

2024학년도 1학기 SNU FUN 테니스(중급) 강의계획서

종 목	테니스 (중 급)	대 상	테니스 수업을 수강한 적이 있거나, 레슨을 2달 이상 받은 초·중급자 *테니스가 완전 처음일 경우, 초급반을 권장함.	강 사 (연락처)	최 윤 석 (010-7200-0202)
강좌명	SNU FUN 테니스 (테니스 중급)				
수업시간 및 요일	화요일, 목요일 20:00~21:30	수업 장소	본부 테니스코트 (12, 13, 14번)	비 고	-
학 력	<ul style="list-style-type: none"> - 박사(재학중) : 서울대학교 사범대학 체육교육과 - 석사(졸업) : 서울대학교 사범대학 체육교육과 - 학사(졸업) : 서울대학교 사범대학 체육교육과 				
관련 자격증 및 경력	<ul style="list-style-type: none"> - [자격증] 중등학교 정교사(2급) 체육 				
강좌 개요 및 목표	<p>본 강좌는 테니스에 대한 기본 지식 및 기본 동작에 대해 학습한 뒤, 실제 경기에서 활용해 보는 수업이다.</p> <p>특히 테니스는 다른 스포츠들과 마찬가지로 기본기가 가장 중요한 스포츠이며, 그러한 기본기의 가장 기본 원리에 대해 인지하고 연습할 수 있는 프로그램을 제공할 것이다. 강좌를 수강한 후에도 스스로 본인의 문제점을 파악해가면서 실력을 향상시킬 수 있도록, 테니스에 대해 충분한 이해를 할 수 있도록 하는 것이 이 수업의 목표이다.</p> <p>초반 주차에는 스트로크, 발리, 스매싱, 서브에 대한 기본적인 원리 및 연습을 진행할 예정이고, 이후에는 코트 별로 연습 하는 파트를 나누어 로테이션 하며 연습을 진행할 예정이다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 포핸드, 백핸드, 발리, 서브 동작의 기본원리를 이해한다. - 포핸드, 백핸드, 발리, 서브 샷을 컨트롤할 수 있다. - 테니스 시합 상황을 이해하고 즐길 수 있다. - 건강한 삶을 위한 생활체육으로 테니스를 즐길 수 있다. 				
비 고	<p>※ 준비 사항</p> <ul style="list-style-type: none"> - 편한 운동복 - 테니스화 - 테니스라켓 - 개인 물 				

□ 차시별 강의 내용

차 시	내 용	비 고
1	<p>[오리엔테이션] - 강사 및 강좌 소개 - 수강생 테니스 구력 파악 - 수업 시 안전수칙 안내</p> <p>[테니스 수강생 실력 파악] - 강사가 feeding 해주는 공을 스트로크, 발리, 스매싱 등으로 처리</p> <p>[밸리 및 개인별 원포인트 레슨]</p> <p>[테니스 응용게임]</p>	<p>* OT 후 운동진행</p> <p>* 준비운동 및 정리운동 실시</p>
2	<p>[포핸드 스트로크 동작 익히기] - 라켓 면의 이해 - 동작의 이해</p> <p>[밸리 및 개인별 원포인트 레슨]</p> <p>[테니스 응용게임]</p>	<p>* 준비운동 및 정리운동 실시</p>
3	<p>[백핸드 스트로크 동작 익히기] - 라켓 면의 이해 - 동작의 이해</p> <p>[밸리 및 개인별 원포인트 레슨]</p> <p>[테니스 응용게임]</p>	<p>* 준비운동 및 정리운동 실시</p>
4	<p>[포핸드, 백핸드 스트로크 반복연습] - 준비 및 전환을 빠르게 할 수 있는 신체적 능력 기르기</p> <p>[밸리 및 개인별 원포인트 레슨]</p> <p>[간단한 시합]</p>	<p>* 준비운동 및 정리운동 실시</p>
5	<p>[포핸드 발리 동작 익히기] - 라켓 면의 이해 - 동작의 이해</p> <p>[밸리 및 개인별 원포인트 레슨]</p> <p>[시합]</p>	<p>* 준비운동 및 정리운동 실시</p>

6	<p>[스매싱 동작 익히기] - 동작의 이해</p> <p>[발리와 스매싱 반복연습]</p> <p>[시합]</p>	* 준비운동 및 정리운동 실시
7	<p>[서브 동작 익히기] - 서브의 원리 이해 - 다양한 서브 종류, 스피んの 이해</p> <p>[시합]</p>	* 준비운동 및 정리운동 실시
8	<p>[몸풀기] - 발리 랠리 - short 스트로크 랠리 - long 스트로크 랠리</p> <p>[스트로크 응용] 스트로크, (발리, 스매싱), 서브 세 코트를 세 그룹으로 나누어, 로테이션하면서 훈련. - 특히 스트로크의 경우, 러닝 스트로크 훈련.</p> <p>[시합]</p>	* 준비운동 및 정리운동 실시
9	<p>[몸풀기] - 발리 랠리</p> <p>[포핸드, 백핸드 반복연습] - 랠리를 위한 준비 및 전환 능력 기르기</p> <p>[스트로크 랠리 익히기] - short 스트로크 랠리 연습 - long 스트로크 랠리 연습</p> <p>[시합]</p>	* 준비운동 및 정리운동 실시
10	<p>[몸풀기] - 발리 랠리 - short 스트로크 랠리</p>	* 준비운동 및 정리운동 실시

	<ul style="list-style-type: none"> - long 스트로크 발리 <p>[스트로크 발리 응용]</p> <ul style="list-style-type: none"> - 다양한 코스로 스트로크 보내기 - 러닝 스트로크, 특히 좌우, 앞뒤 움직임이 많은 상황에서 안정적으로 스트로크 치기 <p>[시합]</p>	
11	<p>[몸풀기]</p> <ul style="list-style-type: none"> - 발리 발리 - short 스트로크 발리 - long 스트로크 발리 <p>[시합 상황 중 움직임 연습]</p> <ul style="list-style-type: none"> - 전위와 후위의 기본적인 움직임 연습 <p>[복식 움직임 적용]</p> <ul style="list-style-type: none"> - 실제 포인트 게임을 통해 전위, 후위의 움직임 적용 <p>[시합]</p>	* 준비운동 및 정리운동 실시
12	<p>[몸풀기]</p> <ul style="list-style-type: none"> - 발리 발리 - short 스트로크 발리 - long 스트로크 발리 <p>[서브 & 리턴 연습]</p> <ul style="list-style-type: none"> - 실제 시합에서 서브와 리턴에 관한 팁 - 서브와 리턴을 포함한 복식 플레이 연습 <p>[시합]</p>	* 준비운동 및 정리운동 실시
13	<p>[몸풀기]</p> <ul style="list-style-type: none"> - 발리 발리 - short 스트로크 발리 - long 스트로크 발리 <p>[포인트 게임]</p> <p>[시합]</p>	* 준비운동 및 정리운동 실시

14	<p>[몸풀기] - 발리 캘리 - short 스트록 캘리 - long 스트록 캘리</p> <p>[포인트 게임]</p> <p>[시합]</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 준비운동 및 정리운동 실시
15	<p>[몸풀기] - 발리 캘리 - short 스트록 캘리 - long 스트록 캘리</p> <p>[포인트 게임]</p> <p>[시합]</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 준비운동 및 정리운동 실시
16	<p>[시합]</p> <p>[청백전 팀 구성]</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 준비운동 및 정리운동 실시
17	<p>[청백전 연습]</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 준비운동 및 정리운동 실시 • 경기 규칙 설명
18	<p>[청백전 대회]</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 우승팀에게는 상품증정

캠퍼스 활력발전소

스포츠진흥원

Sporting SNU, Active SNU