

2022학년도 방과후학교 프로그램 연간계획서

이리모현초등학교

프로그램명		배드민턴		강사명			
대 상		3-6		운영시수		주 2 회(수 , 금)	
기 간		2022년 3월 2일 ~ 2023년 2월 28 일 (96 차시 예정)					
운영목표		남녀노소의 참여가 활발한 “화합형” 스포츠로 건강체력을 향상시킬 수 있다.					
월별 지도 계획							
월	주	학습주제	학습 내용		학습준비물	비고	
2022 .3	1	오리엔테이션	안전 유의사항 전달		라켓, 셔틀콕		
	2	그립 익히기	포핸드 백핸드 그림 익히기 clear swing 구분자세 익히기		"		
	3	clear swing 익히기	clear swing 연속 동작(20x10)		"		
	4	jump swing 배우기	jump swing 구분자세 배우기 jump swing 연속 동작(20x10)		"		
	5	jump swing 배우기	jump swing 구분자세 배우기 jump swing 연속 동작(20x10)		"		
4	1	후위 오른쪽 스텝 배우기	후위 오른쪽 스텝(15x10) 후위 오른쪽 clear(20x4)		"		
	2	후위 왼쪽 스텝 배우기	후위 왼쪽 스텝(15x10) 후위 왼쪽 clear(20x4)		"		
	3	후위 양쪽 스텝 배우기	후위 양쪽 스텝 연결동작 배우기 후위 양쪽 clear (20x5)		"		
	4	후위 양쪽 clear	후위 양쪽 clear (20x5)		"		
	5	후위 양쪽 clear	후위 양쪽 clear (20x5)		"		
5	1	언더 swing 배우기	포핸드 언더 swing (20x10)		"		
	2	언더 swing 배우기	백핸드 언더 swing (20x10)		"		

공공서식 한글에서 작성된 문서입니다.

	3	언더 swing 배우기	양쪽핸드 언더 swing (20x10)	"	
	4	전위 오른쪽 스텝	전위 오른쪽 스텝 배우기 포핸드 return(15x10)	"	
6	1	전위 왼쪽 스텝	전위 왼쪽 스텝 배우기 백핸드 return(15x10)	"	
	2	전위 양쪽 연결 스텝	전위 양쪽 return(15x10)	"	
	3	후위 전위 연결 스텝	오른쪽 후위 전위 연결 스텝 후위 clear 전위 return(10x3)	"	
	4	사이드 drive	사이드 drive 오른쪽,왼쪽(20x10)	"	
	5	사이드 drive	사이드 drive 오른쪽,왼쪽(20x10)	"	
7	1	기본 연결 step 배우기	오른쪽 사이드 drive 스텝	"	
	2	기본 stroke 배우기	오른쪽 사이드 drive 스텝	"	
	3	기본 연결 step 배우기	왼쪽 사이드 drive 스텝	"	
	4	기본 stroke 배우기	왼쪽 사이드 drive 스텝	"	
	5	기본 stroke 배우기	왼쪽 사이드 drive 스텝	"	
8	1	기본 연결 step 배우기	왼쪽 사이드 drive 스텝	"	
	2	기본 stroke 배우기	좌우 사이드 drive 스텝	"	
	3	기본 stroke 배우기	좌우 사이드 drive 스텝	"	
	4	연결 스텝 배우기	양쪽 사이드 연결 스텝(15x2)	"	
	5	연결 스텝 배우기	양쪽 사이드 연결 스텝(15x2)	"	
9	1	연결 스트로크 배우기	양쪽 사이드 드라이브(15x2)	"	

공공서식 한글에서 작성된 문서입니다.

	2	연결 스텝 응용한 스트록	오른쪽 사이드 점프 (15x2)	"	
	3	연결 스텝 응용한 스트록	왼쪽 사이드 점프 (15x2)	"	
	4	연결 스텝 응용한 스트록	양쪽 사이드 점프(15x2)	"	
	5	연결 스텝 응용한 스트록	양쪽 사이드 점프(15x2)	"	
10	1	연결 스텝 응용한 스트록	양쪽 사이드 드라이브 or 사이드 점프(15x2)	"	
	2	연결 스텝 응용한 스트록	사이드 스트록 응용하며 해보기	"	
	3	기본 연결 스트록 게임	사이드 스트록으로 게임해보기	"	
	4	기본 연결 스텝	전위 오른쪽 스텝 배우기(10x2)	"	
11	1	기본 연결 스트록	전위 오른쪽 recive(15x2)	"	
	2	기본 연결 스텝	전위 왼쪽 스텝 배우기(10x2)	"	
	3	기본 연결 스트록	전위 왼쪽 recive(15x2)	"	
	4	기본 연결 스텝	전위 양쪽 스텝 배우기(10x2)	"	
	5	기본 연결 스텝	전위 양쪽 스텝 배우기(10x2)	"	
12	1	연결 스텝 응용한 스트록	전위 양쪽 연결로 리시브 해보기(15x2)	"	
	2	연결 스텝 응용한 스트록	전위 양쪽 연결로 헤어핀 해보기(15x2)	"	
	3	연결 스텝 응용한 스트록	전위 양쪽 연결로 크로스 해보기(15x2)	"	
	4	연결 스텝 응용한 스트록	전위 양쪽 연결로 푸싱 해보기(15x2)	"	
	5	연결 스텝 응용한 스트록	전위 양쪽 연결로 푸싱 해보기(15x2)	"	

공공서식 한글에서 작성된 문서입니다.

2023 .1	1	연결 스텝 응용한 스트록	전위 양쪽 스트록 반복 연습하기(15x2)	"	
	2	기본 연결 스트록 게임	헤어핀or 크로스 스트록 이용한 게임 해보기	"	
	3	연결 스텝 응용한 스트록	전위 양쪽 연결로 푸싱 해보기(15x2)	"	
	4	연결 스텝 응용한 스트록	전위 양쪽 스트록 반복 연습하기(15x2)	"	
	5	기본 연결 스트록 게임	헤어핀or 크로스 스트록 이용한 게임 해보기	"	
2	1	기본 연결 스트록 게임	헤어핀or 크로스 스트록 이용한 게임 해보기	"	
	2	2인 1조 스트록 게임	헤어핀or 크로스 스트록 이용한 2인1조 게임	"	
	3	연결 스트록 스텝	두 사이드 연결 스텝을 알고 스트록을 구사하는 방법 알기	"	
	4	복식경기	1코트 2인 1조로 4명이 들어가 복식경기 게임법 숙지 및 실전경기를 할수 있다.	"	