

(배드민턴) 연간 교육 계획안

프로그램명	배드민턴		지도강사	
대 상	장계초		지도시수	2시간
지도기간	2022년 3월 ~ 2022년 12월		예정차시	34 차시
지도목표	배드민턴의 기술과 경기규칙을 습득시키고 복식 단식 혼합복식 경기를 함으로써 팀워크를 배울수 있도록 한다.			
연간 지도 계획				
차시	주 제	학 습 내 용		비 고
1	배드민턴 기본동작 배우기	기본동작과, 기본스텝 배우기		
2	스윙하기.	준비 자세에서 스윙하기.		
3	스윙하기.	준비 자세에서 이동하며 콧 맞추기, 발바퀴 스윙하기		
4	하이클리어 배우기	기본동작과 스텝 배우기. 2인 1조로 랠리해 보기,		
5	하이클리어 연습	기본동작과 스텝 배우기. 2인 1조로 랠리해 보기.		
6	드라이브 배우기 (포핸드)	포핸드 드라이브 동작과 스텝 배우기		
7	드라이브 배우기 (백핸드)	백핸드 드라이브 동작과 스텝 배우기.		
8	드라이브 연습	포핸드/백핸드 드라이브 연결하기.		
9	헤어핀 배우기 (포핸드)	포핸드 헤어핀 스텝과 동작배우기.		
10	헤어핀 배우기 (백핸드)	백핸드 헤어핀 스텝과 동작배우기.		
11	헤어핀 연습	2인 1조 백핸드/포핸드 헤어핀 연습.		
12	연결동작 배우기.	하이클리어 후 헤어핀 연결동작 연습.		
13	푸쉬 배우기.	포핸드 푸쉬 동작과 스텝배우기.		
14	푸쉬 배우기.	백핸드 푸쉬 동작과 스텝 배우기.		
15	연결동작 배우기	하이클리어 후 헤어핀/하이클리어 후 푸쉬 연결하기.		

16	연결동작 연습	하이클리어 후 헤어핀/ 하이클리어 후 푸쉬 연결하기.	
17	언더클리어 배우기	포핸드 언더클리어 동작과 스텝배우기.	
18	언더클리어 배우기	백핸드 언더클리어 동작과 스텝배우기.	
19	서비스 동작	서비스 그립과, 발 위치, 동작 배우기.	
20	서비스 동작	숏 서비스, 롱 서비스. 2인 1조 연습.	
21	리시브 동작	리시브 자세와 리시브 동작 리턴 배우기.	
22	서비스,리시브 동작	서비스 넣고 리시브 리턴배우기, 2인 1조 연습.	
23	게임운영 방법	단식/복식 경기방식 및 운영방법 배우기.	
24	게임운영 방법	복식경기,혼합복식,경기방식 및 운영 방법 배우기.	
25	종합연습(연습게임)	2인 1조 복식,단식, 게임 연습.	
26	종합연습(연습게임)	2인 1조 복식, 단식, 혼합복식 게임 연습.	
27	풋 워크 배우기	전위,후위,사이드 스텝 배우기.	
28	드롭 배우기	드롭 동작과 스텝, 타법 배우기.	
29	드롭 배우기.	드롭 스윙 후 헤어핀 연결동작. 2인 1조 연습.	
30	스매시 동작 배우기.	스매시 동작 및 스매시 스텝 배우기.	
31	스매시 동작 배우기.	오른쪽 후위로 이동 후 스매시 하기.	
32	스매시 동작 배우기.	왼쪽 후위로 이동 후 스매시 하기.	
33	실전 게임	2인 1조 (단식 복식) 실전 게임.	
34	실전 게임	2인 1조 (복식 혼합 복식) 실전 게임.	
35			
36			

상기 일정은 현장 상황에 따라 변경 될 수 있음을 양해 부탁드립니다