

[과 목 명] 연간지도계획서

프로그램명		배드민턴	지도강사	***
대 상		3~6 학년	지도기간	24.3.4 ~ 25.2
지도목표		올바른 배드민턴의 기술을 익히고 흥미를 갖으며 다양한 체육활동을 통해 신체능력과 기초체력, 경기력을 향상 시킨다.		
연간 지도 계획				
월	주	주 제	학 습 내 용	비고
3	1주	배드민턴과 친해지기	라켓으로 풍선 튕기기 셔틀콕 10개 라켓으로 튕겨보기	
	2주	그립 잡는 법	이스턴 (포핸드)그립 잡는 법 그립 장점에 대해 설명한다.	
	3주	하이클리어	하이클리어에 대해 설명하고 연습한다.	
	4주	하이클리어 자세	하이클리어 자세를 잡아보고 높은 타점에서 셔틀콕을 타구 할 수 있게 도와주고 자세를 잡아준다.	
4	1주	하이클리어 스텝1	하이클리어에 대해 설명하고 지도한다.	
	2주	하이클리어 타점 익히기	높은 타점을 잡을 수 있도록 스윙연습을 하고 셔틀콕을 타구해 보도록 지도 한다.	
	3주	하이클리어 스텝2	하이클리어 원 점프 스텝을 다시 복습을 하면서 타점을 높은 곳에서 셔틀콕을 타구 하도록 지도 한다.	
	4주	포핸드 헤어핀	포핸드 헤어핀에 대해 설명하고 연습한다.	
5	1주	포핸드 헤어핀 스텝	포핸드 헤어핀 스텝을 보여주고 자세를 잡아주며 지도한다.	
	2주	하이클리어&포핸드 헤어핀 연결동작	하이클리어 원 점프 스텝을 이용하여 높은 위치에서 타구 하는지 확인하고 피드백을 준다. 포핸드 헤어핀을 할 때 올바른 타점에서 타구하는지 확인 한다.	
	3주	백핸드 헤어핀	백핸드 헤어핀에 대해 설명하고 연습한다.	
	4주	백핸드 헤어핀 스텝	백핸드 헤어핀 스텝을 보여주고 자세를 잡아주며 지도한다.	
6	1주	포핸드 헤어핀&백핸드 헤어핀 연결동작	양쪽 헤어핀을 번갈아가며 스텝을 자연스럽게 익히고 라켓 면을 바꿔가며 연습한다.	
	2주	포핸드 언더	포핸드 언더란 무엇 인지 설명을 하고 포핸드 그립을 잡고 포핸드 언더 자세를 잡아주고 지도 한다.	
	3주	하이클리어&포핸드 언더 연결동작	하이클리어와 포핸드 언더가 자연스럽게 연결되도록 연습한다.	
	4주	하이클리어&포핸드 언더&헤어핀 연결동작	3가지 스트로크를 자연스럽게 연결되도록 연습한다.	
7	1주	단식 경기 규칙설명	단식 경기라인과 규칙에 대해서 설명한다.	
	2주	1대1 경기	상대방과 1대1로 연습해본다.	
	3주	복식 경기 규칙설명	복식경기라인과 규칙에 대해 설명한다.	

	4주	2대2 경기	배드민턴 경기 규칙을 올바르게 익힌 후 2:2 복식경기를 운영해 본다.	
8	1주	포핸드 푸쉬	포핸드 푸쉬에 대해 설명하고 연습한다.	
	2주	포핸드 푸쉬 스텝	포핸드 푸쉬 스텝을 보여주고 자세를 잡아주며 지도한다.	
	3주	백핸드 푸쉬	백핸드 푸쉬에 대해 설명하고 연습한다.	
	4주	백핸드 푸쉬 스텝	백핸드 푸쉬 스텝을 보여주고 자세를 잡아주며 지도한다.	
9	1주	양쪽 푸쉬 연결 동작	양쪽 푸쉬를 자연스럽게 연결할 수 있도록 지도한다.	
	2주	포핸드 헤어핀&푸쉬	헤어핀 후 푸쉬 연결을 통해 득점하는 훈련을 한다.	
	3주	백핸드 헤어핀&푸쉬	헤어핀 후 푸쉬 연결을 통해 득점하는 훈련을 한다.	
	4주	랜덤 헤어핀&푸쉬	어느 방향으로 와도 자연스럽게 이어 질 수 있도록 연습한다.	
10	1주	포핸드 드라이브	포핸드 드라이브에 대해 설명하고 연습한다.	
	2주	포핸드 드라이브 스텝	포핸드 드라이브 스텝을 보여주고 자세를 잡아주며 지도한다.	
	3주	백핸드 드라이브	백핸드 드라이브에 대해 설명하고 연습한다.	
	4주	백핸드 드라이브 스텝	백핸드 드라이브 스텝을 보여주고 자세를 잡아주며 지도한다.	
11	1주	양쪽 드라이브 연결	양쪽 드라이브가 자연스럽게 연결되도록 훈련한다.	
	2주	스매싱	스매싱에 대해 설명하고 시범을 보인 후 연습한다.	
	3주	양쪽 스매싱 스텝	스매싱 스텝을 보여주고 자세를 잡아주며 지도한다.	
	4주	양쪽 스매싱 연결동작	양쪽 스매싱이 자연스럽게 연결되도록 연습한다.	
12	1주	배드민턴 용어정리	배드민턴에 대한 용어를 복습하며 용어 게임을 한다.	
	2주	배드민턴 규칙정리	배드민턴 규칙에 대해 복습하며 규칙 게임을 한다.	
	3주	릴레이 경기	1명씩 돌아가면서 스트로크 연습을 한다.	
	4주	복식경기	경기규칙을 익히고 2:2 복식 경기를 운영해 본다.	
1	1주	제자리 커트 훈련	제자리에서 자세를 낮춰 셔틀콕에 대한 볼 감각훈련을 한다.	
	2주	제자리 커트 훈련	제자리에서 자세를 낮춰 셔틀콕에 대한 볼 감각훈련을 한다.	
	3주	제자리 드라이브 스윙	배드민턴의 가장 핵심적인 부분 중 하나인 드라이브 스윙 기초훈련을 한다.	
	4주	제자리 드라이브 스윙	배드민턴의 가장 핵심적인 부분 중 하나인 드라이브 스윙 기초훈련을 한다.	
2	1주	수비 훈련	상대방의 공격적인 플레이에 대한 대책으로 언더 스윙과 커트 연계 동작 훈련을 한다.	
	2주	수비 훈련	상대방의 공격적인 플레이에 대한 대책으로 언더	

			스윙과 커트 연계 동작 훈련을 한다.	
	3주	숏 서브	짧고 간결한 스윙으로 가장 기본이 되는 서브훈련을 한다.	
	4주	롱 서브	상대방의 키를 넘겨 서브라인 끝까지 넣는 서브훈련을 한다.	