

프로그램 운영 계획서

프로그램명	수영	강사명	조현성
대상(학년)	초등 (1학년 ~ 6학년)		
운영기간	19주	모집인원	초급반 : 15명 중고급반 : 15명
운영시간	10:00 ~ 12:00 (2시간)	요일	토
운영비용	일일 입장료 - 초1~2학년:1,500원/초3~6학년:2,000원		

▶ 프로그램 소개

수상 활동이 가능한 곳에서의 사고 예방을 위하여 안전교육과 기본적인 수영 능력을 기르고 물에 대한 두려움을 줄여주는 교육이다.

▶ 프로그램 목적

물에 대한 두려움을 줄이고, 기본적인 수영능력을 기른다.

▶ 프로그램 목표

수영을 통해 기본 근력과 폐활량을 증가로 체력 향상

▶ 프로그램 운영 방법

- 수상에서 안전사고 예방 교육
- 수중 활동에 대하여 올바른 인식
- 수중 활동을 통해 체력 향상, 건강 증진
- 수준별, 단계별 수업을 통해 역량에 맞는 교육

주 차	학 습 (활 동) 내 용	세 부 사 항	준 비 물
1주	자유형 물 적응	안전교육,입수하기,호흡하기	
2주		호흡하기,물속건기,보빙	
3주	Kick	앞아서발차기,옆드려발차기	
4주		킥판잡고 발차기	
5주		사이드 발차기	
6주	stroke	벽 잡고 한팔 돌리기	
7주		롤링을 이용한 팔돌리기	
8주		호흡을 통한 팔돌리기	
9주		킥판잡고 발차기 팔돌리기	
10주		양팔 돌리기 및 자유형	
11주	배영 물 적응	도구를 이용한 뜨기	
12주		누워뜨기 및 일어서기	
13주	Kick	앞아서발차기,누워발차기	
14주		킥판잡고 발차기	
15주		streamline잡고 발차기	
16주	stroke	배영 팔돌리기	
17주		킥판잡고 팔돌리기	
18주		롤링을 이용한 팔돌리기	
19주		팔돌리기연결 및 배영	