

Department of Sports Coaching

스포츠지도학과

스포츠로 배우고, 지도력으로 성장한다
전문성과 실무성을 겸비한 스포츠지도자 양성



스포츠로 배우고,
지도력으로 성장한다

전문성과 실무성을 겸비한
스포츠지도자 양성

현대사회에서 증가하는 건강·여가·체육활동 수요에
대응하여, 학문적 기반 위에 실제 현장에서 적용 가능한
전문적 지도역량을 함양하고 인문·사회적
소양을 겸비한 체육전문인을 양성한다.



교육목적 및목표	• 학문적, 실기적 전문성을 기반으로 현장 중심의 지도역량 배양 • 지도 윤리와 리더십을 갖춘 체육전문가 양성 • 스포츠산업 및 융복합 프로그램 개발 역량 강화
취득학위	체육학사 / Bachelor of Physical Education
졸업후 진로	시도체육회 및 공공스포츠센터 스포츠지도자 재활트레이닝 센터 운동지도자 피트니스센터 지도자 및 창업 재활병원 및 스포츠재활센터 운동전문가 필라테스 지도자 스포츠선수 트레이너 체육대학원 진학

CURRICULUM

교육과정

학년	이수 구분	교과목정보			개설학기			
		교과목명	국가자격	학점	1	하계	2	동계
1	전공 기초	스포츠윤리학	◎	3	■			
		스포츠사회학	◎	3	■			
		스포츠교육학	◎	3			■	
		한국체육사	◎	3			■	
		트레이닝 지도법		3			■	
	추천 교양	인체구조와해부학		3	■			
		보건학개론		3	■			
		빈야사·아쉬탕가		3	■			
		자연치유와생활습관		3			■	
2	전공 기초	스포츠심리학	◎	3	■			
		스포츠생리학	◎	3	■			
		운동역학	◎	3			■	
		건강과노인체육	◎	3			■	
	전공 응용	하계스포츠		3	■			
		발레핏트레이닝		3			■	
3	전공 심화	기능해부학	◎	3	■			
		교정운동	◎	3	■			
		스포츠영양학	◎	3			■	
	전공 응용	그룹엑서사이즈 트레이닝		3	■			
		재활필라테스		3			■	
		골프트레이닝		3			■	
		동계스포츠		3			■	
	추천교양	스포츠와영상문화		3	■			
4	전공 심화	건강체력평가	◎	3	■			
		운동처방론	◎	3			■	
		운동부하검사	◎	3			■	
	전공 응용	기능성트레이닝		3	■			
		고강도인터벌트레이닝		3	■			
		스포츠지도자 현장실습		3			■	

GET CERTIFIED

자격증			
관 련 자 격 증	국가 자격증	• 건강운동관리사 • 전문스포츠지도사 • 생활스포츠지도사 • 유소년스포츠지도사 • 노인스포츠지도사 • 장애인스포츠지도사	
	민간 자격증	국내자격증 • 퍼스널트레이너 • 자세교정운동지도사 • 선수트레이너 • 필라테스자격증 • 그룹트레이닝지도자 국제자격증 • ACSM: American College of Sports Medicine • NSCA: National Strength and Conditioning Association • NASM: National Academy of Sports Medicine	

국가자격증					
건강운동 관리사	전문스포츠 지도사	생활스포츠 지도사	유소년스포츠 지도사	노인스포츠 지도사	장애인스포츠 지도사

- 건강운동 관리사** | 개인의 체력적 특성에 적합한 운동형태, 강도, 빈도 및 시간 등 운동수행 방법에 대하여 지도·관리하는 사람으로 의사 또는 한의사가 의학적 검진을 통하여 건강증진 및 합병증 예방 등을 위하여 치료와 병행하여 운동이 필요하다고 인정하는 사람에 대해서는 의사 또는 한의사의 의뢰를 받아 운동 수행방법을 지도·관리하며 재활병원, 피트니스센터, 체력인증센터 등에서 활동한다.
- 전문스포츠지도사** | 선수들의 경기력 향상과 전문적인 훈련을 담당하는 지도자로 실업팀, 국가대표팀, 청소년 대표팀 등에서 기술훈련, 프로그램 설계, 경기 전략분석 등 전문적인 역할을 수행하며 프로팀, 국가대표팀, 학교 운동부, 체육 관련 기관 등에서 활동한다.
- 생활스포츠지도사** | 일반인들을 대상으로 스포츠활동을 지도하고 건강 증진과 체육 참여를 목표로 한다. 종목 운동, 건강운동 등 다양한 종목과 건강에 관련한 운동을 지도한다. 피트니스 센터와 지자체 체육강사, 학교 방과 후 체육지도, 복지센터 등 활동범위가 가장 넓다.
- 유소년스포츠지도사** | 유소년의 행동양식, 신체발달 등에 대한 지식을 갖추고 해당 자격종목에 대하여 유소년을 대상으로 체육을 지도한다.
- 노인스포츠지도사** | 노인의 신체적·정신적 변화 등에 대한 지식을 갖추고 해당 자격종목에 대하여 노인을 대상으로 생활체육을 지도한다.
- 장애인 스포츠지도사** | 장애유형에 따른 운동방법 등에 대한 지식을 갖추고 해당 자격종목에 대하여 장애인을 대상으로 전문체육이나 생활체육을 지도하는 사람을 말한다.

스포츠윤리학

Sports Ethics

스포츠 환경에서의 도덕적 원칙과 가치들을 연구하는 학문 분야이다. 이는 선수, 코치, 심판, 관리자, 팬 등 모든 스포츠 참여자들의 행동을 규율하는 기준으로 작용하며, 공정성, 정직성, 존중, 책임감 등의 핵심 가치를 포함한다.

스포츠사회학

Sociology of Sport

스포츠사회학은 사회학의 하위 분야로, 스포츠를 사회 현상으로 바라보고 분석한다. 스포츠라는 문화적·제도적 활동이 지니는 규칙, 조직, 사회적 맥락 속에서 스포츠와 사회 간의 상호작용을 탐구한다.

스포츠교육학

Sport Pedagogy

스포츠 활동에서의 교수와 학습을 연구하는 학문으로, 교육학과 스포츠 과학의 교차점에 위치한다. 이 과목은 학생들에게 스포츠 교육의 이론과 실재를 통합적으로 이해하고, 다양한 교육 환경에서 효과적인 교수 전략을 적용할 수 있는 능력을 배양한다.

스포츠심리학

Sport Pedagogy

스포츠심리학은 심리학 이론을 스포츠 및 신체활동에 적용하여, 선수의 집중력, 동기, 스트레스 대처, 팀워크, 부상 후 심리 등 다양한 요소를 이해하고 향상시키는 데 중점을 두는 학문이다.

한국체육사

History of Korean Physical Education

한국의 전통 스포츠에서부터 근 현대 체육의 발전 과정까지, 역사적인 맥락 속에서 체육의 형성과 변화 과정을 탐구하는 학문으로 단순한 스포츠 역사 전달을 넘어 사회·문화적 의미, 민족 정체성의 형성, 교육적 활용, 그리고 스포츠의 외교적 역할 등을 함께 조망한다.

운동역학

Biomechanics

운동역학은 스포츠와 신체 활동에서 역학 원리(기계학적 법칙)를 적용하여 인간의 움직임을 과학적으로 분석하는 학문이다. 이를 통해 운동 분석 기술을 학습할 수 있다.

운동생리학

Sports Physiology

운동 시 인체에서 일어나는 생리적 반응과 적응을 다루는 기초 전공 과목이다. 에너지 대사, 신경·근육계, 호흡 순환계의 기능과 운동 적응 과정을 이해함으로써, 운동 수행 능력 향상과 건강증진의 기초 원리를 학습한다.

건강과 노인체육

Health and Physical Education for the Elderly

노인체육론 과목은 고령화 사회에서 노인의 건강 증진과 삶의 질 향상을 위한 핵심 교육과정으로, 신체적·정신적·사회적 측면에서 노인의 전인적 웰빙을 지원하는 데 중점을 둔다.

발레핏트레이닝

Ballet Fit Training

발레핏트레이닝 과목은 발레의 기법과 원리를 현대적인 피트니스 훈련에 통합하여 신체의 균형, 유연성, 근력, 자세 등을 향상시키며 발레의 전통적인 요소를 현대적인 운동 프로그램에 적용하여 학생들에게 효과적인 신체 훈련 방법을 제공한다.

스포츠와영상문화

Sports and Video Culture

현대 사회에서 스포츠와 미디어의 상호작용을 이해하고 분석하는 데 중점을 둔다. 이 과목은 스포츠 콘텐츠의 생산, 소비, 유통 과정에서 미디어의 역할을 탐구하며, 스포츠 산업의 전략적 접근과 미디어 활용 능력을 배양하는 것을 목표로 한다.

5대 강점



전문적인 스포츠 지식과 실기 능력 습득

스포츠생리학, 운동역학, 트레이닝론 등 이론과 실기를 겸비한 커리큘럼으로 체육 전공자로서의 기본 소양과 실무 능력 배양



다양한 자격증 취득 기회

건강운동관리사, 전문스포츠지도사, 생활스포츠지도사, 유소년·노인스포츠지도사 등 자격증 취득을 위한 교육 지원



다양한 진로 설계

건강운동관리지도사, 스포츠지도사, 선수트레이너, 피트니스트레이너 등 졸업 후 다양한 진로 선택



건강한 라이프스타일 및 리더십 개발

신체 활동을 바탕으로 구성된 학문으로 개인의 체력 및 건강 관리 능력 향상. 스포츠 활동을 통한 협동심, 리더십, 책임감 등 사회적 역량 강화.



실무 중심 교육 및 현장 경험

교과 및 비교과 프로그램으로 인턴십, 현장 실습, 스포츠 행사 운영 참여 기회 제공하며 실습 등을 통한 지도 경험

진로로드맵

건강운동관리트랙

건강운동관리지도사

- 병원 및 보건소
- 피트니스센터
- 체력인증센터
- 교정운동센터 등

스포츠트랙

스포츠지도사

- 시도체육회
- 시군구체육회
- 스포츠클럽
- 공공체육행정 등

선수트레이닝트랙

선수트레이너

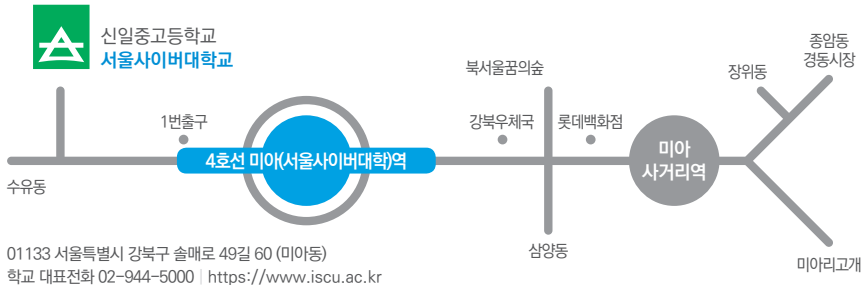
- 학교, 프로, 실업 스포츠팀
- 선수트레이닝센터
- 스포츠과학센터
- 재활병원 등

피트니스트랙

피트니스트레이너

- 스포츠센터
- 피트니스센터
- 필라테스, 요가
- 그룹엑서사이즈
- 크로스핏센터 등

찾아오시는 길



학교법인
신일학원



서울사이버대학교
www.iscu.ac.kr