

강 의 계 획 서

과목명	승마 I		
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
	승마와 마사	소선섭 등	출판연도
		헤민박스	2017
관련 과정명	학사	체육학 전공	
	전문학사	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	승마는 말을 타고 부리면서 말에게 여러 가지 동작을 시키는 스포츠로 말타기의 기본적 이해를 높이고 준비, 필요한 기술, 실제 경험을 통해 경기능력과 여가생활방법을 학습한다. 승마의 역사, 특성, 장비, 복장, 규칙을 이해하고, 말의 성격과 말과 일치되는 방법을 터득하며, 말 손질법, 기구의 장착, 말 인도법 등을 숙지하고 고삐 잡는 법, 기수의 밸런스 자세, 말의 발진, 말의 정지, 상체 반동법을 습득하여 평보, 속보, 경속보 등을 반복 훈련한다. 말타기의 기초기술, 말의 이해, 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	<p>1. 강의주제: 오리엔테이션 및 교과목 소개 (과목에 대한 안내, 출결 & 평가안내)</p> <p>2. 강의목표: 한 학기 강의 일정 및 수업 방향에 대한 설명을 통해 승마 교과목의 학습 범위를 파악할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용: - 강의 진행 방식과 일정 및 교과목소개, 성적 평가방법, 준비물 등을 설명한다. - 승마 실기수업 및 현장수업 진행사항을 알 수 있게 제작한 동영상을 토대로 교과목의 특성을 살펴본다. - 설명 및 동영상을 감상 후 승마 이론 및 실기 수업에 필요한 복장 및 신발, 개인위생 관리 등 즐겁고 안전한 수업이 될 수 있는 준비사항들을 파악할 수 있다. 또한 한 학기 수업진행에 대한 사항을 질의 응답하는 시간을 갖는다.</p> <p>4. 수업방법: 이론강의, 동영상강의, 질의응답</p>	<p>과제 제출일 : 11주차 과제 발표 : 15주차</p>
제2주	<p>1. 강의주제: 말과 함께한 인간문화</p> <p>2. 강의목표: 세계의 말과 한국말의 기원을 역사적으로 고찰하여 말과 함께한 인간문화를 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용: -말의 기원을 영상을 보며 학습한다. -말관련 교육영상을 시청한 후 말에 기원과 Eohippus에서 현대의 말인 Equus까지의 진화과정 그리고 말의 상징성에 대해 정리해 본다.</p> <p>4. 수업방법: 이론강의, 시청각교육</p>	
제3주	<p>1. 강의주제: 승마의 이모저모(신화)</p> <p>2. 강의목표: 인간과 함께 한 말이야기를 학습하고 신화 속에 등장하는 말의 이야기를 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용: -세계 말과 관련된 신화, 영웅과 명마에 대해 알아본다. -말과 관련된 다양한 이야기가 주는 의미를 설명할 수 있다.</p> <p>4. 수업방법: 이론강의, 과제물부여</p>	
제4주	<p>1. 강의주제: 마필관리 및 주의사항</p> <p>2. 강의목표: 말관리 및 주의사항, 안전수칙에 대해 숙지할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용: -말 체험시 주의사항(상황별 대처) 및 부상예방을 위한 전반적 안전수칙에 대해 숙지한다. -말 체험시 다양한 상황에서 학습자들이 상황별 대처 행동을 실행하도록 해보고 그 행동의 적합성의 여부를 토론하는 시간을 갖는다. 이를 통해 실</p>	

	제 상황에 대처하고 안전하게 승마를 즐길 수 있게 한다.	
제5주	<p>1. 강의주제: 승마복장</p> <p>2. 강의목표: 승마복장의 종류를 이해하고 승마시 안전과 기능에 어떤 역할을 하는지 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용: -승마모, 승마복, 승마화, 각반, 장갑, 보호안경, 안전조기 등 기승자가 착용하는 복장의 종류와 기능 및 착용방법에 대해 강의한다. -학습자는 실제 장비착용을 실습해 봄으로써 잘못 착용했을 때의 문제점과 착용하지 않았을 때의 문제점 등을 이해하고 장비 및 복장의 기능과 착용 방법을 터득할 수 있다.</p> <p>4. 수업방법: 이론강의, 실습</p>	
제6주	<p>1. 강의주제: 승마트레이닝</p> <p>2. 강의목표: 승마학습을 위한 기초체력 향상의 중요성을 이해하고 기승자를 위한 운동 방법에 대해 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용: -흔히 나타나는 기승자의 문제점을 학습하고 기승자에게 있어서 유연성, 근력, 지구력 등의 체력향상을 위한 노력의 중요성을 설명할 수 있다.</p> <p>4. 수업방법: 이론강의</p>	
제7주	중간고사	시험
제8주	<p>1. 강의주제: 승마의 기본자세</p> <p>2. 강의목표: 기승(상마)과 하마의 순서를 이해하고 이를 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용: -승마의 기본기술인 기승과 하마의 순서를 동영상으로 학습하고 기승과 하마의 순서를 설명할 수 있다.</p> <p>4. 수업방법: 이론강의, 동영상강의</p>	
제9주	<p>1. 강의주제: 승마부조(자연부조)</p> <p>2. 강의목표: 승마부조 중 자연부조의 종류별 특징을 이해하고 효과적인 부조를 방법을 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용: - 신체를 이용한 자연부조의 종류와 역할을 학습한다. 관련 동영상 학습후 올바른 기승자의 자세, 무게중심, 목소리 등 더 효과적인 부조를 위한 방법을 연습하여 습득할 수 있다.</p> <p>4. 수업방법: 이론강의, 실습, 동영상강의</p>	
제10주	<p>1. 강의주제: 승마의 기본자세</p> <p>2. 강의목표: 기승(상마)과 하마의 순서를 익히고 몸에 익도록 반복 실시할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용: -8주차에 학습한 승마의 기본기술인 기승과 하마의 순서를 기억하고 바른</p>	

	<p>순서 체득을 위해 실제 스크린승마장의 말운동기구 위에서 연습해본다.</p> <p>-말의 민감한 부위를 건드려서 안전사고로 이어질 수 있음을 주지시키고 민감한 부위를 건드리지 않기 위해서 기승자에게 필요한 사항이 무엇인지 질문한다. 자유롭게 응답하게 한 후 기승자의 복장과 유연성에 대해 강조한다. 엉덩이와 복부를 건드리지 않고 기승과 하마를 실시할 수 있다.</p> <p>4. 수업방법: 실습, 기타과제제출</p>	
제11주	<p>1. 강의주제: 승마의 기본 기술</p> <p>2. 강의목표: 승마의 평보 및 속보 기술을 구사할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용: -평보에서의 바른자세 구사와 말 위에서의 정지 및 출발 등의 말컨트롤 기술방법을 이해하고 실제 현장에서 말을 컨트롤 할 수 있는 능력을 키운다.</p> <p>4. 수업방법: 실습, 과제물제출</p>	과제 제출일
제12주	<p>1. 강의주제: 승마장실기교육 1일차</p> <p>2. 강의목표: 승마의 에티켓과 지침들을 이해하고 안전사고에 대비할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용: -초승자의 안정, 지켜야할 에티켓과 안전수칙들을 학습하고 민감한 말이 놀라거나 흥분하지 않도록 주의하며, 안전수칙을 준수하여 다양한 안전사고에 대비할 수 있도록 한다.</p> <p>4. 수업방법: 승마장실기수업</p>	
제13주	<p>1. 강의주제: 승마장실기교육 2일차, 준비운동</p> <p>2. 강의목표: 준비운동을 통해 승마를 더욱 효과적으로 경험할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용: -기승 전 준비운동(체조), 유연성운동을 충분히 실시하고 관절을 충분히 풀어주어 효과적으로 기술을 익힐 수 있는 준비를 갖추고 운동 후에 올 수 있는 근육통을 예방한다.</p> <p>4. 수업방법: 승마장실기수업, 질의응답</p>	
제14주	<p>1. 강의주제: 승마장실기교육 3일차, 준비운동</p> <p>2. 강의목표: 준비운동과 말위에서의 마상체조를 통해 승마를 더욱 효과적으로 경험할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용: -기승 전 준비운동(체조), 유연성 운동을 충분히 실시하고 관절을 충분히 풀어주어효과적으로 기술을 익힐 수 있는 준비를 갖추고 운동 후에 올 수 있는 근육통을 예방한다. 기승자 신체를 부드럽게하고 마상에서의 밸런스 능력을 기를 수 있는 마상체조 방법을 지상에서 익히고 기승 후 말 위에서 간단히 마상체조를 표현할 수 있다.</p> <p>4. 수업방법: 승마장실기수업, 질의응답</p>	
제15주	<p>1. 강의주제: 발표</p> <p>2. 강의목표:</p>	과제 발표

<p>주제1에 대한 발표학습을 실시하고 승마기술에 대해 설명할 수 있다.</p> <p>3. 강의세부내용: -주제별로 학습자들을 분류하고 승마기술 (기승, 주행, 하마, 안전수칙, 승마보법 등에 관련 내용)를 선택한 학생들의 발표를 듣고 질의응답 할 수 있다.</p> <p>4. 수업방법: 발표수업, 질의응답</p>	
---	--