

방과후학교 (혼합스포츠) 프로그램 운영계획

프로그램명	배구(변형배구)	강 사 명	정효숙
수강인원	22명	장 소	한울관
요 일	월.화.수.금	시 간	가부 09:00~09:40 나부 09:50~10:30
기 간	2024. 1월3일~1월31일		
목 표	공을 가지고 리시브 및 넘길수 있는 능력을 길러보자		
차 시 별 지 도 계 획			
차시	날짜	학 습 내 용	비 고 (유의점 및 자료)
1	3	폼볼 및 배구공 공 윙기기(숫자미션)	배구공.폼발리볼
2	4	2인1조 10개씩 던져주고 받아보기	"
3	8	샘과 3조 만들어서 언더 리시브 받아보기	"
4	9	샘과 3모듬 토스 받아보기	"
5	10	전체 미션 땅에 닿지않게 공 윙기기(숫자미션)	"
6	11	서브 넣어보기	간이네트.공
7	15	2모듬 나눠서 각자 원바운드 활동	"
8	16	간이네트 활용해서 손바운드 활동	"
9	17	발과 손 사용한 손발 네트형활동	"
10	18	2단 토스후 공격연습 활동	"
11	22	빅발리볼 전체 공윙겨보기	간이네트.빅발리볼
12	23	서브 리시브 받은후 3번에 넘겨보기	"
13	24	자리 배치후 각자 자리에서 세터에게 공 보내보기	"
14	25	3대3 네트놓고 노바운드 경기활동	"
15	29	남.녀 빅발리볼 경기활동	"
16	30	사각틀안에서 손으로 공 쳐서 상대발 맞추기(가가볼)	공3개
17	31	남.녀 섞어 팀원구성 경기활동	간이네트.빅발리볼