



# ( 7 )월 ( 배 드 민 턴 ) 프로그램 교육계획안

학교명	삼례중앙초등학교	구분	방과후학교
수업일시	월~금 14:50~16:20	강사명	강 태 공

차시	구분	일	1~5일	요일	월~금
1~5	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	8~12일	요일	월~금
6~10	주제	체력 및 기술 강화훈련			
	학습내용	스트레칭 및 준비운동 손목운동,스윙연습,셔킷트레이닝 현셔틀-헤어핀&드라이브 하이클리어 리시브연결동작 정리체조			
	학습자료	배드민턴 라켓,신발,셔틀콕			
차시	구분	일	15~19일	요일	월~금
11~15	주제	실전경기훈련 및 보강훈련			
	학습내용	스트레칭 및 준비운동 셔틀콕 옮기기 코트트레이닝(코트대쉬) 단식,복식경기 2:1단식연습 정리체조			
	학습자료	신발,배드민턴 라켓,셔틀콕			
차시	구분	일	22~26일	요일	월~금
16~20	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		요일	
	주제				
	학습내용				
	학습자료				