

2023학년도 체육과 평가규정

1. 평가원칙

- (1) 전 과정이 고르게 평가되어 교육목표에 타당한 평가가 되게 한다.
- (2) 객관성과 신뢰성이 있는 평가가 되도록 한다.
- (3) 영역평가를 1.2.3.학년 - 이론평가(지필) 수행평가(실기) 건강 체력평가(실기)로 한다.
- (4) 성취수준과 평가척도를 사전에 학생들에게 제시한다.
- (5) 평가요소에 따른 평가척도 개발은 동 학년 담당교사가 고안하여 제시 한다.
- (6) 평가결과는 학습계획과 지도에 적극 활용될 수 있도록 한다.

2. 체육과 평가규정

(1) 목 적

학습내용에 대한 평가 내용, 방법, 기준을 객관화하여 학생들의 심신상태에 따라 적절하게 계획된 체육활동을 일정기간 실시한 후에 그 결과를 평가함으로써 교육의 효과를 높이고 체육 교육의 목적수행을 가장 타당하게 개선해 나가는 데 있다.

(2) 평가 회수

수행평가는 한 학기에 2종목 건강 체력평가 1종목을 실시하고 이론평가는 매 학기 2차 고사에 실시한다.

(3) 수행평가 (실기평가)

해당 교육과정에 따라 지도교사에 의해 교과목표에 타당한 내용을 한 학기 2개영역 이상 평가한다.

(4) 기본점수 부여

① 수행평가 건강 체력평가(실기) 점수는 평가 상 결격사유가 없는 한 1.2.3.학년 동일하게 40점을 기본점수로 한다.

② 결격사유란 무단 결과와 미 응시자 및 부상자를 말하며 기본점수의 80%점수를 부여한다.
(단 장기 결석자는 교내 평가규정에 준한다.)

③ 실기평가의 기본 점수 산출 내역은 다음과 같다.

(5) 평가 기준

① 수행평가(실기) 기준 표는 학년 초에 작성하여 매회 수행학습기간 초기에 평가 내용별 배점과 단계별 성취도를 작성하여 학생들에게 제시한다.

② 수행 건강 체력평가는 가능한 한 급간 별 점수 차를 최소화한다.

(6) 학교장이 인정하는 대회출전자의 성적은 전 학기 성적의 100%를 반영한다.

(7) 지필평가는 매 학기말 2차고사로 실시하며 일반교과 평가방법과 같다.

(8) 수행평가 결과 이의신청 기간 운영 계획

: 학생의 이의신청 접수 및 처리 등 성적 관리에 대한 불신 해소 방안 수립

- 1) 이의신청에 대한 철저한 검토 후 처리, 당사자에게 결과 통보
- 2) 정답에 대한 이의신청 기간 운영 후 확정 정답 발표 권장
- 3) 고사 종료 후 이의신청 기간 운영으로 성적 관련 민원 예방(사소한 이의 제기라도 반드시 학생이 이해할 수 있도록 설명)-성적을 확인한 날로부터 3일 이내(단 구체적인 일정은 학업성적관리규정을 따름)
- 4) 결시생, 전입생 등의 경우 인정점 처리를 학업성적관리규정에 따라 엄정하게 시행

(9) 수행평가 과정 및 결과 기록 방법

- 1) 운영 시기 및 과정
 - 수행 평가 학기 별 계획은 학년 초(3월 초)에 교과협의회를 통해 확정한다.
 - 확정된 수행 평가 계획은 세부 영역, 평가 주제, 평가 방법, 평가 기준에 대해 자세히 기술하여 학년 초(3월)에 모든 학생들에게 공지한다.
 - 평가 시기는 가급적 지필 평가를 피하여 운영하며, 각 과목 별 수행 평가가 겹치지 않도록 학기 초에 학년별 수행평가 실시 시기를 협의한다.
 - 수행평가 운영은 가급적 2차 고사 완료 전(성적 마감 시기 전)까지 종료한다.
- 2) 공정성·정확성·합리성·신뢰성 확보 방안
 - 수행평가는 최소한 평가실시 1주전에 학생들에게 시기 및 방법 등에 대하여 충분히 공지한다.
 - 수행평가의 모든 과정은 투명하고 공정하며 정확하게 이루어지도록 한다.
 - 수행평가 결과 성적처리의 모든 과정은 학생 개인에게 공개하여 신뢰성을 높인다.
 - 동 과목이고 단위수가 같을 때는 수행평가 영역 및 내용을 동일하게 한다.
- 3) 수행 평가의 기록
 - 점수 평가뿐만 아니라 학생의 수행 상황과 성취를 서술하여 평가할 수 있도록 한다.
 - 평가에 있어 점수에 반영되지 않고 학생의 성취 상황과 변화 양상을 질적으로 기록하기 위한 수행평가도 인정할 수 있다.
 - 수행 평가 후 교사의 관찰 기록 외에 학생 자신의 자기 평가, 동료 평가의 내용을 바탕으로 하여 학생의 변화 과정을 꼼꼼히 기록할 수 있도록 한다.

※ 평가 문항 및 채점 결과 관련 이의신청 기간 운영

- 평가 결과 공개 및 이의 신청 기간은 성적 산출 일정을 고려하여 평가 결과 발표 후 3일로 한다.
- 교사 개인이 임의 처리하여 민원이 확대되지 않도록 유의하고 교과협의회, 학업성적관리위원회를 통해 고사 운영 절차를 효율적으로 결정함

(10) 평가계획 사전 안내 방법(학생 및 학부모)

매 고사마다 고사계획과 시험 범위 및 고사 관련 유의사항, 수행평가의 대상, 시기, 내용, 처리방법, 평가 기준, 미응시자 처리기준을 학교 홈페이지나 유인물을 통해 학생과 학부모들에게 학기 초에 사전 안내한다.

(11) 교과 학습 더딤 학생 지도 계획

1) 정기고사 및 수행평가 결과 등을 분석하여 학습 더딤 학생에 대한 추수지도를 진행한다.

2) 학습 더딤 학생 지도 계획

학습 더딤 학생 대상	<ul style="list-style-type: none">○ 학기 단위 성취도가 C에 해당되는 학생 중 체육교과 성적 향상에 의지가 있는 경우○ 국가수준학업성취도평가에서 ‘기초학력 미달’에 해당되는 경우
추수 지도 방식	<ul style="list-style-type: none">○ 학습 더딤 대상자가 수강자의 15% 이하인 경우: 학습 더딤 영역의 성취도를 향상시킬 수 있는 별도의 학습지(수행평가)를 제작하여 교과 시간 및 방과후 시간 등을 활용하여 과제 수행 지도 및 피드백 실시○ 학습 더딤 대상자가 수강자의 15%를 초과한 경우: 희망자를 대상으로 방과후 특별 보충 프로그램 및 원격 교육 프로그램 등을 통한 부진 학생 지도 실시

(12) 학년별 반영비율

<1학년>

과 목 명	체 육	평가방법	지 필		수 행		
		평가비율	30%		70%		
		평가영역	1차	2차	도전	표현	건강
					육상	맨손체조	건강체력 (악력)
		만점		100점	100점	100점	100점
1 학 년	1 학 기	배점		선택형 (70)점	100점	100점	100점
				서답형 (30)점			
		기본점수	0점	0점	40점	40점	40점
		영역별 반영비율		30%	30%	30%	10%
		서답형 반영비율		30%			
1 학 년	2 학 기	평가지기		5월-7월	수시	수시	수시

과 목 명	체 육	평가방법	지 필		수 행		
		평가비율	30%		70%		
		평가영역	1차	2차	경쟁	경쟁	건강
					배구	배구	건강체력 (악력)
		만점		100점	100점	100점	100점
1 학 년	2 학 기	배점		선택형 (70)점	100점	100(점	100점
				서답형 (30)점			
		기본점수	0점	0점	40점	40점	40점
		영역별 반영비율		30%	30%	30%	10%
		서답형 반영비율		30%			
1 학 년	2 학 기	평가지기		10월-12월	수시	수시	수시

<2학년>

과목명	운동과 건강	평가방법	지 필		수 행		
		평가비율	30%		70%		
		평가영역	1차	2차	경쟁	경쟁	건강
					농구	농구	건강체력 (좌전굴)
		만점		100점	100점	100점	100점
2학년	1학기	배점		선택형 (70)점	100점	100점	100점
				서답형 (30)점			
		기본점수	0점	0점	40점	40점	40점
		영역별 반영비율		30%	30%	30%	10%
		서답형 반영비율		30%			
2학년	2학기	평가지기		7월	수시	수시	수시

과목명	운동과 건강	평가방법	지 필		수 행		
		평가비율	30%		70%		
		평가영역	1차	2차	줄넘기 (2단뛰기)	배드민턴 (하이클리어)	건강체력 (좌전굴)
					100점	100점	100점
		만점		100점	100점	100점	100점
2학년	2학기	배점		선택형 (70)점	100점	100점	100점
				서답형 (30)점			
		기본점수	0점	0점	40점	40점	40점
		영역별 반영비율		30%	30%	30%	10%
		서답형 반영비율		30%			
2학년	2학기	평가지기		12월	수시	수시	수시

<3학년>

과목명	운동과 건강	평가방법	지 필		수 행		
		평가비율	30%		70%		
		평가영역	1차	2차	축구	축구	건강체력(악력)
		만점		100점	100점	100점	100점
		배점		선택형(70)점	100점	100점	100점
3학년	1학기			서답형(30)점			
		기본점수	0점	0점	40점	40점	40점
		영역별 반영비율		30%	30%	30%	10%
		서답형 반영비율		30%			
		평가지기		7월	수시	수시	수시

과목명	운동과 건강	평가방법	지 필		수 행		
		평가비율	30%		70%		
		평가영역	1차	2차	축구	핸드볼	건강체력(악력)
		만점		100점	100점	100점	100점
		배점		선택형(70)점	100점	100점	100점
3학년	2학기			서답형(30)점			
		기본점수	0점	0점	40점	40점	40점
		영역별 반영비율		30%	30%	30%	10%
		서답형 반영비율		30%			
		평가지기		12월	수시	수시	수시

3. 평가의 실제

(1) 지필평가 (운동 건강 안전 여가 선행에 대한 지식)

이론 수업내용을 평가내용으로 하며, 실시 학습단원의 규칙 및 내용 이해와 보건 편 등을 전 영역에 걸쳐 고르게 출제하고 매 학기말 2차 고사에 실시하되 객관식70% 주관식 30% 100점 만점으로 평가한다.

- 평가는 난이도, 변별도, 타당도, 신뢰도 등을 고려하여 출제하며, 담당 교사가 2인 이상인 경우 반드시 공동 출제 및 채점한다.

(2) 수행평가(운동기능, 신체적 표현기능, 건강에 관련된 체력)

- ① 매 학기 2개영역 이상의 요소를 수행 평가한다.
- ② 한 종목의 최하 배점은 40점으로 한다.
- ③ 매 학기 수행평가는 1개영역 100점 만점 2종목을 실시한다.

(3) 건강 체력평가 (전체적으로 체력에 관한평가)

- ① 건강 체력평가는 100점 만점으로 평가한다.
- ② 매 학기 건강 체력평가는 1개영역 1종목을 실시한다.
- ③ 한 종목의 최하 배점은 70점으로 한다.

1학년 1학기

학년군	고등학교	영역	도전						
성취 기준	[12체육02-01] 자신이 설정한 도전스포츠의 목표를 성취하기 위해 끊임없이 노력을 하며 도전 가치를 탐색한다. [12체육02-02] 도전스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 경기 상황에 맞게 적용한다.								
문항 유형	실기평가형								
핵심개념	상황판단, 스포츠과학적 원리 이해								
출제의도 및 평가내용	트랙경기는 달리는 속도로 승부를 결정하므로 도전 목표 달성을 위해 끊임없이 노력하는 과정을 평가하며 자신감과 성취감을 얻기 위해 출제함.								
항 목	평가방법 및 기준								
육상 (100m 기록 및 자세) 1학년 1학기	<평가 방법>								
	① 자신의 체격에 맞게 스타트 자세를 준비하고 제자리 구령에 알맞은 동작을 취할 수 있다. 양손을 출발선의 바로 뒤에 짚는다.(제자리에)								
	② 차려 구령에 따라 엉덩이를 어깨보다 약간 높은 자세가 되도록 하고 상체를 출발선에 댄 두 손보다 앞으로 나가 있어야 한다.(차려)								
	③ 이때 시선은 양손의 간격을 한 변으로 하는 삼각형의 꼭지 점을 보고 손가락사이를 벌린다. (차려 후 준비자세)								
	④ 출발신호에 따라 두 손을 지면에서 떼면서 힘차게 흔들고 상체를 앞으로 숙이며 강하게 출발한다. (출발)								
	상(3개항목 이상 성취) 중(2개항목 성취) 하(1개항목 이하 성취) 가(13초이상) 나(13.5초이상) 다(14초이상) 라(1.5초이상) 마(15초이상) 바(15.5초이상) 사(15.5초이하)								
	<평가 기준>								
	점수	100	95	85	75	65	60	55	40
		상+가	상+라	상+마	상+바	상+사	중+바	하+마	미응시자
		상+나	중+가	중+다	중+라	중+마	중+사	하+바	
	상+다	중+나	하+가	하+나	하+다	하+라	하+사		
- 100m 기록과 자세를 점수화 하여 100점 만점 중 30% 반영함. - 결석 및 시험 미응시자는 체육과 평가기준안에 의거하여 처리함. - 수행평가관련 태도 불량, 준비물, 복장 등 수업에 방해하는 행위가 있을 때 감점이 있음.									
채점기준	성취 수준			득 점					
	A			80점 이상					
	B			60점이상-80점미만					
	C			60점미만					

학년군	고등학교	영역	표현						
성취 기준	[12체육01-01] 건강한 삶을 영위하는 데 필요한 생애 주기별 건강관리(질병 예방, 영양 균형, 운동) 방법을 적용하여 건강관리 계획을 수립하고 실천한다. [12체육01-03] 현대 사회에서 여가 활동의 의미와 특성에 대한 이해를 바탕으로 신체활동 중심의 여가 생활 계획을 수립하고 실천한다.								
문항 유형	실기평가형								
핵심개념	건강관리, 체력증진, 자기관리								
출제의도 및 평가내용	체조의 한 영역인 맨손체조를 통하여 유연성, 리듬감과 창의성 등을 향상시키기 위해 출제하고 이를 평가함.								
항 목	평가방법 및 기준								
맨손체조	<평가 방법>								
	※ 맨손체조를 실시한다. ① 체조를 순서에 맞춰 실시한다. ② 체조를 정확한 자세로 실시한다. ③ 체조의 동작이 어느 부위의 스트레칭이 되는지 정확히 알고 실시한다. 상(③번 항목 완벽이해) 중(③번 항목 이해) 하(③번 항목 미이해)								
	<평가 기준>								
	점수	100	90	80	75	65	60	55	40
		상+가 상+나	중+가 중+나	상+다	중+다	하+가	하+나	하+다	미응시자
	1학년 1학기								
	- 맨손체조를 점수화 하여 100점 만점 중 30% 반영함. - 결석 및 시험 미 응시자는 체육과 평가기준안에 의거하여 처리함. - 수행평가관련 태도 불량, 준비물, 복장 등 수업에 방해하는 행위가 있을 때 감점이 있음.								
채점기준	성취 수준		득 점						
	A		80점 이상						
	B		60점이상-80점미만						
	C		60점미만						

학년군	고등학교	영역	건강					
성취 기준	[12체육01-02] 체력 수준을 측정하고 분석하여 적합한 체력관리 방법에 따라 자신에게 알맞은 운동을 실천함으로써 체력을 유지하고 증진시킨다.							
문항 유형	실기평가형							
핵심개념	건강관리, 체력증진							
출제의도 및 평가내용	학생 건강 체력 평가 시스템(PAPS)을 활용하여 악력을 측정하고 자신의 체력 수준을 파악하여 체력 수준을 등급별로 평가하고자 한다.							
항 목	평가방법 및 기준							
악력 (건강관련체력 평가)	<평가 방법>							
	● 악력 측정 총 2회(오른손, 왼손) 실시 ● 악력 측정기계를 이용							
	<평가 기준>							
	점수	100	90	80	70	60	55	40
	기록 (kg)	35이상	34-30	29-25	24-20	19-15	14-10	미응시자
	1학년 1학기							
	- 측정 기록을 점수화하여 100점 만점 중 10% 반영함. - 결석 및 시험 미 응시자는 체육과 평가기준안에 의거하여 처리함. - 수행평가관련 태도 불량, 준비물, 복장 등 수업에 방해하는 행위가 있을 때 감점이 있음.소수점은 버림							
	채점기준	성취 수준		득 점				
A		80점 이상						
B		60점이상-80점미만						
C		60점미만						

1학년 2학기

학년군	고등학교	영역	경쟁
성취 기준	[12체육03-02] 경쟁스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용한다. [12체육03-03] 경쟁스포츠의 여러 가지 경기 전략을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용한다.		
문항 유형	실기평가형		
핵심개념	상황판단, 정확성, 집중력, 민첩성		
출제의도 및 평가내용	배구수업을 통해 집중력과 정확성, 순발력, 협동심을 기르며, 언더핸드 패스에 대한 평가를 한다.		
항 목	평가방법 및 기준		
배구 (언더 핸드 패스 기록 및 자세) 			

학년군	고등학교	영역	경쟁						
성취 기준	[12체육03-02] 경쟁스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용한다. [12체육03-03] 경쟁스포츠의 여러 가지 경기 전략을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용한다.								
문항 유형	실기평가형								
핵심개념	상황판단, 협동, 정확성								
출제의도 및 평가내용	배구수업을 통해 집중력과 정확성, 순발력, 협동심을 기르며, 오버핸드 토스 기술에 대한 평가를 한다.								
항 목	평가방법 및 기준								
배구 (토스 기록 및 자세)	<평가 방법>								
	① 손 모양을 삼각형으로 만들고 다리보폭을 어깨넓이로 벌려 시선은 공을 떠나지 않게 하여 양팔을 끝까지 펴서 공을 보내고자하는 곳으로 정확하게 보낸다. ② 손 모양은 삼각형을 만드나 시선이 공에서 떨어지고 팔을 끝까지 펴주지 못하며 공을 보내고자하는 곳에 50 - 60%정도밖에 보내지 못한다. ③ 손 모양이 삼각형을 만들지 못하고 시선과 팔을 끝까지 펴주지 못하며 공을 보내고자 하는 곳에 50%미만으로 밖에 보내지 못한다. 상(①번) 중(②번) 하(③번) 가(7개이상) 나(6개이상) 다(5개이상) 라(4개이상) 마(3개이상) 바(2개이상) 사(1개이하)								
	<평가 기준>								
	점수	100	95	85	75	65	60	55	40
		상+가	상+라	상+마	상+바	상+사	중+바	하+마	미응시자
		상+나	중+가	중+다	중+라	중+마	중+사	하+바	
		상+다	중+나	하+가	하+나	하+다	하+라	하+사	
	1학년 2학기	- 배구 토스 패스기록과 자세를 점수화하여 100점 만점 중 30% 반영함. - 결석 및 시험 미응시자는 체육과 평가기준안에 의거하여 처리함. - 수행평가 관련 태도 불량, 준비물, 복장 등 수업에 방해하는 행위가 있을 때 감점이 있음.							
	채점기준	성취 수준			득 점				
		A			80점 이상				
B			60점이상-80점미만						
C			60점미만						

학년군	고등학교	영역	건강					
성취 기준	[12체육01-02] 체력 수준을 측정하고 분석하여 적합한 체력관리 방법에 따라 자신에게 알맞은 운동을 실천함으로써 체력을 유지하고 증진시킨다.							
문항 유형	실기평가형							
핵심개념	건강관리, 체력증진							
출제의도 및 평가내용	학생 건강 체력 평가 시스템(PAPS)을 활용하여 악력을 측정하고 자신의 체력 수준을 파악하여 체력 수준을 등급별로 평가하고자 한다.							
항 목	평가방법 및 기준							
악력 (건강관련체력 평가) 1학년 2학기	<평가 방법>							
	● 기록 측정 2회(오른손, 왼손) 실시 ● 악력 측정기계를 이용							
	<평가 기준>							
	점수	100	90	80	70	60	55	40
	기록 (kg)	35이상	34-30	29-25	24-20	19-15	14-10	미응시자
	- 측정 기록을 점수화하여 100점 만점 중 10% 반영함. - 결석 및 시험 미 응시자는 체육과 평가기준안에 의거하여 처리함. - 수행평가관련 태도 불량, 준비물, 복장 등 수업에 방해하는 행위가 있을 때 감점이 있음. 소수점은 버림							
채점기준	성취 수준		득 점					
	A		80점 이상					
	B		60점이상-80점미만					
	C		60점미만					

◎ 교육과정 성취기준 · 평가기준

(1) 건강

교육과정 성취기준	평가기준	
<p>[12체육01-01]</p> <p>건강한 삶을 영위하는 데 필요한 생애 주기별 건강관리(질병 예방, 영양 균형, 운동) 방법을 적용하여 건강관리 계획을 수립하고 실천한다.</p>	상	생애 주기별 건강관리 방법을 적용하여 청소년기에 적합한 건강관리 계획을 수립하고 지속적으로 실천할 수 있다.
	중	생애 주기별 건강관리 방법을 이해하고 청소년기에 적합한 건강관리 계획을 수립해 실천할 수 있다.
	하	건강한 삶에 필요한 청소년기 건강관리 방법을 이해하고, 건강관리 계획을 수립할 수 있다.
<p>[12체육01-02]</p> <p>체력 수준을 측정하고 분석하여 적합한 체력관리 방법에 따라 자신에게 알맞은 운동을 실천함으로써 체력을 유지하고 증진시킨다.</p>	상	자신의 체력 수준을 측정하고 분석하며, 체력을 유지 및 증진하기 위한 체력관리 방법을 선택하여, 알맞은 운동을 지속적으로 실천할 수 있다.
	중	자신의 체력 수준을 측정하고 분석하며, 체력을 유지 및 증진하기 위한 체력관리 방법을 선택하여, 운동을 실천할 수 있다.
	하	자신의 체력 수준을 측정하고, 체력을 유지 및 증진하기 위한 건강관리 방법을 계획할 수 있다.
<p>[12체육01-03]</p> <p>현대 사회에서 여가 활동의 의미와 특성에 대한 이해를 바탕으로 신체활동 중심의 여가 생활 계획을 수립하고 실천한다.</p>	상	현대 사회에서 여가 활동의 의미와 특성을 이해하고 신체활동 중심의 여가 생활 계획을 체계적으로 수립하여 실천할 수 있다.
	중	현대 사회에서 여가 활동의 의미와 특성을 탐색하고 신체활동 중심의 여가 생활 계획을 수립하여 실천할 수 있다.
	하	현대 사회에서 여가 활동의 의미와 특성을 탐색하고, 여가 생활 계획을 수립할 수 있다.
<p>[12체육01-04]</p> <p>일상생활에서 규칙적인 운동을 통해 스스로 자신을 관리함으로써 건강을 유지·증진시킨다.</p>	상	일상생활에서 자신에게 적합한 운동 계획을 수립하고 규칙적으로 실천하여 자신의 건강을 관리할 수 있다.
	중	일상생활에서 운동 계획을 수립하고 규칙적으로 실천하여 자신의 건강을 관리할 수 있다.
	하	일상생활에서 운동 계획을 수립하여 자신의 건강관리를 위한 노력을 시도할 수 있다.

(2) 도전

교육과정 성취기준		평가기준	
[12체육02-01] 자신이 설정한 도전스포츠의 목표를 성취하기 위해 끊임없이 노력을 하며 도전 가치를 탐색한다.		상	자신이 설정한 도전스포츠의 목표를 성취하기 위해 지속적으로 노력하고, 도전의 가치를 사례를 들어 구체적으로 설명할 수 있다.
		중	자신이 설정한 도전스포츠의 목표를 성취하기 위해 지속적으로 노력하고, 도전의 가치를 설명할 수 있다.
		하	도전의 목표를 설정하고 노력하며, 도전의 가치를 정리할 수 있다.
[12체육02-02] 도전스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 경기 상황에 맞게 적용한다.		상	도전스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 분석하여 다양한 경기 상황에 맞게 적용할 수 있다.
		중	도전스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 이해하여 경기 상황에 맞게 적용할 수 있다.
		하	도전스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 이해하고 경기에 참여할 수 있다.
[12체육02-03] 도전스포츠의 목표를 성취하기 위한 여러가지 경기 전략을 탐색하여 경기 상황에 맞게 적용한다.		상	도전스포츠 경기의 목표 성취를 위한 다양한 경기 전략을 이해하고 수련하여 경기 상황에 맞게 적용할 수 있다.
		중	도전스포츠 경기의 목표 성취를 위한 경기 전략을 탐색하고 수련하여 경기 상황에 맞게 적용할 수 있다.
		하	도전스포츠 경기의 목표 성취를 위한 경기 전략을 탐색하고 수련하여 경기에 일부 적용할 수 있다.
[12체육02-04] 자신의 신체적 또는 정신적 한계를 뛰어넘기 위해 도전스포츠의 환경적 제약에 맞서 문제를 해결한다.	[평가준거 성취기준 ①] 자신의 신체적 또는 정신적 한계를 극복하기 위해 도전스포츠의 목표와 계획을 수립하여 실천한다.	상	자신의 신체적 또는 정신적 한계를 극복하기 위해 도전스포츠에 적절한 목표와 계획을 수립하고, 문제 해결을 위한 지속적인 실천을 할 수 있다.
		중	자신의 신체적 또는 정신적 한계를 극복하기 위해 도전스포츠의 목표와 계획을 수립하고, 문제 해결을 위한 실천을 할 수 있다.
		하	목표와 계획을 수립하여 도전스포츠를 실천할 수 있다.

(3) 경쟁

교육과정 성취기준	평가기준	
<p>[12체육03-01]</p> <p>경쟁스포츠에 참여하는 과정에서 여러 유형의 경쟁스포츠에 대한 비교·분석을 통해 경쟁스포츠의 가치를 탐색한다.</p>	상	경쟁스포츠에 참여하는 과정에서 여러 유형의 경쟁스포츠에 대해 비교·분석하여 경쟁스포츠에 대한 가치를 사례를 들어 설명할 수 있다.
	중	경쟁스포츠에 참여하는 과정에서 여러 유형의 경쟁스포츠에 대해 비교·분석하여 경쟁스포츠에 대한 가치를 정리할 수 있다.
	하	경쟁스포츠에 참여하는 과정에서 경쟁스포츠의 가치를 탐색할 수 있다.
<p>[12체육03-02]</p> <p>경쟁스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용한다.</p>	상	경쟁스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 이해하여 경기력을 높일 수 있도록 지속적으로 수련하고, 다양한 경기 상황에 맞게 적용할 수 있다.
	중	경쟁스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 경기력을 높일 수 있도록 연습하고 경기 상황에 맞게 적용할 수 있다.
	하	경쟁스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하고 경기에 참여할 수 있다.
<p>[12체육03-03]</p> <p>경쟁스포츠의 여러 가지 경기 전략을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용한다.</p>	상	경쟁스포츠의 여러 가지 경기 전략을 탐색하고 지속적으로 연습하여 경기 상황에 맞게 적용할 수 있다.
	중	경쟁스포츠의 여러 가지 경기 전략을 이해하고 연습하여 경기 상황에 적용할 수 있다.
	하	경쟁스포츠의 경기 전략을 이해하고 연습하여 경기에 참여할 수 있다.
<p>[12체육03-04]</p> <p>경쟁스포츠에 참여하면서 스포츠맨십과 페어플레이, 존중 및 배려를 실천하고 반성한다.</p>	상	경쟁스포츠에 참여하면서 스포츠맨십과 페어플레이, 존중 및 배려를 지속적으로 실천하고 미흡한 부분을 파악하여 반성할 수 있다.
	중	경쟁스포츠에 참여하면서 스포츠맨십과 페어플레이, 존중 및 배려를 실천하고 활동을 반성할 수 있다.
	하	경쟁스포츠에 참여하면서 스포츠맨십과 페어플레이, 존중 및 배려를 실천하고 활동을 반성하는데 소극적이다.

(4) 표현

교육과정 성취기준	평가기준	
<p>[12체육04-01]</p> <p>신체 표현 양식과 창작 원리에 따라 느낌이나 생각, 감성 소통을 표현에 적용하여 신체문화를 이해하고 탐색한다.</p>	상	다양한 신체 표현 양식과 창작 원리에 따라 의도하는 느낌이나 생각, 감성 소통을 표현에 적용하고, 다양한 신체문화의 사례를 들어 설명할 수 있다.
	중	신체 표현 양식과 창작 원리에 따라 의도하는 느낌이나 생각, 감성 소통을 표현하는데 적용하고, 다양한 신체문화를 설명할 수 있다.
	하	신체 표현 양식과 창작 원리에 따라 의도하는 느낌이나 생각, 감성 소통을 표현하기 위해 노력하고, 신체문화를 간략히 제시할 수 있다.
<p>[12체육04-02]</p> <p>창작 표현, 전통 표현, 현대 표현 등 여러 유형의 신체문화를 바탕으로 신체 움직임과 표현 양식을 적용하여 움직임을 표현하거나 작품을 발표한다.</p>	상	창작, 전통, 현대 표현 등 여러 표현 유형의 신체문화를 바탕으로 표현 의도에 알맞은 신체 움직임과 표현양식을 적용하여 구성한 움직임을 표현하거나 발표할 수 있다.
	중	창작, 전통, 현대 표현 등 여러 표현 유형의 신체문화를 바탕으로 신체 움직임과 표현 양식을 적용하여 구성한 움직임을 표현하거나 발표할 수 있다.
	하	여러 유형의 신체문화가 있음을 이해하고 신체 움직임과 표현양식을 적용하여 움직임을 표현하거나 발표할 수 있다.
<p>[12체육04-03]</p> <p>창작의 절차와 방법을 적용한 창작 표현의 작품 구성과 발표를 통해 자신의 생각과 느낌을 표현하면서 다른 사람의 발표를 분석하여 감상한다.</p>	상	창작의 절차와 방법을 적용하여 창작 표현을 구성하고 작품 발표를 통해 자신의 생각과 느낌을 표현하면서 다른 사람의 발표를 분석하여 차이점을 비교하여 설명하며 감상할 수 있다.
	중	창작의 절차와 방법을 이해하고 창작 표현의 구성과 작품 발표를 통해 자신의 생각과 느낌을 표현하면서 다른 사람의 발표를 이해하고 감상할 수 있다.
	하	창작 표현의 구성과 작품 발표를 통해 자신의 생각과 느낌을 표현하고, 다른 사람의 발표를 감상할 수 있다.
<p>[12체육04-04]</p> <p>신체 표현의 작품 구성이나 발표에서 작품 주제, 심미 표현 등을 비교·분석하여 작품을 구성하거나 감상할 수 있는 예술적 안목을 적용한다.</p>	상	작품 주제, 심미 표현 등에 대한 분석을 바탕으로 신체 표현의 작품 구성이나 발표에 예술적 안목을 적용할 수 있다.
	중	작품 주제, 심미 표현 등을 이해하고, 이를 신체 표현의 작품 구성이나 발표에 예술적 안목으로 일부 적용할 수 있다.
	하	작품 주제, 심미 표현 등을 이해하고, 신체 표현 작품을 예술적 안목으로 감상할 수 있다.

(5) 안전

교육과정 성취기준		평가기준	
[12체육05-01] 신체활동 과정에서 발생할 수 있는 다양한 안전사고의 유형을 탐색하여 안전사고를 예방하며, 안전사고 상황을 판단하고 신속하게 대처한다.		상	신체활동 과정에서 발생할 수 있는 다양한 안전사고의 유형을 탐색하여 안전사고를 예방하며, 안전사고 상황을 정확히 판단하고 신속하게 대처할 수 있다.
		중	신체활동 과정에서 발생할 수 있는 다양한 안전사고의 유형을 이해하여 안전사고를 예방하며, 안전사고 상황을 판단하고 신속하게 대처할 수 있다.
		하	신체활동 과정에서 발생할 수 있는 다양한 안전사고의 유형을 이해하여 안전사고 예방과 안전사고 대처 방법을 이해할 수 있다.
[12체육05-02] 돌연 심정지에 대한 심폐소생술의 중요성과 원리를 이해하고 심폐소생술을 적용한다.		상	돌연 심정지에 대한 심폐소생술의 중요성과 원리를 이해하고, 심폐소생술과 자동심장충격기의 사용 절차에 따라 신속하고 정확하게 적용할 수 있다.
		중	돌연 심정지에 대한 심폐소생술의 중요성과 원리를 이해하고, 심폐소생술과 자동심장충격기의 사용 절차에 따라 적용할 수 있다.
		하	돌연 심정지에 대한 심폐소생술의 중요성을 이해하고, 심폐소생술과 자동심장충격기의 사용 방법을 안다.
[12체육05-03] 체육 활동의 안전사고 예방과 대처 방법을 이해하고 안전 관리를 실천한다.	[평가준거 성취기준 ①] 체육 활동의 안전사고 예방과 대처 방법을 이해하고 안전 관리 계획을 수립하고 실천한다.	상	체육 활동의 안전사고 예방과 대처 방법을 이해하고 다양한 환경에 맞게 안전 관리 계획을 수립하여 지속적으로 실천할 수 있다.
		중	체육 활동의 안전사고 예방과 대처 방법을 이해하고 안전 관리 계획을 실천할 수 있다.
		하	체육 활동의 안전사고 예방과 대처 방법을 이해하고 안전 관리 계획을 수립할 수 있다.

◎ 영역별 성취수준

(1) 건강

성취수준	일반적 특성
A	생애 주기별 건강관리 방법과 특성을 이해하며, 체력 수준을 측정·분석해 건강관리 계획을 세우고, 자신에게 적합한 운동을 선택하여 지속적으로 실천할 수 있다. 또한 현대 사회에서 여가 활동의 의미와 특성을 이해하고 신체활동 중심의 여가 생활 계획을 체계적으로 수립하고 실천할 수 있으며, 일상생활에서 규칙적인 운동의 실천으로 건강을 유지·증진할 수 있다.
B	생애 주기별 건강관리 방법을 이해하며, 체력 수준을 측정해 건강관리 계획을 세우고, 자신에게 적합한 운동을 선택하여 실천할 수 있다. 또한 현대 사회에서 여가 활동의 의미와 특성을 탐색하여 신체활동 중심의 여가 생활 계획을 수립하고 실천할 수 있으며, 일상생활에서 규칙적인 운동의 실천으로 건강을 유지·증진할 수 있다.
C	건강한 삶에 필요한 청소년기 건강관리 방법을 이해하고, 체력 수준을 측정해 건강관리 계획을 세울 수 있다. 또한 현대 사회에서 여가 활동의 의미와 특성을 탐색하여 여가 계획을 수립할 수 있으며, 일상 생활에서 운동 계획을 수립하여 건강관리를 시도할 수 있다.

(2) 도전

성취수준	일반적 특성
A	도전의 가치를 반영해 자신에게 적절한 도전 목표를 설정하고, 목표 성취를 위한 경기 기능과 방법, 그리고 다양한 경기 전략을 이해하고 수련하여 경기 상황에 맞게 적용할 수 있다. 또한 자신의 신체적, 정신적 한계를 극복하기 위해 수준에 적합한 목표와 계획을 수립하여 지속적으로 실천할 수 있다.
B	도전의 가치를 반영해 도전 목표를 설정하고, 목표 성취를 위한 경기 기능과 방법, 그리고 경기 전략을 탐색하고 수련하여 경기 상황에 적용할 수 있다. 또한 자신의 신체적, 정신적 한계를 극복하기 위해 목표와 계획을 수립하고 실천할 수 있다.
C	도전의 가치를 정리해 도전 목표를 구상하고, 도전스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법, 그리고 경기 전략을 탐색하고 수련하여 경기 상황에 일부 적용할 수 있다. 또한 목표와 계획을 수립해 도전스포츠를 실천할 수 있다.

(3) 경쟁

성취수준	일반적 특성
A	여러 유형의 경쟁스포츠 특징을 비교·분석하여 경쟁스포츠의 가치를 설명하고, 경쟁스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법, 다양한 경기 전략을 이해를 바탕으로 지속적으로 연습하여 경기 상황에 맞게 적용할 수 있다. 또한 경쟁스포츠에 참여하면서 스포츠맨십, 페어플레이, 존중 및 배려를 지속적으로 실천하고, 자신의 행동을 반성할 수 있다.
B	여러 유형의 경쟁스포츠를 비교·분석하여 경쟁스포츠의 가치를 정리하고, 경쟁스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법, 다양한 경기 전략을 탐색하고 연습하여 경기 상황에 적용할 수 있다. 또한 경쟁스포츠에 참여하면서 스포츠맨십, 페어플레이, 존중 및 배려를 실천하고, 활동을 반성할 수 있다.
C	경쟁스포츠의 가치를 탐색하며 경쟁스포츠에 참여하고, 경쟁스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법, 다양한 경기 전략을 연습하여 경기 상황에 일부 적용할 수 있다. 또한 경쟁스포츠에 참여하면서 스포츠맨십, 페어플레이, 존중 및 배려를 실천하고, 활동을 반성하는데 소극적이다.

(4) 표현

성취수준	일반적 특성
A	다양한 신체문화를 사례를 들어 설명할 수 있고, 다양한 신체 표현 양식이나 창작 원리를 적용하여 의도하는 느낌과 생각, 감성 소통을 신체 움직임으로 구성하여 발표할 수 있다. 또한 작품 주제, 심미 표현 등에 대한 분석을 바탕으로 예술적 안목을 적용하여 작품을 구성하고 발표로 표현할 수 있으며, 다른 사람의 발표를 분석하며 감상할 수 있다.
B	다양한 신체문화를 설명할 수 있고, 신체 표현 양식이나 창작 원리를 적용하여 의도하는 느낌과 생각, 감성 소통을 신체 움직임으로 표현해 발표할 수 있다. 또한 작품 주제, 심미 표현 등에 대한 이해를 바탕으로 예술적 안목을 일부 적용하여 작품을 구성하고 발표로 표현할 수 있으며, 다른 사람의 발표를 이해하며 감상할 수 있다.
C	신체문화를 개괄적으로 설명할 수 있고, 신체 표현 양식이나 창작 원리를 적용하여 의도하는 바를 신체 움직임으로 표현해 발표할 수 있다. 또한 작품 주제, 심미 표현 등에 대한 이해를 바탕으로 예술적 안목을 일부 적용하여 감상할 수 있다.

(5) 안전

성취수준	일반적 특성
A	신체활동과 체육활동의 안전사고 예방과 대처 방법을 이해하고, 다양한 상황에 맞는 정확한 판단과 대처를 신속하게 할 수 있으며, 안전 관리 계획을 수립하여 지속적으로 실천할 수 있다. 또한 심폐소생술의 중요성과 원리를 이해하고 심폐소생술과 자동심장충격기를 절차에 따라 신속하고 정확하게 적용할 수 있다.
B	신체활동과 체육활동의 안전사고 예방과 대처 방법을 이해하고, 안전사고에서 신속하게 판단과 대처를 할 수 있으며, 안전 관리 계획을 수립하여 실천할 수 있다. 또한 심폐소생술의 중요성과 원리를 이해하고 심폐소생술과 자동심장충격기를 절차에 따라 적용할 수 있다.
C	신체활동과 체육활동의 안전사고 예방과 대처 방법을 이해하고, 안전 관리 계획을 수립할 수 있다. 또한 심폐소생술의 중요성을 이해하고 심폐소생술과 자동심장충격기의 사용 방법을 안다.

2학년 1학기

학년군	고등학교	영역	경쟁
성취 기준	[12운건02-02] 운동부족으로 인한 생활습관병과 대사량의 개념에 근거하여 비만의 예방 및 관리에 필요한 운동 계획을 수립하고 지속적인 운동을 비만 관리에 적용한다.		
문항 유형	실기평가형		
핵심개념	상황판단, 민첩성, 스피드		
출제의도 및 평가내용	농구 경기의 기초가 되는 레이업, 골밑슛을 정확하고 리드미컬한 동작으로 수행하고 성공한 횟수를 측정하여 평가 하고자 한다.		
항 목	평가방법 및 기준		
농구 (레이업슛 및 골밑슛) <			

학년군	고등학교	영역	경쟁						
성취 기준	[12운건02-02] 운동 부족으로 인한 생활습관병과 대사량의 개념에 근거하여 비만의 예방 및 관리에 필요한 운동 계획을 수립하고 지속적인 운동을 비만 관리에 적용한다.								
문항 유형	실기평가형								
핵심개념	상황판단, 정확성								
출제의도 및 평가내용	농구 경기의 기초가 되는 자유투(점프슛)를 정확하고 리드미컬한 동작으로 수행하고 성공한 횟수를 측정하여 평가 하고자 한다.								
항 목	평가방법 및 기준								
농구 (자유투)	<평가 방법>								
	● 자유투 라인에서 슛을 한다. ● 총 10회 실시함. (1번의 예비연습 기회 부여) ● 자유투 성공 횟수를 평가한다. ● 점프슛을 해도 무방함.								
	<평가 기준>								
	점수	100	95	85	75	65	55	45	40
	성공 횟수	7	6	5	4	3	2	1	미응시자
	2학년 1학기								
	- 측정 기록과 자세를 점수화하여 100점 만점 중 30% 반영함. - 결석 및 시험 미응시자는 체육과 평가기준안에 의거하여 처리함. - 수행평가 관련 태도 불량, 준비물, 복장 등 수업에 방해하는 행위가 있을 때 감점이 있음.								
채점기준	성취 수준		득 점						
	A		80점 이상						
	B		60점이상-80점미만						
	C		60점미만						

학년군	고등학교	영역	건강					
성취 기준	[12운건01-01] 생활 습관과 건강관리에 대한 이해를 바탕으로 건강한 생활 습관 형성에 필요한 건강관리 방법을 탐색한다.							
문항 유형	실기평가형							
핵심개념	건강관리, 체력증진							
출제의도 및 평가내용	학생 건강 체력 평가 시스템(PAPS)을 활용하여 유연성(좌전굴)측정하고 자신의 체력 수준을 파악하여 체력 수준을 등급별로 평가하고자 한다.							
항 목	평가방법 및 기준							
좌전굴 (건강관련체력 평가) 2학년 1학기	<평가 방법>							
	● 유연성(좌전굴)을 측정한다. ● 측정된 결과를 바탕으로 자신의 체력 수준을 파악하고 제시된 체력 등급을 확인한다. ● 테스트 전 충분히 스트레칭 체조의 시간을 확보한다.							
	<평가 기준>							
	점수	100	90	80	70	60	50	40
	기록(cm)	15 이상	10.0-14.99	5.0-9.99	2.0-4.99	0.0-1.99	0 이하	미응시자
	- 두다리가 정확하게 스트레치 된 상태에서 앞으로 굽힐 때 두손은 정확하게 포개어 측정함. - 테스트기를 누르거나 밀면 1회 파울(2번일 경우 최하점)							
채점기준	성취 수준		득 점					
	A		80점 이상					
	B		60점이상-80점미만					
	C		60점미만					

2학년 2학기

학년군	고등학교	영역	운동과 건강관리
성취 기준	[12운건01-02] 건강 유지·증진에 도움이 되는 여러 유형의 운동 특성과 효과를 비교, 분석하여 건강과 운동의 관계를 파악한다.		
문항 유형	실기평가형		
핵심개념	순발력, 균형 감각, 심폐지구력		
출제의도 및 평가내용	유산소운동을 생활화하기 위해 접근 하기 쉬운 줄넘기 종목을 선택했으며, 평가 내용은 정확한 줄넘기의 방법과 리드믹컬한 통작이 성공수행으로 이어지는지 평가함.		
항 목	평가방법 및 기준		
줄넘기 (2단뛰기) 			

학년군	고등학교	영역	운동과 건강관리						
성취 기준	[12운건02-03] 건강한 삶을 위한 체력의 중요성에 대한 이해를 바탕으로 여러 체력 요소를 측정하여 평가하고 체력관리를 위해 스스로 운동 계획을 수립하여 적용한다.								
문항 유형	실기평가형								
핵심개념	상황판단, 스피드, 스포츠과학적 원리								
출제의도 및 평가내용	배드민턴의 기초 기능을 숙지하고 기본 스트로크인 하이클리어를 평가한다. 9번의 기회를 적용한다.								
항 목	평가방법 및 기준								
배드민턴 (하이클리어) 2학년 2학기	<평가 방법>								
	① 정확한 그립법을 숙지하고, 스텝의 방법을 익히고 셔틀콕을 정확하게 맞힌다. (공의 궤적과 정확성) ② 정확한 그립법을 숙지하고, 스텝은 부자연스럽지만 공을 정확하게 맞힐 수 있다. ③ 그립방법과 스텝등을 방법적 접근이 어려우며 공을 정확하게 맞히지 못한다.								
	상(①번) 중(②번) 하(③번) 가(7개이상) 나(6개이상) 다(5개이상) 라(4개이상) 마(3개이상) 바(2개이상) 사(1개이하)								
	<평가 기준>								
	점수	100	95	85	75	65	60	55	40
		상+가 상+나 상+다	상+라 중+가 중+나	상+마 중+다 하+가	상+바 중+라 하+나	상+사 중+마 하+다	중+바 중+사 하+라	하+마 하+바 하+사	미응시 자
	- 측정 기록을 점수화하여 100점 만점 중 30% 반영함. - 결석 및 시험 미응시자는 체육과 평가기준안에 의거하여 처리함. - 수행평가 관련 태도 불량, 준비물, 복장 등 수업에 방해하는 행위가 있을 때 감점이 있음.								
채점기준	성취 수준		득 점						
	A		80점 이상						
	B		60점이상-80점미만						
	C		60점미만						

학년군	고등학교	영역	운동과 건강관리					
성취 기준	[12운건02-03] 건강한 삶을 위한 체력의 중요성에 대한 이해를 바탕으로 여러 체력 요소를 측정하여 평가하고 체력관리를 위해 스스로 운동 계획을 수립하여 적용한다.							
문항 유형	실기평가형							
핵심개념	건강관리, 체력증진							
출제의도 및 평가내용	학생 건강 체력 평가 시스템(PAPS)을 활용하여 유연성(좌전굴)측정하고 자신의 체력 수준을 파악하여 체력 수준을 등급별로 평가하고자 한다.							
항 목	평가방법 및 기준							
건강체력 평가 2학년 2학기	<평가 방법>							
	● 유연성(좌전굴)을 측정한다. ● 측정된 결과를 바탕으로 자신의 체력 수준을 파악하고 제시된 체력 등급을 확인한다. ● 테스트 전 충분히 스트레칭 체조의 시간을 확보한다.							
	<평가 기준>							
	점수	100	90	80	70	60	55	40
	기록(cm)	15 이상	10.0 - 14.99	5.0- 9.99	2.0- 4.99	0.0- 1.99	0 이하	미응 시자
	- 두다리가 정확하게 스트레치 된 상태에서 앞으로 굽힐 때 두손은 정확하게 포개어 측정함. - 테스트기를 누르거나 밀면 1회 파울(2번일 경우 최하점)							
채점기준	성취 수준		득 점					
	A		80점 이상					
	B		60점이상-80점미만					
	C		60점미만					

◎ 교육과정 성취기준 · 평가 기준

(1) 운동과 건강의 관계

교육과정 성취기준	평가기준	
[12운건01-01] 생활 습관과 건강관리에 대한 이해를 바탕으로 건강한 생활 습관 형성에 필요한 건강관리 방법을 탐색한다.	상	생활습관과 건강관리의 관련성을 이해하고, 건강한 생활습관 형성을 위한 건강관리 방법을 다양한 사례를 들어 설명할 수 있다.
	중	생활습관과 건강관리의 관련성을 이해하고, 건강한 생활습관 형성을 위한 건강관리 방법을 설명할 수 있다.
	하	생활습관과 건강관리의 중요함을 알고 있으며 건강관리 방법을 간략히 제시할 수 있다.
[12운건01-02] 건강 유지·증진에 도움이 되는 여러 유형의 운동 특성과 효과를 비교, 분석하여 건강과 운동의 관계를 파악한다.	상	건강 유지·증진에 도움이 되는 여러 유형의 운동에 대해 각각의 특성과 효과를 비교, 분석할 수 있으며 운동과 건강의 상호 관계를 파악하고 다양한 사례를 들어 설명할 수 있다.
	중	건강 유지·증진에 도움이 되는 여러 유형의 운동에 대해 각각의 특성과 효과를 이해할 수 있고, 운동이 건강에 미치는 영향을 설명할 수 있다.
	하	운동이 건강 유지·증진에 도움이 되는 것을 이해하고, 운동이 건강에 미치는 영향을 정리할 수 있다.
[12운건01-03] 심신의 건강 유지 및 증진을 위한 방안으로 일상생활에서 지속적으로 운동에 참여하여 건강을 관리한다.	상	심신의 건강 유지 및 증진을 위해 자기주도적으로 운동을 선택하여 일상생활에서 규칙적이며, 지속적으로 참여하면서 건강을 관리할 수 있다.
	중	심신의 건강 유지 및 증진을 위해 일상생활에서 운동에 규칙적으로 참여하면서 건강을 관리할 수 있다.
	하	심신의 건강 유지 및 증진을 위해 일상생활에서 운동이 가지는 중요성을 설명할 수 있다.

(2) 운동과 건강관리

교육과정 성취기준	평가기준	
[12운건02-01] 바르지 못한 자세로 생기는 각종 신체 질환에 대한 이해를 토대로 바른 자세 유지를 위한 자세 교정을 탐색하여 지속적으로 바른 자세를 관리한다.	상	바르지 못한 자세로 인한 신체 질환에 대해 사례를 들어 설명할 수 있고, 자세의 진단과 바른 자세 유지를 위한 운동 및 교정 방법을 탐색하여 지속적으로 바른 자세를 관리할 수 있다.
	중	바르지 못한 자세로 인한 신체 질환에 대해 설명할 수 있고, 자세의 진단과 바른 자세 유지를 위한 운동 방법을 탐색하여 바른 자세를 관리할 수 있다.
	하	바르지 못한 자세로 인한 신체 질환의 관련성을 간략히 제시할 수 있고, 자세 교정과 바른 자세 유지를 위한 운동 방법을 탐색할 수 있다.
[12운건02-02] 운동부족으로 인한 생활습관병과 대사량의 개념에 근거하여 비만의 예방 및 관리에 필요한 운동 계획을 수립하고 지속적인 운동을 비만 관리에 적용한다.	상	운동부족으로 인한 생활습관병과 대사량의 개념을 근거로 비만에 대하여 사례를 들어 설명할 수 있고, 비만도를 측정하여 비만 관리에 필요한 운동을 탐색하고 구체적인 계획을 수립해 지속적으로 실천할 수 있다.
	중	운동부족으로 인한 생활습관병과 대사량의 개념을 근거로 비만에 대하여 설명할 수 있고, 비만도를 측정하여 비만 관리에 필요한 운동을 탐색하고 계획을 수립해 실천할 수 있다.
	하	운동부족으로 인한 생활습관병과 대사량의 개념을 근거로 비만에 대하여 제시할 수 있고, 비만도를 측정하여 비만 관리에 필요한 운동을 탐색할 수 있다.
[12운건02-03] 건강한 삶을 위한 체력의 중요성에 대한 이해를 바탕으로 여러 체력 요소를 측정하여 평가하고 체력관리를 위해 스스로 운동 계획을 수립하여 적용한다.	상	건강한 삶을 위한 체력의 중요성을 사례를 들어 설명할 수 있고, 체력 수준을 측정하여 비교·분석하고, 여러 체력 요소와 관련된 다양한 운동을 선택하여 구체적인 계획을 수립해 체력관리를 지속적으로 실천할 수 있다.
	중	건강한 삶을 위한 체력의 중요성을 설명할 수 있고, 체력 수준을 측정하고 평가하여, 적합한 운동 계획을 수립하고 체력관리를 실천할 수 있다.
	하	건강한 삶을 위한 체력의 중요성을 간략히 제시할 수 있고, 체력 수준을 측정하고 확인하며, 관련 운동 프로그램에 참여하여 체력관리를 실천할 수 있다.

(3) 운동과 안전

교육과정 성취기준	평가기준	
[12운건03-01] 운동 과정에서 발생할 수 있는 다양한 운동 손상의 유형과 특성을 탐색한다.	상	운동 과정에서 발생할 수 있는 다양한 운동 손상의 유형을 구분하고, 손상별 특성을 사례를 들어 설명할 수 있다.
	중	운동 과정에서 발생할 수 있는 다양한 운동 손상의 유형을 구분하고, 손상별 특성을 설명할 수 있다.
	하	운동 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상의 유형을 간략히 제시할 수 있다.
[12운건03-02] 운동 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상을 예방하고, 운동 손상이 발생했을 때 적절한 대처 요령 및 대처 방법을 적용한다.	상	운동 과정에서 다양한 운동 손상을 예방하고, 운동 손상이 발생했을 때 운동 손상에 적절하게 신속히 대처하여 처리할 수 있다.
	중	운동 과정에서 운동 손상을 예방하고, 운동 손상이 발생했을 때 운동 손상에 적절하게 대처하여 처리할 수 있다.
	하	운동 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상에 대한 예방의 필요성을 이해하고, 정리할 수 있다.
[12운건03-03] 기구, 시설, 환경 등 운동 안전사고 발생 위험 요인을 탐색하고 운동환경 안전도의 평가를 통해 운동 안전 대책 및 방법을 마련하여 운동사고 예방 및 관리에 적용한다.	상	기구, 시설, 환경 등 운동 안전사고 발생의 위험 요인을 사례를 들어 설명하고, 운동환경 안전도를 평가하여 실질적인 안전 대책 및 방법을 마련하고 지속적으로 실천할 수 있다.
	중	기구, 시설, 환경 등 운동 안전사고 발생의 위험 요인을 설명하고, 운동환경 안전도를 평가하여 실질적인 안전 대책 및 방법을 마련하고 실천할 수 있다.
	하	기구, 시설, 환경 등 운동 안전사고 발생 위험 요인을 나열할 수 있으며, 운동에 대한 안전 대책 및 방법을 계획할 수 있다.

◎ 영역별 성취 수준

(1) 운동과 건강의 관계

성취수준	일반적 특성
A	생활습관과 건강관리의 중요성 및 관련성을 이해하고, 건강한 생활습관 형성을 위하여 건강관리 방법을 사례를 들어 설명할 수 있다. 그리고 건강 유지·증진에 도움이 되는 여러 유형의 운동에 대해 각각의 특성과 효과를 비교, 분석할 수 있으며 운동과 건강의 상호 관계를 판단하여 다양한 사례를 들어 설명할 수 있다. 심신의 건강 유지 및 증진을 위해 자기주도적으로 운동을 선택하여 일상생활에서 규칙적이며, 지속적으로 참여하면서 건강을 관리할 수 있다.
B	생활습관과 건강관리의 관련성을 이해하고, 건강한 생활습관 형성을 위하여 건강관리 방법을 설명할 수 있다. 그리고 건강 유지·증진에 도움이 되는 여러 유형의 운동에 대해 각각의 특성과 효과를 이해할 수 있고, 운동이 건강에 미치는 영향을 설명할 수 있다. 또한 심신의 건강 유지 및 증진을 위해 일상생활에서 운동에 규칙적으로 참여하면서 건강을 관리할 수 있다.
C	생활습관과 건강관리의 관계에 대해 알고 있으며 건강관리 방법을 간략히 제시할 수 있다, 그리고 운동이 건강 유지·증진에 도움이 되는 것을 이해하며, 운동이 건강에 미치는 영향을 정리할 수 있다. 심신의 건강 유지 및 증진을 위해 일상생활에서의 운동이 가지는 중요성을 설명할 수 있다.

(2) 운동과 건강관리

성취수준	일반적 특성
A	바르지 못한 자세로 인한 신체 질환에 대해 사례를 들어 설명할 수 있고, 자세를 진단하여 바른 자세 유지를 위한 운동 및 교정 방법을 탐색하여 지속적으로 바른 자세를 관리할 수 있다. 그리고 운동부족으로 인한 생활습관병과 대사량의 개념을 근거로 비만에 대하여 사례를 들어 설명할 수 있고 비만도를 측정하고 비만 관리에 필요한 운동을 탐색하여 중·장기 계획을 수립하여 지속적으로 실천할 수 있으며, 건강한 삶을 위한 체력의 중요성을 사례를 들어 설명할 수 있고, 체력 수준을 측정하여 비교·분석하고, 여러 체력 요소와 관련된 여러 운동을 선택하여 중·장기 계획을 수립하여 체력관리를 지속적으로 실천할 수 있다. 운동의 정서적 효과에 대해 경험과 사례를 바탕으로 설명할 수 있고, 운동이 활력적인 삶과 스트레스 해소에 미치는 영향을 여러 방면으로 분석하여 자신의 성향과 정서 조절에 도움이 되는 운동을 선택하여 능동적으로 실천할 수 있다
B	바르지 못한 자세로 인한 신체 질환에 대해 설명할 수 있고, 자세를 진단하여 바른 자세 유지를 위한 운동 방법을 탐색하여 바른 자세를 관리할 수 있다. 그리고 운동부족으로 인한 생활습관병과 대사량의 개념을 근거로 한 비만에 대하여 설명할 수 있고, 비만도를 측정하여 비만 관리에 필요한 운동을 탐색하고 계획을 수립하여 실천할 수 있으며, 건강한 삶을 위한 체력의 중요성을 설명할 수 있고, 체력 수준을 측정하고 평가하여, 적합한 운동 계획을 수립하고 체력관리를 실천할 수 있다. 운동의 정서적 효과에 대해 설명할 수 있고, 정서 조절과 스트레스 해소에 도움이 되는 운동을 탐색하여 자신의 성향과 정서 조절에 도움이 되는 운동을 선택하고 실천할 수 있다.
C	바르지 못한 자세로 인한 신체 질환의 관련성을 간략히 제시할 수 있고, 자세 교정과 바른 자세 유지를 위한 운동 방법을 탐색할 수 있다. 그리고 운동부족으로 인한 생활습관병과 대사량의 개념을 근거로 한 비만에 대하여 제시할 수 있고, 비만도를 측정하여 비만 관리에 필요한 운동을 탐색할 수 있으며 건강한 삶을 위한 체력의 중요성을 간략히 제시할 수 있고, 체력 수준을 측정하고 확인하며 관련 운동 프로그램에 참여하여 체력관리를 실천할 수 있다. 운동의 정서적 효과를 간략히 제시할 수 있고, 스트레스 해소에 도움이 되는 운동을 탐색하여 자신의 정서조절에 적합한 운동을 탐색할 수 있다.

(3) 운동과 안전

성취수준	일반적 특성
A	운동 과정에서 발생할 수 있는 다양한 운동 손상의 유형을 구분하고, 손상별 특성을 사례를 들어 설명할 수 있다. 그리고 여러 운동 손상을 예방하고 운동 손상이 발생했을 때 신속하게 대처하여 운동 손상에 알맞게 처치할 수 있다. 기구, 시설, 환경 등 운동 안전사고 발생의 위험 요인을 사례를 들어 설명하고, 운동환경 안전도를 평가하여 실질적인 안전 대책 및 방법을 마련하여 지속적으로 실천할 수 있다.
B	운동 과정에서 발생할 수 있는 다양한 운동 손상의 유형을 구분하고, 손상별 특성을 설명할 수 있다. 그리고 운동 손상을 예방하고, 운동 손상이 발생했을 때 신속하게 대처하고 처치할 수 있다. 기구, 시설, 환경 등 운동 안전사고 발생의 위험 요인을 설명하고, 운동환경 안전도를 평가하여 실질적인 안전 대책 및 방법을 마련하여 실천할 수 있다.
C	운동 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상의 유형을 간략히 제시할 수 있다. 그리고 운동 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상에 대한 필요성을 이해하고, 정리할 수 있다. 기구, 시설, 환경 등 운동 안전사고 발생 위험 요인을 나열할 수 있으며, 운동에 대한 안전 대책 및 방법을 계획할 수 있다.

3학년 1학기

학년군	고등학교	영역	운동과 건강 관리										
성취 기준	[12운건02-03] 경쟁스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용한다.												
문항 유형	실기평가형												
핵심개념	심리적 요인, 정확성, 신체활동												
출제의도 및 평가내용	경기수행에 필요한 기본 기능을 적용할 수 있다.												
항 목	평가방법 및 기준												
축구 (11M 슈팅) 3학년 1학기	<평가 방법>												
	● 골포스트를 고무줄로 수직 수평 6등분한다.												
	<table><tr><td>C</td><td>B</td><td>A</td><td>B</td><td>C</td></tr><tr><td colspan="5">D</td></tr></table>			C	B	A	B	C	D				
	C	B	A	B	C								
	D												
	● 공의 강도와 방향을 점수화 한다.												
	<평가 기준>												
	점수	100	85	70	55	45							
	방향	A	B	C	D	OUT							
	- 축구 11M 슈팅을 점수화 하여, 1학기 100점 만점 중 30% 반영함. -결석 및 시험 미응시자는 체육과 평가기준안에 의거하여 처리함. -수행평가 관련 태도 불순, 준비물, 복장 등 수업에 방해하는 행위가 있을 때 감점이 있음.												
성취 수준		득 점											
A		80점 이상											
B		60점이상-80점미만											
C		60점미만											

학년군	고등학교	영역	운동과 건강관리
성취 기준	[12운건02-03] 경쟁스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용한다.		
문항 유형	실기평가형		
핵심개념	민첩성, 순발력, 신체기능		
출제의도 및 평가내용	경기수행에 필요한 기본 기능을 향상시킨다.		
항 목	평가방법 및 기준		
축구 (드리블) <			

학년군	고등학교	영역	건강					
성취 기준	[12운건02-03] 건강한 삶을 위한 체력의 중요성에 대한 이해를 바탕으로 여러 체력 요소를 측정하여 평가하고 체력관리를 위해 스스로 운동 계획을 수립하여 적용한다.							
문항 유형	실기평가형							
핵심개념	건강관리, 체력증진							
출제의도 및 평가내용	학생 건강 체력 평가 시스템(PAPS)을 활용하여 악력을 측정하고 자신의 체력 수준을 파악하여 체력 수준을 등급별로 평가하고자 한다.							
항 목	평가방법 및 기준							
악력 (건강관련체력 평가)	<평가 방법>							
	● 기록 측정 2회(오른손, 왼손) 실시 ● 악력 측정기계를 이용							
	<평가 기준>							
	점수	100	90	80	70	60	55	40
	기록 (kg)	35이상	34-30	29-25	24-20	19-15	14-10	미응시자
	3학년 1학기							
	- 측정 기록을 점수화하여 100점 만점 중 10% 반영함. - 결석 및 시험 미 응시자는 체육과 평가기준안에 의거하여 처리함. - 수행평가관련 태도 불량, 준비물, 복장 등 수업에 방해하는 행위가 있을 때 감점이 있음. 소수점은 버림							
채점기준	성취 수준		득 점					
	A		80점 이상					
	B		60점이상-80점미만					
	C		60점미만					

3학년 2학기

학년군	고등학교	영역	운동과 건강관리			
성취 기준	[12운건02-03] 경쟁스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용한다.					
문항 유형	실기평가형					
핵심개념	정확한 자세					
출제의도 및 평가내용	핸드볼 던지기에서 정확한 자세와 리드미컬한 동작으로 수행하고 기록을 측정하여 평가한다.					
항 목	평가방법 및 기준					
3학년 2학기	핸드볼 던지기					
	<평가 방법>					
	● 2M 지름안에서 도움닫기를 후 오버핸드로 던진다.(제자리던지기 가능)					
	● 파울라인을 벗어나거나, 감아던지기는 파울로 간주함.					
	● 기록 측정 (50CM 기준 버림과 반올림으로 점수화한다)					
	<평가 기준>					
	점수	100	90	80	70	60
거리(M)	26이상	25~22	21~18	17~13	12~10	9이하
- 핸드볼던지기 기록을 점수화하여, 1학기 100점 만점 중 30% 반영함						
- 결석 및 시험 미응시자는 체육과 평가기준안에 의거하여 처리함.						
- 수행평가관련 태도 불순, 준비물, 복장 등 수업에 방해하는 행위가 있을 때 감점이 있음.						
채점기준	성취 수준		득 점			
	A		80점 이상			
	B		60점이상-80점미만			
	C		60점미만			

학년군	고등학교	영역	운동과 건강관리				
성취 기준	[12운건02-03] 경쟁스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용한다.						
문항 유형	실기평가형						
핵심개념	신체활동 참여, 집중력, 감각능력						
출제의도 및 평가내용	경기수행에 필요한 기본 기능을 향상시킨다.						
항 목	평가방법 및 기준						
축구 (리프팅) 3학년 2학기	<평가 방법>						
	● 공을 발, 무릎, 머리등을 이용해 땅에 떨어뜨리지 않고 리프팅한다. ● 같은 부위로 연속해서 할 경우 횟수에선 제외하나 계속으로 인정. ● 축구 리프팅 2회 실시 ● 기록 측정						
	<평가 기준>						
	점수	100	90	80	70	60	55
	횟수	12이상	11-9	8-5	4-2	1	0
	- 리프팅 성공횟수를 점수화 하여, 1학기 100점 만점 중 30% 반영함. - 결석 및 시험 미응시자는 체육과 평가기준안에 의거하여 처리함. - 수행평가관련 태도 불순, 준비물, 복장 등 수업에 방해하는 행위가 있을 때 감점이 있음.						
채점기준	성취 수준		득 점				
	A		80점 이상				
	B		60점이상-80점미만				
	C		60점미만				

학년군	고등학교	영역	건강					
성취 기준	[12운건02-03] 건강한 삶을 위한 체력의 중요성에 대한 이해를 바탕으로 여러 체력 요소를 측정하여 평가하고 체력관리를 위해 스스로 운동 계획을 수립하여 적용한다.							
문항 유형	실기평가형							
핵심개념	건강관리, 체력증진							
출제의도 및 평가내용	학생 건강 체력 평가 시스템(PAPS)을 활용하여 악력을 측정하고 자신의 체력 수준을 파악하여 체력 수준을 등급별로 평가하고자 한다.							
항 목	평가방법 및 기준							
악력 (건강관련체력 평가) 3학년 2학기	<평가 방법>							
	● 기록 측정 2회(오른손, 왼손) 실시 ● 악력 측정기계를 이용							
	<평가 기준>							
	점수	100	90	80	70	60	55	40
	기록 (kg)	35이상	34-30	29-25	24-20	19-15	14-10	미응시자
	- 측정 기록을 점수화하여 100점 만점 중 10% 반영함. - 결석 및 시험 미 응시자는 체육과 평가기준안에 의거하여 처리함. - 수행평가관련 태도 불량, 준비물, 복장 등 수업에 방해하는 행위가 있을 때 감점이 있음. 소수점은 버림							
채점기준	성취 수준		득 점					
	A		80점 이상					
	B		60점이상-80점미만					
	C		60점미만					

◎ 교육과정 성취기준 · 평가기준

(1) 운동과 건강의 관계

교육과정 성취기준	평가기준	
[12운건01-01] 생활 습관과 건강관리에 대한 이해를 바탕으로 건강한 생활 습관 형성에 필요한 건강관리 방법을 탐색한다.	상	생활습관과 건강관리의 관련성을 이해하고, 건강한 생활습관 형성을 위한 건강관리 방법을 다양한 사례를 들어 설명할 수 있다.
	중	생활습관과 건강관리의 관련성을 이해하고, 건강한 생활습관 형성을 위한 건강관리 방법을 설명할 수 있다.
	하	생활습관과 건강관리의 중요함을 알고 있으며 건강관리 방법을 간략히 제시할 수 있다.
[12운건01-02] 건강 유지·증진에 도움이 되는 여러 유형의 운동 특성과 효과를 비교, 분석하여 건강과 운동의 관계를 파악한다.	상	건강 유지·증진에 도움이 되는 여러 유형의 운동에 대해 각각의 특성과 효과를 비교, 분석할 수 있으며 운동과 건강의 상호 관계를 파악하고 다양한 사례를 들어 설명할 수 있다.
	중	건강 유지·증진에 도움이 되는 여러 유형의 운동에 대해 각각의 특성과 효과를 이해할 수 있고, 운동이 건강에 미치는 영향을 설명할 수 있다.
	하	운동이 건강 유지·증진에 도움이 되는 것을 이해하고, 운동이 건강에 미치는 영향을 정리할 수 있다.
[12운건01-03] 심신의 건강 유지 및 증진을 위한 방안으로 일상생활에서 지속적으로 운동에 참여하여 건강을 관리한다.	상	심신의 건강 유지 및 증진을 위해 자기주도적으로 운동을 선택하여 일상생활에서 규칙적이며, 지속적으로 참여하면서 건강을 관리할 수 있다.
	중	심신의 건강 유지 및 증진을 위해 일상생활에서 운동에 규칙적으로 참여하면서 건강을 관리할 수 있다.
	하	심신의 건강 유지 및 증진을 위해 일상생활에서 운동이 가지는 중요성을 설명할 수 있다.

(2) 운동과 건강관리

교육과정 성취기준	평가기준	
<p>[12운건02-01]</p> <p>바르지 못한 자세로 생기는 각종 신체 질환에 대한 이해를 토대로 바른 자세 유지를 위한 자세 교정을 탐색하여 지속적으로 바른 자세를 관리한다.</p>	상	바르지 못한 자세로 인한 신체 질환에 대해 사례를 들어 설명할 수 있고, 자세의 진단과 바른 자세 유지를 위한 운동 및 교정 방법을 탐색하여 지속적으로 바른 자세를 관리할 수 있다.
	중	바르지 못한 자세로 인한 신체 질환에 대해 설명할 수 있고, 자세의 진단과 바른 자세 유지를 위한 운동 방법을 탐색하여 바른 자세를 관리할 수 있다.
	하	바르지 못한 자세로 인한 신체 질환의 관련성을 간략히 제시할 수 있고, 자세 교정과 바른 자세 유지를 위한 운동 방법을 탐색할 수 있다.
<p>[12운건02-02]</p> <p>운동부족으로 인한 생활습관병과 대사량의 개념에 근거하여 비만의 예방 및 관리에 필요한 운동 계획을 수립하고 지속적인 운동을 비만 관리에 적용한다.</p>	상	운동부족으로 인한 생활습관병과 대사량의 개념을 근거로 비만에 대하여 사례를 들어 설명할 수 있고, 비만도를 측정하여 비만 관리에 필요한 운동을 탐색하고 구체적인 계획을 수립해 지속적으로 실천할 수 있다.
	중	운동부족으로 인한 생활습관병과 대사량의 개념을 근거로 비만에 대하여 설명할 수 있고, 비만도를 측정하여 비만 관리에 필요한 운동을 탐색하고 계획을 수립해 실천할 수 있다.
	하	운동부족으로 인한 생활습관병과 대사량의 개념을 근거로 비만에 대하여 제시할 수 있고, 비만도를 측정하여 비만 관리에 필요한 운동을 탐색할 수 있다.
<p>[12운건02-03]</p> <p>건강한 삶을 위한 체력의 중요성에 대한 이해를 바탕으로 여러 체력 요소를 측정하여 평가하고 체력관리를 위해 스스로 운동 계획을 수립하여 적용한다.</p>	상	건강한 삶을 위한 체력의 중요성을 사례를 들어 설명할 수 있고, 체력 수준을 측정하여 비교·분석하고, 여러 체력 요소와 관련된 다양한 운동을 선택하여 구체적인 계획을 수립해 체력관리를 지속적으로 실천할 수 있다.
	중	건강한 삶을 위한 체력의 중요성을 설명할 수 있고, 체력 수준을 측정하고 평가하여, 적합한 운동 계획을 수립하고 체력관리를 실천할 수 있다.
	하	건강한 삶을 위한 체력의 중요성을 간략히 제시할 수 있고, 체력 수준을 측정하고 확인하며, 관련 운동 프로그램에 참여하여 체력관리를 실천할 수 있다.
<p>[12운건02-04]</p> <p>운동의 정서적 효과에 대한 이해를 바탕으로 활력 있는 생활과 스트레스 관리에 도움이 되는 운동을 비교하고 자신의 정서 조절에 적합한 운동을 선택하여 적용한다.</p>	상	운동의 정서적 효과에 대해 경험과 사례를 바탕으로 설명할 수 있고, 운동이 활력적인 삶과 스트레스 해소에 미치는 영향을 여러 방면으로 분석하여 자신의 성향과 정서 조절에 도움이 되는 운동을 선택하고 능동적으로 실천할 수 있다.
	중	운동의 정서적 효과에 대해 설명할 수 있고, 정서 조절과 스트레스 해소에 도움이 되는 운동을 탐색하여 자신의 성향과 정서 조절에 도움이 되는 운동을 선택하고 실천할 수 있다.
	하	운동의 정서적 효과를 간략히 제시할 수 있고, 스트레스 해소에 도움이 되는 운동을 탐색하여 자신의 정서조절에 적합한 운동을 탐색할 수 있다.

(3) 운동과 안전

교육과정 성취기준	평가기준	
[12운건03-01] 운동 과정에서 발생할 수 있는 다양한 운동 손상의 유형과 특성을 탐색한다.	상	운동 과정에서 발생할 수 있는 다양한 운동 손상의 유형을 구분하고, 손상별 특성을 사례를 들어 설명할 수 있다.
	중	운동 과정에서 발생할 수 있는 다양한 운동 손상의 유형을 구분하고, 손상별 특성을 설명할 수 있다.
	하	운동 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상의 유형을 간략히 제시할 수 있다.
[12운건03-02] 운동 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상을 예방하고, 운동 손상이 발생했을 때 적절한 대처 요령 및 처치 방법을 적용한다.	상	운동 과정에서 다양한 운동 손상을 예방하고, 운동 손상이 발생했을 때 운동 손상에 적절하게 신속히 대처하여 처치할 수 있다.
	중	운동 과정에서 운동 손상을 예방하고, 운동 손상이 발생했을 때 운동 손상에 적절하게 대처하여 처치할 수 있다.
	하	운동 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상에 대한 예방의 필요성을 이해하고, 정리할 수 있다.
[12운건03-03] 기구, 시설, 환경 등 운동 안전사고 발생 위험 요인을 탐색하고 운동환경 안전도의 평가를 통해 운동 안전 대책 및 방법을 마련하여 운동사고 예방 및 관리에 적용한다.	상	기구, 시설, 환경 등 운동 안전사고 발생의 위험 요인을 사례를 들어 설명하고, 운동환경 안전도를 평가하여 실질적인 안전 대책 및 방법을 마련하고 지속적으로 실천할 수 있다.
	중	기구, 시설, 환경 등 운동 안전사고 발생의 위험 요인을 설명하고, 운동환경 안전도를 평가하여 실질적인 안전 대책 및 방법을 마련하고 실천할 수 있다.
	하	기구, 시설, 환경 등 운동 안전사고 발생 위험 요인을 나열할 수 있으며, 운동에 대한 안전 대책 및 방법을 계획할 수 있다.

◎ 영역별 성취수준

(1) 운동과 건강의 관계

성취수준	일반적 특성
A	생활습관과 건강관리의 중요성 및 관련성을 이해하고, 건강한 생활습관 형성을 위하여 건강관리 방법을 사례를 들어 설명할 수 있다. 그리고 건강 유지·증진에 도움이 되는 여러 유형의 운동에 대해 각각의 특성과 효과를 비교, 분석할 수 있으며 운동과 건강의 상호 관계를 판단하여 다양한 사례를 들어 설명할 수 있다. 심신의 건강 유지 및 증진을 위해 자기주도적으로 운동을 선택하여 일상생활에서 규칙적이며, 지속적으로 참여하면서 건강을 관리할 수 있다.
B	생활습관과 건강관리의 관련성을 이해하고, 건강한 생활습관 형성을 위하여 건강관리 방법을 설명할 수 있다. 그리고 건강 유지·증진에 도움이 되는 여러 유형의 운동에 대해 각각의 특성과 효과를 이해할 수 있고, 운동이 건강에 미치는 영향을 설명할 수 있다. 또한 심신의 건강 유지 및 증진을 위해 일상생활에서 운동에 규칙적으로 참여하면서 건강을 관리할 수 있다.
C	생활습관과 건강관리의 관계에 대해 알고 있으며 건강관리 방법을 간략히 제시할 수 있다, 그리고 운동이 건강 유지·증진에 도움이 되는 것을 이해하며, 운동이 건강에 미치는 영향을 정리할 수 있다. 심신의 건강 유지 및 증진을 위해 일상생활에서의 운동이 가지는 중요성을 설명할 수 있다.

(2) 운동과 건강관리

성취수준	일반적 특성
A	바르지 못한 자세로 인한 신체 질환에 대해 사례를 들어 설명할 수 있고, 자세를 진단하여 바른 자세 유지를 위한 운동 및 교정 방법을 탐색하여 지속적으로 바른 자세를 관리할 수 있다. 그리고 운동부족으로 인한 생활습관병과 대사량의 개념을 근거로 비만에 대하여 사례를 들어 설명할 수 있고 비만도를 측정하고 비만 관리에 필요한 운동을 탐색하여 중·장기 계획을 수립하여 지속적으로 실천할 수 있으며, 건강한 삶을 위한 체력의 중요성을 사례를 들어 설명할 수 있고, 체력 수준을 측정하여 비교·분석하고, 여러 체력 요소와 관련된 여러 운동을 선택하여 중·장기 계획을 수립하여 체력관리를 지속적으로 실천할 수 있다. 운동의 정서적 효과에 대해 경험과 사례를 바탕으로 설명할 수 있고, 운동이 활력적인 삶과 스트레스 해소에 미치는 영향을 여러 방면으로 분석하여 자신의 성향과 정서 조절에 도움이 되는 운동을 선택하여 능동적으로 실천할 수 있다
B	바르지 못한 자세로 인한 신체 질환에 대해 설명할 수 있고, 자세를 진단하여 바른 자세 유지를 위한 운동 방법을 탐색하여 바른 자세를 관리할 수 있다. 그리고 운동부족으로 인한 생활습관병과 대사량의 개념을 근거로 한 비만에 대하여 설명할 수 있고, 비만도를 측정하여 비만 관리에 필요한 운동을 탐색하고 계획을 수립하여 실천할 수 있으며, 건강한 삶을 위한 체력의 중요성을 설명할 수 있고, 체력 수준을 측정하고 평가하여, 적합한 운동 계획을 수립하고 체력관리를 실천할 수 있다. 운동의 정서적 효과에 대해 설명할 수 있고, 정서 조절과 스트레스 해소에 도움이 되는 운동을 탐색하여 자신의 성향과 정서 조절에 도움이 되는 운동을 선택하고 실천할 수 있다.
C	바르지 못한 자세로 인한 신체 질환의 관련성을 간략히 제시할 수 있고, 자세 교정과 바른 자세 유지를 위한 운동 방법을 탐색할 수 있다. 그리고 운동부족으로 인한 생활습관병과 대사량의 개념을 근거로 한 비만에 대하여 제시할 수 있고, 비만도를 측정하여 비만 관리에 필요한 운동을 탐색할 수 있으며 건강한 삶을 위한 체력의 중요성을 간략히 제시할 수 있고, 체력 수준을 측정하고 확인하며 관련 운동 프로그램에 참여하여 체력관리를 실천할 수 있다. 운동의 정서적 효과를 간략히 제시할 수 있고, 스트레스 해소에 도움이 되는 운동을 탐색하여 자신의 정서조절에 적합한 운동을 탐색할 수 있다.

(3) 운동과 안전

성취수준	일반적 특성
A	운동 과정에서 발생할 수 있는 다양한 운동 손상의 유형을 구분하고, 손상별 특성을 사례를 들어 설명할 수 있다. 그리고 여러 운동 손상을 예방하고 운동 손상이 발생했을 때 신속하게 대처하여 운동 손상에 알맞게 처치할 수 있다. 기구, 시설, 환경 등 운동 안전사고 발생의 위험 요인을 사례를 들어 설명하고, 운동환경 안전도를 평가하여 실질적인 안전 대책 및 방법을 마련하여 지속적으로 실천할 수 있다.
B	운동 과정에서 발생할 수 있는 다양한 운동 손상의 유형을 구분하고, 손상별 특성을 설명할 수 있다. 그리고 운동 손상을 예방하고, 운동 손상이 발생했을 때 신속하게 대처하고 처치할 수 있다. 기구, 시설, 환경 등 운동 안전사고 발생의 위험 요인을 설명하고, 운동환경 안전도를 평가하여 실질적인 안전 대책 및 방법을 마련하여 실천할 수 있다.
C	운동 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상의 유형을 간략히 제시할 수 있다. 그리고 운동 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상에 대한 필요성을 이해하고, 정리할 수 있다. 기구, 시설, 환경 등 운동 안전사고 발생 위험 요인을 나열할 수 있으며, 운동에 대한 안전 대책 및 방법을 계획할 수 있다.