

# 경기도 학생승마교실 표준 매뉴얼

## (유소년-승마교육 표준화 프로그램 KHIS7)

회차	기승(30분)	이론교육	세부 내용 (참고자료)
1회	-안전교육(기승준비) -교육설명.마방투어.	-말과 친해지기 -말에게 다가가기 -말 꺼내고 묶기 -장구류 손질	-말의습성 주의사항 (시청각 자료활용) -말 접근방법 실습 -출발.정지 시주의사항 -교재 : 10-13. 14. 17. 18, 23.
2회	-안전교육(기승준비) -기 승		-말 손질방법 실습 -승하마법 익히기, 등자조절하기 -장구명칭 익히기 정리정돈 -교재 :18,19, 24, 38~41. 31,32
3회	-안전교육(기승준비) -기 승	-말 손질하기 -기본자세 -부조사용법 -말 손질하기	-기본자세 익히기 -출발-정지 반복을 통한 균형 유지 -안장내리기(복대 분리하기) -교재 : 18-22, 24, 33,41
4회	-안전교육(기승준비) -기 승		-몸통, 얼굴, 다리, 갈기 손질 실습 -평보 정지 반복을 통한 고삐연결 -종아리 부조 사용연습 -교재:19~21, 45,48
5회	-안전교육(기승준비) -기 승	-부조사용법. -마상체조 -말 끌기 -장구류 정리	-평보, 정지 반복을 통한 부조사용 -마상체조로 신체적, 심리적 이완운동하기 -장구착용자리(몸통) 손질 -교재:18-20. 33, 44,
6회	-안전교육(기승준비) -기 승		- 발굽 손질방법(앞발굽)익히기 - 평보 속도조절 부조사용 - 재갈 물로 세척하기 -교재 : 18-21, 44,
7회	-안전교육(기승준비) -기 승	-부조사용익히기 -중심잡기 -말끌기 -말손질하기	-고무/스틸 글쟁이 사용 -평보-속보-정지 반복을 통한 부조사용 -원그리며 말끌기 -교재 : 19-21, 44.
8회	-안전교육(기승준비) -기 승		-평보의 속도 조절 및 속보 -굴레댈기(가죽 비누로 댈기) -지그재그 말끌기 (콘 활용) -교재 :19~21, 44.
9회	-안전교육(기승준비) -기 승	-안장 올리기 -이행 반복 -장구류정리 -수료식 및 소감	-안장 착용방법 시연(안장의 위치, 복대조이기) -반복적 이행과 리듬변화에 따른 균형 유지 -안장댈기(가죽비누로 댈기) -교재 :31, 27
10회	-안전교육(기승준비) -기 승		-안장 착용하기 -속보반동 올바르게 받기 -설문지 작성 및 수료증 발급 -교재 : 31, 27