

# 수업 계획서

< 2016학년도 3월 14일 ~ 6월 24일 예정 >

## 1. 강의개요

학습과목명	워킹기초	학점	3	교강사명	교강사 전화번호
강의시간	5	강 의 실		수강대상	E-mail

## 2. 교과목 학습목표

- 워킹 기초는 런웨이에서 모델이 의상을 가장 효과적으로 표현하는데 반드시 필요한 학습과목임을 이해하고 워킹의 기초 단계인 자세 교정과 워킹 방법을 바르게 익히고 이후에는 관객의 시선을 사로잡을 수 있는 포즈, 턴, 시선처리법을 실습을 통하여 습득한다.
- 또한 모델의 기초 훈련의 과정과 단계 등 모델이 되기 위한 기본적인 조건과 본질이 무엇인지를 알아가고 모델을 꿈꾸는 학습자들의 워킹의 기본자세의 습득으로 바르고 아름답게 걸을 수 있도록 하며, 모델 활동에 있어서 실제로 국내 및 해외 진출은 어떤 과정을 통해 이루어 지는지 까지 광범위하게 다루고 개인의 잠재된 개성을 창출하여 프로모델로 입문하는데 적극적으로 활용할 수 있다.

## 3. 교재 및 참고문헌

주교재	모델 이론 및 실습	저자	김문주.박철	출판사	훈민사	출판년도	2004
부교재(참고문헌)	모델론	저자	김동수	출판사	형설출판사	출판년도	2015

## 4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용

주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용	과제 및 기타 참고사항
제 1 주	1	1] 강의주제: 패션모델이란? 2] 강의목표: 모델의 조건에 대하여 학습한다. 3] 강의세부내용:	부교재[09~17] 발레용 연습슈즈 타이트한 상하의 워킹복  과제 1 ① 현재 활동 중인 국내외 패션 또는 광고 모델을 각 10명씩 조사하고 자신의 롤 모델을 선정한다. ② 자신의 신체 및 이미지의 장단점을 분석한다.
	2	① 학습자의 신장과 체중을 체크하고 모델에게 필요한 체중과 체형을 설명하고 학습자 개인에게 맞는 식단과 운동 방법을 제시하고 매 워킹 기초 강의 시간에 체중 체크를 한다.	
	3	② 모델이라는 직업세계를 바로 알며 앞으로 갖추어야 할 모델로의 신체조건과 모델에게 필요한 학습자의 성격, 모델이 해야 되는 평상시 생활 등에 대하여 설명 한다. ③ 학습자 개개인의 잘못된 자세 즉 대표적으로 척추 측만증과 O자 다리인지를 알아보도록 하고 걸음걸이 또한 팔자걸음과 안짱걸음을 파악하여 교정 방법을 익혀 학습자 스스로 평상시 생활에 활용하며 워킹기초를 통해 교정하도록 한다.	
	4	④ 워킹 매 수업시작 전 바른 자세와 바른 체형을 위한 스트레칭(햄스트링, 박쥐자세, 나비자세, 고양이 자세, 어깨와 가슴 낮추기, 상체 일으켜 가슴 펴기, 옆구리 늘리기, 허리와 다리 늘리기, 스쿼트)으로 근육을 이완시키고 기본 스탠딩 자세인 평평한 벽에 어깨와 등과 발뒤꿈치를 붙이고 워킹의 기본인 바르게 서있는 자세를 유지하여 평상시에도 바른 자세가 유지 될 수 있도록 한다.	
	5	4] 수업방법 : 이론/실습강의	

제 2 주	1	1] 강의주제: 워킹의 기본자세 2] 강의목표: 연습 전 준비를 학습한다.	주교재[37~41] 발레용 연습슈즈 타이트한 상하의 워킹복
	2	3] 강의세부내용: ① 바른 자세와 바른 체형을 위한 스트레칭으로 근육을 이완 시킨다.	
	3	② 기본 스탠딩 자세인 평평한 벽에 어깨와 등과 발뒤꿈치를 붙이고 워킹의 기본인 바르게 서있는 자세를 유지하여 평상시에도 바른 자세가 유지될 수 있도록 한다.	
	4	③ 벽에 붙어 서있지 않아도 기본 바른 자세가 유지될 수 있도록 벽으로부터 한걸음 나와서 서있는 것을 벽에 붙어 서있는 것과 함께 각 5분씩 번갈아가며 훈련하여 바른 자세 습관을 기른다.	
	5	4] 수업방법 : 이론/실습강의	
제 3 주	1	1] 강의주제: 바른 자세와 워킹 훈련법 2] 강의목표: 바른 자세 유지를 위한 2박자 워킹을 학습한다.	주교재[20~24] 발레용 연습슈즈 타이트한 상하의 워킹복
	2	3] 강의세부내용: ① 바른 자세와 바른 체형을 위한 스트레칭으로 근육을 이완 시킨다.	
	3	② 기본 스탠딩자세를 20분간 유지한 후 벽으로부터 한걸음 나와서 서있는 것을 벽에 붙어 서있는 것과 함께 각 5분씩 번갈아가며 훈련하여 바른 자세 습관을 기른다.	
	4	③ 2박자로 걸으면서 바른 자세가 유지될 수 있도록 오른발을 한걸음 나오고 왼쪽 발을 오른쪽 발에 붙여 다시 바른 자세를 유지하는 2박자 워킹 훈련을 왼쪽 발도 같은 방법으로 번갈아가며 반복한다.	
	5	4] 수업방법 : 이론/실습강의	
제 4 주	1	1] 강의주제: 워킹 훈련법 II 2] 강의목표: 4박자 워킹을 학습한다.	주교재[41~41] 타이트한 상하의 워킹복 여자 9cm하이힐 남자 정장구두
	2	3] 강의세부내용: ① 바른 자세와 바른 체형을 위한 스트레칭으로 근육을 이완 시킨다.	
	3	② 기본 스탠딩자세를 20분간 유지한 후 걸으면서도 바른 자세가 유지될 수 있도록 하며 2박자 워킹 훈련을 왼쪽 발도 같은 방법으로 반복하여 복습하고 어깨와 체중의 중심이 흐트러지지 않도록 하며 흔들린다면 발바닥이 디터질 때 어느 부분이 먼저 디터지는지 확인하여 발바닥의 바깥쪽이나 안쪽이 심하게 먼저 디터진다면 발바닥 중앙이 먼저 닿을 수 있는 훈련을 하여 상체가 좌우나 앞뒤로 흔들리지 않아야 한다.	
	4	③ 2박자 워킹 훈련이 익숙해지면 4박자 워킹을 시작하는데 4박자의 기본 단계인 스탠딩 자세를 바르게 유지하며 여자는 무릎 스치기, 발목 스치기, 무릎과 발목과 발가락을 완전히 편 상태에서 발가락 끝부터 바닥에 닿는 스텝 나가기, 무릎 중심 이동하기를 일자 걸음으로 실습한다. 남자는 무릎과 발목은 스치지 않으며 발뒤꿈치가 먼저 바닥에 닿는 스텝 나가기. 무릎 중심을 이동하기를 십 일자 걸음으로 실습 한다. 이때 중요한 것은 뒤쪽의 다리가 앞으로 나올 때 허벅지, 무릎, 발목, 발끝이 일자로 곧게 유지 되어야 한다.	
	5	4] 수업방법 : 이론/실습강의	

제 5 주	1	1] 강의주제: 워킹훈련법 III 2] 강의목표: 3박자 워킹을 학습한다. 3] 강의세부내용: ① 바른 자세와 바른 체형을 위한 스트레칭으로 근육을 이완시킨다.	주교재[41~41] 타이트한 상하의 워킹복 여자 9cm하이힐 남자 정장구두
	2	② 기본 스탠딩자세를 20분간 유지한 후 4박자의 기본 단계인 스탠딩 자세를 바르게 유지하며 4박자 워킹을 복습한다.	
	3	③ 4박자 워킹 훈련이 익숙해지면 3박자 워킹 훈련을 시작하는데 4박자 워킹 훈련과 마찬가지로 스탠딩 자세를 바르게 유지하며 워킹 자세를 갖추어 훈련한다. 3박자 워킹 훈련부터 중요하게 여겨야 될 것은 워킹의 속도가 빨라짐에 따라 기본 스탠딩 자세가 흐트러질 수 있으니 매 걸음마다 자신의 자세를 확인하며 워킹 훈련을 실습한다.	
	4		
	5	4] 수업방법 : 이론/실습강의	
제 6 주	1	1] 강의주제: 워킹훈련법Ⅳ 2] 강의목표: 2박자 워킹을 학습한다. 3] 강의세부내용: ① 바른 자세와 바른 체형을 위한 스트레칭으로 근육을 이완시킨다.	주교재[43~44] 타이트한 상하의 워킹복 여자 9cm하이힐 남자 정장구두
	2	② 기본 스탠딩자세를 20분간 유지한 후 4박자의 기본 단계인 스탠딩 자세를 바르게 유지하며 4박자와 3박자 워킹을 복습한다.	
	3	③ 3박자 워킹 훈련이 익숙해지면 2박자 워킹 훈련을 시작하는데 4박자 워킹 훈련과 마찬가지로 스탠딩 자세를 바르게 유지하며 워킹 자세를 갖추어 훈련한다. 2박자 워킹부터는 손가락, 목, 턱, 입 등에 필요하지 않은 힘이 들어가지 않도록 주의해야 한다.	
	4		
	5	4] 수업방법 : 이론/실습강의	
제 7 주	1	1] 강의주제: 워킹훈련법 III 2] 강의목표: 1박자 워킹을 학습한다. 3] 강의세부내용: ① 바른 자세와 바른 체형을 위한 스트레칭으로 근육을 이완시킨다.	주교재[43~44] 타이트한 상하의 워킹복 여자 9cm하이힐 남자 정장구두,
	2	② 기본 스탠딩자세를 20분간 유지한 후 4박자의 기본 단계인 스탠딩 자세를 바르게 유지하며 4박자, 3박자, 2박자 워킹을 순서대로 복습한다.	
	3	③ 2박자 워킹 훈련이 익숙해지면 1박자 워킹 훈련을 시작하는데 4박자 워킹 훈련과 마찬가지로 스탠딩 자세를 바르게 유지하며 워킹 자세를 바르게 갖추어 반복 훈련을 한다. 1박자 워킹에서 가장 중요한 것은 보폭을 최대한 넓히면서 몸의 균형을 잘 잡을 수 있어야 하며 워킹의 속도가 상당히 빨라져 기본 스탠딩 자세 유지와 잘못된 습관이 생기지 않도록 각별히 유의해야 한다.	
	4		
	5	4] 수업방법 : 이론/실습강의	
제 8 주	1		
	2	중간고사 : 필기 시험	
	3		
	4		
	5		

제 9 주	1 2 3 4 5	<p>1] 강의주제: 워킹훈련법 VI  2] 강의목표: 바른 팔 동작을 학습한다.  3] 강의세부내용:  ① 바른 자세와 바른 체형을 위한 스트레칭으로 근육을 이완시킨다.  ② 기본 스탠딩자세를 20분간 유지한 후 4박자의 기본 단계인 스탠딩 자세를 바르게 유지하며 4박자, 3박자, 2박자, 1박자 워킹을 순서대로 복습한다.  ③ 1박자 워킹 훈련이 익숙해지면 팔 동작을 시작하는데 스텝이 나갈 때 자연스럽게 앞으로는 30도 미만 뒤로는 20도 미만이 되게 골반 옆에서 흔들어 주는 과정을 실습한다. 팔 동작에서 주의해야 될 것은 팔이 몸에서 너무 떨어지거나 앞쪽이나 뒤쪽으로 갈 때 두 팔이 벌어지거나 좁아지지 않도록 일자로 곧게 흔들 수 있어야 하며 어깨가 절대 흔들리지 않도록 해야 한다.</p> <p>4] 수업방법 : 이론/실습강의</p>	<p>주교재[32~32]  타이트한 상하의 워킹복  여자 9cm하이힐  남자 정장구두,</p>
제 10 주	1 2 3 4 5	<p>1] 강의주제: 워킹훈련법 VII  2] 강의목표: Half Turn(2/1 턴)을 학습한다.  3] 강의세부내용:  ① 바른 자세와 바른 체형을 위한 스트레칭으로 근육을 이완시킨다.  ② 기본 스탠딩자세를 20분간 유지한 후 4박자의 기본 단계인 스탠딩 자세를 바르게 유지하며 4박자, 3박자, 2박자, 1박자 워킹을 순서대로 복습한다.  ③ 팔 동작이 익숙해지면 무대 답에서 무대 백스테이지로 돌아오기 위한 Half Turn을 훈련하는데 오른발을 일자로 앞으로 딛고 왼발을 오른발 앞에 가로로 놓은 후 오른발과 왼발의 뒤꿈치를 들어 돌리면 180도인 반대방향으로 서게 된다. Turn을 하고 났을 때 발의 모양은 왼발은 45도, 오른발은 90도가 될 수 있도록 마무리를 하여 다시 1박자 워킹 동작과 이어져야 한다. 오른발과 왼발을 번갈아가며 훈련한다.</p> <p>4] 수업방법 : 이론/실습강의</p>	<p>주교재[25~27]  타이트한 상하의 워킹복  여자 9cm하이힐  남자 정장구두</p>
제 11 주	1 2 3 4 5	<p>1] 강의주제: 워킹훈련법 VIII  2] 강의목표: 무대 답에서의 기본 포즈를 학습한다.  3] 강의세부내용:  ① 바른 자세와 바른 체형을 위한 스트레칭으로 근육을 이완시킨다.  ② 기본 스탠딩자세를 20분간 유지한 후 4박자의 기본 단계인 스탠딩 자세를 바르게 유지하며 4박자, 3박자, 2박자, 1박자 워킹을 순서대로 복습한다.  ③ 1박자 워킹, 팔 동작, Half Turn이 익숙해지면 무대 답에서의 포즈를 훈련하는데 모델이 의상을 워킹이 아닌 포즈로 표현하는 시간이며 포토그래퍼에게 사진을 찍을 수 있는 시간을 제공하는 때이다. 무대에서 워킹 후 무대 답에 서는데 이때 두 발 중 한쪽 발은 45도로 놓고 나머지 한쪽 발은 45도로 놓은 발 앞에 90도로 놓으며 몸은 자연스럽게 정면을 향해 선다. 포즈를 취하는 시간은 3초 정도가 적당하다.</p> <p>4] 수업방법 : 이론/실습강의</p>	<p>주교재[59~62]  타이트한 상하의 워킹복  여자 9cm하이힐  남자 정장구두</p>

제 12 주	1	1] 강의주제: 워킹훈련법Ⅸ 2] 강의목표: 무대에서의 시선처리법을 학습한다. 3] 강의세부내용:	<p>주교재[45~49] 타이트한 상하의 워킹복 여자 9cm하이힐 남자 정장구두</p>
	2	① 바른 자세와 바른 체형을 위한 스트레칭으로 근육을 이완시킨다.	
	3	② 기본 스탠딩자세를 20분간 유지한 후 4박자의 기본 단계인 스탠딩 자세를 바르게 유지하며 4박자, 3박자, 2박자, 1박자 워킹, 팔동작, Half Turn, 포즈를 순서대로 복습한다.	
	4	③ 워킹을 하며 포즈까지 익숙해지면 무대 탑에서의 포즈를 취한 후 Turn을 하면서 관객을 향한 시선처리법을 익혀 관객에게 강하고 멋있는 인상을 남기도록 한다.	
	5	4] 수업방법 : 이론/실습강의	
제 13 주	1	1] 강의주제: 워킹훈련법Ⅹ 2] 강의목표: 무대 탑에서의 캐주얼 포즈를 학습한다. 3] 강의세부내용:	<p>주교재[74~75] 타이트한 상하의 워킹복 여자 9cm하이힐 남자 정장구두</p>
	2	① 바른 자세와 바른 체형을 위한 스트레칭으로 근육을 이완시킨다.	
	3	② 기본 스탠딩자세를 20분간 유지한 후 4박자의 기본 단계인 스탠딩 자세를 바르게 유지하며 4박자, 3박자, 2박자, 1박자 워킹, 팔동작, Half Turn, 포즈, 시선처리를 순서대로 복습한다.	
	4	③ 워킹을 하며 포즈까지 익숙해지면 캐주얼 의상에 어울리는 포즈를 익혀 정장과 캐주얼한 의상에 맞는 포즈를 연출 할 수 있도록 한다. 두 발 중 한쪽 발은 45도로 놓고 나머지 한쪽 발은 45도로 놓은 발의 옆으로 30cm정도 놓으며 무릎을 살짝 구부리고 몸은 자연스러운 실루엣이 나오도록 약간 사선 방향으로 선다.	
	5	4] 수업방법 : 이론/실습강의	
제 14 주	1	1] 강의주제: 워킹훈련법Ⅺ 2] 강의목표: 오디션 콘티를 학습한다. 3] 강의세부내용:	<p>부교재[65~75] 타이트한 상하의 워킹복 여자 9cm하이힐 남자 정장구두</p> <p>과제 2 국내외의 패션디자이너와 유명브랜드를 조사하고 디자이너별 의상의 특성에 대해 조사한다.(국내외 각 10명이상)</p>
	2	① 바른 자세와 바른 체형을 위한 스트레칭으로 근육을 이완시킨다.	
	3	② 기본 스탠딩자세를 20분간 유지한 후 4박자의 기본 단계인 스탠딩 자세를 바르게 유지하며 4박자, 3박자, 2박자, 1박자 워킹, 팔동작, Half Turn, 포즈, 시선처리를 순서대로 복습한다.	
	4	③ 모든 워킹 훈련법이 끝나면 오디션에 필요한 콘티를 익힌다. 1명씩 무대 중앙으로 워킹을 한 후 돌아와 5명이 동시에 워킹을 하는 방식을 기본으로 두세 가지의 콘티를 만들어 반복 훈련을 하여 오디션에 대비 하도록 한다.	
	5	4] 수업방법 : 이론/실습강의	
제 15 주	1	기말고사 : 실기시험	
	2		
	3		
	4		
	5		

5. 성적평가 방법

중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30%	30%	15%	20%	5%	100%	

6. 수업 진행 방법

이론/실습강의

7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항

- 1) 워킹의 중요성을 일깨우기 위해 패션쇼 관람과 패션쇼 동영상을 관람 할 수 있는 기회를 제공한다.
- 2) 워킹에 탁월한 재능을 보이는 학생에게는 패션쇼에 참가 할 수 있는 오디션의 기회를 제공한다.
- 3) 장애인 학습자가 있다면 수업과 시험 등에 불편함이 없도록 자리와 시간을 배려한다.

8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)

진도부진 학생의 경우 워킹은 충분한 연습이 필요하므로 정규 교과목 시간 외에 별도의 지도 시간을 가져 충분히 습득할 수 있도록 한다.

9. 강의유형

이론중심( ), 토론, 세미나 중심( ), 실기 중심( ), 이론 및 토론, 세미나 병행( ), 이론 및 실험, 실습 병행( ), 이론 및 실기 병행( )