



군산동 방과후학교 월간 교육계획안

결 재	강사	방과후부장	교 감	교 장
				

프로그램명		종합체육		지도강사명	김란울
대 상		1 - 6학년		지도 기간	2017년 2월 1일 ~ 2017년 2월 28일
월	주	주 제	지 도 목 표	지 도 내 용	학습자료
2	1	스트레칭	스트레칭에 대한 이해도높이기	부상방지를 위한 운동전 스트레칭에 대해 알기.	
		축구 기본기	축구기본기	기본기에 대한 이해도높이기	
		축구 기본기	인사이드	축구에서 가장 많이 쓰는 기초인사이드패스 활용하기	
		축구 기본기	인스텝	인스텝 자세 익히기.	
	2	축구 기본기	아웃사이드	상대방의 눈속임을 위한 아웃사이드 패스 자세 익히기.	
		배드민턴기초	라켓잡기	여러 가지 방법으로 라켓잡는 방법 알아보기.	
		배드민턴기초	셔틀콕	셔틀콕 쳐보기.	
		배드민턴기초	서비스	서비스 넣는 방법 알아보기.	
	3	배드민턴기초	풋워크	위치잡기에 필요한 풋워크 알아보기.	
		풋살 의 기초	볼 키팅 및 감각 익히기.	인사이드 , 아웃사이드 패스 하는 방법 알기.	
		풋살 의 기초	볼 키팅 및 감각 익히기.	발바닥 컨트롤 에 대해 익히기.	
		풋살 의 기초	볼 키팅 및 감각 익히기.	발등 및 발끝을 이용하는 방법 익히기.	
	4	농구 기초	다양한 패스 연습	삼각 패스,사각 패스 연습.	
		농구 기초	다양한 패스 연습	이동 패스 연습.	
		농구 드리블	드리블 연습	드리블 해서 고깔 콘 한바퀴 돌아오기.	
		농구 드리블	드리블 연습	드리블 이어달리기.	