

# 방과후학교(탁구) 연간 교육 계획안

프로그램명	탁 구		지도강사	
대 상	장계초등학교 1~6학년		지도시수	33차시
지도기간	2022년 3월 ~ 2022년 12월		예정차시	33차시
지도목표	순	지도 목표	관련 핵심 역량	
	1	• 자신의 몸과 마음을 다스리는 자기 관리 습관을 가꿀 수 있다. • 평생 건강한 삶을 가꾸기 위한 마음가짐을 기를 수 있다.	자기 관리 역량	
	2	• 탁구의 스포츠 과학적 원리에 대해 알고, 민첩하게 자신 주변의 정보를 처리하여 신체적 반응으로 연결할 수 있다.	정보 처리 역량	
	3	• 탁구의 운동 원리를 이해하고 다양한 방식으로 적용할 수 있다.	창의적 사고 역량	
	4	• 탁구에 숨겨진 인체공학적 · 심미적 특성에 대해 설명할 수 있다.	미적 감성 역량	
	5	• 파트너와 의사소통하며 문제를 효율적으로 해결하고, 다양한 방식으로 협력할 수 있다.	의사소통 역량	
	6	• 생활스포츠를 통해 함께 어울림으로써 소속감과 배려하는 마음을 기르며 성장하는 기쁨을 느낄 수 있다.	공동체 역량	
연간 지도 계획				
차시	주 제	학 습 내 용		비 고
1	탁구와 만나기	• 준비운동, 정리운동 배우기 • 탁구의 경기 방법과 규칙알기 • 탁구를 하면 좋은 점 생각해보기 • 수업 시간 약속 정하기 • 탁구공 드리블, 파트너 정하기 게임		
2	탁구와 친해지기(1)	• 나에게 잘 맞는 탁구채 잡는 법 탐색하기(1) • 탁구의 기본자세 익히기 • 서브하여 테이블 넘기기		
3	탁구와 친해지기(2)	• 나에게 잘 맞는 탁구채 잡는 법 탐색하기(2) • 탁구의 기본자세 익히기 • 서브하여 테이블 넘기기		
4	기초 기능(1)	• 그립, 중심이동, 스윙(1) • 기초 기능 적용 미니 게임		
5	기초 기능(2)	• 그립, 중심이동, 스윙(2) • 기초 기능 적용 미니 게임		
6	기초 기능(3)	• 포핸드-롱(1), 스텝 • 기초 기능 적용 미니 게임		
7	기초 기능(4)	• 포핸드-롱(2), 스텝 • 기초 기능 적용 미니 게임		
8	기초 기능(5)	• 포핸드-롱(3), 스텝 • 기초 기능 적용 미니 게임		
9	한마음 탁구(1)	• 토너먼트 미니 게임(복식)		
10	한마음 탁구(2)	• 파트너 바꾸기 • 토너먼트 미니 게임(복식)		
11	기초 기능(6)	• 백 쇼트(1), 투스텝 • 기초 기능 적용 미니 게임		
12	기초 기능(7)	• 백 쇼트(2), 투스텝 • 기초 기능 적용 미니 게임		

13	기초 기능(8)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 백 쇼트(3), 투스텝</li> <li>• 기초 기능 적용 미니 게임</li> </ul>	
14	한마음 탁구(3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 토너먼트 미니 게임(단식 · 복식)</li> </ul>	
15	한마음 탁구(4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 파트너 바꾸기</li> <li>• 토너먼트 미니 게임(단식 · 복식)</li> </ul>	
16	기초 기능 (9)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 커트(앞)(1), 투스텝</li> <li>• 기초 기능 적용 미니 게임</li> </ul>	
17	기초 기능 (10)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 커트(앞)(2), 투스텝</li> <li>• 기초 기능 적용 미니 게임</li> </ul>	
18	기초 기능 (11)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 커트(뒤)(1), 투스텝</li> <li>• 기초 기능 적용 미니 게임</li> </ul>	
19	기초 기능 (12)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 커트(뒤)(2), 투스텝</li> <li>• 기초 기능 적용 미니 게임</li> </ul>	
20	한마음 탁구(5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 토너먼트 미니 게임(단식 · 복식)</li> </ul>	
21	한마음 탁구(6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 파트너 바꾸기</li> <li>• 토너먼트 미니 게임(단식 · 복식)</li> </ul>	
22	기초 기능 (12)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 포핸드 드라이브(1), 스텝</li> <li>• 기초 기능 적용 미니 게임</li> </ul>	
23	기초 기능 (13)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 포핸드 드라이브(2), 스텝</li> <li>• 기초 기능 적용 미니 게임</li> </ul>	
24	기초 기능 (14)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 백핸드 드라이브(1), 스텝</li> <li>• 기초 기능 적용 미니 게임</li> </ul>	
25	기초 기능 (15)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 백핸드 드라이브(2), 스텝</li> <li>• 기초 기능 적용 미니 게임</li> </ul>	
26	한마음 탁구(7)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 토너먼트 미니 게임(단식 · 복식)</li> </ul>	
27	한마음 탁구(8)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 파트너 바꾸기</li> <li>• 토너먼트 미니 게임(단식 · 복식)</li> </ul>	
28	기초 기능 (14)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 스매싱(1)</li> <li>• 기초 기능 적용 미니 게임</li> </ul>	
29	기초 기능 (15)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 스매싱(2)</li> <li>• 기초 기능 적용 미니 게임</li> </ul>	
30	기초 기능 (16)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 롱 드라이브(1)</li> <li>• 기초 기능 적용 미니 게임</li> </ul>	
31	기초 기능 (17)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 롱 드라이브(2)</li> <li>• 기초 기능 적용 미니 게임</li> </ul>	
32	한마음 탁구(7)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 토너먼트 미니 게임(단식 · 복식)</li> </ul>	
33	한마음 탁구(8)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 토너먼트 미니 게임(단식 · 복식)</li> <li>• 한 해 동안 탁구를 하며 느낀 점, 새롭게 알게 된 점 나누기</li> <li>• 탁구를 하기 전과 후 나의 달라진 점 나누기</li> <li>• 서로 칭찬하고 파트너와 상대팀 친구들에게 감사 인사하기</li> </ul>	

상기 일정은 현장 상황에 따라 변경 될 수 있음을 양해 부탁드립니다