

VR 을 이용한 생존수영 교사용 지도안



1 차시 | 생존수영 마음열기

학습목표	<ul style="list-style-type: none"> 수영장에 가기 전 준비물을 챙길 수 있다. 벽 잡고 이동하기를 실시할 수 있고, 구명조끼 착용을 할 수 있다. 	
단계	교수 - 학습활동	비고
도입 (3 분)	<ul style="list-style-type: none"> 준비운동 학습목표 확인하기 	- VR 기기를 이용해 수업이 진행됨으로 눈 주위를 마사지해준다.
전개 (10 분)	<p>[활동 1] 수영장에 가기 전, 준비물을 챙겨봅시다.</p> <ul style="list-style-type: none"> 수영이랑 생존이가 수영장에 간다고 해요. 어떤 것을 준비해야 할까요? (힌트) - 수영할 때 어떤 옷을 입을까요? - 몸을 씻을 땐 어떤 것들이 필요한가요? - 머리카락이 길면 어떻게 해야 하나요? <p>[활동 2] 수영장에 가기 전 해야 할 일들에 O 를, 하지 말아야 할 일에 X 를 표시해 보세요.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 수영장 가기 전에 나의 건강 살피기 (O) - 수영장에서 친구들과 놀 장난감 가져가기 (X) - 수영장 가는 버스에서 자리 옮겨 다니기 (X) - 수영 전에 사탕이나 젤리 먹기 (X) - 몸에 열이 있다면 선생님께 이야기하기 (O) - 몸에 상처가 있다면 선생님께 이야기하기 (O) 	- 수영장 준비물을 꼼꼼히 챙길 수 있게 한다.

[활동 3] 이론으로 배우는 생존수영 교육
- 벽 잡고 이동하기

	
<p>[초급] 두 발이 바닥에 닿게 이동한다.</p>	<p>[중급] 발이 벽을 디디며 이동한다.</p>

- ① 양 손을 엇갈려 가지 않는다.
- ② 초급: 두 발이 바닥이 닿게 이동한다.
- ③ 중급: 발이 벽을 디디며 이동한다.
- ④ 선생님이 지시하는 방향으로 이동한다.

[활동 4] 이론으로 배우는 생존수영 교육
- 구명조끼 착용 법

<p>1</p>		<p>가슴 단추를 채운 후 생명줄을 다리 사이로 뺀 후 채운다.</p>
<p>2</p>		<p>2 인 1 조로 가슴 조임을 당겨준다.</p>

3



구명조끼 착용 후
체온 유지를 위해서
몸을 최대한
웅크리고 배면뜨기
자세를 취한다.

[활동 5] VR 을 이용한 생존수영 1 차시 수업 내용

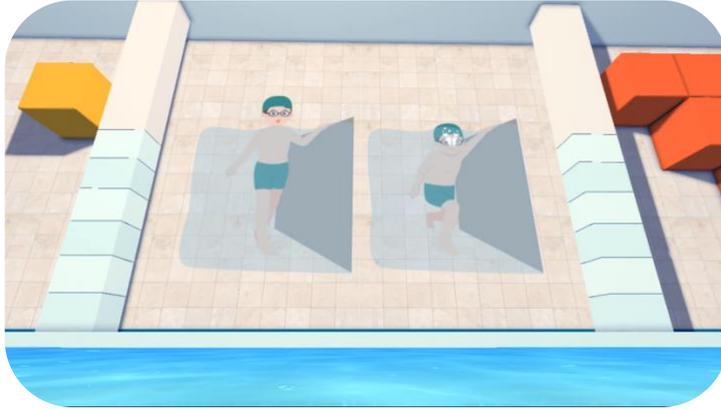
1) 벽 잡고 이동하기 (영상)



2) 수중 뛰기 (영상)



3) 공기 방울 만들기 (VR)



- 카드 보드를 착용한 채 고개를 숙여 물 안으로 들어가 숨을 내쉬며 공기방울을 만들고, 고개를 들어 물 위로 올라와 숨을 마십니다.

4) 새우등 뜨기 (VR)



- 카드 보드를 착용한 채 고개를 숙여 물 안으로 들어가 새우등 뜨기 자세를 취한 후 지시하는 시간만큼 버티다 고개를 들고 올라와 숨을 마십니다.

*발 아래 시작 버튼이 생기지 않을 시 고개를 들어 물 밖으로 나왔다가 다시 물 안을 보면 버튼이 생깁니다.

5) 해파리 뜨기 (VR)



- 카드 보드를 착용한 채 고개를 숙여 물 안으로 들어가 팔과 다리에 힘을 풀고 몸을 n자 모양으로 만듭니다.

*발 아래 시작 버튼이 생기지 않을 시 고개를 들어 물 밖으로 나왔다가 다시 물 안을 보면 버튼이 생깁니다.

6) 불가사리 뜨기 (영상)



7) 다리 젖기 (영상)



8) 구조 요청하기 (VR)



- 카드 보드를 착용한 채 익수자를 발견하고, 주변 정보를 이용해 익수자 구조 요청(신고)을 합니다.

9) 구명조끼 입고 뜨기 (영상)



정리
(2 분)

- 배운 내용 정리 및 VR 수업 준비