

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)	- 자유형, 배영, 평영 숙달 - 오리발 사용 (매주 월요일)
	2주	한팔 접영 완성 및 오리발 기초	
	3주	양팔 접영 숙달 및 접영 완성	
	4주	접영 숙달	
연수	1개월	영법 교정 및 운동량(지구력 강화)	- 영법 숙달 - 오리발 사용 (매주 월요일)
		자유형 팔꺾기	
		턴(사이드 턴)	
마스터	1개월	영법 교정 및 운동량(지구력 강화)	- 영법 숙달 - 오리발 사용 (매주 월요일)
		영법별 턴(I.M턴)	
		응용 수영(드릴, 장거리, 단거리)	
		영법별 기록 측정	