

# 2021학년도 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"><li>○ 학기 단위 성취도가 C에 해당되는 학생 중 체육교과 성적 향상에 의지가 있는 경우</li><li>○ 국가수준학업성취도평가에서 ‘기초학력 미달’에 해당되는 경우</li></ul>
추수 지도 방식	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 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</li><li>○ 학습 더딤 대상자가 수강자의 15%를 초과한 경우: 희망자를 대상으로 방과후 특별 보충 프로그램 및 원격 교육 프로그램 등을 통한 부진 학생 지도 실시</li></ul>

## (12) 학년별 반영비율

## &lt;1학년&gt;

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	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		10월-12월	수시	수시	수시

<2학년>

과 목 명	체 육	평가방법	지 필		수 행		
		평가비율	30%		70%		
		평가영역	1차	2차	경쟁	경쟁	건강
					농구	농구	건강체력 (좌전굴)
		만점		100점	100점	100점	100점
2 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%			
2 학 년	2 학 기	평가시기		7월	수시	수시	수시

과 목 명	운 동 과 건 강	평가방법	지 필		수 행		
		평가비율	30%		70%		
		평가영역	1차	2차	육상	심폐소생술	건강체력 (좌전굴)
					100점	100점	100점
		만점		100점	100점	100점	100점
2 학 년	2 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%			
2 학 년	2 학 기	평가시기		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%			
		평가시기		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%			
		평가시기		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)  			

(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	
[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 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 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 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	[12체육03-03] 경쟁스포츠의 여러 가지 경기 전략을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 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)          2학년 1학기	<평가 방법>								
	● 3점슛 라인에서 시작하여 레이업 슛을 실시한 다음, 이어 원 바운딩 골밑 슛을 한다. ● 원 바운딩 후 좌 우측 골밑슛을 하되, 실패 시 실패한 방향을 반드시 성공 시켜야 한다. ● 25초 동안 레이업슛 포함 골밑슛의 성공 횟수를 평가하며 총 기회는 1회로 한다. ● 레이업 슛 시도 시 트래블링도 실패로 간주함.								
	<평가 기준>								
	점수	100	95	85	75	65	55	45	40
	성공 횟수	10	9	8	7	6	5	4	미응시자
	- 레이업슛 및 골밑슛 성공 횟수를 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.								
	성취 수준			득 점					
	A			80점 이상					
B			60점-80점미만						
C			60미만						

학년군	고등학교	영역	경쟁						
성취 기준	[12체육03-03] 경쟁스포츠의 여러 가지 경기 전략을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 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	[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 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)	18 이상	15.0- 17.99	10.0- 14.99	5.0- 9.99	2.0- 4.99	1.99이 하	미응시 자
	- 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	[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	순발력, 균형 감각								
출제의도 및 평가내용	멀리뛰기 경기는 다른 사람에게 도움을 받거나 의지하는 것을 허락하지 않으므로 독립심과 도전정신, 인내심을 기를 수 있다.								
항 목	평가방법 및 기준								
육상 (제자리 멀리뛰기)	<평가 방법>								
	● 구름판의 미끄럼 여부 확인하고 기록 측정용 자를 정확한 위치에 둔다.								
	<평가 기준>								
	점수	100	95	85	75	65	55	45	40
	거리 (cm)	210 이상	209- 200	199- 190	189- 180	179- 170	169- 160	159 이하	미응시자
	2학년 2학기								
	-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 안전
성취 기준	[12운건03-02] 운동 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상을 예방하고, 운동 손상이 발생했을 때 적절한 대처 요령 및 처치 방법을 적용한다.		
문항 유형	실기평가형		
핵심개념	상황판단, 심폐소생술의 이해		
출제의도 및 평가내용	심폐 소생술의 순서와 방법을 이해하고 실시한다.		
항 목	평가방법 및 기준		
심폐소생술	<평가 방법>		
	● 심폐소생술 평가지를 이용하여 심폐소생술의 순서와 방법을 평가한다.		
	<평가 기준>		
	점수	100	95 90 85 80 75 70 65 60 50 40
	누락항목	0개	1개 2개 3개 4개 5개 6개 7개 8개 9개 10개
2학년 2학기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 누락항목을 점수화하여 100점 만점 중 30% 반영함.</li> <li>- 결석 및 시험 미응시자는 체육과 평가기준안에 의거하여 처리함.</li> <li>- 수행평가 관련 태도 불량, 준비물, 복장 등 수업에 방해하는 행위가 있을 때 감점이 있음.</li> </ul>		
채점기준	성취 수준		득 점
	A		80점 이상
	B		60점이상-80점미만
	C		60점미만

## 2022학년 2학년 2학기 심폐소생술 개인평가지

대처상황	대처방법	평가	누락
현장확인	1.현장은 안전 한지 주위를 확인 한다.	1	
심정지확인	1.환자의 양쪽 어깨를 가볍게 두드린다.	2	
	2.1번과 동시에 큰 목소리로 “여보세요 괜찮으세요? 눈 떠 보세요” 라고 소리친다.	3	
	3.환자의 몸 움직임, 눈 깜박임, 대답 등으로 반응을 확인하고 동시에 숨을 쉬는지 또는 비정상 호흡을 보이는지 관찰한다.	4	
도움 및 119신고 요청	환자의 반응이 없으면 즉시 큰 소리고 주변사람에게 도움을 요청한다. 주변에 자동제세동기가 비치되어 있다면 자동제세동기를 함께 요청한다.	5	
호흡 확인	다시 한번 호흡 및 맥박 확인을 통해 의식이 없는지 확인한다.	6	
가슴 압박 30회 실시	1.심장 부분을 정확히 찾는다.	7	
	2.손바닥 뒤꿈치에 대고 손가락이 가슴에 닿지 않도록 주의하여야 하며, 양팔을 쭉 편 상태에서 체중을 실어서 환자의 몸과 수직이 되도록 가슴을 압박한다.	8	
	3.가슴압박은 성인 분당 100-120회 속도와 가슴이 5-6cm 깊이로 눌릴 정도로 강하고, 30회 압박한다.	9	
AED사용법	1. 전원을 켜다.		
	2. 패드 개봉하여 환자의 오른쪽 쇄골 아래 왼쪽 옆구리에 부착한다.		
	3. 심장리듬분석을 실행하고 이 때 환자와 떨어진다.		
	4. 충전이 완료되면 전기충격 버튼을 누르기전 환자와 떨어지라고 한 뒤 충격버튼을 누른다.		
	5. 전기 충격 후 가슴압박 30회를 실시한다.		
안정자세	원활한 호흡 및 안정을 취할 수 있도록 환자를 옆으로 뉘운다.	10	
	합계		

평가 기준			
평가내용	평가관점	세부기준	배점
심폐소생술 (교사평가)	심폐소생술의 올바른 조치 요령 숙지여부, 심폐소생술 실시 자세, 횡수, 정확도 등을 종합하여 평가한다.	-0개	100점
		-1개	95점
		-2개	90점
		-3개	85점
		-4개	80점
		-5개	75점
		-6개	70점
		-7개	65점
		-8개	60점
		-9개	50점
		-10개	40점

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)	18 이상	17.9-15.0	14.9-12.0	11.9-9.0	8.9-6.0	5.9 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					

## <1학기>

### 1. 체육

#### (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 미흡한 부분을 파악하여 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.	

## <2학기>

## 2. 운동과 건강

### (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 일상 생활에서 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.

## <1학기>

### 1. 체육

#### (1) 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.

#### (2) 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.

## <2학기>

## 2. 운동과 건강

### (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 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.

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)	<평가 방법>						
	● 5개의 콘을 기준으로 S 드리블을 실시. 별도의 스텝드리블은 평가 미반영						
	● START LINE에서 시작과 동시에 측정, FINISH LINE까지 기록 측정						
	● 순서대로 통과, 미 통과시 반드시 재통과 후 측정, 실시도중 콘을 접촉하는 것은 인정하나 콘이 넘어지면 파울로 간주하고 재측정 1회를 부여 ( 고의적으로 판단되는 경우, 재측정						
	<평가 기준>						
	점수	100	90	80	70	60	55
	기록	13초 이하	13.01~`14.99	15.00~16.99	17.00~18.99	19.00~21.99	22.00 이후
	3학년 1학기	- 드리블 기록을 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	[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)   			

### 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	[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)  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.