

The background of the slide features a serene landscape with misty, blue-toned mountains. In the foreground on the right, a person is seen in profile, sitting in a meditative pose on a large, grey rock. To the right of the person, a portion of a traditional Korean pavilion with a dark tiled roof is visible. The overall atmosphere is peaceful and contemplative.

2018년 울산시태권도협회 도장지도자 교육

KTA 태권도장 교육과정 이해와 실제

일자 : 2018. 2. 24(토)

장소 : 울산시교육청

강사 황보선



강사 소개



사범 황보선

T.063-222-8890 C.010-9476-8880

E. taekwondovvv@naver.com

- ✓ 태권도 7단
- ✓ 블랙벨트태권도장 관장
- ✓ 대한태권도협회 태권도장 지도자 교육 강사
- ✓ KTA 태권도장 교육과정 개발위원
- ✓ KTA 심사관리위원회 위원
- ✓ 국기원 태권도연구소 객원연구원
- ✓ 전주시태권도협회 사무국장





강의 제목 및 내용

1. 체험수련 및 단계별 심사를 통한 수련생 관리시스템 구축하기

- 체험수련, 입관심사, 승급심사, 승품단심사를 통해 수련생을 관리하는 방안

2. 3-6-9 순환수련을 통한 교육과정 구조화 만들기

- 3회 6일 9주 순환수련을 구조화하는 방안

3. 마음다지기 학습지 및 평가지를 활용한 인성교육

- KTA인성교육프로그램 마음다지기 학습지를 통한 인성교육 적용 방안

4. KTA 태권도장 교육과정 이해와 실제

- 표준화된 태권도장 교육과정을 통해 교육의 일관된 방향성과 신뢰성을 구축 방안





강의 내용 및 목차

KTA 태권도장 교육과정 적용방안

- 1.KTA 태권도장 교육과정 의미와 역할
- 2.KTA 태권도장 교육과정 실제
- 3.KTA 태권도장 교육과정 적용방안 및 실제



1.KTA 태권도장 교육과정의 의미와 역할





도장경영 요인

1. 위치, 장소

2. 인테리어

3. 수련생 관리

4. 정기특별 행사

5. 정기특강교육





도장경영 요인

6.회계관리

7.심사관리

8.홍보전략

9.매뉴얼관리

10.직원 및 기타관리

11.수련체계관리-교육과정



1.KTA 태권도장 교육과정의 의미와 역할

KTA 태권도장 교육과정의 의미

태권도장에서 태권도의 체계적이고 표준화된 교육과정 속의 신체활동을 통해 다양한 가치 요소(신체적 · 정신적)를 종합적으로 체험, 체득하며 이를 생활 속에서 실천할 수 있는 역량을 갖도록 한다.





1.KTA 태권도장 교육과정의 의미와 역할

KTA 태권도장 교육과정의 역할

일관된 교육방향성을 통한 교육신뢰도 회복



상향 평준화, 표준화



하향 평준화, 비표준화



2.KTA 태권도장 교육과정의 실제





2.KTA 태권도장 교육과정의 실제

1. 교육 목표

- 유급자 : 품새와 기본동작 중심의 수련과정을 통해 태권도 기본 기술의 체계를 습득하고 유단(품)자가 되기 위한 기초 능력을 습득하는데 목적이 있다.
- 유단자 : 유급자에서 습득하였던 기초 능력을 바탕으로 좀 더 구체화되고 전문적인 태권도 기술 및 정신 덕목을 수양하여 태권도 수련생으로서의 자질을 높인다.

2. 교육 과정의 목표

- 신체 기능 향상
- 태권도 기술 습득
- 방어 능력 개발
- 정신력과 인내 함양
- 몸과 마음의 조화





2.KTA 태권도장 교육과정의 실제

3. 태권도장 교육 과정 과목

구분	과목	비고
유급자, 유단(품)자 필수과정 과목	품새	
	겨루기	
	격파	
	호신술	
	태권도코어	
	실전 손기술	
	태권도 인성	
유단(품)자 선택과정 과목	시범 / 익스트림 태권도	
	태권체조	
	리더십	

※ 본 과목은 차후 조정될 수 있음





2.KTA 태권도장 교육과정의 실제

4. 태권도장 교육 과정 이수시간

구분		주5일 과정(기본)	주3일 과정(선택)
유급자		18개월(72주) : 총 360시간	30개월(120주) : 총 360시간
유단 (품)자 (필수과목 +선택과목)	1단(품)	12개월(48주) : 총 240시간	20개월(80주) : 총 240시간
	2단(품)	24개월(96주) : 총 480시간	40개월(160주) : 총 480시간
	3단(품)	36개월(144주) : 총 720시간	60개월(240주) : 총 720시간





2.KTA 태권도장 교육과정의 실제

5. 태권도장 교육 과정 구성 기준

1. 기술의 체계는 모든 교육 과정의 기본이 되며 그 근본은 **품새**이다.
품새 나눔의 기준은 2개월 과정으로 선행학습 과정과 품새 과정으로 구분된다.
2. 유급자의 격파는 품새 동작의 구성 요소로 진행한다.
3. 유급자의 겨루기는 경기 기술이 아닌 겨룸의 필요한 기본적인 내용으로 구성한다.
4. 유급자의 호신술은 유단(품)자에서 진행될 실제 기술에 필요한 선행 학습으로 진행한다.
5. 시범, 실전손기술, 경기 겨루기, KTA코어, 무기술, 태권체조 등은 유단(품)자에서 진행되는 별도 프로그램으로 구성한다.
6. KTA인성, 코칭언어, 리더십 프로그램은 신체 교육 과정의 단계별 진행이 아닌 24개 덕목을 바탕으로 한 통합 교육의 개념으로 진행한다.





2.KTA 태권도장 교육과정의 실제

6. 태권도장 교육 과정 급수의 구성배경

1. 유급자의 9급은 동양의 전통적 완전한 수 9를 의미한다.
2. 각 급은 2개월(8주 40시간을 심사주기)을 기준으로 한다.
3. 18개월이 아닌 16개월(단계별 1개월, 2개월, 3개월 평가)로 진행되면 심사주기 선정의 어려움이 있다.(주별 측정 항목의 선정불가)
4. 일정한 심사주기는 초기 수련생(유급자)들이 평가주기(심사)에 대한 혼란을 막을 수 있다.
5. 유급자에서 충분한 수련과정은 기술의 질을 높이고 경영 수익의 기간을 늘린다.
6. 급별(2개월) 과정에 대한 기준이 마련되면 대안을 제시하기 용이하다.
 - ※ 대안: 먼저 2개월(9급)과정을 1개월 과정으로 줄이고 추후 심사준비과정(품보급)으로 덧붙여서 탄력적으로 총 수련기간을 정할 수 있다.
 - ※ 도장환경에 따른 예시 : 9급(1개월 과정) - 9개월 + 3개월(심사준비과정) = 총 12개월 유급자 과정
7. 유단(품)자 프로그램은 1단(품)은 3차(각 4개월 단위), 2단(품)은 6차(각 4개월 단위), 3단(품)은 9차(각 4개월 단위)로 구성한다.





2.KTA 태권도장 교육과정의 실제

7. 태권도장 급수별 교육 과정 실제

급·품(단)		9급 (18~17개월)	8급 (16~15개월)	7급 (14~13개월)	6급 (12~11개월)	5급 (10~9개월)	4급 (8~7개월)	3급 (6~5개월)	2급 (4~3개월)	1급 (2~1개월)	심사 준비	1단(품) (1년)	2단(품) (2년)	3단(품) (3년)
철학적 배경		흰색	벽색 (살색)	노란색	유황색	녹색	청색	주황색	빨간색	자색		자색 검정색	검정색	검정색
띠(안)		하얀색	노란색	주황색	초록색	파란색	보라색	밤색	빨강색	빨강색		빨강색 검정색	검정색	검정색
신체교육	품새 (기본동작)	몸의 움직임	선행학습 태극1장	선행학습 태극2장	선행학습 태극3장	선행학습 태극4장	선행학습 태극5장	선행학습 태극6장	선행학습 태극7장	선행학습 태극 8장		선행학습 고려	선행학습 금강	선행학습 태백
	겨루기					●	●	●	●	●		●	●	●
	격파	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●
	호신술	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●
	체력	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●
	실전 손기술	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●
	시범, 익스트림								●	●		●	●	●
	태권도코어								●	●		●	●	●
	태권체조											●	●	●
인성교육	인성	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●
	리더십											●	●	●

※ 본 과정은 차후 수정 및 조정될 수 있음





2.KTA 태권도장 교육과정의 실제

8. 태권도장 급수별 교육 과정 심사주기

- 유단(품)자와 유급자의 차별화
- 충분한 수련 기간을 부여함으로 유단자 기술 난이도 차별화
- 유단(품)자의 경우 잦은 심사로 인한 권태가 발생할 수 있다.
- 수련비 형태의 다양성 발생

유급자										비고(Note)
1차 심사	2차 심사	3차 심사	4차 심사	5차 심사	6차 심사	7차 심사	8차 심사	9차 심사	승단(품) 심사	9번 승급심사
8주(2개월)	8주(2개월)	8주(2개월)	8주(2개월)	8주(2개월)	8주(2개월)	8주(2개월)	8주(2개월)	8주(2개월)	18개월	1번 승단심사
1 단(품)										
1차 심사		2차 심사			3차 심사			승단(품) 심사		3번 승급심사
4개월		4개월			4개월			12개월		1번 승단심사
2 단(품)										
1차 심사	2차 심사	3차 심사	4차 심사	5차 심사		6차 심사	승단(품) 심사			6번 승급심사
4개월	4개월	4개월	4개월(4개월		4개월	24개월			1번 승단심사
3 단(품)										
1차심사	2차심사	3차심사	4차심사	5차심사	6차심사	7차심사	8차심사	9차심사	승단(품) 심사	9번 승급심사
4개월	4개월	4개월	4개월	4개월	4개월	4개월	4개월	4개월	36개월	1번 승단심사





2.KTA 태권도장 교육과정의 실제

9. 태권도장 급수별 교육 과정 심사평가 항목

9 가지 평가항목	세부 사항
정확성 Accuracy	동작의 모양, 암기, 명칭, 뜻
시선 Focus	목표점, 목표물 사용, 올바른 방향, 시야
동작의 조화 Body Position	올바른 서기, 예비동작/동작, 몸의 조화
균형 Balance	몸의 중심선 유지, 중심의 이동, 방향전환, 힘의 균형
강유 완급 Speed	근력, 짝힘, 동작의 흐름, 호흡
힘의 작용 Power	힘의 전달, 가격지점, 때맞춤, 관통
거리조절 Distance	거리, 발의 이동
동작의 연결 Combination	호흡, 복합동작
숙련(완성) Mastery	반복 연습, 동작의 완성





2.KTA 태권도장 교육과정의 실제

10. 태권도장 지도자용 지침서 개발

구 분	내 용
코칭언어	지도자 코칭언어 지침서
매니저 매뉴얼	태권도장 매니저 역할 지침서
도장 행동 규범	태권도장 행동 규범 지침서
보조사범 운영	태권도장 보조사범 활용 방안 지침서



3.KTA 태권도장 교육과정의 적용 방안 및 실제





3.KTA 태권도장 교육과정 적용방안 및 실례

1. KTA 태권도장 교육과정의 적용 전 이해 수준

- 공통과 선택의 경계를 잘 파악 : 지역, 학습자의 다양한 특수성을 파악 적용
- 미래지향적 자세와 균형적인 자세 필요 : 미래사회 변화예측, 점진적 개선 지향

	개발 주체	교육과정 유형	교육과정 성격
KTA 태권도장 교육과정	KTA	태권도장 표준 교육과정	공통적, 보편적, 기본적인, 광의적 기준
시 · 도 교육과정	시 · 도 협회	승단심사 기준	시도의 특성, 실태, 요구를 고려한 승단(품)심사 기준
도장별 교육과정	각 도장별	구체적 현장 적용 기준	지역의 특성, 실태, 요구를 고려한 구체적 교육과정





3.KTA 태권도장 교육과정 적용방안 및 실례

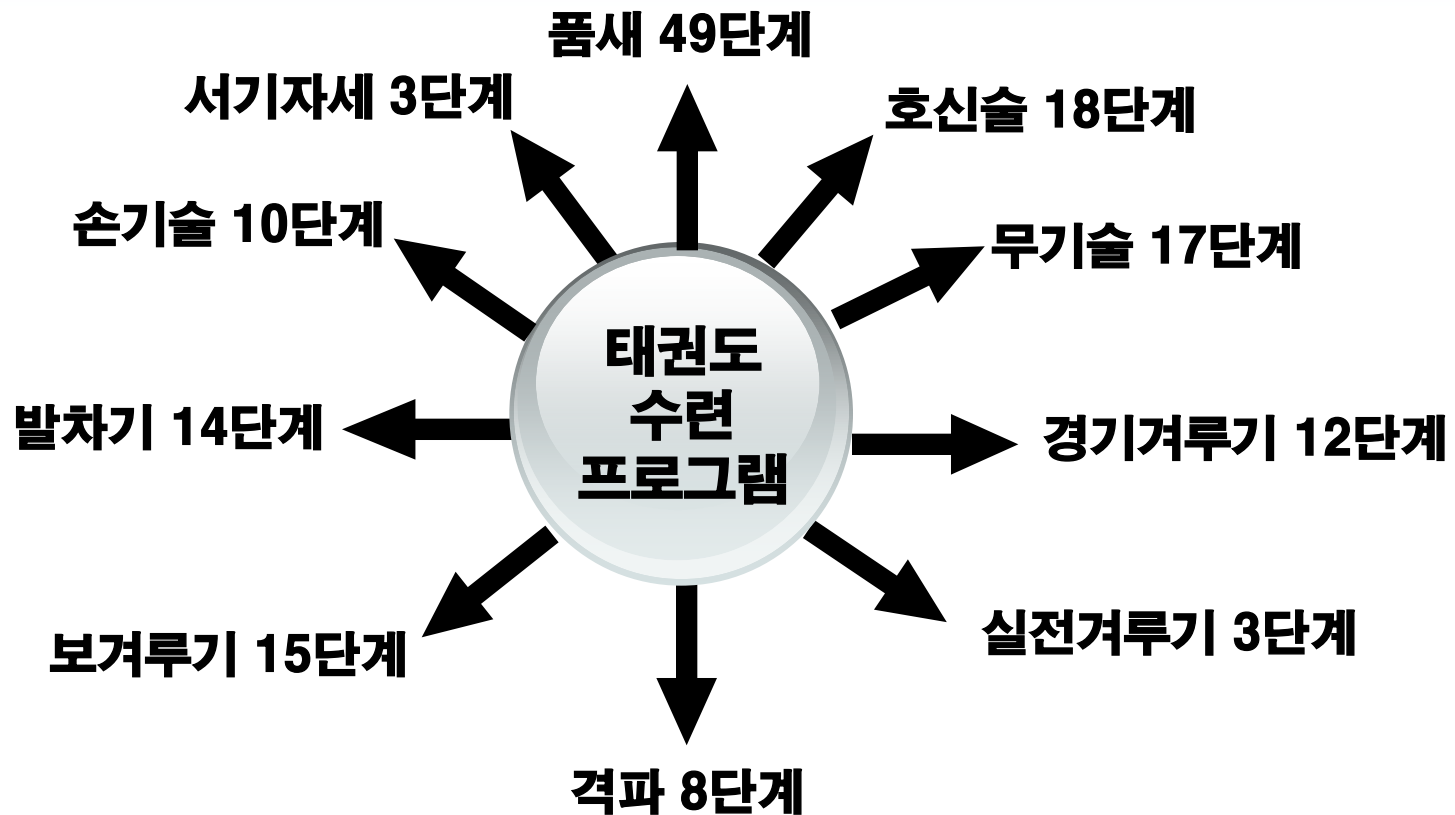
2. 우리 도장 교육과정 과목 정립





3.KTA 태권도장 교육과정 적용방안 및 실례

3. 우리 도장 수련프로그램의 정립





3.KTA 태권도장 교육과정 적용방안 및 실례

4. 우리 도장 교육과정 이수시간 정립

구분	수련형태	과목	시간	주	개월
유치부 15급~11급	주5일	서기 손기술 발기술 품새(태극1장)	240시간	48주	12개월
유급자 10급~1급	주5일 수련기준	서기자세 손기술 발기술 품새 보겨루기 경기겨루기 격파 인성 태권도 체력	360시간	72주	18개월
1품(단)	주5일 수련기준	호신술 무기술 시범(익스트림태권도) 태권체조 리더십 실전겨루기	240시간	48주	12개월
2품(단)			480시간	96주	24개월
3품(단)			720시간	144주	36개월





3.KTA 태권도장 교육과정 적용방안 및 실례

5. 우리 도장 교육과정 급별과정 정립

1급 교육과정(불간띠)

수련자 성명 : [] 승급심사일 : 20 년 월 일

구 분	과 목	지 도 내 용	선택	평 가
인성교육	① 인사예절	"호도하겠습니다"	<input type="checkbox"/>	
	② 심성수련	무도남매 호도하는 방법	<input type="checkbox"/>	
	③ 발효력	무도남매 음해 10가지	<input type="checkbox"/>	
기초체력	① 심폐지구력	의자오르내리기(100회)	<input type="checkbox"/>	
	② 근발력	80cm줄로 줄넘기 3회	<input type="checkbox"/>	
	③ 평형성	줄구나무서기(5초)	<input type="checkbox"/>	
태권도 이론 (유아 제외)	① 유연성	다리 전 · 후 · 좌 · 우로 벌리기	<input type="checkbox"/>	
	② 지도법	운반운동의 중요성과 지도법	<input type="checkbox"/>	
	③ 품새 이론	품새의 주의사항	<input type="checkbox"/>	
태권도의 기술	④ 경기기록기이론	기록기 독립무위, 신체 사용무위	<input type="checkbox"/>	평가 기준 "정확성"
	① 주먹,손날 법	올바른 주먹, 손날 쥐는 법	<input type="checkbox"/>	
	② 주먹서기	손기술 기본 1번~6번	<input type="checkbox"/>	
	③ 기본자세	기본자세 1번, 시무지표기, 시무탁기	<input type="checkbox"/>	
	④ 발차기	①앞차기 - 윗차기 - 옆차기 ②돌려차기-뒤차기	<input type="checkbox"/>	
	⑤ 품 새	태극 1장~8장 (유아 : 태극3장 1번~20번)	필수	
	⑥ 겨루기	제한겨루기(돌려차기, 품개차기, 휘차기,뛰어발차기)	<input type="checkbox"/>	
	⑦ 격파	휘둘러차기(1.8cm)	<input type="checkbox"/>	
	⑧ 호신술(낙법)	회전낙법	<input type="checkbox"/>	
	⑨ 탈로겨루기	1품 이상 과정부터 실시		
⑩ 투기술	1품 이상 과정부터 실시			

총 점	합격 유효	시 · 법	최우요

※ 인성교육 중 선택 1, 기초체력 중 선택 1, 태권도 이론 중 선택 1, 태권도 기술 중 선택 2 안에 / 표시하세요.(단,품새는 필수입니다)

경희대-블랙벨트태권도장

www.bbtkd.co.kr Tel.222-8990 Fax.226-8912



6. 년,월간 수련 계획 수립

년간 순환식 수련프로그램

과목	1	2	3	4	5	6	7	8
월(주)	서기	손기술	발차기	호신술	격파	무기술	보겨루기	품세
2월 ~3월 (8주)	기본 서기	-1번 -6번	-1번 -6번 -12번	-1번 -2번 -3번	-주먹 격파 -발격 파	태권 검도 1장	-1번 -7번 -13번	-태극1장 -태극5장 -고려
4월 ~5월 (8주)	기본 서기	-2번 -7번	-2번 -7번 -13번	-4번 -5번	-주먹 격파 -발격 파	태권 검도 2장	-2번 -8번 -14번	-태극2장 -태극6장 -금강
6월 ~7월 (8주)	기본 서기	-3번 -8번	-3번 -8번 -14번	-1번 -2번 -3번	-주먹 격파 -발격 파	태권 검도 3장	-3번 -9번 -15번	-태극3장 -태극7장 -태백
8월 ~9월 (8주)	기본 서기	-4번 -9번	-4번 -9번 -12번	-4번 -5번	-주먹 격파 -발격 파	태권 검도 1장	-4번 -10번 -16번	-태극4장 -태극8장 -평원
10월 ~11월 (8주)	기본 서기	-5번 -10 번	-5번 -10번 -13번	-1번 -2번 -3번	-주먹 격파 -발격 파	태권 검도 2장	-5번 -11번 -17번	-태극1장 -태극5장 -고려
12월 ~1월 (8주)	기본 서기	-1번 -6번	-1번 -6번 -12번	-4번 -5번	-주먹 격파 -발격 파	태권 검도 3장	-6번 -12번	-태극2장 -태극6장 -금강



8주 수련프로그램

7. 주간,일간 수련 계획수립

	일	월	화	수	목	금	토
주수련	보조수련	태권PAPS 성장체조	태권PAPS 성장체조	품새 겨루기 평가	품새 겨루기 평가	연성교육 학교체육 호신술	
1주 기본서기 손기술		심폐지구력 성장체조 손기술	심폐지구력 성장체조 손기술	품새A 품새B 손기술	8/1 품새A 품새B 손기술	8/2 연성대통령 전방낙법 손기술	8/3
2주 급별 발차기	8/4	8/5 근력지구력 성장체조 급별발차기	8/6 근력지구력 성장체조 급별발차기	8/7 품새A 품새B 급별발차기	8/8 품새A 품새B 급별발차기	8/9 연성대통령 후방낙법 급별발차기	8/10
3주 겨루기 겨루기스텝	8/11	8/12 유연성 성장체조 역속겨루기	8/13 유연성 성장체조 역속겨루기	8/14 품새A 품새B 경기겨루기	8/15 품새A 품새B 경기겨루기	8/16 연성대통령 측방낙법 주먹겨루기	8/17
4주 호신술 (합기도)	8/18	8/19 순발력 성장체조 호신술	8/20 순발력 성장체조 호신술	8/21 품새A 품새B 호신술	8/22 품새A 품새B 호신술	8/23 연성대통령 회전낙법 호신술	8/24
5주 격파	8/25	8/26 면접성 성장체조 주먹격파	8/27 면접성 성장체조 주먹격파	8/28 품새A 품새B 발격파	8/29 품새A 품새B 발격파	8/30 연성대통령 잠에울낙법 춧발격파	8/31
6주 무기술 (태권검도)	9/1	9/2 품새체력 성장체조 태권검도	9/3 품새체력 성장체조 태권검도	9/4 품새A 품새B 태권검도	9/5 품새A 품새B 태권검도	9/6 연성대통령 종합낙법 태권검도	9/7
7주 알보 겨루기	9/8	9/9 겨루기체력 성장체조 알보겨루기	9/10 겨루기체력 성장체조 알보겨루기	9/11 품새A 품새B 알보겨루기	9/12 품새A 품새B 알보겨루기	9/13 연성대통령 뽀들,메트 알보겨루기	9/14
8주 품새	9/15	9/16 격파체력 성장체조 순환품새	9/17 격파체력 성장체조 순환품새	9/18 품새A 품새B 순환품새	9/19 품새A 품새B 순환품새	9/20 연성대통령 줄넘기 전체품새	9/21
9주 평가	9/22	9/23 2013-5차 승급심사	9/24 2013-5차 승급심사	9/25 2013-5차 승급심사	9/26 2013-5차 승급심사	9/27 2013-5차 승급심사	9/28



3.KTA 태권도장 교육과정 적용방안 및 실례

8. 우리도장 급수별 교육 과정 심사평가 항목

- 기술 평가의 기준은 급수별, 품별 단계에 따라 항목의 세부사항을 바탕으로 체계화된 기술의 지도 및 평가를 실시 함
- 인성 평가는 자기평가, 부모평가, 지도자평가 등으로 구분하여 다면평가가 이루어지도록 함

	기술 평가 기준		인성평가 영역	
유치부 유급자	기억력	동작 모양, 명칭, 방향, 뜻	자기가치영역	예의, 책임감, 성실
			대인관계영역	배려, 우정
			사회정의영역	준법정신
1품	정확성	시선, 균형, 힘의 작용	자기가치영역	정직, 인내, 절약
			대인관계영역	용서, 신뢰
			사회정의영역	협동
2품	숙련성	거리조절, 동작 연결	자기가치영역	자신감, 자기존중, 신중
			대인관계영역	리더십, 공평
			사회정의영역	정의
3품	표현성	동작조화, 강유완급, 완성	자기가치영역	용기, 주도성, 열정
			대인관계영역	존경, 사랑
			사회정의영역	애국심

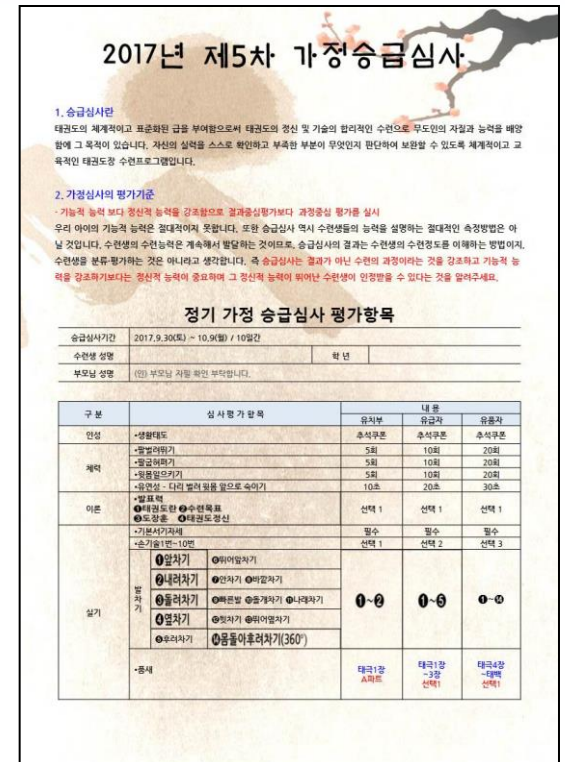




칭찬스키커 평가

정기승급심사 평가

가정승급심사 평가





3.KTA 태권도장 교육과정 적용방안 및 실례

8. 우리도장 급수별 교육 과정 심사평가 방법 정립 - 피스티커 평가





3.KTA 태권도장 교육과정 적용방안 및 실례

9. 우리도장 급수별 교육 과정 평가 후 보상방법 정립 - 정기승급식





태권도장 승급 띠 체계 (2018년 1월 현재)

유치부		유급자		1품		2품		3품	
무급		무급		1품 1단계		2품 1단계		3품 1단계	
10급 1단계		10급		1품 2단계		2품 2단계		3품 2단계	
10급 2단계		9급		1품 3단계		2품 3단계		3품 3단계	
10급 3단계		8급		1품 4단계		2품 4단계			
10급 4단계		7급		1품 5단계		2품 5단계			
10급 5단계		6급		1품 6단계		2품 6단계			
		5급							
		4급							
		3급							
		2급							
		1급							
		1품보							



3.KTA 태권도장 교육과정 적용방안 및 실례

10-2. 우리도장 유치부 띠 체계 정립

10급5단계

10급4단계

10급3단계

10급2단계

10급1단계

무급





3.KTA 태권도장 교육과정 적용방안 및 실례

10-3. 우리도장 유급자 띠 체계 정립



무급



10급



9급



8급



7급



6급



5급



4급



3급



2급



1급



품보





3.KTA 태권도장 교육과정 적용방안 및 실례

10-4. 우리도장 유품자 띠 체계 정립

1품6급

1품5급

1품4급

1품3급

1품2급

1품1급



2품6급

2품5급

2품4급

2품3급

2품2급

2품1급





3.KTA 태권도장 교육과정 적용방안 및 실례

11-1. 교과서(워크북) 체계 정립

교육 과정은 교과서 중심으로 운영된다



교수법과 학습과정에 대한 보완 및 연계 필요

- 수련생의 실제적 지식,기능,태도 형성
- 수련생이 배워야 할 내용제시,방법,안내,학습결과 정리 및 평가
- 수련생의 특성(연령 및 인지능력)에 따른 접근
- 승급 및 승단에 반영 될 수 있는 기준
- 태권도교육에 대한 학부모와의 소통



11-2.교과서(워크북)을 통한 동기적,인지적,행동적 프로그램

기 워크북 2013년 8월

본 자료는 도장 교육과 과정을 연결하는 다리 역할을 합니다.
부모님은 본 자료를 통해 도장 교육의 내용과 결을 가늠할 수 있습니다.
체계화되고 차별화된 교육 내용에 도장의 활동, 전달사항,
수련생들의 긍정적인 변화 등을 확인해 보시길 바랍니다.

수련생이름:

2013년 슬로건
New thinking, New possibilities.
새로운 생각이 새로운 가치를 창조한다.



부부사범이 사랑과 열정으로 만드는 행복한 태권도장
태권도 운동발달코칭센터
T. 222-8890 . 228-6880 M.010-2014-5023



11-3.교과서(워크북)을 통한 동기적,인지적,행동적 프로그램

태권도 기술 수련 - 서



서기자세 수련

정해진 동작의 완성도를 보는 스스로 수련하는 습관을 만들 수 있도록 수련한 횟수 만큼 부모님이 확인을 해 주시면 100%

꼭 부모님 앞에서 수련해야

1.	2.	3.	4.	5.	6.
1.	2.	3.	4.	5.	6.
1.	2.	3.	4.	5.	6.

22

태권도 기술 수련 -



손기술 수련

정해진 동작의 완성도를 보는 스스로 수련하는 습관을 만들 수 있도록 수련한 횟수 만큼 부모님이 확인을 해 주시면 100%

꼭 부모님 앞에서 수련해야

1.	2.	3.	4.	5.	6.
1.	2.	3.	4.	5.	6.
1.	2.	3.	4.	5.	6.

30

태권도 기술 수련 - 발차기



앞차기 돌려차기
부모님이 신문지, 스펀지 등 타겟을 만들어 잡아 주시면 더욱

발차기 수련 점검표

정해진 동작의 완성도를 보는 것이 아닙니다. 스스로 수련하는 습관을 만들 수 있도록 부모님이 도와주세요 수련한 횟수 만큼 부모님이 확인을 해 주시면 100%에 정한스타기를 거 꼭 부모님 앞에서 수련해야 인정됩니다.

오른발앞차기	100	200	300	400	500	600
왼발앞차기	100	200	300	400	500	600
오른발돌려차기	100	200	300	400	500	600
왼발돌려차기	100	200	300	400	500	600
오른발앞차기	100	200	300	400	500	600
왼발앞차기	100	200	300	400	500	600

31

유급자 품새-태극4장 A-PART수련표



순서	사기	품새
준비	나란히서기	기본준비사기
1	오른발앞에	(왼)손날움동목기
2	오른발앞에	(오른)손날움동목기
3	왼발앞에	(왼)손날움동목기
4	왼발앞에	(오른)손날움동목기
5	왼발앞에	(오른)손날움동목기
6	오른발앞에	(왼)손날움동목기
7		(왼)앞차기
8	왼발앞에	(오른)앞차기 → (오른)손날움동목기

품새 수련 점검표

정해진 동작의 완성도를 보는 것이 아닙니다. 스스로 수련하는 습관을 만들 수 있도록 부모님이 도와주세요 수련한 횟수 만큼 부모님이 확인을 해 주시면 100%에 정한스타기를 3개를 수미합니다. 꼭 부모님 앞에서 수련해야 인정됩니다.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.

33



11-4.교과서(워크북)을 통한 동기적,인지적,행동적 프로그램

블랙벨트태권도
운동발달코칭센터

2013년 6월호 “ [REDACTED] ” 워크북

만들기 프로젝트

1. BLACK BELT **보통사람이 사랑과 열정으로 만드는 행복한 태권도장**
1. 블랙벨트태권도 운동발달코칭센터
T. 222-8890 . 228-6880 M.010-2014-5023

수련생이름: [REDACTED]

본 자료는 도장 교육과 가정을 연결하는 다리 역할을 합니다.
부모님은 본 자료를 통해 도장 교육의 내용과 질을 가늠할 수 있습니다.
체계화되고 차별화된 교육 내용에 도장의 활동, 전달사항,
수련생들의 긍정적인 변화 등을 확인해 보시길 바랍니다.

2013년 슬로건
New thinking, New possibilities.
새로운 생각이 새로운 가치를 창조한다.



11-5.교과서(워크북)을 통한 동기적,인지적,행동적 프로그램

태권도 수련 일기

실천하지 않는 인성은 아무소용이 없습니다. 반드시

월	태권도는 무엇을 배웠나요?	인성교육은 무엇을 배웠나요?	오늘 태권도에서 느낀점은?
4월			
5월			
6월			
7월			
8월			
9월			
10월			
11월			
12월			

태권도 수련 일기

실천하지 않는 인성은 아무소용이 없습니다. 반드시

월	태권도는 무엇을 배웠나요?	인성교육은 무엇을 배웠나요?	오늘 태권도에서 느낀점은?
4월			
5월			
6월			
7월			
8월			
9월			
10월			
11월			
12월			

부모님 확인 사범님

부모님 확인 사범님



11-6.교과서(워크북)을 통한 동기적,인지적,행동적 프로그램

칭찬 스티커 현황판

실천하지 않는 학생은 아무 소용이 없습니다. 반드시 실천하세요.

NBB	NBB	NBB	NBB	NBB	NBB	NBB	NBB	NBB	NBB
NBB	NBB	NBB	NBB	NBB	NBB	NBB	NBB	NBB	NBB
NBB	NBB	NBB	NBB	NBB	NBB	NBB	NBB	NBB	NBB
NBB	NBB	NBB	NBB	NBB	NBB	NBB	NBB	NBB	NBB
NBB	NBB	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

태권도 수련 일기

실천하지 않는 학생은 아무소용이 없습니다. 반드시 실천하세요.

10월 10일	태권도는 무엇을 배웠나요?	달리기	부모님 확인	사생활
5일	친선교제원 무엇을 배웠나요?	<손강> 애니메이션		
수	오늘 태권도에서 느낀점?	재미 있었어요		
10월 11일	태권도는 무엇을 배웠나요?	손기술 5번	부모님 확인	사생활
6일	친선교제원 무엇을 배웠나요?			
목	오늘 태권도에서 느낀점?	재미 있었어요		
10월 12일	태권도는 무엇을 배웠나요?	손기술	부모님 확인	사생활
7일	친선교제원 무엇을 배웠나요?			
금	오늘 태권도에서 느낀점?	재미 있었어요		
10월 13일	태권도는 무엇을 배웠나요?	발차기	부모님 확인	사생활
8일	친선교제원 무엇을 배웠나요?			
일	오늘 태권도에서 느낀점?	재미 있었어요		
10월 14일	태권도는 무엇을 배웠나요?	발차기	부모님 확인	사생활
9일	친선교제원 무엇을 배웠나요?			
화	오늘 태권도에서 느낀점?	재미 있었어요		



11-7.교과서(워크북)을 통한 동기적,인지적,행동적 프로그램

안 생활 속에서

존중한 적이 있다면 적어 보세요? ♥

부모님 의견

다른 사람을 존중한다는
것은 상대방에게 싫어하는
행동을 하지 않는 것도 포함합니다.

친구의 약점을 잡아 놀리거나
자기의 쓸데없는 힘을 과시하
는 행동도 존중과는 거리가
멀지요. 나는 민서가 좋아요.

민서는 온순하고 규칙을 잘 지키며

상대방도 존중할 줄 아니까요.

를 통한 **인성교육**을 실시하며,
데 부족함이 없도록 지도하였습니다.
하여 생각하고 실천할 수 있도록

사랑해요
정말!!



11-8.교과서(워크북)을 통한 동기적,인지적,행동적 프로그램

아이들의 눈높이 실천 교육

도장에서 인내란?
힘들고 어려운 수련이라도 참고 최선을 다하는 것

도장에서 인내를 실천해 봅시다.

- ♥ 눈을 감고 명상을 했어요. 힘들고 지루했지만, 꼭 참고 명상에 집중하려고 노력했어요.
- ♥ 발차기가 어려워도 꼭 참고 이겨내서 열심히 해요.
- ♥ 달리기 힘들때 포기하지 않고 끝까지 달려요.
- ♥ 호흡이 좀 어렵지만 포기하지 않고 열심히 호흡해요.
- ♥ 사범님이 정자라고 하면 장난치는 것을 참고 바로 자세를 해요.

수련생에게 올바른 인성을 심어 주는데 노력하고 있습니다.
가정에서도 아이가 생각하고 실천할 수 있도록 부모님의 지도를 부탁드립니다.
아이의 올바른 스승이 되어 주시기 바랍니다.

부모님과 토의하고 느낀점이나 하고싶은 이야기를 간단하게 적어주세요

도장에서 인내가 묻지 않았다

15

인 내 (忍耐) 괴로움이나 어려움을 참고 이겨내는 것

내가 생각하는 인내의 뜻을 보기에 찾아 빈칸에 적어 보세요.

인내가 뭐더라?

내 생각에 '인내'는
참고 이겨내는 것 이야.
자기에게 주어진 일이
힘들더라도 결과가
좋은 것 이라는
기대 속에 그것을
참고 이겨내는 것
이야!

보기 화내는 짜증내는 남에게 소리치는 참고 건디는

부모님과 토의하고 느낀점이나 하고싶은 이야기를 간단하게 적어주세요

인내는 참고 이겨내는 것이다

18

평가 영역	평가 내용	평가척도					매우잘함
		미완성	미흡	조금미흡	보통	잘함	
		0	1	2	3	4	5
인성 덕목 학습 목표	힘들어도 도장에서 결석하지 않는다.						✓
	지도자가 말할 때 끼어들거나 다른 생각을 하지 않는다.				✓		
	수련시간에 동료들과 말하거나 장난치지 않는다.				✓		
	물 마실 때 앞사람이 다 마실 때까지 기다린다.						✓
책임감 모형의 단계:		점수: 16 점/20점					
인성 덕목 일반화	자신의 과제가 끝날 때 까지 놀라지 않는다.			✓			
	친구들에게 화내지 않고 부드럽게 말한다.				✓		
	식사할 때 부모님이 먼저 드실 때까지 기다린다.						✓
	자신이 계획하거나 결심한 것을 끝까지 실천한다.						✓
책임감 모형의 단계:		점수: 3 점/20점					
신체 활동 학습 목표	수련할 때 힘들어도 포기하지 않는다.						✓
	잘 되지 않는 동작을 계속해서 연습한다.						✓
	통제 수련시 동료들이 다 마칠 때까지 기다려 준다.						✓
	승급/승품심사를 위해 꾸준히 연습한다.						✓
책임감 모형의 단계:		점수: 5 점/20점					

문제의 이해가 어렵거나 유치원생 또는 저학년은 부모님과 함께 자기 평가를 실시합니다.

부모님확인 사범님확인

16

19





**태권도장 안에서
태권도 교육이라고 하는 것은**

**무술수련 + 성공경험
= 자기수양과 행동변화를
통한 참다운 자기성장**





**태권도장 안에서
태권도 교육이라고 하는 것은**

**태권도를
정확하게 전달하고 그 효과를
만들 수 있게 구체적인
교육 과정이 필요합니다.**





**태권도 수련에 있어서
잘못된 고정관념을 불식시키고
교육의 신뢰를 받아야 합니다.**





**우리가 제자들에게
만들어 주고 싶은
품(단)증은 과연 무엇입니까?**





나는 사범입니다!





나는 지금 어디까지 왔나?





새로운 시대!

나는 어디로 가고 있나?

나는 사범입니다!

