

2025 방과후학교 (농구) 운영 계획서

1. 기본 사항

프로그램	방과후학교(농구)
시 간	수요일 (15:30~17:00, 90분)
장 소	이리북중학교 운동장
대 상	1~3학년
강 사	김성우

2. 운영 개요

목 표	○ 농구 종목에 대한 전문성 함양
주요내용	○ 규칙이해, 레이업, 드리블, 슈팅, 패스 등 익히기
교육방법	○ 과제 목표제시형, 조별과제
재료·교재	○ 농구공, 팀조끼, 콘, 마커
평가방법	○ 수치화 가능한 지표를 통한 종합테스트

3. 운영 계획 ※ 1년 20차시로 구성, 작성(1차시 90분)

순	주제	내용	비고
1차시	오리엔테이션	·농구 규칙 이해해기, 농구 ·농구스텝 이해(설명)	농구공,콘,마커,팀조끼
2차시	레이업 1	·코디네이션트레이닝_Step1 ·레이업 기초동작 익히기	농구공,콘,마커,팀조끼
3차시	드리블의 역할과 자세 1	·코디네이션트레이닝_Step2 ·드리블 트레이닝_Step 1	농구공,콘,마커,팀조끼
4차시	드리블의 역할과 자세 2	·드리블 트레이닝_Step 2 ·미니게임(3:3,4:4)	농구공,콘,마커,팀조끼
5차시	레이업 2	·코디네이션트레이닝_Step2 ·런닝레이업	농구공,콘,마커,팀조끼
6차시	패스의 역할과 자세 1	·코디네이션트레이닝_Step2 ·패스 익히기(4가지)	농구공,콘,마커,팀조끼
7차시	패스의 역할과 자세 2	·코디네이션트레이닝_Step2 ·삼각패스 1	농구공,콘,마커,팀조끼
8차시	레이업 상황별 이해	·반대손 레이업 ·변형 스텝 레이업	농구공,콘,마커,팀조끼

9차시	슈팅의 역할과 자세 1	·농구 슈팅 원리이해(설명) ·캐치&슛 1	농구공,콘,마커,팀조끼
10차시	슈팅의 역할과 자세 2	·캐치&슛 2, 3점슛 1 ·미니게임(3:3,4:4)	농구공,콘,마커,팀조끼
11차시	포지션의 역할과 자세 1	·포지션별 역할(C,F,G) ·미니게임(3:3,4:4)	농구공,콘,마커,팀조끼
12차시	농구 수비 1	·수비 방법 (설명) ·수비자 트레이닝 step_1	농구공,콘,마커,팀조끼
13차시	포지션의 역할과 자세 2	·포지션 바꿔보기 ·미니게임(3:3,4:4)	농구공,콘,마커,팀조끼
14차시	픽앤롤&팝	·픽앤 롤&팝 이해 ·픽앤 롤&팝 익히기	농구공,콘,마커,팀조끼
15차시	응용 포지션의 역할과 자세 1	·역할(C,SF,FP,SG,PG) ·5:5 정규게임	농구공,콘,마커,팀조끼
16차시	픽앤롤&팝 2	·경기 중 픽앤 롤&팝 익히기	농구공,콘,마커,팀조끼
17차시	응용 포지션의 역할과 자세 2	·응용포지션(조직적 전술) 1 ·팀별 전술 만들기	농구공,콘,마커,팀조끼
18차시	오프더볼 움직임 1	·상황별 행동요령 1 ·5:5 정규게임	농구공,콘,마커,팀조끼
19차시	오프더볼 움직임 2	·상황별 행동요령 2 ·5:5 정규게임	농구공,콘,마커,팀조끼
20차시	종합테스트	·종합테스트	농구공,콘,마커,팀조끼