

초등학교 생존수영교육 표준교육과정 II

4학년용



초등학교 생존수영교육 표준교육과정 II



GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION

I 근거

- ▶ 교육기본법 제22조의 2(학교체육) 국가 및 지방자치단체는 학생의 체력증진과 체육활동 장려에 필요한 시책을 수립 실시
- ▶ 교육기본법 제17조의 5(안전사고 예방) 국가와 지방자치단체는 학생 및 교직원의 안전을 보장하고 사고를 예방할 수 있도록 필요한 시책을 수립·실시

II 배경

- ▶ 수상 안전사고의 취약계층인 초등학교 대상 수영교육의 필요성 대두
- ▶ 초등학교 수영교육을 통한 물에 대한 적응력 향상과 위기 상황에서의 자기 생명 보호 능력 강화 필요
- ▶ 수영교육 표준교육과정 개발·보급을 통한 수영교육의 질적 향상 및 수영교육에 대한 만족도 향상

III 개발 방향

- 수영 영법 습득을 위한 기능 중심 수업 탈피
- 물에 대한 두려움 극복과 적응력 향상을 위한 활동 강조
- 스스로 생명을 지키기 위한 물 속에서의 호흡법 강조
- 물 속 위기 상황에서 생존시간을 늘리기 위한 기능(맨 몸 뜨기, 체온유지 등) 강조
- 안전한 곳을 향해 나아가는 방법을 자연스럽게 체득할 수 있는 수업활동의 강조
- 생존수영교육 프로그램(해양수산부) 기본방향 반영



초등학교 생존수영교육 표준교육과정

※ 생존수영교육 : 수중 위기 상황 시 자신의 생명 보호 조치 및 타인 구조 능력 배양 교육

초등학교 생존수영교육 표준교육과정 II

GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION

IV 생존수영교육 표준교육과정 개요


▶ 개요

- 적용 대상 : 초3학년 생존수영교육을 이수한 초4학년 초·중급자
- 차시 구성 : 10차시(1차시 40분 기준)
- 프로그램 구성 : 5단계로 구성

▶ 단계별 내용

단 계	차시	중점내용	세부내용
물에 적응하기	2	물과 친해지기	물 적시기, 입수·출수 방법 익히기, 호흡하기와 호흡참기 등의 활동으로 구성됨
호흡하기	1	보빙	물 속에서의 호흡방법을 익히기 위해 보빙 활동으로 구성함
누워 이동하기	4	배면뜨기 후 이동하기	물 속에서 누워 이동하기 위한 다양한 이동 방법을 익히기 위해 랍스터스컬링, 물뱀기, 오징어수영 등으로 구성함
엎드려 이동하기	2	개구리 수영하기	물 속에서 엎드려 이동하기 위한 방법을 익히기 위한 활동으로 개구리수영으로 구성함
평가하기	1	평가하기	배운 내용 복습 및 평가하기
계	10		

▶ 표준교육과정 활용 안내

- 학습 단계 준수 : 물에 적응 → 호흡하기 → 누워 이동하기 → 엎드려 이동하기
※ 학습 순서 수정은 가능하나 위의 순서를 되도록 준수할 것
- 학생들의 학습목표 성취 수준에 따라 차시를 증감할 수 있음
※ (예) 15차시로 운영할 경우 물에 적응하기, 호흡하기, 누워 이동하기, 엎드려 이동하기 각각 1차시씩 증가시킬 수 있음
- 다양한 뜨기 활동은 매시간 마다 짧은 연습 기회를 학생들에게 주기를 권장함
- 수영장 여건 상 활동이 어려운 경우 활동 내용을 일부 수정할 수 있음
- 전차시에 걸쳐 헬퍼(등에 착용하여 물에 뜨는 것을 도와주는) 및 물안경 사용 최소화
-  을 클릭하면 동영상상을 볼 수 있음
- QR코드를 핸드폰으로 스캔하면 동영상상을 바로 확인할 수 있음



▶ 지도시 유의사항

• 수업 준비단계 점검 및 확인 사항

- 안전사고 발생요소 추출
- 수업 중 자주 발생하는 안전사고 확인
- 예상되는 안전사고를 예방하기 위한 사전안전지도 방법 결정
- 예상되는 안전사고를 방지하기 위한 실제 수업 지도 방법 결정
- 운동기구, 시설 및 교재·교구의 결함 여부 등 사전안전점검 실시
- 수업 활동 공간 및 주변에 위험요소 제거
- 탈의실, 샤워실 안전사고 예방을 위한 방법을 학교와 사전협의함

• 수업 도입단계 점검 및 확인 사항

- 충분한 준비운동 실시
※ 계절을 고려하여 준비운동 시간을 조절(3분~10분)
- 학생들의 건강상태를 확인하고 물어보기
※ 요양호자, 신체허약자, 심장질환자 등을 사전에 파악
- 활동간 발생할 수 있는 안전사고를 설명
- 활동간 안전사고를 예방하기 위해 준수해야 할 것을 학생들에게 묻고 답하는 활동하기
- 주의사항을 완전히 숙지시키기
- 운동 규칙 및 준수를 안내
- 수업 중 사용하는 기구와 관련하여 사용상 안전교육 실시

• 수업 중 안전지도 사항

- 수업 중 주의 집중을 할 수 있도록 조치
- 올바른 운동방법을 익힌 후 운동을 하도록 유도
- 모둠 및 조별학습 운영시 개인차를 고려하여 성취목표를 설정하여 지도
- 고난이도 기술지도 시 수업 보조자 활용 및 안전요원 배치 후 수업 실시
- 어려운 동작은無理하지 않게 지도
- 난폭행위, 위험요소를 사전제거하기 위해 지도
- 수업 중 반드시 입장지도
- 팀원과 상대팀원에 대한 배려와 이해하도록 지도

• 수업 후 지도 사항

- 수업 후 학생들의 건강상태 확인
- 정리 운동을 통해 급격한 운동 중단에서 오는 저혈압과 어지럼증 예방

초등학교 생존수영교육 표준교육과정 II

GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION

V 차시별 학습 전개

차시	학습주제	주요활동
1차시	물에 적응하기1	① 물 적시기: 발-다리-팔-얼굴-가슴 ② 입수하기-출수하기 ③ 성취수준 파악하기
2차시	물에 적응하기2	① 호흡하기와 호흡참기 ② 돌이서 물에 엎드려 호흡참기 ③ 배면뜨기 후 스컬링으로 이동하기
3차시	물 속에서 호흡하기 (보빙)	① 물 속 바닥으로 가라앉기 ② 물 속 바닥차며 물 밖으로 점프하기 ③ 물 속에서 호흡하기(보빙)
4차시	랩스터 스컬링으로 이동하기	① 2인 1조 랩스터 스컬링 연습하기 ② 랩스터 스컬링으로 이동하기
5차시	물뿔기로 이동하기	① 풀 사이드에서 물뿔기 익히기 ② 킥보드를 이용하여 배면뜨기 후 물뿔기로 이동하기 ③ 맨 몸으로 배면뜨기 후 물뿔기로 이동하기
6차시	오징어발차기로 이동하기	① 풀 사이드에 누어 오징어발차기 익히기 ② 킥보드를 잡고 오징어발차기 익히기 ③ 오징어발차기로 맨 몸으로 이동하기
7차시	오징어수영으로 이동하기	① 오징어 스컬링 익히기 ② 오징어발차기와 스컬링으로 오징어수영하기
8차시	개구리수영하기 I	① 풀 사이드에 엎드려 오징어발차기 익히기 ② 킥보드를 잡고 엎드린 자세에서 오징어발차기로 이동하기
9차시	개구리수영하기 II	① 개구리수영 손동작(하트스컬링) 익히기 ② 풀 사이드 잡고 엎드려 오징어발차기 익히기 ③ 오징어발차기와 손동작(하트스컬링)으로 개구리수영하기
10차시	복습 및 종합평가	① 가만히 물에 오래 떠 있기 ② 25m 이동하기(영법 상관 없음)

1차시 : 물에 적응하기1



GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION

VI 차시별 수업 지도안

활동 주제	물에 적응하기1		
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> 구두신호에 따라 물 밖으로 나올 수 있다. 생존수영능력의 성취수준을 스스로 평가할 수 있다. 		
안전 활동	<ul style="list-style-type: none"> 수영장 안전 수칙 숙지하기(※ 참고자료 참고) 		
준 비 물	학생 개인별 준비물(수영복, 수영모자, 물안경, 세면도구 등)		
단계	교수-학습 활동	시간	자료 및 유의점
활동 열기	<ul style="list-style-type: none"> 학생 건강 상태 확인하기 준비운동 학습목표 확인하기 <div style="background-color: #00a0e3; color: white; text-align: center; padding: 5px;">구두신호에 따라 물 밖으로 나올 수 있다.</div>	5'	<ul style="list-style-type: none"> 물에 대한 두려움이 있는 학생 파악하기
활동 전개	<p>[활동1] 물에 물 적시기</p> <ul style="list-style-type: none"> 풀 사이드에 줄을 맞춰 앉아 몸에 물 적시기 발-다리-팔-얼굴-가슴 순으로 물 적시기(심장에서 먼 순서대로) <p>[활동2] 입수하기-출수하기</p> <ul style="list-style-type: none"> 풀 사이드 앉아 입수하기 <ol style="list-style-type: none"> 풀 사이드에 걸터앉는다. 바닥에 손을 엇갈려 짚고 몸을 왼쪽으로 돌리며 물 속으로 입수한다. 구두신호(Verval Cue) 출수: '하나-둘-위로' 말하며 출수하기 <ol style="list-style-type: none"> '하나-둘'에 두 손바닥을 수영장 바닥에 붙인다. '위로'에 가볍게 뛰어오르며 몸을 돌려 걸터 앉는다. 구두신호(Verval Cue) 출수: '팔꿈치-팔꿈치-배-무릎' 말하며 출수하기 <ol style="list-style-type: none"> '팔꿈치'에 자신이 편한 팔을 먼저 수영장 바닥에 올린다. '팔꿈치'에 반대편 팔을 올린다. '배'에 가볍게 뛰어 배를 걸친다. '무릎'에 자신이 편한 무릎을 올리며 올라온다. <p>[활동3] 성취수준 파악하기</p> <ul style="list-style-type: none"> 가만히 물에 오래 떠 있기 <ol style="list-style-type: none"> 부유물(키판, 헬퍼 등)을 사용하지 않도록 한다. 누운 자세에서 물에 오래 떠있도록 한다. 스컬링이나 킁을 해도 되지만 이동은 자제하도록 한다. 개인별 30초 이상 유지하면, 멈추도록 한다. 25m 이동하기 <ol style="list-style-type: none"> 수영장 중간 지점에 안전요원을 배치한 상태에서 실시한다. 영법에 상관없이 뜨기 자세에서 이동한 거리를 측정한다. 	30'	<ul style="list-style-type: none"> 수영장 깊이에 따라 출수하기의 방법을 다르게 지도하기를 권장함 다음 차시 지도를 위한 학생 수준을 파악하기 위한 활동임 [활동3]은 3학년 과정의 마지막 차시 평가내용이며 이종에서 25m 이동하기 평가하기를 권장함
활동 정리	<ul style="list-style-type: none"> 정리운동 배운 내용 이야기 나누기 및 차시예고 	5'	

1차시 : 물에 적응하기1

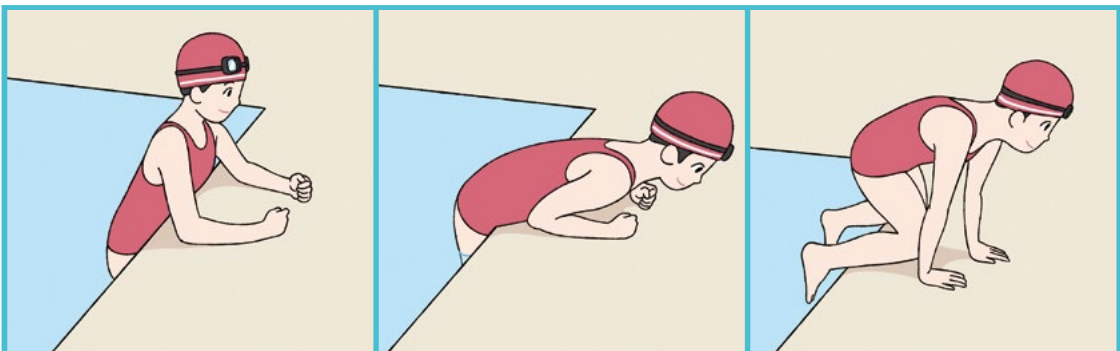
GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION



[지도방법]

- ① ‘하나-둘’에 두 손바닥을 수영장 바닥에 붙인다.
 - ② ‘위로’에 가볍게 뛰어오르며 몸을 돌려 걸터 앉는다.
- ※ 한 명 시범 후 전체 학생이 동시에 실시함

구두신호(Verval Cue) 출수하기 1 : ‘하나-둘-위로’ 말하며 출수하기



[지도방법]

- ① ‘팔꿈치’에 자신이 편한 팔을 먼저 수영장 바닥에 올린다.
 - ② ‘팔꿈치’에 반대편 팔을 올린다.
 - ③ ‘배’에 가볍게 뛰어 배를 걸친다.
 - ④ ‘무릎’에 자신이 편한 무릎을 올리며 올라온다.
- ※ 한 명 시범 후 전체 학생이 동시에 실시함

구두신호(Verval Cue) 출수하기 2 : ‘팔꿈치-팔꿈치-배-무릎’ 말하며 출수하기

2차시 : 물에 적응하기2

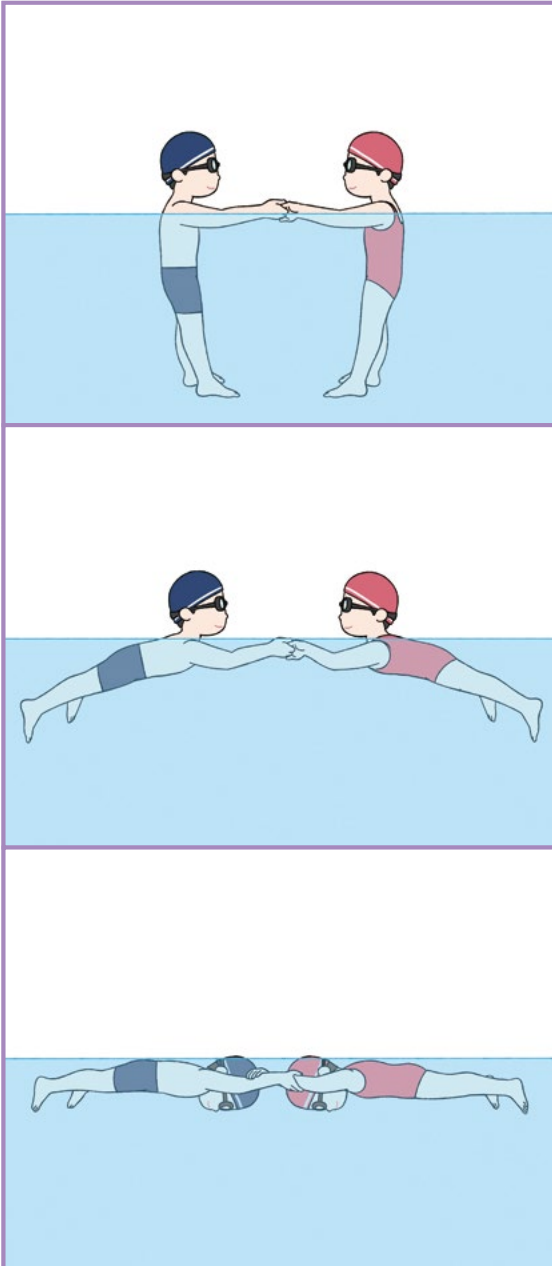
GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION

활동 주제	물에 적응하기 2		
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> • 물 속에서 호흡을 참을 수 있다. • 배면뜨기 후 스컬링으로 이동할 수 있다. 		
안전 활동	<ul style="list-style-type: none"> • 잠수하기 활동에서 무리하지 않기 • 물 속에서 친구들과 장난하지 않도록 주의하기 		
준 비 물	학생 개인별 준비물(수영복, 수영모자, 물안경, 세면도구 등)		
단계	교수-학습 활동	시간	자료 및 유의점
활동 열기	<ul style="list-style-type: none"> • 준비운동 • 지난 시간 배운 내용 복습하기 • 학습목표 확인하기 <p>물 속에서 호흡참기와 떠서 이동하기를 할 수 있다.</p>	5'	<ul style="list-style-type: none"> • 개인별 수영 능력을 고려하여 2개 집단으로 지도하기를 권장함
활동 전개	<p>[활동1] 킥 배우기 ① 발-무릎-팔-얼굴-가슴 순으로 물 적시기(심장에서 먼 순서대로) ② 풀 사이드에 앉아 20번 킥차기를 한다. ③ 풀 사이드에 상체는 물 밖에 두고 20번 엎드려 발차기를 한다. ④ 풀 사이드를 잡고 손에 턱대고 20번 엎드려 발차기를 한다. ⑤ 풀 사이드를 잡고 팔을 펴고 20번 엎드려 발차기를 한다.</p> <p>[활동2] 물 속 달리기 ① 제자리에서 달리기 ② 풀 사이드와 레인루프 사이 빠르게 왕복달리기</p> <p>[활동3] 호흡하기와 호흡참기 ① 풀 사이드 잡고 “음~~파하~”를 5회 실시한다. ② 풀 사이드 잡고 물 속에서 숨참고 10초 세고 나오기를 한다. ③ 여럿이 원형으로 손 잡고 잠수 후 서로의 얼굴을 보며 호흡참기를 한다.</p> <p>[활동4] 둘이서 물에 엎드려 호흡참기 ① 둘이 서로 마주 선 후 두 손(팔)을 마주 잡는다. ② 두 손(팔)을 마주 잡은 상태에서 동시에 엎드리며 함께 물에 뜬다. ③ 물에 뜬 상태에서 호흡참기를 한다.</p> <p>[활동5] 잠수하여 이동하기 ① 둘이 어깨너비 만큼 다리를 벌려 1m정도 떨어져 마주선다. ② 한명이 먼저 잠수하여 상대방 다리사이를 통과한다. ③ 번갈아 가며 활동한다.</p> <p>[활동6] 다양한 뜨기 • 새우등 뜨기, 해파리 뜨기, 불가사리 뜨기(누워서, 엎드려서) 등</p> <p>[활동7] 배면뜨기 후 스컬링으로 이동하기</p>	30'	<ul style="list-style-type: none"> • 물안경을 사용하지 않고 활동하도록 지도 • 2차시에 제시된 활동은 3학년에서 학습한 내용으로 물에 대한 적응 활동에 중점을 두어 지도한다. • 물 속에서 호흡 오래 참기를 할 때에는 절대로 무리하지 않게 한다. 호흡이 부족할 때 언제든지 물 밖으로 얼굴을 내밀어 호흡하도록 지도한다. • 3학년 5차시 참고
활동 정리	<ul style="list-style-type: none"> • 정리운동 • 배운 내용 이야기 나누기 및 차시예고 	5'	

2차시 : 물에 적응하기2



GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION



[지도방법]

- ① 둘이 서로 마주 선 후 두 손(팔)을 마주 잡는다.
- ② 두 손(팔)을 마주 잡은 상태에서 동시에 엎드리며 함께 물에 뜬다.
- ③ 물에 뜬 상태에서 호흡참기를 한다.

[초등학교 4학년 수영수업 방향은?]

초등학교 3학년의 수영수업은 뜨기활동이 주요활동이었다면 4학년의 수영수업은 물 속에서 다양한 방법으로 이동하기에 중점을 두어 지도하여야 한다.

이를 통해 5학년부터 본격적인 수영영법을 익힐 수 있는 기초를 마련해주어야 한다.

따라서 3학년과 동일하게 수영의 영법을 익히기 위한 수업이 되어서는 안되며, 물에 대한 두려움이 사라질 수 있도록 물에 적응하는 것에 중점을 두어 다양한 활동을 놀이처럼 즐겁게 참여하도록 한다.

[수영수업시 실제학습시간(ALT-PE) 최대화하기]

수업 중 학생 개인별로 물 속에서의 활동 시간을 최대한 늘릴 수 있도록 지도해야 한다.

※ 수업 중 활동대기시간 최소화하기

• 방법

- 줄서서 기다리는 시간 최소화하기
- 전체 학생이 동시에 같은 활동을 하도록 지도방법 바꾸기
- 모둠을 구성하여 모둠별 활동하기
- 학급담당교사와 팀티칭을 통한 분반하기
- 수업 규칙, 수신호 활용하기
- 준비운동과 정리운동은 세트화 시키기

• 유의사항 : 반드시 안전이 확보된 상황에서 실시

둘이서 물에 엎드리 호흡참기

3차시 : 물 속에서 호흡하기(보빙)

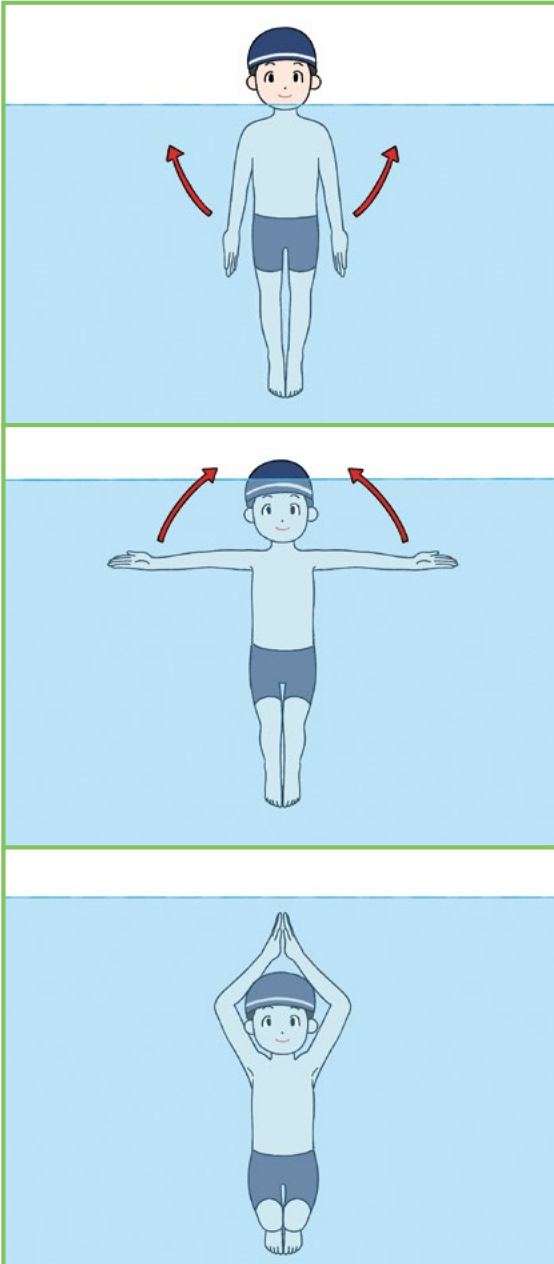
GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION

활동 주제	물 속에서 호흡하기(보빙)		
활동 목표	물 속에서 호흡하는 방법을 알고 행동으로 실천할 수 있다.		
안전 활동	<ul style="list-style-type: none"> 수영장 안전 수칙 숙지하기 학생 수영 수준을 고려하여 교육장소의 수심 결정하기 		
준 비 물	학생 개인별 준비물(수영복, 수영모자, 물안경, 세면도구 등)		
단계	교수-학습 활동	시간	자료 및 유의점
활동 열기	<ul style="list-style-type: none"> 준비운동 지난 시간 배운 내용 복습하기 학습목표 확인하기 <p>물 속에서 호흡방법을 알고 행동으로 실천할 수 있다.</p>	5'	
활동 전개	<p>[활동1] 보빙동작 지상에서 연습하기</p> <ul style="list-style-type: none"> 보빙 설명하기 <ul style="list-style-type: none"> 깊은 물 속에서 바닥을 차고 수면위로 크게 점프를 반복하며 숨을 쉬는 것 보빙은 자신의 키보다 깊은 수심에서 오랫동안 생존하기 좋은 방법임을 설명하기 물 속 바닥으로 가라앉기 <ol style="list-style-type: none"> 차렷 자세에서 손바닥을 뒤집어 손등은 허벅지를 향하도록 한다. 무릎을 굽히며 허벅지에 붙인 팔을 머리위로 들며 손바닥을 마주 친다. 이때 호흡은 '음~'하며 코로 숨을 내쉰다. 물 속 바닥을 차며 물 밖으로 점프하기 <ol style="list-style-type: none"> 무릎은 굽히며 팔을 머리위로 펴 손등을 마주하게 한다. 점프와 동시에 팔을 내리며 손바닥을 허벅지에 닿으며 차렷 자세를 취한다. 이때 호흡은 '파~하'하며 숨을 내쉬며 빠르게 입으로 숨을 들이 마신다. <p>[활동2] 물 속에서 보빙하기</p> <ul style="list-style-type: none"> 제 자리에서 보빙하기 앞으로 나아가며 보빙하기 <p>[놀이 활동] 잠영으로 홀라후프 많이 통과하기</p>	30'	<ul style="list-style-type: none"> 수심은 학생의 수영 능력을 고려하여 결정하며 안전이 확보된 상황에서 실시한다.
활동 정리	<ul style="list-style-type: none"> 정리운동 배운 내용 이야기 나누기 및 차시예고 	5'	

3차시 : 물 속에서 호흡하기(보빙)



GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION



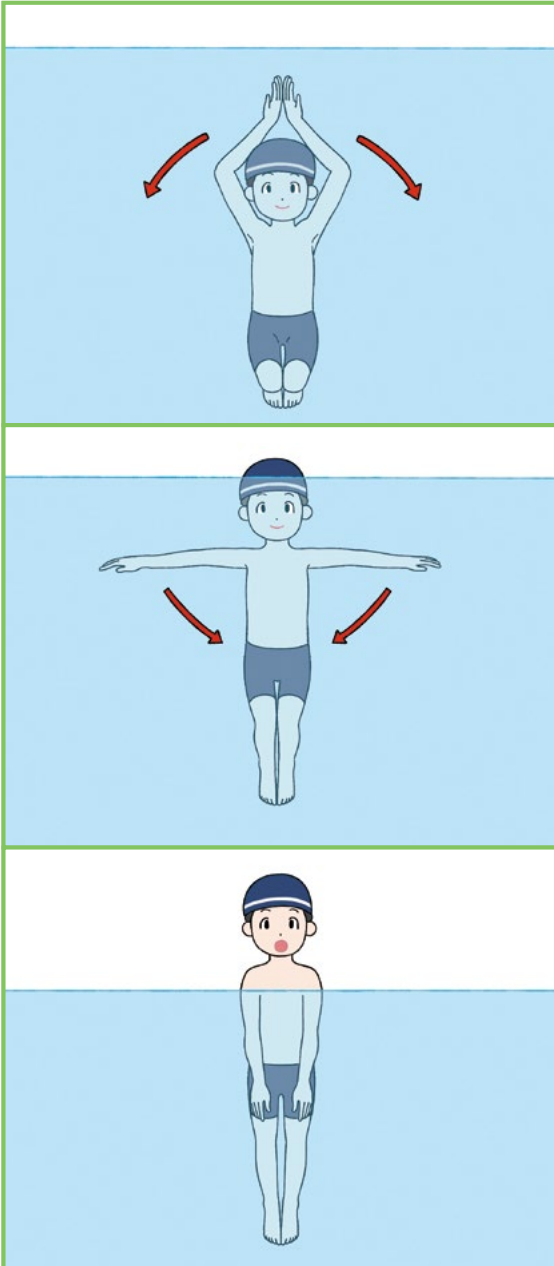
[지도방법]

- ① 차렷 자세에서 손바닥을 뒤집어 손등은 허벅지를 향하도록 한다.
- ② 무릎을 굽히며 허벅지에 붙인 팔을 머리위로 들며 손바닥을 마주 친다.
- ③ 이때 호흡은 '음~'하며 코로 숨을 내쉰다.

물 속 바닥으로 가라앉기

3차시 : 물 속에서 호흡하기(보빙)

GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION



[지도방법]

- ① 무릎은 굽히며 팔을 머리위로 펴 손등을 마주하게 한다.
- ② 점프와 동시에 팔을 내리며 손바닥을 허벅지에 닿으며 차렷 자세를 취한다.
- ③ 이때 호흡은 ‘파~하’하며 숨을 내쉬며 빠르게 입으로 숨을 들이 마신다.

물 속 바닥을 차며 물 밖으로 점프하기

4차시 : 랍스터 스컬링으로 이동하기

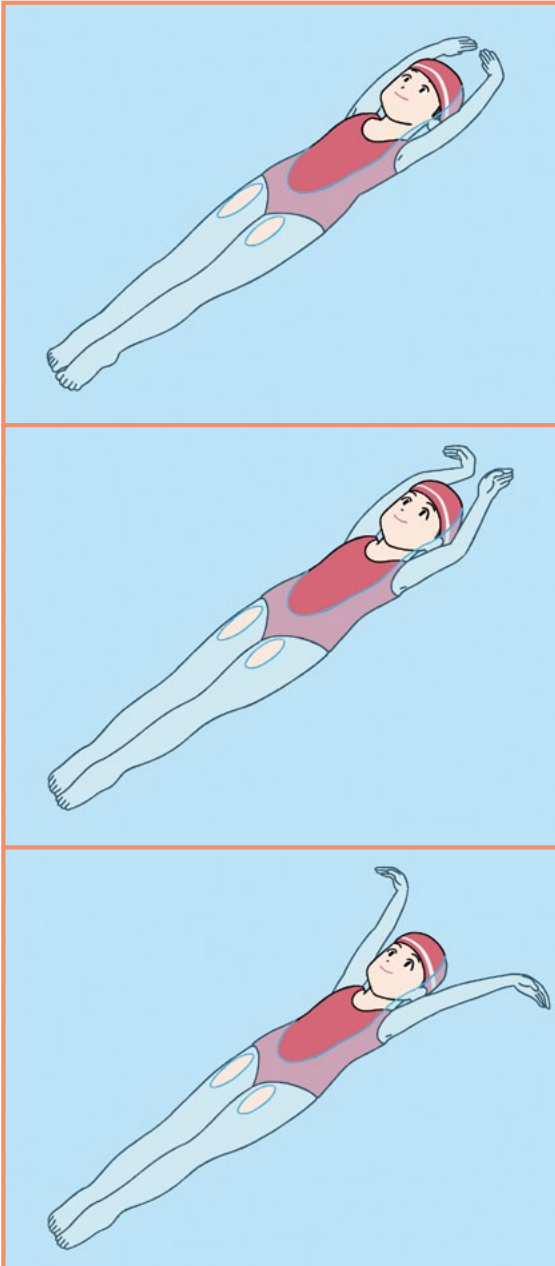


GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION

활동 주제	랍스터 스컬링으로 이동하기		
활동 목표	머리 위 장애물을 확인하며 이동하기를 할 수 있다.		
안전 활동	<ul style="list-style-type: none"> 수영장에서 뛰지 않기 수영장 안전 수칙 숙지하기 		
준 비 물	학생 개인별 준비물(페트병, 과자봉지, 수영복, 수영모자, 물안경, 세면도구 등)		
단계	교수-학습 활동	시간	자료 및 유의점
활동 열기	<ul style="list-style-type: none"> 준비운동 지난 시간 배운 내용 복습하기 학습목표 확인하기 <div style="background-color: #f96; padding: 5px; text-align: center;">머리 위 장애물을 확인하며 이동하기를 할 수 있다.</div>	5'	<ul style="list-style-type: none"> 개인별 수영 능력을 고려하여 2개 집단으로 지도하기를 권장함
활동 전개	<p>[활동1] 입수하기</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 순서대로 몸에 물 적시기 ② 입수방법과 퇴수방법을 구호에 맞추어 세 번 연습 ③ 발차기 20번씩 실시하기 <ul style="list-style-type: none"> - 앉아서 발차기 - 엎드려 발차기 - 풀 사이드를 잡고 팔꿈치 구부려 턱대고 발차기 - 풀 사이드를 잡고 팔펴서 발차기 ④ 풀 사이드를 잡고 '음~~파하~~' 연습하기 ⑤ 풀 사이드를 잡고 물 속에서 호흡오래참기 <p>[활동2] 랍스터 스컬링 지상에서 배우기</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 배면뜨기 후 머리 위로 팔을 뻗어 ○자로 손가락 끝을 모은다. ② 손바닥을 밖으로 45도 정도 펼치며 물을 밀어낸다. ③ 다시 첫동작으로 ○자로 손가락 끝을 모은다. ④ 위의 동작을 반복하며 자유형 발차기를 한다. <p>※ 랍스터 스컬링의 필요성 : 물 속 배면이동하기시 머리 방향의 장애물 파악하여 사고 방지</p> <p>[활동3] 2인1조로 랍스터 스컬링 연습하기</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 2인 1조 조편성하기 ② 한 명이 상대방의 허리를 받쳐 배면뜨기를 돕는다. ③ [활동1]의 랍스터 스컬링을 연습한다. ④ 서로 번갈아 가며 실습한다. <p>[활동4] 랍스터 스컬링으로 이동하기</p>	30'	<ul style="list-style-type: none"> 입수하기는 동작의 정확성 확인 보다는 준비운동의 일환으로 실시함. 배면뜨기가 어려운 학생은 엎드려뜨기로 대체할 수 있으며 배면뜨기가 안되는 학생은 킥보드를 이용하여 뜨기를 연습하도록 지도한다. 동영상 http://m.site.naver.com/0rfQx
활동 정리	<ul style="list-style-type: none"> 정리운동 배운 내용 이야기 나누기 및 차시예고 	5'	

4차시 : 랍스터 스컬링으로 이동하기

GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION



[지도방법]

- ① 배면뜨기 후 머리 위로 팔을 뻗어 ○자로 손가락 끝을 모은다.
- ② 손바닥을 밖으로 45도 정도 펼치며 물을 밀어낸다.
- ③ 다시 첫동작으로 ○자로 손가락 끝을 모은다.
- ④ 위의 동작을 반복하며 자유형 발차기를 한다.

[QR코드]




랍스터 스컬링으로 이동하기

5차시 : 물뱀기로 이동하기



GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION

활동 주제	물뱀기로 이동하기		
활동 목표	배면뜨기 자세에서 발바닥으로 물을 밀어내며 이동할 수 있다.		
안전 활동	<ul style="list-style-type: none"> 안전요원을 반드시 배치 후 실시하기 서로를 지켜 볼 수 있도록 2인 1조로 활동하기 		
준 비 물	학생 개인별 준비물(수영복, 수영모자, 물안경, 세면도구 등)		
단계	교수-학습 활동	시간	자료 및 유의점
활동 열기	<ul style="list-style-type: none"> 준비운동 지난 시간 배운 내용 복습하기 학습목표 확인하기 <p>배면뜨기 자세에서 발바닥으로 물을 밀어내며 이동할 수 있다.</p>	5'	<ul style="list-style-type: none"> 개인별 수영 능력을 고려하여 2개 집단으로 지도하기를 권장함
활동 전개	<p>[활동1] 입수하기</p> <p>[활동2] 물뱀기 익히기</p> <ul style="list-style-type: none"> 풀 사이드에 앉아 물뱀기 ① 한 발씩 물뱀기 ② 한 발씩 사선으로 물뱀기 ③ 두 발로 물뱀기 ④ 두 발로 사선으로 물뱀기 <p>※ 활동 후 어떤 방법으로 했을 때 물을 더 많이 밀어냈는지 물어 본다.</p> <ul style="list-style-type: none"> 풀 사이드 잡고 물 속에서 물뱀기 ① 물 속에 들어가서 풀 사이드를 잡는다. ② 발목을 꺾어서 발바닥으로 물을 밀어 멀리 내보내도록 물뱀기를 한다. ③ 수영장 바닥에 발이 닿지 않도록 다양한 물뱀기(한 발씩, 두 발씩, 사선으로)를 실시한다. <p>[활동3] 킥보드를 이용하여 배면뜨기 후 물뱀기로 이동하기</p> <p>[활동4] 맨 몸으로 배면뜨기 후 물뱀기로 이동하기</p> <ul style="list-style-type: none"> 배면뜨기, 엎드려뜨기 자세에서 다양한 물뱀기로 이동하기 2인 1조로 서로 도와주며 물뱀기로 이동하기 	30'	<ul style="list-style-type: none"> 입수하기의 다양한 활동은 4차시를 참고한다. 물뱀기는 평영발차기의 물을 미는 느낌을 익히기 위한 활동으로 발바닥으로 물을 밀어낼 수 있음을 체험하는 것이 가장 중요하다. 물뱀기로 빠르게 이동하는 것이 주목적이 아니므로 아기가 바둥대듯이 가볍게 물을 밀어도 이동이 가능함을 체험할 수 있도록 지도하는데 주안점을 둔다. 동영상  http://m.site.naver.com/0rg5C
활동 정리	<ul style="list-style-type: none"> 정리운동 배운 내용 이야기 나누기 및 차시예고 	5'	

5차시 : 물뱀기로 이동하기

GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION

 <p>준비동작</p>	 <p>한 발씩 물 뱀기</p>
 <p>한 발씩 사선으로 물뱀기</p>	 <p>두 발씩 사선으로 물뱀기</p>
 <p>풀 사이드 잡고 물 속에서 물뱀기</p>	<p>[QR코드]</p> 

물뱀기

6차시 : 오징어발차기로 이동하기

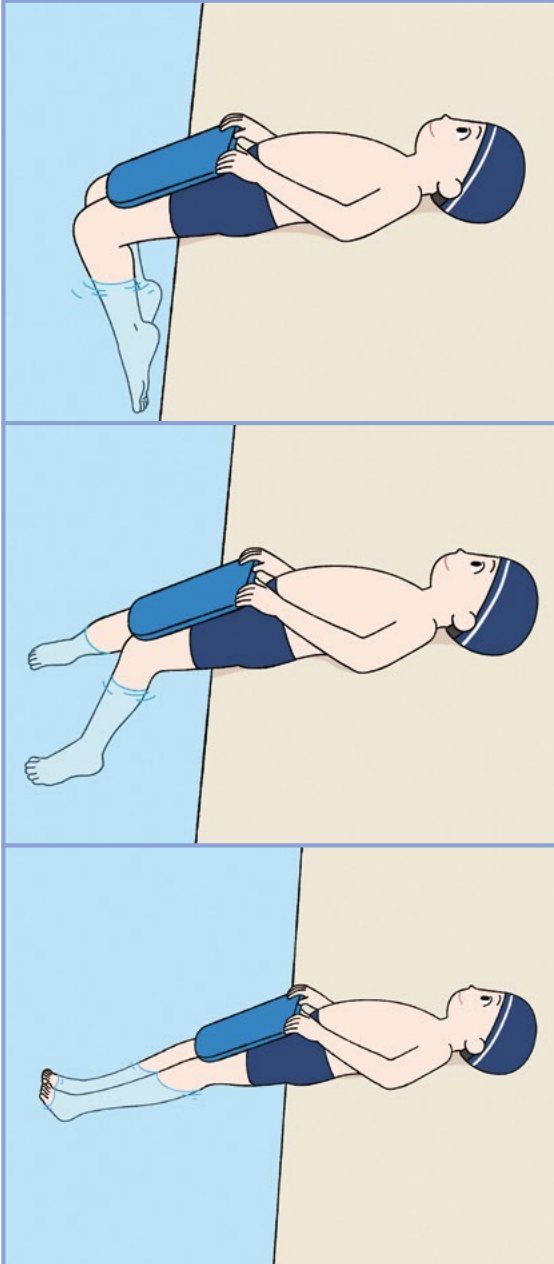


GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION

활동 주제	오징어발차기로 이동하기		
활동 목표	배면뜨기 자세에서 발바닥으로 물을 밀어내며 이동할 수 있다.		
안전 활동	<ul style="list-style-type: none"> • 다양한 사고가 발생 할 수 있으므로 안전요원을 반드시 배치하여 실시하기 • 서로를 지켜 볼 수 있도록 2인 1조로 활동하기 		
준 비 물	학생 개인별 준비물(수영복, 수영모자, 물안경, 세면도구 등)		
단계	교수-학습 활동	시간	자료 및 유의점
활동 열기	<ul style="list-style-type: none"> • 준비운동 • 지난 시간 배운 내용 복습하기 • 학습목표 확인하기 <div style="background-color: #e0f0ff; padding: 5px; text-align: center;">배면뜨기 자세에서 발바닥으로 물을 밀어내며 이동할 수 있다.</div>	5'	<ul style="list-style-type: none"> • 개인별 수영 능력을 고려하여 2개 집단으로 지도하기를 권장함
활동 전개	<p>[활동1] 입수하기</p> <p>[활동2] 풀 사이드에 누워 오징어발차기 익히기</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 킥보드를 손에 잡고 풀 사이드에 누워 차렷 자세를 취한다. ② '하나' 구호에 무릎을 붙인 상태에서 다리를 접으며 Y자로 벌려서 발 뒷꿈치를 풀 사이드벽에 닿게한다. ③ '둘' 구호에 무릎을 붙인 상태에서 발바닥 안쪽으로 물을 밀어준다. ④ '셋~넷' 구호에 발바닥으로 박수를 치듯 마주치고 차렷자세를 유지한다. <p>[활동3] 킥보드를 잡고 오징어발차기로 이동하기</p> <ol style="list-style-type: none"> ① [활동2]의 동작을 개인 또는 2인 1조로 활동하도록 한다. ② 배면뜨기 자세에서 킥보드를 허벅지에 대고 잡은 상태에서 오징어 발차기를 실시한다. ③ 처음에는 구령에 맞추어 실시하고 숙달이 되면 학생들 스스로 활동하는 시간을 부여한다. <p>[활동4] 오징어발차기로 맨 몸으로 이동하기</p>	30'	<ul style="list-style-type: none"> • 입수하기의 다양한 활동은 4차시를 참고한다. • 오징어발차기는 평영 발차기의 웨지킥과 웍킥 정도로 이해하면 되며 영법을 강조하지 않기 위하여 오징어발차기라고 이름을 정한 것임 • 오징어발차기 지도시 무릎을 붙이고 발바닥 안쪽을 물을 밀어 낼 수 있도록 지도하는 것이 중요하다. ※ 무릎을 떨어뜨리는 경우 물이 튀어 이동이 원활하지 않다. • 학생들의 수영 수준을 고려하여 킥보드 활용 또는 맨 몸으로 오징어 발차기 여부를 결정한다. • 동영상 http://m.site.naver.com/0rg6F
활동 정리	<ul style="list-style-type: none"> • 정리운동 • 배운 내용 이야기 나누기 및 차시예고 	5'	

6차시 : 오징어발차기로 이동하기

GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION



[지도방법]

- ① Kickboard를 손에 잡고 풀 사이트에 누워 차렷 자세를 취한다.
- ② '하나' 구호에 무릎을 붙인 상태에서 다리를 접으며 Y자로 벌려서 발 뒷꿈치를 풀 사이드벽에 닿게한다.
- ③ '둘' 구호에 무릎을 붙인 상태에서 발바닥 안쪽으로 물을 밀어준다.
- ④ '셋~넷' 구호에 발바닥으로 박수를 치듯 마주치고 차렷자세를 유지한다.

[QR코드]



오징어 발차기로 이동하기

7차시 : 오징어수영으로 이동하기



GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION

활동 주제	오징어수영으로 이동하기		
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> 오징어 발차기와 스컬링으로 이동할 수 있다. 		
안전 활동	<ul style="list-style-type: none"> 안전을 위하여 안전요원이 반드시 관찰하는 상태에서 실시 서로를 지켜 볼 수 있도록 2인 1조로 활동하기 		
준비물	학생 개인별 준비물(수영복, 수영모자, 물안경, 세면도구 등)		
단계	교수-학습 활동	시간	자료 및 유의점
활동 열기	<ul style="list-style-type: none"> 준비운동 지난 시간 배운 내용 복습하기 학습목표 확인하기 <div style="background-color: #f0f0f0; padding: 5px; text-align: center;">오징어 발차기와 오징어 스컬링으로 이동할 수 있다.</div>	5'	<ul style="list-style-type: none"> 개인별 수영 능력을 고려하여 2개 집단으로 지도하기를 권장함
활동 전개	<p>[활동1] 입수하기</p> <p>[활동2] 배면뜨기 2인 1조로 연습하기</p> <ol style="list-style-type: none"> 2인 1조로 1명은 발목을 풀 사이드에 걸쳐서 배면뜨기 자세를 취하고 1명은 물 속 머리맡에서 등을 가볍게 받쳐준다. 번갈아가며 상대방의 도움없이 뜰 수 있도록 연습한다. 상대편의 도움없이 10초간 뜰 수 있으면 성공이다. <p>[활동3] 지상에서 오징어 스컬링 익히기</p> <ol style="list-style-type: none"> 차렷자세로 준비한다. '하나' 구호에 무릎을 굽히며 양 손등을 가슴 앞에서 맞닿게 한다. '둘' 구호에 무릎을 굽힌 상태에서 양팔을 벌린다. '셋' 구호에 차렷자세를 취한다. <p>[활동4] 오징어발차기와 스컬링으로 오징어수영하기</p> <ol style="list-style-type: none"> 2인 1조로 물 속에서 실시한다. 한 명이 배면뜨기 자세를 취하면 상대방은 머리쪽에서 손바닥으로 등을 가볍게 받쳐준다. 오징어 스컬링과 오징어발차기로 맨 몸 이동하기를 한다. 	30'	<ul style="list-style-type: none"> 입수하기의 다양한 활동은 4차시를 참고한다. 동영상 http://m.site.naver.com/0rhVw
활동 정리	<ul style="list-style-type: none"> 정리운동 배운 내용 이야기 나누기 및 차시예고 	5'	

7차시 : 오징어수영으로 이동하기

GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION



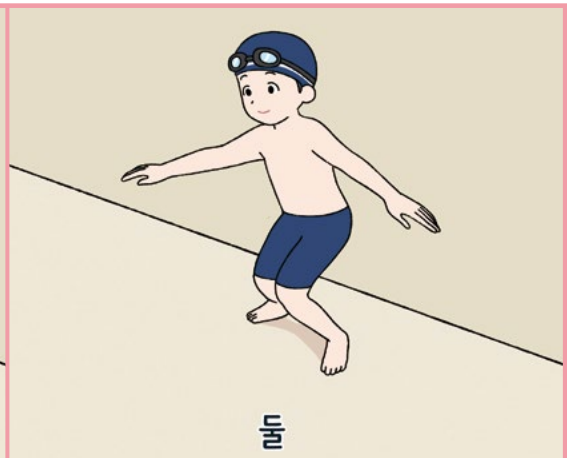
배면뜨기 2인 1조로 연습하기

[지도방법]

- ① 2인 1조로 1명은 발목을 풀 사이드에 걸쳐서 배면뜨기 자세를 취하고 1명은 물 속 머리맡에서 등을 가볍게 받쳐준다.
- ② 번갈아가며 상대방의 도움없이 뜰 수 있도록 연습한다.
- ③ 상대방 도움없이 10초간 뜰 수 있으면 성공이다.



하나



둘

[지도방법]

- ① 차렷자세로 준비한다.
- ② '하나' 구호에 무릎을 굽히며 양 손등을 가슴 앞에서 맞닿게 한다.
- ③ '둘' 구호에 무릎을 굽힌 상태에서 양팔을 벌린다.
- ④ '셋' 구호에 차렷자세를 취한다.

[QR코드]



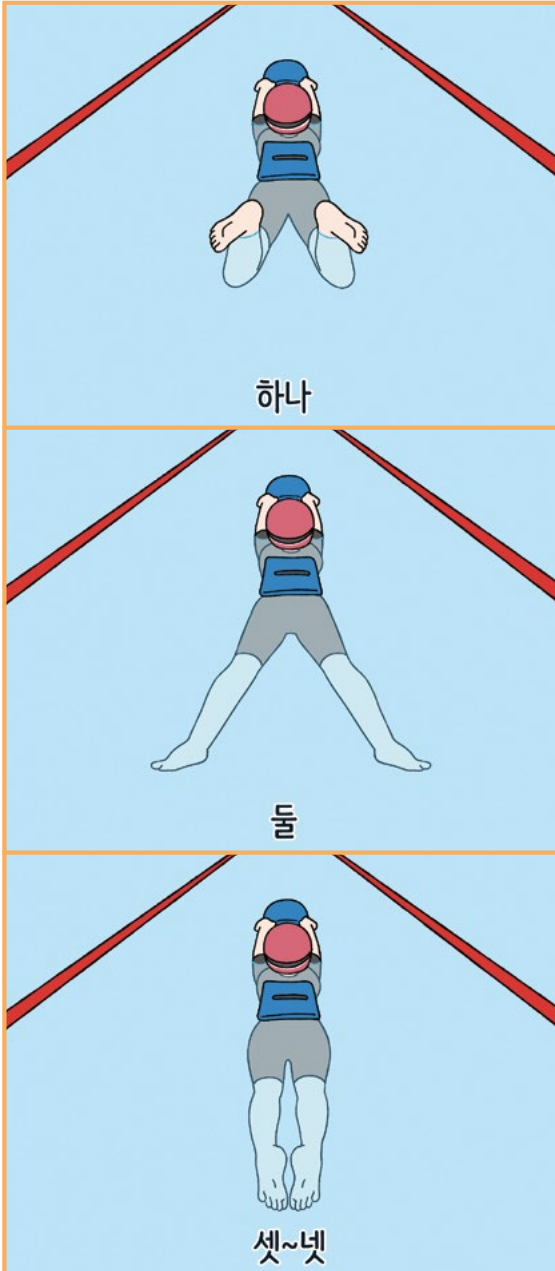
지상에서 오징어 스컬링 익히기

GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION

활동 주제	개구리수영하기 I		
활동 목표	킥보드를 잡고 오징어발차기로 개구리수영을 할 수 있다.		
안전 활동	• 수영장 안전 수칙 숙지하기		
준비물	학생 개인별 준비물(수영복, 수영모자, 물안경, 세면도구 등)		
단계	교수-학습 활동	시간	자료 및 유의점
활동 열기	<ul style="list-style-type: none"> • 준비운동 • 지난 시간 배운 내용 복습하기 • 학습목표 확인하기 <div>킥보드를 잡고 오징어발차기로 개구리수영을 할 수 있다.</div>	5'	<ul style="list-style-type: none"> • 개인별 수영 능력을 고려하여 2개 집단으로 지도하기를 권장함
활동 전개	<p>[활동1] 입수하기</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 순서대로 몸에 물 적시기 ② 입수방법과 퇴수방법을 구호에 맞추어 세 번 연습 ③ 발차기 20번씩 실시하기 <ul style="list-style-type: none"> - 앉아서 발차기 - 엎드려 발차기 - 풀 사이드 잡고 팔꿈치 구부려 턱대고 발차기 - 풀 사이드 잡고 팔펴서 발차기 ④ 풀 사이드 잡고 '음~~파하~' 연습하기 ⑤ 풀 사이드 잡고 물 속에서 호흡 오래참기 <p>[활동2] 풀 사이드에 엎드려 오징어발차기 익히기</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 풀 사이드에 엎드려 배까지 걸치고 다리는 차렷자세를 취한다. ② '하나' 구호에 무릎을 붙인 상태에서 다리를 접으며 Y자로 벌린다. ③ '둘' 구호에 무릎을 붙인 상태에서 발바닥 안쪽으로 물을 밀어준다. ④ '셋~넷' 구호에 발바닥으로 박수를 치듯 마주치고 차렷자세를 유지한다. <p>[활동3] 킥보드를 잡고 엎드린 자세에서 오징어발차기로 이동하기</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 헬퍼를 착용하고 킥보드를 잡는다. ② '하나' 구호에 무릎을 붙인 상태에서 다리를 접으며 Y자로 벌린다. ③ '둘' 구호에 무릎을 붙인 상태에서 발바닥 안쪽으로 물을 밀어준다. ④ '셋~넷' 구호에 발바닥으로 박수를 치듯 마주치고 차렷자세를 유지한다. <p>[심화] 헬퍼만 착용하고 엎드린 자세에서 오징어발차기로 이동하기</p>	30'	<ul style="list-style-type: none"> • 개구리수영은 머리를 물 밖으로 나오게 하고 발동작은 오징어발차기로, 팔동작은 손으로 물을 눌러주는 단순한 동작 (하트스킬링)으로, 평영의 영법을 강조하지 않기 위하여 이름을 정한 것임 • 숙달된 학생은 헬퍼를 착용하지 않은 상태에서 이동하며 손동작은 다양하게 할 수 있다.
활동 정리	<ul style="list-style-type: none"> • 정리운동 • 배운 내용 이야기 나누기 및 차시예고 	5'	

8차시 : 개구리수영하기 I

GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION



[지도방법]

- ① 헬퍼를 착용하고 킥보드를 잡는다.
- ② '하나' 구호에 무릎을 붙인 상태에서 다리를 접으며 Y자로 벌린다.
- ③ '둘' 구호에 무릎을 붙인 상태에서 발바닥 안쪽으로 물을 밀어준다.
- ④ '셋~넷' 구호에 발바닥으로 박수를 치듯 마주치고 차렷자세를 유지한다.

킥보드를 잡고 오징어발차기로 이동하기

9차시 : 맨 몸으로 이동하기(개구리수영) II



GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION

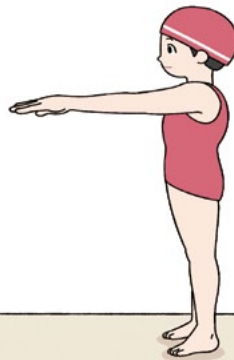
활동 주제	개구리수영하기 II		
활동 목표	개구리수영(오징어발차기와 하트스컬링)으로 이동할 수 있다.		
안전 활동	안전이 확보된 상황에서 활동하거나 얕은 물에서 진행하여 안전 확보하기		
준 비 물	학생 개인별 준비물(수영복, 수영모자, 물안경, 세면도구 등)		
단계	교수-학습 활동	시간	자료 및 유의점
활동 열기	<ul style="list-style-type: none"> • 준비운동 • 지난 시간 배운 내용 복습하기 • 학습목표 확인하기 <p>개구리수영(오징어발차기와 하트스컬링)으로 이동할 수 있다.</p>	5'	<ul style="list-style-type: none"> • 개인별 수영 능력을 고려하여 2개 집단으로 지도하기를 권장함
활동 전개	<p>[활동1] 입수하기</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 순서대로 몸에 물 적시기 ② 입수방법과 퇴수방법을 구호에 맞추어 세 번 연습 ③ 발차기 20번씩 실시하기 <ul style="list-style-type: none"> - 앉아서 발차기 - 엎드려 발차기 - 풀 사이드 잡고 팔꿈치 구부려 턱대고 발차기 - 풀 사이드 잡고 팔펴서 발차기 ④ 풀 사이드 잡고 '음~~파하~' 연습하기 ⑤ 풀 사이드 잡고 물 속에서 호흡오래참기 <p>[활동2] 지상에서 개구리수영 손동작(하트스컬링) 익히기</p> <ol style="list-style-type: none"> ① '하나' 구호에 손바닥을 펴고 팔을 앞으로 가슴 높이로 뻗어 손을 맞닿게 한다. ② '둘' 구호에 손을 거꾸로 된 하트모양으로 그리며 손바닥을 모아준다. <p>[활동3] 풀 사이드 잡고 엎드려 오징어발차기 익히기</p> <p>[활동4] 오징어발차기와 손동작(하트스컬링)으로 개구리수영하기</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 머리를 물밖에 내놓은 상태에서 오징어발차기와 손동작(하트스컬링)으로 이동한다. ② 손동작(하트스컬링) 후 오징어발차기를 하도록 한다. 	30'	<ul style="list-style-type: none"> • 스컬링 및 킥 동작은 일반적 수영 동작을 적용할 수 있음. 단, 영법을 강조하지 않도록 함 • 하트스컬링은 머리를 물 밖으로 나오도록 하기 위해 손으로 물을 눌러주는 단순한 동작으로 영법을 강조하지 않기 위해 이름을 정한 것임. • 동영상 http://m.site.naver.com/0rk5c • 동영상 http://m.site.naver.com/0rk5i
활동 정리	<ul style="list-style-type: none"> • 정리운동 • 배운내용 이야기 나누기 및 차시예고 	5'	

9차시 : 맨 몸으로 이동하기(개구리수영) II

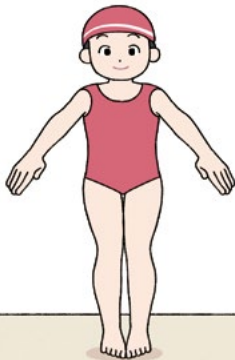
GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION



하나(앞모습)



하나(옆모습)



둘-1



둘-2



둘-3

[지도방법]

- ① '하나' 구호에 손바닥을 펴고 팔을 앞으로 가슴 높이로 뻗어 손을 맞닿게 한다.
- ② '둘' 구호에 손을 거꾸로 된 하트모양으로 그리며 손바닥을 모아준다.

[QR코드: 하트스컬링]

[QR코드: 개구리수영]



지상에서 개구리수영 손동작(하트스컬링) 익히기

10차시 : 복습 및 종합평가



GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION

활동 주제	복습 및 종합평가		
활동 목표	생존수영능력의 성취수준을 스스로 평가할 수 있다.		
안전 활동	안전이 확보된 상황에서 활동하거나 얕은 물에서 진행하여 안전 확보하기		
준 비 물	학생 개인별 준비물(수영복, 수영모자, 물안경, 세면도구 등)		
단계	교수-학습 활동	시간	자료 및 유의점
활동 열기	<ul style="list-style-type: none"> • 준비운동 • 지난 시간 배운 내용 복습하기 • 학습목표 확인하기 <div>생존수영능력의 성취수준을 스스로 평가할 수 있다.</div>	5'	<ul style="list-style-type: none"> • 개인별 수영 능력을 고려하여 2개 집단으로 지도하기를 권장함
활동 전개	<p>[활동1] 복습하기</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 발-무릎-팔-얼굴-가슴 순으로 물 적시기(심장에서 먼 순서대로) ② 풀 사이드에 앉아 발차기 ③ 풀 사이드 잡고 엎드린 자세에서 턱을 손 위에 올린 후 킁 20번 차기 ④ 두 손으로 벽을 잡고 물 속으로 몸을 최대한 움츠렸다가 물 밖으로 높게 20회 점프하기 ⑤ 물 속 바닥차며 물 밖으로 점프하기(보빙) ⑥ 오징어수영으로 이동하기 ⑦ 개구리수영으로 이동하기 <p>[활동2] 평가하기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 가만히 물에 오래 떠 있기 ① 부유물(킥판, 헬퍼 등)을 사용하지 않도록 한다. ② 누운 자세에서 물에 오래 떠있도록 한다. ③ 스컬링이나 킁을 해도 되지만 이동은 자제하도록 한다. ④ 개인별 30초 이상 유지하면 멈추도록 한다. <ul style="list-style-type: none"> • 25m 이동하기 ① 수영장 중간 지점에 안전요원을 배치한 상태에서 실시한다. ② 영법에 상관없이 아래의 동작 중 하나를 선택하여 이동한 거리를 측정한다. <ul style="list-style-type: none"> - 배면뜨기에서 이동하기 - 오징어수영으로 이동하기 - 개구리수영으로 이동하기 	30'	<ul style="list-style-type: none"> • 복습하기 내용은 제시한 활동을 연결동작으로 하는 것을 권장함 • 학생들의 수준을 파악하여 성공 기준을 조정할 수 있다. <ul style="list-style-type: none"> - 성공기준 예시: 물에 오래 떠있기(10초), 이동하기(10m) • 학생 자신이 가장 자신 있는 동작으로 실시하도록 한다. • 뜨기가 안되는 학생은 킥보드 하나를 이용하여 이동하기 평가를 실시하도록 하여 성공기회를 부여하도록 한다.
활동 정리	<ul style="list-style-type: none"> • 정리운동 • 배운내용 이야기 나누기 	5'	

초등학교 생존수영교육 표준교육과정 II

GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION

위원	소속	직위	성명
책임위원	경기도교육청	학생건강과장	황교선
지도위원	경기도교육청 경기도교육청	장학관 장학사	정광윤 하춘식
집필위원	경동대학교 양주시시설관리공단 청수초등학교 용인심곡초등학교 운중중학교 일죽중학교 위례초등학교 (사) 라이프가드코리아 중부지방해양경찰청 대한수중핀수영협회 마장초등학교	교수 주임보 교사 교사 교사 교사 교사 교사 본부장 경장 과장 교사	김 범 김은주 엄혁주 박주훈 김 환 김종원 이혜진 황윤석 현상원 노승갑 조경호

[저작권 안내]

본 문서에 대한 저작권은 교육부와 경기도교육청에 있으며 교육적 목적을 위해서는 교육부와 경기도교육청의 허락 없이 사용할 수 있으나 영리적 목적으로 사용하고자 할 경우에는 교육부와 경기도교육청의 서면 허락 없이는 본 문서의 내용을 이용하지 못합니다.

인 쇄 일 : 2018. 12. 31

발 행 일 : 2018. 12. 31

발행기관 : 경기도교육청

초등학교 생존수영교육 표준교육과정 II

4학년용

GYEONGGIDO OFFICE OF EDUCATION