

(서식 2) 강의계획서

강 의 계 획 서

○ 지원과정 : 미래를 꿈꾸는 토요일이터

○ 강좌명 : 스페시! 탁구

강좌명	스페시!탁구	강사명	박상태
강의기간	상반기: 2020. 4. 4.(토) - 6. 27.(토) 하반기: 2020. 9. 12.(토) - 12. 5.(토)		
강의목표	1. 탁구를 통한 활기찬 체육활동에 참여한다. 2. 건전한 여가 활동으로 건강한 체력 및 교우관계를 돕는다. 3. 탁구경기 규칙 및 경기를 이해하고 직접 활동을 통해 취미 및 선수 발굴의 기회를 부여한다.		
지도방침	1. 수업 시작 및 마무리시 스트레칭으로 안전하게 운동 하도록 지도한다. 2. 트레이닝을 통해 기본기 기술을 지도한다. 3. 경기를 통해 스포츠맨십을 이해하고 즐기는 스포츠로 지도한다.		
강의개요	1. 준비 운동 2. 탁구 기본기 및 수준별 기술 지도 3. 마무리 운동 4. 매 수업 안전수칙 전달		
비고	※ 수업교구(준비물), 재료비, 활용교재(교재비) 등 기재		

※ 강의계획서는 강좌내용에 대한 사전 정보 안내를 위해 우리 회관 홈페이지에 공개됩니다.

회 차	교육과정	내 용	비고 (준비물)
1	기초기본 이론	<ul style="list-style-type: none"> - 라켓의 유형 (펜홀드 ,세이크)-공의무게2.7g둘레 40mm - 네트높이15.25mm -탁구대1.525+2.74m-바닥76m - 시작 전 서로 인사 -기본자세 및 스윙 , 스텝 	탁구채 공
2	실기 기본 2	<ul style="list-style-type: none"> - 스트로크 (포핸드 백핸드) - 라켓의 유행의 따라 그립 잡는 법 	탁구채 공
3	실기 기본 3	<ul style="list-style-type: none"> - 포핸드 의 대한 중요성 (지속적 유지) - 탁구 포인트 및 안정된 자세 유지 	탁구채 공
4	실기 기본 4	<ul style="list-style-type: none"> - 기본 스텝 (풋워크) - 움직임 이며 스윙 유지 	탁구채 공
5	실기 기본 5	<ul style="list-style-type: none"> - 쇼트 (백핸드 스윙 자세) - 백쪽에서 움직이며 스윙 유지 	탁구채 공
6	실기 기본 6	<ul style="list-style-type: none"> - 화 , 백 전환 스텝 연습 - 기본 스텝의 중요성 유지 	탁구채 공
7	실기 기본 7	<ul style="list-style-type: none"> - 스매싱 (강한 포핸드) - 화 , 백 전환 하며 스매싱 구사 	탁구채 공
8	실기 기본 8	<ul style="list-style-type: none"> - 커트 볼 (하회전 되어서 오는 볼) - 커트 볼 받는 스윙위치 및 발 움직임 	탁구채 공
9	실기 기본 9	<ul style="list-style-type: none"> - 드라이브 (포핸드 드라이브 , 백핸드 드라이브) - 커트 드라이브 * 루프 드라이브 구분 연습 	탁구채 공
10	실기 기본 10	<ul style="list-style-type: none"> - 공의 밑 부분을 감아서 전진회전 공격 타법 - 풋워크를 통해서 위치 이동하며 자세 잡기 	탁구채 공
11	실기 기본 11	<ul style="list-style-type: none"> - 위력적인 드라이브(파워 드라이브) - 중심 다리 허리 타이밍 3박자 동시 움직임 	탁구채 공
12	실기 기본 12	<ul style="list-style-type: none"> - 드라이브 이후 연결동작 연습 - 3 구 5 구 시스템 연습 	탁구채 공