

초등학교 생존수영교육 표준교육과정



초등학교 생존수영교육 표준교육과정

GYEONGGI PROVINCIAL 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

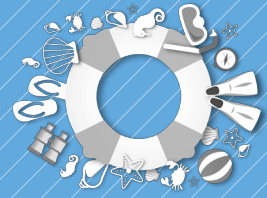
- › 수상 안전사고의 취약계층인 초등학교 대상 수영교육의 필요성 대두
- › 초등학교 수영교육을 통한 물에 대한 적응력 향상과 위기 상황에서의 자기 생명 보호 능력 강화 필요
- › 수영교육 표준교육과정 개발·보급을 통한 수영교육의 질적 향상 및 수영교육에 대한 만족도 향상

III 개발 방향

- 수영 영법 습득을 위한 기능 중심 수업 탈피
- 물에 대한 두려움을 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

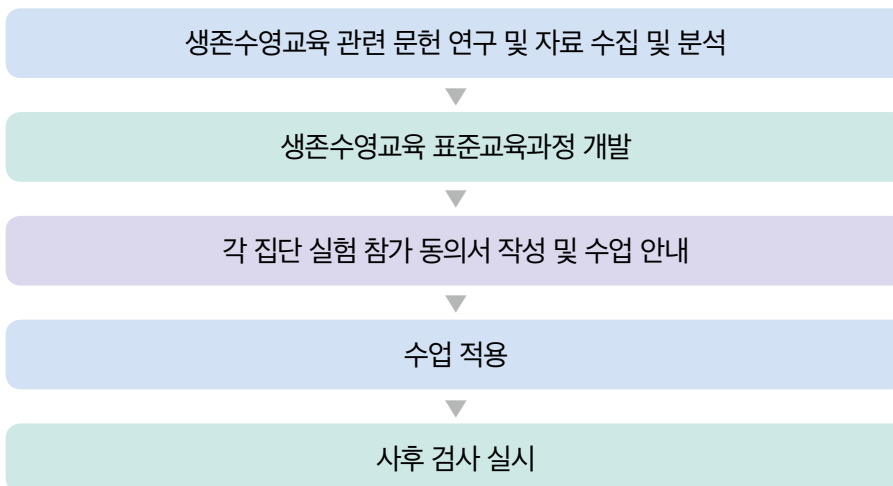


IV 개발 과정 및 결과

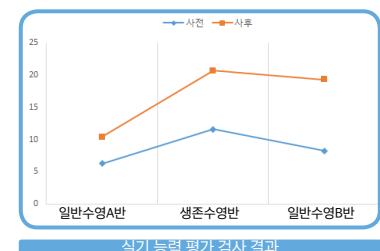
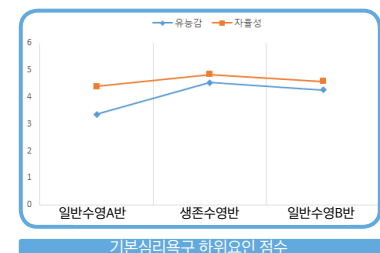
- ▶ 주관 : 초등자율체육활성화팀(체육과 교수 외 6명)
- ▶ 연구대상 : 경기도 용인시 소재 Y초등학교 3학년 3개 학급

구분	일반수영A반	생존수영반	일반수영B반
수업 내용	영법중심 수업 적용반	표준교육과정 적용반	뜨기 중심 수업 적용반
학생수(명)	24(남13, 여11)	23(남11, 여12)	24(남11, 여13)

▶ 연구절차



- ▶ 연구기간 : 2016.5월~12월
- ▶ 실험처치 : 10차시 수영교육(차시별 40분)
- ▶ 검사 및 평가
 - 기본심리육구 검사: 자기결정이론에 근거한 2요인(유능감, 자율성) 13문항(유능감 6문항, 자율성 7문항)
 - 수영 실기 능력 평가 : 25m 수영을 통한 이동거리 측정
- ▶ 자료의 수집 및 분석 : SPSS WIN 통계프로그램, ANOVA검증, 사후검정 분석
- ▶ 연구결과 : 생존수영교육 표준교육과정 이수반이 기본심리육구 검사 및 수영 실기 능력 평가에서 모두 우수함을 확인함



초등학교 생존수영교육 표준교육과정

GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION

V 생존수영교육 표준교육과정 개요

▶ 개요

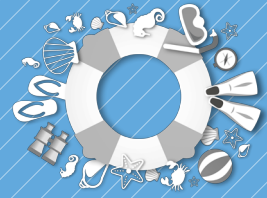
- 적용 대상 : 초등학교 3학년 수영 초보자 ※ 1~6학년 수영을 처음 접하는 학생 적용도 가능함
- 차시 구성 : 10차시(1차시 40분 기준)
- 프로그램 구성 : 6개 영역, 6단계로 구성

▶ 단계별 내용

단 계	차시	중점내용	세부내용
물에 적응하기	2	물과 친해지기	물 적시기, 입수방법 익히기, 물에서 걷기-뛰기, 물 속에서 호흡 오래 참기 등의 활동으로 구성됨
호흡하기	1	호흡법	물 속에서의 호흡방법을 익히기 위한 활동으로 물 속에서 코로 공기 내뿜기, 벽 잡고 호흡하기 활동으로 구성됨
생존뜨기	3	물에서 뜨기	물에서 다양한 뜨기 방법을 익히기 위한 활동으로 기구 생존뜨기와 맨 몸 생존뜨기 활동으로 구성됨
잠수하기	1	잠수하기	수영장 바닥 짚고 오기, 물 속에서 돌기로 구성됨
체온 유지하기	1	체온 유지법	물 속에서 체온을 유지하기 위한 다양한 방법을 익히기 위한 활동으로 구명조끼 착용법,, 개인 및 단체 체온 유지를 위한 활동으로 구성됨
이동하기	1	이동하기	물 속에서 이동하기 위한 방법을 익히기 위한 활동으로 구명조끼 입고 이동하기, 물 속에서 장애물 통과하기로 구성됨
평가하기	1	평가하기	배운 내용 복습 및 평가하기
계	10		

▶ 표준교육과정 활용 안내

- 학습 단계 준수 : 물에 적응 → 호흡하기 → 물에서 뜨기 → 체온 유지법 → 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, 생존뜨기, 체온 유지하기, 이동하기 각각 1차시씩 증가시킬 수 있음
- 호흡법은 3차시 이후 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

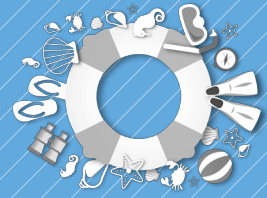
초등학교 생존수영교육 표준교육과정

GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION

VI 차시별 학습 전개

차시	학습주제	주요활동
1차시	물에 적응하기1	① 물 적시기: 발-다리-팔-얼굴-가슴 ② 입수하기: 사다리입수하기, 풀 사이드 앉아 입수하기 ③ 물에서 걷기-뛰기
2차시	물에 적응하기2	① 얼굴 입수하기 ② 손으로 코 막고 입수하기 ③ 물 속에서 호흡 오래참기
3차시	물 속에서 호흡하기	① 물 속에서 코로 공기 내뿜기 ② 벽 잡고 호흡하기
4차시	기구 생존뜨기	① 킥 배우기 ② 페트병 뜨기 ③ 과자봉지 뜨기 ④ 돛자리 뜨기
5차시	맨 몸 생존뜨기 1	① 스컬링 배우기 ② 킥보드를 이용하여 1인 배면뜨기 ③ 2인 1조 맨 몸으로 배면뜨기
6차시	맨 몸 생존뜨기 2	① 킥과 스컬링으로 이동하기 ② 새우등 뜨기 ③ 다양한 뜨기 동작
7차시	잠수하기	① 킥과 스컬링으로 이동하기 ② 수영장 바닥 짚고 오기 ③ 물 속에서 한 바퀴 돌기
8차시	체온 유지하기	① 구명조끼 착용하기 ② 개인 체온 유지하기 ③ 단체 체온 유지하기
9차시	이동하기	① 구명조끼 입고 배면뜨기로 이동하기 ② 구명조끼 입고 응용자세로 이동하기 ③ 물 속에서 장애물 통과하기
10차시	복습 및 종합평가	① 가만히 물에 오래 떠 있기 ② 25m 이동하기(영법 상관 없음) ③ 수영장 바닥 짚고 오기

1차시 : 물에 적응하기1



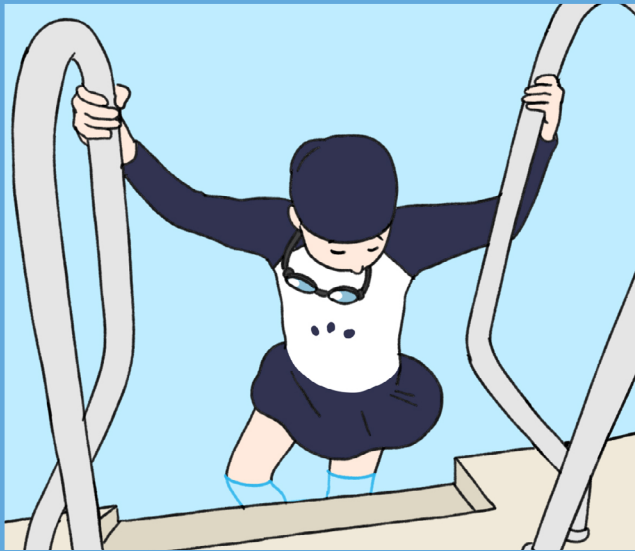
GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION

Ⅶ 차시별 수업 지도안

활동 주제	물에 적응하기1		
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> · 입수 전 순서에 맞게 몸에 물을 적실 수 있다. · 물에 입수하는 방법을 행동으로 실천할 수 있다. 		
안전 활동	<ul style="list-style-type: none"> · 수영장에서 뛰지 않기 · 수영장 안전 수칙 숙지하기 		
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 · 개인별 수영 능력 확인 · 학습목표 확인하기 <div style="background-color: #0070c0; color: white; text-align: center; padding: 5px;">순서에 맞게 몸에 물을 적시고 입수할 수 있다.</div>	5'	<ul style="list-style-type: none"> · 개인별 수영 능력을 고려하여 2개 집단으로 지도하기를 권장함
활동 전개	<p>[활동1] 몸에 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</p> <ul style="list-style-type: none"> · 사다리 입수하기 <ol style="list-style-type: none"> ① 사다리 앞에서 풀을 등지고 서서 사다리를 양손으로 잡는다. ② 사다리를 내려다보며 천천히 물 속으로 입수한다. · 풀 사이드 앉아 입수하기 <ol style="list-style-type: none"> ① 풀 사이드에 걸터앉는다. ② 바닥에 손을 엇갈려 짚고 몸을 왼쪽으로 돌리며 물 속으로 입수한다. · 풀 사이드 잡고 이동하기 <ol style="list-style-type: none"> ① 풀 사이드에 앉아 입수 후 풀 사이드를 잡는다. ② 두 발이 수영장 바닥에 닿지 않게 매달린다. ③ 강사가 지시하는 방향으로 매달려 이동한다. <p>[활동3] 물에서 걷기-뛰기</p> <ul style="list-style-type: none"> · 풀 사이드 걷기 <ol style="list-style-type: none"> ① 풀 사이드 가장자리에서 한 손으로 벽을 잡고 걷는다. ② 익숙해지면 다리를 구부려 목 아래까지 물에 담그고 걷는다. ③ 뒤를 보지 않으며 뒤로 걸어 보고, 익숙해지면 뒤를 보며 걷는다. ④ 풀 사이드 잡지 않고, 다양한 방법으로 걷기 및 뛰기를 한다. · 다양한 방법으로 걷기-뛰기 <p>손잡고 걷기, 오리걸음으로 걷기, 어깨동무하고 걷기, 물 속에서 한 발로 점프하여 앞으로 뛰기, 두 발로 점프하여 뛰기 등</p> 	30'	<ul style="list-style-type: none"> · 물의 높이가 학생의 허리 높이 정도 되는 곳에서 실시한다. · 풀 가운데에서 건너 뛸 경우 균형을 잡지 못해 넘어지는 경우를 대비하여 학생의 행동을 면밀하게 살핀다.
활동 정리	<ul style="list-style-type: none"> · 정리운동 · 배운 내용 이야기 나누기 및 차시예고 	5'	

1차시 : 물에 적응하기1

GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION



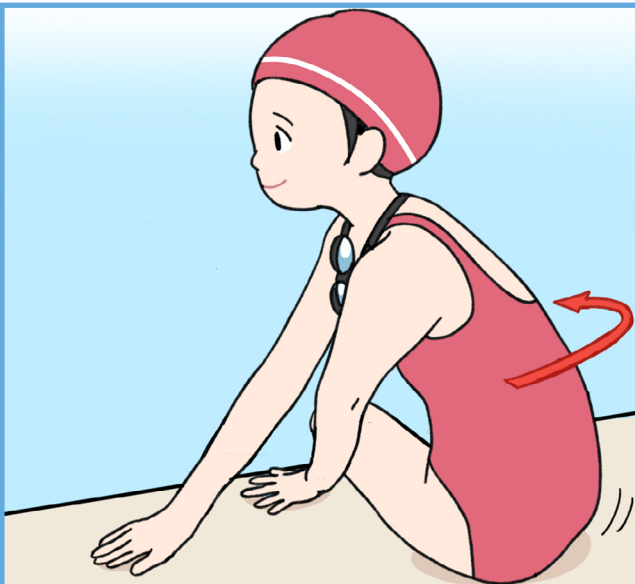
사다리 입수하기

[지도방법]

- ① 사다리 앞에서 풀을 등지고 서서 사다리를 양손으로 잡도록 한다.
 - ② 사다리를 내려다보며 천천히 물 속으로 입수하도록 한다.
- ※ 물 속에 입수 후 활동2 '풀 사이드잡고 이동하기' 동작을 연결하여 지도하는 것을 권장함

[초등학교 3학년 수영수업 방향은?]

초등학교 3학년의 수영수업은 수영의 방법을 익히기 위한 수업이 되어서는 안되며, 물에 적응하는 것에 초점을 두어 물에 대한 두려움이 사라질 수 있도록 놀이처럼 즐겁게 수업에 참여하는데 중점을 두어야 한다.

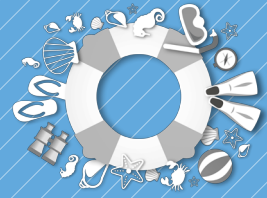


풀 사이드 엎아 입수하기

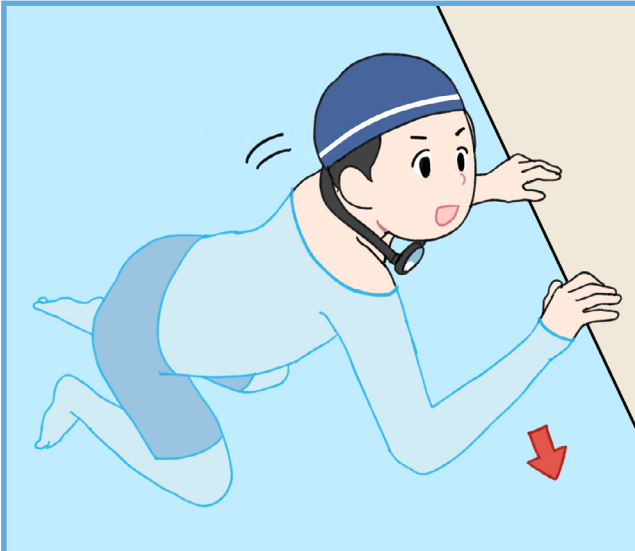
[지도방법]

- ① 모든 학생들을 풀 사이드에 걸터앉도록 한다.
 - ② 바닥에 손을 엇갈려 짚고 몸을 왼쪽으로 돌리며 물 속으로 입수하도록 한다.
- ※ 한 명 시범 후 전체 학생이 동시에 실시함

1차시 : 물에 적응하기1



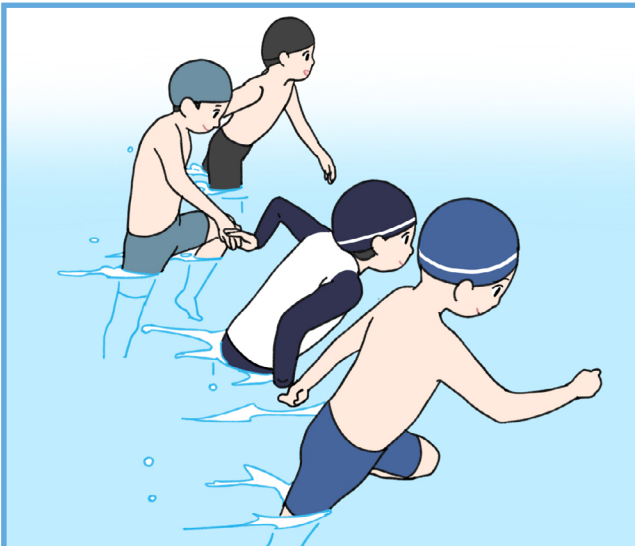
GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION



풀 사이드 잡고 이동하기

[지도방법]

- ① 풀 사이드에 앉아 입수 후 풀 사이드를 잡도록 한다.
 - ② 두 발이 수영장 바닥에 닿지 않게 매달려서 이동하도록 한다.
- ※ '사다리입수하기'와 '풀 사이드 앉아 입수하기' 활동을 연결하여 지도가능함



다양한 방법으로 걷기-뛰기

[지도방법]

- ① 물의 깊이는 학생의 허리 높이 정도가 좋으며 깊지 않는 곳에서 실시한다.
- ② 다양한 방법으로 물 속에서 걷기와 뛰기를 한다.
 - 뛰기: 한 발로 점프하여 앞으로 뛰기, 두 발로 점프하여 뛰기 등
 - 걷기: 손 잡고 걷기, 어깨동무하고 걷기, 오리걸음으로 걷기 등

2차시 : 물에 적응하기2

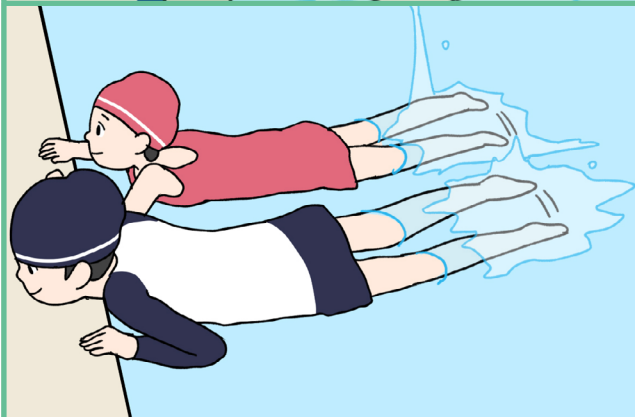
GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION

활동 주제	물에 적응하기 2		
활동 목표	물 속에서 호흡을 참을 수 있다.		
안전 활동	<ul style="list-style-type: none"> · 잠수하기 활동에서 무리하지 않기 · 물속에서 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 <div>물 속에서 호흡을 오래 참을 수 있다.</div>	5'	<ul style="list-style-type: none"> · 개인별 수영 능력을 고려하여 2개 집단으로 지도하기를 권장함
활동 전개	<p>[활동1] 킥 배우기</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 발-무릎-팔-얼굴-가슴 순으로 물 적시기(심장에서 먼 순서대로) ② 풀 사이드에 앉아 20번 킥차기를 한다. ③ 물에 들어간 후 풀 사이드를 잡고 엎드린 자세에서 킥 20번하기 ④ 두 손으로 벽을 잡고 물속으로 몸을 최대한 움츠렸다가 물 밖으로 높게 점프를 20회 실시한다. <p>[활동2] 얼굴 입수하기</p> <ul style="list-style-type: none"> · 얼굴 입수 <ol style="list-style-type: none"> ① 일렬로 풀 사이드에서 풀 쪽으로 얼굴만 물에 닿을 수 있게 엎드린다. ② 엎드린 자세에서 얼굴을 잠수하고 눈을 뜰 수 있도록 한다. ③ 물에 빠지지 않도록 주의를 준다. <p>[심화] 물 속에서 상대가 내민 손가락 개수 맞추기 놀이하기</p> <ul style="list-style-type: none"> · 물 속에서 눈을 뜨는 활동에 익숙한 학생들은 물 속에서 옆상대가 내민 손가락 개수를 맞춘다. · 친구들과 물 속에서 가위바위보 놀이를 한다. <p>[활동3] 손으로 코 막고 입수하기</p> <ul style="list-style-type: none"> · 손으로 코 막고 입수하기 <ol style="list-style-type: none"> ① 오른손은 자신의 코를 막고, 왼손은 배꼽위에 올리고 입수한다. ② 익숙해지면 막지 않고 입수한다. <p>[활동4] 물 속에서 호흡 참기</p> <ul style="list-style-type: none"> · 물 속에서 호흡 참기 <ol style="list-style-type: none"> ① 손으로 코를 막지 않고 입수한다. ② 3초, 5초, 10초순으로 물 속에서 호흡 참기를 한다. 호루라기를 불어 종료시간을 알려 준다. <p>[심화] 물 속에서 시소타기</p> <ul style="list-style-type: none"> · 물 속에서 시소타기 <ol style="list-style-type: none"> ① 둘이서 손을 마주 잡고 선다. ② 시소를 타듯이 서로 번갈아 가며 앉고 서기를 반복한다. 	30'	<ul style="list-style-type: none"> · 활동1~3은 물안경을 사용하지 않고 활동하도록 지도 · 킥차기의 자세는 간단히 설명하며 정확한 자세를 강요하지 않으며 준비운동처럼 가볍게 실시 하도록 한다. · 얼굴 입수 시 엎드린 자세가 안정되도록 유지하여 물속에 빠지는 일이 없도록 유의한다. · 필요시 입도 막을 수 있다는 안내를 한다. · 물 속에서 호흡 참기를 할 때에는 절대로 무리하지 않게 한다. 호흡이 부족할 때 언제든지 물 밖으로 얼굴을 내밀어 호흡하도록 지도한다.
활동 정리	<ul style="list-style-type: none"> · 정리운동 · 배운 내용 이야기 나누기 및 차시예고 	5'	

2차시 : 물에 적응하기2



GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION



[지도방법]

- ① 물안경을 사용하지 않고 활동하도록 한다.
- ② 발-무릎-팔-얼굴-가슴 순으로 물을 적시기
(심장에서 먼 순서대로)
- ③ 풀 사이드에 앉아 20번 킁차기
- ④ 물에 들어간 후 풀 사이드를 잡고 옆드린 자세에서 킁 20번하기
- ⑤ 두 손으로 벽을 잡고 물 속으로 몸을 최대한 움츠렸다가 물 밖으로 높게 점프 20회 실시

[유의사항]

킁차기의 자세는 간단히 설명하며 정확한 자세를 강요하지 않으며 준비운동처럼 가볍게 실시 하도록 지도한다.

[수영수업시 실제학습시간(ALT-PE) 최대화하기]

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

※ 수업 중 활동대기시간 최소화하기

· 방법

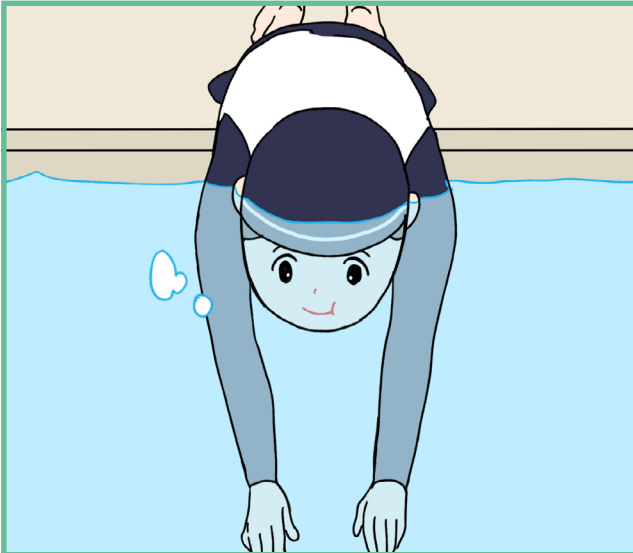
- 줄서서 기다리는 시간 최소화하기
- 전체 학생이 동시에 같은 활동 하도록 지도방법 바꾸기
- 모둠을 구성하여 모둠별 활동하기
- 학급담임교사와 팀티칭을 통한 분반하기
- 수업 규칙, 수신호 활용하기
- 준비운동과 정리운동은 세트화 시키기

· 유의사항 : 반드시 안전이 확보된 상황에서 실시

킁 배우기

2차시 : 물에 적응하기2

GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION



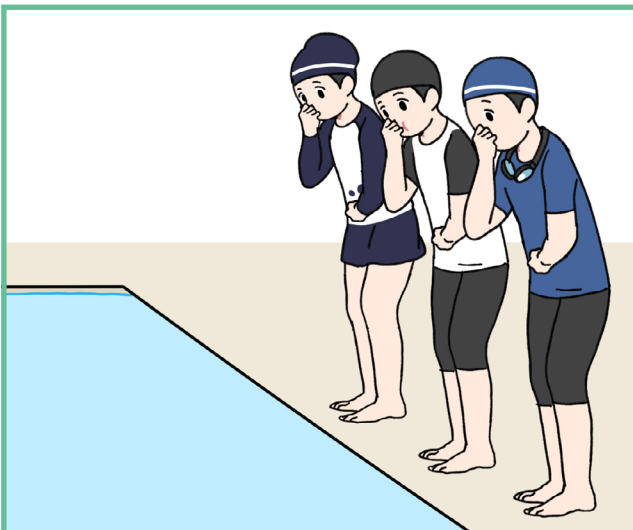
얼굴 입수하기

[지도방법]

- ① 물안경을 사용하지 않고 활동한다.
- ② 일렬로 풀 사이드에서 풀 쪽으로 얼굴만 물에 닿을 수 있게 엎드린다.
- ③ 엎드린 자세에서 얼굴을 잠수하고 눈을 뜰 수 있도록 한다.
- ④ 물에 빠지지 않도록 주의를 준다.
※ 1명 시범 후 전체학생이 동시에 실시하도록 함

[심화활동]

- ① 물 속에서 눈을 뜨는 활동에 익숙한 학생들은 물 속에서 옆 상대가 내민 손가락 개수 맞추기를 한다.
- ② 친구들과 물 속에서 가위바위보 놀이를 한다.



손으로 코 막고 입수하기

[지도방법]

- ① 물안경을 사용하지 않고 활동한다.
- ② 풀 사이드 가장자리에 서서 오른손은 코를 막고, 왼손은 배꼽 위에 올리고 차례대로 입수한다.
- ③ 입수 후 풀 가장자리를 잡고 기다렸다가 차례대로 올라온다.
- ④ 익숙해지면 코를 막지 않고 입수하도록 한다.
※ 입수 후 1차시 활동 중 '풀 사이드 잡고 이동하기'와 연결동작으로 풀 밖으로 나오도록 함

2차시 : 물에 적응하기2



GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION



물 속에서 호흡 오래 참기

[지도방법]

- ① 풀 사이드를 잡고 코를 막지 않은 상태에서 물 속에서 호흡 오래참기를 한다.
 - ② 3초, 5초, 10초 후 호루라기를 불어 종료시간을 알려 준다.
- ※ 가능하면 눈을 뜨고 호흡을 오래 참도록 유도한다.



물 속에서 시소타기

[지도방법]

- ① 물안경을 착용한 후 활동한다.
- ② 풀 가운데에서 둘이서 손을 마주 잡고 선다.
- ③ 번갈아가며 시소를 타듯이 서로 앉고 서기를 반복한다.

3차시 : 물 속에서 호흡하기

GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION

활동 주제	물 속에서 호흡하기		
활동 목표	물 속에서 호흡하는 방법을 알고 행동으로 실천할 수 있다.		
안전 활동	<ul style="list-style-type: none"> 허리 정도의 물깊이에서 연습하기 수영장 안전 수칙 숙지하기 		
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'	<ul style="list-style-type: none"> 입수 전에 지상에서 호흡법에 교육한다.
활동 전개	<p>[활동1] 킥 배우기</p> <ol style="list-style-type: none"> 발-무릎-팔-얼굴-가슴 순으로 물 적시기(심장에서 먼 순서대로) 풀 사이드에 앉아 20번 킥차기 물어 들어간 후 풀 사이드를 잡고 옆드린 자세에서 킥 20번하기 두 손으로 벽을 잡고 물속으로 몸을 최대한 움츠렸다가 물 밖으로 높게 점프를 20회 실시한다. <p>[활동2] 물 속에서 숨 참기와 코로 공기 내뿜기</p> <ul style="list-style-type: none"> 풀 사이드 잡고 물 속에서 숨 오래참기 <ol style="list-style-type: none"> 풀 사이드를 잡고 선다. 물 속에서 얼굴을 잠수한 상태에서 숨을 오래 참는다. 숨이 차오르기 전에 물 위로 올라온다. <ul style="list-style-type: none"> 풀 사이드 잡고 코로 공기 내뿜기 <ol style="list-style-type: none"> 풀 사이드를 잡고 선다. 물 속에 얼굴을 잠수한 상태에서 코로 공기를 내뿜는다. 공기를 다 내뿜었으면 물 위로 올라온다. <p>[심화] 물 속에서 가위바위보 놀이하기</p> <p>[활동3] 벽잡고 호흡하기</p> <ul style="list-style-type: none"> 벽을 잡고 호흡법 익히기 <ol style="list-style-type: none"> 벽을 잡고 숨을 들이킨 상태에서 얼굴을 잠수한다. 물 속에 잠수 후 잠깐 숨을 참았다가 “음~~”소리를 내며 숨을 코로 2/3가량 내쉰다. 기포가 발생하는지 확인한다. 숨을 2/3가량 내쉬고 나면 물 밖으로 얼굴을 내밀며 순간적으로“파”하며 1/3의 공기를 내뿜는 동시에“하~”하며 입으로 숨을 들이마신다 위의 동작을 반복한다. 	30'	<ul style="list-style-type: none"> 무리하게 오래 참지 않도록 한다. 소리를 내면서 실시하도록 한다. 호흡이 부족하면 연습을 멈추도록 지도한다.
활동 정리	<ul style="list-style-type: none"> 정리운동 배운 내용 이야기 나누기 및 차시예고 	5'	

3차시 : 물 속에서 호흡하기



GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION



풀 사이드 잡고 물 속에서 숨 오래 참기

[지도방법]

- ① 풀 사이드를 잡고 선다.
- ② 천천히 얼굴을 물에 잠수한 상태에서 숨을 오래 참는다.
- ③ 자신이 참을 수 있을 정도까지만 하고 너무무리하게 하지 않도록 한다.



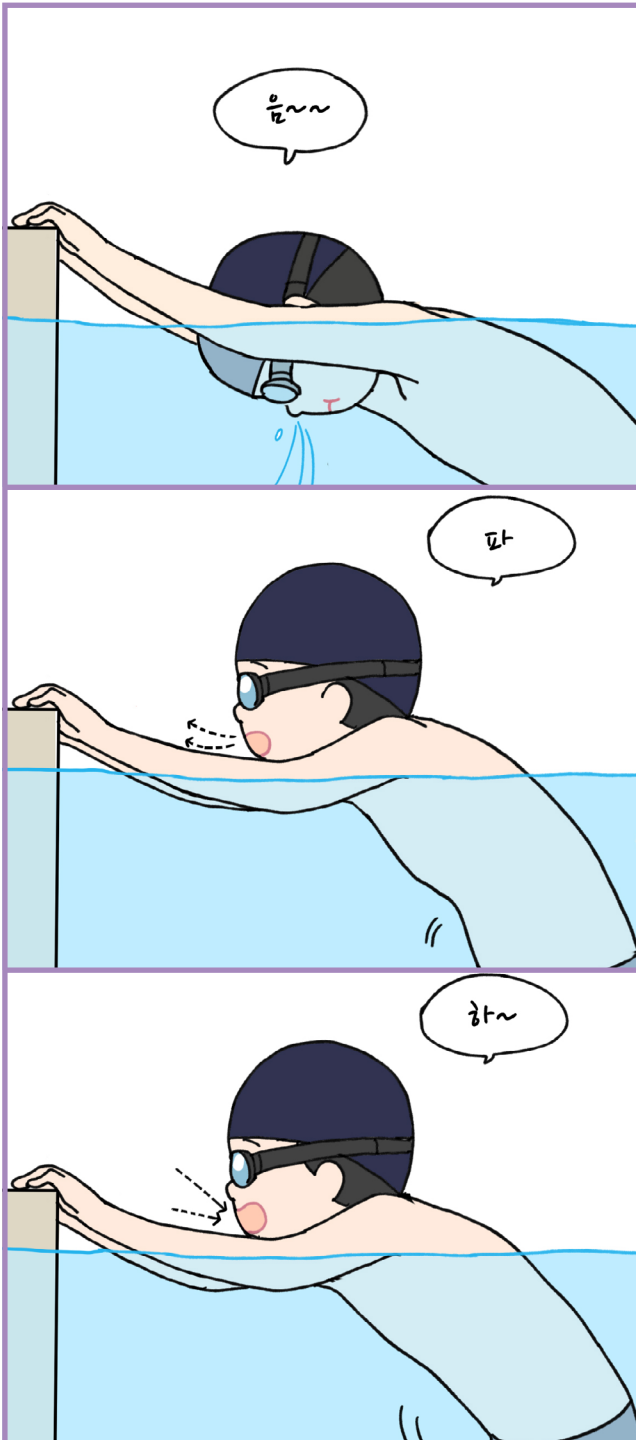
풀 사이드 잡고 코로 공기 내뿜기

[지도방법]

- ① 풀 사이드를 잡고 선다.
- ② 물 속에 얼굴을 잠수한 상태에서 코로 공기를 뿜는다.
- ③ 공기를 다 내뿜으면 물 위로 올라온다.

3차시 : 물 속에서 호흡하기

GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION



[지도방법]

- ① 벽을 잡고 숨을 들이킨 상태에서 얼굴을 잠수한다.
- ② 물 속에 잠수 후 잠깐 숨을 참았다가 “음~~”소리를 내며 숨을 코로 2/3가량 내 쉰다
- ③ 이때 기포가 발생하는지 확인한다.
- ④ 숨을 2/3가량 내쉬고 나면 물 밖으로 얼굴을 내밀며 순간적으로“파”하며 1/3의 공기를 내뿜는 동시에“하~”하며 입으로 숨을 들이 마신다.
- ⑤ 이러한 동작을 반복한다.

※ 호흡법은 3차시 이후 매시간 마다 짧은 연습 기회부여를 권장함

벽 잡고 호흡하기

4차시 : 기구 생존뜨기

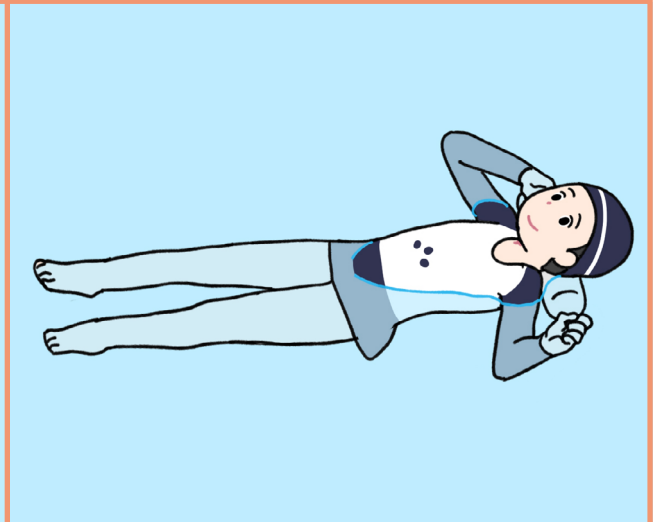
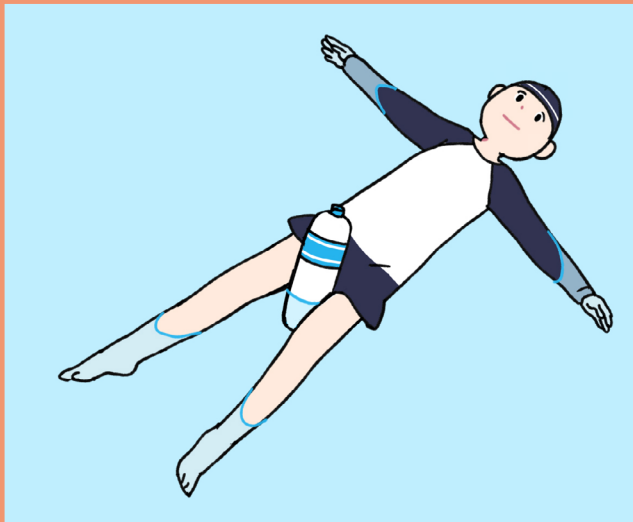


GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION

활동 주제	기구 생존뜨기		
활동 목표	다양한 생존도구를 이용하여 뜨기를 할 수 있다.		
안전 활동	<ul style="list-style-type: none"> 생존도구 활용 활동 중 물을 많이 먹거나 빠질 수 있으므로 짝이 지켜보도록 안내하기 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: #f4a460; padding: 5px; text-align: center;">다양한 생존도구를 이용하여 뜨기를 할 수 있다.</div>	5'	<ul style="list-style-type: none"> 개인별 수영 능력을 고려하여 2개 집단으로 지도하기를 권장함
활동 전개	<p>[활동1] 킥 배우기</p> <ol style="list-style-type: none"> 발-무릎-팔-얼굴-가슴 순으로 물 적시기(심장에서 먼 순서대로) 풀 사이드에 앉아 20번 킥차기 물에 들어간 후 풀 사이드를 잡고 엎드린 자세에서 킥 20번하기 두 손으로 벽을 잡고 물속으로 몸을 최대한 움츠렸다가 물 밖으로 높게 점프를 20회 실시한다. <p>[활동2] 페트병 뜨기</p> <ul style="list-style-type: none"> 페트병 2개를 겨드랑이에 끼고 뜨기 <ol style="list-style-type: none"> 페트병 2개를 겨드랑이에 끼고 누워 뜬다. 발차기를 해서 이동해본다. <ul style="list-style-type: none"> 페트병을 다리 사이에 끼고 뜨기 <ol style="list-style-type: none"> 페트병을 다리 사이에 끼고 누워 뜬다. 팔을 휘저으면서 이동해본다. <ul style="list-style-type: none"> 페트병을 목 뒤에 놓고 뜨기 <ol style="list-style-type: none"> 페트병을 목 뒤에 놓고 잡은 상태에서 누워 뜬다. 발차기를 해서 이동해본다. <p>[활동3] 과자봉지 뜨기</p> <ul style="list-style-type: none"> 과자봉지 뜨기 방법 익히기 <ol style="list-style-type: none"> 과자봉지를 배에 올리고 두 손으로 과자봉지를 잡은 후 힘을 빼고 누워 뜬다. 발차기를 해서 이동해본다. <p>[활동4] 돛자리 뜨기</p> <ul style="list-style-type: none"> 돛자리 뜨기 방법 익히기 <ol style="list-style-type: none"> 돛자리에 올라가 손과 발을 뺀고 엎드려 본다. 엎드려 있는 것에 성공하면 몸을 뒤집어 누워본다. <p>[심화] 페트병과 줄을 연결하여 구조하기</p>	30'	<ul style="list-style-type: none"> 킥 배우기는 준비운동처럼 실시하며 자세를 강조하여 지도하지 않도록 한다. 학생 수준에 따라 페트병 목 뒤에 놓고 뜨기 대신 페트병 턱 밑에 놓고 뜨기 활동으로 대체 가능함 거짓 구조 요청이나 위험에 빠진 척 장난 치지 않도록 주의를 준다. 다양한 생존도구를 활용한 뜨기 방법은 유사시 구명조끼가 없는 상황에서 부력을 만들 수 있는 물건을 활용한 방법임을 지도한다. 동영상 http://m.site.naver.com/OiXNt
활동 정리	<ul style="list-style-type: none"> 정리운동 배운 내용 이야기 나누기 및 차시예고 	5'	

4차시 : 기구 생존뜨기

GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION



페트병 뜨기

[지도방법]

- ① 다양한 방법으로 페트병을 이용하여 뜨기와 이동하기를 하도록 한다.
-방법: 페트병 2개를 겨드랑이에 끼고 뜨기-이동하기, 페트병을 다리 사이에 끼고 팔을 이용하여 이동하기, 페트병을 목 뒤에 놓고 뜨기-이동하기, 페트병을 턱 밑에 놓고 뜨기-이동하기 등
- ② 페트병 목 뒤에 놓고 뜨기 활동은 학생 수준을 고려하여 페트병 턱 밑에 놓고 뜨기활동으로 대체할 수 있다.
※ 수심이 낮은 곳(무릎 높이에서도 가능함)에서 실시할 것



과자봉지 뜨기

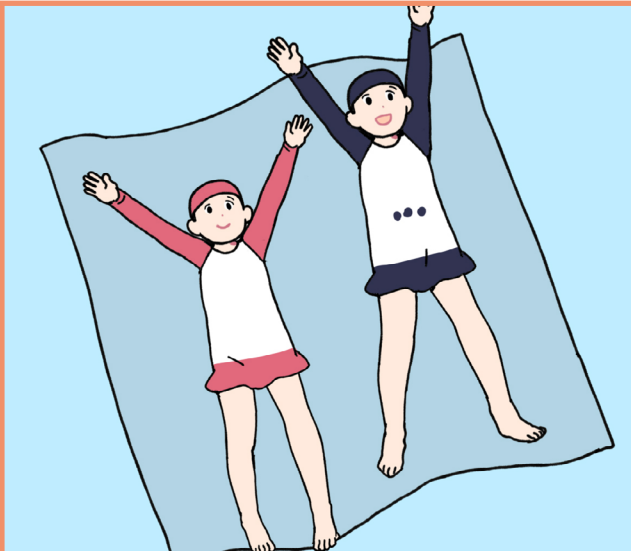
[지도방법]

- ① 과자봉지를 배에 올리고 두 손으로 과자봉지를 잡은 후 힘을 빼고 누워서 잠시 떠 있다.
- ② 킁을 이용하여 이동한다.

4차시 : 기구 생존뜨기



GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION



뚫자리 뜨기

[지도방법]

- ① 뚫자리에 올라가 손과 발을 뺀고 엎드려 본다.
- ② 엎드려 있는 것에 성공하면 몸을 뒤집어 누워본다.

[QR코드]



페트병과 줄을 연결하여 구조하기

[구조방법]

- ① 페트병에 물을 4분의 1을 채운 후 페트병을 줄을 묶는다.
- ② 구조가 필요한 사람의 뒤로 멀리 페트병을 던진 후 줄을 당겨서 페트병을 잡을 수 있도록 해준다.
- ③ 줄을 당겨 사람을 당겨준다.

[지도방법]

- ① 한 학급의 절반의 학생이 수영장 레인의 도착지점에서 먼저 페트병 던지도록 한다.
- ② 나머지 절반의 학생은 페트병이 던져진 것을 보고 반대편 출발지점에서 다양한 뜨기 방법으로 페트병까지 이동 후 페트병을 잡도록 한다.
- ③ 다양한 뜨기로 이동한 학생이 페트병을 잡으면 줄을 당겨주도록 한다.

5차시 : 맨 몸 생존뜨기 1

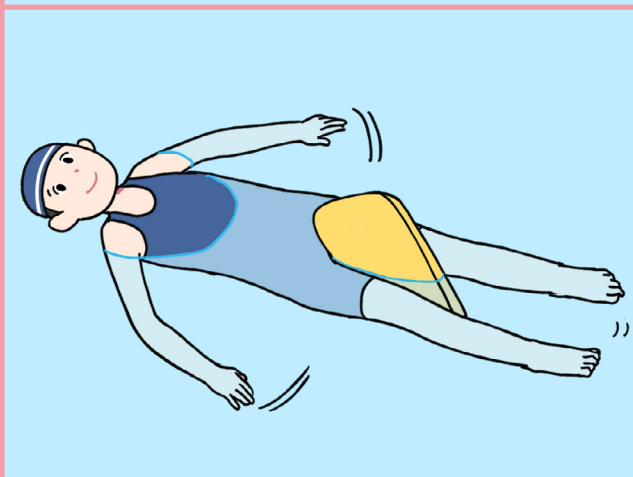
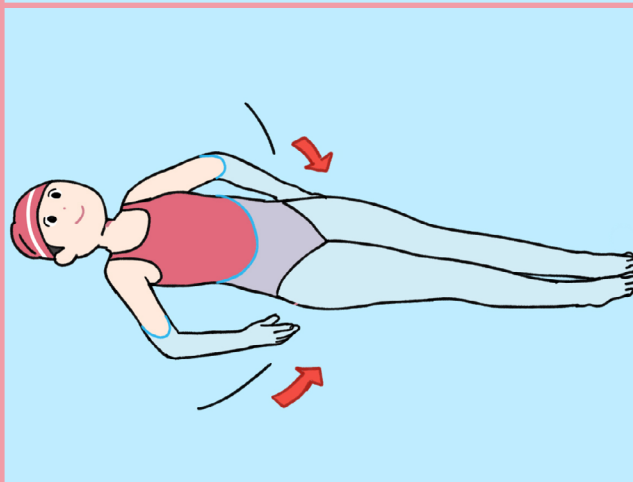
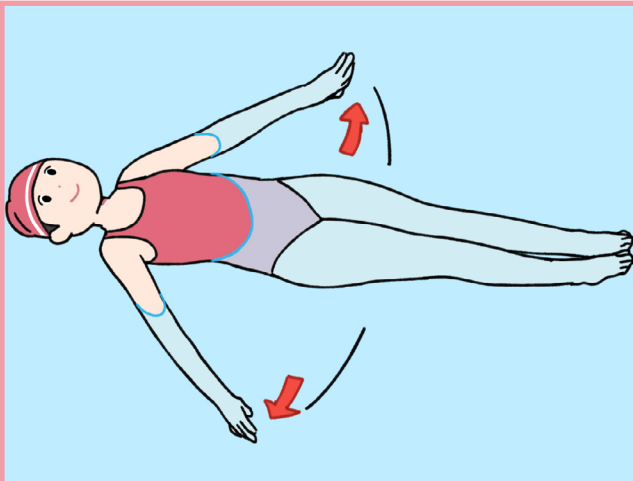
GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION

활동 주제	맨 몸 생존뜨기 1		
활동 목표	키크보드를 이용하거나 맨 몸으로 배면뜨기를 할 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 <div>키크보드를 이용하거나 맨 몸으로 배면뜨기를 할 수 있다.</div>	5'	<ul style="list-style-type: none"> 개인별 수영 능력을 고려하여 2개 집단으로 지도하기를 권장함
활동 전개	<p>[활동1] 스컬링 배우기</p> <ul style="list-style-type: none"> 배면뜨기 자세에서의 스컬링 익히기 <p>① 육상에서 스컬링 동작을 먼저 익힌다.</p> <ul style="list-style-type: none"> 배면뜨기 자세에서 손가락을 붙이고 손바닥을 편 상태로 팔꿈치를 축으로 좌우로 물을 저어준다. 이때 손바닥의 각도를 20~30°정도 기울여 '∞'모양으로 물을 저어준다. <p>② 키크보드를 다리 사이에 끼고 스컬링을 하도록 한다.</p> <p>[활동2] 키크보드를 이용하여 1인 배면뜨기</p> <ul style="list-style-type: none"> 키크보드를 이용한 배면뜨기 방법 익히기 <p>① 키크보드를 배에 댄 상태에서 양 손은 키크보드를 잡고 뒤로 눕는 느낌으로 허리를 편다.</p> <p>② 이때 눈, 코, 입만 남겨두고 배꼽이 물 위로 나오도록 배를 들어 올린 후 몸을 일직선이 되도록 유지하여 수면과 수평이 되도록 한다.</p> <p>③ 일어설 때에는 한 손으로 키크보드를 잡고 다른 손바닥으로 물을 들어 올리면서 양 무릎을 구부려 가슴 쪽으로 당기고 고개와 몸을 세우며 일어난다.</p> <p>[활동3] 2인 1조 맨 몸으로 배면뜨기</p> <ul style="list-style-type: none"> 2인 1조로 서로 도와주며 배면뜨기 방법 익히기 <p>① 2인 1조 편성을 한다.</p> <p>② 처음엔 1명은 키크보드를 이용하여 배면뜨기를 하고 짝은 옆에서 물에 뜰 수 있도록 상대방의 몸을 손바닥으로 받쳐준다.</p> <p>③ 익숙해지면 1명은 맨 몸으로 배면뜨기를 하고 짝은 옆에서 물에 뜰 수 있도록 상대방의 몸을 손바닥으로 받쳐준다.</p> <p>④ 서로 번갈아 가며 맨 몸으로 배면뜨기를 연습한다.</p> <p>⑤ 상대방의 도움없이 맨 몸으로 뜰 수 있도록 연습하도록 지도한다.</p>	30'	<ul style="list-style-type: none"> 스컬링은 육상에서 먼저 익힐 수 있도록 지도한다. 정확한 스컬링 동작을 강요하지 않는다. 배면뜨기는 학생들이 가장 두려워하는 동작이므로 서두르지 말고 천천히 연습하도록 한다. 2인1조 활동시 장난을 하지 않도록 주의를 준 후 실시한다.
활동 정리	<ul style="list-style-type: none"> 정리운동 배운 내용 이야기 나누기 및 차시예고 	5'	

5차시 : 맨 몸 생존뜨기 1



GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION



[지도방법]

- ① 육상에서 스컬링 동작을 먼저 익힌다.
 - 배면뜨기 자세에서 손가락을 붙이고 손바닥을 편 상태로 팔꿈치를 축으로 좌우로 물을 저어준다.
 - 이때 손바닥의 각도를 20~30°정도 기울여 '∞'모양으로 물을 저어준다.
- ② 물에 입수 후 서서 동작을 연습하도록 한다.
- ② 킥보드를 다리 사이에 끼고 스컬링을 하여 이동하도록 한다.

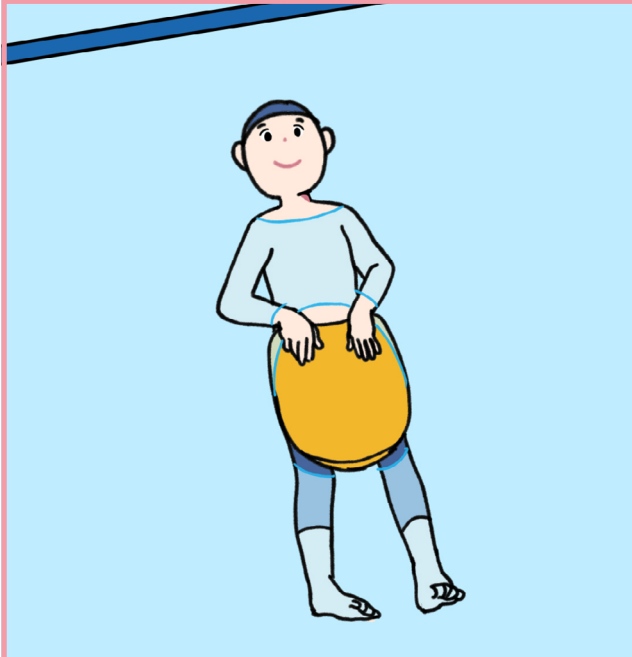
[유의사항]

- 정확한 스컬링 동작을 익히는 것에 중점을 두어 지도하지 않도록 한다.
- 강조하여 지도할 부분은 팔꿈치를 축으로 손바닥을 좌우로 저어주는 동작이다.
- 특히 손바닥의 각도를 20~30°정도 기울여 '∞'하는 방법은 짧은 시간 숙달할 수 있는 동작이 아니므로 간단한 설명만 한다.

스컬링 배우기

5차시 : 맨 몸 생존뜨기 1

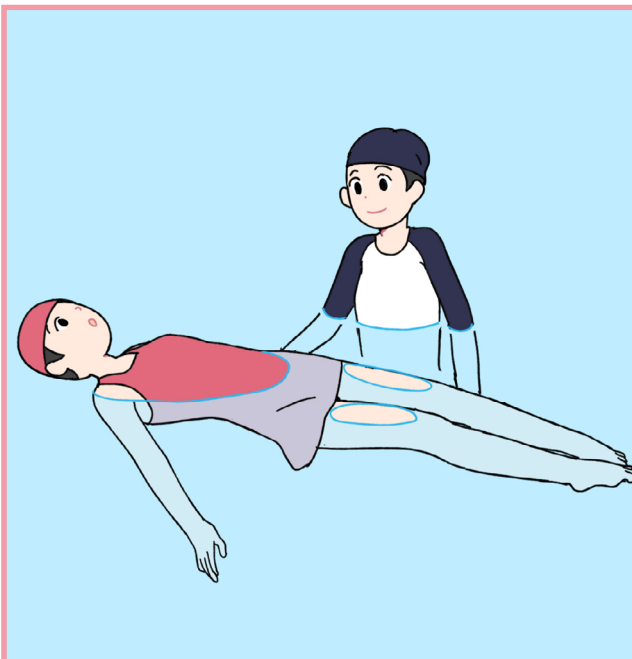
GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION



킥보드를 이용하여 1인 배면뜨기

[지도방법]

- ① 킥보드를 배에 댄 상태에서 양 손은 킥보드를 잡고 뒤로 누는 느낌으로 허리를 편다.
- ② 이때 눈, 코, 입만 남겨두고 배꼽이 나오도록 배를 들어 올린 후 몸을 일직선이 되도록 유지하여 수면과 수평이 되도록 한다.
- ③ 일어설 때에는 한 손으로 킥보드를 잡고 다른 손바닥으로 물을 들어 올리면서 양 무릎을 구부려 가슴 쪽으로 당기고 고개와 몸을 세우며 일어난다.



2인 1조 맨 몸으로 배면뜨기

[지도방법]

- ① 2인 1조 편성을 한다.
- ② 처음엔 1명은 킥보드를 이용하여 배면뜨기를 하고 짝은 옆에서 물에 뜰 수 있도록 상대방의 몸을 손바닥으로 받쳐준다.
- ③ 익숙해지면 1명은 맨 몸으로 배면뜨기를 하고 짝은 옆에서 물에 뜰 수 있도록 상대방의 몸을 손바닥으로 받쳐준다.
- ④ 서로 번갈아 가며 맨 몸으로 배면뜨기를 연습한다.
- ⑤ 상대방의 도움없이 맨 몸으로 뜰 수 있도록 연습하도록 지도한다.

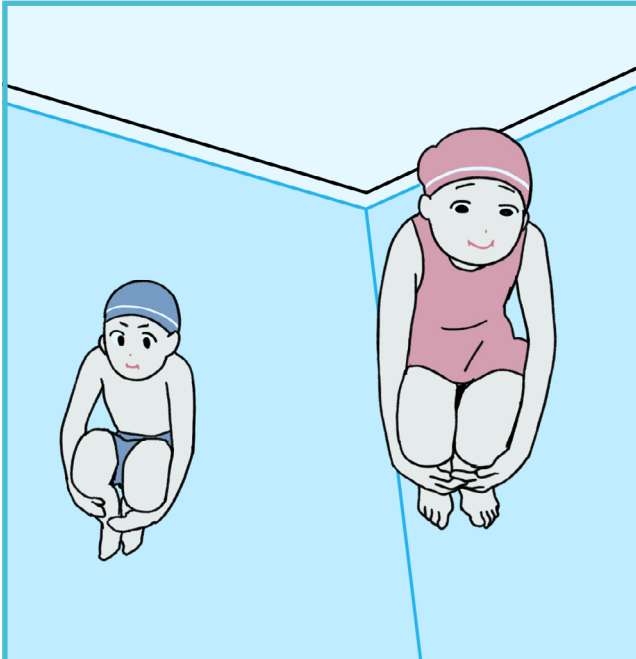
[illegible]

GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION

활동 주제	맨 몸 생존뜨기 2		
활동 목표	다양한 방법으로 맨 몸 생존뜨기를 할 수 있다.		
안전 활동	<ul style="list-style-type: none"> · 다양한 사고가 발생 할 수 있으므로 안전요원 반드시 배치된 상태에서 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: #00a0e3; color: white; text-align: center; padding: 5px;">다양한 방법으로 맨 몸 생존뜨기를 할 수 있다.</div>	5'	<ul style="list-style-type: none"> · 개인별 수영 능력을 고려하여 2개 집단으로 지도하기를 권장함
활동 전개	<p>[활동1] 킥과 스컬링으로 이동하기</p> <p>① 배면뜨기 자세로 10초간 유지한다.</p> <p>② 킥과 스컬링으로 최대한 많이 이동하도록 한다.</p> <p>[활동2] 새우등 뜨기</p> <ul style="list-style-type: none"> · 새우등 뜨기 방법 익히기 <p>① 숨을 충분히 들어 마신 후, 숨을 멈추고 무릎을 가슴에 붙이고 손으로 다리를 감싼다.</p> <p>② 이때 머리는 자연스럽게 숙여서 물 속으로 넣는다.</p> <p>③ 호흡을 할 때는 머리를 물 밖으로 들어 올려 재빨리 공기를 들이 마신 후 다시 물 속으로 넣는다.</p> <p>④ 일어날 때는 두 팔을 벌린 후 손바닥으로 물을 당기면서 바닥에 발을 대고 고개를 들어 올린다.</p> <p>[활동3] 다양한 동작 뜨기</p> <ul style="list-style-type: none"> · 해파리 뜨기 방법 익히기 <p>① 숨을 충분히 들어 마신 후, 숨을 멈추고 무릎을 가슴에 붙이고 손으로 다리를 감싼다.</p> <p>② 이때 머리는 자연스럽게 숙여서 물 속으로 넣는다.</p> <p>③ 팔과 다리를 자연스럽게 수영장 바닥으로 늘어 뜨려 n자를 만든다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 불가사리 뜨기(누워서, 엎드려서) 방법 익히기 <p>① 숨을 충분히 들어 마신 후, 숨을 멈추고 무릎을 가슴에 붙이고 손으로 다리를 감싼다.</p> <p>② 이때 머리는 자연스럽게 숙여서 물속으로 넣는다.</p> <p>③ 팔과 다리를 펴서 대자 모양을 만든다.</p> <p>④ 누워서 할 때, 배면뜨기 자세에서 팔과 다리를 펴서 대자 모양을 만든다.</p>	30'	<ul style="list-style-type: none"> · 활동1은 준비운동처럼 가볍게 실시한다. 맨몸으로 배면뜨기가 안되는 학생은 킥보드를 이용하도록 안내한다. · 활동2와 3은 전체 학생이 동시 다발적으로 활동하도록 하며 안전이 확보될 수 있도록 반드시 활동을 지켜보아야 한다. · 새우등 뜨기는 체온유지에 효과적이며, 항상 겨드랑이를 붙이는 것이 중요하다.
활동 정리	<ul style="list-style-type: none"> · 정리운동 · 배운 내용 이야기 나누기 및 차시예고 	5'	

6차시 : 맨 몸 생존뜨기 2

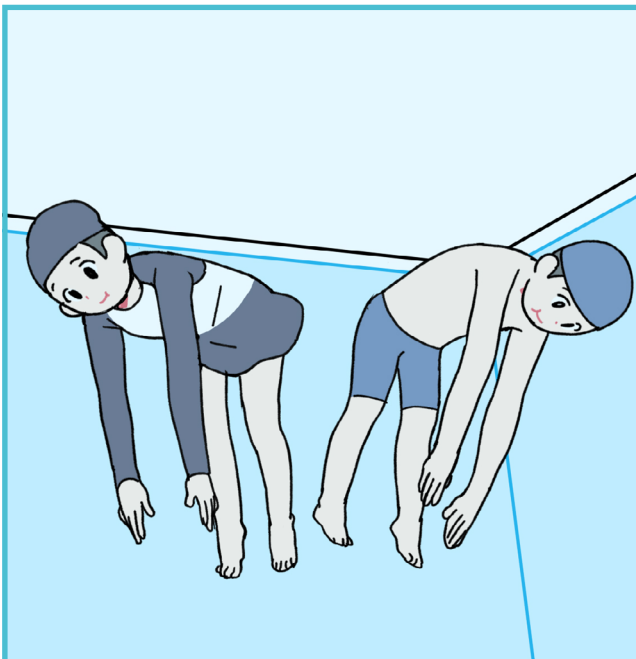
GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION



새우등 뜨기

[지도방법]

- ① 물안경을 사용하지 않고 활동한다.
 - ② 숨을 충분히 들어 마신 후, 숨을 멈추고 무릎을 가슴에 붙이고 손으로 다리를 감싼다.
 - ③ 이때 머리는 자연스럽게 숙여서 물 속으로 넣는다.
 - ④ 호흡을 할 때는 고개를 물 밖으로 들어 올려 재빨리 공기를 들이 마신 후 다시 물 속으로 넣는다.
 - ⑤ 일어날 때는 두 팔을 벌린 후 손바닥으로 물을 당기면서 바닥에 발을 대고 고개를 들어 올린다.
- ※ 시범 동작 안내 후 전체 학생이 동시에 실시

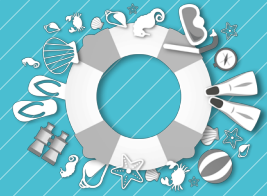


해파리 뜨기

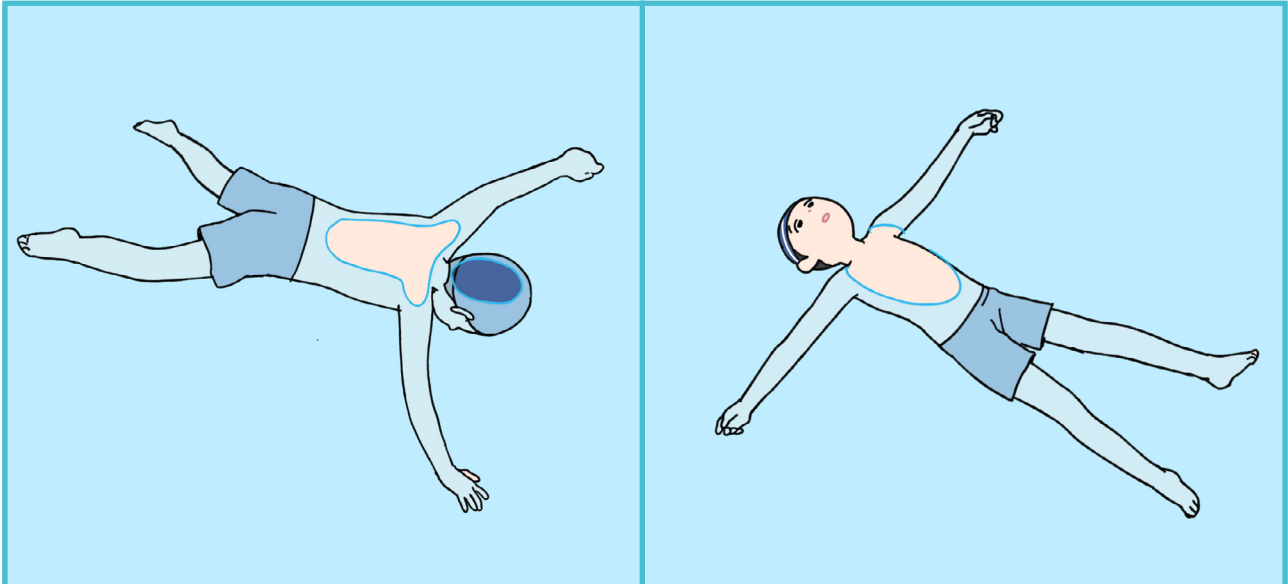
[지도방법]

- ① 물안경을 사용하지 않고 활동한다.
 - ② 숨을 충분히 들어 마신 후, 숨을 멈추고 무릎을 가슴에 붙이고 손으로 다리를 감싼다.
 - ③ 이때 머리는 자연스럽게 숙여서 물 속으로 넣는다.
 - ④ 팔과 다리를 자연스럽게 수영장 바닥으로 늘어뜨려 n자를 만든다.
- ※ 시범 동작 안내 후 전체 학생이 동시에 실시

6차시 : 맨 몸 생존뜨기 2



GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION



불가사리 뜨기(누워서, 엎드려서)

[지도방법]

• 불가사리 뜨기(엎드려서) 방법 익히기

- ① 물안경을 사용하지 않고 활동한다.
- ② 숨을 충분히 들어 마신 후, 숨을 멈추고 무릎을 가슴에 붙이고 손으로 다리를 감싼다.
- ③ 이때 머리는 자연스럽게 숙여서 물 속으로 넣는다.
- ④ 팔과 다리를 펴서 대자 모양을 만든다.

• 불가사리 뜨기(누워서) 방법 익히기

- ① 물안경을 사용하지 않고 활동한다.
- ② 양손은 차려 자세를 유지하고 뒤로 눕는 느낌으로 허리를 편다.
- ③ 이때 눈, 코, 입만 남겨두고 배꼽이 나오도록 배를 들어 올린 후 몸을 일직선이 되도록 유지하여 수면과 수평이 되도록 한다.
- ④ 팔과 다리를 펴서 대자 모양을 만든다.

※ 시범 동작 안내 후 전체 학생이 동시에 실시

7차시 : 잠수하기

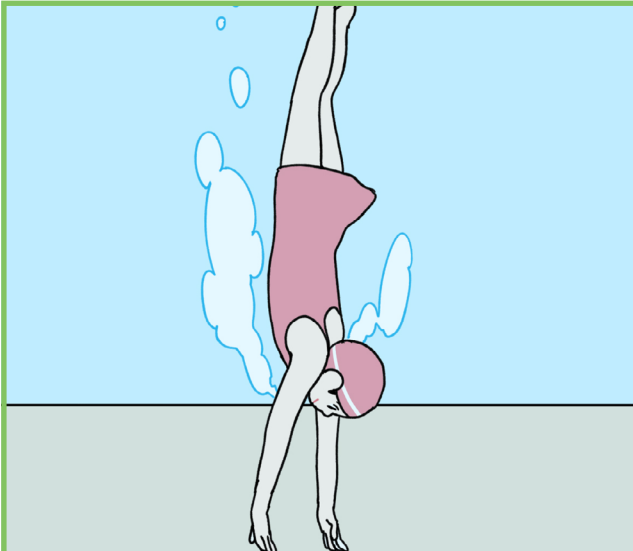
GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION

활동 주제	잠수하기		
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> 수영장 바닥 짚고 오기를 할 수 있다. 물 속에서 한 바퀴 돌기를 할 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 		
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>수영장 바닥 짚고 오기와 물 속에서 한 바퀴를 돌 수 있다.</div>	5'	<ul style="list-style-type: none"> 개인별 수영 능력을 고려하여 2개 집단으로 지도하기를 권장함
활동 전개	<p>[활동1] 킥과 스컬링으로 이동하기</p> <p>① 배면뜨기 자세로 10초간 유지한다. ② 킥과 스컬링으로 최대한 많이 이동하도록 한다.</p> <p>[활동2] 수영장 바닥 짚고 오기</p> <ul style="list-style-type: none"> 수영장 바닥을 본인의 방법대로 짚고 오기 <p>① 숨을 크게 들이마신 후, 물 속으로 들어간다. ② 최대한 수영장 바닥까지 가서 팔을 뻗고 바닥을 짚고 오도록 한다.</p> <p>[활동3] 물 속에서 한 바퀴 돌기</p> <ul style="list-style-type: none"> 물 속에서 앞으로 한 바퀴 돌아보기 <p>① 호흡을 가득 들여 마시고, 코로 숨을 내뿔으면서 잠수한다. ② 잠수 후 몸을 물구나무 한 상태에서 상체는 웅크리고 발을 재빠르게 차면서 앞으로 한 바퀴 돈다.</p> <p>[심화] 물 속에서 물구나무 서기</p> <ul style="list-style-type: none"> 수영장 바닥에 손을 대고 물구나무 서기 자세를 유지하기 	30'	<ul style="list-style-type: none"> 코로 물이 들어가서 학생들이 놀랄 수 있으므로 호흡을 정확히 하도록 지도한다. 물 속에서 위험한 상황이 발생할 수 있으므로 안전요원이 물속 상황을 계속 주시한다.
활동 정리	<ul style="list-style-type: none"> 정리운동 배운 내용 이야기 나누기 및 차시예고 	5'	

7차시 : 잠수하기



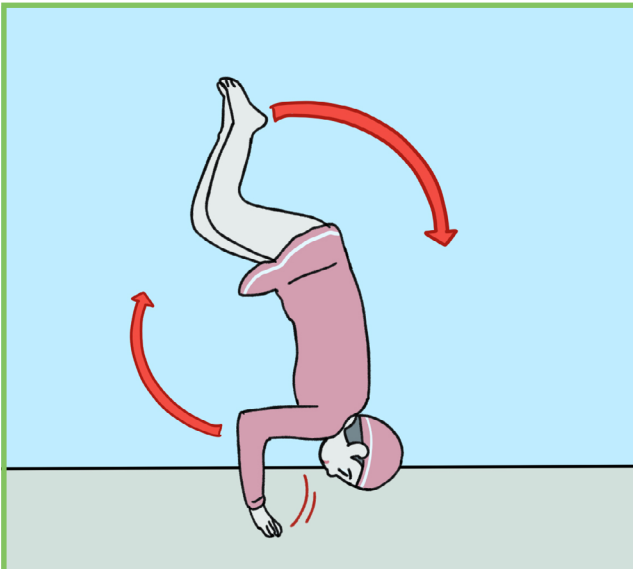
GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION



수영장 바닥 짚고 오기

[지도방법]

- ① 숨을 크게 들이마신 후, 물 속으로 들어간다.
- ② 최대한 수영장 바닥까지 가서 팔을 뻗어 바닥을 짚고 오도록 한다.



물 속에서 한 바퀴 돌기

[지도방법]

- ① 호흡을 가득 들여 마시고, 코로 숨을 내뿜으면서 잠수한다.
- ② 잠수 후 몸을 물구나무 한 상태에서 상체를 재빠르게 웅크리고 발을 재빠르게 차면서 앞으로 한 바퀴 돈다.

8차시 : 체온 유지하기

GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION

활동 주제	체온 유지하기		
활동 목표	구명조끼를 착용하고, 물 속에서 체온을 유지하는 방법을 알 수 있다.		
안전 활동	· 수영장 안전 수칙 숙지하기		
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 구명조끼를 착용하고, 체온을 유지할 수 있다.</p>	5'	<ul style="list-style-type: none"> · 개인별 수영 능력을 고려하여 2개 집단으로 지도하기를 권장함
활동 전개	<p>[활동1] 구명조끼 착용하기</p> <ul style="list-style-type: none"> · 나에게 맞는 구명조끼 착용하기 <ol style="list-style-type: none"> ① 신체 사이즈에 맞는 구명조끼를 선택한다. ② 가슴 단추를 채운다. ③ 2인 1조로 가슴조임줄을 당겨준다. ④ 생명줄을 다리 사이로 뺀다. ⑤ 생명줄을 건다. ⑥ 구명조끼 착용 완료한다. <p>[활동2] 개인 체온 유지하기</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 바다 또는 강에서 조난당했을 경우 체온 유지가 중요함을 안내한다. ② 구명조끼를 입은 상태에서 겨드랑이 붙이고 몸을 웅크리도록 한다. ③ 물 속에서 다리 운동(자유형 발차기)을 통해 체온하강을 지연시키도록 한다. <p>[활동3] 단체 체온 유지하기</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 2인 1조, 3인 1조, 단체 체온 유지 방법을 익히도록 한다. <ul style="list-style-type: none"> - 서로 어깨동무를 한 채 다리를 오므린다. ② 체온 유지를 위해 머리가 물에 잠기지 않도록 한다. ③ 물속에서 다리 운동(자유형 발차기)을 통해 체온하강을 지연시킨다. 	30'	<ul style="list-style-type: none"> · 구명조끼 줄이 느슨할 경우 몸에서 빠져나갈 수 있고, 부력에 의해 타박상을 입을 수 있음을 지도한다. · 생명줄을 채우지 않으면 구명조끼가 벗겨질 수 있음을 안내한다. · 바다에서는 파도가 오는 방향을 등지고 있어야 함을 안내한다. · 서로의 어깨를 누르지 않도록 주의를 준다.
활동 정리	<ul style="list-style-type: none"> · 정리운동 · 배운 내용 이야기 나누기 및 차시예고 	5'	

8차시 : 체온 유지하기



GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION



구명조끼 착용하기

[지도방법]

- ① 가슴 단추를 채운다.
- ② 2인 1조로 가슴조임줄을 당겨준다.
- ③ 생명줄을 다리 사이로 뺀다.
- ④ 생명줄을 건다.

※ 생명줄을 채우지 않으면 구명조끼가 벗겨져서 위험해 질 수 있으므로 반드시 채우도록 안내

8차시 : 체온 유지하기

GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION



개인 체온 유지하기

[지도방법]

- ① 물안경을 사용하지 않고 활동한다.
 - ② 바다 또는 강에서 조난당했을 경우 체온 유지가 중요함을 안내한다.
 - ③ 구명조끼를 입은 상태에서 겨드랑이 붙이고 몸을 웅크리도록 한다.
 - ④ 물 속에서 다리 운동(자유형 발차기)을 통해 체온 하강을 지연시킬 수 있음을 안내한다.
- ※ 시범 동작 안내 후 전체 학생이 동시에 실시




단체 체온 유지하기

[지도방법]

- ① 물안경을 사용하지 않고 활동한다.
 - ② 2인 1조, 3인 1조, 단체 체온 유지 방법을 익히도록 한다.
 - ③ 체온 유지를 위해 머리가 물에 잠기지 않도록 한다.
 - ④ 물 속에서 다리 운동(자유형 발차기)을 통해 체온하강을 지연시킨다.
- ※ 시범 동작 안내 후 전체 학생이 동시에 실시

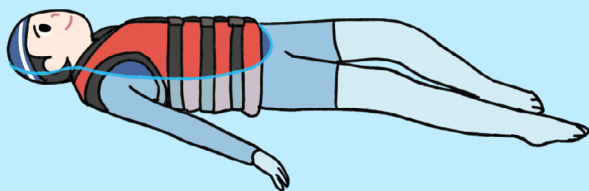
[illegible]

GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION

활동 주제	이동하기		
활동 목표	<ul style="list-style-type: none"> 구명조끼를 입고 다양한 방법으로 이동할 수 있다. 물 속에서 장애물을 통과하면서 이동할 수 있다. 		
안전 활동	<ul style="list-style-type: none"> 안전이 확보된 상황에서 활동하거나 얇은 물에서 진행하여 안전 확보하기 		
준비물	<ul style="list-style-type: none"> 구명조끼, 훌라후프, 바둑알 등 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: #d9e1f2; padding: 5px; text-align: center;">다양한 방법으로 수면 또는 수중으로 이동할 수 있다.</div>	5'	<ul style="list-style-type: none"> 개인별 수영 능력을 고려하여 2개 집단으로 지도하기를 권장함
활동 전개	<p>[활동1] 구명조끼 입고 배면뜨기로 이동하기</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 누운 자세에서 손가락을 붙이고 손바닥을 편 상태로 팔꿈치를 축으로 좌우로 물을 저어준다. ② 스컬링과 자유형 발차기를 하면서 이동한다. <p>[활동2] 구명조끼 입고 응용자세로 이동하기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 엷드린 자세에서 이동하기 <ol style="list-style-type: none"> ① 엷드린 자세에서 손가락을 붙이고 손바닥을 편 상태로 팔꿈치를 축으로 물을 저어준다. ② 스컬링과 자유형 발차기를 하면서 이동한다. • 옆으로 누운 자세에서 이동하기 <ol style="list-style-type: none"> ① 한 팔은 귀 옆에서 쪽 뺀 상태에서 손가락을 붙이고 손바닥을 편 상태로 물을 저어주고 다른 한 팔은 몸 안쪽에서 다리 쪽으로 물을 밀어준다. ② 스컬링과 자유형 발차기를 하면서 이동한다. <p>[활동3] 물 속에서 장애물 통과하기</p> <ul style="list-style-type: none"> • 훌라후프 통과하기 <ol style="list-style-type: none"> ① 준비한 훌라후프를 수중에 일정한 간격으로 설치한다. ② 출발 신호와 함께 잠수하여 훌라후프를 차례대로 통과한다. • 바둑알 줍기 <ol style="list-style-type: none"> ① 호흡을 들이마신 후 물 속으로 들어가 바둑알을 주워온다. ② 바둑알 하나 주워오기, 바둑알 많이 주워오기 등 다양하게 진행한다. 	30'	<ul style="list-style-type: none"> • 스컬 및 킥 동작은 일반적 수영 동작을 적용할 수 있음. 단, 영법 강조하지 않도록함 • 시간을 고려하여 활동 한 가지를 집중해서 실시 가능함 • 동영상  http://m.site.naver.com/0iUwZ • 게임 방식을 도입하여 진행할 수 있으나 안전에 우선하여 무리하게 게임을 진행하지 않도록 한다.
활동 정리	<ul style="list-style-type: none"> 정리운동 배운 내용 이야기 나누기 및 차시예고 	5'	

9차시 : 이동하기

GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION



구명조끼 입고 배면뜨기로 이동하기

[지도방법]

- ① 누운자세(배면뜨기 자세)에서 손가락을 붙이고 손바닥을 편 상태로 팔꿈치를 축으로 좌우로 물을 저어준다.
- ② 손바닥은 손바닥의 각도를 20~30°정도 기울여 '∞'모양으로 물을 저어준다.
- ③ 스컬링과 자유형 킁을 동시에 이용하여 이동한다.
※ 스컬링과 자유형 킁은 일반적인 영법으로 지도

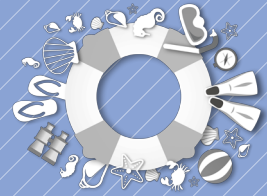


옆드린 자세에서 이동하기

[지도방법]

- ① 옆드린 자세에서 손가락을 붙이고 손바닥을 편 상태로 팔꿈치를 축으로 좌우로 물을 저어준다.
- ② 손바닥은 손바닥의 각도를 20~30°정도 기울여 '∞'모양으로 물을 저어준다.
- ③ 스컬링과 자유형 킁을 동시에 이용하여 이동한다.
※ 스컬링과 자유형 킁은 일반적인 영법으로 지도

9차시 : 이동하기



GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION

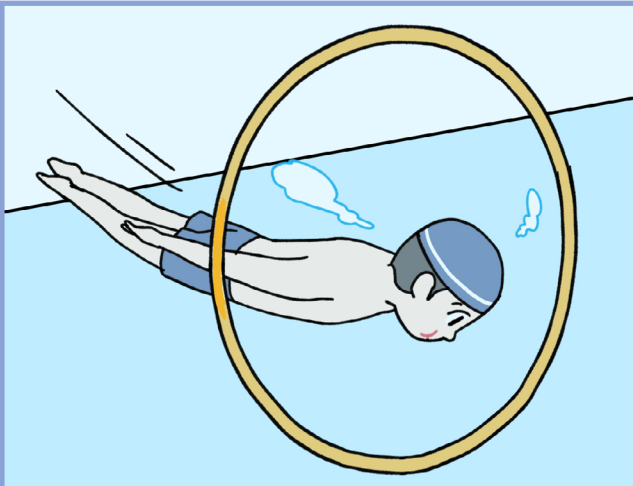


옆으로 누운 자세에서 이동하기

[지도방법]

- ① 한 팔은 귀 옆에서 쪽 뺀 상태에서 손가락을 붙이고 손바닥을 편 상태로 물을 저어주고 다른 한 팔은 몸 안쪽에서 다리 쪽으로 물을 밀어준다.
- ② 손바닥은 손바닥의 각도를 20~30°정도 기울여 '∞'모양으로 물을 저어준다.
- ③ 스컬링과 자유형 킥을 동시에 이용하여 이동한다.
※ 스컬링과 자유형 킥은 일반적인 영법으로 지도

[QR코드]



물 속에서 장애물 통과하기

[지도방법]

• 훌라후프 통과하기

- ① 준비한 훌라후프를 수중에 일정한 간격으로 설치한다.
- ② 출발 신호와 함께 잠영으로 훌라후프를 차례대로 통과한다.

• 바둑알 줍기

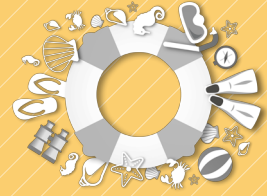
- ① 호흡을 들이마신 후 물 속으로 들어가 바둑알을 주워온다.
- ② 바둑알 하나 주워오기, 바둑알 많이 주워오기 등 다양하게 진행한다.

10차시 : 복습 및 종합평가

GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION

활동 주제	복습 및 종합평가		
활동 목표	생존수영능력의 성취수준을 스스로 평가할 수 있다.		
안전 활동	안전이 확보된 상황에서 활동하거나 얇은 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>생존수영능력의 성취수준을 스스로 평가할 수 있다.</p>	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"> 발-무릎-팔-얼굴-가슴 순으로 물 적시기(심장에서 먼 순서대로) 풀 사이드에 앉아 발차기 풀 사이드 잡고 엎드린 자세에서 턱을 손 위에 올린 후 킁 20번 차기 두 손으로 벽을 잡고 물 속으로 몸을 최대한 움츠렸다가 물 밖으로 높게 20회 점프하기 배면뜨기 자세로 10초간 유지하기 영법에 상관없이 스컬링과 킁을 사용하여 이동하기 <p>[활동2] 평가하기</p> <ul style="list-style-type: none"> 가만히 물에 오래 떠 있기 <ol style="list-style-type: none"> 부유물(킥판, 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. 수영장 바닥 짚고 오기 <ol style="list-style-type: none"> 손으로 바닥을 짚고 오도록 한다. 바닥을 짚고 오면 성공으로 간주한다. (심화) 수영장 바닥 위 물안경 가져오기 <ol style="list-style-type: none"> 수영장 바닥 짚고 오기를 성공한 학생 대상으로 실시한다. 수영장 바닥에 물안경을 넣고 5개 중 2개 이상을 가져오면 성공으로 간주한다. 	30'	<ul style="list-style-type: none"> 복습하기 내용은 제시한 활동을 연결동작으로 하는 것을 권장함 학생들의 수준을 파악 하여 성공 기준을 조정할 수 있다. <ul style="list-style-type: none"> 성공기준 예시: 물에 오래 떠있기 (10초), 이동 하기 (10m), 수영장 바닥 짚고 오기(2번) 학생 자신이 가장 자신 있는 동작으로 실시하도록 한다. 뜨기가 안되는 학생은 1.5L 페트병 하나를 이용하여 이동하기 평가를 실시하도록 하여 성공기회를 부여하도록 한다.
활동 정리	<ul style="list-style-type: none"> 정리운동 배운내용 이야기 나누기 	5'	

10차시 : 복습 및 종합평가



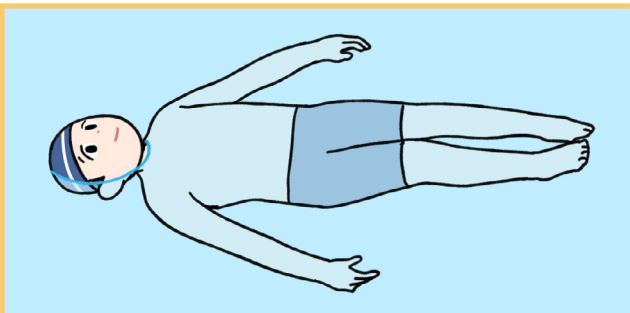
GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION



복습하기

[지도방법]

- 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 배꼽 뜨기 자세로 10초간 유지하기
 - ⑥ 영법에 상관없이 스컬링과 킁을 사용하여 이동하기
- ※ 연결동작으로 실시하는 것을 권장함



가만히 물에 오래 떠 있기 및 25m 이동하기

[지도방법]

- ① 부유물(키판, 헬퍼 등)을 사용하지 않도록 한다.
- ② 누운 자세에서 물에 오래 떠있도록 한다.
- ③ 다양한 뜨기 자세로 25m이동하도록 한다.
- ④ 성공기준은 학생 성취수준을 고려하여 조정할 수 있다.

수영장 바닥 짚고 오기

[지도방법]

- 수영장 바닥 짚고 오기
 - ① 손으로 바닥을 짚고 오도록 한다.
 - ② 바닥을 짚고 오면 성공으로 간주한다.

※ 학생들의 수준을 파악하여 성공 기준을 다르게 정할 수 있다.(1회 또는 2회 등)
- (심화) 수영장 바닥 위 물안경 가져오기
 - ① 수영장 바닥 짚고 오기를 성공한 학생 대상으로 실시한다.
 - ② 수영장 바닥에 물안경을 넣고 5개 중 2개 이상을 가져오면 성공으로 간주한다.

초등학교 생존수영교육 표준교육과정

GYEONGGI PROVINCIAL OFFICE OF EDUCATION

위원	소속	직위	성명
책임위원	경기도교육청	체육건강교육과장	김용남
지도위원	교육부 교육부 경기도교육청 경기도교육청	연구관 연구사 장학관 장학사	김승겸 방희중 황교선 하춘식
집필위원	월곶초등학교 대림대학교 동화초등학교 용인이동초등학교 능원초등학교 장명초등학교 장일분교장	교사 교수 교사 교사 교사 교사	엄혁주 김 범 박형성 하병수 박문현 김성종
<p>[저작권 안내]</p> <p>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.</p>			
<p>인쇄일 : 2017. 01. 01 발행일 : 2017. 01. 01 발행기관 : 교육부/경기도교육청</p>			

**초등학교 생존수영교육
표준교육과정**