

 070-4706-1920

시흥매화중학교장 귀하

<세부 프로그램 일정>

① 스포츠 클라이밍			② 갯골캠핑학교		
시 간	단위 프로그램명	내 용	시 간	단위 프로그램명	내 용
9:00 - 10:00	이동	매화중학교 → ABC 한마음 평생학습관 스포츠 클라이밍 센터	9:00 - 10:00	이동	매화중학교 →갯골생태공원
10:00 - 11:00	오리엔테이션 및 강의	- 스포츠 클라이밍 강사 소개 - 이론 : 클라이밍의 기초/ 매듭법 - 실기 : 중심이동법/3지점 등반법 - 실기 : 홀드 그림방법 및 밎기 - 실기 : 스포츠 클라이밍 볼더링 실습	10:00 - 11:00	캠핑장으로 이동	- 갯골생태공원에서 전기차로 승차하여 갯골생태환경 설명을 들으며 캠핑장으로 이동 -이론수업 캠핑이란?/캠핑용품 사용법 교육/캠핑 안전수칙/ 로프 매듭법
11:00 - 12:00	강의 및 체험	- 이론 : 등반 장비의 기능과 사용법 - 실기 : 루트파인딩/루트만들어 오르기 - 실기 : 밸런스 볼더링 - 실기 : 지구력 볼더링	11:00 - 12:00	실습	- 텐트설치 실습 - 캠핑용품 사용법 실습 - 전기차로 갯골생태공원으로 이동
12:00 - 12:30	이동	ABC 한마음 평생학습관 스포츠 클라이밍 센터→ 매화중학교	12:00 - 12:30	이동	갯골생태공원→ 매화중학교
③ 학생승마체험			④ 전통 스포츠 궁도		
시 간	단위 프로그램명	내 용	시 간	단위 프로그램명	내 용
9:00 - 10:00	이동	매화중학교 → 유레카힐링승마장	9:00 - 10:00	이동	매화중학교 → 소래정
10:00 - 11:00	이론수업	- 말의 습성 - 승마안전수칙 및 올바른 승마자세 - 말의 3종보법 및 부조의 설명 - 승마예의 및 복장 설명 -말과 친해지기, 교감 -마필 안장 설명	10:00 - 12:00	오리엔테이션 및 기초교육	- 강사소개 - 준비운동 - 발디딤 - 살 먹이기 - 들어올리기 - 밀어당기기 - 만작(겨냥, 굳히) - 실습 및 정리운동
11:00 - 12:00	실습	- 말갈기 및 승하마법 - 올바른 승마자세 실습 - 전진과 정지, 방향전환 - 평보-4절도 * 대기자 : 말목걸이 만들기체험	12:00 - 12:30	이동	소래정 → 매화중학교
12:00 - 12:30	이동	유레카힐링승마장 → 매화중학교			

※프로그램은 상황에 따라 다소 변경될 수 있습니다.