40ffb5c39b5d464d90... .png 1.4MB 다운로드 MYBOX 저장

강의계획서

강좌명 (※강의분야)	파크골프		
강사명	김숙현		
강좌개요	청소년 및 성인반 파크골프 교육 - 기본기 습득, 실전능력 향상, 건강한 여가생활 및 커뮤니티 형성		
강좌목표 및 기대효과	• 파크골프의 기본기와 규칙을 이해하고 올바른 자세와 스윙을 익힌다. • 실전 라운딩 능력을 향상하여 자신감과 성취감을 높인다. • 건강 증진과 스트레스 해소, 친목 도모를 통해 삶의 질을 향상한다.		
강좌운영기간	5개월 (주 2회 / 1회 2시간)	적정인원	15 명
수업방법	이론 강의 + 실습(연습) + 현장 라운딩 + 피드백		
교재 및 강의 자료	강의 교안(PPT), 파크골프 규칙집, 영상자료, 연습도구		
준비물	**골프클럽 · 공 · 모자 · 장갑** ※ 편한 운동복과 운동화 착용		

주	세부 강의내용	준비물	비고
1~2주	• 파크골프 소개 및 규칙, 에티켓 • 클럽 종류 및 사용법 / 안전교육 • 기본자세와 그립 잡는 법	클럽, 공	이론 + 실습
3~4주	• 어드레스 및 정렬 방법 • 스윙의 기본 원리 / 백스윙과 팔로우 • 짧은 거리 퍼팅 연습	클럽, 공	연습장
5~6주	• 스윙 일관성 만들기 • 거리 컨트롤 연습(10m~30m) • 퍼팅 거리감 및 방향성 향상	클럽, 공	연습장
7~8주	• 다양한 샷 연습(낮은 샷, 높은 샷) • 장애물 넘기기 및 벙커 샷 기초 • 9홀 라운딩 실습 및 피드백	클럽, 공	실습장
9~10주	• 코스 공략법(티샷 전략, 세컨샷, 어프로치) • 거리별 맞춤 전략 연습 • 9홀 라운딩 실습 및 피드백	클럽, 공	실습장
11~16주	• 실전 라운딩 능력 향상 • 상황별 문제 해결 및 전략 게임 • 18홀 라운딩 실전 및 경기 운영법	클럽, 공	현장 라운딩
17~20주	• 실전 경기 운영 및 멘탈 관리 • 개인별 약점 보완 및 심화 연습 • 모의 경기 및 최종 평가	클럽, 공	현장 라운딩
21~22주	• 정리 및 복습 / Q&A • 친선 라운딩 및 수료식	클럽, 공	종합 평가
기타사항	• 우천 시 실내 교육 또는 이론 수업으로 대체 • 개인별 수준에 맞춘 맞춤 지도 • 교육 일정 및 내용은 현장 상황에 따라 변경될 수 있음		

