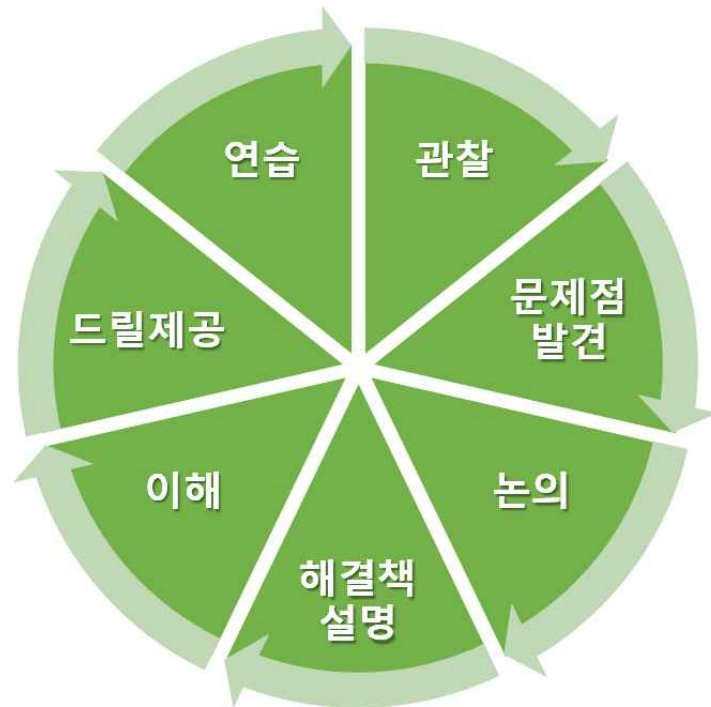


2024년 1학기 SNUFUN 골프(교직원골프) 강의계획서

이름	이성희	대 상	교직원	강 사 (연락처)	mayhew@snu.ac.kr
강좌명	교직원				
수업시간 및 요일	월, 수 07:30~09:00AM	수업장소	체육문화연구동: 71-1동 B1F 골프연습장	비 고	
학 력	美) The Ohio State University 졸업 서울대학교 체육교육과 석사졸업 , 박사수료				
관련 자격증 및 경력	前)美)Westerville CC, Golden Bear Golf Ctr, Pickaway CC: Assistant Head Professional, Assistant Manager, Instructor 골프다이제스트 코리아 헤드프로페셔널, 교육팀 팀장, 편집부 골프기술파트 번역위원 Head Professional @ Sky72 G.C 이화여자대학교 초빙교수 및 골프팀 코치 국민대학교, 국립청주교육대학교 대학원 시간강사 해군사관학교 골프팀 코치 現)서울대학교 체육교육과 및 스포츠진흥원 강사 Member of PGA of America Nicklaus & Flick Golf Certified instructor Golf Digest Certified instructor Professional Club Makers ‘ Society Certified technician				
강좌 개요 및 목표	* 본교 구성원분들의 개인별 골프수준에 따른 주 2회 9주간 개인 수준별 다양한 맞춤식 골프레슨(기술: 룡게임, 샷게임, 코스매니지먼트, 장비 등)을 제공함으로써 건강증진 및 평생여가스포츠로 골프를 즐길 수 있게 합니다. * 올바른 골프교육을 위하여 다양한 콘텐츠 (골프관련서적 및 유튜브 등) 소개 및 바른 활용을 위한 Q&A 및 어드바이스를 제공합니다. * 개인별 골프특성을 보완 할 수 있는 다양한 티칭디바이스를 수업에 활용합니다.				
비 고	* 수업을 위한 골프클럽, 장갑, 신발 등은 개인별로 준비해 주시길 것을 원칙으로 하되 개인 골프클럽이 준비되지 않을 경우 골프장에 비치된 하우스 클럽을 무료로 사용할 수 있습니다. * 골프최초입문자의 경우 경시에 반드시 도착하여야 합니다.				

□ 골프레슨 전개과정(Golf Lesson Flow)



□ 차시별 강의 내용: 초급자 (표.1)

차 시	강의 내용	비 고
1차시	오리엔테이션	
2차시	골프클럽의 이해 및 안전 교육	
3차시	Pre-Swing/ Grip, Posture, Alignment	
4차시	In-Swing 1./ Take-back, Ball-hitting W/ half swing : Symmetric Theory	
5차시	In-Swing 1-1./ Cocking & Upper-body turn, Build up Top swing.1	
6차시	In-Swing 2./ Build up Top swing.2 & Down-swing.1	
7차시	In-Swing 3./ Down-swing.2 & Understanding lower-body use, move.1	
8차시	In-Swing 4./ Lower-body move.2 & Impact moment, zone	
9차시	In-Swing 4-1./ 'How to use lower body.'	
10차시	In-Swing 5./ Follow-Thru, release	
11차시	In-Swing 6./ Build up finish	
12차시	Supervising Practice.1	
13차시	Supervising Practice.2	
14차시	Supervising Practice.3	
15차시	Supervising Practice.4	
16차시	Supervising Practice.5	
17차시	Supervising Practice.6	
18차시	골프 다른 관점에서 바라보기: 실내교육 및 학기 총평	

□ 차시별 강의 내용: 중, 상급자 [표.2]

차 시	강의 내용	비 고
1차시	오리엔테이션	
2차시	개별관찰 및 대화를 통한 요구사항 및 문제점 파악을 통하여 학기목표 설정 1.	
3차시	개별관찰 및 대화를 통한 요구사항 및 문제점 파악을 통하여 학기목표 설정 2.	
4차시	개인별 관찰, 지도, 드릴 제공 및 질의응답	
5차시	개인별 관찰, 지도, 드릴 제공 및 질의응답	
6차시	개인별 관찰, 지도, 드릴 제공 및 질의응답	
7차시	개인별 관찰, 지도, 드릴 제공 및 질의응답	
8차시	개인별 관찰, 지도, 드릴 제공 및 질의응답	
9차시	개인별 관찰, 지도, 드릴 제공 및 질의응답	
10차시	개인별 관찰, 지도, 드릴 제공 및 질의응답	
11차시	개인별 관찰, 지도, 드릴 제공 및 질의응답	
12차시	개인별 관찰, 지도, 드릴 제공 및 질의응답	
13차시	개인별 관찰, 지도, 드릴 제공 및 질의응답	
14차시	개인별 관찰, 지도, 드릴 제공 및 질의응답	
15차시	개인별 관찰, 지도, 드릴 제공 및 질의응답	
16차시	골프 다른 관점에서 바라보기: 실내교육	
17차시	학기 총평을 위한 개인별 스윙분석 세션 1.	
18차시	학기 총평을 위한 개인별 스윙분석 세션 2.	

□ 골프클럽 및 장비(Golf's Equipment Sport)

○ 클럽의 세부명칭



○ 그립의 종류 및 선택: velvet, cord, multi-compound



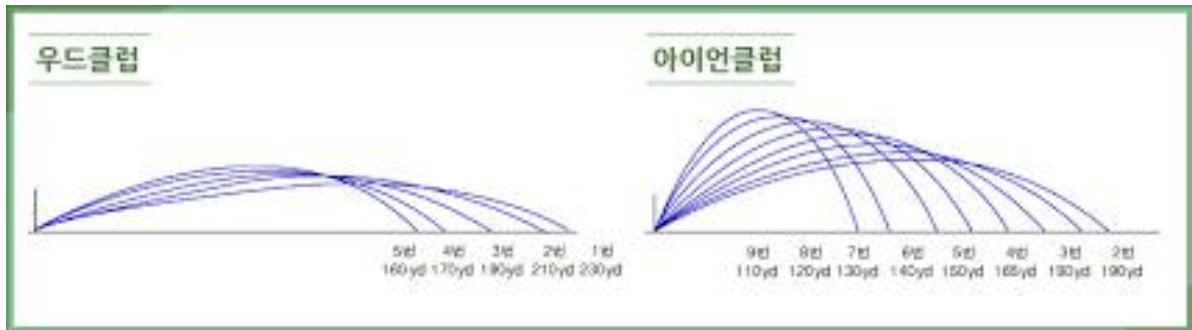
○ 샤프트의 종류 및 선택

스틸 샤프트와 그래파이트의 장단점

스틸		그래파이트
120g내외 (경량 95g)	무게	50~70g
강한 편	강도	자유로운 강도 조절 가능
좋다	내구성	약한 편, 부러지기 쉽다
빋맞아도 오차 적은 편	타구감	타구감 좋으나 빋 맞으면 오차 큰 편
그래파이트에 비해 저렴	가격	비싼 편
정확도에 유리	특징	비거리에 유리



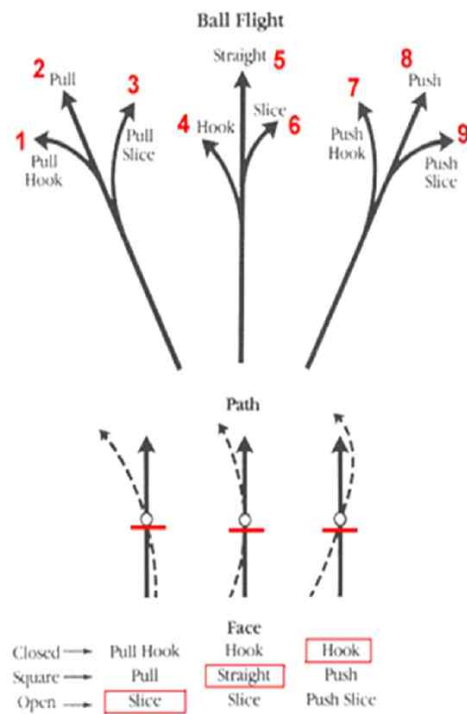
- Understanding the ball flight trajectory, distance difference w/ various club



- What's in the Bag: 14clubs



- Types of Ball Flight & Name



- Understanding Golf Score Card

1 2 3 4 5 6 7 8 9											10 11 12 13 14 15 16 17 18																								
HOLE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	OUT	INITIAL	10	11	12	13	14	15	16	17	18	IN	TOT	HCP	NET											
Black	404	538	176	406	197	520	545	359	171	3316		396	438	397	391	332	151	392	427	517	3441	6757													
Blue	375	497	153	372	179	497	529	336	147	3085		369	401	382	351	307	124	362	403	492	3191	6276													
Green	299	408	132	295	138	408	416	261	124	2481		290	320	312	277	245	105	290	333	397	2569	5050													
Handicap	9	5	13	7	11	3	1	15	17			12	2	6	14	16	18	10	4	8															
Par	4	5	3	4	3	5	5	4	3	36		4	4	4	4	4	3	4	4	5	36	72													
Ladies' Handicap	9	5	15	7	13	3	1	11	17			10	2	6	12	16	18	8	4	14															
Rating/Slope	Black				Blue				Green				Fairways markers measure yardage to center of green ● 100 yards ○ 150 yards ● 200 yards																						
Men	72.0/127				69.8/122				64.0/108																										
Ladies					75.2/133				78.4/119																										
Scorer:											Attest:									Date:															

○ 골프장갑: 양피, 합피: hands type: wet , dry

• **합피장갑** •

내구성이 우수한 합피(합성피혁)장갑은 가격적으로도 저렴한 편이라 연습용으로 추천!
여기서 구매TIP! 합피장갑은 늘어남이 적기때문에 착용 시 편한 장갑을 고르는게 좋아요



• **양피장갑** •

천연가죽으로 만들어진 양피장갑은 합피장갑에 비해 내구성이 떨어지지만 착용감과 그림감은 최고!
잘 늘어나기 때문에 한 사이즈를 작게 구매해도 좋아요~
수분에 약하기 때문에 여름이나 비오는 날은 관리가 중요!



• **반양피장갑** •

양피와 합피의 장점만 쏙! 부드러움과 내구성을 겸비한 모든 골퍼들에게 적합한 장갑!



○ 골프화: 스파이크, 스파이크리스



❑ 골프 티칭 디바이스[Golf Teaching Devices]

○ V-one



○ Swing Fan



○ Putting Mirror



○ Golf-swingbag



○ Swing Path Checker



○ Tempo Master

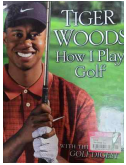
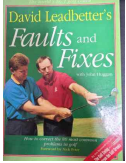
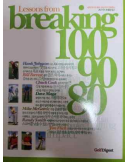
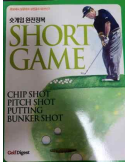
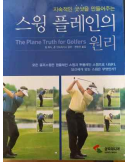


○ Golf Bat

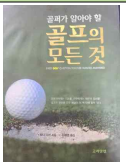
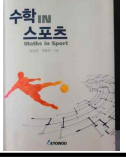


□ 읽는 골프

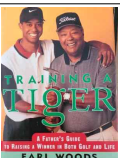
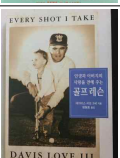
○ 능(能)

	제목	저자
	How I play golf	Tiger woods
	Golf faults & fixes	David Leadbetter
	Breaking 100.90.80	Golf Digest
	Short game by Golf Digest, Lesson from golf's greatest swings	Golf Digest
	스윙플레인의 원리	Jim Hardy 著 현준서 옮김

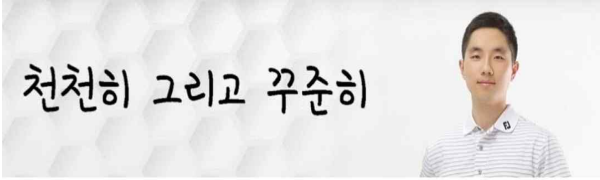
○ 지(智)

	제목	저자
	골퍼가 알아야 할 골프의 모든 것	토니디어 著 김재열 옮김
	골프 나를 위한 지식 플러스	남화영 著
	수학 IN 스포츠	정상권, 정봉진 著

○ 심(心)

	제목	저자
	골프묵상	어너 북스 著 최의창 옮김
	골프가 주는 9가지 교훈	Mike Linder 著 최의창 옮김
	끝나지 않은 게임	Gary Player
	Your 15 th Club	밥 로텔라 著 조옥상, 이종철 옮김
	Traning a Tiger	얼 우즈 著
	Every Shot I Take	데이비스 러브 3세 著 원형중 옮김

□ Youtube 추천 영상

 하이퍼포먼스골프 아카데미 이주호 원장 HPGA골프아카데미 이주호 원장 구독자 9.96만명 구독중 	 천천히 그리고 꾸준히 국대골프 구독자 4.3만명 구독중 
---	---