

2022학년도 2학기 스누편 기초정보 및 강의계획서

종 목	테니스	대 상	테니스에 입문하고 싶거나 기초를 배우고 싶은 교내 구성원	강 사 (연락처)	김진국
강좌명	테니스 초급A				
수업시간 및 요일	화, 목 (7:30 - 9:00)	수업장소	본부테니스코트	비 고	
학 력	서울대학교 글로벌스포츠매니지먼트 전공 박사 재학 서울대학교 글로벌스포츠매니지먼트 전공 석사 졸업 한국체육대학교 운동건강관리학과 졸업				
관련 자격증 및 경력	2급 생활스포츠지도사(테니스)				
강좌 개요 및 목표	<강좌 개요> 이 강좌는 테니스 경기에서 요구되는 기술 및 체력, 경기능력 향상을 위한 훈련과 함께 여가활동으로써 테니스를 즐기는 데 필요한 다양한 경험적 활동을 포함한다. <강좌 목표> 1. 이 강좌는 테니스 경기를 즐기기 위해 요구되는 기술, 체력, 경기능력 향상을 목표로 한다. 2. 테니스라는 스포츠 활동을 통한 신체적, 정신적 건강증진을 목표로 한다. 3. 테니스를 즐기는 데 필요한 기본적인 경기 규칙 및 방법, 매너 등을 배우고 이해하여 테니스를 통한 생활체육 참여 및 여가생활 향유를 목표로 한다.				
비 고	-				

□ 차시별 강의 내용

차 시	강의 내용	비 고
1차시	오리엔테이션	
	1. 강의 목표: 강의 계획에 대한 이해 및 포핸드 스트로크 그립에 대한 이해 2. 강의 내용: - 9주 동안 진행되는 강의에 대한 전반적인 계획 및 진행 내용 소개 - 포핸드 스트로크를 위한 그립 유형 소개와 각 유형에 대한 설명 - 포핸드 스트로크 기초 자세 연습 3. 강의 방법: 강의 및 실습	
2차시	포핸드 스트로크 실습1	
	1. 강의 목표: 포핸드 스트로크 그립에 대한 이해를 바탕으로 포핸드 스트로크 실습을 통한 기술 향상 도모 2. 강의 내용: - 포핸드 스트로크 그립 유형에 따른 스윙 매커니즘 소개 - 체력 향상과 올바른 스트로크를 위한 스텝 훈련 - 제자리에서 떨어지는 공에 대한 포핸드 스트로크 실습 3. 강의 방법: 강의 및 실습	
3차시	포핸드 스트로크 실습2	
	1. 강의 목표: 포핸드 스트로크 실습을 통한 포핸드 스트로크 기술 향상 도모 2. 강의 내용: - 제자리에서 떨어지는 공에 대한 포핸드 스트로크 실습 - 체력 향상과 올바른 스트로크를 위한 스텝훈련 - 스텝을 접목한 포핸드 스트로크 실습 3. 강의 방법: 강의 및 실습	

4차시	포핸드 스트로크 실습3	
	1. 강의 목표: 포핸드 스트로크 실습을 통한 포핸드 스트로크 기술 향상 도모 2. 강의 내용: - 스텝을 접목한 포핸드 스트로크 실습 - 앞에서 날아오는 공에 대한 포핸드 스트로크 기술 습득 - 실습 시 나타나는 포핸드 스트로크 문제점을 바탕으로 개별적 해결책 제시 3. 강의 방법: 강의 및 실습	
5차시	포핸드 스트로크 실습4	
	1. 강의 목표: 포핸드 스트로크 실습을 통한 포핸드 스트로크 기술 향상 도모 2. 강의 내용: - 스텝을 접목한 포핸드 스트로크 실습 - 반대편 코트에서 날아오는 공에 대한 포핸드 스트로크 기술 습득 - 체력 향상과 올바른 스트로크를 위한 스텝훈련 - 실습 시 나타나는 포핸드 스트로크 문제점을 바탕으로 개별적 해결책 제시 3. 강의 방법: 강의 및 실습	
6차시	백핸드 스트로크 실습1	
	1. 강의 목표: 백핸드 스트로크 실습을 통한 백핸드 스트로크 기술 향상 도모 2. 강의 내용: - 포핸드 스트로크 그립과 다른 백핸드 스트로크 그립 설명 및 이해 - 백핸드 스트로크 스윙 메커니즘 소개 - 제자리에서 떨어지는 공에 대한 백핸드 스트로크 실습 3. 강의 방법: 강의 및 실습	
7차시	백핸드 스트로크 실습2	
	1. 강의 목표: 백핸드 스트로크 실습을 통한 백핸드 스트로크 기술 향상 도모 2. 강의 내용: - 체력 향상과 올바른 스트로크를 위한 스텝훈련 - 제자리에서 떨어지는 공에 대한 백핸드 스트로크 실습 - 스텝을 접목한 제자리 백핸드 스트로크 실습 3. 강의 방법: 강의 및 실습	

8차시	백핸드 스트로크 실습3	
	1. 강의 목표: 백핸드 스트로크 실습을 통한 백핸드 스트로크 기술 향상 도모 2. 강의 내용: - 앞에서 날아오는 공에 대한 백핸드 스트로크 실습 - 스텝을 접목한 백핸드 스트로크 실습 - 실습 시 나타나는 백핸드 스트로크 문제점을 바탕으로 개별적 해결책 제시 3. 강의 방법: 강의 및 실습	
9차시	포핸드 & 백핸드 스트로크 실습1	
	1. 강의 목표: 포핸드 & 백핸드 스트로크 실습을 통한 포핸드 & 백핸드 스트로크 기술 향상 도모 2. 강의 내용: - 앞에서 날아오는 공에 대한 포핸드 & 백핸드 스트로크 실습 - 체력 향상과 올바른 스트로크를 위한 스텝훈련 - 자유로운 포핸드 & 백핸드 전환을 위한 스트로크 실습 3. 강의 방법: 강의 및 실습	
10차시	포핸드 & 백핸드 스트로크 실습2	
	1. 강의 목표: 포핸드 & 백핸드 스트로크 실습을 통한 포핸드 & 백핸드 스트로크 기술 향상 도모 2. 강의 내용: - 앞에서 날아오는 공에 대한 포핸드 & 백핸드 스트로크 실습 - 자유로운 포핸드 & 백핸드 전환을 위한 스트로크 실습 - 스텝을 접목한 자유로운 포핸드 & 백핸드 구사를 위한 스트로크 실습 - 실습 시 나타나는 포핸드 & 백핸드 스트로크 문제점을 바탕으로 개별적 해결책 제시 3. 강의 방법: 강의 및 실습	
11차시	포핸드 & 백핸드 발리 실습1	
	1. 강의 목표: 포핸드 & 백핸드 발리 실습을 통한 포핸드 & 백핸드 발리 기술 향상 도모 2. 강의 내용: - 발리 기술에 대한 기본적인 원리와 목적에 대한 설명 - 발리 그립과 라켓 면에 대한 이해 - 체력향상과 올바른 스트로크를 위한 스텝 훈련 - 포핸드 발리 실습 3. 강의 방법: 강의 및 실습	

12차시	포핸드 & 백핸드 발리 실습2	
	1. 강의 목표: 포핸드 & 백핸드 발리 실습을 통한 포핸드 & 백핸드 발리 기술 향상 도모 2. 강의 내용: - 백핸드 발리 실습 - 자유로운 포핸드 & 백핸드 전환을 위한 발리 실습 - 실습 시 나타나는 포핸드 & 백핸드 발리에 대한 문제점을 바탕으로 개별적 해결책 제시 3. 강의 방법: 강의 및 실습	
13차시	스트로크 & 발리 응용 실습	
	1. 강의 목표: 포핸드 & 백핸드 발리 실습을 통한 포핸드 & 백핸드 발리 기술 향상 도모 2. 강의 내용: - 자유로운 포핸드 & 백핸드 전환을 위한 발리 실습 - 체력향상과 올바른 스트로크를 위한 스텝 훈련 - 발리를 포함한 포핸드 & 백핸드 스트로크 실습 - 실습 시 나타나는 문제점을 바탕으로 개별적 해결책 제시 3. 강의 방법: 강의 및 실습	
14차시	스매싱 실습	
	1. 강의 목표: 스매싱 실습을 통한 스매싱 기술 향상 도모 2. 강의 내용: - 스매싱 기술에 대한 기본적인 원리와 목적에 대한 설명 - 스매싱 매커니즘과 라켓 면에 대한 이해 - 스매싱 실습 - 실습 시 나타나는 문제점을 바탕으로 개별적 해결책 제시 3. 강의 방법: 강의 및 실습	
15차시	서브 실습	
	1. 강의 목표: 서브 실습을 통한 서브 기술 향상 도모 2. 강의 내용: - 서브에 대한 기본적인 원리와 목적에 대한 설명 - 서브 규칙에 대한 설명과 그림에 대한 이해 - 서브 실습 - 실습 시 나타나는 문제점을 바탕으로 개별적 해결책 제시 3. 강의 방법: 강의 및 실습	

16차시	복식 게임 실습1	
	1. 강의 목표: 지금까지 배운 기술들을 종합한 복식 게임 실습을 통해 복식 게임 능력 향상 도모 2. 강의 내용: - 복식 게임에 대한 기본적인 규칙과 매너에 대한 설명 - 복식 게임 실습 - 체력향상과 올바른 스트로크를 위한 스텝 훈련 - 실습 시 나타나는 문제점을 바탕으로 개별적 해결책 제시 3. 강의 방법: 강의 및 실습	
17차시	복식 게임 실습2	
	1. 강의 목표: 지금까지 배운 기술들을 종합한 복식 게임 실습을 통해 복식 게임 능력 향상 도모 2. 강의 내용: - 복식 게임 실습 - 복식 게임 전략에 대한 이해 - 실습 시 나타나는 문제점을 바탕으로 개별적 해결책 제시 3. 강의 방법: 강의 및 실습	
18차시	복식 게임 실습3	
	1. 강의 목표: 지금까지 배운 기술들을 종합한 복식 게임 실습을 통해 복식 게임 능력 향상 도모 2. 강의 내용: - 복식 게임 실습 - 복식 게임 전략 활용 - 체력향상과 올바른 스트로크를 위한 스텝 훈련 - 실습 시 나타나는 문제점을 바탕으로 개별적 해결책 제시 3. 강의 방법: 강의 및 실습	



서울대학교 스포츠진흥원