

방과후학교(골프)프로그램 연간지도계획

연 간 지 도 계 획		결재	담당	교감	교장
				전결	
프로그램명	골프	지도강사		은미숙	
지도 요일	월,목 (3~6학년) 금 (3,4학년)	지도시간		14:50~16:10 13:10~14:40	
지도 기간	2024년 3월 2일 ~ 2024년 12월 31일				
지도 목표	1. 골프의 기본기술이 발달된다. 2. 골프의 규칙을 안다. 3. 골프 경기를 할 수 있다. 4. 집중력을 기를 수 있다.				
연 간 월 별 지 도 계 획					
월	주 제	학 습 내 용			비고
3월	골프의 기본 원리	안전교육, 준비운동 클럽의 이름알기 및 그립잡는법 배우기			준비운동 안전교육
	골프의 기본 기술	그립 잡는법, 기본자세(어드레스)스윙하기 클럽의 부분 몇칭 알기			준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	그립 잡는법, 기본자세(어드레스)스윙하기			준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	그립의 형태(오버래핑, 언더로킹, 베이스볼) 체중이동 및 리듬템포			준비운동 안전교육
4월	기본기술(스윙만들기)	스윙자세(어드레스, 테이크백) 체중이동 및 리듬템포 손목코킹훈련			준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	스윙자세(어드레스, 테이크백) 체중이동 및 리듬템포 손목코킹훈련			준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	구분동작에 따른 스윙배우기			준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	테이크백-다운스윙-임팩트-팔로우스루 손목코킹과 임팩트훈련			준비운동 안전교육
5월	기본기술(스윙만들기)	다운스윙-임팩트-팔로우스루-피니쉬 임팩트, 피니쉬 리듬훈련			준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	스윙동작 익히기(하프스윙, 풀스윙) 손목코킹과 임팩트 피니쉬 리듬훈련			준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	스윙동작 익히기(하프스윙, 풀스윙) 손목코킹과 임팩트 피니쉬 리듬훈련			준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	스윙시 거리감각 익히기, 골프규칙알기			준비운동 안전교육
6월	기본기술(스윙만들기)	스윙시 방향감각 익히기, 골프매너 익히기			준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	스윙시 거리감 방향성익히기 골프용어 익히기			준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	퍼팅(거리감, 방향익히기) 퍼트훈련			준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	퍼팅(거리감, 방향익히기) 퍼트훈련			준비운동 안전교육
7월	기본기술(스윙만들기)	스윙(어드레스-테이크백-다운스윙-임팩트) 손목코킹과 임팩트훈련			준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	스윙(다운스윙-임팩트-팔로우스루-피니쉬) 임팩트, 피니쉬 리듬훈련			준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	스윙(하프스윙, 풀스윙) 손목코킹과 임팩트 피니쉬 리듬훈련			준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	어프로치(스윙 크기에 따른 거리감 조절) 숏(푼) 스윙훈련			준비운동 안전교육

연 간 월 별 지 도 계 획

월	주 제	학 습 내 용	비고
8월	기본기술(스윙만들기)	스윙 만들기(전차시 반복훈련), 어프로치 훈련	준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	스윙 만들기(전차시 반복훈련), 퍼트어프로치 훈련	준비운동 안전교육
9월	기본기술(스윙만들기)	스윙 만들기(전차시 반복훈련), 임팩트 훈련	준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	스윙 만들기(전차시 반복훈련), 어프로치 훈련	준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	스윙 만들기(전차시 반복훈련), 어프로치 훈련	준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	스윙 만들기(전차시 반복훈련), 퍼트 훈련	준비운동 안전교육
10월	기본기술(스윙만들기)	스윙 만들기(전차시 반복훈련), 퍼트 훈련	준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	스윙 만들기(전차시 반복훈련), 퍼트어프로치 훈련	준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	스윙 만들기(전차시 반복훈련), 퍼트어프로치 훈련	준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	스윙 만들기(전차시 반복훈련), 골프의 경기규칙	준비운동 안전교육
11월	기본기술(스윙만들기)	스윙 만들기(전차시 반복훈련), 골프의 경기규칙	준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	스윙 만들기(전차시 반복훈련), 골프 용어익히기	준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	스윙 만들기(전차시 반복훈련), 골프 용어익히기	준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	스윙 만들기(전차시 반복훈련), 임팩트 중점 훈련	준비운동 안전교육
12월	기본기술(스윙만들기)	스윙 만들기(전차시 반복훈련), 임팩트 중점 훈련	준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	스윙 만들기(전차시 반복훈련), 임팩트 중점 훈련	준비운동 안전교육
	기본기술(스윙만들기)	스윙 만들기(전차시 반복훈련), 스코어카드작성법 익히기	준비운동 안전교육