

꿈의 학교
행복한 서울교육



2012 중·고등학교 체육 수행평가 예시문항 자료집



서울특별시교육청
SEOUL METROPOLITAN OFFICE OF EDUCATION

Contents

I. 중학교 체육 수행평가

1. 개인 줄넘기	3
2. 장거리 달리기	9
3. 체력 관리	14
4. 핸드볼	21
5. 축구	23
6. 풋살	25
7. 넷볼	27
8-1. 농구	32
8-2. 농구	36
9. 음악 줄넘기	39
10. 게이트볼	46
11. 소프트볼	53
12. 건강 증진 홍보 UCC 만들기	56
13. 꾸미기 체조	60
14. 배구	63
15. 배드민턴	68
16. 탁구	70
17. 점프 밴드	72

II. 고등학교 체육 수행평가

1. 기록 도전 스포츠의 운영 방식 이해하기	81
2. 기록 도전 관련 영화감상 및 소감문 작성	84
3. 마루운동 동작 도전하기	87
4. 배드민턴 경기 수행능력 평가	90
5. 탁구 경기 수행능력 평가	93
6. 야구/티볼 경기 수행능력 평가	96
7. 스포츠 참여일지 작성하기	99
8. 플라잉디스크(디스크골프) 경기 수행능력 평가	101
9. 게이트볼 경기 수행능력 평가	104
10. 꾸미기 체조 작품만들기	107
11. 꾸미기 체조 작품만들기	114
12. 티니클링 작품만들기	120
13. 플라잉디스크 경기 수행능력 평가	127
14. 축구 경기 전략 수립하기	132
15. 농구 전술 세우기	135
16. 배드민턴 작전 수립하기	138
17. 야구 경기에서 자신의 역할 수행하기	140
18. 축구 경기 분석하기	143
19. 건강한 지역사회 환경을 위한 공익 광고 만들기	145
20. 체력 평가 및 운동계획 세우기	148
21. 생활습관 개선 계획세우기	151
22. 생활습관 개선 활동 실천하기	154

I. 중학교 체육 수행평가





개인 줄넘기

과목	학년	관련영역(단원)
중학교 체육	1	건강활동 (체력관리)
성취 기준	각 단계별 주어진 줄넘기 횟수를 성공하면서 지속성과 정신력을 갖춘 실천의지력을 실천할 수 있다.	
평가 방법	<ul style="list-style-type: none"> ● 6단계의 개인 줄넘기를 단계별로 연결하여 실시함 ● 줄넘기 단계별 성공 여부를 측정하여 기록 평가 ● 줄넘기 누가기록일지를 작성하여 지속적인 연습에 대한 점검 	
과제 내용	주어진 6단계의 줄넘기를 개별적으로 연습하고, 단계별로 엮어 뛰기를 실시하여 성공단계를 기록지에 기록한다.	



절차 및 방법

사전 내용 파악	자신이 각 단계별 줄넘기 횟수와 성공여부를 확인하기 위해 해당 단계까지의 줄넘기 성공정도를 기록지에 적어야 하므로, 각 단계별 기본적인 개인줄넘기 동작을 주어진 횟수 이상으로 실시할 수 있어야 한다.
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 줄넘기 실시에서의 준비물과 올바른 줄넘기 자세에 대하여 배운다. ❖ 유산소 운동으로서 줄넘기 운동의 특징과 장점에 대하여 배운다. ❖ 각 단계별 충분한 반복 연습을 통해 6가지 단계의 엮어 뛰기를 제시된 방법과 기준 회수로 연결하여 수행한다. ❖ 학교 수업시간 혹은 가정에서 실시하는 줄넘기 연습 정도를 기록지에 작성한다. ❖ 자신의 성공 여부 정도를 그래프로 그리고 줄넘기 운동을 꾸준히 실천하는 자세와 태도를 기른다.



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점
주어진 단계에 도달하였는가?	A : [나] 단계 이상 도달하였다.	20
	B : [다] 단계 이하까지 도달하였다.	18
	C : [라] 단계 이하까지 도달하였다.	16
	D : [마] 단계 이하까지 도달하였다.	14
	E : [마] 단계까지 도달하지 못하였다.	12
줄넘기 누가기록 일지를 성실하게 작성하는가?	A : 구체적으로 성실하게 작성하였다.	5
	B : 성실하게 작성하였다.	4
	C : 작성하였으나 성실하지 못하다.	3

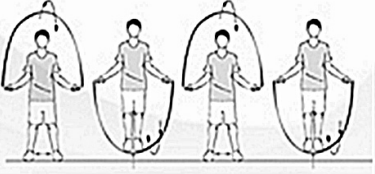



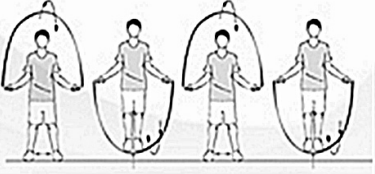



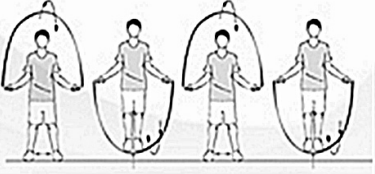





유의사항 or Tip

- 운동복, 운동화, 줄넘기 실시 장소, 줄넘기의 길이 등 운동 실시를 위한 준비물과 여러 가지 주변 환경 요소를 사전에 점검한다.
- 개인기록지 보관 및 소감 작성을 위해 개인 파일 또는 받침대를 준비토록 한다.
- 스스로의 의지와 노력이 필요한 활동이므로 연습 후 정직하게 기록할 것을 강조한다.



줄넘기 단계별 구체적인 실시 방법

실시방법	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 평가기준에서 제시하는 줄넘기 개인 뛰기 동작을 가장 아래 단계에서부터 순서대로 모두 연결하여 실시한다. (바→마→라→다→나→가) ❖ 2회 실시하여 좋은 기록을 점수에 반영한다. 																									
실시기준	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 단계별 줄넘기 실시 방법 및 횟수 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 45%;">남</th> <th style="width: 45%;">여</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>가</td> <td>2회선 1도약 10회</td> <td>엇걸어 뛰기 10회</td> </tr> <tr> <td>나</td> <td>엇걸어 뛰기 10회</td> <td>앞 흔들어 내어뛰기 16회</td> </tr> <tr> <td>다</td> <td>앞 흔들어 내어뛰기 20회</td> <td>한 발 뛰기 (각)8회씩</td> </tr> <tr> <td>라</td> <td>한 발 뛰기 (각)10회씩</td> <td>가위바위보뛰기 16회</td> </tr> <tr> <td>마</td> <td>좌우벌렸다모아뛰기20회</td> <td>좌우벌렸다모아뛰기16회</td> </tr> <tr> <td>바</td> <td>양발모아뛰기 30회</td> <td>양발모아뛰기 16회</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 줄넘기 개인 뛰기 기본동작 설명그림 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: middle;">  <p>좌우 벌렸다 모아뛰기</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: middle;">  <p>앞 흔들어 내어뛰기</p> </td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: middle;">  <p>엇걸어 뛰기</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: middle;">  <p>가위바위보 뛰기</p> </td> </tr> </table>		남	여	가	2회선 1도약 10회	엇걸어 뛰기 10회	나	엇걸어 뛰기 10회	앞 흔들어 내어뛰기 16회	다	앞 흔들어 내어뛰기 20회	한 발 뛰기 (각)8회씩	라	한 발 뛰기 (각)10회씩	가위바위보뛰기 16회	마	좌우벌렸다모아뛰기20회	좌우벌렸다모아뛰기16회	바	양발모아뛰기 30회	양발모아뛰기 16회	 <p>좌우 벌렸다 모아뛰기</p>	 <p>앞 흔들어 내어뛰기</p>	 <p>엇걸어 뛰기</p>	 <p>가위바위보 뛰기</p>
	남	여																								
가	2회선 1도약 10회	엇걸어 뛰기 10회																								
나	엇걸어 뛰기 10회	앞 흔들어 내어뛰기 16회																								
다	앞 흔들어 내어뛰기 20회	한 발 뛰기 (각)8회씩																								
라	한 발 뛰기 (각)10회씩	가위바위보뛰기 16회																								
마	좌우벌렸다모아뛰기20회	좌우벌렸다모아뛰기16회																								
바	양발모아뛰기 30회	양발모아뛰기 16회																								
 <p>좌우 벌렸다 모아뛰기</p>	 <p>앞 흔들어 내어뛰기</p>																									
 <p>엇걸어 뛰기</p>	 <p>가위바위보 뛰기</p>																									



활동지

학년-반		이름	
------	--	----	--

줄넘기 누가 기록표 (남학생)

기능별 연습 현황 기록표

순	날짜	구분 (수업중/ 방과후)	양발 모아뛰기	다리벌렸다 모아뛰기	한 발 뛰기	앞 흔들어 내어뛰기	엇걸어 뛰기	2회선 1도약
1	/							
2	/							
3	/							
4	/							
5	/							
6	/							
7	/							
8	/							
9	/							
10	/							
11	/							
12	/							
13	/							
14	/							
15	/							

줄넘기 엮어 뛰기 누적 기록표 (단계별 성공 현황)

2회선 1도약 (10회)								
엇걸어 뛰기 (10회)								
앞 흔들어 내어뛰기 (20회)								
한 발 뛰기 (각 10회씩)								
다리벌렸다 모아뛰기 (20회)								
양발모아뛰기 (30회)								
	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일



활동지

학년-반		이름	
------	--	----	--

줄넘기 누가 기록표 (여학생)

기능별 연습 현황 기록표

순	날짜	구분 (수업중/ 방과후)	양발 모아뛰기	다리벌렸다 모아뛰기	한 발 뛰기	앞 흔들어 내어뛰기	엇걸어 뛰기	2회선 1도약
1	/							
2	/							
3	/							
4	/							
5	/							
6	/							
7	/							
8	/							
9	/							
10	/							
11	/							
12	/							
13	/							
14	/							
15	/							

줄넘기 엮어 뛰기 누적 기록표 (단계별 성공 현황)

엇걸어 뛰기 (10회)														
앞 흔들어 내어뛰기 (16회)														
한 발 뛰기 (각 8회씩)														
가위바위보 뛰기 (16회)														
다리벌렸다 모아뛰기 (16회)														
양발모아뛰기 (16회)														
	월	일	월	일	월	일	월	일	월	일	월	일	월	일



활동지

줄넘기 누가 기록표 작성예시 (남학생)

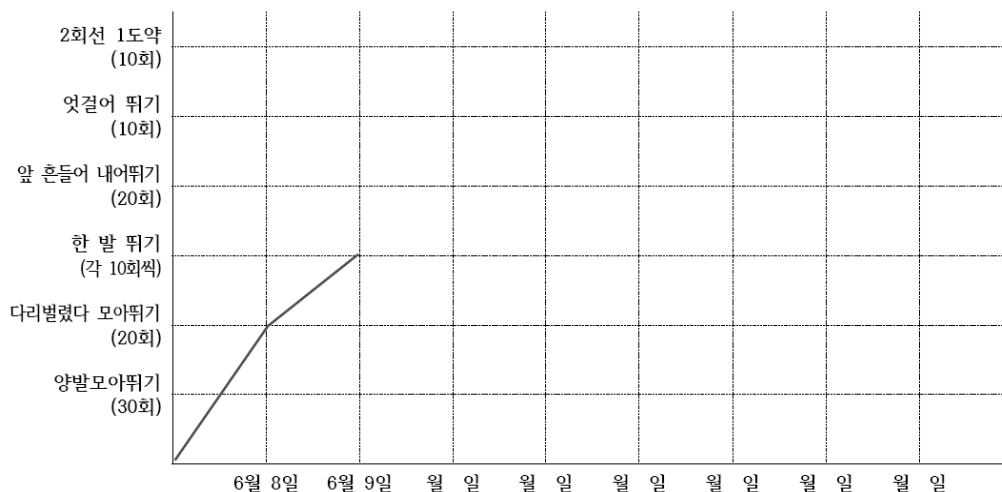
2학년 1반 000학생이 학교에서 수업 중 줄넘기를 연습하는 내용 및 방과 후 집에서 연습하는 내용을 바탕으로 하여 누가기록표를 다음과 같이 작성하도록 한다.

- 1) 6월 7일(화) - 학교 수업중 연습, 양발모아뛰기 50번, 다리별렀다 모아뛰기 50번, 한 발 뛰기 각각 30개씩, 앞 흔들어 내어뛰기 50개, 엇걸어뛰기 20개, 2회선 1도약은 아직 성공하지 못함
- 2) 6월 8일(수) - 방과후 집에서 연습, 양발모아뛰기 80번, 다리별렀다 모아뛰기 80번, 한 발 뛰기 번갈아가며 각각 50개씩, 앞 흔들어 내어뛰기 80개, 엇걸어뛰기 40개, 2회선 1도약 2개 성공
- **엮어뛰기 순서대로 시도한번 해봄** : 양발모아뛰기 30개 성공 후 다리별렀다 모아뛰기 20회 성공, 하지만 한발뛰기에서 줄넘기에 걸림
- 3) 6월 9일(목) - 학교 수업 중 연습, 양발모아뛰기 100번, 다리별렀다 모아뛰기 100번, 한 발 뛰기 번갈아가며 각각 60개씩, 앞흔들어 내어뛰기 100개, 엇걸어뛰기 60개, 2회선 1도약 7개 성공
- **엮어뛰기 순서대로 시도해봄**, 오늘은 한 발 뛰기 성공 후 앞 흔들어 내어뛰기에서 3개 넘고 줄에 걸림

1. 기능별 연습현황 기록표

순	날짜	구분 (수업중/ 방과후)	양발 모아뛰기	다리별렀다 모아뛰기	한 발 뛰기	앞 흔들어 내어뛰기	엇걸어 뛰기	2회선 1도약
1	6/7	수업중	50	50	30/30	50	20	0
2	6/8	방과후	80	80	50/50	80	40	2
3	6/9	수업중	100	100	60/60	100	60	7
4	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴	∴

2. 엮어 뛰기 누적 기록표 [단계별 성공 현황]





학생자료

2011학년도 용마중학교 2학년 1학기 체육 수행평가 5반 38번 이름 :

줄넘기 누가 기록표 (여학생)

1. 기능별 연습현황 기록표

순	날짜	구분 (수업중/ 방과후)	양발 모아뛰기	다리별졌다 모아뛰기	가위바위보 뛰기	한 발 뛰기	앞 흔들어 내어뛰기	엇걸어 뛰기
1	6/7	수업중	40	16	7	8	13	4
2	6/8	수업중	24	15	8	8	12	3
3	6/9	수업중	30	17	10	4	10	5
4	6/10	수업중	64	43	24	41	32	21
5	6/15	수업중	97	72	45	58	52	42
6	6/17	수업중	112	75	61	79	53	53
7	6/20	수업중	104	66	63	77	68	57
8	/							
9	/							
10	/							
11	/							
12	/							
13	/							
14	/							
15	/							
16	/							
17	/							
18	/							
19	/							
20	/							

2. 위어 뛰기 누적 기록표 (단계별 성공 현황)

6월7일 6월8일 6월9일 6월10일 6월15일 6월17일 6월20일 월 일



채점표

평가 요소	성취 수준	채점
주어진 단계에 도달하였는가?	A : [나] 단계 이상 도달하였다.	20점
줄넘기 누가기록 일지를 성실하게 작성하는가?	A : 구체적으로 성실하게 작성하였다.	5점



장거리 달리기

과목	학년	관련영역(단원)
중학교 체육	1	기록 도전 활동
성취 기준	장거리달리기를 하면서 현재보다 나은 기록을 달성하기 위해 노력의 과정을 이겨내는 인내심을 실천할 수 있다.	
평가 방법	<ul style="list-style-type: none"> 차시별 장거리달리기 개인기록지를 작성하여 연습과정 평가 팝스별 등급을 달리하여 장거리달리기 측정 기록 평가 	
과제 내용	6회에 걸쳐 장거리달리기(남학생 1,600m, 여학생 1,200m)를 실시하고 연습과정과 완주소감을 기록지에 작성한다.	



절차 및 방법

사전 내용 파악	장거리달리기에 최선을 다해 참여했는지를 파악하기 위해 운동강도를 기록지에 적어야 함으로 심박수를 이용해 운동 강도를 파악할 수 있어야 한다.
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> 장거리달리기의 올바른 자세와 호흡법에 대해 배운다. 심박수를 통해 운동강도를 구하는 방법을 배운다. 두 명이 한 조가 되어 서로의 안정시 심박수를 측정한다. 한 명이 달리는 동안 파트너는 시간을 쟀 뒤 기록지에 작성한다. 완주 직후 파트너는 심박수를 측정한 뒤 운동강도를 계산하여 기록지에 적는다. 두 명이 모두 완주하면 기록지에 완주소감문을 작성한다.



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점
목표 심박수에 도달하였는가? (매회 70%이상의 운동강도)	A : 5회 이상 목표 심박수에 도달하였다.	5
	B : 4회 이상 목표 심박수에 도달하였다.	4
	C : 3회 이하 목표 심박수에 도달하였다.	3
기록이 단축되고 있는가?	A : 3회 이상 기록이 단축되었다.	5
	B : 2회 이상 기록이 단축되었다.	4
	C : 1회 이하로 기록이 단축되었다.	3
완주 후 소감을 성실하게 작성하는가?	A : 구체적으로 성실하게 작성하였다.	5
	B : 성실하게 작성하였다.	4
	C : 작성하였으나 성실하지 못하다.	3



유의사항 or Tip

- 안정시 심박수는 정확한 측정을 위해 3회 이상 쟀 뒤 평균을 낸다.
- 개인기록지 보관 및 소감 작성을 위해 개인 파일 또는 받침대를 준비토록 한다.
- 연습과정에 얼마만큼 인내심을 가지고 참여했는가를 측정하는 만큼 달리는 학생은 최선을 다하고 기록하는 학생은 정직하게 측정하고 기록할 것을 강조한다.



활동지

학 번		이 름	
PAPS 등급		안정시 심박수	

장거리달리기 기록 (기록원 :)

차시	1차	2차	3차	4차	5차	6차
측정일						
시간(초)						
심박수						
운동강도(%)						

운동강도 구하는 방법

- 목표심박수=(최대심박수-안정심박수)×운동강도+안정시심박수
- 최대심박수=220-나이
- 안정시 심박수=휴식 상태에서 1분간 측정한 심박수

예) 16세, 안정시 심박수 64, 운동시 심박수가 176이 나온 경우의 운동강도는?
 $(204-64)a+64=176$, $a=(176-64)/(204-64)=0.8$, 운동강도= $0.8 \times 100=80\%$

연습 일지 작성하기

차시	날짜	장소	방법	시간	거리	간략한 소감
1						
2						
3						
4						
5						
6						



활동지

완주 후 소감 적기

차시	소감(어떤 생각을 하면서 뛰었는지, 뛰고 난 후의 느낌을 구체적으로 기술)
1	
2	
3	
4	
5	
6	



학생자료

학번	30212		이름			
PAPS 등급	B급		안정시 심박수	63		

오래달리기 기록(기록원 :)

차시	1차	2차	3차	4차	5차	6차
측정일	3/2	3/16	3/19	3/26	3/30	4/6
시간(초)	468	442	438	396		412
심박수	171	201	172	180		172
운동강도(%)	76%	87%	77%	82%		77%

운동강도 구하기

- 목표심박수=(최대심박수-안정시심박수) × 운동강도+안정시심박수
- 최대심박수=220-나이
- 안정시 심박수=휴식 상태에서 1분간 측정한 심박수
- 운동강도=%

예) 16세, 안정시 심박수 64, 운동시 심박수가 176이 나온 경우의 운동강도는?
 $(204-64) \times a + 64 = 176$, $a = (176-64) / (204-64) = 0.8$, 운동강도=0.8 × 100=80%

연습 일지 작성하기 117 141

차시	날짜	장소	방법	시간	거리	감각한 소감
1	3월 12일 ~	구파발역 ~ 당산역	걷기 뛰기 섞이기	왕복 2시간	건너 멀어요	견학갈거요? 힘듭니다 줄도근시간 2호선은 탈게못도요
2	3월 14일	집앞 산책로	뛰기 걷기	15분 (2)	2km (2)	집앞에 아파트 단지를 있는 산책로가 있는데 산줄기같습니다 밤마다 별게 운동할랍니다
3	3월 18일	옆단지 배드민턴장	경기 (배드민턴)	1시간		우리 단지는 아직 사람이 다 안들어와서 이권시별도 없는것 같다 오랜만에 아바랑 한편했다. 재미있기도 했지만 체력의 한계를 느꼈다. 운동할까?
4	3월 19일	집앞 산책로	걷기	5분 +α	모르겠음	추워서 조금만 걷고 돌아왔다. 집앞 산책로는 딱히 좋진않으나 이 수행평가 끝날도 하고 보자
5	3월 19일	하천 옆 산책로	자전거	2시간	형벌하	공에서 온 것 같고 오랜만에 자전거를 끌고 나왔다 그냥 걷기보다는 자전거 타는게 더 좋긴하다. 운동하는데 스트레스에서 잠시 벗어나어갈이
6	3월 27일	하천 옆 산책로	뛰기 & 걷기	30분	모르겠음	산의 뛰기만 하려고 했는데 10분정도 뛰다가 쪽꿨다. 달가 잘해줬는데 음이 인따라주는 기분이다
7	3월 28일	분수대에 산책로	가볍게 뛰기	1시간 +α	2배퀴동	분수대를 오기엔 너무 편이잖아 아래만 빙글다왔다 주변에 한번 산에 가보고 싶다



채점표

평가 요소	성취 수준	채점
목표 심박수에 도달하였는가? (매회 70%이상의 운동강도)	A : 5회 이상 목표 심박수에 도달하였다.	5점
기록이 단축되고 있는가?	A : 3회 이상 기록이 단축되었다.	5점



학생자료

차시	소감(어떤 생각을 하면서 뛰었는지, 뛰고 난 후의 느낌을 구체적으로 기술)
1	처음도 38번 겨우 뛰는데 1000m 달리라고하니 뛰기 싫었다. 뛰는 요령도 없이 그냥 뛰니깐 너무 힘들었다. 앞으로 이걸 5번 더 해야한다고 싫었다. 오해 말하든 역시 나한테 안맞아 같다. 천천히 뛰니깐 기록이 1분이상으로 나왔다 달리는 싫지만, 기록은 좀더 줄여보고 싶었다. 기록이 짧으면 짧아 갈수록 기쁨은 줄어 갈거다. 목표는 힘들겠지만 기쁨정도..
2	뛰며 힘들다는 생각엔 별 생각이 안된다. 몇바퀴는 천천히, 몇바퀴는 빨리, 몇바퀴는 걷고한다. 비명이나 축축음이 심해서 땀때 코로 숨쉬는것도 힘들고 콧물도 나와서 짜증난다. 코때문에 입으로 호흡하니깐 목이 아프다. 어쨌든 기록이 제번보다 단축되었다. 숨찬공간에 너무 많이 걸터 다니면서 쉬어서 심박수가 별로 안올랐다 다음에는 좀더 열심히 뛰어야겠다.
3	이번에는 별로 안치고 열심히 뛰었던거 같다. 땀때마다 오장육부가 흔들리고 심장이 탁탁탁하는 느낌이 싫다. 어쨌든 열심히 뛰어서 제번보다 기록은 많이 줄었다. 이번이 제일 짧은 시간대에 뛰게 되어서 기쁨이 좋다. 땀 땀에는 많이 힘들지만, 뛰고 나서 나온 기록을 보면 그래도 단축되어서 좋았다. 열심히 뛰었는데 심박수가 왜 120밖에 안올랐는지 모르겠다.
4	그러다씩 뛰는게 익숙해지듯하다. 하지만 뛰는 아직도 싫다. 몸을 너무 안해서 그런가 땀때마다 심장이 아픈느낌이 들면서 겨우 달리게 된다. 평소엔 운동해야 겠다. 항상 그러지만 3바퀴까지는 안힘들지만 그 후로 너무 힘들다. 5바퀴부터 죽을것이다. 언제 다 뛰나.. 라는 생각 밖에 안된다. 9바퀴 땀때가 기쁨이 가장 줄어 같다. 끝까지 다왔기 때문이다. 그래도 다 뛰면 기쁨이 좋다.
5	열나서 뛰기 싫었지만 가만히 앉아 앉는것보다는 나을것 같아서 뛰었다. 최대한 안치고 뛰려했지만 내뱉대로 안되었다. 최대 3바퀴 뛰고 걷고 뛰고 했다. 그리고 입으로 숨쉬면 더 숨차기 때문에 코로 숨쉬려고 했는데 비명 때문에 코로 숨쉬기 없어서 입으로 숨쉬려더니 힘들었다. 엄청난 기록은 아니지만 제번보다 나은거 같다 말하든 아무리 뛰어도 힘든 거 같아지 안말라 사차도 어서왔으면 좋겠다.
6	사람이라서 많은 최대한 열심히 뛰었다. 바람이 너무 많이 불어서 살이 얼었다. 달리기 연습을 알아해서 그런지 마지막 뛰는날엔 걷는일이 별로 없었다. 그리고 이번이 기록이 제일 잘나서 기쁨이 좋았다. 이제 오래달리기 안하지만 흥분하고 좋았다. 1~5차시에 땀때 마지막이라고 생각하면 더 잘 뛰었음텐데. 라는 생각이 든다. 기쁨엔 뛰고싶었지만 나한테는 아무래도 무리였어 같다. 그래도 기쁨엔 만족..



체크표

평가 요소	성취 수준	채점
완주 후 소감을 성실하게 작성하는가?	A : 구체적으로 성실하게 작성하였다.	5점



체력 관리

과목	학년	관련영역(단원)
중학교 체육	1	건강 활동
성취 기준	체력운동에 참여하면서 지속성과 정신력을 갖춘 실천의지력을 실천할 수 있다.	
평가 방법	<ul style="list-style-type: none"> ● 현재의 나의 모습과 운동을 통해 달라질 미래의 나의 모습에 관해 '건강한 나' 신체 이미지 보고서 작성 ● 한 학기 동안(12주) 꾸준히 체력운동(신체활동)을 실시하고 실천 다이어리를 작성하여 체력운동을 실천하는 자세와 태도 평가 	
과제 내용	운동을 통해 달라질 자신의 모습에 대해 구체적으로 목표를 세우고 운동 실천다이어리를 작성하여 지속적으로 운동을 실천하고 점검한다.	



절차 및 방법

사전 내용 파악	체력의 다양한 요소와 역할 건강과의 관계 이해, 건강에 기여하는 다양한 체력 증진 원리와 관리방법에 대한 사전 교육이 필요하다.
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 건강하게 변화하게 될 자신의 신체 이미지를 작성한다. ❖ 운동 목표를 세우고 현실성 있게 운동계획을 세운다. ❖ 끈기를 가지고 운동을 실천한다. ❖ 매일 자신의 실천 정도를 실천 다이어리에 기록한다.



채점 기준

평가 요소	성취 수준 (가운데 정렬)	배점
'건강한 나' 신체 이미지 그리기	A : 주제에 맞는 내용을 성실하게 작성하였다.	5
	B : 주제에 맞는 내용을 작성하였다.	4
	C : 보고서를 제출하였으나 미흡하다	3
운동 실천 다이어리 작성	A : 지속성과 정신적 의지를 보이면서 체력운동을 실천하는데 모범적이다.(7560+)	10
	B : 지속성과 정신적 의지를 보이면서 체력운동을 실천한다.(7530)	8
	C : 지속성과 정신적 의지를 보이면서 체력운동을 실천하는데 어려움이 따른다.	6



유의사항 or Tip

- 학생 건강 체력평가 결과를 토대로 학생들의 부족한 체력요소를 파악하고 맞춤형 운동처방을 제공한다.
- 운동 효과를 볼 수 있도록 최소한 12주 이상의 장기 수행과제로 제시하는 것이 좋다.
- 주1회 점검이 어렵다면 최소 월1회는 다이어리 점검을 실시하여 학생들이 지속적으로 실천할 수 있는 분위기를 조성한다.



활동지

나의 신체이미지 그리기 ‘건강한 나’

학번 : 이름 :

현재의 나의 모습	내가 꿈꾸는 나의 모습

현재 자신의 모습에 만족하는 사람과 불만족스러운 사람 모두 그 이유를 써보세요.

--

내가 꿈꾸는 ‘건강한 나’의 모습을 갖기 위해서는 나는 무엇을 어떻게 해야 하나요?

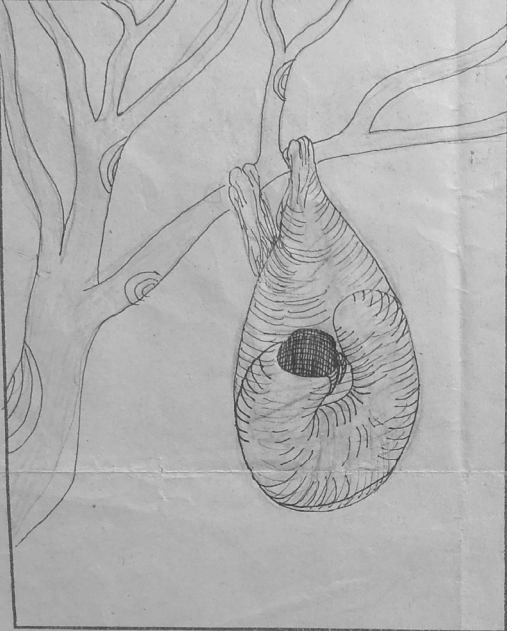
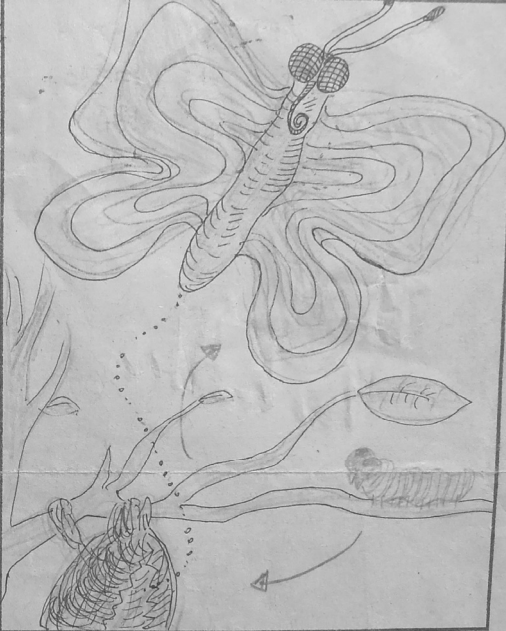
--



학생자료

나의 신체이미지 그리기 '건강한 나'

학번 : 20715 이름 : A

현재의 나의 모습	내가 꿈꾸는 나의 모습
	

현재 자신의 모습에 만족하나요? 만족하는 사람과 불만족스러운 사람 모두 그 이유를 써보세요.

나는 불만족스럽다. 나는 현재 번데기같은 보잘것없는 모습이기 때문이다. (원뿔처럼 많은 꼬물고 고물, 시력 등이 있는 번데기 속에서 언젠가 그것들을 이겨내고 아름답고 당당하고 건강한 나비가 될 것이다.)

내가 꿈꾸는 '건강한 나의 모습'을 갖기 위해서는 나는 무엇을 어떻게 해야 하나요?

내가 꿈꾸는 나의 모습을 갖기 위해서는 많은 활동을 이겨낼 용기를 가져야 한다. 그리고 나의 신체와 관련하여 내가 꿈꾸는 '건강한 나'가 되기 위해서는 운동도 열심히 해서 나 자신과의 싸움에서 이겨낼 노력이 필요한 것 같다. 운동을 더 열심히, 더 노력해서 내가 꿈꾸는 모습이 미래에 나의 모습이 되어있으면 좋겠다.



채점표

평가 요소	성취 수준	채점
'건강한 나' 신체 이미지 그리기	A : 주제에 맞는 내용을 성실하게 작성하였다.	5



나의 이미지 그리기 학생 자료

나의 신체이미지 그리기 '건강한 나'

학번 : 20110 이름 : A

현재의 나의 모습	내가 꿈꾸는 나의 모습

나의 신체이미지 그리기 '건강한 나'

학번 : 30503 이름 : A

현재의 나의 모습	내가 꿈꾸는 나의 모습



활동지

신체활동 다이어리 작성

I. 자신의 체력수준 진단하기

근력	근지구력	심폐지구력	유연성	비만
☹ ☹ ☹	☹ ☹ ☹	☹ ☹ ☹	☹ ☹ ☹	☹ ☹ ☹

II. 운동 목표 설정하기

- 목표는 개인의 특성에 맞게 스스로 세워야 합니다.
- 목표는 구체적이며 실현가능해야 합니다.
- 목표는 단기/중기/장기 목표로 나누어져야 합니다.
- 목표는 간결하고 명확해야 합니다.
- 목표는 보이기 쉬운 곳에 써두고 항상 확인합니다.

예) 나는 체중을 5Kg 줄여 균형 잡힌 몸매를 만들겠다.
 <나의 운동목표>

나는 _____

III. 운동 종목 선택하기

Q	A
내가 가장 좋아하는 운동은?	
내게 가장 부족한 건강 체력은?	
내게 부족한 체력을 향상시키기 위해 필요한 운동은?	
내가 쉽게 실천할 수 있는 운동은?	
목표달성을 위해 내가 선택한 운동은?	



학생자료

무엇이든 최선을 다하자

⇒ 나의 기록명! <

날짜	활동내용	시간	강도	memo
10/22	공부	30분	신중	연습하고 싶은 시간이다! 유리하게 놀았는데 조금도 강하게도... 정말 운동하기 싫어할 정도로... 관심도 없었던 거 같...
10/23	심부름간서기 (정말 재미있음) + 뽀뽀 20분	20분	신중	오랜만에 운동했는데 힘들다 맨날 단테로 복귀해서 별로 싫어할 것 같다. 반드시 꼭 해야 할 때에겐 해야 한다.
10/24	가벼운 스트레칭 (안타깝게도)	5분	저편>	어반마로수업! 배를 안질! 반기후배 배구공을 나눠서! 구슬이 연습 하면 꼭 숙제를 할 수 있을 거야!
10/24	배구연습 (집에서 2인 1인)	60분	중저편	정말 재미있어하는 것 같다! 아빠와 배구연습한다! 처음엔 1:2가 계속 실망했는데 덕분에 계속 할 수 있다 만세!
10/25	배구연습	60분	높음	아빠와 배구연습 하는데 집중력 동시에 있는 운동기를 하면 더 재미있었다. 무엇보다 배구 최고야! 알 수 있잖아!
10/25	운동기	15분	높음	전과 나날이 실력이다! 기분이 너무 좋다! 다른 애들에 비해 엄청 연습했는데 점수 잘 나오지 않지?
10/25	배구구연습	40분	높음	항상 배구공으로 연습하다가 타트볼로 하니 편했다! 최대 2개 아상했다! 내일 시험 안 봐도 좋겠다!
10/25	집에서 훌리후프 > <	5분	낮음	
10/25	배구 in school	60분	높음	
10/25	노방에 또 연습	30분	높음	
7560+	실천	7일 중 (6)일	기록자	선생님 (인)

⇒ 매일 자전, 밤마다 산책할 때 아이러를 관찰하는데 무슨 일도 없는 것 같다 ㅋㅋ

이제 벌써 겨울이러니!

• 겨울이 시작되었! ^^

활동내용	시간	강도	memo
배구 ~ / >	45분	중간	오늘 배구한다 배구할 때 정말 재미있을 것 같다.
운동기 운동!	30분	높음	시합은 22일이래다... 어떻게든 해야겠다!
STUDY			공부할 때도 열심히! 외국어를 공부하는 것도 재미있고... 외국어를 공부하는 것도 재미있고... 외국어를 공부하는 것도 재미있고...
학교등교하기 (걸어서 등교)	15분	낮음	16일 카운이랑 배는 특별한 신생활을 할 수 있겠다!
겨드나르기	5분	낮음	
공부하기			하루종일 공부에 집중하는 것도 좋다. 남들처럼 밤에 서 공부하는 것도... 그런데...
스트레칭하기	5분	낮음	집내 운동한다 배구연습 도는데 이리저리... 민중들이 사모는데... ...
학교등교하기	15분	낮음	
학교등교하기	15분	낮음	전과 나날이 실력! 기분이 너무 좋다! 다른 애들에 비해 엄청 연습했는데 점수 잘 나오지 않지?
훌리후프	10분!	중간	내일 배구 연습해라! 진짜 재미있을 거야!
배구연습	45분	중간	혼자 공부하는 재미!
밤에 아빠와 연습	40분	높음	

7560+ 실천 7일 중 (5)일 기록자 김은영 선생님 (인)



채점표

평가 요소	성취 수준	채점
운동 실천 다이어리 작성	A : 지속성과 정신적 의지를 보이면서 체력운동을 실천하는데 모범적이다.(7560+)	10



핸드볼

과목	학년	관련영역(단원)
중학교 체육	1	영역형 경쟁 활동
성취 기준	영역형 경쟁 활동의 특성을 이해하고 실천할 수 있다.	
평가 방법	기초 기능인 쇼울더 패스, 캐치, 슛의 자세를 평가	
과제 내용	패스 및 캐치, 슛의 과학적 원리를 이해하고 적용한다.	



절차 및 방법

사전 내용 파악	쇼울더 패스 및 캐치의 기본 자세, 스텝슛의 원리
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 2인 1조로 파트너를 정해 쇼울더 패스 및 캐치를 실시한다. ❖ 패스가 종료되면 1명씩 스텝슛을 시도한다.



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점
쇼울더 패스, 캐치, 스텝슛의 자세 평가	A : 3가지 영역 모두 우수	10
	B : 2가지 영역 우수	9
	C : 1가지 영역 우수	8



유의사항 or Tip

- 5m 간격을 두고 2명의 학생이 서로 마주 보고 패스를 실시한다.
- 1인당 5회씩 기회를 부여한다.
- 패스, 캐치, 슛 각 영역별로 다시 3가지 요소의 체크리스트를 작성하고 각 영역에서 2가지 요소이상 만족할 경우 영역별 우수를 부여한다.



활동지

핸드볼 자세평가 기록지

1학년 반 이름 :

가. 패스

내 용	평점		
	우수	보통	미흡
1. 백스윙 동작의 정확성	우수	보통	미흡
2. 포워드 스윙 동작의 정확성	우수	보통	미흡
3. 폴로스루 동작의 정확성	우수	보통	미흡

나. 캐치

내 용	평점		
	우수	보통	미흡
1. 손과 팔의 모양	우수	보통	미흡
2. 과학적 원리(충격량 흡수)의 적용	우수	보통	미흡
3. 공을 주시하는 시선	우수	보통	미흡

다. 슈트

내 용	평점		
	우수	보통	미흡
1. 스텝의 정확성	우수	보통	미흡
2. 슈트의 빠르기	우수	보통	미흡
3. 슈트의 방향	우수	보통	미흡



축구

과목	학년	관련영역(단원)
중학교 체육	1	영역형 경쟁 활동
성취 기준	영역형 경쟁 활동의 특성을 이해하고 실천할 수 있다.	
평가 방법	수업의 과정에서 자신의 태도를 스스로 평가한다.	
과제 내용	축구 경기에서 지켜야 할 성실성, 예절, 스포츠맨십을 지킨다.	



절차 및 방법

사전 내용 파악	경기에절, 성실성, 스포츠맨십
수행 활동	❖ 수업 과정 중 3차시에 걸쳐 성실성, 예절, 스포츠맨십의 3개 항목을 스스로 평가한다.



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점
쇼울더 패스, 캐치, 스텝슛의 자세 평가	A : 18점 이상	10
	B : 13점 이상	9
	C : 12점 이하	8



유의사항 or Tip

- 수업이 종료되면 본인이 자신의 기록지에 3차시에 걸쳐 스스로 기록한다.
- 정직하게 기록하도록 유도한다.



자기 태도 점검 기록지

실시 및 평가자	제 학년 반 번 이름 :
----------	---------------------------

평가 영역	차시	자기 태도 평가 차시				합계	등급
		1차	2차	3차	합		
성실성	충실한 과제 수행						
상호존중	상대에 대한 예절						
스포츠맨십	규칙 지키기						
	협동하기						

등 급	A	B	C	D	E
점 수	20 이상	15-19	10-14	5-9	4 이하

- 기 준 -

평가 영역		점수	내 용
성실성	충실한 과제 수행	2	자신의 기능 향상을 위해 과제에 충실하려고 꾸준히 노력한다.
		1	자신의 기능 향상을 위해 과제에 충실하려는 노력이 다소 부족하다.
		0	자신의 기능 향상을 위해 과제에 충실하려는 노력을 거의 하지 않는다.
상호 존중	상대에 대한 예절	2	수업 전반에 걸쳐 급우들에게 예의를 갖추고 존중하는 태도를 가진다.
		1	수업 전반에 걸쳐 급우들에게 예의를 갖추고 존중하는 태도가 다소 부족하다.
		0	수업 전반에 걸쳐 급우들을 이해하려는 마음이 부족하거나 끝까지 자기 주장만을 내세운다.
스포츠 맨십	규칙 지키기	2	모듬활동이나 경기 시 경기규칙을 잘 지키고 심판 판정에 승복하며 이의 제기 시 절차를 준수한다.
		1	모듬활동이나 경기 시 경기규칙을 지키려는 노력이 다소 부족하고 심판 판정에 승복하는데 시간이 걸린다.
		0	모듬활동이나 경기 시 경기규칙을 어기거나 심판 판정에 따르지 않는다.
	협동 하기	2	모듬활동 시 동료와 적극적으로 조화를 이룬다.
		1	모듬활동 시 동료와 조화를 이루기 위한 노력이 부족하다.
		0	모듬활동 시 동료와 조화를 이루기 위해 노력이 많이 부족하다.



풋살

과목	학년	관련영역(단원)
중학교 체육	1	영역형 경쟁 활동
성취 기준	영역형 경쟁 활동의 특성을 이해하고 실천할 수 있다.	
평가 방법	게임 수행 중 발생하는 상황을 분석하여 평가한다.	
과제 내용	풋살 경기에서 필요한 적절한 상황 판단 및 의사결정의 이해와 적용	



절차 및 방법

사전 내용 파악	전술적 판단, 정확한 의사 결정, 기술 수행
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 모듬별로 2회 이상 경기를 실시한다. ❖ 경기 중 일어나는 패스, 샷의 정확성과 전술적 판단 및 움직임에 대해 기록하여 평가



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점
의사 결정	A : 70% 이상	10
	B : 50% 이상	8
	C : 50% 미만	6
기술 수행	A : 70% 이상	10
	B : 50% 이상	8
	C : 50% 미만	6



유의사항 or Tip

- 모듬별 경기를 기록지에 기록하여 평가한다.
- 의사 결정 및 기술 수행으로 구분하여 기록하고 각 각 점수를 부여한다.
- ()% = 적절한 의사 결정 수 / (적절한 의사 결정 수 + 부적절한 의사 결정 수) × 100
- ()% = 적절한 기술 수행 수 / (적절한 기술 수행 수 + 부적절한 기술 수행 수) × 100



활동지

풋살 경기 수행 기록지

성명	번호	반번호	의사 결정			%	기술 수행			%	점수
			패스	공간 확보	수비 위치		패스	슛	패스 차단		
고○○	10	1	○○○ xx	○○○○ x	○○ xx	64%	○○○ xx	○○○ xx	○○○ xx	60%	16점
김○○	11	2	○○ xxxx	○ xx	○ xxxx	29%	○○○ xxx	○○○ xxx	○○○ xxx	50%	14점
박○○	9	3	○○ xx	○○ xx	○○ xx	50%	○○○ xx	○○○○ x	○○ xx	64%	16점
이○○	7	4	○○○○ x	○○○○ x	○○○○ x	80%	○○○○	○○○○	○○○ x	92	20점
정○○	5	5	○ xxxx	○ xxxx	○ xxxx	20%	○○ xxxx	○ xx	○ xxxx	29%	12점
최○○	3	6	○○○ xxx	○○○ xxx	○○○ xxx	50%	○○ xx	○○ xx	○○ xx	50%	16점
한○○	1	7	○○○ xx	○○○ xx	○○○ xx	60%	○○ xx	○○ xx	○○ xx	50	16점

-기 준-

가. 의사 결정(10점)

의사 결정	적절한 의사 결정 항목	① 패스: 좋은 위치에 있는 동료에게 패스하기 ② 공간 확보 : 수비수를 피해 상대 진영으로 이동하여 좋은 위치 선정하기 ③ 수비 위치 선정: 패스 길목 차단, 좋은 압박, 공격자 실수 유발
	부적절한 의사결정 항목	① 패스: 좋지 않은 위치에 있는 동료에게 패스 ② 공간 확보: 수비수가 모여 있는 곳으로 이동 또는 머물기 ③ 수비 위치 선정: 공격자 놓치는 경우, 비효율적 수비 위치 선정

나. 기술 수행(10점)

기술 수행	효과적 기술 수행 항목	① 패스 성공 ② 슛 성공 ③ 패스 차단(골키퍼는 공을 잘 잡았을 경우 이 항목 적용)
	비효과적 기술 수행 항목	① 패스 실패 ② 슛 실패(골키퍼는 쉬운 공을 놓친 경우 이 항목 적용)



넛볼

과목	학년	관련영역(단원)
중학교 체육	1	영역형 경쟁 활동
성취 기준	영역형 경쟁 활동의 경기기능을 이해하고 실천할 수 있다.	
평가 방법	<ul style="list-style-type: none"> ● 경기 참여도로 평가 ● 넛볼 관련 시화 창작하기로 평가 	
과제 내용	넛볼 경기 시 참여도를 높이고, 경기 후 넛볼과 관련한 시화를 창작	



절차 및 방법

사전 내용 파악	넛볼 경기에 필요한 경기규칙 및 기능
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 3개 모듬을 구성한 뒤 리그전을 실시한다. ❖ 참여도는 패스의 정확성, 가로채기, 리더십과 팔로우십으로 구분하여 체크리스트에 작성하며, 경기에 참여하지 않는 모듬이 작성하도록 한다. ❖ 경기진행은 남학생과 여학생을 같은 모듬으로 구성하여 전반전은 여학생, 후반전은 남학생의 형태로 실시하거나 처음부터 성별을 구분하여 실시하는 방법이 있다. ❖ 과정 종료 후 넛볼과 관련한 시화를 창작한다.



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점
경기참여도에 따른 모듬 점수	A : 패스의 정확성, 가로채기, 리더십과 팔로우십이 우수함	10
	B : 패스의 정확성, 가로채기, 리더십과 팔로우십이 보통임	8
	C : 패스의 정확성, 가로채기, 리더십과 팔로우십이 미흡함	6
시화 창작	A : 자신이 경험한 내용을 시화로 표현하여 성의 있게 제출	5
	B : 자신이 경험한 내용을 시화로 표현하여 제출	4
	C : 성의 없게 제출	3



유의사항 or Tip

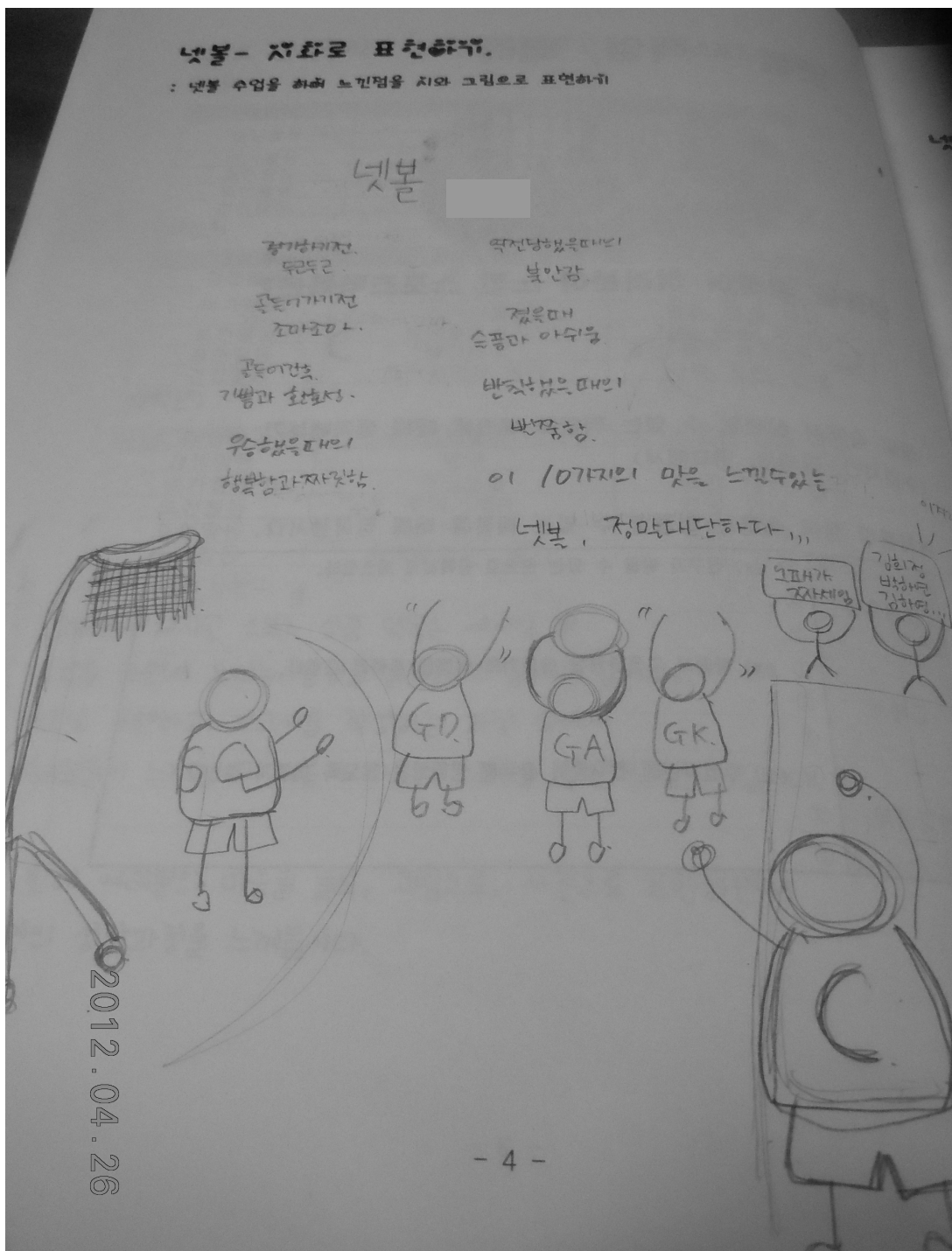
- 모듬 구성 시 모듬 간 전력 차이가 나지 않도록 조정이 필요하다.
- 모듬원이 7명 이상일 경우 모든 인원이 경기에 일정시간 이상 참여하도록 해야 한다.
- 경기기록 작성 시 기록원이 정직하게 작성할 수 있도록 강조한다.



학생자료

넷볼- 시화로 표현하기

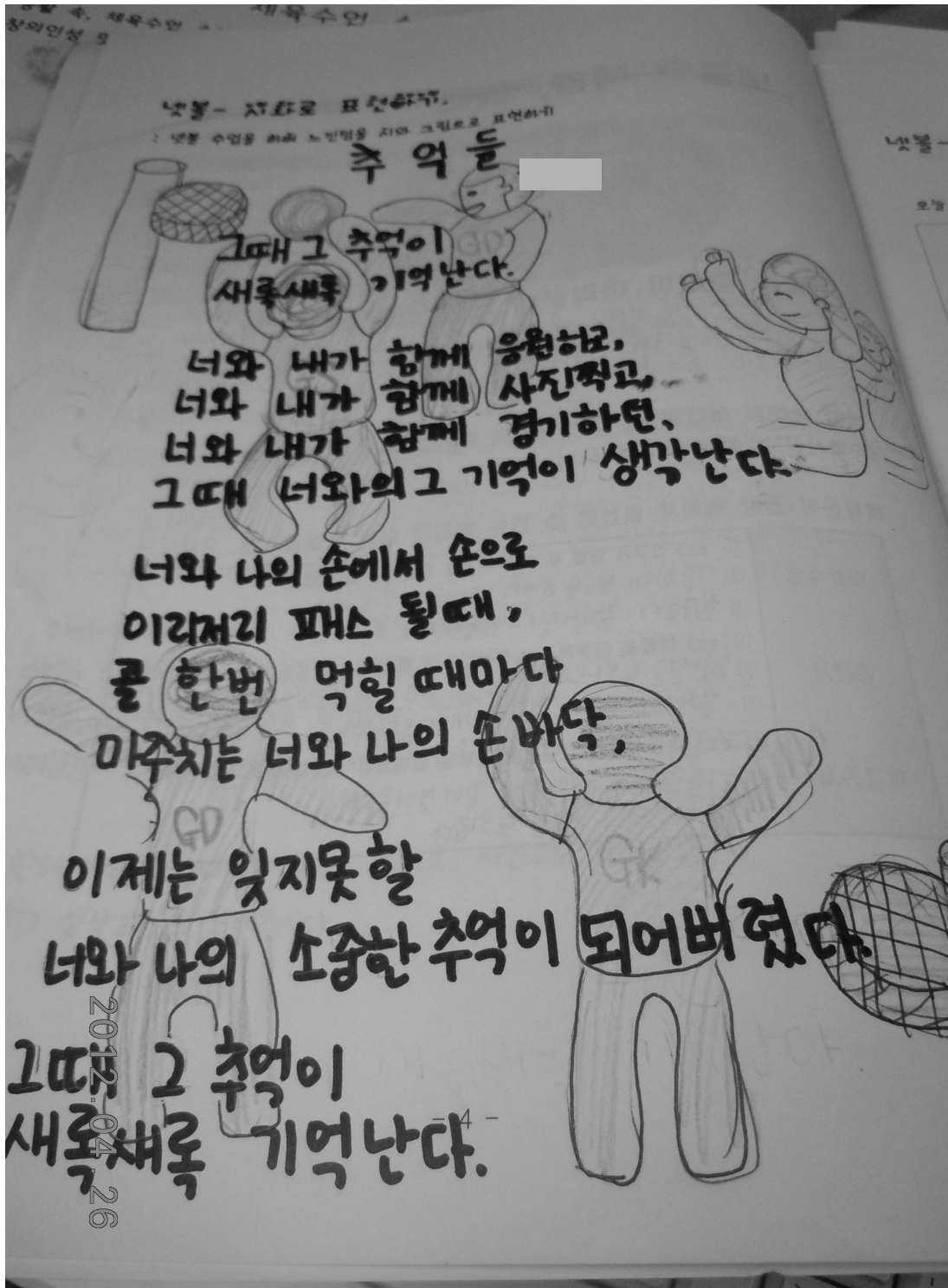
(넷볼 수업을 하며 느낀 점을 시와 그림으로 표현하기)





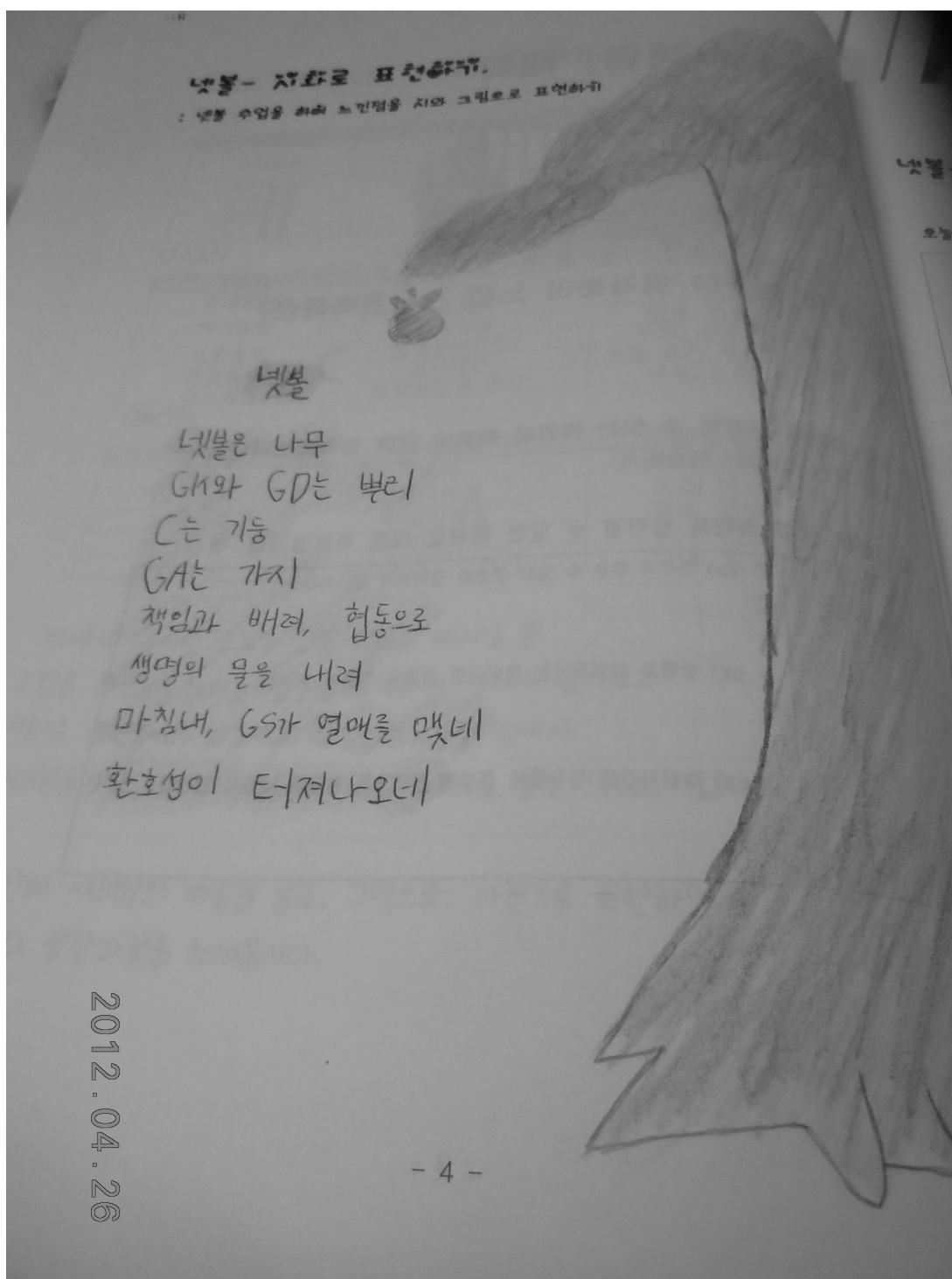
넛볼- 시화로 표현하기

(넛볼 수업을 하며 느낀 점을 시와 그림으로 표현하기)



넛볼- 시화로 표현하기

(넛볼 수업을 하며 느낀 점을 시와 그림으로 표현하기)





농구

과목	학년	관련영역(단원)
중학교 체육	1	영역형 경쟁 활동
성취 기준	농구 경기의 포메이션을 이해하고 팀 내에서 각자 맡은 포지션의 역할과 행동을 실천할 수 있다.	
평가 방법	개인보고서 작성하여 평가	
과제 내용	농구경기 포메이션을 이해하고, 실제 시험 중 자신의 역할 수행에 대하여 평가하는 보고서를 제출한다.	



절차 및 방법

사전 내용 파악	농구 경기에서 각 포지션의 역할과 특징
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 농구 경기에서 각 포지션의 역할과 특징에 대해 배운다. ❖ 경기를 통해 자신에게 부여된 포메이션의 역할을 수행한다. ❖ 경기가 종료된 후 농구경기 포메이션에 대한 이해 및 자신의 역할에 대한 보고서를 작성한다.



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점
보고서를 성실하게 작성하였는가?	A : 3가지 포지션의 역할을 모두 설명하고, 자신의 역할에 맞추어 반성할 줄 안다.	5
	B : 3가지 포지션의 역할 설명이 미흡하거나 자신의 역할에 대한 반성이 미흡하다.	4
	C : 포지션에 대한 이해가 부족하고 보고서의 내용이 불성실하다.	3



유의사항 or Tip

- 선수들의 시험영상을 활용하여 각 포지션의 역할 및 특성을 이해하도록 지도한다.
- 실제 경기를 충분히 하여 자신이 맡은 역할을 파악하도록 지도한다.
- 개인기록지 보관 및 소감 작성을 위해 개인 파일 또는 받침대를 준비토록 한다.



활동지

농구 경기 포지션 이해 보고서

평가일	20 년 월 일	교시	제출자	제 2학년 반 번 이름 :
-----	----------------	----	-----	----------------------

【농구경기의 가드, 센터, 포워드의 역할 설명】

【자신의 포지션 역할에 대한 반성】



학생자료

농구 경기 포메이션 이해 보고서

평가일	2022년 5월 9일	교시	제출자	제 2학년 3반	번 이름:	_____
-----	-------------	----	-----	----------	-------	-------

【농구경기의 가드, 센터, 포워드의 역할 설명】

가드: 공격할 때는 플레이의 '시령관'이 되고 수비할 때는 득공을 준비하는 것이 가드의 임무이다. 가드는 일반적으로 팀 전체를 지휘하고, 공격 방법을 지시한다. 림의 위치에서 패스를 돌리고, 포인트 가드에게 슈팅 기회를 만들어 준다. 상대에게 슈팅 기회를 주는 경우 가능한 빨리 백코트하여 득공을 상대에게 방해하는 역할을 '세이프리'라고 부르는데 주로 가드가 이 역할을 한다.

센터: 포인트 그라운드 어리어 주위에서 하이포스트, 미들 포스트, 로우 포스트 등의 포지션이 주에서 패스를 날거나 골 밑을 파고들어 공격하는 것이 센터의 임무이다. 디펜스 때는 상대의 센터를 방어한다. 골대를 등지고 패스를 받아 피벗하면서 슈팅을 할 경우가 많으며 리바운드를 잡는 능력과 핸들링 능력이 좋아야 한다. 수비시에는 상대 센터가 패스를 받기 쉬운 위치에 진입하지 못하게 방해하거나 센터에게 가는 패스를 차단한다. 상대 센터가 골을 잡을 경우는 슛블로킹을 노려야 하며 디펜스 리바운드를 위해서 확실하게 슛블로킹을 해야 한다.

포워드: 공격 중심의 플레이어이다. 수비에서는 상대팀의 포워드의 공격을 방해한다. 항상 슈팅 기회를 만들기 위해서 움직여 적극적으로 슈팅을 노린다. 부분적으로 세이프리의 역할을 하기도 하며, 수비시에는 상대팀 포워드의 슈팅을 저지한다.

【자신의 포메이션 역할에 대한 반성】

나의 역할/가드이며 팀 전체를 조정하고, 팀이 리더로 경기의 흐름을 우리편에게 유리하도록 이끌어야 한다.

반성/오늘 나의 슈팅감은 좋았다. 두개의 미들 슈팅 성공시킨 것은 팀에 큰 도움이 되었다. 그러나 무리한 레이업 슈팅으로 두 번의 공격 기회를 잃은 것과 좋은 위치를 선점하기 위해 성실하게 경기에 임한 지수를 보지 못하여 좋은 패스 찬스를 놓친 것은 우리 편이 패배하게 된 이유가 되었다. 오늘 경기를 돌아보면 가드의 공격 포인트 능력보다 경기 운영 능력이 더 중요하다는 것을 알 수 있었다.



학생자료

◎ 농구 경기 포메이션 이해 보고서(예시) ◎

평가일	2022년 5월 4 일	교시	제출자	... 2학년 3 반	번 이름:	[Redacted]
-----	--------------	----	-----	-------------	-------	------------

【농구경기의 가드, 센터, 포워드의 역할 설명】

- 1번: 포워드가드 : 좋은 슈팅력이 있어야 한다.
볼만 볼 배금, 작전 전개, 속공전개, 미들슛을 주권한다.
주로 볼 배금, 전반적인 운영을 한다.
- 2번 슈팅가드 : 미들슛이나 3점슛에 강점을 가지고 있는 플레이어이다.
~~주권~~ 볼만 볼, 볼 배금, 작전전개, 속공전개, 미들슛을 주로
~~가드~~ 가드와 포워드 역할들을 동시에 가지고 있다.
- 3번 스몰 포워드 3점슛에 강점을 가지고 있다.
수비를 관장시키고 스코어를 올리는 역할을 한다.
- 4번 파워 포워드 센터를 보조하여 포스트업 주도한다.
- 5번 센터 : 키가 커야 하고 공격권이 바뀔 때 패스나 드리블을 시작한다. 포스트 근처에서 슛을 몰락하고 리바운드 한다.

【자신의 포메이션 역할에 대한 반성】

내 포메이션: 센터.

나는 경기에서 센터 역할을 맡게 되었는데, 키가 작아 슛을 거의 몰락하지 못했고, 리바운드도 하지 못하였다. 게다가 체력도 떨어지려 후반전에는 공격을 제대로 전개하지 못하였다.



농구

과목	학년	관련영역(단원)
중학교 체육	1	영역형 경쟁 활동
성취 기준	영역형 경쟁활동의 경기기능을 이해하고 실천할 수 있다.	
평가 방법	<ul style="list-style-type: none"> ● 모둠별로 경기를 실시하여 그 결과로 평가 ● 경기 결과로 모둠별, 개인별 점수를 부여 ● 참여하는 학생 개인의 경기예절 실천정도를 포함하여 평가 	
과제 내용	모둠별 경기, 개인기능 및 전술, 경기예절을 시합에 적용	



절차 및 방법

사전 내용 파악	농구 경기에 필요한 경기기능 및 경기규칙, 지켜야 할 일반적인 경기예절
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 3개 모둠을 구성한 뒤 리그전을 실시한다. ❖ 경기내용은 경기기록지에 작성하며, 경기에 참여하지 않는 모둠이 작성하도록 한다. ❖ 경기진행은 남학생과 여학생을 같은 모둠으로 구성하여 전반전은 여학생, 후반전은 남학생의 형태로 실시하거나 처음부터 성별을 구분하여 실시하는 방법이 있다. ❖ 경기 수행과정에서 경기기능 및 경기규칙을 이해하고 경기예절을 실천한다.



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점
경기결과에 따른 모둠 점수	A : 2승	10
	B : 1승	8
	C : 승 없음	6
경기 수행과정에 따른 개인 점수	A : 모둠 1,2위	10
	B : 모둠 3,4위	8
	C : 모둠 5위 이하	6
경기예절 실천	A : 모둠 1,2위	5
	B : 모둠 3,4위	4
	C : 모둠 5위 이하	3



유의사항 or Tip

- 모둠 구성 시 모둠 간 전력 차이가 나지 않도록 조정이 필요하다.
- 모둠원이 5명 이상일 경우 경기에 참여하지 못하는 학생이 없도록 조정해야 한다.
- 경기기록 작성 시 기록원이 정직하게 작성할 수 있도록 강조한다.



활동지

농구 경기 기능 및 예절 체크리스트

모 듬	번 호	이름	출 전 수	경기기능						경기예절					총 점	순 위	
				득 점 (+2)	리바 운드	가로 채기	공격 현	수비 공헌	반칙 (-0.5)	정직	성실	감사	배려	협동			
										○	×	○	×	○			×
꿈	2	김OO															
	5	박OO															
	6	배OO															
	9	오OO															
	13	이OO															
	17	최OO															
	32	고OO															
	33	김OO															
	34	김OO															
	36	박OO															
담	42	장OO															
	44	조OO															
	1	강OO															
	4	강OO															
	7	서OO															
	10	오OO															
	16	최OO															
	18	함OO															
	37	박OO															
	39	배OO															
희 망	41	유OO															
	45	최OO															
	46	한OO															
	48	이OO															
	3	김OO															
	8	신OO															
	11	오OO															
	12	윤OO															
	14	이OO															
	15	이OO															
31	고OO																
35	김OO																
38	박OO																
40	양OO																
43	조OO																
47	홍OO																



학생자료

패 번호	이름	출전 수	경기기능						
			득점(+2)	리바운드	가로채기	공격공헌	수비공헌	반칙(-0.5)	
B S C	[Redacted]	5	정	정	정	정	정	정	정
		8	정		정	정	정	정	정
		13							
		15	정	정	정	정	정	정	정
		16	정	정	정	정	정	정	정
		18	정	정	정	정	정	정	정
		35	정	정	정	정	정	정	정
		36	정	정	정	정	정	정	정
		41	정	정	정	정	정	정	정
		42	정	정	정	정	정	정	정
43	정	정	정	정	정	정	정		
44	이예지								
마 이 즈	[Redacted]	2	정	정	정	정	정	정	정
		6	정	정	정	정	정	정	정
		7	정	정	정	정	정	정	정
		11	정	정	정	정	정	정	정
		12	정	정	정	정	정	정	정
		14	정	정	정	정	정	정	정
		33	정	정	정	정	정	정	정
		34	정	정	정	정	정	정	정
		39	정	정	정	정	정	정	정
		46	정	정	정	정	정	정	정
47	정	정	정	정	정	정	정		
슬램 뱅크	[Redacted]	1	정	정	정	정	정	정	정
		3	정	정	정	정	정	정	정
		4	정	정	정	정	정	정	정
		9	정	정	정	정	정	정	정
		10	정	정	정	정	정	정	정
		31	정	정	정	정	정	정	정
		32	정	정	정	정	정	정	정
		37	정	정	정	정	정	정	정
		38	정	정	정	정	정	정	정
		40	정	정	정	정	정	정	정
45	조유리	정	정	정	정	정	정	정	



음악 줄넘기

과목	학년	관련영역(단원)
중학교 체육	1	창작 표현활동
성취 기준	심미 표현의 특성이 반영된 창작 작품을 구성하고 발표할 수 있다.	
평가 방법	<ul style="list-style-type: none"> ● 8~9명의 한 모둠을 구성하여 개인별 역할분담 ● 음악줄넘기 기본동작 4가지 및 창작동작 4가지를 학습 ● 모둠별로 규정동작 3개와 창작동작 1개를 창의적으로 구성하여 실시한 후 평가 ● 음악과 스포츠의 공통점을 조사하여 주제를 정한 후, 보고서 또는 안내문 형태로 제작하여 제출 	
과제 내용	모둠별 연습과 창작과정을 통해 규정동작 3개와 창작동작 1개를 종합하여 음악에 맞춰 발표하고, 음악의 이해를 통해 음악과 스포츠의 공통점이란 특징을 생각하여 보고서를 작성해온다.	



절차 및 방법

사전 내용 파악	모둠별 역할분담이 분명하게 정해져야 하며(음악준비, 안무 창작, 줄넘기 동작 가르치기, 과제물 자료 수집하기, 자료 꾸미기 등) 개인 뛰기 기본동작(양발 다리 모아뛰기, 한발 뛰기 등)을 실시할 수 있는 리듬감이 갖춰져 있어야 한다.
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 평가기준에 맞게 규정동작과 창작동작을 창의적으로 구성한다. ❖ 선정한 음악에 맞춰 구성한 작품을 발표한다. ❖ 수행 과정을 동영상 촬영 혹은 사진을 찍은 뒤 피드백을 제공한다. ❖ 음악과 스포츠의 공통점을 찾아보고 창의적인 주제를 정하여 보고서를 제출한다.



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점
음악과 스포츠의 공통점 조사하기	A : 음악과 스포츠의 공통점을 구체적이며 특징적으로 잘 설명하였으며, 보고서의 주제, 설명, 그림을 성실하게 작성하였다.	5
	B : 음악과 스포츠의 공통점에 대해 이해하고 있으며, 보고서의 주제, 설명, 그림을 작성하였다.	4
	C : 음악과 스포츠의 공통점을 잘 파악하지 못하고 있으며, 보고서의 주제, 설명, 그림이 미흡하다.	3
음악줄넘기 작품 발표하기	A : 평가기준 4가지 이상을 만족시켰다.	20
	B : 평가기준 3가지 이상을 만족시켰다.	16
	C : 평가기준 2가지 이하를 만족시켰다.	12



음악줄넘기 평가 기준

평가 기준	○	×
① 작품 발표의 창의성 및 독창성		
② 작품의 통일성		
③ 모둠원간의 협동심과 성실성		
④ 표현력 및 작품의 재구성력		
⑤ 모둠과제 (노래 개사하기) 제출 여부		

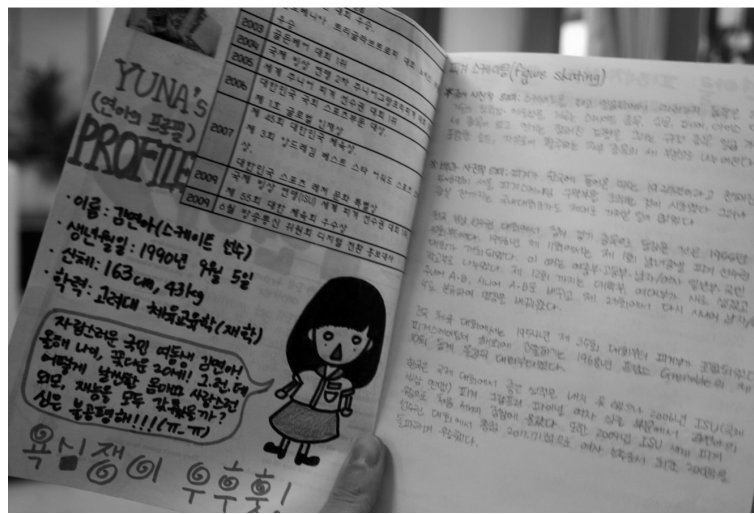
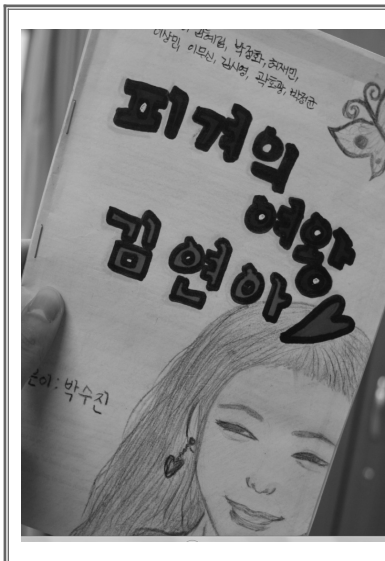


유의사항 or Tip

- 무임승차 학생을 사전에 방지하기 위하여 학생 개인별 역할분담을 확실히 정한다.
- 줄넘기, 음악(mp3플레이어, 스피커 등)등 연습을 위한 기본 준비물을 항상 준비한다.
- 줄넘기 동작이 익숙하지 않거나 체력이 약한 학생들을 배려한 안무를 구성하도록 한다.



학생과제



채점표

평가 요소	성취 수준	채점
음악과 스포츠의 공통점 조사하기	A : 음악과 스포츠의 공통점을 구체적이며 특징적으로 잘 설명하였으며, 보고서의 주제, 설명, 그림을 성실하게 작성하였다.	5



학생자료

스포츠에 관한 명언

"심신 아릇에 대한 두려움으로 하여금 네 자신을 방해하게 하지 마라." -베인 부스-

"농구는 신경으로 하는 것이 아니라 심장으로 하는 것이다." -윌턴 아이버슨-

"권태론은 일시적이지만 클레는 영원하다." -빈 상클라-

"천재는 노력하는 사람을 이길 수 없고, 노력하는 사람은 즐기는 사람을 이길 수 없다." -안정호-

"끝날 때까지 끝난 것이 아니다." -유기 비라-

음악에 관한 명언

"음악감상에는 두뇌가 필요하다." -루치아노 파바로티-

"음악과 리듬은 영혼의 비밀 장소로 피éné된다." -플라톤-

"음악이란 말로는 표현할 수 없는데, 그렇고도 침묵할 수 없는 것을 표현하는 것이다." -빈톤 원-

"음악감상에는 두뇌가 필요하다." -루치아노 파바로티-

"틀리 음악은 아름답지만 들리지 않는 음악은 더욱 아름답다." -존 키즈-

"음악은 모든 소리 가운데 가장 값진 것이다." -테렐 고티에-

스포츠의 장점

- 많은 사람들과 함께하면 즐겁다.
- 꾸준히 하면 몸의 균형이 생기고 건강해진다.
- 집중해서 하면 근심걱정을 떨쳐낼 수 있다.
- 포기하지 않고 끝까지 꾸준히 하다보면 끈기력을 기를 수 있다.
- 잘 되지 않더라도 계속 실패하더라도 다시 시도하고 노력하면서 깨닫기의 싸움 이겨낼 수 있다.
- 많은 사람들을 하나가 되게 하는 신기한 힘이 있다.

음악의 장점

- 감수성이 키워진다.
- 클래식을 자주 들으면 집중력을 향상시킬 수 있다.
- 몸을 평화롭게 한다.
- 정신을 맑게 해준다.
- 자유롭게 내 생각, 느낌, 감정을 표현할 수 있다.
- 불안한 마음을 가라앉혀 준다.
- 상황에 따라 기분을 들뜨게도 해준다.
- 성취감을 길러준다.
- 마음에 안정을 준다.

스포츠와 음악의 공통점

- ★ 꾸준히 하는 것이 제일 좋다.
- ★ 정신적으로도, 신체적으로도 우리를 건강히 만들어준다.
- ★ 우리를 즐겁게 만들어 준다.
- ★ 열심히 노력하면, 그에 알맞은 결과가 나온다.
- ★ 집중력이 향상된다.
- ★ 자신과의 싸움이다.
- ★ 많은 사람들을 하나로 묶어주는 힘이 있다.
- ★ 포기해서는 안되는 것들이다.

Sports & Music

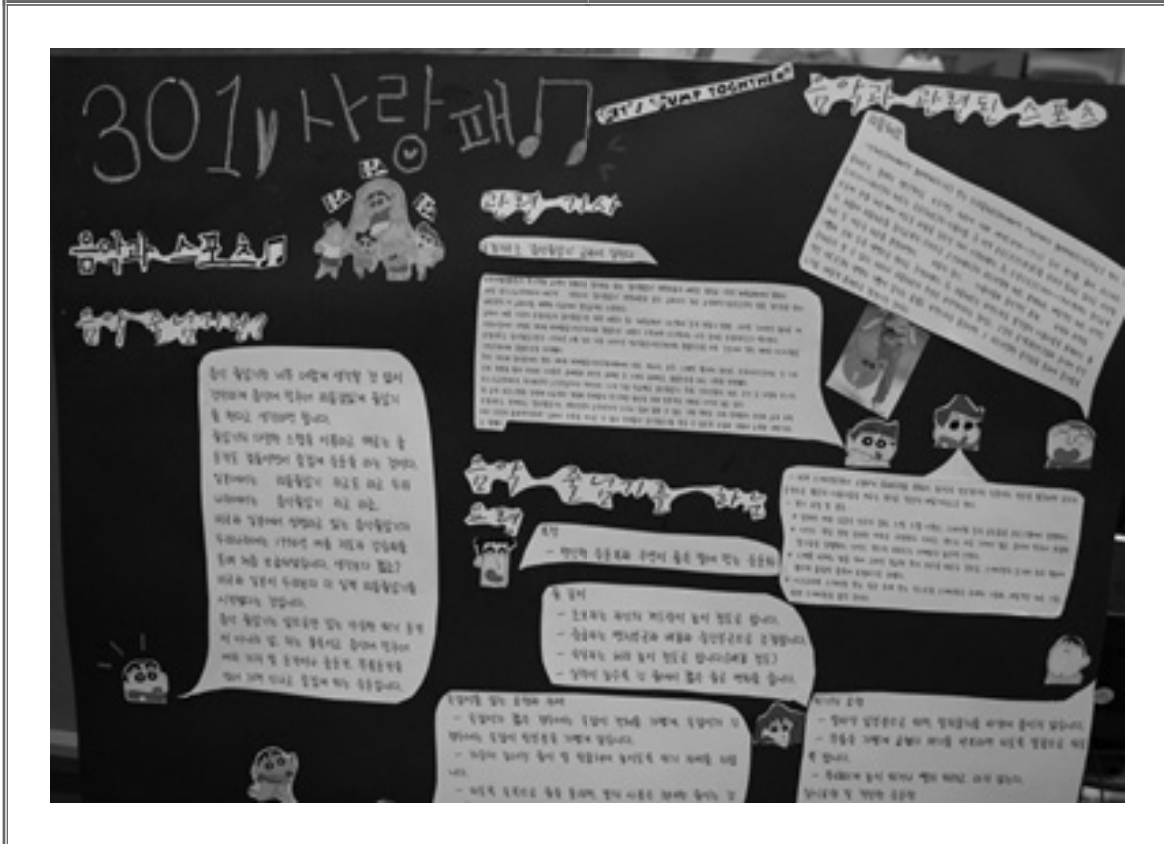
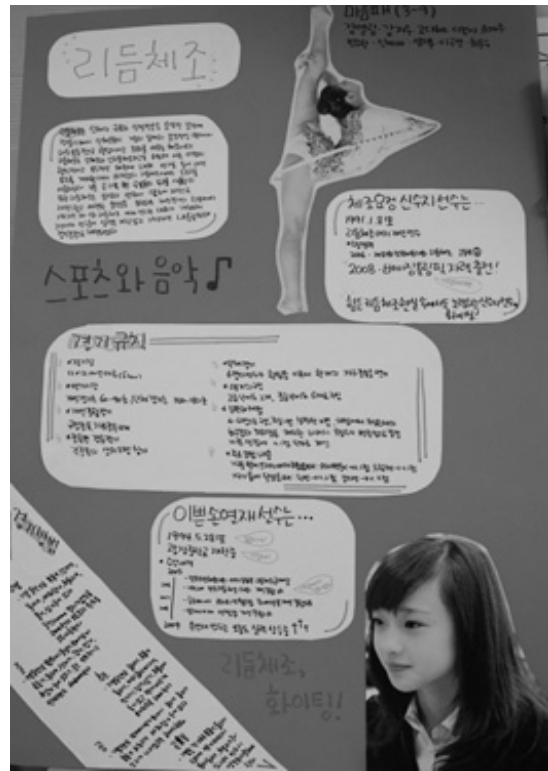
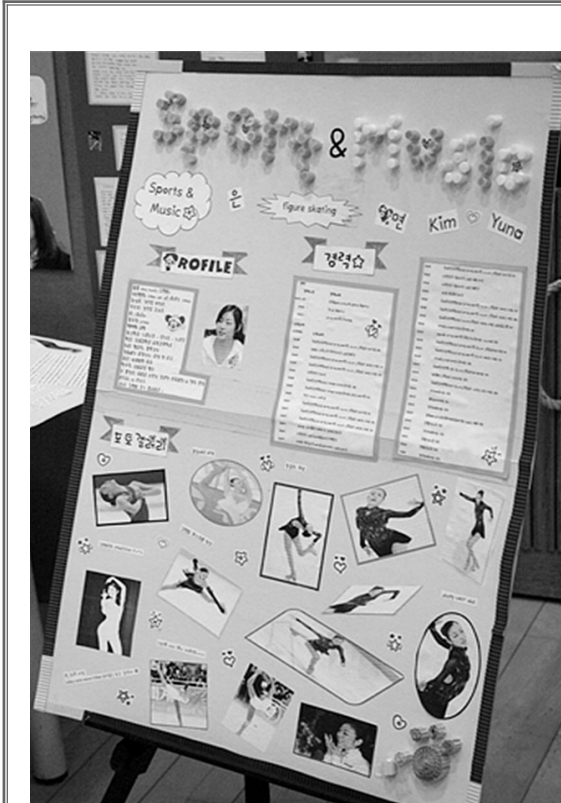


체크표

평가 요소	성취 수준	채점
음악과 스포츠의 공통점 조사하기	A : 주제, 설명, 그림을 성실하게 작성하였다.	5



음악과 스포츠 공통점 조사 학생과제





기타자료 - 모둠과제 (노래개사하기) 활동지

우리의 마음 우리의 노래..



우리가 선택한 음악을 우리 패의 작품 주제에 알맞게 가사를 새로 만들어 씁니다.
 보다 '인문적' 이고 '서사적' 인 가사를 만들고,
 우리의 '소망' 과 우리의 '희망' 을 나타낼 수 있는 가사를
 예쁘게 아름답게 씁니다.



♪ 우리 패의 음악은 이며 ♪

우리패의 작품 주제는 입니다.

--	--



기타자료 - 모둠과제 (노래개사하기) 학생과제

2009-2학기 송마중학교 음악줄넘기 [패북] ④ 인문적으로 개사하기 ♥ 마나로 수업

우리의 마음 우리의 노래..

우리가 선택한 음악을 우리 패의 작품 주제에 알맞게 가사를 새로 만들어 봅시다.
 보다 '인문적'이고 '서사적'인 가사를 당고,
 우리의 '소망'과 우리의 '희망'을 나타낼 수 있는 가사를
 세번씩 아름답게 담아봅시다.

♫ 우리 패의 음악은 마지막 인사 이며 ♪
 우리패의 작품 주제는 중학교 생활을 마치며 입니다.

<p>yes hey is back Most definitely hey move b to the ito the z (bang x2) b to the ito the z (bang x2) b to the ito the z (bang x2) about love I dont wanna ~ you girl 마지막 인사는 접어두길 바래 졸업하기 전 만큼은 I dont wanna be with out you girl 내 선풍 점수까지 안고 가져 I love you I need you baby baby baby 조금 어색하지만 서로 선생 x3 아직 사랑하고 있네 점수 x3 두렵기도 하지만 서로 난 그래도 졸업 am go ~</p>	<p>한자리만 가득해 평균 낮추던 너(수행) 조사하고 열심히해도 또 반복되 실점 못 넘는다 어디서 부터 어긋났을까 으헝 으헝 해답은 제로인 기억력에 제로제로 ~ 기억력 다냥 ~ 난마냥 기다리기만 할뿐 슬금슬금 ~ 기억나주길 ye 우리 ~ 젊을 때처럼 푹푹하던 초심처럼 이런 x3 저런 x3 수행 기억할수있게 정신줄 놓지말어</p>
---	---



기타자료 - 모둠별 역할분담표

창작이(1)	(피로 변동이는 아이디어가 좋고 작품을 잘 구성할 줄 아는 친구) - 우리 피 작품 노래 가사 기사하기 (피로 유인물) - 우리 피의 작품 구성(스토리 만들기)
창작이(2)	
장단이(1~2)	(노래듣는 것을 좋아하고 즐기는 친구 - <u>미시간 음악준비</u>) - 미시간 작품 노래 준비(mp3, 또는 힙드프, 또는 카세트) - 작작이를 도와 우리 피 음악준비기 작품 구성에 합류!
영상이	(피션 활동을 사진에 공개 담아내는 친구) - 줄넘기와 함께 (혹은 음악과 함께) 멋진 줄넘기 동작 작품사진 찍어서 카피에 올리기 (혹은 선생님 디카로 찍기) - 반드시 4컷 이상 찍어야 함(4가지 각각 다른 컨셉으로...)
기록이	(심기터와 쓰기터, 이기터 등 <u>피록 기록 담당</u>) - 반드시 피록 안에 모든 수업시간 유인물을 책임지고 적거나 함 - 유인물 안에 적는 내용이 빠져있는지 눈살 확인(점수반영)
시범이(1~2)	(줄넘기 기술을 '완벽하게' 소화할 수 있는 친구) - '책임지고' 우리 피션들의 줄넘기 동작을 모두 '자상하게, 차분하게, 사랑을 담아' 가르쳐야 함 - 피션들 중에 줄넘기 동작이 부족하고 연습 부족한 친구들 공공히 살펴줘야 함(나중에 평가에 반영될 예정)



기타자료 - 모둠별 작품 구성 설명지

2009-2학기 용마중학교 음악준비기 [패턴] ③ 음악선박 + 작품구상 ♥

여러분들이 정한 음악에 맞추어 '지정동작 + 창작동작' 줄넘기 동작을 구성해 봅시다~

동작	1 <총계> ○○○○○○○ ○○○○○○○	2 <귀뚜라미> ○○○○○○○	3 <알뜰이> ○○○○○○○	4 <과우박> ○○○○○○○
노래가시	lady agents ~ let's go	Mighty Mouth ~ let's beat down	후전선을 알 ~ 동양은 알	해법해법 ~ 그대로 사랑해
동작	5 <작동> ○○○○○○○ ○○○○○○○ 4행씩	6 <귀뚜라미> ○○○○○○○ ○○○○○○○ 4행씩	7 <동> ○○○○○○○	8 <과우박> ○○○○○○○ ○○○○○○○
노래가시	ONE ~ 동양은 알	후전선을 알 ~ 동양은 알	후전선을 알 ~ 그대로 사랑해	Mighty Mouth ~ Chapter 2
동작	9 <과우박> ○○○○○○○	10 <동> ○○○○○○○	11 <알뜰이> ○○○○○○○	12 <과우박> ○○○○○○○



게이트볼

과목	학년	관련영역(단원)
중학교 체육	2	표적 도전 활동
성취 기준	표적 도전스포츠의 수행과정에서 이루어지는 예절의 개념을 이해하고 실천할 수 있다.	
평가 방법	<ul style="list-style-type: none"> ● 모둠별로 게이트볼 경기에절 안내 포스터 작성 ● 경기에절 포스터 발표 후 모둠별 평가 ● 게이트볼 경기에 참여하는 학생 개개인의 경기에절 실천정도 평가 	
과제 내용	게이트볼 연습경기 후 모둠별 토의를 거쳐 게이트볼 경기 중에 지켜야 할 경기에절에 대한 안내 포스터를 작성한다.	



절차 및 방법

사전 내용 파악	표적 도전스포츠에서 지켜야 할 일반적인 경기에절, 게이트볼 경기규칙
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 5명으로 이루어진 모둠을 구성한 뒤 연습경기를 실시한다. ❖ 연습경기 과정에서 경기규칙의 준수, 동료나 상대 모듬원의 행동, 자기 자신의 태도 등을 예로 들면서 게이트볼 경기에서 지켜야 할 경기에절에 대해 토의한다. ❖ 토의한 결과를 토대로 경기에절 안내 포스터를 협동하여 만든다. ❖ 평가경기 수행과정에서 경기규칙을 이해하고 경기에절을 실천한다.



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점
경기에절 안내 포스터	A : 모듬원이 협동하여 경기에절 안내 포스터를 창의적으로 만들었다.	5
	B : 경기에절 안내 포스터를 창의적으로 만들었다.	4
	C : 경기에절 안내 포스터를 만들었다.	3
경기에절 실천	A : 경기에절을 이해하고 실천하는데 모범적이다.	5
	B : 경기에절의 개념을 이해하고 실천한다.	4
	C : 경기에절을 실천하는데 어려움이 따른다.	3

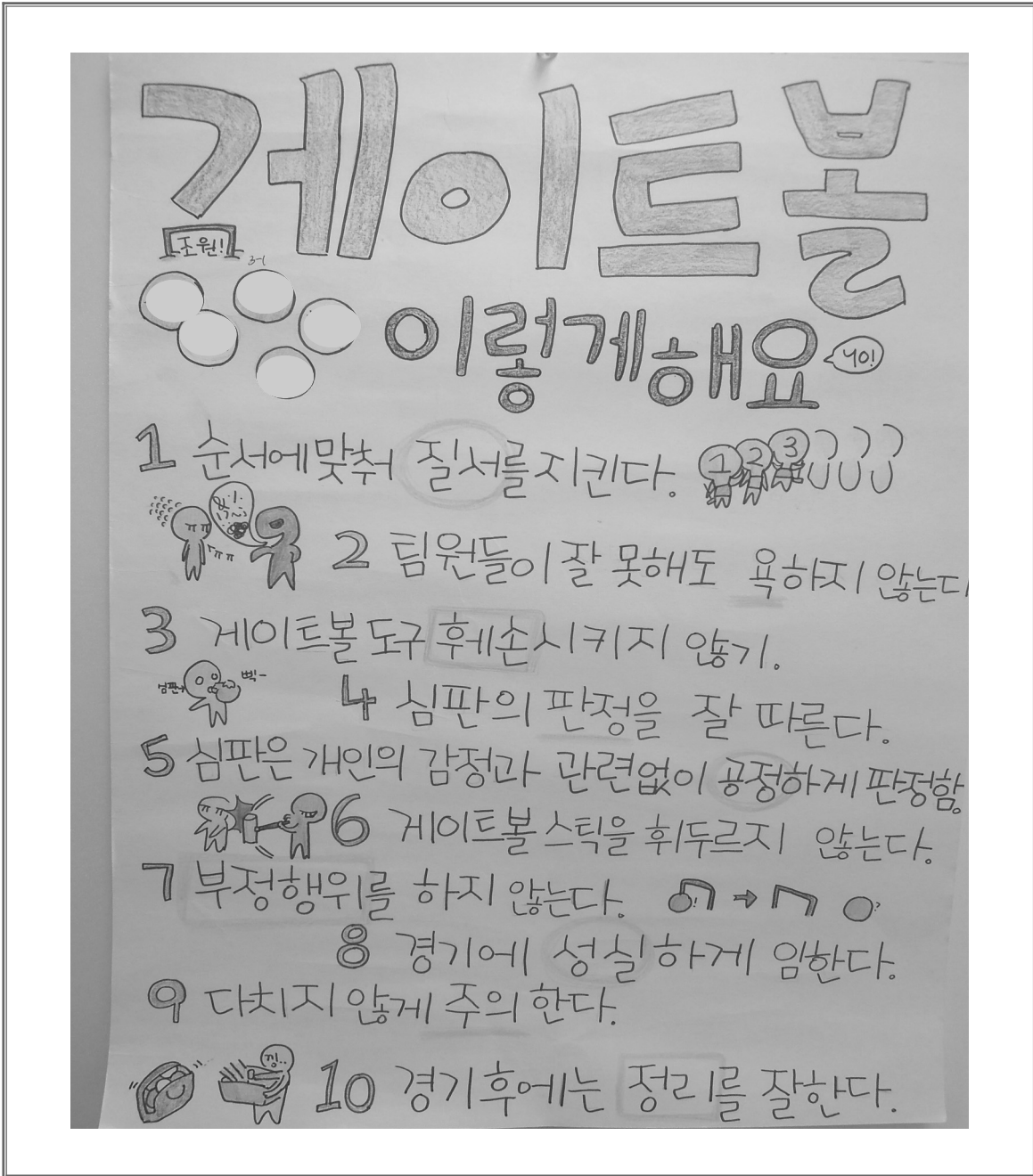


유의사항 or Tip

- 경기에절 토의 시 연습경기 과정을 촬영한 영상을 보여주면 학생들이 자신의 행동을 객관적으로 돌아볼 수 있는 시간을 갖을 수 있다.
- 모듬원이 협동할 수 있는 분위기 조성을 위하여 포스터 제작은 1시간 정도를 할애하여 선생님의 지도하에 이루어지는 것이 좋다.
- 경기에절 실천지 작성 시 기록원이 정직하게 작성할 수 있도록 강조한다.



학생자료

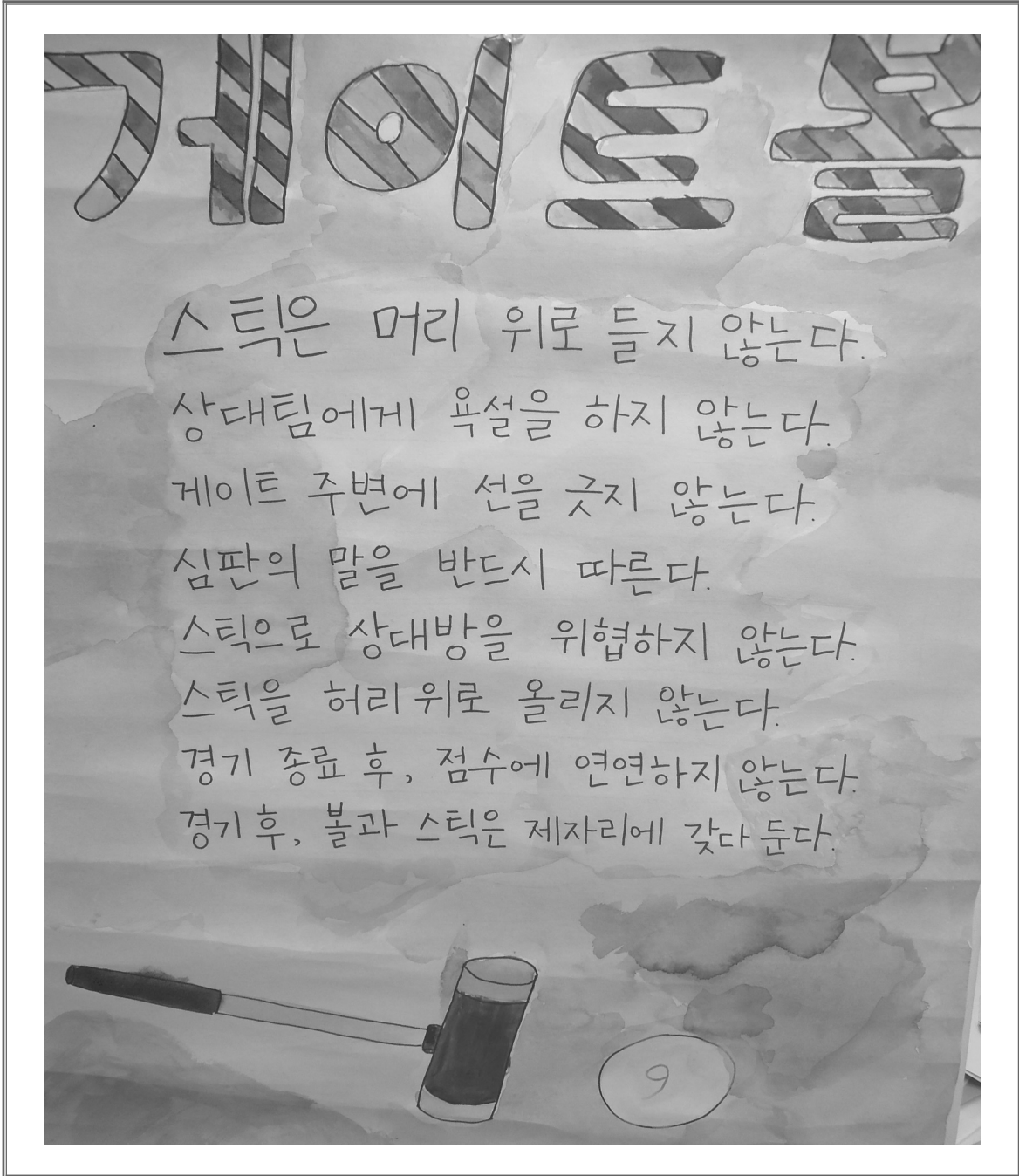


재점표

평가 요소	성취 수준	채점
경기에절 안내 포스터	A : 모동원이 협동하여 경기에절 안내 포스터를 창의적으로 만들었다.	5점



학생자료



채점표

평가 요소	성취 수준	채점
경기에절 안내 포스터	B : 경기에절 안내 포스터를 창의적으로 만들었다.	4점



활동지

<게이트볼 경기에절 기록지>

팀	이름	부정적 행동(-1)			
		타인(동료, 심판, 상대방)을 비난하거나 존중하지 않는다.	경기규칙을 지키지 않는다.	게이트볼 스틱이나 공을 가지고 위험한 장난을 한다.	경기 도구를 정리하지 않거나 함부로 다룬다.
무한 도전	김○○				
	최○○				
	박○○				
	이○○				
	강○○				

팀	이름	긍정적 행동(+1)			합계 점수
		경기 도구를 솔선수범하여 정리한다.	경기규칙을 정확히 알고 지키려고 노력한다.	타인을 배려하며 경기에 참여한다.	
무한 도전	김○○				
	최○○				
	박○○				
	이○○				
	강○○				

<기록지 작성방법>

- 5~6명으로 7개의 모듬을 구성한다.
- 게이트볼 경기장 3곳을 만들고 2모듬씩 6모듬이 동시에 경기를 진행하며, 나머지 한 모듬은 심판 및 기록자의 역할을 한다.
- 심판 혹은 기록자(인원이 부족한 경우 심판이 기록원의 역할도 겸함)는 경기를 공정하게 진행하면서 참가학생들의 경기에절 실천 정도를 관찰한 뒤 경기에절 기록지를 작성한다.
- 긍정적 행동(+), 부정적 행동(-)의 누계를 합산하여 경기에절 실천 점수를 부여한다.
(A : +3점 이상, B : +1점 이상, C : 0점 이하)



학생자료



게이트볼 경기예절 기록지

부정적 행동(-1)				긍정적 행동(+1)			합계
타인(동료, 심판, 상대방)을 비난하거나 존중하지 않는다.	경기규칙을 지키지 않는다.	게이트볼 스틱이나 공을 가지고 위험한 장난을 한다.	경기 도구를 정리하지 않거나 함부로 다룬다.	경기 도구를 술선수범하여 정리한다.	경기규칙을 정확히 알고 지키려고 노력한다.	타인을 배려하며 경기에 참여한다.	
-	-	-	-	T	F	-	+3
-	-	-	-	F	T	F	+8
-	-	-	-	T	-	-	0
-	-	T	-	-	-	F	+1
T	-	F	T	F	-	-	-5



채점표

평가 요소	성취 수준	채점
경기예절 실천	(+3) A : 경기예절을 이해하고 실천하는데 모범적이다.	5
	(+8) A : 경기예절을 이해하고 실천하는데 모범적이다.	5
	(0) C : 경기예절을 실천하는데 어려움이 따른다.	3
	(+1) B : 경기예절의 개념을 이해하고 실천한다.	4
	(-5) C : 경기예절을 실천하는데 어려움이 따른다.	3



기타자료 - 게이트볼 협동수업소감문

학번	30133	이름	
같은 조원 이름			
<input type="checkbox"/> 다음의 물음에 성실하고 구체적으로 사례를 들어가며 답해주세요.			
1. 게이트볼 경기를 하면서 어려웠던 점은 무엇인가요? 잘 이해하고 보려는 자세가 나와 동기나 언동까지 이해했다. 이해가 안되면 반복해서 잘 집중을 안해서 그런 경우도 있었었다. 1 게이트볼 동기간 2 게이트볼 동기간은 잘 놀았지만 왜냐하면 조원들만 쫓고 있었다.			
2. 자신의 팀이 경기에서 승리했던 이유는? 우리 팀이 경기를 잘해서인지 인 것 같다. 조원 모두가 집중하고 신중하게 플레이 하다가 있었던 것 같다.			
3. 자신의 팀이 경기에서 패배했던 이유는? 내가 못해서 인 것 같다. 대부분 인 것 같다. 내가 집중을 못해서 인 것 같다. 몸통통하다 스코어 이상하다 등 문란 행동으로 팀이 패배한 것 같다.			
4. 게이트볼 경기에서 승리하기 위해 필요한 요소는 무엇인가요? 팀원간의 협조, 예의, 게이트볼 도구를 잘 다루는 것 등이 있고 집중력있게 플레이하는 것.			
5. 게이트볼 경기를 하면서 아쉬웠던 점은 무엇인가요? 좀 더 많은 집중을 얻을 수 있었으면 좋겠다. 스코어를 잘 지켜서 팀에 도움이 되는 것 같다. 이런 경우에는 한 번 더 시도 못하고 다음 인원이 다 왔을 때 나 혼자 못하니까 팀이 패배했다. 이게 너무 아쉬웠다.			
6. 자신의 팀에서 누가 가장 리더십이 뛰어나서 그에게 생각하는 이유는? 역시 가장 리더십이 뛰어나서 생각한다. 조원들이 게임만 대충만 하는 사람들이 아니라 팀원들이는 애들 있으면 잘 챙겨주고 혹시나 이라도 1번게이트에서 머무르면 기쁨 어가 하던 것 같고 만났던 때 도와줘서 고맙기도 했다.			
7. 자신의 팀에서 누가 가장 협동심이 뛰어나서 그에게 생각하는 이유는? 음, 모두 잘했다. 특히 우리 팀원 모두 열심히 잘했고 우리 팀이 두터지는 아이 없이 전체 팀원을 잘 챙겼다. 다른 애들은 어떻게인지지만 난 나 내내 애들 재밌었고 명심할 것 같다.			
8. 자신의 반에서 경기예절을 가장 잘 지킨 사람은 누구이며 그 이유는(구체적 사례)? 음, 글썬서 거의 다 잘했다. 잘 지켰는지 모르겠다. 내가 잘 했을 때 애들이 응원하는 것 같고 경기예절을 잘 지킨 것 같다. 반장도 잘 지켰다. 대부분 팀원들이 경기예절을 잘 지킨 것 같다.			
9. 팀원 간에 협동을 잘하기 위해서 지켜야 할 행동지침 5가지를 써주세요.			
① 팀원의 인공 칭찬하면 좋겠다. 응원하면 좋겠다. 인공 칭찬하면 좋다. ② 모두 같이 응원하는 게 좋다. 같이 응원하면 팀이 더 잘할 수 있다. ③ 팀원에게 화를 내지 말고 잘 지켰는지 물어봐도 좋다. ④ 경기예절 관념이 아닌 다 같이 경기 준비를 잘 하도록 해야 한다. ⑤ 이리하면 기분이 나쁘니까 조금만 스코어 내려고 하면 경기를 관념만 따먹을 것이다. 10. 게이트볼 경기를 하면서 전체적인 느낀 점(협동심, 책임감, 경기예절)을 구체적으로 써주세요. 우선 게이트볼을 하면서 느낀 점이 처음엔 어리석은 것 같고 하니 그와 조금 다른 점이 있는데 그렇지 않다. 하지만 시간이 지나면서 어떤 한쪽이 있어주고 귀찮은 한가지를 잘 챙겨주고 이해하면 게이트볼이 재미있어진다. 하지만 게이트볼이 재미있어지면 어떤 한쪽이 있어주고 귀찮은 한가지를 잘 챙겨주고 이해하면 게이트볼이 재미있어진다. 하지만 게이트볼이 재미있어지면 어떤 한쪽이 있어주고 귀찮은 한가지를 잘 챙겨주고 이해하면 게이트볼이 재미있어진다.			

9. 팀원 간에 협동을 잘하기 위해서 지켜야 할 행동지침 5가지를 써주세요.

원 내 위주로만 생각하면 절대 안된다. 같은 팀이기 때문에 내 생각만 고집하다가 가는 이도저도 아닌 꼴이 된다. 또 못한다고 화내면 안된다. 명심하셔도 안되고 못하는 건 어쩔 수 없는데 이걸 화내면 안된다. 서로 진심도 필요하다. 배려하는 마음을 가지고 진심을 표현해야 협동도 올라갈 거다! 또 서로 평하다고 해서 제로 처리하는 일이 있으면 절대 안된다! 아 그리고 팀내에서 경기시작 전 작전을 잘 짜는 것 역시 우리 팀에게는 협동을 좀 더 잘할 수 있게 해주었다!

10. 게이트볼 경기를 하면서 전체적인 느낀 점(협동심, 책임감, 경기예절)을 구체적으로 써주세요.

게이트볼을 처음 할 때에는 할머니들이 하는 경기인데 재미도 없어보이는데 왜 저 명심하러 저 게이트볼 공을 들고서 남들을 기쁘게 하는가? 에 대해 혼란스러웠다. 배울 때 역시 그냥 공을 쳐서 넣으면 되는데 이걸 왜 배울까? 라는 생각으로 공을 쳤다. 공이 들어가지 않았다. 그렇다. 게이트볼은 보기와 달리 어려운 게임이었다. 그 어려운 게임에서 공을 통과시킬 때는 너무 기쁘다. 두 번째는 공이 들어가니 경기가 끝났었다. 게다가 처음에는 팀원들의 필요성과 유익을 느끼고 기다리게 해주지만 해준다. 팀원들로 인해 내용이 즐겁게 할 수 있고 내가 공을 움직여서 다른 아이를 도와줄 수 있다는 점이 좋다. 그러면서 우리 팀 공이 앞으로 가게! 라는 협동심도 생겼다. 또 나의 꿈이나 팀원들의 표정이 달라지는 것 같고, 덩어리 행복하게 해주고 있다는 책임감이 돌아온다! 경기예절은 처음부터 꼭 지켜야 하는 거라고 생각했기에 한번도 어긋지 않았다. 게이트볼은 참 재미있는 경기이다! 반장도 해보고 싶다는 생각이 들었다.



소프트볼

과목	학년	관련영역(단원)
중학교 체육	2	필드형 경쟁 활동
성취 기준	필드형 경쟁활동의 경기기능을 이해하고 실천할 수 있다.	
평가 방법	모듬별 경기 결과 및 개인별 경기 수행능력을 평가	
과제 내용	소프트볼의 경기 기능 및 규칙을 경기에 적용한다.	



절차 및 방법

사전 내용 파악	소프트볼 경기를 위한 규칙 및 기술
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 남녀 혼성 3개 모듬으로 구성한다. ❖ 3개 모듬이 더블 리그전을 실시하여 모듬순위를 산정한다. ❖ 경기 기록에 의하여 개인평가를 실시한다.



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점
경기결과에 따른 모듬 점수	A : 2승 이상	10
	B : 1승 이상	9
	C : 2패	8
경기결과에 따른 개인 점수	A : 17점 이상	10
	B : 13점 이상	9
	C : 12점 이하	8



유의사항 or Tip

- 모듬별 경기를 통해 팀 점수와 개인기록에 따른 개인점수로 평가한다.
- 모든 선수가 한 번씩 공격을 한 후에 공수를 교대한다.
- 경기는 2회(이닝)를 실시한다.
- 경기 중 공격포인트(안타, 주루 공헌)와 수비포인트(뜬공 잡기, 정확한 송구로 아웃 시킴, 정확한 받기로 아웃시킴)를 누가 기록하며, 3점을 기본 점수로 하여 1점씩 누가 기록한다. 단, 1루수는 1회에 3점 이상 누가 기록할 수 없다.
- 여학생을 위해 공격 및 수비 시 적절히 룰을 변경하여 적용할 수 있다.(예-남학생이 친 뜬 공을 여학생이 터치만 하면 아웃 적용, 여학생이 친 공은 남학생이 한 손으로만 수비)



활동지

소프트볼 리그전 기록지

경기일시	(10)월 (18)일 (2)교시		기록자		
심판 (2명)			게시자		
모듬이름	박익		모듬이름	김익	
선수명단	공격	수비	선수명단	공격	수비
	T	-		-	T
	-	T		-	-
	T	T			
				T	T
	-			T	
	-	T		T	T
	T			-	-
	-	-		T	-
		T		T	T
	-	-		-	-
-	T				
			-	-	

경기결과

1회	4	1회	4
2회	5	2회	3
계	9	계	7

경기에 관한 특이사항



건강 증진 홍보 UCC 만들기

과목	학년	관련영역(단원)
중학교 체육	3	건강활동
성취 기준	일상생활에서 청소년기 건강관리의 중요성과, 건강관리를 위한 구체적인 실천방법을 이해한다.	
평가 방법	<ul style="list-style-type: none"> ● 모둠별 역할분담을 나누어 건강관리 UCC 제작 ● 제작한 UCC를 발표 한 후 모둠별 평가 	
과제 내용	청소년기 건강한 생활을 위해 필요한 신체적·정신적·환경적 요소를 모둠별로 토의하고 주제를 정하여, 청소년기 건강관리를 위한 구체적인 실천방법을 담은 홍보용 UCC를 제작한다.	



절차 및 방법

사전 내용 파악	청소년기 올바른 건강생활에 대한 자료를 수집, 영상촬영, 영상 편집 등, 모둠 활동을 위한 역할분담을 정하고, 자신이 맡은 역할에 따라 UCC를 제작하도록 한다.
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 9~10명으로 한 모둠을 구성하고 세부적인 역할분담을 정한다. ❖ 촬영 주제, 스토리, 촬영 장소, 주연 배우 등에 대한 토의를 한다. ❖ 토의한 결과를 토대로 건강 증진 홍보 UCC를 협동하여 만든다. ❖ 제작된 UCC 영상을 함께 시청하며 평가한다.



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점
청소년기 건강 증진 홍보 UCC 제작	A : 청소년기 건강한 생활의 중요성과 일상생활에서의 실천방법을 매우 구체적으로 제시하였으며, 영상 편집을 성실하고 창의적으로 하였다.	10
	B : 청소년기 건강한 생활의 중요성과 일상생활에서의 실천방법을 제시하였으며, 영상 편집을 성실하게 하였다.	8
	C : 청소년기 건강한 생활에 대하여 영상으로 편집하여 제시하였다.	6



유의사항 or Tip

- 모둠 구성원 모두가 동등한 역할을 수행하기 위하여 반드시 담당 역할 내용을 영상 마지막에 포함하도록 한다.
- 충분한 토의를 통해 주제를 정하고, 주제에 따라 자료 수집을 하듯이 체계적인 계획에 의해 영상 제작을 할 것을 강조한다.
- 성실하게, 그리고 창의적인 아이디어를 중요시 하며, 어디까지나 중학교 학생의 입장에서 중요하게 생각하는 건강생활에 대한 내용을 담을 것을 강조한다.



활동지

청소년기 건강한 활동을 홍보하는 UCC 제작하기

1. 제작방법

- 1) UCC 형태 : 스토리(줄거리)가 있는 동영상, 광고형태, 단편영화 혹은 드라마 형태 등
- 2) 역할분담 철저하게! (각 역할별 인원수는 패별로 알아서~)

기획자	연출,감독	촬영	영상편집	장소섭외	배우	기타
스토리 각본 쓰기	배우 연기 감독	영상 촬영 (화질도 고려)	영상 편집 / 자막넣기	스토리에 가장 적합한 장소정하기	각 역할에 맞는 배우들	음료수 및 먹거리 제공 담당자

- 3) 포함해야 할 **내용 예시**
 - 건강한 생활이란 무엇?
 - 건강한 생활을 하기 위해 일상생활에서 할 수 있는 것 (개인과, 친구와, 가족과)
 - 건강한 사람이란 어떤 사람?
 - 건강한 생활을 위한 실천방법(운동, 올바른 습관, 규칙적인 생활습관) 등을 광고형태로~!
 - 운동을 하면 건강해지는 장점~ 등
- 4) 제출기한 : **8월 20(월) 까지**

2. 주의사항

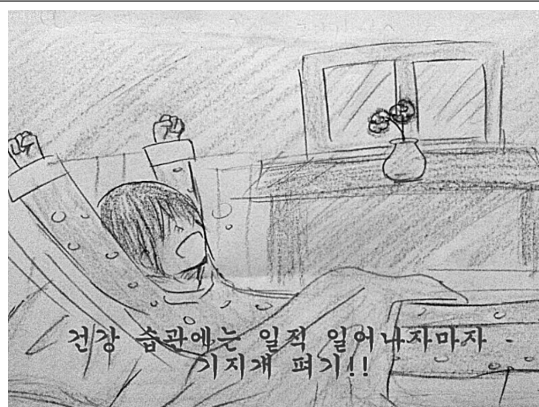
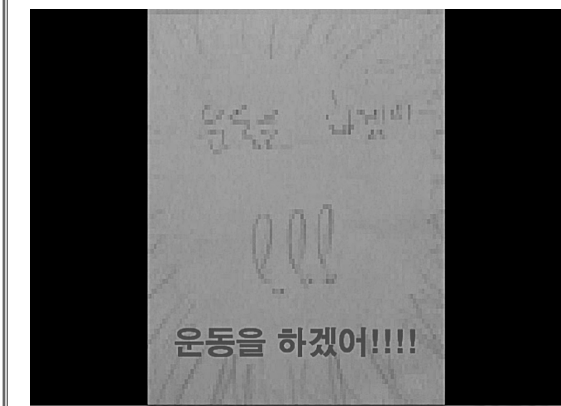
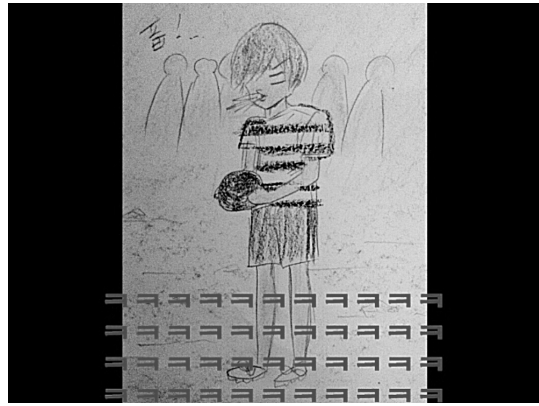
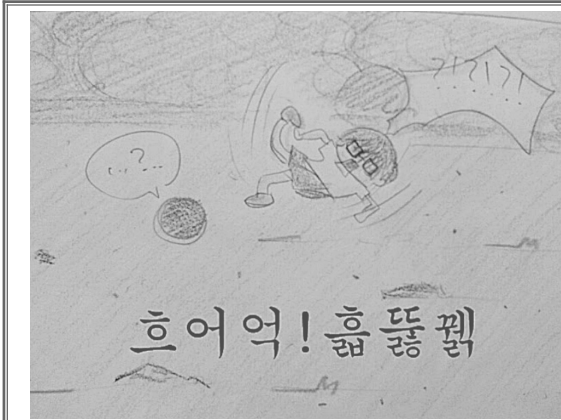
- 1) 제출방법 : 선생님 개인 이메일로 제출 또는 USB 메모리로 제출
- 2) 영상에 반드시 : 제목 / 학년 반 / 만든 사람들(출연자 명단) / 모듬 이름 명시
- 3) 최소 **2분 30초 이상 길이**의 영상 제작!
- 4) 촬영 혹은 영상 편집 시 주의점
 - 목소리 녹음 주의 (목소리 크게 하거나, 아니면 자막을 이용)
 - 적절한 타이밍에 배경 음악 사용
 - 유쾌하고 재밌는, 적재적소의 자막 (단, 비속어, 은어 자막 사용 금지)
- 5) 감점되는 경우
 - 제출기한 지나거나 / 영상의 질적 완성도가 낮거나 / 다른 영상을 베끼거나

※ 절대 한 두 사람이 만드는 UCC가 되지 않도록! 정성껏 만들어 오세요!

새로운 아이디어가 철철 넘치는 창의적인 작품을 기대해봅니다!



학생자료-UCC영상 부분 캡처





학생자료-UCC영상 부분 캡처

<p>상쾌하게 먹는 습관과 즐거운 마음가짐이 있지!!!</p>	<p>청소년 유해 미체물을 접하지 않아야 마음까지 건강한 사람!!</p>
<p>몇일후....</p>	<p>골~!!</p>
	<p>1역할 그림 각설 이다솔, 정하연, 지예령 김정오 준비물 협찬 강민구 영상편집 조정현</p>



재점표

평가 요소	성취 수준	채점
청소년기 건강 증진 홍보 UCC 제작	A : 청소년기 건강한 생활의 중요성과 일상생활에서의 실천방법을 매우 구체적으로 제시하였으며, 영상 편집을 성실하고 창의적으로 하였다.	10점



꾸미기 체조

과목	학년	관련영역(단원)
중학교 체육	3	동작 도전 활동
성취 기준	동작 도전 스포츠에 참여하면서 자기 통제의 개념을 이해하고 실천할 수 있다.	
평가 방법	<ul style="list-style-type: none"> ● 8~9명의 한 모둠을 구성하여 꾸미기 체조 실시 ● 동작도전 자세 설명도 평가 ● 모둠별로 규정동작2개와 창작동작 1개를 실시하여 평가 	
과제 내용	모둠별 연습과 창작과정을 통해 동작도전 자세 설명도를 작성하고 설명도에 맞게 꾸미기체조 규정동작 2개와 창작동작 1개를 연기한다.	



절차 및 방법

사전 내용 파악	동작 도전 스포츠의 역사와 과학적 원리, 동작 도전스포츠의 경기종류와 경기 방법, 동작도전 스포츠의 신체활동 가치, 꾸미기 체조에 필요한 물구나무서기 기본 동작에 대해 알아야 한다.
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 동작도전 자세 설명도를 작성한다. ❖ 평가기준에 맞게 규정동작과 창작동작을 순서대로 실시한다. ❖ 다른 모둠의 학생들은 동료평가를 실시한다. ❖ 수행 과정을 동영상 혹은 사진으로 촬영하여 피드백을 제공한다.



절차 및 방법

평가 요소	성취 수준	
동작도전 자세 설명도	A : 주제, 설명, 그림을 성실하게 작성하였다.	5
	B : 주제, 설명, 그림을 작성하였다.	4
	C : 주제, 설명, 그림이 미흡하다.	3
동작 꾸미기	A : 평가기준 4가지 이상을 만족시켰다.	20
	B : 평가기준 3가지 이상을 만족시켰다.	16
	C : 평가기준 2가지 이하를 만족시켰다.	12



동작 꾸미기 평가 기준

평가 기준	○	×
① 합체와 해체의 순서 및 보조자 역할의 적합성		
② 대칭 및 균형의 조화 등 미적인 아름다움		
③ 독창성 및 동작의 난이도		
④ 동작의 견고함과 안정성(5초간 동작 유지)		
⑤ 성실하고 적극적인 과제 참여 및 책임감 있는 역할 수행		

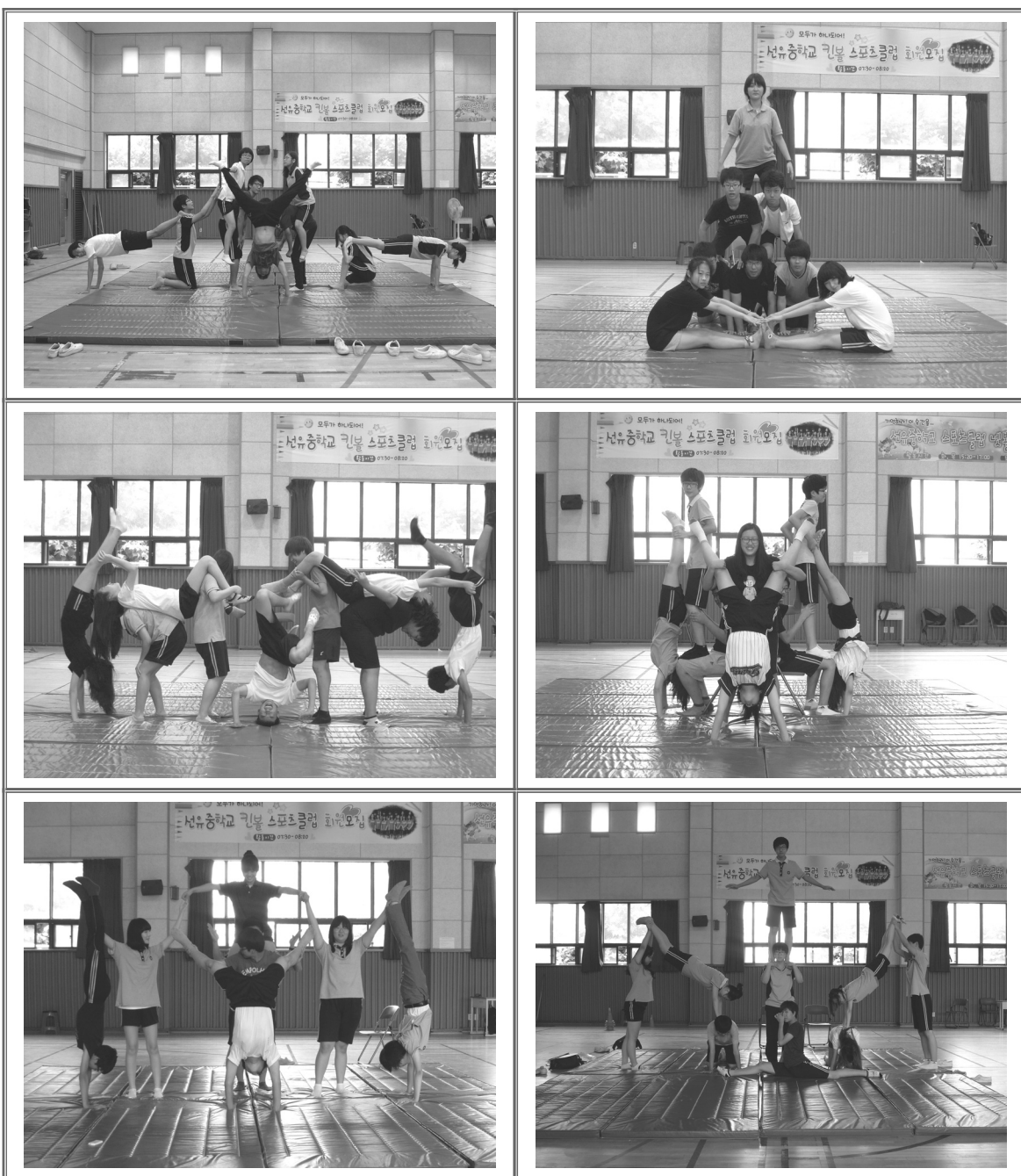


유의사항 or Tip

- 학생들의 부상을 예방하기 위하여 충분한 양의 안전매트를 확보한다.
- 합체하고 해체하는 과정이 올바른 순서로 이루어져야 안전사고를 예방할 수 있다.
- 고난이도의 동작을 연기할 때는 보조자나 의자 등의 보조 기구를 사용하도록 지도한다.
- 작품의 창작, 연습, 평가받는 과정에서 자신의 마음과 몸을 통제하고 남을 배려하며 자신을 희생하는 자세가 요구됨을 강조한다.



학생 동작 도전 작품 예시] 학생자료





학생자료

두마사생각 보고서

3학년 2반	조 이름	
조원(번호/이름)	강나연(1) 강은결(4) 김유미(12) 정지수(28) 차중욱(30) 박민우(35) 이주호(23) 조승기(29) 손영우(18)	
종목	그림	작품설명
규정연기		<p><정상에 오른다></p> <p>무엇을 하든 정상에 오기란 어렵다 어려운 만큼 정상에 도달했을때 기쁨도 두배인 법인데 이 동작은 그 두배의 기쁨을 표현하고자 한다</p>
		<p><대립></p> <p>정상은 <u>혼자</u> 올라갔을때 두배로 기쁠 것이다. 다른 팀의 두사람이 정상에 올라가면 친구이자 적이 되어버리고 쉽게 대립하게 된다 그 대립의 모습을 꾸미기에는 꾸며 보았다.</p>



채점표

평가 요소	성취 수준	채점
동작도전 자세 설명도	A : 주제, 설명, 그림을 성실하게 작성하였다.	5
동작 꾸미기	A : 평가기준 4가지 이상을 만족시켰다.	20



배구

과목	학년	관련영역(단원)
중학교 체육	3	네트형 경쟁 활동
성취 기준	배구 경기 방법과 경기 기능을 적용하여 배구 경기를 할 수 있다. 배구 경기에 참여하면서 규칙을 준수하고 상대팀, 심판, 관중을 존중하는 경기예절을 이해하고 실천할 수 있다.	
평가 방법	<ul style="list-style-type: none"> ● 배구 경기과정에서 개인의 기술수행의 적절함과 부적절함을 누가 기록 하여 평가 ● 배구 경기에 참여하는 모습을 관찰하면서 경기예절을 지키고 실천하는 스포츠맨십 평가지를 작성한 뒤 모둠별로 평가 	
과제 내용	배구 경기의 공격 및 수비전략을 이해하고 경기 상황에 맞게 적용하면서 경기를 실시한다. 배구 경기에서 경기규칙 및 경기예절의 준수여부를 기록한다.	



절차 및 방법

사전 내용 파악	네트형 경쟁 활동의 가치, 배구 경기기능, 경기방법, 경기규칙
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 배구 경기에서 공격과 수비기술을 상황에 맞게 수행한다. ❖ 남녀혼성으로 네 모듬을 만들고 두 모듬이 경기를 진행하는 동안 나머지 모듬의 학생들은 주심(1명), 선심4명, 점수기록 2명, 스포츠맨십 평가지 기록 2명, 동영상 촬영 2명, 기술 수행 개인 평가지 작성 4명, 경기보조 2명 등의 역할을 수행한다. ❖ 25점 1세트 경기를 실시한 뒤 개인 기술 수행 및 모듬의 스포츠맨십 실천에 관한 피드백을 제공한다.



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점
개인별 배구 기술 수행 평가	A : 경기방법과 경기기능을 적용하여 배구 경기를 능숙하게 수행할 수 있다.(적절함이 80% 이상)	10
	B : 경기방법과 경기기능을 적용하여 배구 경기를 수행할 수 있다.(적절함이 60%이상 80%미만)	8
	C : 경기방법과 경기기능을 적용하여 배구 경기를 수행하는데 어려움이 따른다.(적절함이 60%미만)	6
모듬별 스포츠맨십 실천 평가	A : 경기규칙을 지키며 경기예절을 이해하고 수행하는데 모범적이다.(스포츠맨십 점수 10점이상)	10
	B : 경기규칙을 지키며 경기예절을 이해하고 수행한다.(스포츠맨십 점수 5점 이상 10점 미만)	8
	C : 경기규칙을 지키며 경기예절을 이해하고 수행하는데 어려움이 따른다.(스포츠맨십 점수 5점이하)	6



유의사항 or Tip

- 기술수행의 적절함을 평가할 때 여러 번 랠리를 주고받았을 경우에 대비하여 기록원의 수를 늘리고 배구 경기 장면을 동영상으로 촬영하는 것이 좋다.
- 경기가 없는 학생들이 주심과 선심의 역할을 해야 함으로 배구경기의 심판법에 관한 사전교육이 반드시 필요하다.
- 스포츠맨십 평가지를 작성하는 기록원에게 객관적으로 평가할 것을 당부한다.



활동지

배구 개인기술 평가지

이름	효과적인 기술 수행			
	적절함	부적절	비율	등급
	正	—	83%	A

적절한 기술 수행	공격	서브를 성공한다. 스파이크 하기 좋게 토스를 올려준다. 스파이크를 성공한다. 득점한다.
	수비	안정된 리시브를 성공한다. 블로킹으로 상대 스파이크를 막는다. 블로킹으로 상대 공격을 약하게 만든다. 실점되지 않도록 공을 살려낸다.

※터치네트, 홀딩 등 경기규칙 위반은 부적절한 기술수행으로 기록

등급	A	B	C
비율	80% 이상	60% ~ 79%	40% ~59%

※ 비율 = 적절함/(적절함+부적절함)×100



학생자료

이름	효과적인 기술 수행						비율	등급/점
	적절함			부적절				
	1차전	2차전	3차전	1차전	2차전	3차전		
최○	적절함	적절함	적절함	부적절	부적절	부적절	20/27	74%
강□	적절함	적절함	적절함	부적절	부적절	부적절	6/9	66%
문△	적절함	적절함	적절함	부적절	부적절	부적절	13/16	81%
김○	적절함	적절함	적절함	부적절	부적절	부적절	11/14	78%
이○	적절함	적절함	적절함	부적절	부적절	부적절	11/11	100%
박○	적절함	적절함	적절함	부적절	부적절	부적절	6/9	66%
정○	적절함	적절함	적절함	부적절	부적절	부적절	10/16	62%
최○	적절함	적절함	적절함	부적절	부적절	부적절	6/9	66%
김○	적절함	적절함	적절함	부적절	부적절	부적절	13/16	81%
이○	적절함	적절함	적절함	부적절	부적절	부적절	3/9	33%

이름	효과적인 기술 수행						비율	등급/점
	적절함			부적절				
	1차전	2차전	3차전	1차전	2차전	3차전		
최○	적절함	적절함	적절함	부적절	부적절	부적절	14/21	66%
강□	적절함	적절함	적절함	부적절	부적절	부적절	7/11	63%
문△	적절함	적절함	적절함	부적절	부적절	부적절	8/11	72%
김○	적절함	적절함	적절함	부적절	부적절	부적절	20/24	83%
이○	적절함	적절함	적절함	부적절	부적절	부적절	11/11	100%
박○	적절함	적절함	적절함	부적절	부적절	부적절	4/9	44%
정○	적절함	적절함	적절함	부적절	부적절	부적절	19/19	100%
최○	적절함	적절함	적절함	부적절	부적절	부적절	0/9	0%
김○	적절함	적절함	적절함	부적절	부적절	부적절	6/9	66%



채점표

평가 요소	성취 수준	채점
개인별 배구 기술 수행 평가	(최○○, 20/27, 74%, B) 경기방법과 경기기능을 적용하여 배구 경기를 수행할 수 있다. (적절함이 60%이상 80%미만)	8
	(강□□, 5/9, 55% C) 경기방법과 경기기능을 적용하여 배구 경기를 수행하는데 어려움이 따른다. (적절함이 60%미만)	6
	(문△△, 13/16, 81%, A) 경기방법과 경기기능을 적용하여 배구 경기를 능숙하게 수행할 수 있다. (적절함이 80% 이상)	10



활동지

배구 스포츠맨십 모둠별 평가지

팀명	스포츠맨십의 실천	그렇다(+1)	아니다(-1)
스파이커	규칙위반의 정직한 인정		
	심판 판정에 대한 존중		
	상대를 존중하는 경기매너		
	동료를 격려하는 분위기		
	응원하는 관중에 대한 존중		
구체적인 행동			
팀명	스포츠맨십의 실천	그렇다(+1)	아니다(-1)
렐리의 신	규칙위반의 정직한 인정		
	심판 판정에 대한 존중		
	상대를 존중하는 경기매너		
	동료를 격려하는 분위기		
	응원하는 관중에 대한 존중		
구체적인 행동			
기록원	<p>위 스포츠맨십 실천 기록을 객관적이고 공정하게 작성하였습니다.</p> <p>기록원 : (인), (인)</p>		



학생자료

스포츠맨십 실천 평가지

10월 11일

팀명	스포츠맨십의 실천	그렇다(+)	아니다(-)
스파이커	규칙위반의 정지한 인정	T	
	심판 판정에 대한 존중	T	-
	상대를 존중하는 경기매너		-
	동료를 격려하는 분위기	F	T
	응원하는 관중에 대한 존중	-	
구체적인 행동	· 터치아웃을 인정하지 않음. · 킥 하이킹 함 · 못하는 아이를 비난		
팀명	스포츠맨십의 실천	그렇다(+)	아니다(-)
갤리의 신	규칙위반의 정지한 인정	F	-
	심판 판정에 대한 존중	T	-
	상대를 존중하는 경기매너	-	-
	동료를 격려하는 분위기	F	
	응원하는 관중에 대한 존중	-	-
구체적인 행동	· 상대를 자극하는 세리머니. · 응원 관중에게 목션 · 심판에게 항의 (아웃이라고)		
기록원	위 스포츠맨십 실천 기록을 객관적이고 공정하게 작성하였습니다. 기록원 : (인) (인)		



재점표

평가 요소	성취 수준	채점
모듬별 스포츠맨십 실천 평가	(모듬명 : 스파이커 3경기 합산 12점 획득) A : 경기규칙을 지키며 경기예절을 이해하고 수행하는데 모범적이다.(스포츠맨십 점수 10점이상)	10



배드민턴

과목	학년	관련영역(단원)
중학교 체육	3	네트형 경쟁 활동
성취 기준	네트형 경쟁활동의 경기기능을 이해하고 실천할 수 있다.	
평가 방법	개인별 경기 수행능력으로 평가	
과제 내용	배드민턴 단식 경기규칙 및 경기기능을 실제 시합에 적용	



절차 및 방법

사전 내용 파악	배드민턴 경기를 위한 규칙 및 기술
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 남녀 각 개인전 풀리그를 실시한다. ❖ 승패를 기록하여 개인순위를 산정한다. ❖ 결정된 순위에 의하여 평가한다.



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점
경기결과에 따른 개인 점수	A : 상위 30%	20
	B : 중위 50%	18
	C : 하위 20%	16



유의사항 or Tip

- 승패가 동률일 때는 승자승을 우선으로 하며, 그 다음으로 다득점을 기준으로 순위를 산정한다.
- 경기는 15점 1세트 경기로 실시한다.
- 경기가 없는 학생들이 심판을 보도록 한다.
- 매 시간 1인당 경기 횟수가 적절히 배분되도록 운영한다.
- 경기를 마치고 해당 학생들이 직접 경기기록지에 작성하도록 한다.



활동지

배드민턴 리그전 기록지

학년 반

경기순서	경기상황			번호	이름	승	패	순위
	선수	점수	점수					
1				1				
2								
3				2				
4								
5				3				
6								
7				4				
8								
9				5				
10								
.				6				
.								
.				7				
.								
.				8				
.								
.				9				
				10				
				11				
				12				
				13				
				14				
				15				
				16				
				17				
				18				
				19				
				20				



탁구

과목	학년	관련영역(단원)
중학교 체육	3	네트형 경쟁 활동
성취 기준	네트형 경쟁활동의 경기기능을 이해하고 실천할 수 있다.	
평가 방법	<ul style="list-style-type: none"> ● 복식 리그전을 통한 경기기능 평가 ● 포어핸드 스트로크 개인기능 평가 	
과제 내용	탁구 경기를 위한 규칙 및 기술을 실제 시합에 적용	

[절차 및 방법]

사전 내용 파악	탁구 경기에 필요한 경기기능 및 경기규칙
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 2개조로 나누어 각 조 복식 풀 리그전을 실시한다. ❖ 1개조는 7~9명으로 구성하고, 조 안에서 서로 돌아가며 계속해서 파트너를 교체하고 경기를 실시한다. ❖ 심판은 경기에 참여하지 않는 학생이 보도록 한다. ❖ 포어핸드스트로크 평가 시 교사는 학생에게 7회(여학생 10회)의 서브를 넣고 학생은 이를 정확히 받아 치도록 한다. ❖ 정확히 코트로 넘어온 공의 횟수로 평가한다.

[채점 기준]

평가 요소	성취 수준	배점
경기결과에 따른 점수	A : 각 조 1~3위	10
	B : 각 조 4~6위	8
	C : 각 조 7~9위	6
개인기능 평가	A : 5회 이상 성공	5
	B : 3회 이상 성공	4
	C : 2회 이하 성공	3



유의사항 or Tip

- 조 편성 시 모듬 간 전력 차이가 나지 않도록 조정이 필요하다.
- 경기 시 경기예절을 지키도록 유도한다.
- 경기 예절을 강조하기 위해 평가항목에 이를 포함할 수 있다.



활동지

탁구 조별 복식 리그전 기록지

학년 반 (7명용)

경기 순서	경기상황						고유 기호	번호	이름	승	패	득실	순위
	선수		점수	점수	선수								
1	A	B			C	D	A						
2	E	G			A	F	B						
3	D	E			C	G	C						
4	A	G			B	C	D						
5	B	E			F	C	E						
6	A	D			B	F	F						
7	D	G			F	E	G						

학년 반 (8명용)

경기 순서	경기상황						고유 기호	번호	이름	승	패	득실	순위
	선수		점수	점수	선수								
1	A	H			D	E	A						
2	B	E			C	F	B						
3	A	F			B	G	C						
4	C	H			D	G	D						
5	A	E			B	F	E						
6	C	G			D	H	F						
7	C	E			B	H	G						
8	A	G			D	F	H						

학년 반 (9명용)

경기 순서	경기상황						고유 기호	번호	이름	승	패	득실	순위
	선수		점수	점수	선수								
1	A	F			B	G	A						
2	C	H			D	I	B						
3	E	F			A	G	C						
4	C	F			E	H	D						
5	A	I			D	G	E						
6	B	H			D	F	F						
7	B	I			E	G	G						
8	A	H			C	I	H						
9	B	D			C	E	I						



점프 밴드

과목	학년	관련영역(단원)
중학교 체육	3	창작 표현활동
성취 기준	다양한 전통 표현 방법을 활용하여 창작 및 발표하고, 모둠원들의 개성과 장점을 발견하고 수용하며 존중할 수 있다.	
평가 방법	<ul style="list-style-type: none"> ● 8~9명의 한 모둠을 구성하여 개인별 역할분담 ● 점프밴드 8가지 기본스텝을 학습하고 모둠별 2~3가지 창작스텝을 새로 고안 ● 모둠별로 기본스텝 8가지 중 4개를 선택하고, 창작스텝 2개를 추가하여 총 6가지 스텝으로 작품연기를 실시한 후 평가 ● 모둠원들과 토의하고 연습하는 과정에서 나타나는 장점과 특징을 포함하여 우리 모듬 작품 광고 그림으로 표현하기 ● 작품 발표 후 느낀 점(친구들의 장점 발견, 창의적인 안무 구성, 다른 모듬 친구들의 발표 내용 등)에 대한 보고서 제출 	
과제 내용	모듬별 연습과 창작과정을 통해 기본스텝 4가지와 창작스텝 2개를 창의적으로 종합하여 음악에 맞춰 발표하고, 연습과정에서 발견한 모듬원들의 장점과 특징을 그림으로 표현하여 제출한다.	



절차 및 방법

사전 내용 파악	모듬별 역할분담이 분명하게 정해져야 하며(음악준비, 안무 창작, 기본스텝 가르치기, 창작 스텝 고안하기, 점프밴드 줄 준비하고 정리하기 등) 점프밴드 줄의 개수는 2쌍으로 실시하여 다양한 대형과 다양한 스텝 표현이 가능함을 숙지하고 있어야 한다.
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 평가기준에 맞게 규정동작과 창작동작을 창의적으로 구성한다. ❖ 선정한 음악에 맞춰 구성된 작품을 발표한다. ❖ 수행 과정을 동영상 촬영 혹은 사진을 찍은 뒤 피드백을 제공한다. ❖ 연습과정 중에서 모듬원들의 장점과 개성을 주의 깊게 관찰하고 특징을 살려 모듬 작품을 광고하는 홍보물(그림)을 제출한다. ❖ 작품 발표 후 소감문을 작성하여 제출한다.



점프밴드 모듬평가 기준

평가 기준	○	×
① 작품 발표의 창의성 및 독창성		
② 작품의 통일성		
③ 모듬원간의 협동심과 성실성		
④ 표현력 및 작품의 재구성력		
⑤ 모듬과제 (친구들의 장점발견하기 보고서) 제출 여부		



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점
점프밴드 작품 발표하기 (모둠평가)	A : 평가기준 4가지 이상을 만족시켰다.	20
	B : 평가기준 3가지 이상을 만족시켰다.	16
	C : 평가기준 2가지 이하를 만족시켰다.	12
작품 광고 그리기 (모둠평가)	A : 모둠(원들)의 특징과 장점을 잘 이해하고 있으며, 구체적이며 특징적으로 잘 표현하였다.	5
	B : 모둠(원들)의 특징과 장점을 이해하고 있으며 그림으로 표현하였다.	4
	C : 모둠(원들)의 특징과 장점을 잘 이해하지 못하고 있으며 그 표현정도가 미흡하다.	3
소감문 작성하기 (개인평가)	A : 작품 발표에 대한 자신의 생각과 소감을 구체적이며 성실하게 작성하였다.	5
	B : 작품 발표에 대한 자신의 생각과 소감을 작성하였다.	4
	C : 작품 발표에 대한 자신의 생각 표현과 소감 작성의 성실정도가 미흡하다.	3



유의사항 or Tip

- 무임승차 학생을 사전에 방지하기 위하여 학생 개인별 역할분담을 확실히 정한다.
- 점프밴드, 음악(mp3플레이어, 스피커 등)등 연습을 위한 기본 준비물을 항상 준비한다.
- 리듬감과 박자감이 서투르거나 심폐지구력이 약한 학생들을 배려한 안무를 구성하도록 한다.



작품 광고 그리기 학생과제



채점표

평가 요소	성취 수준	채점
작품 광고 그리기 (모둠평가)	A : 모둠(원들)의 특징과 장점을 잘 이해하고 있으며, 구체적이며 특징적으로 잘 표현하였다.	5



소감문 작성하기 학생과제

30602

김

학교에서 점핑밴드(타니클링)을 하게되었다. 조를 정하고 나서 처음한건 기본스텝 배워기였다. 보기만 했을 때는 쉬워보였지만 직접해보니 손·발이 꼬여서 답답하기만 했다. 기본스텝을 배우고 정하는데 몇명을 제외하고 전부 채우는 용으로 쓰인했다. 아무리 그래도 아예 안쓰는 것보단 좀을 태우니까... 역할을 다 정하고 음악을 정하는데 남자애들이 '네박자'를 하라고 했다. 이것들이...! 물론 '네박자' 말고 '압구정 날라리'를 했다. 네박자는 박자 맞추기는 쉽겠지만 나머지 어떻게 하라는지! 음악을 정하고 창작이 김선대씨에게 안무를 정하라고 했더니, 이걸수가! 창작이가 다음시간에 안무를 안정하고 온게 아닌가!! 처음엔 "왕했다!" "우리 포기해야겠네" 라는 말이 많이 나왔지만 남의 애들이 하나씩 의견을 말해서 겨우겨우 '분정도까지 안무를 정했다(그 후에 몇박자를 고치는 했다) 못하니까 4명을 빼서 클잡이로 만들고 잘하는 애들로 충추게 하였다. 생각과 달리 남자애들이 엄청 잘 왔다. 만세. 안무 정하고 안무를 실현하는데 처음에는 많이 부담했다. 옆으로 지나가는데 제대로된 지크레고라 되지 않아서 부담치고 타이밍이 판 맞아서 부담치고... 겨우겨우 다 맞추니 시험이 얼마남지 않아 애들끼리 모여서 하기로 했는데 남자애들이 그냥 가버려서 (몇몇애들은 남아있다가 애들 없애고 갔다고 한다) 결국 여자들만 모여서 안무만 정했다. 그리고 한번 모여서 조금 맛후후 시험날 한번 연습하고 시험을 봤다. 우리조가 하난건 못보내 도르겠지만 다른조 애들은 정말 잘했다. 민영, 조병연 조를 독판레에서 죽게 해주세요ㅋㅋ 애들이 너무잘해서 솔직히 우리조가 잘지 않을 뻔했다. 물론 내가 한번 실수한것도 그 이유지만. 다행히 '오오'점 만점이었던 아. 선생님 '스름하니다' 솔직히 우리조 남자애들이 실력에 자신있든 건지 없든건지 너무 느긋하게 대껴서 엄청나게 걱정했었다. 애들의 반응을 것 같아서 다행이었다. 우리조 은근 잘한다!! 근데 아쉬운 점이 있었다. 옆에 그깟처럼 저전복장 하고싶었는데 저런 스카프가 없어서 못하더니 ㅠㅠ 이 점은 정말 아쉬웠다. 다음은 단체 클잡기 이니까 그때만 아쉽지 않게 더 열심히 해야 할것 같다. 근데 과연 애들이 잘 해줄려나?

웃게 웃

압구정 날라리



채점표

평가 요소	성취 수준	채점
소감문 작성하기 (개인평가)	A : 작품 발표에 대한 자신의 생각과 소감을 구체적이며 성실하게 작성하였다.	5



기타자료 - 점프밴드 대형 예시 사진





기타자료 - 점프밴드 역할분담 학생과제

2022-2학기 음악수업교 정표빈도 [패티] ① 사랑으로 매 만들기 ♡

3학년 []반 (하나)때 이렇게 모였어요!

역할	이름	어떤 친구 ?
이꿈이	[]	< 리더십있고 우리를 이끌어줄 민중적인 친구 > - 각 파트들이 자신의 역할 수행 잘하도록 격려 및 도움 - 선생님의 설명과 활동과제 전달
뽕뽕이	[]	< 변독이는 아이디어가 좋고 표현력이 풍부 한 친구 > - 우리피의 작품 구조를 독창적이고 창의적으로 구상할 수 있는 친구 - 이꿈이, 창작이를 도와서 우리 파트들의 센스 있고 창의적인 동작, 배열 위치 등을 잘 지도할 수 있는 친구
꿈꿈이	[]	< 꼼꼼하고 관면8서실 하며 정보력이 높은 친구 > - 자료수집 능력이 뛰어나고 체계적으로 정리를 잘하는 친구
창작이(1)	[]	< 음악적 이해력 과 미술&예술적 센스 가 뛰어난 친구 > - 이꿈이, 뽕뽕이를 도와서 우리 파트들의 센스 있고 창의적인 동작, 배열 위치 등을 잘 지도할 수 있는 친구
창작이(2)	[]	- 평소 만들기, 꾸미기 잘하는 친구 - 우리 피의 특징을 가장 잘 파악하여 표현해줄 수 있는 감각있는 친구
장단이	[]	< 노래듣는 것을 좋아하고 책임감 왕성한 친구 > - 피별 작품 음악 담당하기



기타자료 - 작품 구성도 학생 과제

2022-2학기 음악수업교 정표빈도 [패티] ③ 창작스텝 + 작품초안구성 ♡

3. 우리의 작품 구성하기 (1차 초안)

동작	1 한명씩 파드. 한명씩 파드.	2 LR / LR L R / L R <1번스텝>	3 LR / LR LR / LR	4 도 코 도 코
노래가시	나	낮에는 ~ 품격있는 여자	밤이와 ~ 반짝이는 여자	나는 나비인 것뿐이
동작	5 도 코 도 코	6 다이아몬드 스텝	7 가위키기 나눠치면서	8 달리다가 반! 안맞다 떨어지기
노래가시	밤이와 ~ 반짝이는 여자	아름다워 ~ x2	그래나 hey x2	자랑터 ~ 가볼까
동작	9 양 → 양 양 → 양	10 양 → 양 양 → 양	11 안 기 LR LR	12 안 기 LR LR
노래가시	자랑터 ~ 가볼까	자랑터 ~ 가볼까	자랑터 ~ 가볼까	자랑터 ~ 가볼까



기타자료 - 친구들의 장점 발견하기 보고서 학생 과제

1. 우리의 스타일을 한마디로 표현하면? (작품의 주제) = 이꿈이 작성

기본&창조 스타일

2. 우리..다른 패들과 다른 이런 장점이 있다! = 이꿈이 작성

창의/상상력 측면에서 기본에 충실하며 다른 참고자료가 아닌 조원들의 의견과 같은 스타일로 새로운 구조와 스타일을 만들었다	친구들의 모습 중 새로운 발견을 한 측면에서 산만한 친구들이 활동도 정말 열심히 내용도 체계 적으로 짜고 잘 따라했다.
--	--

3. 우리 패에서 가장 칭찬해주고 싶은(가장 많은 노력을 한) 친구 3명은? = 이꿈이작성

이름	이름	이름
이유	이유	이유
스텝 미도안을 계획적으로 만든다	조원들에게 설명을 친절하게준다	팀원이 처럼에 분위기를 뜨운다

- 1 -

Ⅱ. 고등학교 체육 수행평가





기록 도전 스포츠의 운영 방식 이해하기

과목	학년	관련영역(단원)
고등학교 체육	1-3	도전과 경쟁 활동(기록 도전)
성취 기준	기록 도전 스포츠의 다양한 운영 방식을 이해하고 적용할 수 있다.	
평가 방법	● 기록 도전 스포츠의 다양한 운영 방식 PPT 작성 및 발표	
과제 내용	① 선택한 기록 도전 스포츠의 운영 방식에 대해 발표할 PPT를 제작하도록 한다. ② 조원 모두가 참여하여 PPT 자료의 내용을 발표하도록 한다.	



절차 및 방법

사전 내용 파악	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 도전 스포츠의 종류와 특성을 탐색하도록 한다. ❖ 기록 도전 스포츠에 관련된 동영상을 감상하고 특정한 종목을 선택하도록 한다. 						
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 주제 : 기록 도전 스포츠 운영 방식 이해 ❖ PPT 자료 제작 및 발표 : 기록 도전 스포츠의 경기 방법 및 규칙 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">차시</th> <th style="width: 90%;">수업 내용 및 진행과정</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">1</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 도전 스포츠의 이해 <ul style="list-style-type: none"> • 도전 스포츠의 가치에 대한 이해 • 도전 스포츠의 종류와 특성에 대한 이해 ❖ 2차시에 조별로 제작할 PPT 자료 준비 <ul style="list-style-type: none"> ① 기록 도전 스포츠의 경기 방법 및 규칙을 이해하기 위한 수업 방법을 안내한다. ② 조원을 4~5명으로 구성한다. ③ 조별로 기록 도전 스포츠 중 1가지 종목을 선택한다. ④ 조원이 담당할 세부 역할을 정한다. </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">2</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 기록 도전 스포츠의 운영 방식 이해 <ul style="list-style-type: none"> • 조별로 제작한 기록 도전 스포츠 경기 방법 및 규칙 발표 ① 조별로 제작한 기록 도전 스포츠 PPT를 바탕화면에 넣는다. ② 선택한 기록 도전 스포츠에 관해 발표한다. ③ 발표를 할 때 조원 모두가 참여하도록 한다. ④ 조에서 발표한 내용에 관해 다른 조원들이 질문하도록 한다. </td> </tr> </tbody> </table>	차시	수업 내용 및 진행과정	1	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 도전 스포츠의 이해 <ul style="list-style-type: none"> • 도전 스포츠의 가치에 대한 이해 • 도전 스포츠의 종류와 특성에 대한 이해 ❖ 2차시에 조별로 제작할 PPT 자료 준비 <ul style="list-style-type: none"> ① 기록 도전 스포츠의 경기 방법 및 규칙을 이해하기 위한 수업 방법을 안내한다. ② 조원을 4~5명으로 구성한다. ③ 조별로 기록 도전 스포츠 중 1가지 종목을 선택한다. ④ 조원이 담당할 세부 역할을 정한다. 	2	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 기록 도전 스포츠의 운영 방식 이해 <ul style="list-style-type: none"> • 조별로 제작한 기록 도전 스포츠 경기 방법 및 규칙 발표 ① 조별로 제작한 기록 도전 스포츠 PPT를 바탕화면에 넣는다. ② 선택한 기록 도전 스포츠에 관해 발표한다. ③ 발표를 할 때 조원 모두가 참여하도록 한다. ④ 조에서 발표한 내용에 관해 다른 조원들이 질문하도록 한다.
차시	수업 내용 및 진행과정						
1	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 도전 스포츠의 이해 <ul style="list-style-type: none"> • 도전 스포츠의 가치에 대한 이해 • 도전 스포츠의 종류와 특성에 대한 이해 ❖ 2차시에 조별로 제작할 PPT 자료 준비 <ul style="list-style-type: none"> ① 기록 도전 스포츠의 경기 방법 및 규칙을 이해하기 위한 수업 방법을 안내한다. ② 조원을 4~5명으로 구성한다. ③ 조별로 기록 도전 스포츠 중 1가지 종목을 선택한다. ④ 조원이 담당할 세부 역할을 정한다. 						
2	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 기록 도전 스포츠의 운영 방식 이해 <ul style="list-style-type: none"> • 조별로 제작한 기록 도전 스포츠 경기 방법 및 규칙 발표 ① 조별로 제작한 기록 도전 스포츠 PPT를 바탕화면에 넣는다. ② 선택한 기록 도전 스포츠에 관해 발표한다. ③ 발표를 할 때 조원 모두가 참여하도록 한다. ④ 조에서 발표한 내용에 관해 다른 조원들이 질문하도록 한다. 						



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점
내용의 적절성 (조별 평가)	선택한 종목의 경기 방법 및 규칙을 정확하고 이해하기 쉽게 잘 정리하였다.	10
	선택한 종목의 경기 방법 및 규칙을 정리하였으나 이해하기 어려운 내용이 다소 포함되었다.	8
	선택한 종목의 경기 방법 및 규칙에 관해 전반적으로 미흡하게 제시하였다.	6
발표력 (개인 평가)	선택한 종목의 경기 방법 및 규칙을 경기 상황과 관련하여 이해하기 쉽게 발표하였다.	6
	선택한 종목의 경기 방법 및 규칙을 단순한 설명 방식으로 발표하였다.	5
	선택한 종목의 경기 방법 및 규칙에 관해 제대로 발표하는데 미흡하였다.	4
참여도 (개인 평가)	PPT 자료를 제작할 때 자신이 담당한 역할을 충실히 수행하였다.	8
	PPT 자료를 제작할 때 자신이 담당한 역할을 수행하는데 다소 미흡하였다.	6
	PPT 자료를 제작할 때 자신이 담당한 역할을 거의 수행하지 못하였다.	4



유의사항 or Tip

❖ PPT 자료 제작 및 발표

□ PPT 자료 제작

- 준비 과정에서 조원의 역할을 분명히 정하도록 한다.
- 조원의 역할을 정할 때 활동지를 활용하도록 한다.
- PPT 자료의 분량은 10쪽을 넘지 않도록 한다.
- 경기 방법 및 규칙을 PPT 자료로 제작하는 사람은 1~2명이 전담하도록 한다.
- 제작에 소요되는 시간을 고려하여 '경기 운영 방식'에 관한 수업 차시를 전체 수업 후반부에 실시할 수도 있다.

□ PPT 자료 발표

- 자료를 발표할 때는 조원 모두가 앞으로 나오도록 한다.
- 자료의 내용은 조원 모두가 일정한 분량으로 나누어 발표하도록 한다.
- 발표 시간은 5분 내외로 정한다.
- 발표한 내용에 대해 다른 조원들의 질문을 받고 답변하도록 한다.



활동지

□ 선택 종목 정하기

- 기록 도전 스포츠 중에 한 종목을 선택한다.
예) 단거리 달리기, 높이뛰기, 허들, 점영, 스피드 스케이팅 등

우리 조의 선택 종목	
-------------	--

□ PPT 자료 제작 역할 정하기

- 조원들의 담당 역할을 정한다.

담당 역할	활동 내용	담당자
경기 방법	· 해당 종목의 경기 방법 조사	
경기 기본 규칙	· 해당 종목의 경기 기본 규칙 조사	
경기 심화 규칙	· 해당 종목의 경기 심화 규칙 조사	
심판법	· 해당 종목의 심판 수신호 조사	
PPT 자료 제작	· 수집한 자료를 토대로 PPT 제작 (삽화나 사진 자료 활용)	

□ PPT 자료 제작 및 발표 요령

- PPT 자료는 가급적 10쪽을 넘지 않는다.
- PPT 자료 제작을 담당한 학생에게 각자 담당한 자료를 메일로 보낸다.
- PPT 자료 제작을 담당한 학생은 내용 이해가 쉽도록 사진이나 삽화 또는 동영상 등을 적극 활용한다.
- 발표할 때는 다른 학생들이 이해하기 쉽도록 경기 상황을 예로 들어 설명한다.
- 조의 전체 발표가 끝나면 다른 조원들의 질문을 받고 해당 내용을 이해하기 쉽게 자세 히 설명한다.



기록 도전 관련 영화감상 및 소감문 작성

	학년	관련영역(단원)
고등학교 체육	1-3	도전과 경쟁 활동(기록 도전)
성취 기준	우리나라의 도전 스포츠와 외국의 도전 스포츠 경기를 감상하며 비교, 분석할 수 있다.	
평가 방법	● 육상 기록 도전 스포츠에 관한 동영상과 글을 읽고 감상하는 능력 평가	
과제 내용	기록 도전활동 스포츠와 관련된 동영상과 수필의 일부를 소개하고 달리기에 관해 느낀 소감을 작성하도록 한다.	



절차 및 방법

사전 내용 파악	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 교과서에서 기록 도전활동의 가치를 어떻게 설명하고 있는지 탐색하도록 한다. ❖ 기록 도전 스포츠를 소재로 한 문학 작품이나 영화, 연극에는 어떤 것들이 있는지 조사해보도록 한다.
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 기록 도전 스포츠의 가치와 활동의 의미를 되짚어본다. ❖ 기록 도전 스포츠를 소재로 한 문학 작품, 영화, 연극에 대해 조사한 내용에 대해 발표하도록 한다. ❖ 교사는 스포츠를 수행하는 간접 활동으로 스포츠를 읽고, 쓰는 것의 필요성에 관해 강조한다. ❖ 기록 도전 스포츠 관련 영화 3편 소개(1편당 5분씩) 및 영화의 주제 썸 보기 <ol style="list-style-type: none"> ① 영화 ‘국가대표’, ‘킹콩을 들다’, ‘불의 전차’ 등을 소개한다. ② 영화를 감상할 때 기록 도전 스포츠에서 발휘되는 인성 요소에는 어떤 것들이 있는지 발견하도록 한다. ③ 수업 중에 소개한 3편의 영화나 기타 이외에 관심 있는 스포츠 영화를 가정에서 관람하고 감상하도록 한다. ❖ 달리기 관련 글을 읽고 소감문 작성(15분) <ol style="list-style-type: none"> ① 달리기를 소재로 시중에 발간된 시, 소설, 수필 등에 대해 소개한다. ② 달리기를 소재로 한 글에서 주로 담고 있는 의미에 관해 토론한다. ③ 달리기에 대해 기존에 가졌던 자신의 생각과 비교하여 어떤 차이가 있는지 작성해보도록 한다. ❖ 소감문 발표 <p>교사는 수업 중에 적극적으로 발표에 참가한 학생의 글 중 2~3편을 소개한다.</p>



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점
영화 감상 소감문 내용의 적절성	영화의 내용을 구체적으로 잘 정리하였다.	10
	영화의 내용을 정리하였으나 구체성이 부족하여 내용이 이해가 다소 어렵다.	8
	영화의 내용에 관해 전반적으로 미흡하게 소개하였다.	6
달리기에 관한 자신의 경험	달리기에 관한 자신의 경험과 생각을 솔직하고 풍부하게 기술하였다.	7
	달리기에 관한 자신의 경험과 생각을 기술했지만 내용이 다소 미흡하다.	5
	달리기에 관한 자신의 경험과 생각을 매우 간략히 기술하였다.	3
추론적 사고력	달리기에 관련된 문학 작품에 담겨진 의미와 자신의 경험을 비교하고 통찰하여 기술하였다.	7
	달리기에 관련된 문학 작품에 담겨진 의미와 자신의 경험을 비교했지만 통찰한 내용이 미흡하다.	5
	달리기에 관련된 문학 작품과 자신의 경험을 비교하고 통찰하는데 어려움을 보인다.	3



유의사항 or Tip

❖ 스포츠 영화 감상 안내

□ 작품 선정 및 감상 요령

- 다양한 스포츠 영화중에 기록 도전 스포츠와 관련된 종목에는 어떤 것들이 있는지 설명해준다.
- 국내·외 작품을 모두 검토한 뒤 1편을 선정하여 개인적으로 감상하도록 한다.

❖ 달리기 관련 글쓰기 안내

- 달리기 관련 글을 읽을 때 학생들이 집중할 수 있도록 한다.
- 발표 능력이 우수한 학생이 대신 글을 읽는 것도 좋다.
- 활동지를 나누어 주고 약 15분간 글을 작성하도록 한다.
- 소설 등은 읽는데 많은 시간이 소요되므로 시나, 단편 수필을 활용한다.
- 달리기 관련 문학 작품을 고르기 어려운 경우는 인터넷 등을 탐색하여 전문 선수의 달리기 경험이 담겨진 글을 활용할 수도 있다.



활동지

1. 영화 줄거리 및 주제 찾기

(3편의 영화중에 1편을 선정하여 간단한 줄거리를 쓰고, 영화에서 담으려했던 의미는 무엇인지 간략히 쓴다.)

2. 자신의 달리기 경험

(어렸을 때부터 겪었던 달리기에 관한 자신의 추억이나 경험, 생각 등을 적는다.)

3. 타인의 달리기 경험과 비교해보기

(문학 작품에 담긴 달리기에 관한 글의 내용이나 인터넷 상에 올라온 타인의 달리기 경험을 간략히 쓰고 자신의 경험과 어떤 공통점이나 차이점이 있는지 기술한다.)



마루운동 동작 도전하기

과목	학년	관련영역(단원)
고등학교 체육	1-3	도전과 경쟁 활동(동작 도전)
성취 기준	동작 도전 스포츠의 경기 운영 방식을 이해하고 적용할 수 있다.	
평가 방법	<ul style="list-style-type: none"> ● 마루운동의 5가지 선택과 필수 동작 도전 ● 핸드폰 동영상 촬영을 활용한 동료평가 및 교사평가 	
과제 내용	<ul style="list-style-type: none"> ① 필수 동작 - 손 짚고 앞돌기, 손 짚고 옆 돌기 ② 선택 동작 - 다양한 구르기 동작 및 돌기 동작 ③ 필수와 선택 동작을 수행하고 동료학생은 동영상으로 촬영하여 평가하고 이를 참고하여 교사가 최종 평가 	



절차 및 방법

사전 내용 파악	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 손 짚고 앞돌기, 손 짚고 옆 돌기 등을 충분히 익히도록 한다. ❖ 중학교 과정에서 학습한 다양한 마루 운동 동작을 복습하도록 한다. ❖ 체조 마루운동에서 동작의 난이도와 완성도에 따라 어떻게 점수를 부여하는지 알아보도록 한다.
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 체조 마루운동에서 5가지 동작을 선택하여 연기 하도록 한다. ❖ 핸드폰 동영상 촬영 1차 평가 및 문제점 분석 <ul style="list-style-type: none"> ① 동료평가 위원은 3명으로 구성한다. ② 동료 중 1명은 마루운동을 실시하는 학생의 동작을 핸드폰으로 촬영한다. ③ 촬영된 동영상을 3명이 보면서 평가한다. ④ 평가 대상 학생은 동영상을 확인하고, 부족한 동작을 보완하도록 한다. ❖ 핸드폰 동영상 촬영 2차 평가 및 교사 최종 평가 <ul style="list-style-type: none"> ① 마루운동을 실시하는 학생의 동작을 핸드폰으로 2차 촬영한다. ② 3명 중 2명의 판정 결과를 반영한다. ③ 교사는 동료평가 결과를 참고하고, 해당학생의 동영상을 최종 확인하여 평가한다.



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점
동작의 완성도	5가지 동작 중 4가지 이상을 성공적으로 수행한다.	20
	5가지 동작 중 필수 동작 1가지를 포함하여 3가지 이상을 성공적으로 수행한다.	17
	5가지 동작 중 1~2가지 이상을 성공적으로 수행한다.	14
동작의 연결성	5가지 동작의 연결이 전체적으로 자연스럽게 이어진다.	7
	5가지 동작의 연결 중 2곳 이상이 부자연스럽다.	5
	5가지 동작의 연결이 전반적으로 부자연스럽다.	3



유의사항 or Tip

❖ 마루 운동 익히기

□ 다양한 동작 연습

- 중학교 과정에서 손 짚고 앞돌기 동작을 학습한 경험이 많지 않은 경우 난이도 낮은 동작부터 다시 익히도록 한다.
- 마루 운동 동작을 연습할 때는 스테이션 수업을 진행한다. 스테이션마다 다른 동작을 익히고 연습하도록 한다.

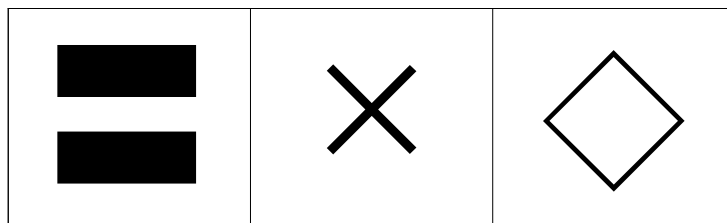
❖ 동영상 촬영

□ 촬영 자료 활용

- 핸드폰을 활용할 때 다양한 각도에서 동작을 촬영하면서 가장 측정이 좋은 각도를 찾을 수 있도록 한다.
- 동료가 촬영한 자료를 평가 대상 학생이 여러 번 보면서 오류의 원인을 찾을 수 있도록 한다.
- 교사는 학생들이 촬영한 1차, 2차 자료를 최종 평가 시 모두 활용하도록 한다.

❖ 경기장 설치

- 매트는 다양한 형태를 설치하여 학생들의 동작에 따라 선택할 수 있도록 한다.





활동지

1. 자신이 선택할 선택 동작의 명칭을 기록하시오.

구분	동작 명칭	난이도
필수	손 짚고 앞돌기	상
	손 짚고 옆 돌기	중
선택		

○ 선택 예시 동작 : 앞구르기, 뒤구르기, 다리 벌려 앞구르기, 다리 벌려 뒤 구르기, 물구 나무서기, 다리 벌려 뛰기

2. 자신의 5가지 동작을 연기하기 위한 이동 대형을 그려보자.

3. 5가지 동작의 오류 원인과 교정 방법을 기록해보자.

동작 명칭	오류 원인	교정 방법
손 짚고 앞돌기		
손 짚고 옆 돌기		



배드민턴 경기 수행능력 평가

과목	학년	관련영역(단원)
고등학교 체육	1-3	도전과 경쟁 활동(네트형 경쟁)
성취 기준	선택한 네트형 경쟁 스포츠 경기의 경기 방법과 전략을 이해하고 실제 스포츠 경기 상황에서 수행할 수 있다.	
평가 방법	● 배드민턴 경기수행능력 평가	
과제 내용	① 배드민턴 단식 경기를 실시한다. ② 배드민턴 단식 경기의 결과를 바탕으로 복식 팀을 구성하여 복식 경기를 실시한다.	



절차 및 방법

사전 내용 파악	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 배드민턴 단식과 복식의 경기 방법과 규칙을 이해하도록 한다. ❖ 배드민턴 경기 전략에 대해 사전 학습하도록 한다. ❖ 배드민턴 서비스 연습을 충분히 하도록 한다.
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 주제 : 단식과 복식의 경기 방법과 전략 이해 ❖ 배드민턴 단식 경기 <ol style="list-style-type: none"> ① 학급 전체 학생을 두 집단으로 나눈다. 예) 홀수, 짝수 번호 ② 집단 내 학생 간에 풀 리그전을 실시한다. ③ 경기의 승패는 11점 1세트로 결정한다. ④ 10 대 10 동점인 경우 2점을 먼저 득점한 사람이 승리한다. ⑤ 개인당 실시한 경기의 승률을 기준으로 평가한다. ❖ 배드민턴 복식 경기 <ol style="list-style-type: none"> ① 단식 경기의 승률이 높은 학생과 낮은 학생이 복식 팀이 되도록 팀을 구성한다. ② 복식 팀 간에 풀 리그전을 실시한다. ③ 경기의 승패는 11점 1세트로 결정한다. ④ 10 대 10 동점인 경우 2점을 먼저 득점한 팀이 승리한다. ⑤ 복식 경기의 승률을 기준으로 평가한다.



채점 기준

단식 승■	80% 이상	70% 이상	60% 이상	50% 이상	40% 이상	30% 이상	20% 이상	10% 이상	10% 미만
점수	20	19	18	17	16	15	14	13	12
복식 승■	70% 이상	50% ~ 70% 미만		30% ~ 50% 미만		10% ~ 30% 미만		10% 미만	
점수	10	9		8		7		6	



유의사항 or Tip

❖ 단식 경기

□ 단식 경기 구성 방법

- 학급 전체 구성원을 풀 리그전으로 할 경우 경기 수가 너무 많아지므로 2개 리그로 나누어 실시하도록 한다.
- 남녀 혼성 학급인 경우 남녀를 나누어 별도 리그전을 실시한다.
- 동일 성으로 구성된 학급인 경우 홀수 번호 리그와 짝수 번호 리그로 나눈다.

□ 경기 진행 및 결과 보고

- 경기의 심판은 다음 경기가 있는 선수 2명이 공동 심판을 보도록 한다.
- 경기가 종료되면 공동 심판은 경기 결과를 교사에게 보고하도록 한다.
- 매 차시에 최소 3경기 이상 실시하도록 한다.

❖ 복식 경기

□ 복식 경기 구성 방법 및 진행

- 단식 경기 결과가 가장 낮은 선수가 경기 승률이 높은 학생을 선택할 수 있도록 선수 지명권을 준다.
- 승률이 낮은 선수부터 차례대로 지명권을 준다.
- 복식 팀을 구성할 때 학급 구성원이 남아 복식 팀을 구성하지 못할 경우 3명의 선수가 한 팀이 되도록 한다. 이 경우 3명의 선수가 골고루 돌아가면서 경기에 참여하도록 한다.
- 경기의 심판 및 경기 결과 보고는 단식과 동일한 방식으로 실시한다.
- 매 차시에 최소 3경기 이상 실시하도록 한다.



활동지

<홀수 또는 남학생 리그 결과>

상대선수 성명										승 수	승 률	점 수
	X											
		X										
			X									
				X								
					X							
						X						
							X					
								X				
									X			
										X		
											X	
												X

<짝수 또는 여학생 리그 결과>

상대선수 성명										승 수	승 률	점 수
	X											
		X										
			X									
				X								
					X							
						X						
							X					
								X				
									X			
										X		
											X	
												X



탁구 경기 수행능력 평가

과목	학년	관련영역(단원)
고등학교 체육	1-3	도전과 경쟁 활동(네트형 경쟁)
성취 기준	선택한 도전/경쟁 스포츠 경기의 경기 방법과 전략을 이해하고 실제 스포츠 경기 상황에서 수행할 수 있다.	
평가 방법	● 탁구 경기수행능력 평가	
과제 내용	탁구 단체전(단식, 복식) 경기를 실시한다.	



절차 및 방법

사전 내용 파악	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 탁구 서비스, 포핸드스트로크, 쇼트(푸시) 등의 기능을 익힌다. ❖ 탁구 단식과 복식 경기의 규칙과 방법을 숙지한다. 				
수행 활동	<table border="1" style="width: 100%;"> <tbody> <tr> <td style="background-color: #cccccc;">모듬 구성 방법</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • 개인 기본 기능 평가 및 연습 경기 결과를 반영하여 모듬을 구성한다. • 모듬의 인원은 기본 3명으로 하되, 경우에 따라 4명도 될 수 있다. • 모듬 구성은 남, 녀 혼성으로 한다. • 모듬간의 연습 경기 시 기능 차이가 심할 경우 모듬원을 교체할 수 있다. </td> </tr> <tr> <td style="background-color: #cccccc;">경기 방식</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • 경기 시작 전 각 모듬의 주장은 상대 모듬이 모르게 자기 모듬의 경기 순서를 적어 심판에게 제출한다. • 위쪽에 적힌 선수부터 상대방과 단식3경기와 복식 1경기를 실시한다. • 모든 선수는 1경기 이상 반드시 참가해야 한다. • 단식, 복식 모두 11점을 먼저 선취하는 사람이 이긴다. • 10대 10인 경우 듀스로 2점을 먼저 얻은 선수가 승리한다. (2점차 승리) • 심판은 제3의 선수가 본다. • 경기는 풀리그로 진행한다. • 기타 경기규칙은 탁구 경기규칙에 준한다. </td> </tr> </tbody> </table>	모듬 구성 방법	<ul style="list-style-type: none"> • 개인 기본 기능 평가 및 연습 경기 결과를 반영하여 모듬을 구성한다. • 모듬의 인원은 기본 3명으로 하되, 경우에 따라 4명도 될 수 있다. • 모듬 구성은 남, 녀 혼성으로 한다. • 모듬간의 연습 경기 시 기능 차이가 심할 경우 모듬원을 교체할 수 있다. 	경기 방식	<ul style="list-style-type: none"> • 경기 시작 전 각 모듬의 주장은 상대 모듬이 모르게 자기 모듬의 경기 순서를 적어 심판에게 제출한다. • 위쪽에 적힌 선수부터 상대방과 단식3경기와 복식 1경기를 실시한다. • 모든 선수는 1경기 이상 반드시 참가해야 한다. • 단식, 복식 모두 11점을 먼저 선취하는 사람이 이긴다. • 10대 10인 경우 듀스로 2점을 먼저 얻은 선수가 승리한다. (2점차 승리) • 심판은 제3의 선수가 본다. • 경기는 풀리그로 진행한다. • 기타 경기규칙은 탁구 경기규칙에 준한다.
모듬 구성 방법	<ul style="list-style-type: none"> • 개인 기본 기능 평가 및 연습 경기 결과를 반영하여 모듬을 구성한다. • 모듬의 인원은 기본 3명으로 하되, 경우에 따라 4명도 될 수 있다. • 모듬 구성은 남, 녀 혼성으로 한다. • 모듬간의 연습 경기 시 기능 차이가 심할 경우 모듬원을 교체할 수 있다. 				
경기 방식	<ul style="list-style-type: none"> • 경기 시작 전 각 모듬의 주장은 상대 모듬이 모르게 자기 모듬의 경기 순서를 적어 심판에게 제출한다. • 위쪽에 적힌 선수부터 상대방과 단식3경기와 복식 1경기를 실시한다. • 모든 선수는 1경기 이상 반드시 참가해야 한다. • 단식, 복식 모두 11점을 먼저 선취하는 사람이 이긴다. • 10대 10인 경우 듀스로 2점을 먼저 얻은 선수가 승리한다. (2점차 승리) • 심판은 제3의 선수가 본다. • 경기는 풀리그로 진행한다. • 기타 경기규칙은 탁구 경기규칙에 준한다. 				



채점 기준

개인전 승률(단식)	80% 이상	70% 이상	60% 이상	50% 이상	40% 이상	30% 이상	20% 이상	10% 이상	10% 미만
점수	30	29	28	27	26	25	24	23	22
단체전 승률(단식+복식)	70% 이상	50% ~ 70% 미만		30% ~ 50% 미만		10% ~ 30% 미만		10% 미만	
점수	10	9		8		7		6	



유의사항 or Tip

❖ 승률 계산 방법

- 승률은 경기 승리 횟수를 개인의 전체 경기로 나눈 후 100을 곱한 값이다.

$$\text{개인승리횟수} / \text{개인 전체 참가 경기수} \times 100 = \text{승률}(\quad)\%$$

❖ 승패 판정 및 점수계산

- 단식 3경기과 복식 1경기의 총점을 합하여 단체전의 승패를 결정한다.
□ 단식 경기 결과는 단체전 내에서 개인의 단식 경기 승패 결과를 반영한다.



야구/티볼 경기 수행능력 평가

과목	학년	관련영역(단원)
고등학교 체육	1-3	도전과 경쟁 활동(필드형 경쟁)
성취 기준	선택한 필드형 경쟁 스포츠 경기의 경기 방법과 전략을 이해하고 실제 스포츠 경기 상황에서 수행할 수 있다.	
평가 방법	● 필드형 스포츠의 경기수행능력 평가	
과제 내용	① 야구(남학생), 티볼(여학생) 경기를 실시한다. ② 공격과 수비 시 기본 기능과 전술 능력을 확인한다.	



채점 기준

사전 내용 파악	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 야구 또는 티볼의 경기 방법과 규칙을 이해하도록 한다. ❖ 야구 또는 티볼의 경기 전략에 대해 사전 학습하도록 한다. ❖ 야구 또는 티볼 타격 및 수비 능력을 충분히 익히도록 한다.
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 주제 : 야구 또는 티볼의 경기 방법과 전략 이해 ❖ 야구 및 티볼 경기 <ol style="list-style-type: none"> ① 남학생은 두 팀으로 나누어 야구 경기 방식으로 진행한다. ② 여학생은 두 팀으로 나누어 티볼 경기 방식으로 진행한다. ③ 한 경기는 3회까지 실시하고 총 3차전을 실시한다. ④ 3회 말에 동점이면 연장전을 실시한다. ⑤ 홈런이나 도루는 허용하지 않는다. ⑥ 진루한 선수는 타자가 타격하기 전에 베이스를 벗어날 수 없다. ⑦ 수비수의 공이 투수에게 전해져 공을 잡으면 베이스에서 출발하지 않은 공격 선수는 더 이상 뛸 수 없다. ⑧ 기타 규칙은 야구 또는 티볼의 일반적인 규칙에 따른다. ❖ 경기 중에 발휘한 안타와 타점 및 수비 능력으로 개인 경기 능력을 평가하고, 팀의 승패에 따라 사회적 책임감의 정도를 평가한다.



채점 기준

전체 순위	1-4위	5-8위	9-12위	13위 이하
공격 능력 점수	20점	18점	16점	15점
수비능력 점수	<ul style="list-style-type: none"> • 내야 수비로 아웃시킨 경우 : 수비 가담자 각각 0.5점 가산 • 외야 수비로 아웃시킨 경우 : 수비 가담자 각각 1점 가산 • 남학생의 경우 삼진 아웃시킨 경우 : 투수와 포수 각각 0.5점 가산 			
팀 승패	1승		1패	
팀 승패 점수	5점		4점	



유의사항 or Tip

❖ 점수 부여 방법

□ 공격 능력 점수

- 안타 및 타점을 누가 기록하여 순위에 따라 점수를 부여한다.
- 기록 순위가 동일할 경우 상위 순위로 점수를 준다.

□ 수비 능력 점수

- 내야 수비로 아웃 카운트를 잡으면 던지고 받은 사람 모두에게 1회 마다 0.5점씩 가산점을 준다.
- 외야 수비로 아웃 카운트를 잡으면 던지고 받은 사람 모두에게 1회 마다 1점씩 가산점을 준다.
- 남학생의 경우 투수가 스트라이크 3개로 타자를 아웃시키면 투수와 포수에게 모두 0.5점씩 가산점을 준다.

❖ 경기장 설치

□ 경기장 설치

- 남학생은 여학생에 비해 경기장을 크게 설치하고, 여학생은 홈에 티볼 지주를 설치한다.
- 남학생 경기장과 여학생 경기장은 안전을 고려하여 설치한다.

❖ 경기 진행 및 결과 처리

- 경기에서 발생하는 규칙 위반 등은 자율적으로 판정하도록 한다.
- 판정에 문제가 발생할 경우 교사가 개입하여 해결해주도록 한다.
- 경기 중의 개인 안타 및 타점, 수비 결과는 공격 팀에서 모두 기록해주도록 한다.
- 수비 팀의 선수들의 공격으로 전환할 때 자신의 기록을 확인하도록 한다.



활동지

<야구 또는 티볼 경기>

학년 반

월

일

교시

차전

1. 경기결과

팀이름	1회	2회	3회	득점	승패

2. 경기내용

팀이름	선수		기록								총점
	번호	이름	안타	타점	합계	등위	점수	가산점			
								내야수비	외야수비	득점	

팀이름	선수		기록								총점
	번호	이름	안타	타점	합계	등위	점수	가산점			
								내야수비	외야수비	득점	



스포츠 참여일지 작성하기

과목	학년	관련영역(단원)
고등학교 체육	1-3	도전과 경쟁 활동
성취 기준	전통적인 도전/경쟁 스포츠와 새로운 도전/경쟁 스포츠 경기를 감상하며 비교, 분석할 수 있다.	
평가 방법	● 도전/경쟁 스포츠에 참여한 내용과 소감을 활동일지로 작성	
과제 내용	① 선택한 도전/경쟁 스포츠 활동의 구체적인 내용을 기록하고 참여했던 느낌을 기록하도록 한다. ② 새로운 도전/경쟁 스포츠 활동과 전통 도전/경쟁 스포츠와의 차이점을 비교, 분석하도록 한다.	



절차 및 방법

사전 내용 파악	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 한 학기에 실시할 체육 수업 내용을 파악하도록 한다. ❖ 새로운 도전/경쟁 스포츠에서 추구하는 정신은 무엇인지 조사해 보도록 한다.
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 주제 : 스포츠 참여일지 작성 ❖ 스포츠 참여일지 작성의 필요성 설명 <ul style="list-style-type: none"> ① 자신의 스포츠 참여 과정과 결과에 대한 반성과 성찰의 기회 ② 스포츠 활동을 글로 표현하면서 글쓰기 능력 향상 ③ 다양한 스포츠 활동을 비교, 분석하면서 비판적 사고 능력 배양 ❖ 작성 요령 안내 <ul style="list-style-type: none"> ① 개인 노트를 마련한다. ② 매 수업 참여 후 기록한다. ③ 스포츠 활동의 주제와 내용을 기록한다. ④ 스포츠 활동에서 자신의 모습을 상세히 표현한다. ⑤ 스포츠 활동에서 느낀 점을 기록하고, 여러 가지 스포츠와 비교, 분석하도록 한다. ❖ 스포츠 일지 평가 기준 제시 ❖ 1회 기록 후 스포츠 일지 수합하여 ‘개인별 진단과 평가’를 실시한다. 이는 학생이 기록한 스포츠 참여일지의 내용이 적절한지 진단해 주고, 개인의 수준에 맞게 글쓰기의 방향을 제시하도록 한다. ❖ 스포츠 참여일지에 대한 1차 피드백을 실시한 후 학생들에게 나눠주고, 꾸준히 작성하도록 한다. 특히, 체육 수업 과정에서 스포츠 참여일지에 대해 환기시키고, 습관화되도록 한다.



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점
내용의 적절성	자신이 참여한 스포츠 활동의 내용을 이해하기 쉽게 구체적으로 잘 정리하였다.	7
	자신이 참여한 스포츠 활동의 내용을 정리하였으나 구체성이 부족한 내용이 다소 포함되었다.	5
	자신이 참여한 스포츠 활동의 내용에 관해 전반적으로 미흡하게 기술하였다.	3
스포츠 비교 및 분석 능력	다양한 스포츠 활동을 비교, 분석하여 기술하였다.	6
	다른 스포츠 활동과 비교하려 했으나 분석 능력이 다소 미흡하다.	5
	다른 스포츠 활동과 비교, 분석하는데 전반적으로 미흡하다.	4
표현력	자신의 생각을 충분히 담았고 설득력과 호소력을 지니고 있다.	7
	자신의 생각을 특정한 경우에만 담았다.	5
	자신의 생각을 거의 담지 못하였다.	3



유의사항 or Tip

스포츠 참여일지

- 스포츠 참여일지에 대해 생소하게 여길 수 있으므로 샘플을 보여주면서 작성 요령을 충분히 설명한다.
- 일지의 내용은 노트 한쪽의 1/2 정도 분량으로 작성한다.
- 1차 피드백을 실시할 때 학생 개개인의 노트에 교사의 간단한 의견을 기록하여 일지의 내용을 관심 있게 본다는 사실을 인식시킨다.
- 분량보다는 개인의 참여 소감이 풍부하게 담겨지도록 한다.



활동지

□ 스포츠 참여일지 작성 방법

- ① 개인 노트를 마련한다.
- ② 매 수업 참여 후 기록한다.
- ③ 스포츠 활동의 주제와 내용을 기록한다.
- ④ 스포츠 활동에서 자신의 모습을 상세히 표현한다.
- ⑤ 스포츠 활동에서 느낀 점을 기록하고, 여러 가지 스포츠와 비교, 분석하도록 한다.
- ⑥ 일지의 분량은 1회당 최소 1/2쪽을 넘도록 한다.

□ 작성 시 유의사항

- ① 인터넷이나 교과서에 담긴 내용은 가급적 배제하고, 자신이 참여한 스포츠 활동의 경험을 중심으로 기록한다.
- ② 자신이 참여한 스포츠 활동과 다른 스포츠 활동을 비교, 분석하여 기술한다.
- ③ 자신의 생각이 충분히 담기도록 하고, 공감을 얻을 수 있도록 작성한다.



플라잉디스크(디스크골프) 경기 수행능력 평가

과목	학년	관련영역(단원)
고등학교 체육	1-3	도전과 경쟁활동(표적 도전)
성취 기준	선택한 도전 스포츠의 다양한 경기 운영 방식을 이해하고 적용할 수 있다.	
평가 방법	<ul style="list-style-type: none"> ● 디스크 골프를 활용하여 표적 도전 스포츠의 경기 운영 능력 평가 ● 모둠을 구성하여 모둠별 대항 경기 실시 	
과제 내용	<ul style="list-style-type: none"> ① 디스 캐처에 플라잉 디스크를 최소 타수로 던져 넣을 수 있도록 한다. ② 모둠별 득점한 타수를 합산하여 승패를 결정한다. 	



절차 및 방법

사전 내용 파악	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 플라잉 디스크를 목표 지점에 정확히 던질 수 있는 연습을 충분히 실시한다. ◆ 디스크 골프의 경기 규칙과 방법을 숙지한다.
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 경기장 설치 <ul style="list-style-type: none"> ① 디스 캐처를 4곳에 설치한다. ② 출발 지점에서 디스 캐처를 다양한 지점에 설치한다. ③ Par 2, Par 3, Par 4, Par 5홀 등 다양하게 거리를 조절하여 홀을 만든다. ④ OB지역 및 헤저드 부분은 수업 상황에 맞게 도구를 설치하여 만든다. ◆ 선수 구성 및 경기 진행 <ul style="list-style-type: none"> ① 한 팀을 3명으로 구성한다. ② 출발선에서 2팀이 경기를 시작한다. ③ 디스크를 던지는 순서는 디스크 던지기(앞, 뒷면)로 결정한다. ④ 티 드로우 이후에는 골 홀에서 가장 멀리 떨어져 있는 선수부터 던진다. ⑤ 홀 아웃 이후 두 번째 홀부터는 전 홀에서 잘 던진 순으로 던진다. ◆ 경기 기록 및 평가 <ul style="list-style-type: none"> ① 경기 기록표는 매 홀이 끝날 때 마다 작성한다. ② 2팀의 성공 타수를 합산한 뒤 비교하여 스코어가 낮은 팀이 승리한다. ③ 총 6경기를 실시하여 개인점수를 합산하여 성취수준에 따라 배점한다.



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점
던지기의 정확성	플라잉 디스크를 던지는 자세가 우수하며 개인 기록 점수에서 27점 이상을 얻었다.	20
	플라잉 디스크를 던지는 자세가 대체적으로 양호하며 개인 기록 점수에서 23점 이상을 얻었다.	17
	플라잉 디스크를 목표 지점에 개인 기록 점수에서 19점 이상을 얻었다.	14
협동심 및 경기 예절	팀 동료와 경기 운영에 대해 협의를 잘하고 경기 예절을 갖추었다.	10
	팀 동료와 경기 운영에 대해 협의하지만 경기 예절을 준수하는데 다소 미흡하다.	8
	팀 동료와 경기 운영을 협의하고 경기 예절을 준수하는데 어려움을 보인다.	6



유의사항 or Tip

❖ 경기장 설치

- 디스크 캐처가 부족한 경우 커다란 통을 활용할 수 있다.
- 디스크 캐처를 평지 이외에 다양한 지형지물이 있는 공간에 설치하면 흥미를 더해줄 수 있다.

❖ 경기 안전 조치

- 여러 개의 디스크가 날아가는 경우 부상의 위험이 커질 수 있으므로 던지기 전 목표 지점에 동료 선수가 있는지 확인하도록 한다.
- 다른 선수가 디스크에 맞을 것 같은 상황이 발생하면 이름을 불러 위험을 알려준다.
- 위험한 지역으로 던지지 않도록 한다.

❖ 경기 예절 지키기

- 디스크를 던지기 직전 다른 선수들에게 던진다는 의사를 표시하도록 한다.
- 다른 선수가 던질 때 방해가 되지 않도록 한다.
- 다른 선수의 디스크를 건드리지 않도록 한다.
- 팀 동료가 던지고 난 후 격려하는 언행을 보여준다.



활동지

1. 경기 기록표

홀 / 팀 명칭 및 성명			()팀			()팀		
1홀	Par 4	30m						
2홀	Par 3	25m						
3홀	Par 2	20m						
4홀	Par 4	30m						
5홀	Par 4	40m						
6홀	Par 2	20m						
7홀	Par 2	20m						
8홀	Par 4	35m						
9홀	Par 2	20m						
합계	Par 27	240m						
순위								
팀 승패								
Eagle	Birdie	Par	Bogey		Double Bogey	Triple Bogey		
-2	-1	0	1		2	3		

2. 개인 점수 및 팀 점수 안내

순위	1위	2위	3위	4위	5위	6위
개인점수	5점		4점		3점	
팀 승패	승			패		
	2점			1점		



게이트볼 경기 수행능력 평가

과목	학년	관련영역(단원)
고등학교 체육	1-3	도전과 경쟁활동(표적 도전)
성취 기준	선택한 도전 스포츠의 다양한 경기 운영 방식을 이해하고 적용할 수 있다.	
평가 방법	<ul style="list-style-type: none"> ● 게이트볼을 통해 표적 도전 스포츠의 경기 운영 능력 평가 ● 모둠을 구성하여 모둠별 대항 경기 실시 	
과제 내용	<ul style="list-style-type: none"> ① 게이트볼 경기를 실시하여 승패를 결정한다. ② 게이트볼 경기에서 개인의 경기 운영 능력을 발휘하도록 한다. 	

[절차 및 방법]

사전 내용 파악	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 게이트볼을 각 게이트와 골풀에 정확히 넣고 맞힐 수 있는 연습을 충분히 실시한다. ◆ 게이트볼의 경기 규칙과 방법을 숙지한다.
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 경기장 설치 <ul style="list-style-type: none"> ① 게이트 1, 2, 3번과 골풀을 설치한다. ② 게이트 경기장 바닥은 가급적 평탄한 곳을 선택한다. ◆ 선수 구성 및 경기 진행 <ul style="list-style-type: none"> ① 한 팀을 4명으로 구성한다. ② 출발선에서 2팀이 경기를 시작한다. ③ 1~10번 공을 선택하여 경기가 끝날 때까지 자신의 공으로 경기한다. ④ 경기 순서는 항상 번호 순서대로 타격한다. ⑤ 골풀까지 맞춘 선수는 공을 경기장 밖으로 빼고 나머지 선수들끼리 경기한다. ⑥ 경기 시간은 30분으로 하고 한 팀의 모든 선수가 득점을 완료했다면 경기는 자동 종료된다. ◆ 경기 기록 및 평가 <ul style="list-style-type: none"> ① 경기 중에 득점(게이트 통과 1점, 스틱맞추기 2점) 및 스파크 공격(2회 성공시 1점)을 누가 기록하여 점수를 부여한다(남녀 구분 없음). ② 개인기록이 동점일 경우는 골풀을 먼저 맞춘 사람 → 게이트를 많이 통과시킨 사람 → 스파크 공격 점수가 높은 사람 순으로 상위자를 가린다. ③ 총 5경기를 실시하여 개인 득점과 단체전 승패의 결과에 따라 점수를 부여한다.



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점
타격의 정확성	게이트볼을 타격하는 자세가 우수하며 개인 기록 점수에서 25점 이상을 얻었다.	20
	게이트볼을 타격하는 자세가 대체적으로 양호하며 개인 기록 점수에서 20점 이상을 얻었다.	17
	플라잉 디스크를 목표 지점에 개인 기록 점수에서 15점 이상을 얻었다.	14
협동심 및 경기 운영 능력	팀 동료와 경기 운영에 대해 협의를 잘하여 5경기에서 팀 점수를 8점 이상 획득하였다.	10
	팀 동료와 경기 운영에 대해 협의하지만 5경기에서 팀 점수를 5점 이상 획득하였다.	8
	팀 동료와 경기 운영을 협의하는데 어려움을 보이며 팀 점수를 1점 이상 획득하였다.	6

순위	1~4위	5~8위	9~10위
개인점수	5점	4점	3점
팀 승패 및 팀 점수	승		패
	2점		1점

*** 경기 운영 방법 및 순위 결정**

- 한 팀의 구성원이 6명이 될 경우 추가로 공을 구입하여 11번, 12번 공을 사용하도록 한다.
- 매 경기마다 2팀 내에서 개인 기록 순위를 매겨 개인점수를 부여하며, 5경기를 모두 실시한 후 성취기준에 따라 배점한다.



활동지

게이트볼 경기 기록표

학년 반

경기기록자(팀당 1명씩) 번호 및 이름(/)

조이름	선수		공번호	점수						개인 총점
	번호	이름		1게이트	2게이트	3게이트	골폴	스파크 공격성공 (正자로 표시)	스파크 점수	
			1							
			3							
			5							
			7							
			9							
			팀점수	승패						
			2							
			4							
			6							
			8							
			10							
			팀점수	승패						

※ 한 게이트 통과 시 1점, 골폴을 맞추면 2점
스파크공격 1회 성공 시 0.5점



꾸미기 체조 작품만들기

과목	학년	관련영역(단원)
고등학교 체육	1-3	표현활동(창작 표현)
성취 기준	창작 표현 및 감상 활동에 참여하면서 창의적인 태도를 이해하고 실천할 수 있다.	
평가 방법	<ul style="list-style-type: none"> ● 학습지를 통해 동작을 보고 주제 맞추기 ● 자신이 표현하고 싶은 단어 그림으로 만들어보기 ● 조원들과 함께 단어 만들어 보기 	
과제 내용	① 제시되는 학습지를 통해 꾸미기 체조에 대해 이해할 수 있다. ② 꾸미기 체조를 만들어가는 과정에 대한 활동지를 조원들과 협력하여 작성하고 제출한다.	



절차 및 방법

사전 내용 파악	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 꾸미기 체조를 통해 창작력을 기를 수 있다. ◆ 신체의 움직임에 통하여 주제를 표현할 수 있다. 						
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 주제 : 꾸미기 체조에 대해 이해하고, 몸으로 표현할 수 있다. 						
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>차시</th> <th>수업 내용 및 진행과정</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 꾸미기 체조에 대한 이해 <ul style="list-style-type: none"> • 과제 활동지를 통해 동작을 보고 주제 맞추기 ◆ 몸으로 디자인 하고 싶은 주제 그림으로 만들어 보기 <ul style="list-style-type: none"> • 자신이 표현하고 싶은 주제 그림으로 만들어 보기 </td> </tr> <tr> <td>2</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 다리 개수 게임 <ul style="list-style-type: none"> • 교사의 지시에 따라 다리의 개수를 맞추어 동작을 만들어 낸다. • 발 외의 손, 팔, 허리, 엉덩이 등은 땅에 닿을 수 있다. • 다리 개수 10개 → 8개 → 6개 → 5개 → 3개 만들기 ◆ 단어 만들기 <ul style="list-style-type: none"> • 몸을 다양하게 구부리고 펴는 방법을 연습 함. • 작품의 주제를 표현하고 설명하는 것을 연습 함. </td> </tr> </tbody> </table>	차시	수업 내용 및 진행과정	1	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 꾸미기 체조에 대한 이해 <ul style="list-style-type: none"> • 과제 활동지를 통해 동작을 보고 주제 맞추기 ◆ 몸으로 디자인 하고 싶은 주제 그림으로 만들어 보기 <ul style="list-style-type: none"> • 자신이 표현하고 싶은 주제 그림으로 만들어 보기 	2	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 다리 개수 게임 <ul style="list-style-type: none"> • 교사의 지시에 따라 다리의 개수를 맞추어 동작을 만들어 낸다. • 발 외의 손, 팔, 허리, 엉덩이 등은 땅에 닿을 수 있다. • 다리 개수 10개 → 8개 → 6개 → 5개 → 3개 만들기 ◆ 단어 만들기 <ul style="list-style-type: none"> • 몸을 다양하게 구부리고 펴는 방법을 연습 함. • 작품의 주제를 표현하고 설명하는 것을 연습 함.
	차시	수업 내용 및 진행과정					
1	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 꾸미기 체조에 대한 이해 <ul style="list-style-type: none"> • 과제 활동지를 통해 동작을 보고 주제 맞추기 ◆ 몸으로 디자인 하고 싶은 주제 그림으로 만들어 보기 <ul style="list-style-type: none"> • 자신이 표현하고 싶은 주제 그림으로 만들어 보기 						
2	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 다리 개수 게임 <ul style="list-style-type: none"> • 교사의 지시에 따라 다리의 개수를 맞추어 동작을 만들어 낸다. • 발 외의 손, 팔, 허리, 엉덩이 등은 땅에 닿을 수 있다. • 다리 개수 10개 → 8개 → 6개 → 5개 → 3개 만들기 ◆ 단어 만들기 <ul style="list-style-type: none"> • 몸을 다양하게 구부리고 펴는 방법을 연습 함. • 작품의 주제를 표현하고 설명하는 것을 연습 함. 						



유의사항 or Tip

❖ 꾸미기 체조¹⁾에 대한 이해

- 동영상 자료 및 활동지 제시
 - 정답이 없다는 것을 알려주어 학생들이 폭 넓은 사고를 할 수 있도록 한다.

❖ 몸으로 표현하기

- 활동지 제시
 - 활동지에 자신이 표현하고 싶은 단어를 자유롭게 표현할 수 있도록 한다.

❖ 다리 개수 게임

- 다리를 많이 사용할 때 보다 다리를 적게 사용 하게 할 때 더 좋은 작품이 나온다.
- 땅에 다리 외의 신체 부분을 닿게 하여 다양한 모양을 만들 수 있음을 알게 한다.
- 제한 시간을 주어서 짧은 시간 집중하여 회의하고 몸으로 표현할 수 있도록 한다.

1) 전라남도 체육교사 동아리 정다희 선생님의 수업 자료








활동지 1

꾸미기 체조

몸으로 디자인하다.

몸으로 표현하다.

◆ 꾸미기 체조 : 두 사람 이상이 협동하여 통일되고 조화된 자세를 취하여 아름다움을 나타내는 운동

학년 반		번호		이름	
		<p>■ 어떤 것을 표현한 것일까요?</p>			
		<p>정답 :</p>			
<p>■ 학생들은 무엇을 표현했을까요?</p>					
					
					



■ 각 작품의 제목을 만들어주세요.





활동지 2

몸으로 디자인 하기

학년 반		번호		이름	
몸으로 디자인 하고 싶은 주제를 선정하고 대략적인 그림을 그려 봅시다.					
주제					

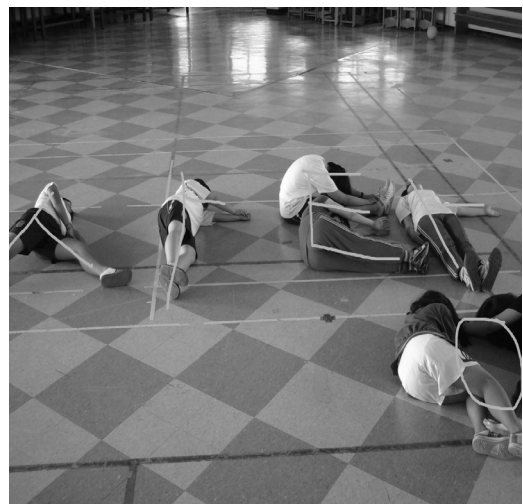


학생작품 - 다리 개수게임





학생작품 - 단어만들기





꾸미기 제조 작품만들기

과목	학년	관련영역(단원)
고등학교 체육	1-3	표현활동(창작 표현)
성취 기준	창작 표현 및 감상 활동에 참여하면서 창의적인 태도를 이해하고 실천할 수 있다.	
평가 방법	<ul style="list-style-type: none"> ● 7인 1조로 하여 1차 평가를 2가지 항목으로 한다. ● 1차 평가는 50점 만점으로 한다. ● 12인 1조로 하여 2차 평가를 1가지 항목으로 한다. ● 2차 평가는 50점 만점으로 한다. ● 1차와 2차 점수를 합산하여 점수를 부여한다. ● 팀별 협동에 참여하지 않은 학생은 최하 점수를 부여한다. 	
과제 내용	<ol style="list-style-type: none"> ① 7인 1조가 협력하여 과제활동지를 작성하고 작품을 연습한다. ② 12인 1조가 협력하여 과제활동지를 작성하고 작품을 연습한다. 	



절차 및 방법

사전 내용 파악	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 모둠별로 움직임 창작 작품을 구성하고 발표할 수 있다. ❖ 다른 모듬의 움직임 창작 작품의 창의적 표현과 구성을 이해하며 감상할 수 있다. 	
수행 활동	❖ 주제 : 꾸미기 제조에 대해 이해하고, 몸으로 표현할 수 있다.	
	차시	수업 내용 및 진행과정
	5-6차시	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 7인 1조 과제 활동지 작성 (2가지 작품) <ul style="list-style-type: none"> • 조별로 협력하여 과제 활동지를 통해 작품 만들기 ❖ 과제 활동지를 통해 만든 작품 발표하기 <ul style="list-style-type: none"> • 주제 선정 배경 및 설명 발표하기 • 작품을 시연하기
7-8차시	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 12인 1조 과제 활동지 작성 (1가지 작품) <ul style="list-style-type: none"> • 조별로 협력하여 과제 활동지를 통해 작품 만들기 ❖ 과제 활동지를 통해 만든 작품 발표하기 <ul style="list-style-type: none"> • 주제 선정 배경 및 설명 발표하기 • 작품을 시연하기 	



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점
협동심	모듬 구성원과의 협동이 잘 이루어져 호흡이 완벽하고 능숙하게 수행 할 수 있다.	5
	모듬 구성원과의 협동을 통해 작품을 구성하고 발표하는 활동을 수행 할 수 있다.	3
	모듬 구성원과의 협동이 부족하여 작품을 구성하고 활동을 수행하는 데 어려움이 따른다.	1
주제와의 연관성	동작 속에서 표현하고자 하는 주제를 효과적으로 구성하였다.	5
	동작 속에서 표현하고자 하는 주제를 구성하였다.	3
	동작 속에서 표현하고자 하는 주제가 무엇인지 알 수 없다.	1
구성	작품 구성이 매끄럽게 되어 원활하게 이루어진다.	5
	작품 구성이 수행하는데 적합하다.	3
	작품 구성이 바르지 못하다.	1
창의성	창의적인 동작이 3개 이상 포함되어 있다.	5
	창의적인 동작이 1-2개 포함되어 있다.	3
	창의적인 동작이 없다.	1
구성과 해체	모듬 구성원이 원활하게 작품을 구성하고 능숙하게 마무리 한다.	5
	모듬 구성원이 작품을 구성하고 마무리 하는 활동을 할 수 있다.	3
	모듬 구성원이 작품을 구성하고 해체하는데 많은 시간을 소요한다.	1



평가 기준

평가 기준	성취 수준	배점
1차 평가	1위	50점
	2위	45점
	3위	40점
	4위	35점
	5위	30점
2차 평가	1위	50점
	2위	45점
	3위	40점



유의사항 or Tip

- 준비 과정에서 조원의 역할을 분명히 정하도록 한다.
- 주제를 발표할 때는 조원 모두가 앞으로 나오도록 한다.



평가 방법

- 7인 1조로 하여 1차 평가를 2가지 항목으로 한다.
- 1차 평가는 50점 만점으로 한다.
- 12인 1조로 하여 2차 평가를 1가지 항목으로 한다.
- 2차 평가는 50점 만점으로 한다.
- 1차와 2차 점수를 합산하여 점수를 부여한다.
- 팀별 협동에 참여하지 않은 학생은 최하 점수를 부여한다.
- 학급 인원수에 따라 모둠원의 인원수를 적절하게 조절 가능하다.



학생자료 - 7인 1조 작품 과제활동지

3

몸으로 디자인 하기 - 작품1

학년 반	3-2	팀원	
------	-----	----	--

몸으로 디자인 하고 싶은 주제를 선정하고 그림을 그려 봅시다.

주제 : 미끄럼틀 (저희 작품 주희 표정이 피아!)
 설명 : 주희라는 똑똑한(?) 아기가 살았습니다.
 주희는 오늘도 공복에 째들어 있습니다.
 집에 가는 중에 평범하다 못해 허전한 놀이터를 보았습니다.
 놀이터에는 그네와 미끄럼틀이 있었습니다.
 주희는 옛날 생각에 잠시 놀다가기로 했습니다.
 주희는 아주 해맑은 표정으로 그네를 탔습니다.
 슬슬 질렸는지 미끄럼틀 쪽으로 가네요.
 미끄럼틀 역시도 아주 해맑은 표정으로 탔습니다

그림 :



학생자료 - 12인 1조 과제활동지

2 몸으로 디자인 하기 - 작품1

학년 반	3-1	팀원	주성(34)	13, 23, 25, 27, 30, 29, 4, 15, 9, 3, 2
------	-----	----	--------	--

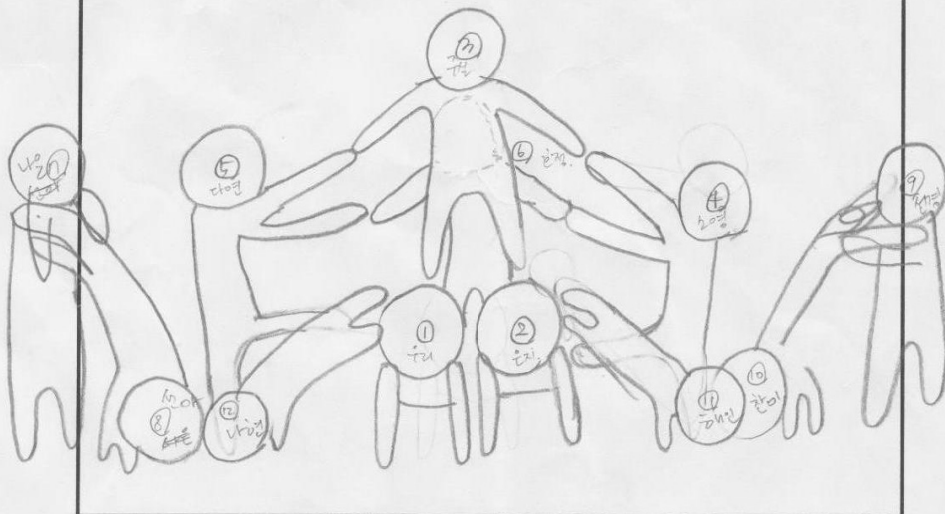
몸으로 디자인 하고 싶은 주제를 선정하고 그림을 그려 봅시다.

주제 : 왕관.

설명 : 실제 왕관처럼 빛이 나고 화려하지는 않지만 나름 왕관모양으로 만들어 보았다.

'왕관을 쓰려는 자는 그 무게를 견뎌야 한다' 라는 말처럼 우리도 각자 언제쯤이면 그런 왕관을 쓸수있을까. 하고 만들게 되었다.

그림 :





학생작품

7 인 작품



12 인 작품





티니클링 작품만들기2)

과목	학년	관련영역(단원)
고등학교 체육	1-3	표현활동(창작 표현)
성취 기준	창작 표현 및 감상 활동에 참여하면서 창의적인 태도를 이해하고 실천할 수 있다.	
평가 방법	<ul style="list-style-type: none"> ● 티니클링 팀별 창작 및 연습 ● 선정한 음악을 5등분을 하고 매 차시마다 한 등분씩 창작을 완성함 ● 전체 안무에서 최소 6개 이상 창작 안무를 만들고 나머지는 기본동작을 넣음 ● 매 시간 끝나기 5분 전 각 차시마다 등분된 분량을 검사 받음 ● 티니클링 감상 종이에 매 차시마다 연습 과정 및 느낌을 쓰고 도장을 받음 ● 5번의 창작이 끝나면 2번의 전체 연습 시간을 줌 ● 2번 이상 도장을 못 받은 팀 또는 학생은 태도 점수에 반영함 	
과제 내용	티니클링 스텝을 활용하여 창작 작품 만들기	



절차 및 방법

사전 내용 파악	티니클링 기본 스텝을 4-5차시에 걸쳐서 연습시킨다.
수행 활동	모둠별로 협력하여 창작활동을 한 후 작품을 발표한다.



유의사항 or Tip

❖ 점수 부여 방법

- 7명을 팀으로 한 팀으로 정하고 반 정원에 따라 조원의 수를 달리 할 수 있다.
- 음악은 아무음악이나 가능하다. 될 수 있으면 댄스음악(최신대중음악)을 사용한다.
- 음악은 3분 내외로 한다.
- 선생님이 나누어준 프린트에 있는 스텝을 기본으로 하고 작품에 창작안무를 6가지 이상 포함하여 작품을 구성한다.
- 소품은 사용할 수 있다.

2) 전라남도 체육교사 동아리 정다희 선생님의 수업 자료



채점 기준

평가 요소	성취 수준					배점
협동심	모듬 구성원과의 협동이 잘 이루어져 호흡이 완벽하고 능숙하게 수행 할 수 있다.					5
	모듬 구성원과의 협동을 통해 작품을 구성하고 발표하는 활동을 수행 할 수 있다.					3
	모듬 구성원과의 협동이 부족하여 작품을 구성하고 활동을 수행하는 데 어려움이 따른다.					1
구성	작품 구성이 매끄럽게 되어 원활하게 이루어진다.					5
	작품 구성이 수행하는데 적합하다.					3
	작품 구성이 바르지 못하다.					1
기본 스텝 활용	동작 속에서 티니클링의 기본 스텝을 완벽하게 수행하였다.					5
	동작 속에서 티니클링의 기본 스텝을 수행할 수 있다.					3
	동작 속에서 티니클링의 기본 스텝을 수행하는데 어려움이 따른다.					1
창의성	창의적인 동작이 3개 이상 포함되어 있다.					5
	창의적인 동작이 1-2개 포함되어 있다.					3
	창의적인 동작이 없다.					1
구성과 해체	모듬 구성원이 원활하게 작품을 구성하고 능숙하게 마무리 한다.					5
	모듬 구성원이 작품을 구성하고 마무리 하는 활동을 할 수 있다.					3
	모듬 구성원이 작품을 구성하고 해체하는데 많은 시간을 소요한다.					1
평가점수	1위	2위	3위	4위	5위	
	100점	90점	80점	70점	60점	



유의사항 or Tip

❖ 태도점수 부여

□ 티니클링 감상지에 2번 이상 도장을 못 받은 팀 또는 학생은 태도 점수에 반영함



교사 평가지

티 니 클 링 교 사 평 가 지						
팀 명		평 가				
1		1. 팀원간 협동이 잘 이루어져 호흡이 잘 맞는가?	5	3	1	총점
		2. 동작과 음악이 잘 어울리는가?	5	3	1	
		3. 기본 스템을 적절하게 사용하였는가?	5	3	1	
		4. 창의적 동작이 적절하게 들어갔는가?	5	3	1	
		5. 동작간의 구성이 좋은가?	5	3	1	
2		1. 팀원간 협동이 잘 이루어져 호흡이 잘 맞는가?	5	3	1	총점
		2. 동작과 음악이 잘 어울리는가?	5	3	1	
		3. 기본 스템을 적절하게 사용하였는가?	5	3	1	
		4. 창의적 동작이 적절하게 들어갔는가?	5	3	1	
		5. 동작간의 구성이 좋은가?	5	3	1	
3		1. 팀원간 협동이 잘 이루어져 호흡이 잘 맞는가?	5	3	1	총점
		2. 동작과 음악이 잘 어울리는가?	5	3	1	
		3. 기본 스템을 적절하게 사용하였는가?	5	3	1	
		4. 창의적 동작이 적절하게 들어갔는가?	5	3	1	
		5. 동작간의 구성이 좋은가?	5	3	1	
4		1. 팀원간 협동이 잘 이루어져 호흡이 잘 맞는가?	5	3	1	총점
		2. 동작과 음악이 잘 어울리는가?	5	3	1	
		3. 기본 스템을 적절하게 사용하였는가?	5	3	1	
		4. 창의적 동작이 적절하게 들어갔는가?	5	3	1	
		5. 동작간의 구성이 좋은가?	5	3	1	
5		1. 팀원간 협동이 잘 이루어져 호흡이 잘 맞는가?	5	3	1	총점
		2. 동작과 음악이 잘 어울리는가?	5	3	1	
		3. 기본 스템을 적절하게 사용하였는가?	5	3	1	
		4. 창의적 동작이 적절하게 들어갔는가?	5	3	1	
		5. 동작간의 구성이 좋은가?	5	3	1	
1 위	2 위	3 위	4 위	5 위		



활동지

<p>1. STRADDLEJUMP (발 벌려 뛰기)</p> <p>12시 방향 양 발 모아 안쪽 2번 뛰고, 양 발 벌려 바깥쪽 2번 뛰기</p>	
<p>2. STRADDLE JUMP TURN (발 벌려 뛰고 돌기)</p> <p>12시 방향 양 발 모아 안쪽 2번 뛰고, 오른쪽 뒤로 돌아 6시 방향, 양 발 벌려 바깥쪽 2번 뛰기</p>	
<p>3. STRIDE JUMP (가위뛰기-엇갈려 2회)</p> <p>① 3시방향 양발모아 안쪽 2번 뛰고, 오른 발 앞으로 2번 가위뛰기 ② 3시방향 양발 모아 안쪽 2번 뛰고, 왼발 앞으로 2번 가위뛰기</p>	
<p>4. STRIDE JUMP (턴 가위뛰기)</p> <p>① 3시 방향 양발모아 안쪽 2번 뛰고, (오른쪽 턴) 9시 방향 오른발 앞으로 2번 가위뛰기 ② 9시 방향 양발모아 안쪽 2번뛰고, (왼쪽 턴) 3시 방향 왼발 앞으로 2번 가위뛰기</p>	
<p>5. COMBINATION JUMP (응용 배합뛰기)</p> <p>① 12시방향 양발모아 안쪽 2번 뛰고, (왼쪽 턴) 12시 방향 양발 벌려 바깥쪽 1번 뛰고, 9시 방향 왼발 앞으로 1번 가위뛰기 ② 9시방향 양발모아 안쪽 2번뛰고, (오른쪽 턴) 9시 방향 왼발 앞으로 1번 가위뛰고, 12시 방향 양발 벌려 바깥쪽 1번 뛰기</p>	
<p>6. SLALOM JUMP (기운 바깥쪽 빠져 나가기)</p> <p>① 12시방향 양발모아 안쪽 2번 뛰고, 양 발모아 오른 바깥쪽 2번 뛰기 ② 12시방향 양발모아 안쪽 2번 뛰고, 양발 모아 왼 바깥쪽 2번 뛰기</p>	



<p>7. HOPSCOTCH (이리저리 두루뛰기)</p>	
<p>① 12시 방향 오른발 안쪽 2번 뛰고, 양발 벌려 바깥쪽 2번 뛰기 ② 12시 방향 왼발 안쪽 2번 뛰고, 양발 벌려 바깥쪽 2번 뛰기</p>	
<p>8. HOPSCOTCH TURN (이리저리 두루 돌아 뛰기)</p>	
<p>① 12시 방향 오른발 안쪽 1번 뛰고, (오른쪽 턴) 6시 방향 오른발 안쪽 1번 뛰고 6시 방향 양발 벌려 바깥쪽 2번 뛰기 ② 6시 방향 왼발 안쪽 1번 뛰고, (오른쪽 턴) 12시 방향 왼발 안쪽 1번 뛰고 12시 방향 양발 벌려 바깥쪽 2번 뛰기</p>	
<p>9. REVERSE HOPSCOTCH (한발씩 바깥쪽 반대로 두루뛰기)</p>	
<p>① 12시 방향 양발 모아 안쪽 2번 뛰고, 오른발 오른바깥쪽 2번 뛰기 ② 12시 방향 양발 모아 안쪽 2번 뛰고, 왼발 왼바깥쪽 2번 뛰기</p>	
<p>10. LEAP & HOP (한발씩 안과 밖 번갈아 뛰기)</p>	
<p>12시 방향 오른발 안쪽 2번 뛰고, 왼발 바깥쪽 2번 뛰기</p>	
<p>11. RUN & HOP (옆으로 한발씩 번갈아 뛰며 달리기)</p>	
<p>① 12시방향 오른발, 왼발 안쪽 번갈아 뛰고, 오른발 오른바깥쪽 2번 뛰기 ② 12시방향 왼발, 오른발 안쪽 번갈아 뛰고, 왼발 왼바깥쪽 2번 뛰기</p>	
<p>12. CROSSOVER LEAP (엇 걸으며 옆으로 뛰기)</p>	
<p>① 12시 방향 왼발, 오른발 안쪽 번갈아 뛰고, 왼발 오른바깥쪽 2번 뛰기 ② 12시 방향 오른발, 왼발 안쪽 번갈아 뛰고, 오른발 왼바깥쪽 2번 뛰기</p>	



학생 활동지

(2)

BAMBOO 뱀부댄스 작품 설계도 BAMBOO

(2)학년 (8)반 (5)조	곡명 Vogue girl	조장명(번호)	
조원명(번호)		()	()

> "L: 왼발", "R: 오른발"로 표시하고, 글자는 몸이 향하는 방향으로 쓰세요.
 > 팔동작의 모습은 다음과 같이 표시하세요 →

예시		LR		L	R
	양손을 허리에 대면서 두팔을 모아 본다.		세부설명기록		
	뒤		뺑		

순서	1	2	3	4
1	LR	LR	LR	LR
	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 뺑	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 뺑	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 어	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 어
2	LR	LR	LR	LR
	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 어	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 어	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 어	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 어
3	LR	LR	L R	L R
	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 모든 손	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 어	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 뺑	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 나를
4	L R	L R	L R	L R
	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 어	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 아니	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 저기	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 에서
5	LR	LR	LR	LR
	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 나도	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 모름	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 이미	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 지금
6	LR	LR	LR	LR
	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. ma	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. king	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. ma	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. king
7	R	L	R	R
	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 새로운 나	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 드레스	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 이건	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 이때
8	L	R	L	L
	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 하이힐	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 마음	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 마음	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 모름
9	LR	LR	LR	LR
	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 매일	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 같은	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 문제는	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. 틀림
10	LR	LR	LR	LR
	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. trou	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. ble	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. tuou	양손을 허리에 대면서 양발을 모아 본다. ble

기분 좋게 6바



플라잉디스크 경기 수행능력 평가

과목	학년	관련영역(단원)
고등학교 체육	1-3	여가활동(여가 문화)
성취 기준	여가 스포츠에 참여하면서 자기의 능력과 숨겨진 잠재력을 발달시킬 수 있는 방법을 실천할 수 있다.	
평가 방법	● 모둠 구성원과 함께 플라잉 디스크를 활용한 다양한 변형경기에 참여한 경기 결과의 평균으로 평가한다.	
과제 내용	플라잉 디스크를 활용한 다양한 변형경기	



절차 및 방법

사전 내용 파악	<ul style="list-style-type: none"> ❖ PPT를 통해 플라잉 디스크의 역사 및 활동 방법에 대해 이해한다. ❖ 플라잉 디스크를 활용한 기초기능에 대해 이해하고 실천할 수 있도록 한다. 				
수행 활동	<table border="1"> <thead> <tr> <th>차시</th> <th>수업 내용 및 진행과정</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 홀라후프에 던져 넣기 (다양한 패스 기술 익히기) <ol style="list-style-type: none"> ① 5m, 10m, 15m 거리에서 디스크를 던져 홀라후프 안에 넣는다. ② 성공한 횟수마다 점수를 부여한다. 5m 라인에서 성공하면 1점, 10m 라인에서 성공하면 2점, 15m 라인에서 성공하면 3점. ③ 두 팀이 같은 개수의 디스크를 던져 더 높은 점수를 얻은 팀이 승리한다. ④ 자신의 실력에 맞는 거리를 선택하여 정확성을 높인다. ❖ 볼량감자 (다양한 패스를 전략적으로 적용하기) <ol style="list-style-type: none"> ① 공격 모듬의 전 모듬원이 원 안으로 들어간다. ② 수비 모듬의 1명은 원 중앙으로 들어가 위치한다. ③ 공격 모듬의 한 사람이 디스크를 가지고 있고, 수비 모듬의 1명이 중앙에 대기하고 있을 때 심판은 초시계로 "start" 버튼을 누르면서 "시작!"을 외친다. ④ 수비는 디스크를 인터셉트 하거나 쳐서 바닥에 떨어뜨려야 한다. ⑤ 부적절한 패스로 인해 디스크가 땅에 떨어지거나 수비에게 빼앗기게 되면 심판은 "stop"을 하고, 다음 수비선수가 들어온다. ⑥ 수비 모듬의 전원이 수비 역할을 할 때까지 초시계의 기록을 누계하여 기록원은 리그전 결과지에 기록한다. </td> </tr> </tbody> </table>	차시	수업 내용 및 진행과정	2	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 홀라후프에 던져 넣기 (다양한 패스 기술 익히기) <ol style="list-style-type: none"> ① 5m, 10m, 15m 거리에서 디스크를 던져 홀라후프 안에 넣는다. ② 성공한 횟수마다 점수를 부여한다. 5m 라인에서 성공하면 1점, 10m 라인에서 성공하면 2점, 15m 라인에서 성공하면 3점. ③ 두 팀이 같은 개수의 디스크를 던져 더 높은 점수를 얻은 팀이 승리한다. ④ 자신의 실력에 맞는 거리를 선택하여 정확성을 높인다. ❖ 볼량감자 (다양한 패스를 전략적으로 적용하기) <ol style="list-style-type: none"> ① 공격 모듬의 전 모듬원이 원 안으로 들어간다. ② 수비 모듬의 1명은 원 중앙으로 들어가 위치한다. ③ 공격 모듬의 한 사람이 디스크를 가지고 있고, 수비 모듬의 1명이 중앙에 대기하고 있을 때 심판은 초시계로 "start" 버튼을 누르면서 "시작!"을 외친다. ④ 수비는 디스크를 인터셉트 하거나 쳐서 바닥에 떨어뜨려야 한다. ⑤ 부적절한 패스로 인해 디스크가 땅에 떨어지거나 수비에게 빼앗기게 되면 심판은 "stop"을 하고, 다음 수비선수가 들어온다. ⑥ 수비 모듬의 전원이 수비 역할을 할 때까지 초시계의 기록을 누계하여 기록원은 리그전 결과지에 기록한다.
차시	수업 내용 및 진행과정				
2	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 홀라후프에 던져 넣기 (다양한 패스 기술 익히기) <ol style="list-style-type: none"> ① 5m, 10m, 15m 거리에서 디스크를 던져 홀라후프 안에 넣는다. ② 성공한 횟수마다 점수를 부여한다. 5m 라인에서 성공하면 1점, 10m 라인에서 성공하면 2점, 15m 라인에서 성공하면 3점. ③ 두 팀이 같은 개수의 디스크를 던져 더 높은 점수를 얻은 팀이 승리한다. ④ 자신의 실력에 맞는 거리를 선택하여 정확성을 높인다. ❖ 볼량감자 (다양한 패스를 전략적으로 적용하기) <ol style="list-style-type: none"> ① 공격 모듬의 전 모듬원이 원 안으로 들어간다. ② 수비 모듬의 1명은 원 중앙으로 들어가 위치한다. ③ 공격 모듬의 한 사람이 디스크를 가지고 있고, 수비 모듬의 1명이 중앙에 대기하고 있을 때 심판은 초시계로 "start" 버튼을 누르면서 "시작!"을 외친다. ④ 수비는 디스크를 인터셉트 하거나 쳐서 바닥에 떨어뜨려야 한다. ⑤ 부적절한 패스로 인해 디스크가 땅에 떨어지거나 수비에게 빼앗기게 되면 심판은 "stop"을 하고, 다음 수비선수가 들어온다. ⑥ 수비 모듬의 전원이 수비 역할을 할 때까지 초시계의 기록을 누계하여 기록원은 리그전 결과지에 기록한다. 				



수행 활동	3	<p>❖ 거츠 경기 (플라잉 디스크 던지기 심화)</p> <p>① 2~5명의 선수로 구성된 두 팀이 하는 경기</p> <p>② 목표는 먼저 21점을 득점하는 팀이 이기는 경기.</p> <p>③ 각 팀은 서로 14m 떨어진 곳에서 마주보고 정렬한다.</p> <p>④ 경기는 한 선수가 디스크를 상대팀에 던짐으로써 이루어진다.</p> <p>⑤ 득점은 던지는 팀의 성공이나 실패에 따라 결정된다.</p> <p>⑥ 상대팀이 잡지 못한 좋은 공격(던지기)은 던지는 팀의 1득점이며, 잘못 던진 것은 수비 팀의 1득점이 된다.</p>
	4	<p>❖ 더블 디스크 코트 (플라잉 디스크 던지기 심화)</p> <p>① 3인 1조의 두 팀이 10m 간격을 둔 13m 사각의 코트에 나뉘어져 경기한다.</p> <p>② 2개의 디스크를 상대팀의 코트에 던져 상대코트에 디스크를 던져 넣는 경기.</p> <p>③ 양 팀의 1명이 디스크를 한 개 씩 갖고 신호로 동시에 상대 코트에 던져 게임을 시작한다.</p> <p>④ 상대가 디스크를 잡지 못하여 그 코트 내에 디스크가 머물 경우나 상대가 던진 디스크가 아웃오브바운즈로 나간 경우 1점</p>
	5	<p>❖ 얼티미트 변형 게임</p> <p>① 코트의 크기는 세로 28m 가로 15m의 농구장 크기</p> <p>② 두 개의 골 서클을 지정하며, 골 서클 원 밖에 7m라인을 설정한다.</p> <p>③ 양 팀의 전원이 경기에 참여한다.</p> <p>④ 공격선수는 디스크를 잡은 후 한발을 한 지점에 피벗해야 한다.</p> <p>⑤ 1:1 수비를 원칙으로 한다.</p> <p>⑥ 슛한 디스크를 골 서클에 한발을 접한 상태에서 공격팀 선수가 잡았을 경우 골로 인정된다.</p> <p>⑦ 슛은 7m 라인 밖에서만 가능하다. 7m라인 안에 수비 선수는 들어갈 수 없다.</p>
	6	<p>❖ 얼티미트</p> <p>① 경기인원 7명, 경기시간 전후반15분</p> <p>② 직사각형의 경기장에서 경기장 양 끝 골라인과 엔드라인 사이의 구역(엔드존)에서 공격팀의 선수가 디스크를 가지고 있는 상태가 되면(터치다운) 1득점이 된다.</p> <p>③ 상대팀의 패스를 인터셉트 하거나 패스한 디스크가 땅 바닥에 떨어졌을 때 공격과 수비가 전환된다.</p>



채점 기준

전체 순위	1위	2위	3위	4위	5위
변형게임승률	20점	18점	16점	14점	12점
게임수행능력	1. 디스크가 수평을 잘 유지하도록 던진다. 2. 목표한 지점으로 정확하게 보낸다. 3. 날아오는 디스크를 잘 받는다. 4. 2인 1조로 이동하면서 주고 받는다.				
	4가지 요소 만족	A		20점	
	3가지 요소 만족	B		18점	
	2가지 요소 만족	C		16점	
	1가지 요소 만족	D		14점	



유의사항 or Tip

❖ 전반적인 수업 운영

- 한 팀에 6-7명으로 구성된 5개 조가 심판과 선수의 역할을 교대하며 경기를 진행한다. (학급의 인원수에 따라 조별 인원은 변동 가능하다.)
- 1조는 심판, 나머지 4팀은 경기를 진행한다.
- 경기 진행 순서(활동지 참고)
경기기록지에 적혀 있는 순서대로 경기를 진행 하도록 한다.
- 6가지 경기의 결과를 누적하여 평균으로 평가 점수를 부여한다.

❖ 훌라후프에 던져 넣기

- 원반이 날아가는 원리에 대한 이해를 선행학습 시킨다.
- 모듈별로 인원이 맞지 않았을 경우 던지는 횟수를 조정하여 동일하게 한다.
- 모듈원 모두가 참여할 수 있도록 한다.

❖ 불량감자 게임

- 심판 역할을 담당한 학생에게 초시계가 Reset이 되지 않도록 주지시킨다.
- 여학생의 경우 공격 모듈의 역할 수행 시 움직임 없이 자리를 지키는 경우가 있다.
원 안에서 부단히 움직일 수 있도록 주지시킨다.
- 수비 모듈의 경기가 끝날 때 마다 반드시 기록지에 경기 결과를 적도록 한다.

❖ 거츠 경기, 더블 디스크 코트

- 상대팀 선수가 받을 준비가 되어 있는지 확인 한 후 던질 수 있도록 지도한다.
- 보다 정확하고 안전하게 던질 수 있도록 지도한다.
- 학생들의 수준에 따라서 거리 및 인원을 유동적으로 정한다.



활동지

리그전 기록표

학년 반

년 월 일

						점수	등위 점수
		42	52	31	21		
	42		11	51	32		
	52	11		22	41		
	31	51	22		12		
	21	32	41	12			

(예)	플라잉디스크					
	던지기	거츠	더블디스크 코트	얼티미트	합계평균	최종순위
헛개수	5	2	4	1	3	3
김종수	3	3	5	5	4	5
컨디션파워	4	1	2	2	2.25	1
모닝케어	2	5	1	3	2.75	2
박카스	1	4	3	4	3	3



학생활동사진

□ 불량감자



□ 출라후프에 디스크 던져 넣기



□ 거츠경기



□ 더블 디스크 코트





축구 경기 전략 수립하기

과목	학년	관련영역(단원)
고등학교 체육	고 2	도전과 경쟁활동(영역형 경쟁)
성취 기준	상대팀의 전력을 분석하여 효과적인 축구 공격 전술을 수립한다.	
평가 방법	● 축구 전술 계획서 작성 수행평가	
과제 내용	축구 전술 계획서 작성	



절차 및 방법

전 내용 파악	다양한 축구 전술의 유형을 학습하고, 약속된 움직임에 의한 전술을 이해한다.
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 다양한 축구 전술 익히기 ❖ 포지션 및 수비 포메이션 이해하기 ❖ 약속된 움직임 상황 이해하기 ❖ 상대팀 전력 분석하기 ❖ 축구 공격 전술 세우기



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점	
축구 경기 전술의 이해	축구 경기의 공격, 수비 전술 유형을 이해한다.	상	10
		중	8
		하	6
상대팀 전력 분석	상대팀의 장·단점을 이해한다.	상	10
		중	8
		하	6
축구 공격 전술 수립	효과적인 공격 전술을 수립한다.	상	10
		중	8
		하	6



유의사항 or Tip

활동 중점 지도 사항

- 고등학교 수준에서 수행할 수 있는 축구 경기의 전술을 중심으로 지도한다.
- 축구 전술 계획서를 작성한 후 교사와 동료들에게 설명하는 시간을 가져보도록 한다.



활동지

■ 상대팀의 전력을 분석하여 우리 팀의 경기 전략을 수립해 보자.

1. 상대팀 수비의 허점은 무엇인가?

예) 양쪽 측면 수비수가 약함

2. 상대팀의 약점을 이용하기 위해 우리 팀의 주요 전술은 무엇인가?

예) 측면을 돌파하여 중앙으로 크로스 패스를 한다.

3. 우리 팀의 '약속된 움직임'을 이용한 패스'는 어떤 것이 있을까?

예) 프리킥 시 오프사이드에 걸리지 않고 수비 뒤편에서 돌아 들어가 헤딩하기

4. 주요 공격 전술 짜기

☞ 공격자는 ○, 수비자는 ×, 패스는 →, 선수 이동은 → 드리블은 ~ 로 표시

도 해	설 명



학생자료

축구 전술 계획서

모듬명: 골 스

☞ 상대팀의 전력을 분석하여 우리 팀의 경기 전략을 수립해 보자.

1. 상대팀 수비의 허점은 무엇인가?

예) 양쪽 측면 수비수가 약함
골키퍼가 공 땅볼에 약함.
센터백 센터백이 공중볼에 약하다

2. 상대팀의 약점을 이용하기 위해 우리 팀의 주요 전술은 무엇인가?

예) 측면을 돌파하여 중앙으로 크로스 패스를 한다.
수비수 수비수 뒤편에 땅볼로 갈아치기
가운데로 수비수가 롭패스로 공격수에게 한 번이 연결!

3. 우리 팀의 '약속된 움직임'을 이용한 패스'는 어떤 것이 있을까?

예) 프리킥 시 오프사이드에 걸리지 않고 수비 뒤편에서 돌아 들어가 헤딩하기
근거리할때 뭉쳐있다가 공을 차는 순간 퍼지면너 뛰어서 들어간다.
프리킥 시 상대 수비벽이 같이서있다가 공을 차는 순간 뱉겨나와서 그이로 볼 슈팅

4. 주요 공격 전술 짜기

☞ 공격자는 O, 수비자는 X, 패스는 →, 선수 이동은 → 드리블은 ~ 로 표시

도 해	설 명
	4-2-3-1 의 포메이션 형태로. 수비형미드필더가 공을 잡는 순간. 3-1 의 공격이 골대 앞으로 달려들어 가고 왼쪽이나 오른쪽 위은 사이드로 달려들어서 크로스를 올린다.
	4-3-1-2 의 포메이션 형태로 측면보다는 가운데를 이용한 패스 플레이어로 차근차근 만들어 가는 전술 이다.



농구 전술 세우기

과목	학년	관련영역(단원)
고등학교 체육	고 2	도전과 경쟁활동(영역형 경쟁)
성취 기준	우리 팀의 특성에 맞는 농구 경기 전술을 수립한다.	
평가 방법	● 농구 전술 계획서 작성 수행평가	
과제 내용	농구 전술 계획서 작성	



절차 및 방법

사전 내용 파악	다양한 농구 전술의 유형을 이해하고, 팀원의 특성을 파악한다.
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 포지션 및 수비 전술 익히기 ❖ 다양한 공격 전술 익히기 ❖ 팀원의 특성에 맞는 농구 경기 전술 수립하기 ❖ 농구 경기하기 ❖ 농구 경기 내용 분석하기



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점	
농구 경기 전술의 이해	농구 경기의 공격, 수비 전술의 유형을 이해한다.	상	10
		중	8
		하	6
농구 경기 전술 수립	팀원의 특성에 맞는 공격, 수비 전술을 세운다.	상	10
		중	8
		하	6
농구 경기 결과 분석	효과적인 전술과 실패한 전술의 원인을 이해한다.	상	10
		중	8
		하	6



유의사항 or Tip

❖ 활동 중점 지도 사항

- 모둠원들의 특성을 반영한 포지션 선정 및 전술 선택으로 최선의 팀 전력을 이끌어 내도록 한다.
- 전술 계획서를 작성한 후 경기를 수행하고, 경기를 분석한 내용을 바탕으로 새로운 전술을 수립하여 다음 경기에 반드시 반영하도록 한다.

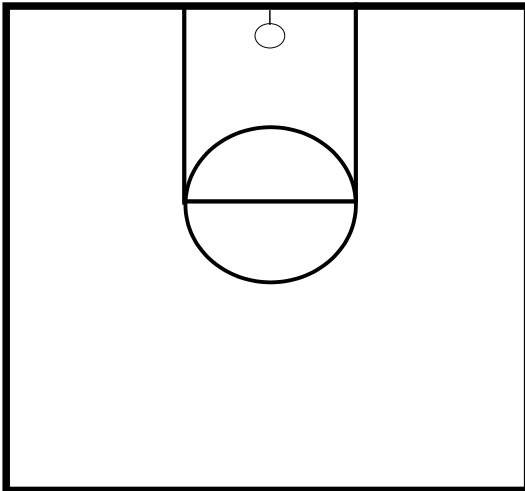


활동지

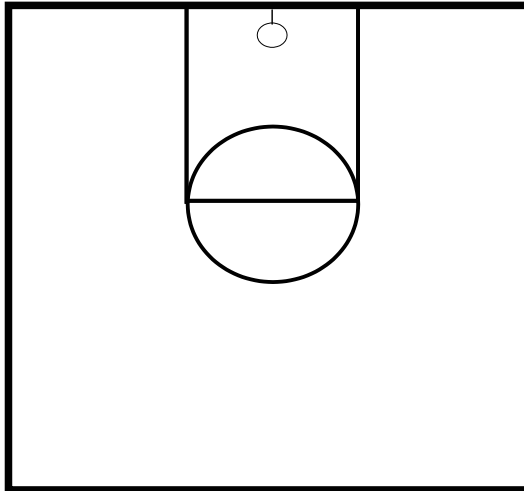
■ 우리 모둠원들의 특성에 맞는 전술을 세워보자.

전술 종류	전술 내용
수비 전술	
주요 공격 전술	

<공격 전술>



<수비 전술>



○ 공격수 × 수비수 > 패스 경로 ~~~~~> 선수 이동경로

■ 위에서 수립한 내용들을 토대로 경기를 해보고 우리 모둠의 전술을 평가해 보자.

성공한 전술은 무엇인가	실패한 전술은 무엇인가

■ 위와 같은 결과가 나온 이유를 분석해보자.

.....

.....

.....



학생자료

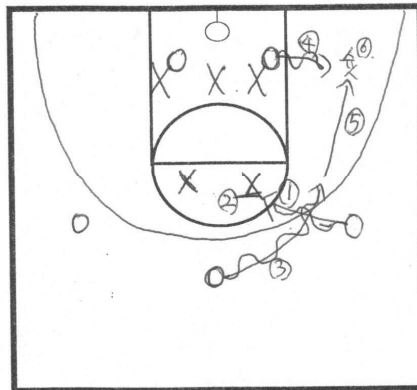
농구 전술 계획서

모듬명: 슬랩 덩크

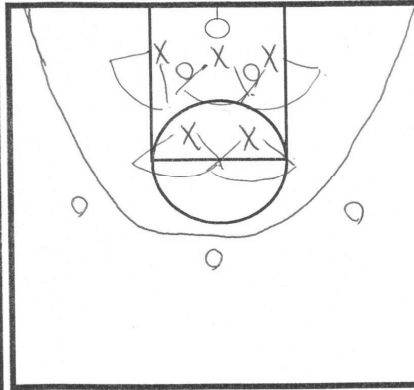
☞ 우리 모듬원들의 특성에 맞는 전술을 세워보자.

전술 종류	전술 내용
수비 전술	2-3 지역방어
주요 공격 전술	베이스라인을 양쪽에서 돌아 상대 수비수들을 혼란시킨다. 양쪽 45°에서 스크린 플레이를 통해 앞선을 무너뜨려 외곽슛.

<공격 전술>



<수비 전술>



○ 공격수 × 수비수 → 패스 경로 ~~~~~> 선수 이동경로 — 스크린

☞ 위에서 수립한 내용들을 토대로 경기를 해보고 우리 모듬의 전술을 평가해 보자.

성공한 전술은 무엇인가	실패한 전술은 무엇인가
스크린 플레이를 통한 돌파슛 외곽슛. 인사이드로 패스 후 골밑슛.	무리한 돌파슛. 공을 잡고 있지 않을 때의 슛격임(픽앤롤, 픽앤팝).

☞ 위와 같은 결과가 나온 이유를 분석해보자.

직접 실전 경기를 하면서 꼭 공을 잡고 있을 때만 움직이는 것보다
공을 받으면 수비를 혼란시키기도 하고 오픈찬스를 만들기 위해 필요한 움직임을
하는 것이 더 공격 찬스를 성공시킬 수 있다고 생각했다.



배드민턴 작전 수립하기

과목	학년	관련영역(단원)
고등학교 체육	고 2	도전과 경쟁활동(네트형 경쟁)
성취 기준	우리 팀의 특성에 맞는 배드민턴 경기 전술을 수립한다.	
평가 방법	● 배드민턴 전술 계획서 작성 수행평가	
과제 내용	배드민턴 전술 계획서 작성	



절차 및 방법

사전 내용 파악	배드민턴 경기의 다양한 플레이 유형을 이해하고, 팀의 특성을 이해한다.
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 다양한 서비스와 스트로크 익히기 ❖ 다양한 플레이 유형 이해하기 ❖ 우리 팀과 상대 팀의 특성 분석하기 ❖ 팀 작전 수립하기



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점	
배드민턴 경기 전술의 이해	배드민턴 경기의 공격, 수비 전술을 이해한다.	상	10
		중	8
		하	6
팀 전력 분석	상대 팀과 우리 팀의 장·단점을 파악한다.	상	10
		중	8
		하	6
배드민턴 경기 전술 수립	팀의 특성에 맞는 공격, 수비 전술을 수립한다.	상	10
		중	8
		하	6



유의사항 or Tip

❖ 활동 중점 지도 사항

- 모둠편성 시 기능이 좋은 학생들이 한 모둠에 몰리지 않도록 모둠별 수준을 균등하게 조절하도록 한다.
- 학생별 기능 수준을 등급화 하여 기능이 높은 조와 낮은 조가 경기할 때, 기능이 높은 조에게 핸디캡을 적용하여 경기하는 방식을 생각해 볼 수 있다.



활동지

■ 나와 우리 팀의 특성에 맞는 팀 작전을 세워 보자.

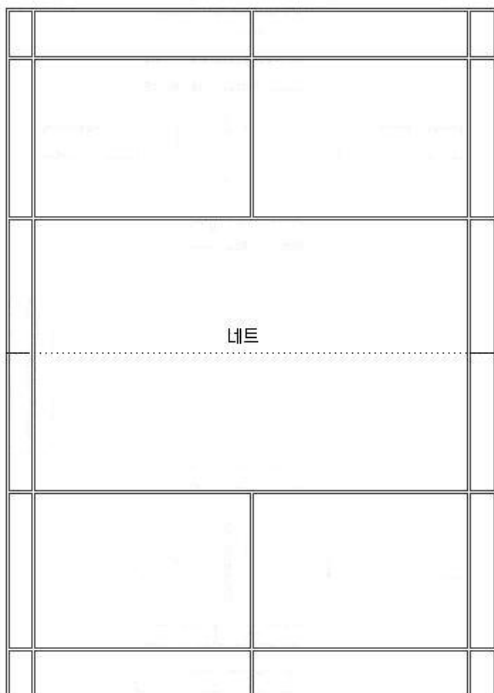
1. 나의 장단점 이해하기

기술 종류	수준 체크(잘함○, 보통△, 미흡×)				
서비스	슛 서비스()			롱 서비스()	
공격 기술	클리어 ()	스매시 ()	드롭 ()	드라이브 ()	헤어핀 ()
플레이 유형	공격형()			수비형()	

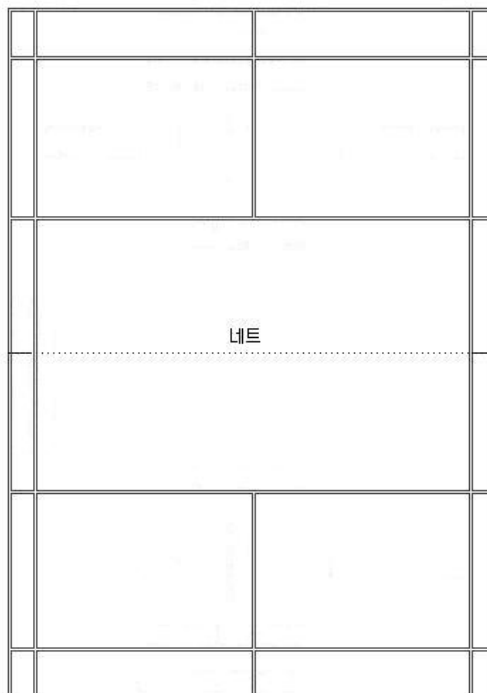
2. 우리 팀과 상대 팀의 전력 분석

특성	장점	단점
우리 팀의 특성		
상대 팀의 특성		

3. 팀 작전 수립하기



공격 전술(글, 그림으로 설명)



수비 전술(글, 그림으로 설명)



야구 경기에서 자신의 역할 수행하기

과목	학년	관련영역(단원)
고등학교 체육	고 2	도전과 경쟁활동(필드형 경쟁)
성취 기준	경기 상황에 맞는 역할을 효과적으로 수행할 수 있다.	
평가 방법	● 경기 상황에 따른 상황별 수비포메이션 작성 및 실행 수행 평가	
과제 내용	상황별 수비포메이션 작성 및 실행	



절차 및 방법

사전 내용 파악	필드형 경쟁 스포츠의 수비 포지션별 역할과 다양한 협조 플레이를 익힌다.
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 필드형 경쟁 스포츠의 수비수 역할 익히기 ❖ 수비 상황에서의 다양한 협조 플레이 익히기 ❖ 상황별 수비포메이션 과제지 작성하기 ❖ 실제 경기 상황에서 자신의 역할 수행하기



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점	
수비수의 역할 이해	수비수의 역할 및 협조 플레이를 이해한다.	상	10
		중	8
		하	6
상황별 수비 과제지 작성	수비 상황에 따른 수비수의 올바른 역할을 이해한다.	상	10
		중	8
		하	6
경기 상황에서의 역할 수행	실제 경기 상황에서 자신의 역할을 수행할 수 있다.	상	10
		중	8
		하	6



유의사항 or Tip

❖ 활동 중점 지도 사항

- 필드형 경쟁 스포츠에서는 개인의 기능보다 협조적인 플레이와 책임감 있는 역할 수행이 더 중요함을 강조한다.
- 제시된 경기 상황 이외의 다양한 경기 상황들을 더 제시하여 협조 플레이에 대한 이해를 돕도록 한다.

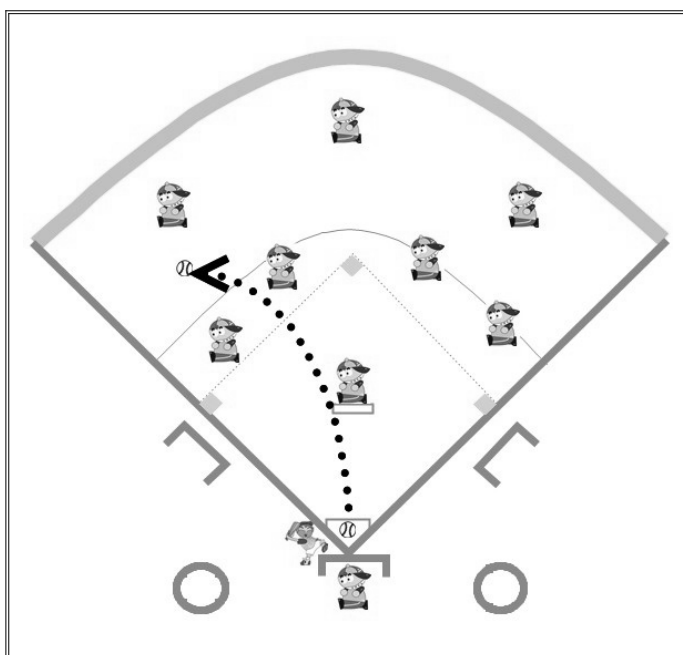


활동지

■ 다음은 경기 중에 실제로 일어날 수 있는 수비 상황이다. 이 상황에서 자신의 역할을 생각하여 과제지에 적어보고, 실제로 움직여 보자.

○ 상황별 수비포메이션 과제1

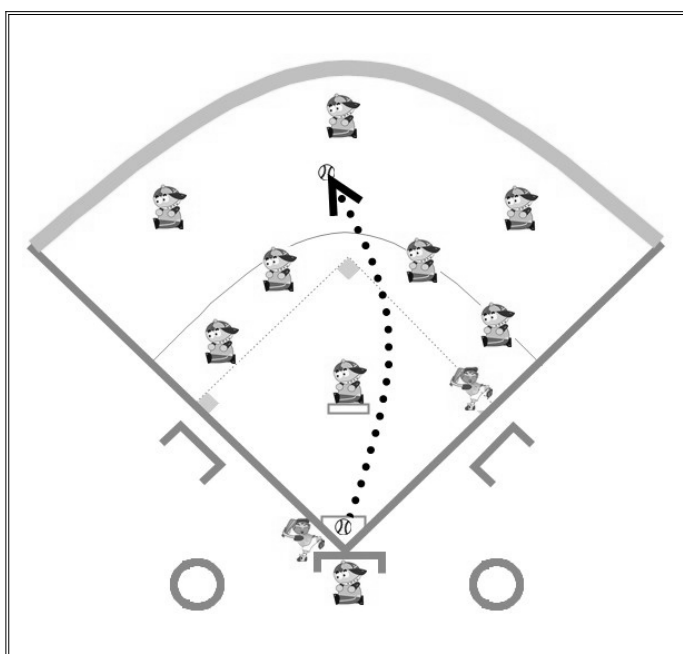
- 상황: 주자가 없는 상황에서 좌익수 앞에 단타가 났을 경우



수비 위치	역할
투수	
포수	
1루수	
2루수	
3루수	
유격수	
좌익수	
중견수	
우익수	

○ 상황별 수비포메이션 과제2

- 상황: 주자가 1루에 있을 때 중견수 앞에 단타가 났을 경우



수비 위치	역할
투수	
포수	
1루수	
2루수	
3루수	
유격수	
좌익수	
중견수	
우익수	



학생자료

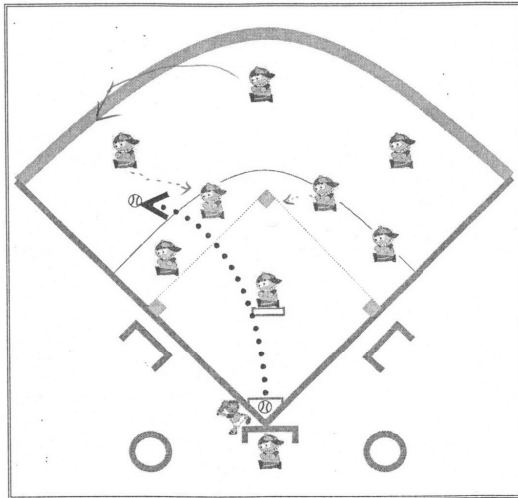
상황별 수비포메이션 과제지

모듬명: 베스트 9

▶ 다음은 경기 중에 실제로 일어날 수 있는 수비 상황이다. 이 상황에서 자신의 역할을 생각하여 과제지에 적어보고, 실제로 움직여 보자.

○ 상황별 수비포메이션 과제1

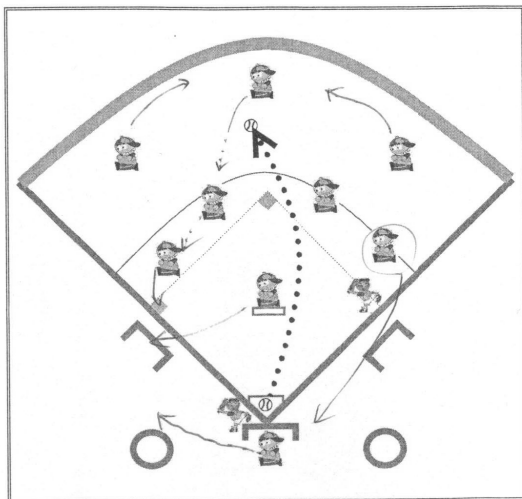
- 상황: 주자가 없는 상황에서 좌익수 앞에 단타가 났을 경우



수비 위치	역할
투수	유격수 커버 플레이
포수	전체 수비상황 조율
1루수	1루 지키기
2루수	2루 지키기
3루수	3루 지키기
유격수	중계 플레이
좌익수	공잡아 유격수에게 송구
중견수	좌익수 커버 (백업플레이)
우익수	자리 지키기.

○ 상황별 수비포메이션 과제2

- 상황: 주자가 1루에 있을 때 중견수 앞에 단타가 났을 경우



수비 위치	역할
투수	3루수 커버 (백업플레이)
포수	3루수 커버 (백업플레이)
1루수	포수 백업 (포수 자리로 이동)
2루수	중계 플레이 2루 지키기
3루수	3루 위치로
유격수	중계플레이
좌익수	중견수 커버
중견수	공잡아 유격수에게 송구
우익수	중견수 커버



축구 경기 분석하기

과목	학년	관련영역(단원)
고등학교 체육	고 2	도전과 경쟁활동(영역형 경쟁)
성취 기준	축구 경기 결과를 전술, 전략 측면에서 효과적으로 분석할 수 있다.	
평가 방법	● 축구 경기 분석지 작성 수행평가	
과제 내용	축구 경기 분석지 작성	



절차 및 방법

사전 내용 파악	축구 경기 내용의 분석 요소를 이해하고, 경기를 수행한다.
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 축구 경기 내용 분석 요소 이해하기 ❖ 축구 경기 수행하기 ❖ 축구 경기 결과 분석하기 ❖ 다음 경기에 분석 내용 적용하기



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점	
축구 경기 내용 분석 요소 이해	축구 경기 내용의 분석 요소를 이해한다.	상	10
		중	8
		하	6
축구 경기 내용 분석	다양한 경기 내용 요소별로 축구 경기를 분석할 수 있다.	상	10
		중	8
		하	6
축구 경기 분석 내용의 적용	경기 분석 결과를 적용한 축구 경기 전술을 수립할 수 있다.	상	10
		중	8
		하	6



유의사항 or Tip

❖ 활동 중점 지도 사항

- 자신이 속한 팀의 기본 전술을 숙지한 후 경기에 임하고 경기 분석을 하도록 한다.
- 개별적인 경기 분석 보고서 결과를 종합하여 팀 보고서를 작성하도록 한다.



활동지

■ 오늘 있었던 축구 경기를 분석하여 그 결과를 다음 경기에 적용해 보자.

소속	학년	반	기록일	20년 월 일			
상대팀			경기결과	득점	점	실점	점 승 / 패
득점자			도움				
골키퍼			공격수				
수비수			중앙				
구분	평가내용						
역할 수행	수비지역에서의 움직임은 어떠했는가?						
	미드필더들의 움직임은 어떠했는가?						
	공격수들의 움직임은 어떠했는가?						
전술 전략	경기에서 사용한 전술과 포메이션은 무엇인가?						
팀워크	우리 팀의 팀워크는 어떠했는가?						
생각 있는 축구	생각 있는 경기를 실천했는가?						
	상대 수비의 약점을 공략했는가?					yes	no
	우리 팀의 장점을 최대한 활용했는가?					yes	no
	경기 중 페어플레이를 실천했는가?					yes	no
베스트 플레이어 선정	우리팀 MVP				선정이유		
	상대팀 MVP				선정이유		



건강한 지역사회 환경을 위한 공익 광고 만들기

과목	학년	관련영역(단원)
고등학교 체육	고 2	건강 활동(건강관리)
성취 기준	환경 보호 실천의 동기를 유발할 수 있는 광고를 만든다.	
평가 방법	<ul style="list-style-type: none"> ● 공익 광고 내용 평가 체크리스트(교사 평가) ● 공익 광고 내용 발표에 대한 동료 평가 	
과제 내용	환경 보호를 위한 공익 광고 만들기	



절차 및 방법

사전 내용 파악	환경 보호에 관한 공익 광고들의 예를 보여주고, 공익 광고에 필요한 요소 및 제작 방법을 학생들이 이해하도록 한다.
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 주제 정하기 ❖ 카피 문구 정하기 ❖ 디자인 구상하기 ❖ 발표하기



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점	
카피 문구의 주제 전달	주의 집중 및 흥미를 유발한다.	상	10
		중	8
		하	6
디자인의 독창성	전하려는 주제를 상징적으로 효과 있게 전달한다.	상	10
		중	8
		하	6
발표	광고 내용을 자신 있는 태도로 전달한다.	상	10
		중	8
		하	6



유의사항 or Tip

❖ 활동 중점 지도 사항

- 환경 보호와 관련된 주제를 모둠별로 다르게 제시하여 다양한 내용과 정보를 얻을 수 있도록 지도한다.
- 환경 보호를 위해 쉽게 실천할 수 있는 내용에는 어떤 것들이 있는지 함께 발표해 보는 시간을 갖도록 한다.



활동지

■ 모둠을 이루어 환경 보호를 위한 공익 광고를 만들어 보자.

준비하기

- 우리 주변에서 환경 오염이 발생한 현장들을 찾아보자.
- 환경 보호를 위한 공익 광고들을 찾아보자.
- 오른쪽 공익 광고들을 보고, 어떤 주제와 내용을 담고 있는지 아래에 자신의 생각을 적어보자.



.....

.....

.....

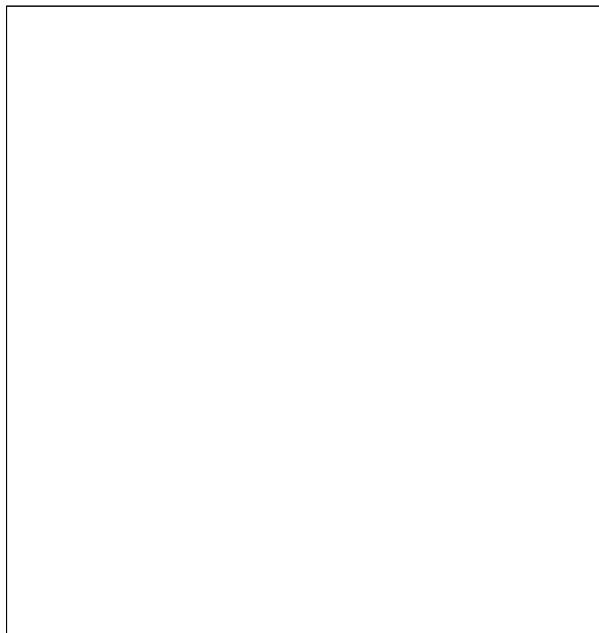
.....

실천하기

• 4~5명으로 모둠을 구성하여 환경 보호를 위한 공익 광고를 만들어 보자

주제 : _____

설명 _____



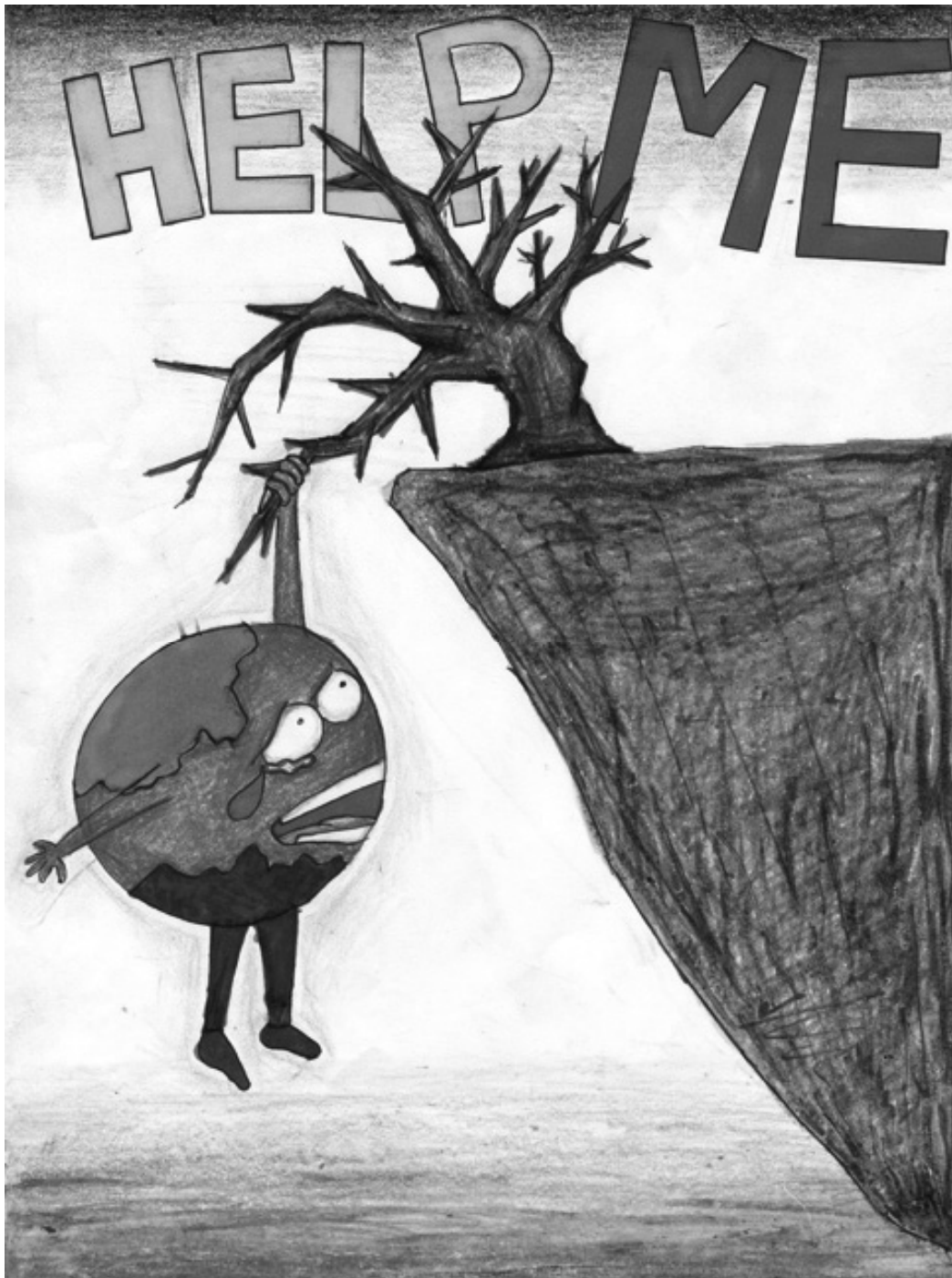


학생자료

■ 공익 광고 주제: 지구를 지키는 나무

■ 공익 광고 설명

생태계를 유지하는 데 큰 도움을 주는 나무의 소중함을 표현함. 환경 파괴로 인해 점점 시들고 말라가는 모습을 통해, 우리가 자연을 지키고 보호하지 않는다면 이 나무도 결국 부러져 지구도 더 이상 살아남지 못한다는 메시지를 전달하고 있음.





체력 평가 및 운동계획 세우기

과목	학년	관련영역(단원)
운동과 건강생활	고 3	건강 활동(건강관리)
성취 기준	자신의 체력 수준을 이해하고, 부족한 체력을 개선할 수 있는 운동 계획을 세운다.	
평가 방법	● 체력 검사 체크리스트 작성 수행평가	
과제 내용	자신의 체력을 분석하고 운동 계획 세우기	



절차 및 방법

사전 내용 파악	자신의 체력을 측정하는 방법을 정확히 이해하고 체력 수준 평가 방법을 이해하도록 한다.
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 체력 측정하기 ❖ 체력 평가하기 ❖ 부족한 체력 알아보기 ❖ 운동 계획 세우기



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점	
체력 측정 방법의 이해	체력 측정의 방법을 정확히 이해한다.	상	10
		중	8
		하	6
체력 수준 평가와 분석	자신의 체력 수준을 정확히 분석하고, 부족한 체력 요소가 무엇인지 안다.	상	10
		중	8
		하	6
운동 계획 수립	부족한 체력을 기를 수 있는 올바른 운동 방법을 안다.	상	10
		중	8
		하	6



유의사항 or Tip

활동 중점 지도 사항

- 체력 요인별로 건강에 어떤 영향을 끼치는지 설명하여 체력 요인의 필요성을 이해하도록 지도한다.
- 체력 요인을 기를 수 있는 운동 방법을 체력 측정 단계에서 함께 설명하고, 체험할 수 있도록 한다.



활동지

■ **활동1 (나의 체력 평가하기)**

다음 표에 체력 요소별 측정 결과를 기록하고, 평가 기준에 따라 해당 등급에 V자로 표시해 보자.

체력 요인	측정 종목	나의 기록	등급				
			5 (아주 낮음)	4 (낮음)	3 (보통)	2 (높음)	1 (아주 높음)
근력 및 근지구력							
심폐지구력							
유연성							
순발력							

체력 요인	측정 종목	나의 기록	등급				
			미흡	정상	과체중	경도 비만	고도 비만
체지방							

■ **활동2 (부족한 체력 알아보기)**

체력 요소별 등급을 점수로 환산하고, 그래프에 표시하여 자신에게 부족한 체력이 무엇인지 알아보자

체력 요소	근력 및 근지구력	심폐지구력	체지방
	유연성	순발력	
5점	1등급		정상
4점	2등급		-
3점	3등급		마름, 과체중
2점	4등급		경도 비만
1점	5등급		고도 비만

※ 나의 기록을 표시한 점을 이어 방사형 그래프를 만들어 보자. 기록을 이은 오각형의 면적이 넓을수록 체력이 균형 있게 발달한 것이다.

■ **활동3(운동 계획 세우기)**

- 나에게 부족한 체력 요소는 무엇이고, 그에 필요한 운동 방법(종목)은 무엇인가?
 - 부족한 체력 요소:
 - 필요한 운동 방법(종목):
- 운동을 한다면, 하루 중 어느 시간에 얼마나 해야 할까?
- 운동을 한다면 일주일에 몇 번(빈도)이나 해야 할까?



학생자료

<체력 검사 체크리스트>

1 학년 8 반 이름: 김○○

○ 활동1(나의 체력 평가하기)

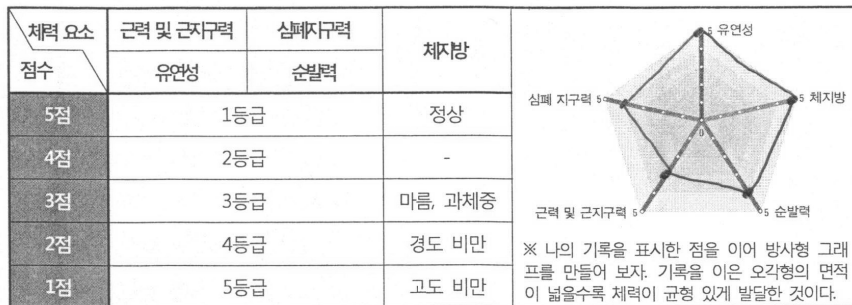
다음 표에 체력 요소별 측정 결과를 기록하고, 평가 기준에 따라 해당 등급에 V자로 표시해 보자.

체력 요인	측정 종목	나의 기록	등급				
			5 (아주 낮음)	4 (낮음)	3 (보통)	2 (높음)	1 (아주 높음)
근력 및 근지구력	윗몸일으키기	43			✓		
심폐지구력	서두리	55				✓	
유연성	원형 안으로 굽기	13					✓
순발력	저자리달리기	221				✓	

체력 요인	측정 종목	나의 기록	등급				
			미름	정상	과체중	경도 비만	고도 비만
체지방	BMI	23		✓			

○ 활동2(부족한 체력 알아보기)

체력 요소별 등급을 점수로 환산하고, 그래프에 표시하여 자신에게 부족한 체력이 무엇인지 알아보자



○ 활동3(운동 계획 세우기)

- 나에게 부족한 체력 요소는 무엇이고, 그에 필요한 운동 방법(종목)은 무엇인가?
 - 부족한 체력 요소: **근력 및 근지구력**
 - 필요한 운동 방법(종목): **웨이트 트레이닝**
- 운동을 한다면, 하루 중 어느 시간에 얼마나 해야 할까?

저녁 시간, 30분
- 운동을 한다면 일주일에 몇 번(빈도)이나 해야 할까?

일주일에 3번



생활습관 개선 계획세우기

과목	학년	관련영역(단원)
운동과 건강생활	고 3	건강 활동(건강관리)
성취 기준	건강에 해를 주는 생활습관을 이해하고, 이를 개선할 수 있는 계획을 수립한다.	
평가 방법	● 생활습관 개선 계획서 작성 수행평가	
과제 내용	생활습관 개선 계획서 작성	



절차 및 방법

사전 내용 파악	건강에 해를 끼치는 식습관, 운동습관을 이해하고 건강한 생활을 하기 위한 올바른 방법을 안다.
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 건강에 해를 끼치는 생활습관 이해하기 ❖ 건강한 생활습관 이해하기 ❖ 자신의 건강에 해를 끼치는 생활습관 파악하기 ❖ 건강한 생활습관을 위해 필요한 자기관리 계획 세우기



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점
올바른 식습관의 이해	건강한 생활을 위한 올바른 식습관을 이해한다.	상 10
		중 8
		하 6
올바른 운동습관의 이해	건강을 증진시키기 위한 올바른 운동습관을 이해한다.	상 10
		중 8
		하 6
생활습관 개선 계획 수립	건강한 생활을 위한 효과적인 행동 개선 계획을 세운다.	상 10
		중 8
		하 6



유의사항 or Tip

❖ 활동 중점 지도 사항

- 건강에 해를 끼치는 식습관, 운동습관, 생활습관에 대해 설명한다.
- 일상생활에서 쉽게 실천할 수 있는 행동 개선 내용에는 어떤 것들이 있는지 발표해 보도록 한다.



활동지

■ 생활습관 개선 계획

1. 나 자신을 위한 가장 건강한 체중은 ____kg입니다.
2. 나의 현재 체중은 __kg
나는 ____년 __월 __일 까지 ____kg감량을 목표로 하고 있습니다.
(※ 감량이 필요 없는 학생은 기록하지 않아도 됨)
3. 오늘부터 꼭 3개월 후인 __월 __일에 내가 목표하는 바람직한 체중은 __kg입니다.
이 목표를 달성하기 위해 내가 3개월 동안 할 수 있는 일은?

• 식습관

- 제때에:
- 알맞게:
- 골고루:

• 운동습관

- 운동 시간:
- 운동 장소:

운동 종류와 운동량

근력 및 근지구력	운동 종목 :			
	강도 : 부위별	회씩	세트	
	빈도 : 1주일에	번	분씩	
심폐지구력 (유산소운동)	운동 종목 :			
	목표 심박수 :			
	빈도 : 1주일에	번	분씩	
유연성	스트레칭 종류 :			
	강도 : 부위별	초		
	빈도 : 1주일에	번	분씩	

4. 건강한 생활습관을 위해 내가 나의 행동에 변화를 주어야 할 부분은
.....
.....
5. 이렇게 1년을 보낸 뒤에 신체적, 정신적으로 나의 모습은 어떻게 변했을까?
.....
.....



학생자료

<생활습관 개선 계획서>

1 학년 / 반 이름: 정○○

○ 생활습관 개선 계획

- 나 자신을 위한 가장 건강한 체중은 50kg입니다.
- 나의 현재 체중은 52kg
나는 2012년 2월 21일 까지 2kg 감량을 목표로 하고 있습니다.
(※ 감량이 필요 없는 학생은 기록하지 않아도 됨)
- 오늘부터 꼭 3개월 후인 5월 15일에 내가 목표하는 바람직한 체중은 50kg입니다.
이 목표를 달성하기 위해 내가 3개월 동안 할 수 있는 일은?
 - 식습관
 - 제때에: 간식 커피 X, 물 자주 먹기, 야채 먹기, 야식 금지.
 - 알맞게: 저녁을 조금 먹기, 배 아픈 먹지 X, 맵거나 음식 주의.
 - 골고루: 야채 (양파), 사과 (야채), 콩팥, 고구마 (식이섬유),
 - 운동습관
 - 운동 시간: 저녁.
 - 운동 장소: 집 근처 운동장, 태권도 (1시간),

운동 종류와 운동량

근력 및 근지구력	운동 종목 : 야경, 야행간 2인 운동하기, 강도 : 부위별 15회씩 3 세트 빈도 : 1주일에 5 번 30 분씩
심폐지구력 (유산소운동)	운동 종목 : 빠른 걷기 목표 심박수 : 150. 빈도 : 1주일에 5 번 30 분씩
유연성	스트레칭 종류 : 강도 : 부위별 10 초 빈도 : 1주일에 5 번 10분씩

220
- 119

101
200
190
10
10

- 건강한 생활습관을 위해 내가 나의 행동에 변화를 주어야 할 부분은
간식 필수로 주어야, 야채 많이 먹기, 맵거나 야식 금지, 물 2리씩 먹기.
주 2번 1시간씩 규칙적으로 운동하기, 야행간때 스트레칭하기.
- 이렇게 1년을 보낸 뒤에 신체적, 정신적으로 나의 모습은 어떻게 변했을까?
가벼운 몸, 건강해진 몸으로 변화 // 피로감 감소 // 규칙적인 일상 가능해짐.
식습관 개선 됨.



생활습관 개선 활동 실천하기

과목	학년	관련영역(단원)
운동과 건강생활	고 3	건강 활동(건강관리)
성취 기준	생활습관 개선 활동 내용을 기록하고 나타난 변화를 이해한다.	
평가 방법	● 생활습관 개선 활동 실천 일지 작성 수행평가	
과제 내용	생활습관 개선 체크리스트 기록하기	



절차 및 방법

사전 내용 파악	건강한 생활을 위한 올바른 생활습관을 알고 실천 방법을 이해한다.
수행 활동	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 생활습관 개선 활동 내용 기록하기 ❖ 주 단위 생활습관 개선 내용 그래프로 그리기 ❖ 생활습관 개선 활동을 실천하지 못한 원인 분석하기 ❖ 생활습관 개선 활동으로 나타난 변화 파악하기



채점 기준

평가 요소	성취 수준	배점	
생활습관 개선 활동 실천	일주일에 70% 이상 실천한다.	상	10
		중	8
		하	6
생활습관 개선 활동 기록	생활습관 개선 활동을 성실히 기록한다.	상	10
		중	8
		하	6
실천하지 못한 원인 분석	생활습관 개선 활동을 실천하지 못하는 원인을 이해한다.	상	10
		중	8
		하	6



유의사항 or Tip

❖ 활동 중점 지도 사항

- 생활습관 개선 활동을 지속적으로 실천하기 위해서는 자기절제의 노력이 필요함을 강조한다.
- 체크리스트에 기록할 내용과 그래프 그리는 법을 미리 설명하여 실천 내용을 잘 기록하고 분석할 수 있도록 한다.



활동지

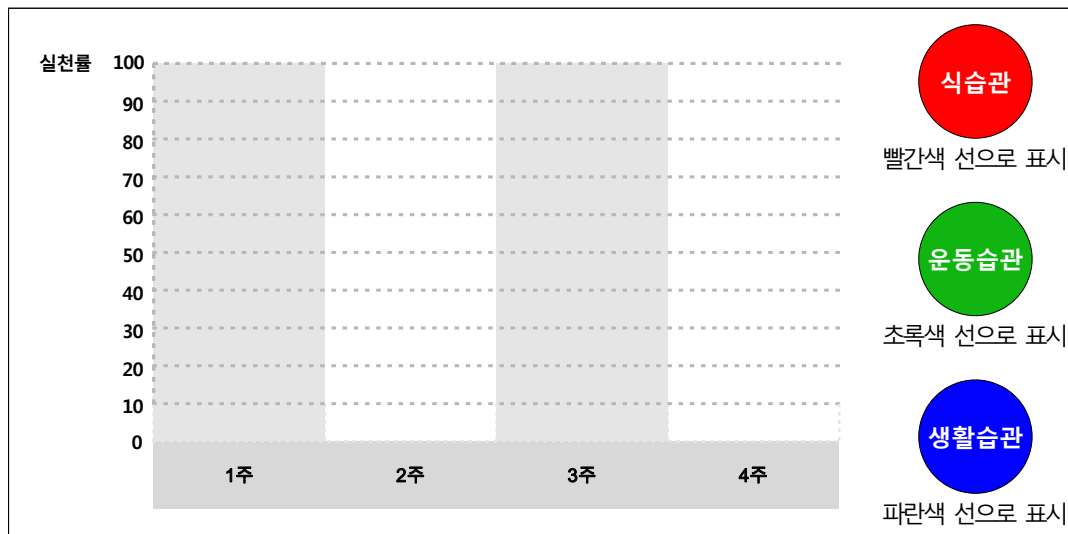
■ 생활습관 개선 활동 실천하기

1. 다음 체크리스트에 매일 매일 실천한 생활습관 개선 활동 내용을 기록해 보자.

<생활습관 개선 활동 실천일지>

요일 항목	월	화	수	목	금	토	일
식습관							
운동습관							
생활습관							

2. 주 단위로 생활습관 개선 활동 실천 내용을 그래프로 그려 보자.



• 실천하지 못한 생활습관 개선 활동이 무엇인지 돌아보고, 그 원인을 적어보자.

.....

.....

.....

• 생활습관 개선 활동을 실천하면서 나의 생활에 나타난 변화를 적어보자

.....

.....

.....



학생자료

<생활습관 개선 활동 실천하기>

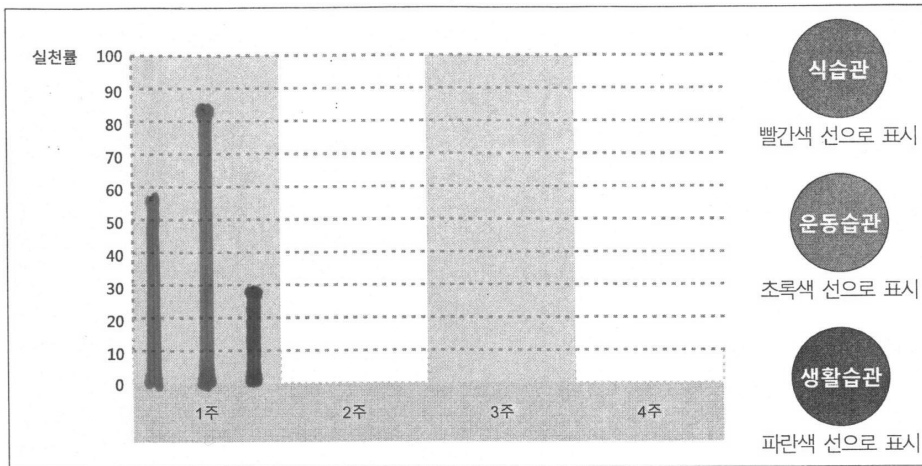
2 학년 10 반 이름: 미○○

1. 다음 체크리스트에 매일 매일 실천한 생활습관 개선 활동 내용을 기록해 보자.

<생활습관 개선 활동 실천일지>

요일	월	화	수	목	금	토	일
식습관	공고주	안맞게		공고주	공고주		
	안맞게	제때에		제때에	제때에		
	제때에				안맞게		
운동습관	유연성	유연성	심폐자극		유연성	근력	근력
	근력	근력			근력	심폐자극	심폐자극
생활습관		간헐적	규칙적인수면				

2. 주 단위로 생활습관 개선 활동 실천 내용을 그래프로 그려 보자.



• 실천하지 못한 생활습관 개선 활동이 무엇인지 돌아보고, 그 원인을 적어보자.

경이로 돌아가기로 한 격성을 잘 지키지 못했다. 아침에 너무 늦잠을 자서 등교시간이 바빠서 때문이다.

• 생활습관 개선 활동을 실천하면서 나의 생활에 나타난 변화를 적어보자

어제부터 건강한 생활에 신경을 쓰다보니 몸이 안 좋은 일은 하지 않게 되는 것 같다.

만든 사람들

+ 지 도

이근표 서울특별시교육청 교육과정과장

최광락 서울특별시교육청 교육과정과 학력평가담당장학관

+ 기 획

이원실 서울특별시교육청 교육과정과 학력평가담당 장학사

김성준 서울특별시교육청 교육과정과 학력평가담당 장학사

안 훈 서울특별시교육청 교육과정과 학력평가담당 장학사

+ 집 필

유창완 국제고등학교 교사

김선일 구현고등학교 교사

강교은 공항공등학교 교사

김종우 선유중학교 교사

김선호 당산중학교 교사

김윤진 중랑중학교 교사

+ 편 집

김선미 상현중학교 교사

수행평가 예시문항 자료집 (중·고 체육)

인쇄일 2012년 12월 10일

발행일 2012년 12월 10일

발행처 서울특별시교육청

서울특별시 종로구 송월길 48 ☎ (02) 3999-439~442

인쇄처 (사)한국장애인유권자연맹

