

수업계획서

(SYLLABUS)

2024학년도 제 2학기

출력일자: 2024-07-26

교과목	수상스키 & 스키	학수번호		학점 및 주당시간
학과	공통학과	담당교수	김재환 인	연구실 / 연락처 :
강의실				E-mail :

1. 교과목개요	레저스포츠인 수상스키의 이론적 지식과 기초기술 습득을 통해 스타트와 라이딩, 슬라럼을 할 수 있는 능력을 기른다. 또한 스키는 체중이동과 몸의 기울기, 피봇팅, 턴의 원리 등을 이해하고 안정적인 스키조작 능력을 습득하여 초·중급자 슬로프 사면을 극복할 수 있는 능력을 기른다.
-----------------	--

2. 수업 목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자연환경에서의 단체 생활을 통하여 동료 간의 상호 이해력을 기르고, 스키와 관련된 기본적인 과학적 원리를 이해하며, 아울러 단계별 스키 기술을 구사할 수 있도록 한다. 2. 스키장에서의 안전 수칙 및 예의를 숙지하여 스키를 즐기는데 있어 사고를 예방할 수 있도록 한다. 3. 실기에 의한 방법이 주요한 목표를 이루지만, 이론적인 지식 즉, 가속과 안정, 도약과 회전 등에 필요한 생리학 및 역학적 지식을 함양하도록 하여 스키 기술을 습득하는데 용이하도록 한다. 4. 운동 상해를 예방할 수 있도록 스트레칭 및 각종 안전사고에 대해서도 주지하여 안전한 스키 운동이 이루어질 수 있도록 하는데 목표가 있다.
-----------------	---

3. 수업 방법	강의	토론/토의	실험/실습/실기	소그룹(팀)/협동학습	프로젝트	문제중심
	√		√			
	플립러닝	초청강의	개별학습(1:1)	현장답사/체험	온라인	액션러닝

4. 평가 방법	시험성적(중간시험, 기말시험 등) : 60%			과제물출석기타 성적 : 40%		
	중간시험 (30%)	기말시험 (30%)	과제점수 (10%)	출석점수 (20%)	기타점수 (10%)	

5. 핵심역량	창의역량	글로벌역량	문제해결역량	자기개발역량	대인관계역량	실무역량
				√	√	√

6. 전공능력	
----------------	--

7. 수업 규정 또는 안내 사항	<p>[수업규정]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 집중수업에 참여하지 못하는 학생은 F학점 처리 원칙 2) 개인사정상 수업에 늦게 합류하는 학생은 담당교수와 사전 상담할 것. 3) 대리수업참여확인 철저- 이론시험 및 실기시험시 신분증 지참할 것. <p>[안내사항]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 실습일정 : 스키/스노보드반 2. 이론수업일정 : 09월 첫주 / 09월 둘째 주 / 12월 둘째 주 3. 장소 : 웰리힐리파크 스키장
--------------------------	---

교재 및 참고도서 또는 추천도서				
저 자	출판년도	서 명	출 판 사	출 판 지
김창수	2018	김창수의 비기너 스키테크닉	북랩	-
주별 진도 계획 및 내용				
주	주별주제	수업계획 및 내용	수업진행방식	과제물, 시험, 독서
1	스키의 역사	1)스키의 역사와 종목, 특징 2)스키의 개요스키의 역사, 스키경기의 특성. 3)스키의 역사와 스키에대한 기초 지식과 스키경기의 특성에 대한 이론수업	이론	
2	국내외 스키산업	1)스키의 역사와 스키에 대한 기초 지식 및 특성에 대한 이론수업 2)스키의 역사와 발전 및 산업화	이론	
3	스키장비의 이해	1)스키의 기본기술 2)스키의 안전수칙과 기본기를 알아본다. 3)장비의 용어, 장비착용법, 이동방법, 턴의 종류를 배우고 스키상해와 안전스키장의 안전수칙, 운반시 주의사항, 예절을 숙지한다	이론 및 실습	
4	넘어지기와 일어서기 다양한 활주법	1)스키를 타기 위한 준비 2)경사면 오르기, 코스 선택하기 등 3)킥턴	실기수업	
5	스토우플라우 턴	1)스토우플라우 턴 2)스토우플라우 턴의 기초	실기수업	
6	스텝 턴	1)스텝턴 2)스텝턴의 기초 3)산쪽별리기, 산쪽회전 바꿔 달는 기르란데	실기수업	
7	베이직패러럴 롱턴	1)패러럴턴 2)패러럴턴의 기초 3)개각, 폐각, 기르란데	실기수업	
8	다이나믹 롱턴과 숏턴	1)다이나믹: 숏턴과 롱턴 2)다이나믹의 기초	실기수업	
9	카빙 롱턴과 숏턴	1)카빙: 숏턴과 롱턴 2)카빙의 기초	실기수업	
10	수상스키의 소개 및 다양한 경기방식	1)수상스키 소개 2)수상스키 장비 3)슬라롬, 트릭, 점프	실기수업	
11	스포츠응급처치의 방법 1	1)응급처치 기본사항 2)심정지 3)근골격계 손상	이론 및 실습	
12	스포츠응급처치의 방법 2	1)충격에 의한 신체손상 2)상처에 의한 신체손상 3)온도변화에 의한 신체손상 4)기타 질환에 의한 신체손상	이론 및 실습	
13	지상교육 및 부상	1)수상스키의 실제-지상교육 2)안전수칙 및 수신호	이론 및 실습	
14	수상스키의 안전메뉴얼	1)스포츠안전 이해하기 2)안전한 스포츠 활동 준비하기 3)각종 안전사고 대처하기	이론 및 실습	