

프로그램 운영 계획서

프로그램명	수영의 달인되기	강사명	송태숙
대상(학년)	초1~6학년(초급/중·상급 분반)		
운영기간	18주	모집인원	회당 15명 이내
운영시간	10:00 ~ 11:00 (1시간) 11:00 ~ 12:00 (1시간)	요일	토요일
운영비용	무료		

▶ 프로그램 소개

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

▶ 프로그램 목적

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

▶ 프로그램 목표

- ※ 기초반 : 수영에 대한 이해와 영법 이해
물 공포증 극복하기
- ※ 중·상급반 : 바른 자세로 영법 배우기 , 접배평자 마스터하기

▶ 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	안 전 교 육 및 수 영 법 배 우 기	수영장에서의 안전교육실시 초급 : 물적응력 키우기 중.상급 : 아이들 영법테스트	
2주	초 급 : 수 영 의 기 초 학 습 중.상 급 : 자 유 형 집 중 학 습	초급 : “음~하”로 호흡하는법 배우기, 물속에 머리넣어보기 중.상급 : 자유형 영법교정, 자유형 발차기	
3주	초 급 : 수 영 의 기 초 학 습 중.상 급 : 자 유 형 집 중 학 습	초급 : 호흡하는법 연습 물에서 일어서는 법 학습, 데크에서 발차기배워보기 중.상급 : 자유형 발차기,자유형 영법교정	
4주	초 급 : 자 유 형 기 초 학 습 중.상 급 : 자 유 형 집 중 학 습	초급 : 호흡하는법 연습 데크에서 발차기 연습 중.상급 : 자유형영법교정 발차기,드릴	
5주	초 급 : 자 유 형 기 초 학 습 중.상 급 : 자 유 형 집 중 학 습	초급 : 호흡하는법 연습 데크에서 발차기 연습 중.상급 : 자유형영법교정 발차기,드릴	
6주	초 급 : 자 유 형 기 초 학 습 중.상 급 : 배 영 집 중 학 습	초급 : 호흡하는법 연습 데크에서 발차기 연습,수평 뜨기,킥판잡고 발차기 중.상급 : 자유형영법교정,배영발차기 배영자세교정	
7주	초 급 : 자 유 형 기 초 학 습 중.상 급 : 배 영 집 중 학 습	초급 : 호흡하는법 연습 데크에서 발차기연습,수평뜨기, 킥판잡고 발차기 중.상급 : 자유형영법교정,배영발차기, 배영자세교정,한팔배영	
8주	초 급 : 자 유 형 기 초 학 습 중.상 급 : 배 영 집 중 학 습	초급 : 호흡하는법 연습 데크에서 발차기연습,수평뜨기, 킥판잡고 발차기,팔자세 배우기 중.상급 : 자유형영법교정,배영발차기, 한팔배영,배영타이밍 맞추기	
9주	초 급 : 자 유 형 기 초 학 습 중.상 급 : 배 영 집 중 학 습	초급 : 호흡하는법 연습 데크에서 발차기연습,수평뜨기, 킥판잡고 발차기,팔자세 배우기 중.상급 : 자유형영법교정,배영발차기, 한팔배영, 배영타이밍 맞추기	
10주	초 급 : 자 유 형 기 초 학 습 중.상 급 : 배 영 집 중 학 습	초급 : 호흡하는법 연습 데크에서 발차기연습, 수평뜨기,킥판잡고 발차기, 팔자세 배우기 중.상급 : 자유형영법교정,배영발차기, 한팔배영,배영물잡기 교정	
11주	초 급 : 자 유 형 기 초 학 습 중.상 급 : 평 영 집 중 학 습	초급 : 수평뜨기,킥판잡고 발차기, 팔자세 연습 중.상급 : 자유형,배영 연습 평영 킥 배우기	

12주	초급 : 자유형 기초 학습 중.상급 : 평영 집중 학습	초급 : 수평뜨기,킱판잡고 발차기, 팔자세 연습,킱판잡고 팔돌리기 중.상급 : 자유형,배영 연습 평영 킱 연습	
13주	초급 : 자유형 기초 학습 중.상급 : 평영 집중 학습	초급 : 수평뜨기,킱판잡고 발차기, 팔자세 연습,킱판잡고 팔돌리기 중.상급 : 자유형,배영 연습 평영 킱 연습, 평영풀 배우기	
14주	초급 : 자유형 기초 학습 중.상급 : 평영 집중 학습	초급 : 수평뜨기,킱판잡고 발차기, 팔자세 연습,킱판잡고 팔돌리기 중.상급 : 자유형,배영 연습 평영 킱 연습, 평영풀 배우기	
15주	초급 : 자유형 기초 학습 중.상급 : 평영 집중 학습	초급 : 수평뜨기,킱판잡고 발차기, 팔자세 연습,킱판잡고 팔돌리기 오른쪽 호흡하기 학습 중.상급 : 자유형,배영 연습 평영 킱 연습, 평영풀 연습, 평영콤비네이션 배우기	
16주	초급 : 자유형 기초 학습 중.상급 : 접영 집중 학습	초급 : 수평뜨기,킱판잡고 발차기, 팔자세 연습,킱판잡고 팔돌리기 오른쪽 호흡하기 연습 중.상급 : 자유형,배영,평영 연습 접영킱배우기	
17주	초급 : 자유형 기초 학습 중.상급 : 접영 집중 학습	초급 : 수평뜨기,킱판잡고 발차기, 팔자세 연습,킱판잡고 팔돌리기 오른쪽 호흡하기 연습, 킱판없이 발차기 중.상급 : 자유형,배영,평영 연습 접영킱 연습	
18주	초급 : 자유형 기초 학습 중.상급 : 접영 집중 학습	초급 : 킱판잡고 발차기, 킱판잡고 팔돌리기,오른쪽 호흡하기 연습, 킱판없이 발차기,킱판없이 자유형 중.상급 : 자유형,배영,평영 연습 접영킱 연습, 접영팔동작 배우기	