

2022학년도 방과후학교
(배드민턴)부 연간 지도 계획안

지도강사 : 권 영 식

전 주 동 초 등 학 교

강좌명		배드민턴		지도강사	권영식 (인)
대상		전주동초등학교 (1~6) 학년			
지도기간		2022년 3월 1일 ~ 2023년 2월 28일			
지도목표		저학년은 서로 받아치는 랠리를 여러 번 할 수 있는 수준으로 되게 하여 친구들과 더불어 활동하면서 친구와 같이하면 더 재미있는 활동이 된다는 것을 깨닫게 하고, 고학년들은 다양한 기술을 익히어 정해진 룰을 서로 지키면서 여러 가지 기술을 조합하여 창의적으로 경기력을 향상시키며 상대를 배려하는 스포츠정신이 함양하도록 하여 사회성을 기르도록 한다.			
연간 지도 계획					
월	주	주 제	학 습 내 용		학습자료
3	1	기본 스텝 및 스윙	주의사항 및 분단 조직, 기본 스텝 및 튕기기		
	2	라켓 잡는 방법	웨스턴 그립법과 이스턴 그립의 장단점		
	3	클리어	클리어 스텝과 스윙 및 랠리		
	4	클리어 2	클리어 스텝과 스윙 및 랠리		
4	1	셔틀콕 잡는 방법	여러 가지 방법으로 셔틀콕 잡아 보기		
	2	손목 스냅	오버 헤드, 언더 핸드, 사이드 암 손목 스냅		
	3	오버 헤드 스윙(1)	오버 헤드 포핸드 스윙 방법 및 셔틀콕 치기		
	4	오버 헤드 스윙(2)	오버 헤드 백핸드 스윙 방법 및 셔틀콕 치기		
5	1	서브(1)	롱 서비스의 기본 동작, 롱 서비스 연습		
	2	서브(2)	포핸드 숏 서비스 기본 동작 및 연습		
	3	서브및서브리턴(1)	백핸드 숏 서비스 기본 동작 및 서브리턴동작		
	4	서브및서브리턴(2)	숏 서브리턴 및 롱 서브리턴동작 배우기		
6	1	언더 핸드 스윙(1)	언더 핸드 포핸드 스윙 및 셔틀콕 치기		
	2	언더 핸드 스윙(2)	언더 핸드 백핸드 스윙 및 셔틀콕 치기		
	3	사이드 암 스윙(1)	사이드 암 포핸드 스윙 및 셔틀콕 치기		
	4	사이드 암 스윙(2)	사이드 암 백핸드 스윙 및 셔틀콕 치기		
7	1	하이 클리어	하이 클리어의 기본 동작, 하이 클리어 연습		
	2	하이 클리어	하이 클리어 숙련 연습		
	3	스매시	스매시의 기본 동작, 스매시 연습		
	4	스매시	스매시의 기본 동작, 스매시 연습		

월	주	주제	학습내용	학습자료
8	1	드롭	드롭의 기본 동작, 드롭 연습	
	2	드롭	드롭의 기본 동작, 드롭 연습	
	3	드라이브	백핸드 드라이브의 기본 동작, 드라이브 연습	
	4	드라이브	포핸드, 백핸드 드라이브 연습	
9	1	헤어핀	백핸드 헤어핀 기본 동작, 헤어핀 연습	
	2	헤어핀	백핸드, 백핸드 헤어핀 연습	
	3	푸싱	포핸드 푸싱 기본 동작, 푸싱 연습	
	4	푸싱	백핸드 푸싱 기본 동작, 푸싱 연습	
10	1	스텝 연습	하이클리어 쓰리스텝	
	2	스텝 연습	스매시 쓰리스텝	
	3	스텝 연습	언더 리시브 투스텝	
	4	스텝 연습	드라이브 투스텝	
11	1	스텝 응용연습	기본스텝을 정확하게 연결하기	
	2	스텝 응용연습	기본스텝을 정확하게 연결하기	
	3	풋 워크	가장 바람직한 스트로크를 하기 위한 발동작 연습	
	4	풋 워크	가장 바람직한 스트로크를 하기 위한 발동작 연습	
12	1	연결 동작(1)	클리어 대 클리어 연결 동작 연습	
	2	연결 동작(2)	드라이브 대 드라이브 연결 동작 연습	
	3	연결 동작(3)	클리어 대 드롭 연결 동작 연습	
	4	연결 동작(4)	클리어 대 스매시 연결 동작 연습	
1	1	연결 동작(5)	헤어핀 대 헤어핀 연결 동작 연습	
	2	게임 레슨	단식 경기 규칙 및 게임	
	3	게임 레슨	복식 경기 규칙 및 게임	
	4	게임 레슨	게임전술 관련 드릴 연습	
2	1	게임 레슨	게임전술 관련 드릴 연습	
	2	게임 레슨	게임전술 관련 드릴 연습	
	3	게임 레슨	선생님과 함께 게임	
	4	게임 레슨	선생님과 함께 게임	