



2020 (배드민턴) 프로그램 연간계획안

이리북일초등학교

지도 대상	1-6학년	지도 강사	박병현
지도 기간	2020년 3월 2일 ~ 2021년 2월 28일, 매주 화,목 (14:00~15:30)		
지도 목표	1.배드민턴으로 즐기는 쉬운스포츠 2.배드민턴으로 기초체력 보강		
준비물	배드민턴 라켓, 셔틀콕		

지 도 계 획				
월	주	주제	지도 내용	비고
3	1	배드민턴 규칙	그립을 바르게잡고 치는연습	
	2	배드민턴 규칙	서브의 규칙	
	3	배드민턴 규칙	복식 규칙, 단식 규칙	
	4	배드민턴 규칙	규칙을 지키며 경기를 진행	
	5			
4	1	배드민턴 기술	포핸드 언더스윙	
	2	배드민턴 기술	포핸드 언더스윙	
	3	배드민턴 기술	백핸드 언더스윙	
	4	배드민턴 기술	백핸드 언더스윙	
	5			
5	1	배드민턴 기술	하이클리어 스트로크	
	2	배드민턴 기술	하이클리어 스트로크	
	3	배드민턴 기술	헤어핀	
	4	배드민턴 기술	헤어핀	
	5			
6	1	배드민턴 기술	포핸드 드라이브	
	2	배드민턴 기술	포핸드 드라이브	
	3	배드민턴 기술	점프 스트로크	
	4	배드민턴 기술	점프 스트로크	
	5			
7	1	배드민턴 포지션	단식 포지션	
	2	배드민턴 포지션	단식 포지션	
	3	배드민턴 포지션	복식 포지션	
	4	배드민턴 포지션	복식 포지션	
	5			

지도 계획				
월	주	주제	지도 내용	비고
8	1	배드민턴 기술연습	하이클리어로 만 경기 진행	
	2	배드민턴 기술연습	하이클리어로 만 경기 진행	
	3	배드민턴 기술연습	하이클리어와 드라이브 만으로 경기진행	
	4	배드민턴 기술연습	하이클리어와 드라이브 만으로 경기진행	
	5			
9	1	배드민턴 연결 스텝	사이드 연결스텝 드라이브	
	2	배드민턴 연결 스텝	사이드 연결스텝 드라이브	
	3	배드민턴 연결 스텝	사이드 연결스텝 하이클리어	
	4	배드민턴 연결 스텝	사이드 연결스텝 하이클리어	
	5			
10	1	배드민턴 연결 스텝	전진 스텝 헤어핀	
	2	배드민턴 연결 스텝	전진 스텝 헤어핀	
	3	배드민턴 연결 스텝	백스텝 클리어 스트로크	
	4	배드민턴 연결 스텝	백스텝 클리어 스트로크	
	5			
11	1	배드민턴 연결스텝 연습	스텝을 응용하여 헤어핀으로만 경기진행	
	2	배드민턴 연결스텝 연습	스텝을 응용하여 클리어로만 경기진행	
	3	배드민턴 연결스텝 연습	스텝을 응용하여 드라이브로만 경기진행	
	4	배드민턴 연결스텝 연습	스텝을 응용하여 자유롭게 경기진행	
	5			
12	1	배드민턴 스매싱	스매싱의 기본 동작	
	2	배드민턴 스매싱	스텝을이용한 스매싱	
	3	배드민턴 스매싱	점프 스매싱동작 연습	
	4	배드민턴 스매싱	반복 숙달 및 종합 연습 경기	
	5			
1	1	배드민턴 단식	단식규칙으로 게임진행	
	2	배드민턴 단식	단식규칙으로 게임진행	
	3	배드민턴 복식	복식규칙으로 게임진행	
	4	배드민턴 복식	복식규칙으로 게임진행	
	5			



지 도 계 획				
월	주	주제	지도 내용	비고
2	1	단식경기의 수비	수비동작을 연습하며 게임을 진행	
	2	단식경기의 수비	수비동작을 연습하며 게임을 진행	
	3	복식경기의 수비	공격시 로테이션 연습하며 게임진행	
	4	복식경기의 수비	수비시 로테이션 연습하며 게임진행	
	5			