



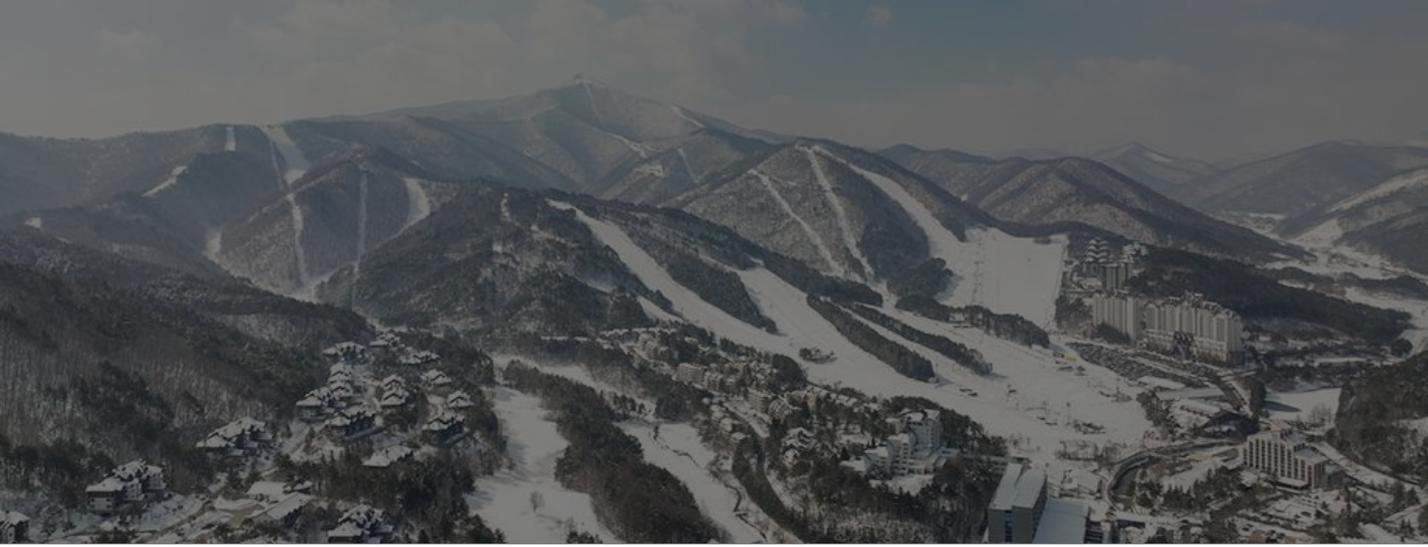
2026년 1월 11일 ~ 13일 "2박 3일"

**SCHU**

**초등 스키캠프**



주최·주관 : 스포츠융합연구센터  
지원 : 사회체육학과 (스포츠응용산업학과)



“ 사람이 살기에 가장 쾌적한 고도,  
해발 700M! ”

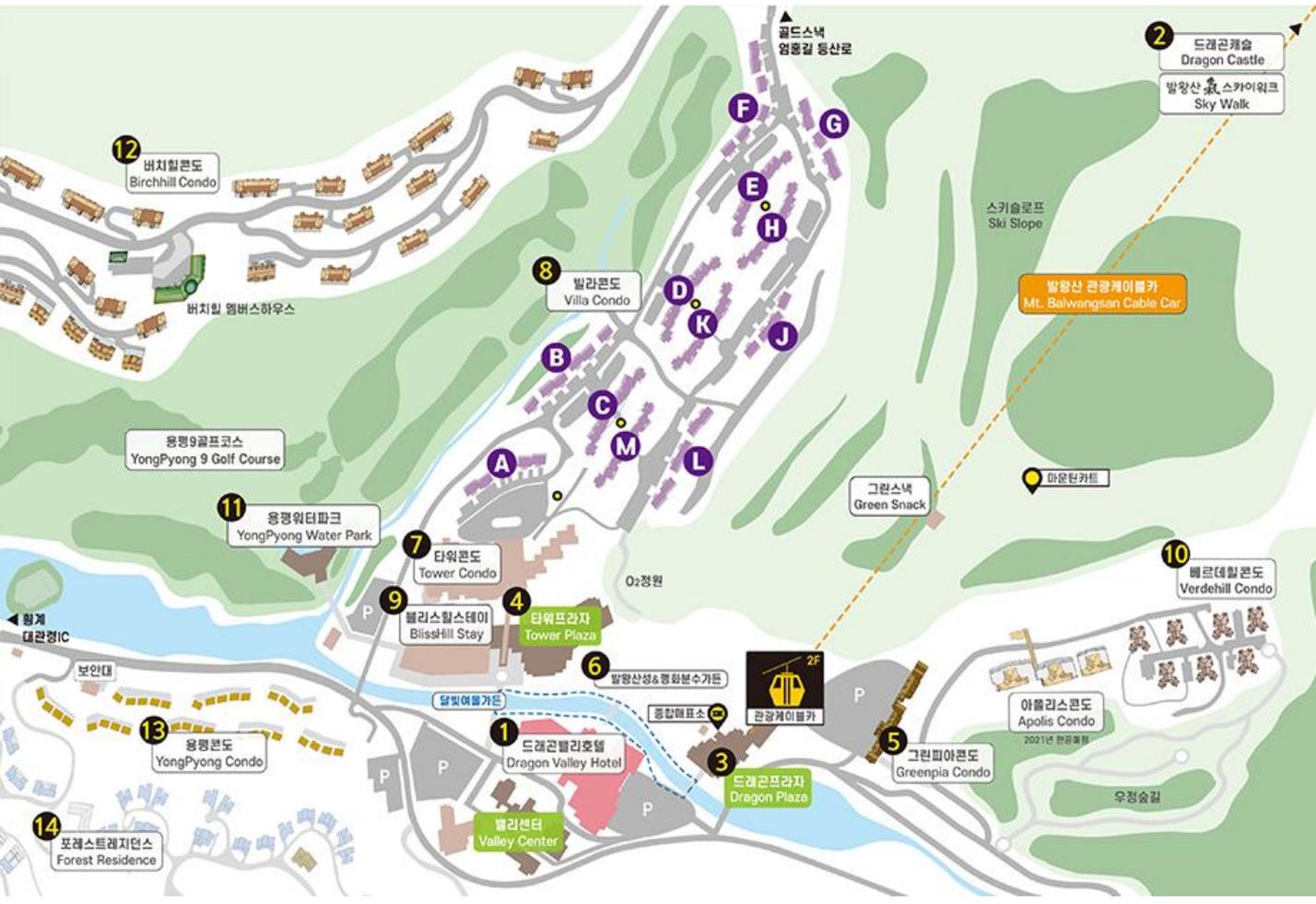
모나 용평 리조트 안내

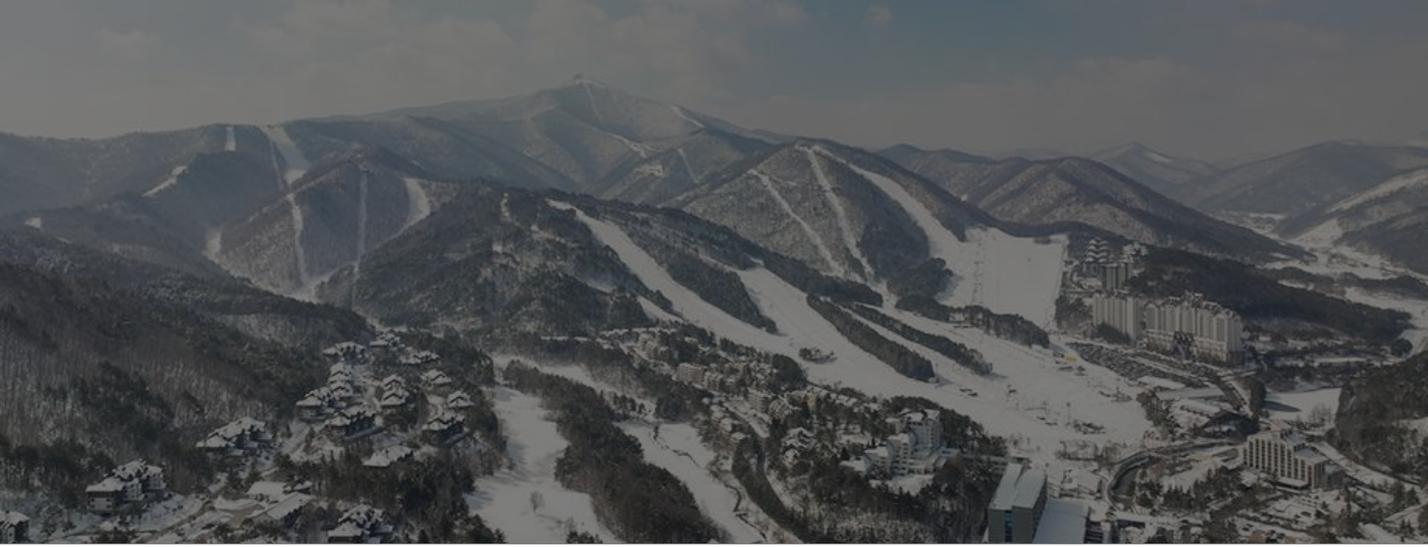
**다양한 코스와 슬로프  
규모!**  
초보부터 상급까지  
모두 수용 가능

**뛰어난 설질**  
고도가 높고 기온이 낮아  
겨울 스포츠를 제대로!

**스키 여행의 모든 인프라!**  
숙박시설, 렌탈, 식당, 강습 등  
최적의 시설!

모나 용평 리조트 안내도





## 스키 프로그램 소개

1인 기준

### 2박 3일 SCHU 초등 스키캠프

이동 + 객실 + 강습 + 리프트권 + 장비 렌탈, 부츠, 폴, 헬멧 + 스키 여행자 보험

**1인 요금 335,000원**



#### 기간

2026.01.11(일) ~ 01.13(화)  
1일차 12시 ~ 3일차 12시 까지

2박 3일



#### 단체 버스

집결지 별도 안내 예정



#### 숙소

빌라콘도 6인 1실 or 블리스 힐스테이 8인 1실  
\* 객실 상황에 따라 변동 가능성 있음



#### 식사

1일차 중식~3일차 조식 총 6식



#### 장비

스키장비, 안전모, 리프트이용



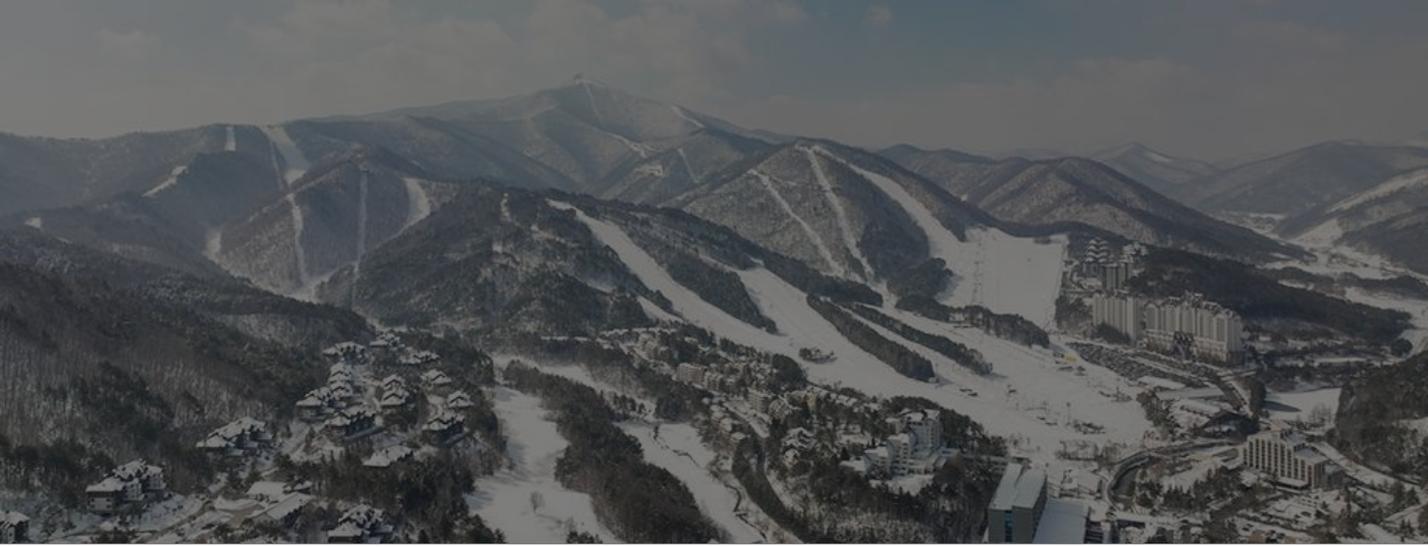
#### 강습

10대1 기준 4타임 강습



#### 보험

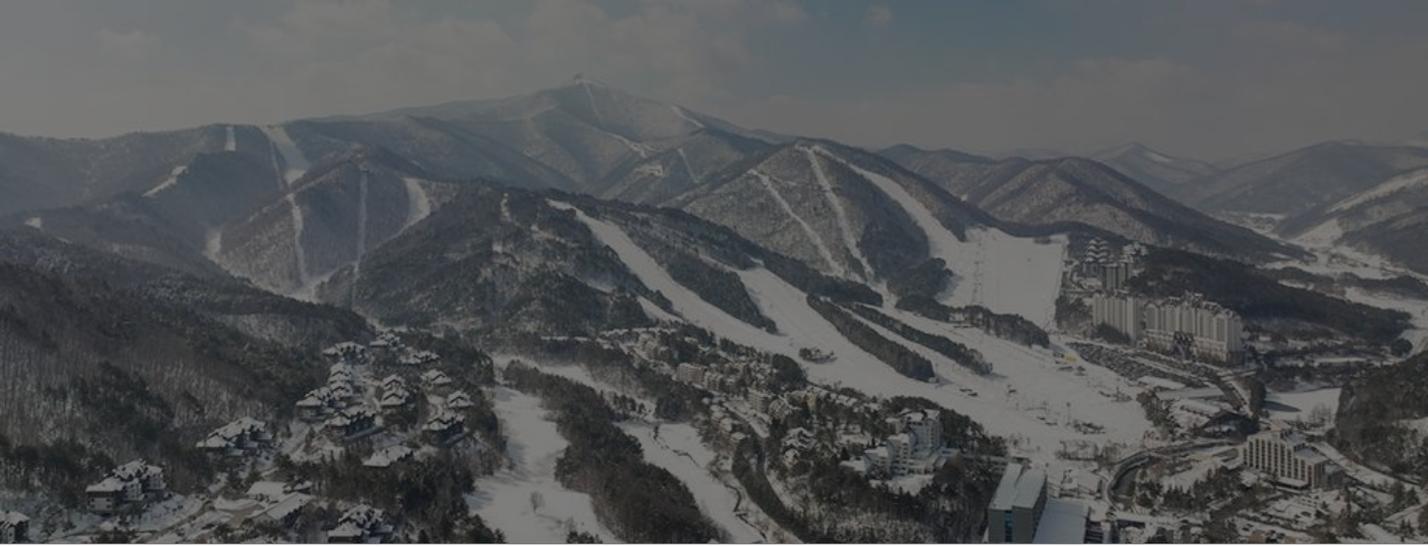
2박3일 스키장 상해보험



## 스키프로그램 일정

시간	1월 11일(일) 1DAY	1월 12일(월) 2DAY	1월 13일(화) 3DAY
07:00	이동	기상 및 준비	
08:00		아침 식사	
09:00		스키기본2	스키응용4
10:00		- 스노우플라우 기초 - 리프트 탑승 - 응용 동작 - 폴 체크	- 스템턴 응용 동작 - 수준별 강습 - 베이직패러렐 기초
11:00			
12:00	점심 식사		
13:00	입소식/안전교육		퇴소식
14:00	스키기본1	스키응용3	귀가
15:00	- 평지 걷기 - 일어나는 법 - 넘어지는 법 - 등행, 정지연습 - 수준별 강습	- 스노우플라우 응용 - 스템턴 기초 - 폴 체크	
16:00			
17:00			
18:00	저녁식사		
19:00	자유시간		
20:00	점호 준비		
21:00	점호 및 취침		
22:00			

※ 기상 현황 또는 회사와 협의를 통해 일부 프로그램이 조정될 수 있습니다.  
 ※ 2박 3일간 총 6식이 제공됩니다. (1일차 점심 or 3일차 점심 택1)  
 ※ 10:1 강습이 4회 제공 됩니다.



## 스키 프로그램 상세 안내

### 입소식

장소 강당	소요시간 20분	기준인원 40명
----------	-------------	-------------

- ① 스키장 도착 후 강당 집합
- ② 인원 파악 및 입소 준비  
- 대표 선정
- ③ 입소식 진행  
- 인사 및 선서

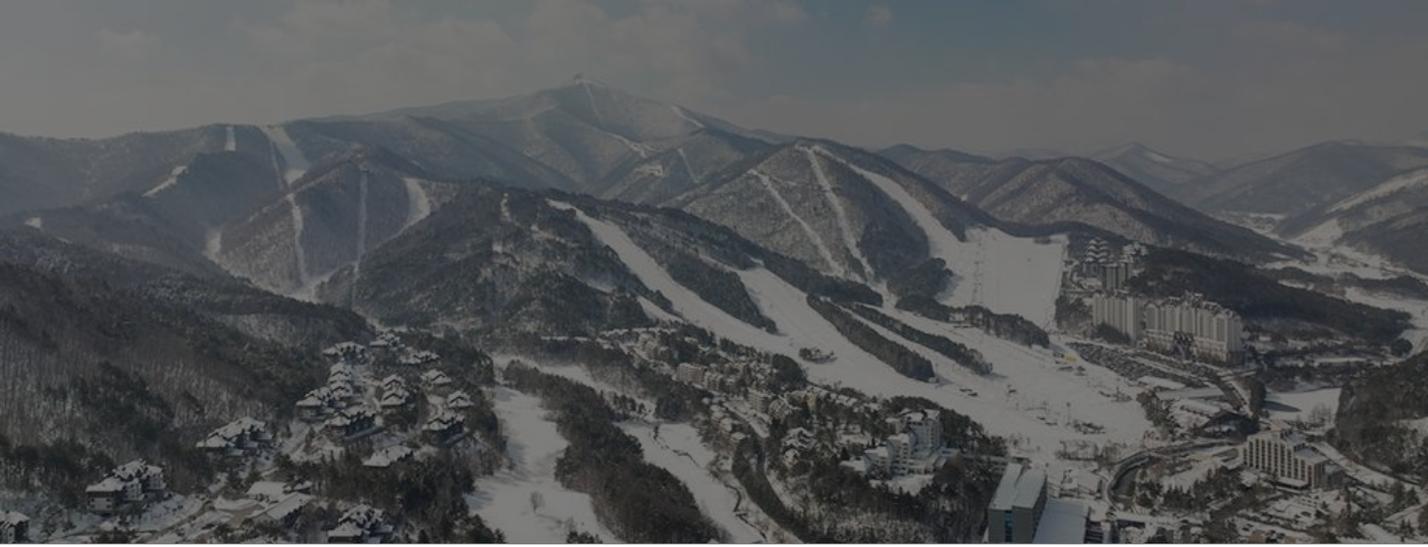


### 안전교육

장소 강당	소요시간 20분	기준인원 40명
----------	-------------	-------------

- ① 시설안내 및 생활 수칙 안내  
- 시청각교육으로 이해하기 쉽게 설명  
- 사고 발생 시 빠른 보고 안내  
- 활동 시 안전교육  
- 화재 예방 및 화재 사고 대응
- ② 취침 이후 사고, 환자 발생 가능성 대비
- ③ 스키장 배치도 안내
- ④ 활동장 안전교육  
- 대피로 및 소화기 위치 설명  
- 숙소, 슬로프, 보건실 및 야외 활동장 위치 설명
- ⑤ 위생교육  
- 단체급식 시 위생교육과 활동 후의 개인 위생 안내





## 스키 프로그램 상세 안내

### 장비렌탈

- 장소 타워프라자
- 소요시간 30분
- 기준인원 40명

- ① 타워프라자 1층 눈마을 단체 대여소
- ② 개인별 사이즈에 맞게 장비 대여 - 플레이트, 부츠, 폴, 헬멧
- ③ 2박 3일 리프트 이용

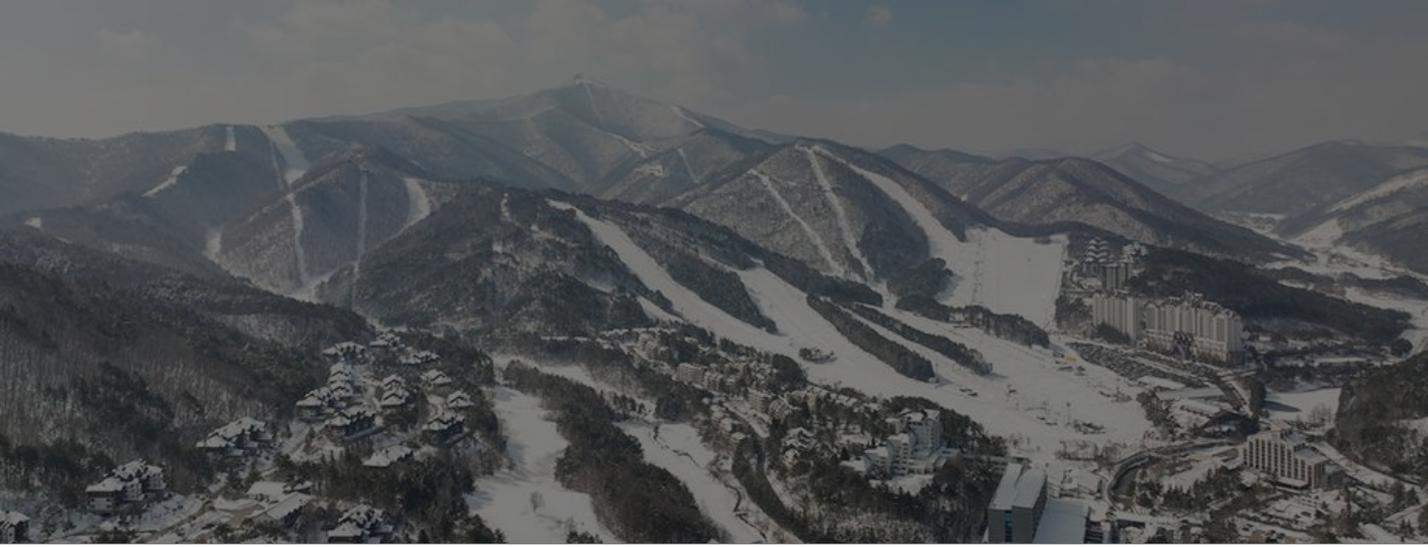


### 숙박

- 장소 콘도
- 인솔자 포함
- 기준인원 6-8명

- ① 빌라콘도 6인 1실 or 블리스 힐스테이 8인 1실 - 객실 상황에 따라 변동 가능성 있음
- ② 최근 신축으로 쾌적한 시설
- ③ 인솔자 야간 당직으로 취침 이후 사고 및 환자 발생 가능성 대비
- ④ 슬로프와 접근성 용이
- ⑤ 부대 시설과 가까워 편리한 이동





## 스키 프로그램 상세 안내

### 단체식사

장소 단체식당	소요시간 60분	기준인원 40명
------------	-------------	-------------

- ① 단체식 및 푸드코트 선택 신청 가능  
- 블리스힐스테이2층 단체식당 '아벡'
- ② 카페 테리아 이용 희망 시 식대 14,000
- ③ 2박 3일간 6식  
- 1일차 중식 or 3일차 중식 택 1

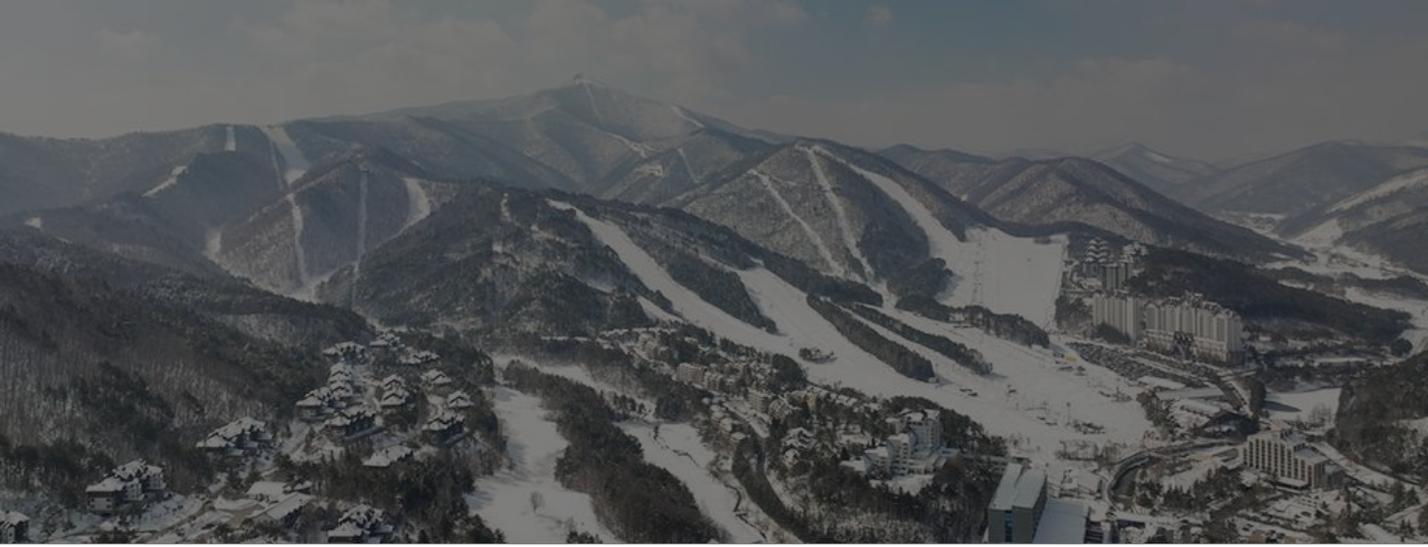


### 스키교육1

장소 슬로프	소요시간 120분	기준인원 10명
-----------	--------------	-------------

- ① 개인 맞춤 장비 셋팅
- ② 장비 착용 및 탈착
- ③ 평지 이동
- ④ 안전하게 넘어지고 일어나기
- ⑤ A 형태로 정지하기, 체중이동 기초





## 스키 프로그램 상세 안내

### 스키교육2

<b>장소</b> 슬로프	<b>소요시간</b> 120분	<b>기준인원</b> 10명
------------------	---------------------	--------------------

- ① 스노우플라우 산돌기, 계곡돌기
  - A자로 체중 이동
  - A자로 방향 전환
  - A자로 턴
- ② 리프트 탑승
  - 안전하게 탑승 및 하차하는 법
  - 리프트 안전 수칙
  - 돌발 상황 대처법
- ③ 응용 동작
  - 자블린 턴
  - 산쪽 다리 들고 타기
  - 계곡쪽으로 중심 맞추기
- ④ 폴 체크링
  - 턴의 시작과 끝 나누기

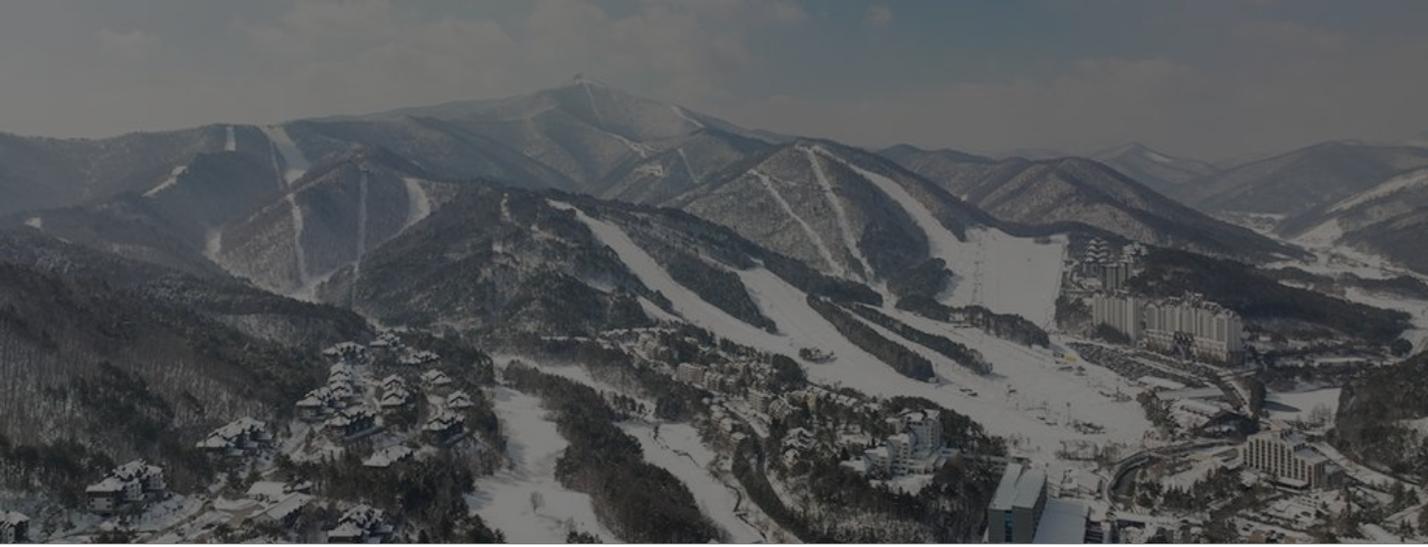


### 스키교육3

<b>장소</b> 슬로프	<b>소요시간</b> 120분	<b>기준인원</b> 10명
------------------	---------------------	--------------------

- ① 스노우 플라우 응용
  - 계곡발로만 스키 타기
  - 앵글레이션 만들기
- ② 스템턴 기초
  - 패러렐 턴을 가기 위한 기초 연습
  - 턴의 후반 패러렐 포지션 만들기
- ③ 폴 체크링
  - 업 이후 폴 체크링 하기
  - 리듬 맞추기





## 스키 프로그램 상세 안내

### 스키교육4

장소 슬로프	소요시간 120분	기준인원 10명
-----------	--------------	-------------

- ① 스템턴 응용
  - 계곡발로만 스키 타기
  - 앵글레이션 만들기
- ② 베이직 패러렐 기초
  - 사이드슬립, 하키스탑
  - 턴의 전반 패러렐 포지션 만들기
- ③ 폴 체킹
  - 업 이후 폴 체킹하기
  - 리듬 맞추기

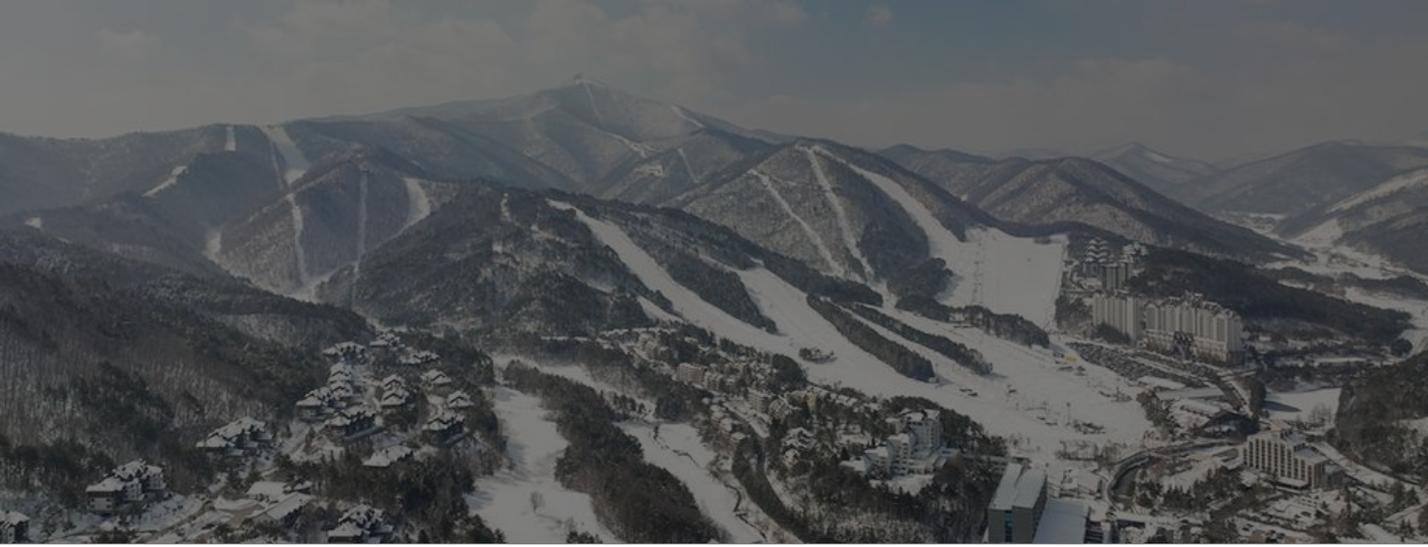


### 퇴소 / 귀가

장소 강당	소요시간 60분	기준인원 40명
----------	-------------	-------------

- ① 인원 파악
- ② 퇴소식
  - 특이사항 발생 확인
  - 안전한 귀가를 위한 사고 예방 교육
- ③ 귀가





## 겨울캠프 단체식 식단표

구분	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일	
조식	백미밥 소고기미역국 (2,5,6,16) &양송이스프 (2,5,6,15,16)	백미밥 콩나물국(2,5,6,16)	백미밥 사골떡국 (1,2,5,15,16)	백미밥 어묵국(1,5,6,9)	백미밥 소고기미역국 (2,5,6,16) &양송이스프 (2,5,6,15,16)	백미밥 콩나물국(2,5,6,16)	백미밥 사골떡국 (1,2,5,15,16)	
	순두부/양념장(5,6)	표고버섯탕수/소스 (5,6,16)	야끼우동볶음 (5,6,18)	로제스파케티 (2,5,6,12,15,16,18)	순두부/양념장(5,6)	표고버섯탕수/소스 (5,6,16)	야끼우동볶음 (5,6,18)	
	고구마고로케/케첩(6,12)	베이컨야채볶음 (1,2,5,10)	생선가스/타르소스 (1,2,5)	감자고로케/케첩 (6,12)	고구마고로케/케첩 (6,12)	베이컨야채볶음 (1,2,5,10)	생선가스/타르소스 (1,2,5)	
	햄야채볶음 (1,5,6,15)	맛살숙주무침 (2,5,6,8,15,16,18)	미역줄기볶음 (2,5,6,16,18)	오물렛(1,5)	햄야채볶음 (1,5,6,15)	맛살숙주무침 (2,5,6,8,15,16,18)	미역줄기볶음 (2,5,6,16,18)	
	모닝빵/딸기잼 (2,5,6)	모닝빵/딸기잼 (2,5,6)	모닝빵/딸기잼 (2,5,6)	모닝빵/딸기잼 (2,5,6)	모닝빵/딸기잼 (2,5,6)	모닝빵/딸기잼 (2,5,6)	모닝빵/딸기잼 (2,5,6)	
	시리얼/우유 (2,5,6,15,16)	시리얼/우유 (2,5,6,15,16)	시리얼/우유 (2,5,6,15,16)	시리얼/우유 (2,5,6,15,16)	시리얼/우유 (2,5,6,15,16)	시리얼/우유 (2,5,6,15,16)	시리얼/우유 (2,5,6,15,16)	
	김자반(5)	도시락김(5)	김자반(5)	도시락김(5)	김자반(5)	도시락김(5)	김자반(5)	
	케이준야채샐러드 (5,6,15,16) 배추김치(9)	양상추샐러드/키워드(1,2,5,13) 배추김치(9)	양상추샐러드/키워드(1,2,5,13) 배추김치(9)	과일샐러드 (1,2,5,6,8,12) 배추김치(9)	케이준야채샐러드 (5,6,15,16) 배추김치(9)	양상추샐러드/키워드(1,2,5,13) 배추김치(9)	양상추샐러드/키워드(1,2,5,13) 배추김치(9)	
	오렌지 또는 귤	보코치니방울토마토 (2,12)	오렌지 또는 귤	바나나	오렌지 또는 귤	보코치니방울토마토 (2,12)	오렌지 또는 귤	
	주스	주스	주스	주스	주스	주스	주스	
중식	백미밥 가쓰오유부장국 (5,6)	백미밥 미소된장국(5,6)	백미밥 순두부찌개(1,5)	백미밥 소고기무국(5,6,16)	백미밥 가쓰오유부장국 (5,6)	백미밥 미소된장국(5,6)	백미밥 순두부찌개(1,5)	
	돼지고기카레라이스 (2,5,6,10,12,16,18)	고추장제육볶음 (5,6,10)	떡갈비구이 (5,6,10,15,16,18)	안동찜닭(5,6,15)	돼지고기카레라이스 (2,5,6,10,12,16,18)	고추장제육볶음 (5,6,10)	떡갈비구이 (5,6,10,15,16,18)	
	돈까스/브라운소스(2,5,6,10)	야채쌈/쌈장(5,6)	매콤떡볶이(5,6)	군만두/소스 (5,6,10,12,15,16)	돈까스/브라운소스(2,5,6,10)	야채쌈/쌈장(5,6)	매콤떡볶이(5,6)	
	실곤약야채무침 (5,6)	닭강정(2,5,6,12,15)	김말이튀김(5,6)	피망칠리미트볼 (5,6,10,15,16)	실곤약야채무침 (5,6)	닭강정(2,5,6,12,15)	김말이튀김(5,6)	
	어묵야채볶음 (1,5,6)	청포묵김가루무침 (5,6)	비엔나소세지볶음 (5,6,10,15,16)	도토리묵무침(5,6)	어묵야채볶음 (1,5,6)	청포묵김가루무침 (5,6)	비엔나소세지볶음 (5,6,10,15,16)	
	마카로니옥수수샐러드(1,5,6)	마늘쫀새우볶음 (5,6,9)	메추리알장조림 (1,2,5,6,16)	오이볶음(5,6)	마카로니옥수수샐러드(1,5,6)	마늘쫀새우볶음 (5,6,9)	메추리알장조림 (1,2,5,6,16)	
	양상추샐러드/블루베리D(1,2,5) 깍두기(9)	고구마샐러드 (1,2,5,14,아몬드) 깍두기(9)	양상추샐러드/블루베리D(1,2,5) 깍두기(9)	꽃말샐러드 (1,2,8,9,16) 깍두기(9)	양상추샐러드/블루베리D(1,2,5) 깍두기(9)	고구마샐러드 (1,2,5,14,아몬드) 깍두기(9)	양상추샐러드/블루베리D(1,2,5) 깍두기(9)	
	주스	주스	주스	주스	주스	주스	주스	
	석식	백미밥 사골우거지국 (1,2,5,15,16)	백미밥 참치김치찌개(5,6)	백미밥 파계란국 (1,2,5,6,16)	백미밥 김치콩나물국 (2,5,6,9,16)	백미밥 사골우거지국 (1,2,5,15,16)	백미밥 참치김치찌개(5,6)	백미밥 파계란국 (1,2,5,6,16)
		김치두루치기 (5,6,9,10)	치킨까스/브라운소스(2,5,6,15)	옛날짜장 (2,5,6,10,15,16) 또는 마파두부덮밥 (5,6,10)	간장돈불고기 (5,6,10)	김치두루치기 (5,6,9,10)	치킨까스/브라운소스(2,5,6,15)	옛날짜장 (2,5,6,10,15,16) 또는 마파두부덮밥 (5,6,10)
오리훈제야채볶음 (2,5,6,16)		파채너비아니구이 (2,5,6,10,12,15,16)	사천탕수육 (2,5,6,10,16)	야채쌈/쌈장(5,6)	오리훈제야채볶음 (2,5,6,16)	파채너비아니구이 (2,5,6,10,12,15,16)	사천탕수육 (2,5,6,10,16)	
감자튀김/케첩(12)		모듬잡채(1,5,6,10)	어묵잡채튀김/칠리소스(5,6,13)	치킨너겟 (2,4,5,6,15,18)	감자튀김/케첩(12)	모듬잡채(1,5,6,10)	어묵잡채튀김/칠리소스(5,6,13)	
브로콜리숙회/조장(5,6)		표고버섯볶음(6,18)	감자조림(2,5,6,16)	해초무침	브로콜리숙회/조장(5,6)	표고버섯볶음(6,18)	감자조림(2,5,6,16)	
흑임자연근무침 (1,5,6,13)		건파래무침(5,6)	콩자반쌈야채볶음(5,6)	멸치볶음(4,5,6)	흑임자연근무침 (1,5,6,13)	건파래무침(5,6)	콩자반쌈야채볶음(5,6)	
단호박샐러드 (1,5,14) 배추김치(9)		양상추샐러드/키워드(1,5) 배추김치(9)	고구마샐러드 (1,2,5,14,아몬드) 배추김치(9)	양상추샐러드/키워드(1,5) 배추김치(9)	단호박샐러드 (1,5,14) 배추김치(9)	양상추샐러드/키워드(1,5) 배추김치(9)	고구마샐러드 (1,2,5,14,아몬드) 배추김치(9)	
주스		주스	주스	주스	주스	주스	주스	

**식품의약품안전처 고시 알레르기 유발식품**

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산염 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴,전복,홍합 포함)19.참

※ 상기 메뉴에 특정 반응을 보이는 분들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.

※ 상기 메뉴는 식자재 수급 상황에 따라 변동 될 수 있습니다.

SCHU 초등 스키캠프



# 참가자 안내





# 캠핑장소



## 모나 용평 리조트

### 주소

강원특별자치도 평창군 대관령면 올림픽로 75 모나용평리조트  
(블리스힐스테이)

### 안내도





# 프로그램 일정



## DAY 1

시간	내용
7:30 ~ 8:00	집결 및 동의서 작성
8:00 ~ 11:00	스키장으로 이동
11:00 ~ 12:00	장비대여 및 팀 배정
12:00 ~ 13:00	점심식사
13:00 ~ 14:00	입소식 및 안전교육
14:00 ~ 17:00	스키 강습
17:00 ~ 18:00	저녁식사
18:00 ~ 20:00	팀 레크레이션
20:00 ~ 21:00	정리 및 취침



# 프로그램 일정



## DAY 2

시간	내용
~ 8:00	기상 및 준비
8:00 ~ 9:00	아침 식사
9:00 ~ 12:00	스키 강습
12:00 ~ 13:00	점심식사
13:00 ~ 17:00	스키 강습
17:00 ~ 18:00	저녁식사
18:00 ~ 20:00	팀 레크레이션
20:00 ~ 21:00	정리 및 취침



# 프로그램 일정



## DAY 3

시간	내용
~ 8:00	기상 및 준비
8:00 ~ 9:00	아침 식사
9:00 ~ 12:00	스키 강습
12:00 ~ 13:00	점심식사
13:00 ~ 14:00	퇴소식
14:00 ~ 17:00	순천향대학교로 이동
17:00 ~	보호자 인계 후 귀가



# 준비물



- 응급처치 동의서 (오전 집결 시 보호자가 작성)
- 스키용 긴 양말
- 스키복
- 스키장갑
- 개인 고글 (안경 쓴 학생은 전용 고글 혹은 바이저 헬멧 필요)
- 따뜻한 내복 (스키복 안에 입을 옷)
- 개인 세면도구
- 잠옷, 속옷, 활동복 등 개인 의류
- 핫팩 등 개인 방한용품

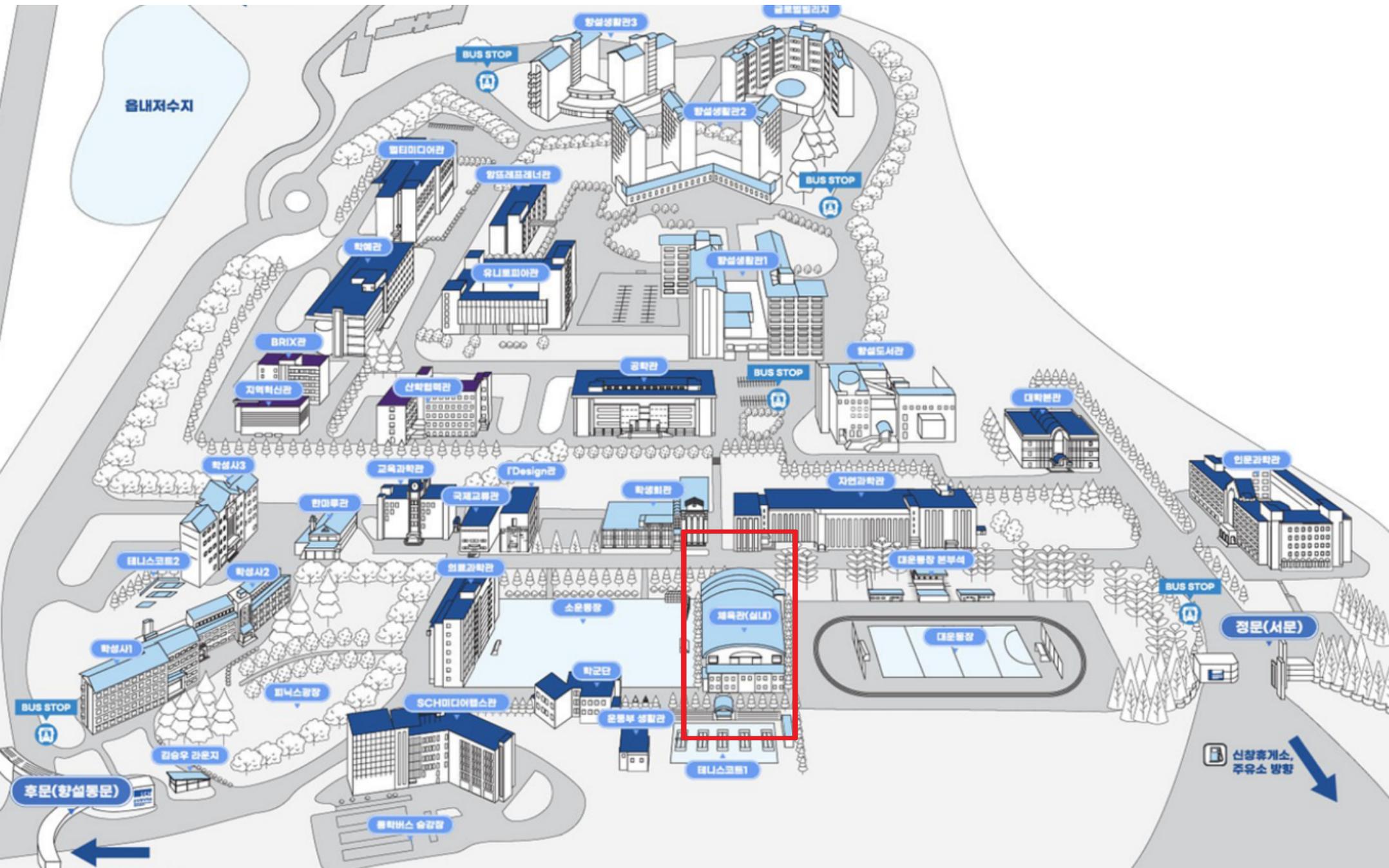
※ 리프트권, 장비 대여, 보험가입은 단체로 진행 예정



# 출발 및 도착



## 순천향대학교 실내체육관





# 출발 및 도착



## 안전하고 원활한 진행을 위하여 시간을 꼭 지켜주시기 바랍니다

### 출발

아이와 함께 1월 11일 일요일 오전 7시 30분까지 와 주시기 바랍니다.

※ 응급처치 동의서를 작성할 보호자가 함께 와 주시기 바랍니다.

### 도착

1월 13일 화요일 오후 5시까지 아이를 데리러 와 주시기 바랍니다.

※ 성인인계를 원칙으로 하오니, 아이가 오래 기다리지 않도록 시간에 맞춰 도착해주시기를 바랍니다.



# 선택사항



## 개별 숙소 추가 (추가비용 필요)

(빌라콘도 기준)

28평(4인) - 15만원 / 41명(6인) - 19만원 / 48평(6인) - 21만원



## 개별 이동 (시간 엄수)

스키장으로 개별 이동 원하는 가정

스키장 일과 중 단체 숙소 사용 원하지 않는 가정



## 스키복 렌탈 (추가비용 필요)

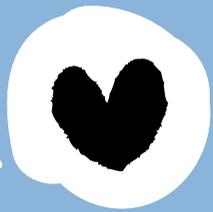
2박 3일 기준 - 3만원



## 알러지 (사전 고지 필수)

특정 알러지가 있는 학생은 '제거 후 급식' 할 수 있도록 사전 고지 필수

# 선택사항



## 선택사항 고지

위 선택사항과 관련된 내용은

1월 7일 수요일까지 스포츠융합연구센터로

연락 주시기 바랍니다.

안전하고 원활한 캠프 진행을 위하여

기한을 꼭 지켜주시기 바랍니다.



# Q&A



## 형제자매가 같은 방을 쓸 수 있나요?

같은 교직원이 신청한 아이들은 같은 방에 배정됩니다.

단, 성별이 다른 경우에는 같은 방을 사용할 수 없는 점 양해 부탁드립니다.



## 스키복을 꼭 사야할까요?

반드시 스키 상/하의를 모두 구매할 필요는 없으며 스키바지만 구매 후 바람을 막을 수 있는 따뜻한 겹옷을 함께 입고 활동할 수도 있습니다.

단체 렌탈을 신청하시면 상/하의만 선택할 수는 없는 점 참고해 주시기 바랍니다.



## 고글이나 장갑이 필수인가요?

스키 활동 시 동상 예방을 위하여 스키 장갑은 꼭 준비해주시기 바랍니다.

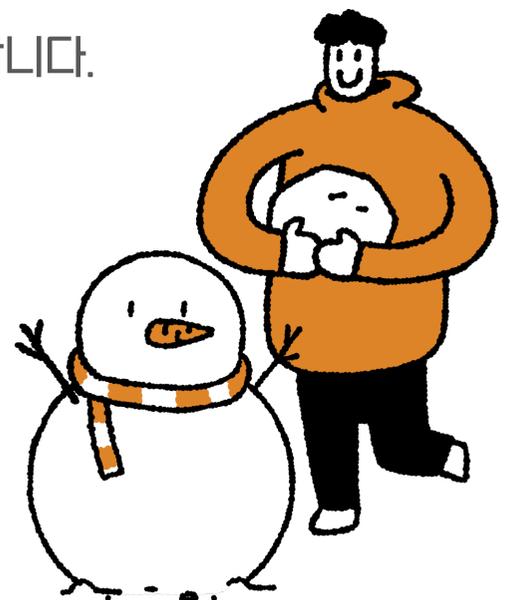
개인 고글은 학생의 안전을 위하여 권장하지만, 필수는 아닙니다.



## 교사 대 아동 비율은 어떻게 되나요?

1:10 으로 운영됩니다.

단, 참가 인원이 변동될 경우 일부 변동될 수 있습니다.



# SCHU 초등 스키캠프

**안전하고 즐거운 캠프를 위하여  
부모님들의 많은 협조를 부탁드립니다.**

**스포츠융합연구센터**

041) 530 - 1478 (내선번호: 1478)

