

9월 방과 후 학교 수업계획서 - ( 야수 ) 반

1. 지도 교사 : 이재성(야수반)  
 2. 지도 기간 : 2018년 9월 2일 ~ 9월 30일  
 3. 지도 장소 : 학교 운동장

강 좌 소 개	본 야구 수업은 학생들의 움직임 욕구의 실현과 단체 운동으로써 개인의 희생과 협동으로 사회성을 함양하는 데 목적이 있다. 1. 야구의 특성 및 기본기능을 숙지시킨다.. 2. 야구 경기의 규칙과 방법을 이해한다.			
차시	일자	요일	학습주제	비고(교재 등)
1~2	2	일	순발력 훈련 / 민첩성 훈련	글러브,공,배트 ,베이스 등
3~4	3	월	하프스윙 / T.배팅	"
5~6	4	화	하프 배팅 / 런 닝 (30m x 10)	"
7~8	5	수	웨이트 트레이닝 / 러 닝 (50m x 10)	"
9~10	6	목	팀플레이 / 내야/외야 평고	"
11~12	7	금	하프 배팅 / 하프 스윙	"
13~14	9	일	T.배팅 / 민첩성 훈련	"
15~16	10	월	시뮬레이션 평고 / 런 닝 (100m x 10)	"
17~18	11	화	하프배팅 / 시뮬레이션 배팅	"
19~20	12	수	송구연습 / 순발력 운동	"
21~22	13	목	시뮬레이션 배팅 / 팀플레이	"
23~24	14	금	내야/외야 평고 / 롱 런 닝 (1500m )	"
25~26	16	일	T.배팅 / 하프 스윙	"
27~28	17	월	웨이트 트레이닝/ 민첩성 훈련	"
29~30	18	화	웨이트 트레이닝 / 팀플레이	"
31~32	19	수	하프 배팅 / 보강 운동	"
33~34	20	목	송구연습 / 하프 스윙	"
35~36	21	금	내야/외야 평고 / 순발력 훈련	"
37~38	27	목	시뮬레이션 배팅 / 팀플레이	"
39~40	28	금	런 닝 (폴애플) / 런 닝 (50m x 10)	"

9월 방과 후 학교 수업계획서 - ( 투수 ) 반

1. 지도 교사 : 강희석(투수반)  
 2. 지도 기간 : 2018년 9월 2일 ~ 9월 30일  
 3. 지도 장소 : 학교 운동장

강 좌 소 개	본 야구 수업은 학생들의 움직임 욕구의 실현과 단체 운동으로써 개인의 희생과 협동으로 사회성을 함양하는 데 목적이 있다. 1. 야구의 특성 및 기본기능을 숙지시킨다.. 2. 야구 경기의 규칙과 방법을 이해한다.			
차시	일자	요일	학습주제	비고(교재 등)
1~2	2	일	런 닝 (운동장 10바퀴) / 민첩성 훈련	글러브,공,배트 ,베이스 등
3~4	3	월	웨이트 트레이닝 / 트레이닝 훈련	"
5~6	4	화	하프 피칭 / 웨도우 모션	"
7~8	5	수	라이브 피칭 / 순발력 훈련	"
9~10	6	목	컨트롤 피칭 / 보강 운동	"
11~12	7	금	PFP(번트.견제) / 웨이트 트레이닝	"
13~14	9	일	트레이닝 훈련 / 런 닝(풀애플)	"
15~16	10	월	라이브 피칭 / 순발력 훈련	"
17~18	11	화	컨트롤 피칭 / 민첩성 훈련	"
19~20	12	수	밸런스 피칭 / 웨도우 모션	"
21~22	13	목	웨이트 트레이닝 / 트레이닝 훈련	"
23~24	14	금	PFP(견제.릴레이,번트) / 보강 운동	"
25~26	16	일	런 닝(30m x 10 50m x 10) / 밸런스 피칭	"
27~28	17	월	라이브 피칭 / 웨도우 모션	"
29~30	18	화	컨트롤 피칭 / 트레이닝 훈련	"
31~32	19	수	웨이트 트레이닝 / 민첩성 훈련	"
33~34	20	목	순발력 훈련 / 보강 운동	"
35~36	21	금	런 닝(왕복달리기) / PFP(견제.릴레이)	"
37~38	27	목	트레이닝 훈련 / 라이브 피칭	"
39~40	28	금	밸런스 피칭 / 민첩성 훈련	"