

강 의 계 획 서

강좌명		강사명	
태권도 교실 프로그램		김	
강의목표	다양한 신체활동 및 운동 활동을 통하여 기초체력,건강체력을 향상 시켜준다.		
교수방법	평균나이와 신체나이를 고려하여 운동강도 조절에 중점을 둔다.		
차시	강의 내용	준비물	강의 방법
1주	제목: 기본예절 및 기본동작 익히기 ☆ 태권도의 기본예절 ☆ 기본동작나란서기, 주춤서기, 앞서기, 앞굽이, 뒷굽이	미트, 스포츠콘	설명 후, 실기수업 (신체활동)
2주	제목: 막기동작 및 태권체조 ☆ 태권도의 기본막기동작 아래막기, 몸통막기, 얼굴막기 ☆ 음악과 함께 즐겁고 부드러운 태권도 율동	미트, 음향	•
3주	제목: 기본동작, 태극1장, 태권체조 ☆ 18동작 익히기, 기본동작 반복수련 ☆ 음악과 함께 즐겁고 부드러운 태권도 율동	미트, 스포츠콘, 음향	•
4주	제목: 연결 기본동작 및 태극1장/태권체조 ☆반복 연결동작 수련 및 태극1장 익히기 ☆음악과 함께 즐겁고 부드러운 태권도 율동	미트, 스포츠콘, 음향	•
5주	제목: 이동감각익히기, 태극1장, 태권체조 ☆신체활동 준비를 위하여 스트레칭/라인밟으며 이동 직선/지그재그 등등 ☆태극1장 익히기/즐거운 태권체조	미트, 스포츠콘, 음향	•
6주	제목: 근· 지구력 올리기/태극1장/태권체조 ☆ 목표지점까지 왕복운동(셔틀런) ☆ 태극1장 반복익히기 /태권체조	미트, 스포츠콘, 음향	•
7주	제목: 유산소운동/태극2장/근력운동 ☆왕복사이드운동 ☆태극2장익히기, 근력운동	미트, 스포츠콘,	•
8주	제목: 건강체력기르기/태극2장/유연성운동 ☆순환식운동 ☆태극2장익히기, 유연성운동	미트, 스포츠콘,	•
9주	제목: 전신스트레칭/태극2장/스쿼트 ☆건강스트레칭 ☆태극2장익히기, 하체강화운동	미트, 스포츠콘,	•
10주	제목: 왕복운동/태극2장/코어운동 ☆유산소운동 ☆태극1,2장테스트, 상체코어운동	미트, 스포츠콘,	•

* 강의 내용은 각 차시에 맞게 자세하게 기입하여 주시기 바랍니다.