

하동아카데미 강의계획서

프로그램명	어린이수영교실		강사명	김 형 준
대상	초등학생	교육기간	2024. 1. 6. ~ 2. 24. 매주 토 초등저학년 오전 10:00~10:45 초등고학년 오전 11:00~11:45	
		강좌시간/ 총시수	45분 / 7차시	
강좌 소개	물놀이 또는 재난 상황에 대비한 생존수영 프로그램 어린이들의 건강 증진과 수영능력 함양을 위한 수영과 수중운동 중심 프로그램			
교육 목표	1. 물 적응 훈련을 통해 재미있고 안전하게 지도할 수 있다. 2. 계단식 수영 프로그램을 통해 어린이들이 쉽고 빠르게 영법을 배울 수 있다. 3. 내 건강을 지키는 평생운동이 될 수 있도록 세심하고 정확하게 지도할 수 있다.			
교 육 개 요				
회차	강 의 내 용		교수방법	준비물
1	물 적응 훈련 및 자유형 기본 발차기, 호흡법 허리벨트 킥판 안고 빠른 발차기, 교사 도움 킥판 발차기, 다리 띄워 킥판 안고 발차기		시범 및 동작교정	수영복, 수모, 수경 샤워도구
2	허리벨트 킥판 발차기 20m 걸어가며 호흡연습 킥판 길게 잡고 호흡하며 발차기			
3	얼굴 담그고 걸으며 자유형 팔 돌리기, 걸으며 고개 돌려 호흡하고 팔 돌리기 킥판 잡고 걸으며 호흡하고 팔 돌리기, 허리벨트 킥판 발차기와 호흡하며 팔 돌리기			
4	킥판 잡고 점프 스타트, 점프 스타트 킥판 자유형, 킥판 자유형 자세 교정 양 손 도움 받으며 자유형, 왼 손 도움 받으며 자유형, 도움 없는 자유형			
5	점프 스타트 자유형, 호기 흡기 밸런스 자유형, 운동량 늘리며 자유형 연습 풀 사이드 누워 배영 발차기, 킥판 안고 발차기			
6	교사 도움 배영 발차기와 팔 돌리기, 허리벨트 바른 자세 배영 배영 바른 자세 교정, 배영 역영, 자유형과 배영 왕복 역영			