

2024학년도 2학기 (운동과 건강)과 교수학습 및 평가운영 계획

학교명	학년	과목	학기	학급	지도교사
완산고	2학년	운동과 건강	2학기	1~8반	박00(인)

1

(운동과 건강)과 교수학습·평가 운영

월	주	단원명	교육과정 성취기준	내용 요소	수업·평가 방법 및 수업·평가 연계의 주안점
8	3	운동과 건강 관 리	[12운건02-02] 건강과 비만의 관 계에 대한 이해를 바탕으로 비만에 필요한 건강 관리 방법을 탐색한다.	- 건강과 비만 의 관계에 대한 이해 -비만 관리	<ul style="list-style-type: none"> • 학습 활동 <ul style="list-style-type: none"> - 건강과 비만의 관계에 대한 이해 - 비만이 건강에 미치는 영향 관련 동영상 시청하기 - 건강과 비만의 관계를 조사하고 이야기 하기
	4	운동과 건강 관 리	[[12운건02- 02] 건강과 비만의 관 계에 대한 이해를 바탕으로 비만에 필요한 건강 관리 방법을 탐색한다.	-비만 습관과 건강 관리 -비만 건강 관 리의 이해	<ul style="list-style-type: none"> • 학습 활동 <ul style="list-style-type: none"> - 에너지 섭취량과 소바량 사이의 불균 형에 대한 고찰 - 비만에 원인 탐색하기 - 나의 생활 및 환경 점검하기
	5	운동과 건강 관 리	[12운건02- 02] 건강과 비만의 관 계에 대한 이해를 바탕으로 잘못된 점을 개선한다.		<ul style="list-style-type: none"> * 자기 점검 평가 <ul style="list-style-type: none"> -스스로 준비해 온 비만에 대한 비교 분석 자료 점검 평가하기

월	주	단원명	교육과정 성취기준	내용 요소	수업·평가 방법, 수업·평가 연계의 주안점
9	1	운동과 건강 관 리	[12운건02-01] 운동과 자세관리 에 대한 이해를 바탕 으로 건강한 자세 형 성에 필요한 건강 관리 방법을 탐색한 다.	-운동과 자세 관 리 -건강을 위하 올바른 자세 습관	<ul style="list-style-type: none"> • 학습 활동 <ul style="list-style-type: none"> - 건강한 자세 생활화하기 - 요가 운동으로 운동 실천 습관화하기 - 운동과 자세 관리 생활화와 운동 손상 예 방하기 * 보고서 평가 <ul style="list-style-type: none"> - 자신의 건강한 운동 자세 분석과 운동 자세 실천 계획 학습 과정 평가
	2	운동과 건강 관 리	12운건02-01] 건강 유지·증진에 도움이 되는 여러 유 형의 운동 자세 관 리를 비교, 분석하여 건강과 운동의 관계 를 파악한다.	-자세 진단 -운동의 자세 진단 평가	<ul style="list-style-type: none"> • 운동 수행 능력 평가 <ul style="list-style-type: none"> - 모듈별 인터벌 트레이닝 운동 수행 능력 평가 - 운동의 긍정적 효과 이해하기 - 운동 효과의 극대화 방안 탐색하기
	3	운동과 건강 관 리	[12운건02-01] 바르지 못한 자세로 생기는 각종 신체 질 환에 대한 이해를 토 대로 바른 자세 유 지를 위한 자세 교정 을 탐색하여 지속적 으로 바른 자세를 관 리한다.	-운동과 자세 관 리 -자세 관리를 위한 계획과 실천	<ul style="list-style-type: none"> • 학습 활동 <ul style="list-style-type: none"> - 바른 자세로 잡는 건강 - 신체 자세에 따른 신체 질환 이해하기 생활화하기 보고서 평가 - 운동의 유형과 효과에 관련된 보고서 평가
	4	운동과 건강 관 리	[12운건02-01] 자세 관리를 위한 계획과 유지를 위 한 자세 교정을 탐 색하여 지속적으로 바른 자세를 관리 한다.	-운동과 자세 관 리 -자세관리를 위 한 계획과 실천	<ul style="list-style-type: none"> *학습 활동 <ul style="list-style-type: none"> - 균형 잡힌 몸과 틀어진 몸의 차이점’ 관련 동상 시청하기 - 자세 교정과 몸 균형을 위한 짐볼 운동 실천하기* 운동 수행 능력 평가 - 모듈별 인터벌 트레이닝 운동 수행 능력 평가

월	주	단원명	교육과정 성취기준	내용 요소	수업·평가 방법, 수업·평가 연계의 주안점
10	1	운동과 건강 관리	[12운건02-01] 자세 관리를 위한 계획에 따라 지속적인 운동을 실천한다	-실천 여부 -운동 종목 -운동 빈도 -운동 강도	<ul style="list-style-type: none"> • 학습 활동 <ul style="list-style-type: none"> - 운동 빈도 주 3-4회 실시한다 - 운동 강도 땀이 약간 흐를 정도 -운동 실천 평가
	2	1차고사			
	3	운동과 건강 관리	[12운건02-03] 운동과 체력 증진에 도움이 되는 여러 유형의 운동 특성과 효과를 비교, 분석하여 건강과 운동의 관계를 파악한다.	-건강과 체력의 관계	<ul style="list-style-type: none"> • 학습 활동 <ul style="list-style-type: none"> - 운동의 유형별 효과와 실천 - 운동의 유형과 효과 이해하기 - 건강 관리를 위한 운동 계획, 실천하기
	4	운동과 건강 관리	[12운건02-03] 운동과 체력 증진에 도움이 되는 여러 유형의 운동 특성과 효과를 비교, 분석하여 건강과 운동의 관계를 파악한다.	-체력 측정 평가	<ul style="list-style-type: none"> • 체력 측정 능력 평가 <ul style="list-style-type: none"> - 모듈별 인터벌 트레이닝 운동 체력 측정 평가 -근력과 근지구력 평가 -유연성 관절을 넓은 범위로 움직일 수 있는 능력 평가

월	주	단원명	교육과정 성취기준	내용 요소	수업·평가 방법, 수업·평가 연계의 주안점
10	5	운동과 건강 관리	[12운건02-03] 운동과 체력 증진에 도움이 되는 체력 증진을 위한 계획과 실천을 파악한다.	-체력 증진을 위한 계획과 실천	*보고서 평가 - 체력 증진을 위한 계획과 실천에 관련된 보고서 평가 • 프로젝트 평가 - 체력 증진을 위한 계획과 실천 위한 모둠원들의 운동 계획서 평가
11	1	운동과 건강 관리	[12운건02-02] 비만 관리를 위한 방안으로 일상생활에서 지속적으로 건강 달리기 운동에 참여하여 건강을 관리한다.	-비만 관리와 자기 관리 -운동을 통한 비만 관리의 준비와 계획 ★체육및여가활동 안전	• 학습 활동 - 운동 효과의 이해와 극대화 방안 - 운동의 긍정적 효과 이해하기 - 동 효과의 극대화 방안 탐색하기 • 수행 능력 평가 -비만 관리를 위한 운동 실천 - 제자리 멀리뛰기 수행평가 - 50미터 달리기 수행평가
	2	운동과 건강 관리	12운건02-02] 비만 관리를 위한 방안으로 일상생활에서 지속적으로 건강 달리기 운동에 참여하여 건강을 관리한다	-건강달리기 -줄넘기	• 학습 활동 - 건강 관리를 위한 운동 탐색 및 실천 생활화 - 건강 관리를 위한 운동 조사 및 선정하기 - 건강 관리를 위한 운동의 실천 생활화하기 • 보고서 평가 - 운동의 유형과 효과에 관련된 보고서 평가

월	주	단원명	교육과정 성취기준	내용 요소	수업·평가 방법, 수업·평가 연계의 주안점
11	3	운동과 건강 관리	12운건02-02] 비만 관리를 위한 방안으로 일상생활 에서 지속적으로 건 강 달리기 운동에 참여하여 건강을 관리 한다	-자전거 타기 운동 효과 -운동을 통한 비만 관리의 생활화	<ul style="list-style-type: none"> • 학습 활동 <ul style="list-style-type: none"> - 운동 효과의 이해와 극대화 방안 - 운동의 긍정적 효과 이해하기 - 운동 효과의 극대화 방안 탐색하기
	4	운동과 건강 관리	12운건02-02] 비만 관리를 위한 방 안으로 일상생활에서 지속적으로 건강 달 리기 운동에 참여하 여 건강을 관리한다		<ul style="list-style-type: none"> • 보고서 평가 <ul style="list-style-type: none"> - 자신의 건강 상태 점검 관련 보고서 평가 • 프로젝트 평가 <ul style="list-style-type: none"> - 건강 관리를 위한 모둠원들의 운동 계획서 평가
12	1	운동과 안전	[12운건03-01] 스포츠 상황에서 발생할 수 있는 다 양한 운동 손상의 유형과 특성을 탐 색한다.	<ul style="list-style-type: none"> • 스포츠 유형에 따른 안전 수칙 설명하기 ★갑작스런 상황에서 응급처치 	<ul style="list-style-type: none"> • (강의 및 감상 수업) 안전의 중요성 이해하기: 다양한 운동 상황에서 나타난 안전사고의 유형(교과서, PPT, 영상 등)을 활용하며 안전의 중요성을 설명하기. 특히, 영상 등을 활용하여 시청 후 느낀 점을 공유하기

월	주	단원명	교육과정 성취기준	내용 요소	수업·평가 방법, 수업·평가 연계의 주안점
12	2	2차고사			
	3	수업량유 연화기간	[12운건03-01] 스포츠 상황에서 발생할 수 있는 다 양한 운동 손상의 유형과 특성을 탐 색한다.	•운동 손상의 원 인에 따른 안전 수칙 설명하기	<ul style="list-style-type: none"> • (강의 및 감상 수업) 안전의 중요성 이해하기: 다양한 운동 상황에서 나타난 안전사고의 유형(교과서, PPT, 영상 등)을 활용하며 안전의 중요성을 설명하기. 특히, 영상 등을 활용하여 시청 후 느낀 점을 공유하기
	4	운동과 안 전	[12운건03-01] 스포츠 상황에서 발생할 수 있는 안 전사고를 예방하 고, 안전사고가 발 생했을 때 적절한 대처 요령 및 처치 방법을 적용한다.	*운동 손상의 특 성에서 나타난 위험한 상황 파 악하기	⇒ 포트폴리오 평가 <ul style="list-style-type: none"> - 안전한 스포츠 환경에 대한 보고서 평가 - 스포츠 안전에 미치는 환경 탐색 활동지 평가 - 안전한 환경 조성 만들지 관련 활동지 평가
	5	운동과 안 전	[12운건03-03] 스포츠 안전에 영 향을 미치는 기후, 시설, 장비 등의 환경적 요소를 조 사하고 분석하여 스포츠 활동에 적 용한다.	<ul style="list-style-type: none"> • 상황에 맞는 안전 대처 방법 (자동차 사고, 자전거 사고) 모 색하기 	<ul style="list-style-type: none"> • (토론-토의 수업) 의견 나누기: 페어플레이와 관련된 영상 시청 후 페어플레이가 필요한 경기 상황 예측 해보기, 자기 경험을 토대로 의견 작성하고 토의-토론하기 • (모둠별 경쟁 수업) 경쟁·협동 수행하기(팀): 팀 내 3:3 반코트 및 풀코트 경기를 통해 팀 전력을 확인하고 상대 팀의 전력 분석하기. • (모둠별 협력 수업) 팀 경기력 파악 및 전략 세우기(팀): 연습 경험과 이해한 내용을 바탕으로 팀원의 장단점을 파악하여 팀 기록지에 작성하고 결과에 적합한 포지션 정하기. 공격과 방어 전략을 경기에서 어떻게 활용할 것인지 토의 과정을 통해 계획하기

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

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

2 (운동과 건강)과 평가 세부 계획

2024학년도 2학년 운동과 건강 교과 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 - 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 수행학습 기간 초기에 평가 내용별 배점과 단계

별 성취도를 작성하여 학생들에게 제시한다.

② 수행 건강 체력평가는 가능한 한 급간 별 점수 차를 최소화한다.

(6) 학교장이 인정하는 대회 출전자의 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 (3월 8월)에 교과협의회를 통해 확정한다.
 - 확정된 수행 평가 계획은 세부 영역, 평가 주제, 평가 방법, 평가 기준에 대해 자세히 기술하여 학년 (3월 8월)에 모든 학생들에게 공지한다.
 - 평가 시기는 가급적 지필 평가를 피하여 운영하며, 각 과목 별 수행평가가 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

(운동과 건강) 평가계획 및 반영비율(2 학기)

과 목 명		운동과 건강						
평가방법		지 필 평 가				수행평가		
반영비율		0%				100%		
평가영역		1차고사		2차고사		도전	도전	건강체력
		선택형	서답형	선택형	서답형			
평가방법						육상 (제자리멀리뛰기)	육상 (50m 달리기)	유연성 (좌전굴)
영역만점						100점	100점	100점
반영비율						45%	45%	10%
교육과정 성취기준						[12운건02-03]	[12운건02-03]	[12운건02-03]
기본점수		0점		0점		40점	40점	40점
동점자 처리 기준 순위						1	2	3
평가시기	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.

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	50	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.									

학년군	고등학교	영역	운동과 건강관리						
성취 기준	[12운건02-03] 건강한 삶을 위한 체력의 중요성에 대한 이해를 바탕으로 여러 체력 요소를 측정하여 평가하고 체력관리를 위해 스스로 운동 계획을 수립하여 적용한다.								
문항 유형	실기평가형								
핵심개념	상황판단, 스피드, 스포츠과학적 원리								
출제의도 및 평가내용	미디엄 스타트 출발법을 이해하고, 힘차고 정확한 주법으로 단거리 달리기의 기록을 측정하여 평가 하고자 한다.								
항 목	평가방법 및 기준								
육상 (50m 달리기)	<평가 방법>								
	● 미디엄 스타트 방법을 이해하고 질주 시 팔과 보폭의 균형감을 평가한다. ● 출발과 동시에 50m 기록을 측정한다.								
	<평가 기준>								
	점수	100	95	85	75	65	55	50	40
	시간 (초)	7.5이하	7.6-8.1	8.2-8.7	8.8-9.3	9.4-9.9	10-10.5	10.5 이상	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.									

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	50	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)							