



초등학교 생존수영역량 평가 매뉴얼



교육부

17개 시도교육청



학교체육진흥회

The Council of School Physical Education Promotion

목차

PART 01 초등학교 생존수영역량 평가배경 및 목적

1. 초등학교 생존수영역량 평가배경
2. 초등학교 생존수영역량 평가목적

PART 02 초등학교 생존수영역량 평가방향 및 구성

1. 초등학교 생존수영역량 평가방향
2. 초등학교 생존수영역량 평가구성

PART 03 초등학교 생존수영역량 평가기준 및 평가방법

1. 초등학교 생존수영역량 평가기준
2. 초등학교 생존수영역량 평가방법



PART
04 초등학교 생존수영역량
평가실행

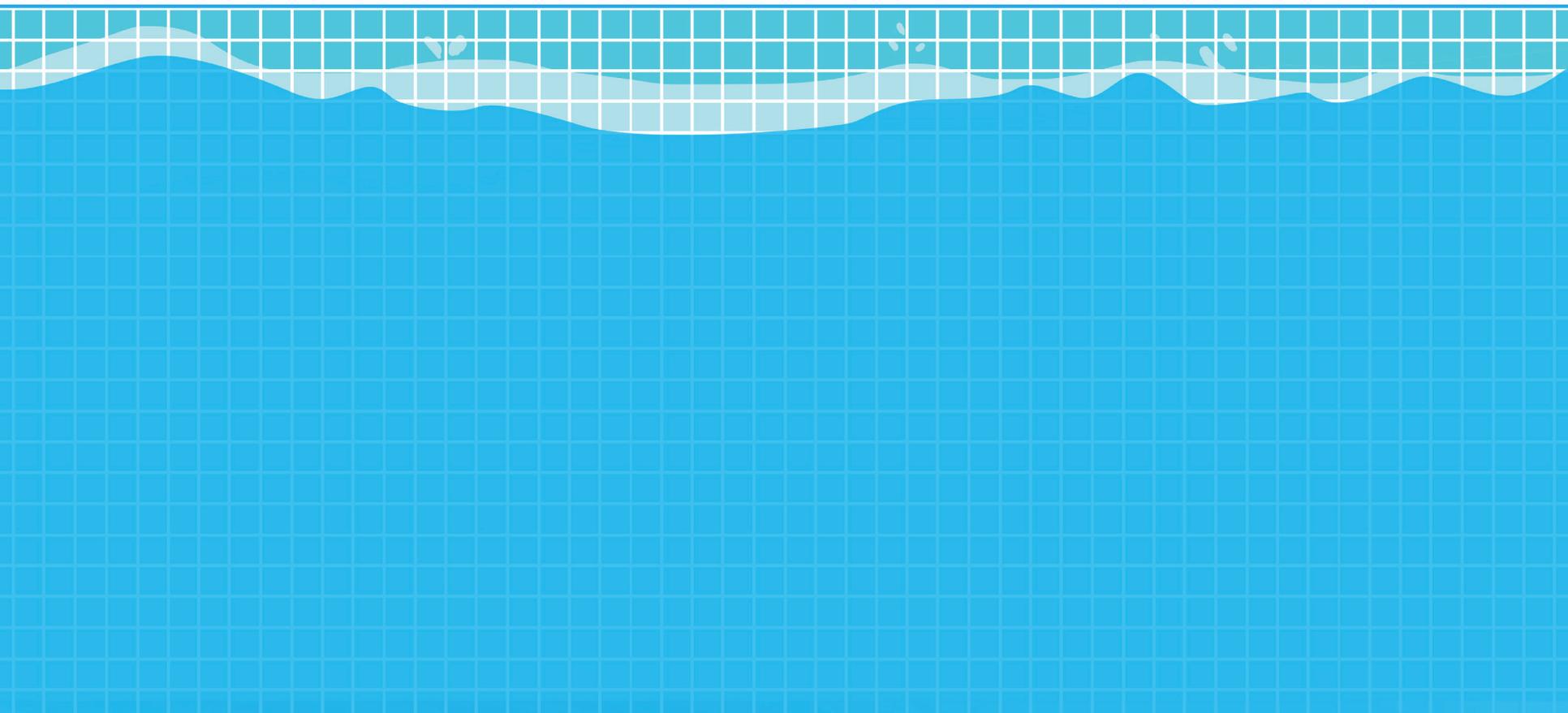
1. 평가의 유형 및 평가시기
2. 평가 주체별 역할
3. 평가 결과의 활용

PART
05 부록

- [1-1] 초등학교 생존수영역량 평가 학급기록표(교사용)
- [1-2] 초등학교 생존수영역량 평가 개인기록표(학생용)
- [2] 평가자용 급수별 세부내용



초등학교 생존수영역량 평가 매뉴얼





PART. 01

초등학교 생존수영역량 평가배경 및 목적

1. 초등학교 생존수영역량 평가배경
2. 초등학교 생존수영역량 평가목적

1. 초등학교 생존수영역량 평가배경

초등학교 수영교육의 가장 주요한 목표는 '수영교육을 통해 수상안전 사고에 대한 예방과 대처 능력을 기르는 것'이다. 이를 위해 생존수영 표준프로그램에서는 생존기능, 수영기능, 구조기능을 학년별로 비중을 달리하여 역량을 함양하도록 하고 있다.

이러한 생존수영교육은 초등학교 3~4학년 학생을 대상으로 실시해왔고, 2017년 81만명, 2018년 104만명, 2019년 123만명으로 확대되었다. 2020년 이후에는 점차 전학년(1~6학년)으로 확대 운영한다는 계획도 수립하고 있다.

그러나 생존수영교육의 양적 확대에도 불구하고 생존수영교육에 대한 만족도는 기대에 미치지 못하고 있다. 생존수영교육에 대한 전체 응답 초등학생의 73.9%가 만족하였으나, 학년별 만족도는 3학년 77.2%, 4학년 76.9%, 5학년 71.7%, 6학년 57.3%로 나타나 학년이 올라갈수록 만족도는 감소하는 것으로 조사되었다(한국교육과정평가원, 2019).

생존수영교육에 대한 만족도의 감소 원인은 교육환경 측면에서 수영장 이동의 불편, 수영 연습 장비 및 공간 부족, 수영장 내 편의 시설 미흡 등이 있겠지만, 교육 측면에서 수영교육 내용을 학년별, 수준별로 차별화하고, 학생들의 특성이나 수영 경험을 고려한 지도 방법을 충분히 활용하지 못한 데서 그 원인을 찾을 수 있다.

초등학생의 생존수영교육 내실화를 위해 학교현장에서는 그동안 교육프로그램 개선, 수영교육 환경 개선 및 편리성 향상 등의 다양한 노력을 해왔지만, 초등학생의 생존수영 목표 달성도를 확인하여 교육에 환류할 수 있는 생존수영역량에 대한 평가는 시행하지 못해 왔다.

수영교육 선진국인 일본에서 영력검정(泳力検定, Swimming Badge Test)을 통해 학생들의 성취도를 평가하여 수영교육 지도 방법이나 학년별 가이드라인을 제공하거나, 프랑스에서 '안전수영 할 줄 알





기(Savoir nager)'단계를 설정하여 6가지 수영능력 범주를 평가하며, 독일에서 초등학교생 수영역량을 평가하여 수영자격증을 취득하도록 하는 등의 사례에서도 알 수 있듯이 국내에서도 '생존수영역량 평가'를 시행하여 생존수영교육의 내실화를 꾀할 시점이다.



2. 초등학교 생존수영역량 평가목적

생존수영역량 평가는 초등학생들의 생존수영에 대한 자신감과 동기를 부여하여 수영교육 활동에 적극 참여할 수 있도록 유도하고, 학생 스스로 자신의 수영 수준을 점검하여 목표 및 과제 설정을 돕도록 하는데 있다. 또한 생존수영능력의 객관적 평가 기준을 제시함으로써 실제 수상 위험 상황에서 자신의 생명을 지키는 능력이 어느 정도인지 정확히 진단할 수 있다. 아울러 수영교육 지도 차원에서 학년별, 수준별 위계성을 확보하여 체계적인 수영교육의 준거로도 활용할 수 있다.

생존수영역량 평가는 학년에 따른 성취수준이 아니라, 개인별 역량 발달을 고려한 평가 기준 및 방법에 따라 실시하므로 저학년 학생이라도 높은 급수에 도달할 수 있고, 고학년이라도 개인의 성장발달에 따라 낮은 단계부터 도전할 수 있다. 생존수영역량 평가 기준에서 제시한 생존수영역량의 수준별 급수는 절대평가 기준이므로 학생들 간의 경쟁보다는 협동과 내재적인 참여 동기를 높이는 목적에서 마련되었다.

초등학생의 생존수영역량 평가 매뉴얼은 초등학교 교사 및 수영강사가 생존수영교육 표준프로그램을 통해 길러야 할 역량을 수준별로 개념화하고, 생존수영역량을 객관적이고 타당하게 평가하기 위해 교육 상황을 반영한 실제적인 평가 기준 및 평가 방법을 제공하였다. 아무쪼록 본 평가 매뉴얼을 활용해 초등학교 생존수영교육의 체계화 및 내실화에 도움이 되기를 기대한다.

학년별, 수준별 생존수영교육 위계성 확보



초등학생의 생존수영능력 객관적 진단



수상위험 상황에서의 생존 자신감 향상



PART. 02

초등학교 생존수영역량 평가방향 및 구성

1. 초등학교 생존수영역량 평가방향
2. 초등학교 생존수영역량 평가구성

1. 초등학교 생존수영역량 평가방향

- + **(생존수영 표준프로그램과의 연계성)** 평가는 생존수영 표준프로그램과 연계되어야 한다. 생존수영교육이 추구하는 목적과 목표가 제대로 수행되었는지를 파악하고, 이를 근거로 실천한 수영교육을 통해 생존수영역량을 어느 정도 기를 수 있게 되었는지 평가하는 일련의 과정이 연계성 있게 진행되어야 한다.
- + **(평가의 균형성)** 생존수영 표준프로그램에 제시된 3개의 영역인 생존기능, 수영기능, 구조기능의 평가를 균형 있게 실시하여야 한다. 학년군 및 수영교수환경에 따라 평가 영역의 비중을 달리할 수는 있으나 특정 영역에 지나친 비중을 두거나 축소되지 않도록 유의한다.



〈초등학교 생존수영역량의 요소〉





- + **(평가의 타당성)** 평가는 생존수영 프로그램에 참여한 학생들이 실제 또는 유사한 상황에서 생존을 유지하고 대피할 수 있는 생존수영의 실천적 역량을 발휘할 수 있는지 여부를 파악할 수 있어야 한다. 평가 정보는 학생들에게 제공하여 개인별 성취목표를 수립하는 데 도움을 주도록 한다.
- + **(평가의 계속성)** 생존수영의 실천적 역량 함양은 어느 한 시기에 집중적인 교육을 통해 목표를 달성했다고 하여 교육을 멈춰서는 안 된다. 학년 군이 바뀌어도 생존역량의 발휘하는 데 반드시 요구되는 생존수영의 내용요소를 반복적으로 다루고, 이를 지속적으로 확인하도록 해야 한다.
- + **(평가의 신뢰성)** 생존수영교육 평가의 주체나 평가를 실시하는 수영교육 환경은 학교나 학년 군에 따라 가변적 일수 있다. 생존수영 교수자나 교육 환경에 관계없이 학생들의 생존수영역량을 객관적으로 타당하게 평가할 수 있도록 평가에 대한 구체적이고 명확한 지침을 제공해야 한다.
- + **(평가의 효율성)** 생존수영 표준프로그램에 제시된 내용에 비해 생존수영교육 시간이 부족한 것으로 나타났다. 이에 생존수영 표준프로그램의 3개의 영역과 학년 군별 각 단계를 통틀어 학생들의 생존역량 함양여부를 확인할 수 있는 핵심적인 평가요소와 간명한 평가방법을 제시하여 평가의 효율성을 제고하도록 해야 한다.
- + **(학생의 개인차 고려)** 초등학교 학생들은 성장과 발육의 차이가 크게 나타나며, 특히 저학년의 경우 사전 수영교육 경험의 유무에 따라 생존수영역량 함양에 매우 큰 편차를 보인다. 따라서 개인별 생존수영역량 성취수준을 고려한 평가가 이루어지도록 해야 한다.
- + **(생존수영교육에 대한 정보제공)** 생존수영교육 평가의 내용은 학생들의 생존수영역량 평가를 비롯하여 생존수영 표준프로그램과 생존수영교육 개선에 기여할 수 있는 정보를 제공할 수 있어야 한다. 또한 평가 결과는 추후 보다 개선된 생존수영 프로그램 개발을 위한 기초 자료로 활용될 수 있도록 해야 한다.

	생존기능	수영기능	구조기능	
5~6학년	생존수영 및 구조 요청하기	영법 숙달하기	강과 바다에서 구조 체험	
	강에서 생존수영하기	평영 영법 익히기	근거리 잠영으로 이동하기	
	다양한 방법으로 물에 뜨기	영법 익히기	CPR 알기, AED 사용법 알기	
	멀리 입수하여 바닥차고 나오기	물속 보며 엎드려 나아가기	물속에서 숨 참고 이동하기	
	입수하여 뜨기	영법 준비하기, 영법 입문하기	잠수하여 구조물 통과하기	
3~4학년	입수하여 가까운 거리로 탈출하기	기본 배영, 기본 평영	익수자 긴급구조 방법 알기 익수자에게 구조물 던져주기	
	물에서 중심 잡고 누워 뜨기	물속 보며 엎드려 나아가기 기초	구명조끼 입고 안전하게 뜨기 구명조끼 입고 체온 유지하기	
	물속에서 숨 참기, 물속에서 눈 뜨기	얕은 물에서 엎드렸다가 일어서기	구조 도구 찾기	
1~2학년	물에서 이동하기		구명조끼 입기	
	안전한 물놀이 - 교실에서	안전한 물놀이	구조 요청하기	
	물과 친해지는 활동하기	물과 친해지는 놀이하기	구조 요청하기	
	입수 준비하기			
	수영 준비하기			
	물의 특성 이해하기			

〈생존수영의 급수 구분 및 상징 그림〉



2. 초등학교 생존수영역량 평가구성

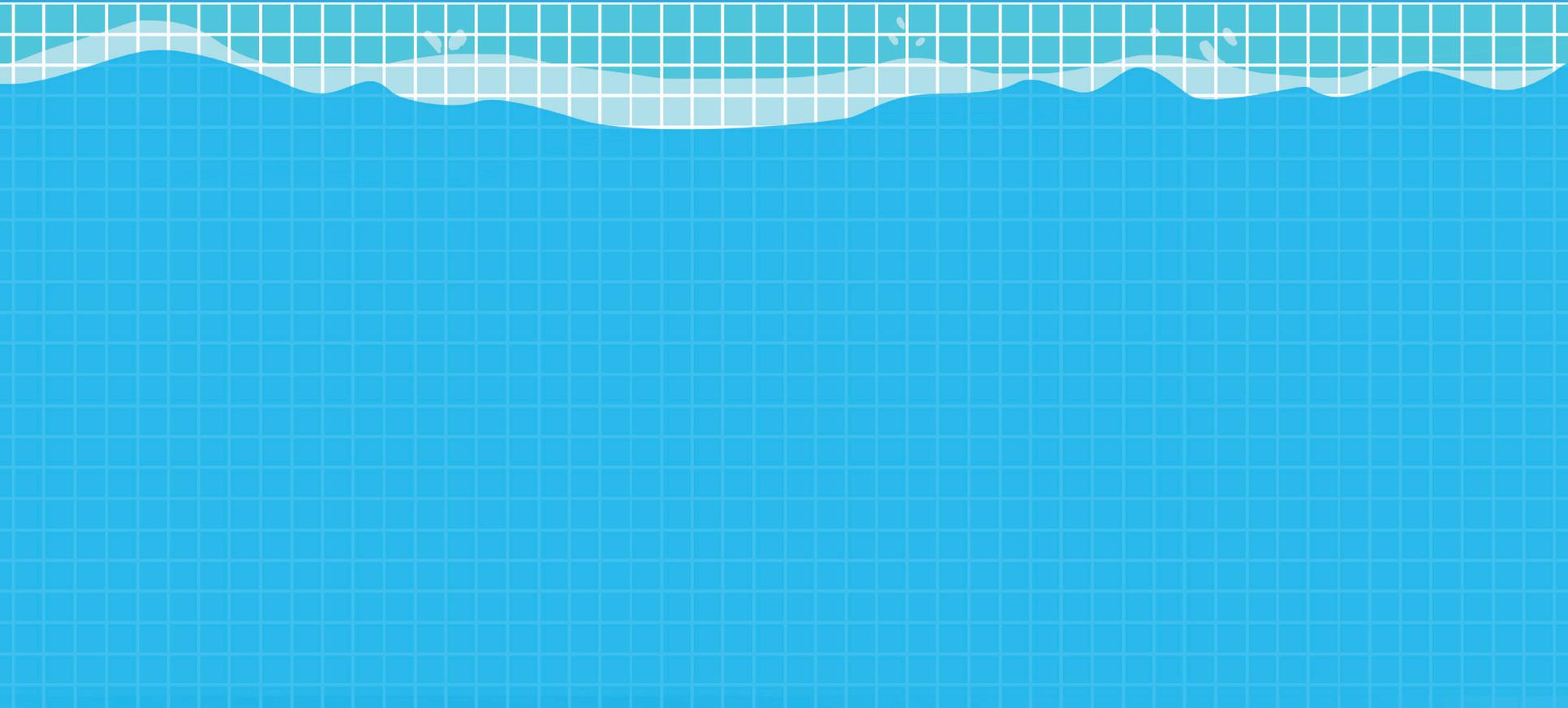
초등학교 수영교육의 목표는 생존수영역량을 함양하여, 수상안전 사고에 대한 예방과 대처 능력을 기르는 것이다. 이러한 초등학교 생존수영의 목표를 달성하기 위해 초등학교 수영교육 프로그램이 개발되었으며, 생존기능, 수영기능, 구조기능으로 구성되어 있다. 생존기능은 자신의 생존에 초점을 맞추고 있으며, 수영기능은 수영능력을 함양시키는 데 있고, 구조기능은 타인을 구조하기 위한 내용으로 구성하고 있다. 초등학교 수영교육 프로그램은 1~2학년군, 3~4학년군, 5~6학년군으로 3단계로 설정되어 있다. 초등학교 1~2학년에서는 물놀이 교육 단계로서 물놀이의 즐거움을 이해하고 물과 친숙해지기 위한 체험활동으로 구성 되어 있으며, 초등학교 3~4학년에서는 생존기능, 수영기능, 구조기능의 기초 단계, 초등학교 5~6학년에서는 생존기능, 수영기능, 구조기능의 심화 단계로 이루어져 있다.

초등학교 생존수영역량 평가기준은 초등학교 수영교육 18단계를 초보수준(6급)부터 상급수준(1급)으로 구분하였다. 각 급수별로 생존수영역량을 함양하기 위한 생존기능, 수영기능, 구조기능을 확인하고 학년군별 성취 수준을 평가할 수 있도록 구성 하였다.

	생존기능	수영기능	구조기능
6급	준비운동, 안전수칙 실천, 입·퇴수		
5급	5초간 숨 참기	구명조끼 착용 및 5m 이동	구조 요청
4급	물속 시야 확보	구조물 활용 10m 이동	구조 신고
3급	구조물 활용 1분간 뜨기	기본배영으로 10m 이동	구조물 투척
2급	수경 없이 입수	15m 이동	잠수
1급	1분간 뜨기	25m 이동	생존수영이론



초등학교 생존수영역량 평가 매뉴얼





PART. **03**

초등학교 생존수영역량 평가기준 및 평가방법

1. 초등학교 생존수영역량 평가기준
2. 초등학교 생존수영역량 평가방법

1. 초등학교 생존수영역량 평가기준

급수	평가항목	평가기준	세부 평가 내용
6급	1 준비운동	<ul style="list-style-type: none"> 전신을 충분히 이완시켜 부상을 예방할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> 신체 모든 부위 준비운동하기 준비운동 충분히 하기
	2 안전수칙 실천	<ul style="list-style-type: none"> 입수 전 안전하게 이동하고 수온에 적응할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> 안전하게 이동하기 수온 확인 및 물 적시기
	3 입·퇴수	<ul style="list-style-type: none"> 안전한 방법으로 입·퇴수 할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> 안전하게 물에 들어가기 안전하게 물 밖으로 나오기
5급	1 구조 요청	<ul style="list-style-type: none"> 위험 상황을 인지 및 판단하고 주변에 도움을 요청할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> 위험 상황 판단하기 도움 요청하기
	2 구명조끼 착용 및 5m 이동	<ul style="list-style-type: none"> 구명조끼를 입고 5m를 이동할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> 구명조끼 입기 5m 이동하기
	3 5초간 숨 참기	<ul style="list-style-type: none"> 물에 5초간 얼굴을 담글 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> 물에 얼굴 담그기
4급	1 구조 신고	<ul style="list-style-type: none"> 위급 상황 시 119에 사고 위치와 익수자의 상황을 알릴 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> 사고 위치와 익수자 상황 판단하기 구조 신고하기
	2 구조물 활용 10m 이동	<ul style="list-style-type: none"> 구조물을 잡고 10m를 이동할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> 구명조끼 잡고 호흡하기 10m 이동하기
	3 물속 시야 확보	<ul style="list-style-type: none"> 물속에서 눈으로 물체를 식별할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> 물속에서 눈으로 물체 확인하기



급수	평가항목	평가기준	세부 평가 내용
3급	1 구조물 투척	<ul style="list-style-type: none"> ■ 익수자에게 주변의 구조물을 정확히 던질 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 익수자에게 구조물 정확히 던지기
	2 기본배영으로 10m 이동	<ul style="list-style-type: none"> ■ 기본배영으로 10m를 이동할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 기본배영으로 10m 이동하기
	3 구조물 활용 1분간 뜨기	<ul style="list-style-type: none"> ■ 구조물을 잡고 1분간 떠 있을 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 구조물 바르게 잡기 ○ 1분간 물에 떠 있기
2급	1 수경 없이 입수	<ul style="list-style-type: none"> ■ 수경을 착용하지 않고 안전하게 입수할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 수경 착용하지 않고 안전한 자세 취하기 ○ 뛰어 입수하기
	2 15m 이동	<ul style="list-style-type: none"> ■ 다양한 방법으로 15m를 이동할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 다양한 방법으로 15m 이동하기
	3 잠수	<ul style="list-style-type: none"> ■ 수영장 바닥에 있는 물건을 집어올 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 기초 잠수 ○ 수영장 바닥에 있는 물건 집어오기
1급	1 생존수영이론	<ul style="list-style-type: none"> ■ 기본적인 생존수영이론과 일반적인 익수자 CPR순서 및 AED의 작동법을 안다. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 생존수영이론 이해하기 ○ 익수자 심폐소생술(CPR) 순서 알기 ○ 자동심장충격기(AED) 작동법 알기
	2 25m 이동	<ul style="list-style-type: none"> ■ 물에서 다양한 방법으로 25m를 이동할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 다양한 방법으로 25m 이동하기
	3 1분간 뜨기	<ul style="list-style-type: none"> ■ 구조물 없이 1분간 제자리에 떠 있을 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ (옷 입고) 구조물 없이 뜨기 ○ 물에 떠서 제자리에 위치하기

2. 초등학교 생존수영역량 평가방법

○ 생존수영역량 평가 6급의 주요 내용 살펴보기

6급에서는 생존수영역량의 기초라고 볼 수 있는 준비운동과 안전수칙, 수영장 입·퇴수 방법에 대하여 평가하도록 한다.

「6급」 주요 평가 항목		
준비운동	안전수칙 실천	입 · 퇴수
○ 신체 모든 부위 충분히 준비운동하기	○ 안전한 이동과 수온 확인 및 적응하기	○ 물에 안전하게 들어가고 나오기

+ 평가 시 주의사항

- 평가의 효율성(시간, 인원 수, 장소 고려)을 위해 모둠을 구성하여 평가할 수 있다.
- 준비운동 시 동작에 맞춰 구령을 붙이면서 할 수 있도록 안내한다.
- 평가 시 위험 상황에 신속하게 대처할 수 있도록 평가보조자를 둔다.

6급 평가방법 [평가요소 1 - 준비운동]

[평가기준] 전신을 충분히 이완시켜 부상을 예방할 수 있다.

+ 평가내용

가. 준비운동 8가지 (상체 4가지 + 하체 4가지) 실시

- 1) 상체 준비운동: 목, 팔꿈치, 어깨, 허리 및 가슴 근육 등
- 2) 하체 준비운동: 고관절, 무릎, 발목, 허벅지, 종아리 근육 등
- 3) 스트레칭은 각 동작별 8초 이상 유지

+ 평가절차



신호에 따라 1명씩 나와서 각 평가지점에 위치 → 시작신호와 함께 구령에 맞춰 준비운동 실시 → 준비운동이 끝나면 종료신호 (5~10명 평가 상황에 따른 적정인원 배치)

+ 유의점

가. 평가방법에 관한 유의점

- 동작은 개인의 신체가동범위를 고려하여 가급적 크게 실시하도록 한다.

나. 안전에 관한 유의점

- 넘어짐 또는 미끄러짐 사고에 주의한다.
- 평가 중인 학생뿐만 아니라, 학생 전체의 안전을 확인하며 평가를 진행한다.

6급 평가방법 [평가요소 2 - 안전수칙 실천]

[평가기준] 입수 전 안전하게 이동하고 수온에 적응할 수 있다.

+ 평가내용

가. 수영장 안전 확인 및 이동

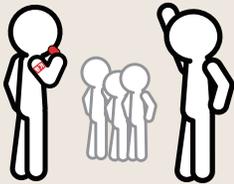
- 1) 수영장 바닥을 눈으로 확인하고 손이나 발로 바닥의 상태를 확인
- 2) 이동시 뛰지 않고 수영장 바닥에 발꿈치부터 발바닥 전체가 밀착되게 걷기

나. 수온 확인 및 물 적시기

- 1) 수온 확인 시 손목까지 물에 담그기
- 2) 몸에 물을 적실 때는 손-발-팔-다리-배-가슴 순서로 실시

+ 평가절차

평가지점 위치



평가 실시



종료



신호에 따라 1명씩 나와서 출발지점에 위치 → 시작신호와 함께 수영장 난간사다리 또는 가장자리 앞까지 이동 → 이동 후 수온을 확인하면 종료신호

+ 유의점

가. 평가방법에 관한 유의점

- 이동거리는 가급적 5m 이상으로 한다.

나. 안전에 관한 유의점

- 수온확인 시, 물 빠짐 사고에 주의한다.

6급 평가방법 [평가요소 3 - 입·퇴수]

[평가기준] 안전한 방법으로 입·퇴수 할 수 있다.

+ 평가내용

가. 수영장 사다리 이용 입·퇴수

- 1) 입수: 사다리의 손잡이를 잡은 후, 가로대(발판)에 발을 딛고 천천히 물로 들어가기
- 2) 퇴수: 사다리의 손잡이를 잡은 후, 가로대(발판)에 발을 딛고 천천히 물 밖으로 나오기

나. 수영장 가장자리 이용 입·퇴수

- 1) 입수: 수영장 가장자리에 걸터앉은 후, 몸을 돌려 양손으로 바닥을 짚고 천천히 물로 들어가기
- 2) 퇴수: 수영장 가장자리 바닥을 양손으로 짚고, 점프하여 걸터앉은 후 천천히 물 밖으로 나오기

+ 평가절차



+ 유의점

가. 평가방법에 관한 유의점

- 입수는 반드시 발부터 천천히 하도록 한다.

나. 안전에 관한 유의점

- 미끄러짐 사고에 주의한다.

○ 생존수영역량 평가 5급의 주요 내용 살펴보기

5급에서는 자신 또는 타인의 위험 상황을 감지하고 이에 대처할 수 있도록 구조 요청, 구명조끼 착용 및 5m 이동, 물에서 짧은 시간 동안 숨 참기를 평가하도록 한다.

「5급」 주요 평가 항목		
구조 요청	구명조끼 착용 및 5m 이동	5초간 숨 참기
○ 위험 상황 판단 및 도움 요청하기	○ 구명조끼 입고 5m 이동하기	○ 물에 얼굴 담그기

The diagram illustrates the three main tasks of the 5th level survival swimming evaluation. It shows a person on the left calling for help (구조요청), a person in a life jacket moving 5m (5m 이동하기), and a person submerging their face in water (물에 얼굴 담그기).

+ 평가 시 주의사항

- 구조 요청 시 제시하는 상황 카드는 코팅하여 물에 젖지 않도록 사전에 준비한다.
- 숨 참기 시 '눈·코·입' 세 부위가 모두 물에 잠기는 시점부터 시간을 측정한다.
- 평가 시 위험 상황에 신속하게 대처할 수 있도록 평가보조자를 둔다.



5급 평가방법 [평가요소 1 - 구조 요청]

[평가기준] 위험한 상황을 인지 및 판단하고 주변에 도움을 요청할 수 있다.

+ 평가내용

가. '위험한 상황카드' 인지 및 판단

- 1) 위험한 상황카드: 수영자의 얼굴이 물속에 잠겨 호흡을 못하고 있는 이미지
- 2) 안전한 상황카드: 수영자의 얼굴이 물 밖으로 나와 호흡을 유지하고 있는 이미지

나. 주변사람 중 특정인 지목 및 도움 요청

- 1) 주변사람 중 특정인을 손가락으로 정확히 가리키기
- 2) 객관적인 특징으로 특정인을 부르고 도움 요청하기 "주황색 티셔츠 아저씨! 여기, 사람이 물에 빠졌어요! 119에 신고해 주시고 도와주세요!"

+ 평가절차



신호에 따라 1명씩 나와서 평가지점에 위치 → 시작신호와 함께 상황카드 인지 및 판단 후 도움 요청 → 도움 요청하면 종료신호

+ 유의점

가. 평가방법에 관한 유의점

- 평가 전, '위험한 상황카드'와 '안전한 상황카드'를 코딩하여 준비한다.
- 평가자는 서로 다른 상황카드를 2~3번 제시하여 학생이 위험한 상황을 정확히 알고 있는지 점검한다.
- 평가자는 도움 요청 시 학생이 크고 분명한 목소리로 말하는지 확인한다.

나. 안전에 관한 유의점

- 미끄러짐 사고에 주의한다.

5급 평가방법 [평가요소 2 - 구명조끼 착용 및 5m 이동]

[평가기준] 구명조끼를 입고 5m 이동할 수 있다.

+평가내용

가. 구명조끼 착용

- 1) 구명조끼를 걸친 후, 버클과 다리줄(=생명줄)을 연결
- 2) 다리줄(생명줄)을 충분히 당겨 조인 후 끈 정리

나. 구명조끼 착용하고 5m 이동

- 1) 구명조끼 착용하고 수면에 눕기
- 2) 발차기(하체)나 젓기(상체)를 이용하여 5m 이동

+평가절차



신호에 따라 1명씩 나와서 출발지점에 위치 → 시작신호와 함께 구명조끼 착용 후 5m 이동 → 이동하면 종료신호

+유의점

가. 평가방법에 관한 유의점

- 출발 시 벽을 차지 않도록 한다.

나. 안전에 관한 유의점

- 무호흡 사고에 주의한다.(호흡 여부를 계속 확인)

5급 평가방법 [평가요소 3 - 5초간 숨 참기]

[평가기준] 물에 5초간 얼굴을 담글 수 있다.

+평가내용

- 가. 물에 얼굴을 담그고 5초간 숨 참기
- 1) 물에 눈, 코, 입 세 부위 모두 담그기
 - 2) 5초간 숨 참기

+평가절차



+유의점

- 가. 평가방법에 관한 유의점
- 시간측정은 초시계를 사용한다.
 - 신장이 큰 학생일 경우, 수영장 가장자리나 코스로프를 손으로 잡은 채 평가에 임할 수 있다.
- 나. 안전에 관한 유의점
- 5초가 되면 즉시 종료신호를 한다.
 - 숨 참기 평가 시 학생의 건강상태를 수시로 확인한다.

○ 생존수영역량 평가 4급의 주요 내용 살펴보기

4급에서는 위급 상황 발생 시 구조 신고하는 방법과 사고 장소를 빠져나올 수 있도록 구조물 잡고 10m 이동하기, 물속 시야 확보 여부를 평가하도록 한다.

「4급」 주요 평가 항목		
구조 신고	구조물 활용 10m 이동	물속 시야 확보
○ 사고 위치와 익수자 상황을 판단하고 구조 신고하기	○ 구명조끼 잡고 호흡하며 10m 이동하기	○ 물속에서 눈으로 물체 확인하기

+ 평가 시 주의사항

- 구조 신고 시 큰 소리로 주변인의 특징(옷의 색깔, 모자나 안경 착용 유무 등)을 명확하게 언급해야 함을 사전에 알려준다.
- 구조물은 수상인명구조에 사용되는 다양한 것을 활용할 수 있다.
- 물속 시야 확보 평가 시 수영장 가장자리를 양손으로 잡고 얼굴만 물에 넣도록 한다.
- 평가 시 위험 상황에 신속하게 대처할 수 있도록 평가보조자를 둔다.



4급 평가방법 [평가요소 1 - 구조 신고]

[평가기준] 위급 상황 시, 119에 익수자의 상황과 사고위치를 알릴 수 있다.

+평가내용

가. '위험한 상황카드'와 '사고위치카드' 인지 및 판단

- 1) 위험한 상황카드: 수영자의 얼굴이 물속에 잠겨 호흡을 못하고 있는 이미지
- 2) 안전한 상황카드: 수영자의 얼굴이 물 밖으로 나와 호흡을 유지하고 있는 이미지
- 3) 사고위치카드: 올림픽대교 아래 한강에 빠진 사람의 이미지, 공원 호수·저수지·깊은 계곡물에 빠진 사람의 이미지 등

나. 신속하게 119에 신고하고 익수자의 상황과 사고위치를 정확하게 설명

- 1) "119에 전화를 합니다."
- 2) "사람이 물에 빠졌어요! 위치는 올림픽대교 아래 한강입니다! 빨리 와주세요!"

+평가절차



신호에 따라 1명씩 나와서 평가지점에 위치 → 시작신호와 함께 상황카드 인지 및 판단 → 119 신고 후 상황 및 사고위치 설명 → 설명하면 종료신호

+유의점

가. 평가방법에 관한 유의점

- 평가 전, '위험한 상황카드', '안전한 상황카드', '사고위치카드'를 코팅하여 준비한다.
- 평가자는 서로 다른 상황카드를 2~3번 제시하여 학생이 위급 상황을 정확히 알고 있는지 점검한다.
- 평가자는 도움 요청 시 학생이 크고 분명한 목소리로 말하는지 확인한다.

나. 안전에 관한 유의점

- 미끄러짐 사고에 주의한다.

4급 평가방법 [평가요소 2 - 구조물 활용 10m 이동]

[평가기준] 구조물을 잡고 10m를 이동할 수 있다.

+평가내용

가. 구조물(예: 구명조끼) 놓치지 않게 잡기

- 1) 구명조끼를 양 팔로 안기
- 2) 구명조끼의 끈을 양 손으로 잡기

나. 구명조끼를 잡고 10m 이동

- 1) 구명조끼 잡고 수면에 눕기
- 2) 발차기(하체)를 이용하여 10m 이동

+평가절차



신호에 따라 1명씩 나와서 출발지점에 위치 → 시작신호와 함께 구명조끼 잡고 10m 이동 → 이동하면 종료신호

+유의점

가. 평가방법에 관한 유의점

- 평가 공간에 따른 상호부상의 위험 때문에 발차기는 가급적 '무릎 펴고 발차기(배영발차기)'로 한다.

나. 안전에 관한 유의점

- 무호흡 사고에 주의한다.(호흡 여부를 계속 확인)

4급 평가방법 [평가요소 3 - 물속 시야 확보]

[평가기준] 물속에서 눈으로 물체를 식별할 수 있다.

+ 평가내용

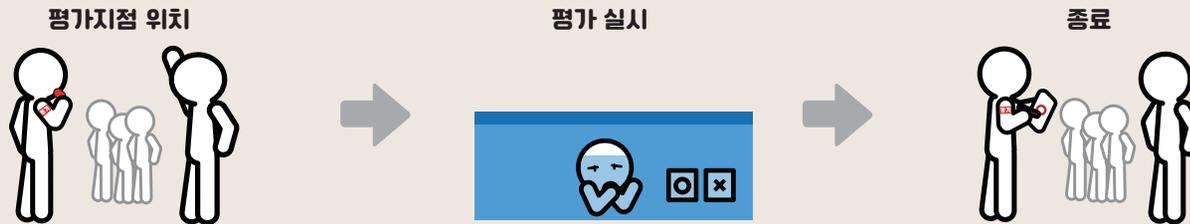
가. 기초 잠수

- 1) 숨을 내쉬며 엎드린 자세로 잠수
- 2) 잠수상태 유지

나. 물속에서 눈으로 평가카드 확인

- 1) 물속에서 눈 뜨기
- 2) 눈으로 평가카드 확인 후 설명

+ 평가절차



신호에 따라 1명씩 나와서 평가지점에 위치 → 시작신호와 함께 잠수 → 물속의 평가카드 확인 후 설명 → 설명 마치면 종료신호

+ 유의점

가. 평가방법에 관한 유의점

- 가급적 1명씩 순서대로 평가한다.(여러 명 동시 입수 금지)

나. 안전에 관한 유의점

- 잠수로 인한 의식 잃음, 무호흡 사고에 주의한다.

○ 생존수영역량 평가 3급의 주요 내용 살펴보기

3급에서는 위험 상황에 처한 타인에게 구조물을 던져주고, 사고 장소로부터 멀리 벗어나기 위해 이동 하며, 구조되기 전까지 구조물을 활용하여 떠 있을 수 있는지 여부를 평가한다.

「3급」 주요 평가 항목		
구조물 투척	기본배영으로 10m 이동	구조물 활용 1분간 뜨기
○ 구조물 정확히 던지기	○ 기본배영으로 10m 이동하기	○ 구조물 잡고 1분간 물에 떠 있기

+ 평가 시 주의사항

- 구조물 투척 평가 시 구조물에 맞아 부상을 입는 학생이 없도록 사전에 주의시킨다.
- 평가 시간을 고려하여 구조물과 끈을 미리 연결시켜 놓고 평가를 시작할 수 있다.
- 평가 시 위험 상황에 신속하게 대처할 수 있도록 평가보조자를 둔다.

3급 평가방법 [평가요소 1 - 구조물 투척]

[평가기준] 익수자에게 주변의 구조물을 정확히 던질 수 있다.

+ 평가내용

가. 구조물 만들기

- 1) 페트병 입구에 운동화 끈 묶기
- 2) 운동화 끈을 여러 개 이어서 묶기

나. 익수자에게 구조물 정확히 던지기

- 1) 페트병에 1/3~1/5정도 물을 채우고 뚜껑 닫기
- 2) 줄의 반대쪽을 고정시키기
- 3) 페트병이 충분히 도달할 수 있도록 익수자의 뒤쪽으로 던지기

+ 평가절차



신호에 따라 1명씩 나와서 평가지점에 위치 → 시작신호와 함께 구조물 만든 후, 정확히 던지기 → 정확히 던지면 종료신호

+ 유의점

가. 평가방법에 관한 유의점

- 페트병은 가급적 용량이 1.5리터 이상인 크기의 페트병으로 한다.
- 평가시간은 40초 이내로 하며, 시간 내 던지기 횟수는 제한을 두지 않는다.

나. 안전에 관한 유의점

- 부딪힘, 충돌 사고에 주의하며, 던지기 전에 주변에 사람이 없는지 확인한다.

3급 평가방법 [평가요소 2 - 기본배영으로 10m 이동하기]

[평가기준] 기본배영으로 10m를 이동할 수 있다.

+평가내용

가. 수면에 누워 떠서 10m 이동

[이동 동작]:

- 1) 하체(발차기) 이용: 무릎 펴고 발차기로 이동
- 2) 상체(젓기) 이용: 양 손바닥으로 '날갯짓'을 하듯이 물속에서 물을 저어 이동
- 3) 하체와 상체 모두 이용: 상·하체 각 동작을 동시에 실시하여 이동

+평가절차



신호에 따라 1명씩 나와서 출발지점에 위치 → 시작신호와 함께 기본배영으로 10m 이동



이동하면 종료신호

+유의점

가. 평가방법에 관한 유의점

- 출발 시 벽을 차지 않도록 한다.

나. 안전에 관한 유의점

- 무호흡 사고에 주의한다.(호흡 여부를 계속 확인)

3급 평가방법 [평가요소 3 - 구조물 활용 1분간 뜨기]

[평가기준] 구조물을 잡고 1분간 떠 있을 수 있다.

+ 평가내용

가. 구조물(예: 페트병) 놓치지 않게 이중 잡기

- 페트병 2개 잡기

- 1) 1차로 페트병의 입구 부분을 각각 한 손으로 잡기
- 2) 2차로 페트병을 양 겨드랑이 사이에 끼우고 팔로 안아 이중 잡기

- 페트병 1개 잡기

- 1) 1차로 페트병의 입구 부분을 양손으로 잡기
- 2) 2차로 페트병을 배 또는 가슴 위에 위치하도록 하고 팔로 안아 이중 잡기

나. 구조물을 잡고 호흡을 하며 1분간 뜨기

- 1) 페트병을 잡고 수면에 누운 상태에서 호흡하며 1분간 뜨기

+ 평가절차



신호에 따라 1명씩 나와서 평가지점에 위치 → 시작신호와 함께 구조물을 잡고 1분 뜨기 → 1분 떠 있으면 종료신호

+ 유의점

가. 평가방법에 관한 유의점

- 페트병을 놓치지 않고 잡을 수 있도록 한다.

나. 안전에 관한 유의점

- 무호흡 사고에 주의한다.(호흡 여부를 계속 확인)

○ 생존수영역량 평가 2급의 주요 내용 살펴보기

2급에서는 수경 없이 입수, 15m 이동, 잠수하기를 연속해서 수행할 수 있는지 여부를 평가한다.

「2급」 주요 평가 항목		
수경 없이 입수	15m 이동	잠수
○ 수경 착용하지 않고 안전한 자세로 뛰어 입수하기	○ 다양한 방법으로 15m 이동하기	○ 수영장 바닥에 있는 물건 집어오기

The diagram illustrates the three main tasks of the 2nd level survival swimming evaluation. On the left, a stick figure is shown diving from a diving board into the water, labeled '수경 없이 입수' (Entry without goggles). In the middle, a stick figure is shown swimming across the pool, with a double-headed arrow indicating a distance of '15m 이동' (15m movement). On the right, a stick figure is shown diving to the bottom of the pool to retrieve a small object, labeled '잠수' (Dive).

+ 평가 시 주의사항

- 입수 시 수면과의 충돌로 인한 충격과 수영장 바닥 및 가장자리에 부딪쳐 다칠 수 있음을 사전에 알려준다.
- 평가 장소로 너무 깊은 수심(1.6m 이상)은 피한다.
- 평가 시 위험 상황에 신속하게 대처할 수 있도록 평가보조자를 둔다.

2급 평가방법 [평가요소 1 - 수경 없이 입수]

[평가기준] 수경을 착용하지 않고 안전하게 입수할 수 있다.

+ 평가내용

가. 안전한 자세 취하기

- 1) 한 손으로 입과 코 막기
- 2) 다른 한 손으로 배를 감싸기
- 3) 양 발을 모으고 무릎은 살짝 구부린 자세 취하기

나. 뛰어 입수

- 1) 양 발을 모으고 앞으로 뛰기
- 2) 안전한 자세를 유지하며 수면에 양 발로 착지하듯이 입수

+ 평가절차



+ 유의점

가. 평가방법에 관한 유의점

- 수심은 가급적 1.6m미만으로 한다.

나. 안전에 관한 유의점

- 수영장 가장자리 부딪힘 및 충돌사고에 주의하도록 하고, 충돌에 대비해 보조한다.

2급 평가방법 [평가요소 2 - 15m 이동]

[평가기준] 다양한 방법으로 15m를 이동할 수 있다.

+평가내용

가. 헤엄쳐 15m 이동

- 1) 누워 떠서 이동하기: 수면에 누운 자세로 하체(발차기)나 상체(젓기)를 이용하여 이동
- 2) 엎드려 떠서 이동하기: 수면에 엎드린 자세로 하체(발차기)나 상체(젓기)를 이용하여 이동

[이동 동작]:

- 1) 하체(발차기) 이용: 무릎 펴고 발차기로 이동
- 2) 상체(젓기) 이용: 양 손바닥으로 '날갯짓'을 하듯이 물속에서 물을 저어 이동
- 3) 하체와 상체 모두 이용: 상·하체 각 동작을 동시에 실시하여 이동

+평가절차



+유의점

가. 평가방법에 관한 유의점

- 수영법은 다양한 방법으로 제한을 두지 않는다.

나. 안전에 관한 유의점

- 무호흡 사고에 주의한다.(호흡 여부를 계속 확인)

2급 평가방법 [평가요소 3 - 잠수]

[평가기준] 수영장 바닥에 있는 물건을 집어올 수 있다.

+ 평가내용

가. 기초 잠수

- 1) 숨을 내쉬며 엎드린 자세로 잠수
- 2) 잠수상태 유지

나. 수영장 바닥의 물건 집어오기

- 1) 잠수 후 물속에서 눈을 떠 물건 확인
- 2) 손으로 물건을 집은 후 수면으로 올라오기
- 3) 수면으로 올라와 호흡 후, 집어온 물건을 머리 위로 들기

+ 평가절차



+ 유의점

가. 평가방법에 관한 유의점

- 가급적 1명씩 순서대로 평가한다.(여러 명 동시 입수 금지)

나. 안전에 관한 유의점

- 잠수로 인한 의식 잃음, 무호흡 사고에 주의한다.

○ 생존수영역량 평가 1급의 주요 내용 살펴보기

1급에서는 필수적인 생존수영지식을 알고 스스로 물에서 이동하여 구조되기 전까지 버틸 수 있도록 생존수영이론, 25m 이동, 1분간 뜨기를 평가하도록 한다.

「1급」 주요 평가 항목		
생존수영이론	25m 이동	1분간 뜨기
○ 생존수영이론 및 CPR, AED 사용법 알기	○ 다양한 방법으로 25m 이동하기	○ 구조물 없이 1분간 제자리에 떠 있기

생존수영이론 및 CPR, AED

30회 X 2회

30회 순서 2회

AED

25m 이동

1분간 뜨기

+ 평가 시 주의사항

- 생존수영이론 평가는 교육과정상의 다른 수업 시간과 연계할 수 있다.
- 자동심장충격기(AED)는 '교육용'을 사용하며, 감전 사고를 주의한다.
- 착의(=옷을 입고) 평가를 권장하나 평가 장소(시설)의 여건을 고려한다.
- 평가 시 위험 상황에 신속하게 대처할 수 있도록 평가보조자를 둔다.

1급 평가방법 [평가요소 1 - 생존수영이론]

[평가기준] 기본적인 생존수영이론과 일반적인 익수자 CPR순서/ AED작동법을 안다.

+ 평가내용

가. 생존수영 이론 이해하기

- 1) 생존수영교육 이해 2) 수난사고 사례 이해 3) 생존수영 전/중/후

나. 익수자 심폐소생술(CPR) 순서 알기

의식 확인 → 가슴압박과 인공호흡 30:2로 5회 실시 → 구조요청 → 심폐소생술 반복

다. 자동심장충격기(AED) 작동법 알기

자동심장충격기 전원 켜기 → 패드 부착 → 패드와 본체 연결 → 심장리듬 분석 → 전기 충전 → 전기 충격

+ 평가절차



생존수영이론 평가 사전 안내 → 생존수영이론 수업 → 지필평가 등으로 생존수영이론 평가 → 평가 후 이해 확인

+ 유의점

가. 평가방법에 관한 유의점

- 지필평가 합격기준은 70점 이상으로 한다.
- 기타 방법으로 평가할 수 있다.

나. 안전에 관한 유의점

- 자동심장충격기(AED)는 반드시 전류가 흐르지 않는 '교육용'을 사용하도록 하며, 감전사고에 주의한다.

1급 평가방법 [평가요소 2 - 25m 이동]

[평가기준] 물에서 다양한 방법으로 25m를 이동할 수 있다.

+평가내용

가. 다양한 방법으로 25m 이동

- 1) 누워 떠서 이동하기: 수면에 누운 자세로 하체(발차기)나 상체(젓기)를 이용하여 이동
- 2) 엎드려 떠서 이동하기: 수면에 엎드린 자세로 하체(발차기)나 상체(젓기)를 이용하여 이동

[이동 동작] :

- 1) 하체(발차기) 이용: 무릎 펴고 발차기로 이동
- 2) 상체(젓기) 이용: 양 손바닥으로 '날갯짓'을 하듯이 물속에서 물을 저어 이동
- 3) 하체와 상체 모두 이용: 상·하체 각 동작을 동시에 실시하여 이동

+평가절차



+유의점

가. 평가방법에 관한 유의점

- 수영법은 다양한 방법으로 제한을 두지 않는다.

나. 안전에 관한 유의점

- 무호흡 사고에 주의한다.(호흡 여부를 계속 확인)

1급 평가방법 [평가요소 3 - 1분간 뜨기]

[평가기준] 구조물 없이 1분간 제자리에 떠 있을 수 있다.

+평가내용

가. (옷 입고) 구조물 없이 뜨기

- 1) 누워 뜨기: 수면에 누운 자세로 호흡법, 균형, 하체(발차기) 또는 상체(젓기)의 동작을 이용하여 물에 뜨기
- 2) 엎드려 뜨기: 수면에 엎드린 자세로 호흡법, 균형, 하체(발차기) 또는 상체(젓기)의 동작을 이용하여 물에 뜨기

나. 물에 떠서 제자리에 위치하기

- 1) 뜨기 전 머리 위 천장 또는 주변 확인
- 2) 가상의 기준점을 설정
- 3) 물에 뜨기 후 기준점을 고려하여 제자리 위치 유지

+평가절차



신호에 따라 1명씩 나와서 평가지점에 위치 → 시작신호와 함께 물에 1분간 제자리 뜨기 → 1분 뜨면 종료신호

+유의점

가. 평가방법에 관한 유의점

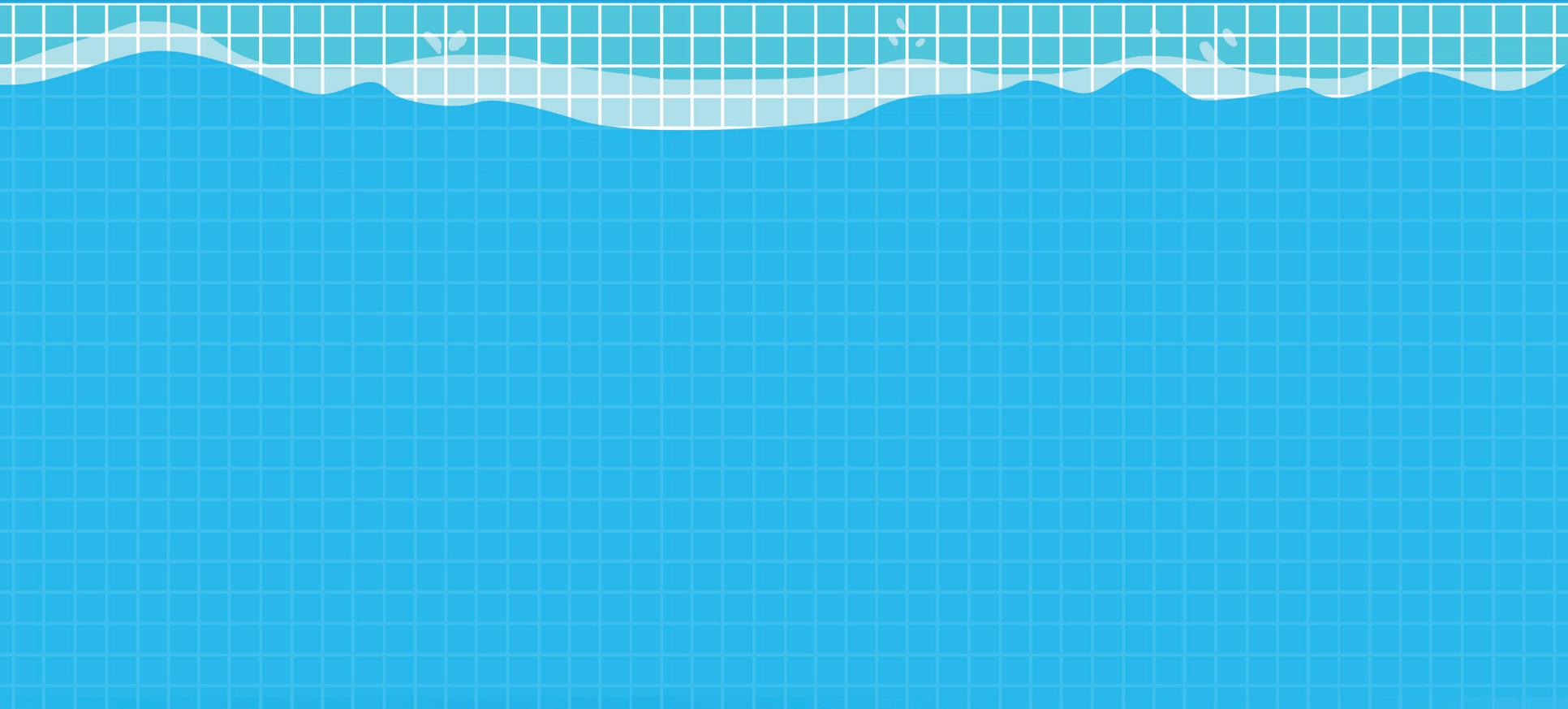
- 수영장 레인의 중앙 지점에서 시작한다. (수영장 가장자리나 코스로프 접촉 금지)

나. 안전에 관한 유의점

- 무호흡 사고에 주의한다.(호흡 여부를 계속 확인)



초등학교 생존수영역량 평가 매뉴얼





PART. 04

초등학교 생존수영역량 평가실행

1. 평가의 유형 및 평가시기

2. 평가 주체별 역할

3. 평가 결과의 활용

1. 평가의 유형 및 평가시기

가. 평가유형

- + **진단평가:** 진단평가는 학생들의 수영교육의 출발점을 확인하기 위한 과정이다. 수영교육 전 체크리스트와 같은 도구를 활용하여 학생들의 수영 수준을 확인한 다음 수업 진도, 모둠 편성 등의 기초자료로 활용한다.
- + **형성평가:** 형성평가는 학생들이 학습한 내용이 목표의 방향으로 진행되고 있는 지 확인하기 위함으로, 수영교육을 진행하면서 급수별 성취기준의 달성여부를 확인한다. 성취기준 도달 여부에 따라 수준별 수업의 진행 여부를 결정한다.
- + **총괄평가:** 총괄평가는 학년별 수영교육을 마무리하는 과정에서 승급 여부를 판단하기 위해 실시한다. 각 급수별 마지막 차시는 인증평가를 실시하여 평가항목 3개를 모두 통과하면 인증서를 수여하고 다음 단계로 진행한다. 인증 평가를 통과하지 못한 경우 추가 연습을 실시한 다음 재평가의 기회를 제공한다(예: 수영교육 평가 내용을 반영한 방과 후 학교 수영프로그램 운영, 저체력 학생 지원 프로그램과의 연계, 수영장과 연계한 보충수업 바우처 제공 등).





나. 평가실행 과정

1) 수영교육 전

- + 수영장 안전수칙(몸을 씻고 수영장 입수하기, 준비운동 철저히 하기 등)을 숙지하고 있는지 평가한다.
- + 수영장 예절(공공시설 바르게 사용하기, 불필요한 물건 가지고 들어가지 않기 등)을 알고 있는지 평가한다.
- + 구두 또는 체크리스트를 활용하여 교실에서는 교사가, 수영장에서는 교사 또는 강사가 평가한다.

2) 수영교육 중

- + 차시별 평가 기준과 평가 절차를 준수하며 평가를 진행한다.
- + 수영장에 입수하여 수업을 진행하는 경우에는 학생들의 행동을 관찰하였다가 사후에 평가를 실시한다.
- + 풀 사이드에서 평가를 진행할 때는 체크리스트나 관찰 기록지를 활용하여 평가 내용을 기록한다.
- + 차시별 평가 내용뿐만 아니라 학생들의 참여태도, 수영장 예절, 안전수칙 준수 여부 등을 종합적으로 평가한다.

3) 수영교육 후

- + 수영교육 후에는 교실로 복귀하여 평가를 실시한다.
- + 수영교육에 대한 소감 발표, 퀴즈, 지필 평가 등 다양한 방법을 활용하여 학생들의 성취수준 달성 여부를 평가한다.
- + 평가의 결과는 학생 및 학부모에게 안내하여 학생의 수영역량 확인 및 가정연계 지도가 후속적으로 이루어지도록 한다.

2. 평가 주체별 역할

가. 생존수영교육 평가의 주체

수영장에서 평가의 주체로는 교사, 수영장 강사, 교사와 강사의 협력평가 등의 방법을 적용할 수 있다.

1) 담임(담당)교사

- + 학생들에게 평가에 대한 내용을 미리 안내하여 성취요소 확인을 통해 수영수업에 대한 동기부여가 되도록 한다.
- + 수영장에 입수하여 교육을 진행할 때는 관찰평가를 주로 실시한다.
- + 풀 사이드에서 평가를 진행할 때는 학생들의 동선을 따라 이동하면서 관찰하고 이를 평가지(체크리스트 등)에 기록한다.

2) 수영강사

- + 사전에 평가 시 고려사항(평가의 내용과 수준, 주의사항 등)을 교사로부터 전달받거나 미리 준비한 평가의 주요 내용과 방법 등을 교사에게 전달한다.
- + 수영장에 입수하여 교육을 진행하면서 학생들의 활동 사항에 대한 관찰평가를 실시한다.
- + 수영수업이 끝난 다음, 평가 결과 및 학생의 특이사항 등을 교사에게 전달하여 후속지도가 이루어지도록 한다.

3) 2인 이상의 협력

- + 2인 이상의 평가를 실시할 때는 평가의 내용과 범위, 평가 위치 등에 대한 사전 협의가 이루어져야 한다.
- + 교사와 강사가 협력 평가를 실시할 경우에는 강사는 수영장에 입수한 상태에서, 교사는 풀 사이드에 위치하여 평가를 진행한다.
- + 수준별 수영수업을 진행하는 경우에는 평가하고자 하는 모둠을 미리 정한 다음 평가를 실시할 수 있다.
- + 2인 이상의 강사가 서로 협력 평가를 실시하는 경우에도 사전 협의가 필요하다. 평가에 대한 교사의 요구를 반영하도록 하며, 평가 후에는 평가 결과를 교사에게 전달하도록 한다.





나. 생존수영교육 실시 기관에서 평가

- + 생존수영역량 평가를 진행할 수 있는 별도의 기관을 지정하여 인증평가를 실시할 경우에는 수업 중 평가시간을 줄이고 개인에 대한 추가평가 등이 가능한 장점이 있다.
- + 아울러 학생이 목표를 정하고 수시로 평가를 받을 수 있어 동기유발 및 효과적인 생존수영역량 평가 방법으로 활용할 수 있을 것이다.

1) 생존수영역량평가 인증기관 지정

- + 생존수영역량평가를 실시할 수 있는 인증기관을 지정하는 문제는 공정한 평가를 통한 인증평가 정착에 매우 중요한 요소이다.
- + 따라서 심사위원회를 구성하고 기준을 선정하여 2~3년 주기로 재지정하는 엄격성을 고려해야 할 것이다. 인증기관 심사는 교육청이 주관하며 전문기관과의 협력을 통해 원활한 과정으로 이루어져야 할 것이다.

2) 전문 평가 실시 가능 인력 확보

- + 초등학교 생존수영교육에 대한 전반적인 이해도가 높고 많은 평가경험을 토대로 전문성을 갖춘 인력을 확보하여야 한다.
- + 생존수영교육 표준프로그램 관련 연수 이수 여부를 비롯한 충분한 수영교육 참여경험, 인증평가에 관한 실천적 지식을 갖추 수 있도록 해야 할 것이다.

3) 생존수영역량평가 실시 절차 매뉴얼 준수

- + 생존수영역량평가에 매뉴얼에 따라 인증평가 실시 환경을 마련하고 절차를 준수하여 안전에 유의하면서 실시하도록 한다.
- + 인증기관은 사전 참여 학생 인원수, 등급 등에 대한 파악을 통하여 평가에 적합한 환경을 조성하고 사전 안내, 준비운동, 평가과정의 절차를 준수하며 사후 피드백 제공 등을 통해 평가의 효용성을 높이도록 한다.

평가 인증기관 선정 절차

순	절차	기간
1	계획수립 및 홍보	
2	신청접수	
3	심사위원회 구성	
4	심사	
5	심사결과 공개	
6	인증패 제작	
7	업무협약	
8	인증패 수여	
9	학교 대상 안내	

3. 평가 결과의 활용

가. 생존수영역량 평가결과의 활용방안

수영교육의 평가결과는 학생들의 성취수준 확인, 지도자의 교수내용에 대한 피드백 제공 등의 다양한 활용이 가능하다.

1) 학생들의 객관적인 성취수준 확인

- + 생존수영교육 역량 평가표는 표준화된 수영교육을 실시하고 이를 통해 학생들의 객관적인 성취수준의 확인이 가능하도록 하였다.
- + 각 급수별 마지막 차시에는 학생들의 승급 또는 재평가 여부를 판단할 수 있는 명확한 기준을 제시하였다.

2) 수영지도자를 위한 피드백 정보 제공

- + 학생들의 성취수준 확인을 토대로 추후 수영교육 전개를 위한 목표설정 및 자신의 교수행동을 점검할 수 있도록 하였다.
- + 학생들의 성취수준 도달은 개인의 노력뿐만 아니라 수영장 환경, 수영 경험정도, 수영교육 시간 등 다양한 변인에 영향을 받을 수 있다. 따라서 평가의 내용 또는 분량이 적합한지, 충분한 연습 시간을 제공한 다음 평가를 진행하고 있는지, 평가 내용과 인증제 급수간의 괴리는 없는 지 등을 지속적으로 확인해야 한다.
- + 이를 바탕으로 지도행동(수영수업에서의 내용적 측면)과 운영행동(수영수업에서의 관리적 측면)을 고려한 수업계획을 통해 학생들의 성취수준을 높일 수 있도록 해야 한다.



(예시) 평가지 요소

- 개인 기록지
(평가항목, 급수 인증 날짜, 평가자 등)
- 학급 기록지
(명단, 급수, 인증날짜 등)
- 급수별 기록지
(세부평가 항목, 준비체크박스, 인증평가(재평가) 날짜, 평가자 등)



나. 평가 기록

1) 평가 서식 활용(매뉴얼 ○○쪽 참고)

- + 다양한 평가 서식(개인 기록지, 학급 기록지, 급수별 기록지 등)을 활용하여 효율적인 기록관리와 동기유발, 성취목표 달성을 위한 꾸준한 노력을 유도할 수 있도록 한다.

2) 각 급의 세부평가내용별 기록

- + 각 급수의 평가지는 전체 급수의 세부내용을 구분하여 기록하고, 미통과 사항이 있을 경우 이를 확인하여 추가 응시하는데 활용한다.

3) 평가 기록

- + **담임(담당)교사** : 급수별 역량 평가기록 및 종합결과를 기록한다.
- + **평가담당강사** : 급수별 역량 평가결과를 기록한다. 기관실시의 경우 학교에 기록표 제출 양식에 기록하여 제출하도록 한다.

4) 평가결과를 학교생활기록부 세부사항으로 기록

- + **(3~6학년)** 체육교과 특기사항에 기록한다.
- + **(1~2학년)** 창의적 체험활동(안전) 또는 즐거운 생활 특기사항에 기록한다.

* 교육과정 상 생존수영교육이 포함된 영역에 기록한다.

※생활기록부 기록 예시

- 생존수영교육(생존수영○급)

※인증서 예시

생존수영 ○급 인증서

초등학교

이름 : ○○○

초등학교 생존수영교육을 통하여 익힌
생존·수영·구조역량을 인정합니다.

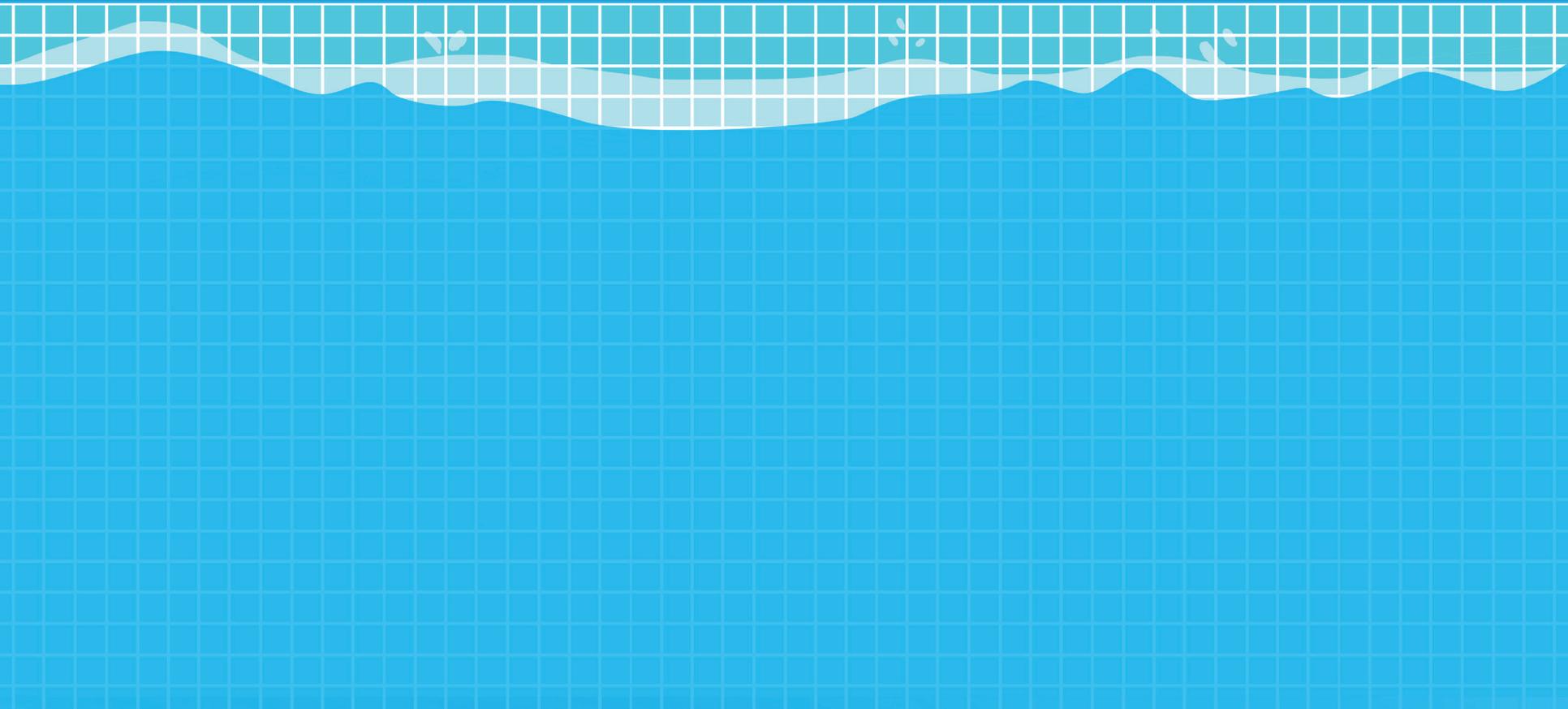
년 월 일

인증평가자 ○○○

인증확인자 ○○○



초등학교 생존수영역량 평가 매뉴얼





PART. **05**

부록

부록 1-1
초등학교 생존수영역량 평가 학급기록표(교사용)

부록 1-2
초등학교 생존수영역량 평가 개인기록표(학생용)

부록 2
평가자용 급수별 세부내용

부록 1-1

초등학교 생존수영역량 평가 학급기록표(교사용)

○○초등학교 학년 반

번호	이름	생존수영역량 인증평가						특기 사항
		6급	5급	4급	3급	2급	1급	
1		/	/	/	/	/	/	
2		/	/	/	/	/	/	
3		/	/	/	/	/	/	
4		/	/	/	/	/	/	
5		/	/	/	/	/	/	
6		/	/	/	/	/	/	
7		/	/	/	/	/	/	
8		/	/	/	/	/	/	
9		/	/	/	/	/	/	
10		/	/	/	/	/	/	
11		/	/	/	/	/	/	
12		/	/	/	/	/	/	
13		/	/	/	/	/	/	
14		/	/	/	/	/	/	
15		/	/	/	/	/	/	

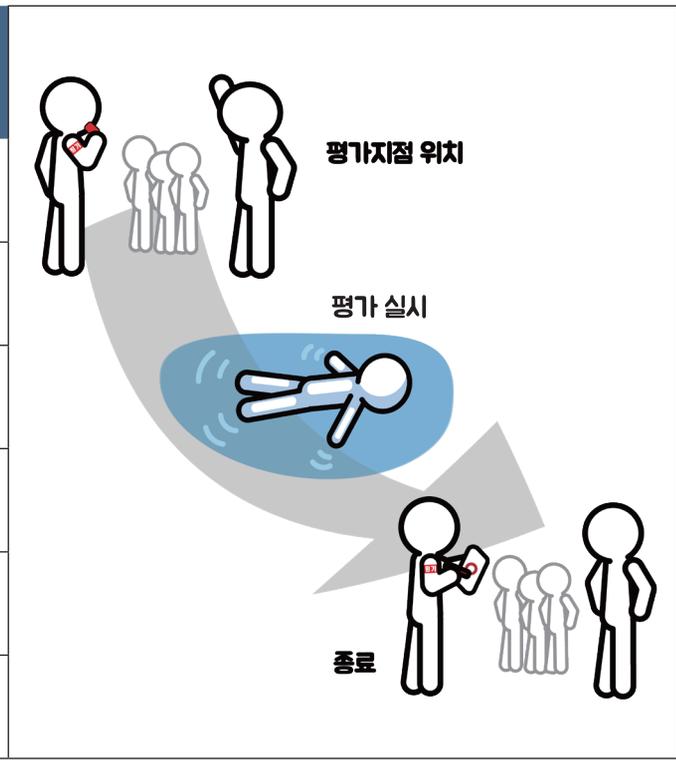
부록 1-2

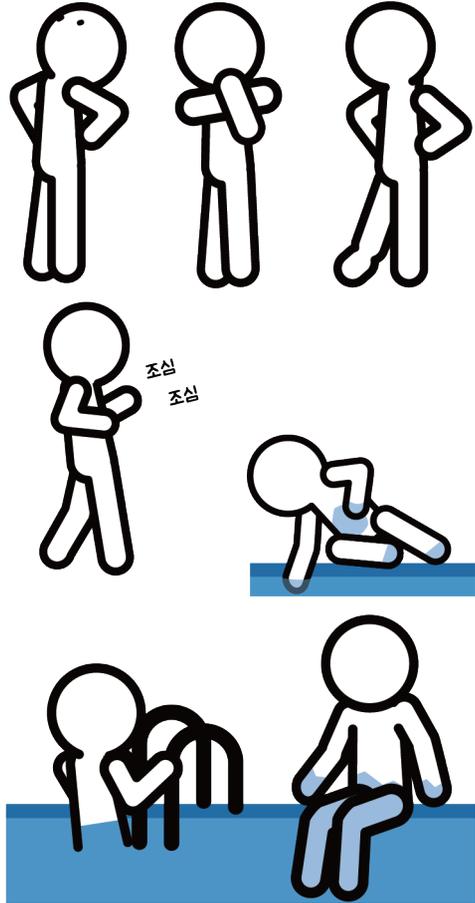
초등학교 생존수영역량 평가 개인기록표(학생용)

나의 생존수영역량

○○초등학교 이름: ○○○

구분	평가기준	인증일	자기 평가 ◎ : 자신있게 했어요 ○ : 할 수 있어요 △ : 더 노력할게요
6급			
5급			
4급			
3급			
2급			
1급			



6	세부 평가 내용	1차평가 날짜, 평가자	2차평가 날짜, 평가자	3차평가 날짜, 평가자	통과 여부	
평가항목1 준비운동	신체 모든 부위 준비운동하기	3/24 지도교사 서명	/	/	통과	
	준비운동 충분히 하기	3/24 지도교사 서명	3/31 지도교사 서명	/		
평가요소2 안전수칙 실천	안전하게 이동하기	/	/	/		
	수온 확인 및 물 적시기	/	/	/		
평가요소3 입 · 퇴수	안전하게 물에 들어가기	/	/	/		
	안전하게 물 밖으로 나오기	/	/	/		

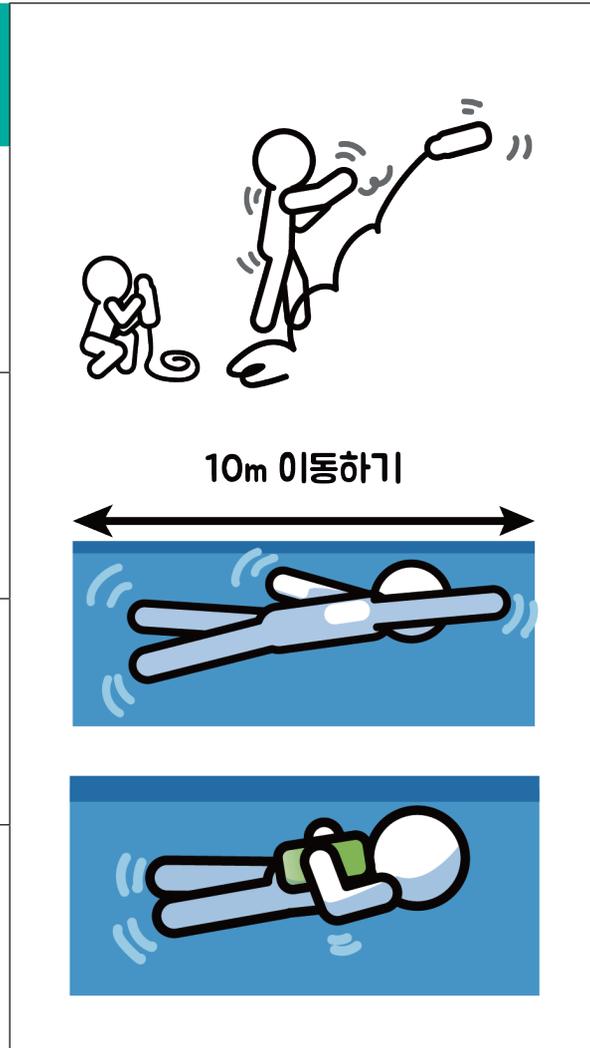
5	세부 평가내용	1차평가 날짜, 평가자	2차평가 날짜, 평가자	3차평가 날짜, 평가자	통과 여부
평가항목1 구조 요청	위험 상황 판단하기	3/24 지도교사 서명	/	/	통과
	도움 요청하기	3/24 지도교사 서명	3/31 지도교사 서명	/	
평가요소2 구명조끼 착용 및 5m이동	구명조끼 입기	/	/	/	
	5m이동하기	/	/	/	
평가요소3 5초간 숨 참기	물에 얼굴 담그기	/	/	/	



4	세부 평가내용	1차평가 날짜, 평가자	2차평가 날짜, 평가자	3차평가 날짜, 평가자	통과 여부
평가항목1 구조 신고	사고 위치와 익수자 상황 판단하기	3/24 지도교사 서명	/	/	통과
	구조 신고하기	3/24 지도교사 서명	3/31 지도교사 서명	/	
평가요소2 구조물 활용 10m이동	구명조끼 잡고 호흡하기	/	/	/	
	10m 이동하기	/	/	/	
평가요소3 물속 시야 확보	물속에서 눈으로 물체 확인하기	/	/	/	

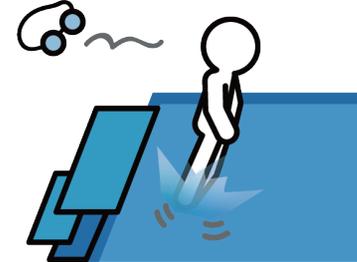


3	세부 평가내용	1차평가 날짜, 평가자	2차평가 날짜, 평가자	3차평가 날짜, 평가자	통과 여부
평가항목1 구조물 투척	익수자에게 구조물 정확히 던지기	3/24 지도교사 서명	/	/	통과
평가요소2 기본배영으로 10m 이동	기본배영으로 10m 이동하기	/	/	/	
평가요소3 구조물 활용 1분간 뜨기	구조물 바르게 잡기	/	/	/	
	1분간 물에 떠 있기	/	/	/	

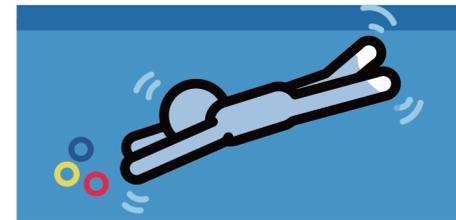
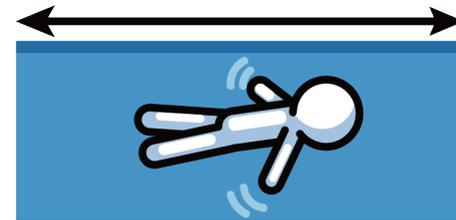


2	세부 평가내용	1차평가 날짜, 평가자	2차평가 날짜, 평가자	3차평가 날짜, 평가자	통과 여부
평가항목1 수경 없이 입수	수경 착용하지 않고 안전한 자세 취하기	3/24 지도교사 서명	/	/	통과
	뛰어 입수하기	3/24 지도교사 서명	3/31 지도교사 서명	/	
평가요소2 15m 이동	다양한 방법으로 15m 이동하기	/	/	/	
평가요소3 잠수	기초 잠수	/	/	/	
	수영장 바닥에 있는 물건 집어오기	/	/	/	

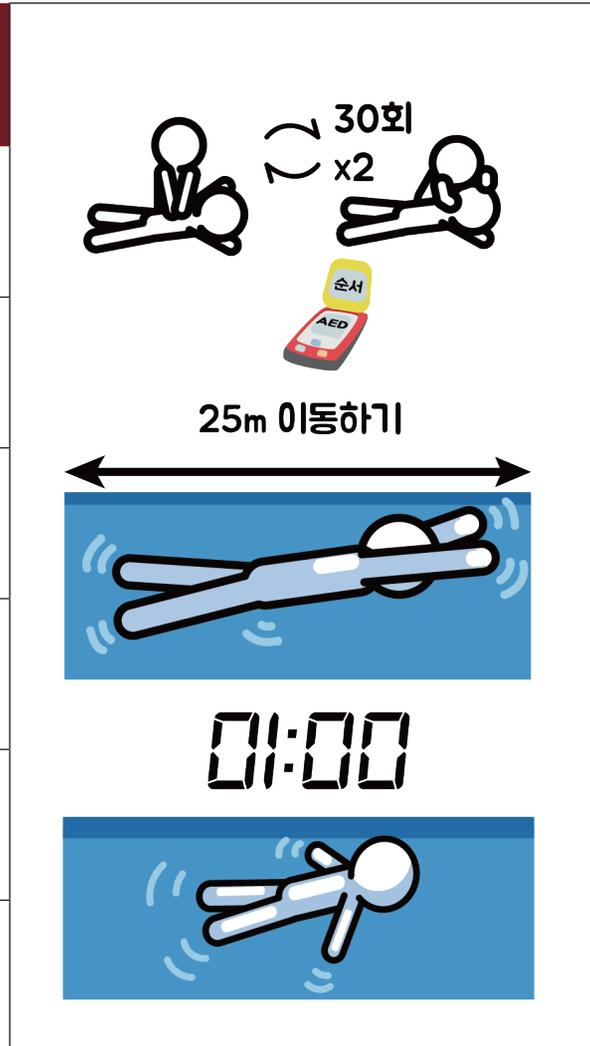
안전한 자세로 뛰어 입수



15m 이동하기



1	세부 평가내용	1차평가 날짜, 평가자	2차평가 날짜, 평가자	3차평가 날짜, 평가자	통과 여부
평가항목1 생존수영이론	생존수영이론 이해하기	3/24 지도교사 서명	/	/	통과
	익수자 심폐소생술 (CPR) 순서 알기	3/24 지도교사 서명	3/31 지도교사 서명	/	
	자동심장충격기 (AED) 작동법 알기	/	/	/	
평가요소2 25m 이동	다양한 방법으로 25m 이동하기	/	/	/	
평가요소3 1분간 뜨기	(옷 입고) 구조물 없이 뜨기	/	/	/	
	물에 떠서 제자리에 위치하기	/	/	/	



부록 2

평가자용 급수별 세부내용 [6급]

급수	6급(흰색)	
평가항목1	+ 준비운동	평가기준
전신을 충분히 이완시켜 부상을 예방할 수 있다.		
세부평가내용		
6급 1-1	<p>+ 신체 모든 부위 준비운동하기 상체(목, 팔, 어깨, 허리 등)와 하체(고관절, 무릎, 발목 등) 부위의 준비운동을 할 수 있다.</p> <p>+ 평가절차</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 평가장소는 '수영장물 밖의 공간'으로 한다. 2. 평가자는 사전에 평가지점을 2m 간격으로 설정/표시한다. 3. 학생들은 평가지점 옆에 2열로 정렬하여 앉도록 한다. 4. 평가자는 평가지점 옆에 위치하여 평가를 준비한다. 5. 평가자의 준비신호에 따라 학생 1명씩 나와서 평가지점에 위치하도록 한다. 6. 평가자는 학생에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다. 7. 학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호와 함께 평가가 시작되며 학생은 구령에 맞춰 준비운동을 수행하도록 한다. 8. 학생이 준비운동을 마쳤거나 불합격일 경우 평가자의 종료신호로 평가를 종료한다. <p>※ 유의점</p> <ul style="list-style-type: none"> - 세부평가내용은 하나의 과정으로 이어서 평가할 수 있다. - 평가의 효율성(시간, 학급의 규모나 수영장 공간 등)을 고려할 때 인원을 2~4모둠을 구성하여 평가할 수 있다. (즉, 가급적 2번에 걸쳐, 최대 4번 안에 평가를 마무리 하는 것) - 준비운동 순서는 제한하지 않으며, 준비운동 동작은 개인의 신체가동범위를 고려하여 가급적 크게 실시하도록 안내 한다. - 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다. (특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.) 	<ol style="list-style-type: none"> 9. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다. 10. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다. <p>+ 평가내용</p> <ul style="list-style-type: none"> • 신체 관절과 근육을 이완하는데 필요한 준비운동을 8가지(상·하체 각각 4가지) 이상 할 수 있는지 평가한다. • <u>준비운동 부위의 예</u> <ol style="list-style-type: none"> 1) 상체 준비운동: 목, 팔꿈치, 어깨, 허리 및 가슴 근육 등 2) 하체 준비운동: 고관절, 무릎, 발목, 허벅지, 종아리 근육 등



6급 1-2

+ 준비운동 충분히 하기

각 부위는 정적 또는 동적 스트레칭으로 충분히 풀 수 있다.

+ 평가절차

1. 평가장소는 '수영장풀 밖의 공간'으로 한다.
2. 평가자는 사전에 평가지점을 2m 간격으로 설정/표시한다.
3. 학생들은 평가지점 옆에 2열로 정렬하여 앉도록 한다.
4. 평가자는 평가지점 옆에 위치하여 평가를 준비한다.
5. 평가자의 준비신호에 따라 학생 1명씩 나와서 평가지점에 위치하도록 한다.
6. 평가자는 학생에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다.
7. 학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호와 함께 평가가 시작되며 학생은 구령에 맞춰 준비운동을 수행하도록 한다.
8. 학생이 준비운동을 마쳤거나 불합격일 경우 평가자의 종료신호로 평가를 종료한다.
9. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다.
10. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다.

+ 평가내용

- 동적인 준비운동의 경우, 각 동작별 4회 이상 반복하고, 정적인 준비운동의 경우 각 동작별 8초 이상 유지하는지 평가한다.
- 준비운동 유형의 예:
 - 1) 동적 준비운동: 관절 돌리기, 신체 부위 굽혔다 펴기 등
 - 2) 정적 준비운동: 허리 숙여 자세 유지하기, 목 젖히기 등

※ 유의점

- 세부평가내용은 하나의 과정으로 이어서 평가할 수 있다.
- 평가의 효율성(시간, 학습의 규모나 수영장 공간 등)을 고려할 때 인원을 2~4모둠을 구성하여 평가할 수 있다.
(즉, 가급적 2번에 걸쳐, 최대 4번 안에 평가를 마무리 하는 것)
- 동작의 횟수나 자세 유지 정도를 알기 쉽도록 학생 스스로 일정한 구령을 하거나 '하나', '둘' 등의 초를 세는 언어적 표현을 하도록 안내한다.
- 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다.
(특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.)

평가항목2	+ 안전수칙 실천	평가기준	입수 전 안전하게 이동하고 수온에 적응할 수 있다.
세부평가내용			
6급 2-1	+ 안전하게 이동하기 수영장에서 주위를 살피며 뛰지 않고 이동할 수 있다.		
+ 평가절차 <ol style="list-style-type: none"> 1. 평가장소는 '수영장풀 밖의 공간'으로 한다. 2. 평가자는 사전에 평가지점의 출발지점(수영장 가장자리)과 도착지점(수영장 난간사다리 앞)을 설정/표시한다. 3. 학생들은 출발지점 옆에 2열로 정렬하여 앉도록 한다. 4. 평가자는 평가지점 옆에 위치하여 평가를 준비한다. 5. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 출발지점에 위치하도록 한다. 6. 평가자는 학생에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다. 7. 학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호와 함께 평가가 시작되며 학생은 이동을 수행하도록 한다. 8. 학생이 이동을 마쳤거나 불합격일 경우 평가자의 종료신호로 평가를 종료한다. 9. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다. 10. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다. 		+ 평가내용 <ul style="list-style-type: none"> • 수영장에서 바닥과 주변 안전을 확인하며 뛰지 않고 천천히 이동하는지 평가한다. • 이동방법의 예: <ol style="list-style-type: none"> 1) 수영장 바닥을 눈으로 확인하고 손이나 발로 바닥의 상태를 확인하기 2) 이동 시 뛰지 않고 수영장 바닥에 발꿈치부터 발바닥 전체가 밀착되게 걷기 	
※ 유의점 <ul style="list-style-type: none"> - 세부평가내용은 하나의 과정으로 이어서 평가할 수 있다. - 이동거리는 가급적 5m 이상으로 한다. (평가장소가 협소할 경우 수영장 밖의 공간에서 평가를 실시 할 수 있다.) - 미끄러짐 사고에 주의한다. - 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다. (특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.) 			



6급 2-2

+ 수온 확인 및 물 적시기

심장에서 먼 부위부터 물을 적실 수 있다.

+ 평가절차

1. 평가장소는 '수영장 가장자리'로 한다.
2. 평가자는 사전에 평가지점을 설정/표시한다.
3. 학생들은 평가지점 옆에 2열로 정렬하여 앉도록 한다.
4. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다.
5. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 평가지점에 위치하도록 한다.
6. 평가자는 학생에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다.
7. 학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호와 함께 평가가 시작되며 학생은 수온확인 후 몸에 물을 적시도록 한다.
8. 학생이 수온확인 후 몸에 물을 적셨거나, 불합격일 경우 평가자의 종료신호로 평가를 종료한다.
9. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다.
10. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다.

+ 평가내용

- 물속에 손목까지 손을 넣어 수온을 확인할 수 있고, 심장에서 먼 부위부터 물을 적실 수 있는지 평가한다.
- 수온 확인의 예:
손바닥을 오목하게 만들어 물속에 손목까지 손을 넣고 물을 담아 손-발-팔-다리-배-가슴 순서로 물 적시기

※ 유의점

- 세부평가내용은 하나의 과정으로 이어서 평가할 수 있다.
- 물 빠짐 사고에 주의한다.
- 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다.
(특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.)

평가항목3

+ 입·퇴수

평가기준

안전한 방법으로 입·퇴수 할 수 있다.

세부평가내용

6급 3-1

+ 안전하게 물에 들어가기

1. 사다리를 이용해 물로 들어가기
 - 사다리의 손잡이를 안정적으로 잡고, 가로대(발판)을 보며 천천히 내려가 물로 들어갈 수 있다.
2. 수영장 가장자리를 이용해 물로 들어가기
 - 수영장 가장자리에 걸터앉은 후, 몸을 돌려 양 손바닥으로 바닥을 짚고 팔에 힘을 주어 엎드리는 자세로 천천히 물로 들어갈 수 있다.

+ 평가절차

1. 평가장소는 '사다리 이용 입·퇴수'의 경우 '사다리 앞'으로 하며, '수영장 가장자리 이용 입·퇴수'의 경우 '수영장 가장자리'로 한다.
2. 평가자는 사전에 평가지점을 설정/표시한다.
3. 학생들은 평가지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다.
4. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다.
5. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 평가지점에 위치하도록 한다.
6. 평가자는 학생에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다.
7. 학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호에 평가가 시작되며 학생은 입수를 시작하도록 한다.
8. 학생이 입수를 완료하거나 불합격일 경우 평가자의 종료신호로 평가를 종료한다.
9. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다.
10. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다.

※ 유의점

- 평가자는 보조평가자와 평가를 진행하며, 1명은 풀 안에 입수, 1명은 풀 밖의 평가지점 옆에 위치한다.
- 보조평가자는 학생이 미끄러질 것을 대비하여 물에 들어가 보조한다.
- 세부평가내용은 하나의 과정으로 이어서 평가할 수 있다.
- 평가의 효율성(시간, 학급의 규모나 수영장 공간 등)을 고려할 때 인원을 2~4모둠을 구성하여 평가할 수 있다. (즉, 가급적 2번에 걸쳐, 최대 4번 안에 평가를 마무리 하는 것)
- 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다. (특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.)

+ 평가내용

- 가. 사다리를 이용해 물로 들어가기
 - 1) 사다리 앞에서 뒤돌아 사다리의 손잡이를 안정적으로 잡을 수 있는지 평가한다.
 - 2) 사다리의 가로대(발판)를 보면서 발을 올려놓을 수 있는지 평가한다.
 - 3) 사다리를 이용해 천천히 내려가 물에 들어갈 수 있는지 평가한다.
- 나. 수영장 가장자리를 이용해 물로 들어가기
 - 1) 수영장 가장자리에 걸터앉을 수 있는지 평가한다.
 - 2) 몸을 돌려 양 손바닥으로 수영장 가장자리 바닥을 짚을 수 있는지 평가한다.
 - 3) 팔에 힘을 주어 엎드리는 자세로 천천히 물에 들어갈 수 있는지 평가한다.



6급 3-2

+ 안전하게 물 밖으로 나오기

1. 사다리를 이용해 물 밖으로 나오기
 - 사다리의 손잡이를 안정적으로 잡고, 가로대(발판)을 보며 천천히 올라와 물 밖으로 나올 수 있다.
2. 수영장 가장자리를 이용해 물 밖으로 나오기
 - 수영장 가장자리 바닥을 양 손바닥으로 짚고, 점프하여 수영장 가장자리에 걸터앉은 후 천천히 일어나 물 밖으로 나올 수 있다.

+ 평가절차

1. 평가장소는 '사다리 이용 입·퇴수'의 경우 '사다리 앞'으로 하며, '수영장 가장자리 이용 입·퇴수'의 경우 '수영장 가장자리'로 한다.
2. 평가자는 사전에 평가지점의 평가지점을 설정/표시한다.
3. 학생들은 평가지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다.
4. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다.
5. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 평가지점에 위치하도록 한다.
6. 평가자는 학생에게 “준비 되었습니까?”라고 말하며 준비상태를 확인한다.
7. 학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호에 평가가 시작되며 학생은 퇴수를 시작하도록 한다.
8. 학생이 퇴수를 완료하거나 불합격일 경우 평가자의 종료신호로 평가를 종료한다.
9. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다.
10. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다.

※ 유의점

- 평가자는 보조평가자와 평가를 진행하며, 1명은 풀 안에 입수, 1명은 풀 밖의 평가지점 옆에 위치한다.
- 보조평가자는 학생이 미끄러질 것을 대비하여 물에 들어가 보조한다.
- 세부평가내용은 하나의 과정으로 이어서 평가할 수 있다.
- 평가의 효율성(시간, 학급의 규모나 수영장 공간 등)을 고려할 때 인원을 2~4모둠을 구성하여 평가할 수 있다. (즉, 가급적 2번에 걸쳐, 최대 4번 안에 평가를 마무리 하는 것)
- 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다. (특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.)

+ 평가내용

- 가. 사다리를 이용해 물 밖으로 나오기
 - 1) 사다리를 마주보며 손잡이를 안정적으로 잡을 수 있는지 평가한다.
 - 2) 사다리의 가로대(발판)에 발을 올려놓을 수 있는지 평가한다.
 - 3) 사다리를 이용해 천천히 올라와 물 밖으로 나올 수 있는지 평가한다.
- 나. 수영장 가장자리를 이용해 물 밖으로 나오기
 - 1) 수영장 가장자리 바닥을 양 손바닥으로 짚을 수 있는지 평가한다.
 - 2) 점프를 하여 수영장 가장자리에 걸터앉을 수 있는지 평가한다.
 - 3) 천천히 일어나 물 밖으로 나올 수 있는지 평가한다.

평가자용 급수별 세부내용 [5급]

급수	5급(노란색)		
평가항목1	+ 구조 요청	평가기준	위험 상황을 인지 및 판단하고 주변에 도움을 요청할 수 있다.
세부평가내용			
5급 1-1	<p>+ 위험 상황 판단하기 위험 상황에 처한 사람을 판단할 수 있다.</p> <p>+ 평가절차</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 평가장소는 '수영장 가장자리'로 한다. 2. 평가자는 사전에 평가지점을 설정/표시한다. 3. 평가자는 사전에 상황카드를 준비한다. 4. 학생들은 평가지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다. 5. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다. 6. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 평가지점에 위치하도록 한다. 7. 평가자는 학생에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다. 8. 학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호에 평가가 시작되며 평가자는 상황카드 중 1개의 카드를 꺼내어 학생에게 보이도록 한다. 9. 학생은 상황카드를 확인하고 해당 상황을 설명하도록 한다. 10. 학생이 상황 설명을 완료하거나 불합격일 경우 평가자의 종료신호로 평가를 종료한다. 11. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다. 12. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다. <p>※ 유의점</p> <ul style="list-style-type: none"> - 세부평가내용은 하나의 과정으로 이어서 평가할 수 있다. - 평가 전, '위험한 상황카드'와 '안전한 상황카드'를 코팅하여 준비한다. - 카드는 코팅을 하여 물에 젖지 않도록 하여 사용한다. - 교실에서 사전교육을 할 수 있다. - 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다. (특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.) 	<p>+ 평가내용</p> <ul style="list-style-type: none"> • 상황카드 중 위험한 상황의 카드를 판단하여 설명할 수 있는지 평가한다. • '위험한 상황카드' 인지 및 판단 <ol style="list-style-type: none"> 1) 위험한 상황카드: 수영자의 얼굴이 물속에 잠겨 호흡을 못하고 있는 이미지 2) 안전한 상황카드: 수영자의 얼굴이 물 밖으로 나와 호흡을 유지하고 있는 이미지 	



5급 1-2

+ 도움 요청하기

1. 주변 사람을 정확히 지목할 수 있다.
2. 큰소리로 정확하게 도움을 요청할 수 있다.

+ 평가절차

1. 평가장소는 '수영장 가장자리'로 한다.
2. 평가자는 사전에 평가지점을 설정/표시한다.
3. 평가자는 사전에 상황카드를 준비한다.
4. 학생들은 평가지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다.
5. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다.
6. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 평가지점에 위치하도록 한다.
7. 평가자는 학생에게 “준비 되었습니까?”라고 말하며 준비상태를 확인한다.
8. 학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호에 평가가 시작되며 학생은 도움 요청을 시작하도록 한다.
9. 학생이 도움 요청을 완료하거나 불합격일 경우 평가자의 종료신호로 평가를 종료한다.
10. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다.
11. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다.

※ 유의점

- 세부평가내용은 하나의 과정으로 이어서 평가할 수 있다.
- 주변 사람들 중 특정인 지목 시 객관적인 특징(옷의 색깔, 모자의 착용유무 등)으로 부른다.
- 저학년 등 개별적으로 도움요청이 어려울 경우, 지도자 또는 모둠이 함께 도움요청을 할 수 있다.
- 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다.
(특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.)

+ 평가내용

- 주변 사람들 중 특정인을 손가락으로 지목하고 정확하게 도움을 요청할 수 있는지 평가한다.

• 도움요청 방법의 예:

주변사람 중 특정인을 손가락으로 가리키며 “주황색 티셔츠 아저씨! 여기, 사람이 물에 빠졌어요! 119에 신고해 주시고 도와주세요!”

평가항목2	+ 구명조끼 착용 및 5m 이동	평가기준	구명조끼를 입고 5m를 이동할 수 있다.
세부평가내용			
5급 2-1	+ 구명조끼 입기 1. 구명조끼의 버클을 모두 채우고 몸에 맞게 끈을 조일 수 있다. 2. '다리줄(=생명줄)'을 걸어 당길 수 있다. 3. 끈 정리를 할 수 있다.		
	+ 평가절차 1. 평가장소는 '수영장풀 밖의 공간'으로 한다. 2. 평가자는 사전에 평가지점을 설정/표시한다. 3. 평가자는 평가지점에 구명조끼 1개를 버클과 끈을 모두 풀어서 놓는다. 4. 학생들은 평가지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다. 5. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다. 6. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 평가지점에 위치하도록 한다. 7. 평가자는 학생에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다. 8. 학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호에 평가가 시작되며 학생은 구명조끼 착용을 시작한다. 9. 학생이 착용을 완료하였거나 불합격일 경우 평가자의 종료신호로 평가를 종료한다. 10. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다. 11. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다.	+ 평가내용 • 구명조끼의 버클과 다리줄(=생명줄)을 연결하고 몸에 맞게 끈조절과 끈정리를 할 수 있는지 평가한다. • <u>다리줄(=생명줄) 끈 조절의 예:</u> 다리줄의 끈이 몸에 맞춰져 물에 들어갔을 경우 구명조끼와 착용자가 같이 물에 떠야 한다. • <u>다리줄(=생명줄) 끈 조절의 잘못된 예:</u> 다리줄의 끈이 몸에 밀착되지 않아 물에 들어갔을 경우 착용자는 뜨지 않고 구명조끼만 물에 뜬다.	
※ 유의점 - 세부평가내용은 하나의 과정으로 이어서 평가할 수 있다. - 구명조끼가 헐겁지 않도록 끈과 다리줄(생명줄)을 충분히 조이고 당길 수 있는지 확인한다. - 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다. (특히 물에 들어간 학생은 호흡여부를 확인한다. 이상이 있어 보이는 학생이 있을 경우 즉시 물 밖으로 나오게 하며 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.)			



5급 2-2

+ 5m 이동하기

구명조끼를 착용하고 헤엄쳐 5m를 이동할 수 있다.

+ 평가절차

1. 평가장소는 '수심 1.6m 미만의 수영장'으로 한다.
2. 평가자는 사전에 평가지점의 출발지점(수영장 가장자리)과 도착지점(레인의 가운데 방향으로 5m 거리지점)을 설정/표시한다.
3. 평가자는 출발지점 옆에 구명조끼 1개를 버클과 끈을 모두 풀어 서 놓는다.
4. 학생들은 출발지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다.
5. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다.
6. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 구명조끼를 착용하고 물에 들어가 출발지점에 위치하도록 한다.
7. 평가자는 학생에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다.
8. 학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호에 평가가 시작되며 학생은 이동을 시작하도록 한다.
9. 학생이 이동을 마쳤거나 불합격일 경우 평가자의 종료신호로 평가를 종료한다.
10. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다.
11. 학생은 구명조끼를 벗은 후 평가자에게 구명조끼를 전달하도록 한다.

※ 유의점

- 평가자는 보조평가자와 평가를 진행하며, 1명은 풀 안에 입수, 1명은 풀 밖의 평가지점 옆에 위치한다.
- 세부평가내용은 하나의 과정으로 이어져 평가할 수 있다.
- 평가장소의 수영장 수심은 가급적 학생들의 허리 높이 정도로 설정하는 것이 안전하다.
- 수심이 1.6m 이상일 경우, 평가자는 평가를 제외한 학생들의 활동(입·퇴수 시, 구명조끼를 착용하거나 벗을 때 등)을 보조한다.
- 출발지점에서의 출발은 '누운 자세' 또는 '엎드린 자세' 등 모두 가능하다.
- 출발 시 벽을 차고 나가지 않는다.
- 구명조끼를 착용하고 엎드려 이동할 경우, 학생의 호흡 수행이 어려울 수 있으므로 평가자는 학생을 더욱 주시해야 하며 잠시라도 다른 곳을 보거나 자리를 이탈해서는 안 된다.
- 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다.
(특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.)

12. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다.

13. 평가자는 전달받은 구명조끼를 버클과 끈을 모두 풀어 원래 있던 평가지점에 놓는다.

+ 평가내용

• 구명조끼를 착용하고 상체나 하체를 이용하여 헤엄쳐 5m를 이동할 수 있는지 평가한다.

• 이동의 예:

- 1) 구명조끼를 착용하고 출발지점으로부터 5m 거리의 도착지점까지 헤엄쳐 이동한다.
- 2) 출발지점으로부터 출발하여 도착지점에 '신체의 일부'가 도달하여야 한다.

• 이동의 잘못된 예:

- 1) 출발지점으로부터 도착지점까지 이동을 못 한다.
- 2) 이동 중 구명조끼 이 외의 것(코스로드, 수영장 가장자리 등)을 잡거나 이용하여 헤엄친다.
- 3) 도착지점에 도달하기 전에 다리나 '신체의 일부'가 바닥에 닿는다.

평가항목3	+ 5초간 숨 참기	평가기준	물에 5초간 얼굴을 담글 수 있다.
세부평가내용			
5급 3-1	<p>+ 물에 얼굴 담그기</p> <ol style="list-style-type: none"> 수영장 가장자리를 양손으로 잡을 수 있다. 수영장 가장자리를 잡은 채 얼굴을 물속에 5초간 담글 수 있다. <p>+ 평가절차</p> <ol style="list-style-type: none"> 평가장소는 '수심 1.6m 미만의 수영장'으로 한다. 평가자는 사전에 평가지점을 설정/표시한다. 학생들은 평가지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 물에 들어가 평가지점에 위치하며 수영장 가장자리를 양손으로 잡도록 한다. 평가자는 학생에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다. 학생의 준비상태 확인 후, 평가자의 시작신호에 평가가 시작되며 학생은 숨을 참고 얼굴을 물속에 담그도록 한다. 평가자는 학생의 얼굴의 눈, 코, 입 세 부위가 물에 잠긴 시점부터 초시계로 시간을 측정한다. <p>※ 유의점</p> <ul style="list-style-type: none"> - 평가자는 보조평가자와 평가를 진행하며, 1명은 풀 안에 입수, 1명은 풀 밖의 평가지점 옆에 위치한다. - 학생의 키에 비해 수심이 얇은 경우(간이수영장, 유아풀 등)는 수영장 가장자리를 손으로 잡은 후 몸을 떠 엎드린 자세에서 얼굴을 담그거나, 몸을 물 밖의 가장자리에 엎드린 상태에서 얼굴을 물속에 담그고 평가를 할 수 있다. - 평가 기준 시간(5초)은 얼굴에 눈, 코, 입 세 부위가 물에 잠기는 시점부터 초시계를 사용하여 측정한다. - 평가 전 학생의 상태를 확인하고, 평가에 대해 과도하게 긴장하거나 공포심이 큰 학생은 열외 시킨다. <ol style="list-style-type: none"> 평가 전, 평가자는 물 밖으로 나오는 수신호를 학생들에게 설명한 후 이해하였는지 확인한다. 평가 중 문제가 발생할 경우 물 밖에서 확인하기가 어려우므로, 평가자는 수경을 착용하고 잠수 중인 학생을 관찰하는 것을 권장한다. 평가자가 물 밖에서 확인하는 경우, 너무 많은 인원을 동시에 평가하는 것을 지양하고, 일정 시간(5초)이 되면 약속된 수신호로 즉시 수면 위로 올라와 호흡할 수 있도록 한다. - 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다. (특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.) 	<ol style="list-style-type: none"> 평가자는 시간을 "1초, 2초... 5초"와 같이 불러주면서 측정하며 5초가 되거나 불합격일 경우 평가 종료신호로 평가를 종료한다. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다. <p>+ 평가내용</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5초간 물속에 얼굴의 눈, 코, 입 세 부위를 담글 수 있는지 평가한다. • <u>얼굴 담그기의 예:</u> 5초 동안 물속에 얼굴의 눈, 코, 입 세 부위가 모두 잠겨있다. • <u>얼굴 담그기의 잘못된 예:</u> 5초 동안 물속에 얼굴의 눈, 코, 입 세 부위가 모두 잠기지 않는 때가 있다. 	



평가자용 급수별 세부내용 [4급]

급수	4급(빨간색)	
평가항목1	+ 구조 신고	평가기준 위급 상황 시 119에 사고 위치와 익수자의 상황을 알릴 수 있다.
세부평가내용		
4급 1-1	<p>+ 사고위치와 익수자 상황 판단하기 익수자의 사고 위치와 위험에 처한 사람의 상황을 판단할 수 있다.</p> <p>+ 평가절차</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 평가장소는 '수영장 가장자리'로 한다. 2. 평가자는 사전에 평가지점을 설정/표시한다. 3. 평가자는 사전에 상황카드와 사고위치카드를 준비한다. 4. 학생들은 평가지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다. 5. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다. 6. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 평가지점에 위치하도록 한다. 7. 평가자는 학생에게 “준비 되었습니까?”라고 말하며 준비상태를 확인한다. 8. 학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호에 평가가 시작되며 평가자는 상황카드와 사고위치카드를 1개씩 꺼내어 학생에게 보이도록 한다. 9. 학생은 카드를 확인하고 해당 상황과 위치를 설명하도록 한다. 10. 학생이 상황 설명을 완료하거나 불합격일 경우 평가자의 종료신호로 평가를 종료한다. 11. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다. <p>※ 유의점</p> <ul style="list-style-type: none"> - 세부평가내용은 하나의 과정으로 이어서 평가할 수 있다. - 카드는 코팅을 하여 물에 젖지 않도록 하여 사용한다. - 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다. (특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.) 	
		<p>12. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다.</p> <p>+ 평가내용</p> <ul style="list-style-type: none"> • 익수자의 상황카드와 사고위치 카드를 판단하여 설명할 수 있는지 평가한다. • '위험한 상황카드' 인지 및 판단 <ol style="list-style-type: none"> 1) 위험한 상황카드: 수영자의 얼굴이 물속에 잠겨 호흡을 못하고 있는 이미지 2) 안전한 상황카드: 수영자의 얼굴이 물 밖으로 나와 호흡을 유지하고 있는 이미지 • <u>상황판단의 예:</u> 익수자의 상황카드와 사고위치 카드를 올바르게 판단하여 설명할 수 있다. • <u>상황판단의 잘못된 예:</u> 익수자의 상황카드와 사고위치 카드를 틀리게 판단하거나 설명할 수 없다. <p style="margin-top: 20px;">- 평가 전, '상황카드'와 '사고위치카드'를 코팅하여 준비한다. - 교실에서 사전교육을 할 수 있다.</p>

4급 1-2

+ 구조 신고하기

바른 신고 방법으로 119에 신고할 수 있다.

+ 평가절차

1. 평가장소는 '수영장 가장자리'로 한다.
2. 평가자는 사전에 평가지점을 설정/표시한다.
3. 평가자는 사전에 상황카드와 사고위치카드를 준비한다.
4. 학생들은 평가지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다.
5. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다.
6. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 평가지점에 위치하도록 한다.
7. 평가자는 학생에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다.
8. 학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호에 평가가 시작되며 학생은 구조 신고 절차를 시작한다.
9. 학생이 신고 절차를 완료하거나 불합격일 경우 평가자의 종료신호로 평가를 종료한다.
10. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다.
11. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다.

+ 평가내용

- 구조 신고 후, 익수자의 상황과 사고위치를 신속 정확하게 설명할 수 있는지 평가한다.
- 신고 방법의 예:
 - 1) "119에 전화를 합니다."
 - 2) "사람이 물에 빠졌어요! 위치는 올림픽대교 아래 한강입니다! 빨리 와주세요!"

※ 유의점

- 세부평가내용은 하나의 과정으로 이어서 평가할 수 있다.
- 저학년 등 개별적으로 도움요청이 어려울 경우, 지도자 또는 모둠이 함께 도움요청을 할 수 있다.
- 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다.
(특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.)



평가항목2	+ 구조물 활용 10m 이동	평가기준	구조물을 잡고 10m를 이동할 수 있다.
세부평가내용			
4급 2-1	+ 구명조끼 잡고 호흡하기 구명조끼를 양손과 팔로 끌어안고 수면에 누워 떠서 호흡할 수 있다.		
	+ 평가절차 <ol style="list-style-type: none"> 1. 평가장소는 '수심 1.6m 미만의 수영장'으로 한다. 2. 평가자는 사전에 평가지점의 출발지점(수영장 가장자리)과 도착지점(레인의 가운데방향으로 10m 거리지점)을 설정/표시한다. 3. 평가자는 출발지점 옆에 구명조끼 1개를 버클을 모두 채우고 끈을 정리하여 놓는다. 4. 학생들은 출발지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다. 5. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다. 6. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 구명조끼를 잡고 물에 들어가 출발지점에 위치하도록 한다. 7. 평가자는 학생에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다. 8. 학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호로 평가가 시작되며 학생은 구명조끼를 양손과 팔로 안아서 잡고 물에 뜨도록 한다. 9. 학생이 구명조끼를 안아잡고 물에 떠서 호흡을 하거나 불합격일 경우 평가자의 종료신호로 평가를 종료한다. 	<ol style="list-style-type: none"> 10. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다. 11. 학생은 구명조끼를 놓은 후 평가자에게 구명조끼를 전달하도록 한다. 12. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다. 13. 평가자는 전달받은 구명조끼를 정리하여 원래 있던 출발지점에 놓는다. 	
+ 평가내용 <ul style="list-style-type: none"> • 구명조끼를 손과 팔로 안아잡고 물에 떠 호흡할 수 있는지 평가한다. • 구명조끼를 잡는 방법과 자세의 예: <ol style="list-style-type: none"> 1) 수면에 누운 자세에서 버클이 채워져 있는 상태의 구명조끼를 양팔로 안아서 잡는다. 2) 구명조끼의 끈을 양 손으로 잡거나 깍지를 끼어 구명조끼를 놓치지 않도록 잡는다. 			
※ 유의점 <ul style="list-style-type: none"> - 평가자는 보조평가자와 평가를 진행하며, 1명은 풀 안에 입수, 1명은 풀 밖의 평가지점 옆에 위치한다. - 세부평가내용은 하나의 과정으로 이어져 평가할 수 있다. - 평가의 효율성(시간, 학급의 규모나 수영장 공간 등)을 고려할 때 인원을 2~4모둠을 구성하여 평가할 수 있다. (즉, 가급적 2번에 걸쳐, 최대 4번 안에 평가를 마무리 하는 것) - 구명조끼는 '조끼형 교체식'을 사용한다. - 구명조끼 이 외에 다른 구조물(구명환, 레스큐튜브)도 활용할 수 있다. - 구명환, 레스큐튜브를 사용할 경우 평가기준: 구조물을 손과 팔로 잡고 이동하는 것을 기준으로 하며, 자세는 누운 자세 이 외에 다른 자세도 가능하다. - 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다. (특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.) 			

4급 2-2

+ 10m 이동하기

구명조끼를 잡고 헤엄쳐 10m를 이동할 수 있다.

+ 평가절차

1. 평가장소는 '수심 1.6m 미만의 수영장'으로 한다.
2. 평가자는 사전에 평가지점의 출발지점(수영장 가장자리)과 도착지점(레인의 가운데방향으로 10m 거리지점)을 설정/표시한다.
3. 평가자는 출발지점 옆에 구명조끼 1개를 버클과 끈을 모두 채워 정리하여 놓는다.
4. 학생들은 출발지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다.
5. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다.
6. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 구명조끼를 착용하고 물에 들어가 출발지점에 위치하도록 한다.
7. 평가자는 학생에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다.
8. 학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호에 평가가 시작되며 학생은 이동을 시작하도록 한다.
9. 학생이 이동을 마쳤거나 불합격일 경우 평가자의 종료신호로 평가를 종료한다.
10. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다.
11. 학생은 구명조끼를 벗은 후 평가자에게 구명조끼를 전달하도록 한다.
12. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다.
13. 평가자는 전달받은 구명조끼를 정리하여 원래 있던 평가지점에 놓는다.

※ 유의점

- 평가자는 보조평가자와 평가를 진행하며, 1명은 풀 안에 입수, 1명은 풀 밖의 평가지점 옆에 위치한다.
- 세부평가내용은 하나의 과정으로 이어져 평가할 수 있다.
- 평가장소의 수영장 수심은 가급적 학생들의 허리 높이 정도로 설정하는 것이 안전하다.
- 수심이 1.6m 이상일 경우, 평가자는 평가를 제외한 학생들의 활동(입·퇴수 시, 구명조끼를 착용하거나 벗을 때 등)을 보조한다.
- 출발지점에서의 출발은 '누운 자세' 또는 '엎드린 자세' 등 모두 가능하다.
- 출발 시 벽을 차고 나가지 않는다.
- 구명조끼를 착용하고 엎드려 이동할 경우, 학생의 호흡 수행이 어려울 수 있으므로 평가자는 학생을 더욱 주시해야 하며 잠시라도 다른 곳을 보거나 자리를 이탈해서는 안 된다.
- 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다.
(특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.)

+ 평가내용

- 구명조끼를 잡고 하체를 이용하여 헤엄쳐 10m를 이동할 수 있는지 평가한다.
- 이동의 예:
 - 1) 구명조끼를 잡고 출발지점으로부터 10m 거리의 도착지점까지 헤엄쳐 이동한다.
 - 2) 출발지점으로부터 출발하여 도착지점에 '신체의 일부'가 도달하여야 한다.
- 이동의 잘못된 예:
 - 1) 출발지점으로부터 도착지점까지 이동하지 못한다.
 - 2) 이동 중 구명조끼 이 외의 것(코스로프, 수영장 가장자리 등)을 잡거나 이용하여 헤엄친다.
 - 3) 도착지점에 도달하기 전에 다리나 '신체의 일부'가 바닥에 닿는다.



평가항목3

+ 물속 시야 확보

평가기준

물속에서 눈으로 물체를 식별할 수 있다.

세부평가내용

4급 3-1

+ 물속에서 눈으로 물체 확인하기

물속에 얼굴을 담가 눈을 뜨고 물체의 모양을 확인한 후 정확히 설명할 수 있다.

+ 평가절차

1. 평가장소는 '수심 1.6m 미만의 수영장'으로 한다.
2. 평가자는 사전에 평가지점을 설정/표시한다.
3. 평가자는 평가카드(숫자기재 등)를 3개 이상 준비한다.
4. 학생들은 평가지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다.
5. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다.
6. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 물에 들어가 평가지점에 위치하도록 한다.
7. 평가자는 학생에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다.
8. 학생의 준비상태 확인 후, 평가자의 시작신호에 평가가 시작되며 학생은 숨을 참고 잠수한다.
9. 평가자는 학생이 잠수를 하면 평가카드 중 1개의 카드를 학생의 눈 앞 30cm~50cm에 보이도록 한다.

10. 학생이 수면으로 올라오면 평가자는 카드를 보이지 않게 하고 학생에게 카드의 내용에 대해 질문한다.
11. 학생은 물속에서 확인한 카드의 내용을 설명한다.
12. 평가자는 카드를 학생에게 보여주어 확인하도록 한다.
13. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다.
14. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다.

+ 평가내용

- 물속에 잠수하여 평가카드의 내용을 눈으로 확인할 수 있는지 평가한다.
- 평가카드 확인의 예:
~~~~~  
학생은 물속에서 눈을 뜨고 평가카드를 확인한 후 수면으로 올라와 "1번 카드입니다."라고 말한다.

※ 유의점

- 평가자는 보조평가자와 평가를 진행하며, 1명은 풀 안에 입수, 1명은 풀 밖의 평가지점 옆에 위치한다.
- 학생의 키에 비해 수심이 얇은 경우(간이수영장, 유아풀 등)는 수영장 가장자리를 손으로 잡은 후 몸을 펴 엎드린 자세에서 얼굴을 담그거나, 몸을 물 밖의 가장자리에 엎드린 상태에서 얼굴을 물속에 담고 평가할 수 있다.
- 평가 전 학생의 상태를 확인하고, 평가에 대해 과도하게 긴장하거나 공포심이 큰 학생은 열외 시킨다.
  - 1) 평가 전, 평가자는 물 밖으로 나오는 수신호를 학생들에게 설명한 후 이해하였는지 확인한다.
  - 2) 평가 중 문제가 발생할 경우 물 밖에서 확인하기가 어려우므로, 평가자는 수경을 착용하고 잠수 중인 학생을 관찰하는 것을 권장한다.
  - 3) 평가자가 물 밖에서 확인하는 경우, 너무 많은 인원을 동시에 평가하는 것을 지양하고, 일정 시간(5초)이 되면 약속된 수신호로 즉시 수면 위로 올라와 호흡할 수 있도록 한다.
- 평가카드는 숫자 등 구분이 용이한 내용을 기재하여 3개 이상 준비한다. (평가카드를 대체하여 손 모양, 가위바위보 등을 활용할 수 있다.)
- 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다.  
(특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.)

## 평가자용 급수별 세부내용 [ 3급 ]

| 급수     | 3급(초록색)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 평가항목1  | + 구조물 투척                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 평가기준 | 익수자에게 주변의 구조물을 정확히 던질 수 있다.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 세부평가내용 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3급 1-1 | <p><b>+ 익수자에게 구조물 정확히 던지기</b><br/>줄 끝을 고정시키고 구조물을 익수자의 뒤쪽으로 던질 수 있다.</p> <p><b>+ 평가절차</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 평가장소는 '수영장 가장자리'로 한다.</li> <li>2. 평가자는 사전에 평가지점의 '던지는 지점'과 '투척목표지점'을 설정/표시한다.</li> <li>3. 평가자는 평가지점 옆에 인원을 고려하여 구조물과 끈을 놓는다.</li> <li>4. 학생들은 평가지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다.</li> <li>5. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다.</li> <li>6. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 평가지점에 위치하도록 한다.</li> <li>7. 평가자는 학생에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다.</li> <li>8. 학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호에 평가가 시작되며 학생은 구조물 투척을 시작하도록 한다.</li> <li>9. 학생이 구조물 투척을 완료하였을 경우 평가자의 신호로 학생은 구조물을 잡아당기도록 한다.</li> <li>10. 학생이 구조물 회수를 완료하거나 불합격일 경우 평가자의 신호로 평가를 종료한다.</li> <li>11. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다.</li> </ol> <p><b>※ 유의점</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 평가시간을 고려하여 구조물과 끈을 미리 연결시켜 놓고 평가를 실시할 수 있다.</li> <li>- 매듭법은 윽매듭 이 외에 풀리지 않는 다른 매듭법으로 실시할 수 있다.</li> <li>- 학생의 던지기 준비행동(페트병을 멀리 던지기 위해 시계추처럼 페트병을 앞뒤로 움직이는 행동) 또는 잘못된 방향으로 던져진 페트병으로 인한 충돌사고에 주의한다.</li> <li>- 페트병은 가급적 용량이 1.5리터 이상이 크기의 페트병으로 한다.</li> <li>- '던지는 지점'과 '투척목표지점'과의 거리는 약 5~20m 정도로 한다.(학생의 연령, 공간의 크기 등을 고려하여 5m 이상으로 가급적 멀리 설정할 수 있다.)</li> <li>- 평가시간은 40초 이내로 하며, 시간 내 던지기의 횟수는 제한을 두지 않는다.</li> </ul> |      | <p>12. 학생은 구조물을 원래 있던 평가지점에 놓는다.</p> <p>13. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다.</p> <p>14. 평가자는 구조물의 위치와 상태가 평가 전과 동일한지 확인한다.</p> <p><b>+ 평가내용</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>익수자에게 구조물 정확히 던지기의 예:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 페트병의 뚜껑을 열고 물을 1/3~1/5정도 채운 뒤 뚜껑을 잘 닫는다.</li> <li>2) 줄 끝부분을 페트병의 입구부분에 윽매듭으로 풀리지 않게 단단히 묶는다.</li> <li>3) 줄의 반대쪽 끝부분을 주변의 고정된 '난간사다리'에 풀리지 않게 단단히 묶는다. (주변에 끈을 고정시킬 곳이 없을 경우, 페트병을 던지려는 손의 반대쪽 발로 끈을 밟는다.)</li> <li>4) 페트병을 던지기 전 안전을 위해 주변에 사람이 있는지 확인한다.</li> <li>5) 던지는 방법은 페트병을 잡고 아래에서 위로 던진다.</li> <li>6) 페트병을 던지는 목표지점은 익수자의 머리 1~2m 뒤쪽으로 한다. (페트병과 줄이 익수자에게 충분히 도달할 수 있도록 뒤쪽으로 던진다.)</li> <li>7) 익수자가 페트병이나 줄을 잡은 것을 확인하고 당길 수 있다.</li> </ol> </li> </ul> |



| 평가항목2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | + 기본배영으로 10m 이동                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 평가기준                                                                                                                                                                                                                              | 기본배영으로 10m를 이동할 수 있다. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 세부평가내용                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                   |                       |
| 3급 2-1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>+ 기본배영으로 10m 이동하기</b><br>누워서 발차기하며 간단한 손동작을 이용하여 10m를 이동할 수 있다.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>+ 평가절차</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 평가장소는 '수심 1.6m 미만의 수영장'으로 한다.</li> <li>2. 평가자는 사전에 평가지점의 출발지점(수영장 가장자리)과 도착지점(레인의 가운데방향으로 10m 거리지점)을 설정/표시한다.</li> <li>3. 학생들은 출발지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다.</li> <li>4. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다.</li> <li>5. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 물에 들어가 출발지점에 위치하도록 한다.</li> <li>6. 평가자는 학생에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다.</li> <li>7. 학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호에 평가가 시작되며 학생은 이동을 시작하도록 한다.</li> <li>8. 학생이 이동을 마치거나 불합격일 경우 평가자의 종료신호로 평가를 종료한다.</li> <li>9. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다.</li> <li>10. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다.</li> </ol> | <b>+ 평가내용</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 구조물을 잡지 않은 상태로 누워서 하체와 상체를 이용하여 10m를 이동 할 수 있는지 평가한다.</li> <li>• 이동시 발차기 예: 무릎 펴고 발차기를 친다.</li> <li>• 이동시 손동작 예: 손과 팔을 몸의 옆에 놓고 양 손바닥으로 '날갯짓'을 하듯이 물속에서 물을 젓는다.</li> </ul> |                       |
| <b>※ 유의점</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 평가자는 보조평가자와 평가를 진행하며, 1명은 풀 안에 입수, 1명은 풀 밖의 평가지점 옆에 위치한다.</li> <li>- 발차기는 안전상 가급적 무릎 펴고 발차기를 실시하도록 한다.</li> <li>- 출발 시 벽을 차고 나가지 않는다.</li> <li>- 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다.<br/>(특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.)</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                   |                       |

| 평가항목3         | + 구조물 활용 1분간 뜨기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 평가기준                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 구조물을 잡고 1분간 떠 있을 수 있다. |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>세부평가내용</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                        |
| <b>3급 3-1</b> | <b>+ 구조물 바르게 잡기</b><br>구조물을 안전하게 잡을 수 있다.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                        |
|               | <b>+ 평가절차</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 평가장소는 '수심 1.6m 미만의 수영장'으로 한다.</li> <li>2. 평가자는 사전에 평가지점을 수영장 가장자리에서 5m 간격으로 설정/표시한다.</li> <li>3. 평가자는 사전에 평가지점 옆에 1인당 2개의 구조물을 준비해 놓는다.</li> <li>4. 학생들은 평가지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다.</li> <li>5. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다.</li> <li>6. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 물에 들어가 구조물을 받고 각 평가지점에 위치하도록 한다.</li> <li>7. 평가자는 학생들에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다.</li> <li>8. 학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호에 평가가 시작되며 학생은 구조물을 안전하게 잡도록 한다.</li> <li>9. 학생이 구조물을 안전하게 잡거나 불합격일 경우 평가자의 종료신호로 평가를 종료한다.</li> <li>10. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다.</li> </ol> <p>※ 유의점</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 평가자는 보조평가자와 평가를 진행하며, 1명은 풀 안에 입수, 1명은 풀 밖의 평가지점 옆에 위치한다.</li> <li>- 세부평가내용은 하나의 과정으로 이어져 평가할 수 있다.</li> <li>- 평가의 효율성(시간, 학급의 규모나 수영장 공간 등)을 고려할 때 인원을 2~4모둠을 구성하여 평가할 수 있다. (즉, 가급적 2번에 걸쳐, 최대 4번 안에 평가를 마무리 하는 것)</li> <li>- 구조물은 페트병을 사용한다.</li> <li>- 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다. (특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.)</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>11. 학생은 구조물을 원래 있던 평가지점에 놓도록 한다.</li> <li>12. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다.</li> <li>13. 평가자는 구조물의 위치와 상태가 평가 전과 동일한지 확인한다.</li> </ol> <p><b>+ 평가내용</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 페트병을 놓치지 않게 2중으로 잡을 수 있는지 평가한다.</li> <li>• 구조물 잡는 방법의 예: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 페트병 2개 잡기 <ol style="list-style-type: none"> <li>가) 1차로 페트병의 입구 부분을 각각 한 손으로 잡는다.</li> <li>나) 2차로 페트병을 양 겨드랑이 사이에 끼우고 팔로 안아 2중으로 잡는다.</li> </ol> </li> <li>2) 페트병 1개 잡기 <ol style="list-style-type: none"> <li>가) 1차로 페트병의 입구 부분을 양 손으로 잡는다.</li> <li>나) 2차로 페트병을 배 또는 가슴 위에 위치하도록 하고 팔로 안아 2중으로 잡는다.</li> </ol> </li> </ol> </li> </ul> |                        |



### 3급 3-2

#### + 1분간 물에 떠 있기

구조물을 잡고 호흡하며 안정적인 자세로 물에서 1분간 떠 있을 수 있다.

#### + 평가절차

1. 평가장소는 '수심 1.6m 미만의 수영장'으로 한다.
2. 평가자는 사전에 평가지점을 수영장 가장자리에서 5m 간격으로 설정/표시한다.
3. 평가자는 사전에 평가지점 옆에 1인당 2개의 구조물을 준비해 놓는다.
4. 학생들은 평가지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다.
5. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다.
6. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 물에 들어가 구조물을 받고 각 평가지점에 위치하도록 한다.
7. 평가자는 학생들에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다.
8. 학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호에 평가가 시작되며 학생은 구조물을 안전하게 잡은 상태에서 물에 뜨도록 한다.
9. 평가자는 시작신호부터 초시계로 시간을 측정한다.
10. 평가자는 1분이 되었을 때 종료신호로 평가를 종료한다.
11. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다.
12. 학생은 구조물을 원래 있던 평가지점에 놓도록 한다.
13. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다.
14. 평가자는 구조물의 위치와 상태가 평가 전과 동일한지 확인한다.

#### ※ 유의점

- 평가자는 보조평가자와 평가를 진행하며, 1명은 풀 안에 입수, 1명은 풀 밖의 평가지점 옆에 위치한다.
- 세부평가내용은 하나의 과정으로 이어서 평가할 수 있다.
- 평가의 효율성(시간, 학급의 규모나 수영장 공간 등)을 고려할 때 인원을 2~4모둠을 구성하여 평가할 수 있다.  
(즉, 가급적 2번에 걸쳐, 최대 4번 안에 평가를 마무리 하는 것)
- 구조물은 페트병을 사용한다.
- 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다.  
(특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.)

#### + 평가내용

- 구조물을 잡고 호흡을 하며 1분간 물에 떠 있을 수 있는지 평가한다.
- 뜨기의 예:  
구조물(페트병)을 손과 팔로 2중으로 잡고 물에 누운 자세로 뜬다.

## 평가자용 급수별 세부내용 [ 2급 ]

| 급수     | 2급(파란색)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                    |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 평가항목1  | + 수경 없이 입수                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 평가기준<br>수경을 착용하지 않고 안전하게 입수할 수 있다. |
| 세부평가내용 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                    |
| 2급 1-1 | <p><b>+ 수경 착용하지 않고 안전한 자세 취하기</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>한 손으로 입과 코를 막고 다른 한 손은 배(또는 낭심, 가슴)를 보호하기 위해 감쌀 수 있다.</li> <li>양발을 모아 무릎은 살짝 구부린 자세로 살짝 뜰 수 있다.</li> <li>수면에 발이 닿을 때까지 같은 자세를 유지할 수 있다.</li> </ol> <p><b>+ 평가절차</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>평가장소는 '수심 1.6m 미만의 수영장'으로 한다.</li> <li>평가자는 사전에 평가지점(수영장 가장자리)을 설정/표시한다.</li> <li>학생들은 평가지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다.</li> <li>평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다.</li> <li>평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 평가지점에 위치하도록 한다.</li> <li>평가자는 학생들에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다.</li> <li>학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호에 평가가 시작된다.</li> <li>학생은 한 손으로 입과 코를 막고 다른 한 손으로는 배(또는 남학생: 낭심/ 여학생: 가슴)를 감싼 뒤, 양발을 모으고 무릎은 살짝 구부린 자세를 취하도록 한다.</li> <li>학생이 안전한 자세를 취하였거나 불합격일 경우 평가자의 종료신호로 평가를 종료한다.</li> </ol> <p><b>※ 유의점</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 세부평가내용은 하나의 과정으로 이어서 평가할 수 있다.</li> <li>- 평가의 효율성(시간, 학급의 규모나 수영장 공간 등)을 고려할 때 인원을 2~4모둠을 구성하여 평가할 수 있다. (즉, 가급적 2번에 걸쳐, 최대 4번 안에 평가를 마무리 하는 것)</li> <li>- 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다. (특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.)</li> </ul> |                                    |

- 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다.
- 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다.

### + 평가내용

- 수경을 착용하지 않고 물에 안전한 자세를 취할 수 있는지 평가한다.
- 안전한 입수자세의 예:
  - 한 손으로 입과 코를 막는다.
  - 다른 한 손으로는 배(또는 남학생: 낭심/ 여학생: 가슴)를 감싼다.
  - 양 발을 모으고 무릎은 살짝 구부린 자세를 취한다.
- 안전한 입수자세의 잘못된 예:
  - 입과 코를 막지 않는다.
  - 배(또는 남학생: 낭심/ 여학생: 가슴)를 감싸지 않는다.
  - 무릎이 퍼진다.



## 2급 1-2

### + 뛰어 입수하기

1. 양 발을 모으고 앞으로 뛰기
2. 안전한 자세를 유지하며 수면에 양 발로 착지하듯이 입수하기

### + 평가절차

1. 평가장소는 '수심 1.6m 미만의 수영장'으로 한다.
2. 평가자는 사전에 평가지점(수영장 가장자리)을 설정/표시한다.
3. 학생들은 평가지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다.
4. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다.
5. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 평가지점에 위치하도록 한다.
6. 평가자는 학생들에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다.
7. 학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호에 평가가 시작되며 학생은 안전한 자세로 물에 뛰어 입수하도록 한다.
8. 학생이 뛰어 입수하거나 불합격일 경우 평가자의 종료신호로 평가를 종료한다.
9. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다.
10. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다.

### ※ 유의점

- 입수 시 미끄러지거나 수중 바닥에 부딪히지 않도록 안전에 유의한다.
- 간이수영장 등 가장자리 공간이 없을 경우, 수영장 풀 내에 수면 높이의 깨끗한 의자 등을 놓고 해당 평가를 진행할 수 있다.  
(불가피하게 여건이 어려울 경우, 수영장 밖의 지상 공간(교실, 강당, 운동장 등)에서 평가자세로 제자리 뛰기를 실시하는 것으로 대체할 수 있다.)
- 평가자는 보조평가자와 평가를 진행하며, 1명은 풀 안에 입수, 1명은 풀 밖의 평가지점 옆에 위치한다.
- 세부평가내용은 하나의 과정으로 이어져 평가할 수 있다.
- 평가 전 학생의 상태를 확인하고, 평가에 대해 과도하게 긴장하거나 공포심이 큰 학생은 열외 시킨다.
  - 1) 평가 전, 평가자는 물 밖으로 나오는 수신호를 학생들에게 설명한 후 이해하였는지 확인한다.
  - 2) 평가 중 문제가 발생할 경우 물 밖에서 확인하기가 어려우므로, 평가자는 수경을 착용하고 잠수 중인 학생을 관찰하는 것을 권장한다.
  - 3) 평가자가 물 밖에서 확인하는 경우, 너무 많은 인원을 동시에 평가하는 것을 지양하고, 일정 시간(5초)이 되면 약속된 수신호로 즉시 수면 위로 올라와 호흡할 수 있도록 한다.
- 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다.  
(특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.)

### + 평가내용

- 안전한 자세를 유지하며 물에 뛰어 입수할 수 있는지 평가한다.
- 뛰어 입수의 예:
  - 1) 양 발을 모으고 앞으로 뛰기
  - 2) 안전한 자세를 유지하며 수면에 양 발로 착지하듯이 입수

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                         |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 평가항목2         | + 15m 이동                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 평가기준                                                                                                                                                                                                                                                                               | 다양한 방법으로 15m를 이동할 수 있다. |
| <b>세부평가내용</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                         |
| <b>2급 2-1</b> | <b>+ 다양한 방법으로 15m 이동하기</b><br>수영장 바닥이나 가장자리에 신체의 일부가 닿지 않고 헤엄쳐 15m를 이동할 수 있다.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                         |
|               | <b>+ 평가절차</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 평가장소는 '수심 1.6m 미만의 수영장'으로 한다.</li> <li>2. 평가자는 사전에 평가지점의 출발지점(수영장 가장자리)과 도착지점(레인의 가운데방향으로 15m 거리지점)을 설정/표시한다.</li> <li>3. 학생들은 출발지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다.</li> <li>4. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다.</li> <li>5. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 물에 들어가 출발지점에 위치하도록 한다.</li> <li>6. 평가자는 학생에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다.</li> <li>7. 학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호에 평가가 시작되며 학생은 이동을 시작하도록 한다.</li> <li>8. 학생이 이동을 마쳤거나 불합격일 경우 평가자의 종료신호로 평가를 종료한다.</li> <li>9. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다.</li> <li>10. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다.</li> </ol> <p>※ 유의점</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- '누워 떠서 이동하기'나 '엎드려 떠서 이동하기' 이 외의 방법도 가능하다.</li> <li>- 이동시 학생의 호흡 수행이 어려울 수 있으므로 지도자는 학생을 계속 주시하고 있어야 하며, 잠시라도 다른 곳을 보거나, 자리를 이탈해서는 안 된다.</li> <li>- 평가자는 보조평가자와 평가를 진행하며, 1명은 풀 안에 입수, 1명은 풀 밖의 평가지점 옆에 위치한다.</li> <li>- 발차기는 안전상 가급적 무릎 펴고 발차기를 실시하도록 한다.</li> <li>- 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다.<br/>(특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.)</li> </ul> | <b>+ 평가내용</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 헤엄쳐 15m를 이동할 수 있는지 평가한다.</li> <li>• <u>다양한 방법 이동의 예:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 누워 떠서 이동하기: 수면에 누운 자세로 하체나 상체를 이용하여 이동한다.</li> <li>2) 엎드려 떠서 이동하기: 수면에 엎드린 자세로 하체나 상체를 이용하여 이동한다.</li> </ol> </li> </ul> |                         |



| 평가항목3         | + 잠수                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 평가기준                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 수영장 바닥에 있는 물건을 집어올 수 있다. |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <b>세부평가내용</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |
| <b>2급 3-1</b> | <b>+ 기초 잠수</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |
|               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 수경을 착용하지 않고 숨을 내쉬며 엎드린 자세로 잠수할 수 있다.</li> <li>2. 잠수상태를 유지할 수 있다.</li> </ol><br><b>+ 평가절차</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 평가장소는 '수심 1.6m 미만의 수영장'으로 한다.</li> <li>2. 평가자는 사전에 평가지점을 설정/표시한다.</li> <li>3. 평가자는 잠수 후 집어올 물건(동전, 바둑알 등)을 '물속 바닥'에 놓는다.</li> <li>4. 학생들은 평가지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다.</li> <li>5. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다.</li> <li>6. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 물에 들어가 평가지점에 위치하도록 한다.</li> <li>7. 평가자는 학생에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다.</li> <li>8. 학생의 준비상태 확인 후, 평가자의 시작신호에 평가가 시작되며 학생은 잠수를 시작하도록 한다.</li> <li>9. 평가자는 학생이 잠수를 하면 학생의 움직임을 관찰한다.</li> </ol><br><b>※ 유의점</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 평가자는 보조평가자와 평가를 진행하며, 1명은 풀 안에 입수, 1명은 풀 밖의 평가지점 옆에 위치한다.</li> <li>- 세부평가내용은 하나의 과정으로 이어서 평가할 수 있다.</li> <li>- 평가 전 학생의 상태를 확인하고, 평가에 대해 과도하게 긴장하거나 공포심이 큰 학생은 열외 시킨다.               <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 평가 전, 평가자는 물 밖으로 나오는 수신호를 학생들에게 설명한 후 이해하였는지 확인한다.</li> <li>2) 평가 중 문제가 발생할 경우 물 밖에서 확인하기가 어려우므로, 평가자는 수경을 착용하고 잠수 중인 학생을 관찰하는 것을 권장한다.</li> <li>3) 평가자가 물 밖에서 확인하는 경우, 너무 많은 인원을 동시에 평가하는 것을 지양하고, 일정 시간(5초)이 되면 약속된 수신호로 즉시 수면 위로 올라와 호흡할 수 있도록 한다.</li> </ol> </li> <li>- 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다.<br/>(특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.)</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>10. 학생이 잠수를 마쳤거나 불합격일 경우 평가자의 종료신호로 평가를 종료한다.</li> <li>11. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다.</li> <li>12. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다.</li> </ol><br><b>+ 평가내용</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 수경을 착용하지 않고 숨을 내쉬며 잠수할 수 있는지 평가한다.</li> <li>• <u>기초 잠수의 예:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 숨을 내쉬며 엎드린 자세로 잠수한다.</li> <li>2) 잠수상태를 유지한다.</li> </ol> </li> </ul> |                          |

## 2급 3-2

### + 수영장 바닥에 있는 물건 집어오기

1. 잠수 후 물속에서 눈을 떠 물건 확인
2. 손으로 물건을 집은 후 수면으로 올라오기
3. 수면으로 올라와 호흡 후, 집어온 물건을 머리 위로 들기

### + 평가절차

1. 평가장소는 '수심 1.6m 미만의 수영장'으로 한다.
2. 평가자는 사전에 평가지점을 설정/표시한다.
3. 평가자는 잠수 후 집어올 물건(동전, 바둑알 등)을 '물속 바닥'에 놓는다.
4. 학생들은 평가지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다.
5. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다.
6. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 물에 들어가 평가지점에 위치하도록 한다.
7. 평가자는 학생에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다.
8. 학생의 준비상태 확인 후, 평가자의 시작신호에 평가가 시작되며 학생은 잠수를 시작하도록 한다.
9. 평가자는 학생이 잠수를 하면 학생의 움직임을 관찰한다.
10. 학생이 물속의 물건을 집어오거나 불합격일 경우 평가자의 종료신호로 평가를 종료한다.

### ※ 유의점

- 평가자는 보조평가자와 평가를 진행하며, 1명은 풀 안에 입수, 1명은 풀 밖의 평가지점 옆에 위치한다.
- 세부평가내용은 하나의 과정으로 이어서 평가할 수 있다.
- 평가 전 학생의 상태를 확인하고, 평가에 대해 과도하게 긴장하거나 공포심이 큰 학생은 열외 시킨다.
  - 1) 평가 전, 평가자는 물 밖으로 나오는 수신호를 학생들에게 설명한 후 이해하였는지 확인한다.
  - 2) 평가 중 문제가 발생할 경우 물 밖에서 확인하기가 어려우므로, 평가자는 수경을 착용하고 잠수 중인 학생을 관찰하는 것을 권장한다.
  - 3) 평가자가 물 밖에서 확인하는 경우, 너무 많은 인원을 동시에 평가하는 것을 지양하고, 일정 시간(5초)이 되면 약속된 수신호로 즉시 수면 위로 올라와 호흡할 수 있도록 한다.
- 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다.  
(특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.)

11. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다.
12. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다.

### + 평가내용

- 물속에서 눈으로 물건을 확인한 후 집어올 수 있는지 평가한다.
- 수영장 바닥의 물건 집어오기의 예:
  - 1) 잠수 후 물속에서 눈을 떠 물건을 확인한다.
  - 2) 손으로 물건을 집은 후 수면으로 올라온다.
  - 3) 수면으로 올라와 호흡 후, 집어온 물건을 머리 위로 든다.



## 평가자용 급수별 세부내용 [ 1급 ]

| 급수     | 1급(갈색)                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 평가항목1  | + 생존수영이론                                                                                                                                                                                                                                                               | 평가기준                                                                                                                           |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 기본적인 생존수영이론과 일반적인 익수자 CPR순서 및 AED의 작동법을 안다.                                                                                    |
| 세부평가내용 |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                |
| 1급 1-1 | <p><b>+ 생존수영이론 이해하기</b><br/>수상에서의 생존을 위한 필수적인 지식을 이해할 수 있다.</p> <p><b>+ 평가절차</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 생존수영이론 수업 및 평가에 대해 사전 안내한다.</li> <li>2. 생존수영이론 수업을 실시한다.</li> <li>3. 지필평가 등으로 생존수영이론 평가를 실시한다.</li> <li>4. 평가 후 이해하였는지 확인한다.</li> </ol> | <p><b>+ 평가내용</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 생존수영교육 이해</li> <li>• 수난사고 사례 이해</li> <li>• 생존수영 전/중/후</li> </ul> |
|        | <p>※ 유의점</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지필평가 합격기준은 70점 이상으로 한다.</li> <li>- 기타 방법으로 평가할 수 있다.</li> </ul>                                                                                                                                                  |                                                                                                                                |

## 1급 1-2

### + 익수자 심폐소생술(CPR) 순서 알기

의식 확인 → 가슴압박과 인공호흡 30:2로 5회 실시 → 구조요청 → 심폐소생술 반복을 순서대로 실시할 수 있다.

### + 평가절차

1. 평가장소는 '수영장 가장자리'로 한다.
2. 평가자는 사전에 평가지점을 2m 간격으로 설정/표시한다.
3. 평가자는 평가지점에 '응급처치 마네킹'을 놓는다.
4. 학생들은 평가지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다.
5. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다.
6. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 각 평가지점에 위치하도록 한다.
7. 평가자는 학생들에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다.
8. 학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호에 평가가 시작되며 학생은 익수자 심폐소생술을 시작하도록 한다.
9. 학생이 익수자 심폐소생술을 마쳤거나 불합격일 경우 평가자의 종료신호로 평가를 종료한다.
10. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다.
11. 학생은 '응급처치 마네킹'을 제자리에 원래대로 놓도록 한다.
12. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다.

### + 평가내용

- 익수자 심폐소생술을 순서대로 할 수 있는지 평가한다.
- 익수자 심폐소생술(CPR) 방법의 예:  
의식 확인 → 가슴압박과 인공호흡 30:2로 5회 실시 → 구조요청 → 심폐소생술 반복

### ※ 유의점

- 평가장소는 교실, 강당 등에서 실시할 수 있다.
- 5~6학년 심폐소생술 시간과 연계하여 실시할 수 있다.
- '응급처치 마네킹'을 활용하여 평가한다.



### 1급 1-3

#### + 자동심장충격기(AED) 작동법 알기

자동심장충격기 전원 켜기 → 패드 부착 → 패드와 본체 연결 → 심장리듬 분석 → 전기 충전 → 전기 충격을 순서대로 실시할 수 있다.

#### + 평가절차

1. 평가장소는 '수영장 풀사이드'로 한다.
2. 평가자는 사전에 평가지점을 2m 간격으로 설정/표시한다.
3. 평가자는 사전에 평가지점에 '응급처치 마네킹'과 '교육용 자동심장충격기(AED)'를 놓는다.
4. 학생들은 평가지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다.
5. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다.
6. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 각 평가지점에 위치하도록 한다.
7. 평가자는 학생들에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다.
8. 학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호에 평가가 시작되며 학생은 '교육용 자동심장충격기(AED)'를 절차에 맞추어 작동하도록 한다.
9. 학생이 절차에 맞추어 수행하였거나 불합격일 경우 평가자의 종료신호로 평가를 종료한다.
10. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다.
11. 학생은 '응급처치 마네킹'과 '교육용 자동심장충격기(AED)'를 제 자리에 원래대로 놓도록 한다.
12. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다.

#### ※ 유의점

- 자동심장충격기(AED)는 반드시 전류가 흐르지 않는 '교육용'을 사용한다.
- 자동심장충격기(AED)는 익수자의 물기를 닦아내고, 물기가 없는 곳에서 실시하도록 설명한다.
- 평가장소는 교실, 강당 등에서 실시할 수 있다.
- 5-6학년 심폐소생술 시간과 연계하여 실시할 수 있다.
- '응급처치 마네킹'을 활용하여 평가한다.

#### + 평가내용

- 자동심장충격기를 순서대로 작동할 수 있는지 평가한다.
- 교육용 자동심장충격기(AED) 작동법의 예:  
자동심장충격기 전원 켜기 → 패드 부착 → 패드와 본체 연결 → 심장리듬 분석 → 전기 충전 → 전기 충격

| 평가항목2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | + 25m 이동                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 평가기준                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 물에서 다양한 방법으로 25m를 이동할 수 있다. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>세부평가내용</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                             |
| <b>1급 2-1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>+ 다양한 방법으로 25m 이동하기</b><br>수영장 바닥이나 가장자리에 신체의 일부가 닿지 않고 25m를 이동할 수 있다.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>+ 평가절차</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 평가장소는 '수심 1.6m 미만의 수영장'으로 한다.</li> <li>2. 평가자는 사전에 평가지점의 출발지점(수영장 가장자리)과 도착지점(레인의 가운데방향으로 25m 거리지점)을 설정/표시한다.</li> <li>3. 학생들은 출발지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다.</li> <li>4. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다.</li> <li>5. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 물에 들어가 출발지점에 위치하도록 한다.</li> <li>6. 평가자는 학생에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다.</li> <li>7. 학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호에 평가가 시작되며 학생은 이동을 시작하도록 한다.</li> <li>8. 학생이 이동을 마쳤거나 불합격일 경우 평가자의 종료신호로 평가를 종료한다.</li> <li>9. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다.</li> <li>10. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다.</li> </ol> | <b>+ 평가내용</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 헤엄쳐 25m를 이동할 수 있는지 평가한다.</li> <li>• <u>다양한 방법 이동의 예:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 누워 떠서 이동하기: 수면에 누운 자세로 하체나 상체의 동작을 이용하여 이동한다.</li> <li>2) 엎드려 떠서 이동하기: 수면에 엎드린 자세로 하체나 상체의 동작을 이용하여 이동한다.</li> </ol> </li> </ul> |                             |
| <b>※ 유의점</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- '누워 떠서 이동하기'나 '엎드려 떠서 이동하기' 이 외의 방법도 가능하다.</li> <li>- 이동시 학생의 호흡 수행이 어려울 수 있으므로 지도자는 학생을 계속 주시하고 있어야 하며, 잠시라도 다른 곳을 보거나, 자리를 이탈해서는 안 된다.</li> <li>- 평가자는 보조평가자와 평가를 진행하며, 1명은 풀 안에 입수, 1명은 풀 밖의 평가지점 옆에 위치한다.</li> <li>- 발차기는 안전상 가급적 무릎 펴고 발차기를 실시하도록 한다.</li> <li>- 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다.<br/>(특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.)</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                             |



| 평가항목3  | + 1분간 뜨기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 평가기준                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 구조물 없이 1분간 제자리에 떠 있을 수 있다. |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 세부평가내용 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |
| 1급 3-1 | <p>+ (옷 입고) 구조물 없이 뜨기<br/>구조물 없이 물에 떠 있을 수 있다.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |
|        | <p>+ 평가절차</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 평가장소는 '수심 1.6m 미만의 수영장'으로 한다.</li> <li>2. 평가자는 사전에 평가지점을 수영장 가장자리에서 5m 간격으로 설정/표시한다.</li> <li>3. 학생들은 평가지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다.</li> <li>4. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다.</li> <li>5. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 물에 들어가 평가지점에 위치하도록 한다.</li> <li>6. 평가자는 학생들에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다.</li> <li>7. 학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호에 평가가 시작되며 학생은 물에 떠 있도록 한다.</li> <li>8. 평가자는 시작신호부터 초시계로 시간을 측정한다.</li> <li>9. 평가자는 1분이 되었을 때 종료신호로 평가를 종료한다.</li> <li>10. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다.</li> <li>11. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다.</li> </ol> <p>※ 유의점</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 뜨기 시 '누워 뜨기'나 '엎드려 뜨기' 이 외의 방법도 가능하다.</li> <li>- 가급적 옷을 입은 상태로 평가를 실시한다.</li> <li>- 평가자는 보조평가자와 평가를 진행하며, 1명은 풀 안에 입수, 1명은 풀 밖의 평가지점 옆에 위치한다.</li> <li>- 세부평가내용은 하나의 과정으로 이어져 평가할 수 있다.</li> <li>- 평가의 효율성(시간, 학급의 규모나 수영장 공간 등)을 고려할 때 인원을 2~4모둠을 구성하여 평가할 수 있다. (즉, 가급적 2번에 걸쳐, 최대 4번 안에 평가를 마무리 하는 것)</li> <li>- 구조물은 페트병을 사용한다.</li> <li>- 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다. (특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.)</li> </ul> | <p>+ 평가내용</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (옷 입고) 구조물 없이 1분간 떠 있을 수 있는지 평가한다.</li> <li>• <u>뜨기의 예:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 누워 뜨기: 수면에 누운 자세로 호흡과 균형, 하체나 상체를 이용하여 물에 뜬다.</li> <li>2) 엎드려 뜨기: 수면에 엎드린 자세로 호흡과 균형, 하체나 상체를 이용하여 물에 뜬다.</li> </ol> </li> </ul> |                            |

## 1급 3-2

### + 물에 떠서 제자리에 위치하기

물에 떠서 제자리에 위치할 수 있다.

### + 평가절차

1. 평가장소는 '수심 1.6m 미만의 수영장'으로 한다.
2. 평가자는 사전에 평가지점을 수영장 가장자리에서 5m 간격으로 설정/표시한다.
3. 학생들은 평가지점 옆에 2열을 맞추어 정렬하여 앉도록 한다.
4. 평가자는 평가지점 옆에 위치하며 평가를 준비한다.
5. 평가자의 준비신호에 학생 1명씩 나와서 물에 들어가 평가지점에 위치하도록 한다.
6. 평가자는 학생들에게 "준비 되었습니까?"라고 말하며 준비상태를 확인한다.
7. 학생의 준비상태를 확인 후, 평가자의 시작신호에 평가가 시작되며 학생은 물에 떠 제자리에 위치하도록 한다.
8. 평가자는 시작신호부터 초시계로 시간을 측정한다.
9. 평가자는 1분이 되었을 때 종료신호로 평가를 종료한다.
10. 평가자는 학생 전체에게 합격/불합격 여부를 안내 및 설명한다.
11. 평가를 마친 학생은 제자리로 돌아가 정렬하여 앉도록 한다.

### ※ 유의점

- 뜨기 시 '누워 뜨기'나 '엎드려 뜨기' 이 외의 방법도 가능하다.
- 가급적 옷을 입은 상태로 평가를 실시한다.
- 물에 떠서 제자리(반경 5m 범위)를 벗어나지 않도록 한다.
- 평가자는 보조평가자와 평가를 진행하며, 1명은 풀 안에 입수, 1명은 풀 밖의 평가지점 옆에 위치한다.
- 세부평가내용은 하나의 과정으로 이어서 평가할 수 있다.
- 평가의 효율성(시간, 학급의 규모나 수영장 공간 등)을 고려할 때 인원을 2~4모둠을 구성하여 평가할 수 있다.  
(즉, 가급적 2번에 걸쳐, 최대 4번 안에 평가를 마무리 하는 것)
- 구조물은 페트병을 사용한다.
- 평가자는 학생들의 안전을 위해 '인원수'와 '건강상태'를 계속 확인한다.  
(특히 물에 있는 학생은 호흡여부를 반드시 확인하며, 이상이 있어 보이는 경우 즉시 물 밖으로 나오게 한 뒤 의료인의 진찰을 받을 수 있도록 한다.)

### + 평가내용

- 물에 떠서 제자리에 위치할 수 있는지 평가한다.
- 제자리에 위치하기의 예:
  - 1) 뜨기 전 머리 위 천장 또는 주변 확인
  - 2) 가상의 기준점을 설정
  - 3) 물에 뜨기 후 기준점을 고려하여 제자리 위치 유지

## 초등학교 생존수영역량 평가 매뉴얼

---

집 필 : 유창완(인천대학교 교수)  
류선미(서울수유초등학교 교장)  
박상봉(서울교육대학교 교수)  
양종현(인천대학교 교수)  
변지아(서울강남초등학교 교사)  
임성욱(대구죽전초등학교 교사)  
현동호(대구한샘초등학교 교사)  
한병서(대한생존수영협회 회장)

---

발 행 일 : 2020년 12월 31일  
발 행 인 : 조희연  
발 행 처 : 학교체육진흥회  
전 화 : 070-4286-6503  
인쇄업체 : 나무프린트 (02-877-2787)