

강 의 계 획 서

| | | | |
|--------|---|---|-------|
| 과목명 | 수영 II | | |
| 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 | 체육학 전공 | |
| | 전문학사 | 레저스포츠 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 | 수영 II는 보다 향상된 전문기술과 실전 경험을 통해 신체적, 심리적, 사회적으로 건전한 인성을 함양하고 경기인으로서의 실력과 지도자로서의 품성을 학습한다. 이를 위해 수영의 운동생리학, 운동역학, 트레이닝 등 과학적인 토대 위에 근력, 심폐지구력, 근지구력을 위한 트레이닝을 반복 실시하고 경영의 접영, 배영 등의 각종 영법과 경기 전략 전술을 반복 훈련하며 다이빙, 수구, 싱크로나이즈 스위밍을 학습한다. 수준별, 연령별에 따른 훈련 방법, 지도방법과 지도자의 길도 숙지한다. 근력, 지구력, 순발력, 유연성, 민첩성 등 체력을 향상하고 원시적 경향성 정화와 스트레스를 해소하며 사회성 및 건전인성 발달을 유도함으로써 지도자로서의 경기실력과 리더십을 함양한다. | | |

■ 주차별 강의 내용

| 주별 | 수업 주제 및 내용 | 비고 |
|-----|--|--|
| 제1주 | * 오리엔테이션: 전반적인 강의계획을 설명하고 학습과정에 대한 소개 및 강의 진행방식(과제물, 토론 안내 포함) 설명 1) 강의주제: 수영의 개념 2) 강의목표: - 수영의 개념을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 수영의 개념 | 과제 제출일 : 6주차 수시 시험 : 6주차 과제 발표 : 9-14주차 |
| 제2주 | 1) 강의주제: 수영의 원리 2) 강의목표: - 물의 원리를 시연할수 있다. - 수영의 원리를 표현할수 있다. -각 영법에 대해 구분할수 있다. 3) 강의세부내용 - 물과 수영의 원리 - 영법이란 | |
| 제3주 | 1) 강의주제: 영법의 고급기술 2) 강의목표: - 자유영 고급기술을 설명할 수 있다. - 자유영 발차기의 고급기술을 시연할 수 있다. - 자유영 팔돌리기의 고급기술을 표현할 수 있다. - 자유영 호흡법의 고급기술을 분석할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 자유영 발차기와 팔돌리기의 고급기술 - 자유영 호흡법의 고급기술 | |
| 제4주 | 1) 강의주제: 자유영(크롤) 고급기술 실천 2) 강의목표: - 자유영 드릴 슈퍼맨 글라이드를 지도할 수 있다. - 자유영 드릴 피쉬를 표현할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 자유영 드릴 슈퍼 글라이드 및 피쉬 | |
| 제5주 |) 강의주제: 배영 고급기술 실천 2) 강의목표: - 배영 고급 동작을 시연할 수 있다. - 배영 고급 기술을 실천할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 배영 발차기와 팔돌리기의 고급 동작 및 기술 | |
| 제6주 | 1) 강의주제: 자유영(크롤)과 배영 고급기술 실천 2) 강의목표: - 자유영과 배영 고급 동작을 연결하여 시연할 수 있다. - 자유영과 배영 고급 동작을 실천할 수 있다 | 과제 제출일 수시 시험 |

| | | |
|-------------|--|-------|
| | 3) 강의세부내용 - 자유영과 배영 발차기와 팔돌리기의 고급 기술 연속동작 | |
| 제7주 | 중간고사 | 시험 |
| 제8주 | 1) 강의주제: 평영 고급기술 실천 2) 강의목표: - 평영 고급 동작을 표현할 수 있다. - 평영 고급 기술을 실천할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 평영 발차기와 팔돌리기의 고급 동작 및 기술 | |
| 제9주 | 1) 강의주제: 접영 고급기술 실천 2) 강의목표: - 접영 고급 동작을 지도할 수 있다. - 접영 고급 기술을 실천할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 접영 발차기와 팔돌리기의 고급 동작 및 기술 | 과제 발표 |
| 제10주 | 1) 강의주제: 평영과 접영 고급기술 실천 2) 강의목표: - 평영과 접영 고급 동작을 연결하여 시연할 수 있다. - 평영과 접영 고급 동작을 실천할 수 있다 3) 강의세부내용 - 평영과 접영 발차기와 팔돌리기의 고급 기술 연속동작 | 과제 발표 |
| 제11주 | 1) 강의주제: 자유영 스타트 실천 2) 강의목표 - 자유영의 스타트를 실천할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 자유영 스타트 | 과제 발표 |
| 제12주 | 1) 강의주제: 평영 스타트 실천 2) 강의목표 - 평영의 스타트를 실천할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 평영 스타트 | 과제 발표 |
| 제13주 | 1) 강의주제: 영법의 지도법 2) 강의목표 - 자유영 지도방법을 실천할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 자유영의 지도방법 | 과제 발표 |
| 제14주 | 1) 강의주제: 스타트와 턴의 지도법 2) 강의목표 - 자유영 스타트와 턴 지도방법을 학습 후 실천할 수 있다. 3) 강의세부내용 - 자유영의 스타트와 턴 지도방법 | 과제 발표 |
| 제15주 | 기말고사 | 시험 |