생활스포츠지도사 2급 필기 합격 가이드

과목 선택부터 기출 활용, 16주 로드맵까지 · 개정판 (2026년 11월 팩트체크 반영, 2027년 시험 대비)

생활스포츠지도사 2급 필기는 100점을 받는 시험이 아니라 **60점을 설계하는 시험**입니다. 방대한 이론을 전부 공부하려다 지쳐 포기하는 경우가 많지만, 시험 구조를 이해하고 전략적으로 준비하면 비전공자도 충분히 합격할 수 있습니다.

1. 시험 한눈에 보기
2. 합격 마인드셋과 점수 설계
3. 나에게 맞는 5과목 고르는 법
4. 과목별 핵심 빈출 개념
5. 헷갈리는 개념 짝 정리 NEW
6. 기출문제 200% 활용법
7. 16주 학습 로드맵
8. 시험 당일 전략과 D-7 체크리스트

NEW 표시와 "추가" 항목은 개정판에서 새로 넣은 내용입니다. 용어·연도는 교재마다 표기가 조금씩 다를 수 있으니 보유한 기본서와 함께 확인하세요.

1. 시험 한눈에 보기

구분	내용
취득 절차	필기시험 → 실기·구술시험 → 연수(일반과정 90시간) → 자격증 발급
응시 자격	일반과정은 만 18세 이상 (전공·학력 제한 없음)
필기시험 방식	7과목 중 5과목 선택, 과목당 20문제, 4지선다형 (총 100문제)
합격 기준	각 과목 만점의 40% 이상 + 선택 5과목 평균 60% 이상
필기 과목	스포츠사회학, 스포츠교육학, 스포츠심리학, 스포츠윤리, 한국체육사, 운동생리학, 운동역학
참고: 최근 필기 일정	2025년: 접수 3/27~31, 시험 4/26, 발표 5/16 2026년: 접수 3/26~30, 시험 4/18(토), 발표 5/8 추가접수는 정원 미달 시에만 진행됩니다.
비용(대략)	필기 응시료 1.8만 원 + 실기·구술 응시료 + 연수비 + 발급비 = 약 25만 원 안팎 세부 금액은 공단 응시수수료 안내에서 확인하세요. 교재비·실기 준비비는 별도입니다.

2027년 응시자라면: 2026년 필기는 이미 끝났습니다. 최근 2년 모두 **3월 말 접수 → 4월 중·하순 시험**이었으므로 2027년도 비슷할 가능성이 높지만, 확정 일정은 국민체육진흥공단 체육지도자 홈페이지(sqms.kspo.or.kr)의 연간 시행계획 공고로 확인하세요. 접수 기간이 5일 안팎으로 짧습니다.

2. 합격 마인드셋과 점수 설계

완벽주의를 버리세요

이 시험은 학문적 탐구가 아니라 제한된 시간 안에 100문제 중 60문제를 정확히 골라내는 전략 게임입니다. 확실히 아는 기본 개념으로 점수를 만들고, 구석진 이론이나 지나치게 복잡한 문제는 과감히 넘기세요.

합격 점수 계산법

과목당 1문제 = 5점입니다. **과락선 40점 = 8문제, 평균 60점 = 5과목 합계 60문제**입니다.

구분	과목 수	과목당 목표	점수	합계 정답
전략 과목	2	16문제	80점	32문제

방어 과목	3	12문제	60점	36문제
합계/평균	**5**	–	**평균 68점**	**68문제**

이렇게 설계하면 합격선보다 8문제(평균 8점)의 여유가 생겨, 방어 과목에서 몇 문제를 놓쳐도 버틸 수 있습니다.

가장 조심할 것은 평균이 아니라 **과락(한 과목 7문제 이하)**입니다. 다른 과목에서 아무리 잘해도 한 과목 과락이면 불합격입니다. 방어 과목도 최소 11~12문제를 목표로 준비하세요.

3. 나에게 맞는 5과목 고르는 법

7과목 중 5과목을 고르는 일이 합격의 큰 부분을 차지합니다. 본인 성향(문과형·이과형, 암기형·이해형)에 맞춰 고르세요.

과목	특징	공략 포인트
스포츠사회학	암기량이 적고 독해력이 중요	사회 현상을 묻는 문제가 많고, 말장난식 보기에 주의
스포츠교육학	출제 패턴이 뚜렷함	교수 스타일·수업 모형·평가를 학자별 단계와 키워드로 암기
스포츠윤리	도덕 상식 + 학자 사상	칸트·벤담·아리스토텔레스 등 사상가와 키워드 매칭 필수
한국체육사	분량이 가장 적어 단기 준비에 유리	삼국~현대 인물·기관·사건 연표 암기
스포츠심리학	이론과 학자가 많아 학습 시간이 김	빈출 개념(동기·불안·운동학습) 위주로 공략
운동역학	물리 원리 이해가 필요	초반은 어렵지만 원리를 잡으면 빠르게 풀리는 과목
운동생리학	인체 기전과 생소한 용어가 많음	전공자·현직 트레이너가 아니라면 후순위 권장

성향별 추천 조합

- **비전공자 기본 조합:** 사회학 + 교육학 + 윤리 + 체육사 + 심리학. 계산 문제가 없는 가장 보편적인 조합입니다. 심리학은 분량이 많으므로 방어 과목으로 두세요.
- **심리학 대체 조합:** 심리학 대신 운동역학. 공식이 이해되면 빠르지만, 물리에 거부감이 크면 비추천입니다.
- **이과형·원리 이해형:** 사회학 + 역학 + 생리학 + 교육학 + 윤리(또는 심리학). 초반은 힘들어도 궤도에 오르면 고득점에 유리합니다.

과목 선택 4단계

1. 7과목 기출 1회분씩을 개념 학습 없이 풀어 본다 (진단용).
2. 과목별 정답 수를 기록하고, 찍어서 맞힌 문제는 따로 표시한다(찍은 정답은 실력에서 뺀다).
3. 실제 정답 수가 높고 분량이 적은 순서로 5과목을 고른다.
4. 개념 이해로 점수가 오르는 과목은 전략 과목, 암기로 버티는 과목은 방어 과목으로 나눈다.

시간은 분량이 많은 과목(심리학)과 암기형 과목(체육사)에 더 배분하고, 진단 점수가 낮은 과목부터 먼저 손보세요.

4. 과목별 핵심 빈출 개념

스포츠사회학

이론	스포츠를 보는 관점
구조기능주의	사회통합·정서순화·사회화 기능을 긍정적으로 봄

갈등이론	지배계급의 통제 도구·대중의 아편, 소외·상업화 비판
비판이론	권력·불평등 구조를 비판하고 변화 가능성을 강조
상징적 상호작용론	개인이 부여하는 의미와 상징, 정체성 형성 중시

- **스포츠 사회화 과정:** 스포츠**로의** 사회화(입문) → 스포츠**를 통한** 사회화(가치관·태도 학습) → 스포츠**로부터의** 탈사회화(은퇴·중도하차) → 스포츠**로의** 재사회화(다시 참여). 사회화 주관자: 가족, 또래집단, 학교, 지역사회, 대중매체.
- **상업주의와 규칙 변화:** 대중 흥미와 중계를 위해 규칙이 단순해지고 득점·속도가 늘며, 광고 시간을 위한 휴식(타임아웃)이 생기는 경향. 사례: 배구 랠리포인트제, 탁구 21점제 → 11점제. **'규칙이 점점 복잡해진다'는 보기는 의심.**
- **과잉동조(긍정적 일탈, 휴즈·코클리):** 스포츠 윤리 규범(희생, 구분짓기, 위험 감수, 한계 도전)을 지나치게 따르다 생기는 일탈. 부상 투혼, 약물 사용 등. 헌신처럼 보여 긍정적으로 평가받기 쉽다는 점이 출제 포인트.
- **머튼의 아노미 적응 유형** 추가: 동조(목표O·수단O), 혁신(목표O·수단X, 예: 약물·승부조작), 의례주의(목표X·수단O, 참가에 의의), 도피주의(목표X·수단X, 은퇴·포기), 반역(기존 목표·수단 거부 후 새로운 것 추구).
- **투민의 스포츠 계층 특성** 추가: 사회성, 고래성(역사성), 보편성, 다양성, 영향성.
- **세계화:** 신자유주의 시대 프로스포츠의 이윤 극대화, 선수·자본·시장의 국경 초월(용병, 해외 중계권).

스포츠교육학

모스턴 교수 스타일 (A~K)

군	기호	스타일	핵심
재생산	A	명령형	교사가 모든 결정
	B	연습형	학습자가 과제 수행 중 일부(순서·속도 등) 결정, 교사는 개별 피드백
	C	상호학습형(교류형)	짝이 관찰자·수행자 역할을 바꾸며 서로 피드백
	D	자기점검형	학습자가 기준표로 스스로 점검
	E	포괄형(포함형)	같은 과제를 난이도별로 제시, **학습자가** 수준 선택
생산	F	유도발견형	교사의 단계적 질문(단서)으로 답 발견
	G	수렴발견형	하나의 정답을 논리로 발견
	H	확산발견형(확산생산형)	여러 해답을 발견
	I	자기설계형(학습자설계 개별형)	교사가 주제 영역, 학습자가 문제·프로그램 설계
	J	자기주도형(학습자주도형)	학습자가 주제 선정까지 주도
	K	자기학습형(자기교수형)	학습자가 교사·학습자 역할을 모두 수행

> E(포괄형)와 F(유도발견형) 사이가 **발견 역치(discovery threshold)**입니다. 재생산군(A~E)과 생산군(F~K)을 가르는 경계이니 반드시 구분하세요.

- **메츨러의 8가지 수업 모형** 추가: 직접교수, 개별화지도, 협동학습, 스포츠교육, 동료교수, 탐구수업, 전술게임, 개인적·사회적 책임감 지도(헬리슨, TPSR).
- **스포츠교육모형(시덴탑) 6가지 특징:** 시즌, 팀 소속, 공식 경기, 결승 행사, 기록 보존, 축제화. 목표는 유능한·박식한·열정적인 스포츠인.
- **전술게임모형(이해중심 게임수업):** 게임 소개 → 게임 이해 → 전술 이해 → 의사결정 → 기술 연습 → 실제 경기 수행.
- **헬리슨 TPSR 책임감 단계** 추가: 무책임 → 타인의 권리·감정 존중 → 참여와 노력 → 자기 방향 설정 → 돌봄과 배려 → 전이(일상으로 확장).
- **링크의 내용 발달 과제** 추가: 시작(전달) 과제 → 확대(확장) 과제 → 세련 과제 → 적용 과제.

- **평가:** 진단·형성·총괄평가(시점과 목적), 규준지향 vs 준거지향, 타당도·신뢰도·객관도. 개념 정의를 서로 바꿔 놓은 보기에 주의.

스포츠심리학

- **동기:** 자기결정성이론(기본 욕구: 자율성·유능성·관계성 / 연속체: 무동기 → 외적 조절 → 내사(의무감) 조절 → 동일시(확인) 조절 → 통합 조절 → 내적 동기), 성취목표(과제 지향 vs 자아 지향), 귀인(와이너: 원인 소재·안정성·통제 가능성).
- **자기효능감(반두라) 4원천:** 수행 성취(가장 강력), 대리 경험, 언어적 설득, 생리적·정서적 상태.

각성·불안과 수행 이론

이론	핵심
추동(욕구)이론	각성이 높을수록 수행이 선형 증가. 단, 우세반응이 정확한 숙련자에게 해당하고 초보자는 오히려 저하
적정수준(역U자) 이론	중간 수준의 각성에서 최고 수행
다차원 불안이론	인지불안은 수행과 부적 선형, 신체불안은 역U자, 자신감은 정적 선형
카타스트로피 이론	인지불안이 높을 때 생리적 각성이 한계를 넘으면 수행이 급격히 추락. 각성을 조금 낮춰도 바로 회복되지 않음(히스테리시스)
최적수행지역(IZOF, 하닌)	최적 불안 수준은 개인마다 다름
반전이론	각성을 어떻게 해석하느냐(유쾌한 흥분 vs 불쾌한 불안)에 따라 수행이 달라짐

- **운동학습 단계:** 피츠와 포스너 3단계(인지 → 연합 → 자동화).
- **연습 방법:** 구획 vs 무선 연습, 집중 vs 분산 연습, 전습 vs 분습. 추가 **맥락간섭 효과**: 무선 연습은 연습 중 수행은 떨어지지만 **파지·전이는 더 좋음**(구획 연습은 반대).
- **피드백:** 결과지식(KR, 결과에 대한 정보) vs 수행지식(KP, 동작 과정에 대한 정보). 내재적 vs 보강적 피드백.
- **정보처리** 추가: 힉스 법칙(선택지 수가 늘수록 반응시간 증가), 심리적 불응기(연속 자극 시 두 번째 반응 지연, 페인트 동작의 원리).
- **운동 지속:** 변화단계이론(무관심 → 관심 → 준비 → 실천 → 유지), 계획행동이론, 건강신념모형.
- **집단:** 캐런의 응집력(과제 응집 vs 사회 응집), 링겔만 효과(집단이 커질수록 개인 노력 감소=사회적 태만), 리더십 이론(첼라두라이 다차원 리더십 모형).

스포츠윤리

이론	대표 학자	판단 기준	스포츠 적용
공리주의(결과주의)	벤담(양적), 밀(질적)	최대 다수의 최대 행복	결과가 좋으면 정당화
의무론	칸트	결과와 무관, 정언명령·도덕법칙(보편화 가능성, 인간을 수단이 아닌 목적으로)	규칙 준수, 페어플레이
덕 윤리	아리스토텔레스, 매킨타이어	행위자의 성품(용기·절제, 중용)	훌륭한 스포츠인의 인격
배려윤리	길리건, 나딩스	관계와 돌봄	선수·지도자 관계

- **페어플레이:** 형식적 규칙 준수와 비형식적 정신(상대 존중)을 구분.
- **스포츠맨십 vs 게임스맨십** 추가: 게임스맨십은 규칙을 어기지는 않지만 이기기 위해 교묘한 술수(시간 끌기, 심리전 등)를 쓰는 태도.
- **폭력:** 적대적 공격(해를 가하는 것이 목적) vs 도구적 공격(승리를 위한 수단적 행동).

- **도핑:** 금지 근거는 공정성, 선수 건강, 스포츠 본질 훼손. 국제 기구는 세계반도핑기구(WADA), 국내는 한국도핑방지위원회(KADA).
- 승부조작, 심판 윤리, 성·인종·장애 차별, 동물·환경 윤리도 단골 주제입니다. 도덕적 상식으로 풀 수 있는 문제와 사상가를 묻는 문제가 섞여 나옵니다.

한국체육사

시대	키워드
삼국	고구려 경당(청소년 문무 교육), 신라 화랑도(세속오계, 편력·수렵 등 신체 수련)
고려	격구·수박희(귀족·무인 중심), 방응(매사냥), 국자감 7재 중 무학재(강예재). 무과는 말기(공양왕)에 설치했으나 정착하지 못함
조선	무과 실시(태종 2년, 1402년 첫 시행), 훈련원, 훈련도감(임진왜란 중 설치), 활쏘기(향사례·대사례), 무예도보통지(정조, 1790), 씨름·그네 등 민속놀이
개화기 추가	1883 원산학사(최초 근대 학교, 무예반), 1895 교육입국조서(덕양·체양·지양), 1896 화류회(최초 근대 운동회), 1903 황성기독교청년회(YMCA, 야구·농구 등 근대 스포츠 보급), 1906 대한체육구락부
일제강점기	1920 조선체육회 창립(첫 사업: 전조선야구대회 → 전국체육대회의 기원), 1936 손기정 베를린 올림픽 마라톤 우승, 1938 조선체육회 강제 해산
현대	1945 조선체육회 재건, 1948 대한체육회로 개칭·런던올림픽 첫 참가, 1962 국민체육진흥법 제정, 1986 서울 아시안게임, 1988 서울올림픽

연표 암기는 '시대 → 기관 → 인물' 순서로 한 줄씩 외우면 휘발이 줄어듭니다.

운동역학

개념	식	응용 포인트
속도	변위 ÷ 시간	벡터(방향 있음). 속력은 거리 ÷ 시간, 스칼라
가속도	속도 변화 ÷ 시간	F = ma
운동량	p = mv	질량과 속도의 곱
충격량	F × Δt = Δp	시간을 늘리면 충격력 감소(착지 시 무릎 굽히기, 매트)
일	W = F × d	힘 방향으로 이동한 거리만 계산
일률	P = W ÷ t	같은 일을 빨리 하면 일률 증가
토크	τ = F × d(수직 거리)	회전 효과, 지레의 원리
각운동량 추가	L = I × ω	관성모멘트(I)가 줄면 각속도(ω) 증가

- **뉴턴의 운동 법칙:** 제1법칙(관성), 제2법칙(가속도, F = ma), 제3법칙(작용·반작용). 작용·반작용은 크기가 같고 방향이 반대이지만 **서로 다른 물체**에 작용하므로 상쇄되지 않습니다. 예: 스타팅 블록을 강하게 밀수록 몸이 앞으로 크게 튀어 나감.
- **각운동량 보존:** 공중에서 팔·다리를 몸 쪽으로 모으면 관성모멘트가 줄어 회전이 빨라짐(피겨 스핀, 다이빙 턱).
- **지레:** 1종(받침점이 가운데, 고개 들기), 2종(저항점이 가운데, 까치발), 3종(힘점이 가운데, 팔꿈치 굽힘, 인체 대부분). 3종은 속도와 가동 범위에 유리하고 힘에는 불리.
- **안정성:** 무게중심이 낮고, 기저면이 넓고, 무게중심선이 기저면 중앙에 가까울수록 안정적.
- **마그누스 효과:** 회전하는 공은 회전 방향에 따라 휘어짐(탑스핀은 아래로 떨어지고, 백스핀은 떠오름).

운동생리학 (선택자용 요약)

- **에너지 시스템 3가지:** ATP-PC(10초 내외 폭발적 운동), 해당과정(젖산 생성, 수십 초~2분 내외 고강도), 유산소(장시간 저·중강도, 미토콘드리아).
- **근섬유:** Type I(지근·산화형·지구력), Type IIa(속근·산화-해당형), Type IIx(속근·해당형·순발력).
- **근수축(활주설)** 추가: 칼슘이 트로포닌과 결합 → 트로포마이오신이 비켜남 → 마이오신이 액틴을 끌어당겨 근절이 짧아짐.
- **심혈관:** 심박출량 = 심박수 × 1회 박출량. 최대산소섭취량 = 최대 심박출량 × 최대 동정맥 산소차. 운동 강도에 따른 반응 변화를 그래프로 읽는 연습을 해 두세요.

5. 헷갈리는 개념 짝 정리 NEW

기출 오답의 상당수는 비슷한 개념을 서로 바꿔 놓은 보기에서 나옵니다. 짝으로 묶어 외우세요.

과목	A	B
사회학	스포츠**를 통한** 사회화: 스포츠로 가치·태도를 배움	스포츠**로의** 사회화: 스포츠에 입문함
사회학	과잉동조: 규범을 **지나치게** 따름	과소동조: 규범을 **무시·거부**함
교육학	포괄형(E): 학습자가 **난이도** 선택	자기점검형(D): 학습자가 기준표로 **스스로 평가**
교육학	형성평가: 수업 **중**, 개선 목적	총괄평가: 수업 **후**, 성취 판정
교육학	규준지향: 다른 사람과 **비교**(상대평가)	준거지향: 정해진 **기준** 도달 여부(절대평가)
교육학	신뢰도: 측정이 **일관**된가	타당도: 측정하려는 것을 **제대로** 재는가
심리학	KR(결과지식): "기록이 12초였다"	KP(수행지식): "팔 스윙이 짧았다"
심리학	구획 연습: 연습 중 수행↑, 파지↓	무선 연습: 연습 중 수행↓, 파지·전이↑
심리학	과제 지향: 자기 향상이 성공 기준	자아 지향: 남보다 잘하는 것이 성공 기준
심리학	과제 응집: 목표 달성을 위한 협력	사회 응집: 구성원 간 친밀감
윤리	벤담: **양적** 공리주의(쾌락의 양)	밀: **질적** 공리주의(쾌락의 질)
윤리	적대적 공격: 해치는 것 자체가 목적	도구적 공격: 승리를 위한 수단
체육사	경당: **고구려**, 사학 성격의 청소년 교육	화랑도: **신라**, 세속오계
역학	속력: 거리 ÷ 시간(스칼라)	속도: 변위 ÷ 시간(벡터)
역학	2종 지레: 힘에 유리(까치발)	3종 지레: 속도·가동 범위에 유리(팔꿈치 굽힘)
생리학	Type I: 지근, 지구력	Type II: 속근, 순발력

6. 기출문제 200% 활용법

기본서는 흐름만 파악하고 곧바로 최근 5~7개년 기출 분석에 들어가세요. 이 시험은 같은 보기가 그대로 나오는 문제은행식이 아니라 **같은 개념이 형태를 바꿔 반복 출제**되는 구조입니다. 문제와 답만 외우는 방식은 통하지 않습니다. 기출문제는 공단 체육지도자 홈페이지에서 확인할 수 있습니다.

1. **진단:** 개념 학습 전에 기출 1회분을 풀어 현재 실력을 확인합니다.
2. **속독:** 기본서는 흐름과 용어 파악용으로 한 번만 빠르게 읽습니다.
3. **기출 분석:** 최근 5~7개년 기출을 풀고, 보기 ①~④ 각각이 왜 맞고 틀린지 적습니다.

4. **오답 소거 노트:** 정답보다 나머지 3개 보기가 왜 틀렸는지 분석하는 것이 핵심입니다. 틀린 보기를 올바른 문장으로 고쳐 적어 단권화하세요.
5. **반복·실전:** 같은 기출을 2~3회독한 뒤, 5과목을 시험과 같은 순서·시간으로 연속해서 풀어 봅니다.

오답 노트 예시

문제 보기	판정	올바르게 고친 문장
벤담은 행위의 동기와 의무를 중시했다	틀림	벤담은 결과(행복의 총량)를 중시했고, 동기·의무를 중시한 것은 칸트
포괄형은 교사가 난이도를 정해 준다	틀림	포괄형은 학습자가 자신의 수준에 맞는 난이도를 선택
무선 연습은 구획 연습보다 파지에 불리하다	틀림	무선 연습은 연습 중 수행은 낮지만 파지·전이에 유리(맥락간섭 효과)

기출에서 자주 만나는 함정 5가지

- **키워드 크로스오버:** A 학자의 이론을 묻는 문제에 B 학자의 개념을 슬쩍 섞어 놓습니다.
- **주체 뒤바뀜:** 교사와 학습자, 선수와 지도자가 바뀐 설명이 자주 나옵니다.
- **절대적 표현:** '항상', '반드시', '오직', '모든'이 들어간 보기는 틀린 경우가 많습니다(100%는 아님).
- **비슷한 용어:** 5장의 개념 짝 표처럼 짝으로 외우세요.
- **발문 놓침:** '옳은 것'인지 '옳지 않은 것'인지, '모두 고른 것'인지 먼저 동그라미를 치세요.

7. 16주 학습 로드맵

시험일이 정해지면 거꾸로 계산해서 기간을 조정하세요. 4월 시험 기준이면 **12월 중순~1월 초 시작**이 16주에 해당합니다.

기간	목표	할 일
1~2주	진단·확정	7과목 기출 1회분 풀이, 5과목 선택, 전략·방어 과목 구분
3~8주	개념 + 기출 1회독	과목별 기본서 속독 후 최근 기출 5~7개년 풀이
9~12주	기출 2회독	오답 소거 노트 작성, 개념 짝 암기(5장)
13~14주	약점 보강	방어 과목 목표선(12문제) 도달 여부와 과락선(8문제) 안정권 점검, 전략 과목 16문제 도전
15~16주	실전	5과목 연속 모의, 요약 노트 반복, 컨디션 관리. **접수 기간(3월 말)을 놓치지 않기**

하루 학습량은 평일 2시간, 주말 4시간을 기준으로 잡되, 일정이 빠듯하면 심리학·체육사처럼 암기 비중이 큰 과목을 앞쪽에 배치하세요.

8. 시험 당일 전략과 D-7 체크리스트

- **입실:** 입실 시간, 시험 시간, 준비물은 수험표와 시행공고에서 미리 확인하세요.
- **풀이 순서:** 자신 있는 과목부터 풀어 점수를 먼저 확보하고, 막히는 문제는 표시만 한 뒤 넘어갑니다.
- **시간 배분:** 한 문제에 오래 붙잡지 마세요. 남은 시간에 표시한 문제로 돌아와 소거법을 적용합니다.
- **소거법:** 확실히 틀린 보기 2개를 지우면 정답 확률이 25%에서 50%로 올라갑니다.
- **마킹:** 오답 감점이 없으니 빈칸 없이 답을 채우고, 마지막 5분은 마킹 밀림 여부를 점검합니다.
- **마음가짐:** 목표는 100점이 아니라 과목별 12~16문제입니다. 구석진 문제에 감정을 쓰지 마세요.

D-7 최종 점검 체크리스트

☐ 선택한 5과목 모두 과락선(8문제)을 넉넉히 넘기고, 방어 과목도 11~12문제 이상 맞히는가

☐ 최근 기출 오답 노트를 2회 이상 훑었는가
☐ 모스턴 스타일 A~K, 각성·불안 이론 6가지, 윤리 4이론을 표 없이 쓸 수 있는가
☐ 헷갈리는 개념 짝(5장)을 가리고 설명할 수 있는가
☐ 한국체육사 연표를 시대별로 말할 수 있는가
☐ 운동역학 공식과 지레 1·2·3종 예시를 구분할 수 있는가
☐ 수험표, 신분증, 필기구(컴퓨터용 사인펜 포함 여부는 공고 확인), 시험장 위치와 이동 시간을 확인했는가

마치며

생활스포츠지도사 2급 필기는 **과목 선택, 기출 분석, 과락 방지** 세 가지만 잡으면 충분히 합격할 수 있는 시험입니다. 완벽하게 공부하려 하지 말고, 확실히 아는 문제로 60점 이상을 만든다는 생각으로 꾸준히 준비해 보세요.