

2025학년도 늘봄·방과후학교 연간 지도 계획

프로그램명	탁구	지도강사	김○○
수강인원	6명	강의실	강당
지도요일	월요일	지도시간	14시 20분 ~ 15시 45분까지
지도기간	2025년 3월 1일 ~ 2026년 2월 28일		
지도목표	민첩성, 유연성, 순발력, 협응력 등을 기는데 도움이 되며, 상호신뢰,예의 등과 같은 스포츠 정신을 함양하며 정신적, 신체능력 향상에 도움이 되도록 한다.		
월	주	교육내용	
3	1	스트레칭과 공을 다루기 위한 기본 익히기	
	2	라켓 그립 잡는법을 배우고 기본자세 배우기	
	3	라켓 그립 잡는법을 배우고 기본자세 배우기	
	4	포핸드 화 자세 기본동작 익히기	
	5	포핸드 화 자세 기본동작 익히기	
4	1	포핸드 화 자세 기본동작 익히기	
	2	포핸드 화 자세 기본동작 익히기	
	3	포핸드 화 자세 기본동작 익히기	
	4	포핸드 화 자세 기본동작 익히기	
5	1	포핸드 화 자세 기본동작 익히기	
	2	포핸드 화 자세 기본동작 익히기	
	3	포핸드 화 실전동작 익히기	
6	1	백핸드 쇼트 자세 기본동작 배우기	
	2	백핸드 쇼트 자세 기본동작 배우기	
	3	백핸드 쇼트 자세 기본동작 배우기	
	4	백핸드 쇼트 자세 기본동작 배우기	
	5	백핸드 쇼트 자세 기본동작 배우기	

월	주	교육내용
7	1	우측,포핸드 화 백핸드 쇼트 연결연습
	2	좌측,포핸드 화 백핸드 쇼트 연결연습
	3	포핸드 화 백핸드 쇼트 더블 연결연습
	4	포핸드 화 커트 기본동작 배우고 익히기
8	1	포핸드 화 백핸드 커트 풋웍 연습하기
	2	포핸드 화 백핸드 커트 풋웍 연습하기
9	1	포핸드 화 백핸드 커트 풋웍 연결 연습하기
	2	포, 화커트 백핸드 쇼트 커트 서비스 연습
	3	포핸드 화 스매싱 기본동작 배우기
	4	포핸드 화 커트 기본동작 배우고 익히기
	5	포핸드 화 커트 기본동작 배우고 익히기
10	1	백핸드 화 스매싱 기본동작 배우기
	2	백핸드 화 스매싱 기본동작 배우기
	3	포핸드 화 기본 풋웍동작 배우기
11	1	포핸드 화 기본 실전동작 배우기
	2	포핸드 화 기본 실전동작 배우기
	3	백핸드 쇼트 자세 기본 풋웍동작 익히기
	4	백핸드 쇼트 자세 기본 풋웍동작 익히기
12	1	백핸드 쇼트 기본 실전동작 연습하기
	2	백핸드 커트 기본동작 배우기
	3	백핸드 커트 기본동작 배우기
	4	포핸드 백핸드 커트 풋웍 배우기
	5	포핸드 백핸드 커트 풋웍 배우기
1	1	포핸드 백핸드 실전동작 연습하기
	2	포핸드 백핸드 커트 풋웍 연결동작 익히기