

2022학년도 방과후학교 (배드민턴)부 연간 지도계획

익산옥야초등학교

프로그램명		배드민턴	지도강사	이**
지도기간		2022년 3월 - 2023년 2월 (매주 월,화,목 요일)		
지도목표		배드민턴 스윙연습 및 복식경기 연습		
지 도 계 획				
월	주	주 제	지도 내용	비고(준비물)
3	1	라켓 잡는방법	배드민턴 기본적인 그립 잡는방법	라켓, 셔틀콕
	2	라켓 잡는방법	배드민턴 기본적인 그립 잡는방법	라켓, 셔틀콕
	3	라켓 잡는방법	배드민턴 기본적인 그립 잡는방법	라켓, 셔틀콕
	4	라켓 잡는방법	배드민턴 기본적인 그립 잡는방법	라켓, 셔틀콕
	5	라켓 잡는방법	배드민턴 기본적인 그립 잡는방법	라켓, 셔틀콕
4	1	스윙 연습	라켓을 뒤로 당기면서 스윙연습	라켓, 셔틀콕
	2	스윙 연습	라켓을 뒤로 당기면서 스윙연습	라켓, 셔틀콕
	3	스윙 연습	라켓을 뒤로 당기면서 스윙연습	라켓, 셔틀콕
	4	스윙 연습	라켓을 뒤로 당기면서 스윙연습	라켓, 셔틀콕
5	1	점프스윙 연습	점프를 하여 스윙연습	라켓, 셔틀콕
	2	점프스윙 연습	점프를 하여 스윙연습	라켓, 셔틀콕
	3	점프스윙 연습	점프를 하여 스윙연습	라켓, 셔틀콕
	4	점프스윙 연습	점프를 하여 스윙연습	라켓, 셔틀콕
	5	점프스윙 연습	점프를 하여 스윙연습	라켓, 셔틀콕
6	1	하이 클리어	코트 뒤에서서 스텝을 밟으며 클리어 치는연습	라켓, 셔틀콕
	2	하이 클리어	코트 뒤에서서 스텝을 밟으며 클리어 치는연습	라켓, 셔틀콕
	3	하이 클리어	코트 뒤에서서 스텝을 밟으며 클리어 치는연습	라켓, 셔틀콕
	4	하이 클리어	코트 뒤에서서 스텝을 밟으며 클리어 치는연습	라켓, 셔틀콕

지도 계획				
월	주	주 제	지도 내용	비고
7	1	포핸드 푸쉬 연습	코트앞에서서 오른쪽으로 나가며 공을 백 공격하는 연습	라켓, 셔틀콕
	2	포핸드 푸쉬 연습	코트앞에서서 오른쪽으로 나가며 공을 백 공격하는 연습	라켓, 셔틀콕
	3	포핸드 푸쉬 연습	코트앞에서서 오른쪽으로 나가며 공을 백 공격하는 연습	라켓, 셔틀콕
	4	포핸드 푸쉬 연습	코트앞에서서 오른쪽으로 나가며 공을 백 공격하는 연습	라켓, 셔틀콕
8	1	백핸드 푸쉬연습	코트앞에서서 오른쪽으로 나가며 공을 백 공격하는 연습	라켓, 셔틀콕
	2	백핸드 푸쉬연습	코트앞에서서 왼쪽으로 나가며 공을 빠르게 공격하는 연습	라켓, 셔틀콕
	3	백핸드 푸쉬연습	코트앞에서서 왼쪽으로 나가며 공을 빠르게 공격하는 연습	라켓, 셔틀콕
	4	백핸드 푸쉬연습	코트앞에서서 왼쪽으로 나가며 공을 빠르게 공격하는 연습	라켓, 셔틀콕
	5	백핸드 푸쉬연습	코트앞에서서 왼쪽으로 나가며 공을 빠르게 공격하는 연습	라켓, 셔틀콕
9	1	포핸드 드라이브연습	코트 중간에서서 상대방 코트에 공을 낮고 빠르게 보내는 연습	라켓, 셔틀콕
	2	포핸드 드라이브연습	코트 중간에서서 상대방 코트에 공을 낮고 빠르게 보내는 연습	라켓, 셔틀콕
	3	백핸드 드라이브연습	코트 중간에서서 상대방 코트에 공을 낮고 빠르게 보내는 연습	라켓, 셔틀콕
	4	백핸드 드라이브연습	코트 중간에서서 상대방 코트에 공을 낮고 빠르게 보내는 연습	라켓, 셔틀콕
10	1	드롭연습	코트 뒤에서서 상대방 코트에 공을 살짝 넘기는 기술	라켓, 셔틀콕
	2	드롭연습	코트 뒤에서서 상대방 코트에 공을 살짝 넘기는 기술	라켓, 셔틀콕
	3	드롭연습	코트 뒤에서서 상대방 코트에 공을 살짝 넘기는 기술	라켓, 셔틀콕
	4	드롭연습	코트 뒤에서서 상대방 코트에 공을 살짝 넘기는 기술	라켓, 셔틀콕

지 도 계 획				
월	주	주 제	지도 내용	비고
11	1	스매쉬 연습	코트 뒤에서서 상대방 코트에 공을 강하게 보내는 연습	라켓, 셔틀콕
	2	스매쉬 연습	코트 뒤에서서 상대방 코트에 공을 강하게 보내는 연습	라켓, 셔틀콕
	3	스매쉬 연습	코트 뒤에서서 상대방 코트에 공을 강하게 보내는 연습	라켓, 셔틀콕
	4	드라이브 클리어 연습	코트 중간에서서 양쪽 드라이브를 치고난후 뒤쪽으로 스텝을 나가면서 클리어 연습	라켓, 셔틀콕
	5	드라이브 클리어 연습	코트 중간에서서 양쪽 드라이브를 치고난후 뒤쪽으로 스텝을 나가면서 클리어 연습	라켓, 셔틀콕
12	1	드라이브 클리어 연습	코트 중간에서서 양쪽 드라이브를 치고난후 뒤쪽으로 스텝을 나가면서 클리어 연습	라켓, 셔틀콕
	2	드라이브 스매쉬 연습	코트 중간에서서 양쪽 드라이브를 치고난후 뒤쪽으로 스텝을 나가면서 스매쉬 연습	라켓, 셔틀콕
	3	드라이브 스매쉬 연습	코트 중간에서서 양쪽 드라이브를 치고난후 뒤쪽으로 스텝을 나가면서 스매쉬 연습	라켓, 셔틀콕
	4	드라이브 스매쉬 연습	코트 중간에서서 양쪽 드라이브를 치고난후 뒤쪽으로 스텝을 나가면서 스매쉬 연습	라켓, 셔틀콕
1	1	드라이브 드롭 연습	코트 중간에서서 양쪽 드라이브를 치고난후 뒤쪽으로 스텝을 나가면서 드롭 연습	라켓, 셔틀콕
	2	드라이브 드롭 연습	코트 중간에서서 양쪽 드라이브를 치고난후 뒤쪽으로 스텝을 나가면서 드롭 연습	라켓, 셔틀콕
	3	드라이브 드롭 연습	코트 중간에서서 양쪽 드라이브를 치고난후 뒤쪽으로 스텝을 나가면서 드롭 연습	라켓, 셔틀콕
	4	드라이브 드롭 연습	코트 중간에서서 양쪽 드라이브를 치고난후 뒤쪽으로 스텝을 나가면서 드롭 연습	라켓, 셔틀콕
2	1	혼합 복식연습	남학생 여학생 같이 팀으로 하여 복싱경기 연습	라켓, 셔틀콕
	2	혼합 복식연습	남학생 여학생 같이 팀으로 하여 복싱경기 연습	라켓, 셔틀콕
	3	혼합 복식연습	남학생 여학생 같이 팀으로 하여 복싱경기 연습	라켓, 셔틀콕
	4	혼합 복식연습	남학생 여학생 같이 팀으로 하여 복싱경기 연습	라켓, 셔틀콕
자연재난 및 사회재난(감염병 등 포함) 등에 대비한 계획				
※ 원격 방과후학교 프로그램은 실시간 쌍방향으로 운영 ※ 프로그램 운영에 활용하는 영상 등 콘텐츠는 단위 운영 시간의 20% 이내로 가능함 - 원격수업 플랫폼, 원격수업의 흐름, 학생 및 학부모 소통체계, 학생 참여 유도 방안, 비참여 학생에 대한 대책 등이 드러나도록 자유롭게 작성				