

강 의 계 획 서

과 정 명			골프(기초)									
강 의 일 정			매주 화요일 19시 ~ 22시 [3시간] 12주[총 36시간]									
강 의 개 요 (모집요강에 게시함)			기초 이론 및 에티켓: 골프 클럽 명칭, 안전 수칙 및 골프장 매너 그립(Grip) & 어드레스(Address): 손 크기와 스타일에 맞는 그립 및 자세 설정 단계별 스윙 메커니즘: 똑딱이→하프스윙→풀스윙으로 이어지는 단계별 동작 체크 숏게임 & 퍼팅: 타수를 줄이는 데 핵심이 되는 어프로치와 퍼팅 스트로크									
부 가 비 용			재료비(원)		교재비(원)		시험응시료(원)		자격증신청비(원)		기타비용	
											개인장갑	
주	월/일	요일	강 의 내 용							강사명		비고
1	9/1	화	오리엔테이션 & 그립/셋업 • 골프 기본 이론, 명칭, 안전 수칙 안내 • 그립 • 어드레스 자세 및 볼 위치 (똑딱이 연습)							배준필		
2	9/8	화	하프 스윙 & 코킹 • 시계 9시-3시 스윙 및 백스윙 코킹(Cocking) 개념 이해 • 하체 고정 및 시선 유지(Head-up 방지) 연습							배준필		
3	9/15	화	L to L 스윙 & 체중 이동 • L to L (백스윙 L - 임팩트 - 팔로스루 L) 동작 완성 • 체중 이동의 기초와 임팩트 감각 익히기							배준필		
4	9/22	화	풀스윙 & 피니시 • 피니시(Finish) 자세 연결 및 밸런스 잡기							배준필		
5	9/29	화	스윙 리듬 & 템포 • 자신에게 맞는 스윙 템포 찾기 • 정타율(Smash Factor) 높이를 위한 반복 숙달							배준필		
6	10/6	화	롱아이언 & 숏아이언 • 롱아이언 / 숏아이언(웨지) 스윙 차이점 이해							배준필		
7	10/13	화	드라이버 입문 • 드라이버 어드레스(티 높이, 체중 배분, 척추 각도) • 상향 타격(Upper Blow) 메커니즘							배준필		
8	10/20	화	드라이버 정복 & 구질 정리 • 구질이해, 비거리 향상을 위한 회전축 및 지면 반발력 활용							배준필		
9	10/27	화	유틸리티 / 우드 입문 • 쓸어치기(Side Blow) 동작과 찍어치기(Down Blow) 비교 • 유틸리티(하이브리드) 클럽 어드레스 및 스윙							배준필		
10	11/3	화	어프로치 (Approach) • 10m / 20m / 30m 거리별 런닝 & 피치 샷 컨트롤 • 웨지 스윙 크기에 따른 거리 조절 법							배준필		
11	11/10	화	퍼팅 (Putting) • 퍼팅 그립, 스탠스, 스트로크 궤도 • 거리감 및 그린 경사 읽는 법 기본							배준필		
12	11/17	화	실전 라운드 준비 & 종합 점검 • 골프장 룰, 에티켓, 스코어 카드 작성법							배준필		

※ 커리큘럼 및 강의일정은 사정에 따라 일부 변경될 수 있습니다.

문경대학교 평생교육원