

## 2023년 제3기 강의계획서

<b>과 정 명</b>	<b>쌍쌍 탁구 (오전반)</b>				
<b>담당 강사</b>	<b>정은경</b>				
<b>강좌 개요</b>	○탁구를 통한 육체적, 정신적 건강과 체력증진 ○개인 운동능력 수준에 따른 체계적인 탁구의 기본기와 기술습득				
<b>강의 목표</b>	탁구의 기본기를 익히고 즐거운 랠리를 할 수 있다.				
<b>운영 시간</b>	<b>수강기간</b>		<b>요일</b>		<b>시간</b>
	11주 (법정공휴일은 보강 없습니다.)		<b>화,목</b>	<b>주 2회</b>	<b>10:00 ~ 12:00</b>
<b>교육 대상</b>	만 18세 이상 인천거주시민	<b>인원</b>	16	<b>수 강 료</b>	45,000
<b>준비물</b>	개인라켓,운동화,운동복		* 첫날준비물 라켓 (세이크 등근형은 강사에게 요청)		
<b>재료비 (교재비)</b>	5,000원 (시합구)				
<b>주별</b>	<b>세 부 내 용</b>				<b>비고</b>
<b>1주</b>	7.4. 7.6	오리엔테이션, 공 감각 익히기			
<b>2주</b>	7.11. 7.13	포핸드 스윙과 자세 익혀서 타구하기			
<b>3주</b>	7.18. 7.20	기본 서브 넣고 포핸드 랠리하기			
<b>4주</b>	7.25. 7.29	샷트 스윙과 자세 익혀서 타구하기			
<b>5주</b>	8.8. 8.10	뜻밖하며 포핸드-샷트로 타구하기			
<b>6주</b>	8.15. 8.17	포핸드-샷트 반복			
<b>7주</b>	8.22. 8.24	코스 바꿔 가면서 포핸드-샷트			
<b>8주</b>	8.29. 8.31	스매싱 스윙과 자세 익혀서 강하게 타구하기			
<b>9주</b>	9.5. 9.7	포핸드-샷트-스매싱 연결하기			
<b>10주</b>	9.12. 9.14	포핸드-샷트-스매싱 반복			
<b>11주</b>	9.19. 9.21	경기 방법 알고 즐거운 경기하기			

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