비대면 온라인 수업 일정표

❑ 일반성인 대상 매주 목요일 10:00 ~ 10:40 (40분간 진행)

<table>
<tr><th colspan="6">비대면 온라인 수업 프로그램 계획서</th></tr>
<tr><td>프로그램명</td><td colspan="3">실시간 안전한 자전거교실</td><td rowspan="2">회 차</td><td rowspan="2">총 8 회차</td></tr>
<tr><td>대 상</td><td colspan="3">일반성인</td></tr>
<tr><td>지도기간</td><td colspan="3">'21. 11. 00 ~ '21. 12. 00</td><td>지도방법</td><td>실시간 수업</td></tr>
<tr><td rowspan="3">지도시간
(40분)</td><td>도입</td><td>5분</td><td colspan="3">인사말 및 차시별 수업 설명</td></tr>
<tr><td>전개</td><td>30분</td><td colspan="3">본 수업</td></tr>
<tr><td>정리</td><td>5분</td><td colspan="3">질의응답</td></tr>
<tr><th>차시</th><th colspan="2">주 제</th><th colspan="3">지도 내용</th></tr>
<tr><td>1</td><td colspan="2">자전거 안전 교육</td><td colspan="3">- 자전거 법규, 통행방법, 수신호 익히기</td></tr>
<tr><td>2</td><td colspan="2" rowspan="4">자전거 기초 교육</td><td colspan="3">- 자전거의 역사, 자전거 종류</td></tr>
<tr><td>3</td><td colspan="3">- 자전거 피팅 방법, 자전거 타는 자세</td></tr>
<tr><td>4</td><td colspan="3">- 변속기의 이해와 조작요령, 오일의 종류</td></tr>
<tr><td>5</td><td colspan="3">- 타이어와 튜브 표기 방법, 공기 주입구의 종류</td></tr>
<tr><td>6</td><td colspan="2" rowspan="3">자전거 실전 교육</td><td colspan="3">- 변속 실기, 공기 주입, 체인 정비</td></tr>
<tr><td>7</td><td colspan="3">- 브레이크 조작 연습, 안전한 출발 / 멈추기</td></tr>
<tr><td>8</td><td colspan="3">- 바퀴 빼기와 넣기 실기</td></tr>
</table>