

【 강의 계획서 】

과 목 명	토요탁구교실	강 사 명	권윤경
수업시간	A 09:10~10:00	강 의 실	다목적실
	B 10:10~11:00		
	C 11:10~12:00		
	D 12:10~13:00		
강 의 소 개			
학습목표 (강좌소개)	탁구의 기본 동작과 경기방법을 이해하고 실전경기에 활용 할 수 있으며, 자기주도적 운동능력과 건전한 스포츠 정신을 배울 수 있다.		
수업진행방법	<ul style="list-style-type: none"> - 정확한 스윙과 자세교정을 위한 개별 지도 - 전체적인 스윙연습 진행 후, 두 명씩 짝을 이루어 연결연습과 실전경기 - 탁구경기를 통한 레크레이션 게임을 진행하여 지속적인 흥미유발 		
체험비			
수강생준비물	라켓(쉐이크-양면), 가벼운 옷차림, 운동화		
휴강 및 보강	휴강 5/3(토), 보강 6/28(토)		
강 의 내 용			
강의일자	강의내용	비고	
1	탁구공의 감각 익히기 & Fore hand 기초		
2	Fore hand, Back hand 기본스윙 및 연결동작		
3	Fore, Back 연결연습 및 Service 연습		
4	기본 Step동작 Foot-Work 익히기		
5	Foot-Work Step 응용 Fore, Back 전환		
6	Fore,Back 불규칙 연결연습		
7	★Fore hand, Back hand 기술을 이용한 단식 게임	탁구의 경기방식과 규칙 익히기	
8	Smashing 기본스윙 및 Step 후 연결동작		
9	Fore hand, Back hand Cut 기초자세 및 스윙연습		
10	Fore, Back Cut 연결 및 Fore cut Service 연습		
11	Fore cut Service, receive 주고받기		
12	팀 대항 게임	두 팀으로 나누어 단체전 게임	