(월요-농구) 강의계획서

☐ 강의 개요

강 좌 명	농구(금요)	강 사 명	박태환
기 간	2022. 3. 28.(월) ~ 6.20.(월)	연 락 처	010-7314-0587
운영시간	금 18:30~20:20	시 수	총12회기
대 상	청소년(초4 이상)	인 원	12명
강의목적	농구의 기본기술을 습득하여 심신의 조화로운 발전과 운동을 통해 사회성과 협동심 그리고 자신감을 향상시킨다.		

※ 6월 6일 현충일 휴강

☐ 강의 계획

연번	일자	강의 내용	준비물, 재료비
1	3/28	볼 컨트롤(밸런스 스톱 캐치)	운동화, 운동복, 물통
2	4/04	볼을 잡는 방법(한손, 양손)	운동화, 운동복, 물통
3	4/11	스톱(점프, 스트라이드)	운동화, 운동복, 물통
4	4/18	피벗팅(프론트 턴, 백 턴)	운동화, 운동복, 물통
5	4/25	패스(체스트, 원핸드, 바운드, 베이스볼)	운동화, 운동복, 물통
6	5/2	드리블의 기본(제자리 드리블)	운동화, 운동복, 물통
7	5/9	제자리 드리블, 런닝 드리블	운동화, 운동복, 물통
8	5/16	런닝 드리블, 프론트 체인지 드리블	운동화, 운동복, 물통
9	5/23	슛의 기본(슛 자세)	운동화, 운동복, 물통
10	6/30	원핸드 세트슛, 원핸드 점프슛	운동화, 운동복, 물통
11	6/13	원핸드 점프슛, 언더핸드 레이업 슛	운동화, 운동복, 물통
12	6/20	실전 게임(포지션 패스 플레이)	운동화, 운동복, 물통

(목요-뉴스포츠) 강의계획서

☐ 강의 개요

과 정 명	뉴스포츠(목요)	강 사 명	조창호
기 간	2022.3.31.(목) ~ 6.23.(목)	연 락 처	010.2040.4169
운영시간	목 18:30~20:20	시 수	총12회기
대 상	청소년(초4이상)	인 원	12명
강의목적	뉴스포츠 활동을 통해 체력증진과 협동심 및 스포츠맨십 고취		

※5월 5일 어린이날 휴강

☐ 강의 계획

연번	일자	강의 내용	준비물, 재료비
1	3/31	미몽이- 풍선 사용하는 라켓을 이용한 스포츠	운동화, 운동복, 물통
2	4/07	변형피구- 변형된 피구	운동화, 운동복, 물통
3	4/11	스포츠 찬바라- 말랑한 막대기로하는 검도유사 스포츠	운동화, 운동복, 물통
4	4/21	소프트 발리볼- 특수소재로만든 공을이용한 배구	운동화, 운동복, 물통
5	4/28	플레그 풋볼- 변형된 공을가지고한 발로하는 스포츠	운동화, 운동복, 물통
6	5/12	짐볼- 커다란 공을이용한 스포츠	운동화, 운동복, 물통
7	5/19	볼로볼- 사다리모양 타켓에 공을 던져 걸리게하는 스포츠	운동화, 운동복, 물통
8	5/26	커롤링-실내에서 하는 컬링스포츠	운동화, 운동복, 물통
9	6/2	킥볼-피구와발야구를 접목한 스포츠	운동화, 운동복, 물통
10	6/9	변형족구-변형된 족구	운동화, 운동복, 물통
11	6/16	넷볼-규격과 규정이 조정된 농구와 흡사한 스포츠	운동화, 운동복, 물통
12	6/23	셔플보드-큐와 디스크를 이용한 길고좁은 코트에서 하는 스포츠	운동화, 운동복, 물통