

프로그램 운영계획(강의계획서)

□ 성 명 (조 혜 진)

□ 강좌명 (탁 구)

구 분	내 용	비 고
수업지도내용 (핵심요소)	* 기초자세 및 라켓 그립법 교육 * 포핸드, 백핸드 스트로크 기본기 습득 * 풋워크와 반응 속도 훈련 * 서비스 및 리시브 기술 익히기 * 스매시 및 드라이브 실전 기술 연습 * 게임 운영 능력 향상을 위한 랠리 중심 수업 * 전술 이해 및 심화 연습 (경험자 대상) * 개인별 실력 분석 및 피드백 제공	
일일강의계획	1. 준비운동 및 유연성 훈련 2. 기본기 반복 훈련 (그립, 스윙, 발 위치 등) 3. 기술 연습 (서비스/리시브/드라이브 등) 4. 상황별 랠리 훈련 5. 실전 게임 혹은 미니 게임 6. 정리운동 및 피드백 제공 - 1회 수업기준 예시 -	
월단위 강의계획	• 1주차 : 기본 자세, 라켓 잡는 법, 포핸드/백핸드 • 2주차 : 풋워크와 회전 이해, 드라이브 기본 • 3주차 : 서비스리시브 집중 훈련 • 4주차 : 실전 적용 연습 및 게임 운영 전략 → 매월 마지막 주는 실력 점검 및 개인 피드백 제공	
분기, 반기 연단위 강의계획	• 1분기 : 기초 기술 완성 (그립/자세/기본 스트로크) • 2분기 : 실전 기술 적용 및 서비스 다양화 • 3분기 : 게임 운영 능력 향상 + 전술 훈련 • 4분기 : 대회 대비 전략 및 실전 경험 강화 → 반기마다 평가전, 연 1회 자체 리그전 개최	