

강 의 계 획 서

과목명	골프 I			
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	
	처음 배우는 골프	우에무라케이타	사이프레스	
관련 과정명	출판연도	2012		
	학사	교양,체육학 전공		
	전문학사	교양,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	코스 위에 정지되어 있는 볼을 클럽으로 쳐서 정해진 홀에 넣어 소요된 스트로크의 다수에 따라 우열을 겨루는 스포츠인 골프의 기본지식을 이해하고 기초기술을 습득하며 실전경험을 통해 경기능력과 훈련방법을 학습한다. 이에 따라 골프의 역사, 예절, 규칙, 용구 등을 이해하고 그립, 스윙, 폼, 구질을 숙지하며, 드라이브 라운지를 이용하여 드라이버, 아이언, 샌드, 퍼팅 등의 스윙 폼을 연습하고 실제 필드 경험을 쌓기 위하여 리조트의 퍼블릭코스를 이용한다. 체력향상, 건강증진, 스트레스 해소, 인성발달을 통해 신체적, 정신적, 사회적으로 건전한 품성을 함양하고 다양한 여가생활 방식을 습득할 수 있다.			

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	<p><실습> .강의주제: 스윙의 기본자세 배우기 .강의목표: 골프에 대한 객관적 스윙의 원리와 기본자세 배우기 이해를 할 수 있다. .강의세부내용: 오리엔테이션 및 소개(과목에 대한 안내, 출결 및 평가안내) 수업진행을 위한 학생사전실기평가체중이동에 대한 몸을 좌우로 흔들면서 체중이동의 느낌을 익힐 수 있다. 볼을 좌우로 흔들며 상체와 하체의 밸런스 유지시킬 수 있다.</p>	
제2주	<p><실습> .강의주제: 골프의 그립과 어드레스 .강의목표: 골프의 그립 쥐는 법 3가지와 어드레스 클럽에 따른 어드레스를 이해할 수 있다. .강의세부내용: 그립을 잡는 법부터 시작해서 올바른 스탠스와 왼손 손등과 오른손 손바닥의 방향을 가리키고 어드레스 순서까지 자세를 배우고, 어드레스의 첫 단계부터 마지막 단계까지 실질적인 기초 자세를 습득할 수 있다.</p>	
제3주	<p><실습> .강의주제: 골프스윙의 기초 자세1 .강의목표: 단계별 스윙의 기초 자세1 실전 동작을 반복적으로 연습할 수 있다. .강의세부내용: 스윙의 기본기를 습득. 테이크어웨이는 클럽과 지면과 평행하게 한다. 어깨와 파이 이루는 삼각형과 클럽페이스 방향 및 하프스윙에서 연장해서 풀스윙을 반복적으로 연습하여 익힐 수 있다.</p>	과제 제출일 : 13주차까지
제4주	<p><실습> .강의주제: 골프스윙의 기초 자세2 .강의목표: 스윙의 기초 2 자세 실전 동작을 반복적으로 스윙할 수 있다. .강의세부내용: 스윙의 적절한 템포 동작을 배우고 백스윙톱에서 오른쪽 다리로 이동과 다운스윙, 클럽의 목표 방향, 리듬감 등 스윙의 궤도를 할 수 있다. 스윙의 연속 동작 오른쪽, 왼쪽 측면에서 스윙의 궤도를 연습하여 익힐 수 있다.</p>	
제5주	<p><실습> .강의주제: 드라이버, 우드 스윙 이해 .강의목표: 드라이버 스윙과 페어웨이 우드의 실전 동작을 반복적으로 연습할 수 있다. .강의세부내용: 정확한 어드레스와 동작순서와 장타와 체중이동 및 척추 각도 유지하는 법과 헤드 스피드 높이는 그립에 대해서 습득할 수 있다.</p>	
제6주	<p><실습> .강의주제: 미들아이언, 숏아이언 이해 .강의목표: 미들아이언, 숏아이언을 반복적으로 연습할 수 있다. .강의세부내용: 아이언을 절묘하게 다루기 위한 처방과 보안, 그에 따른 연습을 반복적으로 습득하고 클럽페이스와 스윙궤도 간결한 스윙을 유지할 수 있다. 양팔에 대한 자연스러운 로테이션을 연습하여 익힐 수 있다.</p>	
제7주	중간고사	

제8주	<p><실습> .강의주제: 타수를 좌우하는 숏게임 배우기 .강의목표: 어프로치 샷 스윙의 습득하여 연습할 수 있다. .강의세부내용 : 거리 조절과 스윙의 크기 3단계로 나누어 파악하고 오른손 손목각도 유지와 그린 주변 상황 따른 클럽 사용 스탠스의 넓이 등을 설정하여 반복적으로 연습하여 익힐 수 있다.</p>	
제9주	<p><실습> .강의주제: 숏게임의 이해(벙커 샷) .강의목표: 정교한 벙커 샷 완성을 위하여 반복적으로 연습할 수 있다. .강의세부내용 : 벙커 샷에서 정교한 숏게임 등 필요한 기술들을 반복적으로 연습과 모래가 볼을 옮기는 것과 무게중심 및 쓸어내는 느낌에 대한 스윙을 연습하여 익힐 수 있다.</p>	
제10주	<p><실습> .강의주제: 숏게임의 이해(퍼팅) .강의목표: 퍼팅의 자세를 익힐 수 있다. .강의세부내용 :퍼팅의 그립 및 자세를 익히고 반복적으로 연습하여 진자운동의 원리와 퍼팅 라인 및 거리감각과 방향을 알 수 있다.</p>	
제11주	<p><실습> .강의 주제: 골프스윙의 미스 샷 바로잡기1 .강의목표: 아이언샷과 드라이버 샷의 슬라이스 잡는 법을 익힐 수 있다. .강의세부내용:스윙의 파워를 극대화 시키고 아이언 샷의 슬라이스 잡는 법과 드라이버 샷의 슬라이스 방지법을 습득할 수 있다.</p>	
제12주	<p><실습> .강의주제: 골프스윙의 미스 샷 바로잡기2 .강의목표: 골프스윙의 탑볼과 뒤땅의 방지법을 익힐 수 있다. .강의세부내용 :아이언 샷의 뒤땅과 어프로치 샷의 탑볼 방지하는 스윙의 원리를 알고 안정적인 퍼팅과 스윙의 피니시를 알 수 있다.</p>	
제13주	<p><이론> .강의주제: 골프 스윙 상식(클럽, 공, 골프장) .강의목표: 골프클럽의 종류와 골프장 구성을 설명할 수 있다. .강의세부내용 : 클럽의 구조와 명칭, 클럽 선택의 요령과 홀의 구성 및 골프코스의 구조, 종류 등의 대해서 구분할 수 있다.</p>	과제 제출일 돌발퀴즈 실시
제14주	<p><이론> .강의주제: 골프카드작성법 및 계산 방법 .강의목표: 골프스윙의 전반적인 구질과 골프 규칙을 설명할 수 있다. .강의세부내용 : 골프타수의 방법과 카드 작성법, 볼의 9가지 구질과 골프 에티켓과 골프 용어를 설명할 수 있다.</p>	수시시험 실시
제15주	기말고사	