

학습과목명	스케이트	학 점	3	교·강사명	
강의시간	5시간	이론 / 실습	이론+실습	전화번호	

### 학습목표

- 스케이트의 역사 및 경기규칙을 이해한다.
- 스케이트의 안전수칙숙지 및 보호 장비착용으로 안전사고를 예방한다.
- 스케이팅경기(빙상경기)의 특성을 이해한다.
- 스케이팅 기본자세에서 지켜야할 중요사항들을 이해한다.  
(기본자세, 푸쉬, 글라이딩, 회수, 체중이동, 넘어지기 등)
- 스케이팅의 속도 와 파워를 향상시키는 트레이닝 훈련법을 이해한다.
- 스케이팅의 기초, 중급, 고급 기술을 익힌다.
- 스케이팅의 훈련법과 지도법을 학습하여, 지도 능력을 배양한다.
- 스케이팅경기의 심판법을 학습한다.

### 교재 및 참고문헌

주교재 : 스케이팅 바이블(2010) /넥서스 북/ 베리 푸블로우스피드  
부교재1: 스케이팅 훈련 및 경기 지침서(2010) /체육과학연구원/ 윤성원 외

### 성적평가방법

중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계
30	30	20	20	0	100

### 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용

주차	차시	강의(실습·실기·실험) 내용	과제 및 기타 참고사항
1	1	<강의주제> 스케이트의 개요	주교재 53~85 <시청각자료 시청>
	2	<강의목표> 스케이팅 특성 및 방법	
	3	<강의세부내용>	
	4	스케이팅의 기초적인 이론과 설명	
	5	<수업방법> 강의 및 실습	
2	1	<강의주제> 스케이팅의 종목별 기술 및 방법	주교재 53~85 <시청각자료 시청> 안전모, 장갑, 스케이팅 과제-<스케이팅 역사, 경기 시설, 용구, 장비 기본기술 과 연습방법에 대하여>
	2	<강의목표> 종목별 스케이팅의 경기 방법과 기술	
	3	<강의세부내용>	
	4	스피드/쇼트 트랙/피겨 스케이팅 경기방법과 기술 및 규칙	
	5	<수업방법> 강의 및 실습	
3	1	<강의주제> 스피드 스케이팅의 기초기술	주교재 53~85, 156-263 안전모, 장갑, 스케이팅
	2	<강의목표> 스피드 스케이팅의 준비 자세 및 기본 자세	
	3	<강의세부내용>	

	4	스케이팅 준비 자세, 무릎잡고 걸음마 및 밀기, 글라이딩, 회수, 체중이동, 안전하게 넘어지기 등	
	5	<수업방법> 강의 및 실습	
4	1	<강의주제> 스피드 스케이팅의 직선 활주 - 1	주교재 85~122 안전모, 장갑, 스케이트
	2	<강의목표> 스케이팅의 직선 활주 자세	
	3	<강의세부내용> 직선 활주의 팔 동작 및 발동작 (안전바 이용)	
	4	<수업방법> 강의 및 실습	
	5	<강의주제> 스피드 스케이팅의 직선 활주 - 2	
5	1	<강의주제> 스피드 스케이팅의 직선 활주 - 2	주교재 85~122 안전모, 장갑, 스케이트
	2	<강의목표> 스케이팅의 직선 활주 기술 훈련	
	3	<강의세부내용> 손 앞뒤로 흔들면서 스케이팅, 한발 스케이팅	
	4	<수업방법> 강의 및 실습	
	5	<강의주제> 스피드 스케이팅의 직선 활주 응용 기술	
6	1	직선 활주 게임-스피드 향상 직선 활주로만 잡기 게임, 스피드 및 파워 향상 훈련	주교재 85~122 안전모, 장갑, 스케이트
	2	<강의목표> 직선 활주 게임-스피드 향상	
	3	<강의세부내용> 직선 활주로만 잡기 게임, 스피드 및 파워 향상 훈련	
	4	<수업방법> 강의 및 실습	
	5	<강의주제> 스피드 스케이팅의 곡선 활주 - 1	
7	1	<강의주제> 스피드 스케이팅의 곡선 활주 - 1	주교재 85~122 안전모, 장갑, 스케이트 과제2-〈스케이팅 트레이닝 방법에 대하여 조사〉
	2	<강의목표> 스케이팅의 곡선 활주 자세	
	3	<강의세부내용> 지상 코너에서 팔 및 발동작, 빙상 코너에서 팔 및 발동작	
	4	<수업방법> 강의 및 실습	
	5	<강의주제> 스피드 스케이팅의 곡선 활주 - 2	
8	1	<강의주제> 스피드 스케이팅의 곡선 활주 - 2	주교재 85~122 안전모, 장갑, 스케이트
	2	<강의목표> 스케이팅의 곡선 활주 기술 훈련	
	3	<강의세부내용> 양팔 벌린 자세, 손 흔들기, 양손 흔들기, 열중쉬어 자세	
	4	<수업방법> 강의 및 실습	
	5	<강의주제>	
9	1	<강의주제>	주교재 85~122
10	1	<강의주제>	주교재 85~122

	2	스피드 스케이팅의 곡선 활주 응용 기술 <강의목표>	안전모, 장갑, 스케이트
	3	곡선 활주 게임-스피드 향상 <강의세부내용>	
	4	곡선 활주로만 잡기 게임, 스피드 및 파워 향상 훈련	
	5	<수업방법> 강의 및 실습	
11	1	<강의주제> 직선-곡선 활주 연속 구간 훈련 - 1	주교재 85~122 안전모, 장갑, 스케이트
	2	<강의목표>	
	3	직선 활주와 곡선 활주의 연속 동작 <강의세부내용>	
	4	직선 활주와 곡선 활주로 이어지는 팔 동작과 발동작 훈련 <수업방법>	
	5	강의 및 실습	
12	1	<강의주제> 직선-곡선 활주 연속 구간 응용 훈련	주교재 85~122 안전모, 장갑, 스케이트
	2	<강의목표>	
	3	직선 활주와 곡선 활주의 스피드 향상 훈련 <강의세부내용>	
	4	직선 활주와 곡선 활주의 스피드 향상 훈련 <수업방법>	
	5	강의 및 실습	
13	1	<강의주제> 스피드 스케이팅의 응용 기술 훈련	주교재 303~310 안전모, 장갑, 스케이트
	2	<강의목표>	
	3	단거리 스피드 스케이팅 실전 훈련 <강의세부내용>	
	4	스타트 방법, 직선 활주 및 곡선 활주의 완벽한 동작 훈련 <수업방법>	
	5	강의 및 실습	
14	1	<강의주제> 스피드 스케이팅 경기	주교재 352~392 안전모, 장갑, 스케이트
	2	<강의목표>	
	3	실전 스피드 스케이팅 경기 <강의세부내용>	
	4	실전게임, 계주 및 단거리 경기 <수업방법>	
	5	강의 및 실습	
15	1	총정리 및 기말고사	
	2		
	3		
	4		
	5		