

강 의 계 획 서

과목명	호신술			
학점	3학점	정원	40	
담당 교강사				
수업	수업기간(주)		총수업시간	
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		75	
교재	주당시수	5		
	교재명	저자명	출판사	
	생활안전호신술	이기세 외 5인	진영사	
관련 과정명	출판연도	2019		
	학사	교양, 체육학 전공, 태권도학 전공		
	전문학사	교양, 의전경호 전공		
성적	평가방법	상대평가		
	성적배점	중간 30점, 기말 30점, 과제 10점, 수시시험 10점, 출결 20점		
	성적비율	A: 30%이내, B: 누계 70%이내		
	이수요건	성적 60점 이상 + 출석률 80% 이상		
평가일정	중간고사 : 개강 후 7~8주차 기말고사 : 개강 후 15주차			
수업목표	<p>사회의 다변화 속에서 자신의 생명을 지키기 위한 간단한 훈련과 종합적이며 입체적인 훈련을 통해 일상생활과 직결되는 여러 가지 문제점이나 위기 상황에 대처하는 호신술의 이해와 수행능력을 배양한다. 이에 따라 호신술의 기본동작과 기본기술, 기초발차기, 기본낙법, 호신기법과 여러 가지 응용 호신술을 사진과 동영상자료로 습득한다. 아울러 언제 생길지 모르는 위험한 상황에 대비해 자신의 몸을 방어하고 반복훈련을 통한 불의의 습격에 호신기술을 응용 활용하여 대처할 수 있다.</p>			

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	비고
제1주	<p>※ 오리엔테이션 및 교과목 소개 (과목에 대한 안내, 출결 & 평가안내)-교과목 특성 및 강의 진행 방법 및 평가 방법을 설명</p> <p>1) 강의주제: - 호신술이란 무엇인가?</p> <p>2) 강의목표: - 호신술에 대한 이해를 통해 호신술의 원리를 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용: - 호신술의 이론과 구성원리 학습 - 호신술의 다양성에 대하여 이해 - 신체의 움직임의 원리</p>	
제2주	<p>1) 강의주제: - 호신술 수련을 위한 준비 - 몸풀기 동작</p> <p>2) 강의목표: - 피하기 훈련을 통해 몸의 움직임에 대한 기능 숙지를 통하여 상황에 대한 설명을 할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용: - 2인 1조 피하기 훈련 - 실전 기능을 몸에 숙달시켜 실생활에 활용이해</p>	
제3주	<p>1) 강의주제: - 기초 자세잡기 - 위험의 예방과 자세 응용 호신술 1</p> <p>2) 강의목표: - 기초 자세 잡기와 기본동작의 숙련에 따라 호신 능력이 향상되기 때문에 몸에 응용 표현을 하게 된다. - 무게 중심과 기저면과의 관계를 활용할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용: - 기마자세, 사선앉기, 외발서기, 낮은 앉기, 교차 앉기, 앉서기, 공격식, 헛다리 서기 학습 - 주먹 한 번 지르기를 학습 - 주먹 무게 중심을 활용한 지르기 학습 - 치기, 지르기의 특징을 활용한다.</p>	
제4주	<p>1) 강의주제: - 기초 발차기 - 주변기기를 활용한 응용 호신술</p> <p>2) 강의목표: - 기본동작의 숙련에 따라 호신 능력의 향상이 가능하다. - 생활 속 소지품으로 자신을 보호할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용: - 앞차기, 발 올리기, 돌려차기, 뒷차기, 앉아 뒤차기, 앉아 앞 돌려차기, 앉아 뒤 돌려차기, 무릎차기, 옆차기 - 주먹 피하기 학습 - 주먹 막기를 학습 - 핸드폰을 이용한 호신술 학습</p>	
제5주	<p>1) 강의주제: - 주먹으로 공격해 올 때 방어법 - 상대가 정면에서 위협할 때의 호신술과 활용한 응용 호신술</p> <p>2) 강의목표: - 정면에서 위협할 때 자신을 보호할 수 있다. - 응용 호신술을 몸에 숙달해서 실제 표현이 가능하다. - 응용 KTA 호신술을 활용할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용: - 상대방이 주먹으로 공격해 올 경우 - 응용 호신술을 학습하여 실생활에 활용 - 연결 동작을 활용한 학습 - KTA 호신술 이용한 정면 호신 기법 학습</p>	

<p>제6주</p>	<p>1) 강의주제: - 의복수 1수 - 인체의 급소와 응용 호신술</p> <p>2) 강의목표: - 급소를 이용하여 자신을 보호할 수 있다. - 응용 호신술을 몸에 숙달해서 실제 표현이 가능하다.</p> <p>3) 강의세부내용: - 응용 호신술을 학습하여 실생활에 활용 - 연결 동작을 활용한 학습 - KTA 호신술 이용한 정면 호신 기법 학습 - 평원, 십진 과정 응용 호신술을 학습</p>	<p>과제 제출일 : 15주차까지</p> <p>수시시험 실시: 14주차</p>
<p>제7주</p>	<p>· 중간고사</p>	
<p>제8주</p>	<p>1) 강의주제: - 기초 술기 응용 - 안손목수/악수수 1수 - 호신술 실전 상황 대처법1</p> <p>2) 강의목표: - 치한이 뒤에서 위협할 때 호신술을 활용할 수 있다. - 생활 도구를 활용한 호신술이 가능하다.</p> <p>3) 강의세부내용: - KTA 호신술 이용한 정면 호신기법 학습 - 오른 아귀손으로 칼재비 목 저치기 할 때, 바탕손으로 가슴을 밀때, 손목 잡혔을 때 - 실전 상황 대처법을 열쇠를 가지고 학습하여 실생활에 활용</p>	
<p>제9주</p>	<p>1) 강의주제: - 방족술/차기 공격 시 - 호신술 실전 상황 대처법 2</p> <p>2) 강의목표: - 우산이나 스틱을 이용한 호신술이 가능하다. - 생활도구를 활용한 호신술을 할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용: - 우산이나 스틱을 활용한 호신술 학습 - KTA 호신술 이용한 정면 호신기법 학습 - 손목 잡혔을 때 실전 상황 대처법을 학습 - 실전 상황 대처법을 열쇠를 가지고 학습하여 실생활에 활용 - 왼 주먹 몸통지르기 실전 상황 대처법을 학습</p>	
<p>제10주</p>	<p>1) 강의주제: - 가방이나 핸드백을 이용한 호신술 실전 상황 대처법</p> <p>2) 강의목표: - 가방을 이용해서도 자신을 보호할 수 있다. - KTA 호신술을 활용할 호신술을 할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용: - 가방이나 핸드백의 끈을 활용한 호신술 학습 - KTA 호신술 이용한 정면 호신기법 학습 - 얼굴, 팔등을 걸어 상대 제압 상황 실습 - 오른발 앞차기/오른 주먹/왼 주먹 지르기 할 때와 오른발 앞차기 /오른 주먹/ 왼 주먹 지르기 할 때 실전 상황 대처법을 학습</p>	
<p>제11주</p>	<p>1) 강의주제: - 방족술/차기 공격 시 - 발기술을 이용한 호신술 실전 상황 대처법</p> <p>2) 강의목표: - 칼을 들고 덤비는 상대를 제압이 가능하다. - KTA 호신술을 활용한 호신술을 할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용: - 발차기 활용한 칼공격에 대한 호신술 학습 - KTA 호신술 이용한 정면 호신기법 학습 - 밀어차기와 앞차기로 자신을 보호하는 상황 실습 - 넘어졌을 경우도 발차기 반격으로 상대 제압 상황 실습</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> - 뒤에서 등치며 오른 주먹으로 얼굴 지르기 상황 대처법을 학습 - 뒤에서 팔 꺾어 올려 입 막고 있을 때 상황 대처법을 학습 	
제12주	<p>1) 강의주제:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 방권술 - 손기술을 이용한 호신술 실전 상황 대처법 <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 손기술을 이용한 호신술로 상대를 제압할 수 있다 - KTA 호신술을 활용한 호신술을 할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 손기술을 활용한 방어 및 호신술 학습 - KTA 호신술 이용한 정면 호신기법 학습 - 상대의 공격을 막기 위한 가장 좋은 자세 학습 - 바탕손을 활용하여 방어하고 반격하는 제압 상황 실습 - 몽둥이로 위에서 내려칠 때, 몽둥이로 위에서 사선으로 내려칠 때 상황 대처법을 학습 	
제13주	<p>1) 강의주제:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 방권술/방족술 - 얼굴 공격 시 팔굽을 이용한 호신술과 타 무술 경험 <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 무술 경험을 위한 기본기술 중 손목관절훈련을 표현하는 것이 가능하다. - 얼굴로 오는 공격 시 팔굽 활용한 호신술을 할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 얼굴 막기 동작을 익혀 자신을 보호하는 호신술 학습 - KTA 호신술 이용한 정면 호신기법 학습 - 바깥막기로 쳐내고 팔굽 반격으로 제압 상황 학습 - 손목 관절 훈련을 이해하고 학습 	
제14주	<p>1) 강의주제:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 방권술/방족술 - 다양한 공격 상황 호신술 <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 무술 경험을 위한 기본기술 중 손목 관절 훈련을 표현하는 것이 가능하다. - 허리 등 다양한 공격 시 자신을 보호할 수 있다. <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 얼굴 막기 동작을 익혀 자신을 보호하는 호신술 학습 - KTA 호신술 이용한 정면 호신기법 학습 - 바깥막기로 쳐내고 팔굽 반격으로 제압 상황 학습 - 손목관절훈련을 이해하고 학습 - 혼자서 하는 방어훈련을 이해하고 학습 	수시시험 실시
제15주	·기말고사	과제 제출일