

# 강 의 계 획 서

2024 노원평생학습대학

교과목명	골프입문	강사명	김 성 진
		강의실	연지스퀘어 실내골프장
수업방법	골프 스윙 이론 및 실습	시 수	2024. 7. 29. ~ 8. 23. 주 1시간 (차수별 시간 별도확인)
수업목표	골프 스윙의 이해		
주차	강의내용	비고	
1	1-1. 골프 클럽의 종류 설명 및 아이언 셋업 자세 방법과 똑딱이 스윙. 1-2. 똑딱이 스윙 체크와 코킹 방법의 이해.		
2	2-1. L to L 하프 스윙에 필요한 손목 움직임과 타이밍 훈련. 2-2. 체중 (압력) 이동과 지면반력의 이해.		
3	3-1. 임팩트와 팔로우스루의 연결 동작 훈련. 3-2. 3/4 스윙 컨트롤 및 풋워크.		
4	4. 풀스윙 피니쉬 자세와 밸런싱.		
기타 안내사항	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 골프는 엄격한 매너스포츠 입니다. 타 수강생들의 학습과 훈련에 방해가 되지 않도록 정숙합니다.</li> <li>- 수강생의 신체적 특이사항이 있는 경우 강의 전 필히 강사에게 사전 고지를 원칙으로 합니다.</li> <li>- 연습장에서는 언제나 타구사고 및 상해사고의 위험이 따르므로 뛰어나거나 다른 타석 근처로의 접근을 금지하고 있습니다.</li> <li>- 타석 이외의 공간에서 클럽을 들어 올리거나 휘두르는 행위, 손으로 공을 던지는 행위 등의 개인 부주의로 인한 상해사고에 대해 책임소지는 각 개인간에 있음을 알려드립니다.</li> </ul> <p style="text-align: center;">★ 초등학교 고학년(4~6학년)만 신청 가능 !! ★</p>		