

체육과 평가 기준안

한국치즈과학고등학교

1. 평가 목표

- 가. 고등학교 체육은 중학교에서 학습한 내용을 바탕으로 운동, 스포츠 등에 대한 보다 심화된 신체 활동 지식을 습득하고, 체육에 대한 긍정적 안목과 평생 체육으로의 실천 능력을 함양한다.
- 나. 개인의 잠재력을 최대한 실현할 수 있도록 학생의 올바른 인성과 창의성, 사고력, 문제해결력, 고등사고 기능의 신장을 위해 성취 기준에 따라 평가함으로써, 모든 학습자가 교육을 통하여 달성하고자 하는 성취수준에 도달할 수 있다는 자신감을 갖도록 한다.
- 다. 고등학교 체육 과목에서는 체육 활동에 참여하는 데 기본이 되는 신체 움직임 능력을 바탕으로 보다 심화된 건강관리 능력, 신체 수련 능력, 경기 수행 능력, 신체 표현 능력을 기른다. 나아가 자신의 미래 생활을 적극적으로 준비하고, 지역 사회 및 국가 발전에 공헌하는 건강한 시민의 소양을 기른다.
- 라. 평가 내용은 각 영역의 학습 내용에서 균형 있게 선정하되, 학습자 개인에게 의미 있는 활동이 될 수 있도록 학습자의 수준을 고려하여 선정한다.
- 마. 평가의 목표와 내용에 적합한 다양한 평가 방법과 도구를 활용한다.
- 바. 교사의 학생 평가 외에 학생의 자기 평가, 학생 상호 간의 평가를 적극 활용한다.
- 사. 평가 결과는 학습자의 성취 수준, 능력과 발달 정도를 판단하고, 교수-학습 자료, 평가 도구를 개선하는 데 활용한다.
- 아. 평가 결과를 통해 학습자의 성취 수준 이외의 요인을 분석하여 제공함으로써 학습자의 능력을 향상시키는 데 활용한다.
- 자. 모든 평가는 결과뿐만 아니라 평가 자체가 교수-학습 과정과 교수-학습 방법의 개선을 위한 자료로 활용한다는 관점을 취한다.

2. 평가 방침

- 가. 교육과정을 토대로 학생들이 달성해야 할 학습 목표를 상세화, 구체화하며, 학습자의 특성과 성취 수준을 고려하도록 하여, 평가목표 내용과 연계되게 한다.
- 나. 평가 방법은 평가 목적과 평가 내용에 적합한 것을 교과협의회를 통하여 선정하며, 타당도, 신뢰도, 객관도가 높은 평가 방법과 도구를 개발하여 활용한다.
- 다. 평가는 성취 수준·내용·과정에 부합되도록 하며, 어느 특정 영역에 치우치지 않도록 한다.
- 라. 지속적인 관찰을 통하여 학습 태도, 과정 및 결과를 균형 있게 평가한다.
- 마. 관찰법, 감상문, 발표 및 토론법, 탐구 보고서법, 자기평가 및 동료평가, 실기평가, 포트폴리오, 프로세스폴리오 등 다양한 평가 방법을 활용한다.
- 바. 개별 평가와 모둠 평가의 적절한 활용과 모둠평가 시 개인의 역할과 비중에 따른 평가 기준과 방법을 적용한다.
- 사. 실기평가의 내용, 과제, 매체 등은 학생과 학교의 상황을 고려하여 다양하게 제시하고 되도록 선택의 기회를 부여할 수 있도록 한다.
- 아. 인지적, 정의적, 심동적 요소를 균형 있게 평가하되 참학력 신장에 중점을 둔다.
- 자. 수행평가는 100%로 실시, 적용, 반영한다.
- 차. 평가 점수는 배점에 명시한 대로 평가한다.

- 카. 수행평가 결과는 평가 결과가 확정되기 전에 학생들에게 공개하여 확인하도록 한다.
- 타. 본 척도 안에 포함되지 않은 사항은 교과협의회 및 본교 학업성적관리위원회의 심의 결과에 따른다.
- 파. 평가 결과는 학교생활기록부에 교과 학습 발달 세부능력 및 특기사항에 기록하고 진로지도에도 활용 할 수 있도록 한다.
- 하. 평가 도구

구분	평가 방법
관찰법	평가 대상자를 지속적으로 관찰하여 개인별 수준의 발달 정도를 서술하는 평가 방식
토론법	학습자들이 자기 의견을 발표하고 다른 사람의 의견에 반응하며 학습자간의 학습 내용을 확인하는 방식
질의응답	학습 목표에 대하여 교사와 학생이 직접 질문하고 답변하는 과정을 거치는 방식
자기평가	학습자 스스로가 학습 목표와 관련하여 자신의 배움 정도와 발전 정도를 평가하는 방식
실기평가	체육 수업 과정에서 배운 동작, 실기에 대한 평가 방식
동료평가	협력 작품이나 감상 작업 후 학습자 간의 상호 평가 방식
포트폴리오	자신이 한 학기 동안 혹은 1년간 학습한 내용을 체계적으로 정리한 후 이를 스스로의 학습활동에 따라 정리해 놓은 자료를 바탕으로 평가하는 방법
기 타	이 외에도 다양한 평가 방식 활용

3. 평가 시기

평가 종목은 체육수업 시간에 평가하며, 수행능력을 높이기 위해 정규 교사 이전에 적절한 일정을 선택하여 실시한다.

4. 평가 방법

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

5. 결시자 처리기준

가 수행평가 결시자 처리기준

- 1) 공결 또는 병결로 인한 결시자는 다음 적정한 시간에 평가하도록 하고, 학기말 성적처리 까지 기간까지 수행평가에 응하지 못하는 병결 학생은 직전학기 유사한 영역별 수행평가로 획득한 응시성적 80%에 해당하는 급간에 근접한 점수를 부여하고 공결인 학생은 100%를 부여한다. 단 직전학기 수행평가 성적이 없을경우 해당 학년 영역별 평균 점수를 구한 후 근접한 급간의 점수를 부여한다.

- 2) 장기 또는 무단 결석자 및 수행평가 거부로 실기 평가에 응하지 않을 때는 해당 학년 계열의 영역별 평가 기준에 의거하여 점수를 부여한다.
- 3) 지체 부자유자 실기평가 기준
본인의 상태 및 의사에 따라 응시 가능한 평가는 실시하고, 그 외 나머지 평가는 종목별 해당 학년 계열의 평균점수로 한다.

6. 평가 계획(점수 기준안)

가. 수행 평가 배점 기준

- 1) 30점 만점인 경우 (A:30, B:26, C:22, D:18 기본점수: 12점)
- 2) 20점 만점인 경우 (A:20, B:17, C:14, D:11 기본점수: 8점)
- 3) 10점 만점인 경우 (A:10, B:9, C:8, D:7 기본점수: 4점)

※ 수행평가 미응시자가 받는 점수를 기본점수로 한다.

7. 성취도 평어

- 가. 우수(A) : 80%이상 - 100%
- 나. 보통(B) : 60% 이상 - 80% 미만
- 다. 미흡(C) : 60% 미만

8. 학년별 수행평가 성취기준

가. 1학년 수행평가 성취기준

학기	영역 및 단위	만점	성취기준
1 학기	도전 (50m달리기)	30점	[12체육02-02] 도전스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 경기 상황에 맞게 적용한다.
	경쟁 (축구)	30점	[12체육03-02] 경쟁스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용한다. [12체육03-04] 경쟁스포츠에 참여하면서 스포츠맨십과 페어플레이, 존중 및 배려를 실천하고 반성한다.
	표현 맨손체조	30점	[12체육04-01] 신체 표현 양식과 창작 원리에 따라 느낌이나 생각, 감성 소통을 움직임 표현에 적용하여 신체 문화를 이해하고 탐색한다.
	건강 (왕복달리기)	10점	[12체육01-02] 체력 수준을 측정하고 분석하여 적합한 체력관리 방법에 따라 자신에게 알맞은 운동을 실천함으로써 체력을 유지하고 증진시킨다.
2 학기	경쟁 (농구)	30점	[12체육03-03] 경쟁스포츠의 여러 가지 경기 전략을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용한다. [12체육03-04] 경쟁스포츠에 참여하면서 스포츠맨십과 페어플레이, 존중 및 배려를 실천하고 반성한다.
	경쟁 (배드민턴)	30점	[12체육03-03] 경쟁스포츠의 여러 가지 경기 전략을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용한다. [12체육03-04] 경쟁스포츠에 참여하면서 스포츠맨십과 페어플레이, 존중 및 배려를 실천하고 반성한다.
	표현 에어로빅	30점	[12체육04-04] 신체 표현의 작품 구성이나 발표에서 작품 주제, 심미 표현 등을 비교·분석하여 작품을 구성하거나 감상할 수 있는 예술적 안목을 적용한다.
	건강 (줄넘기)	10점	[12체육01-04] 일상생활에서 규칙적인 운동을 통해 스스로 자신을 관리함으로써 건강을 유지·증진시킨다.

나. 2학년 수행평가 성취기준

학기	영역 및 단위	만점	성취기준
1 학기	경쟁 (배구)	30점	[12체육03-02] 경쟁스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용한다. [12체육03-04] 경쟁스포츠에 참여하면서 스포츠맨십과 페어플레이, 존중 및 배려를 실천하고 반성한다.
	도전 (스포츠스태킹)	30점	[12체육02-02] 도전스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 경기 상황에 맞게 적용한다.
	표현 맨손체조	30점	[12체육04-01] 신체 표현 양식과 창작 원리에 따라 느낌이나 생각, 감성 소통을 움직임 표현에 적용하여 신체 문화를 이해하고 탐색한다.
	건강 (왕복달리기)	10점	[12체육01-02] 체력 수준을 측정하고 분석하여 적합한 체력관리 방법에 따라 자신에게 알맞은 운동을 실천함으로써 체력을 유지하고 증진시킨다.
2 학기	운동과 건강관계 (플라잉디스크)	30점	[12운건01-03] 심신의 건강 유지 및 증진을 위한 방안으로 일상생활에서 지속적으로 운동에 참여하여 건강을 관리한다.
	운동과 건강관리 (에어로빅)	30점	[12운건01-03] 심신의 건강 유지 및 증진을 위한 방안으로 일상생활에서 지속적으로 운동에 참여하여 건강을 관리한다.
	운동과 건강관리 (멀리뛰기)	20점	[12운건01-03] 심신의 건강 유지 및 증진을 위한 방안으로 일상생활에서 지속적으로 운동에 참여하여 건강을 관리한다.
	운동과 건강관계 (줄넘기)	20점	[12운건01-03] 심신의 건강 유지 및 증진을 위한 방안으로 일상생활에서 지속적으로 운동에 참여하여 건강을 관리한다.

다. 3학년 수행평가 성취기준

학기	영역 및 단위	만점	성취기준
1 학기	운동과 건강관리 (한궁)	20점	[12운건02-04] 운동의 정서적 효과에 대한 이해를 바탕으로 활력 있는 생활과 스트레스 관리에 도움이 되는 운동을 비교하고 자신의 정서 조절에 적합한 운동을 선택하여 적용한다.
	운동과 건강관리 (프리테니스)	20점	[12운건02-02] 운동부족으로 인한 생활습관병과 대사량의 개념에 근거하여 비만의 예방 및 관리에 필요한 운동 계획을 수립하고 지속적인 운동을 비만 관리에 적용한다.
	운동과 건강관리 (컬링)	20점	[12운건02-04] 운동의 정서적 효과에 대한 이해를 바탕으로 활력 있는 생활과 스트레스 관리에 도움이 되는 운동을 비교하고 자신의 정서 조절에 적합한 운동을 선택하여 적용한다.
	운동과 건강관리 (줄넘기)	20점	[12운건01-03] 심신의 건강 유지 및 증진을 위한 방안으로 일상생활에서 지속적으로 운동에 참여하여 건강을 관리한다.
	운동과 건강관계 (왕복달리기)	20점	[12운건01-03] 심신의 건강 유지 및 증진을 위한 방안으로 일상생활에서 지속적으로 운동에 참여하여 건강을 관리한다.

9. 전학년 실기평가 기준안

가. 1학년

종목	평가 내용	성취 기준	평 가 기 준					비고
			A		B	C	D	
50m 달리기 (30)	기록	[12체육 02-02]	남	7.5 이하	7.5 초과 -8.5 이하	8.5 초과 -9.5 이하	9.5 이상	1 학 기 / 체 육
			여	9.0 이하	9.0 초과 -10.0 이하	10.0 초과 -11.0 이하	11.0 이상	
축구 (30)	10m 왕복 장애물 통과 드리블	[12체육 03-02] [12체육 03-04]	남	12초 이내	15초 이내	18초 이내	18초 초과	
			여	18초 이내	21초 이내	24초 이내	24초 초과	
표현 체조(3 0)	표현력 리듬감	[12 체육 04-01]	조화로운 표현		연결 동작 우수	순서 정확	리듬감 부족	2 학 기 / 체 육
건강 체력 (10)	20m 왕복 오래달리 기	[12체육 01-02]	남	56회 이상	42~55회	26~41회	25회 이하	
			여	37회 이상	25~36회	17~24회	16회 이하	
농구 (30)	자유투	[12체육 03-03] [12체육 03-04]	▶ 8개 중 3개 성공		▶ 8개 중 2개 성공	▶ 8개 중 1개 성공	▶ 8개 중 0개	
표현(에어로 빅 30)	표현력 리듬감	[12 체육 04-01]	조화로운 표현		연결 동작 우수	순서 정확	리듬감 부족	2 학 기 / 체 육
배드 민턴 (30)	슛 서비스	[12체육 03-03] [12체육 03-04]	▶ 5회 이상		▶ 3~4회 이상	▶ 1~2회 이상	▶ 0회	
건강 체력 (10)	줄넘기 (3분)	[12체육 01-04]	남	400개 이상	350개 이상	300개 이상	300개 미만	
			여	350개 이상	300개 이상	250개 이상	250개 미만	

나. 2학년

종목	평가 내용	성취 기준	평 가 기 준				비고		
			A		B	C		D	
배구 (30)	배구 (오버핸드투스, 언더핸드투스)	[12체육 03-02] [12체육 03-04]	남	20회 이상	14-19회	8-13회	7회 이하	1 학 기 / 체 육	
			여	14회 이상	10-13회	6-9회	5회 이하		
			<평가관점> ※두 종목의 합						
			·오버핸드 토스 - 남학생 기준 연속 10회 - 여학생 기준 연속 7회 - 높이 : 머리위 1m이상 ·언더핸드 토스 - 남학생 기준 연속 10회 - 여학생 기준 연속 7회 - 높이 : 머리위 1m이상						
스포츠 스태킹 (30)	싸이클 경기	[12체육 02-02]	<평가관점> - 순서 틀릴 경우 1회당 2초씩 기록에 가산						
			▶18.99 이내	▶21.99이내	▶24.99 이내	▶25.00 초과			
표현 체조(30)	표현력 리듬감	[12체육 04-01]	조화로운 표현		연결 동작 우수	순서 정확	리듬감 부족		
건강 체력 (10)	20m 왕복 오래달리기	[12체육 01-02]	남	58이상	44-57	28-43	27이하		
			여	41이상	27-40	18-26	17이하		
플라 인디 스크 (30)	디스크 캐처에 출인원 하기 남:5m 여:4m	[12운전 01-03]	▶ 10개중 5개 성공		▶ 10개중 3~4개 성공	▶ 10개중 1~2개 성공	▶ 10개중 0개 미만 성공		2 학 기 / 운 동 과 건 강
표현 에어 로빅(30)	표현력 리듬감	[12체육 04-01]	조화로운 표현		연결 동작 우수	순서 정확	리듬감 부족		
도움 달기 멀리 뛰기 (20)	거리	[12체육 02-02]	남	3.8m 이상	3.3m 이상	2.8m 이상	2.8m 미만		
			여	2.8m 이상	2.3m 이상	1.8m 이상	1.8m 미만		
건강 체력 (20)	줄넘기 (3분)	[12운전 01-03]	남	400개 이상	350개 이상	300개 이상	300개 미만		
			여	350개 이상	300개 이상	250개 이상	250개 미만		

다. 3학년

종목	평가 내용	성취 기준	평 가 기 준				비고	
			A	B	C	D		
한궁 (20)	경기	[12운권 02-04]	▶ 55점 이상	▶ 45~54점	▶ 35~44점	▶ 35점 미만	1 학 기 / 운 동 과 건 강	
			<평가관점> - 2.5m 거리에서 투척 - 오른손 5회, 왼손 5회 투척 - 총 3게임 진행(3게임중 가장 높은 게임 점수로 평가)					
프리 테니스 (20)	แร리	[12운권 02-02]	▶ 10개중 5개 성공	▶ 10개중 3~4개 성공	▶ 10개중 1~2개 성공	▶ 10개중 0개 성공		
			<평가관점> - 정해진 구역에 슛 서비스를 정확하게 보낼 수 있다.(10회)					
컬링 (20)	경기	[12운권 02-04]	▶ 15점 이상	▶ 11~14점	▶ 7~10점	▶ 6점 이하		
			<평가관점> · 4개의 스톤을 표적지에 굴린다. · 표적지의 원에 스톤이 정지하는 지점에 따라 점수부여한다. - 정중앙에 위치한 원 : 5점 - 중앙에서 두번째 원 : 4점 - 중앙에서 세번째 원 : 3점 - 중앙에서 네번째 원 : 2점 - 원 밖 : 0점 · 4개 스톤의 합을 구하여 최종 점수를 부여한다.					
건강 (20)	줄넘기 (3분)	[12운권 01-03]	남	400개 이상	350개 이상	300개 이상		300개 미만
			여	350개 이상	300개 이상	250개 이상		250개 미만
건강 (20)	20m 왕복 오래달리 기	[12운권 01-03]	남	60이상	46-59	30-45		29이하
			여	41이상	27-40	18-26		17이하

10. 수행평가 성적처리 방법 및 환류 계획

- 절대평가를 원칙으로 한다.
- 학기당 실시되는 수행평가의 점수를 합산한 후 학기말 점수에 반영한다.
- 평가의 기준과 요소를 학생들에게 미리 알려주어 목표와 유의점을 정확히 이해하게 한다.
- 수행평가 성적처리는 교과협의회를 통해 정해진 일정에 따라 영역별 평가를 실시하며, 평가의 전 과정은 학생 개인별로 누가기록 관리하여 학교생활기록부 기재에 활용한다.
- 평가는 사전에 시기와 방법 등을 모든 학생들에게 공지하여 준비할 수 있도록 한다.
- 모든 평가는 공정성·정확성·합리성·신뢰성을 확보할 수 있도록 만전을 기한다.
- 수행평가의 불참자는 별도의 기회를 부여하여 추가로 평가하는 것을 원칙으로 하되, 추가 평가가 어렵거나 장기결석 등의 사유로 인하여 특정 항목의 수행평가를 할 수 없는 경우는 학교 학업성적관리규정의 “수행평가 인정점 부여 기준”에 따른다.
- 수행평가 종료 후 과정에 대한 기록물(수행일자 포함) 및 평가기록표 등을 해당학생 졸업 후 1년간 해당학교에 보관·유지한다.
- 수행평가 결과에 대한 이의신청이 있어 평가 결과가 변경될 경우 변경 전·변경 후 자료를 함께 보관한다.
- 수행평가 결과물은 평가 후 이의 신청이 종료된 후 본인에게 돌려주어 학습 자료로 활용하

는 것을 권장한다. 또한 그 결과를 분석하여 학생의 학습 능력 향상과 교사의 지도 능력 신장 및 생활기록부 작성 자료로 활용한다.

11. 수행평가 결과 이의신청 기간 운영 계획

- 평가 결과는 평가 종료(채점 또는 산출) 후 개인정보보호법에 유의하여 학생 개인에게 직접 공개하는 것을 원칙으로 한다.
- 수행평가 이의신청기간은 성적을 확인한 날로부터 3일 이내로 하고 이의가 있을 때에는 재심하여 재평가한다.
- 기타 사항은 학교 학업성적관리규정에 따른다.

12. 수행평가 과정 및 결과 기록 방법

- 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.
 - 수행평가 운영은 가급적 2차 고사 완료 전(성적 마감 시기 전)까지 종료한다.
- 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.
- 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.

13. 평가계획 사전 안내 방법

- 확정된 수행 평가 계획은 세부 영역, 평가 주제, 평가 방법, 평가 기준에 대해 자세히 기술하여 학년 초(3월)에 학생들에게 안내한다.
- 학급게시판, 학교 홈페이지, 가정통신문 등을 이용하여 학생 및 학부모에게 안내한다.

14. 학습 더딤 학생 지도 계획

- 수행평가 결과 등을 분석하여 학습 더딤 학생에 대한 추수지도를 진행한다.
- 학습 더딤 학생 지도 계획

학습 더딤 학생 대상	<ul style="list-style-type: none"> • 학기 단위 성취도가 C에 해당되는 경우 선별
추수 지도 방식	<ul style="list-style-type: none"> • 학습 더딤 대상자가 수강자의 15% 이하인 경우: 학습 더딤 영역의 성취도를 향상시킬 수 있는 별도의 학습지를 제작하여 교과 시간 및 방과 후 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

15. 성취기준·평가준거 성취기준·평가기준·성취수준

가. 체육 교육과정 성취기준·평가준거 성취기준·평가기준 및 성취수준 (1학년/2학년1학기)

(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.

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, 일상생활에서 운동 계획을 수립하여 건강관리를 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.

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

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 활동을 반성하는데 소극적이다.

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 탐색하여 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

교육과정 성취기준	평가기준	
[12체육04-01] 신체 표현 양식과 창작 원리에 따라 느낌이나 생각, 감성 소통을 표현에 적용하고, 다양한 신체문화의 사례를 들어 설명할 수 있다.	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 신체문화를 바탕으로 신체 움직임과 표현 양식을 적용하여 움직임을 표현하거나 작품을 발표한다.	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.
[12체육04-03] 창작의 절차와 방법을 적용한 창작 표현의 작품 구성과 발표를 통해 자신의 생각과 느낌을 표현하면서 다른 사람의 발표를 분석하여 차이점을 비교하여 설명하여 감상할 수 있다.	상	창작의 절차와 방법을 적용하여 창작 표현을 구성하고 작품 발표를 통해 자신의 생각과 느낌을 표현하면서 다른 사람의 발표를 분석하여 차이점을 비교하여 설명하여 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.

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 분석하여 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

교육과정 성취기준	평가기준	
[12체육05-01] 신체활동 과정에서 발생할 수 있는 다양한 안전사고의 유형을 탐색하여 안전사고를 예방하며, 안전사고 상황을 정확히 판단하고 신속하게 대처할 수 있다.	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 심장지에 대한 심폐소생술의 중요성과 원리를 이해하고, 심폐소생술과 자동심장충격기의 사용 절차에 따라 신속하고 정확하게 적용할 수 있다.	상	돌연 심장지에 대한 심폐소생술의 중요성과 원리를 이해하고, 심폐소생술과 자동심장충격기의 사용 절차에 따라 신속하고 정확하게 적용할 수 있다.
	중	돌연 심장지에 대한 심폐소생술의 중요성과 원리를 이해하고, 심폐소생술과 자동심장충격기의 사용 절차에 따라 적용할 수 있다.
	하	돌연 심장지에 대한 심폐소생술의 중요성을 이해하고, 심폐소생술과 자동심장충격기의 사용 방법을 안다.
[12체육05-03] 체육 활동의 안전사고 예방과 대처 방법을 이해하고 안전 관리 계획을 수립하여 지속적으로 실천할 수 있다.	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.

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.

나.운동과건강 교육과정 성취기준·평가기준(2학년2학기/3학년1학기)

(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 운동에 대해 각각의 특성과 효과를 비교, 분석할 수 있으며 운동과 건강의 상호 관계를 파악하고 다양한 사례를 들어 설명할 수 있다.	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.

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

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.
[12운건02-04] 운동의 정서적 효과에 대한 이해를 바탕으로 활력 있는 생활과 스트레스 관리에 도움이 되는 운동을 비교하고 자신의 정서 조절에 적합한 운동을 선택하여 적용한다.	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.

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 방법으로 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 확인하여 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

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.

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.