

# 하동아카데미 강의계획서

<b>프로그램명</b>	키가 쑥쑥 인성도 쑥쑥 성장발달 농구교실		<b>강사명</b>	우경훈
<b>대상</b>	초, 중학생	<b>교육기간</b>	2024년 1월 6일 ~ 2024년 2월 24일 오후 2시 ~ 5시	
		<b>강좌시간/ 총시수</b>	초등저학년반 : 오후 2시 ~ 3시 초등고학년반 : 오후 3시 ~ 4시 중학생반 : 오후 4시 ~ 5시	
<b>강좌 소개</b>	농구는 건강한 신체 발달과 체력을 기르는데 효과적입니다. 특히 점프가 많아 성장판을 자극해 키 크는데 도움이 되며 유산소 운동으로 비만을 예방하고 기초체력도 좋아집니다.			
<b>교육 목표</b>	4대 목표 바른인성, 체력증진, 사회성 함양, 스트레스 해소			
<b>교육 개요</b>				
<b>회차</b>	<b>강 의 내 용</b>		<b>교수방법</b>	<b>준비물</b>
1	기초 드리블 연습 / 중상급 드리블		공 잡는법 드리블 술래잡기 게임	농구공 기타 물품
2	패스연습( 체스트, 원핸드, 오버헤드, 바운드, 등 )		손목 스냅 바르게 이용하기	농구공 기타 물품
3	슛 연습( 골밑슛, 미들슛, 3점슛 등 )		기본 슛 자세 잡는법	농구공 기타 물품
4	수비연습( 대인방어, 지역방어 등 )		수비를 위한 포지션 알아보기	농구공 기타 물품
5	공격연습( 피벗, 스크린 공격 등 )		알면쉬운 공격규칙	농구공 기타 물품
6	실전 경기 연습		실전경험 쌓기	농구공 기타 물품