

강 의 계 획 서

상명대학교 미래교육원

강좌명	수영(초급, 중급, 상급)	담당교수	이태훈 (평택 뉴 스포츠센터 강사)
요일 및 시간	월, 수, 금요일(18:00~20:50)		
강의 내용	<p>수영 초급: 수중 환경에 대한 심리적, 신체적 적응을 바탕으로 수영의 기초 메커니즘을 체득하고, 수중 안전 역량과 기본적인 추진력을 형성하는 입문단계이다.</p> <p>수영 중급: 기초 영법의 정밀한 자세 교정을 통해 물의 저항을 최소화하는 효율적 유영을 완성하며, 심폐 지구력과 신체 밸런스를 체계적으로 강화하는 숙련 단계이다.</p> <p>수영 상급: 영법별 응용 기술 습득과 전신 운동 효과를 극대화하고, 최상의 퍼포먼스와 유연한 실전 유영 능력을 구현하는 심화단계이다.</p>		
수업 내용			
회차	강의 주제 및 세부 내용	비고	
1	자유형/배영의 이해 물에 뜨고 잠수하고 발차기를 하여 앞으로 나아가는 방법을 배웁니다.	초급	
2	자유형/배영 팔동작으로 나아가기 자유형/배영 팔돌리기동작을 통하여 물을 밀고 나가는 연습을 합니다.		
3	자유형 숨쉬기/ 배영 팔 교차동작 자유형/배영 팔과 다리동작을 통하여 나아간 후 숨쉬는 방법을 배웁니다.		
4	자유형/배영 콤비네이션 모든동작을 연결하여 힘이들지않게 할수있도록 연습합니다.		
1	평영/접영의 발동작 평영/접영 발차기 동작으로 나아가는 방법을 연습합니다.	중급	
2	평영/접영 손동작 평영/접영 손동작을 익혀 물을 잡는 법을 연습합니다.		
3	평영/접영 글라인딩연습 평영/접영 글라인딩동작으로효율성있게 연결하는 방법을 배웁니다.		
4	평영/접영 콤비네이션 그동안 배운 동작들을 합쳐서 영법을 완성합니다.		
1	자유형 교정 힘을빼고 수영하는 방법을 배웁니다.	상급	
2	배영 교정 팔동작의 교차와 발차기타이밍을 수정합니다.		
3	평영 교정 부족한 평영킥과 글라인딩을 연습합니다.		
4	접영 교정 출수 시 나오는 동작에서 무게중심을 이동하는 방법을 연습합니다.		

강 의 계 획 서

상명대학교 미래교육원

강좌명	수영(초급, 중급, 상급)	담당교수	허정은 (한국대학수영연맹 이사)
요일 및 시간	월, 수, 금요일(18:00~20:50)		
강의 내용	<p>수영 초급: 수중 환경에 대한 심리적, 신체적 적응을 바탕으로 수영의 기초 메커니즘을 체득하고, 수중 안전 역량과 기본적인 추진력을 형성하는 입문단계이다.</p> <p>수영 중급: 기초 영법의 정밀한 자세 교정을 통해 물의 저항을 최소화하는 효율적 유영을 완성하며, 심폐 지구력과 신체 밸런스를 체계적으로 강화하는 숙련 단계이다.</p> <p>수영 상급: 영법별 응용 기술 습득과 전신 운동 효과를 극대화하고, 최상의 퍼포먼스와 유연한 실전 유영 능력을 구현하는 심화단계이다.</p>		
수업 내용			
회차	강의 주제 및 세부 내용	비고	
1	수중 적응과 기본 호흡 메커니즘 코와 입을 통한 수중 호기 훈련을 중심으로, 공기 교환 리듬을 형성한다. Kickboard를 이용한 자유형 발차기를 병행하여, 발차기 추진과 호흡 타이밍의 상호작용을 경험하도록 한다.	초급	
2	자유형 발차기와 팔 동작의 분리 학습 Kickboard를 이용한 발차기가 안정된 이후, 자유형 팔 돌리기를 도입한다. 이 단계에서는 추진력 자체보다 물에 손을 거는 감각(catch)과 호흡 시 공포 반응 제거가 핵심이다.		
3	Kickboard 제거 후 자유형 통합 및 배영 도입 Kickboard 없이 자유형을 시도함으로써, 스스로 신체 정렬 문제(머리 들림, 하체 침강)를 인식하게 한다. 동시에 배영 발차기를 도입하여, 시야 차이에 따른 신체 안정성 변화를 비교 학습한다.		
4	자유형·배영 숙련과 수중 체력 형성 자유형이 안정되면 배영 팔 돌리기를 병행한다. 수중에서의 체력 축적과 리듬 유지가 주요 목표이며, 무리한 거리 설정은 지양한다.		
1	평영 발차기의 생체역학적 이해 지상에서 고관절-무릎-발목의 순차적 움직임을 이해한 후 수중에서 Kickboard를 활용해 적용한다. 개인별 유연성 차이를 고려하여 '이상적 형태'보다 '효율적 형태'를 강조한다.	중급	
2	평영 팔 동작과 개인 맞춤형 교정 평영은 가장 개인차가 큰 영법이다. 발차기 교정 후 팔 동작을 결합하며, 팔-호흡-발차기의 타이밍 불일치를 집중 교정한다.		
3	평영 콤비네이션 완성 평영의 핵심은 '멈춤과 이어짐의 리듬'이다. 활강 구간을 의도적으로 인식시키며, 불필요한 동작을 줄이는 연습을 실시한다.		
4	접영 발차기 도입 지상에서 웨이브 동작을 이해한 뒤, Kickboard를 활용해 수중 돌핀킥을 경험한다. 이 단계에서는 완성도를 요구하지 않는다.		

1	<p style="text-align: center;">자유형 교정 힘을빼고 수영하는 방법을 배웁니다.</p>	상급
2	<p style="text-align: center;">배영 교정 팔동작의 교차와 발차기타이밍을 수정합니다.</p>	
3	<p style="text-align: center;">평영 교정 부족한 평영킥과 글라인딩을 연습합니다.</p>	
4	<p style="text-align: center;">접영 교정 출수 시 나오는 동작에서 무게중심을 이동하는 방법을 연습합니다.</p>	

강 의 계 획 서

상명대학교 미래교육원

강좌명	수영(초급, 중급, 상급)	담당교수	박진수 (한들문화센터 강사)
요일 및 시간	월, 수, 금요일(18:00~20:50)		
강의 내용	<p>수영 초급: 수중 환경에 대한 심리적, 신체적 적응을 바탕으로 수영의 기초 메커니즘을 체득하고, 수중 안전 역량과 기본적인 추진력을 형성하는 입문단계이다.</p> <p>수영 중급: 기초 영법의 정밀한 자세 교정을 통해 물의 저항을 최소화하는 효율적 수영을 완성하며, 심폐 지구력과 신체 밸런스를 체계적으로 강화하는 숙련 단계이다.</p> <p>수영 상급: 영법별 응용 기술 습득과 전신 운동 효과를 극대화하고, 최상의 퍼포먼스와 유연한 실전 수영 능력을 구현하는 심화단계이다.</p>		
수업 내용			
회차	강의 주제 및 세부 내용		비고
1	자유형 숙달 1 (정확한 롤링 타이밍) 팔과 몸통, 발차기의 협응을 통해 보다 좋은 팔 동작을 만들어낸다.		초급
2	자유형 숙달 2 (올바른 헤드 포지션) 자유형 시 머리의 방향과 위치, 그리고 정확한 타이밍에 호흡을 할 수 있도록 한다.		
3	배영 발차기 (유선형 유지하며 배영 발차기) 업킥과 다운킥, 발목 사용으로 발차기 추진력의 원리를 이해하고 연습한다.		
4	배영 팔동작 (편안한 배영 익히기) 팔 동작의 강약 구분과 호흡 타이밍 그리고 물을 밀어내는 방향에 따른 몸의 움직임을 익힌다.		
1	평영 발차기 (유선형 유지하며 평영 발차기) 머리 - 엉덩이 - 발 수평 모양을 만들고 효과적인 발목의 쓰임으로 추진력을 만듦을 연습한다.		중급
2	킥과 호흡 타이밍 (1킥 1호흡 발차기 연습) 정확한 호흡 타이밍으로 콤비네이션 연습을 선행한다.		
3	평영 팔 동작 (편안한 평영 팔 동작 익히기) 정확한 호흡 타이밍과 아웃스윙-인스윙으로 이어지는 손바닥의 감각을 익힌다.		
4	평영 (발차기와 팔동작 타이밍 완성) 좋은 킥 추진력을 불필요한 저항을 만들지 않고 정확한 타이밍을 구사할 수 있도록 한다.		

1	<p>자유형 교정 (어떻게 힘을 쓸 것인가) 글라이딩 - 풀 - 바디로테이션 3개의 타이밍을 익힐 수 있는 연습을 진행한다.</p>	상급
2	<p>배영 교정 (불필요한 저항을 줄이는 배영) 효과적으로 추진력을 낼 수 있는 연습을 진행한다.</p>	
3	<p>평영 교정 (유선형을 유지한 상태로 추진력 내기) 정확한 킥 풀 타이밍을 통해 글라이딩이 긴 평영을 연습한다.</p>	
4	<p>접영 교정 (덜 힘든 접영하기) 발차기 연습과 효율적인 입수키를 통해 글라이딩이 긴 접영을 연습한다.</p>	