

# 방과후학교 프로그램 연간 운영 계획서

전주북초등학교

## □ 운영 개요

프로그램명	배드민턴	강 사 명	우**
운영요일	월,수	학년(등급)	1-6

## □ 연간 계획

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
3	1	오리엔테이션	출석체크 및 주의사항 안내	
	2	배드민턴의 기초	라켓 잡는 방 법,라켓 잡고 볼 튕겨 보기	
	3	배드민턴의 기초	손목운동 6가지 배워보기	
	4	배드민턴의 기초	제자리에서 볼 쳐보기 (1)	
	5	배드민턴의 기초	제자리에서 볼 쳐보기 (2)	
	6	배드민턴의 기초	하이클리어 스윙연습(1)	
	7	배드민턴의 기초	하이클리어 스윙연습(2)	
	8	배드민턴의 기초	하이클리어 점프스윙연습(1)	
	9	배드민턴의 기초	하이클리어 점프스윙연습(2)	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
4	1	배드민턴의 기초	배드민턴의 반칙의 종류 알아보기	
	2	배드민턴의 기초	배드민턴 점수 세는 방법 배우기	
	3	서비스 연습	백핸드 숏서비스 자세 및 타법	
	4	서비스연습	백핸드 롱서비스 자세 및 타법	
	5	서비스 연습	포핸드 숏서비스 자세 및 타법	
	6	서비스 연습	포핸드 롱서비스 자세 및 타법	
	7	서비스 연습	백핸드 숏, 롱 서비스 자세 및 타법	
	8	서비스 연습	포핸드 숏, 롱 서비스 자세 및 타법	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
5	1	기본스텝	왼쪽 후위 스텝연습	
	2	기본스텝	왼쪽 후위 스텝연습	
	3	하이클리어	왼쪽 후위 스텝후 하이클리어치기	
	4	하이클리어	왼쪽 후위 스텝후 하이클리어치기	
	5	기본스텝	오른쪽 후위 스텝연습	
	6	기본스텝	오른쪽 후위 스텝연습	
	7	하이클리어	오른쪽 후위 스텝후 하이클리어치기	
	8	하이클리어	오른쪽 후위 스텝후 하이클리어치기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
6	1	기본스텝	양쪽 후위 연결 스텝연습	
	2	기본스텝	양쪽 후위 연결 스텝연습	
	3	하이클리어	양쪽 후위 스텝 후 하이클리어 치기	
	4	하이클리어	양쪽 후위 스텝 후 하이클리어 치기	
	5	기본스텝	왼쪽 전위 스텝연습	
	6	기본스텝	왼쪽 전위 스텝연습	
	7	리턴	왼쪽 전위 스텝 후 리턴 치기	
	8	리턴	왼쪽 전위 스텝 후 리턴 치기	
	9	헤어핀	왼쪽 전위 스텝 후 헤어핀 치기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
7	1	헤어핀	왼쪽 전위 스텝 후 헤어핀 치기	
	2	기본스텝	오른쪽 전위 스텝연습	
	3	기본스텝	오른쪽 전위 스텝연습	
	4	리턴	오른쪽 전위 스텝 후 리턴 치기	
	5	리턴	오른쪽 전위 스텝 후 리턴 치기	
	6	헤어핀	오른쪽 전위 스텝 후 헤어핀 치기	
	7	헤어핀	오른쪽 전위 스텝 후 헤어핀 치기	
	8	기본스텝	양쪽 전위 연결 스텝연습	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
8	1	기본스텝	양쪽 전위 연결 스텝연습	
	2	리턴	양쪽 전위 스텝 후 리턴치기	
	3	리턴	양쪽 전위 스텝 후 리턴치기	
	4	헤어핀	양쪽 전위 스텝 후 헤어핀 치기	
	5	헤어핀	양쪽 전위 스텝 후 헤어핀 치기	
	6	연결동작	오른쪽 하이클리어-오른쪽 리턴 치기	
	7	연결동작	오른쪽 하이클리어-오른쪽 리턴 치기	
	8	연결동작	오른쪽 하이클리어-오른쪽 헤어핀 치기	
	9	연결동작	오른쪽 하이클리어-오른쪽 헤어핀 치기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
9	1	연결동작	왼쪽 하이클리어-왼쪽 치기	
	2	연결동작	왼쪽 하이클리어-왼쪽 리턴치기	
	3	연결동작	왼쪽 하이클리어-왼쪽 리턴 치기	
	4	연결동작	왼쪽 하이클리어-왼쪽 리턴치기	
	5	드롭	오른쪽 후위 스텝 후 드롭치기	
	6	드롭	오른쪽 후위 스텝 후 드롭치기	
	7	드롭	왼쪽 후위 스텝 후 드롭치기	
	8	드롭	왼쪽 후위 스텝 후 드롭치기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
10	1	드롭	양쪽 후회 연결스텝 후 드롭치기	
	2	드롭	양쪽 후회 연결스텝 후 드롭치기	
	3	연결동작	오른쪽 드롭-오른쪽 헤어핀	
	4	연결동작	오른쪽 드롭-오른쪽 헤어핀	
	5	연결동작	오른쪽 드롭-오른쪽 리턴	
	6	연결동작	오른쪽 드롭-오른쪽 리턴	
	7	자유게임	친구들과 1대1로 반코트 게임하기	
	8	자유게임	친구들과 1대1로 반코트 게임하기	



월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
11	1	연결동작	왼쪽 드롭- 왼쪽 헤어핀	
	2	연결동작	왼쪽 드롭- 왼쪽 헤어핀	
	3	연결동작	왼쪽 드롭 - 왼쪽 리턴	
	4	연결동작	왼쪽 드롭 - 왼쪽 리턴	
	5	자유게임	친구들과 1대1로 반코트 게임하기	
	6	자유게임	친구들과 1대1로 반코트 게임하기	
	7	푸싱	오른쪽 전위 스텝 후 푸싱치기	
	8	푸싱	오른쪽 전위 스텝 후 푸싱치기	
	9	자유게임	친구들과 1대 1로 반코트 게임하기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
12	1	푸싱	왼쪽 전위 스텝 후 푸싱치기	
	2	푸싱	왼쪽 전위 스텝 후 푸싱치기	
	3	푸싱	양쪽 전위 연결스텝 후 푸싱치기	
	4	푸싱	양쪽 전위 연결스텝 후 푸싱치기	
	5	스매싱	오른쪽 후위 스텝 후 스매싱치기	
	6	스매싱	왼쪽 후위 스텝 후 스매싱치기	
	7	스매싱	양쪽 후위 스텝후 스매싱 치기	
	8	스매싱	양쪽 후위 스텝후 스매싱 치기	
	9	자유게임	친구들과 1대1로 반코트 게임하기	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
1	1	연결동작	오른쪽 스매싱- 오른쪽 푸싱	
	2	연결동작	오른쪽 스매싱- 오른쪽 푸싱	
	3	연결동작	왼쪽 스매싱- 왼쪽 푸싱	
	4	연결동작	왼쪽 스매싱- 왼쪽 푸싱	
	5	연결동작	오른쪽 스매싱-오른쪽 헤어핀	
	6	연결동작	오른쪽 스매싱-오른쪽 헤어핀	
	7	연결동작	왼쪽 스매싱-왼쪽 헤어핀	
	8	연결동작	왼쪽 스매싱-왼쪽 헤어핀	

월	차시	학습 주제	활동 내용	비고
2	1	자유게임	1 대 1 반코트 게임하기	
	2	자유게임	1 대 1 반코트 게임하기	
	3	규칙배우기	올코트 게임의 규칙배우기	
	4	자유게임	1 대 1 올코트 게임하기	
	5	자유게임	1 대 1 올코트 게임하기	
	6	규칙배우기	2 대 2 복식경기 규칙배우기	
	7	자유게임	2 대 2 복식 게임하기	
	8	자유게임	2 대 2 복식 게임하기	