

# 강 의 계 획 서

과정명	강좌명
2025년 여름 슬기로운 방학 생활	스포츠스태킹

강사명		강의 시간	2025. 7. 29.(화)-8. 1.(금) 14:00-16:00
강의 목표	스포츠스태킹의 정확한 규칙을 배우고 개인종목과 단체종목을 겨루므로써 집중력, 순발력 등 개인 역량 강화		
지도방침	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 두뇌 발달과 집중력 강화를 위해 12개의 컵을 다양한 방법으로 쌓고 내리면서 기록을 겨룬다</li> <li>- 실전 경기를 통해 규칙 준수의 중요성과 승패에 대한 태도를 배운다</li> </ul>		
강의 내용	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 스포츠 스태킹의 정확한 이해와 경기 방법 및 규칙 이해</li> <li>- 스포츠스태킹 경기 영상을 통한 이론 학습</li> <li>- 기록 단축을 위한 실전 경기 진행과 연습</li> </ul>		
비고			

회차	일자	교육과정	내용	비고
1	7/29	<u>스포츠</u> 스태킹이란	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 스포츠스태킹의 기본 규칙 배우기</li> <li>■ 국가대표 영상 보기</li> <li>■ 개인종목 3-3-3 규칙을 배우기</li> </ul>	
2	7/30	규칙 배우기	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3-6-3 규칙 배우기</li> <li>■ 더블 스태킹 기본 규칙 배우기</li> </ul>	
3	7/31	사이클 배우기	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 사이클 종목 알아보고 규칙 배우기</li> <li>■ 사이클 기록 단축을 위해 연습</li> </ul>	
4	8/1	팀 대항 릴레이	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 4명씩 팀을 이뤄 팀 릴레이 진행</li> </ul>	