

2024학년도 1학기 (체육)과 교수학습 및 평가운영 계획

학교명	학년	과목	학기	학급	지도교사
완산고	1학년	체육	1학기	1~8반	채OO(인)

1

(체육)과 교수학습·평가 운영 계획

월	주	단원명	교육과정 성취기준	내용 요소	수업·평가 방법 및 수업·평가 연계의 주안점
3	1	건강 / 생애 주기별 건강 관리 설계	[12체육01-01] 건강한 삶을 영위하는 데 필요한 생애 주기별 건강관 리(질병 예방, 영양 균형, 운동) 방법을 적용하여 건 강관리 계획을 수립하고 실 천한다.	<ul style="list-style-type: none"> 건강 관리의 이해 생애 주기별 건강 관 리 방법 평가하기 	<ul style="list-style-type: none"> O.T(학년도 단위) - 수업· 규칙 세우기 활 동 및 1년 수업 및 평가계획 안내하기 O.T(단원) - 건강한 삶과 건강관리를 주제 로 수업 및 평가계획을 안내하고 학생과 함께 내용 분석하기 활동 진행 (활동 수업) 이해하고 적용화하기: 건강과 신체활동(신체 자세, 규칙적인 운동 등)의 관 계를 이해하기 위해 교과서와 PPT, 관련 영상을 시청 후 자신에게 적용해 봄으로써 자기 현재 상태를 스스로 평가하고 짝 활동을 통해 비교 및 공유하기 <p>⇒ 교사 관찰 평가 ★ 안전 교육 연계 체육 및 여가활동안전(생활안전)</p>
	2 ~ 3	건강 / 자신의 체력 관리 설계	[12체육01-02] 체력 수준을 측정하고 분석 하여 적합한 체력관리 방법 에 따라 자신에게 알맞은 운동을 실천함으로써 체력 을 유지하고 증진시킨다.	<ul style="list-style-type: none"> 맨손 체조(완산체조) 	<ul style="list-style-type: none"> (활동 수업) 설명하고 적용하기: 맨손체조(완 산체조)의 순서와 정확한 자세, 어느 부위의 운동인지 설명하고 수행함으로써 맨손체조를 익힘. <p>⇒ 교사 관찰 평가 - 자세의 정확성과 참여도 및 과제 집중도에 대한 평가 ⇒ 자기 점검 평가 - 맨손체조의 자세가 정확히 신전시키고자 하는 부위인지 느껴보기. (수행평가 연계)</p>

월	주	단원명	교육과정 성취기준	내용 요소	수업·평가 방법, 수업·평가 연계의 주안점
	4	건강 / 자신의 체력 관리 설계	[12체육01-02] 체력 수준을 측정하고 분석 하여 적합한 체력관리 방법 에 따라 자신에게 알맞은 운동을 실천함으로써 체력 을 유지하고 증진시킨다.	·체력 관리의 이해 ·체력 측정과 분석	<ul style="list-style-type: none"> • (협동 수업) 설명하고 적용하기: 체력관리의 이해와 체력 증진의 기본원리를 설명하고 체력 측정을 수행하여 기록함. • (탐구 수업) 비교: 자기의 체력 측정 결과를 기준표와 비교 분석하고 자신에게 필요한 체력 요소 파악하기. <p>⇒ 자기 점검 평가 - 자기 체력 수준 및 필요 체력 요소 체크하기</p>
	1 ~ 3	건강 / 자신의 체력 관리 설계	[12체육01-02] 체력 수준을 측정하고 분석 하여 적합한 체력관리 방법 에 따라 자신에게 알맞은 운동을 실천함으로써 체력 을 유지하고 증진시킨다.	·체력 증진 운동의 계획 ·체력 증진 운동의 실천	<ul style="list-style-type: none"> • (프로젝트 수업) 계획하고 실천하기: 체력 측정 결과를 분석한 내용을 토대로 체력 증진을 위한 실천 계획서를 작성하고 수업과 방과 후에 실천할 수 있도록 함. 4주 실천일지를 통해 꾸준히 관리하고 실천한 내용을 매주 교사 피드백 등을 활용하여 제공함. <p>⇒ 과정평가 - 계획서와 실천일지 내용의 적합성, 일치 정도, 실천 지속성을 중심으로 평가</p>
4	4	건강 / 신체 활동과 여가 생활	[12체육01-03] 현대 사회에서 여가 활동의 의미와 특성에 대한 이해를 바탕으로 신체활동 중심의 여가 생활 계획을 수립하고 실천한다.	<ul style="list-style-type: none"> • 신체 여가 활동 계획서 작성하기 • 계획서 실천 및 관리하기 	<ul style="list-style-type: none"> • (활동 수업) 이해하고 적용화하기: 여가와 신체활동(신체 자세, 규칙적인 운동 등)의 관계를 이해하기 위해 교과서와 PPT, 관련 영상을 시청 후 자신에게 적용해 봄으로써 자기 현재 상태를 스스로 평가하고 짝 활동을 통해 비교 및 공유하기 <p>⇒ 교사 관찰 평가</p> <p>★ 안전 교육 연계 자동차사고예방법 (교통안전) 갑작스런 상황에서 응급처치(응급처치)</p> <p>★ 성교육 교과 통합 교육 예술과 외설, 음란물 바로알기</p>

월	주	단원명	교육과정 성취기준	내용 요소	수업·평가 방법, 수업·평가 연계의 주안점
5	2	도전/ 도전 스포츠의 이해	[12체육02-01] 자신이 설정한 도전스포츠 의 목표를 성취하기 위해 끊임없이 노력을 하며 도전 가치를 탐색한다.	·도전 스포츠의 의미 ·도전 스포츠의 유형 과 특성 ·도전 스포츠의 가치	<ul style="list-style-type: none"> • O.T(단원) ‘트랙 경기 중 단거리 달리기를 주제로 수업계획과 평가계획을 안내하고 학생들과 내용 분석하기 • (강의 및 감상 수업) 이해 및 생각하기: 도전 스포츠의 의미와 특성, 경기 유형을 이해하기 위해 교과서와 PPT, 관련 영상을 시청하기. • (탐구 및 발표수업) 분석하기: 도전 스포츠의 이해에 관한 조사 보고서를 조사하여 발표하기. <p>⇒ 형성평가 -보고서 작성과 퀴즈를 활용하여 이해도 점검, 분석 여부를 중심으로 평가. (수행평가 연계)</p>
	3 ~ 5	도전/ 트랙경기	[12체육02-02] 도전스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 경기 상황에 맞게 적용한다.	·트랙 경기 이해하기 ·단거리 달리기 이해하기 ·체형에 맞는 출발법 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> • (과제식 수업) 진단하기: 단거리 달리기의 기본 기능과 경기 수행 능력을 간단한 테스트를 통해 예측해 보기 수준 파악하기 • (강의식 및 기능 수행 수업) 과학적 원리 이해 및 수행하기: 출발법의 과학적 원리를 시범 및 설명하고 반복 연습이 가능하도록 수행하기 • (탐구 수업) 문제점 분석 및 해결하기: 활동지를 활용하여 출발동작, 전력 질주 자세 중 나타난 문제점을 탐색하고 작성하기. 또한, 모둠과 협력적 소통을 통해 해결 방법을 함께 찾아보고 연습 과정에 적용하기 <p>⇒ 교사 관찰 평가 - 개인 및 모둠에서의 참여도 평가, 배운 내용의 적용 정도, 과제의 집중도 등을 평가</p> <p>⇒ 자기평가 - 자기 문제점 파악 정도, 적절한 해결 방법의 제시 등을 평가 (수행평가 연계)</p>

월	주	단원명	교육과정 성취기준	내용 요소	수업·평가 방법, 수업·평가 연계의 주안점
6	1	경쟁/ 경쟁 스포츠의 이해	[12체육03-01] 경쟁스포츠에 참여하는 과정에서 여러 유형의 경쟁스포츠에 대한 비교·분석을 통해 경쟁스포츠의 가치를 탐색한다.	<ul style="list-style-type: none"> ·경쟁 스포츠의 이해 ·경쟁 스포츠의 유형과 특성 ·경쟁 스포츠의 가치 	<ul style="list-style-type: none"> • O.T(단원) 경쟁 스포츠 중 핸드볼을 주제로 수업계획과 평가계획을 안내하고 학생들과 내용 분석하기 • (강의 및 감상 수업) 이해 및 생각하기: 도전 스포츠의 의미와 특성, 경기 유형을 이해하기 위해 교과서와 PPT, 관련 영상을 시청하기 • 자기평가 • 교사평가
	2 ~ 4	경쟁/ 핸드볼	[12체육03-02] 경쟁스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용한다.	<ul style="list-style-type: none"> • 핸드볼의 경기 기능과 과학적 원리 이해하고 수행하기 • 축구 경기의 규칙과 방법을 학생들과 함께 결정하여 실천하도록 구상해 경기에 반영해 보기 • 경쟁의 의미와 경기 예절 실천하기 	<ul style="list-style-type: none"> • (과제식 수업) 진단하기: 핸드볼의 기본 기능과 경기 수행 능력을 간단한 테스트를 통해 예측해 보기 수준 파악하기 • (모둠별 협력 수업) 경쟁·협동 수행 연습하기: 상호 배려하는 핸드볼 경기 실천하기 • (탐구 수업) 문제점 분석 및 해결하기: 활동지를 활용하여 드리블, 패스, 슈팅의 기능 수행 중 나타난 문제점을 탐색하고 작성하기. 또한, 모둠과 협력적 소통을 통해 해결 방법을 함께 찾아보고 연습 과정에 적용하기 ⇒ 교사 관찰평가 - 개인 및 모둠에서의 참여도 평가, 배운 내용의 적용 정도, 과제의 집중도, 페어플레이 요건 실천 등을 평가 ⇒ 자기평가 - 자기 문제점 파악 정도, 적절한 해결 방법의 제시 등을 평가

월	주	단원명	교육과정 성취기준	내용 요소	수업·평가 방법, 수업·평가 연계의 주안점
7	2 ~ 3	경쟁/ 야구	[12체육03-02] 경쟁스포츠의 경기 수행 에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용한다.	<ul style="list-style-type: none"> 야구의 경기 방법 과 전략 이해하기 경쟁 의미에 대해 의견 나누기 경쟁·협동 수행하 기 경기 상황에 맞게 상황을 판단하여 전 략 세우기 	<ul style="list-style-type: none"> (강의식 수업) 경기 방법과 전략 이해하기 : 각 포지션의 역할과 공격 및 방어 전술을 이 해하기 위해 교과서와 PPT, 관련 영상을 시청 하게 하고 설명하기 (토론-토의 수업) 의견 나누기: 페어플레이 와 관련된 영상 시청 후 페어플레이가 필요한 경기 상황 예측해 보기, 자기 경험을 토대로 의 견 작성하고 토의-토론하기 (모둠별 협력 수업) 팀 경기력 파악 및 전 략 세우기(팀): 연습 경험과 이해한 내용을 바 탕으로 팀원의 장단점을 파악하여 팀 기록지 에 작성하고 결과에 적합한 포지션 정하기. 공격과 수비 전략을 경기에서 어떻게 활용할 것인지 토의 과정을 통해 계획하기 <p>⇒ 교사 관찰 평가 - 개인 및 팀 연습 상황 에서 참여도, 과제 집중도, 배운 내용 적용 정도 등을 평가</p> <p>⇒ 형성평가 - 활동지를 활용하여 페어플레이 의 이해하고 실천한 내용 점검</p> <p>⇒ 팀 평가 - 팀원과의 소통 능력, 팀원별 경 기 능력 파악, 역할 분담. 기초 전략 반영 등을 평가</p>
	4				수업 유연화 기간

※ 월별, 주별 계획은 학사일정 및 수업 흐름 등을 고려하여 변경될 수 있음.

※ 수업 형태 및 평가 방법에 변동이 발생할 경우, 사전에 학생들에게 안내될 예정임.

2024학년도 1학년 체육교과 평가규정

완산고등학교

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 체육 활동을 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 이상과 건강 체력평가 1종목을 실시하고 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 기본 점수로 한다.

② 결격사유란 무단 결과와 미 응시자 및 부상자를 말하며 40점을 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 단계 별 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) 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

(8) 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 교사 운영 절차를 효율적으로 결정함

(9) 교과 학습 더딤 학생 지도 계획

- 1) 정기고사 및 수행평가 결과 등을 분석하여 학습 더딤 학생에 대한 추수지도를 진행한다.
- 2) 학습 더딤 학생 지도 계획

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

(10) 학년별 반영비율

- 1) 학기별 기준 성취율과 성취도

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

2) 평가계획 및 반영비율(1학기)

〈1학년 1학기〉

과 목 명		체 육					
평가방법		지 필 평 가		수행평가			
반영비율		0%		100%			
평가영역		1차고사	2차고사	건강	건강	도전	건강체력
		선택 형	서답 형				
평가방법				체조	보고서	단거리 달리기	악력
영역만점				100점	100점	100점	100점
반영비율				30%	20%	40%	10%
교육과정 성취기준				[12체육01-01]	[12체육01-02]	[12체육02-02]	[12체육01-02]
기본점수		0점	0점	40점	40점	40점	40점
동점자 처리 기준 순위				2	3	1	4
평가시기	1학기			수시			
	2학기			수시			

3. 평가의 실제

(1) 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 2종목 이상을 실시한다.

(2) 건강 체력평가 (전체적으로 체력에 관한평가)

- ① 건강 체력평가는 100점 만점으로 평가한다.
- ② 매 학기 건강 체력평가는 1개영역 1종목을 실시한다.
- ③ 한 종목의 최하 배점은 40점으로 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 (50m 기록 및 자세)	〈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(7.9초이하) 나(8.9초이하) 다(9.9초이하) 라(10.9초이상하) 마(11.9초이하) 바(12.9초이하) 사(13초 이상)								
	〈평가 기준〉								
	점수	100	95	85	75	65	60	50	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 1학기	- 100m 기록과 자세를 점수화 하여 100점 만점 중 40% 반영함. - 결석 및 시험 미응시자는 체육과 평가기준안에 의거하여 처리함. - 수행평가관련 태도 불량, 준비물, 복장 등 수업에 방해하는 행위가 있을 때 감점이 있음.								

학년군	고등학교	영역	건강						
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								
1학년 1학기	〈평가 방법〉								
	※ 맨손체조를 실시한다. 1. 체조를 정확한 자세로 실시한다. 2. 체조의 동작이 어느 부위의 스트레칭이 되는지 정확히 알고 실시한다. 상(①②번 항목 완벽이해) 중(①②번 항목 이해) 하(①②번 항목 미이해) 체조 순서 가(12번) 나(2번) 다(3번이하)								
	〈평가 기준〉								
	점수	100	90	80	75	65	60	50	40
		상+가 상+나	중+가 중+나	상+다	중+다	하+가	하+나	하+다	미응시자
	- 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.								

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〉							
	1. 악력 측정 총 2회(오른손, 왼손) 실시 2. 악력 측정기계를 이용							
	〈평가 기준〉							
	점수	100	90	80	70	60	50	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								

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	보고서					
핵심개념	건강관리, 체력증진					
출제의도 및 평가내용	자신의 체력 수준을 측정하고 분석하며, 체력을 유지 및 증진하기 위한 체력관리 방법을 선택하여, 알맞은 운동을 지속적으로 실천할 수 있다.					
항 목	평가방법 및 기준					
보고서 (건강관련체력 평가) 1학년 1학기	〈평가 방법〉					
	1. 정해진 시간에 제시된 내용을 바탕으로 보고서를 작성한다.					
	2. 평가는 과제 제출 시기, 계획서의 내용, 수업 참여도를 평가한다.					
	3. 과정 중에 충분한 피드백을 제공하고 평가 요소에 접근 할 수 있도록 안내한다.					
	4. 완성된 계획서를 제출한 내용을 평가한다.					
	평가 기준					
	수준 평가기준	매우 우수	우수	보통	향상 필요	
	내용 (100점)	구 체 성 (50 점)	건강 체력 요소, 운동의 종류, 운동 량 등을 자신의 체 력 수준에 맞게 구 체적으로 계획함 (50점)	건강 체력 요소, 운동의 종류, 운동 량 등을 자신의 체 력 수준에 맞게 계 획함 (40점)	건강 체력 요소, 운동의 종류, 운동 량 등의 내용을 계 획함. (30점)	건강 체력 요소, 운동의 종류, 운동 량 등의 내용을 계 획하지 못함. (25점)
		정 확 성 (50 점)	건강 체력 요소, 운동의 종류, 운동 량 등을 자신의 체 력 수준에 맞게 구 체적으로 계획함 (50점)	제시된 요소의 특 성에 맞게 모든 내 용을 정확히 제시 함 (40점)	제시된 요소의 특 성에 맞게 모든 내 용을 제시함 (30점)	제시된 요소의 특 성을 2가지 이하로 제시함 (25점)
	- 측정 기록을 점수화하여 100점 만점 중 20% 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						

(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	
[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.

(4) 표현

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

(5) 안전

교육과정 성취기준		평가기준	
<p>[12체육05-01]</p> <p>신체활동 과정에서 발생할 수 있는 다양한 안전사고의 유형을 탐색하여 안전사고를 예방하며, 안전사고 상황을 판단하고 신속하게 대처한다.</p>		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.
<p>[12체육05-02]</p> <p>돌연히 발생할 수 있는 심정지에 대비하기 위해 심폐소생술의 중요성과 원리를 이해하고 심폐소생술을 적용한다.</p>		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.
<p>[12체육05-03]</p> <p>체육 활동의 안전사고 예방과 대처 방법을 이해하고 안전 관리를 실천한다.</p>	<p>[평가준거 성취기준 ①]</p> <p>체육 활동의 안전사고 예방과 대처 방법을 이해하고 안전 관리 계획을 수립하고 실천한다.</p>	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, 일상생활에서 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.