

9월 방과 후 학교 수업계획서 - ( 야수 ) 반

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

9월 방과 후 학교 수업계획서 - ( 투수 ) 반

1. 지도 교사 : 김선일(투수반)
2. 지도 기간 : 2017년 9월 1일 ~ 9월 24일
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	금	권투로 피칭, 트레이닝 훈련	글러브, 공, 배트, 베이스 등
3-4	3	일	라이브 피칭, 웨이트 트레이닝	"
5-6	4	월	밸런스 피칭, 민첩성 훈련	"
7-8	5	화	PFP(견제, 버트), 손발력 훈련	"
9-10	6	수	스피드워 모션, 런닝(왕복단거리)	"
11-12	7	목	보강 운동, 라이브 피칭	"
13-14	8	금	밸런스 피칭, 웨이트 트레이닝	"
15-16	10	일	권투로 피칭, 트레이닝 훈련	"
17-18	11	월	민첩성 훈련, 스피드워 모션	"
19-20	12	화	손발력 훈련, PFP(필레이)	"
21-22	13	수	런닝(독단폭), 보강운동	"
23-24	14	목	웨이트 트레이닝, 밸런스 피칭	"
25-26	15	금	권투로 피칭, 트레이닝 훈련	"
27-28	17	일	라이브 피칭, 런닝(30x10, 50x10)	"
29-30	18	월	스피드워 모션, 보강 운동	"
31-32	19	화	PFP(버트, 견제), 손발력 훈련	"
33-34	20	수	민첩성 훈련, 권투로 피칭	"
35-36	21	목	트레이닝 훈련, 밸런스 피칭	"
37-38	22	금	웨이트 트레이닝, 보강 운동	"
39-40	24	일	라이브 피칭, 스피드워 모션	"