

운동 설명 영상의 순서와 언어 분석 — 나의 탐구 노트

똑똑 · 에디터 새봄 · 발행 2026.09.30

운동 설명 영상에서 초보자가 멈춰야 할 때를 알 수 있을까?

이름·작성일:

나의 탐구 질문:

제출 형식·분량:

선생님의 평가 기준:

AI·도구 사용 허용 조건:

중학교 시작

학교가 허용한 운동 설명 영상의 준비·동작·마무리 구간을 읽는다. 관찰 사실과 자기 해석을 두 칸에 나눠 기록한다.
. 산출물: 영상 시간표와 쉬운 안내 대본.

고등학교 심화

동작을 가리키는 말, 횟수, 중단 안내, 화면과 말의 일치를 시간별로 적는다. 처음 보는 사람이 순서를 설명할 수 있는 안내 문장으로 고친다. 같은 기준을 다른 조건에도 적용해 결론이 바뀌는 경우를 찾는다. 영상 분석을 개인에게 맞는 운동 처방이나 부상 치료로 제공하지 않는다.

준비 순서

1. 학교가 허용한 운동 설명 영상의 준비·동작·마무리 구간을 읽는다. 비교할 조건을 먼저 한 문장으로 정하고 사용한 자료의 이름·시점 또는 가상 설정을 활동지 맨 위에 적는다. 비교 대상이 서로 다른 조건이라면 맞출 수 있는 부분과 맞출 수 없는 부분을 표시한다.
2. 동작을 가리키는 말, 횟수, 중단 안내, 화면과 말의 일치를 시간별로 적는다. 원문 표현의 위치, 표의 행, 계산식, 관찰 시간 중 해당하는 근거를 결과 옆에 남긴다. 실제로 본 것과 그것을 설명하는 추론을 다른 칸에 적는다.
3. 처음 보는 사람이 순서를 설명할 수 있는 안내 문장으로 고친다. 산출물은 영상 시간표와 쉬운 안내 대본. 판단이 달라질 수 있는 조건을 하나 검토하고, 다음 한계를 결론에 적는다: 영상 분석을 개인에게 맞는 운동 처방이나 부상 치료로 제공하지 않는다. 친구가 같은 근거로 결론을 따라갈 수 있는지 확인한다.

1. 운동 설명 영상의 순서와 언어 분석 활동지

영상 구간	말한 순서	보인 동작	중단 안내

2. 영상 시간표와 쉬운 안내 대본 정리지

원래 표현	초보자의 해석	고친 문장	남은 질문

처음 세운 목표

날짜별 시도와 증거

피드백과 수정 전후

배운 점과 다음 행동

자료 기록

제목	작성자·기관	발행일	주소·쪽수	확인한 근거	확인 날짜

도움 받은 부분과 나의 수정

도움의 출처 / 활용 범위 / 검증한 내용 / 수정 전후 / 나의 판단

제출 전 점검

- ☐ 독자가 영상 시간표와 쉬운 안내 대본에서 판단의 근거가 된 원문 표현·수치·그림 위치를 다시 찾을 수 있나요?
- ☐ 가상 자료와 실제 관찰을 구분했나요? 결론의 적용 범위도 적었나요? 확인할 한계: 영상 분석을 개인에게 맞는 운동 처방이나 부상 치료로 제공하지 않는다.

참고 자료를 찾을 곳

W3C WAI · 자막 안내 — <https://www.w3.org/WAI/media/av/captions/>

말소리와 이해에 필요한 소리, 화면과의 시간 일치를 다루는 자막 제작 안내. 자동 자막은 원음과 대조합니다.

American Heart Association · Physical Activity Warning Signs — <https://www.heart.org/en/health-topics/cardiac-rehab/getting-physically-active/develop-a-physical-activity-plan-for-you>

활동 중 어지러움 등 중단 신호를 설명하는 임상 맥락의 원문. 학생 개인의 운동 처방·진단 근거로 사용하지 않는다

예시 해설 — 작성 뒤 비교하기

가상 운동 안내 영상에는 횡수 자막은 있지만 중단 신호 안내가 없다.

영상이 동작 횡수만 말하고 멈춰야 할 신호를 빠뜨렸다면 초보자는 중단 시점을 알기 어렵다.

수정 순서표의 시작 부분에 “통증이나 어지러움이 생기면 동작을 멈추고 지도자에게 알립니다”라는 중단 안내를 넣고, 횡수 안내보다 앞에 배치한다.

영상 분석을 개인에게 맞는 운동 처방이나 부상 치료로 제공하지 않는다.

자기 점검 기준

기준	충분히 드러난 모습	더 보완할 모습
자료의 범위와 근거	운동 설명 영상의 순서와 언어 분석의 검토 자료에 작성 주체·날짜·근거 위치가 있어 독자가 원문을 다시 확인할 수 있다.	자료 이름이나 위치가 빠져 관찰을 다시 확인하기 어렵다.
비교의 공정성과 판단	영상 시간표와 쉬운 안내 대본에 비교 기준이 표시되어 있고, 경계 조건에서 판단이 달라지는 이유를 보인다.	결과만 적고 무엇을 같게 두었는지 또는 왜 선택했는지 설명하지 않는다.
수정과 적용 범위	영상 시간표와 쉬운 안내 대본의 초안과 수정본을 대조하고, 반례·예외를 결론에 반영한다.	완성물은 있으나 다른 가능성과 적용할 수 없는 경우가 빠져 있다.

똑똑 · 큐레아 / 자체 제작 활동지 / 학교의 공식 평가 양식이 아닙니다.

온라인 원문 · 수정된 내용은 아래 페이지에서 확인하세요.

<https://www.dokdok.co/projects/exercise-video-language-sequence>