



(8)월 (배 드 민 턴) 프로그램 교육계획안

학교명	삼례중앙초등학교	구분	배드민턴 방과후(심화)
수업일시	월~금 09:00~10:20	강사명	

차시	구분	일	1~2일	요일	목~금
1~2	주제	스텝 및 하체보강훈련			
	학습내용	스트레칭 및 준비운동 런닝 25+25 스윙연습&풋워크 셔틀콕 던지기(10회) - 기본스트로크 하체강화 훈련 정리체조			
	학습자료	배드민턴 라켓,신발,셔틀콕			
차시	구분	일	5~9일	요일	월~금
3~7	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	12~14,16일	요일	월~목,금
8~11	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	19~23일	요일	월~금
12~16	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	26~30	요일	월~수
17~21	주제	시합대비 실전경기훈련			
	학습내용	스트레칭 및 준비운동 셔틀콕 옮기기 코트트레이닝(코트대쉬) 단식,복식경기 정리체조			
	학습자료	배드민턴 라켓,신발,셔틀콕			