

강 의 계 획 서

강좌명	테니스 수업		
강사명	예효정	경력	· 현 전북테니스협회 소속 · 국가대표상비군
강좌내용	<ul style="list-style-type: none"> · 테니스 기본자세 · 스텝, 기술, 전술연습 · 실전 게임에 활용되는 패턴연습 · 스텝훈련 		
기대효과	<ul style="list-style-type: none"> · 스포츠 활동으로 테니스 실력 향상 · 신체활동으로 체력증진 · 성인병 예방과 건강증진효과 · 다이어트 효과 		

주	요일	시간	강 의 내 용	담당 강사	준비물 (수업재료)
1	화	1	· 포, 백 기본자세 연습 · 스텝연습 · 포, 백 기본 박스볼 훈련	예효정	라켓 테니스화
2	"	"	· 포, 백 기본 박스볼 훈련 · 콘을 이용한 스텝훈련 · 기술훈련(베이스라인 플레이)	"	"
3	"	"	· 포, 백 기본 연습공 · 스텝훈련 · 전술훈련(베이스라인&미들코트 존)	"	"
4	"	"	·그라운드 스트로크 드릴 ·게임 패턴연습	"	"
계		4	교육 내용 및 일정은 변경될 수 있습니다.		