

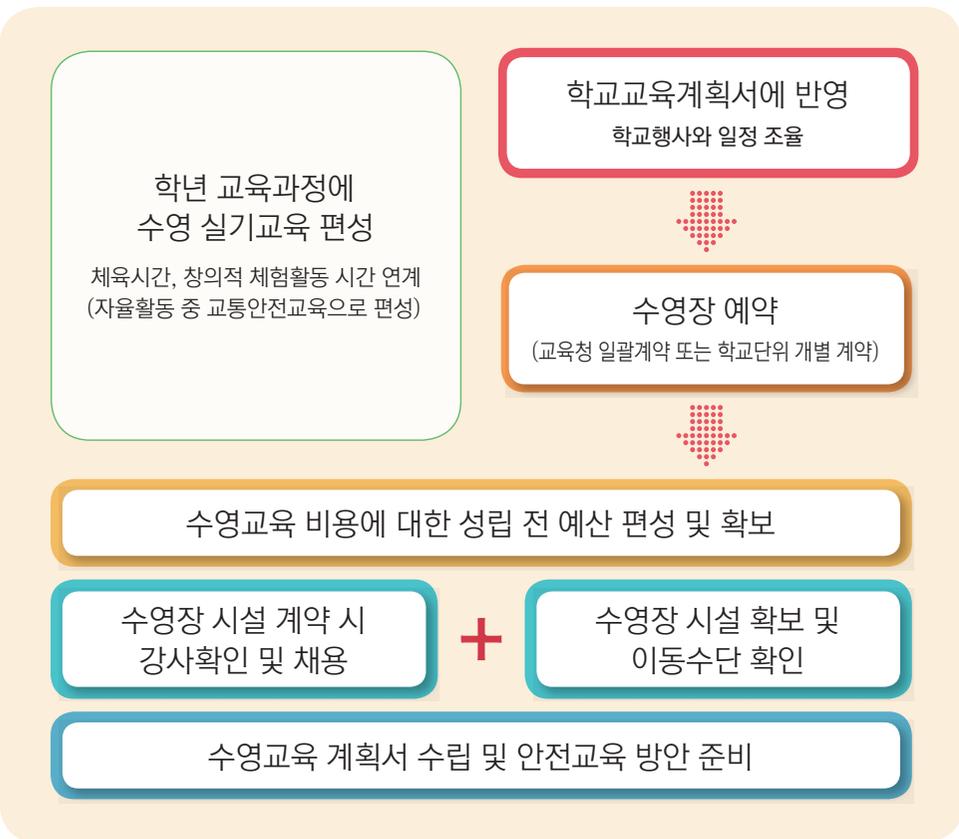
초등학교 생존수영교육 매뉴얼



초등학교 수영교육 운영 절차도

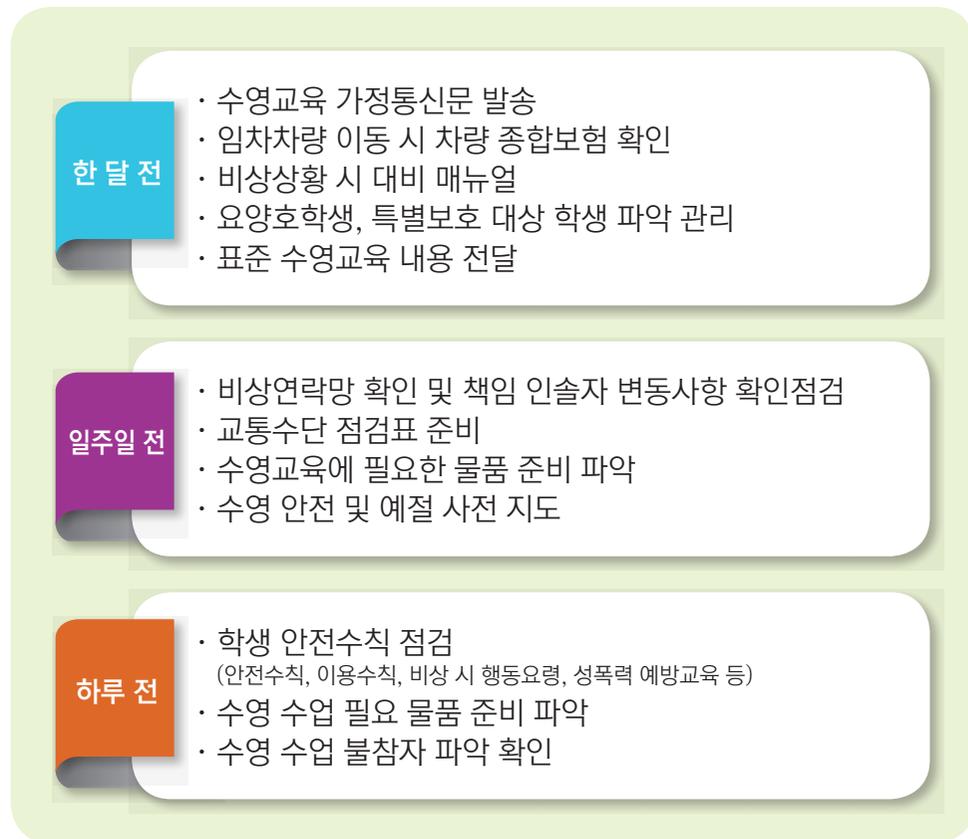
STEP 1

교육과정 및 예산편성 (매년 1~3월경)



STEP 2

수영교육 운영의 실제



- 한 달 전**
- 수영교육 가정통신문 발송
 - 임차차량 이동 시 차량 종합보험 확인
 - 비상상황 시 대비 매뉴얼
 - 요양호학생, 특별보호 대상 학생 파악 관리
 - 표준 수영교육 내용 전달

- 일주일 전**
- 비상연락망 확인 및 책임 인솔자 변동사항 확인점검
 - 교통수단 점검표 준비
 - 수영교육에 필요한 물품 준비 파악
 - 수영 안전 및 예절 사전 지도

- 하루 전**
- 학생 안전수칙 점검
(안전수칙, 이용수칙, 비상 시 행동요령, 성폭력 예방교육 등)
 - 수영 수업 필요 물품 준비 파악
 - 수영 수업 불참자 파악 확인



STEP 4 수영교육 정리하기

STEP 3 수영교육 실시하기

01 출발 전

- 안전교육, 준비물, 건강상태 안내
- 학생인원점검 및 환자 파악
- 소지품 점검
- 수영교육 목표 인지
- 성폭력 관련 교육 및 안전교육
- 이동 차량 점검

02 수영장 이동 중

- 탑승 후 학생 인원 점검
- 안전띠 착용 확인 및 안전 사항 점검
- 구조도구, 응급약 점검
- 수영교육 장소 학생 인솔
- 수영장에서 지켜야 할 안전 및 예절교육
- 수영교육 강사에게 학생 인계

03 수영장 도착 후

- 남녀 학생 구분 탈의실 이동, 학생 환복과 샤워 지도
- 개인 물품 확인 및 분실물 수거
- 부착물 검사, 액세서리 착용 금지
- 수업 전 화장실 다녀오기
- 수영강사와 함께 교육 준비사항 지도

04 교육 중

- 학생 수영교육 장소에 입장지도
- 수영 전 안전교육, 준비운동 확인
- 학생 안전 점검 및 환자 파악
- 이탈자 예방 및 확인
- 수영교육 미참여 학생의 지도
- 긴급상황 발생에 대한 대비

05 종료 후

- 정리 운동 실시 여부 확인
- 학생 인원 파악 및 환자 파악
- 샤워 지도 및 환복 지도
- 개인 물품 확인 및 분실물 수거
- 수영강사와 확인 후 차량 탑승 지도

06 학교 이동 중

- 차량 이동 중 안전사항 점검
- 안전띠 착용 여부 확인
- 도착 후 학생 인원 점검

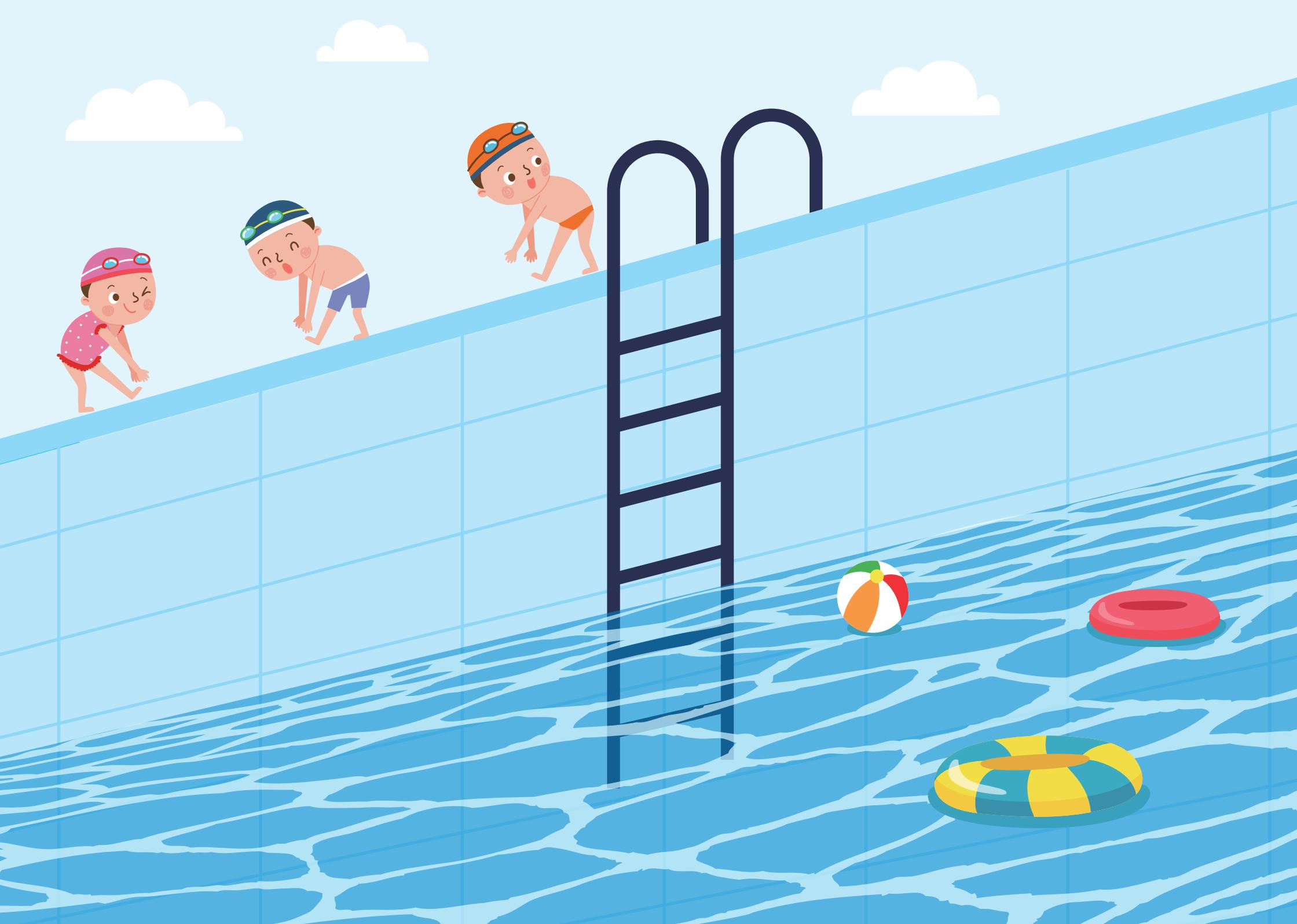
07 학교 도착 후

- 개인 물품 확인 및 분실물 확인
- 수영교육 평가
- 활동 정리 후 귀가조치 및 사후 보고

학생 평가
및 피드백

운영 결과 설문

차기 연도
수영교육 계획
반영



차례



I. 이해하기

1. 초등학교 수영교육 목표..... 2
2. 초등학교 수영교육 내용..... 4
3. 초등학교 수영교육 표준프로그램 6

II. 준비하기

1. 수영교육이 반영된 학교교육계획 수립10
2. 세부계획 수립12
 - 성립 전 예산편성 및 확보
 - 수영장시설 및 이동수단 확보
 - 수영강사 활용 방안
 - 수영교육계획서 작성
 - 안전교육계획 수립

III. 실행하기

1. 실행 시기별 담당자 업무18
 - 한 달 전 / 일주일 전 / 하루 전 / 당일
2. 수영교육 운영의 실제.....22
 - 영역 및 단계별 지도법
 - 표수영교육 표준프로그램을 활용한 교수·학습 과정안(예시)

IV. 정리하기

1. 학생 평가 및 피드백.....72
2. 수영교육 운영 평가.....73
 - 만족도 조사
 - 결산 및 결과 보고
3. 차기년도 수영교육계획 반영77

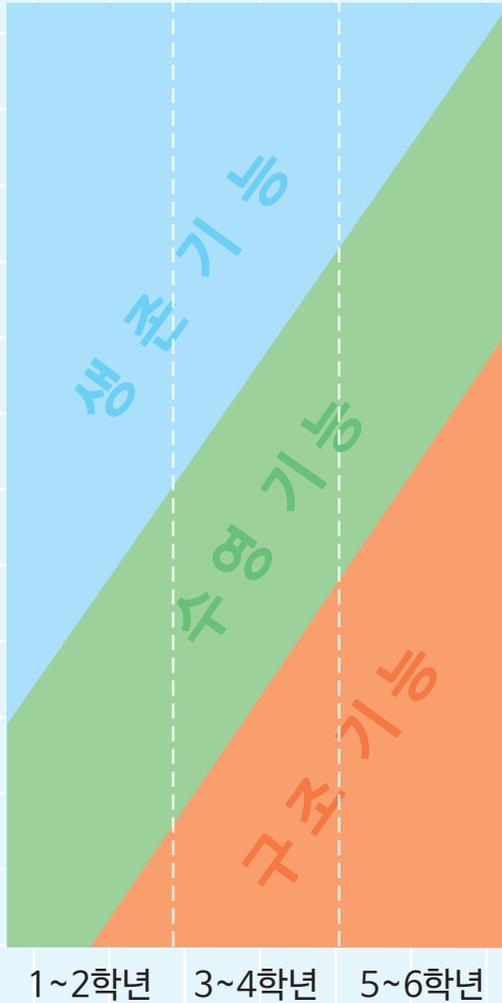
<부록>

1. 초등학교 수영교육 표준프로그램 (강사용)..... 81
2. 초등학교 수영교육 평가..... 101
3. 학습 내용 확인 체크리스트 (학생용)..... 115
4. 강과 바다에서 주의사항 125
5. 참고서식..... 129
 - 수영교육 계획서
 - 수영장 사전 답사 체크리스트
 - 수영교육 안내장 및 참가 동의서
 - 수영 안전교육
 - 수영교육 개인정보제공 안내
 - 수영교육 비상연락망
 - 수영교육 운영 4단계 안전 체크리스트
 - 사안 보고서
 - 성립 전 예산 요구서
 - 수영 강사 채용 공고
 - 결과 보고서
 - 수영교육 만족도 조사 설문지
 - 수영교육 지원금 정산서

1. 이해하기

1. 초등학교 수영교육 목표
2. 초등학교 수영교육 내용
3. 초등학교 수영교육 표준프로그램

초등학교 수영교육의 비중



1 초등학교 수영교육 목표

초등학교에서 수영교육의 가장 주요한 목표는 수영교육을 통해 수상안전 사고에 대한 예방과 대처 능력을 기르고자 하는 것이다. 즉, 물놀이 체험을 통해 수영의 즐거움을 깨닫고, 수영 기능을 익히며 도전 정신을 함양하는 것도 필요하지만, 그에 앞서 수상안전 사고를 예방하고 다양한 수상안전 사고에 대처할 수 있는 능력을 배양하는 것이 무엇보다 중요하다.

초등학교 수영교육의 목표는 다음과 같다.

- 가. 인명구조 체험 및 자기 생존의 기본을 익혀 안전을 확보하고 사고에 대처할 수 있도록 한다.
- 나. 수영의 기능을 익히는 과정에서 자신이 설정한 목표에 대한 성취와 능동적인 도전을 경험하게 한다.
- 다. 수영의 즐거움을 알고 수상여가 활동에 자신감 있게 참여하는 태도를 기른다.

생존기능

수영기능

구조기능



수상안전 및
사고대처
능력 함양

초등학교 수영교육 흐름도

생존기능

수영기능

구조기능

생존수영 및 구조 요청하기	영법 숙달하기	강과 바다에서 구조 체험	5~6학년
강에서 생존수영하기	평영 영법 익히기	근거리 잠영으로 이동하기	
다양한 방법으로 물에 뜨기	영법 익히기	물속에서 숨 참고 이동하기	
멀리 입수하여 바닥차고 나오기	물속 보며 옆드려 나아가기	CPR 알기, AED 사용법 알기	
입수하여 뜨기	영법 준비하기, 영법 입문하기	잠수하여 구조물 통과하기	
입수하여 가까운 거리로 탈출하기	기본 배영, 기본 평영	익수자 긴급구조 방법 알기 익수자에게 구조물 던져주기	3~4학년
물에서 중심 잡고 누워 뜨기	물속 보며 옆드려 나아가기 기초	구명조끼 입고 안전하게 뜨기 구명조끼 입고 체온 유지하기	
물속에서 숨 참기, 물속에서 눈 뜨기	얕은 물에서 옆드렸다가 일어서기	구조 도구 찾기	
물에서 이동하기			
안전한 물놀이 - 교실에서	안전한 물놀이	구명조끼 입기	1~2학년
물과 친해지는 활동하기	물과 친해지는 놀이하기	구조 요청하기	
입수 준비하기			
수영 준비하기			
물의 특성 이해하기			

수상관련 유형별 위험표지

국민안전처는 국민 안전을 위해 각종 위험구역 및 대피소 등에 설치되는 재난·안전표지판에 대해 언어, 연령에 관계없이 누구나 쉽게 이해할 수 있도록 개선하였다. 수상관련 위험표지판은 다음과 같다.

구분	종류	기존	개선
1	갯골주의 갯골이 깊은 갯벌지역		
2	너울성 파도 주의 너울성 파도가 짙은 연안 해역		
3	익사 사고 주의 익사 사고가 자주 발생하는 장소		
4	수중활동 금지 유속이 빠르고 수중장애물 등이 많아 수중활동이 위험한 구역		
5	유속주의 유속이 빨라 위험한 장소		

2 초등학교 수영교육 내용

초등학교 수영교육 내용은 생존수영능력을 기르는 데 초점을 두면서도 수영기능을 함께 익혀 물에서의 자신감과 도전정신을 기를 수 있도록 하였고, 자신의 생존뿐만 아니라 타인의 생명을 살릴 수 있는 능력도 점진적으로 익힐 수 있도록 구성하였다.

이를 위해 수영교육은 크게 세 가지 범주로 나누었다. 첫째, 생존기능, 둘째, 수영기능, 셋째, 구조기능이다. 생존기능은 자신의 생명을 지키기 위한 기능, 수영기능은 수영능력을 향상하기 위한 기능을 의미한다. 구조기능은 수상활동 시 타인을 돕기 위한 기능을 의미한다.

초등학교 수영교육은 아래 표와 같이 학년군별로 크게 3단계로 설정하였다. 1~2학년 단계에서는 물적응 활동과 물놀이 교육을 위주로 하고, 3~4학년에서는 생존기능, 수영기능, 구조기능의 기초를 학습하도록 하였다. 5~6학년에서는 생존기능, 수영기능, 구조기능의 심화 내용을 학습하도록 구성하였다.

학년(단계)	1~2학년	3~4학년	5~6학년
주제	물 적응 활동·물놀이 교육	생존기능·수영기능·구조기능의 기초	생존기능·수영기능·구조기능의 심화
주요 활동	물의 특성 이해 수영장에 가기 위한 준비 수영하기 전 준비운동 알기 물 적응 활동하기 안전한 물놀이하기 구조 요청과 구조도구 알기	물과 친해지기 물속에서 숨 참기/눈 뜨기 물에 빠졌을 때 생존방법 기본 배영과 평영 구명조끼 사용과 활용 구조요청과 긴급구조 알기	입영활동 하기 배영과 평영 심화 장거리 장시간 크롤(자유형) CPR 알기 자동심장충격기 사용법 알기 강과 바다에서의 생존/구조 체험

초등학교 1~2학년에서는 물적응 및 물놀이 교육 단계로서 물놀이의 즐거움을 이해하고 물과 친숙해지기 위한 체험활동으로 구성하였다. 주요 활동에는 자신의 물놀이 경험을 이야기하기, 물놀이를 위한 장난감 만들기, 물놀이 안전규칙 알기, 수영하기 전 준비운동 알기, 수영 안전장비 바르게 사용하기, 수영장 안전하게 이용하기 등이 있다. 이와 같은 체험활동은 생존기능, 수영기능, 구조기능을 아우르는 활동으로 물과 친숙해 질 수 있도록 구성하였다.

초등학교 3~4학년에서는 생존기능, 수영기능, 구조기능의 기초 단계이다. 생존기능의 기초내용은 물과 친해지고 점차 물속에서 간단한 활동을 수행하며 물에 빠졌을 때 생존방법을 반복 실습하여 생존능력을 기르는 것이다. 수영기능의 기초내용은 배영과 평영의 기본실력을 함양할 수 있는 여러 활동으로 구성하였다. 구조기능의 기초내용은 구조요청, 구명조끼 사용과 활용, 구조물을 이용한 긴급구조 등의 다양한 활동으로 구성하였다.

초등학교 5~6학년에서는 생존기능, 수영기능, 구조기능의 심화 단계이다. 3~4학년 단계에서 배웠던 기초 능력을 숙달하여 보다 능숙하게 먼 거리를 수영 할 수 있고, 강과 바다에서 생존할 수 있도록 구성하였다. 또한 구조기능과 관련된 심화 활동을 체험할 수 있도록 하였다. 이를 위해 입영활동, 배영과 평영 심화, 장거리 장시간 크롤(자유형), CPR 알기와 자동심장충격기 사용법 알기 등을 학습할 수 있도록 하였다.

수상관련 유형별 위험표지

구분	종류	기존	개선
6	수영 금지 유속 및 수심 등의 위험요소로 수영하기 위험한 장소		
7	수영 제한 유속 및 수심 등의 위험요소로 수영하기 위험한 장소		
8	다이빙 제한 수심이 깊고 간출암 등 위험요소가 산재한 지역		
9	다이빙 금지 수심이 깊고 간출암 등 위험요소가 산재한 지역		
10	높은 파도 주의 높은 파도로 인해 인명피해가 예상되는 지역		

수영교육 지도 Tip

- 초등학교 저학년 학생들은 수영장에 가서 다양한 어려움을 겪을 수 있으므로 세심히 배려한다.
 - 수영장에 들어가는 것에 대한 두려움
 - 물의 차가운 느낌
 - 수압을 온몸으로 이겨내야 하는 어려움
 - 물 속에서 숨을 쉬는 것에 대한 어려움
- 수영장에서 뛰다가 미끄러지거나 깊은 물에 빠져 위험한 상황에 처하는 등 안전사고의 위험이 크므로 안전지도에 각별히 신경쓰도록 한다.
- 수영교육 환경 및 안전 점검을 한다.
 - 수영장 시설 및 지도 용구구에 이상이 없는지 확인한다.
 - 탈의 시설 및 샤워 시설이 청결한지 확인한다.
 - 안전수칙 및 대피 관련 안내 표지가 적절한지 확인한다.
 - 응급 상황 발생 시 신속하게 대처할 수 있도록 대응 시스템을 갖춘다.
 - 안전요원의 배치 여부를 확인한다.

3 초등학교 수영교육 표준프로그램

초등학교 1~2학년 수영교육 영역별 표준프로그램 내용

단계	생존기능	수영기능	구조기능
1	[물의 특성 이해하기] - 물속에 막대/손 넣어보기 - (양성부력→음성부력)물에 뜨는 통 가라앉히기 - 세수(또는 샤워)할 때 어떻게 호흡하는지 탐색하기 ※ (1학년) '한 방울도 소중해'와 연계	- 뜨는 물건과 가라앉는 물건 찾기	
2	[수영 준비하기] - 개인 준비물 알아보기 - 물속 자세 간접 체험, 몸의 중심잡기 연습	- 나의 건강 살피기 - 옷 탈의와 정리하기, 수영복 입어보기	
3	[입수 준비하기] - 수영장시설 둘러보기 - 물 씻기(샤워하기) - 수영모자/수경 착용하기	- 샤워기 작동 법 익히기 - 수영복 갖춰 입기 - 수영장에서 수업 약속 정하기	
4	[물에 들어가기] - 준비운동(물 밖, 물속) - 풀 사이드에서 발 저으며 느낌 알기 - 천천히 입수하기	[물에서 이동하기] - 수중 걷기 - 악어 걷기 - 손 모양을 달리하여 움직이기 - 친구들과 함께 걷기	[구조 요청하기 기초] - 물속에서의 위험 상황 알기 - 도움 요청 방법 알기
5	[물에 얼굴 담그기] - 입으로 불어내기 - 빨대로 공기 방울 만들기 - 수면에 물결 만들기 - 물에 얼굴 담그기	[물에서 숨 참기] - 두 손에 물 담아 머리에 물 뿌려주기 - 물에서 코 잡고 눈 뜨며 숨 참기 (풀 사이드에 엎드려- 물속에 서서) - 수중에서 색깔 구슬 또는 숫자 찾기	[구명조끼 입기] - 구명조끼 입는 법 익히기
6	[안전한 물놀이하기] - 물놀이 경험 그리기 - 물놀이에 적당한 장소 알기 - 안전을 위한 약속 정하기	[물에서 떠서 나아가기] - 엎드렸을 때 호흡법 찾기 - 앞으로 엎드렸다 일어나기 - 물에서 떠서 나아가기	[구조 도구 찾기] - 물에 뜨도록 도와주는 기구 찾기

초등학교 3~4학년 수영교육 영역별 표준프로그램 내용

단계	생존기능	수영기능	구조기능
7	[물에서 이동하기] - 벽 잡고 이동하기 - 뛰어보기 - 점프하기	[물에서 이동하기] - 풀 사이드 잡고 이동하기 - 풀 사이드에 앉아 엎드려 물장구치기 - 다리 젓기(발차기)	[구조 요청하기] - 구조 요청 방법 알기 - 익수자에 대한 신고 방법 알기 (119, 인명구조, 성인)
8	[물속에서 숨 참기] - 물속에서 3초간 숨 참기 - 벽 잡고 이동하며 공기 방울 만들기 - 새우등 뜨기	[얕은 물에서 엎드렸다다 일어나기] - 물속에 얼굴 담그기 - 엎드렸다 일어나기 - 다양한 방법으로 물에서 뜨기	[구명조끼 입고 안전하게 뜨기] - 구명조끼 사용법 알기 - 구명조끼 입고 안전하게 뜨기
9	[물속에서 눈 뜨기] - 샤워하며 눈 뜨기 - 물속에서 눈 뜨기	[물속 보며 엎드려 나아가기 기초] - 킥보드 잡고 발차기(헬퍼) - 머리 숙이고 나아가기(5m) - 음-파 호흡하기	[구명조끼 입고 체온 유지하기] - 물속에서 3초간 숨 참기 - 벽 잡고 이동하며 공기 방울 만들기 - 새우등 뜨기
10	[물에서 중심 잡고 누워 뜨기] - 누워 뜨기 - 물에 가라앉기	[누워 떠서 나아가기] - 누웠다가 일어나기 - 누워 떠서 나아가기(5m)	[다양한 구조물을 이용하여 안전하게 뜨기] - 다양한 구조물 이용하여 떠있기 - 다양한 구조물을 이용하여 떠서 이동하기
11	[입수하여 가까운 거리로 탈출하기] - 입수하여 떠서 엎드려 발차기하여 안전한 곳으로 이동하기 - 홀라후프 속으로 입수하기	[기본배영] - 누워서 발차기하며 간단한 손동작을 이용하여 이동하기	[익수자 긴급 구조 방법 알기] - 다양한 구조 방법 알기 (손, 구조 봉, 줄, 나무) - 손쉬운 구조물 만들고 체험하기(페트병)
12	[물에 빠졌을 때 구조물 잡기] - 코스 로프 잡고 이동하기 - 5m 헤엄쳐서 구조물 잡기	[기본평영] - 평영 다리 젓기 - 개헤엄 흉내 내기	[익수자에게 구조물 던져주기] - 잠수하기(1m) - 익수자 근처에 구조물을 안전하게 던져주기

수영교육 표준프로그램 활용 Tip

- ◆ 학습자의 수영 능력과 학습 속도를 고려해 각 단계와 내용은 재구성할 수 있다.
- ◆ 이전 학년에서 학습한 내용은 다음 학년에서도 반복·숙달 학습할 수 있다.
- ◆ 수준별로 학습할 경우 학생들의 상·중·하 수준에 맞게 단계를 달리 적용할 수 있다.
- ◆ 수준별로 학습할 경우 이미 수행 가능한 내용은 건너뛴 수 있다.
- ◆ 단계별로 교육이 분절되는 것이 아니라 전 단계의 반복학습이 중요하다.

자동심장충격기 설치 기준

1. 초등학교 이상의 모든 학교에 자동심장충격기를 준비
2. 학교에 최소 1대의 자동심장충격기는 설치되어야 하고, 큰 규모의 학교에선 여러 대를 설치할 필요가 있음
3. 심장정지 위험이 높은 특히 운동시설(운동장·수영장·체육관 등)에서의 설치는 우선되어야 함
4. 안내판 및 설치안내 스티커를 활용하여 설치장소를 공지하여 누구나 사용이 가능할 수 있도록 함
5. 교장실, 교무실 및 보건실은 방과 후나 휴일의 동아리활동 중의 사고 발생시 접근이 어려우므로 누구나 사용할 수 있는 공개된 장소에 설치
6. 설치된 자동심장충격기는 관리자를 지정하고 사용이 가능한 상태로 관리

자동심장충격기 설치안내 스티커



* 서울대병원(2016), 일본심장학회(2012) 자료 참고

초등학교 5~6학년 수영교육 영역별 표준프로그램 내용

단계	생존기능	수영기능	구조기능
13	[수경 없이 입수하기] - 앉아/바로/다리 벌려 입수하기 - 안전한 장소로 바로 나오기	[영법 준비하기] - 크롤(자유형) 팔다리 동작 익히기 - 배영 팔다리 동작 익히기	[잠수하여 구조물 통과하기] - 잠수해서 구조물(홀라후프) 통과하기 - 수영장 바닥에 있는 물건 집어오기
14	[입수하여 뜨기] - 입수하여 엎드려 뜨기 - 입수하여 누워 뜨기	[영법 입문하기] - 벽 차고 출발하기 - 보조 기구를 사용하여 크롤(자유형), 배영으로 나아가기	[물속에서 숨 참고 이동하기] - 물속에서 숨 참으며 벽 차고 최대한 나아가기 - 수영장 바닥에 손 짚고 물구나무서기 - 물속에서 숨 잡고 5m 이동하기
15	[멀리 입수하여 바닥 차고 나오기] - 멀리 입수하기 - 바닥 차고 나오기	[물속 보며 엎드려 나아가기] - 벽 차고 멀리 떠 나아가기 - 크롤(자유형), 배영으로 나아가기	[CPR(심폐소생술)알기] - 일반적인 CPR순서 알기
16	[다양한 방법으로 물에 뜨기] - 누워 떠 손동작으로 방향 전환하기 - 다양한 방법으로 물에 3분 뜨기	[영법 익히기] - 누워서 벽 차고 출발하기 - 크롤(자유형), 배영으로 나아가기	[AED(자동심장충격기) 사용법 알기] - AED 위치와 작동법 알기
17	[강에서 생존수영하기] - 강에서 구명조끼 입고 물에 들어가기 - 생존수영하기	[평영 영법 익히기] - 평영 다리 젓기 익히기 - 평영 팔 동작 익히기 - 보조기구 사용하여 평영으로 나아가기	[근거리 잠영으로 이동하기] - 서서 수면 위로 입수하기 - 1분 동안 제자리에 떠있기 - 잠영으로 10m 나아가기
18	[생존수영 및 구조 요청하기] - 구명뗏목까지 헤엄치기 - 구명뗏목에 오르기 - 구조 요청하기	[영법 숙달하기] - 크롤(자유형), 배영으로 나아가기 - 평영으로 나아가기 - 자신 있는 영법으로 15m이상 나아가기 도전	[강과 바다에서 구조 체험하기] - 강과 바다의 자연환경 이해 - 강, 바다에서 장비를 이용한 구조

II. 준비하기

1. 수영교육이 반영된 학교교육계획 수립
2. 세부계획 수립

수영교육 교육과정(도전활동) 재구성(예시 3·4학년)

차시 본차시(수영)/ 전체차시	학습주제
13(1)/30	수영 준비 활동, 입수 준비 활동 수영장에서 지켜야 할 약속 물의 특성 이해하기
14(2)/30	물에서 이동하기 응급 상황에서의 구조 요청 방법 알기
15(3)/30	물속에서 숨 참기 구명조끼 입고 안전하게 뜨기
16(4)/30	얕은 물에서 엎드렸다가 일어서기 물속에서 눈 뜨기
17(5)/30	다양한 구조물을 이용하여 안전하게 뜨기 구명조끼 입고 체온 유지하기
18(6)/30	물에서 중심 잡고 누워 뜨기 물속 보며 엎드려 나아가기
19(7)/30	누워 떠서 나아가기 익수자 긴급 구조 방법 알기
20(8)/30	기본 배영 익히기 입수하여 가까운 거리로 탈출하기
21(9)/30	기본 평영 익히기 익수자에게 구조물 던져주기 물에 빠졌을 때 구조물 잡기
22(10)/30	가까운 거리 헤엄쳐서 구조물 잡기 자신의 생존수영 역량 점검해 보기

1 수영교육이 반영된 학교교육계획 수립

가. 차기년도 학년 및 학급교육과정 반영

- 연말 또는 겨울방학 동안 학년 부장교사는 학년교육과정에 수영실기 교육 편성
- 1, 2학년 부장교사는 교육과정 재구성(통합교과, 창의적 체험 활동)을 통해 편성
- 3학년 및 4학년 부장교사는 체육 도전 영역에서 수영 실기시간과 창의적 체험활동 시간을 연계하여 10시간 이상 확보하여 수영실기 교육시간 편성을 내실화
- 5학년 또는 6학년 부장교사는 체육 건강 영역과 창의적 체험활동 시간을 연계하여 10시간 이상 확보 가능
- 창의적 체험활동 시간은 도보나 버스로 이동 시간을 고려하여 시간과 교육 내용 구성
- 학년교육과정 내용을 바탕으로 담임교사는 교육과정을 재구성하여 편성 가능

나. 학교교육계획서에 학년교육과정의 수영교육 내용 반영

- 교무부장과 학년부장 그리고 체육업무 담당교사나 체육부장이 협의하여 수영실기교육 시간을 학교교육계획서에 반영
- 학교교육계획서에 반영 시 학교행사와 각 학년 현장학습, 수학여행, 수련회 등 일정을 조율하여 학년별 수영실기 교육시기 편성
 - ※ 가급적 학기 초 수영실기교육을 편성하는 것이 좋음(수영장을 조기에 예약하여 확보)
- 수영실기 교육시기가 확정되면 체육담당교사 또는 체육부장은 수영장을 선 예약하여 확보
- 교무부장은 학년교육과정에 반영된 수영실기교육을 바탕으로 학교교육계획서 수립
- 학년부장은 학년교육과정에 반영된 수영실기교육 시간을 연간시간표에 반영
- 담임교사는 학급교육과정 및 주간학습안내에 반영

학교교육계획서(예시)

월	주	기간	공휴일수	수업일수	비고
3	1	4-8		5	4-시업식(행1) 7-진단평가(국2,수1) 8-학급정부반장선거(자1)
	2	11-15		5	11-학급규칙만들기(자1) 12-학교폭력예방교육(창체1)
	3	18-22		5	20-학부모총회(4교시)
	4	25-29		5	27-스팀데이(과2,미2)
4	5	1-5		5	수영실기교육 주간
	6	8-12		5	수영실기교육 주간
	7	15-19		5	수영실기교육 주간
	8	22-26		5	24-과학축제(과1,미2,창체1)
	9	29-3		5	1-학부모공개수업
(중략)					
7	18	1-5		5	
	20	15-19		5	
	21	22-26		5	24-스팀데이(과2,창체1,국1) 26-방학식(행1)
1학기 계			3	102	

수영교육비 성립 전 예산 요구서 제출(예시)

1. 00교육지원청 초등교육지원과-1111(2000. 3. 00.), -2222(2000. 4. 00.)의 관련입니다.
2. 2000학년도 0학년 수영교육비 성립 전 예산 요구서를 붙임과 같이 제출하고자 합니다.

붙임 성립 전 예산 요구서(3,4학년 수영교육비) 1부. 끝.

2000학년도 세출예산요구서

부서(교과) : 체육안전부

사업 담당자	세부 사업	세부 항목	원가 통계 비목	산출내역	산출식	예산원가 요구액 (원)
김00	체육 교과 활동	수영 교육 지원비	교육 운영비	3학년 수영교육 운영비	6,700원X88명X6회	3,537,600
김00	체육 교과 활동	수영 교육 지원비	교육 운영비	4학년 수영교육 운영비	6,700원X71명X5회	2,378,500
총계						5,916,100

※ 원가통계비목의 경우 강사료, 입장료, 교통비를 나누어 지출할 경우 세부 작성

2 세부계획 수립

가. 성립 전 예산편성 및 확보

- 차기년도 수영교육을 위한 예산 편성
- 전년도 국가 및 교육청에서 지원되었던 예산을 토대로 차기년도에도 지원되는 예산과 학교에서 지원할 수 있는 예산을 확보하여 수영교육 예산을 편성 운영
- 확보된 예산을 토대로 체육담당교사 또는 체육부장은 관리자 및 행정실장과 협의하여 차기년도 성립 전 예산요구서 제출

※ 성립 전 예산이란?

국가 또는 지방자치단체 등으로부터 그 용도가 지정되고 소요 전액이 교부된 경비 또는 수익자부담수입은 추가경정예산의 성립 이전에 이를 사용할 수 있으며, 이는 동일 회계연도내의 차기 추가경정예산에 계상하여야 한다. 다만, 회계연도 말 1개월 이내에 용도가 지정되고 소요 전액이 교부된 경비(목적사업비 전입금 등 정산재원)에 대해서 불가피한 사유로 추가경정예산을 편성하지 못할 경우 학교운영위원회의 심의를 받은 것으로 간주할 수 있다.

나. 수영장시설 및 이동수단 확보

- 이동거리를 고려하여 학교 인근 수영장시설을 먼저 섭외
- 도보로 이동할 수 있는 수영장 확보가 어려우면 이동수단을 필수적으로 확인
- 급별 또는 학년별로 수영교육이 이루어지므로 도보로 갈 수 없는 거리의 수영장시설은 버스를 이용
- 먼저 수영장에서 버스를 제공할 수 있는지 확인하고 없다면 예산을 확보하여 버스 계약
- 버스로 이동 시 교통안전교육 및 안전대책 강구
- 수영장시설을 계약하기 전 교육내용, 물 깊이 및 온도, 수영장 크기, 강사, 수영장 내 안전시설, 탈의실, 샤워장 등을 사전 답사하여 점검



수영장 사전 답사 체크리스트

장소	일시		
대상학년	답사자명		
체크리스트 내용		결과	메모
·환경과 시설이 수영교육 프로그램의 내용에 적합한가?		<input type="checkbox"/>	
·수영장 규모가 학생 인원에 적절한가?		<input type="checkbox"/>	
·교육 장소의 안전요원 및 구조용구가 규정에 맞게 배치되어 있는가?		<input type="checkbox"/>	
·수영강사 및 안전요원 자격증과 성범죄 경력 조회 결과가 갖추어져 있는가?		<input type="checkbox"/>	
·교육 장소의 모든 설치물(수업도구 포함)들은 안전한가?		<input type="checkbox"/>	
·학생들의 이동 통로나 비상구는 충분히 확보되어 있는가?		<input type="checkbox"/>	
·교육 장소에 소화기가 설치되어 있는가?		<input type="checkbox"/>	
·계단이나 난간에 미끄럼 방지 테이프나 안전장치가 되어 있는가?		<input type="checkbox"/>	
·수영장 인근에 청소년 유해업소가 있는지 확인했는가?		<input type="checkbox"/>	

수영 강사 채용 공고(예시)

2000학년도 00초등학교

수영 강사 채용 공고

2000학년도 00초등학교 수영교육 운영을 위하여

올바른 교육관과 지도력을 갖춘 강사를 모집하오니 많은 참여 바랍니다.

2000년 00월 00일

00초등학교장

1. 공모 개요

가. 공모 분야

모집 부서	모집 인원	학년	요일 / 시간	교육 기간	인원 (명)
수영	0명	3 (*개반)	주2~3일, 09:00 ~ 12:00 1시간 x *개반 x 6주 (반당 주 1회 1시간씩)	2000**.*~**.*	반당 20명 내외

나. 공모 일정

모집 공고	2000.0.0.(0) ~ 2000.0.0.(0) 16:00까지	· 우리 학교 홈페이지 · 00교육청 행정정보 구인/구직 게시판 · 00교육지원청 전자인원창구 구인/구직 게시판
접수 기간	2000.0.0.(0) ~ 2000.0.0.(0) 16:00까지	· 방문 접수: 본교 교무실 (접수시간: 9시~16시) ※ 팩스, 이메일 접수 불가 · 제출 서류 【붙임】 응시원서, 자기소개서, 프로그램 운영계획서, 개인정보 수집 및 이용(제3자 제공)동의서
1차 서류심사	2000.0.0.(0)	· 1차 서류심사 합격자에 한해 16시 이후 유선으로 개별 통보
2차 면접심사	2000.0.0.(0) 15:00	· 면접 장소 개별 통보
최종 결과발표	2000.0.0.(0) 15:00	· 합격자에게만 16시 이후 개별 통보 · 최종 합격자 제출 서류 통장사본, 건강검진기관에서 발행한 채용신체검사서 1통 -발급일로부터 1년간 유효 -공무원 채용 신체검사서도 가능 -보건소 발행 건강진단서는 약식이므로 불가

※문의 및 연락처 : 교무실(02-000-0000, 내선100)

다. 수영강사 활용 방안

- 수영 강사 채용 공고문을 작성하여 학교 및 교육지원청 홈페이지에 모집 공고문 탑재(7일 이상)
- 방과후학교 강사, 국악 강사, 영어전문회화 강사 등 계약직 강사 채용 매뉴얼을 참고하여 공고문 작성, 공고시기, 서류검토, 면접 등을 계획하여 채용
- 계약 전 성범죄 및 아동학대 범죄경력 조회 필수

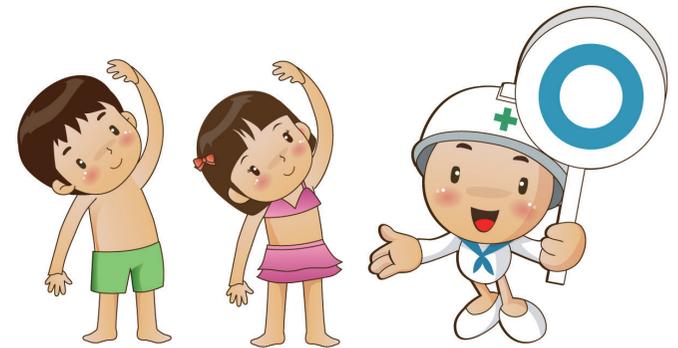


수영 안전교육 내용

1. 교통안전
2. 시설 이용 안전
3. 수상 안전
4. 성폭력 및 신체 안전
5. 응급상황대처
6. 기타

마. 안전교육계획 수립

- 외부 활동에 대한 안전교육계획 수립 후 단계별 지도
- 수영교육 계획서를 바탕으로 먼저 이동사항에 관하여 도보 또는 버스 이동 중 안전교육 실시
- 수영장시설 이용에 관한 안전교육 실시
- 수영장에서 실시되는 수영실기교육 중 발생할 수 있는 안전사고 예방교육 실시
- 수영교육중 신체접촉으로 인한 성적인 문제가 발생하지 않도록 예방 지도
- 응급 상황이 발생하였을 때 대처요령에 관한 교육실시
- 교통사고 및 수영 안전사고가 발생했던 사례와 함께 안전교육 병행하여 실시하면 효과적임



Ⅲ. 실행하기

1. 실행 시기별 담당자 업무
2. 수영교육 운영의 실제

업무분장 체크리스트 활용(예시)

시기	해야 할 일	학급 담임	학년 부장 및 업무 담당 교사
한 달 전	수영교육관련 가정통신문(참가동의서) 발송: ① 수영교육의 장소와 기간 및 시간을 안내 ② 학습할 내용과 필요 준비물 안내 ③ 수영교육 불참학생 조사	○	○
	가정체험학습 계획, 신체적 이상(예: 김스, 월경, 알레르기, 중이염 등)으로 인해 수영을 할 수 없는 학생을 사전 조사 후 학년 부장 및 업무 담당자에게 보고	○	○
	불참학생을 제외한 참가 학생 수를 수영장 측에 통보 => 수영교육 계획 수립 시 참고		○
	임차차량에 대한 확인(행정실 협조)		○
	비상연락망 구축, 신체허약자 또는 교육 활동 운영상 특별보호 대상 학생을 파악	○	○
	원하는 수영교육 내용(생존기능, 수영기능, 구조기능) 전달 및 강사용 가이드북 활용 확인		○

1 실행 시기별 담당자 업무

가. 한 달 전

- 1) 수영교육관련 가정통신문(참가동의서) 발송 : 학생과 학부모들에게 수영교육에 관한 가정통신문을 발송하여 수영교육의 장소와 기간 및 시간을 안내하고, 무엇을 배우고, 어떤 것을 하며, 필요한 준비물이 무엇인지 미리 인지하여 준비
- 2) 가정체험학습 계획이 있거나 신체적 이상(예 : 김스, 월경, 알레르기, 중이염 등)으로 인해 수영을 할 수 없는 학생을 사전 조사하여 참가 학생 수를 수영장 측에 통보하고 수영교육 계획 수립 시 참고
- 3) 임차차량 계약 전 행정실의 협조를 구해 차량 종합보험 가입여부를 확인
- 4) 비상 상황 시 신속하게 대처할 수 있도록 비상연락망을 구축하고, 신체허약자 또는 교육활동 운영상 특별보호 대상 학생을 사전 파악
- 5) 원하는 수영교육 내용(생존기능, 수영기능, 구조기능) 전달 : 교사가 수업 지도를 직접 하지 않을 경우 단계별 원하는 교육내용이나 차시별 교수·학습 과정안을 간단히 작성하여 강사에게 미리 전달함으로써 수업의 주도권 확보 (각 수영장에 비치된 강사용 가이드북을 강사가 적극 활용하도록 함)

나. 일주일 전

- 1) 비상연락망 확인(학생 학부모 및 수영장 측의 전화번호 등을 포함한 비상연락망을 확인)
- 2) 책임인솔자(체육부장 또는 학년부장)는 출발 전 수영장에 연락하여 변동 사항이 있는지 확인 점검 : 일정 변동 및 수영장 사정에 따른 수업 내용 일부 수정 등 현장 상황 변동에 유동적으로 대처
- 3) 교통수단 점검표 준비 : 행정실의 협조를 얻어 이동 차량 및 운전자 점검 체크리스트 문항을 미리 준비(운전자 음주 측정에 관한 사항은 학교 사정에 따라 관할 경찰서의 도움을 공문으로 10일 전에 요청)
- 4) 수영교육에 필요한 준비물(수영복, 수영모, 물안경 등)의 준비 정도 파악

5) 사전 안전 교육 및 예절 지도

- 학교-수영장 이동 중 지켜야 할 것 : 안전벨트 착용, 뛰지 않기, 슬리퍼 착용 제한
- 수영장 안에서의 안전 : 샤워 시 온수 주의, 물기에 의한 미끄럼주의, 출입문 모서리 주의, 남을 밀거나 서로 장난치지 않기, 짝 지어 활동하기 등
- 수영교육 중 지켜야 할 예절 : 긍정적 바른 언어사용, 샤워 후 입수, 물기 닦고 나오기, 잘하는 사람이 앞에 서기, 자기 수준에 맞는 그룹에서 교육 받기, 레인 내 이동 시 오른쪽으로 움직이기, 교사의 지시에 따라 움직이기, 다이빙 금지, 수영 수업 후 샤워하기 등
- 질병 예방 지도, 성폭력 예방 지도, 비상 시 행동 요령(화재, 정전, 응급상황 등)
- 수영 수업 시 화장실 이용 방법
- 수영 수업 시 수분 보충의 중요성
- 수영복, 수모, 물안경 바르게 착용하는 방법
- 부착물(액세서리, 대일밴드 등) 사용하지 않기
- 수영 수업을 중단해야 하는 특별한 상황 : 발열, 두드러기, 위경련, 식체, 근육경련, 체온저하, 출혈 등
- 사전 교육 및 예절 지도는 반드시 실제 예를 들어 지도(초등학생의 경우 실제적 예시에 의한 지도가 되지 않을 경우 지도 내용을 소홀하게 받아들이는 경우가 많음)

다. 하루 전

- 1) 학생 교육 : 차량 이동 시 안전, 수영장 이용수칙 및 안전수칙, 비상 시(화재, 정전, 응급상황 등) 행동요령, 성폭력(신체적 비방 포함)예방교육 등
- 2) 수영 수업 필요 물품 준비 정도 파악
- 3) 수영 수업에 불참할 특별한 이유(깁스, 독감, 몸살, 중이염, 월경 등)가 있는 학생 파악
- 4) 탈의 후 분실 위험이 있는 중요한 물건은 수영 수업 날 가져오지 않도록 지도
- 5) 개인소지품에 이름 쓰기, 용의검사(손톱 깎기)
- 6) 수영교육을 직접 지도할 교사(강사)에게 교육내용이 잘 전달되었는지 점검
- 7) 학급 비상 시 연락망 점검

업무분장 체크리스트 활용(예시)

시기	해야 할 일	학급 담당	학년부장 및 업무 담당 교사
일 주 일 전	비상연락망 확인(학생 학부모 및 수영장 장 측)	○	
	수영장에 연락하여 변동 사항이 있는 지 확인 점검		○
	교통수단 점검표 준비		○
	수영교육에 필요한 준비물(수영복, 수영 모, 물안경 등)의 준비 정도 파악	○	○
	사전 안전 교육 및 예절 지도	○	○
하 루 전	학생교육	○	
	수영 수업 필요 물품 준비 정도 파악	○	
	수영 수업에 빠질만한 특별한 이유(깁스, 독감, 몸살, 중이염, 월경 등)가 있는 학생 파악	○	
	탈의 후 분실 위험이 있는 중요한 물건은 수영 수업 날 가져오지 않도록 지도	○	
	개인소지품에 이름 쓰기, 용의검사(손톱 깎기)	○	
	직접 학생 수영교육을 지도할 수업자에게 교육내용이 잘 전달되었는지 점검	○	
	학급 비상 연락망 점검	○	

라. 당 일

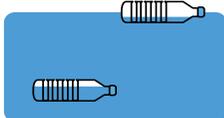
시기	할 일	표시
출발 전	- 수영 수업 전일 안전교육, 수영 수업 필요 물품 준비, 건강 상태에 대한 안내	<input type="checkbox"/>
	- 학생 인원 점검 및 환자 파악	<input type="checkbox"/>
	- 수영교육의 목표를 학생들에게 인지 시키기	<input type="checkbox"/>
	- 개인 소지품 점검	<input type="checkbox"/>
	- 성폭력(신체 놀림 포함) 관련 교육 및 이동 중 안전 사항 교육	<input type="checkbox"/>
	- 이동 차량 점검(운전기사의 건강 및 음주 여부 점검 포함)	<input type="checkbox"/>
수영장으로 이동 중	- 탑승 후 학생 인원 점검	<input type="checkbox"/>
	- 안전띠 착용 여부 확인 및 안전 사항 점검	<input type="checkbox"/>
	- 구조도구, 구급약 챙기기	<input type="checkbox"/>
	- 수영교육 장소로 아동 인솔	<input type="checkbox"/>
수영장 도착 직후	- 수영장에서 지켜야 할 예절 및 수영장 내 안전 교육	<input type="checkbox"/>
	- 남녀 학생 구분하여 탈의실로 이동 시키기	<input type="checkbox"/>
	- 학생 환복과 샤워 지도 (안경 착용 학생은 안경 보관에 유의)	<input type="checkbox"/>
	- 개인 물품 확인 및 분실물 수거	<input type="checkbox"/>
	- 부착물 검사, 액세서리(목걸이, 귀걸이, 반지 등)착용 금지	<input type="checkbox"/>
	- 수업 전 화장실에 다녀오도록 지도	<input type="checkbox"/>
	- 수영교육 강사에게 아동 인계	<input type="checkbox"/>
- 수영 강사와 함께 아동 수영교육 준비 상황 점검 및 지도	<input type="checkbox"/>	

시기	할 일	표시
수영교육 중	- 학생 수영교육 장소에 입장 지도 (수영강사의 학생지도 확인 및 지속적 점검)	<input type="checkbox"/>
	- 수영교육 전 안전 교육(수영 강사가 해도 무방함), 준비운동 실시 여부 확인	<input type="checkbox"/>
	- 학생 안전 점검 및 환자 파악	<input type="checkbox"/>
	- 인원을 수시로 점검하여 이탈자 예방 및 확인	<input type="checkbox"/>
	- 학생 교육 상황 지속적 관찰	<input type="checkbox"/>
	- 수영교육 미참여 학생의 지도	<input type="checkbox"/>
	- 긴급 상황 발생에 대한 대비	<input type="checkbox"/>
수영교육 종료 후	- 수업 후 정리 운동 실시 여부 확인	<input type="checkbox"/>
	- 학생 인원 파악 및 수영교육 중 발생한 환자 파악 (반드시 남아 있는 이용자가 있는지 확인)	<input type="checkbox"/>
	- 학생 샤워 지도(물기 조심) 및 환복 지도	<input type="checkbox"/>
	- 개인 물품 확인 및 분실물 수거	<input type="checkbox"/>
	- 수영 강사와 인사 후 차량 탑승	<input type="checkbox"/>
학교로 이동 중	- 차량 탑승 후 학생 인원 점검	<input type="checkbox"/>
	- 안전띠 착용 여부 확인	<input type="checkbox"/>
	- 차량 이동 중 안전 사항 점검	<input type="checkbox"/>
학교 도착 후 교실에서	- 개인 물품 확인 및 분실물 찾아 주기	<input type="checkbox"/>
	- 수영교육 평가하기(자기 점검, 동료 평가, 체크리스트 등)	<input type="checkbox"/>
	- 활동 정리 후 상급자에게 귀가 조치 결과 및 사후 보고	<input type="checkbox"/>

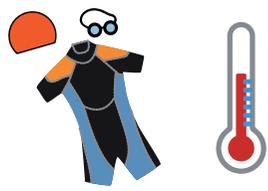
2 수영교육 운영의 실제

가. 영역 및 단계별 지도법

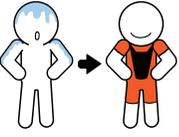
▣ 생존기능 수영기능 구조기능 [1단계] : 물의 특성 이해하기

내용	지도법	비고
물속에 막대 / 손 넣어보기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 물속에 긴 막대나 손을 넣어보게 하고 어떻게 보이는지 관찰하기 ○ 물속의 물건 잡아보기(크기와 깊이 비교) Ⓢ 빛의 굴절 현상을 자세히 설명하지 않고 수중에서는 단순히 물체가 다르게 보일 수 있다는 것을 인식시키는데 초점을 맞추고(특히 물의 깊이) 안전과 관련지어 활동하도록 함 	
뜨는 물건과 가라앉는 물건 찾기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 크기와 무게, 부피가 비슷한 물건 준비하기 (예 : 바둑돌, 고무공, 골프공, 깃털, 유리병, 페트병 등) ○ 물에 뜨는 물건과 가라앉는 물건 찾기 ○ 직접 물에서 체험하기 Ⓢ 무거운 물체가 물에 가라앉는다는 잘못된 생각이 생기지 않도록 주의(예 : 대형 함선) 	
(양성부력↔음성부력) 물에 뜨는 통 가라앉히기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 플라스틱 통(또는 원형수조 등)을 물에 띄우고 조금씩 그 안에 물을 채워 물에 잠기게 해보기 ○ 투명한 빈 페트병을 수면에 띄워보고 페트병을 물에 반만 잠기게 해보고, 물에 완전히 잠기게 해보기(추후 구조기구 만들기와 연계) ○ 인체의 폐는 숨을 들이마시면 성인기준 3,000~5,000cc 정도의 공기가 가득한 튜브 상태가 되고, 숨을 내쉬다고 폐가 빈 상태가 되는 것은 아니며, 폐 속에는 항상 공기가 남아 있음 Ⓢ 숨을 들이마신다고 해서 곧바로 몸이 떠오르는 것은 아니지만 천천히, 확실하게 몸이 뜬다는 사실을 설명하기(스쿠버다이버가 수중에서의 하강과 상승을 위해 부력조절기를 사용) 	
세수(또는 샤워)할 때 어떻게 호흡하는지 탐색하기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 물에서의 호흡에 대한 두려움을 극복하고 어떻게 호흡하는지 탐색하기 위한 활동임 ○ 샤워나 세수를 할 때 코에 물이 들어간 경험 이야기하기 ○ 물이 얼굴에 닿을 때 코나 입에 물이 들어가지 않게 하는 방법 이야기하기 Ⓢ 물속에서의 호흡 방법과 연계하기 	

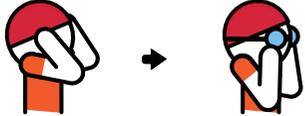
■ 생존기능 수영기능 구조기능 [2단계] : 수영 준비하기

내용	지도법	비고
개인 준비물 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 기본 준비물 : 수영복, 수영모, 수경(물안경), 샤워도구, 수건 등 ○ 수영 수업 시에는 벗고 입기 편한 옷을 입도록 지도 ○ 머리가 긴 학생의 경우 긴 머리를 묶을 수 있도록 고무줄 준비 	
자신의 건강 살피기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 학생은 수영 수업 전 현재 자신의 질병 상태를 교사에게 전달해야 하고 자신의 체력 상태를 확인할 의무가 있음 ○ 교사는 교육 전 학생의 질병 상황을 숙지하고 있어야 함 ○ 상황에 따른 건강상태 확인 필요함, 즉 평소 질병 없이 건강한 상태를 유지하더라도 교육 시작 전 몸의 상처, 신체적 컨디션 확인 필요함 ○ 수영은 물속에서 이루어지는 운동인 만큼 체력소모가 크고 실제 저학년과 마른 체격의 학생의 경우 추위를 호소하는 경우가 많음 ☉ 몸의 상처로 인한 감염과 체온 상실은 질병을 유발하거나 악화시킬 수 있음 ☉ 수영하기 전 사탕, 젤리, 껌 섭취는 수영 중 기도를 막을 수 있음 	
물속 자세 간접 체험, 몸의 중심잡기 연습	<ul style="list-style-type: none"> ○ 수중 자세의 기본은 저항을 최소화할 수 있는 유선형 자세임 ○ 손 : 손끝을 뻗는다. / 팔 : 팔꿈치를 곧게 편다. / 어깨 : 위를 향해 똑바로 끌어올린다. / 가슴과 허리 : 힘을 쥐어 끌어올리는 이미지를 갖는다. / 다리 : 발끝을 곧게 편다. (☉ 발목에도 힘을 쥐 발등이 수면과 수평을 이룰 수 있도록 함) ○ 먼저 지면에서 올바른 자세를 거울 보며 연습 ○ 서서 연습하기, 바닥에 엎드려 연습하기, 의자를 활용하여 연습하기 등 	
옷 탈의와 정리하기, 수영복 입어보기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 옷 탈의하고 정돈하여 지정된 바구니 또는 개인사물함에 정리하기 ○ 수영복은 물에 들어가면 느껴지므로 몸에 딱 맞게 입거나 평소 입는 옷 치수보다 작은 것을 입기 권장 (☉ 통이 넓은 해변용 반바지 수영복은 수영수업에 부적절함) ○ 수영수업 후에 샤워가 끝나고 탈의실로 나올 때 안전을 위해 물기를 반드시 닦고 나오도록 지도 ☉ 옷을 갈아입는 시간 체크하기(저학년의 경우 충분한 시간이 확보되어야 하므로 이에 대한 익숙함이 실제수업시간 확보에 도움이 됨) 	

생존기능
수영기능
구조기능
[3단계] : 입수 준비하기

내용	지도법	비고
수영장시설 둘러보기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 수영장 관람석 등에서 전체 살펴보기 ○ 수영장마다 시설이 조금씩 다르므로 수심, 메인 풀의 구조를 확인할 필요가 있음 ○ 배수판 밖으로 천천히 걸으며 수영장 구조물 둘러보기 ○ 강화유리문 모서리 등 안전사고 예방을 위한 지도 	
샤워기 작동법 익히기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 샤워기의 종류에 따라 잠그는 법, 온도 조절하는 법이 다름 ○ 파란색과 빨간색의 의미 지도, 숫자 50, 40, 30, 20, 10의 의미 지도 ○ 수도꼭지 영향 밖에 선 뒤, 냉수부터 온수로 물 온도를 점차 천천히 높여가며 가장 알맞은 온도를 손등으로 확인 	
샤워하기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 미끄러지거나 부딪칠 경우 위험하므로 절대 뛰지 않도록 지도 ○ 샤워하기 전에 먼저 물 온도를 확인 ○ 수영복을 입고 씻지 않도록 함 ☞ 샤워기를 머리 뒤/위/얼굴 쪽 손으로 향하게 물 끼얹기 	
수영복 갖춰 입기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 깨끗한 수질과 입수 시 놀라지 않고 물에 대한 적응력을 높이기 위해 샤워 후 수영복을 입음 ○ 수영모, 수영복, 수경(물안경)을 갖춰 입기 ○ 수영복이 접히거나 수영복이 꼬인 경우 피부에 압력을 가할 수 있으므로 접히거나 꼬이지 않게 단정히 입도록 함 ○ 수영 후에는 반드시 깨끗한 미지근한 물에 행군 후 수건을 이용하여 물기를 제거하고 그늘에 누어 말리도록 함 	

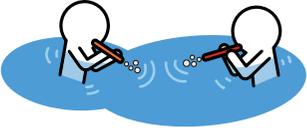
■ 생존기능 수영기능 구조기능 [3단계] : 입수 준비하기

내용	지도법	비고
수영모자/수경 착용하기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 자신의 머리 사이즈에 맞는 수영모 준비 ○ 수영모를 쓰는 이유 : 수질오염 예방, 수영하는 사람을 눈에 띄게 하여 사고 시 즉각적인 위치 확인 및 구조 활동을 쉽게 함 ○ 머리카락이 길 때는 고무줄로 묶어서 수영모 속으로 집어넣도록 함 머리를 단정히 정리하고(실리콘 수영모자의 경우 물을 묻혀서) 두 손을 안에 넣고 모자를 당겨서 머리에 쓰고 머리카락 정리하기 ○ 수경(물안경)은 모양과 렌즈의 색 등에 따라 여러 종류가 있으므로 직접 써보고 자신에게 맞는 것을 선택 ○ 먼저 수경을 이마에 올리고 고무줄을 머리에 건 뒤, 고무줄 길이를 조절해 눈 주위에 맞추면서 렌즈를 가볍게 얼굴에 누름 ○ 렌즈를 두 손으로 잡고 위로 들어 벗기 ○ 수경은 흐르는 물에 가볍게 헹구어 그늘에서 말려 보관하기 	
수영장에서 수업 약속 정하기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 다이빙 하지 않기 ○ 샤워장 및 수영장 안에서는 절대 뛰지 않기 ○ 친구를 밀거나 넘어뜨리지 않기 ○ 수업 중 장난치지 않기 ○ 질서 지키기 등 	

■ 생존기능 [4단계] : 물에 들어가기

내용	지도법	비고
<p>준비운동 (물 밖, 물속)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 스트레칭으로 몸 풀기 ○ 수온이 낮은 물에 갑자기 들어가면 심장에 부담을 줌 ○ 땀이 살짝 나고 몸이 적당히 덥혀질 정도가 적당함 ○ 이완시킬 부위를 의식하며 몸을 천천히 늘려 줌 ○ 입수 전 샤워를 통해 몸이 수온에 익숙해질 수 있도록 함 <p>☞ 물 밖에서 스트레칭을 하고 유아 풀 등 깊이 않은 물속에서 학생들과 함께 활동하기</p>	
<p>풀 사이드에서 발 저으며 느낌 알기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 풀 사이드에 앉아 심장에서 먼 곳부터 물을 적셔 수온에 적응하기 ○ 풀 사이드에 걸터앉아 손을 뒤쪽에 대고 몸을 지탱하기 → 발목에 힘을 빼고 교대로 움직이기 ○ 발로 물을 많이 움직이게 하는 방법 찾기 <p>☞ 물에 익숙해지는 것이 목적이므로 자세한 기술지도는 실시하지 않음</p>	
<p>천천히 입수하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 물에 들어갈 때 벽을 보면 안심이 되며 주위에 잡을 수 있는 것 (예 : 사다리)이 있으면 도움이 됨 ○ 사다리(계단)를 이용하여 천천히 내려가기 ○ 풀 사이드에 걸터앉아 뒤를 향해 손 짚기 → 몸을 돌려 팔로 몸을 지탱하면서 천천히 물에 들어가기 	

생존기능 [5단계] : 물에 얼굴 담그기

내용	지도법	비고
<p>입으로 불어내기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 빨대로 수면에 공기 방울 만들기 활동으로 사전 연습 ○ 숨을 들이마신 후 벽을 잡고 코까지 물속에 담그며 코와 입으로 공기 방울이 만들어 지도록 숨 내뿜기 ○ 숨을 멈추지 말고 조금씩 천천히 내뿜어 보며 내뿜는 데 집중할 수 있도록 수경을 벗어 물을 담은 다음에 숨을 내뿜어 비워보기 ☞ 숨을 내뿜을 때 입 모양이 '아'가 되면 입 안에 물이 들어가므로 입 모양을 '우'로 만들 	
<p>빨대로 공기 방울 만들기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 물과 친해지는 단계는 단순하지만 대상에 따라 달리 지도해야 함 ○ '발차기 - 숨쉬기(음파) - 발차기하며 숨쉬기 - 팔 젓기' 순이 일반적이나 숨쉬기(음파)는 과학적 설명과 시범이 필요한 어려운 학습 단계임 ○ 숨쉬기 지도를 위해 빨대를 이용하여 물과 친숙해지도록 함 ○ 굵은 빨대를 이용하여 유아 풀(수심 60cm)에서 친구들과 함께 자유롭게 걸어 다니며 물방울 놀이하기 ○ 긴 빨대→점차 길이를 1/2씩 줄여 주기→빨대 없이 물방울 놀이 : 자연스럽게 입 속에 물이 들어와도 뱉어내도록 하기 위한 호흡법 ☞ 수영을 두려워하여 기피하는 학생 : 수심이 얇은 풀이나 풀 사이드에 엎드려서 물방울 놀이를 하도록 함 	
<p>수면에 물결 만들기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 입을 통한 날숨 익히기 방법 ○ 수면에 입술을 대고 공기 방울을 만드는 단계 ○ 호흡 시 코가 물방울로 인한 자극에 적응하기 위해 실시 ○ 두려움을 느끼는 대부분의 학생들은 이 단계에 많은 연습 후 다음 단계 진행 <ul style="list-style-type: none"> - 양손으로 벽을 잡고 숨을 깊게 들이 마신 후 아랫입술을 수면에 최대한 가까운 높이로 맞춤 - 들이마신 숨을 천천히 고르고(=일정하게) 길게 내쉬면서 수면에 일어나는 물결 모양을 관찰 	
<p>물에 얼굴 담그기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 숨을 들이마신 뒤 멈추고 자기가 손에 뜬 물에 얼굴을 담그기 ○ 숨을 들이마신 뒤 멈추고 교사가 팔로 만든 원 안에서 물에 얼굴을 담그기 ☞ 점차 인원수를 늘려 원을 크게 만들 수 있음 ☞ 물을 무서워하는 학생은 수영장이 넓게 느껴지기 마련이므로 먼저 작은 물웅덩이를 만들어 주고 점차 확대시켜 서서히 익숙해질 수 있게 지도 	

■ 생존기능 [6단계] : 안전한 물놀이하기

내용	지도법	비고
<p>물놀이 경험 그리기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 물놀이를 했던 경험 그리기 ○ 그림과 관련한 경험 발표하기 ○ 물놀이에서 즐거웠던 경험 이야기하기 	
<p>물놀이에 적당한 장소 알기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 물놀이를 하는 장소 찾기 ○ 물놀이를 할 때 위험했던 경험 이야기하기 ○ 물놀이에 적당한 장소 찾아보기(안전요원, 물의 깊이, 물의 온도, 수면 아래의 바닥 상태, 물의 흐름, 물속에서의 시야 확보 등) 	
<p>안전을 위한 약속 정하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 물놀이 안전을 위한 약속 정하기 <ul style="list-style-type: none"> - 어른과 함께 하기 - 안전하고 정해진 곳인지 확인하기 - 물놀이 안전 장비 갖추기(구명조끼 등) - 준비 운동하기 - 심한 장난하지 않기 등 ☞ 반드시 짝(예 : 2인 1조)을 이뤄 수영하도록 하고 활동 전후에는 인원수 체크 	

■ 생존기능 [7단계] : 물에서 이동하기

내용	지도법	비고
<p>벽 잡고 이동하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 물에 대한 적응 단계에서 중요하게 활용 ○ 수온, 수심, 체중이동, 뜨기, 호흡, 저항, 물과 접촉에 따른 물의 느낌 동시 학습 ○ 호흡에 대한 부담이 없는 상태에서 풀 사이드를 따라 손과 발을 이용하여 깊은 곳에서 얇은 곳으로 이동하는 방법 ○ 빠르게, 느리게 이동 / 수영장에 들어가고 나오기 반복 연습 ○ 본 활동에 익숙해진 학생은 더 빠른 이동을 위해 얼굴을 물속에 넣거나, 엎드려서 발차기를 하며 손만으로 '벽 잡고 이동하기'를 스스로 탐색하도록 함 	
<p>뛰어보기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 허리 정도 깊이의 물속에서 손을 앞뒤로 흔들면서 걸어보기 ○ 균형을 유지하면서 점차 빨리 걸어보기 ○ 한 쪽 발을 번갈아 가며 보폭을 크게 하여 뛰어보기 ○ 손을 저으며 뛸 때와 손을 짓지 않고 뛸 때의 차이점 느끼기 ○ 두려움이 큰 학생의 경우, 교사와 손을 잡고 마주보며 연습 	
<p>점프하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 모뎀발로 무릎을 살짝 굽혔다가 반동을 이용해 위로 점프해보기 ○ 물속에서의 균형 감각 형성에 도움 ○ 교사가 풀 사이드 밖에서 킥보드를 이용해 기준점을 제시할 수도 있음 ○ 익숙해지면 물속에 쪼그려 앉았다 높이뛰기 연습을 하도록 함 	

■ 생존기능 [8단계] : 물속에서 숨 참기

내용	지도법	비고
물속에서 3초간 숨 참기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 얼굴을 물에 담그고 숫자 세기 ○ 풀 사이트에 엎드려서 얼굴만 담그기 / 유아 풀에서 앉아서 숨 참고 일어서기 ○ 점차 시간을 늘려가며 연습 / 돌이서 손잡고 해보기 ○ 다양한 놀이를 통해 물에 대한 두려움 극복하기 	
벽 잡고 이동하며 공기 방울 만들기	<ul style="list-style-type: none"> ○ '수면에 공기 방울 만들기' 단계를 통과한 학생을 대상으로 함 ○ '벽 잡고 이동하기' 단계와 함께 이 동작을 반복 연습 ○ 이동할 때 언제 숨을 마시고 내쉬어야 하는지를 자연스럽게 익힐 수 있도록 연습 	
새우등 뜨기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 가슴 정도 깊이의 물에서 숨을 깊이 들이마시고 엎드림 <ul style="list-style-type: none"> → 두 다리를 모으고 웅크려 몸 전체를 공처럼 둥글게 구부림 → 손으로 정강이를 잡으면서 허벅지를 가슴에 댐 → 물속에서도 머리를 들지 말고 바닥을 보는 자세를 취함 ○ 몸에 힘을 빼고 물에 뜨는 기분이 들 때까지 기다림 ○ 호흡은 필요할 때만 잠깐 머리를 들어 빠르게 하도록 하며 호흡 후에는 곧바로 새우등 뜨기 자세로 돌아감 	

■ 생존기능 [9단계] : 물속에서 눈 뜨기

내용	지도법	비고
샤워하며 눈 뜨기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 세수나 샤워할 때 수경 없이 눈을 뜰 수 있다는 것 알기 ○ 물속에서 수경 없이 눈 뜨기 연습 ○ 학생들의 느낌으로 눈의 감각과 사물이 눈에 보이는 정도와 느낌 알기 	
물속에서 눈 뜨기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 풀 사이트에 엎드려 손가락으로 코 막고 물 속 구경하기 ○ 어떤 느낌인지 시야에 보이는 사물은 어떤 모습인지 서로 이야기하기 ○ 모두가 같은 불편함을 느낀다는 것 알게 하기 	

■ 생존기능 [10단계] : 물에서 중심 잡고 누워 뜨기

내용	지도법	비고
누워 뜨기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 수면에 큰 대(大)자로 누워 표면적을 넓게 만들어 누워 뜨기 ○ 컵속에 물이 들어가는 걸 싫어하는 학생이 많음 ○ 가장 편안한 자세라는 것을 느낄 수 있도록 다양한 보조기구(예 : 키포드, 구멍조끼 등)를 사용 ○ 물에 들어가서 누워 뜨기 ○ 양손을 이용하여 중심 잡기 	 
물에 가라앉기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 물에 뜨기/수영장 바닥에 앉아있기는 왜 어려울까? ○ 앞 단계에서 배운 다양한 방법을 이용하여 수영장 바닥에 엉덩이 대고 앉기 ○ 어떤 것이 어려운가? 왜 그럴까? ○ 물고기의 부레, 잠수함의 원리, 유리병 가라앉히기 실연 ○ 공기를 마신 상태로 숨을 멈추기 / 내쉬기의 차이가 있음을 확인하기 ○ 숨 쉬는 양에 따라 잘 뜨고 가라앉는 차이가 있음 알기 	

■ 생존기능 [11단계] : 입수하여 가까운 거리로 탈출하기

내용	지도법	비고
<p>입수하여 떠서 옆드려 발차기하여 안전한 곳으로 이동하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 수경(물안경)을 사용하지 않고 활동 ○ 얕은 수심 → 점차 발이 닿지 않는 곳 ○ 풀 사이드 가장자리에 서서 한 손으로 코를 막고, 다른 손은 구멍조끼가 벗겨지지 않도록 반대편 어깨 부분을 잡고 입수 ○ 입수 후 발바닥으로 수영장 바닥을 차고 나와 바로 옆드려 뜨기로 연결 ※ 학생 수준에 맞게 풀 사이드를 잡고 이동, 물 밖으로 나오기와 연결하여 반복 연습 ○ 익숙한 학생 : 발차기로 이동하는 방법 탐색 	
<p>홀라후프 속으로 입수하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 수심이 얕은 곳에서 홀라후프를 수면에 두고 입수하기 ○ 얕은 수심 → 점차 발이 닿지 않는 곳 ○ 입수 후 발바닥으로 수영장 바닥을 차고 나와 바로 옆드려 뜨기로 연결 ○ 점차 먼 거리로 나올 수 있도록 연습 	

■ 생존기능 [12단계] : 물에 빠졌을 때 구조물 잡기

내용	지도법	비고
<p>코스 로프 잡고 이동하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 코스 로프 잡고 중심 잡기(물에 빠졌을 때 당황하지 않고 이동) ○ 처음에는 코스 로프 위에 옆드려 이동하기 ○ 손만 이용하여 이동하기 	
<p>5m 헤엄쳐서 구조물 잡기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 지도자가 던져주는 구조물을 잡고 탈출하는 과정 연습이 필요 ○ 고정된 구조물까지 스스로 이동하여 구조물 잡고 탈출하기 ○ 4단계와 연계하여 학습 	

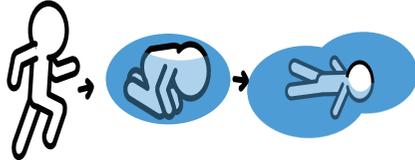
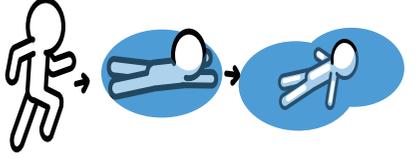
생존기능 [13단계] : 수경 없이 입수하기

내용	지도법	비고
<p>앞아/ 바로/ 다리 벌려 입수하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 5단계 '입수하여 가까운 거리로 탈출하기'의 반복 심화단계(수심이 깊은 곳에서 진행) <ul style="list-style-type: none"> - 발부터 들어가는 앉아 입수하기, 바로 입수하기, 다리 벌려 입수하기 - 물에 입수하는 다양한 방법을 익혀 상황에 맞게 물에 입수하여 자신의 몸 보호하기 - 수경 없이 진행(언제 어떠한 상황에서 물로 입수해야 할지 모르기 때문) - 처음에는 수경 착용 허용 → 점차 수경 벗고 활동 - 입수한 학생은 바로 안전하고 가장 가까운 위치로 나오기 〈앉아 입수하기〉 <ul style="list-style-type: none"> - 물의 깊이를 알 수 없을 때 안전하게 입수하기 위한 방법 - 수영장 풀 사이드에 걸터앉아 무릎을 굽혀 발바닥 벽에 대기→ 팔은 어깨 너비로 벌려 앞으로 들어 올린 후 머리를 앞으로 숙이고(또는 들고) 뛰어들기→ 무릎을 펴면서 발로 벽을 차 몸을 곧게 펴기 〈바로 입수하기〉 <ul style="list-style-type: none"> - 수심이 깊어 보일 때(1.5m 이상) 물의 저항을 최소화하는 입수 - 몸을 곧게 세우고, 팔을 붙인 상태에서 발부터 뛰어드는 동작 - 턱은 가슴으로 당겨 고정, 무릎 펴고 물에 입수하기 〈다리 벌려 입수하기〉 <ul style="list-style-type: none"> - 물과 땅과의 높이차가 1m이하일 경우 사용 - 전방의 시야를 확보하며 안전하게 입수하는 방법 - 큰 보폭으로 걸으며, 팔은 날개 퍼듯이 편 후 상체를 30° 정도 기울여 입수 - 엉덩이가 수면에 닿으면 가위 차기하듯 다리를 모아주고, 손으로 물을 눌러 몸 띄우기 	 

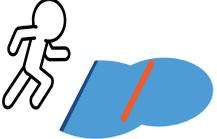
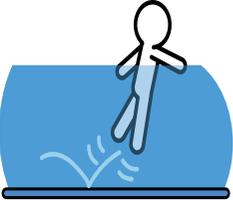
■ 생존기능 [13단계] : 수경 없이 입수하기

내용	지도법	비고
안전한 장소로 바로 나오기	<ul style="list-style-type: none"> - 다양한 입수하기 방법으로 물에 뛰어든 후 팔 짓기, 발차기 등을 활용하여 처음 장소로 나올 수 있도록 지도 - 빠져나오는 방법 : 자신에게 맞는 다양한 방법을 선택하기 ※ 하천이나 저수지에서의 익사 사고 : 5m 이내의 가까운 거리에서 주로 발생 	

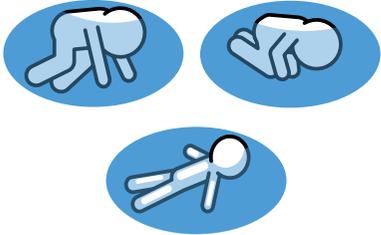
■ 생존기능 [14단계] : 입수하여 뜨기

내용	지도법	비고
입수하여 엎드려 뜨기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 앞서 배운 다양한 방법을 활용하여 뜨기 ○ 갑작스럽게 물에 빠지는 경우 당황하지 않고 물에 뜨기 위한 연습 동작 ○ 새우등 뜨기를 한 후 천천히 몸이 떠오를 때까지 기다리기 <ul style="list-style-type: none"> → 손, 발을 점점 펼쳐나가기 → 팔, 다리 벌려 큰 대(大)자 만들어 뜨기 ○ 엉덩이를 들어 올리고 머리는 귀까지 물에 담근다는 생각으로 배꼽 보기 	
입수하여 누워 뜨기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 호흡이 자유로울 수 있는 뜨기 ○ 바로 누워 뜨기/엎드려 뜨기 상태에서 몸을 비틀어 (발차기, 스컬링 등을 활용) 누워 뜨기 자세로 바꾸기 ○ 누워 뜨기 상태 후 귀까지 물에 담고, 턱을 들며, 배를 내밀어 수면 위로 들어올리기 	

▣ 생존기능 [15단계] : 멀리 입수하여 바닥 차고 나오기

내용	지도법	비고
멀리 입수하기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 보조도구(예 : 아쿠아누들(아쿠아붕), 풀 부이) 준비 ○ 보조도구로 거리별 학생들이 멀리 뛰어 들 수 있는 목표 제시 ○ 수영장 바닥 미끄럼 주의 ○ 경쟁적으로 멀리 뛰어 들지 않도록 지도 	
바닥 차고 나오기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 대부분의 익사 사고가 자신의 키와 비슷하거나 조금 더 깊은 곳에서 발생 ○ 물속에서 몸을 곧게 세운 채 잠수하며 호흡과 시야 확보를 위해 잠깐 동안만 수면 밖으로 상체의 일부분이 올라오는 것을 반복함 ○ 수영을 처음 배우는 학생들을 위한 단계 ○ 익숙해지면 오랫동안 물속에서 수영이 가능 ○ 바닥을 차고 나와 주기적으로 호흡을 할 수 있도록 하는 동작 ○ 양팔로 바닥을 차면서 수면 밖으로 나올 때는 양팔로 물을 눌러 몸이 물 밖으로 쉽게 나올 수 있게 함 ○ 물속에서는 코로 날숨, 물 밖에서는 입으로 들숨 호흡 ○ 두 동작의 협응이 잘 되도록 연습 	

■ 생존기능 [16단계] : 다양한 방법으로 물에 뜨기

내용	지도법	비고
<p>누워 떠 손동작으로 방향 전환하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 최소한의 힘을 이용하여 간단한 손동작으로 방향 전환 ○ 물에 떠 있는 동안 다양한 부유물이나 육지와 가까운 곳인 경우 빠져나오기 위한 방법 중의 하나임 ○ 누워 수평 뜨기 자세, 손을 허벅지 쪽으로 가져가 조금씩 흔들며 균형과 자세 유지 ○ 팔을 이용해 노를 젓듯이 자신이 원하는 방향으로 방향 전환 	
<p>다양한 방법으로 물에 3분 뜨기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 자신에게 맞는 방법 선택 (다양한 자세를 체험하여 가장 힘이 적게 드는 자세 탐색) ○ 새우등 뜨기, 해파리 뜨기, 엎드려 뜨기, 수평 뜨기 등의 다양한 방법을 활용하여 물에 3분 이상 떠 있기 ○ 물에 떠 있으면서 직접 호흡 할 수 없는 뜨기(새우등, 해파리, 엎드려 뜨기) : 팔로 물을 눌러 주면서 얼굴 들어 호흡 → 몸이 가라앉으면 다시 기존의 뜨기 방법으로 몸 띄우기 (가라앉을 때 기다리면 물에 뜰 수 있다는 경험 필요) ○ 수평 뜨기 시 팔을 허벅지 쪽으로 가져가 조금씩 흔들며 몸의 균형과 자세 유지 	

■ 생존기능 [17단계] : 강에서 생존수영하기

내용	지도법	비고
강에서 구명조끼 입고 물에 들어가기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 구명조끼 착용 후 소지한 구명조끼에 부착된 호루라기와 조명 등이 제대로 작동하는지 확인 ○ 구명조끼를 입고 자신의 신체에 맞게 잘 조절한다. → 한 손의 검지와 중지로 코를 막는다. → 다른 손으로는 구명조끼를 감싼다. → 발을 살짝 꼬아 붙인 상태에서 수직으로 다이빙한다. → 뛰어내린 후에는 되도록 선박으로부터 멀리 이동한다. 	
생존수영하기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 기본 배영, 머리든 채 평영으로 이동하기 ○ 여럿이 이동 시에는 기본 배영 자세로 다리를 앞사람 어깨 위로 올린 후 손을 이용해 물을 뒤로 밀듯이 저어줌으로써 물살에 떠밀리는 것을 줄일 수 있음 	

■ 생존기능 [18단계] : 생존수영 및 구조 요청하기

내용	지도법	비고
구명뗏목까지 헤엄치기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 구명뗏목 : 긴급 상황일 때 승객을 대피시키기 위해 부풀리는 고무보트 ○ 기본 배영, 머리 들고 평영을 이동방법으로 사용 	
구명뗏목에 오르기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 구명뗏목은 완전히 팽창된 상태에서 한 사람씩 탑승 ○ 구명뗏목에 먼저 오른 사람이 구명조끼를 잡고 끌어 올려 주기 ○ 이동하면서 체력을 낭비하지 말고 침착하게 구조 기다리기 	
구조 요청하기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 구명뗏목 안에 있는 기구 살펴보기 ○ 구조 요청 방법 찾아보기 ※ 낮에는 호루라기, 신호탄을 사용하고 밤에는 조명을 이용하여 자신의 위치를 알림 ○ 구조 요청하기 	

수영기능 [4단계] : 물에서 이동하기

내용	지도법	비고
수중 걷기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 앞으로 걷기 : 몸을 어깨까지 물에 담그고 앞을 향해 걷기 → 보폭을 최대한 넓게 하며 걷기 ○ 뒤로 걷기 : 몸을 어깨까지 물에 담그고 뒤를 향해 걷기 → 보폭을 좁게 해서 걷기, 뒤를 돌아보며 걷지 않도록 주의 ○ 옆으로 걷기① (오픈 스텝) : 앞발을 옆으로 내딛고 양손을 벌려 걷기 → 뒷발을 끌어당기며 양손을 내림, 몸을 어깨까지 물에 담그지 않으면 물의 저항을 느끼기 어려우므로 손발의 동작을 크게 움직임 ○ 옆으로 걷기② (크로스 스텝) : 양팔을 옆으로 곧게 벌리고 다리를 크게 벌리기 → 다리를 교차시키면서 옆으로 걷기, 양팔이 수면 위로 올라오지 않도록 주의 	
악어 걷기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 얇은 풀에서 손으로 바닥을 짚고 발을 띄우기 ○ 고개를 들고 팔을 앞으로 움직여 한 걸음씩 앞으로 나아가기 ○ 익숙해지면 고개를 숙여 얼굴을 물에 잠깐이라도 담그며 나아가도록 함 	
손 모양을 달리하여 움직이기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 손의 모양에 초점을 맞춰 지도 ○ 주먹 쥐고 걷기, 손가락을 짝 벌리고 걷기, 손가락을 가지런히 모으고 팔을 저으며 걷기를 해보며 물의 저항 차이를 느낄 수 있도록 지도 ○ 물 누르기, 올리기, 밀기, 당기기 등 다양하게 활동 	
친구들과 함께 걷기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 친구들과 어울려 여러 가지 걷기 활동(예 : 어깨동무, 손잡고 걷기, 기차놀이하며 걷기)을 통해 즐겁게 물에 친숙해질 수 있음 ○ 리듬감과 점프 감각을 익히고 조정력을 기를 수 있음 ☞ 앞사람과 너무 떨어지지 않도록 주의함 	

수영기능 [5단계] : 물에서 숨 참기

내용	지도법	비고
두 손에 물 담아 머리에 물 뿌려주기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 두 손으로 물을 담아 수온을 먼저 느껴보고, 두 손에 담길 만큼의 적은 양의 물을 머리에서부터 뿌려줌으로써 눈, 코, 입, 귀의 긴장도를 낮춰 줌 ○ 초보자의 경우 찬물에 들어가면 피부가 수축되고 심리적으로 긴장하게 되어 호흡이 빨라지며 물이 눈, 코, 귀, 입에 닿게 되면 불쾌감이나 공포심을 느낌 	
물에서 코 잡고 눈 뜨며 숨 참기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 풀 사이트에 엎드려 코를 손으로 잡아 물이 들어오지 않게 한 후 얼굴을 물속에 담그고 숨 참기 ○ 물속에 서서 코를 손으로 잡고, 무릎을 살짝 굽혀 턱 끝이 물속에 잠기게 함 ○ 익숙해지면 아랫입술-입-코-눈-이마-머리끝이 잠기게 반복 연습 	
수중에서 색깔 구슬 또는 숫자 찾기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 수경을 쓰고 숨을 멈춘 채 수영장 바닥에 놓인 색깔 구슬(눈에 잘 띄게 하기 위함) 또는 숫자판을 찾게 함 ○ 수심이 학생의 허리 정도 닿는 것이 적합함 Ⓢ 색깔 있는 공깃돌로 대체하여도 좋음 	

수영기능 [6단계] : 물에서 떠서 나아가기

내용	지도법	비고
<p>엎드렸을 때 호흡법 찾기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 물속에서의 호흡은 ‘코로 숨을 내뿜으면서 동시에 입으로도 내뿜고 다시 입으로 숨을 들이마시는 타이밍을 익히는 것’임 ○ ‘음~, 푸~, 파~’의 순서가 있음을 안내함 ○ 2인 1조로 제자리에서 얼굴을 물속에 담그면서 코로 숨을 내쉬고, 올라와서 물 밖에서 입으로 숨을 들이 마시는 연습하기 ○ 2인 1조가 되어 한 명은 제자리에 다른 한 명은 엎드려 뜨기를 할 수 있도록 도와주며 연습 ㉠ 풀 사이드를 잡고 엎드려 뜨기 연습 시 고개를 숙이고 시선은 바닥을 향하도록 함. 상체에 힘이 들어가면 몸이 가라앉으므로 호흡이 필요할 때는 고개를 살짝 돌려 입이 물 밖으로 나갔을 때 빠르게 함. 이때 코로 숨을 들이마시는 일이 없도록 주의 	
<p>앞으로 엎드렸다 일어나기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 양팔을 앞 쪽으로 뻗어 다리와 함께 몸 쪽으로 물을 잡아당김 <ul style="list-style-type: none"> → 턱은 가슴 쪽으로 끌어당김 → 발바닥이 바닥에 닿은 후 천천히 머리를 들고 일어남 ○ 약어 걷기 등과 연계하여 활동할 수 있음 	
<p>물에서 떠서 나아가기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 엎드려 뜨기 ○ 약어 걷기와 연계하여 약어 발차기 하기 ○ 킥보드 잡고 발차기하며 나아가기 ㉠ 발차기 동작을 익히기 위한 다양한 움직임을 체크하면서 무릎을 펴기 위해 지나치게 힘을 쓰지 않도록 유의 	

수영기능 [7단계] : 물에서 이동하기

내용	지도법	비고
풀 사이드 잡고 이동하기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 생존기능 1단계 '물에서 이동하기-벽 잡고 이동하기' 참조 	
풀 사이트에 앉아 엎드려 물장구치기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 수영장 모서리에 앉아 무릎 아래 부분을 물에 담그고 좌우의 발 교대로 움직이기 ○ 발을 멈추지 않고 발등으로 물을 차올리는지 확인하기 ○ 눈을 감고 발등에 물이 닿는 느낌을 확인하기 ○ 수영장 모서리에 엉덩이를 걸치듯이 앉아 다리 전체를 사용하여 물장구치기 ○ 풀 사이드 이용, 킥보드를 깔고 그 위에 엎드려 물장구치기 ○ 한 손으로 수영장 모서리를 잡고 다른 손으로는 수영장 벽을 밀고 물에 몸을 띄워서 (얼굴을 들고/얼굴을 담그고) 물장구치기 	
다리 젓기 (발차기)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 평소 사용하지 않는 근육의 사용으로 다소 힘들고 지루할 수 있음 ○ 익숙해지면 수중에서 자신감을 갖고 시도할 수 있음 ○ 유선형 유지 ○ 허리를 곧게 펴고 엉덩이와 허벅지의 힘만으로 뒤꿈치를 벌리고 양 엄지발가락을 스치듯 위아래로 젓기(무릎이 심하게 구부러지지 않도록 지도) ○ 보조 장비(예 : 킥보드, 헬퍼 등) 이용하여 숙달되도록 연습 	

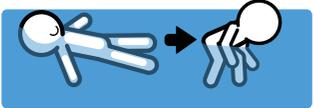
수영기능 [8단계] : 얕은 물에서 엎드렸다가 일어서기

내용	지도법	비고
<p>물속에 얼굴 담그기</p>	<p><코 잡고 물 속 구경하기> ○ 풀 사이드에 엎드려 코를 잡고 물 속 구경하기 ○ 다양한 질문을 통해 물속에 대한 궁금증 갖도록 유도 ○ 익숙해지면 물속에서 한 손으로 벽 잡고 다른 손으로 코 잡고 구경 <물속에서 친구들 관찰하기> ○ 친구들의 동작 모방/비교를 통해 효과적인 움직임 찾도록 유도 ○ 숨을 참고 머리를 넣으면 몸이 뜬다는 것을 자연스럽게 인지 <물속에서 숨 참기> ○ 두 명이 짝을 이루어 얼굴을 물에 담그고 서로를 보며 숨 참기 ○ 서서 → 앉아서 → 자유로운 자세로 연습 ○ 숙달 후 가위바위보, 웃기고 참기 게임 등을 통해 물속에 대한 두려움 극복하게 하기</p>	
<p>엎드렸다 일어서기</p>	<p>○ 수영의 기본 기능 : 물에서 엎드려 뜨기, 누워 뜨기 ○ 떠 있는 자세에서 일어날 수 없다면 두려움을 갖게 됨 ○ 발대를 이용해 물과 친숙해지도록 지도 ○ 물에서 엎드렸을 때 언제든지 편안하게 일어날 수 있도록 지도 ○ 다양한 방법으로 몸이 물에 뜨는 것 체험하기 ○ 짝을 이루어 손을 잡고 엎드렸다가 손으로 물을 누르면서 일어나기 연습</p>	
<p>다양한 방법으로 물에서 뜨기</p>	<p>○ 물에서 힘을 빼고 숨을 들이 마시고 내쉬는 동작만으로 부력 조절하기 <벽 잡고 물에 뜨기> ○ 벽에 의지하여 엎드려 뜨기 연습 ○ 손에 힘을 빼고 가만히 10초 참는 연습 반복 → 오랜 시간 물속에 있기 위한 방법 찾기 <손 놓고 엎드려 뜨기> ○ 수면에 뜨는 다양한 동작 지도 ○ 벽을 잡고 뜬 상태에서 손을 놓고 교사의 손이나 구조봉 잡고 뜨기 → 손 놓기 ○ 5초 이상 유지(유선형 자세) → 떠 나아가기 연습 ○ 떠 있는 학생 손을 살짝 끌어 주거나 발바닥을 밀어주어 앞으로 나아가게 하기 ○ 벽을 밀고 혼자 나아가기, 다리 저으며 나아가기 등 연습</p>	

수영기능 [9단계] : 물속 보여 앞드려 나아가기 기초

내용	지도법	비고
<p>킵보드 잡고 발차기 (헬퍼)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 킵보드를 양손으로 잡고 수면에 길게 누워 발차기 연습하기 ○ 무릎을 펴고 발을 모아서 허벅지의 상하 운동을 통해 몸이 자연스럽게 앞으로 나아가게 하기 ○ 등에 헬퍼를 달아주면 부력을 쉽게 얻어 발차기 익히기에 수월함 ○ 고개를 들고/숙이고 발차기 연습하기 	
<p>머리 숙이고 나아가기 (5m)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 킵보드에 양손을 올려놓고 고개를 숙이고 발을 움직여 앞으로 나아가기 ○ 물에 얼굴을 담그고, 몸을 수면과 수평으로 띄워(유선형) 발차기 하기 ○ 고개를 들고 하는 것보다 물속에 얼굴을 담그는 것이 더 빠름을 알기 ○ 호흡을 참고 하다가 호흡이 가빠지면 멈춰서 호흡을 하고 반복하기 ○ 손으로 킵보드를 눌러 얼굴을 들고 호흡하기 ○ 익숙한 방법으로 5m 나아가기 	
<p>음-파 호흡하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 숨을 참았다가 고개를 들고 '파' 소리 내어 말하기 ○ '바닥 차고 나오기' 하면서 '음-파' 하기 ○ '파' 소리 낼 때 턱을 수면에서 떼지 않기 ○ 발차기하며 '음-파' 활동 함께하기 	

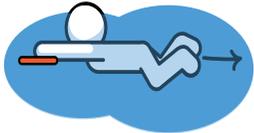
수영기능 [10단계] : 누워 떠서 나아가기

내용	지도법	비고
누웠다가 일어서기	<ul style="list-style-type: none"> 교사의 보조로 눕는 동작에 대한 두려움 극복 : 손으로 무릎을 잡고 아래에서 위로 천천히 밀어주어 학생이 앞으로 떠 나아가는 것을 느끼게 하기 짜을 이루어 서있는 짝이 두 손을 모아 머리를 받쳐 주어 누워 뜨며 일어나기 보조 혼자 연습하기 : 고개를 뒤로 젖히며 배를 수면 방향으로 밀어 올리듯 누워 뜨기 일어설 때 양손을 뒤에서 앞으로 밀며 엉덩이를 뒤로 미는 느낌으로 일어서기 	
누워 떠서 나아가기 (5m)	<ul style="list-style-type: none"> 벽을 두 손으로 잡고 발바닥을 벽에 붙이고 고개를 뒤로 젖혀 양쪽 귀를 물에 담근 후 손을 놓으며 천천히 허리를 펴며 누워 뜨기 연습 누워 떠서 나아가는 느낌을 가지고 자연스럽게 발차기(수영기능 1단계 참조) 하기 헬퍼(보조기구)를 앞쪽으로 하거나 킥보드를 배에 붙이고 연습하기 허리가 구부러지거나 고개를 숙이지 않도록 주의 익숙한 방법으로 5m 나아가기 	

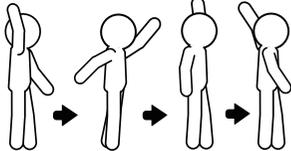
수영기능 [11단계] : 기본 배영

내용	지도법	비고
누워서 발차기하며 간단한 손동작을 이용하여 이동하기	<ul style="list-style-type: none"> 누워 떠서 발차기 하기 (헬퍼를 하고, 킥보드를 끌어안고)발차기만으로 나아가기 연습하기 손으로 물을 뒤로 밀어 보내는 방법 찾아보기 손바닥으로 나비의 날갯짓과 같은 손동작을 하며 나아가기 빠르게 나아갈 수 있는 손동작 찾아보기 발차기하며 익숙한 손동작으로 이동하기 	

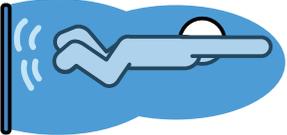
수영기능 [12단계] : 기본 평영

내용	지도법	비고
<p>평영 다리 젓기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 지상에서 평영 다리 젓기 기본 동작 연습 <ul style="list-style-type: none"> ① 수영장 바닥에 엎드려 차렷 ② 구령 '하나', 무릎과 무릎 사이를 벌린다. ③ 구령 '둘', 양다리를 양 엉덩이 부분으로 당겨서 발바닥이 일직선이 되도록 한다. ④ 구령 '셋', 무릎을 벌린 상태에서 곧게 차서 양발의 안쪽 부분이 수영장 바닥에 닿도록 한다. ⑤ 구령 '넷', 다리를 벌린 상태에서 허벅지 근육을 이용하여 양발을 힘차게 모아 준다. ○ 인지화 단계에서는 '하나~넷' 동작, 고정화 단계에서는 '하나~셋' 동작으로 줄여 실시, 마지막 자동화 단계에서는 '하나'에 모든 동작을 연결하여 할 수 있도록 함 ○ 마지막 동작을 마치고 3초 정도 기다렸다가 다시 발차기 하기 ○ 지상에서 기본 동작 반복 연습 <ul style="list-style-type: none"> → 익숙해지면 풀 사이드를 잡고 하체를 모두 물속에 담고 연습 → 풀 사이드 잡고 머리만 내밀고 연습 → 킥보드 잡고(헬퍼 허리 뒤로 하고) 물에 엎드려 떠서 연습 	
<p>개헤엄 흉내 내기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 물에서 헤엄치는 개의 다리 동작 흉내 내기 ○ 수면에 엎드려서 팔(물을 누르고 고개 들고)-다리(오므리고)-다리(물 밀고)-팔(팔 뺀으며 고개 숙이고)의 순으로 물 젓기 <ul style="list-style-type: none"> ※ 정확한 동작을 하기 보다는 개헤엄을 흉내 내며 체험하기 ○ 평영의 손동작에 크롤(자유형) 발차기 → 평영 다리 동작 연결해보기 	

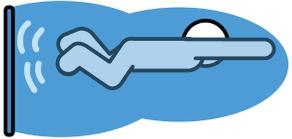
수영기능 [13단계] : 영법 준비하기

내용	지도법	비고
<p>크롤(자유형) 팔다리 동작 익히기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 지상에서 팔 동작 연습 : 처음에는 세 박자 구령에 맞춰 연습하다 점차 익숙해지면 박자 구령을 두 박자, 한 박자로 줄여 나감 ① 차렷 자세에서 두 발을 어깨 넓이 보다 좀 더 벌리고 허리를 70° 정도 구부린 후 양손을 앞으로 뻗어 엄지손가락을 나란히 붙인다. ② 구령 '하나', 오른 손을 몸의 중심선을 따라 몸의 (대퇴)측면까지 당긴다. ③ 구령 '둘', 어깨 위로 곧게 뻗어 풍차처럼 돌린다. ④ 구령 '셋', 팔을 앞으로 돌리면서 어깨가 귀 옆을 스치듯이 부드럽게 뻗어준다. ⑤ 반대쪽 팔도 위와 같은 방법으로 양팔을 교차로 연습한다. ○ 수영장 안에 들어가서 풀 사이드를 잡고 양 발바닥은 수영장 바닥에 붙인 채로 연습 → 물속에서 풀 사이드 잡고 측방으로 호흡하기와 함께 팔 동작 연습 ○ 발차기는 수영기능 3단계 '킥보드 잡고 발차기' 참조 	
<p>배영 팔다리 동작 익히기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 지상에서 팔 동작 연습 ① 가슴을 곧게 펴서 차렷 자세를 취한다. ② 팔꿈치를 곧게 편 채로 먼저 오른 손을 들어 올린다. ③ 어깨가 귀 옆을 스치듯이 풍차처럼 돌려 새끼손가락이 제일 먼저 입수 지점에 오도록 한다. ④ 입수 지점에 손이 오면 옆구리 보다 약 20~30cm 정도 깊게 당기기를 실시하며 대퇴까지 물을 힘껏 밀어 준다. ⑤ 반대쪽 팔도 위와 같은 방법으로 양팔을 교차로 연습한다. ○ 허리에 헬퍼를 착용하고 물에서 배영 팔 동작 연습 ○ 양손을 머리 위로 포개어 잡고 누워 뜨기 킥 : 크롤(자유형)과 유사하게 무릎은 거의 구부리지 않고 발끝만 수면 위로 살짝 나올 정도로 다리 전체 근육을 사용하여 발차기 	

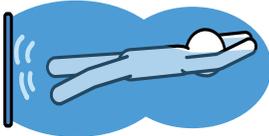
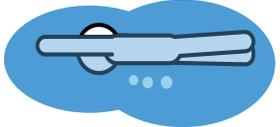
수영기능 [14단계] : 영법 입문하기

내용	지도법	비고
<p>벽 차고 출발하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 물에서 수영장 벽을 등지고 출발 자세로 선 후, 두 손을 앞으로 뻗어 모아 잡고 머리를 숙인 채로 무릎을 구부렸다가 발바닥으로 뒷벽을 힘차게 밀어 내며 출발 ○ 몸에 힘을 빼고 수평 자세를 유지하는 것이 중요 	
<p>보조기구를 사용하여 크롤(자유형) / 배영으로 나아가기</p>	<p><크롤(자유형)로 나아가기></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 허리에 헬퍼를 착용하고 양손은 키보드 중간 아래 부분을 잡고 크롤(자유형) 팔 동작과 측방 호흡 연습 → 익숙해지면 헬퍼 없이 키보드만 잡고 연습 ○ 호흡 시 시선은 수영장 천장이 아니라 옆 코스 로프를 볼 수 있도록 지도 ○ 호흡을 과다하게 많이 하려고 하면 물 밖에 머무는 시간이 길어져 오히려 몸이 가라앉게 됨 <p><배영으로 나아가기></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 허리에 헬퍼를 착용하고 배영 팔 동작과 다리 동작 연습 ○ 발을 강하게 계속적으로 차주면서 양손을 쉬지 않고 팔 돌리기를 실시 ○ 손을 입수할 때는 어깨선 전방으로 새끼손가락부터 입수 	

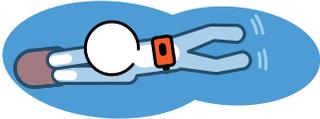
수영기능 [15단계] : 물속 보며 옆드려 나아가기

내용	지도법	비고
<p>벽 차고 멀리 떠 나아가기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2단계 '벽 차고 출발하기'와 연결지어 연습 ○ 수면에 떠서 최대한 멀리 나아가도록 함 ○ 처음 들이마신 숨을 조금씩 규칙적으로 내뿜으며 발차기를 이용하여 멀리 나아갈 수 있도록 함. 고개를 숙이고 수면에서 수평 자세를 유지하는 게 중요 	
<p>호흡하며 크롤(자유형) / 배영으로 나아가기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 보조기구 없이 크롤(자유형)배영 발차기하며 팔 동작, 호흡 연습 → 자연스럽게 익숙해질 때까지 반복 연습 ○ 크롤(자유형) 호흡 시 어깨나 목에 힘이 무리하게 들어가지 않도록 주의 ○ 배영 호흡이 불규칙하게 되지 않도록 주의. 한 쪽 팔의 되돌리기(Recovery) 동작 시 숨을 들이마시고 그 팔이 스트로크(Stroke)할 때 숨을 내뿜기 하는 리듬을 타면서 호흡하는 것이 바람직함 ☞ 배영 발차기 시 무릎이 수면 위로 나오지 않도록 지도 	

수영기능 [16단계] : 영법 익히기

내용	지도법	비고
<p>누워서 벽 차고 출발하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 벽을 두 손으로 잡고 발바닥을 벽에 붙이고 양쪽 귀를 물에 담근 후 손을 놓으며 천천히 허리를 펴며 몸을 물에 띄운 후, 수영장 벽을 차고 출발하기 ○ 허리가 구부러져 의자에 앉는 것과 같은 자세를 취하지 않도록 주의 	
<p>크롤(자유형) / 배영으로 나아가기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 크롤(자유형) 배영으로 자연스럽게 나아가기 Ⓢ 팔 동작 때문에 발차기가 약해지지 않도록 지도 ○ 크롤(자유형) 팔 동작 시 손가락이 벌어지지 않도록 가지런히 모으고 호흡할 때는 시선의 45° 뒤쪽을 본다는 느낌으로 함 ○ 배영 시 턱을 살짝 당겨 머리는 자연스런 형태로 높히듯 하고 귀는 수면 아래에 위치하여 움직이지 않도록 고정시킴 ○ 양팔의 움직임이 몸의 중심축을 벗어나지 않게 함 	

수영기능 [17단계] : 평영 영법 익히기

내용	지도법	비고
<p>평영 다리 젓기 익히기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 3·4학년-[6단계] 수영기능 ‘평영 다리 젓기’ 참조 - 평영 다리 젓기의 다양한 연습 방법 : 풀 사이드 잡고 연습, 킥보드 잡고 연습, 킥보드 잡고 한발씩 차기 연습, 팔 펴서 겹쳐 잡고 연습, 누워 떠서 킥보드 안고 발차기 연습, 누운 차려 자세로 발차기 등 	
<p>평영 팔 동작 익히기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 평영의 손동작은 자신의 시야 범위 내에서 이루어짐 - 평영의 팔 동작은 어깨 앞쪽에서 거꾸로 놓인 하트를 그린다고 생각하면 쉬움 - 평영 팔 동작 순서 : 양팔을 앞으로 쪽 뺐기 <ul style="list-style-type: none"> → 양손을 어깨 폭보다 조금 벌리고 손바닥이 바깥쪽을 향하도록 함 → 물을 잡고 팔꿈치를 구부려 높은 위치로 유지 → 물을 몸의 중심으로 끌어 모으는 느낌으로 팔을 닫고 이때의 부력으로 머리를 들어 올려 호흡하기(연습 초기-허리에 헬퍼 착용이 도움 됨) → 물 위를 미끄러져 나가는 느낌으로 팔을 앞으로 쪽 펴기 - 허리 정도 깊이의 물에 서서 허리를 구부리고 팔 동작 연습하기 - 익숙해지면 다리 사이에 킥보드(또는 풀 부이)를 끼고 팔 동작 연습 	
<p>보조기구 사용하여 평영으로 나아가기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 평영의 추진력의 대부분은 다리 젓기에서 얻음 - 몸과 수면이 45°를 이루는 것이 바람직함 - 허리에 헬퍼를 착용하고 팔 동작 1번-호흡 1번-다리 젓기 1번을 리듬에 맞춰 연습하기(팔-다리-다리-팔/‘젓고, 차고, 뺐기’의 순서로 진행) ○ 발차기가 끝난 직후 다음 발차기를 하기 전까지 몸이 나아가는 시간 동안 기다려주기 	

수영기능 [18단계] : 영법 숙달하기

내용	지도법	비고
크롤(자유형) / 배영으로 나아가기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 크롤(자유형) 시 눈을 뜨고 전방을 바라보며 수영하기 ○ 배영 시 귀를 스치듯이 하여 입수할 때까지 제대로 팔꿈치가 뿔어져 있어야 함. 턱을 가볍게 당겨 시선을 일정하게 고정시킴으로써 머리가 움직이지 않도록 함 ○ 몸의 중심축과 진행 방향을 일치시킴. 팔 동작으로 몸의 중심축이 흔들리지 않도록 주의 	
평영으로 나아가기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 평영은 손과 발 동작의 타이밍이 중요 ○ 다리 젓기 2회-팔 동작 1번으로 연습하면 발차기의 느낌을 알고 유선형 자세를 유지하는 데 도움이 됨 ○ 평영 시 쉽게 지치지 않고 추진력을 얻기 위해서는 손을 젓고 다리 젓기를 한 후에 몸을 쪽 펴는 자세로 연결해야 함 	
자신 있는 영법으로 15m이상 나아가기 도전	<ul style="list-style-type: none"> ○ 크롤(자유형)-배영-평영 중 자신이 가장 힘이 적게 들고 편안한 영법을 스스로 선택하여 15m이상 나아가기 ○ 몸의 중심축이 흔들리지 않고 양쪽이 균형을 이루며 쉽게 호흡할 수 있는 자세가 좋은 자세임 	

▣ 구조기능 [4단계] : 구조 요청하기 기초

내용	지도법	비고
<p>물속에서의 위험 상황 알기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 피곤하다고 느껴질 때 ○ 갑자기 춥다고 느껴질 때 (얼굴이 창백하거나 입술이 보라색으로 변하고 몸이 덜덜 떨릴 때) ○ 다리가 무겁게 느껴질 때 ○ 옆 사람이 가슴을 움켜쥐고 고통스러워 할 때 ○ 갑자기 의식이 없어지거나 움직임이 없는 경우 ○ 수영 중 주변 다른 사람이 도움을 요청할 경우 등 	
<p>도움 요청 방법 알기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 위급 시 한 팔을 최대한 높이 들고 도움을 청함 ○ 주변 사람들에게 큰 소리로 도움 요청 ○ 소리, 연기, 빛, 주변 도구 이용 ○ 주변의 것을 두드리거나 호루라기 사용, 손전등 및 거울 이용, 깃발이나 천을 이용하여 흔들기 ○ 우선 119로 구조 요청(장소, 익수자의 상황 파악, 주위상황, 목격자의 연락처 등) ※ 평소 위험에 처한 것처럼 장난을 하지 않도록 지도해야 함 	

▣ 구조기능 [5단계] : 구명조끼 입기

내용	지도법	비고
구명조끼 입는 법 익히기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 구명조끼의 특징 알기(사람을 물에 뜨게 도와주는 장비로 위험한 상황에서 몸을 띄워주고, 체온유지에도 도움이 됨) ○ 수상활동 시 기본적으로 구명조끼 착용(비상용 호루라기가 부착된 것으로 구비) ○ 구명조끼 입는 순서 : 자기 몸에 맞는 구명조끼 선택하기 → 구명조끼 옆구리의 조임줄 풀어주기 → 구명조끼 입기 → 가슴단추(버클) 채우기 → 조임줄 당겨주기 → 다리줄(=생명줄)을 다리 사이로 빼기 → 다리줄(생명줄) 걸어 당기기 	

▣ 구조기능 [6단계] : 구조 도구 찾기

내용	지도법	비고
물에 뜨도록 도와주는 기구 찾기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 우리 몸을 물에 뜨게 도와주는 물건 찾아보기 <ul style="list-style-type: none"> - 페트병, 과자봉지, 공, 아이스박스, 구명조끼, 부력용품(아쿠아누들(아쿠아뿔), 풀 부이 등), 돛자리 등 ○ 도구를 활용하여 직접 물에서 떠 보기 	

▣ 구조기능 [7단계] : 구조 요청하기

내용	지도법	비고
구조 요청 방법 알기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 신속한 구조를 위해 정확한 사고 위치와 익수자의 상황을 정확하게 전달 ○ 사고 위치, 익수자의 상황 파악 ○ 우선 119로 구조 요청 	
익수자에 대한 신고 방법 알기	<p>〈신고 내용〉 사고 시간, 장소, 내용, 주위 상황, 목격자의 연락처 등</p>	

▣ 구조기능 [8단계] : 구명조끼 입고 안전하게 뜨기

내용	지도법	비고
구명조끼 사용법 알기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 수상활동 시 기본적으로 구명조끼 착용(비상용 호루라기 구비도 중요)의 중요성 인식하기 ○ 탈출 전에 실내에서 착용하면 위험, 선상에서 물속에 뛰어들기 직전에 입기 ○ 구명조끼 입는 순서 : 자기 몸에 맞는 구명조끼 선택하기 → 구명조끼 옆구리의 조임줄 풀어주기 → 구명조끼 입기 → 가슴단추(버클) 채우기 → 조임줄 당겨주기 → 다리줄(=생명줄)을 다리 사이로 빼기 → 다리줄(생명줄) 걸어 당기기 	
구명조끼 입고 안전하게 뜨기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 구명조끼 안전하게 착용하기 ○ 구명조끼를 입고 물속에서 힘을 빼고 가볍게 누워 뜨기 ○ 조끼의 가슴 앞쪽을 잡고 고개가 편안하게 떠 있도록 함 ○ 구명조끼를 입었어도 체온 손실이 우려되므로 사고 시에는 구명보트, 부유물 등으로 올라가야 함을 인식하기 	

▣ 구조기능 [9단계] : 구명조끼 입고 체온 유지하기

내용	지도법	비고
구명조끼 입고 이동하기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 구명조끼 입고 편안하게 뜨기 ○ 고개를 들고 엮드려 떠서 발차기하며 이동하기 ※엮드려 뜨면 어떤 점이 불편한지 경험하게 하기 ○ 뒤로 누워 떠서 고개를 들고 발차기하며 이동하기 	
구명조끼 입고 여러 명이 물에서 체온 유지하기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 구명조끼 입고 체온 유지하기 : 몸을 웅크리고 무릎을 가슴 앞으로 모아 자세로 머리가 물 밖으로 나오게 하기 ☞ 체온손실이 많은 곳(머리, 목, 겨드랑이 등) 보호 ○ 여러 명이 모여 팔을 걸어 가까이 떠 있기 	

▣ 구조기능 [10단계] : 다양한 구조물을 이용하여 안전하게 뜨기

내용	지도법	비고
다양한 구조물을 이용하여 떠 있기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 구명조끼 입고 떠 있기/이동하기 ○ 구조물(구명환, 플라스틱 통, 코스 로프, 헬퍼 등)을 이용하여 떠 있기 / 이동하기 ○ 흐르는 물 : 다리를 이동 방향 쪽으로 하여 다리 먼저 앞으로 향한 자세 유지하기 ○ 고인 물 : 차가운 물에서 안전지대가 멀지 않다면 팔이나 다리 동작만으로 이동하기 ○ 즉각적인 위험이 없고 육지로부터 멀리 떨어져 있다면 그 자리에서 구조 기다리기 ○ 구명조끼 입고 떠 있기/이동하기 	
다양한 구조물을 이용하여 떠서 이동하기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 구조물(구명환, 플라스틱 통, 코스 로프, 헬퍼 등)을 이용하여 떠 있기 / 이동하기 ○ 흐르는 물 : 다리를 이동 방향 쪽으로 하여 다리 먼저 앞으로 향한 자세 유지하기 ○ 고인 물 : 차가운 물에서 안전지대가 멀지 않다면 팔이나 다리 동작만으로 이동하기 ○ 즉각적인 위험이 없고 육지로부터 멀리 떨어져 있다면 그 자리에서 구조 기다리기 ○ 구명조끼 입고 떠 있기/이동하기 ○ 구조물(구명환, 플라스틱 통, 코스 로프, 헬퍼 등)을 이용하여 떠 있기 / 이동하기 ○ 흐르는 물 : 다리를 이동 방향 쪽으로 하여 다리 먼저 앞으로 향한 자세 유지하기 ○ 고인 물 : 차가운 물에서 안전지대가 멀지 않다면 팔이나 다리 동작만으로 이동하기 ○ 즉각적인 위험이 없고 육지로부터 멀리 떨어져 있다면 그 자리에서 구조 기다리기 	

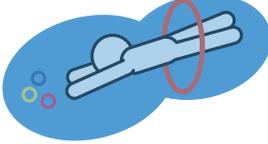
▣ 구조기능 [11단계] : 익수자 긴급 구조 방법 알기

내용	지도법	비고
<p>다양한 구조 방법 알기 (손, 구조 봉, 줄, 나무)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 익수자와 구조자의 안전성 및 효율성이 동시에 확보되어야 함 ○ 위급 상황에서 적절한 구조 방법을 알고 즉시 실행하는 것이 매우 중요 ○ 장비 없이 간단하게 구조하는 방법 : 물 밖에서 손 뻗어 돕기, 안전고정물에 고정하고 팔/다리를 뻗어 돕기 ○ 적합한 구조장비(구명환, 레스큐 튜브, 줄 등)를 익수자에게 던져주어 익수자가 장비를 잡게 한 후 끌어오기 ○ 익수자가 의식이 있고 구조장비가 적절하지 않다면 물에 뜰 수 있는 물건(키패드, 구명조끼, 물놀이 기구, 나무판, 플라스틱 물통 등)을 익수자에게 던져주어 떠 있도록 도움주기 Ⓢ 익수자와 신체 접촉을 하는 것은 매우 위험함 	<p>1. 다양한 구조방법 알기</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 손 연결 2) 구조 봉 3) 줄 4) 긴 나무 5) 과자봉지 6) 아이스박스
<p>손쉬운 구조물 만들고 체험하기 (페트병)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 구조물은 어떤 기능을 하여야 할지 생각해보기 ○ 물에 뜰 수 있고, 익수자에게 보내기 쉽고, 끌어 올 수 있는 것 찾아보기 ○ 페트병 등 손쉽게 구할 수 있는 재료를 이용한 구조물 만들어 보기 ○ 다양한 방법으로 만들어 보기 : 여러 개 묶기, 큰 비닐에 넣어 묶기, 통 안에 물을 조금 넣기, 긴 끈을 연결하기 등 ○ 수영장에서 던져서 잡고 떠 보고 실제 체험하며 부력 느끼기 	<p>2. 손쉬운 구조물 만들고 체험하기</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 익수자 발견 2) 페트병 물 넣기 3) 줄과 페트병 묶기 4) 익수자 머리 뒤쪽으로 페트병 던지기

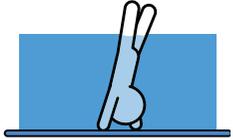
▣ 구조기능 [12단계] : 익수자에게 구조물 던져주기

내용	지도법	비고
<p>잠수하기 (1m)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 생존기능 5단계 활용하여 복습하기 ○ 1m 정도 수직으로 잠수하기를 통해 선박에 의한 해양 조난 시 바닷물에 뛰어들었을 때의 두려움을 다소 감소시키기 위한 목적 ○ 다양한 방법의 잠수연습으로 물속 공포 극복 ○ 잠수놀이 : 수중에 긴 줄 설치(또는 양쪽에서 잡기) 줄을 잡고 전진해보기 / 장애물 넘기(친구 다리 사이로 통과하기) / 수영장 바닥에 있는 골프공 주워오기 / 훌라후프에 무거운 추를 달아 깊이를 다르게 하여 세워 놓고 통과하게 하기 ○ 익숙해지면 일정한 시간 동안 잠수하고 물 밖으로 나와서 이동한 거리 재기 	
<p>익수자 근처에 구조물을 안전하게 던져주기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 익수자에게서 가장 가까운 안전한 곳으로 구조물 가지고 이동하기 <ul style="list-style-type: none"> → 구조물(구명환 등)의 줄을 발에 밟거나 고정물에 묶거나 하고 자세 낮추기 → 던지는 손에는 구조물을 다른 손에는 줄이 풀리기 쉽게 하여 잡기 → 구조물은 익수자의 약간 뒤쪽에, 줄은 잡기 쉽게 익수자 몸통에 가깝게 아래에서 위로(under throw) 던지기 → 익수자가 구조물을 잡으면 천천히 줄을 당겨 안전지대로 끌어 당기기(구조자의 자세 : 무게중심을 뒤쪽에 두어 당기기 쉽게 하기) → 익수자와 대화하며 안심하게 해주기 ○ 짝과 함께 익수자와 구조자의 역할을 반복 연습하기 Ⓢ 구조물이 익수자에 맞지 않도록 주의하기 	

▣ 구조기능 [13단계] : 잠수하여 구조물 통과하기

내용	지도법	비고
<p>잠수해서 구조물 (홀라후프) 통과하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 준비한 홀라후프를 수중에 일정한 간격으로 설치한 후 출발 신호와 함께 잠수해서 홀라후프를 차례대로 통과하기 ○ 잠수 시에는 크롤(자유형) 발차기, 평영 다리 젓기를 모두 할 수 있음 	
<p>수영장 바닥에 있는 물건 집어오기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 바둑알 한 개 주워오기, 일정 시간 안에 바둑알 최대로 많이 주워오기 등 ○ 바둑알 대신 개인 물안경, 동전 등을 사용할 수 있음 ㉡ 게임방식을 적용하여 수업할 수 있으나 안전에 유의하여 무리하게 진행하지 않도록 함 ○ 물속에서 수경(물안경) 없이 눈을 뜨고 동전의 금액을 확인하는 방법도 가능함 	

▣ 구조기능 [14단계] : 물속에서 숨 참고 이동하기

내용	지도법	비고
물속에서 숨 참으며 벽 차고 최대한 나아가기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 물속에서 두 팔을 뻗어 모아 잡고 벽을 차고 나가면서 속력이 감소하면 크롤(자유형) 발차기나 평영 다리 젓기를 해줌으로써 최대한 멀리 나아가기 ○ 턱을 들어 머리 방향이 수면을 향하면 부력을 받아 몸이 떠오를 수 있음 ○ 최대한 수면과 수평을 유지한 채, 몸을 유선형으로 만들어야 함 Ⓢ 과도하게 숨을 들이마시면 오히려 물속에서의 호흡을 방해함 	
수영장 바닥에 손 짚고 물구나무 서기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2인 1조로 짝을 이뤄 수영장 바닥에 손 짚고 물구나무 서기 ○ 동작을 하는 동안 계속 코로 숨을 내뿜으며 무리하게 하지 않도록 주의 지도 Ⓢ 한 사람은 보조자로서의 역할을 하며 옆 사람과 부딪치지 않도록 돕고 무리하게 붙잡지 않음 Ⓢ 물에서의 활동이므로 비교적 부상의 위험이 적으나 코로 숨을 일정하게 조금씩 내쉬어야 코에 물이 들어가지 않음을 지도 	
물속에서 숨 참고 5m 이동하기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 한 번의 들숨을 조금씩 규칙적으로 코로 내뿜으며 이동 ○ 물속에서 걸어서 이동하기, 물속에서 손바닥을 펴서 물을 저으며 이동하기, 물속에서 주먹 쥐고 이동하기, 물속에서 헤엄치며 이동하기 등 다양한 방법으로 이동하며 어떤 방법이 힘이 덜 드는지, 더 빠르지는 이야기하기 	

▣ 구조기능 [15단계] : CPR(심폐소생술) 알기

내용	지도법	비고
일반적인 CPR 순서 알기	<ul style="list-style-type: none"> ○ CPR(심폐소생술) : 응급상황으로 심정지가 발생했을 때 인공적으로 혈액을 순환시켜 뇌의 손상을 지연시키고 심장마비상태로부터 회복하는 데 결정적 도움을 주어 호흡을 돕는 응급 치료법임 ○ 일반적인 CPR 순서(8세 이상) : 의식 확인 및 도움 요청, 119신고, AED 요청→ 무반응/정상호흡 없음일 경우 가슴 중앙에 한 쪽 손바닥을 압박 위치에 대고 그 위에 다른 손바닥을 평행하게 겹쳐 두 손으로 강하고 빠르게 가슴 압박 실시(분당 100~120회 속도로 30회/ 5~6cm 깊이)→ 기도 열기→ 인공호흡(1회 1초간/ 총 2회 실시)→ 30회 압박과 2회 인공호흡 반복(환자가 움직이거나 119 구급대가 도착할 때까지 계속 실시) 	1. 일반적인 CPR(심폐소생술) 순서 알기 1) 의식 확인 및 119 신고 2) 가슴 압박 30회 3) 인공호흡 2회 4) 무한 반복(119 구급대원이 도착하기 전까지)

▣ 구조기능 [16단계] : AED(자동심장충격기) 사용법 알기

내용	지도법	비고
AED 위치와 작동법 알기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 주변에 AED가 어디에 있는 찾아보기 ☞ 몸에 물기가 있을 경우 패치를 부착할 신체 부위의 물기를 반드시 제거함 ☞ AED가 심장리듬을 분석하는 동안 접촉해서는 안 됨 ○ 익수자의 물기 제거 → 전원 켜기 → 두 개의 패드 부착 → 심장리듬 분석 → 제세동 시행 → 119 구급대원이 도착할 때까지 심폐소생술 실시 ○ 자동심장충격기 작동 시 주변 사람을 익수자로부터 모두 떨어지게 한 후 사용(익수자와 접촉 시 감전 위험 발생) 	1. AED(자동심장충격기) 위치 알아두기 2. AED(자동심장충격기) 작동법 알기 1) 전원 켜기 2) 패드 부착 3) 심장리듬 분석

▣ 구조기능 [17단계] : 근거리 잠영으로 이동하기

내용	지도법	비고
서서 수면 위로 입수하기	<ul style="list-style-type: none"> ㉞ 수면 위로 뛰어내리는 방법에는 수면에 떨어지는 순간의 충격을 고려해야 하므로 물의 깊이, 바닥 상태 등을 확인해야 함을 설명해야 함 ○ 물의 깊이가 1.5m 이상이고 낙하 위치에서 수면까지의 거리가 1m 이하일 경우 상체를 앞으로 약간 굽힌 상태에서 큰 보폭으로 한 걸음 나서면서 다리 벌려 들어가 물속 깊이 들어가서 머리가 젖는 것을 피해야 함 	
1분 동안 제자리에 떠있기	<p>[엎드려 뜨기]</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 새우등 뜨기를 한 후 천천히 몸이 떠오를 때까지 기다리기→ 손, 발을 점점 펼쳐나가기→ 팔, 다리 벌려 큰 대(大)자 만들어 뜨기 ○ 엉덩이를 들어 올리고 머리는 귀까지 물에 담근다는 생각으로 배꼽을 보며 1분 동안 떠있기 <p>[누워 뜨기]</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 바로 누워 뜨기/엎드려 뜨기 상태에서 몸을 비틀어 (발차기, 스컬링 등을 활용)누워 뜨기 자세로 바꾸기 ○ 누워 뜨기 상태 후에 귀까지 물에 담그고, 턱을 들고, 배꼽을 내밀어 수면 위로 들어올리며 1분 동안 떠있기 	
잠영으로 10m 나아가기	<ul style="list-style-type: none"> ○ 반드시 2인 1조로 짝을 이뤄 연습 ○ 몸을 유선형으로 만들어 바닥 가까이에서 나아가고 잠영하는 동안 턱을 드는 일이 없도록 함 ○ 출발 시 앞으로 뻗어 모은 양손을 동시에 대퇴 옆으로 힘껏 당겨주고 크롤(자유형) 발차기나 평영 다리 짓기를 이용하여 10m 이상 나아가도록 지도 ㉞ 과도한 심호흡은 오히려 방해가 됨 	

▣ 구조기능 [18단계] : 강과 바다에서의 구조 체험하기

내용	지도법	비고
<p>강과 바다의 자연환경 이해</p>	<ul style="list-style-type: none"> ☞ 계곡과 강 주변에는 돌과 바위가 많으므로 다이빙하지 않기 ☞ 물의 깊이와 유속을 모를 때에는 들어가지 않기 ○ 강물이 갑자기 불어났을 때 <ul style="list-style-type: none"> -계곡을 건너야 할 때 물결이 완만한 장소를 골라서 될 수 있으면 바닥을 끝듯이 이동, 시선은 건너편 강변 독을 바라보고 건너야 함 -이동 방향에 돌이 있으면 될 수 있으면 피해서 이동 ○ 수초에 감겼을 때 <ul style="list-style-type: none"> -수초에 감겼을 때는 부드럽게 몸을 수직으로 움직이면서 서서히 팔과 다리를 움직임 ○ 갯벌 <ul style="list-style-type: none"> -조류가 변할 때는 바다의 상태가 급격하게 변화하므로 만조와 간조의 시간대를 미리 알아두기 -절대로 혼자 들어가지 않도록 하며 맨발로 들어가지 않기 -발이 깊이 빠진 경우 빠지면 반대 방향으로 엎드려 기어 나오며, 위급한 경우 주변에 알려 119의 도움을 받음 ○ 해파리에 쓰였을 때 <ul style="list-style-type: none"> -즉시 물 밖으로 나와 안전요원에게 알림 -쓰인 부위를 손으로 만지거나 문지르지 않기 -안전요원이 오기 전까지 바닷물로 세척 	
<p>강/바다에서 장비를 이용한 구조</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 장대, 수건을 내밀거나 구조자가 몸을 고정시키고 팔이나 다리를 뻗어 구조하기 ○ 페트병, 아이스박스, 슬리퍼, 레스큐 튜브 등 부력이 있는 물건을 가져다주기 ○ 가까운 구명뗏목, 구명부기로 이동 후 구조를 기다림 ○ 구명뗏목 작동 방법 <ol style="list-style-type: none"> ①가드레일을 벗긴다.→ ②「연결줄」이 선박에 묶여 있는지 확인한다.→ ③구명뗏목이 내려갈 방향에 장애물이 있는 확인한다.→ ④「안전핀」을 위쪽으로 뽑는다.→ ⑤「T레버」를 몸 쪽으로 당긴다.→ ⑥구명뗏목이 펼쳐질 때까지 「연결줄」을 잡아당긴다.→ ⑦뛰어내리거나 사다리를 이용하여 내려간다.→ ⑧구명뗏목에 모두 탄 것을 확인한 후 「연결줄」을 잘라 선박으로부터 이탈한다. 	 

나. 수영교육 표준프로그램을 활용한 교수·학습 과정안(예시)

학년군에 따른 단계별 수영교육 표준프로그램은 수영수업 해당 학년의 받아들이는 정도와 준비상태 등 수영수업의 여러 가지 여건을 고려하여 각 단계의 전체적인 흐름(하위단계에서 상위단계로의 점진적 적용)을 유동적으로 선택 적용할 수 있다.

- 1단계를 3~4차시 정도(현재 다수의 초등학교에서는 준비 시간 등을 포함하여 1회 2차시로 운영됨)의 프로그램으로 계획하여 진행할 수 있다.
- 각 단계에서 생존기능·수영기능·구조기능의 모든 영역을 포함하여 수업내용을 구성하거나, 생존기능-수영기능, 수영기능-구조기능의 내용으로 재구성하여 운영할 수 있다.
- 저학년에서는 생존기능의 활동 시간의 비중을 높이고, 고학년으로 갈수록 구조기능 활동 시간의 비중을 점차 높여갈 수 있다.
- 각 단계를 심도 있게 진행하기 위한 다양한 활동 및 이전 단계와 다음 단계를 연속선상에서 반복·숙달될 수 있도록 하며, 수준별 학습이 될 수 있도록 하여야 한다.



- 1~2학년의 수영 수업의 예시 (**생** : 생존기능 / **수** : 수영기능 / **구** : 구조기능)

차시	생 수 구 중 2영역	생 수 구 중 3영역
1	1단계- [물의 특성 이해하기]	1단계- [물의 특성 이해하기] 4단계- 구 [구조 요청하기 기초]
2	2단계- [수영 준비하기]	1단계- [물의 특성 이해하기] 4단계- 구 [구조 요청하기 기초]
3	2단계- [수영 준비하기]	2단계- [수영 준비하기] 4단계- 구 [구조 요청하기 기초]
4	3단계- [입수 준비하기] 4단계- 생 [물에 들어가기]	2단계- [수영 준비하기] 4단계- 구 [구조 요청하기 기초]
5	3단계- [입수 준비하기] 4단계- 수 [물에서 이동하기]	3단계- [입수 준비하기] 5단계- 구 [구명조끼 입기]
6	4단계- 생 [물에 들어가기] 4단계- 수 [물에서 이동하기]	3단계- [입수 준비하기] 5단계- 구 [구명조끼 입기]
7	5단계- 생 [물에 얼굴 담그기] 4단계- 구 [구조 요청하기 기초]	4단계- 생 [물에 들어가기] 4단계- 수 [물에서 이동하기] 5단계- 구 [구명조끼 입기]
8	5단계- 생 [물에 얼굴 담그기] 4단계- 구 [구조 요청하기 기초]	4단계- 생 [물에 들어가기] 4단계- 수 [물에서 이동하기] 5단계- 구 [구명조끼 입기]
9	5단계- 수 [물에서 숨 참기] 5단계- 구 [구명조끼 입기]	5단계- 생 [물에 얼굴 담그기] 5단계- 수 [물에서 숨 참기] 6단계- 구 [구조 도구 찾기]
10	6단계- 수 [물에서 떠서 나아가기] 5단계- 구 [구명조끼 입기]	5단계- 생 [물에 얼굴 담그기] 5단계- 수 [물에서 숨 참기] 6단계- 구 [구조 도구 찾기]
11	6단계- 수 [물에서 떠서 나아가기] 6단계- 구 [구조 도구 찾기]	6단계- 생 [안전한 물놀이하기] 6단계- 수 [물에서 떠서 나아가기] 6단계- 구 [구조 도구 찾기]
12	6단계- 생 [안전한 물놀이하기] 6단계- 구 [구조 도구 찾기]	6단계- 생 [안전한 물놀이하기] 6단계- 수 [물에서 떠서 나아가기] 6단계- 구 [구조 도구 찾기]

◆ 1,2학년 수영교육 영역별 표준프로그램 (생 수 구 중 2영역) 적용한 7차시 교수·학습 과정안

학습 주제	<ul style="list-style-type: none"> 5단계- 생 [물에 얼굴 담그기] 4단계- 구 [구조 요청하기 기초] 		
학습 목표	물에 얼굴을 담그고 호흡해 보며 수상활동 시 본인과 타인의 위험 상황을 인지할 수 있다.		
준비물	학생 개인별 준비물(수영복, 수영모자, 물안경, 세면도구 등), 발대, 가위		
단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	<ul style="list-style-type: none"> 준비운동 및 학생 건강상태 확인 지난 시간 배운 내용 상기 및 복습하기 학습문제 확인하기 <p>물에 얼굴을 담그고 호흡해 보며 수상활동 시 본인과 타인의 위험 상황을 알아본다.</p>	5'	
전개	<p>[활동1] 물에 얼굴 담그기 - 입으로 불어내기</p> <ol style="list-style-type: none"> 풀 사이드를 잡고 서서 수면 가까이에 얼굴을 갖다 대며 입으로 숨을 내뿜기 숨을 들이마신 후 일단 살짝 물에 잠기게 앉아 숨을 내쉬며 보글보글 불어내기 [더 나아가기] <ul style="list-style-type: none"> 물안경을 벗어 물을 담은 후 입과 코로 숨을 내쉬면서 호흡을 이용하여 고인 물을 밖으로 내보내기 	10'	<ul style="list-style-type: none"> 숨을 멈추지 말고 조금씩 천천히 계속 내뿜어 보는 데 집중할 수 있도록 한다. 숨을 내뿜을 때 입 모양이 '아'가 되면 입 안에 물이 들어가므로 입 모양을 '우'로 만든다
	<p>[활동2] 물에 얼굴 담그기 - 발대로 공기 방울 만들기</p> <ol style="list-style-type: none"> 발대를 이용하여 유아 풀(수심 1m 미만)에서 친구들과 함께 자유롭게 걸어 다니며 물방울 놀이하기 발대를 걸러 길이를 줄여가며 물방울 놀이하기 발대 없이 물방울 놀이하기 [더 나아가기] <ul style="list-style-type: none"> 발대 안에 물을 머물게 했다가 빠져나오게 하거나, 발대 안 물의 양을 호흡을 통해 조절해보기 	10'	<ul style="list-style-type: none"> 수영을 두려워하는 학생은 수심이 얇은 풀이나 풀 사이드에 엮여져서 물방울 놀이를 지도한다. 물이 입에 들어오면 빨아내도록 하며 천천히 집중해서 활동할 수 있도록 유도한다.
	<p>[활동3] 구조 요청하기 기초 - 물속에서의 위험 상황 알기</p> <ol style="list-style-type: none"> 수상활동 시 위험했던 경험 이야기하기 위험 상황 알기 <ul style="list-style-type: none"> 피곤하다고 느껴질 때 갑자기 춥다고 느껴질 때 (얼굴이 창백하거나 입술이 보라색으로 변하고 몸이 덜덜 떨릴 때) 다리가 무겁게 느껴질 때 옆 사람이 가슴을 움켜쥐고 고통스러워 할 때 갑자기 의식이 없거나 움직이지 않을 경우 수영 중 주변 다른 사람이 도움을 요청할 경우 등 위험 상황 시 제일 먼저 해야 할 일이 무엇인지 의견 나누기 	10'	
정리	<ul style="list-style-type: none"> 정리운동 평가 및 차시예고 	5'	

	평가 관점	평가 단계	평가 방법	평가 시기
평가	<ul style="list-style-type: none"> 물에서 입으로 공기 방울을 만들 수 있는가? 수상활동 시 위험 상황에 대해 말할 수 있는가? 즐겁게 수영교육에 참여하였는가? 	<ul style="list-style-type: none"> 잘함 보통 노력바람 	<ul style="list-style-type: none"> 실습 자기평가 관찰 	수업 중
평가 결과 환류계획	귀가 후 세숫대야에 물 받아 얼굴 담가 보기			

◆ 1,2학년 수영교육 영역별 표준프로그램 (생 수 구 중 3영역) 적용한 11차시 교수·학습 과정안

학습 주제	<ul style="list-style-type: none"> 6단계- 생 [안전한 물놀이하기] 6단계- 수 [물에서 떠서 나아가기] 6단계- 구 [구조 도구 찾기] 		
학습 목표	물놀이에 적당한 장소를 알고 물에 떠서 나아가며 주변에서 우리 몸을 물에 뜨게 도와주는 물건을 찾을 수 있다.		
준비물	학생 개인별 준비물(수영복, 수영모자, 물안경, 세면도구 등), 페트병, 과자봉지, 돛자리 등		
단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입			
전개	<p>[활동1] 물놀이에 적당한 장소 알기</p> <ol style="list-style-type: none"> 물놀이를 하는 장소 찾기 물놀이를 할 때 위험했던 경험 이야기하기 물놀이에 적당한 장소 찾아보기(안전요원, 물의 깊이, 물의 온도, 수면아래의 바닥 상태, 물의 흐름, 물속에서의 시야 확보 등) [더 나아가기] <ul style="list-style-type: none"> 물놀이 안전을 위한 약속 정하기 	10'	<ul style="list-style-type: none"> [활동1] 에서 물안경은 사용하지 않는다.
	<p>[활동2] 물에서 떠서 나아가기 - 엮드렸을 때 호흡법 찾기</p> <ol style="list-style-type: none"> 물속에서의 호흡은 '코로 숨을 내뿜으면서 동시에 입으로도 내뿜고 다시 입으로 숨을 들이마시는 타이밍을 익히는 것 암'을 알려준다. '음-, 푸-, 파-'의 순서에 맞춰 물에서 호흡 연습하기 2인 1조로 손을 맞잡고 제자리에 앉은 상태에서 얼굴을 물속에 담그기→ 코로 숨을 내쉬고, 올라와서 물 밖에서 입으로 숨을 들이 마시는 연습 2인 1조가 되어 한 명은 제자리에 다른 한 명은 엮드려 뜨기를 할 수 있도록 도와가며 연습 	10'	<ul style="list-style-type: none"> [활동2] 에서 물안경은 사용하지 않는다. 저학년 학생들의 경우 반드시 짝(예 : 2인 1조)을 이뤄 수영하도록 하고 활동 전후에는 인원수를 확인한다.
	<p>[활동3] 물에 뜨게 도와주는 도구 찾기</p> <ol style="list-style-type: none"> 우리 몸을 물에 뜨게 도와주는 물건 찾아보기 <ul style="list-style-type: none"> 페트병, 과자봉지, 공, 아이스박스, 구명조끼, 돛자리, 부력용품(아쿠아누들(아쿠아빙), 풀 부이 등) 등 도구를 활용하여 직접 물에서 떠 보기 	10'	<ul style="list-style-type: none"> 1단계에서의 물에 뜨는 물건을 찾아 본 활동과 연계하여 물에 뜨도록 도와주는 다양한 도구를 찾아보고 이를 가지고 직접 물에 떠 보도록 한다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> 정리운동 평가 및 차시예고 	5'	

	평가 관점	평가 단계	평가 방법	평가 시기
평가	<ul style="list-style-type: none"> 적당하고 안전한 장소에서 물놀이를 하려는 의지가 있는가? 호흡하며 물에 떠서 나아갈 수 있는가? 몸을 띄울 수 있는 물건을 찾을 수 있는가? 	<ul style="list-style-type: none"> 잘함 보통 노력바람 	<ul style="list-style-type: none"> 실습 자기평가 관찰 	수업 중
평가 결과 환류계획	안전한 물놀이 활동 장면 그리기			

- 3,4학년의 수영 수업의 예시 (**생** : 생존기능 / **수** : 수영기능 / **구** : 구조기능)

차시	생 수 구 중 2영역	생 수 구 중 3영역
1	7단계- 생 [물에서 이동하기] 7단계- 수 [물에서 이동하기]	7단계- 생 [물에서 이동하기] 7단계- 수 [물에서 이동하기] 7단계- 구 [구조 요청하기]/ 8단계-[구명조끼 입고 안전하게 뜨기]
2	8단계- 생 [물속에서 숨 참기] 7단계- 구 [구조 요청하기]	7단계- 생 [물에서 이동하기]/ 8단계-[물속에서 숨 참기] 8단계- 수 [얕은 물에서 엎드렸다가 일어서기] 8단계- 구 [구명조끼 입고 안전하게 뜨기]
3	9단계- 생 [물속에서 눈 뜨기] 8단계- 구 [구명조끼 입고 안전하게 뜨기]	8단계- 생 [물속에서 숨 참기]/ 9단계-[물속에서 눈 뜨기] 9단계- 수 [물속 보며 엎드려 나아가기 기초] 9단계- 구 [구명조끼 입고 체온 유지하기]
4	8단계- 수 [얕은 물에서 엎드렸다가 일어서기] 9단계- 구 [구명조끼 입고 체온 유지하기]	9단계- 생 [물속에서 눈 뜨기] 9단계- 수 [물속 보며 엎드려 나아가기 기초] 9단계- 구 [구명조끼 입고 체온 유지하기]
5	10단계- 생 [물에서 중심 잡고 누워 뜨기] 9단계- 수 [물속 보며 엎드려 나아가기 기초]	10단계- 생 [물에서 중심 잡고 누워 뜨기] 10단계- 수 [누워 떠서 나아가기] 9단계- 구 [구명조끼 입고 체온 유지하기]
6	10단계- 생 [물에서 중심 잡고 누워 뜨기] 10단계- 구 [다양한 구조물 이용하여 안전하게 뜨기]	10단계- 생 [물에서 중심 잡고 누워 뜨기] 10단계- 수 [누워 떠서 나아가기] 10단계- 구 [다양한 구조물 이용하여 안전하게 뜨기]
7	11단계- 생 [입수하여 가까운 거리로 탈출하기] 10단계- 수 [누워 떠서 나아가기]	10단계- 생 [물에서 중심잡고 누워 뜨기] 11단계- 수 [기본배영] 10단계- 구 [다양한 구조물 이용하여 안전하게 뜨기]
8	10단계- 수 [누워 떠서 나아가기] 11단계- 구 [익수자 긴급 구조 방법 알기]	11단계- 생 [입수하여 가까운 거리로 탈출하기] 11단계- 수 [기본배영] 10단계- 구 [다양한 구조물 이용하여 안전하게 뜨기]
9	11단계- 생 [입수하여 가까운 거리로 탈출하기] 11단계- 수 [기본배영]	11단계- 생 [입수하여 가까운 거리로 탈출하기] 11단계- 수 [기본배영]/ 12단계-[기본평영] 11단계- 구 [익수자 긴급 구조 방법 알기]
10	11단계-[기본배영] 수 / 12단계- 수 [기본평영]	11단계- 생 [입수하여 가까운 거리로 탈출하기] 12단계- 수 [기본평영] 11단계- 구 [익수자 긴급 구조 방법 알기]
11	12단계- 생 [물에 빠졌을 때 구조물 잡기] 12단계- 수 [기본평영]	12단계- 생 [물에 빠졌을 때 구조물 잡기] 12단계- 수 [기본평영] 12단계- 구 [익수자에게 구조물 던져주기]
12	12단계- 생 [물에 빠졌을 때 구조물 잡기] 12단계- 구 [익수자에게 구조물 던져주기]	12단계- 생 [물에 빠졌을 때 구조물 잡기] 12단계- 수 [기본평영] 12단계- 구 [익수자에게 구조물 던져주기]

◆ 3,4학년 수영교육 영역별 표준프로그램 (생수구 중 2영역) 적용한 3차시 교수·학습 과정안

학습 주제	<ul style="list-style-type: none"> • 9단계- 생 [물속에서 눈 뜨기] • 8단계- 구 [구명조끼 입고 안전하게 뜨기] 		
학습 목표	물속에서 눈을 뜰 수 있으며, 구명조끼 사용법을 알고 안전하게 뜰 수 있다.		
준비물	학생 개인별 준비물(수영복, 수영모자, 물안경, 세면도구 등), 구명조끼		
단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	<ul style="list-style-type: none"> • 준비운동 및 학생 건강상태 확인 • 지난 시간 배운 내용 상기 및 복습하기 • 학습문제 확인하기 물속에서 눈을 뜰 수 있으며, 구명조끼 사용법을 알고 안전하게 떠 봅시다.	5'	<ul style="list-style-type: none"> ※ 개인별 수영 능력을 고려하여 집단을 나눠 수준별 지도하도록 한다.
전개	[활동1] 물속에서 눈 뜨기 ① 풀 사이드에 엮드려 손가락으로 코를 막고 눈을 감은 채로 얼굴을 덩그고 숨을 참아본다.(1초부터 30초까지 시간을 점차 늘려간다.) ② 얼굴을 넣은 채로 눈을 천천히 떠본다. ③ 물속에서 눈을 떴을 때 보이는 것과 느낌을 서로 이야기해 본다. [더 나아가기] • 물속에서 눈을 뜨는 활동에 익숙한 학생들은 물속에서 옆 상대가 내민 손가락 개수를 맞춰본다. • 친구들과 물속에서 가위바위보 놀이를 한다.	10'	<ul style="list-style-type: none"> ※ [활동1] 에서 물안경은 사용하지 않는다. ※ 얼굴 입수 시 엮드린 자세가 안정되도록 유지하여 물속에 빠지는 일이 없도록 유의한다. ※ 물속에서 호흡 오래 참기를 할 때에는 절대로 무리하지 않는다.
	[활동2] 나에게 맞는 구명조끼 사용법 알기 ① 신체 사이즈에 맞는 구명조끼를 선택한다. ② 가슴 단추(버클)를 채운다. ③ 2인 1조로 옆구리의 조임줄을 당겨준다. ④ 다리줄(생명줄)을 다리 사이로 뻗는다. ⑤ 다리줄(생명줄)을 걸어 당긴다.	10'	<ul style="list-style-type: none"> ※ 구명조끼 줄이 느슨할 경우 몸에서 빠져나갈 수 있고, 부력에 의해 타박상을 입을 수 있음을 지도한다. ※ 구명조끼가 벗겨지지 않도록 생명줄을 꼭 채운다.
	[활동3] 구명조끼 입고 안전하게 물에 뜨기 ① 바다 또는 강에서 조난당했을 경우 체온 유지가 중요함을 안내한다. ② 구명조끼를 입은 상태에서 거드랑이를 붙이고 몸을 웅크리도록 한다. ③ 구명조끼를 입고 크롤(자유형) 발차기를 하며 조금씩 움직인다. [더 나아가기] • 구명조끼를 입고 다양한 자세를 취해보고 어떤 자세가 가장 오래 버틸 수 있는지 서로 이야기해본다.	10'	<ul style="list-style-type: none"> ※ 바다에서는 파도가 오는 방향을 등지고 있어야 힘을 안내한다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> • 정리운동 • 평가 및 차시예고 	5'	

평가	평가 관점	평가 단계	평가 방법	평가 시기
	<ul style="list-style-type: none"> • 물속에서 눈을 뜰 수 있는가? • 구명조끼를 입고 안전하게 물에 떠있을 수 있는가? • 즐겁게 수영교육에 참여하였는가? 	잘함 보통 노력바람	실습 자기평가 관찰	수업 중
평가 결과 환류계획		귀가 후 샤워 중 눈 뜨기 연습하기		

◆ 3,4학년 수영교육 영역별 표준프로그램 (생수구 중 3영역) 적용한 6차시 교수·학습 과정안

학습 주제	<ul style="list-style-type: none"> • 10단계- 생 [물에서 중심 잡고 누워 뜨기] • 10단계- 수 [누워 떠서 나아가기] • 10단계- 구 [다양한 구조물 이용하여 안전하게 뜨기] 		
학습 목표	물에서 중심 잡고 누워 뜨기를 이용하여 나아가기 및 다양한 구조물을 이용하여 안전하게 뜰 수 있다.		
준비물	학생 개인별 준비물(수영복, 수영모자, 물안경, 세면도구 등), 페트병, 과자봉지, 돗자리 등		
단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
도입	<ul style="list-style-type: none"> • 준비운동 및 학생 건강상태 확인 • 지난 시간 배운 내용 상기 및 복습하기 • 학습문제 확인하기 물에 빠졌을 때 중심잡고 누워 뜨기를 이용하여 나아가기 및 다양한 구조물을 이용하여 안전하게 떠 봅시다.	5'	<ul style="list-style-type: none"> ※ 개인별 수영 능력을 고려하여 집단을 나눠 수준별 지도하도록 한다.
전개	[활동1] 물에서 중심 잡고 누워 뜨기 ① 2인 1조로 짝을 이루어 번갈아 가며 수면 위에 누워본다. ② 처음엔 보조하는 사람이 누워 뜨는 사람의 뒷목과 등을 손으로 살짝 받쳐줘 코로 물이 들어가는 것을 방지함과 동시에 자연스럽게 힘을 빼고 큰 대(대)자로 누워 몸을 띄울 수 있도록 도와준다. ③ 허체가 가라앉는 것은 자연스러운 현상이므로 보조하는 사람은 다리를 살짝 받쳐줘 균형을 잡을 수 있게 도와준다. [더 나아가기] • 혼자 연습하기 : 고개를 뒤로 젖히며 배를 수면 방향으로 밀어 올리듯 누워 뜨기	10'	<ul style="list-style-type: none"> ※ [활동1] 에서 물안경은 사용하지 않는다. ※ 학생들이 물에 대한 두려움이 많이 해소된 상태에서 진행하고 초기에는 얇은 수심에서 진행한다. ※ 공포심이 심한 학생은 킥보드, 구명조끼 등 보조기구를 활용한다. ※ 안전을 위해 2인 1조로 실시한다.
	[활동2] 누워 떠서 나아가기 ① 벽을 두 손으로 잡고 발바닥을 벽에 붙이고 양쪽 귀를 물에 담근 후 손을 놓으며 천천히 허리를 편다. ② 몸에 힘을 빼도록 하며 무리하게 목이나 허리에 힘이 들어가지 않도록 한다. ③ 자연스럽게 발차기를 하여 몸이 가라앉지 않게 한다.	10'	<ul style="list-style-type: none"> ※ 처음에는 짝을 지어 지난 시간에 배운 누웠다가 일어서기를 2~3번 연습한 후 [활동2] 를 연결하여 시도해본다.
	[활동3] 다양한 구조물 이용하여 안전하게 뜨기 ① 다양한 방법으로 페트병을 이용하여 뜨기와 이동하기를 하도록 한다. - 페트병 2개를 거드랑이에 끼고 뜨기-이동하기 - 페트병을 다리 사이에 끼고 팔을 이용하여 이동하기 - 페트병을 목 뒤에 놓고 뜨기-이동하기 - 페트병을 턱 밑에 놓고 뜨기-이동하기 ② 과자봉지를 배에 올리고 두 손으로 과자봉지를 잡은 후 힘을 빼고 누워서 천천히 발차기를 이용해 이동해본다. ③ 돗자리에 올라가 손과 발을 뺀고 엮드려 본다.	10'	<ul style="list-style-type: none"> ※ 바다에서는 주변 물건을 이용하여 구조물을 만들 수 있음을 지도한다.(은박돗자리, 페트병, 과자봉지 등) ※ 페트병 목 뒤에 놓고 뜨기 활동은 학생 수준을 고려하여 페트병 턱 밑에 놓고 뜨기 활동으로 대체할 수 있다. ※ 수심이 얇은 곳에서도 실시해본다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> • 정리운동 • 평가 및 차시예고 	5'	

평가	평가 관점	평가 단계	평가 방법	평가 시기
	<ul style="list-style-type: none"> • 물에 뛰어들었다가 가까운 거리로 이동할 수 있는가? • 누워 떠 나아갈 수 있는가? • 다양한 구조물을 이용하여 안전하게 뜰 수 있는가? 	잘함 보통 노력바람	실습 자기평가 관찰	수업 중
평가 결과 환류계획		수업 후 알게 된 점, 느낀 점 일기로 써보기		

- 5,6학년의 수영 수업의 예시 (**생** : 생존기능 / **수** : 수영기능 / **구** : 구조기능)

차시	생 수 구 중 2영역	생 수 구 중 3영역
1	13단계- 생 [수경 없이 입수하기] 11단계- 수 [기본배영]/ 12단계- 수 [기본평영]	12단계- 생 [물에 빠졌을 때 구조물잡기] 11단계- 수 [기본배영]/ 12단계- 수 [기본평영] 13단계- 구 [잠수하여 구조물 통과하기]
2	14단계- 생 [입수하여 뜨기] 13단계- 구 [잠수하여 구조물 통과하기]	13단계- 생 [수경 없이 입수하기] 13단계- 수 [영법 준비하기] 13단계- 구 [잠수하여 구조물 통과하기]
3	13단계- 수 [영법 준비하기] 13단계- 구 [잠수하여 구조물 통과하기]	13단계- 생 [수경 없이 입수하기] 13단계- 수 [영법 준비하기] 14단계- 구 [물속에서 숨 참고 이동하기]
4	15단계- 생 [멀리 입수하여 바닥 차고 나오기] 14단계- 수 [영법 입문하기]	14단계- 생 [입수하여 뜨기] 14단계- 수 [영법 입문하기] 14단계- 구 [물속에서 숨 참고 이동하기]
5	15단계- 수 [물속 보며 옆드려 나아가기] 14단계- 구 [물속에서 숨 참고 이동하기]	14단계- 생 [입수하여 뜨기] 14단계- 수 [영법 입문하기] 15단계- 구 [CPR(심폐소생술) 알기]
6	15단계- 수 [물속 보며 옆드려 나아가기] 15단계- 구 [CPR(심폐소생술) 알기]	15단계- 생 [멀리 입수하여 바닥 차고 나오기] 15단계- 수 [물속 보며 옆드려 나아가기] 15단계- 구 [CPR(심폐소생술) 알기]
7	16단계- 생 [다양한 방법으로 물에 뜨기] 15단계- 구 [CPR(심폐소생술) 알기]	15단계- 생 [멀리 입수하여 바닥 차고 나오기] 16단계- 수 [영법 익히기] 16단계- 구 [AED(자동심장충격기)사용법 알기]
8	16단계- 생 [다양한 방법으로 물에 뜨기] 16단계- 수 [영법 익히기]	16단계- 생 [다양한 방법으로 물에 뜨기] 16단계- 수 [영법 익히기] 15단계- 구 [CPR(심폐소생술) 알기]/ 16단계- 구 [AED(자동심장충격기)사용법 알기]
9	16단계- 수 [영법 익히기] 16단계- 구 [AED(자동심장충격기)사용법 알기]	16단계- 생 [다양한 방법으로 물에 뜨기] 17단계- 수 [평영 영법 익히기] 17단계- 구 [근거리 잠영으로 이동하기]
10	17단계- 생 [강에서 생존수영하기] 17단계- 수 [평영 영법 익히기]	17단계- 생 [강에서 생존수영하기] 17단계- 수 [평영 영법 익히기] 17단계- 구 [근거리 잠영으로 이동하기]
11	18단계- 수 [영법 숙달하기] 17단계- 구 [근거리 잠영으로 이동하기]	18단계- 생 [생존수영 및 구조 요청하기] 17단계- 수 [평영 영법 익히기] 18단계- 구 [강과 바다에서 구조 체험하기]
12	18단계- 생 [생존수영 및 구조 요청하기] 18단계- 구 [강과 바다에서 구조 체험하기]	18단계- 생 [생존수영 및 구조 요청하기] 18단계- 수 [영법 숙달하기] 18단계- 구 [강과 바다에서 구조 체험하기]

◆ 5,6학년 수영교육 영역별 표준프로그램 (생수구 중 2영역) 적용 3차시 교수·학습 과정안

학습 주제	<ul style="list-style-type: none"> • 13단계-수 [방법 준비하기] • 13단계-구 [잠수하여 구조물 통과하기] 		
학습 목표	크롤(자유형)(또는 배영)의 팔다리 동작을 알아보고 잠수하여 구조물을 통과할 수 있다.		
준비물	학생 개인별 준비물(수영복, 수영모자, 수경(물안경), 세면도구 등), 키포드, 바둑알, 홀라후프		
단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
전개	<p>[활동1] 크롤(자유형) 팔 동작 익히기</p> <p>① 세 박자에 맞춰 지상에서 연습하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 수영장 벽을 보고 선 후 자칫 자세에서 두 발을 어깨넓이 보다 좀 더 벌리고 허리를 70° 정도 구부린 후 양손을 앞으로 뻗어 벽에 대며 이때 엄지손가락을 나란히 붙인다. - 구령 '하나', 오른 손을 몸의 중심선을 따라 몸의(대퇴)측면까지 당긴다. - 구령 '둘', 어깨 위로 곧게 뻗어 풍차처럼 돌린다. - 구령 '셋', 팔을 앞으로 돌리면서 어깨가 귀 옆을 스치듯이 부드럽게 뻗어준다. - 반대쪽 팔도 위와 같은 방법으로 양팔을 교차로 연습한다. <p>② 수영장 안에 들어가서 풀 사이드 잡고 양 발바닥은 수영장 바닥에 붙인 채로 연습</p> <p>③ 물속에서 풀 사이드 잡고 측방으로 호흡하기와 함께 팔 동작 연습</p>	10'	<ul style="list-style-type: none"> ※ 처음 영법에 입문하는 과정이므로 너무 정확한 동작을 강요하여 흥미를 잃지 않도록 주의 ※ 지상에서 팔 동작을 연습 시, 처음에는 세 박자 구령에 맞춰 연습하다 점차 익숙해지면 구령의 박자를 두 박자, 한 박자로 줄여 나가면서 동작이 자연스럽게 이어지도록 한다.
	<p>[활동2] 크롤(자유형) 다리 동작 익히기</p> <p>① 풀 사이드에 걸터앉아 다리만 물에 담고 채 발차기 연습</p> <p>② 풀 사이드를 양손으로 붙잡고 턱을 풀 사이드에 걸친 채 발차기 연습</p> <p>③ 물에 수평으로 떠서 풀 사이드를 붙잡고 발차기 연습</p>	10'	<ul style="list-style-type: none"> ※ 양 엄지발가락이 스치듯이 차주며 허벅지부터 발끝이 마치 휘두르는 채찍처럼 다리 전체를 이용하여 부드럽게 움직인다.
	<p>[활동3] 잠수하여 구조물 통과하기</p> <p>① 잠수해서 구조물(홀라후프) 통과하기 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 준비한 홀라후프를 수중에 일정한 간격으로 설치한다. - 출발 신호와 함께 잠수하여 홀라후프를 차례대로 통과한다. <p>② 수영장 바닥 잡고 오기</p> <p>③ 수영장 바닥에 있는 바둑돌 주워오기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 바둑알 하나 주워오기, 바둑알 많이 주워오기 등 다양하게 진행한다. <p>[더 나아가기]</p> <ul style="list-style-type: none"> • 수영장 바닥에 있는 물안경 집어오기 - 수영장 바닥에 물안경을 넣고 5개 중 2개 이상을 가져오면 성공으로 간주한다. 	10'	<ul style="list-style-type: none"> ※ 게임 방식을 도입하여 진행할 수 있으나 안전에 우선하여無理하게 게임을 진행하지 않도록 한다. ※ 수영장 바닥 잡고 오기를 성공한 학생 대상으로 실시한다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> • 정리운동 • 평가 및 차시예고 	5'	

평가	평가 관점	평가 단계	평가 방법	평가 시기
	<ul style="list-style-type: none"> • 크롤(자유형) 팔 동작을 알고 있는가? • 자연스럽게 크롤(자유형) 발차기를 하는가? • 잠수할 수 있는가? • 적극적으로 수업에 참여했는가? 	<ul style="list-style-type: none"> • 종합 • 보통 • 노력바람 	<ul style="list-style-type: none"> • 실습 • 자기평가 • 관찰 	수업 중
평가 결과 환류계획		<ul style="list-style-type: none"> • 매트 위에 엎드려 크롤(자유형) 팔 동작과 다리 동작을 같이 연결하여 지상 연습해보기 • 배운 동작을 이용하여 크롤(자유형)으로 나아가기 		

◆ 5,6학년 수영교육 영역별 표준프로그램 (생수구 중 3영역) 적용 9차시 교수·학습 과정안

학습 주제	<ul style="list-style-type: none"> • 16단계-생 [다양한 방법으로 물에 뜨기] • 17단계-수 [평영 영법 익히기] • 17단계-구 [근거리 잠영으로 이동하기] 		
학습 목표	다양한 방법으로 물에 뜰 수 있고 평영 다리 짓기를 이용해 나아갈 수 있으며 잠수하여 물속에서 짧은 거리를 이동할 수 있다.		
준비물	학생 개인별 준비물(수영복, 수영모자, 수경(물안경), 세면도구 등), 키포드		
단계	교수·학습 활동	시간	자료 및 유의점
전개	<p>[활동1] 다양한 방법으로 물에 뜨기</p> <p>① 누워 떠 손동작으로 방향 전환하기</p> <p>② 새우등 뜨기, 해파리 뜨기, 엎드려 뜨기, 누워 뜨기, 수평 뜨기 등 각자 편한 방법을 이용하여 물에 3분 이상 떠 있기 (호흡을 무리해서 참지 않고 호흡이 필요할 때는 팔로 물을 눌러 주면서 잠깐 얼굴을 들어 호흡한다.)</p> <p>② 부딪치지 않도록 주의하며 물에 힘을 빼고 오래 뜨기 연습하기</p>	10'	<ul style="list-style-type: none"> ※ [활동1] 에서 물안경은 사용하지 않는다. ※ 일부러 수영장 바닥에 발이 닿는 일이 없도록 한다. ※ [활동1] 은 여러 학생이 동시에 다발적으로 활동할 수 있으므로 안전한지 반드시 지켜봐야 한다.
	<p>[활동2] 평영 영법 익히기(1/3차시 : 다리 짓기 익히기)</p> <p>① 지상에서 엎드려 평영 다리 짓기 기본 동작 반복 연습</p> <p>② 익숙해지면 풀사이드 잡고 엎드려 떠서 다리 짓기 연습</p> <p>③ 키포드 잡고 물에 엎드려 떠서 평영 다리 짓기로 나아가며 연습</p>	12'	<ul style="list-style-type: none"> ※ 평영 다리 짓기 시 양 무릎 사이가 너무 벌어지지 않도록 주의 ※ 천천히 다리를 구부리고 빠르게 다리를 차고 모으며 모은 후에는 다음 동작을 준비하며 기다릴 수 있도록 한다.
	<p>[활동3] 근거리 잠영으로 이동하기</p> <p>① 수면 위로 서서 뛰어내리기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 실제로 수면에 떨어지는 순간의 충격을 고려해야 하므로 물의 깊이, 바닥의 상태 등을 예상하여 적절한 방법을 선택해야 함을 알려 준다. <p>② 1분 동안 제자리에 떠있기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1분 동안 엎드려 뜨기, 누워 뜨기 등 본인이 편안한 상태로 제자리에 떠있도록 한다. <p>③ 잠영으로 나아가기(10m)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 몸을 완전히 곧게 뻗은 자세로 나아가기를 하고 바닥 가까이에서 전진하는 게 유리함을 알려 준다. 	8'	<ul style="list-style-type: none"> ※ 과도한 심호흡은 잠영하는 데 오히려 방해가 됨을 주시시킨다. ※ 잠영을 지도할 때에는 반드시 짝을 이뤄 상대방의 안전을 확인할 수 있도록 한다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> • 정리운동 • 평가 및 차시예고 	5'	

평가	평가 관점	평가 단계	평가 방법	평가 시기
	<ul style="list-style-type: none"> • 다양한 뜨기 방법을 이용하여 물에 떠서 손동작으로 방향을 전환할 수 있는가? • 평영 다리 동작을 이용해 나아갈 수 있는가? • 잠수하여 나아갈 수 있는가? 	<ul style="list-style-type: none"> • 종합 • 보통 • 노력바람 	<ul style="list-style-type: none"> • 실습 • 동료평가 • 관찰 	수업 중
평가 결과 환류계획		잠수하여 평영 다리 짓기를 이용해 앞으로 나아가기		

IV. 정리하기

1. 학생 평가 및 피드백
2. 수영교육 운영 평가
3. 차기년도 수영교육계획 반영

1 학생 평가 및 피드백

가. 학생 평가

1) 상호평가(모둠)

- 학생평가 내용은 초등수영교육 매뉴얼을 기초로 하여 작성
- 지역별, 학년별에 맞게 재구성하여 작성 후 평가 실시
- 잘할 수 있었던 경험을 바탕으로 서로의 의견을 나누고 공유할 수 있도록 구성하여, 협력하여 문제 해결 할 수 있도록 구성

2) 자기평가(개별)

- 스스로 평가를 해 봄으로써 수업 반성 및 다음 수업을 준비할 수 있는 내용으로 구성
- 수영교육에서 배운 내용을 일상생활에서도 적용할 수 있는지를 생각하게 하여 실생활에 밀접한 교육이 이뤄질 수 있도록 구성



나. 피드백

- 1) 상호평가 중 친구들의 경험을 들으며 자신의 경험과 비교하여 주어진 과제를 좀 더 효율적으로 해결할 수 있는 방안에 대해 스스로 모색할 수 있도록 지도
- 2) 자기평가를 통해 수업 전반에 대해 반성해 보고 보완할 부분을 스스로 탐색할 수 있도록 하여 과제 해결에 대한 의욕을 지속적으로 강화하고 실천할 수 있도록 지도

2 수영교육 운영 평가

가. 만족도 조사

1) 학생용 만족도 조사(예시)

❖ 초등학교 ○학년 수영교육에 관하여 해당하는 곳에 '○' 하여 주시기 바랍니다.

1. 필요성	질문내용	수영장에서 하는 수영교육이 필요하다고 생각하나요?				
	답변내용	매우 필요	필요	보통	불필요	매우 불필요
	답변(○)					
2. 만족도	질문내용	수영장에서 했던 수영교육이 즐거웠나요?				
	답변내용	매우 즐거움	즐거움	보통	즐겁지 않음	매우 즐겁지 않음
	답변(○)					
3. 안전성	질문내용	수영교육이 안전하게 실시되었나요?				
	답변내용	매우 만족	만족	보통	불만족	매우 불만족
	답변(○)					
4. 실시횟수	질문내용	수영장에서 하는 수영교육은 몇 번이 좋다고 생각하나요?				
	답변내용	1번	2~3번	4~6번	7번 이상	
	답변(○)					
5. 기타	수영장에서 하는 수영교육에 대한 여러분의 생각을 간단히 적어주세요.					

2) 교사용 만족도 조사(예시)

❖ 초등학교 0학년 수영교육에 관하여 해당하는 곳에 '○' 하여 주시기 바랍니다.

1. 필요성	답변내용	매우필요				
	답변내용	매우필요	필요	보통	불필요	매우불필요
	답변(○)					
2. 만족도	설문내용	학생들의 물에 대한 적응력 향상 및 기초수영능력(10m이상 수영하기) 향상을 위하여 0000학년도 서울특별시교육청에서 초등학교 3·4학년을 대상으로 실시한 수영교육에 대하여 만족하십니까?				
	답변내용	매우만족	만족	보통	불만족	매우불만족
	답변(○)					
3. 안전성	설문내용	0000학년도 초등학교 3·4학년 대상 수영교육을 진행하면서 시설 및 안전요원 등 안정성이 확보되었다고 생각하십니까?				
	답변내용	매우만족	만족	보통	불만족	매우불만족
	답변(○)					
4. 운영개선사항	설문내용	초등학교 3·4학년 수영교육에서 우선 개선해야 할 부분은 무엇입니까?(가장 필요하다고 생각하는 2곳에 '○' 표시하여 주시기 바랍니다.)				
	답변내용	교사전문성신장	강사 수준향상	수영장확보	이동수단확보	수영교육시간확대 수영교육지원비 현실화
	답변(○)					
5. 1회 적정금액	설문내용	초등학교 3·4학년 수영교육의 1회 지원 금액은 얼마가 적정하다고 생각하십니까?(현재 1회당 2차시 기준으로 6,660원 지원)				
	답변내용	5,000원 이하	6,700원 이하	10,000원 이하	12,000원 이하	
	답변(○)					
7. 목표달성정도	설문내용	초등학교 3·4학년 수영교육 후 현재 담임학급 학생들의 수영실력은 어느 정도 수준입니까?(학급 인원수에 맞게 평가결과를 숫자로 기입하여 주세요.)				
	답변내용	~물에뜨다	보조기구를잡고수영	5m이상수영	10m이상수영	20m이상수영~
	답변(숫자)					
8. 기타	초등학교 3·4학년 수영교육 활성화를 위한 의견을 간단히 적어주세요.					

3) 학부모용 만족도 조사(예시)

❖ 초등학교 3·4학년 수영교육에 관하여 해당하는 곳에 '○' 하여 주시기 바랍니다.

1. 필요성	설문내용	교육과정 정상 운영을 위하여 수영장에서 실시하는 초등학교 3·4학년 수영교육이 필요하다고 생각하십니까?					
	답변내용	매우필요	필요	보통	불필요	매우불필요	
	답변(○)						
2. 만족도	설문내용	학생들의 도전의식과 기초수영능력(10m이상 수영하기) 향상을 위하여 ○○○학년도 서울특별시교육청에서 초등학교 3·4학년을 대상으로 실시한 수영교육에 대하여 만족하십니까?					
	답변내용	매우만족	만족	보통	불만족	매우불만족	
	답변(○)						
3. 안전성	설문내용	○○○학년도 초등학교 3·4학년 대상 수영교육을 진행하면서 시설 및 안전요원 등 안정성이 확보되었다고 생각하십니까?					
	답변내용	매우만족	만족	보통	불만족	매우불만족	
	답변(○)						
4. 운영개선사항	설문내용	초등학교 3·4학년 수영교육에서 우선 개선해야 할 부분은 무엇입니까?(가장 필요하다고 생각하는 2곳에 '○' 표시하여 주시기 바랍니다.)					
	답변내용	교사전문성신장	강사 수준향상	수영장 확보	이동수단확보	수영교육시간확대	수영교육지원비 현실화
	답변(○)						
5. 1회 적정금액	설문내용	초등학교 3·4학년 수영교육의 1회 지원 금액은 얼마가 적정하다고 생각하십니까?(현재 1회당 2차시 기준으로 6,660원 지원)					
	답변내용	4,000원 이하	5,000원 이하	6,000원 이하	6,000원 초과		
	답변(○)						
6. 실시횟수	설문내용	초등학교 3·4학년 수영교육의 적절한 실시 횟수는 몇 회라고 생각하십니까?(1회 2차시 기준)					
	답변내용	1회	3회 이하	6회 이하	7회 이상		
	답변(○)						
7. 기타	초등학교 3·4학년 수영교육 활성화를 위한 의견을 간단히 적어주세요.						

세부 집행내역

- 2000학년도 0학년 수영교육 정산 세부내역
 가. 수영교육 학년: 00초등학교 0학년
 나. 수영교육 기간: 2000.0.00-0.00.
 다. 수영교육 참여 학생: 000명
 라. 수영교육 정산금액: 00원*00명=00원(지급기관: 00)
 마. 수영교육 물품 구입: 구명조끼 외(00원)
 바. 집행총액: 00원
 사. 수영교육과 관련한 세부 서류는 행정실에서 보관함



2000학년도 0학년 초등학생 수영실기교육 활동 결과

00초등학교

1. 실시 기간 및 시간

2000년 0월 0일 - 0월 0일 총 00시간

2. 운영 장소

00광역시 00구 소재 00수영장

3. 운영 방법

- 가. 이동수단: 버스 또는 도보
 나. 관련시간: 체육교과 10시간 및 학생 2시간
 다. 교육과정 운영 및 내용

날짜	시간	프로그램 내용	체육 교육과정 내용	비고
0.0	2	수상안전교육(1시간)	수영의 태세(이러기/기르/수업)	*프로그램 내용은 당일 사정에 따라 변경될 수 있음
0.0	3	수상안전교육(1시간) 생존수영(2시간)	물에서 움직여 물밖으로 탈아가기(안전) 및 앞으로 나아가기	
0.0	3	수상안전교육(1시간) 영법교육(2시간)	탈아가기(안전) 및 앞으로 나아가기 탈아가기 및 움직임을 하면서 앞으로 나아가기	
0.0	4	수상안전교육(1시간) 생존수영+영법교육(3시간)	비교해 뒤집히기 다양한 수영 방법에 대하여 탈아가기 태운 내용 확인하기	
계		11시간(수영실기 10시간+교실수업 2시간)		

나. 결산 및 결과 보고

1) 결산

- 관련 공문에 근거하여 수영교육 경비와 물품 구매 경비 등 일괄 정산
- 예산 잔액이 남지 않도록 유의

2) 결과보고

- 결산 내역 및 만족도 조사에 근거하여 보고
- 차기년도 수영교육 계획 수립에 참고할 수 있는 근거 마련

3 차기년도 수영교육계획 반영

가. 설문결과를 분석하여 차기년도 교육과정에 반영

- 교사 : 교육과정 적용 시기 및 재구성
- 학생 및 학부모 : 시수 증대, 학생활동중심 교육과정 재구성
- 지역별로 수영장시설과 학생 수용 인원을 감안하여 교육과정 적용시기를 조율

나. 권역별 수영교육계획 수립

- 인근 학교 간 정보공유를 통한 동일한 수영교육 과정 수립
- 활용하는 수영장이 같은 경우 동일한 교육과정 수립을 위한 권역 구성 및 해당 학교 간 활발한 정보 공유



<부록>

1. 초등학교 수영교육 표준프로그램(강사용)
2. 초등학교 수영교육 평가
3. 학습 내용 확인 체크리스트(학생용)
4. 강과 바다에서 주의사항
5. 참고서식

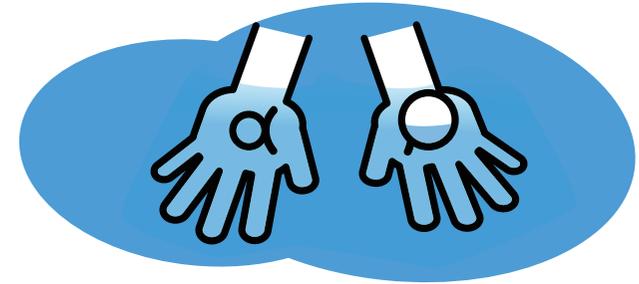
1. 초등학교 수영교육 표준프로그램(강사용)

1단계 : 초등학교 1-2학년

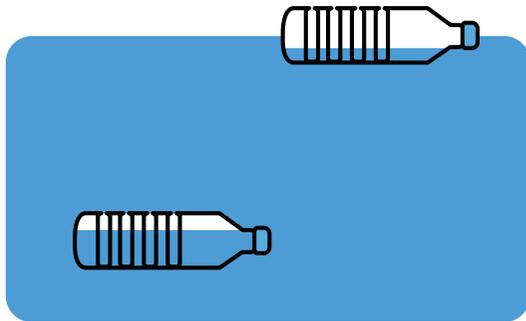
1. 물속에 막대, 손 넣어보기



2. 뜨는 물건, 가라앉는 물건 찾기



3. (양성부력 -> 음성부력) 물에 뜨는 통 가라앉히기



4. 세수 할 때 호흡법 탐색하기

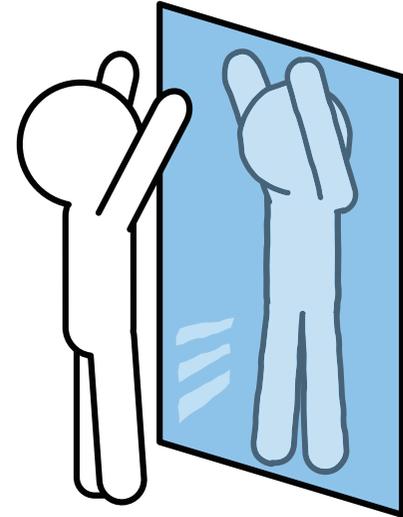


2단계 : 초등학교 1-2학년

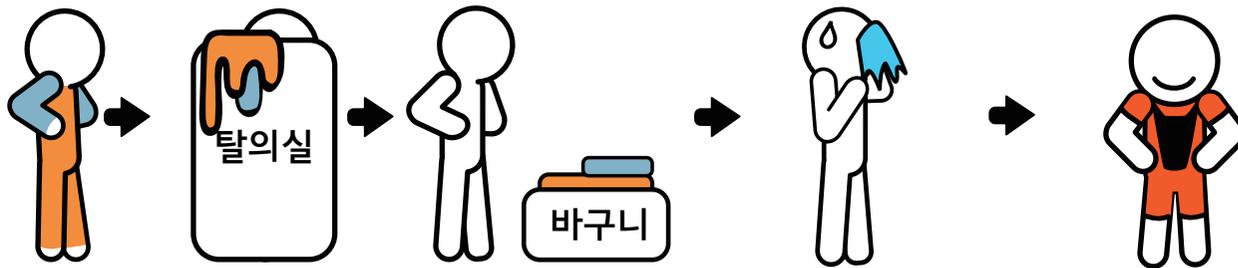
1. 개인 준비물 알아보기 및 나의 건강 살피기



2. 몸의 중심잡기 연습

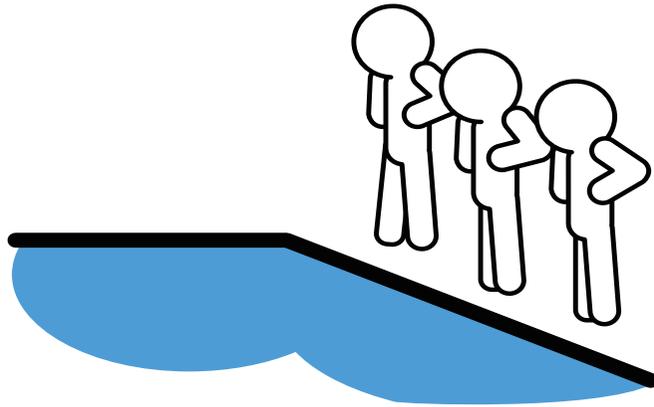


3. 옷 탈의와 정리하기. 수영복 입어보기

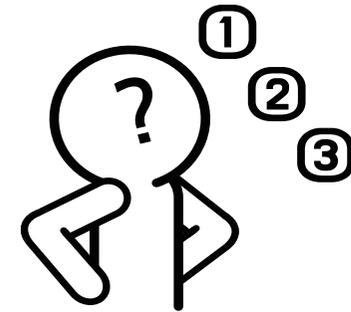


3단계 : 초등학교 1-2학년

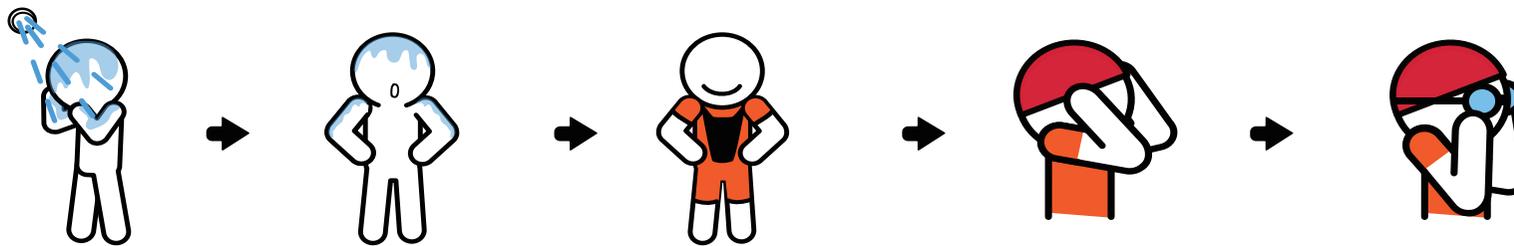
1. 수영장 시설 둘러보기



3. 수영장에서 수업 약속 정하기

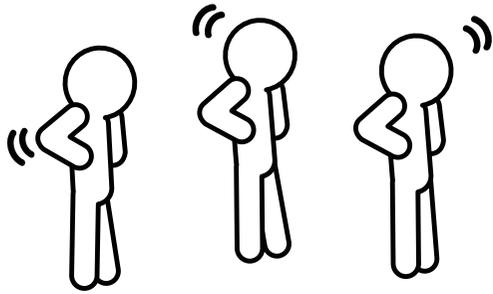


2. 샤워하기. 수영복 입기. 수영모 착용하기



4단계 : 초등학교 1-2학년

1. 준비운동



2. 풀 사이드에서 발 저으며 느낌 알기



3. 천천히 입수하기



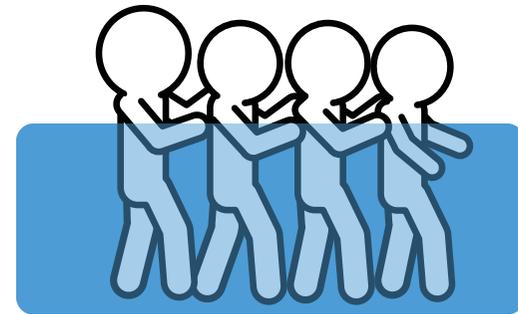
4. 수중걷기



5. 손 모양 달리하여 움직이기

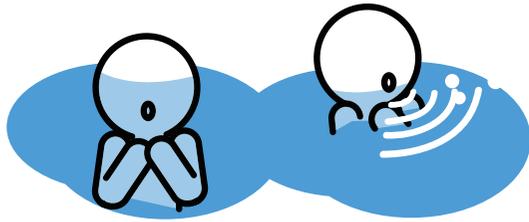


6. 친구들과 함께 걷기



5단계 : 초등학교 1-2학년

1. 입으로 불어내기



2. 빨대로 공기 방울 만들기



3. 두 손에 물 담아 머리에 뿌리기



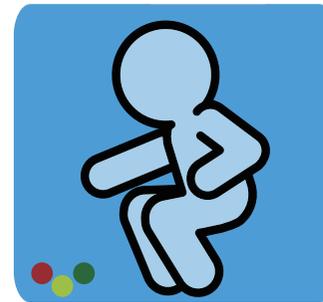
4. 물에서 코 잡고
눈 뜨며 숨 참기



5. 물에 얼굴 담그기

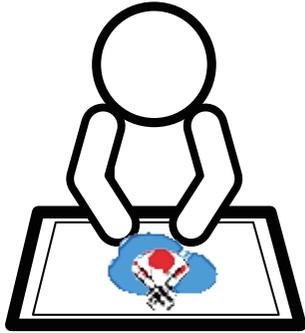


6. 수중에서 색깔 구슬 찾기 7. 구멍조끼 입는 법 익히기

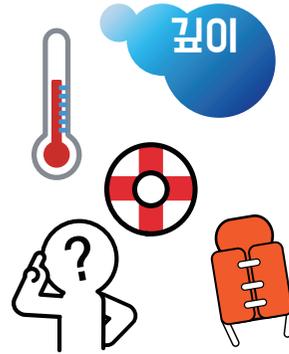


6단계 : 초등학교 1-2학년

1. 물놀이 경험 그리기



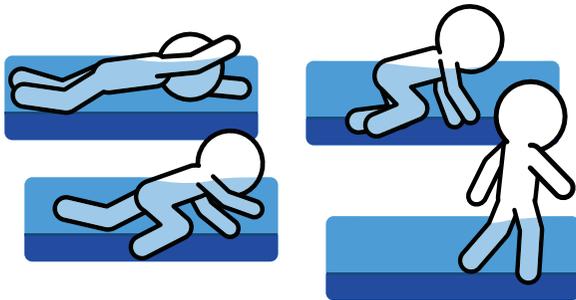
2. 안전을 위한 약속 정하기



3. 엎드렸을 때 호흡법 찾기



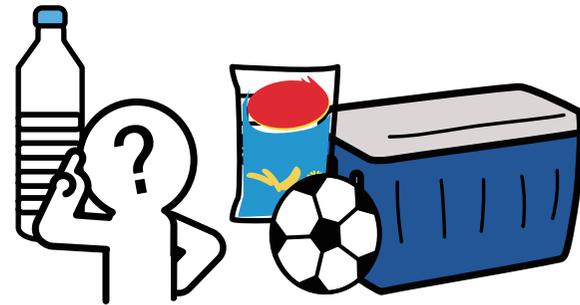
4. 앞으로 엎드렸다 일어나기



5. 물에서 떠서 나아가기

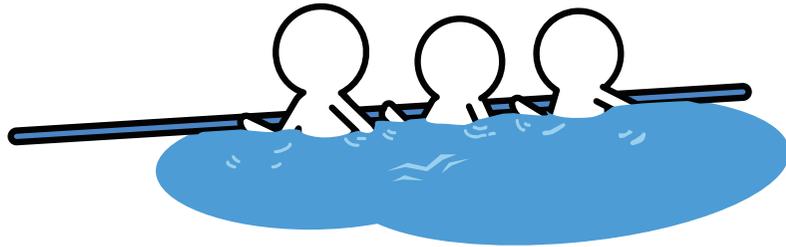


6. 물에 뜨도록 도와주는 기구 찾기



7단계 : 초등학교 3-4학년

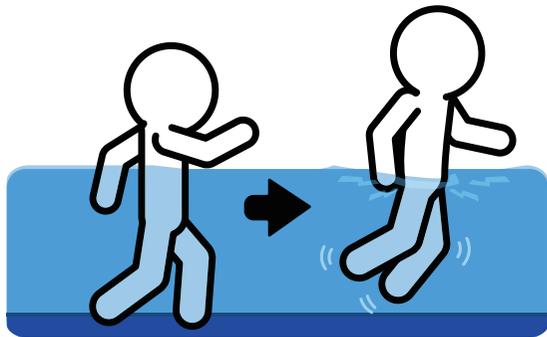
1. 벽 잡고 이동하기



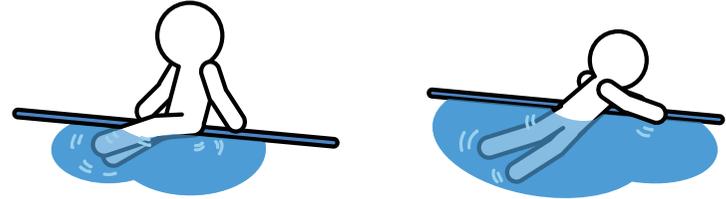
가) 벽잡고 걷기
다) 벽만 잡고 이동하기

나) 벽잡고 뛰기
라) 벽잡고 깊은 물 도전하기

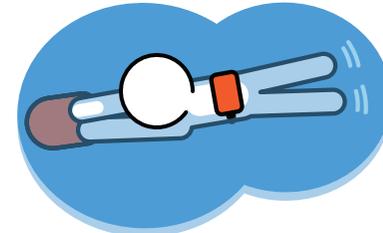
2. 점프하기



3. 폴 사이드 잡고 물장구 치기



4. 다리 젓기(발차기)



5. 구조 요청하기



가) 구조 요청 방법 알아보기
나) 물에 빠진 사람 신고 방법 알아보기

8단계 : 초등학교 3-4학년

1. 물속에서 3초간 숨 참기



3. 물속에 얼굴 담그기



가) 물속구경
나) 물속에서 친구 관찰
다) 물속에서 숨 참기

2. 벽 잡고 이동하며 공기 방울 만들기



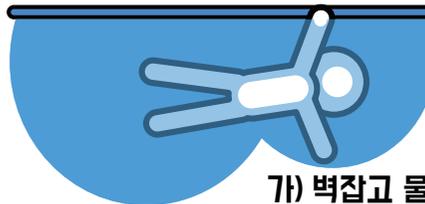
4. 엎드렸다가 일어서기



6. 구명조끼 입고 안전하게 뜨기



5. 다양한 방법으로 물에서 뜨기



가) 벽잡고 물에 뜨기
나) 손 놓고 엎드려 뜨기

9단계 : 초등학교 3-4학년

1. 물속에서 눈 뜨기



가) 샤워하며 눈 뜨기

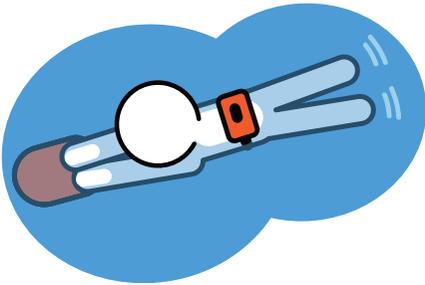


나) 세수하며 눈 뜨기

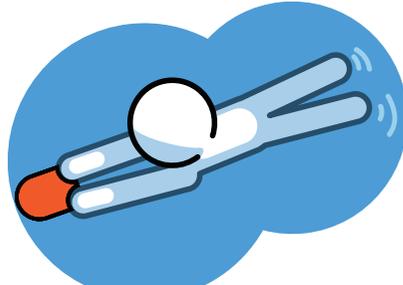


다) 물속에서 눈 뜨기

2. 물속 보며 앞으로 나아가기



가) 킥보드 잡고 발차기



나) 머리 숙이고 나아가기(5m)

3. 구명조끼 입고 체온 유지하기

가) 구명조끼 입고 이동하기



나) 구명조끼 입고 여러 명이 체온 유지하기



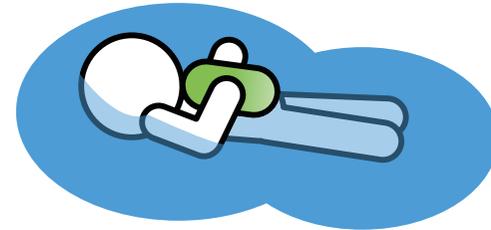
10단계 : 초등학교 3-4학년

1. 누워 뜨기



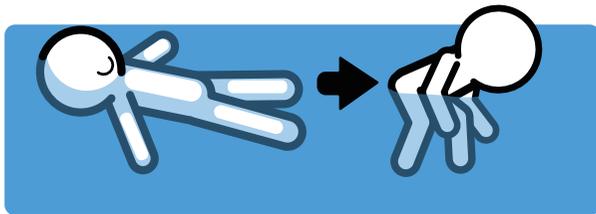
3. 다양한 구조물 이용하여 안전하게 뜨기

가) 다양한 구조물 이용하여 떠 있기



2. 누워 떠서 나아가기

가) 누웠다가 일어서기



나) 누워 떠서 나아가기(5m)

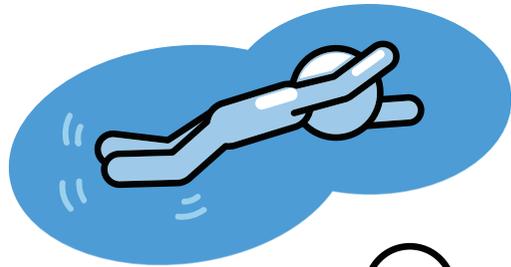
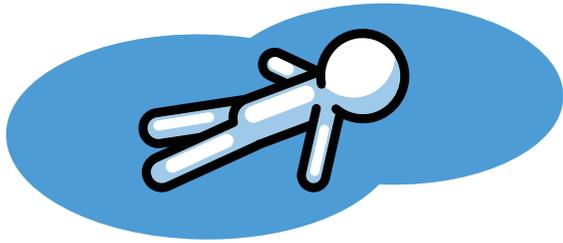


나) 다양한 구조물 이용하여 떠서 이동하기

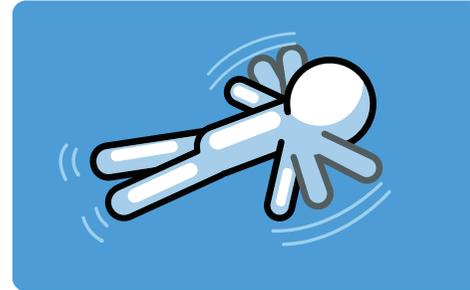


11단계 : 초등학교 3-4학년

1. 입수하여 떠서 앞으로 발차기하여 안전한 곳으로 이동하기



2. 누워서 발차기하며 간단한 손동작을 이용하여 이동하기



3. 익수자 긴급 구조 방법 알기

가) 다양한 구조 방법 알기

- 1) 손연결
- 2) 구조봉
- 3) 줄
- 4) 긴 나무
- 5) 과자 봉지
- 6) 아이스 박스 등

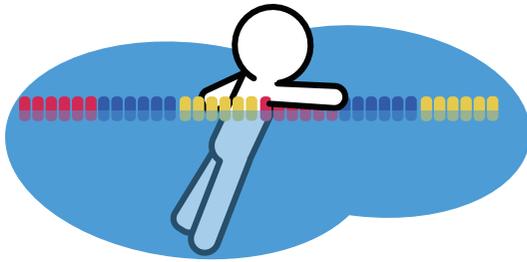
나) 순쉬운 구조물 만들고 체험하기

- 1) 익수자 발견
- 2) 페트병 물 넣기
- 3) 줄과 페트병 묶기
- 4) 익수자 머리 뒤쪽으로 페트병 던지기

12단계 : 초등학교 3-4학년

1. 물에 빠졌을 때 구조물 잡기

가) 코스로프 잡고 이동하기



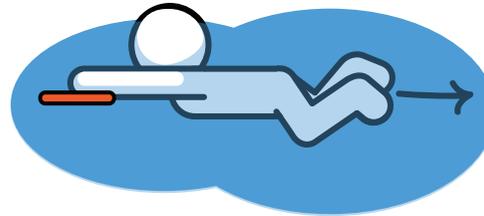
나) 5m 헤엄쳐서 구조물 잡기

5m

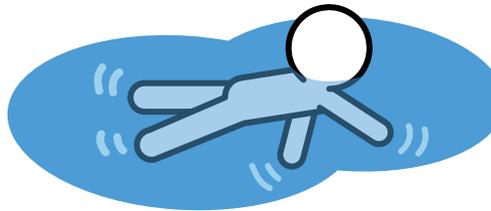


2. 기본 평영

가) 평영 다리 젓기

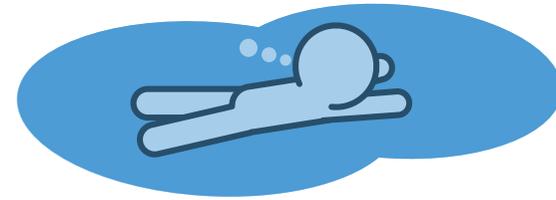


나) 개해임 흉내 내기

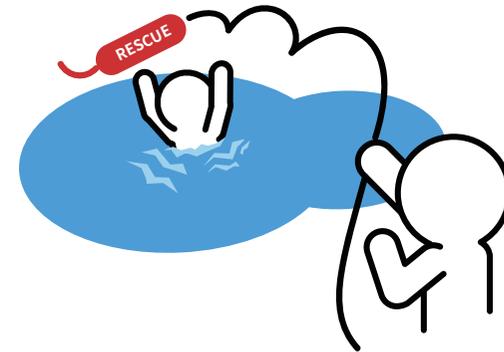


3. 익수자에게 구조물 던져주기

가) 잠수하기



나) 익수자 근처에 구조물 안전하게 던져주기



13단계 : 초등학교 5-6학년

1. 앉아/ 바로/ 다리 벌려 입수하기

가) 앉아 입수하기



나) 다리 벌려 입수하기



다) 위급 상황 입수하기



라) 안전한 장소로 바로 나오기

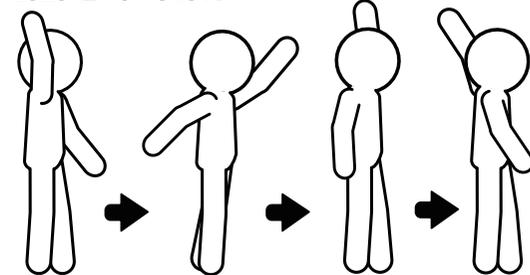


2. 영법 준비하기

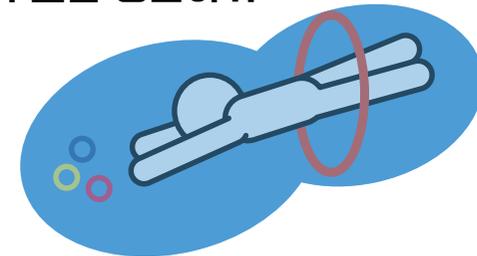
가) 크롤(자유형)
팔 다리 동작 익히기



나) 배영 팔 다리 동작 익히기



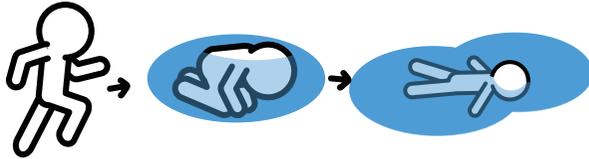
3. 잠수해서 구조물 통과하기



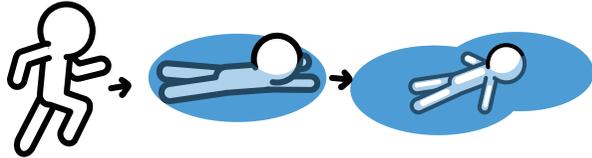
14단계 : 초등학교 5-6학년

1. 입수하여 뜨기

가) 입수하여 앞드려 뜨기

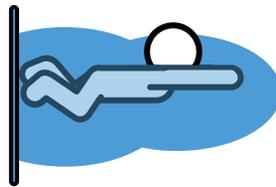


나) 입수하여 누워 뜨기

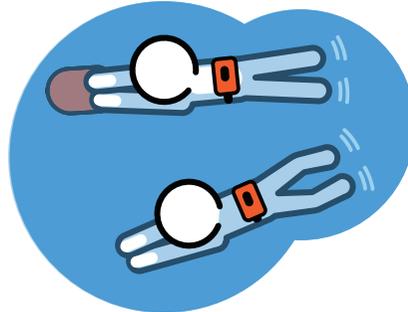


2. 영법 입문하기

가) 벽 차고 출발하기

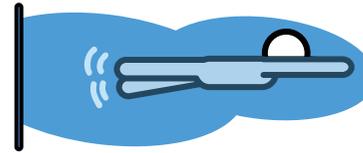


나) 보조기구 사용하여 크롤 배영으로 나아가기



3. 물속에서 숨 참고 이동하기

가) 물속에서 숨 참고 벽 차고 멀리 나아가기



나) 수영장 바닥에 손 짚고 물구나무 서기



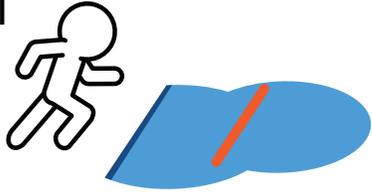
다) 물속에서 숨 참고 5m 이동하기



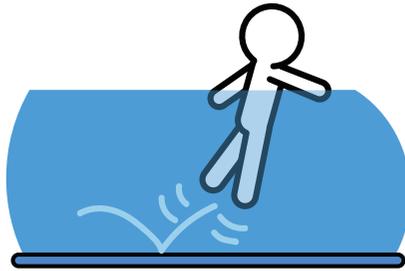
15단계 : 초등학교 5-6학년

1. 멀리 입수하여 바닥 차고 나오기

가) 멀리 입수하기



나) 바닥 차고 나오기



2. 영법 기초 익히기

가) 벽 차고 멀리 떠 나아가기



나) 크롤(자유형) 배영으로 나아가기



3. CPR(심폐소생술) 알기

가) 일반적인 CPR 순서 알기

1) 인식 확인 및 119 신고



2) 가슴 압박 30회



3) 인공호흡



4) 무한 반복 (119 구급대원이 도착하기 전까지)



16단계 : 초등학교 5-6학년

1. 다양한 방법으로 물에 뜨기

가) 누워 떠 손동작으로 방향 전환하기



나) 다양한 방법으로 물에 3분 뜨기

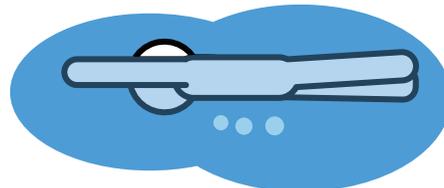


2. 영법 익히기

가) 누워서 벽 차고 출발하기



나) 크롤(자유형) 배영으로 나아가기



3. AED 사용법 알기

가) AED(자동심장충격기) 위치 알아두기

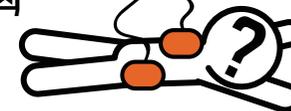


나) AED(자동심장충격기) 작동법 알기

1) 전원켜기



2) 패드부착



3) 심장리듬 분석



4) 시행



17단계 : 초등학교 5-6학년

1. 강에서 생존하기

가) 강에서 구명조끼 입고 물에 들어가기



나) 생존수영하기



2. 평영 영법 익히기

가) 평영 다리 젓기



나) 평영 팔 동작 익히기



다) 보조기구 활용하여 평영으로 나아가기

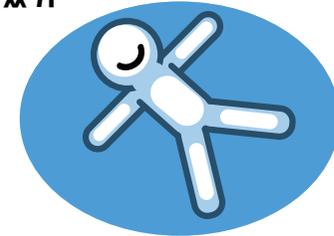


3. 근거리 잠영으로 이동하기

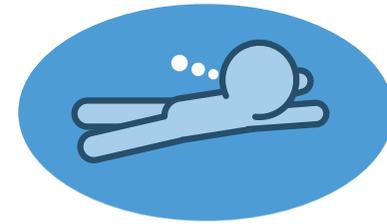
가) 서서 수면 위로 입수하기



나) 1분 동안 제자리에 떠있기



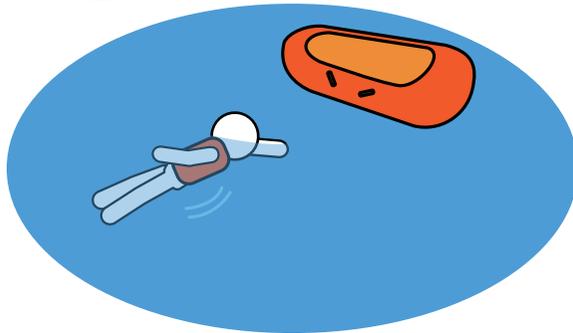
다) 잠영으로 10m 나아가기



18단계 : 초등학교 5-6학년

1. 생존수영 및 구조 요청하기

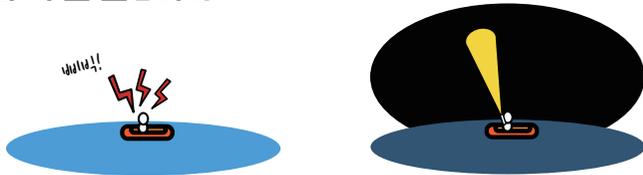
가) 구명뗏목까지 헤엄치기



나) 구명뗏목에 오르기



다) 구조 요청하기



2. 영법 숙달하기

가) 크롤(자유형) 배영으로 나아가기



나) 평영으로 나아가기



다) 자신있는 영법으로 15m 이상 나아가기 도전

3. 강과 바다에서 구조 체험하기

가) 강과 바다의 자연환경 이해하기

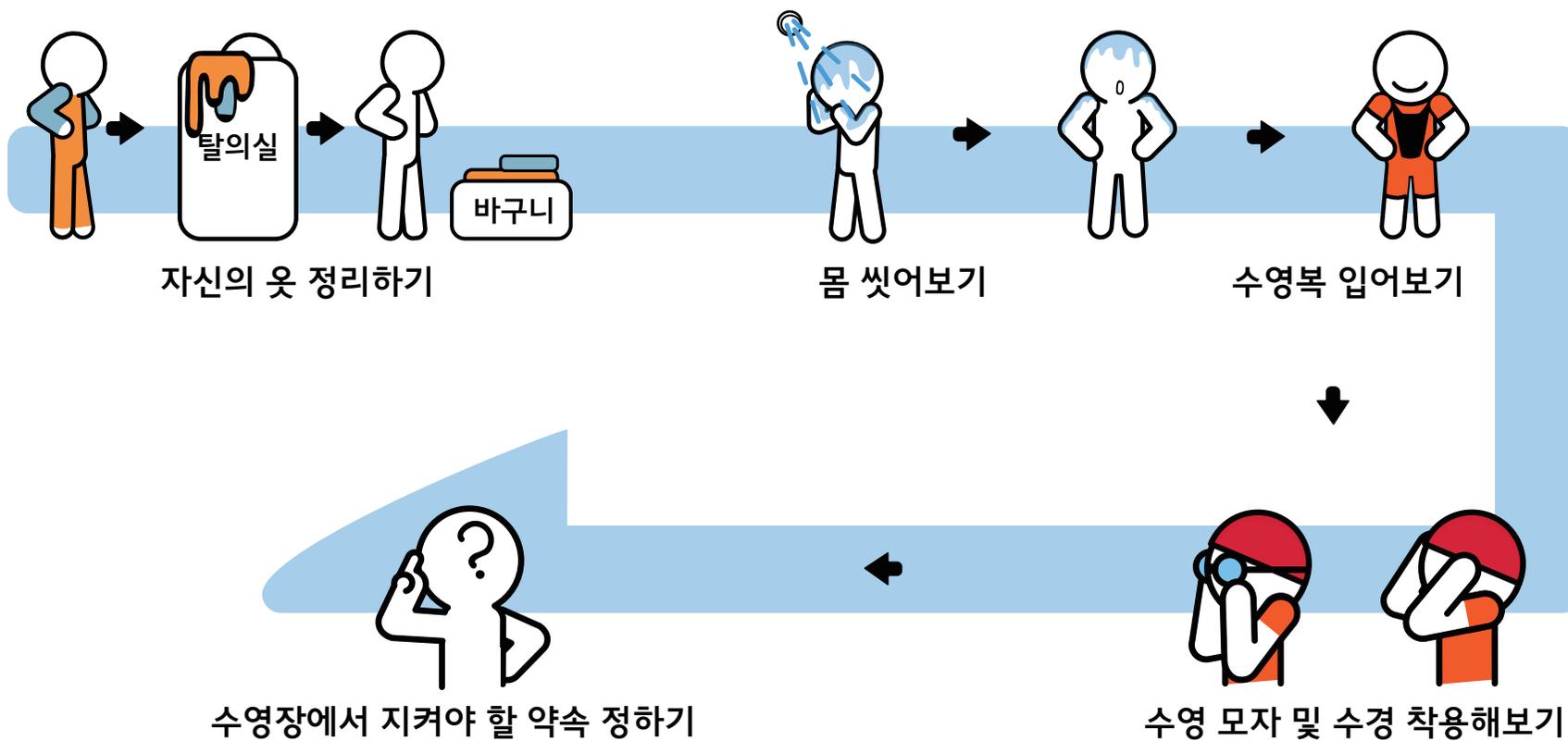


나) 강/바다에서 장비를 이용한 구조

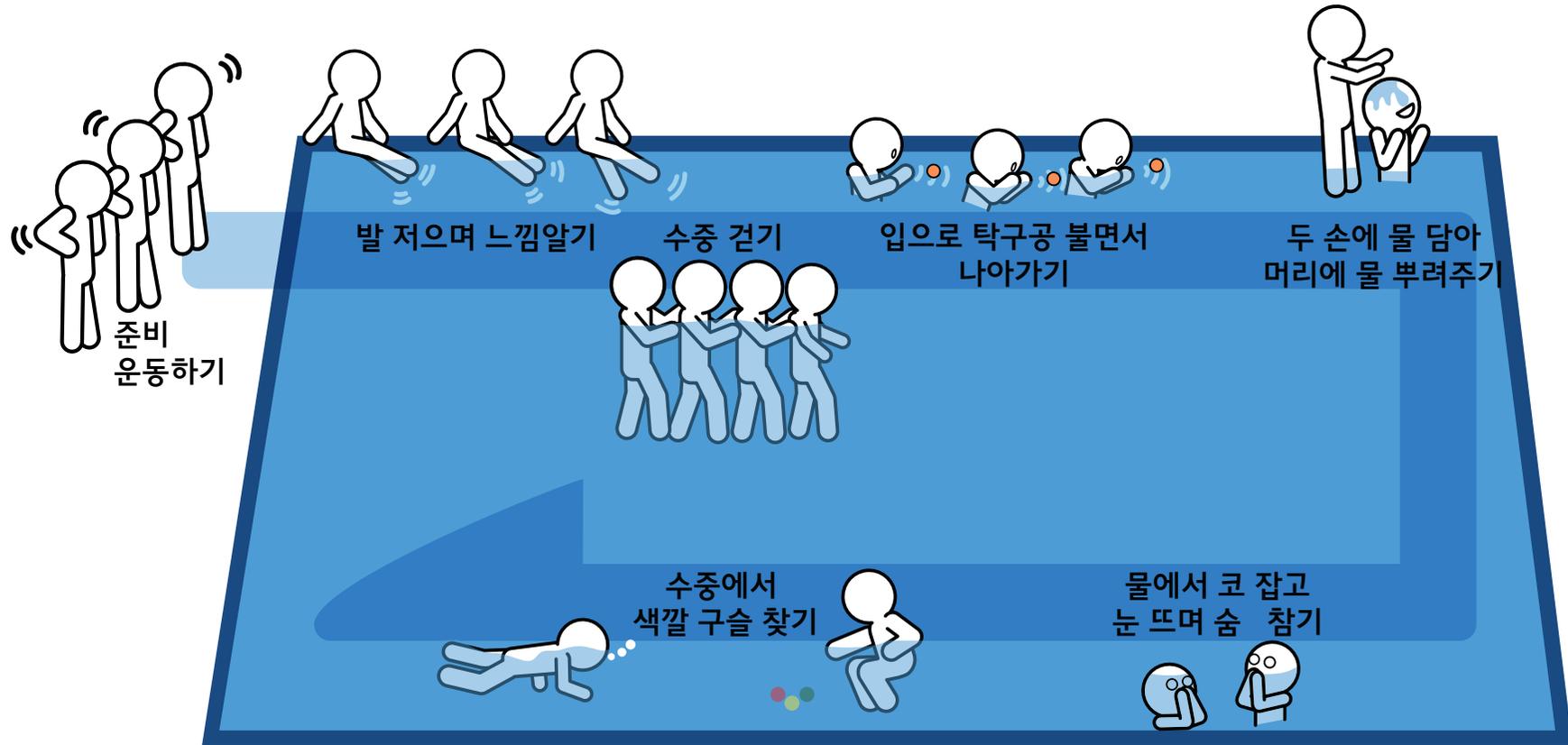


2. 초등학교 수영교육 평가

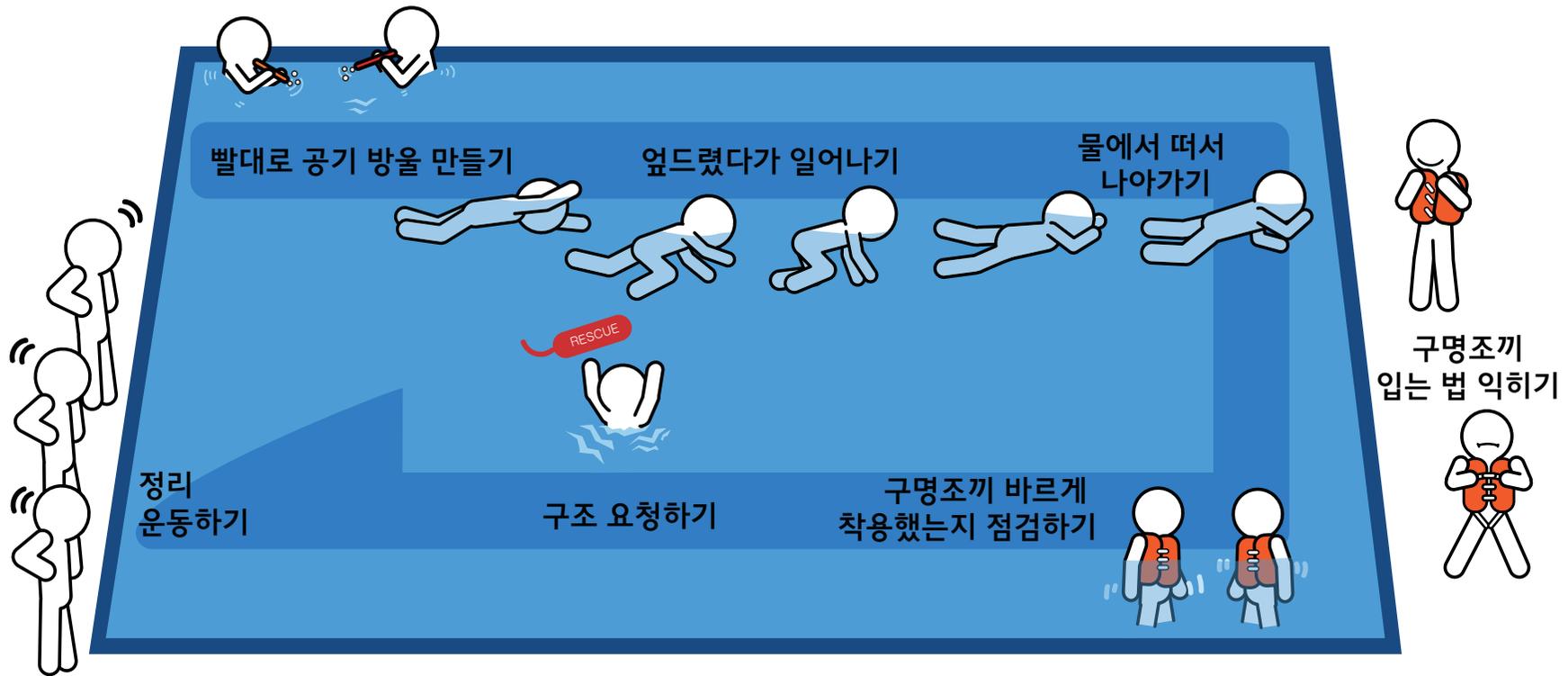
1. 2단계 평가 (예시) : 초등학교 1~2학년



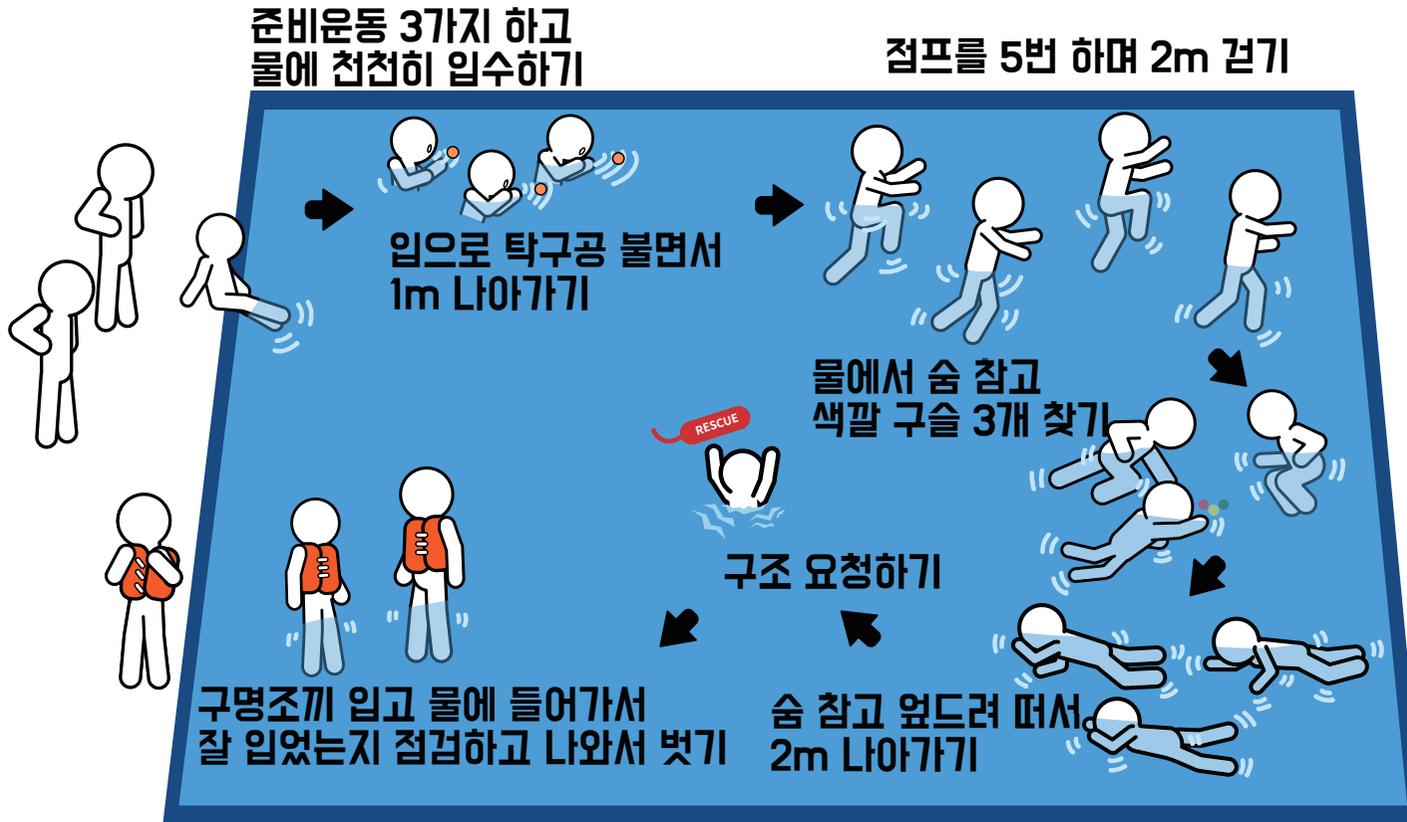
3. 4단계 평가 (예시) : 초등학교1~2학년



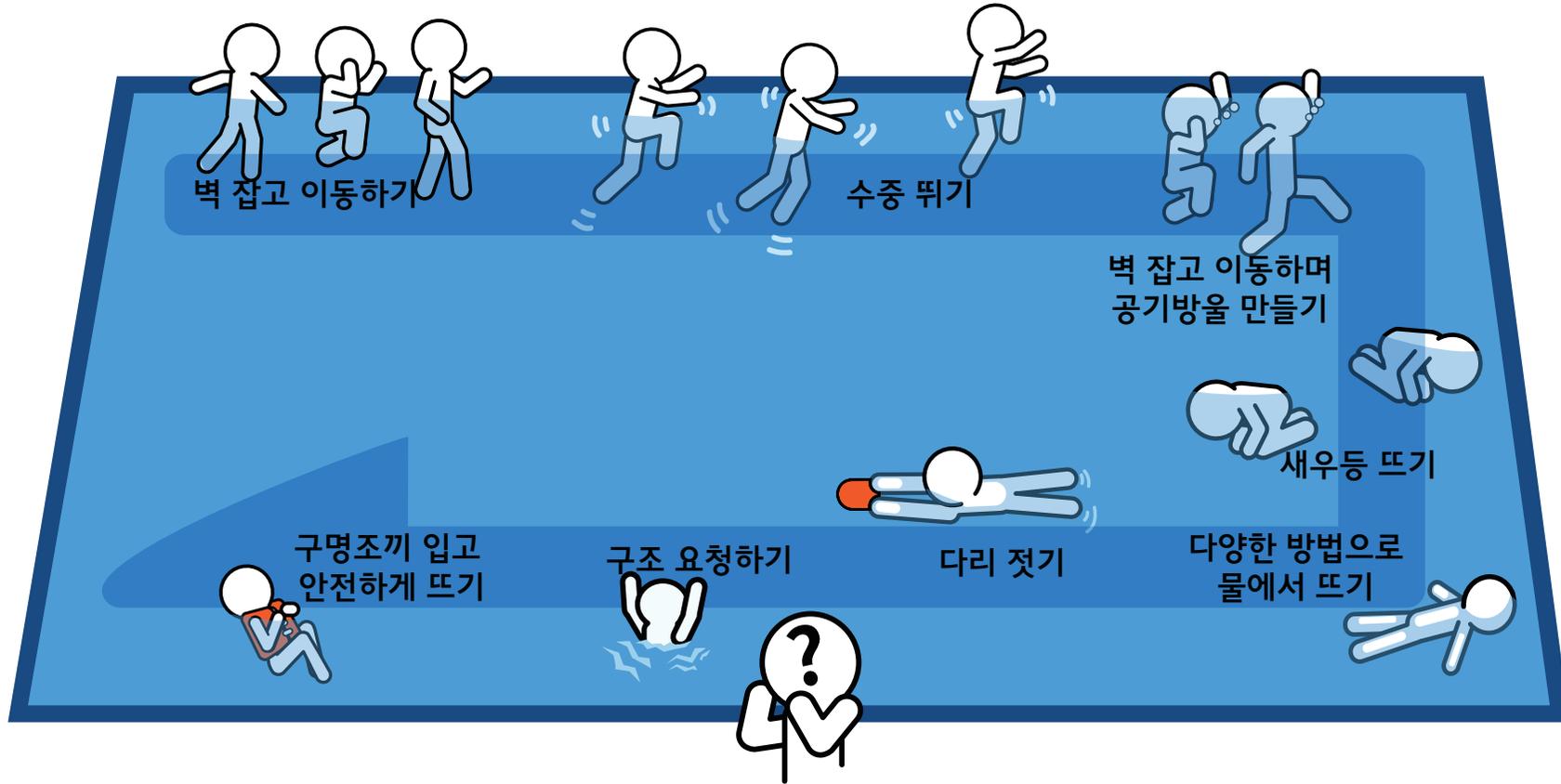
5. 6단계 평가 (예시) : 초등학교 1~2학년



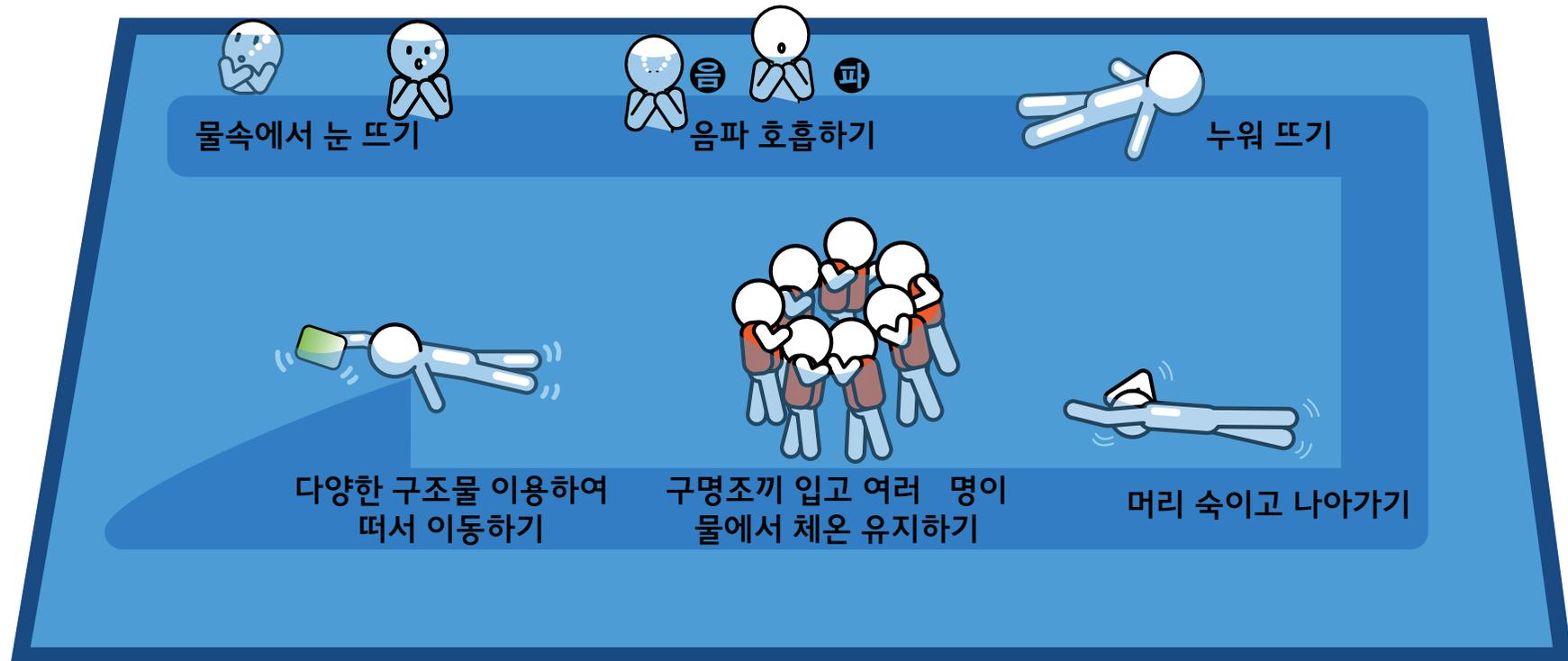
1~6단계 총괄 평가 (예시) : 초등학교 1~2학년



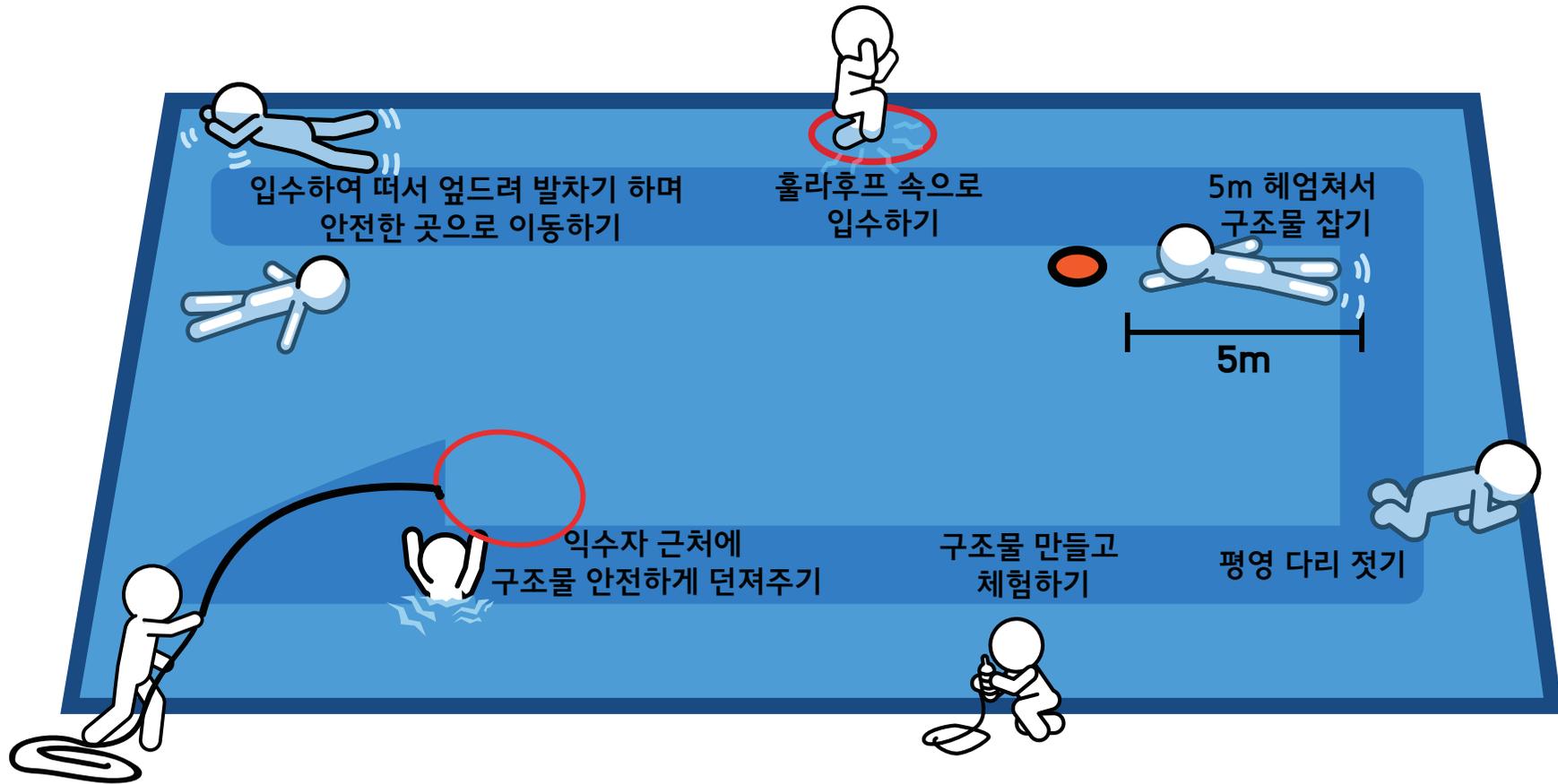
7. 8단계 평가 (예시) : 초등학교 3~4학년



9. 10단계 평가 (예시) : 초등학교 3~4학년



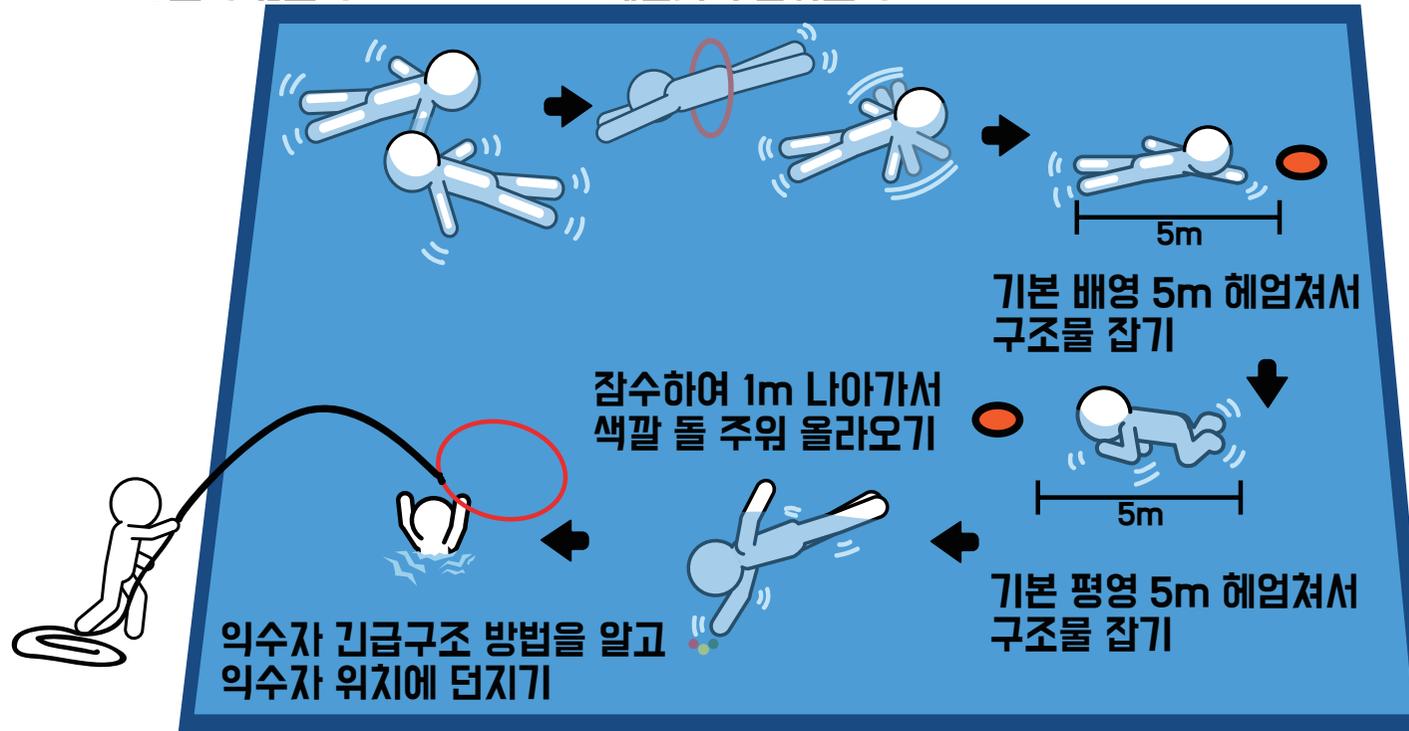
11. 12단계 평가 (예시) : 초등학교 3~4학년



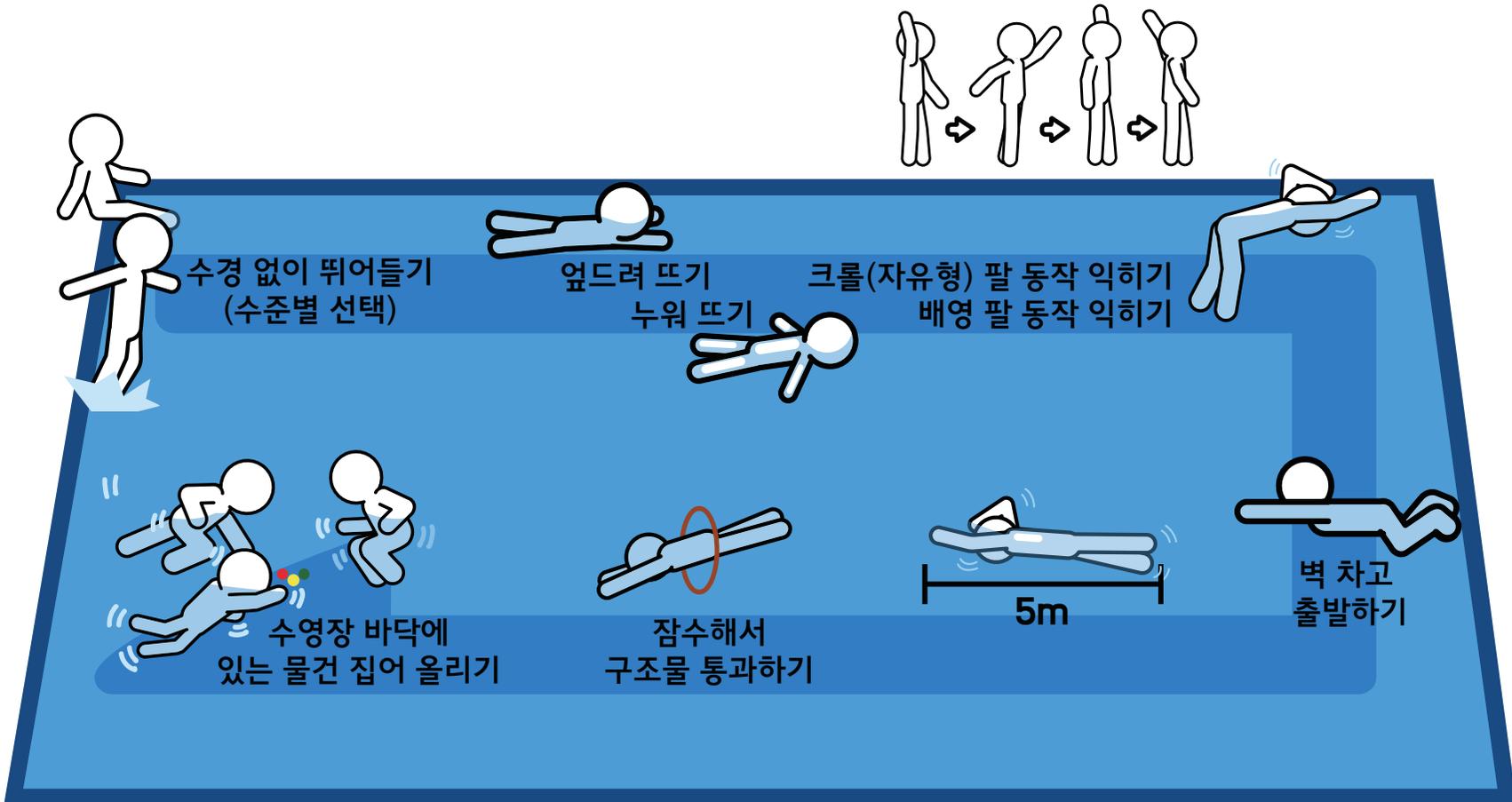
7~12단계 총괄 평가 (예시) : 초등학교 3~4학년

물속으로 뛰어들었다가
5초 누워뜨기

물속에 설치한 훌라후프 통과하여
헤엄쳐서 돌아오기



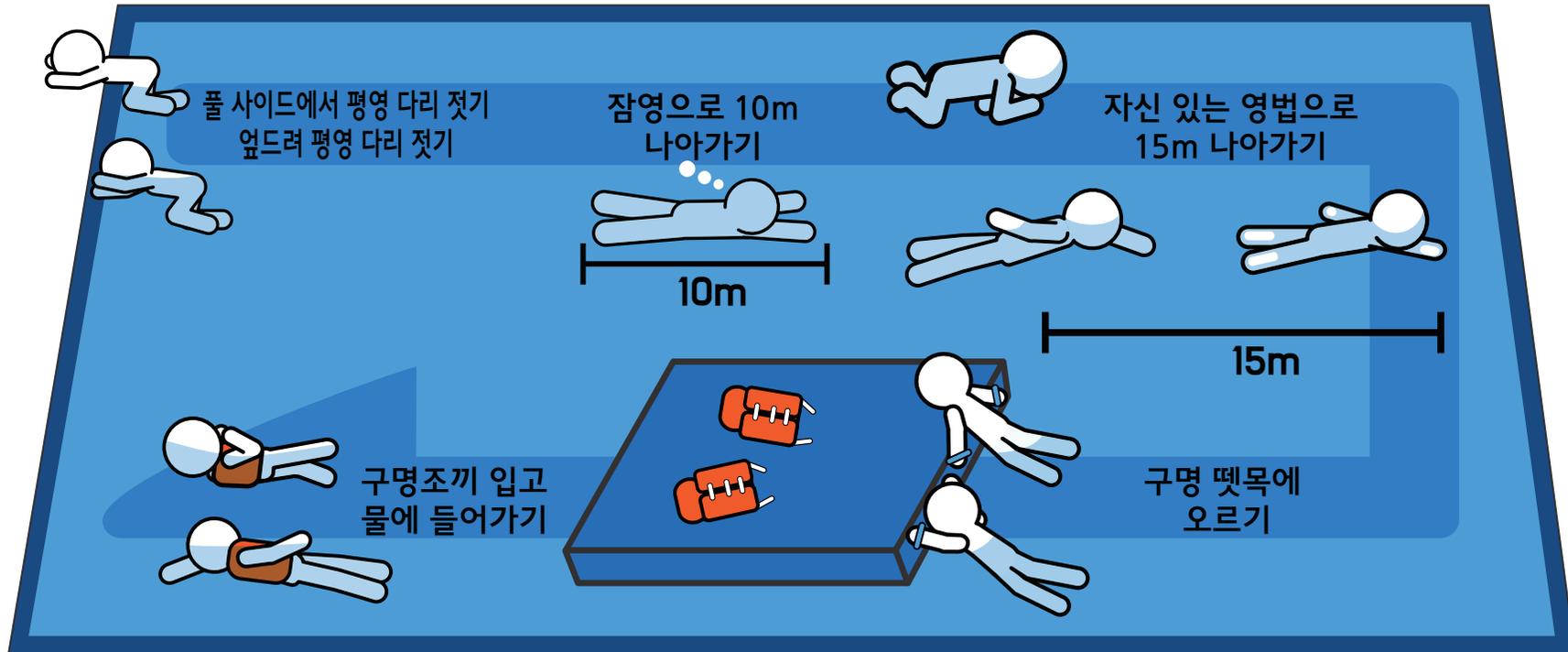
13. 14단계 평가 (예시) : 초등학교 5~6학년



15. 16단계 평가 (예시) : 초등학교 5~6학년



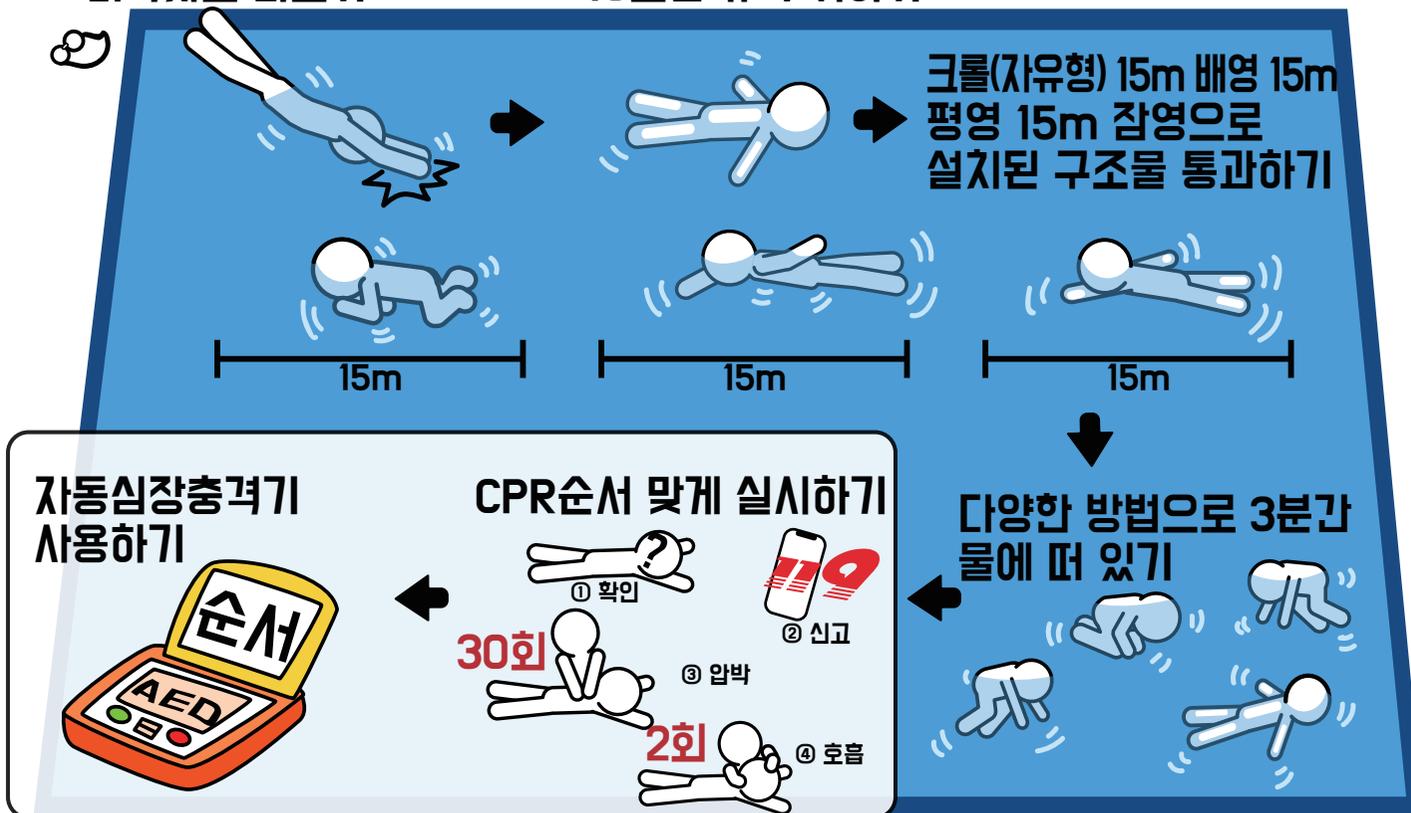
17. 18단계 평가 (예시) : 초등학교 5~6학년



13~18단계 총괄 평가 (예시) : 초등학교 5~6학년

수경없이 뛰어 들어
바닥차고 나오기

편한 방법으로 물에 떠서
10초간 휴식 취하기



3. 학습 내용 확인 체크리스트(학생용)

학습 내용 확인하기

1~2학년
1단계

모듬활동

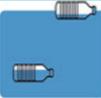
학습한 내용

어떻게 할때 잘 할 수 있었나요?



• 뜨는 물건 찾기

*
*



• 세수 때 호흡탐색

*
*



• 구조요청하기

*
*

개별활동

평가항목	◎	○	△
수영장에서 사용할 준비물을 확인하였습니다.			
안전의 중요성을 이해하였고 수영예절을 잘 지켰습니다.			
수업 중 친구들과 협력하여 활동하였습니다.			
알게 된 내용을 일상생활에 활용할 수 있습니다.			

잘한 점

느낀점

학습 내용 확인하기

1~2학년
2단계

모듬활동

학습한 내용

어떻게 할때 잘 할 수 있었나요?



• 준비물 알아보기

*
*



• 용 중심잡기

*
*



• 수영복입어보기

*
*

개별활동

평가항목	◎	○	△
수영장에서 사용할 준비물을 확인하였습니다.			
안전의 중요성을 이해하였고 수영예절을 잘 지켰습니다.			
수업 중 친구들과 협력하여 활동하였습니다.			
알게 된 내용을 일상생활에 활용할 수 있습니다.			

잘한 점

느낀점

학습 내용 확인하기

1~2학년
3단계

모듬활동

학습한 내용	어떻게 할때 잘 할 수 있었나요?
 <ul style="list-style-type: none"> 수영복 입기 	<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> *
 <ul style="list-style-type: none"> 수영장돌러보기 	<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> *
 <ul style="list-style-type: none"> 사위하기 	<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> *

개별활동

평가항목	◎	○	△
수영장에서 사용할 준비물을 확인하였습니다.			
안전의 중요성을 이해하였고 수영예절을 잘 지켰습니다.			
수업 중 친구들과 협력하여 활동하였습니다.			
알게 된 내용을 일상생활에 활용할 수 있습니다.			

잘한 점

느낀점

학습 내용 확인하기

1~2학년
4단계

모듬활동

학습한 내용	어떻게 할때 잘 할 수 있었나요?
 <ul style="list-style-type: none"> 도움 요청 방법 알기 	<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> *
 <ul style="list-style-type: none"> 천천히 입수하기 	<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> *
 <ul style="list-style-type: none"> 친구들과 함께 건기 	<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> *

개별활동

평가항목	◎	○	△
수영장에서 사용할 준비물을 확인하였습니다.			
안전의 중요성을 이해하였고 수영예절을 잘 지켰습니다.			
수업 중 친구들과 협력하여 활동하였습니다.			
알게 된 내용을 일상생활에 활용할 수 있습니다.			

잘한 점

느낀점

학습 내용 확인하기

1~2학년
5단계

모둠활동

학습한 내용	어떻게 할 때 잘 할 수 있었나요?
 <ul style="list-style-type: none"> 구명조끼 입기 	* *
 <ul style="list-style-type: none"> 수면에 물결 만들기 	* *
 <ul style="list-style-type: none"> 수중에서 색깔 구슬 찾기 	* *

개별활동

평가항목	◎	○	△
수영장에서 사용할 준비물을 확인하였습니다.			
안전의 중요성을 이해하였고 수영예절을 잘 지켰습니다.			
수업 중 친구들과 협력하여 활동하였습니다.			
알게 된 내용을 일상생활에 활용할 수 있습니다.			

잘한 점

느낀점

학습 내용 확인하기

1~2학년
6단계

모둠활동

학습한 내용	어떻게 할 때 잘 할 수 있었나요?
 <ul style="list-style-type: none"> 엎드렸을 때 호흡하기 	* *
 <ul style="list-style-type: none"> 구조 도구 찾기 	* *
 <ul style="list-style-type: none"> 구조요청하기 	* *

개별활동

평가항목	◎	○	△
수영장에서 사용할 준비물을 확인하였습니다.			
안전의 중요성을 이해하였고 수영예절을 잘 지켰습니다.			
수업 중 친구들과 협력하여 활동하였습니다.			
알게 된 내용을 일상생활에 활용할 수 있습니다.			

잘한 점

느낀점

학습 내용 확인하기

3~4학년
7단계

모듬활동

학습한 내용

어떻게 할때 잘 할 수 있었나요?

- 
 다리 짓기

*
*
- 
 점프하기

*
*
- 
 구조요청하기

*
*

개별활동

평가항목	◎	○	△
수영장에서 사용할 준비물을 확인하였습니다.			
안전의 중요성을 이해하였고 수영예절을 잘 지켰습니다.			
수업 중 친구들과 협력하여 활동하였습니다.			
알게 된 내용을 일상생활에 활용할 수 있습니다.			

잘한 점 느낀점

학습 내용 확인하기

3~4학년
8단계

모듬활동

학습한 내용

어떻게 할때 잘 할 수 있었나요?

- 
 구명조끼 입고 안전하게 뜨기

*
*
- 
 이동하며 공기방울만들기

*
*
- 
 물속에 얼굴 담그기

*
*

개별활동

평가항목	◎	○	△
수영장에서 사용할 준비물을 확인하였습니다.			
안전의 중요성을 이해하였고 수영예절을 잘 지켰습니다.			
수업 중 친구들과 협력하여 활동하였습니다.			
알게 된 내용을 일상생활에 활용할 수 있습니다.			

잘한 점 느낀점

학습 내용 확인하기

3~4학년
9단계

모듬활동

학습한 내용

어떻게 할때 잘 할 수 있었나요?

- 
 머리 숙이고 나아가기

*
*
- 
 물속에서 눈뜨기

*
*
- 
 구명조끼 입고 이동하기

*
*

개별활동

평가항목	◎	○	△
수영장에서 사용할 준비물을 확인하였습니다.			
안전의 중요성을 이해하였고 수영예절을 잘 지켰습니다.			
수업 중 친구들과 협력하여 활동하였습니다.			
알게 된 내용을 일상생활에 활용할 수 있습니다.			

잘한 점 느낀점

학습 내용 확인하기

3~4학년
10단계

모듬활동

학습한 내용

어떻게 할때 잘 할 수 있었나요?

- 
 구조물로 떠서 이동하기

*
*
- 
 누워뜨기

*
*
- 
 누워떠서 나아가기

*
*

개별활동

평가항목	◎	○	△
수영장에서 사용할 준비물을 확인하였습니다.			
안전의 중요성을 이해하였고 수영예절을 잘 지켰습니다.			
수업 중 친구들과 협력하여 활동하였습니다.			
알게 된 내용을 일상생활에 활용할 수 있습니다.			

잘한 점 느낀점

학습 내용 확인하기

3~4학년
11단계

모듬활동

어떻게 할 때 잘 할 수 있었나요?

학습한 내용

-  잠수하기
-  물라후프 속으로 입수하기
-  누워서 이동하기

* [Blank space for notes]

* [Blank space for notes]

* [Blank space for notes]

개별활동

평가항목	◎	○	△
수영장에서 사용할 준비물을 확인하였습니다.			
안전의 중요성을 이해하였고 수영예절을 잘 지켰습니다.			
수업 중 친구들과 협력하여 활동하였습니다.			
알게 된 내용을 일상생활에 활용할 수 있습니다.			

잘한 점

느낀점

학습 내용 확인하기

3~4학년
12단계

모듬활동

어떻게 할 때 잘 할 수 있었나요?

학습한 내용

-  코스로프 잡고 이동하기
-  평영 다리 젓기
-  익수자에게 구조물 던져주기

* [Blank space for notes]

* [Blank space for notes]

* [Blank space for notes]

개별활동

평가항목	◎	○	△
수영장에서 사용할 준비물을 확인하였습니다.			
안전의 중요성을 이해하였고 수영예절을 잘 지켰습니다.			
수업 중 친구들과 협력하여 활동하였습니다.			
알게 된 내용을 일상생활에 활용할 수 있습니다.			

잘한 점

느낀점

학습 내용 확인하기

5~6학년
13단계

모둠활동

학습한 내용	어떻게 할 때 잘 할 수 있었나요?
 <ul style="list-style-type: none"> 안전한 장소로 바로 나오기 	<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> *
 <ul style="list-style-type: none"> 크롤(자유형)발다리 동작 익히기 	<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> *
 <ul style="list-style-type: none"> 앞아 다리벌려 입수하기 	<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> *

개별활동

평가항목	◎	○	△
수영장에서 사용할 준비물을 확인하였습니다.			
안전의 중요성을 이해하였고 수영예절을 잘 지켰습니다.			
수업 중 친구들과 협력하여 활동하였습니다.			
알게 된 내용을 일상생활에 활용할 수 있습니다.			

잘한 점

느낀 점

학습 내용 확인하기

5~6학년
14단계

모둠활동

학습한 내용	어떻게 할 때 잘 할 수 있었나요?
 <ul style="list-style-type: none"> 물속에서 숨 참고 5m 이동 	<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> *
 <ul style="list-style-type: none"> 보조기구 사용하여 나아가기 	<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> *
 <ul style="list-style-type: none"> 입수하여 누어뜨기 	<input type="checkbox"/> * <input type="checkbox"/> *

개별활동

평가항목	◎	○	△
수영장에서 사용할 준비물을 확인하였습니다.			
안전의 중요성을 이해하였고 수영예절을 잘 지켰습니다.			
수업 중 친구들과 협력하여 활동하였습니다.			
알게 된 내용을 일상생활에 활용할 수 있습니다.			

잘한 점

느낀 점

학습 내용 확인하기

5~6학년
15단계

모듬활동

학습한 내용 어떻게 할때 잘 할 수 있었나요?

- 
 - 바닥차고 나오기
- 
 - 벽차고 멀리나가기
- 
 - 심폐소생술 알기

개별활동

평가항목	◎	○	△
수영장에서 사용할 준비물을 확인하였습니다.			
안전의 중요성을 이해하였고 수영예절을 잘 지켰습니다.			
수업 중 친구들과 협력하여 활동하였습니다.			
알게 된 내용을 일상생활에 활용할 수 있습니다.			

잘한 점 **느낀점**

학습 내용 확인하기

5~6학년
16단계

모듬활동

학습한 내용 어떻게 할때 잘 할 수 있었나요?

- 
 - 다양한 방법으로 물에 3분 뜨기
- 
 - 크롤(자유형)으로 나아가기
- 
 - 심장충격기 사용법 알기

개별활동

평가항목	◎	○	△
수영장에서 사용할 준비물을 확인하였습니다.			
안전의 중요성을 이해하였고 수영예절을 잘 지켰습니다.			
수업 중 친구들과 협력하여 활동하였습니다.			
알게 된 내용을 일상생활에 활용할 수 있습니다.			

잘한 점 **느낀점**

학습 내용 확인하기

5~6학년
17단계

모듬활동

학습한 내용	어떻게 할 때 잘 할 수 있었나요?
 <ul style="list-style-type: none"> ● 생존수영 하기 	* *
 <ul style="list-style-type: none"> ● 평영다리젓기 	* *
 <ul style="list-style-type: none"> ● 잠영으로 10m 나아가기 	* *

개별활동

평가항목	◎	○	△
수영장에서 사용할 준비물을 확인하였습니다.			
안전의 중요성을 이해하였고 수영예절을 잘 지켰습니다.			
수업 중 친구들과 협력하여 활동하였습니다.			
알게 된 내용을 일상생활에 활용할 수 있습니다.			

잘한 점

느낀점

학습 내용 확인하기

5~6학년
18단계

모듬활동

학습한 내용	어떻게 할 때 잘 할 수 있었나요?
 <ul style="list-style-type: none"> ● 장비를 이용한 구조 	* *
 <ul style="list-style-type: none"> ● 평영으로 나아가기 	* *
 <ul style="list-style-type: none"> ● 구명뗏목에 오르기 	* *

개별활동

평가항목	◎	○	△
수영장에서 사용할 준비물을 확인하였습니다.			
안전의 중요성을 이해하였고 수영예절을 잘 지켰습니다.			
수업 중 친구들과 협력하여 활동하였습니다.			
알게 된 내용을 일상생활에 활용할 수 있습니다.			

잘한 점

느낀점

4. 강과 바다에서 주의사항

강과 바다에서 수영안전

가. 강에서의 안전사고 사례 유형

- 1) 얇은 물 기절 증후군 발생 - 반복되는 얇은 강물 속에서 숨 오래 참기 놀이는 과호흡의 발생으로 인해 의식을 잃을 수 있다.
- 2) 물의 깊이를 알 수 없는 곳에서 다이빙이나 물놀이 등 위험한 활동
- 3) 빠진 사람을 구하려 뛰어들다가 모두 위험한 상황 발생

나. 바다에서의 안전사고 사례 유형

- 1) 물에 빠져 물을 많이 먹어 기도가 막히는 익수사고
- 2) 안전 가이드 망이나 안전 수칙을 무시하고 수영 활동
- 3) 구명조끼를 착용하지 않은 상태에서 수영이나 낚시 활동
- 4) 독성이 강한 해파리에 쏘이는 상황
- 5) 물놀이 도중 이안류(바다 방향으로 치는 역 파도)에 휩쓸려 사고 발생

다. 강에서의 안전사고 예방

- 1) 물의 깊이와 바닥면을 사전에 확인
- 2) 유속이 빠른 곳 피하기
- 3) 비가 올 때는 물놀이 그만하기
- 4) 물이 차갑거나 오염된 곳은 피하기
- 5) 사람이 없는 장소에 혼자 들어가지 않기



라. 바다에서의 안전사고 예방

- 1) 육지에서 멀어질 때 천천히 이동하며 깊이 확인
- 2) 구명조끼 반드시 착용
- 3) 일기예보 사전에 확인하고 숙지
- 4) 수온과 파도의 조류 상태 그리고 해파리 사고 장소 확인
- 5) 보호자나 동료가 관찰 가능한 곳으로만 이동
- 6) 인명 구조 요원과 구조 장비가 있는지 확인

마. 강과 바다에서의 안전수칙

- 1) 수상 활동 전 안전수칙
 - 물에 들어가기 전 반드시 10분 정도 준비 운동 실시
 - 심장에서 먼 쪽부터 물을 문히며 서서히 입수하기
 - 식사 후 바로 물에 들어가지 않기
 - 감기 몸살 등의 증상으로 몸에 열이 있으면 물에 들어가지 않기
- 2) 수상 활동 중 안전수칙
 - 물의 깊이와 바닥의 이물질 확인하기
 - 음식물을 먹으면서 수영을 하면 질식의 위험이 있으므로 주의
 - 잠수하여 물 오래 참기 놀이 활동 주의
 - 저체온증이 발생하면 즉시 밖으로 나와 마른 옷과 큰 수건으로 감싸고 휴식
 - 낮 시간에 뜨거운 햇빛 아래에서 장시간 동안 노출되면 화상의 위험 인지
 - 지칠 때까지 활동하지 않고 중간 중간 휴식 취하기
 - 수상 안전 요원 지시를 주시하고 잘 따르기
 - 안전 가이드 표시나 선 밖으로 나가지 않기
 - 물에 빠진 사람을 발견하면 즉시 안전 요원에게 알리고 물에 뜰 수 있는 튜브나 구명조끼 등을 던지기. 단, 함부로 익수자를 구하기 위해 들어가지 않기



5. 참고서식

[서식1] 수영교육 계획서

20○○학년도 3학년 수영교육 계획

○○초등학교

1. 목적

- 가. 수영교육을 통하여 도전의식과 물에 대한 적응력 향상
- 나. 비상시 자기 생명 보호 및 안전 능력 강화
- 다. 초등학교 3학년 수영교육 내실화로 유연성, 근력, 심폐지구력 등의 기초 체력 증진
- 라. 1인 1스포츠 활동을 통하여 생활체육과 평생체육 활동에 참여할 수 있는 기회 제공

2. 방침

- 가. 3학년을 대상으로 가급적 체육교과 및 창·체 시간에 실시한다.
- 나. 교육과정 수영이론과 실기 및 수상 안전교육 등을 교육한다.
- 다. 담임교사는 수영장까지 아동을 인솔 한 후 사유가 있어서 수영학습에 참가하지 못하는 아동은 참관할 수 있도록 하고 입장지도를 원칙으로 한다.
- 라. 지도 강사 1인당 적정 인원 유지한다.(1인당 20명 이내 인원 유지 권장)
- 마. 학생들의 수준을 고려한 수준별 수업 실시한다.
- 바. 유사시 응급조치가 신속히 이루어질 수 있도록 응급조치 지원체계 마련한다.
- 사. 본 수업이 1회성 물놀이 수업에 그치지 않고 '10m 이상 헤엄쳐가기'를 달성할 수 있도록 체계적으로 지도한다.

3. 수영교육 계획

- 가. 수영교육 대상 : 3학년 전체 학생(○○명)
- 나. 수영교육 목표 : 수영교육 대상자의 60% 학생이 10m 헤엄쳐가기
- 다. 이용수영장 : ○○수영장
 예시) 교육청 직속기관 : 학생체육관 수영장, 교육연수원 수영장, 평생학습관 수영장 등
 학교 : 본교수영장, 타교수영장 / 기타 : 지자체수영장, 청소년수련관, 사설수영장 등
- 라. 교육내용 : 6회 12차시 운영(1회 2차시 운영, 생존 수영교육 2시간 반드시 포함)

교육내용	회 차	차 시	교재
생존 수영교육	1	①~②	*첨병첨봉 돌고래처럼
물속 보며 나아가기	2	③~④	
크롤(자유형)로 나아가기	3	⑤~⑥	
	4	⑦~⑧	
기록 도전하기	5	⑨~⑩	
생존 수영교육	6	⑪~⑫	수상 안전교육(2시간) 반드시 포함

※ 여건 및 수준에 따라 내용을 달리하여 지도할 수 있음(예 : 수준별 조 편성 등)

마. 수영 수업 시 담임교사의 역할

내 용	지도 사항	
1. 수영수업 전일	1. 수영장 이용수칙 및 안전수칙 등에 대하여 안전교육을 한다. 2. 수영복, 모자 및 수경을 꼭 준비시킨다. 3. 가벼운 감기일 경우는 수영수업을 해도 상관없음을 지도한다. 4. 수영 수업에 빠질만한 특별한 이유(독감, 흡살, 생리 등)외에는 수영 수업에 임하도록 지도한다.	
2. 수영 수업 당일	가. 수영장으로 인솔 시	1. 수영 수업시간 10분 전 도착하도록 교실에서 출발하여 어린이 질서지도에 임한다. 2. 수영장으로 이동 시 뛰거나 장난하지 않게 하며 조용히 하도록 지도한다. 3. 수영장 입장전에 탈의실, 샤워실, 수영장 내 안전교육을 실시한다. 4. 건강 이상 유무 및 건강상태를 재확인 한다.
	나. 탈의실에서	1. 실내화를 신발장에 가지런히 정리하도록 지도한다. 2. 바구니를 이용하여 자기 옷을 바구니에 정리하도록 지도한다. 3. 샤워장에서는 샤워를 하고 바로 수영장으로 나와 수업준비를 하도록 지도한다.(샤워장에서 물장난을 하지 않게 지도한다)
	다. 수업 시간 중	1. 수영교육 실시 전후 준비운동, 정리운동 철저히 하도록 한다. 2. 수상안전을 위하여 수영하는 동안 계속 관찰한다. 가. 수영장에서는 뛰지 않도록 지도한다. 나. 수영용구(킥판, 허리부대와 막대부대)가 주인 없이 나뒹굴지 않도록 한다. 다. 물에 빠진 어린이가 없나 확인한다. 라. 물속에서 정지 상태로 있거나 줄을 잡고 있는 어린이가 없도록 지도한다. 마. 물장난을 치거나 다른 사람의 수영에 방해가 되지 않게 한다. 바. 수업이 끝나면 킥판과 부대 등을 정리하도록 지도한다.
	라. 수업 후 탈의실에서	1. 신속하게 샤워하고 옷을 갈아입도록 지도한다. 2. 샤워장에서 물기를 다 닦고 탈의실로 이동하도록 지도한다.
마. 수업 후 교실로 이동 시	1. 교실로 이동 시 어린이 개인이 혼자 이동하지 않게 하며 전원이 같이 교실로 이동한다. 2. 수영장에서는 아동들이 조용히 할 수 있도록 하며 교실까지 이동할 때 질서지도에 임한다.	

4. 추진 일정

- 가. 학교 수영교육 예산 신청 : 20○○. ○○월
- 나. 수영교육 세부계획 수립 : 20○○. ○○월(교육과정에 반영)
- 다. 수영교육을 위한 교사, 수영장실무자 회의 : 20○○. 2월~3월
- 라. 수영교육 실시 전 안전교육 : 20○○. ○○. ○○(수)
- 마. 수영교육 : 20○○. 3월 말~12월 중 6차시

<2000. 00. 00(목)~00.00(목) 매주 10:00~11:30>

회차	1	2	3	4	5	6
날짜	5.12	5.19	5.26	6.2	6.9	6.16

바. 수영교육 결과 분석 및 평가 : 2000. 6. 22(목)

* 교육지원청 보고 : 2000. 12월

5. 기대효과

가. 기본 기능 학습을 통해 수영 활동의 즐거움을 가짐

나. 수영교육을 통해 물에 대한 적응력 향상 및 도전정신 향상

다. 체육교육 내실화에 기여

라. 맞춤형 수영교육으로 학생, 학부모 만족도를 높이고 공교육의 책무성 제고 및 신뢰도 향상

마. 1인 1기 습득으로 기초체력 향상 및 생활체육 및 평생체육 활동 참여 자질 향상

[붙임] 수영교육 단계별 안전관리 대책

1. [사전단계] 준비 시

가. 체험 실시 전, 사전답사를 통해 안전점검 실시 [서식 1]

나. 차량 종합보험 가입 재확인(임차차량 이동 시)

다. 학부모에게 수영교육에 대한 정보를 제공하고 참가동의서 수령

라. 비상상황을 신속하게 파악할 수 있도록 비상연락망 구축

마. 교육 1주일 전 이내 학교-수영장 이동 및 사고 발생 관련 사전교육 실시

2. [활동단계] 단계별 안전점검

가. 책임인솔자는 출발 전 수영장에 연락하여 변동사항이 있는 지 확인하며 일기변화 또는 일정변동 등 현장 상황 변동에 대한 안내와 신속한 대처 지휘

나. 행정실 협조를 얻어 차량 및 운전자에 대해 체크리스트 작성

다. 안전요원 배치 및 시야확보 확인

라. 수영장에서 사전에 계획하고 협의한 일정대로 안전하게 프로그램이 실시되었는지 체크리스트에 확인 [서식 2]

마. 학생들의 피로도 등을 고려하여 수영지도자와 활동 시간 조절

바. 활동에 필요한 장비 중 안전성이 확보되지 않은 장비는 학생이 직접 다루지 않도록 지도

<수영교육 대상자 안전수칙>

수영수업 전에

- 몸을 깨끗이 씻고 들어가기
- 몸에 이상이 있거나 피부병 등 신체질환자(허약자, 감기, 중이염 등)는 수영수업 참관
- 음식을 먹은 후 바로 물에 들어가지 않기
- 준비운동을 철저히 하기

수영수업 중에

- 자기 수준에 맞는 레인에서 수업에 참여하기
- 보조기구 착용하기
- 물 밖에서 이동 시에는 걸어 다니기
- 수영강사의 지시에 잘 따르며 몸에 이상이 있을 시 즉시 알리기
- 장난치며 뛰어들거나 밀치지 않기

수영수업 후에

- 정리운동 하기
- 몸 깨끗이 씻기
- 머리 등 물기 잘 말리고 나오기(감기 예방)

수영장 예절

- 수영장 내 공용시설 바르게 사용하기
- 수영장에 불필요한 물건(큰 수경, 튜브, 돈 등) 가지고 들어가지 않기
- 수영장에서 음식을 가지고 들어가거나 먹지 않기

☑ 준비운동 예시

팔을 안팎으로 돌려주기	등배운동	상체 큰 원으로 돌리기
양팔을 앞뒤로 번갈아 흔들기	옆구리운동	무릎 돌리기
무릎 굽혔다가 펴기	몸통운동	목운동(좌우, 앞뒤, 원)
다리 굽혔다가 펴기(좌우로)	허리 돌리기	손목, 발목운동

<수영장 관계자 안전수칙>

→ 수영 강습 시작 전

- 수영장(학교) 출입 차량은 학교보안관이 통제(안전지도)한다.
- 수영장 종사자(점검 담당자)는 매일 수영장 개장 30분 전에 탈의실, 샤워실, 수영장, 사우나실, 기계실 등의 각종 시설 및 기구와 비상구 등에 대하여 안전 점검을 실시한다.
- 수영장 강사(수상안전요원 자격증 소지자)와 수상안전요원은 회원 입장 전에 수영장 수조 등 시설물 및 기구 등에 대하여 안전점검을 실시한다.
- 어린이가 샤워실 및 탈의실을 이용할 때에는 담당강사가 안전에 대하여 지도한다.
- 안내데스크 종사자는 수영장 이용 부적격자가 있을 경우 수영장 출입을 제한한다.
- 샤워를 끝내고 회원이 수영장에 입실하면 탈의실과 샤워실의 이상 유무를 확인한다.

→ 수영 강습 진행 중

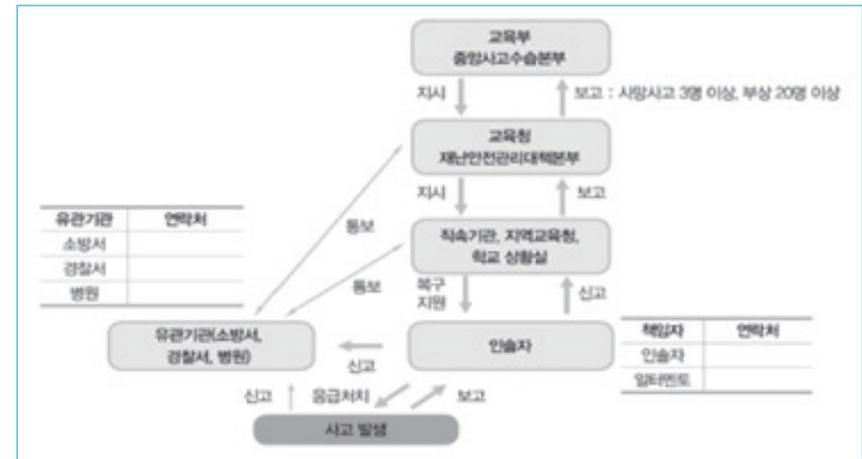
- 수영 강사는 이용자에게 안전교육 및 훈련 등을 실시함에 있어 통제(강압적)보다는 관리(안내 - 정보제공, 설득 - 의사소통, 제재 - 최종적 수단) 방법을 사용한다.
- 수영 강사는 안전관리 현안 문제(안전수칙 미준수 사항 및 대두된 안전문제)에 대하여 강의 전에 안내 및 교육한다.
 - 수영장 내 도보 이동, 개별 다이빙 금지, 유아의 성인 풀 이용(강습) 금지 등
- 수영강습 전후에는 반드시 준비운동을 실시한다.
- 수영강사는 강습 중에 건강 이상자가 있거나 응급 상황이 발생할 경우에는 응급조치를 시행한다.
- 경미한 상황 : 응급조치 후 안내데스크에 연락하여 보건교사에게 인계한다.
- 긴급한 상황 : 응급조치 시행 및 이용자들의 협조를 구하여 119와 보건교사에게 연락한다.
- 배수구의 이상이 발견된 경우에는 순환펌프와 기류펌프를 즉시 중지한다.
- 응급상황 발생 시에는 우선 조치하고 사후에 보고한다.
- 아무리 사소한 것이라도 사고가 발생하면 즉시 보고한다.

→ 수영 강습 종료 후

- 수영강사는 회원이 수영장에서 모두 퇴장하고 난 후 남아 있는 이용자가 있는지 확인 후 퇴실한다.
- 어린이가 샤워실 및 탈의실을 이용할 때에는 담당강사가 안전에 대하여 지도한다.
- 이용자가 모두 나가면 샤워실, 탈의실을 포함해 접근 가능한 모든 지역에 이용자가 있는지 여부를 확인한다.

3. 사고 발생 시 행동요령과 후속 조치

- 가. 특별한 보호가 필요한 학생이 있을 경우, 수영장 업무담당자(일터멘토)에게 전달하여 수시로 관찰할 수 있도록 안내
- 나. 인솔자는 사고 발생 시 '상황보고·안전대응체계도'에 따라 보고하고 지원을 요청함



〈 상황보고·안전대응 체계도 〉

다. 비상시 행동요령

- 화재 발생시
 - 화재 신고 및 전파 : 119에 화재발생을 신고하고 상황을 전파한다.
 - 대피유도 : 학생들이 일시에 출구로 집중되지 않도록 침착한 상황 설명과 대피 안내를 실시한다.
 - 초기 소화 : 자체 소화시설에 의한 진화작업을 실시한다.
- 정전 발생시
 - 안내 : 침착하게 정전이 발생하였음을 안내하고 수조 내에 있는 학생들에게 수조 내의 안전줄을 잡고 대기하도록 한다.
 - 대피 유도 : 즉시 복구가 불가능할 경우에는 수조 내에 있는 학생들이 안전줄을 잡고 수조 밖으로 나올 수 있도록 안내하고 수영장 관계자들과 협력하여 외부로 대피하도록 한다.
 - 확인 : 대피 완료 후 잔류하거나 부상한 이용자가 있는지 확인한다.
- 응급상황 발생시(별도 자료 참고)

4. [사후단계] 안전관리 평가 및 환류

- 가. 학생 평가 시 학생의 관점에서 수영교육의 안전항목을 포함하여 작성하도록 안내
- 나. 교사는 수영교육 결과보고서 작성 시 학생들의 워크북 및 단계별 안전점검·교육 실시여부 등을 토대로 기재

수영장 사전 답사 체크리스트

장소		일시	2000. . . .
대상학년		답사자명	
체크리스트 내용		메모	
· 환경과 시설이 수영교육 프로그램의 내용에 적합한가?		<input type="checkbox"/>	
· 학생 인원이 수영장 규모에 적절한가?		<input type="checkbox"/>	
· 교육 장소의 안전요원 및 구조용구가 규정에 맞게 배치되어 있는가?		<input type="checkbox"/>	
· 수영강사 및 안전요원 자격증과 성범죄 경력조회 결과가 갖추어져 있는가?		<input type="checkbox"/>	
· 교육 장소의 모든 설치물(수업도구 포함)들은 안전한가?		<input type="checkbox"/>	
· 학생들의 이동 통로나 비상구는 충분히 확보되어 있는가?		<input type="checkbox"/>	
· 교육 장소에 소화기가 설치되어 있는가?		<input type="checkbox"/>	
· 계단이나 난간에 미끄럼 방지 테이프나 안전장치가 되어 있는가?		<input type="checkbox"/>	
· 수영장 인근에 청소년 유해 업소(숙박업소, 유흥업소 등)가 있는지 확인했는가?		<input type="checkbox"/>	

2000 학년도 0학년 수영교육 안내

학부모님, 안녕하십니까?
 2000학년도 학교교육계획에 따라 학생들이 수영교육을 통하여 도전의식과 물에 대한 적응력을 키우고 유연성, 근력, 심폐지구력 등의 기초 체력을 증진하고자 교육청의 지원(수영교육비)을 받아 다음과 같이 수영학습을 실시하고자 합니다. 많은 학생들이 참여하여 교육적 효과가 극대화될 수 있도록 학부모님의 관심과 협조를 부탁드립니다. 또한 여러 가지 개인적인 사정으로 인하여 불참할 경우, 정상 등교하여 수업에 참여하거나 가정체험학습을 할 수 있습니다.
 수영장 여건상 3학년 3개의 반이 동시에 실시할 수 없어 아래와 같이 실시할 예정입니다. 수영학습 참가동의서는 0월 00일(금)까지 담임 선생님께 제출해주시기 바랍니다.

〈일정 안내〉

항목	내 용	시 간	3학년 활동내용
일시	교육일정 참고	09:40~09:50	인원점검 및 안전교육
장소	00구민회관 수영장	09:50~10:20	장소 이동 및 교육준비
1인당 경비	무료(교육청 지원)	10:20~11:50	수영교육
교통편	구민회관 버스	11:50~12:20	정리, 인원점검, 학교로 이동
준비물	추후 교육통신문으로 알림	12:00~13:00	점심(급식)
사전 안전교육	2000. . . (), - 2000. . . () 각 반 교실	13:10~	정상수업 후 학교

〈학급별 교육 일정〉

회기	3학년 1반 수영교육 날짜	학년 반 수영교육 날짜	학년 반 수영교육 날짜
1			
2			
3			
4			
5			
6			

학급당 참여횟수 각 6회씩

2000. 0. 00.

00초등학교장

 자르는 선

3학년 수영 학습 참가 동의서

학년	반	학생명	학부모명	참가여부 (○, ×표)	비고 (불참사유)
				(인)	

00초등학교장 귀하

『O학년 수영학습』 안전교육	
영역	내용
교통안전	- 차에 타고 내릴 때는 차례를 지킨다. - 차가 운행하는 중에 차 안에서 돌아다니지 않고, 큰 소리로 얘기하거나 지나친 장난을 하지 않는다. - 차에서 내릴 때에는 잃어버린 물건이 없나 확인하고 자기 자리에 있는 쓰레기는 가지고 내린다. - 차창 밖으로 얼굴이나 손을 내밀지 않는다.
시설이용	- 사람이 다닐 수 있도록 지정된 도로를 이용하여 질서 있게 이동한다. - 시간을 잘 지키고 질서를 유지하며, 자연보호, 시설물 보호 등에 힘쓴다. - 실내 체험 학습장 내에서는 항상 조용히 하고 다른 사람에게 피해를 주지 않도록 노력하며, 공공시설을 사용할 때의 예절을 잘 지킨다.
수상안전	- 물에 들어가기 전, 준비운동을 철저히 한다. - 수영장 내부 및 샤워실, 탈의실에서는 뛰거나 미는 등 장난을 하지 않는다. - 선생님 및 수영 선생님의 지시사항을 잘 따른다. - 옆 친구의 안전을 항상 확인하고, 이상 시 즉시 선생님께 알린다. - 수영장 안에서는 질서를 지켜 행동하고, 줄을 이탈하여 개인행동은 하지 않는다. - 쥐가 나가거나 몸이 떨리는 등 신체에 이상이 생기면 즉시 선생님께 몸 상태에 대하여 말한다. - 마무리 운동을 철저히 한다.
성폭행 및 신체안전	- 외부와 차단된 장소에서 혼자서 행동하는 일이 없도록 주의한다. 여러 명이라도 교사의 지시가 없는 곳에는 가지 않는다. - 상대방(또래, 어른)이 강제로 몸을 만지거나 신체적 특징을 성적으로 비유하여 표현하는 경우에 적극적으로 거부 의사(하지마, 안돼)를 표출하고 담임교사에게 알린다. - 어두운 곳, 위험하다고 생각되는 곳은 가지 않는다. - 어떠한 경우라도 성별이 다른 친구의 공간에는 들어가지 않으며 이상 행동, 규칙에 어긋나는 행동을 하는 학생은 즉시 담임교사에게 알린다.
응급 상황 대처 요령	- 가벼운 부상은 종로구민회관 1층 의료실을 이용한다. - 부상의 정도가 심각할 시 즉시 가장 가까운 대형병원 응급실을 방문하여 치료를 받는다.
기타	- 선생님의 전달 또는 지시사항에 항상 유의한다. - 학교 도착 후 남은 수업을 한 후 정성하고 한다.

2000학년도 3학년 수영교육 개인정보제공 안내

학부모님, 안녕하십니까?
 2000학년도 학교교육계획에 따라 학생들이 수영교육을 통하여 도전의식과 물에 대한 적응력을 키우고 유연성, 근력, 심폐지구력 등의 기초 체력을 증진하고자 5,6월 중 총 12차시, 학급당 6회(1회 2차시)씩 수영학습을 실시합니다. 효율적인 수영장 사용을 위하여 아래와 같이 개인정보를 제공하고자 합니다. 이용기간은 3학년 단체 수영학습 기간에 한하여 적용되며 개인적으로 수영장을 이용할 경우에는 OO수영장의 개인정보처리방침에 따릅니다. 개인정보의 안전한 사용을 위하여 보안프로그램을 통해 암호화되어 전송되며, 이용기간이 지난 후에는 복구 불가능한 방식으로 폐기가 됩니다.
 수영교육에 참여하길 희망할 경우 아래의 동의서를 작성하여 월 일()까지 담임 선생님께 제출해주시십시오.

2000. . . .
 OO초등학교장

----- 자르는 선 -----

3학년 수영 학습 개인정보 제공 동의서

개인정보 제3자 제공 동의

- 개인정보를 제공받는 자 : OO수영장, 보험회사
- 이용목적 : 수영장 이용 회원관리 프로그램 입력
- 제공항목 : 학년, 반, 이름, 주민등록번호 앞자리, 성별
- 이용기간 : 2000. . . . ~ 20. . . .
- (이용기간은 3학년 단체 수영교육에 한하여 적용되며, 개인적으로 이용할 경우 OO수영장의 처리방침에 따릅니다.)
- 미동의시 불이익사항 : 수영교육 불가
- 동의를 거부할 수 있으며, 동의 거부 시 수영장 이용에 불편함이 발생합니다.

개인정보 제3자 제공 동의	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니요
본인확인을 위한 고유식별정보(주민등록번호) 제3자 제공 동의	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니요

※ 만 14세 미만 아동인 경우 반드시 법정대리인의 동의가 필요합니다.

학 생 명 : O학년 반 이름 :
 보호자(법정대리인) 성명 : (인)
 연 락 처 :

OO초등학교장 귀하

수영교육 운영 4단계 안전 체크리스트

출발 전 확인	확인	메모
·수영장 특성에 따라 변동사항이 있을 수 있으므로 출발 전에 상황 확인 - 학교에서는 학생/인솔자/수영장 담당자의 연락처 확인 - 언제나 수영장의 상황이 파악될 수 있도록 비상연락망 마련	<input type="checkbox"/>	
·인솔자 중에서 일기변화 또는 일정변동 등 현장 상황 변동에 대한 안내와 신속한 대처를 지휘할 수 있는 현장책임자 지정	<input type="checkbox"/>	
·임차버스가 계약차량과 동일차량임을 확인하고 운전자에게 차량안전점검표 요구 - 운전자가 직접 작성한 안전점검 목록 확인 - 계획된 이동 경로를 준수하며, 이동 중이라도 문제가 발견되면 학교와 회사에 이 사실을 알린 후 이동 중지	<input type="checkbox"/>	
·학생들의 승·하차 질서와 차량 내 기본생활습관 지도 - 인솔자는 학생들의 승·하차 질서 지도, 안전띠 착용 확인 등 점검	<input type="checkbox"/>	
수영교육 전 확인	확인	메모
·학생들의 수영교육에 적합한 복장 및 장비(안전 장구 등) 착용여부 확인 - 수영교육 활동에 맞는 복장을 갖추도록 확인 및 지도 - 휴대금지물품 소지여부 확인 및 관리	<input type="checkbox"/>	
·일터멘토(현장 실무 담당자)의 설명을 듣고, 질의·응답할 수 있는 시간 확보 - 체험 전 실무자를 통해 작업의 특징과 안전수칙 등 교육 실시 비상상황 발생 시 대피요령 및 응급처치요령 교육 실시	<input type="checkbox"/>	
·학생들에게 활동 중에 사고 발생 시 즉시 인솔자에게 알리도록 안내	<input type="checkbox"/>	
·수영교육과 관련하여 안전장치 및 안전시설 확보·확인 - 비상구, 소화기 등의 기본 사항 외에 수영교육과 관련하여 안전요원배치, 전망대(시아확보), 구조도구, 구급약 등의 물품이 준비되어 있는지 재점검	<input type="checkbox"/>	
활동 중 확인	확인	메모
·인솔자는 수영교육 활동 시 현장지도 - 인솔자는 현장 도착에서 귀교(귀가) 지도까지 학생들과 동행 - 수시로 인원 점검하여 이탈자 예방 및 확인	<input type="checkbox"/>	
·활동 시, 안전성이 확보되지 않은 장비는 학생이 직접 다루지 않도록 지도 - 안전이 확보되지 않은 장비는 사용방법 설명, 강사 등 간접체험을 통해 대체하도록 지도	<input type="checkbox"/>	
·인솔자는 활동 중 일어난 사고(미끄러짐, 까짐, 저체온증 등 포함)를 파악하여 신속하게 구급조치	<input type="checkbox"/>	
·사전에 계획하고 협의된 일정대로 안전한 교육활동 실시(50분 수영교육활동 10분 휴식) - 활동 후 정리와 귀교 시간 고려하여 교육활동 시간 확인 및 조율	<input type="checkbox"/>	
·특별한 관심과 관리가 필요한 학생 수시 관찰 - 수시로 건강 및 교우관계에서 배려해야 할 학생 수시 확인	<input type="checkbox"/>	
활동 후 확인	확인	메모
·활동 중 다친 학생이 있는지 최종 확인 - 경미한 상처라도 학부모에게 안내하고 적절한 조치	<input type="checkbox"/>	
·도착예정시간과 장소를 지켜 종례 후 전원 귀가 조치 - 활동정리 후 상급자에게 귀가 조치 결과 및 사후 보고	<input type="checkbox"/>	

사안 보고서

학교명		인솔자	
		일터멘토	
장소		전화번호	
사안명		발생일시	
		보고일시	
관련학생	〈관련학생 수가 많을 경우 별도 자료 첨부〉		

○ 사안 개요

■ 사안 내용 (6하 원칙에 의해 기술)

■ 사안 발생 원인 (사안의 책임소재를 명확히 기술)

■ 경찰 조사 내용 (해당 없으면 기록하지 않음)

○ 현장 대처 내용 및 사후 처리 계획

※ 발생 즉시 유선 보고 → 사안보고서 송부

다. 지원 자격

- 1) 지도자로서의 소임에 충실할 수 있는 심신이 건강한 자
- 2) 프로그램 강좌에 적극적으로 지속적으로 참여하여 지도할 수 있는 자
- 3) 해당 분야를 지도할 수 있는 자질과 능력을 갖춘 자
(관련 분야 자격증 소지자 및 경험자 우대)
- 4) 응시연령은 제한 없음

2. 부서 운영 조건 및 방침

계약 기간	2000학년도 수영교육 기간(위의 교육기간 참조) 교육 일정은 학교 일정에 따라 운영되며 강사와 협의하여 진행 가능
강 사 료	· 시간당 *0,000원(삼만원) · 의료보험 혜택이나 퇴직금은 없음
의무 사항	· 학생 관리 및 안전 지도 · 학습 관리 : 학생 출결 및 안전 관리, 개별 학생의 학습 이해도 파악, 평가 및 피드백
지도 중점사항	· 학교교육계획에 의한 발표회 준비 및 연습 지도

3. 기 타

- 가. 제출된 서류는 일체 반환하지 않습니다.
- 나. 제출된 서류에 기재된 사항이 사실과 다를 경우 채용을 취소할 수 있습니다.
- 다. 제출서류상의 기재 착오 또는 누락이나 연락 불능으로 인한 불이익은 응시자 책임입니다.
- 라. 최종합격자 통지 및 채용 이후 <서울시교육청 운영지침>의 '강사해임' 요건이나 신체검사, 범죄경력조회 결정 사유에 해당될 경우, 채용을 취소할 수 있습니다.

4. 제출 서류 양식

- [붙임1] 강사지원서
- [붙임2] 프로그램 운영계획서
- [붙임3] 자기소개서
- [붙임4] 개인정보 수집 및 이용(제3자 제공) 동의서 1부.

2000.00.00.
○○ 초 등 학 교 장

[붙임1]

『수영강사』 지원서

사진 (최근 6개월 이내)	인 적 사 항	성명	생년월일	성별
		주소		
		e-Mail		
		자택전화	휴대폰	

관련 근무 경력	직 장 명	근 무 기 간	근 무 부 서	비 고
		(예시) ○○초등학교	2009.03.01~2009.08.31	방과후학교 (부)강사
소지 자격	자 격 명	취 득 일 자	발 급 기 관	
기타				

위와 같이 ○○초등학교 수영교육 강사 채용에 지원합니다.

2000. . . .
지원자 성명 : (인)

○○ 초 등 학 교 장 귀하

[붙임2]

프로그램 운영 계획서

프로그램명	수영	강사명	(인)
대상	3학년	운영시수	12차시 × 1개 반(예시)
운영기간	2000.00.00. - 2000.00.		
운영일정	예시) 월~금 정규수업시간 중 운영		
주	학습 주제	지도 내용	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

[붙임3]

자기소개서

※ 자기 소개, 교육관, 근무 각오 등

[붙임4]

개인정보 수집 및 이용(제3자 제공) 동의서

○○○초등학교에서는 강사 채용과 관련하여 귀하의 개인정보를 아래와 같이 수집·이용하고자 합니다. 다음의 사항에 대해 충분히 읽어보신 후 동의 여부를 체크, 서명하여 주시기 바랍니다.

▶ 개인정보 수집 및 이용 동의 [고유식별정보]

수집·이용하려는 개인정보의 항목	개인정보의 수집·이용 목적	개인정보 이용기간 및 보유기간
성명, 생년월일, 주소, 연락처, 학력·경력·자격사항	강사 채용을 위한 본인확인 및 심사자료	채용심사(절차)기간만 보유, 이용, 보관

귀하께서는 개인정보 제공 및 활용에 거부할 권리가 있으며, 다만, 동의하지 않을 경우에 채용심사 대상에서 제외됩니다. 채용신청에 필요한 개인정보는 채용업무 이외의 다른 목적으로 사용하지 않습니다.

동의함 동의하지 않음

▶ 개인정보의 제3자 제공 동의 [고유식별정보]

개인정보를 제공받는자	제공하는 개인정보의 항목	개인정보를 제공받는 자의 개인정보 이용목적
경찰서, 관공서	성명, 주민등록번호, 주소	성범죄경력 조회, 아동학대관련범죄 전력 조회, 결격사유 조회

귀하께서는 개인정보 제공 및 활용에 거부할 권리가 있으며, 다만, 동의하지 않을 경우에 채용심사 대상에서 제외됩니다. 채용신청에 필요한 개인정보는 채용업무 이외의 다른 목적으로 사용하지 않습니다.

동의함 동의하지 않음

본인은 본 『개인정보의 수집 및 이용(제3자 제공) 동의서』 내용을 읽고 명확히 이해하였으며, 이에 동의합니다.

20○○년 월 일
 생년월일 : 년 월 일
 성 명 : (인 또는 서명)

20○○학년도 ○학년 초등학생 수영실기교육 활동 결과

○○초등학교

1. 실시 기간 및 시간
2000년 0월 0일 ~ 0월 0일 총 00시간
2. 운영 장소
00광역시 00구 소재 00수영장
3. 운영 방법
 - 가. 이동수단 : 버스 또는 도보
 - 나. 관련시간 : 체육교과 10시간 및 창체 2시간
 - 다. 교육과정 운영 및 내용

날짜	시간	프로그램 내용	체육 교육과정 내용	비고
0.0	2	수상안전교육(1시간)	수영에 대해 이야기하기(교실수업)	*프로그램 내용은 당일 사정에 따라 변경 될 수 있음
0.0	3	수상안전교육(1시간) 생존수영(2시간)	물에서 즐겁게 놀아보기 발차기 하면서 앞으로 나아가기	
0.0	3	수상안전교육(1시간) 영법교육(2시간)	발차기하면서 앞으로 나아가기 발차기와 팔 동작을 하면서 앞으로 나아가기	
0.0	4	수상안전교육(1시간) 생존수영+영법교육(3시간)	빠르게 헤엄치기 다양한 수영 방법에 대하여 알아보기 배운 내용 확인하기	
계		11시간(수영실기 10시간+교실수업 2시간)		

4. 안전관리 결과

- 가. 담임교사 및 체육교사는 반드시 수영장 안에서 입장지도를 실시함
- 나. 수영 전 학생 건강상태 파악 및 충분한 준비운동을 실시함
(단, 건강상태 상 수영실기교육 참가가 어려운 학생은 참관교육으로 대체)
- 다. 수영장 이용 수칙을 반드시 교육하여 안전사고를 사전에 예방
- 라. 수영장으로 이동 시 안전사고 예방교육을 수시로 함
(차량 이동 중 안전벨트 착용, 차량 탑승 전·후 안전교육 실시)

5. 수영교육 결과

- 가. 학생들의 생존 (안전)수영 및 영법교육을 통하여 물에 대한 적응력 향상과 위기 상황에서 자기 생명을 보호할 수 있는 능력이 강화됨
- 나. 수영영법의 체득을 통하여 신체의 균형적 발달 및 심폐기능 강화 등 학생들의 기초 체력 향상
- 다. 수상안전교육을 통하여 안전하게 물놀이를 할 수 있으며, 자신의 생명을 지킬 수 있는 방법 체득

<붙임>

1. 수영실기교육 커리큘럼
2. 실제 예산 집행 내역
3. 교육활동 홍보자료
4. 건의사항

<붙임 1>

수영실기교육 커리큘럼

일시		초급반		중급반	
		목표	수업내용	목표	수업내용
0.0 (금)	1교시	오리엔테이션 수상안전교육 및 물 적응	수상안전 이론교육 물적응훈련 (입수, 걷기, 뛰기, 잠수, 호흡법)	오리엔테이션 수상안전교육 및 영법 수준 체크	수상안전 이론교육 영법 테스트
	2교시	크롤(자유형) 발차기	앉아서 발차기 엎드려 발차기 킥판 잡고 발차기 보빙동작 익히기	각 영법 교정	각 영법 교정 보빙동작 익히기
	3교시	자유수영 및 학습내용 연습			
0.0 (금)	1교시	크롤(자유형) 발차기	킥판 잡고 발차기 음파 발차기 보빙동작 익히기	각 영법 교정	각 영법 교정 보빙동작 익히기
	2교시	생존수영	바지 묶어 뜨기 시범, 봉지를 이용하여 물에 뜨기, 앞으로 이동하기 누워 뜨기/ 팔로 노젓기(스컬링)숙달	생존수영	바지 묶어 뜨기 시범, 봉지를 이용하여 물에 뜨기, 앞으로 이동하기 누워 뜨기/ 팔로 노젓기(스컬링)숙달
	3교시	자유수영 및 학습내용 연습			
0.0 (금)	1교시	수상안전교육 및 발차기 연습			
	1교시	CPR심폐소생술 생존수영	CPR심폐소생술 이론 및 실습 생존수영- 뛰어들기, 응용 뜨기 (새우등 뜨기, 앞새뜨기), 수중 돌 줄기	CPR심폐소생술 생존수영	CPR심폐소생술 이론및실습 생존수영- 뛰어들기,응용뜨기 (새우등 뜨기, 앞새뜨기), 수중돌줄기
	2교시	생존수영	주위 사물 이용하기 아쿠아봉 구조, 튜브 던져 구조, 물속에서 눈 뜨기	생존수영	주위사물이용하기 아쿠아봉구조, 튜브던져구조, 물속에서 눈 뜨기
	4교시	자유수영 및 학습내용 연습(50분)			

<붙임 2>

실제 예산 집행 내역 (예시)

구분	참여인원 (명)	입장료 (원)	강사비 (원)	교통비 (원)	금액 (원)	비 고
1차	64	4,000원*1시간*64명 =256,000원	5,000원*2시간*64명 =640,000원	1,000원*64명 =64,000원	960,000	* 불참 5명 * 입장료는 자유수영비 포함
2차	69	4,000원*1시간*69명 =276,000	5,000원*2시간*69명 =690,000원	1,000원*69명 =69,000원	1,035,000	* 입장료는 자유수영비 포함
3차	68	4,000원*1시간*68명 =272,000원 5,000원*1시간*68명 =340,000	5,000원*2시간*68명 =680,000원	1,000원*68명 =68,000원	1,360,000	* 불참 1명 * 기본 입장료는 자유수영비 포함이며, 추가 입장료(5,000원)은 자유수영비(50분) 금액임
합계		1,144,000	2,010,000	201,000	3,355,000	
총 지급액(원)					3,355,000	
지급처					OO수영장	

<붙임 3>

교육활동 홍보자료

2000학년도		OO초등학교	
행사명 (수상명)	O학년 수영실기교육	업무부서	O학년
일시(장소)	2000년 0월 0일 ~ 0월 0일 총 00시간 (OO수영장)	담당자	OOO
주요 내용 (주관, 주최, 수상 등급, 사유, 향후 발전 계획)	OO초등학교에서는 2000년 0월 0일 ~ 0월 0일 총 00시간에 걸쳐 O학년 학생들을 대상으로 OO수영장에서 수영실기교육이 실시되었습니다. O학년 수영실기교육은 교육청 지원 사업으로 선정되어 학생 1인당 10시간의 생존수영 및 영법교육으로 이루어졌습니다. 수상안전교육 및 CPR 심폐소생술을 비롯하여, 생존수영에서는 비닐봉지나 페트병을 이용하여 물에 뜨기, 바지 묶어 뜨기, 튜브나 아쿠아봉 던져서 구조하기, 새우등 뜨기 등 다양한 방법을 배우고, 영법교육에서는 크롤(자유형) 발차기와 물에서 눈 뜨기, 팔로 노젓기 등을 실시하여 학생들이 실질적으로 물에 적응하고 위기상황에서 자기의 몸을 보호하는 능력을 강화시키는데 도움이 되었습니다.		
사진 설명			
수영실기교육 모습			

<붙임 4>

건의사항

1. 수영교육 장소 협조 제공

: 실제 학교에서 가까운 서부여성회관 수영장을 이용하려 했으나 오전에는 단체강습을 하지 않으며, 여성만을 위한 프로그램이 운영되어 남학생은 하지 못한다고 하여 다른 곳을 급히 알아보게 되었음. 따라서 교육청 차원에서 지자체의 수영장은 학교와 연계하여 수업이 이루어질 수 있는 협조를 제공해주면 좋겠음. 그리고 수영실기교육 가능한 수영장 리스트 등을 제공해 주면 훨씬 장소를 섭외하는데 도움이 될 것으로 기대됨.

2. 교통비의 해결

: 10시간 이상의 수영실기교육이 이루어지려면 최소 2일 이상의 시간이 필요함. 사실, 2일로는 학생들의 체력적으로 소모가 많이 되어 본교는 3일 동안 실시된 것처럼 운영일이 여러 건으로 되면서 가까운 거리에 있는 수영장이 아니면 생각보다 교통비가 많이 들어 1시간 당 5,000원으로 책정되어 있는 운영비가 부족할 수도 있음. 학교 자체 예산으로 총당하라고 하기에는 좀 무리가 있지 않나 싶음. 학년 규모가 작다보니 셔틀이 운영되는 수영장을 다 행히 찾아서 해결이 되었지만, 서구처럼 수영장 등의 편의시설이 많이 없는 지역에서는 좀 힘들어 보임.

3. 운영의 실제 등에 대한 자세한 안내가 있었으면 좋겠음

: 교육청 지원교로 선정되었다기에 운영을 하기는 했지만, 막상 어떻게 운영되어지는지 절차 및 방법 등을 알지 못해 시행착오가 많았음. 현장학습과 같은 수준으로 해야 하는지, 그 기준이 모호해서 단순히 운영하고 운영비만 지급하면 되는지, 현장학습처럼 답사 및 사후처리 등의 내용도 해야 하는지 헷갈림. 기본적인 운영에 대한 가이드라인을 제시해 준다면 훨씬 운영을 하는데 수월할 수 있을 것으로 기대됨.

학교명 :

이 조사의 모든 내용은 통계목적 이외에는 절대로 사용할 수 없으며 그 비밀이 보호되도록 통계법(제33조)에 규정되어 있습니다.

초등 34학년 수영교육 만족도 조사(학생용)

안녕하십니까?

○○교육청에서는 학생 여러분의 물에 대한 적응력 향상 및 기초수영능력(10m이상 수영하기) 향상을 위하여 2000년에 초등학교 3-4학년을 대상으로 수영장에서 수영교육을 실시하였습니다.

이에 학생 여러분들이 수영교육에 대하여 어떻게 생각하고 있는지 알아보기 위하여 다음과 같이 설문지를 만들어 결과를 알아보려고 합니다.

이는 앞으로 여러분의 수영교육과 학교체육을 위한 기초자료로 활용될 예정입니다.

성의 있게 질문에 답해 주시길 부탁드립니다. 즐겁고 행복한 학교생활이 되길 바랍니다.

2000.00.00.

○○교육청 체육건강과

□ 초등학교 3-4학년 수영교육에 관하여 해당하는 곳에 '○' 하여 주시기 바랍니다.

1. 필요성	질문내용	수영장에서 하는 수영교육이 필요하다고 생각하나요?				
	답변내용	매우 필요	필요	보통	불필요	매우 불필요
	답변(○)					

2. 만족도	질문내용	수영장에서 했던 수영교육이 즐거웠나요?				
	답변내용	매우 즐거움	즐거움	보통	즐거지 않음	매우 즐거지 않음
	답변(○)					

3. 안전성	질문내용	수영교육이 안전하게 실시되었나요?				
	답변내용	매우 만족	만족	보통	불만족	매우 불만족
	답변(○)					

4. 실시횟수	질문내용	수영장에서 하는 수영교육은 몇 번이 좋다고 생각하나요?			
	답변내용	1번	2-3번	4-6번	7번 이상
	답변(○)				

5. 기타	수영장에서 하는 수영교육에 대한 여러분의 생각을 간단히 적어주세요.

♣ 끝까지 응답해 주셔서 대단히 감사합니다. 좋은 자료로 활용하겠습니다. ♣

학교명 :

이 조사의 모든 내용은 통계목적 이외에는 절대로 사용할 수 없으며 그 비밀이 보호되도록 통계법(제33조)에 규정되어 있습니다.	초등 3·4학년 수영교육 만족도 조사(교사용)
--	----------------------------------

안녕하십니까?
 ○○교육청에서는 학생들의 물에 대한 적응력 향상 및 기초수영능력(10m이상 수영하기)을 위하여 2000년에 초등학교 3·4학년을 대상으로 수영교육을 실시하였습니다.
 이에 초등학교 3·4학년 수영교육에 대하여 어떻게 생각하고 있고, 운영 실태는 어떠한지 파악하기 위하여 다음과 같이 설문을 실시하고자 합니다.
 이는 향후 초등학교 3·4학년 수영교육 및 학교체육 활성화를 위한 기초자료로 활용될 예정입니다.
 바쁘시겠지만 성의 있게 설문에 답해 주시길 부탁드립니다. 여러분 가정에 늘 평안과 행운이 깃들기를 기원합니다.

2000.00.00.
 ○○교육청 체육건강과

학교별 지원내역	• 1인당 최대 40,000원(1회 6,660원) 지원 - 1회 이용료 : 6,660원(입장료, 강사로, 교통비 등) - 교육시간 : 최대 12차시(6회 이용)
----------	---

□ 초등학교 3·4학년 수영교육에 관하여 해당하는 곳에 '○' 하여 주시기 바랍니다.

1. 필요성	설문내용	3·4학년교육과정 운영을 위하여 수영장에서 실시하는 초등학교 수영교육이 필요하다고 생각하십니까?				
	답변내용	매우필요	필요	보통	불필요	매우불필요
	답변(○)					

2. 만족도	설문내용	학생들의 물에 대한 적응력 향상 및 기초수영능력(10m이상 수영하기) 향상을 위하여 2016학년도 서울특별시 교육청에서 초등학교 3·4학년을 대상으로 실시한 수영교육에 대하여 만족하십니까?				
	답변내용	매우만족	만족	보통	불만족	매우불만족
	답변(○)					

3. 안전성	설문내용	2016학년도 초등학교 3·4학년 대상 수영교육을 진행하면서 시설 및 안전요원 등 안정성이 확보되었다고 생각하십니까?				
	답변내용	매우만족	만족	보통	불만족	매우불만족
	답변(○)					

4. 운영개선사항	설문내용	초등학교 3·4학년 수영교육에서 우선 개선해야 할 부분은 무엇입니까?(가장 필요하다고 생각하는 2곳에 '○' 표시하여 주시기 바랍니다.)					
	답변내용	교사전문성 신장	강사 수준향상	수영장 확보	이동수단확보	수영교육시간 확대	수영교육지원비 현실화
	답변(○)						

5. 1회 적정금액	설문내용	초등학교 3·4학년 수영교육의 1회 지원 금액은 얼마가 적정하다고 생각하십니까?(현재 1회당 2차시 기준으로 6,660원 지원)			
	답변내용	5,000원 이하	6,700원 이하	10,000원 이하	12,000원 이하
	답변(○)				

6. 실시횟수	설문내용	초등학교 3·4학년 수영교육의 적절한 실시 횟수는 몇 회라고 생각하십니까?(1회 2차시 기준)			
	답변내용	3회	6회 이하	10회 이하	12회 이하
	답변(○)				

7. 목표달성정도	설문내용	초등학교 3·4학년 수영교육 후 현재 담임학급 학생들의 수영실력은 어느 정도 수준입니까?(학급 인원수에 맞게 평가 결과를 숫자로 기입하여 주세요.)				
	답변내용	~물에든다	보조기구를잡고수영	5M이상수영	10M이상수영	20M이상수영~
	답변(숫자)					

8. 기타	초등학교 3·4학년 수영교육 활성화를 위한 의견을 간단히 적어주세요.
-------	--

♣ 끝까지 응답해 주셔서 대단히 감사합니다. 좋은 자료로 활용하겠습니다. ♣

학교명 :

이 조사의 모든 내용은 통계목적 이외에는 절대로 사용할 수 없으며 그 비밀이 보호되도록 통계법(제33조)에 규정되어 있습니다.	초등 3·4학년 수영교육 만족도 조사(학부모용)
--	----------------------------

안녕하십니까?
 ○○교육청에서는 학생들의 물에 대한 적응력 향상 및 기초수영능력(10m이상 수영하기)을 위하여 2016년에 초등학교 3·4학년을 대상으로 수영교육을 실시하였습니다. 이에 초등학교 3·4학년 수영교육에 대하여 어떻게 생각하고 있고, 운영 실태는 어떠한지 파악하기 위하여 다음과 같이 설문을 실시하고자 합니다. 이는 향후 초등학교 3·4학년 수영교육 및 학교체육 활성화를 위한 기초자료로 활용될 예정입니다.
 바쁘시겠지만 성의 있게 질문에 답해 주시길 부탁드립니다. 여러분의 가정에 늘 평안과 행운이 깃들기를 기원합니다.

2000.00.00.
 ○○교육청 체육건강과

학교별 지원내역	<ul style="list-style-type: none"> • 1인당 최대 40,000원(1회 6,660원) 지원 - 1회 이용료 : 6,660원(입장료, 강사료, 교통비 등) - 교육시간 : 최대 12차시(6회 이용)
----------	---

□ 초등학교 3·4학년 수영교육에 관하여 해당하는 곳에 '○' 하여 주시기 바랍니다.

1. 필요성	설문내용	교육과정 정상 운영을 위하여 수영장에서 실시하는 초등학교 3·4학년 수영교육이 필요하다고 생각하십니까?				
	답변내용	매우필요	필요	보통	불필요	매우불필요
	답변(○)					

2. 만족도	설문내용	학생들의 도전의식과 기초수영능력(10M이상 수영하기) 향상을 위하여 2016학년도 서울특별시교육청에서 초등학교 3·4학년을 대상으로 실시한 수영교육에 대하여 만족하십니까?				
	답변내용	매우만족	만족	보통	불만족	매우불만족
	답변(○)					

3. 안전성	설문내용	2016학년도 초등학교 3·4학년 대상 수영교육을 진행하면서 시설 및 안전요원 등 안정성이 확보되었다고 생각하십니까?				
	답변내용	매우만족	만족	보통	불만족	매우불만족
	답변(○)					

4. 운영개선사항	설문내용	초등학교 3·4학년 수영교육에서 우선 개선해야 할 부분은 무엇입니까?(가장 필요하다고 생각하는 2곳에 '○' 표시하여 주시기 바랍니다.)					
	답변내용	교사전문성 신장	강사 수준향상	수영장 확보	이동수단확보	수영교육시간 확대	수영교육지원비 현실화
	답변(○)						

5. 1회 적정금액	설문내용	초등학교 3·4학년 수영교육의 1회 지원 금액은 얼마가 적절하다고 생각하십니까?(현재 1회당 2차시 기준으로 6,660원 지원)			
	답변내용	4,000원 이하	5,000원 이하	6,000원 이하	6,000원 초과
	답변(○)				

6. 실시횟수	설문내용	초등학교 3·4학년 수영교육의 적절한 실시 횟수는 몇 회라고 생각하십니까?(1회 2차시 기준)			
	답변내용	1회	3회 이하	6회 이하	7회 이상
	답변(○)				

7. 기타	초등학교 3·4학년 수영교육 활성화를 위한 의견을 간단히 적어주세요.
-------	--

♣ 끝까지 응답해 주셔서 대단히 감사합니다. 좋은 자료로 활용하겠습니다. ♣

초등학교 ○학년 수영교육 지원금 정산서

[관련문서 : ○○교육청 체육건강과-(20○○.○○.○○.), ○○교육지원청 초등교육과-○○○○(20○○.○○.○○.)]

기관명 : (○○초등학교)

1. 사업명 : 20○○학년도 초등학교 ○○학년 수영교육 지원금
2. 총액 : 5,346,000원
3. 정산내역

(단위 : 원)

사업명	수령액(총액)	집행액	잔액	세부 집행내역
20○○ 초등 ○학년 수영 교육 지원금	5,346,000원	5,346,000원	0원	20○○학년도 ○학년 수영교육 정산 세부내역 가. 수영교육 학년 : ○○초등학교 ○학년 나. 수영교육 기간 : 20○○.○○.○○-○○.○○. 다. 수영교육 참여 학생 : ○명 라. 수영교육 정산금액 : ○○원*○명 = ○원(지급기관 : ○○) 마. 수영교육 물품 구입 : 구명조끼 외(686,400원) 바. 집행총액 : 5,346,000원 사. 수영교육과 관련한 세부 서류는 행정실에서 보관함

※ 잔액 발생하지 않도록 철저히 집행 바람

20○○.○○.○○.

○○교육감 귀하

초등학교 생존수영교육 매뉴얼

집 필 : 유창완(인천대학교 교수)
류선미(서울수유초등학교 교장)
박상봉(서울교육대학교 교수)
양종현(인천대학교 교수)
변지아(서울강남초등학교 교사)
변태식(서울사당초등학교 교사)
임성욱(대구죽전초등학교 교사)
전영한(서울삼광초등학교 교사)
정주식(인천부현초등학교 교사)
현동호(대구한샘초등학교 교사)

심 의 : 김허중(교육부 민주시민교육과 연구관)
나상우(교육부 민주시민교육과 연구사)
박광훈(서울특별시교육청 체육건강문화예술과 과장)
변영수(서울특별시교육청 체육건강문화예술과 장학관)
이민표(학교체육진흥회 사무처장)

감 수 : 육현철(한국체육대학교 교수)

발 행 일 : 2019년 6월 28일
발 행 인 : 조희연
발 행 처 : 학교체육진흥회
전 화 : 070-4286-6503
인쇄업체 : 나무프린트 (02-877-2787)