

11월 방과 후 학교 수업계획서 - (야구) 반

1. 지도 교사 : 김선일(야구반)
2. 지도 기간 : 2017년 11월 6일 ~ 11월 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	6	월	웨이트 트레이닝 . 트레이닝 훈련	글러브,공,배트 ,베이스 등
3-4	7	화	민첩성 훈련 . 손발력 훈련	"
5-6	8	수	밸런스 피칭 . 하프 배팅	"
7-8	9	목	컨트롤 피칭 . 시뮬레이션 배팅	"
9-10	10	금	라이브 피칭 . T-배팅	"
11-12	12	일	내,외야 평고 , 팀 플레이	"
13-14	13	월	PFP(버트.전제) , 송구연습(네즈스윙)	"
15-16	14	화	손발력 훈련 , 민첩성 훈련	"
17-18	15	수	런닝(풀앤폴) , 하프 스윙	"
19-20	16	목	시뮬레이션 배팅 . 라이브 피칭	"
21-22	17	금	하프 배팅 , 컨트롤 피칭	"
23-24	19	일	T-배팅 . 밸런스 피칭	"
25-26	20	월	웨이트 트레이닝 . 트레이닝 훈련	"
27-28	21	화	단거리(30mX20) , 팀 플레이	"
29-30	22	수	하프 스윙 , 내외야 평고	"
31-32	23	목	보강 운동 , 쉬로우 모션	"
33-34	24	금	PFP(릴레이) . 손발력 훈련	"
35-36	26	일	라이브 피칭 , T-배팅	"
37-38	27	월	밸런스 피칭 , 하프 배팅	"
39-40	28	화	컨트롤 피칭 , 시뮬레이션 배팅	"