

2019학년도 이리북일초등학교

방과 후 학교 배드민턴부

★ 배드민턴의 특성

배드민턴은 달리기 도약 유연성등 전신을 사용하는 운동으로서 단시간에 최대의 운동효과를 볼 수 있는 스포츠입니다.

배드민턴은 우리몸의 형태적 변화와 기능적 변화를 일으키기에 성장기 어린이에게 매우 적합하며 정신적, 신체적 스트레스를 동시에 해소할 수 있습니다.

또한 학업에 있어 집중력을 향상 시키고 게임을 통한 승부욕과 성취감으로 인하여 자아형성에 많은 도움이 됩니다.



★ 배드민턴의 효과

- 심폐지구력, 순발력, 민첩성, 등과 같은 체력 향상에 효과적이다
- 전신운동으로 신경계 호홉계 발달 및 다이어트에도 효과적이다.
- 파트너에 대한 신뢰와 믿음, 배려의 마음을 기를 수 있다.

| 수업요일 | 개설반 | 교육시간 | 수업장소 | 대상 |
|------|-----|-------------|------|---------|
| 화, 목 | B반 | 14:00~14:40 | 강당 | 1학년~6학년 |
| | C반 | 14:50~15:30 | | |
| | D반 | 15:40~16:20 | | |

| | | | |
|-----|---------|-----|---------------|
| 수강료 | 25,240원 | 강사 | 강형엽 |
| 재료비 | 2,000원 | 연락처 | 010-2922-8929 |