

프로그램 운영 제안서

프로그램명	신나는 탁구교실	강사명	김정우
교재명		출판사	
운영비용			

▶ 프로그램 소개

전문 지도자의 오랜 노하우로 개인별 특성에 맞추어,
탁구를 힘이 아닌 운동 원리를 통해 다치지 않고
재미있게 운동하실수 있도록 지도해 드립니다.

▶ 프로그램 목적

생활체육 탁구인의 육성과 실력증진

▶ 프로그램 운영 방법

기본타법과 풋워크를 바탕으로 하여
기초가 튼튼한 탁구인으로 육성

--

주 차	학 습 (활 동) 내 용	준 비 사 항	비 고
1회	그립, 기본 자세, 스탠스		
2회	공 의 회 전 에 대 한 기 본 익 히 기		
3회	포 핸드 기본 타법 익 히 기 - 1		
4회	포 핸드 기본 타법 익 히 기 - 2		
5회	포 핸드 기본 풋 워크 익 히 기 - 1		
6회	포 핸드 기본 풋 워크 익 히 기 - 2		
7회	백 핸드 기본 타법 익 히 기 - 1		
8회	백 핸드 기본 타법 익 히 기 - 2		
9회	포 핸드 백 핸드 기 본 타법 전 환 - 1		
10회	포 핸드 백 핸드 기 본 타법 전 환 - 2		
11회	하 회 전 볼 에 대 한 백 핸드 커 트 - 1		
12회	하 회 전 볼 에 대 한 백 핸드 커 트 - 2		
13회	하 회 전 볼 에 대 한 포 핸드 커 트 - 1		
14회	하 회 전 볼 에 대 한 포 핸드 커 트 - 2		
15회	탁 구 의 쏘 트 포 핸드 드 라 이 브		