

# 2023년 태권도 연간 지도계획서

마룡초등학교

프로그램명	태 권 도	지도강사	이○○
대상	1-6학년	지도주수	36 주
지도기간	2023년 3 월 ~ 2023년 12 월		
지도목표	몸과 마음을 수련하여 자신감과 도전정신을 향상 시킨다.		

차시별 지도 계획			
주	주제	학습내용	비고
1	기본동작	서기자세/기본막기	
2	기본발차기	모션/앞차기/돌려차기/내려차기	
3	품새	무릎올리기/초심품새	
4	앞구르기	스텝/타켓발차기/앞구르기	
5	돌려차기	앞서기방어/돌려차기	
6	기본동작	앞굽이얼굴막기/초심품새	
7	연결발차기	태극1장/연결발차기	
8	승급심사	스텝/모션/발차기/품새/약속겨루기	
9	맞춰겨루기	이동지르기/품새/맞춰겨루기	
10	옆차기	점프력/옆차기/주춤서연속지르기	
11	모션발차기	십자가/방어후주먹/모션발차기	
12	자유겨루기	연결발차기/모션/자유겨루기	
13	방어후공격	점프력4종/싸이드빠져방어후공격	
14	체력훈련	고빱훈련/스피드발차기/품새	
15	가위바위보발차기	무릎올리기/가위바위보발차기/앞구르기	

## 차시별 지도 계획

주	주제	학습내용	비고
16	품새	태극1장.태극4장/옆차기	
17	호신술	2인1조손목수/품새/후리기	
18	승급심사	모션/모션발차기/앞구르기/품새/	
19	약속겨루기	무릎높이올리기/모션발차기/약속겨루기	
20	뒷굽이	뒷굽이양손날막기/품새/뒷구르기	
21	받아차기	후진스텝/품새/앞발빠져받아차기	
22	품새	연성체조/품새/달려가높이앞차기	
23	1.2.3.4발차기	앞후리기/1234발차기/풍차돌리기	
24	호신술	뒷굽이얼굴막기/먹살탈출/쥐잡기	
25	공.수법익히기	선배가후배가르치기/공.수법익히기	
26	회전발차기	뒤로회전발차기/품새/스피드무릎올리기	
27	타켓겨루기	2인1조타켓발차기/타켓겨루기	
28	승급심사	기본동작/품새/풍차돌리기/자유겨루기	
29	특수발차기	십자가/빠른발차기/달려가멀리옆차기	
30	풍차돌리기	십자가뒤로/걸어가발차기/스텝겨루기	
31	약속겨루기	품새/공격과방어연습/벽짚고앞차기	
32	스피드발차기	뒤로밀착/스피드발차기/품새	
33	특수발차기	기본막기/기본발차기/점프양발차기	
34	일자뺨기3종	일자뺨기3종/품새/림보	
35	2인1조일보겨루기	점프력4종/받아차기/2인1조겨루기	
36	싸이드받아차기	싸이드스텝3종/받아차기/품새/	