

# 강 의 계 획 서

| 학습과정명 | 구분  | 교재명         | 저자명        | 출판사  | 출판연도 | 비고 |
|-------|-----|-------------|------------|------|------|----|
| 수영 I  | 주교재 | 몸으로 기억하는 수영 | 김종민<br>이규성 | 스위닥터 | 2003 |    |

|             |   |
|-------------|---|
| <b>학습목표</b> | 본 강의는 수상스포츠의 기초가 되는 수영지도 교육과정을 통해 크롤, 배영, 평영, 접영의 네 가지 영법을 체계적으로 훈련하여 전문성을 높이고, 또한 개인혼영, 혼계영, 계영의 경기운영 능력과 경기규칙을 교육하여 수영 경기대회를 개최할 수 있는 실무능력을 함양하고 나아가 생활체육 현장 및 선수를 육성하고 지도할 수 있는 전문지도력의 개발과 수상인명구조법 훈련을 통해 고도로 숙달된 수상전문지도자를 육성하는데 본 강의의 목표가 있다. |
|-------------|---|

|                            |   |                     |            |
|----------------------------|---|---------------------|------------|
| <b>학점</b>                  | 3학점   | <b>정원</b>           | 40명        |
| <b>수업 기간</b><br>(※학사일정 참고) | 1. 1학기: 3월 ~ 6월 (15주)<br>2. 여름 계절학기: 7월 ~ 8월 (8주)<br>3. 2학기: 9월 ~ 12월 (15주)<br>4. 겨울 계절학기: 1월 ~ 2월 (8주) | <b>주당 시수 / 총 시수</b> | 5시간 / 75시간 |
| <b>교·강사명</b>               | 신준수 등 5명  | <b>수강료</b>          | 630,000원   |

### 성적평가 방법(평가요소)

| 중간고사 | 기말고사 | 과제물 | 출결  | 기타  | 합계   | 비고          |
|------|------|-----|-----|-----|------|-------------|
| 30%  | 30%  | 10% | 20% | 10% | 100% | 기타-<br>수시시험 |

|              |      |
|--------------|------|
| <b>학습과정명</b> | 수영 I |
|--------------|------|

### ■ 주차별 수업(강의·실험·실습 등) 내용

| 주<br>별 | 차<br>시 | 주차별 수업(강의·실험·실습 등) 내용  | 과제 및 기타 참고사항  |
|--------|--------|--|---|
| 1      | 1      | 1) 강의 주제: 오리엔테이션 및 수영의 기원 및 유래<br>2) 강의 목표: 수영의 기원과 유래를 이해한다.<br>3) 세부내용: 수영의 역사와 유래를 이해하고 보다 정확한 수영의 역사적 사실과 우리나라 수영의 역사를 학습한다. | ※1차 과제 (10점): 수영의 역사에 대해 조사하여 A4용지에 작성하여 제출 (3주차 제출, 기간 내 미제출 시 감점) |
|        | 2      | 1) 강의 주제: 수영의 기원 및 유래  |   |
|        | 3      | 2) 강의 목표: 수영의 기원과 유래를 이해한다.  |   |
|        | 4      | 3) 세부내용: 수영의 역사와 유래를 동영상 자료를 통하여   |   |
|        | 5      | 이해하며, 수영의 종류와 영법에 대하여 동영상을 통해 학습하며 습득하고 적용하도록 한다.  |   |
| 2      | 1      | 1) 강의 주제: 수영 스트로크의 역사 및 발전과정<br>2) 강의 목표: 수영 스트로크의 형태를 배우며 발전과정을 이해한다.<br>3) 세부내용: 수영 스트로크의 종류와 역사 및 발전과정을 학습한다.                 |   |
|        | 2      | 1) 강의 주제: 수영 스트로크의 역사 및 발전과정   |   |
|        | 3      | 2) 강의 목표: 수영 스트로크의 역사 및 발전과정과 수영 스트로크를 정확히 습득하여 이해한다.  |   |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | 4 | 3) 세부내용: 평영, 횡영, 트러전 스트로크, 오버암 스트로크, 크롤 스트로크, 배영, 접영식-평영, 돌핀 킥 접영 등을 습득하며 적용한다.   |  |
|   | 5 |   |  |
| 3 | 1 | 1) 강의 주제: 수영 상식과 물 적응하기<br>2) 강의 목표: 수영 상식에 관한 지식을 습득하여 이해한다.<br>3) 세부내용: 수영과 관한 상식과 우리나라 수영의 역사, 수영의 경기종목 등을 습득, 이해한다.   |  |
|   | 2 | 1) 강의 주제: 수영 상식과 물 적응하기   |  |
|   | 3 | 2) 강의 목표: 수영 상식에 관한 지식을 습득하여 이해한다.  |  |
|   | 4 | 3) 세부내용: 수영과 관한 상식과 우리나라 수영의 역사,  |  |
|   | 5 | 수영의 경기종목 등을 습득, 이해한다.   |  |
| 4 | 1 | 1) 강의 주제: 수영과 건강<br>2) 강의 목표: 수영과 건강의 관계를 이해한다.<br>3) 세부내용: 수영 건강의 관계를 이해하며 학습한다.   |  |
|   | 2 | 1) 강의 주제: 수영과 건강  |  |
|   | 3 | 2) 강의 목표: 수영과 건강의 관계를 습득하여 이해한다.  |  |
|   | 4 | 3) 세부내용: 수영과 건강의 관계를 이해하고 습득하여 수영   |  |
|   | 5 | 활동 시 여러 상황에서 적용하며 활용한다.   |  |
| 5 | 1 | 1) 강의 주제: 경영의 역사 및 발전과정<br>2) 강의 목표: 각 시대와 나라의 수영 경영 역사 및 발전과정을 이해한다.<br>3) 세부내용: 태동기의 영국, 20세기 발전기의 호주, 태동기 및 발전기의 미국, 20세기 태동기의 일본 경영의 역사를 이해하며 습득한다.         |  |
|   | 2 | 1) 강의 주제: 경영의 역사 및 발전과정   |  |
|   | 3 | 2) 강의 목표: 각 시대와 나라의 수영 경영 역사 및 발전과정을 이해하고 습득한다.   |  |
|   | 4 | 3) 세부내용: 태동기의 영국, 20세기 발전기의 호주, 태동기   |  |
|   | 5 | 및 발전기의 미국, 20세기 태동기의 일본 경영의 역사를 이해하며 습득한다.  |  |
| 6 | 1 | 1) 강의 주제: 국제수영연맹(FINA)의 창설과 수영의 발자취<br>2) 강의 목표: 국제수영연맹과 각종 대회와 수영의 발자취에 대해 이해한다.<br>3) 세부내용: 국제수영연맹의 창설과 수영의 발자취, 올림픽, 세계선수권대회, 국제수영연맹과 함께해 온 수영 환경의 변화를 학습한다. |  |
|   | 2 | 1) 강의 주제: 국제수영연맹의 창설과 수영의 발자취   |  |
|   | 3 | 2) 강의 목표: 국제수영연맹과 연맹과 관련된 각종 대회와 수영의 발자취에 대해 이해한다.  |  |
|   | 4 | 3) 세부내용: 국제수영연맹의 창설과 수영의 발자취, 올림픽,  |  |
|   | 5 | 세계선수권대회, 국제수영연맹과 함께해 온 수영 환경의 변화를 이해하고 습득한다.  |  |
| 7 | 1 | 1) 강의 주제: 수영의 과학적 원리의 이해<br>2) 강의 목표: 수영의 과학적 원리의 종류를 알고 이해하고 학습한다.<br>3) 세부내용: 저항의 과학적 원리의 이해, 부상이론의 이해,   |  |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    |   | 소용돌이 이론의 이해, 추진력 강화이론의 이해를 습득한다.  |  |
|    | 2 | 1) 강의 주제: 수영의 과학적 원리의 이해  |  |
|    | 3 | 2) 강의 목표: 수영의 과학적 원리의 종류를 알고 이해하고   |  |
|    | 4 | 적용한다.   |  |
|    | 5 | 3) 세부내용: 부상이론, 소용돌이 이론, 추진력 강화이론의 이해를 습득하고 활용한다.  |  |
| 8  | 1 |   |  |
|    | 2 |   |  |
|    | 3 | 중간고사  |  |
|    | 4 |   |  |
|    | 5 |   |  |
| 9  | 1 | 1) 강의 주제: 경영 영법의 원리 및 이해<br>2) 강의 목표: 경영 영법을 알고 그 종류와 동작 원리를 이해한다.<br>3) 세부내용: 크롤 영법, 배영 영법, 평영 영법, 접영 영법의 동작 원리에 대하여 이해하며 학습한다.  | ※2차 과제 (10점): 수영의 4가지 영법 중 1개를 선택하고 조사하여 A4용지에 작성 후 제출하시오.<br>(10주차 제출, 기간 내 미제출 시 감점) |
|    | 2 | 1) 강의 주제: 경영 영법의 원리 및 이해  |  |
|    | 3 | 2) 강의 목표: 경영 영법을 알고 그 종류와 동작 원리를 습득하여 적용한다.   |  |
|    | 4 | 3) 세부내용: 크롤 영법, 배영 영법, 평영 영법, 접영 영법의 동작 원리에 대하여 습득하여 실전에서 적용하며 활용한다.  |  |
|    | 5 |   |  |
| 10 | 1 | 1) 강의 주제: 영법별 스타트와 턴의 원리와 이해<br>2) 강의 목표: 영법별 스타트와 턴과 원리를 이해한다.<br>3) 세부내용: 스타트 방법 및 유형을 알아보고 크롤, 배영, 평영, 접영, 개인혼영, 피니시의 스타트와 턴에 대하여 적용하며 활용한다.                                       |  |
|    | 2 | 1) 강의 주제: 영법별 스타트와 턴의 원리와 이해  |  |
|    | 3 | 2) 강의 목표: 영법별 스타트와 턴과 원리를 습득하여 적용한다.  |  |
|    | 4 | 3) 세부내용: 스타트 방법 및 유형을 알아보고 크롤, 배영, 평영, 접영의 스타트와 턴과 개인혼영 턴, 피니시를 습득하여 실전에서 적용하여 활용한다.  |  |
|    | 5 |   |  |
| 11 | 1 | 1) 강의 주제: 각 영법의 훈련 방법<br>2) 강의 목표: 각 영법의 훈련 방법을 이해한다.<br>3) 세부내용: 스트로크, 배영, 평영 등 훈련방법에 대하여 습득한다.  |  |
|    | 2 | 1) 강의 주제: 각 영법의 훈련 방법   |  |
|    | 3 | 2) 강의 목표: 각 영법의 훈련 방법을 이해하고 적용한다.   |  |
|    | 4 | 3) 세부내용: 스트로크, 배영, 평영의 훈련방법을 습득하여   |  |
|    | 5 | 실전에서 적용하여 활용한다.   |  |
| 12 | 1 | 1) 강의 주제: 수영 훈련 프로그램의 원리 및 실제<br>2) 강의 목표: 수영 훈련 프로그램의 종류를 알고 원리와 실재를 이해한다.<br>3) 세부내용: 수영 훈련의 요소, 지구력 훈련 프로그램 원리의 이해, 스프린트 훈련 프로그램 원리의 이해, 회복 훈련 프로그램의 이해, 영법훈련에서 특성화 원리의 이해하여 학습한다. | ※수시시험(10점)-꼭지시험 실시   |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    | 2 | 1) 강의 주제: 수영 훈련 프로그램의 원리 및 실제   |  |
|    | 3 | 2) 강의 목표: 수영 훈련 프로그램의 종류를 알고 원리와 실재를 이해하여 실전에 적용한다.   |  |
|    | 4 | 3) 세부내용: 수영 훈련의 요소, 지구력 훈련 프로그램 원리의 이해, 스프린트 훈련 프로그램 원리의 이해, 회복 훈련 프로그램의 이해, 영법훈련에서 특성화 원리를 습득하여 실전에 적용하며 활용한다.   |  |
|    | 5 |   |  |
| 13 | 1 | 1) 강의 주제: 수영을 위한 웨이트 트레이닝 원리의 이해<br>2) 강의 목표: 수영 동작에서의 근육을 이해하고 수영에 필요한 웨이트 트레이닝 원리를 이해한다.<br>3) 세부내용: 영법별 추진동작에서 사용하는 근육의 이해, 영법별 추진동작에서 사용하는 근육 해부도, 수영을 위한 웨이트 트레이닝의 원리 및 방법을 이해하여 학습한다. |  |
|    | 2 | 1) 강의 주제: 수영을 위한 웨이트 트레이닝 원리의 이해  |  |
|    | 3 | 2) 강의 목표: 수영 동작에서의 근육을 이해하고 수영에 필요한 웨이트 트레이닝 원리를 이해하고 적용한다.   |  |
|    | 4 | 3) 세부내용: 영법별 추진동작에서 사용하는 근육의 이해, 영법별 추진동작에서 사용하는 근육 해부도, 수영을 위한 웨이트 트레이닝의 원리 및 방법을 습득하여 실전에서 적용하며 활용한다.   |  |
|    | 5 |   |  |
| 14 | 1 | 1) 강의 주제: 응용 수영<br>2) 강의 목표: 응용 수영의 관한 내용과 종류, 방법을 이해한다.<br>3) 세부내용: 바다 수영, 입영 방법, 횡영 방법, 트러젠 영법 등을 학습한다.   |  |
|    | 2 | 1) 강의 주제: 응용 수영   |  |
|    | 3 | 2) 강의 목표: 응용 수영의 종류와 방법을 이해하고 습득하여 실전에서 적용한다.   |  |
|    | 4 |   |  |
|    | 5 | 3) 세부내용: 바다 수영, 입영 방법, 횡영 방법, 트러젠 영법 등을 습득하여 실전에서 적용하며 활용한다.  |  |
| 15 | 1 | 기말고사  |  |
|    | 2 |   |  |
|    | 3 |   |  |
|    | 4 |   |  |
|    | 5 |   |  |

※ 강의계획서 주차별 내용은 교·강사에 따라 변동될 수 있습니다.