

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

학습목표

수상스키의 역사 및 경기규칙을 이해하고 수상스키의 안전수칙 및 수신호 반복 숙지로 안전사고를 예방한다. 아울러 수상스키의 장비착용, 스키잡는법, 일어서는법, 팔뻗는 법등 지상 훈련 실습하며 수상스키의 기본기술에 대한 이론 및 실습 능력을 향상시켜 수상스키의 전문기술의 회전, 트릭 라이딩, 점프등 기술을 습득한다. two 스키 및 one 스키 기술을 반복 숙달시키므로 수상스키 지도자로서의 자질을 함양한다.

교재 및 참고문헌

주교재 : 수상스키와 웨이크보드(2006) /도서출판무지개/ 조미혜, 박수정
부교재1: 웰빙수상스키(2007) /광림북하우스/ 장준철 외4명

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> 수상스키의 이해	주교재 07~19 <시청각자료 시청> 과제1-<수상스키에 역사, 장비, 안전수칙, 수신호에 대하여> <토론주제> 안전수칙 및 안전사고 예방에 대하여
	2	<강의목표>	
	3	수상스키의 개요, 역사, 장비에 대하여 이해한다.	
	4	<강의세부내용> 수상스키의 역사, 안전수칙, 장비	
	5	<수업방법> 강의 및 토론	
2	1	<강의주제> 수상스키의 수신호	주교재 20~24 two 스키 및 핸들
	2	<강의목표>	
	3	스키어 및 드라이버 간 수신호숙지, 스키 핸들 잡기에 대하여 이해한다.	
	4	<강의세부내용> 수신호숙지 및 스키 핸들잡기	
	5	<수업방법> 강의 및 실습	
3	1	<강의주제> 지상 연습	주교재 26~43 two 스키 및 핸들
	2	<강의목표>	
	3	수상 기본 연습	
	4	<강의세부내용> 스트레칭, 출발자세 및 출발 단계에 대하여 학습한다.	
	5	<수업방법> 강의 및 실습	
4	1	<강의주제>	주교재 44~48

	2	수상 기본 자세 <강의목표>	two 스키 및 핸들 모터보트
	3	수상 기본 연습 <강의세부내용>	
	4	출발, 주행 및 정지, 상륙에 대하여 배운다.	
	5	<수업방법> 강의 및 실습	
5	1	<강의주제> 수상 기초 기술 I	주교재 49~54 two 스키 및 핸들, 모터보트
	2	<강의목표>	
	3	출발, 주행, 코너링 <강의세부내용>	
	4	출발, 주행, 코너링에 대하여 배운다.	
	5	<수업방법> 강의 및 실습	
6	1	<강의주제> 수상 기초 기술 II	주교재 55~63 two 스키 및 핸들, 모터보트
	2	<강의목표>	
	3	출발, 주행, 코너링 <강의세부내용>	
	4	출발, 주행, 코너링에 대하여 반복 학습한다.	
	5	<수업방법> 실기	
7	1	<중간고사>	
	2		
	3		
	4		
	5		
8	1	<강의주제> 수상 중급 기술	주교재 55~63 two 스키 및 핸들, 모터보트 과제2-〈수상스키에 기초기 술 및 응용기술에 대하여〉
	2	<강의목표>	
	3	항적(wake)횡단 <강의세부내용>	
	4	항적횡단에 대하여 배운다.	
	5	<수업방법> 강의 및 실습	
9	1	<강의주제> 수상 중급 기술 I	주교재 55~63 two 스키 및 핸들, 모터보트
	2	<강의목표>	
	3	중급 기술 연습 <강의세부내용>	
	4	출발, 주행, 코너링, 항적횡단에 대하여 배운다.	
	5	<수업방법> 강의 및 실습	
10	1	<강의주제> 수상 중급 기술 II	주교재 55~63 two 스키 및 핸들, 모터보트
	2	<강의목표>	
	3	중급 기술 연습 <강의세부내용>	
	4	출발, 주행, 코너링, 항적횡단에 대하여 반복 숙달한다.	
	5	<수업방법> 강의 및 실습	

11	1	<강의주제> 수상 중급 기술Ⅲ	주교재 55~63 two 스키 및 핸들, 모터보트
	2	<강의목표> 중급 기술 연습	
	3	<강의세부내용> 출발, 주행, 코너링, 항적횡단에 대하여 반복 숙달한다.	
	4	<수업방법> 강의 및 실습	
	5		
12	1	<강의주제> 수상 중급 기술 IV	주교재 55~63 two 스키 및 핸들, 모터보트
	2	<강의목표> 중급 기술 총 연습	
	3	<강의세부내용> 도크 출발, 주행, 코너링, 항적횡단 후 최종 상륙에 대하여 반복 숙달한다.	
	4	<수업방법> 강의 및 실습	
	5		
13	1	<강의주제> One스키의 기술 이해	주교재 64~68 one 스키 및 핸들, 모터보트
	2	<강의목표> One스키의 기술	
	3	<강의세부내용> One스키 출발, 주행에 대하여 학습한다.	
	4	<수업방법> 강의 및 실습	
	5		
14	1	<강의주제> One스키 기술	주교재 64~68 one 스키 및 핸들, 모터보트
	2	<강의목표> One스키 숙달	
	3	<강의세부내용> One스키 출발, 주행에 대하여 반복 학습한다.	
	4	<수업방법> 강의 및 실습	
	5		
15	1	총정리 및 기말고사	
	2		
	3		
	4		
	5		