

프로그램 운영 제안서

프로그램명	신나는 탁구교실	강사명	김정우
교재명		출판사	
운영비용	무료		

▶ 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 풋윅을 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	공의 회전에 대한 기본 익히기		
3회	포핸드 기본 타법 익히기		
4회	포핸드 기본 풋워크 익히기		
5회	백핸드 기본 타법 익히기		
6회	포핸드 백핸드 기본 타법 전환		
7회	하회전 볼에 대한 백핸드 커트		
8회	탁구의 꽃 포핸드 드라이브		