

방과후학교 (배드민턴) 프로그램 (3)월 지도 계획

이리모현초등학교

수강인원	1부(14 명)		지도강사		
지도시간	13:40~14:20		교육장소	강당	
지도기간	2022년 3 월 2일 ~ 2022년 3 월 30 일 (8차시)			지도요일	수,금
지도목표	남녀노소의 참여가 활발한 “화합형” 스포츠로 건강체력을 향상시킬 수 있다.				
차시별 지도 계획					
월	일	주 제	학 습 내 용		비 고
3	2	오리엔테이션	안전 유의사항 전달 스윙자세 연습 준비 및 정리운동		
3	4	그립 익히기	포핸드 백핸드 그림 익히기 clear swing 구분자세 익히기 준비 및 정리운동		
3	11	clear swing 익히기	clear swing 연속 동작(20x10) 준비 및 정리운동		
3	16	clear swing 익히기	clear swing 연속 동작(20x10) 준비 및 정리운동		
3	18	jump swing 배우기	jump swing 구분자세 배우기 jump swing 연속 동작(20x10) 준비 및 정리운동		
3	23	jump swing 배우기	jump swing 구분자세 배우기 jump swing 연속 동작(20x10) 준비 및 정리운동		
3	25	jump swing 배우기	jump swing 구분자세 배우기 jump swing 연속 동작(20x10) 준비 및 정리운동		
3	30	jump swing 배우기	jump swing 구분자세 배우기 jump swing 연속 동작(20x10) 준비 및 정리운동		

방과후학교 (배드민턴) 프로그램 (3)월 지도 계획

이리모현초등학교

수강인원	2부(19 명)		지도강사		
지도시간	14:30~15:10		교육장소	강당	
지도기간	2022년 3 월 2일 ~ 2022년 3 월 30 일 (8차시)			지도요일	수,금
지도목표	남녀노소의 참여가 활발한 “화합형” 스포츠로 건강체력을 향상시킬 수 있다.				
차시별 지도 계획					
월	일	주 제	학습 내용		비고
3	2	오리엔테이션	안전 유의사항 전달 스윙자세 연습 준비 및 정리운동		
3	4	그립 익히기	포핸드 백핸드 그림 익히기 clear swing 구분자세 익히기 준비 및 정리운동		
3	11	clear swing 익히기	clear swing 연속 동작(20x10) 준비 및 정리운동		
3	16	clear swing 익히기	clear swing 연속 동작(20x10) 준비 및 정리운동		
3	18	jump swing 배우기	jump swing 구분자세 배우기 jump swing 연속 동작(20x10) 준비 및 정리운동		
3	23	jump swing 배우기	jump swing 구분자세 배우기 jump swing 연속 동작(20x10) 준비 및 정리운동		
3	25	jump swing 배우기	jump swing 구분자세 배우기 jump swing 연속 동작(20x10) 준비 및 정리운동		
3	30	jump swing 배우기	jump swing 구분자세 배우기 jump swing 연속 동작(20x10) 준비 및 정리운동		