

2025 방과후학교 (매직테니스) 운영 계획서

1. 기본 사항

프로그램	방과후학교(매직테니스)
시 간	금요일 (15:30~17:00, 90분)
장 소	이리북중학교 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

순	주제	내용	비고
1차시	기본 동작 익히기	그립법 익히기	
2차시	기본 동작 익히기	그립법, 스텝 익히기	
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	

순	주제	내용	비고
6차시	기본 동작 익히기	스텝 익히기, 포핸드 기본 스윙	
7차시	기본 동작 익히기	스텝 익히기, 포핸드 기본 스윙	
8차시	경기 적용하기	러닝 스트로크로 포핸드 연결하기	
9차시	경기 적용하기	러닝 스트로크로 포핸드 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	
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	