

프로그램 운영계획서

■ 2026학년도 1학기

프로그램명칭	바른자세와 모델 워킹반	강의 일시	주간	요일 (: - :)(시간)
강사 성명	허 숙 현		야간	목요일 (16 : 00 - 18 : 00)(2시간)
주 교 재	폼롤러	보조교재	PPT	

■ 주별 수업계획

주	주 별 수 업 계 획	비고(교수법, 기자재)
1	1) 강의제목 : 패션모델이란? 2) 강의주제 : 패션모델 기본 자세와 복장 3) 강의세부내용(자세히) : 스트레칭, 벽서기	이론, PPT, 실기
2	1) 강의제목 : 자신의 워킹 2) 강의주제 : 4박자 워킹 3) 강의세부내용(자세히) : 스트레칭, 벽서기, 4박자 워킹	이론, PPT, 실기
3	1) 강의제목 : 워킹 기본자세 2) 강의주제 : 4박자 워킹, 3박자 워킹 3) 강의세부내용(자세히) : 워킹스텝으로 음악과 함께 워킹	이론, PPT, 실기
4	1) 강의제목 : 바른건기 2) 강의주제 : 마사이워킹 3) 강의세부내용(자세히) : 스트레칭, 벽서기, 4박자, 3박자, 2박자	이론, PPT, 실기
5	1) 강의제목 : 기본포즈 2) 강의주제 : 기본포즈 익히기 3) 강의세부내용(자세히) : 스트레칭, 벽서기, 4박자, 3박자, 2박자, 포즈	이론, PPT, 실기
6	1) 강의제목 : 턴의종류 2) 강의주제 : 포즈와턴 3) 강의세부내용(자세히) : 스트레칭, 벽서기, 기초워킹, 기본포즈와 하프턴	이론, PPT, 실기
7	1) 강의제목 : 기초워킹 2) 강의주제 : 기초워킹에 따른 포즈와 턴 3) 강의세부내용(자세히) : 기본워킹으로 연결하여 기본포즈 및 턴	이론, PPT, 실기
8	1) 강의제목 : 탑포즈 2) 강의주제 : 기본포즈 활용하여 탑포즈 해보기 3) 강의세부내용(자세히) : 기본자세, 4박자, 3박자, 2박자, 음악과 함께 포즈워킹	이론, PPT, 실기

주	주 별 수 업 계 획	비고(교수법, 기자재)
9	1) 강의제목 : 중간턴 2) 강의주제 : 기초워킹과 중간턴 3) 강의세부내용(자세히) : 탑포즈로 기초워킹, 중간턴 음악워킹	이론. PPT. 실기
10	1) 강의제목 : 몸의균형 2) 강의주제 : 균형의중요성 3) 강의세부내용(자세히) : 패션쇼 진행과정따른 발표회연습	이론. PPT. 실기
11	1) 강의제목 : 스트레칭 2) 강의주제 : 스트레칭의이해와원리 3) 강의세부내용(자세히) : 기초워킹 및 발표회연습	이론. PPT. 실기
12	1) 강의제목 : 건강유지법 2) 강의주제 : 건강의 중요성 3) 강의세부내용(자세히) : 패션쇼 콘티와 발표회 연습	이론. PPT. 실기
13	1) 강의제목 : 모델과 패션쇼 2) 강의주제 : 모델의 조건과 종류 3) 강의세부내용(자세히) : 패션쇼와 콘티연습	이론. PPT. 실기
14	1) 강의제목 : 런 웨이 워킹시 주의사항 2) 강의주제 : 런 웨이 워킹 (음악과 함께) 3) 강의세부내용(자세히) : 발표회 총 연습	이론. PPT. 실기
15	1) 강의제목 : 수료 및 발표회 2) 강의주제 : 발표회 패션쇼 3) 강의세부내용(자세히) : 발표회 패션쇼 16주까지 할수있음 4개월과정	

2026년 1월 일

강사 : 허 숙 현

