성인, 청소년 강습반

강습반	강습 진도	등록 기준
초급	자유형 완성 (교육내용은 1개월 단위 반복 진행)	
중급	자유형 영법 교정 및 배영 완성 (교육내용은 1개월 단위 반복 진행)	보조도구 없이 영법(자유형)을 구사하며, 25M 완영이 가능한 자.
상급	자유형,배영 영법 교정 및 평영 완성 (교육내용은 1개월 단위 반복 진행)	보조도구 없이 영법(자유형,배영)을 구사하며, 50M 완영이 가능한 자.
고급 (오리발 사용)	자유형,배영,평영 영법 교정 및 접영 완성 (교육내용은 1개월 단위 반복 진행)	보조도구 없이 영법(자유형,배영,평영)을 구사하며, 50M 완영이 가능한 자.
연수 (오리발 사용)	영법교정 및 자유형 팔꺾기 턴 지도 운동량 지도(지구력 강화)	운동량 1000M이상 가능자.
마스터 (오리발 사용)	영법교정 및 운동량 지도	개인혼영 100M, 운동량 1500M이상 가능자.

※ 단 모든 강습은 올바른 영법 가능자를 기준으로 함.

※ 등록 기준에 부합하지 않는 강습 신청의 경우, 담당 강사의 판단에 따라 환불 규정에 의거하여 환불 조치될 수 있습니다.

어린이 강습반

강습반	강습 진도	승급 기준
초급	자유형 완성 (교육내용은 1개월 단위 반복 진행)	
중급	자유형 영법 교정 및 배영 완성 (교육내용은 1개월 단위 반복 진행)	보조도구 없이 영법(자유형)을 구사하며, 25M 완영이 가능한 자.
상급	자유형,배영 영법 교정 및 평영 완성 (교육내용은 1개월 단위 반복 진행)	보조도구 없이 영법(자유형,배영)을 구사하며, 50M 완영이 가능한 자.
고급 (오리발 사용)	자유형,배영,평영 영법 교정 및 접영 완성 (교육내용은 1개월 단위 반복 진행)	보조도구 없이 영법(자유형,배영,평영)을 구사하며, 50M 완영이 가능한 자.
연수 (오리발 사용)	영법교정 및 자유형 팔꺾기 턴 지도 운동량 지도(지구력 강화)	보조도구 없이 모든 영법을 구사하며, 50M 이상 완영이 가능한 자.

※ 단 모든 강습은 올바른 영법 가능자를 기준으로 함.

※ 등록 기준에 부합하지 않는 강습 신청의 경우, 담당 강사의 판단에 따라 환불 규정에 의거하여 환불 조치될 수 있습니다.

강 의 계 획 서

프로그램	수 영 (성인,청소년)	강습반명	초급. 중급, 상급
강습일	화·목 (주 2회)	강습시간	50분
준비물	수영복, 수영모, 수경, 개인샤워도구(수건포함)		

○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)		비 고
초급	1주	수영 기초(엎드려 물에 뜨기, 숨쉬기), 자유형 발차기	
	2주	자유형 발차기 숙달, 자유형 팔동작	
	3주	자유형 완성	
	4주	자유형 숙달	
중급	1주	배영 발차기(누워 물에 뜨기)	자유형 숙달
	2주	배영 발차기 숙달 및 배영 팔동작	
	3주	배영 완성	
	4주	배영 숙달	
상급	1주	평영 발차기	자유형, 배영 숙달
	2주	평영 발차기 숙달 및 평영 팔동작	
	3주	평영 완성	
	4주	평영 숙달	

강 의 계 획 서

프로그램	수 영 (성인,청소년)	강습반명	고급, 연수, 마스터
강습일	월·수·금 (주 3회)	강습시간	50분
준비물	수영복, 수영모, 수경, 오리발, 개인샤워도구(수건포함)		

○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)		비 고
고급	1주	접영 기초(웨이브, 발차기)	오리발 사용
	2주	한팔 접영 완성 및 오리발 기초	
	3주	양팔 접영 숙달 및 접영 완성	
	4주	접영 숙달	
연수	3개월 이상	영법 교정	영법 숙달 및 오리발 사용
		자유형 팔꺾기	
		턴(사이드 턴)	
		운동량(지구력 강화)	
마스터	6개월 이상	영법 교정 및 운동량(지구력 강화)	영법 숙달 및 오리발 사용
		영법별 턴	
		응용 수영(드릴, 장거리, 단거리)	
		영법별 기록 측정	

강 의 계 획 서

프로그램	수영 (어린이강습)	강습반명	초급, 중급, 상급, 고급, 연수
강습일	화·목 (주 2회)	강습시간	50분
준비물	수영복, 수영모, 수경, 오리발, 개인샤워도구(수건포함)		

○ 강의계획

구 분	강의내용(간략서술)		비 고
초급	1주	수영 기초(엎드려 물에 뜨기, 숨쉬기), 자유형 발차기	
	2주	자유형 발차기 숙달, 자유형 팔동작	
	3주	자유형 완성	
	4주	자유형 숙달	
중급	1주	배영 발차기(누워 물에 뜨기)	자유형 숙달
	2주	배영 발차기 숙달 및 배영 팔동작	
	3주	배영 완성	
	4주	배영 숙달	
상급	1주	평영 발차기	자유형, 배영 숙달
	2주	평영 발차기 숙달 및 평영 팔동작	
	3주	평영 완성	
	4주	평영 숙달	
고급	1주	접영 기초(웨이브, 발차기)	오리발 사용
	2주	한팔 접영 완성 및 오리발 기초	
	3주	양팔 접영 숙달 및 접영 완성	
	4주	접영 숙달	
연수	3개월 이상	영법 교정	영법 숙달 및 오리발 사용
		자유형 팔꺾기	
		턴(사이드 턴)	
		운동량(지구력 강화)	

강 의 계 획 서

프로그램	수영 (어린이강습)	강습반명	초급, 중급, 상급, 고급, 연수
강습일	월·수·금 (주 3회)	강습시간	50분
준비물	수영복, 수영모, 수경, 오리발, 개인샤워도구(수건포함)		

○ 강의계획

구 분		강의내용(간략서술)	비 고
초급	1주	수영 기초(엎드려 물에 뜨기, 숨쉬기), 자유형 발차기	
	2주	자유형 발차기 숙달, 자유형 팔동작	
	3주	자유형 완성	
	4주	자유형 숙달	
중급	1주	배영 발차기(누워 물에 뜨기)	자유형 숙달
	2주	배영 발차기 숙달 및 배영 팔동작	
	3주	배영 완성	
	4주	배영 숙달	
상급	1주	평영 발차기	자유형, 배영 숙달
	2주	평영 발차기 숙달 및 평영 팔동작	
	3주	평영 완성	
	4주	평영 숙달	
고급	1주	접영 기초(웨이브, 발차기)	오리발 사용
	2주	한팔 접영 완성 및 오리발 기초	
	3주	양팔 접영 숙달 및 접영 완성	
	4주	접영 숙달	
연수	3개월 이상	영법 교정	영법 숙달 및 오리발 사용
		자유형 팔꺾기	
		턴(사이드 턴)	
		운동량(지구력 강화)	