

2024년 제2기 강의계획서

| | | | | | |
|--------------|---|----|-----------|-----|---------------|
| 과 정 명 | 쌍쌍 탁구(오후) | | | | |
| 담당강사 | 채하은 | | | | |
| 강좌개요 | 탁구를 통한 육체적, 정신적 건강과 체력증진과 운동 능력 수준에 따른 탁구의 기본기와 체계적 기술을 습득한다. | | | | |
| 강의목표 | 탁구의 기본기를 익히고 랠리를 통한 즐거움 알 수 있도록 하기 | | | | |
| 운영시간 | 교육기간 | | 요일 | | 시간 |
| | 4. 1.(월)~6. 15.(토) / 11주 (법정공휴일은 보강 없습니다.) | | 화, 목 주 2회 | | 14:00 ~ 16:00 |
| 교육대상 | 만 18세 이상 인천거주시민 | 인원 | 16명 | 수강료 | 45,000원 |
| 준비물 | 개인라켓,운동화,운동복(첫날 - 라켓 없는 분은 강사에게 주문가능) | | | | |
| 재료비 (교재비) | 5천원(시합구) | | | | |
| 주별 | 세부내용 | | | | 비고 |
| 1주 | 오리엔테이션, 공 감각 익히기, 포핸드 스윙과 자세 익혀서 타구하기 | | | | |
| 2주 | 포핸드 스윙과 자세 익혀서 타구하기, 백핸드 스윙과 자세 익혀서 타구하기 | | | | |
| 3주 | 포핸드 스윙과 자세 익혀서 타구하기, 백핸드 스윙과 자세 익혀서 타구하기 | | | | |
| 4주 | 기본 서브 넣고 포핸드, 백핸드 랠리하기 | | | | |
| 5주 | 풋워크하며 포핸드-백핸드로 타구하기 | | | | |
| 6주 | 포핸드-백핸드 반복 | | | | |
| 7주 | 코스 바꿔 가면서 포핸드-백핸드 | | | | |
| 8주 | 스매싱 스윙과 자세 익혀서 강하게 타구하기 | | | | |
| 9주 | 포핸드-백핸드-스매싱 연결하기 | | | | |
| 10주 | 포핸드-백핸드-스매싱 반복 | | | | 6/6 현충일 휴강 |
| 11주 | 경기 방법 알고 즐거운 경기하기 | | | | |

※ 강사, 일정, 내용은 사정에 따라 변경될 수 있으며 법정공휴일은 수업일수에서 제외됩니다.(보강 없음)