



# ( 11 )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	1일	요일	금
1	주제	실전경기훈련			
	학습내용	스트레칭 및 준비운동 셔틀콕 옮기기 코트트레이닝(코트대쉬) 단식,복식경기 정리체조			
	학습자료	배드민턴 라켓,신발,셔틀콕			
차시	구분	일	4~8일	요일	월~금
2~6	주제	근력 및 기술 강화훈련			
	학습내용	스트레칭 및 준비운동 손목운동,스윙연습,서킷트레이닝 현셔틀-헤어핀&드라이브 하이클리어 리시브연결동작 정리체조			
	학습자료	배드민턴 라켓,신발,셔틀콕			
차시	구분	일	11~15일	요일	월~금
7~11	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	18~22일	요일	월~금
12~16	주제	실전경기훈련 및 하체보강훈련			
	학습내용	스트레칭 및 준비운동 셔틀콕 옮기기 코트트레이닝(코트대쉬) 단식,복식경기 2:1단식연습 정리체조			
	학습자료	배드민턴 라켓,신발,셔틀콕			
차시	구분	일	25~30일	요일	월~금
17~21	주제	근력 및 기술 강화훈련			
	학습내용	스트레칭 및 준비운동 셔틀콕 옮기기 코트트레이닝(코트대쉬) 단식,복식경기 정리체조			
	학습자료	배드민턴 라켓,신발,셔틀콕			