

---

## VR을 이용한 생존수영 교사용 지도안(10차시)

---



# NEWBASE

---

# 목 차



<b>1. 1차시. 생존수영 들어가기</b> .....	<b>1</b>
〔활동 1〕 (이론 교육) 물에 들어가기 전 준비운동 .....	1
〔활동 2〕 (이론 교육) 구명조끼란 무엇일까? .....	1
〔활동 3〕 (영상 교육) 벽 잡고 이동하기 .....	1
〔활동 4〕 (VR 교육) 벽 잡고 이동하며 공기방울 만들기 .....	1
〔활동 5〕 (VR 교육) 음파 호흡하기 .....	1
<b>2. 2차시. 생존수영 뜨기</b> .....	<b>2</b>
〔활동 1〕 (이론 교육) 물에 뜨도록 도와주는 기구 찾기 .....	2
〔활동 2〕 (영상 교육) 수중 뛰기 .....	2
〔활동 3〕 (영상 교육) 불가사리 뜨기 .....	2
〔활동 4〕 (VR 교육) 해파리 뜨기 .....	2
〔활동 5〕 (VR 교육) 새우등 뜨기 .....	2
<b>3. 3차시. 구조 요청하기</b> .....	<b>3</b>
〔활동 1〕 (이론 교육) 도움요청 방법 알기 .....	3
〔활동 2〕 (영상 교육) 누워 뜨기 .....	3
〔활동 3〕 (영상 교육) 다리젓기 .....	3
〔활동 4〕 (VR 교육) 구조물 던져주기 .....	3
〔활동 5〕 (VR 교육) 구조 요청하기 .....	3
<b>4. 4차시. 생존수영 영법 익히기(1)</b> .....	<b>4</b>
〔활동 1〕 (이론 교육) 구명뗏목으로 안전하게 탈출하기 .....	4
〔활동 2〕 (이론 교육) 홀라후프 통과하기 .....	4
〔활동 3〕 (영상 교육) 홀라후프 속으로 입수하기 .....	4
〔활동 4〕 (영상 교육) 기본배영 익히기 .....	4
<b>5. 5차시. 해양사고 대처하기(1)</b> .....	<b>5</b>
〔활동 1〕 (영상 교육) 물에서 체온 유지하기 .....	5
〔활동 2〕 (VR 교육) 해양사고 대처하기(1) .....	5

<b>6. 6차시. 구명조끼 활용하기</b> .....	<b>6</b>
〔활동 1〕 (이론 교육) 구명조끼 입는 방법 .....	6
〔활동 2〕 (이론 교육) 물에 뜨는 통 가라앉히기 .....	6
〔활동 3〕 (영상 교육) 구명조끼 입고 안전하게 뜨기 .....	6
〔활동 4〕 (영상 교육) 구조물 잡고 이동하기 .....	6
〔활동 5〕 (VR 교육) 헤엄쳐서 구조물 잡기 .....	6
<b>7. 7차시. 심폐소생술 익히기</b> .....	<b>7</b>
〔활동 1〕 (이론 교육) 심폐소생술(CPR) 순서 알기 .....	7
〔활동 2〕 (이론 교육) AED 위치와 작동법 알기 .....	7
〔활동 3〕 (영상 교육) 심폐소생술(CPR) 실시 .....	7
〔활동 4〕 (VR 교육) 구조물 만들고 체험하기 .....	7
〔활동 5〕 (VR 교육) 구조 방법, 구명환 던지기 .....	7
<b>8. 8차시. 매듭법 익히기</b> .....	<b>8</b>
〔활동 1〕 (이론 교육) 물속에서 위험상황 알기 .....	8
〔활동 2〕 (이론 교육) 물에 빠졌을 때 구조 요청하기 .....	8
〔활동 3〕 (영상 교육) 입수 후 누워 뜨기 .....	8
〔활동 4〕 (영상 교육) 매듭법 .....	8
〔활동 5〕 (VR 교육) 머리 숙이고 나아가기 .....	8
<b>9. 9차시. 생존수영 영법 익히기(2)</b> .....	<b>9</b>
〔활동 1〕 (이론 교육) 물놀이에 적당한 장소 알기 .....	9
〔활동 2〕 (영상 교육) 평영 다리젓기 .....	9
〔활동 3〕 (영상 교육) 기본평영 익히기 .....	9
〔활동 4〕 (VR 교육) 잠수하여 돌 주워오기 .....	9
<b>10. 10차시. 해양사고 대처하기(2)</b> .....	<b>10</b>
〔활동 1〕 (영상 교육) 옆드려 발차기하며 안전한 곳으로 이동하기 .....	10
〔활동 2〕 (VR 교육) 해양사고 대처하기(2) .....	10




2차시

생존수영 뜨기

<p>학습목표</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 물에 뜰 수 있도록 도와주는 기구를 찾을 수 있다.</li> <li>• 수중에서 뛰는 동작을 할 수 있다.</li> <li>• 뜨기 동작을 실시할 수 있다.</li> </ul>	
<p>단계</p>	<p>교수 - 학습활동</p>	<p>비고</p>
<p>도입</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학습목표 확인하기</li> </ul>	<p>5분</p>
<p>전개</p>	<p>[이론 교육] 물에 뜨도록 도와주는 기구 찾기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 부력 : 물이 물체를 위로 올려주는 힘             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 물에 닿는 면적이 넓어질수록 부력은 커짐</li> </ul> </li> <li>• 밀도 : 밀도가 크면 가라앉고 작으면 물에 뜬다.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 돌은 나무보다 밀도가 커서 가라앉음</li> <li>- 스티로폼, 페트병, 과자봉지, 물놀이공은 물보다 밀도가 작기 때문에 물에 뜬다.</li> <li>- 유리, 금속, 돌 등은 물보다 밀도가 크기 때문에 물에 가라앉음.</li> </ul> </li> </ul>	<p>5분</p>
	<p>[영상 교육] 수중 뛰기</p>	<p>10분</p>
	<p>[영상 교육] 불가사리 뜨기</p>	
	<p>[VR 교육] 해파리 뜨기</p>  <p>[VR 교육] 새우등 뜨기</p> 	<p>15분</p>
<p>정리</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 배운 내용 정리하기</li> </ul>	<p>5분</p>


**3차시**

**구조 요청하기**

<p><b>학습목표</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 물에 빠졌을 때 도움요청 방법을 알 수 있다.</li> <li>• 누워 뜨기 동작과 다리젓기 동작을 이해할 수 있다.</li> <li>• 물에 빠진 친구에게 구조물을 던져줄 수 있다.</li> </ul>	
<p><b>단계</b></p>	<p><b>교수 - 학습활동</b></p>	<p><b>비고</b></p>
<p><b>도입</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학습목표 확인하기</li> </ul>	<p><b>5분</b></p>
<p><b>전개</b></p>	<p><b>[이론 교육] 도움요청 방법알기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위급 시 한 팔을 최대한 높이 들고 도움요청</li> <li>• 쉽게 들릴 수 있도록 충분히 크게 말하기</li> <li>• 주변 물건을 두드리거나 호루라기 사용하기</li> <li>• 깃발, 천 조각(또는 옷)을 흔들기</li> <li>• 밤에는 손전등, 낮에는 거울, 연기 등을 이용하기</li> </ul>	<p><b>5분</b></p>
	<p><b>[영상 교육] 누워 뜨기</b></p>	<p><b>10분</b></p>
	<p><b>[영상 교육] 다리젓기</b></p>	
	<p><b>[VR 교육] 구조물 던져주기</b></p>  <p><b>[VR 교육] 구조 요청하기</b></p>	<p><b>15분</b></p>
<p><b>정리</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 배운 내용 정리하기</li> </ul>	<p><b>5분</b></p>



4차시

생존수영 영법 익히기(1)

<p>학습목표</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 구명뗏목으로 안전하게 탈출하는 방법을 알 수 있다.</li> <li>• 홀라후프 통과를 통해 중성부력을 이해할 수 있다.</li> <li>• 기본배영 하는 방법을 익힐 수 있다.</li> </ul>	
<p>단계</p>	<p>교수 - 학습활동</p>	<p>비고</p>
<p>도입</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학습목표 확인하기</li> </ul>	<p>5분</p>
<p>전개</p>	<p>[이론 교육] 구명뗏목으로 안전하게 탈출하기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 배에서 탈출 시 선실 안에서 구명조기를 입으면 선실 안에 물이 찼을 때 탈출할 수 없음을 교육             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 슬라이드가 있는 선박 : 안전하게 차례대로 탑승</li> <li>- 사다리를 이용 ; 한 발 한 발 천천히 내닫기</li> <li>- 맨몸 하강 : 신발을 벗고, 손바닥으로 턱을 받쳐 입과 코를 막은 뒤 다리를 편 상태에서 꼬아 최대한 멀리 뛰어내려야 안전</li> </ul> </li> </ul>	<p>5분</p>
	<p>[이론 교육] 홀라후프 통과하기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 물 속의 홀라후프 통과를 위해 중성부력 이해하기             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 양성부력 : 공기를 들이마시면 생김(물에 뜸)</li> <li>- 음성부력 : 물 속에서 '음~~~' 소리를 내며 공기를 내뱉으면 바닥으로 가라앉음</li> </ul> </li> </ul>	<p>5분</p>
	<p>[영상 교육] 홀라후프 속으로 입수하기</p>	<p>10분</p>
	<p>[영상 교육] 기본배영 익히기</p>  <p>기본 배영으로 구조물까지 헤엄쳐서</p> <p>13.기본 배영 5m 헤엄쳐서 구조물 잡기 수정본#2</p>	<p>10분</p>
<p>정리</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 배운 내용 정리하기</li> </ul>	<p>5분</p>

5차시

해양사고 대처하기(1)

<p>학습목표</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 물에서 체온을 유지하는 방법을 알 수 있다.</li> <li>• 해양에서 사고 발생 시 대처요령을 이해할 수 있다.</li> </ul>	
<p>단계</p>	<p>교수 - 학습활동</p>	<p>비고</p>
<p>도입</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학습목표 확인하기</li> </ul>	
<p>전개</p>	<p>[영상 교육] 물에서 체온 유지하기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 구명조끼 착용하기             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 물 속에서 구명조끼 착용 후 체온유지 방법 안내</li> </ul> </li> <li>• 개인 체온 유지하기</li> </ul> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 구명조끼를 입은 상태에서 겨드랑이를 붙이고 몸을 웅크린다.</li> <li>② 물속에서 자유형 발차기를 하면 체온 하강을 지연시킬 수 있다.</li> </ol> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 단체 체온 유지하기</li> </ul> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 체온 유지를 위해 머리가 물에 잠기지 않도록 한다.</li> <li>② 물속에서 자유형 발차기를 하면 체온 하강을 지연시킬 수 있다.</li> <li>③ 어깨동무 후 단체 배면뜨기를 한다.</li> </ol> </div> </div>	
<p>정리</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 배운 내용 정리하기</li> </ul>	

5분

15분

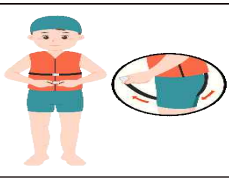


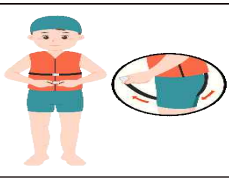


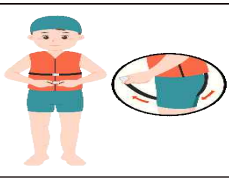


15분

5분



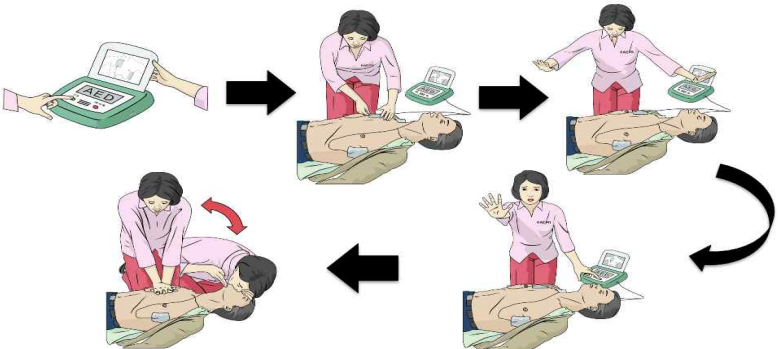

6차시

구명조끼 활용하기

<p>학습목표</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 구명조끼 착용한 후 안전하게 뜨는 방법을 알 수 있다.</li> <li>• 물에 뜨는 통이 가라앉는 원리를 이해할 수 있다.</li> <li>• 구조물을 이용하여 이동하는 방법을 알 수 있다.</li> </ul>										
<p>단계</p>	<p>교수 - 학습활동</p>	<p>비고</p>									
<p>도입</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학습목표 확인하기</li> </ul>	<p>5분</p>									
<p>전개</p>	<p>[이론 교육] 구명조끼 입는 방법</p> <table border="1" data-bbox="367 698 1129 1258"> <tr> <td data-bbox="367 698 422 875"> <p>1</p> </td> <td data-bbox="422 698 791 875">  </td> <td data-bbox="791 698 1129 875"> <p>가슴 단추를 채운 후 생명줄을 다리 사이로 뺀 후 채운다.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="367 875 422 1066"> <p>2</p> </td> <td data-bbox="422 875 791 1066">  </td> <td data-bbox="791 875 1129 1066"> <p>2인 1조로 가슴 조임을 당겨준다.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="367 1066 422 1258"> <p>3</p> </td> <td data-bbox="422 1066 791 1258">  </td> <td data-bbox="791 1066 1129 1258"> <p>구명조끼 착용 후 체온 유지를 위해서 몸을 최대한 웅크리고 배면뜨기 자세를 취한다.</p> </td> </tr> </table> <hr/> <p>[이론 교육] 물에 뜨는 통 가라앉히기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 물에 떠 있는 통은 물 보다 밀도가 작다.</li> <li>- 통의 마개를 벗긴다.</li> <li>- 물을 집어 넣으면 통의 밀도가 높아져 가라앉는다.</li> </ul> <hr/> <p>[영상 교육] 구명조끼 입고 안전하게 뜨기</p> <hr/> <p>[영상 교육] 구조물 잡고 이동하기</p> <hr/> <p>[VR 교육] 헤엄쳐서 구조물 잡기</p>	<p>1</p>		<p>가슴 단추를 채운 후 생명줄을 다리 사이로 뺀 후 채운다.</p>	<p>2</p>		<p>2인 1조로 가슴 조임을 당겨준다.</p>	<p>3</p>		<p>구명조끼 착용 후 체온 유지를 위해서 몸을 최대한 웅크리고 배면뜨기 자세를 취한다.</p>	<p>5분</p> <p>5분</p> <p>5분</p> <p>5분</p> <p>10분</p>
<p>1</p>		<p>가슴 단추를 채운 후 생명줄을 다리 사이로 뺀 후 채운다.</p>									
<p>2</p>		<p>2인 1조로 가슴 조임을 당겨준다.</p>									
<p>3</p>		<p>구명조끼 착용 후 체온 유지를 위해서 몸을 최대한 웅크리고 배면뜨기 자세를 취한다.</p>									
<p>정리</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 배운 내용 정리하기</li> </ul>	<p>5분</p>									


7차시

심폐소생술 익히기

<p>학습목표</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 심폐소생술의 순서를 알고 실시할 수 있다.</li> <li>• AED 위치와 작동방법을 이해할 수 있다.</li> <li>• 구명환 던지는 방법을 알 수 있다.</li> </ul>	
<p>단계</p>	<p>교수 - 학습활동</p>	<p>비고</p>
<p>도입</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학습목표 확인하기</li> </ul>	<p>5분</p>
<p>전개</p>	<p>[이론 교육] 심폐소생술(CPR) 순서 알기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 의식 확인 → 119 연락, 도움요청 → 자세교정 → 가슴압박(100회/분, 30회, 깊이 4~5cm → 인공호흡(2회, 단 2인 1조로 실시할 경우)</li> <li>• 만약 혼자서 심폐소생술을 실시한다면 의식이 돌아오거나 구조대가 올 때까지 가슴압박만 실시함을 이해시킨다.</li> </ul> <hr/> <p>[이론 교육] AED 위치와 작동법 알기</p>  <p>[영상 교육] 심폐소생술(CPR) 실시</p> <p>[VR 교육] 구조물 만들고 체험하기</p> <p>[VR 교육] 구조 방법 및 구명환 던지기</p> 	<p>5분</p> <p>5분</p> <p>5분</p> <p>10분</p> <p>10분</p>
<p>정리</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 배운 내용 정리하기</li> </ul>	<p>5분</p>

8차시

매듭법 익히기

<p>학습목표</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 물 속에서 스스로 위험 상황을 감지하는 방법을 알 수 있다.</li> <li>• 물에 빠졌을 때 구조요청 방법을 알 수 있다.</li> <li>• 입수 후 누워뜨기와 머리 숙이고 나아가는 방법을 알 수 있다.</li> <li>• 매듭법 매는 방법을 이해할 수 있다.</li> </ul>	
<p>단계</p>	<p>교수 - 학습활동</p>	<p>비고</p>
<p>도입</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학습목표 확인하기</li> </ul>	<p>5분</p>
<p>전개</p>	<p>[이론 교육] 물 속에서 위험상황 알기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 갑자기 피로가 몰려오거나 춥다고 느껴질 때</li> <li>- 물 속에서 다리가 무거워 움직이기 힘들 때</li> <li>- 옆 사람이 가슴을 움켜쥐고 고통스러워 할 때</li> <li>- 옆 사람이 의식이 없거나 움직임이 없을 때</li> <li>- 수영 중 다른 사람이 도움을 요청할 때</li> </ul>	<p>5분</p>
	<p>[이론 교육] 물에 빠졌을 때 구조 요청하기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 물에 빠지면 몸에 힘을 빼고 주변에 도움을 요청</li> <li>- 팔을 벌리며 가위질하듯 양 다리를 젖는다.</li> <li>- 발이 닿는다면 바닥을 차고 올라와 숨을 쉰다.</li> <li>- 발이 닿지 않는다면 배면뜨기(누워뜨기) 자세</li> <li>- 육지까지 거리가 가깝다면 손을 8자를 그리며(스컬링) 이동한다.</li> </ul>	
	<p>[영상 교육] 입수 후 누워뜨기</p> 	<p>5분</p>
	<p>[영상 교육] 매듭법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 윗 매듭 : 어떤 매듭을 한 뒤 그 끝처리에 주로 사용되며, 간단한 고리를 만들 수 있음.</li> <li>- 맞 매듭 : 로프 두 개의 끝을 서로 잇는 매듭으로 구급법에 가장 많이 쓰임</li> <li>- 걸상 매듭 : 로프를 두 가닥으로 맺는 매듭. 두 개의 고리를 허벅지에 끼워 의자에 앉은 것처럼 끌어 올리고 내리는 구조용으로 쓰임.</li> </ul>	<p>10분</p>
<p>정리</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 배운 내용 정리하기</li> </ul>	<p>5분</p>


9차시

생존수영 영법 익히기(2)

<p>학습목표</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 물놀이에 적당한 장소를 찾을 수 있다.</li> <li>• 기본평영 및 평영 다리젓기 방법을 이해할 수 있다.</li> <li>• 잠수 후 바닥에 있는 돌을 주워오는 방법을 알 수 있다.</li> </ul>	
<p>단계</p>	<p>교수 - 학습활동</p>	<p>비고</p>
<p>도입</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학습목표 확인하기</li> </ul>	<p>5분</p>
<p>전개</p>	<p>[이론 교육] 물놀이에 적당한 장소 알기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 주변에 어른이나 안전요원이 있는 장소가 안전</li> <li>- 물이 너무 깊으면 위험</li> <li>- 물놀이 하기에 적합한 장소인지 확인하기</li> <li>- 수면 아래 바닥이 매끄럽고 평평한 곳 찾기</li> <li>- 물살이 빠르면 수영하지 않기</li> </ul>	<p>5분</p>
	<p>[영상 교육] 평영 다리젓기</p>  <p>12. 평영 다리 젓기 수정본#2</p>	<p>5분</p>
	<p>[영상 교육] 기본평영 익히기</p>  <p>14. 기본 평영 5m 헤엄쳐서 구조물 잡기 수정본#2</p>	<p>5분</p>
	<p>[VR 교육] 잠수하여 돌 주워오기</p>	<p>15분</p>
<p>정리</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 배운 내용 정리하기</li> </ul>	<p>5분</p>

10차시

해양사고 대처하기(2)

<p>학습목표</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 엽드려 발차기하며 안전한 곳으로 이동하는 방법을 알 수 있다.</li> <li>• 해양사고 발생 시 대처요령을 이해할 수 있다.</li> </ul>	
<p>단계</p>	<p>교수 - 학습활동</p>	
<p>도입</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학습목표 확인하기</li> </ul>	<p>5분</p>
<p>전개</p>	<p>[영상 교육] 엽드려 발차기하며 안전한 곳으로 이동</p>  <p>[VR 교육] 잠수하여 돌 주워오기</p>	
<p>정리</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 배운 내용 정리하기</li> </ul>	<p>5분</p>