

프 로 그 램 운 영 제 안 서

프로그램명	수영, 부모와 함께 하는 생존수영	강 사 명	조현성
교 재 명	수상안전생존수영	출 판 사	오스틴북스
운영비용	수영장이용료		

▶ 프 로 그 램 소 개

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

▶ 프 로 그 램 목 적

응급 상황 발생 시 적절한 대응을 통하여 자신의 생명뿐만 아니라 타인까지 도와주는 데에 목적이 있다.

▶ 프 로 그 램 운 영 방 법

- 수중 활동에 대하여 올바른 인식을 갖게 한다.
- 수중 운동은 체력향상에 도움이 되고 비만이나 당뇨 등 성인병을 예방할 수 있으며 건강 증진에 도움이 된다.
- 수중 안전사고는 생명과 직결되는데 생존 수영교육으로 크고 작은 인명 피해를 줄일 수 있다.

주 차	학 습 (활 동) 내 용	준 비 사 항	비 고
1회	안전교육 및 물적응	수영복,수영모자,물안경	
2회	호흡 및 장애물 넘기		
3회	구명조끼 및 부력도구		
4회	입수 및 그룹 활동		
5회	생존 뜨기 및 생존수영		
6회	잠영 및 구조법		
7회	구명보트		
8회	응급처치		
9회	수영의 기초, 자유형		
10회	자유형		
11회	수영의 기초, 배영		
12회	배영		
13회	수영의 기초, 평영		
14회	평영		
15회	수영의 기초, 접영		
16회	접영		