

2021. 은평 교육콘텐츠 연계사업 신청서

단체/개인명	김명준				
신청자명	김 명 준		직위(급)	-	
콘텐츠사업 참여구분	신규 <input type="checkbox"/>	단체 <input type="checkbox"/>	※신규: 19~20년도 교육콘텐츠사업 미승인		
	기존 <input checked="" type="checkbox"/>	개인 <input checked="" type="checkbox"/>	※기존: 19~20년도 교육콘텐츠사업 승인 및 (미)연계		
아동·청소년 교육활동 경력 여부 (V표시)	※ 학교(학교 제외 포함) 에서 수업 진행한 경우				
	2018년	2019년	2020년	교육활동장소 (모두 기재)	초등학교, 중학교 문화센터, 청소년수련관
	V	V	V		
유선전화			휴대전화	010-5149-6960	
이메일	k196153@gmail.com				
단체/개인 주소	서울 은평구				
2020년도 교육이수현황 <small>*은평마을방과후지원센터 주최</small>	필수	학교안전교육 : 심폐소생술&응급처치교육 <input checked="" type="checkbox"/> 성폭력예방교육 <input checked="" type="checkbox"/>			
	심화	온라인클래스플랫폼 교육(구글클래스/줌/저작권) <input type="checkbox"/>			
	교육이수자	김명준			
신청 프로그램명				사 업 비	
탁구				960,000원	
온라인수업 가능 여부	가능 <input type="checkbox"/>				

2021. 은평 교육콘텐츠 연계사업 프로그램 계획서

프로그램명	탁구									
교육콘텐츠 안내										
사업영역 ※ 해당영역 1개만 (V표시)	문화예술체육	진로체험활동	인성심리정서	창의과학융합	마을탐방	온라인 수업 가능여부 (V표시)		-		
사업목적										
사업기간	2021 . 03 . 02 . ~ 2021 . 12 . 31 .					총 (4~12)회 진행 / 주(1~2)회				
사업대상 (V표시)	유치원	초	중	고	학기별 인원	최소(6)명 ~ 최대(20)명				
		V	V	V						
활동분야 (V표시)	교과과정연계형		V	활동장소 (V표시)	교내	V	활동기간 (V표시)	학기중	V	
	창의체험 활동		V							
	평일 방과 후 활동		V		교외	V			방학중	V
	주말 방과 후 활동		V							
사 업 비	금 960,000원(금구십육만원)									
기대효과	- 빠르게 움직이는 공을 치면서 집중력, 순발력, 판단력, 근력과 체력이 향상된다. - 게임을 통해 경기규칙을 배우고 예절과 협동심을 키우며 승리를 통해서서는 즐거움을 경험하고 패배를 통해서서는 되돌아보는 반성의 습관을 기른다.									
프로그램 운영 시 충족되어야 할 조건	- 탁구대 - 탁구대를 설치할 수 있는 공간									

[제02호 서식] 단체(개인) 계획서

프로그램 내용			
프로그램명	탁구		
회기	세부 추진내용	교시	강사명
1	-주제 1 : 탁구의 개요 -활동내용 : 탁구를 배우면서 필요한 전반적 내용을 숙지한다. -방법 : 1. 운동 시작 전 준비운동 학습 2. 안전사고 예방을 위한 주의사항 설명 3. 탁구의 용어 시설 사용 설명 4. 라켓 그립 익히기 5. 공과 친해지기 6. 조 편성 및 조별 활동	2교시	김명준
	-준비물 : 운동화, 체육복, 탁구채, 탁구공		
2	-주제 1 : 기본자세 -활동내용 : 공 다루기 익히기, 기본자세와 포핸드 스윙자세 익히기 -방법 : -라켓위에 공 올려놓고 걷기, 튀기기 -발 위치, 팔꿈치 각도, 라켓 면 백스윙-시작과 끝마무리 동작 * 조별 · 개별 확인 지도	2교시	김명준
	-준비물 : 운동화, 체육복, 탁구채, 탁구공		
3	-주제 1 : 포핸드 스트로크 -활동내용 : 포핸드 스트로크 타구 익히기, 움직이는 공 포핸드 타구 익히기 -방법 : 포핸드 스트로크-무릎과 허리이용 몸의 반동을 이용한 타구-연습용구 사용 움직이는 공 타구-2인1조 상대가 던져주는 공을 정확한 자세로 치기 * 조별 · 개별 확인 지도	2교시	김명준
	-준비물 : 운동화, 체육복, 탁구채, 탁구공		
4	-주제 1 : 백핸드 쇼트 -활동내용 : 백핸드 쇼트 기본자세 익히기, 백핸드 쇼트 스윙 익히기 -방법 : -탁구대와의 거리, 스탠스, 신체중심, 동체, 라켓위치 -발 위치, 팔꿈치 각도, 라켓 면, 백스윙-시작과 끝마무리 동작 * 조별 · 개별 확인 지도	2교시	김명준
	-준비물 : 운동화, 체육복, 탁구채, 탁구공		
5	-주제 1 : 백핸드 쇼트 랠리 -활동내용 : 움직이는 공 백핸드 쇼트 타구 익히기 -방법 : 움직이는 공 타구-2인1조 상대가 던져주는 공을 정확한 자세로 치기 * 조별 · 개별 확인 지도	2교시	김명준
	-준비물 : 운동화, 체육복, 탁구채, 탁구공		
6	-주제 1 : 전환동작 -활동내용 : 포핸드 스트로크 후 백핸드 쇼트 전환동작 익히기 -방법 : -포핸드 스윙 후 백 자세로 전환, -백핸드스윙 후 포 자세로 전환 상대가 좌우로 던져주는 공을 정확한 자세로 치기 * 조별 · 개별 확인 지도	2교시	김명준
	-준비물 : 운동화, 체육복, 탁구채, 탁구공		
7	-주제 1 : 전환연결 -활동내용 : 포핸드 스트로크 후 백핸드 쇼트 전환연결 익히기 -방법 : 강사가 좌우로 교차해서 보내주는 공을 정확한 자세를 유지하면서 받아 넘긴다.	2교시	김명준
	-준비물 : 운동화, 체육복, 탁구채, 탁구공		

[제02호 서식] 단체(개인) 계획서

회기	세부 추진내용	교시	강사명
8	-주제 1 : 서브 -활동내용 : 공을 내 코트면 에 먼저 튀긴 후 상대 코트로 넘긴다. -방법 : 기본자세, 토스-라켓을 잡지 않은 손바닥 위에 공 올려놓고 16cm높이 이상 수직으로 띄운다. 토스 시 라켓은 뒤로 보낸다. 타구준비 -타구대와의 거리, 양발을 앞뒤로, 허리를 앞으로 숙인다. 마무리 스윙-발 위치는 빠르게 기본자세로 돌아온다. * 조별 · 개별 확인 지도	2교시	김명준
	-준비물 : 운동화, 체육복, 탁구채, 탁구공		
9	-주제 1 : 백 커트 -활동내용 : 백핸드 커트의 자세를 정확히 익히고 스윙 동작을 정확히 한다 -방법 : 백핸드 커트기술 시범과 설명-백핸드에 언더스핀 구질의 처리 백핸드 커트 스윙순서 익히고 구령에 맞춰 스윙연습 -백스윙-하나, 팔로스윙-둘, 기본자세 돌아오기-셋 * 조별 · 개별 확인 지도	2교시	김명준
	-준비물 : 운동화, 체육복, 탁구채, 탁구공		
10	-주제 1 : 포 커트 -활동내용 : 포핸드 커트의 자세를 익히고 스윙 동작을 정확히 하도록 반복연습 -방법 : 기본자세 -타구대와의 거리, 스탠스, 신체중심, 동체, 라켓위치 -백스윙-하나, 팔로스윙-둘, 기본자세 돌아오기-셋 * 조별 · 개별 확인 지도	2교시	김명준
	-준비물 : 운동화, 체육복, 탁구채, 탁구공		
11	-주제 1 : 풋워크와 포핸드 스트로크 -활동내용 : 풋워크를 이용하여 포핸드 스트로크 타구 한다. -방법 : 오른쪽 한발이동-오른발만 오른쪽으로 한발 옆으로 디딘다. 두발 동시이동-가려고하는 쪽의 발을 한번 구르고 옆으로 뚫다.	2교시	김명준
	-준비물 : 운동화, 체육복, 탁구채, 탁구공		
12	-주제 1 : 학습내용 복습 -활동내용 : 학습 내용 복습 및 경기 적용 테스트 -방법 : 복식 경기 시 서브 규칙 학습,심판을 보면서 규칙을 복습 잘 되는 기술과 잘 안 되는 기술에 대하여 서로 이야기 한다.	2교시	김명준
	-준비물 : 운동화, 체육복, 탁구채, 탁구공		

수행인력				
	구 분	성 명	인원(명)	담당 역할
	주강사	김명준	1	- 프로그램 계획 수립 및 총괄진행 - 참여 학생 관리
프로그램의 창의성	- 움직이는 공을 따라다니며 집중력과 순발력을 향상시킬 수 있으며, 스마트폰 과 게임, 그리고 일상의 스트레스를 탁구경기를 통해 벗어날 수 있다.			
프로그램의 지역사회 연계성	- 학교 내 시설, 장비 여건이 어려울 시 지역 내 다목적 체육관 이용 등 지역사회 기관과의 협력 - 학생들이 은평구 대회 참가 또는 참관하여 지역 내 스포츠 활동에 참여하고 현황을 이해			

[제02호 서식] 단체(개인) 계획서

소요예산

※ 부가세 포함

(단위 : 원)

지출항목	산출내역	소 계	구성비	비 고
주강사비	(2교시) 80,000원×12회=960,000원	960,000원	100%	
합 계		960,000원	100%	

관리 및 협력방안

구 분	구체적 방안
학생안전 관리계획	<ul style="list-style-type: none"> - 도구를 사용하는 운동인 만큼 철저한 사전 안전지도 <ol style="list-style-type: none"> 1.탁구채를 던지거나 사람 얼굴 가까이서 또는 팔을 펴고 스윙하지 않도록 한다. 2.탁구대에 매달리거나 올라가거나 밑으로 들어가지 않는다. 3.탁구공이 멀리가면 뛰어나지 말고 걸어가서 볼캐처를 사용해 잡는다. - 운동 시작 전 준비운동, 끝난 후 정리운동 - 학교 보건실 위치 강사확인 - 자동제세동기 위치 확인(강사와 학생)
학생 참여방안	<ul style="list-style-type: none"> - 출석부 활용 차시별 참여 학생 관리 - 개인별 특기를 파악하여 칭찬과 격려로 자신감을 가지도록 유도 - 게임방식을 도입 흥미유발 - 자신의 목표를 정하여 열정을 가지고 꾸준히 도전 하도록 독려
학교와의 협력방안	<ul style="list-style-type: none"> - 학교 담당 선생님과 수업 시간 및 차시 등 조율 - 강의를 위한 기자재 및 교육 장소에 대한 사전 협의 - 수업 시 특이사항 담당 선생님과 공유

[제02호 서식] 단체(개인) 계획서

단체(개인) 소개				
신청구분 (V표시)	단체	개인	단체(개인)명	김 명 준
		V		
대표자명	김 명 준		담당자명	김 명 준
대표자 휴대전화	010-5149-6960		담당자 휴대전화	010-5149-6960
단체 홈페이지	-		e-mail	k196153@gmail.com
프로그램 진행 공간 보유현황	예 <input type="checkbox"/> / 아니오 <input checked="" type="checkbox"/>		프로그램 수용인원 (공간 보유한 경우)	-
아동·청소년 교육활동 경력	타구	<ul style="list-style-type: none"> - 2011/문교초 방과후프로그램 - 2014~2018/길음 중학교 스포츠클럽강사 - 2014/홍은청소년문화의집 방학특강 - 2014/마포청소년문화의집 방학특강 - 2014~2019현재 마포청소년문화의집 생활체육프로그램 - 2015/세명초.논현초 토요일탁구 - 2018/중곡초 방과후프로그램 - 2018~2019 원목초 방과후프로그램 - 2018~2019 창도초 방과후프로그램 		
주강사 주요이력				
주강사명	김명준			
관련 프로그램 운영 경험	<ul style="list-style-type: none"> - 상암 탁구장 부관장 - 2014/종로 낙원탁구장 지도코치 - 2015/통일 교육원 교육생대상 탁구 프로그램강의 - 2014~2016/강남구립 역삼 청소년수련관 생활체육 프로그램 강의 - 2019/일산초/학부모대상/평생교육프로그램 			
자격 사항	- 2011년/문화체육관광부/탁구 생활체육지도자3급			

프로그램 사진자료



창도초등학교 저학년 방과후



창도초등학교 고학년 방과후



원목초등학교 저학년 방과후



원목초등학교 저학년 방과후



일산초등학교 방과후



일산초등학교 학부모대상 평생교육프로그램