

[01] 현장실습 계획서 서식

현장실습 계획서(예시_연수생용)			
실습기관명	경북대학교 체육진흥센터	연수생	김 하 나 (인) 김하나
실습기간	2023.00.01. ~ 09.03.	실습시간	총 24 시간
지도종목	보디빌딩	담당지도자	홍 길 동 (인) 홍길동
지도대상	웨이트 트레이닝 초보자(웨이트 트레이닝 경험: 2개월)		
지도목표 및 목적	웨이트 트레이닝 지도대상이 개인의 운동 목적에 적절한 운동유형, 운동자세, 운동방법(호흡)을 이해하고 실천할 수 있도록 지도한다.		
지도방법 활용도구	피트니스 현장에 있는 다양한 기구(웨이트 머신) 및 도구를 활용한 수업참관, 수업보조, 수업시연(직접 지도)		
□ 세부내용			
일 정	프로그램 내용	실습장소	
00월 00일	- 회원 관리 및 상담 - 전반적인 수업 참관 -수업 보조원으로 참여하여 인바디 측정과 분석 방법 학습 및 실천 -웨이트 머신(상체) 교육: 체스트 프레스, 랫플다운, 숄더프레스 등 -피트니스 현장 관련 안전교육	경북대학교 체육진흥센터 헬스장	
00월 00일	-시설 관리, 방역 및 점검 -웨이트 머신(하체) 교육: 스쿼트, 레그익스텐션, 레그컬, 레그프레스 등 -보조 지도자로 참여하여 회원 담당 A -평가 및 피드백	경북대학교 체육진흥센터 헬스장	
00월 00일	-트레이너-회원간의 긍정적인 커뮤니케이션 전략 법 학습 -수업 보조, 지도, 평가 및 피드백 제공 -대상별 웨이트 트레이닝 프로그램 구성 전략 학습 -보조 지도자로 참여하여 회원 담당 B	경북대학교 체육진흥센터 헬스장	

※ 기재 내용이 많은 경우 별지 사용

현장실습 출근상황부(예시_연수생용)							
현장실습기관	대구시 국민체육센터		기 간		23.09.01~21.09.03		
종 목	보디빌딩		매칭주체		연수기관() 현직근무(☒) 연수생설외()		
구 분	출근	퇴근	실습시간		확인(서명)		비 고
			보조	주관	연수생	지도자	
10월 1일(목)	06:00	15:00	6	2	서명필수	서명필수	
10월 2일(금)	06:00	15:00	5	3	서명필수	서명필수	
10월 3일(토)	06:00	15:00	4	4	서명필수	서명필수	
상기와 같이 현장실습으로 근무하였음을 확인합니다. 2023년 00월 00일							
※ 연수기관 보관용							

* [연수기관 담당자 기입]란은 경북대 연수원 담당자의 기입란

[03] 현장실습 일지 서식

현장실습 일지(예시-연수생용)			
연수생명	김 하 나	최종 확인	담당지도자
실습기관명	경북대학교 체육진흥센터		홍 길 동
기 간	2023년 00월 00일 ~ 2023년 00월 00일		
일자 (시간)	현장실습 내용	소감 및 평가	담당지도자 (서명)
09.01 (06:00~08:00)	· 시설 내부 및 외부 정리 · 안전 교육 각종 소도구와 덤벨, 바벨 등이 있기 때문에 안전을 위하여 주기적으로 정리를 해야 한다. 회원들 중 부정확한 자세나 너무 무거운 중량을 운동하는 회원이 있으면 안전을 위해 주의시켜야 한다.	센터를 주기적으로 정리해야 안전하기 때문에 지도법도 중요하지만 시설 관리적인 측면도 고려해야한다고 생각한다.	서명필수 홍길동
09.01 (08:00~10:00)	· 회원 상담, 인바디 측정 및 분석 학습 본인의 인바디를 측정하여 지도자에게 인바디 분석 방법과 개선점, 운동 방법에 대해 학습 지도자의 인바디를 측정하고 직접 분석 및 상담 진행 신규 회원일 경우 인바디를 측정하여 눈으로 직접 자신의 상태를 확인하는 것이 좋다. 이를 활용하여 개선 방법과 기간 등을 상담해야 한다.	인바디에서 나온 정보를 통하여 회원에게 생활 습관 및 식단을 조절 할 수 있기에 영양학, 해부학 등 신체에 관한 과목을 학습할 필요가 있다고 느꼈다.	서명필수 홍길동
09.01 (10:00~12:00)	· 회원 관리 PT받는 회원의 진행도와 만족도 분석 기존 회원의 기간, 방문 횟수 분석	홍보도 중요하지만 지속적인 회원관리를 통해 회원이 원하는 환경을 만드는 것이 중요하다고 생각한다.	서명필수 홍길동
09.01 (12:00~14:00)	· 웨이트 머신 (상체) 벤치 프레스, 랫 풀 다운, 체스트 프레스, 밀리터리 프레스, 숄 더 프레스 자세 및 호	각 머신마다 필요로 하는 근육에 집중해야 한다. 다른 근육에 힘이 들어가면 부상 및 잘못된 지도가 되기 때문에	서명필수 홍길동

	흡법 교육	집중하여 지도해야한다고 느꼈다.	
09. 02 (06:00~08:00)	· 시설 내부 및 외부 정리 · 시설(기구) 관리, 방역 및 정리 기구들의 상태를 확인하고 주기적으로 오일을 도포해야 한다. 특히 와이어가 있는 머신은 끊어지거나 굵힘이 없는지 확인해야 한다.	자주 사용하는 기구 파악 및 관리가 중요하다고 생각했다. 기구의 노후화는 회원의 안전과 직결되기 때문에 지속적인 관리가 필요하다고 생각한다.	서명필수 홍길동
09. 02 (08:00~10:00)	· 웨이트 머신 (하체) 레그 프레스, 스쿼트, 시티드 레그컬, 스미스 머신, 카프레이지 자세 및 호흡법 교육 중량에 집착하지 말고 자세와 속도에 신경써야 한다. 또한 가동 범위를 활용하여 근육에 충분한 자극을 주어야 한다.	하체 운동을 할 때는 골반 및 아킬레스 건, 햄스트링을 스트레칭과 워밍업을 통해 충분히 풀어줘야 한다고 생각한다.	서명필수 홍길동
09. 02 (10:00~14:00)	· 보조 지도자로 참여, 평가 및 피드백 지도자의 옆에서 회원이 진행하는 운동의 중량, 횟수, 자세, 호흡 파악. 지도자의 질문에 대답하는 방식으로 지도법을 학습.	보조 지도자로 참여해보니 회원들을 지도할 때 회원의 몸 상태와 운동 목적 및 동기를 파악하는 것이 중요하다고 느꼈다. 자신감이 부족하다는 피드백을 받았다. 이는 앞으로의 지도법, 운동법의 학습과 경험에 의해 좋아질 것이라고 생각한다.	서명필수 홍길동
09. 03 (06:00~08:00)	· 시설 내부 및 외부 정리 · 시설(탈의실, 샤워실, GX룸) 관리 및 점검	탈의실, 샤워실, GX룸 같은 경우 회원들의 피부에 직접적으로 닿는 환경이기에 청결이 중요하다고 생각한다.	서명필수 홍길동
09. 03 (08:00~12:00)	· 보조 지도자로 참여, 평가 및 피드백 지도자의 옆에서 회원이 진행하는 운동의 중량, 횟수, 자세, 호흡 파악. 지도자의 질문에 대답하는 방식으로 지도법을 학습. 회원에게 필요한 운동법을 생각한 후 지도자에게 피드백 받는 학습.	지도받는 회원의 연령이 높을수록 안전에 더욱 유의해야 한다는 평가를 받았다. 중량 및 횟수를 파악하고 몸 상태를 지속적으로 체크해야 한다. 회원에게 지속적인 피드백과 긍정적인 동기부여를 해야 한다고 생각한다. 아무리 좋은 운동법과 식단이 있어도 회원들의 운동 목적과 동기가 없	서명필수 홍길동

		으면 지속적으로 운동에 참여 하기가 어렵다.	
09. 03 (12:00~14:00)	· 현장실습 교육 내용 정리 및 피드백 현장실습 서류 정리 현장실습 기간 동안 부족한 점과 잘했던 점에 대한 피드백	현장 실습기간 동안 직접지 도를 하지 못하여 아쉽지만 오히려 현장 실습과 보조 지 도자로서의 참여를 통하여 부 족한 점이 많다고 느꼈다. 지 도자는 운동법뿐만 아니라 신 체에 대한 지식, 서비스 마인 드, 성실함 등 다차원적인 능 력을 요구하는 것 같다.	홍길동

현 장 실 습 서 약 서(예시-연수생용)

연수기관명 : 경북대학교

연 수 번 호: 000000000000

성 명: 김 하 나

자 격 종 목: 보 디 벌 등

현장실습기관명: 경북대학교 체육진흥센터

현장실습매칭 ☐ 연수기관 매칭
☐ 연수생 섭외기관
* 해당사항에 “■” 표기 ☒ 연수생 근무처

상기 본인은 체육지도자 연수과정 현장실습 연수생으로서 다음 사항에 대해 철저히 준수할 것을 서약합니다.

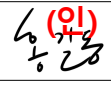
1. 지도능력 향상에 최선을 다해 참여한다.
2. 현장실습기관의 제반규정을 준수 하며 실습기간 중 본인의 부주의로 인한 사고에 대한 일체의 책임을 묻지 않는다.
3. 현장실습 지도자에게 식사, 금품, 편의제공, 사적인 만남 등을 하지 않는다.
4. 현장실습 지도자로부터 식사, 금품, 편의제공, 사적인 만남 등을 요구 받은 경우 연수기관에 즉시 신고한다.
5. 위의 사항을 어겼을 경우 그에 수반하는 제반조치에 대해 이의를 제기하지 않는다.

2023년 00월 00일

연수생: 김 하 나 (인) (서명필수)

경북대학교 체육지도자 연수원장 귀하

[08] 현장실습 평가표 서식 (현장실습 지도자용)

현장실습 평가표(예시_지도자용)			
과 정 명	보디빌딩	성 명	연수생 이름
실습기관명	000국민체육센터	실습장소	헬스장
실습기간	23.00.00~23.00.00	평가자 (담당지도자)	홍길동  (인) 홍길동 (서명필수)
출석상황	출석 2회, 결석 ○회, 지각 1회, 조퇴 1회		
항 목	착 안 사 항	배점	평점
계		100	90
현장실습태도	• 용모가 단정하고 예의바르며 선수 등에게 친절하였는가	(20) 4	(17) 3
	• 실습시간과 실습기관의 정해진 규정을 준수하는가	4	3
	• 체육지도자로서의 윤리와 책임감을 가지고 현장실습을 수행하였는가	4	4
	• 실습에 임하는 열정과 태도가 적극적인가	4	4
	• 현장실습기관이 부과한 과제를 성실하게 수행 하였는가	4	3
	체육지도기술	• 선수 등의 욕구를 파악하고 적극적으로 문제해결을 하였는가	(40) 10
• 현장실습에 필요한 사항을 적절하게 관찰하고 정확하게 기록 하였는가		10	9
• 안전한 환경을 유지하기 위해 노력하였는가		10	10
• 사용장비의 정비 및 정리정돈은 적정한가		10	10
의사사통 및 대인관계		• 선수 등의 입장을 경청하며 적극적으로 의사소통을 하였는가	(30) 10
	• 동료 현장실습생과 협력하며 적절한 역할을 수행하였는가	10	9
	• 자기 의사표현을 정확하게 하고 적절하게 질문을 하였는가	10	7
행정처리	• 행정서류를 신속하고 정확하게 처리하였는가	(10) 10	(10) 10

현장실습 동의서(예시)

■ 연수생 정보

과 정 명	현장실습	자격종목	보디빌딩
성 명	0 0 0	생년월일	0000년 00월 00일
기 간	2023년 09월 01일 ~ 2023년 09월 10일		
연 락 처	010-0000-0000	이 메 일	knucoaching1@knu.ac.kr

■ 현장실습기관 정보

현장실습 기 관 명	경북대 체육진흥센터	전화번호	(053)-950-7469
기관주소	대구광역시 북구 대학로 80(산격동, 경북대학교) 우편번호: 41566		
담 당 지도자	성 명	홍 길 동	
	생년월일	0000년 00월 00일	
	연락처(휴대폰)	010-0000-0000	
	경력사항 (자격)	• 스포츠지도자 2급 자격 취득(보디빌딩) • 00스포츠센터 수석 코치 • 전) 00학교 운동부지도자 관리 위원장 • 현) 00피트니스 대표	

위 연수생이 본 기관에서 현장실습을 하는 것에 동의합니다.

2023 년 00월 00일

현장실습기관: 경북대학교 체육진흥센터 (서명 또는 인)



서명 또는 직인 필수

[06] 재직증명서 서식

(현장실습기관을 연수생 섭외하는 경우 또는 현직에서 실습하는 경우 연수생, 현장실습기관 지도자용)

재 직 증 명 서 (예시_지도자, 연수생)

제출자 정보	성 명 홍 길 동	생년월일 0000년 00월 00일		
	연수번호(현장실습기관 지도자는 미기재) 00000000	전화번호 010-0000-0000		
증명서 발 급 기 관	기 관 명 경북대학교 체육진흥센터	사업자등록번호 000-00-0000		
	주 소 대구광역시 북구 대학로 80(산격동, 경북대학교)			
	발급부서 경북대 체육진흥센터	기록자: 이름 (필수)(서명 또는 인)		
	연 락 처 053-950-7469	대조자: 이름 (필수)(서명 또는 인)		
제출기관	경북대학교 스포츠지도자 연수원			
용 도	스포츠지도자 2급 현장실습			
지도대상	☐ 유소년(만3세~초등학교) ☐ 노인(만 65세 이상) ☐ 장애인 ☒ 기타			
재직기간		소속(직위)	담당업무	담당종목
2015년 07월 01일 ~ 현재		강사	피트니스 총괄, 회원관리, 직원 담당	보디빌딩
위 사항이 사실과 다름이 없음을 증명합니다. 2023 년 00월 00일 경북대학교 체육진흥센터 홍 길 동 (직인) (직인필수)				

** 기록자: 재직증명서를 발급해주는 담당자

** 대조자: 발급된 재직증명서를 확인해주는 담당자

청 렬 서 약 서(예시-현장실습지도자용)

본인은 국가자격검정.연수업무를 수행하는 경북대학교 체육지도자연수원 임직원(연수원장, 강사, 행정담당자, 현장실습지도자)으로서 다음 사항을 준수할 것을 서약합니다.

1. 업무에 임함에 있어 공명정대할 것
2. 업무 수행에 있어 취득한 체육지도자 연수 관련 정보를 타인에게 발설 또는 유포하지 않을 것
3. 업무 수행에 있어 취득한 체육지도자 연수 관련 정보를 사적인 용도로 사용하지 않을 것
4. 체육지도자 연수 업무를 수행하는 기간 동안 본인이 소속된 연수원에서 연수를 받지 않을 것
5. 연수생과는 사적인 자리를 갖지 않으며, 일체의 금품, 향응, 편의 수수를 금할 것
6. 공적으로 연수생과의 자리를 가질 경우 반드시 사전에 공식적으로 보고를 통하여 승인을 얻을 것
7. 연수생으로부터 일체의 금품, 향응, 편의 제의를 받았을 경우 이 사실을 즉시 보고할 것

위의 사항을 어겼을 경우 그에 수반하는 제반 조치에 대해 이의를 제기하지 않겠습니다.

2023 . 00 . 00 .

소 속 : 000 피트니스 센터

직 위 : 트레이너

성 명 : 홍길동


서명필수

경북대학교 체육지도자연수원장 귀하

현장실습 보고서(예시_연수생용)			
성명	연수생 이름	자격종목	보디빌딩
실습기간	2023. 09. 01. ~ 09. 03.	실습시간	24시간
실습기관명	000시국민체육센터	담당 지도자	지도자 이름
□ 현장실습 주요내용			
실습내용 (지도계획)	· 현장실습 기회를 제공받기 전에는 어려웠던 신규 및 기존 회원 상담 방법과 인바디를 활용한 긍정적인 반응 유도를 배운 후 지도자에게 실습해보는 시간을 가짐. · 웨이트 머신은 고중량에 한계까지 하는 것이 아닌 수강생의 신체 컨디션, 운동 목적 등을 고려해야 한다. 내가 실습했던 곳은 비교적 연령층이 높아서 자세, 호흡, 컨디션을 고려해야 함. · 방역 및 정리, 기구 관리 등 현장에 투입되어서 수강생 지도가 아닌 관리자로서의 역할을 배웠다. 기구 관리는 소홀히 할수록 회원들의 불만이 높아지니 주의해야 함.		
담당지도자 주요코칭사항	· 항상 회원들이 무엇을 원하는지 경청하고 확인해야 하지만 현실적인 목표를 정해줘야 하고 그들이 성공할 수 있게 동기를 부여해야 함. · 피트니스 지도자는 회원들의 신체적 관리에만 치중하는 것으로 보여지고 있지만, 이것도 하나의 피트니스 비즈니스 임으로 전반적으로 피트니스센터 운영에 대해 관심을 갖고 있어야 한다고 강조함. 예를들어, 지속가능한 회원 확보를 위해서는 주로 피트니스를 이용하는 고객들의 특성, 연령층, 니즈(needs), 기구관리, 시설관리, 회원/직원들간의 긍정적인 커뮤니케이션 전략 방법에 대한 지식을 충분히 습득하고 있어야 한다고 알려줌. · 피트니스 지도자는 고객들의 모델이다. 피트니스 지도자들의 외형적인 모습은 건강하고, 밝은 이미지를 갖고 있어야 함. 고객들의 신뢰를 얻기 위해서는 마음의 진정성과 보여지는 이미지가 중요하기 때문에 자기관리를 꾸준히 해야 한다고 알려줌. · 피트니스 고객들의 특성에 따라 피트니스 지식을 몸으로 체화		

	하고 실천하는데 차이가 발생하기도 함. 고객들의 개별특성에 맞는 지도방법 또는 노하우를 습득해야 하며, 개별 특성에 맞는 커뮤니케이션을 활용해야 함. · 피트니스 시장은 지속적으로 가파른 성장세를 보이고 있음. 이는 자기관리, 건강, 웰빙 등을 중요시하는 사회적 분위기가 있으며, 이러한 사회적 분위기는 사람들이 피트니스에 관심을 갖고 참여하도록 함. 최근에는 인터넷, 소셜미디어, 유튜브에서 다양한 인플루언서들이 운동지식을 전달하고 있음. 어떤 정보가 올바른 좋은 정보인지에 대한 피트니스 리터러시를 길러야 할 필요성이 있으며, 피트니스 지도자가 지속적으로 발전할 수 있도록 최신식의 운동방법을 연구할 필요가 있다고 알려줌.
--	---

실습 평가	잘된점	· 현장실습 지도자님과 함께 했던 모의 회원관리에서 회원들이 원하는 점과 목표를 잘 알고 상담을 진행함. · 방역 및 청소를 꼼꼼히 수행함. · 현장실습 지도자님과 의사소통이 잘 되었으며, 현장실습을 진행하는 동안 항상 곁에서 건설적인 피드백을 제공해줌. 24시간이라는 짧은 시간동안 값진 경험을 할 수 있었음.
	부족한 점	· 아직 초보자로서 웨이트 트레이닝의 이론적 지식이 부족하다는 것을 인지하였음. 어떤 운동이 신체적 측면에 긍정적인 영향을 미치는지에 대해 깊은 고민을 해볼 필요가 있다고 사료됨. · 현장실습 지도자님에게 더 많은 피트니스 지식을 배우고 싶었으나, 피트니스 지도자님들도 고객들을 담당하고 있어서 머릿속에 맴돌고 있던 질문을 물어보지 못한적이 있음. 현장실습을 마치는 이 시점에서 많은 아쉬움이 남음. 다음에 기회가 된다면 질문이 생기면 즉각적으로 물어볼 것임.
	지도자 로서 필요역 량	· 평상시에 몸 관리에 대한 관심을 갖고 스포츠지도사 2급 자격증을 취득하려고 시도했음. 연수생으로서 나는 현장에서 일을 해본 경험이 전무함. 따라서 현장실습을 하는 순간순간 보조자로 역할을 하고 있음에도 불구하고 약간의 불안감을 느낄 수 있었음. 나의 불안감으로 고객들이 더 불편해하는 모습을 보여주기도 했었음. 이를 통해서 내가 느낀점은, 피트니스 트레이너는 충분한 자신감을 갖고 있어야 하며, 회원들이 트레이너를 믿고 따를 수 있도록 지도해야 한다는 점이다.

향후활동계획	아직은 누구를 가르치기에는 부족하다고 판단하기에 부족했던 점을 공부해서 기회가 된다면 직접 지도해보도록 노력할 예정이다. 또한 고객들의 개별적 특성을 이해하고, 공감대를 잘 형성하여 올바른 피트니스 지식을 전달해줄 수 있는 지도자로 거듭나고 싶음. 무엇보다 자기관리를 철저히 하며 트레이너로서 지속적으로 발전할 수 있도록 다양한 피트니스 관련 전문서적과 워크샵에 참석하여 지식개발에 힘쓰도록 노력할 것임.
※ 글자크기 13, 장평 100%, 자간 0%, 행간 160% 준수	

보고서평가 (연수원 가입란)	P(PASS)	F(FAIL)