

# 【 강의 계획서 】

<b>과 목 명</b>	<b>수요탁구교실</b>	<b>강 사 명</b>	<b>권윤경</b>
<b>수업시간</b>	A 15:00~15:50(초3~중3)	<b>강 의 실</b>	<b>다목적실</b>
	B 16:00~16:50(초3~중3)		
<b>강 의 소 개</b>			
<b>학습목표 (강좌소개)</b>	탁구의 기본 동작과 경기방법을 이해하고 실전경기에 활용 할 수 있으며,자기주도적 운동능력과 건전한 스포츠 정신을 배울 수 있다.		
<b>수업진행방법</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 정확한 스윙과 자세교정을 위한 개별 지도</li> <li>- 전체적인 스윙연습 진행 후, 두 명씩 짝을 이루어 연결연습과 실전경기</li> <li>- 탁구경기를 통한 레크레이션 게임을 진행하여 지속적인 흥미유발</li> </ul>		
<b>체험비</b>			
<b>수강생준비물</b>	라켓(쉐이크핸드형), 가벼운 옷차림, 운동화		
<b>휴강 및 보강</b>	휴강 4/9(수), 보강 6/25(수)		
<b>강 의 내 용</b>			
<b>강의일자</b>	<b>강의내용</b>	<b>비고</b>	
<b>1</b>	탁구공의 감각 익히기 & Fore hand 기초		
<b>2</b>	Fore hand, Back hand 기본스윙 및 연결동작		
<b>3</b>	Fore, Back 연결연습 및 Service 연습		
<b>4</b>	기본 Step동작 Foot-Work 익히기		
<b>5</b>	Foot-Work Step 응용 Fore, Back 전환		
<b>6</b>	Fore,Back 불규칙 연결연습		
<b>7</b>	★Fore hand, Back hand 기술을 이용한 단식 게임	탁구의 경기방식과 규칙 익히기	
<b>8</b>	Smashing 기본스윙 및 Step 후 연결동작		
<b>9</b>	Fore hand, Back hand Cut 기초자세 및 스윙연습		
<b>10</b>	Fore, Back Cut 연결 및 Fore cut Service 연습		
<b>11</b>	Fore cut Service, receive 주고받기		
<b>12</b>	팀 대항 게임	두 팀으로 나누어 단체전 게임	