

[평일/공도강좌] 강좌 교육 커리큘럼

<p>공도소개</p>	<p>궁도는 활을 이용하여 목표물에 얼마나 정확히 맞추는지를 겨루는 스포츠로 우리나라 고유의 전통 활을 사용한다. 활은 총이 출현하기 전까지는 원거리에서 적을 가격하는 대표적인 무기였으나 효용 가치가 떨어지게 됨에 따라 옛 선인들의 호연지기를 기르는 무예 종목으로서 발달하게 되었다. 오늘날에는 서양에서 전해진 양궁과 함께 대중의 인기를 끌고 있는 스포츠 종목으로 발달하게 되었다.</p> <p>현재 우리나라에서 열리는 궁도 경기에는 이충무공탄신기념대회, 대통령기쟁탈 전국 시·도 대항 궁도대회, 전국남녀 궁도선수권대회, 전국남녀중고등학교 궁도대회, 전국 궁도종합선수권대회, 전국체육대회 등이 있다.</p>
<p>강좌특징</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 궁도에 대한 예의, 자세 등 체계적인 교육 실시 - 근거리30m와 원거리145m 습사 교육 - 궁도 이용 시 안전사고 예방 교육 실시 - 교육 수료 후 개인의 부족한 부분에 대해서는 지도자에게 문의 및 자세교정 가능

구 분	교육 내용	비고
1주	궁도 및 시설, 장비 및 시설 이용 안내, 지도자 소개 등 궁도 안전교육, 활 명칭, 궁대 매기, 궁도 기본자세 교육	실내교육 교육시작
2주	궁도 안전교육, 활 명칭, 궁대 매기, 궁도 기본자세 교육 실내 활쏘기 및 개인자세 교정	실내교육
3주	궁도 안전교육, 활 명칭, 궁대 매기, 궁도 기본자세 교육 실내 활쏘기 및 30m 근거리 습사	실내교육
4주	궁도 안전교육, 사대 예절, 궁도 기본자세 교육 30m 근거리 습사	실외교육
5주	궁도 안전교육, 사대 예절, 궁도 기본자세 교육 30m 근거리 습사	실외교육
6주	궁도 안전교육, 사대 예절, 궁도 기본자세 교육 145m 근거리 습사	실외교육
7주	궁도 안전교육, 사대 예절, 궁도 기본자세 교육 145m 근거리 습사	실외교육
8주	궁도 안전교육, 사대 예절, 궁도 기본자세 교육 145m 근거리 습사	실외교육 수료

[주말/공도강좌] 강좌 교육 커리큘럼

<p>공도소개</p>	<p>공도는 활을 이용하여 목표물에 얼마나 정확히 맞추는지를 겨루는 스포츠로 우리나라 고유의 전통 활을 사용한다. 활은 총이 출현하기 전까지는 원거리에서 적을 가격하는 대표적인 무기였으나 효용 가치가 떨어지게 됨에 따라 옛 선인들의 호연지기를 기르는 무예 종목으로서 발달하게 되었다. 오늘날에는 서양에서 전해진 양궁과 함께 대중의 인기를 끌고 있는 스포츠 종목으로 발달하게 되었다.</p> <p>현재 우리나라에서 열리는 공도 경기에는 이충무공탄신기념대회, 대통령기쟁탈 전국 시·도 대항 공도대회, 전국남녀 공도선수권대회, 전국남녀중고등학교 공도대회, 전국 공도종합선수권대회, 전국체육대회 등이 있다.</p>
<p>강좌특징</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 공도에 대한 예의, 자세 등 체계적인 교육 실시 - 근거리30m와 원거리145m 습사 교육 - 공도 이용 시 안전사고 예방 교육 실시 - 교육 수료 후 개인의 부족한 부분에 대해서는 지도자에게 문의 및 자세교정 가능

구 분	교육 내용	비고
1주	공도 및 시설, 장비 및 시설 이용 안내, 지도자 소개 등 공도 안전교육, 활 명칭, 궁대 매기, 공도 기본자세 교육	실내교육 교육시작
2주	공도 안전교육, 활 명칭, 궁대 매기, 공도 기본자세 교육 실내 활쏘기 및 개인자세 교정	실내교육
3주	공도 안전교육, 활 명칭, 궁대 매기, 공도 기본자세 교육 실내 활쏘기 및 30m 근거리 습사	실내교육
4주	공도 안전교육, 사대 예절, 공도 기본자세 교육 30m 근거리 습사	실외교육
5주	공도 안전교육, 사대 예절, 공도 기본자세 교육 30m 근거리 습사	실외교육
6주	공도 안전교육, 사대 예절, 공도 기본자세 교육 145m 실전 습사	실외교육
7주	공도 안전교육, 사대 예절, 공도 기본자세 교육 145m 실전 습사	실외교육
8주	공도 안전교육, 사대 예절, 공도 기본자세 교육 145m 실전 습사	실외교육 수료