2022학년도 2학기 스누펀 기초정보 및 강의계획서

<table>
<tr><td>종 목</td><td>테니스</td><td rowspan="2">대 상</td><td rowspan="2">테니스에
입문하는
초급자 누구나</td><td rowspan="2">강 사
(연락처)</td><td rowspan="2">송영훈</td></tr>
<tr><td rowspan="2">강좌명</td><td rowspan="2">테니스 초급</td></tr>
<tr><td>수업시간 및 요일</td><td>18:00~19:30
(월, 목)</td><td>수업장소</td><td>테니스코트
(12,13,14)</td><td>비 고</td><td>테니스 입문,
건강강좌 1-2회
수강생</td></tr>
<tr><td>관련 자격증 및 경력</td><td colspan="5">+ 생활체육지도자 자격증 2급(테니스)
+ 서울대학교 테니스 강사
+ 서울시립대학교 테니스 강사
+ 한양대학교 테니스 강사</td></tr>
<tr><td>강좌 개요 및 목표</td><td colspan="5">+ 기초기술(포워드, 백 / 서비스 / 발리, 로빙 / 스매싱)을 구사할 수 있다.
+ 단식 및 복식 경기 규칙을 이해하고 경기를 수행할 수 있다.
+ 테니스 경기에 필요한 체력 요소를 기르고, 개인적으로 훈련 할 수 있다.
+ 실전 테크닉을 배운다
+ 새로운 방법의 드릴로 실력을 키운다
+ 경기에 이기기 위한 전술을 배운다
+ 현재 선수들의 테니스 드릴</td></tr>
<tr><td>비 고</td><td colspan="5">+ 테니스 보조 운동
+ 테니스 상해
+ 테니스 매너 및 규칙
+ 테니스 용어</td></tr>
</table>

□ 차시별 강의 내용

차 시	강의 내용	비 고
1차시	● 테니스의 기초 지식 습득 ● 포핸드의 그립과 자세알기 ● 포핸드 스트로크 기본연습 - 포핸드 스트로크 기술 및 제자리 볼치기	
2차시	● 포핸드 스트로크 기본연습 - 포핸드 스트로크 기술 및 제자리 볼치기	
3차시	● 백핸드의 그립과 자세알기 ● 백핸드 기본연습 - 백핸드 스트로크 기술 및 제자리 볼치기	
4차시	● 백핸드 기본연습 - 백핸드 스트로크 기술 및 제자리 볼치기	
5차시	● 포핸드 스트로크의 다양성 연습 - 포핸드 그라운드 스트로크 - 포핸드 스트로크 단계별 연습 (1단계, 2단계, 3단계)	
6차시	● 포핸드 스트로크의 다양성 연습 - 포핸드 어프로치 샷 이해하고 응용 - 포핸드 드롭 샷 연습	
7차시	● 포핸드 스트로크의 다양성 연습 - 포핸드 그라운드 스트로크 - 포핸드 forcing shot 연습	
8차시	● 포핸드 스트로크의 다양성 연습 - 포핸드 그라운드 스트로크 - 포핸드 passing shot 연습	
9차시	● 백핸드 스트로크의 다양성 연습 - 백핸드 어프로치 샷 이해하고 응용 - 백핸드 스트로크 단계별 연습 (1단계, 2단계, 3단계)	

10차시	● 백핸드 스트로크의 다양성 연습 - 백핸드 forcing shot 연습 - 백핸드 passing shot 연습	
11차시	● 포핸드 발리 - 포핸드 발리 기술	
12차시	● 포핸드 발리 - 서브 & 발리 플레이 연습 - 발리의 snap 연습	
13차시	● 백핸드 발리 - 백핸드 발리 기술	
14차시	● 백핸드 발리 - 서브 & 발리 플레이 연습 - 발리의 snap 연습	
15차시	● 서브의 이해 및 스윙알기 - 서브(그립/자세/스윙/토스)의 이해	
16차시	● 서브의 이해 및 스윙알기 - 서브 spin 주는 방법 이해 - 탑스핀, 백스핀, 사이드 스핀	
17차시	● 실전경기(조별단식) League	
18차시	● 실전경기(조별복식) League	