

방과후학교 (골프 아카데미) 프로그램 운영 계획서			
대상	1~3학년	지도강사	김
운영기간	2023년 3월 6일 ~ 2023년 12월 중	운영시간	<방과후>월, 화 中 선택 15:45~17:25
운영목표	☐ 골프 스포츠 알아보기		
평가 방법	☐ 골프 스포츠 관심도		
운영 계획			
회	학습 내용	비 고	
1	스윙에 기본원리를 이해하고 반복적 학습으로 숙지		
2	그립 및 상,하체 쓰임방법, 어드레스 지도, 체중 분배이해		
3	짐볼을 이용한 상체회전 및 팔에 동작, 체중이동		
4	홀라우프를 이용하여 스윙플레인,스윙궤도의 이해		
5	상체와 손의 진행방향,코킹과 힌징의 이해 및 사용법		
6	바디턴에 의한 백스윙 지도 r		
7	스윙플레인,궤도점검후 지도,레킹동작이해와 오른팔의 사용법		
8	중력,회전력,관성모멘트에 이해 및 활용법		
9	다운스윙시 트리거동작, 체중이동		
10	임팩트시 손의방향 및 체중분배		
11	팔로우시 클럽에 궤도 점검		
12	피니쉬 동작확인후 자세교정		
13	헤드무게를 이용한 진자운동		
14	멘탈지도 및 골프이야기		
15	숏게임의 중요성과 스윙지도		
16	힌징 유지한 끝기동작 지도		
17	치핑,피치,로브샷등 숏게임방법		
18	시계를 이용한 숏 게임 거리컨트롤		

19	드라이버 스윙궤도 및 스윙플레인 지도	
20	비거리 증대 연습 드릴 지도	
21	로프를 이용한 템포,밸런스 강화훈련	
22	퍼터그립 및 스트로크방법 지도	
23	퍼터 거리 컨트롤 방법 및 비가지도	
24	그린 파악 및 코스 매니지먼트방법	
25	트러블샷 지도 및 방법	
26	아이언 스윙 컨트롤 지도	
27	코스에서 일어날 수 있는 사항 대처방법 논의후 해답찾기	
28	스코어향상을 위한 멘탈교육	
29	스크린 골프를 재미나게 즐기는 방법	
30	비거리증대를 위한 트레이닝방법	
31	연습장에서의 연습방법 지도	
32	자신에게 맞는 골프 해답을 찾는 노력 및 방법지도	

방과후학교 (배드민턴) 프로그램 운영 계획서			
대상	1~3학년	지도강사	인
운영기간	2023년 3월 6일 ~ 2023년 12월 중	운영시간	<방과후>월, 화 中 선택 15:45~17:25
운영목표	☐ 학생들의 건강과 배움의 즐거움을 느낄 수 있도록 한다.		
평가 방법	☐		
운영 계획			
회	학습 내용		비 고
1	배드민턴의 이해		
2	그림의 파지법		
3	기본스윙 (언더, 드라이브, 클리어.스매시) 스윙		
4	기본스윙 (언더, 드라이브, 클리어.스매시)		
5	기본스윙 (언더, 드라이브, 클리어.스매시)		
6	기본스윙 (언더, 드라이브, 클리어.스매시)		
7	기본스윙 (언더, 드라이브, 클리어.스매시)		
8	기본스윙 (언더, 드라이브, 클리어.스매시)		
9	기본스윙 (언더, 드라이브, 클리어.스매시)		
10	기본스윙 (언더, 드라이브, 클리어.스매시)		
11	심화과정 (연계동작)		
12	심화과정 (스매시, 언더) 스윙		
13	심화과정 (스매시, 언더) 스윙		

14	심화과정 (스매시, 언더) 스윙	
15	심화과정 (스매시, 드라이브) 스윙	
16	심화과정 (스매시, 드라이브) 스윙	
17	심화과정 (스매시, 드라이브) 스윙	
18	심화과정 (스매시, 드라이브) 스윙	
19	심화과정 (해어핀, 푸시) 스윙	
20	심화과정 (해어핀, 푸시) 스윙	
21	심화과정 (해어핀, 푸시) 스윙	
22	심화과정 (해어핀, 푸시) 스윙	
23	배드민턴 경기규칙의 이해	
24	배드민턴 복식경기 운영	
25	배드민턴 복식경기 운영	
26	배드민턴 복식경기 운영	
27	배드민턴 복식경기 운영	
28	배드민턴 복식경기 운영	
29	배드민턴 복식경기 운영	
30	배드민턴 복식경기 운영 (경기운영 지도)	
31	배드민턴 복식경기 운영 (경기운영 지도)	
32	배드민턴 복식경기 운영 (경기운영 지도)	

방과후학교 (드럼) 프로그램 운영 계획서			
대상	1~3학년	지도강사	오
운영기간	2023년 3월 6일 ~ 2023년 12월 중	운영시간	화요일 15:45 - 17:15
운영목표	☑ 드럼연주 및 리듬감 향상		
평가 방법	☑ 연주평가		
운영 계획			
회	학습 내용		비 고
1	오리엔테이션 및 드럼에 대한 이해		
2	4,8분음표 스트로크 연습		
3	16분음표 스트로크 연습		
4	8, 16분음표를 연계로 한 스트로크 연습		
5	드럼 세트에서의 기본 리듬 연주		
6	8비트 드럼 연주를 통한 리듬 익히기		
7	발 베이스 변환을 이용한 비트 연주		
8	8분음표 필인을 이용한 리듬 연주		
9	16분음표 필인을 이용한 리듬 연주		
10	8, 16분음표 필인을 연계로 한 리듬 연주		
11	DRUM SOLO(리듬 악보) 1 연습		
12	DRUM SOLO(리듬 악보) 2 연습		
13	DRUM SOLO(리듬 악보) 3 연습		
14	DRUM SOLO(리듬 악보) 4 연습		
15	DRUM SOLO(리듬 악보) 5 연습		

16	고스트 노트를 이용한 드럼 연주 1	
17	고스트 노트를 이용한 드럼 연주 2	
18	고스트 노트를 이용한 드럼 연주 3	
19	MR을 이용한 드럼 연주 1	
20	MR을 이용한 드럼 연주 2	
21	MR을 이용한 드럼 연주 3	
22	MR을 이용한 드럼 연주 4	
23	FUNK 리듬을 통한 리듬 변형 1	
24	FUNK 리듬을 통한 리듬 변형 2	
25	FUNK 리듬을 통한 리듬 변형 3	
26	3/4리듬 연주 1	
27	3/4리듬 연주 2	
28	6/8리듬 연주 1	
29	6/8리듬 연주 2	
30	12/8리듬 연주 1	
31	12/8리듬 연주 1	
32	최종 점검	

<계약서>

방과후학교 (기타) 프로그램 운영 계획서			
대상	1~3학년	지도강사	김.
운영기간	2023년 3월 6일 ~ 2023년 12월 중	운영시간	화 15:45~ 17:25
운영목표	학생들이 동요나 가요를 반주 할 수 있다.		
평가 방법	정확한 박자와 운지로 연주하는지 확인.		
운영 계획			
회	학습 내용	비 고	
1	기타 각부분의 명칭, 계이름 찾아보기	미치도록 쉬운 기타 1	
2	자주쓰이는 코드표정리, 튜닝배우기		
3	엄마돼지아기돼지, 비행기, 또만나요		
4	나비야(악센트배우기), 울면안돼		
5	보물, 열꼬마인디언, 고요한밤 거룩한밤		
6	울챙이와 개구리, 반복기호익히기, 1월달 수업내용 복습		
7	루돌프사슴코, 창밖을보라(칼립소)		
8	모두가 천사라면, 조개껍질뿔어		
9	숨사탕, 숲속을걸어요, 괜찮아요(저음부/고음부 구별하여치기)		
10	사람이 꽃보다 아름다워, 펠리츠나비다		
11	넌 내게반했어, 사랑을했다		
12	독도는우리땅, 얼굴찌푸리지말아요		
13	렛잇고, 모든날 모든순간		
14	사랑하게 될줄알았어, 흔들리는 꽃들속에서	여기부터는 어려우면 1 절까지만 먼 저 완성	
15	다이너마이트, 나는나비		
16	무조건, 아임유얼스, 여름안에서(커팅배우기)		
17	렛잇고, 모든날 모든순간		
18	사랑하게 될줄알았어, 흔들리는 꽃들속에서		

19	다이너마이트, 나는나비	
20	무조건, 아임유얼스, 여름안에서(커팅배우기)	
21	토요일밤에, 누구없소(F코드배우기)	
22	타브악보 익히기	
23	징글벨(타브악보), 비행기(타브악보)	
24	작은별(타브악보), 로망스(타브악보)	
25	8비트 리듬스트로크, 코드체인지를 잘하는방법과 응용법	미치도록 쉬운 기타 2
26	제주도푸른밤, 16비트 리듬 예비연습, 밥만잘먹더라	
27	16비트 리듬스트로크	
28	왓츠업, 본능적으로	
29	어쩌다 마주친그대, 너에게난 나에게게넌	
30	개방현을 사용한 E/Em 코드로 하이코드 이해하기	
31	개방현을 사용한 A/Am 코드로 하이코드 이해하기	
32	아메리카노, 빙글빙글(뮤트주법 예비연습)	