5월 방과 후 학교 수업계획서 - (야수) 반

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

5월 방과 후 학교 수업계획서 - (투수) 반

1. 지도 교사 : 김선일(투수반)
2. 지도 기간 : 2017년 5월 1일 ~ 5월 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)
1-2	1	월	민첩성 훈련 , 런닝(운동장15바퀴)	글러브,공,배트,베이스 등
3-4	2	화	밸런스 피칭 , 웨이트 트레이닝	〃
5-6	3	수	컨트롤 피칭 , PFP(견제,번트)	〃
7-8	4	목	라이브 피칭 , 트레이닝 훈련	〃
9-10	5	금	순발력 훈련 , 민첩성 훈련	〃
11-12	7	일	라이브 피칭 , 런닝(풀앤풀)	〃
13-14	8	월	컨트롤 피칭 , 웨이트트레이닝	〃
15-16	10	수	밸런스 피칭 , PFP(릴레이,번트)	〃
17-18	11	목	트레이닝훈련 , 웨이트 트레이닝	〃
19-20	12	금	민첩성 훈련 , 순발력 훈련	〃
21-22	14	일	컨트롤 피칭 , 런닝(50m×10.30m×3)	〃
23-24	15	월	밸런스 피칭 , 웨이트 트레이닝	〃
25-26	16	화	트레이닝 훈련 , PFP(릴레이,번트,견제)	〃
27-28	17	수	순발력 훈련 , 민첩성 훈련	〃
29-30	18	목	밸런스 피칭 , 런닝(왕복달리기)	〃
31-32	19	금	컨트롤 피칭 , 웨이트트레이닝	〃
33-34	21	일	라이브 피칭 , 트레이닝 훈련	〃
35-36	22	월	PFP(번트,견제) , 체크의 모든	〃
37-38	23	화	민첩성 훈련 , 순발력 훈련	〃
39-40	24	수	웨이트 트레이닝 , 트레이닝 훈련	〃