

강 의 계 획 서

과목명	골프 II			
학점	3학점	정원	40	
담당 교강사				
수업	수업기간(주)		총수업시간	
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		75	
교재	주당시수	5		
	교재명	저자명	출판사	
	골프 이론과 실제	이강웅	박영사	
관련 과정명	출판연도	2015		
	학사	체육학 전공		
	전문학사	레저스포츠 전공		
성적	평가방법	상대평가		
	성적배점	중간 30점, 기말 30점, 과제 10점, 수시시험 10점, 출결 20점		
	성적비율	A: 30%이내, B: 누계 70%이내		
	이수요건	성적 60점 이상 + 출석률 80% 이상		
평가일정	중간고사 : 개강 후 7~8주차 기말고사 : 개강 후 15주차			
수업목표	골프II는 보다 향상된 전문기술과 실전 경험을 통해 신체적, 심리적, 사회적으로 건전한 인성을 함양하고 경기인으로서의 실력과 지도자로서의 품성을 학습한다. 각종 샷의 완성도를 높이기 위해 필드에서 거리별 어프로치샷, 퍼팅 등을 반복 연습하고 각 코스별 지형지물, 해저드, 벙커, 러프 등에서의 위기탈출과 각 핸드캡별 스코어 관리를 터득하며 실제 필드 경험을 통해 슛 게임과 코스 전략과 전술을 단련하고 훈련방법, 지도방법, 지도자로서의 품성과 자질을 숙지한다. 근력, 지구력 유연성, 교차성 등 체력을 향상하고 원시적경향성정화와 스트레스를 해소하며 사회성 및 건전인성 발달을 유도함으로써 지도자로서의 경기 실력과 리더십을 함양한다.			

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	<p><이론> .강의주제: 오리엔테이션 및 소개(과목에 대한 안내,출결및 평가안내) .강의목표: 골프의 이해 .강의세부내용 : 과목 특성 및 강의 진행 방법에 대한 안내 평가방법에 대해 알아본다. 골프란 무엇인가? 골프경기의 구성 및 개념특성, 골프산업 현황 과제 발전을 알 수 있다.</p>	과제 제출일 : 13주차까지
제2주	<p><이론> .강의주제: 골프장비 .강의목표: 샤프트의 클럽의 변천과정 골프 볼의 공인구 및 덤플, 탄도압축강도 클럽의 피팅을 이해할 수 있다. .강의세부내용 : 클럽의 세트와 최대 14개를 구성할 수 있고, 아이언 종류별로 적정거리에 대한 이해를 알 수 있고, 볼의 종류는 3종류로 나누어지는 것과 피팅의 개념을 알 수 있다.</p>	
제3주	<p><이론> .강의주제: 골프코스의 경기방식 .강의목표: 골프코스의 개념과 홀의 구성 코스공략방법에 대해서 이해할 수 있다. .강의세부내용 : 골프코스18홀 구성과 경기코스의 계산방법, 스코어카드 작성법과 공략법에서 기술적 전략에 대해서 습득할 수 있다.</p>	수시시험 실시
제4주	<p><실습> .강의주제: 골프스윙의 원리 .강의목표: 스위트 스폿에 맞도록 하고 타이밍, 템포, 리듬, 헤드업을 이해할 수 있다. .강의세부내용 :골프의 스윙의 본질과 골프스윙의 지본자세인 몸의 정렬 원리를 익히고, 양손의 결합형태 3가지 스탠스와 볼의 거리를 알 수 있다.</p>	
제5주	<p><실습> .강의주제: 골프스윙의 종류 .강의목표: 스윙의 단계별 아이언 샷을 바르게 익히는 연습을 이해할 수 있다. .강의세부내용 : 1/4스윙에 대한 드릴과 하프스윙의 리듬감 있게 아이언 샷을 하는 것과 풀스윙의 다운스윙과 임팩트의 연속동작과 효과적인 스윙 자세를 반복 연습하여 습득할 수 있다.</p>	
제6주	<p><실습> .강의주제: 골프 볼의 비행원리 .강의목표: 볼의 비행법칙 혹은 궤도와 슬라이스 궤도를 이해하고 클럽헤드 속도와 임팩트정확성, 볼 접근각도, 장타의 일반적 조건을 이해할 수 있다. .강의세부내용 :골프 볼의 방향은 임팩트 시 클럽페이스의 각도의 상관관계에 따라 결정되는 것과 헤드 스피드에 영향을 주는 요소 및 지렛대효과에서 인체의 올바른 순서와 볼의 중심부(스윗 스팟)에 정확히 맞는 것을 습득할 수 있다.</p>	
제7주	중간고사	
제8주	<p><실습> .강의주제: 숏 게임 (만들어지는 스윙고급과정) .강의목표: 골프 숏 게임의 특징과 스윙 방법과 러프에서의 어프로치 샷을 이해할 수 있다. .강의세부내용 :오르막 내리막 라이의 요령과 피치 샷의 특징은 볼의 탄도에 그린 공략법과 로브 샷 플롭샷 스윙방법 그린주변에서 샷의 경우 경사도에 오픈하는 방법을 이해하고 맨땅에서 어프로치샷 요령을 알 수 있다. 폴로스루는 스윙을 길게 가져가는 원리를 설명할 수 있다.</p>	

제9주	<p><실습> 강의주제: 퍼팅 강의목표: 퍼팅의 기본자세와 거리 맞추기에 대해 이해할 수 있다. 강의세부내용: 퍼팅은 긴장감을 풀고 자연스럽게 팔을 늘어뜨려서 어깨를 표적선에 직각으로 놓고 팔꿈치를 유지할 수 있도록 연습한다. 또한 훅과 슬라이스 라인의 공의 위치를 알아보고 반복적으로 연습할 수 있다.</p>	
제10주	<p><실습> 강의주제: 트러블 샷 강의목표: 필드에서의 환경조건에서 올바른 벙커 샷과 러프 샷, 디봇 샷, 등 다양한 샷과 스윙의 요령을 이해할 수 있다. 강의세부내용: 칩샷은 가볍게 하고 짜임새 있는 칩샷 디봇 샷 오르막 내리막 샷에 대한 몸통은 움직이지 않고 양팔과 어깨가 삼각형이 되어 치는 법을 연습한다. 벙커샷은 48~60도 웨지를 사용 공의 3cm뒤를 겨냥하는 동작방법을 익혀 반복적으로 연습할 수 있다.</p>	
제11주	<p><실습> 강의주제: 미스 샷의 유형과 대책 강의목표: 클럽헤드로 볼을 정확하게 타격하지 못했을 때에는 미스 샷이 발생되는 것을 이해할 수 있다. 강의세부내용: 일반적인 미스 샷의 원인과 해결방법 골의 슬라이스와 훅라이 푸시, 폴, 생크, 토폭, 팻 샷, 등 해결과 몸의 균형 즉 체중이동의 제대로 이루어지고 뒤땅이 발생과 회전엔 대한 몸통스윙이 제대로 되는 체크와 해결방법을 알 수 있다.</p>	
제12주	<p><실습> 강의주제: 골프체력과 골프상해 강의목표: 승패를 결정하는 중요한 요인 체력적인 면과 골프상해에 대해서 이해할 수 있다. 강의세부내용: 골프체력의 중요요인인 근지구력과 유연성, 심폐지구력, 협응력과 민첩성과 신체부위별 상해와 처방에 대해서 설명할 수 있다.</p>	
제13주	<p><이론> 강의주제: 골프심리 강의목표: 골프의 심리기술의 특성 심리기술 방법에 대해 이해할 수 있다. 강의세부내용: 골프의 심리적 요인으로 어떤 상황에서도 수행기준이 체계적이고 지속적인 훈련을 통해서 집중력과 자신감과 불안, 이완능력, 주의집중, 성취동기, 자신감, 루틴을 집중에서 문제점을 극복 훈련을 연습할 수 있다.</p>	과제 제출일
제14주	<p><이론> 강의주제: 경기규칙과 골프예절 강의목표: 골프규칙에 대한 이해와 골프장 예절 및 골프장 안전을 확인 동반자에 대한 배려, 골프장 코스보호, 동반자와 경기진행 협조 등을 이해할 수 있다. 강의세부내용: 골프규칙은 미국골프협회와 영국왕립골프협회가 공동으로 출간 4년마다 한 번 개정을 하고 골프의 기본 규칙에서 대해서 알 수 있다. 골프장에서 스윙 시 골프클럽이나 타구 볼이 동반자나 주위 사람들에게 치명적인 위험요소가 있으므로 철저한 규칙에 의한 라운딩과 동반자 배려에 대한 에티켓을 숙지하여 실천할 수 있다.</p>	돌발퀴즈 실시
제15주	기말고사	