


방과후학교 프로그램 지도계획(안)

프로그램명		탁구부	지도교사	김형미 ()
대상		(1 ~ 6)학년 (30)명	지도시수	99시간
지도기간		2023년 3 월 2 일 - 2024년 2 월 29일(99차시 예정)		
지도목표		- 상호작용으로 이루어지는 탁구를 통해 상대방을 배려하는 심성을 키우고 - 시신경을 자극 두뇌개발에 도움을 주며, 신체를 고르게 발달하도록 한다.		
차시별 지도 계획				
월	주	주 제	학습 내용	비 고
3	1	탁구 기본기	- 전체적 탁구 이론 - 탁구 장점, 게임, 심판 규칙 등	
	2	탁구 기본기	- 정확한 그림 잡는 방법 - 서브의 기초	
	3	탁구 기본기	- 정확한 그림 잡는 방법 반복훈련 - 서브의 기초	
	4	탁구 기본기	- 정확한 그림 잡는 방법 반복훈련 - 서브의 기초와 응용	
	5	탁구기본기	- 정확한 그림 잡는 방법 반복훈련 - 서브의 기초와 응용	
4	1	기본 포핸드	- 서브넣고 기본포핸드 연결연습	
	2	기본 포 핸드	- 서브 넣고 기본 포핸드 연결연습	
	3	기본 포 핸드	- 서브넣고 기본 포핸드 연결연습	
	4	기본 포 핸드	- 지속적인 반복연습을 통해 정확한 기술을 습득할 수 있도록 개인지도	
	5	빈 칸		
5	1	포핸드(Fore hand)	- 포핸드 중심이동하며 랠리하기	
	2	포핸드(Fore hand)	- 포핸드 중심이동하며 랠리하기	
	3	포핸드(Fore hand)	- 포핸드 중심이동하며 랠리하기	
	4	반복연습	- 지속적인 반복연습을 통해 정확한 기술을 습득할 수 있도록 개인지도	
	5	반복연습	- 지속적인 반복연습을 통해 정확한 기술을 습득할 수 있도록 개인지도	

월	주	주 제	학습 내용	비 고
6	1	포핸드 푸트웍 (Fore hand Foot-work)	- 탁구 기초 스텝을 충분히 숙달하기 - 상,하 좌,우 탁구스텝 함께 하기	
	2	포핸드 푸트웍 (Fore hand Foot-work)	- 탁구 기초 스텝을 충분히 숙달하기 - 전,후 탁구스텝 함께 하기	
	3	포핸드 푸트웍 (Fore hand Foot-work)	- 탁구 기초 스텝을 충분히 숙달하기 - 상,하 좌,우 탁구스텝 함께 하기	
	4	포핸드 푸트웍 (Fore hand Foot-work)	- 탁구 기초 스텝을 충분히 숙달하기 - 전,후 탁구스텝 함께 하기	
	5	반복연습	- 지속적인 반복연습을 통해 정확한 기술을 습득할 수 있도록 개인지도	
7	1	포핸드 푸트웍 (Fore hand Foot-work)	- 탁구 기초 스텝을 충분히 숙달하기 - 움직이면서 주어진 코스에 정확히 치기	
	2	포핸드 푸트웍 (Fore hand Foot-work)	- 탁구 기초 스텝을 충분히 숙달하기 - 움직이면서 주어진 코스에 정확히 치기	
	3	반복연습	- 지속적인 반복연습을 통해 정확한 기술을 습득할 수 있도록 개인지도	
	4	즐거운 서바이벌 경기	- 실전 게임을 통해 응용 방법 습득	
	5	빈 칸		
8	1	백핸드(Back hand)	- Back hand 스윙 및 타구 연습(반복연습)	
	2	백핸드(Back hand)	- Back hand 스윙 및 타구 연습(반복연습)	
	3	백핸드(Back hand)	- Back hand 스윙 및 타구 연(반복연습)	
	4	백핸드(Back hand)	- Back hand 스윙 및 타구 연습(반복연습)	
	5	백핸드(Back hand)	- Back hand 스윙 및 타구 연습(반복연습)	
9	1	포핸드 와 백핸드 푸트웍	- 체중이동에 따른 탁구 연결 스텝 밝기	
	2	포핸드 와 백핸드 푸트웍	- 체중이동에 따른 탁구 연결 스텝 밝기	
	3	포핸드 와 백핸드 푸트웍	- 체중이동에 따른 탁구 연결 스텝 밝기	
	4	즐거운 서바이벌 경기	- 실전 게임을 통해 응용 방법 습득	
	5	빈 칸		
10	1	탁구 응용 방법 익히기	- 커트 및 너클 서브 활용하기	
	2	탁구 응용 방법 익히기	- 커트 및 너클 서브 활용하기	
	3	탁구 응용 방법 익히기	- 서브 넣고 제3구 연결 동작 익히기	
	4	탁구 응용 방법 익히기	- 화서브, 백서브 후 공격 득점 익히기	
	5	탁구 응용 방법 익히기	- 화서브, 백서브 후 공격 득점 익히기(반복)	

월	주	주 제	학습 내용	비 고
11	1	탁구 응용 방법 익히기	- 화 연결동작 시 정확한 타점 익히기	
	2	탁구 응용 방법 익히기	- 움직이는 동작시 정확한 스텝 익히기	
	3	탁구 응용 방법 익히기	- 백 쇼트 스윙 정확한 타점 익히기	
	4	탁구 응용 방법 익히기	- 화, 쇼트, 화 연속 동작 익히기	
	5	탁구 응용 방법 익히기	- 화, 쇼트, 화 연속 동작 익히기	
12	1	탁구 응용 방법 익히기	- 화서브, 백서브, 너클서브 등 각종 서브별 리시브 방법 익히기	
	2	탁구 응용 방법 익히기	- 화서브, 백서브, 너클서브 등 각종 서브별 리시브 방법 익히기	
	3	탁구 응용 방법 익히기	- 화서브, 백서브, 너클서브 등 각종 서브별 리시브 방법 익히기	
	4	즐거운 서바이벌 경기	- 실전 게임을 통해 응용 방법 습득	
	5	빈 칸		
2024 1	1	탁구 응용 방법 익히기	- 서브별 리시브 및 공격 전환 방법 (수준별)	
	2	탁구 응용 방법 익히기	- 서브별 리시브 및 공격 전환 방법	
	3	탁구 응용 방법 익히기	- 서브별 리시브 및 공격 전환 방법	
	4	탁구 응용 방법 익히기	- 서브별 리시브 및 공격 전환 방법	
	5	즐거운 서바이벌 경기	- 실전 게임을 통해 응용 방법 습득	
2024 2	1	탁구 응용 방법 익히기	- 화 연결동작 시 정확한 타점 익히기	
	2	탁구 응용 방법 익히기	- 움직이는 동작시 정확한 스텝 익히기	
	3	탁구 응용 방법 익히기	- 백 쇼트 스윙 정확한 타점 익히기	
	4	탁구 응용 방법 익히기	- 백 쇼트 스윙 정확한 타점 익히기	
	5	실전 대회 및 쏘파티	- 왕중왕 경기 및 다과회	

※ 상기 지도 계획은 교과 일정에 따라 변경 가능합니다