

강 의 계 획 서

과목명	해양스포츠		
학점	3학점	정원	40
담당 교강사			
수업	수업기간(주)		총수업시간
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		75시간
교재	교재명	저자명	출판사
	해양스포츠 스킨다이빙	유동균, 정수봉	진영사
관련 과정명	학사	교양,체육학 전공	
	전문학사	교양,레저스포츠 전공	
성적	평가방법	상대평가	
	성적배점	중간 30점, 기말 30점, 과제 10점, 수시시험 10점, 출결 20점	
	성적비율	A: 30%이내, B: 누계 70%이내	
	이수요건	성적 60점 이상 + 출석률 80% 이상	
평가일정	중간고사 : 개강 후 7주차 기말고사 : 개강 후 15주차		
수업목표	<p>해양스포츠는 21세기 미래스포츠의 하나로 해양에서 이루어지는 각종 스포츠를 기본적으로 이해하고 각 종목별 준비, 필요한 기술, 실제 경험을 통해 경기능력을 향상하고 여가생활 방법을 학습하기 위해 다음과 같은 학습목표를 설정한다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 해양스포츠의 대중화에 따른 가치와 기능을 학습하고 주요 해양스포츠 종목의 기본 기술을 숙지하고 훈련할 수 있다. 2. 각 종목에서 요구되는 준비 사항과 안전 수칙을 검토하고 장비의 종류와 기능을 숙지하여 안전하게 사용할 수 있다. 3. 마스크, 핀, 부력조절기(B.C), 요트 세일, 수상스키 바 등 종목별 장비의 구조와 사용법을 학습할 수 있다. 		

- | | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none">4. 해양환경에서의 활동이 개인의 웰빙과 사회성 발달에 미치는 긍정적 영향을 스스로 인식하고 실습할 수 있다.5. 국가 간 해양스포츠 육성정책, 법적 제도, 교육 시스템 등을 비교 분석하여 우리나라의 해양스포츠 활성화 방안을 탐색할 수 있다.6. 기상 변화, 조류, 충돌 위험 등 실제 위험 요소를 이해하고 이에 대한 예방적 사고방식과 상황별 대응법을 습득할 수 있다. |
|--|--|

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	과제물
제1주	<p>* 오리엔테이션: 전반적인 강의 계획을 설명하고 학습과정에 대한 소개 및 강의 진행방식 (과제물, 토론 안내 포함) 설명</p> <p>1) 강의주제: 해양스포츠의 이해</p> <p>2) 강의목표: - 해양스포츠에 대해 설명할 수 있다. - 해양스포츠의 개념을 제시할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용: - 해양스포츠의 정의와 분류 - 해양스포츠의 역사적 배경 및 발전 과정 - 주요 해양스포츠의 종류와 특성 - 해양스포츠의 사회적·문화적 가치 및 활용 분야 - 해양스포츠의 안전관리 및 기본 윤리</p>	<p>과제 제출일 : 8주차</p> <p>발표주차 : 9-14주차</p> <p>수시평가: 11주차</p>
제2주	<p>1) 강의주제: 해양스포츠 개념 학습</p> <p>2) 강의목표: - 다양한 해양스포츠의 개념을 이해하고 비교 및 분석할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용: - 해양스포츠의 개념 및 분류 기준 이해 - 종목 간 활동 목적, 기술 구성 비교 - 종목 간 위험요소 및 접근성 비교</p>	
제3주	<p>1) 강의주제: 해양스포츠 산업 이해</p> <p>2) 강의목표: - 다양한 해양스포츠 산업에 대해 학습하고, 학습을 통해 해양스포츠의 비전을 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용: - 해양스포츠 산업의 개념 및 구성 요소 - 국내외 해양스포츠 산업의 구조와 시장 현황 - 해양스포츠 산업과 지역경제, 관광산업, 일자리 창출 간의 연계성</p>	
제4주	<p>1) 강의주제: 수영실습</p> <p>2) 강의목표: - 해양스포츠 종목 중장거리 바다 수영 종목을 선택하여 배우기 위해 기본 개념 이해와 비교 및 분석할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용: - 중장거리 바다 수영의 개념 및 특성 이해 - 기초 수영 영법 실습(자유형, 평영 중심)</p>	

	- 중장거리 수영 시 필요한 호흡법, 페이스 조절법 학습	
제5주	1) 강의주제: 스킨 다이빙이란 2) 강의목표: - 스킨다이빙에 사용되는 장비의 종류와 기능을 비교·분석할 수 있다. - 스킨다이빙의 물리적·생리적 원리를 이해하고 이를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 스킨다이빙의 정의 및 기본 개념 이해 - 스킨다이빙 장비의 종류와 각 장비의 기능 분석 - 스킨다이빙의 기본 원리 이해	수시평가
제6주	1) 강의주제: 물에 적응하기 2) 강의목표: - 해양스포츠를 즐기기 위한 물에 적응하기로 물에 대한 공포심과 막연한 두려움을 극복할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 물에 대한 심리적 두려움의 원인 이해와 인식 전환 활동 - 물속에서 균형 잡기 및 몸의 부력 느끼기 체험 - 동료 간 협력 활동을 통한 긴장 완화 경험 확장	
제7주	중간고사	
제8주	1) 강의주제: 스킨다이빙 이론과 토론 2) 강의목표: - 스킨다이빙 이론을 배우고, 이해하고 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 스킨다이빙의 정의와 레저 활동으로서의 특성 이해 - 수압, 부력, 수온 변화에 따른 신체 반응 - 장비 구성 요소와 기능 개요 - 스킨다이빙의 장점과 위험성, 대중화 가능성에 대한 논의	
제9주	1) 강의주제: 스킨다이빙실습(1) 2) 강의목표: - 스킨다이빙 기술들을 습득하고 시연할 수 있다. - 수중 상황을 이해하고 분석할 수 있다. 3) 강의세부내용: - 스킨다이빙의 기본 기술 개요 - 중성 부력 유지 방법과 하강 중 호흡 조절 방법 분석 - 이퀄라이징의 원리와 실습 전 적용 방법 학습	
제10주	1) 강의주제: 스킨다이빙 실습(2) 반복 2) 강의목표:	

	<ul style="list-style-type: none"> - 스킨다이빙 기술들을 습득을 통하여 물에 대한 적응력을 높이고, 수중환경에 대한 이해와 비교 분석할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스킨다이빙 기술 반복 습득 - 수중환경 요소 이해 - 수중상황 비교 및 분석 	
제11주	<p>1) 강의주제: 스킨다이빙 실습(7)</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 다양한 스킨다이빙 기술들을 습득하고, 자유롭게 물에 적응하여 해양스포츠를 즐길 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 습득한 스킨다이빙 기술 종합 복습 및 통합 실습 - 수면 및 수중환경에서의 자유로운 수영과 물 적응 훈련 - 해양스포츠 활동 체험을 통한 응용력 향상 	
제12주	<p>1) 강의주제: 스킨다이빙 실습(11)</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 스킨다이빙 기술들을 습득하며, 스트레스 해소 및 인성발달에 해양스포츠가 중요한 이유를 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 해양스포츠가 신체·정서에 미치는 긍정적 효과 이해 - 스킨다이빙을 통한 스트레스 해소 경험 공유 - 인성 발달과 공동체 의식 향상에 대한 해양활동의 가치 설명 	
제13주	<p>1) 강의주제: 다양한 해양스포츠 체험(1)</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 다양한 해양스포츠를 해양에서 체험해보고, 시연할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 기본 안전교육 후 해양스포츠별 특성 이해 - 서핑, 카약, 패들보드 등 체험 활동 참여 - 종목별 기본 동작 시연 및 실습 	
제14주	<p>1) 강의주제: 해양스포츠산업(1)</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 해양스포츠를 사회적, 경제적, 문화적 측면에서 분석하고, 각 측면이 해양스포츠 활성화에 미치는 영향을 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 해양스포츠의 개념과 분류 이해 - 해양스포츠의 경제·사회문화적 가치 분석 - 국내·외 해양스포츠 산업 동향 및 사례 탐색 	과제물 제출
제15주	기말고사	

