

## 고3 평생학습교실 강의 계획서

■ 강 사 명 : 김은자

강 의 명	감성캘리그래피	인 원	10명
강의시간	(요일) (시간) 월,금 : 14:00~16:00(2시간)	강의회차	주2회 / 총 16차시
강의목표	손글씨로 나만의 작품 만들기		
강 의 계 획			
교 재			
준 비 물	붓펜, 먹물, 깔판, 먹접시, A4용지		
회 기	세 부 활 동 계 획	비 고	
1주차	◦ 붓펜의 사용법과 선연습하기 ◦ 선연습하기와 자음 쓰기		
2주차	◦ 모음 쓰기와 단어 구상하기 ◦ 쌍자음과 겹받침 쓰기		
3주차	◦ 곡선이음 글씨 익히기 ◦ 수채그림 그려 엽서 만들기	수채도구 원목엽서꽃이	
4주차	◦ 나만의 이름도장 만들기 ◦ 귀여운 글씨 익히기		
5주차	◦ 썸캐쳐 캔버스천에 멋글씨 쓰기 ◦ 썸캐쳐 쉬링클지에 멋글씨 쓰고 조립하기	썸캐쳐만들기세트	
6주차	◦ 직선이음 글씨 익히기 ◦ 마카펜 활용하여 냄비받침대 만들기	원목냄비받침 마카펜	
7주차	◦ 흘림 글씨 익히기 ◦ 그라데이션기법으로 양초 만들기	한지,양초,딱풀 열풍기	
8주차	◦ 나만의 글씨체 만들기 ◦ 드라이플라워 액자 만들기	플라워액자세트	

## 고3 평생학습교실 강의 계획서

### ■ 강 사 명 : 박 선 희

강 의 명	커피 바리스타	인 원	10명
강의시간	수요일 16:00~18:00(2시간)	강의회차	주 1회 / 총 8차시
강의목표	에스프레소와 우유 스티밍을 비롯해 커피에 대한 이해 건강한 커피를 알고 마시자는 교육 실시		
강 의 계 획			
교 재			
준 비 물			
회 기	세 부 활 동 계 획	비 고	
1주차	• 개강 및 오리엔테이션, 커피의 기원 -바리스타 과목 개요 -커피의 역사, 커피 재배와 생산, 커피 머신에 대한 이론 및 실습		
2주차	• 커피의 여러 품종에 대한 이해, 탬핑 실습 - 다양한 방법으로 아메리카노 만들기, 제조 방법에 따른 첫 느낌		
3주차	• 에스프레소 기초 - 커피의 맛과 향 알아보기, 아메리카노 제조 방법에 따른 맛의 다양성		
4주차	• 로스팅 이론에 대해 알아보기, 12가지 아메리카노 맛과 농도의 차이 - 리스트레또(20ml), 에스프레소(30ml), 롱고(40ml)		
5주차	• 에스프레소를 이용한 메뉴 만들어보기 - Hot 메뉴 (카페 마끼야또, 카푸치노, 라떼 마끼야또, 카페라떼, 카페 콘파냐, 카페 비엔나)		
6주차	• 다양한 드리퍼의 종류 - 취향에 맞는 드리퍼, 나에게 맞는 드리퍼 사용 방법, 칼리타, 멜리타, 하리오 드리퍼		
7주차	• 우유 스티밍 집중 실습 - 우유 스티밍 이론 및 실습		
8주차	• 카푸치노, 카페라떼 차이점 알아보기 -카푸치노 라떼아트 만들어보기		

## 고3 평생학습교실 강의 계획서

### ■ 강 사 명 : 임 란 희

강 의 명	보컬 트레이닝	인 원	10명
강의시간	금요일 18:30~21:30(3교시)	강의회차	주1회 / 총8차시
강의목표	올바른 호흡과 발성을 통해 노래 부르며 여러 장르의 곡을 익힌다.		
강 의 계 획			
교 재	프린트 악보		
준 비 물	필기도구, 풍선, 파일		
회 기	세 부 활 동 계 획	비 고	
1주차	오리엔테이션 및 발성과 호흡		
2주차	숨, 호흡을 익히며 몸의 구조 알기		
3주차	개인별 티칭을 통한 발성		
4주차	호흡과 발성, 노래 익히기		
5주차	개인별 티칭 및 소리 연구		
6주차	대중 가요와 팝송 배우기		
7주차	뮤지컬 곡, OST곡 배우기		
8주차	완성된 노래 연주		



# 고3 평생학습교실 강의 계획서

## 강사명 : 백 연 월

강 의 명	힐 링 요 가		인 원	10명
강의시간	화, 금 16:00 ~ 18:00		강의회차	주 2회 / 총 16차시
강의목표	다양한 신체 움직임을 통해 체형교정 및 다이어트, 스트레스를 해소			
강 의 계 획				
교 재				
준 비 물	편한복장			
회 기	세 부 활 동 계 획			비 고
1주차	준비호흡(풀무호흡), 어깨관절 회전운동, 고양이 자세 배우기, 고양이 변형자세 배우기			
	상하체 기본운동, 고양이자세, 코브라 자세기초 동작배우기(쉬운코브라), 고양이 변형자세, 플랭크자세			
2주차	상하체 기본운동, 고양이자세, 코브라 본동작, 앉아서하는 균형운동			
	골반운동과 열정의 자세, 소머리 자세, 복근운동 (정면,좌우) 무릎 당기기, 모관운동, 깊은 휴식			
3주차	세라밴드 운동법 배우기			
	상하체기본운동, 척추비틀기, 무릎당기기, 무릎낮추기, 골반틀기 모관운동, 명상 및 휴식			
4주차	상하체운동, 무릎당기기, 무릎낮추기, 골반틀기, 쟁기자세, 역물구자세, 복근운동			
	준비호흡, 엽플랭크, 다운 플랭크, 코브라, 고양이 변형자세, 명상 및 휴식			
5주차	누워서하는 하복근강화운동(브릿지, 크런치, 복근운동 등)			
	상하체운동, 토끼자세 배우기, 쟁기자세, 무릎당기기, 골반틀기, 무릎낮추기, 복근운동			
6주차	폼롤러 운동법 배우기			
	엎드려서는 요가 배우기-악어자세, 무릎낮추기, 무릎낮추기 등)			
7주차	태양경배 자세 배우기(수리야 나마스카라)			
	태양경배맞이 자세 반복해보기(수리야 나마스카라 II)			
8주차	무릎교정의 자세 배우기(좌우 회전, 기울기 등)			
	커플요가 배우기			

## 고3 평생학습교실 강의 계획서

■ 강 사 명 : 김슬기

강 의 명	방송댄스	인 원	10명
강의시간	(요일) 월요일 .수요일 (시간)14시~16시	강의회차	주 2회 / 총 16차시
강의목표	몸치 탈출, 방송댄스 안무 배우기		
강 의 계 획			
교 재	x		
준 비 물	운동화		
회 기	세 부 활 동 계 획	비 고	
1주차	기본기와 자세교정, Baddie 안무 진도		
2주차	Seven 안무 진도		
3주차	1,2주차 안무 디테일 복습		
4주차	기본기와 자세교정, Smoke 안무 진도		
5주차	chilli 안무 진도		
6주차	기본기, 4,5주차 안무 디테일 복습		
7주차	음악의 신 안무 진도,		
8주차	수강생 선택 음악 안무 진도, 전체 복습		

## 고3 평생학습교실 강의 계획서

■ 강 사 명 : 조 효 정

강 의 명	스윗 베이킹	인 원	10명
강의시간	화요일 14:00 ~ 17:00 (3시간)	강의회차	주 1회/총 8차시
강의목표	달콤한 디저트로 수고한 나에게 쓰담쓰담 !!		
강 의 계 획			
교 재	프린트 물		
준 비 물	앞치마		
회 기	세 부 활 동 계 획	비 고	
1주차	2색 요거트 마들렌		
2주차	블랙 스모어 쿠키		
3주차	바스크 치즈 케익		
4주차	샌드위치 식빵		
5주차	3색 모양 쿠키		
6주차	아몬드 모카번		
7주차	초코나무 숲 파운드		
8주차	불고기 베이크		

## 고3 평생학습교실 강의 계획서

### ■ 강 사 명 : 최명덕

강 의 명	그림교실(소묘)	인 원	10명
강의시간	(요일) 수,금 (시간)14:00~17:00(3시간)	강의회차	주2회 / 총16차시
강의목표	기초연필 스케치를 습득해서 자유롭게 드로잉 할 수 있고 그림에 대한 자신감과 성취감을 갖는데 있다.		
강 의 계 획			
교 재	강사 준비		
준 비 물	4절 스케치북, 4B연필, 소묘지우개, 칼		
회 기	세 부 활 동 계 획		비 고
1주차	기초스케치 : 선의 이해(명도단계),투시의 이해(육면체)		
2주차	기본 도형 원리 이해 / 원기둥, 구		
3주차	개채 소묘 / 기본 형태의 변형 / 사과, 나무		
4주차	입체감의 이해 / 덩어리 나무, 향아리		
5주차	구조적 이해 / 호박, 여러가지과일		
6주차	양감과 형태의 이해 / 돌, 양동이		
7주차	자유로운 드로잉 : 나무와 펜, 집		
8주차	기울기의 이해 : 배, 차		



## 고3 평생학습교실 강의 계획서

■ 강 사 명 : 박슬기

강 의 명	손뜨개	인 원	10명
강의시간	화,목 16:00~18:00	강의회차	주 2회 / 총 16차시
강의목표	손뜨개 기법을 익혀 개성있는 나만의 소품을 만들어 본다.		
강 의 계 획			
교 재	자체제작		
준 비 물			
회 기	세 부 활 동 계 획	비 고	
1주차	■ 폭닥폭닥 무릎담요 - 핑거니팅으로 포근한 무릎담요 만들기		
2주차	■ 폭닥폭닥 무릎담요 - 핑거니팅으로 포근한 무릎담요 만들기		
3주차	■ 뽀띠목도리 - 대바늘 기초로 만들어보는 뽀띠목도리		
4주차	■ 겨울모자 - 대바늘 기초로 만들어보는 겨울모자		
5주차	■ 겨울모자 - 대바늘 기초로 만들어보는 겨울모자		
6주차	■ 손뜨개 가방 - 코바늘로 만들어보는 손뜨개 가방		
7주차	■ 손뜨개 가방 - 코바늘로 만들어보는 손뜨개 가방		
8주차	■ 손뜨개 가방 - 코바늘로 만들어보는 손뜨개 가방		