



## 2022학년도 2학기 건강운동강좌 기초정보 및 강의계획서

<b>종 목</b>	골프	<b>대 상</b>	학내 구성원 전체	<b>강 사</b> (연락처)	
<b>강좌명</b>	학생 골프				
<b>수업시간 및 요일</b>	화/목 07:30 ~ 09:00	<b>수업장소</b>	71-1동 B1 골프연습장	<b>비 고</b>	
<b>학 력</b>					
<b>관련 자격증 및 경력</b>					
<b>강좌 개요 및 목표</b>	<p>본 강좌는 학내 구성원들에게 골프에 대한 기초적인 이론 및 실습을 제공해주는 프로그램으로, 기존에 골프를 경험해보지 못한 구성원이라도 골프를 쉽게 이해할 수 있도록 도움을 주는 프로그램입니다.</p> <p>총 18차시의 강좌를 통해 수강생들에게 올바른 골프 교육을 제공하여 골프에 대한 전반적인 지식, 골프장에서의 예절 등과 더불어 최적의 골프 스윙을 익혀 프로그램 종료 이후 다른 골퍼들과 자연스럽게 골프 즐길 수 있도록 강좌를 진행할 것입니다.</p>				
<b>비 고</b>	개인 장갑, 골프화 또는 운동화, 편안한 복장				

□ 차시별 강의 내용

\* 수업 일정은 수업 상황에 따라 유동적으로 변경할 예정입니다.

차 시	강의 내용	비 고
1차시	오리엔테이션	
2차시	골프란 무엇인가?	
3차시	나에게 맞는 그립 배우기	
4차시	퍼팅 이해하기 1	
5차시	퍼팅 이해하기 2	
6차시	스윙 체중 이동 이해하기 1	
7차시	스윙 체중 이동 이해하기 2	
8차시	골프 스윙 이해하기 1	
9차시	골프 스윙 이해하기 2	
10차시	골프 스윙 분석 1	
11차시	골프 스윙 분석 2	
12차시	골프 경기 진행 및 운영 방식	
13차시	골프 에티켓 및 룰 이해 1	
14차시	골프 에티켓 및 룰 이해 2	
15차시	실전 연습 및 피드백	
16차시	실전 연습 및 피드백	
17차시	실전 연습 및 피드백	
18차시	마무리	

## 골프채 이해하기

### 클럽 종류

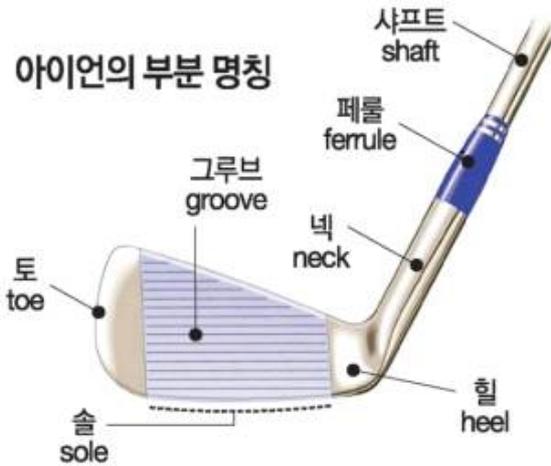


골프채의 종류는 드라이버, 우드, 하이브리드, 아이언, 웨지, 퍼터로 구성되어 있습니다.

골프채의 종류마다 디자인, 크기, 무게, 길이, 용도 등이 다릅니다. 아이언의 경우 보통 3~9번까지 있는데, 숫자가 작은 아이언일수록 채 길이가 길어지고, 공을 보다 멀리 보낼 수 있습니다(낮은 숫자의 채일수록 로프트 각도가 낮음).

골프 규정 룰에 따라 골퍼는 경기에 나가게 되면 골프백에 최대 14개 이하의 채로만 경기를 진행할 수 있으며 14개의 채는 플레이어가 원하는 구성으로 자유롭게 구성할 수 있습니다.

## 골프채 이해하기



골프채(아이언)의 부분에 따른 명칭은 다음 사진과 같습니다.

사진 속 아이언에서의 토티, 힐, 넥 부분의 명칭은 사람의 인체 부위 중 발부분과 비슷하게 생겼으며 명칭 또한 발가락 쪽의 토티, 발꿈치 쪽의 힐, 발목 쪽의 넥으로 명칭을 이해하게 되면 보다 빠르게 골프 채의 부분 별 명칭을 빠르게 암기할 수 있습니다.

아이언에서의 부분 명칭은 골프 스윙 분석시 공 히트 포인트 부분을 설명하기 위해 빈번하게 사용되는 용어인 만큼 수강생들의 명칭에 대한 이해가 요구됩니다.

# 골프채 이해하기

## 샤프트 강도



스윙 스피드	클럽	평균 헤드 스피드(마일)	볼스피드(미터)	샤프트 플렉스
매우 빠름	드라이버	105	70.83	X
	3번 우드	101	68.13	
	3번 아이언	97	65.43	
	6번 아이언	92	62.06	
빠름	드라이버	100	67.46	S
	3번 우드	95	64.08	
	3번 하이브리드	93	62.73	
	6번 아이언	87	58.69	
평균	드라이버	90	60.71	R
	3번 우드	88	59.36	
	4번 하이브리드	85	57.34	
	6번 아이언	79	53.29	
느림	드라이버	77	51.94	Senior
	3번 우드	75	50.59	
	4번 하이브리드	73	49.24	
	6번 아이언	68	45.87	
레이디	드라이버	72	48.57	Ladies
	3번 우드	70	47.22	
	4번 하이브리드	68	45.87	
	6번 아이언	65	43.85	

골프채에서의 샤프트는 크게 5가지로 나뉘게 됩니다.

X(extra stiff) - 가장 딱딱하고 무거운 샤프트로 남자 프로골퍼가 사용하기 적합

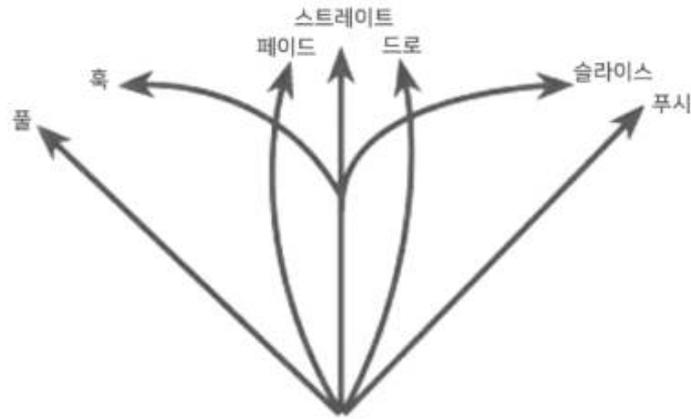
S(stiff) - 골퍼가 익숙한 상급 골퍼가 사용하기 적합

R(regular) - 남성들에게 가장 보편적인 샤프트로 비기너부터 중급 골퍼가 사용하기 적합

A(amateur) - 부드러운 샤프트로 중년 골퍼가 사용하기 적합

L(ladies) - 가장 가볍고 부드러운 골프채로 여성 골퍼가 사용하기 적합

## 구질 이해하기



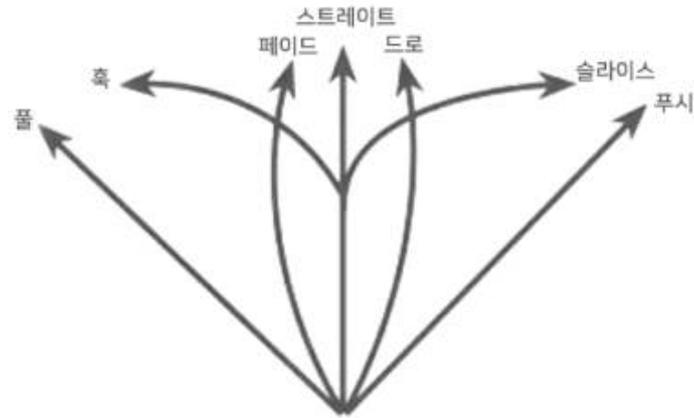
### 스트레이트 (Straight)

스트레이트 샷은 공이 맞는 순간부터 목표물을 향해 일자로 정확하게 날아가는 구질을 뜻합니다. 스트레이트 샷은 공이 일자로 나가다 보니 자신이 원하는 곳에 공을 보낼 수 있기 수월합니다.

### 드로 (Draw)

드로 구질의 공은 목표물의 오른쪽 방향으로 날아가다가 서서히 목표물 방향으로 돌아오는 샷을 말합니다. 이에 따라서 공의 진행 방향은 오른쪽 방향으로 시작하여 왼쪽 방향으로 부드러운 곡선 형태를 그리게 되는데, 공은 공중에서 탑 스피인이 발생하기 때문에 스트레이트 샷에 비해 공이 굴러가는 런 현상이 많이 발생하게 됩니다. 따라서 드로우 샷은 비거리 확보에 유리한 장점이 있습니다.

## 구질 이해하기



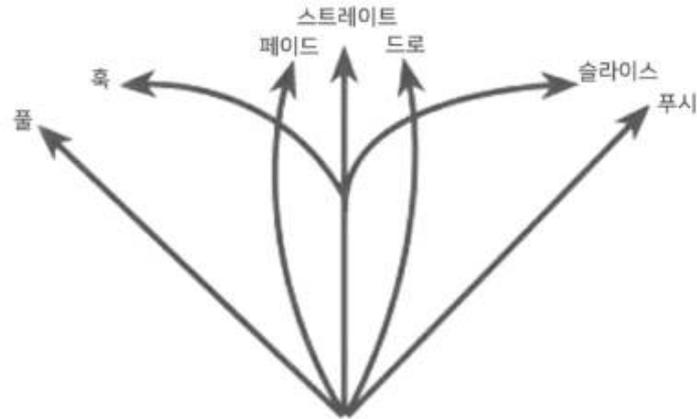
### 페이드 (Fade)

페이드 구질은 드로우 구질과는 반대로 공이 목표물의 왼쪽 방향으로 날아가다가 서서히 오른쪽으로 들어오며 목표물을 향하게 됩니다. 이에 페이드 구질은 백 스핀이 발생하여 런이 적어 더 정확한 샷을 보낼 수 있는 장점이 있으나 공이 날라가면서 백 스핀이 생기기 때문에 비거리 확보에는 불리한 단점이 있습니다.

### 훅 (Hook)

훅 구질은 공이 왼쪽으로 휘어져가면서 목표물의 왼쪽 방향으로 날아가는 구질을 말하는데요. 드로우 구질보다 더 많이 왼쪽 방향으로 휘어지기 때문에 목표물을 향해 공을 정확하게 보낼 수 없게 됩니다. 훅 구질은 탑 스핀으로 인해 런이 많이 발생합니다.

## 구질 이해하기



### 슬라이스 (Slice)

슬라이스 구질은 훅 구질과는 반대로 목표물보다 오른쪽 방향으로 휘어가는 구질입니다. 이러한 슬라이스 구질은 페이드 구질보다 더 많이 오른쪽 방향으로 향하기 때문에 목표물에 정확하게 보낼 수 없게 됩니다.

### 풀 (Pull)

풀 구질의 공은 공의 진행 방향이 처음부터 왼쪽 직선 방향으로 날아가는 구질을 말하며, 이러한 원인은 스윙패스가 아웃 인 궤도시 발생하게 됩니다.

### 푸시 (Push)

풀 구질과 반대로 공이 방향이 처음부터 오른쪽 방향으로 직선으로 날아가는 구질이며, 이러한 원인은 스윙패스는 인 아웃 궤도시 발생하게 됩니다.