

【붙임 3】

강 의 계 획 서			
응모분야	프로그램명 중년을 위한 모델 워킹		
수업방법 (해당사항 <input checked="" type="checkbox"/> 체크)	1. 강의형태 : 이론중심(), 실습중심(), 이론과 실습중심(<input checked="" type="checkbox"/>) 2. 수업방식 : 강의식(<input checked="" type="checkbox"/>), 세미나식(), 개별지도(), 집단지도() 실습 (<input checked="" type="checkbox"/>), 기타 ()		
기 간	2025. 6. 30. ~ 2025. 8. 11.	대 상	성인
시 간	월요일 10시~12시	강 사	황연화
프로그램 목표	본 과정은 모델 기초 워킹, 자세 교정, 기본 턴, 포즈, 테크닉을 통해 바른 자세 당당한 파워 워킹과 액티브 시니어의 능동적인 삶을 설계하고 당당한 자신을 발견하는 계기를 마련한다.		
교재 및 재료	총 교재비	없음	총 재료비
수강생 준비물	붙는 바지 / 3~5센티 굽 구두		
차시	교육내용	활동내용	비고
1	O/T 오리엔테이션 / 워킹 용어 • 바른 자세의 이해와 워킹법/올바른 워킹법 소개	기본자세 갖추는 법 / 벽 자세	
2	• 기본 워킹 / 벽 자세 및 바른 자세로 워킹연습 /올바른 밸런스 찾기	4-3-2-1 박자워킹	
3	• 워킹 기초 1(슈즈 워킹)/여자(하이힐, 남자(구두) 워킹연습 /여자 1자, 남자 11자	바른자세/박자워킹	
4	• 워킹 기초 2(Top 포즈) 워킹과 무대 앞(Top) 포즈 연습 및 연출	"	
5	• 워킹 기초 3(Half turn & Middle turn) 기본이 되는 하프턴(2분의 1턴) 및 중간턴연습	바른자세/턴연습	
6	• 워킹 기초 4(Double turn & Back turn) 더블 턴 및 백 턴 연습	"	
7	• 워킹 기초 5(Double turn & Back turn) 더블턴 백턴 연습 / 무대콘티로 워킹 연습	"	
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
※ 교재비, 재료비 : 필요시 상세히 기재(산출내역 첨부) 빔프로젝터 등 강의에 필요한 기자재 기재 요망 제안 프로그램명은 실제 홍보 및 운영 시 사용할 명칭으로 의견이 있을 시 작성			

2025년 4 월 22 일

지 원 자 : 황연화 (서명 HWA 인)