

서울교육 2014-25



중등체육평가자료집



 서울특별시교육청

서울교육 방향

교육비전

모든 학생의 꿈과 끼를 함께 키우는 행복교육

정책방향

- 교육의 기본을 회복하겠습니다.
- 선생님의 긍지와 보람을 찾아 드리겠습니다.
- 안심하고 보낼 수 있는 학교를 만들겠습니다.
- 그늘진 곳의 아이들도 꼼꼼히 챙기겠습니다.
- 시민 모두를 위한 학습공동체 서울을 만들겠습니다.

중점과제

유

누리과정의
안정적 정착

초

인성교육 중심의
수업 강화

맞춤형 기초학습능력 보장 지원

체험 중심의 나라사랑교육 활성화

서울교육가족과 함께하는 독서문화 확산

특별배려학생에 대한 종합지원[Total Care] 체계 구축

중

중1 진로탐색
집중학년제 확대

고

일반고 점프업
집중 지원

교원

사기 진작 및
교육활동 전념 지원

학교

기본시설의
확충 및 개선

지역사회

교육자원 활용 및
교육기부 활성화

●●● 발 간 사 ●●●



우리 교육청은 학생들로 하여금 꿈과 끼를 마음껏 펼치며 행복한 미래를 준비하기 위한 실천적 인성교육, 창의성을 키우는 교육활동을 위해 노력하고 있습니다.

단편적 지식 위주의 교육은 이미 한계를 드러냈고, 인성교육과 창의성을 신장시키는 교육이 시대적인 흐름이고 우리 교육청이 추구하는바입니다. 이를 위해서 가장 바탕이 되는 것은 건강한 신체입니다. 학창시절 갖게 된 건강한 신체는 우리 학생들이 미래에 펼치게 될 장엄한 꿈과 끼의 기본요소가 될 것입니다. 그 중심적인 교육활동에 체육교과 수업이 있습니다.

체육 수업도 많이 변모하여 공 하나만 주어진다면 수업이 이루어지던 시절은 이미 오래전의 이야기가 되었습니다. 다양한 교구를 활용하고 체육 선생님들의 고민이 녹아있는 체육 수업은 학생들의 건전한 인성을 갖추게 하고, 학교 현장에서 발생하는 다양한 문제 행동을 해결하는 최선의 방안으로 자리 잡고 있습니다.

체육 수업을 평가하는 방법도 단순 기능의 측정이나 검사가 아니라, 동료와 함께 팀 안에서의 활동을 중요시하고 수업의 과정과 창의적인 산출물을 평가하는 등 실제적인 활동에서의 수행평가가 이루어지고 있습니다. 체육에서의 평가는 신체활동이 만들어내는 아름다운 동작과 상황에 따른 행동에 담긴 숨겨진 내면을 반영하고, 학생들의 노력하는 과정을 평가할 수 있다면 더욱 발전적인 방향이 될 것입니다.

이에 전체 중학교의 체육과 수행평가를 분석하여 학교 현장에 적용할 수 있고 바람직한 방향을 제시하는 평가방법을 모아 자료집을 발간합니다. 학교 현장의 체육 선생님들께 조금이나마 도움이 되길 바랍니다.

바쁜 시간을 쪼개어 본 자료집 제작에 노력과 수고를 기울여주신 집필진 선생님들께 감사의 말씀을 전합니다.

2014. 2.

서울특별시교육감 문 용 린

차례

I. 건강활동

1

건강체력 운동계획 수립 및 실천	2
건강체력의 증진	4
서울학생 7560+ 건강체력관리	9
운동체력 종합평가	11
개인줄넘기 I <단계별 줄넘기>	12
개인줄넘기 II <단계별 줄넘기>	13
모듬줄넘기 <8자 뛰기>	16
주변생활체육 탐구하기	17
환경보호 공익광고 만들기	19
재난 대처 방법	21

II. 도전활동

23

육상 <단거리달리기>	24
육상 <이어달리기>	24
육상 <장애물달리기>	28
육상 <멀리뛰기>	29
육상 <높이뛰기>	31
육상 <포환던지기>	33
수영	34
스포츠 스택킹(Sports Stacking)	36
마루운동 <앞뒤 구르기>	39
마루운동 <다리벌려 앞뒤 구르기, 물구나무서기>	41
뽀틀	43
철봉 <다리걸어오르기, 거꾸로오르기>	44
평균대 <앞으로 오르기, 걷기, 180° 턴, 착지>	46
슬랙라인(Slack Line)	48
씨름	50
태권도	52
다트	54

III. 경쟁활동

57

배구 1	58
배구 2	60
배드민턴 1	62
배드민턴 2	64
탁구	66
패드민턴	68

프리테니스	70
소프트볼 기본기능	72
소프트볼 경기기능	73
상황별 수비 과제지 작성, 팀구호, 로고 제작 활용	76
킨볼(Kinball)	79
농구<기본기능>	83
농구<포지션, 전술이해 보고서>	85
농구<경기기능>	88
넷볼(Netball)	90
축구<기본기능>	94
축구<경기기능(포지션, 역할수행)>	95
축구<경기전략수립하기>	97
풋살(Futsal)	100
핸드볼<기초기능>	102
핸드볼<경기기능>	104
플로어볼(Floorball)	105
플라잉디스크(얼티미트:Ultimate)	110
경쟁활동 중 역할 수행	112
경쟁활동 중 페어플레이	113

IV. 표현활동

115

라인댄스	116
스텝창작체조	119
점프밴드	123
창작댄스	126
대나무춤	130
치어리딩	133
꾸미기체조	136
음악줄넘기	138

V. 여가활동

141

줄다리기	142
우리나라 전통놀이	145
디스크골프	147
여가스포츠 활동 보고서	151

본 자료의 구성

- 모든 평가기준표는 아래와 같은 체계를 사용하였다.
- 신체활동이란 건강활동, 도전활동, 경쟁활동, 표현활동, 여가활동을 말한다.
- 영역이란 각 신체활동의 하위 영역들(네트형경쟁, 필드형경쟁, 영역형경쟁 등)을 말한다.
- 평가관점, 평가요소, 평가 시 유의사항, 비교, 평가내용 등을 모두 "평가방법"이라 하였다.
- "평가기준"은 성취기준, 배점 및 기준, 평정척도 등 모든 평가 척도를 말한다.
- 제목중심으로 편집하여 각급 학교 적용 시 활용하기 편리하게 하였다.
- 단위는 개, 점, 회, 위 등으로 적합하게 기록하였다.

- 신체활동 영역과 제목을 중심으로 분류하였으며, 신체 활동, 영역, 적용학년, 평가 유형별로 구분하여 아래와 같은 표로 구성하였다.

육상 <단거리 달리기>	신체활동	도전 활동
	영역	기록도전활동
	적용학년	2학년(1학기)
	평가유형	정성, 정량
	활동지	참고<23번>

- 평가종목, 평가목표, 평가의 전반적인 개요 및 시설 및 준비물을 아래와 같은 표로 구성하였다.

평가종목	크라우칭 스타트 동작(20점), 50m달리기(30점)
평가목표	순발력, 근력 및 달리기기의 기본자세를 평가한다.
평가개요	1. 크라우칭 스타트 동작을 이해하고 자신에게 적합한 스타트방법으로 10m달리기를 실시하여 자세, 동작을 평가한다. 2. 50미터 달리기 기록을 총 3회를 실시하고 평균기록을 평가한다. 3. 매 차시 계측을 하며 자신의 기록을 확인할 수 있도록 하여 자기주도적인 학습을 한다. 4. 역사와 과학적 원리, 규칙 등의 이론은 지필고사로 대신한다.
시설 및 준비물	1. 스타팅 블록 2. 초시계 3. 50m 트랙

- 평가기준표는 제목 및 배점을 상단에 평가방법, 점수 및 등급 남, 녀별 평가기준 또는 순위 등을 아래와 같은 표로 구성하였다.

크라우칭 스타트 동작(20점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
			남	여
※ 스타팅블록을 이용하여 자신에게 적합한 단거리 달리기 출발 방법으로 10m를 달린다.	20	A	손과 발의 위치가 키에 비해서 적당하며, 어깨가 앞으로 숙여져 있으며, 몸을 숙인 상태로 3m 이상 달릴 수 있으며, 팔을 힘차게 흔들 수 있다.	
	18	B	손과 발의 위치가 키에 비해서 적당하며, 어깨가 앞으로 숙여져 있으며, 몸을 숙인 상태로 3m 이상 달릴 수 있으며, 팔을 힘차게 흔들지 못한다.	
	16	C	손과 발의 위치가 키에 비해서 적당하지 않고, 어깨가 앞으로 숙여져 있지 않으며, 몸을 숙인 상태로 3m 이상 달릴 수 있으며, 팔을 힘차게 흔들 수 있다.	
	14	D	손과 발의 위치가 키에 비해서 적당하지 않고, 어깨가 앞으로 숙여져 있지 않으며, 몸을 숙인 상태로 3m 이상 달릴 수 있으나, 팔을 힘차게 흔들지 못한다.	
	12	E	손과 발의 위치, 어깨의 숙여짐이 바르지 못하나, 몸을 숙인 상태로 3m 이상 달릴 수 있다.	

- 경기평가의 기준표는 아래와 같은 형태로 구성하였다.

발야구 경기(30점)			
평가방법	점수	평가기준	
		남	여
1. 팀 경기(30점) : 리그전 모든 경기의 누가기록을 합산하여 평가한다. (승: 승점 3점, 무승부: 승점 1점, 패: 승점 0점을 부여하여 경기결과에 따라 모둠별로 평가한다.)	30	1위	
	27	2위	
	24	3위	



I. 건강 활동



건강체력 운동계획 수립 및 실천	신체활동	건강활동
	영역	건강과 안전
	적용학년	1~3학년군
	평가유형	정성, 정량
	활동지	기록지, 활동지

평가종목	운동계획 수립 및 실천
평가목표	나의 건강체력 수준을 알고 그에 맞는 운동 계획 수립 및 실천을 평가한다.
평가개요	1. 활동1 (나의 체력 평가하기) 2. 활동2 (부족한 체력 알아보기) 3. 활동3 (운동 계획 세우고 실천하기)
시설 및 준비물	1. 체력 요소별 측정 도구 2. 기록지, 활동지 1, 2, 3, 건강체력일지

활동일지 (10점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
			남	여
※ 활동지 1, 2, 3 작성 및 운동 실천 (뒷면 참조)	10	A	나의 건강체력을 평가하고 부족한 체력요소를 추출하여 나에게 필요한 운동계획을 수립하고 실천함	
	8	B	나의 건강체력을 평가하고 부족한 체력요소를 추출하여 나에게 필요한 운동계획을 수립하였으나 실천하지 못함	
	6	C	나의 건강체력을 평가하고 부족한 체력요소를 추출하였으나, 나에게 필요한 운동계획 수립 및 실천을 하지 못함	

향상도(5점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
			남	여
※ 학기 초 1차(4월) 측정 후 2차(6월) 측정하여 향상도를 평가	5	A	3종목이상 등급 향상 또는 1등급	
	3	B	2종목이상 등급 향상 또는 2, 3등급	
	1	C	1종목이상 등급 향상 또는 4, 5등급	

■ 활동1 (나의 체력 평가하기)

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

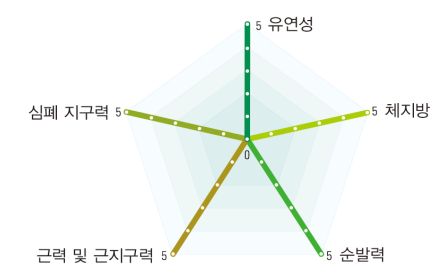
체력 요인	측정 종목	나의 기록	1등급	2등급	3등급	4등급	5등급
근력 및 근지구력	팔굽혀펴기 또는 윗몸말아올리기	회					
심폐지구력	왕복오래달리기(pacer)	회					
유연성	아랫몸앞으로 굽히기	1차 회					
		2차 회					
순발력	50M 달리기 또는 제자리멀리뛰기	초(cm)					

체력 요인	측정 종목 <체질량지수 BMI>		등급				
			미름	정상	과체중	경도 비만	고도 비만
비만	키						
	몸무게						

■ 활동2 (부족한 체력 알아보기)

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

체력 요소 점수	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 세우고 실천하기)

- 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?

날짜	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일
운동종목					
운동시간					
운동강도					

건강체력의 증진	신체활동	건강활동
	영역	건강과 체력
	적용학년	1~3학년군
	평가유형	정성, 정량
	활동지	활동지 1~4

평가종목	건강체력의 측정·평가 및 운동계획의 수립 및 계획표 작성
평가목표	건강체력의 측정 및 운동계획을 수립하고 계획표를 작성할 수 있다.
평가개요	1. 건강체력을 요소별로 측정하고 평가하여 자신의 건강체력 수준을 평가한다. 2. 자신의 건강체력 수준에 따른 운동계획을 수립하고 계획표를 작성할 수 있다.
시설 및 준비물	PAPS 측정도구, 평가지, 운동계획표 등

건강체력의 측정 및 평가 (10점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
			남	여
건강체력 측정 및 평가	5	A(4항목 이상)	1. 건강체력의 요소별 실시 종목을 알고 있음 2. 종목별 세부 측정방법을 알고 실시할 수 있음 3. 신장과 체중을 통한 체지방률을 구할 수 있음 4. 종목별 측정결과에 따른 부족한 체력요소를 파악함 5. 측정 평가지에 기입하여 제출할 수 있음	
	3	B(3항목 포함)		
	1	C(2항목 이내)		

운동계획표 작성 (10점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
			남	여
체력수준에 따른 운동계획의 수립 및 운동계획표 작성	5	A(4항목 이상)	1. 체력측정 결과를 토대로 구체적인 운동 목표(운동 강도, 운동 시간 및 빈도, 운동 기간)등을 계획 할 수 있음 2. 운동단계를 숙지하고 초기단계(적응단계), 증진단계(발달단계), 유지단계로 구분할 수 있음 3. 자신의 체력측정 결과에 따라 건강체력 유지, 건강 체력 증진, 체지방 관리 등의 구체적 목표 수립할 수 있음 4. 자신의 부족한 체력요소(근력/근지구력, 심폐지구력, 유연성 등)를 확인하고 운동종류 선택할 수 있음 5. 자신에게 적합한 운동계획표를 작성할 수 있음	
	3	B(3항목 포함)		
	1	C(2항목 이내)		

활동지 1.

1. 나의 건강체력은?

요소	실시 종목	1차 측정	2차 측정
근력/근지구력	팔굽혀펴기 + 윗몸일으키기	_____ 회 제 _____ 단계	_____ 회 제 _____ 단계
심폐지구력	왕복오래달리기	_____ 회 제 _____ 단계	_____ 회 제 _____ 단계
유연성	앉아윗몸 앞으로굽히기	_____ cm 제 _____ 단계	_____ cm 제 _____ 단계
체지방률 또는 신체질량지수(BMI=체중kg/신장m ²)		_____ % 제 _____ 단계	_____ % 제 _____ 단계

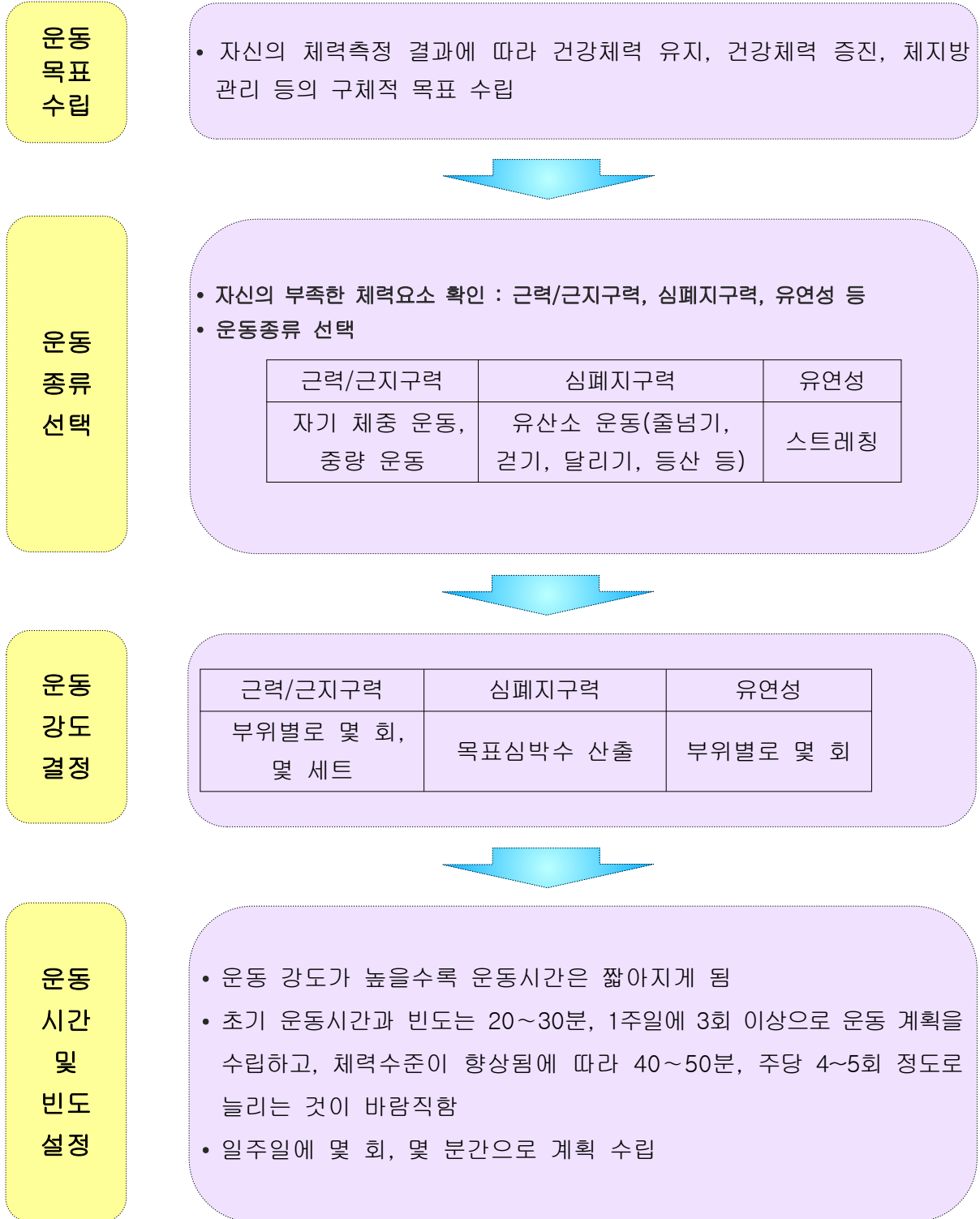
요소	단계	1	2	3	4	5
		매우 부족	부족	보통	우수	매우 우수
근력/근지구력						
심폐지구력						
유연성						
실시 프로그램		건강체력 증진/관리		건강체력 유지/관리		

체지방률 측정 기준표

단계	체지방률(%)		체질량지수(BMI)	평가
	남	여		
1	26 이상	36 이상	30.0 이상	고도비만
2	21.1 - 25.9	28.1 - 35.9	23.0 - 29.9	경도비만
3	10.0 - 20.0	17.0 - 28.0	8.5 - 22.9	표준
4	5 - 9.9	10.1 - 16.9	0 - 18.4	마름
5	0 - 4.9	0 - 10.0		아주마름

2. 운동계획 수립

나의 체력측정 결과를 토대로 구체적인 운동 목표, 운동 종류(운동종목), 운동 강도, 운동 시간 및 빈도, 운동 기간 등을 계획하는 것이다.



활동지 3.

3. 운동단계 알기

운동은 초기단계(적응단계), 증진단계(발달단계), 유지단계로 구분된다. 운동의 효과를 극대화하기 위해서는 다음과 같이 3단계의 과정을 거쳐서 수행하는 것이 바람직합니다. 또한 일정기간이 지나면 1단계부터 3단계까지의 과정을 다시 반복합니다.

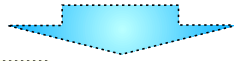
내용 단계	운동종류	운동강도 및 시간, 빈도	운동기간
초기 단계	<ul style="list-style-type: none"> • 스트레칭 • 심폐지구력 운동 	<ul style="list-style-type: none"> • 운동강도 : 최대운동능력의 40~60% • 운동시간 : 최소한 10~15분 • 운동빈도 : 주당 2회로 하고 이후 주당 3회로 향상도에 맞춰 점차 증가 	<ul style="list-style-type: none"> • 1~12주 • 적응 능력에 따라 조정
증진 단계	<ul style="list-style-type: none"> • 스트레칭 • 근력/근지구력 운동 • 심폐지구력 운동 	<ul style="list-style-type: none"> • 운동강도 : 최대운동능력의 60~75% 수준 • 운동시간 : 2~3주 간격으로 조금씩 늘림 • 운동빈도 : 주당 3회 이상 	<ul style="list-style-type: none"> • 12~24주
유지 관리 단계	<ul style="list-style-type: none"> • 체력 유지가 목적 • 재미있는 여러 가지 활동 	<ul style="list-style-type: none"> • 여러 가지 운동을 하루씩 교대 실시 • 향상단계의 후반부에서 주당 5회씩 달리기 운동을 하던 사람이 달리기 운동과 자전거 타기, 테니스를 하루씩 교대로 실시 • 이러한 변화는 운동에 대한 지속적인 흥미를 갖고 참여할 수 있도록 함 	<ul style="list-style-type: none"> • 체력수준이 목표에 도달한 이후 • 운동을 시작한지 6개월 후 정도

활동지 4.

4. 운동계획 작성

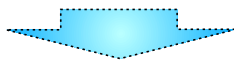
항목에 √로 표시

건강체력 유지/관리 건강체력 증진/관리 체지방 관리



나에게 부족한 체력 요소는?

구 분	현재		운동 목표	
	근력 /근지구력	팔굽혀펴기	회	팔굽혀펴기
윗몸일으키기		회	윗몸일으키기	회
심 폐 지 구 력		회		회
유 연 성		cm		cm
체 지 방 률		%		%



운동 종류와 운동량

근력 및 근지구력	운동 종목 : _____
	강도 : 부위별 _____ 회씩 _____ 세트
	빈도 : 1주일에 _____ 번 _____ 분씩
심폐 지구력 (유산소 운동)	운동 종목 : _____
	목표 심박수 : _____
	빈도 : 1주일에 _____ 번 _____ 분씩
유연성	스트레칭 종류 : _____
	강도 : 부위별 _____ 초
	빈도 : 1주일에 _____ 번 _____ 분씩

서울학생 7560+ 건강체력관리	신체활동	건강활동
	영역	건강과 체력
	적용학년	1~3학년군
	평가유형	정성, 정량
	활동지	활동지

평가종목	서울학생 7560+운동 실천계획서 및 보고서
평가목표	체력운동에 참여하면서 지속성과 정신력을 갖춘 실천의지력을 실천할 수 있다.
평가개요	1. 실천계획서 2. 실천보고서 ※ 보관 및 기록상태를 점검한다.
시설 및 준비물	7560+ 「건강체력 관리일지」

실천계획서 (10점)

평가방법	점수	등급	평가기준	
			남	여
서울학생 7560+운동 실천계획서 (4월 또는 1학기)	10	A(4항목 이상)	1. 스스로 계획서를 작성함 2. 체력운동의 원리가 반영됨 3. 계획적이고 지속적인 운동계획이 반영됨 4. 여가시간을 활용하는 계획이 반영됨 5. 주변의 시설 및 장소를 사용하는 계획이 반영됨	
	8	B(3항목 포함)		
	6	C(2항목 이내)		
	4	미제출		

실천보고서 (10점)

평가방법	점수	등급	평가기준	
			남	여
서울학생 7560+운동 실천보고서 (7월 또는 2학기)	10	A(4항목 이상)	1. 스스로 계획서의 내용과 같이 실천함 2. 지정된 날짜에 보호자 확인을 받았음 3. 지속적으로 운동을 실시함 4. 체력의 발달 정도가 느낄 수 있음 5. 주변의 시설 및 장소를 잘 이용하였음 6. 여가시간을 잘 활용하였음	
	8	B(3항목 포함)		
	6	C(2항목 이내)		
	4	미제출		

활동지.

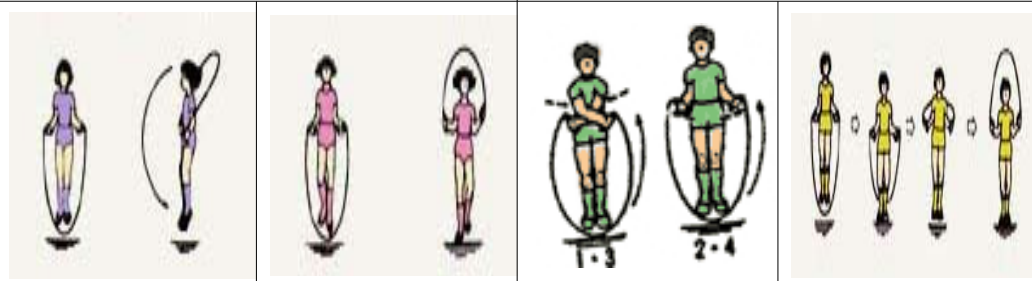
『서울 학생 7560+ 운동』 실천기록표								
기록 방법	『 매일 신체활동을 한 시간을 모두 합하여 기록(체육시간 포함) 『 줄넘기 급수란에는 실제 실시한 줄넘기 운동량을 고려하여 적당한 급수를 기록한다. 『 하루에 신체활동 시간 합계가 60분 이상이면 ○, 30분-59분 사이면 △, 29분 이하면 X로 표시함 『 매달 말일에 ○, △, X의 개수를 세어 아래 합계란에 기록함 『 ~ 달 동안 신체활동을 하면서 느낀 점을 기록함							
	일	월	화	수	목	금	토	
()월 ()일 ~ ()일								
줄넘기 급수								
()월 ()일 ~ ()일								
줄넘기 급수								
()월 ()일 ~ ()일								
줄넘기 급수								
()월 ()일 ~ ()일								
줄넘기 급수								
()월 ()일 ~ ()일								
줄넘기 급수								
신체활동 합계	○=()개, △=()개, X=()개 ※△ 2개는 ○ 1개로 인정하여 우측에 기록함				우수	보통	미흡	
					○ 22개 이상	○ 13-21개	○ 12개 이하	
느낀 점					확 인 란	기록자	부모님	선생님

운동체력 종합평가	신체활동	건강활동
	영역	건강과 체력
	적용학년	1~3학년군
	평가유형	정량
	활동지	

평가종목	운동체력평가 3종목(사이드스텝, 하버드스텝, 버피테스트)
평가목표	운동체력 종류별 종합적인 운동 능력을 평가한다.
평가개요	<p>1. 사이드스텝</p> <ul style="list-style-type: none"> - 시작은 중앙에서 실시하고 좌, 우측으로 출발하는 것은 본인이 선택한다. - 좌, 우로 실시하여 좌, 우측에 도착한 횟수를 개수한다. - 중앙선에 양다리를 걸치지 않거나 3개의 라인 중 어느 한 개를 밟을 경우 또는 발바닥의 일부가 라인 선상 위에 있을 경우는 개수에서 제외한다. - 1m 간격의 라인 3개를 그린 후 양발 사이에 라인을 놓으며 좌우로 3보씩 이동하는 왕복 횟수를 측정 <ul style="list-style-type: none"> · 남학생 240cm(120cm×2) ←120cm→ ←120cm→ · 여학생 220cm(110m×2) ←110cm→ ←110cm→ <p>2. 하버드스텝</p> <ul style="list-style-type: none"> - 한 발씩 차례대로 올리고 다시 한 발씩 내리는 동작(오른발 위-왼발 위-오른발 아래-왼발 아래)을 1회로 하여 최대속도로 의자를 오르내리게 한다. <p>3. 버피테스트</p> <ul style="list-style-type: none"> - 차려 자세를 취한다. - ‘시작’하는 신호와 함께 직립 자세에서 두 손을 바닥에 짚고, 다음에 두 발을 모아 뒤로 뻗쳐 손 짚고 엎드린 자세를 취한다. - 엎드린 자세에서 다시 두 발을 모아 앞으로 끌어당겨 먼저 자세로 되돌아간 후 즉시 두 손을 밀어 직립 자세로 선다. <p>※ 종목별 측정은 30초 2회 측정하여 좋은 기록을 인정</p>
시설 및 준비물	1. 종목별 측정 평가 도구 등

점수	등급	사이드스텝 평가기준		하버드스텝 평가기준		버피테스트 평가기준	
		남	여	남	여	남	여
10	A	28회이상		40회 이상		25회 이상	
8	B	26 - 27		38 - 39		24 - 23	
6	C	24 - 25		36 - 37		22 - 21	
4	D	22 - 23		34 - 35		20 - 19	
2	E	21회이하		33회 이하		18회 이하	

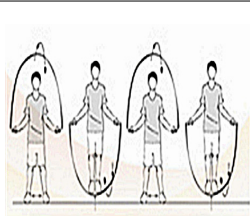

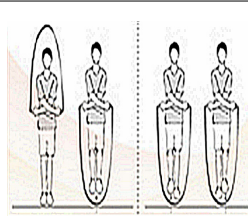
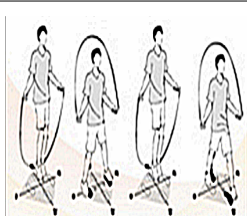
개인줄넘기 I (단계별줄넘기)	신체활동	건강활동
	영역	건강과 체력
	적용학년	1~3학년군
	평가유형	정량
	활동지	

평가종목	개인줄넘기-단계별줄넘기		
평가목표	각 단계별 주어진 줄넘기 횟수를 성공하면서 지속성과 정신력을 갖춘 실천의지력을 실천할 수 있다.		
평가개요	8단계: 2단 뛰기 20회 7단계: 가위뛰기(뒤) 20회 6단계: 가위뛰기(앞) 20회 5단계: 앞뒤로 흔들어 뛰기 15회 4단계: 발 바꾸어 뛰기(뒤) 20회 3단계: 발 바꾸어 뛰기(앞) 20회 2단계: 양발 모아 뛰기(뒤) 20회 1단계: 양발 모아 뛰기(앞) 20회	8단계 : 이중 뛰기 20회 7단계 : 엇걸었다 풀어 뛰기 20회 6단계 : 동서남북 뛰기 20회 5단계 : 무릎 들고 뛰기 20회 4단계 : 가위바위보 뛰기 20회 3단계 : 다리옆으로 들고뛰기 20회 2단계 : 발바퀴 뛰기 20회 1단계 : 모듬발 뛰기 20회	
			

단계별줄넘기 (20점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
			남	여
※ 1~8단계별 실시하며 줄이 걸렸을 경우 한 번의 연속 측정 기회 부여 (예:3단계에서 10개에 걸렸을 경우 3단계부터 연속해서 할 수 있는 기회를 준다) 단, 이러한 기회는 각 단계별 1회에 한함	20	A	8단계	
	18	B	7단계	
	16	C	5~6단계	
	14	D	3~4단계	
	12	E	1~2단계	
	10	F	0단계	

개인 2단뛰기 (10점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
			남	여
※ 10" (초) 동안 실시하며 줄이 걸려도 다시 연결하여 실시	10	A	18개 이상	15개 이상
	9	B	11~17	10~14
	8	C	6~10	5~9
	7	D	1~5	1~4
	6	E	0	0

개인줄넘기Ⅱ(단계별줄넘기)	신체활동	건강활동
	영역	건강과 체력
	적용학년	1~3학년군
	평가유형	정량
	활동지	활동지 1~2

평가종목	개인줄넘기-단계별줄넘기		
평가목표	각 단계별 주어진 줄넘기 횟수를 성공하면서 지속성과 정신력을 갖춘 실천의지력을 실천할 수 있다.		
평가개요		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
			
	좌우 벌렸다 모아뛰기	앞 흔들어 내어뛰기	엇걸어 뛰기
			가위바위보 뛰기

단계별줄넘기 (20점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
			남	여
※ 개인 뛰기 동작을 가장 아래 단계에서부터 순서대로 모두 연결하여 실시 (바→마→라→다→나→가) 2회 실시하여 좋은 기록을 점수에 반영	15	A	[나] 단계 이상 도달	
	13	B	[다] 단계 이하까지 도달	
	11	C	[라] 단계 이하까지 도달	
	9	D	[마] 단계 이하까지 도달	
	7	E	[마] 단계까지 도달하지 못함	
※ 줄넘기 누가기록일지를 작성하여 지속적인 연습에 대한 점검	5	A	구체적으로 성실하게 작성.	
	3	B	성실하게 작성	
	1	C	작성하였으나 성실하지 못함	

활동지 1.

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	월 일

활동지 2.

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	월	일	월	일	월	일

모듬줄넘기(8자뛰기)	신체활동	건강활동
	영역	건강과 체력
	적용학년	1~3학년군
	평가유형	정량
	활동지	

평가종목	모듬줄넘기-8자뛰기
평가목표	모듬줄넘기(8자뛰기)를 실시하여 모듬별 협동 및 몰입 능력 등을 평가한다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 1. 학급 전체 구성원을 8~9명 내외의 4개의 남녀 혼합(모듬)을 구성 2. 배웅줄로 8자 뛰기(15점), 마중줄로 8자 뛰기(15점) 실시 3. 두 명이 긴 줄을 배웅줄(혹은 마중줄) 방향으로 돌리고, 나머지 조(모듬) 구성원들이 줄을 돌리는 사람 왼(오른)쪽에서 줄을 넘어서 맞은편에서 줄을 돌리는 사람의 오른(왼)쪽으로 이동 4. 1분 동안 한 명씩 차례대로 8자 형태의 궤적을 이루며 긴 줄을 제한 시간이 끝날 때까지 측정 5. 긴 줄을 넘는 사람이 줄에 걸리는 경우, 실시 횟수에만 포함시키지 않고 계속 진행 <p>※ 배웅줄과 마중줄 넘기를 따로 평가하되, 각각 2회의 응시 중 좋은 기록(횟수)인정하여 합산</p>
시설 및 준비물	<ol style="list-style-type: none"> 1. 긴줄넘기 2. 초시계

8자뛰기 (30점)

평가방법	점수	등급	평가기준	
			남	여
※ 8자뛰기 배웅줄과 마중줄의 1분 동안 넘는 개수(기록) 합산	30	A	70 이상	
	27	B	60 - 69	
	24	C	50 - 59	
	21	D	40 - 49	
	19	E	0 - 39	

8자뛰기 팀경기 (10점)

평가방법	점수	등위	평가기준	
			남	여
※ 8자뛰기(배웅줄과 마중줄) 4모듬 각각 2분간 실시하여 기록 순위별로 평가	10	A	1위	
	8	B	2위	
	6	C	3위	
	4	D	4위	

주변 생활체육 탐구하기	신체활동	건강활동
	영역	건강과 환경
	적용학년	1~3학년군
	평가유형	정성
	활동지	보고서

평가종목	생활체육탐구 보고서 작성
평가목표	주변 생활 체육 환경에 대하여 탐구하고 어떠한 근린 시설들이 있는지 파악하고, 건전한 생활 체육을 계획, 실천한다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 이론수업을 통하여 건전한 생활 체육에 대하여 인지시키고, 동기를 부여한다. 방과 후 학생들이 자신의 생활반경에 어떤 근린시설들이 있는지, 스포츠 센터에는 어떤 수업들 개설되어 있는지 스스로 알아보게 한다. 조사 시간을 충분히 주어 학생들에게 부담이 되지 않도록 한다. 건강한 삶을 위한 계획을 세워본다.
시설 및 준비물	<ol style="list-style-type: none"> PPT(동기부여를 위한 교실 수업에 사용) A4용지(레포트 틀 제시) 사진기 교통카드

주변 생활체육 탐구하기(20점)

평가방법	점수	등급	평가기준	
			남	여
※ 평가 항목은 아래와 같다. ① 약도 그리기 ② 인증사진 붙이기 ③ 단답형문항에 성실히 대답하기 ④ 운동 계획세우기 ⑤ 제출일에 맞춰 제출하기	20	A	5가지 항목을 모두 만족 하였을 경우	
	17	B	4가지 항목을 만족 하였을 경우	
	14	C	3가지 항목을 만족 하였을 경우	
	11	D	2가지 항목을 만족 하였을 경우	
	8	E	1가지 항목을 만족 하였을 경우	
	0	F	레포트를 제출하지 않았을 경우	

주변 생활체육 탐구하기

()학년 ()반 ()번 이름 : ()

- 내가 현재 알고 있는 주변 생활체육 시설을 적으시오. _____
- 가까운 근린시설과의 거리는? _____ 분
- 가까운 스포츠 센터와의 거리는? _____ 분
- 근린 시설 또는 스포츠 센터를 이용해본 적이 있나요? O or X
- O일 경우 - 얼마나 자주 이용 하나요? _____
- X일 경우 - 이용하지 않는 이유는? _____

약도 그리기

인증 사진(근린시설 또는 센터)

--	--

- 주변에 있는 생활 체육시설을 적으시오. _____
- 가까운 근린시설의 장점을 적으시오(2가지 이상) _____
- 가까운 스포츠 센터에서 가장 배워보고 싶은 프로그램은?
 - 프로그램명 : _____
 - 수업 시간 : _____
 - 월 회비 : _____
 - 이유는 : _____

★ 운동 계획 세우기 ★

나는 _____ cm에 _____ kg을 희망한다.

그러기 위해 내가 언제부터 무엇을 어떻게 할 것인지 계획을 세우시오.

환경보호 공익 광고 만들기	신체활동	건강활동
	영역	건강과 환경
	적용학년	1~3학년군
	평가유형	정성
	활동지	활동지

평가종목	환경보호 공익광고 만들기
평가목표	가정, 학교, 지역사회에서 실천할 수 있는 환경 보호 활동 공익광고 제작하기
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 모둠별로 환경 보호를 위한 공익광고를 제작- 실천할 수 있다 일상생활에서 환경보호활동을 꾸준히 실천할 수 있다 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 가정, 학교, 지역사회에서 실천할 수 있는 일들 찾아본다 ▶ 환경보호를 위한 공익 광고들을 찾아본다 ▶ 어떤 주제와 내용을 담고 있는지 자신의 생각들을 적어보자 ▶ 모둠별로 주제를 정하여 함께 광고를 제작해보자 <p>※ 일상생활에서 환경을 보호하기 위해 할 수 있는 일들 찾아서 실천, 환경오염에 관한 사전 교육을 한다.</p>
시설 및 준비물	<ol style="list-style-type: none"> PPT(동기부여를 위한 교실 수업에 사용) A4용지(레포트 틀 제시) 사진기 교통카드

환경보호 공익 광고만들기(20점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
			남	여
환경보호 공익 광고 (주제 전달, 독창성, 발표)	10	A	환경보호활동의 주제가 잘 드러나 있고 매우 독창적이며, 이를 꾸준히 실천하는 의지력이 잘 나타나있음	
	8	B	환경보호활동의 주제가 드러나 있고 독창적이며, 이를 실천하고자하는 의지력이 나타나있음	
	6	C	환경보호활동의 주제와 독창성, 실천의지력이 미흡함	

■ 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 _____

재난 대처 방법	신체활동	건강활동
	영역	건강과 안전
	적용학년	1~3학년군
	평가유형	정성
	활동지	활동지

평가종목	재난 상황시 대처법
평가목표	자연적 또는 인위적 사고 발생시 올바르게 대처할 수 있는가를 평가한다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 1. 재난에 관한 수업을 통하여 재난상황에 대하여 인지시키고 대처법을 가르친다. 2. 해일, 지진, 태풍, 홍수, 화재(일반 화재, 지하철, 산, 지하상가) 발생 상황을 제시하고 올바른 대처방법을 반복하여 연습시킨다. 3. 해일, 지진, 태풍 홍수 중 1가지, 다양한 화재 상황 중 1가지 상황을 학생이 뽑기(예측 불가능한 방법으로)를 통하여 선택한다. 4. 자신이 뽑은 2가지 재난 상황에서의 대처법을 실시한다.
시설 및 준비물	<ol style="list-style-type: none"> 1. PPT(동기부여를 위한 교실 수업에 사용) 2. 재난 상황 대처방안에 관한 유인물 3. 제비뽑기용 틀 등

재난 대처 방법(15점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
			남	여
※ 자신이 뽑은 2가지 재난상황에서의 올바른 대처방법에 대하여 각각 말한다.	15	A	2가지 재난 상황에서의 올바른 대처방법을 각각 3가지 이상 말할 수 있다.(총 6가지)	
	13	B	2가지 재난 상황에서의 올바른 대처방법을 5가지 말할 수 있다.	
	11	C	2가지 재난 상황에서의 올바른 대처방법을 4가지 말할 수 있다.	
	9	D	2가지 재난 상황에서의 올바른 대처방법을 3가지 말할 수 있다.	
	7	E	2가지 재난 상황에서의 올바른 대처방법을 2가지 이하로 말할 수 있다.	

재난 상황		대처 방안
해 일		<ul style="list-style-type: none"> • 벽돌이나 철근 콘크리트 건물로 이동한다. • 즉시 높은 곳으로 대피한다. • 텔레비전이나 라디오를 통하여 정보를 주의 깊게 듣는다.
지 진		<ul style="list-style-type: none"> • 테이블 밑에서 몸을 보호한다. • 사용 중인 불을 끈다. • 넓은 평지로 대피하고, 외부에서의 낙하물에 주의한다. • 엘리베이터를 이용하지 않고 비상계단을 이용한다. • 차는 도로 오른쪽에 세우고 안전한 구역으로 대피한다.
태 풍		<ul style="list-style-type: none"> • 대피 장소와 비상 연락방법을 미리 알아둔다. • 고층건물의 옥상, 지하실 및 하수도 맨홀에 접근하지 않는다. • 저지대나 상습 침수지역의 주민은 대피를 준비한다.
홍 수		<ul style="list-style-type: none"> • 바닷가의 저지대 주민은 안전한 곳으로 대피하고, 다리는 안전을 확인한 후에 건넌다. • 해안가의 위험한 비탈면에 접근하지 말고, 근처에 위험한 물건이 있다면 미리 치운다. • 계곡물은 급격히 불어나므로 가능한 높은 지대로 이동하고 경보 방송을 잘 듣는다.
화 재	일반화재	<ul style="list-style-type: none"> • 물에 적신 담요나 수건등으로 몸과 얼굴을 감싸 몸과 호흡기를 보호한다. • 작은 불은 소화기를 사용하여 신속하게 진화한다. • “불이야~” 하고 외치며 화재 경보 비상벨을 누르고 119에 신고한다.
	지하철	<ul style="list-style-type: none"> • 출입문을 수동으로 열거나 비상용 망치로 켠다. • 정전시에는 대피유도등, 벽이나 시각 장애인 안내용 보도블록을 따라 이동한다. • 비상벨을 누르거나 유해전화로 119에 연락하고 소화기를 이용하여 불을 끈다.
	산	<ul style="list-style-type: none"> • 신속하게 신고하고 가능한 초기에 나뭇가지나 옷들을 이용하여 불을 끈다. • 타 버린 지역, 도로, 바위등으로 대피한다. • 풍향을 고려하여 산불이 난 장소보다 낮은 곳으로 이동한다.
	지하상가	<ul style="list-style-type: none"> • 방향감각을 잃을 수 있으니 침착하게 대피한다. • 보통 비상구는 양쪽 측면에 있으므로 한 방향을 선택하여 신속하게 대피한다. • 화재가 발생한 반대쪽의 공기가 유입되는 방향으로 대피한다.



II. 도전 활동



육상 <단거리달리기>	신체활동	도전 활동
	영역	기록도전활동
	적용학년	1, 2학년
	평가유형	정성, 정량
	활동지	기록지

평가종목	크라우칭 스타트 동작(10점), 50m달리기 기록(20점)
평가목표	기록도전의 뜻과 특성을 이해하고 순발력, 근력 및 달리기의 기본자세를 익혀 올바른 자세로 달릴 수 있다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 1. 크라우칭 스타트 동작을 이해하고 10m달리기를 실시하여 자세, 동작을 평가한다. 2. 50미터 달리기 기록을 총 3회 실시하여 평가한다. 3. 매 차시 계측을 하며 자신의 기록을 확인할 수 있도록 하여 자기주도적인 학습을 할 수 있도록 한다. 4. 역사와 과학적 원리, 규칙 등은 이론수업으로 대신 한다.
시설 및 준비물	<ol style="list-style-type: none"> 1. 스타팅 블록 2. 초시계 3. 50m 트랙

크라우칭 스타트 동작 평가(10점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 스타팅블록을 이용하여 출발한다. 2. 출발신호와 함께 10m를 달린 자세를 평가한다. 	10	A	평가기준 4가지 성취	<ol style="list-style-type: none"> 1. 제자리에 - 발바닥을 스타팅 블록에 붙이고 어깨와 목의 힘을 빼고 시선의 위치는 자연스럽게 둔다. 양손의 너비는 어깨너비와 비슷하고 두 손은 라인에 정확하게 위치한다. 2. 차려 - 호흡을 멈추고 엉덩이를 서서히 들며 어깨가 라인 보다 앞쪽에 위치하며, 몸의 중심이 앞쪽에 있고 흔들림 없이 안정감 있다 3. 출발 - 팔을 앞뒤로 힘껏 흔들며 뒷다리를 가슴 쪽으로 당기며 상체는 숙인 상태로 출발한다. 4. 스타트 대시(10m) - 몸을 숙인 상태로 팔을 힘차게 흔들며 3m이상 달린다.
	8	B	평가기준 3가지 성취	
	6	C	평가기준 2가지 성취	
	4	D	평가기준 1가지 이하 성취	

50m달리기 기록 평가(20점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
			남	여
스타팅블록을 이용하여 자신에게 적합한 출발 방법으로 실시하여 총 3번의 기록 중 가장 좋은 기록으로 평가한다.	20	A	8.00 이하	9.10 이하
	18	B	8.01~8.50	9.11~9.60
	16	C	8.51~9.00	9.61~10.10
	14	D	9.01~9.50	10.11~10.60
	13	E	9.51 이상	10.61 이상

<참고 1> 단거리 달리기 기록지														
작성날짜:	나의 기록 변화표 - 본인의 기록을 누가 기록해보자.													
학번:														
이름:														
활동	날짜													평가
1회														
2회														
3회														

<참고 2> 동료 평가지								
작성날짜:	단거리 달리기 자세 평가표 - 각 영역별 5점 만점으로 선생님 입장이 되어 동료를 평가해보자.							
학번:								
이름:								
피평가자	홍길동	김마루	이운동	최육상	한수영	박선수	종합	
평가내용								
제자리에								
차려								
출발								
스타트 대시								

육상<이어달리기>	신체활동	도전 활동
	영역	기록도전활동
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정성, 정량
	활동지	기록지, 보고서

평가종목	이어달리기 기록(30점), 개인 보고서(10점)
평가목표	기록도전의 특성을 알고 이어달리기의 경기기능을 이해하고 실천할 수 있다
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 1. 남녀혼성으로 5~7명씩 5모듬으로 구성한다.(50m기록 기준으로 모듬편성) 2. 배턴 터치 존을 만들어 모듬별 연습 시간을 부여한다. 3. 3번 시합을 실시하여 평균 기록으로 순위를 정한다. 4. 이어달리기의 연습계획을 작성한 보고서를 평가한다. 5. 이어달리기의 규칙 등은 이론수업으로 대신한다.
시설 및 준비물	<ol style="list-style-type: none"> 1. 배턴 2. 초시계 3. 모듬별 조끼 4. 200m 트랙

이어달리기 기록 평가(30점)		
평가방법	평가기준	
	순위	점수
<ol style="list-style-type: none"> 1. 3번 시합을 통해 평균기록으로 순위를 정한다. 2. 파울한 팀은 최하위 기록보다 2초 늦은 기록으로 기록한다. 3. 1인이 적어도 1번 이상 참가하는 것을 원칙으로 한다. 4. 모듬별 남녀 성비를 최대한 동일하게 하고 동일하지 않을 경우, 개인기록이 유사한 학생들로 모듬과 균형을 이루도록 한다. 5. 기록이 같을 경우 모듬원의 50m의 기록 평균이 보다 하위인 모듬이 상위 등급을 받는 것으로 한다. 	1위	30
	2위	28
	3위	26
	4위	24
	5위	22

개인 보고서 평가(10점)		
평가방법	평가기준	점수
<ol style="list-style-type: none"> 1. 홈페이지 체육교과 학습방에 탑재된 개인보고서를 정해진 틀에 맞춰 워드 또는 수기로 작성한다. 2. 작성시기는 2차시~6차시 중 1회 작성하여 7차시 모듬 평가 전에 제출한다. 3. 워드로 제출 시에는 '줄간격 160%, 글자 포인트 11pt, 글씨체는 휴먼명조'로 작성한다. 	내용이 주제에 맞게 작성되었으며 실제 적용 가능한 계획을 세웠다.	10
	내용은 주제에 맞게 작성되었으나 적용 가능한 계획이 아니다.	8
	내용은 주제에 맞지 않으나 적용 가능한 계획을 세웠다.	6
	내용이 주제에 맞지 않으며 적용 가능한 계획이 아니다.	5

<참고 1> 이어달리기 경기 기록지

회 차	모듬명	1모듬						2모듬						3모듬					
		홍길동	김마루	이운동	최육상	한수영	박선수												
1회																			
2회																			
3회																			
기록평균																			
종합순위																			
회 차	모듬명	4모듬						5모듬						6모듬					
1회																			
2회																			
3회																			
기록평균																			
종합순위																			

<참고 2> 개인 보고서

이어달리기 개인 보고서				학번 () 이름()	
1. 연습계획					
순	주연습	단점	연습방법 및 계획	연습후 기록	비고
1	50m달리기	중간질주시 고개가 들린다.			
2	배턴터치	배턴 터치가 한번에 이뤄지지 않는다.			
3	피니시	피니시지점까지의 속도유지가 어렵다.			
4	종합				
2. 연습에 임하는 마음자세(2가지 이상 간단히 서술하시오.)					
3. 차기목표					
개인기록		목표설정 이유 및 각오			

육상 <장애물달리기>	신체활동	도전 활동
	영역	기록도전활동
	적용학년	2, 3학년
	평가유형	정성, 정량
	활동지	기록지

평가종목	허들링 자세(10점), 50m달리기 기록(20점)
평가목표	기록도전의 특성과 뜻을 이해하고 허들링의 기본기능을 익혀 올바른 자세로 실시할 수 있다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 50m의 거리에 4개 허들을 뛰어 넘는다. 50m 허들 달리기 기록을 총 3회 실시하여 평가한다. 매 차시 계측을 하며 자신의 기록을 확인할 수 있도록 하여 자기주도적인 학습을 할 수 있도록 한다. 역사와 과학적 원리, 규칙 등은 이론수업으로 대신 한다.
시설 및 준비물	<ol style="list-style-type: none"> 스타팅 블록 초시계 50m 트랙 허들 4 set (남자78cm, 여자76cm)

허들링 자세 평가(10점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
50m의 거리에 4개 허들을 뛰어 넘는 자세를 평가한다. (남자-첫 번째 허들 14m, 허들 간 7m 간격, 마지막 허들은 결승선까지 15m) (여자-첫 번째 허들 14m, 허들 간 6m 간격, 마지막 허들은 결승선까지 18m)	10	A	평가기준 4가지 성취	<ol style="list-style-type: none"> 스타트 대시 - 몸을 숙인 상태로 팔을 힘차게 흔들며, 첫 허들을 향해 자신있게 달려간다. 공중자세 - 발구르기를 실시한 후 상체를 숙이며 차올린(리드) 다리의 무릎을 펴고, 발구른(트레일)다리의 무릎을 가슴 높이까지 끌어올리면서 허들링 자세를 자연스럽게 유지한다. 허들 간 3보로 뛰기 - 허들 사이를 일정한 보폭(3보 또는 5보)으로 달리면서 속도를 유지한다. 스퍼트 - 허들을 4개 뛰어 넘은 후, 피니시 라인까지 속도를 유지한 채로 스퍼트 한다.
	8	B	평가기준 3가지 성취	
	6	C	평가기준 2가지 성취	
	5	D	평가기준 1가지 이하 성취	

50m달리기 기록 평가(20점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
			남	여
스타팅블록을 이용하여 출발하며, 4개의 허들을 뛰어넘은 총 3번의 기록 중 최고의 기록으로 평가한다.	20	A	9.00 이하	10.10 이하
	18	B	9.01~9.50	10.11~10.60
	16	C	9.51~10.00	10.61~11.10
	14	D	10.01~10.50	11.11~11.60
	13	E	10.51 이상	11.61 이상

육상 <멀리뛰기>	신체활동	도전 활동
	영역	기록도전활동
	적용학년	2, 3학년
	평가유형	정성, 정량
	활동지	기록지

평가종목	멀리뛰기 자세(10점), 멀리뛰기 기록(20점)
평가목표	기록도전의 뜻과 특성을 이해하고 신체조정력을 바탕으로 하는 찢혀뛰기를 올바른 자세로 실시할 수 있다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 1. 도움닫기 멀리뛰기의 정확한 자세를 평가한다. 2. 도움닫기 멀리뛰기 기록을 총 3회 실시하여 최고기록을 반영한다. 3. 매 차시 계측을 하며 자신의 기록을 확인할 수 있도록 하여 자기주도적인 학습을 할 수 있도록 한다. 4. 역사와 과학적 원리, 규칙 등은 이론수업으로 대신 한다.
시설 및 준비물	<ol style="list-style-type: none"> 1. 멀리뛰기 모래장 2. 줄자 3. 발구름 판 4. 고무래

멀리뛰기 자세 평가(10점)

평가방법	점수	등급	평가기준	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 멀리뛰기 기록과 상관없이 자세만 따로 평가한다. 2. 도움닫기 거리는 20~30m로 한다. 3. 2회 실시하여 상위 등급을 부여한다. 	10	A	평가기준 4가지 성취	<ol style="list-style-type: none"> 1. 도움닫기 - 처음에는 천천히 달리기 시작하여 점차 속도를 붙여 발구르기 직전 최대속도에 이르도록 한다. 2. 발구름 - 도움닫기에서 얻은 속도를 최대한 이용하여 다리에 체중을 실어 발바닥 전체로 구름판을 강하게 밟고, 반대쪽 다리의 무릎은 앞으로 들어올린다. 3. 공중동작 - 최고점에서 허리를 찢혀 활처럼 휘어진 자세를 취하고, 찢혔던 허리를 굽히며 다리를 최대한 앞으로 끌어올린다. 4. 착지 - 앞으로 뻗은 다리의 무릎을 가슴까지 당겨 올리고 앞으로 넘어지며 착지한다.
	8	B	평가기준 3가지 성취	
	6	C	평가기준 2가지 성취	
	5	D	평가기준 1가지 이하 성취	

멀리뛰기 기록 평가(20점)

평가방법	점수	등급	평가기준(cm)	
			남	여
<ol style="list-style-type: none"> 1. 도움닫기 거리는 20-30m 정도로 개인의 능력에 따라 자유롭게 정하고, 발 구름판을 벗어나지 않도록 하여 멀리뛰기 기록을 측정한다. 2. 총 3회 실시하여 최고 기록을 반영한다. 3. 5번의 연습기록의 평균과 3회 실시한 본평가 기록 중 최고기록의 상승값에 따라 점수를 부여한다. 	15	A	400 이상	300 이상
	13	B	350~400미만	270-300미만
	11	C	300-350미만	240-270미만
	10	D	250-299미만	210-240미만
	9	E	250 미만	210 미만
	점수	등급	상승값(cm)	
	5	A	10이상	
	4	B	7이상	
	3	C	4이상	
	2	D	3이하	

<참고> 멀리뛰기 평가기록지

기록방법

- ⇨ 도움닫기 거리는 20-30m 정도로 개인의 능력에 따라 자유롭게 정하고, 발 구름판을 벗어나지 않도록 하여 멀리뛰기 기록을 측정한다.
- ⇨ 총 3회 실시하여 최고 기록을 본평가 개인기록으로 반영한다.
- ⇨ 5번의 연습기록의 평균과 3회 실시한 본평가 기록 중 최고기록의 상승값에 따라 점수를 부여한다.

번호	이름	연습기록					평균	본평가			최고 기록	상승값
		1차	2차	3차	4차	5차		1차	2차	3차		

<참고> 동료평가 기록지

작성날짜:	멀리뛰기 자세 평가표 - 각 영역별 5점 만점으로 선생님 입장이 되어 동료를 평가해보자.						
학번:							
이름:							
피평가자	홍길동	김마루	이운동	최육상	한수영	박선수	종합
평가내용							
도움닫기							
발구름							
공중동작							
착지							

육상 <높이뛰기>	신체활동	도전 활동
	영역	기록도전활동
	적용학년	2, 3학년
	평가유형	정성, 정량
	활동지	기록지

평가종목	높이뛰기 【배면뛰기】 자세(10점), 높이뛰기 기록(20점)
평가목표	기록도전의 뜻과 특성을 이해하고 높이뛰기의 공중 동작 중 배면뛰기를 올바른 자세로 실시할 수 있다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 남자는 90cm, 여자는 80cm에서 시작하여 5cm단위로 높이를 올리며 한 높이에 각 3회의 기회를 주어 기록을 측정한다. 높이뛰기 공중동작 자세는 배면뛰기 자세로 평가한다. 매 차시 계측을 하며 자신의 기록을 확인할 수 있도록 하여 자기주도적인 학습을 할 수 있도록 한다. 역사와 과학적 원리, 규칙 등은 이론수업으로 대신 한다.
시설 및 준비물	<ol style="list-style-type: none"> 높이뛰기 안전매트 높이뛰기 지주대 높이뛰기 바, 연습용 고무줄

높이뛰기(배면뛰기) 자세 평가(10점)

평가방법	점수	등급	평가기준	
<ol style="list-style-type: none"> 높이뛰기 기록평가와 상관없이 자세만 따로 평가한다. 공중동작 자세는 배면뛰기 자세로 한다. 2회 평가를 통해 상위 등급을 부여한다. 	10	A	평가기준 4가지 성취	<ol style="list-style-type: none"> 도움닫기 - 처음 3-8보는 직선으로, 이후 마지막 4-5보는 곡선으로 달리며 속도를 높이며 가로대로 접근한다. 발구름 - 발구르기 순간 마지막 발의 방향을 약간 틀어 강하게 발 구르기를 하며 도약력을 위로 끌어올리며 반대쪽 팔과 다리도 재빨리 위로 끌어올린다. (반드시 한 발로 발구르기 한다) 공중동작 - 상체를 뒤로 젖혀 허리를 둥글게 하여 가로대를 넘는다. 착지 - 턱을 당기고 어깨와 등으로 안전하게 착지한다.
	8	B	평가기준 3가지 성취	
	6	C	평가기준 2가지 성취	
	5	D	평가기준 1가지 이하 성취	

높이뛰기 기록 평가(20점)

평가방법	점수	등급	평가기준(cm)	
			남	여
<ol style="list-style-type: none"> 총 7보~12보 정도로 자신에게 맞는 도움닫기 거리를 찾고, 총 3번 실시한 높이뛰기 기록 중 최고기록을 반영한다. 5번의 연습기록의 평균과 3회 실시한 본평가 기록 중 최고기록의 상승값에 따라 점수를 부여한다. 	15	A	130 이상	110 이상
	14	B	120~125	105
	13	C	115	100
	12	D	110	95
	11	E	105	90
	10	F	100	85
	9	G	90-95	80
	8	H	90 미만	80 미만
	점수	등급	상승값(cm)	
	5	A	7이상	
	4	B	5이상	
	3	C	4이상	
2	D	2이하		

<참고> 높이뛰기 평가기록지 (20점)

기록방법	⇨ 총 7보~12보 정도로 자신에게 맞는 도움닫기 거리를 찾고, 총 3번 실시한 높이뛰기 기록 중 최고기록을 반영한다. ⇨ 5번의 연습기록의 평균과 3회 실시한 본평가 기록 중 최고기록의 상승값에 따라 점수를 부여한다.											
	번호	이름	연습기록					평균	본평가			최고 기록
1차			2차	3차	4차	5차	1차		2차	3차		

<참고> 동료 평가지

작성날짜:	높이뛰기 자세 평가표 - 각 영역별 5점 만점으로 선생님 입장이 되어 동료를 평가해보자.						
학번:							
이름:							
피평가자	홍길동	김마루	이운동	최육상	한수영	박선수	종합
평가내용							
도움닫기							
발구르기							
공중동작							
착지							

육상 <포환던지기>	신체활동	도전 활동
	영역	기록도전활동
	적용학년	2, 3학년
	평가유형	정성, 정량
	활동지	

평가종목	포환던지기 자세(10점), 포환던지기 기록(20점)
평가목표	기록도전의 뜻과 특성을 이해하고 포환의 경기기능 중 글라이드와 리버스의 올바른 자세를 실시할 수 있다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 1. 포환던지기의 원리를 알고, 기록과 자세를 평가한다. 2. 포환던지기 기록을 총 3회 실시하여 평가한다. 3. 매 차시 기록 계측을 통해 자신의 기록을 확인할 수 있도록 하여 자기주도적인 학습을 할 수 있도록 한다. 4. 역사와 과학적 원리, 규칙 등은 이론수업으로 대신 한다.
시설 및 준비물	<ol style="list-style-type: none"> 1. 포환(남자 4kg, 여자 2.7kg) 2. 지름 2.135m 원 3. 라인기 4. 발 막음재

포환던지기 자세 평가(10점)

평가방법	점수	등급	평가기준
<ol style="list-style-type: none"> 1. 포환던지기 기록 평가와 상관없이 자세만 따로 평가한다. 2. 2회 평가를 통해 상위 등급을 부여한다. 	10	A	평가기준 4가지 성취
	8	B	평가기준 3가지 성취
	6	C	평가기준 2가지 성취
	5	D	평가기준 1가지 이하 성취

1. 준비자세 - 손바닥이 닿지 않게 손가락으로 포환을 감싸듯 잡고, 손목을 뒤로 젖혀 귀 밑의 어깨선에서 포환이 떨어지지 않아야 하며, 진행방향으로 등을 진 상태로 몸을 최대한 움츠려서 오른발(오른손으로 던지는 경우)에 체중을 싣고 준비한다.
 2. 글라이드 - 오른발을 강하고 빠르게 뒤로 이동하며 몸을 조금씩 일으키면서 서클의 중앙까지 미끄러지듯 이동한다.
 3. 던지기 - 상체를 회전시키면서 체중을 오른발에서 왼발로 옮기며, 왼발을 발 막음재 가까이 던지며 팔꿈치를 펴고 포환을 힘껏 밀어낸다.
 4. 리버스 - 포환을 던진 즉시 발을 바꾸어 서클을 벗어나지 않도록 균형을 유지한다.

포환던지기 기록 평가(20점)

평가방법	점수	등급	평가기준(cm)	
			남	여
<ol style="list-style-type: none"> 1. 지름 2.135m의 원 안에서 던진 총 3번의 기록 중 최고 기록을 반영한다. 2. 남학생은 4Kg, 여학생은 2.7Kg의 포환을 사용한다. 	20	A	900 이상	600 이상
	19	B	840-900미만	550-600미만
	18	C	780-840	500-550
	17	D	720-780	450-500
	16	E	660-720	400-450
	15	F	600-660	350-400
	14	G	540-600	300-350
	13	H	540 미만	300 미만

수영	신체활동	도전 활동
	영역	기록도전활동
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정성, 정량
	활동지	자기평가지

평가종목	자유형 【크롤영법】 자세(10점), 자유형(크롤영법) 기록(20점)
평가목표	기록도전의 뜻과 특성을 이해하고 자유형 중 크롤영법을 올바른 자세로 실시할 수 있다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 25m 레인에서 크롤영법으로 자유형 기록을 평가한다. 총 3회 실시하여 최고기록을 평가에 반영한다. 매 차시 계측을 하며 자신의 기록을 확인할 수 있도록 하여 자기주도적인 학습을 할 수 있도록 한다. 역사와 과학적 원리, 규칙 등은 이론수업으로 대신 한다.
시설 및 준비물	<ol style="list-style-type: none"> 수영장 수영복, 수영모자, 수경 스톱워치 구명동의(비상시 안전장비)

자유형 자세 평가(10점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
<ol style="list-style-type: none"> 자유형(크롤영법) 평가 기록 평가와 상관 없이 자세만 평가한다. 25m 레인을 완주하는 동안의 자세를 평가한다. 	10	A	평가기준 4가지 성취	<ol style="list-style-type: none"> 팔 동작 - 팔을 쭉 뻗은 상태에서 몸 쪽으로 끌어당겨 가슴 앞에서 허리 쪽으로 팔을 밀어내어 물 위로 팔꿈치를 들어 올려 팔을 되돌린다. 다리 동작 - 무릎과 발목이 접어지지 않게 하고, 다리 전체로 자연스럽게 물을 찬다. 종합 동작 - 좌우 팔 동작이 한번 씩 번갈아 물을 젖는 동안 발차기는 좌우 3회씩 6회를 한다. 호흡법 - 한 팔로 물을 끌어당겨 밀어내는 동작을 할 때, 다른 한 팔은 앞으로 최대한 뻗어 팔에 귀를 대는 느낌으로 고개를 옆으로 돌려 숨을 들이쉰다. 그리고 물속에서는 코로 숨을 내쉰다.
	8	B	평가기준 3가지 성취	
	6	C	평가기준 2가지 성취	
	5	D	평가기준 1가지 이하 성취	

자유형 기록 평가(20점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
			남	여
25m를 자유형으로 완주한 3번의 기록 중 최고의 기록으로 평가한다.	20	A	30.00 초 이하	
	18	B	30.01 ~ 40.00	
	16	C	40.01 ~ 50.00	
	14	D	50.01 ~ 60.00	
	13	E	60.01 이상	

<참고> 자기평가(학생용)

자기평가지(연습하기, 수업시간 참여하기)

학번() 이름()

여러 가지 동작		연습1	연습2	연습3	연습4	연습5	연습6	연습7	연습8	연습9	연습10
모듬이정한동작	팔동작										
	다리동작										
	호흡										
	종합동작										

수업시간 참여도

()월 ()일	()월 ()일	()월 ()일	()월 ()일
수업시간 참여도 (모듬이 정한 동작의 연습횟수 및 향상도)			
()월 ()일	()월 ()일	()월 ()일	()월 ()일

♥ 연습 후 성취 정도 표시 ○△×(솔직하게 작성)-개인평가와 연계할 수 있음

♥ 소감 작성

등급 판정하기

평가방법	평가기준	점수
1. 홈페이지 체육교과 학습 방에서 파일을 내려 받아 워드 혹은 수기로 작성한다. 2. 작성된 평가지는 최종 평가 후 5일 이내 제출한다. 3. 워드로 제출 시에는 '줄간격 160%, 글자 포인트 11pt, 글씨체는 휴먼명조'로 작성한다.	각 항목을 빠짐 없이 성실하게 기록하고 참여도가 높음	3
	각 항목 빠진 것은 없으나 소감을 무성의하게 작성함	2
	각 항목 중 빠진 것이 있으며 소감을 적지 않고 참여도가 낮음	1
	자기평가를 제출하지 않음	0

스포츠 스택킹(Sports Stacking) 1980년대 초, 미국 서해안의 어린이들이 종이컵으로 놀이를 하는 것에서 유래되어 1990년 중반에 스포츠로의 체계가 세워지면서 학교에 많이 보급되기 시작하였다. 자신의 수준에 맞추어 경기에 참여할 수 있고 날씨의 영향을 받지 않아 점차 즐기는 사람이 늘어나고 있다.	신체활동	도전 활동
	영역	기록도전활동(뉴스포츠)
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정량, 경기
	활동지	기록지

평가종목	사이클 스택 기록(30점), 모듬별 경기(15점)
평가목표	기록도전의 특성을 이해하고 스포츠 스택킹의 기초기능을 익혀 경기에 참여할 수 있다. -
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 1. 사이클 스택 방식으로 평가한다. 2. 2회의 기록 중 상위 기록으로 한다. 3. 개인평가기록(사이클 스택)을 기준으로 5~6명씩 7개 모듬을 만들어 스택킹 릴레이를 평가한다. 4. 스포츠 스택킹의 역사와, 규칙 등은 이론 수업으로 대신한다.
시설 및 준비물	1. 스택 컵 2. 초시계 3. 책상 4. 경기기록지

사이클 스택 기록 평가(30점)		
평가방법	평가기준	
	기록	점수
<ol style="list-style-type: none"> 1. 3 : 6 : 3으로 준비된 컵을 3-6-3으로 쌓는다. 2. 쌓아올린 컵을 6 : 6으로 포개어 내린 후 6-6으로 쌓는다. 3. 12개를 한꺼번에 포개어 후 마지막으로 1-10-1로 쌓는다. 4. 처음 형태인 3 : 6 : 3으로 포개어 놓으면 게임이 끝난다. 5. 2회의 기록 중 상위기록으로 한다. 	18초 이하	30
	19~20초	29
	21~22초	28
	23~24초	27
	25~26초	26
	27~28초	25
	29~30초	24
	31초이하	23

모듬별 경기 평가 【스택킹 릴레이】 (15점)		
평가방법	평가기준	
	순위	점수
<ol style="list-style-type: none"> 1. 사이클 스택 기록 결과에 따라 남녀혼성으로 5~6명씩 7모듬을 만든다. 2. 10m 달려 나가 3-6-3스택 실시한 후 3 : 6 : 3으로 다시 준비해 놓고 돌아온다. 3. 5명이 순서대로 왕복하며 릴레이로 진행한다. 4. 2번의 타임레이스 경기를 실시하여 1·2경기 순위의 합으로 평가한다. 5. 순위점수가 같을 경우 릴레이 기록이 좋은 팀에게 상위순위를 부여한다. 	1위	15
	2~3위	13
	4~5위	11
	6위	10
	7위	9

<참고> 스포츠 스택킹 경기기록지							
학년반				경기일시			
준비하기	① 스택컵 ② 초시계 ③ 책상						
경기방법	⇨ 사이클 스택 기록 결과에 따라 남녀혼성으로 5~6명씩 7모듬을 만든다. ⇨ 10m 달려 나가 3-6-3스택 실시하고 3 : 6 : 3으로 다시 준비해 놓고 돌아온다. ⇨ 타임레이스 형식의 기록 경기를 2회 실시하여 순위를 정한다. ⇨ 5명이 순서대로 왕복하며 릴레이로 진행한다.(6명의 경우 2회 경기 중 1회 참가) ⇨ 2번의 타임레이스 경기 후 순위의 합 【(예)1위+1위=2】 을 기준으로 최종 순위를 정한다. ⇨ 순위점수가 같을 경우 릴레이 기록이 좋은 팀에게 상위순위를 부여한다.						
모듬별 기록표	모듬명	제1경기 기록	순위	제2경기 기록	순위	순위합	최종 순위
스포츠 스택킹의 종류	<p>① 3-3-3-스택: 3개씩 3세트로, 3번의 스택킹을 왼쪽에서 오른쪽으로 또는 오른쪽에서 왼쪽으로 업스택, 다운스택하는 경기</p>  <p>② 3-6-3-스택: 가운데 6개, 양쪽에 3개의 컵으로 이루어진 3번의 스택킹을 왼쪽에서 오른쪽으로, 또는 오른쪽에서 왼쪽으로 업스택, 다운스택하는 경기</p>  <p>③ 사이클스택: 가운데 6개, 양쪽에 3개의 컵을 3-6-3 스택을 시작으로 6-6스택, 1-10-1 스택으로 마무리하는 가장 고난이도의 스택킹으로 반드시 3-6-3스택으로 처음 준비 상태로 마무리해야 한다.</p>						

<p>1 단계</p> <p>2 단계</p> <p>3 단계</p>	
<p>④ 더블경기(사이클 스택): 2명의 스택커로 구성된 팀이 최대한 빠른 속도로 사이클 스택킹을 완수하는 경기. 한명의 스택커는 오른손, 다른 한 명의 스택커는 왼손만 사용하여 함께 경기에 참여. 한마디로 '두 명이 한 몸처럼' 스택킹을 하는 경기</p> <p>⑤ 팀 3-6-3릴레이경기(3-6-3스택): 팀 대항 릴레이 경기와 개인 시간 기록 경기가 결합된 형태로 진행되는 경기. 4명으로 구성된 팀에서 한명씩 차례대로 3-6-3스택킹을 하고, 최종시간을 기록. 측정</p>	

<p><참고> 스포츠 스택킹은 왜 하나요?</p>	
<p>♥ 눈·손 협응과 반응시간의 향상</p>	<p>양손의 사용능력과 눈과 손의 협응 능력을 향상하고 반사적인 반응 시간 단축에 도움이 된다.</p>
<p>♥ 신체균형과 협응 능력의 강화</p>	<p>좌우 신체 기관이 조화를 이루는데 긍정적인 영향을 끼친다.</p>
<p>♥ 에너지 소비</p>	<p>스포츠 스택킹의 에너지 소비는 여느 다른 체육활동(양궁, 볼링, 걷기 운동)과 유사한 소비량을 나타낸다.</p>

마루운동(앞·뒤구르기)	신체활동	도전 활동
	영역	동작도전활동
	적용학년	1, 2학년
	평가유형	정성, 경기
	활동지	기록지

평가종목	앞구르기(5점), 뒤구르기(5점), 모듬별 경기(10점)
평가목표	동작도전의 뜻과 특성을 이해하고 앞·뒤구르기 기능을 올바른 방법과 자세로 실시할 수 있다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 1. 앞·뒤구르기 동작을 각각 실시하여 5점씩의 점수를 부여한다. 2. 앞·뒤구르기 동작 평가 결과에 맞춰 남녀 혼성 6개 모듬을 구성한다. 3. 모듬별로 마루운동의 동작별 경기를 실시하여 순위를 나눈다. 4. 매차시 피드백을 통해 자기주도적인 학습을 할 수 있도록 한다. 5. 동작도전 경기의 역사와 과학적 원리 등은 이론 수업으로 대신한다.
시설 및 준비물	1. 매트 2. 경기기록지

앞구르기 평가(5점) · 뒤구르기 평가(5점)

평가방법	점수	등급	평가기준	
			앞구르기	뒤구르기
1단계는 앞구르기, 2단계는 뒤구르기를 실시하여 각각의 자세를 평가한다.	5	A	→ 손짚기 : 발에서 50~60Cm 정도 떨어진 거리에 양손을 어깨너비로 짚는다. → 몸동글게 만들기 : 양손 사이로 머리를 깊숙이 넣고 몸을 공처럼 동글게 만든다.	→ 준비자세 : 무릎을 모으고 앉아 고개를 숙이고 양손바닥이 하늘을 향하게 하여 앉는다. → 몸동글게 만들기 : 양손 사이로 머리를 깊숙이 넣고 몸을 공처럼 동글게 만든다.
	4	B	→ 구르기 : 무릎을 펴며 서서히 체중을 앞으로 옮기면서 뒷머리, 어깨, 등, 허리 순으로 매트에 닿게 구른다. 이때 등이 펴지지 않도록 한다.	→ 구르기 : 엉덩이가 먼저 매트에 닿고 허리, 등, 머리 순으로 매트에 닿게 구른다. 이때 등이 펴지지 않도록 한다.
	3	C	→ 착지 : 손으로 무릎 부위를 가슴쪽으로 당기면서 일어선다.	→ 착지 : 손으로 매트를 밀면서 일어선다.
	2	D	✓ 각 동작별 4가지 조건 모두 만족 시: A ✓ 각 동작별 3가지 조건 만족: B ✓ 각 동작별 2가지 조건 만족: C ✓ 각 동작별 1가지 조건 이하 만족: D	

경기기능-모듬별 경기 평가(10점)

평가방법	점수	평가기준
남녀혼성의 6개 각 모듬별로 앞구르기와 뒤구르기의 4가지 연속동작에 대한 성공 횟수의 합계로 순위를 정한다. ● 동작구성여부 : 앞구르기(2회연속), 앞구르기→뒤구르기, 뒤구르기→앞구르기, 뒤구르기(2회연속)	10	1위
	8	2~3위
	6	4~5위
	5	6위

<참고>앞·뒤구르기-경기기록지

실시일	모듬명	심판	①	②	⑤	기록					
			③	④							
경기 방법	⇨ 동작구성여부 란은 '① 앞구르기-앞구르기, ② 앞구르기-뒤구르기, ③ 뒤구르기-앞구르기, ④ 뒤구르기-뒤구르기'로 표기한다. ⇨ 개인별로 ①②③④의 동작을 순서대로 실시할 수 있으며 3가지 이하로 선택하여 실시할 수도 있다. ⇨ 동작구성여부에 따른 성공여부를 ○, ×로 기록하고 ○의 합을 기록한다. ⇨ 성공여부의 합계 점수가 같을 경우에는 동작구성여부의 ○의 합이 많은 팀을 상위로 평가한다. ⇨ 각 모듬별 심판 5명의 합계점수 총합의 최고·최하점수를 제외한 3명의 평균점수를 모듬점수로 부여한다. ⇨ 성공여부는 각 동작의 평가기준을 바탕으로 한다.										
모듬 이름	선수		동작구성여부				성공여부				합계
	번호	이름	①	②	③	④	①	②	③	④	
	1	홍길동	○	○	○	×	○	×	○	×	2
	2	김마루	○	○	○	○	○	×	○	×	2
	3	이운동	○	×	○	○	○	×	○	×	2
성공횟수 총합			3	2	3	2	3	0	3	0	6
			10				6				

마루운동(다리벌려앞·뒤구르기, 물구나무서기)	신체활동	도전 활동
	영역	동작도전활동
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정성, 경기
	활동지	기록지

평가종목	다리벌려앞구르기(10점), 다리벌려뒤구르기(10점), 물구나무서기(10점), 마루운동경기(10점)
평가목표	동작도전의 뜻과 특성을 이해하고 다리벌려 앞·뒤구르기 기능을 올바른 방법과 자세로 실시하고 경기에 응용할 수 있다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 1. 다리벌려 앞·뒤구르기, 물구나무서기 동작을 각각 실시하도록 하며 각 10점씩의 점수를 부여한다. 2. 매차시 피드백을 통해 자기주도적인 학습을 할 수 있도록 한다. 3. 개인평가 결과에 따라 남녀 혼성팀을 구성하여 마루 운동 경기를 실시한다. 4. 동작도전 경기의 역사와 과학적 원리 등은 이론 수업으로 대신한다.
시설 및 준비물	<ol style="list-style-type: none"> 1. 매트 2. 마루운동 경기 기록지

개인기능-다리벌려앞구르기 평가(10점) · 다리벌려뒤구르기 평가(10점), 물구나무서기 평가(10점)					
평가방법	점수	등급	평가기준		
			다리벌려앞구르기	다리벌려뒤구르기	물구나무서기
1단계는 다리벌려앞구르기, 2단계는 다리벌려뒤구르기, 3단계는 물구나무서기를 실시하여 각각의 자세를 평가한다.	10	A	→ 손짚기 : 발에서 50~60cm정도에 양손을 어깨너비로 짚는다. → 몸둥글게 만들기 : 양손 사이로 머리를 깊숙이 넣고 몸을 공처럼 둥글게 만든다. → 구르기 : 동그란 모양으로 구른 후 양발을 옆으로 뻗으면서 양손을 가랑이 사이에 짚는다. → 착지 : 무릎을 굽히지 않고 양손으로 매트를 밀면서 바로 일어선다.	→ 준비자세 : 무릎을 모으고 앉아 고개를 숙이고 양손바닥이 하늘을 향하게 하여 앉는다. → 몸둥글게 만들기 : 양손 사이로 머리를 깊숙이 넣고 몸을 공처럼 둥글게 만든다. → 구르기 : 머리가 닿을 때 양 발을 넓게 벌린다. → 착지 : 손으로 매트를 밀면서 무릎을 굽히지 않고 일어선다.	→두 손은 어깨넓이를 유지하고 양 손과 눈의 위치가 삼각형을 이루도록 한다. →차올린 다리가 지면과 수직이 되도록 한다. →허리와 다리를 이용하여 중심을 잡는다. →남학생은 5초이상, 여학생은 4초이상 유지한다.
	8	B			
	6	C			
	5	D	✓ 각 동작별 4가지 조건 모두 만족 시: A ✓ 각 동작별 3가지 조건 만족: B ✓ 각 동작별 2가지 조건 만족: C ✓ 각 동작별 1가지 조건 이하 만족: D		

경기기능-마루운동경기(10점)		
평가방법	점수	평가기준
⇨ 남녀혼성팀 6개 모듬을 구성한다. ⇨ 동작별 난이도를 A, B, C로 구분한다. ⇨ 각 팀에서는 4가지 동작을 난이도가 골고루 섞이도록 구성한다. ⇨ 각 난이도 별 동작의 점수를 합산하여 팀 점수를 산출한다.	10	1위
	8	2~3위
	6	4~5위
	5	6위

<참고> 마루 운동경기 기록지

실시일	팀명	심판	①	②	③
			④	⑤	
경기 방법	⇨ 남녀혼성 6개팀을 구성한다. ⇨ 각 팀에서 심판 1명씩을 선발한다. ⇨ 각 팀에서는 A,B,C 난이도가 고르게 섞이도록 4개의 동작을 창의적으로 구성한다. ⇨ 동작은 심판을 제외한 팀 선수 전원이 실시한다. ⇨ 심판 5명 전원은 선수들의 경기를 본 후 해당되는 사항을 체크하여 총 득점을 계산한다. ⇨ 경기가 종료되면 심판 5명의 점수를 취합하여 제일 높은 점수와 제일 낮은 점수를 제외한 나머지 점수의 평균을 구한다. ⇨ 동점일 경우 같은 등위를 부여한다.				
난도 구분	A 난이도	B 난이도	C 난이도		
점수	0.50	0.60	0.80		
동작	앞구르기, 뒤구르기	다리벌려앞구르기 다리벌려뒤구르기	머리대고물구나무서기 물구나무서기		
난이도	영역	채점기준	감점점수	난이도 점수	
A난이도 실시종목	과학적 원리	몸을 둥글게 하여 회전력을 얻지 못했다.	0.1× 회	0.50× 개	
	기능	두발이 모아지지 못했다.	0.1× 회		
		뒤구르기 시 손 짚는 위치가 바르지 못했다.	0.1× 회		
		마지막 동작에서 두 손이 무릎과 발목 사이를 잡지 못했다.	0.1× 회		
자신감	자신감이 부족하여 적극적으로 하지 못했다.	0.1× 회			
B난이도 실시종목	과학적 원리	몸을 둥글게 하여 회전력을 얻지 못했다.	0.1× 회	0.60× 개	
		손으로 강하게 매트를 밀어 추진력을 얻지 못했다.	0.1× 회		
	기능	다리를 벌린 상태에서 무릎을 펴지 못하고 구부러진다.	0.1× 회		
	자신감	자신감이 부족하여 적극적으로 하지 못했다.	0.1× 회		
C난이도 실시종목	과학적 원리	양손과 눈의 위치가 삼각형을 이뤄 균형을 잡지 못했다.	0.1× 회	0.80× 개	
		어깨가 몸 밖으로 나오지 않도록 중심에 두지 못했다.	0.1× 회		
	기능	물구나무서기 동작으로 남자는 5초 이상, 여자는 4초 이상 서 있지 못했다.	0.1× 회		
	자신감	자신감이 부족하여 적극적으로 하지 못했다.	0.1× 회		
총득점	난이도 점수 - 감점점수 = ()점				

뽀뽀	신체활동	도전활동
	영역	동작도전활동
	적용학년	1, 2학년
	평가유형	정량, 정성
	활동지	

평가종목	뽀뽀 다리벌러 뛰기 동작(30점), 기록(10점)
평가목표	동작도전의 특징을 이해하고 뽀뽀 다리벌러뛰기 동작을 올바른 자세로 실시할 수 있다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 남학생과 여학생의 뽀뽀 높이를 달리하여 평가한다. 2번의 기회가 주어지며 도움닫기 거리는 15m 이내로 한다. 자세평가와 기록평가를 합산하여 동작점수를 부여한다. 뽀뽀 주변에 매트를 설치하여 학생안전에 유의한다. 역사와 과학적 원리 등은 이론수업으로 대신한다.
시설 및 준비물	1. 뽀뽀(8단) 2. 발구름판 3. 매트

다리벌러뛰기 동작평가(30점), 기록평가(10점)								
평가방법				점수	등급	동작평가기준		
<ol style="list-style-type: none"> 남자는4단부터 8단까지, 여자는 3단부터 7단까지 단계별로 실시 하며 성공여부에 따라 점수를 부여한다. 뽀뽀는 모두 세로로 놓고 실시한다. 2번의 기회가 주어지며 2번의 기회 중 상위 점수를 반영한다. 도움닫기 거리는 15m이상으로 한다.(단, 본인 조절 가능) 실시자의 의견에 따라 발 구름판을 사용할 수도 그렇지 않을 수도 있다. 자세평가와 기록평가를 합산하여 점수를 부여한다. 				30	A	14점 이상		
				28	B	12~13점		
				26	C	10~11점		
동작 평가 기준	도움 닫기	⇨발구르기 전에 달려온 속도가 감속되지 않고 적당하다.		24	D	8~9점		
		상	중					하
		3	2					1
	발구 르기	⇨적절한 위치에서 탄력적으로 구름판을 밟는다.		22	E	7점		
		상	중					하
		3	2					1
	손짚 기	⇨뽀뽀 2/3지점에 짚고 몸을 밀어 줄 수 있다.		10	A	8단통과	7단통과	
		상	중			하		
		3	2			1	8	B
	공중 동작	⇨안정성이 있으며 가슴을 편다.		6	C	6단통과	5단통과	
		상	중			하		
		3	2			1		
착지	⇨관절을 구부려 충격을 흡수하며 모뎀발로 안전하게 착지 한다.		5	D	5단통과	4단통과		
	상	중			하			
	3	2			1	4	E	4단통과

철봉(다리걸어오르기, 거꾸로오르기)	신체활동	도전활동
	영역	동작도전활동
	적용학년	3학년(남)
	평가유형	정성
	활동지	기록지

평가종목	다리걸어오르기(15점), 거꾸로오르기(15점), 【창의·인성】 주문만들기(5점)
평가목표	동작도전의 특징을 이해하고 철봉운동의 오르기, 돌기, 내리기 기능을 올바른 방법과 자세로 실시할 수 있다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 1. 철봉의 오르기, 돌기, 내리기 동작이 골고루 표현되도록 한다. 2. 철봉을 잡고 자신의 몸을 움직일 수 있도록 근력 운동도 함께 실시한다. 3. 철봉 아래에 두꺼운 매트를 설치하여 철봉에서 떨어질 때 발생하는 부상을 방지한다. 4. 철봉운동의 역사와 경기방법 및 과학적 원리는 이론수업으로 대신한다.
시설 및 준비물	1. 철봉 2. 매트(스펀지매트) 3. 모둠별 평가지

다리걸어오르기 평가(15점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 철봉의 높이를 개인의 신장에 맞게 선택하여 실시할 수 있다. (단, 철봉을 잡았을 때 발이 땅에 닿아서는 안 된다) 2. 2번 실시하여 상위 점수를 부여한다. 	15	A	평가기준 5가지 성취	<ol style="list-style-type: none"> 1. 두 손으로 철봉을 잡고 매달릴 수 있다. 2. 몸을 뒤로 젖혀 양손사이로 다리를 철봉에 걸 수 있다. 3. 몸을 앞뒤로 흔들다가 철봉에 오를 수 있다. 4. 철봉에 건 다리를 풀고 양무릎과 발을 모아 바른 자세를 유지할 수 있다. 5. 앞으로 한바퀴 돌아 안정적으로 내려올 수 있다.
	13	B	평가기준 4가지 성취	
	11	C	평가기준 3가지 성취	
	9	D	평가기준 2가지 성취	
	8	E	평가기준1가지 이하 성취	

거꾸로오르기 평가(15점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 철봉의 높이를 개인의 신장에 맞게 선택하여 실시할 수 있다. (단, 철봉을 잡았을 때 발이 땅에 닿아서는 안 된다.) 2. 2번 실시하여 상위 점수를 부여한다. 	15	A	평가기준 5가지 성취	<ol style="list-style-type: none"> 1. 두 손으로 철봉을 잡고 턱 아래 부분까지 끌어당길 수 있다. 2. 머리를 뒤로 젖히면서 양팔을 힘껏 당길 수 있다. 3. 양팔을 당기면서 다리를 철봉위로 힘껏 밀어 올릴 수 있다. 4. 철봉위로 오를 수 있다. 5. 앞으로 한 바퀴 돌아 안정적으로 내려올 수 있다.
	13	B	평가기준 4가지 성취	
	11	C	평가기준 3가지 성취	
	9	D	평가기준 2가지 성취	
	8	E	평가기준1가지 이하 성취	

주문만들기(5점)			
평가방법	점수	등급	평가기준
1. 3~4명씩 모듬을 정한다. 2. 모듬별로 두려움을 없애고 자신감을 얻기 위해 주문을 만든다. 3. 수업 중 모듬원들의 자신감을 높이기 위해 적극적으로 활용한 횟수에 따라 점수를 가감한다. 4. 활용 체크리스트를 활용하여 매차시 기록한다.	5	A	8번 이상 누가기록
	4	B	6-7번 누가기록
	3	C	4-5번 누가기록
	2	D	2-3번 누가기록
	1	E	1번 이하 누가기록

<참고> 자신감을 위한 주문 만들기 기록지													
반	순	모듬명	주문	활용(횟수)									총점 (5점)
				1	2	3	4	5	6	7	8	합	
반	1												
	2												
	3												
	4												
	5												
	6												
	7												
	8												
	9												

평균대 (앞으로 오르기, 걷기, 180°턴, 착지)	신체활동	도전활동
	영역	동작도전활동
	적용학년	2, 3학년
	평가유형	정성, 경기
	활동지	기록지

평가종목	【앞으로 오르기, (앞으로/뒤로)걷기, 180°턴, 착지】 (35점), 연결동작 경기(10점)
평가목표	동작도전의 특징을 이해하고 평균대 운동의 오르기, 걷기, 180°턴, 착지기능을 올바른 방법과 자세로 실시할 수 있다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 1. 평균대 운동을 통해 오르기, 걷기, 180°턴, 착지기능을 각각 평가한다. 2. 오르기, 걷기, 180°턴, 착지동작을 연결하여 실시하는 경기를 평가한다. 3. 연결동작의 자신감과 역동성을 평가한다. 4. 평균대 아래에 두꺼운 매트(스펀지매트)를 설치하여 떨어질 때 발생하는 부상을 방지한다. 5. 평균대운동의 역사와 경기방법 및 과학적 원리는 이론수업으로 대신한다.
시설 및 준비물	1. 평균대 2. 발구름판 3. 매트(스펀지매트) 4. 경기기록지

평균대 4가지 동작 평가(35점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 앞으로 오르기, (앞으로/뒤로) 걷기, 180°턴, 착지의 각 동작을 2회 실시하여 평가기준에 따른 성취여부를 결정한다. 2. 걷기 동작은 앞으로 혹은 뒤로 걷기 중 선택할 수 있다. 	35	A	평가기준 4가지 성취	<ol style="list-style-type: none"> 1. 오르기 : 발구름판을 이용하여 앞으로 뛰어오른 다음 팔을 벌려 균형을 잡는다. 2. 걷기 : 몸을 곧게 펴고 두 팔을 양 옆으로 벌려 균형을 유지하면서 자연스럽게 앞으로/뒤로 걷는다.(4보이상) 3. 180°턴 : 한 쪽 발에 중심을 두고 반대쪽 발을 들어 회전한다. 4. 착지 : 평균대 끝에 서서 허리와 다리의 탄력을 이용하여 점프하면서 무릎을 굽혀 내린다.
	33	B	평가기준 3가지 성취	
	31	C	평가기준 2가지 성취	
	29	D	평가기준 1가지 성취	
	27	E	평가기준을 성취 못함	

연결동작 경기 평가(10점)			
평가방법	점수	등급	평가기준
<ol style="list-style-type: none"> 1. 앞으로 오르기(2점)→앞으로 걷기(2점)→뒤로 걷기(2점)→180°턴(4점)→착지(2점) 동작을 멈춤 없이 자연스럽게 연결하여 연속으로 실시한다.(총12점) 2. 동작의 역동성과 자신감도 평가한다.(2점) 3. 총 5가지 동작을 30초 이내 실시해야하며 초과 시 감점(2점)된다. 4. 2번의 기회를 주어 상위점수를 부여한다. 	10	A	12점 이상
	9	B	10~11점
	8	C	8~9점
	7	D	6~7점
	6	E	5점이하

<참고> 평균대 연결동작 경기기록지

경기 방법	⇨ '앞으로 오르기→앞으로 걷기→뒤로 걷기→ 180° 턴→ 착지' 동작을 멈춤 없이 연속으로 실시한다. ⇨ 경기시간은 30초를 넘어서는 안되며 초과 시 2점 감점한다. ⇨ 모든 동작이 다이내믹하고 힘있게 실시되어야 한다. ⇨ 개인별 2회의 기회가 주어지며 상위 점수를 부여한다.								
동작	앞으로오르기	앞으로걷기	뒤로걷기	180° 턴	착지	동작역동성			
점수	2	2	2	4	2	2			
채점기준	발구름판을 이용하여 앞으로 뛰어 오른 다음 팔을 벌려 균형을 잡는다.	몸을 곧게 펴고 두 팔을 양 옆으로 벌려 균형을 유지하면서 자연스럽게 앞으로/뒤로 걷는다.(4보이상)		한 쪽 발에 중심을 두고 반대쪽 발을 들어 회전한다.	평균대 끝에서 허리와 다리의 탄력을 이용하여 점프하면서 무릎을 굽혀 내린다.	5가지 동작이 힘있게 연결되며 자신감이 있다.			
번호	이름	동작별 점수						시간 감점(2)	총점
		오르기 (2)	앞으로 걷기(2)	뒤로 걷기(2)	180° 턴 (4)	착지 (2)	동작 역동성(2)		

슬랙라인(Slack Line) 독일의 라이트 형제가 우리나라 남사당패 줄타기를 보고 고안한 것으로 알려졌다. 남사당패의 줄타기와 다른 점은 무릎높이에서 공연이 펼쳐진다는 점이다. 슬랙라인은 균형감각과 조정력을 키울 수 있으며 하체의 근력, 유연성, 자세교정 등의 체력 향상에도 도움이 된다.	신체활동	도전 활동
	영역	동작도전활동(뉴스포츠)
	적용학년	2, 3학년
	평가유형	정량, 정성
	활동지	감상지

평가종목	라인위에서 균형잡기(10점), 앞으로 걷기(10점), 두발로 앉기(10점), 감상지작성(5점)
평가목표	동작도전의 특징을 이해하고 슬랙라인의 기본자세와 기초기능을 수행할 수 있다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 1. 정적동작과 동적동작을 번갈아 실시하여 평가한다. 2. 각 동작별로 2번의 기회를 주어 실시한다. 3. 슬랙라인 아래에 매트를 설치하여 떨어질 때 발생하는 부상을 방지한다. 4. 슬랙라인의 유래, 전통, 변천과정과 과학적 원리는 이론수업으로 대신한다.
시설 및 준비물	1. 슬랙라인 2. 매트 3. 동영상 및 사진 자료 4. 감상지

라인위에서 균형잡기 평가(10점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 슬랙라인 위에서 3초 이상 서 있는 상태에서 평가한다. 2. 2번의 기회를 주어 상위 점수를 부여한다. 	10	A	평가기준 4가지 성취	<ol style="list-style-type: none"> 1. 한 발로 정확하게 발을 일자로 한다. 2. 시선은 반대쪽 슬랙라인의 매듭을 본다. 3. 양손은 머리 위로 올려 균형을 잡는다. 4. 라인 위에 올려진 무릎을 굽혀 안정된 자세를 유지한다.
	9	B	평가기준 3가지 성취	
	8	C	평가기준 2가지 성취	
	7	D	평가기준 1가지 이하 성취	
	6	E	3초이상 서 있지 못함	

앞으로 걷기 평가(10점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 슬랙라인 위에서 한발로 균형을 잡고, 두 발로 서고, 양 발을 바꿔가면서 자연스럽게 걷는다. 2. 움직인 거리에 따라 점수를 부여한다. 3. 2번의 기회를 부여한다. 	10	A	10m 이상 걷는다.	
	9	B	8~9m 걷는다.	
	8	C	6~7m 이상 걷는다.	
	7	D	4~5m 이상 걷는다.	
	6	E	3m 이하 걷는다.	

두발로 앓기 평가(10점)			
평가방법	점수	등급	평가기준
1. 슬랙라인 위에서 한 쪽 발목을 라인 위에 얹고 다른 발은 무릎을 굽힌다. 2. 두 발로 앓은 상태의 시간에 따라 점수를 부여한다. 3. 2번의 기회를 부여한다.	10	A	15초이상 앓아 있다.
	9	B	12~14초이상 앓아 있다.
	8	C	9~11초이상 앓아 있다.
	7	D	6~8초이상 앓아 있다.
	6	E	5초 이하 앓아 있다.

감상지 작성(5점)			
평가방법	점수	등급	평가기준
1. 수업 중 시청한 슬랙라인 동영상을 보고 감상지를 작성한다. 2. 작성 시간은 15분이며 정해진 주제에 맞게 자신의 생각을 작성한다.	5	A	완성도가 높고 주제에 맞게 작성한 경우
	4	B	완성도는 다소 낮지만 주제에 맞게 작성한 경우
	3	C	완성도가 낮고 주제도 맞지 않은 경우
	2	D	미제출

<참고> 슬랙라인 감상지(5점)	
작성날짜:	<h1>스포츠 감상지</h1>
학번:	
이름:	
	감상종목: 슬랙라인
1. 종목의 특성 감상 관점	▶ 종목의 성격이나 특징에 따른 감상 관점을 적어보자
2. 한국 전통 줄타기와 슬랙라인의 공통점과 차이점	▶ 자신이 알고 있는 한국의 전통 줄타기와 슬랙라인의 공통점과 차이점을 적어보자
3. 감상 느낌 적어보기	▶ 슬랙라인에 대한 자신의 느낌을 적어보자

씨름	신체활동	도전활동
	영역	투기도전활동
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정성, 경기
	활동지	기록지

평가종목	기본기술 【손기술, 다리기술, 허리기술】 (20점), 경기기능(20점)
평가목표	투기도전의 특징을 이해하고 씨름의 손기술, 다리기술, 허리기술을 올바른 방법과 자세로 실시할 수 있다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 1. 씨름의 손기술 중 앞무릎치기와 오금당기기, 다리기술 중 안다리걸기와 발다리 걸기, 허리기술 중 들배지기와 엉덩배지기 기술을 평가한다. 2. 남녀혼성 6인 6개 모듬을 편성하여 조별 풀리그로 경기를 진행한다. 3. 한 경기는 5게임씩 하며 반드시 여학생 2명이 포함되어야 한다. 4. 경기시간은 1분으로 하며 무승부시 30초 연장한다. 5. 씨름의 역사와 경기방법 및 과학적 원리는 이론수업으로 대신한다.
시설 및 준비물	1. 살바 2. 씨름장 3. 경기기록지

기본기술 평가(20점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
손기술, 다리기술, 허리기술 각 2가지 동작 중 교사가 호칭하는 동작을 시연한다.	20	A	평가기준 3가지 성취	<ol style="list-style-type: none"> 1. 앞무릎치기 또는 오금당기기의 손기술을 사용할 수 있다. 2. 안다리걸기 또는 발다리걸기의 다리기술을 사용할 수 있다. 3. 들배지기 또는 엉덩배지기의 허리 기술을 사용할 수 있다.
	18	B	평가기준 2가지 성취	
	16	C	평가기준 1가지 성취	
	14	D	평가기준을 성취하지 못함	

경기기능 평가(20점)			
평가방법	점수	등급	평가기준
<ol style="list-style-type: none"> 1. 남녀혼성의 6인 1조로 하여 6개조를 편성한다. 2. 각 조에는 여학생이 2명 이상이 되도록 편성한다. 3. 조별 풀리그로 2회의 경기를 진행하며, 체급별로 상대방을 정해 실시한다. 4. 경기시에는 5명의 선수(여학생 2명)가 참가한다. 5. 개인별로 반드시 5회이상 경기에 참여해야 한다. 6. 경기시간은 1분으로 하며 무승부시 30초를 연장한다. 7. 1승(+2점), 1무(+1점), 1패(0점)를 부여하여 경기결과에 따라 모듬별로 평가한다. 	20	A	1위
	18	B	2~3위
	16	C	4~5위
	14	D	6위

<참고> 씨름 경기 기록지

씨름 경기 참여하기

준비하기	① 씨름장 ② 살바 ③ 기록지 ④ 경기진행 심판																																																																								
경기방법	⇨ 6명씩 남녀혼성으로 6개 모듬을 편성한다. ⇨ 폴리그로 진행하며 모듬별로 2회의 경기를 진행한다. ⇨ 한 경기 5게임으로 하며 여학생은 2게임에 출전한다. ⇨ 각 체급별로 상대를 정하여 실시한다. ⇨ 단체전 단판제로 승패를 결정한다. ⇨ 승(+2), 무(+1), 패(0)로 승점을 부여한다. ⇨ 경기시간은 1분으로 하며 무승부시 30초 연장 실시한다.																																																																								
모듬별 대진표	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <th style="width: 10%;">팀명</th> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 10%;">승패</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>()승 ()무 ()패</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>()승 ()무 ()패</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>()승 ()무 ()패</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>()승 ()무 ()패</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>()승 ()무 ()패</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>()승 ()무 ()패</td> </tr> <tr> <td>승점</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	팀명								승패									()승 ()무 ()패									()승 ()무 ()패									()승 ()무 ()패									()승 ()무 ()패									()승 ()무 ()패									()승 ()무 ()패	승점								
팀명								승패																																																																	
								()승 ()무 ()패																																																																	
								()승 ()무 ()패																																																																	
								()승 ()무 ()패																																																																	
								()승 ()무 ()패																																																																	
								()승 ()무 ()패																																																																	
								()승 ()무 ()패																																																																	
승점																																																																									
심판운영	① 심판은 시합이 없는 팀의 조장 5명으로 매경기 구성한다. ② 주심 1명, 부심 3명, 기록원 1명으로 구성한다. ③ 주심: 경기의 개시, 중지, 승부의 판정을 선언한다. ④ 부심: 판정에 이의를 제기하거나 승부의 판정을 단독으로 결정하기 어려운 경우 주심과 협의하여 결정한다. ⑤ 기록원: 각 경기의 승패를 기록한다.																																																																								
'패'가 선언되는 경우	① 무릎이상의 신체가 경기장에 먼저 닿을 경우 ② 고의로 상대를 끌고 경기장 밖으로 나가는 경우 ③ 등을 돌리고 경기장 밖으로 나가는 경우 ④ 경고를 2회 받았을 경우																																																																								

<참고> 여자경기는 없나요?

여씨름

여자 씨름의 체급은 남자 경기와 다르게 정해진다. 초·중·고·대학 및 일반 각 3체급으로 구분하며 단체전의 선수는 5명으로 한다.

체급 및 인원	체급	초등학교		중학교		고등학교		대학 및 일반	
		체중	인원	체중	인원	체중	인원	체중	인원
	매화급	35Kg이하	2	45Kg이하	2	55Kg이하	2	55Kg이하	2
	장미급	45Kg이하	2	45Kg이하	2	65Kg이하	2	65Kg이하	2
	무궁화급	60Kg이하	1	70Kg이하	1	80Kg이하	1	85Kg이하	1

태권도	신체활동	도전활동
	영역	투기도전활동
	적용학년	1학년
	평가유형	정성, 경기
	활동지	기록지

평가종목	폼새 태극 4장 개인평가(20점), 폼새 태극 4장 모듬평가(10점)
평가목표	투기도전의 특징을 이해하고 태권도의 폼새 태극 4장을 올바른 방법과 자세로 실시할 수 있다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 1. 폼새 태극 4장의 순서와 동작의 정확성을 평가한다. 2. 개인 평가는 2명씩 실시하며 방향을 다르게 한다. 3. 모듬평가는 5~6명을 한 모듬으로 하여 동작의 통일성과 정확성을 평가한다. 4. 태권도의 역사와 경기방법 및 규칙은 이론수업으로 대신한다.
시설 및 준비물	1. 도복 2. 태권도화 3. 폼새 채점기록지

태극 4장 개인평가(20점)			
평가방법	점수	등급	평가기준
<ol style="list-style-type: none"> 1. 태극 4장을 순서에 따라 1회 실시한다. 2. 2명이 같이 실시하며 방향을 다르게 하여 실시한다. 	20	A	태극 4장의 순서나 동작이 정확하고 방향전환이나 힘의 강약과 동작의 연결이 자연스럽고 정확하다.
	18	B	태극 4장의 순서나 동작, 방향전환이 정확하나 힘의 강약이 부드럽지 못하다.
	16	C	태극 4장의 순서나 동작이 정확하나 방향전환 및 힘의 강약이 명확하지 못하다.
	14	D	태극 4장의 순서나 동작이 정확하지 못하나 연결동작이 부드럽다.
	12	E	태극 4장의 손과 발동작, 방향전환이나 연결동작이 매우 부정확하다.

태극 4장 모듬평가(10점)			
평가방법	점수	등급	평가기준
<ol style="list-style-type: none"> 1. 개인평가 결과에 따라 5~6명으로 7모듬을 구성한다. 2. 같은 방향을 바라보고 모듬원 전체가 태극 4장을 함께 실시한다. 3. 모듬원 전체의 동작의 통일성과 정확성을 기준으로 평가한다. 3. 총 2회의 기회를 주어 상위점수를 부여한다. 	10	A	1~2위
	9	B	3~4위
	8	C	5~6위
	7	D	7위

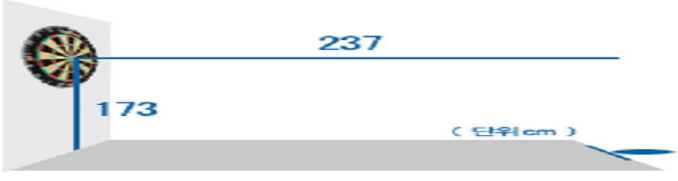

<참고> 품새 경기 채점기록지					
실시일	모듬명	기록 심판	①	②	
			③	④	
경기 방법					
⇨ 5~6명으로 7모듬을 구성한다. ⇨ 같은 방향을 바라보고 모듬원 전체가 태극 4장을 함께 실시한다. ⇨ 모듬원 전체의 동작의 통일성과 정확성을 기준으로 평가한다. ⇨ 총 2회의 기회를 주어 상위점수를 부여한다.(기록지 모듬별 2장 준비) ⇨ 심판 6명이 경기 중 해당되는 사항을 체크하여 총점을 계산한다. ⇨ 경기가 종료되면 심판 6명의 점수를 취합하여 제일 높은 점수와 제일 낮은 점수를 제외한 점수의 평균을 구한다.					
채점구분	정확성		연출력(숙련성, 표현성)		
채점기준	태극 4장의 순서를 정확히 시행하며 모듬원전체의 동작이 일치한다.		손기술, 발기술, 방향전환, 힘의 강약이 자연스럽게 정확하다.		
점수	10.0점		7.0점		
채점	영역	채점기준	감점점수	채점점수	
	정확성	태극 4장의 순서의 시행이 모듬원전체의 동작이 일치하지 않는다.	0.1× 회	10.0-감점횟수	
	연출력	손기술이 자연스럽게 못하다.	0.1× 회	7.0-감점횟수	
		발기술이 자연스럽게 못하다.	0.1× 회		
		방향전환이 틀린다.	0.1× 회		
힘의 강약이 없다.		0.1× 회			
총점	정확성채점점수 + 연출력채점점수 = ()점				

다트(Dart) 다트는 영국인들이 맥주통의 밑바닥을 과녁으로 삼고 깃털이 달린 창을 던지면서 즐긴 데서 유래되었다. 다트는 다트 3개와 다트보드, 공간 만 있으면 남녀노소 누구나 즐길 수 있다.	신체활동	도전활동
	영역	표적도전활동
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정량, 정성
	활동지	기록지

평가종목	다트 기록(20점), 다트 자세(10점)
평가목표	표적도전의 특징을 이해하고 다트의 기본기능을 익혀 올바른 방법과 자세로 경기를 실시할 수 있다.
평가개요	1. 연습경기 기록에 따라 남녀혼성으로 5~6명씩 7개 모듬을 구성한다. 2. 경기방식은 501방식으로 실시하며 리그전으로 진행한다. 3. 모듬원 한 명이 3개씩 던진다. 4. 다트던지기 자세(에이밍, 테이크백, 릴리스) 동작을 평가한다. 5. 다트의 역사와 경기방법 및 규칙은 이론수업으로 대신한다.
시설 및 준비물	1. 다트 2. 다트보드 3. 기록지

다트 기록 평가(20점)		
평가방법	평가기준	
	순위	점수
1. 5~6명씩 남녀 혼성 7개의 모듬별 리그전 경기방식으로 진행한다. 2. 501점에서 시작하여 0점을 만드는 경기를 진행한다. 3. 한명이 3개씩 던진다. 4. 두 팀이 플레이 하여 승(+2), 무(+1), 패(0)를 부여한다. 5. 다트 보드의 점수 계산법에 따라 점수를 부여한다.	1위	20
	2~3위	18
	4~5위	16
	6위	14
	7위	12

다트 자세 평가(10점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
다트 던지기의 에이밍, 테이크백, 릴리스 자세에 대한 평가를 실시한다.	10	A	평가기준 3가지 성취	1. 에이밍: 시선, 다트를 잡은 손, 다트관(목표 지점)이 일직선상이 되도록 자세를 취한다. 2. 테이크 백: 팔꿈치가 내려가거나 움직이지 않게 하면서 힘을 빼고 테이크백을 한다. 3. 릴리스: 팔꿈치의 높이에 주의하며 모든 손가락을 다트에서 동시에 놓는다.
	9	B	평가기준 2가지 성취	
	8	C	평가기준 1가지 성취	
	7	D	평가기준을 성취하지 못함	

<참고> 다트 평가기록지																																																																																				
학년반		평가일시	~																																																																																	
준비하기	① 다트 ② 다트보드 ③ 경기기록지																																																																																			
경기방법	⇨ 남녀 혼성 7개의 모듬을 구성한다. ⇨ 리그전 경기방식으로 진행한다. ⇨ 501점에서 시작하여 0점을 만드는 경기를 진행한다. ⇨ 한명이 3개씩 던진다. ⇨ 두 팀이 플레이 하여 승(+2), 무(+1), 패(0)를 부여한다. ⇨ 다트 보드의 점수 계산법에 따라 점수를 부여한다.																																																																																			
모듬별 대진표	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">팀명</th> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 10%;">승패</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>()승 ()무 ()패</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>()승 ()무 ()패</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>()승 ()무 ()패</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>()승 ()무 ()패</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>()승 ()무 ()패</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>()승 ()무 ()패</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>()승 ()무 ()패</td> </tr> <tr> <td>승점</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			팀명								승패									()승 ()무 ()패									()승 ()무 ()패									()승 ()무 ()패									()승 ()무 ()패									()승 ()무 ()패									()승 ()무 ()패									()승 ()무 ()패	승점								
팀명								승패																																																																												
								()승 ()무 ()패																																																																												
								()승 ()무 ()패																																																																												
								()승 ()무 ()패																																																																												
								()승 ()무 ()패																																																																												
								()승 ()무 ()패																																																																												
								()승 ()무 ()패																																																																												
								()승 ()무 ()패																																																																												
승점																																																																																				
경기장																																																																																				
그립법	 <p>엄지의 위치가 가장 중요한데 다트의 무게중심을 지탱하는 느낌으로 받쳐주고, 검지와 중지는 다트의 윗부분을 감싸 쥐듯이 부드럽게 잡아준다. 다트의 길이가 길 경우는 약지까지 이용하여 네 손가락을 사용하기도 한다.</p>																																																																																			
던지기를 잘하기 위한 TIP	Q	다트가 표적의 좌, 우로 흔들려 쏘힌다면?																																																																																		
	A	표적을 향해 던진 다트가 표적의 위, 아래가 아닌 좌, 우로 흔들려서 쏘힌다면 기본자세에 문제가 있는 것이다. 표적과 다트와 시선이 일직선에 위치하도록 스탠스를 잡은 후에는 팔꿈치를 기준으로 아래부분만 일정하게 스윙을 하면서 다트가 좌, 우로 빗나가지 않도록 안정적인 자세를 잡아야 한다.																																																																																		
	Q	다트가 표적의 상, 하로 빗나간다면?																																																																																		
	A	다트가 표적의 위, 아래로 빗나간다면 릴리스 포인트의 타이밍을 조절해야 한다. 다트를 손에서 너무 일찍 놓으면 표적의 상단에, 너무 늦게 놓으면 하단에 적중하게 된다. 원하는 표적에 정확히 맞출 수 있도록 자신에게 맞는 릴리스 포인트를 찾는 것이 명중률을 높이는 방법이다.																																																																																		

※ 출처 『대한다트연맹 홈페이지』



Ⅲ. 경쟁 활동



배구 1	신체활동	경쟁활동
	영역	네트형 경쟁활동
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정량, 경기
	활동지	평가지

평가종목	기초기능(20점), 경기기능(25점)
평가목표	배구의 기초기능을 수행하며 이를 경기 상황에 적용할 수 있다.
평가개요	1. 배구경기의 기초기능인 언더·오버핸드 패스, 서비스를 평가한다. 2. 기초기능 평가 결과로 남녀 혼성팀 을 5개조로 편성, 리그전을 실시한다. 3. 경기기능은 경기 중 개인기능과 경기 후 팀 기능(순위) 결과로 평가한다.
시설 및 준비물	1. 배구 경기장(네트 높이-200cm) 2. 기초기능 평가지 3. 개인 기능 평가지 4. 팀 기능 평가지

기초기능(20점)

평가방법	점수	등급	평가기준
1. 기초기능 : 언더핸드 패스 머리 위 1m 높이로 남학생 15개 이상, 여학생 10개 이상을 연속으로 실시함 2. 기초기능 : 오버핸드 패스 머리 위 1m 높이로 남학생 15개 이상, 여학생 10개 이상을 연속으로 실시함 3. 기초기능 : 서비스 남학생은 오버핸드 서비스를 5개 중 4개 이상, 여학생은 언더핸드 서비스를 5개 중 3개 이상 연속으로 실시함	20	A	3개 기능 통과
	18	B	2개 기능 통과
	16	C	1개 기능 통과
	14	D	기능을 통과하지 못함

경기기능(25점)

평가방법	기능	점수	평가기준	
			남	여
·공격의 적절/부적절 : +/- 개수 ·수비의 적절/부적절 : +/- 개수 ·패스의 적절/부적절 : +/- 개수 ·서비스의 적절/부적절 : +/- 개수 ·남녀학생을 구분하여 평가기준을 적용함	개인기능	15	상위 20%	
		13	30%	
		11	30%	
		9	20%	
		7	경기에 참여하지 않음	
·각 팀은 리그전을 실시함 ·경기는 한 세트 15점, 3판2승제로 진행함 ·경기는 배구 규칙을 완화하여 적용함 ·승률이 같은 경우 세트 득실을 따져 순위를 결정한다.	팀기능	10	1위 팀	
		9	2위 팀	
		8	3위 팀	
		7	4위 팀	
		6	5위 팀	

기초기능 평가지

번호	이름	언더핸드 패스	오버핸드 패스	서비스	통과하지 못함	통과 개수	등급	점수
1	강길동	○	○	○		5	A	20
2	남길식	○		○		3	C	16
.								
.								
.								
.								
.								

개인 기능 평가지

일시: 2014. 교시 학년 반 팀명:

번호	이름	공격		수비		패스		서비스		합	등급	점수
		적절	부적절	적절	부적절	적절	부적절	적절	부적절			
1	강길동	///	/	///	/	///	/	//	.	+8	A	15
2	남길식	//	///	/	///	/	///	/	//	-6	C	11
3												
4												
5												
6												

팀 기능 평가지

	A팀	B팀	C팀	D팀	E팀	승패	순위	등급	점수
A팀									
B팀									
C팀									
D팀									
E팀									

배구 2	신체활동	경쟁활동
	영역	네트형 경쟁활동
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정량, 경기, 정성
	활동지	평가지 및 집계표

평가종목	기초기능(20점), 경기기능(15점), 팀 동료평가(10점)
평가목표	배구의 기초기능을 수행하며 이를 경기 상황에 적용할 수 있다.
평가개요	1. 배구경기의 기초기능인 언더·오버핸드 패스를 평가함 2. 기초기능 평가 결과로 남녀 혼성팀 을 5개조로 편성, 리그전을 실시함 3. 경기가 끝난 후 팀 구성원들의 동료평가를 통해 공헌도를 평가함
시설 및 준비물	1. 배구 경기장(네트 높이-200cm) 2. 기초기능 평가지 3. 경기기능 평가지 4. 팀 동료평가지

기초기능(20점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
			남	여
<ul style="list-style-type: none"> · 언더핸드패스와 오버핸드 패스를 번갈아 사용하여 직상 패스를 실시함 · 공은 머리 위 1m 이상 올라간 경우에만 개수 3회 실시 하여 좋은 기록을 평가함 	20	A	30회 이상	20회 이상
	18	B	24~29회	16~19회
	16	C	18~23회	12~15회
	14	D	11~17회	8~12회
	12	E	10회 이하	7회 이하

경기기능(15점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
			남	여
<ul style="list-style-type: none"> · 각 팀은 리그전을 실시함 · 경기는 한 세트 15점, 3판2승제로 진행함 · 서비스는 남학생은 엔드라인, 여학생은 어택라인에서 실시함 · 서브 리시브와 상대공격 시 원바운드를 허용함 · 경기는 배구 규칙을 완화하여 적용한다. · 승률이 같은 경우 세트 득실을 따져 순위를 결정한다. 	15	A	1위 팀	
	14	B	2위 팀	
	13	C	3위 팀	
	12	D	4위 팀	
	11	E	5위 팀	

팀 동료평가(10점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
			남	여
<ul style="list-style-type: none"> · 경기가 끝난 후 팀 공헌도에 따른 동료평가를 실시함 · 자기 자신을 제외한 다른 동료학생의 공헌도를 평가함 · 동료평가 점수의 합으로 점수를 부여함 	10	A	상위 20%	
	8	B	30%	
	6	C	30%	
	4	D	20%	

기초기능 평가지

번호	이름	언더·오버핸드 직상 패스			최고 기록	등급	점수
		1차	2차	3차			
1	강길동						
2	남길식						
.							
.							
.							
.							

경기기능 평가지

	A팀	B팀	C팀	D팀	E팀	승패	순위	등급	점수
A팀									
B팀									
C팀									
D팀									
E팀									

팀 동료평가지(학생용)

팀명	에어핑거	학번	30112	평가자	강길동
평가항목			팀원		점수 (10점~1점)
· 체육시간, 경기시간, 연습시간을 잘 지킨다. · 경기 진행시 자신의 역할에 최선을 다한다. · 경기시나 연습 시 동료의 잘 못을 탓하지 않으며 격려하고 상대방을 배려할 줄 안다. · 파이팅이 좋아 팀 분위기를 높여준다. · 경기방법 및 규칙을 잘 이해하고 적용한다. · 수업 준비 및 정리를 잘 한다.			번호	이름	
			2	남길동	10
			3	담길동	5
			4	방길동	3
			5	사길동	8
			6	장길동	7
* 위 평가항목을 고려하여 10점 척도로 평가한다.			.		

동료평가지 집계표(교사용)

팀명	에어핑거	승률	4승1패	순위	2위	등급	B	점수	14
팀원									
번호	이름	강길동	남길동	담길동	방길동	사길동	장길동	합	점수
1	강길동		10	5	3	8	7	34	
2	남길동	10		5	4	9	6	36	
3	담길동	8	9		2	7	4	33	
4	방길동	7	6	3		5	4	29	
5	사길동								
6	장길동								

배드민턴 1	신체활동	경쟁활동
	영역	네트형 경쟁활동
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정성, 정량, 경기
	활동지	평가지

평가종목	기초기능(25점), 경기기능(20점)
평가목표	배드민턴의 기초기능을 익히고 이를 경기 상황에 적용할 수 있다.
평가개요	1. 배드민턴의 기초기능인 혼자 셔틀콕 치기, 서브, 스트로크를 평가함 2. 기초기능 평가 결과로 수준별 남자 2개, 여자 2개 상·하위그룹으로 조 편성 하며, 각각 리그전을 실시하여 경기기능(순위)을 평가함
시설 및 준비물	1. 경기장 4면 이상(남녀 각각2면) 2. 기초기능평가지 3. 경기기능 평가지

기초기능(25점)			
평가방법	점수	등급	평가기준
1. 기초기능 : 혼자 셔틀콕치기 포핸드·백핸드 그림을 번갈아 사용하여 머리 위 1m 높이로 남학생 20회 이상, 여학생 15회 이상 연속으로 할 수 있다.	25	A	3개 기능 통과
2. 기초기능 : 서브 백핸드로 남학생은 숏 서브 5회, 롱 서브 5회, 여학생은 숏 서브 3회, 롱 서브 3회를 연속으로 성공 할 수 있다.	23	B	2개 기능 통과
3. 기초기능 : 하이클리어, 헤어핀 교사가 치거나 던져 준 콕을 남학생은 하이클리어 5회, 헤어핀 5회, 여학생은 하이클리어 3회, 헤어핀 3회를 연속으로 성공 할 수 있다.	21	C	1개 기능 통과
	19	D	전체 기능을 통과하지 못함

단식 경기 순위(20점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
			남·녀 상위그룹	남·녀 하위그룹
<ul style="list-style-type: none"> ·상위그룹과 하위그룹으로 진행한다. ·남·녀 그룹별로 리그전을 실시한다. ·경기장은 배드민턴장의 반코트 만 이용한다. ·경기는 21점 단판승부로 진행한다. ·승률이 같은 경우 득실을 따져 순위를 결정한다. ·순위결정 후 상위그룹 하위 조와 하위그룹 상위 조간 개인전을 실시하여 하위 조에서 이긴 학생은 한 등급 올려 점수를 부여한다. 	20	A	승률 상위1/3	
	18	B	승률 중위1/3	
	16	C	승률 하위1/3	승률 상위1/3
	14	D		승률 중위1/3
				승률 하위1/3

기초기능 평가지

번호	이름	기초1 (혼자치기)	기초2 (서브)	기초3 (스트로크)	기능 통과 하지 못함	통과 개수	등급	점수
1	강길동	○	○	○		3	A	20
2	남길식		○	○		2	B	18
.
.
.
.

경기기능 평가지

상위 그룹(남), 상위 그룹(여)

								승패	등급	점수

하위 그룹(남), 하위 그룹(여)

								승패	등급	점수

배드민턴 2	신체활동	경쟁활동
	영역	네트형 경쟁활동
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정량, 경기
	활동지	평가지

평가종목	기초기능(20점), 경기기능(25점)
평가목표	배드민턴의 기초기능을 익히고 이를 경기 상황에 적용할 수 있다.
평가개요	1. 배드민턴의 기초기능인 혼자 셔틀콕 치기, 서브, 스트로크를 평가함 2. 기초기능 평가 결과로 남·녀 혼성 6~7명을 한 팀으로 5개 조로 편성하며, 각 팀 간 리그전을 실시함 3. 경기기능은 경기 중 개인 기능과 경기 후 팀 기능(순위)을 평가함
시설 및 준비물	1. 경기장 2면 2. 기초기능 평가지 3. 개인 기능 평가지 4. 팀 기능 평가지

기초기능(25점)			
평가방법	점수	등급	평가기준
1. 기초기능 : 혼자 셔틀콕치기 포핸드·백핸드 그립을 번갈아 사용하여 머리 위 1m 높이로 남학생 20회 이상, 여학생 15회 이상을 연속으로 할 수 있다. 2. 기초기능 : 서브 백핸드로 남학생은 숏 서브 5회, 롱 서브 5회, 여학생은 숏 서브 3회, 롱 서브 3회를 연속으로 성공 할 수 있다. 3. 기초기능 : 하이클리어, 헤어핀 교사가 치거나 던져 준 콕을 남학생은 하이클리어 5회, 헤어핀 5회, 여학생은 하이클리어 3회, 헤어핀 3회를 연속으로 성공 할 수 있다.	25	A	3개 기능 통과
	23	B	2개 기능 통과
	21	C	1개 기능 통과
	19	D	전체 기능을 통과하지 못함

경기기능(25점)				
평가방법	기능	점수	평가기준	
			남	여
· 각 팀은 남자복식, 여자복식, 혼합복식으로 팀을 구성함 (다른 조의 성비를 고려하여 복식조를 구성함) · 다른 조와 리그전을 실시함 · 경기는 21점 단 세트로 진행함 · 개인 기능은 서브, 하이클리어, 드라이브, 드롭, 스매시, 헤어핀의 경기 중 득점 성공 횟수를 체크하여 평가함 · 팀 기능은 경기 후 팀 간 승패로 평가함 · 그 밖의 경기규칙은 배드민턴 경기규칙을 따름	개인 기능	20	상위15%	
		18	20%	
		16	30%	
		14	20%	
		12	15%	
	팀 기능	5	1위 팀	
		4	2위 팀	
		3	3위 팀	
		2	4위 팀	
		1	5위 팀	

기초기능 평가지

번호	이름	기초1 (혼자치기)	기초2 (서브)	기초3 (스트로크)	기능 통과 하지 못함	통과 개수	등급	점수
1	강길동	○	○	○		3	A	20
2	남길식		○	○		2	B	18
.
.
.
.

개인 기능 평가지

()경기

날짜 :

구분	경기	이름	경기기능(득점 성공 횟수/시도 횟수)							점수
			서비스	하이클리어	드라이브	드롭	헤어핀	스매시	득점 성공률(%)	
A 팀	1복식		/	/	/	/				
	2복식		/	/	/	/				
	3복식		/	/	/	/				
B 팀	1복식		/	/	/	/				
	2복식		/	/	/	/				
	3복식		/	/	/	/				

팀 기능 평가지

						승패	등급	점수

탁구	신체활동	경쟁활동
	영역	네트형 경쟁활동
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정량, 경기
	활동지	평가지

평가종목	기초기능(25점), 경기기능(20점)
평가목표	탁구의 기초기능을 수행하며 이를 경기 상황에 적용할 수 있다.
평가개요	1. 탁구 기초기능인 벽 튀기기, 서브, 스트로크를 평가함 2. 기초기능 평가 결과로 수준별 남자 2개, 여자 2개 상·하위그룹으로 조 편성 하며, 각각 리그전을 실시하여 경기기능(순위)로 평가함
시설 및 준비물	1. 탁구대 4면 이상(남녀 각각2면) 2. 기초기능 평가지 3. 경기기능 평가지

기초기능(25점)			
평가방법	점수	등급	평가기준
1. 기초기능 : 연속 벽 튀기기 포핸드·백핸드 스트로크를 이용하여 제한된 공간의 벽면에 남학생은 20회 이상, 여학생은 15회 이상 연속으로 벽 튀기기를 할 수 있다. 2. 기초기능 : 서비스 복식서비스 존으로 남학생은 좌측5회, 우측5회, 여학생은 좌측3회, 우측3회를 연속으로 할 수 있다. 3. 기초기능 : 스트로크 교사가 반대편에서 치거나 던져 준 공을 포핸드·백핸드스트로크를 이용하여 남학생은 10이상, 여학생은 7회 이상 연속으로 성공 할 수 있다.	25	A	3개 기능 통과
	23	B	2개 기능 통과
	21	C	1개 기능 통과
	19	D	전체 기능을 통과하지 못함

경기기능(20점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
			남·녀 상위그룹	남·녀 하위그룹
·상위그룹과 하위그룹으로 진행한다. ·남·녀 그룹별로 리그전을 실시한다. ·경기는 11점 단판승부로 진행한다. ·승률이 같은 경우 득실을 따져 순위를 결정한다. ·순위 결정 후 상위그룹 하위 조와 하위그룹 상위 조간 개인전을 실시하여 하위 조에서 이긴 학생은 한 등급 올려 점수를 부여한다.	20	A	승률 상위1/3	
	18	B	승률 중위1/3	
	16	C	승률 하위1/3	승률 상위1/3
	14	D		승률 중위1/3
	12	E		승률 하위1/3

기초기능 평가지

번호	이름	기초1 (벽뛰기기)	기초2 (서비스)	기초3 (스트로크)	기능 통과 하지 못함	통과 개수	등급	점수
1	강길동	○	○	○		3	A	25
2	남길식		○	○		2	B	23
.
.
.
.

경기기능 평가지

상위 그룹(남), 상위 그룹(여)

								승패	등급	점수

하위 그룹(남), 하위 그룹(여)

								승패	등급	점수

패드민턴	신체활동	경쟁활동
	영역	네트형 경쟁활동
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정량, 경기
	활동지	평가지

배드민턴과 탁구를 접목해 개발한 스포츠로, 핸들러라고도 한다. 배드민턴 라켓 대신에 탁구라켓과 비슷한 형태로 된 딱딱한 판으로 셔틀콕을 치기 때문에 셔틀콕이 멀리 날아가지 않고 셔틀콕을 맞추기가 쉬워 초보자들도 쉽게 즐길 수 있다.

평가종목	단식 경기기능(25점), 팀 복식 경기기능(20점)
평가목표	패드민턴의 특성 및 경기기능, 경기방법을 이해하고 이를 적용할 수 있다.
평가개요	1. 패드민턴의 기초기능을 익히고 남·녀 별로 개인 리그전을 실시함 2. 개인전 결과로 남·녀 혼성 6~7명을 한 팀으로 5개 조로 편성하며, 각 팀 간 복식 리그전을 실시함 3. 평가는 개인 단식 결과와 팀 간 리그전 결과(순위)로 평가함
시설 및 준비물	1. 경기장 2면 2. 단식 경기기능 평가지 3. 팀 복식 경기기능 평가지

단식 경기기능(25점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
			남	여
<ul style="list-style-type: none"> ·반 전체를 남·녀 별로 나누어 리그전을 실시함 ·15점 단 세트로 진행하며 14대14인 경우 2점 먼저 획득 승리함 ·서비스는 반드시 허리 아래에서 위쪽으로 넣어야 함 ·라켓을 옮겨 양손으로 칠 수 있음(어느 손으로 쳐도 무방함) ·평가는 단식 경기 결과를 승률로 환산해 점수를 부여함 	25	A	승률 80%이상	
	23	B	79%~60%	
	21	C	59%~40%	
	19	D	39%~20%	
	17	E	19%이하	

팀 복식 경기기능(20점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
			남	여
<ul style="list-style-type: none"> ·각 팀은 남자복식, 여자복식, 혼합복식으로 팀을 구성함 (조별 성비에 맞춰 복식 팀을 자유로이 구성할 수 있음) ·다른 조와 리그전을 실시함 ·경기는 15점 단 세트로 진행함 ·평가는 복식 경기 후 팀 간 승패로 점수를 부여함 	20	A	1위 팀	
	19	B	2위 팀	
	18	C	3위 팀	
	17	D	4위 팀	
	16	E	4위 팀	

단식 경기기능 평가지

	①	②	③	④	⑤	승패	승률	등급	점수
①														
②														
③														
④														
⑤														
.														
.														
.														
.														
.														

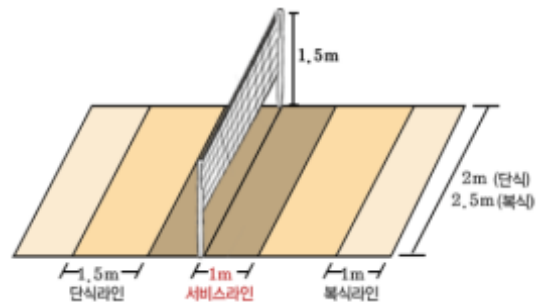
팀 복식 경기기능 평가지

	갑 팀	을 팀	병 팀	정 팀	무 팀	승패	등급	점수
갑 팀								
을 팀								
병 팀								
정 팀								
무 팀								

<용구>



<경기장>



<p style="text-align: center;">프리테니스</p> <p>테니스와 탁구를 혼합한 형태의 뉴스포츠로 테니스 코트의 1/10정도 되는 작은 코트 안에서 즐길 수 있는 활동이다. 테니스와는 달리 길이가 짧은 라켓과 고무공을 사용하여 누구나 쉽고 안전하게 배울 수 있다.</p>	신체활동	경쟁활동
	영역	네트형 경쟁활동
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정량, 경기
	활동지	평가지

평가종목	기초기능(25점), 복식 경기기능(20점)
평가목표	프리테니스의 기초기능을 익히고 이를 경기 상황에 적용할 수 있다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 프리테니스의 기초기능인 혼자 공 튀기기를 평가함 기초기능 평가 결과로 남·녀 2개 상·하위 그룹으로 나누고, 그룹 간 혼합 복식조를 편성하며, 각 팀 간 복식 리그전을 실시함 평가는 개인 기초기능과 팀 간 리그전 결과(순위)로 평가함
시설 및 준비물	1. 경기장 2면 2. 기초기능 평가지 3. 복식 경기기능 평가지

기초기능(25점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
			남	여
<ul style="list-style-type: none"> 프리테니스 라켓의 포핸드·백핸드 면을 번갈아 이용하여 혼자 공 튀기기를 연속으로 실시함 공의 높이는 머리 위 1m 이상 올라간 경우에만 개수에 포함 3회 실시하여 좋은 기록을 평가함 	25	A	30회 이상	20회 이상
	23	B	24~29회	16~19회
	21	C	18~23회	12~15회
	19	D	11~17회	8~12회
	17	E	10회 이하	7회 이하

복식 경기기능(20점)				
평가방법	점수	등급	평가기준	
			상위그룹	하위그룹
<ul style="list-style-type: none"> 상위그룹과 하위그룹으로 복식경기를 진행한다. 서비스는 반드시 코트 밖에서 바운드시킨 후 쳐야함(바운드 된 공이 허리보다 높아서는 안 됨) 서비스를 받을 때는 반드시 바운드된 공을 침 경기는 11점 3판 2승제로 진행한다. 그 밖의 경기규칙은 테니스 경기규칙에 따름 순위결정 후 상위그룹 하위 조와 하위그룹 상위 조간 경기를 실시, 하위 조에서 이긴 조 만 등급을 올려 줄 수 있음 	20	A	승률 상위1/3	
	19	B	승률 중위1/3	
	18	C	승률 하위1/3	승률 상위1/3
	17	D		승률 중위1/3
	16	E		승률 하위1/3

기초기능 평가지

번호	이름	혼자 공 튀기기			최고기록	등급	점수
		1차	2차	3차			
1	강길동						
2	남길식						
.							
.							
.							
.							

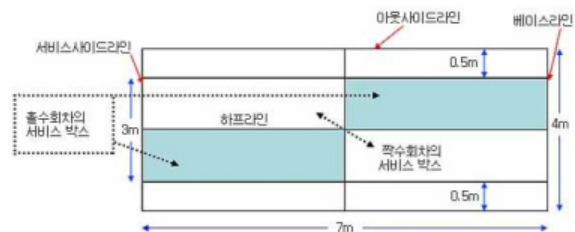
복식 경기기능 평가지

	갑 팀	을 팀	병 팀	정 팀	무 팀	승패	등급	점수
갑 팀								
을 팀								
병 팀								
정 팀								
무 팀								

<용구>



<경기장>



소프트볼 기본기능	신체활동	경쟁 활동
	영역	필드형활동
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정량
	활동지	

평가종목	필드형 경쟁활동의 기본기능 - 투구(15점), 타격(15점), 베이스러닝(10점)
평가목표	필드형 경기를 위한 개인 기본기능의 기량을 평가한다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 1. 투구는 남녀 거리를 달리하여 총 5회의 공을 투구하여 성공 횟수로 점수를 부여한다. 2. 타격은 자신이 토스한 공을 5회 타격하여 타격된 볼의 기준 거리를 성공한 횟수로 점수를 부여한다. 3. 베이스러닝은 스윙 후 1,2,3루를 돌아 홈베이스까지 돌아오는 시간으로 점수를 부여한다.
시설 및 준비물	<ol style="list-style-type: none"> 1. 투구(공, 타이어, 줄자) 2. 타격(공, 배트, 줄자) 3. 베이스러닝(배트, 베이스, 줄자, 초시계)

투구 (15점)			
평가방법	점수	평가기준	
남학생은 12m(여학생은 10m)거리에서 공을 5회 던져서 정면에 설치한 타이어를 맞추면 성공으로 하고 그 성공 횟수를 평가한다.	15점	A	4개 이상
	13점	B	3개
	11점	C	2개
	9점	D	1개
	7점	E	0개

타격(15점)			
평가방법	점수	평가기준	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 제자리에서 배트를 들고 자신이 토스한 공을 5회 타격하여 공이 남학생은 15m를, 여학생은 10m를 넘어갔을 경우 성공으로 하고 그 성공 횟수를 평가한다. 2. 파울을 한 경우 실패로 간주한다. 	15점	A	4개 이상
	13점	B	3개
	11점	C	2개
	9점	D	1개
	7점	E	0개

스윙후 베이스 러닝 (10점)			
평가방법	점수	평가기준	
		남자	여자
<ol style="list-style-type: none"> 1. 타석에서 스윙 후 출발한다. 2. 타석에서 출발하여 1,2,3루를 돌아 홈베이스까지 도달한 시간을 측정한다. 3. 베이스간 거리는 15m로 한다. 	10점	11.9 이하	13.9 이하
	9점	12 - 13.9	14 - 15.9
	8점	14 - 15.9	16 - 17.9
	7점	16.0 이상	18.0 이상

소프트볼 경기기능	신체활동	경쟁 활동
	영역	필드형활동
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정량, 경기
	활동지	기록지, 대진표

평가종목	총 4회 게임의 승패를 통한 단체점수(20점)과 개인점수(10점), 전략지 및 경기역할 역할 수행(10점)으로 평가한다.
평가목표	필드형 경기의 특징을 이해하고 개인기량 및 경기순위를 평가한다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 1. 한 조를 남, 여 3개의 팀(10~11명)으로 구성한다. 2. 경기는 대회규정에 의하여 실시한다. (경기규칙 참조) 3. 개인경기능력은 총 경기에서 기록된 개인누가기록 합계로 점수를 부여한다. 4. 역사와 과학적 원리, 규칙 등은 이론수업으로 대신한다.

단체 경기 승 패 점수(20점)

평가방법	평가기준					
<ol style="list-style-type: none"> 1. 총 4회의 게임 중 1승(+2점), 1무(+1점), 1패(0점)을 부여하여 경기결과에 따라 모듈별로 평가한다. (경기를 성실히 참여하였을 경우 기본점수 12점을 부여한다.) 2. 콜드게임(회말 기준 7점차)으로 승리를 하면 가산점 1점을 콜드게임으로 패하면 감점 1점을 한다. 	승패	4승	3승	2승	1승	0승
	점수	20점	18점	16점	14점	12점

개인 누가기록 점수 (10점)

평가방법	평가기준			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 매 경기 중 개인이 실시한 안타, 호수비, 득점, 삼진, 수비실책, 주루실책 등을 누가 기록하여 0~10점의 개인점수를 부여한다. 2. 각 모듈별 안타, 호수비, 득점의 누가기록이 많은 순위로 BEST 3를 선별하여 가산점을 1위(+5점), 2위(+3점), 3위(+2점)점을 추가로 부여한다. 3. 학급 전체에서 삼진, 수비실책, 주루실책의 누가기록이 많은 순위로 WORST 3를 선별하여 1위(-3점), 2위(-2점), 3위(-1점)을 추가로 감점한다. 4. 학년 전체에서 안타, 호수비의 누가기록이 가장 많은 학생 1인을 MVP로 선정하여 추가로 +3점의 가산점을 부여한다. 	가점항목	점수	감점항목	점수
	안타	+1점	삼진	-1점
	호수비	+1점	수비실책	-1점
	득점	+1점	주루실책	-1점

전략지 및 경기진행 역할 수행(10점)

평가방법	평가기준
<ol style="list-style-type: none"> 1. 총 4회의 게임을 할 때, 사전에 팀원 간의 협의를 통하여 타격순수, 투수선발, 수비위치 등을 전략지에 기록하여 제출한다. 2. 경기진행을 맡은 팀은 각자의 역할을 기록하여 제출하고 성실히 역할을 수행한다. 	수업참여도(10점) 점수에서 전략지 미제출시 (-1점), 매번 개인역할 수행 정도에 따라 가-감점한다.

<참고 1> 경기 누가 기록지

팀명	선수	+안타	+호수비	+득점	-삼진	-수비실책	-주루실책	개인점수 (10점)	팀점수 (20점)	경기진행 (태도)	총점 (30점)	
	이름	횟수	횟수	횟수	횟수	횟수	횟수					
두 뚝 칩	강현구	////// +3		/		///	/	7	2승 2패 16점	o, o	23	
	안성우	/// +1	//// +2		/	///		8				
	박진성	/			////// -1			0(-1)			o	15
	강은지		/		///	////// -1		0(-1)			x, x	15
	김민	/	/		//			0			x	16
	김서영		/		///	///		0			o, x	16
	김유빈		/// +1		////// -1	////// -3		0(-4)			o, o	12
	김하늘	////// +2	////// +3	//	//		/	10(+5)			o, o	30(+1)
	김현진	/	/// +1		///	/		0				16
우소진		/		///	///		0		o	16		

<참고2> 모듬별 대진표

팀명	A팀	B팀	C팀	승패
A팀		①경기	②경기	()승 ()무 ()패
B팀	④경기		③경기	()승 ()무 ()패
C팀	⑤경기	⑥경기		()승 ()무 ()패

<참고3> 경기규칙

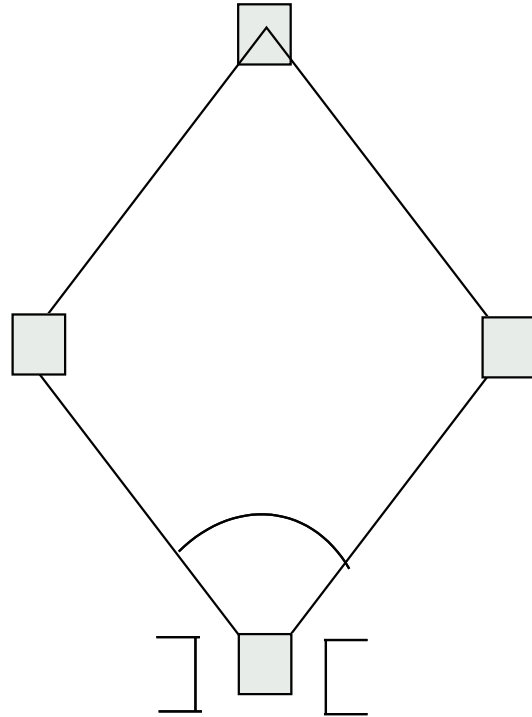
승패 규정	① 총 5회말까지 경기를 하고 다 득점 팀이 승리를 한다. (단, 매회 말 공격까지의 점수 차이가 7점 이상이면 콜드게임으로 경기가 종료된다.) ② 수업종료 5분전에는 새로운 이닝에 들어갈 수 없다.(시간 촉진률)
공격 규칙	① 협의를 통해 결정한 타순을 지킨다.(대타 없음) ② 1명의 타자 당 총 3회의 타격 기회가 주어진다. (파울과 헛스윙을 포함해서 3회면 아웃) ③ 3아웃에 공. 수를 전환한다. ④ 투수는 같은 팀의 선수면 누구나 할 수 있다. ⑤ 주자는 안타일 경우만 최대 2루까지 이동할 수 있다. ⑥ 플라이 아웃일 경우에는 주자가 베이스 이동을 할 수 없다. ⑦ 타자가 친 공에 주자가 맞으면 아웃이다. ⑧ 배트아웃 : 타구 후 배트가 타자석을 벗어나면 삼진 처리한다.
수비규칙	① 수비 포지션은 창의적으로 짤 수 있다 (단, 타구순간 반드시 여자는 내야 수비, 남자는 외야 수비를 한다.) ② 매시간 협의를 통해 협의를 통해 새롭게 수비위치를 정할 수 있지만, 정해진 수비 위치는 변경할 수 없다. ③ 베이스를 밟은 상태에서 주자보다 빨리 공을 잡으면 아웃시킬 수 있다. (동시에 들어오면 아웃처리 한다.) ④ 공을 든 상태에서 주자를 태그하면 아웃이다.

<참고4> 모듬별 전략지

타순 (타순과 투수를 정하세요^^)

팀명	선수		
	번호	이름	비고(특이사항)
	1번		
	2번		
	3번		
	4번		
	5번		
	6번		
	7번		
	8번		
	9번		
	10번		
	11번		
	12번		

수비위치



<참고5> 경기진행 역할 전략지

구분	역할	이름
기록원 (2명)	게임 중 개인별 안타, 호수비, 수비실책, 삼진, 주루 실책 등을 누가 기록한다.	
아나운서 (1명)	전략지를 보고 다음 타자를 불러준다. 실시간으로 학생들의 누가기록 상태를 마이크로 중개한다.	
1,2,3,홈 심판(4명)	각 루에서 아웃인지 세이프인지 판단하여 알려준다. 홈 심판은 타순 및 수비위치를 점검한다.	
계시원 (1명)	보드 판에 5회전의 점수 상황을 기록한다.	
볼걸&보이 (2명)	볼이 장외로 날아갔을 때 여분의 공을 준비하여 시간이 지연되지 않도록 한다.	
경기장관리 (2명)	경기장관리 및 타자석 주변에 안전지도를 한다.	

상황별 수비 과제지 작성 팀 구호, 로고 제작 활용	신체활동	경쟁 활동
	영역	필드형활동
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정성
	활동지	평가지, 활동지

평가종목	상황별 수비 과제지 작성(10점), 팀 구호, 로고(10점)
평가목표	필드형 경기를 위한 수비 상황에 따른 수비수의 올바른 역할을 이해한다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 상황별 수비 과제지를 작성하여 상황에 따른 수비수의 역할에 이해 정도에 따라 점수를 부여한다. 경기 전에 각 모듬의 팀명에 어울리는 모듬 구호, 로고를 제작하여 창의성과 활용도로 구분하여 점수를 부여한다.
시설 및 준비물	1. 상황별 수비 과제지 2. 꾸미기 재료

상황별 수비 과제지 작성(10점)

평가방법	평가기준	점수
상황별 수비 과제지를 작성하여 상황에 따른 수비수의 역할에 이해 정도에 따라 점수를 부여한다.	· 수비 상황에 따른 수비수의 올바른 역할을 이해한다.	10점
	· 수비 상황에 따른 수비수의 역할을 일부분만 이해한다.	8점
	· 수비 상황에 따른 수비수의 역할을 이해하지 못한다.	5점

팀 구호, 로고제작 및 활용 (10점)

평가방법	평가기준			
	창의성 (5점)		활용도 (5점)	
<ol style="list-style-type: none"> 창의성(5점) 세 모듬의 남, 녀 조장 6명과 교사 1명이 A(5), B(4), C(3), D(2), E(1)로 채점하여 최고점과 최하점을 제외한 나머지 5명의 평균득점으로 순위를 가려 점수를 부여한다. 활용도(5점) 제작한 모듬 구호, 로고를 실제 경기에서 적극적으로 활용하여 팀의 사기진작에 기여한 횟수를 누가기록하여 활용 횟수로 평가한다. 	1위	5점	8번 누가기록	5점
	2위	4점	6-7번 누가기록	4점
	3위	3점	4-5번 누가기록	3점
	4-5위	2점	2-3번 누가기록	2점
	미완성	1점	1번 누가기록	1점
	미제작	0점	전혀 활용 안함	0점

<참고1> 팀 구호, 로고 평가지

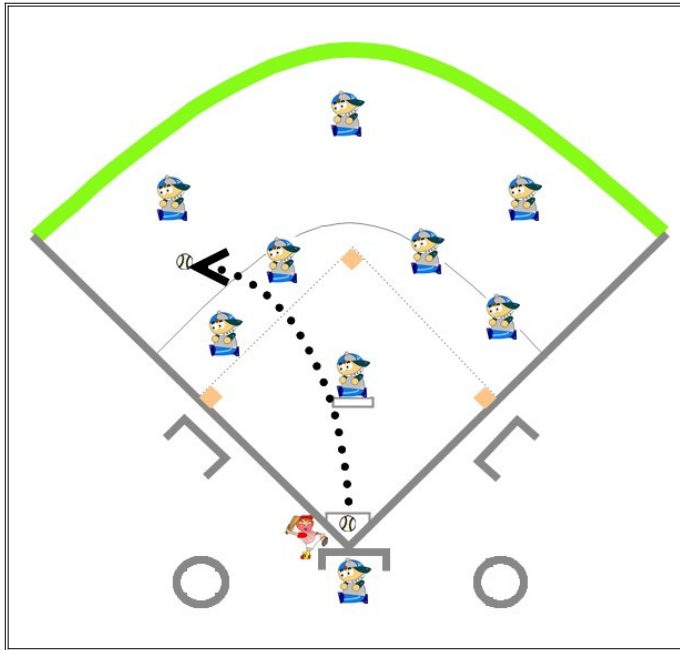
반	팀명	창작 (5점)					활용 (5점)								총점 (10점)		
		로고	구호	총점	순위	점수	1	2	3	4	5	6	7	8		계	점수
1반	세균맨	4.5	3	7.5	2	3	×	○	○	○	×	○	○	○	6번	4	7
	정선아리랑	4	5	9	1	5	×	×	○	○	○	○	○	○	6번	4	9
	호빵맨	3	4	7	3	4	○	○	○	○	○	○	○	○	8번	5	9

<참고2> 상황별 수비 활동지

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

○ 상황별 수비포메이션 과제1

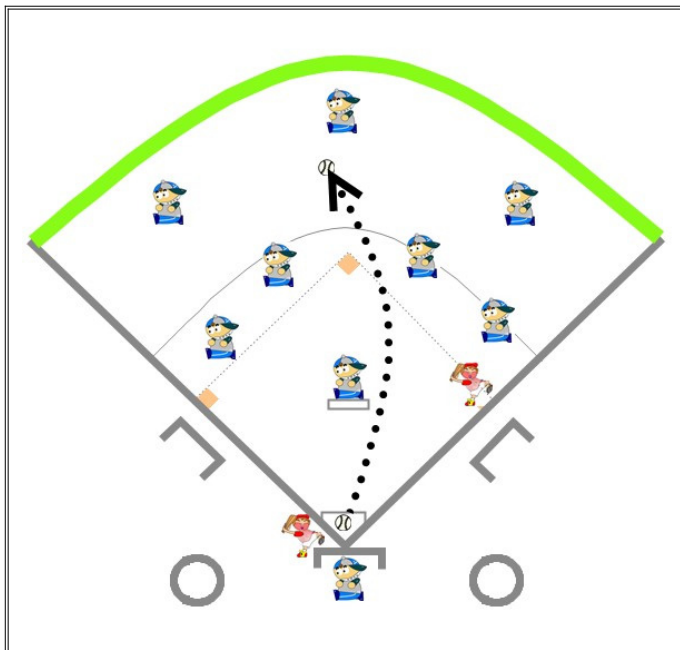
- 상황: 주자가 없는 상황에서 좌익수 앞에 단타가 났을 경우



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	

<참고3> 경쟁활동 경기 평가 이렇게 설계해 보세요

1. 모둠구성

- 가. 수준이 비슷하게 남녀 혼성으로 3모둠으로 구성하되, 학생에게 모멸감을 줄 수 있는 뽑기 식의 모둠 구성은 지양하고, 번호순 또는 실기 기능이 우수한 3명의 학생이 비밀 뽑기를 실시, 기존 실기점수 순 등으로 모둠을 구성한다.
- 나. 리허설 경기 후, 경기기능이 비슷하게 모둠을 재구성하는 것도 좋다.

2. 모둠 내에서 학생 사이에 협동적인 협력학습을 증진시킨다.

- 가. 모든 모둠원이 함께 달성해야 할 공동목표(단체 승패 점수)를 제시한다.
- 나. 개인점수를 따로 부여하여 개인의 책무성을 강조하여 무임승차를 막는다.
- 다. 모둠별 리그로 게임을 하여 팀의 승패로 단체점수를 부여하지만, 경기 중 개개인이 획득한 개인점수의 가산점에 따라 부족한 단체점수를 매울 수도 있고, 잃을 수도 있도록 평가를 계획한다.
- 라. 팀 로고, 팀 구호 등을 함께 제작·활용하여 팀내 협동의식을 고취한다.

3. 학생의 자아 존중 감을 개발한다.

- 실수거나 기능이 부족한 학생에게 질책이나 비난, 욕설을 하는 학생은 태도 점수를 감점하고, 칭찬과 격려 또는 리더십을 발휘하여 서로 협력하는 학생에게는 태도점수를 가점하여, 모둠원간 긍정적인 상호 의존 관계를 독려한다.

4. 사회적 책임감을 실천하도록 한다.

- 학생 개개인은 자신의 기량에 맞는 타순, 수비위치 등 전략적 역할 뿐만 아니라, 경기진행을 위한 심판, 경기장 관리, 게시원, 기록원 등의 역할 활동을 통해 수업 중 모둠의 한 구성원으로서의 역할을 수행한다.

5. 발달단계를 고려하여 용구와 규칙을 변형한다.

- 가. 핸드볼 공, 탕탕 공, 안전배트, 안전베이스 등의 용구를 변형한다.
- 나 남녀 순차적 타순, 여자는 내야, 남자는 외야수비로 하는 등 경기규칙을 변형하여 모두가 적극적으로 참여할 수 있도록 한다.
- 다. 평가기준도 적절히 남녀의 기능차를 고려하여 변형한다.
- 라. 안전의식을 염두 한다.
배트 아웃, 경기진행 역할(안전담당)등을 활용하여 안전에 만전을 기한다.

6. 다양한 가산점을 활용하여 성취동기를 자극한다.

- 용병기용, 콜드게임, 모둠 내 Best 3, 학년 전체MVP 등의 가산점으로 성취 욕구를 자극하고, 항목별 worst 3 감점을 두어 모두가 성실하게 참여하도록 독려한다.(가산점은 개인점수 만점 기준을 초월하여 부여하여 단체점수를 매울 수도 있고, 잃을 수도 있도록 구조화하여 팀의 승패 보다는 개인의 팀내 공헌도에 따라 점수를 받을 수 있도록 한다.)

7. 평가 후 스포츠 교육모형을 접목 해보자.

- 단원 평가 중엔 학급 내에서 3개의 모둠 간 리그전을 실시하고, 체육대회 때는 청백 올스타전, 3학년 연말 기말고사 후 여유 시간에는 학급대항 리그전 등을 실시하여 단원을 마무리해 보자.

<h2 style="margin: 0;">킨볼(Kinball)</h2> <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">거의 모든 구기 종목이 두 팀이 승패를 겨루는 경기방식인데 킨볼은 특이하게 세 팀이 겨루는 경기방식이다. 이 킨볼은 체공 시간이 길고 안전하며 특히, 어린이의 흥미를 유발시켜 가족 간의 3세대 스포츠로 매우 유망하다.</p>	신체활동	경쟁 활동
	영역	필드형활동(뉴스포츠)
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정량, 경기
	활동지	대진표, 기록지

평가종목	킨볼 경기기능
평가목표	킨볼 경기기능순위 및 개인 누가 기록을 통한 평가
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 1. 모듬별 1차 리그 3경기, 2차 리그 3경기를 실시하여 각 리그별 승점을 통한 순위로 단체 점수를 부여한다. 2. 모듬 구성을 통한 무임승차나 불이익이 발생하지 않도록 개인 누가기록을 통한 가·감산점을 부여한다.
시설 및 준비물	라인 표시 하프콘, 타이머, 점수판, 심판 밴드, 팀 조끼

킨볼 경기 모듬별 경기평가 (30점)

평가방법	평가기준		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 5-6명이 한 모듬으로 6모듬을 구성한다. 2. 1차 리그(15점)와 2차 리그(15점)의 점수의 합산으로 점수를 부여한다. 3. 모듬별로 총 6경기를 실시한다. (1차 리그 3경기, 2차 리그 3경기) 4. 각 리그 후 승점의 합계 순위로 등위로 모듬 점수를 부여한다. 5. 매 경기 팀원이 모두 참가해야 한다. (5분 후, 8분 후, 상시 선수교체도 가능) 	승점 순위	1차리그 (15점)	2차리그 (15점)
	1위	15점	15점
	2위	14점	14점
	3위	13점	13점
	4위	12점	12점
	5위	11점	11점
	6위	10점	10점

킨볼 개인 누가기록을 통한 가·감점

평가방법	평가기준	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 매 경기 중 개인이 실시한 공격성공, 호수비, 수비실책, 공격파울(위킹, 호명실책, 하향타, 10초룰, 5초룰)등을 누가 기록한다. 2. 각 모듬별 공격성공, 호수비의 누가기록이 많은 순위로 BEST 3를 선별하여 가산점을 1위(+3점), 2위(+2점), 3위(+1점)점을 추가로 부여한다. 3. 각 모듬별 수비실책, 공격파울의 누가기록이 많은 순위로 WORST 3를 선별하여 1위(-3점), 2위(-2점), 3위(-1점)을 추가로 감점한다. 	항목	기준
	공격성공	·히팅으로 득점하였을 경우
	호수비	·수비하기 어려운 공을 살려 낼 경우
	수비실책	·충분히 잡을 수 있는 공을 놓쳤을 경우
	공격파울	·호명실책, 하향타, 위킹, 10초룰, 5초룰 등을 여겼을 경우

<참고> 킨볼 대진표

()차 리그	핑크	그레이	블랙	경기진행	관람
1경기	1조	3조	6조	2조	5조
2경기	2조	4조	1조	3조	6조
3경기	3조	5조	2조	4조	1조
4경기	4조	6조	3조	5조	2조
5경기	5조	1조	4조	6조	3조
6경기	6조	2조	5조	1조	4조

<참고> 킨볼 경기 기록지

()차 리 그	팀별 경기 득점			승점			조	승점 합계	순위	점수
	핑크	그레이	블랙	핑크	그레이	블랙				
1경기	1조	3조	6조	1조	3조	6조	1조			
2경기	2조	4조	1조	2조	4조	1조	2조			
3경기	3조	5조	2조	3조	5조	2조	3조			
4경기	4조	6조	3조	4조	6조	3조	4조			
5경기	5조	1조	4조	5조	1조	4조	5조			
6경기	6조	2조	5조	6조	2조	5조	6조			

팀명	이름	공격성공	수비성공 (리시브)	공격파울 (하향타,호명파울 10초를, 5초를)	수비실책
욘니킨	강현구	/////	////	///	
	안성우	//	////	///	///
	박진성		///	///	//
	강은지	//			
	김민	/	//	//	//

<참고> 킨볼 경기규칙

○ 경기 방식

3명의 선수가 손으로 공을 받쳐주고 나머지 1명의 선수가 수비를 하는 두 팀 중에서 점수가 높은 한 팀을 부르고 팔과 상체를 이용하여 공을 치면 호명당한 팀은 모든 신체를 이용하여 공이 땅에 닿기 전에 공을 잡아 다시 공격하면서 수비하는 팀이 공을 잡지 못할 때 까지 진행 됩니다. 호명당한 팀이 공을 잡지 못하고 바닥에 닿으면 공격한 팀과 호명당하지 않은 두 팀이 1점씩 획득하는 되는 방식입니다

○ 득점 방법

1. 점수는 한 팀이 공격 또는 수비 실패 시 다른 팀에게 1점씩 부여한다.
2. 경기가 끝났을 때 아래와 같이 총 18점의 승점을 4가지 상황에 따라 아래 표와 같이 부여하여 승점의 합계가 가장 높은 팀이 우승하게 된다.
3. 승점이 같은 경우는 1위를 더 많이 한 팀이 이긴다.

경기 후 승점의 예	팀별 경기 득점			승점		
	핑크	그레이	블랙	핑크	그레이	블랙
모두 동점상황	30	30	30	6	6	6
1,2,3위가 결정된 상황	32	30	28	10	6	2
2,3위가 동점인 상황	32	30	30	10	4	4
1,2위가 동점인 상황	32	32	30	7	7	4



○ 하향타

1. 공격은 공이 1.8m 이상 비행하면서 수평 또는 상향 궤도를 그리며 날아가야 한다.
2. 만일 공이 1.8m 이하로 날아간 경우는 공격팀 파울이며, 수비팀에게 각 1점씩 주고 다시 공격을 한다.
3. 하향타는 볼이 시작되는 지점 A에서 도착하는 지점 B까지 일직선으로 날아가는 것을 말 한다.
4. 하향 궤도를 그렸지만 수비팀이 볼을 터치하면 인플레이로 인정한다.
5. 볼의 궤도가 바뀌지 않았으면 하향 궤도로 판정한다.

○ 호명파울

1. 공격 팀이 볼을 치기 전에 수비를 하는 2팀 중에서 공격하고자 하는 한 팀을 불러서 지정하는 것을 호명이라 한다.
2. 호명은 반드시 예비령인 “옴니킨”을 먼저 부르고 이어서 지장하는 팀의 색상인 색깔을 큰 목소리로 불러야 한다.(예 : 블랙을 공격하고 싶으면 “옴니킨 블랙”)
3. 볼을 치는 순간에 호명해서는 안 된다. 공격 팀 선수들은 호명을 방해하거나 경기에 지장을 주지 않는 범위에서 대화할 수 있다.

○ 10초 룰, 5초 룰

1. 10초 룰 : 공을 터치하는 순간부터 10초 이내에 공격을 해야 한다.
2. 한 명 또는 두 명의 선수가 볼을 받았을 때에는 세 번째 선수가 볼을 터치하기 전까지 경기장 안을 자유롭게 이동할 수 있으며 10초 이내에 세팅과 히팅을 해야 한다.
3. 5로 룰은 서브를 할 때 주심이 호각을 두 번 불면 5초 이내에 서브를 해야 한다.

○ 선수교체

1. 선수 교체는 경기가 잠시 멈추는 상황에서 수시로 이루어 질 수 있다.
2. 선수 교체를 하더라도 코트에 4명 이상의 선수가 있으면 심판은 경기를 중지시키고 교체 선수를 코트 밖으로 나가게 한 후 경기를 속개 한다.
3. 시간은 멈추지 않고 계속 진행한다.

○ 위킹

1. 볼을 첫 번째 터치한 선수 또는 두 번째로 터치한 선수들은 세 번째 터치가 이루어지기 전까지는 10초 동안 코트 안을 혼자 또는 둘이서 볼을 가지고 돌아다닐 수 있다.
2. 세 번째 터치가 이루어지면 더 이상 이동할 수 없다. 단 그 자리에서 피벗은 가능

○ 공격 반칙

1. 선두팀이 아닌 경우에는 자신의 팀과 2점 이상 뒤지고 있는 팀을 호명해서는 안된다.
2. 선두팀은 반드시 동점인 팀이나 2위 팀을 호명해야한다.(3위 팀을 호명해서는 안됨.)
3. 같은 팀이 한 경기에서 공격반칙을 두 번째 했을 경우에는 심판이 즉시 타임아웃을 불고 세 팀의 주장을 모아 해당 팀에 구두 경고를 준다. 타임아웃 중에는 득점 인정이 되지 않는다.
4. 그 이후의 발생하는 공격 반칙에 대해서는 비신사적인 행위로 마이너 경고가 부여된다. 심판은 경기를 중단하는 즉시 이 경고를 주어야 하며, 이 규칙은 마지막 2분을 남겨 놓는 상황에서는 적용되지 않는다.
5. 공격 반칙의 예

점 수			공격 반칙의 예
핑크	그레이	블랙	
14	12	10	그레이가 블랙 공격 /블랙이 그레이 공격 / 핑크가 블랙공격
13	12	11	핑크가 블랙공격
14	13	11	핑크가 블랙공격 / 블랙이 그레이 공격 / 그레이가 블랙 공격
16	16	12	핑크가 블랙 공격 / 그레이가 블랙 공격
14	13	13	공격 반칙의 가능성 없음
16	12	12	공격 반칙의 가능성 없음

농구 〈기본기능〉	신체활동	경쟁 활동
	영역	영역형 경쟁 활동
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정성, 정량
	활동지	

평가종목	농구의 다양한 기본기능
평가목표	농구 경기를 위한 다양한 기본기능을 정성, 정량의 방법을 평가한다.
평가개요	1. 골밑 슛은 제한된 시간 안에 성공 횟수로 점수를 부여한다. 2. 세트슛은 제한된 거리에서 성공 횟수로 점수를 부여한다. 3. 드리블은 정해진 거리와 장애물을 통과한 시간을 측정하여 점수를 부여한다. 4. 드리블-패스-레이업슛의 연결동작은 5가지 평가 항목을 정성적으로 평가한다.
시설 및 준비물	농구공, 고깔, 초시계, 농구 골대

골밑 슛 (20점)			
평가방법	점수	평가기준	
		남	여
1. 30초 동안 골밑 슛을 실시하여 성공한 기록에 의하여 평가한다. 2. 좌, 우 번갈아 실시한다. 3. 볼을 리바운드하여 좌, 우 이동시 트래블링을 범하면 성공 횟수에 포함하지 않는다. 4. 총 2회 기회를 부여하여 좋은 기록을 채택한다.	20점	15이상	10이상
	18점	13-14	8-9
	16점	11-12	6-7
	14점	9-10	4-5
	12점	7-8	2-3
	10점	5-6	1
	8점	4회 이하	0

세트슛 (10점)		
평가방법	점수	평가기준
		15점
1. 남자는 5.8m, 여자는 4.8m 거리에서 세트 슛을 6회 실시하여 성공 횟수에 따라 점수를 부여한다. 2. 총 3회의 실시 시기 중에 가장 좋은 기록을 인정한다.	13점	4회 성공하였을 경우
	11점	3회 성공하였을 경우
	9점	2회 성공하였을 경우
	7점	1회 성공하였을 경우
	5점	모두 실패하였을 경우

드리블 (10점)			
평가방법	점수	평가기준	
		남	여
1. 20m 거리에서 2m 간격으로 설치된 10개의 장애물을 지그재그로 드리블하여 반환점을 돌아오는 시간을 측정한다. 2. 드리블 중 장애물 하나를 지나칠 경우 기록에서 2초를 더한다. 3. 잘못된 방법으로 3개 이상의 장애물을 통과 시에는 최하점을 부여한다. 4. 드리블 중 손으로 공을 잡거나 더블드리블을 할 경우 1회당 2초를 더한다. 5. 볼을 놓쳐 경로를 이탈 했을 경우에는 기록을 계속 재면서 이탈된 장소에서 다시 시작한다. 6. 반환점에서 공을 잡고 돌아왔을 경우 3초를 더한다.	10점	15.0초 이하	17.0초 이하
	9점	15.1~17.0	17.1~19.0
	8점	17.1~19.0	19.1~21.0
	7점	19.1~21.0	21.1~23.0
	6점	21.1초 이상	23.1초 이상

드리블 - 패스 - 레이업슛 (30점)			
평가방법	점수	평가기준	
1. 10m 거리를 2m간격으로 장애물을 통과하고, 제시된 패스 후에 다시 공을 받아 레이업슛을 연결시킨다. 2. 드리블-패스-레이업슛의 과정이 자연스럽게 연결되어 슛을 성공시킬 수 있는지를 평가한다. 3. 2회 실시하여 좋은 기록으로 점수를 부여한다. 4. 평가기준 가. 장애물을 통과하는 드리블의 속도가 빠르고 정확하다. 나. 제시 된 패스를 정확하게 주고 받을 수 있다. 다. 패스 된 공을 받은 후 자연스럽게 연결하여 바른 스텝과 타이밍으로 레이업 슛을 실시할 수 있다. 라. 높은 점프력 및 손목의 스냅을 사용하여 레이업슛을 할 수 있다. 마. 레이업 슛을 성공할 수 있다.	30점	5가지 기준을 모두 성공적으로 수행하였을 경우	
	27점	4가지 기준을 성공적으로 수행하였을 경우	
	24점	3가지 기준을 성공적으로 수행하였을 경우	
	24점	2가지 기준을 성공적으로 수행하였을 경우	
	18점	4가지 이상의 기준을 성공적으로 수행하지 못했을 경우	

<h2>농구</h2> <p>〈포지션, 전술 이해 보고서〉</p>	신체활동	경쟁 활동
	영역	영역형 경쟁 활동
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정성
	활동지	보고서

평가종목	개인보고서 작성하여 평가(5점), 농구 전술 계획서 작성(10점)
평가목표	1. 농구 경기의 포메이션을 이해하고 팀 내에서 각자 맡은 포지션의 역할과 행동을 실천할 수 있도록 보고서를 제출한다. 2. 다양한 농구 전술의 유형을 이해하고, 팀원의 특성을 파악하여 보고서를 제출한다.
평가개요	1. 경기가 종료된 후 농구경기 포메이션에 대한 이해 및 자신의 역할에 대한 보고서를 제출하여 평가한다. 2. 우리 모두의 특성에 맞는 농구 경기 전술을 수립하여 정해진 활동 보고서를 제출하여 평가한다.
시설 및 준비물	1. 농구 경기 포지션 이해 보고서 2. 농구 전술 세우기 보고서

포지션 이해 보고서 (5점)			
평가방법	점수	평가기준	
농구 경기 포메이션을 이해하고, 실제 시합 중 자신의 역할 수행에 대하여 평가하는 보고서를 제출한다.	5	A	·3가지 포지션의 역할을 모두 설명하고, 자신의 역할에 맞추어 반성할 줄 안다.
	4	B	·3가지 포지션의 역할 설명이 미흡하거나 자신의 역할에 대한 반성이 미흡하다.
	3	C	·포지션에 대한 이해가 부족하고 보고서의 내용이 불성실하다.

농구 전술 세우기(10점)			
평가방법	점수	평가기준	
1. 농구 경기의 공격, 수비 전술의 유형을 이해한다. 2. 팀원의 특성에 맞는 공격, 수비 전술을 세운다. 3. 효과적인 전술과 실패한 전술의 원인을 이해한다.	10	A	3개 항목 만족
	8	B	2개 항목 만족
	6	C	1개 항목 만족
	4	D	0개 항목 만족
	2	E	미제출 및 표절

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】

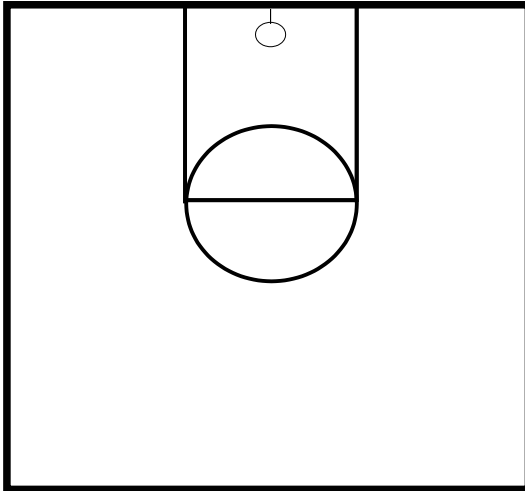
<참고2> 농구 경기 전술보고서

농구 경기 전술 세우기

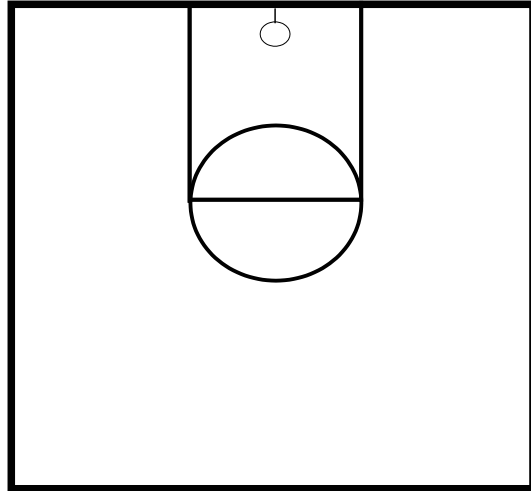
■ 우리 모둠원들의 특성에 맞는 전술을 세워보자.

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 모듬의 전술을 평가해 보자.

성공한 전술은 무엇인가	실패한 전술은 무엇인가

■ 위와 같은 결과가 나온 이유를 분석해보자.

.....

.....

.....

농구 <경기기능>	신체활동	경쟁 활동
	영역	영역형 경쟁 활동
	적용학년	1~3학년
	평가유형	경기, 정량
	활동지	기록지

평가종목	농구 경기결과에 따른 모둠 점수(10점), 경기 수행과정에 따른 개인점수(10점) 경기에절 실천(10점)
평가목표	농구 경기에 필요한 경기기능 및 경기규칙, 지켜야 할 일반적인 경기 예절을 갖추 수 있다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 3개 모둠을 구성한 뒤 리그전을 실시한다. 경기 내용은 경기기록지에 작성하며, 경기에 참여하지 않는 모둠이 작성하도록 한다. 경기 진행은 남학생과 여학생을 같은 모둠으로 구성하여 전반전은 여학생, 후반전은 남학생의 형태로 실시하거나 처음부터 성별을 구분하여 실시하는 방법이 있다. 경기 수행과정에서 경기기능 및 경기규칙을 이해하고 경기에절을 실천한다.
시설 및 준비물	1. 농구공 2. 농구장 3. 체크리스트

경기결과에 따른 모둠점수(10점)			
평가방법	점수	평가기준	
3개 모둠의 경기 결과로 모둠(단체) 평가한다.	10	A	2승
	8	B	1승
	6	C	승 없음

개인 경기기능(10점)			
평가방법	점수	평가기준	
경기 수행 과정 중에 득점, 리바운드, 가로채기, 공격공헌, 수비공헌, 반칙 등을 누가 기록하여 모둠별 누가기록 순위로 평가한다.	10	A	모둠 1,2위
	8	B	모둠 3,4위
	6	C	모둠 5위 이하

경기에절 실천(5점)			
평가방법	점수	평가기준	
경기 수행 과정 중에 정직, 성실, 감사, 배려, 협동 항목을 누가 기록 하여 모둠별 누가기록 순위로 평가한다.	10	A	모둠 1,2위
	8	B	모둠 3,4위
	6	C	모둠 5위 이하

<참고> 농구 경기 기록지

농구 경기기능 및 예절 체크리스트

모 듬	번 호	이 름	출 전 횟 수	경기기능						경기예절						총 점	수 위	
				득 점 (+2)	리 바 운 드	가 로 채 기	공 격 현	수 비 공 현	반 칙 (-0.5)	정 직	성 실	감 사	배 려	협 동				
										○	×	○	×	○	×			○
꿈	2	김OO																
	5	박OO																
	6	배OO																
	9	오OO																
	13	이OO																
	17	최OO																
	32	고OO																
	33	김OO																
	34	김OO																
	36	박OO																
	42	장OO																
	44	조OO																
땀	1	강OO																
	4	강OO																
	7	서OO																
	10	오OO																
	16	최OO																
	18	함OO																
	37	박OO																
	39	배OO																
	41	유OO																
	45	최OO																
46	한OO																	
48	이OO																	
희 망	3	김OO																
	8	신OO																
	11	오OO																
	12	윤OO																
	14	이OO																
	15	이OO																
	31	고OO																
	35	김OO																
	38	박OO																
	40	양OO																
43	조OO																	
47	홍OO																	

<h2 style="margin: 0;">넷볼(Netball)</h2> <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">1900년대 초에 두 명의 영국 여교사가 미국 메사츄세츠 주에서 농구경기를 본 후 여성들에게 적용할 수 있도록 고안하여 만든 경기이다. 7명의 선수로 구성된 두 팀이 맞서는 주로 여자가 경기하는 스포츠이다. 공을 상대 팀의 바스켓에 던져 넣으면 팀이 득점한다.</p>	신체활동	경쟁 활동
	영역	영역형 경쟁활동
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정량, 경기
	활동지	활동지 1~3

평가종목	경기 참여도에 따른 모둠 점수(10점), 경기 순위(10점)
평가목표	모듬별 경기 중 경기 순위와 경기 참여도로 평가한다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 1. 3개 모듬이 경기를 진행하고 모듬별 순위로 평가한다. 2. 경기 중 참여도를 (패스의 정확성, 가로채기, 리더십, 팔로우업)으로 구분하여 기록하여 평가한다.
시설 및 준비물	넷볼 구장, 골대, 넷볼 공, 체크리스트

개인 참여도(10점)			
평가방법	점수	평가기준	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 3개 모듬을 구성한 뒤 리그전을 실시한다. 2. 참여도는 패스의 정확성, 가로채기, 리더십과 팔로우업으로 구분하여 체크리스트에 작성하며, 경기에 참여하지 않는 모듬이 작성하도록 한다. 3. 경기진행은 남학생과 여학생을 같은 모듬으로 구성하여 전반전은 여학생, 후반전은 남학생의 형태로 실시하거나 처음부터 성별을 구분하여 실시하는 방법이 있다. 	10	A	·패스의 정확성, 가로채기, 리더십과 팔로우업이 우수함
	8	B	·패스의 정확성, 가로채기, 리더십과 팔로우업이 보통임
	6	C	·패스의 정확성, 가로채기, 리더십과 팔로우업이 미흡함

경기 순위 (10점)			
평가방법	점수	평가기준	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 실력을 고려하여 남녀 각 3개 모듬으로 편성하여 경기를 실시한다. 2. 경기 후 순위대로 점수를 부여한다.(승 3점, 무 1점, 패 0점) 3. 동률일 경우 승패는 골득실, 다득점 순으로 순위를 결정한다. 4. 참여도가 낮거나 태도가 무성의하면 순위와 관계 없이 2점을 처리한다. 	5	A	1위
	4	B	2위
	3	C	3위

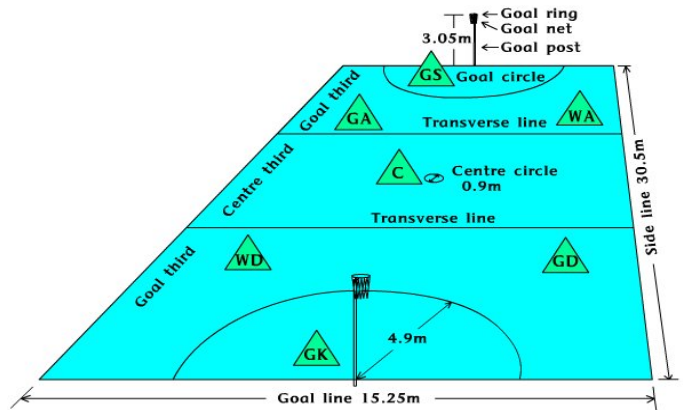
<활동지 1> 넷볼 경기 기록지

넷 볼 경 기 기 록 지

경기일시	()월 ()일 ()교시				기 록 자				
심판(2명)					계 시 자				
모듬명					모듬명				
선수명단	패스 성공	가로 채기	리더십	팔로우십	선수명단	패스 성공	가로 채기	리더십	팔로우십
경 기 결 과									
전 반					전 반				
후 반					후 반				
계					계				
경 기 에 관 한 특 이 사 항									

1. 경기규칙

- 한 팀은 7명
- 양 팀 선수들은 지정된 구역에서만 경기한다.
- 심판의 휘슬과 함께 센터패스로 시작하며 시작할 때 포지션은 다음과 같다.
- 센터패스는 반드시 센터서드 안에서 받는다.
- 골이 들어가면 센터패스로 시작하며 공격권은 양 팀이 번갈아서 갖는다.
- 볼을 갖고 드리블 할 수 없다.
- 볼을 갖고 걷거나 뛸 수 없다 (피벗은 허용).
- 공을 가진 사람에게 90cm 이내로 접근하여 수비할 수 없다.
- 공을 가진 사람에게 신체 접촉할 수 없다.
- 패스나 슈트는 3초 이내에 해야 한다.
- 슈트는 양 발이 땅에 닿은 상태에서 한다.
- 슈트는 골서클 내에서 GA, GS만 할 수 있다.
- 슈터가 슈탈 때 한걸음을 옮기며 슈트가 가능한 데, 이때 상대수비가 먼저 자리를 차지하고 있을 경우 90cm 이내에 근접해서 수비해도 상관없다.



2. 프리 패스가 주어지는 경우

대부분 반칙에 대해 주어지는 것으로 페널티 패스에 해당하는 반칙을 제외한 모든 반칙에 주어지며, 90cm 떨어져서 수비할 수 있다.

- 스텝핑 - 발의 움직임이 잘못 되었을 때. 3보 이상 걸을 때.
- 3초룰 - 공을 가지고 3초 이상 있을 때
- 오프 사이드 - 선수가 자신의 위치를 벗어난 것
- 오버 서어드 : 골 서어드에서 센터 서어드를 지나쳐 상대방 골 서어드, 혹은 골라인 밖에서 골 서어드를 지나쳐 센터 서어드로 패스하는 반칙. 패스는 같은 서어드 내 혹은 인접한 서어드의 선수에게 패스할 수 있다.

3. 페널티 패스가 주어지는 경우 : 공격자 손에서 공이 떨어질 때까지 수비할 수 없다.

- 오프스트릭션 : 상대의 90cm 이내에서 수비를 할 때는 몸에서 팔이 떨어져서는 안 되는데 이를 어기고 상대에게 위협적인 행위를 했을 경우
- 컨택 : 신체에 접촉하여 상대 선수의 동작을 방해했을 때

4. 경기 시간 : 4쿼터(1쿼터 10분), 쿼터간 휴식 3분, 하프타임 휴식 5분

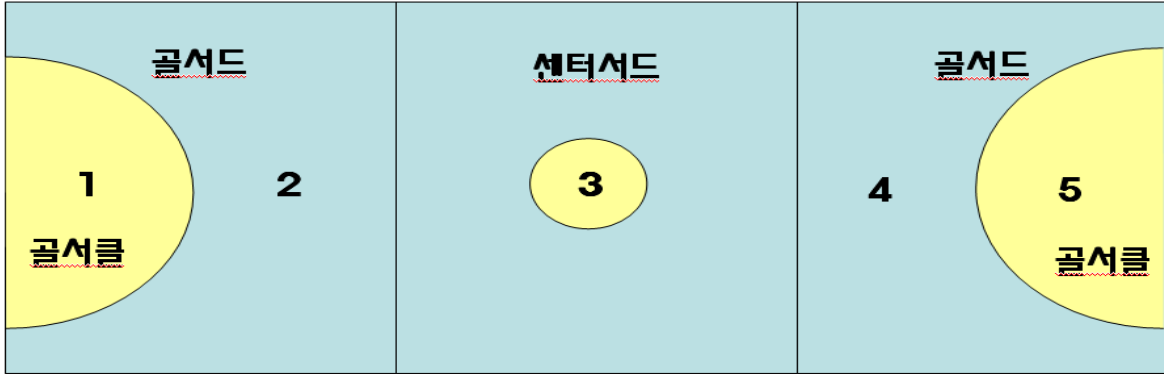
5. 선수 교체 : 3회까지 교체가 가능하다.

6. 경고와 퇴장 : 거칠거나 위험한 행동을 하면 처음에 경고를 줄 수 있고 반복하거나 심한 반칙은 일정 시간 퇴장을 명할 수 있다.

<활동지 3> 넷볼 학습지

넷볼 포지션 이해하기	
학년 ()반 ()번	이름 ()

1. 포지션별 활동영역을 그림을 보고 학습지에 번호로 채워 넣으세요)



☞ **별칙 - 반칙이 일어난 지역에서 상대편 프리패스** ← 공격방향

포지션	활동 구역	
GS (Goal Shoot : 상대포지션 GK)		
GA (Goal Attack : 상대포지션 GD)		
WA (Wing Attack : 상대포지션 WA)		
C (Center : 상대포지션 C)		
WD (Wing Defence : 상대포지션 WA)		
GD (Goal Defence : 상대포지션 GA)		
GK (Goal Keep : 상대포지션 GS)		

2. 다음 포지션별 역할을 보고 알맞은 포지션을 적어 보세요.

포지션	포지션별 역할
(GS)	· 상대팀 GK의 수비를 피해 공을 받아 슛하기, 리바운드
(GA)	· 상대팀 GD로부터 떨어져 공간을 찾아 움직이기 · 우리팀 공격루트 찾기, 골밑에서 슛 기회 만들기, 슛
(WA)	· 우리팀 공격 연결, GA, GS, C와 패스를 주고받으며 슛 기회 만들어주기
(C)	· 상대팀 C 마크, 우리팀 공격의 시작, GA, WA에 볼 배급
(WD)	· 상대팀 WA의 공격 차단, 우리팀 리바운드 후 공격시작
(GD)	· 상대팀 GA 마크, 리바운드, 공격방향 찾아 패스하기
(GK)	· 상대팀 GS 마크, 노골된 공 리바운드

축구 기본기능	신체활동	경쟁 활동
	영역	영역형 경쟁 활동
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정량
	활동지	

평가종목	드리블-슛(10점), 패스(10점)
평가목표	드리블-슛의 기록과 패스의 정확도를 평가한다.
평가개요	1. 드리블해서 슛까지의 속도를 측정하여 점수를 부여한다. 2. 목표물을 맞추는 패스의 성공 횟수로 점수를 부여한다.
시설 및 준비물	1. 축구공, 축구골대, 접시 콘, 초시계 2. 60 ~ 80cm의 타겟

드리블 - 슛 (10점)			
평가방법	점수	평가기준	
		남	여
1. 10m 거리 사이에 5개의 접시 콘(콘의 간격은 2m)을 지그재그 드리블로 통과한 후 10m 거리의 골대를 향해 슛을 한다. 2. 드리블 도중 공이 경로를 이탈하면 이탈 한 장소에서부터 다시 시작한다. 3. 출발과 동시에 측측을 실시하며 슛이 골라인을 통과함과 동시에 측측을 종료한다. 4. 슛이 득점에 실패한 경우 자신의 기록에 1초를 합산한다. 5. 2회의 기록 중 좋은 기록 1회를 평가에 반영한다.	10	5.9초 이하	7.9초 이하
	8	6.0 ~ 6.9초	8.0 ~ 8.9초
	6	7.0 ~ 7.9초	9.0 ~ 9.9초
	4	8.0 ~ 8.9초	10.0 ~ 10.9초
	2	9초 이상	11초 이상

패스 정확도 (10점)		
평가방법	점수	평가기준
1. 60 ~ 80cm의 타겟을 만들어 남학생은 10m, 여학생은 7m 거리에서 패스하여 타겟을 넘어뜨리는 것의 정확도로 평가한다. 2. 5번의 시기 중 좋은 기록을 인정한다.	10	5회 성공
	8	4회 성공
	6	3회 성공
	4	2회 성공
	2	1회 성공

축구 경기기능(포지션 역할 수행)	신체활동	경쟁 활동
	영역	영역형 경쟁 활동
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정량, 경기
	활동지	활동지 1, 2

평가종목	축구경기 중 포지션 역할 수행(30점)
평가목표	축구경기 중 포지션에 맞는 올바른 역할 수행을 개인 누가기록 체크리스트를 통하여 모둠별 순위로 점수를 부여한다.
평가개요	1. 남·녀를 분리하여 모둠을 구성한다. 2. 모둠별 매 경기 포지션을 달리하여 3경기를 실시하고, 3회의 경기 중 자신의 포지션에 맞는 적절한 역할 수행의 개인누가기록 총점의 순위로 점수를 부여한다.
시설 및 준비물	축구공, 축구장, 축구 개인 역할 수행 체크리스트

축구 전술 세우기(10점)			
평가방법	점수	평가기준	
		모둠 내 개인 순위	
		남	여
1. 남학생 2개조, 여학생 2개조를 팀 간의 실력을 고려하여 편성한다. 2. 모둠별 경기를 3회 실시하고 총점을 합산하여 평가한다. 3. 매 경기마다 포지션(수비, 미드필더, 공격)을 달리하여 평가한다. 4. 게임 상황에서 적절한 행동(+)와 부적절한 행동(-)의 합으로 총점을 계산한다. 5. 체크리스트 체크 시 학생 보조를 두어 정확하고 공정하게 평가한다.	30점	1위	1위
	27점	2-3위	2위
	24점	4-5위	3-4위
	21점	6-7위	5-6위
	19점	8위 이하	7위 이하

<활동지 1> 축구 개인 역할 수행 체크리스트

모 듬	번 호	이 름	공격시		수비시		기타 게임 상황	
			적절함	부적절함	적절함	부적절함	적절함	부적절함
슛 돌 이	2	김OO						
	5	박OO						
	6	배OO						
	9	오OO						
	13	이OO						
	17	최OO						
	32	고OO						
	33	김OO						
	34	김OO						
	36	박OO						
	42	장OO						
	44	조OO						

<활동지 2> 역할 수행 기준표

포지션	적절함	부적절함
공격시	<ul style="list-style-type: none"> · 득점을 하는 경우 · 결정적인 득점 기회를 만들어 주는 경우 	<ul style="list-style-type: none"> · 공을 빼앗기는 경우 · 어이없는 슛을 한 경우 · 공격 시 반칙을 하는 경우
수비시	<ul style="list-style-type: none"> · 상대공을 가로채기 한 경우 · 슛 블로킹을 성공시킨 경우 · 공격자의 움직임을 적절하게 마크하여 실수를 유도한 경우 	<ul style="list-style-type: none"> · 수비 시 반칙을 하는 경우 · 소극적인 플레이를 하여 상대가 득점을 한 경우
기타 게임 상황	<ul style="list-style-type: none"> · 드리블을 잘 한 경우 · 정확한 슛 동작 · 정확한 패스 동작 · 팀원의 열정을 북돋는 파이팅이 좋은 경우 	<ul style="list-style-type: none"> · 고의로 경기를 지연시킨 경우 · 비신사적인 행위 · 비속어를 사용하는 경우 · 판정에 불복하는 경우

축구 <경기전략 수립하기>	신체활동	경쟁 활동
	영역	영역형 경쟁 활동
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정성, 정량
	활동지	활동지 1, 2

평가종목	축구 전술 계획서 작성(10점)
평가목표	상대팀의 전력을 분석하여 효과적인 축구 공격 전술을 수립한다.
평가개요	1. 우리 모둠의 특성에 맞는 축구 경기 전술을 수립하여 정해진 활동 보고서에 작성하여 제출한다. 2. 자신이 속한 팀의 기본 전술을 숙지한 후 경기에 임하고 경기 분석을 하도록 하여 개별적으로 경기 분석 보고서를 제출한다.
시설 및 준비물	1. 축구 전술 보고서 2. 축구 경기 분석 보고서

축구 전술 세우기(10점)			
평가방법	점수	평가기준	
1. 축구 경기의 공격, 수비 전술의 유형을 이해한다. 2. 상대팀의 장·단점을 이해한다. 3. 효과적인 공격 전술을 수립한다.	10	A	3개 항목 만족
	8	B	2개 항목 만족
	6	C	1개 항목 만족
	4	D	0개 항목 만족
	2	E	미제출 및 표절

축구 경기 분석하기(10점)			
평가방법	점수	평가기준	
1. 축구 경기 내용의 분석 요소를 이해한다. 2. 다양한 경기 내용 요소별로 축구 경기를 분석할 수 있다. 3. 경기 분석 결과를 적용한 축구 경기 전술을 수립할 수 있다.	10	A	3개 항목 만족
	8	B	2개 항목 만족
	6	C	1개 항목 만족
	4	D	0개 항목 만족
	2	E	미제출 및 표절

축구 경기 전술 보고서

■ 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?

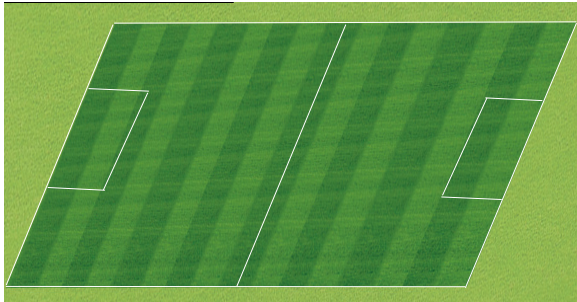
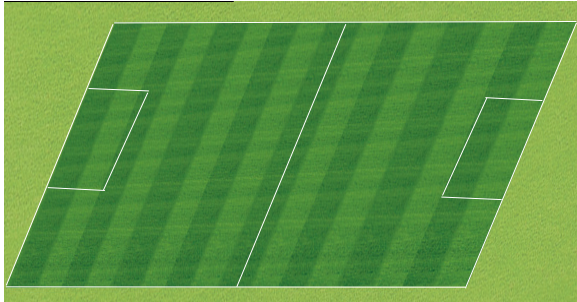
예) 측면을 돌파하여 중앙으로 크로스 패스를 한다.

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

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

4. 주요 공격 전술 짜기

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

도 해	설명
	
	

<활동지 2> 축구 경기 분석 보고서

축구 경기 분석 보고서

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

소속	학년 반	기록일	20 년 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	
프리킥과 코너킥에 약속된 움직임으로 움직였는가?				yes	no		
베스트 플레이어 선정	우리팀 MVP		선정이유				
	상대팀 MVP		선정이유				

풋살(Futsal) 실내에서 행해지는 5인제 미니 축구 경기를 말한다. 전 세계적으로 널리 행해지고 있으며 배구 코트 크기의 경기장에서 행한다. 1930년 후안 까를로스 세리아니에 의해 창안되어 1930년 우루과이의 몬테비데오에서 YMCA의 청소년 대회 시 5인제 축구의 형태로 실시되었다.	신체활동	경쟁 활동
	영역	필드형활동(뉴스포츠)
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정량, 경기
	활동지	기록지

평가종목	풋살 경기 능력(10점)
평가목표	풋살 경기 상황 중 필요한 적절한 의사결정 및 기술수행을 평가한다.
평가개요	게임 중에 발생하는 의사결정(패스, 공간확보, 수비위치)과 기술수행(패스, 슈트, 패스 차단) 능력을 평가한다.
시설 및 준비물	풋살 경기수행 기록지

풋살 경기 평가(20점)				
평가방법	점수	평가기준		
1. 모둠별로 2회 이상 경기를 실시하여 경기 중 일어나는 패스, 슈트의 정확성과 전술적 판단 및 움직임에 대하여 기록하여 평가한다. 2. 의사 결정 및 기술 수행으로 구분하여 기록하고 각각 점수를 부여한다. 3. ()% = 적절한 의사 결정 수 / (적절한 의사 결정 수 + 부적절한 의사 결정 수) x 100	20	의사결정 (10점)	70% 이상	10
			50% 이상	8
			50% 미만	6
		기술수행 (10점)	70% 이상	10
			50% 이상	8
			50% 미만	6

풋살 경기 수행 기록지

풋살 경기 수행 기록지

성명	등번호	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)

핸드볼 〈기초기능〉	신체활동	경쟁 활동
	영역	영역형 경쟁 활동
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정성, 정량
	활동지	기록지

평가종목	숄더 패스, 캐치, 슛의 자세(10점), 슛의 정확도(15점)
평가목표	1. 기초기능인 숄더 패스, 캐치, 슛의 자세를 평가한다. 2. 슛의 정확도를 평가한다.
평가개요	1. 2인 1조로 파트너를 정해 숄더 패스 및 캐치를 실시하여 패스, 캐치, 슛의 자세를 평가한다. 2. 골대의 정해진 영역에 슛을 시도하여 획득한 점수의 합계로 평가한다.
시설 및 준비물	1. 핸드볼 자세 평가 기록지, 핸드볼 공 2. 골대 영역 구분 선

핸드볼 기초기능(10점)				
평가방법	점수	평가기준		
1. 숄더 패스, 캐치, 스텝 슛의 자세를 평가한다. 2. 5m 간격을 두고 2명의 학생이 마주 보고 패스를 실시한다. 3. 1인당 5회씩 기회를 부여한다. 4. 패스, 캐치, 슛 각 영역별로 다시 3가지 요소의 체크리스트를 작성하고 각 영역에서 2가지 요소 이상 만족 할 경우 영역별 우수를 부여한다.	10	기준	등급	점수
		3가지 영역 모두 우수	A	10
		2가지 영역 우수	B	8
		1가지 영역 우수	C	6
		우수 영역 없음	D	4

스� (15점)			
평가방법	점수	평가기준	
1. 골대에서 남자는 7m, 여자는 6m 거리에서 던지기를 7회 실시한다. 2. 점수화된 골대 안에 들어간 점수의 합으로 평가한다. 3. 2회 실시 후 상위기록으로 평가한다.	15	A	15점 이상
	13	B	13 ~ 14점
	11	C	11 ~ 12점
	9	D	9 ~ 10점
	7	E	7 ~ 8점
	5	F	6점 이하
	3점	2점	3점
2점	1점	2점	
3점	2점	3점	

핸드볼 자세평가 기록지

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. 슛

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

핸드볼 <경기기능>	신체활동	경쟁 활동
	영역	영역형 경쟁 활동
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정성, 정량
	활동지	

평가종목	핸드볼 경기 순위(10점), 개인 경기력(20점)
평가목표	1. 핸드볼 경기의 순위로 모둠 평가를 한다. 2. 경기 중 누가기록을 실시하여 개인 경기력 포인트의 총점으로 개인 경기력을 평가한다.
평가개요	1. 학급 내 핸드볼 경기 리그 순위로 점수를 부여한다. 2. 경기 중 득점, 어시스트, 인터셉트, 골블로킹을 누가기록하여 총점으로 점수를 부여한다.
시설 및 준비물	1. 핸드볼 자세 평가 기록지, 핸드볼 공 2. 골대 영역 구분 선

경기 순위 (10점)			
평가방법	점수	평가기준	
1. 실력을 고려하여 남녀 각 3개 모둠으로 편성하여 경기를 실시한다. 2. 경기 후 순위대로 점수를 부여한다.(승 3점, 무 1점, 패 0점) 3. 동률일 경우 승패는 골득실, 다득점 순으로 순위를 결정한다. 4. 참여도가 낮거나 태도가 무성의하면 순위와 관계없이 2점을 처리한다.	5	A	1위
	4	B	2위
	3	C	3위

개인 경기력 (20점)			
평가방법	점수	평가기준	
1. 경기 내용을 기록지에 기록하여 점수화 하고 개인 포인트를 측정한다. 2. 개인 경기력 평가사항 : 득점, 어시스트, 인터셉트, 골블로킹 1회당 1점 부여 3. 참여도가 낮거나 경기태도가 무성의하면 경기력 평가 순위와 관계없이 5점으로 처리한다.	20	A	25P 이상
	18	B	21 ~24P
	16	C	16 ~ 20P
	14	D	11 ~ 15P
	12	E	10P이하

<p style="text-align: center;">플로어볼(Floorball)</p> <p>하키의 재미를 즐길 수 있도록 만든 스포츠 종목으로 하키 형식을 변형한 경기이다. 1950년대 후반 미국의 어린이들이 가지고 놀던 장난감에서 유래되었으며, 점차 게임의 형태로 발전되어 미국과 캐나다를 비롯한 아이스하키를 즐기는 국가를 중심으로 보급되면서 시합의 형태를 갖추기 시작하였다</p>	신체활동	경쟁 활동
	영역	필드형활동(뉴스포츠)
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정량, 경기
	활동지	기록지, 활동지

평가종목	단체(승패 15점, 협동 15점), 개인(경기참가 10점, 참여도 10점, 경기진행 10점)
평가목표	플로어볼 경기를 통하여 승패, 협동점수를 통하여 단체점수를, 경기참가, 참여도, 경기진행을 통한 개인점수를 부여한다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 3개 팀을 구성하여 리그전을 실시하여 점수를 부여한다. 두 팀이 경기를 할 때 나머지 한 팀은 심판과 경기진행에 참여하고 평가에 반영한다. 팀점수/개인점수로 점수를 구분하고, 가산점·감점으로 적극적인 참여를 유도한다
시설 및 준비물	플로어볼 스틱, 플로어볼 골대, 점수판, 기록지, 초시계

단체 점수(30점)

평가방법	점수	평가기준					
<ol style="list-style-type: none"> 승점은 자신이 속한 팀의 경기에 참가(참관포함)하였을 경우에 부여한다. * 경기불참(질병결과 포함)은 팀이 승리해도 패한 것으로 간주한다. 협동점수는 수업 중에 팀의 협동이 나쁠 때 체크하여 감점한다. * 연습 중 협동, 경기 전 파이팅, 작전회의, 팀원 간의 격려와 응원 등을 평가한다. 	승패 점수 (15점)	승패	2승	1승1무	1승1패 / 2무	1무 1패	2패
	점수	15점	14점	13점	12점	11점	
	협동 점수 (15점)	체크수	0-1회	2회	3회	4회	5회이상
	점수	15점	13점	12점	10점	8점	

개인 점수(30점)

평가방법	점수	평가기준					
<ol style="list-style-type: none"> 경기 참가점수는 2회 경기의 참가, 참관(질병일 경우), 불참의 경우로 구분하여 부여한다. 참여도·매너점수는 수업 중에 개인의 참여도 등이 나쁠 때 체크하여 감점한다. * 팀내 협동심, 규칙 준수, 스포츠맨십 등의 태도를 평가 경기진행점수는 맡은 역할에 충실하지 않을 때 체크하여 감점한다. 	참가점수 (10점)	경기참가여부	경기참가	경기참관	경기불참		
		점수	1경기당 5점	1경기당 3점	1경기당 0점		
	참여도 점수 (10점)	체크수	0회	1회	2회	3회	4회이상
		점수	10점	8점	6점	4점	2점
	경기진행 점수 (10점)	체크수	0회	1회	2회	3회이상	불참
		점수	10점	8점	6점	4점	2점

플로어볼 모듈별 경기기록지

팀명	순	이름	승패 점수 (15점)	협동 점수 (15점)	참여도 점수 (10점)	경기진행 점수 (10점)	참가 점수 (10점)	가산점	총 점수
천 상 여 자	1	김OO							
	2	강OO							
	3	고OO							
	4	이OO							
	5								
	6								
	7								
	8								
	9								
	10								
	11								
	12								

○ 경기 결과

경 기	팀별간 스코어
1경기	() VS () ():()
2경기	() VS () ():()
결 과	()승 ()무 ()패 / ()점

○ 가산점(+1점)

팀내 MVP 명단(2명) 팀내 공헌도가 가장 좋은 두사람		조장 가산점 명단(1명)	
학 번	이 름	학 번	이 름

○ 감점(2분퇴장 -3점, 완전퇴장 -6점)

경기 중 퇴장 매너 및 태도가 좋지 않은 사람			
학 번	이 름	학 번	이 름

플로어볼 경기규칙 괄호 넣기 활동지

1) 허용되는 행위

- 스틱의 블레이드 (**양쪽**) 면을 사용하는 행위
- 스틱의 블레이드 끼리 (**접촉**)하는 행위(**볼 다툼 때 발생**)
- 드리블 때 가벼운 (**어깨**)싸움
- (**발로**)로 볼을 한 번은 찰 수 있다.
- 뜬 볼이 (**가슴**) 이하에 맞고 정지된 플레이는 허용한다.

2) 허용되지 않는 행위

- No High-stick : 플레이 중에 스틱을 (**무릎**) 이상 올릴 수 없고 슈팅시에는 스틱을 (**허리**)라 인 이상 올릴 수 없다.
- No Stick-foul : 상대방의 스틱을 (**치거나**) (**들어**) 올리거나 (**다리**)사이로 집어넣으면 반칙이다.
- No Body Checking : 어느 정도의 (**어깨**)싸움은 허용이 되나 상대방을 (**밀거나**) (**잡아당기**)거나 (**가짜**)할 수 없다.
- No Heading : 공중 볼을 (**손**)이나 (**머리**), (**팔**)을 이용하여 정지시킬 수 없고 단지 (**가슴**)을 이용해야 한다.
- No Jump : 필드선수는 (**점프**)해서 볼을 멈출 수 없다.
- Goalkeeper has no stick : 골키퍼는 (**스틱**) 없이 (**헬멧**)과 유니폼만을 착용해야 한다.

3) 페널티(Penalty)

- 2분 : 프리 히트 상황의 반칙 정도가 심하거나 반복해서 되풀이 한 경우
- 5분 : (**스포츠맨십**)에 어긋나는 행위를 한 경우(**폭언**), (**폭력**), (**비신사적 행동**)

4) 페널티 슈트(Penalty shoot)

- 확실한 득점 상황을 방해 받아 득점을 하지 못했다고 심판이 결정
- 센터라인 중앙에서 드리블을 하여 앞으로만 진행 할 수 있고, (**골 에어리어**) 밖에서 슈트해야 한다.
- (**골키퍼**)에게 볼이 닿는 순간 플레이어는 다시 볼을 건드릴 수 없다.
- 페널티 슈트를 하는 동안 경기시간은 (**정지**)한다.

5) 히트 인(Hit-in)

볼이 경기장을 벗어나면 나간 곳으로부터 (1)m 떨어진 곳에서 시작한다. 이때 모든 선수는 볼로부터 (3)m 거리 밖으로 물러서 있어야 한다.

6) 골키퍼 규정

- 수비수로부터 (2)번 이상 볼을 패스 받을 수 없다.
- (3)초 이상 볼을 가지고 있을 수 없다.
- 볼을 던질 때 (**자기 팀 진영바닥**)에 1번은 바운드 되고 패스되어야한다.
- 볼을 던질 때 골 에어리어를 벗어 날 수 없다.
- 골 에어리어 안에서 (**점프**)하여 플레이 할 수 있다.
- 경기 중 골 에어리어를 벗어나면 필드 플레이어로 간주한다.

7) 프리 히트(Free-hit)

- 상대 선수의 스틱을 (발)로 찼을 때
- (스틱)으로 상대방의 발이나 다리를 쳤을 때
- 스틱을 던지거나 (가슴) 위로 들어 올렸을 때
- 어깨 이외의 (신체부위)로 밀거나 공격을 가했을 때
- 스틱이나 발, 다리를 고의적으로 상대방 (다리 사이)에 놓았을 때
- 상대방의 (진로를) 방해하거나 골키퍼의 (던지기)를 방해했을 때
- 의도적으로 (2)번 이상 발로 볼을 차거나 발로 패스했을 때
- (점프)해서 공을 멈추게 했을 때
- 골키퍼가 반칙을 범했을 때
- 반칙이 일어난 곳에서 프리 히트를 실시한다.



플로어볼은 하키의 재미를 쉽게 즐길 수 있도록 변형한 경기이다.

플라잉디스크(얼티미트:ultimate) 플라잉디스크를 이용하여 상대편 엔드 존에 터치다운하여 득점하는 경기이다. 기원은 1940년대, 미국 대학생들이 캠퍼스 근처의 프리즈비 베이커리 파이 접시를 던진 것이 시초라고 전해지고 있으며 지속적인 개량으로 현재의 플라스틱제 디스크가 탄생하게 되었다.	신체활동	경쟁 활동
	영역	필드형활동(뉴스포츠)
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정량, 경기
	활동지	기록지, 활동지

평가종목	플라잉디스크 개인기록(10점), 경기 승패(30점)
평가목표	필드형 경기의 특징을 이해하고 개인기량 및 경기 승패를 평가한다.
평가개요	1. 얼티미트 경기를 실시하여 승패를 통한 단체점수(20점)와 개인경기능력(10점)을 구분하여 평가한다. 4. 경기진행 및 심판 관람태도를 바탕으로 태도 점수를 부여한다.
시설 및 준비물	1. 플라잉 경기장 2. 휘슬 3. 플라잉 디스크 4. 경기기록지

얼티미트 경기 단체점수 (20점)							
평가방법	점수	평가기준					
1. 10-11명이 한 모듬으로 3개 팀을 구성 한다. 2. 플라잉디스크를 사용하여 얼티미트 경기를 모듬 당 4 게임을 실시한다. 3. 10분 3쿼터로 모듬원이 최소한 한 쿼터 이상 참가할 수 있도록 사전 전략지를 작성한다.	20	승률	4승	3승	2승	1승	0승
		점수	20점	18점	16점	14점	12점
		1승(2점), 1무(1점), 1패(0점)					

개인 경기 능력 (10점)			
평가방법	점수	평가기준	
1. 4경기 동안의 개인 누가기록을 합산하여 0~10점 사이의 개인점수를 부여한다. 2. BEST 3는 항목별(터치다운, 호수비)로 모듬내에서 1위(+5점), 2위(+3점), 3위(+2점)를 선별하여 단체점수에 가산한다. 3. WORST 3는 항목별(규칙위반, 비매너)로 학급전체에서 1위(-3점), 2위(-2점), 3위(-1점)를 선별하여 단체점수에서 감산한다.	10점	항목	점수
		·터치다운을 통한 득점 시 패스와 캐치를 실시	+1점
		·호수비	+1점
		·과울 (신체적 접촉, 위킹, 10초를 등)	-1점
		·비매너(폭언, 욕설, 심판 판정 불복 등)	-1점

<참고1> 얼티미트 모뎀별 경기기록지

팀명	이름	+ 터치다운	+호수비	- 규칙위반 (신체적 접촉, 워킹, 10초룰)	- 비매너 (폭언, 욕설, 심판판정 불복)	개인 점수 (10점)	팀 점수 (20점)	경기진행 (태도)	총점 (30점)
허리디스크	고○○								
	김☆☆								
	김※※								
	지○☆								
	장□□								
	주△△								

<참고2> 선수 기용 전략지

	이름 (매 쿼터에 6명씩, 빠지는 팀원이 없도록, 2:4 또는 3:3까지 남녀 비율)	
	남	여
1쿼터		
2쿼터		
3쿼터		

<참고3> 경기진행 역할

역할	할 일	이름
* 주심(1명)	·게임 중 반칙과 경기 중단, 개시를 한다	
* 라인심 (2명)	·사이드라인과 엔드라인을 넘는지 깃발을 들고 터치다운 여부를 확인한다.	
* 아나운서(1명)	·터치다운, 호수비, 반칙 등을 방송 및 음악	
* 기록원(2명)	·개인 누가기록, 게시판을 담당 한다.	
* 보디가드(2명)	·농구 골대 기둥 주변에서 안전사고를 막는다.	
* 경기장 관리(2명)	·필요용품을 준비하고 설치한다.	

<참고4> 얼티미트 경기규칙(변형)

1. 득점

- 공격 팀이 패스를 통해 상대팀의 엔드존 안에서 디스크를 잡으면 득점하게 된다.
(남-남:1점, 남:2점, 여-여:3점)



2. 디스크의 이동

- 디스크는 어느 방향으로나 패스할 수 있다.
- 선수는 디스크를 잡고 달리거나 걸을 수 없다.
(피벗, 관성에 의한 걸음은 인정)

3. 공수의 전환

- 라인아웃 : 디스크가 경기장 밖으로 나간 경우(디스크가 나간 지점의 라인에서 시작)
- 인터셉트 : 상대팀의 디스크를 가로채기 했을 경우
- 패스 실패 : 패스한 디스크가 바닥에 떨어졌을 경우
- 파울

4. 파울규정

- 10초룰 : ① 디스크를 잡은 선수가 10초 이내에 패스를 하지 않을 경우
② 득점 후, 자신의 엔드존으로 10초 이내에 위치하지 않을 경우(시간지연)
- 워킹 : 디스크를 들고 걷거나 달려서 이동한 경우(피벗, 관성에 의한 걸음은 제외)
- 아웃어브바운드 : 경기장 밖에서 디스크를 받을 경우
- 컨택트 : ① 수비를 목적으로 디스크를 소유한 공격자의 신체나 디스크에 접촉한 경우
② 공격자가 디스크를 뺏아 수비수를 터치하는 경우
- 자신이 던진 디스크를 다시 잡았을 경우
- 디스크를 손에서 손으로 전달한 경우

5. 경기 시작 (득점 후 경기 재개)

- 양 팀 선수들은 엔드존 앞에 1열로 서서 준비하고, 주심의 신호와 함께 디스크를 던지면서 시작한다.
- 디스크는 중앙선을 넘어 상대팀 코트 내에 떨어지도록 던진다.
① 디스크를 못 잡은 경우 : 던진 팀이 떨어진 지점에서 시작
② 디스크를 잡은 경우 : 잡은 지점에서 바로 공수전환
③ 디스크를 상대팀 코트 밖으로 던진 경우 : 중앙선에서 바로 공수전환

6. 기타 규칙

- 6m 룰 : 공격팀이 터치다운 지역에서 공격권을 얻거나, 관성에 의해 터치다운지역으로 들어갔을 경우에는 6m 라인에서 신호와 함께 시작한다.
- 양 팀 선수가 동시에 디스크를 잡았을 경우 공격 팀 선수에게 소유권을 준다.
- 처음 수비팀이 던진 디스크를 받은 사람도 호수비로 기록한다.
- 10점 차이가 나는 순간 콜드게임을 선언한다.(콜드 가산점 1점 부여)

경쟁활동 중 역할 수행	신체활동	경쟁활동
	영역	경쟁활동 경기
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정량, 경기
	활동지	

평가종목	경쟁활동 중 역할 수행(5점)
평가목표	대부분의 경쟁활동 중 학생들이 경기진행 역할(심판 및 기록원) 수행을 평가한다.
평가개요	심판 및 기록원의 행동기준을 정하여 자기 평가(50%)와 교사 평가(50%)를 합산하여 점수를 부여한다.
시설 및 준비물	체크리스트

경기진행 역할 수행 (5점)						
평가방법				평가기준		
경쟁활동 중 심판 및 기록원의 역할 수행 점수를 다음 표와 같이 자기 평가(50%)와 교사 평가(50%)를 합산하여 평가기준에 의하여 점수를 부여한다.				합산점수	점수	
역할	내용	역할 수행 점수			19~20	A(5점)
		항상 (1점)	대부분 (0.5점)	가끔 (0점)		
심판	·경기 진행 순서에 맞게 신호함				18~17	B(4점)
	·수신호 및 소리로 경기를 진행함					
	·모든 선수가 보기 쉽고 명확한 신호를 알림					
	·정확한 수신호(시그널)을 사용함				16~15	C(3점)
	·공정한 규칙을 적용함					
기록원	·정확하고 완벽한 기록을 함				14~13	D(2점)
	·매 점수 변경 시 알림					
	·분명하고 큰 소리로 알림				12이하	E(1점)
	·심판 판정에 도움을 줌					
	·경기 결과를 정확하게 게시함					

경쟁활동 중 페어플레이	신체활동	경쟁활동
	영역	경쟁활동 경기
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정성, 경기
	활동지	기록지

평가종목	경쟁활동 중 페어플레이 정신(10점)
평가목표	대부분의 경쟁활동 중 학생들이 학습해야 할 페어플레이 행동지침의 이행 정도를 누가 기록하여 평가한다.
평가개요	1. 학습해야할 행동지표를 4가지(성실, 협동, 정직, 배려)로 범주화 한다. 2. 4가지 행동지표의 평가기준 행동을 명시하여 O, X로 누가기록하여 점수를 부여한다.
시설 및 준비물	체크리스트

페어플레이 정신 (10점)						
평가방법			평가기준			
다음 관찰 항목 별로 O표는 +1점, X표는 -1점으로 계산하여 누가기록 한다.			누가기록	점수		
평가영역	평가내용		+10 이상	10점		
	적절함(O)				부적절함(X)	
행 동 지 표	성 실	시간 엄수	·경기 시간 잘 지키기	·경기 시간을 지키지 않음	+9~8	9점
		경기 준비	·수업 및 경기도구 준비 잘함	·수업 및 경기도구 준비를 잘 못함		
		적극·최선	·인내심을 갖고 경기에 최선을 다함	·경기에 소극적으로 참여함		
	협 동	동료 격려	·동료와의 긍정적인 소통(격려, 괜찮다고 위로하기 등)	·동료 비난, 불만 등을 표시함	+7~6	8점
		상호 협력	·하이파이브, 적극 대화하기, 응원하기	·상호작용에 소극적임		
		예의 갖추	· 친절하고 다정하게 대함	·욕하고 함부로 대함		
	정 직	판정 승복	·실수나 승패 받아들이기 (반칙하면 손들기, 심판에게 항의하지 않기, 욕하거나 위협하지 않기 등)	·실수나 승패를 인정하지 않음	+3	6점
		규칙 준수	·경기규칙을 지키는 행위	·경기규칙을 지키지 않음	+2	5점
		공정 판정	·거짓 없이 경기에 참여 (상대방이나 심판을 속이지 않기, 공정하게 심판보기)	·경기에 참여하여 다른 사람을 속임	+1	4점
	배 려	상대 존중	·상대선수 보호하기, 일으켜 주기 등	·상대선수 무시, 위협하거나 위협한 반칙을 함	0	3점
		정리 솔선	·기구 및 도구를 먼저 정리하기	·기구 및 도구를 함부로 사용	-1 이하	2점
		동료 지도	·동료를 가르쳐 주기, 기다려 주기	·동료의 도움 요청을 무시함		

<참고1> 페어플레이 체크리스트

모 듬	번 호	이름	페어플레이 정신								누 계	점 수
			성실		협동		정직		배려			
			○	×	○	×	○	×	○	×		
땀	1	강OO	○○		○○	×	○○○		○○○	×	+8	9점
	4	강OO										
	7	서OO										
	10	오OO										
	16	최OO										
	18	함OO										
	37	박OO										
	39	배OO										
	41	유OO										
	45	최OO										
	46	한OO										
	48	이OO										



IV. 표현 활동



라인댄스	신체활동	표현 활동
	영역	심미표현
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정성
	활동지	참고 1-2

평가종목	라인댄스 조별평가(20점), 개인평가(20점)
평가목표	표현활동의 다양한 표현 방법을 익히고 이를 적절하게 표현 할 수 있다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 1. 앞줄과 옆줄의 라인을 만들어, 4방향 벽을 따라 움직이는 라인댄스를 통해 리듬감 및 공간지각능력을 키울 수 있다. 2. 기본스텝을 익히고 동작을 음악에 맞춰 발표한다. 3. 조별로 동영상 촬영하여 과정평가를 하고, 피드백을 주도록 한다. 4. 작품 발표 후 소감문을 작성하여 제출한다.
시설 및 준비물	1. 라인댄스 음악 2. 앰프, 조별 스피커

라인댄스 조별평가 (20점)			
평가요소	점수	등급	평가기준
<ol style="list-style-type: none"> ① 동작의 정확성(스텝) ② 전체적인 동작의 연결성(표현력) ③ 대형의 다양한 구성력(공간구성) ④ 음악과의 조화로움(박자) ⑤ 구성원간의 협동성(일치감) : 필수 작품 1개, 선택작품 1개를 선정하여 조별발표	20	A	5개 항목 성취
	18	B	4개 항목 성취
	16	C	3개 항목 성취
	14	D	2개 항목 성취
	12	E	1개 항목 이하 성취

라인댄스 개별평가 (10점)			
평가방법	점수	등급	평가기준
※ 과정평가 중에서의 참여도, 성취여부를 평가한다.	5	A	적극적인 참여가 이루어졌으며, 팀원으로서 맡은 역할에 최선을 다했다.
	3	B	참여는 하였으나 맡은 임무를 열심히 하지 않고, 불성실한 모습을 보였다
	1	C	맡은 임무를 수행하지 않으며, 매우 불성실한 태도를 임함
※ 라인댄스 발표 후 보고서 제출	5	A	작품발표에 대한 자신의 생각과 소감을 구체적이며, 성실하게 작성하였다
	3	B	작품 발표에 대한 자신의 생각과 소감을 작성하였다
	1	C	작품발표에 대한 자신의 생각 표현과 소감, 작성의 성실정도가 미흡하다

<참고 1> 라인댄스 기본 용어

라인댄스 용어풀이

1. tag : 박자가 일정한 길이로 진행되다가 박자가 달라지는 부분에 새로이 추가하는 형태.
2. restart : 음악의 길이에 따라 처음 동작부터 다시 시작하는 형태.
3. ball : 발바닥을 2부분으로 나누었을 때 앞부분을 가리키는 동작
4. brush : 발로 바닥을 스쳐 올리는 동작.
5. point : 한쪽 발끝이나 뒤꿈치로 어느 지점을 짚는 동작 (체중이동 없음)
6. touch : 한쪽 발로 바닥을 짚었다 드는 동작.
7. drag / draw : 끌어 당기는 동작 또는 발을 끄는 동작.
8. hitch : 무릎을 굽혀 당겨 올리는 동작.
9. kick : 무릎을 뻗으며 발을 차 올리는 동작
10. stomp : 발로 바닥을 세게 구르는 동작.
11. sway : 몸을 좌우로 경사지게하여 흔드는 동작.
12. tap : 한쪽 발로 바닥을 가볍게 두드리는 동작. 보통 발로 하는 동작.
13. together : 두발을 나란히 모으는 동작.
14. cross : 오른(왼)발을 반대 발 앞이나 뒤로 엇갈리게 엮는 동작
15. Cha Cha : 오른발 옆으로 스텝(1), 왼발을 오른발 옆에 모으며 스텝(8),
오른발 옆으로 스텝(2), 전후좌우로 가능 (2count)
셔플(Shuffle)스텝, 트리플(triple)스텝도 같은 형태.
16. coaster : 오른발 앞으로 스텝(1), 왼발을 오른발 옆으로 모으며 스텝(2),
오른발 뒤로 스텝(3).~ 뒤로하는 경우에는 오른발 뒤로 스텝(1),
왼발을 오른발에 모으며 스텝(2), 오른발 앞으로 스텝(3).
17. Grapevine : 오른발 옆으로 스텝(1), 왼발을 오른발 뒤로 크로스(2), 오른발을 옆으로 스텝(3).
(바인스텝)
18. jazz box : 오른발을 왼발 앞으로 크로스(1), 왼발 뒤로 스텝(2), 오른발 옆으로 스텝(3),
왼발을 오른발에 모으며 스텝(4).
19. monterey turn : 왼쪽무릎을 약간 구부린 상태에서 오른발을 옆으로 뺀어 터치(1)후,
1/2 턴이나 1/4 턴을 하면서 오른발을 왼발 옆으로 모으면서 스텝(2),
왼발을 옆으로 뺀어 터치(3)후, 왼발을 오른발 옆에 모으며 스텝(4).
(보통 첫발에 턴을 함)
20. pivot turn : 체중을 한쪽 발에 싣고 회전하는 동작.
다른 발은 체중을 싣지 않고 앞 또는 뒤에 두고 턴을 함

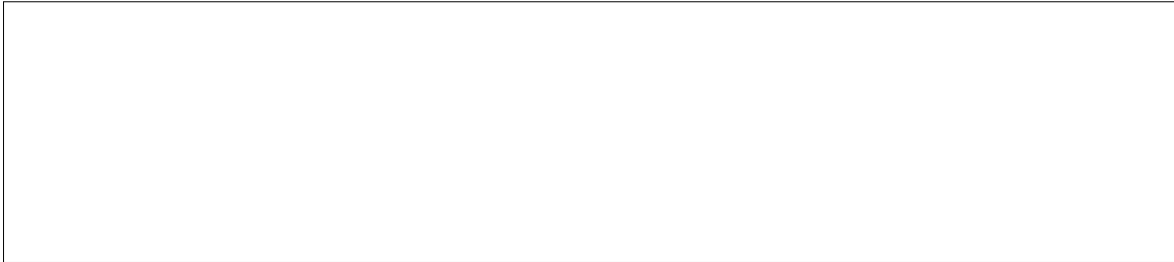


나만의 Step Sheet를 만들자!

We No Speak Americano 스텝 알아보기

※ 과제 1 : 본인이 이해할 수 있는 단어 또는 그림으로 표현하기

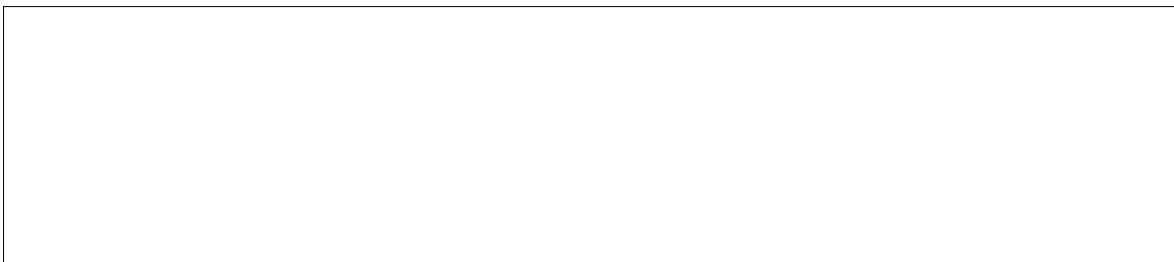
1. Walk, Walk, Shuffle L, Walk, Walk, Shuffle R



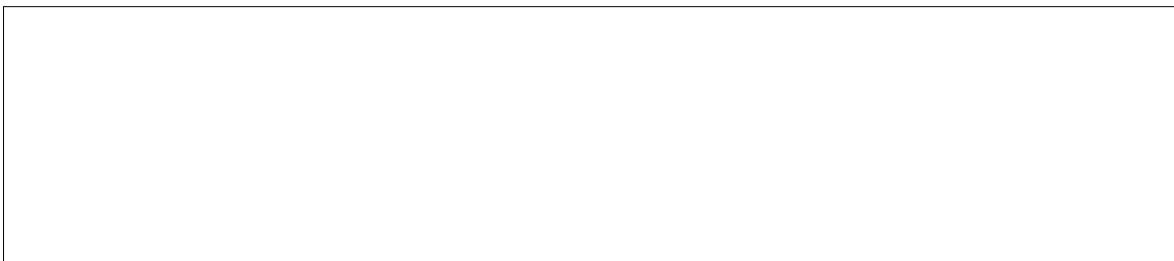
2. Jazz box L, Touch, Rolling Vine R, Clap 2x



3. Zumba Rocks, (Cross rock, Rock step, Cross rock, Step)



4. Cross, Monterey Turn R, Cross, Step, Hip bumps



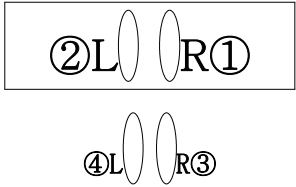
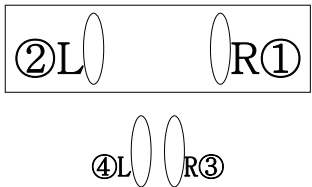
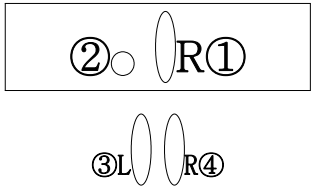
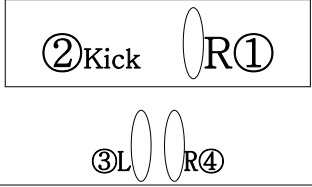
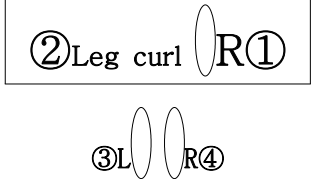
스텝창작체조	신체활동	표현 활동
	영역	현대표현
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정성
	활동지	참고 1-2

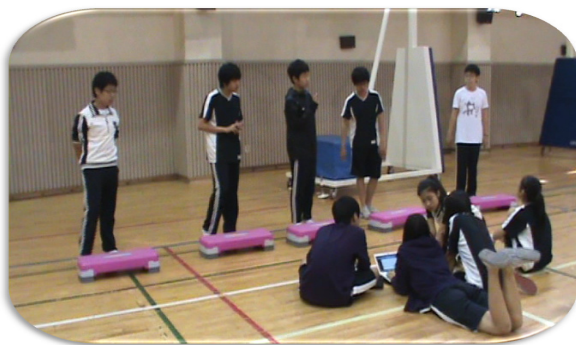
평가종목	개인표현(10점), 그룹표현(10점), 작품보고서제출 (10점)
평가목표	창작 작품에 나타난 심미 표현 요소와 방법을 찾아 감상하며 비교, 분석 할 수 있다.
평가개요	1. 계단운동 기본 스텝을 익히고, 동작을 응용하여 창작 작품 구상을 한다. 2. 작품보고서에 작품 홍보, 내용, 역할 등 작품 분석내용을 반영하도록 한다.
시설 및 준비물	1. 음악 2. 앰프, 조별 스피커 3. 계단(시설물이용) 혹은 스텝박스

개인표현 방법 및 창작평가(10점)			
평가요소	점수	등급	평가기준
① 동작이 크고 명확하다 ② 자기의 역할과 순서를 정확히 알고 있다 ③ 신체표현 능력이 뛰어나 표현하고자 하는 내용을 충분히 표현한다 ④ 스텝체조의 기본기능이 충분히 숙달되었다 ⑤ 음악과 동작이 잘 조화되어 동작 간 연결이 부드럽고 리드미컬하다.	20	A	5개 항목 성취
	18	B	4개 항목 성취
	16	C	3개 항목 성취
	14	D	2개 항목 성취
	12	E	1개 항목 이하 성취

그룹표현방법 및 창작평가(10점)			
평가요소	점수	등급	평가기준
① 동작과 대형이 독창적이고 창의적이다 ② 구성원들 모두가 자기의 역할과 순서를 정확히 알고 있다 ③ 동작이 크고 활동량이 높아 나타내고자 하는 내용을 충분히 표현한다 ④ 스텝체조의 기본기능이 충분히 숙달되었다 ⑤ 음악과 동작이 전체적으로 잘 조화되어 작품성이 뛰어나다	20	A	5개 항목 성취
	18	B	4개 항목 성취
	16	C	3개 항목 성취
	14	D	2개 항목 성취
	12	E	1개 항목 이하 성취

작품보고서 제출(10점)			
평가요소	점수	등급	평가기준
① 작품에 대한 가치를 이해할 수 있다 ② 작품을 홍보하는 포스터를 표지로 만든다 ③ 작품 내용을 설명할 수 있다. ④ 작품 내 역할이 잘 설명되어있다. ⑤ 자기평가의 내용이 잘 반영되어있다	20	A	5개 항목 성취
	18	B	4개 항목 성취
	16	C	3개 항목 성취
	14	D	2개 항목 성취
	12	E	1개 항목 이하 성취

1. Basic Step		비 고
	<p>스텝위로 오른발부터 차례대로 올라갔다 원위치로 내려선다.</p>	<p>모든 동작은 오른발부터 시작하여 4박자 실시하며, 다음 4박자는 발을 바꾸어 실시한다.</p>
2. V-Step		
	<p>Basic step과 동일한 방법으로 시행하나 스텝에 올라설 때 간격을 좀 더 벌려서 올라선다.</p>	
3. Step Touch		
	<p>오른발에 올라선 후 왼발을 발 앞쪽 끝으로 가볍게 터치한 후, 왼발부터 내려선다.</p>	
4. Kick(front & back)		
	<p>오른발로 올라선 후 왼발은 다리 관절을 구부리지 않고 편상태로 가볍게 앞으로 킥하며, 킥한 왼발부터 내려선다.</p>	<p>킥의 방향은 앞, 뒤, 옆으로도 가능하다.</p>
5. Leg-curl		
	<p>오른발로 올라선 후 왼발은 다리를 90도로 뒤로 구부려 레그 킥 동작을 한 후, 왼발부터 내려선다.</p>	



6. Knee up		비고
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ②Knee up R① </div> ③L R④	오른발로 올라선 후 왼발은 다리를 90도로 앞으로 구부려 니 업 동작을 한 후, 왼발부터 내려선다.	
7. Turn Step		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ②L R① </div> ④L R③	오른발로 스텝 옆 끝에서 스텝 위로 올라선 후 반대방향으로 이동하며 돌아서 오른발부터 내려선다.	
8. Cross Step		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> R① ②L </div> ④L R③	오른발을 스텝의 왼쪽에 짚어 올라서며, 왼발은 X자 모양이 만들어지도록 스텝의 오른쪽을 밟아 올라선 후 오른발부터 내려선다.	
9. Over the Top		
R③ L④ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> R①L② (오른발을 떼면서 바로 왼발을 짚는다) </div>	스텝의 긴 방향으로 오른발부터 올라선 후 오른발을 떼면서 동시에 왼발을 짚으며, 오른발부터 내려선다.	
10. Single Knee up turn		
④R L③ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ②↻R① </div>	오른발로 올라선 후 180도 턴하여 스텝 반대 방향으로 왼발부터 내려선다.	



<참고 2 > 작품보고서

표현활동 「창작체조」 팀 보고서 작성 안내

1. 보고서 맨 앞 페이지는 **공연 홍보포스터 스타일!**
2. 배분된 수업일지는 개별적으로 작성 후 팀장에게 제출한다.
3. 팀장은 팀원들의 일지를 전부 견어서 **투명 클리어파일** 에 번호 순으로 정리한다.
4. 보고서 맨 마지막장은 <제작진> 리스트로 구성!

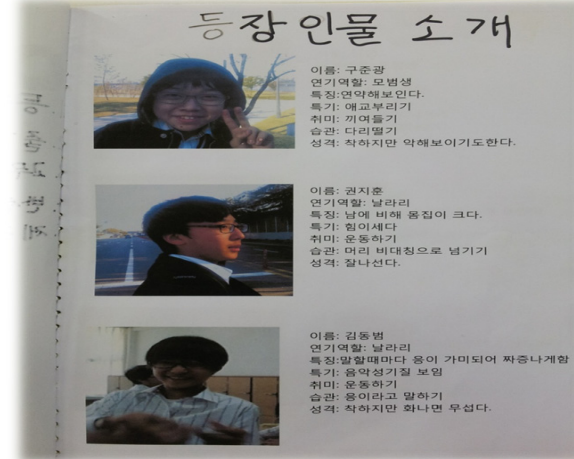
(작품제작과 관련하여 개인별로 담당했던 역할을 상세하게 기록함 : **팀장이 작성한다!**)

5. 보고서는 **수행평가 당일 채우시간에 제출**하며, 그 시간 이후는 검점됨.



팀 보고서 제출 안내

보고서 앞 페이지 : 공연 홍보포스터



작품 내용 설명하기

등장인물 소개

나의 「창작체조」 수업활동 반성하며 돌아보기

학번: _____ 이름: _____

[자기 평가]										
자기 스스로 솔직하게 평가하는 : 나의 팀 활동 기여도 점수는?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
[동료 평가]										
점	점	점	점	점	점	점	점	점	점	

나에게 (자기평가에서) 그러한 점수를 준 구체적인 이유는 무엇으로 (기쁜 점, 미흡한 점 등)

친구에게 (동료평가에서) 그러한 점수를 준 구체적인 이유는 무엇으로 (기쁜 점, 미흡한 점 등)



자기평가 작성하기

수업장면 사진 첨부

점프밴드	신체활동	표현 활동
	영역	현대표현
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정성
	활동지	참고1-4

평가종목	기본스텝(10점), 창작평가(10점), 광고포스터제작 및 보고서(10점)
평가목표	다양한 표현 방법을 활용하여 창작 및 발표하고, 모둠원들의 개성과 장점을 존중하는 분위기를 조성한다.
평가개요	1. 점프밴드의 기본 스텝을 익히고, 작품을 발표한다. 2. 밴드를 활용하여 다양한 표현력을 구상하도록 한다. 3. 작품발표를 위한 광고포스터를 제작하고, 작품 보고서를 제출한다.
시설 및 준비물	1. 음악 2. 앰프, 조별 스피커 3. 점프밴드 각 조당 4개- 6개

개인표현 -기본 스텝(10점)			
평가요소	점수	등급	평가기준
작품 내 기본 스텝 8가지를 음악에 맞춰 정확하게 표현하는지를 체크한다.	20	A	8가지 스텝을 정확하게 표현
	18	B	7개 성공, 1개 실패
	16	C	6개 성공, 2개 실패
	14	D	5개 성공, 3개 실패
	12	E	4개 이하 성공

창작평가(10점)			
평가요소	점수	등급	평가기준
① 대형 및 밴드 활용의 창의성 및 독창성 ② 작품의 통일성 ③ 모둠원간의 협동심과 성실성 ④ 표현력 및 작품의 재구성력 ⑤ 소품과 의상, 음악과의 조화	20	A	5개 항목 성취
	18	B	4개 항목 성취
	16	C	3개 항목 성취
	14	D	2개 항목 성취
	12	E	1개 항목 이하 성취

광고포스터 제작 및 보고서제출 (10점)			
평가방법	점수	등급	평가기준
※ 작품발표회를 위한 광고 포스터 제작 (5점) ① 다양한 자료의 활용(사진, 포토샵, 그림 등) ② 팀원들의 개성과 특성의 표현 ③ 창의성	5	A	평가관점 3가지 모두 만족
	3	B	평가관점 2가지 만족
	1	C	평가관점 1가지 이하 만족
※ 작품 보고서 제출(5점) ① 작품 도해도 ② 음악 소개 ③ 작품 내용	5	A	평가관점 3가지 모두 만족
	3	B	평가관점 2가지 만족
	1	C	평가관점 1가지 이하 만족

<참고 1> 평가기록지

점프밴드 수행평가

1학년 반 ()패

모듬별 작품 창작 평가사항					총점 (10)	작품 발표 우수학생 (가산점)
동작의 창의성	동일성	협동 성실	표현력 작품의 재구성력	소품과 의상 음악과 조화		
(설명)						

<참고 2> 작품보고서



점프밴드 작품 보고서 - 따로 또 같이, 그러나 하나.

음악 (음 또는 가사)		
동작 (그림으로 표현하기)		
설명 동작을 글로 표현하기		

<참고 3> 역할분담표

점프밴드 역할 분담표

1학년 반 패이름: _____

역할	이름 (번호)	역할 분담 (본인이 해야 할일은 이런거예요.)
이끌이		패를 이끄는 중요한 역할을 수행 합니다. -리더십있고 우리를 이끌어 줄 믿음직한 친구 -각 패원들이 자신의 역할 수행하도록 격려하기 - 전체 안무 담당 - 총 프로듀서!
아이디어 뱅크		표현력이 풍부하고, 아이디어가 좋은 친구 -작품 구조를 독창적이고, 창의적으로 구상할 수 있는 친구
시범이		박자감각 & 표현능력이 뛰어나며, 친절하고 배려심이 많은 친구 -운동기능이 뛰어나 쉽게 동작을 할 수 있는 친구 -기본동작을 친구들에게 잘 설명하고 도와줄 수 있는 친구
코디		작품에 필요한 의상과 소품을 다양하게 생각하여 준비! (음악과 연계된~~)
영상이		- 본인 핸드폰으로 사진, 동영상 찍기 -보기터가 있을 때 영상 준비와 정리 담당! - 수행평가 후 사진과 영상 제출
기록이		점프밴드 모든 과정을 기록하기- 패별일기!! 수업시간의 유인물 철저히 관리
장단이		작품 음악 선정, 편집하기 -음악선정 브레인 스토밍 -음악 선정, 편집(2가지 곡 편집!)

<참고 4> 광고 포스터 관련 자료



창작댄스	신체활동	표현 활동
	영역	심미표현
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정성
	활동지	참고 1-2

평가종목	스토리보드 작성(10점), 조별발표(10점), UCC 만들기(10점)
평가목표	주제를 선정하여 다양한 표현 방식을 통해 작품 구성하고, 영상을 만들 수 있다.
평가개요	1. 다양한 댄스 장르 중 하나를 선택하여 스토리 보드를 작성하고, 창작 작품을 만든다. 2. 동료평가와 교사평가를 함께 실시한다 3. 창작의 과정을 사진과 영상을 통해 UCC 로 만들어 제출한다.
시설 및 준비물	1. 음악, 사진기 2. 앰프, 조별 스피커 3. 스토리보드 양식

스토리보드 작성 (10점)			
평가요소	점수	등급	평가기준
① 주제의 명확성 ② 스토리의 짜임새 ③ 스토리 발표능력 ④ 구성원의 참여 여부	10	A	4개 항목 성취
	8	B	3개 항목 성취
	6	C	2개 항목 성취
	4	D	1개 항목 성취
	2	E	미제출

조별발표- 동료평가 및 교사평가 (각 5점씩 -10점)			
평가요소	점수	등급	평가기준
① 주제와의 연관성 ② 조원간의 팀워크 ③ 공간활용 능력 ④ 표현력 및 작품의 재구성력 ⑤ 소품과 의상, 배경 음악과의 조화	10	A	5개 항목 성취
	8	B	4개 항목 성취
	6	C	3개 항목 성취
	4	D	2개 항목 성취
	2	E	1개 항목 성취

UCC 만들기(10점)			
평가요소	점수	등급	평가기준
① 창작내용에 맞는 주제 선정 ② 모듬별 역할분담 정하기(협동심) : 총감독, 음악감독, 작가, 편집자, 연기자 등 ③ 창의성 및 난이도 ④ 완성도 ⑤ 제출기한 엄수	10	A	5개 항목 성취
	8	B	4개 항목 성취
	6	C	3개 항목 성취
	4	D	2개 항목 성취
	2	E	1개 항목 성취

<참고 1> 스토리보드 작성

스토리보드 작성

『우리 패 ‘작품주제’에 맞는 우리 패만의 작품을 ‘스토리’로 풀어가기』

패이름 : _____

패원 : _____

♥ 우리패의 작품주제는?

♥ 우리패의 음악은?

♥ 작품의 스토리

Scene 1-1

Camera

Time

Scene 1-2

Camera

Time

창작댄스 ucc 제작하기

1. 제작방법

- 1) UCC 형태: 스토리(줄거리)가 있는 동영상, 광고형태, 단편영화 혹은 드라마 형태 등
- 2) 역할분담 철저하게! (패 인원수에 따라 조정가능)

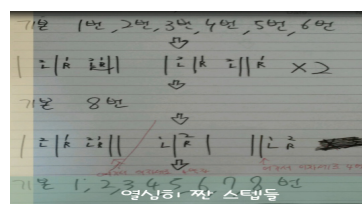
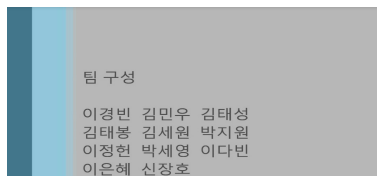
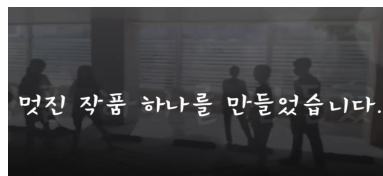
기획자	연출·감독	촬영	영상편집	장소섭외	배우
패원들의 스토리보드 중에서 가장 우수한 작품 선정 -각본쓰기	배우 연기 감독	영상촬영	영상편집- 자막넣기	스토리에 가장 적합한 장소정하기	각 역할에 맞는 배우들

2. 주의사항

- 1) 제출방법: 선생님 개인 이메일로 제출 또는 USB 메모리로 제출
- 2) 영상에 포함되어야 할 내용: 제목/ 학년 반/ 만든사람들(출연자 명단)/ 패이름 명시
- 3) 최소 2분 30초 이상 길이의 영상 제작
- 4) 촬영 혹은 영상 편집 시 주의점
 - 목소리 녹음 주의(목소리 크게 하거나 아니면 자막을 이용!)
 - 적절한 타이밍에 배경음악 사용
- 5) 감점되는 경우
 - 제출기한 지나거나/ 영상의 질적 완성도가 낮거나 / 다른 영상을 표절하거나

※ 함께, 정성껏 만들도록!

새로운 아이디어가 톡! 톡! 튀는 창의적인 작품



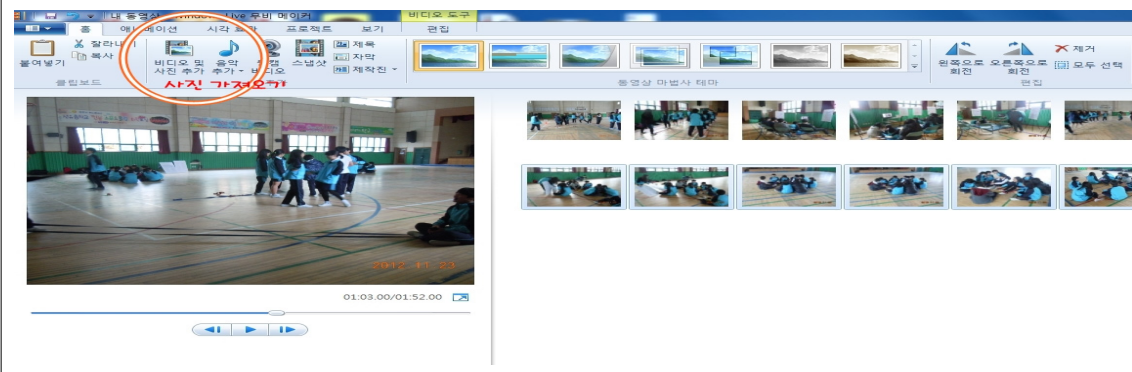
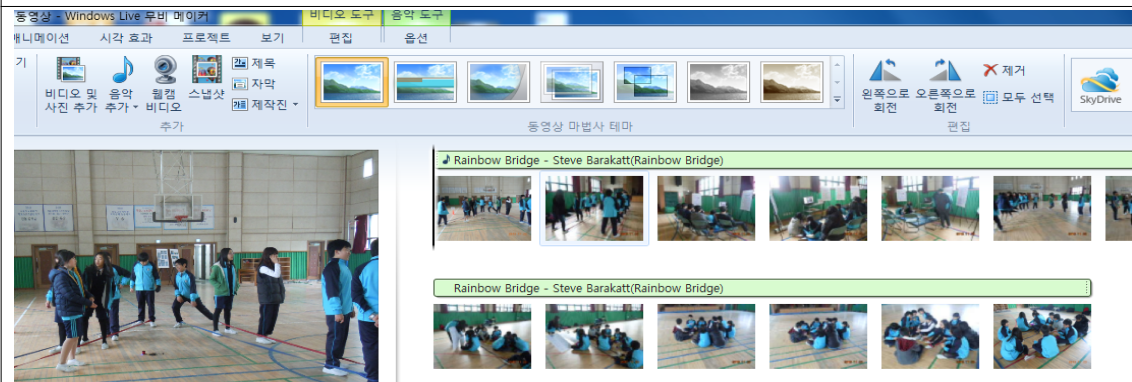
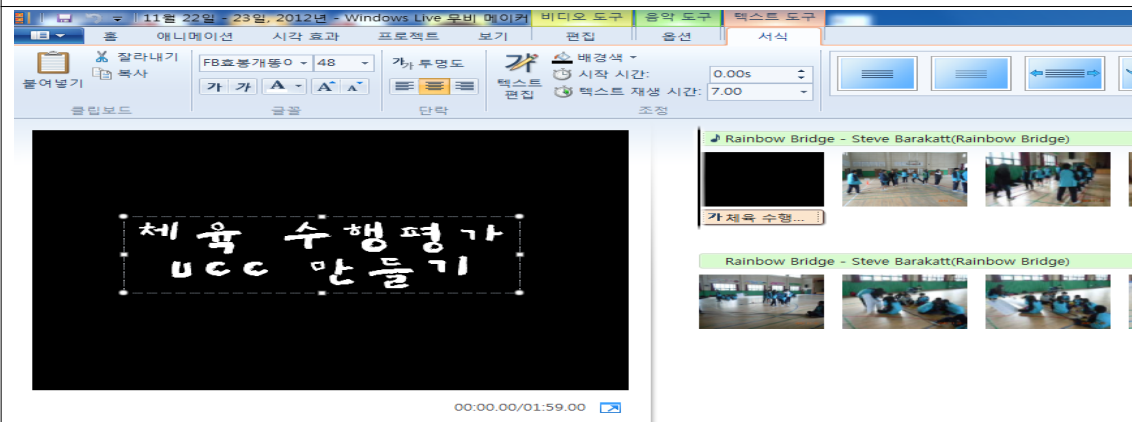


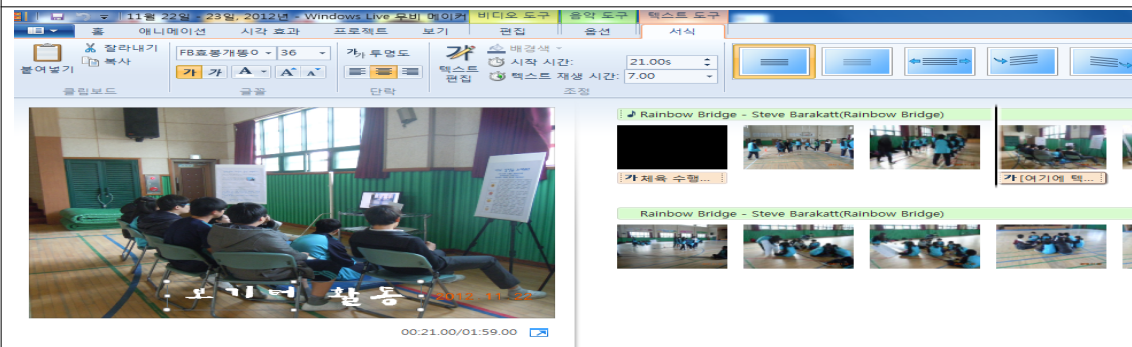
사진 가져오기- 폴더에서 사진 선택- 순서 배열



음악 가져오기- 길이 조정



제목 입력



장면에 자막 넣기- 효과 추가- 저장

대나무춤	신체활동	표현 활동
	영역	전통표현
	적용학년	1~3
	평가유형	정성
	활동지	참고 1-2

평가종목	기본스텝(10점), 창작표현(10점), 작품 보고서(10점)
평가목표	창작 표현 및 감상 활동에 참여하면서 창의적인 태도를 이해하고 실천할 수 있다
평가개요	1. 대나무춤의 기본 스텝을 익히고, 작품을 발표한다. 2. 스텝을 응용하여 새로운 창작 스텝을 만든다 3. 작품 보고서를 제출한다.
시설 및 준비물	1. 음악 2. 앰프, 조별 스피커 3. 대나무 각 조당 2개

개인표현 -기본 스텝(10점)			
평가요소	점수	등급	평가기준
① 음악에 맞춰 기본 10가지 동작의 기본 스텝을 실시한다. ② 기본 스텝을 통과한 단계에 따라 점수를 부여한다.	20	A	10단계 성공
	18	B	8-9단계 성공
	16	C	6-7단계 성공
	14	D	4-5단계 성공
	12	E	3개 이하 성공

창작표현(15점)																		
평가요소	점수	등급	평가기준															
① 기본스텝을 응용한 동작을 음악에 맞춰 실시한다. ② 창작한 동작을 3가지 항목(내용, 형식, 작품전체)로 평가한다. ③ 성취항목 개수에 따라 점수를 부여한다. ④ 성취항목	15	A	성취항목 개수 8개 이상															
	13	B	성취항목 개수 7개 이상															
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">구분</th> <th style="text-align: center;">항목</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center;">내용</td> <td>주제의 참신성</td> </tr> <tr> <td>줄거리의 구성과 내용 전개</td> </tr> <tr> <td rowspan="3" style="text-align: center;">형식</td> <td>표현 동작의 창의성</td> </tr> <tr> <td>내용에 대한 표현 방법의 적합성</td> </tr> <tr> <td>시간, 공간 구성의 짜임새</td> </tr> <tr> <td rowspan="3" style="text-align: center;">작품전체</td> <td>표현과 기술과 연습 상태</td> </tr> <tr> <td>작품과 음악 및 소도구와의 조화</td> </tr> <tr> <td>동료들과의 협조적인 움직임</td> </tr> <tr> <td></td> <td>관객들과의 호흡 및 반응</td> </tr> </tbody> </table>	구분	항목	내용	주제의 참신성	줄거리의 구성과 내용 전개	형식	표현 동작의 창의성	내용에 대한 표현 방법의 적합성	시간, 공간 구성의 짜임새	작품전체	표현과 기술과 연습 상태	작품과 음악 및 소도구와의 조화	동료들과의 협조적인 움직임		관객들과의 호흡 및 반응	11	C	성취항목 개수 6개 이상
구분	항목																	
내용	주제의 참신성																	
	줄거리의 구성과 내용 전개																	
형식	표현 동작의 창의성																	
	내용에 대한 표현 방법의 적합성																	
	시간, 공간 구성의 짜임새																	
작품전체	표현과 기술과 연습 상태																	
	작품과 음악 및 소도구와의 조화																	
	동료들과의 협조적인 움직임																	
	관객들과의 호흡 및 반응																	
	9	D	성취항목 개수 5개 이상															
	7	E	성취항목 개수 4개 이하															

작품 보고서제출 (5점)			
평가방법	점수	등급	평가기준
① 대나무춤 발동작 도해도	5	A	평가관점 3가지 모두 만족
② 대형변화 그리기(공간구성)	3	B	평가관점 2가지 만족
③ 음악 가사에 따른 팔 동작 구성	1	C	평가관점 1가지 이하 만족

<참고 1 > 티니클링이란?

필리핀의 대나무 춤 티니클링(tinikling)



필리핀의 대나무 춤 티니클링 (tinikling)은 전 세계의 여러 나라 학교에서 포크 댄스 과목에 포함되어 있으며, 우리나라 초등학교에서도 인기가 좋은 대나무 춤 티니클링 (tinikling)은 필리핀의 전통춤이다.

두 개의 긴 대나무 장대의 양쪽 끝을 잡은 두 사람이 3/4 박자 리듬에 맞추어 리듬감 있게 흔들며 소리를 내기 시작하면, 무용수는 그 주위를 돌아 춤을 추거나 대나무 사이를 닿지 않게 안팎으로 뛰며 율동을 하는 민속춤이다. 무용수들의 교묘한 발놀림과는 대조적으로 팔 동작은 매우 서정적이다.

원래 티니클링 (tinikling)이란 목과 다리가 길고 점잖게 걷는 새의 이름이다. 이 춤은 쌀을 미끼로 해서 이 새를 새틀로 잡으려고 하지만, 먹이만 먹고 피하는 새의 동작을 표현한 춤이다.

필리핀이 에스파냐의 식민지였을 때 원주민들이 게으름을 피울 때 마다 에스파냐인들이 원주민에게 제벌을 하기위해 두개의 대나무 위에 올려놓고 때릴때 마다 원주민들이 이를 피한 것이 유래가 됐다는 학설도 있다.

★ 생각나누기 : 우리나라 전통춤에는 어떤 것들이 있으며, 그 중 전세계에 보급하면 좋을 춤은 어떤 것이 있을지 생각해봅시다!!!

대나무춤 기본동작

- ▶ 1-4는 박자이고 막대표시는 대나무의 모양.
- ▶ 1-2은 두 대나무가 열려있는 상태이고 3-4는 닫힌 상태.
- ▶ L은 왼발 R은 오른발을 의미함.
- ▶ 글자의 모양은 발의 방향이나 모양을 의미함.

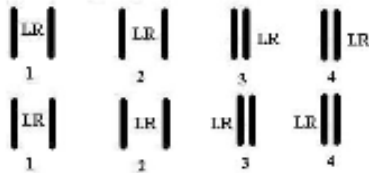
1. STRADDLE JUMP



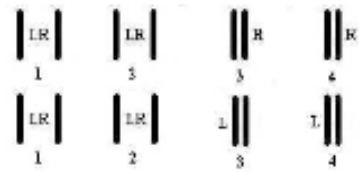
2. STRADDLE JUMP TURN



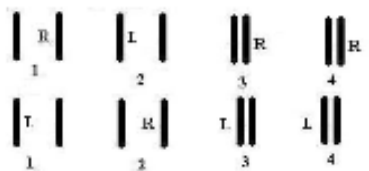
3. SLALOM JUMP



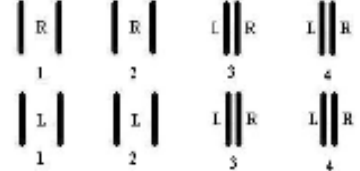
4. REVERSE HOPSCOTCH



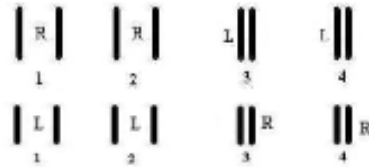
5. RUN & HOP



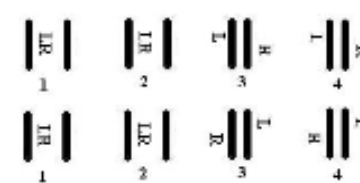
6. HOPSCOTCH



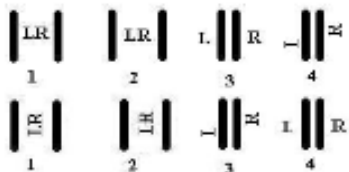
7. LEAP & HOP



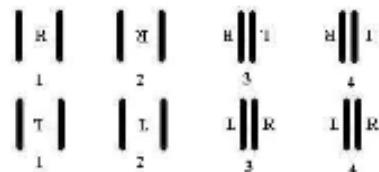
8. STRIDE JUMP



9. COMBINATION JUMP



10. HOPSCOTCH TURN



치어리딩	신체활동	표현 활동
	영역	현대표현
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정성
	활동지	참고 1-2

평가종목	기본동작(10점), 작품발표- 교사평가(10점), 동료평가(10점), 일기 패록(10점)
평가목표	창작과정에서 자신의 능력과 개성에 따라 새로운 표현을 시도하도록 한다.
평가개요	1. 정확한 동작과 리듬으로 경쾌하게 자세를 해낼 수 있다. 2. 창의적인 안무로 새롭고 다양하며, 짜임새 있는 동작들을 구성해 낼 수 있다. 3. 조원들이 함께 협동하며, 전체적인 조화와 통일성이 느껴지게 울동을 할 수 있다.
시설 및 준비물	1. 음악, 사진기 2. 앰프, 조별 스피커, 영상자료 3. 노트

기본 동작 (10점)			
평가요소	점수	등급	평가기준
※기본스텝 + 박수, 팔동작 1,2,3(회전), 점프, V스텝 등 6가지 기본동작을 차례대로 실시하고, 이에 대한 정확도를 평가한다.	10	A	6가지 모든 동작을 정확히 수행
	8	B	5가지 동작만 정확히 수행
	6	C	3-4가지 동작만 정확히 수행
	4	D	1-2가지 동작만 정확히 수행
	2	E	미응시

작품발표- 교사평가 및 동료평가(각 10점씩)			
평가요소	점수	등급	평가기준
① 스토리, 안무, 음악, 효과 등의 모든 요소의 조화가 매우 우수함 ② 스토리, 안무, 음악, 효과 등의 모든 요소의 조화가 우수함 ③ 스토리, 안무, 음악, 효과 등의 모든 요소의 조화가 보통임 ④ 스토리, 안무, 음악, 효과 등의 모든 요소의 조화가 미흡함 ⑤ 스토리, 안무, 음악, 효과 등의 모든 요소의 조화가 매우 미흡함	10	A	5개 항목 성취
	8	B	4개 항목 성취
	6	C	3개 항목 성취
	4	D	2개 항목 성취
	2	E	1개 항목 성취

일기 패록 작성(10점)			
평가요소	점수	등급	평가기준
① 모든 자료의 보관, 작성 및 보관 상태 ② 모듈원들의 전원 참석 여부 ③ 수업 과정 내용의 반영 여부 ④ 제출기한 엄수	10	A	4개 항목 성취
	8	B	3개 항목 성취
	6	C	2개 항목 성취
	4	D	1개 항목 성취
	2	E	미제출

<참고 1 > 수업일기 작성

2학년 ()반

날짜 : 2013년 ()월 ()일
치어리딩 몇 번째 수업? ()

() 패들

오늘의 수업 일기

* 수업에 대한한 댓글 달기~♡ - 모든 패원들 함께



<참고 2 > 안무도해도

2학년 ()반

날짜 : 2013년 ()월 ()일

파이름 ()

치어리딩 안무 도해지	
① 전주 ()	
② 1절 ()	
③ 간주 ()	
④ 2절 ()	
⑤ 후렴 ()	
⑥ 후렴 반복 ()	



꾸미기체조	신체활동	표현 활동
	영역	심미표현
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정성
	활동지	참고 1

평가종목	동작평가(10점), 보고서평가(10)
평가목표	창작표현 및 감상 활동에 참여하면서 창의적인 태도를 이해하고 실천할 수 있다.
평가개요	1. 3-4개의 모듬을 구성한다. 2. 규정동작 2개와 자유동작 1개의 실시와 해체를 기준에 따라 동작평가한다. 3. 작품에 대한 설명과 의미, 창작대형 사진 및 그림, 소감문을 보고서로 제출한다.
시설 및 준비물	1. 음악, 사진기 2. 앰프, 조별 스피커 3. 작품 기록지

동작평가 (20점)			
평가요소	점수	등급	평가기준
① 협동성 - 실시와 해체의 순서 - 각자의 역할분담, 책임감있는 수행여부 ② 완성도 - 3분이내의 음악에 맞춰 실시 - 각 구성동작이 흔들림없이 안전하고 튼튼하게 구성 ③ 창의성 - 대칭 및 균형, 조화로우 - 사물의 특징, 독창성, 창의성의 표현 여부 ④ 난이도 - 물구나무서기, 받치기, 탑쌓기 등 난이도 높은 동작이 2개이상 포함	20	A	4개 항목 성취
	18	B	3개 항목 성취
	16	C	2개 항목 성취
	14	D	1개 항목 성취
	12	E	성취기준 부족

꾸미기체조 창작 보고서 (10점)			
평가요소	점수	등급	평가기준
① 작품에 대한 설명과 의미 ② 창작대형 사진 및 그림 ③ 매 시간 수업 사진 ④ 참여 소감문(글, 시화 다양한 방식)	10	A	4개 항목 성취, 완성도 우수
	8	B	3개 항목 성취, 완성도 보통
	6	C	2개 항목 성취, 완성도 미흡
	4	D	1개 항목 성취, 완성도 미흡
	2	E	미제출

<참고 1 > 꾸미기체조 보고서

꾸미기 창작체조 보고서

학년 반 패

1.패원 명단(번호, 이름)

2. <꾸미기 창작체조> 의 작품내용

구성 순서	제목 :	작품내용
1	꽃과 나무가 울창한 저녁들판에서 서서 높고 푸른 창공위로 헬리콥터가 날아오르는 광경을 바라보고 있다. 수직으로 날아올라 석양이 지는 하늘위로 빠르게 사라지는 헬리콥터가 신기하기만 하다.	1. 전체적인 배경을 설정한다. 2. 사람들의 움직임을 묘사한다. 3. 배경과 움직임을 꾸미기로 형상화한다. 4. 전체적인 내용과 어울리는, 또는 강조하는 음악을 선정하여 활용한다. 5. 각 자의 역할을 기록하여 한눈에 알아볼 수 있게 한다. 등
2		
5가지 요소에 맞게 설명		



음악즐넘기	신체활동	표현 활동
	영역	현대표현
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정성
	활동지	참고 1-2

평가종목	개인규정동작 평가(10점), 작품평가(10점) 동료평가(10점)
평가목표	심미 표현의 특성이 반영된 창작 작품을 구성하고 발표할 수 있다.
평가개요	1. 규정동작을 음악에 맞추어 연속동작을 실시 할 수 있다. 2. 창의적인 안무로 새롭고 다양하며, 짜임새 있는 동작들을 구성해 낼 수 있다. 3. 작품 창작, 도해 작성, 연습의 참여도에 대해 동료평가를 실시한다.
시설 및 준비물	1. 음악, 앰프, 조별 스피커 2. 작품 기록지

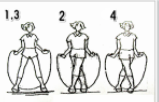
개인규정동작 평가 (10점)			
평가요소	점수	등급	평가기준
규정동작을 음악에 맞추어 줄에 걸리지 않고 연속동작으로 실시할 수 있다.	10	A	7가지 이상의 규정동작을 리듬감있고, 완벽하게 실시함
① 구보뛰기	8	B	6가지 이상의 규정동작을 실시함
② 앞으로 흔들어 뛰기	6	C	5가지 이상의 규정동작을 실시함
③ 옆으로 흔들어 뛰기	4	D	4가지 이상의 규정동작을 실시함
④ 지그재그뛰기	2	E	3가지 이하의 규정동작을 실시함
⑤ 번갈아 두박자뛰기			
⑥ 십자 뛰기			
⑦ 되돌려 옆흔들어 뛰기			
⑧ 마무리동작(줄멈추기)			

작품평가(10점)			
평가요소	점수	등급	평가기준
① 규정동작을 모두 활용하였는가? (규정동작)	10	A	5개 항목 성취
② 대형변화는 자연스러우며 정확하게 실시되었는가?(대형변화)	8	B	4개 항목 성취
③ 규정동작외의 새로운 동작 추가여부, 대형변화의 참신성, 작품 구성의 창의성 (창작성)	6	C	3개 항목 성취
④ 작품이 음악과 잘 어울리며 동작에 리듬감이 있는가? (작품성)	4	D	2개 항목 성취
⑤ 작품을 실시하며 줄에 걸리거나 순서를 틀리는 모듬원은 없는가? (숙련도)	2	E	1개 항목 성취

동료평가 체크리스트(10점)			
평가요소	점수	등급	평가기준
작품창작, 도해작성, 연습의 참여도	10	A	25점 이상
① 매우 소극적, 비협조적	8	B	20점 이상
② 다소 소극적, 열심히 하지 않음	6	C	15점 이상
③ 보통	4	D	10점 이상
④ 열의를 가지고 열심히 연습에 참여함	2	E	5점 이하
⑤ 매우 적극적으로 창작활동을 주도적으로 참여함			

<참고 1> 개인규정동작 평가

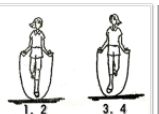
넛



■ 지그재그 뛰기 (보편적 뛰기)

- 발끝이 앞으로 나오면 오른쪽은 뒤로하여 크게 뛰게 된다. (오른발이 앞으로 나오면 왼발이 뒤)
- 앞으로 낼 발은 발끝으로 디디도록


다섯



■ 번갈아 두박자 뛰기 (보유 2박자 뛰기)

- 좌우 발잡이기의 두 박자로 뛰는다.
- 계자리에서 가볍게 뛰는 방법과 좌우로 이동하면서 뛰는 방법이 있다. (당시 가장 가벼운 방법)
- 발을 너무 높이 뜰거나, 좌우로 너무 크게 이동하지 않는 것이 중요하다. 다리를 잘 때 무릎이 벌어지지 않도록 주의한다.


여섯



■ 십(+)자 뛰기

- 상체좌우와 발향으로 2번의 이동하며 2박자 뛰기 실시한다.
- 왼쪽 발(오른쪽 오른발), 뒤쪽 발(앞쪽 오른 발)로 실시한다.

일곱



■ 되돌려 옆흔들어 뛰기

- 왼쪽 발을 지고 오른쪽을 뛰고
- 오른쪽 발을 지고 왼쪽을 90도 옆으로 뛸고
- 왼쪽과 오른쪽을 되돌리며 다리를 돌려 표현한다.
- 가장 화려한 동작, "음악감상기의 꽃"이라고도 한다.

우리는 지금 단지 즐만 넘는 것일 뿐일까?

아니, 더 큰 것을 향해 날아오르기 위한 우리들의 노력이 있잖아...




어떤 일을 고개를 넘어야 합니다.

하/나/둘/셋/네/다섯/여섯/일곱/여덟/아홉/열/열한/열두/열셋/열넷/열다섯/열여섯

나는 과연 몇 개의 고개를 넘을 수 있을까??

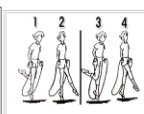
하
나



■ 규보뛰기

- 계자리에서 요강하는 것처럼 가볍게 뛰고, 가슴에는 손을 얹고 요강하는 것처럼 뛰다가 그 자세 그대로 몸을 낮춘다.

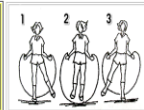
둘



■ 앞으로 흔들려 뛰기

- 한쪽 발을 두 번 뛰는 사이 다른 쪽 발을 보조로 뛴다가 앞으로 흔들려 뛴다.
- (한발을 두 번 뛰고 뒤 발도 뛰고, 뒤로 뛰고 나서 세번씩 뛰는 것)
- 앞으로 뛴을 때 발끝은 지면을 향하도록 한다.

셋



■ 옆으로 흔들려 뛰기

- 좌우 발을 번갈아 흔들면서 뛰고,
- 오른쪽으로 뛴을 때는 좌발을 옆으로 하고, 왼발을 뛴을 때는 오른쪽을 옆으로 하고 뛰고,
- 흔들 때 너무 크게 흔들려도 하지 않도록 한다.

...뛰어올라, 날아올라, ...

구분	1차	2차	3차	4차	5차	6차	7차
1. 규보뛰기							
2. 앞으로 흔들려 뛰기							
3. 옆으로 흔들려 뛰기							
4. 지그재그 뛰기							
5. 번갈아 두 박자 뛰기							
6. 십(+)자 뛰기							
7. 되돌려 옆 흔들려 뛰기							

<참고 2> 음악선정 브레인스토밍

즐거움 음악정하기

	1학년 ()반 / 패이름 : ()
패원	번호와 이름을 써 주세요. ()명

이야기 "웃음" "사랑" "모든" "노래" "재활" "이웃" "인생" "축하" "친구의 의견에 부정적인 반응은 절대 금지, 모두 좋은 점만 이야기 하세요. 기타 좋은 아이디어가 있다면 꼭 기록합니다. 기록한 양이 많을수록 좋습니다. ~(^.^)/ 패이팅

브레인스토밍
"뇌 폭풍"

여러분들의 좋은 아이디어들이
마치 "뇌폭풍"처럼 일어났으면 좋겠습니다.
폭풍처럼 일어나라...아이디어야~



우리패가 정한 노래(음악)를 아래에 소개합니다.



V. 여가 활동



줄다리기	신체활동	여가활동
	영역	지구촌여가
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정성, 정량
	활동지	활동지 1, 2

평가종목	경기기능(10점), 줄다리기 보고서(10점)
평가목표	스포츠줄다리를 통해 전통문화와 더불어 현대적 스포츠로서의 가치를 경험토록 한다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 1. 몸무게를 고려하여 4개의 모듬을 편성한다. 2. 각 모듬은 풀리그 방식으로 경기하고, 승점의 합산으로 순위를 결정한다. 3. 3판 2승제로 결정하며, 1승 1패의 상황에서 진영은 가위바위보로 결정한다. 4. 중앙 기준점으로부터 줄을 당겨 5m 이상 상대를 끌어내면 경기에서 승리한다. (시간제한, 상황에 따라 조정)
시설 및 준비물	<ol style="list-style-type: none"> 1. 줄(둘레 10-12.5cm, 길이 33.5-36m) 2. 장갑 - 원칙은 장갑착용 불가이나 학교 수업으로 안전을 고려함 3. 앵커맨 부상방지복, puller 벨트

줄다리기 경기(10점)		
평가방법	점수	평가기준
* 팀 경기(10점) : 풀리그 방식, ① 각 경기의 승점을 더하여 순위를 결정한다 (승점 2점, 무 1점, 패 0점) ② 동점일 경우 동점인 모듬끼리 시합을 실시한다.	10	승점 1위
	8	승점 2위
	6	승점 3위
	4	승점 4위

줄다리기 보고서(10점)			
평가요소	점수	등급	평가기준
① 줄다리기 경기 방법 및 규칙 조사하기 ② 각 모듬별로 줄다리기 구호 만들기 ③ 코치, 트레이너, 선수 명단 작성하여 각자의 역할 다짐문 작성하기 ④ 수업 후 소감문 작성하기(글, 시화, 사진 등)	20	A	4개 항목 성취
	18	B	3개 항목 성취
	16	C	2개 항목 성취
	14	D	1개 항목 성취
	12	E	미제출

<활동지 1> 줄다리기 역할, 전략 정하기

가! 줄을 당겨볼까?

1. 역할정하기 (코치, 트레이너도 경기 참여)

역할	코치	트레이너	선수 1 (puller)	선수 2 (puller)	선수 3 (puller)	선수 4 (puller)	선수 5 (puller)	anchorman
번호								
이름								

2. 기술을 생각해봅시다~

(공격기술)

흔들기 기술	어떤 상황에서 사용할 수 있을까?
좌우흔들기	
상하흔들기	
백스텝	

(수비기술)

흔들기 기술	어떻게 대처할 수 있을까?
상대방이 흔들때	
상대방이 버틸때	
상대방이 백스텝시	

줄다리기 구호 만들기!

"서로 다른 사람들이 모여 한 목소리로 외치고, 한 몸짓으로 (의지와 다짐을)표현하는 것!!

하나. 말(구호) : **패시름의** 의미가 잘 드러나도록 한다.

+ 리듬감과 박자를 가미하면 더욱 훌륭해요^^

+ **말구호**는 역시 목소리가 크고 단호하게 해야 제맛~

둘. 몸짓(동작) : 팔동작 과 다리동작을 구호와 조화를 이루도록 한다.

+ 이동 동작까지 한다면 GOOD~^^

+ 몸짓 또한 크고 약간은 절도 있게, 그리고 리듬을 타면서 자연스럽게!

학년 반

구 호

대형과 모션



우리나라 전통놀이	신체활동	여가활동
	영역	지구촌여가
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정성, 정량
	활동지	참고 1

평가종목	경기기능(20점), 우리나라 전통놀이 발표점수(10점)
평가목표	전통여가활동의 유형과 특성을 이해하고, 가치를 인식하도록 한다.
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 1. 한 학급을 3개의 모둠을 편성한다. 2. 제기, 투호, 윷놀이, 놋다리밟기 총 4종목의 단체전을 실시한다. 3. 각 종목별 기준에 따라 승점을 계산하여 점수를 부여한다. 4. 우리나라 전통놀이에 대해 조사하고, ppt 자료를 만든 후 모둠별로 발표를 실시한다.
시설 및 준비물	1. 제기, 투호장비, 윷놀이(말 포함)

경기기능 (총 20점)		
제기 평가방법(5점)	점수	평가기준
* 팀원 전체가 원을 만들어 돌아가면서 찬 횃수를 합산한다. * 한 학생이 제기를 떨어뜨리면 다음 학생이 바로 실시한다. * 기회는 2번 부여	5	1위
	3	2위
	1	3위
투호 평가방법(5점)	점수	평가기준
* 팀원 전체가 투호의 골인 된 개수를 합산한다. * 정해진 거리에서 1인당 3개의 화살을 던진다. * 한번의 기회를 부여함	5	1위
	3	2위
	1	3위
윷놀이 평가방법(5점)	점수	평가기준
* 각 모듬은 3개의 말을 갖고 경기를 진행하며, 모든 팀원이 돌아가며 윷을 던진다. * 3개의 말을 말이 결승점에 먼저 들어온 팀이 승리한다. * 승패가 동일할 시 총 게임에서 들어온 수가 많은 팀이 우선순위를 가지고, 이 방법으로도 순위가 결정되지 않을 경우 동일순위 팀 간 재경기를 실시한다.	5	1위
	3	2위
	1	3위
놋다리 밟기 평가방법(5점)	점수	평가기준
* 30m 거리를 보조자와 걷는 학생이 결승점을 통과할 때를 기준으로 평가한다. * 가장 먼저 들어온 모듬이 승리한다.	5	1위
	3	2위
	1	3위

우리나라 전통놀이 발표점수(10점)			
평가요소	점수	등급	평가기준
① 각 팀별로 역할분담 정하기 (종목별 조사, 사진, ppt 만들기, 발표자 정하기) ② 우리나라 전통놀이에 대한 조사 내용 ③ 창의성, 독창성이 있는 발표점수 ④ 수업 소감문 작성	20	A	4개 항목 성취
	18	B	3개 항목 성취
	16	C	2개 항목 성취
	14	D	1개 항목 성취
	12	E	미제출

우리나라 전통놀이 ppt 자료 만들기!

1. 역할 정하기

담당역할	활동 내용	담당학생
종목별 조사	해당 종목의 유래, 경기방법 조사	종목별 1명씩
사진 담당	해당 종목의 사진과 영상자료 모으기	
ppt 자료 제작	수집한 자료를 토대로 제작, 프레지 또는 ppt 선택 사용	
발표자	조원들이 일정분량을 나눠서 발표	

* 창의성, 독창성이 있는 발표점수

* 수업 소감문도 포함되어야 함

 <p>우리나라의 민속놀이</p> <p>20107 정권영 20108 정권수 20118 이희권 20119 이원희 20120 박유선</p>	<p>1. 제기차기</p> <p>유래 : 고대 중국의 축국 인 아이들의 놀이기</p> <p>소개 : -제기를 가지고 발로 차는 놀이 -주로 겨울이나 봄</p> <p>재미있는 제기는 어린이와 노인이서도 즐길 수 있고, 손을 잡아서 만다공, 율동까지 같이도 할 수 있어서 한 놀이이다.</p> 	<p>실시방법 : 발들고차기(발차기), 양발차기, 1발차기(탁강차기)</p>  <p>발차기 양발차기 탁강차기</p>
<p>3. 장차기</p> <p>유래 : 조선 초기의 역구에서 유래 "장"-장대, "차기"-차다</p> <p>소개 : -아이와 어른 -장대로 공을 쳐 공인</p> <p>* 도구 : 막지(무지), 막구 (구)</p> 	<p>장차기</p> <p>• 특징</p> <ul style="list-style-type: none"> - 단순한 오락 X - 예법을 실천함 - 관례화 - 많은 곳에서 시행 <p>• 장점</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 화살을 연침 2) 많이 들어간 사람이 승자!!! 	<p>장차기</p> <p>• 특징</p> <ul style="list-style-type: none"> - 행이 씨를 놓이 - 행이 찍기 놓이 - 오래 돌리기 - 멀리 치기 - 멀리 돌아오기 - 부딪쳐 돌아오기 - 짝게 돌리기 <p>• 장점</p> <ul style="list-style-type: none"> - 행이를 한 손으로 돌림 - 행이채로 계속돌림 

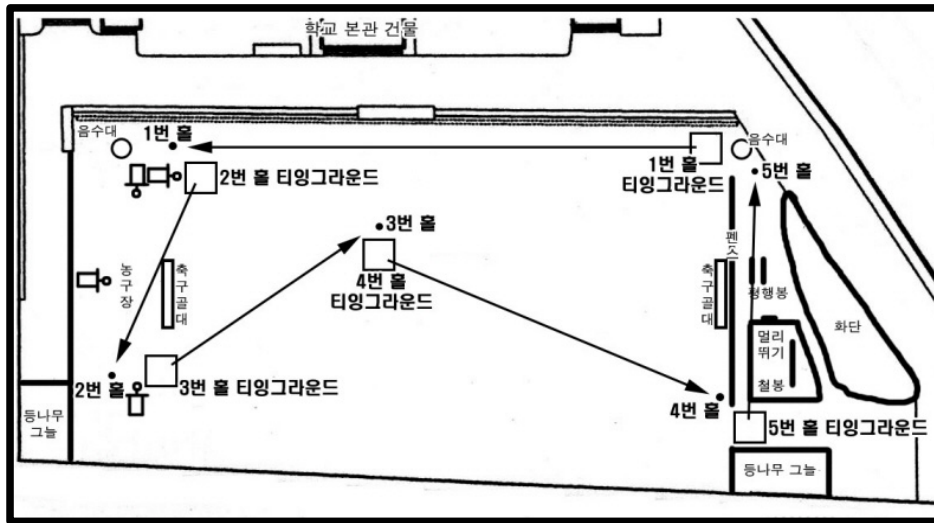
디스크골프	신체활동	여가활동
	영역	사회와 여가
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정성, 정량
	활동지	참고 1~3

평가종목	경기기능(20점), 과제평가(10점)
평가목표	디스크골프의 경기방법 및 규칙을 익히며, 여가활동으로의 스포츠에 입문할 수 있다
평가개요	<ol style="list-style-type: none"> 총 4홀(각 홀 파 5를 기준) 1라운드로 구성한다. 개인전 경기는 4회(1회 1라운드) 실시하고, 각 개인별 누가 기록을 기준으로 학급 내 순위를 산정한다. 단체전 경기는 2회(1회 1라운드) 실시하고, 2개의 팀이 한조가 되어 스트로크 플레이 방식으로 실시한다. 개인전 15점, 단체전 5점으로 점수를 합산한다.
시설 및 준비물	1. 디스크캡처 2. 디스크 3. 경기기록지

경기기능 (20점)		
평가방법	점수	평가기준
(개인전) ① 코스는 총 4홀(각 홀 파5를 기준) 1라운드로 구성한다. ② 개인전 경기를 4회(1회 1라운드) 실시한다. ③ 경기는 4~7명이 한 조가 되어 스트로크 플레이 방식으로 실시한다. ④ 각 개인별 누가 기록을 기준으로 학급 내 순위를 산정한다.	15	상위 30%
	13	상위 30%- 80%
	11	상위 80% -100%
	평가방법	점수
(단체전) ①단체전 경기를 2회(1회 1라운드)실시한다. ②4명(남자 2명, 여자 2명)이 한 팀이 되는 형태로 모듬을 구성한다. ③2개의 팀이 한 조가 되어 스트로크 플레이 방식으로 실시한다. ④2개의 팀이 한 조가 되어 스트로크 플레이 방식으로 실시한다.	5	2승
	4	1승
	3	0승

과제평가 (10점)			
평가요소	점수	등급	평가기준
① 디스크골프의 과정을 꿈이 이루어가는 단계와 연계시켜 4컷 만화 혹은 시화로 표현하기 ② 경기 소감문 작성 ③ 성실성, 다양한 표현력, 내용의 충실성	10	A	3가지 항목 모두 성취
	8	B	2가지 항목 성취
	6	C	1가지 항목 성취

1. 디스크 골프 코스 구성



- 1) 개인전은 5~7명이 1조, 단체전은 2개 팀이 한 개 조가 되어 라운딩을 한다.
- 2) 모든 규칙은 디스크골프 경기규칙에 따르며, 판정이 어려운 것은 정식 골프 경기의 규칙에 준하여 판단한다.
- 3) 뒷 조는 앞의 조가 홀을 마칠 때까지 기다렸다가 홀을 시작한다.
- 4) 아웃 오브 바운드는 없으며, 디스크를 가지러 갈 수 없는 곳에 디스크가 떨어진 경우에만 디스크가 떨어진 지점에서 가장 가까운 위치에서 다른 디스크로 경기를 재개한다.
이 때 별타로 '+1점'을 받는다.

※ 세부 경기 진행 방법

- 5홀 1라운드 경기를 스트로크 플레이 방식으로 진행하여 최종 기록을 누적하여 4라운드 경기의 기록으로 평가한다.
- 라운딩을 함께 하는 조의 구성은 성별을 구분하여 동성으로 각 조별 5~7명으로 배정한다.
- 라운딩 조를 구성할 때는 지난 경기의 기록을 참고하여 실력이 비슷한 학생이 한 조가 되지 않게 이질적으로 구성한다.
- 경기 중에는 에티켓을 준수하며 절대로 뛰지 않는다.
- 앞의 조가 홀을 마치지 않았을 경우 티잉 그라운드에서 잠시 기다렸다가 앞의 조가 홀을 마친 후 홀을 시작한다.
- 각 조별 경기의 시작 위치 및 로테이션은 아래와 같다.
 - * 남자 1조 : 4번 홀 → 5번 홀 → 1번 홀 → 2번 홀 → 3번 홀
 - * 남자 2조 : 3번 홀 → 4번 홀 → 5번 홀 → 1번 홀 → 2번 홀
 - * 여자 1조 : 2번 홀 → 3번 홀 → 4번 홀 → 5번 홀 → 1번 홀
 - * 여자 2조 : 1번 홀 → 2번 홀 → 3번 홀 → 4번 홀 → 5번 홀

2. 경기 진행 방법

- 가. 각 조는 처음 시작하는 홀을 기준으로 시계반대방향으로 라운딩을 하여 총 5개의 홀을 모두 마쳐야 한다.
- 나. 각 조는 모든 조원이 각 홀을 마칠 때까지 함께 이동하며 경기를 진행한다.
- 다. 바로 앞의 조가 홀을 마치지 않았을 경우에는 티잉그라운드에서 기다렸다가 앞 조가 홀을 마친 이후에 다시 시작한다.
- 라. 각 홀을 마칠 때마다 경기결과를 바로 기록하며, 라운딩이 끝나면 각 홀의 기록을 모두 합산하여 결과를 기록한다.

3. 디스크 골프 에티켓

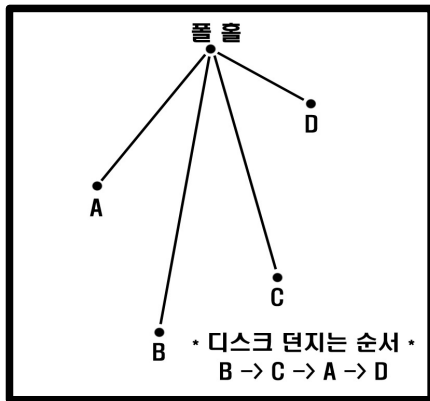
- 가. 함께 라운딩을 하는 친구가 디스크를 던질 때는 조용히 관전하며, 디스크가 땅에 떨어져 정지할 때까지 움직이지 않는다.
- 나. 디스크의 위치로 이동할 때는 절대로 뛰지 않으며, 디스크의 위치로 이동할 때는 여유 있게 걸으며 경기 전략을 구상한다.
- 다. 다른 친구가 디스크를 던지는 경로에 서서 방해하지 않는다. 필요한 경우에 자리에 앉아서 디스크의 진행 경로를 열어준다.
- 라. 누구의 디스크가 홀로부터 더 멀리 떨어져 있는지의 판단이 어려운 경우에는 다른 친구에게 순서를 양보한다.
- 마. 퍼팅의 성공이 확실한 위치에서는 순서를 기다리지 말고 바로 퍼팅을 마무리한다.
- 바. 퍼팅이 성공하면 풀 홀에서 바로 디스크를 꺼내고 자리를 비켜준다

<참고 2> 디스크골프 경기 기록지

디스크 골프 경기 기록지 (개인전)							디스크 골프 경기 기록지 (단체전)									
1학년 _반							2013년 _월 _일 _교시									
HOLE	1	2	3	4	5	TOTAL (1+2+3+4+5)	SCORE (TOTAL-20)	HOLE	1	2	3	4	5	TOTAL (1+2+3+4+5)	SCORE (TOTAL-20)	
선수이름		4	4	3	4	5	20	팀명	1.	2.	/	/	/	/	/	
		4	4	3	4	5	20		3.	4.	/	/	/	/	/	
		4	4	3	4	5	20		5.	6.	4	4	3	4	5	20
		4	4	3	4	5	20		7.	8.	/	/	/	/	/	
		4	4	3	4	5	20		9.	10.	/	/	/	/	/	
		4	4	3	4	5	20		1.	2.	/	/	/	/	/	
	4	4	3	4	5	20	3.	4.	/	/	/	/	/			
	4	4	3	4	5	20	5.	6.	4	4	3	4	5	20		
	4	4	3	4	5	20	7.	8.	/	/	/	/	/			
	4	4	3	4	5	20	9.	10.	/	/	/	/	/			

<참고 3> 디스크골프 경기규칙

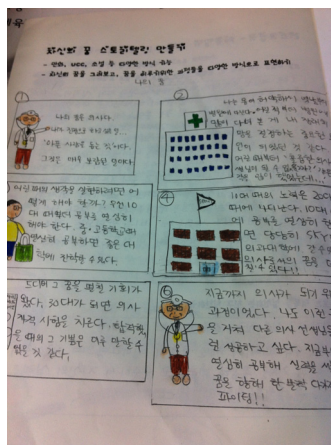
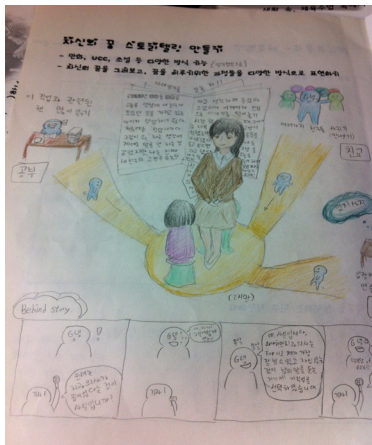
- 1라운드는 총 5개의 홀로 구성하며, 기준 샷(Shot)수는 20회로 한다.
- 각 홀은 티잉그라운드에서 티샷을 하면서 시작되며, 풀 홀에 디스크를 넣는 데 성공하면 홀이 종료된다.
- 각 조는 4~7명의 동성으로 구성되며 함께 라운딩을 한다.
- 처음 티샷을 하는 순서는 각 조별로 임의로 정하며, 이후 홀의 티샷은 전 홀까지의 기록이 가장 좋은 사람부터 먼저 시작한다.



각 홀의 경기 중에는 디스크와 풀 홀 사이의 거리가 가장 멀리 떨어진 사람부터 디스크를 던지는 순으로 계속 경기를 진행한다.
누구의 디스크가 더 멀리 떨어져 있는지 판단이 어려운 경우 임의로 순서를 정하여 던지면 된다.

- 모든 학생은 자신의 샷 회수를 정확하게 인지하고 기록해야 한다.
- 디스크가 나무나 특정 구조물 위에 올라가서 경기를 계속 진행할 수 없는 경우 1벌타 받고 구조물 아래 지점에서 새로운 디스크로 경기를 재개한다.
- 디스크가 학교 밖으로 나간 경우에는 1벌타를 받고 학교 경계선의 가장 가까운 지점에서 경기를 재개한다.
- 기타 판단이 어려운 일은 교사의 자문을 구한다.

<참고 4> 디스크골프 시화




여가스포츠활동 보고서	신체활동	여가활동
	영역	사회와 여가
	적용학년	1~3학년
	평가유형	정성
	활동지	참고 1, 2

평가종목	여가스포츠활동 보고서(20점)
평가목표	청소년들이 할 수 있는 신체활동 중심의 여가활동을 계획하고 실천할 수 있다.
평가개요	1. 자신의 특성 및 관심도에 따라 여가 스포츠 관련 활동을 직접 탐색, 계획하고 실천한 후 체험 보고서로 제출한다 2. 구체적 증빙자료로 시간, 장소와 관련한 사진을 반드시 첨부하여야 한다.
시설 및 준비물	1. 여가스포츠활동 보고서 양식 2. 사진기, 여가활동에 필요한 준비물

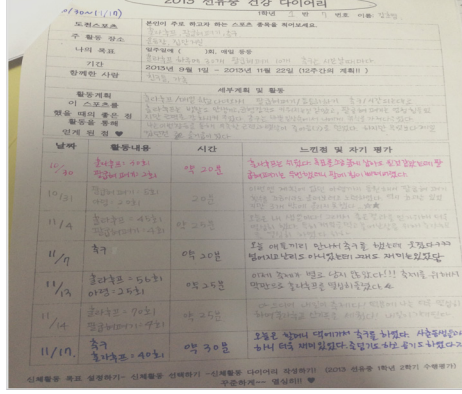
여가스포츠활동보고서(20점)			
평가요소	점수	등급	평가기준
① 가족과 함께하는 여가활동의 계획, 준비, 실천의 과정이 보고서에 잘 드러나있다.	20	A	3가지 항목 모두 성취
② 시간, 장소와 관련한 사진 첨부	18	B	2가지 항목 성취
③ 성실하고 꾸준한 내용 작성	16	C	1가지 항목 성취
	14	D	미제출

<참고 1> 여가스포츠활동보고서

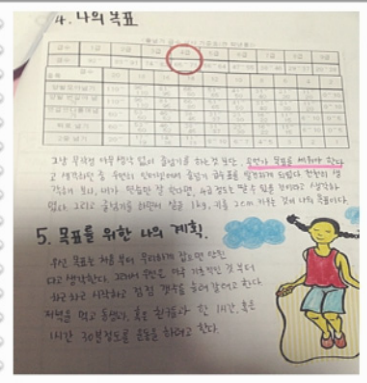


건강 스케줄표

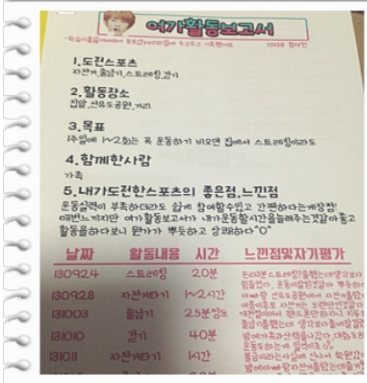
11 NOVEMBER 10 OCTOBER



2013 선유중 건강 다이어리

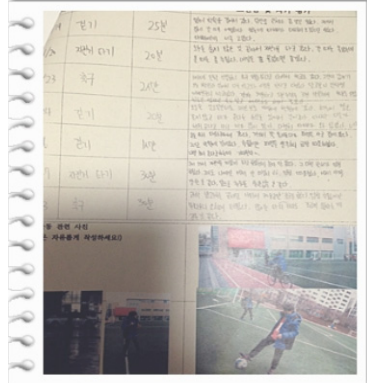


4. 나의 목표



여가활동보고서

1. 도전스포츠
2. 활동장소
3. 목표
4. 함께한 사람
5. 내가도전한스포츠의 특징점, 느낀점



25일

여가활동 보고서

종목선정	본인이 주로 하고자 하는 스포츠 종목을 적어보세요
주 활동 장소	
나의 목표	일주일에 ()회, 매일 등등
기간	20 년 월 일 - 20 년 월 일
함께한 사람	
세부계획 및 활동	
활동계획	
이 스포츠를 했을 때 좋은점	
활동을 통해 얻게 된 점	

날짜	활동내용	시간	느낀점 및 자기 평가

지도·자문위원

오석규(서울특별시교육청 평생진로교육국장)
김동식(서울특별시교육청 체육건강청소년과장)
신종현(서울특별시교육청 체육건강청소년과 장학관)

기획·연구위원

이표상(서울특별시교육청 체육건강청소년과 장학사)
오정훈(서울특별시교육청 체육건강청소년과 장학사)
이수만(서울특별시교육청 체육건강청소년과 장학사)
김진효(서울특별시교육청 체육건강청소년과 장학사)
한권출(서울특별시교육청 체육건강청소년과 장학사)
김문호(서울특별시교육청 체육건강청소년과 장학사)
김허중(서울특별시교육청 체육건강청소년과 장학사)

검토·집필위원

강동숙(서초고등학교 교감)
이영훈(성수고등학교 교감)
조현준(강남교육지원청 중등교육과 장학사)
이무영(수서중학교 교사)
김종현(서울대학교사범대학부설중학교 교사)
장성택(대방중학교 교사)
김동찬(미성중학교 교사)
전호정(선유중학교 교사)
오승찬(세종과학고등학교 교사)
손의성(석촌중학교 교사)
신현주(삼각산중학교 교사)

중등체육평가자료집

인쇄일 : 2014년 02월 일

발행일 : 2014년 02월 일

발행처 : 110-781 서울특별시 종로구 송월길 48

서울특별시교육청 체육건강청소년과

(☎ 02-3999-570~5)

인쇄처 : 홍문기획(☎ 02-363-8679)
