

|  |      |   |       |       |  |
|--|------|---|-------|-------|--|
| 학과목명   | 골프 I | 학 점   | 3     | 교·강사명 |  |
| 강의시간   | 5시간  | 이론 / 실습   | 이론+실습 | 전화번호  |  |
| <b>학습목표</b>  |      |   |       |       |  |
| 골프는 기술적인 부분보다도 멘탈과 매너 게임임을 숙지할 수 있도록 하여야 하며, 완벽한 한 샷을 완성시키기 위하여 수천, 수만번의 스윙을 하여야 함을 인지 할 수 있도록 한다.   |      |   |       |       |  |
| <b>교재 및 참고문헌</b>   |      |   |       |       |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- 주교재 : 박성일(2015)/ 프로골퍼도 몰래보는 골프책 / 봄봄스쿨</li> <li>- 부교재 : 조병섭,이순권(2014)/실전 골프입문/ 대경북스</li> <li>- 참 고 : 김선웅,김창국,김태윤(2009)/골프 원리를 알면 열타가준다/ 대경북스</li> </ul> |      |   |       |       |  |
| <b>성적평가방법</b>  |      |   |       |       |  |
| 중간고사   | 기말고사 | 과제물   | 출결    | 기타    | 합계   |
| 30   | 30   | 20  | 20    | 0     | 100  |
| <b>주차별 강의(실습·실기·실험) 내용</b>   |      |   |       |       |  |
| 주차   | 차시   | 강의(실습·실기·실험) 내용   |       |       | 과제 및 기타 참고사항   |
| 1  | 1    | <b>제1장 골프의 개요</b><br>·골프의 기원과 역사<br>- 골프장비 소개<br>* 강의(PPT), 시청각자료   |       |       | 강의실<br>부교재 13-18<br>이론 강의  |
|  | 2    |   |       |       |  |
|  | 3    |   |       |       |  |
|  | 4    |   |       |       |  |
|  | 5    |   |       |       |  |
| 2  | 1    | <b>제2장 골프장비</b><br>·클럽과 볼<br>- 각 클럽별 거리 산정 및 각도 설명<br>- 볼에 대한 설명 한다.<br>* 강의(PPT), 시청각자료, 토론  |       |       | 골프클럽<br>부교재 43-69<br>이론/실기 강의                                    |
|  | 2    |   |       |       |  |
|  | 3    |   |       |       |  |
|  | 4    |   |       |       |  |
|  | 5    |   |       |       |  |
| 3  | 1    | <b>제3장 골프장과 홀의 구조</b><br>·홀의 구성<br>- 72홀에 대한 설명<br>- 국내외 골프장 소개한다.<br>* 강의(PPT), 시청각자료, 실기수업  |       |       | 노트북<br>빔프로젝트<br>스크린<br>이론/실기 강의<br>* 제출 과제물 부여:<br>골프 매너와 룰에 관하여 |
|  | 2    |   |       |       |  |
|  | 3    |   |       |       |  |
|  | 4    |   |       |       |  |
|  | 5    |   |       |       |  |
| 4  | 1    | <b>제4장 기초기술의 이해</b><br>·개인별 자세 피팅<br>- 그립, 스탠스, 어드레스, 백스윙, 백스윙 톱, 임팩트, 팔로스루, 피니시<br>* 강의(PPT), 시청각자료, 실기수업<br><b>(실기 전에 기본적인 이론수업 후 실시한다)</b> |       |       | 운동장<br>골프클럽<br>볼<br>장갑<br>이론/실기 강의                               |
|  | 2    |   |       |       |  |
|  | 3    |   |       |       |  |
|  | 4    |   |       |       |  |
|  | 5    |   |       |       |  |
| 5  | 1    | <b>제5장 다양한 자세연습</b><br>·그립의 종류 연습<br>- 그립의 종류 세가지 인터로킹, 오버래핑, 베이스볼 그립등을 잡아본다.<br>- 어드레스 자세를 익힌다.<br>- 각종자세에 대한 이론 설명 후 실습을 한다.                |       |       | 운동장<br>골프클럽<br>볼<br>장갑<br>이론/실기 강의                               |
|  | 2    |   |       |       |  |
|  | 3    |   |       |       |  |
|  | 4    |   |       |       |  |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
|    | 5 | * 강의(PPT), 시청각자료, 실기수업   |  |
| 6  | 1 | <b>제6장 백스윙자세</b>   | 운동장<br>골프클럽<br>볼<br>장갑<br>이론/실기 강의                             |
|    | 2 | · 자신의 체형분석 및 연습 자세   |  |
|    | 3 | - 테이크어웨이   |  |
|    | 4 | - 백스윙 탑포지션 연습  |  |
|    | 5 | - 다운스윙<br>- 스윙자세를 설명 후 실습한다.<br>* 강의(PPT), 시청각자료, 실기수업                                       |  |
| 7  | 1 | <b>중 간 고 사</b>   | 이론시험<br>* 과제물 제출   |
|    | 2 |  |  |
|    | 3 |  |  |
|    | 4 |  |  |
|    | 5 |  |  |
| 8  | 1 | <b>제7장 기본적인 자세실전연습</b>   | 인더스피아 골프클럽<br>골프클럽<br>볼<br>장갑<br>이론/실기 강의<br>*모든 자세는 이론 설명후 실시 |
|    | 2 | · 기본자세의 중요성  |  |
|    | 3 | - 어드레스 자세가 좋아야 볼 타격이 자연스럽다. 척추각을 정확히 유지하도록 한다.   |  |
|    | 4 | - 양 무릎을 살짝 굽혀 발끝에 전체적으로 체중이 실리게 한다.  |  |
|    | 5 | - 정확한 자세에서 볼을 타격할 수 있게 한다.<br>- 단거리 타격을 연습한다<br>* 강의(PPT), 시청각자료, 토론, 실기수업                   |  |
| 9  | 1 | <b>제8장 백 스윙</b>  | 인더스피아 골프클럽<br>골프클럽<br>볼<br>장갑<br>이론/실기 강의<br>*모든 자세는 이론 설명후 실시 |
|    | 2 | · 스윙자세의 중요성  |  |
|    | 3 | - 왼쪽팔꿈치를 타겟 반대방향으로 밀어 주는 느낌.   |  |
|    | 4 | - 손목코킹은 양손이 허벅지를 지날 때 시작   |  |
|    | 5 | - 클럽샤프트가 지면과 평행이 되게 하고 그립 끝이 타겟을 향하게 한다.<br>- 시선은 항상 볼을 향해 있어야 한다.<br>* 강의(PPT), 시청각자료, 실기수업 |  |
| 10 | 1 | <b>제9장 다운스윙</b>  | 인더스피아 골프클럽<br>골프클럽<br>볼<br>장갑<br>이론/실기 강의<br>*모든 자세는 이론 설명후 실시 |
|    | 2 | · 스윙자세의 중요성  |  |
|    | 3 | - 척추축과 턱은 그대로 유지하고 어깨만 타겟 방향으로 회전시키고 왼쪽어깨를 자연스럽게 떨어 트린다. 강한스윙은 척추축을 무너뜨린다.                   |  |
|    | 4 | - 다운스윙 시 최대한 코키을 오래 유지한다.  |  |
|    | 5 | * 강의(PPT), 시청각자료, 실기수업   |  |
| 11 | 1 | <b>제10장 임팩트</b>  | 인더스피아 골프클럽<br>골프클럽<br>볼<br>장갑<br>이론/실기 강의<br>*모든 자세는 이론 설명후 실시 |
|    | 2 | · 스윙자세의 중요성  |  |
|    | 3 | - 최신스윙에서 임팩트 시 상체는 어드레스와 같이 유지하고 엉덩이는 타겟 방향으로 하고 체중의 대부분은 왼쪽발에 있도록 한다.                       |  |
|    | 4 | - 임팩트 순간 왼발을 펴줌으로써 구심력을 증대 시킨다.  |  |
|    | 5 | * 강의(PPT), 시청각자료, 실기수업   |  |
| 12 | 1 | <b>제11장 릴리스</b>  | 인더스피아 골프클럽<br>골프클럽<br>볼<br>장갑<br>이론/실기 강의<br>*모든 자세는 이론 설명후 실시 |
|    | 2 | · 스윙자세의 중요성  |  |
|    | 3 | - 임팩트순간 손목보다는 양전완을 쪽펴줌으로써 파워를 낼 수 있고, 릴리스 동작을 크게 만들 수 있다.                                    |  |
|    | 4 |  |  |
|    | 5 | * 강의(PPT), 시청각자료, 실기수업   |  |

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
| 13 | 1 | <b>제12장 피니시</b><br>· 스윙자세의 중요성<br>- 상체와 다기가 이루는 각도가 I자형 모양이다. 피니시까지 척추각을 유지해야 한다.<br>* 자세에 대한 설명을 하고 실습을 실시한다.<br>* 강의(PPT), 시청각자료, 실기수업 | 인더스피아 골프클럽<br>골프클럽<br>볼<br>장갑<br>이론/실기 강의<br>* 발표 과제물 부여:<br>[골프장의 형태조사 발표] |
|    | 2 |  |   |
|    | 3 |  |   |
|    | 4 |  |   |
|    | 5 |  |   |
| 14 | 1 | <b>제13장 종합적인 스윙 실습</b><br>· 스윙자세의 체계적 자세<br>- 어드레스부터 풀스윙에 이르기까지 모든 자세를 실습을 통하여 체크 하여 부족한 자세에 대하여 토론한다.<br>* 강의(PPT), 시청각자료, 토론, 실기수업     | 인더스피아 골프클럽<br>골프클럽<br>볼<br>장갑<br>이론/실기 강의<br>*모든 자세는 이론 설명후 실시<br>* 과제물 발표  |
|    | 2 |  |   |
|    | 3 |  |   |
|    | 4 |  |   |
|    | 5 |  |   |
| 15 | 1 | 기 말 고 사  | *야드별 타겟 맞추기   |
|    | 2 |  |   |
|    | 3 |  |   |
|    | 4 |  |   |
|    | 5 |  |   |