

강 의 계 획 서

| | | | | |
|---------------|--|--|--------------|--|
| 과목명 | 배드민턴 | | | |
| 학점 | 3학점 | 정원 | 40 | |
| 담당 교강사 | | | | |
| 수업 | 수업기간(주) | | 총수업시간 | |
| | 1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주) | | 75 | |
| 교재 | 주당시수 | 5 | | |
| | 교재명 | 저자명 | 출판사 | |
| | 배드민턴 바이블 | 오성기 외 3명 | 대한미디어 | |
| 관련 과정명 | 출판연도 | 2017 | | |
| | 학사 | 교양,체육학 전공 | | |
| | 전문학사 | 교양,레저스포츠 전공 | | |
| 성적 | 평가방법 | 상대평가 | | |
| | 성적배점 | 중간 30점, 기말 30점, 과제 10점, 수시시험 10점, 출결 20점 | | |
| | 성적비율 | A: 30%이내, B: 누계 70%이내 | | |
| | 이수요건 | 성적 60점 이상 + 출석률 80% 이상 | | |
| 평가일정 | 중간고사 : 개강 후 7~8주차 기말고사 : 개강 후 15주차 | | | |
| 수업목표 | 최근 국내에서 가장 많이 애용되는 생활스포츠인 배드민턴의 기본지식을 이해하고 기초기술을 습득하며 실전경험을 통해 경기능력과 지도방법을 학습한다. 이를 위해 배드민턴 경기의 과학적인 지식을 토대로 특성, 시설, 용구, 규칙 등을 이해하고 그립, 스트로크, 서브, 리시브, 풋워크 등 기본 기술과 스매싱, 푸싱, 드라이브의 응용기술을 반복 훈련하고 실제 게임을 통하여 단식, 복식, 혼합경기의 기본 전술을 습득하며 트레이닝과 스트레칭, 심판법 등을 숙지한다. 경기의 기본기술, 전략전술, 체력향상, 건강증진, 스트레스 해소, 인성발달을 통해 신체적, 정신적, 사회적으로 건전한 품성을 함양하고 다양한 여가생활 방식을 습득한다. | | | |

■ 주차별 강의 내용

| 주별 | 수업 주제 및 내용 | 비고 |
|-----|--|------------------------------|
| 제1주 | 강의주제 : 배드민턴의 개요(1) · 강의목표 : 배드민턴의 역사를 이해할 수 있다. · 강의세부내용 : 배드민턴의 유래 등을 학습한다. | 과제 제출일 : 8주차 수시시험: 8주차 |
| 제2주 | · 강의주제 : 배드민턴의 기초기술 · 강의목표 : 그립을 정확하게 잡고 배드민턴의 기초가 되는 전반적인 기술을 학습한다. · 강의세부내용 1) 그립 잡는 법 등을 반복 훈련하여 여러 유형에 대처할 수 있는 그립을 정확하게 잡을 수 있도록 학습한다. 2) 그립 잡는 법에 따른 중요성을 학습한다. 3) 스트로크의 유형(헤어핀, 드라이브 등)을 학습한다. 4) 배드민턴 서브와 리시브를 학습하여 상황에 따른 사용법을 학습한다. 5) 전위, 후위 등의 볼을 처리할 때 사용하는 풋워크를 학습한다. | |
| 제3주 | · 강의주제 : 스트로크의 중요성과 방법 · 강의목표 : 배드민턴 숙달 과정 중 하나인 스트로크의 목적과 종류를 할 수 있도록 학습한다. · 강의세부내용 1) 스트로크 연습의 중요성, 종류에 따른 형태를 학습한다. 2) 단계에 따른 숙달 과정 형태를 학습한다. 3) 클리어, 헤어핀, 드롭 샷, 스매시 등 스트로크를 연습한다. 4) 스트로크 연습의 중요성, 종류에 따른 형태를 학습한다. 5) 경기력을 향상시키기 위해 단계적으로 학습한다. | |
| 제4주 | · 강의주제 : 연습의 실행(1) · 강의목표 : 클리어(Clear)의 기본원리를 이해하고 상호 간의 동작을 연결할 수 있도록 학습한다. · 강의세부내용 : 1:1클리어, 2:2 좌우 체인지 클리어 등을 학습한다. | |
| 제5주 | · 강의주제 : 스매시 연습 · 강의목표 : 상황에 적합한 스매시를 할 수 있도록 학습한다. · 강의세부내용 : 직선과 대각 스매시를 반복 학습하여 정확하게 이해하도록 한다. | |
| 제6주 | · 강의주제 : 게임의 기본 전술 · 강의목표 : 단식 경기의 기초를 익힐 수 있도록 학습한다. · 강의세부내용 1) 몸의 움직임을 빠르게 할 때와 같은 상황에 따른 움직임을 학습한다. 2) 전위와 후위로 상황에 따라 움직이는 풋워크를 학습한다. 3) 단식 경기의 스트로크와 풋워크를 이용한 단식 경기 전술 방법을 학습한다. 4) 복식 경기의 스트로크와 풋워크를 이용한 복식 경기 전술 방법을 학습한다. 5) 성별에 따른 복식 경기와 혼합 복식 경기의 전술을 학습한다. | |

| | | |
|------|---|-----------------|
| 제7주 | 중간고사 | 시험 |
| 제8주 | <ul style="list-style-type: none"> · 강의주제 : 단식의 기본 및 전술 · 강의목표 : 단식 경기의 기초인 풋워크, 스트로크 등을 수행할 수 있도록 학습한다. · 강의세부내용 1) 단식 경기의 형태를 학습한다. 2) 단식 경기할 때 자세나 형태 등에 따른 풋워크의 중요성을 학습한다. 3) 단식 경기할 때 자세나 형태 등에 따른 스트로크의 전술 등을 학습한다. 4) 단식 경기할 때 상황이나 상대방에 따른 전술 등을 학습한다. 5) 앞에서 학습한 내용을 토대로 경기를 시행하여 단식 경기의 형태를 학습한다. | 과제 제출일, 수시시험 |
| 제9주 | <ul style="list-style-type: none"> 강의주제 : 복식의 기본 및 전술 · 강의목표 : 복식 경기의 기초인 스트로크, 풋워크 등을 학습한다. · 강의세부내용 1) 복식 경기의 형태를 학습한다. 2) 복식 경기할 때 자세나 형태 등에 따른 풋워크의 중요성을 학습한다. 3) 복식 경기할 때 자세나 형태 등에 따른 스트로크의 전술 등을 학습한다. 4) 남자복식 경기할 때 상황이나 상대방에 따른 전술 등을 학습한다. 5) 앞에서 학습한 내용을 토대로 경기를 시행하여 여자복식 경기의 형태를 학습한다 | |
| 제10주 | <ul style="list-style-type: none"> · 강의주제 : 단식, 복식 경기 시스템의 실전 · 강의목표 : 단식, 복식 경기의 짜임새있는 스트로크를 수행할 수 있도록 학습한다. · 강의세부내용 1) 단식 경기의 스트로크의 세밀함과 짜임새있는 스트로크의 형태를 학습한다. 2) 단식 경기의 수비 위치 선정, 각도와 같은 유형을 학습한다. 3) 정확한 스텝과 자세를 유지하기 위하여 던져지는 셔틀콕을 따라 풋워크를 학습한다. 4) 복식 경기의 스피드와 공격적인 스트로크의 형태를 학습한다. 5) 복식 경기의 파워있는 스트로크를 따라갈 수 있는 풋워크를 학습한다. | |
| 제11주 | <ul style="list-style-type: none"> · 강의주제 : 서브의 원리와 트레이닝 · 강의목표 : 서브, 오버헤드 스트로크 등 다양한 스트로크의 특성을 수행할 수 있도록 학습한다. · 강의세부내용 1) 임팩트 지점에 따라 변화하는 서브의 형태를 학습한다. 2) 임팩트 지점에 따라 변화하는 오버헤드 스트로크의 형태를 학습한다. 3) 임팩트 지점에 따라 변화하는 드라이브 스트로크의 형태를 학습한다. 4) 임팩트 지점에 따라 변화하는 강한 스트로크의 형태를 학습한다. 5) 손목의 각도에 따라 변화하는 스트로크의 형태를 학습한다. | |
| 제12주 | <ul style="list-style-type: none"> · 강의주제 : 단식 배드민턴의 경기 실전 · 강의목표 : 단식에서 랠리 포인트 시스템, 경기 방법을 이해하고 수행할 수 있도록 학습한다. | |

| | | |
|-------------|---|----|
| | <ul style="list-style-type: none"> · 강의세부내용 1) 랠리 포인트 시스템에서 서비스와 리턴의 연결을 반복 학습하여 실전에 사용할 수 있도록 한다. 2) 랠리 포인트 시스템에 따라 서비스와 리턴의 위치 변화를 반복 학습하여 실전에 사용할 수 있도록 한다. 3) 단식 경기에서 스트로크의 운영과 관련하여 실전 경기를 해본다. 4) 단식 경기를 할 때 방향 전환과 관련한 풋워크를 원활히 하기 위해 앞 사각을 제외하고 학습한다. 5) 단식 경기를 할 때 방향 전환과 관련한 풋워크를 원활히 하기 위해 뒷 사각을 제외하고 학습한다. | |
| 제13주 | <ul style="list-style-type: none"> · 강의주제 : 복식 배드민턴의 경기 실전 · 강의목표 : 복식에서 랠리 포인트 시스템, 경기 방법을 이해하고 수행할 수 있도록 학습한다. · 강의세부내용 1) 랠리 포인트 시스템에서 서비스와 리턴의 연결을 반복 학습하여 실전에 사용할 수 있도록 한다. 2) 랠리 포인트 시스템에 따라 서비스와 리턴의 위치 변화를 반복 학습하여 실전에 사용할 수 있도록 한다. 3) 복식 경기에서 스트로크의 운영과 관련하여 실전 경기를 해본다. 4) 복식 경기를 할 때 방향 전환과 관련한 풋워크를 원활히 하기 위해 앞 사각을 제외하고 학습한다. 5) 복식 경기를 할 때 방향 전환과 관련한 풋워크를 원활히 하기 위해 뒷 사각을 제외하고 학습한다. | |
| 제14주 | <ul style="list-style-type: none"> 강의주제 : 혼합복식 배드민턴의 경기 실전 · 강의목표 : 서비스 리턴 위치와 방법 등 혼합 복식 경기 방법을 이해하고 수행할 수 있도록 학습한다. · 강의세부내용 1) 랠리 포인트 시스템에서 서비스와 리턴의 연결을 반복 학습하여 실전에 사용할 수 있도록 한다. 2) 랠리 포인트 시스템에 따라 서비스와 리턴의 위치 변화를 반복 학습하여 실전에 사용할 수 있도록 한다. 3) 혼합복식 경기에서 스트로크의 운영과 관련하여 실전 경기를 해본다. 4) 혼합복식 경기를 할 때 방향 전환과 관련한 풋워크를 원활히 하기 위해 앞 사각을 제외하고 학습한다. 5) 혼합복식 경기를 할 때 방향 전환과 관련한 풋워크를 원활히 하기 위해 뒷 사각을 제외하고 학습한다. | |
| 제15주 | 기말고사 | 시험 |