2020 (나비골프)프로그램 연간계획안

왕북초등학교

지도 대상	1~6학년	지도 강사	안 희 숙
지도 기간	2020년 3월 9일 ~ 2020년 12월 31일, 매주 월(13:10~15:30),목(14:00~16:20)		
지도 목표	가. 골프를 통해 예의와 질서를 지키는 어린이가 되도록 한다. 나. 스포츠를 통해 전문성과 자신감을 갖춘 어린이로 성장하게 한다. 다. 어린이들이 골프를 쉽게 이해하며 배려와 협동심을 기르게 한다.		
준비물	클럽. 매트. 볼. 훌라후프.		

지 도 계 획				
월	주	주제	지도 내용	비고
3	1	나비골프 이해	나비골프, 탄생배경, 장비설명, 주의사항(안전)	
	2	어드레스 자세 이해하기	편안하고 안전감이 있는 자세 만들기	
	3	스탠스 바른 자세	어깨넓이의 발 간격유지	
	4	그립 잡기. 그립의 형태	오버래핑, 인터로킹, 베이스볼	
4	1	스윙의 바른 자세	어드레스 - 눈은 볼 주시. 등축을 곧게 편다.	
	2	스윙자세(백스윙)	백스윙-볼은 스탠스 중앙. 오른쪽 다리에 중심	
	3	스윙자세(탑)	탑-코킹형태에서 L자 모양 만들기	
	4	스윙자세(다운스윙)	다운스윙- 어깨. 팔. 손. 순서로 풀어준다	
5	1	스윙자세(임팩트)	팔을 쭉 펴서 어깨선과 삼각형을 만든다.	
	2	스윙자세(팔로스로우)	클럽을 목표방향으로 던지듯 보낸다.	
	3	스윙자세(피니쉬)	스윙이 완성된 상태. 체중은 왼쪽 다리로 이동	
	4	스윙동작 연결하기	자연스런 연결동작 익히기	
	5	구분동작 반복연습	어드레스, 백스윙. 두 다리 고정. 자연스런 체중이동	
6	1	스윙동작 연결하기	자연스런 연결동작 익히기	
	2	구분동작 반복연습	어드레스, 백스윙. 두 다리 고정. 자연스런 체중이동	
	3	스윙 동작 익히기	테이크백-다운스윙-임팩트-팔로스로	
	4	스윙 동작 익히기	다운스윙-임팩트-팔로스로-피니쉬	

지 도 계 획				
월	주	주제	지도 내용	비고
7	1	자기 스윙 만들기	자연스런 체중이동	
	2	어프로치 샷 익히기	부드럽게 스윙을 한다.	
	3	어프로치 샷 익히기(피칭)	공을 높이 띄운 다음 빨리 정지 시킨다	
	4	어프로치 샷 (치핑)	공이 낮게 떠서 어느 정도 날아간 다음 굴러가게	
	5	어프로치 샷 익히기	스탠스는 좁게. 하나~둘 동작으로 어깨 이동하기	
8	1	어프로치샷(러닝어프로치)	가까운 거리에서 볼을 굴려 공략 한다	
	2	어프로치 샷 익히기	어깨는 목표방향과 나란히. 체중은 왼발	
	3	퍼팅 의 기본자세	클럽페이스는 직각. 볼은 왼쪽 눈 아래 둔다.	
	4	퍼팅 방법	클럽의 안쪽 면을 목표와 직각	
9	1	우드스윙 동작 익히기	아이언과 스탠스 관계이해	
	2	우드의 바른 동작	볼과 발의 위치선정(볼~약간 왼쪽)	
	3	우드의 방향성	임팩트~힘 빼고 정확하게 방향보내기	
	4	스윙반복 연습	어드레스~피니쉬까지 자연스런 동작연결	
10	1	우드의 비거리 공략 법	헤드업 안하기. 안정된 중심이동하기	
	2	스윙반복 연습	어드레스~피니쉬까지 자연스런 동작연결	
	3	어프로치의 중요성	백스윙의 크기로 거리감 조절하기	
	4	퍼팅의 기술 샷	홀컵을 약간 지나가게 길게 스트로크 한다.	
	5	퍼팅의 어드레스	어깨는 평행. 샤프트와 팔뚝연결	
11	1	퍼팅 방법	클럽의 안쪽 면을 목표와 직각을 이룬다.	
	2	퍼팅 동작 익히기	체중은 양발에 균등하게 배분하고 볼을 본다.	
	3	풀스윙 반복연습	어드레스~피니쉬까지 자연스런 동작연결	
	4	포인트 게임	홀컵 가까이 붙이기. 어프로치 게임하기	
12	1	스윙 반복연습	어드레스~피니쉬까지 자연스런 동작연결	
	2	퍼팅 동작	숏 퍼트~방향 중시, 롱 퍼트~거리감 중시	
	3	스윙의 구분동작	머리고정. 정확한 체중이동	
	4	포인트 게임과 퍼팅게임	퍼팅게임을 통한 집중력 기르기	