

7월 방과 후 학교 수업계획서 - ( 야수 ) 반

1. 지도 교사 : 구민성(야수반)
2. 지도 기간 : 2017년 7월 1일 ~ 7월 26일
3. 지도 장소 : 학교 운동장

강 좌 소 개	<p>본 야구 수업은 학생들의 움직임 욕구의 실현과 단체 운동으로써 개인의 희생과 협동으로 사회성을 함양하는 데 목적이 있다.</p> <p>1. 야구의 특성 및 기본기능을 숙지시킨다..</p> <p>2. 야구 경기의 규칙과 방법을 이해한다.</p>			
차시	일자	요일	학습주제	비고(교재 등)
1-2	2	일	웨이트 트레이닝, 민첩성 훈련	글러브,공,배트 ,베이스 등
3-4	3	월	T-배팅 , 하프배팅	"
5-6	4	화	런닝(50m) , 순발력훈련	"
7-8	5	수	내,외야평균, 팀플레이	"
9-10	6	목	라이브 배팅, 하프배팅	"
11-12	7	금	웨이트 트레이닝, 런닝(30m)	"
13-14	9	일	민첩성 훈련, 순발력 훈련	"
15-16	10	월	내,외야 평균, 팀플레이	"
17-18	11	화	T-배팅, 스윙(200개)	"
19-20	12	수	라이브 배팅, 하프배팅	"
21-22	13	목	내외야평균, T-배팅	"
23-24	14	금	팀플레이, 런닝(풀엔forcer)	"
25-26	16	일	웨이트 트레이닝, 스윙(200개)	"
27-28	17	월	T-배팅, 하프배팅	"
29-30	18	화	라이브 배팅, 팀플레이	"
31-32	19	수	내,외야평균, 하프배팅	"
33-34	20	목	민첩성 훈련, 순발력 훈련	"
35-36	21	금	팀플레이, 런닝(100m)	"
37-38	23	일	웨이트 트레이닝, 스윙(300개)	"
39-40	24	월	라이브 배팅, 하프배팅	"

7월 방과 후 학교 수업계획서 - ( 투수 ) 반

1. 지도 교사 : 김선일(투수반)  
 2. 지도 기간 : 2017년 7월 1일 ~ 7월 26일  
 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	컨트롤 피칭, 트레이닝 훈련	글러브, 공, 배트 , 베이스 등
3-4	3	월	백런스 피칭, 웨이트 트레이닝	"
5-6	4	화	PFP(버트, 밴드), 라이브 피칭	"
7-8	5	수	셰도우 코치, 런닝(왕복 달리기)	"
9-10	6	목	순발력 훈련, 민첩성 훈련	"
11-12	7	금	트레이닝 훈련, 컨트롤 피칭	"
13-14	9	일	민첩성 훈련, 셰도우 코치	"
15-16	10	월	라이브 피칭, PFP(클레이)	"
17-18	11	화	웨이트 트레이닝, 컨트롤 피칭	"
19-20	12	수	순발력 훈련, 민첩성 훈련	"
21-22	13	목	컨트롤 피칭, 런닝(독안목)	"
23-24	14	금	라이브 피칭, 트레이닝 훈련	"
25-26	16	일	웨이트 트레이닝, 순발력 훈련	"
27-28	17	월	백런스 피칭, 셰도우 코치	"
29-30	18	화	런닝(왕복 달리기), 트레이닝 훈련	"
31-32	19	수	민첩성 훈련, 웨이트 트레이닝	"
33-34	20	목	라이브 피칭, 순발력 훈련	"
35-36	21	금	PFP(버트, 밴드), 트레이닝 훈련	"
37-38	23	일	백런스 피칭, 보양훈련	"
39-40	24	월	민첩성 훈련, 순발력 훈련	"