

2025 늘봄프로그램 (배드민턴) 연간 운영 계획서

* 본교에서 사용할 교재에 맞게 프로그램 운영 계획을 세우시기 바랍니다.

| 프로그램명 | | 배드민턴 | 지도강사 | 이○ ○ |
|------------|---|--|--|------------------------|
| 지도 목표 | | 배드민턴의 기본그립과 스윙을 이해하고 코트안에서 다양하게 날아오는 셔틀콕을 정확하게 타구할수 있다. | 지도시간 | 13:45~16:45 |
| 주요 내용 | | 배드민턴 기본그립법훈련, 배드민턴 스윙메카니즘이해 및 훈련, 실전셔틀콕타구연습훈련(헌볼 스트로크, 1:1 개인레슨, 수준별 그룹레슨, 게임레슨) | | |
| 교육 방법 | | 직접시범 및 실제활동(라켓, 깃털셔틀콕사용), 직접체험 및 참여 | | |
| 평가 방법 | | 개인별 성장 중심 과정 평가 | | |
| 교재명 및 재료비 | | .개인라켓준비(예상가 : 20,000 정도) | | |
| 프로그램 운영 계획 | | | | |
| 월 | 주 | 학습주제 | 학습 내용 | 비고 |
| 3 | 1 | 배드민턴 코트구조 이해 | -단식과 복식 코트의 라인 차이, 명칭 -코트의 인, 아웃 라인 설명(복식, 단식) *수준별 평가, 그룹나누기, 개인레슨 *매 차시마다 수준별 레슨 개인 지도 | -안전사항주의 |
| | 2 | 배드민턴의 기본규칙 이해 | -경기 형식 및 인원 -최초의 서브권은 셔틀콕 서브로 결정 -동점일 때는 세팅 선택이 가능(2점차) -체인지 엔드 -단식과 복식 경기에서의 서브 방법 -복식 경기에서의 리시브 방법 -기본적인 폴트(다양한사례, 그때즉시) | -매 차시마다 안전사항 주의지도 |
| | 3 | 배드민턴의 용품과 복장 | -라켓, 라켓그립법 설명 및 이해 -셔틀콕 사용방법, 타구점 설명 -운동복과 신발(슬리퍼, 실외화금지) | * 매 차시마다 개인, 그룹 헌 볼 레슨 |
| | 4 | 배드민턴 매너 이해 | -경기 시작 전, 중, 후 -바른 언행, 바른 몸가짐 -페어플레이 정신, 매너숙지 | * 매 차시마다 수준별 개인 게임 지도 |
| | 5 | 배드민턴 기초 트레이닝 | -준비운동, 정리운동, 개인운동 -달리기와 줄넘기 -이미지 트레이닝 -그외 기타 훈련법 | |
| 4 | 1 | 배드민턴 기본동작과 그립 | -포핸드 그립 -백핸드 그립 -이스턴 그립 VS 웨스턴 그립 -각 그립의 주의할점 | |
| | 2 | 배드민턴의 손목 운동 | -올바른 손목 운동 방법 -포핸드 손목 운동 방법 -백핸드 손목 운동 방법 | |
| | 3 | 배드민턴 기본 스윙동작-1 | -포핸드 스윙 연습 방법 -점프 스윙 연습 방법 | |
| | 4 | 배드민턴 기본 스윙동작-2 | -라운드 스윙 연습 방법 -백핸드 스윙 연습 방법 -각 스윙의 주의 할점 | |
| | 5 | 배드민턴 기본 스윙동작-3 | -농구대를 이용한 하이클리어 스윙훈련 -셔틀콕을 이용한 타점 연습 | |

| | | | | |
|---|---|---------------|--|------|
| 5 | 1 | 배드민턴 풋워크 | -풋워크의 기본 -풋워크의 중요성 -전위 풋워크 연습 방법 -후위 풋워크 연습 방법 | |
| | 2 | 배드민턴 풋워크 | -사이드 풋워크 연습 방법 -풋워크 연습시 주의할 점 | |
| | 3 | 배드민턴기술-서브 | -서브의 종류와 연습 방법 | |
| | 4 | 배드민턴기술-리시브 | -롱서브 리시브 -숏서브 리시브 -서브 높이별 리시브 요령 -서브 리시브 폴트 | |
| | 5 | 배드민턴기술-하이클리어 | -농구대빈스윙(하이클리어스윙궤도연습) -타점연습(깃털 셔틀콕사용, 통통볼치기) -배드민턴기술훈련 : 하이클리어 | |
| 6 | 1 | 배드민턴기술-스매싱 | -농구대빈스윙(하이클리어스윙궤도연습) -타점연습(깃털 셔틀콕사용, 통통볼치기) -배드민턴기술훈련 : 스매싱 | |
| | 2 | 배드민턴기술-드롭샷 | -농구대빈스윙(하이클리어스윙궤도연습) -타점연습(깃털 셔틀콕사용, 통통볼치기) -배드민턴기술훈련 : 드롭샷 | |
| | 3 | 배드민턴기술-헤어핀 | -농구대빈스윙(하이클리어스윙궤도연습) -타점연습(깃털 셔틀콕사용, 통통볼치기) -배드민턴기술훈련 : 헤어핀(포핸드) | |
| | 4 | -헤어핀(백핸드) | -농구대빈스윙(하이클리어스윙궤도연습) -타점연습(깃털 셔틀콕사용, 통통볼치기) -배드민턴기술훈련 : 헤어핀(백핸드) | |
| | 5 | 배드민턴기술-푸시 | -농구대빈스윙(하이클리어스윙궤도연습) -타점연습(깃털 셔틀콕사용, 통통볼치기) -배드민턴기술훈련 : 푸시 | |
| 7 | 1 | 배드민턴기술-언더클리어 | -농구대빈스윙(하이클리어스윙궤도연습) -타점연습(깃털 셔틀콕사용, 통통볼치기) -배드민턴기술훈련 : 언더 핸드 클리어 | |
| | 2 | 배드민턴기술-드라이브 | -농구대빈스윙(하이클리어스윙궤도연습) -타점연습(깃털 셔틀콕사용, 통통볼치기) -배드민턴기술훈련 : 드라이브 | |
| | 3 | 배드민턴기술-응용기술-1 | -농구대빈스윙(하이클리어스윙궤도연습) -타점연습(깃털 셔틀콕사용, 통통볼치기) -배드민턴기술훈련 : 사이드 원 점프 스매싱 | |
| | 4 | 배드민턴기술-응용기술-2 | <공격-I> -배드민턴기술훈련 : 네트 점령, 스매싱의 역할 이해, 활용하기 | |
| | 5 | 배드민턴기술-응용기술-3 | <공격-II> -배드민턴기술훈련 : 드롭샷의 역할 -공격 후 신속한 다음준비 | |
| 8 | 1 | 배드민턴기술-응용기술-4 | <공격-III> -신속한 예비동작 | 현장지도 |
| | 2 | 배드민턴 게임 전략-1 | <수비> -수비도 공격 | |
| | 3 | 배드민턴 게임 전략-2 | -수비의 기본은 준비 자세 (셔틀콕을 기준으로 서있어야하는 위치) | |
| | 4 | 배드민턴 게임 전략-3 | <수비> -수비도 공격 (수비로 공격전환하기) | |
| | 5 | 배드민턴 게임 전략-4 | -수비의 기본은 낮은 자세와 발폭, 발의위치이해 | |

| | | | | |
|----|---|----------------------|------------------------------------|------|
| 9 | 1 | 배드민턴 게임 전략-3 | <수비-II> -백핸드의 수비 범위 -리시브의 원칙 | |
| | 2 | 배드민턴 게임 전략-4 | <수비-III> -스매시 수비 | |
| | 3 | 배드민턴 게임 전략-5 | <수비-IV> -상대방의 공격 위치에 따른 예비동작 | |
| | 4 | 배드민턴 게임시 전략을 세울수 있다. | <수비-V> -벽치기 연습 | |
| | 5 | 배드민턴 전술 위치선정-1 | <포메이션-I> -톱과 백(공격형) | |
| 10 | 1 | 배드민턴 전술 위치선정-2 | <포메이션-II> -사이드 바이 사이드(수비형) | |
| | 2 | 배드민턴 전술 위치선정-3 | <포메이션-III> 다이애거널(혼합복식형) | 현장지도 |
| | 3 | 배드민턴 로테이션 -1 | <로테이션> -공격형 로테이션 | |
| | 4 | 배드민턴 로테이션 -2 | <로테이션-II> -수비형 로테이션 | |
| | 5 | 배드민턴 로테이션 -3 | <로테이션-III> -혼합복식형 로테이션 | |
| 11 | 1 | 배드민턴 로테이션 -4 | <로테이션-IV> -로테이션시 주의할 사항 | |
| | 2 | 상대 특징에 따른 대응전략 | -단식에서 상대특징에 따른 대응전략-1 | 현장지도 |
| | 3 | 상대 특징에 따른 대응전략 | -단식에서 상대특징에 따른 대응전략-2 | |
| | 4 | 상대 특징에 따른 대응전략 | -단식에서 상대특징에 따른 대응전략-3 | |

| | | | | |
|----|---|----------------------|---|------|
| 12 | 1 | 상대 특징에 따른 대응전략 | -단식에서 상대 특징에 따른 대응전략-4 | |
| | 2 | 상대 특징에 따른 대응전략 | -복식에서의 파트너 특징에 따른 대응전략-1 | |
| | 3 | 상대 특징에 따른 대응전략 | -복식에서의 파트너 특징에 따른 대응전략-2 | 현장지도 |
| | 4 | 상대 특징에 따른 대응전략 | -복식에서의 파트너 특징에 따른 대응전략-3 | |
| | 5 | 상대 특징에 따른 대응전략 | -복식에서의 파트너 특징에 따른 대응전략-4 | |
| 1 | 1 | 배드민턴 실전 기본게임-1 | <게임지도> -단식게임, 복식게임지도 -보충: 수준별 개인지도(헌볼 셔틀콕 스트로크) | |
| | 2 | 배드민턴 실전 기본게임-2 | <게임지도> -단식게임, 복식게임지도 -보충: 수준별 개인지도(헌볼 셔틀콕 스트로크) | |
| | 3 | <게임지도> -플레이 | <게임지도> -단식게임, 복식게임지도 -보충: 수준별 개인지도(헌볼 셔틀콕 스트로크) | |
| | 4 | 배드민턴 실전 기본게임-3 | <게임지도> -단식게임, 복식게임지도 -보충: 수준별 개인지도(헌볼 셔틀콕 스트로크) | |
| | 5 | 배드민턴 단식 게임 | <게임지도> -단식게임, 복식게임지도 -보충: 수준별 개인지도(헌볼 셔틀콕 스트로크) | |
| 2 | 1 | 배드민턴 복식 게임 | <게임지도> -단식게임, 복식게임지도 -보충: 수준별 개인지도(헌볼 셔틀콕 스트로크) | |
| | 2 | 배드민턴 혼복 게임을 할수 있다. | <게임지도> -단식게임, 복식게임지도 -보충: 수준별 개인지도(헌볼 셔틀콕 스트로크) | |
| | 3 | 배드민턴의 다양한 게임을 할수 있다. | <게임지도> -단식게임, 복식게임지도 -보충: 수준별 개인지도(헌볼 셔틀콕 스트로크) | |
| | 4 | 총평가전 | 복식, 단식 개인별, 그룹별 평가전 | |