

강의 계획서

과목명	볼링			
학점	3학점	정원	40	
담당 교강사				
수업	수업기간(주)		총수업시간	주당시수
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		75	5
교재	교재명	저자명	출판사	출판연도
	현대 볼링 교본	미래레저연구회	태을출판사	2024
관련 과정명	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 7주차 기말고사 : 개강 후 15주차			
수업목표	규정된 길이와 너비를 가진 라인 끝에 세워진 호리병 모양의 핀 10개를 비금속성 공을 굴려서 쓰러뜨리는 실내 스포츠인 볼링 경기의 기본지식을 이해하고 기초기술을 습득하며 실전경험을 통해 경기능력과 지도방법을 학습한다. 이를 위해 볼링의 특성, 시설, 용구, 규칙 등을 이해하고 스탠스, 푸시 어웨이, 다운스윙, 백스윙, 최종스텝 등 기본자세와 볼의 구질로서 스트레이트, 훅, 커브, 백업, 회전 등을 학습하고 라인 컨디션, 점수계산법, 에티켓을 숙지한다. 스윙과 스텝의 기본기술, 전략전술, 체력향상, 건강증진, 스트레스 해소, 인성발달을 통해 신체적, 정신적, 사회적으로 건전한 품성을 함양하고 다양한 여가생활 방식을 습득한다.			

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	과제물
제1주	<p>* 교과목 오리엔테이션</p> <p>①강의진행방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 강의개요, 수업목표, 강의진행 방법, 성적평가 등 강의에 대한 전반적인 내용안내. - 이론 및 실기 수업진행 장소 및 준비사항 <p>②평가방법</p> <ul style="list-style-type: none"> - 정기평가(중간 및 기말평가): 구술·실기평가의 범위 및 진행 내용 - 기타평가(수시평가): 이론평가의 범위 및 내용 - 과제제출: 개별 과제의 구성과 작성법, 개별발표에 대한 내용 - 평가기준: 각 평가영역의 구성비율 및 출결기준(결석 시 사유서 제출 등)에 대한 내용 <p>1) 강의주제: 볼링의 역사</p> <p>2) 강의목표: 볼링의 기원 시대별 발전과정에 대하여 자료를 수집하고 요약할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> - 볼링의 기원 	<p>과제 제출일 : 14주차까지</p> <p>수시시험 : 11주차에 실시</p>
제2주	<p>1) 강의주제: 볼링 시설의 이해(레인의 구조)</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 레인의 규격과 명칭을 확인하고 레인의 길이, 폭, 각 스폿의 위치와 기능을 나열하고 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 레인의 재질과 구성 - 레인의 재질에 따른 공략법 	
제3주	<p>1) 강의주제: 볼링 과학의 기초(심리기술 훈련)</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 볼링의 심리학적 분석을 통해 안정된 루틴을 형성하고 경기 시 지속적으로 집중력을 유지할 수 있다. - 상대의 스코어에 동요하지 않고 자세와 스코어를 일정하게 유지하고 감정표현을 최소화할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 볼링 경기의 심리학적 이해 - 심리적 게임과 볼링의 관계 	
제4주	<p>1) 강의주제: 볼링 기초테크닉(4보 도움닫기)</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 진자운동과 스텝의 배분을 체득하고 한쪽으로 치우쳐진 볼링공의 무게를 조절하며 원하는 방향으로 투구할 수 있다. - 양발의 간격과 자세를 바르게 정렬하고, 안정된 밸런스를 유지하는 스탠스 위치를 지정할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 손(볼)의 움직임에 다리(스텝) 맞추기 - 진자운동과 스텝의 배분 - 주사용 팔에 따른 스탠스(투구위치) 설정방법 	
제5주	<p>1) 강의주제: 볼링 코스 마스터(스트라이크 조건)</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스트라이크를 만들기 위한 조건 중 포켓존을 이해하고 개인의 구질에 적합한 코스를 찾아 적용할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 포켓 스트라이크존의 이해 - 오른손 볼러의 포켓(①, ③핀) 스트라이트 존 공략방법 - 왼손 볼러의 포켓(①, ②핀) 스트라이트 존 공략방법 	

<p>제6주</p>	<p>1) 강의주제: 볼링 코스 마스터(실전 스페어 테크닉 1) 2) 강의목표: - 다양한 스페어 상황에서 키핀을 공략하여 남은 핀을 모두 처리할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 히트 포인트에 따른 핀의 움직임 - 스페어 처리를 위한 키핀 앵글 확인방법</p>	
<p>제7주</p>	<p>중간고사</p>	
<p>제8주</p>	<p>1) 강의주제: 레벨업 챌린지(구질의 종류 : 스트레이트 볼) 2) 강의목표: - 다양한 구질의 정보를 습득하고 실전훈련을 통해 자신의 체형과 볼링 레인의 컨디션에 따라 적용할 수 있다. - 일직선으로 진행되는 스트레이트 구질로 궤적의 변화와 오차범위를 최소화하여 일직선으로 투구할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 스트레이트 볼 구사를 위한 체크리스트(엄지와 중·약지의 진행 방향) - 볼링공의 선택(그립 홀과 손가락의 밀착정도, 중·약지와 엄지 홀까지의 거리인 스패의 중요성).</p>	
<p>제9주</p>	<p>1) 강의주제: 레벨업 챌린지(레인의 컨디션) 2) 강의목표: - 레인의 정비 유형 가운데 이븐정비에서의 에임 스폿, 타겟 스폿, 볼의 구질을 선택하여 적용할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 이븐정비(Even condition)에서의 에임스폿 설정방법 - 이븐정비에 유용한 구질과 타겟에로우 설정방법 - 레인 컨디션 대응법</p>	
<p>제10주</p>	<p>1) 강의주제: 실전 기본 테크닉(레인 레이아웃) 2) 강의목표: - 레인의 컨디션에 따라 스탠딩 스폿을 좌·우로 이동하는 3·1·2 이론을 적용하여 스트라이크 존을 조정하여 투구할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 3·1·2 이론의 원리 - 3·1·2 이론을 응용한 스트라이크 존 구성</p>	
<p>제11주</p>	<p>1) 강의주제: 최종 체크(투구 폼의 체크포인트) 2) 강의목표: - 스탠스와 어드레스 자세의 최종 수정을 통해 정확한 타겟을 설정하고 자연스러운 자세의 준비동작을 시연할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 스탠스 위치와 목표 스폿의 일치 체크 - 주팔과 보조팔의 위치와 균형 체크 - 팔꿈치 각도, 높이, 볼의 중앙 위치 체크</p>	<p>수시 평가</p>
<p>제12주</p>	<p>1) 강의주제: 스코어 결정 방식과 구조 2) 강의목표: - 스코어와 관련된 기본용어를 이해하고 점수계산방법을 학습하여 실제 경기에서의 각 프레임별 결과와 점수누적 방식에 대하여 예시자료를 통해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 스코어의 기초 - 스트라이크와 스페어의 점수차</p>	

<p>제13주</p>	<p>1) 강의주제: 볼링 마스터 1(기본자세와 투구 메커니즘) 2) 강의목표: - 푸시 어웨이에서 릴리스까지의 동작을 다양한 보폭과 리듬의 변화를 통해 개인에게 적합한 투구 메커니즘을 찾아 동작을 개선할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 4보 스텝과 5보스텝의 차이 - 느린스텝과 빠른스텝</p>	
<p>제14주</p>	<p>1) 강의주제: 볼링 마스터 2(스트레이트 볼) 2) 강의목표: - 핀 액션이 약한 스트레이트 구질의 초보 볼러는 컨벤셔널 볼을 사용하여 아웃사이드 3/4 스폿 공략법을 적용하여 스트라이크 확률을 높일 수 있다. - 릴리스 시 그림의 엄지손가락을 12시 방향으로 투구하는 스트레이트 구질의 훈련을 통해 난이도가 높은 스페어 ⑦, ⑩핀을 정확하게 처리할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 스트레이트 볼을 만들기 위한 조건 - 4번 타겟 에로우를 활용한 스트레이트 볼링</p>	<p>과제물 제출</p>
<p>제15주</p>	<p>기말고사</p>	