

# 강 의 계 획 서

교육과정	학점은행제	회 차	체육학 (주말C)		
개설과목	호신술	학 점	3	수강료	330,000원
교 수	김만근	휴대폰		이메일	

교 재	교 재 명		저 자	출 판 사
주 교 재	종합실용 호신술	2012	반종진	동국대학교 출판부
부 교 재	현대호신술 교본	2011	현대레저 연구회	태을 출판사

수업목표	인체활동이 내재되어있는 개개인의 호신능력을 직접 체험을 통해 느끼게 하고 인체의 움직임이 갖는 참의미를 터득하며, 일반적인 상황이나 위험한 상황에서 자신의 몸을 보호할 수 있는 능력을 가지며, 건강한 생활을 영위할 수 있도록 하는데 그 목표가 있다.							
오리엔테이션 내용	출결사항 및 운동복 준비							
교수방법	이론과 실기							
성적평가방법	중간고사	40%	기말고사	40%	과제	10%	출석	10%

주 차	강 의 내 용	비 고
1	1) 강의제목 : 오리엔테이션 2) 강의주제 : 호신술 수업 프리젠테이션 3) 강의세부내용 : 수업내용, 진행, 평가방법	강의실 빔프로젝터
2	1) 강의제목 : 호신술의 기본수칙, 기본동작 2) 강의주제 : 기본자세 및 위급상황 예. 3) 강의세부내용 : 자세, 위치선점, 피하기, 피해사례	매트
3	1) 강의제목 : 호신술의 기본동작 2) 강의주제 : 낙법 3) 강의세부내용 : 전방, 측방, 후방, 회전낙법	매트
4	1) 강의제목 : 호신술의 기본동작 및 급소의 위치 2) 강의주제 : 급소의 위치 및 상황별 대처 3) 강의세부내용 : 손, 팔을 잡았을 경우 대처법	매트
5	1) 강의제목 : 호신술의 기본동작 2) 강의주제 : 응급상황별 대처 방법 숙달 3) 강의세부내용 : 팔짱 또는 껴안는 경우 대처법	매트
6	1) 강의제목 : 호신술의 기본동작 2) 강의주제 : 응급상황별 대처 방법 숙달 3) 강의세부내용 : 발 또는 주먹으로 공격 시 대처법	매트
7	1) 강의제목 : 호신술의 기본동작 2) 강의주제 : 응급상황별 대처방법 숙달 3) 강의세부내용 : 흉기로 공격 시 대처법	매트
8	1) 강의제목 : 중간고사 2) 강의주제 : 호신술의 기본동작 3) 강의세부내용 : 자세, 낙법, 응급상황별 대처능력 평가.	
9	1) 강의제목 : 호신술의 응용동작 2) 강의주제 : 기본동작을 이용한 연계 기술 반복 숙달 3) 강의세부내용 : 손, 팔을 제압하기위해 두가지 동작이상을 연이어 시행.	매트
10	1) 강의제목 : 호신술의 응용동작	매트

	2) 강의주제 : 기본동작을 이용한 연계 기술 반복 숙달 3) 강의세부내용 : 각종 흥기를 든 상대를 제압하기위해 두가지 동작이상을 연이어 시행.	
11	1) 강의제목 : 호신술의 응용동작 2) 강의주제 : 기본동작을 이용한 연계기술 반복 숙달 3) 강의세부내용 : 꺼안는 상황별 대처법	매트
12	1) 강의제목 : 호신술 조별 상황극 2) 강의주제 : 1:1 대련을 통해 대처법 숙달. 3) 강의세부내용 : 1:1 대련 시 각종 응급상황을 부여하고, 대처법 반복 숙달	매트
13	1) 강의제목 : 호신술 조별 상황극 2) 강의주제 : 2:1 대련을 통해 대처법 숙달. 3) 강의세부내용 : 2:1 대련 시 각종 응급상황을 부여하고, 대처법 반복 숙달	매트
14	1) 강의제목 : 호신술 조별 상황극 2) 강의주제 : 흥기 등을 사용 시 대처법 3) 강의세부내용 : 각종 모형의 흥기와 상황을 부여하고, 대처법 반복 숙달	매트
15	1) 강의제목 : 기말고사 2) 강의주제 : 호신술의 상황별 역할극을 통한 평가 3) 강의세부내용 : 개인별 응급상황과 역할을 제시하고, 대처능력 평가.	