



행 사 계 획 서

우 712-714 경북 경산시 진량읍 내리리 15 전화 850-6080

학 과 장	
담당교수	

협 조	학 장	
	실 장	
	담 당	

단 체 명 : 체육학과

행 사 명 : 체육학과 해양스포츠 현장실습

- 일 시 : 2011년 6월 23일 목요일 09시부터
2011년 6월 25일 토요일 17시까지 (3일간)
- 장 소 : 경북 포항시 북구 흥해읍 오도리 오도간이해수욕장
- 참가인원 : 38명 (교수 : 4명, 조교 : 1명, 학생 : 33명)
- 행사내용 : 불임

위와 같이 행사를 하고자 계획서를 제출합니다.

2011년 6월 1일

신청인 : 인문대학 소속 : 체육학과 성명 : 고성경 (인) 연락처 : 850-6081

해양스포츠 현장실습

1. 목적

해양스포츠 현장실습을 통하여 해양 생리현상을 체험하고 생활에 필요한 영법을 숙달시키는데 있다. 또한 해양스포츠 활동과 관련된 다양한 체력과 기술을 연마하여 체육지도자에게 필요한 자질과 능력을 배양하고자 한다.

2. 교육 방침

- 학생들의 개인별 수영 능력을 고려하여 상급(A), 중급(B), 초급(C) 3개 조로 편성하여 운영한다.
- 각 조별 도달목표를 설정하여 해양 적응 훈련과 체력 향상교육을 시행한다.
- 현장실습 교육은 오전/오후로 구분하여 실시하며, 기상이 불순할 경우 별도 계획에 따라 교육 내용을 탄력적으로 수정하여 운영한다.
- 매 훈련 1시간 전에 해수온도와 파고를 점검하여 수중 훈련 여부를 판단한다.
- 매 훈련 전 안전수칙을 교육하여 준수하도록 하며, 구급 및 훈련 장비를 항상 최상의 상태로 유지한다.
- 교육의 안전을 최우선 고려하여 구조 및 감시 조를 운영하며, 응급상황 발생시 신속한 대처를 위한 준비 조를 운영한다.

3. 개요

- 대상 : 총 38명
(1) 해양스포츠 수강생 중 현장실습 신청자 33명
(2) 학과교수 4명, 조교 1명
- 기간 : 2011. 6. 23(목) - 25(토), 2박 3일
- 장소 : 경북 포항시 북구 흥해읍 오도리 소재 오도간이 해수욕장
- 내용 : 해양스포츠 현장실습(해양영법 및 체력증진 교육)

4. 편성

- 담당 : 고성경 교수
- 임장지도 : 임승현(학과장), 이종삼, 김용규 교수
- 보조 : 나미경(행정조교)
- 체육학과 집행부 : 최문영(학회장), 권영수

마. 조 편성 기준

조	편성 기준
A조 (11명)	- 자격 : 수상안전 또는 생체자격증(수영) 보유 - 수영능력 : 자유형 및 평영 200M 이상 가능
B조 (10명)	- 자격 : 수상안전 또는 생체자격증(수영) 보유 - 수영능력 : 자유형 또는 평영 100-200M 가능
C조 (10명)	- 자격 : 수영교육 이수자 - 수영능력 : 자유형 또는 평영 100M 미만

바. 조별 편성표

(수영능력 : 자유형-평영)

구분	A조(11명)	B조(10명)	C조(10명)	기타(2명)
조장	김만섭(200-200)	이재욱(100-75)	임남규(30-30)	
조원	권기철(200-200) 김인혁(200-200) 김현민(200-200) 박병호(200-200) 신정훈(200-200) 이관호(250-250) 정세한(200-200) 정일환(200-200) 전혜중(100-100) 추교준(250-250)	고재현(200-150) 김정훈(150-200) 동화용(100-100) 박민식(100-100) 오진협(200-200) 이성민(100-100) 정상민(125-125) 민인홍(100-100) 이영인(100-100)	김종민(25-0) 김찬욱(20-0) 안은중(25-25) 양윤찬(30-15) 윤희진(50-50) 이병화(25-15) 박보현(100-100) 이세진(100-10) 최보람(25-50)	*집행부(2명) : 최문영, 권영수
계	11명	10명(여 2명 포함)	10명(여 3명 포함)	33명

- 열외자 : 5명

- 기존 이수자 : 이면규(100-100), 이상배(500-100), 이상호(100-50), 이용태(200-200)
- 치료 : 임윤상(200-200)

5. 교육 및 평가

가. 공통 교육

구분	교육 항목	비율
수상 안전	- 수상 안전 및 수중 생리 이론 교육 - 비상사태 중 행동 요령, 응급처치법	15%
체력 단련	- 해양체력 단련 : 지구력, 근력 증진훈련 - 해양스포츠 및 게임 : 축구, 수구 - 등산	25%
영 법	- 지상 영법 교육 : 정확한 자세 숙달 - 바다에서 영법 : 페이스 조절, 입영, 호흡법, 파도타기 - 원영 : A반 해변과 평행으로 장거리 수영 - 근영 : B, C반 자유형, 평형	50%
기 타	- 수영의 효과에 대한 발표 및 토의	10%

나. 반별 주요 교육

조	편성 기준	도달목표
A조 (11명)	- 자유형, 평영, 횡영 : 원영, 페이스조절, 파도타기 - 입영	1Km 이상 원영
B조 (10명)	- 자유형, 평영, 횡영, 입영 : 영법 및 호흡법 숙달 - 점진적인 수영 거리 확대, 페이스 조절 - 해안에서 100m 이내에서 실습	500m 이상
C조 (10명)	- 물에 대한 공포감 해소법 교육 및 실습 - 수영 영법별 호흡법 익히기 - 자유형, 평영 : 지상교육과 수중실습을 병행 - 해안에서 50m 이내에서 실습	200m 이상

다. 평가

- (1) 목표 달성도 평가 : 도달 목표 반별 평가
- (2) 교육 참가도 반영 : 미 참석, 참석 후 열외, 일부 열외, 전 과정 참석
- (3) 과제 제출 여부

6. 안전 대책

가. 비상 구조 시스템 및 연락망 확보

- 인근 지역 최근접 병원 : 포항 세명기독병원 (경북 포항시 남구 대도동 94-5 소재)
- 인근 지역 소방서 및 119 구조대 연락망 유지
- 훈련시 안전사고 예방 감시조, 인명 보트(1대), 구조 용품 준비 및 운영

품 목	수 량	비 고
고무보트	1	구조용
신 호 총	2	신호총/화약
구명조끼 및 수중 수트	30/28	안전용
링 부이	2	구조용
이동용 무선 마이크	1	실내 강의용
구급약품 (학교 보건소 협조)		해열진통제, 감기약(쌍화탕), 소화제, 소독약, 울파스, 에프킬라, 기타 구급약품 등

나. 교육 전·중 기상 조건에 따라 탄력적인 교육 운영

- 기상훈련, 수중훈련, 철수, 훈련장 변경 등
- 기본 지침
 - 온도 31° C 이상, 불쾌지수 83 이상 훈련 강도 낮추고 감독 강화
 - 수온 18° C 미만, 파고 120cm 이상, 지상 체력단련과 게임: 축구, 발야구 등
 - 폭우시(시간당 20mm) 실내 교육 : 수상안전/수중생리교육, CPR(심폐소생술)교육

다. 안전 교육 및 구조시스템

- 실습 전·후 안전 교육
 - 단독 입수 행위, 물장난, 개인별 외출(숙소 무단이탈), 야간 이동, 음주 금지
 - 환자 및 신체 이상자 파악 및 교육 열외 조치
 - 입수 전 후 인원 파악, 수중에서는 Buddy System(짝짓기 제도)을 적용
- 수업 전·후 점검 사항
 - 교수 및 학생 전원 구명조끼 착용 여부 및 상태 파악
 - 훈련 장비 및 구조 용품의 상태 확인
 - 감시조 및 안전요원의 임무 숙지 상태
- 감시 및 구조 시스템
 - 2개의 감시조 : 환자 및 열외자를 중심으로 운영, 신호탄, 호각, 메가폰 이용

라. 기타

- 음식물, 식수 관리
- 교통안전 및 예절과 질서 지키기

7. 행정 및 기타사항

가. 학교-오도간이해수욕장 간 이동

- 이동 수단 및 인원
 - 임대 관광버스 1대 : 33명(교수 3, 조교 1, 학생 29)
 - 승용차 2대 : 5명(교수 1, 학생 4)
 - * 훈련 종료 후 현지해산 2명 : 김찬욱, 김종민
- 이동 경로 : 2시간 예상 (휴게소 이용시간 포함)
 - 학교출발(09:30) - 청통 IC - 익산포항고속도로 - 포항 IC - 흥해읍(7번국도)
 - 칠포 해수욕장 - 오도간이해수욕장(11:30)

나. 숙식 장소

- 민박 대어(예정)
 - 34명 숙박 가능한 방
 - 남자(4실), 여자 (1실)
 - 충분한 침구류 확보
 - 양호한 식사 수준 : 총 5회 식사
 - 기타 : 간이취사 가능한 주방 및 야외 욕실, 샤워장, 화장실 구비
- 개인 준비사항
 - 간이 모포 1장
 - 간단한 포장 음식류(라면, 빵, 기타 간식류)

다. 사전 답사

- 일시 : 2011. 6. 4(토), 10:00-15:00
- 지역 : 칠포, 오도, 월포 간이 해수욕장 일대
- 주요 점검 및 확인 사항
 - 교육 환경 점검 : 최근 해안 및 바다 환경 변화
 - 숙박지 점검 : 공간, 위생상태, 서비스 상태, 예상 가격 등
 - 해수욕장 주변 유관기관(파출소, 소방서 등) 사전 협조
 - 이동 구간 파악 : 이동 및 철수 시 안전사항 점검

8. 예산 소요

가. 별도 자료

따로붙임 1)

세부 교육 내용

일 자	A(상급)반	B(중급)반	C(초급)반		
6.23 (목)	오전	<ul style="list-style-type: none"> ◦학교 도착-오도해수욕장 이동 ◦점심 식사 : 휴게소 			
	오후	<ul style="list-style-type: none"> ◦숙소 정비 ◦해수욕장 청소 ◦지상 체력단련 	<ul style="list-style-type: none"> ◦해양 적응 훈련 ◦자유형 호흡법 ◦자유형 지상훈련 ◦자유형 200m, 평영 200m ◦산행 	<ul style="list-style-type: none"> ◦해양 적응 훈련 ◦자유형 호흡법 ◦자유형 지상훈련 ◦자유형 50m, 평영 50m ◦산행 	<ul style="list-style-type: none"> ◦해양 적응 훈련 ◦자유형 호흡법 ◦각 영법 이론 ◦자유형 30m ◦산행
6.24 (금)	오전	<ul style="list-style-type: none"> ◦산행 ◦체력단련 ◦자유형 지상훈련 ◦평영 지상훈련 ◦횡영 지상훈련 ◦자유형 500m ◦평 영 500m 	<ul style="list-style-type: none"> ◦산행 ◦체력단련 ◦자유형 지상훈련 ◦평영지상훈련 ◦횡영 지상훈련 ◦자유형 200m ◦평 영 200m 	<ul style="list-style-type: none"> ◦산행 ◦체력단련 ◦자유형 지상훈련 ◦평영지상동작 ◦자유형 50m ◦평영 50m 	<ul style="list-style-type: none"> ◦체력단련 ◦자유형 지상훈련 ◦평영 지상훈련 ◦횡영 지상훈련 ◦자유형 500m ◦평 영 500m
	오후	<ul style="list-style-type: none"> ◦체력단련 ◦자유형 지상훈련 ◦평영 지상훈련 ◦횡영 지상훈련 ◦자유형 500m ◦평 영 500m 	<ul style="list-style-type: none"> ◦체력단련 ◦자유형 지상훈련 ◦평영지상훈련 ◦횡영 지상훈련 ◦자유형 200m ◦평 영 200m 	<ul style="list-style-type: none"> ◦체력단련 ◦자유형 지상훈련 ◦평영지상동작 ◦자유형 50m ◦평영 50m 	
6.25 (토)	오전	<ul style="list-style-type: none"> ◦산행 ◦체력단련 ◦자유형 원영 1km ◦평 영 1km 	<ul style="list-style-type: none"> ◦산행 ◦체력단련 ◦자유형 500m ◦평 영 500m 	<ul style="list-style-type: none"> ◦산행 ◦체력단련 ◦자유형 200m ◦평영 200m 	
		◦Campfire			
		평 가			
			귀 교		

나. 세부 프로그램 일정

일 자	시 간	세 부 내 용
6.23 (목)	오전	08:30~09:00 인문대 앞 집결. 인원 및 장비점검 09:30~11:30 이동 - 오도해수욕장 (이동간 식사 : 개인) 11:30~12:30 방 배정 및 장비 정리 정돈
	오후	12:30~14:00 신변정리 및 훈련준비 14:00~17:00 준비운동, 체력단련, 해양 적응 훈련 17:00~18:00 산 행 18:00~20:00 저녁식사 20:00~22:00 조별 토의 22:00~23:00 평가회 23:00~ 취침시간
6.24 (금)	오전	07:00~08:00 체조 및 산행 08:00~09:30 식사시간 09:30~10:00 장비점검 및 훈련준비 10:00~13:00 체력훈련, 해양 적응 훈련 및 원영
	오후	13:00~14:00 식사시간 및 휴식 14:00~17:00 준비운동, 체력단련, 해양 적응 훈련 17:00~18:00 식사 및 휴식 18:00~20:00 조별토의 20:00~22:00 친목의 시간 22:00~ 취침시간
6.25 (토)	오전	07:00~08:00 체조 및 산행 08:00~09:30 식사시간 09:30~11:30 원영 및 평가 11:30~12:00 최종 평가회
	오후	12:00~13:00 장비정리 13:00~15:00 이동 - 대구대학교 (이동간 식사 : 개인) 15:00~17:00 학교 도착 후 장비 정리정돈 17:00~ 해산

따로붙임 2)

준비물 품목

구분	지참 품목	비고
개인지참 품목	<ul style="list-style-type: none"> - 담요 1장 - 긴팔 운동복(보온용) 1벌 - 세면도구(비누, 치약, 칫솔, 수건) - 속옷 2-3벌 - 수영복, 수경, (수영모) - 자외선 차단크림 - 신발(운동화, 슬리퍼) - 흰색 계열의 셔츠(훈련 중 착용), 모자 - 우천 시 대비 옷 - 간식류, 마른반찬 - 기타 개인 필요 물품 : 내복약품 등 	간식류 및 마른반찬의 경우 상하지 않은 것으로 준비 : 라면, 스낵, 장조림 등
학과준비 품목	<ul style="list-style-type: none"> - 카메라 - 학과 깃발 - 구명보트 1대 - 이동용 무선마이크 & 앰프 - 메가폰 1대 - 구명조끼 28개 - 수트 26개 - 배구공, 축구공 각 2개 - 바통, 신호총, 화약, 호각 - 씨름살바 4개 - 구급의료 약품 SET 	

따로붙임 3)

훈련장 전경

