2024학년도 1학기 *SNU FUN* *탁구초급* 강의계획서

종 목	탁구	**대 상**	탁구를 배우고자 하는 서울대학교 구성원	**강 사 (연락처)**	권준혜 (010-2330-6869)
강좌명	탁구초급				
수업시간 및 요일	18:00~19:30 (화, 목)	**수업 장소**	71동 체육관 3층 탁구장	**비 고**	
학 력	서울대학교 체육교육과 스포츠매니지먼트 박사				
관련 자격증 및 경력	- 생활체육지도자 탁구 2급 - 서울대학교 스포츠 진흥원 SNU FUN 강사 (2021~현재)				
강좌 개요 및 목표	본 강좌는 개인의 운동 수준에 맞춰 기초부터 고급기술까지 모두 배울 수 있는 맞춤형 강좌이다. 본 강좌의 궁극적인 목표는 탁구 종목에 흥미를 느끼고 탁구가 본인의 삶에 자연스럽게 스며들 수 있도록 하는 것이다. ▶ 초급자들은 기본적인 탁구 기술, 문화, 규칙 습득 등을 통해 새로운 스포츠 활동을 경험할 수 있을 것이며, 상대방과의 상호작용 및 소속감 형성의 기회를 가질 수 있을 것이다. ▶ 중급자의 경우, 본인이 가지고 있던 기존의 기술들을 복습함으로써 잘 안 되는 기술들을 보완할 수 있는 계기가 될 것이며, 고급기술 습득과 경기 경험을 통해 언제 어디서나 자유롭게 탁구 기술을 구사할 수 있는 경험의 장이 될 것이다.				
비 고	준비물	탁구 라켓, 운동복, 운동화(실내용), 물통, 수건 * 건물 내 정수기 사용 가능			

□ 차시별 강의 내용

차 시	내 용	비 고
1	[오리엔테이션] - 강사 및 강좌 구성원 소개 - 강좌 개요 및 목표 소개 - 탁구와 관련된 기본 사항들 설명 - 준비물 및 주의사항 공지 '탁구와 친해지기' - 개별적으로 준비해온 라켓 종류(펜홀더 혹은 셰이크)에 맞는 그립법 설명 - 탁구공 튀기기를 통해 공과 익숙해지기 - 강사가 던져주는 공을 자유롭게 맞춰보기	* 준비운동 및 정리운동의 필요성 강조
2	'기본기를 탄탄하게 1탄' - 탁구에서 가장 기본이 되는 포핸드(fore-hand) 배우기 - 강사의 포핸드 스윙 시범을 보고 따라해보기 - 스윙연습 후 실제로 공 쳐서 보내보기 '상대방과의 랠리를 위한 포핸드 서브' - 포핸드 스윙을 유지하여 스핀이 없는 연습용 서브 넣어보기	* 본격적으로 탁구대 앞에서 스윙연습 및 공을 치는 연습을 시작하므로 탁구대 모서리나 넷트의 뾰족한 부분에 긁히거나 다치지 않도록 각별히 주의
3	'기본기를 탄탄하게 2탄' - 탁구에서 가장 기본이 되는 백핸드(back-hand, short) 배우기 - 강사의 백핸드 스윙 시범을 보고 따라해보기 - 스윙연습 후 실제로 공 쳐서 보내보기 '상대방과의 랠리를 위한 백핸드 서브' - 백핸드 스윙을 유지하여 스핀이 없는 연습용 서브 넣어보기	* 본격적으로 탁구대 앞에서 스윙연습 및 공을 치는 연습을 시작하므로 탁구대 모서리나 넷트의 뾰족한 부분에 긁히거나 다치지 않도록 각별히 주의
4	'좌우 스텝 배우기' - 천천히 한 발씩 좌우로 움직여서 사이드 스텝 해보기 - 사이드 스텝으로 포핸드와 백핸드를 한 번씩 전환하여 쳐보기 - 공을 치고 나서 움직이는 것에 집중하기 - 전환할 때 그립이 바뀌지 않도록 주의	* 좌우로 움직일 때 미끄러지지 않도록 주의
5	'랜덤으로 오는 공 받아치기' - 강사가 랜덤으로 던져주는 공 받아치기 - 사이드스텝을 응용하여 포핸드와 백핸드 전환하기 - 전환할 때 스윙이 흐트러지지 않도록 주의하기	* 좌우로 움직일 때 미끄러지지 않도록 주의
6	'깎고 찍고 자르기' - 하회전을 주는 기술인 컷트(cut)의 원리 배우기 - 백핸드와 헷갈리지 않도록 쇼트(short)와 컷트의 차이점 알기 - 공의 밑에 부분을 깎고, 찍고, 자르는 느낌으로 백핸드 컷트 해보기 - 같은 원리로 포핸드 컷트 해보기 - 라켓각도 조절을 통해 보내고 싶은 코스로 보내보기	* 짧게 찍는 스윙으로 탁구대를 찍지 않도록 주의

7	‘스핀을 받아라! 1탄’ - 컷트 서브를 넣기 위한 3단계 지침 익히기 1) 공을 수직으로 띄운다. 2) 공을 던진 왼팔은 공을 맞춤과 동시에 몸 중심부의 바깥쪽으로 치운다. 3) 서브를 넣자마자 준비자세를 취한다. - 지난주에 배운 컷트 기술의 원리로 포핸드 컷트 서브 넣어보기 - 같은 원리로 백핸드 컷트 서브 넣어보기	* 서브 관련 요령 및 규칙 설명
8	‘ 포핸드 드라이브 걸기’ - 드라이브 스윙과 원리에 대해 알기 - 포핸드와 포핸드 드라이브의 차이점 알기 - 상회전을 주기 위해 라켓 각도를 숙여서 빠르게 스윙하기 - 강사가 던져주는 공 드라이브로 넘겨보기 - 오른손잡이는 오른쪽에서 왼쪽, 왼손잡이는 왼쪽에서 오른쪽으로 중심이동 하는 방법 익히기	* 드라이브 시, 뒤에서 대기 하거나 공을 줍다가 휘두르는 라켓에 맞지 않도록 각별히 주의
9	‘하회전을 상회전으로! 1탄’ - 하회전 스핀으로 오는 컷트 공을 상회전 포핸드 드라이브로 넘겨보기 - 하회전 스핀을 상회전 스핀으로 넘기기 위해 파워 전달하는 방법 익히기 - 스핀없는 공과 스핀있는 공을 드라이브로 넘길 때 각도의 차이점 알기 - 컷트 공을 드라이브로 얼마나 잘 넘기느냐에 따라 스핀의 양을 늘려주기	* 드라이브 시, 뒤에서 대기 하거나 공을 줍다가 휘두르는 라켓에 맞지 않도록 각별히 주의
10	‘스메싱을 날려라!’ - 포핸드 스윙을 기반으로 낮게 오는 공 스메싱 치는 연습 해보기 - 강하게 공을 쳐내기 위한 중심이동 배우기 - 체중 실어서 치는 방법 익히기 - 높은 공 스메싱 쳐보기	* 체중을 싣고 칠 때 무릎에 무리가 가지 않도록 주의
11	‘3구 드라이브 후, 5구 스매싱까지!’ - 강사가 컷트 공을 주면 돌아서서 포핸드 드라이브로 넘긴 후 다음 공은 스메싱으로 처리하기 - 연결 동작 시, 사이드 스텝 응용하기 - 돌아서는 스텝 반복 연습하기	* 스텝이 꼬이지 않도록 주의
12	‘3구 5구 랠리!’ - 지난주 볼박스 연습을 응용하여 실제로 랠리 해보기 - 컷트 서브를 넣고 강사가 리시브 해주면 3구째에 드라이브로 넘긴 후, 드라이브로 넘긴 공을 강사가 다시 받아주면 5구째에 스메싱으로 끝내기 - 두 명씩 짝지어서 3구 5구 연습해보기	* 랠리할 때 발목에 무리가 가지 않도록 주의
13	‘ 백핸드 드라이브 걸기’ - 백핸드와 백핸드 드라이브의 차이점 알기 - 상회전을 주기 위해 라켓 각도를 숙여서 빠르게 스윙하기 - 강사가 던져주는 공 백핸드 드라이브로 넘겨보기 - 중심이동 방법 익히기	* 드라이브 시, 뒤에서 대기 하거나 공을 줍다가 휘두르는 라켓에 맞지 않도록 각별히 주의

14	‘하회전을 상회전으로! 2탄’ - 하회전 스핀으로 오는 컷트 공을 상회전 백핸드 드라이브로 넘겨보기 - 하회전 스핀을 상회전 스핀으로 넘기기 위해 파워 전달하는 방법 익히기 - 스핀없는 공과 스핀있는 공을 드라이브로 넘길 때 각도의 차이점 알기 - 컷트 공을 드라이브로 얼마나 잘 넘기느냐에 따라 스핀의 양을 늘려주기	* 드라이브 시, 뒤에서 대기 하거나 공을 줍다가 휘두르는 라켓에 맞지 않도록 각별히 주의
15	‘2구 드라이브 후, 4구 스매싱까지!’ - 강사가 회전 공을 주면 포핸드 드라이브로 넘긴 후 다음 공은 스메싱으로 처리하기 - 연결 동작 시, 사이드 스텝 응용하기 - 2구에서 4구로 전환 시, 그립과 자세가 흐트러지지 않도록 집중하기	* 스텝이 꼬이지 않도록 주의
16	‘2구 4구 랠리!’ - 지난주 볼박스 연습을 응용하여 실제로 랠리 해보기 - 강사가 서브를 넣어주면 2구째 리시브를 드라이브로 넘긴 후, 드라이브로 넘긴 공을 강사가 다시 받아주면 4구째에 스메싱으로 끝내기 - 두 명씩 짝지어서 2구 4구 연습해보기	* 랠리할 때 발목에 무리가 가지 않도록 주의
17	‘스핀을 받아라! 2탄’ - 횡회전 서브를 넣기 위한 3단계 지침 익히기 1) 공을 수직으로 띄운다. 2) 공을 던진 왼팔은 공을 맞춤과 동시에 몸 중심부의 바깥쪽으로 치운다. 3) 서브를 넣자마자 준비자세를 취한다. - 드라이브의 회전 주는 원리를 토대로 회전서브 넣어보기 - 횡회전 서브에 맞는 라켓 각도와 그립 배우기	* 서브 관련 요령 및 규칙 설명
18	‘승리는 누구의 것?!’ - 팀 간 친선경기 실시 - 단식 리그전 실시	* 경기 규칙 설명 * 우승자에게는 상품증정