



# ( 6 )월 ( 배 드 민 턴 ) 프로그램 교육계획안

학교명	삼례중앙초등학교	구분	배드민턴 방과후(심화)
수업일시	월~금 14:50~16:20	강사명	강 태 공

차시	구분	일	3~5일	요일	월~수
1~3	주제	체력 및 기술 강화훈련			
	학습내용	스트레칭 및 준비운동 손목운동,스윙연습,서킷트레이닝 헌셔틀-헤어핀&드라이브 하이클리어 리시브연결동작 정리체조			
	학습자료	배드민턴 라켓,신발,셔틀콕			
차시	구분	일	10~14일	요일	월~금
4~8	주제	스텝강화 및 스피드훈련			
	학습내용	스트레칭 및 준비운동 셔틀콕 옮기기 코트트레이닝(코트대쉬) 스윙 및 풋워크 훈련 정리체조			
	학습자료	배드민턴 라켓,신발,셔틀콕			
차시	구분	일	17~21일	요일	월~금
9~13	주제	스텝 및 하체보강훈련			
	학습내용	스트레칭 및 준비운동 런닝 25+25 스윙연습&풋워크 셔틀콕 던지기(10회) - 기본스트로크 하체강화 훈련 정리체조			
	학습자료	신발,배드민턴 라켓,셔틀콕			
차시	구분	일	24~28일	요일	월~금
14~18	주제	실전경기훈련			
	학습내용	스트레칭 및 준비운동 셔틀콕 옮기기 코트트레이닝(코트대쉬) 단식,복식경기 정리체조			
	학습자료	배드민턴 라켓,신발,셔틀콕			
차시	구분	일		요일	
	주제				
	학습내용				
	학습자료				