

2024학년도 1학기 SNU FUN 테니스초급 강의계획서

종 목	테니스	대 상	테니스를 배우고 싶은 학내 구성원 누구나	강 사 [연락처]	육기훈 010-3846-2452
강좌명	테니스 초급 A				
수업시간 및 요일	화/목 07:30-09:00	수업 장소	본부 테니스코트 12, 13, 14	비 고	
학 력	서울대학교 체육교육과 학사 서울대학교 체육교육과 석사과정				
관련 자격증 및 경력	- [경력] - 2016 ~ 서울대학교 테니스부 소속 - 2022 ~ 서울대학교 테니스부 조교				
강좌 개요 및 목표	+ 기초기술(포핸드, 백핸드 / 서비스 / 발리, 로빙 / 스매싱)을 구사할 수 있다. + 테니스 경기에 필요한 체력 요소를 기르고, 개인적으로 습득할 수 있도록 한다. + 단식 및 복식 경기 규칙을 이해하고 경기를 수행할 수 있다. + 스스로 취미로써 테니스를 즐길 수 있도록 한다. + 일정한 동작을 수행하는 드릴로 실력을 키운다. + 경기에 이기기 위한 전술을 배운다.				
비 고	준비물	테니스 라켓, 운동복, 테니스화 (구두 등 평상화 불가), 물통(필요시)			
	기타	* 강좌에 참여하기 전 본인의 컨디션이 좋지 않을 시 (예: 체온 이상)無理해서 참여하지 않기를 부탁드립니다. * 우천 시 휴강입니다. (사전 공지 예정, 추후 보강 예정)			

□ 차시별 강의 내용

차 시	내 용	비 고
1	[오리엔테이션] - 강사 및 강좌 구성원 소개 - 강좌 개요 및 목표 소개 - 테니스와 관련된 기본 사항을 설명 - 준비물 및 주의사항 공지 ‘테니스와 친해지기’ - 제자리에서 테니스공 튀기기를 통해 공과 익숙해지기 - 테니스 라켓 그립법 및 각 동작 별 그립 이해하기 - 강사가 던져주는 공을 자유롭게 맞춰보기	
2	- 테니스 라켓 그립법 복습하기 - 포핸드(fore-hand) 그립 및 자세 알기 - 강사의 포핸드 스윙 시범을 보고 따라해보기 - 스윙연습 후 실제로 공 쳐서 보내보기 - 수강생들끼리 제자리에서 공을 던져주며 볼 치기	
3	- 포핸드(fore-hand) 그립 및 자세 복습 - 강사의 포핸드 스윙 시범을 보고 따라해보기 - 수강생들끼리 제자리에서 공을 던져주며 볼 치기 - 포핸드 스트로크 연습 - 포핸드 스트로크 단계별 연습 (1, 2, 3단계)	
4	- 포핸드(fore-hand) 그립 및 자세 복습 - 수강생들끼리 제자리에서 공을 던져주며 볼 치기 - 포핸드 스트로크 연습 - 포핸드 스트로크 다양성 연습	
5	- 포핸드(fore-hand) 그립 및 자세 복습 - 포핸드 스트로크 연습 - 포핸드 스트로크 다양성 연습 - 포핸드 그라운드 스트로크 - 포핸드 스트로크의 다양성 연습	
6	- 테니스 라켓 그립법 복습하기 - 백핸드(back-hand) 그립 및 자세 알기 - 강사의 백핸드 스윙 시범을 보고 따라해보기 - 스윙연습 후 실제로 공 쳐서 보내보기 - 수강생들끼리 제자리에서 공을 던져주며 볼 치기	
7	- 백핸드(back-hand) 그립 및 자세 복습 - 강사의 백핸드 스윙 시범을 보고 따라해보기 - 수강생들끼리 제자리에서 공을 던져주며 볼 치기	

	- 백핸드 스트로크 연습 - 백핸드 스트로크 단계별 연습 (1, 2, 3단계)	
8	- 백핸드(back-hand) 그립 및 자세 복습 - 강사의 백핸드 스윙 시범을 보고 따라해보기 - 수강생들끼리 제자리에서 공을 던져주며 볼 치기 - 백핸드 스트로크 연습 - 백핸드 스트로크 단계별 연습 (1, 2, 3단계)	
9	- 백핸드(back-hand) 그립 및 자세 복습 - 수강생들끼리 제자리에서 공을 던져주며 볼 치기 - 백핸드 스트로크 연습 - 백핸드 스트로크 다양성 연습	
10	- 테니스 라켓 그립법 복습하기 - 포핸드 발리 그립 및 자세 알기 - 강사의 포발리 스윙 시범을 보고 따라해보기 - 자세 연습 후 실제로 공 쳐서 보내보기 - 수강생들끼리 맞은편에서 공을 던져주며 발리 수행하기	
11	- 포발리 그립 및 자세 복습 - 강사의 포발리 스윙 시범을 보고 따라해보기 - 수강생들끼리 제자리에서 공을 던져주며 볼 치기 - 포발리 드릴 연습 - 높이별 포발리 스윙 연습	
12	- 테니스 라켓 그립법 복습하기 - 백핸드 발리 그립 및 자세 알기 - 강사의 백발리 스윙 시범을 보고 따라해보기 - 자세 연습 후 실제로 공 쳐서 보내보기 - 수강생들끼리 맞은편에서 공을 던져주며 발리 수행하기	
13	- 백발리 그립 및 자세 복습 - 강사의 백발리 스윙 시범을 보고 따라해보기 - 수강생들끼리 제자리에서 공을 던져주며 볼 치기 - 백발리 드릴 연습 - 높이별 백발리 스윙 연습	
14	- 서브 그립 및 자세 알기 - 공 토스하는 방법 알기 - 강사의 서브 시범을 보고 따라해보기 - 자세 연습 후 실제로 공 쳐서 보내보기 - 수강생들끼리 조를 나누어 서브 리시브 연습하기	
15		

	- 서브 그림 및 자세 알기 - 서브 spin 주는 방법 이해하기 - 자세 연습 후 실제로 공 쳐서 보내보기 - 수강생들끼리 조를 나누어 서브 리시브 연습하기	
16	- 현재까지 배운 모든 기술 총정리 및 복습 - 수강생들끼리 서로 공을 주고 받기 (밸리) - 강사와 함께 공을 주고 받기 - 기본구 연습이 필요한 인원은 강사와 함께 추가 연습 수행하기	
17	- 실전 경기 (리그전)	
18	- 실전 경기 (리그전)	

캠퍼스 활력발전소

스포츠진흥원

Sporting SNU, Active SNU