

(1)월 (배 드 민 턴) 프로그램 교육계획안

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

차시	구분	일	1일	요일	월요일
1	주제	기초 기술 연습			
	학습내용	준비 스트레칭- 런닝20*2- 인터벌- 헌셔틀- 단식 복식연습 근력운동- 손목 운동- 정리체조			
	학습자료	배드민턴 라켓,신발			
차시	구분	일	2일	요일	화요일
2	주제	기초 기술 연습 2			
	학습내용	준비 스트레칭- 런닝20*2- 인터벌- 헌셔틀- 단식 복식연습 근력운동- 손목 운동- 정리체조			
	학습자료	배드민턴 라켓,신발			
차시	구분	일	3일	요일	수요일
3	주제	기초 기술 연습 3			
	학습내용	준비 스트레칭- 셔틀 옮기기- 풋워크- 헌셔틀- 스트록- 단식/복식 게임- 유연성 체조			
	학습자료	신발,배드민턴 라켓			
차시	구분	일	4일	요일	목요일
4	주제	손목 활용 기술1			
	학습내용	준비 스트레칭- 런닝20*2- 인터벌- 헌셔틀- 단식 복식연습 근력운동- 손목 운동- 정리체조			
	학습자료	배드민턴 라켓,신발,셔틀콕			
차시	구분	일	5일	요일	금요일
5	주제	손목 활용 기술2			
	학습내용	준비 스트레칭- 줄넘기1단 3000개 2단 500개 - 인터벌- 헌셔틀- 단식 복식 연습 근력운동- 손목 운동- 정리체조			
	학습자료	배드민턴 라켓,신발,셔틀콕			