

2025년도 체육지도 과제 보고서 및 평가 양식

체육지도 과제 보고서 (3쪽~5쪽 작성하기)				
과정	☒ 2급 생활 ☐ 2급 전문 ☐ 유소년(일반) ☐ 유소년(특별)		종목	000
성명	000	연락처	000	연수번호 00000000-0000
주제	여성 피트니스 참가자의 포징 지도 및 신체 표현력 향상을 위한 체계적 프로그램 구성			
체육지도 개요	지도 대상		성인 여성 1명 (중급 수준) - 주 3회 이상 유산소 및 웨이트 운동에 참여 중 - 근육 분리 표현이나 포징 경험은 적음	
	일시		2025년 9월 4일 ~ 2025년 9월 15일 (총 2주, 6회기)	
	장소		피트니스센터 (소그룹 수업실 및 전신거울 앞 공간 활용)	
	학습목표	심동적 (기능)	- 포징 자세를 정확하게 재현할 수 있으며, 잘못된 자세를 스스로 수정할 수 있다. - 시선 처리, 표정, 호흡 등을 통합한 전체적인 자세 연출을 숙련도 높게 수행한다.	
		인지적 (지식)	- 다양한 포징 자세에 따른 신체 부위의 사용 원리를 이해한다. - 각 포즈별 고유의 힘줄 배치, 근육 수축 원리를 학습하여 이를 설명할 수 있다.	
정의적 (태도)		- 반복된 자세 훈련을 통해 자신의 신체에 대한 이해도 및 자신감을 향상시킨다. - 자세 표현을 통해 무대 감각, 표현력 및 집중력을 기른다.		
차시	1 차시분			
내용	지도자 활동		지도상 유의점	
도입	1. 참가자의 전반적인 컨디션 체크 2. 맥박, 혈압, 호흡 리듬 체크 3. 표정, 눈동자 움직임, 어깨 긴장도 관찰 4. 트레이닝 전 심리 상태 확인 (불안감, 긴장도 등) 5. 가벼운 동적 스트레칭 실시 (목, 어깨, 척추, 고관절 위주)		- 대상자가 낮은 자세나 시선처리에 대한 심리적 긴장을 보일 수 있으므로, 편안한 분위기 조성 필요 - 거울을 활용한 신체 피드백 유도 - 부상 예방을 위한 관절 가동성 체크 필수	

전개	1. 포징 자세 교육 및 시범 1) <i>Front Pose</i> (정면 포즈) 발의 간격, 고관절의 축, 복부 수축, 시선 정렬 가슴 상부 근육의 분리 강조, 팔의 위치 조정 전체적 신체 비대칭 교정과 시선 방향 점검 2) <i>Side Chest</i> (측면 흉근 포즈) 가슴과 복근이 교차하는 부위의 조화 강조 어깨 회전과 팔꿈치 높이 유지 hips의 정렬과 무릎의 잠금 여부 확인 3) <i>Back Pose</i> (후면 포즈) 광배근, 승모근, 둔근 강조 뒤꿈치 간격, 견갑골 전개 훈련 등을 활용한 삼각형 라인 형성 유도 4) <i>Side Triceps</i> (측면 삼두근 포즈) 복부의 회전과 허리 라인 강조 삼두근 분리 표현 및 팔의 높이 유지 반대손의 위치와 중심 이동 설명 2. 실습 및 교정 실습 중 잘못된 자세(어깨 들림, 허리 꺾임, 시선 흔들림 등) 실시간 피드백 촬영 후 피드백 반복 → 습관적 오류 파악 시범 비교 및 참가자 주도적 교정 유도	- 과도한 신체 긴장을 피하도록 유도 - 근육 수축 시 호흡법과 리듬 조절 강조 - 피드백은 정확하면서도 긍정적으로 제공
-----------	---	--

	(계속작성), 분량추가 가능	
정리	1. 참가자 실습 영상 피드백 제공 2. 포즈별 개선 포인트 요약 3. 다음 수업을 위한 자기점검 과제 안내 4. 부위별 정적 스트레칭 실시 5. 심박수와 체온 확인, 종료 안내	- 운동 후 부상 및 피로 누적 여부 체크 - 포즈별 만족도 및 어려운 포인트 조사 - 지속 동기 유발을 위한 격려와 소통

- 아래 [체육지도 과제 평가표] 항목은 참고용입니다. 아래 표의 과정/반, 종목, 연수번호, 성명, 연락처, 과제주제 칸 작성 후 과제보고서(3쪽~5쪽 분량)와 함께 우편 제출하세요.

체육지도 과제 평가표 (평가점수 작성하지 마시오)					
과정/반	생활2급/주중/00반	종목	00	연수번호	000
성명	000	연락처	000	평가자	작성하지말것 (인)
과제주제	여성 피트니스 참가자의 포징 지도 및 신체 표현력 향상을 위한 체계적 프로그램 구성				
항목	착 안 사 항			배점	평가 점수
도입	■ 학습 목표 설정이 타당하고 명확한가?			(10)	작성하 지말것
전개 I	■ 학습내용 요소가 체계적이고 효과적으로 제시되었는가?			(20)	작성하 지말것
전개 II	■ 학습 목표와 내용에 적합한 교수학습 방법을 기술하였는가?			(20)	작성하 지말것
전개 III	■ 교육생 수준에 따른 적절한 개별화 학습 계획을 가지고 있는가?			(30)	작성하 지말것
정리	■ 교육생 수준에 따른 적절한 개별화 학습 계획을 가지고 있는가?			(20)	작성하 지말것
계	작성하지말것			100	작성하 지말것