

2024학년도 1학기 SNU FUN 00000(수업명) 강의계획서

종 목	테니스	대 상	테니스에 입문하고 싶거나 기초를 배우고 싶은 교내 구성원	강 사 [연락처]	박태언 010-2395-1528
강좌명	테니스 초급 B				
수업시간 및 요일	월/수 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	- [자격증] 중등학교 정교사(2급) 체육 - [경력] 2018 ~ 서울대학교 테니스부 소속				
강좌 개요 및 목표	<강좌 개요> 이 강좌는 테니스를 처음 접하거나 거의 접해보지 못한 구성원을 대상으로 진행되는 강의로 테니스의 기초 기술 및 경기 수행 능력을 기를 수 있도록 구성되어 있다. <강좌 목표> 1. 이 강좌는 테니스 경기에 요구되는 기초기술을 구사할 수 있다 2. 테니스라는 스포츠 경기를 통한 신체적, 정신적 건강증진을 목표로 한다 3. 테니스를 즐기기 위해 필요한 기본적인 경기 규칙, 방법, 매너 등을 배우고 이를 취미로써 즐길 수 있도록 한다				
비 고	준비물	테니스 라켓, 운동복, 운동화(테니스화 권장), 개인 물			
	기타	*우천 시 휴강입니다. (사전 공지 예정, 추후 보강 예정)			

□ 차시별 강의 내용

차 시	내 용	비 고
1 [3/25]	<p style="text-align: center;">오리엔테이션</p> <ul style="list-style-type: none"> - 강사 및 강좌 구성원 소개 - 강좌 개요 소개 - 테니스의 기본적인 기술 소개 - 준비물 및 주의사항 공지 <p>[강의 내용]</p> <ul style="list-style-type: none"> - 제자리에서 테니스공 튀기기를 통해 테니스공과 라켓에 익숙해지기 - 테니스 라켓 그림법 및 각 동작 별 그림 이해하기 - 제자리에서 튀어오르는 공 자유롭게 맞춰보기 	
2 [3/27]	<p style="text-align: center;">포핸드 스트로크 실습1</p> <p>[강의 내용]</p> <ul style="list-style-type: none"> - 테니스 라켓 그림법 복습하기 - 포핸드 그림 및 자세 알기 - 포핸드 스윙 따라해보기 - 제자리에서 튀어오르는 공을 포핸드 스트로크로 치기 - 스텝의 중요성 강조하기 	
3 [4/1]	<p style="text-align: center;">포핸드 스트로크 실습2</p> <p>[강의 내용]</p> <ul style="list-style-type: none"> - 포핸드 그림 및 자세 복습 - 제자리에서 튀어오르는 공을 포핸드로 치기 - 스텝을 접목하여 포핸드 스트로크 치기 - 앞에서 날아오는 공을 포핸드 스트로크로 치기 	
4 [4/3]	<p style="text-align: center;">포핸드 스트로크 실습3</p> <p>[강의 내용]</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스텝을 접목하여 포핸드 스트로크 치기 (2단계) - 포핸드 스트로크 다양성 연습 - 반대편에서 날아오는 공을 포핸드 스트로크로 치기 	
5 [4/8]	<p style="text-align: center;">포핸드 스트로크 실습4</p> <p>[강의 내용]</p> <ul style="list-style-type: none"> - 포핸드 그라운드 스트로크 - 수강생들끼리 반대편에서 그라운드 스트로크 치기 - 포핸드를 이용한 미니게임 	
6 [4/10]	<p style="text-align: center;">백핸드 스트로크 실습1</p> <p>[강의 내용]</p> <ul style="list-style-type: none"> - 테니스 라켓 그림법 복습하기 - 백핸드 그림 및 자세 알기 - 백핸드 스윙 따라해보기 - 제자리에서 튀어오르는 공을 백핸드 스트로크로 치기 	

<p>7 (4/15)</p>	<p style="text-align: center;">백핸드 스트로크 실습2</p> <p>[강의 내용] - 백핸드 그립 및 자세 복습 - 재자리에서 튀어오르는 공을 백핸드로 치기 - 스텝을 접목하여 백핸드 스트로크 치기 - 앞에서 날아오는 공을 백핸드 스트로크로 치기</p>	
<p>8 (4/17)</p>	<p style="text-align: center;">백핸드 스트로크 실습3</p> <p>[강의 내용] - 스텝을 접목하여 백핸드 스트로크 치기 (2단계) - 포핸드와 백핸드 스트로크 다양성 연습 - 반대편에서 날아오는 공을 백핸드 스트로크로 치기</p>	
<p>9 (4/22)</p>	<p style="text-align: center;">포발리 실습1</p> <p>[강의 내용] - 테니스 라켓 그립법 복습하기 - 포핸드 발리 그립 및 자세 연습 - 포핸드 발리 스윙 연습 후 실제로 공 쳐서 보내보기 - 수강생들끼리 맞은편에서 공을 던져주며 발리 수행하기 - 포핸드 발리 드릴 연습</p>	
<p>10 (4/24)</p>	<p style="text-align: center;">백발리 실습1</p> <p>[강의 내용] - 백핸드 발리 그립 및 자세 연습 - 백핸드 발리 스윙 연습 후 실제로 공 쳐서 보내보기 - 수강생들끼리 맞은편에서 공을 던져주며 발리 수행하기 - 백핸드 발리 드릴 연습</p>	
<p>11 (4/29)</p>	<p style="text-align: center;">포발리 & 백발리 실습</p> <p>[강의 내용] - 포핸드 발리와 백핸드 발리 그립 및 자세 복습 - 수강생들끼리 맞은편에서 공을 던져주며 발리 수행하기 - 포핸드 발리와 백핸드 발리 드릴 연습</p>	
<p>12 (5/1)</p>	<p style="text-align: center;">스트로크 & 발리 응용 실습</p> <p>[강의 내용] - 자유로운 포핸드 & 백핸드 발리 전환을 위한 발리 실습 - 발리를 포함한 스트로크 드릴 연습</p>	
<p>13 (5/6)</p>	<p style="text-align: center;">서브 실습</p> <p>[강의 내용] - 서브 그립 및 자세 알기 - 서브 규칙에 대한 설명 - 공 토스하는 방법 알기 - 자세 연습 후 실제로 공 쳐서 보내보기</p>	
<p>14 (5/8)</p>	<p style="text-align: center;">리턴 실습</p> <p>[강의 내용] - 리턴 시 자세 및 위치 알기 - 자세 연습 후 수강생들끼리 조를 나누어 서브 리시브 연습하기</p>	

<p>15 [5/13]</p>	<p style="text-align: center;">종합 실습</p> <p>[강의 내용] - 현재까지 배운 모든 기술 총정리 및 복습 - 수강생들끼리 서로 공 주고 받기 - 기본구 연습이 필요한 인원은 강사와 함께 추가로 스트로크 연습 수행하기</p>	
<p>16 [5/15]</p>	<p style="text-align: center;">복식 게임 알아보기</p> <p>[강의 내용] - 복식 게임에 대한 기본적인 규칙과 매너 설명 - 복식 게임 실습</p>	
<p>17 [5/20]</p>	<p style="text-align: center;">복식 실전 경기 [리그전]</p> <p>[강의 내용] - 8주동안 실력을 통해 강사가 임의로 팀 배정 - 2조로 나누어 리그전 실시</p>	
<p>18 [5/22]</p>	<p style="text-align: center;">복식 실전 경기 [리그전]</p>	

캠퍼스 활력발전소

스포츠진흥원

Sporting SNU, Active SNU