

해양스포츠 수업계획서

1 강의개요

학습과정명	해양스포츠	학점	3	교강사명		교강사 전화번호	
강의시간	10	강 의 실	전용강의실	수강대상		E-mail	

2 교육과정 수업목표

- 해양스포츠의 특성을 이해하고, 해양 적응능력을 배양한다.
- 해양스포츠 각 종목(바다수영, 윈드서핑, 요트, 스킨스쿠버)의 특성 및 초·중급 기술을 습득하고 지도방법에 대해 배운다.
- 해양스포츠의 각 종목을 청소년들의 체력 향상, 건강증진, 스트레스 해소 등 여가스포츠 프로그램에 적용할 수 있는 실전 능력을 함양한다.
- 해양스포츠의 이론을 이해하고 자연환경에 대한 의식을 고취 시킨다.

3 교재 및 참고문헌

- 주교재 : 해양스포츠론 지삼엽 대경북스 2011
- 부교재1 : PSA오픈워터 다이버 매뉴얼/ Hal Watts & Gary L. Taylor/ PASI KOREA / 2013

4 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용

주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용
제1주	1	1)강의제목: 해양스포츠 2)강의주제: 해양스포츠의 특성 이해 3)강의세부내용: 해양스포츠필요성, 각 종목소개 <과제1> 해양 스포츠의 특성에 대하여
	2	
	3	
제2주	1	1)강의제목: 바다수영 2)강의주제: 바다 기초 수영 3)강의세부내용: 바다에서의 자유형, 평형에 대하여 배운다. <과제2> 해양 스포츠 각 종목의 장비 및 기초 기술에 대해
	2	
	3	
제3주	1	1)강의제목: 구조영법 2)강의주제: 바다 구조영법 3)강의세부내용: 횡형, 변형횡형, 접근영법 자유형 및 평형, 트러젠에 대하여 배운다.
	2	
	3	
제4주	1	1)강의제목: 스킨다이빙 2)강의주제: 스킨다이빙의 이해(장비 및 기초 기술) 3)강의세부내용: 압력, 부력, 수중에서 언어, 장비 이해, 스킨다이빙 장비 착용(핀, 마스크, 스노클사용)을 익힌다.
	2	
	3	
제5주	1	1)강의제목: 스쿠버다이빙 2)강의주제: 스쿠버다이빙 장비결합/해체 3)강의세부내용: 스쿠버다이빙 장비착용(마스크, 웨이트벨트, 스노클사용), 핀킥, 서피스 다이브, 장비착용, 공기주입배출법에 대하여 배운다.
	2	
	3	
제6주	1	1)강의제목: 스쿠버다이빙 2)강의주제: 입수, 하강, 수중유영 3)강의세부내용: 입수, 물빼기, 레귤레이터찾기, 하강, 중성부력조절,수중유영에 대하여 배운다.
	2	
	3	
제7주	1	1)강의제목: 스쿠버다이빙 2)강의주제: 수중유영 3)강의세부내용: 수중유영, 상승, 출수, 탈착, 비상상승에 대하여 배운다. <중간고사> (구술시험 포함)
	2	
	3	
제8주	1	1)강의제목: 윈드서핑 2)강의주제: 윈드서핑 이해(원리, 장비 및 기초기술) 3)강의세부내용: 유트럴포지션, 출발5단계, 방향전환(태이킹, 자이빙)에 대하여 배운다.
	2	
	3	
제9주	1	1)강의제목: 윈드서핑 2)강의주제: 윈드서핑의 중급 기술 3)강의세부내용: 주법(윈드어빙, 런닝, 크로스홀동, 크로스리치),자유세일링에 대하여 배운다.
	2	
	3	
제10주	1	1)강의제목: 요트(2인승 레이저) 2)강의주제: 요트의 이해 3)강의세부내용: 요트의 각부의 명칭, 추진원리, 각부의 작동원리, 출정 및 하선, 기본적인 조정법, 기본
	2	

	3	정지와 출발에 대하여 배우다.
제11주	1	1)강의제목: 요트 2)강의주제: 요트의 기본 범주법1 3)강의세부내용: 기본적 조정법, 범주방법(빔 리치에서 크로스홀드, 빔 리치에서 러닝까지)에 대하여 배우다.
	2	
	3	
제12주	1	1)강의제목: 요트 2)강의주제: 요트의 기본 범주법2 3)강의세부내용: 범주방법(타이킹, 자이빙), 조종연습, 요트의 복원에 대하여 배우다.
	2	
	3	
제13주	1	1)수상스키 2)수상스키의 이해 및 기초기술 3)수상스키의 특성, 안전수칙, 수신호, 육상시뮬레이션, 수상실습(스키신고 벗기, 누워 균형잡기, 수상출발, 정지, 상륙)에 대하여 배우다.
	2	
	3	
제14주	1	1)수상스키 2)수상스키의 중급기술 3)출발, 주행, 코너링(항적횡단)에 대하여 배우다.
	2	
	3	
제15주	1	기 말 고 사
	2	
	3	

5. 성적평가 방법

중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
30 %	30 %	20 %	20 %	-	100 %	

6. 수업 진행 방법

강의(주교재,부교재를 활용하고 강의ppt와 동영상 시청을 통해 이해를 돕는다.), 토론(레포트 발표를 통한 질의 문답)