



2025 (배드민턴)프로그램 연간계획안

인월초등학교

지도 대상	3~6학년	지도 강사	박○희
지도 기간	*예시: 2025년 3월 2일 ~ 2025년 12월 31일, 매주 월요일(14:00~16:10)		
지도 목표	배드민턴을 배워서 친구들과 재미있게 게임을 해보자.		
준비물	라켓 , 셔틀콕 , 네트		

지 도 계 획				
월	주	주제	지도 내용	비고
3	1	스텝과 준비자세	준비운동 클리어 헤어핀 서브	
	2	스텝과 준비자세	준비운동 클리어 헤어핀 서브	
	3	스텝과 준비자세	준비운동 클리어 헤어핀 서브 게임로테이션	
	4	스텝과 준비자세	준비운동 클리어 헤어핀 서브 게임로테이션	
	5	스텝과 스윙방법	배드민턴의 개념을 알리고 스텝과 스윙방법	
4	1	운동예절	상대편을 배려하고 예의를 지키는 운동	
	2	네트와 코트규격	배드민턴에 필요한 물품에 대하여 알아본다	
	3	준비운동	운동하기전 준비운동의 중요성	
	4	라켓 잡는 법	라켓 잡는 법을 알아보고 장단점을 알아본다	
5	1	준비자세	올바른 준비자세를 알아본다	
	2	스텝	풋워크 스텝에 대하여 알아본다	
	3	스윙방법	배드민턴의 기본 동작과 스윙방법을 알아본다	
	4	스텝과 스윙방법	준비운동 클리어의 스텝,타격자세를 알아본다	
	5	스텝과 스윙자세	준비운동 클리어의 스윙방법을 알아본다	
6	1	배드민턴의 기본자세	준비운동 클리어의 스텝 헤어핀의 스텝	
	2	기본동작	준비운동 클리어 헤어핀 스텝과 기본자세	
	3	기본동작	준비운동 클리어 헤어핀 서브	
	4	기본동작	준비운동 클리어 헤어핀 서브	
7	1	기본동작	준비운동 클리어 헤어핀 서브	
	2	기본동작	준비운동 클리어 헤어핀 푸시 서브	
	3	기본동작	준비운동 클리어 헤어핀 푸시 서브	

지도 계획				
월	주	주제	지도 내용	비고
8	3	기본동작	준비운동 클리어 헤어핀 푸시 서브	
	4	기본동작	준비운동 클리어 헤어핀 푸시 서브	
	5	게임로테이션	준비운동 클리어 서브 게임로테이션	
9	1	게임로테이션	준비운동 클리어 서브 헤어핀 게임로테이션	
	2	게임로테이션	준비운동 클리어 서브 헤어핀 게임로테이션	
	3	게임로테이션	준비운동 클리어 서브 리턴 게임로테이션	
	4	게임로테이션	준비운동 클리어 서브 리턴 게임로테이션	
10	1	게임로테이션	준비운동 클리어 서브 리턴 게임로테이션	
	2	게임로테이션	준비운동 클리어 서브 리턴 게임로테이션	
	3	게임로테이션	준비운동 클리어 서브 리턴 게임로테이션	
	4	게임로테이션	준비운동 게임로테이션과 게임시 주의사항	
	5	게임 및 로테이션	준비운동 클리어 드라이브 서브 게임	
11	1	게임 및 로테이션	준비운동 클리어 드라이브 서브 게임	
	2	게임 및 로테이션	준비운동 클리어 드라이브 서브 게임	
	3	게임 및 로테이션	준비운동 클리어 드라이브 서브 게임	
	4	게임 및 로테이션	준비운동 클리어 리턴 헤어핀 스매시 게임	
12	1	게임 및 로테이션	준비운동 클리어 헤어핀 드라이브 스매시 게임	
	2	게임 및 로테이션	준비운동 클리어 헤어핀 드라이브 스매시 게임	
	3	게임 및 로테이션	준비운동 클리어 헤어핀 드라이브 스매시 게임	
	4	게임 및 로테이션	준비운동 클리어 게임로테이션 및 게임	
	5	게임 및 로테이션	준비운동 클리어 게임로테이션 및 게임	