

강 의 계 획 서

과목명	스키			
학점	3학점	정원	25	
담당 교강사				
수업	수업기간(주)		총수업시간	
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		75	
교재	주당시수	5		
	교재명	저자명	출판사	
	김창수의 비기너 스키테크닉	김창수	북랩	
관련 과정명	출판연도	2018		
	학사	교양, 체육학 전공, 태권도학 전공		
	전문학사	교양, 레저스포츠 전공		
성적	평가방법	상대평가		
	성적배점	중간 30점, 기말 30점, 과제물 10점, 출결 20점, 기타 10점		
	성적비율	A: 30%이내, B: 누계 70%이내		
	이수요건	성적 60점 이상 + 출석률 80% 이상		
평가일정	중간고사 : 개강 후 7~8주차 기말고사 : 개강 후 15주차			
수업목표	스키는 활판, 글라스, 메탈 등의 재료로 만들어진 길고 평평한 활면을 사용하여 눈에서 이루어지는 스포츠로 경기의 기본적 이해를 높이고 준비, 필요한 기술, 실제 경험을 통하여 경기능력과 여가생활방법을 학습한다. 이를 위하여 스키의 운동생리학, 운동역학, 운동영양학 등 과학적 기초이론을 이해하고 근력, 심폐지구력, 근지구력을 위한 트레이닝을 반복 실시하며 용구의 선택과 장착, 넘어지는 법, 방향 전환, 플루크, 보겐 등의 기초 기술을 습득하고 슈팀 턴, 패러렐 턴, 스텝 턴의 응용기술을 학습하며, 각종 훈련 방법과 스키상해를 숙지한다. 스키의 기초기술, 체력향상, 건강증진, 스트레스 해소, 인성발달을 통해 신체적, 정신적, 사회적으로 건전한 품성을 함양하고 다양한 여가생활 방식을 습득할 수 있다.			

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	1) 강의주제: 교과목 설명 및 오리엔테이션 2) 강의목표: 중간고사, 기말고사, 과제물, 출석과 관련한 전반적 내용을 이해할 수 있다. 3) 강의세부내용:중간고사의 방법과 실기수업시의 주의사항, 과제물의 평가방법등을 이해하고 출석의 중요성을 알 수 있다. 수업방법:강의	과제 제출일 : 11주차 과제 발표 : 10-11주차 수시시험: 4주차, 11주차
제2주	1) 강의주제: 제2장 장비나르기 2) 강의목표: 스키장비의 안전한 운반을 위하여 이동방법을 숙지하여 안전한 운반을 할 수 있다. 3) 강의세부내용: 세로로 들기와 가로로 들기, 어깨로 들기등을 통하여 안전한 이동을 수행할 수 있다. 수업방법:강의, 실기	
제3주	1) 강의주제: 제5장 한발로 걷기 및 미끄러지기 2) 강의목표: 스키와 친숙해지기 위한 적응을 돕고 미끄러지는 느낌, 활주감각을 느낄 수 있다. 3) 강의세부내용: 초보자 스키를 위한 스키에 친숙해지기위한 시간갓기와 한발만 스키를 신고 스키의 느낌을 느낄 수 있다. 수업방법:강의, 실기	
제4주	1) 강의주제: 제10장 넘어졌다 일어나기 2) 강의목표: 경사면을 고속으로 미끄러져 내려오는 스포츠인 만큼 부상방지를 위한 안전하게 넘어지는 방법을 체득할 수 있다. 3) 강의세부내용: 신체에 가해지는 힘을 최소한으로 방지하고 최대한 분산시켜 넘어지는 방법을 익히고 안전하고 빠르게 일어날 수 있는 방법을 실행할 수 있다. 수업방법:강의, 실기	수시시험
제5주	1) 강의주제: 제12장 활주하기 2) 강의목표: A자의 플루그 화렌 자세를만들어 안전하게 경사면을 내려오는 방법을 체득할 수 있다. 3) 강의세부내용: 플루그 스탠스에서 플루그화렌 자세로 연결하는 과정의 정확한 시행방법과 활주속도의 조절을 통하여 안전한 스키방법을 체득할 수 있다. 수업방법:강의, 실기, 동영상시청	

<p>제6주</p>	<p>1) 강의주제: 제14장 플루그화렌 탑테일 돌리기 2) 강의목표: 섬세하고 정확하게 스키를 돌리는 기술을 체득하고 원리를 이해하여 실행할 수 있다. 3) 강의세부내용:스키를 멈추지 않고 계속해서 활주할 수 있도록 하중과 조작을 가하고 스키의 탑과 테일을 동시에 돌리는 조작을 익힘으로서 스키가 원활하게 미끄러질수 있도록 신체의 움직임 체득할 수 있다. 수업방법:강의, 실기</p>	
<p>제7주</p>	<p>중간고사</p>	<p>시험</p>
<p>제8주</p>	<p>1) 강의주제: 제15장 플루그보겐 테일밀기 2) 강의목표: 스키의 회전을 위한 피봇팅 조작을 통하여 하중의 배분과 회전방향을 돌려주는 자세를 체득할 수 있다. 3) 강의세부내용: 양스키를 플루그로 유지하고 회전하는 플루그 보겐동작을 익히고 테일밀기를 통하여 가장 기초적 회전의 기술을 익힐 수 있다. 수업방법:강의, 실기, 동영상시청</p>	
<p>제9주</p>	<p>1) 강의주제: 제16장 플루그보겐 탑테일돌리기 2) 강의목표: 플루그보겐 테일밀기를 통하여 회전감각을 익힌후 보다 섬세하고 수준 높은 탑테일돌리기 회전을 체득할 수 있다. 3) 강의세부내용: 활주속도를 높이고 수준 높은 회전을 구사하기 위해서 상하운동을 통하여 하중을 가하고 엷지를 활용하여 탑과 테일을 동시에 돌려 보다 날카롭고 섬세한 엷징을 구사할 수 있다. 수업방법:강의, 실기</p>	
<p>제10주</p>	<p>1) 강의주제: 제18장 슈템턴 전반모이기 2) 강의목표: 슈템 연속동작의 연습과 던하기의 기술을 체득할 수 있다. 3) 강의세부내용: 회전전반부를 모아주는 동작으로 몸의 중심적 균형을통하여 몸의 상하움직임을 감지하며 이동할 수 있으며, 초보자들의 슈템턴 기술을 실행할 수 있다 수업방법:강의, 실기, 동영상시청</p>	<p>과제 발표</p>
<p>제11주</p>	<p>1) 강의주제: 제20장 슛 던 2) 강의목표: 스키조작과 신체동작을 요하는 자세로 정확한 하중의 이동을 통해 스키의 밸런스와 리듬을 익힐 수 있다. 3) 강의세부내용: 양스키를 나란하게 모은 상태에서 재빠르고 리드미컬하게 회전하는 자세로서 상체가 흔들림없이 밸런스를 유지하여 안정된자세로 회전을 구사할</p>	<p>과제 제출일 과제 발표 수시시험</p>

	<p>수 있다.</p> <p>수업방법:강의, 실기</p>	
제12주	<p>1) 강의주제: 집중교육 1일차</p> <p>2) 강의목표:</p> <p>스키를 통한 기술을 익힐 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <p>운동생리학적 기능의 향상과 상해예방의 방법을 파악하고, 부츠신고 걷기, 스키장비이동법, 스키착용방법, 걷기, 넘어지기, 사면오르기, 스톱이용하여 방향전환, 전진하기, 정지기술, 에지사용법, 스케이팅등의 전반적 교육과 상해예방을 위한 안전수칙등을 반복 체득 할 수 있다.</p> <p>수업방법: 실기수업, 집중교육</p>	
제13주	<p>1) 강의주제: 집중교육 2일차</p> <p>2) 강의목표:</p> <p>스키를 통한 기술을 익히고 체득할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <p>각 기술별 용어정리와 방법습득, 푸르고 스텐스를 통한 기본기 완성, 푸르 그화랜, 보겐, 패러럴 등의 원리를 통한 자세를 습득하여 활용도를 높여 실행할 수 있다.</p> <p>수업방법: 실기수업, 집중교육</p>	
제14주	<p>1) 강의주제: 집중교육 3일차</p> <p>2) 강의목표:</p> <p>스키를 통한 기술을 익힐 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용:</p> <p>리프트 타고 내리기, 사면스키신기, 푸르고 스텐스 정지, 슈템턴, 푸르고 보겐, 스톱이용하여 던하기, 방향전환, 짧은거리 활강, 장거리 활강등의 응용동작 습득과 자세수정을 통하여 기술적 스키를 탈수 있다.</p> <p>수업방법: 실기수업, 집중교육</p>	
제15주	기말고사	시험