

# 강 의 계 획 서

과목명	수영 I		
학점	3학점	정원	40
담당 교강사			
수업	수업기간(주)		총수업시간
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		75
교재	주당시수	5	
	교재명	저자명	출판사
	출판연도		
	TI수영교과서	테리 래플린	보누스
	2017		
관련 과정명	학사	교양, 체육학 전공, 태권도학 전공	
	전문학사	교양, 레저스포츠 전공, 항공작전 전공	
성적	평가방법	상대평가	
	성적배점	중간 30점, 기말 30점, 과제물 10점, 출결 20점, 기타 10점	
	성적비율	A: 30%이내, B: 누계 70%이내	
	이수요건	성적 60점 이상 + 출석률 80% 이상	
평가일정	중간고사 : 개강 후 7~8주차 기말고사 : 개강 후 15주차		
수업목표	<p>물속 또는 수면을 자기 힘으로 헤엄쳐 오가는 스포츠인 수영의 기본지식을 이해하고 기초기술을 습득하며 실제 경험을 통해 경기능력과 훈련방법을 학습한다. 이를 위해 수영의 특성, 가치, 효과, 수상안전지식 등을 숙지하며 준비운동, 입수방법, 물속 적응 등 기초 적응 훈련과 자유영과 평영을 중심으로 손동작, 발동작, 호흡법 등 기초 기술을 반복 훈련하고 인명구조방법을 숙지한다. 성별, 나이 및 발달 단계 등에 따른 구체적 지도방법도 살펴본다. 수영의 기초기술, 체력향상, 건강증진, 스트레스 해소, 인성발달, 인명구조방법을 통해 신체적, 정신적, 사회적으로 건전한 품성을 함양하고 여가와 생활체육 활성화에 기여한다.</p>		

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	<p>* 오리엔테이션: 전반적인 강의계획을 설명하고 학습과정에 대한 소개 및 강의 진행방식(과제물, 토론 안내 포함) 설명</p> <p>1) 강의주제: 수영의 개념</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 수영의 개념을 설명할 수 있다.</li> <li>- 수영의 정의를 나열할 수 있다.</li> <li>- 수영의 역사를 구분할 수 있다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 수영의 개념</li> <li>- 수영의 정의</li> <li>- 수영의 역사</li> </ul>	<p>과제 제출일 : 6주차</p> <p>수시 시험 : 11주차</p> <p>과제 발표 : 9-14주차</p>
제2주	<p>1) 강의주제: 국내 수영장 시설</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 국내 수영장 시설 현황에 대해 분석할 수 있다.</li> <li>- 연도별 체육시설 현황에 대해 설명할 수 있다.</li> <li>- 전국 수영장 시설업 현황에 대해 분석할 수 있다.</li> <li>- 전국 수영장 시설 분포도에 대해 비교 분석할 수 있다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 국내 수영장 시설 현황 분석</li> <li>- 연도별 체육시설 현황</li> <li>- 전국 수영장 시설업 현황 분석</li> <li>- 전국 수영장 시설 분포도</li> </ul>	
제3주	<p>1) 강의주제: 수영의 원리</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 물의 원리를 나열할 수 있다.</li> <li>- 수영의 원리를 설명할 수 있다.</li> <li>- 각 영법에 대해 구분할 수 있다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 물과 수영의 원리</li> <li>- 영법이란</li> </ul>	
제4주	<p>1) 강의주제: 수영지도의 필요성과 원칙</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 수영지도의 필요성에 대해 설명할 수 있다.</li> <li>- 수영지도의 원칙에 대해 파악할 수 있다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 수영지도의 필요성</li> <li>- 수영지도의 원칙</li> </ul>	
제5주	<p>1) 강의주제: 자유영(크롤)의 실전</p> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자유영의 원리에 대해 지도할 수 있다.</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자유영 발차기 방법을 표현할 수 있다.</li> <li>3) 강의세부내용</li> <li>- 자유영의 원리</li> <li>- 자유영 발차기</li> </ul>	
<b>제6주</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 강의주제: 자유영(크롤) 복습</li> <li>2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자유영 연속동작을 실천할 수 있다.</li> </ul> </li> <li>3) 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자유영 발차기와 호흡 연결</li> <li>- 자유영 발파기와 호흡, 팔돌리기 연결</li> <li>- 자유영 연속동작</li> </ul> </li> </ul>	과제 제출일
<b>제7주</b>	중간고사	시험
<b>제8주</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 강의주제: 평영의 실전</li> <li>2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 평영의 원리에 대해 시연할 수 있다.</li> </ul> </li> <li>3) 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 평영의 원리</li> </ul> </li> </ul>	
<b>제9주</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 강의주제: 평영의 실전</li> <li>2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> <li>평영 호흡법과 고급 기술을 실천할 수 있다.</li> <li>- 평영 연결동작을 시연할 수 있다.</li> <li>- 평영 고급기술을 표현할 수 있다.</li> </ul> </li> <li>3) 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 평영 호흡법과 고급 기술</li> <li>- 평영 연결동작</li> <li>- 평영 고급기술</li> </ul> </li> </ul>	과제 발표
<b>제10주</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 강의주제: 자유영(크롤)의 실전</li> <li>2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자유영 연속동작을 실천할 수 있다.</li> </ul> </li> <li>3) 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자유영 발차기와 호흡 연결</li> <li>- 자유영 발차기와 호흡, 팔돌리기 연결</li> <li>- 자유영 연속동작</li> </ul> </li> </ul>	과제 발표
<b>제11주</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 강의주제: 평영의 실전</li> <li>2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 평영 연결동작을 실천할 수 있다.</li> <li>- 평영 고급기술을 표현할 수 있다.</li> </ul> </li> <li>3) 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 평영 연결동작</li> <li>- 평영 고급기술</li> </ul> </li> </ul>	과제 발표 수시 시험
<b>제12주</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 강의주제: 자유영과 평영의 실전</li> <li>2) 강의목표:</li> </ul>	과제 발표

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자유영을 숙달하여 거리를 늘릴 수 있다.</li> <li>3) 강의세부내용</li> <li>- 자유영 숙달</li> </ul>	
<b>제13주</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 강의주제: 자유영과 평영 영법 반복 숙달</li> <li>2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자유영과 평영을 번갈아가며 영법을 구사할 수 있다.</li> </ul> </li> <li>3) 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자유영 숙달</li> <li>- 평영 숙달</li> </ul> </li> </ul>	과제 발표
<b>제14주</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 강의주제: 자유영, 평영 스타트와 턴</li> <li>2) 강의목표: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자유영, 평영 종목에 적합한 스타트를 설명할 수 있다.</li> <li>- 자유영, 평영 종목에 적합한 턴을 지도할 수 있다.</li> </ul> </li> <li>3) 강의세부내용 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자유영, 평영 스타트</li> <li>- 자유영, 평영 턴</li> </ul> </li> </ul>	과제 발표
<b>제15주</b>	기말고사	시험