

2024 방과후프로그램(탁구)부 연간운영 계획서

프로그램명	탁 구	강 사 명	전 귀 철  (서명)
대 상	(5-6)학년	운영시수	주 1 회
기 간	2024년 3월 4일 ~ 2024년 12월 30일 (차시 예정)		
운영목표	1. 스포츠활동을 통한 체력증진 및 특기적성개발 2. 탁구 기본자세 및 기술습득		

월	주	주 제	지 도 내 용	비고
(3) 월	1	●기초이론/안전	● 탁구용어/규칙설명 *안전,준비운동교육	
	2	●준비 자세	● 라켓그립 및 준비자세	
	3	“	● 준비자세 및 탁구공 튕기기연습	
	4	●기초자세(포어핸드)	● 포어핸드롱 기초자세(고정시 스윙자세 교정)	
(4) 월	1	“	● 포어핸드롱 기초자세(볼 터치 동작 교정)	
	2	“	● 포어핸드롱 기초자세(볼 터치 및 네트 넘기는 동작)	
	3	“	● 포어핸드롱 상호 주고받는 반복 연습	
	4	“	● 포어핸드롱 기초자세(로봇 사용)-즐거운TEST 게임	
(5) 월	1	●기초 이동자세	● 풋워크 이동자세 교정(포어핸드롱)-볼 박스	
	2	“	● 풋워크 이동자세 교정(포어핸드롱)-볼 박스	
	3	“	● 풋워크 이동자세 반복연습/교정-로봇 사용	
	4	“	● 풋워크 이동자세 반복연습(로봇사용)-즐거운 게임	
	5	“	● 풋워크 이동자세 반복연습(로봇사용)-즐거운 게임	
(6) 월	1	●기초기술(쇼트)	● 쇼트 기초자세-볼 박스연습(볼 터치 동작 교정)	
	2	“	● 쇼트 기초자세 반복연습-볼 박스연습(백/포 쇼트교정)	
	3	“	● 쇼트 이동자세 반복연습-상호 주고받는 연습	
	4	“	● 쇼트 이동자세(로봇사용)-즐거운 TEST 게임	
(7) 월	1	*랠리(포어핸드)	● 포어핸드 상호 주고받는 게임	
	2	“	● 포어핸드 상호 주고받는 게임	
	3	● 랠리(백쇼트)	● 백쇼트 상호 주고 받는 게임	
	4	“	● 백쇼트 상호 주고 받는 게임	

월	주	주 제	지 도 내 용	비고
(8) 월	1	● 자세응용기술-연속 동작	● 포어핸드롱-쇼트 연속동작-볼박스	
(9) 월	1	*응용기술-서브/리시브	● 서브 서비스 기초자세-상호 주고받는 연습	
	2	“	● 서브/리시브동작-볼박스연습(포핸드등)	
	3	“	● 서브/리시브동작-볼박스연습(포핸드등)	
	4	*응용기술-커트 자세	● 커트 기초자세-볼박스레슨	
(10) 월	1	“	● 커트-포핸드롱 연속동작자세-볼박스	
	2	● 응용기술-드라이브	● 드라이브 기초자세-볼 박스연습	
	3	“	● 드라이브-커트 연속동작-볼 박스연습	
	4	“	● 커트서비스-드라이브 연속동작 연습	
(11) 월	1	“	● 응용기초기술 종합TEST(쇼트/서비스등) ● 탁구 로봇과의 즐거운 게임	
	2	● 경기방법(규정/심판)	● 경기규정/심판보는 방법(단식/복식)	
	3	● 탁구 경기/심판	● 단식 경기(리그전) 및 경기심판	
	4	“	● 단식 경기(리그전) 및 경기심판	
(12) 월	1	“	● 단식 경기(토너먼트전) 및 경기심판	
	2	“	● 복식 경기 및 경기심판	
	3	“	● 단체전경기(단/복식) 및 경기심판	