

- 강의 계획서(탁구 초급) -

과 목 명	탁구초급		
대 상	약수동주민센터	정 원	20명
담당강사	이자영		

세부 내용		준비자료 및 물품
차 수	강의 내용	
1주차	그립의 중요성과 올바른 그립잡기와 기본자세 잡기	라켓, 운동화, 운동복
2주차	포핸드 스윙연습과 볼박스를 통한 포핸드 연습	라켓, 운동화, 운동복
3주차	볼박스를 통한 포핸드 연습과 랠리연습	라켓, 운동화, 운동복
4주차	백핸드 그립과 스윙연습	라켓, 운동화, 운동복
5주차	볼박스를 통한 백핸드 연습	라켓, 운동화, 운동복
6주차	볼박스를 통한 백핸드 연습과 랠리	라켓, 운동화, 운동복
7주차	풋워크의 스텝연습	라켓, 운동화, 운동복
8주차	볼박스를 통한 풋워크 연습	라켓, 운동화, 운동복
9주차	풋워크 연습과 랠리	라켓, 운동화, 운동복
10주차	풋워크 스텝을 이용한 포·백핸드연습	라켓, 운동화, 운동복
11주차	볼박스를 통한 포·백핸드 연습	라켓, 운동화, 운동복
12주차	랄리하며 포·백핸드 연습	라켓, 운동화, 운동복
13주차	볼박스를 통한 포핸드 불규칙 연습	라켓, 운동화, 운동복
14주차	볼박스를 통한 백핸드 불규칙 연습	라켓, 운동화, 운동복

세부 내용		준비자료 및 물품
차 수	강의 내용	
15주차	백컷트 배우기	라켓, 운동화, 운동복
16주차	볼의 일부분을 타격하며 컷트연습하기	라켓, 운동화, 운동복
17주차	포 컷트 배우기	라켓, 운동화, 운동복
18주차	포핸드 쪽에 오는 컷트볼 처리하기	라켓, 운동화, 운동복
19주차	양쪽으로 오는 컷트볼 처리하기	라켓, 운동화, 운동복
20주차	불규칙으로 오는 공을 포핸드·백핸드 릴리하기	라켓, 운동화, 운동복
21주차	불규칙으로 오는 공을 포핸드·백핸드 릴리하기	라켓, 운동화, 운동복
22주차	스매싱 자세와 임팩트 설명	라켓, 운동화, 운동복
23주차	볼박스를 통한 높은볼 스매싱 연습	라켓, 운동화, 운동복
24주차	높은 공을 칠때에 중심이동 연습	라켓, 운동화, 운동복
25주차	포핸드 쪽에서 높은볼 움직이며 스매싱연습	라켓, 운동화, 운동복
26주차	드라이브 스윙배우기	라켓, 운동화, 운동복
27주차	드라이브의 정확한 자세와 임팩트 설명	라켓, 운동화, 운동복
28주차	드라이브에 스핀주기 연습	라켓, 운동화, 운동복
29주차	볼박스를 통한 드라이브 연습	라켓, 운동화, 운동복
30주차	포핸드쪽에 오는 공 드라이브로 넘기기 연습	라켓, 운동화, 운동복
31주차	움직이며 드라이브 걸어보기	라켓, 운동화, 운동복

세부 내용		준비자료 및 물품
차 수	강의 내용	
32주차	컷트성 서브연습	라켓, 운동화, 운동복
33주차	컷트성 서브를 포핸드·백핸드 쪽으로 넣어보기	라켓, 운동화, 운동복
34주차	컷트성 서브넣고 백컷트 연습	라켓, 운동화, 운동복
35주차	컷트성 서브넣고 포컷트 연습	라켓, 운동화, 운동복
36주차	컷트성 서브 넣고 불규칙 컷트 연습	라켓, 운동화, 운동복
37주차	서브넣고 포핸드 드라이브 걸어보기	라켓, 운동화, 운동복
38주차	서브넣고 드라이브 걸고 랠리하기	라켓, 운동화, 운동복
39주차	서브넣고 컷트하다 드라이브 걸기	라켓, 운동화, 운동복
40주차	서브넣고 컷트하다 코스 빼보기	라켓, 운동화, 운동복
41주차	백 리시브하고 드라이브 걸어보기	라켓, 운동화, 운동복
42주차	포 리시브하고 드라이브 걸어보기	라켓, 운동화, 운동복
43주차	배운기술 게임에 응용하기	라켓, 운동화, 운동복
44주차	배운기술 게임에 응용하기	라켓, 운동화, 운동복
45주차	배운기술 게임에 응용하기	라켓, 운동화, 운동복
비 고	강의 계획은 상황에 따라서 변경 될 수 있습니다.	