

# 하동아카데미 강의계획서

<b>프로그램명</b>	배드민턴	<b>강사명</b>	김혜빈 (하동체육회 배드민턴 체육지도자)
<b>대상</b>	초중학생	<b>교육기간</b>	2024. 1. 2. ~ 2. 29. 매주 수목 오전 10:00~10:45
		<b>강좌시간/ 총시수</b>	45분 / 12회차
<b>회차</b>	<b>활동명</b>	<b>활동목표</b>	<b>교육효과</b>
1회차	선생님소개 및 배드민턴 규칙 설명	배드민턴 규칙설명과 라켓,셔틀콕과 친해지기	배드민턴 규칙이해
2회차	배드민턴 라켓 잡아보기	배드민턴 그립 파지법 배우기	정확한 그립 파지법 숙지
3회차	손목스윙 기본기 익히기	손목을 이용한 기초적인 손목스윙 해보기	손목근력 강화, 손목근육 부상방지
4회차	제자리 하이클리어 스윙 배우기	제자리에서 하이클리어 스윙하기	하이클리어를 치기 위한 기초자세
5회차	제자리 하이클리어 스윙 반복연습	제자리에서 하이클리어 스윙 복습하기	반복적인 스윙연습으로 인하여 부상방지
6회차	제자리 점프스윙배우기	제자리에서 발바꿔 점프하여 스윙해보기	전신근육을 이용한 점프스윙
7회차	제자리 점프 스윙 반복연습	제자리 발바꿔 점프하여 스윙반복연습	공을 치기전 반복연습으로 인한 스윙에 어색함 줄이기
8회차	제자리 하이클리어 공 맞춰보기	제자리에서 하이클리어 자세를 잡은뒤 셔틀콕 맞춰보기	배드민턴의 기초인 하이클리어 숙지
9회차	제자리 점프 하이클리어 공 맞춰보기	제자리 발 바꿔 점프하여 하이클리어 자세를 잡고 공 쳐보기	배드민턴 기본기 하이클리어 실력 향상
10회차	하이클리어 좌, 우 스텝배우기	사이드스텝을 이용하여 움직이면서 하이클리어 점프스윙 배우기	배드민턴 스텝능력 향상
11회차	스텝을 이용한 하이클리어 공쳐보기	스텝을 이용하여 오른쪽 왼쪽 번갈아가면서 직선 하이클리어 공쳐보기	스텝능력 하이클리어 비거리 향상
12회차	1:1 하이클리어 공쳐보기	1:1 반코트 스텝 밟으면서 좌, 우 한쪽씩 하이클리어 공쳐보기	1:1 스트로크 구사능력 향상