

## The First Tee Coach Program LEVEL I Training - Korea

트레이닝 1일차 - 2017. 4. 13 (목) / 잭니클라우스골프클럽코리아

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00 ~ 09:30am | 환영인사 [PPT 자료 #1]                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 09:30 ~ 10:00am | 트레이닝 개요 [PPT 자료 #2~10]                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 10:00 ~ 10:10am | 장소이동 (필요시) [PPT 자료 #11]                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 10:15 ~ 11:20am | 플레이어 레벨 - 핵심 레슨 #1 - 환영과 존중하기 (3홀 버전) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 골프기술 항목 : 퍼트, 칩핑, 피치, 풀스윙 (최소 2가지) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 골프 기본기 : 거리 - 대응</li> </ul> </li> <li>• 영향 요인 : 동작의 크기 또는 길이</li> <li>• 신체적 건강한 습관 - 에너지, 플레이, 안전</li> </ul>                                    |
| 11:25 ~ 11:40am | 장소이동 (필요시)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 11:40 ~ 12:00pm | 플레이어 레벨 핵심 레슨 #1 - 보고 활동 [PPT 자료 #12~14]                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 12:00 ~ 01:00pm | 점심식사 [PPT #15]                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 01:00 ~ 01:45pm | 더 퍼스트 티 생활역량 체험 - 개요 및 우리가 전달해야 할 플레이어 레벨의 코치 가이드 활동이란 무엇인가? [PPT 자료 #16~30] <ul style="list-style-type: none"> <li>(리드 트레이너 폴더에 있는 플레이어 활동 코치 가이드 카드 사용) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 생활역량</li> <li>• 골프기술</li> <li>• 9가지 건강한 습관</li> <li>• 인증</li> <li>• 최적의 학습경험 만들기</li> </ul> </li> </ul> |
| 01:45 ~ 01:55pm | 장소이동 (필요시)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 01:55 ~ 02:40pm | 결단력이 있는 플레이 활동/퍼트와 매치게임 인증 [PPT 자료#31]                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 02:45 ~ 03:45pm | 더 퍼스트 티 생활 역량 체험 - 골프 활동들 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 세가지 색깔로 된 티를 이용한 퍼팅</li> <li>- 세가지 색깔로 된 원을 이용한 칩핑</li> <li>- 원형모양을 이용한 풀스윙</li> </ul>                                                                                                                                                  |
| 03:45 ~ 04:00pm | 장소이동 (필요시) 및 휴식                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 04:00 ~ 04:45pm | 플레이어 레벨 핵심 레슨 #6 - 자신감 (코치들은 핵심 레슨을 경험합니다.)                                                                                                                                                                                                                                                                |

- 골프기술 항목 : 퍼트-21, 칩핑, 3목(三目) 놓기  
골프기본기 : 거리 - 대응  
영향 요인 : 동작의 크기 또는 길이와 다양한 힘 조절
- 신체적인 건강한 습관 - 안전

04:55 ~ 05:15pm

코치그룹 과제 보고서 작성 [PPT #32]

05:15 ~ 05:20pm

1일차 교육 마무리

트레이닝 2일차 - 2017. 4. 14 (금) / 강욱순골프아카데미 in 안산

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00 ~ 09:15 am | 1일차 교육 리뷰 [PPT 자료 33#]                                                                                                                                                                                                                            |
| 09:15 ~ 09:40 am | 더 퍼스트 티 생활역량 교육 - 파 코치 가이드 [PPT 자료 #34~45]                                                                                                                                                                                                        |
|                  | 5분 어떻게 전달하는가? - 코치철학                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | 20분 코치 트레이닝                                                                                                                                                                                                                                       |
|                  | - 5분 연습기반                                                                                                                                                                                                                                         |
|                  | - 15분 연습하기                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | 30분 코치 트레이닝 연수                                                                                                                                                                                                                                    |
|                  | (실내 또는 실외 : 이동시간 포함)                                                                                                                                                                                                                              |
| 09:40 ~ 10:00am  | 더 퍼스트 티 생활역량 - 파 레벨 코치 가이드 활동 [PPT 자료 #46~52]                                                                                                                                                                                                     |
|                  | (리드 트레이너 폴더에 있는 플레이어 활동 코치 가이드 카드 사용)                                                                                                                                                                                                             |
|                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 생활 역량</li> <li>• 골프기술</li> <li>• 건강한 습관</li> <li>• 인증</li> <li>• 계획 &amp; 전달</li> </ul>                                                                                                                  |
| 10:00 ~ 10:10am  | 장소이동 (필요시), 휴식                                                                                                                                                                                                                                    |
| 10:10 ~ 11:00am  | 파 핵심레슨 #12 - 만남과 인사 (파5)                                                                                                                                                                                                                          |
|                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 스테프와 트레이너는 코치하는 방법과 파 야디지북을 모델로 사용하는 방법을 알려줌</li> <li>• 골프기술 항목 : 퍼트, 칩, 피치, 풀스윙</li> <li>골프 기본기 : 스윙 준비</li> <li>영향 요인 : 잡는 방식, 셋업</li> <li>신체적 건강한 습관 : 에너지, 플레이</li> <li>• 플레이어로서 경험의 코치하기</li> </ul> |
| 11:00 ~ 11:30am  | 핵심 레슨 소개                                                                                                                                                                                                                                          |
| 11:30 ~ 12:00am  | 안전 경험 (실외)                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 이동시간 포함한 안전 활동 [PPT 자료 #54]</li> </ul>                                                                                                                                                                   |
| 12:00 ~ 01:00pm  | 점심 [PPT 자료 #56]                                                                                                                                                                                                                                   |
| 01:00 ~ 01:45pm  | 파 핵심레슨 #14 과제와 연습 [PPT 자료 #58]                                                                                                                                                                                                                    |
|                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 트레이닝을 위해 골프연습장에 가서 두 그룹으로 나눔</li> <li>• 코치들이 본 과정을 배우기 위해 각 그룹별로 명확하게 역할을 부여함 (25분), 워밍업 (3분), 골프기술 연습 (20분), 마무리 (2분)</li> </ul>                                                                        |
| 01:45 ~ 02:00pm  | 파 핵심레슨 #14을 위한 셋업 - 평정심 유지하기(파4) [PPT 자료 #57]                                                                                                                                                                                                     |

- 골프기술 항목 : 퍼트, 칩, 피치, 풀스윙  
골프 기본기 : 클럽페이스 & 볼 컨택  
영향 요인 : 공을 맞출 때 클럽페이스의 방향  
건강한 습관들 : 신체적 - 에너지, 안전
- 각 색깔 그룹별로 코치들이 학생들이 되어 연습할 골프기술들을 연습합니다. 그리고 서로 역할을 바꿔서 해봅니다.
- Time 1: 파란색 그룹이 빨강색 그룹에게 풀스윙을 지도합니다.  
빨강색 그룹이 파란색 그룹에게 칩핑을 지도합니다.

|                 |                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02:00 ~ 02:50pm | 파 핵심레슨 #14 그룹별로 숙련도 등 보고 (실외)                                                                                                                                                                                                     |
| 02:50 ~ 03:00pm | 정리와 실내장소로 이동                                                                                                                                                                                                                      |
| 03:00 ~ 03:15pm | 레슨계획 개발 : 개요 [PPT 자료 # 58~61]                                                                                                                                                                                                     |
| 03:15 ~ 04:10pm | 레슨계획 개발과 셋업(25분), 워밍업(3분), 골프기술연습(20분), 마무리 (2분)                                                                                                                                                                                  |
| 04:10 ~ 04:35pm | 레슨 플랜 리허설<br>파란색 그룹 - 플레이어 핵심레슨 #2 - 예의 지키기 (3홀) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 골프기술 목록 : 퍼트, 칩핑<br/>골프기본기 : 목표인식하기<br/>영향요인 : 목표물 설정<br/>신체적 건강 습관 : _____</li> <li>• 파란색 그룹이 빨간색 그룹 지도(25분 레슨 후 8~10분 피드백)</li> </ul> |
| 04:35 ~ 04:40pm | 셋업 / 다음 트레이닝 준비                                                                                                                                                                                                                   |
| 04:40 ~ 05:05pm | 빨강색 그룹 - 파 핵심레슨 #13 - 재미있게 배우기 (파4) <ul style="list-style-type: none"> <li>• 골프 기술 목록: 피치, 풀스윙;<br/>골프 기본기 : 몸균형<br/>영향요인 : 균형있게 피니쉬<br/>신체적 건강 습관 : _____</li> </ul>                                                             |
| 05:05 ~ 05:15pm | 정리 & 실내로 이동                                                                                                                                                                                                                       |
| 05:15 ~ 05:25pm | 그룹별로 모여서 그룹리더와 함께 리뷰, 레슨계획 수정                                                                                                                                                                                                     |
| 05:25 ~ 05:30pm | 2일차 교육 마무리                                                                                                                                                                                                                        |

트레이닝 3일차 - 2017. 4. 15 (토) / 잭니클라우스골프클럽코리아

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:30 ~ 08:40am | 2일차 교육 리뷰 [PPT 자료 #63]                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 08:40 ~ 09:00am | Level I 코치 관찰서 양식 [PPT 자료 #64]<br>- 폴더 왼쪽 주머니                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 09:00 ~ 09:50am | 레슨계획 개발 : 실제 역할 명시와 셋업 [PPT 자료 #65]                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 10:00 ~ 12:15pm | 각 그룹별 플레이어 레벨 코치하기 실습<br>10:00 ~ 11:00am 파란색 그룹<br>11:00 ~ 11:15am 휴식과 빨간색 그룹 셋업<br>11:15 ~ 12:15pm 빨간색 그룹 지도                                                                                                                                                                                    |
| 12:15 ~ 01:30pm | 점심식사<br>(트레이너들은 다음 강의를 위해 미리 셋팅해 놓습니다)                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 01:30 ~ 02:15pm | 코치 관찰서 양식을 사용해 피드백                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 02:15 ~ 03:00pm | 더 퍼스트 티 인증 : 개요, 실행, 좋은 연습 [PPT 자료 #61~74]<br>Level I 코치 트레이닝 모의 파 레벨 인증<br>1단계 : 골프와 생활 기술 과제 (15분) - 코치 교육자가 코치들에게 과제를 알려주고 실외로 이동합니다<br>2단계 : 그룹별로 셋업과 준비시간 (10~15분)<br>• 그룹별로 퍼팅그린과 숏 게임연습장에서 골프기술적용평가서를 준비<br>• 그룹별로 생활기술적용평가서를 준비, 그룹별 리더들과 함께 플레이어 레벨의 교육생이 어떻게 관찰할 수 있는 행동을 보여줄 수 있는지 평가 |
| 03:00 ~ 03:10pm | 정리하고 실내로 이동                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 03:10 ~ 03:30pm | 더 퍼스트 티 프로그램과 교육 후 피드백<br>(오른쪽 포켓-코치과정자료, 트레이너 연락처 폴더)                                                                                                                                                                                                                                           |
| 03:30 ~ 03:40pm | 트레이닝 마무리, Q & A                                                                                                                                                                                                                                                                                  |