

## 2024학년도 1학기 SNU FUN 테니스 초급 C 강의계획서

<b>종 목</b>	테니스	<b>대 상</b>	테니스에 입문하고 싶거나 기초를 배우고 싶은 교내 구성원	<b>강 사</b> [연락처]	김진국
<b>강좌명</b>	테니스 초급C				
<b>수업시간 및 요일</b>	월, 수 (18:30 - 20:00)	<b>수업 장소</b>	본부테니스코트	<b>비 고</b>	
<b>학 력</b>	서울대학교 글로벌스포츠매니지먼트 전공 박사 수료 서울대학교 글로벌스포츠매니지먼트 전공 석사 졸업 한국체육대학교 운동건강관리학과 졸업				
<b>관련 자격증 및 경력</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- [자격증] 2급 생활스포츠지도사(테니스)</li> <li>- [경력] 서울대학교 사범대학 체육교육과 강사(2023-현재)</li> <li>- [경력] 서울대학교 스포츠진흥원 SNU FUN 테니스 강사(2022-현재)</li> </ul>				
<b>강좌 개요 및 목표</b>	<p>&lt;강좌 개요&gt;</p> <p>이 강좌는 테니스 경기에서 요구되는 기술 및 체력, 경기능력 향상을 위한 훈련과 함께 여가활동으로써 테니스를 즐기는 데 필요한 다양한 경험적 활동을 포함한다.</p> <p>&lt;강좌 목표&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 이 강좌는 테니스 경기를 즐기기 위해 요구되는 기술, 체력, 경기능력 향상을 목표로 한다.</li> <li>2. 테니스라는 스포츠 활동을 통한 신체적, 정신적 건강증진을 목표로 한다.</li> <li>3. 테니스를 즐기는 데 필요한 기본적인 경기 규칙 및 방법, 매너 등을 배우고 이해하여 테니스를 통한 생활체육 참여 및 여가생활 향유를 목표로 한다.</li> </ol>				
<b>비 고</b>	준비물	테니스 라켓, 운동복, 운동화(테니스화 권장)			
<b>비 고</b>					

□ 차시별 강의 내용

차 시	내 용	비 고
1	오리엔테이션	
	1. 강의 목표: 강의 계획에 대한 이해 및 포핸드 스트로크 그림에 대한 이해 2. 강의 내용: - 9주 동안 진행되는 강의에 대한 전반적인 계획 및 진행 내용 소개 - 포핸드 스트로크를 위한 그림 유형 소개와 각 유형에 대한 설명 - 포핸드 스트로크 기초 자세 연습 3. 강의 방법: 강의 및 실습	
2	포핸드 스트로크 실습1	
	1. 강의 목표: 포핸드 스트로크 그림에 대한 이해를 바탕으로 포핸드 스트로크 실습을 통한 기술 향상 도모 2. 강의 내용: - 포핸드 스트로크 그림 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	
3	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	
4	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	
5	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	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 체력 향상과 올바른 스트로크를 위한 스텝훈련</li> <li>- 실습 시 나타나는 포핸드 스트로크 문제점을 바탕으로 개별적 해결책 제시</li> </ul> <p>3. 강의 방법: 강의 및 실습</p>	
6	백핸드 스트로크 실습1	
	<p>1. 강의 목표: 백핸드 스트로크 실습을 통한 백핸드 스트로크 기술 향상 도모</p> <p>2. 강의 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 포핸드 스트로크 그림과 다른 백핸드 스트로크 그림 설명 및 이해</li> <li>- 백핸드 스트로크 스윙 메커니즘 소개</li> <li>- 제자리에서 떨어지는 공에 대한 백핸드 스트로크 실습</li> </ul> <p>3. 강의 방법: 강의 및 실습</p>	
7	백핸드 스트로크 실습2	
	<p>1. 강의 목표: 백핸드 스트로크 실습을 통한 백핸드 스트로크 기술 향상 도모</p> <p>2. 강의 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 체력 향상과 올바른 스트로크를 위한 스텝훈련</li> <li>- 제자리에서 떨어지는 공에 대한 백핸드 스트로크 실습</li> <li>- 스텝을 접목한 제자리 백핸드 스트로크 실습</li> </ul> <p>3. 강의 방법: 강의 및 실습</p>	
8	백핸드 스트로크 실습3	
	<p>1. 강의 목표: 백핸드 스트로크 실습을 통한 백핸드 스트로크 기술 향상 도모</p> <p>2. 강의 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 앞에서 날아오는 공에 대한 백핸드 스트로크 실습</li> <li>- 스텝을 접목한 백핸드 스트로크 실습</li> <li>- 실습 시 나타나는 백핸드 스트로크 문제점을 바탕으로 개별적 해결책 제시</li> </ul> <p>3. 강의 방법: 강의 및 실습</p>	
9	포핸드 & 백핸드 스트로크 실습1	
	<p>1. 강의 목표: 포핸드 &amp; 백핸드 스트로크 실습을 통한 포핸드 &amp; 백핸드 스트로크 기술 향상 도모</p> <p>2. 강의 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 앞에서 날아오는 공에 대한 포핸드 &amp; 백핸드 스트로크 실습</li> <li>- 체력 향상과 올바른 스트로크를 위한 스텝훈련</li> <li>- 자유로운 포핸드 &amp; 백핸드 전환을 위한 스트로크 실습</li> </ul> <p>3. 강의 방법: 강의 및 실습</p>	
10	포핸드 & 백핸드 스트로크 실습2	
	<p>1. 강의 목표: 포핸드 &amp; 백핸드 스트로크 실습을 통한 포핸드 &amp; 백핸드 스트로크 기술 향상 도모</p> <p>2. 강의 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 앞에서 날아오는 공에 대한 포핸드 &amp; 백핸드 스트로크 실습</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자유로운 포핸드 &amp; 백핸드 전환을 위한 스트로크 실습</li> <li>- 스텝을 접목한 자유로운 포핸드 &amp; 백핸드 구사를 위한 스트로크 실습</li> <li>- 실습 시 나타나는 포핸드 &amp; 백핸드 스트로크 문제점을 바탕으로 개별적 해결책 제시</li> </ul> <p>3. 강의 방법: 강의 및 실습</p>	
11	포핸드 & 백핸드 발리 실습1	
	<p>1. 강의 목표: 포핸드 &amp; 백핸드 발리 실습을 통한 포핸드 &amp; 백핸드 발리 기술 향상 도모</p> <p>2. 강의 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 발리 기술에 대한 기본적인 원리와 목적에 대한 설명</li> <li>- 발리 그립과 라켓 면에 대한 이해</li> <li>- 체력향상과 올바른 스트로크를 위한 스텝 훈련</li> <li>- 포핸드 발리 실습</li> </ul> <p>3. 강의 방법: 강의 및 실습</p>	
12	포핸드 & 백핸드 발리 실습2	
	<p>1. 강의 목표: 포핸드 &amp; 백핸드 발리 실습을 통한 포핸드 &amp; 백핸드 발리 기술 향상 도모</p> <p>2. 강의 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 백핸드 발리 실습</li> <li>- 자유로운 포핸드 &amp; 백핸드 전환을 위한 발리 실습</li> <li>- 실습 시 나타나는 포핸드 &amp; 백핸드 발리에 대한 문제점을 바탕으로 개별적 해결책 제시</li> </ul> <p>3. 강의 방법: 강의 및 실습</p>	
13	스트로크 & 발리 응용 실습	
	<p>1. 강의 목표: 포핸드 &amp; 백핸드 발리 실습을 통한 포핸드 &amp; 백핸드 발리 기술 향상 도모</p> <p>2. 강의 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자유로운 포핸드 &amp; 백핸드 전환을 위한 발리 실습</li> <li>- 체력향상과 올바른 스트로크를 위한 스텝 훈련</li> <li>- 발리를 포함한 포핸드 &amp; 백핸드 스트로크 실습</li> <li>- 실습 시 나타나는 문제점을 바탕으로 개별적 해결책 제시</li> </ul> <p>3. 강의 방법: 강의 및 실습</p>	
14	스매싱 실습	
	<p>1. 강의 목표: 스매싱 실습을 통한 스매싱 기술 향상 도모</p> <p>2. 강의 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스매싱 기술에 대한 기본적인 원리와 목적에 대한 설명</li> <li>- 스매싱 매커니즘과 라켓 면에 대한 이해</li> <li>- 스매싱 실습</li> <li>- 실습 시 나타나는 문제점을 바탕으로 개별적 해결책 제시</li> </ul> <p>3. 강의 방법: 강의 및 실습</p>	
15	서브 실습	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>강의 목표: 서브 실습을 통한 서브 기술 향상 도모</li> <li>강의 내용: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 서브에 대한 기본적인 원리와 목적에 대한 설명</li> <li>- 서브 규칙에 대한 설명과 그림에 대한 이해</li> <li>- 서브 실습</li> <li>- 실습 시 나타나는 문제점을 바탕으로 개별적 해결책 제시</li> </ul> </li> <li>강의 방법: 강의 및 실습</li> </ol>	
16	복식 게임 실습1	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>강의 목표: 지금까지 배운 기술들을 종합한 복식 게임 실습을 통해 복식 게임 능력 향상 도모</li> <li>강의 내용: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 복식 게임에 대한 기본적인 규칙과 매너에 대한 설명</li> <li>- 복식 게임 실습</li> <li>- 체력향상과 올바른 스트로크를 위한 스텝 훈련</li> <li>- 실습 시 나타나는 문제점을 바탕으로 개별적 해결책 제시</li> </ul> </li> <li>강의 방법: 강의 및 실습</li> </ol>	
17	복식 게임 실습2	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>강의 목표: 지금까지 배운 기술들을 종합한 복식 게임 실습을 통해 복식 게임 능력 향상 도모</li> <li>강의 내용: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 복식 게임 실습</li> <li>- 복식 게임 전략에 대한 이해</li> <li>- 실습 시 나타나는 문제점을 바탕으로 개별적 해결책 제시</li> </ul> </li> <li>강의 방법: 강의 및 실습</li> </ol>	
18	복식 게임 실습3	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>강의 목표: 지금까지 배운 기술들을 종합한 복식 게임 실습을 통해 복식 게임 능력 향상 도모</li> <li>강의 내용: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 복식 게임 실습</li> <li>- 복식 게임 전략 활용</li> <li>- 체력향상과 올바른 스트로크를 위한 스텝 훈련</li> <li>- 실습 시 나타나는 문제점을 바탕으로 개별적 해결책 제시</li> </ul> </li> <li>강의 방법: 강의 및 실습</li> </ol>	

캠퍼스 활력발전소

# 스포츠진흥원

Sporting SNU, Active SNU