

2026년도 여름방학 학생교육 강의계획서

전북특별자치도교육청남원학생교육문화관

강좌명	스트라이크볼링	교육기간	2026.07.30.(목)~ 08.14(금)	작성자	강 성 곤 (인)
-----	---------	------	-----------------------------	-----	-----------

지도목표	볼링의 기초와 기본 예절을 배우고 운동을 통해 인성 발달에 도움이 되도록 볼링과 친구가 되자.		
수업자료 및 교재	수업참여에 필요한 재료비 및 교재 내역(금액 기재)		
강의회차	강의주제	강의내용	준비물
1회	인성. 예절 교육	<ul style="list-style-type: none"> •볼링의 기본 예절과 기본적인 원리를 배운다 •공동체 생활의 예절을 배운다. 	
2회	볼링학 개론	<ul style="list-style-type: none"> •볼링의 이해와 역사를 알아본다 •볼링의 과학적인 원리를 알아본다 •기본스텝과 스윙을 연습한다 	
3회	기본스텝과 스윙	<ul style="list-style-type: none"> •볼링의 스텝의 의미 •4 스텝의 이론과 연습 •반복적인 연습 	
4회	자세연습	<ul style="list-style-type: none"> •올 바른 투구자세를 몸에 익힌다. •투구 동작과 착지 동작을 정확하게 한다 •반복 연습의 필요 	
5회	어프로치 훈련	<ul style="list-style-type: none"> •볼을 들지 않고 하는 동작 •스텝과 스윙 동작의 연결이 부드럽게 이루어 지도록 연습 •출발하는 발과 착지하는 발의 위치 확인 	
6회	투구훈련	<ul style="list-style-type: none"> •볼을 굴리는 연습 •스텝과 스윙을 이용한 투구 연습 •볼의 무게를 이용한 투구 연습 	
7회	투구훈련	<ul style="list-style-type: none"> •레인에 지점을 정하고 볼을 굴리는 연습 •볼을 흔들어서 투구하는 연습 •착지 동작을 유지하기 	

8회	투구훈련	<ul style="list-style-type: none"> •1번 2번 3번의 스팟을 설정하고 볼을 굴리는 연습 •볼의 무게감을 느끼며 투구하는 연습 •착지 동작을 잘 유지하도록 한다. 	
9회	투구훈련	<ul style="list-style-type: none"> •스텝과 스윙의 연결 동작이 자연스럽게 되도록 반복 연습 •시선은 스팟에 고정한다. •투구 후에 몸의 중심을 잘 유지한다. 	
10회	투구훈련	<ul style="list-style-type: none"> •1번 핀을 공략할 수 있도록 연습 •볼의 진행을 끝까지 주시한다 •볼을 투구한 후에 자세를 유지한다 	
11회	스트라이크 공략하기	<ul style="list-style-type: none"> •투구 한 볼의 진행을 잘 살펴본다. •볼의 진행에 따라서 스탠스를 이동하는 방법을 배운다 •볼의 스피드를 증가시키도록 연습한다 	
12회	스페어 처리 방법	<ul style="list-style-type: none"> •3.6.9시스템의 이해와 활용 •1.7.10번을 기준으로 스페어 처리를 연습한다 •키피의 설정과 활용 방법을 배운다 	

※ 강의계획서가 지도강사 선정 시 서류평가에 반영되오니 회차별 강의주제와 강의내용을 충실히 작성하시기 바랍니다.

※ 지원하는 강좌별 회차에 따라 필요 시 칸을 늘리거나 추가하여 작성하시기 바랍니다.