

여성주의 자기방어훈련 매뉴얼



난다뛰는다다른몸

난다 똥다 다른몸

I. 우리를 위한 여성주의 자기방어훈련 _ 7

1. 시작하기 전 : 프로그램의 이해 _ 8
2. 기획단계 : 기획단과 프로그램 구성하기 _ 10
3. 준비단계 : 프로그램 진행을 위해 준비하기 _ 12
4. 실행단계 : 참여자와 함께 훈련하기 _ 17

[실행단계 예시]

- 1] 목표와 규칙을 정하자 _ 19
- 2] 보는 데서부터 여성스포츠험를 시작하자 _ 20
- 3] 움츠리지 말고 소리쳐보자 _ 22
- 4] 체력을 튼튼히 기르자 _ 24
- 5] 유용한 기술을 배워두자 _ 28
- 6] 함께 이야기하고 생각을 나누자 _ 32

5. 평가단계 : 결과를 나누기 _ 35

II. 이분법을 넘어 - 여성주의 자기방어운동 _ 37

III. 한국성폭력상담소 여성주의 자기방어훈련의 역사 _ 45

IV. 성폭력에 대한 생각을 점검해보는 OX QUIZ _ 59