

4월 방과 후 학교 수업계획서 - (야수) 반

1. 지도 교사 : 구민성(야수반)
2. 지도 기간 : 2017년 4월 1일 ~ 4월 30일
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)
1-2	2	일	드레이닝 훈련, 만첩성 훈련	글러브,공,배트,베이스 등
3-4	3	월	팀 플레이, 내,외야 평고	"
5-6	4	화	하프배팅, T 배팅 훈련	"
7-8	5	수	순발력 훈련, 팀플레이	"
9-10	6	목	순발력훈련, T.배팅 훈련	"
11-12	7	금	웨이트 드레이닝, 런닝 (단거리 50m)	"
13-14	9	일	내외야 평고, 팀플레이	"
15-16	10	월	T배팅훈련, 팀플레이	"
17-18	11	화	하프배팅, T.배팅훈련	"
19-20	12	수	순발력훈련, 만첩성 훈련	"
21-22	13	목	내,외야평고, 런닝 (30m)	"
23-24	14	금	웨이트드레이닝, 드레이닝 훈련	"
25-26	16	일	하프배팅, T 배팅훈련	"
27-28	17	월	만첩성훈련, 런닝 (100m)	"
29-30	18	화	하프배팅, 내외야 평고	"
31-32	19	수	내외야평고, 드레이닝 훈련	"
33-34	20	목	웨이트 드레이닝, 런닝 10바퀴	"
35-36	21	금	하프배팅, 라이브 배팅	"
37-38	23	일	웨이트 드레이닝, 런닝 10바퀴	"
39-40	24	월	만첩성 훈련, 순발력 훈련	"

4월 방과 후 학교 수업계획서 - (투수) 반

1. 지도 교사 : 김선일(투수반)
2. 지도 기간 : 2017년 4월 1일 ~ 4월 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	민첩성 훈련, 런닝 (왕복달리기)	글러브, 공, 배트 , 베이스 등
3-4	3	월	밸런스 피칭, 웨이트 트레이닝	"
5-6	4	화	컨트롤 피칭, PFP(견제, 버트)	"
7-8	5	수	라이브 피칭, 런닝(30mX20)	"
9-10	6	목	드레이닝 훈련, 웨이트 트레이닝	"
11-12	7	금	컨트롤 피칭, 스발력 훈련	"
13-14	9	일	PFP(컨라운, 견제) 런닝(운동장15바퀴)	"
15-16	10	월	라이브 피칭, 웨이트 트레이닝	"
17-18	11	화	밸런스 피칭, 민첩성 훈련	"
19-20	12	수	민첩성 훈련, 드레이닝 훈련	"
21-22	13	목	웨이트 트레이닝, 스발력 훈련	"
23-24	14	금	밸런스 피칭, PFP(버트, 견제)	"
25-26	16	일	라이브 피칭, 런닝(동맹목)	"
27-28	17	월	컨트롤 피칭, 민첩성 훈련	"
29-30	18	화	웨이트 트레이닝, 드레이닝 훈련	"
31-32	19	수	스발력 훈련, 런닝(50mX20)	"
33-34	20	목	라이브 피칭, 웨이트 트레이닝	"
35-36	21	금	컨트롤 피칭, 드레이닝 훈련	"
37-38	23	일	밸런스 피칭 PFP(컨라운, 견제)	"
39-40	24	월	민첩성 훈련, 스발력 훈련	"