

강 의 계 획 서

교 육 과 정 명	탁 구 반
강 의 목 표	함께 즐기는 탁구 수업으로 건강한 삶과 일상생활의 활력소 증진
교 육 내 용	탁구 기본기 기술습득 및 고급기술 수업
강 사 성 명	김 진 경
강 의 기 자 재	탁구공, 탁구대, 볼 연습망, 개인라켓, 실내운동화, 간편 복장
세 부 강 의 내 용	
<p>제 1 강 : 오리엔테이션, 볼과 친해지기, 서브 및 리시브 연습, 포자세 익히기 연습</p> <p>제 2 강 : 스트레칭, 포핸드스트로크자세 연습, 포핸드스토크, 정리운동</p> <p>제 3 강 : 기본 스트레칭체조, 포자세 연습, 포스트로크 연습</p> <p>제 4 강 : 기본 스트레칭체조, 쇼트자세 익히기, 쇼트 연습</p> <p>제 5 강 : 기본 스트레칭체조, 포스트로크 연습, 쇼트스트로크 연습</p> <p>제 6 강 : 기본 스트레칭체조, 풋워크 연습</p> <p>제 7 강 : 기본 스트레칭체조, 풋워크 연습, 포핸드쇼트 연습</p> <p>제 8 강 : 기본 스트레칭체조, 컷트서브 연습, 컷트 연습</p> <p>제 9 강 : 기본 스트레칭체조, 스매싱 연습, 컷트앤드 드라이브 연습</p> <p>제 10 강 : 기본 스트레칭체조, 서브 앤드 드라이브 연습</p> <p>제 11 강 : 기본 스트레칭체조, 서브 넣고 3구5구 공격 연습, 리시브후 공격 연습</p> <p>제 12 강 : 기본스트레칭체조, 서브앤드 3구5구 연습</p> <p>제 13 강 : 기본스트레칭체조, 리시브앤드4구6구 연습</p> <p>제 14 강 : 기본스트레칭체조, 올라운드 연습, 올컷트 연습</p> <p>제 15 강 : 기본스트레칭체조, 서브 앤드 공격득점 연습</p> <p>제 16 강 : 기본스트레칭체조, 탁구게임 (단식, 복식, 단체전)</p>	