

# 강 의 계 획 서

|               |   |  |              |
|---------------|---|--|--------------|
| <b>과목명</b>    | 호신술   |  |              |
| <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)<br>2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)   |  | 75시간         |
| <b>교재</b>     | <b>교재명</b>  | <b>저자명</b>                               | <b>출판사</b>   |
|               | 생활안전 호신술  | 이기세, Damin,<br>노성환, 최영진                  | 진영사          |
| <b>관련 과정명</b> | <b>학사</b>   | 교양,체육학 전공,태권도학 전공                        |              |
|               | <b>전문학사</b>   | 교양,의전경호 전공                               |              |
| <b>성적</b>     | <b>평가방법</b>   | 상대평가                                     |              |
|               | <b>성적배점</b>   | 중간 30점, 기말 30점, 과제 10점, 수시시험 10점, 출결 20점 |              |
|               | <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 7주차<br>기말고사 : 개강 후 15주차   |  |              |
| <b>수업목표</b>   | <p>호신술은 인체의 방어 기제 원리 안에서 상대를 제압하거나 분리하는 기술로서 누구나 쉽고 재미있게 수련할 수 있도록 한다.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>호신술의 이론과 구성원리, 다양성, 신체의 움직임 원리를 이해하도록 한다.</li> <li>단전강화법, 전환도법, 기초 자세잡기, 몸풀기, 기초 발차기 및 응용 발차기, 기초술기 등을 수련하도록 한다.</li> <li>태권도 호신술의 이론과 구성원리를 학습하고, 태권도 품새의 막기, 치기, 발차기 등을 응용한 호신술을 수련한다.</li> <li>실전 상황을 가정한 대처법에서는 다양한 상황을 고려하여 기본적인 낙법, 손목 빼기, 방어기술 등을 수련한다.</li> </ol> |  |              |

■ 주차별 강의 내용

| 주별  | 수업 주제 및 내용   | 과제물   |
|-----|--|---|
| 제1주 | <p>※ 오리엔테이션 및 교과목 소개(과목에 대한 안내, 출결 &amp; 평가안내)</p> <p>1) 강의주제:<br/>- 호신술이란 무엇인가?</p> <p>2) 강의목표:<br/>- 호신술에 대한 이해를 통해 호신술의 원리를 설명할 수 있다</p> <p>3) 강의세부내용:<br/>- 호신술의 이론과 구성원리 학습<br/>- 호신술의 다양성에 대하여 이해<br/>- 신체의 움직임의 원리</p>  | <p>과제 제출일 :<br/>13주차</p> <p>수시평가:<br/>6주차</p> |
| 제2주 | <p>1) 강의주제:<br/>- 호신술 수련을 위한 준비<br/>- 몸풀기 동작</p> <p>2) 강의목표:<br/>- 피하기 훈련을 통해 몸의 움직임에 대한 기능 숙지를 통하여 상황에 대한 설명을 할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용:<br/>- 수련생을 올바르게 지도할 수 있는 능력 함양<br/>- 2인 1조 피하기 훈련련의 논리적 이해<br/>- 실전 기능의 실생활에 활용원리의 분석</p>   |   |
| 제3주 | <p>1) 강의주제:<br/>- 기초 자세잡기<br/>- 위험의 예방과 자세 응용 호신술 1</p> <p>2) 강의목표:<br/>- 기초 자세 잡기와 기본동작의 숙련에 따른 응용동작 수련을 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용:<br/>- 기마자세, 사선앞기, 외발서기, 낮은 앞기, 교차 앞기, 앞서기, 공격식, 헛 다리 서기 원리학습<br/>- 주먹 한 번 지르기를 원리 학습<br/>- 주무개 중심을 활용한 지르기 원리 학습<br/>- 치기, 지르기의 특징을 활용한다.</p>  |   |
| 제4주 | <p>1) 강의주제:<br/>- 기초 발차기, 응용 발차기 원리의 학습<br/>- 주변기기를 활용한 응용 호신술 원리학습</p> <p>2) 강의목표:<br/>- 기본 발차기 숙련하고 실전에 활용할 수 있도록 한다.<br/>- 생활 속 소지품으로 자신을 보호할 수 있도록 한다.</p> <p>3) 강의 세부내용:<br/>- 앞차기, 발 올리기, 돌려차기, 뒷차기, 앉아 뒤차기, 앉아 앞 돌려차기, 앉아 뒤 돌려차기, 무릎차기, 옆차기의 원리이론학습<br/>- 주먹 피하기 이론 학습<br/>- 주먹 막기를 이론 학습<br/>- 핸드폰을 이용한 호신술 학습</p> |   |

|                   |  |             |
|-------------------|--|-------------|
| <p><b>제5주</b></p> | <p>1) 강의주제:<br/> - 주먹으로 공격해 올 때 방어법의 원리에 대한 학습<br/> - 상대가 정면에서 위협할 때의 호신술과 응용 호신술의 기본원리</p> <p>2) 강의목표:<br/> - 정면에서 위협할 때 자신을 보호할 수 있다.<br/> - 응용 호신술을 몸에 숙달해서 실제로 적용할 수 있도록 한다.<br/> - 응용 KTA 호신술을 활용할 수 있도록 한다.</p> <p>3) 강의 세부내용:<br/> - 상대방이 주먹으로 공격해 올 경우에 대한 논리적 이해<br/> - 응용 호신술 활용에 대한 논리적 이해<br/> - 연결 동작을 활용한 학습<br/> - KTA 호신술 이용한 정면 호신 기법 학습</p>  |             |
| <p><b>제6주</b></p> | <p>1) 강의주제:<br/> - 의복수 1수의 이론적 원리<br/> - 인체의 급소와 응용 호신술의 이론적 원리</p> <p>2) 강의목표:<br/> - 인체 급소를 이해하며 자신을 보호할 수 있도록 한다.<br/> - 응용 호신술을 몸에 숙달해서 실제로 적용할 수 있도록 한다.</p> <p>3) 강의세부내용:<br/> - 응용 호신술 학습원리의 이해학습<br/> - 연결 동작을 활용한 논리학습<br/> - KTA 호신술 이용한 정면 호신 기법 원리학습<br/> - 평원, 십진 과정 응용 호신술을 전개형식의 원리 학습</p>  | <p>수시평가</p> |
| <p><b>제7주</b></p> | <p>중간고사</p>  |             |
| <p><b>제8주</b></p> | <p>1) 강의주제:<br/> - 기초 술기 응용의 이론적 원리<br/> - 안손목수/악수수 1수의 이론적 원리<br/> - 호신술 실전 상황 대처법1의 이론적 원리</p> <p>2) 강의목표:<br/> - 뒤에서 위협할 때 호신술을 적용할 수 있도록 한다.<br/> - 생활 도구를 활용한 호신술을 적용할 수 있도록 한다.</p> <p>3) 강의세부내용:<br/> - KTA 호신술 이용한 정면 호신기법 논리전개학습<br/> - 오른 아귀손으로 칼재비 목 저치기 할 때, 바탕손으로 가슴을 밀때, 손목 잡혔을 때 논리전개학습<br/> - 실전 상황 대처법을 열쇠를 가지고 학습하여 실생활에 활용에 필요한 논리전개 학습</p> |             |
| <p><b>제9주</b></p> | <p>1) 강의주제:<br/> - 방족술/차기 공격 시의 이론적 원리<br/> - 호신술 실전 상황 대처법 2의 이론적 원리</p> <p>2) 강의목표:<br/> - 우산, 스틱을 이용한 호신술을 적용할 수 있도록 한다.<br/> - 생활도구를 활용한 호신술을 적용할 수 있도록 한다.</p> <p>3) 강의 세부내용:<br/> - 우산이나 스틱을 활용한 호신술 논리적 학습</p>  |             |

|             |   |               |
|-------------|---|---------------|
|             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- KTA 호신술 이용한 정면 호신기법 논리적 학습</li> <li>- 손목 잡혔을 때 실전 상황 대처법을 논리적 학습</li> <li>- 실전 상황 대처법을 열쇠를 가지고 학습하여 실생활에 활용</li> <li>- 왼 주먹 몸통지르기 실전 상황 대처법을 논리적 학습</li> </ul>   |               |
| <b>제10주</b> | <p>1) 강의주제:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 가방이나 핸드백을 이용한 호신술 실전 상황 대처법의 원리의 이해</li> </ul> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 가방을 이용해서도 자신을 보호할 수 있도록 한다.</li> <li>- KTA 호신술을 활용할 할 수 있도록 한다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 가방이나 핸드백의 끈을 활용한 호신술 논리적 학습</li> <li>- KTA 호신술 이용한 정면 호신기법 논리적 학습</li> <li>- 얼굴, 팔등을 걸어 상대 제압 상황 논리적 학습</li> <li>- 오른발 앞차기/오른 주먹/왼 주먹 지르기 할 때 와 오른발 앞차기/오른 주먹 / 왼 주먹 지르기 할 때 실전 상황 대처법을 이론적인 학습</li> </ul>   |               |
| <b>제11주</b> | <p>1) 강의주제:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 방족술/차기 공격 시 논리적 이해</li> <li>- 발기술을 이용한 호신술 실전 상황 대처법의 논리적 이해</li> </ul> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 칼을 들고 덤비는 상대를 제압할 수 있도록 한다.</li> <li>- KTA 호신술을 활용할 할 수 있도록 한다.</li> </ul> <p>3) 강의 세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 발차기 활용한 칼공격에 대한 호신술 원리학습</li> <li>- KTA 호신술 이용한 정면 호신기법 원리학습</li> <li>- 밀어차기와 앞차기로 자신을 보호하는 상황 실습</li> <li>- 넘어졌을 경우도 발차기 반격으로 상대 제압 상황 원리실습</li> <li>- 뒤에서 등치며 오른 주먹으로 얼굴 지르기 상황 대처법을 원리학습</li> <li>- 뒤에서 팔 꺾어 올려 입 막고 있을 때 상황 대처법을 원리학습</li> </ul> |               |
| <b>제12주</b> | <p>1) 강의주제: - 방권술의 원리이해</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 손기술을 이용한 호신술 실전 상황 대처법의 논리적이해</li> </ul> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 손기술을 이용한 호신술로 상대를 제압할 수 있도록 한다</li> <li>- KTA 호신술을 활용할 할 수 있도록 한다.</li> </ul> <p>3) 강의세부내용: - 손기술을 활용한 방어 및 호신술 학습</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- KTA 호신술 이용한 정면 호신기법 원리학습</li> <li>- 상대의 공격을 막기 위한 가장 좋은 자세 원리학습</li> <li>- 바탕손을 활용하여 방어하고 반격하는 상황 원리학습</li> <li>- 몽둥이로 위에서 내려칠 때, 몽둥이로 위에서 사선으로 내려칠 때 상황 대처법원리 학습</li> </ul>   |               |
| <b>제13주</b> | <p>1) 강의주제:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 방권술/방족술의 논리적 이해</li> <li>- 얼굴 공격 시 팔굽을 이용한 호신술과 타 무술 경험의 이해</li> </ul> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 무술 경험을 위한 기본기술 중 손목관절 훈련을 활용할 수 있도록 한다.</li> <li>- 얼굴로 오는 공격 시 팔굽 활용한 호신술을 적용할 수 있도록 한다.</li> </ul> <p>3) 강의 세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 얼굴 막기 동작을 익혀 자신을 보호하는 호신술 논리적 학습</li> </ul>  | <b>과제물 제출</b> |

|             |   |  |
|-------------|---|--|
|             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- KTA 호신술 이용한 정면 호신기법 논리적 학습</li> <li>- 바깥막기로 쳐내고 팔굽 반격으로 제압 상황 논리적학습</li> <li>- 손목 관절 훈련을 이해하고 논리적학습</li> </ul>   |  |
| <b>제14주</b> | <p>1) 강의주제:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 방권술/방족술의 원리적 이해</li> <li>- 다양한 공격 상황 호신술의 원리적 이해</li> </ul> <p>2) 강의목표:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 무술 경험을 위한 기본기술 중 손목관절 훈련을 활용할 수 있도록 한다.</li> <li>- 허리 등 다양한 공격 시 자신을 보호할 수 있도록 한다.</li> </ul> <p>3) 강의 세부내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 얼굴 막기 동작을 익혀 자신을 보호하는 호신술 논리적 학습</li> <li>- KTA 호신술 이용한 정면 호신기법의 이론적 학습</li> <li>- 바깥막기로 쳐내고 팔굽 반격으로 제압 상황의 이론적학습</li> <li>- 손목관절훈련을 이해와 이론적학습</li> <li>- 혼자서 하는 방어훈련을 이해하고 학습</li> </ul> |  |
| <b>제15주</b> | 기말고사  |  |