

방과후학교 프로그램 연간 운영 계획서

성내중학교

□ 운영 개요

프로그램	방과후학교(골프)	강사	김○○
운영기간	2024. 3. 11. ~ 2024. 12. 11.	시간	월요일, 8~9교시(15:45~17:25)
대상	1~3학년	장소	골프연습장
운영목표	골프 스포츠 알아보기		

□ 연간 계획

월	주	차시	활동 내용	비고
3	1	1	오리엔테이션	
		2	스윙에 기본원리를 이해	
	2	3	스윙 반복 학습으로 숙지	
		4	그립 및 상·하체 쓰임 방법 학습	
	3	5	어드레스 지도, 체중 분배 이해	
		6	짐볼을 이용한 상체 회전	
4	4	7	짐볼을 이용한 팔 동작 및 체중이동	
		8	홀라우트를 이용한 스윙플레인	
	5	9	스윙 궤도의 이해	
		10	상체와 손의 진행 방향 이해	
	6	11	코킹과 힌징의 이해 및 사용법	
		12	바디 턴에 의한 백스윙	
	7	13	스윙플레인, 궤도 점검후 지도	
		14	레깅 동작이해와 오른팔의 사용법	

월	주	차시	활동 내용	비고
5	8	15	중력, 회전력 이해 및 활용법	
		16	관성모멘트의 이해 및 활용법	
	9	17	다운 스윙시 트리거 동작 및 체중이동	
		18	임팩트시 손의 방향 및 체중분배	
	10	19	팔로우시 클럽에 궤도 점검	
		20	피니쉬 동작 연습	
6	11	21	피니쉬 동작 확인 후 자세 교정	
		22	헤드 무게를 이용한 진자운동	
	12	23	멘탈 지도 및 골프 이야기	
		24	숏게임 중요성과 스윙 지도	
	13	25	힌징 유지한 끝기 동작 지도	
		26	치핑, 피치 등 숏게임 방법	
	14	27	로브샷 등 숏게임 방법	
		28	시계를 이용한 숏 게임 거리 컨트롤	
7	15	29	드라이버 스윙 궤도 지도 I	
		30	드라이버 스윙 궤도 지도 II	
	16	31	스윙플레인 지도 I	
		32	스윙플레인 지도 II	
	17	33	비거리 증대 연습 I	
		34	비거리 증대 연습 II	
8	18	35	드릴 지도 I	
		36	드릴 지도 II	
	19	37	로프를 이용한 템포 훈련 I	
		38	로프를 이용한 템포 훈련 II	

월	주	차시	활동 내용	비고
9	20	39	밸런스 강화 훈련 I	
		40	밸런스 강화 훈련 II	
	21	41	퍼터 그립 방법지도 I	
		42	퍼터 그립 방법지도 II	
	22	43	스트로크 방법지도 I	
		44	스트로크 방법지도 II	
10	23	45	퍼터 거리 컨트롤 방법지도 I	
		46	퍼터 거리 컨트롤 방법지도 II	
	24	47	퍼터 거리 비기지도 I	
		48	퍼터 거리 비기지도 II	
	25	49	그린 파악 및 코스 매니지먼트 방법 I	
		50	그린 파악 및 코스 매니지먼트 방법 II	
	26	51	트러블샷 지도 및 방법 I	
		52	트러블샷 지도 및 방법 II	
11	27	53	아이언 스윙 컨트롤 지도 I	
		54	아이언 스윙 컨트롤 지도 II	
	28	55	코스에서 일어날 수 있는 사항 대처 방법	
		56	스코어 향상을 위한 멘탈 교육	
	29	57	스크린 골프를 재미나게 즐기는 방법 I	
		58	스크린 골프를 재미나게 즐기는 방법 II	
12	30	59	비거리 증대를 위한 트레이닝 방법 I	
		60	비거리 증대를 위한 트레이닝 방법 II	
	31	61	골프 연습장에서의 연습 방법 지도	
		62	자신에 맞는 골프 해답을 찾는 노력 및 방법지도	

방과후학교 프로그램 연간 운영 계획서

성내중학교

□ 운영 개요

프로그램	방과후학교(기타)	강사	김○○
운영기간	2024. 3. 11. ~ 2024. 12. 11.	시간	화요일, 8~9교시(15:45~17:25)
대상	1~3학년	장소	강당
운영목표	학생들이 가요나 동요를 반주 및 연주할 수 있다.		

□ 연간 계획

월	주	차시	활동 내용	비고
3	1	1	기타 각부분의 명칭, 게이름 찾아보기	
		2	자주쓰이는 코드표정리, 튜닝배우기	
	2	3	A, E ,코드를 연주할 수 있다.	
		4	엄마돼지아기돼지, 비행기, 또만나요	
	3	5	E7 코드를 연주할 수 있다.	
		6	똥보아저씨, 꾸벌의 행진, 나비아	
4	4	7	D코드를 연주할 수 있다.	
		8	꿈따리 샤바라, 코끼리아저씨, 울면안돼	
	5	9	A7 코드를 연주할 수 있다.	
		10	보물, 열꼬마 인디언, 고요한밤 거룩한밤	
	6	11	연속코드 체인지 (두박마다 코드를 바꾸며 연주할 수 있다.)	
		12	비비디 바비디부, 올챙이와 개구리	
	7	13	음표와 쉼표를 구분하여 연주할 수 있다.	
		14	도돌이표를 연주할 수 있다.	

월	주	차시	활동 내용	비고
5	8	15	D7코드를 연주할 수 있다.	
		16	매직카페 라이드, 할아버지와 수박	
	9	17	Em코드와 B7코드를 연주할 수 있다.	
		18	루돌프사슴코, 창박을 보라	
	10	19	C코드를 연주할 수 있다	
		20	G코드와 G7코드를 연주할 수 있다.	
	11	21	모두가 천사라면, 조개껍질묶어, 어찌다	
		22	저음부와 고음부를 구별하여 연주할 수 있다.	
6	12	23	솜사탕, 숲속을 걸어요, 팬찮아요	
		24	8비트 스트로크 I	
	13	25	사람이 꽃보다 아름다워, 헤이헤이헤이,	
		26	8비트 스트로크 II	
	14	27	넌 내게 반했어, 사랑을 했다	
		28	Am코드와 Dm코드를 연주할 수 있다.	
	15	29	독도는 우리땅, 얼굴 찌푸리지 말아요	
		30	6번줄 뮤트연주 할 수 있다.	
7	16	31	8비트 스트로크 III	
		32	다 줄 거야, 아마도 그건, 모든날 모든순간	
	17	33	8비트 스트로크 IV	
		34	다이너마이트, 널 사랑 하겠어, 나는나비	
	18	35	8비트 스트로크 V	
		36	그댄 몰라요, 무조건, 여름안에서	
8	19	37	8비트 스트로크 VI	
		38	오블라디 오블라다, 오락실, 어머니, 사랑의 트위스트	
	20	39	3/4박자, 6/8박자 리듬 스트로크	
		40	에델바이스, 산골소년의 사랑이야기, 하늘나라동화	

월	주	차시	활동 내용	비고
9	21	41	셋잇단 리듬 스트로크	
		42	두 개의 작은별, 나 항상 그대를	
	22	43	셔플 리듬 스트로크	
		44	레몬트리, 타잔, 징글벨락	
	23	45	타브 I (1.2번줄 1.2.3 프렛을 연주할 수 있다.)	
		46	곰세마리, 바둑이방울, 올라가는눈, 통통통통	
10	24	47	타브 II (123번줄 1.2.3 프렛을 연주할 수 있다.)	
		48	가을바람, 돌아돌아, 징글벨	
	25	49	타브 III (1.2.3번줄 5.6.7.8 프렛을 연주할 수 있다.)	
		50	비행기, 작은별, 엄마돼지 아기돼지	
	26	51	타브 IV (1.2.3.4번줄 7.8.9.10 프렛을 연주할 수 있다.)	
		52	로망스, 에델바이스	
	27	53	16비트 리듬 예비연습	
		54	‘밥만 잘 먹더라’를 연주할 수 있다.	
11	28	55	16비트 리듬 스트로크 I	
		56	‘압구정 날라리’를 연주할 수 있다.	
	29	57	Bm코드를 연주할 수 있다.	
		58	‘왓츠업’ ‘본능적으로’를 연주할 수 있다.	
	30	59	16비트 리듬 스트로크 II	
		60	어쩌다 마주친 그대, 너에게 난 나에게 넌	
	31	61	뮤트주법 I	
		62	아메리카노, 빙글빙글	
12	32	63	뮤트주법 II	
		64	난 아직 사랑을 몰라, 잊을게	
	33	65	커팅	
		66	징글벨, 찹쌀떡	

방과후학교 프로그램 연간 운영 계획서

성내중학교

□ 운영 개요

프로그램	방과후학교(드럼)	강사	오○○
운영기간	2024. 3. 11. ~ 2024. 12. 11.	시간	화요일, 8~9교시(15:45~17:25)
대상	1~3학년	장소	강당
운영목표	드럼 연주를 통한 악기 습득능력 향상		

□ 연간 계획

월	주	차시	활동 내용	비고
3	1	1	드럼 스틱 잡는 법, 박자 교육	
		2	4분음표, 8분음표, 16분음표 스트로크 교육	
	2	3	8,16음표를 이용한 스트로크 교육	
		4	드럼 세트의 이해와 교육	
	3	5	하이햇 연주에 대한 이해	
		6	하이햇과 스네어를 이용한 8비트 연습	
4	4	7	하이햇, 스네어, 킥을 이용한 8비트 연습	
		8	킥 변형을 통한 8비트 연습	
	5	9	8분음표 필인연습	
		10	16분음표 필인연습	
	6	11	16마디 리듬 연주를 통한 리듬, 필인 연습	
		12	곡 선정 및 노래 연습 진행	
	7	13	1절 verse 연습	
		14	1절 chorus 연습	

월	주	차시	활동 내용	비고
5	8	15	1절 전체 연습	
		16	2절 verse 연습	
	9	17	2절 chorus 연습	
		18	최종 연습 및 미흡한 부분 복습 진행	
	10	19	변형 박자에 대한 이론 및 연주법 지도	
		20	3/4 리듬에 대한 연주 및 필인연습	
	11	21	6/8 리듬에 대한 연주 및 필인연습	
		22	8/12 리듬에 대한 연주 및 필인연습	
6	12	23	funk 리듬에 대한 이론 및 연주법 지도	
		24	funk 리듬에 대한 16분음표 필인 지도	
	13	25	3연음, 6연음의 이해 및 리듬연주	
		26	3연음, 6연음을 이용한 드럼 필인연주 실시	
	14	27	곡 선정 및 노래 연습 진행	
		28	1절 verse 연습	
	15	29	1절 chorus 연습	
		30	1절 전체 연습	
7	16	31	2절 verse 연습	
		32	2절 chorus 연습	
	17	33	곡 선정 및 노래 연습 진행	
		34	1절 verse, chorus 연습	
	18	35	1절 전체 연습	
		36	2절 verse 연습	
8	19	37	2절 chorus 연습	
		38	최종 연습 및 미흡한 부분 복습 진행	
	20	39	곡 선정 및 노래 연습 진행	
		40	1절 verse 연습	

월	주	차시	활동 내용	비고
9	21	41	1절 chorus 연습	
		42	1절 전체 연습	
	22	43	2절 verse 연습	
		44	2절 chorus 연습	
	23	45	곡 선정 및 노래 연습 진행	
		46	1절 verse, chorus 연습	
10	24	47	1절 전체 연습	
		48	2절 verse 연습	
	25	49	2절 chorus 연습	
		50	최종 연습 및 미흡한 부분 복습 진행	
	26	51	곡 선정 및 노래 연습 진행	
		52	1절 verse 연습	
	27	53	1절 chorus 연습	
		54	1절 전체 연습	
11	28	55	2절 verse 연습	
		56	2절 chorus 연습	
	29	57	곡 선정 및 노래 연습 진행	
		58	1절 verse, chorus 연습	
	30	59	1절 전체 연습	
		60	2절 verse 연습	
	31	61	2절 chorus 연습	
		62	최종 연습 및 미흡한 부분 복습 진행	
12	32	63	축제 공연 준비 I	
		64	축제 공연 준비 II	
	33	65	축제 공연 준비 III	
		66	축제 공연 준비 IV	

방과후학교 프로그램 연간 운영 계획서

성내중학교

□ 운영 개요

프로그램	방과후학교(배드민턴)	강사	인 ○
운영기간	2024. 3. 11. ~ 2024. 12. 11.	시간	월요일, 8~9교시(15:45~17:25)
대상	1~3학년	장소	강당
운영목표	체력증진과 배드민턴 실력향상		

□ 연간 계획

월	주	차시	활동 내용	비고
3	1	1	배드민턴의 이해	
		2	배드민턴의 이해	
	2	3	준비 자세 / 기본 스윙	
		4	준비 자세 / 기본 스윙	
	3	5	준비 자세 / 기본 스윙	
		6	준비 자세 / 기본 스텝	
4	4	7	준비 자세 / 기본 스텝	
		8	준비 자세 / 기본 스텝	
	5	9	포핸드 언더스윙	
		10	포핸드 언더스윙	
	6	11	포핸드 언더스윙	
		12	백핸드 언더스윙	
	7	13	백핸드 언더스윙	
		14	백핸드 언더스윙	

월	주	차시	활동 내용	비고
5	8	15	포핸드 , 백핸드 언더스윙	
		16	포핸드 , 백핸드 언더스윙	
	9	17	클리어 스윙	
		18	클리어 스윙	
	10	19	클리어 스윙 (원 점프)	
		20	클리어 스윙 (원 점프)	
6	11	21	포핸드 드라이브 / 백핸드 드라이브	
		22	포핸드 드라이브 / 백핸드 드라이브	
	12	23	포핸드 드라이브 / 백핸드 드라이브	
		24	포핸드 헤어핀 / 백핸드 헤어핀	
	13	25	포핸드 헤어핀 / 백핸드 헤어핀	
		26	포핸드 헤어핀 / 백핸드 헤어핀	
	14	27	클리어 / 스매쉬 스윙	
		28	클리어 / 스매쉬 스윙	
7	15	29	스매쉬 > 포핸드 언더 연결동작	
		30	스매쉬 > 백핸드 언더 연결동작	
	16	31	포핸드 드라이브 > 언더	
		32	백핸드 드라이브 > 언더	
	17	33	스매쉬 > 드라이브 > 언더	
		34	스매쉬 > 드라이브 > 언더	
8	18	35	스매쉬 > 드라이브 > 언더	
		36	사이드 원점프 스윙	
	19	37	사이드 원점프 스윙	
		38	사이드 원점프 스윙	

월	주	차시	활동 내용	비고
9	20	39	포핸드 드라이브 > 푸시	
		40	포핸드 드라이브 > 푸시	
	21	41	백핸드 드라이브 > 푸시	
		42	드라이브 > 푸시 > 원 점프	
	22	43	드라이브 > 푸시 > 원 점프	
		44	드라이브 > 푸시 > 원점프	
10	23	45	복식경기 규칙의 이해	
		46	복식 로테이션	
	24	47	복식 로테이션	
		48	복식 경기 진행	
	25	49	복식 경기 진행	
		50	복식 경기 진행	
	26	51	복식 경기 진행	
		52	복식 경기 진행	
11	27	53	파트너별 복식경기 운영 심화레슨	
		54	파트너별 복식경기 운영 심화레슨	
	28	55	파트너별 복식경기 운영 심화레슨	
		56	파트너별 복식경기 운영 심화레슨	
	29	57	파트너별 복식경기 운영 심화레슨	
		58	파트너별 복식경기 운영 심화레슨	
12	30	59	파트너별 복식경기 운영 심화레슨	
		60	파트너별 복식경기 운영 심화레슨	
	31	61	파트너별 복식경기 운영 심화레슨	
		62	파트너별 복식경기 운영 심화레슨	

방과후학교 프로그램 연간 운영 계획서

성내중학교

□ 운영 개요

프로그램	방과후학교(사물놀이)	강사	유○○
운영기간	2024. 3. 11. ~ 2024. 12. 11.	시간	수요일, 7~8교시(14:50~16:30)
대상	1~3학년	장소	강당
운영목표	사물 악기를 이용하여 사물놀이 합주를 할 수 있다.		

□ 연간 계획

월	주	차시	활동 내용	비고
3	1	1	연결가락 ① ~ ③번 채발림 익히기 I	
		2	연결가락 ① ~ ③번 채발림 익히기 II	
	2	3	동살풀이 ① ~ 연결가락 ③번 익히기 I	
		4	동살풀이 ① ~ 연결가락 ③번 익히기 II	
	3	5	동살풀이 ① ~ 연결가락 ③번 익히기 III	
		6	동살풀이 ① ~ 연결가락 ③번 익히기 IV	
4	4	7	삼채기본가락 익히기①	
		8	삼채기본가락 익히기②	
	5	9	삼채기본가락 익히기③	
		10	삼채기본가락 익히기④	
	6	11	삼채기본가락 익히기⑤	
		12	삼채기본가락 익히기⑥	

월	주	차시	활동 내용	비고
5	7	13	삼채기본가락 익히기⑦	
		14	삼채기본가락 익히기⑧	
	8	15	삼채기본가락 익히기⑨	
		16	삼채기본가락 익히기⑩	
	9	17	삼채기본가락 익히기⑪	
		18	삼채기본가락 익히기⑫	
6	10	19	삼채기본가락 익히기⑬	
		20	삼채기본가락 익히기⑭	
	11	21	삼채기본가락 익히기⑮	
		22	삼채기본가락 익히기⑯	
	12	23	동살풀이 변형가락 익히기①	
		24	동살풀이 변형가락 익히기②	
	13	25	동살풀이 변형가락 익히기③	
		26	동살풀이 변형가락 익히기④	
7	14	27	동살풀이 변형가락 익히기⑤	
		28	동살풀이 변형가락 익히기⑥	
	15	29	동살풀이 변형가락 익히기⑦	
		30	동살풀이 변형가락 익히기⑧	
	16	31	동살풀이 변형가락 익히기⑨	
		32	동살풀이 변형가락 익히기⑩	
		33	동살풀이 변형가락 익히기⑪	
		34	동살풀이 변형가락 익히기⑫	
	17	35	휘모리 도입가락 익히기 I	
		36	휘모리 도입가락 익히기 II	
		37	휘모리 도입가락 익히기 III	
		38	휘모리 메기고 받는 가락 익히기 IV	
	18	39	휘모리 메기고 받는 가락 익히기 I	
		40	휘모리 메기고 받는 가락 익히기 II	
		41	휘모리 메기고 받는 가락 익히기 III	
		42	휘모리 메기고 받는 가락 익히기 IV	

월	주	차시	활동 내용	비고
8	19	43	휘모리 메기고 받는 가락 익히기 I	
		44	휘모리 메기고 받는 가락 익히기 II	
	20	45	휘모리 메기고 받는 가락 익히기 III	
		46	휘모리 메기고 받는 가락 익히기 IV	
9	21	47	휘모리 짝드름가락 익히기 I	
		48	휘모리 짝드름가락 익히기 II	
	22	49	휘모리 짝드름가락 익히기 III	
		50	휘모리 짝드름가락 익히기 IV	
	23	51	휘모리 부쇠 짝드름가락 익히기 I	
		52	휘모리 부쇠 짝드름가락 익히기 II	
10	24	53	오채질굿 익히기 I	
		54	오채질굿 익히기 II	
	25	55	좌질굿 익히기 I	
		56	좌질굿 익히기 II	
11	26	57	우질굿 익히기 I	
		58	우질굿 익히기 II	
	27	59	풍류가락 익히기 I	
		60	풍류가락 익히기 II	
	28	61	무대 매너 익히기 I	
		62	무대 매너 익히기 II	
	29	63	전체 가락 연습하기 I	
		64	전체 가락 연습하기 II	
12	30	65	특기적성발표회 준비 I	
		66	특기적성발표회 준비 II	