

2025 KTA 시도협회 지도자 직무교육

KTA표준교육과정

도장 커리큘럼 작성 및 실습

: 교육경쟁력을 키우는
내 도장 커리큘럼 시간표 작성 실습

KTA 표준교육과정 강사

이은지 Lee sabu



이은지

-약력-

태권술 여아전문태권도장 대표

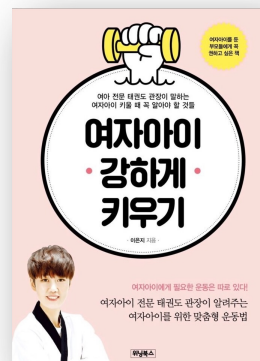
국내최초 여아태권도교육전문가 1호

대한태권도협회 강사

여자아이강하게키우기 저자

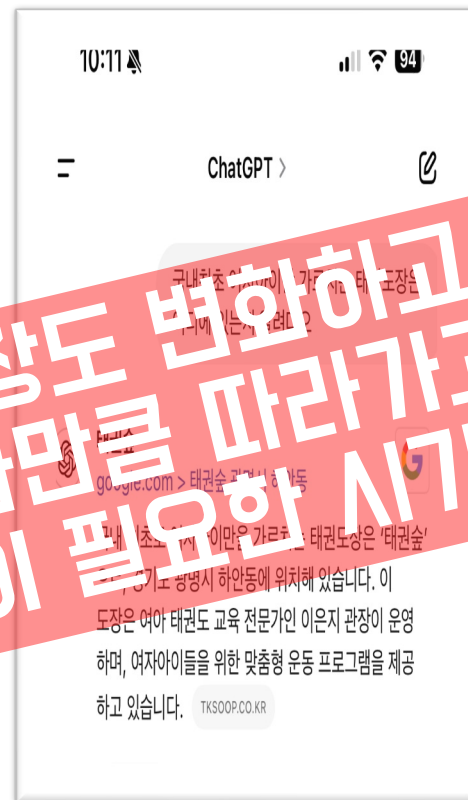
여자아이는다르게배워야한다 E-BOOK 저자

태권술 자매캠퍼스 대표





전기차

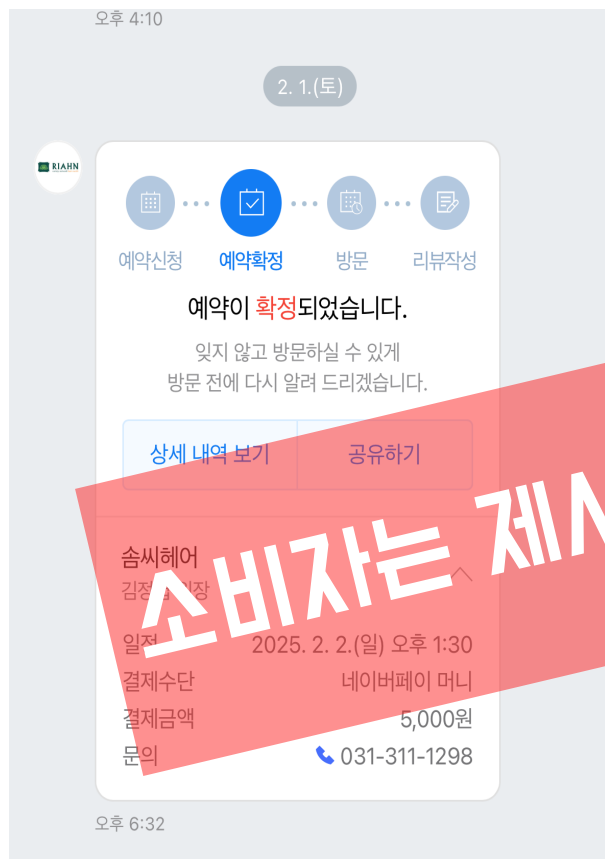


챗GPT



가상화폐

태권도장도 변화하고 있지만
시대의 변화만을 따라가고 있느냐라는
물음이 필요한 시기입니다.



(서울=뉴스1) 유승관 기자 = 3일 서울 시내 한 백화점 명품관 앞에 명품 구매를 위한 시민들이 길게 줄지어 서 있다. 2022.2.3/뉴스1

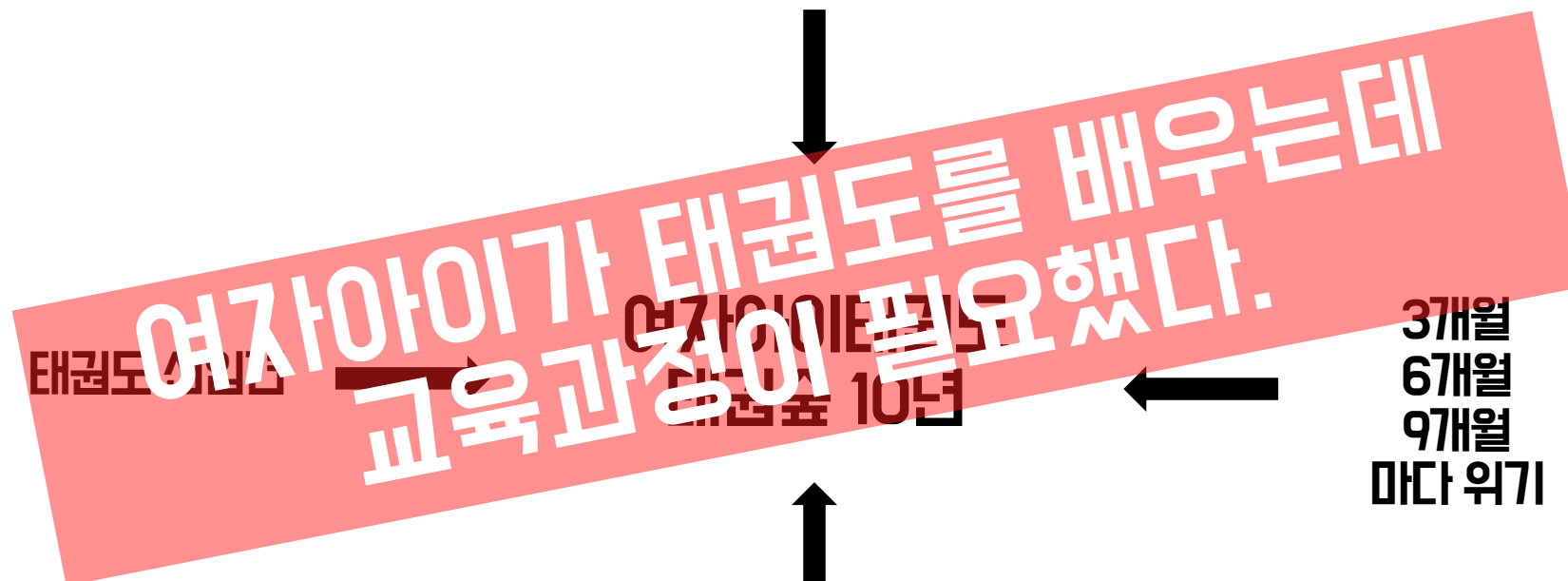
유승관 기자(fotogyoo@news1.kr)

미용실예약

선불카드

명품 대기

여자아이만 가르치는 태권도장
상상이나 했을까요?



한가지 종목만 한다는 개념X

소비자는 제시하는데로 따로 오게 되어있다.

기존의 도장을 바꾸는 것이 더 힘들다는 것
을 알지만 하면 좋다!
표준교육과정을 시도해 보셔라! After

건물을 새로
짓는 것 보다

재건축이
더 힘들다

목 차

Table of contents



- 01 — 도장 교육 커리큘럼 기본 품 소개
- 02 — KTA 2차 표준교육과정 개요
- 03 — KTA 표준교육과정
수련계획표 구성 및 작성 방법
- 04 — 수련계획표 작성 사례 (해외&국내)
- 05 — KTA 표준교육과정
커리큘럼, 주간수련계획표 작성실습

01

도장 교육 커리큘럼
작성 기본 품 소개



이 도장 교육 커리큘럼 기본 품 소개

○ 기존 주5일 수련 시간표 (주 5일 Type) 예시



00태권도장 수련 시간표



국기원
KUKKIWON

수련부	월 (MON)	화 (TUE)	수 (WED)	목 (THU)	금 (FRI)
오전부	10:30~11:30 학부모님	10:30~11:30 학부모님	10:30~11:30 학부모님	10:30~11:30 학부모님	10:30~11:30 학부모님
1부	2:00~3:00 저학년 초등부	2:00~3:00 저학년 초등부	2:00~3:00 저학년 초등부	2:00~3:00 저학년 초등부	2:00~3:00 저학년 초등부
2부	3:30~4:30 저학년 초등부	3:30~4:30 저학년 초등부	3:30~4:30 저학년 초등부	3:30~4:30 저학년 초등부	3:30~4:30 저학년 초등부
3부	5:00~6:00 초등부/중등부	5:00~6:00 초등부/중등부	5:00~6:00 초등부/중등부	5:00~6:00 초등부/중등부	5:00~6:00 초등부/중등부
4부	6:30-7:30 초.중.고.일반부	6:30-7:30 초.중.고.일반부	6:30-7:30 초.중.고.일반부	6:30-7:30 초.중.고.일반부	6:30-7:30 초.중.고.일반부
5부	7:30-8:30 초.중.고.일반부	7:30-8:30 초.중.고.일반부	7:30-8:30 초.중.고.일반부	7:30-8:30 초.중.고.일반부	7:30-8:30 초.중.고.일반부

이 도장 교육 커리큘럼 기본 품 소개

- 기존 주3회 수련 시간표 (주 3일 Type) 예시



00태권도장 수련 시간표



국기원
KUKKIWON

수련부	월 (MON)	화 (TUE)	수 (WED)	목 (THU)	금 (FRI)
오전부	10:30~11:30 학부모님	10:30~11:30 학부모님	10:30~11:30 학부모님	10:30~11:30 학부모님	10:30~11:30
1부	태권도 필수	2: 선택 0부	태권도 필수	2: 선택 0부	태권도 필수
2부	태권도 필수	3: 선택 0부	태권도 필수	3: 선택 0부	태권도 필수
3부	태권도 필수	5: 요일 0부	태권도 필수	5: 요일 0부	태권도 필수
4부	태권도 필수	6: 요일 0부	태권도 필수	6: 요일 0부	태권도 필수
5부	7:30-8:30 초.중.고.일반부	7:30-8:30 초.중.고.일반부	7:30-8:30 초.중.고.일반부	7:30-8:30 초.중.고.일반부	7:30-8:30 초.중.고.일반부

○ 월간 수련계획표 예시 (#요일별 수련 Type)

【2025 KTA 태권도장 / 0월 수련계획표】



주	수련목표	월	화	수	목	금	토
1 주	기본동작 새 품새 수련	1	2	3	4	5	6
		준비운동 새 품새 인성교육 마무리 운동	준비운동 새 품새 스트레칭 마무리 운동	준비운동 새 품새 미트훈련 마무리 운동	준비운동 새 품새 체조훈련 마무리 운동	준비운동 새 품새 체력단련 마무리 운동	도장 주말 행사 내용
2 주	연결동작 품새 심화 수련	8	9	10	11	12	13
		준비운동 품새 심화 훈련 인성교육 마무리 운동	준비운동 품새 심화 훈련 스트레칭 마무리 운동	준비운동 품새 심화 훈련 미트훈련 마무리 운동	준비운동 품새 심화 훈련 체조훈련 마무리 운동	준비운동 품새 심화 훈련 체력단련 마무리 운동	도장 주말 행사 내용
3 주	한번겨루기 겨루기	15	16	17	18	19	20
		준비운동 겨루기 기본 훈련 인성교육 마무리 운동	준비운동 겨루기 기본 훈련 스트레칭 마무리 운동	준비운동 겨루기 기본 훈련 미트훈련 마무리 운동	준비운동 겨루기 기본 훈련 체조훈련 마무리 운동	준비운동 겨루기 기본 훈련 체력단련 마무리 운동	도장 주말 행사 내용
4 주	호신술 겨루기 심화수련	22	23	24	25	26	27
		준비운동 겨루기 심화 훈련 인성교육 마무리 운동	준비운동 겨루기 심화 훈련 스트레칭 마무리 운동	준비운동 겨루기 심화 훈련 미트훈련 마무리 운동	준비운동 겨루기 심화 훈련 체조훈련 마무리 운동	준비운동 겨루기 심화 훈련 체력단련 마무리 운동	도장 주말 행사 내용
5 주	힘의 원리 이해 격파 수련	29	30				
		준비운동 격파 훈련 인성교육 마무리 운동	준비운동 격파 훈련 스트레칭 마무리 운동				

○ KTA 표준교육과정의 커리큘럼 방향 제시

요일별 수련 구성 #프로그램

	월	화	수	목	금	토
1주						
2주						
3주						
4주						
5주						

#한국에서 많이 사용
#주 5일 수련에 적합
#프로그램 집중 교육에 맞춘 구성

주별 수련 구성 - #커리큘럼

1주						
2주						
3주						
4주						
5주						

#해외에서 많이 사용
#주 2~3일 수련 적용 용이
#커리큘럼에 맞춘 구성

애들은 점점 줄어드는데 표준교육과정이 필요한가요?
사범 구하기도 힘들고 혼자 하기도 박찬데 언제하나요?
태권도는 이미 피가 있고 심사도 보는데 표준교육과정이 필요한가요?
도장 할 하고 있는데 표준교육과정을 하려면 복잡해 집니다.
꼭 해야 하나요?

- 사교육비는 매년 증가하는데 태권도장은 어려워 진다!



**그러면 우리는 어떻게 필수교육과정
과 수준별 교과 과정을 제시하면 좋
을까요?**

KTA 태권도장 표준교육과정

필수과목

선택과목

태권도인성

품새

겨루기

태권검

격파사범

태권호신술

내 도장 과목

필수과목과 선택과목이
제시가 되어 있으므로 그대로 적용하면
어렵지 않을 것이다.

02 2차 KTA 태권도장 표준교육과정의 구성

○ 과목별 내용체계 : 유급자

띠 색깔 (예시)		 하얀색	 노란색	 주황색	 초록색	 파란색	 보라색	 밤색	 빨간색	 빨간색
급		9급	8급	7급	6급	5급	4급	3급	2급	1급
수련 기간 (18개월)		2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월
필수 과정	태권도인성	도장예의	도장자신감	도장배려	도장집중	도장협동	도장책임감	도장리더십	도장인내	도장정의
	품새	기본수련	태극1장	태극2장	태극3장	태극4장	태극5장	태극6장	태극7장	태극8장
	겨루기	무릎올리기	돌려차기	바꿔딛기	옆차기	물러딛기	뒤후려차기	뒷발내딛기	돌개차기	교차딛기
	태권체력	바르게걷기	플랭크	윗몸 말아올리기	YTW운동	밴드당기기	시소 스트레칭	밸런스킥	구르기	평균대 발차기
선택 과정	격파시범	-	-	-	메주먹	앞차기	정권주먹	돌려차기	등주먹	발붙여 옆차기
	태권호신술	-	-	-	-	-	-	손기술기초	낙법기초	방어기초

02 2차 KTA 태권도장 표준교육과정의 구성

○ 과목별 내용체계 : 1, 2품·단

띠 색깔 (예시)		  1품·단						  2품·단											
		6급	5급	4급	3급	2급	1급	12급	11급	10급	9급	8급	7급	6급	5급	4급	3급	2급	1급
수련 기간		2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월
필수 과정	태권도인성	가정예의		가정자신감		가정배려		가정집중		가정협동		가정책임감		가정리더십		가정인내		가정정의	
	품새	고려품새 새기술		고려품새 숙련		고려품새 활용		금강품새 새기술		금강품새 연결		금강품새 숙련		금강품새 응용		금강품새 활용		금강기술 집중	
	겨루기	연결앞차기		연결 돌려차기		연결 내려차기		무릎차 나가기		돌려차기 전술		옆차기전술		뒤차기전술		후려차기 전술		돌개차기 전술	
	태권체력	점프스쿼트		스쿼트무릎 들기		런지 무릎들기		점프 확다리서기		잔발차기 피칭		고관절 잡그기		팔굽혀 자세이동		자벌레걸음		점프 공중회전	
선택 과정	격파·시범	뛰어앞차기		연속 뒤후려차기		연속 돌개차기		뛰어 기본발차기		구르기		연속차기 응용		외발 돌개차기		앞차기3방		물구나무	
	태권호신술	손날 내려막기		아금손 앞치기		눌러막기		손날안막기		헤쳐막기		금강막기		밀어내기		바탕손 앞치기		꺾기	

대한태권도협회 KTA
KOREA TAEKWONDO ASSOCIATION

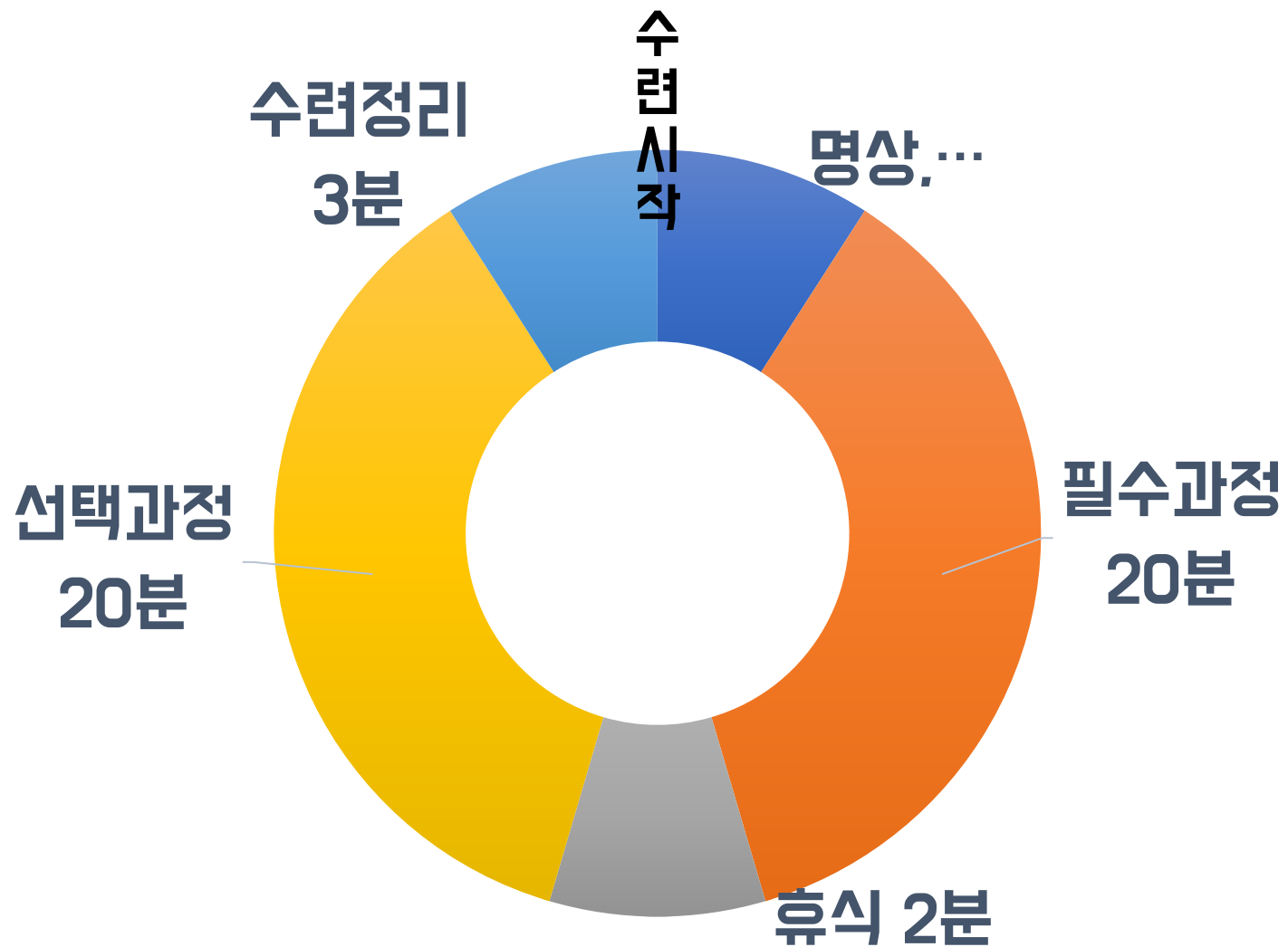
띠 색깔 (예시)		<div><div><div></div><div></div></div><div>3품·단</div></div>																	
		18급	17급	16급	15급	14급	13급	12급	11급	10급	9급	8급	7급	6급	5급	4급	3급	2급	1급
수련 기간		2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월	2개월
필수 과정	태권도인성	일상예의		일상자신감		일상배려		일상집중		일상협동		일상책임감		일상리더십		일상인내		일상정의	
	품새	태백 기술정확성		태백 새기술숙련		태백 단락정확성		태백 단락숙련		태백 기술응용		태백 날기술활용		태백 연결활용		태백 기술집중		태백 도구활용	
	겨루기	받아차기 기본		받아차기 응용		반격차기 전술		뒤차기 받아차기		반격뒤차기		돌개뒤차기		뒤후려 받아차기		반격 뒤후려차기		돌개 뒤후려차기	
	태권체력	게걸음 주춤서기		힙브릿지		점프힙 트위스트		팔굽혀 박수치기		사이드 플랭크		팔굽혀 점프이동		물결 팔굽혀펴기		의자플랭크		인어자세	
선택 과정	격파·시범	돌려차기3방		돌려차기3방 심화		측전돌기		540후려차기		540후려차기 3방		모아 돌개차기		가위차기3방		가위차기3방 심화		모공중돌기	
	태권호신술	손날 헤쳐막기		젓혀틀기		금강 몸통막기		낙법활용		눌러꺾기		손목빼기		가위막기 호신술		금강막기 호신술		돌개차기 호신술	

03

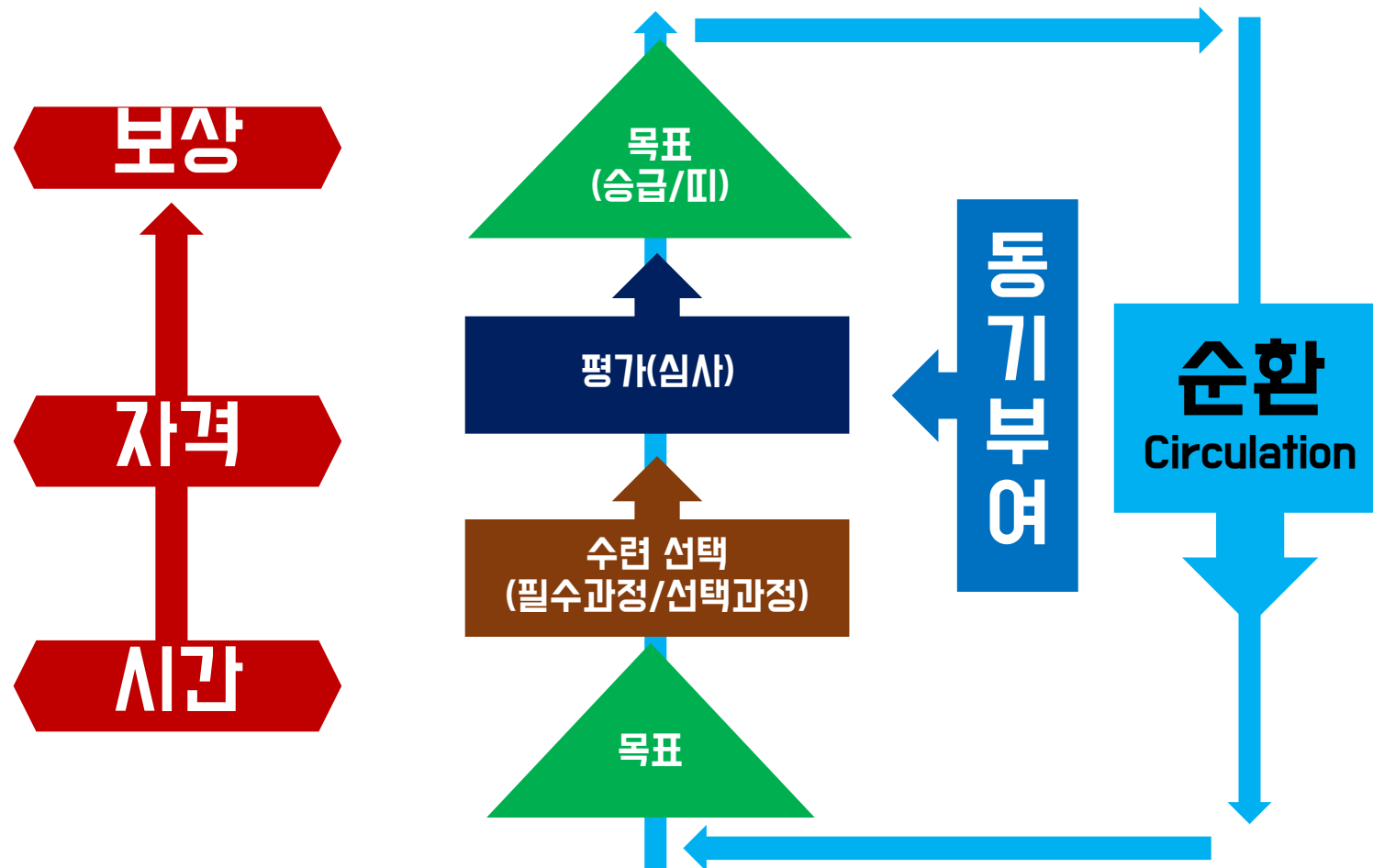
KTA 표준교육과정
수련계획표 작성을 어떻게
만들 수 있을까요?



○ 일일 수련 시간 편성 (50분 cycle)



○ 8주간 태권도 수련 체계 구성의 이해



03 KTA 표준교육과정 수련계획표 작성 방법

○ 8주간 수련계획표 작성 예시 (승급 심사8주 cycle)

구분	필수과정	선택과정		Event
	주수련	보조수련	내도장 과목	
1주	품새	체력, 각급품새, 기본동작	실전손기술	
2주	품새	체력, 기본발차기, 호신술, 음악품새	줄넘기	
3주	겨루기	체력, 태권도호신술, 기본발차기, 스텝발차기	실전손기술	
4주	겨루기	체력, 미트발차기, 격파연습, 음악품새	줄넘기	
5주	격파, 시범	체력, 하나돌품새, 각급발차기, 태권체조	낙법	
6주	격파, 시범	체력, 태권도호신술, 서킷발차기, 전술겨루기	비각타 기초	격파왕 선발
7주	품새/겨루기	체력, 전체품새, 발차기서바이벌	비각타 기초	
8주	심사준비	체력, 태권도호신술, 각급품새, 격파, 겨루기		승급심사

03 KTA 표준교육과정 수련계획표 작성 방법

○ 년간 수련계획표 작성 예시 (1품 : 18개월 cycle)

월	주	주차 수련	기타사항
1월	1주	품새	설날연휴
	2주		
	3주	겨루기	
	4주		
	5주	격파	
2월	1주	도장 과목	
	2주		
	3주	심사준비	
	4주	승급심사 1	
3월	1주	품새	
	2주		
	3주	겨루기	
	4주		
4월	1주	도장 과목	추석연휴
	2주		
	3주	심사준비	
	4주	승급심사 2	
5월	1주	품새	
	2주		
	3주	겨루기	
	4주		
	5주	격파	
6월	1주	도장 과목	
	2주		
	3주	심사준비	
	4주	승급심사 3	

월	주	주차 수련	기타사항
7월	1주	품새	
	2주		
	3주	겨루기	
	4주		
	5주	격파	
8월	1주	도장 과목	
	2주		
	3주	심사준비	
	4주	승급심사 4 공개심사	
	5주	품새	
9월	1주	겨루기	
	2주		
	3주	격파	
	4주	도장 과목	
	5주	심사준비	
10월	1주	도장 과목	추석연휴
	2주		
	3주	승급심사 5	
	4주	심사준비	
	5주	승급심사 6	
11월	1주	품새	
	2주		
	3주	겨루기	
	4주		
12월	1주	격파	
	2주	도장 과목	
	3주	심사준비	
	4주	승급심사 6	

월	주	주차 수련	기타사항
1월	1주	품새	
	2주		
	3주	겨루기	
	4주		
	5주		
2월	1주	격파	설날 연휴
	2주	도장 과목	
	3주	심사준비	
	4주	승급심사 7	
3월	1주	품새	
	2주		
	3주	겨루기	
	4주		
4월	1주	격파	
	2주	도장 과목	
	3주	심사준비	
	4주	승급심사 8	
5월	1주	품새	
	2주		
	3주	겨루기	
	4주		
	5주		
6월	1주	도장 과목	
	2주		
	3주	심사준비	
	4주	승급심사 9	

✓ 이수시간

유급자-18개월

1품-1년 (12개월)

2품-2년 (24개월)

3품-3년 (36개월)

✓ 심사주기

유급자 2개월

유품자 2개월

✓ 심사차수

유급자 9번 (9급)

1 품 6번 (6급)

2 품 12번 (12급)

3 품 24번 (24급)

갑자기 한꺼번에 바꿀 수 없으니
조금씩 무리가 되지 않게 시작한다!

04


KAT 표준교육과정
수련계획표 작성 사례
(해외&국내)



04 수련시간표 구성 예시 (해외 사례)

○ 주 3일 교육 해외 사례

SAMPLE



MASTER MYUNG'S
TAEKWONDO ACADEMY
MARKHAM - EAST
5694 HWY 7, 2ND FLOOR, MARKHAM, ONTARIO L3P 1B4
TEL: (905) 471-5205
EMAIL: myungstkdmarkham@gmail.com
www.myungstkd.com

CLASS SCHEDULE

* Effective as of Jul 4th 2023



MON	TUES	WED	THURS	FRI	SAT
AFTER SCHOOL HOMEWORK & SNACKS 4:00 - 4:45 TAEKWONDO 4:45 - 5:30	AFTER SCHOOL HOMEWORK & SNACKS 4:00 - 4:30 TAEKWONDO 4:30 - 5:15	AFTER SCHOOL HOMEWORK & SNACKS 4:00 - 4:45 TAEKWONDO 4:45 - 5:30	AFTER SCHOOL HOMEWORK & SNACKS 4:00 - 4:30 TAEKWONDO 4:30 - 5:15	AFTER SCHOOL HOMEWORK & SNACKS 4:00 - 4:45 TAEKWONDO 4:45 - 5:30	PRIVATE CLASS Registration Req. 10:00 - 11:00
JUNIOR YELLOW BELT - BLUE STRIPE INTERMEDIATE <i>*SPARRING CLASS*</i> 4:45-5:30	JUNIOR BLUE BELT BLACK STRIPE ADVANCED 4:30 - 5:15	JUNIOR WHITE BELT & YELLOW STRIPE BEGINNER 4:45-5:30	JUNIOR YELLOW BELT - BLUE STRIPE INTERMEDIATE 4:30 - 5:15	JUNIOR WHITE BELT & YELLOW STRIPE BEGINNER 4:45-5:30	JUNIOR WHITE BELT YELLOW STRIPE BEGINNER 11:00 - 11:45
JUNIOR WHITE BELT & YELLOW STRIPE BEGINNER 5:30 - 6:15	JUNIOR YELLOW BELT - BLUE STRIPE INTERMEDIATE 5:15 - 6:00	JUNIOR BLUE BELT BLACK BELT ADVANCED <i>*SPARRING CLASS*</i> 5:30 - 6:15	JUNIOR WHITE BELT & YELLOW STRIPE BEGINNER 5:15 - 6:00	JUNIOR BLUE BELT BLACK BELT ADVANCED <i>*SPARRING CLASS*</i> 5:30 - 6:15	JUNIOR YELLOW BELT- BLACK STRIPE INTER & ADV 11:45 - 12:30
JUNIOR BLUE BELT BLACK BELT ADVANCED <i>*SPARRING CLASS*</i> 6:15 - 7:00	JUNIOR WHITE BELT & YELLOW STRIPE BEGINNER 6:00 - 6:45	JUNIOR YELLOW BELT - BLUE STRIPE INTERMEDIATE <i>*SPARRING CLASS*</i> 6:15 - 7:00	JUNIOR BLUE BELT BLACK STRIPE ADVANCED 6:00 - 6:45	JUNIOR YELLOW BELT - BLUE STRIPE INTERMEDIATE <i>*SPARRING CLASS*</i> 6:15 - 7:00	ADULTS FAMILY CLASS ALL BELTS BLACK BELT CLASS 12:30 - 1:15
ADULTS FAMILY CLASS ALL BELTS <i>*SPARRING CLASS*</i> 7:00 - 8:00	ADULTS BLACK BELT CLASS 6:45 - 7:30	ADULTS FAMILY CLASS ALL BELTS <i>*SPARRING CLASS*</i> 7:00 - 8:00	ADULTS BLACK BELT CLASS 6:45 - 7:30	ADULTS FAMILY CLASS ALL BELTS <i>*SPARRING CLASS*</i> 7:00 - 8:00	OLYMPIC CLASS Competition Team members Registration Req. 1:15 - 2:15
OLYMPIC CLASS Competition Team members Only* Registration Req. <i>*SPARRING CLASS*</i> 8:00 - 9:00	ADULTS FAMILY CLASS ALL BELTS 7:30 - 8:30 PRIVATE CLASS Registration Req. 8:30 - 9:00	OLYMPIC CLASS Competition Team members Registration Req. <i>*SPARRING CLASS*</i> 8:00 - 9:00	ADULTS FAMILY CLASS ALL BELTS 7:30 - 8:30 PRIVATE CLASS Registration Req. 8:30 - 9:00	PRIVATE CLASS Registration Req. 8:00 - 9:00	BIRTHDAY PARTY Registration Req. 2:30 - 4:30

SAMPLE



MASTER SHIN'S WORLD CLASS TAE KWON DO
HOME DOJANG
LIVE CLASS SCHEDULE 4/13 - 4/18

CLASS	MON CURRICULUM	TUE SKILLS & DRILLS	WED CURRICULUM	THU SKILLS & DRILLS	FRI CURRICULUM	SAT
LITTLE TIGERS		3:45-4:05pm	3:45-4:05pm	3:45-4:05pm	3:45-4:05pm	
WHITE BELT	4:00-4:20pm		4:25-4:45pm		4:25-4:45pm	10:00-10:30AM FAMILY FITNESS <small>*ALL FAMILY MEMBERS ARE INVITED TO JOIN US FOR A FUN CLASS TO WORKOUT AND HAVE FUN!*</small>
YELLOW BELT			4:50-5:10pm		4:50-5:10pm	
GREEN STRIPE	4:25-4:45pm	4:25-4:55pm		5:15-5:45pm	4:50-5:10pm	
GREEN BELT	4:50-5:10pm				5:15-5:35pm	
BLUE STRIPE	5:15-5:35pm				5:40-6:00pm	
BLUE BELT			5:15-5:35pm		6:05-6:25pm	10:45-11:25AM DEMO TEAM
RED STRIPE	5:40-6:00pm		5:40-6:00pm			
RED BELT	6:05-6:25pm	5:15-5:45pm		4:25-4:55pm	6:30-6:50pm	
BLACK STRIPE			6:05-6:25pm		6:55-7:15pm	
DBL BLACK STRIPE	6:30-6:50pm		6:30-6:50pm			
BLACK BELT (LOW)	6:55-7:15pm	6:05-6:35pm	7:20-7:40pm	6:05-6:35pm		
BLACK BELT (HIGH)	7:20-7:40pm		6:55-7:15pm			
TEENS & ADULTS	7:45-8:15pm	6:55-7:35pm	7:45-8:15pm	6:55-7:35pm	7:25-7:55pm	
LEADERSHIP TEAM					8:00-8:30pm	

****CURRICULUM PRACTICE & VIDEO SUBMISSION****

STUDENTS SHOULD USE OUR CURRICULUM VIDEOS FROM OUR STUDENT WEBSITE OR STUDENT APP TO PRACTICE THEIR CURRICULUM. STUDENTS MAY SUBMIT VIDEOS OF THEIR CURRICULUM TO US ON TUESDAYS AND THURSDAYS TO RECEIVE FEEDBACK. EMAILS WILL BE SENT WITH DIRECTIONS FOR SUBMISSION.

- All students should be in UNIFORM and WARMED UP for their curriculum class.
 - Classes will be filmed LIVE Monday through Saturday.
- Students should join the ZOOM meeting at their designated class time.

ALL TKD STUDENTS/PARENTS WILL RECEIVE AN EMAIL WITH MORE INFORMATION ON HOW TO JOIN
PLEASE CHECK YOUR EMAIL FROM STUDENT@SHINTKD.COM

04 수련시간표 구성 예시 (해외 사례)

수련 시간표 (주2~3일 Type) 예시 (해외)

기초반- 어린이	Basic - Children	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Saturday
(3~4세) 흰띠. 주황띠. 노랑띠	(3 & 4 years) White, Orange, Yellow	3:30-4	5:05-5:35	3:30-4	5:05-5:35	9:30-10am
(5~12세) 흰띠. 주황띠. 노랑띠	(5-12 years) White, Orange, Yellow	4:55-5:35	4:15-4:55 6:30-7:10	4:55-5:35	4:15-4:55 6:30-7:10	10:10-10:50am

BBC-어린이

노랑띠~높은 초록띠 이하

보라띠~Stripe파랑띠

밤띠~빨 · 검띠

빨강띠 · 빨 · 검띠

성인 청소년(12세 이상)

흰띠~하얀 스트라이프

보라띠~ 빨 · 검띠

BBC- Children

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Yellow, Low & High Green	4:10-4:50	5:45-6:25 6:30-7:10	(S) 5:45-6:25	(S) 3:30-4:10 6:30-7:10	(S) 3:30-4:10	10:00-10:50am
Purple thru Blue Stripe	4:10-4:50	5:45-6:25 6:30-7:10	(S) 5:45-6:25	(S) 3:30-4:10 6:30-7:10	(W) 3:30-4:10	11:00-11:40am
Brown thru Black	5:55-6:25	7:15-7:55	(S) 4:10-4:50	(S) 4:15-4:55	4:15-4:55	11:00-11:40am
Red Black Test Prep			(S) 7:15-7:55	(S) 7:15-7:55		

Adults/Teen (12+)

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Saturday
White-High Green	(S) 7:15-7:55	6:30-7:10	(A) 7:15-7:55	6:30-7:10	(A) 11:45-12:25pm
Purple-Red Black	(A) 7:15-7:55	7:15-7:55	(A) 7:15-7:55	(S) 7:15-7:55	(A) 11:45-12:25pm

유단자

Black Belts

1단

2단

3단

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1st Degree	6:30-7:10	7:15-7:55	(S) 6:30-7:10	(S) 7:15-7:55	(W)(P) 5:35-6:15	11:45-12:25pm
2nd Degree	6:30-7:10	7:15-7:55	(S) 6:30-7:10	(S) 7:15-7:55	(W)(P) 6:20-7:00	11:45-12:25pm
3rd Degree	7:15-7:55	7:15-7:55	(S) 7:15-7:55	(S) 7:15-7:55	(W)(P) 6:20-7:00	11:45-12:25pm

*Black belts must bring their GEAR BAG to EVERY class.

패밀리 클래스 (5세~성인)

흰띠~높은 초록띠

보라띠~ 빨 · 검띠

Family (5yrs+ - Adult)

	Tuesday	Thursday
White-High Green	6:30-7:10pm	6:30-7:10pm
Purple-Red/Black	7:15-7:55pm	(S) 7:15-7:55pm

B.B.C = Black Belt Club

(S) = Sparring
(W) = Weapons
(P) = Test Prep
(A) = Adult/Teen 12+

BBC=블랙벨트클럽

(S)=겨루기
(W)=무기술
(P)=심사 준비반
(A)=성인/청소년(12세 이상)

한국은 아이들이 들어올 수 있는 시간이 정해져 있고 흰띠~검정띠/유치부~초등부 까
다 같이 들어오는 상황이다

04 수련계획표 작성 사례 (국내)

○ 작성 사례 교육 커리큘럼 (Type) 예시 (태권쥔)

	월	화	수	목	금
수업명칭 나이	T-BOOK <라이센스>	걸스바디 (피트니스)	G-포르테 (자기방어)	걸스바디 (피트니스)	G-서킷 (피별체력)
[6세 시작~7세] 24개월		주2회 필수		주2회 필수	
[7세 시작] 6개월~12개월		주2회 필수		주2회 필수	
[8세 시작] 3개월~24개월	필수 주 1회 가능	선택 <지도자 권유> 주 1회 선택 가능	필수 주 1회 가능	선택 <지도자 권유> 주 1회 선택 가능	필수 주 1회 가능X
1품 8세~10세 24개월~28개월					
1품(단) 10세~19 세 18개월~24개월	필수 주 1회 가능	선택 <지도자 권유>	필수 주 1회 가능	선택 <지도자 권유>	필수or선택 주 1회 가능X
지니어스 취미반 1품/중학생 이상					시범 / 무기술 겨루기/ 제조 격주(월 2회)

필수과목의 기간은 꼭 지켜야 하며
필수과목 기간 및 레벨이 가능해지면
과목 및 시간 선택이 가능하다

04 수련 계획표 작성 사례 (국내)

○ 커리큘럼 반영 사례 (여아전문태권도장)



SAMPLE



04 수련 계획표 작성 사례 (국내)

○ 커리큘럼 반영 사례 (여아전문태권도장)



05

KTA 표준교육과정 커리큘럼, 주간 수련 계획표 작 성실습



대한태권도협회 KTA
KOREA TAEKWONDO ASSOCIATION

[illegible]

대한태권도협회 KTA
KOREA TAEKWONDO ASSOCIATION

[illegible]

대한태권도협회 KTA
KOREA TAEKWONDO ASSOCIATION

[illegible]

○ 주간 수련계획표 작성 양식 (승급 심사8주 cycle)

구분	필수과정	선택과정		Event
	주수련	보조수련	내도장 과목	
1주				
2주				
3주				
4주				
5주				
6주				
7주				
8주				

○ 주간 수련계획표 작성 예시 (승급 심사8주 cycle)

구분	필수과정	선택과정		Event
	주수련	보조수련	내도장 과목	
1주	품새	체력, 각급품새, 기본동작	실전손기술	
2주	품새	체력, 기본발차기, 호신술, 음악품새	줄넘기	
3주	겨루기	체력, 태권도호신술, 기본발차기, 스텝발차기	실전손기술	
4주	겨루기	체력, 미트발차기, 격파연습, 음악품새	줄넘기	
5주	격파, 시범	체력, 하나돌품새, 각급발차기, 태권체조	낙법	
6주	격파, 시범	체력, 태권도호신술, 서킷발차기, 전술겨루기	비각타 기초	격파왕 선발
7주	품새/겨루기	체력, 전체품새, 발차기서바이벌	비각타 기초	
8주	심사준비	체력, 태권도호신술, 각급품새, 격파, 겨루기		승급심사

2025 KTA 시도협회 지도자 직무교육

경청해 주셔서 감사합니다.

Q & A

이은지 강사
문의 : 010-6479-0953

