

2급 생활체육지도자 공지사항

JEONBUK NATIONAL UNIVERSITY

JEONBUK NATIONAL UNIVERSITY

1. 제출해야 되는 서류

8.29(금)까지

이메일 제출

1) 체육지도보고서

홈페이지 공지사항에

양식 및 자세한 안내사항을 게시하였으니

이를 참고해 기한 내에 제출

이메일 주소: sports2849@jbnu.ac.kr

파일제목 : 이름/연수번호/종목

10.2(목)까지

대면 / 우편 제출

1)현장실습 출석부 (붙임5-3)

2)현장실습 일지 (붙임5-4)

3)현장실습 보고서 (붙임5-8) 2장 이상 (수기작성 x)

4)현장실습 평가표 (붙임8)

5)현장실습 사진 (4장 이상)

모든 서류는 <전북대학교 생체 연수원 홈페이지>- <공지사항 >-<제출서류관련공지>에 첨부하였습니다.

2. 서류 예시(8/29까지 제출)

1)체육 지도 보고서 표절검사 예정, 예시 그대로 적으면 안됨

체육지도 보고서

1. 지도목적

(1) 이해면
가슴 근육 발달에 적합한 운동기구를 선택할 수 있다.
추가 예시) 축구 규칙을 알고 게임에 참여한다.

(2) 태도면
근육발달로 자존감 및 자신감을 향상할 수 있다.
추가 예시) 피어플레이 정신, 배려, 협동심 함양

(3) 기능면
다양한 운동기구를 사용하며, 근육발달을 위한 적합한 자세를 유지할 수 있다.
추가 예시) 페이스 정확도 향상, 기록 단축, 기술의 난이도 상승

2. 체육 지도 내용 및 지도상의 유의점

주제에 맞게 연령 및 환경, 신체조건, 장소, 시간 등 고려하여 알맞게 설정

3. 지도계획

종목	보디빌딩	주요 지도내용	•운동 전후 스트레칭 •올바른 자세를 통한 저항도의 운동		
지도일시	임의 날짜	대상	예) 중장년층	지도 장사	연수생
지도목표	•저장방 저항도 운동과 올바른 자세를 통한 근육의 움직임 •혼자서도 운동이 가능할 수 있도록 운동방법을 제시한다.				

〈프로그램 운영 계획〉	
지도방법	<ul style="list-style-type: none"> • 쉽게 할 수 있는 동작으로 스스로 할 수 있도록 운동 방법을 제시한다. • 저장방, 저항도 운동 및 올바른 자세를 통해 근육의 움직임을 만든다.
지도과정	<p>1차시</p> <p>대상의 파악 (해당 부위에 대한 움직임을 통하여 통증의 정도를 파악하고 걷기 및 계단 가법계 오르고 내리기를 통하여 운동수행능력을 파악한다.)</p>
	<p>2차시</p> <p>연령 스트레칭 (상체-목근육 늘려주기, 팔당겨주기, 손목 당겨주기, 오른쪽 자세, 팔들어올려 눌러서 상체 좌우)(하체-누워서 무릎잡고 당기기, 앉아서 무릎펴고 허리숙이기, 한쪽다리 굽고 반대는 펴고 스트레칭 ,양요근 스트레칭 코어 프래닝 및 근육 향상 (누워서 복부로 바닥 누르기, 복식호흡, 보수발을 등에 넣어 오가기를 뒷줄수에 잡고 크런치 복부운동)</p>
	<p>3차시</p>
	<p>4차시</p> <p>근근 강화 운동 (옆으로 누워서 사이드 레그 레이즈, 연골 힐브릿지,질뿔 힐브릿지)</p>
	<p>5차시</p> <p>움직임을 통한 근육 기르기 (스쿼트 오르고 내리기, 선을 이용한 보물 연습, 불안정한 상황속에 서서 버티기, 외발로 버티기)</p>
	<p>6차시</p> <p>의자를 이용한 근력운동 (의자를 잡고 런지, 의자에 앉았다 일어나기, 의자에 앉아 무릎 신전 무릎굴려 들어올리기)</p>
	<p>7차시</p> <p>밴드를 이용한 저항운동 (어두침,외견근계 외회전 내회전운동, 손으로 잡아 밴드를 양 옆으로 벌려준다)</p>
	<p>8차시</p> <p>카이자를 이용한 근력운동 (카이지 밧줄다운, 카이지 총추 회전 운동, 회전근계 외회전 내회전운동)</p>
	<p>9차시</p> <p>케이벨을 이용한 근력운동 (케이벨을 잡고 의자 앉았다 일어나기, 발뒤꿈치에 케이벨을 연결해 무릎에 편 굽힘에 움직임을 만들어 낸다. 케이벨 시이드 로우)</p>
	<p>10차시</p> <p>기구를 이용한 근력운동 (밧줄다운, 시이드로우, 레그프레스, 힐,이너타이 아웃타이)</p>

지도단계	지도내용	(1) 차시 지도 활동	지도상의 유의점
도입 (10분)	운동수행 능력을 파악하고 통증 정도와 부상,수술경력을 파악한다.	대상에 부상, 수술 및 통증의 정도를 묻고 질문을 통해 생활 습관과 운동 습관에 대해 알아본다. 보행,계단오르기를 통한 가벼운 동작을 실행한다.	지도자는 상대방의 연령 또는 환경등 고려하여 행동과 언어에 유의 해야 한다.
전개 (35분)	대상생활에서 가능한 가벼운 운동을 하여 움직임을 주어 근육 기능을 활성화 시킨다.	<p>많은 상태에서 스트레칭 및 선 자세에서의 스트레칭을 통해 근육 긴장을 완화시켜준다.</p> <p>상지(장배스트레칭,목스트레칭,이개 스트레칭, 오른쪽 스트레칭, 허리 앞으로 앉아 굽히기)</p> <p>하지(누워서 무릎 굽어 당기기, 누워서 무릎굴려 옆으로 보내기,장요근 스트레칭,엣지를 이용한 대퇴이두 스트레칭, 대퇴 사두 스트레칭)</p>	대상이 열기 쉽게 견달하고 긴장등 대상에 맞게 난이도를 조절하여야 하고 안전사고 등 유의하여야 한다.
		<p>의자에 앉았다 일어서기,빠르게 걷기, 선을 이용한 보행 ,오른내리기 등 일상생활에서의 활동으로 기본적인 운동 수행 능력을 파악한다.</p> <p>(운동 수행 능력이 떨어지는 경우 소도구를 보조로 이용하여 진행한다.)</p> <p>예) 의자에 앉았다 일어서는 동작이 힘들다면 케이벨을 잡고 진행한다.</p> <p>코어 강화 (무릎은 굽히고 허리 아래쪽에 수건을 넣는다. 아랫배에 힘을 주어 허리를 바닥 붙이고 수건이 빠져 나오지 않게 한다.)</p>	
종리 (5분)	운동 시간 및 땀수 견달.	대상에 맞는 운동 빈도,강도,시간,종류,운동량,운동의장 등가 에 대해 설명하고 운동을 유도 할 수 있도록 한다. 또 대상이 궁금한 점에 답변하는 시간을 가진다.	대상을 고려 하여 강도설정을 진행한다.

3. 서류 예시(10/2까지 제출)

2) 현장실습 일지 (붙임5-4)

현장실습 일지			
연수생명	연수생 이름	최종 확인	담당지도자
실습기관명	현장실습 기관 이름		지도자 수기 서명 또는 도장
기간	2025년 월 일 ~ 2025년 월 일		
일자 (시간)	현장실습 내용	소감 및 평가	담당지도자 (서명)
00.00 (00:00~00:00)	현장실습 진행사항에 대한 내용 입력	연수생이 소감 작성	지도자 수기 서명 또는 도장

3) 현장실습 보고서 (붙임5-8)

현장실습 보고서			
성명		자격종목	
실습기간	2025.	실습시간	총 시간
실습기관명		담당 지도자	
□ 현장실습 주요내용 ※ 글자크기 13, 장명 100%, 자간 0%, 행간 160% 준수			
실습내용 (지도계획)	양식을 반드시 지켜주시기 바랍니다 (수기작성 안됨)		
담당지도자 주요요청사항			

실습 평가	잘된점	
	부족한점	
	지도자로서 필요역량	
향후활동계획		
※ 글자크기 13, 장명 100%, 자간 0%, 행간 160% 준수		
보고서평가	P(PASS)	F(FAIL)

연수원 담당자가 작성하는 부분

3. 서류 예시(10/2까지 제출)

4) 현장실습 평가표 (붙임8)

[붙임8] 현장실습 평가표 서식

현장실습 평가표			
과 정 명	2급 생활체육지도자	성 명	연수생 성명
실습기관명	현장실습기관명	실습장소	현장실습기관명
실습기간	현장실습 기간	평가자 (담당지도자)	현장실습 지도자 성명(인)
출석상황	출석 ○회, 결석 ○회, 지각 ○회, 조퇴 ○회		
항 목	작 안 사 항	배점	평가
계		100	
현장실습태도	• 용모가 단정하고 예의바르며 선수 등에게 친절하였는가	(20)	
	• 실습시간과 실습기관의 정해진 규정을 준수하였는가	4	
	• 체육지도자로서의 윤리와 책임감을 가지고 현장실습을 수행하였는가	4	
	• 실습에 임하는 열정과 태도가 적극적인가	4	
	• 현장실습기관이 부과한 과제를 성실하게 수행 하였는가	4	
체육지도기술	• 선수 등의 욕구를 파악하고 적극적으로 문제해결을 하였는가	(40)	
	• 현장실습에 필요한 사항을 적절하게 관찰하고 정확하게 기록 하였는가	10	
	• 안전한 환경을 유지하기 위해 노력하였는가	10	
	• 사용장비의 정비 및 정리정돈은 적정한가	10	
의사소통 및 대인관계	• 선수 등의 입장을 경청하며 적극적으로 의사소통을 하였는가	(30)	
	• 동료 현장실습생과 협력하며 적절한 역할을 수행하였는가	10	
	• 자기 의사표현을 정확하게 하고 적절하게 질문을 하였는가	10	
행정처리	• 행정서류를 신속하고 정확하게 처리하였는가	(10)	

현장실습 지도자 자필 서명

현장실습 지도자가 작성

현장실습지도자가
직접 수기로 평가

5) 현장실습 사진

현장실습 첨부 사진	현장실습 첨부 사진
사진 1	사진 3
사진 2	사진 4

4장 모두 연수생 본인이 나오게 촬영해서
사진 양식에 맞게 4장 추가해 제출

**10.2(목)까지 제출해야 하는 서류는
반드시 기한 내에 연수원에 원본이 도착해야 합니다.**

* 연수원 주소 : 전라북도 전주시 덕진구 백제대로 567,
전북대학교 사범대 예체능관 220호