

프로그램 운영 제안서

프로그램명	신나는 탁구 교실	강사명	김정우
대상(학년)	초 1~3/ 초 4~6(분반)		
운영시간	16:00~17:00/17:00~18:00	모집인원	각 반 10명 정도
운영회차	20주	요일	목
운영비용	무료		

▶ 프로그램 소개
전문 지도자의 오랜 노하우로 개인별 특성에 맞추어, 탁구를 힘이 아닌 운동 원리를 통해 다치지 않고 재미있게 운동할 수 있도록 지도 합니다.
▶ 프로그램 목적
생활체육 탁구인의 육성과 실력 향상 및 증진
▶ 프로그램 운영 방법
기본 타법과 풋웍을 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 익히기-1		
4회	포 핸드 기본 타법 익히기-2		
5회	포 핸드 기본 풋 워크 익히기-1		
6회	포 핸드 기본 풋 워크 익히기-2		
7회	포 핸드 기본 풋 워크 익히기-3		
8회	백 핸드 기본 타법 익히기-1		
9회	백 핸드 기본 타법 익히기-2		
10회	백 핸드 기본 타법 익히기-3		
11회	포 핸드 백 핸드 기본 타법 전환-1		
12회	포 핸드 백 핸드 기본 타법 전환-2		
13회	포 핸드 백 핸드 기본 타법 전환-3		
14회	하 회 전 볼 에 대 한 백 핸드 커 트-1		
15회	하 회 전 볼 에 대 한 백 핸드 커 트-2		
16회	하 회 전 볼 에 대 한 백 핸드 커 트-3		
17회	하 회 전 볼 에 대 한 포 핸드 커 트-1		
18회	하 회 전 볼 에 대 한 포 핸드 커 트-2		
19회	탁 구 의 꽃 포 핸드 드 라 이 브-1		
20회	탁 구 의 꽃 포 핸드 드 라 이 브-2		