


(운동과 건강)과 본시 교수 . 학습 과정안

지도 교과	운동과 건강	대 상	3-3	지도 교사	강 연 호
대단원	운동과 건강관리	일 자	2021. 9. 28.(화)	교시	3
중단원	운동과 정서 조절	장 소	체육관 및 운동장	차 시	6 / 6
소단원	골프				
학 습 목 표	.골프의 기본자세와 기초 동작들을 익히고, 실제로 골프를 수행하여 적용한다. .정서 조절과 스트레스 해소를 위한 운동으로 골프를 경험해 본다.				
단 계 (시간)	교수 · 학습활동				유 의 점/ 학습 자료
도입 (5분)	출석 점검 준비운동 전시학습 학습 목표 동기유발	<ul style="list-style-type: none"> ■ 출석 확인 ■ 준비운동 및 보강 운동(주관절 위주) ■ 전시학습 발문 및 이해도 점검 ■ 학습 목표 제시 및 인지 ■ 유명선수에 대한 정보 제공 및 심상 훈련 실시 			준비물: 운동복, 운동화, 아이언, 공 준비운동 장점설명 발문기법활용
전개 (35분)	학습 목표 제시 스윙 기본 단계 설명 기본기능익히기 1단계: 어드레스 간이게임 정리운동	<ul style="list-style-type: none"> ■ 학습 목표 인지 ■ 스윙의 기본 단계 이해 <ul style="list-style-type: none"> - 스윙 7단계: 테이크어웨이, 백스윙, 다운스윙, 임팩트, 릴리스, 팔로스루, 피니쉬 ■ 1단계: 어드레스 자세 이해 및 실천 <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>설명</p> <ul style="list-style-type: none"> - 양팔에 힘을 빼고 클럽헤드를 바닥에 고정 - 견고한 그립 잡기 - 볼 위치 양발 사이에 두기 </div> </div>			<ul style="list-style-type: none"> ■ 구체적/긍정적 피드백 제공 - 잘했어! 멋진 플레이야! ■ -대기시간 및 이동시간 최소화 ■ -자세를 고친 후 다시 스마트폰으로 촬영하여 자세가 바르게 교정되었는지 확인
정리 (5분)	요점정리 차시예고 기구정리 위생교육	<ul style="list-style-type: none"> ■ 정리운동 및 스트레칭 실시 <ul style="list-style-type: none"> - 주로 사용하는 관절 위주 정리운동 실시 ■ 요점정리 및 형성평가 실시 ■ 차시 내용 소개 <ul style="list-style-type: none"> - 발문 기법 활용(받기) ■ 기구 정리 실시 <ul style="list-style-type: none"> - 다함께 협동해서 정리 실시 ■ 위생교육 실시 <ul style="list-style-type: none"> - 깨끗하게 손 씻기 			<ul style="list-style-type: none"> ■ 정리운동 필요성 설명 ■ 발문 기법 활용 ■ 학습 목표 도달 여부 확인 ■ 지도 및 확인