

연간 지도 계획

프로그램명: 태권도

작성자: 강사 박선화

월	차시	주 제	학습내용
3	1	기본동작.기본발차기 기초체력.인성교육	주먹쥐는법. 무릎접는방법. 바른자세
	2	기본동작. 기초체력	앞굽이 자세습득. 앞굽이 아래막기
	3	기본 발차기	앞차기. 뺨어올리기
	4	품세. 기초체력	태극1장. 점프력 연습
4	5	기본동작. 발차기 인성교육	몸통 돌려차기. 몸통막기와 얼굴막기.질서
	6	품세. 발차기. 기초체력	태극2장(1~6번)부분습득. 내려찍기
	7	품세. 발차기 .기본동작	태극2장(7~12번). 앞굽이 자세 및 앞서기
	8	품세. 발차기	태극2장(13~20번). 배웠던 발차기 습득
5	9	인성교육. 기초체력 기본동작	뒷굽이자세. 예절
	10	품세. 미트발차기	앞차기.돌려차기. 태극3장(1~6번)
	11	체력단련	옆드려 등넘기.외발로 점프. 지그재그 달리기. 태극3장(7~14번)
	12	스텝. 기본발차기	제자리 스텝.백스텝. 기본발차기.태극3장(14~21번)
6	13	인성교육. 기초체력	360도 회전하면 박수치기
	14	미트발차기. 품세	내려찍기. 얼굴돌려차기.태극4장(1~9번)
	15	체력단련	제자리점프.쪼그려뛰기.태극4장(10~16번)
	16	겨루기 발차기. 스텝	빠른발차기.전진스텝.태극4장(17~20번)
7	17	기본동작. 인성교육. 기초체력	주먹지르기.범서기
	18	체력단련	제자리 높이뛰기.사이드스텝 태극5장(1~8번)
	19	스텝	원스텝. 진스텝.태극5장(9~16번)
	20	발차기	빠른발차기.돌려차기.내려찍기 태극5장(16~21번)
8	21	방학	방학
	22	방학	방학
	23	품세. 체력단련	태극1.2장.무릎 빨리 들어올리기
	24	미트 발차기	태극3장. 빠른발차기.전진스텝

월	차시	주 제	학습내용
9	25	기초체력. 기본동작	앞굽이. 앞서기
	26	체력단련. 발차기. 품세6장	빨리 앞차기, 옆차기. 태극6장(1~9번)
	27	미트 발차기	옆차기. 빠른발차기. 태극6장(10~17번)
	28	스텝	스텝을 이용한 주먹찌르기. 태극6장(18~21번)
10	29	기초체력	태극6장 끝번까지 연습, 호각달리기
	30	기본동작. 품세7장	편손끝 찌르기. 주춤서기. 태극7장(1~8번)
	31	스텝	앞발을 뒤로 빼는 백스텝, 태극7장(9~15번)
	32	미트발차기	스텝을 이용해서 발차기. 태극7장(16~22번)
11	33	기초체력	왕복달리기. 태극7장 끝번까지 연습
	34	기본동작 품세 8장	아귀손목치기, 앞굽이. 뒷굽이. 태극8장(1~7번)
	35	스텝	후진하면서 스텝. 태극8장(8~15번)
	36	왕복발차기	빠른 발차기, 나래차기. 앞차기. 태극8장(16~22번)
12	37	기초체력. 품세8장	태극8장 끝번까지 연습
	38	기본동작	한손날 치기. 앞서기. 뱀서기. 태극8장
	39	스텝	태극8장. 스텝을 이용한 주먹 막기
	40	미트발차기	태극8장. 호각소리발차기
1	41	방학	방학
	42	방학	방학
	43	방학	방학
	44	체력단련 품세	근력. 지구력. 유연성. 태극4장
2	45	스텝종합 품세	제자리. 전진. 백스텝 등. 태극5장
	46		
	47		
	48		