

방과후학교 (8 월) 교육계획안

[2022학년도]

프로그램명		종합체육	지도강사명	김란울	
대 상		1 - 6학년	지도 기간	2022년8월1일 ~ 2022년8월31일	
월	주	주 제	지 도 목 표	지 도 내 용	자료.준비물
8	1	준비운동	스트레칭 에 대해 알기.	○ 부상 방지를 위한 준비운동에 대해 알아보기.	
		축구 기본기(1)	축구 기본기에 대해 알기.	○ 인사이드,인스텝,아웃사이드 등을 이 용한 기본기 익히기.	
		축구 기본기(2)	축구 기본기에 대해 알기.	○ 무릎,가슴,헤딩 등을 이용한 기본기 익히기.	
		축구 기본기(3)	축구 기본기에 대해 알기.	○ 패스 하는 방법 익히기.	
	3	축구 기본기(4)	축구 기본기에 대해 알기.	○ 슈팅 하는 자세 및 방법 익히기.	
		축구 기본기(5)	축구 기본기에 대해 알기.	○ 드리블에 대해 방법과기술 익히기.	
		축구 기본기(6)	축구 기본기에 대해 알기.	○ 롱킥,숏킥 에 대해 자세와방법 익히 기.	
	4	축구 경기(1)	축구 에 대한 경기 규칙.	○ 축구장 규격 및 경기 규칙에 대해 설 명하고 이해하기.	
		축구 경기(2)	축구 에 대한 경기 규칙.	○ 2인1조 , 3인1조 를 통해 경기에 필 요한 기술 익히기.	
		축구 경기(3)	축구 에 대한 경기	○ 팀을 나눠 기본기를 바탕으로 축구 미니 경기 해보기.	
		레크레이션	레크레이션	○ 레크레이션을 통해 운동 에 대한 재 미와흥미 갖기.	
	5	배드민턴 의 기초 와 기술(1)	배드민턴 에 대해 기본기 익히기.	○ 배드민턴 의 기초와 기술 익히기.	
		배드민턴 의 기초 와 기술(2)	배드민턴 경기 규칙	○ 배드민턴 의 경기규칙 과 경기 하는 방법 알아보기.	
		배드민턴 경기	단식경기	○ 1:1 단식 경기 해보기	