

## 강의 계획서

<b>과 목 명</b>	<b>탁 구 중 급</b>		
<b>목 표</b>	다양한 탁구기술들을 구사하며 경기를 할 수 있는 실력으로 도달하기 위함.		
<b>대 상</b>	약수주민센터 회원	<b>정 원</b>	20명
<b>담당강사</b>	김 지 은		

세부 내용		준비자료 및 물품
차 수	강의 내용	
1주차	상호인사 및 올바른 라켓 그립법 숙지와 탁구 기본자세 훈련	라켓, 운동화, 운동복
2주차	볼박스를 통한 포핸드 정확한 스윙 연습 및 타구 연습	라켓, 운동화, 운동복
3주차	정확한 자세에서 포핸드 랠리 연습	라켓, 운동화, 운동복
4주차	볼박스를 통한 백핸드 정확한 스윙 연습 및 타구 연습	라켓, 운동화, 운동복
5주차	정확한 자세에서 백핸드 랠리 연습	라켓, 운동화, 운동복
6주차	볼박스를 통한 포핸드 푸트웍 연습 양쪽 코스 움직임 훈련	라켓, 운동화, 운동복
7주차	정확한 스텝과 자세로 푸트웍 랠리 연습	라켓, 운동화, 운동복
8주차	볼박스를 통한 포핸드, 백핸드 전환 연습	라켓, 운동화, 운동복
9주차	포핸드, 백핸드 자연스러운 전환 훈련	라켓, 운동화, 운동복
10주차	볼박스를 통한 양쪽 사이드 스텝 연습	라켓, 운동화, 운동복
11주차	포핸드 불규칙 연습, 계속되는 움직임을 통해 불규칙 훈련	라켓, 운동화, 운동복
12주차	포핸드, 백핸드 양쪽 코스 불규칙 훈련	라켓, 운동화, 운동복
13주차	각 불규칙 랠리 연습으로 평가	라켓, 운동화, 운동복
14주차	포핸드 스매싱 기술 훈련, 공에 체중을 확실히 실을 수 있는 훈련	라켓, 운동화, 운동복

세부 내용		준비자료 및 물품
차 수	강의 내용	
15주차	연속 스매싱 훈련 중심이동 법과 스윙 스피드 훈련	라켓, 운동화, 운동복
16주차	포핸드, 백핸드 렐리 경기 응용법 훈련	라켓, 운동화, 운동복
17주차	백핸드 컷트 기술 연습, 하 회전공 다루는 훈련 숙지	라켓, 운동화, 운동복
18주차	포핸드 컷트 기술 연습, 하 회전공 다루는 훈련 숙지	라켓, 운동화, 운동복
19주차	정확한 스윙과 자세로 포핸드 컷트 렐리 연습	라켓, 운동화, 운동복
20주차	포핸드, 팍핸드 양쪽 컷트 전환 연습	라켓, 운동화, 운동복
21주차	포핸드, 팍핸드 양쪽 컷트 불규칙 연습	라켓, 운동화, 운동복
22주차	컷트 서비스 훈련 서브 후 컷트 렐리 연습	라켓, 운동화, 운동복
23주차	포핸드 어택 연습, 정확한 자세로 스트로크 할 수 있는 훈련	라켓, 운동화, 운동복
24주차	포핸드 어택 연습, 낮은 자세로 강하게 스트로크 할 수 있는 기술 훈련	라켓, 운동화, 운동복
25주차	움직이면서 포핸드 어택을 구사 할 수 있는 훈련	라켓, 운동화, 운동복
26주차	컷트 후 포핸드 어택 연습 훈련	라켓, 운동화, 운동복
27주차	어택 후 연속 공격 연습, 빠른 공 대처 훈련	라켓, 운동화, 운동복
28주차	서비스 넣고 선제공격 구사 훈련	라켓, 운동화, 운동복
29주차	선제공격 후 양사이드 전체 불규칙 훈련	라켓, 운동화, 운동복
30주차	컷트 불규칙 중 공을 구별하여 어택 훈련	라켓, 운동화, 운동복
31주차	리시브 기술 훈련, 다양한 회전 서브 대처 훈련	라켓, 운동화, 운동복
32주차	탁구 경기법 강의, 게임 운영법 및 경기 매너 강의	라켓, 운동화, 운동복
33주차	디펜스 훈련 상대 공격에 대처하는 기술 훈련	라켓, 운동화, 운동복
34주차	볼박스를 통한 드라이브 기술 연습 공에 회전 구사하는 법 연습	라켓, 운동화, 운동복

세부 내용		준비자료 및 물품
차 수	강의 내용	
35주차	서브 후 드라이브 연습 다양한 공을 선제 드라이브 할 수 있는 연습	라켓, 운동화, 운동복
36주차	드라이브 불규칙 연습, 움직이면서 정확한 자세로 드라이브 할 수 있는 연습	라켓, 운동화, 운동복
37주차	백 드라이브 연습 백 코스로 오는 공에 대한 공격으로의 처리법 훈련	라켓, 운동화, 운동복
38주차	잔기술 훈련, 손목을 이용하여 짧은 공 처리 연습	라켓, 운동화, 운동복
39주차	잔기술 불규칙 훈련, 리시브 및 짧은 공 처리 연습	라켓, 운동화, 운동복
40주차	화 회전, 횡 회전, 전진 회전 등 다양한 서비스 연습	라켓, 운동화, 운동복
41주차	서비스 후 각 개별 주요기술을 가지고 강한 결정타 연습	라켓, 운동화, 운동복
42주차	게임 시스템 훈련 자기만의 게임 수 습득 훈련	라켓, 운동화, 운동복
43주차	다양한 상대와 경기 대처 방법 훈련	라켓, 운동화, 운동복
44주차	전 수강생 전체 리그 경기 진행	라켓, 운동화, 운동복
45주차	전 수강생 전체 리그 경기 마무리 및 경기 후 각 보완 기술 연습	라켓, 운동화, 운동복
비 고	강의 계획은 상황에 따라서 변경 될 수 있습니다.	