생활스포츠지도사 2급 / 생활체육 공통

구술

생활체육론

생활체육의 개념, 정의, 의의에 대해 설명하시오

생활체육의 가치, 목적에 대해 설명하시오

생활체육의 필요성을 설명하시오

122. 생활체육의 필요성을 설명하시오. ★★ (1) 주 5일제가 시행됨에 따라 여가 시간이 증가하였고 그에 따라 건전한 여가 활용의 수단 으로 그 의미가 있다. (2) 운동이 부족한 현대 도시사회에서 허약한 인간에게 생존에 필요한 적정량의 신체활동 기회를 제공해 건강을 증진시키고 강한 체력을 만들 수 있게 한다. (3) 사회생활을 하면서 받는 스트레스는 근심, 걱정, 갈등, 열등감, 우울증 등을 유발할 수 있는데, 이러한 정서적 변동을 운동을 통해 승화시킴으로써 스트레스 해소에 도움을 준다. (4) 팀워크, 단련, 사회 결속의 원리 등을 터득하게 해서 원만한 사회생활을 할 수 있게 도 와준다. ※ 질문답변 : 운동이 부족한 현대사회에서 적절한 신체활동을 통해 건강을 증진시키고, 사 회생활 중에 받는 스트레스를 해소해주는 도움을 얻을 수 있고, 단체 생활체육을 통해 공동 체의식 등을 키워 원만한 사회생활에 도움을 줍니다. 또한 주 5일제가 시행됨에 따라 여가 활용의 수단으로 그 의미가 있습니다.

생활체육 지도의 목표를 설명하시오

123. 생활체육 지도의 목표를 설명하시오. ★★ (1) 기분전환이나 즐거움을 통해 건전한 여가생활을 누릴 수 있게 한다. (2) 운동을 통해 체력을 증진시키고 이를 통해 건강을 유지 또는 증진하게 한다. (3) 자율적인 스포츠 활동 참가를 통해 협동심, 준법정신, 책임감 등 민주적 생활태도의 기 반을 함양시킨다. (4) 다른 사람과 함께 더불어 사는 공동체 의식을 증진시키고 올바른 우주관 및 인생관을 확립하게 한다. (5) 조화로운 신체적, 정서적 및 사회적 발달을 꾀한다. ※ 질문답변 : 건강증진, 탐구능력 향상, 사회관계촉진, 지적 성장, 의사결정 능력과 독립심 배양, 건전 여가선용기회 제공, 가족 유대관계 강화, 협동정신 강화 등

생활체육 지도의 원리를 설명하시오

124. 생활체육 지도의 원리를 설명하시오. ★★ 생활스포츠의 철학적 기초에 근거해 지도해야 하고, 참가자들에게 필요한 지식을 전달하고 습득하게 해야 한다. 또한 활동 과제를 부과하되 참가자의 욕구와 개인차를 고려해 지도하 고 과학적이고 체계적인 방법을 통해 효율적으로 지도해야 한다. 아울러 참가자들이 자발적으로 참가할 수 있게 유도하고 다양하고 정확한 생활스포츠 관련 정보를 제공해야 한다. ※ 질문답변 : 생활스포츠의 철학적 기초에 근거해 지도합니다. 참가자의 욕구와 개인차를 고려해 지도합니다. 과학적이고 체계적인 방법으로 지도합니다.

생활체육지도자의 역할에 대하여 5가지 이상 제시하시오

125. 생활체육 지도자의 역할에 대하여 5가지 이상 제시하시오. ★★ (2~3가지 질문) 운동기능 전수, 전문적 기능 및 지식의 전달, 체력 진단 및 운동처방, 체육시설의 운영관리, 생활스포츠의 조직적·체계적 활동 전개, 생활체육 프로그램 개발, 체육에 대한 긍정적 인 식 정착 등이다. ※ 질문답변 : 생활체육 프로그램을 개발합니다. 운동기능/지식을 전수합니다. 안전사고 예 방 및 시설관리를 합니다. 체력 진단 및 운동처방을 실시합니다.

생활체육의 기능 4가지에 대해 설명하시오

생활체육지도자의 사회적 기능에 대해 설명하시오

생활체육 시설 계획시 필요한 요소에 대해 설명하시오

생활체육 프로그램의 구성 원리에 대해 설명하시오

생활체육 프로그램의 목적 및 목표설정에 대해 설명하시오

생활 체육의 원리 5가지에 대해 설명하시오

생활체육지도자의 개념에 대해 설명하시오

생활체육지도자의 기능에 대해 설명하시오

생활체육지도자가 갖춰야 할 자질, 덕목에 대해 설명하시오

146. 생활체육 지도자의 자질? ★★ 의사전달 능력, 투철한 사명감, 도덕적 품성, 활달하고 강인한 성격, 칭찬의 미덕, 공정성

생활체육 프로그램 계획원리에 대해 설명하시오

147. 생활체육 프로그램 계획의 원리? ★★ 평등성, 창조성, 다양성, 욕구반영, 효율성, 전문성, 홍보, 평가, 보완

생활체육 프로그램의 계획단계에 대해 설명하시오

148. 생활체육 프로그램 기획의 단계? ★★ 프로그램 기획 철학 및 목표 이해 → 요구 조사 → 프로그램 목적 및 목표설정 → 생활체육 프로그램 계획 → 생활체육 프로그램 실행 → 생활체육 프로그램 평가

149. 생활체육의 기능을 생리적, 심리적, 사회적 측면에서 설명하시오? ★★ - 생리적 측면 : 성인병 예방과 치료에 도움을 줄 수 있고, 신체기능이 향상한다. - 심리적 측면 : 긴장과 갈등의 해소에 도움을 주고, 신체발달을 통한 자신감이나 체육활동 을 통한 소속감이나 친밀감의 감정을 유발시킬 수 있다. - 사회적 측면 : 생활체육활동을 통해 공동체 의식을 강화 시킬 수 있고, 사회적 결속 등을 통해 원만한 사회생활을 영위할 수 있도록 도와준다.

---

135. 생활체육 프로그램 계획시 포함할 사항(생활체육의 구성요소)? ★★ 생활체육 참가자, 생활체육 지도자, 생활체육 장소 및 시설, 생활체육 홍보, 생활체육 재정, 생활체육활동 등록, 생활체육활동의 안정성 등

응급처치

응급처치의 필요성에 대해 말하시오

응급처치시 일반적인 주의사항에 대해 말하시오

11. 응급처치시 일반적인 주의사항에 대해 말하시오. ★★ (우선 부상자의 의식유무 확인) - 위급상황 행동요령 : 1단계로 위급상황이라는 것을 인지한다. (청각, 시각, 후각, 증상과 징 후 확인) 2단계로 어떻게 행동할 것인지를 결정한다. 3단계로 119에 신고한다. 4단계로 응급 의료요원이 사고현장에 도착할 때까지 적절한 응급처치를 행한다. - 응급상황시 행동단계 : 현장조사 → 119신고 → 처치 및 도움 ※ 질문답변 : 응급처치시 지켜야할 사항 5가지 : 자신의 안전을 확보한다. 자신의 신분을 밝힌다. 환자에 대한 생사의 판정은 하지 않는다. 원칙적으로 의약품을 사용하지 않는다. 어 디까지나 응급처치로 그치고 전문의료요원의 처치에 맡긴다. ※ 질문답변(상황별) : (1) 출혈 시 : 상처 부위를 심장보다 □□게 올리고 거즈를 대어 단단하 게 묶어 지혈을 하며, 출혈이 과다할 경우에 119 구조를 요청한다. (2017년 구술) (2) 심장정지 : 환자의 의식을 확인하고 호흡과 맥박을 확인하며 119 구조를 요청한 후 구조 대가 올 때까지 심폐소생술을 시행한다. (3) 쇼크 : 환자에게 음식이나 마실 것을 주지 않는다. 위장 운동이 저하되어 있으므로 토할 수 있다. (4) 염좌, 골절 시 : 해당 부위를 움직이지 않게 하기 위해 삼각건, 부목 또는 압박붕대로 고 정한 후 병원에 간다.

의식이 있는 환자의 응급처치법에 대해 말하시오

13. 의식이 있는 환자의 응급처치법에 대해 말하시오. ★★ (무조건 119신고가 아닙니다.) 의식이 있는 응급환자의 확인은 2가지의 기본단계가 있다. 환자와 목격자에게 상황을 물어 보고, 환자를 머리끝에서 발끝까지 살펴보는 것이다. 확인 과정이 끝나면 환자가 통증이 없 이 움직일 수 있다면 앉히거나 편안한 자세를 취하게 한다. 어떤 처치가 더 필요한지와 119 신고가 필요한지에 대해서 결정한다. (참고 : 2016년 응급처치법 교재) ※ 질문답변 : 의식이 있는 환자의 경우 환자와 목격자에게 상황을 물어보고, 환자를 머리 끝에서 발끝까지 살펴본다. 환자의 확인상태에 따라 추가 처치나 119 신고를 결정합니다.

출혈이 있는 환자에 대한 응급처치법에 대해 말하시오

134. 출혈시 응급처치 방법? ★★ (11번 문제 참고) 상처 부위를 심장보다 □□게 올리고 거즈나 깨끗한 천을

두껍게 접어 직접압박을 통해 지혈 을 하거나, 직접압박으로 지혈이 되지 않는 경우 혈관압박을 통해 지혈을 해준다.(병행실시)

의식이 없는 환자의 응급처치법에 대해 말하시오

12. 의식이 없는 환자의 응급처치법에 대해 말하시오. ★★ 심장정지 또는 의식이 없을 시 119 구조를 요청하고 호흡과 맥박을 확인한다. 호흡과 맥박이 없으면 기도를 유지하고 몸을 압박할 수 있는 단추나 허리띠를 푼 다음 바로 심폐소생술 (CPR)을 시행해 30회 압박에 호흡 2번을 한다. 음식물과 같은 이물질로 기도가 막힌 경우 (기도폐쇄)에 의식이 없는 상태일 때에는 CPR을 시행한다. ※ 질문답변 : 의식이 없는 환자의 경우 즉시 119에 신고하고 생명이 위험한 다른 상황이 있 는지 확인한다. 호흡이 없는 경우 즉지 심폐소생술을 시행하고 호흡이 있는 경우 회복자세 를 취해준다. (119신고가 최우선입니다.)

흉부 압박법에 대해 말하시오

133. 흉부압박에 대해 설명하시오? ★★ 심폐소생술의 한 방법으로 가슴압박(CPR)을 통해 응급처치 하는 것을 말합니다. 실시 방법 은 환자를 단단한 바닥에 눕힌후 양측 젖꼭지를 연결한 선과 흉골이 만나는 지점(가슴중앙) 을 손을 깍지를 끼어 대고 팔이 바닥과 수직을 이루게 한 후 체중을 이용하여 강하고 빠르 게 압박하여 줍니다. (분당 100~120회 속도) ※ 최근에는 심정지 발생후 초기 단계에서 인공호흡을 실시하지 않고 가슴압박만 실시하는 경우도 많이 있습니다. (심폐소생술이 익숙하지 않은 일반인에게 권장)

---

151. 응급처치의 이유? ★★ 사고발생시 긴급한 상황에서 응급처치는 생명과 직결되어 있고, 빠른 조치(골든타임)를 통해 생명을 보호하고 2차 위험을 줄일 수 있기 때문입니다.

<생활체육관련 문제>

---

1. 생활체육의 필요성을 설명하시오. 운동이 부족한 현대사회에서 적절한 신체활동을 통해 건강을 증진시키고, 사회생활 중에 받 는 스트레스를 해소해주는 도움을 얻을 수 있고, 단체 생활체육을 통해 공동체의식 등을 키 워 원만한 사회생활에 도움을 줍니다. 또한 주 5일제가 시행됨에 따라 여가활용의 수단으로 그 의미가 있습니다.

---

2. 생활체육 지도의 목표? 건강증진, 탐구능력향상, 사회관계촉진, 지적성장, 의사결정 능력과 독립심 배양, 건 전 여가선용의 기회 제공, 가족 유대관계 강화, 협동정신 강화, 시민정신 육성

---

3. 생활체육 지도의 원리? 생활체육의 철학적 기초에 근거해 지도. 참가자의 욕구와 개인차를 고려하여 지도, 과학적이고 체계적인 방법으로 지도.

4. 생활체육 지도자의 역할? 생활체육 프로그램 개발, 생활체육활동 목표의 실천, 효율적인 지도 기법의 개발, 생 활체육 재정의 관리, 안전사고 예방 및 시설관리, 체력진단 및 운동처방 실시.

5. 생활체육의 기능을 생리적, 심리적, 사회적 측면에서 설명하시오? - 생리적 측면 : 성인병 예방과 치료에 도움을 줄 수 있고, 신체기능이 향상한다. - 심리적 측면 : 긴장과 갈등의 해소에 도움을 주고, 신체발달을 통한 자신감이나 체육활동 을 통한 소속감이나 친밀감의 감정을 유발시킬 수 있다. - 사회적 측면 : 생활체육활동을 통해 공동체 의식을 강화 시킬 수 있고, 사회적 결속 등을 통해 원만한 사회생활을 영위할 수 있도록 도와준다.

6. 생활체육 지도자의 자질? 의사전달 능력, 투철한 사명감, 도덕적 품성, 활달하고 강인한 성격, 칭찬의 미덕, 공정성

7. 생활체육 프로그램 계획의 원리? 평등성, 창조성, 다양성, 욕구반영, 효율성, 전문성, 홍보, 평가, 보완

8. 생활체육 프로그램 기획의 단계? 프로그램 기획 철학 및 목표 이해 → 요구 조사 → 프로그램 목적 및 목표 설정 → 생활체육 프로그램 계획 → 생활체육 프로그램 실행 → 생활체육 프로그램 평가

9. 생활체육 프로그램 계획시 포함할 사항(생활체육의 구성요소)? 생활체육 참가자, 생활체육 지도자, 생활체육 장소 및 시설, 생활체육 홍보, 생활체육 재정, 생활체육활동 등록, 생활체육활동의 안정성 등

<응급처치관련 문제>

1. 응급처치시 일반적인 주의사항에 대해 말하시오. 우선 부상자의 의식유무를 확인한 후 환자의 상태에 따라, 출혈시에는 상처 부위를 심장보 다 □□게 올리고 상처부위를 직접압박 또는 혈관압박 등을 통해 지혈해 주며, 심장정지시에는 환자의 호흡과 맥박을 확인하여 119에 구조를 요청한 후 구조대가 올 때 까지 심폐소생술을 시행합니다. 쇼크시에는 환자에게 음식이나 마실 것을 주지 않고, 염좌나 골절 시에는 해당 부위를 움직이지 않게 하기 위해 삼각건, 부목 등을 이용하여 고정한 후 병원에 갑니다.

2. 의식이 없는 환자의 응급처치법에 대해 말하시오. 의식이 없는 환자의 경우 즉시 119에 신고하고 생명이 위험한 다른 상황이 있는지 확인한다. 호흡이 없는 경우 즉지 심폐소생술을 시행하고 호흡이 있는 경우 회복자세를 취해준다. (119 신고가 최우선입니다.)

---

3. 의식이 있는 환자의 응급처치법에 대해 말하시오. (무조건 119신고가 아닙니다.) 의식이 있는 환자의 경우 환자와 목격자에게 상황을 물어보고, 환자를 머리끝에서 발끝까지 살펴본다. 환자의 확인상태에 따라 추가 처치나 119 신고를 결정합니다.

---

4. 흉부압박에 대해 설명하시오? 심폐소생술의 한 방법으로 가슴압박(CPR)을 통해 응급처치 하는 것을 말합니다. 실시 방법 은 환자를 단단한 바닥에 눕힌후 양측 젖꼭지를 연결한 선과 흉골이 만나는 지점(가슴중앙)을 손을 깍지를 끼어 대고 팔이 바닥과 수직을 이루게 한 후 체중을 이용하여 강하고 빠르 게 압박하여 줍니다. (분당 100~120회 속도) ※ 최근에는 심정지 발생후 초기 단계에서 인공호흡을 실시하지 않고 가슴압박만 실시하는 경우도 많이 있습니다. (심폐소생술이 익숙하지 않은 일반인에게 권장)

---

5. 출혈시 응급처치 방법? 상처 부위를 심장보다 □□게 올리고 거즈나 깨끗한 천을 두껍게 접어 직접압박을 통해 지혈 을 하거나, 직접압박으로 지혈이 되지 않는 경우 혈관압박을 통해 지혈을 해준다.(병행실시)

---

6. 응급처치의 이유? 사고발생시 긴급한 상황에서 응급처치는 생명과 직결되어 있고, 빠른 조치(골든타임)를 통해 생명을 보호하고 2차 위험을 줄일 수 있기 때문입니다.

From:
https://theta5912.net/ - **reth**

Permanent link:
https://theta5912.net/doku.php?id=public:training:life_sports_instructor_oral_exam_common&rev=1528625579

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