

강 의 계 획 서

1. 강의개요

- 바른자세, 바른걸음, 체형교정

2. 수업요일 및 시간

- 화요일 · 금요일 1시 - 3시

3. 교재 및 참고문헌

| 구 분 | 교 재 명 | 저 자 | 출 판 사 | 가 격 | 비 고 |
|-----|------------|-----|-------|--------|-----|
| 교 재 | 시니어모델워킹바이블 | 주문 | 교문사 | 28,000 | |
| 부교재 | 모델학워킹 | 서비영 | 출판예정 | - | |

4. 준비물 : (남) 구두 or 운동화 (여) 4cm이상 힐 or 운동화

5. 강의계획

| 주차 | 주 요 교 육 내 용 | 시간 | 교육방법 (이론/실습) | 강사명 | 비 고 (준비물) |
|-----|---------------------------------|----|-----------------|-----|--------------|
| 1회 | 오리엔테이션, 시니어모델워킹이란 | 2 | 이론, 실기 | 서지영 | 운동복 |
| 2회 | 벽서기, 4박자워킹, 소메틱필라테스 | 2 | 실기 | 서지영 | 운동복 |
| 3회 | 벽서기, 3박자워킹, 소메틱필라테스 | 2 | 실기 | 서지영 | 운동복 |
| 4회 | 벽서기, 2박자워킹, 보폭넓히기, | 2 | 실기 | 서지영 | 운동복 |
| 5회 | 벽서기, 1박자워킹, 1자걸음, 보폭넓히기 | 2 | 실기 | 서지영 | 운동복 |
| 6회 | 벽서기, 1자워킹, 팔스윙, 안단테워킹, 포메틱필라테스 | 2 | 이론, 실기 | 서지영 | 운동복 |
| 7회 | 벽서기, 기초워킹I, 시선처리, 포메틱 필라테스 | 2 | 이론, 실기 | 서지영 | 운동복 |
| 8회 | 포토포즈 | 2 | 실기 | 서지영 | 운동복 |
| 9회 | 벽서기, 기초워킹II, 표정처리, 포메틱 필라테스 | 2 | 실기 | 서지영 | 운동복 |
| 10회 | 벽서기, 기본워킹I, 기본포즈I, 턴, 포 메틱필라테스 | 2 | 실기 | 서지영 | 운동복 |
| 11회 | 벽서기, 기본워킹II, 기본포즈II, 턴, 포메틱필라테스 | 2 | 실기 | 서지영 | 운동복 |
| 12회 | 총정리 학습 | 2 | PPT영상 정리 | 서지영 | 운동복 |