

## 2023년 제3기 강의계획서

과 정 명		쌍쌍 탁구 (오전반)						
담 당 강 사		정은경						
강 좌 개 요		○탁구를 통한 육체적, 정신적 건강과 체력증진 ○개인 운동능력 수준에 따른 체계적인 탁구의 기본기와 기술습득						
강 의 목 표		탁구의 기본기를 익히고 즐거운 랠리를 할 수 있다.						
운 영 시 간		수강기간			요일		시간	
		11주 (법정공휴일은 보강 없습니다.)			화,목	주 2회	10:00 ~ 12:00	
교 육 대 상		만 18세 이상 인천거주시민	인원	16	수	강	료	45,000
준 비 물		개인라켓,운동화,운동복			* 첫날준비물 라켓 (세이크 등근형은 강사에게 요청)			
재 료 비 ( 교 재 비 )		5,000원 (시합구)						
주별		세 부 내 용						비고
1주	7.4. 7.6	오리엔테이션, 공 감각 익히기						
2주	7.11. 7.13	포핸드 스윙과 자세 익혀서 타구하기						
3주	7.18. 7.20	기본 서브 넣고 포핸드 랠리하기						
4주	7.25. 7.29	샷트 스윙과 자세 익혀서 타구하기						
5주	8.8. 8.10	푹췌하며 포핸드-샷트로 타구하기						
6주	8.15. 8.17	포핸드-샷트 반복						
7주	8.22. 8.24	코스 바뀔 가면서 포핸드-샷트						
8주	8.29. 8.31	스매싱 스윙과 자세 익혀서 강하게 타구하기						
9주	9.5. 9.7	포핸드-샷트-스매싱 연결하기						
10주	9.12. 9.14	포핸드-샷트-스매싱 반복						
11주	9.19. 9.21	경기 방법 알고 즐거운 경기하기						

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