

프로그램 운영 계획서

프로그램명	울타구나	강사명	장현철
대상(학년)	초등(1학년 ~ 6학년) 입문, 초급 분반 진행		
운영기간		모집인원	각 10명
운영시간	16:00 ~ 18:00 (2시간)	요일	목요일
운영비용	무료(탁구라켓 청소년수련관 비치)		

▶ 프로그램 소개

프로그램을 통하여, 탁구를 소개하고
아이들에게 건전한 취미생활로써 탁구를 즐길 수 있게
지도한다.

▶ 프로그램 목적

아이들에게 생활체육 탁구에 대한 이해와 관심도를 높여 건전한
취미생활을 가질 수 있게 하는 것을 목적으로 한다.

▶ 프로그램 목표

그립 잡는법, 라켓 가운데 맞추는법, 기본타법, 기본스텝, 서브
등을 배워서 탁구를 즐길 수 있게 해본다.

▶ 프로그램 운영 방법

학년별, 수준별 맞춤지도로 아이들에게 탁구에 대한 관심과
이해를 높여, 아이들의 취미생활에 도움이 되도록 운영한다.

주 차	학 습 (활 동) 내 용	세 부 사 항	준 비 물
1주	레벨 테스트	수준별 맞춤지도를 위하여 개개인의 실력을 테스트	
2주	그립잡는법, 기본자세 익히기	그립잡는 법과 기본자세를 익혀 기초를 다진다.	
3주	라켓 스윙스팟으로 공튀기기	라켓의 스윙스팟을 느껴보고 공과 라켓을 다루는 감각을 키워본다.	
4주	서브 넣기	학생간 릴 리가 가능하도록 탁구의 시작인 서브를 배워본다.	
5주	백핸드 쇼트	공이 본인 몸으로 왔을 때 상대방 탁구대에 넘길수 있게 백핸드 쇼트를 배워본다.	
6주	서브넣고 백핸드 쇼트하기	서로 서브를 넣고 백핸드 쇼트를 해서 릴 리가 될 수 있게 해본다.	
7주	포핸드롱 자세 배우기	포핸드롱의 기초 자세를 배워본다.	
8주	포핸드롱 공 쳐보기	배운 자세를 바탕으로 공을 쳐본다.	