

2025 방과후학교 (탁구) 운영 계획서

1. 기본 사항

프로그램	방과후학교(탁구)
시 간	월. 수요일, 7교시(14:50~15:30), 8교시(15:40~16:20)
장 소	학교강당
대 상	5. 6학년
강 사	곽 영 희

2. 운영 개요

목 표	○ 탁구지식 및 기초자세/기술습득. ○ 특기적성계발 및 개인체력증진.
주요내용	○ 단위별 기초자세 동작 익히기. ○ 기본기술 및 응용기술 반복 레슨.
교육방법	○ 단체별 동작교육. ○ 개인별 수준별 레슨. ○ 즐겁고 다양한 게임 교육.
재료·교재	○ 교재명(출판사, 예상 가격) ○ 총액: (학생이 부담하게 되는 최고액)
평가방법	○ 개인별/단위별 평가(포핸드, 백핸드, 쇼트 등)

3. 운영계획

수업월	학습 주제	수업 내용
1월	기초이론.안전교육 준비자세.포핸드스윙	*탁구규정.안전교육.탁구준비자세 *포핸드스윙 기초자세
2월	포핸드스윙/백쇼트 기본자세	*포핸드스윙 자세(백스윙/임팩트/팔로우스루):볼박스 연습 *백쇼트 자세: 볼박스 연습
3월	기본 동작자세 (포핸드스윙/백쇼트)	*포핸드스윙 이동 동작자세 교정(개인별/단체교정) *쇼트 이동 동작자세 교정(개인별/단체교정)
4월	기본 연결 동작자세 (포핸드스윙/백쇼트)	*포핸드스윙 상호 주고 받기 (로봇 사용) *백쇼트 상호 주고 받기 *즐거운 탁구 게임
5월	서브/리시브 기본자세	*포핸드 서브자세 *포핸드/백쇼트 리시브자세 *포핸드 서브/리시브 상호 주고 받기 게임
6월	커트 기본자세	*포핸드/백커트자세 교정 *백커트 주고 받기 (로봇 사용) *즐거운 탁구게임
7월	짧은볼/높은볼 넘기는 자세	*짧은공/높은공 넘기는 자세(볼박스 및 로봇 사용) *즐거운 탁구게임
8월	포핸드/백쇼트 렐리자세	*포핸드/백쇼트 렐리 자세(볼박스 및 로봇 반복연습) *즐거운 탁구 게임
9월	3구 연결 동작 자세	*서브/리시브/포핸드 3구 연결 동작자세(볼박스) *즐거운 탁구 게임
10월	경기규칙/심판/서브방법	*경기규칙 및 심판요령 *서브방법(단식/복식) 및 리시브방법
11월	단식/복식 경기방법	*단식경기(리그/토너먼트) *복식경기(조별 리그)
12월	단체전 경기 방법	*단식/복식 단체별 경기