

[탁구] 연간지도계획서

프로그램명	탁구		지도강사	손미옥
대 상	1~6 학년		지도기간	2025.03.~2026.02.
지도목표	안정된 기본기 자세를 유지하면서 볼을 리듬감 있게 칠 수 있도록 한다.			
연간 지도 계획				
월	주	주 제	학 습 내 용	비 고
3	1주	포핸드 익히기	오리엔테이션, 스트레칭, 포핸드 스윙 및 자세 연습, 볼박스	
	2주	포핸드 익히기	스트레칭, 포핸드 스윙 및 자세 연습, 볼박스 볼팅기기 연습	
	3주	포핸드 랠리 익히기	스트레칭, 포핸드 자세 연습, 볼박스, 박자와 리듬감을 이해하며 랠리를 연습 한다.	
	4주	포핸드 랠리 익히기	스트레칭, 포핸드 자세 연습, 볼박스, 팔꿈치를 잘 잡아주면서 볼을 넘겨준다.	
4	1주	포핸드 익히기	스트레칭, 포핸드 자세 연습, 볼박스, 1대1 랠리연습, 포핸드 서비스 연습	
	2주	백핸드 익히기	스트레칭, 백핸드 스윙 연습, 볼박스, 서비스 연습, 어깨 힘을 빼고 라켓의 각도를 잘 유지한다.	
	3주	백핸드 익히기	스트레칭, 백핸드 자세 연습, 볼박스, 볼이 맞는 타점을 잘 이해한다.	
	4주	백핸드 익히기	스트레칭, 백핸드 스윙 연습, 볼박스, 포핸드 랠리, 백핸드 랠리연습, 서바이벌 게임	
5	1주	기본기 스텝 익히기	스트레칭, 기본기 스텝 연습, 볼박스, 무릎을 가볍게 낮추고 스텝을 움직인다.	
	2주	기본기 스텝 익히기	스트레칭, 기본기 스텝 연습, 볼박스, 기본기 랠리 연습, 단체전 게임	
	3주	화쇼트 스텝 익히기	스트레칭, 화쇼트 스텝 연습, 볼박스, 스텝을 정확하게 움직여 준다.	
	4주	화쇼트 스텝 익히기	스트레칭, 화쇼트 스텝 연습, 볼박스, 목표 개수를 정하여 랠리를 연습한다.	
6	1주	화쇼트 랠리 익히기	스트레칭, 화쇼트 스텝 연습, 볼박스, 화쇼트 랠리 연습, 서바이벌 게임	
	2주	화쇼트 랠리 익히기	스트레칭, 화쇼트 스텝 연습, 볼박스, 볼이 맞는 타점을 잘 잡아준다.	
	3주	기본기 랠리 익히기	스트레칭, 기본기 랠리 연습, 볼박스, 볼을 끝까지 보고 천천히 랠리를 연습한다.	
	4주	기본기 랠리 익히기	스트레칭, 기본기 랠리 연습, 볼박스, 볼을 칠 때 중심 이동을 조금씩 해준다.	
7	1주	백커트 익히기	스트레칭, 커트 자세 및 스윙 연습, 볼박스, 커트의 개념을 잘 이해한다.	
	2주	백커트 익히기	스트레칭, 커트 자세 및 스윙 연습, 볼박스 라켓의 각도를 잘 유지한다.	
	3주	커트 서비스 익히기	스트레칭, 커트 서비스 자세 연습, 서비스의 규칙과 규정을 잘 이해한다.	
	4주	커트 서비스 익히기	스트레칭, 커트 서비스 자세 연습, 커트 연습, 서바이벌 게임	

8	1주	화커트 익히기	스트레칭, 화커트 자세 및 스윙 연습, 볼박스, 커트 서비스 연습	
	2주	화커트 익히기	스트레칭, 화커트 자세 연습, 볼박스, 팔꿈치를 잘 받쳐 주고 부드럽게 밀어 준다.	
	3주	보스커트 랠리 익히기	스트레칭, 커트 스텝 및 랠리 연습, 볼박스, 스텝을 움직이면서 랠리를 이어 준다.	
	4주	보스커트 랠리 익히기	스트레칭, 커트 스텝 및 랠리 연습, 볼박스 서바이벌 게임	
9	1주	서비스 및 리시브 익히기	스트레칭, 커트와 회전 서비스 넣는 연습, 볼이 맞는 순간에 손목을 잘 이용 한다.	
	2주	서비스 및 리시브 익히기	스트레칭, 리시브 연습, 볼이 오는 방향을 잘 보고 각도를 잘 잡아 준다.	
	3주	화쇼트 랠리 익히기	스트레칭, 화쇼트 스텝 및 랠리 연습, 볼박스, 목표 개수를 정하여 랠리를 연습한다.	
	4주	화쇼트 불규칙 익히기	스트레칭, 화쇼트 불규칙 볼 스텝 연습 불규칙으로 오는 볼을 천천히 보면서 잘 맞춰준다.	
10	1주	스매싱 익히기	스트레칭, 스매싱 자세 연습, 볼박스, 무릎 중심이동과 자세를 유지하며 연습한다.	
	2주	스매싱 익히기	스트레칭, 스매싱 자세 연습, 볼박스, 박자와 리듬을 잘 맞춰서 친다. 서바이벌 게임	
	3주	복식 익히기	스트레칭, 복식 스텝 및 랠리 연습, 서로 간에 부딪치지 않도록 스텝을 잘 움직인다.	
	4주	복식 익히기	스트레칭, 복식 스텝 및 랠리 연습, 볼을 완전히 치고 난 후에 잘 빠져 준다.	
11	1주	서비스와 리시브 익히기	스트레칭, 복식 서비스와 리시브 연습, 코스를 잘 보고 다리 자세를 잘 잡아준다.	
	2주	복식 게임	스트레칭, 복식 스텝 및 랠리연습, 게임 방법과 매너를 이해한다.	
	3주	기본기 불규칙 익히기	스트레칭, 화쇼트 불규칙 볼 랠리 연습, 스텝을 움직이며 천천히 타점을 잘 맞춰 준다.	
	4주	보스커트 불규칙 익히기	스트레칭, 보스커트 불규칙 볼 연습 스텝을 움직이면서 박자를 잘 맞춰 준다.	
12	1주	단체전 게임	스트레칭, 팀을 나누어 서로를 응원하면서 질서 있게 게임을 한다.	
	2주	기본기 랠리 익히기	스트레칭, 기본기 스텝 및 랠리 연습, 볼에 따라 각도를 잘 조절하면서 볼을 친다.	
	3주	복식 게임	스트레칭, 복식 서비스와 리시브 연습, 서로 간에 호흡을 잘 맞춰 격려와 배려로 임한다..	
	4주	보스커트 익히기	스트레칭, 백커트와 화커트 랠리 연습, 라켓의 각도를 잘 조절하면서 볼을 넘겨 준다.	
1	1주	기본기 랠리 익히기	스트레칭, 기본기 및 커트 랠리 연습, 스텝을 가볍게 움직여 준다.	
	2주	서바이벌 게임	스트레칭, 서비스와 리시브를 잘 이용하여 게임을 한다.	
2	1주	화쇼트 랠리 익히기	스트레칭, 기본기 및 랠리 연습으로 마무리. 정리 정돈	