

# 강 의 계 획 서

<b>과목명</b>	유도 I		
<b>학점</b>	3학점	<b>정원</b>	40
<b>담당 교강사</b>			
<b>수업</b>	<b>수업기간(주)</b>		<b>총수업시간</b>
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		75
<b>교재</b>	<b>교재명</b>	<b>저자명</b>	<b>출판사</b>
	New 유도교본	이노우에 고세이	삼호미디어
<b>관련 과정명</b>	<b>학사</b>	교양, 체육학 전공	
	<b>전문학사</b>	교양, 레저스포츠 전공, 의전경호 전공	
<b>성적</b>	<b>평가방법</b>	상대평가	
	<b>성적배점</b>	중간 30점, 기말 30점, 과제 10점, 출결 20점, 수시시험 10점	
	<b>성적비율</b>	A: 30%이내, B: 누계 70%이내	
	<b>이수요건</b>	성적 60점 이상 + 출석률 80% 이상	
<b>평가일정</b>	중간고사 : 개강 후 7~8주차 기말고사 : 개강 후 15주차		
<b>수업목표</b>	유도는 상대방의 공격을 역이용하는 동양의 무예로 심신을 수련하여 '인간 형성 의 도'를 배우는 스포츠이다. 유도의 운동 특성 및 효과, 무도인의 예절을 배우며, 유도의 기초 기능 및 경기 기능을 습득한다. 이를 위해 유도의 역사, 예법, 규칙, 과학적 기초이론을 이해하고 자세, 잡기, 이동법, 기울이기, 지우기, 걸기, 몸쓰기의 기본 움직임과 후방낙법, 측방낙법, 전방낙법, 회전낙법 등 각종 낙법을 반복 연습하고 손기술, 발기술, 허리기술 등 메치기 초보기술을 습득한다. 기와 체가 하나 되어 심신의 일치를 이루며 체력단련의 효과를 통해 무도인이 갖추어야 할 기초체력, 건강증진, 투쟁심, 정체감, 애국심을 함양하고 건전여가생활로 유도한다.		

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	1) 강의주제 : 오리엔테이션 2) 강의목표 : 교수자와 학습자가 자기소개를 통하여 유대감을 형성할 수 있다. 3) 강의세부내용: 자기소개 및 강의를 통해 예상되는 기대 효과를 표현할 수 있다.	
제2주	-강의주제: 유도의 기초지식 -강의목표 : 이론적 학습을 통해 유도의 역사를 학습하여 유도의 기초 지식을 습득할 수 있다. -강의세부내용: 유도의 출현과 현재 시점까지의 유도의 역사를 학습한다.	
제3주	-강의주제: 유도의 기본 움직임 -강의목표: 이론 수업을 통해 유도의 기본자세(맞잡기, 기울이기, 내딛기, 몸쓰기)의 개념을 파악하고 유도의 기초 지식을 학습할 수 있다. -강의세부내용: 유도의 기본자세인 자연체와 자호체를 학습하고 학습자의 이해를 돕기 위해 이론적인 설명과 함께 교수자가 직접 시범을 보여 학습능률을 극대화시킬 수 있다.	수시시험 실시
제4주	-강의주제: 유도 낙법 -강의목표: 이론 수업을 통해 낙법의 필요성과 상해예방, 동작의 움직임 등의 내용을 파악하고 낙법의 기초 지식을 학습할 수 있다. -강의세부내용: 누운 상태에서 후방 낙법과 쭈그려 앉은 상태에서 후방 낙법을 학습한다.	과제 제출일 : 7주차까지
제5주	-강의주제: 전방낙법과 회전낙법 -강의목표: 전방낙법과 회전낙법에 대한 구체적인 내용을 이론 수업을 통해 먼저 파악하고 이론적 내용을 바탕으로 동작을 이해할 수 있다. -강의세부내용: 양 무릎을 꿇은 상태에서 전방 낙법을 실시한다.	
제6주	-강의주제: 매치기 기술 -강의목표: 이론 수업을 통해 매치기 기술에 대한 전반적인 내용을 파악하고 매치기 실습을 진행할 때 이론적 내용을 바탕으로 동작을 이해할 수 있다. -강의세부내용: 뒤로 회전 몸쓰기 업어치기를 실시한다.	
제7주	중간고사	과제 제출일
제8주	-강의주제: 유도의 허리기술 -강의목표: 이론 수업을 통해 허리기술에 대한 전반적인 내용을 파악하고 허리기술 실습을 진행할 때 이론적 내용을 바탕으로 동작을 이해할 수 있다. -강의세부내용: 허리후리기감아치기, 허리껴치기, 허리채기를 학습한다.	과제 제출일 : 15주차까지
제9주	-강의주제: 유도의 발기술 -강의목표: 이론 수업을 통해 매치기 중 발기술에 대한 전반적인 내용을 파악하고 발기술 실습을 진행할 때 이론적 내용을 바탕으로 동작을 이해할 수 있다. -강의세부내용: 발다리후리기, 벽 짚고 발다리후리기를 학습한다.	
제10주	-강의주제: 유도의 굳히기 기본개념 -강의목표: 이론 수업을 통해 굳히기 중 누르기에 대한 전반적인 내용을 파악하고 누르기 실습을 진행할 때 이론적 내용을 바탕으로 동작을 이해할 수 있다. -강의세부내용: 위누르기에 들어가는 방법, 무릎 꿇고 엎드린 상대를 위누르기로 공격하기, 위누르기에서 빠져나가는 방법을 학습할 수 있다.	수시시험 실시

제11주	<p>-강의주제: 어깨누르기와 결누르기</p> <p>-강의목표: 이론 수업을 통해 누르기 중 어깨누르기와 결누르기에 대한 전반적인 내용을 파악하고 누르기 실습을 진행할 때 이론적 내용을 바탕으로 동작을 이해할 수 있다.</p> <p>-강의세부내용: 어깨누르기 들어가는 방법, 어깨누르기에서 빠져나가는 방법을 학습할 수 있다.</p>	
제12주	<p>-강의주제: 조르기와 꺾기 기술</p> <p>-강의목표: 이론 수업을 통해 굳히기 기술 중 조르기와 꺾기에 대한 전반적인 내용을 파악하고 조르기와 꺾기 실습을 진행할 때 이론적 내용을 바탕으로 동작을 이해할 수 있다.</p> <p>-강의세부 내용: 안아조르기에 들어가는 방법, 무릎 꿇고 엎드린 상대를 안아조르기로 공격하기를 학습한다.</p>	
제13주	<p>-강의주제: 유도 훈련의 방법과 부딪치기</p> <p>-강의목표: 1인 부딪치기, 2인 부딪치기를 학습하여 실전을 대비한 매치기 기술을 습득할 수 있다</p> <p>-이론 수업을 통해 유도 훈련의 기초적인 지식과 부딪히기 훈련방법의 내용을 파악하고 실습을 진행할 때 이론적 내용을 바탕으로 동작을 이해할 수 있다.</p> <p>-강의세부 내용: 1인 부딪치기, 2인 부딪치기를 학습한다.</p>	
제14주	<p>-강의주제: 체력을 증진시킬 수 있는 트레이닝 방법을 학습한다.</p> <p>-강의목표: 기초 체력 트레이닝, 사이드 스텝, 2인 스트레칭을 학습하여 체력증진과 경기력 향상을 도모할 수 있다.</p> <p>-강의세부 내용: 기초 체력 트레이닝, 사이드 스텝, 2인 스트레칭을 학습한다.</p>	
제15주	기말고사	과제 제출일