19주	글자의 문장과 삽화를 이용한 구성 캠버스 작품완성 - 5	캠버스
20주	계절 소품이나 개인 취향의 소품에 작품 구상하여 소통하기	계절소품

강 의 계 획 서

◎ 강좌명 : 서 예 ◎ 강사명 : 양 찬 호

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(한문서에 기본획 쓰기: 1~5획)	
2주	기초과정(한문서에 기본획 쓰기: 5~15획)	
3주	기초과정(한문서에 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		학습자 준비물	앞치마, 분무기, 줄자, 송곳
재 료 비	회당비용 : 일금 약 4천 원정. 총비용 : 약 8만원 원정(학습자 부담)		
교 육 일 시	매주 수요일 저녁 6시 30분~8시30분		

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	비 고
1주	● 티코스터 - 라탄의 성질, 십자바닥짜기/막엮기/엮어 마무르기	
2주	● 화병커버 - 십자바닥짜기/빗살무늬엮기/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	● 원형가방1 - 십자바닥짜기/세줄꼬아엮기	
10주	● 원형가방2 - 감아마무르기/가방끈달기	
11주	● 사각바구니1 - 사각바닥짜기/세줄꼬아엮기	
12주	● 사각바구니2 - 몸통마무리/ 세줄꼬아엮기 / 감아마무르기	
13주	● 원형거울 1 - 쌀미바닥짜기 / 칸무늬넣기 / 거울뒷몸판 마무리	
14주	● 원형거울2 - 거울앞몸판 엮기 / 젖혀마무르기	
15주	● 원형티슈커버1 - 심어짜기/ 두줄따라엮기	
16주	● 원형티슈커버2 - 세줄꼬아엮기 / 3줄막엮기/젖혀마무르기	
17주	● 손잡이바구니1 - 타원바닥짜기 / 두줄따라엮기/깃털무늬엮기	
18주	● 손잡이바구니2 - 세줄꼬아엮기/ 땋아마무르기/손잡이달기	
19주	● 큰가방1 - 사각바닥짜기/ 비단무늬로 몸통엮기	
20주	● 큰가방2 - 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, 아울, 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	• 기초 숙련:규방공예에 필수적인 바느질 기법 완벽 습득. • 실용 소품 제작:일상에 활용 가능한 다양한 규방 소품 제작으로 흥미와 성취감 유발. • 최종 성과:수업 순서에 따라 **비단으로 제작하는 특별한 '규방도감'**을 완성하여 자신의 공예 역사를 기록.
목표 및 방향	• 전통공예의 맥을 잇는 전문 규방공예가로서의 기술과 예술성을 함양. • 작품 전시회를 통한 문화 수준 향상과 창작 활동의 성취감을 고취.
주 교 재	자체 제작 교안
교 육 일 시	2026. 02. 03. - 06. 23 (매주 화요일 오후 1 - 3시)
장 소	레저센터 3층 재봉실

주별	강 의 주 제	강 의 내 용
1주	학습 안내 특강	기본재료 설명 및 특강수업
2주	기본바느질법	바느질법 안내, 재단
3주	9조각보+100조각보	간지 대고 마무리
4주	사각바늘방석+비스꼬뉘 바늘방석	재단
5주		가운데 박쥐장식
6주	나비브로치	나비모양 완성하여 브로치 제작
7주	여의주문보	배색 디자인 연구, 재단
8주		배색하여 속지 연결
9주		뒷지 연결 및 장식 마무리
10주	꽃잎주머니	2장의 원단 배색하여 몸체 완성
11주		연결 끈 만들고 초롱꽃장식
12주	문살발	문살무늬 재단 및 바느질
13주		간지 대기
14주		문고리 달기
15주	선비주머니	조각 배색 연구
16주		끈넣고 매듭 장식 마무리
17주	회오리보	배색하여 재단하기
18주		사선재단이 늘어나지 않게 감침질
19주		간지대고 마무리
20주	마무리	종강식

강 의 계 획 서

◎ 강좌명 : 에어로빅 ◎ 강사명 : 황인경

강 좌 소 개	곡성군 평생교육을 통한 에어로빅반 운영		
목표 및 방향	에어로빅 댄스를 위한 프로그램 구성 방법과 내용에 대한 기본 지식을 완전하게 습득한다 에어로빅 컴비네이션 동작을 정확하게 실시하고 방향전환과 응용을 완전하게 한다.		
주 교 재	없음	학습자 준비물	운동화
재 료 비	회당비용 : 일금_____원정. 총비용 :_____원정(학습자 부담)		
교 육 일 시	매주 화.목 09:00~10:00		

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	비 고
1주	-워밍업하기(전체적으로 음악에 맞춰 몸풀기) -기본스텝 복습하기 -에어로빅댄스 작품 배우기 -스트레칭으로 정리운동하기 (유연성위주의 동작들로 구성하여 스트레칭하기)	
2주	-워밍업하기(전체적으로 음악에 맞춰 몸풀기) -기본스텝 복습하기 -근력운동하기 -스트레칭으로 정리운동하기 (유연성위주의 동작들로 구성하여 스트레칭하기)	
3주	-워밍업하기(전체적으로 음악에 맞춰 몸풀기) -기본스텝 복습하기 -근력운동 및 코어 운동하기 -스트레칭으로 정리운동하기 (유연성위주의 동작들로 구성하여 스트레칭하기)	
4주	-워밍업하기(전체적으로 음악에 맞춰 몸풀기) -기본스텝 복습하기 -에어로빅댄스 새 작품배우기 -스트레칭으로 정리운동하기 (유연성위주의 동작들로 구성하여 스트레칭하기)	
5주	-워밍업하기(전체적으로 음악에 맞춰 몸풀기) -기본스텝 복습하기 -전체작품 총 복습하기 -스트레칭으로 정리운동하기 (유연성위주의 동작들로 구성하여 스트레칭하기)	

강 의 계 획 서		
주별	강 의 내 용	비 고
6주	-워밍업하기(전체적으로 음악에 맞춰 몸풀기) -기본스텝 복습하기 -에어로빅댄스 작품 배우기 -스트레칭으로 정리운동하기 (유연성위주의 동작들로 구성하여 스트레칭하기)	
7주	-워밍업하기(전체적으로 음악에 맞춰 몸풀기) -기본스텝 복습하기 -근력운동하기 -스트레칭으로 정리운동하기 (유연성위주의 동작들로 구성하여 스트레칭하기)	
8주	-워밍업하기(전체적으로 음악에 맞춰 몸풀기) -기본스텝 복습하기 -근력운동 및 코어 운동하기 -스트레칭으로 정리운동하기 (유연성위주의 동작들로 구성하여 스트레칭하기)	
9주	-워밍업하기(전체적으로 음악에 맞춰 몸풀기) -기본스텝 복습하기 -에어로빅댄스 새 작품배우기 -스트레칭으로 정리운동하기 (유연성위주의 동작들로 구성하여 스트레칭하기)	
10주	-워밍업하기(전체적으로 음악에 맞춰 몸풀기) -기본스텝 복습하기 -전체작품 총 복습하기 -스트레칭으로 정리운동하기 (유연성위주의 동작들로 구성하여 스트레칭하기)	
11주	-워밍업하기(전체적으로 음악에 맞춰 몸풀기) -기본스텝 복습하기 -에어로빅댄스 작품 배우기 -스트레칭으로 정리운동하기 (유연성위주의 동작들로 구성하여 스트레칭하기)	
12주	-워밍업하기(전체적으로 음악에 맞춰 몸풀기) -기본스텝 복습하기 -근력운동하기 -스트레칭으로 정리운동하기 (유연성위주의 동작들로 구성하여 스트레칭하기)	

강 의 계 획 서		
주별	강 의 내 용	비 고
13주	-워밍업하기(전체적으로 음악에 맞춰 몸풀기) -기본스텝 복습하기 -근력운동 및 코어 운동하기 -스트레칭으로 정리운동하기 (유연성위주의 동작들로 구성하여 스트레칭하기)	
14주	-워밍업하기(전체적으로 음악에 맞춰 몸풀기) -기본스텝 복습하기 -에어로빅댄스 새 작품배우기 -스트레칭으로 정리운동하기 (유연성위주의 동작들로 구성하여 스트레칭하기)	
15주	-워밍업하기(전체적으로 음악에 맞춰 몸풀기) -기본스텝 복습하기 -전체작품 총 복습하기 -스트레칭으로 정리운동하기 (유연성위주의 동작들로 구성하여 스트레칭하기)	
16주	-워밍업하기(전체적으로 음악에 맞춰 몸풀기) -기본스텝 복습하기 -에어로빅댄스 작품 배우기 -스트레칭으로 정리운동하기 (유연성위주의 동작들로 구성하여 스트레칭하기)	
17주	-워밍업하기(전체적으로 음악에 맞춰 몸풀기) -기본스텝 복습하기 -근력운동하기 -스트레칭으로 정리운동하기 (유연성위주의 동작들로 구성하여 스트레칭하기)	
18주	-워밍업하기(전체적으로 음악에 맞춰 몸풀기) -기본스텝 복습하기 -에어로빅댄스 작품 배우기 -스트레칭으로 정리운동하기 (유연성위주의 동작들로 구성하여 스트레칭하기)	
19주	-워밍업하기(전체적으로 음악에 맞춰 몸풀기) -기본스텝 복습하기 -근력운동하기 -스트레칭으로 정리운동하기 (유연성위주의 동작들로 구성하여 스트레칭하기)	
20주	-워밍업하기(전체적으로 음악에 맞춰 몸풀기) -기본스텝 복습하기 -전체작품 총 복습하기 -스트레칭으로 정리운동하기 (유연성위주의 동작들로 구성하여 스트레칭하기)	

강 의 계 획 서

◎ 과정명 : 일본어회화　　◎ 강사명 : 야마모또 슈우꼬 (서명)

강 좌 소 개	일본어 회화
목표 및 방향	일본어 기본회화 습득
주 교 재	일본어뱅크 다이스키 (하)
재 료 비	교제비 : 16,800 원 (학습자 부담)
교 육 일 시	2026 년 2 월 2 일

주별	강 의 내 용	비 고
1주	6과 5시에 일어나지 않으면 안 됩니다.(1)	
2주	6과 5시에 일어나지 않으면 안 됩니다.(2)	
3주	6과 5시에 일어나지 않으면 안 됩니다.(3)	
4주	7과 토요일에 결혼한다고 합니다.(1)	
5주	7과 토요일에 결혼한다고 합니다.(2)	
6주	7과 토요일에 결혼한다고 합니다.(3)	
7주	8과 마치 천사와 같군요.(1)	
8주	8과 마치 천사와 같군요.(2)	

강 의 계 획 서		
주별	강 의 내 용	비 고
9주	8과 마치 천사와 같군요.(3)	
10주	9과 여기서 어떻게 가면 됩니까?(1)	
11주	9과 여기서 어떻게 가면 됩니까?(2)	
12주	9과 여기서 어떻게 가면 됩니까?(3))	
13주	10과펜을 빌어주지 않겠습니까?(1)	
14주	10과펜을 빌어주지 않겠습니까?(2)	
15주	10과펜을 빌어주지 않겠습니까?(3)	
16주	11과 옆 사람에게 발을 밟혔습니다.(1)	
17주	11과 옆 사람에게 발을 밟혔습니다.(2)	
18주	11과 옆 사람에게 발을 밟혔습니다.(3)	
19주	12과 한자를 쓰게 하기도 하고 예문을 외우게 하기도 합니다.(1)	
20주	12과 한자를 쓰게 하기도 하고 예문을 외우게 하기도 합니다.(2)	

강 의 계 획 서

◎ 과정명 :영어회화　　◎ 강사명 :제이델로스산토스스테이시조이스(서명)

강 좌 소 개	이 영어 회화 수업은 초보자도 부담 없이 참여할 수 있는 즐겁고 쉽게 따라갈 수 있는 수업입니다. 일상 생활에서 활용할 수 있는 실용적인 영어 표현을 배우며, 말하기와 듣기 능력을 향상시키는 것을 목표로 합니다. 수업은 프리 토킹, 대화문 읽기, 듣기 연습, 롤플레이 등의 다양한 활동을 통해 자연스럽고 재미있게 진행됩니다. 학생들이 편안한 분위기에서 적극적으로 참여하고 실수를 두려워하지 않으며 자신감을 키울 수 있도록 도와줍니다. 기초 단어와 발음 연습도 포함되어 있어 영어를 처음 시작하는 분들에게도 적합한 수업입니다.
목표 및 방향	일상 상황에서 자신감과 의사소통 능력을 향상시키기 위한 실용적이고 관련성 있는 기술을 제공할 수 있다
주 교 재	강사 배부 자료
재 료 비	회당비용 : 일금_____원정. 총비용 :_____원정(학습자 부담)
교 육 일 시	화요일 19시-21시

주별	강 의 내 용	비 고
1주	**Greetings and Introductions (인사와 자기소개)** Learn basic greetings, self-introductions, asking and answering "How are you?" Practice polite expressions like "Nice to meet you."	
2주	**Talking About Yourself (자기 자신에 대해 말하기)** Name, age, job, nationality, hobbies. "I am a student." / "I like music."	
3주	**Weather & Small Talk (날씨 말하고 가벼운 대화하기)** Learn simple vocabulary for weather and how to make small talk. Practice expressions like "It's sunny today," and "It's a little cold." "Where are you from?" and "Is this your first time here?"	
4주	**Family & Relationships (가족 소개하기)** Learn vocabulary for family members and how to describe them. Practice sentences like "I have two children," and "My mother is kind."	
5주	**Daily Routines (일상생활 이야기)** Talk about morning to evening activities. Use present simple: "I wake up at 7." / "I go to work."	
6주	**Household Chores (집안일 말하기)** Learn how to talk about daily tasks and responsibilities at home. Practice sentences like "I do the laundry," and "I clean the kitchen."	
7주	**Talking About Your Home (집에 대해 말하기)** Learn vocabulary for rooms and household items and describe where you live. Practice sentences like "I live in an apartment," and "My kitchen is small."	
8주	**Making Simple Phone Calls (간단한 전화 영어)** Learn basic telephone expressions for calling offices, stores, or friends. Practice sentences like "May I speak to…?" and "Can you repeat that?"	

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	비 고
9주	**Feelings & Health(감정 표현하기,건강과 증상 말하기)** Learn basic vocabulary for describing your feelings and emotional states.Practice expressions like "I feel tired," "I'm excited," and "I'm nervous." Learn how to talk about simple health problems and how you feel physically.Practice sentences like "I have a headache," and "I don't feel well."	
10주	**Food & Eating Out(식당에서 주문하기, 음식에 대해 말하기)** Learn how to order food, ask for recommendations, and talk to a server politely. Practice expressions like "Could I have…?" and "Do you have a menu in English?" Learn how to describe your favorite foods, tastes, and eating habits. Practice sentences like "I like spicy food," "My favorite dish is…	
11주	**Transportation and Getting Around** (교통수단과 이동하기) Buses, subways, taxis, how to ask about routes. "How do I get to City Hall?" "Take line 2."	
12주	**Travel Preparation (여행 계획 세우기)** Practice expressions like "I want to visit…" and "I'm planning a trip to…" Practice sentences like "I'd like to make a reservation," and "Is breakfast included?"	
13주	**Touring and Getting Around (관광하며 이동하기)** Learn useful expressions for sightseeing, visiting attractions, and moving around a city as a tourist.Learn how to ask about opening hours, entrance fees, and recommended places to visit.	
14주	**Agreeing and Disagreeing politely (공손하게 동의·반대하기)** Learn how to express your opinion politely in conversations. Practice expressions like "I agree with you," and "I see it differently."	
15주	**Making Compliments (칭찬하기)** Learn useful expressions for complimenting someone politely. Practice sentences like "You look great today," and "This is delicious!"	
16주	**Talking About the Past** (과거에 대해 이야기하기) Introduce simple past tense: "went," "ate," "saw." Practice sharing simple past experiences.	
17주	**Making Simple Plans** (간단한 계획 세우기) Talking about future plans using "going to." "I'm going to the beach." "Let's meet at 3."	
18주	**Learn a song/ Role-play a skit** (노래 배우기 또는 역할극 하기)	
19주	**Review Project(롤플레이 연습, 대화 만들기)** Practice real-life situations such as shopping, traveling, and dining. Use expressions from previous lessons in natural conversations. Practice by building short conversations in pairs.	
20주	**Final Assessment & Sharing** Final Conversation Test (최종 회화 평가) Presentation / Sharing Time (발표 및 마무리)	

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

◎ 과정명 : 판소리 고법반　　◎ 강사명 : 정주성

강 좌 소 개	판소리 고법	
목표 및 방향	우리나라 전통의 판소리에 맞춰서 소리북을 치는 방법을 익혀 실제 연주를 할 수 있다.	
주 교 재	판소리 고법 교재. 소리북, 북채. 음원	
재 료 비	회당비용 : 일금 0 원정. 총비용 : 0 원정(학습자 부담)	
교육일시	2026.02.~06.	
주별	강 의 내 용	비 고
1주	판소리 고법의 자세와 기본 타법	
2주	중모리 12박의 개념 정리 및 실제 실습	
3주	단가에 맞춰 중모리 기본장단 12박 연주하기	
4주	중모리에서 다는 가락 연습하기	
5주	중모리 맺는 가락 익히기	
6주	중모리 기본가락, 달고, 맺고 연결하기	
7주	여러 가지 단가, 판소리에 맞춰 중모리 연주하기	
8주	진양 24박 개념 정리 및 실제 연습	

강 의 계 획 서		
주별	강 의 내 용	비 고
9주	진양 구음에 맞춰 24박 익히기	
10주	진양가락에서 강약 조절하기	
11주	판소리에 맞춰 진양 연주하기	
12주	소리를 하면서 진양조, 중모리 연주하기	
13주	중중모리 기본 12박 구음에 맞춰 연습하기	
14주	중중모리 기본박과 다는가락 연습하고	
15주	중중모리 기본, 달고, 맺고 가락 반복 연습	
16주	중중모리 판소리에 맞춰 연주하기	
17주	자진모리 기본장단 구음에 맞춰 연습하기	
18주	자진모리 소리에 맞춰 연주하기	
19주	자진모리 소리를 하면서 연주하기	
20주	총정리 (소리를 하면서 진양, 중모리, 중중모리, 자진모리 연결함녀서 연주하기)	

강 의 계 획 서

◎ 과정명 : 디지털라이프　　◎ 강사명 : 정다연

강 좌 소 개	유튜브, 블로그, AI로 나만의 디지털 라이프를 만드는 실습 중심 수업입니다. AI로 아이디어·이미지·영상을 만들고 편집해 유튜브에 올리며 블로그에 기록하는 전 과정을 20주 동안 차근차근 익힙니다. 실제로 자주 쓰는 기능과 저작권·개인정보·댓글 매너 등 디지털 소통에 필요한 기본 리터러리에 초점을 맞춰 초보자도 부담 없이 따라올 수 있습니다.
목표 및 방향	1. AI를 일상·학습·업무 등 다양한 영역에서 스스로 활용할 수 있다. 2. 유튜브·블로그를 개설·운영하며 영상·글·이미지로 자신의 생각과 정보를 효과적으로 기록·공유할 수 있다. 3. 저작권·초상권·개인정보·댓글 매너 등 기본 디지털 리터러시를 이해하고 실천한다..
주 교 재	
재 료 비	회당비용 : 일금_____원정. 총비용 : _____원정(학습자 부담)
교육 희망 일시	화요일 오후(협의필요)

주별	강 의 내 용	비 고
1주	• 오리엔테이션 - 프로그램 안내 - 수업 전 기본 세팅(사이트 가입, 유튜브 인증 등)	pc 필요
2주	• AI 입문하기 - AI란?(기본 개념, 종류, 용어, 주의사항 알기) - Chat gpt에게 질문하는 방법 익히기 - AI의 일상 속 활용법(질문, 일정, 문서작성, 학습 등)	pc 필요
3주	• AI 영상/블로그 콘텐츠 기획하기 - 아이디어 주제 10개 리스트업 - 주제 구체화하여 기획하기	pc 필요
4주	• AI 이미지 만들기 - 이미지 생성 AI 소개 - 이미지 생성을 위한 프롬프트 작성법 - 프롬프트 작성을 도와주는 Maskara - Midjourney, Dreamina를 활용하여 AI 이미지 만들기	pc 필요

강 의 계 획 서		
주별	강 의 내 용	비 고
5주	• AI 영상 만들기 - AI로 만든 영상 둘러보기 - AI 영상 활용 주의사항(허위·과장·딥페이크 관련) - Capcut, Pika 등을 활용하여 AI 영상 만들기	pc 필요
6주	• 영상 편집 기초 다지기 1 - 파일 가져오기/내보내기 - 시퀀스 설정 - 컷 편집 - 오디오 삽입	pc 필요
7주	• 영상 편집 기초 다지기 2 - 자막 삽입 및 스타일 편집(폰트, 색상, 위치) - 영상 꾸미기(그래픽, 애니메이션, 트랜지션, 편집 효과)	pc 필요
8주	• 스마트폰으로 간편한 영상 편집하기 - 컷편집, 자막, 오디오	스마트폰
9주	• 스마트폰으로 간편한 영상 편집하기 2 - 나만의 숏폼 영상 만들어보기	스마트폰
10주	• 포토샵 필요 없는 썸네일 이미지 만들기 - 미리캔버스 사용법 - 썸네일 만들기	pc 필요
11주	• 포토샵 필요 없는 썸네일 이미지 만들기 2 - 채널아트, 채널로고 만들기	pc 필요
12주	• 유튜브 영상 업로드 - 유튜브 채널 개설 - 권한 인증하기 - 영상 업로드 하기, 콘텐츠 관리하기	pc 필요
13주	• 유튜브 스튜디오 - 채널 관리하기(프로필, 설명, 정보, 댓글 등)	pc 필요

강 의 계 획 서		
주별	강 의 내 용	비 고
14주	• 유튜브 기능 알기 - 화질, 속도, 자막 등 시청 환경 설정하기 - 재생목록 만들어 아카이빙 하기 - 댓글 작성 시 예절, 악성 댓글 대응, 개인정보 노출 등 디지털 소통 매너 이해하기	
15주	• 블로그 시작하기 - 블로그의 이해 - 블로그 개설하기 - 기본 소개 글 작성 및 초기 세팅하기	pc 필요
16주	• 블로그 시작하기 2 - 키워드, 해시태그 알기 - AI로 블로그 글 초안 작성하기 - 블로그 글 작성 후 발행하기	pc 필요
17주	• 블로그 - 영상, 이미지를 삽입한 블로그 글 포스팅하기 - 저작권 기본 원칙 알기	pc 필요
18주	• 블로그 꾸미기 - 스킨과 레이아웃 꾸미기	pc 필요
19주	• 블로그 꾸미기 2 - 카테고리 만들기 - 기타 블로그 설정하기	pc 필요
20주	• 상영회/발표회 • 질의응답	pc 필요

강 의 계 획 서

◎ 과정명 : 마음 성장 수업(MBTI와 미술심리) ◎ 강사명 : 정 수 옥

강 좌 소 개	이 강좌는 MBTI 성격이해와 미술심리 기법을 바탕으로 자기 이해와 감정 표현, 그리고 건강한 관계 형성을 돕는 프로그램입니다. 단순한 검사나 지식 전달이 아니라, 나의 행동 패턴을 직접 느껴보고, 색·형태·이미지를 활용해 말로 표현하기 어려운 마음을 자연스럽게 드러내며 스스로를 탐색합니다. 일상 속 감정 관리법, 관계 소통 방식, 나다운 삶의 방향을 찾아가는 성인 마음 성장 수업입니다.
목표 및 방향	1. 자기 이해 강화 : MBTI 및 심리학 개념을 통해 자신의 성향, 감정 반응, 강점과 한계를 이해 2. 감정 표현 및 정서 조절 능력 향상 : 미술 표현 활동을 통해 내면 감정을 표현하고 정리 3. 관계 소통 능력 강화 : '나'와 타인의 차이를 이해하여 부드러운 소통과 경계 설정 연습 4. 일상 적용 가능성 확대 : 배운 내용을 일상에서 실천해 지속적인 마음 성장 습관을 형성
주 교 재	없음
재 료 비	회당비용 : 일금 일 만(10,000)원정. 총비용 : 이 만(20,000)원정(학습자 부담)
교육 희망 일시	월요일 오후 또는 저녁 (19:00~21:00)

주별	강 의 내 용	비 고
1주	**O.T. 9가지 자기 소개** 한 학기 동안 불리고 싶은 별명을 스스로 지어보고 9가지 질문을 바탕으로 자신을 소개해 본다.	
2주	**MBTI로 '나' 탐색하기 (1)** MBTI(Form M) 정식 검사를 통해 자신의 성격 유형을 알아보고 4가지 지표를 이해하는 활동을 통해 '나'와 타인의 차이를 이해한다.	검사비: 10,000원
3주	**MBTI로 '나' 탐색하기 (2)** MBTI(Form M) 정식 검사결과를 바탕으로 4가지 지표를 이해하는 활동을 통해 '나'와 타인의 차이를 이해한다.	
4주	**'나'의 무의식 깨우기** HTP(집, 나무, 사람 그리기) 검사를 통해 자신의 무의식을 탐색하고, 나도 몰랐던 '나'의 무의식적 방어 기제를 이해한다.	
5주	**'나'의 과업** 정신분석학자 프로이트와 에릭슨의 발달이론을 바탕으로 '나'는 어떻게 성장해왔으며 현재 '나'의 발달에 맞는 과업이 무엇인지 이해한다.	
6주	**'나'의 인사이드아웃(Inside Out)** 감정심리학자 로버트 플루칙의 감정 수레바퀴를 바탕으로 '나'를 이루는 감정과 중심이 되는 주감정을 찾아본다.	
7주	**색채의 방** 기업 로고를 통해 색깔이 갖는 상징성을 알아보고 내 마음에 있는 '색채의 방'에 나와 관계를 맺고 있는 사람들을 그려 넣는다.	
8주	**'나'의 마음 속 이야기** 미완성된 문장을 완성하는 문장완성검사(SCT)를 통해 '나'도 인식하지 못했던 나의 마음 속 이야기를 깊이 있게 들여다본다.	

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	비 고
9주	**'나'를 무너뜨리는 것들** '나'에게 스트레스를 주는 요소들을 탐색하고 스트레스가 높은 상황에 놓여있을 때 '나'의 적절한 대처 방법을 찾는다.	클레이(찰흙): 5,000~6,000원
10주	**'나'를 ○○게 하는 사람들** 관계에서 오는 어려움을 공유하고 관계를 개선하기 위한 대안을 찾아 연습한다.	
11주	**'나'를 지탱해 준 것들** 삶의 힘겨운 순간들 속에서도 나를 버티게 하는 나의 원동력을 찾아보고 감사 편지를 작성한다.	
12주	**'나'의 강점 찾기** 심리학에서 말하는 '강점'의 의미를 이해하고 나 스스로 기특하고 대견했던 '나'를 떠올리며 '나'의 강점을 찾는다.	
13주	**'나'의 인생 그래프** 지금까지 살아온 나의 인생을 그래프로 표현해 보고, 내 인생의 사건들을 되짚어본다.	
14주	**과거의 '나'에게** 인생 그래프의 한 꼭짓점이 되는 시절의 '나'에게 편지를 쓰며 과거의 '나'를 위로하고 지금의 '나'를 회복한다.	
15주	**'나' 가지 치기** '나'라는 사람의 마인드맵을 완성해보고 '나'를 이야기 할 글감을 찾는다.	
16주	**'나'의 인생, '나'의 이야기** 마인드맵에서 선택한 '나'의 이야기를 시, 에세이 등 원하는 장르의 글로 완성한다.	
17주	**'나' 낭독회** '나'의 이야기를 모두에게 낭독하고 다른 사람의 이야기를 들으며 함께 마음을 나누고 회복한다.	
18주	**'나'의 버킷리스트** 영화 '버킷리스트'를 짧게 감상하고, 내 인생에서 아직 이루지 못한 나만의 소원을 적어본다.	
19주	**'나' 선언문** '나'가 위태로워지는 순간, 나는 어떻게 마음을 회복할지 루틴을 만든다. '나 선언문'을 작성하여 모두와 함께 나눈다.	
20주	**'나' 수료식** 한 학기동안 함께 하면서 느꼈던 점, '나'의 성장과 회복 등 마음을 나누는 시간을 갖는다.	

강 의 계 획 서

◎ 과정명 : 보드게임 ◎ 강사명 : 이서현

강 좌 소 개	보드게임을 통한 여가선용 및 두뇌 활동 증진
목표 및 방향	건전한 놀이 문화를 통해 수학의 기본 원리를 이해하고 깊이있는 사고를 통한 두뇌 활동 증진
주 교 재	다양한 종류의 보드, 보드판
재 료 비	회당비용 : 일금_____원정. 총비용 :_____원정(학습자 부담)
교육.희망 일시	

주별	강 의 내 용	비 고
1주	도블 *똑같은 그림을 순발력있게 외친다 *5가지 방법의 도블을 익히고 집중력을 향상시킨다	
2주	선물입니다 *새로만난 친구들에게 생일 선물을 주며 감사합니다~거절합니다~라는 인사법을 배운다. *받은 선물에 대해서 수 연산능력을 기른다	
3주	헥서스 *3×3×3의 정육면체 큐브를 먼저 맞추는 사람이 승리.소마큐브를 이용하여 여러 가지 입체도형 맞추어보기,공간지각능력을 기를수 있어요	
4주	우봉고 *제한 시간을 두고 퍼즐 조각을 맞춰 도형을 완성하는 퍼즐 보드 게임 *빠른 사고력과 공간 지각 능력 향상	
5주	쉐입스업 *평면도형의 구성요소(점.선,면을 이해 *도형에 대한 공간인지 확보	
6주	블로커스 *블로커스의 도형으로 나만의 작품 만들어보기 모노미노,도미노,트리오미노,테트로미노,펜토미노 개념 알아보기,내가 스스로 만들어보기	
7주	파라오코드 *독일 멘사 셀렉트 후보작까지 오른 한국 게임 *사칙 연산 능력 향상	
8주	슬리핑퀸즈 *잠들어있는 여왕을 캐우면 자신의 점수가 되고 이를 뺏고,지키기위한 카드 게임으로 전략적사고력향상, 수 연산능력 향상	

강 의 계 획 서

주별	강 의 내 용	비 고
9주	스킵피티 *스킵의 개수를 최대한 많이 모으면 승리하는 게임으로 상대를 견제하며 나의 스킵을 가져갈수 있게해야하는 전략게임	
10주	마헤 *던진 주사위의 눈의 합이7을 넘지 않도록 하는 확률게임,주사위3개로 울고 웃는 겨북이레이싱게임 연산능력,확률,수학적능력 향상게임	
11주	다빈치코드 *수의 오름차순을 이해하고 나의 숫자를 보며 상대의 숫자를 추리해야하는 숫자추리게임	
12주	랫어탯캣 *멘사선정게임으로 자신이 가진 카드의 숫자합을 가장 낮게 만들어야 함,수 연산 및 수이해향상	
13주	페이퍼사파리 *6장의 카드를 들고 카드의 숫자 합이 가장 낮게 만드는 수 연산능력 게임	
14주	디스크스 *지진의 원리를 이용한 게임으로 두뇌 계발과 창의적 사고를 하며 디스크를 많이 확보하는 전략 게임	
15주	만칼라 *수의 묶어세기, 곱셈이해하기로 사고력과 문제해결력 향상	
16주	매치매드니스 *5개의 블록을 사용하여 주어진 패턴 카드를 가장 먼저 완성해야 하기에 순발력과 관찰력, 시각적 인식 능력과 공간 지각력을 향상	
17주	뒤죽박죽 서커스 *손에 쥐고 있는 카드에 그려져 있는 그림대로 맞추는 게임 *다양한 모양의 도형 블록을 쌓으며 집중력 향상	
18주	꼬치의 달인 *요리 테마를 기반으로 한 전략 보드게임 *주문 카드를 펼쳐 카드와 똑같은 꼬치를 만들어 서빙. 빠른 순발력과 집중력 향상시킴	
19주	도미노 탐험 *도미노 안의 점들을 이용하여 수학 연산을 하는 공간 전략 게임	
20주	세트 *4가지 속성을 가진 도형 카드들을 조합해 세트를 찾아내는 게임 *시각적 인식 능력 향상 및 패턴 인식 및 논리적 사고력 발달	

강 의 계 획 서

◎ 과정명 : 한글서예 연구　　◎ 강사명 : 김천식

과 목 소 개	한글서예 판본체 궁체 연구	
목표 및 방향	아름다운 한글서체인 판본체와 궁체를 연구하여 한글서예의 문화 예술적 공감대를 형성하고, 한글서예의 자유로운 표현으로 예술문화를 진흥한다.	
교　　재	주교재명 : 직접 휘호지도	
재 료 비	회당비용 : 일금 없음 원정. 총비용 : 30,000원정(학습자 부담)	
학습자준비물	붓, 벼루, 먹, 화선지	
교육일시	매주 목요일 오후 1시~3시	
주별	강 의 내 용	비 고
1주	○ 한글서예 오리엔테이션 ○ 한글서예 작품 감상	
2주	○ 연간 수업 계획 설명회 ○ 한글서예의 원리 설명	
3주	○ 판본체 기본 선긋기 연습 ○ 문방사우의 내용 설명	
4주	○ 판본체 기본 선긋기 연습 ○ 대한민국 대표 한글서예가 연구	
5주	○ 판본체 자모음 쓰기 연습 ○ 각종 공모전 작품 응모방법 설명	
6주	○ 판본체 자모음 쓰기 연습 ○ 판본 고체 연구	
7주	○ 판본체 글자 연습 ○ 낙관의 종류와 찍는 방법	
8주	○ 판본체 글자 연습 ○ 판본체 작품 구성(전지 크기)	

강 의 계 획 서		
주별	강 의 내 용	비 고
9주	○ 궁체 자모음 기본획 쓰기 연습 ○ 화선지 종류와 선별법	
10주	○ 궁체 자모음 기본획 쓰기 연습 ○ 한글서예 국제교류단체 '무등한글서예연구회' 도록 설명	
11주	○ 궁체 문장 연습 ○ 추사 선생 서예가 연구	
12주	○ 궁체 기초글자 연습 ○ 궁체 작품 감상(영상작품)	
13주	○ 궁체 정자 체본에 의한 작품 연습 ○ 곡성 출신 서예가 운암 조용민 선생 탐구	
14주	○ 궁체 정자 체본에 의한 작품 연습 ○ 작품 감상요령 및 큐레이터	
15주	○ 궁체 정자 체본에 의한 작품 연습 ○ 곡성 출신 한글서예가 사공 류종택 선생 탐구	
16주	○ 궁체 정자 체본에 의한 작품 연습 ○ 작품 전시 요령과 갤러리 대관 방법	
17주	○ 궁체의 정자, 흘림체, 진흘림 구분 연습 ○ 작품집 도록 편집 방법	
18주	○ 작품 연습 및 작품 쓰기 ○ 작품 개첨과 명찰 붙이는 방법	
19주	○ 궁체 작품 완성(전지 크기) ○ 작품 배접과 표구 방법	
20주	○ 성과 공유회 ○ 차기 연도 연간계획 수립	

강 의 계 획 서

◎ 과정명 : 훌라댄스 ◎ 강사명 : 김 정 인

강 좌 소 개	훌라댄스	
목표 및 방향	하와이인들의 전통춤인 훌라댄스는 부드러운 손동작과 몸짓으로 자연의 아름다움과 사랑, 신화의 이야기를 춤으로 표현하는 춤으로 누구나 무리 없이 할 수 있는 댄스이다. 심장, 혈관 및 허리와 골반, 다리에 이르기까지 유연성 및 근육을 강화시켜주는 유산소 운동으로 어린아이부터 노인에 이르기 까지 아름다운 하와이 음악과 함께 하는 건강댄스이며 힐링댄스이다.	
주 교 재	수잔쿠카나의 하아와이안 훌라	
재 료 비	회당비용 : 일금 5,000원정. 총비용 :100,000 원정(학습자 부담)	
교육 희망 일시	26년 월요일 오전10시	
주별	강 의 내 용	비 고
1주	강사 소개 및 OT- 훌라댄스 소개 및 기본스텝	
2주	핸드모션- 발베이직 스텝 (Ka'o, Kaholo), 훌라댄스 작품1	
3주	방향바꾸기, 각도- 발데이직스텝(Hela, Ami), 방향 Hull 훌라댄스 작품1 Pearly shells	
4주	태양, 꽃, 바람 손으로 표현-발베이직스텝(Kaholoholo) 훌라댄스 작품1 복습	
5주	시선처리- 발베이직 스텝('uwehe) 훌라댄스 작품2 장미	
6주	하와이노래 멜레(Mele)-멜레 가사, 뜻 알고 표현하기 핸드모션과 발베이직스텝(lele'uwehe) 훌라댄스작품2복습	
7주	절벽, 파도 손으로 표현- 핸드모션과 발베이직스텝 (koaka),방향 Akau, Hema, I mua, I hope, 훌라댄스작품2	
8주	핸드모션, 스텝정리- 훌라댄스작품1과 훌라댄스작품1,2총정리	

강 의 계 획 서		
주별	강 의 내 용	비 고
9주	방향바꾸기, 각도 - 발베이직스텝(Kaeelu)훌라댄스 작품3 그대없이는 못살아	
10주	하와이노래 멜레(Mele)- 멜레가사, 뜻 알고 표현하기 발베이직스텝(Kalakaua) 훌라댄스작품3 복습	
11주	멜레의 이해와 감정표현- 훌라댄스 작품1,2,3 총정리	
12주	하와이노래 멜레(Mele)-멜레 가사, 뜻 알고 표현하기 사람, 사랑, 존경 표현하기, 훌라댄스작품4 Pua Mikinolia	
13주	하와이노래 멜레(Mele)-멜레 가사, 뜻 알고 표현하기 기본베이직 스텝에서 응용동작 익히기, 작품4 복습	
14주	하와이노래 멜레(Mele)-멜레 가사, 뜻 알고 표현하기 훌라댄스 작품5 후킬라우송	
15주	하와이노래 멜레(Mele)-멜레 가사, 뜻 알고 표현하기 훌라댄스 작품5 복습	
16주	멜레의 감정과 시선처리표현- 훌라댄스 작품 1,2,3,4,5 총정리	
17주	샤랄랄라 - 노래 가사 표현하기 훌라댄스 작품6 샤랄랄라	
18주	훌라댄스 작품 6 복습	
19주	벗꽃엔딩 - 노래 가사 표현하기 훌라댄스 작품7 벗꽃엔딩	
20주	무대 입.퇴장 기본 익히기- 훌라댄스 작품1,2,3,4,5,6,7 총정리	

강 의 계 획 서

◎ 과정명 : 신명나는 진도북춤 (전통북춤)　　◎ 강사명 : 김연우

과 목 소 개	진도북춤은 양손에 채를 쥐고 연주한다하여 "양북", 채를 쌍으로 들고 친다하여 "쌍북", 어깨 걸고 친다하여 "걸북"이라고도 한다. 박병천 류 진도북춤은 전라남도 무형문화재 제18호로 지정되어있는 진도북놀이의 세가지 유파의 가락과 놀이를 집대성하여 故 박병천 명인이 무대화 시킨 작품으로 춤적 요소와 가락 구성요소, 기 경 결 해 구조가 잘 짜여져 있다
목표 및 방향	○ 한국무용의 기본을 익히는 가운데 이번 강의는 입춤소고를 통해 전통 우리춤의 아름다움을 익히며 나아가 우리춤의 예술성 공유 및 확산 ○ 춤사위에 따른 호흡기법을 이용해 신체 균형과 하지근력을 단련하고 평행성 민첩성 유연성을 훈련하여 건강한 문화생활 영위에 기여
교　　재	주교재명 : 실기교육　　금액 : 해당없음
재 료 비	해당없음
학습자준비물	연습북 / 북채 / 북끈 / 버선 또는 코슈즈

주별	강 의 내 용	비 고
1주	장단치기와 기본1동작, 진도북 특수 보법 시연 및 익히기	진도북춤의 유래와 의도, 배경설명 북채 잡는법, 자세, 진도북춤이 요구하는 무용수로써의 태도
2주	자진모리 장단에 맞춰 등장사위의 발동작, 손동작 익히기	
3주	등장사위의 시선, 호흡법, 연결 장단 익히기	자진모리 장단 -> 북으로 익히기 몸동작 설명, 따라하기
4주	장단을 치면서 전진, 후진, 돌기, 방향전환, 연결 호흡법 익히기	
5주	장단의 대삼, 소삼을 어우르는 타법 익히기	4장단 순서 나가기, 복습
6주	굿거리 장단의 기초적인 발동작, 손동작 익히기	
7주	흥청거리는 발디딤과 조여 주고 풀어 주는 동작 익히기	북채로 장단치는 것 연습, 8장단 따라하기
8주	북채를 쥔 손의 쥐었다 폈다 하는 섬세한 기법 익히기	
9주	굿거리 장단의 구체적인 발동작 익히기	자진모리 4장단 순서 나가기, 복습
10주	굿거리 장단의 구체적인 손동작 등의 춤사위 익히기	

강 의 계 획 서		
주별	강 의 내 용	비 고
11주	굴신의 중요성과 전진, 후진, 돌기, 방향전환, 연결 호흡법 반복	굿거리 설명 4장단 순서 나가기
12주	굴신의 중요성과 방향전환, 연결 호흡법 반복 익히기	
13주	각각의 춤사위에 맞는 독특한 동작들 익히기	자진모리, 굿거리 복습, 장단연습
14주	각각의 춤사위에 맞는 독특한 동작들과 호흡법 익히기	
15주	자진모리 장단의 발동작, 손동작 익히기	굿거리(춤사위)동작 연습, 복습
16주	자진모리 장단의 발동작, 손동작, 호흡법 익히기	
17주	밀고 당기기, 옆으로 딛기, 장단 반복 익히기	자진모리, 굿거리 익히고 반복, 복습하기
18주	밀고 당기기, 옆으로 딛기, 장단과 춤사위 익히기	
19주	동살풀이 장단 배우기	굿거리 새로운 순서 4장단 익히고 복습
20주	동살풀이 장단의 춤사위와 장단 기법 익히기	