

## [ 배드민턴 ] 연간지도계획서

프로그램명		배드민턴	지도강사	구서여
대 상		유소년	지도기간	2025.3. ~ 2026.2.
지도목표		배드민턴에 대한 기초 지식과 기초 기술 및 단 복식의 경기방식, 경기 시 지켜야할 규칙등 정확하게 알 수 있도록 한다.		
연간 지도 계획				
월	주	주 제	학 습 내 용	비고
3	1주	기초기능 • 라켓 잡는 법 • 간단한 손목스냅운동	이스턴, 웨스턴 그립에 대해 알고, 손목 스냅운동을 지속적으로 하여 손목 힘을 키울 수 있도록 한다.	
	2주	기초기능 • 기본자세&스윙연습 • 셔틀 튀기기	기본자세를 정확히 알고 하나,둘, 셋, 스윙 순으로 기본자세 및 스윙까지 할 수 있다. 셔틀을 튀기는 연습을 하므로써 손목운동과 볼의 감각을 익힐 수 있다.	
	3주	기초기능 • 타점 연습	날아 오는 셔틀을 맞출수 있는 연습을 한다	
	4주	기초기능 • 3월 배운 내용 복습 • 간단한 기본 게임	3월 동안 배운 내용을 복습 및 게임을 한다.	
4	1주	기초기능 • 타점 연습	날아 오는 셔틀을 맞출수 있는 연습을 한다	
	2주	기초기능 • 제자리 스윙 • 타점 연습	기본자세&스윙연습을 실전으로 셋,스윙으로 넘어가는 자세에서 공을 맞출 수 있는 타점연습을 한다.	
	3주	기초기능 • 제자리 발바꾸기 • 타점 연습	제자리 스윙에서 발을 바꾸어 점프를 이용해서 타구를 할 수 있도록 타점 연습을 한다.	
	4주	기초기능 • 풋 워크	풋 워크(러닝, 슬라이딩, 홉, 피 벳 스텝)를 정확하게 할 수 있다	
5	1주	기초기능 • 코트뛰기 • 풋 워크	사각의 코트를 다양한 풋 워크를 이용하여 순발력을 키우고 자연스럽게 코트에서 뛰는 법을 익힌다.	
	2주	기초기능 • 제자리 발바꾸기 • 코트뛰기	두가지를 이용하여 팀을 나눠 게임을 진행한다	
	3주	기초기능 • 풋워크(후위)	배드민턴의 스텝 기본 오른쪽,왼쪽 전위,사이드,후위스텝 중 후위스텝을 익힌다.	
	4주	기초기능 • 풋워크(전위)	배드민턴의 스텝 기본 오른쪽,왼쪽 전위,사이드,후위스텝 중 전위스텝을 익힌다.	

6	1주	기초기능 • 풋워크(사이드)	배드민턴의 스텝 기본 오른쪽,왼쪽 전위,사이드,후위스 텝 중 사이드스텝을 익힌다.	
	2주	기초기능 • 서비스	롱서비스와 숏서비스를 정확하게 할 수 있다.	
	3주	기초기능 • 풋워크와 스윙을 이용 한 스트로크 1	다양한 스트로크를 구사할 수 있다.	
	4주	기초기능 • 풋워크와 스윙을 이용 한 스트로크 2	다양한 스트로크를 구사할 수 있다	
7	1주	기초기능 • 스트로크 게임	지금까지 배운 스트로크로 개인전 게임을 진행 체력과 집중력 등을 키울 수 있다	
	2주	기초기술 • 클리어	후위에서 손목을 이용하여 내 머리 위 제일 높은곳에 서 타구하는 기술을 익힌다	
	3주	기초기술 • 언더(포핸드)	전위에서 손목을 이용하여 밑에서 위로 타구 하는 기 술을 익힌다	
	4주	기초기술 • 드롭(백핸드)	후위에서 손목을 이용하여 자신의 머리 살짝 앞에서 네트에 걸리지 않을 만큼의 높이로 상대의 전위에 떨 어트리기는 기술을 익힌다	
8	1주	기초기술 • 드롭	후위에서 손목을 이용하여 자신의 머리 살짝 앞에서 네트에 걸리지 않을 만큼의 높이로 상대의 전위에 떨 어트리기는 기술을 익힌다	
	2주	기초기술 • 헤어핀(포핸드)	전위에서 드롭처럼 낮고 전위에 떨어지는 볼을 네트 흰 상단을 보고 그대로 가볍게 맞추어 상대의 전위 흰 상단 앞에 떨어구는 기술을 익힌다	
	3주	기초기술 • 헤어핀(백핸드)	전위에서 드롭처럼 낮고 전위에 떨어지는 볼을 네트 흰 상단을 보고 그대로 가볍게 맞추어 상대의 전위 흰 상단 앞에 떨어구는 기술을 익힌다	
	4주	기초기술 • 스매싱	후위에서 손목을 이용하여 자신의 머리 살짝 앞에서 타구 공격형 기술을 익힌다	
9	1주	기초기술 • 푸시(포핸드)	전위에서 손목을 이용하여 자신의 머리 앞에서 네트를 건들이지 않고 타구 공격형 기술을 익힌다	
	2주	기초기술 • 푸시(백핸드)	전위에서 손목을 이용하여 자신의 머리 앞에서 네트를 건들이지 않고 타구 공격형 기술을 익힌다	
	3주	기초기술 • 드라이브(포핸드)	사이드에서 손목을 이용하여 자신의 머리 앞에서 네트 를 건들이지 않고 타구 공격형 기술을 익힌다	
	4주	기초기술 • 드라이브(백핸드)	사이드에서 손목을 이용하여 자신의 머리 앞에서 네트 를 건들이지 않고 타구 공격형 기술을 익힌다	
10	1주	풋 워크와 기초기술 • 클리어	풋 워크(후위)를 이용해 클리어를 구사 할 수 있다	
	2주	풋 워크와 기초기술 • 언더	풋 워크(전위)를 이용해 언더를 구사 할 수 있다	
	3주	풋 워크와 기초기술 • 클리어 & 언더	전위와 후위 풋 워크를 사용하여 클리어와 언더를 구 사 할 수 있다	
	4주	풋 워크와 기초기술 • 드롭	풋 워크(후위)를 이용해 드롭을 구사 할 수 있다	
11	1주	풋 워크와 기초기술 • 헤어핀	풋 워크(전위)를 이용해 헤어핀을 구사 할 수 있다	

	2주	풋 워크와 기초기술 • 드롭 & 헤어핀	전위와 후위 풋 워크를 사용하여 드롭과 헤어핀을 구사 할 수 있다	
	3주	풋 워크와 기초기술 • 스매싱	풋 워크(후위)를 이용해 스매싱을 구사 할 수 있다	
	4주	풋 워크와 기초기술 • 푸시	풋 워크(전위)를 이용해 푸시를 구사 할 수 있다	
12	1주	풋 워크와 기초기술 • 스매싱 & 푸시	전위와 후위 풋 워크를 사용하여 스매싱과 푸시를 구사 할 수 있다	
	2주	로테이션 • 복식 로테이션	둘이 짝이 되어 복식 로테이션을 익힌다. (클리어&언더 / 클리어&언더&헤어핀)	
	3주	로테이션 • 복식 로테이션	둘이 짝이 되어 복식 로테이션을 익힌다. (클리어&드롭&언더&헤어핀 / 스매싱&드라이브)	
	4주	로테이션 • 복식 로테이션	둘이 짝이 되어 복식 로테이션을 익힌다. (드라이브&푸시 / 푸시&헤어핀)	
1	1주	기초기능 • 기초기술을 이용한 게임	기초 기술을 이용한 반코트 게임을 진행하여 여러방향으로 오는 볼을 익힌다	
	2주	기초기능 • 기초기술을 이용한 게임1	기초 기술을 이용한 반코트 게임을 진행하여 여러방향으로 오는 볼을 익힌다	
	3주	기초기능 • 단식의 경기방법	단식의 경기 방법과 규칙 및 매너에 대해 알 수 있다	
	4주	기초기능 • 복식의 경기방법	복식의 경기 방법과 규칙 및 매너에 대해 알 수 있다	
2	1주	기초기능 • 단식 경기 리그전	단식경기를 해봄으로써 정확하게 단식의 경기방법을 알 수 있다	
	2주	기초기능 • 단식 경기 리그전	단식경기를 해봄으로써 정확하게 단식의 경기방법을 알 수 있다	
	3주	기초기능 • 복식 경기 리그전	복식경기를 해봄으로써 정확하게 복식의 경기방법을 알 수 있다	
	4주	기초기능 • 복식 경기 리그전	복식경기를 해봄으로써 정확하게 복식의 경기방법을 알 수 있다	