

(10)월 (배 드 민 턴) 프로그램 교육계획안

| | | | |
|------|------------------------|-----|----------|
| 학교명 | 삼례중앙초등학교 | 구분 | 방과후 프로그램 |
| 수업일시 | (월, 금) 14: 50~16: 20 | 강사명 | 송우혁 |

| 차시 | 구분 | 일 | 2일 | 요일 | 월요일 |
|----|------|---|----|----|-----|
| 1 | 주제 | 기초 기술 연습 | | | |
| | 학습내용 | 배드민턴 수업- 준비 스트레칭- 런닝20*2- 풋워크- 헌셔틀 보강- 훈련1:1 스트록- 정리체조 | | | |
| | 학습자료 | 배드민턴 라켓,신발 | | | |
| 차시 | 구분 | 일 | 3일 | 요일 | 화요일 |
| 2 | 주제 | 기초 기술 연습 2 | | | |
| | 학습내용 | 배드민턴 수업- 준비 스트레칭- 셔틀런15*10- 풋워크- 헌셔틀- 단식 게임 정리체조 | | | |
| | 학습자료 | 배드민턴 라켓,신발 | | | |
| 차시 | 구분 | 일 | 4일 | 요일 | 수요일 |
| 3 | 주제 | 기초 기술 연습 3 | | | |
| | 학습내용 | 배드민턴 수업- 준비 스트레칭- 런닝30*2- 인터벌3*5 - 풋워크- 헌셔틀- 복식 게임 연습 정리체조 | | | |
| | 학습자료 | 신발,배드민턴 라켓 | | | |
| 차시 | 구분 | 일 | 5일 | 요일 | 목요일 |
| 4 | 주제 | 손목 활용 기술1 | | | |
| | 학습내용 | 배드민턴 수업- 런닝30*2- 풋워크- 헌셔틀- 손목 스윙 연습- 1:1스트록 정리체조 | | | |
| | 학습자료 | 배드민턴 라켓,신발,셔틀콕 | | | |
| 차시 | 구분 | 일 | 6일 | 요일 | 금요일 |
| 5 | 주제 | 손목 활용 기술2 | | | |
| | 학습내용 | 배드민턴 수업- 준비 스트레칭- 런닝20*2- 인터벌- 헌셔틀- 단식 복식연습 근력운동- 손목 운동- 정리체조 | | | |
| | 학습자료 | 배드민턴 라켓,신발,셔틀콕 | | | |