

방과후학교 프로그램 연간 운영 계획서

금과초등학교

□ 운영 개요

프로그램	방과후학교(스포츠)
시 간	월 · 금요일, 7교시(14:50~15:30), 8교시(15:40~16:20)
장 소	강당
대 상	1~4학년 , 5~6학년
강 사	이용덕

□ 연간 계획

월	주	차시	활동 내용	비고
3	1	1	○패드민턴 라켓 파지법 알아보기	
	2	1	○ 1:1 랠리연습 및 2:2 랠리연습	
		2	○ 지정된 위치로 서브 연습	
	3	1	○ 서브 리시브 연습	
		2	○ 1:1 랠리연습 및 서브 연습	
	4	1	○ 2:2 랠리연습 및 서브 연습	
		2	○ 단식경기	
	5	1	○ 복식경기	

월	주	차시	활동 내용	비고
4	1	1	○소프트 발리볼 경기규칙과 기본 동작 배우기	
	2	1	○언더핸드 패스 배우기	
		2	○오버핸드 패스 배우기	
	3	1	○서브 배우기	
		2	○공격 배우기	
	4	1	○팀플레이 연습	
		2	○바운드 게임 해보기	
	5	1	○소프트 발리볼 경기 해보기	
		2	○소프트 발리볼 경기 해보기	

월	주	차시	활동 내용	비고
5	1	1	○빅 발리볼 경기규칙과 기본 동작 배우기	
		2	○1:1 언더핸드 패스 주고받기	
	2	1	○2:2 언더핸드 패스 주고받기	
		2	○서브로 목표물 맞추기	
	3	1	○공격으로 목표물 맞추기	
		2	○오버핸드 패스 배우기	
	4	1	○2인 팀플레이 연습	
		2	○빅 발리볼 경기 해보기	
	5	1	○빅 발리볼 경기 해보기	

월	주	차시	활동 내용	비고
6	1	1	○패드민턴 릴레이 랠리 연습	
	2	1	○ 1:1 랠리연습 및 2:2 랠리연습	
		2	○지정된 위치로 서브 연습	
	3	1	○서브 리시브 연습	
		2	○ 1:1 랠리연습 및 서브 연습	
	4	1	○ 2:2 랠리연습 및 서브 연습	
		2	○단식경기	
	5	1	○복식경기	

월	주	차시	활동 내용	비고
7	1	1	○빅 발리볼 릴레이 랠리 연습	
	2	1	○서브로 목표물 맞추기	
		2	○공격으로 목표물 맞추기	
	3	1	○오버핸드 패스 배우기	
		2	○2인 팀플레이 연습	
	4	1	○빅 발리볼 경기 해보기	
		2	○여름방학	
	5	1		
		2		

월	주	차시	활동 내용	비고
8	1	2	○여름 방학	
	2			
	3			
	4	1	○미니축구 배워보기	
		1	○인사이드 패스 배우기	
		2	○슈팅 배우기	
	5	1	○미니축구 경기 해보기	

월	주	차시	활동 내용	비고
9	1	1	○넛볼 경기 규칙과 기본 동작 배우기	
	2	1	○푸쉬 패스 배우기	
		2	○바운드 패스 배우기	
	3	1	○슛 동작 배우기 및 슛 연습	
		2	○넛볼 경기 해보기	
	4	1	○추석 연휴	
		2	○넛볼 패스 및 슛 연습 해보기	
	5	1	○넛볼 경기 해보기	

월	주	차시	활동 내용	비고
10	1	1	○ 피구 경기 배우기	
	2	1	○ 삼각 패스 연습 하기	
		2	○ 사각 패스 연습 하기	
	3	1	○ 피구 경기 해보기	
	4	1	○ 플라잉 디스크 던지는 방법 배우기	
		2	○ 1:1 플라잉 디스크 주고받기	
	5	1	○ 플라잉 디스크 던져서 목표 지점 맞추기	
		2	○ 플라잉 디스크 골프 경기 해보기	

월	주	차시	활동 내용	비고
11	1	1	○ 소프트 발리볼 언더핸드 패스 배우기	
		2	○ 오버핸드 패스 배우기	
	2	1	○ 서브 배우기	
		2	○ 공격 배우기	
	3	1	○ 팀플레이 연습	
		2	○ 공격 및 서브 연습	
	4	1	○ 바운드 게임 해보기	
		2	○ 소프트 발리볼 경기 해보기	
	5	1	○ 소프트 발리볼 경기 해보기	

월	주	차시	활동 내용	비고
12	1	1	○빅 발리볼 릴레이 랠리 연습	
	2	1	○서브로 목표물 맞추기	
		2	○공격으로 목표물 맞추기	
	3	1	○오버핸드 패스 배우기	
		2	○2인 팀플레이 연습	
	4	1	○서브 및 공격 연습	
		2	○빅 발리볼 바운드 게임하기	
	5	1	○빅 발리볼 경기 해보기	