

스포츠지도사

과목별 출제기준

스포츠심리학

- 2급 전문, 2급 생활, 건강운동, 2급 장애인, 유소년, 노인

1. 스포츠심리학의 개관

1. 스포츠심리학의 정의 및 의미
2. 스포츠심리학의 역사
3. 스포츠심리학의 영역과 역할

2. 인간운동행동의 이해

1. 운동제어
2. 운동학습
3. 운동발달

3. 스포츠수행의 심리적 요인

1. 성격
2. 정서와 시합불안
3. 동기
4. 목표설정
5. 자신감
6. 심상
7. 주의집중
8. 루틴

4. 스포츠수행의 사회 심리적 요인

1. 집단 응집력
2. 리더십
3. 사회적 촉진
4. 사회성 발달

5. 운동심리학

1. 운동의 심리적 효과
2. 운동심리 이론
3. 운동실천 중재전략

6. 스포츠심리상담

1. 스포츠심리상담의 개념
2. 스포츠심리상담의 적용

- 스포츠 심리학의 정의 및 의의 중 협의적, 광의적 개념 구분 (운동심리학, 운동제어, 운동발달, 운동학습)
- 인간운동행동의 이해(운동제어) 중 운동학습 정보처리 단계순서, 개방회로, 폐쇄회로, 운동프로그램 구분
- 인간운동행동의 이해(운동학습) 중 맥락간섭효과(구획/무선연습), 피츠와 번스타인의 운동학습 단계, 고원과 슬럼프
- 인간운동행동의 이해(운동발달) 중 발달/성장/성숙의 개념, 깰러휴의 운동발달 이론

- 스포츠 수행의 심리적 요인 중
 - 성격5요인(정서적 불안정성, 외향성, 성실성), A형/B형 행동, 우수선수 병산형 프로파일
 - 몰입모형(기술수준과 과제수준 동일할 때 몰입), 전환이론, 자생훈련, 특성불안/상태불안
 - 인지평가이론, 자결성이론(다차원스포츠동기이론), 동기유발, 귀인
 - 목표설정(+수행목표, 결과목표), 자신감(반두라), 심상(조절력,선명도)
 - 자기암시, 인지재구성, 루틴, 주의집중 유형
 - 리더십 유형, 사회적 대면현상(동기손실, 극복방안), 응집력 향상방안
 - 집단 실제생산성=잠재적 생산성-과정손실, 강화물 유형(물질적1차,사회형/2차)
 - 공격성 유형(빈불 - 적대적공격, 경계폭력) 및 이론(단서촉발이론>생물학적 본능이론>좌절공격가설>사회학습)
 - 사회화촉진 이론(단순존재, 평가우려, 주의분산, 자아이론), 모델링(교사시범<또래시범:효과적, 초기/후기 구분)
- 운동심리학 중
 - 계획행동이론(행동통제인식), 변화단계이론, 운동의 심리생리적 효과
 - 운동실천 중재전략(행동/인지), 방해요인(인식된 방해요인과 실제 방해요인)
- 스포츠 심리상담 중 비공식 상담, 경청, 심리상담가의 윤리, 스포츠 상담가의 자질

운동생리학

- 2급 전문, 2급 생활, 건강운동, 2급 장애인, 유소년, 노인
1. 운동생리학의 개관
 1. 주요 용어
 2. 운동생리학의 개념
 2. 에너지 대사와 운동
 1. 에너지의 개념과 대사작용
 2. 인체의 에너지 대사
 3. 트레이닝에 의한 대사적 적응
 3. 신경조절과 운동
 1. 신경계의 구조와 기능, 특성
 2. 신경계의 특성
 3. 신경계의 운동기능 조절
 4. 골격근과 운동
 1. 골격근의 구조와 기능
 2. 골격근과 운동
 5. 내분비계와 운동
 1. 내분비계
 2. 운동과 호르몬 조절
 6. 호흡·순환계와 운동
 1. 호흡계의 구조와 기능
 2. 운동에 대한 호흡계의 반응과 적응
 3. 순환계의 구조와 기능
 4. 운동에 대한 순환계의 반응과 적응
 7. 환경과 운동
 1. 체온 조절과 운동
 2. 인체 운동에 대한 환경 영향
- 운동생리학의 개관 중 항상성, 항상성 조절기제(수용기-통합기-효과기), 체력유형

- 에너지의 대사와 운동 중 생체 에너지 공급 시스템, 근피로 원인(젖산축적/글리코겐고갈), 공액반응, 코리싸이클
- 신경조절과 운동 중 뉴런(세포체/수상돌기/핵), 소뇌, 람비에르결절, 근방추, 자율신경계(교감/부교감), 세포막 전위(분극-탈분극-재분극-과분극), 아세틸콜린
- 골격근과 운동 중 근세사활주설(근수축 과정), 근수축형태(등척성, 등장성, 등속성), 지근섬유와 속근섬유
- 내분비계와 운동 중 운동시 혈당 항상성 유지, 4가지 기전과 관련 호르몬, 체수분 조절 호르몬 기전과 3가지, 칼슘관련 호르몬, 길항 호르몬
- 호흡/순환계 운동 중 사강, 흡기근과 호기근, 사점과 세컨드 윈드, 동발결절, 심박출량=1회박출량*심박수, 1회 박출량 3가지 기전, 정맥혈회귀량 3가지 기전(정맥수축, 호흡펌프, 근육펌프), 운동성 서맥, 스포츠 심장의 특성, 트레이닝 효과
- 환경과 운동 중 고지환경의 생리적 반응 및 적응, 체열 손실 기전 4가지(복사, 전도, 대류, 증발), 저온과 고온 환경의 운동상황, 열순응

스포츠사회학

- 2급 전문, 2급 생활, 2급 장애인, 유소년, 노인

1. 스포츠 사회학의 이해
 1. 스포츠사회학의 의미
 2. 스포츠의 사회적 기능
2. 스포츠와 정치
 1. 스포츠와 정치의 결합
 2. 스포츠와 국내정치
 3. 스포츠와 국제정치
3. 스포츠와 경제
 1. 상업주의와 스포츠
 2. 스포츠 메가이벤트의 경제
4. 스포츠와 교육
 1. 스포츠의 교육적 기능
 2. 한국의 학원스포츠
5. 스포츠와 미디어
 1. 스포츠와 미디어의 이해
 2. 스포츠와 미디어의 상호관계
6. 스포츠와 사회계층/계층
 1. 사회계층의 이해
 2. 사회계층과 스포츠 참가
 3. 스포츠와 계층이동
7. 스포츠와 사회화
 1. 스포츠사회화의 의미와 과정
 2. 스포츠로의 사회화와 스포츠를 통한 사회화
 3. 스포츠 탈사회화와 재사회화
8. 스포츠와 일탈
 1. 스포츠일탈의 이해
 2. 스포츠일탈의 유형
9. 미래사회의 스포츠
 1. 스포츠 변화에 영향을 미치는 요인
 2. 스포츠 세계화

- 스포츠의 사회적 기능 중 사회통합, 사회통제
- 스포츠와 정치의 결합방법 중 상징, 동일화, 조작
- 국제 정치에서의 스포츠의 기능 중 외교·정치 도구(외교적도구=외교적 친선 및 승인), 국제 이해와 평화
- 올림픽에서의 대표적인 정치적 사건 중 뮌헨 올림픽(검은구월단), 모스크바&LA올림픽(보이콧), 베를린올림픽(나치)
- 남북 스포츠 교류사 중
 - 1991년 남북단일팀(세계 탁구 선수권 대회, 세계 청소년 축구 대회)
 - 2000년 시드니올림픽(남북공동입장)
 - 2018년 평창올림픽(남북공동입장 및 여자하키팀 단일팀 구성)
- 상업주의와 스포츠의 변화 중 선수와 코치의 성향 변화(심미적→영웅적), 조직의 변화, 룰의 변화, 목적변화
- 상업주의 스포츠 출현의 일반적 사회조건(코클리) 4가지
 1. 인구밀도가 높은 대도시
 2. 자본의 집중
 3. 자본주의적 시장경제체제
 4. 소비문화의 발전정도
- 스포츠 메가이벤트의 경제 중 LA올림픽(국제 스포츠 상업화의 결정적 계기)
- 학원스포츠 중 교육적 순기능(전인교육)과 역기능(교육목표결핍, 부정행위의 조장), 최저학력제, 체육특기자제도
- 스포츠와 미디어 중 핫 미디어와 쿨미디어, 매체스포츠(핫, 쿨) 구분할 것, 옐로우 저널리즘
- 스포츠와 사회계급 중 사회계층 특성 6가지, 사회계층 형성과정(순서 및 개념), 계층이동
- 스포츠와 사회화 중 역할 학습의 방법(강화, 코칭, 관찰학습), 역할학습요소(개인적특성, 주요타자, 사회적 상황), 스포츠 참여를 증진시키는 요인(5가지), 스포츠 참가형태(행, 인, 정)
- 스포츠와 이탈 중 과잉동조, 스포츠의 목표수단 괴리에 대한 적응모형, 관중폭력, 폭력과 부정행위의 유형
- 미래 사회의 스포츠 중 미래 사회의 스포츠 발달의 전망, 구트만 근대스포츠 특성, 스포츠 제도화의 특성(코클리)

운동역학

- 2급 전문, 2급 생활, 2급 장애인, 유소년, 노인
- 1. 운동역학 개요
 1. 운동역학의 정의
 2. 운동역학의 목적과 내용
- 2. 운동역학의 이해
 1. 해부학적 기초
 2. 운동의 종류
- 3. 인체역학
 1. 인체의 물리적 특성
 2. 인체 평형과 안정성
 3. 인체의 구조적 특성
- 4. 운동학의 스포츠 적용
 1. 선운동의 운동학적 분석
 2. 각운동의 운동학적 분석
- 5. 운동역학의 스포츠 적용
 1. 선운동의 운동역학적 분석

2. 각운동의 운동역학적 분석
 6. 일과 에너지
 1. 일과 일률
 2. 에너지
 7. 다양한 운동기술의 분석
 1. 동작분석
 2. 힘 분석
 3. 근전도 분석
- 운동역학의 개요 중 용어의 변화(신체운동학-생체역학-운동역학), 운동학과 운동역학의 개념 및 예시, 운동역학의 연구방법(정성적 분석/정량적 분석)
 - 운동역학의 이해 중 유효관절(가동관절), 운동형태(무조건 복합운동), 운동면과 운동축, 해부학적 자세
 - 인체역학 중 동적안정과 정적안정, 인체지레 종류와 각 예시들(운동상황 보통 3종지레 적용), 토크($F \times d$)
 - 운동학의 스포츠적용 중 벡터와 스칼라 구분, 투사체운동(공기저항 무시할경우 일정한 것), 투사거리에 영향을 주는 요인(투사속도, 각도, 높이), 선속도=각속도*회전반경, 각속도=선속도/회전반경, 물리량의 단위
 - 운동역학의 스포츠 적용 중 충격량($F \times T$)=운동량의 변화량(dmv), 각운동량=관성모멘트*각속도, 각운동량보존(공중, 관성모멘트와 각속도 반비례), 충격력 감소방법 2가지(충격면적넓게, 충격장용시간 길게), 마찰력=마찰계수*수직항력, 뉴턴의 법칙, 마그누스효과(양력, 유속과 유압 반비례, 고압→저압), 토크(작용하는힘*모멘트 암)
 - 일과 에너지 중 일과 에너지의 단위(J, 줄), 일률단위(W, 와트), 파워(순발력)=일량/시간=힘*속도, 일량($F \times d$)=역학적에너지의 변화량(나중 역학적에너지-처음 역학적에너지), 공중에서 역학적에너지 보존(형태만 바뀐, 운동에너지가 증가하면 위치에너지가 감소하는 반비례)
 - 다양한 운동기술의 분석 중 힘 측정(직접과 간접), 근전도, 영상분석방법과 종류(정성적, 정량적)

스포츠교육학

- 2급 전문, 2급 생활, 2급 장애인, 유소년, 노인
1. 스포츠교육의 배경과 개념
 1. 스포츠교육의 역사
 2. 스포츠교육의 개념
 3. 스포츠교육의 현재
 2. 스포츠교육의 정책과 제도
 1. 학교체육
 2. 생활체육
 3. 전문체육
 3. 스포츠교육의 참여자 이해론
 1. 스포츠교육 지도자
 2. 스포츠교육 학습자
 3. 스포츠교육 행정가
 4. 스포츠교육의 프로그램론
 1. 학교체육 프로그램 개발 및 실천
 2. 생활체육 프로그램 개발 및 실천
 3. 전문체육 프로그램 개발 및 실천
 5. 스포츠교육의 지도방법론

1. 스포츠지도를 위한 교육모형
 2. 스포츠지도를 위한 교수기법
 3. 세부지도목적에 따른 교수기법
6. 스포츠교육의 평가론
1. 평가의 이론적 측면
 2. 평가의 실천적 측면
7. 스포츠교육자의 전문적 성장
1. 스포츠교육전문인의 전문역량
 2. 장기적 전문인 성장 및 발달
- 스포츠 교육의 배경과 개념 중 1950년 휴먼무브먼트(체육학문화운동), 정의적 영역발달단계, 스포츠 교육의 목표, 스포츠지도자의 역할
 - 스포츠 교육의 정책과 제도 중 국민체육진흥정책(스마일100), 학교체육진흥법(학습권보장, 체육활동 활성화 방안)
 - 스포츠 교육의 프로그램 중
 - 학교스포츠클럽과 학교스포츠클럽 활동구분, 2015개정 기준(교과영역: 건강, 도전, 경쟁, 표현, 안전)
 - 프로그램 개발단계, 지도시 유의사항(고려사항)
 - 스포츠 교육의 지도방법론 중
 - 협동학습모형(학습촉진요인-팀원간의 긍정적인 상호의존, 1:1의 발전적 상호작용, 개인의 책무성, 대인관계와 소집단 인간관계, 팀반성), 동료교수모형, 개별화지도모형(개인학습지), 반성적 교수, 과제식 수업(스테이션)
 - 자검형/포괄형 스타일(자기평가), 확산생산형 스타일(감환과정)
 - 현장개선연구 단계, 학습자 관리행동(삭제훈련, 적극적인연습, 퇴장, 보상손실), 질문유형(회고형, 수렴형, 확산형, 가치형)
 - 학습단서, 과제 발달적 내용(시작형, 확대형, 세련형, 응용형), 피드백(교정적피드백), 예방적 관리전략, 적극적 감독
 - 스포츠 교육의 평가론 중 수행평가, 형성평가, 절대평가, 상대평가, 재검사신뢰도, 내용타당도, 루부릭, 체크리스트
 - 스포츠 교육자의 전문적 성장 중 형식적 성장, 스포츠교육자의 전문적자질(인성, 인지, 기능)
 - 지도자(교육자)가 갖추어야할 지식 7가지 (특히 내용교수법)

스포츠윤리

- 2급 전문, 2급 생활, 2급 장애인, 유소년, 노인
1. 스포츠와 윤리
 1. 스포츠의 윤리적 기초
 2. 스포츠윤리의 이해
 3. 윤리이론
 2. 경쟁과 페어플레이
 1. 스포츠경기의 목적
 2. 스포츠맨십
 3. 페어플레이
 3. 스포츠와 불평등
 1. 성차별
 2. 인종차별
 3. 장애차별

4. 스포츠에서 환경과 동물윤리
 1. 스포츠와 환경윤리
 2. 스포츠와 동물윤리
 5. 스포츠와 폭력
 1. 스포츠 폭력
 2. 선수 폭력
 3. 관중 폭력
 6. 경기력 향상과 공정성
 1. 도핑
 2. 유전자 조작
 3. 용구와 생체 공학 기술 활용
 7. 스포츠와 인권
 1. 학생선수의 인권
 2. 스포츠지도자 윤리
 3. 스포츠와 인성교육
 8. 스포츠 조직과 윤리
 1. 스포츠와 정책윤리
 2. 심판의 윤리
 3. 스포츠조직의 윤리경영
- 스포츠와 윤리 중 판단의 유형(가치판단, 사실판단), 윤리이론(공리주의, 의무론), 도덕과 윤리 개념, 동양사상
 - 경쟁과 페어플레이 중 아곤/아레테, 아곤/아레아/이링크스/미미크리, 규칙(임의/관례/제도), 공정 시험(형식/비형식)
 - 스포츠와 불평등 중 자유주의 페미니즘, 성차별 원인 및 해결방안, 다문화 사회
 - 스포츠에서 환경과 동물윤리 중 피터싱어의 이익동등(평등고려)의 원리(쾌고감수능력), 생태적 윤리 설, 종차별
 - 스포츠와 폭력 중 관중폭력(홀리건), 폭력의 형태 및 원인, 선수위원회 규정
 - 경기력 향상과 공정성 중 도핑 금지이유, 공학기술(안전/감시/수행증가), 도핑약물, 장비도핑
 - 스포츠와 인권 중 최저학력제(NCAA/50/40/30), 사전스카우트제, 폭력발생위인 및 해결방안, 스포츠 폭력근절 대책
 - 스포츠 조직과 윤리 중 심판 윤리, 스포츠 경영자의 윤리적 리더십

한국체육사

- 2급 전문, 2급 생활, 2급 장애인, 유소년, 노인
1. 체육사의 의미
 1. 체육사 연구 분야
 2. 선사·삼국시대
 1. 선사 및 부족국가시대의 체육
 2. 삼국 및 통일신라시대의 체육
 3. 고려·조선시대
 1. 고려시대의 체육
 2. 조선시대의 체육
 4. 한국 근·현대
 1. 개화기의 체육
 2. 일제강점기의 체육

3. 광복 이후의 체육

- 선사&삼국시대 중 저포(웃놀이), 수박희(맨손격투술), 화랑도, 경당, 입산수행, 편력
- 고려시대 중 국자감(강예제), 투호(덕/경으로 스포츠, 인격수양/유희), 방응(매사냥), 송문천무의식(성리학, 무신의난)
- 조선시대 중 성균관(대사례), 활쏘기(학가사상), 훈련원과 사정, 무예도보통지, 임원경제지, 활인심방, 편사
- 개화기 중 원산학사, 교육입국조서(덕양/지양/체양), 근대체육수용기, 축구(구기종목 중 가장 먼저 도입), 대한체육구락부(최초근대적체육단체), 황성기독교청년회 운동회(개화기 우리나라 근대스포츠 발달에 영향을 줌), 화류회
- 일제강점기 중 우민화 교육과 민족주의적 체육활동 통제, 조선체육회(대한체육회, 전조선야구대회), 관서체육회(전조선빙상경기대회), 조선체육협회(조선신궁대회), 민족경기의 부활과 보전운동(국궁과 씨름), 학교체조 교수요목 제정과 개정기-체육필수화, 싸이클 대회(엄복동이 우승), 일장기 말소사건(베를린 올림픽-손기정), YMCA와 민족주의적 체육활동
- 광복이후 중 국민체육진흥법, 호돌이계획, 건민사상과 국가주의사상→스포츠 내셔널리즘, 엘리트중심→대중스포츠, 엘리트스포츠정책(교육육성제도, 소년체전), 프로스포츠 시작은 60년대 본격화는 80년대(야구→축구→씨름 순)
 - 최초 동계 올림픽 - 생모리츠(1948), 최초 하계 올림픽 - 런던(1948)
 - 88올림픽 - 태권도 시범종목, 2000시드니 - 태권도정식종목
 - 1991년 남북단일팀(세계 탁구 선수권 대회, 세계 청소년 축구 대회) & 2018년 평창올림픽 여자 하키팀 단일팀 구성
 - 2000년 시드니올림픽(남북공동입장) & 2018년 평창올림픽(남북공동입장)

기타

- 운동상해 [1급 전문, 1급 생활, 건강운동, 1급 장애인]
- 체육측정평가론 [1급 전문, 1급 생활, 1급 장애인]
- 트레이닝론 [1급 전문, 1급 생활, 1급 장애인]
- 기능해부학(운동역학 포함) [건강운동]
- 건강?체력평가 [건강운동]
- 운동처방론 [건강운동]
- 병태생리학 [건강운동]
- 운동부하검사 [건강운동]
- 특수체육론 [2급 장애인]
- 유아체육론 [유소년]
- 노인체육론 [노인]
- 스포츠영양학 [1급 전문]
- 건강교육론 [1급 생활]
- 장애인스포츠론 [1급 장애인]

References

- 과목별 출제기준 - 국민체육진흥공단, 체육지도자

From:

<https://theta5912.net/> - reth

Permanent link:

https://theta5912.net/doku.php?id=public:training:life_sports_instructor

Last update: **2021/01/20 17:48**

