

(탁구) 연간 교육 계획안

| | | | |
|----------|----------------------|-----------------------------|-------|
| 프로그램명 | 탁구 | 지도강사 | 박철수 |
| 대 상 | 학생 | 지도시수 | |
| 지도기간 | 2025년 3월 ~ 2025년 12월 | 예정차시 | 40 차시 |
| 지도목표 | | | |
| 연간 지도 계획 | | | |
| 차시 | 주 제 | 학 습 내 용 | 비 고 |
| 1 | 라켓 잡기 | 기본 규칙 및 라켓 잡는법 배우기 | |
| 2 | 셔틀콕과 친해지기 | 셔틀콕 코트 끝에 놓고 가지고오기 | |
| 3 | 라켓연습 | 라켓들고 기본자세 연습하기 | |
| 4 | 오버핸드 스트로크 | 라켓헤드 정면을 끝까지보고 스윙할수있도록 연습하기 | |
| 5 | 기본스텝 | 라켓들고 기본 스텝 배워보기 | |
| 6 | 드리븐 클리어 | 셔틀콕을 낮게 빨리 보내보기 | |
| 7 | 서브연습 | 선생님과 친구들이 번갈아가며 서브연습하기 | |
| 8 | 셔틀콕 1인연습 | 셔틀콕 잡고 한명씩 위로 던져보기 | |
| 9 | 하이클리어 연습 1 | 코트 뒤쪽으로 높게 보내보기 | |
| 10 | 드롭샷 연습 | 상대 코트 앞으로 가볍게 떨어 뜨려보기 | |
| 11 | 팀배틀 | 친구들과 팀을 나누어 배틀해보기 | |
| 12 | 스매시 | 점프 , 사이드스텝 배워보기 | |
| 13 | 드라이브 | 친구와 마주서서 수평으로 던져보기 | |
| 14 | 팀대결 | 친구들과 팀을 나눠서 대결해보기 | |
| 15 | 풍선민턴 | 셔틀콕 대신 풍선으로 띄워서 달리기해보기 | |
| 16 | 푸쉬연습 | 네트위로 살짝올려서 빠르게 치는법 배우기 | |

| | | | |
|----|------------|------------------------------|--|
| 17 | 셔틀콕달리기 | 장애물 사이사이로 셔틀콕 띄우면서 달리기 | |
| 18 | 배드민턴돌아가기 | 친구들이 둥글게 번갈아가면서 선생님에게 던지기 | |
| 19 | 왕중왕전 | 팀으로 나눠서 왕중왕전 경기하기 | |
| 20 | 언더클리어 | 머리아래로 오는 공을 퍼올려 보기 | |
| 21 | 다수대결 | 3대3,4대4,5대5 다같이 대결 경기해보기 | |
| 22 | 반대민턴 | 왼손잡이는 오른손으로 오른손잡이는 왼손으로 던져보기 | |
| 23 | 하이클리어 연습 2 | 코트 뒤쪽으로 높게 친구와 던져보기 | |
| 24 | 풍선민턴 2 | 친구들과 함께 풍선으로 던져보기 | |
| 25 | 백핸드 슛 배우기 | 오른발을 가볍게 굽히고 라켓이 자세잡기 | |
| 26 | 양손배드민턴 | 양손으로 라켓 잡고 친구들과 던져보기 | |
| 27 | 스매시 2 | 점프 , 사이드스텝 배운거 친구들과 연습해보기 | |
| 28 | 드리븐 클리어 2 | 친구와 함께 셔틀콕을 낮게 빨리 보내보기 | |
| 29 | 탁구공민턴 | 탁구공으로 친구들과 함께 던져보기 | |
| 30 | 로테이션 배드민턴 | 1:1 단식으로 4번씩 릴레이 | |
| 31 | 더블민턴 | 더블라켓 들고 셔틀콕 던지면서 달리기시합 | |
| 32 | 드롭샷 연습 2 | 1:1 으로 드롭샷 연습 복습하기 | |
| 33 | 배틀민턴 | 다수팀으로 나눠 셔틀콕에 맞으면 아웃 | |
| 34 | 매트나누기 | 매트를 4쪽으로 나눠 한쪽씩 사용하지않고 던져보기 | |
| 35 | 네트릴레이 | 3팀이 번갈아가면서 릴레이 던져보기 | |
| 36 | 마무리 | 지금까지 배운거 복습 하기 | |
| | | | |

상기 일정은 현장 상황에 따라 변경 될 수 있음을 양해 부탁드립니다