

## [ 과목명 ] 연간지도계획서

프로그램명		탁구	지도강사	***
대 상		초등학생	지도기간	2024년 3월 ~ 2025년 2월
지도목표		단체운동으로 친구들과의 소통 화합 그룹감을 통하여 개개인의 인성 과 예의 배우기		
연간 지도 계획				
월	주	주 제	학 습 내 용	비고
3	1주	안전수칙/탁구예절	탁구장에서 안전수칙과 탁구예절 배우기	
	2주	기본자세/라켓그립	쉐이크/펜홀더 그립과 기본자세 배우기	
	3주	포핸드	포핸드 기본스윙 자세 배우기	
	4주	백 포핸드	백에서 포핸드 자세 배우기	
4	1주	쇼트	백핸드 배우고 기술 이해하기	
	2주	쇼트	백핸드 연결까지 반복연습	
	3주	풋워크 스텝	풋워크 스텝과 반복연습	
	4주	풋워크 연결	스텝이 익숙해지면 연결 연습	
5	1주	포핸드 서비스	상대방과 기본기연결을 위한 서비스 배우기	
	2주	서비스 넣고 연결	서비스 넣고 기본기연결 연습	
	3주	코스별 포핸드	크로스/스트레이트 포핸드 연결연습	
	4주	포핸드/백핸드 교차	포핸드/백핸드 교차배우기	
6	1주	기본기 복습	전체적인 기본기 복습하기	
	2주	기본기 복습	전체적인 기본기 복습하기	
	3주	백커트	커트볼을 이해하고 배우기	
	4주	서비스	포핸드서비스가 아닌 정식 서비스배우기	
7	1주	리시브 백커트	커트서비스 받아보기	
	2주	서비스 넣고 백커트	커스서비스 넣고 커트해보기	
	3주	포핸드 짧은 커트	포핸드로 짧게오는 커트배우기	
	4주	리시브 화커트	포핸드 짧은 서비스 받아보기	

8	1주	포핸드 커트 스트로크	커트볼 스트로크 배우기	
	2주	포핸드 커트 스트로크	커트볼 스트로크 복습	
	3주	커트하고 스트로크	백커트 후 포핸드 스트로크	
	4주	커트하고 스트로크	백커트 후 포핸드 스트로크 복습	
9	1주	풋워크 스트로크	스트로크와 스텝함께 연습	
	2주	포핸드 불규칙	포핸드로만 불규칙 연결연습	
	3주	포핸드/백핸드 불규칙	포핸드/백핸드 불규칙연결연습	
	4주	서비스 넣고 3구	서비스 넣고 3구볼에대한 처리연습	
10	1주	리시브하고 4구	리시브 하고 4구처리 준비연습	
	2주	기본기부터 다시복습	기본기부터 전부 체크하고 복습	
	3주	부족한 부분 보완	기본기부터 현재까지 진행상황에 따른 보완	
	4주	실전경기 용어	실전경기 용어와 방법배우기	
11	1주	연습경기	상대방과 경기 해보기	
	2주	경기 후 보완	경기후 부족한부분 보완	
	3주	진도별 수업	진도별로 나눠서 수업진행	
	4주	자유연습	개인이 원하는 수업해보기	
12	1주	개인별 맞춤 수업	개인별 진도로 수업	
	2주	아이들끼리 경기	경기진행해보기	
	3주	경기후 보완	경기 후 보완점 수업하기	
	4주	개인 자유연습	아이들이 원하는 수업진행	
1	1주	랠리연습	서로 누가 많이 랠리하나 숫자세기	
	2주	서브넣고 3구5구	서브넣고 시스템연습	
	3주	리시브하고 4구6구	리시브하고 시스템연습	
	4주	보완연습	시스템연습중 보완연습	
2	1주	공튀기기연습	누가 공많이 라켓에서 튀기나 경기	
	2주	빠르게 타구하는 법	볼박스로 빠르게 타구하는 연습	
	3주	스메싱	높게 떠오르는공 스메싱연습	
	4주	연속 스메싱	연속으로 높게 떠오르는공 스메싱 연습	