

# 방과후학교 (배드민턴)지도계획

강사명 : 허\*

월	횟수	주제 및 목표	활 동 내 용	지도상의 유의점 및 준비물
3	1	강사소개 및 오리엔테이션, 배드민턴 기초	라켓 잡는법(그립법), 서브	체육복과 실내화를 필히 지참하고 교육시간 외에는 라켓소지를 통제하며 아이들을 유심히 관찰
	2		전위풋워크(푸시), 풋워크 활용하기	
	3		전위풋워크(헤어핀), 풋워크 활용하기	
	4		전위풋워크(푸시, 헤어핀), 풋워크 활용하기	
4	5		제자리 점프 스텝(하이클리어)	
	6		제자리 점프, 전위 풋워크 연결	
	7		제자리 점프, 전위 풋워크 연결	
	8		후위풋워크(하이클리어), 풋워크 활용하기	
5	9		후위풋워크(하이클리어), 풋워크 활용하기	
	10		후위&전위 연결 로테이션	
	11		후위&전위 연결 로테이션	
	12		후위&전위 연결 로테이션	
6	13	여러 가지 풋워크를 이용한 배드민턴 기술	후위풋워크를 이용한 스매싱(손목사용법)	체육복과 실내화를 필히 지참하고 교육시간 외에는 라켓소지를 통제하며 아이들을 유심히 관찰
	14		후위풋워크를 이용한 스매싱(타점잡기)	
	15		후위풋워크를 이용한 스매싱(연결동작)	
	16		후위풋워크를 이용한 드롭샷	
7	17		후위풋워크를 이용한 드롭샷	
	18		하이클리어, 스매싱, 드롭샷의 차이점	
	19		전위 풋워크를 이용한 언더 리턴(수비)	
	20		전위 풋워크를 이용한 언더 리턴(수비)	
8	21		사이드 풋워크를 이용한 드라이브	
	22		사이드 풋워크를 이용한 드라이브	
	23		사이드 풋워크를 이용한 커트	
	24		사이드 풋워크를 이용한 커트	

## 방과후학교 (배드민턴)지도계획

월	횟수	주제 및 목표	활 동 내 용	지도상의 유의점 및 준비물
9	25	기술을 이용한 다양한 로테이션	하이클리어 & 푸시, 헤어핀	체육복과 실내화를 필히 지참하고 교육시간 외에는 라켓소지를 통제하며 아이들을 유심히 관찰
	26		하이클리어 & 푸시, 헤어핀	
	27		스매싱 & 언더리턴	
	28		스매싱 & 언더리턴	
10	29		드롭샷 & 헤어핀	
	30		드롭샷 & 헤어핀	
	31		드라이브 & 커트	
	32		드라이브 & 커트	
11	33	정식규칙을 이용한 배드민턴 경기	단식, 복식 경기규칙 및 방법	체육복과 실내화를 필히 지참하고 교육시간 외에는 라켓소지를 통제하며 아이들을 유심히 관찰
	34		복식경기에서 자리를 찾는 로테이션	
	35		1:1 단식경기	
	36		1:1 단식경기	
12	37		2:2 복식경기	
	38		2:2 복식경기	
	39		팀을 이뤄서 단식 및 복식 경기	
	40		팀을 이뤄서 단식 및 복식 경기	