

프로그램 운영 계획서

프로그램명	수영의 달인되기	강사명	송태숙
대상(학년)	※초등학교(1학년~6학년)		
운영기간	8주	모집인원	회당 15명 이내
운영시간	10:00 ~ 11:00 (1시간) 11:00 ~ 12:00 (1시간)	요일	토요일
운영비용			

▶ 프로그램 소개

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

▶ 프로그램 목적

수영장에서의 안전교육을 통한 사고 예방
물에 대한 적응력을 키우고 운동에 흥미를 가지게 함

▶ 프로그램 목표

수영에 대한 이해와 영법 이해
물 공포증 극복하기

▶ 프로그램 운영 방법

※10시~11시: 초급반
※11시~12시: 중,상급반
아이들의 수영 실력 체크 후 맞춤 티칭
초급 : 자유형 마스터하기 - 유아풀에서 진행
중상급(자유형 이상 가능자) : 자세교정 및 영법 티칭

주 차	학 습 (활 동) 내 용	세 부 사 항	준 비 물
1주	친구들과 인사 나누기 물과 친구들과 친해지기	초급 : 물적응력 키우기 중.상급 : 아이들 영법테스트	
2주	안전교육 및 수영법 배우기	초급 : 기본호흡법 수평뜨기 중.상급 : 수준별 영법선정티칭	
3주	자유형의 기초 배우기 영법배우기	초급 : 기본호흡법 수평뜨기 데크에 앉아서 자유형 발차기 중.상급 : 수준별 영법선정티칭	
4주	자유형의 기초 배우기 영법배우기	초급 : 기본호흡법 수평뜨기 데크에 앉아서 자유형 발차기 중.상급 : 수준별 영법선정티칭	
5주	자유형의 기초 배우기 영법배우기	초급 : 기본호흡법 수평뜨기 킥판잡고 자유형 발차기 중.상급 : 수준별 영법선정티칭	
6주	자유형의 기초 배우기 영법배우기	초급 : 기본호흡법 수평뜨기 킥판잡고 자유형 발차기 중.상급 : 수준별 영법선정티칭	
7주	자유형의 기초 배우기 영법배우기	초급 : 기본호흡법 수평뜨기 자유형 팔동작, 발차기 중.상급 : 수준별 영법선정티칭	
8주	자유형의 기초 배우기 영법배우기	초급 : 기본호흡법 수평뜨기 자유형 팔동작, 발차기 중.상급 : 수준별 영법선정티칭	