

늘봄학교 선택형 교육프로그램지도계획(안)

프로그램명		탁 구	지도교사	이 미 숙
대상		(1 ~ 6)학년 (40)명	지도시수	96일
지도기간		2025년 3 월 4 일 - 2026년 2 월 28일(96일)		
지도목표		탁구를 통한 집중력, 협동심,친화력 키우기		
차시별 지도 계획				
월	주	주 제	학습 내용	비 고
3	1	운동규칙	공간에서 운동할 때 주의할점과 운동전후 기본운동	
	2	탁구알아보기	탁구할 때 사용되는 도구와 장소 익히기	
	3	탁구 기본스윙1	라켓 그립법에 따라 포핸드와 백핸드 알기	
	4	기본스윙2	백핸드스윙연습과 볼박스	
	5	기본스윙3	포핸드스윙연습과 볼박스	
4	1	기본서브	백핸드 스트로크 서브(서브규칙설명)	
	2	기본서브	포핸드 스트로크 서브	
	3	연결연습1	2인1조 서브와 스트로크 연결 연습	
	4	연결연습2	서브와 포핸드 스트로크 연결타구연습	
	5	연결연습3	서브와 백핸드 스트로크 연결타구 연습	
5	1	스텝연결 동작1(볼박스)	포핸드와 백핸드 연결동작을 위치이동을 하면서 타구	
	2	스텝연결동작 2(기계연습)	조를 나눠서 레슨하면서 대기조는 로봇연습기계이용	
	3	스텝연결동작 3(볼박스)	백핸드위치에서 포핸드와 백핸드 번갈아 가면서 타구	
	4	스텝연결동작4(볼박스)	포핸드와 백핸드를 다양하게 탁구대 이용하기	
	5	연결연습	2인 1조로 포핸드와 백핸드 불규칙 연결연습	

늘봄학교 선택형 교육프로그램지도계획(안)

프로그램명	탁 구	지도교사	이 미 숙
대상	(1 ~ 6)학년 (40)명	지도시수	96일
지도기간	2025년 3 월 4 일 - 2026년 2 월 28일(96일)		
지도목표	탁구를 통한 집중력, 협동심,친화력 키우기		

차시별 지도 계획

월	주	주 제	학습 내용	비 고
6	1	스텝(풋 워크, 사이드스텝)	공의 위치에 따라 스텝을 이용한 위치이동	
	2	스텝 2	공의 스피크에 따른 짧고 긴. 위치 이동 발움직임	
	3	스텝3	포핸드타구로 여러위치를 이동하여 타구	
	4	대각선과 직선 타구	탁구대를 여러 각도로 타구하는 방법	
7	1	하회전알아가기	공의 회전방향중 아래부분을 라켓으로 스윙하기	
	2	커트	포핸드 커트 스윙연습후 볼박스	
	3	커트	백핸드 커트 스윙연습후 볼박스	
	4	불규칙 커트	포핸드와 백핸드 불규칙 커트 볼박스	
	5	하회전 서브배우기	공의 아래쪽을 회전시키는 서브 배우기	
8	1	서브연습과 커트	하회전 서브연습과 리시브(커트로 리시브)	
	2	서브연습과 커트	하회전 서브연습과 리시브(커트로 리시브)	
	3	드라이브(상회전) 1	공의 타구범중 상회전(공의 타점 아래에서 스윙시작)	
	4	드라이브(상회전) 2	포핸드 드라이스 스윙과 공 맞추면서 연습	

늘봄학교 선택형 교육프로그램지도계획(안)

프로그램명		탁 구	지도교사	이 미 숙
대상		(1 ~ 6)학년 ()명	지도시수	96일
지도기간		2025년 3 월 4 일 - 2026년 2 월 28일(96일)		
지도목표		탁구를 통한 집중력,협동심,친화력 키우기		
차시별 지도 계획				
월	주	주 제	학습 내용	비 고
9	1	상회전(드라이브)	상대공의 회전방향에 따라 다른 타구방법알기	
	2	상회전(드라이브)	커트볼에 대한 드라이브	
	3	상회전(드라이브)	무회전과 상회전 공에대한 드라이브	
	4	공격(어택)방법	여러 가지 공격방법에 대한 설명과 타구법 배우기	
	5	공격(어택)방법	앞에서 배운 드라이브를 이용한 3구 연결연습	
10	1	스매싱	타점이 높아서 강하게 내리칠 수 있는 방법	
	2	스매싱	스매싱 스윙연습(몸의 회전을 이용한 방법)	
	3	리시브(서브받는방법)	다양한 회전 서브를 받는 방법 알아보기	
	4	리시브(서브 받는 방법)	하회전 서브, 횡회전 서브 ,회전없는 서브등을 이해 하고 라켓의 각도를 이용하여 리시브 하는 방법	
11	1	서브연습	공을 타구하는 위치에 따라 하회전, 횡회전 무회전등의 서브를 배우기	
	2	서브연습	서브연습후 리시브된 공 공격하기(3구연습)	
	3	3구.5구	서브넣고 리시브된공 연속 2회 연결하기(3구5구)	
	4	3구,5구,7구	서브넣고 3회연결하기	

늘봄학교 선택형 교육프로그램지도계획(안)

프로그램명		탁 구	지도교사	이 미 숙
대상		(1 ~ 6)학년 (13)명	지도시수	9 6 일
지도기간		2025년 3 월 4 일 - 2026년 2 월 28일(9 6 일)		
지도목표		탁구를 통한 집중력,협동심,친화력 키우기		
차시별 지도 계획				
월	주	주 제	학습 내용	비 고
12	1	드라이브와스매싱	드라이브처리후 높은공 스매싱으로 처리하기	
	2	여러 가지 러버알기	평면러버와 돌출러버를 알아보고 공의 회전이 다름을 알아간다	
	3	수비수와 운동하는방법	하회전이 강한 수비선수와의 게임방법을 알아본다	
	4	로빙(높게 올리기)	수비하는 방법중 많이 떨어진 거리에서 높게 올려보기	
	5	로빙 처리방법	스매싱을 이용하여 높은 공을 타구하는 방법 알기	
1	1	게임규칙과 실전	탁구게임의 규칙을 알아본다	
	2	심판규칙알아보기	게임할 때 심판을 볼수있으므로 규칙을 알게한다	
	3	연습게임	3인1조로 게임하면서 심판보기	
	4	연습게임	3인1조로 게임하면서 심판보기	
2	1	연습게임	단식,복식 게임을 알고 복식게임 알아보기	
	2	연습게임	4인1조로 복식 게임을 하면서 규칙을 익힌다	
	3	복 습	여러 가지 탁구 기술을 복습한다	
	4	복 습	배운 탁구 내용을 정리해본다	