다양성이 꽃피는
공존의 혁신미래교육

스포츠 가치
생활속 실천운동

학생선수 맞춤형
학습플래너

STUDY PLANNER

서울특별시교육청
[체육건강예술교육과]

학생선수 맞춤형
학습플래너 CONTENTS

Ⅰ
학습플래너 활용 방법 7

Ⅱ
하루하루 꿈자람 기록 15

Ⅲ
학생선수 지원 제도 305

Ⅳ
체육관련 진로 정보 311

Ⅴ
몸글몽글 글읽기(학생선수 추천도서) 345

Ⅵ
몸글몽글 글쓰기(책 읽고 글쓰기) 353

서울 학생선수 헌장

우리는 자랑스러운 서울의 학생선수로,
스포츠로 꿈을 꾸는 학생선수를 위하여 다음과 같은 노력을 한다.

하나, 우리는 경기와 훈련 그리고 삶 속에서 좋은 스포츠 가치를 실천하기 위해 노력한다.

하나, 우리는 스포츠 경기 그 자체를 존중하며, 심판과 상대 선수 등 경기를 만들어가는 모든 사람들을 존중하는 행동을 한다.

하나, 우리는 공정하게 경쟁하고 정직하게 도전하며, 청렴한 스포츠 문화를 만들기 위해 노력한다.

하나, 우리는 지도자와 선생님, 부모님 등 우리를 지도하고 응원해주시는 모든 사람들에게 감사의 마음을 적극적으로 표현한다.

하나, 우리는 스포츠 현장에서 도움이 필요한 사람을 발견하면 적극적으로 돕기 위해 노력한다.

하나, 우리는 모든 형태의 폭력을 거부하며 모든 스포츠 현장에서 폭력이 발생하지 않도록 노력한다.

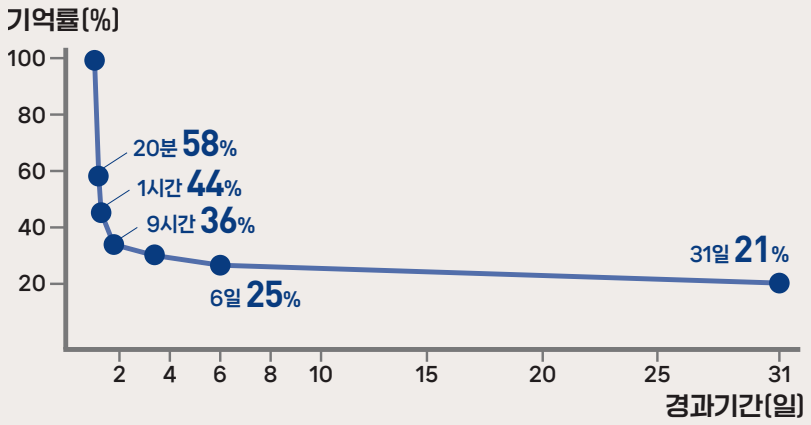
2023. 7. 14.
서울학생선수위원회

학습플래너 활용 방법

가 에빙하우스의 망각 이론

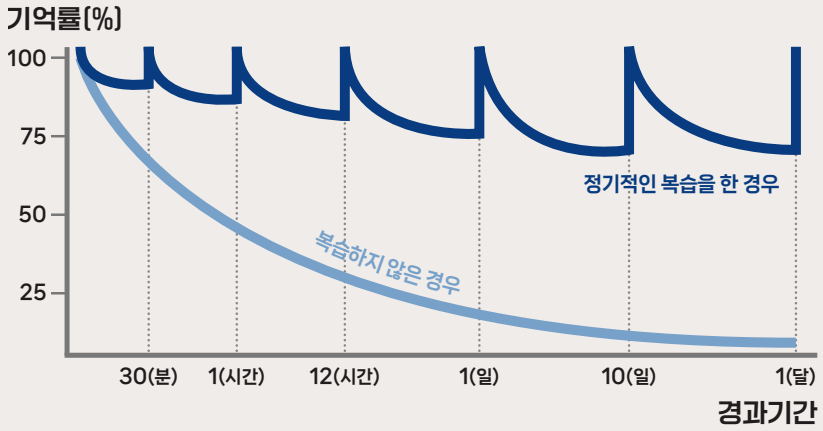
망각 곡선(forgetting curve)은 시간이 지날수록 학습한 내용을 얼마나 잊어먹는지에 대한 그래프입니다. 아래와 같이 초반에는 급격하게 잊어버리지만 시간이 지날수록 점점 잊어먹는 속도가 느려져서 결국에는 거의 잊어먹지 않는 장기 기억이 됩니다.

에빙하우스 망각 곡선



그래서 우리가 가능한 많은 기억들을 장기기억으로 남기기 위해서는 주기적인 복습이 필요하며 일반적으로 4번 이상일 경우 장기기억이 될 확률이 높다고 합니다.

에빙하우스 망각 곡선 변형



나 2분 예습과 2분 복습

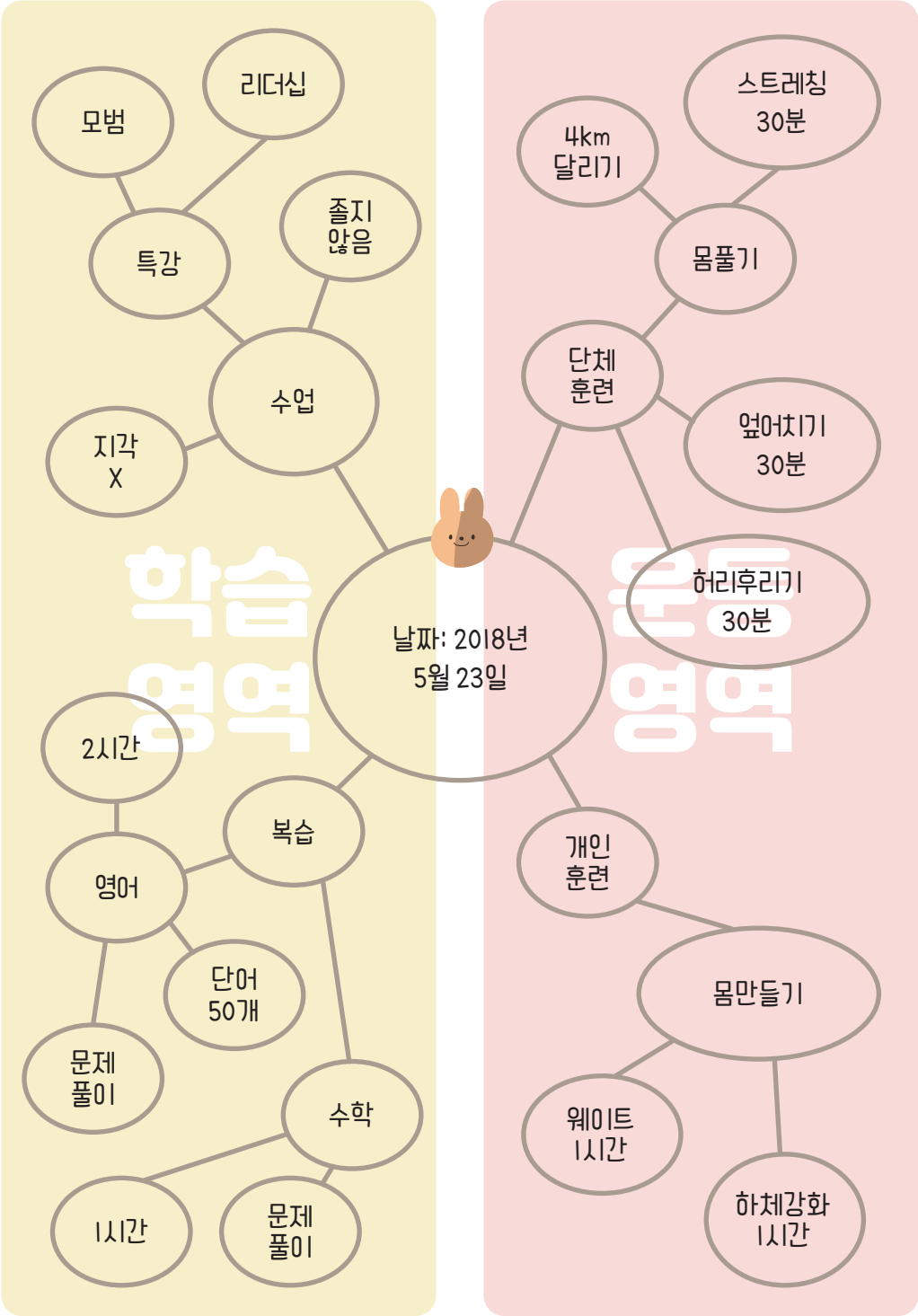
많은 사람들에게 “예습이 중요합니까?”라고 물어보면 대부분의 사람이 “그렇다.”라고 대답할 것입니다. 그 이유는 미리 알고 수업에 임하면 이해가 빠르고 수업시간이 복습하는 시간이 되기 때문에 효율적으로 수업을 들을 수 있다는 등의 여러 가지 이유가 있을 것입니다. 하지만 고등학교 과정은 수업의 과목수도 많고 양도 방대하며 내용도 어렵기 때문에 예습을 하기에는 많은 시간이 필요하게 됩니다. 그렇기때문에 적은 시간으로도 예습을 할 수 있는 ‘2분 예습법’을 추천합니다.

2분 예습법 이란 우리가 일반적으로 수업을 들을 때 수업종이 울리면 곧바로 수업을 시작하지는 않습니다. 수업 종이 울리자마자 자리에 앉아서 오늘 배울 내용에 대하여 목차와 해당 수업의 소제목을 통하여 지금 배울 내용에 대하여 키워드를 골라보고 어떤 수업이 될 것인지를 유추해보는 행위입니다. 비록 짧은 시간이지만 배울 내용에 대하여 미리 유추함으로써 수업에 대한 흥미도를 유도하고 수업에 대한 이해도를 더욱 높일 수 있습니다.

2분 복습법이란 수업이 끝나자마자 자리에서 일어나는 것이 아닌 방금 배운 것이 무엇인지 키워드별로 정리하는 것을 말합니다. 우리는 일반적으로 수업이 끝나면 자리에 일어나서 자유로운 활동을 합니다.
하지만 이전에 소개했던 망각 이론에 따르면 시간이 지날수록 많은 것을 망각하게 됨으로써 이왕이면 빠른 시간안에 복습하는 것이 장기기억에 도움이 됩니다. 그러므로 수업이 끝나면 방금배운 내용을 상기하면서 중요한 키워드만 기록하여 정리하면 이후 노트정리에도 많은 도움이 됩니다. 이때 중요한 것은 키워드만을 기록하는 것입니다. 짧은 시간동안 키워드만으로써 복습하는 것이 2분 복습의 핵심입니다.

다

마인드 맵 일일 체크 예시

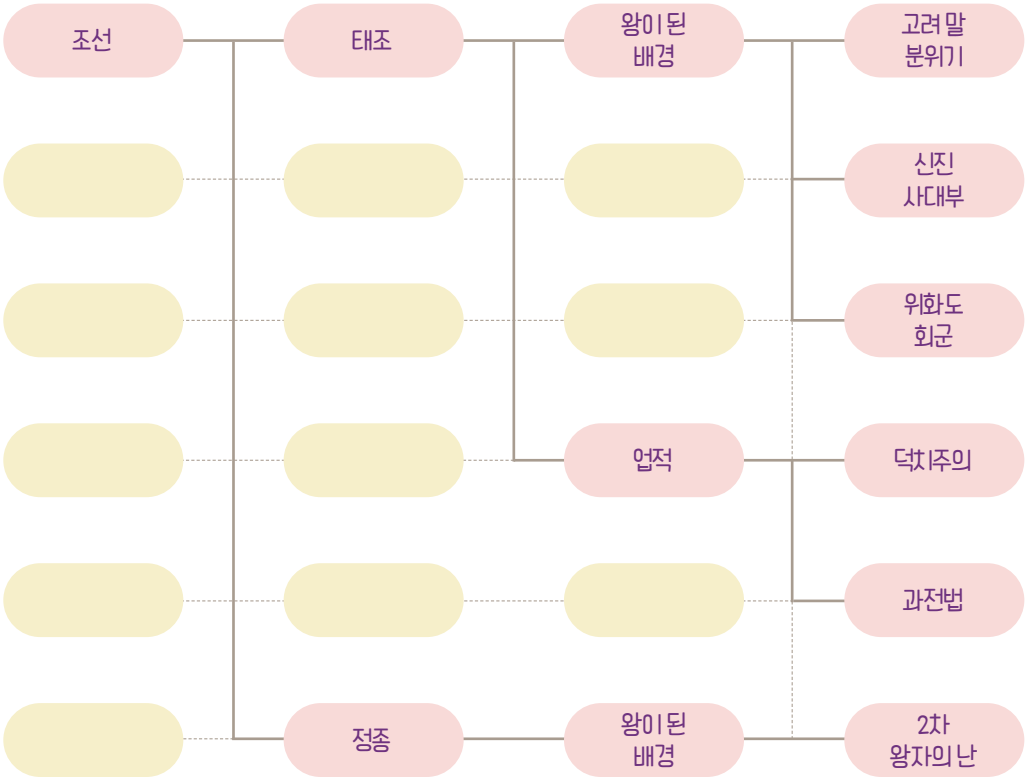


라 디렉토리 나열법 활용하기

디렉토리 나열법은 '마인드 맵'을 조금 더 간략화하고 체계화 시킨 기록법입니다.
대부분의 학생들은 마인드 맵 기록법을 아실 겁니다. 마인드 맵은 하나의 키워드를 가지고 원과 선을 이용하여 해당 키워드와 관련된 내용들을 확장시켜 이미지 형식으로 기록하는 방법입니다.
여기서 디렉토리 나열법은 아래 그림과 같이 네모칸 안에 키워드를 기록하고 해당 키워드보다 하위 키워드는 오른쪽 혹은 오른쪽 아래에 위치하게 기록하는 기록법입니다. 디렉토리 나열법은 짧은 시간 안에 기록할 수 있으며 키워드와 키워드의 연관관계, 전체적인 내용을 한눈에 볼 수 있는 장점이 있습니다.

[작성법]

① 키워드를 제일 1열 맨 위에 쓴다.
② 하위키워드를 2열에 나열한다.
③ 그보다 하위 키워드를 3열에 나열한다.
④ 그보다 하위 키워드를 4열에 나열한다.
⑤ 모든 키워드의 나열이 끝나면 선으로 연결한다.



마 Dream Board

드림보드는 내가 이루고자 하는 꿈들을 자유롭게 적어보는 공간입니다. 사진이나 그림을 붙이거나, 직접 스케치를 해도 좋습니다.
되고 싶은 것, 이루고 싶은 것, 갖고 싶은 것, 가 보고 싶은 곳, 세상에 남기고 싶은 것 등 무엇이든 자유롭게 그리거나 적어봅시다.

하고
싶은 것

세상에
남기고
싶은 것

가고
싶은 것

가 보고
싶은 곳

바 Dream Allocation

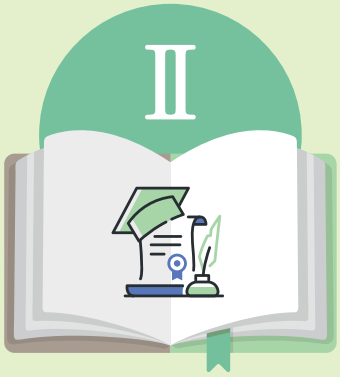
꿈을 이루기 위해서 아무것도 하지 않으면 꿈은 꿈으로만 남게 됩니다. 꿈에 달성 시한과 실행계획이 추가되면, 꿈은 더 이상 꿈이 아닌 목표가 됩니다. 앞 페이지에 적은 꿈들을 언제까지 이룰지 정하고, 꿈을 이루기 위한 계획을 세워봅시다.

	꿈과 목표	목표를 이루기 위한 계획
올해 안에		
5년 이내		
10년 이내		
언젠가		

사 Review by Categories

작년에 목표로 삼았던 것들을 지금 얼마나 이루었는지, 만족스러운 결과를 가져왔는지, 이루지 못한 것들이 있다면 어떤 것들이 있고 그렇게 된 이유는 무엇인지, 이러한 점들이 나에게 주는 방성과 교훈은 무엇인지 되돌아봅시다.
이를 바탕으로 더 나은 새 해를 설계할 수 있습니다.

작년에 이룬 성취와 성과, 잘한 일	나를 실망시킨 것, 잘하지 못한 것, 이루지 못한 이유, 반성과 교훈



하루하루
꿈자람 기록

2024 CALENDAR

1

일	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2

일	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

3

일	월	화	수	목	금	토
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

4

일	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5

일	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6

일	월	화	수	목	금	토
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7

일	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8

일	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9

일	월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10

일	월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11

일	월	화	수	목	금	토
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12

일	월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2025 CALENDAR

1

일	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2

일	월	화	수	목	금	토
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3

일	월	화	수	목	금	토
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

4

일	월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5

일	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6

일	월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7

일	월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8

일	월	화	수	목	금	토
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9

일	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10

일	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11

일	월	화	수	목	금	토
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12

일	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

월

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

이번 달을 마무리하며 생각하고 글쓰기

꿈을 이루기 위한 나의 이번 달 목표는 무엇이었는가?

나는 이번 달에 꿈을 이루기 위한 계획을 어떻게 실천했는가?

나는 내 꿈과 관련하여 이 번 달에는 어떤 생각을 하였는가?

내 꿈을 이루기 위해서 나는 다음 달에 어떤 목표를 세울 것인가?

내 종목의 전문가로서 나에게 부족한 역량은 무엇이며, 어떻게 발전시킬 것인가?

자유롭게 글쓰기

월

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

이번 달을 마무리하며 생각하고 글쓰기

꿈을 이루기 위한 나의 이번 달 목표는 무엇이었는가?

나는 이번 달에 꿈을 이루기 위한 계획을 어떻게 실천했는가?

나는 내 꿈과 관련하여 이 번 달에는 어떤 생각을 하였는가?

내 꿈을 이루기 위해서 나는 다음 달에 어떤 목표를 세울 것인가?

내 종목의 전문가로서 나에게 부족한 역량은 무엇이며, 어떻게 발전시킬 것인가?

자유롭게 글쓰기

월

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

이번 달을 마무리하며 생각하고 글쓰기

꿈을 이루기 위한 나의 이번 달 목표는 무엇이었는가?

나는 이번 달에 꿈을 이루기 위한 계획을 어떻게 실천했는가?

나는 내 꿈과 관련하여 이 번 달에는 어떤 생각을 하였는가?

내 꿈을 이루기 위해서 나는 다음 달에 어떤 목표를 세울 것인가?

내 종목의 전문가로서 나에게 부족한 역량은 무엇이며, 어떻게 발전시킬 것인가?

자유롭게 글쓰기

월

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

이번 달을 마무리하며 생각하고 글쓰기

꿈을 이루기 위한 나의 이번 달 목표는 무엇이었는가?

나는 이번 달에 꿈을 이루기 위한 계획을 어떻게 실천했는가?

나는 내 꿈과 관련하여 이 번 달에는 어떤 생각을 하였는가?

내 꿈을 이루기 위해서 나는 다음 달에 어떤 목표를 세울 것인가?

내 종목의 전문가로서 나에게 부족한 역량은 무엇이며, 어떻게 발전시킬 것인가?

자유롭게 글쓰기

월

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

이번 달을 마무리하며 생각하고 글쓰기

꿈을 이루기 위한 나의 이번 달 목표는 무엇이었는가?

나는 이번 달에 꿈을 이루기 위한 계획을 어떻게 실천했는가?

나는 내 꿈과 관련하여 이 번 달에는 어떤 생각을 하였는가?

내 꿈을 이루기 위해서 나는 다음 달에 어떤 목표를 세울 것인가?

내 종목의 전문가로서 나에게 부족한 역량은 무엇이며, 어떻게 발전시킬 것인가?

자유롭게 글쓰기

월

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

이번 달을 마무리하며 생각하고 글쓰기

꿈을 이루기 위한 나의 이번 달 목표는 무엇이었는가?

나는 이번 달에 꿈을 이루기 위한 계획을 어떻게 실천했는가?

나는 내 꿈과 관련하여 이 번 달에는 어떤 생각을 하였는가?

내 꿈을 이루기 위해서 나는 다음 달에 어떤 목표를 세울 것인가?

내 종목의 전문가로서 나에게 부족한 역량은 무엇이며, 어떻게 발전시킬 것인가?

자유롭게 글쓰기

월

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

이번 달을 마무리하며 생각하고 글쓰기

꿈을 이루기 위한 나의 이번 달 목표는 무엇이었는가?

나는 이번 달에 꿈을 이루기 위한 계획을 어떻게 실천했는가?

나는 내 꿈과 관련하여 이 번 달에는 어떤 생각을 하였는가?

내 꿈을 이루기 위해서 나는 다음 달에 어떤 목표를 세울 것인가?

내 종목의 전문가로서 나에게 부족한 역량은 무엇이며, 어떻게 발전시킬 것인가?

자유롭게 글쓰기

월

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

이번 달을 마무리하며 생각하고 글쓰기

꿈을 이루기 위한 나의 이번 달 목표는 무엇이었는가?

나는 이번 달에 꿈을 이루기 위한 계획을 어떻게 실천했는가?

나는 내 꿈과 관련하여 이 번 달에는 어떤 생각을 하였는가?

내 꿈을 이루기 위해서 나는 다음 달에 어떤 목표를 세울 것인가?

내 종목의 전문가로서 나에게 부족한 역량은 무엇이며, 어떻게 발전시킬 것인가?

자유롭게 글쓰기

월

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

이번 달을 마무리하며 생각하고 글쓰기

꿈을 이루기 위한 나의 이번 달 목표는 무엇이었는가?

나는 이번 달에 꿈을 이루기 위한 계획을 어떻게 실천했는가?

나는 내 꿈과 관련하여 이 번 달에는 어떤 생각을 하였는가?

내 꿈을 이루기 위해서 나는 다음 달에 어떤 목표를 세울 것인가?

내 종목의 전문가로서 나에게 부족한 역량은 무엇이며, 어떻게 발전시킬 것인가?

자유롭게 글쓰기

월

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

이번 달을 마무리하며 생각하고 글쓰기

꿈을 이루기 위한 나의 이번 달 목표는 무엇이었는가?

나는 이번 달에 꿈을 이루기 위한 계획을 어떻게 실천했는가?

나는 내 꿈과 관련하여 이 번 달에는 어떤 생각을 하였는가?

내 꿈을 이루기 위해서 나는 다음 달에 어떤 목표를 세울 것인가?

내 종목의 전문가로서 나에게 부족한 역량은 무엇이며, 어떻게 발전시킬 것인가?

자유롭게 글쓰기

월

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

이번 달을 마무리하며 생각하고 글쓰기

꿈을 이루기 위한 나의 이번 달 목표는 무엇이었는가?

나는 이번 달에 꿈을 이루기 위한 계획을 어떻게 실천했는가?

나는 내 꿈과 관련하여 이 번 달에는 어떤 생각을 하였는가?

내 꿈을 이루기 위해서 나는 다음 달에 어떤 목표를 세울 것인가?

내 종목의 전문가로서 나에게 부족한 역량은 무엇이며, 어떻게 발전시킬 것인가?

자유롭게 글쓰기

월

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

이번 달을 마무리하며 생각하고 글쓰기

꿈을 이루기 위한 나의 이번 달 목표는 무엇이었는가?

나는 이번 달에 꿈을 이루기 위한 계획을 어떻게 실천했는가?

나는 내 꿈과 관련하여 이 번 달에는 어떤 생각을 하였는가?

내 꿈을 이루기 위해서 나는 다음 달에 어떤 목표를 세울 것인가?

내 종목의 전문가로서 나에게 부족한 역량은 무엇이며, 어떻게 발전시킬 것인가?

자유롭게 글쓰기

월

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

나의 하루를 내가 쓴 글로 남겨두기

오늘은	년 월 일 ( )요일	오늘 하루를 한 마디로 표현하면	
어제 밤 잠이 든 시간	시 분	오늘 아침 일어난 시간	시 분

학교 수업 기록
(차시별 교과 수업 관련 기록을 '좋음·보통·미흡'으로 기록)

구분	1교시	2교시	3교시	4교시	5교시	6교시	7교시
참여도							
이해도							
2분 예습							
2분 복습							

자기주도학습 기록
(수업내용 복습, 수업결손 보충 e-School 등)

학습내용		
시작시간		
소요시간		
중요 키워드		

마인드 맵 일일 체크

학습 영역

_____ 년
_____ 월
_____ 일

운동 영역

학습 자람 (학습에 있어서 계획 및 실천 내용 등 반성)

운동 자람 (훈련·경기 내용에 있어서 부족한 부분 정리 및 대비책 반성)

이번 달을 마무리하며 생각하고 글쓰기

꿈을 이루기 위한 나의 이번 달 목표는 무엇이었는가?

나는 이번 달에 꿈을 이루기 위한 계획을 어떻게 실천했는가?

나는 내 꿈과 관련하여 이 번 달에는 어떤 생각을 하였는가?

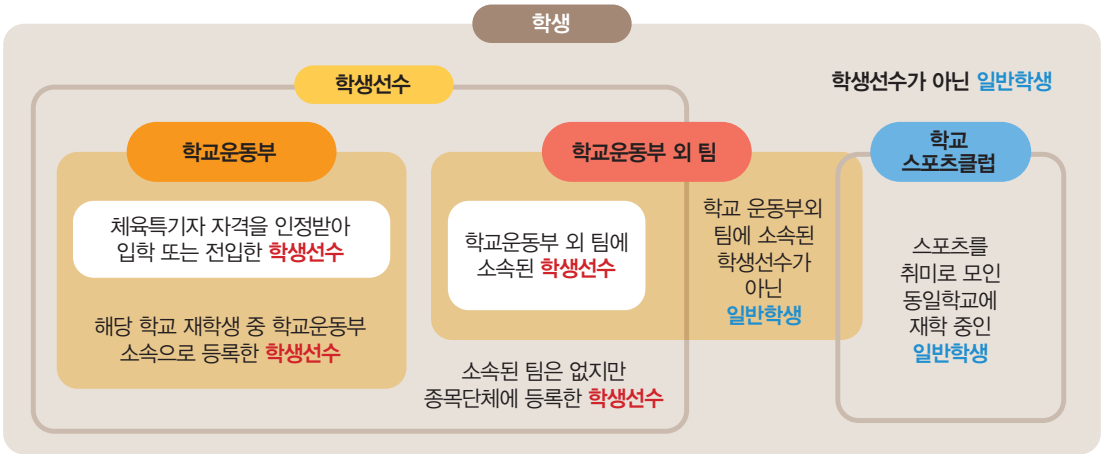
내 꿈을 이루기 위해서 나는 다음 달에 어떤 목표를 세울 것인가?

내 종목의 전문가로서 나에게 부족한 역량은 무엇이며, 어떻게 발전시킬 것인가?

자유롭게 글쓰기

학생선수 지원 제도

가 학생선수 및 학교운동부 관련 개념 정리



학생선수

학교운동부에 소속되어 운동하는 학생이나 「국민체육진흥법」 제33조와 제34조에 따른 체육단체에 등록되어 선수로 활동하는 학생(학교체육진흥법 제2조 제4항)

※ 초 · 중등교육법 제2조에 따른 학교에 재학 중인 학생이 국민체육진흥법에 따른 체육단체에 등록된 경우에는 모두 학생선수이며, 따라서 학교운동부에 소속되지 않고 개인적으로 선수 활동을 하는 것이 가능함

체육특기자

교육(지원)청에서 체육특기자 입학전형에 응시한 학생을 대상으로 선발위원회 심사를 거쳐 선발된 자(초 · 중등교육법 시행령 제69조, 제87조)

※ 중학교의 경우 교육지원청 체육특기자선발전형위원회에서 심의를 받은 후 체육특기학교로 전입하여 운동하는 학생도 포함

※ 체육특기자는 학교운동부 운영학교에 입학할 때 또는 전입할 때 필요한 자격으로 모든 학생선수가 체육특기자는 아님

학교운동부

학생선수로 구성된 학교 내 운동부(학교체육진흥법 제2조 제3항)

※ 학교의 구분 없이 조직이 가능한 「스포츠클럽법 제2조」에 따른 스포츠클럽과는 구별되며, 선수 등록을 하지 않은 학생들로 구성된 「학교체육진흥법 제2조 제5항」에 따른 학교스포츠클럽과도 구별됨

체육특기학교

학교운동부의 제도적 관리와 학생선수의 전문적 육성 등을 위하여 교육(지원)청으로부터 행정적 · 재정적 지원을 받는 학교

※ 학교운동부의 운영은 학교장이 결정하지만, 체육특기학교는 교육(지원)청이 지정함

학교운동부지도자

학교에 소속되어 학교운동부를 지도 · 감독하는 사람 (학교체육진흥법 제2조 제6항)

※ 학교운동부지도자는 학교체육진흥법 시행령 제3조에 따른 자격기준을 갖춘 자 중에서 학교의 장과 근로기준법에 따른 계약을 체결한 사람
(감독, 수석코치, 트레이너 등은 정식 용어가 아님)

나 학생선수 최저학력기준

1 관련근거

학교체육진흥법 제11조 (2021. 3. 23.일부개정, 2024. 3. 24. 시행)

① 학교의 장은 학생선수가 일정 수준의 학력기준(이하 "최저학력"이라 한다)에 도달하지 못한 경우에는 교육부령으로 정하는 경기대회의 참가를 허용하여서는 아니 된다. 다만, 「초 · 중등교육법」 제2조제3호에 따른 고등학교 또는 이에 준하는 학교에 재학 중인 학생선수가 제2항에 따른 기초학력보장 프로그램을 이수한 경우에는 그 참가를 허용할 수 있다.

② 학교의 장은 최저학력에 도달하지 못한 학생선수에게 별도의 기초학력보장 프로그램을 제공하여야 한다.

③ 최저학력의 기준 및 실시 시기에 필요한 사항과 기초학력보장 프로그램의 운영 등에 필요한 사항은 교육부령으로 정한다.

학교체육진흥법 시행규칙 제6조 (2022. 7. 6.일부개정, 2024. 3. 24. 시행)

① 법 제11조제1항 및 제2항에 따른 최저학력은 매 학기 말을 기준으로 교육부장관이 정하는 5개 교과(고등학교 학생선수의 경우에는 3개 교과)의 교과별 성적이 기준성적 이상인 것을 말한다.

② 제1항에 따른 기준성적은 학생선수가 속한 학교의 해당 학년 학생 전체의 제1항에 따른 교과별 평균 성적에 다음 각 호의 구분에 따른 비율을 곱한 성적으로 한다.

1. 초등학교 : 100분의 50
2. 중학교 : 100분의 40
3. 고등학교 : 100분의 30

③ 법 제11조제2항 및 제3항에 따른 기초학력보장 프로그램은 학기당 60시간 이상으로 운영하여야 한다.

④ 기초학력보장 프로그램의 운영에 필요한 세부 사항은 특별시 · 광역시 · 특별자치시 · 도 및 특별자치도의 교육감이 정한다.

학교체육진흥법 시행규칙 제6조의2 (2022. 7. 6.일부개정, 2024. 3. 24. 시행)

① 법 제11조제1항 본문에서 "교육부령으로 정하는 경기대회"란 학생선수가 학생선수의 자격으로 참가하는 모든 형태의 경기대회를 말한다.

② 법 제11조제1항 본문에 따라 학교의 장은 최저학력에 도달하지 못한 학생선수에 대하여 다음 각 호의 구분에 따른 기간동안 경기대회의 참가를 허용하지 않아야 한다.

1. 제1학기에 최저학력에 도달하지 못한 경우: 해당 연도 9월 1일부터 다음 연도 2월말까지
2. 제2학기에 최저학력에 도달하지 못한 경우: 다음 연도 3월 1일부터 8월 31일까지

2 참고 : 대학교 학생선수의 최저학력제(C제로 룰)

- 대학교 학생선수의 최저학력 관리는 각 대학의 학사관리 규정에 따름
- 한국대학스포츠협의회(KUSF)의 '대학스포츠 운영 규정'에 명시

제4절 학생선수의 선발 및 학사관리

제25조(학점관리와 불이익처분)

① 학생선수는 직전 2개 학기 학점 평균을 C^0 미만으로 취득한 경우, 협의회가 주최 · 주관 또는 승인하는 각종 대회의 모든 경기에 출전할 수 없다.

② 다만, 학생선수가 취득학점은 있지만 평균평점이 부여되지 않은 학기가 있는 등, 특별한 사정이 있는 경우, P(PASS)학점은 C^0로, NP(NON PASS) 또는 FAIL 학점은 0점으로 간주한다.

③ 대학은 학생선수의 학기별 성적 현황을 협의회 요청 시 협의회에 제출하여야 한다.

④ 협의회는 학생선수의 학습권 보장과 학사관리 정상화를 위하여 동 규정의 취지를 훼손하지 않는 범위 내에서 출전 불가 학생선수를 위한 합리적인 구제방안을 마련할 수 있다.

3 학생선수 최저학력 보장제 운영 내용

운영목적

- 학생선수 학습권 보장과 기초학력보장 프로그램 이수로 기초학력 신장

운영목적

- 초등학교 4학년~고등학교 3학년에 재학 중인 학생선수
  - 체육단체에 선수 등록 후 개별적으로 활동하는 학생선수 포함
  - 방송통신 중 · 고등학교 소속 학생선수 포함

적용 교과

※ 학교운동부 운영교는 반드시 연간운영계획 수립(학교장 결재) 시 최저학력제 적용과목을 명확하게 포함하고, 그 내용을 학생선수 및 보호자에게 적극적으로 안내

- 매 학기말 기준(지필평가 + 수행평가)
- 초 · 중학교(5과목) › 국어, 영어, 수학, 사회, 과학
  - 해당교과가 개설되지 않을 경우 해당교과군의 타교과로 대체 가능(학교장 사전 결재)
- 고등학교(3과목) › 국어, 영어, 사회
  - 영어, 사회 교과의 경우 수학, 과학 교과로 대체 가능(학교장 사전 결재)
  - 특성화고 국어, 영어, 사회 교과 미개설 학기는 전문교과로 대체 가능

최저학력 기준 성적

- 최저학력 판단 기준 성적(※특수교육대상자의 경우 단위학교 개별화교육위원회에서 별도로 판단)
  - 초등학교 : 학교별 여건에 맞게 담임교사, 교과전담교사의 평가 기록부, 수행평가 결과, 교사 의견서 등을 학업성적관리위원회에 제출하여 학생의 최저학력 도달 여부를 심의하여 도달 여부 결정*

  *6학년 2학기까지 최저학력 미도달에 따른 기초학력보장 프로그램 이수 철저
  - 중학교(자유학기 제외) : 소속 학교의 해당학년 학기별 교과 평균성적의 40%
    (예시) 해당학년 평균성적이 70점일 경우 40%(28점)
  - 고등학교 : 소속 학교의 해당학년 학기별 교과 평균성적의 30%
    (예시) 해당학년 평균성적이 70점일 경우 30%(21점)

※ 학생선수가 상급학교에 진학한 경우 전년도 성적(초등학교 6학년 2학기, 중학교 3학년 2학기)으로 최저학력 도달 여부 확인(초 · 중학교에서는 상급학교의 최저학력기준 도달 여부 확인 요청 시 적극 협조)

기초학력 보장 프로그램 운영

- 소속 학교의 해당학년 학기별 교과 평균성적의 40%(중), 30%(고) 미만(초등학교는 별도 심의)일 경우 별도의 기초학력보장 프로그램을 학기말 성적 공개 시점부터 방학 종료 전까지 의무 이수
  - 초 · 중학교(교과별 12시간씩), 고등학교(교과별 20시간씩): 최대 60시간
  - 기초학력보장 프로그램 운영 자체 계획 수립
  - e-School의 Run-up 과정 활용 가능

※ 수업결손 보충학습 프로그램과 기초학력보장 프로그램은 별도 운영

4 최저학력 미도달 학생선수 대회 참가 제한 강화조치 시행

근거

- 학교체육진흥법 제11조 제1항(2021. 3. 23. 일부개정, 2024. 3. 24. 시행)

※ 교육부 인성체육예술교육과-117(2024. 1. 10.)

시행내용

- 초등학교 및 중학교에 재학 중인 학생선수는 최저학력 미도달 시 기초학력보장 프로그램을 이수하더라도 다음 학기 대회 참가 제한(고등학생은 이수 시 참가 가능)

시행시기

- 2024. 3. 24.(일)

기준성적

- 2024학년도 1학기 성적부터 적용(1개 교과라도 최저학력기준에 도달하지 못하면 해당 학기는 최저학력기준에 도달하지 못한 것으로 판단)

적용대회

- 초등학교 및 중학교에 재학 중인 학생선수는 2024학년도 1학기에 학생선수 최저학력 기준 미도달 시 2024.9.1.~2025.2.28. 기간 중 개최되는 대회 참가 불가

MEMO

체육관련 진로 정보

가 체육관련 직업군 분류

High Competence	일반직	일반직	일반직	기술발달
01 사업관리	02 경영, 회계, 사무 (5)	04 교육, 자연, 사회과학(5)	05 법률, 경찰, 소방 (5)	06 보건, 의료 (5)
도전 Challanging	일반 Common	일반 Common	일반 Common	기회 Opportunity
• 국제기구행정가 • 생활체육행정가 • 스포츠산업전문가 • 체육기관단체장	• 스포츠구단주 • 스포츠센터경영자 • 스포츠용품기업가 • 스포츠행정사무원 • 체육지도교육업체경영자 (유아체육/종목학원)	• 체육교사 • 체육대학교수 • 체육진로잡카운슬러 • 노인스포츠지도사 • 스포츠전문연구원	• 경찰공무원 • 보디가드(경호원) • 소방공무원 • 스포츠전문법조인 • 직업군인	• 스마트헬스케어매니저 • 수중재활운동사 • 스포츠컨디셔너 • 운동처방사 • 재활운동치료사
교육+행정 +마케팅	교육 +실기/기술	교육 +실기/기술	교육 +실기/기술	교육+연구/개발 +지도

수명증가	삶의 가치	High Competence	생활소비수준향상	미개척분야
07 사회복지, 종교 (4)	08 문화, 예술, 디자인, 방송 (6)	10 영업판매 (4)	12 여행, 오락, 스포츠 (4)	18 섬유, 의복 (3)
도전 Challanging	유망 Promising	기회 Opportunity	유망 Promising	기회 Opportunity
• 노인체육복지사 • 특수체육지도자 • 장애인체육행정가 • 스포츠복지사	• 스포츠마케터 • 스포츠아나운서 • 스포츠에이전트 • 스포츠전문PD • 스포츠평론가 • 이색스포츠기획자	• 스포츠회원권중개인 • 스포츠용품판매인 • 스포츠콘텐츠판매인 • 의료장비기술영업원	• 아웃도어인스트럭터 • 레크레이션강사 • 프로선수 • 경기감독/코치	• 페도티스트 (신발치료사) • 스포츠의류디자이너 • 기능성스포츠의류 개발자
교육+실기/기술 +행정	실기/기술+엔터테인먼트 +마케팅	엔터테인먼트+마케팅 +생산	실기/기술+엔터 +마케팅	연구/개발 +생산

4차산업혁명	ICT 기술발달	Niche market	자원고갈, 안전교육	
19 전기, 전자 (4)	20 정보, 통신 (5)	22 인쇄, 공예 (4)	23 환경, 에너지, 안전 (4)	
도전 Challanging	유망 Promising	도전 Challanging	기회 Opportunity	
• 경기장설비기술자 • e스포츠맵디자이너 • 훈련용소프트웨어 개발자 • 스마트헬스케어기기 개발자	• 스포츠빅데이터기획 분석가 • 스포츠해설위원 • SNS스포츠전문가 • 스포츠무인항공 촬영기사 • 스포츠기록분석연구원	• 스포츠전문서적출판인 • 스포츠문화여가출판인 • 융복합스포츠출판인 • 체육지도교재에디터	• 산악안전요원 • 해양산업잠수사 • 아쿠아리스트 • 인명구조원 (라이프가드)	
연구/개발 +생산	연구/개발+엔터테인먼트 +마케팅	연구/개발+엔터테인먼트 +마케팅	실기/기술 +연구/개발	

체육기관단체장

NCS 분류

대분류	중분류	소분류	직업명
사업 관리	사업 관리	프로젝트 관리	체육기관 단체장

관련 기관(취업처)

- 국민체육진흥공단, 대한체육회, 스포츠구단, 경기종목연맹, 지역 · 종목별 연맹 등

관련 학과

- 체육학과, 체육교육학과, 사회체육학과, 생활체육학과, 스포츠경영학과 등

관련 분야

- 각종 지방자치단체, 국민체육센터, 국제경기연맹, 체육관련 공기업 소속 공무원 등

스포츠 영어

- leader, head(of a group) : 단장
- sports center : 다양한 체육시설 및 운동기구를 갖춘 체육관
- organ : 기관, 조직

지역사회의 주민들을 위한 다양한 체육프로그램 보급

하는 일

- 체육기관에 소속되어 스포츠 활동이 일상생활에 정착할 수 있도록 필요한 시설 및 조건 정비
- 지역사회 생활의 특수성을 고려하여 다양한 체육행사와 프로그램을 기획 및 운영하여 국민의 건강하고 활기찬 삶의 질 향상에 기여
- 국민체력증진을 위한 체력관리 및 생활체육프로그램 개발 및 보급

요구 자격

- 국가자격증 스포츠지도사(1급) 등과 같은 전문적인 체육관련 자격증과 행정학적 전문지식이 요구됨
- 여러 기관과 사람간의 이해관계와 요구를 중재하고 단체의 내·외부적인 사항들을 총괄하여 운영할 수 있는 종합적인 능력
- 소속 기관의 성격에 맞는 다양한 직무와 업무에 대한 이해를 바탕으로 건설적인 아이디어를 창출할 수 있는 능력

직업 전망

향후 5년

스포츠에 대한 관심과 발전으로 인하여 여러 체육기관들이 생겨나고 있지만 한 단체의 단장의 절대적인 수가 많지 않으며, 일자리의 수 또한 증대되지는 않을 것으로 예측됨

미래

삶의 질 향상을 위하여 개인 및 정부 차원에서 체육활동은 적극적으로 장려될 것으로 보이며 그에 따른 체육단체의 수도 증대될 것으로 보임. 따라서 다양한 체육기관에 소속되어 근무할 수 있는 기회 또한 증가할 것으로 사료됨.

스포츠산업전문가

NCS 분류

대분류	중분류	소분류	직업명
사업 관리	사업 관리	프로젝트 관리	스포츠산업 전문가

관련 기관(취업처)

- 국민체육진흥공단, 대한체육회, 문화체육관광부 등 체육관련 공기업, 대학교수 및 연구원, 스포츠를 통해 이윤을 창출하기 위한 다양한 기업

관련 학과

- 체육학과, 사회체육학과, 스포츠산업학과, 경영학과, 디지털정보학과, 미디어학과 등

관련 분야

- 스포츠마케팅관리자, 스포츠에이전트, 스포츠컨설팅, 스포츠프로그래머, 스포츠저널리스트, 스포츠기획자 등

스포츠 영어

- sports industry : 스포츠산업
- The Fourth Industrial Revolution : 4차산업혁명
  - 첨단 정보통신기술(인공지능, 사물인터넷, 빅데이터 등)이 다양한 분야와의 융복합을 통하여 혁신적인 변화를 이끌어내는 차세대 산업혁명

스포츠산업분야 활성화를 위한 다양한 과제 해결

하는 일

- 스포츠산업 정착을 위한 스포츠 산업 분야 연구□관리 및 방향제시
- 각종 체육활동 활성화, 스포츠용품 판매확대, 스포츠 이벤트 증대, 스포츠 산업 분야 확대방안 제시
- 스포츠산업 활성화를 위한 기획 및 나아갈 방향을 제시
- 스포츠산업 인재양성 방안 및 미래 스포츠산업의 비전을 제시하여 스포츠산업을 선도해 나가는 역할

요구 자격

- 체육분야에 대한 전문적인 지식 뿐 아니라 경제, 경영, 방송미디어, 관광, IT 등 다양한 분야에 대한 이해를 통하여 융합할 수 있는 능력
- 시대적 요구에 능동적으로 대처하고 산업 분야를 선도할 수 있는 학문적 이론과 창의적 리더십
- 여러 나라 전문가들과 함께 협업할 수 있는 의사소통능력 및 언어구사능력

직업 전망

향후 5년

스포츠산업의 가파른 성장세에 따른 스포츠산업의 현재 상황 공유 및 미래 예측에 대한 필요성이 증대됨에 따른 다양한 스포츠산업 분야의 전문가가 필요할 것으로 사료됨

미래

스포츠 관람, 용품 등 전통적인 스포츠산업이 4차산업혁명과 더불어 디지털 비즈니스와 융합되면서 세분화 및 구체화되는 추세를 바탕으로 스포츠와 다양한 기술의 융 · 복합 사업 및 고부가가치 스포츠산업이 발전될 것으로 예측됨에 따라 일자리 창출 또한 증대될 것으로 예측됨

스포츠센터경영자

NCS 분류

대분류	중분류	소분류	직업명
경영회계 사무리	기획 사무	경영 기획	스포츠센터 경영자

관련 기관(취업처)

- 복합스포츠센터, 국립·시립·구립 스포츠센터, 스포츠체험센터, 청소년수련관·사회복지관 내 체육센터 등

관련 학과

- 체육학과, 사회체육학과, 체육교육과, 레저스포츠학과, 스포츠산업학과, 경영학과 등

관련 분야

- 스포츠용품 기업가, 스포츠컨디셔너, 스마트헬스케어매니저, 스포츠카운슬러, 스포츠산업전문가 등

스포츠 영어

- sports complex : 스포츠 종합단지
- sports center : 스포츠 센터
- gym, gymnasium : (학교 등의) 체육관, 헬스클럽

스포츠센터의 이윤창출과 고객만족 두 마리 토끼를 잡아요.

하는 일

- 스포츠센터 시설 및 프로그램을 기획하며 다양한 분야의 강사 관리
- 고객들이 운동할 수 있는 스포츠센터 설계 및 각종 기자재 구입 등 스포츠센터 운영 전반을 감독 · 관리
- 스포츠센터의 이윤창출을 위하여 다양한 마케팅 활동 및 회원 유치를 위한 영업 기획
- 고객만족도를 높이기 위한 효율적인 고객관리 대책 간구

요구 자격

- 경영학과 체육학이 융합된 분야이므로 관련 전공의 이론적인 배경과 실무경험이 요구됨
- 시설운영 및 설비에 대한 지식이 필요하며 매출증대를 위한 마케팅적 사고가 요구됨
- 생활스포츠에 대한 이해를 바탕으로 종목별 최신 경향과 흐름을 읽을 수 있는 능력이 요구됨

직업 전망

향후 5년

건강에 대한 관심이 높아지면서 대형스포츠센터 이외에도 종목별 소규모 스포츠시설들이 생겨나고 있기 때문에 일자리의 수는 증가할 것으로 예측된다.

미래

미래에도 삶의 질 향상에 따른 개인의 건강관리에 대한 수요가 증가하면서 다양한 형태의 스포츠시설들이 생겨날 것으로 예측된다. 대형스포츠센터경영자 이외에도 창업을 통한 일자리 창출이 활발하게 생겨날 것으로 예측된다.

스포츠용품기업가

NCS 분류

대분류	중분류	소분류	직업명
경영회계 사무리	기획 사무	경영 기획	스포츠용품 기업가

관련 기관(취업처)

- 스포츠용품기업, 스포츠마케팅사, 창업관련 기업, 스포츠용품 유통전문회사 등

관련 학과

- 체육학과, 스포츠마케팅학과, 스포츠산업학과, 경영학과 등

관련 분야

- 스포츠 마케터, 스포츠용품 판매업, 스포츠용품 개발업 등

스포츠 영어

- sports equipment : 스포츠 용품
- goods : 용품, 상품
- entrepreneur : 기업가(사업가)

스포츠용품 기획을 통한 이윤창출

하는 일

- 스포츠용품산업시장에서 이윤창출을 위한 스포츠용품 제작 및 판매, 영업활동 등 전반적인 분야에 대한 관리
- 제조한 스포츠용품의 국내 및 해외시장 진출을 위한 시장분석 및 제품분석, 마케팅활동
- 스포츠용품 제조에 지나친 자본주의적 상품화 방지를 위한 사회적 공헌활동

요구 자격

- 전문적인 경영지식과 함께 스포츠 시장에 대한 높은 이해도가 요구됨
- 미래지향적인 선구자적 사고가 필요하며, 스포츠뿐 아니라 시장의 경제적 상황과 흐름을 읽는 능력이 요구됨
- 고객의 요구를 충족시킬 수 있는 제품 제작 및 타사 제품과 차별화된 스포츠용품제작을 위한 마케팅 역량이 요구됨

직업 전망

향후 5년

기존의 스포츠용품시장과 더불어 새로운 스포츠들이 지속적으로 시장에 유입되면서 스포츠용품시장의 규모가 확대되고 있기 때문에 관련 일자리의 수도 증가할 것으로 예측된다.

미래

스포츠에 참여하는 개인의 경제적 능력이 향상됨에 따라 양질의 스포츠용품에 대한 관심 또한 지속적으로 증대되고 있다. 또한 새로운 기술이 적용된 스포츠용품이 계속 출시되고 있으며 스포츠용품시장도 계속 거대해지고 있기 때문에 미래에도 관련 직업의 전망도 밝을 것으로 보인다.

체육진로잡카운셀러

NCS 분류

대분류	중분류	소분류	직업명
교육자연 사회과학	평생 교육	평생교육 운영	체육진로 잡 카운셀러

관련 기관(취업처)

- 진로상담기관, 청소년수련원, 잡카운셀러 관련 창업 등

관련 학과

- 교육심리학과, 사회복지학과, 심리학과, 체육교육학과, 가족복지학과, 청소년학과 등

관련 분야

- 전문상담사, 체육교사, 체육대학교수, 청소년 상담사 등

스포츠 영어

- counsellor, consultant : 상담사
- counsel, consult : 상담을 하다.
- psychology : 심리학
- job : 직업
- career : 진로

개인 진로의 청사진을 그려요!

하는 일

- 상담 대상에게 체육진로와 관계된 미래의 방향을 제시해주고 정보를 제공
- 성격, 적성, 지능, 신체적, 정신적인 부분을 분석하고 심리검사 및 상담프로그램을 활용하여 적합한 진로를 제시
- 상담 대상의 적성, 전공, 학력, 나이, 성별, 진로희망 등을 고려하여 구직활동을 도움

요구 자격

- 고졸 이상의 학력과 직업상담사 1급 또는 2급 자격증이 요구됨
- 교육심리학과, 사회복지학과, 심리학과 등 상담에 필요한 전공과 스포츠 진로 분야에 대한 전문적인 지식이 요구됨
- 내담자와의 관계형성을 위하여 자신의 감정과 행동을 통제할 수 있는 인내심과 성실성이 요구됨
- 상담에 대한 비밀유지 및 돌발 상황에 대한 대처능력이 요구됨

직업 전망

향후 5년

개인의 심리에 대한 중요성이 강조되면서 상담관련 직업이 증가되고 있다. 또한 올바른 진로선택을 위하여 전문가와의 상담 등을 통하여 진로를 결정하는 사례가 늘고 있기 때문에 향후 5년 전망을 긍정적으로 사료된다.

미래

삶의 질이 향상됨에 따라 시간이 지날수록 개인의 중요성이 강조될 것이며 그에 따른 투자 또한 증가할 것으로 예측된다. 따라서 개인의 진로선택이나 구직활동 등에 필요한 상담관련 일자리의 수도 지속적으로 증가할 것으로 보인다.

노인스포츠지도사

NCS 분류

대분류	중분류	소분류	직업명
교육자연 사회과학	평생 교육	평생교육 운영	노인스포츠 지도사

관련 기관(취업처)

- 실버타운, 재활센터, 요양병원, 노인복지센터, 노인전문병원 등 노인관련 일자리

관련 학과

- 노인체육학과, 노인복지학과, 사회체육학과, 체육학과, 레저스포츠학과 등

관련 분야

- 스포츠트레이너, 스포츠강사, 레크레이션강사, 재활운동치료사, 운동처방사 등

스포츠 영어

- senior : (계급, 지위가)고위의, (스포츠에서 상급 수준의)성인의, 연장자, 노인
- old person : 노인
- retirement : 은퇴

실버세대의 건강을 책임지는 도우미

하는 일

- 노인의 신체적 · 정신적 변화 등에 대한 지식을 갖추고 해당 자격종목에 대하여 노인을 대상으로 생활체육을 지도
- 노인체육 활동을 안전하게 즐길 수 있는 방법을 개발하고 재활 및 신체 능력 강화를 위한 프로그램 개발
- 노인스포츠 55개 종목 중 본인이 자격을 취득한 분야에 대한 지도

요구 자격

- 국민체육공단 등에서 시행하는 노인스포츠지도사 자격증이 요구됨
- 필수인 노인체육론, 선택과목인 스포츠심리학, 운동생리학, 스포츠사회학, 운동역학, 스포츠교육학, 스포츠윤리, 한국체육사 7과목 중 4과목 선택하여 기준점을 통과해야함
- 일반인 대상이 아닌 노인을 대상으로 하기 때문에 학습자의 체력을 고려한 지도가 요구됨

직업 전망

향후 5년

노령화 사회로 진입하게 되며 노인스포츠 분야에 대한 수요가 증가하고 있기 때문에 일자리의 전망은 밝을 것으로 사료된다. 또한 갈수록 노인 인구가 늘어나고 있기 때문에 우리 사회에서 노인체육의 중요성은 증대되고 있는 추세이다.

미래

인구의 고령화로 인하여 관련 직업의 수가 증가할 것으로 보인다. 또한 과거의 노인들과 다르게 더욱 활동적이고 다양한 종목의 여가를 즐기려고 하는 추세가 증가되고 있기 때문에 다양한 종목의 일자리가 지속적으로 창출될 것으로 보인다.

경찰공무원

시민의 생명과 안전을 책임지는 포돌이

하는 일

- 국민의 생명과 재산을 보호하는 역할을 하며, 범죄 수사를 통해 범인을 검거하고 안전한 사회 구축
- 사이버범죄 수사 또는 중요 인사의 경호, 치안 관련 업무를 수행
- 교통사고조사 및 원활한 교통관리를 위한 업무를 수행
- 시민에게 불편함을 제공하는 불법행위 및 신고에 대한 해결 업무

요구 자격

- 경찰공무원 채용시험이나 경찰간부후보생 채용시험에 합격자격이 요구됨
- 경찰대학에 입학하여 졸업 후 임용
- 강한 체력과 정신력, 준법정신과 빠른 판단력이 요구됨

NCS 분류

대분류	중분류	소분류	직업명
법률경찰 소방교도국방	법률	법무	경찰 공무원

관련 기관(취업처)

- 경찰청, 경찰서, 지서파출소, 교통센터 등

관련 학과

- 경찰학과, 경찰행적학과, 해양경찰학과, 체육학과, 경호학과 등

관련 분야

- 청원경찰, 경호원, 교□□□3ㅗ과ㄴ 무인경비시스템종사원, 경비원, 소방공무원, 해양경찰, 인명구조원 등

스포츠 영어

- police officer : 경찰관
- policeman : 경찰공무원
- traffic police : 교통경찰
- police force : 경찰력

직업 전망

향후 5년

경찰업무에 종사하는 취업자 수가 연 1.5%씩 증가하고 있으며, 사이버 범죄 및 안전관련 사고가 증가함에 따라 더욱 많은 인력이 요구될 것으로 보인다.

미래

4차산업혁명 시대에 직면함에 따라 비교적 간단한 업무에 대해서는 사무자동화가 이루어질 것으로 보인다. 따라서 경찰업무 중에서도 AI 등으로 대체할 수 있는 일자리의 수는 감소할 것으로 사료된다. 하지만 AI가 대체할 수 없는 많은 인력이 요구되는 일자리는 지속적으로 증가할 것으로 보인다.

스포츠전문법조인

NCS 분류

대분류	중분류	소분류	직업명
법률경찰 소방교도국방	법률	법무	스포츠 전문 법조인

관련 기관(취업처)

- 로펌회사, 개인법률사무소, 스포츠에이전트사, 스포츠마케팅회사 등

관련 학과

- 법학과, 스포츠마케팅학과, 경영학과 등

관련 분야

- 변호사, 검사, 국제행정가 등

스포츠 영어

- lawyer : 변호사
- court : 법정
- legal : 합법의
- illegal : 불법의
- judge : 판사

스포츠 선수들에게 도움을 주는 법률전문가

하는 일

- 일반적으로 선수들이 접하기 어려운 법률 및 소송에 대한 법률적 자문 제공
- 선수나 구단에 부당한 계약이 이루어지지 않도록 관리
- 스포츠와 관련된 법적 분쟁을 조율하고 해결

요구 자격

- 법률에 대한 폭넓은 지식 및 실무경험이 요구됨
- 전문법조인으로 활동하기 위한 사법시험 응시자격 및 합격증이 요구됨
- 스포츠에 대한 전문적인 지식과 담당하는 종목에 대한 이해를 통한 변호를 의뢰한 의뢰인에게 양질의 서비스를 제공할 수 있어야 함

직업 전망

향후 5년

로스쿨 등의 졸업생들이 증가하며, 그에 따른 법조인의 수도 증가하고 있는 추세이다. 하지만 많은 공급에 따른 희소성이 감소하면서 경쟁이 치열해지고 수임료 또한 낮아지는 추세이다.

미래

삶의 질 향상으로 인하여 스포츠 뿐 법조인의 수요가 증대될 것으로 보인다. 하지만 과거보다 공급의 수가 많이 증가하여 같은 업종 종사자끼리의 경쟁이 치열해질 것으로 보인다. 또한 이러한 추세에서 과거처럼 다양한 분야가 아닌 한 분야의 전문성을 가진 법조인의 수가 증가할 것으로 예측된다.

스마트헬스케어매니저

NCS 분류

대분류	중분류	소분류	직업명
보건 의료	보건	의료기술 지원	스마트 헬스케어매니저

관련 기관(취업처)

- 스포츠센터, 각종 스포츠연구소, 스마트헬스 기기 제조업체 등

관련 학과

- 컴퓨터 관련 공학계열학과, 체육학과, 스포츠의학과, 물리치료학과, 재활치료학과 등

관련 분야

- 제약분야, IT분야, 건강관리, 컴퓨터프로그래머, 웹프로그래머, 운동처방사 등

스포츠 영어

- ubiquitous : (라틴어)언제 어디에서나 존재한다.
  – 언제 어디서나 환경에 구애받지 않고 컴퓨터나 IT 기계와 접속할 수 있도록 환경을 구축하는 시스템을 말한다.
- u-health care : 유무선 네트워크 시스템을 활용하여 언제 어디서나 건강관리를 받는 시스템

언제 어디서나 편리하게 운동할 수 있도록 도움을 드려요

하는 일

- 스마트헬스케어 서비스를 활용하도록 다양한 기자재들을 연구하고 개발함
- IT 기술을 활용하여 사람들의 신체적 능력을 측정하고 건강을 위한 기능 연구 및 적용
- 건강측정기나 휴대용 웨어러블기기 등을 이용하여 개인의 운동량 및 심장박동 등을 측정할 수 있도록 다양한 장비를 개발

요구 자격

- 업무특성상 공학 관련 학과를 졸업하는 것이 유리함
- 스마트기기와 스포츠지도에 능숙해야하며 건강관리를 위한 의료 및 체육지식이 요구됨
- 데이터 기반의 분석능력 및 문제해결능력이 요구됨

직업 전망

향후 5년

건강에 대한 관심이 높아지면서 휴대용 웨어러블기기 및 기타 IT를 활용한 건강관리제품들이 많이 생겨나고 있는 추세로 미루어 보았을 때 관련 직종의 일자리 수가 지속적으로 증가할 것으로 예측된다.

미래

4차산업 및 유비쿼터스 시대를 맞이하여 새로운 기술의 개발 속도가 점점 빠르게 진행되고 있는 추세이며, 가장 활발한 연구가 진행되는 분야가 인간의 건강에 대한 분야이므로 미래의 직업전망 또한 매우 밝을 것으로 보인다.

수중재활치료사

NCS 분류

대분류	중분류	소분류	직업명
보건 의료	보건	의료기술 지원	수중재활 치료사

관련 기관(취업처)

- 재활치료센터, 수영장, 종합병원, 한의원, 요양센터 등

관련 학과

- 특수체육학과, 물리치료학과, 스포츠의학과, 재활치료학과, 간호학과 등

관련 분야

- 병원, 국가대표 선수촌, 스포츠컨디셔너, 장애아동 복지시설, 노인복지시설, 퍼스널 트레이너, 운동처방사 등

스포츠 영어

- aqua rehabilitation : 수중 재활

물속에서 자유롭게 운동하고 근력도 키워요

하는 일

- 수중장비를 이용하여 신체교정운동 및 재활훈련을 실시하며 이에 따른 의료장비사용과 물리요법적 치료를 병행
- 근골격계 및 피부계를 검사하여 환자의 상태를 파악하고, 환자의 상태에 맞는 재활프로그램을 제작하여 실행
- 마비나 관절질환 등 근골격계 이상으로 인하여 지상에서 재활치료가 어려운 환자들에게 물의 부력을 이용하여 편한 움직임을 돕고, 물의 저항을 이용하여 근력을 향상시킬 수 있는 재활치료를 도움

요구 자격

- 특수한 환경에서 근무하기 때문에 관련 전문적인 지식과 자격증이 요구됨
- 신체적으로 불편한 환자를 치료하기 때문에 봉사정신 및 배려정신이 요구됨
- 재활에 대한 의학적 지식과 더불어 효율적인 치료를 위하여 환자와의 원활한 의사소통능력이 요구됨

직업 전망

향후 5년

최근 수중재활치료는 근골격계 환자 뿐 아니라 고령자, 임산부 등의 비장애인들의 참여가 지속적으로 증가하는 추세에 따라 전문적인 지식과 치료방법을 바탕으로 운동을 돕는 수중재활치료사와 수중재활치료운동사의 수요가 증가하고 있다.

미래

수중활동을 통하여 얻을 수 있는 장점들을 활용한 새로운 치료방법 중에 하나인 수중재활치료는 앞으로도 꾸준히 수요가 증가할 것으로 예측되며, 더욱 다양한 방법이 개발되어 환자들과 운동을 필요로 하는 사람들에게 많은 도움을 줄 것으로 예측된다.

장애인체육행정가

NCS 분류

대분류	중분류	소분류	직업명
사회복지 종교	사회 복지	사회복지 정책	장애인 체육 행정가

관련 기관(취업처)

- 대한장애인체육회, 시도장애인체육회 각종 장애인협회, 장애인 경기종목연맹, 장애인복지관, 사회복지시설 등

관련 학과

- 특수체육교육학과, 체육교육학과, 체육학과, 행정학과, 사회체육학과, 사회복지학과 등

관련 분야

- 스포츠행정가, 스포츠정책연구원, 대한체육회, 특수학교 등

스포츠 영어

- administration : 행정
- administration of special physical
- education : 장애인 체육 행정

장애인의 건강과 행복을 위한 다양한 제도 지원

하는 일

- 장애인들이 즐길 수 있는 장애인체육을 보급하고 안내하며 종목별 지도자를 통하여 장애인체육의 전반적인 발전을 도모
- 장애인체육의 활성화와 교류 지원
- 장애인 경기단체의 사업과 활동에 필요한 지원 계획 수립 및 운영
- 장애인 선수 및 장애인 생활체육 진흥사업 실행

요구 자격

- 체육학에 대한 전반적인 지식과 특수체육, 사회복지와 같은 전문적인 이론공부가 요구됨
- 장애인 체육 활성화를 위한 다양한 정책 운영을 위한 계획수립능력
- 수요자에게 만족도가 높은 프로그램을 지원하기 위한 의사소통능력 및 이해력

직업 전망

향후 5년

장애인들의 복지에 대한 관심이 증가하면서 다양한 체육활동을 지원할 수 있는 연맹, 단체들이 많이 생겨났으며 그에 따른 관련 일자리도 증가할 것으로 보인다.

미래

과거에는 장애인에 대한 체육활동의 관심도가 높지 않았지만 시간이 지나면서 점점 장애인의 복지에 대한 관심도가 증가하고 있다. 이에 따라 관련 직업도 증가하고 있으며, 미래에는 더욱 다양하고 전문적인 관련 일자리들이 생겨날 것으로 보인다.

스포츠복지사

NCS 분류

대분류	중분류	소분류	직업명
사회복지 종교	사회 복지	사회복지 서비스	스포츠 복지사

관련 기관(취업처)

- 사회복지관, 청소년수련원, 한국스포츠복지진흥원, 체육교육업체 등

관련 학과

- 사회체육학과, 레저레크레이션학과, 청소년지도학과, 사회복지학과 등

관련 분야

- 노인스포츠지도사, 스포츠행정사무원, 유아체육학원, 동주민센터 등

스포츠 영어

- welfare : 복지

누구나 평등하게 스포츠를 즐길 수 있도록 돕는 도우미

하는 일

- 스포츠 소외 계층인 사회적 약자를 대상으로 스포츠를 통해 삶의 질 향상과 건강한 생활을 유지할 수 있도록 지도
- 스포츠 복지사업을 목표로 생활체육 활성화에 따른 스포츠 인구의 증대를 위한 다양한 활동 지원
- 요양보호사활동을 통하여 노인들이 불편 없이 활동하도록 스포츠를 통해 건강회복을 도와주는 역할

요구 자격

- 한국스포츠복지진흥원의 스포츠복지사 자격 취득(3급 응시자격은 19세 이상 성인, 2급 응시자격은 2년 이상 스포츠 관련학과 재학생 및 졸업생, 생활스포츠지도자나 경기지도자 자격증 소지자, 스포츠 지도 2년 이상 경력자)
- 체육학, 사회복지학, 특수체육 등과 같은 분야에 대한 전반적인 전공지식
- 다양한 전공 실기 능력 및 지도력이 요구됨

직업 전망

향후 5년

스포츠 저변 확대를 위하여 스포츠에서 소외될 수 있는 사회적 약자 계층에게도 다양한 스포츠 참여기회를 제공하기 위한 다양한 정책이 실현되고 있기 때문에 일자리의 수가 증가할 것으로 보인다.

미래

스포츠의 긍정적인 효과를 모든 국민이 평등하게 누릴 수 있도록 다양한 복지정책이 실현되고 있으며, 향후 스포츠의 접근성이 더욱 용이해질 것으로 보이기 때문에 관련 직업의 전망이 밝을 것으로 보인다.

이색스포츠기획자

NCS 분류

대분류	중분류	소분류	직업명
문화예술 디자인 방송	문화 예술	문화예술 경영	이색 스포츠 기획자

관련 기관(취업처)

- 스포츠용품제작기업, 체육지도교육업체, 스포츠문화센터 등

관련 학과

- 체육학과, 사회체육학과, 레저스포츠학과, 스포츠산업학과 등

관련 분야

- 유아체육학원, 레저스포츠 강사, 레크레이션 강사 등

스포츠 영어

- newsports : 뉴스포츠
  - 국제공인대회에서 공식적으로 채택되지 않은 경기로 기존의 종목을 개량하거나 비슷한 경기를 새로 만들어 누구나 즐기기 쉽게 만든 새로운 종목

나만 경험할 수 있는 짜릿한 재미를 선사해요

하는 일

- 기존에 존재하는 스포츠를 변형하거나 새로운 스포츠를 만드는 기획자
- 스포츠 활동을 어렵게 생각하는 많은 사람들에게 참여의식을 높이고 쉽고 안전하게 스포츠를 즐길 수 있도록 유도
- 빠르게 변화하는 시대에 다양한 종목들을 개발하여 스포츠에 대한 새로운 경험을 즐길 수 있도록 지도
- 언제 어디서나 쉽게 즐길 수 있는 다양한 종목의 개발

요구 자격

- 체육학 및 레저스포츠와 관련된 이론과 실무경험이 요구됨
- 뉴스포츠 개발을 위한 기존 종목의 경험과 개선점을 찾아 발전시킬 수 있는 창의력
- 대중들에게 쉽게 소개하고 해당 종목이 인기를 끌 수 있도록 수요자들을 객관적으로 분석할 수 있는 분석력

직업 전망

향후 5년

지속적으로 뉴스포츠 종목의 개발 및 보급 등의 발전이 이루어졌고, 그에 따른 종목들의 지도자들도 새로운 일자리를 찾을 수 있게 되었다. 또한 개인의 중요성이 강조되면서 새로운 경험에 대한 수요가 증가하고 있기 때문에 관련 일자리의 수는 증가할 것으로 보인다.

미래

이색체험에 대한 수요가 지속적으로 증가하고 있고, 인구의 노령화에 따라 기존의 운동 종목들에 대한 위험부담 때문에 스포츠 참여를 어려워하던 시절에서 새로운 스포츠를 통하여 건강과 즐거움을 찾을 수 있는 다양한 종목들이 개발되고 있기 때문에 직업 전망은 밝을 것으로 보인다.

스포츠콘텐츠판매인

NCS 분류

대분류	중분류	소분류	직업명
사업 관리	사업 관리	프로젝트 관리	생활체육 행정가

관련 기관(취업처)

- 국민체육진흥공단, 대한체육회, 스포츠구단, 경기종목연맹, 지역 · 종목별 연맹 등 각종 체육관련 기업

관련 학과

- 체육학과, 사회체육학과, 생활체육학과, 스포츠경영학과, 레저스포츠학과, 해양스포츠학과, 스포츠산업학과 등

관련 분야

- 체육관련 공기업 및 사기업 경영자 · 종사자, 스포츠마케터, 스포츠정책연구원 등

스포츠 영어

- administration : 행정
  - 법의 규제 하에 국가나 정부의 정책 또는 공익을 위하여 행하는 국가 작용
- administration of physical education : 체육 행정
  - 체육에 관한 행정 또는 체육을 위한 행정

국민의 건강과 체력향상을 위한 생활체육 관련 서비스 제공

하는 일

- 국민에게 생활체육을 보급하고 안내하며 종목과 소비자를 연결하여 생활체육의 전반적인 발전을 도모
- 종목별 생활체육 담당기관 및 협회에 대한 협조 및 지원
- 지역별 생활체육 활성화 방안 간구 및 지역별 격차 해소
- 생활체육 정부사업 및 민간사업 운영 계획 수립 및 운영

요구 자격

- 체육학에 대한 전박적인 지식과 스포츠 행정, 스포츠 지도, 스포츠 경영관리와 같은 전문적인 이론 공부가 요구됨
- 여러 기관과 사람 간의 이해관계와 요구를 중재하고 조화롭게 해결할 수 있는 대인관계능력
- 예산 관련 업무를 집행함에 있어 필요한 법률, 회계 능력

직업 전망

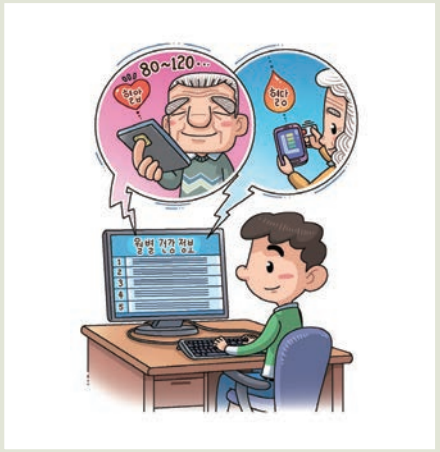
향후 5년

대중의 스포츠에 대한 관심과 참여가 지속적으로 향상되고 있기 때문에 앞으로도 관련 일자리가 증대될 것으로 보인다.

미래

삶의 질 향상을 위하여 개인 및 정부 차원에서 체육활동은 적극적으로 장려될 것으로 판단된다. 이에 따라 스포츠 시장과 스포츠 산업현장은 다양해질 것이고 관련 업무를 진행하는 일자리와 고용 기회도 확대될 것으로 보인다.

의료장비기술영업원



NCS 분류

대분류	중분류	소분류	직업명
사업 관리	사업 관리	프로젝트 관리	생활체육 행정가

관련 기관(취업처)

- 국민체육진흥공단, 대한체육회, 스포츠구단, 경기종목연맹, 지역 · 종목별 연맹 등 각종 체육관련 기업

관련 학과

- 체육학과, 사회체육학과, 생활체육학과, 스포츠경영학과, 레저스포츠학과, 해양스포츠학과, 스포츠산업학과 등

관련 분야

- 체육관련 공기업 및 사기업 경영자 · 종사자, 스포츠마케터, 스포츠정책연구원 등

스포츠 영어

- administration : 행정
  - 법의 규제 하에 국가나 정부의 정책 또는 공익을 위하여 행하는 국가 작용
- administration of physical education : 체육 행정
  - 체육에 관한 행정 또는 체육을 위한 행정

국민의 건강과 체력향상을 위한 생활체육 관련 서비스 제공

하는 일

- 국민에게 생활체육을 보급하고 안내하며 종목과 소비자를 연결하여 생활체육의 전반적인 발전을 도모
- 종목별 생활체육 담당기관 및 협회에 대한 협조 및 지원
- 지역별 생활체육 활성화 방안 간구 및 지역별 격차 해소
- 생활체육 정부사업 및 민간사업 운영 계획 수립 및 운영

요구 자격

- 체육학에 대한 전박적인 지식과 스포츠 행정, 스포츠 지도, 스포츠 경영관리와 같은 전문적인 이론 공부가 요구됨
- 여러 기관과 사람 간의 이해관계와 요구를 중재하고 조화롭게 해결할 수 있는 대인관계능력
- 예산 관련 업무를 집행함에 있어 필요한 법률, 회계 능력

직업 전망

향후 5년

대중의 스포츠에 대한 관심과 참여가 지속적으로 향상되고 있기 때문에 앞으로도 관련 일자리가 증대될 것으로 보인다.

미래

삶의 질 향상을 위하여 개인 및 정부 차원에서 체육활동은 적극적으로 장려될 것으로 판단된다. 이에 따라 스포츠 시장과 스포츠 산업현장은 다양해질 것이고 관련 업무를 진행하는 일자리와 고용 기회도 확대될 것으로 보인다.

아웃도어 인스트럭터

야외에서 즐기는 아웃도어 스포츠의 선구자

하는 일

- 실내스포츠나 활동이 아닌 야외에서 즐기는 아웃도어 스포츠 혹은 레저 활동 등을 좀 더 건강하고 안전하게 즐기도록 돕는 역할을 수행
- 혼자의 힘으로 배우기가 어렵고, 안전 확보를 필요로 하는 다양한 종목들에 대한 활동 지도
- 수준별 교육방법 기획 및 연수 진행

요구 자격

- 관련 종목의 선수 경력 또는 많은 경험을 바탕으로 하는 지도력
- 변수가 많은 야외활동에서 활동자의 안전을 도모해야하므로 상황판단능력 갖추는 것이 중요
- 활동계획을 세우기 위해 참여자뿐만 아니라 기타 시설 관리자 등과도 자주 의견을 교환해야 하므로 의사소통 능력을 갖추는 것이 중요

NCS 분류

대분류	중분류	소분류	직업명
여행·오락·스포츠	스포츠	스포츠 경기·지도	아웃도어 인스트럭터

관련 기관(취업처)

- 스포츠센터, 문화센터, 이벤트기획사, 청소년 수련원, 각종 스포츠 활동 시설, 유스호스텔 등

관련 학과

- 체육학과, 사회체육학과, 레저스포츠학과, 청소년지도학과, 레크레이션학과 등

관련 분야

- 레크레이션강사, 스포츠지도자, 레저스포츠 지도강사 등

스포츠 영어

- outdoor sports : 야외스포츠
- sports climbing : 인공암벽등반
- extreme sports : 스피드와 스릴을 만끽하는 신종 모험 레포츠(X-game)
- sky diving : 스카이 다이빙
- bungee jump : 번지점프
- rafting : 래프팅

직업 전망

향후 5년

기존에 즐길 수 있는 스포츠에서 벗어나 스릴 넘치는 다양한 스포츠 활동을 즐기기를 희망하는 수요자가 늘어남에 따라 관련 직업의 전망은 밝을 것으로 전망된다. 또한 수요에 맞추어 뉴스포츠들이 많이 생겨나고 있기 때문에 해당 분야의 지도자가 지속적으로 필요할 것으로 사료된다.

미래

개인의 문화적, 정신적 가치를 추구하고 다양한 활동을 체험하기를 희망하는 성향이 강해지면서 더욱 다양한 아웃도어 활동들이 생겨날 것으로 예측됨에 따라 미래에도 직업 전망을 밝은 편으로 사료된다.

기능성스포츠의류개발자

NCS 분류

대분류	중분류	소분류	직업명
사업 관리	사업 관리	프로젝트 관리	생활체육 행정가

관련 기관(취업처)

- 국민체육진흥공단, 대한체육회, 스포츠구단, 경기종목연맹, 지역 · 종목별 연맹 등 각종 체육관련 기업

관련 학과

- 체육학과, 사회체육학과, 생활체육학과, 스포츠경영학과, 레저스포츠학과, 해양스포츠학과, 스포츠산업학과 등

관련 분야

- 체육관련 공기업 및 사기업 경영자 · 종사자, 스포츠마케터, 스포츠정책연구원 등

스포츠 영어

- administration : 행정
  - 법의 규제 하에 국가나 정부의 정책 또는 공익을 위하여 행하는 국가 작용
- administration of physical education : 체육 행정
  - 체육에 관한 행정 또는 체육을 위한 행정

국민의 건강과 체력향상을 위한 생활체육 관련 서비스 제공

하는 일

- 국민에게 생활체육을 보급하고 안내하며 종목과 소비자를 연결하여 생활체육의 전반적인 발전을 도모
- 종목별 생활체육 담당기관 및 협회에 대한 협조 및 지원
- 지역별 생활체육 활성화 방안 간구 및 지역별 격차 해소
- 생활체육 정부사업 및 민간사업 운영 계획 수립 및 운영

요구 자격

- 체육학에 대한 전박적인 지식과 스포츠 행정, 스포츠 지도, 스포츠 경영관리와 같은 전문적인 이론 공부가 요구됨
- 여러 기관과 사람 간의 이해관계와 요구를 중재하고 조화롭게 해결할 수 있는 대인관계능력
- 예산 관련 업무를 집행함에 있어 필요한 법률, 회계 능력

직업 전망

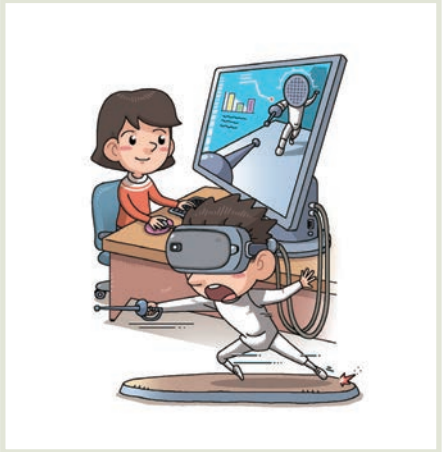
향후 5년

대중의 스포츠에 대한 관심과 참여가 지속적으로 향상되고 있기 때문에 앞으로도 관련 일자리가 증대될 것으로 보인다.

미래

삶의 질 향상을 위하여 개인 및 정부 차원에서 체육활동은 적극적으로 장려될 것으로 판단된다. 이에 따라 스포츠 시장과 스포츠 산업현장은 다양해질 것이고 관련 업무를 진행하는 일자리와 고용 기회도 확대될 것으로 보인다.

훈련용소프트웨어개발자



NCS 분류

대분류	중분류	소분류	직업명
사업 관리	사업 관리	프로젝트관리	생활체육 행정가

관련 기관(취업처)

- 국민체육진흥공단, 대한체육회, 스포츠구단, 경기종목연맹, 지역 · 종목별 연맹 등 각종 체육관련 기업

관련 학과

- 체육학과, 사회체육학과, 생활체육학과, 스포츠경영학과, 레저스포츠학과, 해양스포츠학과, 스포츠산업학과 등

관련 분야

- 체육관련 공기업 및 사기업 경영자 · 종사자, 스포츠마케터, 스포츠정책연구원 등

스포츠 영어

- administration : 행정
  - 법의 규제 하에 국가나 정부의 정책 또는 공익을 위하여 행하는 국가 작용
- administration of physical education : 체육 행정
  - 체육에 관한 행정 또는 체육을 위한 행정

국민의 건강과 체력향상을 위한 생활체육 관련 서비스 제공

하는 일

- 국민에게 생활체육을 보급하고 안내하며 종목과 소비자를 연결하여 생활체육의 전반적인 발전을 도모
- 종목별 생활체육 담당기관 및 협회에 대한 협조 및 지원
- 지역별 생활체육 활성화 방안 간구 및 지역별 격차 해소
- 생활체육 정부사업 및 민간사업 운영 계획 수립 및 운영

요구 자격

- 체육학에 대한 전박적인 지식과 스포츠 행정, 스포츠 지도, 스포츠 경영관리와 같은 전문적인 이론 공부가 요구됨
- 여러 기관과 사람 간의 이해관계와 요구를 중재하고 조화롭게 해결할 수 있는 대인관계능력
- 예산 관련 업무를 집행함에 있어 필요한 법률, 회계 능력

직업 전망

향후 5년

대중의 스포츠에 대한 관심과 참여가 지속적으로 향상되고 있기 때문에 앞으로도 관련 일자리가 증대될 것으로 보인다.

미래

삶의 질 향상을 위하여 개인 및 정부 차원에서 체육활동은 적극적으로 장려될 것으로 판단된다. 이에 따라 스포츠 시장과 스포츠 산업현장은 다양해질 것이고 관련 업무를 진행하는 일자리와 고용 기회도 확대될 것으로 보인다.

스마트헬스케어기기개발자

NCS 분류

대분류	중분류	소분류	직업명
사업 관리	사업 관리	프로젝트관리	생활체육 행정가

관련 기관(취업처)

- 국민체육진흥공단, 대한체육회, 스포츠구단, 경기종목연맹, 지역 · 종목별 연맹 등 각종 체육관련 기업

관련 학과

- 체육학과, 사회체육학과, 생활체육학과, 스포츠경영학과, 레저스포츠학과, 해양스포츠학과, 스포츠산업학과 등

관련 분야

- 체육관련 공기업 및 사기업 경영자 · 종사자, 스포츠마케터, 스포츠정책연구원 등

스포츠 영어

- administration : 행정
  - 법의 규제 하에 국가나 정부의 정책 또는 공익을 위하여 행하는 국가 작용
- administration of physical education : 체육 행정
  - 체육에 관한 행정 또는 체육을 위한 행정

국민의 건강과 체력향상을 위한 생활체육 관련 서비스 제공

하는 일

- 국민에게 생활체육을 보급하고 안내하며 종목과 소비자를 연결하여 생활체육의 전반적인 발전을 도모
- 종목별 생활체육 담당기관 및 협회에 대한 협조 및 지원
- 지역별 생활체육 활성화 방안 간구 및 지역별 격차 해소
- 생활체육 정부사업 및 민간사업 운영 계획 수립 및 운영

요구 자격

- 체육학에 대한 전박적인 지식과 스포츠 행정, 스포츠 지도, 스포츠 경영관리와 같은 전문적인 이론 공부가 요구됨
- 여러 기관과 사람 간의 이해관계와 요구를 중재하고 조화롭게 해결할 수 있는 대인관계능력
- 예산 관련 업무를 집행함에 있어 필요한 법률, 회계 능력

직업 전망

향후 5년

대중의 스포츠에 대한 관심과 참여가 지속적으로 향상되고 있기 때문에 앞으로도 관련 일자리가 증대될 것으로 보인다.

미래

삶의 질 향상을 위하여 개인 및 정부 차원에서 체육활동은 적극적으로 장려될 것으로 판단된다. 이에 따라 스포츠 시장과 스포츠 산업현장은 다양해질 것이고 관련 업무를 진행하는 일자리와 고용 기회도 확대될 것으로 보인다.

SNS스포츠전문가

NCS 분류

대분류	중분류	소분류	직업명
사업 관리	사업 관리	프로젝트관리	생활체육 행정가

관련 기관(취업처)

- 국민체육진흥공단, 대한체육회, 스포츠구단, 경기종목연맹, 지역 · 종목별 연맹 등 각종 체육관련 기업

관련 학과

- 체육학과, 사회체육학과, 생활체육학과, 스포츠경영학과, 레저스포츠학과, 해양스포츠학과, 스포츠산업학과 등

관련 분야

- 체육관련 공기업 및 사기업 경영자 · 종사자, 스포츠마케터, 스포츠정책연구원 등

스포츠 영어

- administration : 행정
  - 법의 규제 하에 국가나 정부의 정책 또는 공익을 위하여 행하는 국가 작용
- administration of physical education : 체육 행정
  - 체육에 관한 행정 또는 체육을 위한 행정

국민의 건강과 체력향상을 위한 생활체육 관련 서비스 제공

하는 일

- 국민에게 생활체육을 보급하고 안내하며 종목과 소비자를 연결하여 생활체육의 전반적인 발전을 도모
- 종목별 생활체육 담당기관 및 협회에 대한 협조 및 지원
- 지역별 생활체육 활성화 방안 간구 및 지역별 격차 해소
- 생활체육 정부사업 및 민간사업 운영 계획 수립 및 운영

요구 자격

- 체육학에 대한 전박적인 지식과 스포츠 행정, 스포츠 지도, 스포츠 경영관리와 같은 전문적인 이론 공부가 요구됨
- 여러 기관과 사람 간의 이해관계와 요구를 중재하고 조화롭게 해결할 수 있는 대인관계능력
- 예산 관련 업무를 집행함에 있어 필요한 법률, 회계 능력

직업 전망

향후 5년

대중의 스포츠에 대한 관심과 참여가 지속적으로 향상되고 있기 때문에 앞으로도 관련 일자리가 증대될 것으로 보인다.

미래

삶의 질 향상을 위하여 개인 및 정부 차원에서 체육활동은 적극적으로 장려될 것으로 판단된다. 이에 따라 스포츠 시장과 스포츠 산업현장은 다양해질 것이고 관련 업무를 진행하는 일자리와 고용 기회도 확대될 것으로 보인다.

스포츠 무인항공 촬영 기사

NCS 분류

대분류	중분류	소분류	직업명
정보 통신	통신 기술	무선통신 구축	스포츠 무인항공 촬용기사

관련 기관(취업처)

- 방송국, 스포츠 전문 방송국, 스포츠 촬영 전문 회사 등

관련 학과

- 스포츠산업학과, 체육학과, 드론학과, 기계공학과, 영상촬영학과, 사진학과, 신문방송학과 등

관련 분야

- 방송사, 무인항공기조종사, 방송촬영감동, 방송국 PD, 영화촬영감독 등

스포츠 영어

- drone : 드론
- 무선전파로 조절할 수 있는 무인 비행기로써 입문용부터 전문가용까지 가격 및 성능의 차가 크며 매우 다양하다.

다차원적인 각도에서 스포츠 상황을 촬영하여 생동감을 극대화

하는 일

- 촬영기술을 기초로 소형카메라가 장착된 헬기(드론, 헬리캠, 플라이캠 등)를 조종하여 스포츠 현장을 촬영
- 스포츠 경기 뿐만 아니라 일반인들의 스포츠 활동에 대한 영상을 촬영하여 희망하는 개인 또는 단체에 판매

요구 자격

- 초경량비행장치 조종자 자격증 획득
- 순간적으로 지나칠 수 있는 스포츠 상황을 생동감 있게 촬영할 수 있도록 많은 경험이 요구됨
- 영화 및 방송 관련 분야의 정규교육과정 이수와 함께 현장에서의 무인항공비행체 조종 등 실무지식과 경험이 필요

직업 전망

향후 5년

1차원적인 카메라를 통한 스포츠 중계에서 벗어나 다양한 방법을 통하여 생동감 있게 현장을 전달하려는 노력이 계속되고 있기 때문에 드론을 활용한 다양한 각도와 높이에서의 스포츠 촬영은 시청자 및 경기자들에게 매우 호감을 얻을 것으로 사료된다. 따라서 향후 관련 직업의 전망은 밝을 것으로 예측된다.

미래

프로스포츠 촬영 뿐 아니라 개인이 자신을 소중하게 생각하는 경향이 지속적으로 강해지고 있기 때문에 자신의 스포츠 활동을 촬영하고 편집하려는 수요가 증가할 것으로 예측된다. 또한 촬영 기술을 지도하는 지도자 또한 각광받을 것으로 예측된다.

체육지도교재에디터

NCS 분류

대분류	중분류	소분류	직업명
사업 관리	사업 관리	프로젝트 관리	생활체육 행정가

관련 기관(취업처)

- 국민체육진흥공단, 대한체육회, 스포츠구단, 경기종목연맹, 지역 · 종목별 연맹 등 각종 체육관련 기업

관련 학과

- 체육학과, 사회체육학과, 생활체육학과, 스포츠경영학과, 레저스포츠학과, 해양스포츠학과, 스포츠산업학과 등

관련 분야

- 체육관련 공기업 및 사기업 경영자 · 종사자, 스포츠마케터, 스포츠정책연구원 등

스포츠 영어

- administration : 행정
  - 법의 규제 하에 국가나 정부의 정책 또는 공익을 위하여 행하는 국가 작용
- administration of physical education : 체육 행정
  - 체육에 관한 행정 또는 체육을 위한 행정

국민의 건강과 체력향상을 위한 생활체육 관련 서비스 제공

하는 일

- 국민에게 생활체육을 보급하고 안내하며 종목과 소비자를 연결하여 생활체육의 전반적인 발전을 도모
- 종목별 생활체육 담당기관 및 협회에 대한 협조 및 지원
- 지역별 생활체육 활성화 방안 간구 및 지역별 격차 해소
- 생활체육 정부사업 및 민간사업 운영 계획 수립 및 운영

요구 자격

- 체육학에 대한 전박적인 지식과 스포츠 행정, 스포츠 지도, 스포츠 경영관리와 같은 전문적인 이론 공부가 요구됨
- 여러 기관과 사람 간의 이해관계와 요구를 중재하고 조화롭게 해결할 수 있는 대인관계능력
- 예산 관련 업무를 집행함에 있어 필요한 법률, 회계 능력

직업 전망

향후 5년

대중의 스포츠에 대한 관심과 참여가 지속적으로 향상되고 있기 때문에 앞으로도 관련 일자리가 증대될 것으로 보인다.

미래

삶의 질 향상을 위하여 개인 및 정부 차원에서 체육활동은 적극적으로 장려될 것으로 판단된다. 이에 따라 스포츠 시장과 스포츠 산업현장은 다양해질 것이고 관련 업무를 진행하는 일자리와 고용 기회도 확대될 것으로 보인다.

스포츠 전문서적 출판인

NCS 분류

대분류	중분류	소분류	직업명
인쇄 공예	인쇄	출판	스포츠 전문서적 출판인

관련 기관(취업처)

- 출판사, 신문사, 교과서 출판사, 잡지사, 인터넷 신문사, 프리랜서 등

관련 학과

- 체육학과, 사회체육학과, 국어국문학과, 출판미디어과, 레저스포츠학과, 스포츠미디어학과 등

관련 분야

- 스포츠마케터, 스포츠기자, 스포츠연구원, 스포츠 아나운서 등

스포츠 영어

- publisher : 출판사
- newspaper publishing company : 신문사
- magazine : 잡지
- publishing manager : 출판관리인
- publisher : 출판인, 편집자 (editor)

스포츠 소식을 전문적으로 다루는 언론인

하는 일

- 스포츠 및 체육을 쉽고 재밌게 알리기 위해 출판물의 내용과 시장 동향 등을 파악하고 작가 섭외, 출판물 영업전략 구성 등 출판물 기획 및 제작에 관련된 모든 일을 담당
- 독자가 요구하는 주제를 발굴하기 위해 다양한 조사와 연구를 수행하며 세부적인 기획안을 작성
- 학생들의 체육 수업을 원활하게 이루어질 수 있는 교과서 제작
- 다양한 체육 분야의 전문지식 제공

요구 자격

- 교열과 편집 등 책의 제작 공정과 관련된 업무의 경험
- 교재 또는 전문서적 출판을 위한 전공 지식
- 다양한 독자의 요구를 만족할 수 있는 통찰력

직업 전망

향후 5년

대중들의 스포츠 참여가 확대됨에 따라 인기 스포츠 이외에도 여러 스포츠 종목들에 대한 전문적인 지식을 전달하는 교재 및 서적, 잡지에 대한 수요가 꾸준히 증가하고 있다. 따라서 향후 5년 고용 전망은 밝다고 볼 수 있다.

미래

산업발전으로 인하여 활자로 인쇄되는 서적이 사라질 것으로 예측되기 때문에 서적 제작 등에 관련한 고용은 불안할 것으로 예측된다. 인터넷 또는 전자서적으로의 전환을 위한 빠른 대처가 요구된다.

산악안전요원

NCS 분류

대분류	중분류	소분류	직업명
환경에너지 안전	산업 안전	산업안전 관리	산악안전 요원

관련 기관(취업처)

- 국립공원, 민간산악단체,암벽등반장 등

관련 학과

- 체육학과, 경호학과, 응급구조학과 등

관련 분야

- 소방서, 경찰청, 소방기공무원, 해양경찰, 인명구조원 등

스포츠 영어

- mountain climbing : 등산 및 암벽등반
- sports climbing : 스포츠클라이밍
  - 인공 구조물 등에서 홀드(인공손잡이)를 이용하여 올라가는 스포츠 종목

산악사고를 예방하고 구조하는 산악만능도우미

하는 일

- 산악과 관련된 사고를 예방하기 위하여 등산학교 등을 통한 예방교육
- 산악사고 발생 시 소방공무원들과 함께 구조작업을 실시하는 등 인명구조활동
- 소방공무원과의 합동훈련 등을 통하여 시민들의 안전을 위한 예방 활동
- 산악안전사고를 예방하기 위한 등산로 내 위협요소 제거

요구 자격

- 강인한 체력 및 책임감이 요구됨
- 산악과 관련된 전문지식이 요구됨
- 응급상황 시 신속하고 정확하게 대처 및 치료할 수 있는 능력이 요구됨

직업 전망

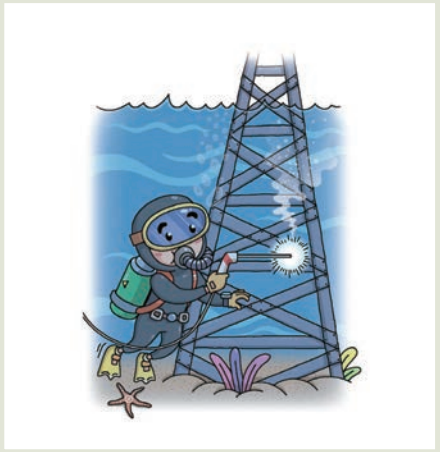
향후 5년

등산인구가 꾸준히 증가하고 있으며, 등산객의 안전을 위한 다양한 교육을 담당하는 관련 일자리가 증가하고 있다.

미래

일자리의 수가 지속적으로 증가하고 있지만, 일자리의 수가 제한적이고 일자리의 순환이 어려운 편이다. 또한 직업 수명이 길지 않은 편에 속하며 직업의 수요가 많지 않은 편이다.

해양산업잠수사(잠수산업기사)



NCS 분류

대분류	중분류	소분류	직업명
환경에너지 안전	자연 환경	생태복원 관리	해양산업 잠수사

관련 기관(취업처)

- 수중공사전문업체, 해양자원 관련 기업, 문화재청, 광물 채취 기업 등

관련 학과

- 산업잠수과, 체육학과, 사회체육학과, 해양스포츠학과, 레저스포츠학과 등

관련 분야

- 수중문화재발굴전문가, 산업안전관리원, 수중 용접공 등

스포츠 영어

- industrial engineer diver : 산업잠수사, 신문사
- magazine : 잡지
- publishing manager : 출판관리인
- publisher : 출판인, 편집자 (editor)

잠수장비를 사용하여 물 속에서 다양한 역할을 수행

하는 일

- 잠수장비를 사용하여 바다나 댐, 강 등의 수중에서 공사 또는 연구조사 등의 직무를 수행
- 선박 및 해양구조물 건조 시 상태조사 촬영, 외판의 선저청소 및 수중용접, 선급검사 등 수중산업 수행
- 문화재 발굴 및 사고 발생 시 인명 구조의 역할도 수행

요구 자격

- 산업 잠수 기관에서의 교육 등을 통한 국가자격증 잠수기능사 취득
- 잠수 물리, 해양학, 잠수 의학 등에 대한 전문적인 지식
- 강인한 체력 및 예민한 시각, 청각, 촉각

직업 전망

향후 5년

다소 위험도가 높은 직업이지만 그만큼 필요로 하는 수요가 높은 편이다. 또한 직업 만족도가 높고, 관련 분야의 구직 희망률 또한 높아 향후 5년 직업 전망을 밝을 것으로 예측된다.

미래

기술의 발전으로 인하여 산업전반에 걸쳐 위험분야에 대한 대체 기술이 개발 중에 있다. 미래에는 사람과 함께 로봇 또는 기계가 대체할 수 있는 업무로 분류될 수 있기 때문에 미래의 직업 전망은 밝지 않은 편이다.

나 ‘스포츠 창직’의 개념

스포츠 창직은 스포츠라는 콘텐츠에 창의적 아이디어가 결합하여 새로운 경제적 사회적 부가가치와 새로운 직업(무)를 창출하는 창의적 활동이자 과정이다(오정훈, 2014).

일반적으로 ‘창직’은 개인이 자신의 지식, 기술, 능력, 흥미, 적성 등을 활용한 창조적인 아이디어와 적극적 활동을 통해 문화, 예술, IT, 농업, 제조업 등 다양한 분야에서 스스로 새로운 직업(무)을 개발 또는 발굴하고 이를 통해 일자리를 창출하는 것으로 정의된다. 따라서 새로운 직업(무)의 개발을 통해 프리랜서로 활동할 수 있으며 경험이 축적되면 창업하거나 개발한 직업을 통해 취업할 수도 있다는 점에서 매우 광의적인 개념이라고 할 수 있다.

우리가 일반적으로 알고 있는 ‘창업’이 새로운 사업을 추진하여 기업을 세우는 것이라고 한다면 ‘창직’은 신직업 또는 신직무의 발굴을 통해 일자리를 창출하여 노동시장에 보급하는 것을 의미한다. 특히 창직은 스스로가 최초가 되어 새로운 직종을 만들어 창업을 하거나 기업 안에서 새로운 직무를 개발하거나 직업을 만드는 활동이기에 자신만이 아니라 타인에게도 도움이 되는 일자리를 창출할 수 있다는 점에 주목할 필요가 있다. 처음에는 소수의 사람들이 시작한 ‘바리스타’라는 직업이 지금은 많은 사람들이 가지게 된 직업이 된 좋은 사례이다.

창직이 등장하게 된 배경은 고용없는 성장에 따른 일자리 부족, 산업구조의 변화 및 직업세계의 변화, 평생직장에서 평생 직업으로의 패러다임 변화, 고용 없는 성장 구조에 계속되고 있는 불안한 국내 경제라고 할 수 있다.

‘스포츠창직’은 지금까지 언급한 창직의 개념과 등장배경의 맥락 속에서 이해될 수 있는데 간단히 말하면‘스포츠 관련 직업(직무)을 만드는 것’이라고 할 수 있다. 글로벌 경기침체 및 산업구도의 재편 그리고 이에 따른 노동형태의 변화로 고용시장의 불안정성이 높아지고 기술적 · 경제적 · 문화적 · 사회적 · 환경적 직업 세계의 변화는 기존의 체육진로교육의 변화의 필요성을 부각시켜 체육진로교육의 재개념화에 따른 스포츠창직이라는 새로운 용어의 등장의 배경이 되었다고 할 수 있다.

스포츠 창직 사례 1

스포츠 테마파크 '스포츠몬스터'

- 세상에 없는 스포츠 놀이터 -

별다른 측정장비가 없어도 내가 던진 야구공과 축구공의 속도와 순위를 확인하는 재미를 즐기고, 높은 천장에 있는 장애물들을 통과하면서 TV속 연예인들이 하던 놀이를 나도할 수 있다는 만족감도 느껴봅니다. 4m 위에 설치한 트램펄린에서 어릴 적 뛰던 '방방이'를 추억하고 하늘을 나는 느낌을 즐길 수도 있습니다. 평소에는 무서워서 엄두도 내지 못했던 암벽등반과 번지점프 등 짜릿한 경험도 해볼 수 있습니다. 과연 위와 같이 기존의 운동장과 체육관, 스포츠종목과 오락실을 합쳐놓은 공간이 우리나라에 있을까요?

누구나 쉽게 다양한 스포츠를 갖고 놀 수 있는 공간인 하남스타필드 내 '스포츠몬스터'는 개장 1년 만에 "다양한 재미와 즐거움이 있다"는 입소문을 타고 젊은이들의 핫플레이스로 떠올랐습니다. 놀이터를 잃어버린 어른들, 휴대폰과 디지털 기기에 포위된 청소년들, 스포츠에 흥미가 없던 여성들에게 스포츠몬스터는 신체활동의 새 경험을 제공하며 스포츠산업의 성공사례로 각광받고 있습니다. 또한 이러한 성공에 힘입어 최근 고양스타필드에 2호점까지 신설하며 성공가두를 달리고 있습니다.

'스포츠몬스터'의 성공비결은 '변화무쌍하고 예측앞 수 없는 몬스티처럼 즐거움이 살아 숨쉬는 스포츠 놀이터'라는 모토와 같이 기존에

있던 스포츠를 누구나 즐길 수 있도록 쉽게 바꾸고 공간을 활용하여 다양한 스포츠를 한 번에 즐길 수 있는 스포츠 테마파크로 만들었습니다. 스포츠몬스터는 지난 1년간 25만명이 다녀갈 정도로 성공을 거두었고, 최근 스포츠산업의 새 모델로 각광을 받고 있습니다. 스포츠몬스터를 기획하고 만든 홍성욱 대표는 향후 해외진출 및 더욱 다양한 종목들을 개발하여 스포츠를 더욱 재미있고 누구나 쉽게 즐길 수 있도록 오늘도 많은 고민과 노력을 하고 있습니다.

중앙시사매거진 발췌 2017. 08. 29.
& 〈이미지출처 : 쿨타운〉

VR체험센터 송도 '몬스터VR'

- 초대형 규모의 도심 속 VR 테마파크 -

300평 규모의 인천 송도에 있는 도심형 가상현실 체험 테마파크 '몬스터 VR'의 유료 입장객이 개장 한 달여 만에 3만명을 돌파했습니다. 기존에도 VR을 프로그램만을 가지고 이렇게 큰 테마파크를 구성하여 운영한 것은 최초라고 볼 수 있습니다.

'몬스터 VR'은 각각의 특징에 따라 'VR 정글 어드벤처존', 'VR 게이밍존', 'VR 시네마존', 'VR 익사이팅존'의 4개의 테마로 구성되어 있습니다. 먼저 'VR 정글 어드벤처존'에는 번지점프 · 래프팅 · 열기구체험 · 슈팅게임 등으로 구성되어 평소에 쉽게 접할 수 없고 스릴이 넘치는 다양한 체험을 할 수 있도록 만들어졌습니다. 'Vr 게이밍존'에는 다양한 VR 게임들로 구성되어 많은 이용자들이 즐길 수 있는 공간으로 구성되었습니다. 또한 'VR 시네마존'에는 '닥터'와 '볼트'라는 VR 영화관을 만들어 긴장과 스릴이 넘치는 4D 영화관으로 꾸몄고, 마지막으로 'VR 익사이팅존'에는 다양한 슈팅게임 · 자동차게임 등 특별히 제작된 VR 기구를 타고 익사이팅한 체험을 할 수 있도록 만들어졌습니다.

'몬스터 VR'을 운영하는 (주)GPM은 "지난 40일간 입장객 분석 결과 가족단위 관객이 가장 많았다"면서 '몬스터 VR'이 신개념 가족 놀이공간으로 성장해 가고 있다"고 밝혔습니다.
GPM에 따르면 평일 400명 안팎 입장객이 찾은 반면 주말 · 휴일엔 1,200~1,500명의 가족단위 입장객이 찾았으며, 위와 같은 성공을 바탕으로 GPM은 10월 왕십리점을 시작으로 부산, 대전, 광주, 춘천, 전주, 원주 등지에 700~1,000평 규모 테마파크를 내년 초까지 잇따라 열 계획이라고 합니다. 또한 PC방, 노래방, 숙박업소 등에 몬스터 VR이 보유 중인 다양한 콘텐츠를 설치하는 작업도 추진하고 있는 등 사업규모를 확장시키려는 노력을 하고 있습니다.

인천일보 발췌 2017. 09. 15.
& 〈이미지출처 : 삼성전자〉

스포츠 창직 사례 3

나이키·아디다스의 양강구도를 깬 언더아머(UNDER ARMOUR)

- 모든 답은 고객에게 있습니다! -

지금까지 스포츠브랜드의 절대강자 나이키와 아디다스의 아성을 무너뜨릴 수 있는 브랜드가 나올 것이라고 그 누가 예측이라도 했을까요? 그만큼 업계 1, 2위를 주름잡고 있는 대기업을 무너뜨리는 것은 쉬운 일이 아닙니다. 하지만 오늘 소개할 '언더아머'라는 브랜드는 설립 20년 만에 스포츠브랜드 2위 아디다스를 누르고 1위 나이키와 치열한 경쟁을 하고 있습니다. 운동선수가 싸우러 나갈 대 유니폼 안에 입는 갑옷을 뜻하는 글로벌 스포츠웨어 언더아머는 성공적인 '언더독' 마케팅전략으로도 주목을 받고 있습니다.

나이키와 아디다스 브랜드의 스타를 활용한 광고전략과 다르게 발전 가능성이 높은 선수와 계약해 지원하는 '언더독' 전략으로 유명한 언더아머는 누구도 주목하지 않았던 선수들을 발굴하여 전폭적인 지원을 하며 그들을 스타반열에 오를 수 있도록 도움을 줍니다. 그리고 그들의 성공을 지켜보는 팬들에게 '스타가 아니라도 누구나 언더아머를 입고 노력한다면 최고가 될 수 있다.'라고 이야기를 하고 매니아층을 확대하기 시작했습니다.

대학 시절까지 미식축구선수로 활동한 언더아머의 설립자 '케빈 플랭크'는 운동을 하며 너무 쉽게 땀에 젖어 불편했던 운동복을 새로운 소재로 개발하려는 노력 끝에 '여성용 속옷 원단'에서 땀에 강하면서 가벼운 소재를 찾아낼 수 있었습니다. 언더아머는 대학 운동선수들에게 홍보를 시작하였습니다. 처음에는 어색한 재질의 운도옵ㄱ을 기피하던 운동선수들도 가볍고 땀흡수를 잘하는 새로운 소재의 운동복을 찾기 시작하였고, 우수성을 인정받기 시작하였습니다. 이후 '언더아머'는 농고와 야구뿐 아니라 발레 및 피트니스웨어 등 다양한 분야에 공격적인 마케팅을 펼치기 시작하였습니다. 꾸준히 고객의 요구에 귀를 기울인 겨로가 아디다스를 제치고 스포츠브랜드 2위의 영광을 누릴 수 있게 되었고 향후 1위를 목표로 사업분야를 확장하고 다양한 마케팅을 펼치고 있습니다.

드론으로도 축구들? '드론 축구'

- 공중에서도 축구를 즐겨요 -

드론축구는 탄소 소재로 만든 보호 장구에 둘러싸인 드론을 공으로 삼아 지상에서 3m 정도 떠 있는 원형 골대(지름 80cm)에 넣는 신개념 스포츠입니다.
두 팀에서 드론 조종사 각 5명이 드론 5기를 조종해 공을 밀어 골대에 넣는데 드론 공은 지상에서 하버링(hovering · 공종위 한 자리에만 떠 있는 것)만 하기 때문에 조종사들은 축구처럼 공을 다룰 수 있습니다.

사람의 조종으로 진행되는 드론축구는 두 가지 방식이 있는데 하나는 미식축구처럼 '드론공'을 상대편 골문에 넣는 방식이고, 다른 하나는 일반 축구처럼 '드론선수'로 '드론공'을 쳐 상대편 골문에 넣는 방식입니다.

신개념 'ICT 드론 축구'는 LED로 색 조명과 효과음, 센스로 무장한 드론플레이어들이 광학펜스 안에서 축구게임을 하는 방식으로 진행되는데 드론 축구플레이어 및 축구공은 관중들의 눈높이에 맞춰 일정한 높이(1.5m 정도)에서 경지를 진행하며, 박진감 넘치는 ICT 드론 축구효과음으로 관중들에게 보고 듣는 재미가 있는 성장형 미래 스포츠입니다.

전주에서는 드론경기장을 만들고 전국 드론 축구대회를 개최하여 드론 산업 육성과 스포츠 관광 활성화라는 목표를 이루기 위하여 선두주자로 나서 다양한 홍보활동을 펼치고 있습니다.

대한드론축구협회 홈페이지 참조
& 〈이미지출처 : 네이버 블로그 핀틱드텔드〉

스포츠 창직 사례 5

새로운 세대의 스피드건 '스탯캐스트(Statcast)'

- 이지스함 레이더를 야구에 가져오다 -

최근 야구 중계를 시청해보았다면 공과 선수의 움직임을 실시간으로 추적해 방송 중계 영상에 그림을 입혀 보여주는 장면을 본 적이 있을 것입니다. '스탯캐스트'라고 불리는 이 시스템은 미사일을 추적하는 레이더 기술과 여러 대의 카메라로 축구선수들의 움직임을 쫓는 기술을 결합하여 만든 장비입니다. 스탯캐스트는 야구의 즐거움을 더해줄 뿐 아니라 감독과 코치진등이 선수들의 전력분석을 할 수 있도록 도움을 주는 측면에서 야구를 한층 더 발전시켜준 사례 손꼽히고 있습니다.

스탯캐스트는 크게 두 가지 장비로 구성됩니다. 하나는 공의 궤적을 추적하는 레이더 기술인 '트랙맨'이고, 다른 하나는 선수의 움직임을 추적하는 광학 카메라 기술인 '트랩캡'으로 구성되어 있습니다.

덴마크의 레이더 장비 회사가 개발한 '트랙맨'은 투수가 던지는 공의 속도, 공을 놓는 위치, 고으이 회전, 각도를 한꺼번에 분석할 수 있습니다. 타격 후에는 타구의 속도와 궤적, 타국가 날아간 거리까지도 측정이 가능합니다.

미국의 그래픽회사 카이론헤고가 만든 '트랩캡'의 카메라는 그라운드 위에 있는 모든 선수들의 움직임을 초당 25장씩 찍어 분석합니다. 이를 통해 수비수가 얼마나 빠르고 정확하게 타구를 쫓았는지, 주자가 얼마나 빨리 다음 베이스에 도착했는지를 알아낼 수 있습니다.

위와 같이 트랙맨과 트랙캡 기술을 활용하여 기존에 우리가 파악할 수 없었던 선수들의 동작을 보다 정밀하게 분석할 수 있게 되었습니다. 그렇기 때문에 메이저리그의 많은 구단은 앞 다투어 빅데이터 전문가를 고용해 데이터를 분석하고 있습니다. 이런 추세로 미루어 보았을 때 앞으로으 ㅣ야구 성적은 데이터를 누가 얼마나 잘 다루느냐에 달려 있을지도 모르는 사실입니다.

동아사이언스 발췌 2015. 07. 29.
& 〈이미지출처 : 블로그 Baseball-in-play〉

MEMO

몸글몽글
글읽기
(학생선수 추천도서)

체육 분야 추천도서 50

최의창 | 서울대학교 사범대학 체육교육과 교수 |

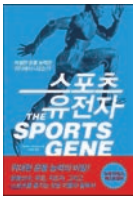
문학

표지	제목	내용	저자	출판사
	괜찮고 괜찮을 나의 K리그	사상 최초 K리그 팬 에세이로, K리그 직관가이자 분투기 또는 표루기 혹은 위로기이며 또한 안내서인 에세이	박태하	민음사 (2019)
	우아하고 호쾌한 여자 축구	축구를 미치도록 좋아하는 여자들의 이야기를 그린 여성 작가의 생활 체육 에세이	김혼비	민음사 (2018)
	불펜의 시간	야구라는 스포츠에 각기 다른 방식으로 얽힌 세 사람이 무한경쟁 시스템 안에서 부서지며 겪는 성장의 시간을 담은 옴니버스 소설	김유원	한겨레출판 (2021)
	삼미 슈퍼스타즈의 마지막 팬클럽	삼미 슈퍼스타즈라는 실재했던 괴짜 구단에 주목하여 프로야구를 메개로 조금은 생소하지만 솔직하고 유쾌하게 1980년대를 회상하는 소설	박민규	한겨레출판 (2020)
	육상경기장	영원한 기초 스포츠인 육상에 대해 각 종목의 원리와 선수들의 땀과 열정 그리고 환희와 좌절을 서로 노래한 시집	서상택	우리글 (2011)
	왼손잡이 투수	시인의 야구에 대한 열정과 애정이 고스란히 묻어 있는, 야구의 내부에서 삶을 이야기한 우리나라 최초의 야구 시집	김요아킴	황금알 (2018)
	내추럴	야구의 태동기에 활약한 뛰어난 재능을 타고난 천재 선수의 이야기를 그린 야구 소재의 최초의 소설이자, 야구 영화 〈내추럴〉의 원작 소설	버나드 맬러머드	사람과책 (2009)

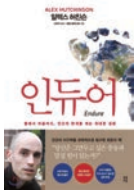
문학

표지	제목	내용	저자	출판사
	피버 피치	세계적인 소설가 닉 혼비가 축구의 진정한 팬이 되어가는 과정을 현실적으로 그려낸, 축구의 진실한 멋과 재미에 관한 최초의 명저	닉 혼비	문학사상사 (2014)
	신들의 봉우리	히말라야 등반 역사상 최대 미스터리 사건이라 불리는 맬러리와 어빈의 에베레스트 초등정 여부를 모티프로 풀어낸 산악 소설	유메마쿠라 바쿠	리리 (2020)
	퍼펙트 마일	1마일을 4분 이내에 돌파하려는 세 젊은이들의 도전사를 담은 논픽션 스토리로, 〈스포츠 일러스트레이티드〉지가 선정한 20세기 스포츠 역사상 가장 위대한 실화	닐 배스컴	생각의나무 (2004)
	머니볼	메이저리그 구단 중 손꼽히는 가난한 구단이었던 오클랜드 어슬레틱스가 빌리 빈의 취임 이후 4년 연속 포스트시즌 진출이라는 기적을 일으킨 성공 신화에 관한 논픽션 스토리	마이클 루이스	비즈니스맵 (2011)
	베어타운	아이스하키에 열광하는 북유럽의 작은 마을 베어타운에서 벌어진 충격적인 사건에 과한 소설	프레드릭 베크만	다산책방 (2018)
	달리기와 존재하기	육체적, 정신적, 영적 경험으로서 달리기를 바라보며, 달리는 과정에서 갖게 되는 여러 감정과 가져야 할 감정에 대해 이야기하는 에세이	조지 쉬언	한문화 (2020)
	블라인드 사이드	빈민가 흑인 소년이 백인 가족을 만나 최고의 미식축구 선수로 성장하는 여정을 그린 책이자 영화 〈블라인드 사이즈〉의 원작 소설	마이클 루이스	북트리거 (2020)
	이제 나를 알게 될 거야	천재적 재능을 가진 체조 선수 데번을 중심으로 전개되는 틴에이저 걸 누아르 장르의 소설	메건 애벗	엘릭시르 (2018)

과학

표지	제목	내용	저자	출판사
	스포츠 유전자	최신 스포츠 과학 이론과 전 세계 사례를 토대로, 노력만큼 유전자의 영향도 중요하다는 새로운 시작을 제시하며 스포츠 과학의 관점을 혁신적으로 재해석한 책	데이비드 앱스타인	열린책들 (2015)
	1만 시간의 재발견	의식적인 연습과 일반적인 연습의 차이를 다루며, 재능을 개발하는 최적의 방법을 제시한 책	안데르스 에릭슨, 로버트 풀	비즈니스북스 (2016)
	퍼펙션 포인트	세계기록을 중심으로 통계학, 물리학, 생리학, 생체역학 등 스포츠과학 분야를 전반적으로 고찰한 책	존 브렌커스	예지 (2012)
	뇌는 달리고 싶다	뇌의 진화와 연대인의 덜 움직이는 삶의 불일치를 강조하며, 운동이 뇌 건강에 미치는 긍정적인 효과를 다양한 측면에서 설명한 책	안데르스 한센	반니 (2019)
	뇌가 아니라 몸이다	몸이 어떻게 지능과 지식 습득에 관여하는 지 다양한 사례를 통해 실증하며, '체화된 지식'이 얼마나 유용한지 탐구한 책	사이먼 로버츠	소소의책 (2022)
	탤런트 코드	방대한 취재를 통해 재능 폭발의 패턴을 발견하고, 능력 발휘에 영향을 미치는 연습과 뇌 단련의 중요성을 강조한 책	대니얼 코일	웅진 지식하우스 (2021)
	늦깎이 천재들의 비밀	단기적인 성취에 현혹되지 않아야 하는 이유, 장기적인 관점에서의 성공이 중요한 이유를 반 고흐의 직전 직업 경험과 실험적인 학습 등을 예로 설명한 책	데이비드 앱스타인	열린책들 (2020)

과학

표지	제목	내용	저자	출판사
	우리 몸 연대기	인류학, 생물학, 유전학 등 분야의 데이터와 논증을 통해 인간 몸과 문명의 공진화를 다루며, 건강하고 행복한 삶을 위한 현명한 조언을 제시한 책	대니얼 리버언	웅진 지식하우스 (2018)
	운동의 역설	아프리카 하드자족과 도시 주민의 연구를 통해 얻은 충격적은 겨로가를 토대로, 건강한 삶을 위한 혀명한 다이어트 방향을 제시하며 전통적인 다이어트 상식에 도전한 책	허먼 폰처	동녘사이언스 (2022)
	움직임의 힘	운동의 신체적, 심리적, 사회적 이점을 소개하며, 인간이 본래 움직이는 존재로서 건강과 행복을 찾는 데 중요한 역할을 한다는 주장을 제시한 책	캘리 맥고니걸	안드로메디안 (2020)
	달리기, 몰입의 즐거움	달리기를 통한 몰입 경험을 과학적으로 탐구하며, 유명 육상선수들의 인터뷰와 다양한 노하우를 통해 몰입을 높이고 더 큰 성취감을 느낄 수 있는 방법을 제시한 책	미하이 칙센트미하이, 크리스틴 웨인코프 듀산소, 필립 래터	샘터사 (2019)
	도핑의 과학	도핑의 역사, 스포츠 스타들의 도핑 스캔들을 살펴보고, 경기력 향상 약물이 선수의 몸에 어떻게 작용하는지 과학적으로 설명한 책	최강	동녘사이언스 (2021)
	인듀어	과학 및 심리학적 관점에서 전 세계 학자와 운동선수를 인터뷰하며, 최신 연구 결과를 통해 몸뿐 아니라 뇌의 역할이 지구력을 결정하는데 큰 영향을 미친다는 주장을 제시한 책	알렉스 허친슨	다산초당 (2018)

역사·철학·문화

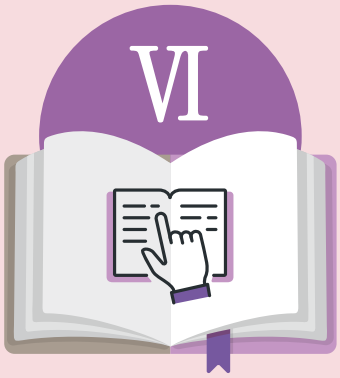
표지	제목	내용	저자	출판사
	기억을 공유하라! 스포츠 한국사	스포츠가 우리 한국의 역사와 생활 속에서 어떻게 같이 숨쉬고 변화하고 살아왔는지를 생생히 담은 책	김학균, 남정석, 배성민	이콘(2012)
	헤엄치는 인류	수영을 통해 헤엄치는 인류의 역사와 물의 문화사를 흥미롭게 풀어낸 책	하워드 민즈	미래의창 (2021)
	등산, 도전의 역사	250여 년에 걸친 세계 알피니즘의 역사를 통해 산에 오르는 과정과 정신을 철학적으로 탐구한 책	이용대	해냄출판사 (2017)
	올림픽 2780의 역사	기원전 776년에서 서기 395년까지 고대 그리스에서 열린 올림픽 축제의 면면을 소개하는 책	주딘스 스와들링	효형출판 (2004)
	피트니스의 시대	인간이 제 몸을 통해 사회와 관계를 맺어나가는 과정 자체라고 할 수 있는 몸의 역사를 다루는 책	위르겐 마르추카트	호밀밭(2021)
	인생학교: 지적으로 운동하는 법	고대 그리스 철학과 현대 철학을 넘나들며, 운동이 어떻게 몸과 마음을 하나로 발전시킬 수 있는지를 보여주는 책	데이먼 영	프런티어 (2016)
	스크라테스 헬스클럽	'우리는 왜 운동하는가'에 대한 해답을 수 많은 신화와 철학 우너전들을 통해 탐색해 나가는 책	현상필	을유문화사 (2021)

역사·철학·문화

표지	제목	내용	저자	출판사
	인문산행	산에 오르며 그 속에 숨겨진 역사를 인문학의 관점에서 발굴하고, 규명하고, 해석하고, 향유하는 인문산행 기록을 담은 책	심산	바다출판사 (2019)
	가슴에 새긴 태극마크, 등에 짊어진 일장기	한국과 일본의 역사, 문화, 전통, 가치관 등이 스포츠와 어떻게 상호작용하는지를 분석하고, 스포츠라는 매개를 통해 한국과 일본의 서로 다른 점과 닮은 점, 배워야 할 점 등을 전하는 책	한성윤	싱긋(2023)
	검사의 스포츠	축구장, 야구장 등 스포츠 세계에서 벌어지는 다양한 사건을 법률가의 시선으로 풀어놓은 책	양종진	티핑포인트 (2018)
	스웨트	위대한 철학의 태초에는, 몸을 움직여 땀을 흘리는 사상가들이 있었다! 정신과 육체 모두를 구언하는 성스러운 배설, 땀에 과한 가장 농밀한 이야기를 담은 책	빌 헤이스	RHK(2023)
	데즈먼드 모리스의 축구 종족	축구의 역사, 전략과 규칙, 조직과 열정, 난폭함과 천진함 등 축구장 아팎에서 벌어지는 다양한 이야기를 담은 축구에 대한 문화인류학적 보고서와 같은 책	데즈먼드 모리스	한스미디어 (2016)
	외인구단 리부팅	한국 프로야구 존립의 한 축을 담당하는 한국 여성들이 어떻게 야구를 즐기고 누릴 수 있을지에 대한 답을 추적해 나가는 책	턱괴는 여자들	후주(2022)

리더십·자서전

표지	제목	내용	저자	출판사
	캡틴클래스	위대한 팀에는 '단 하나의 공통점'이 있으며, 현장의 리더들의 공통점을 정리한 책	샘워커	더봄 (2019)
	리딩(Leading)	역사상 가장 위대한 축구 감독 알렉스 퍼거슨과, 미국 실리콘밸리 벤처캐피탈의 선구자인 마이클 모리츠가 공동 저술한 리더십 전략서	알렉스 퍼거선, 마이클 모리츠	RHK (2016)
	사슴을 이끄는 사자의 리더십	감독생활 중 겪었던 에피소드들과 각 상황에 어떻게 대응해 왔는지를 흥미진진한 이야기로 풀어냄으로써 자신만의 탁월한 리더십을 아낌없이 전수하는 책	마이크 슈셉스키	핀라이트 (2022)
	승리, 패배, 그리고 교훈	아홉 살 신문배달 소년이 미식축구의 전설이 되기까지 위트 넘치는 화법으로써 내려간 치열한 인생 이야기	루 홀츠	포레스트 북스 (2021)
	슈독	최초로 공개되는 나이키 창업 분투기	필 나이트	사회평론 (2016)
	마이클 조던	수십 년간 조던의 대학 시절과 프로 생활을 취재한 경험, 그를 가르친 농구 지도자들과 팀 동료, 가족과 나눈 무수한 인터뷰를 통해 최고의 선수이자 한 인간 마이클 조던의 초상을 가장 진실하게 그려낸 저서	롤랜드 레이즌비	1984 (2020)
	로저 페더러	로저 페더러에 관한 가장 방대한 평전	크리스토퍼 클레리	사람의집 (2023)
	운동화 전쟁	아디디스 창업자 아디 다슬러와 푸마 창업자 루디 다슬러 형제의 전기이면서, 아디다스와 푸마의 기업사를 담은 살아있는 경영 교과서	바바라 스미트	랜덤하우스 코리아 (2008)
	야구와 경제	경제학으로 본 야구의 새로운 매력을 담은 책	조용준	인천일보 (2023)



몸글몽글 글쓰기 (책 읽고 글쓰기)

몸글몽글 글쓰기

책을 읽고 몸글몽글 글쓰기로 책의 내용을 정리해봅시다.

① 책을 읽게 된 동기는?
② 간단하게 줄거리?
③ 책을 읽고 느낀점은?

몸글몽글 글쓰기 예시

제목	올림픽의 몸값	저자	오쿠다 히데오
출판사	은행나무	옮긴이	양윤옥

〈간단 독후감 쓰기〉 책을 읽게 된 동기는? > 간단하게 줄거리? > 책을 읽고 느낀점은?

어제는 부산으로 당일치기 출장을 잠시 다녀왔다. 기차 안에서만 왕복 6시간.
잠시 머리도 식힐겸 기차 안에서 책이나 봐야지,하면서 그동안 사 놓고 읽지 못했던 아니 안 읽었던 오쿠다 히데오의 '올림픽의 몸값' 1권을 가져갔다.
배경은 동경올림픽을 얼마남겨 두지 않은 일본의 수도 동경... 우리나라도 그러 했듯이 전 국민이 올림픽이란 이 세 글자에 모두 애국자가 되고 개개인의 희생과 헌신은 당연시 되던 그런 시절 오쿠다 히데오의 책을 처음 접한 것이 '남쪽으로 튀어(South Bound)'였다.
영화로까지 만들어진 이 책에서도 강한 평등주의 공산주의를 쉽게 느낄 수 있다. 이 책 또한 그러하다. 올림픽이란 큰 이름하에 세상은 풍요롭게 변해가는 듯 하지만, 실제 밑바닥 인생이란 그런 풍요로움을 위해 쓰여지는 부품 밖에 되지 못한다. 그런 밑바닥 인생에서 부조리한 것들이 일어나더라도 올림픽이란 이름과 윗분들 윗기관 회사들에 흠집이 될까 봐 그냥 묻혀 버리는 실상을 보여진다.
다가오는 주말에 2권을 마져 봐야겠다.
'진정 올림픽의 몸값을 받을 수 있을까?'
'오쿠다 히데오'는 이 책을 통해서 과거 일본의 실상을 아주 상세하게 밑바닥 인생을 그려낸다.
그리고 그의 특징은 사람들의 심리를 글로서 아주 직설적으로 풀어낸다.
이 책을 읽고 있으면 어느듯 책속의 인물에 내가 빠져 들고 만다.

[출처] '올림픽의 몸값' (오쿠다 히데오) | 작성자 하우르

책 읽고 글쓰기

제목		저자	
출판사		옮긴이	

〈간단 독후감 쓰기〉 책을 읽게 된 동기는? > 간단하게 줄거리? > 책을 읽고 느낀점은?

책 읽고 글쓰기

제목		저자	
출판사		옮긴이	

〈간단 독후감 쓰기〉 책을 읽게 된 동기는? > 간단하게 줄거리? > 책을 읽고 느낀점은?

책 읽고 글쓰기

제목		저자	
출판사		옮긴이	

〈간단 독후감 쓰기〉 책을 읽게 된 동기는? > 간단하게 줄거리? > 책을 읽고 느낀점은?

책 읽고 글쓰기

제목		저자	
출판사		옮긴이	

〈간단 독후감 쓰기〉 책을 읽게 된 동기는? > 간단하게 줄거리? > 책을 읽고 느낀점은?

책 읽고 글쓰기

제목		저자	
출판사		옮긴이	

〈간단 독후감 쓰기〉 책을 읽게 된 동기는? > 간단하게 줄거리? > 책을 읽고 느낀점은?

책 읽고 글쓰기

제목		저자	
출판사		옮긴이	

〈간단 독후감 쓰기〉 책을 읽게 된 동기는? > 간단하게 줄거리? > 책을 읽고 느낀점은?

책 읽고 글쓰기

제목		저자	
출판사		옮긴이	

〈간단 독후감 쓰기〉 책을 읽게 된 동기는? > 간단하게 줄거리? > 책을 읽고 느낀점은?

책 읽고 글쓰기

제목		저자	
출판사		옮긴이	

〈간단 독후감 쓰기〉 책을 읽게 된 동기는? > 간단하게 줄거리? > 책을 읽고 느낀점은?

책 읽고 글쓰기

제목		저자	
출판사		옮긴이	

〈간단 독후감 쓰기〉 책을 읽게 된 동기는? > 간단하게 줄거리? > 책을 읽고 느낀점은?

책 읽고 글쓰기

제목		저자	
출판사		옮긴이	

〈간단 독후감 쓰기〉 책을 읽게 된 동기는? > 간단하게 줄거리? > 책을 읽고 느낀점은?

책 읽고 글쓰기

제목		저자	
출판사		옮긴이	

〈간단 독후감 쓰기〉 책을 읽게 된 동기는? > 간단하게 줄거리? > 책을 읽고 느낀점은?

책 읽고 글쓰기

제목		저자	
출판사		옮긴이	

〈간단 독후감 쓰기〉 책을 읽게 된 동기는? > 간단하게 줄거리? > 책을 읽고 느낀점은?

2024학년도 동부교육지원청 학생선수 학습지원 교사단

구분	소속기관	직위	이름
초등 담당	동부교육지원청	장학사	강민정
중등 담당	동부교육지원청	장학사	이원희

	학교급	소속학급	이름	교과명
1	중	장안중학교	소연주	체육
2	중	중랑중학교	정일호	체육
3	중	장평중학교	정순영	체육
4	중	전동중학교	이수인	체육
5	중	태릉중학교	임세훈	체육
6	고	송곡고등학교	이정민	국어

2024학년도 서부교육지원청 학생선수 학습지원 교사단

구분	소속기관	직위	이름
초등 담당	서부교육지원청	장학사	홍명종
중등 담당	서부교육지원청	장학사	최승봉

	학교급	소속학급	이름	교과명
1	초	서울서강초등학교	김보경	담임
2	초	서울홍제초등학교	김지영	담임
3	중	숭실중학교	조승동	체육
4	중	숭실중학교	성준현	수학
5	중	충암중학교	김민재	한문

2024학년도 남부교육지원청 학생선수 학습지원 교사단

구분	소속기관	직위	이름
초등 담당	남부교육지원청	장학사	이현국
중등 담당	남부교육지원청	장학사	조성현

	학교급	소속학급	이름	교과명
1	초	서울개봉초등학교	김두섭	체육
2	중	영남중학교	최현호	체육
3	중	문래중학교	권구성	체육
4	고	고척고등학교	이정일	체육
5	고	여의도고등학교	이의준	체육

2024학년도 북부교육지원청 학생선수 학습지원 교사단

구분	소속기관	직위	이름
초등 담당	북부교육지원청	장학사	정선혜
중등 담당	북부교육지원청	장학사	황성룡

	학교급	소속학급	이름	교과명
1	초	서울공연초등학교	박상현	담임
2	초	서울선곡초등학교	박준수	담임
3	중	백운중학교	김정규	체육
4	중	청원중학교	김한중	체육
5	중	청원중학교	조성태	사회
6	중	청원중학교	이경훈	수학

2024학년도 중부교육지원청 학생선수 학습지원 교사단

구분	소속기관	직위	이름
초등 담당	중부교육지원청	장학사	왕옥진
중등 담당	중부교육지원청	장학사	양현경

	학교급	소속학급	이름	교과명
1	중	덕수중학교	김규식	체육
2	중	용산중학교	정현욱	체육
3	중	한양중학교	류가람	체육
4	중	선린중학교	황예은	체육

2024학년도 강동송파교육지원청 학생선수 학습지원 교사단

구분	소속기관	직위	이름
초등 담당	강동송파교육지원청	장학사	이강욱
중등 담당	강동송파교육지원청	장학사	이지현

	학교급	소속학급	이름	교과명
1	초	서울강덕초등학교	배성호	담임
2	초	서울신암초등학교	이호성	담임
3	중	오륜중학교	우혜진	체육
4	중	오륜중학교	하종우	체육
5	중	송파중학교	김인영	사회
6	중	방이중학교	김선영	도덕

2024학년도 강서양천교육지원청 학생선수 학습지원 교사단

구분	소속기관	직위	이름
초등 담당	강서양천교육지원청	장학사	김원석
중등 담당	강서양천교육지원청	장학사	김용선

	학교급	소속학급	이름	교과명
1	초	서울염창초등학교	박수민	담임
2	중	덕원중학교	김영진	수학
3	중	화곡중학교	백동현	체육

2024학년도 강남서초교육지원청 학생선수 학습지원 교사단

구분	소속기관	직위	이름
초등 담당	강남서초교육지원청	장학사	전영찬
중등 담당	강남서초교육지원청	장학사	김동욱

	학교급	소속학급	이름	교과명
1	초	서울학동초등학교	표지수	담임
2	초	서울학동초등학교	이대환	담임
3	중	경원중학교	이원석	체육
4	중	언남중학교	정성혜	체육
5	중	언북중학교	민충기	체육
6	중	언주중학교	조예진	체육
7	중	세화여자중학교	배지수	체육

2024학년도 동작관악교육지원청 학생선수 학습지원 교사단

구분	소속기관	직위	이름
초등 담당	동작관악교육지원청	장학사	지건호
중등 담당	동작관악교육지원청	장학사	임대환

	학교급	소속학급	이름	교과명
1	초	서울봉천초등학교	임광진	담임
2	초	서울조원초등학교	최정윤	담임
3	중	장승중학교	김석현	체육
4	중	성남중학교	정준	체육
5	고	영등포고등학교	유경민	체육

2024학년도 성동광진교육지원청 학생선수 학습지원 교사단

구분	소속기관	직위	이름
초등 담당	성동광진교육지원청	장학사	최양림
중등 담당	성동광진교육지원청	장학사	김정선

	학교급	소속학급	이름	교과명
1	초	서울옥수초등학교	이길경	국어
2	초	서울용마초등학교	김미경	수학
3	중	광희중학교	홍규준	체육
4	중	건국대학교 사범대학 부속중학교	서진환	체육
5	고	광남고등학교	김영권	체육

2024학년도 성북강북교육지원청 학생선수 학습지원 교사단

구분	소속기관	직위	이름
초등 담당	성북강북교육지원청	장학사	나서영
중등 담당	성북강북교육지원청	장학사	김지현

	학교급	소속학급	이름	교과명
1	초	서울길원초등학교	우성호	담임
2	초	서울숭인초등학교	이정환	담임
3	중	강북중학교	이동훈	체육
4	중	번동중학교	최아림	체육
5	중	솔샘중학교	박보라	체육
6	중	서울대학교 사범대학 부설중학교	남용훈	체육
7	고	경동고등학교	김태준	체육