

프로그램 운영 계획서

결 재	담임	팀장

	나비골프 (전문 체험)	강의기간	2025. 00 ~ 00		
강 사 명	은미숙	담 당 반			
강의요일		강의시간			
1. 프로그램목적					
나비골프의 기능습득과 체력 향상에 도움을 주고자 한다.					
2. 프로그램목표					
1. 나비골프의 기본기술이 발달된다.					
2. 나비골프의 규칙을 안다.					
3. 나비골프의 경기를 할 수 있다.					
3. 프로그램운영방법					
골프 기본자세 연습 및 기본 기술 익히기 (골프공, 골프클럽, 매트 준비)					
4. 프로그램운영 평가방법					
만족도 조사 및 실력 향상					
5. 프로그램개요					
N0	일 자	프로그램개요	자료	과제물	운영지도안
1	1월	1.클럽의 이름알기, 클럽의 부분명칭알기, 그립 잡는법 배우기 2.그립 잡는법, 기본자세(어드레스) 배우기 3.그립 잡는법, 클럽의 부분명칭 알기 기본자세(어드레스)스윙하기 4.그립의 형태(오버래핑, 언더로킹, 베이스볼) 기본자세(어드레스) 스윙하기	안전교육 준비운동		+ 활동지도안 첨부
2	2월	1.그립잡는법 익히기 기본자세(어드레스) 스윙하기 클럽의 부분명칭 알기 2.그립의 형태 리듬에 맞추어 기본 스윙 익히기 3.스윙자세(어드레스, 테이크백) 스윙하기 체중이동 및 리듬 손목코킹훈련 4.스윙자세(어드레스, 테이크백) 체중이동, 리듬, 손목코킹훈련 5.구분동작(테이크백-다운스윙- 임팩트-팔로우스루) 손목코킹과 임팩트훈련	“		

3	3월	1.그립 잡기법 반복 익히기 기본자세(어드레스) 이해하기 2.스윙자세(어드레스, 테이크백) 익히기 체중이동 및 리듬 손목코킹훈련 3.스윙자세(어드레스, 테이크백) 체중이동, 리듬, 손목코킹훈련 4.그립잡기반복, 기본자세(어드레스)유지	“		
4	4월	1.테이크백-다운스윙-임팩트-팔로우스루(구분동작) 손목코킹과 임팩트훈련 2.다운스윙-임팩트-팔로우스루-피니쉬 (마무리동작, 스윙의 완성된상태) 임팩트, 피니쉬 리듬훈련 3.스윙동작 익히기(하프스윙, 풀스윙) 손목코킹과 임팩트 피니쉬 리듬훈련 4.스윙동작 익히기(하프스윙, 풀스윙) 손목코킹과 임팩트 피니쉬 리듬훈련	“		
5	5월	1.스윙자세(어드레스, 테이크백) 체중이동 및 리듬 손목코킹훈련 2.스윙자세(어드레스, 테이크백) 체중이동 및 리듬 손목코킹훈련 3.구분동작에 따른 스윙배우기 → 테이크백-다운스윙-임팩트 -팔로우스루 4.구분동작에 따른 스윙배우기 → 테이크백-다운스윙-임팩트 -팔로우스루 5.스윙시 방향감각 익히기 골프매너 익히기	“		
6	6월	1.스윙동작 익히기(하프스윙, 풀스윙) 손목코킹과 임팩트 피니쉬 리듬훈련 2.스윙시 거리감각 익히기 (캐리+런=비거리), 골프규칙알기 3.스윙시 방향감각 익히기 골프매너 익히기	“		
7	7월	1.스윙시 거리감, 방향성 익히기 반복 훈련, 골프매너 익히기 2.스윙시 거리감, 방향성 익히기 반복 훈련, 골프용어 익히기 3.어프로치 샷, 숏 스윙훈련 4.퍼트(그린에서 홀컵에 공을 넣기 위해 하는 샷)훈련 퍼팅(거리감, 방향익히기) 하기	“		

8	8월	1.퍼트 훈련 퍼팅(거리감, 방향익히기)하기 2.하프스윙 반복훈련 손목코킹과 임팩트 반복훈련, 기준타수 (18홀기준 72타)에 대해알기 3.풀스윙 반복훈련 임팩트, 피니쉬 리듬훈련 스코어카드 작성법익히기 4.스윙(하프스윙, 풀스윙)반복훈련 손목코킹과 임팩트 피니쉬 리듬훈련	“		
9	9월	1.스윙 만들기(전차시 반복훈련) 스윙동작 익히기(하프스윙, 풀스윙) 2.스윙 만들기(전차시 반복훈련) 기준타수(18홀기준 72타)에 대해 알기 3.스윙 만들기(전차시 반복훈련) 스코어카드에 대해알기 4.스윙(하프스윙, 풀스윙)반복훈련 손목코킹과 임팩트 피니쉬 리듬훈련	“		
10	10월	1.스윙 만들기(전차시 반복훈련), 임팩트 중점 훈련 2.스윙 만들기(전차시 반복훈련), 체중이동과 리듬 훈련 3.스윙 만들기(전차시 반복훈련), 손목코킹 훈련 4.스윙 만들기(전차시 반복훈련), 퍼팅 훈련	“		
11	11월	1.스윙 만들기(전차시 반복훈련) 스윙시 방향감각 익히기 골프매너 익히기 2.스윙 만들기(전차시 반복훈련) 골프의 경기규칙 3.스윙 만들기(전차시 반복훈련) 거리감, 방향성익히기 4.스윙 만들기(전차시 반복훈련) 퍼트 훈련 퍼팅(거리감, 방향익히기)	“		
12	12월	1.스윙 만들기(전차시 반복훈련) 어드레스(기본자세)잡기 2.스윙 만들기(전차시 반복훈련) 어프로치와 퍼팅알기 3.스윙 만들기(전차시 반복훈련) 스코어카드 작성법, 골프용어익히기 4.스윙 만들기(전차시 반복훈련) 매너익히기	“		