

2021학년도 체육과 평가규정

전주제일고등학교

1. 평가 목표

- 학습자가 실제로 신체를 이용하고 무엇을 어떻게 할 수 있는지를 평가한다.
- 수업과정에서 이루어지는 교수-학습활동과 점목됨으로써 보다 긴밀하고 직접적인 방식으로 수업과 연계하여 평가한다.
- 교육목표 도달수준을 정하여 학습자들의 학습 수행과정을 직접 관찰하여 평가한다.
- 새 학교 문화 창조의 평가방식으로 전인적 인간양성이라는 교육목표의 달성을 위한 평가이다.

2. 기본방침

- 2021학년도 전라북도 학업성적관리 규정에 의한 학교평가규정을 적용한다.
- 평가는 이해, 적용, 표현 분석 종합 능력 등 단원의 성취목표 달성을 수시로 평가한다.
- 평가는 양적, 질적 평가를 병행하고 양적 평가는 빈도수나 기록 등을 측정하고, 질적 평가는 운동 분석적 방법으로 평가한다.

성취율(원점수)	성취도
80% 이상 ~ 100%	A
60% 이상 ~ 80% 미만	B
60% 미만	C

- 지체부자유자 학생의 평가는 일반학생과 같은 평가를 원칙으로 하되 특성상 평가를 받지 못하는 학생은 총점의 80%를 최고점으로 인정하고 붙임3을 참고하여 평가한다.
- 위탁생의 수행점수는 병결 시 재시험 기회를 부여하고 무단으로 평가에 응하지 않았을 시에는 기본점수를 부여함.

구 분	수 행 평 가
반영비율	100%
평가관점	실기평가 및 스포츠리그전 감상문 제출 기준에 준하여 실시함

◎ 수행 기능 평가

- 평가는 수업과정에서 수시로 평가하여 학기말에 통합, 점수화 한다.
- 신체부자유 학생의 평가는 총점의 80%를 최고점으로 인정한다.(감상문 평가 25%, 기능평가 75%)
- 감상문 평가는 붙임 1을 참고하고, 감상문 평가계획은 붙임 2를 참고한다. (학년에 따라 감상문 반영비율은 다르게 할 수 있음.)
(지체부자유자 기능평가는 붙임 3을 참고.)

- 추가 평가가 어렵거나 장기결석 등의 사유로 인하여 특정 항목의 수행평가를 할 수 없는 경우 및 아무런 이유 없이 실기평가에 불응할 때에는 기본점수 처리를 한다.(1회에 한하여 재평가가 할 수 있다.)

◎ 수행평가 안내 및 이의 신청기간

- 수행평가 기준은 학교 홈페이지에 탑재하여 학생과 학부모에게 사전 안내한다.
- 수행평가 점수에 이의가 있을 경우 성적고지 후 3일내에 이의 신청 할 수 있다.

3. 학습 더딤학생 지도 계획

가. 정기고사 및 수행평가 결과 등을 분석하여 학습 더딤 학생에 대한 추수지도를 진행한다.
나. 학습 더딤 학생 지도 계획

학습 더딤 학생 대상	<ul style="list-style-type: none"> • 학기 단위 성취도가 C에 해당되는 학생 중 본 교과 성적 향상에 의지가 있는 경우에 한하여 선별 • 교사의 판단 하에 학업 역량이 현저히 낮거나 도움이 필요하다고 생각되는 경우
추수 지도 방식	<ul style="list-style-type: none"> • 학습 더딤 영역의 성취도를 향상시킬 수 있는 별도의 학습지를 제작하여 교과 시간 및 방과후 시간 등을 활용하여 과제 수행 지도 및 피드백 실시

※ 1학년 평가계획 및 반영비율(1학기)

과 목 명		체 육					
평가방법		수 행 평 가					
반영비율		100%					
평가영역		도전(50M)		경쟁 (테니스)		경쟁 (야구)	
		기록	스포츠맨십	기능1	기능2	기능1	기능2
영역만점		10	20	15	15	20	20
반영비율		30		30		40	
기본점수		13		12		20	
평가시기	1학기	수시 평가					

※ 1학년 평가계획 및 반영비율(2학기)

과 목 명		체 육					
평가방법		수 행 평 가					
반영비율		100%					
평가영역		건강(유연성)		경쟁 (테니스)		표현(크로스핏)	
		기록	스포츠맨십	기능1	게임	기능	모듬창작
영역 만점		10	20	15	15	20	20
반영비율		30		30		40	
기본점수		13		12		20	
평 가 시 기	2학기	수시 평가					

※ 2학년 평가계획 및 반영비율(1학기)

과 목 명		운동과 건강(2)										
평가방법		수 행 평 가										
반영비율		100%										
평가영역		운동과 건강의 관계-운동과 자기 관리 (배구)					운동과 건강 관리-운동과 체력 증진 (PAPS)	운동과 건강 관리-운동과 정서 조절 (플라잉디스크-디스크 골프)				
		기능1 (서비스)	기능2 (언더 핸드)	기능 질적 평가	경기 결과	경기 참여도	기능 및 향상도	경기 결과	기능1	기능2	기능 질적 평가	경기 참여도
영역만점		10	10	5	10	5	20	20	5	5	5	5
반영비율		40					20	40				
기본점수		17					8	16				
평가 시기	1학기	수시 평가										

※ 2학년 평가계획 및 반영비율(2학기)

과 목 명		운동과 건강(2)							
평가방법		수 행 평 가							
반영비율		100%							
평가영역		운동과 건강의 관계-운동과 자기 관리(야구-티볼)				운동과 건강 관리-운동과 체력 증진(농구)		운동과 건강의 관계-생활 습관과 건강 관리 (줄넘기)	
		기능	단답 형 평가	경기 결과	경기 참여 도	기능1	질적 평가	기능	심화 기능
영역 만점		20	5	10	5	20	10	15	15
반영비율		40				30		30	
기본점수		16				15		14	
평가 시기	2학기	수시 평가							

※ 3학년 평가계획 및 반영비율(1학기)

과 목 명		스포츠 생활	
평가방법		수 행 평 가	
반영비율		100%	
평가영역		스포츠 수행	
		기능 실기	건강 체력
영역만점		50점	50점
반영비율		50%	50%
기본점수		35점	35점
평가시기	1학기	수시 평가	

※ 3학년 평가계획 및 반영비율(2학기)

과 목 명		스포츠 생활	
평가방법		수 행 평 가	
반영비율		100%	
평가영역		스포츠와 경쟁	
		기능 실기	건강 체력
영역만점		50점	50점
반영비율		50%	50%
기본점수		35점	35점
평가시기	2학기	수시 평가	

수행평가 단위별 평가기준

(1학년 1학기)

학년	1	영역	도전			
성취기준	[12체육02-01] 자신이 설정한 도전스포츠의 목표를 성취하기 위해 끊임없이 노력을 하며 도전 가치를 탐색한다.					
평가항목	평가방법					
50M 달리기	1. PAPS 체력요소 중 순발력에 해당하는 50M 실시 2. PAPS 기준 등급에 의하여 점수 부여 3. 미응시 5점					
	평가기준	A(10)	B(9)	C(8)	D(7)	E(6)
	50M(순발력)	1등급	2등급	3등급	4등급	5등급
스포츠 맨십 체크리스트	평가기준	A(20)	B(17)	C(14)	D(11)	E(8)
	1. 적극성, 배려, 존중, 팀워크, 안전 항목 당 1점씩 부여 2. 시간 미엄수, 복장, 수업 중 불손한 언행 등 -1점	25점 이상	20- 24점	15- 19점	10- 14점	9점 이하

학년	1	영역	경쟁			
성취기준	[12체육03-03] 경쟁스포츠의 여러 가지 경기 전략을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용한다.					
평가항목	평가방법					
테니스 (기능평가1)	1. 포핸드 스트로크 5회 실시 2. 스트로크한 볼이 표적 안에 들어와야 개수 인정. 3. 미응시 6점					
	평가기준	A(15)	B(13)	C(11)	D(9)	E(7)
		4개 이상	3개	2개	1개	0개
테니스 (게임평가)	평가방법					
	1. 벽에 랠리 실시 2. 바닥에 지정된 구역 안으로 공을 바운딩 시키며 실시 3. 미응시 6점					
	평가기준	A(15)	B(13)	C(11)	D(9)	E(7)
	1. 2회 실시 2. 높은 기록 반영 3. 여학생의 기준은 남학생 기준과 -5회의 차이를 둔다.	15회 이상	13-14회	11-12회	9-10회	8회 이하

학년	1	영역	경쟁				
성취기준	[12체육03-02] 경쟁스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용한다.						
평가항목	평가방법 및 기준						
야구/티볼 (개인평가)	1. 포구 및 송구의 정확도와 타격 거리 평가 2. 공을 정확히 글러브로 캐치 후 정해진 표적에 송구한다. 3. 포구 및 송구의 연결 동작이 총 3회 이루어지며 각각의 횟수를 측정한다. 4. 타격 거리를 3회 측정하며 파울시 1회 측정으로 간주한다. 5. 미응시 10점						
	평가기준	A(20)	B(18)	C(16)	D(14)	E(12)	
	1. 남-포구 및 송구(플라이볼) 2. 여-포구 및 송구(바운드볼)	5개 이상	4개	3개	2개	1개 이하	
	평가기준	A(20)	B(18)	C(16)	D(14)	E(12)	
	1. 티 위에 공을 3회 타격하여 높은 기록 반영 2. 파울시 1회 측정 간주 3. 여학생의 기준은 남학생 기준과 -10m의 차이를 둔다.	36m	31-35 m	26-30 m	21-25 m	20	

(1학년 2학기)

학년	1	영역	건강			
성취기준	[12체육01-02] 체력 수준을 측정하고 분석하여 적합한 체력관리 방법에 따라 자신에게 알맞은 운동을 실천함으로써 체력을 유지하고 증진시킨다.					
평가항목	평가방법					
앉아윗몸 앞으로 굽히기	1. PAPS 체력요소 중 유연성에 해당하는 앉아윗몸앞으로굽히기 실시 2. PAPS 기준 등급에 의하여 점수 부여 3. 미응시 5점					
	평가기준	A(10)	B(9)	C(8)	D(7)	E(6)
	앉아윗몸앞으로 굽히기(유연성)	1등급	2등급	3등급	4등급	5등급
스포츠 맨십 체크리스트	평가기준	A(20)	B(17)	C(14)	D(11)	E(8)
	1. 적극성, 배려, 존중, 팀워크, 안전 항목 당 1점씩 부여 2. 시간 미엄수, 복장, 수업 중 불손한 언행 등 -1점	25점 이상	20- 24점	15- 19점	10- 14점	9점 이하

학년	1	영역	건강, 표현				
성취기준	[12체육04-02] 창작 표현, 전통 표현, 현대 표현 등 여러 유형의 신체문화를 바탕으로 신체 움직임과 표현 양식을 적용하여 움직임을 표현하거나 작품을 발표한다.						
평가항목	평가방법						
크로스핏 운동	1. 개인 WOD는 5가지 운동을 20초-10초 휴식에 맞추어 3라운드 실시 2. 모듈별 크로스핏 운동은 4가지 운동형태(상체, 코어, 하체, 유산소)로 자유롭게 구성하여 3라운드 (20초운동 - 10초 휴식: 1라운드) 이상 실시 3. 미응시 10점						
	교사평가(개인 WOD)						
	평가기준	A(20)	B(18)	C(16)	D(14)	E(12)	
	1~5 총 3ROUND 실시 1. Plank 20초 2. Push-up 10개 3. Squat 13개 4. Burpee(줄넘기) 8개 5. shuttle-run 3개	15회 이상	13~14	11~12	9~10	8회 이하	
	교사평가(모듈별 크로스핏 운동 발표)						
	평가기준	A(20)	B(18)	C(16)	D(14)	E(12)	
	1. 동작이 정확히 이루어 졌는가 2. 각자의 맡은 역할에서 성실히 수행하였는가 3. 활기찬 표정과 역동적인 퍼포먼스로 움직임을 수행하였는가 4. 모듈별 동작이 흐트러짐 없이 일치되게 수행 하였는가	11점 이상	10-9점	8-7점	6-5점	4점 이하	

학년	1	영역					
성취기준	[12체육03-03] 경쟁스포츠의 여러 가지 경기 전략을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용한다.						
평가항목	평가방법						
테니스 (개인평가)	1. 백핸드 스트로크 5회 실시 2. 아래의 5가지 평가기준 성취 여부에 따른 점수부여 3. 미응시 6점						
	평가기준		A(15)	B(13)	C(11)	D(9)	E(7)
	1. 테이크 백을 정확히 수행한다.(헤드높이, 위치) 2. 임팩트전 무릎이 구부러진다. 3. 공의 탑스핀이 이루어진다. 4. 팔로스윙이 정확히 이루어진다. 5. 공이 표적에 3개 이상 들어온다.		4개 이상	3개	2개	1개	0개
테니스 (게임평가)	평가방법						
	1. 개인 수준에 따라 4그룹을 설정한다. (A,B,C,D) 2. 풀 리그 진행 3. 대결하는 모듬의 수준별 2:2복식 3세트를 한 경기로 한다. 4. 승점은 세트스코어로 한다. (예- A팀 2 : 1 B팀 = A팀 2점, B팀 1점) 5. 승부 조작 및 경기 중 태만을 펼친 선수에게는 최하점 적용 6. 미응시 6점						
	평가기준		A(15)	B(13)	C(11)	D(9)	E(7)
	1. 승점은 세트 스코어로 한다. 2. 팀스피릿: 세레모니, 하이파이브, 적극적인 대화, 실수 격려 (경기당 1점) 3. 스포츠맨십: 경기 전,후 악수 및 인	4경기	13점 이상	11-12점	9-10점	7-8점	6점 이하
		3경기	10점 이상	8-9점	6-7점	4-5점	3점 이하

	사. 비방하지 않기, 승 패 인정 (경기당 1 점)						
--	------------------------------------	--	--	--	--	--	--

(2학년 1학기)

학년	2	영역	운동과 건강 관리-운동 과 체력 증진	신체활동 (종목)	팝스(PAPS)
성취기준	[12운건02-03] 건강한 삶을 위한 체력의 중요성에 대한 이해를 바탕으로 여러 체력 요소를 측정하여 평가하고 체력 관리를 위해 스스로 운동 계획을 수립하여 적용한다.				
평가 방법 및 절차					
○ PAPS(학생건강체력평가)를 2번 측정하여 점수를 부여한다. 1. 기준별 점수 : 측정 항목에 대해서 등급별 차등 점수를 부여함. 2. 향상도 점수 : 측정항목 별 향상도 정도를 확인하여 점수에 반영함. (ex: 1차 건강 체력 종합 28점 -> 2차 재측정등급 31점이면 1차 측정점수 배점 12점+향상도 점수 2점 = 총 14점) 3. 신체구성에 대한 요소는 배제하고 순발력, 심폐지구력, 유연성, 근력·근지구력 4가지 요소 평가. 4. 각 요소별 20점 만점기준으로 요소별 점수를 합산하여 등급부여.					
평가 기준					
평가요소			채점기준(4요소 합산)		배점
합계 점수기준에 따른 점수부여			60점 이상		20점
			50점 이상~59점 이하		18점
			40점 이상~49점 이하		16점
			30점 이상~39점 이하		14점
			20점 이상~29점 이하		12점
			19점 이하		10
			2차 측정 미응시		8점
가산점			5점 이상 향상		+3점
			3점~4점 향상		+2점
			2점 이하 향상		+1점
			향상도 없음		0점

학년	2	영역	운동과 건강의 관계-운동과 자기 관리	신체활동 (종목)	배구
성취기준	[12운건01-03] 심신의 건강 유지 및 증진을 위한 방안으로 일상생활에서 지속적으로 운동에 참여하여 건강을 관리한다.				
평가 방법 및 절차					
1. 서브를 실시하여 5회 실시한다. 2. 공이 떨어진 위치의 점수의 합으로 평가한다. 3. 서브 실패는 1점으로 간주한다. 4. 양적 평가와 질적 평가를 함께 실시한다.					
평가 기준					
구분	평가요소		채점기준	배점	
경기 기능	· 서브의 정확성 여부		12점 이상	10점	
			10점~11점	9점	
			8점~9점	8점	
			6점~7점	7점	
			5점 이하	6점	
			미응시	5점	
	· 순차적 가속을 활용한 동작의 자연스러움 · 공을 맞추는 위치의 정확성 · 자연스러운 무게 중심을 활용한 서비스 실시 · 서비스 규칙의 준수 여부		4가지 해당	5점	
			3가지 해당	4점	
			2가지 해당	3점	
			1가지 해당	2점	
		해당없음	1점		
평가 방법 및 절차					
1. 3개조로 편성한다 2. 팀별로 총 4경기를 진행하며 경기당 3세트, 세트당 15점 경기를 실시한다. 3. 양팀 인원에게 맞춰 경기를 실시함. 4. 경기 참여도를 경기중에 함께 평가하며 경기 종료 후 MOM을 선정하여 가산점을 부여함.					
평가 기준					
구분	평가요소		채점기준	배점	
경기 결과	배구 경기의 경기결과를 바탕으로 평가하고 배구 경기를 하며 맡은 임무를 성실히 수행했는지, 경기 중 예의범절 및 안전절차를 잘 지켰는지 평가한다.		1등	10점	
			2등	8점	
			3등	6점	
			미참여	5점	
	경기에서 각 팀의 MOM(최우수선수) 가산점 부여		해당 학생 +1점		

평가 방법 및 절차					
1. 개인평가로 진행되며 언더핸드 토스의 벽치기를 통해 성공횟수로 평가한다.					
2. 평가 기회는 배구 수업 기간이 끝날 때까지 제공하여 평가를 실시한다.					
평가 기준					
구분	평가요소		남학생	여학생	배점
경기 기능	· 언더핸드 패스의 정확성 · 상황에 따른 민첩성 및 침착성		20개 이상	15개 이상	10점
			16개~19개	12개~14개	9점
			12개~15개	92개~11개	8점
			8개~11개	6개~8개	7점
			7개 이하	5개 이하	6점
			미응시		5점
평가 방법 및 절차					
1. 배구 수업 전체에 적용되는 태도 및 참여도, 적극성 등 정의적인 요소를 평가한다.					
2. 배구 수업 중 수시로 평가 실시					
평가 기준					
구분	평가 요소	평가관점	평가 기준	배점	
스포츠맨 십 및 태도	1. 경기 참여에 대한 적극성 2. 긍정적인 언어사용 3. 팀스포츠의 의미 인식 4. 페어플레이의 실천 모습 5. 상대방에 대한 배려 6. 경기 전반적인 상황에서 적합성 및 태도		경기 중 수시로 체크리스트 를 활용한 평가	5	
				4	
				3	
				2	
				1	

학년	2	영역	운동과 건강 관리-운동과 정서 조절		신체활동 (종목)	플라잉디스크 디스크 골프
성취기준	[12운건02-04] 운동의 정서적 효과에 대한 이해를 바탕으로 활력 있는 생활과 스트레스 관리에 도움이 되는 운동을 비교하고 자신의 정서 조절에 적합한 운동을 선택하여 적용한다.					
평가 방법 및 절차						
1. 개인별로 기록지를 가지고 경기평가로 실시함. 2. 정해진 4개의 코스를 완수하며 기회는 코스별로 최대 2회로 제한하며 높은 기록을 반영함. 3. 측정 기록들의 총합을 구하고 기록의 합이 낮은 사람부터 순위가 정해짐. 4. 경기제한 지역을 벗어났을 경우에는 별타로 기록에 +1을 함.						
평가 기준						
구분	평가요소		채점기준		배점	
경기 결과	플라잉디스크 디스크 골프 경기의 경기결과를 바탕으로 평가하고 경기 중 예의범절 및 안전절차를 잘 지켰는지 평가한다.		5위 이내		20점	
			6위~10위		18점	
			11위~15위		16점	
			16위~20위		14점	
			21위~25위		12점	
			26위 이하		11점	
			미참여		9점	
평가 방법 및 절차						
1. 플라잉디스크를 정해진 위치에서 던져 거리와 정확성을 평가한다. 2. 상황에 맞는 그립법을 활용하여 평가에 임함. 3. 양적평가와 질적평가를 함께 실시함.						
평가 기준						
구분	평가요소		채점기준		배점	
경기 기능	· 남학생은 15m, 여학생은 10m 거리에서 표적을 향해 플라잉디스크를 5회 던져 성공한 개수와 정확도를 평가함.		4개 이상		5점	
			3개		4점	
			2개		3점	
			1개 이하 및 미응시		2점	
	· 플라잉 디스크를 3회 던짐. · 가장 좋은 기록을 평가함.		남학생	여학생	배점	
			35m 이상	25m 이상	5점	
			29m~34m	19m~24m	4점	
			22m~28m	12m~18m	3점	
			21m 이하	11m 이하	2점	

질적 평가	· 디스크를 던진 때 손목을 활용하였는가? · 디스크를 던질 때 무게중심의 이동이 발생하는가? · 상황에 맞는 던지기 방법을 활용하는가? · 디스크를 던질 때 자연스러운 움직임인가?	평가내용 4가지 만족	5점	
		평가내용 3가지 만족	4점	
		평가내용 2가지 만족	3점	
		평가내용 1가지 이하 만족	2점	
평가 방법 및 절차				
1. 경기 중 발생할 수 있는 태도 및 페어플레이 정신을 평가한다. 2. 모든 경기 및 수업 중 발생 상황을 통해 누적 평가로 진행함. 3. 특정 행동이 발생했을 시에 추가점, 감점으로 평가함.				
평가 기준				
구분	평가요소	평가기준	배점	
스포츠맨십 및 태도 평가	· 페어플레이를 실천했는지? · 상대방을 배려했는지? · 안전에 주의하여 참여하는지? · 경기에 적극 참여하는지? · 경기 규칙을 정확하게 인지하고 있는지?	4가지 이상 해당	5점	
		3가지 이상 해당	4점	
		2가지 이상 해당	3점	
		1가지 이상 해당	2점	
		해당 없음	1점	

(2학년 2학기)

학년	2	영역	운동과 건강의 관계-생활 습관과 건강 관리	신체활동 (종목)	줄넘기
성취기준	[12운건01-01] 생활 습관과 건강 관리에 대한 이해를 바탕으로 건강한 생활 습관 형성에 필요한 건강 관리 방법을 탐색한다.				
평가 방법 및 절차					
1. 줄넘기 운동의 개인뛰기 동작 4개 동작의 기록 평가를 실시하여 점수를 부여한다. 2. 각 종목은 시작하여 줄이 멈춘 시점까지의 기록을 작성한다. 3. 평가자는 실시자에게 평가 결과를 알려주고 이의가 없을 경우 선생님에게 제출한다.					
평가 기준					
평가요소	평가기준		배점		
개인 기능	5가지 뛰기 방법(1회선 1도약, 2회선 1도약, X자 뛰기, 뒤로 뛰기)을 실시하여 성공한 개수에 따라 점수 부여		4가지 모두 성공	15	
			4가지 중 3가지 성공	13	
			4가지 중 2가지 성공	11	
			4가지 중 1가지 성공	9	
			미응시	8	
	개인별 줄넘기 과제		통과 기준		
	1회선 1도약(앞으로 1단 뛰기)		30개		
	2회선 1도약(앞으로 2단 뛰기)		10개		
	X자 뛰기(엇걸었다 풀어뛰기)		10개		
	뒤로 뛰기		15개		
되돌리기		10개			
개인 심화 기능	평가기준		배점		
	· 1분동안 앞으로 1단 뛰기를 실시하여 성공 횟수 · 걸려도 시간 종료까지 계속 실시		170개 이상	15	
			150개~169개	13	
			130개~149개	11	
			110개~129개	9	
			109개 이하	7	
			미응시	6	

학년	2	영역	운동과 건강 관리- 운동과 체력 증진	신체활동 (종목)	농구
성취기준	[12운건02-03] 건강한 삶을 위한 체력의 중요성에 대한 이해를 바탕으로 여러 체력 요소를 측정하여 평가하고 체력 관리를 위해 스스로 운동 계획을 수립하여 적용한다.				
평가 방법 및 절차					
1. 레이업슛을 40초동안 실시하여 성공 횟수를 평가함. 2. 왼손, 오른손을 활용하여 실시함.					
평가 기준					
구분	평가요소	채점기준		배점	
		남	여		
경기 기능	· 40초 동안 좌·우 레이업슛 성공 갯수를 평가함. · 3점 라인을 넘어서 왕복으로 실시함.	6개 이상	5개 이상	20점	
		5개	4개	18점	
		4개	3개	16점	
		3개	2개	14점	
		2개	1개	12점	
		미응시		10점	
질적 평가	· 손목의 스냅을 이용하는가? · 슛팅 시 스텝이 정확한가? · 입사각 반사각을 이해하는가? · 공을 잡는 방법이 바른가? · 슛의 강약조절을 정확하게 할 수 있는가?	평가내용 4가지 이상 만족		10점	
		평가내용 3가지 만족		9점	
		평가내용 2가지 만족		8점	
		평가내용 1가지 이하 만족		7점	
		미응시		5점	

학년	2	영역	운동과 건강의 관계-운동과 자기 관리	신체활동 (종목)	야구(티볼)
성취기준	[12운건01-03] 심신의 건강 유지 및 증진을 위한 방안으로 일상생활에서 지속적으로 운동에 참여하여 건강을 관리한다.				
평가 방법 및 절차					
1. 3개조로 팀을 구성한다. 2. 팀별로 4경기를 실시한다. 3. 1경기당 3이닝까지 진행하며 전원타격제로 진행한다. 동점일 시 연장전 1이닝을 진행함. 4. 경기 당 팀별로 최우수선수를 1명씩 선정하여 가산점을 부여함.					
평가 기준					
구분	평가요소		채점기준	배점	
경기 결과	야구(티볼) 경기의 경기결과를 바탕으로 평가하고 야구(티볼) 경기를 하며 맡은 임무를 성실히 수행했는지, 경기 중 예의범절 및 안전절차를 잘 지켰는지 평가한다.		1등	10점	
			2등	8점	
			3등	6점	
			미참여	5점	
		경기에서 각 팀의 MOM(최우수선수) 가산점 부여		해당 학생 +1점	
평가 방법 및 절차					
1. 포구와 송구를 연결 동작으로 평가 실시. 2. 5회 실시하여 정확도를 평가함. 3. 티볼 타격을 실시하여 거리를 측정함.					
평가 기준					
구분	평가요소		채점기준	배점	
경기 기능	· 남학생-플라이볼 잡기 및 송구 · 여학생-땅볼 잡기 및 송구 · 6개를 실시하여 성공 횟수		5개 이상	10점	
			4개	9점	
			3개	8점	
			2개	7점	
			1개	6점	
			0개 및 미응시	5점	
	· 티 위에 공을 3회 타격함. · 파울은 1회 타격으로 인정. · 3회 타격 후 높은 기록을 평가		36m 이상	10점	
			31m~35m	9점	
			26m~30m	8점	
			21m~25m	7점	

		20m 이하	6점	
		미응시	5점	
평가 방법 및 절차				
1. 야구(티볼) 경기에 대한 설명 및 규칙을 학습한다.				
2. 개인별로 규칙 및 방법에 대해 이해한다.				
3. 질문에 대한 문답을 통해 평가한다.				
평가 기준				
구분	평가요소		평가기준	배점
단답형 평가	야구(티볼) 학습 후 질문지를 통해 인지평가를 실시함.		5문항 정답	5점
			4문항 정답	4점
			3문항 정답	3점
			2문항 정답	2점
			1문항 정답	1점
			없음	0점
평가 방법 및 절차				
1. 야구(티볼) 수업 전체에 적용되는 태도 및 참여도, 적극성 등 정의적인 요소를 평가한다.				
2. 야구(티볼) 수업 중 수시로 평가 실시				
평가 기준				
구분	평가 요소	평가관점	평가 기준	배점
스포츠맨십 및 태도	1. 경기 참여에 대한 적극성 2. 긍정적인 언어사용 3. 팀스포츠의 의미 인식 4. 페어플레이의 실천 모습 5. 상대방에 대한 배려 6. 경기 전반적인 상황에서 적합성 및 태도		경기 중 수시로 체크리스트를 활용한 평가	5
				4
				3
				2
				1

《3학년 수행평가 기준》

*2022학년도 1학기에는 2021학년도 2학기 성취기준과 동일하게 변경예정

남학생

☆ 농구 - 드리블 및 레이업샷 (3학년 1학기)

평 가 목 표 : 농구의 주요 기능을 연결동작으로 실시할 수 있다.

평가 주안점 : ○ 정확한 동작으로 레이업 샷을 할 수 있다.

○ 드리블 시 볼의 속도에 맞추어 조절할 수 있다.

○ 레이업샷을 할 때 스텝이 정확하다.(2스텝)

○ 적절한 연결동작으로 레이업샷을 성공한다.

구 분	성취기준					
	A(50)	B(47)	C(44)	D(41)	E(38)	F(35)
기 준	위 주안점의 4가지 이상을 만족했을 때	위 주안점의 3가지 이상을 만족했을 때	위 주안점의 2가지 이상을 만족했을 때	위 주안점의 1가지 이상을 만족했을 때	위 주안점을 모두 만족하지 못했을 때	미응시
배 점	50	47	44	41	38	35

☆ 유연성 - 좌전굴 (3학년 1학기)

평 가 목 표 : 기초체력의 하나인 유연성의 하나인 앉아 윗몸앞으로 굽히기를 할 수 있다.

평가 주안점 : ○ 정확한 동작

○ 기록 평가

구 분	성취기준					
	A(50)	B(47)	C(44)	D(41)	E(38)	F(35)
기 준	21cm 이상	17cm ~ 20.9cm	13cm ~ 16.9cm	9cm ~ 12.9cm	8.9cm 이하	미응시
배 점	50	47	44	41	38	35

남학생

☆ PAPS (3학년 2학기)

[채점기준]

영역	학습 요소	평가관점	평가 기준	배점
건강체력 (50점)	PAPS (심폐지구력)	셔틀런 측정	• PAPS 기준으로 1등급	50
			• PAPS 기준으로 2등급	45
			• PAPS 기준으로 3등급	40
			• PAPS 기준으로 4등급	35
			• PAPS 기준으로 5등급	30
			• 평가에 참여하지 않음	25

구분	성취기준					
	1등급	2등급	3등급	4등급	5등급	미응시
기준	PAPS 등급					
배점	50	45	40	35	30	25

☆ 배드민턴 - 하이클리어 (3학년 2학기)

평가 목표 : 배드민턴의 하이클리어 기술을 할 수 있다

평가 주안점 : ○ 준비자세시에 라켓이 쳐지지 않는가?

○ 임팩트시에 라켓의 정확한 위치에 셔틀콕을 맞추는가?

○ 콕이 높고 멀리가는가?

○ 전체동작이 자연스러운가?

구분	성취기준					
	A(50)	B(45)	C(40)	D(35)	E(30)	F(25)
기준	위 주안점의 4가지 이상을 만족했을 때	위 주안점의 3가지 이상을 만족했을 때	위 주안점의 2가지 이상을 만족했을 때	위 주안점의 1가지 이상을 만족했을 때	위 주안점을 모두 만족하지 못했을 때	미응시
배점	50	45	40	35	30	25

여학생

☆ 배드민턴 - 서비스 (3학년 1학기)

평가 목표 : 배드민턴 서비스를 정확히 할 수 있다.

평가주안점 : ○ 정확한 동작

○ 정확한 위치로 보내기

○ 총 6번의 실시 횟수 점수를 합산하여 평가

2점			2점
5점	4점	5점	
4점	3점	4점	
5점	4점	5점	
2점			

구 분	성취기준					
	A(50)	B(47)	C(44)	D(41)	E(38)	F(35)
기 준	30점 ~27점	26점 ~ 23점	22점 ~ 19점	18점 ~ 15점	14점 이하	미응시
배 점	50	47	44	41	38	35

☆ 유연성 - 좌전굴 (3학년 1학기)

평 가 목 표 : 기초체력의 하나인 유연성의 하나인 앉아 윗몸앞으로 굽히기를 할 수 있다.

평가 주안점 : ○ 정확한 동작

○ 기록 평가

구 분	성취기준					
	A(50)	B(47)	C(44)	D(41)	E(38)	F(35)
기 준	25cm 이상	20cm ~ 24.9cm	15cm ~ 19.9cm	10cm ~ 14.9cm	9.9cm 이하	미응시
배 점	50	47	44	41	38	35

☆ PAPS (3학년 2학기)

[채점기준]

영역	학습 요소	평가관점	평가 기준	배점
건강체력 (50점)	PAPS (심폐지구력)	셔틀런 측정	• PAPS 기준으로 1등급	50
			• PAPS 기준으로 2등급	45
			• PAPS 기준으로 3등급	40
			• PAPS 기준으로 4등급	35
			• PAPS 기준으로 5등급	30
			• 평가에 참여하지 않음	25

구분	성취기준					
	A(50)	B(45)	C(40)	D(35)	E(30)	F(25)
기준	PAPS 등급					
배점	50	45	40	35	30	25

☆ 배드민턴 - 하이클리어 (3학년 2학기)

평가목표 : 배드민턴의 하이클리어 기술을 할 수 있다

평가주안점 : ○ 준비자세시에 라켓이 쳐지지 않는가?

○ 임팩트시에 라켓의 정확한 위치에 셔틀콕을 맞추는가?

○ 코이 높고 멀리가는가?

○ 전체동작이 자연스러운가?

구분	성취기준					
	A(50)	B(45)	C(40)	D(35)	E(30)	F(25)
기준	위 주안점의 4가지 이상을 만족했을 때	위 주안점의 3가지 이상을 만족했을 때	위 주안점의 2가지 이상을 만족했을 때	위 주안점의 1가지 이상을 만족했을 때	위 주안점을 모두 만족하지 못했을 때	미응시
배점	50	45	40	35	30	25

체육 성취기준·성취수준

1. 체육

가. 교육과정 성취기준·평가준거 성취기준·평가기준

(1) 건강

교육과정 성취기준	평가기준	
[12체육01-01] 건강한 삶을 영위하는 데 필요한 생애 주기별 건강관리(질병 예방, 영양 균형, 운동) 방법을 적용하여 건강관리 계획을 수립하고 실천한다.	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.
[12체육01-02] 체력 수준을 측정하고 분석하여 적합한 체력관리 방법에 따라 자신에게 알맞은 운동을 실천함으로써 체력을 유지하고 증진시킨다.	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.
[12체육01-03] 현대 사회에서 여가 활동의 의미와 특성에 대한 이해를 바탕으로 신체활동 중심의 여가 생활 계획을 수립하고 실천한다.	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.
[12체육01-04] 일상생활에서 규칙적인 운동을 통해 스스로 자신을 관리함으로써 건강을 유지·증진시킨다.	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	
[12체육03-01] 경쟁스포츠에 참여하는 과정에서 여러 유형의 경쟁스포츠에 대한 비교·분석을 통해 경쟁스포츠의 가치를 탐색한다.	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.
[12체육03-02] 경쟁스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용한다.	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.
[12체육03-03] 경쟁스포츠의 여러 가지 경기 전략을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용한다.	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.
[12체육03-04] 경쟁스포츠에 참여하면서 스포츠맨십과 페어플레이, 존중 및 배려를 실천하고 반성한다.	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 활동에 반성하는데 소극적이다.

(4) 표현

교육과정 성취기준	평가기준	
[12체육04-01] 신체 표현 양식과 창작 원리에 따라 느낌이나 생각, 감성 소통을 표현에 적용하여 신체문화를 이해하고 탐색한다.	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.
[12체육04-02] 창작 표현, 전통 표현, 현대 표현 등 여러 유형의 신체 문화를 바탕으로 신체 움직임과 표현 양식을 적용하여 움직임을 표현하거나 작품을 발표한다.	상	창작, 전통, 현대 표현 등 여러 표현 유형의 신체 문화를 바탕으로 표현 의도에 알맞은 신체 움직임과 표현양식을 적용하여 구성한 움직임을 표현하거나 발표할 수 있다.
	중	창작, 전통, 현대 표현 등 여러 표현 유형의 신체 문화를 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.
[12체육04-03] 창작의 절차와 방법을 적용한 창작 표현의 작품 구성과 발표를 통해 자신의 생각과 느낌을 표현하면서 다른 사람의 발표를 분석하여 감상한다.	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.
[12체육04-04] 신체 표현의 작품 구성이나 발표에서 작품 주제, 심미 표현 등을 비교·분석하여 작품을 구성하거나 감상할 수 있는 예술적 안목을 적용한다.	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, 심폐소생술과 자동심장충격기의 사용 절차에 따라 신속하고 정확하게 적용할 수 있다.		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.

2. 운동과 건강

가. 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	
[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 개념을 근거로 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.

교육과정 성취기준	평가기준	
<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	
<p>[12운건03-01]</p> <p>운동 과정에서 발생할 수 있는 다양한 운동 손상의 유형과 특성을 탐색한다.</p>	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.
<p>[12운건03-02]</p> <p>운동 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상을 예방하고, 운동 손상이 발생했을 때 적절한 대처 요령 및 처치 방법을 적용한다.</p>	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.
<p>[12운건03-03]</p> <p>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.</p>	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.

3. 운동과 건강생활

가. 성취기준 · 성취수준

1). 운동과 건강 체력과의 관계

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

2). 체력허약의 문제점

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

3). 체력증진과 실천의지

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
① 체력 요소별 측정하는 방법을 이해하고 자신의 체력을 측정하여 스스로 평가한다.	체고01331. 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, 측정한 자신의 체력을 기본적인 수준에서 평가할 수 있다.
		하	학생 건강 체력 평가 시스템(PAPS)을 활용하여 체력 요소별 측정하는 방법을 부분적으로 이해하거나 측정한 자신의 체력을 평가하는 데 어려움을 보인다.
② 자신의 건강 체력을 분석하여 부족한 체력 요소를 파악하고 증진 방법을 탐색한다.	체고01332. 자신의 부족한 체력 요소를 향상시키기 위해 다양한 운동에 참여하여 효과를 체험하고, 꾸준히 운동할 수 있는 실천 의지력을 갖는다.	상	자신의 부족한 체력 요소를 향상시키기 위해 다양한 운동에 적극적으로 참여하여 효과를 체험하고, 실천 의지력을 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.

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
④ 규칙적인 운동 습관을 익히며 건강 체력 관리를 지속적으로 실천한다.	체고01333. 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.

4). 정신건강과 운동의 효과

교육과정 내용	성취기준	성취수준	
① 일상생활에서의 정서적 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.	체고01411. 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.
	체고01412. 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.

5). 스트레스 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>	체고01421. 스트레스의 원인과 증상을 이해하고, 자신의 스트레스 수준을 측정하여 파악할 수 있다.	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.
	체고01422. 운동과 스트레스 해소와의 관계를 이해하고, 스트레스 해소를 위해 자신에게 적절한 운동을 선택하여 실천할 수 있다.	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.

스포츠 리그전 감상문

()종목 리그전 감상문	
____학년 ____반 ____번 이름 _____ 작성 일시: _____	
문항	1. 자신이 속한 팀의 리그전 결과를 쓰시오. 2. 리그전을 진행하면서 수행한 자신의 역할을 쓰시오. 3. 리그전을 진행하면서 자신의 역할을 통해 팀에 공헌한 점을 쓰시오. 4. 리그전을 통해 느낀점을 자신의 역할과 관련하여 서술하시오.
1. 리그전 결과	1) 팀명: _____, 팀원: _____ 2) ____승, ____무, ____패
2. 자신의 역할	1) 선수 역할 2) 비선수 역할
3) 팀을 위한 공헌점	1) 자신의 역할을 통해 팀에 공헌한 점(선수역할, 비 선수역할 포함)
4) 리그전을 통해 느낀점	1) 자신의 역할과 관련지어 느낀점을 서술

<붙임2>

체육과 스포츠리그전 감상문 수행평가 계획

1. 스포츠리그전 종목: 남(축구, 농구 등), 여(피구, 발야구 등)
2. 제출 마감 : 2021년 1, 2학기 - 리그전 일정에 따라 공지
3. 평가계획

평가영역	영역별 만점	등급	배점	평가시기	평가내용	평가공고
스포츠 리그전 감상문	20	A	20	수시로	경기 감상태도	제출일 2주 전에 제시
		B	17		경기 규칙 준수 및 이해	
		C	14		선수 및 비선수 역할에 대한 이해	
		D	11			
		E	8		표현의 적절성	

4. 평가 기준

영역	등급	평가척도	배점
스포츠 리그전 감상문	평가 기준	1. 경기 감상태도가 올바른가? 2. 경기 규칙을 준수하고 종목을 잘 이해하고 있는가? 3. 선수 및 비 선수 역할에 대해 이해하고 있는가? 4. 자신의 생각이나 느낌을 반영하여 감상문을 충실히 작성하였는가?	
	A	위의 1~4 평가 요소를 모두 만족한 경우	20
	B	위의 1~4 평가 요소 중 3개를 만족한 경우	17
	C	위의 1~4 평가 요소 중 2개를 만족한 경우	14
	D	위의 1~4 평가 요소 중 1개를 만족한 경우	11
	E	위의 1~4 평가 요소를 모두 만족하지 못한 경우	8

<붙임3>

1. 지체부자유자 학생을 위한 체육과 심동적 영역(운동기능)평가

☆ 토스볼(셔틀콕 대체 가능)

6	8	6
8	10	8
6	8	6

<토스볼 점수 배점>

토스볼 - 심동적영역(운동기능)평가는 지체부자유 학생이 3m거리에서 셔틀콕을 던져 콕이 위치한 배점판의 점수를 합산하여 평가한다.(6회 실시하여 점수를 합산하여 평가)
배점판에 들어가지 못했을 경우에는 6점으로 처리한다.

2. 지체부자유자 학생의 스포츠리그전 감상문 평가계획

평가영역	영역별 만점	등급	배점	평가시기	평가내용	평가공고
스포츠 리그전 감상문	20	A	20	수시로	경기 감상태도	제출일 2주 전에 제시
		B	17		경기 규칙 준수 및 이해	
		C	14		선수 및 비선수 역할에 대한 이해	
		D	11			
		E	8		표현의 적절성	

3. 지체부자유자 학생의 스포츠리그전 감상문 평가기준

영역	등급	평가척도	배점
스포츠 리그전 감상문	평가 기준	1. 경기 감상태도가 올바른가? 2. 경기 규칙을 준수하고 종목을 잘 이해하고 있는가? 3. 선수 및 비 선수 역할에 대해 이해하고 있는가? 4. 자신의 생각이나 느낌을 반영하여 감상문을 충실히 작성하였는가?	
	A	위의 1~4 평가 요소를 모두 만족한 경우	20
	B	위의 1~4 평가 요소 중 3개를 만족한 경우	17
	C	위의 1~4 평가 요소 중 2개를 만족한 경우	14
	D	위의 1~4 평가 요소 중 1개를 만족한 경우	11
	E	위의 1~4 평가 요소를 모두 만족하지 못한 경우	8