

프로그램 운영 계획서

프로그램 명	태권도를 통한 성장발달 및 호신능력향상	강 사 명	안 종 민
대 상 (학 년)	(7세 ~ 6학년) 1부:7세~초등2학년, 2부: 초등3학년~초등6학년		
운 영 기 간		모 집 인 원	각 부 별 15명
운 영 시 간	10:00 ~ 12:00 (2시 간)	요 일	토 요 일
운 영 비 용	격과 도전용 송판 구입		

▶ 프 로 그 램 소 개

본 프로그램은 성장기 청소년(7세~초등6학년)의 신체 발달 특성을 고려하여 설계된 맞춤형 전신 운동프로그램입니다. 대한민국 국기인 태권도의 기본동작을 바탕으로 성장스트레칭, 태권도 기초, 실전 호신술(겨루기) - 체력증진 4대요소를 유기적으로 결합하였습니다. 지루한 반복 훈련에서 벗어나 연령별 눈높이에 맞춘 수업모형과 레크레이션 요소를 도입하여, 참여 청소년들이 신체적 성장과 더불어 올바른 가치관을 정립하고 자기방어능력을 갖춘 건강한 사회 구성원으로 성장하도록 돕는 강좌입니다.

▶ 프 로 그 램 목 적

- 균형잡힌 신체성장 촉진: 학업 스트레스와 스마트폰 과의존으로 인해 약해진 청소년들의 성장판을 자극하고 유연성을 강화하여 바른 체형 형성을 돕습니다.
- 위기관리 및 자기보호능력 배양: 최근 대두되는 청소년 안전 문제를 예방하기 위해 위급 상황시 스스로를 지킬 수 있는 실질적인 호신 능력을 기릅니다.
- 전인적 인성함양: 태권도의 핵심 정신인 ‘예시예중:예의로 시작해서 예의로 끝난다’를 바탕으로 타인을 배려하고 존중하는 건강한 인성을 가꾸는데 목적이 있습니다.

▶ 프 로 그 램 목 표

- 신체적 목표 (Physical)
유연성 및 가동성 20% 향상: 매주 체계적인 스트레칭 루틴을 통해 관절의 유연성을 높이고 척추 및 골반 균형을 유지한다.
기초 체력(민첩성·지구력) 강화: 전신 복합 운동과 스텝 훈련을 통해 순발력과 기초 체력을 한 단계 끌어올린다.
- 기능적 목표 (Skill)
태권도 기초 동작 마스터: 태권도의 기본 서기, 지르기, 막기 및 3대 발차기(앞·돌려·옆차기)의 정확한 메커니즘을 이해하고 구사한다.
생활 호신술 이탈법 숙지: 신체 잡힘 등 일상적 위기 상황에서 안전하게 탈출할 수 있는 호신술 방어 동작 3가지 이상을 완벽히 체득한다.
- 정서·사회적 목표 (Social)
성취감을 통한 자신감 회복: 단계별 미션 성공 및 최종 수료 과정을 통해 자존감을 높인다.
상호 존중의 예절 실천: 수업 전후 단정한 인사와 동료 간의 협동 훈련을 통해 단체 생활에서의 배려와 리더십을 실천한다.

▶ 프 로 그 램 운 영 방 법

연령별 2부제 수준별 분리 운영

- 1부 (7세~초등 2학년): 대근육 발달과 흥미 유발 중심의 '놀이형 성장 스트레칭' 및 기초 신체 조절 능력 향상에 집중합니다.
- 2부 (초등 3학년~6학년): 소근육 발달 및 근지구력 향상을 위한 '서킷 트레이닝'과 역동적인 호신술 시뮬레이션 중심의 심화 과정으로 진행합니다.
- 체계적인 3단계 수업 흐름 (도입-전개-정리)

모든 수업은 안전사고 예방을 위한 부상 방지 스트레칭으로 시작하며, 본 운동 후에는 긴장된 근육을 이완하는 쿨다운(Cool-down)과 명상으로 마무리합니다.

- 피드백 중심의 양방향 소통

일방적인 주입식 교육이 아닌, 강사와 수련생이 직접 호신술 상황극을 연출하거나 미트를 타격하는 참여형 방식으로 몰입도를 높입니다.

주 차	학 습 (활 동) 내 용	세 부 사 항	준 비 물
1주	오리엔테이션 및 기초	1부:인사법(예절), 기본 서기, 스트레칭기초 2부:태권도 정신 및 예절, 관절 가동성 스트레칭	편한복장
2주	성장스트레칭/기본주먹	1부:동물 흉내내기 성장스트레칭/ 주먹지르기기초 2부:기초전신 성장 자극 스트레칭, 주먹 지르기 및 응용	"
3주	태권도 기초: 발차기1	1부:앞차기 기초 (무릎 들어 올리기, 벽 잡고 차기), 2부:앞차기 및 내려차기 (정확한 타점 및 회수)	"
4주	체력증진/기초스텝	1부:레크리에이션 결합 민첩성 운동, 기본 스텝 2부:왕복 서킷 트레이닝, 태권도 겨루기 스텝 (공격, 방어 움직임)	"
5주	유연성 향상/ 막기기초	1부:놀이형 유연성 운동, 막기의 기초 2부:하체스트레칭, 아래막기/몸통막기/얼굴막기	"
6주	태권도기초: 발차기2	1부:돌려차기 기초 (앞차기에서 디딤발 회전 연습) 2부:돌려차기 및 옆차기 (중심 잡기와 근력 강화)	"
7주	호신술 기초: 이탈법1	1부:위험 상황별 기본 인지 / 대처 2부:손목이나 옷 잡혔을 때 회피 및 떼어내기	"
8주	호신술 응용: 이탈법2	1부:위급상황시 대처법 및 큰 소리로 도움 요청 2부:위급 상황 시 이탈법 응용	"
9주	코어 체력증진/콤비네이션	1부:균형 잡기, 막고 지르기 차기 연결해보기 2부:연타플랭크/스쿼트 등 코어 운동, 스텝 발차기와 주먹 연결 타격	"
10주	태권도 품새 기초	1부:태극 1장 맛보기 (동작 연결 및 방향 전환) 2부:태극 품새 선별 학습 (정확성 및 힘의 강약 조절)	"
11주	호신술 종합 및 미트차기	1부:호신술 상황극 반복 연습, 신나는 미트차기 2부:실전 호신술 시뮬레이션, 파워미트차기(스트레스해소)	"
12주	격파도전 / 종합 점검	격파 도전(자신감 향상) / 종합점검 (12주간 배운 동작 점검)	"