강좌명		담당강사			
쉽게 배우는 스크린 파크골프 교실		성명	이상우		
		연락처			
		이메일	sm016503@naver.com		
교육과정의 목적 및 필요성	○ 어르신의 기초 체력 강화 및 유연성 증진 ○ 파크골프를 통한 건강한 여가 활동 정착 ○ 스크린 기반 손쉽게 참여할 수 있는 콘텐츠로 학습 흥미 유발				
교육목표 및 교육내용	“건강한 한 타, 활기찬 인생!” 본 프로그램은 계명헬스피아 내 스크린 파크골프 장비를 활용하여 어르신들이 쉽고 안전하게 파크골프를 배우고, 신체 건강 증진과 정서적 안정, 디지털 장비 활용 능력 향상까지 함께 도모하는 여가·건강 통합 프로그램입니다. 혼자보다 함께, 어렵지 않게 즐기며 건강한 생활 습관을 만들어갑니다. ○ 스크린 기반 실내 파크골프 체험으로 날씨 걱정 없이 안전하게 운동 ○ 기본 자세부터 퍼팅·드라이브까지 체계적인 실습 중심 교육 ○ 스트레칭과 건강체조를 결집한 건강 증진형 수업 ○ 재미있는 미니게임과 모의 경기로 배움의 즐거움 UP! ○ 소그룹 활동을 통한 소통과 사회적 유대감 강화 ○ 디지털 기기 사용 경험으로 스마트한 노년 준비				
교육대상	대구시 거주 60세 이상 어르신(인원 미달 시 연령 제한 없음)				
주차별 교육과정	주차	주제	수업내용	수업방법	
	1주차	오리엔테이션 & 파크골프 입문	프로그램 소개, 파크골프 개념 및 효과, 기본 장비 소개	이론	
	2주차	기본자세와 스트레칭	스윙 전후 스트레칭, 올바른 자세 잡기, 그립 및 스탠스 연습	실기	
	3주차	퍼팅(Putting) 연습	스크린을 활용한 퍼팅 연습, 거리 감각 익히기	실기	
	4주차	드라이브(Drive) 스윙	기본 드라이브 스윙, 체중 이동과 스윙 궤도 이해	실기	
	5주차	응용 및 미니 게임	다양한 거리 공략 연습, 팀별 미니 게임 진행	실기	
	6주차	실전 시뮬레이션 & 수료식	모의 경기 체험, 건강 관리 교육, 수료증 수여 및 기념촬영	실기	
교육방식	○ 실습 중심 수업 진행 ○ 수업 시작 전 간단한 건강 체조 및 안전 교육 포함 ○ 스크린 파크골프 장비를 활용하여 실내에서 안전하게 수업 가능 ○ 어르신 눈높이에 맞춘 쉬운 용어와 반복 학습 중심 구성				
교육과정의 기대효과	○ 신체 건강 증진 및 운동 습관 형성 ○ 정서적 안정과 사회적 교류 확대 ○ 디지털 기기 친숙도 향상				
모집인원	20명				
수강료	30,000원 (자격검정료 0원, 교재비 0원, 재료비 0원)				
교육기간	총(6)주(12)시간	주 강의횟수	주(1)회	1회 강의시간	(2)시간
수업시간	요일 및 시간	2025.05.27.(화)~07.08.(화) 매주 화요일 14:00~16:00			
수업장소	계명문화대학교 평생교육원 4105호, 골프연습장				
기타 사항	편한 복장, 실내용 운동화, 텀블러(개인 물 전용), 필기도구				