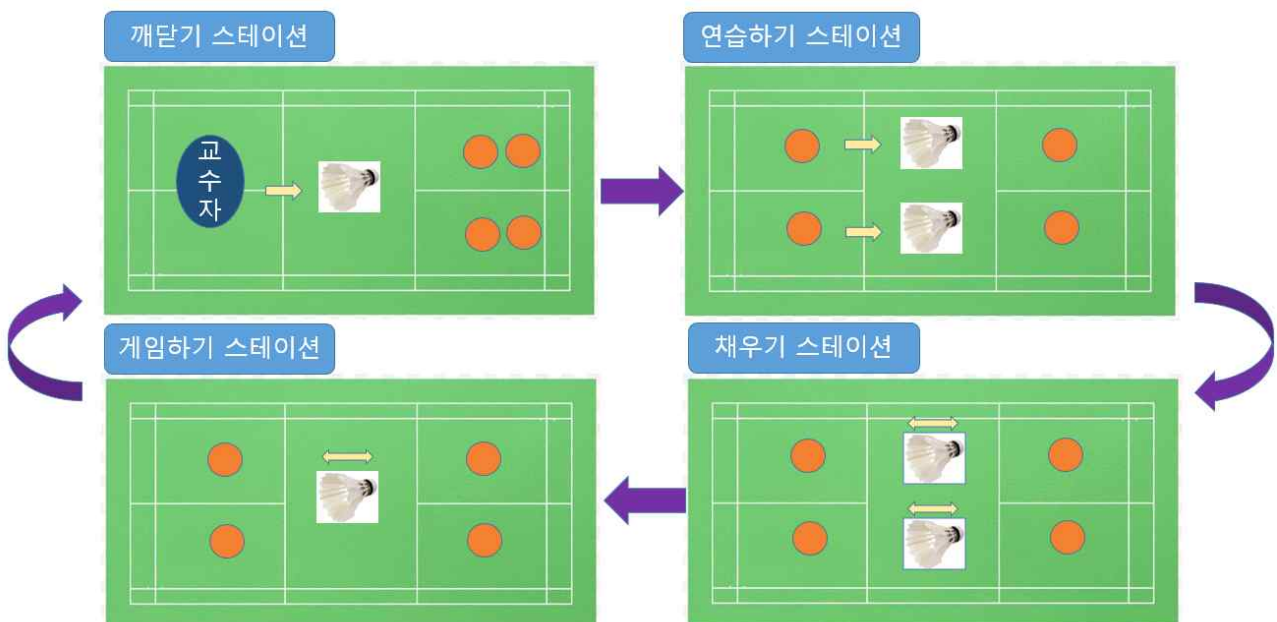


2022학년도 2학기 SNU FUN 강의계획서

종 목	배드민턴	대 상	배드민턴에 관심이 있는 서울대학교 구성원 (초급자 / 중급자)	강 사 [연락처]	서동휘
강좌명	배드민턴과 함께하기				
수업시간 및 요일	20:30~22:30 (월, 수)	수업 장소	71-1동 3층 체육관	비 고	초보자와 중급자의 개인별 수준에 따른 맞춤형 수업 진행
강좌 개요 및 목표	○ 배드민턴이 삶에서 생활스포츠로 자리 잡을 수 있도록 개인의 흥미와 수준을 향상시켜 신체적 건강을 유지하고, 긍정심리와 정서 조절을 통해 대인관계에서 사회적 건강을 함께 도모하는 것이 강좌의 목표입니다. ○ 배드민턴을 처음 시작하는 초급자는 긍정적인 배드민턴 문화를 체험하고, 기초기술의 연속적인 랠리를 통해 흥미가 유발될 수 있도록 하여 움직임에서 즐거움을 찾을 수 있게 합니다. 이러한 과정에서 랠리를 하는 파트너를 이해하고 배려하는 마음을 느낄 수 있도록 합니다. ○ 배드민턴을 함께 해온 중급자는 배드민턴의 여러 가지 기술들이 게임의 상황에 따라 어떤 스텝들로 이어질 수 있는지 인지적, 신체적으로 학습할 수 있도록 합니다. 또한 상대팀에 대한 배려와 같은 팀원에 대한 믿음과 양보를 통해 긍정적인 대인관계기술을 배울 수 있도록 합니다.				
비 고	배드민턴 강좌에서 필요한 배드민턴 라켓과 운동복, 실내용 운동화를 준비 할 수 있도록 공지합니다.				

□ ‘배드민턴 함께하기’ 프로그램 운영 과정

1. 수강생과 교수자는 서로 인사하고, 약 5분간 준비운동을 함께 실시합니다.
 - 가. 심폐체력증진 운동으로 혈류량 증가.
 - 나. 부상 예방을 위한 근육과 인대의 스트레칭.
 - 다. 순발력 증진을 위한 플라이오 메트릭 운동.
 - 라. 호흡하기.
2. 4인이 한 개의 조가 되어 스테이션 수업을 진행합니다.
 - 가. 1개의 스테이션에서 약 20분간 배드민턴을 즐깁니다.
 - 나. 교수자는 스테이션을 관찰하고, 총 4개의 스테이션을 모든 조원들이 참여 할 수 있도록 도와줍니다.
 - 다. 스테이션은 아래와 같습니다.
 - 1) 깨닫기 스테이션 : 교수자가 직접 조원들을 트레이닝 시켜주는 스테이션.
 - 2) 연습하기 스테이션 : 교수자에게 배운 연습법을 조원과 상호학습형으로 연습하는 스테이션.
 - 3) 게임하기 스테이션 : 게임규칙을 통해 게임을 진행하는 스테이션
 - 4) 채우기 스테이션 : 부족했던 부분을 조원들이 개별적으로 연습 할 수 있도록 서로 도와주는 스테이션 (스텝연습, 랠리연습, 변형게임 등)



3. 수강생과 교수자는 약 5분간 정리운동을 함께 실시합니다.
 - 가. 제자리 걷기 운동으로 혈류량 급감 예방.
 - 나. 근육과 인대의 긴장 완화를 위한 스트레칭.
 - 다. 호흡하기.

□ 차시별 강의 내용

차 시	내 용	비 고
1	오리엔테이션과 배드민턴 입문 - 오리엔테이션 - 강사 소개 및 수업 진행 운영 계획 소개 - 조원 만들어주기 - 주의 사항 공지하기 - 준비물 공지하기 - 배드민턴 입문 - 라켓과 그립법 - 웨스턴 그립으로 랠리하기 - 이스턴 그립으로 랠리하기 - 셔틀콕과 스포츠 문화ㄷ - 백핸드 서브 시에 셔틀콕 쥐는법 알기 - 상대팀 또는 우리팀에게 셔틀콕 건내는 예절 배우기	
2	다양한 그립법과 서브 - 다양한 그립법과 그립 전환하기 - 포핸드 그립으로 랠리하기 - 백핸드 그립으로 랠리하기 - 포핸드 그립과 백핸드 그립으로 전환하여 랠리하기 - 서브 - 백핸드 숏서브 배우기 - 백핸드 롱서브 배우기 - 단식 서비스 라인 파악하기 - 서버의 위치와 서브할 목표 정하고 서브해 보기 - 복식 서비스 라인 파악하기 - 서버의 위치와 서브할 목표 정하고 서브해 보기	중급자의 경우 포핸드 롱서브 지도
3	기본 스텝과 스윙의 메카니즘 배우기 - 기본 스텝 배우기 - 전방 스텝의 원리 - 측면 스텝의 원리 - 후방 스텝의 원리 - 스윙의 메카니즘 배우기 - 허리-어깨-팔-손목 스윙의 원리를 통한 정확한 폼 연습하기 - 하이클리어 배우기	
4	스텝과 스윙을 연결하여 하이클리어 완성하기 - 높고 멀리 보내기 - 오른쪽과 왼쪽의 스텝법으로 하이클리어 스윙 완성하기	중급자는 백핸드 하이클리어 추가

5	높고 멀리 타구하는 언더클리어 1. 상체는 숙이되 허리는 펴고 타구하기 2. 손목의 스냅을 최대한 이용하기 3. 오른발이 항상 마지막 스텝이 되기	
6	정확성을 높이고, 흥미를 유발하는 드라이브 1. 상대의 진영에 네트 넘어 평행하게 타구하기 2. 1 대 1 드라이브로 20개 랠리 해보기 3. 2 대 2 드라이브로 직진 대각 30개 랠리 해보기	중급자는 별도 진행
7	부드럽게 떨어뜨리는 커트 1. 무릎 쪽의 낮은 셔틀콕을 상대 진영의 네트에 떨어지게 하기 2. 라켓은 들고 타구 할 준비를 하되 팔에 힘을 빼기 3. 직진 또는 대각 방향으로 커트 해보기	
8	펜싱하는 느낌으로 헤어핀 1. 전위에서의 스텝 복습하기 2. 펜싱 하듯 찢러 넣어 보기 3. 손목 스냅을 쓰지 않도록 주의하기	중급자는 크로스 헤어핀 추가 지도
9	빠르지만 간결하게 스윙하는 푸쉬 1. 손목 스냅 이용하기 2. 빠른 스텝과 간결한 스윙하기 3. 백핸드 그립과 포핸드 그립의 빠른 전환 위해 그립을 짧게 잡아보기	
10	쑥쑥 댄아주듯 스윙하는 와이퍼 샷 1. 라켓 헤드를 네트에 가깝게 붙여 타구하기 2. 타구 순간 네트와 평행하게 옆으로 깎아 보기 3. 셔틀콕 헤드가 네트를 넘어오는 순간 타구 될수 있게 집중하기	
11	배드민턴의 하이라이트, 스매시!! 1. 하이클리어보다 앞쪽에서 아래 방향으로 타구하기 2. 제자리 스매시와 점프 스매시 해보기 3. 스매시 하기에 좋은 상태의 구질을 느껴보기	중급자는 별도 진행
12	빠른 템포의 스매시, 원점프 스매시!! 1. 짧은 시간에 점프하여 스매시 해보기 2. 포핸드와 라운더 헤드로 원점프 스매시 해보기 3. 스매시 각도가 작아짐에 유의하고, 발목 부상에 유의하기	수준별 수업 진행

13	스매시 같지만 허를 찌르는 드롭 1. 하이클리어보다 앞쪽에서 셔틀콕 타구 해보기 2. 스매시처럼 보이되 타구 순간 부드러운 스윙하기 3. 위력적인 대각 드롭 해보기	
14	전위 플레이는 어떻게 해야 할까요? 1. 포핸드 스트로크 - 높은 셔틀콕은 푸쉬, 낮은 셔틀콕은 헤어핀이나 와이퍼샷 해보기 2. 라운더 헤드 스트로크 - 백핸드 위치의 셔틀콕을 포핸드로 전위에서 타구해보기.	중급자는 셔틀콕 위치를 예측하고 스텝 하기 지도
15	후위 플레이는 어떻게 해야 할까요? 1. 하이클리어, 스매시, 드롭의 원리와 활용 -동작 간에 유사한 폼을 만들기 -한 가지만 고집하지 않고 랜덤하게 사용해보기 2. 반듯하게, 대각으로, 또는 두 사람의 사이로 공격 해보기	
16	단식 경기에서의 전술은 무엇이 있을까요? 1. 루틴 -포인트마다 자신만의 루틴으로 시작해보기 2. 멘탈 트레이닝 -자신만의 혼잣말 사용해보기 (예 : 멈춰, 할 수 있다.) -부정적 사고의 정지 (많은 점수 차이도 극복 할 수 있다고 생각하기)	스포츠 심리기술 적용하기
17	복식 경기에서의 전술은 무엇이 있을까요? 1. 앞뒤로 서기 -상대편 진영에 셔틀콕이 낮고 네트 가까이 떠있을 때 2. 좌우로 서기 -상대편 진영에 셔틀콕이 높고 네트 멀리 떠있을 때 -상대의 스매시를 리시브 하기 위해 코트를 좌우로 반반 나누어 서기 3. 로테이션 하기 -복식 랠리 중에 셔틀콕의 위치에 따라 앞뒤 좌우로 로테이션 해보기 -앞 사람이 선택하는 위치의 반대로 자리 잡아주기	연습으로 지각-동작 결합하기
18	모두 같이 함께하는 친선 경기 1. 팀간 복식 경기 2. 단식 경기 3. 혼합 복식 경기	

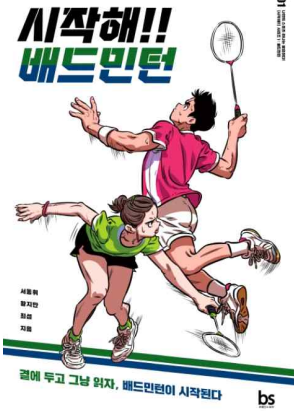
□ 글과 영상으로 느끼는 배드민턴

○ 소개하는 도서와 영상은 수강자들에게 배드민턴에 대해 그 문화적 체험을 제공하고자 추천합니다.

이를 통해 몸으로 체험하는 배드민턴을 넘어서 배드민턴을 마음으로 체험하는 경험을 얻고, 스포츠 리더로서로서의 소양을 채울수 있길 바랍니다.

○ ‘**시작해!! 배드민턴**’ 은 강사 본인이 올림픽 동메달리스트인 황지만 선수와 함께 직접 저술한 책으로, 배드민턴의 시작과 **기초기술, 응용기술과 전술** 등을 자세하게 풀어 놓았습니다. 이 책은 배드민턴의 다양한 움직임을 **사진과 QR코드의 영상**으로 자세하게 나타내어 **초보자**와 **중급자**가 읽기에 적합합니다.

○ ‘**라켓 소년단**’ 은 대한민국에서 최초로 현재 방영되는 **배드민턴 드라마**입니다. 지친 하루에 쉬어가는 시간으로 이 드라마를 본다면 **배드민턴 문화로의 간접체험**을 통해 **감동과 희열, 추억**을 되짚을 수 있을 것입니다.

글과 영상으로 느끼는 배드민턴		제 목 서동휘, 황지만, 최섭 (2019). 시작해!! 배드민턴 . 서울: 브레인스토어
		소 개 ○ 본 책은 강사가 직접 배드민턴의 기본 움직임과 동작들에 대해 쉽게 풀이하여 놓았고, 올림픽 메달리스트인 황지만 선수의 움직임을 사진과 QR코드의 영상으로 담았습니다. ○ 배드민턴 대회 종류와 참여하는 방법, 그리고 대회에 나가기 위한 준비와 트레이닝 방법을 기록하여, 참여자들이 배드민턴에 더욱 쉽게 다가갈수 있는 방법이 적혀있습니다.
		제 목 정보훈. 배드민턴 소년단 [드라마]. 팬엔터테인먼트 SBS 드라마. 매주 월화 방송. Wavve 어플이나, SBS 사이트에서 방영 가능
		소 개 ▷ 배드민턴을 소재로 한 대한민국의 첫 드라마로 현재 방영중입니다. 학생들이 배드민턴 대회에 참여하면서, 부모님과 코치, 그리고 교우관계에 대하여 희노애락을 담은 드라마입니다.