

열린금호 어린이수영단



10월 교육계획안



반 명: 날치반

구분/주	1주(월~금)	2주	3주	4주
중점내용	평영 발차기		생존수영교육, 평영 발차기	기록측정, 평영 발차기
5레인 수영	- 자유형 영법 숙달 - 배영 영법 숙달 - 킥판 잡고 헬퍼 메고 평영 발차기 연습	- 자유형 영법 숙달 - 배영 영법 숙달 - 평영 발차기 - 평영 팔동작 수중연습	- 생존수영 교육 - 킥판잡고 헬퍼매고 평영 발차기 연습	- 3차 기록측정 - 킥판잡고 헬퍼매고 평영발차기 연습

가 정 통 신 문

1. 안녕하세요 날치반 조윤 선생님입니다.

풍성한 추석 명절을 맞아 가정에 건강과 행복이 가득하시길 바랍니다.
일교차가 커지는 시기인 만큼 자녀들의 건강 관리에 세심한 관심을 부탁드립니다,
우리 수영단도 아이들이 안전하고 즐겁게 운동할 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

2. 열린금호어린이수영단 하반기 생존수영 교육 안내

○ 교 육 일: 2025. 10. 17.(금) 16:00 ~ 16:50

○ 교육내용: 기본 생존수영, 구명조끼 입는 법, 익수자 구조법, 심폐소생술

3. 열린금호어린이수영단 기록측정 안내

우리 단원들의 현재 모습과 앞으로 발전하는 모습을 비교해보기 위하여
3차 기록측정을 진행합니다.

○ 측정기간: 2025. 10. 27.(월) ~ 10. 31.(금) 16:00 ~ 16:50

- ※ 기록측정 결과는 카카오톡으로 11월 월간 계획안과 함께 개별 전송해 드릴 예정입니다.
- ※ 기록측정 기간에 참석하지 못하는 단원들은 추가 측정이 어려우니 꼭 참여 부탁드립니다.

4. 공지사항

- 원활한 샤워실 이용을 위해 매월 15일 전까지는 보호자 동반 하에 탈의 및 샤워 도움 가능하며, 이후에는 제한되오니 이용 수칙을 준수하여 주시기 바랍니다.
- 열린금호어린이수영단 관련 문의는 수영단 총괄 (☎2204-7654, 최정수)에게 연락 주시기 바랍니다.



성동구도시관리공단 열린금호교육문화관

열린금호 어린이수영단



10월 교육계획안



반 명: 물개반

구분/주	1주(월~금)	2주	3주	4주
중점내용	평영 영법 교정		생존수영교육, 평영 발차기	기록측정, 평영 발차기
3레인 수영	- 평영 발차기 교정	- 평영 콤비 교정	- 생존수영 교육 - 평영 발차기 교정	- 3차 기록측정 - 평영 발차기 교정
가 정 통 신 문				

1. 안녕하세요 물개반 장지현 선생님입니다.

추석 연휴가 다가오며 풍요로운 계절을 맞이하게 되었습니다.

가정마다 평안과 행복이 함께하시길 바랍니다. 환절기에는 면역력이 약해지기 쉬우므로 자녀들의 건강 관리에 각별한 주의 부탁드립니다. 우리 수영단도 아이들이 건강하고 안전하게 운동할 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

2. 열린금호어린이수영단 하반기 생존수영 교육 안내

○ 교 육 일: 2025. 10. 17.(금) 16:00 ~ 16:50

○ 교육내용: 기본 생존수영, 구명조끼 입는 법, 익수자 구조법, 심폐소생술

3. 열린금호어린이수영단 기록측정 안내

우리 단원들의 현재 모습과 앞으로 발전하는 모습을 비교해보기 위하여 3차 기록측정을 진행합니다.

○ 측정기간: 2025. 10. 27.(월) ~ 10. 31.(금) 16:00 ~ 16:50

※ 기록측정 결과는 카카오톡으로 11월 월간 계획안과 함께 개별 전송해 드릴 예정입니다.

※ 기록측정 기간에 참석하지 못하는 단원들은 추가 측정이 어려우니 꼭 참여 부탁드립니다.

4. 공지사항

○ 원활한 샤워실 이용을 위해 매월 15일 전까지는 보호자 동반 하에 탈의 및 샤워 도움 가능하며, 이후에는 제한되오니 이용 수칙을 준수하여 주시기 바랍니다.

○ 열린금호어린이수영단 관련 문의는 수영단 총괄 (☎2204-7654, 최정수)에게 연락 주시기 바랍니다.



성동구도시관리공단 열린금호교육문화관

열린금호 어린이수영단



10월 교육계획안



반 명: 돌핀반

구분/주	1주(월~금)	2주	3주	4주
중점내용	영법 자세교정		생존수영, 접영 자세교정	기록측정, 접영 자세교정
4레인 수영	- 자유형, 배영, 평영 - 접영 자세교정		- 생존수영 교육 - 접영 자세교정	- 3차 기록측정 - 접영 자세교정
가 정 통 신 문				

1. 안녕하세요 돌핀반 박혜인 선생님입니다.

민족의 큰 명절인 추석을 앞두고 풍요로운 계절을 맞이하게 되었습니다.
가정마다 웃음과 따뜻함이 함께하시기를 기원합니다. 환절기에는 일교차로 인해 건강이 약해지기 쉬운 만큼 자녀들의 생활 관리에 유의해 주시기 바라며,
우리 수영단도 아이들이 안전하고 즐겁게 수업에 참여할 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

2. 열린금호어린이수영단 하반기 생존수영 교육 안내

- 교 육 일: 2025. 10. 17.(금) 16:00 ~ 16:50
- 교육내용: 기본 생존수영, 구명조끼 입는 법, 익수자 구조법, 심폐소생술

3. 열린금호어린이수영단 기록측정 안내

우리 단원들의 현재 모습과 앞으로 발전하는 모습을 비교해보기 위하여
3차 기록측정을 진행합니다.

○ 측정기간: 2025. 10. 27.(월) ~ 10. 31.(금) 16:00 ~ 16:50

- ※ 기록측정 결과는 카카오톡으로 11월 월간 계획안과 함께 개별 전송해 드릴 예정입니다.
- ※ 기록측정 기간에 참석하지 못하는 단원들은 추가 측정이 어려우니 꼭 참여 부탁드립니다.

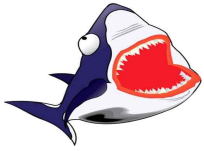
4. 공지사항

- 원활한 샤워실 이용을 위해 매월 15일 전까지는 보호자 동반 하에 탈의 및 샤워 도움 가능하며, 이후에는 제한되오니 이용 수칙을 준수하여 주시기 바랍니다.
- 열린금호어린이수영단 관련 문의는 수영단 총괄 (☎2204-7654, 최정수)에게 연락 주시기 바랍니다.

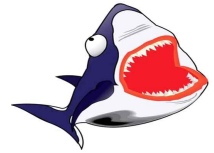


성동구도시관리공단 열린금호교육문화관

열린금호 어린이수영단



10월 교육계획안



반 명: 샤크반

구분/주	1주(월~금)	2주	3주	4주
중점내용	배영 발차기 강화 훈련		생존수영, 안전교육	기록측정, 영법훈련
1,2레인	- 배영 발차기 - 체력 훈련 - 스타트 안전교육 및 연습		- 생존수영 교육 - 영법훈련	- 3차 기록측정 - 스타트 안전교육 - 영법훈련

가 정 통 신 문

1. 안녕하세요 샤크반 최정수 선생님입니다.

추석 명절을 앞두고 결실의 계절을 맞이하였습니다.

학부모님 가정에 건강과 행복이 늘 함께하시길 바랍니다. 일교차가 큰 환절기에는

자녀들의 면역력이 떨어지기 쉬우므로 건강 관리에 각별한 관심을 부탁드립니다,

우리 수영단도 아이들이 안전하고 즐겁게 수업에 참여할 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

2. 열린금호어린이수영단 하반기 생존수영 교육 안내

○ 교 육 일: 2025. 10. 17.(금) 16:00 ~ 16:50

○ 교육내용: 기본 생존수영, 구명조끼 입는 법, 익수자 구조법, 심폐소생술

3. 열린금호어린이수영단 기록측정 안내

우리 단원들의 현재 모습과 앞으로 발전하는 모습을 비교해보기 위하여

3차 기록측정을 진행합니다.

○ 측정기간: 2025. 10. 27.(월) ~ 10. 31.(금) 16:00 ~ 16:50

※ 기록측정 결과는 카카오톡으로 11월 월간 계획안과 함께 개별 전송해 드릴 예정입니다.

※ 기록측정 기간에 참석하지 못하는 단원들은 추가 측정이 어려우니 꼭 참여 부탁드립니다.

4. 공지사항

○ 원활한 샤워실 이용을 위해 매월 15일 전까지는 보호자 동반 하에 탈의 및 샤워 도움 가능하며, 이후에는 제한되오니 이용 수칙을 준수하여 주시기 바랍니다.

○ 열린금호어린이수영단 관련 문의는 수영단 총괄 (☎2204-7654, 최정수)에게 연락 주시기 바랍니다.



성동구도시관리공단 열린금호교육문화관