



2019학년도 방과후학교 (수영부) 차시별 지도계획

자율과 공감으로 꿈을 키우는
평범한 군치남초등학교

프로그램명		수영	지도강사	이진혁 (이진혁)		
대상학년		(3 ~ 6)학년				
지도기간		2019년 9월 ~ 12월				
지도목표		기초체력과 심폐활량 운동으로 즐거운 수영 기술 익히기				
차시별 지도 계획						
월	차시	주 제	학습 내용		비고	
9	1	자유형, 배영, 평영, 접영	•평영 손 스윙과 발차기			
	2	자유형, 배영, 평영, 접영	•평영 손 스윙과 호흡법			
	3	자유형, 배영, 평영, 접영	•평영 영법 구사하여 콤비네이션			
	4	자유형, 배영, 평영, 접영	•평영 영법 구사하여 콤비네이션			
10	5	자유형, 배영, 평영, 접영	•접영 기본기, 발차기			
	6	자유형, 배영, 평영, 접영	•접영 발차기 및 호흡			
	7	자유형, 배영, 평영, 접영	•접영 손스윙 물위에서 연속연습			
	8	자유형, 배영, 평영, 접영	•접영 웨이브 익히면서 스윙			
11	9	자유형, 배영, 평영, 접영	•접영 콤비네이션 반복			
	10	자유형, 배영, 평영, 접영	•접영 콤비네이션 반복			
	11	개인혼영	•접.배.평.자 영법 하기			
	12	개인혼영	•접.배.평.자 영법 하기			
12	13	개인혼영	•4가지종목 25m 나누어서 스윙			
	14	생존수영	•높은 곳 입수동작 익히기			
	15	생존수영	•도구를 이용한 생존영법 익히기			
	16	생존수영	•도구를 이용한 생존영법 익히기			

결재	방과후실무사	방과후부장	교감
	최 정순	신 성화	전결 이정재