

# 수업계획서

## 1. 교과목

|              |         |  |      |                |      |     |    |   |
|--------------|---------|--|------|----------------|------|-----|----|---|
| 교과목<br>주수강대상 | 과목명     | 유도2  |      |                |      |     |    |   |
|              | 영문명     | Judo2  |      |                |      |     |    |   |
|              | 교재명     | 유도(용인대학교 무도연구소), 김정행 외, 도서출판 홍경, 2004, 89-8444-232-1 |      |                |      |     |    |   |
|              | 과목번호    | 105408-00  | 교과구분 | 전공선택           | 학점   | 1.0 | 시수 | 2 |
|              | 주수강대상   | 4학년  |      |                | 평가구분 | 점수  |    |   |
|              | 강의시간강의실 | 화7A-8B(15:00-17:00)(C3-113)                          |      |                |      |     |    |   |
| 담당교수         | 성명      | 이종형  | 영문명  | Lee Jong-Hyung |      |     |    |   |
|              | 소속      | 체육교육과  |      |                |      |     |    |   |
|              | 비고      |  |      |                |      |     |    |   |

## 2. 교과목개요

유도는 유능제강의 원리에 의해 이루어지고 있다.

유능제강의 원리란 부드러움이 능히 강한 것을 제압한다는 것으로 상대의 강한 힘에 맞서지 않고 상대가 끌면 밀고, 밀면 끌어서 가장 합리적이고 과학적인 방법으로 힘을 유효하게 사용하여 상대를 제압하는 것이다. 즉, 이것은 자연의 이치에 순응하는 것으로 우리가 유도를 수련하면서 자신의 체력을 향상시키고 마음을 정화시켜서 사람이 사람답게 살아 나가는 길을 추구하며 진정한 유도인으로서 이사회를 이끌고 나갈 수 있는 완전한 인간을 만드는 것을 유도 수련의 참다운 이상으로 하고 있다.

또한 지도법에 대한 교수-방법을 터득하여 유단자로서의 자질을 갖추도록 한다.

## 3. 교수 목표

### 1. 체력의 향상을 꾀한다.

: 유도의 기본이 되는 공격과 방어를 통하여 근력의 증강, 심폐 기능의 향상, 유연성의 증진 등 활기차고 명량한 생활을 할 수 있도록 한다.

### 2. 자신의 몸을 보호하는 능력을 키운다.

: 기술과 체력의 연마를 통하여 유연성, 민첩성 등을 길러 뜻하지 않은 사고로부터 자신의 몸을 보호하고 건강한 생활을 할 수 있다.

### 3. 올바른 인간을 만든다.

: 상대를 인격적으로 존중하며 인간존중, 준법정신과 인내심, 정의감 등 정의적인 능력을 향상시켜 올바른 인간을 만든다.

### 4. 국가발전과 인류 공영에 이바지한다.

: 강건한 신체와 건전하고 정의로운 정신으로 국가발전과 나아가 인류의 공영에 이바지하는 것이 유도 수련의 최대의 목표이다.

### 5. 지도자의 자질을 향상한다.

: 유도 유단자로서 유도 수련에 대한 교수-학습방법을 익혀 지도자로서의 자질을 함양한다.

**4. 수업방법**

|   |             |
|---|-------------|
| 1 | 강의          |
| 2 | 발표          |
| 3 | 시청각         |
| 4 | 과제          |
| 5 | 실기,실험,실습,설계 |

**5. 사용기자재**

|   |         |
|---|---------|
| 1 | PC      |
| 2 | 빔프로젝터   |
| 3 | 인쇄물     |
| 4 | 비디오및오디오 |
| 5 |         |

**6. 학습평가방법**

|   |            |
|---|------------|
| 1 | 중간 (20%)   |
| 2 | 기말 (20%)   |
| 3 | 출석 (10%)   |
| 4 | 과제 (10%)   |
| 5 | 수업태도 (10%) |
| 6 | 발표(10%)    |
| 7 | 수시시험(20%)  |

**7. 대가 참인재 세부역량**

|             |                                 |
|-------------|---------------------------------|
| <b>인성</b>   | 자기설계/자기관리 (20%), 책임감과 리더십 (50%) |
| <b>창의성</b>  | 전공 전문성 (30%)                    |
| <b>공동체성</b> |                                 |

**8. Book Review**

| NO | 도 서 명   | 저 자 명    | 출 판 사 | 출판년도 | 비고(ISBN)   |
|----|---------|----------|-------|------|------------|
| 1  | 유도      | 김정행      | 홍경    | 2004 | 8984442321 |
| 2  | 유도의 첫걸음 | 왕석원, 전승훈 | 우래    | 1998 | 8985309358 |

**9. 참고도서**

| NO | 도 서 명   | 저 자 명    | 출 판 사 | 출판년도 | 비고(ISBN)   |
|----|---------|----------|-------|------|------------|
| 1  | 유도      | 유도학과 교수  | 홍경    | 2004 | 8984442321 |
| 2  | 유도의 첫걸음 | 왕석원, 전승훈 | 우래    | 1998 | 8985309358 |

10. 주별수업계획서

| 주 차 | 내 용  |
|-----|--|
| 제1주 | 제1장 유도의 개요<br>1. 유도의 의의 및 수련의 목적<br>2. 유도사<br>3. 기술의 분류 명칭<br><유도 지도법에 대한 교수-학습 방법 중심 전개>                              |
| 제2주 | 제1장 유도의 개요<br>4. 유도의 기초 지식<br>5. 예법<br><유도 지도법에 대한 교수-학습 방법 중심 전개>   |
| 제3주 | 제2장 유도의 기본 동작<br>1. 자세<br>2. 맞잡기<br><유도 지도법에 대한 교수-학습 방법 중심 전개>  |
| 제4주 | 제3장 유도의 기술<br>1. 낙법<br>- 후방낙법<br>- 측방낙법<br>- 전방낙법<br>- 전방회전낙법<br><유도 지도법에 대한 교수-학습 방법 중심 전개>                           |
| 제5주 | 2. 메치기기술<br>가. 손기술<br>- 엮어치기<br>- 한팔엮어치기<br>- 빗당겨치기<br>- 어깨로 메치기<br><유도 지도법에 대한 교수-학습 방법 중심 전개>                        |
| 제6주 | 나. 허리기술<br>- 허리후리기<br>- 허리채기<br>- 허리튀기<br>- 허리껴치기<br><유도 지도법에 대한 교수-학습 방법 중심 전개>                                       |
| 제7주 | 다. 발기술<br>- 안다리후리기<br>- 안뒤축후리기<br>- 발다리후리기<br>- 허벅다리걸기<br>- 모두걸기<br>- 무릎대돌리기<br>- 발목받치기<br><유도 지도법에 대한 교수-학습 방법 중심 전개> |

|      |  |
|------|--|
| 제8주  | 라. 누우며 메치기기술<br>- 배대뒤치기<br>- 안오금띄기<br>- 누우면서 던지기<br>- 모로걸기<br><유도 지도법에 대한 교수-학습 방법 중심 전개>                          |
| 제9주  | 3. 굳히기기술<br>가. 누르기<br>- 곁누르기<br>- 위누르기<br>- 위고쳐누르기<br>- 가로누르기<br>- 세로누르기<br>- 어깨누르기<br><유도 지도법에 대한 교수-학습 방법 중심 전개> |
| 제10주 | 나. 조르기<br>- 십자조르기<br>- 맨손조르기<br>- 안아조르기<br>- 죽지걸어조르기<br>- 삼각조르기<br><유도 지도법에 대한 교수-학습 방법 중심 전개>                     |
| 제11주 | 다. 꺾기<br>- 팔엹어비틀기<br>- 팔가로누워꺾기<br>- 어깨대팔꿈치꺾기<br>- 겨드랑이대팔꺾기<br><유도 지도법에 대한 교수-학습 방법 중심 전개>                          |
| 제12주 | 라. 굳히기의 공격법<br>- 받기가 누워 있을 때<br>- 받기가 옆드려 있을 때<br>- 잡기가 누워 있을 때<br>- 잡기가 옆드려 있을 때<br><유도 지도법에 대한 교수-학습 방법 중심 전개>   |
| 제13주 | 제4장 유도의 연습방법 및 보조운동<br>1. 연습방법<br>가. 익히기의 연습<br>나. 굳히기의 연습<br>다. 자유연습<br><유도 지도법에 대한 교수-학습 방법 중심 전개>               |
| 제14주 | 2. 체력증강 운동<br>가. 스트레칭<br>나. 근력 강화훈련<br>다. 보조운동   |

|      |                             |
|------|-----------------------------|
|      | <유도 지도법에 대한 교수-학습 방법 중심 전개> |
| 제15주 | 공휴일 보강                      |
| 제16주 | 학기말고사 평가 및 수강소감 발표          |