

2023년 동두천시 평생학습관 강의계획서

강좌명	액티브모델워킹			강사성명	김은엽
강의시간	2023. 1. 9.~4. 29. 10시 00분 ~ 12시 00분 (2시간)			강의요일	수요일
강의목표	· 모델워킹을 통한 활력있는 여가활동, 심신치유, 힐링, 자신감 향상				
강의내용	· 기본신체 트레이닝과 모델의 방향성 제시 · 모델로서의 순발력과 창의성 개발 및 참여형 무대를 통한 자신감 향상				
자격증	· 해당없음				
동아리 활동계획	· 모델워킹 교육을 통한 런웨이쇼 실연				
교재비	없음	재료비	없음	준비물	실내용 운동화
기타	· 해당없음				
세부일정	주차	주 제	내 용		
	1주	오리엔테이션	액티브모델워킹이란/ 모델 스트레칭 및 기본자세		
	2주	모델자세법	자세교정 기본자세/ 관절 스트레칭 / 기초워킹1		
	3주	기초워킹	기초워킹1 / 기초포즈 1		
	4주	기초워킹	기초워킹1 / 워킹동작1		
	5주	워킹동작 / 팔	기초워킹1 / 워킹동작1 / 기초워킹2 / 기초포즈1		
	6주	워킹동작 / 팔 스윙	기초워킹 1.2.3 / 워킹동작 1.2 / 기본포즈1.2		
	7주	워킹동작 / 팔 스윙	기초워킹 1.2.3 / 워킹동작1.2.3 / 기본포즈 1.2		
	8주	워킹동작 / 턴.포즈	기본 워킹 턴 1 / 포즈 1.2.3		
	9주	정장워킹 1	워킹 1.2.3 / 포즈 1.2.3 / 콘티 기초		
	10주	정장워킹 2	콘티실연 1		
	11주	정장워킹 3	콘티 실연2		
	12주	정장워킹 4	콘티 실연3		
	13주	정장워킹 5	콘티 실연4		
	14주	정장워킹 콘티	콘티 1.2.3.4 런웨이 실연		
	15주	정장패션쇼콘티	미니 정장패션쇼 실연을 위한 콘티		
	16주	미니 패션쇼 발표	가족 지인을 모신 정장 패션쇼 런웨이 발표		

액티브모델워킹과 학습지도안(계획안)

■ 학과명 : 액티브 모델 워킹 (주1회 2시간) / 매주 수요일 오전 10시 ~12시

월	주	일	학습 활동 내용	준비물 및 유의점	
1월 9일 ~ 2월 4일	1주	11	오리엔테이션		
			액티브모델워킹이란/모델 스트레칭 및 기본자세		
	2주	18	모델자세법		구두(3cm이상). 운동화
			자세교정기본/모델에 필요한 관절 스트레칭 / 기초워킹 1		
3주	25	기초워킹	구두(3cm이상). 운동화		
		기초워킹 1 / 기초포즈 1			
4주	2/1	기초워킹	구두(3cm이상). 운동화		
		기초워킹 1/ 워킹동작 1			
2월 6일 ~ 3월 4일	5주	8	워킹동작 / 팔스윙	구두(3cm이상). 운동화	
			기초워킹 1/워킹동작 1/기초워킹 2/기초포즈 1		
	6주	15	워킹동작/ 팔스윙	구두(3cm이상). 운동화	
			기초워킹 1.2.3/워킹동작 1.2/기본포즈 1.2		
7주	22	워킹동작/팔 스윙	구두(3cm이상). 운동화		
		기초워킹 1.2.3/워킹동작 1.2.3/기본포즈 1.2			
8주	3/1	워킹동작/ 턴 포즈	구두(3cm이상). 운동화		
		기본워킹 턴 1/포즈 1.2.3			
3월 6일 ~ 4월 1일	9주	8	정장워킹 1	구두(3cm이상). 운동화	
			워킹 1.2.3/포즈 1.2.3/콘티 기초		
	10주	15	정장워킹 2		구두(3cm이상). 운동화
			콘티실연 1		
11주	22	정장워킹 3	구두(3cm이상). 운동화		
		콘티실연 2			
12주	29	정장워킹 4	구두(3cm이상). 운동화		
		콘티실연 3			
4월 3일 ~ 4월 29일	13주	5	정장워킹 5	구두(3cm이상). 운동화	
			콘티실연 4		
	14주	12	정장워킹 콘티	구두(3cm이상). 운동화	
			콘티 1.2.3.4 런웨이 실연		
15주	19	정장패션쇼콘티	별도공지		
		미니 정장패션쇼 실연을 위한 콘티			
16주	26	미니 패션쇼 발표	패션쇼		
		가족/지인을 모신 정장 패션쇼 런웨이 발표			