

2026년

2급 생활스포츠지도사 필기 한권으로 끝내기

메인에듀 스포츠지도사 연구소 편저

최근 3개년 기출문제 수록

더 많은 자료는 메인에듀 홈페이지에서 무료 제공

- 독학으로 합격이 가능한 필수교재
- 합격에 필요한 핵심이론 완벽정리
- 출제예상문제 + 최신기출문제 수록
- 3단계(핵심이론 + 예상문제 + 기출문제)
학습으로 시험 완벽대비

필기 선택과목

2급 전문 | 2급 생활 | 2급 장애인 유소년 | 노인 동시대비

- | | |
|-------------|-------------|
| 제1과목 스포츠심리학 | 제5과목 스포츠교육학 |
| 제2과목 운동생리학 | 제6과목 스포츠윤리 |
| 제3과목 스포츠사회학 | 제7과목 한국체육사 |
| 제4과목 운동역학 | |



머리말

2급 스포츠지도사는 사람들의 건강과 스포츠의 안정적이면서 발전적인 부문으로 나아가기 위해 도입된 자격 시험입니다. 특히 많은 과목으로 인해 학습자들이 어려워 할 수 있지만 시험에 응시하는 학습자 본인들이 많은 사람들에게 도움을 준다는 동기 부여를 가지고 공부하면 보람을 느낄 수 있는 자격 시험입니다.

스포츠지도사 시험은 사람의 건강과 직결되는 많은 부분이 시험 과목으로 채택되어 있습니다. 심리학, 사회학, 윤리학, 역학 등의 내용과 어우러져 단순한 운동으로 끝나는 것이 아닌 과학적이면서도 획기적인 스포츠 리더로서의 면모를 갖추기 위함을 그 목적으로 하고 있습니다.

본서에서는 학습자들을 위해 많은 양을 제시하기보다는 꼭 필요한 내용과 문제로 실전에 대비할 수 있도록 준비하였습니다. 다년간 자주 출제되는 부분에 대한 이론을 이해하고 최근 기출문제로 학습자들이 실전에 대한 감각을 익힐 수 있도록 구성하였습니다. 특히 출제 기준에 따른 내용으로 철저하게 구성하여 이론 정리 및 실전 감각을 높이도록 하였으며, 군더더기 없는 핵심요약으로 수험생 여러분의 시험 장소에서도 마무리 정리가 될 수 있도록 구성하였습니다.

부단한 노력과 짜임새 있는 학습 준비로 소기의 목적을 이룰 수 있기를 바라겠습니다.

메인에듀
스포츠교육연구소

차례

제1과목 스포츠심리학_15

제1장 스포츠심리학의 개관	17
제2장 인간운동행동의 이해	21
제3장 스포츠수행의 심리적 요인	30
제4장 스포츠수행의 사회 심리적 요인	45
제5장 운동심리학	53
제6장 스포츠 심리상담	59
단원별 확인학습 문제	61

제2과목 운동생리학_111

제1장 운동생리학의 개관	113
제2장 에너지 대사와 운동	116
제3장 신경조절과 운동	120
제4장 골격근과 운동	127
제5장 내분비계와 운동	131
제6장 호흡순환계와 운동	136
제7장 환경과 운동	145
단원별 확인학습 문제	149

제3과목 스포츠사회학_169

제1장 스포츠사회학의 이해	171
제2장 스포츠와 정치	174
제3장 스포츠와 경제	179
제4장 스포츠와 교육	182
제5장 스포츠와 미디어	184
제6장 스포츠와 사회계급/계층	186
제7장 스포츠와 사회화	190
제8장 스포츠와 일탈	194
제9장 미래사회의 스포츠	197
단원별 확인학습 문제	199

차례

제4과목 운동역학_245

제1장 운동역학 개요	247
제2장 운동역학의 이해	249
제3장 인체역학	253
제4장 운동학의 스포츠 적용	258
제5장 운동역학의 스포츠 적용	261
제6장 일과 에너지	274
제7장 다양한 운동기술의 분석	276
단원별 확인학습 문제	277

제5과목 스포츠교육학_295

제1장 스포츠교육의 배경과 개념	297
제2장 스포츠교육의 정책과 제도	300
제3장 스포츠교육의 참여자 이해론	303
제4장 스포츠교육의 프로그램론	305
제5장 스포츠교육의 지도방법론	309
제6장 스포츠교육의 평가론	320
제7장 스포츠교육학의 전문적 성장	323
단원별 확인학습 문제	326

제6과목 스포츠윤리_373

제1장 스포츠와 윤리	375
제2장 경쟁과 페어플레이	380
제3장 스포츠와 불평등	387
제4장 스포츠에서 환경과 동물윤리	392
제5장 스포츠와 폭력	397
제6장 경기력 향상과 공정성	402
제7장 스포츠와 인권	407
제8장 스포츠 조직과 윤리	413
단원별 확인학습 문제	417

차례

제7과목 한국체육사_435

단원별 확인학습 문제	478
-------------------	-----

기출문제

2023년	503
2024년	529
2025년	556

기출문제 정답 및 해설

2023년	584
2024년	598
2025년	612



제 1 과 목

스포츠심리학



01. 스포츠심리학의 정의 및 의미

1. 스포츠심리학의 정의

- ① 스포츠와 운동상황에서 인간행동을 과학적으로 탐구하고 그것을 현장에 적용
- ② 스포츠(sports)와 심리학(psychology)이 결합한 상태

2. 스포츠심리학의 의미(광의 및 협의)

광의의 스포츠심리학	· 운동학습, 운동발달, 운동제어와 스포츠심리 영역을 모두 포함하는 관점 · 1980년대 이후 체육화의 전문화와 세분화 추세에 따라 광의의 스포츠 관점은 퇴색 · 운동발달, 운동제어, 운동학습이 광의의 스포츠심리학의 하위학문 영역
협의의 스포츠심리학	· 운동수행과 사회적 요인과의 관계를 연구하는 분야 · 스포츠나 운동수행이 개인과 팀의 심리적 기능에 어떠한 영향을 주는지 규명 · 심리적 요인이 운동수행에 어떤 영향을 미치는가를 규명하는 분야 · 스포츠 상황에서 인간행동을 분석, 이해, 통제, 예측하기 위해 심리학의 다양한 방법 및 원인을 제공



02. 스포츠심리학의 역사

1. 스포츠심리학의 발전 과정

(1) 스포츠심리학의 발전



(2) 스포츠심리학 발전 과정

① 초기역사(1890~1930년대)

구 분	특 징
Triplet(1897)	관중의 존재 유무에 따른 운동수행(실내 자전거 타기) 효과가 최초의 연구
Carl Diem(1925)	독일의 라이프치히에서 스포츠심리학 실험실을 설립
A. C. Puni(1925)	· 소련 스포츠심리학의 아버지 · 소련 레닌그라드에서 체육문화연구소(Institute of Physical Culture) 설립
Coleman Roberts Griffith(1923)	· 미국 스포츠심리학의 아버지 · 미국 일리노이대학교에서 운동연구소를 설립하고 심리학과 운동경기라는 과목을 처음으로 강의 · 스포츠심리학 연구에 획기적인 전환점
C. H. McCloy (1930년)	· 미국체육학회잡지에 '체육을 통한 성격형성'이라는 논문 발표 · 스포츠심리학의 발전에 기여

② 1960년대 이후

1960년대	· 제1차 국제스포츠심리학 총회(1965) : Ferruccio Antonelli(이탈리아)가 주도 · 북미 스포츠 및 신체활동 심리학회(NASPSPA;1968) : 미국 및 캐나다의 학자들이 주축
1970년대	스포츠 심리학의 활성화
1980년대~ 현재	· 스포츠심리학이 도약하는 시기 · 1985년에는 AAASP, 현재는 AASP가 결성

2. 우리나라의 스포츠심리학

1953년	한국체육학회 창설
1945~1954년	체육심리학의 강의가 처음으로 경북대에서 개설
1955년	한국체육학회지 창간호 발간
1960년대	스포츠심리학이 학문으로 그 시도가 이루어짐
1988년	서울올림픽 이후 '분과' 개념 도입
1989년	한국체육학회의 분과학회로 한국스포츠심리학회 설립
1990년	한국스포츠심리학회지 발간
2002년	한국연구재단 등재 학술지 정해짐

03. 스포츠심리학의 영역과 역할

1. 운동제어(motor control)

영역	정보처리이론, 운동제어이론, 운동의 법칙, 반사와 운동, 협응구조
역할	· 인간의 동작이나 운동을 어떻게 만들고 조절할 수 있는가에 대한과 원인 · 적용되는 원리를 규명하는 데 관심을 두는 연구 분야

2. 운동학습(motor learning)

영역	운동행동모형, 운동학습과정, 운동기억, 송환, 전이, 연습의 법칙
역할	운동기능의 습득에 관한 원리를 규명하는 연구 분야



3. 운동발달(motor development)

영역	유전과 경험, 발달의 원리, 운동기능의 발달, 학습 및 수행, 적응연령, 노령화
역할	· 인간의 생애에 걸쳐 운동기능이 어떻게 분화되고 다시 종합화하여 발달, 변화하는가를 분석 · 중 운동기능의 최적 학습기, 최적 수행기, 쇠퇴기 등을 결정하는 자료를 제공

4. 운동심리학

영역	운동참가 동기, 운동참가 지속, 운동의 심리적 효과, 정신건강
역할	운동참여를 위해 개인이 지속적으로 실패하는 상황과 관련된 이유들을 분석

1. 다음 중 광의의 스포츠심리학 내용이 아닌 것은?

- ① 1980년대 이후에 체육화의 전문화와 세분화추세에 따라 광의의 스포츠 관점은 퇴색
- ② 운동수행과 사회적 요인과의 관계를 연구하는 분야
- ③ 운동학습, 운동발달, 운동제어와 스포츠 심리 영역을 모두 포함하는 관점
- ④ 운동발달, 운동제어, 운동학습이 광의의 스포츠심리학의 하위학문 영역

해설 ②는 협의의 스포츠심리학에 관한 내용이다.

광의의 스포츠심리학	· 운동학습, 운동발달, 운동제어와 스포츠 심리 영역을 모두 포함하는 관점 · 1980년대 이후에 체육화의 전문화와 세분화추세에 따라 광의의 스포츠 관점은 퇴색 · 운동발달, 운동제어, 운동학습이 광의의 스포츠심리학의 하위학문 영역
-----------------------	---

정답 ②

2. 다음 중 협의의 스포츠심리학 내용으로 바르지 않은 것은?

- ① 심리적 요인이 운동수행에 어떤 영향을 미치는가를 규명하는 분야
- ② 스포츠 상황에서 인간행동을 분석, 이해, 통제, 예측하기 위해 심리학의 다양한 방법 및 원인을 제공
- ③ 스포츠나 운동수행이 개인과 팀의 심리적 기능에 어떠한 영향을 주는지 규명
- ④ 운동발달, 운동제어, 운동학습이 광의의 스포츠심리학의 하위학문 영역

해설 ④는 광의의 스포츠심리학 내용이다.

협의의 스포츠심리학	· 운동수행과 사회적 요인과의 관계를 연구하는 분야 · 스포츠나 운동수행이 개인과 팀의 심리적 기능에 어떠한 영향을 주는지 규명 · 심리적 요인이 운동수행에 어떤 영향을 미치는가를 규명하는 분야 · 스포츠 상황에서 인간행동을 분석, 이해, 통제, 예측하기 위해 심리학의 다양한 방법 및 원인을 제공
-----------------------	---

정답 ④





제2과목

운동생리학



01. 주요 용어

(1) 운동

체력유지나 건강 또는 생명유지를 위한 체계적·규칙적인 신체활동

(2) 신체활동

신체의 모든 포괄적인 움직임으로 에너지를 소비하고 되는 대근육을 움직이는 신체적 움직임

(3) 체력

① 의미

사람의 일상생활을 하는 데 필요한 기초가 되는 체력

주어진 상태에서 근육운동이 요구되는 작업을 만족스럽게 수행하는 능력

② 체력의 종류

㉠ 방위체력 : 환경에서 오는 여러 가지 스트레스를 견뎌내는 능력

물리화학적 스트레스	기온, 기습, 기압 등에 견디는 능력
생물학적 스트레스	기생충, 바이러스, 세균 등에 견디는 능력
생리적 스트레스	갈증, 공복, 피로 등에 견디는 능력
심리적 스트레스	긴장, 슬픔, 불만, 고민 등에 견디는 능력



㉠ 행동체력 : 운동을 하고 지속·조절할 수 있는 능력

건강 체력	· 사람이 활동하는데 필요한 능력 · 근력, 근지구력, 유연성, 심폐지구력 등
운동 체력	· 운동을 할 때 필요한 기술을 발휘하는 능력 · 스피드 : 신속하게 움직일 수 있는 능력 · 순발력 : 단시간에 많은 힘을 낼 수 있는 능력 · 평형성 : 정적 또는 동적 상태에서 몸의 균형 유지 · 협응성 : 신체의 각 부위가 조화를 이루면서 원활하게 움직일 수 있는 능력 · 민첩성 : 신체의 방향을 신속하게 바꿀 수 있는 능력 · 반응시간 : 빛, 소리, 접촉 등과 같은 자극에 반응하는 데 요구되는 시간

02. 운동생리학의 개념

1. 운동생리학

(1) 정의

인체생리학의 한 분야로 일시적, 지속적인 운동으로 인체 기관 내에 생겨나는 변화와 그 원인을 연구하는 학문

(2) 미국 운동생리학의 역사

- ① 미국 운동생리학의 역사는 1920년대 호흡생리학의 권위자인 헨더슨(L. Henderson)이 설립한 하버드피로연구소(Harvard Fatigue Lab.)에서 시작
- ② 이곳에서 최대산소섭취량과 산소부채, 탄수화물과 지방 대사, 환경생리학, 임상생리학, 노화, 혈액 및 체력 등 여러 분야의 연구가 수행

(3) 운동생리학의 기본 영역에서 파생된 학문

- ① 운동처방
- ② 운동영양학
- ③ 트레이닝 방법론

2. 운동생리학 관련 연구

- ① 운동 시 신체의 기능이 어떻게 변화하는지를 연구
- ② 운동능력을 향상시키기 위한 훈련 과정에 적용하는 학문
- ③ 장기간 운동에 대한 신체적 효과 및 적응에 대해 연구

3. 항상성(homeostasis)

환경의 변화에 상응하는 보상적 생리반응에 의해 내부 환경을 작은 범위 내에서 일정하게 유지하려는 것(안정 시 상태로 유지하려는 과정)

4. 반응

운동에 의한 일시적인 신체의 변화를 말함

5. 항정상태

운동을 할 때 인체의 내부 환경이 어느 시점이 되면 변하지 않고 일정하게 유지되는 현상



1. 주요 용어에 대한 설명으로 바르지 않은 것은?

- ① 운동은 체력유지나 건강 또는 생명유지를 위한 체계적 활동
- ② 체력은 사람의 일상생활을 하는데 필요한 기초가 되는 체력
- ③ 방위체력은 환경에서 오는 여러 가지 스트레스를 견뎌내는 능력
- ④ 신체활동은 에너지를 소비하고 되는 대근육을 움직이는 정신적 움직임

해설 신체활동은 신체의 모든 포괄적인 움직임으로 에너지를 소비하고 되는 대근육을 움직이는 신체적 움직임을 말한다.

정답 ④

2. 다음 행동 체력 중 건강체력은?

- ① 근력 ② 스피드
③ 순발력 ④ 평형성

해설 건강체력은 사람이 활동하는 데 필요한 능력으로 근력, 근지구력, 유연성, 심폐지구력 등이 있다.
· 건강체력과 운동체력

건강체력	· 사람이 활동하는 데 필요한 능력 · 근력, 근지구력, 유연성, 심폐지구력 등
운동체력	· 운동을 할 때 필요한 기술을 발휘하는 능력 · 스피드 : 신속하게 움직일 수 있는 능력 · 순발력 : 단시간에 많은 힘을 낼 수 있는 능력 · 평형성 : 정적 또는 동적 상태에서 몸의 균형 유지 · 협응성 : 신체의 각 부위가 조화를 이루면서 원활하게 움직일 수 있는 능력 · 민첩성 : 신체의 방향을 신속하게 바꿀 수 있는 능력 · 반응시간 : 빛, 소리, 접촉 등과 같은 자극에 반응하는 데 요구되는 시간

정답 ①





제3과목

스포츠사회학



01. 스포츠사회학의 의미

1. 스포츠사회학의 정의

(1) 스포츠의 의미

스포츠는 경쟁을 통해 이루어지는 신체활동으로 공인된 경기규칙 아래에서 이루어짐

(2) 사회학의 의미

사회에서 발생 또는 이루어지는 모든 관계를 설명하기 위한 학문

(3) 스포츠사회학의 정의

- ① 스포츠과학의 분과 학문
- ② 스포츠의 맥락에서 인간의 사회 행동 법칙을 규명
- ③ 스포츠와 사회관계에 관심을 둠
- ④ 스포츠를 단순히 인간의 활동이 아니라 사회적 구성물로 해석

2. 스포츠사회학의 적용

(1) 스포츠의 특성적 분류

경기스포츠, 극복스포츠, 율동스포츠, 투쟁스포츠

(2) 스포츠사회학의 연구영역

- ① 집단에 대한 연구 : 스포츠연맹, 체육부 등
- ② 사회적 행위에 대한 연구 : 사회행동, 사회적 사실 등
- ③ 문화 및 제도에 대한 연구 : 규범, 습관 등



- ④ 사회변동의 영향에 대한 연구 : 세계화, 대중화 등

(3) 연구범위 및 접근방법

거시적 영역	· 사회제도간의 관계 연구로 포괄적 범위 · 스포츠와 교육, 스포츠와 교육 등
미시적 영역	· 스포츠 현상으로 인해서 파급되는 범위 · 사회화, 공격성, 비행 등
전문적 영역	스포츠의 근본적인 현상 및 형체, 학문적 일치성

02. 스포츠의 사회적 기능

1. 스포츠의 사회적 기능

사회정서적 기능	· 사회구성원의 긴장과 공격성을 해소 · 체제 유지 기능
사회화 기능	· 적응 기능 · 목표성취의 기능
사회통합 및 통제 기능	스포츠를 통해서 사회통합 및 통제가 가능

2. 스포츠사회학의 이론

(1) 구조기능주의 이론

① 기본가정

- ㉠ 사회가 본질적으로 상호 관련되어 서로 의존
- ㉡ 상호 관련 및 의존적인 사회제도는 전체 사회의 안정에 기여
- ㉢ 사회를 하나의 유기체로 비유

② 문제점

- ㉠ 스포츠상에서 일어날 수 있는 갈등을 무시
- ㉡ 스포츠가 주는 긍정적 기능을 과장
- ㉢ 상호작용을 무시하는 부분이 있음

㉔ 전체에 기여하는 체제의 하위부분의 역할 확인이 불가능

③ 구조기능주의에서 스포츠의 사회적 역할

체제유지 및 긴장해소	· 스포츠는 체제를 유지하기 위해 필요한 다양한 기능을 담당 · 사회의 기본적 가치와 규범 등을 대중에게 제공
통합	· 사회구성원들을 결집시켜 공통적인 감정을 가지게 함으로써 조직의 일 체감 및 사회의 통합을 형성
목표성취	· 사회제도의 목표를 달성하는 데 필요한 수단을 합법화하고 재확인
적응	· 스포츠를 참가하여 발생하는 신체활동을 통하여 체력 및 정신력을 배양 · 사회환경에 대한 도전과 극복할 수 있도록 준비시킴

(2) 갈등 이론

① 기본가정

㉑ 개인과 개인, 집단과 집단 사이에서는 갈등이 항상 존재

㉒ 갈등을 통해서 사회변동이 발생하고 이러한 갈등이 사회적 본질로 인식

② 문제점 : 신체적 소외, 강제와 사회통제, 상업주의, 국수주의와 군국주의, 성차별 및 인종차별이 발생

3. 거트만(A. Guttmann)의 근대 스포츠 특성

수량화	스포츠는 거리, 시간, 점수 등 측정 가능한 숫자로 표현
합리화	스포츠는 규칙과 전략으로 구성
전문화	포지션의 분화와 리그의 세분화를 촉진
관료화	규칙을 제정하고 경기를 조직적으로 운영
세속화	물질적 세계를 내포하고 있어 경제적 보장, 명예 등의 관심을 추구
평등화	· 출생이나 사회적 배경에 의해 규제되어서는 안 됨 · 모든 경쟁자는 동등한 조건에서 경쟁되어야 함
기록화	스포츠는 기록의 수립과 갱신을 강조



제1장

스포츠 사회학의 이해

제3과목
스포츠사회학

1. 스포츠 사회학의 정의로 보기 어려운 것은?

- ① 스포츠의 맥락을 기반으로 인간의 사회행동 법칙을 규명한다.
- ② 스포츠와 사회관계에 관심을 두고 있다.
- ③ 스포츠를 단순히 인간의 활동으로 규정하고 있다.
- ④ 스포츠 과학의 분과 학문이다.

해설 스포츠 사회학은 스포츠를 단순히 인간의 활동이 아니라 사회적 구성물로 해석하고 있다.

정답 ③

2. 경쟁을 통해 이루어지는 신체활동으로 공인된 경기 규칙 아래에서 이루어지는 것을 무엇이라고 하는가?

- ① 결투 ② 심리전
③ 전쟁 ④ 스포츠

해설 스포츠는 경쟁을 통해 이루어지는 신체활동으로 공인된 경기 규칙 아래에서 이루어지는 것을 의미한다.

정답 ④

3. 스포츠를 특성적으로 분류했을 시에 나머지 셋과 성격이 다른 하나는?

- ① 극복스포츠 ② 투쟁스포츠
③ 일반스포츠 ④ 경기스포츠

해설 스포츠의 특성적 분류

- 경기스포츠 · 극복스포츠
· 울동스포츠 · 투쟁스포츠

정답 ③





제4과목

운동역학



01. 운동역학의 정의

1. 운동역학

- ① 인체나 스포츠 용구 등에 작용하는 여러 가지 힘들의 효과를 분석하고 예측하는 학문
- ② 여러 운동 동작이나 기술의 원리와 메커니즘을 찾아내고 그것을 응용하려는 학문
- ③ 인체를 물체로 간주하고 자연 과학적인 원리나 개념을 이용, 인간의 운동을 설명하고 이해



운동역학의 연구영역

- ① 정역학 : 인체에 작용하는 힘들 사이의 평형 상태를 분석. 휴식상태나 일정한 속도의 움직임
- ② 동역학
 - 인체가 움직이는 동작을 설명하고 그 원인 관심, 운동 상태의 변화
 - 운동학-운동의 원인이 되는 힘 고려하지 않고 움직임 변인을 정량적 기술
 - 운동역학-운동을 유발하거나 변화시키는 원인인 힘을 다루는 분야로 인체에서 작용하는 외적인 힘을 중시(근력, 지면반력, 토크, 관성모멘트, 운동량)

02. 운동역학의 목적과 내용

1. 운동역학의 목적

- ① 운동기술의 향상
- ② 안전성의 향상
- ③ 운동용기구의 개발



2. 운동역학의 내용

- ① 운동동작의 분석
- ② 인체 측정
- ③ 힘의 측정

3. 운동역학의 필요성

- ① 스포츠과학자는 운동역학적 이론을 현장에 적용하여 경기력 향상에 크게 기여
- ② 스포츠지도자는 운동역학적 지식을 토대로 운동학습의 효과를 극대화시킬 수 있음
- ③ 스포츠과학자는 운동역학적 지식을 현장에 적용시키기 위해 스포츠지도자와 협력적인 관계를 지속적으로 유지해야 함

※ 학문영역

학문	개념
운동역학	생물체의 연구에 역학적 원리를 적용시킨 학문
역학	질점 및 역학적 시스템에 작용하는 힘을 분석하는 물리학의 한 분야
정역학	운동의 일정 상태에 있는 시스템을 다루는 역학의 한 분야
동역학	가속 상태에 있는 시스템을 다루는 역학의 한 분야
운동학	공간과 시간을 기초로 운동을 기술하는 운동역학의 한 분야
운동역학	움직임의 원인이 되는 힘을 연구하는 운동역학의 한 분야
인체측정학	신체 분절의 치수, 무게와 관련된 요인
운동기능학	인간 움직임을 연구하는 학문
스포츠의학	스포츠나 운동의 임상 및 과학적 측면에서 연구하는 학문

제1장

운동역학 개요

제4과목
운동역학

1. 운동역학의 목적으로 바르지 않은 것은?

- ① 안전성의 향상 ② 운동기술의 향상
③ 경제성의 향상 ④ 운동용기구의 개발

해설 운동역학의 목적

· 운동기술의 향상

· 안전성의 향상

· 운동용기구의 개발

정답 ③

2. 다음 중 운동역학의 내용으로 옳지 않은 것은?

- ① 인체 측정 ② 심리학적 분석
③ 힘의 측정 ④ 운동 동작의 분석

해설 운동역학의 내용

· 운동동작의 분석

· 인체 측정

· 힘의 측정

정답 ②

3. 운동의 일정 상태에 있는 시스템을 다루는 역학의 한 분야는?

- ① 운동학 ② 정역학
③ 동역학 ④ 운동역학





제5과목

스포츠교육학



01. 스포츠교육의 배경과 개념

1. 스포츠 가르치기에 대한 역사적 관심

(1) 스포츠 가르치기의 변천

- ① 1980년대 중반~1990년대 중반 : 질적 연구방법론이 주목을 받으며 스포츠교육에 대한 질적 연구가 성장
- ② 1990년대 중반~현재까지 : 스포츠 가르치기에 대한 연구가 다양한 형태로 이루어지고 있음

(2) 스포츠 가르치기에 대한 최근의 노력

- ① 최근에는 패러다임의 변화로 인해서 체육교육에 대한 전체적인 시각이 실천적 과제를 강조하는 형상으로 변화
- ② 데이터베이스 구축과 현실문제 해결에 초점을 맞추어 실제의 문제와 이론 사이의 문제를 해결하고자 함
- ③ 체육수업 방법이 학생 중심으로 변화되고 있으며, 과거에 비해서 훨씬 많이 다양화되고 있음
- ④ 스포츠교육학 이론에 대한 연구풍토의 개선 및 한국스포츠 이론의 토착에 대한 노력으로 학문의 자립성을 이루고자 함



02. 스포츠교육의 개념

1. 협의의 스포츠교육

- ① 역할 : 스포츠를 교육적 수단으로만 한정
- ② 분야 : 스포츠가 학교 교육 내에서 교육적으로 실천되는 현상을 다룸

2. 광의의 스포츠교육

- ① 역할 : 스포츠는 교육적인 활동뿐만 아니라 삶의 의미를 추구하는 것을 포함
- ② 분야 : 다양한 스포츠 활동의 참여 과정 내에서 일어나는 교육적 현상을 과학적으로 분석하거나 기술하는 과학

03. 스포츠교육의 현재

1. 학교에서의 스포츠교육

- ① 다양한 활동기회를 제공함으로써 학생들에게 의미 있는 학습경험을 하게 함
- ② 체육수업을 통해서 학습한 것들을 스포츠 활동으로 자연스럽게 이어질 수 있도록 학습의 장을 마련
- ③ 융통적이고 탄력적인 시간을 운영하여 학생들에게 의미 있는 학습을 제공
- ④ 학생들에게 적절한 강화와 보상을 통한 책임감 있는 역할 수행을 할 수 있도록 함

2. 생활에서의 스포츠교육

- ① 국민생활체육회는 다양한 프로그램을 통하여 개방형 체육시스템을 구축
- ② 일상체육은 인간육구의 충족, 평생교육, 건강유지 및 증진, 지역사회 개발, 사회문제 해결, 여가선용의 기능을 함

3. 경기에서의 스포츠교육

- ① 지도자는 스포츠의 과학적 이론을 적용하여 각 종목별 기능을 지도
- ② 지도자는 각 선수의 수준에 적합한 훈련 계획 수립 및 참가 계획을 수립할 수 있도록 지도
- ③ 지도자는 다양한 매체를 활용하여 좀 더 효율적인 스포츠에 대해 지도하여 이해를 높일 수 있도록 함



1. 다음 중 스포츠 가르치기에 대한 최근의 노력으로 보기 가장 어려운 것은?

- ① 데이터베이스 구축과 현실문제 해결에 초점을 맞추어 실제의 문제와 이론 사이의 문제를 해결하고자 한다.
- ② 체육수업방법이 교사 중심으로 변화되고 있으며, 과거에 비해서 훨씬 많이 다양화되고 있다.
- ③ 스포츠교육학 이론에 대한 연구풍토의 개선 및 한국 스포츠 이론의 토착에 대한 노력으로 학문의 자립성을 이루고자 한다.
- ④ 패러다임의 변화로 인해서 체육교육에 대한 전체적인 시각이 실천적 과제를 강조하는 형상으로 변화였다.

해설 체육수업방법이 학생 중심으로 변화되고 있으며, 과거에 비해서 훨씬 많이 다양화되고 있다.

정답 ②

2. 스포츠교육에 대한 질적 연구가 성장하게 된 시기는?

- ① 1970년대 중반 ~ 1980년대 중반
- ② 1980년대 중반 ~ 1990년대 중반
- ③ 1990년대 중반 ~ 2000년대 중반
- ④ 2000년대 중반 ~ 2010년대 중반

해설 질적 연구방법론이 주목을 받으며 스포츠교육에 대한 질적 연구가 성장하게 된 시기는 1980년대 중반~1990년대 중반이다.

정답 ②



제6과목

스포츠윤리



01. 스포츠의 윤리적 기초

1. 도덕, 윤리, 선의 개념

도덕	· 개인의 심성 또는 덕행으로 모든 사람에게 공통적인 규범과 도리 · 도덕(道德)은 윤리(倫理)와 비슷한 의미로 사용되고 하는데, 도덕이 ‘자기완성을 위한 규범’이라면, 윤리는 ‘인간관계에서 합당하게 행동함’이라는 의미를 가지고 있다. - 즉, 도덕(道德)이 개인의 내면에 관한 학문이라면, 윤리(倫理)는 올바른 인간관계에 대한 학문이라고 할 수 있다.
윤리	· 사회적 양심으로 같이 살아가는 인간관계의 이치 · 사람으로서 마땅히 행하거나 지켜야 할 도리 ☞ ‘마땅히’라고 하는 것은 행동이 일정한 조건에 어울릴 정도로 ‘알맞게’라는 뜻이고, ‘도리’라는 것은 사람이 어떤 입장에서 마땅히 행하여야 할 ‘바른 길’
선	· 도덕적 실천의 기본이 되는 가치 · 선(善)이란 일반적으로 좋은 것(일) · 뛰어난 것(일) · 훌륭한 것(일)을 뜻한다. 따라서 선은 사물 · 인간 · 상황에 관한 것이다.

예시) 쓰러져 있는 할머니를 그냥 지나쳤다.

☞ 해석: 도움을 주지 않고 그냥 지나친 것은 중대한 법의 위반은 아니다. 그러나 행위자 스스로의 도덕적(개인의 양심, 자율성, 품성) 가치가 없다(도덕성이 없다)라는 평가를 받게 된다.

예시) 경기자가 쓰러진 상대선수를 배려하지 않았다.

☞ 해석: 규칙에 어긋나지는 않았다. 그러나 ‘스포츠맨십에 어긋난다고 야유를 받을 수 있다.’



‘날씨가 좋다’ 와 ‘헌혈하는 것은 좋은 일이다’에서 “좋다”의 의미차이

▶ 날씨가 좋다 - 감정과 기분의 표현

→ 선(善, 착하다)의 의미 불포함.

▶ 헌혈하는 것은 좋은 일이다 - 행위의 결과나 평가

→ 선(善, 착하다)의 의미 포함.

즉, 윤리학은 선에 대한 탐구에서 시작하고 그것은 도덕적 실천(행위)의 기본이 되는 가치를 의미한다.

2. 사실판단, 가치판단, 도덕판단의 구분

사실판단	· 객관적 진술에 의한 사실 · 주어진 대상의 참/거짓을 객관적으로 구분하는 판단.
가치판단	· 개인의 가치관에 따라 판단의 결과가 달라질 수 있는 것. · 참/거짓을 말하기 어려움
도덕판단	· 인간의 인격이나 행위 및 사회제도에 대하여 평가하는 것. ☞ 개별적 도덕판단 : 개인이나 하나의 행위에 대해 내리는 것. ☞ 보편적 도덕판단 : 모든 사람 또는 어떤 종류의 행위나 성품 전체에 대해 내리는 것.

02. 스포츠윤리의 이해

1. 일반윤리와 스포츠윤리 : 스포츠윤리의 독자성

(1) 일반윤리와 스포츠윤리

- ① 일반윤리 : 실제 도덕의 규범으로 공통된 도덕적 원리 및 윤리 정신을 추구
- ② 스포츠윤리
 - ㉠ 스포츠행위 중 가장 기본적이고 상식적인 것
 - ㉡ 스포츠를 어떻게 해야 할 것인가에 대한 올바른 목적과 행위



제7과목

한국체육사



1. 한국 체육사의 개관

(1) 역사의 의미(사관, 史觀)(기출 2018, 2019)

- ① 사실(事實)로서의 역사 : 객관적인 기록이다.
 - ㉠ 과거에 있었던 사실로서의 역사를 말한다.
 - ㉡ “오직 역사적 사실로 하여금 이야기 하게 한다.” - 랑케
- ② 사실(史實)로서의 역사 : 주관적인 기록이다.
 - ㉠ 조사되어 기록된 과거로서의 역사를 말한다.
 - ㉡ “과거와 현재와의 끊임없는 대화이다.” - 카아

(2) 체육이란 무엇인가?(기출 2018, 2019)

- ① 정의 : 연구대상으로 인간, 공간, 시간이 고려되어야 한다.
 - ㉠ 인간 체육의 역사이며, 체육을 본질적으로 연구하는 학문이다.
 - ㉡ 과거의 체육적 사실을 정확하게 설명하고 해석하려는 학문이다.
 - ㉢ 체육과 스포츠를 역사적인 방법으로 연구하는 학문이다.
 - ㉣ 신체운동과 관련이 있는 문제들을 거시적으로 고찰하는 학문이다.
 - ㉤ 인간의 신체운동 발전을 통해 생물학적, 사회적, 문화적 의의를 밝히는 학문이다.
 - ㉥ 인간들이 고대로부터 수행해 온 신체활동의 역사를 연구하는 학문이다.
 - ㉦ 과거에 체육이 어떻게 행해졌으며, 그러한 사실들이 당시 사람들의 사상, 정치, 경제, 문화, 교육, 예술, 군사, 환경 등과 어떠한 관계가 있었는가를 밝혀 미래를 현명하게 통찰하는 학문이다.
- ② 과제 : 체육의 역사적 발자취를 돌이켜봄으로써 현대체육을 연구하여 미래의 체육 발전에 기여하여야 한다.
- ③ 연구 시기 : 광복 이후에 본격적인 연구가 이루어졌다.(기출 2015)

(3) 스포츠의 기원과 발전

- ① 기원 : 스포츠라는 말 대신에 신체활동이라고 하는 편이 스포츠의 기원을 유추하는 데에는 더 편리할 것이다. 인간은 동물이기 때문에 스포츠와 인간의 신체활동의 기원은 같다고 볼 수 있다.
- ② 발전 : 신체활동의 발전 단계는 생존기술 → 유희 → 스포츠로 발전되어 왔다.



(4) 체육사의 연구 영역(기출 2015)

- ① 통사적, 세계사적 연구영역 : 역사에 나타나는 보편적인 변화와 발달 과정에 초점을 두어 연구하는 것이다.
- ② 시대적, 지역적 연구영역 : 특정 시기나 지역에 나타나는 주목할 만한 현상에 초점을 두어 연구하는 것이다.
- ③ 개별적, 특수적 연구영역 : 특정한 사건이 가진 특수한 의미에 초점을 두어 연구하는 것이다.

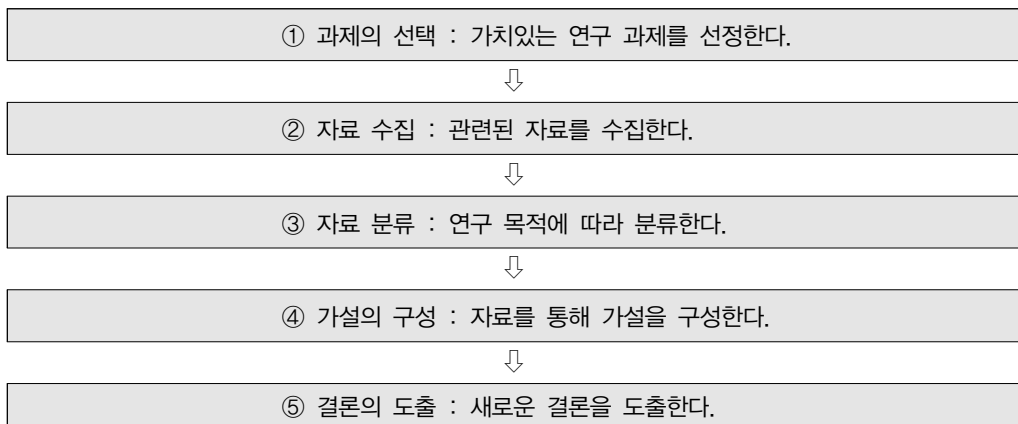
(5) 체육사를 연구하는 이유

- ① 우리 행위의 모습을 과거에서 찾고자 체육사를 연구한다.
- ② 문학으로서 체육사를 연구한다.
- ③ 대리경험으로서 체육사를 연구한다.
- ④ 전문적인 훈련으로서 체육사를 연구한다.

(6) 체육사의 연구 내용(기출 2016)

- ① 스포츠의 기원 또는 발달 과정을 다룬다.
- ② 스포츠 종목의 발생 원인 및 조건을 다룬다.
- ③ 스포츠를 통해 시대별로 파생된 여러 문화 현상을 다룬다.

(7) 체육사의 연구 단계



1. 한국 체육사의 개관

1. 체육사에 대한 내용 중 바르지 않은 것을 고르면?

- ① 과거를 통해서 파악한 체육적인 사실을 통해서 현 체육 상태를 파악한다.
- ② 연구 대상으로는 정치, 경제, 환경이 고려된다.
- ③ 과거에 어떠한 역사적 체육 사실이 있었는지 확인하며 교훈을 얻는다.
- ④ 체육사상사, 스포츠문화사, 스포츠 종목사 등의 연구내용을 포함한다.

해설 체육사의 연구 대상으로는 인간, 시간, 공간이 고려된다.**정답** ②

2. 다음 중 체육사를 연구하는 이유로 보기 가장 어려운 것은?

- ① 문학으로서의 역사 연구
- ② 대리경험으로서의 역사 연구
- ③ 역사는 예언적 성격을 가질 수 없는 한계
- ④ 일반적인 훈련으로서의 연구

해설 체육사를 연구하는 이유

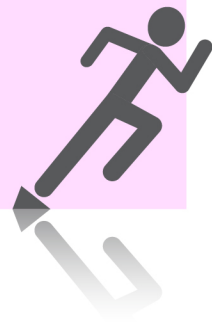
- 우리 행위의 모습을 과거에서 찾고자 하는 데서 시작
- 문학으로서의 역사 연구
- 대리경험으로서의 역사 연구
- 전문적인 훈련으로서의 연구
- 역사는 예언적 성격을 가질 수 없는 한계

정답 ④



생활스포츠지도사

기출문제 2023 - 2025



2023년 기출문제

스포츠사회학 (11)

1. <보기>에서 스포츠의 교육적 순기능으로만 묶인 것은?

<보 기>

- ㉠ 학교와 지역사회의 통합 ㉡ 평생체육의 연계
 ㉢ 스포츠의 상업화 ㉣ 학업활동의 격려
 ㉤ 참여기회의 제한 ㉥ 승리지상주의

- ① ㉠, ㉡, ㉢ ② ㉠, ㉢, ㉤
 ③ ㉡, ㉣, ㉤ ④ ㉡, ㉤, ㉥

2. <보기>에서 코클리(J. Coakley)의 상업주의에 따른 스포츠의 변화에 관한 설명으로 옳은 것을 모두 고른 것은?

<보 기>

- ㉠ 스포츠 조직의 변화: 스포츠 조직은 경품 추첨, 연예인의 시구와 같은 의전행사에 관심을 갖게 되었다.
 ㉡ 스포츠 구조의 변화: 스포츠의 심미적 가치보다 영웅적 가치를 중시하게 되었다.
 ㉢ 스포츠 목적의 변화: 아마추어리즘보다 흥행에 입각한 프로페셔널리즘을 추구하게 되었다.
 ㉣ 스포츠 내용의 변화: 프로 농구의 경우, 전·후 반제에서 쿼터제로 변경되었다.

- ① ㉠, ㉡ ② ㉠, ㉢
 ③ ㉡, ㉣, ㉤ ④ ㉠, ㉢, ㉤

3. <보기>에서 설명하는 스포츠 세계화의 원인은?

<보 기>

‘코먼웰스 게임(commonwealth games)’은 영연방국가들이 참가하는 스포츠 메가 이벤트로, 영연방국가의 통합에 기여하는 측면이 있다. 영국의 스포츠로 알려진 크리켓과 럭비는 대부분 영국의 식민지였던 영연방국가에서 인기가 있다.

- ① 제국주의 ② 민족주의
 ③ 다문화주의 ④ 문화적 상대주의

4. <보기>에 해당하는 케년(G. Kenyon)의 스포츠 참가유형은?

<보 기>

- 특정 선수의 사인볼 수집
- 특정 스포츠 관련 SNS 활동
- 특정 스포츠 물품에 대한 애착

- ① 일탈적 참가 ② 행동적 참가
 ③ 정의적 참가 ④ 인지적 참가

5. <보기>의 ㉠, ㉡에 해당하는 거트만(A. Guttmann)의 근대스포츠 특징은?

<보 기>

- (㉠): 국제스포츠조직은 규칙의 제정, 대회 운영, 종목 진흥 등의 역할을 담당한다.
- (㉡): 투수라는 같은 포지션 내에서도 선발, 중간, 마무리 등으로 구분된다.

- ㉠ ㉡
 ① 관료화 평등성
 ② 합리화 평등성

기출문제 정답 및 해설

2023년도 기출문제

스포츠사회학

1	①	2	②	3	①	4	②, ③	5	③	6	①	7	④	8	②	9	②	10	③
11	②	12	①	13	②	14	③	15	①	16	④	17	④	18	③	19	④	20	①, ②, ③, ④

스포츠교육학

1	①	2	③	3	①	4	④	5	④	6	②	7	③	8	②	9	①	10	②
11	③	12	①	13	④	14	④	15	①	16	②	17	③	18	②	19	④	20	③

스포츠심리학

1	③	2	①	3	④	4	④	5	④	6	③	7	④	8	②	9	②	10	①
11	②	12	③	13	②	14	①	15	③	16	①	17	②	18	③	19	①	20	④

한국체육사

1	④	2	①	3	③	4	④	5	②	6	②	7	②	8	③	9	①	10	③
11	①	12	④	13	③	14	②	15	①	16	④	17	③	18	②	19	④	20	①

운동생리학

1	②	2	①	3	④	4	①	5	③	6	④	7	④	8	①	9	②	10	③
11	③	12	①	13	②	14	②	15	③	16	③	17	②	18	①	19	④	20	④

운동역학

1	④	2	②	3	①	4	④	5	①	6	④	7	②	8	③	9	④	10	①
11	①	12	③	13	①	14	③	15	②	16	④	17	②	18	③	19	②	20	③

스포츠윤리

1	①	2	③	3	①	4	③	5	②	6	②	7	④	8	④	9	①	10	①
11	③	12	②	13	②	14	③	15	①	16	②	17	②	18	③	19	④	20	④

스포츠사회학

1. 스포츠의 교육적 순기능

- (1) 전인교육 - 학습 활동의 격려, 사회화 촉진, 정서순환
 (2) 사회통합 - 학교 내 통합, 학교와 지역 사회 통합
 (3) 사회선도 - 여권신장(여학생의 스포츠참여로 의식개선), 장애인의 적응력 배양, 평생 체육의 장려
 정답▶ ①

2. 코를리의 상업주의에 따른 스포츠의 변화에 대한 문제
 스포츠 구조의 변화(규칙과 제도, 프로그램 구성 변화), 스포츠 내용의 변화(경기자체 보다 세속적인 경기 외적 사실 중시, 전지효과에 대한 요구 증대), 스포츠 목적의 변화(아마추어리즘 보다 프로페셔널리즘 추구), 스포츠 경기를 흥미와 재정적 이익 창출

을 위한 위락적 부산물로 여김), 스포츠 조직의 변화 (대부분의 대회는 대중 매체, 팀 구단주, 대회 후원자의 목적 영위를 위한 쇼, 대부분의 기업은 올림픽을 스포츠 경기보다는 기업 발전을 위한 시장확대의 선전 매장으로 간주

“L” 스포츠 내용의 변화에 대한 내용, “R” 스포츠 구조의 변화에 대한 내용.

정답▶ ②

3. 스포츠 세계화의 원인에 대한 문제

스포츠세계화의 원인 1. 제국주의, 2.민족주의, 3.종교, 4. 기술의 진보, 제국주의는 스포츠를 피식민지 국민에 대한 동화 정책의 문화적 수단으로 활용함, 체제의 지배는 강압보다는 동의를 얻는 방식으로 이루어져서 예로 과거 영국의 식민지 국가에서 크리켓과 럭비가 인기있는 현상이다.

2급 생활스포츠지도사 한권으로 끝내기

편저자 메인에듀 스포츠지도사 연구소 편저
제작유통 메인에듀(주)
초판발행 2026년 01월 02일
초판인쇄 2026년 01월 02일
마케팅 메인에듀(주)
주 소 서울 강동구 천중로 23, 3층 301호
전 화 1544-8513
정 가 30,000원

I S B N 979-11-89357-93-1