

프로그램 운영 계획서

활동분야	주 짓 수		강 사 명	김 준 현	
프로그램명	주 짓 수 를 이 용 한 셸 프 디 펜 스 (호 신 술)				
대 상	중 1 ~ 중 3			모집인원	12명
운영시간	11:00 ~ 12:00	운영회차	4 회차	요 일	토 요 일
운영비용	교재비(교재명/출판사) : -			그 외 운영비용 : 매트설치	
	재료비 : -				

▶ 프로그램 소개

- 유도에서 파생된 브라질라안 유술로, 타격 없이 꺾거나, 조르기를 이용하여 상대방을 제압하는 호신술에 특화된 운동으로써 주짓수 수련으로 신체 강화 및 자신감 고취에 의의를 둠

▶ 프로그램 목적

- 교과서적인 방법이 아닌, 실제 적용 가능한 셀프 디펜스(호신술) 방법 습득으로 유사시 보다 능률적인 호신의 목적

▶ 프로그램 목표

- 4주간의 짧은 기간 동안 보다 중요한/필요한 동작 습득으로 자신감 고취

▶ 프로그램 운영방법

- 방학기간 동안 실제 위험한 상황에서 적용 가능한 셀프 디펜스(호신술)를 현재 체육관에서 운영 중인 커리큘럼으로 중요한 내용들로만 교육

프로그램 내용

※ 주차는 자유롭게 변경하여 작성

주 차	학 습 (활 동)내 용	준 비 사 항	비 고
1회	- 호신술의 정의/기본 이론 교육 - 부상 방지를 위한 스트레칭 - 모든 동작에 공통적으로 사용되는 기초 움직임 습득	매트	
2회	- 부상 방지를 위한 스트레칭 - 태클을 이용한 위험요소 제거 및 제압	매트	
3회	- 부상 방지를 위한 스트레칭 - 위험한 상황에서의 필요한 탈출 방법	매트	
4회	- 부상 방지를 위한 스트레칭 - 관절기/조르기를 이용한 위험대상 제압	매트	