

프로그램 운영 계획서

프로그램명	수영	강사명	조현성
대상(학년)	초등(1~6)		
운영기간	2026년 1월~2월	모집인원	초급 15명 / 중·고급 15명
운영시간	10:00 ~ 12:00 (분반)	요일	토요일
운영비용	무료		

▶ 프로그램 소개

물 적응력을 키우고, 수영을 배움으로서 체력 증진과 운동의 즐거움을 통한 취미생활 확립

▶ 프로그램 목적

기본적인 수영 능력을 기르고 물에 대한 두려움을 줄여주는 교육

▶ 프로그램 목표

개인의 수영 능력 향상과 수상에서 개인의 생명을 지키고 위기에 대처하는 방법 익히기

▶ 프로그램 운영 방법

- 수중 활동에 올바른 인식을 갖게 한다.
- 수중운동은 체력 향상에 도움이 되고, 비만 등을 예방할 수 있으며 건강 증진에 도움이 된다.
- 수중 안전사고는 생명과 직결되는데 수영 교육으로 크고 작은 인명 피해를 줄일 수 있다.

주 차	학 습 (활 동) 내 용	세 부 사 항	준 비 물
1주	물 적응	입수하기, 호흡하기, 걷기	
2주	물 적응	보빙, 뜨기	
3주	자유형	킥판 잡고 발차기	
4주	자유형	호흡하며 오른팔 돌리기	
5주	자유형	양팔돌리기	
6주	배영	누워뜨기 및 배영발차기	
7주	배영	배영발차기 및 팔돌리기	
8주	배영	배영발차기 및 팔돌리기 연결	