

<b>학습과목명</b>	스키	<b>학 점</b>	3	<b>교·강사명</b>	
<b>강의시간</b>	5시간	<b>이론 / 실습</b>	이론+실습	<b>전화번호</b>	
<b>학습목표</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 동계 여가스포츠로서 스키의 가치를 이해한다.</li> <li>- 스키 용구의 선택과 장착에 대한 방법에 대해 배운다.</li> <li>- 스키의 기본동작인 방향전환, 걸기, 사면 오르기, 넘어지기, 일어나기 등의 기술을 습득한다.</li> <li>- 스키의 기본기술인 플루크파렌, 플루크보겐을 학습하고 훈련방법을 습득한다.</li> <li>- 스키의 응용기술인 슈텨턴, 패러렐턴, 스텝턴을 학습하고 훈련방법을 습득한다.</li> <li>- 스키의 상해 예방의 방법을 숙지하여 올바르게 안전한 스키를 추구한다.</li> <li>- 스키 기술 습득을 통한 근력, 근지구력, 심폐지구력 등을 강화한다.</li> <li>- 스키의 지도능력을 배양한다.</li> </ul>					
<b>교재 및 참고문헌</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 주교재 : 스키 일주일만에 고수되기(2011) / 이필근, 김강래 / 대경북스</li> <li>- 부교재1 : 프라임 스키 레슨 (2009) / 남청운 / 대경북스</li> <li>- 부교재2 : 스키체육훈련지도서(2010)/ 김진해 외/체육과학연구원</li> </ul>					
<b>성적평가방법</b>					
<b>중간고사</b>	<b>기말고사</b>	<b>과제물</b>	<b>출결</b>	<b>기타</b>	<b>합계</b>
30	30	20	20	0	100
<b>주차별 강의(실습·실기·실험) 내용</b>					
<b>주차</b>	<b>차시</b>	<b>강의(실습·실기·실험) 내용</b>			<b>과제 및 기타 참고사항</b>
1	1	<b>&lt;강의제목&gt;</b> 스키의 이해			주교재 1-13 부교재2 1-13 부츠, 플레이트, 폴대, 바인딩, 스키복장, VCR <동영상자료> 스키의 이해
	2	<b>&lt;강의주제&gt;</b>			
	3	스키의 기본지식(특성 및 역사, 시설 장비)이해			
	4	<b>&lt;강의세부내용&gt;</b> 스키의 특성 및 역사, 시설, 장비			
	5	<b>&lt;수업방법&gt;</b> 강의 및 동영상 시청			
2	1	<b>&lt;강의제목&gt;</b> 카빙스키의 원리			주교재 138-142 부교재2 73-153 <동영상자료> 카빙스키의 원리 <과제1: 스키장 특성 및 장비, 기초기술에 대하여>
	2	<b>&lt;강의주제&gt;</b>			
	3	카빙스키의 과학적 원리 이해			
	4	<b>&lt;강의세부내용&gt;</b> 턴의 과학적 원리, 역학적 및 생리학적 원리			
	5	<b>&lt;수업방법&gt;</b> 강의 및 동영상 시청			
3	1	<b>&lt;강의제목&gt;</b> 스키의 장비와 예절			주교재 11-13 부교재2 73-153 <동영상자료> 스키의 장비 <토론주제> 스키장에서 예
	2	<b>&lt;강의주제&gt;</b>			
	3	스키의 장비와 스키장 이용방법과 예절 이해 <b>&lt;강의세부내용&gt;</b>			

	4	스키 장비보관, 운반, 리프트 이용법	절
	5	<수업방법> 강의 및 실습, 토론	
4	1	<강의제목> 스키의 용어	인터넷검색 <동영상자료> 동계올림픽 장소 평창스키장의 모습 <토론주제> 효과적인 국내 스키장의 접근 방법
	2	<강의주제>	
	3	스키의 용어 및 국내 스키장 현황 이해	
	4	<강의세부내용> 용어의 습득, 국내스키장 현황, 인터넷 사이트 숙지	
	5	<수업방법> 강의 및 토론, 동영상 시청	
5	1	<강의제목> 스키 기초기술 I	주교재 22-39, 145-155 <동영상자료> 스키의 기초기술 부츠, 플레이트, 폴대, 바인딩, 스키복장,
	2	<강의주제>	
	3	스키의 기초기술 습득	
	4	<강의세부내용> 신고벗기, 폴 쥐는방법, 기본자세, 준비운동, 활주	
	5	<수업방법> 강의 및 실습, 동영상 시청	
6	1	<강의제목> 스키 기초기술II	주교재 40-77 <동영상자료> 스키의 기초기술 부츠, 플레이트, 폴대, 바인딩, 스키복장,
	2	<강의주제>	
	3	턴, 넘어지기, 오르기(등행)기술습득	
	4	<강의세부내용> 턴(킥턴, V자턴, 리버스턴), 넘어지기, 등행(계단, 개각)	
	5	<수업방법> 강의 및 실습, 동영상 시청	
7	1	중 간 고 사	
	2		
	3		
	4		
	5		
8	1	<강의제목> 스키의 초급 기술 I	주교재 80-116 <동영상자료> 스키의 초급기술 부츠, 플레이트, 폴대, 바인딩, 스키복장 <과제2: 스키장 사고의 처리 방법과 사례에 대하여>
	2	<강의주제>	
	3	직활강 및 사활강, 플루그 기술습득	
	4	<강의세부내용> 직활강시 균형감각, 사이드 슬리핑, 플루그	
	5	<수업방법> 강의 및 실습, 동영상 시청	
9	1	<강의제목> 스키의 초급 기술 II	주교재 80-116 <동영상자료> 스키의 초급기술 부츠, 플레이트, 폴대, 바인딩, 스키복장
	2	<강의주제>	
	3	플루그 파렌, 플루그 보겐 기술습득	
	4	<강의세부내용> 연속 동작으로 플루그 파렌, 플루그 보겐 숙달	
	5	<수업방법> 강의 및 실습, 동영상 시청	
10	1	<강의제목> 스키의 중급 기술 I	주교재 80-116 <동영상자료> 스키의 중급기술
	2	<강의주제>	

	3	슈템턴 기술습득 <강의세부내용>	부츠, 플레이트, 폴대, 바인딩, 스키복장,
	4	슈템의 기초 동작, 사활강, 기술습득, 슈템 가르란데	
	5	<수업방법> 강의 및 실습, 동영상 시청	
11	1	<강의제목> 스키의 중급 기술II	주교재 80-116 <동영상자료> 스키의 중급기술 부츠, 플레이트, 폴대, 바인딩, 스키복장,
	2	<강의주제>	
	3	슈템턴 기술습득 <강의세부내용>	
	4	산쪽 및 계곡 쪽 슈템턴	
	5	<수업방법> 강의 및 실습, 동영상 시청	
12	1	<강의제목> 스키의 고급 기술I	주교재 119-128 부츠, 플레이트, 폴대, 바인딩, 스키복장,
	2	<강의주제>	
	3	패러럴 턴 기술습득 <강의세부내용>	
	4	패러럴 턴 산돌기, 계곡돌기	
	5	<수업방법> 강의 및 실습, 동영상 시청	
13	1	<강의제목> 스키의 고급 기술II	주교재 131-140 <동영상자료> 스키의 고급기술 부츠, 플레이트, 폴대, 바인딩, 스키복장,
	2	<강의주제>	
	3	숏턴 기술습득 <강의세부내용>	
	4	숏턴의 기본자세, 카빙숏턴	
	5	<수업방법> 강의 및 실습, 동영상 시청	
14	1	<강의제목> 총정리	주교재 80-142 <동영상자료> 스키의 고급기술 부츠, 플레이트, 폴대, 바인딩, 스키복장,
	2	<강의주제>	
	3	초 중 고급기술 세부 자세교정 <강의세부내용>	
	4	플루그 화렌 및 보겐, 슈템턴, 패러럴턴 세부자세 교정 및 정리	
	5	<수업방법> 강의 및 실습, 동영상 시청	
15	1	총정리 및 기말고사	
	2		
	3		
	4		
	5		