

2025학년도 2학기 교양호신술 수업계획서

- 교과목 정보

전주대학교

교과목명(영문)	교양호신술					
학수번호	16143-01		과목구분	교양선택	수강인원	39
학점 및 주당시간	2학점 (이론시간:1., 실습시간: 1., 설계시간: 0)					
주 수강대상	1학년-4학년			대면/비대면	-	
추천 선수과목				E-Mail	tkyousan@jj.ac.kr	
담당교수	이숙경	연구실	순영관 405호	전화번호(연구실)	220-4668	
강의시간(강의실)	화3~6(순영105)			강의평가(최근1년)	-	
면담가능교시	화(07교시~10교시)					

- 수업계획

수업개요 및 목표	내 주변의 사회적 약자를 보호하고 실생활 자기방어 훈련을 통해 배려와 존중 그리고 협력을 통해 건강한 사회 구성원을 이끈다. 또한, 신체활동을 활용하여 신체적, 정신적 자신감을 향상시켜 자기방어 훈련을 습관화 한다.				
학습준거					
교재	주교재	Smart 3S 호신술(임신자, 광정현, 이숙경 외, 상아기획, 2019)			
	부교재 및 기타참고자료				
수업방식					
설명식(○)	팀티칭()	원격강의(○)	사례기반학습(○)	액션러닝()	개별지도(○)
실험/실습(○)	세미나()	협동학습(○)	2PBL()	TBL(○)	iClass()
기타()					

- 프로그램 사용여부

사용안함

- 성적평가방법(%)

항목	출석	수시 (중간)	기말	과제	태도	낙법	추가1	추가2	추가3	추가4	총점
비율	20	20	30	10	10	10	0	0	0	0	100
만점	20	20	30	10	10	10	0	0	0	0	100

- 평가원칙

--

- 주별 수업내용

주차	내용	수업방식	과제/수행평가
01 주	교과목 소개 및 강의에 대한 수업의 이해 오리엔테이션 호신술의 이해 호신: 외부로부터 물질적, 충격을 완화시키는 것 술: 기술, 술기로서 다양한 방법을 의미한다.	설명식	
02 주	스마트 호신술의 소개 : 고정관념 깨기(이론 수업) 기존 호신술과 Smart 3s 호신술의 차이를 살펴본다. 감각켜기, 반응하기, 대처하기의 3단계를 살펴본다.	설명식 실험/실습	
03 주	1단계 프로그램 : 감각켜기(Switch on) 초기대응의 중요성을 알아본다. 감각켜기(Switch on)란 나의 위험을 감지하는 능력, 나에게 다가온 위험사항을 빨리 인지하는 능력을 말한다. 즉, 상대방의 의도를 파악하고 판단하는 능력을 의미한다. 감각켜기 훈련법을 통해 자신의 반응속도(감각기능)을 깨워본다.	설명식 실험/실습	
04 주	2단계 프로그램: 반응하기 초기대응에도 불구하고 상대의 나쁜 의도를 파악했다면, 적극적으로 불쾌감, 싫음을 정확한 말과 행동으로 나의 거부 의사를 밝히고 전달하는 과정이 반응하기(Stretch out)단계 이다. 당당하게 대응한다. 그럼에도 불구하고 상대가 나에게 다가온다면, 과감하게 거부 행동을 해야 한다. 몸으로 말해요(눈빛, 목소리, 행동으로 내 감정과 의사 전달해 보기))	설명식 실험/실습 TBL	
05 주	나의 급소 알아보기(신체의 급소 및 몸의 무기이해) 누구에게나 약점은 있다. 상대의 급소와 열린급소에 대해 알아본다. 안전거리, 방어자세, 급소공격, 막기, 피하기, 이동하기 미트와 사각백을 활용하여 짝을 지어 직접 피하고 막고, 공격해 본다	설명식 사례기반학습 실험/실습	
06 주	3단계: 대처하기(Strike back) 강력하게 당당하게 거부의사를 밝혔는데도 상대방이 강압적이라면 자신있게 대처하는 단계이다. 피하기, 막기, 때리기, 타격기술 습득 몸체험 3단계 훈련(감각켜기-> 반응하기-> 대처하기)에 대한 의미를 명확히 이해한다.	설명식 사례기반학습 실험/실습	
07 주	낙법을 이해한다. 낙법이란 떨어지는 방법이다. 머리와 가슴팍으로 둘러싸인 장기를 보호하기 위한 지면과 가까이 완충할 수 있는 방법이다. 달리는 법, 넘어지는 방법, 전방낙법, 고양이낙법, 후방낙법을 이해하고 실습해 본다.	설명식 사례기반학습 개별지도 실험/실습	
08 주	이론시험 20% 낙법 10%		이론시험 20%
09 주	과제물: 폭력에 대한 인식과 법률 외국사례 vs 한국 비교 10point, 출간격 160, A4 4장이내, 표지 없음, 학번, 이름 기재 몸체험 3단계 기초 수련: 언어적 감정전달, 정확한 언어로 말하기, 피하기, 막기, 이동하기, 때리기, 연속적으로 실습해 본다.	설명식 사례기반학습	과제물 10%
10 주	앞에서 공격할 때 대처하기 소지품, 주변도구를 활용할 무기를 살펴본다. 2인 1조 앞에서 공격하는 방법에 대처능력을 실습한다.	설명식 사례기반학습 실험/실습	
11 주	옆/뒤에서 공격할 때 대처하기 옆에서 공격하는 어깨동무, 밀착했을때, 해드락, 뒤에서 머리를 잡은 당길 경우에 대한 대처능력을 실습한다.	설명식 사례기반학습 실험/실습 TBL	

12 주	앉아/벽에 밀렸을 때 대처하기 버스, 의자, 바닥에 앉아 있을 때, 및 벽에 밀렸을 때 대처능력을 실습한다.	설명식 사례기반학습 실험/실습 TBL	
13 주	누워있을 때/밀착해서 앉아있을 때 대처하기 찜질방 누워있을 때, 가까이 앉아서 옆에 밀착하여 앉아 있을 때 대처능력을 실습한다. 상황에 따른 다양한 호신기술을 습득해 본다.	사례기반학습 개별지도 실험/실습 TBL	
14 주	상황 만들어 호신술 만들어 본다. 밀폐 공간, 개방 공간, 사람이 많은 곳, 없는 곳, 조용한 곳, 시끄러운 곳, 버스 속, 외진 골목 등을 실제 자신의 생활패턴에 범주의 우려를 대비한 호신술 3가지를 만들어 본다. 기말고사 연습: 배운 호신술 실제 연결이 매끄럽게 실습해 본다.	사례기반학습 개별지도 실험/실습 TBL	
15 주	기말고사 30%		배운 호신기술을 실제 연결해서 만들어 본다. 30%

※ 장애학생을 위한 지원 및 조정

- 청각: 강의자료(대필도우미) 제공
- 지체: 휠체어 접근 가능한 좌석 조정, 강의자료(대필도우미) 제공
- 시각: 강의자료 파일(확대자료, 점자자료 등) 제공
- 개별 장애유형에 따른 과제제출, 평가관련 지원 및 조정

* 지원항목은 장애학생 특성 및 강의특성에 따라 달