

프로그램 운영 제안서

프로그램명	수영의 달인되기	강사명	송태숙
대상(학년)	초등학생		
운영시간	오전 10시~12시	모집인원	회당 15명 이내
운영회차	2회	요일	토
운영비용			

▶ 프로그램 소개

물놀이를 통한 물 적응력을 키우고
수영을 배움으로서 체력증진과
운동의 즐거움을 통한 취미생활 확립

▶ 프로그램 목적

물에 대한 적응력을 키우고,
안전교육을 통한 사고 예방

▶ 프로그램 목표

물에 대한 완벽한 적응
한 가지 이상의 영법 완성하기

▶ 프로그램 운영 방법

※ 10시 ~ 11시 : 4, 5, 6 학년

※ 11시 ~ 12시 : 1, 2, 3 학년

아이들의 수영 실력 체크 후

초급 : 자유형 마스터하기 - 유아풀에서 진행

중급 (접배평자 가능자) : 자세교정 및 영법티칭

주 차	학 습 (활 동) 내 용	준 비 사 항	비 고
1회	친구들과 인사나누기 물과 친구들과 친해지기	수경,수모	
2회	안전교육 및 수영법 배우기 (수평뜨기,호흡법)	수경,수모	
3회	자유형 배워보기 (수평뜨기,호흡법,발차기)	수경,수모	
4회	자유형 배워보기 (수평뜨기,호흡법,발차기)	수경,수모	
5회	자유형 배워보기 (킥판잡고 발차기)	수경,수모	
6회	자유형 배워보기 (킥판잡고 발차기,팔돌리기)	수경,수모	
7회	자유형 배워보기 (킥판잡고 발차기,팔돌리기)	수경,수모	
8회	자유형 배워보기 (팔돌리기,자유형 구현)	수경,수모	
9회	배영 영법 배우기 (배면뜨기)	수경,수모	
10회	배영 영법 배우기 (배면뜨기,발차기)	수경,수모	
11회	배영 영법 배우기 (배면뜨기,발차기)	수경,수모	
12회	배영 영법 배우기 (배면뜨기,발차기,팔돌리기)	수경,수모	
13회	배영 영법 배우기 (배면뜨기,발차기,팔돌리기)	수경,수모	
14회	배영 영법 배우기 (배면뜨기,발차기,팔돌리기)	수경,수모	
15회	배영 영법 배우기 (발차기,팔돌리기)	수경,수모	
16회	배영 영법 배우기 (발차기,팔돌리기,배영구현)	수경,수모	
17회	평영 영법 배우기 (평영킥 배우기)	수경,수모	