

2019 방과후학교 (배드민턴) 연간 지도계획

프로그램명		배드민턴	지도강사	오 한 국 (한글)	
대상		(3-6)학년	지도시수	연 40 차시 예정	
지도기간		2018. 3. ~ 2018. 12.			
지도목표		배드민턴을 통해 기초체력을 기르고 사회성 향상을 할 수 있다.			
주별 지도 계획					
월	주	주 제	학습 내용		비고
3	1	기본기술 습득	배드민턴 용구 알기		
	2	기본기술 습득	라켓 잡기		
	3	기본기술 습득	그립법 알기		
	4	기본기술 습득	셔틀콕 잡는 법 알기		
4	1	기본기술 습득	배드민턴의 경기 방법 습득		
	2	기본기술 습득	단식,복식,혼복의 이해		
	3	기본기술 습득	경기중 Fault의 이해		
	4	기본기술 습득	Eastern Grip(그립) 잡는법		
5	1	기본기술 습득	배드민턴의 기본 자세		
	2	기본기술 습득	기본 포핸드 스트로크연습		
	3	기본기술 습득	Service 넣기(short,long)		
	4	기본기술 습득	Back Step(좌,우)습득		
6	1	헤어핀(Hair-Pin) 기술 습득	Back Step(좌,우),스매쉬(Smash) 기술 습득		
	2	헤어핀(Hair-Pin) 기술 습득	Back Step(좌,우),스매쉬(Smash) 기술 습득		
	3	헤어핀(Hair-Pin) 기술 습득	Front Step(좌,우),스매쉬(Smash) 기술 습득		
	4	헤어핀(Hair-Pin) 기술 습득	Front Step(좌,우),스매쉬(Smash) 기술 습득		
7	1	하이 클리어 자세. 1	스텝을 이용하여 오른쪽 하이클리어 습득		
	2	하이클리어 자세. 2	스텝을 이용하여 왼쪽 하이클리어 습득		
	3	헤어핀과 하이클리어. 1	스텝을 응용하여 헤어핀과 하이클리어 습득		
	4	헤어핀과 하이클리어. 2	스텝을 응용하여 헤어핀과 하이클리어 습득		
8	1	하이클리어와 드라이브. 1	스텝을 응용하여 드라이브와 하이클리어 습득		
	2	하이클리어와 드라이브. 2	스텝을 응용하여 드라이브와 하이클리어 습득		
	3	드라이브와 원 점프. 1	스텝을 응용하여 드라이브와 원점프 습득		
	4	드라이브와 원 점프. 2	스텝을 응용하여 드라이브와 원점프 습득		

9	1	푸쉬(Push) 기술 습득	Back Step(좌,우),스매쉬(Smash) 기술 습득	
	2	푸쉬(Push) 기술 습득	Back Step(좌,우),스매쉬(Smash) 기술 습득	
	3	푸쉬(Push) 기술 습득	Front Step(좌,우),스매쉬(Smash) 기술 습득	
	4	푸쉬(Push) 기술 습득	Front Step(좌,우),스매쉬(Smash) 기술 습득	
10	1	리시브(Receive) 기술 습득	Back Step(좌,우),스매쉬(Smash) 기술 습득	
	2	리시브(Receive) 기술 습득	Back Step(좌,우),스매쉬(Smash) 기술 습득	
	3	리시브(Receive) 기술 습득	Front Step(좌,우),스매쉬(Smash) 기술 습득	
	4	리시브(Receive) 기술 습득	Front Step(좌,우),스매쉬(Smash) 기술 습득	
11	1	스텝의 반복적 훈련	Back Step(좌,우),스매쉬(Smash) 기술 습득	
	2	스텝의 반복적 훈련	Back Step(좌,우),스매쉬(Smash) 기술 습득	
	3	스텝의 반복적 훈련	Back Step(좌,우),스매쉬(Smash) 기술 습득	
	4	스텝의 반복적 훈련	Back Step(좌,우),스매쉬(Smash) 기술 습득	
12	1	응용스텝	드라이브 및 푸쉬	
	2	응용스텝	드라이브 및 좌,우 원점프	
	3			
	4			