

2024학년도 1학기 *SNU FUN 배드민턴 입문하기* 강의계획서

종 목	배드민턴	대 상	배드민턴을 처음 접하거나 기초적인 기술을 배우고 싶은 초심자	강 사 [연락처]	정영민 [010-4198-1645]
강좌명	배드민턴 입문하기				
수업시간 및 요일	화/목 20:30~22:00	수업 장소	서울대학교 71-1동 301호	비 고	
학 력	서울대학교 체육교육과 글로벌스포츠매니지먼트 전공 석사 졸업 부산대학교 스포츠과학 전공 학사 졸업				
관련 자격증 및 경력	- [자격증] 생활체육지도사 2급 - [경력] 2016년 지식봉사캠프 멘토, 2017년 지식봉사캠프 멘토, 서울대 건강증진 프로젝트 배드민턴 강사				
강좌 개요 및 목표	본 프로그램은 기본적인 배드민턴 기술(스텝, 스트로크 등)을 배우고 반복적인 연습을 통해 기초체력을 다질 수 있는 초급 강좌이다. 또한 배드민턴의 기초적인 기술, 규칙을 배우으로써 초보자가 배드민턴을 재밌고 쉽게 접할 수 있도록 도모한다. 본 프로그램의 궁극적인 목표는 생활체육으로서 배드민턴을 접하고 본 강좌가 끝난 이후에도 꾸준히 배드민턴을 생활체육을 즐길 수 있게 흥미를 느낄 수 있도록 하는 것이다. 본 프로그램을 통해 새로운 스포츠 활동을 경험하며, 팀 스포츠로 상대방과의 상호작용 및 소속감 형성을 할 수 있는 교류의 기회를 가질 수 있다. 특히 본 프로그램은 2인 1조로 하는 페어 연습으로 레슨 이외로 기술을 한번 더 익히고 수강생과의 상호작용을 기대한다.				
비 고	준비물	배드민턴 라켓, 실내화(배드민턴화, 배구화, 농구화 등), 운동복, 머리끈, 셔틀콕, 물통(건물 내 정수기 사용 가능) 등			

□ 차시별 강의 내용

차 시	내 용	비 고
1	배드민턴 룰과 매너 배우기 & 그립 잡는 법과 서브 배우기 - 배드민턴 문화 이해하기 - 배드민턴 복식&단식 룰 배우기 - 배드민턴 매너 이해하기 - 그립 종류 및 잡는 법 배우기 - 서브 종류와 하는 법 배우기	
2	스윙의 원리 및 점프 스텝 배우기 - 손목 사용법 배우기 - 스윙 배우기 - 점프 스텝 배우기	* 기본 강의 방식은 강사 코트에서 기술 훈련하고 그 외 코트에서 강습생 간 기술 연습
3	하이클리어 배우기 - 그립 잡는 법 복습 - 스윙 및 점프 스텝 복습 - 하이클리어 배우기	
4	하이클리어 오른쪽 스텝 배우기 - 오른쪽 스텝 배우기 - 오른쪽 스텝 및 점프스텝 응용하기 - 페어로 하이클리어 연습	2인 1조 연습
5	하이클리어 왼쪽 스텝 배우기 - 왼쪽 스텝 배우기 - 왼쪽 스텝 및 점프스텝 응용하기 - 페어로 하이클리어 연습	2인 1조 연습
6	언더 배우기 - 포핸드 언더 배우기 - 백핸드 언더 배우기	
7	언더 오른쪽 스텝 배우기 - 오른쪽 스텝 배우기 - 오른쪽 스텝 및 점프스텝 응용하기 - 페어로 서브&언더 연습	2인 1조 연습
8	언더 왼쪽 스텝 배우기 - 오른쪽 스텝 배우기 - 오른쪽 스텝 및 점프스텝 응용하기 - 페어로 서브&언더 연습	2인 1조 연습
9	미니 게임	* 우승자 우승상품 지급
10	드라이브 배우기 - 포핸드 드라이브 배우기 - 백핸드 드라이브 배우기 - 페어로 드라이브 연습	2인 1조 연습

11	스매시, 드롭 배우기 - 스매시 배우기 - 드롭 배우기	
12	푸쉬 배우기 - 전위 공격 타이밍 배우기 - 포핸드 푸쉬 배우기 - 백핸드 푸쉬 배우기	
13	수비 배우기 - 수비 타이밍 배우기 - 수비 시 위치 배우기 - 페어로 수비&포핸드 연습	2인 1조 연습
14	커트 배우기 - 커트 타이밍 배우기 - 페어로 커트&언더 연습	2인 1조 연습
15	헤어핀 배우기 - 눕혀서 하는 헤어핀 배우기 - 세워서 하는 헤어핀 배우기 - 페어로 헤어핀 연습	2인 1조 연습
16	로테이션 I - 로테이션 필요성 이해하기 - 로테이션 타이밍 배우기 - 게임 레슨	
17	로테이션 II - 로테이션 실전 연습 - 게임 레슨	
18	미니 게임 II	* 우승자 우승상품 지급

캠퍼스 활력발전소

스포츠진흥원

Sporting SNU, Active SNU