

방과후학교 (특기적성) 수업계획서

강좌명	농구A	강의시간	(월)요일 (8, 9)교시
강사명	심용만 (서명인)	교 재 명	
강의실			

차시	수업내용	비고
1	부서조직 및 운영설명	
2	패스	
3	패스	
4	드리블	
5	드리블	
6	체스트 패스 솔더패스	
7	//	
8	낮은 드리블과 높은 드리블	
9	//	
10	슛과 수비 연습	
11	//	
12	수비 연습 방법	
13	//	
14	패스와 레이업 슛 연습하기	
15	//	
16	레이업 슛 연속 동작	
17	//	
18	3대3변형 경기하기	
19	//	
20	경기규칙	
21	//	
22	경기방법	
23	//	
24	경기운영	
25	경기운영	
26	경기운영	
27	경기운영	
28	경기운영	

방과후학교 (특기적성) 수업계획서

강좌명	농구B	강의시간	(화)요일 (8, 9)교시
강사명	심용만 (서명/인)	교 재 명	
강의실			

차시	수업내용	비고
1	부서조직 및 운영설명	
2	패스	
3	패스	
4	드리블	
5	드리블	
6	체스트 패스 솔더패스	
7	//	
8	낮은 드리블과 높은 드리블	
9	//	
10	슛과 수비 연습	
11	//	
12	수비 연습 방법	
13	//	
14	패스와 레이업 슛 연습하기	
15	//	
16	레이업 슛 연속 동작	
17	//	
18	3대3변형 경기하기	
19	//	
20	경기규칙	
21	//	
22	경기방법	
23	//	
24	경기운영	
25	경기운영	
26	경기운영	
27	경기운영	
28	경기운영	

방과후학교 (특기적성) 수업계획서

강좌명	배드민턴A	강의시간	(화)요일 (8, 9)교시
강사명	안승구 (재명/인)	교 재 명	
강의실	강당		

차시	수업내용	비고
1	- 배드민턴의 유래 역사 및 경기규칙, 라켓 잡는 법	
2	- 셔틀콕 튕기기 - clear(1)	
3	- 셔틀콕 튕기기 - clear(2)	
4	- 셔틀콕 오래 튕기기(앞,뒤로) - hairpin(1)	
5	- 셔틀콕 오래 튕기기(앞,뒤로) - hairpin(2)	
6	- 셔틀콕 오래 튕기기(앞,뒤로) - drive(1)	
7	- footwork 연습하기(1)	
8	- footwork 연습하기(2)	
9	- 포핸드 / 백핸드 drive 치기(1)	
10	- 포핸드 / 백핸드 drive 치기(2)	
11	- cut Shot 연습하기	
12	- 게임을 통한 단식 연습	
13	- 복식 포메이션 연습 및 게임하기	
14	- 복식 포메이션 연습 및 게임하기	
15	- 게임을 하며 혼복 포메이션 연습(1)	
16	- 게임을 하며 혼복 포메이션 연습(2)	
17	- smash 연습하기(1)	
18	- smash 연습하기(2)	
19	- drop shot 연습하기(1)	
20	- drop shot 연습하기(1)	
21	- push 연습하기(1)	
22	- push 연습하기(2)	
23	기초체력운동, 실전연습(단식 연습)	
24	기초체력운동, 실전연습(단식 연습)	
25	기초체력운동, 실전연습(복식 연습)	
26	기초체력운동, 실전연습(복식 연습)	
27	1:1 개인별 시합	
28	1:1 개인별 시합	

방과후학교 (특기적성) 수업계획서

강좌명	배드민턴B	강의시간	(수)요일 (8, 9)교시
강사명	안승구 (서명/인)	교 재 명	
강의실	강당		

차시	수업내용	비고
1	- 배드민턴의 유래 역사 및 경기규칙, 라켓 잡는 법	
2	- 셔틀콕 튕기기 - clear(1)	
3	- 셔틀콕 튕기기 - clear(2)	
4	- 셔틀콕 오래 튕기기(앞,뒤로) - hairpin(1)	
5	- 셔틀콕 오래 튕기기(앞,뒤로) - hairpin(2)	
6	- 셔틀콕 오래 튕기기(앞,뒤로) - drive(1)	
7	- footwork 연습하기(1)	
8	- footwork 연습하기(2)	
9	- 포핸드 / 백핸드 drive 치기(1)	
10	- 포핸드 / 백핸드 drive 치기(2)	
11	- cut Shot 연습하기	
12	- 게임을 통한 단식 연습	
13	- 복식 포메이션 연습 및 게임하기	
14	- 복식 포메이션 연습 및 게임하기	
15	- 게임을 하며 혼복 포메이션 연습(1)	
16	- 게임을 하며 혼복 포메이션 연습(2)	
17	- smash 연습하기(1)	
18	- smash 연습하기(2)	
19	- drop shot 연습하기(1)	
20	- drop shot 연습하기(1)	
21	- push 연습하기(1)	
22	- push 연습하기(2)	
23	기초체력운동, 실전연습(단식 연습)	
24	기초체력운동, 실전연습(단식 연습)	
25	기초체력운동, 실전연습(복식 연습)	
26	기초체력운동, 실전연습(복식 연습)	
27	1:1 개인별 시합	
28	1:1 개인별 시합	

방과후학교 (특기적성) 수업계획서

강좌명	명상의 시간	강의시간	(수)요일 (8, 9)교시
강사명	복 선 희 (서명/인)	교 재 명	명상음악, 요가매트
강의실	1-1 교실		

차시	수업내용	비고
1	• 요가란? 요가의 필요성, 효과, 요가수행을 위한 주의사항	
2	• 호흡법 • 전신 기혈 풀기.	
3	• 명상행법 전신 기혈 풀기.	
4	• 자세를 바르게 하는 아사나.	
5	• 명상행법 전신 기혈 풀기.	
6	• 나쁜 습관, 스트레스와 활력을 주는 아사나	
7	• 명상행법 • 전신 기혈 풀기.	
8	• 골반을 바르고 건강하게 하는 아사나.	
9	• 명상행법 • 전신 기혈 풀기.	
10	• 척추를 바르고 건강하게 하는 아사나.	
11	• 명상행법 • 전신 기혈 풀기.	
12	• 하체 근육 및 균형 감각 위한 서서하는 아사나.	
13	• 명상행법 • 전신 기혈 풀기.	
14	• 노폐물 제거 위한 아사나.	
15	• 명상행법 • 전신 기혈 풀기.	
16	• 내시하 하체 위한 아사나.	
17	• 명상행법 • 전신 기혈 풀기.	
18	• 복부의 등근육 강화 아사나.	
19	• 명상행법 • 전신 기혈 풀기.	
20	• 마음을 평온하게, 불면증에 좋은 아사나.	
21	• 명상행법 • 전신 기혈 풀기.	
22	• 전신 균형 감각 위한 서서하는 아사나.	
23	• 명상행법 • 전신 기혈 풀기.	
24	• 전신의 조화로운 아사나를 위한 아사나.	
25	• 명상행법 • 전신 기혈 풀기.	
26	• 생기와 활력을 주는 아사나.	
27	• 명상행법 • 전신 기혈 풀기.	
28	• 몸과 마음을 건강하고 아름답게 하는 아사나.	

방과후학교 (특기적성) 수업계획서

강좌명	밴드	강의시간	(수)요일 (8, 9)교시
강사명	이현구 (서명/인)	교 재 명	악보네다 밴드스코어
강의실	음악실		

차시	수업내용	비고
1 (3/21)	밴드의 구성과 악기 포지션별 역할	밴드구성표
2	보컬의 역할과 선곡의 중요성에 대하여 이해	보컬도표
3 (3/28)	보컬의 기본원리와 복식호흡의 중요성	호흡이해도
4	보컬과 악기별 세션과의 상관관계	808, 반주기
5 (4/4)	'8비트 기본 고 주법'의 이해와 실기	주법도
6	실습곡 - '나는 나비' 주법과 코드	악보
7 (4/11)	악기별 주법 구사하며 코드 이동하기	코드표
8	비트와 메트로놈 사용법의 이해와 숙달	비트표
9 (4/18)	'16비트 주법' 구사하기 실기와 숙달	주법도
10	실습곡 - '블름블름' 주법과 코드이동	악보
11 (4/25)	악기별 16비트 주법 실습과 개인숙달	주법도
12	악기별 실습곡 멜로디 구사하기 실습	스케일표
13 (5/2)	'32비트 스트로크' 배자의 실습과 숙달	주법도
14	악기별 32비트 리듬 숙달과 코드운지	메트로놈
15 (5/6)	'8비트 락스โตร크' 리듬 반주법 숙지	주법도
16	실습곡 - '가짜로 강을 건너고 오는 연이'	악보
17 (5/23)	악기별 락스โตร크 예제트 훈련과 구사	주법도
18	코드의 이동과 멜로디 구사 숙달	코드표
19 (5/30)	'8비트 보사노바' 스트로크 반주법	주법도
20	실습곡 - '제주도풍문밖' 노래와 주법	악보
21 (6/20)	코드이동하며 주법과 노래 실습	코드표
22	코드와 멜로디의 상관관계 이해하기	스케일표
23 (6/27)	악기별 멜로디와 코드이동 크로메틱 스케일	스케일표
24	크로메틱 스케일 훈련과 손가락 연습	운지표
25 (7/11)	'8비트 슬로우록' 주법 숙달과 이해	주법도
26	실습곡 - '사랑이 지나가면' 노래와 주법	코드표
27 (7/18)	코드의 이동과 멜로디 에디션의 실습	악보
28	보컬과 리듬세션의 역할과 실기	리듬표

방과후학교(특기적성) 수업계획서			
강좌명	토탈공예	강의시간	수요일 8.9교시
강사명	신경미 (서명/인)	교재명	
강의실	동아리실		
차시	수업 내용	비고	
1	캔버스액자(올해 목표정하기)		
2			
3	캔버스가방꾸미기		
4			
5	석고방향제만들기		
6			
7	카네이션 만들어 요양원에 전달하기		
8			
9	냅킨공예(반제에 사포칠하고 초벌칠하기)		
10			
11	냅킨공예(냅킨 오리거나 찢기)		
12			
13	냅킨공예(냅킨붙이고 목표 써서 마무리)		
14			
15	한지공예(팔각상-합지 조립하기)		
16			
17	한지공예(문양파기)		
18			
19	한지공예(한지재단하기)		
20			
21	한지공예(한지 풀작업하기)		
22			
23	한지공예(탈색 및 마감하기)		
24			
25	비즈공예(구슬을 이용해 목걸이 만들기)		
26			
27	비즈공예(구슬을 이용해 팔찌만들기)		
28			

※위의 내용은 재료 상황 및 문화의 흐름에 따라 바뀔 수 있습니다.

방과후학교(특기적성) 수업계획서

강좌명	손뜨개 & 자수	강의시간	수요일 8.9교시
강사명	신경숙 (서명/인)	교재명	
강의실	동아리실		
차시	수업 내용	비고	
1	손뜨개 도안 바늘 잡는법 익히기		
2			
3	사과 핀꽃이 뜨기		
4			
5	사과 핀꽃이 완성및 프랑스자수 도안 기본		
6		스티치 익히기	
7	손수건 이니셜 자수 하기		
8			
9	손수건 이니셜자수 완성& 가정의달 카네이션 브룩지 싹가		
10			
11	카네이션 브룩지 완성하기		
12			
13	곰돌이 인형 뜨기 도안익히기		
14			
15	곰돌이 인형 뜨개 시작		
16			
17	곰돌이 인형 뜨기		
18			
19	곰돌이 인형 완성하여 자수도안 작업		
20			
21	곰돌이 인형 자수 완성		
22			
23	파우치 뜨기 도안익히혀 뜨기		
24			
25	파우치 뜨기		
26			
27	파우치자수 도안작업 자수완성		
28			

방과후학교 (특기적성) 수업계획서

강좌명	축구	강의시간	(수)요일 (8, 9)교시
강사명	강 은 호 (인)	교 재 명	
강의실	안성체육공원 운동장		

차시	수업내용	비고
1	운동에 적합한 체형유도 기본 볼 컨트롤 복습	
2	스트레칭, 리프팅 인사이드, 아웃사이드 패스	
3	볼터치, 2인1조 볼컨트롤 인사이드, 아웃사이드 패스	
4	리프팅, 불규칙 트레핑 2인1조 리프팅 및 패스	
5	리프팅, 불규칙 트레핑 인사이드, 아웃사이드 패스	
6	아웃사이드, 인사이드 패스,킥 발안쪽,발등,무릎,가슴 리프팅	
7	아웃사이드, 인사이드 패스,킥 패스위치 및 땅볼트레핑	
8	2:1패스, 삼각패스 패스거리 및 튀는볼트레핑	
9	2:1패스, 삼각패스 패스의정확성 및 공중볼트레핑	
10	드로우인 바른자세 전진패스 및 드로우인 자세	
11	드리블 및 센터링 인사이드, 아웃사이드킥	
12	드리블 및 슈팅 인사이드, 아웃사이드 복습	
13	정면·측면 드리블, 게임 인프론트 킥, 게임	
14	반복훈련(다양한 볼 볼트를) 정면드리블 및 삼각패스	
15	드리블, 슈팅, 페인팅 측면드리블 및 2:1패스	
16	반복훈련, 게임 슛패스, 토크, 힐킥 (게임)	

17	드리블, 센터링, 발리슛 수비등지고 드리블 후 슛	
18	정면·측면 드리블, 게임 인프론트 킥, 게임	
19	아웃사이드, 인사이드 패스, 킥 발안쪽, 발등, 무릎, 가슴 리프팅	
20	드리블 및 센터링 인사이드, 아웃사이드 킥	
21	드리블 및 슈팅 인사이드, 아웃사이드 복습	
22	반복훈련, 게임 슛패스, 토크, 힐킥 (게임)	
23	드리블, 센터링, 발리슛 수비등지고 드리블 후 슛	
24	아웃사이드, 인사이드 패스, 킥 발안쪽, 발등, 무릎, 가슴 리프팅	
25	아웃사이드, 인사이드 패스, 킥 패스위치 및 땅볼트래핑	
26	2:1패스, 삼각패스 패스거리 및 튀는볼트래핑	
27	2:1패스, 삼각패스 패스의정확성 및 공중볼트래핑	
28	드리블 및 센터링 인사이드, 아웃사이드 킥, 게임	