

6월 방과 후 학교 수업계획서 - ( 야수 ) 반

1. 지도 교사 : 구민성(야수반)  
 2. 지도 기간 : 2017년 6월 1일 ~ 6월 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	1	목	팀플레이 , 런닝 (30m)	글러브, 공, 배트 , 베이스 등
3-4	2	금	프리베팅 , 라이브 배팅	"
5-6	5	월	내외야 피그 , 순발력 훈련	"
7-8	6	화	웨이트 트레이닝 , 민첩성 훈련	"
9-10	7	수	T-배팅 , 프리베팅	"
11-12	8	목	내,외야 피그 , 팀플레이	"
13-14	9	금	런닝 (50m) , 순발력 훈련	"
15-16	12	월	프리베팅 , 라이브 배팅	"
17-18	13	화	웨이트 트레이닝 , 런닝 10바퀴	"
19-20	14	수	T-배팅 , 프리베팅	"
21-22	15	목	프리베팅 , 라이브 배팅	"
23-24	16	금	팀 플레이 , 순발력 훈련	"
25-26	19	월	민첩성 훈련 , 런닝 (30m)	"
27-28	20	화	내,외야 피그 , 팀플레이	"
29-30	21	수	T-배팅 , 프리베팅	"
31-32	22	목	라이브 배팅 , 팀플레이	"
33-34	23	금	내,외야 피그 , 민첩성 훈련	"
35-36	26	월	프리베팅 , 라이브 배팅	"
37-38	27	화	웨이트 트레이닝 , 순발력 훈련	"
39-40	28	수	내,외야 피그 , 런닝 (50m)	"

6월 방과 후 학교 수업계획서 - ( 투수 ) 반

1. 지도 교사 : 김선일(투수반)

2. 지도 기간 : 2017년 6월 1일 ~ 6월 30일

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	1	목	밸런스 피칭 , 웨이트 트레이닝	글러브, 공, 배트 , 베이스 등
3-4	2	금	컨트롤 피칭 , 트레이닝 훈련	"
5-6	5	월	라이브 피칭 , PFP(견제, 버트)	"
7-8	6	화	민첩성 훈련 , 순발력 훈련	"
9-10	7	수	스피드우 모션 , 런닝(운동장15바퀴)	"
11-12	8	목	라이브 피칭 , 웨이트 트레이닝	"
13-14	9	금	밸런스 피칭 , 트레이닝 훈련	"
15-16	12	월	컨트롤 피칭 , PFP(킬러비, 버트, 견제)	"
17-18	13	화	스피드우 모션 , 런닝(9바퀴 달리기)	"
19-20	14	수	순발력 훈련 , 민첩성 훈련	"
21-22	15	목	웨이트 트레이닝 , 트레이닝 훈련	"
23-24	16	금	컨트롤 피칭 , 런닝(100m×3, 50m×7, 30m×10)	"
25-26	19	월	라이브 피칭 , 스피드우 모션	"
27-28	20	화	밸런스 피칭 , PFP(버트, 킬레이)	"
29-30	21	수	민첩성 훈련 , 순발력 훈련	"
31-32	22	목	트레이닝 훈련 , 웨이트 트레이닝	"
33-34	23	금	밸런스 피칭 , 런닝(포안폭)	"
35-36	26	월	컨트롤 피칭 , 스피드우 모션	"
37-38	27	화	라이브 피칭 , 순발력 훈련	"
39-40	28	수	웨이트 트레이닝 , 민첩성 훈련	"