

오수초 [배드민턴] 연간지도계획서

프로그램명		배드민턴	지도감사	박혜란
대 상		1학년~6학년	지도기간	2025년2월~2025년12월(.금요일)
지도목표		라켓을 바르게 잡고 발을 움직여 셔틀콕을 칠 수 있다.		
연간 지도 계획				
월	주	주 제	학 습 내 용	비고
3	1주	라켓 바르게 잡기	라켓을 바르게 잡고 셔틀콕치기	
	2주	스텝 앞뒤로 움직이기	스텝 앞뒤로 움직여 셔틀콕치기	
	3주	스텝 좌우로 이동하기	스텝 좌우로 움직여 셔틀콕치기	
	4주	높이 하이클리어치기	높이 하이클리어 쳐보기	
4	1주	멀리 하이클리어치기	멀리 하이클리어 쳐보기	
	2주	높이 멀리 하이클리어치기	높이 멀리 하이클리어 쳐보기	
	3주	헤어핀 해보기	네트 앞에서 헤어핀 해보기	
	4주	드롭 배워보기	네트높이 가까이 낮게 스치듯 넘기기	
5	1주	숏 서비스 배워보기	짧은 서비스 배워보기	
	2주	롱 서비스 배워보기	긴서비스 배워보기	
	3주	드라이브 배워보기	네트 높이 몸쪽으로 드라이브 하기	
	4주	리시브 배워보기	서비스 받아보기	
6	1주	리턴 배워보기	날아온 셔틀콕 받아치기	
	2주	푸쉬 배워보기	짧게 올라오는 콕쳐보기	
	3주	백핸드 배워보기	엄지손가락을 축으로 왼쪽으로 쳐보기	
	4주	백 클리어 배워보기	왼쪽으로 움직여 하이클리어 치기	
7	1주	백 헤어핀 배워보기	왼쪽으로 움직여 헤어핀 해보기	
	2주	백 드라이브 배워보기	왼쪽으로 움직여 드라이브 하기	
	3주	백푸쉬 배워보기	왼쪽으로 움직여 푸시 해보기	
	4주	게임 하는 법 배우기	2대2로 나누어 게임룰 배우기	
8	1주	롱 서비스 해 보기	긴 서비스 연습하기	
	2주	게임 자리 알기	게임해보고 자기자리 알기	

	3주	클리어 치고 자리가기	클리어 치고 자리가기	
	4주	게임 서비스 배우기	왼쪽,오른쪽 자리알기	
9	1주	슛 서비스 해 보기	오른쪽 자리부터 서비스 하기	
	2주	롱 서비스 해 보기	긴 서비스 연습하기	
	3주	게임 자리 알기	게임해보고 자기자리 알기	
	4주	클리어 치고 자리가기	클리어치고 옆으로 뺄지기	
10	1주	푸쉬 치고 자리가기	푸쉬치고 자리가기	
	2주	드라이브 치고 자리가기	드라이브 치고 자리가기	
	3주	헤어핀 치고 자리가기	헤어핀 치고 자리가기	
	4주	스매싱 배우기	높은 셔틀콕 강하게 치기	
11	1주	라켓 높이들어 셔틀콕치기	라켓 높이 들어 셔틀콕치기	
	2주	클리어 바로 배우기	높이 멀리 하이 클리어 쳐보기	
	3주	백 스매싱 배우기	왼쪽에서 스매싱 해보기	
	4주	라켓들고 다리움직이기	다리를 먼저 움직여 콕쳐보기	
12	1주	라켓들고 앞으로 가기	네트 앞에 볼치기	
	2주	라켓들고 앞으로뒤로가기	다리 움직여 앞뒤로 가기	
	3주	라켓들고 좌측으로 가기	다리움직여 좌측으로 가기	
	4주	라켓들고 우측으로 가기	다리 움직여 우측으로 가기	
1	1주	라켓들고 좌 우로 가기	다리 움직여 좌우로 움직이기	
	2주	클리어 치고 푸쉬하기	멀리치고 푸쉬하기	
	3주	헤어핀하고 푸쉬하기	네트에 헤어핀하고 푸쉬하기	
	4주	2명씩 게임해보기	로테이션 배워보기	
2	1주	스매싱 해보기	찍는 볼 스매싱 해보기	
	2주	낮게 오는볼 수비해보기	가슴쪽으로 오는 볼 수비해보기	
	3주	헤어핀 푸쉬하기	네트앞쪽에서 헤어핀 푸쉬	
	4주	머리위에서 타점 맞추기	높은 타점에서 콕 맞춰보기	