



(12)월 (배 드 민 턴) 프로그램 교육계획안

| | | | |
|------|-----------------|-----|----------|
| 학교명 | 삼례중앙초등학교 | 구분 | 배드민턴 방과후 |
| 수업일시 | 월~금 14:50~16:20 | 강사명 | 강 * 공 |

| 차시 | 구분 | 일 | 2~6일 | 요일 | 월~금 |
|-------|------|---|--------------|----|---------|
| 1~5 | 주제 | 근력 및 기술 강화훈련 | | | |
| | 학습내용 | 스트레칭 및 준비운동 손목운동,스윙연습,서킷트레이닝 헌셔틀-헤어핀&드라이브 하이클리어 리시브연결동작 정리체조 | | | |
| | 학습자료 | 배드민턴 라켓,신발,셔틀콕 | | | |
| 차시 | 구분 | 일 | 9~13일 | 요일 | 월~금 |
| 6~10 | 주제 | 체력 및 기술 강화훈련 | | | |
| | 학습내용 | 스트레칭 및 준비운동 셔틀콕 옮기기 코트트레이닝(코트대쉬) 스윙 및 풋워크 훈련 정리체조 | | | |
| | 학습자료 | 배드민턴 라켓,신발,셔틀콕 | | | |
| 차시 | 구분 | 일 | 16~20일 | 요일 | 월~금 |
| 11~15 | 주제 | 실전경기훈련 및 하체보강훈련 | | | |
| | 학습내용 | 스트레칭 및 준비운동 셔틀콕 옮기기 코트트레이닝(코트대쉬) 단식,복식경기 2:1단식연습 정리체조 | | | |
| | 학습자료 | 신발,배드민턴 라켓,셔틀콕 | | | |
| 차시 | 구분 | 일 | 23,24,26,27일 | 요일 | 월,화,목,금 |
| 16~19 | 주제 | 체력 및 기술 강화훈련 | | | |
| | 학습내용 | 스트레칭 및 준비운동 셔틀콕 옮기기 코트트레이닝(코트대쉬) 스윙 및 풋워크 훈련 정리체조 | | | |
| | 학습자료 | 배드민턴 라켓,신발,셔틀콕 | | | |
| 차시 | 구분 | 일 | 30,31일 | 요일 | 월,화 |
| 20~21 | 주제 | 체력 및 기술 강화훈련 | | | |
| | 학습내용 | 스트레칭 및 준비운동 셔틀콕 옮기기 코트트레이닝(코트대쉬) 스윙 및 풋워크 훈련 정리체조 | | | |
| | 학습자료 | 배드민턴 라켓,신발,셔틀콕 | | | |