

# 강 의 계 획 서

프로그램명	2024년 외글와글 겨울방학 특별강좌	강좌명	스포츠스태킹
강사명	김수정	강의일자	2024.1.9.(화)~1.12.(금) 9:30-11:30
강의목표	스포츠스태킹의 정확한 규칙을 배우고 개인종목과 단체종목을 배워보자		
지도방침	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 스포츠 스태킹의 정확한 이해와 경기 방법 및 규칙 이해</li> <li>- 다양한 스포츠 스태킹 프로그램을 적용한 신체활동 프로그램 운영</li> </ul>		
강의개요	<p>가. 건강체력 증진 및 건전한 여가문화 형성과 자율체육 활성화 도모</p> <p>나. 두뇌발달과 집중력 강화 운동프로그램 보급 및 글로벌 스포츠 활동을 통한 세계 스포츠 이해</p> <p>다. 남녀노소 누구나 실내에서 즐길 수 있는 스포츠스태킹을 배워 건강한 방학을 보내자.</p>		
강의시 필요기자재	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ PC , 빔 프로젝트</li> </ul>		
비 고	<ul style="list-style-type: none"> <li>※ 수업교구(준비물), 재료비, 활용교재(교재비) 등 기재</li> <li>※ 첫시간 준비물 명확하게 기재</li> </ul>		

회 차	교육과정	내 용	비고 (준비물)
1	스포츠스태킹이란 3-3-3 배우고 단축하기	스포츠스태킹의 기본 규칙 배우기 영상을 통해 종목과 국가대표 영상보기 개인종목 첫 번째 3-3-3 규칙을 배우고 기록 알아보기	
2	3-6-3 배우고 단축하기 더블 3-6-3 배우기	개인종목 3-6-3 배우고 기록을 측정하고 나의 기록 변화 보기 더블 스태킹 기본 규칙을 배우고 친구와 함께 더블 연습	
3	사이클 배우기 사이클 기록 단축	사이클 종목 알아보고 규칙을 배우고 기록 측정 나의 사이클 기록을 단축해보기 위해 연습	
4	3-6-3 시간릴레이 팀대항 릴레이	3-6-3 종목을 복습하고 4명씩 팀을 이뤄 팀시간 릴레이 진행 사이클 종목으로 4명씩 팀을 이뤄 릴레이 진행	
기타 안내사항		개인 스포츠스태킹 컵, 매트, 타이머 있는 친구들은 개인 장비 준비	

※강의계획서는 강좌신청에 따른 사전 정보 안내를 위해 회관 누리집에 공개됩니다.