

[2025년 김제용동초] 연간지도계획서

프로그램명		줄넘기 및 배드민턴	지도강사	강수현
대 상		1학년 ~ 6학년	지도기간	2025.3. ~ 2025.12.
지도목표		줄넘기 및 배드민턴을 통한 체력증진 및 스트레스 해소		
연간 지도 계획				
월	주	주 제	학 습 내 용	비고
3	1주	줄넘기의 이해	조절법, 줄넘기의 올바른 자세익히기	
	2주	기본스텝 익히기(스텝1-2번)	1회선2도약, 1회선 1도약	
	3주	기본스텝익히기(스텝3-4번)	번갈아뛰기, 번갈아2박자뛰기	
	4주	기본스텝익히기(스텝5-6번)	심자뛰기, 가위바위보뛰기	
4	1주	기본스텝 익히기(스텝7-8)	지그재그뛰기, 뒤들어모아뛰기	
	2주	긴줄넘기	출입법, 통과하기, 뛰어넘기	
	3주	기본스텝 익히기(9-10)	흔들어뛰기, 옆흔들어뛰기	
	4주	체력향상테스트	개인오래뛰기(줄에 걸릴때까지)	
5	1주	되돌리기 익히기	이동하기, 무릎들기, 다리내어찍기	
	2주	2인줄넘기	2인 맞서서뛰기, 2인 어깨동무뛰기	
	3주	기술줄넘기	엇걸었다 풀어뛰기 및 4박자 엇걸었다 풀어뛰기	
	4주	체력향상테스트	1분간연속뛰기	
6	1주	팔에줄감기	16박 8박 팔위로감기	
	2주	2도약 방향전환(3단계)	긴줄안에서 개인줄 방향전환	
	3주	음악줄넘기	월 최신음악에 맞추어 다양한 동작 복습	
	4주	체력향상테스트	개인오래뛰기	
7	1주	긴 줄	긴줄안에서 4도약, 2도약 뛰기	
	2주	되돌려옆흔들어뛰기	다리내어 되돌리기, 다리들고 되돌리기	
	3주	음악줄넘기	조별 음악줄넘기 연습	
	4주	체력향상테스트	1분간연속뛰기	

8	1주	배드민턴의 기초	위험요소 설명, 그립 잡는 법 배우기	
	2주	배드민턴의 기초	라켓으로 볼 튕겨보기 & 쳐보기	
	3주	배드민턴의 기초	볼튕기기 연습	
	4주	민턴이랑 친해지기	볼튕기기로 릴레이 해보기	
9	1주	민턴이랑 친해지기	볼튕기기를 이용해 놀이게임 해보기	
	2주	배드민턴의 기초	손목운동 배우기, 뒤에 스윙 배우기	
	3주	배드민턴의 기초	뒤에 스윙 복습하기, 배운 자세로 볼 쳐보기	
	4주	배드민턴의 기초	점프스윙 스텝 배우기, 점프스윙 해보기	
10	1주	서비스 연습	포핸드 서비스 배우기	
	2주	서비스 연습	포핸드 서비스 복습, 서비스 넣고 볼 쳐보기	
	3주	민턴이랑 친해지기	서비스로 누가 더 잘 맞추나 놀이 해보기	
	4주	민턴으로 친해지기	서비스로 플라잉 디스크 해보기	
11	1주	기본 스텝	양쪽 뒤 투스텝 배우기	
	2주	기본 스텝	양쪽 뒤 스텝 복습, 양쪽 앞 스텝 배우기	
	3주	기본 스텝	양쪽 앞 스텝 복습, 양쪽 사이드 스텝 배우기	
	4주	기본 스텝	모든 투스텝 복습하기	
12	1주	기본 스텝	잘 안되는 스텝 다시 배우기	
	2주	하이클리어	제자리 스윙으로 클리어 기술 배우기	
	3주	하이클리어	클리어 복습하기	
	4주	테스트	반코트 게임을 한다.	
1	1주			
	2주			
	3주			
	4주			
2	1주			
	2주			
	3주			
	4주			