



2차 표준교육과정

2nd Standardized Taekwondo Curriculum

급별 심사 평가표 모음

유급자

※ 해당 심사 평가표는 예시이며, 도장의 상황과 환경에 맞게
수정하여 사용할 수 있음.

※아래 [심사 평가표]는 예시이며, 도장의 특성과 상황에 맞게 수정 및 변경하여 사용해야 함.

심사 평가표(예시)

<input checked="" type="checkbox"/> 유급자 <input type="checkbox"/> 유품/단자	9급	심사일		심사위원 : (인)

유급자	수련 기간 (18개월)	9급	8급	7급	6급	5급	4급	3급	2급	1급
		2개월								

구분	과목	수련내용요소	심사 항목			
필수 과정	태권도인성	도장예의	<input type="checkbox"/> 지도자에게 바른 자세로 서서 고개를 숙여 인사한다.		<input type="checkbox"/> 지도자와 동료 수련생들에게 고운 말을 사용한다.	
	폼새	기본수련	<input type="checkbox"/> 신체용어 및 기술용어를 안다.		<input type="checkbox"/> 기술들의 연결하여 동작으로 실행할 수 있다.	
	겨루기	무릎올리기	<input type="checkbox"/> 발목을 내려 올리는 동작을 수행할 수 있다.		<input type="checkbox"/> 지지 발의 2도약 동작을 수행한다.	
	태권체력	바르게 걷기	(1) 바르게 걷기	(2) 모아서기스쿼트	(3) 나란히스쿼트	(4) 주춤서기스쿼트
선택 과정						

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순 번	이 름	필수 과정						선택 과정		
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				-	-
					(1)	(2)	(3)	(4)		
예)	김태권	A	B	A	17m	42	34	32		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										

※아래 [심사 평가표]는 예시이며, 도장의 특성과 상황에 맞게 수정 및 변경하여 사용해야 함.

유급자 과정

심사 평가표(예시)

<input checked="" type="checkbox"/> 유급자 <input type="checkbox"/> 유품/단자	8급	심사일	심사위원 : (인)
---	----	-----	------------

유급자	수련 기간 (18개월)	9급	8급	7급	6급	5급	4급	3급	2급	1급
		2개월								

구분	과목	수련내용요소	심사 항목			
필수 과정	태권도인성	도장자신감	<input type="checkbox"/> 수련시간에 대답이나 기합 소리를 크게 한다.		<input type="checkbox"/> 나의 실수를 인정하고 먼저 사과한다.	
	폼새	태극1장	<input type="checkbox"/> 덩기와 돌아던기 할 때 손기술과 협응을 안다.		<input type="checkbox"/> 동작과 동작의 연결에서 중심이동을 안다.	
	겨루기	돌려차기	<input type="checkbox"/> 준비 자세를 잘 만들어 수행한다.		<input type="checkbox"/> 무릎이 벌어져 크게 돌려차기 않는다.	
	태권체력	플랭크	(1) 플랭크	(2) 모아서기 무릎 앞올리기	(3) 모아서기 무릎 옆올리기	(4) 까치발 들기
선택 과정						

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순 번	이 름	필수 과정						선택 과정		
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				-	-
					(1)	(2)	(3)	(4)		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

※아래 [심사 평가표]는 예시이며, 도장의 특성과 상황에 맞게 수정 및 변경하여 사용해야 함.

유급자 과정

심사 평가표(예시)

<input checked="" type="checkbox"/> 유급자 <input type="checkbox"/> 유품/단자	7급	심사일		심사위원 : (인)

유급자	수련 기간 (18개월)	9급	8급	7급	6급	5급	4급	3급	2급	1급
		2개월								

구분	과목	수련내용요소	심사 항목			
필수 과정	태권도인성	도장배려	<input type="checkbox"/> 수련 시간에 떠들고 장난치지 않는다.		<input type="checkbox"/> 도장에서 쓰레기가 보이면 내가 먼저 줍는다.	
	폼새	태극2장	<input type="checkbox"/> 얼굴막기의 모양, 과정, 방법을 안다.		<input type="checkbox"/> 내디디며 얼굴막기+얼굴막기의 연결방법을 안다.	
	겨루기	바꿔던기	<input type="checkbox"/> 겨룸새 바꿔던기를 안정감이 있게 수행한다.		<input type="checkbox"/> 시선은 정면을 주시하고 수행한다.	
	태권체력	윗몸말아올리기	(1) 윗몸 말아올리기	(2) 앞차기 버티기	(3) 팔벌려뛰기	(4) 눈감고 한발서기
선택 과정						

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순번	이름	필수 과정						선택 과정		
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				-	-
					(1)	(2)	(3)	(4)		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

※아래 [심사 평가표]는 예시이며, 도장의 특성과 상황에 맞게 수정 및 변경하여 사용해야 함.

심사 평가표(예시)

<input checked="" type="checkbox"/> 유급자 <input type="checkbox"/> 유품/단자	5급	심사일		심사위원 : (인)

유급자	수련 기간 (18개월)	9급	8급	7급	6급	5급	4급	3급	2급	1급
		2개월								

구분	과목	수련내용요소	심사 항목			
필수 과정	태권도인성	도장협동	<input type="checkbox"/> 친구가 잘 했을 때 격려해 준다.		<input type="checkbox"/> 도장에 늦지 않게 도착한다.	
	폼새	태극4장	<input type="checkbox"/> 태극 4장에 나오는 손기술의 과정과 방법을 안다.		<input type="checkbox"/> 태극 4장에 나오는 차기의 과정과 방법을 안다.	
	겨루기	물러닫기	<input type="checkbox"/> 보폭이 좁혀지거나 벌어지지 않고 수행한다.		<input type="checkbox"/> 던기 수행 시 발이 지면에서 높게 들리지 않게 수행한다.	
선택 과정	태권체력	밴드당기기	(1) 밴드 당기기	(2) 앉아 다리 앞으로 뺏기	(3) 앉아 다리 옆으로 뺏기	(4) 앉아 다리 옆으로 밀어 뺏기
	격파·시범	앞차기	<input type="checkbox"/> 앞차기의 목표를 이야기 할 수 있다.		<input type="checkbox"/> 앞차기로 목표물의 가운데를 정확하게 격파 할 수 있다.	

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순 번	이 름	필수 과정							선택 과정	
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	-
					(1)	(2)	(3)	(4)		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

※아래 [심사 평가표]는 예시이며, 도장의 특성과 상황에 맞게 수정 및 변경하여 사용해야 함.

심사 평가표(예시)

<input checked="" type="checkbox"/> 유급자 <input type="checkbox"/> 유품/단자	4급	심사일	심사위원 : (인)
---	----	-----	------------

유급자	수련 기간 (18개월)	9급	8급	7급	6급	5급	4급	3급	2급	1급
		2개월								

구분	과목	수련내용요소	심사 항목	
필수 과정	태권도인성	도장책임감	<input type="checkbox"/> 태권도장에 빠지지 않는다.	<input type="checkbox"/> 정해진 운동량을 책임감 있게 수행한다.
	폼새	태극5장	<input type="checkbox"/> 태극 5장에 나오는 새로운 손기술의 과정과 방법을 안다.	<input type="checkbox"/> 태극 5장에 나오는 단기의 과정과 방법을 안다.
	겨루기	뒤후려차기	<input type="checkbox"/> 앞발을 회전축으로 이해하며 수행한다.	<input type="checkbox"/> 차는 발이 뒤쪽부터 들리지 않게 수행한다.
선택 과정	태권체력	시소스트레칭	(1) 리버스 플랭크 (2) 옆드려 팔굽혀펴기	(3) 뒤차기 시소 스트레칭 (4) 옆차기 시소 스트레칭
	격파·시범	주먹	<input type="checkbox"/> 주먹지르기의 목표를 이야기 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 주먹지르기로 목표물의 가운데를 정확하게 격파 할 수 있다.

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순 번	이 름	필수 과정						선택 과정		
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	-
					(1)	(2)	(3)	(4)		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

※아래 [심사 평가표]는 예시이며, 도장의 특성과 상황에 맞게 수정 및 변경하여 사용해야 함.

유급자 과정

심사 평가표(예시)

<input checked="" type="checkbox"/> 유급자 <input type="checkbox"/> 유품/단자	3급	심사일	심사위원 : (인)
---	----	-----	------------

유급자	수련 기간 (18개월)	9급	8급	7급	6급	5급	4급	3급	2급	1급
		2개월								

구분	과목	수련내용요소	심사 항목					
필수 과정	태권도인성	도장리더십	<input type="checkbox"/> 수련 시간에 앞장서서 즐겁게 따라 한다.	<input type="checkbox"/> 다른 수련생들이 질서를 지키도록 도와준다.				
	품새	태극6장	<input type="checkbox"/> 태극 6장에 나오는 새로운 기술의 용어를 안다.	<input type="checkbox"/> 태극 6장에 나오는 새로운 기술의 과정과 방법을 안다.				
선택 과정	겨루기	뒷발내던기	<input type="checkbox"/> 뒷발 내던기 후 중심이 앞으로 쏠리지 않도록 수행한다.		<input type="checkbox"/> 뒷발이 크게 돌아나가지 않게 수행한다.			
	태권체력	벨런스킵	(1) 네발자세 엎드려 다리 뒤로 올리기	(2) 푸시업 무릎 올리기	(3) 벨런스킵	(4) 사다리 던기		
선택 과정	격파·시범	돌려차기	<input type="checkbox"/> 돌려차기의 목표를 이야기 할 수 있다.		<input type="checkbox"/> 돌려차기로 목표물의 가운데를 정확하게 격파 할 수 있다.			
	태권호신술	손기술기초	<input type="checkbox"/> 지르기 할 때 보조하는 손이 턱 부분에 위치한다.		<input type="checkbox"/> 주먹을 쥘 때 손목이 꺾이지 않는다.			

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순번	이름	필수 과정						선택 과정		
		태권도인성	품새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	(4)		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

※아래 [심사 평가표]는 예시이며, 도장의 특성과 상황에 맞게 수정 및 변경하여 사용해야 함.

유급자 과정

심사 평가표(예시)

<input checked="" type="checkbox"/> 유급자 <input type="checkbox"/> 유품/단자	2급	심사일	심사위원 : (인)
---	----	-----	------------

유급자	수련 기간 (18개월)	9급	8급	7급	6급	5급	4급	3급	2급	1급
		2개월								

구분	과목	수련내용요소	심사 항목	
필수 과정	태권도인성	도장인내	<input type="checkbox"/> 운동이 힘들어도 끝까지 한다.	<input type="checkbox"/> 잘 안 되는 동작은 꾸준히 연습한다.
	품새	태극7장	<input type="checkbox"/> 태극 7장에 나오는 새로운 기술의 용어를 안다.	<input type="checkbox"/> 태극 7장에 나오는 새로운 기술의 과정과 방법을 안다.
	겨루기	돌개차기	<input type="checkbox"/> 회전력을 사용하여 수행한다.	<input type="checkbox"/> 회전을 만드는 발의 쓰임을 이해하며 수행한다.
선택 과정	태권체력	구르기	(1) 앞구르기 (2) 옆돌기	(3) 학다리스쿼트 (4) 벽 짚고 무릎돌려치기
	격파·시범	등주먹	<input type="checkbox"/> 등주먹 앞치기의 목표를 이야기 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 등주먹으로 목표물의 가운데를 정확하게 격파 할 수 있다.
	태권호신술	낙범기초	<input type="checkbox"/> 낙범 시 주요 급소 부분이 잘 보호되고 있다.	<input type="checkbox"/> 아래 돌려차기 시 디딤발의 무릎을 구부렸다.

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순번	이름	필수 과정						선택 과정		
		태권도인성	품새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	(4)		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

※아래 [심사 평가표]는 예시이며, 도장의 특성과 상황에 맞게 수정 및 변경하여 사용해야 함.

심사 평가표(예시)

<input checked="" type="checkbox"/> 유급자 <input type="checkbox"/> 유품/단자	1급	심사일		심사위원 : 인

유급자	수련 기간 (18개월)	9급	8급	7급	6급	5급	4급	3급	2급	1급
		2개월								

구분	과목	수련내용요소	심사 항목	
필수 과정	태권도인성	도장정의	<input type="checkbox"/> 다른 수련생과 경쟁할 때 승패를 인정한다.	
	폼새	태극8장	<input type="checkbox"/> 태극 8장에 나오는 기술의 용어를 안다.	
	겨루기	교차던기	<input type="checkbox"/> 빠르게 교차되는 교차 던기의 발놀림을 이해하며 수행한다.	
선택 과정	태권체력	평균대발차기	(1) 평균대 발차기 (2) V-sit up	(3) 제자리던기 무릎올리기 (4) 점프 무릎 가슴 닿기
	격파·시범	발붙여엮차기	<input type="checkbox"/> 발붙여엮차기의 사용 부위를 이야기 할 수 있다.	
	태권호신술	방어기초	<input type="checkbox"/> 손목 빼기 할 때 주먹을 펴면서 수행한다.	
			<input type="checkbox"/> 피하기 시 몸의 중심과 균형을 잡을 수 있다.	

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순번	이름	필수 과정						선택 과정		
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	(4)		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										



2차 표준교육과정

2nd Standardized Taekwondo Curriculum

급별 심사 평가표 모음

유품자

※ 해당 심사 평가표는 예시이며, 도장의 상황과 환경에 맞게
수정하여 사용할 수 있음.

심사 평가표(예시)

<input type="checkbox"/> 유급자 <input checked="" type="checkbox"/> 유품/단자	1품 2급	심사일		심사위원 : (인)

1품	수련 기간 (12개월)	1품 3급	1품 2급	1품 1급
		4개월	4개월	4개월

구분	과목	수련내용요소	심사 항목	
필수 과정	태권도인성	가정자신감	<input type="checkbox"/> 혼자서 해낼 수 있는 일은 도전해 본다.	<input type="checkbox"/> 실수하더라도 부모님께 솔직하게 말한다.
	폼새	고려폼새숙련	<input type="checkbox"/> 고려 각 단락별 주요 기술의 특성과 방법을 습득한다.	<input type="checkbox"/> 고려 각 단락별 기술의 연결을 자연스럽게 수행한다.
	겨루기	연결돌려차기	<input type="checkbox"/> 앞발 물러던기의 2가지 유형을 이해하며 수행한다.	<input type="checkbox"/> 뒷발 내던기의 3가지 유형을 이해하며 수행한다.
선택 과정	태권체력	스쿼트무릎들기	(1) 스쿼트와 무릎 올리기 (2) 위아래로 공 주고받기 (3) 팔굽혀펴고 한 손 어깨 터치 (4) 무릎치기 뒤꿈치치기	
	격파·시범	연속뒤후려차기	<input type="checkbox"/> 연속 뒤후려차기의 타격 과정을 이야기 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 연속 뒤후려차기로 격파물을 정확하게 격파할 수 있다.
	태권호신술	아금손앞치기	<input type="checkbox"/> 발차기 시 중심이 안정적이다.	<input type="checkbox"/> 공격할 때 거리조절 및 타이밍이 적절하다.

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순번	이름	필수 과정						선택 과정		
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	(4)		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

심사 평가표(예시)

<input type="checkbox"/> 유급자	2품 5급	심사일		심사위원 : 인
<input checked="" type="checkbox"/> 유품/단자				

2품	수련 기간 (24개월)	2품 6급	2품 5급	2품 4급	2품 3급	2품 2급	2품 1급
		4개월	4개월	4개월	4개월	4개월	4개월

구분	과목	수련내용요소	심사 항목	
필수 과정	태권도인성	가정협동	<input type="checkbox"/> 부모님을 도와 집 청소를 함께한다.	<input type="checkbox"/> 가족과 함께 즐거운 일을 계획하고 실천한다.
	폼새	금강폼새연결	<input type="checkbox"/> 금강 각 단락별 주요 기술의 특성과 방법을 습득한다.	<input type="checkbox"/> 금강 각 단락별 기술의 연결을 자연스럽게 수행한다.
	겨루기	돌려차기전술	<input type="checkbox"/> 딛기/차기 시 중심축을 유지하여 기술을 수행한다.	<input type="checkbox"/> 딛기/차기 시 몸의 높낮이를 유지하며 기술을 수행한다.
	태권체력	잔발차기피칭	(1) 익스텐션 푸시업 (2) 점프 주춤서기 당기기 및 지르기 (3) 점프 한발서기 (4) 잔발차기 피칭	
선택 과정	격파·시범	구르기	<input type="checkbox"/> 구르기의 시작, 진행, 착지 자세를 이야기 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 구르기를 바른 방향으로 부드럽게 구를 수 있다.
	태권호신술	헤쳐막기	<input type="checkbox"/> 바탕손 만들기를 설명할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 발차기 시 중심이 안정적이다.

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순번	이름	필수 과정							선택 과정	
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	(4)		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

심사 평가표(예시)

<input type="checkbox"/> 유급자 <input checked="" type="checkbox"/> 유품/단자	2품 4급	심사일		심사위원 : 인

2품	수련 기간 (24개월)	2품 6급	2품 5급	2품 4급	2품 3급	2품 2급	2품 1급
		4개월	4개월	4개월	4개월	4개월	4개월

구분	과목	수련내용요소	심사 항목	
필수 과정	태권도인성	가정책임감	<input type="checkbox"/> 내가 사용한 물건은 내가 정리한다.	<input type="checkbox"/> 내가 할 일을 스스로 찾고 실천한다.
	품새	금강품새수련	<input type="checkbox"/> 금강 각 단락별 주요 기술의 특성과 방법을 습득한다.	<input type="checkbox"/> 금강 각 단락별 기술의 연결을 자연스럽게 수행한다.
	겨루기	옆차기전술	<input type="checkbox"/> 동작이 끊어지지 않고 리듬감 있는 연결차기를 한다.	<input type="checkbox"/> 겨루기 준비 자세의 폭이 넓어지거나 좁아지지 않고 일정하게 유지한다.
	태권체력	고관절잡그기	(1) 윗몸일으키며 무릎 올리기 (2) 팔굽혀펴기 버퍼테스트 점프	(3) 벽 짚고 고관절 접어 잡그기 (4) 무릎 접어 점프 미트 밟기
선택 과정	격파·시범	연속차기응용	<input type="checkbox"/> 연속차기 10회의 타격 과정을 이야기 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 연속차기 10회로 격파물을 정확하게 격파할 수 있다.
	태권호신술	금강막기	<input type="checkbox"/> 비틀어차기의 쓰임을 말할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 발차기 시 중심이 안정적이다.

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순 번	이 름	필수 과정							선택 과정	
		태권도인성	품새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	(4)		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

심사 평가표(예시)

<input type="checkbox"/> 유급자 <input checked="" type="checkbox"/> 유품/단자	3품 9급	심사일		심사위원 : ①인

3품	수련 기간 (36개월)	3품 9급	3품 8급	3품 7급	3품 6급	3품 5급	3품 4급	3품 3급	3품 2급	3품 1급
		4개월								

구분	과목	수련내용요소	심사 항목	
필수 과정	태권도인성	일상예의	<input type="checkbox"/> 주변 사람들의 말을 경청한다.	<input type="checkbox"/> 주변 사람들과 대화할 때 단정하지 않는다.
	폼새	태백기술정확성	<input type="checkbox"/> 태백 폼새에 나오는 손기술의 과정과 방법을 안다.	<input type="checkbox"/> 상체와 하체가 조화를 이루어 수행한다.
	겨루기	받아차기기본	<input type="checkbox"/> 반격의 타이밍을 알고 수행한다.	<input type="checkbox"/> 보폭이 좁혀지거나 벌어지지 않고 수행한다.
	태권체력	게걸음주춤서기	(1) 게걸음 공 주고받기 (2) 한 스텝 무릎올리기 (3) 두 스텝 무릎올리기	
선택 과정	격파·시범	돌려차기3방	<input type="checkbox"/> 돌려차기 3방으로 격파물을 정확하게 격파할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 격파물을 격파한 후 안정적으로 착지할 수 있다.
	태권호신술	손날헤쳐막기	<input type="checkbox"/> 손날 헤쳐막기의 손날이 잘 표현되고 단전을 지난다.	<input type="checkbox"/> 손날바깥치기 동작에서 팔꿈치가 아래를 향해있다.

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순 번	이 름	필수 과정							선택 과정	
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	-		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

심사 평가표(예시)

<input type="checkbox"/> 유급자	3품 7급	심사일		심사위원 : 인
<input checked="" type="checkbox"/> 유품/단자				

3품	수련 기간 (36개월)	3품 9급	3품 8급	3품 7급	3품 6급	3품 5급	3품 4급	3품 3급	3품 2급	3품 1급
		4개월								

구분	과목	수련내용요소	심사 항목	
필수 과정	태권도인성	일상배려	<input type="checkbox"/> 교실의 공용 물건을 소중히 다룬다.	<input type="checkbox"/> 다른 친구가 공부할 때 방해하지 않는다.
	폼새	태백단락정확성	<input type="checkbox"/> 태백 폼새에 나오는 손기술의 단락별 정확성 수련 방법을 안다.	<input type="checkbox"/> 태백 폼새에 나오는 차기의 단락별 정확성 수련 방법을 안다.
	겨루기	반격차기전술	<input type="checkbox"/> 반격 시 몸의 중심 이동이 자연스러웠다.	<input type="checkbox"/> 앞발 내려차기 타이밍과 허리의 움직임이 적절하였다.
	태권체력	점프힙트위스트	(1) 오픈클로즈 점프스쿼트	(2) 점프스쿼트 힙트위스트
선택 과정	격파·시범	측전돌기	<input type="checkbox"/> 측전을 바른 방향으로 진행 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 옆공중의 바른 방향으로 진행 할 수 있다.
	태권호신술	금강몸통막기	<input type="checkbox"/> 금강 몸통막기의 막기동작은 정확하게 표현했다.	<input type="checkbox"/> 비틀어 꺾기 후 옆차기 공격을 자연스럽게 표현했다.

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순 번	이 름	필수 과정							선택 과정	
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	-		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

심사 평가표(예시)

<input type="checkbox"/> 유급자 <input checked="" type="checkbox"/> 유품/단자	3품 6급	심사일		심사위원 : 인

3품	수련 기간 (36개월)	3품 9급	3품 8급	3품 7급	3품 6급	3품 5급	3품 4급	3품 3급	3품 2급	3품 1급
		4개월								

구분	과목	수련내용요소	심사 항목	
필수 과정	태권도인성	일상집중	<input type="checkbox"/> 친구와 대화할 때 핸드폰을 보지 않는다.	<input type="checkbox"/> 일의 우선순위를 정하고 순서대로 실천한다.
	폼새	태백단락수련	<input type="checkbox"/> 태백 폼새에 나오는 손기술의 단락별 수련성 수련 방법을 안다.	<input type="checkbox"/> 태백 폼새에 나오는 차기의 단락별 수련성 수련 방법을 안다.
	겨루기	뒤차기받아차기	<input type="checkbox"/> 뒤차기 공격시 몸의 중심 이동이 자연스럽다.	<input type="checkbox"/> 뒤차기 차는 발의 무릎을 접어서 수행한다.
	태권체력	팔굽혀박수치기	(1) 팔굽혀펴며 박수치기 (2) 플랭크	(3) 플랭크 스윙 (4) 스케이터 한 발 던기
선택 과정	격파·시범	540후려차기	<input type="checkbox"/> 540도 뒤후려차기의 타격 과정을 이야기 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 540도 뒤후려차기로 격파물을 정확하게 격파할 수 있다.
	태권호신술	낙법활용	<input type="checkbox"/> 측방낙법을 잘 수행했다.	<input type="checkbox"/> 다리 걸어 넘기기 기술을 잘 이해하고 수행하였다.

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순 번	이 름	필수 과정						선택 과정		
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	-		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

심사 평가표(예시)

<input type="checkbox"/> 유급자	3품 5급	심사일		심사위원 : 인
<input checked="" type="checkbox"/> 유품/단자				

3품	수련 기간 (36개월)	3품 9급	3품 8급	3품 7급	3품 6급	3품 5급	3품 4급	3품 3급	3품 2급	3품 1급
		4개월								

구분	과목	수련내용요소	심사 항목	
필수 과정	태권도인성	일상협동	<input type="checkbox"/> 친구가 새로운 도전을 할 때 응원한다.	<input type="checkbox"/> 교실 정리와 청소를 친구들과 함께한다.
	폼새	태백기술응용	<input type="checkbox"/> 태백 주요 기술을 정확히 이해한다.	<input type="checkbox"/> 태백 주요 기술을 응용하여 공격과 방어를 연습한다.
	겨루기	반격뒤차기	<input type="checkbox"/> 발붙여 차고 뒷발 내려차고 뒤차기를 직선으로 수행한다.	<input type="checkbox"/> 뒤차기 타이밍을 맞출 수 있다.
선택 과정	태권체력	사이드플랭크	(1) 사이드 플랭크 (2) 사이드 플랭크 팔벌려 버티기 (3) 점프스쿼트 한다리서기 (4) 벨런스패드 점프 한발서기	
	격파·시범	540후러차기3방	<input type="checkbox"/> 돌개차기 연결 과정을 몸으로 표현하며 설명할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 540도 뒤후러차기로 격파물을 정확하게 격파할 수 있다.
	태권호신술	눌러견기	<input type="checkbox"/> 잡힌 손목 젓혀 틀기를 잘 표현했다.	<input type="checkbox"/> 잡힌 손목 젓혀 틀기 후 눌러 견기를 잘 표현했다.

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순번	이름	필수 과정							선택 과정	
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	-		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

심사 평가표(예시)

<input type="checkbox"/> 유급자	3품 4급	심사일		심사위원 : 인
<input checked="" type="checkbox"/> 유품/단자				

3품	수련 기간 (36개월)	3품 9급	3품 8급	3품 7급	3품 6급	3품 5급	3품 4급	3품 3급	3품 2급	3품 1급
		4개월								

구분	과목	수련내용요소	심사 항목	
필수 과정	태권도인성	일상책임감	<input type="checkbox"/> 내 기본대로 친구들을 대하지 않는다.	<input type="checkbox"/> 실수한 것을 바로 잡기 위해 노력한다.
	폼새	태백날기술활용	<input type="checkbox"/> 태백 주요 기술을 정확히 이해한다.	<input type="checkbox"/> 태백 주요 기술을 응용하여 공격과 방어를 연습한다.
	겨루기	돌개뒤차기	<input type="checkbox"/> 돌개차기의 몸의 중심이동이 무너지지 않고 수행한다.	<input type="checkbox"/> 뒤차기 공격시 무릎을 쪽 펴서 차는 걸 볼 수 있다.
	태권체력	팔굽혀점프이동	(1) 팔굽혀펴기 점프 이동	(2) 폼 자세에서 발 앞으로 빼기 (3) 앞굽이 앞 다리 차 올리기
선택 과정	격파·시범	모아돌개차기	<input type="checkbox"/> 모아 돌개차기의 바른 방향으로 진행 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 옆돌아 돌개차기의 바른 방향으로 진행 할 수 있다.
	태권호신술	손목빼기	<input type="checkbox"/> 손목 빼기 기술을 잘 이해하고 숙련하였다.	<input type="checkbox"/> 손동작 연결이 자연스러웠다.

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순 번	이 름	필수 과정							선택 과정	
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	-		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

심사 평가표(예시)

<input type="checkbox"/> 유급자	3품 3급	심사일		심사위원 : 인
<input checked="" type="checkbox"/> 유품/단자				

3품	수련 기간 (36개월)	3품 9급	3품 8급	3품 7급	3품 6급	3품 5급	3품 4급	3품 3급	3품 2급	3품 1급
		4개월								

구분	과목	수련내용요소	심사 항목	
필수 과정	태권도인성	일상리더십	<input type="checkbox"/> 나의 의견을 명확하게 전달한다.	<input type="checkbox"/> 도움이 필요한 친구의 일을 나의 일처럼 생각하고 도와준다.
	폼새	태백연결활용	<input type="checkbox"/> 태백 주요 기술을 정확히 이해하고 연결한다.	<input type="checkbox"/> 태백 주요 기술을 연결하며 공격과 방어를 연습한다.
	겨루기	뒤후려받아차기	<input type="checkbox"/> 뒤후려차기시 몸의 중심 이동이 자연스럽다.	<input type="checkbox"/> 뒤후려차기 발차기시 높이가 얼굴 높이로 이루어졌다.
선택 과정	태권체력	물결팔굽혀펴기	(1) 스텝 고관절 회전 정면 (2) 스텝 고관절 회전 측면	(3) 큰 물결 팔굽혀펴기 (4) 한 다리 올리고 고관절 굴곡 신진
	격파·시범	가위차기3방	<input type="checkbox"/> 가위차기 3방의 착지 과정을 이야기 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 가위차기 3방으로 격파물을 정확하게 격파할 수 있다.
	태권호신술	가위막기호신술	<input type="checkbox"/> 동작의 힘, 표현, 타이밍이 정확하게 표현했다.	<input type="checkbox"/> 상대와의 거리조절이 적당하였다.

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순번	이름	필수 과정							선택 과정	
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	-		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

심사 평가표(예시)

<input type="checkbox"/> 유급자	3품 2급	심사일		심사위원 : 인
<input checked="" type="checkbox"/> 유품/단자				

3품	수련 기간 (36개월)	3품 9급	3품 8급	3품 7급	3품 6급	3품 5급	3품 4급	3품 3급	3품 2급	3품 1급
		4개월								

구분	과목	수련내용요소	심사 항목	
필수 과정	태권도인성	일상인내	<input type="checkbox"/> 친구에게 화나거나 짜증이 나더라도 침착하게 말한다.	<input type="checkbox"/> 새치기 하지 않고 질서를 지킨다.
	폼새	태백기술집중	<input type="checkbox"/> 태백 주요 기술을 다른 동작으로 응용한다.	<input type="checkbox"/> 태백 폼새를 오른 폼새로 적용한다.
	겨루기	반격뒤후러차기	<input type="checkbox"/> 연결차기를 직선으로 수행하였다.	<input type="checkbox"/> 뒤후러차기 힘 전달의 타이밍을 맞출 수 있다.
선택 과정	태권체력	의자플랭크	(1) 한 다리 고관절 굴곡신전 (2) 한 발 브릿지/불 브릿지 (3) 의자 사이드 플랭크 (4) 의자 사이드 플랭크 엷다운	
	격파·시범	가위차기3방심화	<input type="checkbox"/> 가위차기 3방의 착지 과정을 몸으로 표현하며 설명할 수 있다	<input type="checkbox"/> 격파물을 격파한 후 안정적으로 착지할 수 있다.
태권호신술	금강막기호신술	<input type="checkbox"/> 수련한 호신술 동작 연결이 자연스러웠다.	<input type="checkbox"/> 상대와의 거리조절이 적당하였다.	

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순번	이름	필수 과정							선택 과정	
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	-		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

심사 평가표(예시)

<input type="checkbox"/> 유급자	3품 1급	심사일		심사위원 : 인
<input checked="" type="checkbox"/> 유품/단자				

3품	수련 기간 (36개월)	3품 9급	3품 8급	3품 7급	3품 6급	3품 5급	3품 4급	3품 3급	3품 2급	3품 1급
		4개월								

구분	과목	수련내용요소	심사 항목	
필수 과정	태권도인성	일상정의	<input type="checkbox"/> 비겁한 결정이나 행동을 하지 않는다.	<input type="checkbox"/> 친구들과 정정당당하게 경쟁한다.
	폼새	태백도구활용	<input type="checkbox"/> 태백 폼새에 나오는 단일 및 연결 기술을 활용할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 중심 이동과 균형을 유지하며 기술을 정확하고 빠르게 수행한다.
	겨루기	돌개뒤후러차기	<input type="checkbox"/> 돌개차기 할 때 몸의 중심이 흐트러지지 않았다.	<input type="checkbox"/> 뒤후러차기 힘 전달의 타이밍을 맞출 수 있다.
태권체력	인어자세	(1) 인어자세 다리 올리기 (2) 인어자세 다리 회전하기 (3) 마운틴 클라이머 (4) 박스 점프 스퀴트		
선택 과정	격파·시범	모공중돌기	<input type="checkbox"/> 모공중을 바른 방향으로 부드럽게 진행할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 모돌개차기를 바른 방향으로 부드럽게 진행할 수 있다.
	태권호신술	돌개차기호신술	<input type="checkbox"/> 상대와의 거리조절이 적당하였다.	<input type="checkbox"/> 실전에 사용할 수 있을 정도로 수련이 되었다.

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순번	이름	필수 과정						선택 과정		
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	-		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										



2차 표준교육과정

2nd Standardized Taekwondo Curriculum

급별 심사 평가표 모음

유단자

※ 해당 심사 평가표는 예시이며, 도장의 상황과 환경에 맞게
수정하여 사용할 수 있음.

심사 평가표(예시)

<input type="checkbox"/> 유급자 <input checked="" type="checkbox"/> 유품/단자	1단 3급	심사일		심사위원 : 인

1단	수련 기간 (12개월)	1단 3급	1단 2급	1단 1급
		4개월	4개월	4개월

구분	과목	수련내용요소	심사 항목			
필수 과정	태권도인성	가정예의	<input type="checkbox"/> 부모님의 말씀을 끝까지 듣고 말한다.		<input type="checkbox"/> 아침저녁으로 가족과 인사를 한다.	
	폼새	고려폼새세기술	<input type="checkbox"/> 고려에 나오는 기술의 용어를 안다.		<input type="checkbox"/> 고려에 나오는 손기술의 과정과 방법을 안다.	
	겨루기	연결앞차기	<input type="checkbox"/> 연결차기 시 지지발의 이동을 이해하며 수행한다.		<input type="checkbox"/> 연결차기 시 중심이동을 원활하게 수행한다.	
태권체력	점프스쿼트	(1) 점프스쿼트	(2) 팔굽혀펴기	(3) 허리 비틀어 공 주고받기	(4) 줄넘기 태권도 기본서기	
선택 과정	격파·시범	뛰어앞차기	<input type="checkbox"/> 높이 뛰어차기의 도약 과정을 이야기 할 수 있다.		<input type="checkbox"/> 높이 뛰어차기로 격파물을 정확하게 격파할 수 있다.	
태권호신술	손날내려막기	<input type="checkbox"/> 손날내려막기의 목표를 말할 수 있다.		<input type="checkbox"/> 손날안치기의 목표를 말할 수 있다.		

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순 번	이 름	필수 과정							선택 과정	
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	(4)		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

※아래 [심사 평가표]는 예시이며, 도장의 특성과 상황에 맞게 수정 및 변경하여 사용해야 함.

유단자(1단) 과정

심사 평가표(예시)

<input type="checkbox"/> 유급자 <input checked="" type="checkbox"/> 유품/단자	1단 1급	심사일		심사위원 : 인

1단	수련 기간 (12개월)	1단 3급	1단 2급	1단 1급
		4개월	4개월	4개월

구분	과목	수련내용요소	심사 항목	
필수 과정	태권도인성	가정배려	<input type="checkbox"/> 가족의 사정을 헤아려 무리한 요구를 하지 않는다.	<input type="checkbox"/> 시키지 않아도 부모님의 집안일을 도와드린다.
	폼새	고려폼새활용	<input type="checkbox"/> 고려의 주요 기술을 활용하여 호신술 동작에 응용한다.	<input type="checkbox"/> 고려의 주요 기술을 활용하여 격파에 응용한다.
	겨루기	연결내려차기	<input type="checkbox"/> 끌어도약을 활용하여 길게 내려차기를 수행한다.	<input type="checkbox"/> 뒷발, 앞발 내려차기를 원활하게 수행한다.
선택 과정	태권체력	런지무릎들기	(1) 버피테스트 (2) 제기차기 발날치기	(3) 런지 이동 무릎올리기 (4) 사이드스텝
	격파·시범	연속돌개차기	<input type="checkbox"/> 연속 돌개차기의 타격 과정을 이야기 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 연속 돌개차기로 격파물을 정확하게 격파할 수 있다.
	태권호신술	눌러막기	<input type="checkbox"/> 아금손의 모양을 만들 수 있다.	<input type="checkbox"/> 상대의 옆으로 이동 시 중심이동이 원활하다.

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순번	이름	필수 과정						선택 과정		
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	(4)		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

심사 평가표(예시)

<input type="checkbox"/> 유급자 <input checked="" type="checkbox"/> 유품/단자	2단 5급	심사일		심사위원 : ①인

2단	수련 기간 (24개월)	2단 6급	2단 5급	2단 4급	2단 3급	2단 2급	2단 1급
		4개월	4개월	4개월	4개월	4개월	4개월

구분	과목	수련내용요소	심사 항목	
필수 과정	태권도인성	가정협동	<input type="checkbox"/> 가족 구성원과의 약속을 지키려 노력한다.	<input type="checkbox"/> 해결하기 어려운 일은 가족과 함께 한다.
	폼새	금강폼새연결	<input type="checkbox"/> 금강 각 단락별 주요 기술의 특성과 방법을 습득한다.	<input type="checkbox"/> 금강 각 단락별 기술의 연결을 자연스럽게 수행한다.
	겨루기	돌려차기전술	<input type="checkbox"/> 딛기/차기 시 중심축을 유지하여 기술을 수행한다.	<input type="checkbox"/> 딛기/차기 시 몸의 높낮이를 유지하며 기술을 수행한다.
	태권체력	잔발차기피칭	(1) 익스텐션 푸시업 (2) 점프 주춤서기 당기기 및 지르기 (3) 점프 한발서기 (4) 잔발차기 피칭	
선택 과정	격파·시범	구르기	<input type="checkbox"/> 구르기의 시작, 진행, 착지 자세를 이야기 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 구르기를 바른 방향으로 부드럽게 구를 수 있다.
	태권호신술	헤쳐막기	<input type="checkbox"/> 바탕손 만들기를 설명할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 발차기 시 중심이 안정적이다.

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순 번	이 름	필수 과정							선택 과정	
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	(4)		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

심사 평가표(예시)

<input type="checkbox"/> 유급자	2단 4급	심사일		심사위원 : (인)
<input checked="" type="checkbox"/> 유품/단자				

2단	수련 기간 (24개월)	2단 6급	2단 5급	2단 4급	2단 3급	2단 2급	2단 1급
		4개월	4개월	4개월	4개월	4개월	4개월

구분	과목	수련내용요소	심사 항목	
필수 과정	태권도인성	가정책임감	<input type="checkbox"/> 건강을 위해 게임과 핸드폰 사용을 스스로 조절한다.	<input type="checkbox"/> 오늘 해야 할 일을 미루지 않는다.
	폼새	금강폼새숙련	<input type="checkbox"/> 금강 각 단락별 주요 기술의 특성과 방법을 습득한다.	<input type="checkbox"/> 금강 각 단락별 기술의 연결을 자연스럽게 수행한다.
	겨루기	옆차기전술	<input type="checkbox"/> 동작이 끊어지지 않고 리듬감 있는 연결차기를 한다.	<input type="checkbox"/> 겨루기 준비 자세의 폭이 넓어지거나 좁아지지 않고 일정하게 유지한다.
	태권체력	고관절잡그기	(1) 윗몸일으키며 무릎 올리기 (2) 팔굽혀펴기 버퍼테스트 점프	(3) 벽 짚고 고관절 잡아 잡기 (4) 무릎 잡아 점프 미트 뺏기
선택 과정	격파·시범	연속차기응용	<input type="checkbox"/> 연속차기 10회의 타격 과정을 이야기 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 연속차기 10회로 격파물을 정확하게 격파할 수 있다.
	태권호신술	금강막기	<input type="checkbox"/> 비틀어차기의 쓰임을 말할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 발차기 시 중심이 안정적이다.

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순번	이름	필수 과정						선택 과정		
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	(4)		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

심사 평가표(예시)

<input type="checkbox"/> 유급자	2단 3급	심사일		심사위원 : 인
<input checked="" type="checkbox"/> 유품/단자				

2단	수련 기간 (24개월)	2단 6급	2단 5급	2단 4급	2단 3급	2단 2급	2단 1급
		4개월	4개월	4개월	4개월	4개월	4개월

구분	과목	수련내용요소	심사 항목	
필수 과정	태권도인성	가정리더십	<input type="checkbox"/> 가족에게 지나치게 고집부리지 않는다.	<input type="checkbox"/> 가족 간에 갈등이 생기면 평화로운 해결책을 찾는다.
	폼새	금강폼새응용	<input type="checkbox"/> 금강 주요 기술을 정확히 이해한다.	<input type="checkbox"/> 금강 주요 기술을 응용하여 공격과 방어를 연습한다.
	겨루기	뒤차기전술	<input type="checkbox"/> 내려차기 시 상체가 중심축을 유지한다.	<input type="checkbox"/> 차는 발은 무릎이 안쪽으로 교차하며 기술을 수행한다.
	태권체력	팔굽혀자세이동	(1) 팔벌려 뛰고 지르기 (2) 팔굽혀펴기 자세 이동	(3) 한 다리로 뛰어 무릎치기 (4) 앞차며 이동 피칭
선택 과정	격파·시범	외발돌개차기	<input type="checkbox"/> 외발 돌개차기의 타격 과정을 이야기 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 외발 돌개차기로 격파물을 정확하게 격파할 수 있다.
	태권호신술	특수발차기	<input type="checkbox"/> 밀어내기 시 체중이 앞으로 이동한다.	<input type="checkbox"/> 차기 시 무릎을 잡 접어서 찬다.

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순 번	이 름	필수 과정							선택 과정	
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	(4)		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

심사 평가표(예시)

<input type="checkbox"/> 유급자 <input checked="" type="checkbox"/> 유품/단자	2단 2급	심사일		심사위원 : ①인

2단	수련 기간 (24개월)	2단 6급	2단 5급	2단 4급	2단 3급	2단 2급	2단 1급
		4개월	4개월	4개월	4개월	4개월	4개월

구분	과목	수련내용요소	심사 항목			
필수 과정	태권도인성	가정인내	<input type="checkbox"/> 가족들이 우려하는 행동은 참는다.		<input type="checkbox"/> 귀찮은 마음을 이겨내고 오늘 할 일을 마친다.	
	폼새	금강폼새활용	<input type="checkbox"/> 금강 주요 기술을 정확히 이해한다.		<input type="checkbox"/> 금강 주요 기술을 활용하여 호신술 동작에 응용한다.	
	겨루기	후려차기전술	<input type="checkbox"/> 후려 차는 발은 지지 발의 앞축으로 회전한다.		<input type="checkbox"/> 돌개차기는 중심을 낮게 유지하며 몸의 회전력을 이용해 타격한다.	
	태권체력	자벌레걸음	(1) 플랭크 암워킹	(2) 자벌레 걸음	(3) 다리 펴 휘두르기	(4) 윗몸 비틀어 올리며 안치기
선택 과정	격파·시범	앞차기3방	<input type="checkbox"/> 앞차기 3방의 타격 과정을 이야기 할 수 있다.		<input type="checkbox"/> 앞차기 3방으로 격파물을 정확하게 격파할 수 있다.	
	태권호신술	바탕손앞치기	<input type="checkbox"/> 뒤차기 자세가 올바르다.		<input type="checkbox"/> 발차기 시 중심이 안정적이다.	

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순 번	이 름	필수 과정							선택 과정	
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	(4)		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

심사 평가표(예시)

<input type="checkbox"/> 유급자 <input checked="" type="checkbox"/> 유품/단자	2단 1급	심사일		심사위원 : (인)

2단	수련 기간 (24개월)	2단 6급	2단 5급	2단 4급	2단 3급	2단 2급	2단 1급
		4개월	4개월	4개월	4개월	4개월	4개월

구분	과목	수련내용요소	심사 항목	
필수 과정	태권도인성	가정정의	<input type="checkbox"/> 언제나 진실한 마음과 행동으로 가족을 대한다.	<input type="checkbox"/> 편한 방법보다 올바른 방법을 찾고 실천한다.
	폼새	금강기술집중	<input type="checkbox"/> 금강 주요 기술을 활용하여 호신술 동작에 응용한다.	<input type="checkbox"/> 금강 주요 기술을 활용하여 격파에 응용한다.
	겨루기	돌개차기전술	<input type="checkbox"/> 나래 내려차기 시 회전력을 전방으로 전환하여 내려 찬다.	<input type="checkbox"/> 나래차기 시 상체가 중심축을 유지한다.
	태권체력	점프공중회전	(1) 플랭크 점핑 짝 (2) 박스 퍼치	(3) 개구리 뛰기 (4) 점프 공중회전
선택 과정	격파·시범	옆돌기	<input type="checkbox"/> 물구나무서기를 바른 방향으로 진행 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 옆돌기를 바른 방향으로 진행 할 수 있다.
	태권호신술	꺾기	<input type="checkbox"/> 손목꺾기의 자세가 올바르다.	<input type="checkbox"/> 꺾기 시 움직임이 자연스러웠다.

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순 번	이 름	필수 과정						선택 과정		
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	(4)		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

심사 평가표(예시)

<input type="checkbox"/> 유급자 <input checked="" type="checkbox"/> 유품/단자	3단 9급	심사일		심사위원 : ①인

3단	수련 기간 (36개월)	3단 9급	3단 8급	3단 7급	3단 6급	3단 5급	3단 4급	3단 3급	3단 2급	3단 1급
		4개월								

구분	과목	수련내용요소	심사 항목	
필수 과정	태권도인성	사회예의	<input type="checkbox"/> 학교나 사회에서 누군가를 마주치면 인사한다.	<input type="checkbox"/> 상대의 기분을 고려하여 말한다.
	폼새	태백기술정확성	<input type="checkbox"/> 태백 폼새에 나오는 손기술의 과정과 방법을 안다.	<input type="checkbox"/> 상체와 하체가 조화를 이루어 수행한다.
	겨루기	받아차기기본	<input type="checkbox"/> 반격의 타이밍을 알고 수행한다.	<input type="checkbox"/> 보폭이 좁혀지거나 벌어지지 않고 수행한다.
	태권체력	케걸음주춤서기	(1) 케걸음 공 주고받기	(2) 한 스텝 무릎올리기 (3) 두 스텝 무릎올리기
선택 과정	격파·시범	돌려차기3방	<input type="checkbox"/> 돌려차기 3방으로 격파물을 정확하게 격파할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 격파물을 격파한 후 안정적으로 착지할 수 있다.
	태권호신술	손날헤쳐막기	<input type="checkbox"/> 손날 헤쳐막기의 손날이 잘 표현되고 단전을 지난다.	<input type="checkbox"/> 손날바깥치기 동작에서 팔꿈치가 아래를 향해있다.

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표로 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순 번	이 름	필수 과정							선택 과정	
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	-		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

심사 평가표(예시)

<input type="checkbox"/> 유급자 <input checked="" type="checkbox"/> 유품/단자	3단 8급	심사일		심사위원 : ①인

3단	수련 기간 (36개월)	3단 9급	3단 8급	3단 7급	3단 6급	3단 5급	3단 4급	3단 3급	3단 2급	3단 1급
		4개월								

구분	과목	수련내용요소	심사 항목	
필수 과정	태권도인성	사회자신감	<input type="checkbox"/> 자신과 긍정적인 대화를 자주 한다.	<input type="checkbox"/> 불합리한 상황에 대해 당당히 요구한다.
	폼새	태백새기술수련	<input type="checkbox"/> 태백 폼새에 나오는 손기술의 과정과 수련 방법을 안다.	<input type="checkbox"/> 태백 폼새에 나오는 차기의 과정과 수련 방법을 안다.
	겨루기	발차기응용	<input type="checkbox"/> 반격의 타이밍을 알고 수행한다.	<input type="checkbox"/> 발차기시 차고 무릎을 접어서 수행한다.
	태권체력	힙브릿지	(1) 힙브릿지	(2) 윗몸 일으키고 무릎 당겨올리기 (3) 윗몸 일으키면서 무릎 당겨올리기
선택 과정	격파·시범	돌려차기3방심화	<input type="checkbox"/> 돌려차기 3방의 타격 과정을 이야기 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 돌려차기 3방으로 격파물을 정확하게 격파할 수 있다.
	태권호신술	젓혀틀기	<input type="checkbox"/> 젓혀 틀기를 몸의 바깥 선까지 잘 보냈다.	<input type="checkbox"/> 돌려차기를 몸통 부위에 정확하게 표현했다.

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순 번	이 름	필수 과정						선택 과정		
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	-		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

심사 평가표(예시)

<input type="checkbox"/> 유급자 <input checked="" type="checkbox"/> 유품/단자	3단 7급	심사일		심사위원 : ①

3단	수련 기간 (36개월)	3단 9급	3단 8급	3단 7급	3단 6급	3단 5급	3단 4급	3단 3급	3단 2급	3단 1급
		4개월								

구분	과목	수련내용요소	심사 항목			
필수 과정	태권도인성	사회배려	<input type="checkbox"/> 공공장소의 쓰레기를 줍는다.	<input type="checkbox"/> 주변 사람들의 성공과 성과를 진심으로 축하한다.		
	폼새	태백단락정확성	<input type="checkbox"/> 태백 폼새에 나오는 손기술의 단락별 정확성 수련 방법을 안다.	<input type="checkbox"/> 태백 폼새에 나오는 차기의 단락별 정확성 수련 방법을 안다.		
	겨루기	반격차기전술	<input type="checkbox"/> 반격 시 몸의 중심 이동이 자연스러웠다.	<input type="checkbox"/> 앞발 내려차기 타이밍과 허리의 움직임이 적절하였다.		
	태권체력	점프힙트위스트	(1) 오픈클로즈 점프스쿼트	(2) 점프스쿼트 힙트위스트	(3) 한 다리 와이드스쿼트	
선택 과정	격파·시범	옆공중	<input type="checkbox"/> 축전을 바른 방향으로 진행 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 옆공중의 바른 방향으로 진행 할 수 있다.		
	태권호신술	금강몸통막기	<input type="checkbox"/> 금강 몸통막기의 막기동작은 정확하게 표현했다.	<input type="checkbox"/> 비틀어 꺾기 후 옆차기 공격을 자연스럽게 표현했다.		

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순 번	이 름	필수 과정						선택 과정		
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	-		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

심사 평가표(예시)

<input type="checkbox"/> 유급자	3단 5급	심사일		심사위원 : 인
<input checked="" type="checkbox"/> 유품/단자				

3단	수련 기간 (36개월)	3단 9급	3단 8급	3단 7급	3단 6급	3단 5급	3단 4급	3단 3급	3단 2급	3단 1급
		4개월								

구분	과목	수련내용요소	심사 항목	
필수 과정	태권도인성	사회협동	<input type="checkbox"/> 나와 의견이 다르더라도 집단의 조화를 이룬다.	<input type="checkbox"/> 집단에서 나에게 주어진 역할에 성실하게 임한다.
	폼새	태백기술응용	<input type="checkbox"/> 태백 주요 기술을 정확히 이해한다.	<input type="checkbox"/> 태백 주요 기술을 응용하여 공격과 방어를 연습한다.
	겨루기	반격뒤차기	<input type="checkbox"/> 발볼여 차고 뒷발 내려차고 뒤차기를 직선으로 수행한다.	<input type="checkbox"/> 뒤차기 타이밍을 맞출 수 있다.
선택 과정	태권체력	사이드플랭크	(1) 사이드 플랭크 (2) 사이드 플랭크 팔벌려 버티기	(3) 점프스쿼트 한다리서기 (4) 밸런스패드 점프 한발서기
	격파·시범	540후러차기3방	<input type="checkbox"/> 돌개차기 연결 과정을 몸으로 표현하며 설명할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 540도 뒤후러차기로 격파물을 정확하게 격파할 수 있다.
	태권호신술	눌러견기	<input type="checkbox"/> 잡힌 손목 젓혀 틀기를 잘 표현했다.	<input type="checkbox"/> 잡힌 손목 젓혀 틀기 후 눌러 견기를 잘 표현했다.

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순번	이름	필수 과정							선택 과정	
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	-		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

심사 평가표(예시)

<input type="checkbox"/> 유급자 <input checked="" type="checkbox"/> 유품/단자	3단 4급	심사일		심사위원 : 인

3단	수련 기간 (36개월)	3단 9급	3단 8급	3단 7급	3단 6급	3단 5급	3단 4급	3단 3급	3단 2급	3단 1급
		4개월								

구분	과목	수련내용요소	심사 항목	
필수 과정	태권도인성	사회책임감	<input type="checkbox"/> 실수한 것을 바로 잡기 위해 노력한다.	<input type="checkbox"/> 모두를 위한 일도 내 일처럼 최선을 다한다.
	폼새	태백날기기술활용	<input type="checkbox"/> 태백 주요 기술을 정확히 이해한다.	<input type="checkbox"/> 태백 주요 기술을 응용하여 공격과 방어를 연습한다.
	겨루기	돌개뒤차기	<input type="checkbox"/> 돌개차기의 몸의 중심이동이 무너지지 않고 수행한다.	<input type="checkbox"/> 뒤차기 공격시 무릎을 쪽 펴서 차는 걸 볼 수 있다.
	태권체력	팔굽혀점프이동	(1) 팔굽혀펴기 점프 이동 (2) 곰 자세에서 발 앞으로 빼기 (3) 앞굽이 앞 다리 차 올리기	
선택 과정	격파·시범	옆돌아돌개차기	<input type="checkbox"/> 모아 돌개차기의 바른 방향으로 진행 할 수 있다.	<input type="checkbox"/> 옆돌아 돌개차기의 바른 방향으로 진행 할 수 있다.
	태권호신술	손목빼기	<input type="checkbox"/> 손목 빼기 기술을 잘 이해하고 숙련하였다.	<input type="checkbox"/> 손동작 연결이 자연스러웠다.

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순 번	이 름	필수 과정							선택 과정	
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	-		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

심사 평가표(예시)

<input type="checkbox"/> 유급자 <input checked="" type="checkbox"/> 유품/단자	3단 3급	심사일		심사위원 : (인)

3단	수련 기간 (36개월)	3단 9급	3단 8급	3단 7급	3단 6급	3단 5급	3단 4급	3단 3급	3단 2급	3단 1급
		4개월								

구분	과목	수련내용요소	심사 항목
필수 과정	태권도인성	사회리더십	<input type="checkbox"/> 구성원들이 규칙을 지키도록 격려한다. <input type="checkbox"/> 구성원들이 함께 어울릴 수 있는 일을 생각하고 실천한다.
	폼새	태백연결활용	<input type="checkbox"/> 태백 주요 기술을 정확히 이해하고 연결한다. <input type="checkbox"/> 태백 주요 기술을 연결하며 공격과 방어를 연습한다.
	겨루기	뒤후러받아차기	<input type="checkbox"/> 뒤후러차기시 몸의 중심 이동이 자연스럽다. <input type="checkbox"/> 뒤후러차기 발차기시 높이가 얼굴 높이로 이루어졌다.
선택 과정	태권체력	물결팔굽혀펴기	(1) 스텝 고관절 회전 정면 (2) 스텝 고관절 회전 측면 (3) 큰 물결 팔굽혀펴기 (4) 한 다리 올리고 고관절 굴곡 신전
	격파·시범	가위차기3방	<input type="checkbox"/> 가위차기 3방의 착지 과정을 이야기 할 수 있다. <input type="checkbox"/> 가위차기 3방으로 격파물을 정확하게 격파할 수 있다.
태권호신술	가위막기호신술	<input type="checkbox"/> 동작의 힘, 표현, 타이밍이 정확하게 표현했다. <input type="checkbox"/> 상대와의 거리조절이 적당하였다.	

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표로 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순번	이름	필수 과정							선택 과정	
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	-		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

심사 평가표(예시)

<input type="checkbox"/> 유급자	3단 2급	심사일		심사위원 : ①인
<input checked="" type="checkbox"/> 유품/단자				

3단	수련 기간 (36개월)	3단 9급	3단 8급	3단 7급	3단 6급	3단 5급	3단 4급	3단 3급	3단 2급	3단 1급
		4개월								

구분	과목	수련내용요소	심사 항목	
필수 과정	태권도인성	사회인내	<input type="checkbox"/> 감정 기복이 있더라도 평정심을 유지한다.	<input type="checkbox"/> 다른 사람보다 먼저 약속 장소에 가서 기다린다.
	폼새	태백기술집중	<input type="checkbox"/> 태백 주요 기술을 다른 동작으로 응용한다.	<input type="checkbox"/> 태백 폼새를 오른 폼새로 적용한다.
	겨루기	반격뒤후러차기	<input type="checkbox"/> 연결차기를 직선으로 수행하였다.	<input type="checkbox"/> 뒤후러차기 힘 전달의 타이밍을 맞출 수 있다.
선택 과정	태권체력	의자플랭크	(1) 한 다리 고관절 굴곡신전 (2) 한 발 브릿지/불 브릿지 (3) 의자 사이드 플랭크 (4) 의자 사이드 플랭크 엷다운	
	격파·시범	가위차기3방심화	<input type="checkbox"/> 가위차기 3방의 착지 과정을 몸으로 표현하며 설명할 수 있다	<input type="checkbox"/> 격파물을 격파한 후 안정적으로 착지할 수 있다.
태권호신술	금강막기호신술	<input type="checkbox"/> 수련한 호신술 동작 연결이 자연스러웠다.	<input type="checkbox"/> 상대와의 거리조절이 적당하였다.	

※ 평가 방법

- 각 과목의 심사 항목에 따라 A-D등급 혹은 10점 척도를 이용하여 평가한다.
- 체력 과목은 정해진 과제의 수행 횟수나 시간 또는 거리 등을 정량적 지표를 기준으로 절대 평가한다.
(체력의 구체적인 평가 지표와 평가 방법은 교육과정 문서를 참조)

순번	이름	필수 과정							선택 과정	
		태권도인성	폼새	겨루기	태권체력				격파·시범	태권호신술
					(1)	(2)	(3)	-		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

