

강 의 계 획 서

교과목명	테니스 초급부		
담당 교수명	김남규	E-mail	knk66@naver.com
교과목개요 (소개)	<p>“건강한 신체에 건강한 정신력이 깃든다” 생활체육인 테니스를 통해 운동효과와 스트레스해소 및 신체건강의 목적을 둔다.</p>		
수업목표	건강하고 즐겁게 운동하기!		
교재 및 참고문헌	테니스코리아, 테니스피플		

주별 강의 계획

주	강의 내용	강의진행계획 및 사용기자재	과제물 및 실습계획	비고
1	포핸드 스트로크 스윙 및 공치기	스윙연습과 스펀지 공을 이용하여 포핸드 스트로크 랠리를 한다	준비운동, 스텝연습 사이드 스텝, 전진스텝, 백스텝, 정리운동하기	
2	포핸드 스트로크 랠리 하기 (레드볼, 오렌지볼을 이용하기)	스윙연습과 레드, 오렌지볼 이용하여 포핸드 스트로크 랠리를 한다	준비운동, 스윙 연습하기, 스텝연습 사이드 스텝, 전진스텝, 백스텝 연습하기, 정리운동하기	
3	백핸드 스트로크 스윙 및 공치기	스윙연습과 스펀지 공을 이용하여 백핸드 스트로크 랠리를 한다	준비운동, 스윙연습하기. 스텝연습하기. 정리운동하기	
4	백핸드 스트로크 랠리 하기 (레드볼, 오렌지볼을 이용하기)	스윙연습과 레드, 오렌지볼 이용하여 백핸드 스트로크 랠리를 한다	준비운동, 스윙연습하기. 스텝연습하기. 정리운동하기	
5	서브 스윙 및 공치기 (슬라이스 서브 연습, 플랫서브 연습)	스윙 연습을 하고, 슬라이스서브, 플랫 서브를 넣는다.	준비운동, 스윙연습하기. 스텝연습하기. 정리운동하기	
6	서브 스윙 및 공치기	슬라이스 서브, 플랫서브 연습하기.	준비운동, 스윙연습하기. 스텝연습하기. 정리운동하기	
7	포핸드 발리 스윙 및 공치기	포핸드 발리 스윙 연습을 한다.	준비운동, 스윙연습하기. 스텝연습하기. 정리운동하기	
8	백핸드 발리 스윙 및 공치기	백핸드 발리 스윙	준비운동하기,	

		연습을 한다.	스윙연습하기. 스텝연습하기. 정리운동하기	
9	스매싱 연습하기	스매싱 스윙 연습을 하고 공치기	준비운동, 스윙연습하기, 스텝연습하기 정리운동하기	
10	종합패턴 연습 (스트로크, 발리, 스매싱 ,서브)	스트로크 패턴을 이용하여 공치기, 발리하기, 스매싱하기, 서브연습하기	준비운동, 스윙연습하기, 스텝연습하기, 정리운동하기.	
11	복식 연습하기	종합패턴을 이용하여 복식경기 연습을 한다.	준비운동, 스윙연습하기, 스텝연습하기, 정리운동하기	
12	복식 경기 및 평가	종합패턴 연습, 복식경기 하기. 평가.	준비운동, 스윙연습하기, 스텝연습하기, 정리운동하기	
13				
14				
15				
16				