

2023년 제4기 강의계획서

과 정 명	쌍쌍 탁구 (오전반)				
담당 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	교육기간			요일	시간
	10.2.(월)~12.16.(토)/11주 (법정공휴일은 보강 없습니다.)			화, 목 주 2회	10:00 ~ 12:00
교 육 대 상	만 18세 이상 인천거주시민	인 원	16명	수 강 료	45,000원
준 비 물	개인라켓,운동화,운동복			* 첫날준비물 라켓(세이크 등근형-강사에게 주문)	
재 료 비 (교 재 비)	5,000원 (시합구)				
주별	세 부 내 용				비고
1주	오리엔테이션, 공 감각 익히기				10.3(개천절) 법정공휴일
2주	포핸드 스윙과 자세 익혀서 타구하기				
3주	기본 서브 넣고 포핸드 랠리하기				
4주	샷트 스윙과 자세 익혀서 타구하기				
5주	풋윙하며 포핸드-샷트로 타구하기				
6주	포핸드-샷트 반복				
7주	코스 바꿔 가면서 포핸드-샷트				
8주	스매싱 스윙과 자세 익혀서 강하게 타구하기				
9주	포핸드-샷트-스매싱 연결하기				
10주	포핸드-샷트-스매싱 반복				
11주	경기 방법 알고 즐거운 경기하기				

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