

학습과목명	테니스 I	학 점	3	교·강사명	
강의시간	5시간	이론 / 실습	이론+실습	전화번호	
학습목표					
<p>테니스는 라켓운동으로 본인의 힘으로 하는 것이 아니라. 라켓의 무게에 의하여 본인은 스트로크만 부드럽게 행하면 볼이 자연스럽게 넘어간다는 것을 깨닫게 하려한다.</p> <p>본 수업을 통하여 다양하게 이루어지는 라켓운동의 원리 또한 이해할 수 있도록 한다. 본 교과목을 통하여 팀웍이 얼마나 소중한가를 깨달을 수 있는 기회가 될 것이다.</p>					
교재 및 참고문헌					
<p>- 주교재 :송성섭(2013)/ 테니스의 개념과 실제/ 휴먼사이언스</p> <p>- 부교재 :천길영,김민준(2012) /챔피언십 테니스/ 대경북스</p>					
성적평가방법					
중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계
30	30	20	20	0	100
주차별 강의(실습·실기·실험) 내용					
주차	차시	강의(실습·실기·실험) 내용			과제 및 기타 참고사항
1	1	제1장 테니스의 이해 · 테니스의 유래와 역사 - 론 테니스의 역사 * 강의(PPT), 시청각자료			강의실 부교재 8-13 이론 강의
	2				
	3				
	4				
	5				
2	1	제2장 각종 경기대회 · 그랜드슬램대회 - 시설 및 용구와 복장 - 코트에 대한 설명 * 강의(PPT), 시청각자료, 토론			노트북 빔프로젝트 부교재 14-26 이론 강의
	2				
	3				
	4				
	5				
3	1	제3장 경기장규격과 경기규칙(이론) · 그립과 자세 - 다양한 그립 잡는 법, 볼 방향성 * 강의(PPT), 시청각자료, 토론			노트북 빔프로젝트 스크린 이론 및 시범 강의 * 제출 과제물 부여: 테니스경 기장 규격과 경기규칙
	2				
	3				
	4				
	5				
4	1	제4장 기초기술의 이해 · 포핸드 스트로크 - 포핸드 스트로크 스텝연습 * 강의(PPT), 시청각자료, 토론 * 실기연습 실기 전에 기본적인 이론수업 후 실시한다.			테니스장 라켓 테니스공 이론/실기 강의
	2				
	3				
	4				
	5				
5	1	제5장 포핸드 스트로크 · 포핸드 스트로크에 의한 리턴 연습 - 무릎을 구부리고 리턴연습			테니스장 라켓 테니스공
	2				

	3	- 왼쪽 무릎 앞에서 스트로크를 한다.	이론/실기 강의
	4	- 볼을 주시한다.	
	5	* 강의(PPT), 시청각자료 * 각종자세에 대한 이론설명 후 실습을 한다.	
6	1	제6장 백핸드 슬라이스	테니스장 라켓 테니스공 이론/실기 강의
	2	· 백핸드 스트로크에 의한 리턴 연습	
	3	- 백핸드 자세에서 라켓면을 만드는 연습	
	4	- 오른발이 앞으로 위치할 수 있도록 한다.	
	5	- 스트로크 자세를 설명 후 실습한다. * 강의(PPT), 시청각자료	
7	1	중 간 고 사	이론시험 * 과제물 제출
	2		
	3		
	4		
	5		
8	1	제7장 포핸드와 백핸드 스트로크 연습	테니스장 라켓 테니스공 이론/실기 강의 * 발표 과제물 부여: [테니스의 주요용어 정리 기 술 발표]
	2	· 포핸드와 백핸드에 의한 리턴 연습	
	3	- 포핸드와 백핸드를 이용하여 던져주는 볼을 받아 넘긴다.	
	4	- 포핸드 시 자세를 낮추고 라켓면을 잘 유지하는지 확인하 고 왼손은 볼을 가리키는가 확인한다.	
	5	- 스트로크시에는 항상 자세가 낮아야 한다. - 빠른 움직임으로 볼 낙하지점으로 이동한다. * 강의(PPT), 시청각자료	
9	1	제8장 포핸드와 백핸드 스트로크 연습	테니스장 라켓 테니스공 이론/실기 강의 *모든 자세는 이론 설명후 실시
	2	· 포핸드와 백핸드에 의한 리턴 연습	
	3	- 앞에서 던져주는 볼의 위치에 따라 포핸드와 백핸드 자세 유지	
	4	- 포핸드 일 경우 빠른 백스트로크를 준비한다.	
	5	- 볼의 높이에 따라 스트로크의 높이도 달라져야 한다. * 강의(PPT), 시청각자료	
10	1	제9장 서비스	테니스장 라켓 테니스공 이론/실기 강의 *모든 자세는 이론 설명후 실시 * 과제물 발표
	2	· 서비스 연습과 리턴 연습	
	3	- 서비스는 테니스의 기본기술로서 게임시작을 할 수 있는 스트로크.	
	4	- 가장 어려운 스킬 중에 하나이므로 수많은 연습이 필요하 다.	
	5	* 강의(PPT), 시청각자료, 토론, 조별 발표	
11	1	제10장 서비스	테니스장 라켓 테니스공 이론/실기 강의 *모든 자세는 이론 설명후 실시
	2	· 서비스 연습과 리턴 연습	
	3	- 서비스는 토스가 절대적으로 중요하다.	
	4	- 항상 일정한 높이로 토스를 해야 한다.	
	5	- 서브하기 전에 볼을 바운드 해본다. - 왼발 끝을 타구선에 일치시킨다. * 강의(PPT), 시청각자료	
12	1	제11장 발리	테니스장 라켓 테니스공 이론/실기 강의 *모든 자세는 이론 설명후 실시
	2	· 발리 연습과 리턴 연습	
	3	- 발리는 포핸드와 백핸드처럼 땅에서 튀어 오르는 볼을 치 는게 아니라 땅에 떨어지기 전에 볼을 처리하는 것을 말한다.	
	4	- 상당기간 숙련된 사람들이 행하는 기술이다.	
	5	- 학생들은 이런 기술이 있다는 것을 체험한다. * 강의(PPT), 시청각자료	

13	1	제12장 게임	테니스장 라켓 테니스공 이론/실기 강의
	2	· 단식과 복식 경기	
	3	- 단식경기과 복식경기 요령을 숙지시킨다.	
	4	- 단식경기의 요령에 대하여 설명해주고 경기에 임한다.	
	5	* 강의(PPT), 시청각자료, 토론 * 자세에 대한 설명을 하고 실습을 실시한다.	
14	1	제13장 복식게임	테니스장 라켓 테니스공 이론/실기 강의 *모든 자세는 이론 설명후 실시
	2	· 복식게임과 팀워크	
	3	- 복식경기의 요령에 대하여 설명해주고 게임을 할 수 있도록 한다.	
	4	- 팀워크의 중요성을 경험 한다.	
	5	- 승부에 연연한 게임을 진행하지 않도록 한다. * 강의(PPT), 시청각자료	
15	1	기 말 고 사	
	2		
	3		
	4		
	5		