

Swimming

Course Name	Course type (credit/hours)	Elective course(1/2)	Course code	X308
	Target students Division/major/grade	/	Opening semester	2020 1ST SEMESTER
	Class time and classroom	Tue 5() Tue 6()	English Grade	
Reference to this course	Prerequisite courses			
	Related basic courses			
	Recommended concurrent courses			
	Related advanced courses			

Instructor	Name (title/division)		KIM SUNGHUN(Adjunct Assistant Professor, General Studies)		
	Office Room Number	성호관 434	Office phone Number		e-mail
	Office hours	상담 조율 후 실시		Homepage address	
Teaching Assistant	Name (title/division)				
	Office Room Number		Office phone Number		e-mail

1. Introduction

2. Course Objectives

- 이론수업을 통하여 수영의 의의와 역사, 필요성 및 효과, 수상과 수중에서의 안전도모, 수영 영법 등에 대해 알아보고, 체력과 건강의 유지 및 증진, 심장 기능을 포함한 신진대사를 촉진시킬 수 있음과 안전수칙을 숙지하여 수영에 대한 흥미를 제고하고 올바르게 안전하게 즐길 수 있도록 한다.
- 실기수업을 통하여 각종 수영기술들을 몸에 익히며(호흡법, 물에 뜨기, 스쿼밍 등의 기본동작부터 자유형, 배영, 평영, 입영, 잠영 등), 인명구조법을 배우고 인공호흡법을 습득하여 자신의 생명뿐만 아니라 타인의 생명도 구조할 수 있는 수영능력과 구조능력을 함양하도록 한다.

3. Class types and activities

4. Teaching Method

<input checked="" type="checkbox"/> lecture	<input type="checkbox"/> discussion and debate
<input type="checkbox"/> team project(presentation and case studies)	<input checked="" type="checkbox"/> experiments(role-playing,etc)
<input type="checkbox"/> designing and production	<input type="checkbox"/> on-site learning(on-site training)
<input type="checkbox"/> others	

5. Support Systems in Use

<input checked="" type="checkbox"/> AjouBb	<input type="checkbox"/> automatic recording system	<input type="checkbox"/> web-based assignment
<input type="checkbox"/> cyber lecture	<input type="checkbox"/> online content	
<input type="checkbox"/> class behavior analyzing system	<input type="checkbox"/> others	

6. Teaching Tools

<input type="checkbox"/> PBL(Problem Based Learning)	<input type="checkbox"/> CBL(Case Based Learning)	<input type="checkbox"/> TBL(Team Based Learning)
<input type="checkbox"/> UR(Undergraduate Research)	<input type="checkbox"/> FL(Flipped Learning)	<input type="checkbox"/> DSAL(Data Science Active Learning)
<input type="checkbox"/> others		

7. Knowledge and ability required for taking this course

수업과정이 수영을 시작하려는 초심자들을 대상으로 중점을 두고 진행해 나가는 과정이기에, 한 학기동안 수영을 마스터하기에는 무리이며 물과 친해지는(친수활동) 방법들을 소개하고 장려하여 수영에 대한 흥미를 갖고 건강유지를 위한 운동으로 안전하게 즐길 수 있도록 동기부여를 주는 것이 수업의 목표이다.

수영을 할 수 있는 수강생들이 본 과정을 신청해도 무방하겠지만, 수업의 과정은 초급자 과정에 비중을 두고 수업을 진행해 나가도록 하며, 평가 기준에서도 초급과 중급의 기준을 달리하여 평가를 진행한다.

8. Method of Evaluation

Evaluation Item	The Number of Times	Evaluation Proportion	Remarks
Attendance	매 차시	20	1회 결석 시 -1점, 지각 및 수영장에서 실습에 참여하지 못할 경우 -0.5점
midterm exam			
final exam	1회	70	자유형, 배영, 평영, 잠영으로 60점 평가, 수업태도 및 참여도 10점 평가
quiz			
presentation			
discussion			
homework	1회	10	중간고사 기간 1회 제출
etc			
study hours			

9. Textbook and supplementary material

Main/Sub	Title (Web-site)	Writer	Publisher	Publication year
	수영지도론	육현철		
	수영의 지도와 관리	김상규, 김창국		
	안전한 수영생활	대한적십자사		

10. Class system and Class shedule

초급반과 중급반 수강생들을 구분하여 전체 상대평가로 진행	
이론수업 - 수영 소개/동영상 - 안전관련 소개/동영상 실기수업 - 수영 실습 - 안전 실습	

< Class Schedule >

* language : K-korean, E-English

Week s	Topics	language	Instructor	Teaching Method	Evaluation Method	Matter to be prepared
1	OT/수업 진행 및 출석 과제물, 평가 안내 / 이론수업1 (수영의 역사)	K	KIM SUNGHUN			

< Class Schedule >

* language : K-korean, E-English

Weeks	Topics	language	Instructor	Teaching Method	Evaluation Method	Matter to be prepared
2	수영실습 전 유의사항 안내, 레벨 test (호흡법, 킥판 잡고 발차기 연습 1)	K	KIM SUNGHUN			
3	수영장(물속에서 호흡하는 법2, 자유형 발차기 강의, 자유형 측면 호흡 연습)	K	KIM SUNGHUN			
4	수영장(자유형 스프린트 발차기, 자유형 발차기 잠영, 한 팔 스트로크 하며 호흡하기, 스컬링 소개 및 킥판 위에 올라서서 연습)	K	KIM SUNGHUN			
5	수영장(자유형 발차기, 두 팔 스트로크하며 호흡하기, 몸에 힘 빼며 부드러운 자유형 하기)	K	KIM SUNGHUN			
6	수영장(킥판 없이 자유형 연습하기, 드릴 및 스트로크 시 시선 연습)	K	KIM SUNGHUN			
7	수영장(배영 발차기, 팔 스트로크)	K	KIM SUNGHUN			
8	강의실(중간고사 / 레포트 제출)	K	KIM SUNGHUN			
9	수영장(손목 털면서, 핑거드랩, 주먹 쥐고 자유형하기, 배영 완성하기)	K	KIM SUNGHUN			
10	수영장(평영-팔/다리동작, 호흡, 발차기의 웍킥, 웨지킥 소개)	K	KIM SUNGHUN			
11	수영장(자유형 스트림라인 / 유선형 자세, 평영-숙달)	K	KIM SUNGHUN			
12	수영장(자유형, 평영 500m 장거리)	K	KIM SUNGHUN			
13	수영장(초급-물속 스타트법, 중급-물밖 스타트법)	K	KIM SUNGHUN			
14	수영장(스타트, 턴, 평영)	K	KIM SUNGHUN			
15	수영장(기말평가)	K	KIM SUNGHUN			
16	강의실	K	KIM SUNGHUN			

11. Other items of notification

본 수영 수업은 월드컵경기장에 위치한 수영장에서 실습수업으로 진행합니다. 아주대 정문 앞에서 스포츠센터 차량으로 이동합니다.
 오리엔테이션 시간에는 차량이동방법 및 수영장에서의 에티켓(수업 전 샤워하고 풀에 입장하기), 수업시간 안내, 출결 및 평가 등의 안내를 합니다.
 이에 수강 신청한 학생들은 꼭 오리엔테이션에 참석하셔야 합니다.