

# 2024 방과후학교 (매직테니스) 운영 계획서

## 1. 기본 사항

|      |                        |
|------|------------------------|
| 프로그램 | 매직테니스                  |
| 시 간  | 금요일 (15:30~17:00, 90분) |
| 장 소  | 이리북중학교 2층 강당           |
| 대 상  | 1~3학년                  |
| 강 사  | 박선민                    |

## 2. 운영 개요

|       |                                    |
|-------|------------------------------------|
| 목 표   | ◦ 테니스를 통해 체력을 향상시키고 평생체육 조장에 기여한다. |
| 주요내용  | ◦ 테니스 기본 스트로크 익히기                  |
| 교육방법  | ◦ 스테이션식 실기 수업                      |
| 재료·교재 | ◦ 테니스 라켓, 네트, 레드볼, 운동화, 라바콘 등      |
| 평가방법  | ◦ 스트로크 & 발리 랠리 연결 성공개수             |

## 3. 운영 계획 ※ 1년 20차시로 구성, 작성(1차시 90분)

| 순    | 주제        | 내용                 | 비고 |
|------|-----------|--------------------|----|
| 1차시  | 기본 동작 익히기 | 그립법 익히기            |    |
| 2차시  | 기본 동작 익히기 | 그립법, 스텝익히기         |    |
| 3차시  | 기본 동작 익히기 | 스텝 익히기, 포핸드 기본 스윙  |    |
| 4차시  | 기본 동작 익히기 | 스텝 익히기, 포핸드 기본 스윙  |    |
| 5차시  | 기본 동작 익히기 | 스텝 익히기, 포핸드 기본 스윙  |    |
| 6차시  | 기본 동작 익히기 | 스텝 익히기, 백핸드 기본 스윙  |    |
| 7차시  | 기본 동작 익히기 | 스텝 익히기, 백핸드 기본 스윙  |    |
| 8차시  | 경기 적용하기   | 러닝 스트로크로 포핸드 연결하기  |    |
| 9차시  | 경기 적용하기   | 러닝 스트로크로 백핸드 연결하기  |    |
| 10차시 | 경기 적용하기   | 미니게임 후 테니스 경기 관람하기 |    |
| 11차시 | 경기 적용하기   | 러닝 스트로크로 연결하기      |    |
| 12차시 | 경기 적용하기   | 발리 동작을 통한 변형게임     |    |
| 13차시 | 경기 적용하기   | 발리 동작을 통한 변형게임     |    |

| 순    | 주제      | 내용              | 비고 |
|------|---------|-----------------|----|
| 14차시 | 경기 적용하기 | 서비스 미니게임        |    |
| 15차시 | 경기 적용하기 | 서비스 미니게임        |    |
| 16차시 | 경기 적용하기 | 복식 리그전 실시       |    |
| 17차시 | 경기 적용하기 | 복식 리그전 실시       |    |
| 18차시 | 경기 적용하기 | 복식 리그전 실시       |    |
| 19차시 | 경기 적용하기 | 복식 리그전 실시       |    |
| 20차시 | 경기 적용하기 | 실제 테니스경기장에서 해보기 |    |