

10월 방과 후 학교 수업계획서 - (투수) 반

1. 지도 교사 : 김선일(투수반)
2. 지도 기간 : 2017년 10월 9일 ~ 10월 31일
3. 지도 장소 : 학교 운동장

강 좌 소 개	<p>본 야구 수업은 학생들의 움직임 욕구의 실현과 단체 운동으로써 개인의 희생과 협동으로 사회성을 함양하는 데 목적이 있다.</p> <p>1. 야구의 특성 및 기본기능을 숙지시킨다..</p> <p>2. 야구 경기의 규칙과 방법을 이해한다.</p>			
차시	일자	요일	학습주제	비고(교재 등)
1-2	9	월	라이브 피칭 . 웨이트 트레이닝	글러브, 공, 배트 , 베이스 등
3-4	10	화	밸런스 피칭 . 트레이닝 훈련	"
5-6	11	수	컨트롤 피칭 . 스테로이드 모션	"
7-8	12	목	PFP(릴레이) . 런닝(30X10.50X10)	"
9-10	13	금	민첩성 훈련 . 손발력 훈련	"
11-12	15	일	보강 운동 . 웨이트 트레이닝	"
13-14	16	월	밸런스 피칭 . 트레이닝 훈련	"
15-16	17	화	컨트롤 피칭 . 스테로이드 모션	"
17-18	18	수	라이브 피칭 . 런닝(폴맨폴)	"
19-20	19	목	PFP(컨트.제제) . 손발력 훈련	"
21-22	20	금	보강운동 . 민첩성 훈련	"
23-24	22	일	웨이트 트레이닝 . 트레이닝 훈련	"
25-26	23	월	컨트롤 피칭 . 스테로이드 모션	"
27-28	24	화	라이브 피칭 . 런닝(운동장(야구))	"
29-30	25	수	밸런스 피칭 . 보강 운동	"
31-32	26	목	PFP(컨트.제제, 릴레이) . 웨이트 트레이닝	"
33-34	27	금	트레이닝 훈련 . 민첩성 훈련	"
35-36	29	일	손발력 훈련 . 스테로이드 모션	"
37-38	30	월	라이브 피칭 . 보강 운동	"
39-40	31	화	컨트롤 피칭 . 런닝(인터발)	"

10월 방과 후 학교 수업계획서 - (야수) 반

1. 지도 교사 : 구민성(야수반)
2. 지도 기간 : 2017년 10월 9일 ~ 10월 31일
3. 지도 장소 : 학교 운동장

강 좌 소 개	<p>본 야구 수업은 학생들의 움직임 욕구의 실현과 단체 운동으로써 개인의 희생과 협동으로 사회성을 함양하는 데 목적이 있다.</p> <p>1. 야구의 특성 및 기본기능을 숙지시킨다..</p> <p>2. 야구 경기의 규칙과 방법을 이해한다.</p>			
차시	일자	요일	학습주제	비고(교재 등)
1-2	9	월	T-배팅, 하프배팅	글러브, 공, 배트, 베이스 등
3-4	10	화	민첩성 훈련, 수발격 훈련	"
5-6	11	수	하프스윙, 런닝(100m)	"
7-8	12	목	유비트 트레이닝, 런닝(50m)	"
9-10	13	금	필드플레이, 너,외야 포고	"
11-12	15	일	하프스윙, 하프배팅	"
13-14	16	월	T-배팅, 수발격 훈련	"
15-16	17	화	민첩성 훈련, 런닝(30m)	"
17-18	18	수	시뮬레이션 배팅, 하프배팅	"
19-20	19	목	수업(네트드라이), 유비트 트레이닝	"
21-22	20	금	하프스윙, T-배팅	"
23-24	22	일	수발격 훈련, 민첩성 훈련	"
25-26	23	월	(네트드라이), 방향운동	"
27-28	24	화	시뮬레이션 배팅, 필드플레이	"
29-30	25	수	너,외야 포고, 런닝(100m)	"
31-32	26	목	T-배팅, 하프스윙	"
33-34	27	금	민첩성 훈련, 수발격 훈련	"
35-36	29	일	런닝(포맨포), 단거리(30m)	"
37-38	30	월	유비트 트레이닝, 필드플레이	"
39-40	31	화	너,외야 포고, 수발격 훈련	"