삼척청년센터 공고 제2023-10호

2023년 삼척청년센터 정규교육 프로그램 참여자 모집공고

- 3분기 정규교육 프로그램 -

삼척청년센터는 청년들을 위한 교육프로그램 제공을 통한 교육의 기회를 제공하고, 공통의 관심사를 가진 청년들의 만남을 제공하고자 정규 교육 프로그램 참여자를 다음과 같이 모집합니다.

2023년 6월 19일

삼 척 청 년 센 터 장

○ **공고·모집기간 :** 2023. 6. 19.(월) ~ 6. 30.(금) [2주간]

○ 사업개요

□ 사업명칭 : 삼척청년센터 정규 교육 프로그램

□ 사업목적 : 청년들을 위한 교육프로그램 제공을 통한 교육의 기회 제공 및 공통의 관심사를 가진 청년들 간의 만남 제공

□ 사업근거 : 삼척시 청년지원 기본 조례 제 9조(청년정책 사업의 추진)

□ 사업기간 : 2023. 7. ~ 9. (3/4분기)

□ 사업대상 : 교육을 희망하는 삼척 관내 청년(만 18~39세)

○ 사업내용

영역	프로그램	강사명	운영일 (매주)	운영시간	준비물
운동	필라테스	이지민	화요일, 목요일	14:00 ~ 15:00	매트
자기계발	GTQ 포토샵 1급 자격증 과정	김정화	수요일	10:00 ~ 12:00	노트북, USB
	ITQ 엑셀 자격증 과정	이금환	목요일	15:30 ~ 17:30	엑셀 설치된 노트북

※ 수강료 무료(교재비·재료비·자격시험 비용은 수강생 개인 부담)

○ 모집대상 및 신청방법

□ 모집대상 : 교육을 희망하는 삼척 관내 청년(만 18~39세)

※ 삼척청년 : 삼척시에 주소를 두고 있거나, 관내 소재 직장 및 학교 등에서 활동하고 있는 청년(만 18~39세)

□ 모집인원

- 필라테스 : 8명 (추첨 선발)

※ 필라테스 결원 발생 시 청년센터 SNS를 통해 추가모집

- GTQ 포토샵 1급 자격증 과정 : 10명 (선착순)
- ITQ 엑셀 자격증 과정 : 10명 (선착순)

□ 교육기간 : 2023. 7. ~ 9. (12주)

□ 모집기간 : 2023. 6. 19.(월) ~ 6. 30.(금) 24:00까지

□ 신청방법 : 구글폼(https://han.gl/ZHbiDU) 신청

□ 결과발표 : 2023. 7. 3.(월) 개별안내

○ 결과발표

□ 신청자 중 선착순(단, 필라테스는 추첨) 선발하여 결과를 지원자에게 통보

- 2023. 7. 3.(월) [개별 문자 안내]

○ 기타사항

- 제출한 서류는 반환하지 않음
- 제출된 서류는 삼척청년센터에서 향후 5년간 보관함
- 활동내용, 사진 등은 삼척시 SNS, 보도자료 등에 활용할 수 있음
- 모집 인원이 60%를 넘지 않을 시 폐강할 수 있음
- 교육생이 전체 교육 일정 중 3회 이상을 무단결석한 경우, 해당 교육생은 차후 교육에 배제될 수 있음
- 교재비, 재료비, 자격시험 비용은 수강생 개인 부담함

※ 정규 교육 수강 후 자격증 취득 시 삼척청년센터로 연락

□ 문의사항 : 삼척청년센터 (033-572-1839)

○ 강의계획서

프로그램	필라테스	강 사 명	이지민
운 영 일	매주 화요일, 목요일	운영시간	14:00 ~ 15:00 (50분)
목 표	자세 교정, 재활 및 다이어트		
교 재 명	(교재대 : 원)		
실습재료비	실습재료비(월) : 원		
관련 자격증		자 격 증 활용방법	

주차		내 용	강의방법	준비물/ 활용기자재
1주	1회	호흡 및 자세 인지하기	운동실습	매트
	2회	코어강화, 하체운동	〃	〃
2주	1회	스트레칭, (어깨)견갑골 안정화 운동	〃	〃
	2회	등, 팔 운동	〃	〃
3주	1회	고관절, 견관절 가동성 향상	〃	〃
	2회	코어강화	〃	〃
4주	1회	코어, 내전근 강화	〃	〃
	2회	발란스 향상	〃	〃
5주	1회	호흡, 코어강화	〃	〃
	2회	상·하지 협응력 향상	〃	〃
6주	1회	파워근력 필라테스	〃	〃
	2회	파워근력 필라테스	〃	〃
7주	1회	몸통 안정성을 위한 필라테스	〃	〃
	2회	신체의 발란스 잡기	〃	〃
8주	1회	몸통의 측면부 강화	〃	〃
	2회	몸통 측면 강화	〃	〃
9주	1회	견갑골 안정성을 위한 상체 운동	〃	〃
	2회	고관절 안정성을 위한 하체 운동	〃	〃
10주	1회	발바닥 인지능력 향상 시키기	〃	〃
	2회	하체 , 힙 강화	〃	〃
11주	1회	상·하지 협응력 향상	〃	〃
	2회	내 몸의 발란스 찾기	〃	〃
12주	1회	전신 강화 운동	〃	〃
	2회	전신 강화 운동	〃	〃

○ 강의계획서

프로그램	GTQ포토샵 1급 자격증 과정	강 사 명	김정화
운 영 일	매주 수요일	운영시간	10:00 ~ 12:00
목 표	▪ GTQ포토샵 1급 자격증 취득 및 마스터하기		
교 재 명	GTQ 포토샵 1급(CC) (교재대 : 17,000원)		
실습재료비	실습재료비(월) : 원		
관련 자격증	GTQ포토샵 1급	자 격 증 활용방법	

주차	내 용	강의방법	준비물/ 활용기자재
1주	포토샵의 레이어, 작업내역, 도구모음 사용하기 그림삽입하고 편집하기	실습	노트북, USB
2주	선택도구 이용하여 사진 선택하기 사용자 정의 모양도구 사용하기	〃	〃
3주	복제 기능 알기, 여러 단축키 사용하고 문자삽입하기 문자삽입 및 편집, 글꼴 변경	〃	〃
4주	명도/채도, 이미지 크기조정, 색보정하기 패스그리기 및 편집수정하기	〃	〃
5주	복사 및 특수 붙여넣기, 클리핑 마스크 삽입하기	〃	〃
6주	패스수정하고 패턴 삽입하기	〃	〃
7주	그림효과 - 배경넣고 필터적용, 레이어마스크, 레이어스타일 - 경사와 엠보스 사용하기	〃	〃
8주	문자효과 스타일 넣기, 그림선택도구, 도형변경	〃	〃
9주	GTQ 1급 기출문제 풀이	〃	〃
10주	GTQ 1급 기출문제 풀이	〃	〃
11주	GTQ 1급 기출문제 풀이	〃	〃
12주	GTQ 1급 기출문제 모의고사풀이	〃	〃

○ 강의계획서

프로그램	ITQ 엑셀 자격증 과정	강 사 명	이 금 환
운 영 일	매주 목요일	운영시간	15:30 ~ 17:30
목 표	정보기술 관리 및 실무능력 수준을 지수화, 등급화하여 A등급 취득		
교 재 명	유인물 (교재대 : 원)		
실습재료비	실습재료비(월) : 원		
관련 자격증	ITQ 한글, 파워포인트, 엑세스	자 격 증 활용방법	자격증 소지자 우대 및 가산점

주차	내 용	강의방법	준비물/ 활용기자재
1주	[제1작업] 데이터 입력 및 제목 작성	실습	엑셀 설치된 노트북,유인물
2주	[제1작업] 결재란 및 셀서식, 조건부 서식 작업	〃	〃
3주	[제2작업] 고급필터 및 표 스타일 작성	〃	〃
4주	[제2작업] 목표값 찾기 및 필터	〃	〃
5주	[제3작업] 피벗 테이블 작성 및 편집	〃	〃
6주	[제3작업] 정렬 및 부분합 작성	〃	〃
7주	[제4작업] 그래프 작성 및 서식 지정	〃	〃
8주	계산작업 Ⅰ- IF, RANK.EQ, SUMIF, COUNTIF 계산작업 Ⅱ- CHOOSE, MID, RIGHT, LEFT	〃	〃
9주	계산작업 Ⅲ- DAVERAGE, DSUM, DCOUNTA 계산작업 Ⅳ- WEEKDAY, VLOOKUP, REPT 계산작업 Ⅴ- ROUND, ROUNDUP, ROUNDDOWN	〃	〃
10주	기출 예상문제 풀이 1 기출 예상문제 풀이 2	〃	〃
11주	기출 예상문제 풀이 3 기출 예상문제 풀이 4	〃	〃
12주	기출 예상문제 풀이 5 기출풀이 및 수험자 유의사항 및 답안 작성 요령	〃	〃