강 의 계 획 서

강 사 명	노순희	프로그램 (모집분야)	배드민턴
강의개요	배드민턴 기본기 배우기		
강의목표	배드민턴으로 건강하게 여가 활동하기		
강습시간	월수금(주3회)	06:00~07:30 07:30~09:00	
준 비 물	배드민턴 라켓, 배드민턴화, 운동복		

○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	• 그립법 익히기 (포핸드, 백핸드) • 기본기 배우기 (하이클리어)	
2주	• 서브 배우기 (백핸드 롱 서브) • 기본기 배우기 (포핸드 드라이브)	
3주	• 경기 운영 및 방식 배우기 • 기본기 배우기 (포핸드 푸시)	
4주	• 서브 배우기 (백핸드 숏 서브) • 기본기 배우기 (백핸드 드라이브)	
5주	• 풋워크 및 스텝훈련 • 기본기 배우기 (백핸드 푸시)	

강 의 계 획 서

강 사 명	전동배	프로그램 (모집분야)	배드민턴
강의개요	배드민턴 기본기 배우기		
강의목표	배드민턴으로 건강하게 여가 활동하기		
강습시간	월수금(주3회)	09:30~11:00 11:00~12:30	
준 비 물	배드민턴 라켓, 배드민턴화, 운동복		

○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	• 그립법 익히기 (포핸드, 백핸드) • 기본기 배우기 (하이클리어)	
2주	• 서브 배우기 (백핸드 롱 서브) • 기본기 배우기 (포핸드 드라이브)	
3주	• 경기 운영 및 방식 배우기 • 기본기 배우기 (포핸드 푸시)	
4주	• 서브 배우기 (백핸드 숏 서브) • 기본기 배우기 (백핸드 드라이브)	
5주	• 풋워크 및 스텝훈련 • 기본기 배우기 (백핸드 푸시)	

강 의 계 획 서

강 사 명	황한결	프로그램 (모집분야)	배드민턴
강의개요	다양한 기술을 구사하며 배드민턴을 즐길수 있습니다.		
강의목표	안전하고 즐겁게 배드민턴을 배우자		
강습시간	화목	06:00~07:30 07:30~09:00	
준 비 물	배드민턴 라켓, 배드민턴화, 운동복		

○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	기본자세, 하이클리어, 기본스텝	
2주	스텝으로 이동하면서 하이클리어	
3주	언더클리어, 스텝으로 이동하면서 언더클리어	
4주	다양한 코스로 오는 하이클리어, 언더클리어 처리	
5주	푸시, 헤이핀 구사하기	

강 의 계 획 서

강 사 명	이흥현	프로그램 (모집분야)	탁구
강의개요	탁구강습		
강의목표	탁구강습		
강습시간	월수금	13:00~14:30 14:30~16:00	
	화목	09:30~11:00 11:00~12:30	
준 비 물	탁구 라켓, 운동화		

○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	- 포핸드 랠리하기	
2주	- 백핸드 랠리하기	
3주	- 포핸드 풋웍하기	
4주	- 포핸드 백핸드 전환연습	
5주	- 포핸드 백핸드 전환연습	

강 의 계 획 서

강 사 명	박지선	프로그램 (모집분야)	탁구
강의개요	체력 증진과 기술습득		
강의목표	탁구 기술 습득		
강습시간	화목(주2회)	13:00~14:30 14:30~16:00	
준 비 물	탁구 라켓, 운동화		

○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	- 포핸드 기본기 습득/연결	
2주	- 포핸드 기본기 습득/연결	
3주	- 포핸드 기본기 연결 풋워크/스매시	
4주	- 포핸드 연결 후 풋워크 방법 습득/연결 후 스매시	
5주	- 포핸드 드라이브/백핸드 드라이브	

강 의 계 획 서

강 사 명	박지선	프로그램 (모집분야)	탁구
강의개요	탁구를 쉽고 즐겁게 배워본다.		
강의목표	생활체육인의 육성과 발전		
강 습 일	화 목(주2회)	16:30 ~ 18:00 18:00 ~ 19:30	
준 비 물	탁구라켓 , 실내화		

○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	서브 넣고 포.백 연결하기	
2주	서브 넣고 포.백 연결하기	
3주	서브 넣고 결정구 처리하기	
4주	리시브하고 공격하기	
5주	회전 서브 리시브 방법 알아보기	

강 의 계 획 서

강 사 명	오현애	프로그램 (모집분야)	농구
강의개요	농구		
강의목표	농구에 대한 전체적인 이해와 경기 방법 알기		
강습시간	월수금(주3회)	17:00~18:30	
준 비 물	농구공, 음료, 실내화, 타월		

○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)	비 고
1주	- 기본 런닝 - 제자리 드리블 연습 - 드리블하면서 런닝 - 레이업 슛 기본 자세	
2주	- 기본 스텝 잡기 - 레이업 슛 - 드리블 및 패스	
3주	- 레이업 슛 완성 - 기본 슛 자세 잡기 - 슛팅 스텝 잡기	
4주	- 포지션별 구분하기 - 2인 1조 드리블 및 패스 - 슛과 레이업 완성	
5주	- 4주분 복습 - 시합에 대한 이해 및 간단한 경기 해보기	

강 의 계 획 서

강 사 명	김진섭	프로그램 (모집분야)	검도
강의개요	검도를 통한 검의 이해와 인격수양		
강의목표	검도를 통한 신체적, 정신적 건강함으로 행복한 생활 만들기		
강습시간	월수금(주3회) 화 목(주2회)	19:00~20:50 20:00~20:50	
준 비 물	도복, 죽도, 목도, 호구		

○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)		비 고
1주	[호구 미착용자] - 기본 발운영 연습 - 칼의 원리와 운영의 이해	[호구 착용자] - 연격의 발동작 연습 - 연격의 숙달	
2주	- 3동작 기술연습 - 머리, 손목, 허리치기 연습	- 큰동작 기술연습 - 작은동작 기술연습	
3주	- 2동작 기술연습 - 머리, 손목, 허리치기 연습	- 큰동작 과 작은동작 기술연습 - 퇴격의 이해와 숙달연습	
4주	- 1동작 기술 및 빠른동작 연습 - 머리, 손목, 허리치기 연습	- 응용 기술연습 - 응용 기술의 다양성 연습	
5주	- 본국검법 격자와 자법 익히기 - 본국검법 (장교분수 자세까지 익히기)	- 본국검법 격자와 자법 익히기 - 본국검법 (장교분수 자세까지 익히기)	