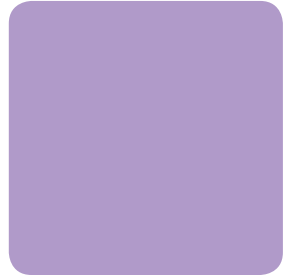


발 간 등 록 번 호

11-1341000-002328-01

[www.mest.go.kr](http://www.mest.go.kr)



2009 개정 교육과정에 따른  
성취기준 · 성취수준

---

# 고등학교 체육

---

## 일반 과목 · 심화 과목





# Contents

## 〈일반 과목〉

I. 성취기준·성취수준·예시 평가도구 개발 .....	3
1. 성취기준의 의미와 개발 원리 .....	5
2. 성취수준의 의미와 개발 원리 .....	9
3. 예시 평가문항 개발 원리 .....	19
II. 성취기준·성취수준·예시 평가문항 .....	23
1. 운동과 건강 생활 .....	25
2. 스포츠 문화 .....	72
3. 스포츠 과학 .....	104

## 〈심화 과목〉

I. 성취기준·성취수준·예시 평가도구 개발 .....	159
1. 성취기준·성취수준·예시 평가문항 개발 개요 .....	161
2. 성취기준 개발 원리와 예시 .....	162
3. 성취수준 개발 원리와 예시 .....	165
4. 예시 평가문항 개발 원리와 예시 .....	172
II. 성취기준·성취수준·예시 평가문항 .....	177
1. 스포츠 개론 .....	179
2. 체육과 진로 탐구 .....	189
3. 스포츠 경기 체력 .....	206
4. 스포츠 경기 기술 .....	216
5. 코칭론 .....	230
6. 스포츠 경영·행정 .....	242
7. 전공 실기 .....	250





# 체육과

## 일반 과목





I

성취기준 · 성취수준 ·  
예시 평가도구 개발



# 1. 성취기준 · 성취수준 · 예시 평가도구 개발

## 1. 성취기준의 의미와 개발 원리

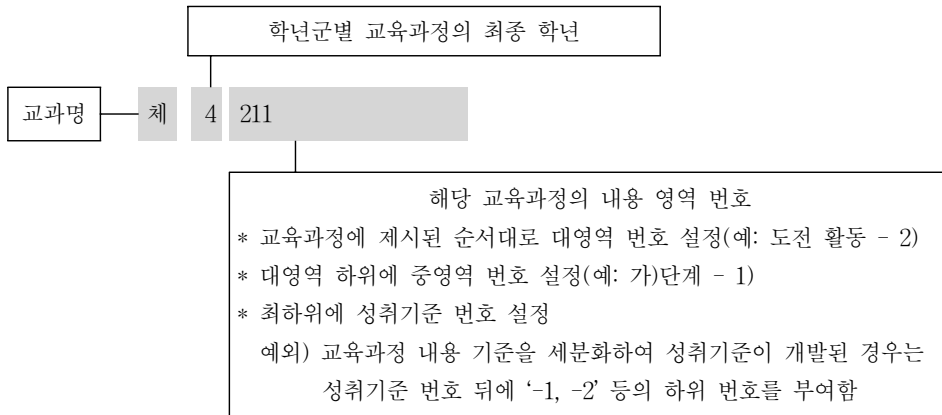
### 가. 성취기준의 의미

- 성취기준은 교수·학습 및 평가에서의 실질적인 근거로서, 각 교과목에서 학생들이 학습을 통하여 성취해야 할 지식, 기능, 태도 등의 능력과 특성을 진술한 것이다.
- 성취기준은 교육과정의 학교 현장 적합성과 활용도를 제고하는 차원에서 학생 입장에서 무엇을 공부하고 성취해야 하는지, 교사 입장에서 무엇을 가르치고 평가해야 하는지에 대한 보다 실질적인 지침을 제공하기 위해 교육과정을 재구성한 것이다.

### 나. 성취기준의 개발 원리

#### 원리 1: 기준의 방향성

- 성취기준의 개발 영역을 정하고, 번호를 부여한다.  
예) 체4211.



- 교과 교육과정에 제시된 내용을 근간으로 하되, 필요시 재해석할 수 있다.
- 재해석 시 학년군의 최종 학년에서 무엇을 성취할 것인가를 명시하기 위해 가급적 ‘~할 수 있다’의 형식으로 진술함으로써 ‘도달점 행동’이 드러나도록 한다.
- 진술 어미의 경우 성취기준에 포함된 핵심적 내용 영역에 따라 적절히 설정한다.

<표 1-1> 성취기준 번호와 진술 어미 예시

교육과정 내용 영역	교육과정 내용	성취기준	어미 설정 근거
경쟁 활동 /네트형 경쟁	네트형 경쟁 활동에 참여하면서 기본 기능(공 넘기기, 공 받기, 공 이어주기 등)을 습득한다.	<b>체6322.</b> 네트형 경쟁 활동에 참여하면서 기본 기능을 수행할 수 있다.	실제 성취 내용이 습득을 통해 수행할 수 있는 것이기 때문에 ‘수행할 수 있다’로 진술
표현 활동 /주제 표현	주제 표현의 구성에서 표현 요소(신체 인식, 공간 인식, 노력, 관계 등)의 적용과 창작 과정(발상, 계획, 구성, 수행 등)을 이해한다.	<b>체6421.</b> 주제 표현의 구성에서 적용되는 표현 요소와 창작 과정을 제시할 수 있다.	이해한 바를 실제 성취한 행동을 제시하는 것으로 보고 ‘제시할 수 있다’로 진술
건강 활동 /건강과 재해 안전	신체의 부상이 우려되는 위험한 상황이나 재난 상황에서 빠르고 안전하게 대처할 수 있는 ‘상황 판단력’의 개념을 이해하고 이를 기른다.	<b>체6124.</b> 신체의 부상이 우려되는 위험한 상황이나 재난 상황을 예방하는 방법과 적절한 대처 행동을 제시할 수 있다.	상황 판단력에 대한 태도의 성취를 실제 대처 행동으로 보고 ‘행동을 제시할 수 있다’로 진술

**원리 2: 양과 수준의 적정성**

- 교육과정에 비하여 학습량이 많아지거나 내용 수준이 높아지지 않도록 한다.
- 성취기준 개발은 교육과정에 제시된 내용의 양과 수준을 적정화하는 관점에서 이루어져야 한다.

<표 1-2> 성취기준이 교육과정의 양과 수준을 적정화한 경우

교육과정 내용 영역	교육과정 내용	성취기준	적정화 근거
도전 활동 /기록 도전	기록의 향상을 위해 자신의 기록 도전 수행 과정을 반성하면서 자신의 생각과 행동 등에서 고쳐야 할 점을 탐색하는 ‘문제의 발견’의 개념을 이해하고 이를 실천한다.	<b>체6214.</b> 기록의 향상을 위해 자신의 거리 도전 수행 과정에서 반성해야 할 필요성을 알고, 자신이 고쳐야 할 점을 탐색할 수 있다.	‘문제의 발견’이라는 개념이 광범위하여 이를 ‘고쳐야 할 점을 탐색’하는 수준으로 적정화하여 진술

**원리 3: 범위의 적절성**

- 성취기준의 내용이 교수·학습 및 평가의 단위가 되도록 적절하게 구성한다.
- 교육과정이 지나치게 포괄적이거나 상세한 경우에는 분리하거나 통합하여 재구성한다.

<표 1-3> 포괄적인 교육과정을 분리하여 개발한 경우

교육과정 내용 영역	교육과정 내용	성취기준	분리 근거
건강 활동 /건강과 생활 습관	건강과 체력의 개념과 상호 관계를 이해하고 간단한 방법으로 체격과 체력을 측정하여 자신의 신체 발달 상태를 파악하며, 운동의 단계를 고려한 안전하고 효과적인 준비 운동 및 정리 운동을 실천한다.	<b>체4111-1.</b> 건강과 체력의 뜻을 이해하고, 상호 관계를 제시할 수 있다.	교육과정 내용이 저학년 에 맞는 교수·학습이나 평가 단위보다 포괄적으로 기술되어 교육과정을 분리하여 성취기준 제시 (건강과 체력의 관계 파악 및 관련한 준비와 정리 운동 실천 → 건강과 체력에 대한 이해/체격과 체력의 측정/준비 및 정리 운동 실천)
		<b>체4111-2.</b> 간단한 방법으로 체격과 체력을 측정하고 이를 바탕으로 자신의 신체 발달 상태를 제시할 수 있다.	
		<b>체4111-3.</b> 본 운동에 적합한 운동 내용과 순서로 준비 운동과 정리 운동을 할 수 있다.	

<표 1-4> 교육과정이 상세하여 통합해 개발한 경우

교육과정 내용 영역	교육과정 내용	성취기준	통합 근거
과목: 운동과 건강 생활	① 우리 사회에 만연한 외모 지상주의의 문제점을 파악하고 이해한다.	<b>체고01211.</b> 신체 이미지의 개념을 이해하고, 외모 지상주의의 문제점과 관련하여 설명할 수 있다.	교육 현장에서 신체 이미지의 개념을 사회적 이슈와 연계하여 교수·학습 및 평가를 하는 것이 바람직하기에 통합하여 성취기준 제시
대영역: 운동과 체격	② 자기 신체에 대한 의식이나 심상에 의한 자아 개념으로서 신체 이미지의 개념을 이해한다.		

**원리 4: 수준의 위계성**

○ 학년군의 성취수준을 개발할 때 성취기준 간 수준의 위계가 나타나도록 진술한다.

<표 1-5> 초등학교 ‘체육’과 중학교 ‘체육’ 교과에 성취기준 간 위계 예시

교과 (과목)	교육과정	성취기준	위계 구분 설명
	대영역/중영역		
초등학교 5~6학년 체육	경쟁 활동/ 네트형 경쟁	<b>체6322.</b> 네트형 경쟁 활동에 참여하면서 기본 기능을 수행할 수 있다.	게임 활동과 관련한 기본 기능을 학습 및 수행하는 수준
중학교 1~3학년 체육	경쟁 활동/ 네트형 경쟁	<b>체9334.</b> 선택한 네트형 경쟁 스포츠의 경기 방법과 경기 기능, 경기 전략을 이해하고, 이를 경기 상황에 맞게 적용할 수 있다.	게임에서 스포츠 경기로 발전하고, 관련한 기능뿐만 아니라 경기 방법, 전략 등이 경기에 적용되도록 학습 및 수행하는 수준

**원리 5: 진술의 명료성**

- 실제적인 교수·학습 및 평가의 지침으로 기능할 수 있도록 진술한다.
- 모호하지 않고 구체적인 내용을 담고 있으면서 어법에 맞고 명확하게 진술한다.

<표 1-6> 교육과정이 모호하여 구체적으로 개발한 경우

교육과정 내용 영역	교육과정 내용	성취기준	구체화 근거
도전 활동 /기록 도전	목표한 기록에 도달하는 과정에서 어려움을 이겨내는 인내심을 기른다.	<b>체9216.</b> 기록 도전 스포츠에 참여하면서 인내심을 발휘할 수 있다.	중학교 체육의 도전 활동에서 목표 기록에 도달하는 과정에 대하여 구체적인 교수·학습 및 평가 방안을 기록 도전 스포츠에 참여하는 과정으로 적용할 수 있음을 제시함.

## 2. 성취수준의 의미와 개발 원리

### 가. 성취수준의 의미

- 성취수준은 학생들이 교과별 성취기준에 도달한 수준을 나타내는 것으로서, 학생들의 성취 정도를 파악하기 위한 평가의 근거 자료로 활용할 수 있다.
- 성취기준에의 도달 정도를 몇 개의 수준으로 구분하고, 각 수준에서 도달하기를 기대하는 학생들의 지식, 기능, 태도 등의 능력과 특성을 나타내는 성취수준 기술(achievement level description)을 제시한다.
- 성취수준은 다음과 같이 다양한 단위로 개발된다.

- 성취기준 단위의 성취수준: 전체 학년군
- 영역 단위의 성취수준: 중학교 이상
- 학기 단위의 성취수준 예시: 중학교 1~3학년군 중에서 한 학기  
(과목 단위의 성취수준 예시: 고등학교 선택 과목)

#### (1) 성취기준 단위의 성취수준

- 각각의 성취기준에 대하여 <상>, <중>, <하>의 세 수준으로 구분한다.
- 이는 서답형 문항 및 수행 평가의 채점 기준, 동일 성취기준에 대한 다양한 수준의 평가, 수준별 수업 운영의 참고 자료로 활용한다.

#### (2) 영역 단위의 성취수준

- 중학교, 고등학교의 교과에 대해서는 교과 교육과정의 구조 및 운영상의 특성을 반영하여 성취수준 개발 단위(단원이나 영역)를 정하고, 각 교과목에 적용될 수준 체계, 즉 A/B/C에 맞추어 수준을 구분한다.
- 이는 단원 또는 영역 내 성취기준들을 포괄하는 내용 및 행동 특성 차원에서의 이해 및 수행 수준을 판단하는 평정 기준이며, 성취기준에의 도달도를 바탕으로 한 교수·학습 개선 자료로 활용한다.

#### (3) 학기 단위의 성취수준 ‘예시’

- 학기별 성취도 평정을 위해서는 학기 단위의 성취수준 개발이 요구된다.

- 2009 개정 교육과정에 따라 단위 학교의 교육과정 편성 및 운영의 자율권이 확대되어 학교 단위의 학기별 교수·학습 내용이 다양할 수 있다.
- 따라서 학교 현장에서 학기 단위의 성취수준을 자체적으로 개발, 활용할 수 있어야 하며, 이때 참조할 수 있도록 학기 단위의 성취수준 예시를 제공한다.
- 중학교 교과목은 1~3학년군 중에서 한 학기(예: 1학년 1학기 또는 3학년 2학기 등), 고등학교 선택 과목은 전 과목을 대상으로 각 교과목에 적용될 수준 체계 A/B/C에 맞추어 수준을 구분하고 특성을 진술한다(고등학교 선택 과목의 경우는 한 학기에 한 과목을 5단위로 이수하는 것을 기본으로 하여 교육과정이 개발되었기에 학기 성취수준은 과목 성취수준의 역할을 함.).

## 나. 성취수준의 개발 원리

### (1) 성취기준 단위의 성취수준

#### 원리 1: 수준의 방향성

- 전체 학년군, 전체 교과목의 성취기준 모두에 대하여 성취수준 ‘상/중/하’를 개발한다.
- 각각의 성취기준에 대한 성취수준 개발이 어려울 경우 관련 성취기준을 융합하여 개발한다.

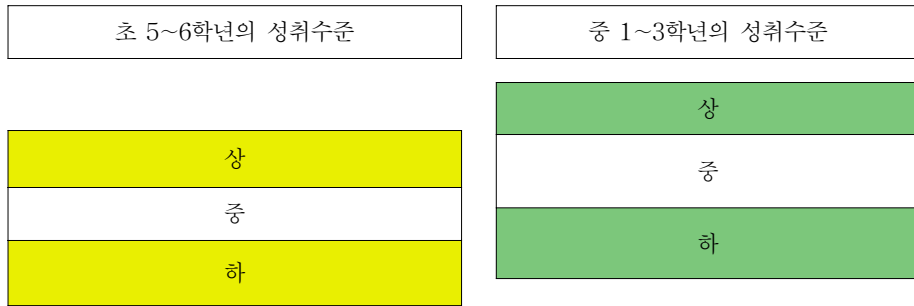
<표 1-7> 성취기준의 상/중/하 구분

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
표적/투기 도전 스포츠에서 활용되는 과학적 원리를 이해하고 운동 수행에 적용한다.	체9233. 표적/투기 도전 스포츠에 활용되는 과학적 원리를 이해하고, 운동 수행에 적용할 수 있다.	상	표적/투기 도전 스포츠에 활용되는 과학적 원리를 이해하고, 운동 수행에 맞게 적용할 수 있다.
		중	표적/투기 도전 스포츠에 활용되는 과학적 원리를 이해하고, 운동 수행에 부분적으로 적용할 수 있다.
		하	표적/투기 도전 스포츠에 활용되는 과학적 원리를 제한적으로 이해하거나 운동 수행에 적용하는 데 서투르다.

☞ **표 설명:** 해당 스포츠에 활용되는 과학적 원리를 이해하고 운동 수행에 적절히 적용할 수 있으면 ‘상’ 수준으로, 원리를 이해하고 운동 수행에 부분적으로 적용할 수 있으면 ‘중’ 수준으로, 원리에 대한 이해가 제한적으로 이루어지고 운동 수행에의 적용이 서투른 수준을 ‘하’ 수준으로 구분하였다. 따라서 중상 수준 이상은 성취기준을 달성한 정도, 중하 수준은 성취기준을 부분적으로 달성한 정도로 구분될 수 있다.

### 원리 2: 수준의 위계성

- 교과 내에서 학년군이 올라감에 따라 수준의 위계가 드러나도록 진술한다.
- 동일한 명칭의 성취수준에 대한 상위 학년군의 성취수준 기술이 하위 학년군의 성취수준 기술보다 더 높은 수준이어야 한다. 예를 들어 초등학교 5~6학년군의 ‘상’ 수준보다 중학교 1~3학년군의 ‘상’ 수준이 더 높은 수준이 되도록 진술하여야 한다.



[그림 1-1] 성취수준 ‘상/중/하’ 체계의 학년군 간 관계 모형

### 원리 3: 양과 수준의 적정성

- 성취기준에 비하여 수준이 높아지거나 학습량이 많아지지 않도록 성취수준에 대한 특성을 기술해야 한다.

### 원리 4: 진술의 명료성

- ‘상/중/하’ 수준의 일반적 특성을 반영하여 의미가 명료하게 구분되도록 진술한다.
- ‘상/중/하’ 수준의 일반적 특성은 다음과 같으며, 이를 바탕으로 교과별 특성을 반영하여 성취기준별로 성취수준 기술을 제시한다.

<표 1-8> 상/중/하 수준의 일반적 특성

성취수준	일반적 특성
상	성취기준에 제시된 지식, 기능, 태도에 대한 이해와 수행이 <b>우수</b> 한 수준을 의미한다.
중	성취기준에 제시된 지식, 기능, 태도에 대한 이해와 수행이 <b>보통</b> 인 수준을 의미한다.
하	성취기준에 제시된 지식, 기능, 태도에 대한 이해와 수행이 <b>미흡</b> 한 수준을 의미한다.

- 성취기준에 제시된 지식뿐만 아니라 기능, 태도 측면까지 포함될 수 있도록 하되, 지식, 기능, 태도로 구분하여 진술할 수 있다.

- 각 수준에 도달한 학생들이 보여 줄 만한 전형적인 모습을 구체적으로 진술한다.
- 각 수준에 도달한 학생들이 무엇을 알며 무엇을 할 수 있을 것인지를 기술할 때, 추상적인 표현은 지양하여 모호하지 않도록 한다.
- 일반적으로 보통의 학생들이 교육과정 기준에 따라 충실히 학교 교육을 받은 경우, 성취수준의 ‘중’ 이상을 획득할 것으로 가정한다.
- ‘상/중/하’ 수준은 ‘지식, 이해’ 및 ‘기능 수행’ 수준을 바탕으로 학생들이 도달하기를 기대하는 정도를 구분하여 각 수준 간 차이가 명료하게 드러나도록 한다.
- 성취수준 간 특성을 구분할 때 지식의 깊이나 정도, 수행의 빈도와 일관성 등의 관점에서 이해와 수행의 진보를 표현한다.
- 가급적 ‘~할 수 있다’라는 형식으로 진술하여 각 수준별 ‘도달 행동’이 설명되도록 한다.

**(2) 영역, 학기 단위의 성취수준**

**원리 1: 수준의 방향성**

- 각 수준에 도달한 학생들이 보여 줄 만한 전형적인 모습을 진술하며, 수준이 높아짐에 따라 더 높은 성취를 보이도록, 수준 간 차이가 분명히 드러날 수 있도록 진술한다.
- 영역, 학기 단위의 성취수준은 해당 영역, 학기 단위에서 다루는 성취기준을 포괄하는 일반적이고 전반적인 이해와 수행 특성을 진술한다.
- 학기 단위 성취수준은 각 수준별 특성을 보다 분명하게 제시하기 위하여 전반적인 진술문 이외에 부가적으로 구체적인 진술문을 제시할 수 있다. 이때 구체화된 진술문은 특정 수준에만 제시되지 않도록 하여, 각 수준별 특성을 나타내는 구체화된 진술문의 수가 유사하도록 개발한다.

<표 1-9> 중학교 여가 활동의 ‘사회와 여가’ 영역 성취수준의 예

성취 수준	성취수준 기술
<b>A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 청소년기 여가 문화의 특성과 유형, 바람직한 여가 활동의 기준을 설명할 수 있고, 신체 활동 중심의 여가 활동을 적극적으로 계획, 실천, 감상하며 비교·분석할 수 있으며, 여가 활동 과정에서 몰입의 태도를 발휘할 수 있다.</li> </ul>
<b>B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 청소년기 여가 문화의 특성과 유형, 바람직한 여가 활동의 기준을 부분적으로 설명할 수 있고, 신체 활동 중심의 여가 활동을 제한적으로 계획, 실천, 감상하며, 여가 활동 과정에서 몰입의 태도를 제한적으로 발휘할 수 있다.</li> </ul>
<b>C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 청소년기 여가 문화의 특성과 유형, 바람직한 여가 활동의 기준을 설명하는 데 어려움을 보이고, 신체 활동 중심의 여가 활동을 계획, 실천, 감상하는 데 서투르며, 여가 활동 과정에서 몰입의 태도를 발휘하는 데 어려움이 따른다.</li> </ul>

<표 1-10> 중학교 1학년 1학기 성취수준의 예

성취 수준	학기 성취수준
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>기록 도전 스포츠(높이뛰기)의 개념, 특성, 가치 및 유래를 설명하고, 인물, 기록, 사건 등을 감상하며 비교·분석할 수 있다.</li> <li>기록 도전 스포츠(높이뛰기)에 활용되는 과학적 원리를 운동 수행에 맞게 적용할 수 있다.</li> <li>영역형 경쟁 스포츠(축구)의 개념과 특성, 가치 및 유래를 설명하고 인물, 기록, 사건 등을 감상하며 비교·분석할 수 있다.</li> <li>영역형 경쟁 스포츠(축구)에 활용되는 과학적 원리를 운동 수행에 맞게 적용할 수 있다.</li> <li>기록 도전 및 영역형 경쟁 스포츠 경기에 참여하면서 인내심과 페어플레이 행동을 지속적으로 나타낼 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>기록 도전 스포츠(높이뛰기)의 개념, 특성, 가치 및 유래를 제한적으로 설명하고, 인물, 기록, 사건 등을 감상하며 부분적으로 비교·분석할 수 있다.</li> <li>기록 도전 스포츠(높이뛰기)에 활용되는 과학적 원리를 운동 수행에 맞게 부분적으로 적용할 수 있다.</li> <li>영역형 경쟁 스포츠(축구)의 개념과 특성, 가치 및 유래를 제한적으로 설명하고, 인물, 기록, 사건 등을 감상하며 부분적으로 비교·분석할 수 있다.</li> <li>영역형 경쟁 스포츠(축구)에 활용되는 과학적 원리를 운동 수행에 맞게 부분적으로 적용할 수 있다.</li> <li>기록 도전 및 영역형 경쟁 스포츠 경기에 참여하면서 인내심과 페어플레이 행동을 제한적으로 나타낼 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>기록 도전 스포츠(높이뛰기)의 개념, 특성, 가치 및 유래를 설명하는 데 어려움을 보이고, 인물, 기록, 사건 등을 감상하며 비교·분석하는 데 서투르다.</li> <li>기록 도전 스포츠(높이뛰기)에 활용되는 과학적 원리를 운동 수행에 맞게 적용하는 데 서투르다.</li> <li>영역형 경쟁 스포츠(축구)의 개념과 특성, 가치 및 유래를 설명하는 데 어려움을 보이고, 인물, 기록, 사건 등을 감상하며 비교·분석하는 데 서투르다.</li> <li>영역형 경쟁 스포츠(축구)에 활용되는 과학적 원리를 운동 수행에 맞게 적용하는 데 서투르다.</li> <li>기록 도전 및 영역형 경쟁 스포츠 경기에 참여하면서 인내심과 페어플레이 행동을 나타내는 데 어려움을 보인다.</li> </ul>

**원리 2: 수준의 위계성**

- 학년군 간, 학교급 간 위계성을 가지도록 진술한다.
- 동일한 교과 내 상위 학년군의 특정 수준은 하위 학년군의 특정 수준보다 더 높은 수준 이어야 한다. 예를 들어 중학교 1~3학년의 ‘A’보다 고등학교 1~3학년의 ‘A’에 대한 성취수준 기술이 더 많은 지식과 기능을 포함하도록 진술하여야 한다.
- 성취수준의 학년군 간 위계를 확보하기 위하여, 먼저 성취기준의 학년군 간 위계를 구분하기 위한 기준을 교과별로 설정한다.

**원리 3: 진술의 명료성**

- 각 수준의 일반적 특성을 반영하되, 수준 간 차이가 명료하게 구분되도록 진술한다.
- ‘지식 이해’ 및 ‘기능 수행’ 수준을 바탕으로 학생들의 도달 기대 정도를 명료하게 구분하여 진술한다.
- 성취수준의 일반적 특성을 바탕으로 교과별 특성을 반영하여 재진술한다.

<표 1-11> A/B/C 체제

수 준	일반적 특성
A	영역, 학기에 학습한 성취기준에 제시된 지식, 기능, 태도에 대한 이해와 수행이 <b>우수</b> 한 수준을 의미한다.
B	영역, 학기에 학습한 성취기준에 제시된 지식, 기능, 태도에 대한 이해와 수행이 <b>보통</b> 인 수준을 의미한다.
C	영역, 학기에 학습한 성취기준에 제시된 지식, 기능, 태도에 대한 이해와 수행이 <b>미흡</b> 한 수준을 의미한다.

**다. 성취수준의 활용**

**(1) 성취기준 단위 성취수준의 활용**

체육과의 성취기준 단위 성취수준은 학생의 도달 수준을 여러 개로 구분하여 진술함으로써 교수·학습 및 평가 시 다음과 같이 활용될 것이다.

(가) 구체적인 교수·학습 상황 구성

성취수준(achievement level)은 학생들이 교과별 성취기준에 도달한 정도를 몇 개의 수준으로 구분한 것으로, 각 수준에서 도달하기를 기대하는 학생들의 지식, 기능, 태도의 능력과 특성을 설명하는 성취수준 기술(achievement level description)로 구성된다. 성취수준 기술에는 도달한 정도를 나타내는 진술 내용과 성취기준에 도달하기 위한 구체적인 교수·학습 상황이 제시되어 있다.

아래 제시된 바와 같이 성취기준 ‘체고03244’에서는 교육과정 내용 기준을 실제 교수·학습 상황이나 평가 상황으로 구체화시켜 진술하고 있다. 스포츠 활동에서 나타나는 구조적 사회 환경에 대하여 ‘스포츠 구단, 운영 지원과 경기력 등’으로 구체화하여 제시하고, 탐색하고, 관련성을 추론하고, 이해하고 체험하는 것을 ‘조사하고, 영향을 분석하여 발표하는 것’으로 풀어 나타냄으로써 교사들이 실제 수업을 계획할 때 활용할 수 있는 정보를 제공하고 있다.

<표 1-12> 성취기준 ‘체고03244’의 성취수준

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
④ 스포츠 활동에 참여하면서 스포츠와 사회 구조, 사회 조직 등과 같은 구조적 사회 환경을 연결하여 관련성을 탐색하고 스포츠 수행에 미치는 영향을 그 관련성을 추론하여 이해하고 체험한다.	체고03244. 스포츠와 구조적 사회 환경(사회 구조, 사회 조직 등)과의 관계를 탐색하고, 이것이 스포츠 수행에 미치는 영향을 분석할 수 있다.	상	다양한 종목의 스포츠 구단, 운영 지원, 경기력 등에 대하여 조사하고, 구조적 사회 환경이 스포츠 수행에 미치는 영향을 구체적인 예를 들어 분석할 수 있다.
		중	일부 스포츠 구단과 지원, 경기력 등에 대하여 조사하고, 해당 사례의 구조적 사회 환경이 스포츠 수행에 미치는 영향을 설명할 수 있다.
		하	일부 스포츠 구단과 지원, 경기력 등에 대하여 조사하고, 해당 사례의 구조적 사회 환경이 스포츠 수행에 미치는 영향을 부분적으로 설명할 수 있다.

(나) 학생의 수준을 고려한 교수·학습 활동 구성

성취수준의 상, 중, 하의 수준은 지식의 깊이나 수행의 복잡성 등에 차이를 두어 진술되었다. 이러한 지식의 깊이나 수행의 복잡성에 따라 학생 활동을 수준별로 구성하여 교수·학습을 진행할 수 있다.

예를 들어 ‘체고02221’을 적용한 교수·학습 상황에서 학생의 수준을 고려하여 몇 가지 선택 활동을 제시할 수 있다. ‘하’ 수준 학생을 고려하면 활동 전에 미리 역할을 정하도록 하거나 한 가지 맡은 역할에 대하여 다소 긴 시간 활동하면서 그 역할을 중심으로 깊게 학습할 수 있는 기회를 제공할 수 있고, ‘중’ 수준과 ‘상’ 수준 학생을 고려한다면 다양한 역할을 고루 접하게 하면서 여러 역할에 대한 입장을 익히고 체험할 수 있는 기회를 제공할 수 있을 것이다.

<표 1-13> 성취기준 ‘체고0221’의 성취수준

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
① 주장 선수, 일반 선수의 역할을 이해하고 서로 배려하며 협동한다.	체고02221. 주장 선수, 일반 선수의 역할을 이해하고 각각의 입장을 고려하며 서로 배려하고 협동할 수 있다.	상	주장 선수, 일반 선수의 다양한 역할을 실천하고 다른 선수의 입장에서 서로를 고려하며 맡은 역할을 협동하며 참여한다.
		중	주장 선수, 일반 선수의 다양한 역할을 실천하고 각 역할에 대하여 이해하며 맡은 역할을 협동하며 참여한다.
		하	맡은 역할을 실천하며 맡은 역할에 대한 입장을 이해한다.

(다) 평가문항 제작

성취기준에 근거하여 평가문항을 제작할 때, 성취수준에 제시된 활동이나 내용을 참고로 하여 학생의 수준을 예측한 후 문항의 지문이나 자료를 제시할 수 있다. 이때, 성취수준 ‘상/중/하’와 평가문항의 난이도 ‘상/중/하’는 반드시 일치하지는 않음에 유의해야 한다. 예를 들어 성취수준 ‘상’ 수준에 해당하는 내용으로 문항을 제작하는 경우에도 문항에 제시된

지문, 그림 등의 각종 자료 제시 방법, 답지 구성 등에 따라 문항의 난이도는 ‘중’ 또는 ‘하’ 수준이 될 수 있다.

(라) 수행 평가의 채점 기준 제작

성취수준 기술은 학생들이 도달한 정도에 대한 질적인 수준 구분이다. 따라서 평가문항 중 수행 평가문항에 적용하는 것이 적절하다. 체육과의 성취수준은 수행 평가의 채점 기준을 질적으로 구분하는 준거로 활용될 수 있다.

<표 1-14> 성취기준 ‘체9316’의 성취수준

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
영역형 경쟁 스포츠에 참여하면서 규칙을 준수하고 정당당당하게 경기에 임하는 페어플레이 정신을 기른다.	체9316. 영역형 경쟁 스포츠에 참여하면서 페어플레이 정신을 발휘할 수 있다.	상	영역형 경쟁 스포츠에 참여하면서 지속적으로 페어플레이 정신을 발휘할 수 있다.
		중	영역형 경쟁 스포츠에 참여하면서 제한적으로 페어플레이 정신을 발휘할 수 있다.
		하	영역형 경쟁 스포츠에 참여하면서 페어플레이 정신을 발휘하는 데 어려움을 보인다.

<표 1-15> 성취기준 ‘체9316’의 성취수준을 적용하여 채점 기준 개발

평가 영역	평가 내용			
	적절함	부적절함		
페어플레이	성실	시간 엄수	경기 시간을 지키기	경기 시간을 지키지 않음.
		경기 준비	수업 및 경기 도구 준비를 잘하기	수업 및 경기 도구 준비를 잘못함.
		적극 최선을	인내심을 갖고 경기에 최선을 다하기	경기에 소극적으로 참여함.
	협동	동료 격려	등 두드려 주기, 팬찮다고 위로하기 등	동료 비난, 불만 표시하기
		상호 협력	하이파이브, 적극 대화, 응원하기 등	상호 작용에 소극적임.
		예의 갖춤	친절하고 다정하게 대하기	욕하고 함부로 대하기
	정직	경기 인정	실수나 승패를 받아들이기 (반칙하면 손들기, 심판에게 항의하지 않기, 욕하거나 위협하지 않기 등)	실수나 승패를 인정하지 않기
		규칙 준수	경기 규칙을 지키는 행위 (경기 절차, 질서, 규칙 지키기 등)	경기 규칙을 지키지 않기
		공정 판정	거짓 없이 경기에 참여하기 (상대방이나 심판을 속이지 않기, 공정하게 심판보기 등)	경기에 참여하며 다른 사람을 속이기
배려	상대 존중	상대 선수 보호하기, 일으켜주기 등	상대 선수 무시하기, 위협하기, 위험한 반칙하기 등	
	정리 솔선	기구 및 도구를 먼저 정리하기	기구 및 도구를 먼저 정리하지 않기	
	동료 지도	동료를 가르쳐주기, 기다려주기	동료의 지원 요청을 무시하기	

- ① 관찰 항목별로 ○표는 +1, ×표는 -1점으로 계산함.
- ② 각 모듈마다 총 4경기의 모든 항목에서 ○표와 ×표의 합산 점수가 10점 이상이면 A, 4~9점이면 B, 3점 이하는 C로 판정함.

등급	A	B	C
합계	10점 이상	4~9점	3점 이하

**(2) 영역 단위 성취수준의 활용**

영역 단위 성취수준은 학기 단위 성취수준을 영역별로 더 상세화하여 제시한 교과목이나 학교급에 따라 영역 단위 성취수준의 개발 여부를 달리 하였다. 이는 학기 단위 성취수준을 개발하기 위한 참조 자료로 사용하거나 영역별 평가 후에 학생의 성취수준을 판단하는 데 활용될 수 있다. 단위 학교에서는 학기 단위로 학생의 성취도 평점을 학교생활 기록부에 기록 및 관리한다. 따라서 영역 단위 성취수준은 학기 단위 성취수준 개발을 용이하게 하기 위한 보조적인 성격을 가진다. 단위 학교에서 학기 단위 성취수준을 개발하거나 수정·변형하는 과정에서는 과목에 따라 영역별 성취수준을 기술하는 것이 필요한가 그리고 영역별로 학생의 성취수준을 판단하는 것이 학생의 학습을 돕는 데 유용한가를 검토하여 영역 단위 성취수준 개발 여부를 결정할 수 있다.

**(3) 학기 단위 성취수준의 활용**

학기 단위 성취수준은 단위 학교에서 운영되는 교육과정 및 학교 특성(지역, 학생 집단 특성 등)을 고려하여 학교별로 자체적으로 개발하게 된다. 따라서 성취수준 기술 내용을 참조하여 단위 학교에서는 학교 여건과 상황에 맞도록 학기 단위 성취수준을 개발하여 사용할 수 있다.

학교마다 개발된 학기 단위 성취수준의 활용 방안은 다음과 같다.

첫째, 학기 단위 성취수준은 한 학기의 교수·학습 활동이 완료되었을 때 학생이 성취한 지식, 기능, 태도의 도달 정도를 종합적으로 판단하여 학기별 성취수준을 결정하는 데 활용된다. 단위 학교는 학기 초에 평가를 계획하는 단계에서 한 학기 동안의 교수·학습 활동을 통하여 성취수준별로 학생들이 보여 줄 것으로 예상되는 지식, 기능, 태도 특성을 기술하고, 한 학기 동안의 교수·학습 활동이 완료된 후에 이에 근거하여 학생의 성취수준을 평가한다.

둘째, 학기 단위 성취수준은 학기별 평가가 완료되고 평가 결과를 학생이나 학부모에게 제공할 때, 학생이 부여받은 성취수준의 의미를 설명하는 데 사용될 수 있다. 즉 학생에게 부여된 A, B, C 등의 성취수준과 관련하여 특정 성취수준에 속한 학생이 어떤 지식이나

기능, 태도를 가지고 있는가에 대한 구체적인 설명을 제공한다. 다만 학기 단위 성취수준은 각 성취수준에 속하는 학생들의 전형적인 특성을 기술한 것으로, 특정 성취수준에 속한 학생들은 다른 성취수준에 속한 학생들에 비해서는 균질적이지만 그렇다고 해서 모두 동일한 특성을 가진 것은 아니므로, 성취수준 기술 내용과 개별 학생이 구체적으로 무엇을 알고 할 수 있는가와 정확하게 일치하는 것은 아닐 수 있다.

셋째, 학교에서 개발한 학기 단위의 성취수준에는 해당 학교의 특성과 교육과정 운영 계획 등이 반영되어 있으며, 한 학기 동안 다루어야 하는 많은 성취기준에 도달한 정도가 포함되어 있다. 한 학기 교수·학습 활동을 통하여 해당 학교의 학생들이 도달하기를 기대하는 성취수준을 학기 단위 성취수준의 성취수준별 특성을 반영하여 구체적으로 설정할 수 있다. 따라서 학기 단위의 성취수준을 고려하여 교수·학습 목표의 설정은 수준별로 차별화된 수업을 계획하고 운영하는 데 기초 자료로 활용할 수 있다.

### 3. 예시 평가문항 개발 원리

성취기준과 성취수준을 교수·학습과 평가 상황에서 적용하기 위해서는 평가문항이 개발되어야 한다. 평가문항 개발의 목적과 원리는 다음과 같다.

#### 원리 1: 문항의 타당성

- 성취기준에 나타난 주요 평가 요소(지식, 기능, 태도)를 타당하게 측정하는 평가문항을 개발한다. 즉 평가문항의 타당도를 높이기 위하여 평가 내용 구체화, 문항 구조화 및 평가 목적과의 일치성 등을 고려하여 평가문항을 개발한다.

#### 원리 2: 문항 유형의 다양성

- 선다형, 서답형, 수행 평가 등 다양한 문항 유형으로 평가문항을 개발한다.
- 수행 평가 과제는 토론, 체크 리스트, 관찰 보고서, 체험 활동 보고서, 포트폴리오 등 다양한 형태의 방법을 활용하여 학교 현장에서 유용하게 쓰일 수 있는 정보를 제공한다.
- 수행 평가 과제의 경우는 채점 기준을 상세하게 제시하여 학교 현장에 실질적인 도움을 제공할 수 있도록 한다.
- 단순 지식을 묻기보다는 창의성, 문제 해결 능력 등을 신장시키는 평가문항을 개발하여 평가의 질을 제고한다.
- 학생의 흥미와 학습 동기를 유발할 수 있는 참신한 문항을 개발한다.

#### 원리 3: 교육과정, 교수·학습 상황과의 연계성

- 교육과정에 제시된 평가 방향, 평가 내용, 평가 방법 등을 고려하여 평가문항을 개발한다.
- 교수·학습 상황을 고려하여 평가 방법이나 평가 유형을 결정하며, 학교 현장에서 활용할 수 있는 평가문항을 개발한다.

#### 원리 4: 문항 관련 정보의 충실성

- 성취기준과 관련하여 문항 개발의 의도, 주요 평가 내용들을 제시하여 성취기준과의 부합성을 구체적으로 보여 준다.
- 평가 방법(평가 실시 방법 및 절차, 평가 활동상의 유의점 등), 정답 및 채점 기준 등 평가문항을 활용하는 데 도움이 되는 자료를 충분히 제공한다.

<표 1-16> 예시 평가문항 개발의 예

학년군	중학교 1~3학년군	영역	1. 경쟁 활동
성취기준	체9314. 선택한 영역형 경쟁 스포츠의 경기 방법과 유형별 경기 기능, 경기 전략을 이해하고, 이를 경기 상황에 맞게 적용할 수 있다.		
문항 유형	실기 평가형		
출제 의도 및 평가 내용	축구 경기를 잘 하려면 세팅된 상황에서의 경기 기능뿐만 아니라 선수들의 움직임, 공의 이동, 경기장 환경 등 다양한 변화에 대처하고 해결할 수 있는 실제적인 경기 수행 능력이 요구된다. 따라서 학생들이 모둠별 실제 축구 경기에서 경기 기능과 경기 전략을 효과적으로 적용할 수 있는지를 확인한다.		

**평가문항**

경기 기능과 경기 전략을 활용하여 모둠별 축구 경기를 해 보자(교사 관찰하여 평가).

**【평가 방법 및 고려사항】**

- ① 학생들이 개인별, 모둠별 평가 방법의 취지를 충분히 숙지할 수 있도록 공지하고, 공정하고 정확하게 평가가 이루어지도록 한다.
- ② 각 학급에서 11~12명을 1개 모둠으로 구성하여, 총 3개 모둠을 편성한다. 각 모둠은 남학생과 여학생의 비율을 균등하게 하도록 한다.
- ③ 한 차시에서 2개 모둠은 경기를, 1개 모둠은 심판 등의 경기 운영을 맡는다. 총 6차시 동안 다른 모둠과 2번의 경기를 하며 각 모둠은 총 4게임을 하게 된다(2번의 경기 진행 포함).
- ④ 각 경기는 모두 전후반전으로 나누어 진행되며, 전후반 각 15분씩, 전반전은 여학생, 후반전은 남학생이 경기를 한다(순서가 바뀌어도 됨).
- ⑤ 각 차시에 경기 운영을 맡은 모둠은 주심, 부심, 관찰 및 기록원, 경기 준비 요원, 경기 보조 요원 등의 역할을 나누어 담당하며, 경기를 하는 학생의 경기 기능 및 경기 수행 능력의 실천 여부를 관찰하고, 교사는 학생의 도움을 받아 『경기 수행 능력 기록지』에 기록한다.
- ⑥ 모든 경기를 마친 후 각 경기마다 기록된 『경기 수행 능력 기록지』를 수합하여 총점을 합산하고 개인별 경기 수행 결과를 평가한다.

**【예시 도구】**

**◎ 축구 경기 수행 능력 교사 평가 기록지 ◎**

모듬	축구의 신	학번 및 이름	계 학년 반 번 이름:			
경기 날짜	1차	2차	3차	4차		
	/ 교시	/ 교시	/ 교시	/ 교시		

역할	평가 내용	1차	2차	3차	4차	합계	등급
골키퍼	수비수를 지휘하여 수비를 튼튼히 조직하였다.					11	A
	골대 근처의 공중 볼을 차단하여 샷을 할 수 없게 막았다.				×o		
	골대 안으로 슈팅된 공을 실수 없이 막았다.						
수비수	위험 지역 밖으로 볼을 멀리 걷어 냈다.	oo	×	×			
	상대 공격수를 끝까지 쫓아다니며 적극적인 수비를 한다.						
	공격을 예측하고 적절한 수비 위치에서 상대 공격을 차단하였다.		ooo				
역할	평가 내용	1차	2차	3차	4차	합계	등급
미드 필더	경기장 중앙 지역에서 공격과 수비의 중추적인 역할을 한다.				ooo		
	수비수와 수비 대형을 만들고 수비수를 지원하였다.						
	공격수와 함께 과감한 공격을 하며 공격수를 지원한다.						
공격수	최전방 수비수의 역할을 충실히 하였다.	o					
	과감한 공격으로 상대 골대에 정확하고 강하게 슈팅을 하였다.		o	ooo			
	공격수와 공격 대형을 갖추고 다른 공격수를 지원하였다.						

♣ 12가지 관찰 항목별로 적절한 경우는 ○표, 부적절한 경우는 ×표를 함.

**【채점 기준】**

- ① 관찰항목별로 ○표는 +1, ×표는 -1점으로 계산함.
- ② 각 모듬마다 총 4경기의 모든 항목에서 ○표와 ×의 합산 점수가 10점 이상이면 A, 4~9점이면 B, 3점 이하는 C로 판정함.

등급	A	B	C
합계	10점 이상	4~9점	3점 이하

**원리 5: 학기 단위 평가 계획과 평가도구의 적합성**

- 평가 계획에 따라 한 학기 단위의 평가도구를 개발한다. 만일 한 학기 동안 기말시험과 수행 평가가 이루어진다고 가정한다면, 기말시험과 수행 평가도구를 개발한다.
- 평가 내용, 문항 유형, 문항 수 등을 결정하고, 평가도구 개발을 위한 ‘평가 계획표’를 작성한다.

<표 1 - 17> 중학교 1-1학기 평가 계획표의 예

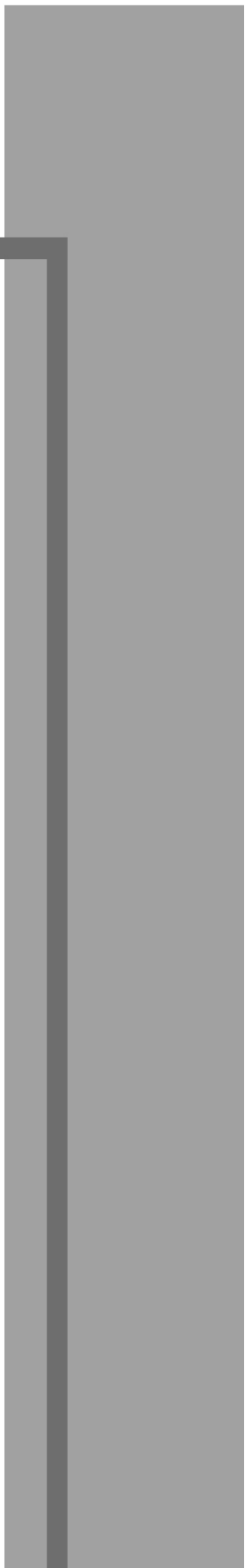

과목	수행 평가					정기고사(지필 평가)	총점
	도전 활동		경쟁 활동			1회 지필 평가	
평가 방법	실기 평가	연구 보고서	실기 평가 1 (운동 기능검사)	실기 평가 2 (경기 수행 능력 검사)	체크 리스트	선택형	
배점	30	10	15	15	10	20	100
반영 비율	30%	10%	15%	15%	10%	20%	100%
평가 내용	성취기준 체9213.	성취기준 체9215.	성취기준 체9313.	성취기준 체9314.	성취기준 체9316.	성취기준 체9111. 체9113. 체9114. 체9115. 체9211. 체9213. 체9214. 체9311. 체9312. 체9313. 체9314. 체9411. 체9412. 체9511. 체9512. 체9513.	

- 학기 단위 성취수준 기술을 바탕으로 학생들이 한 학기 동안 성취해야 할 목표(성취 기준)에 도달한 정도를 측정하기에 타당한 평가도구를 개발한다.
- 한 학기 동안 학습한 성취기준을 확인하고, 문항 개발 시 해당 학기에 속하는 성취기준을 잘 대표하도록 평가도구를 개발한다. 특정 성취기준만 반복되거나 특정 단위(또는 영역)에 편중되지 않도록 한다.
- 다양한 성취수준(A~E 또는 A~C)에 속하는 학생들의 능력과 특성을 구분할 수 있도록, 내용과 행동 특성 면에서 다양한 수준의 문항들로 평가도구를 구성한다.
- 평가할 내용의 특성에 적합한 평가 방법과 문항 유형을 결정한다.
- 지필 검사 형태의 평가도구는 선다형 문항과 서답형 문항을 혼합하여 구성하고, 문항 유형별 문항 수와 배점을 결정한다.
- 한 개의 성취기준을 대상으로 문항을 출제하기가 어렵거나, 서답형 문항, 수행 평가의 경우에는 두 개 이상의 성취기준을 통합하여 문항을 출제할 수도 있다.
- 서답형 문항이나 수행평가의 경우에는 정답 또는 유사 답안, 채점 기준을 개발한다.



II

성취기준·성취수준·  
예시 평가문항





## II. 성취기준 · 성취수준 · 예시 평가문항

### 1 운동과 건강 생활

#### 가. 성취기준 · 성취수준

학년군	대영역	중영역
고01	1. 운동과 건강 관리	1. 건강 및 건강 관리의 개념

교육과정 내용	성취기준	성취수준
① 신체적 건강의 개념과 신체적 건강이 생활에 미치는 영향을 이해한다. ② 정신적 건강의 개념과 정신적 건강이 생활에 미치는 영향을 이해한다.	<b>체고01111.</b> 신체적 건강과 정신적 건강의 개념을 이해하고, 심신의 건강을 유지·증진하기 위한 건강 관리 방안을 실천할 수 있다.	<b>상</b> 신체적 건강과 정신적 건강의 개념을 정확하게 이해하고, 심신의 건강을 유지·증진하기 위한 건강 관리 방안을 효과적으로 실천할 수 있다.
		<b>중</b> 신체적 건강과 정신적 건강의 개념을 이해하고, 심신의 건강을 유지·증진하기 위한 건강 관리 방안을 실천할 수 있다.
		<b>하</b> 신체적 건강과 정신적 건강의 개념을 부분적으로 이해하고, 심신의 건강을 유지·증진하기 위한 건강 관리 방안을 실천하는 데 어려움을 보인다.
③ 신체적 건강과 정신적 건강의 관계를 이해하고 신체적·정신적 건강의 중요성을 이해한다.	<b>체고01112.</b> 신체적 건강과 정신적 건강의 관계 및 중요성을 이해하고, 일상생활에 미치는 영향을 설명할 수 있다.	<b>상</b> 신체적 건강과 정신적 건강의 관계 및 중요성을 정확히 이해하고, 일상생활에 미치는 영향에 대해 구체적으로 예를 들어 설명할 수 있다.
		<b>중</b> 신체적 건강과 정신적 건강의 관계 및 중요성을 이해하고, 일상생활에 미치는 영향에 대해 기본적인 수준에서 설명할 수 있다.
		<b>하</b> 신체적 건강과 정신적 건강의 관계 및 중요성의 이해에 어려움을 보이고, 일상생활에 미치는 영향에 대해 부분적으로 설명할 수 있다.
④ 건강 관리의 개념을 삶의 질과 연계하여 폭넓게 이해한다.	<b>체고01113.</b> 삶의 질 향상과 관련하여 건강 관리의 개념 및 중요성을 이해하고, 건강 관리를 위해 자신에게 맞는 운동 종목을 선택하여 '7560' 운동을 실천할 수 있다.	<b>상</b> 삶의 질 향상과 관련하여 건강 관리의 개념 및 중요성을 정확히 이해하고, 건강 관리를 위해 자신에게 맞는 운동 종목을 선택하여 '7560' 운동을 적극적으로 실천할 수 있다.
		<b>중</b> 삶의 질 향상과 관련하여 건강 관리의 개념 및 중요성을 이해하고, 건강 관리를 위해 자신에게 맞는 운동 종목을 선택하여 '7560' 운동을 실천할 수 있다.
		<b>하</b> 삶의 질 향상과 관련하여 건강 관리의 개념 및 중요성을 부분적으로 이해하고, 건강 관리를 위해 자신에게 맞는 운동 종목을 선택하는 데 미흡하거나 '7560' 운동을 실천하는데 소극적이다.

학년군	대영역	증영역
고01	1. 운동과 건강 관리	2. 건강과 운동의 관계 이해

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
① 운동이 건강에 미치는 긍정적인 영향과 부정적 영향에 대해 이해한다.	체고01121. 운동이 건강에 미치는 긍정적인 영향과 부정적인 영향에 대해 이해하고, 건강 유지를 위한 올바른 운동 습관에 대해 설명할 수 있다.	상	운동이 건강에 미치는 긍정적인 영향과 부정적인 영향에 대해 정확히 이해하고, 건강 유지를 위한 올바른 운동 습관에 대해 구체적인 예를 들어 설명할 수 있다.
		중	운동이 건강에 미치는 긍정적인 영향과 부정적인 영향에 대해 이해하고 건강 유지를 위한 올바른 운동 습관에 대해 기본적인 수준에서 설명할 수 있다.
		하	운동이 건강에 미치는 긍정적인 영향과 부정적인 영향에 대해 부분적으로 이해하고, 건강 유지를 위한 올바른 운동 습관에 대해 일부분만 설명할 수 있다.
② 운동이 유아기, 아동기, 청소년기, 장년기, 노년기의 건강에 미치는 생애 주기별 영향을 이해한다.	체고01122. 생애 주기별 운동이 건강에 미치는 영향을 이해하고, 건강의 유지 증진을 위한 효과적인 운동 방법에 대해 생애 주기별로 설명할 수 있다.	상	생애 주기별 운동이 건강에 미치는 영향을 정확히 이해하고, 생애 주기별로 건강의 유지 증진을 위한 효과적인 운동 방법에 대해 예를 들어 설명할 수 있다.
		중	생애 주기별 운동이 건강에 미치는 영향을 이해하고, 생애 주기별로 건강의 유지 증진을 위한 효과적인 운동 방법에 대해 기본적인 수준에서 설명할 수 있다.
		하	생애 주기별 운동이 건강에 미치는 영향을 부분적으로 이해하고, 생애 주기별로 건강의 유지 증진을 위한 효과적인 운동 방법에 대해 일부분만 설명할 수 있다.
③ 자신에게 적절한 운동을 선택하고 자발적으로 참여함으로써 건강 실천을 체험한다.  ④ 실생활 속에서 지속적인 운동 습관이 건강에 미치는 영향을 이해한다.	체고01123. 운동 습관이 건강에 미치는 영향을 이해하고, 자신에게 알맞은 운동을 선택하여 지속적으로 참여한다.	상	운동 습관이 건강에 미치는 영향을 정확히 이해하고, 자신에게 알맞은 운동을 선택하여 지속적으로 참여한다.
		중	운동 습관이 건강에 미치는 영향을 이해하고, 자신에게 알맞은 운동을 선택하여 참여한다.
		하	운동 습관이 건강에 미치는 영향을 부분적으로 이해하고, 자신에게 알맞은 운동을 선택하거나 참여하는데 어려움을 보인다.

학년군	대영역	증영역
고01	1. 운동과 건강 관리	3. 건강 생활과 운동 환경의 책임 의식

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
① 건강을 위협하는 현대 사회의 생활 환경을 이해한다.	<b>체고01131.</b> 현대 사회의 생활 환경과 건강과의 관계를 이해하고, 건강을 위협할 수 있는 생활 환경 요인에 대해 설명할 수 있다.	<b>상</b>	현대 사회의 생활 환경과 건강과의 관계를 정확히 이해하고, 건강을 위협할 수 있는 생활 환경 요인에 대해 구체적으로 예를 들어 설명할 수 있다.
		<b>중</b>	현대 사회의 생활 환경과 건강과의 관계를 이해하고, 건강을 위협할 수 있는 생활 환경 요인에 대해 기본적인 수준에서 설명할 수 있다.
		<b>하</b>	현대 사회의 생활 환경과 건강과의 관계를 부분적으로 이해하고, 건강을 위협할 수 있는 생활 환경 요인에 대해 일부분만 설명할 수 있다.
② 운동이 건강에 미치는 긍정적인 영향을 이해하고 운동 실천을 통해 체험한다.	<b>체고01132.</b> 운동 참여가 건강의 유지·증진에 미치는 영향을 이해하고, 운동의 생활화를 위한 구체적인 방안을 수립하여 실천할 수 있다.	<b>상</b>	운동 참여가 건강의 유지·증진에 미치는 영향을 정확히 이해하고, 자신에게 적절한 운동 생활화 방안을 구체적으로 수립하여 실천할 수 있다.
③ 건강을 유지·증진하기 위해 지속적인 운동 참여 습관을 갖고 운동의 생활화를 이루려는 책임감을 갖는다.		<b>중</b>	운동 참여가 건강의 유지·증진에 미치는 영향을 이해하고, 자신에게 적절한 운동 생활화 방안을 제시하며 실천할 수 있다.
		<b>하</b>	운동 참여가 건강의 유지·증진에 미치는 영향을 부분적으로 이해하고, 자신에게 적절한 운동 생활화 방안을 제시하거나 실천하는 데 어려움을 보인다.
④ 운동 시설 및 공간에 대한 공공성을 이해하고 올바르게 사용하는 태도를 갖는다.	<b>체고01133.</b> 우리 주변에 있는 운동 시설 및 환경을 깨끗하고 안전하게 활용하는 방법을 이해하고, 실천하는 것을 통해 건강 및 시민 의식을 함양한다.	<b>상</b>	우리 주변에 있는 운동 시설 및 환경을 깨끗하고 안전하게 활용하는 방법을 정확히 이해하고 실천하는 것을 통해 건강 및 시민 의식을 함양할 수 있다.
⑤ 운동에 참여하여 운동 시설 및 환경을 깨끗하고 안전하게 이용하는 방법을 익히고 실천한다.		<b>중</b>	우리 주변에 있는 운동 시설 및 환경을 깨끗하고 안전하게 활용하는 방법을 이해하고 부분적으로 실천하는 것을 통해 건강 및 시민 의식을 함양할 수 있다.
		<b>하</b>	우리 주변에 있는 운동 시설 및 환경을 깨끗하고 안전하게 활용하는 방법을 부분적으로 이해하고 실천하거나 건강 및 시민 의식을 함양하는 데 어려움을 보인다.

학년군	대영역	증영역
고01	2. 운동과 체격	1. 신체 이미지와 자아의식

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
<p>① 우리 사회에 만연한 외모 지상주의의 문제점을 파악하고 이해한다.</p> <p>② 자기 신체에 대한 의식이나 심상에 의한 자아 개념으로서 신체 이미지의 개념을 이해한다.</p>	<p><b>체고01211.</b> 신체 이미지의 개념을 이해하고, 외모 지상주의의 문제점과 관련하여 설명할 수 있다.</p>	<p><b>상</b></p> <p>신체 이미지의 개념을 정확히 이해하고, 외모 지상주의의 문제점을 구체적으로 예를 들어 설명할 수 있다.</p>	
		<p><b>중</b></p> <p>신체 이미지의 개념을 이해하고, 외모 지상주의의 문제점을 기본적인 수준에서 설명할 수 있다.</p>	
		<p><b>하</b></p> <p>신체 이미지의 개념을 부분적으로 이해하고, 외모 지상주의의 문제점을 일부분만 설명할 수 있다.</p>	
<p>③ 청소년기의 올바른 신체 이미지 인식의 중요성을 이해하고, 긍정적인 신체 이미지를 이해한다.</p> <p>④ 심신의 조화를 이루는 건강 습관 실천과 규칙적 운동을 통해 긍정적 신체 이미지와 자아 의식을 갖는다.</p>	<p><b>체고01212.</b> 청소년기 올바른 신체 이미지 인식의 중요성을 이해하고, 건강 습관 실천과 규칙적 운동을 통해 긍정적인 신체 이미지와 자아의식을 기르고자 노력한다.</p>	<p><b>상</b></p> <p>청소년기 올바른 신체 이미지 인식의 중요성을 정확히 이해하고, 긍정적인 신체 이미지와 자아의식을 기르기 위한 건강 습관과 규칙적 운동을 제시하고 실천할 수 있다.</p>	
		<p><b>중</b></p> <p>청소년기 올바른 신체 이미지 인식의 중요성을 이해하고, 긍정적인 신체 이미지와 자아의식을 기르기 위한 건강 습관과 규칙적 운동을 제시할 수 있다.</p>	
		<p><b>하</b></p> <p>청소년기 올바른 신체 이미지 인식의 중요성을 부분적으로 이해하고, 긍정적인 신체 이미지와 자아의식을 기르기 위한 건강 습관과 규칙적 운동을 제시하는데 어려움을 보인다.</p>	

학년군	대영역	증영역
고01	2. 운동과 체격	2. 바른 자세와 자기 절제

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
<p>① 잘못된 생활 습관이 자세에 미치는 영향을 분석하고 나쁜 자세가 일상 생활에 미치는 영향을 이해한다.</p>	<p><b>체고01221.</b> 잘못된 생활 습관과 자세와의 관계 및 잘못된 자세가 일상생활에 미치는 영향을 이해하고, 자세 문제 해결을 위한 적절한 운동 방법을 실천할 수 있다.</p>	상	잘못된 생활 습관과 자세와의 관계 및 잘못된 자세가 일상생활에 미치는 영향을 정확히 이해하고, 자세 문제 해결을 위한 적절한 운동 방법을 찾아 실천할 수 있다.
		중	잘못된 생활 습관과 자세와의 관계 및 잘못된 자세가 일상생활에 미치는 영향을 이해하고, 자세 문제 해결을 위한 적절한 운동 방법을 제시할 수 있다.
		하	잘못된 생활 습관과 자세와의 관계 및 잘못된 자세가 일상생활에 미치는 영향을 이해하지만, 자세 문제 해결을 위한 적절한 운동 방법을 제시하는 데 어려움을 보인다.
<p>② 잘못된 자세의 원인을 이해하고 적절한 운동 방법을 찾아 실천하여 자세 문제를 해결한다.</p>	<p><b>체고01222.</b> 올바른 자세 관리 방법에 대해 설명하고 자신의 자세를 진단하여 바른 자세 유지를 위한 자기 절제와 운동을 실천할 수 있다.</p>	상	올바른 자세 관리 방법에 대해 설명하고, 자신의 자세를 진단하여 바른 자세 유지를 위한 자기 절제와 운동을 능동적으로 실천할 수 있다.
		중	올바른 자세 관리 방법에 대해 기본적인 수준에서 설명하고, 자신의 자세를 진단하여 바른 자세 유지를 위한 자기 절제와 운동을 부분적으로 실천할 수 있다.
		하	올바른 자세 관리 방법에 대해 일부분만 설명할 수 있고, 자신의 자세를 진단하거나 바른 자세 유지를 위한 자기 절제와 운동의 실천에 어려움을 보인다.
<p>③ 자신의 자세를 진단하고 바른 자세 유지를 위한 자기 절제를 실생활에서 실천한다.</p>	<p><b>체고01222.</b> 올바른 자세 관리 방법에 대해 설명하고 자신의 자세를 진단하여 바른 자세 유지를 위한 자기 절제와 운동을 실천할 수 있다.</p>	상	올바른 자세 관리 방법에 대해 설명하고, 자신의 자세를 진단하여 바른 자세 유지를 위한 자기 절제와 운동을 능동적으로 실천할 수 있다.
<p>④ 바른 자세 유지를 위해 다양한 운동을 실천하며 자세의 관리 방법을 체험한다.</p>		중	올바른 자세 관리 방법에 대해 기본적인 수준에서 설명하고, 자신의 자세를 진단하여 바른 자세 유지를 위한 자기 절제와 운동을 부분적으로 실천할 수 있다.
		하	올바른 자세 관리 방법에 대해 일부분만 설명할 수 있고, 자신의 자세를 진단하거나 바른 자세 유지를 위한 자기 절제와 운동의 실천에 어려움을 보인다.

학년군	대영역	증영역
고01	2. 운동과 체격	3. 비만 해소와 자기 절제

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
① 비만이 건강에 어떤 영향을 미치는지 탐색하고 그 심각성을 이해한다.  ② 비만의 원인을 이해하고 비만을 해소하는 적절한 운동 방법을 찾아 실천하여 비만 문제를 해결한다.	<b>체고01231.</b> 비만과 건강과의 관계를 이해하고, 비만의 원인에 대해 설명할 수 있다.	상	비만과 건강과의 관계를 정확히 이해하고, 비만의 원인에 대해 구체적으로 예를 들어 설명할 수 있다.
		중	비만과 건강과의 관계를 이해하고, 비만의 원인에 대해 기본적인 수준에서 설명할 수 있다.
		하	비만과 건강과의 관계를 부분적으로 이해하고, 비만의 원인에 대해 일부분만 설명할 수 있다.
③ 자신의 비만도를 진단하고 비만 해소를 위한 자기 절제를 생활 속에서 실천한다.	<b>체고01232.</b> 자신의 비만도를 진단하고 비만 해소를 위한 적절한 운동 및 자기 절제를 실천할 수 있다.	상	자신의 비만도를 정확히 진단하고 비만 해소를 위한 적절한 운동 및 자기 절제를 지속적으로 실천할 수 있다.
		중	자신의 비만도를 진단하고 비만 해소를 위한 적절한 운동 및 자기 절제를 실천할 수 있다.
		하	자신의 비만도를 진단하거나 비만 해소를 위한 적절한 운동 및 자기 절제를 실천하는 데 어려움을 보인다.
④ 비만 예방 및 해소를 위해 다양한 운동을 실천하며 비만 해소 및 관리 방법을 체험한다.	<b>체고01233.</b> 비만 예방 및 해소를 위해 다양한 운동을 실천하고, 자신의 체험 결과에 대해 설명할 수 있다.	상	비만 예방 및 해소를 위해 다양한 운동을 실천하고, 자신의 체험 결과에 대해 체계적으로 정리해 설명할 수 있다.
		중	비만 예방 및 해소를 위해 운동을 실천하고, 자신의 체험 결과에 대해 기본적인 수준에서 설명할 수 있다.
		하	비만 예방 및 해소를 위한 운동을 실천하거나 자신의 체험 결과에 대해 설명하는 데 어려움을 보인다.

학년군	대영역	증영역
고01	2. 운동과 체격	4. 체격 관리를 위한 운동 실천

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
① 일상생활에서 균형 잡힌 체격을 유지 및 관리를 위해 운동 계획을 수립하는 방법을 이해한다.	<b>체고01241.</b> 균형잡힌 체격의 유지 및 관리를 위해 일상의 운동 계획 수립 방법을 이해하고 실천할 수 있다.	상	균형잡힌 체격의 유지 및 관리를 위해 일상의 운동 계획 수립 방법을 정확히 이해하고 지속적으로 실천할 수 있다.
		중	균형잡힌 체격의 유지 및 관리를 위해 일상의 운동 계획 수립 방법을 이해하나, 실천하는 데 어려움을 보인다.
		하	균형잡힌 체격의 유지 및 관리를 위한 운동 계획 수립 방법을 이해하거나 실천하는 데 어려움을 보인다.
② 자신에게 적합한 체격 관리 운동 계획을 수립하여 실천하고, 체격관리를 위한 운동의 효과를 평가한다.	<b>체고01242.</b> 자신에게 적합한 체격관리 운동 계획을 수립하여 실천하고, 그 효과를 평가하면서 운동 계획을 재조정할 수 있다.	상	자신에게 적합한 체격 관리 운동 계획을 구체적으로 수립하여 적극적으로 실천하고, 그 효과를 평가하면서 운동 계획을 체계적으로 재조정할 수 있다.
		중	자신에게 적합한 체격 관리 운동 계획을 수립하여 실천하고, 그 효과를 평가하면서 운동 계획을 부분적으로 재조정할 수 있다.
		하	자신에게 적합한 체격 관리 운동 계획을 수립하거나 실천하는 데 어려움을 보인다.
③ 체격 관리를 위한 운동 실천의 평가 결과에 따라 체격 관리 운동 계획을 재조정하여 실시한다.			

학년군	대영역	중영역
고01	3. 운동과 체력	1. 운동과 건강 체력의 관계

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
<p>① 운동이 건강 체력에 미치는 영향과 건강 체력이 운동에 미치는 영향을 이해한다.</p> <p>② 운동의 지속적인 실천을 통한 체력 증진이 건강한 생활에 미치는 영향을 이해한다.</p>	<p><b>체고01311.</b> 운동이 건강 체력에 미치는 영향과 건강 체력이 운동에 미치는 영향을 이해하고 건강한 생활을 위해 건강 체력 운동을 지속적으로 실천할 수 있다.</p>	<p><b>상</b></p> <p>운동이 건강 체력에 미치는 영향과 건강 체력이 운동에 미치는 영향을 정확히 이해하고, 건강한 생활을 위해 건강 체력 운동을 지속적으로 실천할 수 있다.</p>	
		<p><b>중</b></p> <p>운동이 건강 체력에 미치는 영향과 건강 체력이 운동에 미치는 영향을 이해하고, 건강한 생활을 위해 기본적인 수준에서 건강 체력 운동을 실천할 수 있다.</p>	
		<p><b>하</b></p> <p>운동이 건강 체력에 미치는 영향과 건강 체력이 운동에 미치는 영향을 이해하지만 건강한 생활을 위해 건강 체력 운동을 실천하는 데 소극적이다.</p>	
<p>③ 건강 체력 요소의 종류와 특성을 이해하고 건강에 대한 체력 요소의 역할을 이해한다.</p>	<p><b>체고01312.</b> 건강 체력 요소의 종류와 특성을 이해하고, 각 체력 요소가 건강에 미치는 역할에 대해 설명할 수 있다.</p>	<p><b>상</b></p> <p>건강 체력 요소의 종류와 특성을 정확히 이해하고, 각 체력 요소가 건강에 미치는 역할에 대해 구체적으로 예를 들어 설명할 수 있다.</p>	
		<p><b>중</b></p> <p>건강 체력 요소의 종류와 특성을 이해하고, 각 체력 요소가 건강에 미치는 역할에 대해 기본적인 수준에서 설명할 수 있다.</p>	
		<p><b>하</b></p> <p>건강 체력 요소의 종류와 특성을 부분적으로 이해하고, 각 체력 요소가 건강에 미치는 역할에 대해 부분적으로 설명할 수 있다.</p>	

학년군	대영역	증영역
고01	3. 운동과 체력	2. 체력 허약의 원인과 문제점

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
① 체력 허약이 건강에 미치는 영향을 탐색하고 이해한다.		상	체력 허약의 원인을 정확히 이해하고, 원인에 대한 해결 방법을 구체적인 예를 들어 설명할 수 있다.
		중	체력 허약의 원인을 이해하고, 원인에 대한 해결 방법을 기본적인 수준에서 설명할 수 있다.
② 체력 허약의 다양한 원인을 분석하고, 체력 허약의 원인에 대한 대책을 이해한다.	<b>체고01321.</b> 체력 허약의 원인을 이해하고, 원인에 대한 해결 방법을 설명할 수 있다.	하	체력 허약의 원인을 부분적으로 이해하고, 원인에 대한 해결 방법의 제시에 어려움을 보인다.
		상	허약한 체력이 건강에 미치는 영향과 문제점에 대해 구체적인 예를 들어 설명할 수 있다.
③ 체력 허약에 의한 건강상 문제를 탐색하고 체력 허약의 문제점을 이해한다.	<b>체고01322.</b> 허약한 체력이 건강에 미치는 영향과 문제점에 대해 설명할 수 있다.	중	허약한 체력이 건강에 미치는 영향과 문제점에 대해 기본적인 수준에서 설명할 수 있다.
		하	허약한 체력이 건강에 미치는 영향과 문제점에 대해 일부만 설명할 수 있다.

학년군	대영역	증영역
고01	3. 운동과 체력	3. 체력 증진과 실천 의지

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
① 체력 요소별 측정하는 방법을 이해하고 자기 체력을 측정하여 스스로 평가한다.	<b>체고01331.</b> 학생 건강 체력 평가 시스템(PAPS)을 활용하여 체력 요소별 측정하는 방법을 이해하고, 자신의 체력을 측정하여 평가할 수 있다.	상	학생 건강 체력 평가 시스템(PAPS)을 활용하여 체력 요소별 측정하는 방법을 정확히 이해하고, 측정한 자신의 체력을 평가할 수 있다.
		중	학생 건강 체력 평가 시스템(PAPS)을 활용하여 체력 요소별 측정하는 방법을 이해하고, 측정된 자신의 체력을 기본적인 수준에서 평가할 수 있다.
		하	학생 건강 체력 평가 시스템(PAPS)을 활용하여 체력 요소별 측정하는 방법을 부분적으로 이해하거나 측정된 자신의 체력을 평가하는 데 어려움을 보인다.
② 자신의 건강 체력을 분석하여 부족한 체력 요소를 파악하고 증진 방법을 탐색한다.	<b>체고01332.</b> 자신의 부족한 체력 요소를 향상시키기 위해 다양한 운동에 참여하여 효과를 체험하고, 꾸준히 운동할 수 있는 실천 의지력을 갖출 수 있다.	상	자신의 부족한 체력 요소를 향상시키기 위해 다양한 운동에 적극적으로 참여하여 효과를 체험하고, 실천의 지력을 갖고 꾸준히 운동할 수 있다.
③ 다양한 건강 체력 증진 운동을 통해 건강 체력의 증진을 체험하고 쉽게 중단하거나 포기하지 않는 실천 의지력을 갖춘다.		중	자신의 부족한 체력 요소를 향상시키기 위해 운동에 참여하여 효과를 체험하고, 실천 의지력을 갖기 위해 운동할 수 있다.
		하	자신의 부족한 체력 요소를 향상시키기 위해 운동에 참여하거나 꾸준한 운동으로 실천 의지력을 갖기 위한 노력을 하는 데 어려움을 보인다.
④ 규칙적인 운동 습관을 익히며 건강 체력 관리를 지속적으로 실천한다.	<b>체고01333.</b> 규칙적인 운동 습관이 일상생활에 미치는 영향을 이해하고, 건강 체력 관리를 지속적으로 실천할 수 있다.	상	규칙적인 운동 습관이 일상생활에 미치는 영향을 정확히 이해하고, 건강 체력 관리를 지속적으로 실천할 수 있다.
		중	규칙적인 운동 습관이 일상생활에 미치는 영향을 이해하고, 건강 체력 관리를 기본적인 수준에서 실천할 수 있다.
		하	규칙적인 운동 습관이 일상생활에 미치는 영향을 이해하거나, 건강 체력 관리를 실천하는 데 어려움을 보인다.

학년군	대영역	중영역
고01	3. 운동과 체력	4. 체력 관리를 위한 운동 실천

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
<p>① 일상생활에서 체력을 유지 및 관리를 위해 운동 계획을 수립하는 방법을 이해한다.</p>	<p><b>체고01341.</b> 자신에게 적합한 체력 관리 운동 계획을 수립, 실천하고 체력 관리를 위한 운동의 효과를 평가할 수 있다.</p>	<p><b>상</b></p> <p>운동이 체력 유지 및 관리에 미치는 영향을 정확히 이해하고, 자신의 체력 관리를 위한 운동 계획을 구체적으로 수립하여 적극적으로 실천할 수 있다.</p>	
		<p><b>중</b></p> <p>운동이 체력 유지 및 관리에 미치는 영향을 이해하고, 자신의 체력 관리를 위한 운동 계획을 수립하여 실천할 수 있다.</p>	
		<p><b>하</b></p> <p>운동이 체력 유지 및 관리에 미치는 영향을 부분적으로 이해하고, 자신의 체력 관리를 위한 운동 계획을 수립하였으나 실천에 어려움을 보인다.</p>	
<p>② 자신에게 적합한 체력 관리 운동 계획을 수립하여 실천하고, 체력관리를 위한 운동의 효과를 평가한다.</p>	<p><b>체고01342.</b> 체력 운동 실천 결과를 평가하여 운동 계획을 재조정하며, 규칙적인 운동 습관을 익히며 체력 관리를 실천한다.</p>	<p><b>상</b></p> <p>자신의 체력 운동 실천의 결과를 자발적으로 평가하여 운동 계획을 재조정하며, 규칙적인 운동 습관을 통해 체력 관리를 적극적으로 실천할 수 있다.</p>	
		<p><b>중</b></p> <p>자신의 체력 운동 실천의 결과를 평가하여 운동 계획을 재조정하며, 운동 습관을 통해 체력 관리를 실천할 수 있다.</p>	
		<p><b>하</b></p> <p>자신의 체력 운동 실천의 결과를 평가하여 운동 계획의 재조정에 어려움이 있으며, 운동 습관을 통해 체력 관리 실천이 소극적이다.</p>	

학년군	대영역	증영역
고1	4. 운동과 정신 건강	1. 정신 건강과 운동의 효과

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
① 일상생활에서의 부정적인 정서가 정신 건강에 미치는 영향을 이해한다.  ② 운동에 의한 긍정적인 정서와 부정적인 정서의 변화를 체험한다.  ③ 정신 건강에 미치는 운동의 긍정적인 효과를 이해하고 운동을 실천한다.	<b>체고01411.</b> 다양한 운동 참여를 통해 정서 변화를 체험하고 그 효과에 대해 설명할 수 있다.	상	다양한 운동 참여를 통해 정서 변화를 체험하고 그 효과에 대해 구체적으로 예를 들어 설명할 수 있다.
		중	다양한 운동 참여를 통해 정서 변화를 체험하고 그 효과에 대해 기본적인 수준에서 설명할 수 있다.
		하	다양한 운동 참여를 통해 정서 변화를 체험하고 그 효과에 대해 부분적으로 설명할 수 있다.
	<b>체고01412.</b> 정서와 운동, 정신건강과의 관계를 이해하고, 일상생활에서 정신 건강을 유지하기 위해 운동을 실천할 수 있다.	상	정서와 운동, 정신 건강과의 관계를 정확히 이해하고, 일상생활에서 정신 건강을 유지하기 위해 운동을 지속적으로 실천할 수 있다.
		중	정서와 운동, 정신 건강과의 관계를 기본적인 수준에서 이해하고, 일상생활에서 정신 건강을 유지하기 위해 운동을 실천할 수 있다.
		하	정서와 운동, 정신 건강과의 관계에 대해 부분적으로 이해하고, 일상생활에서 정신 건강을 유지하기 위해 운동을 실천하는 데 어려움을 보인다.

학년군	대영역	중영역
고01	4. 운동과 정신 건강	2. 스트레스의 원인과 관리

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
<p>① 일상생활에서 나타나는 과도한 스트레스의 원인과 증상을 이해한다.</p> <p>② 스트레스를 진단하는 방법을 이해하고, 자신이 받고 있는 스트레스 수준을 측정한다.</p> <p>③ 스트레스 해소 운동 방법을 이해하고 운동을 실천하여 스트레스 해소 및 극복을 체험한다.</p>	<p><b>체고01421.</b> 스트레스의 원인과 증상을 이해하고, 자신의 스트레스 수준을 측정하여 파악할 수 있다.</p>	상	스트레스의 원인과 증상을 정확히 이해하고, 자신의 스트레스 수준을 측정하여 구체적으로 파악할 수 있다.
		중	스트레스의 원인과 증상을 이해하고, 자신의 스트레스 수준을 측정하여 파악할 수 있다.
		하	스트레스의 원인과 증상을 부분적으로 이해하고, 자신의 스트레스 수준을 측정하거나 파악하는 데 어려움을 보인다.
	<p><b>체고01422.</b> 운동과 스트레스 해소와의 관계를 이해하고, 스트레스 해소를 위해 자신에게 적절한 운동을 선택하여 실천할 수 있다.</p>	상	운동과 스트레스 해소와의 관계를 정확히 이해하고, 스트레스 해소를 위해 자신에게 적절한 운동을 선택하여 적극적으로 실천할 수 있다.
		중	운동과 스트레스 해소와의 관계를 이해하고, 스트레스 해소를 위해 자신에게 적절한 운동을 선택하여 실천할 수 있다.
		하	운동과 스트레스 해소와의 관계를 부분적으로 이해하고, 스트레스 해소를 위해 자신에게 적절한 운동을 선택하거나 실천하는 데 어려움을 보인다.

학년군	대영역	증영역
고01	4. 운동과 정신 건강	3. 운동과 건강한 대인관계 형성 및 배려

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
<p>① 가정생활에서 가족 구성원 간의 관계, 학교생활에서 또래, 선배 및 선생님과의 관계에서 행복한 대인 관계의 중요성을 이해한다.</p> <p>② 운동에 참여하여 긍정적이고 생산적이며 효율적인 대인 관계를 체험함으로써 타인에 대한 배려와 적절한 대인 관계를 이해한다.</p> <p>③ 지속적인 운동 참여, 즉 운동의 생활화 속에서 건전하고 활기찬 생활에 필요한 대인 관계 기술을 체험하고 타인에 대한 배려를 실천한다.</p>	<p><b>체고01431.</b> 대인 관계의 개념과 행복한 대인 관계의 중요성에 대해 이해하고, 운동 상황에서 체험을 바탕으로 설명할 수 있다.</p>	상	대인 관계의 개념과 행복한 대인 관계의 중요성을 정확히 이해하고, 여러 운동 상황에 적절한 대인 관계에 대하여 체험을 바탕으로 설명할 수 있다.
		중	대인 관계의 개념과 행복한 대인 관계의 중요성을 이해하고, 운동 상황에서 체험을 바탕으로 설명할 수 있다.
		하	대인 관계의 개념과 행복한 대인 관계의 중요성을 부분적으로 이해하고, 운동 상황에서 부분적으로 체험하거나 설명할 수 있다.
	<p><b>체고01432.</b> 운동의 생활화 속에서 건전하고 활기찬 생활에 필요한 대인 관계 기술을 체험하고, 타인에 대한 배려와 적절한 대인 관계를 유지할 수 있다.</p>	상	운동의 생활화 속에서 건전하고 활기찬 생활에 필요한 대인 관계 기술을 체험하는 데 적극적이고, 타인에 대한 배려와 적절한 대인 관계를 지속적으로 유지할 수 있다.
		중	운동의 생활화 속에서 건전하고 활기찬 생활에 필요한 대인 관계 기술을 체험하고, 타인에 대한 배려와 대인 관계를 기본적인 수준에서 유지할 수 있다.
		하	운동의 생활화 속에서 건전하고 활기찬 생활에 필요한 대인 관계 기술을 체험하는 데 소극적이고, 타인에 대한 배려와 적절한 대인 관계의 유지에 어려움을 보인다.

학년군	대영역	중영역
고01	4. 운동과 정신 건강	4. 정신 건강을 위한 운동과 자기 통제

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
<p>① 일상생활에서 정신 건강을 유지 및 관리하기 위한 운동 실천을 통해 자기 통제를 체험한다.</p> <p>② 정신 건강 관리 운동 계획을 수립하여 운동을 실천하고, 정신 건강 관리 운동의 효과를 평가한다.</p> <p>③ 정신 건강 관리 운동의 평가 결과에 따라 정신 건강 관리 운동 계획을 재조정하여 실시한다.</p>	<p><b>체고01441.</b> 자신의 정신건강을 유지 및 관리하기 위한 운동 계획을 수립하여 실천하고, 체험한 효과에 대해 설명할 수 있다.</p>	<p><b>상</b></p> <p>자신의 정신 건강을 유지 및 관리하기 위한 운동 계획을 수립하여 적극적으로 실천하고, 체험한 효과에 대해 구체적으로 예를 들어 설명할 수 있다.</p>	
		<p><b>중</b></p> <p>자신의 정신 건강을 유지 및 관리하기 위한 운동 계획을 수립하여 실천하고, 체험한 효과에 대해 기본적인 수준에서 설명할 수 있다.</p>	
		<p><b>하</b></p> <p>자신의 정신 건강을 유지 및 관리하기 위한 운동 계획을 수립하거나 실천하는 것이 서투르며, 체험한 효과에 대해 일부분만 설명할 수 있다.</p>	
	<p><b>체고01442.</b> 자신의 정신 건강 관리를 위한 운동 실천 결과를 평가하여 운동 계획을 재조정하면서 정신 건강을 위한 운동 실천에 지속적으로 참여할 수 있다.</p>	<p><b>상</b></p> <p>자신의 정신 건강 관리를 위한 운동 실천의 결과를 여러 면으로 평가하여 운동 계획을 재조정하면서, 정신 건강을 위한 운동 실천에 능동적이고 지속적으로 참여할 수 있다.</p>	
		<p><b>중</b></p> <p>자신의 정신 건강 관리를 위한 운동 실천의 결과를 기본적인 수준에서 평가하여 운동 계획을 재조정하며, 정신 건강을 위한 운동 실천에 참여할 수 있다.</p>	
		<p><b>하</b></p> <p>자신의 정신 건강 관리를 위한 운동 실천 결과를 평가하거나 운동 계획을 재조정하는 데 어려움을 보이며, 정신 건강을 위한 운동 실천에 소극적이다.</p>	

## 나. 영역별 성취수준

### (1) ‘운동과 건강 관리’ 영역 성취수준

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 운동이 건강에 미치는 영향을 정확히 이해하고, 자신에게 맞는 적절한 운동 방법을 생활 환경에서 발견하여 ‘7560’ 운동을 꾸준히 실천함으로써 정신적, 신체적 건강을 유지하고 바람직한 운동 습관을 기를 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 운동이 건강에 미치는 영향을 이해하고, 자신에게 맞는 운동 방법을 생활 환경에서 발견하여 ‘7560’ 운동을 실천함으로써 정신적, 신체적 건강을 유지하고 바람직한 운동 습관을 기를 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 운동이 건강에 미치는 영향을 부분적으로 이해하고, 자신에게 맞는 운동 방법을 생활 환경에서 발견할 수는 있지만 ‘7560’ 운동 참여에 소극적이다.</li> </ul>

### (2) ‘운동과 체격’ 영역 성취수준

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체격 관리를 위해 자신에게 적합한 운동을 계획하여 규칙적으로 실천하면서 긍정적인 신체 이미지와 자아의식을 갖고, 바른 자세를 유지할 수 있으며, 적극적으로 비만을 예방 또는 해소할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체격 관리를 위해 자신에게 적합한 운동을 계획하여 실천하면서, 긍정적인 신체 이미지와 자아의식을 갖고, 자세를 유지할 수 있으며, 비만을 예방 또는 해소할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체격 관리를 위해 운동을 계획하여 실천하는 데 어려움을 느끼며, 운동을 통해 긍정적인 신체 이미지와 자아의식, 자세 유지, 비만 예방 또는 해소하는 데 소극적이다.</li> </ul>

(3) '운동과 체력' 영역 성취수준

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강 체력, 체력 허약과 운동과의 관계를 정확히 이해하고, 다양한 운동에 참여하여 건강한 체력 관리를 실천할 수 있으며, 실천 방법에 대해 구체적으로 예를 들어 설명할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강 체력, 체력 허약과 운동과의 관계를 이해하고, 다양한 운동에 참여하여 건강한 체력 관리를 실천할 수 있으며, 실천 방법에 대해 기본적인 수준에서 설명할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강 체력, 체력 허약과 운동과의 관계를 부분적으로 이해하고, 다양한 운동에 참여하여 건강한 체력 관리의 실천에 소극적이며, 실천 방법에 대해 일부분만 설명할 수 있다.</li> </ul>

(4) '운동과 정신 건강' 영역 성취수준

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>정신 건강, 스트레스, 건강한 대인 관계 형성과 운동의 관계를 정확히 이해하고, 자신에게 맞는 운동 계획을 수립하여 적극적으로 실천함으로써 정신 건강을 유지·향상시킬 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>정신 건강, 스트레스, 건강한 대인 관계 형성과 운동의 관계를 이해하고, 자신에게 맞는 운동 계획을 수립하여 실천함으로써 긍정적인 정신 건강을 유지할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>정신 건강, 스트레스, 건강한 대인 관계 형성과 운동의 관계를 부분적으로 이해하고, 자신에게 맞는 운동 계획의 수립과 실천에 소극적이며, 긍정적인 정신 건강을 유지하는 데 어려움을 보인다.</li> </ul>

### 다. 과목 성취수준 예시

성취 수준	성취수준 기술
<b>A</b>	<p>운동과 건강 관리(건강과 운동의 관계 이해), 운동과 체격 및 체력(체격 및 체력 관리를 위한 운동 실천), 운동과 정신 건강(운동과 건강한 대인 관계 형성 및 배려)의 관계를 정확히 이해하고, 자신에게 맞는 운동을 선택하여 지속적으로 참여함으로써 건강한 삶을 영위하고 바람직한 대인 관계를 형성할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 자신의 건강 실천을 위해 스스로 적절한 운동을 선택하여 지속적으로 참여함으로써, 체험할 수 있는 다양한 효과에 대해 정확히 이해하고, 구체적으로 예를 들어 설명할 수 있다.</li> <li>● 운동이 체격 유지 및 관리에 미치는 영향을 정확히 이해하고, 자신의 체격 관리를 위한 운동계획을 구체적으로 수립하여 적극적으로 실천할 수 있다.</li> <li>● 자신의 체력 운동 실천의 결과를 과학적으로 평가하여 운동 계획을 재조정하며, 규칙적인 운동 습관을 통해 체력 관리를 적극적으로 실천한다.</li> <li>● 운동의 생활화 속에서 건전하고 활기찬 생활에 필요한 대인 관계 기술을 적극적으로 체험하고, 타인에 대한 배려와 적절한 대인 관계를 유지하기 위한 실천 방법에 대해 구체적인 예를 들어 설명할 수 있다.</li> </ul>
<b>B</b>	<p>운동과 건강 관리(건강과 운동의 관계 이해), 운동과 체격 및 체력(체격 및 체력 관리를 위한 운동 실천), 운동과 정신 건강(운동과 건강한 대인 관계 형성 및 배려)의 관계를 이해하고, 자신에게 맞는 운동을 선택하여 참여함으로써 비교적 건강한 삶을 영위하고 바람직한 대인 관계를 형성할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 자신의 건강 실천을 위해 스스로 적절한 운동을 선택하여 지속적으로 참여함으로써, 체험할 수 있는 다양한 효과에 대해 기본적인 수준에서 이해하고, 설명할 수 있다.</li> <li>● 운동이 체격 유지 및 관리에 미치는 영향을 이해하고, 자신의 체격 관리를 위한 운동 계획을 수립하여 실천할 수 있다.</li> <li>● 자신의 체력 운동 실천의 결과를 평가하여 운동 계획을 재조정하며, 운동 습관을 통해 체력 관리를 실천한다.</li> <li>● 운동의 생활화 속에서 건전하고 활기찬 생활에 필요한 대인 관계 기술을 체험하고, 타인에 대한 배려와 적절한 대인 관계를 유지하기 위한 실천 방법에 대해 기본적인 수준에서 설명할 수 있다.</li> </ul>
<b>C</b>	<p>운동과 건강 관리(건강과 운동의 관계 이해), 운동과 체격 및 체력(체격 및 체력 관리를 위한 운동 실천), 운동과 정신 건강(운동과 건강한 대인 관계 형성 및 배려)의 관계를 부분적으로 이해하고, 자신에게 적합한 운동을 선택하여 간헐적으로 참여하여, 건강한 삶의 영위와 바람직한 대인 관계를 형성하는 데 어려움을 보인다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 자신의 건강 실천을 위한 운동 선택과 운동 참여에 소극적이고, 운동의 다양한 효과에 대해 부분적으로 이해하고, 설명할 수 있다.</li> <li>● 운동이 체격 유지 및 관리에 미치는 영향에 대한 이해가 미흡하고, 자신의 체격 관리를 위한 운동 계획을 수립하였으나 운동 참여에 소극적이다.</li> <li>● 자신의 체력운동 실천의 결과를 평가하여 운동 계획을 재조정할 수는 있으나, 지속적인 운동 습관을 통한 체력 관리의 실천이 미흡하다.</li> <li>● 운동의 생활화 속에서 건전하고 활기찬 생활에 필요한 대인 관계 기술을 부분적으로 체험하고, 타인에 대한 배려와 적절한 대인 관계를 유지하기 위한 실천 방법에 대해 일부만 설명할 수 있다.</li> </ul>

## 라. 성취기준을 적용한 예시 평가문항

【운동과 건강 생활 체크 리스트/보고서 - 1】

학년군	고등학교 1~3학년군	영역	1. 운동과 건강 관리
성취기준	체고01113. 삶의 질 향상과 관련하여 건강 관리의 개념 및 중요성을 이해하고, 건강 관리를 위해 자신에게 맞는 운동 종목을 선택하여 '7560' 운동을 실천할 수 있다.		
문항 유형	수행 평가(체크 리스트, 보고서)		
출제 의도 및 평가 내용	자신에게 맞는 운동 종목을 선택하여 '7560' 운동의 실천 여부와 실천 정도에 따라 향상되는 자신의 건강 상태를 이해하고 있는지에 대해 평가하고자 한다.		

### 평가문항

- ① 자신에게 맞는 운동을 선택하여 '7560' 운동을 실천하는 과정을 아래의 체크 리스트에 작성하시오.
- ② '7560' 운동을 실천한 후 변화된 자신의 건강 수준에 대해 보고서를 작성하시오.

### 관련된 수업 상황

삶의 질 향상을 위해서 가장 중요한 것은 건강이라는 것을 이해한다. 이러한 건강은 관리를 통해서 유지·증진되며 건강 관리를 위해서는 무엇보다 꾸준한 운동이 필수적이다. 학생들은 '7560' 운동 실천의 개념을 이해하고, 자신에게 맞는 운동을 선택하여 지속적으로 참여하면서 체크리스트를 작성한다. 또한 '7560' 운동을 통해 변화된 자신의 건강 상태를 보고서 형식으로 발표한다.

### 평가 방법 및 고려 사항

- ① 건강관리를 위한 가장 좋은 방법은 운동이라는 사전 교육을 철저히 한다.
- ② '7560' 운동 실천에 대한 설명을 하고, 자신에게 맞는 운동을 선택하도록 한다.
- ③ 체크 리스트를 이용하여 '7560' 운동 실천 여부를 평가하고, '7560' 운동 실천 전과 후를 비교하여 자신의 건강 수준에 대한 보고서를 작성한다.

**예시 도구/답안**

◇ ‘7560’ 운동 실천 체크 리스트

‘7560’ 운동 실천 Self Checklist																															
___학년 ___반 ___번															이름_____																
날짜 (월)	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	
운동 시간																															
운동 내용 (종목)																															
자기 만족도																															
자기 평가																															

◇ 체험(실천) 보고서

___학년 ___반 ___번		이름 _____
실천 기간		
내 용	총 운동 시간	
	실천 종목	
	실천 종목 선정 이유	
	건강 상태 (효과)	
느낀 점		

**채점 기준**

배 점	내 용
상	자신이 선택한 운동 종목을 통해 '7560' 운동을 적극적으로 실천하였고, 체크 리스트 및 보고서를 상세하게 정리하였으며, '7560' 운동을 통해 향상되는 자신의 건강 상태에 대해 긍정적으로 설명하였다.
중	자신이 선택한 운동 종목을 통해 '7560' 운동을 실천하였고, 체크 리스트 및 보고서를 비교적 상세하게 정리하였으며, '7560' 운동을 통해 향상되는 자신의 건강 상태에 대해 비교적 긍정적으로 설명하였다.
하	자신이 선택한 운동 종목을 통해 '7560' 운동을 소극적으로 실천하였고, 체크 리스트 및 보고서 정리가 미흡하며, '7560' 운동을 통해 향상되는 자신의 건강 상태에 대해 회의적이다.

**【운동과 건강 생활 보고서/선택형 - 2】**

학년군	고등학교 1~3학년군	영역	1. 운동과 건강 관리
성취기준	<b>체고01121.</b> 운동이 건강에 미치는 긍정적인 영향과 부정적인 영향에 대해 이해하고 건강 유지를 위한 올바른 운동 습관에 대해 설명할 수 있다.		
문항 유형	선택형, 수행 평가(보고서)		
출제 의도 및 평가 내용	자신이 선택한 운동 종목의 실천을 통해 운동의 긍정적·부정적 영향을 이해하는지를 평가하고자 한다.		

**평가문항**

아래의 양식에 따라 운동이 건강에 미치는 효과에 대하여 작성하시오.

**관련된 수업 상황**

일반적으로 운동은 건강에 긍정적인 영향만을 준다고 생각한다. 하지만 자신에게 맞지 않는 운동은 건강에 부정적인 영향을 줄 수 있음을 이해하고 상황에 따라 운동이 건강에 미치는 긍정적·부정적 영향에 대해 조사 보고서를 작성하고, 자신에게 맞는 올바른 운동 습관을 기르며, 선택형 문항을 통해 운동의 긍정적·부정적 영향을 정확히 이해한다.

**평가 방법 및 고려 사항**

- ① 다양한 운동을 통해 운동이 건강에 미치는 긍정적·부정적 영향에 대해 조사 보고서를 작성한다.
- ② 조사 보고서를 통해 자신에게 긍정적인 영향을 줄 수 있는 운동을 찾고, 꾸준히 실천할 수 있는 실천 의지를 가진다.
- ③ 선택형 평가를 통해 운동이 건강에 미치는 긍정적·부정적 영향에 대해 정확히 이해한다.

**예시 도구/답안**

◇ 체험(실천) 보고서

운동이 건강에 미치는 다양한 효과		
___학년 ___반 ___번      이름 _____		
내	좋아하는 운동 종목(들)	
	신체 변화	
용	싫어하는 운동 종목(들)	
	신체 변화	
운동 효과	긍정적 효과	
	부정적 효과	

**채점 기준**

배 점	내 용
상	자신이 선택한 다양한 운동 종목의 실천을 통해 나타나는 신체 변화를 상세하게 진술하였고, 운동이 건강에 미치는 긍정적·부정적 효과를 구체적으로 작성하였다.
중	자신이 선택한 다양한 운동 종목의 실천을 통해 나타나는 신체 변화를 기본적인 수준에서 진술하였고, 운동이 건강에 미치는 긍정적·부정적 효과를 작성하였다.
하	자신이 선택한 다양한 운동 종목의 실천을 통해 나타나는 신체 변화를 부분적으로 진술하였고, 운동이 건강에 미치는 긍정적·부정적 효과의 작성이 미흡하였다.



**【운동과 건강 생활 보고서 - 3】**

학년군	고등학교 1~3학년군	영역	1. 운동과 건강 관리
성취기준	<b>체고01133.</b> 우리 주변에 있는 운동 시설 및 환경을 깨끗하고 안전하게 활용하는 방법을 이해하고, 실천하는 것을 통해 건강 및 시민 의식을 함양한다.		
문항 유형	수행 평가(조사 보고서)		
출제 의도 및 평가 내용	우리 주변에서 흔히 볼 수 있는 운동 시설물에 대해 조사하고, 적극적인 활용을 통해 건강을 함양할 수 있는지에 대해 평가하고자 한다.		

**평가문항**

우리 주변에 어떠한 운동 시설물이 있는지 조사하여 각각의 명칭과 운동 효과를 쓰시오.

**관련된 수업 상황**

운동의 중요성이 대두되면서 우리 주변에는 운동할 수 있는 시설이 많다. 유료로 운영되는 피트니스 센터, 수영장, 기타 운동 시설뿐만 아니라, 국가 차원에서 무료로 사용할 수 있도록 공원에 설치된 운동 기구 또는 아파트 단지 내에 있는 운동 시설 기구도 있다. 이처럼 우리 주변에서 쉽게 접할 수 있는 운동 시설을 알아보고, 직접 체험을 통해 적극적으로, 꾸준히 운동을 할 수 있는 기회를 제공하고자 한다.

**평가 방법 및 고려 사항**

- ① 주변에서 흔히 볼 수 있는 운동 시설 및 기구를 사진 촬영하여 첨부한다.
- ② 운동 기구에 대한 명칭 및 효과에 대한 조사를 한다.
- ③ 조사한 보고를 통해 이해와 실천 여부를 평가한다.

**예시 도구/답안**

◇ 조사 보고서

우리 주변에서 쉽게 볼 수 있는 운동 기구		
____ 학년    ____ 반    ____ 번		이름 _____
		조사 일시: _____
		
<p>1. 명칭: 위밍암 2. 효과: 팔근육 단련 및 팔과 어깨 관절의 유연성과 탄력성을 가져다준다.</p>	<p>1. 명칭: 크로스컨트리 2. 효과: 엉덩이 관절, 허리, 골반 등의 근육을 강화시킨다.</p>	<p>1. 명칭: 트윈트위스트 2. 효과: 허리 복부 근육 강화, 인체내 분비 계통 조절 및 혈액 순환에 좋다.</p>
		
<p>1. 명칭: 버티컬 벤치 2. 효과: 엉덩이 근육을 강화 시켜준다.</p>	<p>1. 명칭: 체어플 2. 효과: 상체, 허리, 복부, 대퇴부 근육의 힘을 길러 준다.</p>	<p>1. 명칭: 레그프레스 2. 효과: 소화 기능을 향상시키고 하체를 강화시킨다.</p>
		
<p>1. 명칭: 트윈 바디 시업 2. 효과: 복부 지방 제거 및 근육을 강화시킨다.</p>	<p>1. 명칭: 체어웨이트 2. 효과: 팔과 가슴 근육을 강화시키고 신체 조절 능력을 향상시킨다.</p>	<p>1. 명칭: 폴웨이트 2. 효과: 팔에 힘을 길러 주고, 등 근육을 강화 및 심폐 기능을 향상시킨다.</p>

**채점 기준**

배 점	내 용
상	우리 주변에서 볼 수 있는 운동 시설에 대해서 8가지 이상 조사하고, 각 운동 기구의 효과에 대해 정확하게 이해하고 설명하였다.
중	우리 주변에서 볼 수 있는 운동 시설에 대해서 5~7가지 조사하고, 각 운동 기구의 효과에 대해 이해하고 설명하였다.
하	우리 주변에서 볼 수 있는 운동 시설에 대해서 4가지 이하를 조사하고, 각 운동 기구의 효과에 대해 일부분만 이해하고 설명하는 데 어려움을 보인다.

**【운동과 건강 생활 보고서 - 4】**

학년군	고등학교 1~3학년군	영역	2. 운동과 체격
성취기준	<b>체고01222.</b> 올바른 자세 관리 방법에 대해 설명하고 자신의 자세를 진단하여 바른 자세 유지를 위한 자기 절제와 운동을 실천할 수 있다.		
문항 유형	수행 평가(체험 보고서)		
출제 의도 및 평가 내용	자세를 진단하는 방법과 바른 자세를 유지할 수 있는 방법에 대해 평가하고자 한다.		

**평가문항**

자신의 올바른 자세를 측정하고 운동을 통하여 올바른 자세를 교정하기 위한 방법에 대하여 쓰시오.

**관련된 수업 상황**

요즘 청소년들은 오랜 시간을 컴퓨터 앞이나 책상에서 보내는 경우가 많다. 그에 따라 바른 자세를 갖기 어려우며, 바르지 못한 자세는 우리 몸에 악영향을 끼친다는 것을 이해한다. 이에 학생들은 직접 본인이나 친구들의 자세를 측정하면서 방법을 익히고, 측정된 자료를 바탕으로 자신만의 운동 방법을 선택하여 운동을 실천함으로써 바른 자세를 갖게 되는 과정을 보고서 작성을 통해서 확인하게 한다.

**평가 방법 및 고려 사항**

- ① 자세 측정기를 활용하는 방법을 익힌다.
- ② 자세 측정기를 통해 얻은 자료를 해석하는 능력을 가진다.
- ③ 측정된 자료를 바탕으로 자신에게 맞는 운동 종목을 선택하여 바른 자세를 갖기 위해 노력한다.

예시 도구/답안

◇ 체험(실천) 보고서

자세 측정 및 운동 처방					
학년 반 번 이름			측정 일시:		
사진	판정	운동 처방	사진	판정	운동 처방
 어깨 검사	○	바른 자세 유지를 위해 턱걸이를 주기적으로 한다.	 골반 기울기 검사	△	골반 스트레칭을 통해 골반 기울기를 바르게 만든다.
 다리 굴곡 검사	×	다리 굴곡이 비정상적이므로 앉아서 다리 부분 스트레칭을 한다.	 경추 기울기 검사	○	경추 기울기는 정상으로서 계속 유지한다.
 척추 휨 정도 검사	△	허리를 바르게 세우고 웨이트 운동을 한다.	 골반 기울기 검사	×	골반 스트레칭을 통해 골반 기울기를 바르게 만든다.
결 과	바르지 못한 자세로 판명된 항목에 대해서 주기적인 운동으로 재검사 시 바른 자세로 측정됨으로써, 운동 실천을 통해 바른 자세를 얻게 되는 기회를 체험하게 되었다.				

**채점 기준**

배 점	내 용
상	자세 측정기를 이용하여 본인 또는 다른 사람의 자세를 정확하게 측정할 수 있고, 측정된 결과를 바탕으로 지속적인 운동을 실천함으로써 이전에 비해 올바른 자세를 유지할 수 있었다.
중	자세 측정기를 이용하여 본인 또는 다른 사람의 자세를 측정할 수 있고, 측정된 결과를 바탕으로 운동을 실천하였으며, 이전에 비해 자세 교정에 효과를 얻었다.
하	자세 측정기를 이용하여 본인 또는 다른 사람의 자세를 측정하는 데 미흡하며, 측정된 결과를 바탕으로 운동을 실천하였으나 바른 자세 교정에는 효과를 보지 못하였다.



**【운동과 건강 생활 수행 평가(실기 평가) - 6】**

학년군	고등학교 1~3학년군	영역	2. 운동과 체격
성취기준	체고01233. 비만 예방 및 해소를 위해 다양한 운동을 실천하고, 자신의 체험 결과에 대해 설명할 수 있다.		
문항 유형	수행 평가(실기 평가)		
출제 의도 및 평가 내용	자전거 타기를 생활화하여 비만의 해소 및 예방의 실천 여부를 평가하고자 한다.		

**평가문항**

비만 예방 및 해소를 위해 안전하게 자전거 타기를 할 수 있는지 체크하시오.

**관련된 수업 상황**

비만을 해소하기 위한 방법으로는 식습관 개선은 물론 운동이 중요하다. 하지만 비만인 학생들은 운동을 하는 데 어려움을 느끼며 관절 부위의 부상 등 2차 피해가 발생할 수 있다. 이에 따라 관절에 무리가 가지 않는 자전거 타기를 통해 비만을 예방하고 해소하는 기회를 제공한다.

**평가 방법 및 고려 사항**

- ① 비만을 예방하고 해소하기 위해서 자전거 타기의 중요성을 인식한다.
- ② 4가지 기준에 맞게 올바르게 자전거를 타는지 평가한다.

**예시 도구/답안**

◇ 수행 평가(실기)

성취기준		1. 좁은 길 코스 주행(남-폭 30cm, 여-폭 50cm) 2. R 코스 주행(남-폭 80cm, 여-폭 100cm) 3. S 코스 주행(남-폭 80cm, 여-폭 100cm) 4. 리버콘 코스 주행 (남-폭 1.4m, 여-폭 1.6m)		
평가 영역		질적 평가(자세), 양적 평가(기록)		
		A(3점)	B(2점)	C(1점)
질적 평가	안전성	안전성이 높다.	안전성이 보통이다.	안전성이 떨어진다.
	정확성	주행이 정확하다.	주행이 보통이다.	주행이 불안하다.
양적 평가	기록	3가지 이상 만족	2가지 만족	1가지 이하 만족
등급 평가	등급	A	B	C
	누계	12~15	8~11	7 이하
	점수	20	17	14
(1) 누계(15점) = 질적 평가 점수(6점) + 양적 평가(3점)×3회				

**【운동과 건강 생활 보고서 - 7】**

학년군	고등학교 1~3학년군	영역	3. 운동과 체력
성취기준	<b>체고01311.</b> 운동이 건강 체력에 미치는 영향과 건강 체력이 운동에 미치는 영향을 이해하고 건강한 생활을 위해 건강 체력 운동을 지속적으로 실천할 수 있다.		
문항 유형	수행 평가(조사 보고서)		
출제 의도 및 평가 내용	건강 체력과 운동과의 상관관계에 대해 이해하고, 그 이해를 바탕으로 자신만의 운동 방법을 실천할 수 있는지에 대해 평가하고자 한다.		

**평가문항**

운동을 통하여 얻을 수 있는 건강 체력 향상에 대하여 아래의 양식에 따라 쓰시오.

**관련된 수업 상황**

체력은 크게 건강 체력과 운동 체력으로 나눌 수 있다. 이에 따라 이 영역에서 배우게 되는 건강 체력의 개념을 정확히 이해하고, 건강 체력과 운동과의 관계를 정확히 파악함으로써 자신에게 맞는 운동을 지속적으로 실천할 수 있다.

**평가 방법 및 고려 사항**

- ① 건강 체력의 개념에 대해 조사하여 발표한다.
- ② 건강 체력과 운동과의 관계를 조사하여 발표한다.
- ③ 자신의 건강 체력을 위한 운동 실천 방법을 조사하여 발표한다.

**예시 도구/답안**

◇ 조사 보고서

건강 체력과 운동과의 관계에 대한 보고서		
__학년 __반 __번 이름 _____ 조사 일시: _____		
건강 체력의 의미	질병으로부터 신체를 보호하여 더위나 추위, 피로와 배고픔, 긴장이나 불안감 등에 대한 면역성이나 저항력 같은 것을 길러 주는 근력, 근지구력, 심폐 지구력 등을 의미한다.	
건강 체력 요소	근력	무거운 것을 들거나 밀거나 당길 수 있는 힘을 의미하며……(생략)
	근지구력	특정한 부위의 근육이 오래 버티며 운동할 수 있는 힘을 의미……(생략)
	심폐 지구력	온몸에서 오래 운동할 수 있는 힘을 의미하며……(생략)
운동과 건강 체력과의 관계	생략	
건강 체력을 위한 나만의 운동 방법	생략	

**채점 기준**

배 점	내 용
상	건강 체력의 개념 및 건강 체력과 운동과의 관계를 정확히 이해하고, 건강 체력을 위한 자신만의 운동 방법을 과학적이고 체계적으로 작성하였다.
중	건강 체력의 개념 및 건강 체력과 운동과의 관계를 이해하고, 건강 체력을 위한 자신만의 운동 방법을 비교적 체계적으로 작성하였다.
하	건강 체력의 개념 및 건강 체력과 운동과의 관계를 부분적으로 이해하고, 건강 체력을 위한 자신만의 운동 방법의 작성에 어려움을 보인다.



**【운동과 건강 생활 수행 평가(실기 평가) - 9】**

학년군	고등학교 1~3학년군	영역	3. 운동과 체력
성취기준	체고01331. 학생 건강 체력 평가 시스템(PAPS)을 활용하여 체력 요소별 측정하는 방법을 이해하고, 자신의 체력을 측정하여 평가할 수 있다.		
문항 유형	수행 평가(실기 평가)		
출제 의도 및 평가 내용	학생 건강 체력 평가 시스템(PAPS)을 활용하여 각각의 체력 요소를 측정할 수 있는지와 측정된 체력 요소를 평가할 수 있는지에 대해 평가하고자 한다.		

**평가문항**

학생 건강 체력 평가 시스템(PAPS)에 따라 체력을 평가하여 아래의 양식에 그 결과를 쓰고 자신의 체력 상태에 대하여 해석하시오.

**관련된 수업 상황**

PAPS를 활용하여 각 개인의 체력 요소 수준을 과학적이고 객관적으로 측정하고, 측정된 결과를 해석할 수 있으며, 현재 자신의 체력 요소를 평가할 수 있도록 수행 평가(실기 평가)를 실시한다.

**평가 방법 및 고려 사항**

- ① PAPS 종목을 측정한다.
- ② 측정된 결과를 바탕으로 자신의 체력 요소를 해석할 수 있다.

**예시 도구/답안**

◇ 수행 평가(실기)

PAPS 건강 체력 검사						
_____학년 _____반 번호 _____		성별 <input type="checkbox"/> 남 <input type="checkbox"/> 여				
		이름 _____		검사 날짜 _____		
요인	종목	결과				
체격	신장					cm
	체중					kg
심폐 지구력	왕복 오래달리기					회
	오래달리기 걷기	(파울: ) (순위: )				분 초
	스텝 검사	심박수(1분~1분 30초):				회
		심박수(2분~3분 30초):				회
심박수(3분~4분 30초):				회		
유연성	앉아 윗몸 앞으로 굽히기		cm		cm	
	종합 유연성	구분	오른쪽		왼쪽	
		[어깨]	<input type="checkbox"/> 성공	<input type="checkbox"/> 실패	<input type="checkbox"/> 성공	<input type="checkbox"/> 실패
		[몸통]	<input type="checkbox"/> 성공	<input type="checkbox"/> 실패	<input type="checkbox"/> 성공	<input type="checkbox"/> 실패
		[옆구리]	<input type="checkbox"/> 성공	<input type="checkbox"/> 실패	<input type="checkbox"/> 성공	<input type="checkbox"/> 실패
	[하체]	<input type="checkbox"/> 성공	<input type="checkbox"/> 실패	<input type="checkbox"/> 성공	<input type="checkbox"/> 실패	
근력 근지구력	팔 굽혀 펴기(남)					회
	무릎대고 팔 굽혀 펴기(여)					회
	윗몸 말아올리기					회
	악력	오른쪽	1차	kg	2차	kg
왼쪽		1차	kg	2차	kg	
순발력	50m 달리기					초
	제자리멀리뛰기					cm
등급	등급		A	B	C	
	누계		17~20	11~16	10점 이하	
	점수		20	17	14	
	누계(20점) = 4종목×5점					
	결과 해석:					

**채점 기준**

배 점	내 용
상	학생 건강 체력 평가 시스템(PAPS)을 활용하여 체력 요소별 측정 방법을 정확히 이해하고, 자신의 체력을 객관적으로 측정하여 측정 결과를 타당하게 평가하였다.
중	학생 건강 체력 평가 시스템(PAPS)을 활용하여 체력 요소별 측정 방법을 이해하고, 자신의 체력을 측정하여 측정 결과를 평가하였다.
하	학생 건강 체력 평가 시스템(PAPS)을 활용하여 체력 요소별 측정하는 방법의 이해가 부족하고, 자신의 체력 측정 결과에 대한 평가에 어려움을 보인다.

**【운동과 건강 생활 선택형 - 10】**

학년군	고등학교 1~3학년군	영역	3. 운동과 체력
성취기준	체고01342. 체력 운동 실천 결과를 평가해 운동 계획을 재조정하면서 규칙적인 체력 관리 운동을 실천할 수 있다.		
문항 유형	선택형		
출제 의도 및 평가 내용	다양한 체력 운동의 실천을 통해 자신에게 필요한 운동 계획을 재조정하는 방법을 이해하고, 꾸준히 운동하는 습관을 기를 수 있는지에 대해 평가하고자 한다.		

**평가문항**

다음은 학생들의 체력 운동 중 근력 운동에 대한 대화이다. 대화를 듣고 보기에서 학생들에게 필요한 운동 방법을 고르시오.

- 민수: 나는 척추 기립근과 대둔근 등 주로 하배부의 근육을 강화시키고 싶어.
- 병만: 나는 상완 이두근, 완요골근 등 주로 견부와 상완을 발달시킬 거야 .
- 성균: 나는 대흉근, 상완 삼두근 등 흉부를 강화시키는 운동을 할 거야.
- 흥비: 나는 무릎 쪽 대퇴 사두근을 강화시킬 거야.

—<보 기>—

ㄱ. 데드 리프트(Dead Lift)  
 ㄴ. 업라이트 로(upright low)  
 ㄷ. 벤치 프레스(Bench Press)  
 ㄹ. 레그 익스텐션(Leg Extension)  
 ㅁ. 토 레이즈(Toe Raise)

- ① 민수 - ㄱ
- ② 병만 - ㅁ
- ③ 성균 - ㄹ
- ④ 흥비 - ㄴ
- ⑤ 모두 정답

**정답 및 해설**

①

병만 - ㄴ, 성균 - ㄷ, 흥비 - ㄹ이 적합한 운동 방법이다. 또 토 레이즈(Toe Raise)는 비복근과 가자미근 등이 발달하는 운동이다.

**【운동과 건강 생활 체크 리스트/보고서 - 11】**

학년군	고등학교 1~3학년군	영역	4. 운동과 정신 건강
성취기준	체고01421. 스트레스의 원인과 증상을 이해하고, 자신의 스트레스 수준을 측정하여 파악할 수 있다.		
문항 유형	수행 평가(설문지, 보고서)		
출제 의도 및 평가 내용	스트레스 자가 진단표를 활용하여 자신의 스트레스 수준을 측정할 수 있고, 운동을 통해 스트레스를 해소하는 방법에 대해 이해하고 있는지를 평가하고자 한다.		

**평가문항**

- ① 스트레스 정도를 스트레스 자가 진단표를 이용하여 작성하시오.
- ② 운동을 통해 스트레스를 해소할 수 있는지를 아래의 양식에 작성하시오.

**관련된 수업 상황**

스트레스 자가 진단표를 이용하여 자신의 스트레스를 진단할 수 있고, 진단된 스트레스 정도를 확인한 후 자신에게 맞는 운동을 선택하여 꾸준히 실천하면서 스트레스 해소를 할 수 있도록 지도한다.

**평가 방법 및 고려 사항**

- ① 스트레스 자가 진단표를 이용하여 스트레스 정도를 측정한다.
- ② 스트레스 해소를 위한 운동을 선택한 후 보고서를 작성하여 발표한다.

**예시 도구/답안**

◇ 스트레스 자가 진단표

스트레스 자가 진단표					
____ 학년    ____ 반    ____ 번		이름 _____		설문 일시:	
내 용	전혀 아니다 ↔ 매우 그렇다				
1. 얼굴에 열이 자주 올라온다.	①	②	③	④	⑤
2. 속이 더부룩하며 소화가 잘 안된다.	①	②	③	④	⑤
3. 화를 잘 내고 참기가 힘들다.	①	②	③	④	⑤
4. 의욕이 떨어지고 허전한 느낌이 자주 든다.	①	②	③	④	⑤
5. 자주 어지러움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
6. 특별한 이유 없이 매사에 자신감이 떨어진다.	①	②	③	④	⑤
7. 손이나 발이 차다.	①	②	③	④	⑤
8. 무언가에 쫓기는 느낌이 들며 조금해진다.	①	②	③	④	⑤
9. 무기력하고 항상 피곤하다.	①	②	③	④	⑤
10. 특별한 이유 없이 불안하고 긴장된다.	①	②	③	④	⑤
11. 잠을 쉽게 이루지 못하고 잠에서 자주 깬다.	①	②	③	④	⑤
12. 일에 집중할 수 없다.	①	②	③	④	⑤
13. 하는 일이 비관적으로 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
14. 사소한 실수를 자주 하거나 실수를 되풀이한다.	①	②	③	④	⑤
15. 가슴이 두근거리고 답답한 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
16. 입안이 험거나 붓는다.	①	②	③	④	⑤
17. 목이나 어깨가 결리고 몸이 무겁다.	①	②	③	④	⑤
18. 식욕이 없거나 갑작스럽게 폭식을 하게 된다.	①	②	③	④	⑤
19. 이유 없이 속이 울렁거리거나 구역질이 난다.	①	②	③	④	⑤
20. 전에 비하면 설사나 변비가 늘었다.	①	②	③	④	⑤

검 사 결 과			
단 계	점 수	진 단	비고
1	20~25점	특별히 걱정하지 않아도 괜찮아요.	
2	26~40점	약간 주의가 필요한 편입니다.	
3	41~55점	스트레스 예방이 필요합니다.	
4	56~69점	스트레스 수준이 심각합니다.	
5	70점 이상	상담, 치료가 필요한 매우 심각합니다.	

◇ 보고서

스트레스 해소 보고서	
___학년 ___반	이름 _____ 보고 일시: _____
나의 스트레스 수준	2단계, 약간 주의가 필요한 편입니다.
스트레스 해소를 위한 나만의 운동 방법	조깅, 농구, 축구 등……(생략)
운동 실천 계획	일주일에 5회 이상 30분 이상 운동을 하며……(생략)
운동 이외의 스트레스 해소 방법	Jacobson의 점진적 이완법, 자율적 이완 훈련법 바이오 피드백에 의한 자율적 이완법, 상상 훈련법……(생략)
스트레스 해소를 위한 노력에 대한 자기 평가	스트레스 진단을 통해 나의 스트레스 정도를 알게 되었고, 꾸준한 운동을 통해서 스트레스가 감소되었으며……(생략)

**채점 기준**

배 점	내 용
상	스트레스 진단을 정확하게 측정하였으며, 보고서 작성을 성실하게 하였고, 스트레스 해소를 위해 운동 계획을 철저히 세우고 실천하여 스트레스 해소 및 관리하는 방법을 적절하게 적용하였다.
중	스트레스 진단을 비교적 정확하게 측정하였으며, 보고서를 빠짐없이 작성하였고, 스트레스 해소를 위해 운동 계획을 세우고 실천하여 스트레스 해소 및 관리하는 방법을 적용하였다.
하	스트레스 진단을 위한 측정에 어려움을 보이고, 보고서 작성이 미흡하며, 스트레스 해소를 위해 운동 계획을 세우고 실천하여 스트레스 해소 및 관리하는 방법을 적용하는 데 미숙하다.

**【운동과 건강 생활 수행 평가(실기 평가) - 12】**

학년군	고등학교 1~3학년군	영역	4. 운동과 정신 건강
성취기준	<b>체고01432.</b> 운동의 생활화 속에서 건전하고 활기찬 생활에 필요한 대인 관계 기술을 체험하고, 타인에 대한 배려와 적절한 대인 관계를 유지할 수 있다.		
문항 유형	수행 평가(실기 평가)		
출제 의도 및 평가 내용	넷볼을 통해 운동 기능은 물론 대인 관계 기술 및 타인에 대한 배려와 사회성을 향상시킬 수 있는지를 평가하고자 한다.		

**평가문항**

넷볼 운동을 통해 얻을 수 있는 배려와 활기찬 생활에 대하여 아래의 양식에 따라 작성하시오.

**관련된 수업 상황**

넷볼 운동을 생활화하여 건전하고 활기찬 생활을 할 수 있도록 한다. 뿐만 아니라 단체 운동이라는 점을 활용하여 타인에 대한 배려와 사회성을 향상시킬 수 있도록 지도한다.

**평가 방법 및 고려 사항**

- ① 운동 기술뿐만 아니라 타인에 대한 배려와 사회성을 평가한다.
- ② 감상문 작성을 통해 반성하는 기회를 제공하고, 대인 관계의 중요성을 인식한다.

**예시 도구/답안**

◇ 수행 평가(실기)

성취기준		1. 남녀 혼합 팀을 구성한다. 2. 단체 운동을 통해 타인에 대한 배려심을 가진다. 3. 개인 평가 ① 패스, ② 슛, ③ 공간점령, ④ 수비 성공률을 평가한다. 4. 모둠 평가는 승률을 평가하고, 동률일 경우 승자승, 소실점을 기준으로 평가한다.		
평가 영역		운동 기능(개인, 모둠), 대인 관계(배려심, 사회성)		
		A(3점)	B(2점)	C(1점)
운동 기능	개인 평가	4가지 모두 우수	2~3가지 우수	1가지 이하 우수
	모둠 평가	승률이 상위 20% 이상	승률이 상위 21%~70%	승률이 하위 30% 미만
대인 관계	배려심	타인에 대한 배려가 뛰어나고 긍정적이다.	타인을 배려하며, 긍정적이다.	타인에 대한 배려가 부족하며, 부정적이다.
	사회성	사회성이 탁월하다.	사회성이 있다.	사회성이 부족하다.
등급 평가	등급	A	B	C
	누계	12~15	8~11	7 이하
	점수	20	17	14
		(2) 누계(15점) = 개인 평가(3점)+모둠 평가(3점)×2+대인 관계(6점)		

**예시 도구/답안**

◇ 수행 평가(감상문)

넷볼 소감문		
____학년 ____반 ____번 이름 _____ 작성 일시: _____		
게임 전 팀원에 대한 나의 생각	영수	영수는 운동은 잘하는데, 혼자서만 할 것 같고……(생략)
	철수	철수는 너무 착해서 게임 중에 상대를 이기기 위해 열심히 하지 않을 것 같고……(생략)
	..	..
게임 후 팀원들에 대한 평가	영수	영수는 우리에게 패스도 많이 하고, 즐겁게 게임을 하기 위해……(생략)
	철수	철수는 승패보다는 즐거움을 위해 게임에 최선을 다하고……(생략)
	..	..
팀원들이 생각하는 나	영수	운동을 할 때 혼자 하기보다는 같이 하려고 하고……(생략)
	철수	운동을 잘하기는 하지만, 상대를 무조건 이기려 하기보다는……(생략)
	..	..
우리 팀의 장점	우리 팀뿐만 아니라, 상대 팀에 대한 배려가 높으며……(생략)	
우리 팀의 단점	승패를 중요시하지 않고, 재미만 추구하며……(생략)	
느낀 점(반성)	게임에서 승패도 중요하지만, 우리 팀원과 상대 팀원에 대한 이해와 배려 또한 매우 중요하다는 것을……(생략)	

**채점 기준**

배 점	내 용
상	소감문을 성실하게 작성하였고, 작성 내용에 타인에 대한 배려와 이해에 관련된 내용이 많으며, 대인 관계 능력이 뛰어나다고 판단되었다.
중	소감문을 성실하게 작성하였고, 작성 내용에 타인에 대한 배려와 이해에 관련된 내용이 있으며, 대인 관계 능력이 적절하다고 판단되었다.
하	소감문 작성을 미흡하게 했으며, 작성 내용에 타인에 대한 배려와 이해에 관련된 내용이 부족하며, 대인 관계 능력이 미흡하다고 판단되었다.

## 2 스포츠 문화

### 가. 성취기준 · 성취수준

학년군	대영역	중영역
고02	1. 스포츠 정신 문화	1. 스포츠 역사 및 제도와 분석적 사고

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
① 해당 스포츠 종목의 기원과 유래, 전통, 제도 등을 이해한다.	체고02111. 스포츠의 기원과 유래를 알고 스포츠의 역사적 의미를 이해한다.	상	해당 스포츠가 발현된 계기와 그 스포츠가 가진 역사적 의미를 알고 설명할 수 있다.
		중	해당 스포츠가 발현된 계기와 그 스포츠가 가진 역사적 의미를 안다.
		하	해당 스포츠가 발현된 계기를 안다.
② 해당 스포츠 종목이 시대적으로 변화한 모습과 성별 또는 지역별 특성을 비교하여 공통점과 유사점을 논리적으로 분석한다.	체고02112. 스포츠가 시대적으로 변화한 모습과 성별 또는 지역별 특성을 분석할 수 있다.	상	고대 사회에서 현대 사회로의 스포츠 변화가 갖는 성별, 지역별 특성을 비교하여 분석할 수 있다.
		중	고대 사회에서 현대 사회로의 스포츠 변화가 갖는 성별, 지역별 특성을 안다.
		하	고대 사회에서 현대 사회로의 스포츠 변화를 안다.

학년군	대영역	중영역
고02	1. 스포츠 정신 문화	2. 스포츠 윤리와 도덕적 판단

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
① 스포츠에 내재되어 있는 스포츠 윤리의 개념을 이해한다.	체고02121. 스포츠 윤리의 개념을 이해하고 예절과 규범, 스포츠 정신 등의 개인적 차원의 윤리를 스포츠 현장에서 실천할 수 있다.	상	스포츠 현장에서 예절과 규범, 스포츠 정신 등 개인적 차원의 윤리를 실천하며, 동료에게 권장할 수 있는 모범이 된다.
		중	스포츠 현장에서 예절과 규범, 스포츠 정신 등 개인적 차원의 윤리를 실천할 수 있다.
		하	스포츠 현장에서 예절과 규범, 스포츠 정신 등 개인적 차원의 윤리를 부분적으로 실천할 수 있다.
② 예절과 규범, 스포츠 정신 등 개인적 차원의 윤리를 이해하고 스포츠 활동 과정에서 도덕적인 논리나 기준에 의해 판정한다.			

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
<p>③ 양성 평등, 상업화, 환경 문제, 인종 차별 등 사회적 차원의 윤리를 스포츠와 관련하여 이해하고 도덕적인 논리나 기준에 의해 판정한다.</p> <p>④ 스포츠 활동에 참여하면서 개인적 차원의 스포츠 윤리를 실천한다.</p>	<p><b>체고02122.</b> 양성 평등, 상업화, 인종 차별 등의 사회적 윤리를 스포츠 현장에서 실천할 수 있다.</p>	상	스포츠 현장에서 양성 평등, 상업화, 인종 차별 등 사회적 차원의 윤리를 실천하며, 동료에게 권장할 수 있는 모범이 된다.
		중	스포츠 현장에서 양성 평등, 상업화, 인종 차별 등 사회적 차원의 윤리를 실천할 수 있다.
		하	스포츠 현장에서 양성 평등, 상업화, 인종 차별 등 사회적 차원의 윤리를 부분적으로 실천할 수 있다.

학년군	대영역	중영역
고02	1. 스포츠 정신 문화	3. 스포츠 관례 및 의식과 확산적 사고

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
<p>① 스포츠의 전통 관습이나 행사의 의례 또는 의식 등 문화적 요소를 이해한다.</p> <p>② 스포츠의 전통 관습이나 행사 의식의 문화적 의미를 이해하고 새로운 관점에서 다양하게 확대하여 생각한다.</p>	<p><b>체고02131.</b> 스포츠의 전통 관습이나 행사 의례 또는 의식 등 문화적 요소를 알고, 이 의식의 문화적 의미를 자신과 현 시대에 맞춰 확대해 이해한다.</p>	상	스포츠의 전통 관습이나 행사 의례 또는 의식과 그것에 담긴 문화적 의미를 알고, 자신과 현 시대에 맞춰 확대해 이해할 수 있다.
		중	스포츠의 전통 관습이나 행사 의례 또는 의식과 그것에 담긴 문화적 의미를 안다.
		하	스포츠의 전통 관습이나 행사 의례 또는 의식을 안다.
<p>③ 스포츠의 의례나 의식에 참여하면서 다양한 스포츠 문화를 체험하고 스포츠와의 관계와 영향에 대하여 분석한다.</p>	<p><b>체고02132.</b> 스포츠의 의례나 의식에 참여하면서 다양한 스포츠 문화를 체험하고 스포츠와의 관계와 영향에 대하여 분석할 수 있다.</p>	상	다양한 스포츠 문화를 체험하여 스포츠 의식이 스포츠에 미치는 관계와 영향을 이해한다.
		중	스포츠 문화에서 스포츠 의식과 스포츠의 관계를 이해한다.
		하	스포츠 의식에 대하여 이해하고 관심을 갖는 데 어려움을 보인다.

학년군	대영역	증영역
고02	1. 스포츠 정신 문화	4. 스포츠의 예술성 탐색과 확산적 감상

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
① 스포츠 수행에 내재된 예술성을 이해한다. ② 스포츠 활동에 내재된 예술성을 체험한다.	<b>체고02141.</b> 스포츠 활동에 내재된 예술성을 이해하고 체험할 수 있다.	상	예술성이 포함된 스포츠를 체험하면서 예술적 요소와 조화를 이룬 신체 표현을 이해하고 수행할 수 있다.
		중	예술성이 포함된 스포츠를 체험하면서 예술적 요소와 조화를 이룬 신체 표현을 이해한다.
		하	예술성이 포함된 스포츠에서 예술적 요소를 이해하는데 어려움을 보인다.
③ 스포츠 활동에 내재된 예술성을 새로운 관점에서 다양하게 감상한다.	<b>체고02142.</b> 스포츠의 예술성을 여러 관점에서 다양하게 감상할 수 있다.	상	예술성이 포함된 스포츠에 대한 표현 및 감상 활동에 참여하면서 여러 관점과 표현 방법의 특징을 비교할 수 있다.
		중	예술성이 포함된 스포츠에 대한 표현 및 감상 활동에 참여하면서 서로 다른 점을 비교할 수 있다.
		하	예술성이 포함된 스포츠에 대한 표현 및 감상 활동에 참여하면서 특징을 찾거나 비교하는 데 어려움을 보인다.

학년군	대영역	증영역
고02	2. 스포츠 경기 문화	1. 스포츠 경기 용어와 규칙의 다양한 적용

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
① 스포츠 경기 용어와 규칙의 구조적 특성을 이해한다.	<b>체고02211.</b> 스포츠 경기 용어와 규칙의 구조적 특성을 이해한다.	상	스포츠 경기 용어와 규칙의 구조적 특성을 이해하고 설명할 수 있다.
		중	스포츠 경기 용어와 규칙의 구조적 특성을 부분적으로 이해한다.
		하	스포츠 경기 용어와 규칙을 안다.
② 경기 상황을 분석하고 스포츠 경기 용어와 규칙을 논리적으로 적용한다.	<b>체고02212.</b> 경기 상황을 분석하고 스포츠 경기 용어와 규칙을 상황에 맞게 적용할 수 있다.	상	스포츠 경기 용어와 규칙을 경기 상황에 맞게 적용할 수 있다.
		중	스포츠 경기 용어와 규칙을 경기 상황에 맞게 부분적으로 적용할 수 있다.
		하	스포츠 경기 용어와 규칙을 경기 상황에 적용하는 데 어려움을 보인다.

학년군	대영역	증영역
고02	2. 스포츠 경기 문화	2. 스포츠 경기 참여자의 역할과 협동

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
		상	중
① 주장 선수, 일반 선수의 역할을 이해하고 서로 배려하며 협동한다.	체고02221. 주장 선수, 일반 선수의 역할을 이해하고 각각의 입장을 고려하며 서로 배려하고 협동할 수 있다.	상	주장 선수, 일반 선수의 다양한 역할을 실천하고 다른 선수의 입장에서 서로를 고려하며 맡은 역할을 협동하며 참여한다.
		중	주장 선수, 일반 선수의 다양한 역할을 실천하고 각 역할에 대해 이해하며 맡은 역할을 협동하며 참여한다.
		하	맡은 역할을 실천하며 맡은 역할에 대한 입장을 이해한다.
② 감독 및 코치의 지도와 관리, 심판의 판정 등의 역할을 이해하고 서로를 존중한다.	체고02222. 감독 및 코치의 지도와 관리, 심판의 판정 등의 역할을 이해하고 존중할 수 있다.	상	감독 및 코치의 지도와 관리, 심판의 판정 등의 다양한 역할을 알고 실천하면서 서로의 역할을 존중하는 행동을 지속적으로 보인다.
		중	감독 및 코치의 지도와 관리, 심판의 판정 등의 기본적인 역할을 알고 존중하는 행동을 보인다.
		하	감독 및 코치의 지도와 관리, 심판의 판정 등의 기본적인 역할을 알거나 존중하는 행동을 나타내기에 어려움을 보인다.
③ 경기 주최자, 운영자, 자원 봉사자들의 경기 지원, 협조, 운영, 관리 등의 역할을 이해한다.	체고02223. 경기 주최자, 운영자, 자원 봉사자들의 경기 지원, 협조, 운영, 관리 등의 역할을 이해한다.	상	경기 주최자, 운영자, 자원 봉사자들의 경기 지원, 협조, 운영, 관리 등의 다양한 역할을 알고 적절하게 실천할 수 있다.
		중	경기 주최자, 운영자, 자원 봉사자들의 경기 지원, 협조, 운영, 관리 등의 역할을 부분적으로 알고 실천할 수 있다.
		하	경기에 관련된 다양한 역할들에 대하여 관심을 갖거나 역할을 실천하는 데 어려움을 보인다.
④ 스포츠 활동에 참여하면서 스포츠 경기 참여자의 역할을 체험하며 그 역할을 이해하고 서로 협동한다.	체고02224. 스포츠 활동에 참여하면서 스포츠 경기 참여자의 역할을 체험하며 여러 역할의 입장을 이해하고 협동할 수 있다.	상	스포츠 활동에 참여하면서 다양한 경기 참여자의 역할을 체험하며 다른 사람들과의 관계 속에서 자신의 역할을 이해하고, 적극적으로 협동한다.
		중	스포츠 활동에 참여하면서 경기 참여자의 역할을 체험하며 맡은 역할을 이해하고 협동한다.
		하	스포츠 활동에 참여하면서 자신이 맡은 역할을 이해하거나 협동하는 데 어려움을 보인다.

학년군	대영역	증영역	
고02	2. 스포츠 경기 문화	3. 스포츠 경기의 창의적 전략 탐색	
교육과정 내용	성취기준	성취수준	
① 스포츠 경기의 기초 및 응용 기술을 이해하고 경기에 적용한다.	체고02231. 해당 스포츠 종목의 경기를 수행할 수 있는 기초 및 응용 기술을 익혀 경기에 적용할 수 있다.	상	해당 스포츠 종목의 경기를 수행할 수 있는 기초 및 응용 기술을 익히고 경기에 적용할 수 있다.
		중	해당 스포츠 종목의 경기를 수행할 수 있는 기초 및 응용 기술을 익히고 경기에 부분적으로 적용할 수 있다.
		하	해당 스포츠 종목의 경기를 수행할 수 있는 기초 및 응용 기술을 익히거나 경기에 적용하는 것에 어려움을 보인다.
② 스포츠 경기의 다양한 공격 및 수비 전술을 이해하고 경기에 적용한다.	체고02232. 해당 스포츠 종목의 경기에 필요한 공격 및 수비 전술을 이해하고 경기에 적용할 수 있다.	상	해당 스포츠 종목의 경기에 필요한 공격 및 수비 전술을 이해하고 경기에 적용할 수 있다.
		중	해당 스포츠 종목의 경기에 필요한 공격 및 수비 전술을 이해하고 경기에 부분적으로 적용할 수 있다.
		하	해당 스포츠 종목의 경기에 필요한 공격 및 수비 전술을 이해하거나 경기에 적용하는 데 어려움을 보인다.
③ 창의적인 전술과 전략을 구성하여 경기에 적용한다.	체고02233. 스포츠 경기에서 전술과 전략을 이해하고 분석할 수 있다.	상	스포츠 경기를 관전하면서 경기에 나타난 전술과 전략을 분석하고, 성공적인 결과를 위해 자신의 경기에 적용할 방안을 구상할 수 있다.
		중	스포츠 경기를 관전하면서 경기에 나타난 전술과 전략을 분석하고, 자신의 경기에 적용할 방안을 부분적으로 구상할 수 있다.
		하	스포츠 경기를 관전하면서 경기에 나타난 전술과 전략을 분석하거나 자신의 경기에 적용할 방안을 구상하는 데 어려움을 보인다.

학년군	대영역	증영역
고02	2. 스포츠 경기 문화	4. 스포츠 경기의 진행 절차와 운영 방법

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
① 스포츠 경기의 진행 절차(예: 경기의 준비, 진행 및 정리 등)를 이해한다.  ② 스포츠 경기의 운영 방법(예: 리그전, 토너먼트 등)을 이해한다.	<b>체고02241.</b> 스포츠 경기의 진행 절차(경기 준비, 진행, 정리 등)와 운영 방법(리그전, 토너먼트 등)을 이해한다.	상	스포츠 경기의 진행 절차(경기 준비, 진행, 정리 등)와 운영 방법(리그전, 토너먼트 등)을 안다.
		중	스포츠 경기의 진행 절차(경기 준비, 진행, 정리 등)와 운영 방법(리그전, 토너먼트 등)을 부분적으로 안다.
		하	스포츠 경기의 진행 절차(경기 준비, 진행, 정리 등)와 운영 방법(리그전, 토너먼트 등)을 이해하는 데 어려움을 보인다.
③ 스포츠 경기의 진행 절차와 운영 방법을 경기에 적용한다.	<b>체고02242.</b> 스포츠 경기의 진행 절차(경기 준비, 진행, 정리 등)와 운영 방법(리그전, 토너먼트 등)을 경기에 적용할 수 있다.	상	스포츠 경기의 진행 절차(경기 준비, 진행, 정리 등)와 운영 방법(리그전, 토너먼트 등)에 따라 실제 경기를 진행할 수 있다.
		중	스포츠 경기의 진행 절차(경기 준비, 진행, 정리 등)와 운영 방법(리그전, 토너먼트 등)을 부분적으로 따르며 실제 경기를 진행할 수 있다.
		하	스포츠 경기의 진행 절차(경기 준비, 진행, 정리 등)와 운영 방법(리그전, 토너먼트 등)을 따르며 실제 경기를 진행하는 데 어려움을 보인다.

학년군	대영역	증영역
고02	3. 스포츠 축제 문화	1. 스포츠 행사 참여자의 유형과 역할

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
① 스포츠 행사의 참여자의 유형을 이해한다.  ② 스포츠 행사의 직접 참여자(예: 주최자, 운영자, 진행자, 경기 참여자 등)의 역할을 이해한다.	<b>체고02311.</b> 스포츠 행사의 운영에 직접 참여하는 주최자, 운영자, 진행자, 경기 참여자 등(직접 참여자)의 역할을 이해하고 수행할 수 있다.	상	스포츠 행사의 운영에 직접 참여하는 사람들의 역할과 그 중요성에 대해 이해하고 맡은 역할을 충실히 수행할 수 있다.
		중	스포츠 행사의 운영에 직접 참여하는 사람들의 역할에 대해 이해하고 맡은 역할을 대체적으로 수행할 수 있다.
		하	스포츠 행사의 운영에 직접 참여하는 사람들의 역할을 이해하거나 맡은 역할을 수행하는 데 어려움을 보인다.

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
③ 스포츠 행사의 간접 참여자(예: 관중, 거리 응원단, 시청자 등)의 역할을 이해한다.	체고02312. 스포츠 행사에 참여하는 관중, 거리 응원단, 시청자 등(간접 참여자)의 역할에 대해 이해하고 각 역할을 수행할 수 있다.	상	스포츠 행사의 운영에 간접적으로 참여하는 사람들의 역할과 그 중요성에 대해 이해하고 맡은 역할을 충실히 수행할 수 있다.
④ 스포츠 행사의 직간접 참여자의 역할을 체험한다.		중	스포츠 행사의 운영에 간접적으로 참여하는 사람들의 역할에 대해 이해하고 맡은 역할을 대체적으로 수행할 수 있다.
		하	스포츠 행사의 운영에 간접적으로 참여하는 사람들의 역할을 이해하거나 맡은 역할을 수행하는 데 어려움을 보인다.

학년군	대영역	중영역
고02	3. 스포츠 축제 문화	2. 스포츠 행사의 유형과 기능

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
① 다양한 스포츠 대회의 유래와 발전 과정을 이해한다.	체고02321. 스포츠 대회가 사회적, 정치적, 외교적으로 미치는 영향을 탐색하고 이와 관련하여 사회적 스포츠 활동의 발전과 변화에 대해 분석할 수 있다.	상	스포츠 대회가 사회적, 정치적, 외교적으로 미치는 영향을 탐색하고 이와 관련하여 사회적 스포츠 활동의 발전과 변화에 대해 분석할 수 있다.
② 스포츠 대회의 사회적, 정치적, 외교적 기능을 탐색하고 비교하여 공통점과 유사점을 논리적으로 분석한다.		중	스포츠 대회가 사회적, 정치적, 외교적으로 미치는 영향을 탐색하고 이와 관련하여 사회적 스포츠 활동의 발전과 변화에 대해 부분적으로 분석할 수 있다.
③ 스포츠 행사의 유형과 기능을 이해하고 계획을 수립하여 실천한다.		하	스포츠 대회가 사회적, 정치적, 외교적으로 미치는 영향을 탐색하거나 이와 관련하여 사회적 스포츠 활동의 발전과 변화에 대해 분석하는 데 어려움을 보인다.
	상	스포츠 행사에 대한 가치를 인식해 목적과 기능에 따라 스포츠 행사를 계획하고, 적극적으로 활동에 참여한다.	
	중	스포츠 행사에 대한 가치를 인식해 목적과 기능에 따라 스포츠 행사를 계획하고, 활동에 참여한다.	
	체고02322. 스포츠 행사에 대한 가치를 인식해 목적과 기능에 따라 스포츠 행사를 계획하고, 적극적으로 활동에 참여할 수 있다.	하	스포츠 행사에 대한 가치를 인식해 목적과 기능에 따라 스포츠 행사를 계획하는 데 어려움을 보이거나, 활동에 소극적으로 참여한다.

학년군	대영역	증영역
고02	3. 스포츠 축제 문화	3. 스포츠 축제 참여의 특성과 역할

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
<p>① 팀 문화, 응원 문화, 팬덤 문화의 특성과 역할을 이해한다.</p> <p>② 스포츠 서포터의 관전 문화 및 응원 문화의 특성과 역할을 이해하고 체험한다.</p>	<p><b>체고02331.</b> 스포츠를 직간접적으로 참여해서 경험하는 문화가 개인에게 미치는 영향에 대하여 분석할 수 있다.</p>	상	스포츠를 직간접적으로 참여해서 경험하는 문화가 개인에게 미치는 영향에 대하여 분석할 수 있다.
		중	스포츠를 직간접적으로 참여해서 경험하는 문화가 개인에게 미치는 영향에 대하여 부분적으로 분석할 수 있다.
		하	스포츠를 직간접적으로 참여해서 문화적 체험을 하거나, 참여로 얻는 문화가 개인에게 미치는 영향에 대하여 분석하는데 어려움을 보인다.
<p>③ 지역별 또는 국가별 스포츠 공동체 문화의 특성을 비교·분석한다.</p>	<p><b>체고02332.</b> 스포츠 공동체 문화가 지역별 또는 국가별로 다른 특성을 갖고 있음을 비교·분석할 수 있다.</p>	상	스포츠 공동체 문화의 특성을 알고 지역 및 국가에 따라 그 특성을 구체적으로 비교·분석할 수 있다.
		중	스포츠 공동체 문화의 특성을 알고 지역 및 국가에 따라 그 특성을 부분적으로 비교·분석할 수 있다.
		하	스포츠 공동체 문화의 특성을 이해하거나 지역 및 국가에 따라 그 특성을 비교·분석하는 데 어려움을 보인다.
<p>④ 스포츠 행사의 응원단을 조직하여 팀 조직 문화, 응원 문화, 관전 문화를 체험한다.</p>	<p><b>체고02333.</b> 응원하는 팀을 정하여 스포츠 행사에 참여해 팀 조직 문화와 응원 문화를 체험할 수 있다.</p>	상	응원하는 팀을 정하여 스포츠 행사에 참여해 필요한 구호 및 응원가 등을 익히는 등 팀 조직 문화와 응원 문화를 체험하는 데 적극적이다.
		중	응원하는 팀을 정하여 스포츠 행사에 참여해 필요한 구호 및 응원가 등을 익히는 등 팀 조직 문화와 응원 문화를 체험한다.
		하	응원하는 팀을 정하여 스포츠 행사에 참여하는 데 관심을 갖거나 팀 조직 문화와 응원 문화를 체험하는 데 소극적이다.

학년군	대영역	중영역
고02	3. 스포츠 축제 문화	4. 스포츠 축제와 미디어 및 산업의 기능과 관계

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
① 스포츠와 대중 매체의 발전 과정과 기능을 이해한다.	체고02341. 스포츠와 대중 매체의 관계와 사회적 영향력에 대하여 이해한다.	상	스포츠와 대중 매체의 관계와 사회적 영향력에 대해 구체적인 예를 들어 설명할 수 있다.
		중	스포츠와 대중 매체의 관계와 사회적 영향력에 대해 대체적으로 설명할 수 있다.
		하	스포츠와 대중 매체의 관계와 사회적 영향력에 대해 부분적으로 설명할 수 있다.
② 스포츠의 용·기구 및 시설과 변화 등을 이해하고 분석한다.	체고02342. 스포츠에 사용되는 용·기구와 시설의 발전 과정을 탐색하여 스포츠와 산업 발달의 상호 관계를 분석하고 비평할 수 있다.	상	스포츠에 사용되는 용·기구와 시설의 발전 과정을 분석하여 스포츠와 산업 발달의 상호 관계를 구체적으로 설명할 수 있다.
		중	스포츠에 사용되는 용·기구와 시설의 발전 과정을 정리하고 스포츠와 산업 발달의 관련성을 설명할 수 있다.
③ 스포츠와 스포츠 산업의 상호 관계를 분석하고 비평한다.		하	스포츠에 사용되는 용·기구와 시설의 발전 과정을 정리하거나 스포츠와 산업 발달의 관련성을 설명하는데 어려움을 보인다.

## 나. 영역별 성취수준

### (1) '스포츠 정신 문화' 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠에 존재하는 역사, 변천, 윤리와 도덕, 관례와 의식, 예절과 규범, 스포츠 정신 등의 정신 문화를 다양한 스포츠의 상황에 적용하고 스포츠에 내재된 예술성을 감상할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠에 존재하는 역사, 변천, 윤리와 도덕, 관례와 의식, 예절과 규범, 스포츠 정신 등 정신 문화를 이해하고 스포츠에 예술성이 내재되어 있다고 인정할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠의 역사, 변천, 윤리와 도덕, 관례와 의식, 예절과 규범, 스포츠 정신 등에 관한 예술성에 대해 부분적으로 안다.</li> </ul>

### (2) '스포츠 경기 문화' 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 경기 용어와 규칙의 다양한 적용, 참여자의 역할과 협동, 창의적 전략 탐색, 진행 절차와 운영 방법 등을 다양하게 경험하여 스포츠 경기 문화를 체득할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 경기 용어와 규칙의 다양한 적용, 참여자의 역할과 협동, 창의적 전략 탐색, 진행 절차와 운영 방법 등 중 일부를 경험하여 스포츠 경기 문화를 이해한다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 경기 용어와 규칙의 다양한 적용, 참여자의 역할과 협동, 창의적 전략 탐색, 진행 절차와 운영 방법 등 중 일부분만 경험하여 스포츠 경기 문화의 통합적 이해에 어려움을 보인다.</li> </ul>

### (3) '스포츠 축제 문화' 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 행사 및 참여자의 유형과 역할, 스포츠 축제 참여의 특성, 스포츠 축제가 미디어와 산업에 미치는 영향을 알기 위해 스포츠 축제에 참여하여 축제 문화를 체득할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 행사 및 참여자의 유형과 역할, 스포츠 축제 참여의 특성, 스포츠 축제가 미디어와 산업에 미치는 영향을 스포츠 축제를 통해 이해한다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 행사의 경험을 통한 스포츠 축제 문화에 소극적으로 접근하고 참여한다.</li> </ul>

### 다. 과목 성취수준 예시

성취 수준	성취수준 기술
<b>A</b>	<p>스포츠 경기를 실천하며 학습한 스포츠 정신, 경기, 축제 문화가 체득되어 스포츠의 가치를 알고 즐길 수 있는 방법을 터득하여 타인에게 스포츠 문화를 전달할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 스포츠의 관례와 의식의 중요성을 이해하고 스포츠 윤리를 실천하며 스포츠에 내재된 예술성을 발견하고 감상할 수 있다.</li> <li>● 스포츠 규칙을 잘 알고 경기에 적용하며 스포츠 경기가 이루어지기 위한 다양한 역할을 실천하고 구성원끼리의 협력을 유도해 낼 수 있다.</li> <li>● 스포츠 경기 상황에 맞는 여러 가지 전략을 구사할 수 있다.</li> <li>● 스포츠 축제에 참여하여 스포츠 응원 문화를 실천할 수 있다.</li> <li>● 스포츠 축제와 미디어와의 관계에 대해 이해하고 스포츠가 산업 발달에 미치는 영향을 사회적인 면으로 분석할 수 있다.</li> </ul>
<b>B</b>	<p>스포츠 경기를 실천하며 학습한 스포츠 정신, 경기, 축제 문화가 이해되어 스포츠의 가치를 알고 즐길 수 있는 방법을 터득할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 스포츠의 관례와 의식의 중요성을 이해하고 스포츠 윤리를 실천하며 스포츠에 예술성이 있다고 발견할 수 있다.</li> <li>● 스포츠 경기 상황에 맞는 여러 가지 전략을 구사할 수 있다.</li> <li>● 스포츠 규칙을 잘 알고 스포츠 경기가 이루어지기 위한 다양한 역할을 실천할 수 있다.</li> <li>● 스포츠 축제에 참여하여 스포츠 응원 문화를 실천할 수 있다.</li> <li>● 스포츠가 산업 발달에 미치는 영향을 사회적인 면으로 일부분 분석할 수 있다.</li> </ul>
<b>C</b>	<p>스포츠 경기의 스포츠 정신, 경기, 축제 문화가 일부 이해되어 스포츠의 가치를 알고 즐길 수 있는 방법을 일부분 터득할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 스포츠의 관례와 의식을 알고 스포츠 윤리를 실천할 수 있으나 스포츠에 내재된 예술성을 발견하기에 어려움을 보인다.</li> <li>● 스포츠 경기 상황에 맞는 여러 가지 전략을 구사할 수 있다.</li> <li>● 스포츠 규칙을 알고 스포츠 경기가 이루어지기 위한 일부 역할을 실천할 수 있다.</li> <li>● 스포츠 경기 상황에 맞는 전략을 구사하기에 어려움을 보인다.</li> <li>● 스포츠 축제와 미디어와의 관계에 대해 일부분 이해할 수 있으며 스포츠가 산업 발달에 미치는 영향을 안다.</li> </ul>


라. 성취기준을 적용한 예시 평가문항

【스포츠 문화 논술형 - 1】

대영역	1. 스포츠 정신 문화	중영역	2. 스포츠 윤리와 도덕적 판단
성취기준	체고02121. 예절과 규범, 스포츠 정신 등 개인적 차원의 윤리를 이해하고 스포츠 활동 과정에서 도덕적인 논리나 기준에 의해 판정한다.		
문항 유형	논술형		
출제 의도 및 평가 내용	스포츠 경기에서 심판도 경기의 일부라는 것을 인정하고 비록 불합리한 판정이 나오더라도 승복하는 자세가 필요하며 이 또한 스포츠 문화의 일부라는 인식을 갖게 하려 함이며 이것을 글로 표현할 때 그러한 인식을 갖게 할 수 있다.		

평가문항

1. 다음은 심판에게 거친 언행으로 항의하다 결국 퇴장당한 어느 배구 경기의 기사이다. 스포츠 윤리 의식에 비추어 이 상황에서 느낀 점을 답안지에 쓰시오.



현대캐피탈의 양진웅(오른쪽) 수석 코치가 욕설을 하다 퇴장당하자 김호철 감독(가운데)이 클리리미 쳐다보고 있다.

대한 배구 협회는 11일 집행 위원회를 열고 10일 경기 중 심판에게 욕설을 한 홍길동 한국고 코치에게 플레이오프전과 챔피언 결정전을 포함한 '전 경기 출장 정지'라는 중징계를 내렸다. 또 경기 진행에 불만을 표시한 김철수 현대캐피탈 감독과 중계석까지 찾아와 불미스런 행동을 한 나순동 심판에게도 경고 조치를 했다. 홍길동 코치는 10일 대한항공전 1세트 도중 세터 나잘해의 싱글토스를 심판이 오버네트로 판정하자 심판진에게 욕설을 했다. 또 이를 들은 이순동 부심이 세트 퇴장을 명령하자 코트를 나서면서도 “만일 현대가 지면 가만두지 않겠다.”라며 강한 불만을 표시한 바 있다.

관련된 수업 상황

1. 모둠원끼리 모여 시작한다.
2. 스크린에 스크랩한 신문 기사를 띄워 보여 준다.
3. 이때의 스포츠 경기 상황을 자세하게 알려 주고 모둠원끼리 스포츠 윤리에 대해 토론하게 한다.
4. 학생이 제자리로 돌아가게 한 후 답안지를 나누어 준다.
5. 개인적으로 답안지를 작성하게 한 후 수합한다.

**평가 방법 및 고려 사항**

1. 각 모둠에서 충분히 토론하게 한다.
2. 제시된 스포츠 상황이 아닌 자신의 경험담이나 다른 스포츠 상황의 예를 들게 한다.
3. 각 부분의 특징을 교사가 다시 설명하고 각 분야별로 답안지의 칸을 채워 쓰도록 지도한다.

**예시 도구/답안**

답안지	
___학년 ___반 ___번 이름_____	모둠명
책임감	코치나 감독은 시합의 경과와 관계없이 시합이 완전히 끝날 때까지 최선을 다해야 한다.
	비록 선수들이 사기가 떨어져 경기력이 저하되더라도 오히려 선수들에게 스포츠맨십에 의거하여 최선을 다해야 한다.
공정성	
인내심	경기가 불리하게 진행되더라도 아직 끝나지 않았기 때문에 더 두고 보아야 한다.
	감독이 그러한 모습을 보일 때 선수들이 안심하고 경기 할 수 있다.
준법성	심판이 아무리 잘못하여도 일단 판정에 승복해야 한다. 심판도 사람인지라 잘못 판단할 수 있기 때문이다.

**채점 기준**

배 점	내 용
상	3분야 이상을 2칸 이상 기록한 학생
중	2분야 이상을 3칸에 모두 다 채워 기록한 학생 3분야 이상을 2칸에 기록한 학생
하	2분야 미만을 기록한 학생

**【스포츠 문화 선택형 - 2】**

대영역	1. 스포츠 정신 문화	중영역	3. 스포츠 관례 및 의식과 확산적 사고
성취기준	체고02131. 스포츠의 전통 관습이나 행사의 의례 또는 의식 등 문화적 요소를 이해한다.		
문항 유형	서답형		
출제 의도 및 평가 내용	스포츠 관례에 대한 내용과 스포츠 경기의 문화적 의미로 모자가 단지 햇빛을 가리는 역할을 넘어서 스포츠 경기를 할 때 선택이 아닌 문화로서, 유니폼 자체로서의 역할을 제시하였다.		

**평가문항**

다음 스포츠 경기에서 모자를 쓰고 경기해야 하는 규칙이나 에티켓이 있는 종목이 아닌 것을 고르시오.

- ① 골프      ② 마라톤      ③ 승마      ④ 야구      ⑤ 소프트볼

**정답**

②

**【스포츠 문화 실기 평가형 - 3】**

대영역	1. 스포츠 정신 문화	중영역	4. 스포츠의 예술성 탐색과 확산적 감상
성취기준	<b>체고02142.</b> 스포츠 활동에 내재된 예술성을 새로운 관점에서 다양하게 감상한다.		
문항 유형	수행 평가(실기 평가)		
출제 의도 및 평가 내용	모듬발표회를 통해 댄스를 동료와 함께하는 즐거움을 체득하고 동시에 감상·평가할 수 있는 능력을 기르며 자신들의 발표와 비교해 보고 피드백할 수 있는 기회를 줄 수 있다. 이 평가는 발표회를 잘했는가 하는 기능적인 면과 비록 댄스의 기능적인 면이 부족하더라도 감상·평가할 수 있는 면을 동시에 평가한다.		

**평가문항**

모듬 창작 발표회를 통해 각 모듬의 창작 라인 댄스를 보고 각 영역의 점수를 측정하여 제시해 보자.

**관련된 수업 상황**

1. 5개의 모듬으로 라인 댄스 창작 발표회를 진행한다.
2. 각 모듬에서 2명씩 공식 심판원을 지정한다.
3. 공식 심판원은 심판 좌석에 위치하며 자신의 모듬이 발표할 경우는 같이 발표를 하고 나머지 모듬에 대해 점수를 부여한다.
4. 나머지 모듬원들도 자신의 모듬을 제외한 모듬에 대해 점수를 부여한다.
5. 발표가 끝난 후 부여한 점수를 가지고 모듬의 등위를 발표한다.

**평가 방법 및 고려 사항**

- ① 각 모듬에서 2명씩 공식 심판원을 지정한다.
- ② 공식 심판원은 자신의 모듬이 발표할 경우를 제외하고 나머지 모듬에 대해 점수를 부여한다.
- ③ 나머지 모듬원들도 자신의 모듬을 제외한 나머지 모듬에 대해 점수를 부여한다.
- ④ 발표가 끝난 후 공식 심판원이 부여한 점수로 모듬의 등위를 발표한다.
- ⑤ 모든 학생의 채점표를 수합한다.

예시 도구/답안

1학년 반 라인 댄스 모듬 무용 발표회 채점표					
심판	성명				
	소속 모듬				
실시 모듬					
스텝		점	점	점	점
모듬 통일성		점	점	점	점
동작 표현력		점	점	점	점
호응도		점	점	점	점
총 점		점	점	점	점

1. 스텝: 개개인의 스텝의 순서나 동작이 올바르다.  
 2. 모듬 통일성: 모듬의 전체적인 움직임이 조화롭다.  
 3. 동작 표현력: 동작이 크고 적극적이며 아름답게 표현한다.  
 4. 호응도: 발표가 끝난 후 다른 모듬의 반응이 좋다.  
 ※ 각 항목당 5점 만점으로 총점은 20점이며 소수점을 사용해도 무방함.

1학년 반 라인 댄스 모듬 무용 발표회 집계표						
모듬명 심판명	차차차	라일락	발레리	하이킥	지름신	
	<del>점</del>		점	점	점	점
	<del>점</del>		점	점	점	점
	점	<del>점</del>		점	점	점
	점	<del>점</del>		점	점	점
	점	점	<del>점</del>		점	점
	점	점	점	<del>점</del>		점
	점	점	점	점	<del>점</del>	점
	점	점	점	점	점	<del>점</del>
총 점	점	점	점	점	점	점
등 위	등	등	등	등	등	등

\*\* 총점: 최고점과 최저점을 제외한 나머지 점수의 합

**채점 기준**

배 점	내 용
상	발표된 등위의 1위 또는 2위에 해당하는 모듈을 등위에 관계없이 모두 맞춘 학생
중	발표된 등위의 1위 또는 2위에 해당하는 2개의 모듈 중 등위에 관계없이 1개의 모듈을 맞춘 학생
하	발표된 등위의 1위 또는 2위에 해당하는 모듈을 하나도 맞추지 못한 학생

**【스포츠 문화 선택형 - 4】**

대영역	2. 스포츠 경기 문화	중영역	1. 스포츠 경기 용어와 규칙의 다양한 적용
성취기준	체고02212. 경기 상황을 분석하고 스포츠 경기 용어와 규칙을 논리적으로 적용한다.		
문항 유형	서답형		
출제 의도 및 평가 내용	타깃형 경기는 어려운 규칙을 혼자 익히는 것이 아니라 모둠끼리의 의견 교환을 통한 모둠별 퀴즈형식으로 모둠원끼리의 협동심과 어려운 규칙을 익힐 수 있는 평가 방식이다.		

**평가문항**

소프트볼의 규칙이나 시험 상황에서의 움직임을 모둠 퀴즈 대회로 진행하여 봅시다.

**관련된 수업 상황**

1. 모둠별로 자리 잡아 위치하며 다른 모둠과 정보를 교환하지 않도록 한다.
2. 문제지를 나누어 주고 모둠원들끼리 충분히 토의할 수 있도록 한다.
3. 문제에 대한 학생들의 질문에 교사는 자세한 설명을 할 수 있도록 준비한다.
4. 모둠원들은 의견 교환을 하여 가장 적절한 답을 적는다.

**평가 방법 및 고려 사항**

1. 문제 풀이가 끝나면 답지를 모둠끼리 서로 교환하여 교사의 설명과 더불어 채점하게 한다.
2. 모둠원 전원이 같은 평가를 받는다.

**예시 도구/답안**

(다음 문제 중 동영상을 캡처하여 이 부분에 대한 상황을 설명한다.)

<p><b>소프트볼 규칙 모둠 문제</b></p> <p>* 다음에서 옳은 규칙 설명은 ○ 틀린 규칙 설명은 ×표를 한다.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 주자는 타자가 공을 치기 전에는 절대 루에서 움직일 수 없다. ( ○ )</li> <li>2. 타자가 친 공이 1루와 홈베이스를 연결하는 라인 안에 맞고 그 라인 밖으로 나갔다면 페어이다. ( × )</li> <li>3. 파울은 인플레이(in play)이다. ( × )</li> <li>4. 수비할 때 각 루를 담당하는 수비수는 공의 점유와 상관없이 언제나 그 루를 밟고 서 있어야 한다. ( × )</li> <li>5. 수비할 때 각 루로 달려오는 주자를 공으로 또는 글러브에 공을 가지고 주자의 몸을 터치하면 아웃이 된다. ( ○ )</li> <li>6. 타자가 땅볼을 치고 난 후 타자주자가 되어 1루로 뛸 때 아웃이 안 되려고 힘껏 뛰어 1루를 벗어나서 수비가 루를 벗어났다는 이유로 주자가 돌아오기 전에 주자를 공으로 터치하면 아웃이다. ( × )</li> <li>7. 만약, 3루에 주자가 2명이 같이 서 있어서 수비가 두 명을 다 터치했다면 뒤에 있는 주자가 아웃이다. ( ○ )</li> <li>8. 타자가 친 공이 뜬 공(fly ball)이 되어서 수비가 그 공을 직접 잡으면 타자는 아웃이지만 주자는 수비가 잡은 후 아웃을 당하더라도 다음 루로 진루할 수 있다. ( ○ )</li> <li>9. 타자가 번트한 공이 3루와 홈베이스를 연결하는 라인 밖으로 나갔다가 다시 안으로 굴러 들어오면 페어이다. ( ○ )</li> <li>10. 지금 노아웃 2루와 3루에 주자가 있다. 타자가 친 공이 3루 쪽으로 갔고 3루에 있던 주자가 일단 뛰었으나 다시 3루로 돌아올 때 3루수가 공을 받아 베이스를 발로 찍었다. 아웃인가? 세이프인가? ( 세이프 )</li> <li>11. 위의 상황에서 3루 쪽에 있던 유격수가 3루 주자가 움직이지 않으므로 타자주자를 아웃시키고 1루로 직접 공을 던졌다. 이때 3루 주자가 홈으로 뛸 수 있다? 없다? ( 있다 )</li> <li>12. 원아웃. 주자 1,2,3루- 만루의 상황이다. 타자가 친 공이 직선타구가 되어 땅에 공이 닿지 않고 수비수가 직접 잡았다. 이때 모든 주자들이 자신들의 앞의 루로 전진하고 있다. 수비수가 해야 할 적당한 방법은? (어떤 루이든지 주자가 돌아오기 전 공이 먼저 루에 터치되면 아웃이므로 가까운 루부터 주자가 오기 전 루를 터치한다.)</li> </ol>
<p>모둠 이름:</p>
<p>총점        :</p>

**채점 기준**

배 점	내 용
상	총점이 10점 이상을 획득하였다.
중	총점이 6~9점을 획득하였다.
하	총점이 5점 이하를 획득하였다.

**【스포츠 문화 체크 리스트형 - 5】**

대영역	2. 스포츠 경기 문화	중영역	2. 스포츠 경기 참여자의 역할과 협동
성취기준	체고02221. 주장 선수, 일반 선수의 역할을 이해하고 서로 배려하며 협동한다.		
문항 유형	체크 리스트		
출제 의도 및 평가 내용	스포츠 교육 모형으로 수업을 진행할 때 역할 분담면에서 학생들끼리 동료 평가를 한다. 자신이 맡은 역할을 열심히 수행하여 경기 운영이 매끄럽게 진행되는 스포츠 문화의 일부를 체험할 수 있게 한다.		

**평가문항**

리그전으로 모둠 경기를 끝낸 후 역할 수행 기록지에 다른 모둠원들이 수행한 역할은 무엇이며 해당하는 점수는 몇 점인지 평가하여 봅시다.

**관련된 수업 상황**

1. 스포츠 교육 모형으로 진행 시 모둠원은 선수 외에 다른 역할도 주어진다.
2. 변형 게임 및 정식 게임 등 모둠별 리그전을 실시한다.
3. 리그전 운영의 모든 절차는 학생들이 진행한다.

**평가 방법 및 고려 사항**

1. 리그전이 모두 마감된 후 동료 평가지를 학생들에게 배부한다.
2. 학생들은 모둠별로 역할 수행 기록지를 이용하여 동료 평가를 실시한다.
3. 교사는 한 모둠당 평가할 하나의 모둠이 중복되지 않도록 지정한다.
4. 모둠원이 5명인 경우 5인의 점수를 합산하여 평가한다.

**예시 도구/답안**

역할 수행 기록지

모듬명: 제1학년 반 번 이름:

역할	평가할 모듬명: 3: 잘했음, 2: 보통, 1: 잘 안했음				
	김규리	이나영	박현빈	이수현	정일우
선수	3	1	3	3	2
선수 외 역할 (심판, 코치, 기록 등)	1	2	3	3	2
경기 운영	3	3	2	1	3
자원 봉사	3	3	3	2	1
합계	10	9	11	10	8

**채점 기준**

배 점	내 용
상	합계 점수 10점 이상을 획득하였다.
중	합계 점수 6~9점을 획득하였다.
하	합계 점수 5점 이하를 획득하였다.

**【스포츠 문화 실기 평가형 -6】**

대영역	2. 스포츠 경기 문화	중영역	3. 스포츠 경기의 창의적 전략 탐색
성취기준	체고02231. 스포츠 경기의 기초 및 응용 기술을 이해하고 경기에 적용한다.		
문항 유형	수행 평가(실기 평가)		
출제 의도 및 평가 내용	운동 기능 평가를 할 때 교사 평가가 아닌 동료 평가를 함으로써 긴장을 줄일 수 있고 여러 번 평가를 실시함으로써 평가가 평가만으로서의 역할이 아닌 운동 기능 연습과 이어질 수 있는 두가지 효과를 가지고 있다.		

**평가문항**

축구 경기에 활용되는 운동 기능인 인사이드 패스, 볼 트래핑, 드리블, 슈팅을 동료가 관찰하고 평가하여 봅시다.

**관련된 수업 상황**

1. 5~6명을 1개 모둠으로 하여 패스, 볼 트래핑, 드리블, 슈팅을 연습하며, 3차시에 걸쳐 차시별 3회씩 교대로 실시하여 빠짐없이 서로 평가한다.
2. 5~7m 거리에서 공을 주고받으면서 인사이드 패스와 공중 볼 트래핑을 연습한다.
3. 3m 간격의 5개 장애물 사이를 왕복하여 드리블 연습을 하고 11m 거리에서 인프런트 킥으로 허들을 향해 슈팅을 연습한다.
4. 실시자를 제외한 나머지 모둠원은 축구 운동 기능을 관찰하고 기록하여 실시자의 잘못된 동작을 교정할 수 있는 기회를 제공한다.

**평가 방법 및 고려 사항**

모둠장이 개인 기록지들을 모둠별 집계표에 작성 제출하고 평가 결과를 성적에 반영한다.

예시 도구/답안

개인별 축구의 운동 기능 평가 기준		
평가 영역	배점	평가 내용
패스	3	패스받는 사람이 안정되고 받기 좋게 킥하여 정확하고 빠르게 보낸다.
	2	패스받는 사람이 받기 좋게 킥하여 보내지만 속도가 느리다.
	1	킥하여 보낸 공을 상대가 받기 어렵다.
트래핑	3	떨어지는 공을 신체 부위를 이용하여 안정되게 몸 가까이 정지시킨다.
	2	떨어지는 공을 신체 부위를 이용하여 정지시키나 불안하다.
	1	떨어지는 공을 제대로 잡지 못하거나 몸에 맞고 튀어 나간다.
드리블	3	양쪽 발로 인사이드와 아웃사이드를 사용한다.
	2	한쪽 발만 사용하여 드리블한다.
	1	드리블하며 이동하는 속도가 느리고 공을 잘 다루지 못한다.
슈팅	3	강하게 슛한 공이 허들을 맞추거나 허들 속으로 들어간다.
	2	허들을 맞추거나 허들 속으로 들어가지만 슛이 약하다.
	1	스�한 공이 허들을 벗어난다.

개인별 축구의 운동 기능 동료 평가 기록지

평가일	2010년 0월 00일 0교시	평가자	1학년 9반 12번 이름 : 박성훈
-----	------------------	-----	---------------------

기능	7번 김영재			8번 김진규			9번 김태환			10번 김현중			11번 김형준		
	7차시	8차시	9차시	7차시	8차시	9차시	7차시	8차시	9차시	7차시	8차시	9차시	7차시	8차시	9차시
패스	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2
트래핑	2	2	1	3	2	3	2	3	3	2	2	3	1	1	2
드리블	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1
슈팅	2	1	2	2	2	2	1	2	1	3	2	3	2	1	2
합계	8	6	7	10	8	11	8	9	8	10	9	12	6	6	7
좋은 점수	8			11			9			12			7		

모듬별 축구의 운동 기능 동료 평가 집계표

평가일	201○ 년 ○월 ○○일 ○교시		집계자	○학년 ○반 B모듬 모듬장: 김형준		
실시자 평가자	7번 김영재	8번 김진규	9번 김태환	10번 김현중	11번 김형준	12번 박성훈
7번 김영재		10	10	11	6	11
8번 김진규	9		11	11	7	12
9번 김태환	9	10		10	6	10
10번 김현중	8	10	10		8	11
11번 김형준	9	11	11	12		11
12번 박성훈	8	11	9	12	7	
합계	43	52	51	56	34	55
등급						

채점 기준

배 점	내 용
상	합계 점수가 45점 이상 부여받았다.
중	합계 점수가 26~44점을 부여받았다.
하	합계 점수가 25점 이하 부여받았다.

**【스포츠 문화 연구 보고서형 - 7】**

대영역	2. 스포츠 경기 문화	중영역	3. 스포츠 경기의 창의적 전략 탐색
성취기준	체고02233. 창의적인 전술과 전략을 구성하여 경기에 적용한다.		
문항 유형	보고서		
출제 의도 및 평가 내용	자신의 경기 상황을 되짚어 보고 반성하는 자기 평가로서 자신이 다른 동료를 얼마나 배려했는지, 경기 상황에서의 자신의 위치는 올바른가 등에 대한 많은 내용을 글로 표현함으로써 다음 경기에 임하였을 때 발전하는 계기가 될 수 있다.		

**평가문항**

자신의 경기에 해당하는 동영상을 보고 당시 경기 상황에서 자신의 경기 능력에 대한 장단점을 분석한 보고서를 홈페이지에 올리세요.

**관련된 수업 상황**

1. 모듈별 리그전을 실시한다.
2. 모듈원의 역할 중 촬영을 담당한 학생은 경기를 촬영한다.
3. 촬영한 동영상은 모듈별로 편집하여 학교 홈페이지에 탑재한다.

**평가 방법 및 고려 사항**

홈페이지에 탑재된 동영상을 학생들에게 공지하고 기한을 정하여 보고서를 탑재하게 한다.

**예시 도구/답안**

◎ 자신의 경기 능력에 대한 분석 보고서 ◎

제 1 학년 2 반 1번 이름: 강성현

오늘은 우리반에서 제일 강한 00모듬과 경기를 하였다. 친구들이 경기 전부터 강한 상대팀에 대해 위축이 되어 걱정스러웠다.

경기가 시작되고 먼저 실점을 하였으나 우리는 개의치 않고 우리 플레이를 하자고 파이팅을 외쳤다.

화면을 통해서 나타나듯이 우리 모듬의 문제점 중의 하나는 중간에서 많이 떨 수 있는 선수가 없다는 것이다. 그래서 경기마다 긴 패스에 의존해야 하는데 힘이 없어 멀리 던질 수 있는 선수가 없는 것 또한 문제점이다.

그래서 오늘은 서로 조금씩 더 움직이고 패스를 많이 하자고 서로 약속을 하였다.

그런데 경기 중에 서로 당황하다 보니 패스 성공률이 많이 떨어져 힘든 경기를 할 수 밖에 없었다. 그래도 내가 많이 뛰어서 친구들에게 도움이 되었다고 생각한다. 화면을 통해 본 나의 플레이는 조금 성급하다는 느낌이 든다. 우선 패스 타임이 정확하지 않은 것이 문제이다. 우리 편 선수의 능력에 맞게 생각하는 패스를 해야 하는데, 강약을 조절하지 못하고 주는 패스에 우리 편 선수들이 실수를 범하는 것 같다.

그리고 화면에서 나타나듯이 공격 시에 내가 너무 중앙에만 치중하고 있다. 중앙에 상대방 수비수가 많으면 측면으로 빠지면서 상대방 수비수를 분산시켜 공격에 도움을 줄 수 있는 노련함이 필요하다고 생각한다.

비록 오늘 우리 모듬이 열심히 시합에 임하였음에도 불구하고 2점차로 패하긴 했지만 경기 장면을 화면을 통해 다시 볼 수 있어서 너무 창피하기도 하고 긴장되기도 하다.

아무튼 다음 경기에서 내가 어떻게 더욱 노련해져야 할 것인지에 대해 많은 생각을 하게 되었으며, 팀플레이에 대한 우리 팀의 문제점을 파악할 수 있는 아주 좋은 계기가 되었다.

**채점 기준**

배 점	내 용
상	자신의 경기 내용에 대해 장점과 단점을 구분하여 구체적으로 분석하였다.
중	자신의 경기 내용에 대한 분석을 하였으나 구체적이지 못하거나 분석이 미흡하다.
하	제대로 분석하지 않았거나 보고서를 제출하지 않았다.

**【스포츠 문화 연구 보고서형 - 8】**

대영역	3. 스포츠 축제 문화	중영역	1. 스포츠 행사 참여자의 유형과 역할
성취기준	체고02311. 스포츠 행사의 직접 참여자(예: 주최자, 운영자, 진행자, 경기 참여자 등)의 역할을 이해한다.		
문항 유형	보고서		
출제 의도 및 평가 내용	자신의 스포츠 경기의 운영에 대한 역할을 자기 평가를 통해 되돌아보고 그것의 의미를 찾아냄으로써 스포츠 경기 문화에 대한 인식을 갖게 할 수 있다.		

**평가문항**

우리 학교 2학년 반 대항 구기 대회에서 선수나 감독으로 경기를 뛰거나 또는 경기를 진행하기 위해 심판이나 경기 준비 팀 등을 맡은 학생은 자신의 역할에 대해 느꼈던 것을 보고서로 작성하고 홈페이지에 올리세요.

**관련된 수업 상황**

1. 학년별 구기 대회를 개최한다.
2. 반 학생 모두 구기 대회에 감독, 코치, 선수, 심판, 기록, 운영, 주무 등의 역할을 갖도록 지도한다.
3. 구기 대회가 끝나면 보고서를 학교 홈페이지에 탑재하게 한다.

**평가 방법 및 고려 사항**

홈페이지에 기한을 정하여 보고서를 탑재하게 하고 평가 결과를 성적에 반영한다.

**예시 도구/답안**

◎ 구기대회 역할 보고서 ◎

제 1 학년 2 반 1 번 이름: 강성현 **나의 역할: 심판**

나는 평소에 심판에 대해서 별로 생각을 깊게 해보지 않았다. 경기 관전을 하여도 선수만 보았지 심판은 그냥 있구나라고 생각하였다. 그런데 이번 구기 대회의 심판을 보면서 아주 어려운 역할인지 알았다. 상황이 비슷할 때 내가 어떤 판정을 내리느냐에 따라 승패가 갈라지는 순간 반대편의 온갖 비난의 화살이 나에게 쏟아졌다. 물론 내가 정확히 보았다고 생각했는데 혹시 아닐 수도 있다고 생각하니 시험이 끝난 이후에도 굉장히 마음이 무거웠다. 그냥 가볍게 생각하고 들어간 심판이라는 역할이 제대로 규칙을 숙지하지 않거나 정신차리고 집중하지 않으면 나로 인해 힘들어하는 선수들이 있을 수도 있다는 것을 느끼면서 많은 경기를 보지는 않았지만 그 이후로 정확히 보려고 집중하여서인지 매우 힘들었다. 그러면서 스포츠에서 심판이 없다면 스포츠 경기가 성립이 안된다고 생각하는 순간 내가 심판이었다는 것이 자랑스럽게 여겨졌다.

**채점 기준**

배 점	내 용
상	자신이 맡은 역할이 경기에 어떤 역할을 하고 그것으로 인해 자신이 기존에 가지고 있던 생각이 변화되는 것을 기술하였다.
중	자신이 맡은 역할이 경기에 어떤 역할을 하고 그것으로 인해 자신의 느낀 점을 기술하였다.
하	자신이 맡은 역할에 대해 관심이 없고 어떤 의미가 있는지 기술하지 않았다.

**【스포츠 문화 연구 보고서형 - 9】**

대영역	3. 스포츠 축제 문화	중영역	3. 스포츠 축제 참여의 특성과 역할
성취기준	체고02333. 스포츠 서포터의 관전 문화 및 응원 문화의 특성과 역할을 이해하고 체험한다.		
문항 유형	보고서		
출제 의도 및 평가 내용	학교 내에서 수업이 아닌 경기장을 방문하여 스포츠 관람 문화를 체험하고 스포츠 문화가 일상 생활과 얼마나 연관되어 있는지에 대한 보고서를 작성하게 함으로써 학생의 인생과 스포츠 문화의 연계를 꾀할 수 있다.		

**평가문항**

여름 방학 과제: 방학 중 프로 야구나 프로 축구 등 자신이 좋아하는 팀을 정하여 실제로 경기장을 방문하여 경기를 보면서 외쳤던 구호, 응원가의 가사를 적고 응원하고 있는 자신의 사진을 첨부하여 경기장 방문 소감 보고서를 방학이 끝나기 전까지 학교 홈페이지에 올리세요.

**관련된 수업 상황**

1. 여름 방학 중 과제를 부여한다.
2. 일시, 경기에 참여한 팀 이름을 기술한다.
3. 보고서 내용에 반드시 구호, 응원가의 가사를 기술한다.
4. 응원하고 있는 자신의 얼굴이 나온 인증 샷을 반드시 보고서에 첨부한다.

**평가 방법 및 고려 사항**

홈페이지에 기한을 정하여 보고서를 탑재하게 하고 평가 결과를 성적에 반영한다.

**예시 도구/답안**

◎ 경기장 방문 보고서 ◎

제 1 학년 3 반 1번 이름: 홍길동

8월 4일 프로야구 두산 : SK
<p>학교에 이런 과제가 있어 평소 가보고 싶었던 프로 야구 경기장에 가게 되어서 너무 좋았다. 나는 두산 팀이 옛날부터 평소 그냥 좋아 두산 팀을 응원할 수 있는 3루석으로 자리를 잡았다. 그동안 별로 친하지 않았던 남동생과 같이 오게 되어 남동생을 알 수 있는 계기도 되었다.</p> <p>텔레비전에서 보았던 경기장에 실제 가보니 그 감동은 비교할 수 없을 정도로 시원하고 통쾌했다. 비록 처음 온 이유로 구호나 응원가를 다 따라하지는 못했지만 소리 높여 응원하고 따라하는 것이 이렇게 즐거운 일인 줄 몰랐다. 딱! 하는 소리와 함께 외치는 함성은 그동안 공부로 인해 쌓였던 스트레스가 날아가는 효과를 내었다. 또한 도중에 키스 타임이며 댄스 타임이며 하는 것이 굉장히 재미있었다. 아쉬운 점은 선수들을 가까이서 보고 싶었으나 조금은 먼 관계로 다음부터는 조금 앞으로 자리를 잡아 선수들을 잘 보고 싶다. 비록 경기에 져서 기분이 좋지는 않았지만 나중에 또 와서 이기는 경기를 보리라 다짐하고 동생이랑 지하철을 타고 같이 집에 왔다.</p>

**채점 기준**

배 점	내 용
상	경기장을 방문하게 된 이유 및 시합 내용 중 느낀 점 등 자신의 소감을 7가지 이상 기술하였다.
중	경기장을 방문하게 된 이유 및 시합 내용 중 느낀 점 등 자신의 소감을 3~6가지 기술하였다.
하	경기장을 방문하게 된 이유 및 시합 내용 중 느낀 점 등 자신의 소감을 2가지 이하로 기술하거나 제출하지 않았다.

**【스포츠 문화 선택형 - 10】**

대영역	3. 스포츠 축제 문화	중영역	4. 스포츠 축제와 미디어 및 산업의 기능과 관계
성취기준	체고02341. 스포츠와 대중 매체의 발전 과정과 기능을 이해한다.		
문항 유형	선택형		
출제 의도 및 평가 내용	현대 사회에 들어 점점 대중 매체가 스포츠 문화에 영향을 끼치고 있다는 사실을 단편적으로 나타낼 수 있는 점을 알게하기 위한 평가이다.		

**평가문항**

세계올림픽위원회(IOC)는 4년마다 올림픽을 개최할 때에 매우 많은 텔레비전 중계권료를 방송사에 요구하고 있다. 이에 방송사는 세계올림픽위원회(IOC)에게 시청자들이 좀 더 재미 있게 시청할 수 있는 스포츠 경기의 진행을 요구하고 있어 양측이 원하는 바에 따라 경기 규칙이나 방법을 변경한 종목이 발생하였고 앞으로도 발생할 여지가 많은 종목이 있다. 다음 중 대중 매체의 영향으로 경기 규칙이나 방법이 변경되지 않은 종목을 고르시오.

- ① 배구      ② 축구      ③ 양궁      ④ 유도      ⑤ 탁구

**정답**    ②

① 배구는 서비스권 방식으로 인해 경기 시간이 너무 오래 걸리는 단점이 있어 랠리 포인트 시스템으로 변경되었으며 ③ 양궁은 기록 경기에서 양 팀이 겨루는 대진방식으로 변경하였으며 ④ 유도는 전통적인 흰 유니폼이 두 선수를 식별하기 어렵기 때문에 한 선수는 파란색의 유니폼을 입는 것으로 변경되었고 ⑤ 탁구는 1세트가 너무 길어 박진감이 부족하여 기존의 5개가 아닌 2개의 서비스권을 갖고 11점을 끝으로 하여 7세트 방식으로 변경되었다.

### 3 스포츠 과학

#### 가. 성취기준 · 성취수준

학년군	대영역	중영역
고03	1. 스포츠 과학의 발달	1. 스포츠 과학의 기원과 발전 과정

교육과정 내용	성취기준	성취수준
① 스포츠 과학의 기원을 탐색하고 설명한다.	<b>체고03111.</b> 스포츠 과학(스포츠 심리학, 스포츠 사회학, 운동 생리학, 운동 역학 등)의 기원과 성격을 탐색하고 설명할 수 있다.	<b>상</b> 다양한 스포츠 과학 종류의 기원과 성격을 탐색하고, 각 스포츠 과학의 종류를 상호 비교하여 성격의 공통점과 차이점을 구분하여 설명할 수 있다.
		<b>중</b> 일부 스포츠 과학(예: 스포츠 심리학)의 기원과 성격을 탐색하고, 구체적인 사례를 이용하여 기원과 성격을 설명할 수 있다.
		<b>하</b> 스포츠 과학(예: 스포츠 심리학)의 기원과 성격을 조사하거나 설명하는데 어려움을 보인다.
② 운동 종목의 기술 변천 과정을 이해하고 스포츠 과학이 운동 종목 기술 개발에 미친 영향을 파악한다.	<b>체고03112.</b> 운동 종목의 기술 변천 과정을 이해하고, 스포츠 과학이 운동 종목 기술 변화에 미친 영향을 분석할 수 있다.	<b>상</b> 다양한 운동 종목에 대한 기술 변천 과정을 스포츠 과학과 관련하여 분석할 수 있다.
		<b>중</b> 일부 운동 종목에 대한 기술 변천 과정에 대해 스포츠 과학의 예를 들어 설명할 수 있다.
		<b>하</b> 일부 운동 종목에 대한 기술 변천 과정을 변화된 해당 종목의 기술에 대한 기초적인 정보만으로 제시할 수 있다.
③ 기록 경기를 중심으로 스포츠 과학이 기록 단축에 미친 영향을 이해한다.	<b>체고03113.</b> 기록 경기 종목의 기록 단축 방법을 탐구하고, 관련된 스포츠 과학적 방법을 운동에 적용해 수행할 수 있다.	<b>상</b> 다양한 기록 경기 종목의 기록 단축 방법을 탐구하고, 관련된 스포츠 과학적 방법을 운동에 적용해 수행할 수 있다.
		<b>중</b> 일부 기록 경기 종목의 기록 단축 방법을 탐구하고, 관련된 스포츠 과학적 방법을 운동에 적용해 부분적으로 수행할 수 있다.
		<b>하</b> 일부 기록 경기 종목의 기록 단축 방법을 부분적으로 정리할 수 있으나 관련된 스포츠 과학적 방법을 운동에 적용하는 데 서투르다.
④ 스포츠 용품(복장, 신발 등), 장비, 시설, 기구 등의 변천 과정을 이해하고 스포츠 과학과의 관련성을 이해한다.	<b>체고03114.</b> 스포츠 용품(복장, 신발 등), 장비, 시설, 기구 등의 변천 과정을 찾아 스포츠 과학의 측면에서 각각의 변화 이유를 설명할 수 있다.	<b>상</b> 스포츠 용품(복장, 신발 등), 장비, 시설, 기구 등의 변천 과정을 찾아 다양한 스포츠 과학의 측면에서 각각의 변화 이유를 구체적으로 설명할 수 있다.
		<b>중</b> 스포츠 용품(복장, 신발 등), 장비, 시설, 기구 등의 변천 과정을 찾아 일부 스포츠 과학의 측면(예: 운동 생리학)에서 각각의 변화 이유를 설명할 수 있다.
		<b>하</b> 스포츠 용품(복장, 신발 등), 장비, 시설, 기구 등의 변천 과정을 조사, 정리할 수 있으나, 스포츠 과학적 측면에서 변화 이유를 설명하는 데 어려움을 보인다.

학년군	대영역	증영역
고03	1. 스포츠 과학의 발달	2. 스포츠 과학의 역할과 성과

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
① 스포츠 용품, 장비, 시설 등의 발전이 일반인과 운동선수의 운동 기능 및 경기력 향상에 기여한 역할을 비교·분석한다.	<b>체고03121.</b> 스포츠 용품, 시설 등의 변화와 발전이 일반인과 운동선수의 운동 기능 및 경기력 향상에 기여한 역할을 분석할 수 있다.	상	스포츠 용품, 시설 등의 변화와 발전이 일반인과 운동선수의 운동 기능 및 경기력 향상에 기여한 역할을 구체적인 사례를 들어 설명할 수 있다.
		중	스포츠 용품, 시설 등의 변화와 발전이 일반인과 운동선수의 운동 기능 및 경기력 향상에 기여한 역할을 기본적인 수준에서 설명할 수 있다.
		하	스포츠 용품, 시설 등의 변화와 발전이 일반인과 운동선수의 운동 기능 및 경기력 향상에 기여한 역할을 부분적으로 설명할 수 있다.
② 스포츠 과학이 각종 스포츠 용품의 선진화에 기여한 역할을 이해하고 분석한다.	<b>체고03122.</b> 각종 스포츠 용품, 장비, 시설의 발전 과정을 조사하고, 스포츠 과학이 스포츠 발전에 미친 영향을 분석할 수 있다.	상	각종 스포츠 용품, 장비, 시설의 발전 과정을 조사하고, 스포츠 과학이 스포츠 발전에 미친 영향을 구체적인 사례를 들어 설명할 수 있다.
③ 스포츠 과학이 각종 장비의 선진화에 기여한 역할을 이해하며 기술 발전의 성과를 비교·분석한다.		중	각종 스포츠 용품, 장비, 시설의 발전 과정을 조사하고, 스포츠 과학이 스포츠 발전에 미친 영향을 일부 설명할 수 있다.
④ 스포츠 과학이 각종 시설의 선진화에 기여한 역할을 탐색하고 이해한다.		하	각종 스포츠 용품, 장비, 시설의 발전 과정을 조사하거나 스포츠 과학이 스포츠 발전에 미친 영향을 설명하는 데 어려움을 보인다.
⑤ 스포츠 과학이 우리나라 체육 발전에 기여한 성과를 탐색하고 이해한다.	<b>체고03123.</b> 우리나라 체육 발전에 기여한 스포츠 과학의 성과를 탐색하여 설명할 수 있다.	상	우리나라 체육 발전에 기여한 스포츠 과학의 성과를 구체적인 사례를 들어 설명할 수 있다.
		중	우리나라 체육 발전에 기여한 스포츠 과학의 성과를 기본적인 수준으로 설명할 수 있다.
		하	우리나라 체육 발전에 기여한 스포츠 과학의 성과를 탐색하거나 설명하는 데 어려움을 보인다.

학년군	대영역	증영역
고3	1. 스포츠 과학의 발달	3. 스포츠 과학의 미래와 분석적 사고

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
<p>① 스포츠 과학 발달이 학교 체육 발전에 미치는 영향을 이해하고, 현재 스포츠 과학과 학교 체육의 발달을 근거로 추론하여 미래의 변화를 예측한다.</p>	<p><b>체고03131.</b> 스포츠 과학의 발달이 미래의 학교 체육에 미치게 될 영향력에 대해 설명할 수 있다.</p>	상	스포츠 과학의 발달에 대한 영향력을 근거로 추론되는 미래 학교 체육의 변화를 구체적 사례를 들어 설명할 수 있다.
		중	스포츠 과학의 발달에 대한 영향력을 근거로 추론되는 미래 학교 체육의 변화를 기본적인 수준에서 설명할 수 있다.
		하	스포츠 과학의 발달에 대한 영향력을 근거로 미래 학교 체육의 변화를 추론하는 데 어려움을 보인다.
<p>② 스포츠 과학의 발달이 일반인의 신체 활동 참여에 미치는 영향을 이해하고, 현재를 근거로 추론하여 미래의 신체 활동 참여에 미칠 영향을 예측한다.</p>	<p><b>체고03132.</b> 스포츠 과학의 발달이 일반인의 신체 활동 참여에 대한 변화와 미래 전문 운동선수의 육성에 미치게 될 영향력에 대해 설명할 수 있다.</p>	상	스포츠 과학의 발달이 일반인의 신체 활동 참여에 대한 변화와 미래 전문 운동선수의 육성에 미치게 될 영향력에 대해 구체적인 사례를 들어 설명할 수 있다.
		중	스포츠 과학의 발달이 일반인의 신체 활동 참여에 대한 변화와 미래 전문 운동선수의 육성에 미치게 될 영향력에 대해 기본적인 수준에서 설명할 수 있다.
		하	스포츠 과학의 발달이 일반인의 신체 활동 참여에 대한 변화와 미래 전문 운동선수의 육성에 미치게 될 영향력에 대해 예측하는 데 어려움을 보인다.
<p>③ 스포츠 과학이 전문 운동선수 육성에 미치는 영향을 이해하고, 현재를 근거로 추론하여 미래의 전문 운동선수 육성에 미칠 영향을 예측한다.</p>			

학년군	대영역	증영역
고03	2. 스포츠의 과학적 원리	1. 스포츠 활동의 생리학적 원리 탐색과 분석/확산적 사고

교육과정 내용	성취기준	성취수준
① 운동 참여 시 발생하는 인체의 에너지 대사 변화를 이해하고 종목별로 에너지 대사가 어떻게 변화되는지 비교하여 공통점과 차이점을 논리적으로 분석한다.	<b>체고03211.</b> 다양한 운동 종목 수행에서 발생하는 에너지 대사(심박수, 호흡수, 목표 심박수 등) 변화를 이해하여, 각 운동 종목의 에너지 대사에 대한 공통점과 차이점을 비교·분석할 수 있다.	<b>상</b> 다양한 운동 종목 수행에서 발생하는 에너지 대사(심박수, 호흡수, 목표 심박수 등) 변화를 이해하여, 각 운동 종목의 에너지 대사에 대한 공통점과 차이점을 비교·분석할 수 있다.
		<b>중</b> 다양한 운동 종목 수행에서 발생하는 에너지 대사(심박수, 호흡수, 목표 심박수 등) 변화와 각 운동 종목의 에너지 대사에 대한 공통점과 차이점에 대해 부분적으로 설명할 수 있다.
		<b>하</b> 다양한 운동 종목 수행에서 발생하는 에너지 대사(심박수, 호흡수, 목표 심박수 등) 변화를 부분적으로 찾을 수 있다.
② 무산소성 운동과 유산소성 운동의 특성을 이해하고 다양한 관점에서 체험한다.	<b>체고03212.</b> 무산소성 운동과 유산소성 운동을 체험하고, 두 운동의 특성을 발견할 수 있다.	<b>상</b> 무산소성 운동과 유산소성 운동의 체험을 통해 두 운동의 특성을 비교·분석하고 공통점과 차이점을 구체적으로 설명할 수 있다.
		<b>중</b> 무산소성 운동과 유산소성 운동의 체험을 통해 두 운동의 특성을 설명할 수 있다.
		<b>하</b> 무산소성 운동과 유산소성 운동의 체험을 통해 두 운동의 특성을 부분적으로 설명할 수 있다.
③ 스포츠 활동에서 나타나는 호흡계, 골격계, 순환계, 근육계, 신경계의 역할 및 변화를 이해하고 다양한 관점에서 체험한다.	<b>체고03213.</b> 스포츠 활동을 직접 수행하여 각 스포츠 활동에서 나타나는 신체의 변화(호흡계, 골격계, 순환계, 근육계, 신경계)를 찾아낼 수 있다.	<b>상</b> 스포츠 활동을 직접 수행하며 각 스포츠 활동에서 나타나는 신체의 변화(호흡계, 골격계, 순환계, 근육계, 신경계)를 다양한 면으로 설명할 수 있다.
		<b>중</b> 스포츠 활동을 직접 수행하며 각 스포츠 활동에서 나타나는 신체의 변화(호흡계, 골격계, 순환계, 근육계, 신경계)를 부분적으로 설명할 수 있다.
		<b>하</b> 스포츠 활동을 직접 수행하며 각 스포츠 활동에서 나타나는 신체의 변화(호흡계, 골격계, 순환계, 근육계, 신경계)를 찾거나 설명하는 데 어려움을 보인다.
④ 다양한 환경(고온, 저온, 고지대, 수중 등)에서 운동을 할 때 인체의 생리적 현상이 어떻게 변화되는지 이해하고 환경별 생리 현상을 비교하여 논리적으로 분석한다.	<b>체고03214.</b> 다양한 환경(고온, 저온, 고지대, 수중 등)에서의 운동 시 나타나는 인체의 생리적 현상의 변화를 논리적으로 분석할 수 있다.	<b>상</b> 다양한 환경(고온, 저온, 고지대, 수중 등)에서의 운동 시 나타나는 인체의 생리적 현상의 변화를 논리적으로 분석할 수 있다.
		<b>중</b> 다양한 환경(고온, 저온, 고지대, 수중 등)에서의 운동 시 나타나는 인체의 생리적 현상의 변화를 제시할 수 있다.
		<b>하</b> 다양한 환경(고온, 저온, 고지대, 수중 등)에서의 운동 시 나타나는 인체의 생리적 현상의 변화를 부분적으로 제시할 수 있다.

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
⑤ 스포츠 활동에서 요구되는 영양학적 특성을 이해하고 운동 종목별로 영양 프로그램을 비교하여 공통점과 차이점을 논리적으로 분석하고 체험한다.	<b>체고03215.</b> 스포츠 활동에서 요구되는 영양학적 특성을 이해하고, 운동 종목별 영양 프로그램의 공통점과 차이점을 논리적으로 분석할 수 있다.	상	스포츠 활동에서 요구되는 영양학적 특성을 이해하고, 운동 종목의 특성을 반영하여 종목별 영양 프로그램의 공통점과 차이점을 논리적으로 설명할 수 있다.
		중	스포츠 활동에서 요구되는 영양학적 특성을 이해하고, 운동 종목별 영양 프로그램의 공통점과 차이점을 나열해 제시할 수 있다.
		하	스포츠 활동에서 요구되는 영양학적 특성을 이해하거나 운동 종목별 영양 프로그램을 분석하는데 어려움을 보인다.

학년군	대영역	중영역
고03	2. 스포츠의 과학적 원리	2. 스포츠 활동의 역학적 원리 탐색과 분석/확산적 사고

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
① 스포츠 활동에 작용하는 힘(중력, 마찰력, 부력 등)의 종류와 효과를 이해하고 다양한 상황에서 체험한다.	<b>체고03221.</b> 스포츠 활동에 작용하는 다양한 힘(중력, 마찰력, 부력 등)을 체험하고, 각 힘이 운동에 미치는 효과를 설명할 수 있다.	상	스포츠 활동에 작용하는 다양한 힘(중력, 마찰력, 부력 등)을 체험하고, 체험을 통해 각 힘이 운동에 미치는 효과를 특정 스포츠 활동과 관련지어 설명할 수 있다.
		중	스포츠 활동에 작용하는 다양한 힘(중력, 마찰력, 부력 등)을 체험하고, 체험을 통해 각 힘이 운동에 미치는 효과를 기본적인 수준으로 설명할 수 있다.
		하	스포츠 활동에 작용하는 다양한 힘(중력, 마찰력, 부력 등)을 체험하고, 체험을 통해 각 힘이 운동에 미치는 효과를 부분적으로 설명할 수 있다.
② 스포츠 활동에 작용하는 운동 법칙(관성, 가속도, 작용과 반작용 등)을 비교하여 공통점과 차이점을 논리적으로 분석하여 체험한다.	<b>체고03222.</b> 스포츠 활동에 작용하는 운동 법칙(관성, 가속도, 작용과 반작용 등)을 체험하고, 각 운동 법칙을 논리적으로 비교·분석할 수 있다.	상	스포츠 활동에 작용하는 운동 법칙(관성, 가속도, 작용과 반작용 등)을 체험하고, 각 운동 법칙을 특정 스포츠 활동과 관련지어 분석해 설명할 수 있다.
		중	스포츠 활동에 작용하는 운동 법칙(관성, 가속도, 작용과 반작용 등)을 체험하고, 각 운동 법칙을 비교해 설명할 수 있다.
		하	스포츠 활동에 작용하는 운동 법칙(관성, 가속도, 작용과 반작용 등)을 체험하고 일부 운동 법칙을 설명할 수 있다.
③ 스포츠 활동에서 나타나는 운동의 형태(선운동, 각운동, 복합 운동)를 이해하고 다양한 현상에 적용하여 체험한다.	<b>체고03223.</b> 스포츠 활동에서 나타나는 다양한 운동 형태(선운동, 각운동, 복합 운동)를 체험하고, 각각의 특성을 분석할 수 있다.	상	스포츠 활동에서 나타나는 다양한 운동 형태(선운동, 각운동, 복합 운동)를 체험하고, 각각의 특성을 운동의 사례를 들어 비교·분석할 수 있다.
		중	스포츠 활동에서 나타나는 다양한 운동 형태(선운동, 각운동, 복합 운동)를 체험하고, 각각의 특성을 설명할 수 있다.
		하	스포츠 활동에서 나타나는 다양한 운동 형태(선운동, 각운동, 복합 운동)를 체험하고, 일부 특성을 설명할 수 있다.

학년군	대영역	중영역
고03	2. 스포츠의 과학적 원리	3. 스포츠 활동의 심리학적 원리 탐색과 분석/확산적 사고

교육과정 내용	성취기준	성취수준
① 신체 활동 참여가 심리적 효과(불안, 우울증, 스트레스, 정서, 인지 능력, 수면 등)에 미치는 영향을 비교하여 공통점과 유사점을 논리적으로 분석하여 체험한다.	<b>체고03231.</b> 신체 활동 참여가 심리적 효과(불안, 우울증, 스트레스, 정서, 인지 능력, 수면 등)에 미치는 영향을 분석하고, 특정 스포츠 상황에 적용할 수 있다.	<b>상</b> 신체 활동 참여가 심리적 효과(불안, 우울증, 스트레스, 정서, 인지 능력, 수면 등)에 미치는 영향을 분석하고, 여러 심리적 효과들이 스포츠 상황에 적용된 사례를 제시할 수 있다.
		<b>중</b> 신체 활동 참여가 심리적 효과(불안, 우울증, 스트레스, 정서, 인지 능력, 수면 등)에 미치는 영향을 분석하고, 일부 심리적 효과들과 관련된 스포츠 상황을 제시할 수 있다.
		<b>하</b> 신체 활동 참여가 심리적 효과(불안, 우울증, 스트레스, 정서, 인지 능력, 수면 등)에 미치는 영향을 부분적으로 제시할 수 있다.
② 개인 심리 요인(목표 설정, 동기, 자신감, 불안 등)의 개념과 스포츠 활동에 미치는 영향을 이해하고 다양한 방법으로 체험한다.	<b>체고03232.</b> 개인 심리 요인(목표 설정, 동기, 자신감, 불안 등)의 개념과 스포츠 활동에 미치는 영향을 이해하고 특정 스포츠 상황에 적용할 수 있다.	<b>상</b> 개인 심리 요인(목표 설정, 동기, 자신감, 불안 등)의 개념과 스포츠 활동에 미치는 영향을 이해하고, 여러 심리 요인들이 스포츠에 나타난 사례를 제시할 수 있다.
		<b>중</b> 개인 심리 요인(목표 설정, 동기, 자신감, 불안 등)의 개념과 스포츠 활동에 미치는 영향을 이해하고, 일부 심리 요인들과 관련된 스포츠 상황을 제시할 수 있다.
		<b>하</b> 개인 심리 요인(목표 설정, 동기, 자신감, 불안 등)의 개념과 스포츠 활동에 미치는 영향을 부분적으로 이해한다.
③ 심리 기술 훈련(이미지 트레이닝, 주의 집중 등)의 개념과 스포츠 수행에 미치는 영향을 이해하고 다양한 상황에서 체험한다.	<b>체고03233.</b> 심리 기술 훈련(이미지 트레이닝, 주의 집중 등)의 개념과 스포츠 수행에 미치는 영향을 이해하고 특정 스포츠 상황에 적용할 수 있다.	<b>상</b> 심리 기술 훈련(이미지 트레이닝, 주의 집중 등)의 개념과 스포츠 수행에 미치는 영향을 이해하고 자신이 특정 스포츠 상황에 적용한 심리 기술 훈련 방법을 제시할 수 있다.
		<b>중</b> 심리 기술 훈련(이미지 트레이닝, 주의 집중 등)의 개념과 스포츠 수행에 미치는 영향을 이해하고 특정 스포츠 상황에 심리 기술 훈련 방법을 부분적으로 적용한 사례를 제시할 수 있다.
		<b>하</b> 심리 기술 훈련(이미지 트레이닝, 주의 집중 등)의 개념과 스포츠 수행에 미치는 영향을 부분적으로 이해한다.
④ 집단 심리 요인(운동 집단의 역동적 관계, 집단 응집력, 리더십, 관중 효과 등)의 개념과 스포츠 수행에 미치는 영향을 비교하여 논리적으로 분석하여 체험한다.	<b>체고03234.</b> 집단 심리 요인(운동 집단의 역동적 관계, 집단 응집력, 리더십, 관중 효과 등)의 개념과 대인/팀 스포츠 수행에 미치는 영향을 분석하고, 스포츠 상황에 적용할 수 있다.	<b>상</b> 집단 심리 요인(운동 집단의 역동적 관계, 집단 응집력, 리더십, 관중 효과 등)의 개념과 대인/팀 스포츠 수행에 미치는 영향을 분석하고, 여러 심리 요인들을 스포츠 상황과 관련지어 설명할 수 있다.
		<b>중</b> 집단 심리 요인(운동 집단의 역동적 관계, 집단 응집력, 리더십, 관중 효과 등)의 개념과 대인/팀 스포츠 수행에 미치는 영향을 이해하고, 일부 심리 요인들을 스포츠 상황과 관련지어 설명할 수 있다.
		<b>하</b> 집단 심리 요인(운동 집단의 역동적 관계, 집단 응집력, 리더십, 관중 효과 등)의 개념과 대인/팀 스포츠 수행에 미치는 영향을 부분적으로 이해한다.

학년군	대영역	증영역
고03	2. 스포츠의 과학적 원리	4. 스포츠 활동의 사회학적 원리 탐색과 분석/확산적 사고

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
① 스포츠와 정치, 경제를 연결하여 관련성을 탐색하고 스포츠에 미치는 영향과 그 관련성을 추론하여 이해하고 체험한다.	<b>체고03241.</b> 스포츠와 관련된 정치, 경제적 요인을 탐색하고 각 요인이 스포츠에 미치는 영향을 분석할 수 있다.	상	스포츠와 관련된 정치, 경제적 요인을 탐색하고 역사적, 사회적 사건 사례를 분석하여 스포츠에 미치는 영향을 논리적으로 설명할 수 있다.
		중	스포츠와 관련된 정치, 경제적 요인이 나타난 사례를 찾아 사례를 바탕으로 스포츠에 미치는 영향을 설명할 수 있다.
		하	스포츠와 관련된 정치, 경제적 요인을 탐색하는 데 어려움을 보인다.
② 스포츠와 대중 매체를 연결하여 관련성을 탐색하고 대중 매체가 스포츠에 미치는 영향과 그 관련성을 추론하여 이해하고 체험한다.	<b>체고03242.</b> 스포츠와 대중 매체의 관계를 탐색하고, 대중 매체가 스포츠에 미치는 영향을 분석할 수 있다.	상	스포츠와 대중 매체의 관계를 탐색하고, 사례를 분석하여 대중 매체가 스포츠에 미치는 영향을 논리적으로 설명할 수 있다.
		중	스포츠와 대중 매체의 관계가 나타난 사례를 찾아 사례를 바탕으로 스포츠에 미치는 영향을 설명할 수 있다.
		하	스포츠와 대중 매체의 관계를 탐색하는 데 어려움을 보인다.
③ 스포츠와 사회 계층, 성, 사회 일탈 등과 같은 차별적·갈등적 사회 환경을 연결하여 관련성을 탐색하고 스포츠에 미친 영향과 그 관련성을 추론하여 이해하고 체험한다.	<b>체고03243.</b> 스포츠와 차별적·갈등적 사회 환경(사회 계층, 성, 사회 일탈 등)의 관계를 탐색하고, 이것이 스포츠에 미치는 영향을 분석할 수 있다.	상	스포츠의 차별적·갈등적 사회 환경(사회 계층, 성, 사회 일탈 등)과 스포츠에 영향을 준 사례를 조사하고 관련성을 분석할 수 있다.
		중	스포츠의 차별적·갈등적 사회 환경(사회 계층, 성, 사회 일탈 등)과 스포츠에 영향을 준 사례를 조사하고 관련성을 부분적으로 분석할 수 있다.
		하	스포츠의 차별적·갈등적 사회 환경(사회 계층, 성, 사회 일탈 등)과 스포츠에 영향을 준 사례를 찾거나 분석하는 데 어려움을 보인다.
④ 스포츠 활동에 참여하면서 스포츠와 사회 구조, 사회 조직 등과 같은 구조적 사회 환경을 연결하여 관련성을 탐색하고 스포츠 수행에 미치는 영향과 그 관련성을 추론하여 이해하고 체험한다.	<b>체고03244.</b> 스포츠와 구조적 사회 환경(사회 구조, 사회 조직 등)과의 관계를 탐색하고, 이것이 스포츠 수행에 미치는 영향을 분석할 수 있다.	상	다양한 종목의 스포츠 구단, 운영 지원, 경기력 등에 대해 조사하고, 구조적 사회 환경이 스포츠 수행에 미치는 영향을 구체적인 예를 들어 분석할 수 있다.
		중	일부 스포츠 구단과 지원, 경기력 등에 대해 조사하고, 해당 사례의 구조적 사회 환경이 스포츠 수행에 미치는 영향을 설명할 수 있다.
		하	일부 스포츠 구단과 지원, 경기력 등에 대해 조사하고, 해당 사례의 구조적 사회 환경이 스포츠 수행에 미치는 영향을 부분적으로 설명할 수 있다.

학년군	대영역	증영역
고03	3. 스포츠 과학의 적용	1. 운동 기능 향상을 위한 스포츠 과학의 확산적 적용

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
① 운동 생리학적 원리를 다양한 방법으로 적용하여 운동 기능을 향상한다.	체고03311. 운동 생리학적 원리를 이해하고, 스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 운동 생리학적 원리를 적용하여 운동 기능을 향상시킬 수 있다.	상	운동 생리학적 원리를 이해하고, 스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 다양한 운동 생리학적 원리를 목표한 운동 기능 향상에 효과적으로 적용하며 운동을 수행할 수 있다.
		중	운동 생리학적 원리를 이해하고, 스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 일부 운동 생리학적 원리를 목표한 운동 기능 향상에 적용하며 운동을 수행할 수 있다.
		하	운동 생리학적 원리를 이해하거나 스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 운동 생리학적 원리를 목표한 운동 기능 향상에 적용하는 데 어려움을 보이며 학습한 기초 기능만 수행할 수 있다.
② 운동 역학적 원리를 다양한 방법으로 적용하여 운동 기능을 향상한다.	체고03312. 운동 역학적 원리를 이해하고, 스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 운동 역학적 원리를 적용하여 운동 기능을 향상시킬 수 있다.	상	운동 역학적 원리를 이해하고, 스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 다양한 운동 역학적 원리를 목표한 운동 기능 향상에 효과적으로 적용하며 운동을 수행할 수 있다.
		중	운동 역학적 원리를 이해하고, 스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 일부 운동 역학적 원리를 목표한 운동 기능 향상에 적용하며 운동을 수행할 수 있다.
		하	운동 역학적 원리를 이해하거나 스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 운동 역학적 원리를 목표한 운동 기능 향상에 적용하는 데 어려움을 보이며 학습한 기초 기능만 수행할 수 있다.
③ 운동 심리학적 원리를 다양한 방법으로 적용하여 운동 기능을 향상한다.	체고03313. 운동 심리학적 원리를 이해하고, 스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 운동 심리학적 원리를 적용하여 운동 기능을 향상시킬 수 있다.	상	운동 심리학적 원리를 이해하고, 스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 다양한 운동 심리학적 원리를 목표한 운동 기능 향상에 효과적으로 적용하며 운동을 수행할 수 있다.
		중	운동 심리학적 원리를 이해하고, 스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 일부 운동 심리학적 원리를 목표한 운동 기능 향상에 적용하며 운동을 수행할 수 있다.
		하	운동 심리학적 원리를 이해하거나 스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 운동 심리학적 원리를 목표한 운동 기능 향상에 적용하는 데 어려움을 보이며 학습한 기초 기능만 수행할 수 있다.

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
④ 운동 사회학적 원리를 다양한 방법으로 적용하여 운동 기능을 향상한다.	체고03314. 운동 사회학적 원리를 이해하고, 스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 운동 사회학적 원리를 적용하여 운동 기능을 향상시킬 수 있다.	상	운동 사회학적 원리를 이해하고, 스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 다양한 운동 사회학적 원리를 목표한 운동 기능 향상에 효과적으로 적용하며 운동을 수행할 수 있다.
		중	운동 사회학적 원리를 이해하고, 스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 일부 운동 사회학적 원리를 목표한 운동 기능 향상에 적용하며 운동을 수행할 수 있다.
		하	운동 사회학적 원리를 이해하거나 스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 운동 사회학적 원리를 목표한 운동 기능 향상에 적용하는 데 어려움을 보이며 학습한 기초 기능만 수행할 수 있다.
⑤ 스포츠 과학 지식을 적용하여 운동 기능 향상 프로그램을 다양하게 계획하고 실천한다.	체고03315. 스포츠 과학 지식을 적용하여 운동 기능을 향상시키는 프로그램을 계획하고 실천할 수 있다.	상	다양한 스포츠 과학 지식을 적용하여 목표한 운동 기능을 향상시키는 프로그램을 계획하고 충실히 실천할 수 있다.
		중	일부 스포츠 과학 지식을 적용하여 목표한 운동 기능을 향상시키는 프로그램을 계획하고 대체로 실천할 수 있다.
		하	스포츠 과학 지식을 적용하여 목표한 운동 기능을 향상시키는 프로그램을 계획하거나 실천하는 데 어려움을 보인다.

학년군	대영역	중영역
고03	3. 스포츠 과학의 적용	2. 경기력 향상을 위한 스포츠 과학의 확산적 적용

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
① 운동 생리학적 원리를 다양한 방법으로 적용하여 경기력을 향상한다.	체고03321. 스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 운동 생리학적 원리와 방법을 적용하여 경기력을 향상시킬 수 있다.	상	스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 다양한 운동 생리학적 원리를 경기력 향상에 효과적으로 적용하며 운동을 수행할 수 있다.
		중	스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 일부 운동 생리학적 원리를 경기력 향상에 적용하며 운동을 수행할 수 있다.
		하	스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 운동 생리학적 원리를 경기력 향상에 적용하는 데 어려움을 보인다.
② 운동 역학적 원리를 다양한 방법으로 적용하여 운동 기능을 향상한다.	체고03322. 스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 운동 역학적 원리와 방법을 적용하여 경기력을 향상시킬 수 있다.	상	스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 다양한 운동 역학적 원리를 경기력 향상에 효과적으로 적용하며 운동을 수행할 수 있다.
		중	스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 일부 운동 역학적 원리를 경기력 향상에 적용하며 운동을 수행할 수 있다.
		하	스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 운동 역학적 원리를 경기력 향상에 적용하는 데 어려움을 보인다.

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
③ 운동 심리학적 원리를 다양한 방법으로 적용하여 운동 기능을 향상한다.	<b>체고03323.</b> 스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 운동 심리학적 원리와 방법을 적용하여 경기력을 향상시킬 수 있다.	상	스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 다양한 운동 심리학적 원리를 경기력 향상에 효과적으로 적용하며 운동을 수행할 수 있다.
		중	스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 일부 운동 심리학적 원리를 경기력 향상에 적용하며 운동을 수행할 수 있다.
		하	스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 운동 심리학적 원리를 경기력 향상에 적용하는 데 어려움을 보인다.
④ 운동 사회학적 원리를 다양한 방법으로 적용하여 운동 기능을 향상한다.	<b>체고03324.</b> 스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 운동 사회학적 원리와 방법을 적용하여 경기력을 향상시킬 수 있다.	상	스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 다양한 운동 사회학적 원리를 경기력 향상에 효과적으로 적용하며 운동을 수행할 수 있다.
		중	스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 일부 운동 사회학적 원리를 경기력 향상에 적용하며 운동을 수행할 수 있다.
		하	스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 운동 사회학적 원리를 경기력 향상에 적용하는 데 어려움을 보인다.
⑤ 스포츠 과학 지식을 적용하여 경기력 향상 프로그램을 다양하게 계획하고 실천한다.	<b>체고03325.</b> 스포츠 과학 지식을 적용하여 경기력을 향상시키는 프로그램을 계획하고 실천할 수 있다.	상	다양한 스포츠 과학 지식을 적용하여 경기력 향상을 위한 프로그램을 계획하고 충실히 실천할 수 있다.
		중	일부 스포츠 과학 지식을 적용하여 경기력 향상을 위한 프로그램을 계획하고 대체로 실천할 수 있다.
		하	스포츠 과학 지식을 적용하여 경기력 향상을 위한 프로그램을 계획하거나 실천하는 데 어려움을 보인다.

학년군	대영역	중영역
고03	3. 스포츠 과학의 적용	3. 체력 및 정신력 증진을 위한 스포츠 과학의 확산적 적용

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
① 운동 생리학적 원리를 다양한 방법으로 적용하여 체력 및 정신력을 증진한다.	<b>체고03331.</b> 운동 생리학적 원리를 적용하여 자신의 체력 및 정신력을 증진하기 위한 운동을 실천할 수 있다.	상	운동 생리학적 원리를 다양한 방법으로 적용하여 자신의 체력 및 정신력을 증진하기 위한 운동을 계획하고 충실히 실천할 수 있다.
		중	운동 생리학적 원리를 일부 방법으로 적용하여 자신의 체력 및 정신력을 증진하기 위한 운동을 계획하고 대체로 실천할 수 있다.
		하	운동 생리학적 원리를 적용하여 자신의 체력 및 정신력을 증진하기 위한 운동을 계획하거나 실천하는 데 어려움을 보인다.

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
<p>② 운동 역학적 원리를 다양한 방법으로 적용하여 체력 및 정신력을 증진한다.</p>	<p><b>체고03332.</b> 운동 역학적 원리를 적용하여 자신의 체력 및 정신력을 증진하기 위한 운동을 실천할 수 있다.</p>	상	운동 역학적 원리를 다양한 방법으로 적용하여 자신의 체력 및 정신력을 증진하기 위한 운동을 계획하고 충실히 실천할 수 있다.
		중	운동 역학적 원리를 일부 방법으로 적용하여 자신의 체력 및 정신력을 증진하기 위한 운동을 계획하고 대체로 실천할 수 있다.
		하	운동 역학적 원리를 적용하여 자신의 체력 및 정신력을 증진하기 위한 운동을 계획하거나 실천하는 데 어려움을 보인다.
<p>③ 운동 심리학적 원리를 다양한 방법으로 적용하여 체력 및 정신력을 증진한다.</p>	<p><b>체고03333.</b> 운동 심리학적 원리를 적용하여 자신의 체력 및 정신력을 증진하기 위한 운동을 실천할 수 있다.</p>	상	운동 심리학적 원리를 다양한 방법으로 적용하여 자신의 체력 및 정신력을 증진하기 위한 운동을 계획하고 충실히 실천할 수 있다.
		중	운동 심리학적 원리를 일부 방법으로 적용하여 자신의 체력 및 정신력을 증진하기 위한 운동을 계획하고 대체로 실천할 수 있다.
		하	운동 심리학적 원리를 적용하여 자신의 체력 및 정신력을 증진하기 위한 운동을 계획하거나 실천하는 데 어려움을 보인다.
<p>④ 운동 사회학적 원리를 다양한 방법으로 적용하여 체력 및 정신력을 증진한다.</p>	<p><b>체고03334.</b> 운동 사회학적 원리를 적용하여 자신의 체력 및 정신력을 증진하기 위한 운동을 실천할 수 있다.</p>	상	운동 사회학적 원리를 다양한 방법으로 적용하여 자신의 체력 및 정신력을 증진하기 위한 운동을 계획하고 충실히 실천할 수 있다.
		중	운동 사회학적 원리를 일부 방법으로 적용하여 자신의 체력 및 정신력을 증진하기 위한 운동을 계획하고 대체로 실천할 수 있다.
		하	운동 사회학적 원리를 적용하여 자신의 체력 및 정신력을 증진하기 위한 운동을 계획하거나 실천하는 데 어려움을 보인다.
<p>⑤ 트레이닝의 과학적 원리를 이용하여 체력 증진 계획을 다양하게 수립하고 실천한다.</p> <p>⑥ 스포츠 과학 지식을 적용하여 자신에게 적합한 체력 및 정신력 증진 프로그램을 계획하고 실천한다.</p>	<p><b>체고03335.</b> 트레이닝의 원리에 따라 스포츠 과학적 지식을 적용하여 자신이 목표한 체력 및 정신력 증진을 위한 프로그램을 계획하고 실천할 수 있다.</p>	상	트레이닝의 원리에 따라 다양한 스포츠 과학적 지식을 적용하여 자신이 목표한 체력 및 정신력을 증진시키기 위한 구체적인 프로그램을 수립하고 충실히 실천할 수 있다.
		중	트레이닝의 원리에 따라 일부 스포츠 과학적 지식을 적용하여 자신이 목표한 체력 및 정신력을 증진시키기 위한 일반적인 프로그램을 수립하고 실천할 수 있다.
		하	트레이닝의 원리에 따라 스포츠 과학적 지식을 부분적으로 적용하여 자신이 목표한 체력 및 정신력을 증진시키기 위한 몇 가지 계획을 수립하고 실천할 수 있다.

## 나. 영역별 성취수준

### (1) ‘스포츠 과학의 발달’ 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 과학의 기원과 발전 과정을 탐색하고, 스포츠 과학이 운동 종목 기술, 기록 단축과 스포츠 용품, 장비, 시설, 기구 등에 미치는 영향을 이해하고, 스포츠의 과학 발달이 학교 체육, 일반인의 신체 활동 참여와 운동선수 육성에 미치는 영향을 이해하여 미래의 체육 모습을 예측하여 설명할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 과학의 기원과 발전 과정을 탐색하고, 스포츠 과학이 운동 종목 기술, 기록 단축과 스포츠 용품, 장비, 시설, 기구 등에 미치는 영향을 부분적으로 이해하고, 스포츠의 과학 발달이 학교 체육, 일반인의 신체 활동 참여와 운동선수 육성에 미치는 영향을 부분적으로 이해하여 설명할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 과학의 기원과 발전 과정을 탐색하고, 스포츠 과학이 운동 종목 기술, 기록 단축과 스포츠 용품, 장비, 시설, 기구 등에 미치는 영향을 부분적으로 이해하여 말할 수 있거나 또는 스포츠 과학의 기원과 발전 과정을 탐색하고, 스포츠의 과학 발달이 학교 체육, 일반인의 신체 활동 참여와 운동선수 육성에 미치는 영향을 부분적으로 이해하여 설명할 수 있다.</li> </ul>

### (2) ‘스포츠의 과학적 원리’ 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 활동의 생리학적 원리 탐색, 스포츠 활동에서 일어나는 역학적 원리 이해, 신체 활동을 통한 심리학적 원리(개인/집단 심리와 심리 기술 훈련) 이해, 스포츠와 정치, 경제, 대중 매체 등 사회적 구조와의 관련성을 탐색하여 구체적으로 설명할 수 있고, 스포츠 활동 속에서 이러한 생리학적 원리, 역학적 원리, 심리학적 원리, 사회학적 원리를 다양한 형태로 직접 체험할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 활동의 생리학적 원리를 부분적으로 탐색하고, 스포츠 활동에서 일어나는 역학적 원리와 신체 활동을 통한 심리학적 원리(개인/집단 심리와 심리 기술 훈련)를 부분적으로 이해하고, 스포츠와 정치, 경제, 대중 매체 등 사회적 구조와의 관련성을 탐색하여 일부분만을 설명할 수 있고, 스포츠 활동 속에서 이러한 생리학적 원리, 역학적 원리, 심리학적 원리, 사회학적 원리를 부분적으로 체험할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 활동의 생리학적 원리의 탐색, 스포츠 활동에서 일어나는 역학적 원리의 이해, 신체 활동을 통한 심리학적 원리(개인/집단 심리와 심리 기술 훈련)의 이해, 스포츠와 정치, 경제, 대중 매체 등의 사회적 구조와의 관련성을 탐색하고 체험하는 데 어려움을 보인다.</li> </ul>

(3) ‘스포츠 과학의 적용’ 영역

성취 수준	성취수준 기술
<b>A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신의 운동 기능 향상, 경기력 향상, 체력 및 정신력 향상을 유도하는 스포츠 과학의 원리를 통합적으로 분석하여 구체적인 사례를 이용하여 설명할 수 있으며, 다양한 스포츠 과학의 원리를 적용하여 자신에게 적합한 운동 프로그램을 계획하여 능숙하고 지속적으로 실천할 수 있다.</li> </ul>
<b>B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신의 운동 기능 향상, 경기력 향상, 체력 및 정신력 향상을 유도하는 스포츠 과학의 원리를 설명할 수 있고, 특정 스포츠 과학의 원리를 적용하여 자신에게 적합한 운동 프로그램을 계획하고 실천할 수 있다.</li> </ul>
<b>C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신의 운동 기능 향상, 경기력 향상, 체력 및 정신력 향상을 유도하는 스포츠 과학의 원리의 기초적 정보만을 말할 수 있고, 특정 스포츠 과학의 원리를 적용하여 자신에게 적합한 운동 프로그램을 계획하고 실천하는 데 미흡하다.</li> </ul>

## 다. 과목 성취수준 예시

성취 수준	성취수준 기술
A	<p>스포츠 과학(운동 생리학적, 역학적, 심리학적, 사회학적 원리)의 발달이 실제 스포츠 현장(운동 종목 기술, 기록 단축과 스포츠 용품, 장비, 시설, 기구, 신체 활동 등)에 미치는 영향을 조사·탐색하고, 다양한 스포츠 활동 속에서 이러한 스포츠 과학의 원리를 능숙하게 체험하여 설명할 수 있고, 스포츠 과학의 원리를 적용하여 자신에게 적합한 운동 프로그램을 계획하여 지속적으로 실천할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 다양한 스포츠 과학(운동 생리학적, 역학적, 심리학적, 사회학적 원리)의 기원과 발전 과정의 이해를 돕기 위해 충분한 자료(서적, 동영상, 인터넷 자료 등)들을 활용하여 잘 구성된 포트폴리오(현장 사진, 동영상, 분석적 설명 등이 포함된)를 작성하고 설명할 수 있다.</li> <li>• 다양한 스포츠 활동 속(축구, 농구 등)에서 다양한 스포츠 과학의 원리(운동 역학적 원리-슛의 각도와 자세 등)를 직접 능숙하게 수행할 수 있다.</li> <li>• 스포츠 과학(스포츠 심리학의 심리 척도)을 이용하여 자신의 능력(심리 상태, 이외에도 운동 기능, 경기력, 체력, 정신력 등)을 정확하게 측정하여 자신의 장점과 단점을 발견하여 향상(자신감 증진)시킬 수 있다.</li> <li>• 스포츠 과학의 원리를 적용하여 자신에게 적합한 운동 프로그램을 계획하고 능숙하고 지속적으로 실천하고, 운동 프로그램의 실천 속에서 자신에 대한 책임감과 의지를 지각하고 일상생활에서도 자신의 책임감과 의지를 지속적으로 실천할 수 있다.</li> </ul>
B	<p>스포츠 과학(운동 생리학적, 역학적, 심리학적, 사회학적 원리)의 발달이 실제 스포츠 현장(운동 종목 기술, 기록 단축과 스포츠 용품, 장비, 시설, 기구, 신체 활동 등)에 미치는 영향을 조사·탐색하고, 다양한 스포츠 활동 속에서 이러한 스포츠 과학의 원리를 부분적으로 체험하여 설명할 수 있고, 스포츠 과학의 원리를 적용하여 자신에게 적합한 운동 프로그램을 계획할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 다양한 스포츠 과학(운동 생리학적, 역학적, 심리학적, 사회학적 원리)의 기원과 발전 과정의 이해를 돕기 위해 간단한 자료(서적, 동영상, 인터넷 자료 등)들을 활용하여 제시된 기본 틀의 포트폴리오를 작성할 수 있다.</li> <li>• 다양한 스포츠 활동 속(축구, 농구 등)에서 다양한 스포츠 과학의 원리(운동 역학적 원리-슛의 각도와 자세 등)를 직접 수행할 수 있다.</li> <li>• 스포츠 과학(스포츠 심리학의 심리 척도)을 이용하여 자신의 능력(심리 상태, 이외에도 운동 기능, 경기력, 체력, 정신력 등)을 측정하여 자신의 장점과 단점을 발견할 수 있다.</li> <li>• 스포츠 과학의 원리를 적용하여 자신에게 적합한 운동 프로그램을 계획할 수 있고, 운동 프로그램의 실천 속에서 자신에 대한 책임감과 의지를 지각할 수 있다.</li> </ul>
C	<p>스포츠 과학(운동 생리학적, 역학적, 심리학적, 사회학적 원리)의 발달이 실제 스포츠 현장(용품, 장비, 시설, 신체 활동 등)에 미치는 영향에 대한 조사에 어려움을 보이고, 다양한 스포츠 활동 속에서 이러한 스포츠 과학의 원리를 체험하는 데 미흡하다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 다양한 스포츠 과학(운동 생리학적, 역학적, 심리학적, 사회학적 원리)의 기원과 발전 과정의 이해를 돕기 위해 외부의 자료(서적, 동영상, 인터넷 자료 등)들을 활용하는 데 미흡하여 포트폴리오의 기본 틀에서 부분적 내용만을 작성할 수 있다.</li> <li>• 다양한 스포츠 과학의 원리(운동 역학적 원리-슛의 각도와 자세 등)를 이해하지 못해 단순한 기초 스포츠 기능(축구 슛)만을 수행할 수 있다.</li> <li>• 스포츠 과학(스포츠 심리학의 심리 척도)을 이용하여 자신의 능력(심리 상태, 이외에도 운동 기능, 경기력, 체력, 정신력 등)을 측정하는 데 어려움을 보인다.</li> <li>• 스포츠 과학의 원리를 이해하지 못해 자신에게 적합한 운동 프로그램을 계획과 실천 과정에서 어려움을 느끼고 자신에 대한 책임감과 의지를 지각하기가 어렵다.</li> </ul>

## 라. 성취기준을 적용한 예시 평가문항

### 【스포츠 과학 수행 평가(실기 평가) - 1】

대영역	1. 스포츠 과학의 발달	중영역	1. 스포츠 과학의 기원과 발전 과정
성취기준	<b>체고03113.</b> 기록 경기 종목의 기록 단축 방법을 탐구하고, 관련된 스포츠 과학적 방법을 운동에 적용해 수행할 수 있다.		
문항 유형	수행 평가(실기 평가)		
출제 의도 및 평가 내용	기록 경기 종목의 기록 단축 수행 방법을 이해하고 실제 적용하여 해당 운동 종목을 수행할 수 있다는 성취기준에 부합하기 위해, 크라우칭 스타트법의 기록 단축 수행 방법을 적용하여 육상 50m 달리기를 수행하고, 실제 기록 단축 가능성 여부를 평가한다. 또한 동료 평가와 자기 평가를 적용하여 크라우칭 스타트법의 정확성과 이해 정도를 검토할 수 있도록 예시 도구를 구성하였다.		

#### 평가문항

- ① 크라우칭 스타트법으로 50m 달리기를 실시하여 기록을 단축하고, 동료의 50m 달리기 수행(실제 또는 동영상)을 감상하고 자기 수행과 비교해 보도록 하자.
- ② 크라우칭 스타트법으로 50m 달리기의 기록 단축을 수행할 때 자신의 수행 조절과 느낌에 대해 설명해 보자.

#### 관련된 수업 상황

50m 달리기 크라우칭 스타트 방법(스타팅 블록에서의 앞발과 뒷발 각도, 발 사이 간격, 허리 자세, 체중이나 무게 중심 등)을 학습하고 실제 50m 달리기를 수행해 본다. 그리고 크라우칭 스타트의 올바른 수행을 통해 자신의 50m 기록 단축을 경험해 본다. 동료의 50m 달리기의 실제 수행 또는 동영상을 감상하고 자신의 수행과 비교하여 공통점과 차이점을 분석하고 설명한다. 또한 50m 달리기를 하는 동안 자신이 느끼는 다양한 감정들을 설명해 본다.

#### 평가 방법 및 고려 사항

- ① 50m 달리기에서 정확한 크라우칭 스타트법을 습득하고 반복적으로 연습하여 기록 단축을 경험한다.
- ② 50m 달리기 단원이 시작할 때 [평가 내용]을 학생들이 충분히 숙지할 수 있도록 공지하고 안내한다.

- ③ 동료의 50m 달리기 수행을 감상하고, [평가 내용]에 근거하여 자신의 수행과 비교하여 공통점과 차이점에 대한 보고서를 작성하여 제출한다.
- ④ 크라우칭 스타트법을 이용하여 50m 달리기를 하는 동안 자신이 느끼는 다양한 감정들을 지각하고 구체적으로 설명한다.

**예시 도구/답안**

① 50m 달리기 기록지(개인 교사 작성)

	스탠딩 스타트	크라우칭 스타트(크스) 1차	크라우칭 스타트 2차	크라우칭 스타트 3차
기록(초)				

② 50m 달리기 기록 향상도

기준	점수
크라우칭 스타트의 50m 기록이 점차적으로 향상된다.	2
크라우칭 스타트의 50m 기록에 변화가 없거나, 기록이 나빠진다.	1

③ 크라우칭 스타트 정확도 체크 리스트(개인 교사 작성)

자세	정확하지 않다(1점)	부분적으로 정확하다(2점)	매우 정확하다(3점)	총점
㉠ 신호(차려/땅) 준수				
㉡ 손의 위치				
㉢ 발 사이 간격				
㉣ 상체 위치				
㉤ 무게 중심 이동				
㉦ 뒷발 이동				
.....				

④ 감상지 및 비교 기록지

동료의 50m 수행 피드백		동료 수행과 나의 수행 비교 (공통점과 차이점)	자기 피드백	
자 세		[공통점]	자 세	
참 여 태 도		[차이점]	느 낀 점	

채점 기준		점수
상	감상지와 비교 기록지의 각 항목을 정성껏 잘 작성하였다.	3
중	감상지와 비교 기록지의 각 항목에 기본 정보만을 기입하였다.	2
하	감상지와 비교 기록지에 내용을 기입하지 않은 항목이 있거나 성의없이 작성하였다.	1

◎ 50m 달리기 자기 평가와 동료 평가 기록지 ◎

평가 날짜	2000년 0월 0일 0교시	학번 및 이름	학년 반 번 이름:
-------	-----------------	---------	------------

평가 영역	배점	평가 내용	1차	합계	등급
기록		-1차 시도: 13 -2차 시도: 10		2	A
향상도	2	크라우칭 스타트의 50m 기록이 점차적으로 향상된다.			
	0	크라우칭 스타트의 50m 기록에 변화가 없거나, 기록이 나빠진다.			
자세	1~3	신호(차려/땅) 준수	3	19	
	1~3	손의 위치	2		
	1~3	발 사이 간격	2		
	1~3	상체 위치	2		
	1~3	무게 중심 이동	3		
	1~3	뒷발 이동	2		
보고서	3	감상지와 비교 기록지의 각 항목을 정성껏 잘 작성하였다.	3		
	2	감상지와 비교 기록지의 각 항목에 기본 정보만을 기입하였다.			
	1	내용을 기입하지 않은 항목이 있거나 성의없이 작성하였다.			

**채점 기준**

배 점	내 용
상	16~23점
중	10~15점
하	9점 이하

**【스포츠 과학 수행 평가(실기 평가)-2】**

대영역	2. 스포츠의 과학적 원리	중영역	2. 스포츠 활동의 역학적 원리 탐색과 분석/확산적 사고
성취기준	체고03221. 스포츠 활동에 작용하는 다양한 힘(중력, 마찰력, 부력 등)을 체험하고, 각 힘이 운동에 미치는 효과를 설명할 수 있다.		
문항 유형	수행 평가(실기 평가)		
출제 의도 및 평가 내용	특정 스포츠 활동에 작용하는 힘(중력, 마찰력, 부력 등)을 이해하기 위해 해당 활동을 직접 수행하고, 이러한 힘의 종류와 효과를 스스로 인지할 수 있는지에 대한 성취기준에 부합하기 위해, 학생들은 특정 스포츠인 풋살(축구)의 기능 수행(리프팅, 저글링, 트래핑, 드리블, 슈트)에 유용한 역학적 개념과 원리를 이해하고, 이를 적용하여 실제 해당 기능을 수행할 수 있는지에 대해 평가하기 위한 문항이다.		

**평가문항**

힘의 역학적 원리와 개념을 적용하여 풋살(축구)의 기능 중 ‘리프팅-저글링-드리블-슈트’ 기능을 수행해 보자.

**관련된 수업 상황**

풋살(축구) 경기를 위한 기초 기능으로 리프팅, 저글링, 트래핑, 드리블, 슈트의 기능을 수행할 수 있어야 한다. 특히 각 기능에 대한 역학적 힘의 개념과 원리를 이해하고 실제 기능에서 적용할 수 있어야 한다. (아래에는 리프팅과 트래핑의 역학적 원리를 설명)

- ▶ **볼 리프팅에 필요한 역학적 원리와 방법**
  - ① 발로 공을 차서 발생하는 힘이 수직 방향이 되도록 해서 공이 앞으로 달아나지 않도록 한다.
  - ② 가급적 공의 중심 부위를 차서 공의 회전을 줄이도록 한다.
  - ③ 볼이 올라가는 높이가 적당하도록 힘 조절을 적절히 해야 한다.
  
- ▶ **볼 트래핑에 필요한 역학적 원리와 방법**
  - ① 떨어진 공이 발에 맞을 때의 충격력을 줄여 주어야 한다. 그리고 공의 진행 방향으로 몸(발이나 가슴)을 이동시키면서 공의 속도와 힘을 감소시킨다. 예를 들어, 왼쪽 방향으로 날아오는 공이라면 오른쪽 방향으로 몸을 움직일 경우 반발력에 의해 공이 멀리 달아난다. 따라서 공의 진행 방향 쪽으로, 즉 왼쪽으로 몸을 살짝 이동시키면서 공의 반발력을 감소시켜야 한다.

- ② 공이 몸에 맞고 튀어 나가는 각도(입사각과 반사각의 원리)를 고려하여 신체를 맞히는 각도를 조절한다. 공이 지면에 튕기는 순간, 발바닥이 지면과 삼각형을 이루도록 하여 공의 속도와 힘을 감소시켜 공을 멈추게 한다.
- ③ 떨어지는 물체가 가만히 서 있는 물체에 닿을 때의 힘을 고려하여, 떨어지는 공이 발에 닿을 때 발을 살짝 뒤로 빼주면서 약간 당기듯이 하여 공의 속도를 줄여 바로 앞에 공이 떨어지도록 한다.

### 평가 방법 및 고려 사항

- ① 각 학생들은 지름 5m 원 안에서 볼을 리프팅하여 저글링을 실시한다.
- ② 저글링하던 볼이 땅에 떨어지면 발을 이용하여 안전하게 트래핑하여 공을 멈춘다.
- ③ 골대를 향하여 3~5m 정도 드리블을 실시한 후, 인프런트 킥으로 골대를 향해 슈트를 실시한다.
- ④ 2차의 수행 기회를 주며 높은 점수를 최종 점수로 합산한다.

### 예시 도구/답안

풋살(축구)의 기능 중 볼 리프팅-저글링-드리블-슛 기능 수행에 작용하는 힘의 역학적 원리와 개념을 이해하고, 이러한 원리를 적용하여 실제 볼 리프팅-저글링-트래핑-드리블-슛 기능을 능숙하게 수행할 수 있다.

### 평가 방법과 평가 기준

1. 풋살(축구)의 기능 중 볼 리프팅-저글링-드리블-슛 기능의 역학적 원리와 개념을 이해한다.
2. 역학적 원리와 개념을 실제 적용하여 각 기능을 자신있게 수행한다.
3. 지름 5m 원 안에서 볼 리프팅-저글링-드리블-슛을 자연스럽게 연결하여 수행한다.
4. 아래 제시된 평가 기준 ①+②+③+④+⑤의 점수를 합산하여 최종적으로 평가한다.

① 저글링 개수(10점)

기준	점수
20개 이상	10
19~16	9
15~11	8
10~6	7
5~1	6
0	3

② 리프팅의 정확한 동작(3점)

기준	점수
공을 수직으로 올려 성공적으로 리프팅을 수행한다.	3
공을 수직으로 올려 리프팅을 했지만 조금 서툴다.	2
공을 수직으로 올렸지만 리프팅을 성공하지 못한다.	1

③ 저글링의 정확한 동작(3점)

기준	점수
왼발, 오른발을 번갈아 가며 자연스럽게 저글링을 10회 이상 수행한다.	3
양발을 번갈아 가며 사용하지는 못하지만 저글링을 6회 이상 수행한다.	2
저글링 동작이 서툴러서 3회 이상 하지 못한다.	1

④ 트래핑의 정확한 동작(3점)

기준	점수
발을 이용하여 떨어진 공을 안정되게 정지시켜 드리블을 연결한다.	3
발을 이용하여 떨어진 공을 정지시켰으나 불안정하다.	2
발을 이용하여 떨어진 공을 정지시키지 못한다.	1

⑤ 드리블과 슛의 정확한 동작(3점)

기준	점수
앞으로 가볍게 드리블을 하여 정확하게 슛을 성공시킨다.	3
앞으로 드리블을 하여 슛을 했지만 성공시키지 못한다.	2
드리블이 서툴러 슛과 연결하지 못한다.	1

◎ 풋살 개인 운동 기능 교사 평가 기록지 ◎

평가 날짜		2000년 0월 0일 0교시	학번 및 이름	학년 반 번 이름:			
평가 영역	배 점	평가 내용		1차	2차	합계	등급
저글링 개수		-1차 시도: 10 -2차 시도: 13		8		18	A
리프팅	3	공을 수직으로 올려 성공적으로 리프팅을 수행한다.		3	2		
	2	공을 수직으로 올려 리프팅을 했지만 조금 서툴다.					
	1	공을 수직으로 올렸지만 리프팅을 성공하지 못한다.					
저글링	3	왼발, 오른발을 번갈아 가며 자연스럽게 저글링을 10회 이상 수행한다.		3	2		
	2	양발을 번갈아 가며 사용하지는 못하지만 저글링을 6회 이상 수행한다.					
	1	저글링 동작이 서툴러서 3회 이상을 하지 못한다.					
트래핑	3	발을 이용하여 떨어진 공을 안정되게 정지시켜 드리블을 연결한다.		1	2		
	2	발을 이용하여 떨어진 공을 정지시켰으나 불안정하다.					
	1	발을 이용하여 떨어진 공을 정지시키지 못한다.					
드리블/슛	3	앞으로 가볍게 드리블을 하여 정확하게 슛을 성공시킨다.		1	2		
	2	앞으로 드리블을 하여 슛을 했지만 성공시키지 못한다.					
	1	드리블이 서툴러 슛과 연결하지 못한다.					

채점 기준

배 점	내 용
상	17점 이상
중	10~16점
하	9점 이하

### 【스포츠 과학 수행 평가(실기 평가) - 3】

대영역	2. 스포츠의 과학적 원리	중영역	3. 스포츠 활동의 심리학적 원리 탐색과 분석/확산적 사고
성취기준	<b>체고03234.</b> 집단 심리 요인(운동 집단의 역동적 관계, 집단 응집력, 리더십, 관중 효과 등)의 개념과 대인/팀 스포츠 수행에 미치는 영향을 분석하고, 스포츠 상황에 적용할 수 있다.		
문항 유형	수행 평가(실기 평가)		
출제 의도 및 평가 내용	대인/팀 스포츠 경기(플라잉디스크)에 직접 참여하고 집단 심리 요인(운동 집단의 역동적 관계, 집단 응집력, 리더십, 관중 효과 등)의 개념과 효과를 인식할 수 있다는 성취기준에 부합하기 위해, 학생들은 집단 응집력의 협동심을 경험할 수 있는 플라잉디스크를 수행하고 그룹 작품을 구성하여 발표한다. 플라잉디스크의 그룹 작품은 개인 평가 기준과 그룹 평가 기준을 적용하여 합산하여 평가한다.		

#### 평가문항

다양한 플라잉디스크 동작을 이용하여 그룹별 플라잉디스크 작품을 창안하고 그룹 멤버 간의 협동하에 창작 작품을 수행해 보자.

#### 관련된 수업 상황

뉴스포츠 플라잉디스크의 기초 동작과 기능을 학습한다. 스포츠 심리학의 집단 응집력 개념을 이해하고 그룹별로 다양한 플라잉디스크 동작을 창안하여 연결한다. 그룹에 속한 모든 멤버들이 수행에 참여하여 플라잉디스크를 전달받고 전달할 수 있도록 동작을 창안하여 수행할 수 있어야 한다. 특히, 멤버들이 서로 안정적으로 플라잉디스크를 받을 수 있도록 상대방에게 안전하게 던질 수 있어야 하고, 상체, 하체, 팔, 다리 등 다양한 신체 부위를 활용하여 여러 동작이 자연스럽게 연결될 수 있도록 동작을 구성하고 작품을 구성하여 발표하도록 한다.

#### 평가 방법 및 고려 사항

- ① 플라잉디스크 동작은 다른 사람과의 호흡하에 이루어지는 신체 활동으로 학생들에게 상호 협동이 무엇보다 중요하다는 사실을 인식시킨다.
- ② 4~5명으로 구성된 그룹 멤버들이 모두 참여하여 서로 주고받는 플라잉디스크 동작을 창안하도록 한다.
- ③ 단순하게 주고받는 동작 이외에 다양한 신체를 활용하는 도전적 동작을 창안할 수 있도록 격려한다.

- ④ 구성된 플라잉디스크 동작들을 자연스럽게 능숙하게 수행할 수 있도록 멤버 간의 협동을 강조한다.
- ⑤ 멤버 간의 조화 속에서 자신감 있게 플라잉디스크 작품을 수행할 수 있도록 한다.

**예시 도구/답안**

다양한 플라잉디스크 동작을 구상하여 그룹별 플라잉디스크 작품을 창안하며 그룹 멤버 간의 협동하에 자연스럽게 능숙하게 작품을 수행할 수 있다.

**평가 방법과 평가 기준**

1. 플라잉디스크의 기본 기능을 습득한다.
2. 각 그룹별로 플라잉디스크 동작을 연결하여 작품을 구성한다.
3. 총 5가지 이상의 동작을 구성하여 멤버의 협동하에 정확하게 전달하여 작품을 수행한다.
4. 발표 시 ① 정확한 전달 수행(10점), ② 창의성(10점), ③ 협동심(10점)을 합산하여 평가한다.

**(1) 개인 평가 기준**

**① 플라잉디스크 정확한 전달 수행(10점)**

기준	점수
자신에게 날아오는 플라잉디스크를 상대에게 정확하게 던지고, 잘 받는다.	10
자신에게 날아오는 플라잉디스크를 정확하게 던졌으나, 받는 데 실수가 있다. 또는 상대에게 플라잉디스크를 던지는데 실수가 있었으나, 받는 것은 정확하게 수행한다.	7
자신에게 날아오는 플라잉디스크를 전달하고, 받는 데 모두 실수가 있다.	5

**② 자신감 있는 수행(10점)**

기준	점수
자신감 있고 자연스럽게 각 동작을 잘 수행하였다.	10
자신감 있으나 동작 수행에 가끔 실수를 보인다.	7
자신감이 다소 떨어지고 실수가 잦다.	5

(2) 그룹 평가 기준

① 플라잉디스크 정확한 전달 수행(10점)

기준	점수
5가지 이상 동작을 정확히 전달하여 수행한다.	10
4가지 동작을 정확히 전달하여 수행한다.	7
3가지 이하 동작을 정확히 전달하여 수행한다.	5

② 창의성(10점)

기준	점수
독창적이다.	10
보통이다.	7
너무 단순하다.	5

③ 협동심(10점)

기준	점수
모든 멤버가 즐겁게 참여하여 플라잉디스크 동작을 조화롭게 수행한다.	10
모든 멤버가 즐겁게 참여하여 플라잉디스크 동작을 실수 없이 수행한다.	7
모든 멤버가 참여하나 플라잉디스크 동작 연결이 서툴러 실수를 많이 수행한다.	5

◎ 플라잉디스크 작품의 기록 점수표 ◎

성명	개인 평가		그룹 평가			총점	등급	
	① 정확성 (10점)	② 자신감 (10점)	① 정확성 (10점)	② 창의성 (10점)	③ 협동심 (10점)			
2조	김도전	10	7	7	10	10	44	A
	이감동	5	5	7	10	10	37	B
	박열정	7	5	7	10	10	39	B
	유취선	7	7	7	10	10	41	A

채점 기준

배 점	내 용
상	41~50점
중	31~40점
하	30점 이하

**【스포츠 과학 보고서 - 4】**

대영역	1. 스포츠 과학의 발달	중영역	3. 스포츠 과학의 미래와 분석적 사고
성취기준	<b>체고03132.</b> 스포츠 과학의 발달이 일반인의 신체 활동 참여에 대한 변화와 미래 전문 운동 선수의 육성에 미치게 될 영향력에 대해 설명할 수 있다.		
문항 유형	보고서		
출제 의도 및 평가 내용	스포츠 과학적 측면에서 일반인의 신체 활동 패턴을 탐색하고, 이를 통해 일반인의 미래 신체 활동 참여의 변화를 예측할 수 있다는 성취기준을 달성하기 위해, 체육 시설 한 곳을 반드시 방문하여 자료를 수집하도록 하는 수행 평가의 기회를 제공한다. 일반인(신체 활동 참여자)의 다양한 정보를 수집하기 위해 학생들이 활용할 수 있는 구체적인 설문지와 인터뷰 관련 항목을 사전에 제공해 줌으로써 학생들이 수행 과제를 원활하게 할 수 있도록 해야 할 것이다.		

**평가문항**

일반인의 신체 활동을 이해하기 위해, 일반인들이 이용하는 운동 시설을 방문하여 활용 이유와 참가 동기에 대한 정보를 수집·분석하고, 보고서 항목에 따라 구체적으로 작성하시오.

**관련된 수업 상황**

스포츠 과학의 발달로 인해 일반인의 신체 활동의 변화와 미래를 예측하기 위해 그들이 참여하는 신체 활동 시설을 방문하도록 한다. 인터넷이나 보도 자료를 통한 내용보다는 실제 현장의 모습을 관찰하고 분석하여 스포츠 과학의 영향력을 간접적으로 체험하고자 하는 수행 평가 과제이다. 자료 수집 방법으로 설문지와 인터뷰를 활용하도록 요청하였으며, 수행을 위한 구체적인 가이드라인(특정 설문지, 인터뷰 항목 등)을 제공해 줄 필요가 있다. 특히 설문지의 자료는 수학적 계산을 통해 결과를 분석해 내는 능력을 체크하는 데 유용하며, 상황 또는 대상자의 특성과 그러한 분석 결과와의 관계를 해석해 내는 해석적 능력을 기르는 데도 도움을 주게 될 것이다. 학생들은 자신들이 관찰·분석·해석한 내용들을 잘 표현할 수 있도록, 교사는 측정 도구나 방법 등에 대한 자세한 정보를 제공하고, 아울러 보고서에 포함되어야 할 항목과 틀을 제공해 줄 필요가 있다.

### 평가 방법 및 고려 사항

- ① 반드시 일반인이 신체 활동에 참여하고 있는 현장 시설을 방문하였는지에 대한 여부를 정확히 판단해야 한다.
- ② 시설 방문 여부에 대한 판단은 동영상 또는 사진을 촬영하여 첨부하도록 요구한다면 유용할 것이다.
- ③ 설문지와 인터뷰를 활용하도록 요청했다면 그에 부합하는 구체적인 자료와 정보를 사전에 제공해 주어야 한다.
- ④ 단순하게 자료만을 수집하는 것이 아니라 그 상황 또는 대상의 특성과 연관지어 결과를 해석할 수 있도록 요구해야 한다.

### 예시 도구

일반인이 신체 활동에 참여하는 시설(스포츠 센터, 운동 관련 체육 시설 등) 한 곳을 방문하여 그들의 신체 활동을 관찰·감상하고, 신체 활동에 참여하는 이유/동기와 관련된 설문지와 인터뷰 자료를 수집·분석하여 아래 제시된 항목이 포함된 보고서를 작성해 보자.

#### ◎ 보고서에 포함되어야 할 사항

- 1) 설문지 자료 분석 보고서
  - ① 항목별 평균 점수
  - ② 5명의 점수를 상호 비교하여 분석 내용
  - ③ 해당 점수에 대한 자기 해석
- 2) 대상자(1명 이상) 인터뷰 자료 분석 보고서
  - ① 해당 시설에서 신체 활동을 하게 된 이유/동기
  - ② 해당 시설과 신체 활동에 대한 만족도
  - ③ 미래 신체 활동 참여 의사와 장소에 대한 일반인의 생각
  - ④ 인터뷰와 보고서에 대한 자기 생각 및 소감

◎ 신체 활동 참여 동기 설문지

지금 스포츠 센터/시설에서 운동을 하는 이유에 대해 알아보려고 합니다. 각 항목을 읽고 자신에게 가장 적합한 응답의 번호에 V표 해 주시기 바랍니다.

신체 활동 참여 동기	아니다 ← 보통 → 그렇다				
	①	②	③	④	⑤
1. 해당 운동 자체가 좋아서	①	②	③	④	⑤
2. 다른 사람들과 함께 어울리고 싶어서	①	②	③	④	⑤
3. 건강을 지키기 위해서	①	②	③	④	⑤
4. 새로운 것을 경험해 보기 위해서	①	②	③	④	⑤
5. 즐거움을 얻기 위해서	①	②	③	④	⑤
6. 타보고 싶은 충동과 호기심을 느껴서	①	②	③	④	⑤
7. 재미있을 것 같아서	①	②	③	④	⑤
8. 배울 수 있는 좋은 기회라서	①	②	③	④	⑤
9. 일상의 복잡한 문제를 잊기 위해서	①	②	③	④	⑤
10. 해당 운동 기술을 배우고 싶어서	①	②	③	④	⑤
11. 신체 능력을 키우고 싶어서	①	②	③	④	⑤
12. 생활의 단조로움을 없애기 위해서	①	②	③	④	⑤
13. 기분 전환을 위해서	①	②	③	④	⑤
14. 체계적으로 기술을 배우고 싶어서	①	②	③	④	⑤
15. 체력을 증진시키기 위해서	①	②	③	④	⑤
16. 성취감을 맛보기 위해서	①	②	③	④	⑤
17. 타인의 권유로 해보고 싶어서	①	②	③	④	⑤
18. 신체적인 활력을 찾으려고	①	②	③	④	⑤
19. 일상생활로부터 해방감을 맛보기 위해서	①	②	③	④	⑤
20. 취미로 배워 보려고	①	②	③	④	⑤
21. 사람들과 함께 좋은 시간을 보내기 위해서	①	②	③	④	⑤
22. 평소 해당 운동에 관심이 많아서	①	②	③	④	⑤

▶ 점수 계산법: 해당 항목의 문항을 모두 합하여 평균 점수를 구한다.

- ① 학습 동기: 4, 8, 10, 14, 16, 20, 22
- ② 생활 정화 동기: 9, 12, 13, 19
- ③ 사교 동기: 2, 17, 21
- ④ 즐거움 동기: 1, 5, 6, 7

**예시 정답**

1) 신체 활동 참여 동기 설문지 분석 보고서

신체 활동 참여 동기 설문지 분석 보고서				
조사자: ○학년 ○반 ○번 이름: ○○○				
대상자 특성	성별	연령대	시설 이용 기간	운동종목
	-남 2명 -여 3명	-20대 1명 -30대 3명 -40대 이상 1명	-6개월 미만: 1명 -6개월~1년 미만: 3명 -1년 이상: 1명	-헬스: 2명 -댄스: 2명 -에어로빅: 1명
항목별 평균	학습 동기	생활 정화 동기	사교 동기	즐거움 동기
	3.9	3.2	3.7	3.5
대상자 점수 비교	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 여자가 남자보다 생활 정화 동기가 더욱 높았다.</li> <li>- 30대 대상자가 즐거움 동기가 가장 높았다.</li> <li>- 댄스 종목의 대상자들은 학습 동기가 높았다.</li> </ul>			
점수에 대한 자기 해석	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 여성은 남성에 비해 가정 살림을 오래 하는 경우가 많기 때문에 그 생활에서 잠시나마 벗어나고 싶은 욕구가 강할 수도 있다. 그래서 여성이 남성보다 생활 정화동기가 높을지도 모른다.</li> <li>- 댄스의 경우 동작을 숙지해서 해당 노래에 맞추어 춤을 춰야 하기 때문에 학습에 대한 동기가 높을지도 모른다.……(중간 생략)</li> </ul>			

## 2) 신체 활동 대상자의 인터뷰 분석 보고서

신체 활동 대상자의 인터뷰 분석 보고서				
조사자: ○학년 ○반 ○번 이름: ○○○				
대상자 특성	성별	연령대	시설 이용 기간	운동종목
		여성	20대 1명	1년 이상
시설과 신체 활동 참여 동기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 춤 추는 것을 좋아해서</li> <li>- 직장 생활의 스트레스를 풀기 위해서</li> <li>- 오래 하다 보니 함께 하는 회원들과의 관계 유지 때문에</li> </ul>			
시설과 신체 활동 만족도	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 시설은 비교적 만족스럽다(샤워 시설 정비가 요구된다.).</li> <li>- 시설까지 가는 교통편이 조금 불편하다.</li> <li>- 댄스 강사 선생님이 정말 좋다. 친절하고 재미있다.</li> <li>- 매주 바뀌는 댄스 작품 내용이 흥미롭다.</li> </ul>			
대상자의 미래 참여 의사	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 정말 만족스러워 앞으로도 계속 나올 것 같다.</li> <li>- 특히 오래된 회원들과의 관계 유지가 더없이 좋다.</li> <li>- 새로운 작품이 궁금해서라도 지속적으로 참여할 것 같다.</li> </ul>			
인터뷰/보고서에 대한 나의 생각	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 다른 사람과 인터뷰한다는 것은 참 어렵다. 질문 만드는 것, 답변 유도하는 것 등</li> <li>- 그래도 인터뷰해 주시는 분이 편하게 잘 대답해 주셔서 참 좋았다.</li> <li>- 인터뷰를 하다 보니 그 사람이 어떤 생각으로 참여를 하는지에 대해 구체적으로 알 수 있어 좋다.</li> <li>- 신체 활동 참여 동기에 다양한 이유들이 있다는 사실을 배워 새로웠다.</li> </ul>			

### 채점 기준





배 점	내 용
상	일반인의 신체 활동 참여 시설을 방문하여 그들의 신체 활동을 관찰·감상하고, 그들이 신체 활동에 참여하는 이유/동기와 관련된 정보를 얻기 위해 설문 자료와 인터뷰 자료를 분석하고 모든 보고서 항목을 포함하여 구체적인 사례를 이용하여 보고서를 작성할 수 있다.
중	일반인의 신체 활동 참여 시설을 방문하여 그들의 신체 활동을 관찰·감상하고, 그들이 신체 활동에 참여하는 이유/동기와 관련된 정보를 얻기 위해 설문 자료와 인터뷰 자료를 분석하고 모든 보고서 항목을 포함하여 보고서를 작성할 수 있다.
하	일반인의 신체 활동 참여 시설을 방문하여 그들의 신체 활동을 관찰·감상하고, 그들이 신체 활동에 참여하는 이유/동기와 관련된 정보를 얻기 위해 설문 자료와 인터뷰 자료를 수집하였으나, 보고서 항목의 일부분만을 포함하여 보고서를 작성할 수 있다.

**【스포츠 과학 선택형 - 5】**

대영역	1. 스포츠 과학의 발달	중영역	2. 스포츠 과학의 역할과 성과
성취기준	체고03122. 각종 스포츠 용품, 장비, 시설의 발전 과정을 조사하고, 스포츠 과학이 스포츠 발전에 미친 영향을 분석할 수 있다.		
문항 유형	선택형		
출제 의도 및 평가 내용	최근의 스포츠 용품, 장비, 시설의 홍보물(영상, 잡지, 사진 등)을 통해 해당 스포츠 용품, 장비, 시설의 형태와 기능 트렌드를 조사하고, 스포츠 과학이 스포츠 용품에 미치는 영향을 분석할 수 있다는 성취기준과 부합하기 위해 여가 활동 중 스키의 관련 용품들과 스포츠 과학이 어떤 관련성이 있는지를 알아보는 문항이다. 각 용품이 개발되고 변화되는 이유를 스포츠 과학적 측면에서 이해하고자 하였다.		

**평가문항**

다음은 스포츠 과학과 스키 용품의 기능의 관계를 알아보는 것이다. 아래 <보기>에 제시된 스키 용품과 스포츠 과학 설명이 올바르게 연결된 것을 고르시오.

스포츠 용품		스포츠 과학
a. 헬멧 	b. 장갑 	a. 운동 역학 b. 운동 생리학 c. 스포츠 심리학 d. 스포츠 사회학 e. 스포츠 교육학 f. 체육 철학
c. 부츠 	d. 스키 	

— <보 기> —

	(스포츠 용품)	(스포츠 과학)	(설명)
ㄱ.	a	a	부상 방지를 위해 단단하게 만들어져 있다.
ㄴ.	c	b	보온성을 높이기 위해 천 소재로 구성되어 있다.
ㄷ.	d	f	부드럽고 쉬운 턴을 위해 길이가 짧게 제작되어 있다.
ㄹ.	d	a	활주면과의 마찰력을 높이기 위해 바닥이 매끄럽다.
ㅁ.	a	c	머리 보호대로 인해 심리적 안정을 찾을 수 있다.

- ① ㄱ, ㄴ      ② ㄱ, ㄷ, ㄹ      ③ ㄴ, ㄷ, ㄹ      ④ ㄴ, ㄷ, ㅁ      ⑤ ㄴ, ㄹ, ㅁ

**정답**

⑤

**해설**

ㄱ과 ㄴ이 잘못되었다.

ㄱ: 부상의 위험에 대한 운동 생리학 연구 발달로 인해 헬멧은 단단한 소재로 만들어졌다.

ㄴ: 쉽고 부드러운 턴에 대한 운동 역학 발달로 인해 스키 플레이트가 짧게 제작되었다.

짧은 스키 플레이트는 하체에 힘을 적게 실어도 회전이 잘 된다.

	(스포츠 용품)	(스포츠 과학)	(설명)
ㄱ.	a(헬멧)	b(운동 생리학)	부상 방지를 위해 단단하게 만들어져 있다.
ㄴ.	d(스키)	a(운동 역학)	부드러운 턴을 위해 길이가 짧게 제작되어 있다.

**【스포츠 과학 선택형 - 6】**

대영역	1. 스포츠 과학의 발달	중영역	3. 스포츠 과학의 미래와 분석적 사고
성취기준	<b>체고03132.</b> 스포츠 과학의 발달이 일반인의 신체 활동 참여에 대한 변화와 미래 전문 운동 선수의 육성에 미치게 될 영향력에 대해 설명할 수 있다.		
문항 유형	선택형		
출제 의도 및 평가 내용	스포츠 과학적 측면에서 일반인의 신체 활동 패턴을 탐색하고, 이를 통해 일반인의 미래 신체 활동 참여의 변화를 예측할 수 있다는 성취기준을 달성하기 위한 문항이다. 체육/운동 시설을 이용하는 회원의 수행 관찰을 통해 트레이너가 제공하는 트레이닝 처방 내용에 대한 스포츠 과학적 원리의 이해를 측정할 수 있는 선택형 문항으로 개발하였다.		

**평가문항**

다음은 아람 헬스클럽의 헬스 트레이너 박 선생의 일지 내용이다. <보기>를 이용하여 헬스 트레이너 박 선생이 김선영 회원에게 제안할 수 있는 올바른 트레이닝 처방 내용만으로 구성된 답안을 고르시오.

헬스 트레이너 박 선생의 회원 관리 일지					
					2012년 3월 19일
회원명	성별	연령	시설 이용 기간	키/체중	특성
김선영	여	25세	3개월	168cm/48kg	근육 부족
일지 내용	-김선영 회원은 큰 키에 비해 체중이 너무 작게 나감. -상대적으로 근육과 근력이 많이 부족해서 힘을 내기가 어려움. -특히 다리 근력 강화 운동이 필수적으로 실천되어야 함. -회원은 근육 운동에 대한 필요성과 흥미를 전혀 느끼지 못해 힘들어 함. -트레이너로서 신뢰할 만한 정보나 자료 제공에 대한 고민이 요구됨.				

— < 보 기 > —

ㄱ. 근력 측정 도구(예: 인바디)를 이용하여 근력 부족에 대한 객관적 데이터를 제공한다.  
 ㄴ. 근력 강화를 위해 10kg 바벨을 50회씩 5세트를 매일 하도록 요구한다.  
 ㄷ. 근력 강화 운동의 단조로움을 줄이기 위해 다양한 프로그램을 구성한다.  
 ㄹ. 앉았다 서기, 팔굽혀 펴기, 가벼운 역기 들기 등의 운동을 다양하게 포함한다.  
 ㅁ. 주기적인 상담을 통해 회원의 관심과 변화를 조사하여 동기를 부여한다.

- ① ㄱ, ㄴ, ㄷ      ② ㄱ, ㄷ, ㅁ      ③ ㄴ, ㄷ, ㄹ      ④ ㄴ, ㄷ, ㅁ      ⑤ ㄷ, ㄹ, ㅁ

**정답**

②

**해설**

ㄱ, ㄷ, ㄹ이 올바른 처방 내용이며, ㄴ과 ㄷ은 잘못된 처방 내용이다.

설명	
ㄱ.	적극 참여의 원리: 객관적 데이터 제공을 통한 동기 부여로 올바른 처방
ㄴ.	점증 부하의 원리 위배: 회원에게 맞지 않는 과도한 운동 처방으로 잘못된 처방
ㄷ.	다양성의 원리: 단조로움을 줄이기 위한 올바른 처방
ㄷ.	특수성의 원리 위배: 다리 근력 강화에 초점을 둔 운동 처방이 필요하므로 잘못된 처방
ㄹ.	적극 참여의 원리: 주기적 상담을 통한 회원의 적극적 참여를 유도한 올바른 처방

**【스포츠 과학 선택형/서답형/수행 평가(실기 평가) - 7】**

대영역	2. 스포츠의 과학적 원리	중영역	2. 스포츠 활동의 역학적 원리 탐색과 분석/확산적 사고
성취기준	<b>체고03221.</b> 스포츠 활동에 작용하는 다양한 힘(중력, 마찰력, 부력 등)을 체험하고, 각 힘이 운동에 미치는 효과를 설명할 수 있다.		
문항 유형	선택형, 서답형, 수행 평가(실기 평가)		
출제 의도 및 평가 내용	특정 스포츠 활동에 작용하는 힘(중력, 마찰력, 부력 등)을 이해하기 위해 해당 활동을 직접 수행하고, 이러한 힘의 종류와 효과를 스스로 인지할 수 있다는 성취기준에 부합하기 위해 학생들은 수영의 자유형을 체험한다. 특히 자유형의 팔 동작에 필요한 작용력(양력, 항력, 합력)의 개념을 이해하고 이러한 힘이 실제 자유형의 추진력과 어떤 연관성이 있는지를 알아보는 문항들이 개발되었다. 아울러 추진력을 높이기 위한 올바른 팔 동작을 학습하고 직접 수행할 수 있도록 하는 수행 평가 과제도 제시하였다. 이를 통해 학생들은 자유형 팔 동작의 작용력과 추진력의 관계를 이해하고, 추진력을 높이기 위한 정확한 자유형 팔 동작을 직접 수행할 수 있게 될 것이다.		

**평가문항**

자유형 팔 동작에 필요한 작용력(양력, 항력, 합력)에 대한 개념을 이해하고, 제시된 자유형 팔 동작의 정확한 수행방법을 이용하여 자유형 팔 동작을 올바르게 수행해 보자.

**관련된 수업 상황**

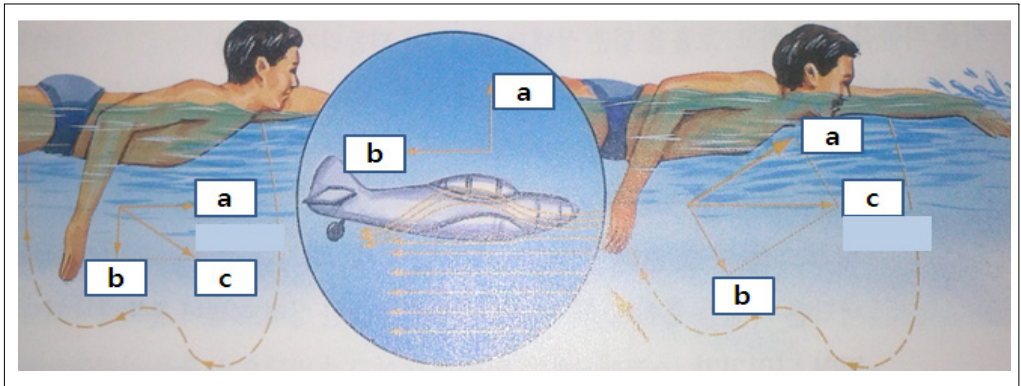
특정 스포츠 수영의 자유형에서 학습할 수 있는 작용력을 이해한다. 특히 자유형의 기록을 단축시키는 데 필요한 정확한 팔 동작의 수행에 대해 역학적 원리를 이용하여 알 수 있도록 한다. 자유형 팔 동작에서 학습할 수 있는 작용력은 양력, 항력, 합력이 있으며, 양력과 항력의 합인 합력이 진행 전진 방향과 동일할 때 추진력(속도)을 낼 수 있다는 사실을 이해한다. 또 합력의 방향이 전진 방향과 동일하게 만드는 정확한 팔 동작을 학습하고 실제 스스로 올바르게 수행할 수 있도록 한다. 교사는 이 과정에서 학생들이 정확하게 역학적인 작용력을 이해하고 정확한 팔 동작을 수행하는지에 대한 지속적인 관찰과 피드백을 제공해 주어야 할 것이다.

**평가 방법 및 고려 사항**

- ① 자유형의 팔 동작에서 필요한 작용력(양력, 항력, 합력)을 이해할 수 있도록 설명한다.
- ② 이러한 작용력이 어떠한 상황에서 빠른 추진력을 형성하는지에 대해 구체적으로 설명한다.
- ③ 각 작용력의 종류를 이해하고, 실제 합력이 수행 방향과 동일하게 되기 위한 올바른 팔 동작을 학습한다.
- ④ 지속적인 반복 연습을 통해 추진력이 높아질 수 있는 올바른 팔 동작을 직접 수행할 수 있게 한다.

**예시 도구/답안**

[문항 1]~[문항 3]을 위한 그림



**문항 1**

수영 팔 동작에 대한 추진력의 크기를 비교한 그림이다. a, b, c의 명칭을 제시하고, a, b, c의 관계에 근거하여 최대의 추진력을 얻는 팔 동작 방법을 설명하시오.

**정답**

a=양력, b=항력, c=합력

양력(a)과 항력(b)의 합력(c)이 진행 방향과 일치할수록 추진력은 커진다. 따라서 팔 동작의 마지막 단계에 물을 비스듬하게 뒤로 밀어내는 것이 위로 물을 당기는 것보다 항력이 커져 더욱 효과적이다.

**문항 2**

수영 팔 동작에 대한 추진력의 크기를 비교한 그림이다. 그림에 대한 설명 중 옳은 것만을 <보기>에서 있는 대로 고른 것은?

— < 보 기 > —

ㄱ. ㉠는 양력, ㉡는 합력, ㉢는 항력이다.  
 ㄴ. ㉡는 항력으로 물체가 유체 내에서 운동할 때 받는 저항력을 말한다.  
 ㄷ. ㉢는 양력과 항력의 합력을 말한다.  
 ㄹ. ㉢의 방향이 수영 진행 방향과 다를 때 추진력은 높아진다.  
 ㅁ. ㉡를 낮추기 위해서는 마지막 팔 동작을 직각으로 하여 물을 밀어낸다.

- ① ㄱ, ㄴ      ② ㄱ, ㄹ      ③ ㄴ, ㄷ      ④ ㄱ, ㄷ, ㄹ      ⑤ ㄴ, ㄷ, ㄹ

**정답**

③

**해설**

- ㄱ. ㉠는 양력, ㉡는 항력, ㉢는 합력이다.  
 ㄴ. ㉢의 방향이 수영 진행 방향과 동일할 때 추진력은 높아진다.  
 ㅁ. ㉡를 낮추기 위해서는 마지막 팔 동작을 비스듬히 뒤로 하여 물을 밀어낸다.

**문항 3**

추진력을 높이기 위한 자유형 팔 동작을 정확하게 실시하시오. 교사는 학생의 팔 동작을 관찰하여 체크 리스트에 학생의 팔 동작의 정확도를 표시하시오.

**◎ 추진력을 높이기 위한 자유형의 정확한 동작 체크 리스트**

항목	정확 (3점)	보통 (2점)	부정확 (1점)
① 머리와 몸통의 일부가 물 밖으로 많이 노출되지 않는다.			
② 팔 동작의 마지막 단계에 물을 비스듬히 뒤로 밀어낸다.			
③ 팔 동작 스트로크를 S자 모양으로 밀어낸다.			
④ 양다리를 엇갈려 내려차기와 올려차기를 한다.			
⑤ 팔 돌리기의 타이밍에 맞도록 촉방 호흡을 한다.			

**채점 기준**

배 점	내 용
상	수영 자유형의 팔 동작에서 필요한 작용력(양력, 항력, 합력)의 개념을 이해하여 [문항 2]와 [문항 3]을 정확히 맞출 수 있다. 합력의 방향과 추진 방향이 동일하게 되기 위한 올바른 팔 동작을 이해하고, 이 동작을 직접 올바르게 수행하여 체크 리스트 점수가 13점 이상이다.
중	수영 자유형의 팔 동작에서 필요한 작용력(양력, 항력, 합력)의 개념을 이해하고 [문항 2]와 [문항 3] 모두 또는 한 문제만을 정확히 맞출 수 있다. 그리고 합력의 방향과 추진 방향이 동일하게 되기 위한 올바른 팔 동작을 이해하고, 이 동작을 수행하여 체크 리스트 점수가 8점~12점 사이이다.
하	수영 자유형의 팔 동작에서 필요한 작용력(양력, 항력, 합력)의 개념을 이해하고 [문항 2]와 [문항 3] 중 한 문제만을 정확히 맞추거나, 전혀 맞출 수 없다. 그리고 합력의 방향과 추진 방향이 동일하게 되기 위한 올바른 팔 동작을 이해하고, 이 동작을 수행하여 체크 리스트 점수가 5점 이하이다.

**【스포츠 과학 선택형 - 8】**

대영역	2. 스포츠의 과학적 원리	중영역	3. 스포츠 활동의 심리학적 원리 탐색과 분석/확산적 사고
성취기준	체고03232. 개인 심리 요인(목표 설정, 동기, 자신감, 불안 등)의 개념과 스포츠 활동에 미치는 영향을 이해하고 특정 스포츠 상황에 적용할 수 있다.		
문항 유형	선택형		
출제 의도 및 평가 내용	개인 심리 요인(목표 설정, 동기, 자신감, 불안 등)을 인식할 수 있는 스포츠 활동을 체험하고, 이러한 심리 요인이 스포츠 활동에 미치는 영향을 탐색하여 설명할 수 있다는 성취기준에 적합하도록 문항을 개발하였다. 개인 심리 요인으로 학생 스스로 자신의 신체에 대한 자기 개념을 측정하고, 그 결과를 해석하고 타인과의 비교를 통해 해석해 내는 능력을 측정한다. 또 자신의 신체에 대한 인식 정도를 현재 운동 참여 수준과 연관지어 해석해 낼 수 있는 수행 평가 과제를 제공하고자 하였다.		

**평가문항**

허 교사는 체육 수업에서 심리적 어려움을 호소하는 학생들과 심리 상담을 하고 있다. 아래 내용은 윤서영 학생과의 스포츠 심리 상담 내용이다. 상담 기록지의 심리 훈련 기법 (가)와 (나)에 대한 <보기>의 설명으로 올바르게 연결한 것은?

<b>스포츠 상담 일지</b>		
2012년 3월 20일 오후 4시		
상담 학생명	상담 시간	상담 장소
윤서영	2012. 3. 20. 오후 4시	체육부실
특징	심리적 문제점	심리 훈련 기법 제안
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 스포츠 기능도 중상 수준임.</li> <li>- 혼자 연습하는 것을 좋아함.</li> <li>- 노력도 많이 하는 편임.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 친구들 앞에서 시범을 보이게 되면 자꾸 떨고 실수를 범함.</li> <li>- 이로 인해 위축되고 불안해 함.</li> <li>- 남들 앞에서 하게 될 때 자꾸 실패할 것 같은 생각이 든다고 함.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(가) 인지 재구성 훈련</li> <li>(나) 심상</li> <li>(다) 자화</li> </ul>

<보 기>

- ㄱ. 특수 장치를 이용하여 자신의 신경계 반응의 정도를 지각할 수 있도록 한다.
- ㄴ. 비합리적인 부정적 사고를 이성적인 긍정적 사고로 변화시키는 연습을 하도록 한다.
- ㄷ. 스스로에 대한 믿음을 높이기 위해 '나는 잘 할 수 있다'와 같은 독백을 연습하도록 한다.
- ㄹ. 긴장된 근육을 수축시켰다 점진적으로 이완하는 연습을 지속적으로 하도록 한다.
- ㅁ. 이전에 성공했던 수행 동작을 상상하여 가상 훈련을 하도록 연습한다.

- ① (가) - ㄱ (나) - ㅁ (다) - ㄹ
- ② (가) - ㄴ (나) - ㄷ (다) - ㅁ
- ③ (가) - ㄹ (나) - ㅁ (다) - ㄷ
- ④ (가) - ㄴ (나) - ㅁ (다) - ㄷ
- ⑤ (가) - ㄹ (나) - ㄷ (다) - ㄱ

**정답**

④

**해설**

- (가) 인지 재구성 훈련은 'ㄴ'의 비합리적인 부정적 사고를 이성적인 긍정적 사고로 변화시키는 훈련이다.
- (나) 심상은 'ㅁ'의 이전에 성공했던 수행 동작을 상상하여 가상 훈련을 하는 것이다.
- (다) 자화는 'ㄷ'의 스스로에 대한 믿음을 높이기 위해 '나는 잘 할 수 있다'와 같은 독백을 연습하는 것이다.

**【스포츠 과학 선택형 - 9】**

대영역	3. 스포츠 과학의 적용	중영역	1. 운동 기능 향상을 위한 스포츠 과학의 확산적 적용
성취기준	<b>체고03313.</b> 운동 심리학적 원리를 이해하고, 스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 운동 심리학적 원리를 적용하여 운동 기능을 향상시킬 수 있다.		
문항 유형	선택형		
출제 의도 및 평가 내용	운동 심리학적 원리를 이해하고, 특정 스포츠 종목의 상황에서 다양한 운동 심리학적 원리 방법을 적용하여 운동 기능을 향상시킬 수 있다는 성취기준에 부합하기 위해 학생들은 스포츠 심리학적 원리 중 내적 동기와 관련된 내용을 학습하도록 한다. 특히 체육 수업 상황에서 학생들의 내적 동기를 향상시키기 위한 다양한 사례를 통해 학생 스스로 자신의 내적 동기를 높일 수 있는 방법들을 학습하게 한다.		

**평가문항**

**관련된 수업 상황**

체육 수업에서는 학생들의 내적 동기를 지속적으로 높여 줄 수 있는 다양한 전략이 필요하다. 그중에서 내적 동기를 높여줄 수 있는 방법을 심리학적 원리에서 찾아 이해하고자 한다. 특히 내적 동기 이론 중에서 Deci와 Ryan(1985)의 인지 평가 이론은 교사가 수업에서 쉽게 적용할 수 있는 개념이다. 수업 상황에서 학생들로 하여금 지속적으로 참여하고자 하는 내적 동기를 높여 준다면 수업 참여 태도나 학습하는 수업 내용/기능의 향상도도 쉽게 성취할 수 있을 것이다. 따라서 학생들이 이해할 수 있는 수준에서 교사는 Deci와 Ryan(1985)의 인지 평가 이론을 설명하고 다양한 사례를 이용하여 학생들의 이해를 도와야 할 것이다.

**평가 방법 및 고려 사항**

- ① 체육 수업 상황에서의 스포츠 심리학의 이해에 대한 필요성을 인식시킨다.
- ② 내적 동기에 대한 개념과 내적 동기가 실제 수업 상황에서 영향을 미치는 것들에 대한 이해를 돕는다.
- ③ 복잡한 스포츠 심리학의 이론과 원리를 지도하기 위해 쉽고 다양한 사례를 만들어 제공해야 한다.
- ④ 학생들의 이해를 지속적으로 검토하여 해당 개념과 사례를 지도해야 한다.

**예시 도구**

아래 내용은 체육 수업 후 학생들 간의 대화 내용이다. 각 학생들은 보상을 어떻게 해석하고 있는지에 대한 설명과 학생들의 내적 동기를 높여 수업에 더욱 적극적으로 참여할 수 있도록 류 교사가 제안할 수 있는 방법을 Deci와 Ryan(1985)의 인지 평가 이론에 근거해서 올바르게 설명한 것을 고르시오.

김튼튼: 오늘 농구 슛하고 선생님께서 칭찬을 해 주셨는데 기분 진짜 좋더라. 내 능력을 한 번에 인정해 주시는 거 같아서 말이야.

윤소심: 난 농구 실력이 많이 부족한가 봐! 아까 선생님 표정 봤어? 완전 실망하신 표정 이야. 난 체육 선생님이 정말 좋은데……. 실망만 시켜 드리는 것 같아 속상해!

박반감: 농구 수업 내내 소리 지르는 선생님 때문에 힘들었어. “이리 이동해야지. 저리 이동해야지!” 알아서 땀 텐데 자꾸 구속하는 거 같아서 너무 싫더라고…….

구자결: 외각 슛 성공하는 거 봤지? 선생님께서 오른쪽으로 패스하라고 했는데 난 과감하게 슛을 날렸거든. 근데 바로 골로 이어져서 얼마나 기분 좋던지…….

- ① 김튼튼: 선생님의 칭찬을 통제적 측면에서 내적으로 해석하고 있으므로, 류 교사는 통제적 측면에서 외적으로 보상을 해석하라고 제안한다.
- ② 윤소심: 선생님의 표정을 정보적 측면에서 부정적인 것으로 해석하고 있으므로, 류 교사는 통제적 측면에서 내적으로 보상을 해석하라고 제안한다.
- ③ 박반감: 선생님의 피드백을 통제적 측면에서 외적으로 해석하고 있으므로, 류 교사는 통제적 측면에서 내적으로 보상을 해석하라고 제안한다.
- ④ 구자결: 선생님의 피드백을 정보적 측면에서 긍정적으로 해석하고 있으므로, 류 교사는 통제적 측면에서 내적으로 보상을 해석하라고 제안한다.
- ⑤ 구자결: 선생님의 피드백을 통제적 측면에서 내적으로 해석하고 있으므로, 류 교사는 통제적 측면에서 외적으로 해석하라고 제안한다.

**정답**

③

### 해설

윤소심과 박반감은 내적 동기가 낮기 때문에 류 교사는 이들의 보상에 대한 해석을 수정해 주어야 한다.

- 김튼튼은 선생님의 칭찬을 정보적 측면에서 긍정적으로 해석하고 있어 이미 내적 동기가 높은 상태이다.
- 윤소심은 선생님의 피드백을 정보적 측면에서 부정적으로 해석하여 내적 동기가 낮으므로, 류 교사는 정보적 측면에서 긍정적으로 피드백을 해석하라고 제안하면 내적 동기가 높아져 더욱 열심히 수업에 참여할 것이다.
- 박반감은 선생님의 피드백을 통제적 측면에서 외적으로 해석하여 내적 동기가 낮으므로, 류 교사는 통제적 측면에서 내적으로 해석하라고 제안하면 내적 동기가 높아져 더욱 열심히 수업에 참여할 것이다.
- 구자결은 선생님의 피드백을 통제적 측면에서 내적으로 해석하고 있어 이미 내적 동기가 높은 상태이다.

**【스포츠 과학 선택형 - 10】**

대영역	3. 스포츠 과학의 적용	중영역	2. 경기력 향상을 위한 스포츠 과학의 확산적 적용
성취기준	<b>체고03321.</b> 스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 운동 생리학적 원리와 방법을 적용하여 경기력을 향상시킬 수 있다.		
문항 유형	선택형		
출제 의도 및 평가 내용	운동 생리학적 원리를 이해하고, 특정 스포츠 종목의 경기 상황에서 다양한 운동 생리학적 원리와 방법을 적용하여 경기력을 향상시킬 수 있다는 성취기준에 부합하기 위해 학생들은 유산소 운동 마라톤 경기 후의 피로 회복에 대한 운동 생리학적 이론과 원리를 학습한다. 운동 생리학적 원리에 따라 영양학적, 트레이닝, 생활 속 관점에서 올바른 피로 회복에 대한 이해도를 물어보는 문항이다.		

**평가문항**

아래 <보기>에 제시된 운동 생리학적 관점과 피로 회복 방법이 올바르게 연결된 것을 고르시오.

— <보 기> —

운동 생리학적 관점		
가. 영양학적 관점	나. 트레이닝 관점	다. 생활 속 관점
피로 회복 방법		
가. 회복 기간이 한 달의 장기간이므로 완전식품을 섭취한다. 나. 인체 온도보다 비교적 낮은 미지근한 물에서 반신욕을 하거나 간단한 샤워를 한다. 다. 충분한 수면을 통해 근 손상의 빠른 회복을 돕는다. 라. 가능한한 빠른 회복과 다음 출전을 위해 유산소 운동을 자제하는 것이 좋다. 마. 운동 전후에 가벼운 스트레칭을 통해 심박수와 혈류량을 증가시켜 회복을 돕는다.		

- ① 가 - ㄱ 나 - ㄷ 다 - ㄹ
- ② 가 - ㄱ 나 - ㄹ 다 - ㄷ
- ③ 가 - ㄹ 나 - ㄹ 다 - ㄷ
- ④ 가 - ㄱ 나 - ㄹ 다 - ㄹ
- ⑤ 가 - ㄱ 나 - ㄹ 다 - ㄷ

정답

⑤

해설

- ㄱ은 영양학적 관점에서 올바른 피로 회복 방법이다.
- ㄴ은 생활 속 관점에 속하지만 올바른 피로 회복 방법은 인체 온도와 비슷한 온도의 따뜻한 물에서 반신욕이나 샤워를 하는 것이 피로 회복에 도움이 된다.
- ㄷ은 생활 속 관점에서 올바른 피로 회복 방법이다.
- ㄹ은 트레이닝 관점에 속하지만 올바른 피로 회복 방법은 며칠의 휴식 후 가벼운 유산소 운동을 지속적으로 해주어 신체 능력을 유지시켜 주어야 한다.
- ㅁ은 트레이닝 관점에서 올바른 피로 회복 방법이다.

**【스포츠 과학 선택형 - 11】**

대영역	3. 스포츠 과학의 적용	중영역	3. 체력 및 정신력 증진을 위한 스포츠 과학의 확산적 적용
성취기준	<b>체고03332.</b> 운동 역학적 원리를 적용하여 자신의 체력 및 정신력을 증진하기 위한 운동을 실천할 수 있다.		
문항 유형	선택형		
출제 의도 및 평가 내용	운동 상황에서 운동 역학적 원리를 적용하여 자신의 체력 및 정신력을 증진시킬 수 있다는 성취기준에 부합하기 위해 학생들의 슛 자세에 대한 역학적 문제점을 제시하는 상황을 구성한 문항이다. 결론적으로 두 학생은 역학적인 원리를 이해하지 못해 열심히 해도 좋은 슛을 할 수 없어 체력과 심리적으로도 불안한 상태이다. 이를 해결하기 좋은 방안은 슛에 대한 역학적 원리를 이해하고, 이를 실천하는 연습을 통해 자연스럽게 체력과 심리적 회복으로 자신감을 되찾을 수 있다는 의미로 구성된 문제이다.		

**평가문항**

**관련된 수업 상황**

농구의 효과적인 슛을 수행하기 위한 운동 역학적 원리와 개념을 이해하고자 하는 상황이다. 두 여학생이 지니고 있는 동작에 대한 문제점 이외에 체력과 심리적 측면의 문제까지 파악할 수 있어야 한다. 또 체력과 정신/심리적 문제가 올바르게 못한 슛 동작으로 인해 나타날 수 있는 문제점들이라는 사실도 인식할 수 있어야 한다. 또 다른 친구의 피드백과 조언을 통해 올바른 슛의 동작을 운동 역학적 관점에서 이해해야 한다. 그리고 이러한 원리와 개념에 입각해서 올바른 동작을 수행할 수 있어야 한다. 아울러 이와 같은 잘못된 동작의 수정을 통해 현재 지니고 있는 체력이나 심리적 측면의 문제도 어느 정도는 해결될 수 있는 상황으로 과정이 전개될 수 있음을 이해한다.


**평가 방법 및 고려 사항**

- ① 올바른 농구 슛의 동작을 운동 역학적 관점에서 이해할 수 있도록 한다.
- ② 다양한 운동 역학적 원리와 개념을 농구 슛의 상황에서 분석할 수 있도록 한다.
- ③ 잘못된 동작으로 인해 발생할 수 있는 여러 문제점(체력, 정신 등)들을 이해할 수 있도록 한다.
- ④ 운동 역학적 원리에 의한 올바른 농구 슛 동작을 실제 수행할 수 있도록 한다.
- ⑤ 기본적 동작의 문제 해결을 통해 다른 문제점들도 서서히 해결될 수 있다는 사실을 이해한다.


**예시 도구/정답**

다음은 담비와 소연이의 대화 내용이다. 대화를 읽고 난 뒤, 담비와 소연이가 많은 체력을 소비하지 않고도 효과적으로 공을 잘 넣고 심리적으로도 다시 자신감을 회복할 수 있도록, <보기>에서 정빈이가 해줄 수 있는 올바른 조언만으로 구성된 것을 고르시오.

**농구 수업은  
너무 어려워!**



-담비: 오늘 체육 수업 너무 힘들더라. 완전히 녹초가 된 것 같아. 소연아 넌 괜찮아?  
-소연: 그렇지! 나만 그런 것 아니지? 그냥 서서 슛만 던지는데 너무 힘들어.  
-담비: 3점 슛, 열심히 하는데 잘 안 되는 것 같아. 내가 하는 방법이 틀린 건가? 몇 번만 던져도 몸의 힘이 다 빠져 체력을 소진해서 녹초가 된 것 같아. 수업 끝나고 나면 팔, 어깨, 전신이 쭈신다니까.  
-소연: 그렇다고 공이 잘 들어가는 것도 아니니까 속상하기만 해. 다른 친구들은 다 잘 하는데, 나만 못하는 것 같아서 자존심도 상하고……. 담비야, 어떻게 하지?  
-담비: 가만 있을 순 없지! 우리 반 농구쟁 정빈이한테 물어 보자. 아주 친절한 친구니까 아마 쉽고 친절하게 잘 가르쳐 주지 않을까! 오늘 점심시간에 같이 정빈이한테 가 보자.



— < 보 기 > —

- ㄱ. 슛의 각도가 중요하지. 슛의 각도가 수평에 가까울수록 림에 들어갈 확률은 높아지니까 슛은 가능한 한 낮게 하는 게 유리하겠지!
- ㄴ. 일반적인 공 던지기(throw-like of whip-like motion)에서는 어깨, 팔꿈치, 손목 관절을 어깨부터 순서대로 펴주는 것이 이상적이지만 일명 Push-like motion이라고 해서 무거운 물체를 던질 때는 각 관절을 펴 주는 시간차를 줄여 주는 것이 유리할 것 같아.
- ㄷ. 완벽하게 관절의 펴짐(extension)을 동시에 하는 것은 아니지만 팔꿈치와 손목을 함께 펴 준다는 느낌으로 던지고 특히 마지막 순간에 손목의 스냅을 적절히 이용하는 것이 중요할 거야.
- ㄹ. 적당히 낮은 점프를 통해 투사 높이를 안정적으로 해야만 슛이 들어갈 확률도 높아지는 거야.
- ㅁ. 근력이 약해 점프가 충분치 않은 경우 애초에 무릎의 펴짐으로 중심을 상승시키는 동작을 슛에 연결하면 보다 멀리 던질 수 있을 거야.

- ① ㄱ, ㄴ, ㄷ    ② ㄴ, ㄷ, ㅁ    ③ ㄷ, ㄹ, ㅁ    ④ ㄴ, ㄷ, ㄹ    ⑤ ㄱ, ㄹ, ㅁ

정답

②

해설

ㄱ과 ㄴ은 잘못된 조언이다.

ㄱ의 올바른 방법은 숲의 각도가 수평에 가까울수록 림에 들어갈 확률은 낮아지니까 숲을 가능한한 높게 하는 게 유리하다.

ㄴ의 올바른 방법은 최대한 높이 점프하여 투사 높이를 증가시키는 것이 유리하다.

**【스포츠 과학 서답형 - 12】**

대영역	3. 스포츠 과학의 적용	중영역	2. 경기력 향상을 위한 스포츠 과학의 확산적 적용
성취기준	체고03321. 스포츠 활동의 연습 및 경기 상황에서 운동 생리학적 원리와 방법을 적용하여 경기력을 향상시킬 수 있다.		
문항 유형	서답형		
출제 의도 및 평가 내용	운동 생리학적 원리를 이해하고, 특정 스포츠 종목의 경기 상황에서 다양한 운동 생리학적 원리와 방법을 적용하여 경기력을 향상시킬 수 있다는 성취기준에 부합하기 위해 학생들은 유산소 운동 마라톤 경기 후의 피로 회복에 대한 운동 생리학적 이론과 원리를 학습한다. 제시된 사례의 문제 해결을 위해 운동 생리학적 원리에 따라 영양학적, 트레이닝, 생활 속 관점에서 피로 회복에 대한 다양한 방법을 고안하여 설명하는 문항이다.		

**평가문항**

**관련된 수업 상황**

운동 생리학적 원리를 실제 현장에서 적용하여 개념의 이해를 돕는다. 유산소 운동인 마라톤의 상황을 제공하고 해당 운동을 경기한 후 다음 경기를 위한 빠른 피로 회복 방법을 고민하도록 한다. 특히 한 달 뒤에 있을 다음 경기를 위한 피로 회복이라는 전제를 돕으로써 일정 기간 내에 회복될 수 있는 다양한 방법을 고안하도록 요구한다. 일정 기간 내 효과적인 피로 회복을 통해 다음 경기에서 좋은 경기력을 보일 수 있기 때문이다.

**평가 방법 및 고려 사항**

- ① 운동 생리학적 원리와 이론을 상황에 적합하게 활용할 수 있도록 학습시킨다.
- ② 특정 스포츠의 상황을 구성하여 각 원리와 이론이 어떻게 적용될 수 있는지에 대한 이해를 돕는다.
- ③ 운동 생리학적 원리와 이론을 활용하여 피로 회복을 위한 다양한 방안들을 창안할 수 있도록 유도한다.
- ④ 해당 상황에서 고안한 방법이 어떻게 작용할 수 있는지에 대한 구체적인 정보를 요청한다.

**예시 도구/답안**

다음은 회사원 박건강의 마라톤 일지이다. 박건강은 마라톤을 정말 좋아하는 마라톤 마니아로 일 년에 3~4번은 꼭 큰 마라톤 대회에 참가하고 있다. 단순히 기록을 단축시키겠다는 목적보다는 완주했을 때 느끼는 그 희열이 좋아 계속 참가하고 있다. 아래 일지를 통해 [문항 1]과 [문항 2]의 올바른 답안을 제시하시오.

**국제 신문 마라톤 대회 참가**

2012년 3월 4일(일)



국제 신문 마라톤은 언제나 참가인들이 많아서 더욱 즐거운 대회이다. 오늘도 나는 중간 정도의 위치에서 달리기를 시작했다. 시간이 갈수록 나를 앞질러 가는 사람들 또는 나에게 추월당하는 사람들! 그들이 나처럼 달리는 이유는 무엇일까를 생각하다 나도 모르게 멍해진다. 이것이 바로 마라톤의 묘미인가 보다. 어느 시점에 가서는 신체의 한계가 느껴져 아무 생각이 나질 않는다. 숨도 차고, 목도 마르고, 다리 근육은 뭉쳐 저러오기도 한다. 그리고 그저 앉고 싶다는 생각밖에 들지 않는 순간이 오기도 한다. 이 순간 '내가 왜 이런 힘든 달리기를 하고 있을까!'하는 생각이 절로 난다. 그러다 피니시 라인이 보이고 사람들의 환호 소리를 들으면 무슨 연유인지도 모르게 불끈 힘이 쏟아난다. 그리고 나는 완주의 기쁨을 만끽한다. 오늘도 그 느낌으로 나는 마냥 행복했다.

다음 달에 동아 일보 마라톤 대회가 있다. 한 달도 채 남지 않은 기간 동안 빨리 회복해서 꼭 참가하여 완주를 하고 싶은데, 어떻게 하면 내 몸이 빨리 회복될 수 있을까? 몸을 빨리 회복해야 다음 달 마라톤 대회에서도 무리 없이 완주할 수 있을 텐데……. 내일 짬을 내어 인터넷 자료도 찾아보고 피로 회복에 도움이 될 만한 회복 방법 정보들을 알아봐야겠다.

위의 일지에서 제시한 박건강의 고민을 해결할 수 있는 피로 회복을 위한 다양한 방안을 [표 1]의 조건에 따라 기술하시오.

**표 1. 박건강의 고민 해결 방안**

관점	회복 방법
영양학적 관점 (2개 이상)	
트레이닝 관점 (2개 이상)	
생활 속 관점 (2개 이상)	

**예시 답안**

**표 1. 박건강의 고민 해결 방안**

관점	회복 방법
영양학적 관점 (2개 이상)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동 직후 회복을 위해서는 전분인 탄수화물 식품보다는 에너지원으로 빠르게 사용할 수 있는 단당류의 음료를 섭취하는 것이 좋다.</li> <li>- 다음 마라톤까지 시간이 있으므로 장시간의 회복에 유리한 완전식품류를 섭취해 준다. 완전식품류는 에너지 대사 과정을 거쳐 천천히 에너지원으로 사용되기 때문에 꾸준히 섭취해 주는 것이 유용하다.</li> </ul>
트레이닝 관점 (2개 이상)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 준비 운동과 정리 운동을 함으로써 혈중 젖산 농도의 축적 감소, 운동 부상 방지, 근육 회복, 본 운동의 능력 향상에 도움이 된다.</li> <li>- 운동 전후, 그리고 평소에도 스트레칭을 자주 해 주는 것이 근육 회복에 도움이 된다. 스트레칭은 심박수나 혈류량을 조절, 특히 피로 물질인 젖산을 제거하고 근육의 혈류량을 원활히 하는 데 도움이 된다.</li> <li>- 며칠의 휴식 뒤부터는 저강도 유산소성 운동(걷기, 빠르게 걷기 등)을 유지하면서 피로 물질인 젖산이 생성되고 제거되는 능력을 길러준다. 또 축적된 젖산이 에너지원으로 재사용될 수 있는 신체 능력과 유산소성 대사 과정을 길러 피로 회복에 도움이 되게 한다.</li> </ul>
생활 속 관점 (2개 이상)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 피로 회복을 위해 체온과 비슷한 온도 36~38도 사이의 온도로 샤워를 하거나 탕에 몸을 담가 피로를 풀고 근육의 이완을 돕는다.</li> <li>- 충분한 수면을 취해서 근육이나 신경의 에너지 회복을 유도한다. 특히 마라톤과 같은 장시간의 운동으로 인한 근 손상의 회복에 수면이 큰 도움이 된다.</li> <li>- 마사지를 통해 체내의 혈류량을 원활히하여 근육이나 신경계의 피로를 회복하도록 한다.</li> </ul>

**채점 기준**

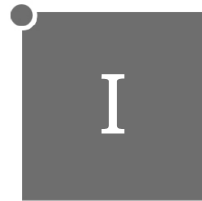
배 점	내 용
상	마라톤 운동 후 회복을 돕는 운동 생리학적 이론을 명확하게 이해하고, 각 관점에 따라 2개 이상의 적합한 방안을 제시할 수 있다. 또 각 문제 해결 방안이 어떻게 작용되어 피로 회복을 돕는지에 대해 구체적으로 설명할 수 있다.
중	마라톤 운동 후 회복을 돕는 운동 생리학적 이론을 이해하고 각 관점에 따라 1개씩의 적합한 방안을 제시할 수 있다. 또 각 문제 해결 방안이 어떻게 작용되어 피로 회복을 돕는지에 대해 간략하게 설명할 수 있다.
하	마라톤 운동 후 회복을 돕는 운동 생리학적 이론에 대한 이해가 어려우며, 각 관점과는 상관 없이 기초적인 운동 생리학적 개념과 연관되는 방안을 1~2개를 간략하게 제시할 수 있다.



체육과  
심화 과목







성취기준 · 성취수준 ·  
예시 평가도구 개발



# 1. 성취기준·성취수준·예시 평가도구 개발

## 1. 성취기준·성취수준·예시 평가문항 개발 개요

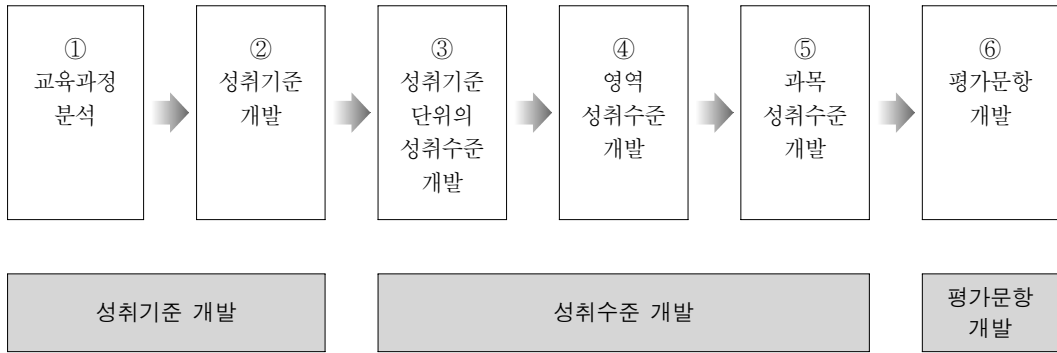
체육과 심화 과목의 성격과 구성 체계 이해를 바탕으로 각 심화 과목 교육과정의 내용을 분석하여 성취기준과 성취수준을 개발하는 것이 필요하다. 앞서 살펴본 결과에 따르면 체육과 심화 과목의 내용은 간략하게 제시되어 있어서 성취기준을 개발하기 위해서는 교육 과정에 대한 내용 분석이 우선 이루어져야 한다. 또 각 성취기준에 대한 성취수준을 3단계로 구분하고, 학기 말에 학생들의 성취수준을 A/B/C/D/E로 구분하는 학기 성취수준을 개발하여 평가에 반영하여야 한다.

따라서 이번 장에서는 성취기준, 성취수준의 일반적인 개발 원리 가운데 심화 과목을 개발하는 데 적용할 수 있는 원리를 중심으로 설명과 예시를 제공하였다. 개발된 성취기준과 성취수준은 평가도구에서 적용되어야 실제 평가 활동을 유도할 수 있기 때문에 평가도구 개발의 원리를 함께 제시하였다.

일선 학교에서는 제공된 일반 원리를 적용해서 교사 또는 교사 협의회를 통해 학교에 개설된 심화 과목의 성취기준, 성취수준, 평가도구를 학교 여건이나 특성에 맞게 개발할 수 있다. 특히 성취수준의 경우는 지역이나 학교의 여건에 맞게 조정하여 개발할 수 있다.

성취기준, 성취수준, 예시 평가도구 개발은 다음과 같은 내용과 단계로 이루어진다.

- ① 교육과정의 목표와 내용을 분석하여 학생들이 성취해야 할 지식, 기능, 태도에 대한 내용 요소를 추출한다.
- ② 교육과정을 토대로 추출한 내용 요소를 도달점 행동이 드러나게 성취기준으로 재진술한다.
- ③ 개별 성취기준별로 성취 정도를 설명하는 성취수준 상, 중, 하의 의미를 진술한다.
- ④ 교육과정의 대영역을 마쳤을 때의 성취수준을 A/B/C로 진술한다.
- ⑤ 심화 과목을 1학기에 마쳤을 때 과목 학습에 대한 종합적인 성취수준을 A/B/C/D/E로 진술한다.
- ⑥ 영역과 문항 유형을 균형 있게 선별하여 평가문항(도구)을 개발한다.



[그림 1-1] 심화 과목 성취기준 · 성취수준 · 평가문항 개발 절차

이상의 절차는 크게 성취기준 개발, 성취수준 개발, 예시 평가 도구 개발 단계로 구분할 수 있으며, 다음 절에서는 각 단계별로 개발 원리와 예시를 제시하였다.

## 2. 성취기준 개발 원리와 예시

### 가. 성취기준의 의미

- 성취기준은 교수·학습 및 평가에서의 실질적인 근거로서, 각 교과목에서 학생들이 학습을 통해 성취해야 할 지식, 기능, 태도 등의 능력과 특성을 진술한 것이다.
- 성취기준은 교육과정의 학교 현장 적합성과 활용도를 제고하는 차원에서 학생 입장에서 무엇을 공부하고 성취해야 하는지, 교사 입장에서 무엇을 가르치고 평가해야 하는지에 관한 보다 실질적인 지침을 제공하기 위해 교육과정을 재구성한 것이다.

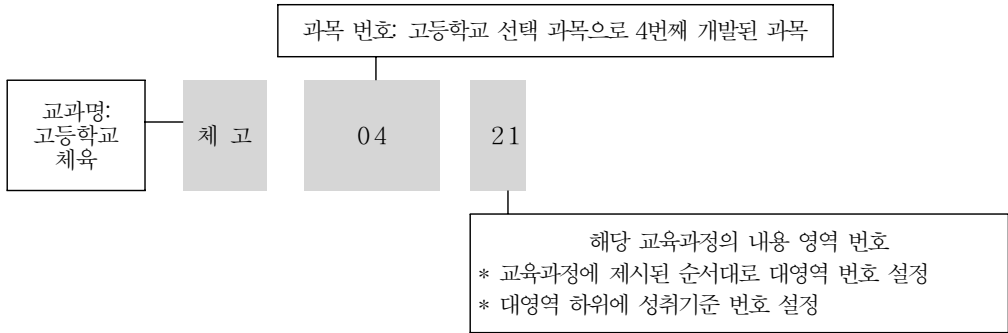
### 나. 성취기준의 개발 원리

#### 원리 1: 교육과정 상세화

- 심화 과목 교육과정의 목표와 내용을 분석하여 학생들이 성취해야 할 지식, 기능, 태도를 파악한다.
- 심화 과목 교육과정은 대체로 초등학교나 중학교 교육과정처럼 상세한 ‘성취기준’ 형태로 진술되어 있지 않아 교육과정에서 요구하는 학습의 핵심 내용을 설정하고 이를 성취기준 개발의 기초로 삼는 것이 필요하다.
- 교과 교육과정에 제시된 내용을 근간으로 하되, 필요시 재해석할 수 있다.

### 원리 2: 기준의 방향성

- 성취기준의 개발 영역을 정하고, 번호를 부여한다.  
예) 체고0421.



- 해당 과목에서 무엇을 성취할 것인가를 명시하기 위해 가급적 ‘~할 수 있다.’의 형식으로 진술함으로써 ‘도달점 행동’이 드러나도록 한다.
- 진술 어미의 경우 성취기준에 포함된 핵심적 내용 영역에 따라 적절히 설정한다.

### 원리 3: 양과 수준의 적정성

- 교육과정에 비하여 학습량이 많아지거나 내용 수준이 높아지지 않도록 한다.
- 성취기준 개발은 교육과정에 제시된 내용의 양과 수준을 적정화하는 관점에서 이루어져야 한다.

<표 1-1> 성취기준이 교육과정의 양과 수준을 적정화한 경우

교육과정 영역	교육과정 내용	성취기준	적정화 근거
과목: 전공실기 영역: 전공 실기의 기능 및 전술	(다) 선택한 전공 실기에 필요한 전술을 다양한 조건의 연습 상황에서 익혀 활용한다.	<b>체고1723.</b> 선택한 전공 실기의 전술을 연습 상황에서 사용할 수 있다.	실제 교수·학습 현장에서 실현 가능한 수준과 양으로 성취할 내용을 적정화하여 전술(다양한 조건의 연습 상황→가능한 조건에 국한된 연습 상황으로)

#### 원리 4: 수준의 위계성

- 체육 교과 내 성취기준 간의 위계가 드러나도록 진술하여야 한다. 예컨대, 체육과 심화 과목은 중학교와 고등학교 일반 과목 중 관련 내용 영역과 비교하여 심화 수준으로 위계가 나타나도록 성취기준을 설정한다.

<표 1-2> 고등학교 일반 과목과 심화 과목의 유사 내용에 대한 성취기준 위계 예시

교과 (과목)	교육과정	성취기준	위계 구분 설명
	대영역		
고등학교(선택) 스포츠 과학	스포츠의 과학적 원리	<b>체고03311.</b> 운동 생리학적 원리를 이해하고, 스포츠 종목의 상황에서 운동 생리학적 원리를 적용하여 운동 기능을 향상시킬 수 있다.	운동 기능을 향상시킬 수 있도록 원리를 이해하고 이해한 바를 적용하는 수준
고등학교(심화) 스포츠 개론	스포츠의 과학적 원리	<b>체고0431.</b> 스포츠 활동과 관련된 생리학적 원리를 탐색하고 체험할 수 있다.	자신이 전공하고 있는 운동에 직접 적용하여 효과를 만들어내면서 과학적 원리를 체험하는 수준

#### 원리 5: 범위의 적절성

- 성취기준의 내용이 교수·학습 및 평가의 단위가 되도록 적절하게 구성한다.
- 교육과정이 지나치게 포괄적이거나 상세한 경우에는 분리하거나 통합하여 재구성한다.

#### 원리 6: 진술의 명료성

- 실제적인 교수·학습 및 평가의 지침으로 기능할 수 있도록 진술한다.
- 모호하지 않고 구체적인 내용을 담고 있으면서 어법에 맞고 명확하게 진술한다.

이상의 개발 원리에 따라 고등학교 심화 과목의 성취기준은 대영역 단위에서 개발되었고 실제 수업 시수를 고려하여 성취기준의 수를 조정하였다.

### 3. 성취수준 개발 원리와 예시

#### 가. 성취수준의 의미

- 성취수준은 학생들이 교과별 성취기준에 도달한 수준을 나타내는 것으로서, 학생들의 성취 정도를 파악하기 위한 평가의 근거 자료로 활용할 수 있다.
- 성취기준에의 도달 정도를 몇 개의 수준으로 구분하고, 각 수준에서 도달하기를 기대하는 학생들의 지식, 기능, 태도 등의 능력과 특성을 나타내는 성취수준 기술(achievement level description)을 제시한다.
- 성취수준은 다음과 같이 다양한 단위로 개발된다.

- 성취기준 단위의 성취수준
- 영역 단위의 성취수준
- 학기(과목) 단위의 성취수준 예시: 고등학교 선택 과목

#### (1) 성취기준 단위의 성취수준

- 각각의 성취기준에 대하여 <상>, <중>, <하>의 세 수준으로 구분한다.
- 이는 서답형 문항 및 수행 평가의 채점 기준, 동일 성취기준에 관한 다양한 수준의 평가, 수준별 수업 운영의 참고 자료로 활용할 수 있다.

#### (2) 영역 단위의 성취수준

- 중학교, 고등학교의 교과에 대해서는 교과 교육과정 구조 및 운영상의 특성을 반영하여 성취수준 개발 단위(단원이나 영역)를 정하고, 각 교과목에 적용될 수준 체계, 즉 A/B/C/D/E에 맞추어 수준을 구분한다.
- 이는 단원 또는 영역 내 성취기준들을 포괄하는 내용 및 행동 특성 차원에서의 이해 및 수행 수준을 판단하는 평정 기준이며, 성취기준에의 도달도를 바탕으로 한 교수·학습 개선 자료로 활용할 수 있다.

#### (3) 학기(과목) 단위의 성취수준 ‘예시’

- 학교 현장에서의 평정은 학기 단위로 이루어지므로, 학기별 성취도 평정을 위해서는 학기 단위의 성취수준 개발이 요구된다.

- 2009 개정 교육과정에 따라 단위 학교의 교육과정 편성 및 운영의 자율권이 확대되어 학교 단위의 학기별 교수·학습 내용이 다양할 수 있다.
- 학교 현장에서는 학기 단위의 성취수준을 자체적으로 개발, 활용할 수 있어야 하며, 이때 참조할 수 있도록 학기 단위의 성취수준 예시를 제공한다.
- 고등학교 심화 선택 과목은 각 교과목에 적용될 수준 체계 A/B/C/D/E에 맞추어 수준을 구분하고 특성을 진술한다(고등학교 선택 과목의 경우는 한 학기에 한 과목을 5단위로 이수하는 것을 기본으로 하여 교육과정이 개발되었기에 학기 성취수준은 과목 성취수준의 역할을 함).

## 다. 성취수준의 개발 원리

### (1) 성취기준 단위의 성취수준

**원리 1: 수준의 방향성: 성취기준 단위의 성취수준은 모든 성취기준에 대하여 상/중/하로 진술한다.**

- 개발된 성취기준별로 ‘상/중/하’의 특성을 진술하되, ‘상/중/하’ 수준의 일반적 특성을 바탕으로 과목별 특성을 반영하여 진술한다. 일반적 특성은 다음과 같다.

수 준	설 명
상	학생들이 충실한 교수·학습 과정을 통해 기대하는 내용(성취기준에 제시된 지식, 기능, 태도)에 대한 이해와 수행이 <b>우수</b> 한 수준을 의미한다.
중	학생들이 충실한 교수·학습 과정을 통해 기대하는 내용(성취기준에 제시된 지식, 기능, 태도)에 대한 이해와 수행이 <b>보통</b> 수준을 의미한다.
하	학생들이 충실한 교수·학습 과정을 통해 기대하는 내용(성취기준에 제시된 지식, 기능, 태도)에 대한 이해와 수행이 <b>미흡</b> 한 수준을 의미한다.

- 각 수준에 도달한 학생들이 보여 줄 만한 전형적인 모습을 구체적으로 진술한다.
- 일반적으로 보통의 학생들이 교육과정 기준에 따라 충실히 학교 교육을 받은 경우, 성취수준의 ‘중’ 이상을 획득할 것으로 가정한다.

<표 1-3> <전공 실기> 과목의 <전공 실기의 기능 및 진술> 영역의  
성취수준의 ‘상/중/하’ 구분 예시

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
(나) 선택한 전공 실기의 핵심적인 기능을 집중적으로 익혀 활용한다.	<b>체고1722.</b> 선택한 전공 실기의 핵심적인 기능을 집중적으로 익혀 사용할 수 있다.	상	선택한 전공 실기의 핵심적인 기능을 전반적으로 명확하게 이해하고 집중적으로 익혀 사용할 수 있다.
		중	선택한 전공 실기의 핵심적인 기능을 열거하고 해당 전공 실기에 부분적으로 사용할 수 있다.
		하	선택한 전공 실기의 핵심적인 기능에 대해 일부분을 알고 제한적으로 사용할 수 있다.

☞ **표 설명:** 제시한 교육과정 내용 성취기준에 대해 학습한 후 평가를 실시할 때 평가 목표로 두어야 할 내용 중심으로 성취기준이 작성되었고, 평가 결과 나타날 수 있는 수준을 구분하여(진술 어미를 이용하거나 내용의 위계로 구분) 상, 중, 하로 제시하였다.

- 각각의 성취기준에 대한 성취수준 개발이 어려울 경우 관련 성취기준을 융합하여 개발할 수 있다.

**원리 2: 상/중/하의 의미가 명료하게 구분되도록 진술한다.**

- ‘상/중/하’ 수준의 일반적 특성은 다음과 같으며, 이를 바탕으로 교과별 특성을 반영하여 성취기준별로 성취수준 기술을 제시한다.

성취수준	일반적 특성
상	성취기준에 제시된 지식, 기능, 태도에 대한 이해와 수행이 <b>우수</b> 한 수준을 의미한다.
중	성취기준에 제시된 지식, 기능, 태도에 대한 이해와 수행이 <b>보통</b> 인 수준을 의미한다.
하	성취기준에 제시된 지식, 기능, 태도에 대한 이해와 수행이 <b>미흡</b> 한 수준을 의미한다.

- 성취수준 간 특성을 구분할 때 지식의 깊이, 정도, 수행의 빈도, 일관성 등의 관점에서 이해와 수행의 진보를 표현할 수 있다.
- 각 수준을 설명하는 진술문은 성취기준을 준용하되, 가급적 성취기준과 동일하지 않게 진술한다.

- 가급적 ‘~할 수 있다.’라는 형식으로 진술하여 각 수준별 ‘도달 행동’이 설명될 수 있도록 한다.
- 각 수준에 도달한 학생들이 보여 줄 만한 전형적인 모습을 구체적으로 진술한다.
- 각 수준에 도달한 학생들이 무엇을 알며 무엇을 할 수 있을 것인지를 기술할 때, 추상적인 표현은 지양하여 모호하지 않도록 한다.
- ‘상/중/하’ 수준은 ‘지식, 이해’ 및 ‘기능 수행’ 수준을 바탕으로 학생들이 도달하기를 기대하는 정도를 구분하여 각 수준 간 차이가 명료하게 드러나도록 한다.
- 성취수준 간 특성을 구분할 때 지식의 깊이나 정도, 수행의 빈도와 일관성 등의 관점에서 이해와 수행의 진보를 표현할 수 있다.

**원리 3: 영역 성취수준 또는 과목 성취수준의 경우 해당 성취기준을 먼저 정한 다음, 성취수준을 종합적으로 설명한다.**

- 영역, 학기 단위의 성취수준은 해당 영역, 학기 단위에서 다루는 성취기준을 포괄하는 일반적이고 전반적인 이해와 수행 특성을 진술한다.
- 학기 단위 성취수준은 각 수준별 특성을 보다 분명하게 제시하기 위하여 전반적인 진술문 이외에 부가적으로 구체적인 진술문을 제시할 수 있다. 이때 구체화된 진술문은 특정 수준에만 제시되지 않도록 하여, 각 수준별 특성을 나타내는 구체화된 진술문의 수가 유사하도록 개발한다.
- 교과별로 결정된 개발 단위 내에 포함된 성취기준의 내용을 가능한 한 모두 포괄하며, 가급적 단순히 성취기준을 나열하는 것이 아닌 형태로 진술되도록 한다.

<표 1-4> <스포츠 경기 기술>의 <스포츠 경기의 기술 훈련> 영역 성취수준의 예

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 전공 종목의 기본 기능 및 경기 기술을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법을 효과적으로 실천하여 경기력을 가시적으로 향상시킬 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 전공 종목의 기본 기능 및 경기 기능을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법을 부분적으로 실천하여 경기력 향상에 긍정적 영향을 줄 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 전공 종목의 기본 기능 및 경기 기능을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법을 제한적으로 실천하지만 경기력의 향상이 미미하다.</li> </ul>

<표 1-5> 「코칭론」 과목 성취수준의 예

성취 수준	성취수준 기술
A	<p>1) 학습한 코칭론 전반에 걸쳐 효율적인 코칭의 의미와 구조를 명확하게 이해하고, 스포츠 교육의 이해를 통해 지도자의 역할과 자질을 습득하며 코칭의 실제에 필요한 여러 가지 지식을 습득하고 선수 훈련과 경기 분석 방법을 정확하게 열거할 수 있다.</p> <p>2) • 코칭의 개념과 구조, 교육적 의미, 교육자로서 코치와 코치의 자기 관리, 팀에 대한 코치의 역할, 코치의 전문 자질, 코치의 지도 유형을 전반적으로 열거할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 선수의 운동 능력, 체력, 경기력에 영향을 미치는 특성을 전반적으로 열거할 수 있다.</li> <li>• 체력 요소별 트레이닝 방법, 기술 지도의 단계별 고려 사항, 스포츠 종목별 전술 능력과 행동의 특징을 전반적으로 이해하고 경기 기술 지도에 이용할 수 있다.</li> <li>• 체력 요소별 트레이닝, 속도와 정확성의 기술 연습 방법, 기술의 숙련 단계에 따른 연습 방법, 경기 내용 자료 수집 방법을 전반적으로 이해하고 경기 기술 지도에 이용할 수 있다.</li> </ul>
B	<p>학습한 코칭론에 대하여 효율적인 코칭의 의미와 구조의 많은 부분을 이해하고, 스포츠 교육의 이해를 통해 지도자의 역할과 자질이나 코칭의 실제에 필요한 여러 가지 지식, 선수 훈련과 경기 분석 방법의 많은 부분을 열거할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 코칭의 개념과 구조, 교육적 의미, 교육자로서 코치와 코치의 자기 관리, 팀에 대한 코치의 역할, 코치의 전문 자질, 코치의 지도 유형의 많은 부분을 열거할 수 있다.</li> <li>• 선수의 운동 능력, 체력, 경기력에 영향을 미치는 특성의 많은 부분을 열거할 수 있다.</li> <li>• 체력 요소별 트레이닝 방법, 기술 지도의 단계별 고려 사항, 스포츠 종목별 전술 능력과 행동의 특징을 이해하고 경기 기술 지도에 많은 부분을 이용할 수 있다.</li> <li>• 체력 요소별 트레이닝, 속도와 정확성의 기술 연습 방법, 기술의 숙련 단계에 따른 연습 방법, 경기 내용 자료 수집 방법의 많은 부분을 진술하고 경기 기술 지도에 이용할 수 있다.</li> </ul>
C	<p>학습한 코칭론에 대하여 효율적인 코칭의 의미와 구조를 대부분 열거하고, 스포츠 교육의 이해를 통해 지도자의 역할과 자질이나 코칭의 실제에 필요한 여러 가지 지식을 부분적으로 습득하고 선수 훈련과 경기 분석 방법을 대부분 열거할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 코칭의 개념과 구조, 교육적 의미, 교육자로서 코치와 코치의 자기 관리, 팀에 대한 코치의 역할, 코치의 전문 자질, 코치의 지도 유형에 대해 대부분 열거할 수 있다.</li> <li>• 선수의 운동 능력, 체력, 경기력에 영향을 미치는 특성에 대해 대부분 열거할 수 있다.</li> <li>• 체력 요소별 트레이닝 방법, 기술 지도의 단계별 고려 사항, 스포츠 종목별 전술 능력과 행동의 특징을 대부분 열거하고 지도 방법에 부분적으로 연결할 수 있다.</li> <li>• 체력 요소별 트레이닝, 속도와 정확성의 기술 연습 방법, 기술의 숙련 단계에 따른 연습 방법, 경기 내용 자료 수집 방법을 대부분 열거하고 부분적으로 활용할 수 있다.</li> </ul>

성취 수준	성취수준 기술
D	<p>학습한 코칭론에 대하여 효율적인 코칭의 의미와 구조에 대한 이해가 서툴고, 스포츠 교육의 이해를 통해 지도자의 역할과 자질이나 코칭의 실체에 필요한 여러 가지 지식을 어렵게 습득하고 선수 훈련과 경기 분석 방법에 대해 막연하게 안다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 코칭의 개념과 구조, 교육적 의미, 교육자로서 코치와 코치의 자기 관리, 팀에 대한 코치의 역할, 코치의 전문 자질, 코치의 지도 유형에 대해 부분적으로 열거할 수 있다.</li> <li>• 선수의 운동 능력, 체력, 경기력에 영향을 미치는 특성에 대해 부분적으로 열거할 수 있다.</li> <li>• 체력 요소별 트레이닝 방법, 기술 지도의 단계별 고려 사항, 스포츠 종목별 전술 능력과 행동의 특징에 따른 지도 방법을 부분적 열거할 수 있다.</li> <li>• 체력 요소별 트레이닝, 속도와 정확성의 기술 연습 방법, 기술의 숙련 단계에 따른 연습 방법, 경기 내용 자료 수집 방법을 부분적으로 열거할 수 있다.</li> </ul>
E	<p>학습한 코칭론에 대하여 효율적인 코칭의 의미와 구조, 스포츠 교육의 이해를 통한 지도자의 역할과 자질 습득, 코칭의 실체에 필요한 여러 가지 지식 습득, 선수 훈련과 경기 분석 방법에 대해 일부분을 안다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 코칭의 개념과 구조, 교육적 의미, 교육자로서 코치와 코치의 자기 관리, 팀에 대한 코치의 역할, 코치의 전문 자질, 코치의 지도 유형에 대해 일부분을 안다.</li> <li>• 선수의 운동 능력, 체력, 경기력에 영향을 미치는 특성에 대해 일부분을 안다.</li> <li>• 체력 요소별 트레이닝 방법, 기술 지도의 단계별 고려 사항, 스포츠 종목별 전술 능력과 행동의 특징에 대해 일부분을 안다.</li> <li>• 체력 요소별 트레이닝, 속도와 정확성의 기술 연습 방법, 기술의 숙련 단계에 따른 연습 방법, 경기 내용 자료 수집 방법에 대해 일부분을 안다.</li> </ul>

- 1) 학습한 전체 내용 영역을 체육과의 기본적 학습 요소를 중심으로 A, B, C 수준으로 구분해 포괄적으로 기술함.
- 2) 포괄적 기술의 하부에 전체 내용 영역(또는 성취기준) 중 해당 학기에 평가한 내용을 중심으로 구체적인 학습 성취에 관하여 기술함.

**원리 4: 과목 또는 학기 단위 성취수준의 수는 학사 관리 방안에 따라 구분하는 수준의 수에 맞추어 개발한다.**

- 고등학교 심화 과목은 A/B/C/D/E의 단계로 성취수준을 진술한다.
- 과목 단위의 성취수준은 A/B/C/D/E 각 수준의 일반적 특성을 반영하되, 수준 간 차이가 명료하게 구분되도록 진술한다. 학년군 간, 학교급 간 위계성을 가지도록 진술한다.
- 성취수준의 일반적 특성을 바탕으로 교과별 특성을 반영하여 재진술한다.

성취수준	설 명
A	해당 영역(한 학기 동안)의 학습한 내용에 대해 학생들이 충실한 교수·학습 과정을 통해 성취하기를 기대하는 전체 성취기준에 대한 <b>이해와 수행이 매우 우수한 수준</b> - 이해와 수행이 매우 우수한 수준이며 새로운 상황에 대부분 일반화가 가능
B	해당 영역(한 학기 동안)의 학습한 내용에 대해 학생들이 충실한 교수·학습 과정을 통해 성취하기를 기대하는 전체 성취기준에 대한 <b>이해와 수행이 우수한 수준</b> - 이해와 수행이 우수한 수준이며 새로운 상황에 어느 정도 일반화가 가능
C	해당 영역(한 학기 동안)의 학습한 내용에 대해 학생들이 충실한 교수·학습 과정을 통해 성취하기를 기대하는 전체 성취기준에 대한 <b>이해와 수행이 보통 수준</b> - 이해와 수행이 만족할 만한 수준이며 새로운 상황에 일부 일반화가 가능
D	해당 영역(한 학기 동안)의 학습한 내용에 대해 학생들이 충실한 교수·학습 과정을 통해 성취하기를 기대하는 전체 성취기준에 대한 <b>이해와 수행이 다소 미흡한 수준</b> - 이해와 수행이 다소 미흡한 수준이며 새로운 상황에 부분적으로 일반화가 가능
E	해당 영역(한 학기 동안)의 학습한 내용에 대해 학생들이 충실한 교수·학습 과정을 통해 성취하기를 기대하는 전체 성취기준에 대한 <b>이해와 수행이 미흡한 수준</b> - 이해와 수행이 미흡한 수준이며 새로운 상황에 거의 일반화할 수 없음.

## 4. 예시 평가문항 개발 원리와 예시

성취기준과 성취수준을 교수·학습과 평가 상황에서 적용하기 위해서는 평가문항이 개발되어야 한다. 평가문항 개발의 목적과 원리는 다음과 같다.

### 가. 평가문항 개발 목적

- 평가문항은 성취기준과 성취수준의 의미를 명확하게 이해하도록 할 뿐만 아니라 학교 현장의 평가 활동을 선도하려는 목적으로 개발한다.
- 성취기준과 성취수준이 학교 현장의 평가 상황에서 활용되는 모습을 구체적으로 보여줌으로써 성취기준과 성취수준의 의미를 전달한다.
- 학교 현장의 평가 활동, 성적 평정에서 성취기준과 성취수준 활용을 위한 도움 자료로 제공한다.

### 나. 평가문항 개발 원리

#### 원리 1: 문항의 타당성

- 성취기준에 나타난 주요 평가 요소(지식, 기능, 태도)를 타당하게 측정하는 평가문항을 개발한다. 즉 평가문항의 타당도를 높이기 위해 평가 내용 구체화, 문항 구조화 및 평가 목적과의 일치성 등을 고려하여 평가문항을 개발한다.

#### 원리 2: 문항 유형의 다양성

- 선다형, 서답형, 수행 평가 등 다양한 문항 유형으로 평가문항을 개발한다.
- 수행 평가 과제는 토론, 체크 리스트, 관찰 보고서, 체험 활동 보고서, 포트폴리오 등 다양한 형태의 방법을 활용하여 학교 현장에서 유용하게 쓰일 수 있는 정보를 제공한다.
- 수행 평가 과제의 경우는 채점 기준을 상세하게 제시하여 학교 현장에 실질적인 도움을 제공할 수 있도록 한다.
- 단순 지식을 묻기보다는 창의성, 문제 해결 능력 등을 신장시키는 평가문항을 개발하여 평가의 질을 제고한다.
- 학생의 흥미와 학습 동기를 유발할 수 있는 참신한 문항을 개발한다.

**원리 3: 교육과정, 교수·학습 상황과의 연계성**

- 교육과정에 제시된 평가 방향, 평가 내용, 평가 방법 등을 고려하여 평가문항을 개발한다.
- 교수·학습 상황을 고려하여 평가 방법이나 평가 유형을 결정하며, 학교 현장에서 활용할 수 있는 평가문항을 개발한다.

**원리 4: 문항 관련 정보의 충실성**

- 성취기준과 관련하여 문항 개발의 의도, 주요 평가 내용들을 제시하여 성취기준과의 부합성을 구체적으로 보여 준다.
- 평가 방법(평가 실시 방법 및 절차, 평가 활동상의 유의점 등), 정답 및 채점 기준 등 평가문항을 활용하는 데 도움이 되는 자료를 충분히 제공한다.

<표 1-6> 예시 평가문항 개발의 예

학년군	고등학교 1~3학년군	대영역	(1) 스포츠 경기 종목별 체력 요소와 체력 향상 방안
성취기준	체고0612. 단계별 체력 증진 계획을 구체적이고 효과적으로 수립하여 실천할 수 있다.		
문항 유형	포트폴리오		
출제 의도 및 평가 내용	수립한 체력 증진 계획에 따라 학생 스스로 매일 훈련 과정의 상황을 점검하고 반성하는 과정을 지속적으로 실천하는 훈련 일지의 자기 점검 과정을 평가하는 문항이다. 훈련 일지 및 자기 점검 기록지의 영역별 평가 내용에 따른 기록 결과를 합산하여 환산한 등급을 평가한다.		

**평가문항**

**훈련 내용 자기 점검 기록지**

자기 평가자	제 1 학년 1 반 1 번 이름 : 김대표	전공 종목	배드민턴
--------	-------------------------	-------	------

영역	평가 시기					합계	등급
	1회	2회	3회	4회	5회		
	3/20	4/10	5/1	5/20	6/15		
성실성	2 점	3 점	3 점	2 점	2 점	36 점	B
내용 충실도	2 점	2 점	3 점	2 점	3 점		
반성적 자세	2 점	2 점	3 점	2 점	3 점		

평가 영역	점수	평가 내용
성실성	3	빠짐없이 성실하게 훈련 일지를 기재하였다.
	2	1회 훈련 일지를 기재하지 않았다.
	1	2회 이상 훈련 일지를 기재하지 않았다.
내용 충실도	3	항목별로 빠짐없이 충실하게 기재하였다.
	2	항목별로 간혹 기재하지 않은 항목이 1~2개 정도 있다.
	1	항목별로 기재하지 않은 항목이 3개 이상 있다.
반성적 자세	3	훈련 과정에서 부족했던 부분을 찾아 반성하고 개선점을 모색하여 매일 기재한다.
	2	훈련 과정에서 부족했던 부분을 찾아 반성하고 개선점을 모색하였으나 3회 이하 기재하지 않았다.
	1	훈련 과정에서 부족했던 부분을 찾아 반성하고 개선점을 모색하였으나 4회 이상 기재하지 않았다.

### 훈련 일지

일자	20 년 월 일		장소		
신장	cm	체중	kg	몸 상태	상, 중, 하
훈련 주제					
훈련 내용					
선생님 말씀					
반성 및 개선할 점					

#### [채점 기준]

등급	A(10점)	B(8점)	C(6점)	D(4점)	E(2점)
합계 점수	42~45	30~41	18~29	6~17	0~5

#### 원리 5: 학기 단위 평가 계획과 평가도구의 정합성

- 평가 계획에 따라 한 학기 단위의 평가도구를 개발한다. 만일 한 학기 동안 기말시험과 수행 평가가 이루어진다고 가정한다면, 기말시험과 수행평가 도구를 개발한다.
- 평가 내용, 문항 유형, 문항 수 등을 결정하고, 평가도구 개발을 위한 ‘평가 계획표’를 작성한다.

<표 1-7> 과목별 평가 계획의 예

과목	수행 평가		지필 고사		총점
	실기 평가	포트폴리오	서답형	선다형	
배점	50	50	30	70	200
반영 비율	50%	30%	20%		100%
평가 내용	성취기준 7~11	성취기준 1~5	성취기준 4~6 성취기준 16~18		

- 학기 단위 성취수준 기술을 바탕으로 학생들이 한 학기 동안 성취해야 할 목표(성취 기준)에 도달한 정도를 측정하기에 타당한 평가도구를 개발한다.
- 한 학기 동안 학습한 성취기준을 확인하고, 문항 개발 시 해당 학기에 속하는 성취 기준을 잘 대표하도록 평가도구를 개발한다. 특정 성취기준만 반복되거나 특정 단위(또는 영역)에 편중되지 않도록 한다.
- 다양한 성취수준(A~E 또는 A~C)에 속하는 학생들의 능력과 특성을 구분할 수 있도록, 내용과 행동 특성 면에서 다양한 수준의 문항들로 평가도구를 구성한다.
- 평가할 내용의 특성에 적합한 평가 방법과 문항 유형을 결정한다.
- 지필 검사 형태의 평가도구는 선택형 문항과 서답형 문항을 혼합하여 구성하고, 문항 유형별 문항 수와 배점을 결정한다.
- 한 개의 성취기준을 대상으로 문항을 출제하기가 어렵거나, 서답형 문항, 수행 평가의 경우에는 두 개 이상의 성취기준을 통합하여 문항을 출제할 수도 있다.
- 서답형 문항이나 수행 평가의 경우에는 정답 또는 유사 답안, 채점 기준을 개발한다.

## II

# 성취기준·성취수준· 예시 평가문항

### ○ 일러두기

본 자료는 심화 과목 성취기준·성취수준 개발시 참고할 수 있도록 일부 과목을 예시로 개발한 것입니다.



## II. 성취기준 · 성취수준 예시 평가문항

### 1 스포츠 개론

#### 가. 성취기준 · 성취수준

##### (1) ‘스포츠의 성격과 역사’ 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
체육, 스포츠 및 유사 활동을 구분하고 각 활동의 개념과 특성을 이해한다.	체고0411. 체육, 스포츠 활동 및 유사 활동의 내용을 구분하고 각 활동의 개념과 특성을 이해할 수 있다.	상	체육 및 스포츠 활동과 유사 활동의 개념을 정의하고, 각 활동 사례의 내용적 특성상의 차이점을 명확히 설명할 수 있다.
		중	체육 및 스포츠 활동과 유사 활동의 개념을 정의하고, 각 활동 사례의 내용적 특성상의 차이점을 설명할 수 있다.
		하	체육 및 스포츠 활동과 유사 활동의 개념 정의와 각 활동 사례의 내용적 특성에 대한 설명을 부분적이고 제한적으로 할 수 있다.
우리나라 체육사의 시대별 체육 활동의 특징을 이해한다.	체고0412. 우리나라 체육사의 시대별 체육 활동의 특징을 이해할 수 있다.	상	우리나라 체육사의 발전 과정을 시대별로 구분하여 각 시대별 체육 활동의 대표적 특징을 명확히 설명할 수 있다.
		중	우리나라 체육사의 발전 과정을 시대별로 구분하여 각 시대별 체육 활동의 대략적인 내용이나 특징을 설명할 수 있다.
		하	우리나라 체육사의 시대별 구분이 어렵고 각 시대별 체육 활동의 특징에 대한 설명을 부분적이고 제한적으로 할 수 있다.
동·서양 체육의 발전을 시대별로 구분하고 우리나라 체육 발전의 역사와 비교할 수 있다.	체고0413. 동양과 서양 체육의 발전 과정을 시대별로 구분하고, 우리나라 체육의 발전 과정과 비교할 수 있다.	상	동양과 서양 체육사의 발전 과정을 시대별로 구분하여 우리나라의 체육사의 발전 과정과 함께 명확하게 설명할 수 있다.
		중	동양과 서양 체육사의 발전 과정을 시대별로 구분하여 우리나라 체육사의 발전 과정과 함께 설명할 수 있다.
		하	동양과 서양 체육사의 발전 과정을 시대별로 구분하여 우리나라 체육사의 발전 과정과 함께 부분적이고 제한적으로 설명할 수 있다.

(2) ‘스포츠의 가치’ 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
스포츠와 관련된 다양한 사회적 현상과 가치를 이해한다.	체고0421. 스포츠와 관련된 다양한 사회적 현상과 가치를 이해할 수 있다.	상	스포츠와 관련된 사회적 현상이 우리 사회에 미치는 영향에 대해 명확히 설명할 수 있다.
		중	스포츠와 관련된 사회적 현상이 우리 사회에 미치는 영향에 대해 설명할 수 있다.
		하	스포츠와 관련된 사회적 현상이 우리 사회에 미치는 영향을 부분적이고 제한적으로 설명할 수 있다.
스포츠와 관련된 다양한 문화적 현상과 가치를 이해한다.	체고0422. 스포츠와 관련된 다양한 문화적 현상과 가치를 이해할 수 있다.	상	스포츠와 관련된 문화적 현상이 우리 사회에 미치는 영향에 대해 명확히 설명할 수 있다.
		중	스포츠와 관련된 문화적 현상이 우리 사회에 미치는 영향에 대해 설명할 수 있다.
		하	스포츠와 관련된 문화적 현상이 우리 사회에 미치는 영향을 부분적이고 제한적으로 설명할 수 있다.
스포츠와 관련된 다양한 교육적 현상과 가치를 이해한다.	체고0423. 스포츠와 관련된 다양한 교육적 현상과 가치를 이해할 수 있다.	상	스포츠와 관련된 교육적 현상이 우리 사회에 미치는 영향에 대해 명확히 설명할 수 있다.
		중	스포츠와 관련된 교육적 현상이 우리 사회에 미치는 영향에 대해 설명할 수 있다.
		하	스포츠와 관련된 교육적 현상이 우리 사회에 미치는 영향을 부분적이고 제한적으로 설명할 수 있다.

(3) ‘스포츠의 과학적 원리’ 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
스포츠의 생리학적 원리를 탐색하고 체험한다.	체고0431. 스포츠 활동과 관련된 생리학적 원리를 탐색하고 체험할 수 있다.	상	자기 전공 종목과 관련이 있는 생리학적 원리를 실제 훈련 과정에 적용하여 효과적으로 실행할 수 있다.
		중	자기 전공 종목과 관련이 있는 생리학적 원리를 실제 훈련 과정에 적용하여 실행할 수 있다.
		하	자기 전공 종목과 관련이 있는 생리학적 원리를 실제 훈련 과정에 부분적이고 제한적으로 적용할 수 있다.

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
스포츠의 역학적 원리를 탐색하고 체험한다.	체고0432. 스포츠 활동과 관련된 역학적 원리를 탐색하고 체험할 수 있다.	상	자기 전공 종목과 관련이 있는 역학적 원리를 실제 훈련 과정에 적용하여 효율적으로 실행할 수 있다.
		중	자기 전공 종목과 관련이 있는 역학적 원리를 실제 훈련 과정에 적용하여 실행할 수 있다.
		하	자기 전공 종목과 관련이 있는 역학적 원리를 실제 훈련 과정에 부분적이고 제한적으로 적용할 수 있다.
스포츠의 심리학적 원리를 탐색하고 체험한다.	체고0433. 스포츠 활동과 관련된 심리학적 원리를 탐색하고 체험할 수 있다.	상	자기 전공 종목과 관련이 있는 심리학적 원리를 실제 훈련 과정에 적용하여 효율적으로 실행할 수 있다.
		중	자기 전공 종목과 관련이 있는 심리학적 원리를 실제 훈련 과정에 적용하여 실행할 수 있다.
		하	자기 전공 종목과 관련이 있는 심리학적 원리를 실제 훈련 과정에 부분적이고 제한적으로 적용할 수 있다.

## 나. 영역별 성취수준

### (1) '스포츠의 성격과 역사' 영역

성취수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체육 및 스포츠 활동과 유사 활동의 개념을 정의하고, 우리나라 체육 발전사의 시대별 특징을 설명할 수 있으며, 동양과 서양 체육사의 발전 과정의 대표적 특징을 명확하게 설명할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체육 및 스포츠 활동과 유사 활동의 개념을 정의하고, 우리나라 체육 발전사의 시대별 특징을 부분적으로 진술할 수 있으며, 동양과 서양 체육사의 발전 과정의 특징을 설명할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체육 및 스포츠 활동과 유사 활동의 개념 정의에 어려움이 있으며, 우리나라 체육 발전사의 시대별 특징에 대한 진술과 동양과 서양 체육사의 발전 과정의 특징에 대해 부분적이고 제한적으로 설명할 수 있다.</li> </ul>

(2) ‘스포츠의 가치’ 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠와 관련된 사회적, 문화적, 교육적 현상이 우리 사회에 미치는 영향에 대해 명확하게 설명할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠와 관련된 사회적, 문화적, 교육적 현상이 우리 사회에 미치는 영향에 대해 설명할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠와 관련된 사회적, 문화적, 교육적 현상이 우리 사회에 미치는 영향에 대해 부분적이고 제한적으로 설명할 수 있다.</li> </ul>

(3) ‘스포츠의 과학적 원리’ 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>자기 전공 종목과 관련이 있는 생리학적, 역학적, 심리학적 원리를 실제 훈련 과정에 적용하여 효율적으로 실행할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>자기 전공 종목과 관련이 있는 생리학적, 역학적, 심리학적 원리를 실제 훈련 과정에 적용하여 실행할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>자기 전공 종목과 관련이 있는 생리학적, 역학적, 심리학적 원리를 실제 훈련 과정에 부분적이고 제한적으로 적용할 수 있다.</li> </ul>

다. 과목 성취수준

성취 수준	성취수준 기술
A	<p>학습한 체육 및 스포츠 활동의 개념, 우리나라와 동양 및 서양 체육사의 시대별 특징, 스포츠와 관련된 사회적, 문화적, 교육적 현상의 가치에 대해 명확하게 설명할 수 있고, 자기 전공 종목과 관련된 생리학, 역학, 심리학적 원리를 훈련 과정에 효과적으로 적용하여 실행할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>체육 및 스포츠 활동과 유사 활동의 개념을 정의하고, 각 활동 사례의 내용적 특성상의 차이점을 설명할 수 있다.</li> <li>우리나라 체육사의 각 시대별 체육 활동의 대표적 특징을 설명하고, 동양과 서양 체육사의 각 시대별 특징을 우리나라 체육사의 발전 과정과 함께 설명할 수 있다.</li> <li>스포츠와 관련된 사회적, 문화적, 교육적 현상이 우리 사회에 미치는 영향에 대해 설명할 수 있다.</li> <li>자기 전공 종목과 관련이 있는 생리학적, 역학적, 심리학적 원리를 실제 훈련 과정에 적용하여 효과적으로 실행할 수 있다.</li> </ul>

성취 수준	성취수준 기술
B	<p>학습한 체육 및 스포츠 활동의 개념, 우리나라와 동양 및 서양 체육사의 시대별 특징, 스포츠와 관련된 사회적, 문화적, 교육적 현상의 가치에 대해 설명할 수 있고, 자기 전공 종목과 관련된 생리학, 역학, 심리학적 원리를 훈련 과정에 적용하여 실행할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 체육 및 스포츠 활동과 유사 활동의 개념을 정의하고, 각 활동 사례의 내용적 특성상의 차이점을 진술할 수 있다.</li> <li>• 우리나라 체육사의 각 시대별 체육 활동의 대표적 특징을 진술하고, 동양과 서양 체육사의 각 시대별 특징을 우리나라 체육사의 발전 과정과 함께 진술할 수 있다.</li> <li>• 스포츠와 관련된 사회적, 문화적, 교육적 현상이 우리 사회에 미치는 영향에 대해 진술할 수 있다.</li> <li>• 자기 전공 종목과 관련이 있는 생리학적, 역학적, 심리학적 원리를 실제 훈련 과정에 적용하여 실행할 수 있다.</li> </ul>
C	<p>학습한 체육 및 스포츠 활동의 개념, 우리나라와 동양 및 서양 체육사의 시대별 특징, 스포츠와 관련된 사회적, 문화적, 교육적 현상의 가치에 대해 부분적으로 설명할 수 있고, 자기 전공 종목과 관련된 생리학, 역학, 심리학적 원리를 훈련 과정에 부분적이고 제한적으로 적용하여 수행할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 체육 및 스포츠 활동과 유사 활동의 개념을 정의하고, 각 활동 사례의 내용적 특성상의 차이점을 부분적으로 진술할 수 있다.</li> <li>• 우리나라 체육사의 각 시대별 체육 활동의 대표적 특징을 부분적으로 진술하고, 동양과 서양 체육사의 각 시대별 특징을 우리나라 체육사의 발전 과정과 함께 부분적으로 진술할 수 있다.</li> <li>• 스포츠와 관련된 사회적, 문화적, 교육적 현상이 우리 사회에 미치는 영향에 대해 부분적으로 진술할 수 있다.</li> <li>• 자기 전공 종목과 관련이 있는 생리학적, 역학적, 심리학적 원리를 실제 훈련 과정에 부분적으로 적용하여 실행할 수 있다.</li> </ul>
D	<p>학습한 체육 및 스포츠 활동의 개념, 우리나라와 동양 및 서양 체육사의 시대별 특징, 스포츠와 관련된 사회적, 문화적, 교육적 현상의 가치에 대한 진술이 부분적으로 서툴고, 자기 전공 종목과 관련된 생리학, 역학, 심리학적 원리를 훈련 과정에 적용하여 실행하는 데 부분적으로 서툴다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 체육 및 스포츠 활동과 유사 활동의 개념을 정의하고, 각 활동 사례의 내용적 특성상의 차이점을 진술하는 데 부분적으로 서툴다.</li> <li>• 우리나라 체육사의 각 시대별 체육 활동의 대표적 특징을 진술하는 데 부분적으로 서툴고, 동양과 서양 체육사의 각 시대별 특징을 우리나라 체육사의 발전 과정과 함께 진술하는 데 부분적으로 서툴다.</li> <li>• 스포츠와 관련된 사회적, 문화적, 교육적 현상이 우리 사회에 미치는 영향에 대해 진술하는 데 부분적으로 서툴다.</li> <li>• 자기 전공 종목과 관련이 있는 생리학적, 역학적, 심리학적 원리를 실제 훈련 과정에 적용하여 실행하는 데 부분적으로 서툴다.</li> </ul>

성취 수준	성취수준 기술
E	<p>학습한 체육 및 스포츠 활동의 개념, 우리나라와 동양 및 서양 체육사의 시대별 특징, 스포츠와 관련된 사회적, 문화적, 교육적 현상의 가치에 대한 진술이 서툴고, 자기 전공 종목과 관련된 생리학, 역학, 심리학적 원리를 훈련 과정에 적용하는 데 전반적으로 서툴다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 체육 및 스포츠 활동과 유사 활동의 개념 정의와 각 활동 사례의 내용적 특성에 대한 진술이 서툴다.</li> <li>• 우리나라 체육사의 각 시대별 체육 활동에 특징에 대한 진술이 서툴고, 동양과 서양 체육사의 각 시대별 특징을 우리나라 체육사의 발전 과정과 함께 진술하는데 서툴다.</li> <li>• 스포츠와 관련된 사회적, 문화적, 교육적 현상이 우리 사회에 미치는 영향을 진술하는 데 서툴다.</li> <li>• 자기 전공 종목과 관련이 있는 생리학적, 역학적, 심리학적 원리를 실제 훈련 과정에 적용하는 데 서툴다.</li> </ul>

라. 성취기준을 적용한 예시 평가문항

【스포츠 개론 연구 보고서형 - 1】

학년군	고등학교 1~3학년군	대영역	(1) 스포츠의 성격과 역사
성취기준	체고0412. 우리나라 체육사의 시대별 체육 활동의 특징을 이해한다.		
문항 유형	연구 보고서법		
출제 의도 및 평가 내용	우리나라 체육사의 시대별 체육 활동의 특징을 구체적 체육 활동의 사례에 대한 자료를 조사하여 작성하는 평가문항이다. 우리나라 체육사의 시대별 체육 활동의 특징과 구체적 사례들을 조사하였는지 평가한다.		

평가문항

우리나라의 시대별 체육 활동 조사 보고서 양식

제출일	20 년 월 일 교시	제출자	제 학년 반 번 이름:
-----	-------------	-----	--------------

시대별 구분	조사 내용	참고자료 (문헌 등)
삼국 시대	① 종목명: ② 유래(시대적 배경 등): ③ 경기 방법:	
고려 시대	① 종목명: ② 유래(시대적 배경 등): ③ 경기 방법:	
조선 시대	① 종목명: ② 유래(시대적 배경 등): ③ 경기 방법:	
개화기 이후	① 종목명: ② 유래(시대적 배경 등): ③ 경기 방법:	

**채점 기준**

배점	내 용
상	시대별 특징이 드러나는 체육 활동을 보고서의 각 항목에 정확한 내용으로 빠짐없이 충실하게 작성하였다.
중	시대별 특징이 드러나는 체육 활동을 보고서의 각 항목을 모두 작성하였으나 내용이 미흡하다.
하	시대별 특징이 드러나는 체육 활동의 내용이 매우 빈약하고 빠진 항목도 많다.



**채점 기준**

배점	내 용
상	전공 종목의 역학적 원리에 대한 페이퍼를 4가지 이상 작성하였으며, 기재한 내용이 풍부하고 능숙한 기술 동작 실현을 위해 분석하고 있다.
중	전공 종목의 역학적 원리에 대한 페이퍼를 2~3가지 이상 작성하였으며, 기재한 내용과 능숙한 기술 동작 실현을 위해 분석한 내용이 빈약하다.
하	전공 종목의 역학적 원리에 대한 페이퍼를 1가지 이하로 작성하였으며, 기재한 내용이 매우 빈약하고 능숙한 기술 동작 실현을 위한 분석이 미흡하다.

## 2 체육과 진로 탐구

### 가. 성취기준 · 성취수준

#### (1) ‘체육과 진로와 미래 설계’ 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
체육과 진로의 직업적 특성을 이해한다.	체고0511. 체육과 진로의 직업적 특성을 이해할 수 있다.	상	체육과 진로 분야의 직업적 특성을 명확하게 설명할 수 있다.
		중	체육과 진로 분야의 직업적 특성을 설명할 수 있다.
		하	체육과 진로 분야의 직업적 특성에 대한 설명을 부분적이고 제한적으로 설명할 수 있다.
체육과 직업 분야의 유형별 특성을 조사하고 자기 적성과의 관련성을 이해한다.	체고0512. 체육과 직업 분야의 유형별 특성을 조사하고 자기 적성과의 관련성을 이해할 수 있다.	상	체육과 직업 분야의 유형별 특성을 조사하여 자기 적성에 적합한 직업 유형을 명확하게 설명할 수 있다.
		중	체육과 직업 분야의 유형별 특성을 부분적으로 조사하여 자기 적성에 적합한 직업 유형을 설명할 수 있다.
		하	체육과 직업 분야의 유형별 특성을 조사하는 데 서툴며, 자기 적성에 적합한 직업 유형을 부분적이고 제한적으로 설명할 수 있다.
자기 적성을 살릴 수 있는 체육과 진로와 미래 직업을 탐색하여 설계한다.	체고0513. 자기 적성을 살릴 수 있는 체육과 진로와 미래 직업을 탐색하여 설계할 수 있다.	상	자신의 적성을 살릴 수 있는 체육과 진로와 직업의 유형을 탐색하여, 미래 직업으로 선택하기 위해 필요한 준비 과정을 효과적으로 계획할 수 있다.
		중	자신의 적성을 살릴 수 있는 체육과 진로와 직업의 유형을 부분적으로 탐색하고, 미래 직업으로 선택하기 위해 필요한 준비 과정을 부분적으로 계획할 수 있다.
		하	자신의 적성을 살릴 수 있는 체육과 진로와 직업의 유형을 탐색하는 데 서툴며, 미래 직업으로 선택하기 위해 필요한 준비 과정을 부분적이고 제한적으로 계획할 수 있다.

(2) ‘스포츠 경기’ 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
실업 선수 및 프로 선수 등의 직업 운동선수로서의 진로와 직업적 특성을 이해하고 자기 적성 및 소질과의 적합성을 비교·분석한다.	<b>체고0521.</b> 실업 선수 및 프로 선수 등의 직업 운동선수로서의 진로와 직업적 특성을 이해하고 자기 적성 및 소질과의 적합성을 비교·분석할 수 있다.	상	실업 선수 및 프로 선수 등의 직업 운동선수로서의 진로와 직업적 특성에 대한 사례를 제시하고, 자신의 적성 및 소질과의 적합성을 명확하게 비교·분석할 수 있다.
		중	실업 선수 및 프로 선수 등의 직업 운동선수로서의 진로와 직업적 특성에 대한 사례를 부분적으로 제시하고, 자신의 적성 및 소질과의 적합성을 비교·분석할 수 있다.
		하	실업 선수 및 프로 선수 등의 직업 운동선수로서의 진로와 직업적 특성에 대한 사례 제시가 어려우며, 자신의 적성 및 소질과의 적합성을 부분적이고 제한적으로 비교·분석할 수 있다.
코치 및 감독 등 스포츠 경기 지도자의 진로와 직업적 특성을 이해하고 자기 적성과의 적합성을 비교·분석한다.	<b>체고0522.</b> 코치 및 감독 등 스포츠 경기 지도자의 진로와 직업적 특성을 이해하고 자기 적성과의 적합성을 비교·분석할 수 있다.	상	코치 및 감독 등 스포츠 경기 지도자의 진로와 직업적 특성에 대한 사례를 제시하고, 자신의 적성 및 소질과의 적합성을 명확하게 비교·분석할 수 있다.
		중	코치 및 감독 등 스포츠 경기 지도자의 진로와 직업적 특성에 대한 사례를 부분적으로 제시하고, 자신의 적성 및 소질과의 적합성을 비교·분석할 수 있다.
		하	코치 및 감독 등 스포츠 경기 지도자의 진로와 직업적 특성에 대한 사례 제시가 어려우며, 자신의 적성 및 소질과의 적합성을 부분적이고 제한적으로 비교·분석할 수 있다.
공정한 경기 진행자로서의 심판의 진로와 직업적 특성을 이해하고 자기 적성과의 적합성을 비교·분석한다.	<b>체고0523.</b> 공정한 경기 진행자로서의 심판의 진로와 직업적 특성을 이해하고 자기 적성과의 적합성을 비교·분석할 수 있다.	상	공정한 경기 진행자로서의 심판의 진로와 직업적 특성에 대한 사례를 제시하고, 자신의 적성 및 소질과의 적합성을 명확하게 비교·분석할 수 있다.
		중	공정한 경기 진행자로서의 심판의 진로와 직업적 특성에 대한 사례를 부분적으로 제시하고, 자신의 적성 및 소질과의 적합성을 비교·분석할 수 있다.
		하	공정한 경기 진행자로서의 심판의 진로와 직업적 특성에 대한 사례 제시가 어려우며, 자신의 적성 및 소질과의 적합성을 부분적이고 제한적으로 비교·분석할 수 있다.

(3) '체육 교육' 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
<p>체육 교사의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색한다.</p>	<p><b>체고0531.</b> 체육 교사의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색할 수 있다.</p>	상	<p>체육 교사의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하고, 체육 교사가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 명확하게 설계할 수 있다.</p>
		중	<p>체육 교사의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 부분적으로 비교하며, 체육 교사가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 설계할 수 있다.</p>
		하	<p>체육 교사의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하는 데 서툰데, 체육 교사가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 부분적이고 제한적으로 설계할 수 있다.</p>
<p>생활 체육 지도자의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색한다.</p>	<p><b>체고0532.</b> 생활 체육 지도자의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색할 수 있다.</p>	상	<p>생활 체육 지도자의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하고, 생활 체육 지도자가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 명확하게 설계할 수 있다.</p>
		중	<p>생활 체육 지도자의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 부분적으로 비교하며, 생활 체육 지도자가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 설계할 수 있다.</p>
		하	<p>생활 체육 지도자의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하는 데 서툰데, 생활 체육 지도자가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 부분적이고 제한적으로 설계할 수 있다.</p>
<p>장애인 체육 지도자의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색한다.</p>	<p><b>체고0533.</b> 장애인 체육 지도자의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색할 수 있다.</p>	상	<p>장애인 체육 지도자의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하고, 장애인 체육 지도자가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 명확하게 설계할 수 있다.</p>
		중	<p>장애인 체육 지도자의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 부분적으로 비교하며, 장애인 체육 지도자가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 설계할 수 있다.</p>
		하	<p>장애인 체육 지도자의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하는 데 서툰데, 장애인 체육 지도자가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 부분적이고 제한적으로 설계할 수 있다.</p>

(4) ‘건강 체력과 관리’ 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
<p>운동 처방사의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색한다.</p>	<p><b>체고0541.</b> 운동 처방사의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색할 수 있다.</p>	상	운동 처방사의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하고, 운동 처방사가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 명확하게 설계할 수 있다.
		중	운동 처방사의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 부분적으로 비교하며, 운동 처방사가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 설계할 수 있다.
		하	운동 처방사의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하는 데 서툴며, 운동 처방사가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 부분적이고 제한적으로 설계할 수 있다.
<p>운동 트레이너의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색한다.</p>	<p><b>체고0542.</b> 운동 트레이너의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색할 수 있다.</p>	상	운동 트레이너의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하고, 운동 처방사가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 명확하게 설계할 수 있다.
		중	운동 트레이너의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 부분적으로 비교하며, 운동 처방사가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 설계할 수 있다.
		하	운동 트레이너의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하는 데 서툴며, 운동 처방사가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 부분적이고 제한적으로 설계할 수 있다.
<p>재활 치료사의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색한다.</p>	<p><b>체고0543.</b> 재활 치료사의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색할 수 있다.</p>	상	재활 치료사의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하고, 운동 처방사가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 명확하게 설계할 수 있다.
		중	재활 치료사의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 부분적으로 비교하며, 운동 처방사가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 부분적으로 설계할 수 있다.
		하	재활 치료사의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하는 데 서툴며, 운동 처방사가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 부분적이고 제한적으로 설계할 수 있다.

(5) '스포츠 경영과 행정' 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
스포츠 에이전트와 스포츠 마케터의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색한다.	체고0551. 스포츠 에이전트와 스포츠 마케터의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색할 수 있다.	상	스포츠 에이전트와 스포츠 마케터의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하고, 스포츠 에이전트와 스포츠 마케터가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 명확하게 설계할 수 있다.
		중	스포츠 에이전트와 스포츠 마케터의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 부분적으로 비교하며, 스포츠 에이전트와 스포츠 마케터가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 설계할 수 있다.
		하	스포츠 에이전트와 스포츠 마케터의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하는 데 서툰데, 스포츠 에이전트와 스포츠 마케터가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 부분적이고 제한적으로 설계할 수 있다.
체육·스포츠 행정가 및 사무직의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색한다.	체고0552. 체육·스포츠 행정가 및 사무직의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색할 수 있다.	상	체육·스포츠 행정가 및 사무직의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하고, 체육·스포츠 행정가 및 사무직에 종사하기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 명확하게 설계할 수 있다.
		중	체육·스포츠 행정가 및 사무직의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 부분적으로 비교하며, 체육·스포츠 행정가 및 사무직에 종사하기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 설계할 수 있다.
		하	체육·스포츠 행정가 및 사무직의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하는 데 서툰데, 체육·스포츠 행정가 및 사무직에 종사하기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 부분적이고 제한적으로 설계할 수 있다.
레저 스포츠 사업가의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색한다.	체고0553. 레저 스포츠 사업가의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색할 수 있다.	상	레저 스포츠 사업가의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하고, 레저 스포츠 사업가가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 명확하게 설계할 수 있다.
		중	레저 스포츠 사업가의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 부분적으로 비교하며, 레저 스포츠 사업가가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 설계할 수 있다.
		하	레저 스포츠 사업가의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하는 데 서툰데, 레저 스포츠 사업가가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 부분적이고 제한적으로 설계할 수 있다.

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
스포츠 용품 개발 및 유통업자의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색한다.	체고0554. 스포츠 용품 개발 및 유통업자의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색할 수 있다.	상	스포츠 용품 개발 및 유통업자의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하고, 스포츠 용품 개발 및 유통업자가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 명확하게 설계할 수 있다.
		중	스포츠 용품 개발 및 유통업자의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 부분적으로 비교하며, 스포츠 용품 개발 및 유통업자가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 설계할 수 있다.
		하	스포츠 용품 개발 및 유통업자의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하는 데 다소 서툴며, 스포츠 용품 개발 및 유통업자가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 부분적이고 제한적으로 설계할 수 있다.

(6) ‘스포츠 연구’ 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
체육·스포츠 관련 학과 교수의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색한다.	체고0561. 체육·스포츠 관련 학과 교수의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색할 수 있다.	상	체육·스포츠 관련 학과 교수의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하고, 체육·스포츠 관련 학과 교수가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 명확하게 설계할 수 있다.
		중	체육·스포츠 관련 학과 교수의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 부분적으로 비교하며, 체육·스포츠 관련 학과 교수가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 설계할 수 있다.
		하	체육·스포츠 관련 학과 교수의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하는 데 서툴며, 체육·스포츠 관련 학과 교수가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 부분적으로 설계할 수 있다.
체육·스포츠 관련 연구원의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색한다.	체고0562. 체육·스포츠 관련 연구원의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색할 수 있다.	상	체육·스포츠 관련 연구원의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하고, 체육·스포츠 관련 연구원이 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 명확하게 설계할 수 있다.
		중	체육·스포츠 관련 연구원의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 부분적으로 비교하며, 체육·스포츠 관련 연구원이 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 설계할 수 있다.
		하	체육·스포츠 관련 연구원의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하는 데 서툴며, 체육·스포츠 관련 연구원이 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 부분적이고 제한적으로 설계할 수 있다.

(7) ‘스포츠 언론 및 논설’ 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
<p>스포츠 해설 위원 및 평론가의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색한다.</p>	<p><b>체고0571.</b> 스포츠 해설 위원 및 평론가의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색할 수 있다.</p>	상	스포츠 해설 위원 및 평론가의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하고, 스포츠 해설 위원 및 평론가가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 명확하게 설계할 수 있다.
		중	스포츠 해설 위원 및 평론가의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 부분적으로 비교하며, 스포츠 해설 위원 및 평론가가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 설계할 수 있다.
		하	스포츠 해설 위원 및 평론가의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하는 데 서툰데, 스포츠 해설 위원 및 평론가가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 부분적이고 제한적으로 설계할 수 있다.
<p>스포츠 기자 및 프로듀서의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색한다.</p>	<p><b>체고0572.</b> 스포츠 기자 및 프로듀서의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색할 수 있다.</p>	상	스포츠 기자 및 프로듀서의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하고, 스포츠 기자 및 프로듀서가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 명확하게 설계할 수 있다.
		중	스포츠 기자 및 프로듀서의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 부분적으로 비교하며, 스포츠 기자 및 프로듀서가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 설계할 수 있다.
		하	스포츠 기자 및 프로듀서의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하는 데 서툰데, 스포츠 기자 및 프로듀서가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 부분적이고 제한적으로 설계할 수 있다.
<p>스포츠 방송 기술자의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색한다.</p>	<p><b>체고0573.</b> 스포츠 방송 기술자의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색할 수 있다.</p>	상	스포츠 방송 기술자의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하고, 스포츠 방송 기술자가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 명확하게 설계할 수 있다.
		중	스포츠 방송 기술자의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 부분적으로 비교하며, 스포츠 방송 기술자가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 설계할 수 있다.
		하	스포츠 방송 기술자의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하는 데 서툰데, 스포츠 방송 기술자가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 부분적이고 제한적으로 설계할 수 있다.

## 나. 영역별 성취수준

### (1) '체육과 진로와 미래 설계' 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체육과 진로 분야의 직업적 특성을 설명하고, 자기 적성에 적합한 직업 유형을 설명하며, 미래 직업으로 선택하기 위해 필요한 준비 과정을 명확하게 계획할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체육과 진로 분야의 직업적 특성을 부분적으로 진술하고, 자기 적성에 적합한 직업 유형을 부분적으로 진술하며, 미래 직업으로 선택하기 위해 필요한 준비 과정을 계획할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체육과 진로 분야의 직업적 특성을 진술하는 데 서툴고, 자기 적성에 적합한 직업 유형을 진술하는 데 서툴며, 미래 직업으로 선택하기 위해 필요한 준비 과정을 부분적이고 제한적으로 계획할 수 있다.</li> </ul>

### (2) '스포츠 경기 분야' 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 실업 선수 및 프로 선수 등의 직업 운동선수, 코치 및 감독 등 스포츠 경기 지도자, 공정한 경기 진행자로서의 심판의 진로와 직업적 특성에 대한 사례를 제시하고, 자신의 적성 및 소질과의 적합성을 명확하게 비교·분석할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 실업 선수 및 프로 선수 등의 직업 운동선수, 코치 및 감독 등 스포츠 경기 지도자, 공정한 경기 진행자로서의 심판의 진로와 직업적 특성에 대한 사례를 부분적으로 제시하고, 자신의 적성 및 소질과의 적합성을 비교·분석할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 실업 선수 및 프로 선수 등의 직업 운동선수, 코치 및 감독 등 스포츠 경기 지도자, 공정한 경기 진행자로서의 심판의 진로와 직업적 특성에 대한 사례 제시가 서툴며, 자신의 적성 및 소질과의 적합성을 부분적이고 제한적으로 비교·분석할 수 있다.</li> </ul>

(3) '체육 교육' 영역

성취 수준	성취수준 기술
<b>A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체육 교사, 생활 체육 지도자, 장애인 체육 지도자 등의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하고, 체육 교사, 생활 체육 지도자, 장애인 체육 지도자 등이 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 명확하게 설계할 수 있다.</li> </ul>
<b>B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체육 교사, 생활 체육 지도자, 장애인 체육 지도자 등의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 부분적으로 비교하며, 체육 교사, 생활 체육 지도자, 장애인 체육 지도자 등이 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 설계할 수 있다.</li> </ul>
<b>C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체육 교사, 생활 체육 지도자, 장애인 체육 지도자 등의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하는 데 서툴며, 체육 교사, 생활 체육 지도자, 장애인 체육 지도자 등이 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 부분적이고 제한적으로 설계할 수 있다.</li> </ul>

(4) '건강 체력과 관리' 영역

성취 수준	성취수준 기술
<b>A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 운동 처방사, 운동 트레이너, 재활 치료사 등의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하고, 운동 처방사, 운동 트레이너, 재활 치료사 등이 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 명확하게 설계할 수 있다.</li> </ul>
<b>B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 운동 처방사, 운동 트레이너, 재활 치료사 등의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 부분적으로 비교하며, 운동 처방사, 운동 트레이너, 재활 치료사 등이 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 설계할 수 있다.</li> </ul>
<b>C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 운동 처방사, 운동 트레이너, 재활 치료사 등의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하는 데 서툴며, 운동 처방사, 운동 트레이너, 재활 치료사 등이 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 부분적이고 제한적으로 설계할 수 있다.</li> </ul>

(5) ‘스포츠 경영과 행정’ 영역

성취 수준	성취수준 기술
<b>A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 에이전트와 스포츠 마케터, 체육·스포츠 행정가 및 사무직, 레저 스포츠 사업가, 스포츠 용품 개발 및 유통 업자 등의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하고, 스포츠 에이전트와 스포츠 마케터, 체육·스포츠 행정가 및 사무직, 레저 스포츠 사업가, 스포츠 용품 개발 및 유통 업자 등이 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 명확하게 설계할 수 있다.</li> </ul>
<b>B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 에이전트와 스포츠 마케터, 체육·스포츠 행정가 및 사무직, 레저 스포츠 사업가, 스포츠 용품 개발 및 유통 업자 등의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 부분적으로 비교하며, 스포츠 에이전트와 스포츠 마케터, 체육·스포츠 행정가 및 사무직, 레저 스포츠 사업가, 스포츠 용품 개발 및 유통 업자 등이 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 설계할 수 있다.</li> </ul>
<b>C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 에이전트와 스포츠 마케터, 체육·스포츠 행정가 및 사무직, 레저 스포츠 사업가, 스포츠 용품 개발 및 유통 업자 등의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하는 데 서툰데, 스포츠 에이전트와 스포츠 마케터, 체육·스포츠 행정가 및 사무직, 레저 스포츠 사업가, 스포츠 용품 개발 및 유통 업자 등이 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 부분적이고 제한적으로 설계할 수 있다.</li> </ul>

(6) ‘스포츠 연구’ 영역

성취 수준	성취수준 기술
<b>A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>체육·스포츠 관련 학과 교수, 체육·스포츠 관련 연구원 등의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하고, 체육·스포츠 관련 학과 교수, 체육·스포츠 관련 연구원 등이 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 명확하게 설계할 수 있다.</li> </ul>
<b>B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>체육·스포츠 관련 학과 교수, 체육·스포츠 관련 연구원 등의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 부분적으로 비교하며, 체육·스포츠 관련 학과 교수, 체육·스포츠 관련 연구원 등이 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 설계할 수 있다.</li> </ul>
<b>C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>체육·스포츠 관련 학과 교수, 체육·스포츠 관련 연구원 등의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하는 데 서툰데, 체육·스포츠 관련 학과 교수, 체육·스포츠 관련 연구원 등이 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 부분적이고 제한적으로 설계할 수 있다.</li> </ul>

(7) ‘스포츠 언론 및 논설’ 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 해설 위원 및 평론가, 스포츠 기자 및 프로듀서, 스포츠 방송 기술자 등의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하고, 스포츠 해설 위원 및 평론가, 스포츠 기자 및 프로듀서, 스포츠 방송 기술자 등이 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 명확하게 설계할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 해설 위원 및 평론가, 스포츠 기자 및 프로듀서, 스포츠 방송 기술자 등의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 부분적으로 비교하며, 스포츠 해설 위원 및 평론가, 스포츠 기자 및 프로듀서, 스포츠 방송 기술자 등이 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 설계할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 해설 위원 및 평론가, 스포츠 기자 및 프로듀서, 스포츠 방송 기술자 등의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하는 데 서툰데, 스포츠 해설 위원 및 평론가, 스포츠 기자 및 프로듀서, 스포츠 방송 기술자 등이 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 부분적이고 제한적으로 설계할 수 있다.</li> </ul>

다. 과목 성취수준 예시

성취 수준	성취수준 기술
A	<p>학습한 체육과 진로 분야의 직업적 특성 및 직업 유형을 설명할 수 있고, 스포츠 경기 분야와 자기 적성과의 적합성을 비교·분석할 수 있으며, 체육 교육 분야, 건강 체력과 관리 분야, 스포츠 경영과 행정 분야, 스포츠 연구 분야, 스포츠 언론 및 논설 분야 등에 필요한 자격 요소와 준비 과정을 명확하게 설계할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>체육과 진로 분야의 직업적 특성과 자기 적성에 적합한 직업 유형을 설명할 수 있다.</li> <li>자신의 적성을 살릴 수 있는 체육과 진로와 직업의 유형을 탐색하여, 미래 직업으로 선택하기 위해 필요한 준비 과정을 계획할 수 있다.</li> <li>직업 운동선수, 스포츠 경기 지도자, 심판 등 스포츠 경기 분야의 진로와 직업적 특성에 대한 사례를 제시하고, 자신의 적성 및 소질과의 적합성을 비교·분석할 수 있다.</li> <li>체육 교육 지도자, 건강 체력과 관리 분야, 스포츠 경영과 행정 분야, 스포츠 경영 분야, 스포츠 연구 분야, 스포츠 언론 및 논설 분야 등의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하고, 체육 교육 지도자가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 설계할 수 있다.</li> </ul>

성취 수준	성취수준 기술
B	<p>학습한 체육과 진로 분야의 직업적 특성 및 직업 유형을 알고, 스포츠 경기 분야와 자기 적성과의 적합성을 부분적으로 비교·분석할 수 있으며, 체육 교육 분야, 건강 체력과 관리 분야, 스포츠 경영과 행정 분야, 스포츠 연구 분야, 스포츠 언론 및 논설 분야 등에 필요한 자격 요소와 준비 과정을 설계할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 체육과 진로 분야의 직업적 특성과 자기 적성에 적합한 직업 유형을 진술할 수 있다.</li> <li>• 자신의 적성을 살릴 수 있는 체육과 진로와 직업의 유형을 탐색하여, 미래 직업으로 선택하기 위해 필요한 준비 과정을 부분적으로 계획할 수 있다.</li> <li>• 직업 운동선수, 스포츠 경기 지도자, 심판 등 스포츠 경기 분야의 진로와 직업적 특성에 대한 사례를 제시하고, 자신의 적성 및 소질과의 적합성을 부분적으로 비교·분석할 수 있다.</li> <li>• 체육 교육 지도자, 건강 체력과 관리 분야, 스포츠 경영과 행정 분야, 스포츠 경영 분야, 스포츠 연구 분야, 스포츠 언론 및 논설 분야 등의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하고, 체육 교육 지도자가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 부분적으로 설계할 수 있다.</li> </ul>
C	<p>학습한 체육과 진로 분야의 직업적 특성 및 직업 유형을 부분적으로 알고, 스포츠 경기 분야와 자기 적성과의 적합성을 부분적으로 비교·분석할 수 있으며, 체육 교육 분야, 건강 체력과 관리 분야, 스포츠 경영과 행정 분야, 스포츠 연구 분야, 스포츠 언론 및 논설 분야 등에 필요한 자격 요소와 준비 과정을 제한적으로 설계할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 체육과 진로 분야의 직업적 특성과 자기 적성에 적합한 직업 유형을 부분적으로 진술할 수 있다.</li> <li>• 자신의 적성을 살릴 수 있는 체육과 진로와 직업의 유형을 부분적으로 탐색하여, 미래 직업으로 선택하기 위해 필요한 준비 과정을 부분적으로 계획할 수 있다.</li> <li>• 직업 운동선수, 스포츠 경기 지도자, 심판 등 스포츠 경기 분야의 진로와 직업적 특성에 대한 사례를 부분적으로 제시하고, 자신의 적성 및 소질과의 적합성을 부분적으로 비교·분석할 수 있다.</li> <li>• 체육 교육 지도자, 건강 체력과 관리 분야, 스포츠 경영과 행정 분야, 스포츠 경영 분야, 스포츠 연구 분야, 스포츠 언론 및 논설 분야 등의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 부분적으로 비교하고, 체육 교육 지도자가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 부분적으로 설계할 수 있다.</li> </ul>
D	<p>학습한 체육과 진로 분야의 직업적 특성 및 직업 유형에 대한 진술이 부분적으로 서툴고, 스포츠 경기 분야와 자기 적성과의 적합성 비교·분석이 부분적으로 서툴며, 체육 교육 분야, 건강 체력과 관리 분야, 스포츠 경영과 행정 분야, 스포츠 연구 분야, 스포츠 언론 및 논설 분야 등에 필요한 자격 요소와 준비 과정의 설계를 할 수 있으나 다소 제한적이다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 체육과 진로 분야의 직업적 특성과 자기 적성에 적합한 직업 유형에 대한 진술이 부분적으로 서툴다.</li> <li>• 자신의 적성을 살릴 수 있는 체육과 진로와 직업의 유형을 탐색하는 데 부분적으로 서툴고, 미래 직업으로 선택하기 위해 필요한 준비 과정의 계획이 부분적으로 서툴다.</li> <li>• 직업 운동선수, 스포츠 경기 지도자, 심판 등 스포츠 경기 분야의 진로와 직업적 특성에 대한 사례를 제시하는 데 부분적으로 서툴고, 자신의 적성 및 소질과의 적합성에 대한 비교·분석이 부분적으로 서툴다.</li> <li>• 체육 교육 지도자, 건강 체력과 관리 분야, 스포츠 경영과 행정 분야, 스포츠 경영 분야, 스포츠 연구 분야, 스포츠 언론 및 논설 분야 등의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하는 데 부분적으로 서툴고, 체육 교육 지도자가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 설계하는 데 부분적으로 서툴다.</li> </ul>

성취 수준	성취수준 기술
E	<p>학습한 체육과 진로 분야의 직업적 특성 및 직업 유형에 대한 진술과 스포츠 경기 분야와 자기 적성과의 적합성에 대한 비교·분석이 서툴며, 체육 교육 분야, 건강 체력과 관리 분야, 스포츠 경영과 행정 분야, 스포츠 연구 분야, 스포츠 언론 및 논설 분야 등에 필요한 자격 요소와 준비 과정을 설계하는 데 서툴다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 체육과 진로 분야의 직업적 특성과 자기 적성에 적합한 직업 유형에 대한 진술이 서툴다.</li> <li>• 자신의 적성을 살릴 수 있는 체육과 진로와 직업의 유형을 탐색하는 데 서툴며, 미래 직업으로 선택하기 위해 필요한 준비 과정을 계획하는 데 서툴다.</li> <li>• 직업 운동선수, 스포츠 경기 지도자, 심판 등 스포츠 경기 분야의 진로와 직업적 특성에 대한 사례 제시가 어려우며, 자신의 적성 및 소질과의 적합성을 비교·분석하는 데 서툴다.</li> <li>• 체육 교육 지도자, 건강 체력과 관리 분야, 스포츠 경영과 행정 분야, 스포츠 경영 분야, 스포츠 연구 분야, 스포츠 언론 및 논설 분야 등의 역할 및 자질과 자기 적성과의 적합성을 비교하는 데 서툴며, 체육 교육 지도자가 되기 위해 필요한 자격 요소와 준비 과정을 설계하는 데 서툴다.</li> </ul>

## 라. 성취기준을 적용한 예시 평가문항

### 【체육과 진로 연구 보고서형 - 1】

학년군	고등학교 1~3학년군	대영역	(3) 체육 교육 분야
성취기준	체고0531. 체육 교사의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 필요한 자격과 준비 과정을 탐색할 수 있다.		
문항 유형	연구 보고서법		
출제 의도 및 평가 내용	<p>체육 교사와의 실제 인터뷰를 하는 과정을 통해 체육 교사가 하는 일과 체육 교사가 되기 위해 필요한 여러 가지 자격 과정 등을 학생의 적성과 관련해서 이해하도록 하는 평가문항이다.</p> <p>체육 교사의 역할과 자질을 자기 적성과 비교하여 이해하고 체육 교사가 되기 위해 필요한 자격과 준비 과정을 탐색하는 내용을 평가한다.</p>		

### 평가문항

### 체육 교사 인터뷰 보고서 양식

제출일	20 년 월 일	교사	제출자	제 학년 반 번 이름 :
인터뷰 일시	20 년 월 일	인터뷰 교사	학교 성명 :	비고
주로 하는 일	① 학생들을 가르치는 일(체육 수업) ② 교내 체육 대회, 구기 대회 등 체육 행사 업무 ③ 학교 운동부, 학교 스포츠 클럽, 스포츠 동아리 관리 및 지도 ④ 체육 관련 행정 업무 ⑤ 담임 업무(담임을 맡았을 경우) ⑥ 체육 계열 진학 지도			
체육 교사의 자질	① 교사로서 학생들에 대한 사랑과 애정 ② 수업 방법 및 체육 교육 지식에 대한 연구 개발 ③ 신체 활동 및 스포츠 활동에 대한 지속적인 자기 개발			

<p>체육 교사가 된 동기(자격 요소와 준비 과정)</p>	<p>① 학력 및 자격 요소</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 사범대 체육 교육과, 또는 체육 관련 학과 및 교육 대학원 졸업 후 2급 체육 교사 자격증 취득</li> <li>- 전국 각 시도에서 모집하는 체육 교사 공채 모집, 또는 사립 학교 채용 모집에 응시</li> </ul> <p>② 준비해야 할 것</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 교육학 전반에 대한 전문 지식</li> <li>- 체육 교육학은 물론 체육학 전반에 대한 해박한 지식</li> <li>- 다양한 스포츠 경기 실기 능력</li> <li>- 실제 수업 실연 능력</li> <li>- 체육 교사로서의 마인드 등</li> </ul>	
<p>나의 적성과의 관련성</p>	<p>① 가르치는 일에 대한 적성: 나는 평소에 친구들과 다양한 스포츠 활동을 하는 것을 좋아하며, 친구들에게 농구 경기에서의 기술 등을 알려 주는 것을 좋아한다. 특히 내 여동생에게도 줄넘기 기술을 친절하게 가르쳐 주어서 중간고사 체육 점수를 잘 받도록 도와준 일도 있었다. 다른 사람에게 가르치는 일에 대한 적성이 나와 잘 맞는 것 같다.</p> <p>② 다양한 스포츠 실기 능력: 중학교 때 농구와 축구 동아리에 들어 활동했고, 체육 고등학교에서는 내 전공 종목은 물론이고 학교에서 육성하는 대다수 종목에 대한 수업을 전공하신 선생님들을 통해 받을 수 있어서 기본 수준 이상의 실기 능력을 갖추고 있다고 생각한다.</p>	

**채점 기준**

배점	내 용
상	체육 교사와의 실제 인터뷰를 통해 인터뷰 보고서의 각 항목을 자세하게 작성하였으며, 자기 적성과의 관련성을 충실하게 비교하였다.
중	체육 교사와의 실제 인터뷰를 통해 인터뷰 보고서의 항목에 모두 기입하였으나 부실한 내용이 있으며, 자기 적성과의 관련성에 대한 비교가 빈약하다.
하	인터뷰 보고서의 내용이 매우 빈약하고 자기 적성과의 관련성에 대한 비교가 매우 부실하다.

**【체육과 진로 면접법 - 2】**

학년군	고등학교 1~3학년군	대영역	(2) 스포츠 경기 분야
성취기준	체고0521. 실업 선수 및 프로 선수 등의 직업 운동선수로서의 진로와 직업적 특성을 이해하고 자기 적성 및 소질과의 적합성을 비교·분석할 수 있다.		
문항 유형	면접법		
출제 의도 및 평가 내용	등록된 운동선수로 활동하며 자기 전공 종목의 경기력 향상을 목표로 하는 학생들에게 직업 운동선수로서의 진로에 대하여 학습한 후, 자신의 적성 및 소질과의 적합성에 이해 수준을 평가하는 문항이다. 자기 전공 종목의 직업 운동선수로서의 진로와 자신의 적성 및 소질과의 적합성에 대한 이해 수준을 평가한다.		

**평가문항**

**면접 양식(교사용)**

면접일	20 년 월 일 교시	학생명	제 학년 반 번 이름:
-----	-------------	-----	--------------

항목	질문 내용	비고	
자기 전공의 진로	1. 현재 자신이 전공하는 종목의 실업 및 프로팀의 현황, 직업적 특성과 직업 운동선수들의 일상적 생활은 어떤지? 2. 실업 및 프로팀에 들어가기 위해 필요한 경기력 수준과 자신의 경기력 수준은?		
자기 적성 및 소질과의 적합성	3. 직업 운동선수로서의 생활이 자신의 성격, 적성 등과 잘 연계될 수 있는지? 4. (종합)자신과 직업 운동선수로서의 적합성은? 5. 적합하다면 앞으로 준비해야 할 것은? (적합하지 않다면 어떤 점에서 그러한지? 다른 진로에 대한 모색은?)		
면접 결과	상	중	하

**채점 기준**

배점	내 용
상	자기 전공 종목에 대한 직업적 특성에 대하여 상세하고 구체적으로 이해하고 있으며, 자기 적성 및 소질과의 적합성에 대한 비교·분석이 답변을 통해 충분히 드러나고 있다.
중	자기 전공 종목에 대한 직업적 특성에 대하여 부분적으로 이해하고 있으며, 자기 적성 및 소질과의 적합성에 대한 비교·분석이 답변을 통해 부분적으로 드러나고 있다.
하	자기 전공 종목에 대한 직업적 특성에 대한 답변이 서툴며, 자기 적성 및 소질과의 적합성에 대한 비교·분석이 답변을 통해 전혀 드러나지 않는다.

### 3 스포츠 경기 체력

#### 가. 성취기준 · 성취수준

##### (1) ‘스포츠 경기 종목별 체력 요소와 체력 향상 방안’ 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
기초 체력과 전문 체력 요소를 구분하여 체계적인 체력 향상 계획을 수립한다.	<b>체고0611.</b> 기초 체력과 전문 체력 요소를 구분하여 체계적인 체력 향상 계획을 수립하고 실천할 수 있다.	상	자기 전공 종목의 기초 체력과 전문 체력 요소의 향상을 위한 훈련 방법을 구별하고, 체력 요소의 향상 계획을 효과적으로 수립 · 실천할 수 있다.
		중	자기 전공 종목의 기초 체력과 전문 체력 요소의 향상을 위한 훈련 방법을 부분적으로 분류하고, 체력 요소의 향상 계획을 수립 · 실천할 수 있다.
		하	자기 전공 종목의 기초 체력과 전문 체력 요소의 향상을 위한 훈련 방법을 분류하는 데 어려움이 있으며, 체력 요소의 향상 계획을 부분적이고 제한적으로 수립 · 실천할 수 있다.
단계별 체력 증진 계획을 구체적이고 효과적으로 수립한다.	<b>체고0612.</b> 단계별 체력 증진 계획을 구체적이고 효과적으로 수립하여 실천할 수 있다.	상	자기 전공 종목의 체력 요소의 향상을 위한 계획을 효과적으로 수립 · 실천할 수 있다.
		중	자기 전공 종목의 체력 요소의 향상을 위한 계획을 수립 · 실천할 수 있다.
		하	자기 전공 종목의 체력 요소의 향상을 위한 계획을 부분적이고 제한적으로 수립 · 실천할 수 있다.
트레이닝 방법에 따른 체력 증진 계획을 효과적으로 수립한다.	<b>체고0613.</b> 트레이닝 방법에 따른 체력 증진 계획을 효과적으로 수립하여 실천할 수 있다.	상	트레이닝 방법의 원리에 따라 체력 요소의 향상을 위한 계획을 효과적으로 수립 · 실천할 수 있다.
		중	트레이닝 방법의 원리에 따라 체력 요소의 향상을 위한 계획을 수립 · 실천할 수 있다.
		하	트레이닝 방법의 원리에 따라 체력 요소의 향상을 위한 계획을 부분적이고 제한적으로 수립 · 실천할 수 있다.

(2) ‘스포츠 경기 종목별 기초 체력 훈련’ 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
근력, 근지구력, 유연성 향상 계획을 구체적으로 수립한다.	체고0621. 근력, 근지구력, 유연성 향상 계획을 구체적으로 수립하여 실천할 수 있다.	상	근력, 근지구력, 유연성 등 자기 전공 종목의 체력 요소의 향상을 위한 훈련 계획을 효과적으로 수립·실천하여 경기력을 가시적으로 향상시킬 수 있다.
		중	근력, 근지구력, 유연성 등 자기 전공 종목의 체력 요소의 향상을 위한 훈련 계획을 부분적으로 수립·실천하여 경기력 향상에 긍정적 효과를 줄 수 있다.
		하	근력, 근지구력, 유연성 등 자기 전공 종목의 체력 요소의 향상을 위한 훈련 계획을 수립하는 데 서툴고 제한적으로 실천할 수 있다.
순발력, 조정력, 민첩성, 스피드 향상 계획을 구체적으로 수립한다.	체고0622. 순발력, 조정력, 민첩성, 스피드 향상 계획을 구체적으로 수립하여 실천할 수 있다.	상	순발력, 조정력, 민첩성, 스피드 등 자기 전공 종목의 체력 요소의 향상을 위한 훈련 계획을 효과적으로 수립하여 실천하고 가시적으로 경기력을 향상시킬 수 있다.
		중	순발력, 조정력, 민첩성, 스피드 등 자기 전공 종목의 체력 요소의 향상을 위한 훈련 계획을 부분적으로 수립·실천하여 경기력 향상에 긍정적 효과를 줄 수 있다.
		하	순발력, 조정력, 민첩성, 스피드 등 자기 전공 종목의 체력 요소의 향상을 위한 훈련 계획을 수립하는 데 서툴며 제한적으로 실천할 수 있다.

(3) ‘스포츠 경기 종목별 전문 체력 훈련’ 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
인터벌 트레이닝의 활용 방법과 계획을 효과적으로 수립한다.	체고0631. 인터벌 트레이닝의 활용 방법과 계획을 효과적으로 수립하여 실천할 수 있다.	상	인터벌 트레이닝의 일반적 원리에 따라 트레이닝 계획을 효과적으로 수립·실천하여 경기력을 가시적으로 향상시킬 수 있다.
		중	인터벌 트레이닝의 일반적 원리에 따라 트레이닝 계획을 부분적으로 수립·실천하여 경기력 향상에 긍정적 효과를 줄 수 있다.
		하	인터벌 트레이닝의 일반적 원리에 따라 트레이닝 계획을 수립하는 데 서툴고 제한적으로 실천할 수 있다.

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
웨이트 트레이닝의 활용 방법과 계획을 효과적으로 수립한다.	<b>체고0632.</b> 웨이트 트레이닝의 활용 방법과 계획을 효과적으로 수립하여 실천할 수 있다.	상	웨이트 트레이닝의 일반적 원리에 따라 트레이닝 계획을 효과적으로 수립·실천하여 경기력을 가시적으로 향상시킬 수 있다.
		중	웨이트 트레이닝의 일반적 원리에 따라 트레이닝 계획을 부분적으로 수립·실천하여 경기력 향상에 긍정적 효과를 줄 수 있다.
		하	웨이트 트레이닝의 일반적 원리에 따라 트레이닝 계획에 서툴고 제한적으로 실천할 수 있다.
서킷 트레이닝의 활용 방법과 계획을 효과적으로 수립한다.	<b>체고0633.</b> 서킷 트레이닝의 활용 방법과 계획을 효과적으로 수립하여 실천할 수 있다.	상	서킷 트레이닝의 일반적 원리에 따라 트레이닝 계획을 효과적으로 수립·실천하여 경기력을 가시적으로 향상시킬 수 있다.
		중	서킷 트레이닝의 일반적 원리에 따라 트레이닝 계획을 부분적으로 수립·실천하여 경기력 향상에 긍정적 효과를 줄 수 있다.
		하	서킷 트레이닝의 일반적 원리에 따라 트레이닝 계획 수립하는 데 서툴며, 제한적으로 실천할 수 있다.
트레이닝의 기타 활용 방법과 계획 방법과 계획을 효과적으로 수립한다.	<b>체고0634.</b> 트레이닝의 기타 활용 방법과 계획 방법에 따라 효과적인 계획을 수립하여 실천할 수 있다.	상	자기 전공 종목의 특수한 트레이닝 원리에 따라 트레이닝 계획을 효과적으로 수립·실천하여 경기력을 가시적으로 향상시킬 수 있다.
		중	자기 전공 종목의 특수한 트레이닝 원리에 따라 트레이닝 계획을 부분적으로 수립·실천하여 경기력 향상에 긍정적 효과를 줄 수 있다.
		하	자기 전공 종목의 특수한 트레이닝 원리에 따라 트레이닝 계획을 수립하는 데 서툴며, 제한적으로 실천할 수 있다.

## 나. 영역별 성취수준

### (1) '스포츠 경기 종목별 체력 요소와 체력 향상 방안' 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 전공 종목의 기초 체력과 전문 체력 요소의 향상을 위한 훈련 방법을 구별하고, 자기 전공 종목의 체력 요소의 향상을 위한 계획을 효과적으로 수립·실천하며, 트레이닝 방법의 원리에 따라 체력 요소의 향상을 위한 계획을 수립·실천할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 전공 종목의 기초 체력과 전문 체력 요소의 향상을 위한 훈련 방법을 분류하고, 자기 전공 종목의 체력 요소의 향상을 위한 계획을 부분적으로 수립·실천하며, 트레이닝 방법의 원리에 따라 체력 요소의 향상을 위한 계획을 부분적으로 수립·실천할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 전공 종목의 기초 체력과 전문 체력 요소의 향상을 위한 훈련 방법을 분류하는 데 어려움이 있으며, 자기 전공 종목의 체력 요소의 향상을 위한 계획의 수립 실천과 트레이닝 방법의 원리에 따라 체력 요소의 향상을 위한 계획을 부분적이고 제한적으로 수립·실천할 수 있다.</li> </ul>

### (2) '스포츠 경기 종목별 기초 체력 훈련' 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 근력, 근지구력, 유연성, 순발력, 조정력, 민첩성, 스피드 등 자기 전공 종목의 체력 요소의 향상을 위한 훈련 계획을 효과적으로 수립·실천하여 경기력을 가지적으로 향상시킬 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 근력, 근지구력, 유연성, 순발력, 조정력, 민첩성, 스피드 등 자기 전공 종목의 체력 요소의 향상을 위한 훈련 계획을 부분적으로 수립·실천하여 경기력 향상에 긍정적 효과를 줄 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 근력, 근지구력, 유연성, 순발력, 조정력, 민첩성, 스피드 등 자기 전공 종목의 체력 요소의 향상을 위한 훈련 계획을 수립하는 데 서툴며 제한적으로 실천할 수 있다.</li> </ul>

(3) ‘스포츠 경기 종목별 전문 체력 훈련’ 영역

성취 수준	성취수준 기술
<b>A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인터벌 트레이닝, 웨이트 트레이닝, 서킷 트레이닝 및 자기 전공 종목의 특수한 트레이닝 원리 등에 따라 트레이닝 계획을 효과적으로 수립 · 실천하여 경기력을 가지적으로 향상시킬 수 있다.</li> </ul>
<b>B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인터벌 트레이닝, 웨이트 트레이닝, 서킷 트레이닝 및 자기 전공 종목의 특수한 트레이닝 원리 등에 따라 트레이닝 계획을 부분적으로 수립 · 실천하여 경기력 향상에 긍정적 효과를 줄 수 있다.</li> </ul>
<b>C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인터벌 트레이닝, 웨이트 트레이닝, 서킷 트레이닝 및 자기 전공 종목의 특수한 트레이닝 원리 등에 따라 트레이닝 계획을 수립하는 데 서툴며 제한적으로 실천할 수 있다.</li> </ul>

다. 과목 성취수준 예시

성취 수준	성취수준 기술
<b>A</b>	<p>학습한 자기 전공 종목의 기초 체력과 전문 체력 요소를 구별하여 체력 향상을 위한 계획 및 단계별 체력 증진 계획과 트레이닝 방법에 따른 체력 증진 계획을 효과적으로 수립하여 효과적으로 실천할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 전공 종목의 기초 체력과 전문 체력 요소의 향상을 위한 훈련 방법을 구별하고, 체력 요소의 향상 계획을 수립 · 실천할 수 있다.</li> <li>• 자기 전공 종목의 체력 요소와 트레이닝 방법의 원리에 따라 체력 요소의 향상을 위한 계획을 수립 · 실천할 수 있다.</li> <li>• 근력, 근지구력, 유연성 및 순발력, 조정력, 민첩성, 스피드 등 자기 전공 종목의 체력 요소의 향상을 위한 훈련 계획을 수립 실천하여 경기력을 향상시킬 수 있다.</li> <li>• 인터벌 트레이닝, 웨이트 트레이닝, 서킷 트레이닝의 일반적 원리에 따라 트레이닝 계획을 수립 · 실천하여 경기력을 향상시킬 수 있다.</li> </ul>
<b>B</b>	<p>학습한 자기 전공 종목의 기초 체력과 전문 체력 요소를 분류하여 체력 향상을 위한 계획 및 단계별 체력 증진 계획과 트레이닝 방법에 따른 체력 증진 계획을 수립하여 부분적으로 실천할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 전공 종목의 기초 체력과 전문 체력 요소의 향상을 위한 훈련 방법을 분류하고, 체력 요소의 향상 계획을 수립하여 부분적으로 실천할 수 있다.</li> <li>• 자기 전공 종목의 체력 요소와 트레이닝 방법의 원리에 따라 체력 요소의 향상을 위한 계획을 수립하여 부분적으로 실천할 수 있다.</li> <li>• 근력, 근지구력, 유연성 및 순발력, 조정력, 민첩성, 스피드 등 자기 전공 종목의 체력 요소의 향상을 위한 훈련 계획을 수립하여 부분적으로 실천하고 경기력 향상에 긍정적 효과를 줄 수 있다.</li> <li>• 인터벌 트레이닝, 웨이트 트레이닝, 서킷 트레이닝의 일반적 원리에 따라 트레이닝 계획을 수립하여 부분적으로 실천하고 경기력을 향상에 긍정적 효과를 줄 수 있다.</li> </ul>

성취 수준	성취수준 기술
C	<p>학습한 자기 전공 종목의 기초 체력과 전문 체력 요소를 부분적으로 분류하여 체력 향상을 위한 계획 및 단계별 체력 증진 계획과 트레이닝 방법에 따른 체력 증진 계획을 부분적으로 수립하여 제한적으로 실천할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 전공 종목의 기초 체력과 전문 체력 요소의 향상을 위한 훈련 방법을 부분적으로 분류하고, 체력 요소의 향상 계획을 수립하여 부분적으로 실천할 수 있다.</li> <li>• 자기 전공 종목의 체력 요소와 트레이닝 방법의 원리에 따라 체력 요소의 향상을 위한 계획을 부분적으로 수립·실천할 수 있다.</li> <li>• 근력, 근지구력, 유연성 및 순발력, 조정력, 민첩성, 스피드 등 자기 전공 종목의 체력 요소의 향상을 위한 훈련 계획을 부분적으로 수립·실천하고 경기력 향상에 긍정적 효과를 줄 수 있다.</li> <li>• 인터벌 트레이닝, 웨이트 트레이닝, 서킷 트레이닝의 일반적 원리에 따라 트레이닝 계획을 부분적으로 수립·실천하고 경기력 향상에 긍정적 효과를 줄 수 있다.</li> </ul>
D	<p>학습한 자기 전공 종목의 기초 체력과 전문 체력 요소를 분류하는 데 부분적으로 서툴고, 체력 향상을 위한 계획 및 단계별 체력 증진 계획과 트레이닝 방법에 따른 체력 증진 계획을 수립·실천하는 데 부분적이고 제한적으로 실천할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 전공 종목의 기초 체력과 전문 체력 요소의 향상을 위한 훈련 방법을 분류하는 데 부분적으로 서툴고, 체력 요소의 향상 계획을 수립·실천하는 데 부분적으로 서툴다.</li> <li>• 자기 전공 종목의 체력 요소와 트레이닝 방법의 원리에 따라 체력 요소의 향상을 위한 계획을 수립·실천하는 데 부분적으로 서툴다.</li> <li>• 근력, 근지구력, 유연성 및 순발력, 조정력, 민첩성, 스피드 등 자기 전공 종목의 체력 요소의 향상을 위한 훈련 계획을 수립·실천하는 데 부분적으로 서툴다.</li> <li>• 인터벌 트레이닝, 웨이트 트레이닝, 서킷 트레이닝의 일반적 원리에 따라 트레이닝 계획을 수립·실천하는 데 부분적으로 서툴다.</li> </ul>
E	<p>학습한 자기 전공 종목의 기초 체력과 전문 체력 요소를 분류하는 데 어려움이 있으며, 체력 향상을 위한 계획 및 단계별 체력 증진 계획과 트레이닝 방법에 따른 체력 증진 계획을 수립·실천하는 데 서툴다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 전공 종목의 기초 체력과 전문 체력 요소의 향상을 위한 훈련 방법을 분류하는 데 부분적으로 서툴고, 체력 요소의 향상 계획을 수립·실천하는 데 서툴다.</li> <li>• 자기 전공 종목의 체력 요소와 트레이닝 방법의 원리에 따라 체력 요소의 향상을 위한 계획을 수립·실천하는 데 서툴다.</li> <li>• 근력, 근지구력, 유연성 및 순발력, 조정력, 민첩성, 스피드 등 자기 전공 종목의 체력 요소의 향상을 위한 훈련 계획을 수립·실천하는 데 서툴다.</li> <li>• 인터벌 트레이닝, 웨이트 트레이닝, 서킷 트레이닝의 일반적 원리에 따라 트레이닝 계획을 수립·실천하는 데 서툴다.</li> </ul>

## 라. 성취기준을 적용한 예시 평가문항

### 【스포츠 경기 포트폴리오형 - 1】

학년군	고등학교 1~3학년군	대영역	(1) 스포츠 경기 종목별 체력 요소와 체력 향상 방안
성취기준	체고0612. 단계별 체력 증진 계획을 구체적이고 효과적으로 수립하여 실천할 수 있다.		
문항 유형	포트폴리오		
출제 의도 및 평가 내용	수립한 체력 증진 계획에 따라 학생 스스로 매일 훈련 과정의 상황을 점검하고 반성하는 과정을 지속적으로 실천하는 훈련 일지의 자기 점검 과정을 평가하는 문항이다. 훈련 일지 및 자기 점검 기록지의 영역별 평가 내용에 따른 기록 결과를 합산하여 환산한 등급을 평가한다.		

#### 평가문항

### 훈련 내용 자기 점검 기록지

자기 평가자	제 1 학년 1 반 1 번 이름: 김대표	전공 종목	배드민턴
--------	------------------------	-------	------

영역	평가 시기					합계	등급
	1회	2회	3회	4회	5회		
	3/20	4/10	5/1	5/20	6/15		
성실성	2 점	3 점	3 점	2 점	2 점	36 점	B
내용 충실도	2 점	2 점	3 점	2 점	3 점		
반성적 자세	2 점	2 점	3 점	2 점	3 점		

평가 영역	점수	평가 내용
성실성	3	빠짐없이 성실하게 훈련 일지를 기재하였다.
	2	1회 훈련 일지를 기재하지 않았다.
	1	2회 이상 훈련 일지를 기재하지 않았다.
내용 충실도	3	항목별로 빠짐없이 충실하게 기재하였다.
	2	항목별로 간혹 기재하지 않은 항목이 1~2개 정도 있다.
	1	항목별로 기재하지 않은 항목이 3개 이상 있다.
반성적 자세	3	훈련 과정에서 부족했던 부분을 찾아 반성하고 개선점을 모색하여 매일 기재한다.
	2	훈련 과정에서 부족했던 부분을 찾아 반성하고 개선점을 모색하였으나 3회 이하 기재하지 않았다.
	1	훈련 과정에서 부족했던 부분을 찾아 반성하고 개선점을 모색하였으나 4회 이상 기재하지 않았다.

### 훈련 일지

일자	20 년 월 일		장소		
신장	cm	체중	kg	몸 상태	상, 중, 하
훈련 주제					
훈련 내용					
선생님 말씀					
반성 및 개선할 점					

#### 채점 기준

등급	A(10점)	B(8점)	C(6점)	D(4점)	E(2점)
합계 점수	42~45	30~41	18~29	6~17	0~5

**【스포츠 경기 수행 평가-2】**

학년군	고등학교 1~3학년군	대영역	(2) 스포츠 경기 종목별 기초 체력 훈련
성취기준	<b>체고0621.</b> 근력, 근지구력, 유연성 향상 계획을 구체적으로 수립하여 실천할 수 있다.		
문항 유형	수행 평가(실기)		
출제 의도 및 평가 내용	<p>근력, 근지구력, 유연성 등의 체력 항목에 대해 자기 전공 종목과 관련된 체력 항목에 대해서 학기 기간 동안 훈련의 과정을 거치고, 수회에 걸쳐 평가하고 누적된 결과를 합산하여 최종 평가를 하는 과정 중심의 평가로서 전공 종목의 필수적인 체력 요소를 향상시키기 위한 평가문항이다.</p> <p>근력, 근지구력, 유연성 등 체력 항목의 수시 평가로 누적된 결과를 합산하여 환산한 결과를 평가한다.</p>		

**평가문항**

**근력, 근지구력, 유연성 평가 누적 현황표**

20 년 1학기 1학년

육상(단거리)부 (남녀)

반	번호	성 명	체력 항목	측정 항목	평가 시기					소계	합계	환산
					1회	2회	3회	4회	5회			
1	1	김최고	근력	배근력	4	3	3	4	4	18	51	37
			근지구력	윗몸 일으키기	3	3	3	3	3	15		
			유연성	체후굴	2	3	4	4	4	17		
2	2	박경영	근력	배근력	5	5	5	5	5	25	67	40
			근지구력	윗몸 일으키기	4	4	4	4	5	21		
			유연성	체후굴	3	4	4	5	5	21		
3	3	이수영	근력	배근력	3	3	4	4	4	18	56	37
			근지구력	윗몸 일으키기	4	4	4	4	5	21		
			유연성	체후굴	3	3	4	3	4	17		
4	4	안혜라	근력	배근력	4	4	4	4	4	20	58	37
			근지구력	윗몸 일으키기	3	3	3	4	4	17		
			유연성	체후굴	4	4	4	4	5	21		
...			근력	배근력								
			근지구력	윗몸 일으키기								
			유연성	체후굴								

※ 날짜와 기술 항목의 수준(A~E)을 기록한다.

**채점 기준(점수 환산표)/남녀 공통**

배점		A(5점)	B(4점)	C(3점)	D(2점)	E(1점)
항목						
근력	배근력	120 이상	119~110	109~100	99~90	89 이하
근지구력	윗몸 일으키기 (30초)	40 이상	39~35	34~30	29~25	24 이하
유연성	체후굴	60 이상	59~55	54~50	49~45	44 이하
환산 점수		40점	37점	34점	31점	28점
합계 점수		60 이상	59~50	49~40	39~30	29 이하

## 4 스포츠 경기 기술

### 가. 성취기준 · 성취수준

#### (1) ‘스포츠 경기의 훈련 과정 및 방법’ 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
경기 종목별 훈련 과정을 올바르게 이해한다.	체고0711. 자기 전공 종목의 훈련 과정을 올바르게 이해할 수 있다.	상	자기 전공 종목의 경기력 목표를 달성하기 위한 훈련 과정을 명확하게 설명할 수 있다.
		중	자기 전공 종목의 경기력 목표를 달성하기 위한 훈련 과정을 설명할 수 있다.
		하	자기 전공 종목의 경기력 목표를 달성하기 위한 훈련 과정을 부분적이고 제한적으로 설명할 수 있다.
경기 종목별 훈련 방법을 효과적으로 적용한다.	체고0712. 자기 전공 종목의 훈련 방법을 효과적으로 적용할 수 있다.	상	자기 전공 종목의 경기력 목표를 달성하기 위한 훈련 방법을 효과적으로 실천할 수 있다.
		중	자기 전공 종목의 경기력 목표를 달성하기 위한 훈련 방법을 실천할 수 있다.
		하	자기 전공 종목의 경기력 목표를 달성하기 위한 훈련 방법을 부분적이고 제한적으로 실천할 수 있다.

#### (2) ‘스포츠 경기의 기술 훈련’ 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
종목별로 기본 기술 훈련 방법을 이해하고 효과적으로 수행한다.	체고0721. 자기 전공 종목의 기본 기술 훈련 방법을 이해하고 효과적으로 수행할 수 있다.	상	자기 전공 종목의 기본 동작 및 기본 기능을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법을 효과적으로 실천하여 경기력을 가시적으로 향상시킬 수 있다.
		중	자기 전공 종목의 기본 동작 및 기본 기능을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법을 부분적으로 실천하여 경기력 향상에 긍정적 영향을 줄 수 있다.
		하	자기 전공 종목의 기본 동작 및 기본 기능을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법을 제한적으로 실천하지만 경기력의 향상이 미미하다.

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
종목별로 응용 기술 훈련 방법을 이해하고 효과적으로 수행한다.	<b>체고0722.</b> 자기 전공 종목의 응용 기술 훈련 방법을 이해하고 효과적으로 수행할 수 있다.	상	자기 전공 종목의 응용 기술 및 경기 기술을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법을 효과적으로 실천하여 경기력을 가시적으로 향상시킬 수 있다.
		중	자기 전공 종목의 응용 기술 및 경기 기술을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법을 부분적으로 실천하여 경기력 향상에 긍정적 영향을 줄 수 있다.
		하	자기 전공 종목의 응용 기술 및 경기 기술을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법을 제한적으로 실천하지만 성과가 미미하다.

(3) '스포츠 경기의 전술 훈련' 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
종목별 주요 기본 전술 훈련을 이해하고 경기에 적용한다.	<b>체고0731.</b> 자기 전공 종목의 기본 전술 훈련을 이해하고 경기에 적용할 수 있다.	상	자기 전공 종목의 기본 전술을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법을 실천하고, 경기 상황에 효과적으로 적용할 수 있다.
		중	자기 전공 종목의 기본 전술을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법을 실천하고, 경기 상황에 부분적으로 적용할 수 있다.
		하	자기 전공 종목의 기본 전술을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법의 실천에 서툴고, 경기 상황에 부분적이고 제한적으로 적용할 수 있다.
종목별 주요 응용 전술 훈련을 이해하고 경기에 적용한다.	<b>체고0732.</b> 자기 전공 종목의 응용 전술 훈련을 이해하고 경기에 적용할 수 있다.	상	자기 전공 종목의 응용 전술을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법을 실천하고, 경기 상황에 효과적으로 적용할 수 있다.
		중	자기 전공 종목의 응용 전술을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법을 실천하고, 경기 상황에 부분적으로 적용할 수 있다.
		하	자기 전공 종목의 응용 전술을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법의 실천에 서툴고, 경기 상황에 부분적이고 제한적으로 적용할 수 있다.

## 나. 영역별 성취수준

### (1) ‘스포츠 경기의 훈련 과정 및 방법’ 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 전공 종목의 경기력 목표를 달성하기 위한 훈련 과정을 명확하게 설명하고, 효과적으로 실천할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 전공 종목의 경기력 목표를 달성하기 위한 훈련 과정을 부분적으로 설명, 실천할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 전공 종목의 경기력 목표를 달성하기 위한 훈련 과정의 설명이 서투르고 실천이 제한적이고 부분적이다.</li> </ul>

### (2) ‘스포츠 경기의 기술 훈련’ 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 전공 종목의 기본 기능 및 경기 기술을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법을 효과적으로 실천하여 경기력을 향상시킬 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 전공 종목의 기본 기능 및 경기 기능을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법을 실천하여 경기력 향상에 부분적으로 긍정적 영향을 줄 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 전공 종목의 기본 기능 및 경기 기능을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법에 서투르고 부분적이고 제한적으로 실천할 수 있다.</li> </ul>

### (3) ‘스포츠 경기의 전술 훈련’ 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 전공 종목의 기본 전술과 응용 기술을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법을 실천하고, 경기 상황에 효과적으로 적용할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 전공 종목의 기본 전술과 응용 기술을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법을 실천하고, 경기 상황에 부분적으로 적용할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 전공 종목의 기본 전술과 응용 전술을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법의 실천에 서투르고, 경기 상황에서 부분적이고 제한적으로 적용할 수 있다.</li> </ul>

다. 과목 성취수준 예시

성취 수준	성취수준 기술
A	<p>학습한 자기 전공 종목의 훈련 과정 및 훈련 방법을 실천하고, 기본 동작 및 기본 기능, 응용 기술 및 경기 기술, 기본 기술 훈련 방법 및 응용 기술 훈련 방법, 기본 전술 훈련 및 응용 전술 훈련을 효과적으로 실천하고 경기 상황에 적용할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 전공 종목의 경기력 목표를 달성하기 위한 훈련 과정을 설명하고, 자기 전공 종목의 경기력 목표를 달성하기 위한 훈련 방법을 효과적으로 실천할 수 있다.</li> <li>• 자기 전공 종목의 기본 동작 및 기본 기능, 응용 기술 및 경기 기술을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법을 실천하여 경기력을 향상시킬 수 있다.</li> <li>• 자기 전공 종목의 기본 전술 및 응용 전술을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법을 실천하고, 경기 상황에 효과적으로 적용할 수 있다.</li> </ul>
B	<p>학습한 자기 전공 종목의 훈련 과정 및 훈련 방법을 부분적으로 실천하고, 기본 동작 및 기본 기능, 응용 기술 및 경기 기술, 기본 기술 훈련 방법 및 응용 기술 훈련 방법, 기본 전술 훈련 및 응용 전술 훈련을 부분적으로 실천하고, 경기 상황에 적용할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 전공 종목의 경기력 목표를 달성하기 위한 훈련 과정을 진술하고, 자기 전공 종목의 경기력 목표를 달성하기 위한 훈련 방법을 실천할 수 있다.</li> <li>• 자기 전공 종목의 기본 동작 및 기본 기능, 응용 기술 및 경기 기술을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법에 따라 부분적으로 실천하여 경기력을 향상시킬 수 있다.</li> <li>• 자기 전공 종목의 기본 전술 및 응용 전술을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법을 실천하고, 경기 상황에 적용할 수 있다.</li> </ul>
C	<p>학습한 자기 전공 종목의 훈련 과정 및 훈련 방법을 부분적으로 실천하고, 기본 동작 및 기본 기능, 응용 기술 및 경기 기술, 기본 기술 훈련 방법 및 응용 기술 훈련 방법, 기본 전술 훈련 및 응용 전술 훈련을 부분적으로 실천하고, 경기 상황에 부분적으로 적용할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 전공 종목의 경기력 목표를 달성하기 위한 훈련 과정을 부분적으로 진술하고, 자기 전공 종목의 경기력 목표를 달성하기 위한 훈련 방법을 부분적으로 실천할 수 있다.</li> <li>• 자기 전공 종목의 기본 동작 및 기본 기능, 응용 기술 및 경기 기술을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법을 부분적으로 실천하여 경기력 향상에 긍정적 영향을 줄 수 있다.</li> <li>• 자기 전공 종목의 기본 전술 및 응용 전술을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법을 실천하고, 경기 상황에 부분적으로 적용할 수 있다.</li> </ul>
D	<p>학습한 자기 전공 종목의 훈련 과정 및 훈련 방법을 실천하는 데 부분적으로 서툴고, 기본 동작 및 기본 기능, 응용 기술 및 경기 기술, 기본 기술 훈련 방법 및 응용 기술 훈련 방법, 기본 전술 훈련 및 응용 전술 훈련을 제한적으로 실천하고 경기 상황에 부분적으로 적용한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 전공 종목의 경기력 목표를 달성하기 위한 훈련 과정에 대한 진술이 부분적으로 서툴고, 자기 전공 종목의 경기력 목표를 달성하기 위한 훈련 방법을 실천하는 데 부분적으로 서툴다.</li> <li>• 자기 전공 종목의 기본 동작 및 기본 기능, 응용 기술 및 경기 기술을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법에 따라 실천하는 데 부분적으로 서툴다.</li> <li>• 자기 전공 종목의 기본 전술 및 응용 전술을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법을 실천하고, 경기 상황에 적용하는 데 부분적으로 서툴다.</li> </ul>

성취 수준	성취수준 기술
<b>E</b>	<p>학습한 자기 전공 종목의 훈련 과정 및 훈련 방법을 실천하는 데 서툴고, 기본 동작 및 기본 기능, 응용 기술 및 경기 기술, 기본 기술 훈련 방법 및 응용 기술 훈련 방법, 기본 전술 훈련 및 응용 전술 훈련을 실천하고 경기 상황에 적용하는 데 서툴다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 전공 종목의 경기력 목표를 달성하기 위한 훈련 과정에 대한 진솔이 서툴고, 자기 전공 종목의 경기력 목표를 달성하기 위한 훈련 방법을 실천하는 데 서툴다.</li> <li>• 자기 전공 종목의 기본 동작 및 기본 기능, 응용 기술 및 경기 기술을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법에 따라 실천하는 데 서툴다.</li> <li>• 자기 전공 종목의 기본 전술 및 응용 전술을 숙달시킬 수 있는 훈련 방법을 실천하고, 경기 상황에 적용하는 데 서툴다.</li> </ul>

## 라. 성취기준을 적용한 예시 평가문항

### (1) 학기 평가 계획

항목	기말고사(수행 평가)				총점
	이해	실기		태도	
		실기 1	실기 2		
평가 방법	연구 보고서	대회 입상 실적	기록 향상도	수업 참여 태도	
배점	10	40	40	10	100
반영 비율	10%	40%	40%	10%	100%
평가 내용	성취기준 0711	성취기준 0721, 0722, 0731, 0732	성취기준 0721, 0722, 0731, 0732	성취기준 0711, 0712, 0721, 0722, 0731, 0732	

#### (가) 훈련 과정 보고서 평가(이해)

- ① 스포츠 경기 기술 과목을 시작할 때 『훈련 과정 보고서』에 대해 학생들이 충분히 숙지할 수 있도록 공지하고 안내한다.
- ② 훈련 과정 보고서에 작성하여야 할 내용을 파악하고 시준 일정과 훈련 과정에 대한 교사의 지도 내용과, 경기 결과의 분석을 통한 학생 자신의 전공 종목에 대한 기술 기능 및 전술 등 경기력의 문제점과 개선 사항 등에 대하여 보고서를 작성하여 제출한다.
- ③ 예시 도구 및 평가 기준

### 훈련 과정 보고서

제출일	20 년 월 일	제출자	제 학년 반 번 이름:
운동부		세부 종목	

대회 결과 분석	대회명	참가 종목/결과	문제점	개선점	
	3월				
	4월				
	5월				
	6월				
	7월				
훈련 과정	기술 과정			체력 과정	
	기초	복합	전술	기초	전문
	3월				
	4월				
	5월				
	6월				
	7월				
총 평	- 한 학기 동안 자신의 훈련 과정 전반과 개선 및 보완해야 할 부분 - 훈련 과정에서 지도자에게 건의하거나 도움을 요청하고자 하는 내용				

#### 채점 기준/남녀 공통

배점	내 용
10점	시즌 일정 및 훈련 과정의 각 항목을 자세하게 작성하였으며, 시즌 전반에 대한 자기 반성 및 개선점을 충분히 고민하고 있다.
8점	시즌 일정 및 훈련 과정의 각 항목을 작성하였으나, 내용이 빈약하거나 기재하지 않은 항목이 있으며, 자기 반성 및 개선이 필요한 사항을 충분히 고민하고 있지 않다.
6점	시즌 일정 및 훈련 과정의 각 항목의 내용이 매우 빈약하며, 시즌 전반에 대한 자기 반성 및 개선점을 전혀 고민하고 있지 않다.
4점	보고서 미제출

**(나) 실기 1: 입상실적 평가**

- ① 스포츠 경기 기술 과목을 시작할 때 학기 중에 참가하는 자기 전공 종목 대회의 입상 실적 누적 기록에 의한 평가 계획에 대해 학생들이 충분히 숙지할 수 있도록 공지하고 안내한다.
- ② 학생들이 참가하는 전국 규모 및 시도 규모의 대회 입상 실적을 누적 기록하여 최고 성적을 거둔 대회 실적을 기준으로 평가한다.
- ③ 예시 도구 및 평가 기준

**대회별 입상 실적 평가표(교사용)**

20 년 1학기

수영부 경영(남녀) 2학년

반	번호	성별	성명	세부 종목	입상 실적(전국·시도)			최고 실적	점수
					3월 대회	4월 대회	5월 대회		
1	1	남	김최고	자유형 50m	개인전 1위(전국)	개인전 3위(전국)	개인전 1위(시도)	개인전 1위(전국)	30
2	2	남	박경영	접영 100m	-	-	개인전 2위(시도)	개인전 2위(시도)	27
3	3	남	이수영	평영 100m	단체전 3위(전국)	개인전 2위(전국)	-	개인전 2위(전국)	24
4	4	여	안혜라	배영 200m	-	단체전 1위(전국)	개인전 1위(시도)	단체전 1위(전국)	30
...									

**채점 기준/남녀 공통**

40점	38점	36점	34점	32점	31점	30점	29점	28점	27점
전국 규모 개인전 1위	전국 규모 개인전 2위	전국 규모 개인전 3위	전국 규모 단체전 1위, 개인전 4~5위	전국 규모 단체전 2위, 개인전 7~8위	전국 규모 단체전 3위	시도 개인전 1위	시도 개인전 2위	시도 개인전 3위	시도 단체전 입상

(다) 실기 2: 경기력(기록 등) 향상도 평가

- ① 스포츠 경기 기술 과목을 시작할 때 학기 중 참가하는 자기 전공 종목 대회의 기록 결과의 향상된 정도에 의한 평가 계획을 학생들이 충분히 숙지할 수 있도록 공지하고 안내한다.
- ② 학생들이 참가하는 각종 대회의 공식 기록 결과를 누적 기록하여 최고 기록(전년도)에 대비하여 단축한 기록의 정도를 기준으로 평가한다.
- ③ 예시 도구 및 평가 기준

대회별 기록 단축 현황(교사용)

20 년 1학기

수영부 경영(남녀) 2학년

반	번호	성별	성명	세부 종목	최고 기록 (전년도)	기록 현황			단축된 기록	점수
						4월 대회	5월 대회	6월 대회		
1	1	남	김최고	자유형 50m	26"25	26"74	25"32	25"25	-1초	40
2	2	남	박경영	접영 100m	1'04"55	1'03"37	1'03"56	1'03"66	-1.18초	37
3	3	남	이수영	평영 200m	2'14"68	2'14"23	2'14"01	2'14"56	-0.67초	34
4	4	여	안혜라	자유형 800m	9'26"01	9'25"12	9'23"54	9'23"01	-3초	37
...										

채점 기준/남녀 공통

전 종목	점수	40점	37점	34점	31점	27점
50m		-1.00초 이상	-0.99 ~ -0.70초	-0.69 ~ -0.40초	-0.39 ~ -0.10초	-0"09초 이하
100m		-1.20초 이상	-1.19 ~ -0.80초	-0.79 ~ -0.50초	-0.49 ~ -0.10초	-0"09초 이하
200m		-1.50초 이상	-1.49 ~ -1.00초	-0.99 ~ -0.50초	-0.49 ~ -0.10초	-0"09초 이하
400m		-2.00초 이상	-1.99 ~ -1.40초	-1.39 ~ -0.80초	-0.79 ~ -0.10초	-0"09초 이하
800m		-5.00초 이상	-4.99 ~ -3.00초	-2.99 ~ -1.50초	-1.49 ~ -0.10초	-0"09초 이하
1500m		-7.00초 이상	-6.99 ~ -4.00초	-3.99 ~ -1.50초	-1.49 ~ -0.10초	-0"09초 이하

(라) 태도 평가

- ① 매 시간마다 『태도 평가표』를 활용하여 수업 중 수시로 수업 태도를 관찰하며 평가한다.
- ② 스포츠 경기 기술 과목에서 요구하는 태도와 전공 종목에서 학습해야 할 태도에 대해 관찰하여 평가한다.
- ③ 평가한 내용은 즉시 또는 수업 후 학생들에게 공개한다.
- ④ 예시 도구 및 평가 기준

태도 평가표

▷ 날짜와 해당 항목 기호를 기입하고 학생들에게 통보한다. <기본 점수: 5점>

가점(+)					감점(-)												
A. 수업 전후 기구 준비 및 정리 B. 수업 활동에 적극성이 돋보인 경우 C. 협동심이 돋보인 경우 D. 운동 시설 및 주변 환경 정화 E. 기타(팀의 리더, 보고서 작성자)					① 수업(훈련) 복장 미비 ② 훈련 준비물 미지참 ③ 지나친 개인 행동으로 타 학생 수업에 지장 ④ 사고 지각 ⑤ 산만하여 수업에 방해를 함.												
학 년	반	번 호	성 명	가 감 구 분	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	합 계	소 계	총 점
1	1	1	김최고	가점	3.13 A	4.22 C	5.10 A	5.19 B	6.5A	6.12 B					+6	+5	10
				감점	3.24 ①										-1		
1	2	2	박경영	가점	3.15 B										+1	0	5
				감점	4.5 ①										-1		
1	3	3	이수영	가점	4.5 C	4.20 A	5.29 B								+3	+3	8
				감점											0		
1	4	4	안혜란	가점											0	-1	4
				감점	5.20 ③										-1		
...																	

**【스포츠 경기 수행 평가-1】**

학년군	고등학교 1~3학년군	대영역	(2) 스포츠 경기의 기술 훈련
성취기준	체고0722. 자기 전공 종목의 응용 기술 훈련 방법을 이해하고 효과적으로 수행할 수 있다.		
문항 유형	수행 평가(경기 기록)		
출제 의도 및 평가 내용	스포츠 경기의 기술 훈련 단원에서 자기 전공 종목의 응용 기술 훈련의 결과가 실제 경기에서의 적용을 통한 경기력 향상으로 이어졌는가를 평가한다. 자기 전공 종목의 세부 종목의 대회에 수차례 출전하여 나타난 기록 등을 고등학교 수준의 전국 단위 선수들의 기록 수준과 비교 환산하여 그 결과를 평가한다.		

**평가문항**

**대회별 기록 평가표(교사용)**

20 년 1학기

수영부 경영(남녀)

반	번호	성별	성 명	세부 종목	기록 (초)			최고 기록	점수
					3월 대회	4월 대회	5월 대회		
1	1	남	김 최 고	자유형 50m	26"25	26"74	25"32	25"52	30
2	2	남	박 경 영	접영 100m	1'04"55	1'03"21	1'03"56	1'03"21	27
3	3	남	이 수 영	평영 100m	1'14"68	1'13"23	1'14"01	1'13"23	24
4	4	여	안 혜 라	배영 200m	2'26"01	2'25"12	2'23"54	2'23"54	30
...									

**대회별 경기 기록 평가 환산표**

점수	구분
5	국가 대표, 전국 1위 수준
4	상비군, 전국 2~3위 수준
3	전국 대회 결승 수준
2	시도 대회 1~3위 수준
1	시도 대회 결승 수준

**채점 기준/남학생**

점수		40점	37점	34점	31점	28점
세부종목						
자유형	50m	26" 00 이하	26" 01 ~ 26" 50	26" 51 ~ 27" 00	27" 01 ~ 27" 50	27" 51 이상
	100m	56" 00 이하	56" 01 ~ 56" 50	56" 51 ~ 57" 00	57" 01 ~ 57" 50	57" 51 이상
	200m	2' 03" 00 이하	2' 03" 01 ~ 2' 04" 00	2' 04" 01 ~ 2' 05" 00	2' 05" 01 ~ 2' 06" 00	2' 06" 01 이상
	400m	4' 15" 00 이하	4' 15" 01 ~ 4' 17" 00	4' 17" 01 ~ 4' 19" 00	4' 19" 01 ~ 4' 21" 00	4' 21" 01 이상
	1500m	17' 30" 00 이하	17' 30" 01 ~ 17' 35" 00	17' 35" 01 ~ 17' 40" 00	17' 40" 01 ~ 17' 45" 00	17' 45" 01 이상
접영	50m	28" 50 이하	28" 51 ~ 29" 00	29" 01 ~ 29" 50	29" 51 ~ 30" 00	30" 01 이상
	100m	1' 02" 00 이하	1' 02" 01 ~ 1' 03" 00	1' 03" 01 ~ 1' 04" 00	1' 04" 01 ~ 1' 05" 00	1' 05" 01 이상
	200m	2' 20" 00 이하	2' 20" 01 ~ 2' 22" 00	2' 22" 01 ~ 2' 24" 00	2' 24" 01 ~ 2' 26" 00	2' 26" 01 이상
배영	50m	30" 00 이하	30" 01 ~ 30" 50	30" 51 ~ 31" 00	31" 01 ~ 31" 50	31" 51 이상
	100m	1' 03" 00 이하	1' 03" 01 ~ 1' 04" 00	1' 04" 01 ~ 1' 05" 00	1' 05" 01 ~ 1' 06" 00	1' 06" 01 이상
	200m	2' 17" 00 이하	2' 17" 01 ~ 2' 19" 00	2' 19" 01 ~ 2' 21" 00	2' 21" 01 ~ 2' 23" 00	2' 23" 01 이상
평영	50m	35" 00 이하	35" 01 ~ 35" 50	35" 51 ~ 36" 00	36" 01 ~ 36" 50	36" 51 이상
	100m	1' 12" 00 이하	1' 12" 01 ~ 1' 13" 00	1' 13" 01 ~ 1' 14" 00	1' 14" 01 ~ 1' 15" 00	1' 15" 01 이상
	200m	2' 35" 00 이하	2' 35" 01 ~ 2' 37" 00	2' 37" 01 ~ 2' 39" 00	2' 39" 01 ~ 2' 41" 00	2' 41" 01 이상
개인 혼영	200m	2' 23" 00 이하	2' 23" 01 ~ 2' 24" 00	2' 24" 01 ~ 2' 25" 00	2' 25" 01 ~ 2' 26" 00	2' 26" 01 이상
	400m	5' 05" 00 이하	5' 05" 01 ~ 5' 08" 00	5' 08" 01 ~ 5' 12" 00	5' 12" 01 ~ 5' 15" 00	5' 15" 01 이상

채점 기준/여학생

점수		40점	37점	34점	31점	28점
세부종목						
자유형	50m	28"00 이하	28"01 ~28"50	28"51 ~29"00	29"01 ~29"50	29"51 이상
	100m	1'02"00 이하	1'02"01 ~1'03"00	1'03"01 ~1'04"00	1'04"01 ~1'05"00	1'05"01 이상
	200m	2'15"00 이하	2'15"01 ~2'17"00	2'17"01 ~2'19"00	2'19"01 ~2'21"00	2'21"01 이상
	400m	4'40"00 이하	4'40"01 ~4'43"00	4'43"01 ~4'46"00	4'46"01 ~4'49"00	4'49"01 이상
	1500m	9'30"00 이하	9'30"01 ~9'35"00	9'35"01 ~9'40"00	9'40"01 ~9'45"00	9'45"01 이상
접영	50m	30"00 이하	30"01 ~30"50	30"51 ~31"00	31"01 ~31"50	31"51 이상
	100m	1'06"00 이하	1'06"01 ~1'07"00	1'07"01 ~1'08"00	1'08"01 ~1'09"00	1'09"01 이상
	200m	2'23"00 이하	2'23"01 ~2'25"00	2'25"01 ~2'27"00	2'27"01 ~2'29"00	2'29"01 이상
배영	50m	31"00 이하	31"01 ~31"50	31"51 ~32"00	32"01 ~32"50	32"50 이상
	100m	1'08"00 이하	1'08"01 ~1'09"00	1'09"01 ~1'10"00	1'10"01 ~1'11"00	1'11"01 이상
	200m	2'24"00 이하	2'24"01 ~2'26"00	2'26"01 ~2'28"00	2'28"01 ~2'30"00	2'30"01 이상
평영	50m	36"00 이하	36"01 ~36"50	36"51 ~37"00	37"01 ~37"50	37"51 이상
	100m	1'18"00 이하	1'18"01 ~1'19"00	1'19"01 ~1'20"00	1'20"01 ~1'21"00	1'21"01 이상
	200m	2'45"00 이하	2'45"01 ~2'47"00	2'47"01 ~2'49"00	2'49"01 ~2'51"00	2'51"01 이상
개인혼영	200m	2'27"00 이하	2'27"01 ~2'29"00	2'29"01 ~2'31"00	2'31"01 ~2'33"00	2'33"01 이상
	400m	5'20"00 이하	5'20"01 ~5'23"00	5'23"01 ~5'26"00	5'26"01 ~5'29"00	5'29"01 이상

**【스포츠 경기 수행 평가-2】**

학년군	고등학교 1~3학년군	대영역	(2) 스포츠 경기의 기술 훈련
성취기준	체고0721. 자기 전공 종목의 기본 기술 훈련 방법을 이해하고 효과적으로 수행할 수 있다.		
문항 유형	수행 평가		
출제 의도 및 평가 내용	스포츠 경기의 기술 훈련 단원에서 자기 전공 종목의 기본 기술을 평가하는 문항이다. 자기 전공 종목의 기술 훈련의 결과를 실제 경기에서 적용할 수 있는 경기력의 수준을 평가한다.		

**평가문항**

**기술 평가 누적 현황표**

20 년 1학기

유도부(남녀)

학 년	반	번 호	성 명	기술	평가 시기					소계	합계	환산
					1	2	3	4	5			
1	1	1	김최고	손, 발	4	3	3	4	4	18	65	34
				굳히기	3	3	3	3	3	15		
				허리	2	3	4	4	4	17		
				경기	3	3	3	3	3	15		
1	2	2	박경영	손, 발	5	5	5	5	5	25	86	40
				굳히기	4	4	4	4	5	21		
				허리	3	4	4	5	5	21		
				경기	4	3	2	5	5	19		
1	3	3	이수영	손, 발	3	3	4	4	4	18	77	37
				굳히기	4	4	4	4	5	21		
				허리	3	3	4	3	4	17		
				경기	3	5	5	4	4	21		
1	4	4	안혜라	손, 발	4	4	4	4	4	20	72	37
				굳히기	3	3	3	4	4	17		
				허리	4	4	4	4	5	21		
				경기	2	3	3	2	4	14		
...				손, 발								
				굳히기								
				허리								
				경기								

※ 날짜와 기술 항목의 수준(A~E)을 기록한다.

**채점 기준(점수 환산표)/남녀 공통**

배점		A(5점)	B(4점)	C(3점)	D(2점)	E(1점)
항목						
기술 사용 능력	손기술 받기술	3가지 이상의 기술을 자유자재로 사용	3가지 정도의 기술을 능숙하게 사용	2가지 정도의 기술을 능숙하게 사용	1가지 정도의 기술을 능숙하게 사용	능숙하게 사용하는 기술이 없음
	굳히기 기술	3가지 이상의 기술을 자유자재로 사용	3가지 정도의 기술을 능숙하게 사용	2가지 정도의 기술을 능숙하게 사용	1가지 정도의 기술을 능숙하게 사용	능숙하게 사용하는 기술이 없음
	허리 기술	3가지 이상의 기술을 자유자재로 사용	3가지 정도의 기술을 능숙하게 사용	2가지 정도의 기술을 능숙하게 사용	1가지 정도의 기술을 능숙하게 사용	능숙하게 사용하는 기술이 없음
기술 응용 능력	간이 경기	상대를 “한판”으로 제압하는 경우	상대를 “절반”으로 제압하는 경우	상대를 “유효”로 제압하는 경우	상대를 “효과”로 제압하는 경우	상대를 제압하지 못하는 경우
환산 점수		40점	37점	34점	31점	28점
합계 점수		80 이상	79~70	69~60	59~50	49 이하

## 5 코칭론

### 가. 성취기준 · 성취수준

#### (1) ‘코칭의 교육적 이해’ 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
코칭의 개념과 의미 및 구조를 이해한다.	체교0811. 코칭의 개념과 구조를 이해할 수 있다.	상	코칭의 개념과 코칭의 지식 구조를 명확하게 열거할 수 있다.
		중	코칭의 개념과 코칭의 전반적인 지식 구조를 열거할 수 있다.
		하	코칭의 개념과 코칭의 지식 구조에 대해 일부분을 제한적으로 열거할 수 있다.
코칭의 교육적 의미를 탐색하고 이해한다.	체교0812. 코칭의 교육적 의미를 이해할 수 있다.	상	코칭에 대한 교육적 의미를 전반적으로 명확하게 열거할 수 있다.
		중	코칭의 교육적 의미를 대부분 열거할 수 있다.
		하	코칭의 교육적 의미의 일부분을 제한적으로 열거할 수 있다.
교육적 개념을 이해하고 교육자로서 코치의 자기 관리를 이해한다.	체교0813. 코치의 교육적 개념과 교육자로서 코치의 자기 관리를 이해할 수 있다.	상	코치의 교육적 개념과 교육자로서 코치의 자기 관리에 대해 전반적으로 명확하게 열거할 수 있다.
		중	코치의 교육적 개념과 교육자로서 코치의 자기 관리에 대해 열거할 수 있다.
		하	코치의 교육적 개념과 교육자로서 코치의 자기 관리에 대해 일부분을 제한적으로 열거할 수 있다.

#### (2) ‘코치의 역할과 자질’ 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
팀이 추구하는 목표에 부합하는 코치의 역할을 이해한다.	체교0821. 팀이 추구하는 목표에 부합하는 코치의 역할을 이해할 수 있다.	상	팀이 추구하는 목표에 부합하는 코치의 역할에 대해 전반적으로 명확하게 열거할 수 있다.
		중	팀이 추구하는 목표에 부합하는 코치의 역할에 대해 열거할 수 있다.
		하	팀이 추구하는 목표에 부합하는 코치의 역할에 대해 일부분을 제한적으로 열거할 수 있다.

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
<p>훌륭한 코치가 되기 위해 필요한 전문 자질을 이해하고 습득한다.</p>	<p><b>체고0822.</b> 훌륭한 코치가 되기 위해 필요한 전문 자질을 이해할 수 있다.</p>	상	<p>훌륭한 코치의 전문 자질에 대해 전반적으로 명확하게 열거할 수 있다.</p>
		중	<p>훌륭한 코치의 전문 자질에 대해 열거할 수 있다.</p>
		하	<p>훌륭한 코치의 전문 자질에 대해 일부분을 제한적으로 열거할 수 있다.</p>
<p>코치의 지도 유형을 분류하고 유형에 따른 선수의 반응을 이해한다.</p>	<p><b>체고0823.</b> 코치의 지도 유형을 분류하고 유형에 따른 선수의 반응을 이해할 수 있다.</p>	상	<p>코치의 지도 유형에 따른 선수의 반응을 전반적으로 명확하게 열거할 수 있다.</p>
		중	<p>코치의 지도 유형에 따른 선수의 반응에 대해 열거할 수 있다.</p>
		하	<p>코치의 지도 유형에 따른 선수의 반응에 대해 일부분을 제한적으로 열거할 수 있다.</p>

### (3) '선수의 특성' 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
<p>선수의 운동 능력에 영향을 미치는 특성을 찾고 그 한계를 이해하고 분석한다.</p>	<p><b>체고0831.</b> 선수의 운동 능력에 영향을 미치는 특성을 찾고 그 한계를 이해할 수 있다.</p>	상	<p>선수의 운동 능력에 영향을 미치는 특성과 한계를 전반적으로 명확하게 이해할 수 있다.</p>
		중	<p>선수의 운동 능력에 영향을 미치는 특성과 한계를 열거할 수 있다.</p>
		하	<p>선수의 운동 능력에 영향을 미치는 특성에 대해 일부분을 제한적으로 열거할 수 있다.</p>
<p>선수의 체력에 영향을 미치는 특성을 찾고 그 한계를 이해하고 분석한다.</p>	<p><b>체고0832.</b> 선수의 체력에 영향을 미치는 특성을 찾고 그 한계를 진술할 수 있다.</p>	상	<p>선수의 체력에 영향을 미치는 특성과 한계를 전반적으로 명확하게 열거할 수 있다.</p>
		중	<p>선수의 체력에 영향을 미치는 특성과 한계를 열거할 수 있다.</p>
		하	<p>선수의 체력에 영향을 미치는 특성에 대해 일부분을 제한적으로 열거할 수 있다.</p>
<p>경기력에 영향을 주는 선수의 개인적 특성을 이해한다.</p>	<p><b>체고0833.</b> 경기력에 영향을 주는 선수의 개인적 특성을 진술할 수 있다.</p>	상	<p>경기력에 영향을 주는 선수의 개인적 특성에 대해 전반적으로 명확하게 열거할 수 있다.</p>
		중	<p>경기력에 영향을 주는 선수의 개인적 특성에 대해 열거할 수 있다.</p>
		하	<p>경기력에 영향을 주는 선수의 개인적 특성에 대해 일부분을 제한적으로 열거할 수 있다.</p>

(4) '지도 방법과 전략' 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
<p>근력과 근지구력, 심폐 지구력, 순발력 등 체력 요소별 트레이닝 방법을 이해하고 선수 지도에 적용한다.</p>	<p><b>체고0841.</b> 근력과 근지구력, 심폐 지구력, 순발력 등 체력 요소별 트레이닝 방법을 이해하고 선수 지도에 사용할 수 있다.</p>	상	<p>근력과 근지구력, 심폐 지구력, 순발력 등 체력 요소별 트레이닝 방법을 전반적으로 명확하게 이해하고 선수 지도에 사용할 수 있다.</p>
		중	<p>근력과 근지구력, 심폐 지구력, 순발력 등 체력 요소별 트레이닝 방법에 대해 열거하고 선수 지도에 부분적으로 사용할 수 있다.</p>
		하	<p>근력과 근지구력, 심폐 지구력, 순발력 등 체력 요소별 트레이닝 방법에 대해 부분적으로 열거하고 선수 지도에 제한적으로 사용할 수 있다.</p>
<p>기술 지도의 계획 단계, 진단 단계, 평가 단계에서 고려할 사항을 이해하고 기술 지도에 적용한다.</p>	<p><b>체고0842.</b> 기술 지도의 계획 단계, 진단 단계, 평가 단계에서 고려할 사항을 이해하고 기술 지도에 사용할 수 있다.</p>	상	<p>기술 지도의 계획 단계, 진단 단계, 지도 단계, 평가 단계에서 고려할 사항에 대해 전반적으로 명확하게 이해하고 기술 지도에 사용할 수 있다.</p>
		중	<p>기술 지도의 계획 단계, 진단 단계, 지도 단계, 평가 단계에서 고려할 사항을 열거하고 선수 지도에 부분적으로 연결할 수 있다.</p>
		하	<p>기술 지도의 계획 단계, 진단 단계, 지도 단계, 평가 단계에서 고려할 사항을 부분적으로 열거하고 선수 지도에 제한적으로 연결할 수 있다.</p>
<p>스포츠 종목별로 전술 능력과 행동의 특징을 이해하고 예측 동작의 성공 요건과 속임 동작의 원리를 전술과 전략에 적용한다.</p>	<p><b>체고0843.</b> 스포츠 종목별 전술 능력과 행동의 특징을 이해하고 예측 동작의 성공 요건과 속임 동작의 원리를 전술과 전략에 이용할 수 있다.</p>	상	<p>스포츠 종목별로 전술 능력과 행동의 특징을 이해하고 예측 동작의 성공 요건과 속임 동작의 원리에 따라 전술과 전략을 전반적으로 명확하게 이해하고 전술과 전략에 이용할 수 있다.</p>
		중	<p>스포츠 종목별로 전술 능력과 행동의 특징 및 예측 동작의 성공 요건과 속임 동작의 원리를 대부분 열거하고 전술과 전략에 부분적으로 연결할 수 있다.</p>
		하	<p>스포츠 종목별로 전술 능력과 행동의 특징 및 예측 동작의 성공 요건과 속임 동작의 원리를 부분적으로 열거하고 전술과 전략에 제한적으로 연결할 수 있다.</p>

(5) ‘훈련 방법과 경기 분석’ 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
<p>(가) 근력과 근지구력, 심폐 지구력, 순발력 등 체력 요소별 트레이닝 방법을 이해하고 적용한다.</p>	<p><b>체고0851.</b> 근력과 근지구력, 심폐 지구력, 순발력 등 체력 요소별 트레이닝 방법을 트레이닝에 사용할 수 있다.</p>	상	<p>근력과 근지구력, 심폐 지구력, 순발력 등 체력 요소별 트레이닝 방법을 트레이닝에 전반적으로 명확하게 사용할 수 있다.</p>
		중	<p>근력과 근지구력, 심폐 지구력, 순발력 등 체력 요소별 트레이닝 방법을 트레이닝에 사용할 수 있다.</p>
		하	<p>근력과 근지구력, 심폐 지구력, 순발력 등 체력 요소별 트레이닝 방법을 부분적이고 제한적으로 사용할 수 있다.</p>
<p>(나) 속도와 정확성이 동시에 요구되는 기술의 연습 방법을 이해한다.</p>	<p><b>체고0852.</b> 속도와 정확성이 동시에 요구되는 기술의 연습 방법을 이해할 수 있다.</p>	상	<p>속도와 정확성이 동시에 요구되는 기술의 연습 방법을 전반적으로 명확하게 열거할 수 있다.</p>
		중	<p>속도와 정확성이 동시에 요구되는 기술의 연습 방법을 열거할 수 있다.</p>
		하	<p>속도와 정확성이 동시에 요구되는 기술에 대해 일부분을 알고 제한적으로 열거할 수 있다.</p>
<p>(다) 기술의 숙련 단계에 따른 연습 방법에서 강조점의 차이를 이해한다.</p>	<p><b>체고0853.</b> 기술의 숙련 단계에 따른 연습 방법에서 강조점의 차이를 이해할 수 있다.</p>	상	<p>기술의 숙련 단계에 따른 연습 방법에서 강조점의 차이를 전반적으로 명확하게 열거할 수 있다.</p>
		중	<p>기술의 숙련 단계에 따른 연습 방법에서 강조점의 차이에 대해 열거할 수 있다.</p>
		하	<p>기술의 숙련 단계에 따른 연습 방법에서 강조점의 차이에 대해 일부분을 제한적으로 열거할 수 있다.</p>
<p>(라) 경기 내용에 관한 자료를 수집하는 방법을 이해하고 적용한다.</p>	<p><b>체고0854.</b> 경기 내용에 관한 자료를 수집하는 방법을 이해할 수 있다.</p>	상	<p>경기 내용에 관한 자료 수집 방법을 전반적으로 명확하게 이해하고 수집 방법을 효과적으로 활용할 수 있다.</p>
		중	<p>경기 내용에 관한 자료 수집 방법을 열거할 수 있다.</p>
		하	<p>경기 내용에 관한 자료를 수집하는 방법에 대해 일부분을 알고 제한적으로 활용할 수 있다.</p>

## 나. 영역별 성취수준

### (1) ‘코칭의 교육적 이해’ 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>코칭의 개념과 구조, 교육적 의미, 교육자로서 코치와 코치의 자기 관리를 전반적으로 명확하게 열거할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>코칭의 개념과 구조, 교육적 의미, 교육자로서 코치와 코치의 자기 관리에 대해 열거할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>코칭의 개념과 구조, 교육적 의미, 교육자로서 코치와 코치의 자기 관리에 대해 일부분을 알고 제한적으로 열거할 수 있다.</li> </ul>

### (2) ‘코치의 역할과 자질’ 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>팀에 대한 코치의 역할, 코치의 전문 자질, 코치의 지도 유형을 전반적으로 명확하게 열거할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>팀에 대한 코치의 역할, 코치의 전문 자질, 코치의 지도 유형에 대해 열거할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>팀에 대한 코치의 역할, 코치의 전문 자질, 코치의 지도 유형에 대해 일부분을 알고 제한적으로 열거할 수 있다.</li> </ul>

### (3) ‘선수의 특성’ 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>선수의 운동 능력, 체력, 경기력에 영향을 미치는 특성을 전반적으로 명확하게 열거할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>선수의 운동 능력, 체력, 경기력에 영향을 미치는 특성에 대해 열거할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>선수의 운동 능력, 체력, 경기력에 영향을 미치는 특성에 대해 일부분을 알고 제한적으로 열거할 수 있다.</li> </ul>

(4) '지도 방법과 전략' 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체력 요소별 트레이닝 방법, 기술 지도의 단계별 고려 사항, 스포츠 종목별 전술 능력과 행동의 특징을 전반적으로 명확하게 이해하고 경기 기술 지도에 효과적으로 이용할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체력 요소별 트레이닝 방법, 기술 지도의 단계별 고려 사항, 스포츠 종목별 전술 능력과 행동의 특징을 대부분 열거하고 지도 방법에 부분적으로 연결할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체력 요소별 트레이닝 방법, 기술 지도의 단계별 고려 사항, 스포츠 종목별 전술 능력과 행동의 특징에 대해 일부분을 알고 지도 방법에 제한적으로 연결할 수 있다.</li> </ul>

(5) '훈련 방법과 경기 분석' 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체력 요소별 트레이닝, 속도와 정확성의 기술 연습 방법, 기술의 숙련 단계에 따른 연습 방법, 경기 내용 자료 수집 방법을 전반적으로 명확하게 이해하고 경기 기술 지도에 효과적으로 활용할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체력 요소별 트레이닝, 속도와 정확성의 기술 연습 방법, 기술의 숙련 단계에 따른 연습 방법, 경기 내용 자료 수집 방법을 대부분 열거하고 부분적으로 활용할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체력 요소별 트레이닝, 속도와 정확성의 기술 연습 방법, 기술의 숙련 단계에 따른 연습 방법, 경기 내용 자료 수집 방법에 대해 일부분을 알고 제한적으로 활용할 수 있다.</li> </ul>

다. 과목 성취수준 예시

성취 수준	성취수준 기술
A	<p>학습한 코칭론 전반에 걸쳐 효율적인 코칭의 의미와 구조를 명확하게 이해하고, 스포츠 교육의 이해를 통해 지도자의 역할과 자질을 습득하며 코칭의 실제에 필요한 여러 가지 지식을 습득하고 선수 훈련과 경기 분석 방법을 정확하게 열거할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 코칭의 개념과 구조, 교육적 의미, 교육자로서 코치와 코치의 자기 관리, 팀에 대한 코치의 역할, 코치의 전문 자질, 코치의 지도 유형을 전반적으로 열거할 수 있다.</li> <li>• 선수의 운동 능력, 체력, 경기력에 영향을 미치는 특성을 전반적으로 열거할 수 있다.</li> <li>• 체력 요소별 트레이닝 방법, 기술 지도의 단계별 고려 사항, 스포츠 종목별 전술 능력과 행동의 특징을 전반적으로 이해하고 경기 기술 지도에 이용할 수 있다.</li> <li>• 체력 요소별 트레이닝, 속도와 정확성의 기술 연습 방법, 기술의 숙련 단계에 따른 연습 방법, 경기 내용 자료 수집 방법을 전반적으로 이해하고 경기 기술 지도에 이용할 수 있다.</li> </ul>

성취 수준	성취수준 기술
B	<p>학습한 코칭론에 대하여 효율적인 코칭의 의미와 구조의 많은 부분을 이해하고, 스포츠 교육의 이해를 통해 지도자의 역할과 자질이나 코칭의 실체에 필요한 여러 가지 지식, 선수 훈련과 경기 분석 방법의 많은 부분을 열거할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 코칭의 개념과 구조, 교육적 의미, 교육자로서 코치와 코치의 자기 관리, 팀에 대한 코치의 역할, 코치의 전문 자질, 코치의 지도 유형의 많은 부분을 열거할 수 있다.</li> <li>• 선수의 운동 능력, 체력, 경기력에 영향을 미치는 특성의 많은 부분을 열거할 수 있다.</li> <li>• 체력 요소별 트레이닝 방법, 기술 지도의 단계별 고려 사항, 스포츠 종목별 전술 능력과 행동의 특징을 이해하고 경기 기술 지도에 많은 부분을 이용할 수 있다.</li> <li>• 체력 요소별 트레이닝, 속도와 정확성의 기술 연습 방법, 기술의 숙련 단계에 따른 연습 방법, 경기 내용 자료 수집 방법을 많은 부분을 진술하고 경기 기술 지도에 이용할 수 있다.</li> </ul>
C	<p>학습한 코칭론에 대하여 효율적인 코칭의 의미와 구조를 대부분 열거하고, 스포츠 교육의 이해를 통해 지도자의 역할과 자질이나 코칭의 실체에 필요한 여러 가지 지식을 부분적으로 습득하고 선수 훈련과 경기 분석 방법을 대부분 열거할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 코칭의 개념과 구조, 교육적 의미, 교육자로서 코치와 코치의 자기 관리, 팀에 대한 코치의 역할, 코치의 전문 자질, 코치의 지도 유형에 대해 대부분 열거할 수 있다.</li> <li>• 선수의 운동 능력, 체력, 경기력에 영향을 미치는 특성에 대해 대부분 열거할 수 있다.</li> <li>• 체력 요소별 트레이닝 방법, 기술 지도의 단계별 고려 사항, 스포츠 종목별 전술 능력과 행동의 특징을 대부분 열거하고 지도 방법에 부분적으로 연결할 수 있다.</li> <li>• 체력 요소별 트레이닝, 속도와 정확성의 기술 연습 방법, 기술의 숙련 단계에 따른 연습 방법, 경기 내용 자료 수집 방법을 대부분 열거하고 부분적으로 활용할 수 있다.</li> </ul>
D	<p>학습한 코칭론에 대하여 효율적인 코칭의 의미와 구조에 대한 이해가 서툴고, 스포츠 교육의 이해를 통해 지도자의 역할과 자질이나 코칭의 실체에 필요한 여러 가지 지식을 어렵게 습득하고 선수 훈련과 경기 분석 방법에 대해 막연하게 안다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 코칭의 개념과 구조, 교육적 의미, 교육자로서 코치와 코치의 자기 관리, 팀에 대한 코치의 역할, 코치의 전문 자질, 코치의 지도 유형에 대해 부분적으로 열거할 수 있다.</li> <li>• 선수의 운동 능력, 체력, 경기력에 영향을 미치는 특성에 대해 부분적으로 열거할 수 있다.</li> <li>• 체력 요소별 트레이닝 방법, 기술 지도의 단계별 고려 사항, 스포츠 종목별 전술 능력과 행동의 특징에 따른 지도 방법을 부분적 열거할 수 있다.</li> <li>• 체력 요소별 트레이닝, 속도와 정확성의 기술 연습 방법, 기술의 숙련 단계에 따른 연습 방법, 경기 내용 자료 수집 방법을 부분적으로 열거할 수 있다.</li> </ul>
E	<p>학습한 코칭론에 대하여 효율적인 코칭의 의미와 구조, 스포츠 교육의 이해를 통한 지도자의 역할과 자질 습득, 코칭의 실체에 필요한 여러 가지 지식 습득, 선수 훈련과 경기 분석 방법에 대해 일부분을 안다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 코칭의 개념과 구조, 교육적 의미, 교육자로서 코치와 코치의 자기 관리, 팀에 대한 코치의 역할, 코치의 전문 자질, 코치의 지도 유형에 대해 일부분을 안다.</li> <li>• 선수의 운동 능력, 체력, 경기력에 영향을 미치는 특성에 대해 일부분을 안다.</li> <li>• 체력 요소별 트레이닝 방법, 기술 지도의 단계별 고려 사항, 스포츠 종목별 전술 능력과 행동의 특징에 대해 일부분을 안다.</li> <li>• 체력 요소별 트레이닝, 속도와 정확성의 기술 연습 방법, 기술의 숙련 단계에 따른 연습 방법, 경기 내용 자료 수집 방법에 대해 일부분을 안다.</li> </ul>

## 라. 성취기준을 적용한 예시 평가문항

## 【코칭론 선택형 - 1】

학년군	고등학교 1~3학년군	영역	2. 코치의 역할과 자질
성취기준	체고0821. 팀이 추구하는 목표에 부합하는 코치의 역할을 안다.		
문항 유형	선택형		
출제 의도 및 평가 내용	팀을 위해 코치가 하는 역할에 대한 학습자의 이해 정도를 파악하고자 하는 문항이다. 코치의 역할에 대해 이해하는지 평가한다.		

## 평가문항

코치의 역할로 가장 거리가 먼 것은?

- ① 홍보      ② 마케팅      ③ 선수 선발      ④ 인사 관리      ⑤ 위험 관리

## 정답 및 해설

②

코치의 주된 역할은 선수에게 스포츠 관련 기술을 지도하는 것이라고 생각하지만 그 밖에 많은 일을 수행해야 한다. 체력과 기술 지도, 선수 선발, 인사 관리, 재무 관리, 장비와 시설의 유지 관리, 위험 관리, 홍보 등 다양한 역할을 수행한다.

**【코칭론 선택형 - 2】**

학년군	고등학교 1~3학년군	영역	3. 선수의 특성
성취기준	체고0831. 선수의 운동 능력에 영향을 미치는 특성을 찾고 그 한계를 안다.		
문항 유형	선택형		
출제 의도 및 평가 내용	효과적 코칭을 위해 선수의 발달적 특성에 대한 이해의 필요성을 학습자가 이해하고 있는지 파악하고자 하는 문항이다. 선수의 운동 능력에 영향을 미치는 선수의 특성에 대해 이해하는지 평가한다.		

**평가문항**

효과적인 코칭을 하기 위해 가장 먼저 이해해야 할 것은?

- ① 연습 방식                      ② 연습 환경                      ③ 기술 지도 방식
- ④ 시설과 장비 활용              ⑤ 선수의 발달적 특성

**정답 및 해설**

⑤

코치는 선수의 발달적 특성을 이해하고 지도했을 때 가장 효과적인 코칭이 가능하다.

**【코칭론 선택형 - 3】**

학년군	고등학교 1~3학년군	영역	4. 지도 방법과 전략
성취기준	체고0842. 기술 지도의 계획 단계, 진단 단계, 지도 단계, 평가 단계에서 고려할 사항을 이해하고 기술 지도에 일부 사용될 수 있다.		
문항 유형	선택형		
출제 의도 및 평가 내용	효과적 코칭을 위해 선수의 발달적 특성에 대한 이해의 필요성을 학습자가 이해하고 있는지 파악하고자 하는 문항이다. 선수의 운동 능력에 영향을 미치는 선수의 특성에 대해 이해하는지 평가한다.		

**평가문항**

스포츠 기술 지도의 ‘지도’ 단계에 해당하는 것은?

- ① 지도 유형                      ② 팀의 목표                      ③ 선수의 특성
- ④ 학습 조건 마련                ⑤ 선수 개개인의 기술적 장단점

**정답 및 해설**

④

스포츠 기술의 지도를 계획, 진단, 지도, 평가 단계로 구분할 수 있으며 계획 단계에서는 선수의 특성, 팀이 추구하는 목표, 지도자의 지도 유형, 훈련 환경 등을 중요하게 고려한다. 진단 단계에서는 선수 개개인의 기술적 장단점을 분석하는 데 중점을 둔다. 지도 단계는 실제 지도가 이루어지는 단계로 효과적인 연습이 이루어지도록 학습 조건을 마련하는 것이 중요하다. 기술 지도의 성과를 평가하는 방법을 이해하고, 평가 결과는 다시 계획 단계로 피드백된다.

**【코칭론 조사 보고서형 - 4】**

학년군	고등학교 1~3학년군	영역	4. 지도 방법과 전략
성취기준	<b>체고0841.</b> 근력과 근지구력, 심폐지구력, 순발력 등 체력 요소별 트레이닝 방법을 이해하고 선수 지도에 일부분 사용할 수 있다.		
문항 유형	조사 보고서형		
출제 의도 및 평가 내용	근력과 근지구력, 심폐 지구력, 순발력 등 체력 요소별 트레이닝 방법을 이해하고 선수 지도에 적용할 수 있도록 실천하는 조사 보고서를 작성하는 문항이다. 조사 보고서 작성 과정에서 트레이닝 방법과 원리를 알 수 있도록 하고 아울러 이해하는지 평가한다.		

**평가문항**

체력은 근력, 근지구력, 심폐 지구력, 유연성 등 다양한 요소로 구성되어 있다. 이 중 자신이 지도하고자 하는 종목을 선택하여 지도하고 연습 지도 기록지에 따라 기록하여 제출하시오.

**관련된 수업 상황**

근력과 근지구력, 심폐 지구력, 순발력 등 체력 요소와 관련하여 체력 요소별 트레이닝 방법을 실제 훈련 지도에 적용하여 기록한다.

**평가 방법 및 고려 사항**

제출한 조사 보고서의 내용을 평가하되 체력 요소별 트레이닝 방법을 이해하고 있는지를 평가하며 배긴 경우는 0점으로 처리한다.

예시 답안

연습 지도 기록지						
체력 운동			작성 학생: 1학년 8반 39번 이름 홍길동			
순서	1	2	3	4	5	6
일시	3월 24일	3월 29일	4월 6일	...		
장소	웨이트장	운동장	연습장	...		
시작 시간	16시 30분	16시 30분	16시 30분	...		
끝난 시간	17시 00분	17시 00분	17시 00분	...		
체력 요소	근력	순발력	순발력			
연습 내용	스쿼트	25m 대시	줄넘기 2단 뛰기	...		
기록	10회×2회 3세트	25m×3회 3세트	100회×2회 3세트	...		

채점 기준

배점	내용
상	체력 요소에 맞추어 연습 결과가 정확하고 빠짐없이 기록되어 있다.
중	체력 요소에 맞추어 연습 결과가 기록되어 있다.
하	체력 요소와 연습 내용이 맞지 않거나 연습 결과가 빠져 있거나, 기록이 형식적이다.

## 6 스포츠 경영 · 행정

### 가. 성취기준 · 성취수준

#### (1) ‘스포츠 경영’ 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
(가) 스포츠 경영과 관련된 기본 개념과 다양한 이윤 창출 활동을 이해한다.	<b>체고0911.</b> 스포츠 경영과 관련된 기본 개념과 이윤 창출 활동을 이해할 수 있다.	상	스포츠 경영과 관련된 기본 개념과 다양한 이윤 창출 활동을 전반적으로 명확하게 열거할 수 있다.
		중	스포츠 경영과 관련된 기본 개념과 이윤 창출 활동을 열거할 수 있다.
		하	스포츠 경영과 관련된 기본 개념과 다양한 이윤 창출 활동의 일부분을 알고 제한적으로 열거할 수 있다.
(나) 스포츠 경영에 관련된 업무와 다양한 관리 능력을 이해하고 습득한다.	<b>체고0912.</b> 스포츠 경영에 관련된 업무와 관리 능력을 이해할 수 있다.	상	스포츠 경영에 관련된 업무와 다양한 관리 능력을 전반적으로 명확하게 열거할 수 있다.
		중	스포츠 경영에 관련된 업무와 관리 능력을 열거할 수 있다.
		하	스포츠 경영에 관련된 업무와 관리 능력에 대해 일부분을 알고 제한적으로 열거할 수 있다.
(다) 스포츠 산업과 마케팅의 효과를 소비자의 선호 및 행동과 연계하여 이해한다.	<b>체고0913.</b> 스포츠 산업, 마케팅의 효과와 소비자의 선호 및 행동의 관계를 이해할 수 있다.	상	스포츠 산업과 마케팅의 효과를 소비자의 선호 및 소비자 행동과 연계하여 전반적으로 명확하게 열거할 수 있다.
		중	스포츠 산업과 마케팅의 효과를 소비자의 선호 및 소비자 행동과 연계하여 열거할 수 있다.
		하	스포츠 산업과 마케팅의 효과를 소비자의 선호 및 소비자 행동과 연계하여 일부분을 알고 제한적으로 열거할 수 있다.
(라) 스포츠 경영에 관한 실제와 전문성 향상을 위하여 현장 체험 학습을 실천한다.	<b>체고0914.</b> 체험 학습을 통해 스포츠 경영의 실제와 전문성을 경험할 수 있다.	상	스포츠 경영에 관한 실제와 전문성을 현장 체험 학습을 통해 전반적으로 명확하게 열거할 수 있다.
		중	스포츠 경영에 관한 실제와 전문성을 현장 체험 학습을 통해 열거할 수 있다.
		하	스포츠 경영에 관한 실제와 전문성에 대해 일부분을 알고 제한적으로 열거할 수 있다.

## (2) '스포츠 행정' 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
(가) 스포츠에 관한 정책과 의사 결정이 수반되는 스포츠 현상과 문제를 이해한다.	<b>체고0921.</b> 스포츠 정책과 의사 결정이 필요한 스포츠 현상과 문제에 대해 이해할 수 있다.	상	스포츠 정책과 의사 결정이 수반되는 스포츠 현상과 문제에 대해 전반적으로 명확하게 열거할 수 있다.
		중	스포츠 정책과 의사 결정이 필요한 스포츠 현상과 문제에 대해 열거할 수 있다.
		하	스포츠 정책과 의사 결정이 필요한 스포츠 현상과 문제에 대해 일부분을 알고 제한적으로 열거할 수 있다.
(나) 스포츠에 관한 다양한 행정 조직과 제도적 환경을 이해한다.	<b>체고0922.</b> 스포츠에 관한 행정 조직과 제도적 환경을 이해할 수 있다.	상	스포츠에 관한 다양한 행정 조직과 제도적 환경에 대해 전반적으로 명확하게 열거할 수 있다.
		중	스포츠에 관한 행정 조직과 제도적 환경에 대해 열거할 수 있다.
		하	스포츠에 관한 행정 조직과 제도적 환경에 대해 일부분을 알고 제한적으로 열거할 수 있다.
(다) 스포츠 상황에서 발생하는 다양한 법률적 분쟁의 사례와 대처 방안을 이해한다.	<b>체고0923.</b> 스포츠 상황에서 발생하는 법률적 분쟁의 사례와 대처 방안을 이해할 수 있다.	상	스포츠 상황에서 발생하는 다양한 법률적 분쟁의 사례와 대처 방안을 전반적으로 명확하게 열거할 수 있다.
		중	스포츠 상황에서 발생하는 법률적 분쟁의 사례와 대처 방안을 열거할 수 있다.
		하	스포츠 상황에서 발생하는 법률적 분쟁의 사례와 대처 방안의 일부분을 알고 제한적으로 열거할 수 있다.
(라) 학교 체육의 운영과 조직의 원리를 이해하고 여러 가지 프로그램 사례를 분석하고 이해한다.	<b>체고0924.</b> 학교 체육의 운영과 조직의 원리를 이해하고 여러 가지 프로그램 사례를 분석하고 이해할 수 있다.	상	학교 체육의 운영과 조직의 원리 및 여러 가지 프로그램을 전반적으로 명확하게 열거할 수 있다.
		중	학교 체육의 운영과 조직의 원리 및 여러 가지 프로그램을 열거할 수 있다.
		하	학교 체육의 운영과 조직의 원리 및 여러 가지 프로그램에 대해 일부분을 알고 제한적으로 열거할 수 있다.
(마) 세계적·국제적 수준의 스포츠 행사의 사례와 직·간접적인 참여 방법을 조사한다.	<b>체고0925.</b> 세계적·국제적 수준의 스포츠 행사와 직간접적인 참여에 대한 조사 방법을 이해할 수 있다.	상	세계적·국제적 수준의 스포츠 행사와 직간접적인 참여에 대한 조사 방법을 전반적으로 명확하게 열거할 수 있다.
		중	세계적·국제적 수준의 스포츠 행사와 직간접적인 참여에 대한 조사 방법을 열거할 수 있다.
		하	세계적·국제적 수준의 스포츠 행사와 직간접적인 참여에 대한 조사 방법에 대해 일부분을 알고 제한적으로 열거할 수 있다.

## 나. 영역별 성취수준

### (1) ‘스포츠 경영’ 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 경영의 기본 개념과 이윤 창출 활동, 스포츠 경영 관리 능력, 스포츠 산업과 마케팅을 전반적으로 명확하게 이해하고 현장 체험 학습에서 효과적으로 적용할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 경영의 기본 개념과 이윤 창출 활동, 스포츠 경영 관리 능력, 스포츠 산업과 마케팅을 열거하고 현장 체험 학습에서 활용할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 경영의 기본 개념과 이윤 창출 활동, 스포츠 경영 관리 능력, 스포츠 산업과 마케팅에 대해 일부분을 알고 제한적으로 적용할 수 있다.</li> </ul>

### (2) ‘스포츠 행정’ 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 현상과 문제에 따른 스포츠 정책의 의사 결정, 스포츠 행정 조직과 제도적 환경, 스포츠 관련 법률 분쟁의 사례와 대처 방안, 학교 체육 행정, 국제적 스포츠 행사의 종류와 방법을 전반적으로 명확하게 이해하고 실제로 적용할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 현상과 문제에 따른 스포츠 정책의 의사 결정, 스포츠 행정 조직과 제도적 환경, 스포츠 관련 법률 분쟁의 사례와 대처 방안, 학교 체육 행정, 국제적 스포츠 행사의 종류와 방법에 대해 부분적으로 이해하고 적용할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 현상과 문제에 따른 스포츠 정책의 의사 결정, 스포츠 행정 조직과 제도적 환경, 스포츠 관련 법률 분쟁의 사례와 대처 방안, 학교 체육 행정, 국제적 스포츠 행사의 종류와 방법에 대해 일부분을 알고 제한적으로 적용할 수 있다.</li> </ul>

### 다. 과목 성취수준 예시

성취 수준	성취수준 기술
A	<p>스포츠 경영과 마케팅을 전반적으로 이해하고 현장 체험 학습에 적용하며, 스포츠 정책과 행정을 전반적으로 이해하고 정확하게 습득할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 스포츠 경영의 기본 개념과 이윤 창출 활동, 스포츠 경영 관리 능력, 스포츠 산업과 마케팅을 전반적으로 이해하고 현장 체험 학습에서 적용할 수 있다.</li> <li>• 스포츠 현상과 문제에 따른 스포츠 정책의 의사 결정, 스포츠 행정 조직과 제도적 환경, 스포츠 관련 법률 분쟁의 사례와 대처 방안, 학교 체육 행정, 국제적 스포츠 행사의 종류와 방법을 전반적으로 이해하고 실제로 적용할 수 있다.</li> </ul>
B	<p>스포츠 경영과 마케팅의 많은 부분을 이해하고 현장 체험 학습의 많은 부분에 적용하며, 스포츠 정책과 행정의 많은 부분을 이해하고 많은 부분을 습득할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 스포츠 경영의 기본 개념과 이윤 창출 활동, 스포츠 경영 관리 능력, 스포츠 산업과 마케팅의 많은 부분을 이해하고 현장 체험 학습에서 적용할 수 있다.</li> <li>• 스포츠 현상과 문제에 따른 스포츠 정책의 의사 결정, 스포츠 행정 조직과 제도적 환경, 스포츠 관련 법률 분쟁의 사례와 대처 방안, 학교 체육 행정, 국제적 스포츠 행사의 종류와 방법의 많은 부분을 이해하고 적용할 수 있다.</li> </ul>
C	<p>스포츠 경영과 마케팅의 이해와 현장 체험 학습의 적용이 부분적이고 스포츠 정책과 행정의 이해와 적용을 부분적으로 할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 스포츠 경영의 기본 개념과 이윤 창출 활동, 스포츠 경영 관리 능력, 스포츠 산업과 마케팅을 대부분 열거하고 현장 체험 학습에서 활용할 수 있다.</li> <li>• 스포츠 현상과 문제에 따른 스포츠 정책의 의사 결정, 스포츠 행정 조직과 제도적 환경, 스포츠 관련 법률 분쟁의 사례와 대처 방안, 학교 체육 행정, 국제적 스포츠 행사의 종류와 방법에 대해 대부분 열거할 수 있다.</li> </ul>
D	<p>스포츠 경영과 마케팅, 스포츠 정책과 행정에 대한 이해가 부족하고 스포츠 경영과 마케팅을 현장 체험 학습에 어렵게 적용할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 스포츠 경영의 기본 개념과 이윤 창출 활동, 스포츠 경영 관리 능력, 스포츠 산업과 마케팅에 대해 부분적으로 알고 현장 체험 학습에서 일부분만을 활용할 수 있다.</li> <li>• 스포츠 현상과 문제에 따른 스포츠 정책의 의사 결정, 스포츠 행정 조직과 제도적 환경, 스포츠 관련 법률 분쟁의 사례와 대처 방안, 학교 체육 행정, 국제적 스포츠 행사의 종류와 방법에 대해 부분적으로 열거할 수 있다.</li> </ul>
E	<p>스포츠 경영과 마케팅, 스포츠 정책과 행정에 대해 일부분을 안다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 스포츠 경영의 기본 개념과 이윤 창출 활동, 스포츠 경영 관리 능력, 스포츠 산업과 마케팅에 대해 일부분을 안다.</li> <li>• 스포츠 현상과 문제에 따른 스포츠 정책의 의사 결정, 스포츠 행정 조직과 제도적 환경, 스포츠 관련 법률 분쟁의 사례와 대처 방안, 학교 체육 행정, 국제적 스포츠 행사의 종류와 방법에 대해 일부분을 안다.</li> </ul>

## 라. 성취기준을 적용한 예시 평가도구

### 【스포츠 경영 · 행정 선택형 - 1】

학년군	고등학교 1~3학년군	영역	1. 스포츠 경영
성취기준	체고0913. 스포츠 산업, 마케팅의 효과와 소비자의 선호 및 행동의 관계를 안다.		
문항 유형	선택형		
출제 의도 및 평가 내용	스포츠 산업의 개념에 대한 학습자의 이해 정도를 파악하고자 하는 문항이다. 스포츠 산업의 효과에 대한 소비자의 선호 및 행동의 관계와 관련된 스포츠 산업의 영역에 대해 이해하는지 평가한다.		

#### 평가문항

스포츠 산업에 포함되는 세부 영역으로 거리가 먼 것은?

- ① e-Sports(전자 운동 경기)
- ② 대학 및 프로 스포츠 리그
- ③ 스포츠 및 레크리에이션 시설업
- ④ 기업의 스포츠 경기 대회 또는 선수의 후원
- ⑤ 스포츠 웨어·운동화·용기구·음료수의 제조 및 판매

#### 정답 및 해설

①

스포츠 산업은 스포츠 제품과 관련된 부가 가치를 생산하여 판매하는 산업으로 정의할 수 있다. 따라서 ‘대학 및 프로 스포츠 리그’, ‘스포츠 및 레크리에이션 시설업’, ‘기업의 스포츠 경기 대회 또는 선수의 후원’, ‘스포츠 웨어·운동화·용기구·음료수의 제조 및 판매’는 스포츠 산업의 세부 영역이다.

하지만 컴퓨터 통신이나 인터넷 따위를 통해서 온라인상으로 이루어지는 게임을 통틀어 지칭하는 e-스포츠(e-Sports, Electronic Sports, 전자 운동 경기)는 넓은 의미로 실제 세계와 유사하게 구현된 가상의 전자 환경에서 정신적, 신체적인 능력을 활용하여 승부를 겨루는 여가 활동, 그리고 대회 또는 리그의 현장으로의 참여를 비롯해 전파를 통해 전달되는 중계의 관전을 포함하며, 이와 관계되는 커뮤니티 활동 등의 사이버 문화 전반을 의미한다.

**【스포츠 경영·행정 선택형 - 2】**

학년군	고등학교 1~3학년군	영역	2. 스포츠 행정
성취기준	체고0924. 학교 체육의 운영과 조직의 원리를 이해하고 여러 가지 프로그램을 안다.		
문항 유형	선택형		
출제 의도 및 평가 내용	학교 체육의 프로그램에 대한 학습자의 이해 정도를 파악하고자 하는 문항이다. 학교 체육의 운영과 관련된 학교 체육의 프로그램에 대해 이해하는지 평가한다.		

**평가문항**

2009 개정 교육과정에 따른 체육과 교육과정에서 체육과 심화 과목이 아닌 것은?

- ① 코칭론
- ② 스포츠 개론
- ③ 스포츠 과학
- ④ 표현·창작 운동
- ⑤ 체육과 진로 탐구

**정답 및 해설**

③

2007 개정 체육과 교육과정의 전문 교과목이 2011년에 개정된 체육과 교육과정에서는 심화 과목으로 분류가 바뀌었으며, 고등학교에서는 일반 과목의 선택 과목으로 ‘운동과 건강 생활’, ‘스포츠 문화’, ‘스포츠 과학’이 있다.

**【스포츠 경영 · 행정 보고서형 - 3】**

학년군	고등학교 1~3학년군	영역	2. 스포츠 행정
성취기준	체고0922. 스포츠에 관한 행정 조직과 제도적 환경을 안다.		
문항 유형	보고서형		
출제 의도 및 평가 내용	스포츠 행정과 관련하여 체육 행정 개념의 이해 정도를 파악하고자 하는 문항이다. 체육 환경에 대한 보고서를 작성하기 위해 조사하는 과정에서 자연스럽게 개념을 알 수 있도록 하고 아울러 이해하는지 평가한다.		

**평가문항**

체육 환경에 대해 조사하고 그 개념을 간략하게 정리하여 제출하시오.

**관련된 수업 상황**

스포츠 경영·행정 과목을 학습하는 과정에서 스포츠 행정과 관련하여 체육 환경의 개념을 이해하는 학습을 하는 과정이다.

**평가 방법 및 고려 사항**

제출한 보고서의 내용을 평가하는 방법을 사용한다. 다른 학생의 내용을 그대로 베끼지 않도록 지도하며 베낀 경우는 0점으로 처리한다.

**예시 답안**

체육 환경은 체육 조직을 둘러싸고 있는 정치적·경제적·사회적·문화적·교육적 현상 등 체육 조직의 경계 밖에 있으면서 체육 조직에 영향을 주고받는 모든 환경이라고 할 수 있다. 또 체육 환경이란 체육 조직의 상황과 관련하여 상호 작용하는 사물, 외부적 기대와 압력 및 조건으로 구성되는 영향 체계라고 할 수 있다. 이러한 체육 조직의 환경을 구성하는 요인을 구체적으로 나열하면 제도적·구조적 체육 환경, 물리적 체육 환경, 심리·행동적 체육 환경으로 구분할 수 있다.

**채점 기준**

배점	내 용
상	체육 환경에 대해 정확하고 간략하게 정리하였다.
중	체육 환경에 대해 간략하게 정리하였다.
하	체육 환경과 관계없거나 성의 없이 작성하였다.

## 7 전공 실기

### 가. 성취기준 · 성취수준

#### (1) '전공 실기의 특성과 과학적 원리' 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
(가) 선택한 전공 실기의 역할이나 필요성 등 그 특성에 대해 이해한다.	<b>체교1711.</b> 선택한 전공 실기의 역할이나 필요성에 대해 이해할 수 있다.	상	선택한 전공 실기의 역할이나 필요성을 전반적으로 명확하게 열거할 수 있다.
		중	선택한 전공 실기의 역할이나 필요성을 열거할 수 있다.
		하	선택한 전공 실기의 역할이나 필요성에 대해 일부분을 알고 제한적으로 열거할 수 있다.
(나) 선택한 전공 실기에 필요한 생리적, 역학적, 심리적 원리와 운동의 효과 등을 이해하고 전공 실기에 적용한다.	<b>체교1712.</b> 선택한 전공 실기에 필요한 생리적, 역학적, 심리적 원리와 운동의 효과 등을 알고 전공 실기에 사용할 수 있다.	상	선택한 전공 실기에 필요한 생리적, 역학적, 심리적 원리와 운동의 효과 등을 전반적으로 명확하게 이해하고 해당 전공 실기에 효과적으로 적용할 수 있다.
		중	선택한 전공 실기에 필요한 생리적, 역학적, 심리적 원리와 운동의 효과 등을 열거하고 해당 전공 실기에 부분적으로 사용할 수 있다.
		하	선택한 전공 실기에 필요한 생리적, 역학적, 심리적 원리와 운동의 효과 등에 대해 일부분을 알고 제한적으로 적용할 수 있다.
(다) 선택한 전공 실기에 작용하는 사회적 원리를 이해한다.	<b>체교1713.</b> 선택한 전공 실기에 작용하는 사회적 원리를 이해할 수 있다.	상	선택한 전공 실기에 작용하는 사회적 원리에 대해 전반적으로 명확하게 열거할 수 있다.
		중	선택한 전공 실기에 작용하는 사회적 원리에 대해 부분적으로 열거할 수 있다.
		하	선택한 전공 실기에 작용하는 사회적 원리에 대해 일부분을 알고 제한적으로 열거할 수 있다.

(2) '전공 실기의 기능 및 전술' 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
(가) 선택한 전공 실기에서 요구되는 동작을 계열화하여 단계적으로 익혀 활용한다.	<b>체고1721.</b> 선택한 전공 실기에서 요구되는 동작을 단계적으로 익혀 사용할 수 있다.	상	선택한 전공 실기에서 요구되는 동작을 단계별로 계열화하고 전공 실기에 효과적으로 적용할 수 있다.
		중	선택한 전공 실기에서 요구되는 계열화된 동작과 단계적 학습에 부분적으로 적용할 수 있다.
		하	선택한 전공 실기에서 요구되는 동작에 대한 계열화와 단계적 학습에 대해 일부분을 알고 제한적으로 적용할 수 있다.
(나) 선택한 전공 실기의 핵심적인 기능을 집중적으로 익혀 활용한다.	<b>체고1722.</b> 선택한 전공 실기의 핵심적인 기능을 집중적으로 익혀 사용할 수 있다.	상	선택한 전공 실기의 핵심적인 기능을 전반적으로 명확하게 이해하고 집중적으로 익혀 사용할 수 있다.
		중	선택한 전공 실기의 핵심적인 기능을 열거하고 해당 전공 실기에 부분적으로 사용할 수 있다.
		하	선택한 전공 실기의 핵심적인 기능에 대해 일부분을 알고 제한적으로 사용할 수 있다.
(다) 선택한 전공 실기에 필요한 전술을 다양한 조건의 연습 상황에서 익혀 활용한다.	<b>체고1723.</b> 선택한 전공 실기의 전술을 연습 상황에서 사용할 수 있다.	상	선택한 전공 실기에 필요한 전술을 전반적으로 명확하게 이해하고 전공 실기 연습의 다양한 상황에 사용할 수 있다.
		중	선택한 전공 실기에 필요한 전술을 열거하고 해당 전공 실기 연습에 부분적으로 사용할 수 있다.
		하	선택한 전공 실기의 다양한 상황에 대해 일부분을 알고 제한적으로 사용할 수 있다.

(3) '전공 실기의 심판 및 경기 운영' 영역

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
(가) 선택한 전공 실기의 경기 용어, 경기 방법과 규칙을 이해한다.	<b>체고1731.</b> 선택한 전공 실기의 경기 용어, 경기 방법과 규칙을 이해할 수 있다.	상	선택한 전공 실기의 경기 용어, 경기 방법과 규칙을 전반적으로 명확하게 열거할 수 있다.
		중	선택한 전공 실기의 경기 용어, 경기 방법과 규칙을 열거할 수 있다.
		하	선택한 전공 실기의 경기 용어, 경기 방법과 규칙에 대해 일부분을 알고 제한적으로 열거할 수 있다.

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
(나) 선택한 전공 실기의 심판법 및 경기 운영 방법을 이해한다.	<b>체고1732.</b> 선택한 전공 실기의 심판법 및 경기 운영 방법을 이해할 수 있다.	상	선택한 전공 실기의 심판법 및 경기 운영 방법을 전반적으로 명확하게 열거할 수 있다.
		중	선택한 전공 실기의 심판법 및 경기 운영 방법을 열거할 수 있다.
		하	선택한 전공 실기의 심판법 및 경기 운영 방법에 대해 일부분을 알고 제한적으로 열거할 수 있다.
(다) 선택한 전공 실기의 경기 방법과 규칙에 따라 심판 및 경기 운영을 수행한다.	<b>체고1733.</b> 선택한 전공 실기의 경기 방법과 규칙에 따라 심판 및 경기 운영을 할 수 있다.	상	선택한 전공 실기의 경기 방법과 규칙을 전반적으로 명확하게 이해하며 심판 및 경기 운영을 수행할 수 있다.
		중	선택한 전공 실기의 경기 방법과 규칙을 열거하며 해당 전공 실기에 부분적으로 사용할 수 있다.
		하	선택한 전공 실기의 경기 방법과 규칙에 대해 일부분을 알고 제한적으로 열거할 수 있다.

**(4) ‘전공 실기의 지도 및 훈련 방법’ 영역**

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
(가) 선택한 전공 실기에 알맞은 구체적인 목표를 설정하고 훈련 계획을 수립한다.	<b>체고1741.</b> 선택한 전공 실기에 목표를 설정하고 훈련 계획을 세울 수 있다.	상	선택한 전공 실기의 알맞은 목표를 설정하고 전반적인 연간, 월간 훈련 계획을 효과적으로 수립할 수 있다.
		중	선택한 전공 실기의 목표 설정과 연간 훈련 계획 수립을 할 수 있다.
		하	선택한 전공 실기의 목표와 훈련 계획 수립에 대해 일부분을 알고 제한적으로 수립할 수 있다.
(나) 선택한 전공 실기의 지도 및 훈련 방법을 이해하고 실제로 적용한다.	<b>체고1742.</b> 선택한 전공 실기의 지도 및 훈련 방법을 이해하고 사용할 수 있다.	상	선택한 전공 실기의 지도 및 훈련 방법을 전반적으로 명확하게 이해하며 전공 실기에 사용할 수 있다.
		중	선택한 전공 실기의 지도 및 훈련 방법을 열거하며 해당 전공 실기에 부분적으로 사용할 수 있다.
		하	선택한 전공 실기의 지도 및 훈련 방법에 대해 일부분을 알고 제한적으로 사용할 수 있다.
(다) 선택한 전공 실기에 적합한 연습 방법을 선택하고 지도한다.	<b>체고1743.</b> 선택한 전공 실기의 연습 방법을 선택하고 지도할 수 있다.	상	선택한 전공 실기의 연습 방법을 전반적으로 명확하게 이해하며 전공 실기에 적용하여 효과적으로 지도할 수 있다.
		중	선택한 전공 실기의 연습 방법을 열거하며 해당 전공 실기 지도에 부분적으로 사용할 수 있다.
		하	선택한 전공 실기의 연습 방법 지도에 대해 일부분을 알고 제한적으로 적용할 수 있다.

## 나. 영역별 성취수준

### (1) '전공 실기의 특성과 과학적 원리' 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>선택한 전공 실기의 역할이나 필요성, 과학적 원리를 전반적으로 명확하게 이해하고 해당 전공 실기에 효과적으로 적용할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>선택한 전공 실기의 역할이나 필요성, 과학적 원리와 적용에 대해 열거하고 해당 전공 실기에 부분적으로 적용할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>선택한 전공 실기의 역할이나 필요성, 과학적 원리와 적용에 대해 일부분을 알고 제한적으로 적용할 수 있다.</li> </ul>

### (2) '전공 실기의 기능 및 전술' 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>선택한 전공 실기의 동작, 핵심 기능, 전술을 전반적으로 명확하게 이해하고 해당 전공 실기에 효과적으로 적용할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>선택한 전공 실기의 동작, 핵심 기능, 전술을 열거하고 해당 전공 실기에 부분적으로 적용할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>선택한 전공 실기의 동작, 핵심 기능, 전술에 대해 일부분을 알고 제한적으로 적용할 수 있다.</li> </ul>

### (3) '전공 실기의 심판 및 경기 운영' 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>선택한 전공 실기의 경기 용어와 방법 및 규칙, 심판법, 경기 운영 방법을 전반적으로 명확하게 이해하고 해당 전공 실기에 효과적으로 적용할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>선택한 전공 실기의 경기 용어와 방법 및 규칙, 심판법, 경기 운영 방법을 열거하며 해당 전공 실기에 부분적으로 적용할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>선택한 전공 실기의 경기 용어와 방법 및 규칙, 심판법, 경기 운영 방법에 대해 일부분을 알고 제한적으로 적용할 수 있다.</li> </ul>

(4) ‘전공 실기의 지도 및 훈련 방법’ 영역

성취 수준	성취수준 기술
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>선택한 전공 실기에 대한 목표 설정, 계획 수립, 지도 및 훈련 방법, 연습 방법을 전반적으로 명확하게 이해하고 해당 전공 실기에 적용할 수 있다.</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>선택한 전공 실기에 대한 목표 설정, 계획 수립, 지도 및 훈련 방법, 연습 방법을 열거하며 해당 전공 실기에 부분적으로 적용할 수 있다.</li> </ul>
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>선택한 전공 실기에 대한 목표 설정, 계획 수립, 지도 및 훈련 방법, 연습 방법에 대해 일부를 알고 제한적으로 적용할 수 있다.</li> </ul>

다. 과목 성취수준 예시

성취 수준	성취수준 기술
A	<p>전공 실기의 특성과 과학적 원리를 전반적으로 이해하고 기능 및 전술을 습득하며 심판 및 경기 운영 방법을 습득하고 실기 지도 방법 및 훈련 방법을 정확하게 습득할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>선택한 전공 실기의 역할이나 필요성, 과학적 원리를 전반적으로 이해하고 해당 전공 실기에 적용할 수 있다.</li> <li>선택한 전공 실기의 동작, 핵심 기능, 전술을 전반적으로 이해하고 해당 전공 실기에 적용할 수 있다.</li> <li>선택한 전공 실기의 경기 용어와 방법 및 규칙, 심판법, 경기 운영 방법을 전반적으로 이해하고 해당 전공 실기에 적용할 수 있다.</li> <li>선택한 전공 실기에 대한 목표 설정, 계획 수립, 지도 및 훈련 방법, 연습 방법을 전반적으로 이해하고 해당 전공 실기에 적용할 수 있다.</li> </ul>
B	<p>전공 실기의 특성과 과학적 원리의 많은 부분을 이해하고 기능 및 전술, 심판 및 경기 운영 방법, 실기 지도 방법 및 훈련 방법의 많은 부분을 습득할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>선택한 전공 실기의 역할이나 필요성, 과학적 원리를 이해하고 해당 전공 실기에 많은 부분을 활용할 수 있다.</li> <li>선택한 전공 실기의 동작, 핵심 기능, 전술을 이해하고 해당 전공 실기에 많은 부분을 활용할 수 있다.</li> <li>선택한 전공 실기의 경기 용어와 방법 및 규칙, 심판법, 경기 운영 방법을 이해하고 해당 전공 실기에 많은 부분을 활용할 수 있다.</li> <li>선택한 전공 실기에 대한 목표 설정, 계획 수립, 지도 및 훈련 방법, 연습 방법을 이해하고 해당 전공 실기에 많은 부분을 활용할 수 있다.</li> </ul>

성취 수준	성취수준 기술
C	<p>전공 실기의 특성과 과학적 원리를 부분적으로 이해하고 기능 및 전술, 심판 및 경기 운영 방법, 실기 지도 방법 및 훈련 방법을 부분적으로 습득할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 선택한 전공 실기의 역할이나 필요성, 과학적 원리와 적용에 대해 대부분 열거하고 해당 전공 실기에 부분적으로 사용할 수 있다.</li> <li>• 선택한 전공 실기의 동작, 핵심 기능, 전술을 대부분 열거하고 해당 전공 실기에 부분적으로 사용할 수 있다.</li> <li>• 선택한 전공 실기의 경기 용어와 방법 및 규칙, 심판법, 경기 운영 방법을 대부분 열거하며 해당 전공 실기에 부분적으로 사용할 수 있다.</li> <li>• 선택한 전공 실기에 대한 목표 설정, 계획 수립, 지도 및 훈련 방법, 연습 방법을 대부분 열거하며 해당 전공 실기에 부분적으로 사용할 수 있다.</li> </ul>
D	<p>전공 실기의 특성과 과학적 원리에 대한 이해가 서툴고 기능 및 전술, 심판 및 경기 운영 방법, 실기 지도 방법 및 훈련 방법을 부분적으로 습득할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 선택한 전공 실기의 역할이나 필요성, 과학적 원리와 적용에 대해 해당 전공 실기에 일부분만을 사용할 수 있다.</li> <li>• 선택한 전공 실기의 동작, 핵심 기능, 전술을 해당 전공 실기에 일부분만을 사용할 수 있다.</li> <li>• 선택한 전공 실기의 경기 용어와 방법 및 규칙, 심판법, 경기 운영 방법을 해당 전공 실기에 일부분만을 사용할 수 있다.</li> <li>• 선택한 전공 실기에 대한 목표 설정, 계획 수립, 지도 및 훈련 방법, 연습 방법을 일부분 열거하고 해당 전공 실기에 일부분만을 사용할 수 있다.</li> </ul>
E	<p>전공 실기의 특성과 과학적 원리, 기능 및 전술, 심판 및 경기 운영 방법, 실기 지도 방법 및 훈련 방법에 대해 기술된 내용을 부분적으로 알고 습득도 서툴다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 선택한 전공 실기의 역할이나 필요성, 과학적 원리와 적용에 대해 일부분을 안다.</li> <li>• 선택한 전공 실기의 동작, 핵심 기능, 전술에 대해 일부분을 안다.</li> <li>• 선택한 전공 실기의 경기 용어와 방법 및 규칙, 심판법, 경기 운영 방법에 대해 일부분을 안다.</li> <li>• 선택한 전공 실기에 대한 목표 설정, 계획 수립, 지도 및 훈련 방법, 연습 방법에 대해 일부분을 안다.</li> </ul>

## 라. 성취기준을 적용한 예시 평가문항

### 【전공 실기 선택형 - 1】

학년군	고등학교 1~3학년군	영역	1. 전공 실기의 특성과 과학적 원리
성취기준	체고1712. 선택한 전공 실기에 필요한 생리적, 역학적, 심리적 원리와 운동의 효과 등을 알고 전공 실기에 사용할 수 있다.		
문항 유형	선택형		
출제 의도 및 평가 내용	수영에서 전진하는 데 작용하는 물의 저항에 대해 수영 전공 실기를 선택한 학습자의 이해 정도를 파악하고자 하는 문항이다. 선택한 전공 실기에 필요한 생리적, 역학적, 심리적 원리의 지식 중 역학적 원리에 대해 이해 하는지 평가한다.		

#### 평가문항

<보기>는 수영을 할 때 발생하는 저항에 대한 설명이다. 가장 알맞은 저항은?

— < 보 기 > —

신체의 불완전한 유선형 끝 부분에서 신체가 전진하며 생기는 빈 공간 때문에 물의 역류에 의해 발생하여 후방으로 몸을 끌어당기는 힘

- ① 마찰 저항                      ② 물체 저항                      ③ 전면 저항  
④ 표면 저항                      ⑤ 소용돌이 저항

#### 정답 및 해설

⑤

소용돌이 저항은 인간이 몸의 유선형이 아니라 이동하는 동안에 지나가는 자리에 후방에 빈 공간이 발생하고 이 공간을 공기나 물이 채우기 위해 이동하는 동안 압력차에 의해 전진을 방해하며 뒷부분에서 당기게 되는 힘이다.

**【전공 실기 선택형 -2】**

학년군	고등학교 1~3학년군	영역	2. 전공 실기의 기능 및 전술
성취기준	체고1721. 선택한 전공 실기에서 요구되는 동작을 단계적으로 익혀 사용할 수 있다.		
문항 유형	선택형		
출제 의도 및 평가 내용	자유형 발차기 동작에 대한 수영 전공 실기를 선택한 학습자의 이해 정도를 파악하고자 하는 문항이다. 선택한 전공 실기에서 요구되는 동작에 대한 계열화에 대해 이해하는지 평가한다.		

**평가문항**

<보기>는 수영의 자유형에서 연습하는 발차기 동작이다. 쉬운 동작에서 어려운 동작으로 계열화한 것은?

— < 보 기 > —

(가) 앉아서 발차기	(나) 벽 잡고 발차기	(다) 부판 잡고 발차기
(라) 맨손 양발 뺀 발차기	(마) 부판 잡고 호흡 발차기	

- ① (가)-(나)-(다)-(라)-(마)
- ② (가)-(나)-(라)-(다)-(마)
- ③ (나)-(가)-(다)-(라)-(마)
- ④ (가)-(나)-(라)-(마)-(다)
- ⑤ (가)-(나)-(다)-(마)-(라)

**정답 및 해설**

①

자유형 발차기 연습 동작의 난이도는 “앉아서 발차기” → “벽 잡고 발차기” → “부판 잡고 발차기” → “맨손 양발 뺀 발차기” → “부판 잡고 호흡 발차기”로 계열화되어 있다.

**【전공 실기 선택형 - 3】**

학년군	고등학교 1~3학년군	영역	3. 전공 실기의 심판 및 경기 운영
성취기준	<b>체고1731.</b> 선택한 전공 실기의 경기 용어, 경기 방법과 규칙을 안다.		
문항 유형	선택형		
출제 의도 및 평가 내용	공중돌기 턴에 대해 수영 전공 실기를 선택한 학습자의 이해 정도를 파악하고자 하는 문항이다. 선택한 전공 실기의 경기 용어 지식에 대해 이해하는지 평가한다.		

**평가문항**

<그림>에 대한 설명으로 거리가  **먼**  것은?



- ① 공중돌기 턴으로 일명 ‘오픈 턴’이라고 한다.
- ② 회전이 완료됨과 동시에 발로 벽을 차면서 밀고 나아간다.
- ③ 경영에서 되돌기 동작 중 가장 빠른 턴으로 널리 사용된다.
- ④ 풀 벽과 마지막 팔젓기를 시작하는 거리는 개인에 따라 차이가 난다.
- ⑤ 턴 시작할 때 깊게 팔젓기하며 동시에 몸을 둥글게 말아 앞으로 회전한다.

**정답 및 해설** ①

공중돌기 턴은 일명 ‘퀵 턴’이라고 한다. ‘오픈 턴’은 풀 벽에 두 팔을 뻗어 두 손이 동시에 벽에 닿게 하고 두 발을 모아 벽에 대면서 상체를 나아가야 할 방향으로 틀어 두 발로 벽을 힘차게 차면서 몸을 곧게 펴 수평 자세를 취하고 전진하는 방법이다.

## 【전공 실기 서술형 - 4】

학년군	고등학교 1~3학년군	영역	3. 전공 실기의 심판 및 경기 운영
성취기준	체고1731. 선택한 전공 실기의 경기 용어, 경기 방법과 규칙을 안다.		
문항 유형	서술형		
출제 의도 및 평가 내용	평영의 되돌기 오픈 턴에 대한 수영 전공 실기를 선택한 학습자의 이해 정도를 파악하고자 하는 문항이다. 선택한 전공 실기의 경기 용어 지식에 대해 이해하는지 평가한다.		

## 평가문항

평영 되돌기에 대한 물음이다. 오픈 턴 방법을 그림에 알맞게 설명하시오.



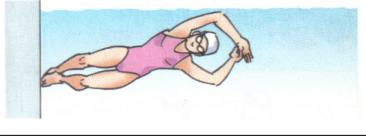
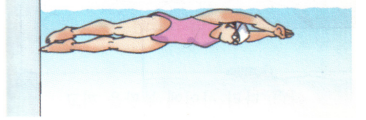
## 관련된 수업 상황

평영의 되돌기 방법에 대한 이해 정도를 평가하기 위해 실시한다.

## 평가 방법 및 고려 사항

그림의 동작을 보고 빈칸에 알맞은 내용을 기록하도록 한다. 서술하는 내용을 간략하게 정리하여 중요한 사항만을 기록한다.

**예시 답안**

평영의 되돌기		작성자: 1학년 8반 39번 이름: 홍길동
순서	그림	방법 설명
1		벽면이 가까워지면 양손을 벽면을 향해 뻗어 벽을 짚으며 두 다리를 벽 쪽으로 모은다.
2		몸을 전진 방향으로 재빨리 돌리고 팔은 이러한 동작이 이루어지도록 보조한다.
3		벽에 짚었던 양팔을 떼고 수영해 나갈 방향 쪽으로 활 모양으로 힘차게 스윙한다.
4		구부렸던 무릎을 펴면서 힘차게 벽면을 차고 나가며 글라이딩을 한다.

**채점 기준**

배점	내 용
상	빠짐 없이 정확하게 서술되어 있다.
중	1개 항목을 서술하지 못하였으나 정확하게 서술되어 있다.
하	2개 이상의 항목을 서술하지 못하거나 전부 서술하여도 정확하지 않다.

---

2009 개정 교육과정에 따른  
**성취기준·성취수준**  
- 고등학교 체육 -

---

2012년 12월 31일 발행

저 작 권 자      교 육 과 학 기 술 부  
발      행

편 집·인 쇄      부 운 디 자 인(042-255-6225)  
                    대전 동구 중동 9-3 3F

---

자료 탑재 : <http://www.ncic.go.kr>(국가교육과정 정보센터)

