

2025학년도 1학기 2학년 운동과 건강 교수·학습 및 평가 운영 계획

학교명	학년	과목	학기	학급	지도교사
왕신여고	2학년	운동과 건강	1학기	1반	김○희

1 2학년 운동과 건강 교수·학습 운영 계획

월	주	단원명	교육과정 성취기준	수업·평가 방법			수업 평가 연계 주안점
				내용요소	수업방법	평가방법	
3	1	운동과 건강의 관계/줄넘기	[12운건01-01] 생활 습관과 건강관리에 대한 이해 를 바탕으로 건강한 생활 습관 형성 에 필요한 건강관리 방법을 탐색한 다.	•체육의 의미와 중요 성 알아보기	이해중심수업 ★건강한 체중관리 및 구강관리		
	2	운동과 건강의 관계/줄넘기 운동과 건강관리/태권도, 배드민턴	[12운건01-02] 건강 유지·증진에 도움이 되는 여러 유형의 운동 특성과 효과를 비교, 분 석하여 건강과 운동의 관계를 파악 한다. [12운건02-01] 바르지 못한 자세로 생기는 각종 신 체 질환에 대한 이해를 토대로 바른 자세 유지를 위한 자세 교정을 탐색 하여 지속적으로 바른 자세를 관리 한다.	•줄넘기활동을 통해 건강활동 실천하기	기초기능활동 이해중심수업 ★식생활 및 영양교육	•줄넘기 진단하기 - 줄넘기 기록 도전해 보기 - 줄넘기 동료 평가하기	
	3	운동과 건강의 관계/줄넘기 운동과 건강관리/태권도, 배드민턴	[12운건01-02] 건강 유지·증진에 도움이 되는 여러 유형의 운동 특성과 효과를 비교, 분 석하여 건강과 운동의 관계를 파악 한다.	•줄넘기활동을 통 해 건강활동 실천 하기 •줄넘기 개인뛰기 동작 평가 •태권도기본동작익 히기 •배드민턴 기본 자 세 익히고 경기참 여하기	기초기능활동 ★식중독 예방 및 대처방안 ★음식물 쓰레기 줄이기 방안	• (강의식 활동 및 짝 활동 수업) 줄 넘기 동작 이해하 고 수행 및 과정 평가하기: -실기실습 -교사·과정평가 (수행평가 연계)	•줄넘기 기록도전 •태권도 바른자세 익히기 •배드민턴 기본동작익히 기, 배드민턴의 과학적 원 리 설명하고, 반복 연습이 가능하도록 다양한 연습법 을 활용하여 수행하기
4							
5							
6							
4	7	운동과 건강의 관계/줄넘기 운동과 건강관리/태권도, 배드민턴	[12운건02-03] 건강한 삶을 위한 체력의 중 요성에 대한 이해를 바탕으로 여러 체력 요소를 측정하여 평가하고 체력 관리를 위해 스스로 운동 계획을 수립하여 적용한다.				
	8						
5	9	1학기 1차 교사					
	10	운동과 건강의 관계/줄넘기 운동과 건강관리/태권도, 배드민턴	[12운건02-03] 건강한 삶을 위한 체력의 중 요성에 대한 이해를 바탕으로 여러 체력 요소를 측정하여 평가하고 체력 관리를 위해 스스로 운동 계획을 수립하여 적용한다.	•배드민턴 경기 수 행과 전략	경기이해활동	-배드민턴 단식 경 기 방법 이해 평가 -기능 수행 체크리 스트	•(강의식 및 기능 수행 수업) 과학적 원리 이해 및 수행하기
	11						
	12	운동과 건강의 관계/줄넘기	[12운건01-02] 건강 유지·증진에 도움이 되는 여러 유형의 운동 특성과 효과를 비교, 분	•줄넘기 개인뛰기 동작 평가 •태권도품새익히기	실기수업 경기기능활동 ★흡연이	• (줄넘기 개인평 가) -개인뛰기 동작	줄넘기 동료평가 배드민턴 경기평가

월	주	단원명	교육과정 성취기준	수업·평가 방법			수업·평가 연계 주안점
				내용요소	수업방법	평가방법	
6	13	운동과 건강관리/태권도, 배드민턴	석하여 건강과 운동의 관계를 파악한다. [12운건02-03] 건강한 삶을 위한 체력의 중요성에 대한 이해를 바탕으로 여러 체력 요소를 측정하여 평가하고 체력 관리를 위해 스스로 운동 계획을 수립하여 적용한다.	•배드민턴 경기의 수행과 전략	청소년기 성장과 발육에 미치는 영향 및 위험성 탐색하기 ★공동체와 함께 살아가는 방법 연습하기	-각 종목별로 2회 실시 -기록 평가는 동료 평가를 실시 (수행평가 연계) • 태권도 품새 개인 및 모둠평가 • (개인별 경쟁 수업) 경쟁협동 수행하기: -리그전 경기 진행 -페어플레이의 의미를 생각하며 실제 플레이를 하도록 안내하여 경기 상황에서 페어플레이 실천하기 -15점 3세트 단식경기 진행 -경기를 참여하지 않는 학생은 심판, 기록원, 관중 등 역할 (수행평가 연계) •게임별로 돌아가며 모든 학생이 각각의 역할 소화	태권도 품새 평가 시 공정성에 어긋나지 않도록 주의
	14						
	15						
	16						
	17						
7	18	1학기 2차 고사	[12운건01-01] 생활 습관과 건강관리에 대한 이해를 바탕으로 건강한 생활 습관 형성에 필요한 건강관리 방법을 탐색한다.	이해중심수업	다양한 여가활동 찾아보고 영상 시청하기 ★체육 및 여가활동 안전 ★응급처치 교육		소외되는 학생없도록 지도
	19	여가활동					
	20						
	21	방학식					

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

※ 평가방법에 변동이 발생한 경우, 사전에 학생들에게 안내될 예정임.

1. 평가목표

운동과 건강은 건강 관리를 위해 운동을 안전하게 수행할 수 있는 능력과 자질의 함양을 목표로 한다. 즉, 일상생활에서 운동의 중요성과 역할을 이해하고 운동의 생활화를 통해 건강을 증진하고 관리할 수 있는 건강 생활 습관을 형성하는 데 중점을 둔다.

- 가. 건강에 대한 이해를 바탕으로 운동과 건강의 관계를 이해하고 자기 관리 능력을 길러 건강 관리를 생활화한다.
- 나. 운동과 자세, 비만, 체력, 정서와의 관계를 이해하고 건강 관리 능력을 길러 일상생활에서 체육 활동에 적용하며 건강을 유지·증진한다.
- 다. 운동과 손상의 관계를 이해하고 안전사고 예방·대처 능력을 길러 실생활에 적용하며 안전한 운동 환경 조성에 힘쓴다.

2. 평가방침

- 가. 교과학습 평가 및 관리의 객관성·투명성·신뢰도를 제고하여 학교교육의 내실화를 도모한다.
- 나. 교과학습의 평가는 지필평가와 수행평가로 구분하여 실시하며, 교육과정·수업·평가·학교생활 기록부의 유의미한 연계가 이루어지도록 한다.
- 다. 수행평가는 성취기준에 기반하여 수업시간 중에 실시한다. 수행평가 반영 비율은 과목별 학기 단위 성적 총점의 100%로 하고, 정규교육과정 외에 학생이 수행한 결과물에 대해 점수를 부여하는 과제형 수행평가는 실시하지 않으며, 학생 중심 수업에 맞는 과정중심형 수업 밀착평가를 실시한다.
- 라. 지필평가는 실시하지 않는다.
- 마. 「공교육 정상화 촉진 및 선행교육 규제에 관한 특별법」 제8조 제3항에 따라 지필평가, 수행평가 등 학교 시험 및 각종 교내대회에서 학생이 배운 학교교육과정의 범위와 수준을 벗어난 내용을 출제하여 평가하지 않도록 각별히 유의한다.
- 바. 부정행위 예방 대책과 부정행위자(협조자 포함) 처리 절차 및 처리 기준을 학기 초에 학생, 학부모에게 안내한다. 또한 부정행위 발생 시 학업성적관리규정에 따라 엄중히 처리한다.

3. 1학기 평가계획

가. 운동과 건강 성취율과 성취도(고정분할점수)

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

나. 평가 계획 및 반영비율

과 목 명		운동과 건강		
평가종류		수행평가		
반영비율		100%		
평가영역		운동과 건강의 관계(줄넘기)	운동과 건강관리(배드민턴)	운동과 건강관리(태권도)
평가방법		기능 및 과정평가	기능 및 전술적용평가	기능 및 전술적용평가
영역만점		30점	40점	30점
학기말 반영비율		30%	40%	30%
교육과정 성취기준		[12운건01-02]	[12운건02-03]	[12운건02-03]
기본점수		10점	14점	10점
동점자 처리 기준 순위		-	-	-
평가 시기	1학기	4월~6월	4월~6월	4월~6월

다. 평가 결과 학생 확인절차

- 1) 평가영역별 평가가 마무리 될 때마다 개인에게 점수를 공개하고 확인한다.
- 2) 과목별 평가항목 최종점수가 나오면 개인에게 점수를 공개하고 확인한다.

4. 학기별 수행평가 세부계획

가. 1학기

가) 운동과 건강의 관계(줄넘기)

학교급	고등학교	영역/ 단원	건강	평가 시기	4-6월
신체 활동 (종목)	줄넘기	핵심 역량	건강관리,체력증진 자기관리	배점	30점
교육과정 성취 기준					

[12운건01-02]

건강 유지·증진에 도움이 되는 여러 유형의 운동 특성과 효과를 비교, 분석하여 건강과 운동의 관계를 파악한다.

평가방법 및 평가기준			
평가 항목 1	기능 평가	평가 점수	20점
출제 의도 및 평가 내용	스포츠 활동에 활용이 가능한 줄넘기 운동의 다양한 동작들을 적용하여 자신의 건강을 유지 증진시키고, 신체활동 중 안전사고를 예방하고 적절한 대처 요령 및 처치 방법을 실천할 것으로 판단되어 기본동작을 바탕으로 기능 및 체력 등을 평가하고자 함.		
평가 방법			
○ 2회선 1도약을 1회 1분간(총2회) 실시하며, 좋은 기록을 점수에 반영하고, 아래의 기준에 준하여 평가한다. ○ 평가 시기 : 학기중			
평 가 기 준			
평가내용	평가내용	세부기준	배점
양적 평가	*2회선 1도약을 1분 안에 성공한 횟수에 따라 평가한다. *총 2회 실시 후 좋은 기록을 평 가.	15회이상 성공	20
		10-14회 성공	18
		5-9회 성공	16
		4회 이하 성공	14
		미응시	7

평가 항목 2	줄넘기(수업과정평가)	평가 점수	10점
---------	-------------	-------	-----

교육과정 성취 기준

[12운건01-02]
건강 유지·증진에 도움이 되는 여러 유형의 운동 특성과 효과를 비교, 분석하여 건강과 운동의 관계를 파악한다.

평가 방법 및 절차												
<p>○ 줄넘기 운동 5개 동작의 기록 평가를 실시하여 점수(10점)를 부여한다.</p> <p>1. 각 종목별로 2회 실시함을 원칙으로 하며 각 종목은 시작하여 줄이 멈춘 시점까지의 기록을 작성한다.</p> <p>2. 교사는 정해진 시간에 평가된 내용을 재점검하여 좋은 기록을 반영한 후 최종 점수를 산출한다.</p>												
평가 기준												
평가요소		세부 기준						배점				
등급별 점수		1-2급						10				
		3급						9				
		4급						8				
		5급						7				
		미응시						3				
-도전 줄넘기 급수제 점수표-												
순	종목	점수	10점	9점	8점	7점	6점	5점	4점	3점	2점	1점
1	양발모아뛰기		200	150	100	80	50	30	20	10	5	0
2	십자뛰기 (1세트가 1회)		20	18	15	12	10	8	5	2	1	0
3	앞 흔들어 뛰기		100	90	80	70	60	50	40	30	20	0
4	뒤로 돌려 뛰기		80	70	60	50	40	30	20	10	5	0
5	엇걸었다 풀어 뛰기 (1세트가 1회)		60	50	40	30	20	10	5	2	1	0
-급수별 점수표-												
급수		1급		2급		3급		4급		5급		
점수		40이상		30이상		20이상		10이상		9이하		

나) 운동과 건강관리(배드민턴)

학교급	고등학교	영역/단원	경쟁	평가시기	4-6월
신체활동 (종목)	배드민턴	핵심역량	건강관리능력, 대인관계능력 상황판단능력	배점	40점
교육과정 성취 기준					

[12운건02-03]

건강한 삶을 위한 체력의 중요성에 대한 이해를 바탕으로 여러 체력 요소를 측정하여 평가하고 체력 관리를 위해 스스로 운동 계획을 수립하여 적용한다.

평가 방법 및 평가 기준			
평가 항목1	기능 평가	평가 점수	20점
출제 의도 및 평가 내용	배드민턴 경기에서 사용되는 다양한 기능의 과학적 원리를 이해하고 수행하는지 평가한다.		
평가 방법			
1. 하이클리어(20점)을 평가한다. 2. 기능 평가는 각각 10회를 실시하며, 성공 횟수에 따라 점수를 준다. 3. 파트너는 뽑기를 통하여 짝을 결정한다. (단, 학급의 인원이 홀수인 경우 한명이 2회 던져줄 수 있다.)			
평가 기준			
평가 요소	평가내용	세부기준	배점
기능 평가	하이클리어, 헤어핀을 파트너를 정하여 파트너가 던져준 공을 각각 10회 시도하여 성공한 횟수에 따라 평가한다.	8회 이상 성공	20
		6-7회 성공	18
		5-4회 성공	16
		3회 이하 성공	14
		미응시	7

평가 방법 및 평가 기준			
평가 항목2	전술·적용 평가	평가 점수	20점
출제 의도 및 평가 내용	배드민턴 경기에서 사용되는 다양한 기능의 과학적 원리를 이해하고 수행하는지 평가한다.		
평가 방법			
1. 개인 풀리그 방식으로 경기를 진행한다. 2. 전술·적용평가는 경기 승률에 따라 점수를 준다.			
평가 기준			
평가 요소	평가내용	세부기준	배점
기능 평가	풀리그 방식으로 경기를 진행하여 승률에 따라 평가한다.	61% 이상 승리	20
		41-60승리	18
		21-40% 승리	16
		20% 이하 승리	14
		미응시	7

3) 운동과 건강관리(태권도)

학교급	고등학교	영역/단원	도전	평가 시기	4-6월
신체 활동	태권도	핵심역량	건강관리, 신체수련경기수행능력	배점	30점
교육과정 성취 기준					

[12운건02-03]

건강한 삶을 위한 체력의 중요성에 대한 이해를 바탕으로 여러 체력 요소를 측정하여 평가하고 체력 관리를 위해 스스로 운동 계획을 수립하여 적용한다.

평가방법 및 평가기준			
평가 항목 1	기능평가	평가 점수	10점
출제 의도 및 평가 내용	• 스포츠 문화를 폭넓게 이해하고 경험함으로써 평생 체육으로 활용할 수 있는 신체활동을 중심으로 예의를 갖추어 정확하게 품새를 수행하는지 평가한다.		
평 가 방 법			
1. 품새 고려 수행 동작, 정확성 등을 평가한다. 2. 2차 시기를 시도하여 가장 높은 점수를 반영한다.			
평 가 기 준			
평가 요소	평가내용	세부기준	배점
기능평가	• 고려를 순서에 맞게 정확한 동작으로 수행하였는가? • 방향의 전환이나 힘의 강약을 적절히 조절하였는가? • 동작을 자연스럽게 정확하게 연결하였는가?	3가지 평가 내용 성취	10
		2가지 평가 내용 성취	9
		1가지 평가 내용 성취	8
		평가 내용을 성취하지 못함	7
		미응시	3

평가 방법 및 평가 기준			
평가 항목 2	태권도(모듬평가)	평가 점수	20점
출제 의도 및 평가 내용	<ul style="list-style-type: none">평생 체육으로 활용할 수 있는 신체활동으로써 상대를 존중하고 예절을 지키면서 민주시민의 소양을 갖추어 모듬원들과 통일성있게 품새를 수행하는지 평가한다.		
평 가 방 법			
모듬원의 정확성과 통일성을 평가한다.			
평 가 기 준			
평가 요소	평가내용	세부기준	배점
기능평가	<ul style="list-style-type: none">모듬원 전체가 고려를 순서에 맞게 정확한 동작으로 수행하였는가?모듬원 전체의 동작이 통일성있게 이루어졌는가?모듬원 전체가 대형을 잘 유지하였는가?	3가지 평가 내용 성취	20
		2가지 평가 내용 성취	18
		1가지 평가 내용 성취	16
		평가 내용을 성취하지 못함	14
		미응시	7

나. 수행평가 성적처리 방법 및 환류계획(인정점 부여 방법 포함)

- 1) 절대평가를 원칙으로 한다.
- 2) 학기당 실시되는 수행평가의 점수를 합산한 후 학기말 점수에 반영한다.
- 3) 평가의 기준과 요소를 학생들에게 미리 알려주어 목표와 유의점을 정확히 이해하게 한다.
- 4) 수행평가 성적처리는 교과협의회를 통해 정해진 일정에 따라 영역별 평가를 실시하며, 평가의 전 과정은 학생 개인별로 누가기록 관리하여 학교생활기록부 기재에 활용한다.
- 5) 평가는 사전에 시기와 방법 등을 모든 학생들에게 공지하여 준비할 수 있도록 한다.
- 6) 모든 평가는 공정성·정확성·합리성·신뢰성을 확보할 수 있도록 만전을 기한다.
- 7) 수행평가 종료 후 과정에 대한 기록물(수행일자 포함) 및 평가기록표 등을 해당학생 졸업 후 1년간 해당학교에 보관·유지한다.
- 8) 수행평가 결과에 대한 이의신청이 있어 평가 결과가 변경될 경우 변경 전·변경 후 자료를 함께 보관한다.
- 9) 수행평가 결과물은 평가 후 이의 신청이 종료된 후 본인에게 돌려주어 학습 자료로 활용하는 것을 권장한다. 또한 그 결과를 분석하여 학생의 학습 능력 향상과 교사의 지도 능력 신장 및 생활기록부 작성 자료로 활용한다.
- 10) 모듬별 평가는 사전 공지한 날짜에 실시하고, 불참 시 재시험의 기회를 부여하지 않으며, 본인이 속한 모듬의 평가 점수의 한단계 아래의 급간 점수를 부여하되, 미인정 결석의 경우는 기본점수를 부여한다.

다. 수행평가 이의 신청기간 운영계획

- 1) 평가 결과는 평가 종료(채점 또는 산출) 후 개인정보보호법에 유의하여 학생 개인에게 직접 공개하는 것을 원칙으로 한다.
- 2) 수행평가 이의신청기간은 학생에게 성적을 공개한 날로부터 3일로 하며, 이의가 있을 때에는 재심하여 재평가한다.
- 3) 기타 사항은 학교 학업성적관리규정에 따른다.

라. 수행평가 과정 및 결과 기록방법

1) 운영 시기 및 과정

- 수행 평가 학기 별 계획은 학기 초에 교과협의회를 통해 확정한다.
- 확정된 수행 평가 계획은 세부 영역, 평가 주제, 평가 방법, 평가 기준에 대해 자세히 기술하여 학기 초에 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.

5. 평가 계획 사전 안내 방법

가. 학생 및 학부모 안내방법

- 1) 확정된 수행 평가 계획은 세부 영역, 평가 주제, 평가 방법, 평가 기준에 대해 자세히 기술하여 학기 초에 학생들에게 안내한다.
- 2) 학급게시판, 학교 홈페이지 등을 이용하여 학생에게 안내한다.

6. 학습 지원 대상 학생 지도 계획

가. 정기고사 및 수행평가 결과 등을 분석하여 학습 지원 대상 학생 추수 지도를 진행한다.

나. 학습 지원 대상 학생 지도 계획

학습 지도 학생 대상	• 학기 단위 성취도가 C에 해당되는 경우 선별
추수 지도 방식	• 학습 지원 대상 영역의 성취도를 향상시킬 수 있는 별도의 체력증진활동을 교과 시간 및 방과후 시간 등을 활용하여 수행 지도 및 피드백 실시