

강의계획서(초급)

주	교육내용	비 고
1	소개 및 인사, 테니스에 대한 간단한 설명, 라켓 그립 잡기	서로 인사 및 테니스 소개
2	기본 스텝, 공 보기, 타점 ; 테니스의 3대 요소 익히기	테니스의 기본 이해
3	포핸드 스트로크 익히기, 그룹 별 공 치기	즐거운 공치기
4	포핸드 스트로크 익히기, 그룹 별 공 치기	즐거운 공치기
5	백핸드 스트로크 익히기, 그룹 별 공 치기	즐거운 공치기
6	백핸드 스트로크 익히기, 그룹 별 공 치기	즐거운 공치기
7	포 발리, 백 발리 익히기, 그룹 별 게임	즐거운 게임
8	포 발리, 백 발리 익히기, 그룹 별 게임	즐거운 게임
9	스매쉬, 서비스 익히기, 그룹 별 게임	즐거운 게임
10	스매쉬, 서비스 익히기, 그룹 별 게임	즐거운 게임
11	게임 및 대회	즐거운 게임과 대회 경험
12	게임 및 대회	즐거운 게임과 대회 경험

강의계획서(중급)

주	교육내용	비 고
1	포핸드 스트로크 익히기 백핸드 스트로크 익히기	기본기 다지기
2	포핸드 스트로크 익히기 백핸드 스트로크 익히기 발리 그립, 자세, 스윙 익히기	기본기 다지기
3	포핸드 스트로크 익히기 백핸드 스트로크 익히기 발리 그립, 자세, 스윙 익히기	기본기 다지기
4	스매쉬 그립, 자세, 스윙 익히기 서비스 그립, 자세, 스윙 익히기	기본기 다지기
5	스트로크, 발리, 스매쉬 기본 스윙 속달 훈련 게임시 자리잡기, 스텝, 움직임 익히기	기본기 다지기 게임 능력 향상
6	스트로크, 발리, 스매쉬 기본 스윙 속달 훈련 게임시 자리잡기, 스텝, 움직임 익히기	기본기 다지기 게임 능력 향상
7	스트로크, 발리, 스매쉬 기본 스윙 속달 훈련 서비스 앤 발리 익히기	기본기 다지기 게임 능력 향상
8	스트로크, 발리, 스매쉬 기본 스윙 속달 훈련 발리 및 스매쉬 연속 등장 익히기	기본기 다지기 게임 능력 향상
9	스트로크, 발리, 스매쉬 기본 스윙 속달 훈련 로브 및 앵글 샷 익히기	기본기 다지기 게임 능력 향상
10	스트로크, 발리, 스매쉬 기본 스윙 속달 훈련 실전 게임 지도	실전 게임 레슨
11	스트로크, 발리, 스매쉬 기본 스윙 속달 훈련 실전 게임 지도	실전 게임 레슨
12	게임 및 대회	즐거운 게임과 대회 경험