

3월 방과 후 학교 수업계획서 - (투수) 반

1. 지도 교사 : 강희석(투수반)
2. 지도 기간 : 2019년 3월 10일 ~ 3월 31일
3. 장소 : 학교 운동장

강좌소개
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)
1~3	10	일	웨이트 트레이닝 / 트레이닝 훈련	글러브,공,배트,베이스 등
4~5	11	월	민첩성 훈련 / 순발력 훈련	"
6~7	12	화	밸런스 피칭 / 웨도우 모션	"
8~9	13	수	라이브 피칭 / 런 닝(운동장 15바퀴)	"
10~11	14	목	컨트롤 피칭 / 보강 운동	"
12~13	15	금	PFP(번트.견제) / 웨이트 트레이닝	"
14~16	17	일	트레이닝 훈련 / 런 닝(풀오프)	"
17~18	18	월	라이브 피칭 / 순발력 훈련	"
19~20	19	화	컨트롤 피칭 / 민첩성 훈련	"
21~22	20	수	밸런스 피칭 / 웨도우 모션	"
23~24	21	목	웨이트 트레이닝 / 트레이닝 훈련	"
25~26	22	금	PFP(견제.릴레이) / 보강 운동	"
27~28	24	일	런 닝(30m x 10 50m x 10) / 밸런스 피칭	"
29~30	25	월	라이브 피칭 / 웨도우 모션	"
31~32	26	화	컨트롤 피칭 / 트레이닝 훈련	"
33~34	27	수	웨이트 트레이닝 / 민첩성 훈련	"
35~36	28	목	순발력 훈련 / 보강 운동	"
37~38	29	금	런 닝(왕복달리기) / PFP(견제.릴레이.번트)	"
39~40	31	일	트레이닝 훈련 / 라이브 피칭	"

3월 방과 후 학교 수업계획서 - (야수) 반

1. 지도 교사 : 강백산(야수반)
 2. 지도 기간 : 2019년 3월 10일 ~ 3월 31일
 3. 지도 장소 : 학교 운동장

강좌소개
 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)
1~3	10	일	T.배팅 / 하프 배팅	글러브,공,배트 ,베이스 등
4~5	11	월	민첩성 훈련 / 순발력 훈련	"
6~7	12	화	하프 스윙 / 런 닝 (100m x 10)	"
8~9	13	수	웨이트 트레이닝 / 러 닝 (50m x 10)	"
10~11	14	목	팀플레이 / 내야/외야 평고	"
12~13	15	금	하프 배팅 / 하프 스윙	"
14~16	17	일	T.배팅 / 순발력 훈련	"
17~18	18	월	민첩성 훈련 / 런 닝 (30m x 10)	"
19~20	19	화	시뮬레이션 배팅 / 하프 배팅	"
21~22	20	수	송구연습 / 웨이트 트레이닝	"
23~24	21	목	시뮬레이션 배팅 / 팀플레이	"
25~26	22	금	내야/외야 평고 / 런 닝 (100m x 10)	"
27~28	24	일	T.배팅 / 하프 스윙	"
29~30	25	월	순발력 훈련 / 민첩성 훈련	"
31~32	26	화	웨이트 트레이닝 / 팀플레이	"
33~34	27	수	하프 배팅 / 보강 운동	"
35~36	28	목	송구연습 / 하프 스윙	"
37~38	29	금	내야/외야 평고 / 순발력 훈련	"
39~40	31	일	시뮬레이션 배팅 / 팀플레이	"