



2025 (탁구) 프로그램 연간계획안

남원 인월 초등학교

지도 대상	3~6학년	지도 강사	박○순
지도 기간	2025년 3월 2일 ~ 2025년 12월 31일, 매주 목요일(14:50~16:20)		
지도 목표	탁구기초기술 함양 및 실력향상		
준비물	탁구라켓, 탁구공		

지도 계획				
월	주	주제	지도 내용	비고
3	1	요일 없음 (목요일)	-	
	2	라켓그립 설명(O.T)	라켓잡는법과 탁구관련 물품익히기 (안전지도) • 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 연습과 지도	
	3	라켓그립 설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 연습 공다루기	
	4	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 롱스트로크 연습 공다루기	
	5	요일 없음 (목요일)	-	
4	1	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 롱스트로크 공다루기 개인지도(안전지도)	
	2	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 롱스트로크 핸드스윙과 쇼트연습 공다루기 개인지도	
	3	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 롱스트로크 백핸드스윙과 쇼트연습 공다루기 개인지도(안전지도)	
	4	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 롱스트로크 백핸드스윙과 쇼트연습 공다루기 개인지도(안전지도)	
	5	요일 없음 (목요일)	-	
5	1	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 롱스트로크 백핸드스윙과 쇼트연습 공다루기 개인지도 (안전지도)	
	2	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 롱스트로크 백핸드스윙과 쇼트연습 공다루기 개인지도	
	3	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 롱스트로크 백핸드스윙과 쇼트연습 (안전지도)	
	4	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 롱스트로크 백핸드스윙과 쇼트연습 (안전지도)	
	5	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 롱스트로크 백핸드스윙과 쇼트연습 (안전지도)	
6	1	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 롱스트로크 백핸드스윙과 쇼트연습 단체지도(안전지도)	
	2	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 롱스트로크 백핸드스윙과 쇼트연습 공다루기 서브낚은법 연습하기 개인지도	
	3	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 롱스트로크 백핸드스윙과 쇼트커트연습 공다루기 서브연습하기(안전지도)	
	4	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 롱스트로크 백핸드스윙과 쇼트커트연습 공다루기 서브연습하기(안전지도)	
	5	요일 없음 (목요일)	-	



지도 계획				
월	주	주제	지도 내용	비고
7	1	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 롱스트로크 핸드스윙과 쇼트커트연습 단체지도(안전지도)	
	2	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 롱스트로크 백핸드스윙과 쇼트연습 서브연습하기 단체지도	
	3	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 쇼트백핸드스윙과 쇼트연습 서브연습하기(안전지도)	
	4	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 쇼트백핸드스윙과 쇼트연습 서브연습하기(안전지도)	
	5	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 쇼트백핸드스윙과 쇼트연습 서브연습하기(안전지도)	
8	1	요일 없음 (목요일)	-	
	2	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 롱스트로크 백핸드스윙과 쇼트연습 서브연습하기 개인지도(안전지도)	
	3	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 백핸드스윙과 쇼트커트연습 서브 연습하기 단체지도	
	4	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 백핸드스윙과 쇼트커트연습 서브 연습하기 개인지도(안전지도)	
	5	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 백핸드스윙과 쇼트커트연습 서브 연습하기 개인지도(안전지도)	
	6	요일 없음 (목요일)	-	
9	1	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 백핸드스윙과 쇼트커트연습 서브 연습하기(안전지도)	
	2	탁구용어해설과 규칙설명	• 응용기술 - 서브와 리시브 (개인전 탁구 시합연습)	
	3	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 포핸드 쇼백핸드스윙과 쇼트커트연습 서브 연습하기 단체지도(안전지도)	
	4	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 포핸드 쇼백핸드스윙과 쇼트커트연습 서브 연습하기 단체지도(안전지도)	
	5	요일 없음 (목요일)	-	
10	1	요일 없음 (목요일)	-	
	2	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 포핸드 풋워크 백핸드 스윙과 커트연습 서브연습하기(안전지도)	
	3	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 기본자세/포핸드스윙과 롱스트로크 백핸드스윙과 쇼트커트연습 서브연습하기 개인지도(안전지도)	
	4	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 포핸드 롱스트로크와 풋워크 백핸드 쇼트커트연습 서브연습하기 단체지도	
	5	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 포핸드 롱스트로크와 풋워크 백핸드 쇼트커트연습 서브연습하기 단체지도	
11	1	요일 없음 (목요일)	-	
	2	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 포핸드 롱스트로크와 풋워크 백핸드 쇼트커트연습 서브연습하기 단체지도(안전지도)	
	3	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 포핸드 롱스트로크와 풋워크 백핸드 쇼트커트연습 서브연습하기(안전지도)	
	4	탁구용어해설과 규칙설명	• 응용기술 - 서브와 리시브 (개인전탁구시합연습)	
	5	탁구용어해설과 규칙설명	• 응용기술 - 서브와 리시브 (개인전탁구시합연습)	
	6	요일 없음 (목요일)	-	



지도 계획				
월	주	주제	지도 내용	비고
12	1	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 포핸드 롱스트로크와 백핸드 쇼트커트연습 서브연습하기 (안전지도)	
	2	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 포핸드 롱스트로크와 백핸드 쇼트커트연습 서브연습하기 자기주도학습	
	3	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 포핸드 롱스트로크와 백핸드 쇼트커트연습 서브연습하기 단체지도	
	4	탁구용어해설과 규칙설명	• 기초기술 - 포핸드 롱스트로크와 백핸드 쇼트커트연습 서브연습하기 단체지도	
	5	요일 없음 (목요일)		-