

[서식 1]

2025년 2기

## 제주시평생학습관 시민교육강좌 강의계획서

프로그램명	건강워킹	강사명	김 복 미
교육기간	8 월 04 일 ~ 10월 13 일		매주 월 요일
※실제 교육기간을 표시 하십시오 (세부강의내용의 일자와 일치해야 함)			
교육시간	총 10차시 20시간 (주1회)		
	■오전반 (10:00~12:00) : □오후반 (14:00~16:00) : □야간반 (19:00~21:00)		

### 1. 학습목표 (※ 자격증취득 대비반의 경우 : 자격증명과 급수 취득 목표로 작성)

- 모델 워킹을 통한 바른 자세를 이해하고 바른 걸음으로 걸을 수 있다.
- 패션쇼를 통해 내 안에 숨겨 있던 흥을 표출할 수 있다.

### 2. 프로그램개요

- 바른자세 습득을 위한 스트레칭 체조, 벽자세를 배운다.
- 스텝워킹을 통해 코어강화 및 고관절 근육강화법을 배운다.

### 3. 교육준비사항

강 사 (교육도구 등)	학습자 기본 준비물
헤드셋마이크, 블루투스, 음원	몸매가 드러나는 티와 바지 실내에서 신을 펌프스화, 운동화

### 4. 재료비 및 교재비

- 재료명 : 세부강의내용 학습자 준비물 참고
- 교재명 : 없음

### 5. 학습 후 기대효과

- 바른 자세를 이해하고 일상 생활에 적용하여 습관화 할 수 있다.
- 코어강화를 통해 평상시 바른 걸음, 바른 자세로 걷게 하는 효과가 있다.

## 6. 세부강의내용

회차	강 의 일 자 (주1회)	세 부 내 용	학습자 준비물
1	8 월 04 일	○ 본인의 워킹 분석 및 타인의 워킹 비교하기 ● 동영상 촬영을 통해 본인의 걸음에 대해 알아본다	편한 바지. 실내용운동화, 슈즈
2	8 월 11 일	○ 바른 자세를 위한 전신 트레이닝-벽 활용하기 ● 벽자세를 통해 바른 자세를 습득한다.	
3	8 월 18 일	○ 밸런스를 키우는 4,3박자 스텝 워킹 ● 스텝워킹을 통해 근력 강화를 배운다	
4	8 월 25 일	○ 밸런스를 키우는 2,1박자 스텝 워킹 ● 스텝워킹을 통해 근력 강화를 배운다	
5	9 월 01 일	○ ○ 밸런스를 키우는 런웨이 워킹 ● 본격적인 캣워크에 대해 배운다	
6	9 월 08 일	○ 패션쇼 기본포즈, 워킹, 기본포즈, 하프 턴 ● 본격적인 패션쇼에 필요한 포즈,턴을 배운다.	
7	9 월 15 일	○밸런스를 키우는 모델 워킹 ● 모델워킹과 스텝워킹을 통해 고관절을 활용법을 배운다.	
8	9 월 22 일	○ 패션쇼를 위한 런웨이 동선 배워보기 ● 패션쇼에 필요한 2-1-3 배워본다	
9	9 월 29 일	○ 패션쇼를 위한 리허설 ● 우리들만의 패션쇼를 위한 총연습	
10	10 월 13 일	○우리들만의 패션쇼 ● 종강과 관련 추억만들기, 사진포즈 배워보기	

※ 강의 일정은 추후 변경될 수도 있습니다. / 법정공휴일(대체휴무일 포함)은 강의 없습니다.