

2026 년 가을학기 뿌리교육 프로그램 태권도반 계획표

회차	날짜	교육 내용	체력·인성 활동
1	8/22	오리엔테이션, 도복 착용 및 예절, 한뿌리 기본동작, 태권체조, 기초 기본자세·손기술, 앞올리기	기초체력·예절교육
2	8/29	전진 기본자세·기본 방어기술, 앞차기, 중심과 균형 훈련	균형·협동 활동
3	9/5	공격 기본자세·손날기술, 돌려차기, 발차기 원리와 방향 이해	민첩성·존중 활동
4	9/12	방어 기본자세·양손 방어기술, 옆차기, 자세와 균형 훈련	리듬·집중 활동
5	9/19	응용 자세·바깥 방어기술, 뒤차기, 품새·겨루기·격파의 기본 이해	체력·도전 활동
6	9/26	균형 자세·응용 손기술, 비틀어차기, 태극 1 장 이해 및 기본 겨루기 보법	집중력·책임감 활동
7	10/3	전환 자세·치기기술, 밀어차기, 태극 1 장 연결 및 격파 기본 자세	목표·자신감 활동
8	10/10	측면 자세·양팔 방어기술, 내려차기, 태극 2 장 이해 및 겨루기 거리·타이밍	안전·배려 활동
휴강	10/17	휴강	
9	10/24	각도 자세·복합 방어기술, 후려차기, 태극 2 장 연결 및 기본 격파 연습	판단력·협동 활동
10	10/31	측면 이동자세·응용 방어기술, 빠른발차기, 태극 3 장 이해 및 겨루기 응용	집중력·자기조절 활동
11	11/7	자세 전환·심화 방어기술, 거듭차기, 태극 3 장 연결 및 격파 연습	민첩성·인내 활동
12	11/14	방어 전환자세·보조 방어기술, 돌개차기, 띠별 품새 복습 및 약속 겨루기	협동·공정함 활동
13	11/21	균형·연결자세·응용 손기술, 나래차기 및 도약 발차기 기초, 품새 점검 및 격파 준비	체력·팀워크 활동
휴강	11/28	휴강	
14	12/5	전체 기본자세·손기술 연결, 개인별 연결 발차기 및 회전 발차기 기초, 품새·겨루기·격파 리허설	자신감·책임감 활동
15	12/12	열린수업 및 학부모 공개 발표회: 한뿌리 기본동작, 띠별 품새, 겨루기, 발차기 및 격파 시범	성취·감사 활동