

# 2022 개정 교육과정에 따른 최소 성취수준 보장지도 자료

## 체육1, 2



# 2022 개정 교육과정에 따른 최소 성취수준 보장지도 자료

체육1, 2

연구자료 | ORM 2025-11-4

발행일 | 2025년 2월 28일

발행인 | 오승걸

발행처 | 한국교육과정평가원

주소 | 충청북도 진천군 덕산읍 교학로 8

전화 | (043)931-0114

팩스 | (043)931-0884

홈페이지 | <http://www.kice.re.kr>

인쇄업체 | 주식회사 동진문화사 (02-2269-4783)

**※ 본 자료 내용의 무단 복제를 금함**

본 연구에서 제시된 정책 대안이나 의견 등은 한국교육과정평가원의 공식적인 의견이 아닌 본 연구진의 견해임을 밝혀 둡니다.



## 체육1, 2

연구진 | 조기희, 김영은(한국교육과정평가원)

연구조원 | 김소영(한국교육과정평가원)

연구협력관 | 신윤섭(교육부)

연구협력진 | 송영현(가재울고등학교)  
이승만(한경국립대학교)  
이의재(서원대학교)  
이정환(서울체육고등학교)

# 2022 개정 교육과정에 따른 최소 성취수준 보장지도 자료

체육1, 2



# CONTENTS\_목차

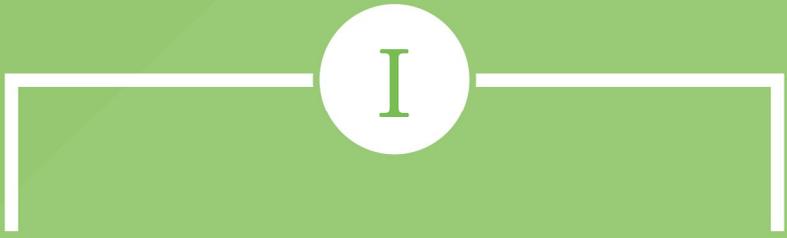
## 체육1, 2

I. 최소 성취수준 보장지도에 대한 이해	1
1. 고교학점제와 최소 성취수준 보장지도	2
2. 최소 성취수준 보장지도를 위한 자료 개발	6
II. 최소 성취수준 보장지도 자료	13
1. 체육1	15
가. 건강 관리	17
나. 전략형 스포츠	29
다. 생태형 스포츠	39
2. 체육2	49
가. 체력 증진	51
나. 기술형 스포츠	63
다. 표현 활동	77

# 2022 개정 교육과정에 따른 최소 성취수준 보장지도 자료

체육1, 2





I

**최소 성취수준  
보장지도에  
대한 이해**

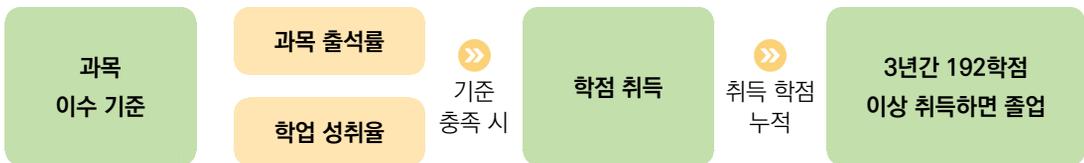


# 1 고교학점제와 최소 성취수준 보장지도

## 가. 고교학점제의 정의

학생이 기초 소양과 기본 학력을 바탕으로 진로·적성에 따른 과목을 선택하고, 이수 기준에 도달한 과목에 대해 학점을 취득·누적하여 졸업하는 제도

- ❖ 고교학점제 정의에 의하면 이수 기준이 도입됨. 이수 기준에 도달한 경우 학점을 취득할 수 있고 이러한 학점 취득은 졸업과도 연결됨.
- ❖ 고교학점제에서는 과목 선택권의 확대뿐만 아니라 선택한 과목을 성공적으로 이수할 수 있도록 과목 이수의 '질' 관리도 중요함.
- ❖ 고교학점제에서 학점 취득 방식



- 고교학점제 종합추진계획에서는 '과목 이수 기준'이라는 용어가 사용되었고 이것이 '학점이수 인정기준'으로 정해짐.

## 나. 학점이수 인정기준

- 고교학점제에서는 학점이수 인정기준을 충족할 경우 해당 과목(창체)의 학점을 취득할 수 있음(2025학년도 1학년부터 적용).
- 이수 기준 요건에는 과목 출석률과 학업 성취율이 있음. 해당 과목의 학점을 취득하기 위해서는 두 가지 요건을 모두 충족해야 하는데, 해당 과목의 수업 횟수 2/3 이상 출석과 해당 과목의 학업 성취율 40% 이상일 때 이수 기준을 충족하게 됨.

기준 요소	이수 기준
과목 출석률	실제 운영 수업 횟수의 2/3 이상 출석
학업 성취율	성취율 40% 이상

- 학점이수 인정기준 적용에 따른 성취평가 기준 성취율

현행		➤	향후('25~)	
성취율	성취도		성취율	성취도
90% 이상	A	90% 이상	A	
80% 이상 ~ 90% 미만	B	80% 이상 ~ 90% 미만	B	
70% 이상 ~ 80% 미만	C	70% 이상 ~ 80% 미만	C	
60% 이상 ~ 70% 미만	D	60% 이상 ~ 70% 미만	D	
60% 미만	E	40% 이상 ~ 60% 미만	E	↑ 이수
		40% 미만	최소 성취수준 보장지도 이수 시 과목 이수 (성취도 3단계 과목 포함)	

- 해당 과목에서 학업 성취율 40%에 도달하지 않으면 학점을 취득할 수 없고 최소 성취수준 보장지도를 이수하면 학점 취득이 가능함.

※ 학업 성취율은 충족했지만 출석률을 미도달한 학생 및 교양과목 출석률 미도달 학생에게는 최소 성취수준 보장지도에 준하는 추가학습을 통해 이수기회 제공

## 다. 최소 성취수준 보장지도

### ❖ 2022 개정 교육과정 총론과 최소 성취수준 보장지도

“ 학교는 학생이 교과 및 창의적 체험활동의 이수 기준을 충족한 경우 학점 취득을 인정한다. 이수 기준은 출석률과 학업 성취율을 반영하여 설정하며, 이와 관련된 구체적인 사항은 교육부 장관이 정하는 지침에 따른다.”

“ 학교는 과목별 최소 성취수준을 보장하기 위해 학교의 여건 등을 고려하여 다양한 방식으로 예방·보충지도를 실시한다.”

- 2022 교육과정 총론 및 교육부 훈령에 최소 성취수준 보장지도에 대해 명시되어 있음.

### ❖ 최소 성취수준 보장지도의 개념 : 예방지도 + 보충지도

- 예방지도는 **미도달 예상 학생**을 대상으로 학기 중에 실시함.

- 보충지도는 **미도달 학생**을 대상으로 학기 말 또는 방학 중에 실시함.

(보충지도 후 부여되는 성적의 상한 : 성취도 E)

### ❖ 최소 성취수준 보장지도 운영의 절차



※ 미도달 학생 발생 학기 내 최소 성취수준 보장지도 운영

출처 : 교육부·한국교육과정평가원(2023: 109). 2023년 고교학점제 도입·운영 안내서., 교육부, 2024: 2025학년도 이후 학점 이수 인정기준 및 최소 성취수준 보장지도 운영 계획 안내

## 라. 최소 성취수준 보장지도 운영 방안

❖ 최소 성취수준 보장지도 운영 방안(교육부, 2024: 2025학년도 이후 학점 이수 인정기준 및 최소 성취수준 보장지도 운영 계획 안내)

구분	예방지도	보충지도
이수 대상	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과목 이수기준* 미도달 예상 학생 중 희망자</li> <li>* 학업 성취율 40% 이상 및 과목 출석률 2/3 이상</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과목 이수기준* 미도달 학생</li> <li>* 학업 성취율 40% 이상 및 과목 출석률 2/3 이상</li> </ul>
	※ 학업 성취율은 충족했지만 출석률을 미도달한 학생 및 교양과목 출석률 미도달 학생에게는 최소 성취수준 보장지도에 준하는 추가학습을 통해 이수기회 제공	
이수 시기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학기 초 과목별로 대상 학생 선정</li> <li>→ 학기 중 운영</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 학기 말 과목별로 대상 학생 선정</li> <li>→ 학기 내(방학 포함) 운영</li> </ul>
이수 기준	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 학점당 5 시수 (예 : 4학점 과목 20시수)</li> <li>• 총 운영 시수의 2/3이상 참여할 시에 이수 인정</li> </ul>
운영 방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 방과후 지도, 방과후 기초학력 보장 프로그램, 보충과제 부여, 학습멘토링, 정서적 지원 프로그램*, 교과 수업 시간에 별도 지도, 다문화학생 특별학급(한국어학급) 수업, AI 디지털교과서 활용 지도 등의 방법 활용</li> <li>* 학습흥미 및 동기형성 프로그램, 상담, 컨설팅 등</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 방과후(방학중) 대면지도(실시간 쌍방향 온라인 수업 포함), 온라인 콘텐츠(EBSi) 수강, 보충과제 부여, 학습멘토링, AI 디지털교과서 활용 지도 등의 방법 활용</li> </ul>
운영 절차 및 이수 인정	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 예방지도-보충지도 운영 계획 수립 시 고려사항</li> <li>1. 예방지도 시수의 일부를 보충지도 시수로 인정 가능함. 다만, 실효성 있는 보충지도를 위하여 <b>가급적 보충지도로 인정하는 예방지도의 최대 시수는 총 보충지도 시수의 50%(20시수 기준 10시수) 이내로 권장</b></li> <li>2. 정서적 지원 프로그램 운영 시는 <b>가급적 총 보충지도 시수의 25%(20시수 기준 5시수) 이내로 운영 권장</b></li> <li>3. 학생별 지도가 효과적으로 운영되도록 <b>보충지도 시 대면지도도 반드시 포함</b>하되, 온라인 콘텐츠, 보충과제 부여 등 다양한 방법 활용 가능</li> <li>4. <b>예방지도-보충지도 연계 시수 인정 범위, 정서적 지원 프로그램 운영 시수, 대면지도 시수 등에 대해서는 과목별·학생별 특성을 고려하여 학업성적관리위원회의 심의를 거쳐 학교장이 결정</b></li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 예방·보충지도 대상자 선정 및 지도 방법, 이수 기준* 등의 사항을 포함하여 기본계획을 수립하고, 학업성적관리위원회 심의를 거쳐 학교장이 확정</li> <li>* 보충지도는 총 운영 시수의 2/3 이상 참여할 시에 이수 인정</li> <li>• 예방·보충지도의 방과후·방학중 지도에 대한 사항은 학교운영위원회 심의 필요 (「초·중등교육법」제32조제1항제6호)</li> <li>• 보충지도 참여 학생의 이수 인정 여부는 학업성적관리위원회 심의를 거쳐 학교장이 최종 확정</li> </ul>	

❖ 예방 및 보충지도 과정에 최소 성취수준에 대한 진술문과 관련 자료를 참고할 수 있음.

- 본 자료는 최소 성취수준 보장지도에 도움을 제공하고자 2022 개정 교육과정에 따른 최소 성취수준 진술문을 개발하고 관련 수업 자료와 문항 등을 예시 자료로 개발함.

2

## 최소 성취수준 보장지도를 위한 자료 개발<sup>1)</sup>

### 가. 관련 용어

- ❖ **성취기준** : 각 교과(목)에서 학생들이 학습을 통해 성취하기를 기대하는 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도 등의 능력과 특성을 진술한 것
- ❖ **성취수준** : 학생들이 각 교과(목) 성취기준(들)에 도달한 정도를 나타낸 것. 이러한 도달 정도는 몇 개의 수준으로 구분하고, 각 수준에 속한 학생들이 무엇을 알고 할 수 있는지를 기술
  - **성취기준별 성취수준** : 성취기준 단위 성취수준으로, 성취기준의 특성에 따라 3~5수준으로 구분하여 진술
  - **영역별 성취수준** : 영역 단위 성취수준으로, 영역 내 성취기준들을 포괄하는 전반적인 특성을 3~5수준으로 구분하여 진술
- ❖ **최소 성취수준** : 각 과목의 교수·학습이 끝났을 때 학생들이 성취하기를 기대하는 지식, 기능, 태도에 최소한으로 도달한 정도

### 나. 최소 성취수준 진술문 개발

#### 1) 성취수준의 일반적 특성

- ❖ 성취수준(들)의 일반적 특성은 해당 수준에 속한 학생들이 보이는 전형적인 모습을 제시한 것으로, 성취기준별 성취수준, 영역별 성취수준 진술을 위한 공통의 지침이자 개념적 준거가 됨.
  - 과목에 따라 3~5수준에 대한 일반적 특성을 토대로 해당 과목의 성취수준을 평가(성취평가)

1) 본 자료는 김영은 외(2023). “2022 개정 교육과정에 따른 고등학교 성취수준 개발 연구(총론)”, 김수진 외(2023). “성취수준 점검을 위한 평가도구 개발 및 활용 방안”, 남민우 외(2024). “2022 개정 교육과정에 따른 고등학교 선택과목 성취수준 개발 연구(총론)”, 김기철 외(2024). “2022 개정 교육과정에 따른 고등학교 체육과 선택과목 성취수준 개발 연구”를 바탕으로 개발됨.

〈표 1〉 5단계 구분 성취수준의 일반적 특성

성취수준	일반적 특성	성취율
A	<p><b>교과목의 교수·학습을 통해 기대하는 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도에 도달한 능력 정도가 매우 우수한 수준</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 개념에 대한 이해가 깊고, 지식 전이 수준이 매우 높음</li> <li>• 배운 지식을 다양하고 복잡한 맥락에 적용하고, 연계된 기능의 수행 정도가 매우 능숙함</li> <li>• 기대하는 가치와 태도의 내면화가 가능하고, 실천과 적용 범위가 매우 넓음</li> </ul>	90% 이상
B	<p><b>교과목의 교수·학습을 통해 기대하는 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도에 도달한 능력 정도가 우수한 수준</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 개념에 대해 이해와 지식 전이 수준이 높은 편임</li> <li>• 배운 지식을 다양한 맥락에 적용하고, 연계된 기능의 수행 정도가 능숙한 편임</li> <li>• 기대하는 가치와 태도를 조직화하고, 실천과 적용 범위가 넓은 편임</li> </ul>	80% 이상 90% 미만
C	<p><b>교과목의 교수·학습을 통해 기대하는 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도에 도달한 능력 정도가 보통 수준</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 개념에 대한 이해와 지식 전이 수준이 보통임</li> <li>• 배운 지식을 일부 맥락에 적용하고, 연계된 기능의 수행 정도가 중간 수준임</li> <li>• 기대하는 가치와 태도를 일부 조직화하고, 실천과 적용 범위가 보통임</li> </ul>	70% 이상 80% 미만
D	<p><b>교과목의 교수·학습을 통해 기대하는 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도에 도달한 능력 정도가 다소 제한된 수준</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위계가 낮은 수준의 개념을 이해하고, 지식 습득이 다소 제한적임</li> <li>• 배운 지식을 일부 제한된 맥락에 적용하고, 연계된 기능의 기본적인 부분을 수행할 수 있음</li> <li>• 기대하는 가치와 태도의 의미를 알고, 실천과 적용 범위가 다소 제한적임</li> </ul>	60% 이상 70% 미만
E	<p><b>교과목의 교수·학습을 통해 기대하는 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도에 도달한 능력 정도가 제한된 수준</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위계가 낮은 수준의 개념을 일부 이해하고, 지식 습득이 제한적임</li> <li>• 연계된 기능의 일부를 수행할 수 있음</li> <li>• 기대하는 가치와 태도의 일부 의미를 알고, 실천과 적용 범위가 좁음</li> </ul>	40% 이상 60% 미만

- 고등학교 교과 대상(체육·음악·미술 교과 제외)

〈표 2〉 3단계 구분 성취수준의 일반적 특성 진술

성취수준	일반적 특성	성취율
A	<p>교과목의 교수·학습을 통해 기대하는 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도에 도달한 능력 정도가 우수한 수준</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 개념에 대한 이해가 깊고, 지식 전이 수준이 높음</li> <li>• 배운 지식을 다양한 맥락에 적용하고, 연계된 기능의 수행 정도가 능숙함</li> <li>• 기대하는 가치와 태도를 조직화하고 실천과 적용 범위가 넓음</li> </ul>	80% 이상
B	<p>교과목의 교수·학습을 통해 기대하는 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도에 도달한 능력 정도가 보통 수준</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 개념에 대한 이해와 지식 전이 수준이 보통이거나 지식 습득이 다소 제한적임</li> <li>• 배운 지식을 일부 맥락에 적용하고, 연계된 기능의 수행 정도가 중간 수준이거나 연계된 기능의 기본적인 부분을 수행할 수 있음</li> <li>• 기대하는 가치와 태도를 일부 조직화하고 실천과 적용 범위가 보통이거나 다소 제한적임</li> </ul>	60% 이상 80% 미만
C	<p>교과목의 교수·학습을 통해 기대하는 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도에 도달한 능력 정도가 제한된 수준</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위계가 낮은 수준의 개념을 일부 이해하고, 지식 습득이 제한적임</li> <li>• 연계된 기능의 일부를 수행할 수 있음</li> <li>• 기대하는 가치와 태도의 일부 의미를 알고, 실천과 적용 범위가 좁음</li> </ul>	40% 이상 60% 미만

- 고등학교 체육·음악·미술 교과 대상

## 2) 성취기준별 성취수준, 영역별 성취수준

- ❖ 성취기준은 수업과 평가의 근거임. 성취기준 자체에는 도달 정도(성취수준)에 대한 정보는 파악하기 힘들기 때문에 '성취수준의 일반적 특성'을 활용하여 성취기준별 성취수준, 영역별 성취수준을 개발하여 보급함.
  - **성취기준별 성취수준** : 성취기준 단위 성취수준으로, 성취기준의 특성에 따라 3~5수준으로 구분하여 진술
  - **영역별 성취수준** : 영역 단위 성취수준으로, 영역 내 성취기준들을 포괄하는 전반적인 특성을 3~5수준으로 구분하여 진술
  - **최소 성취수준** : 각 과목의 교수·학습이 끝났을 때 학생들이 성취하기를 기대하는 지식, 기능, 태도에 최소한으로 도달한 정도를 의미함. 최소 성취수준은 해당 과목에서 성취기준별 성취수준, 영역별 성취수준을 활용하여 진술함.

### 3) 최소 성취수준 진술문

- 교사의 최소 성취수준에 대한 전문적 이해를 돕기 위해 각 과목의 E 수준에 해당하는 영역별 성취수준과 성취기준별 성취수준을 근거로 최소 성취수준 진술문을 개발함.
- 최소 성취수준 진술문은 과목의 '영역', '영역별 성취수준', '성취기준별 성취수준', '최소 능력의 수행 특성' 으로 구성됨.
  - 성취기준별 성취수준 E(3단계 성취평가 과목의 경우 C)와 영역별 성취수준 E(3단계 성취평가 과목의 경우 C)를 분석하여 E 수준에서의 최소 능력에 해당하는 수행 특성을 개념화하여 최소 성취수준 진술문 개발

〈표 3〉 최소 성취수준 진술문의 구성

영역	영역별 성취수준 (E)		성취기준별 성취수준 (E)	최소 능력의 수행 특성
[10공수 1-01] 다항식	지식 · 이해	항등식의 성질, 나머지 정리를 안다.	01 간단한 다항식의 사칙연산을 할 수 있다.	㉗ 간단한 다항식의 덧셈과 뺄셈을 할 수 있다. ㉘ 분배법칙을 이용하여 간단한 다항식의 곱셈을 할 수 있다.
	과정 · 기능	간단한 다항식의 사칙 연산과 인수분해를 할 수 있다.	02 항등식의 성질, 나머지정리를 안다.	㉙ 나머지정리를 이용하여 다항식 $f(x)$ 를 일차식 $(x-\alpha)$ 로 나누었을 때의 나머지를 구할 수 있다.
	가치 · 태도	문제를 해결하고자 노력 하는 자세를 보였다.	03 간단한 다항식의 인수분해를 할 수 있다.	㉚ 간단한 인수분해 공식을 말할 수 있다. : :

- 영역 : 과목의 최소 성취수준 진술문의 개발 단위. 최소 성취수준의 진술문은 2022 개정 교육과정 내용 체계표의 영역(또는 단원) 단위로 개발함. 교육과정에 따른 영역 코드 제시.
- 영역별 성취수준 : 영역의 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도 범주별로 개발된 영역별 성취수준의 최소 성취수준(E 또는 C)을 그대로 준용함.
- 성취기준별 성취수준 : 개발된 성취기준별 성취수준의 최소 성취수준(E 또는 C)을 그대로 준용함.
- 최소 능력의 수행 특성 : 해당 영역에서의 구체적인 맥락에서 최소 능력에 해당하는 수행 특성임. 최소 성취수준은 40%~60%의 행동 특성을 보여주는데(Range PLD) 이것보다 최소 성취율인 40%의 학생들이 보여주기로 기대하는 전형적인 수행 특성(Target PLD)을 진술함으로써, 교사가 이를 통해 그 수준 차이를 판단하고 해당 영역에서의 도달 목표를 설정하여 수업 활동과 평가에서 활용할 수 있도록 함(㉗, ㉘, ㉙ …로 표시).

## 4) 최소 성취수준 진술문 개발 절차

### 1) 개발 영역 확인 및 영역별/성취기준별 성취수준 입력

- 영역 코드 및 숫자 부여

영역	영역별 성취수준 (E)		성취기준별 성취수준 (E)
[10공수1-01] 다항식	지식·이해	항등식의 성질, 나머지정리를 안다.	01 간단한 다항식의 사칙연산을 할 수 있다.
	과정·기능	간단한 다항식의 사칙연산과 인수분해를 할 수 있다.	02 항등식의 성질, 나머지정리를 안다.
	가치·태도	문제를 해결하고자 노력하는 자세를 보였다.	03 간단한 다항식의 인수분해를 할 수 있다.

### 2) 성취수준 E(3단계의 경우 C)의 수행 특성 분석 및 최소 능력의 수행 특성 도출

- 성취수준 E에 해당하는 수행 특성을 진술하여 나열함.
- 최소 능력(학업 성취율 40%)에 해당하는 수행 특성을 확정함.
- 이전 학년이나 학교급에서 수행한 최소 성취수준과 비교 및 위계를 고려함.

성취수준 E의 수행 특성	확정
간단한 다항식의 덧셈과 뺄셈을 할 수 있다.	<input checked="" type="checkbox"/>
일차식 이하의 다항식의 덧셈과 뺄셈을 할 수 있다.	<input type="checkbox"/>
분배법칙을 이용하여 간단한 다항식의 곱셈을 할 수 있다.	<input checked="" type="checkbox"/>
나머지정리를 이용하여 다항식 $f(x)$ 를 일차식 $(x - \alpha)$ 로 나누었을 때의 나머지를 구할 수 있다.	<input checked="" type="checkbox"/>
나머지정리를 설명할 수 있다.	<input type="checkbox"/>
간단한 인수분해 공식을 말할 수 있다.	<input checked="" type="checkbox"/>
간단한 인수분해 공식을 이용하여 주어진 식을 인수분해 할 수 있다.	<input type="checkbox"/>
다항식의 계산, 나머지정리, 인수분해에 대한 학습에 관심을 가지고 간단한 문제를 해결하려고 노력한다.	<input type="checkbox"/>

### 3) 최소 능력의 수행 특성 배치

- 학습 순서 등을 고려하여 배열하고 최종 진술함.

최소 능력의 수행 특성
㉠ 간단한 다항식의 덧셈과 뺄셈을 할 수 있다.
㉡ 분배법칙을 이용하여 간단한 다항식의 곱셈을 할 수 있다.
㉢ 나머지정리를 이용하여 다항식 $f(x)$ 를 일차식 $(x - \alpha)$ 로 나누었을 때의 나머지를 구할 수 있다.
㉣ 간단한 인수분해 공식을 말할 수 있다.

## 5) 과목별 최소 성취수준 진술문 및 보장지도 자료

### 1 [10공수1-01] '다항식' 영역의 최소 성취수준 진술문

영역	영역별 성취수준 (E)		성취기준별 성취수준 (E)	최소 능력의 수행 특성
[10공수1-01] 다항식	지식 이해	항등식의 성질, 나머지 정리를 안다.	01 간단한 다항식의 사칙연산을 할 수 있다.	㉗ 간단한 다항식의 덧셈과 뺄셈을 할 수 있다. ㉘ 분배법칙을 이용하여 간단한 다항식의 곱셈을 할 수 있다.
	과정 기능	간단한 다항식의 사칙연산과 인수분해를 할 수 있다.	02 항등식의 성질, 나머지정리를 안다.	㉙ 나머지정리를 이용하여 다항식 $f(x)$ 를 일차식 $(x - \alpha)$ 로 나누었을 때의 나머지를 구할 수 있다.
	가치 태도	문제를 해결하고자 노력하는 자세를 보였다.	03 간단한 다항식의 인수분해를 할 수 있다.	㉚ 간단한 인수분해 공식을 말할 수 있다.

#### 1) 해설

최소 능력의 수행 특성에 대한 해설

#### 2) 최소 성취수준 보장지도 자료

- 영역의 수행 특성별로 제시

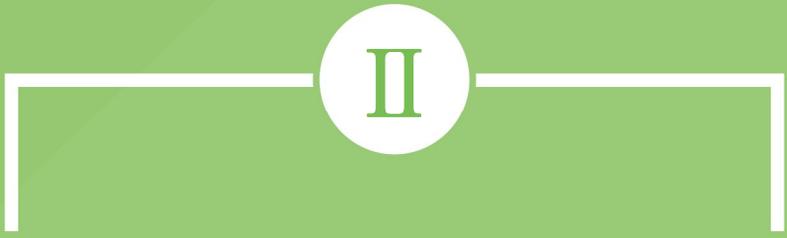
영역	[10공수1-01] 다항식	최소 능력의 수행 특성	㉗ 간단한 다항식의 덧셈과 뺄셈을 할 수 있다.
교수·학습 및 평가 활동	예방 또는 보충지도에 활용할 수 있는 수업 및 평가 활동		
비고	보장지도 운영 시 주의 사항이나 추가 정보		

영역	[10공수1-01] 다항식	최소 능력의 수행 특성	㉘ 분배법칙을 이용하여 간단한 다항식의 곱셈을 할 수 있다. ㉙ 나머지정리를 이용하여 다항식 $f(x)$ 를 일차식 $(x - \alpha)$ 로 나누었을 때의 나머지를 구할 수 있다.
교수·학습 및 평가 활동	예방 또는 보충지도에 활용할 수 있는 수업 및 평가 활동		
비고	보장지도 운영 시 주의 사항이나 추가 정보		

# 2022 개정 교육과정에 따른 최소 성취수준 보장지도 자료

체육1, 2





## II

# 최소 성취수준 보장지도 자료



# 2022 개정 교육과정에 따른 최소 성취수준 보장지도 자료

체육1, 2



1

# 체육1

# 2022 개정 교육과정에 따른 최소 성취수준 보장지도 자료

체육1, 2



가

# 건강 관리

체육1

건강 관리

1 ◀ [12체육1-01] '건강 관리' 영역의 최소 성취수준 진술문

영역	영역별 성취수준 (C)		성취기준별 성취수준 (C)	최소 능력의 수행 특성
[12체육 1-01]  건강 관리	지식 · 이해	신체활동이 건강에 영향을 미치는 기전과 효과를 사회과학적, 자연과학적 측면에서 대략적으로 이해하고 설명할 수 있다. 생애 주기별 건강 관리 방법에 따라 청소년기에 필요한 건강 결정 요인과 신체활동을 대략적으로 이해하고 건강을 관리하여 자아 존중감을 높인다. 건강 관리 측면에서 고려해야 할 다양한 안전 요소를 이해하고 안전사고에 적절하게 대처하는 방법을 대략적으로 설명할 수 있다.	01 신체활동이 건강에 영향을 미치는 기전과 효과를 사회 과학적, 자연과학적 측면에서 대략적으로 이해하고 설명 할 수 있다.	㉓ 규칙적인 신체활동이 신체적, 정신적, 사회적 건강에 미치는 긍정적인 효과를 일부 설명하고 건강 계획을 부분적으로 수립할 수 있다.
	과정 · 기능	신체활동의 효과를 사회과학적, 자연과학적 측면에서 대략적으로 학습하고 생애주기별 건강 특성에 맞게 신체활동을 실천하여 건강을 관리하며 신체활동 중에 발생할 수 있는 안전 사고에 부분적으로 대처할 수 있다.	02 생애주기별 건강 관리 방법에 따라 청소년기에 필요한 건강 결정 요인과 신체 활동을 대략적으로 이해 하고, 건강을 관리하여 자아 존중감을 가진다.	㉔ 자신의 신체활동 실천상태를 객관적으로 점검 및 분석하고, 앞으로의 실천을 위한 신체 활동 목표를 설정할 수 있다.
	가치 · 태도	생애주기별 건강 관리 방법을 부분적으로 적용하여 건강을 관리하고 자아 존중감을 가진다.	03 건강 관리 측면에서 고려 해야 할 다양한 안전 요소를 대략적으로 이해하고, 일부 안전사고에 대처할 수 있다.	㉕ 규칙적인 신체활동이 자신의 건강 관리에 필요하다는 점을 이해하고 이를 생활에 반영하려는 의지를 보인다.

1) 해설

- ㉓ 수준에 도달하기 위해 신체활동의 이해를 바탕으로 규칙적인 신체활동이 신체적, 정신적, 사회적 건강에 미치는 긍정적인 효과를 구체적으로 탐색하고 건강 목표를 설정하여, 자신의 건강 관리 역량을 향상하기 위한 최소한의 이해도를 높일 수 있도록 지도하는 데 목적을 둔다.
- ㉔ 수준에 도달하기 위해 자신의 신체활동 실천 상태에 대한 객관적인 점검 및 분석을 바탕으로 자신에게 적합한 신체 활동 계획을 세부적으로 수립하여 실천하도록 유도하고, 이를 통해 규칙적인 신체활동을 통한 신체적, 정신적, 사회적 건강 증진을 경험할 수 있도록 지도하는 데 목적을 둔다.
- ㉕ 수준에 도달하기 위해 규칙적인 신체활동의 필요성을 인식하고 이를 실천하려는 자신의 일상 속 행동 변화를 유도하며, 건강 목표 달성을 위한 의지력을 기를 수 있도록 지도하는 데 목적을 둔다.

2) 최소 성취수준 보장지도 자료

영역	[12체육1-01] 건강 관리	최소 능력의 수행 특성	㉞ 규칙적인 신체활동이 신체적, 정신적, 사회적 건강에 미치는 긍정적인 효과를 일부 설명하고 건강 계획을 부분적으로 수립한다.
교수·학습 및 평가 활동	<b>&lt; 도입 - 건강 관리 이해하기 &gt;</b>		
	<p>1. 학습 목표 제시: "오늘의 학습 목표는 규칙적인 신체활동이 우리 건강에 어떤 긍정적인 영향을 미치는지 배우고, 이를 실생활에 어떻게 적용할 수 있을지 고민하는 것입니다."</p> <p>2. 흥미 유발                      가. 질문하기: "운동을 하면 몸과 마음에 어떤 변화가 있을까요?"                      나. 영상 및 사례 활용: 규칙적인 운동으로 건강이 개선된 실제 사례(예: 유명인의 운동 습관으로 인한 변화, 운동으로 질병을 극복한 이야기)를 짧은 영상으로 보여준다.</p> <div data-bbox="331 717 1260 900" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p><b>신체활동의 효과(2분 43초)</b></p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.youtube.com/watch?v=bo7biELqnDo&amp;t=46s">https://www.youtube.com/watch?v=bo7biELqnDo&amp;t=46s</a></p> <p style="text-align: right; font-size: small;">출처: KBS 생로병사의 비밀</p> </div> </div> </div> <p>3. 규칙적인 운동의 중요성 강조: 운동 부족이 신체적 질병(비만, 심혈관 질환), 정신적 스트레스, 그리고 사회적 활동 감소로 이어질 수 있음을 간단히 설명하며, 규칙적인 운동의 필요성을 강조한다.</p>		
<b>&lt; 전개 - 신체활동의 효과 &gt;</b>			
<p>1. 건강의 개념(세계보건기구): 단순히 질병이 없거나 허약하지 않은 상태뿐만 아니라 신체적, 정신적, 사회적으로 안녕한 상태</p> <p>가. 신체적 건강: 질병이나 신체적 장애가 없고 일상생활에서 원활한 신체 기능을 유지할 수 있는 상태                      나. 정신적 건강: 자신의 감정을 적절히 조절하고 스트레스를 효과적으로 관리할 수 있는 상태                      다. 사회적 건강: 타인과 원만한 관계를 유지하며 사회의 일원으로서 역할을 수행할 수 있는 상태</p> <p>2. 신체활동이 건강에 미치는 효과</p> <p>가. 신체적 건강: 목표를 정해 규칙적으로 운동하면 뼈, 관절, 근육, 심장, 폐 등의 신체 주요 기관들이 활발히 움직인다. 따라서 운동을 통해 신체 주요 기관들의 활성화로 각종 질병의 위험으로부터 우리 몸을 보호하고 수명도 연장할 수 있다. 특히 성장 속도가 빠른 청소년기에 꾸준히 운동하여 체력을 증진하면 청·장년기 건강 관리는 물론 노년기의 근 감소증이나 치매 위험을 낮추는 장점도 있다.</p>			
<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 2px 5px; display: inline-block; color: blue; font-size: small;">→ 운동이 신체적 건강에 미치는 효과</div>			
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: x-small;">뇌혈관 질환 예방</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: x-small;">심장 질환 예방</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: x-small;">대사 질환 예방</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: x-small;">질병으로 인한 사망률 감소</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: x-small;">만성 질환자 수명 연장</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: x-small;">건강한 삶</p> </div> </div>			

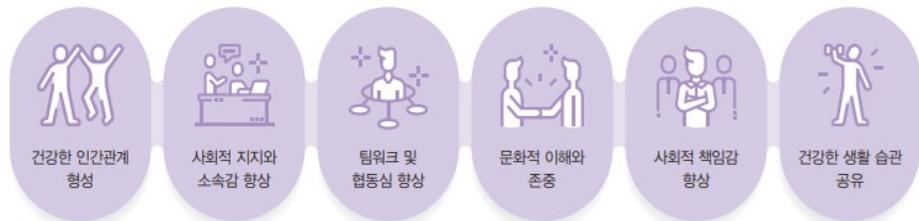
나. 정신적 건강: 규칙적인 운동은 불안, 우울, 분노 등의 감정을 조절하고 정서적 안정감을 높이는 데 도움이 된다. 운동을 하면 도파민, 세로토닌, 노르에피네프린과 같은 신경전달물질이 활발하게 분비되는데, 이들은 즐거움과 만족감을 느끼게 하고, 긴장과 욕구 불만, 불안을 해소하여 정서를 안정시키는 역할을 한다. 또한 운동을 하면 집중력이 향상되고 성취감과 자신감을 가질 수 있다. 운동을 할 때 심장과 폐는 신체 각 기관에 많은 양의 혈액과 산소를 공급하며, 뇌는 혈액과 산소를 공급받으면 활발히 활동하게 되는데 이를 통해 인지 기능이 향상되고 집중력이 높아진다. 그 결과, 학업 능력이 향상되면서 성취감과 자아 존중감이 생기고 정신적으로 건강한 생활을 할 수 있다.

→ 운동이 정신적 건강에 미치는 효과



다. 사회적 건강: 운동은 팀 단위로 진행하며 팀원과 협력하는 과정이 필요한 경우가 많으므로, 운동을 통해 공동체 의식과 의사소통 능력을 기를 수 있다. 또 경쟁에서 이기기 위해 전략적으로 상황을 판단하는 과정에서 문제 해결 능력이 길러지고, 승리와 패배의 결과에 대한 겸손과 인정의 덕목을 체험함으로써 원만한 대인 관계 형성의 토대가 마련된다. 결과적으로 규칙적인 운동을 하면 협력과 신뢰, 인내심, 책임감, 배려 등의 중요한 사회적 기능을 배우고 건강한 사회인으로 성장하는 데 필요한 기술과 태도를 기를 수 있어 사회적으로 건강한 삶을 살아갈 수 있다.

→ 운동이 사회적 건강에 미치는 효과



3. 활동 1: [건강 효과 매칭 게임] 신체적, 정신적, 사회적 건강에 관련된 효과가 적힌 카드를 나열하면 학생들이 연결 카드를 찾도록 한다.

예) "운동은 스트레스를 줄이는 데 도움을 준다."  
→ "정신적 효과"로 매칭.



4. 활동 2: [실천 가능한 운동 탐색 및 계획] 학생들이 일상에서 실천할 수 있는 운동을 조사하고, 활동할 수 있는 시간대(등교 전, 중간 시간, 방과 후, 주말)로 나누어 자신에게 맞는 운동을 선택하도록 지도한다.

예) 등교 시 자전거 타기, 가족과 함께 산책하기, 친구들과 농구하기.

**〈 정리 - 건강 목표 설정하기 〉**

"규칙적인 신체활동은 신체적 건강뿐만 아니라 정신적 안정과 사회적 관계에도 긍정적인 영향을 미친다."라는 내용을 중심으로 오늘 배운 내용을 요약해 준다. 학습한 내용을 바탕으로 실생활에서 어떻게 적용할 수 있을지 간단히 상기시킨다.



3. 신체적, 정신적, 사회적 건강 목표를 각각 하나씩 설정하도록 지도한다.

신체적 건강	
정신적 건강	
사회적 건강	

※ 학생들이 작성한 내용을 발표할 수 있도록 지도하고, 긍정적, 교정적 피드백을 제시한다.

**활용 및  
지도 방안**

- 학생들의 흥미와 체력 수준을 사전에 파악하여 그에 적합한 신체활동을 다양하게 제안하고, 적극적인 참여를 유도한다.
- 모둠 활동을 통해 학생들이 서로 협력하며 문제를 해결하고, 의사소통 능력과 협동심을 자연스럽게 기를 수 있도록 지도한다.
- 학생들이 수립한 운동 계획과 진행 상황을 주기적으로 점검하며, 성과를 칭찬하고 어려움을 극복할 수 있도록 지속적인 격려와 지원을 제공한다.
- 학생들이 운동 실천 결과를 발표하고 우수 사례를 공유하며 서로 격려함으로써, 지속적으로 운동 습관을 유지할 수 있는 동기를 부여한다.
- 규칙적인 신체활동이 신체적, 정신적, 사회적 건강에 미치는 긍정적인 영향을 반복적으로 강조하며, 학생들이 이를 실생활에 자연스럽게 적용할 수 있도록 유도한다.

영역	[12체육1-01] 건강 관리	최소 능력의 수행 특성	㉔ 자신의 신체활동 실천 상태를 객관적으로 점검 및 분석하고, 앞으로의 실천을 위한 신체활동 목표를 설정할 수 있다.														
교수·학습 및 평가 활동	<b>&lt; 도입 - 신체활동 목표 설정 &gt;</b>																
	<p>1. 학습 목표 제시: "오늘의 학습 목표는 자신의 신체활동 실천 상태를 점검하고 분석한 뒤, 앞으로의 실천 목표를 구체적으로 설정하는 것입니다."</p> <p>2. 흥미 유발 가. 질문하기: "지난 일주일 동안 신체활동을 얼마나 했나요?" 또는 "운동 목표를 세운 적이 있나요? 목표를 달성했는지 궁금합니다." 나. 영상 및 사례 활용: 신체활동을 점검하고 목표를 설정함으로써 건강이 개선된 사례 (예: 운동 앱을 활용한 변화 이야기를 간단히 소개한다.)</p> <div data-bbox="343 763 1276 946" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p style="text-align: center;"><b>새해 목표 '운동', 나이와 신체 상태 고려해야(1분 37초)</b></p> <p style="text-align: right;"><a href="https://www.youtube.com/watch?v=pAldliGcS2o">https://www.youtube.com/watch?v=pAldliGcS2o</a> 출처: YTN</p> </div> <p>3. 중요성 강조</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 규칙적인 신체활동의 필요성을 간단히 설명하며, 자신의 운동 습관을 점검하고 목표를 설정하여 꾸준히 실천하는 과정이 건강 관리를 위한 첫걸음임을 강조한다.</li> </ul>																
<b>&lt; 전개 - 신체활동 기록 및 건강 상태 변화 체험 &gt;</b>																	
<p>1. 신체활동 실천 상태 점검 가. 활동 1: 나의 현재 신체활동 상태 점검하기</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 신체활동: 일상생활 속에서 에너지를 소비하며 움직이는 모든 활동으로 걷기, 계단 오르기, 집안일 등도 포함</li> <li>2) 신체활동 점검의 중요성: 자신의 활동량과 습관을 파악하는 것은 건강 목표를 설정하고 실천 계획을 세우는 데 필수적이다.</li> <li>3) 지난 일주일 동안의 신체활동 시간을 기록할 수 있는 점검표를 배부하고, 학생들이 작성하도록 지도한다.</li> </ol>																	
<p><b>활동</b> ...</p> <p>신체활동을 얼마나 자주 하고 있는지 점검해 보자.</p>																	
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">점검 내용</th> <th style="width: 20%;">신체활동</th> <th style="width: 50%;">권장 사항</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>하루에 몇 시간 정도 서 있는가?</td> <td style="text-align: center;">시간</td> <td>앉아 있는 시간을 줄이고 서 있는 시간을 늘릴수록 건강에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다.</td> </tr> <tr> <td>하루에 몇 분 정도 유산소 운동을 하는가?</td> <td style="text-align: center;">분</td> <td>하루에 30분 이상 유산소 운동을 한다.</td> </tr> <tr> <td>하루에 몇 분 정도 유연성 운동을 하는가?</td> <td style="text-align: center;">분</td> <td>하루에 10분 이상 유연성 운동을 한다.</td> </tr> <tr> <td>일주일에 근력 운동을 얼마나 자주 하는가?</td> <td style="text-align: center;">주 회</td> <td>주 3회 이상 근력 운동을 한다.</td> </tr> </tbody> </table>			점검 내용	신체활동	권장 사항	하루에 몇 시간 정도 서 있는가?	시간	앉아 있는 시간을 줄이고 서 있는 시간을 늘릴수록 건강에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다.	하루에 몇 분 정도 유산소 운동을 하는가?	분	하루에 30분 이상 유산소 운동을 한다.	하루에 몇 분 정도 유연성 운동을 하는가?	분	하루에 10분 이상 유연성 운동을 한다.	일주일에 근력 운동을 얼마나 자주 하는가?	주 회	주 3회 이상 근력 운동을 한다.
점검 내용	신체활동	권장 사항															
하루에 몇 시간 정도 서 있는가?	시간	앉아 있는 시간을 줄이고 서 있는 시간을 늘릴수록 건강에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다.															
하루에 몇 분 정도 유산소 운동을 하는가?	분	하루에 30분 이상 유산소 운동을 한다.															
하루에 몇 분 정도 유연성 운동을 하는가?	분	하루에 10분 이상 유연성 운동을 한다.															
일주일에 근력 운동을 얼마나 자주 하는가?	주 회	주 3회 이상 근력 운동을 한다.															
<p><small>(출처) 세계보건기구, 2022.</small></p>																	

나. 활동 2: 자기 평가 및 분석하기

- 점검표를 바탕으로 자신의 신체활동 상태를 객관적으로 평가하도록 지도한다.

예) “나는 하루 평균 30분 이상 운동을 하고 있는가?”, “내 활동 강도는 충분한가?”, “일주일에 몇 회 정 운동을 하는가?”

다. 활동 3: 자신의 신체활동 상태를 공유하며 개선이 필요한 부분에 대해 발표하기

예) “저는 하루 평균 20분 정도밖에 운동을 하지 않았습니다. 앞으로 점심시간에 짧은 산책을 하거나 저녁에 집에서 스트레칭을 할 계획입니다.”

※ 교사는 활동 기록을 바탕으로 학생들에게 긍정적인 피드백을 해주고, 실천 가능성을 높이는 방안을 제시한다.

예) “운동 시간이 부족하지만, 평소 계단을 사용하는 습관은 무척 긍정적입니다. 이를 매일 규칙적으로 실천한다면 활동량을 늘릴 수 있습니다.”

2. 신체활동 목표를 설정하는 방법 교육하기

가. SMART 목표 설정법을 간단히 설명한다.

- Specific(구체적), Measurable(측정 가능), Achievable(달성 가능), Realistic(현실적인), Time-bounded(시간 제한).

SMART 목표 설정	신체적 건강	정신적 건강	사회적 건강
<b>Specific</b> 구체적이다	요가를 통해 유연성을 향상한다.	요가를 통해 마음의 평온을 회복한다.	요가를 친구와 함께하며 사회적 관계를 확장한다.
<b>Measurable</b> 측정할 수 있다	하루 3가지 동작을 배우고 30분씩 운동한다.	매일 요가 수행 전 명상을 5분간 한다.	매주 한 번 스포츠 클럽에 참여하고 클럽 사람들과 대화한다.
<b>Achievable</b> 달성할 수 있다	매일 아침 요가를 꾸준히 한다.	일상생활에서도 명상을 포함하여 스트레스를 관리한다.	요가 스포츠 클럽에서 친구들과 진로에 대한 고민을 나눈다.
<b>Realistic</b> 현실적이다	요가는 건강 유지에 도움이 된다.	요가에서 명상은 마음의 평온을 유지하는 데 도움이 된다.	요가 스포츠 클럽 활동으로 건강한 생활 습관을 형성한다.
<b>Time-bounded</b> 기한이 정해져 있다	2개월 안에 체력 등급을 한 단계 향상한다.	3개월 안에 정신적 목표를 달성한다.	4개월 안에 사회적 목표를 달성한다.

나. 운동 계획은 다음 사항을 고려하여 구성하고 실천한다.

- 안정성: 건강에 해롭지 않아야 한다.
- 유효성: 효과가 있어야 한다.
- 선호도: 즐길 수 있어야 한다.
- 지속성: 꾸준히 실천할 수 있어야 한다.

※ 운동 계획 수립 및 실천을 위한 지침

- ① 평상시 신체활동 이상으로 운동 강도를 높여 운동해야 효과가 있다. ⇒ **과부하의 원리**
- ② 갑자기 높은 강도의 운동을 하면 피로해지거나 상해를 입을 수 있으므로 운동의 부하를 점차 증가시킨다. ⇒ **점진성의 원리**
- ③ 성별, 성격, 체력 등 개인의 특성에 맞게 운동 방법을 정해 실시한다. ⇒ **개별성의 원리**
- ④ 운동 목적에 따라 적절한 체력 요소, 신체 부위, 운동 기능 등을 고려하여 운동 프로그램을 구성한다. ⇒ **특수성의 원리**
- ⑤ 운동을 규칙적으로 반복해야 효과가 나타난다. ⇒ **반복성의 원리**

3. 활동 4: 신체활동 목표 작성하기

가. 앞에서 학습한 내용을 기반으로 하여 운동 계획을 수립한다.

나. 운동 계획은 개인의 특성을 반영하여 구성한다. 예: 나이, 운동 경험, 건강 상태 등

신체활동 목표 수립 예시	<b>운동 목적</b>	유연성과 자존감 향상
	<b>실천 기간</b>	1개월마다 재평가하여 계획 재수립
	<b>운동 종류</b>	유연성을 강화하기 위한 요가 동작, 명상
	<b>운동 강도</b>	약간 숨이 차고 땀이 나는 정도
	<b>운동 시간</b>	1회 50분(명상 10분 + 요가 40분)
	<b>운동 빈도</b>	주당 3~4회
	<b>기타</b>	익숙해지면 운동 강도와 시간을 상향 조정한다.

〈 정리 - 신체활동 계획 및 실천하기 〉

1. 배운 내용을 요약하여 제시하며, 신체활동 점검과 목표 설정의 중요성을 다시 강조한다.

2. 학생들이 목표를 달성한 후의 모습을 상상하며 미래의 자신에게 편지를 써 보도록 한다.

※ 작성 가이드: "6주 후 더 건강해진 나에게 어떤 메시지를 전하고 싶나요?",  
"목표 달성을 위해 어떤 점을 스스로 칭찬하고 격려할 수 있나요?"

<p><b>활용 및 지도 방안</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 단계에서는 학생들이 신체활동 목표 설정의 중요성을 이해하고, 신체활동 목표 설정과 관련한 영상을 시청하여 동기를 부여할 수 있도록 한다.</li> <li>• 전개 단계에서는 학생들이 자신의 현재 신체활동과 상태를 객관적으로 점검하고, 신체활동 목표를 설정하여 이를 실천할 수 있도록 한다.</li> <li>• 정리 단계에서는 학생들이 미래의 자신에게 보내는 편지를 작성함으로써 신체활동 계획을 세우고 실천하는 데 실천적 의지를 다질 수 있도록 한다.</li> <li>• 학생들이 작성한 편지를 간단히 발표하게 하고, 이에 대해 교사가 긍정적 피드백과 개선이 필요한 부분에 대한 제안을 할 수 있도록 한다.</li> </ul>
------------------------------	---

영역	[12체육1-01] 건강 관리	최소 능력의 수행 특성	㉔ 규칙적인 신체활동이 자신의 건강 관리에 필요하다는 점을 이해하고 이를 생활에 반영하려는 의지를 보인다.
교수·학습 및 평가 활동	<p style="text-align: center;"><b>&lt; 도입 - 규칙적인 신체활동의 생활화 이해하기 &gt;</b></p> <p>1. 학습 목표 제시: “오늘의 학습 목표는 규칙적인 신체활동이 왜 건강 관리에 중요한지 이해하고, 이를 실생활에 반영하는 방법을 고민해 보는 것입니다.”</p> <p>2. 흥미 유발                      가. 질문하기: "하루 중 앉아 있는 시간이 얼마나 될까요?" 또는 "건강을 위해 나에게 가장 필요한 습관은 무엇일까요?"                      나. 간단한 동영상 또는 이미지 자료를 활용하여 운동 부족의 결과(비만, 스트레스 증가)를 시각적으로 보여 준다.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">  <p style="text-align: center;"><b>규칙적인 운동, '심부전' 위험 요인 최대 36%까지 줄여(58초)</b></p> <p style="text-align: center;"><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zgWkvKcal3U">https://www.youtube.com/watch?v=zgWkvKcal3U</a> 출처: YTN 사이언스</p> </div> <p>3. 건강이 우리 삶에 어떤 영향을 미치는지 사례(규칙적인 운동으로 삶이 긍정적으로 변화된 이야기)를 제시하며 학생들에게 공감대를 형성한다.</p>		
	<p style="text-align: center;"><b>&lt; 전개 - 규칙적인 신체활동의 생활화 계획하기 &gt;</b></p> <p>1. 규칙적인 신체활동의 필요성 이해                      가. 규칙적인 신체활동이 건강에 미치는 긍정적 영향(심폐 건강 개선, 스트레스 해소, 면역력 강화 등)을 설명한다.                      나. 활동: "나의 하루 신체활동 시간 측정하기" 워크시트를 제공하여 자신의 활동 수준을 파악하도록 한다.</p> <p>2. 운동의 생활화를 위한 실천 전략 제시                      가. 실천 방법                      1) 짧은 시간(10~15분)이라도 매일 꾸준히 할 수 있는 운동 (스트레칭, 걷기 등)을 소개한다.                      2) 운동 계획 세우기: 앞에서 배운 "SMART 목표"(Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bounded)를 활용하여 개인별 실천 계획을 작성하도록 지도한다.</p> <div style="text-align: right; margin-right: 50px;">  </div> <p>나. 운동 놀이 활동: 학생들이 참여할 수 있는 간단한 신체활동(팀을 나누어 피트니스 게임, 줄넘기 챌린지 등)을 진행한다.</p>		

3. 토론 활동: "규칙적인 신체활동을 하지 못하는 이유는 무엇인가? 어떻게 극복할 수 있을까요?"를 주제로 소그룹 토론을 실시한다.



〈 정리 - 규칙적인 신체활동의 생활화 실천하기 〉

1. 오늘 학습한 '규칙적인 신체활동의 필요성'과 '운동 생활화를 위한 방법'을 다시 정리한다.
2. [나의 운동 해방 일지] 작성하기(실생활 적용 과제 부여): 일주일 동안 하루 최소 10분 운동하기 실천 기록표를 작성해 오기

[나의 운동 해방 일지]							
구분	월	화	수	목	금	토	일
신체활동 종류							
실천 목표							
실제 신체활동 시간(분)							
수행여부	<input type="checkbox"/>						
소감							

※ 실천 후 결과를 공유하고 서로의 경험을 격려하는 시간을 가질 것임을 예고한다.

3. 규칙적인 운동 습관을 통해 변화할 수 있는 긍정적인 모습을 상상하도록 하고, 작은 변화라도 지속하는 것이 중요함을 강조하며 수업을 마무리한다.

**활용 및  
지도 방안**

- 학생들의 체력과 운동 경험 수준을 사전에 파악하고, 그에 적합한 신체활동을 다양하게 제안하여 흥미를 유발하고 참여를 유도한다.
- 학생들이 운동을 실천하는 과정을 세심히 관찰하며 칭찬과 격려를 아끼지 않고, 어려움을 극복할 수 있도록 지원하여 성취감을 느낄 수 있게 지도한다.
- 팀별로 운동 계획을 세우고 챌린지(운동을 소개하는 짧고 간단한 영상 찍기 등)를 진행함으로써 협동심과 책임감을 기르게 하며, 활동에 재미와 동기를 부여한다.
- 학생들이 작성한 운동 실천 기록을 정기적으로 확인하고, 부족한 부분이나 개선점을 함께 논의하며 자기 주도적 학습 태도를 기르도록 유도한다.
- 학생들이 운동 실천 결과를 발표하도록 기회를 제공하고 우수 사례를 칭찬하며 서로의 노력을 격려함으로써 운동 습관을 지속적으로 유지할 수 있도록 동기를 강화한다.

# 2022 개정 교육과정에 따른 최소 성취수준 보장지도 자료

체육1, 2



나

## 전략형 스포츠

체육1

전략형 스포츠

1 < [12체육1-02] '전략형 스포츠' 영역의 최소 성취수준 진술문

영역	영역별 성취준 (C)		성취기준별 성취수준 (C)	최소 능력의 수행 특성
[12체육 1-02]  전략형 스포츠	지식 · 이해	전략형 스포츠 문화의 개념과 특성을 대략적으로 이해하고 물질문화, 제도문화, 관념문화 등 스포츠 경기 문화 측면에서 영역형, 필드형, 네트형 스포츠 문화를 대략적으로 이해할 수 있다. 전략형 스포츠의 경기 기능을 사회과학적, 자연과학적 원리에 따라 대략적으로 분석할 수 있다. 전략형 스포츠 경기 방법, 전략의 형성과 적용에 대한 탐구를 바탕으로 전략형 스포츠를 대략적으로 이해할 수 있다.	01 전략형 스포츠 문화의 개념과 특성을 부분적으로 이해하고 물질문화, 제도문화, 관념문화 등 스포츠 경기 문화 측면에서 영역형, 필드형, 네트형 스포츠 문화를 비교·분석할 수 있다.	㉗ 전략형 스포츠의 3가지 유형에 대해 부분적으로 설명할 수 있다.
	과정 · 기능	전략형 스포츠 문화의 개념과 특성을 대략적으로 알고 물질문화, 제도문화, 관념문화 등 스포츠 경기 문화 측면에서 영역형, 필드형, 네트형 스포츠 문화를 대략적으로 비교·분석할 수 있다. 전략형 스포츠의 경기 기능을 사회과학적, 자연과학적 원리에 따라 분석하여 자신의 경기 기능 개선을 위해 부분적으로 반영할 수 있다. 전략형 스포츠의 경기 방법, 전략의 형성과 적용에 대한 탐구를 바탕으로 경기 상황에 맞는 다양한 경기 방법과 전략을 부분적으로 응용할 수 있다.	02 전략형 스포츠의 경기 기능을 사회과학적, 자연과학적 원리에 따라 대략적으로 분석하여 자신의 경기 기능 개선을 위해 반영할 수 있다.  03 전략형 스포츠 경기 방법과 전략의 형성과 적용에 대한 탐구를 바탕으로 전략형 스포츠를 대략적으로 이해하고 경기 상황에 맞게 일부 경기 방법과 전략을 응용할 수 있다.	㉘ 전략형 스포츠(영역형, 네트형, 필드형) 중 1개 종목 이상에서 기본 기능을 수행할 수 있다.  ㉙ 경기 기능 수준을 개선하기 위해 자신의 수준을 파악하고 연습 계획을 세울 수 있다.
	가치 · 태도	전략형 스포츠에 참여하여 자신의 경기 기능을 개선하고 상황에 맞는 경기 방법과 전략을 제한적으로 응용하며 참여한다.		

1) 해설

- ㉗ 수준에 도달하기 위해 전략형 스포츠 3가지 유형에 대해 부분적으로 설명할 수 있도록 지도하는 데 목적을 둔다.
- ㉘ 수준에 도달하기 위해 기본 기능을 연습하고 기록지에 연습 내용을 작성할 수 있도록 지도하는 데 목적을 둔다.
- ㉙ 수준에 도달하기 위해 경기 기능 수준을 향상시키는 것을 목표로 하며, 자신의 현재 수준을 파악하고 적합한 운동 프로그램을 계획할 수 있도록 지도하는 데 목적을 둔다.

2) 최소 성취수준 보장지도 자료

영역	[12체육1-02] 전략형 스포츠	최소 능력의 수행 특성	㉞ 전략형 스포츠의 3가지 유형에 대해 부분적으로 설명할 수 있다.
교수·학습 및 평가 활동	<b>&lt; 도입 - 전략형 스포츠의 개념과 경기 문화 유형 &gt;</b>		
	<p>1. 2024년 스포츠 관련 기사 읽기 [기사 1]</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                 2024 파리 올림픽이 막을 내렸다. 우리나라 대표팀은 금메달 13개, 은메달 9개, 동메달 10개 총 32개의 메달을 획득하였는데, 메달을 따낸 종목도 11종목에 이를 만큼 다양해졌다. 이 중 한국 배드민턴의 올림픽 단식 종목 우승은 남녀를 통틀어 1996년 애틀랜타 대회 방수현 선수 이후로 28년 만이다.             </div> <p>[기사 2]</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                 대한민국 U-23 축구 대표팀이 2024 AFC U-23 아시안컵 카타르의 8강에서 탈락(5등)하면서 올림픽 축구 종목 참가가 무산되었다.             </div> <p>[기사 3]</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                 KIA 타이거즈가 삼성 라이온즈를 누르고 7년 만에 통합 우승을 일구며 통산 12번째 한국시리즈 정상에 섰다. 시리즈 최우수 선수는 5경기 타율 0.588을 기록한 김선빈이 차지했다. KIA는 2017년 이후 7년 만에 왕좌에 복귀했다. 31년 만에 성사된 삼성과의 '영호남 라이벌' 클래식 매치에서도 완승했고 최종 무대에 서면 지지 않는 '한국시리즈 불패 신화'도 계속됐다.             </div> <p>2. 전략형 스포츠의 특성 및 가치</p> <p>가. 승리를 위해 운동 기량과 전략 및 전술을 겨루는 과정에서 적절한 긴장감과 성취감 등을 경험하기 때문에 흥미를 가지고 즐겁게 참여할 수 있다.</p> <p>나. 구성원들이 서로의 다양성을 이해하고 팀의 목표 달성을 위해 모두의 힘을 결집하는 것이 중요하다.</p> <p>다. 상대 선수와 정정당당하게 경기하는 과정에서 규칙을 존중하는 태도와 스포츠맨십을 함양할 수 있고, 팀 승리를 위해 자신이 맡은 역할을 다하며 노력하는 과정에서 책임감이 강해진다.</p>		
<b>&lt; 전개 - 전략형 스포츠의 유형 &gt;</b>			
<p>● 전략형 스포츠의 유형 - 영역형, 네트형, 필드형</p> <p>가. 영역형 스포츠: 받기, 던지기, 차기 등과 같은 경기 기능을 사용한다. 영역의 특성을 고려하여 전략적으로 공격하여 득점하거나 실점하지 않기 위해 방어하는 경기이다. 공격과 수비의 전환이 매우 빠르다.</p> <p>나. 네트형 스포츠: 네트를 사이에 두고 겨루며 상대 지역에 공(또는 셔틀콕)을 전략적으로 떨어뜨려 득점을 겨루는 경기이다.</p> <p>다. 필드형 스포츠: 공격과 수비를 번갈아 수행하며, 전략적으로 득점과 실점 방어 기능을 행하는 경기이다.</p>			

1. <도입>의 스포츠 기사를 읽고 각 종목이 전략형 스포츠 3가지 유형 중 어느 유형에 속하는지 적어 보세요.
2. 작성한 종목을 영역별로 살펴보고 공통된 특징을 찾아 적어 보세요.
3. 영역형, 네트형, 필드형 스포츠의 종목을 적어 보세요.

기술형 스포츠 유형	종목
영역형	축구, 농구, 핸드볼 등
네트형	배구, 배드민턴, 탁구 등
필드형	야구, 소프트볼, 티볼 등

< 정리 - 전략형 스포츠 중 1가지 종목을 선택하여 규칙 및 경기 방법에 대해 발표하기 >

종목	규칙 및 경기 방법
축구 (영역형)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 한 팀은 골키퍼를 포함한 11명으로 구성되며, 총 22명이 경기를 치른다.</li> <li>• 중앙선에서 선공권을 가진 팀이 킥오프로 경기를 진행한다.</li> </ul>

**활용 및  
지도 방안**

- 도입 활동에서는 학생들이 직간접적으로 경험한 전략형 스포츠가 어떤 유형인지, 특징이 무엇인지 알 수 있도록 지도한다. 뉴스 기사를 통해 종목을 유추하게 하고, 전략형 스포츠의 특성과 가치를 알아보는 시간을 가진다.
- 전략형 스포츠의 유형에 대해 알아보고, 체육 시간에 배우는 종목이 어떤 스포츠 유형에 속하는지 생각해 보는 시간을 가진다. 학생들이 다양한 영역형, 네트형, 필드형 스포츠 종목의 공통점을 작성해 보며 각각의 스포츠 유형이 어떠한 특성을 갖는지 파악할 수 있도록 한다.
- 정리 활동에서는 전략형 스포츠 중 본인이 관심 있는 종목을 선정하여, 그 종목의 특성 및 규칙에 대해 작성해 보고 직접 발표하는 시간을 갖는다.

<b>영역</b>	[12체육1-02] 전략형 스포츠	최소 능력의 수행 특성	㉠ 전략형 스포츠(영역형, 네트형, 필드형) 중 1개 종목 이상에서 기본 기능을 수행 및 적용할 수 있다.
-----------	-----------------------	-----------------	--

〈 도입 - 배구의 과학적 원리 〉

1. 배구에서 활용된 과학적 원리를 찾아보고 발표해 봅시다.

배구의 언더핸드 패스는 두 팔을 모아 팔꿈치를 펴고, 팔을 길게 뻗어 공을 받는 기술이다. 이 기술에서 찾아볼 수 있는 과학적 원리는?

HINT! 통합과학 시간에 배운 반사 법칙을 생각해 보세요!

*언더핸드 패스 시 공이 팔에 맞는 각도에 따라 공이 나가는 방향이 다르다. 이를 잘 이용하면 공을 원하는 위치로 보낼 수 있다.*

● 반사의 법칙

- 물체나 빛이 진행하다가 물체에 부딪혀 진행 방향이 바뀌어 나아가는 법칙으로 입사각과 반사각은 같다.

2. 학교스포츠클럽 대회 영상 시청



제17회 전국학교스포츠클럽 축전 배구 경기 결승전(1시간)

<https://www.youtube.com/live/0Sb8glUsM1k?si=EifUskVfDNDIEU5f>

출처: 학교체육진흥회

교수·학습 및  
평가 활동

〈 전개 - 전략형 스포츠 중 네트형 배구 기본 기능 연습 〉

1. 배구 연습

가. 언더핸드 서브



출처: 금성출판사 티칭백과

- 1) 왼손을 앞으로 뻗어 공을 손바닥에 올려놓고, 오른쪽 어깨를 축으로 하여 손목으로 공의 밑부분을 떠올리듯이 친다.

- 2) 가까운 거리에서부터 시작해 거리를 늘려가며 상대편 엔드라인을 넘을 수 있도록 서브한다.
- 3) 엔드라인까지 서브가 가능해지면 배구 네트에서 서브를 진행한다. 서브 시작점은 어택라인에서 시작하고, 성공 시 엔드라인에서 서브하도록 한다.

나. 패스



출처: 금성출판사 티칭백과

- 1) 언더핸드 패스: 몸이 공의 정면을 향하도록 이동하여 무릎 사이에서 두 팔을 모으고 팔꿈치를 곧게 뻗어 허리 아래에서 공을 받는다.
- 2) 오버핸드 패스: 무릎, 허리, 팔꿈치, 손목, 손가락 등의 관절 반동을 활용하여 머리 위에서 공을 밀어낸다.
- 3) 2인 1조로 한 명이 공을 던져주고, 다른 한 명은 두 가지 패스 방법으로 상대방에게 패스한다. 공이 상대방에게 정확하게 갈 때까지 연습한다.
- 4) 패스가 자연스럽게 되면, 두 사람이 마주 보고 패스를 주고받는다.

2. 개인 기록지에 연습 내용 기록

기능	기록(10회 중 정확하게 간 횟수 기록)									
서비스	○	○	○	○	○	○	○	○	X	X
언더핸드 패스	X	X	X	X	○	○	○	○	X	X
오버핸드 패스	X	X	X	X	X	X	X	X	○	○

〈 정리 - 기록지 확인 및 활동 일지 작성 〉

• 활동 일지 작성

기능	소감
서비스	
언더핸드 패스	
오버핸드 패스	
교사 피드백	

<p><b>활용 및 지도 방안</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 단계에서는 학생들이 배구 패스에 적용된 과학적 원리를 분석하고 발표하도록 지도하며 일반 학생들의 경기 영상을 통해 동기를 유발하도록 한다.</li> <li>• 배구 기본 기능이 익숙하지 않은 학생에게 연습 공간(배드민턴 코트), 기구(소프트 발리볼 등)들을 변형하여 성공 경험을 갖게 한다. 학생이 자신의 기능을 점검하는 과정에서 미흡한 부분은 교사나 동료 학생의 피드백을 통해 발전할 수 있도록 지도한다.</li> <li>• 정리 단계에서는 학생들이 본인의 기록을 보며 활동 일지를 작성하도록 하여 자신의 수행에 대해 성찰해 보도록 한다. 교사는 학생들의 일지를 보고 피드백을 해줌으로써 학생들이 배구의 기본 기능에 대해 숙지할 수 있는 시간을 갖도록 지도한다.</li> </ul>
------------------------------	--

영역	[12체육1-02] 전략형 스포츠	최소 능력의 수행 특성	㉔ 경기 기능 수준을 개선하기 위해 자신의 수준을 파악하고 연습 계획을 세울 수 있다.
----	-----------------------	-----------------	---

〈도입 - 축구 경기에서 본인의 기능 수준 파악하기〉

1. 축구 경기 기능

- 가. 위치 선정: 선수가 경기에서 공을 소유하고 있지 않을 때의 움직임을 총체적으로 뜻한다. 공격 시 공을 받을 위치에 미리 가 있거나, 수비 시 상대방의 공을 커트할 수 있는 공간으로 미리 움직이는 것을 좋은 위치 선정이라고 한다.
- 나. 트래핑: 패스를 받을 때 자신이 컨트롤할 수 있는 위치로 공을 멈춰 놓거나 이동시키는 것을 뜻한다.
- 다. 패스: 같은 편에게 공을 전달하는 것을 뜻한다. 좋은 패스는 어시스트로 연결된다.
- 라. 드리블: 공을 운반하는 것을 뜻한다. 상대에게 뺏기지 않고 운반하는 것이 중요하다.

2. 본인 및 동료의 기능 수준을 파악하기 위한 체크리스트 작성(자기 평가, 동료 평가)

항목	기능 수준
위치 선정	상
트래핑	하
패스	상
드리블	하

교수·학습 및  
평가 활동

〈참고 자료〉		
항목	기능 수준	기준
위치 선정	상	포지션에 맞게 필요한 위치로 능숙하게 이동한다.
	중	포지션에 맞게 필요한 위치로 이동한다.
	하	공이 없을 때 어디로 이동해야 하는지 모른다.
트래핑	상	패스를 받을 때 발 바로 밑에 공을 잘 잡아 둔다.
	중	패스를 받을 때 발 2m 이내에 공을 잡아 둔다.
	하	패스를 받을 때 컨트롤이 힘들다.
패스	상	경기 중 패스 성공률 80% 이상
	중	경기 중 패스 성공률 80% 미만 50% 초과
	하	경기 중 패스 성공률 50% 이하
드리블	상	경기 중 드리블 성공률 80% 이상
	중	경기 중 드리블 성공률 80% 미만 50% 초과
	하	경기 중 드리블 성공률 50% 이하

**〈 전개 - 본인의 약점을 보완할 수 있는 운동 프로그램 개발 〉**

1. 자신의 수준에 대한 파악을 바탕으로 운동 프로그램을 개발할 때 고려해야 할 항목
  - 가. 운동 강도: 일정 시간 내에 수행된 운동의 세기와 운동량을 의미한다.
  - 나. 운동 빈도: 종목, 강도, 시간으로 구성된 운동 프로그램을 1주일 동안 얼마나 자주 하는지를 의미한다.
  - 다. 운동 시간: 정해진 운동 강도로 얼마나 지속할 것인지 양적 요건을 의미한다.
  - 라. 운동 기간: 운동 효과를 고려하여 계획된 운동 프로그램을 수행하는 적절한 기간을 의미한다.

2. 운동 프로그램 개발

나의 기능 수준 작성							
위치 선정	상	패스	중	트래핑	하	드리블	상
운동 프로그램 개발							
운동 강도	월 패스 50회 2세트, 트래핑 50회 3세트						
운동 빈도	주 3회 실시						
운동 시간	1시간						
운동 기간	11월 ~ 12월 2달 간						

※ 운동 프로그램 참여 후 평가 및 개선 계획도 세워 봅시다.

**〈 정리 - 운동 프로그램 발표 〉**

- 각자의 운동 프로그램을 발표하고, 학생들이 서로 피드백을 해 준다.

**활용 및  
지도 방안**

- 도입 단계에서는 전략형 스포츠인 축구 종목의 경기 중 기능을 설명하고 학생 본인의 기능 수준에 대해 스스로 평가할 수 있도록 지도한다.
- 운동 프로그램 개발 원리를 설명하고, 도입에서 파악한 자신의 기능 수준에 적절한 운동 프로그램을 개발할 수 있도록 지도한다.
- 정리 단계에서는 본인의 운동 프로그램을 발표해 보고 동료 학생이나 교사로부터 제공된 피드백을 통해 프로그램을 완성할 수 있도록 지도한다.

# 2022 개정 교육과정에 따른 최소 성취수준 보장지도 자료

체육1, 2



다

# 생태형 스포츠

체육1

생태형 스포츠

1 < [12체육1-03] '생태형 스포츠' 영역의 최소 성취수준 진술문

영역	영역별 성취수준 (C)		성취기준별 성취수준 (C)	최소 능력의 수행 특성
[12체육 1-03] 생태형 스포츠	지식 · 이해	생태형 스포츠 문화의 개념과 특성을 대략적으로 이해하고 생태형 스포츠의 경기 기능을 사회과학적, 자연과학적 측면에서 부분적으로 알 수 있다. 생태형 스포츠의 경기 방법 및 전략을 대략적으로 이해할 수 있다.	01 생태형 스포츠 문화의 개념과 특성을 대략적으로 이해하고 생태환경의 소중함을 알며 더불어 살아가는 태도를 가진다.	㉗ 생태형 스포츠의 주요 특징을 안내에 따라 대략적으로 설명할 수 있다.
	과정 · 기능	생태형 스포츠의 경기 기능을 사회과학적, 자연과학적 원리에 따라 대략적으로 분석하고 개선할 수 있다. 일부 생태형 스포츠의 경기 방법 및 전략을 경기 상황에 맞게 부분적으로 응용할 수 있다.	02 생태형 스포츠의 경기 기능을 사회과학적, 자연과학적 원리에 따라 대략적으로 분석하고 개선할 수 있다.	㉘ 생태형 스포츠(생활환경형, 자연환경형) 중 1개 종목 이상에서 안내에 따라 기본 기능을 수행할 수 있다.
	가치 · 태도	생태형 스포츠에 부분적으로 참여하고 생태 환경의 소중함을 알며 더불어 살아가는 태도를 부분적으로 실천한다.	03 생태형 스포츠의 경기 방법 및 전략을 대략적으로 이해하고 일부 경기 상황에 응용할 수 있다.	㉙ 생태형 스포츠 활동을 통해 환경을 보존하는 방법에 대해 대략적으로 설명할 수 있다.

1) 해설

- ㉗ 수준에 도달하기 위해 다양한 생태형 스포츠에 대한 최소한의 이해도를 높일 수 있도록 지도하는 데 목적을 둔다.
- ㉘ 수준에 도달하기 위해 생태형 스포츠 기능을 생활환경형과 자연환경형으로 구분하고 해당 종목의 기능을 익힐 수 있도록 지도하는 데 목적을 둔다.
- ㉙ 수준에 도달하기 위해 생태형 스포츠 활동 중 환경 보존의 중요성과 방법을 통해 생태 감수성을 느낄 수 있도록 지도하는 데 목적을 둔다.

2) 최소 성취수준 보장지도 자료

영역	[12체육1-03] 생태형 스포츠	최소 능력의 수행 특성	㉞ 생태형 스포츠의 주요 특징을 안내에 따라 대략적으로 설명 할 수 있다.																
교수·학습 및 평가 활동	<b>&lt; 도입 - 생태형 스포츠란? &gt;</b>																		
	1. 생태형 스포츠 이해하기																		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>생태형 스포츠란? 생태형 스포츠는 자연환경과 조화를 이루며 자연을 훼손하지 않는 방식으로 이루어지는 스포츠 활동을 말한다. 이는 인간의 신체활동 욕구를 충족하면서 자연환경의 지속 가능성을 고려하여 운영한다.</li> </ul>																		
	2. 생태형 스포츠의 주요 특징																		
	가. 자연 친화적 활동: 자연 속에서 이루어지고 환경에 미치는 영향을 최소화하는 스포츠이다. 예) 하이킹, 트래킹, 카약, 산악자전거 등																		
	나. 환경 보존 중심: 스포츠 활동 중 발생하는 쓰레기 배출 최소화, 자연 훼손 및 에너지 사용 최소화, 생태계를 방해하지 않는 방식의 이동 및 활동을 중요시한다.																		
	다. 지역 생태계 활용: 지역의 자연환경과 문화적 특성을 존중하며 이를 활용한 활동이 이루어진다.																		
	<b>&lt; 전개 - 생태형 스포츠의 유형 &gt;</b>																		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>생태형 스포츠의 유형 - 생활환경형, 자연환경형</li> </ul>																		
	<p>가. 생활환경형: 도시나 생활 주변의 인공적인 환경에서 자연과의 조화를 강조하며 이루어지는 스포츠 활동이다. 이 유형은 도시화된 환경에서도 생태적 감수성을 높이고, 환경 보존 의식을 함양하고 실천하도록 돕는다.</p> <p>나. 자연환경형: 산, 강, 바다, 숲 등 자연 그대로의 환경에서 이루어지는 스포츠 활동이다. 자연 속에서 이루어지는 신체활동을 통해 자연환경의 중요성을 이해하고 환경 보존의 필요성을 체감하도록 한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>생활환경형 대 자연환경형</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">구분</th> <th style="width: 40%;">생활환경형</th> <th style="width: 45%;">자연환경형</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>활동 장소</td> <td>도시, 공원, 실내 시설 등 인공환경</td> <td>산, 숲, 강, 바다 등 자연환경</td> </tr> <tr> <td>접근성</td> <td>접근성이 높고 일상적</td> <td>접근성이 낮고 계획과 준비가 필요</td> </tr> <tr> <td>주요 목적</td> <td>일상에서 환경 보호 실천</td> <td>자연속 생태적 경험, 환경 보존의 필요성 체감</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>유형에 맞는 종목 찾기 위 2가지 유형의 특징을 고려하여 아래의 종목을 유형에 맞게 표에 적어 보세요.</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;"> <b>당구, 골프, 등반, 볼링, 사이클링, 서핑, 인라인스케이트, 플로깅, 스포츠클라이밍, 스키, 카약, 승마, 조정, 스노보드</b> </td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">생활환경형</th> <th style="width: 50%;">자연환경형</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;"> <i>당구, 볼링, 사이클링, 플로깅 인라인스케이트, 스포츠클라이밍</i> </td> <td style="text-align: center; padding: 5px;"> <i>골프, 등반, 서핑, 스키, 스노보드, 카약, 승마, 조정</i> </td> </tr> </tbody> </table>			구분	생활환경형	자연환경형	활동 장소	도시, 공원, 실내 시설 등 인공환경	산, 숲, 강, 바다 등 자연환경	접근성	접근성이 높고 일상적	접근성이 낮고 계획과 준비가 필요	주요 목적	일상에서 환경 보호 실천	자연속 생태적 경험, 환경 보존의 필요성 체감	<b>당구, 골프, 등반, 볼링, 사이클링, 서핑, 인라인스케이트, 플로깅, 스포츠클라이밍, 스키, 카약, 승마, 조정, 스노보드</b>	생활환경형	자연환경형	<i>당구, 볼링, 사이클링, 플로깅 인라인스케이트, 스포츠클라이밍</i>
구분	생활환경형	자연환경형																	
활동 장소	도시, 공원, 실내 시설 등 인공환경	산, 숲, 강, 바다 등 자연환경																	
접근성	접근성이 높고 일상적	접근성이 낮고 계획과 준비가 필요																	
주요 목적	일상에서 환경 보호 실천	자연속 생태적 경험, 환경 보존의 필요성 체감																	
<b>당구, 골프, 등반, 볼링, 사이클링, 서핑, 인라인스케이트, 플로깅, 스포츠클라이밍, 스키, 카약, 승마, 조정, 스노보드</b>																			
생활환경형	자연환경형																		
<i>당구, 볼링, 사이클링, 플로깅 인라인스케이트, 스포츠클라이밍</i>	<i>골프, 등반, 서핑, 스키, 스노보드, 카약, 승마, 조정</i>																		

〈 정리 - 생태형 스포츠 중 1가지 종목을 선택하여 운동 실천 계획 수립하기 〉		
종목	운동 실천 계획	
트래킹	운동 기간	3월~5월
	운동 시간	방과 후 1시간
	운동 빈도	일주일에 2번 이상
	운동 장소	암사 한강 공원에서 광나루 한강 공원까지

<p><b>활용 및 지도 방안</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 도입 단계에서는 학생들에게 생소할 수 있는 생태형 스포츠의 주요 특징을 설명하여, 생태형 스포츠에 대해 이해하도록 한다.</li> <li>• 전개 단계에서는 생태형 스포츠의 유형 및 유형별 특징을 설명한다. 이후 유형별 특징을 고려하여 해당 유형에 맞는 종목을 분류해 보도록 한다.</li> <li>• 정리 단계에서는 생태형 스포츠 중 본인이 관심 있는 종목을 선정하여, 그 종목의 실천 계획을 작성하고 발표해 보도록 한다.</li> </ul>
--------------------------	---

<b>영역</b>	<b>[12체육1-03] 생태형 스포츠</b>	<b>최소 능력의 수행 특성</b>	<b>㉔ 생태형 스포츠(생활환경형, 자연환경형) 중 1개 종목 이상에서 안내에 따라 기본 기능을 수행할 수 있다.</b>
-----------	-------------------------------	-------------------------	---

**< 도입 - 생활환경형 스포츠인 당구의 과학적 원리 >**

1. 반사의 법칙

- 반사의 법칙이란?

빛, 소리, 또는 다른 파동이 표면에 닿아 반사될 때, 반사되는 각도와 입사각 사이의 관계를 설명하는 물리학의 기본 원리이다. 반사의 법칙은 '입사각과 반사각은 항상 같다.'라는 것이다.

2. 작용-반작용의 법칙

- 작용-반작용의 법칙이란?

뉴턴의 제3법칙으로 '두 물체 사이에 힘이 작용할 때, 힘은 크기가 같고 방향은 반대로 작용한다.'라는 것이다. 당구공을 큐대로 치면 큐대로 공을 치는 순간 공에 큐대와 같은 크기의 힘이 반대 방향으로 작용한다.

3. 회전 운동의 원리

- 공의 정중앙이 아닌 특정 위치를 치면 회전이 발생한다.
- 앞스핀(순회전): 공의 윗부분을 치면 앞으로 굴러가며 속도가 증가한다.
- 뒷스핀(역회전): 공의 아랫부분을 치면 마찰력에 의해 속도가 감소한다.
- 횡스핀(사이드스핀): 공의 좌우를 치면 공의 회전 방향으로 이동한다.

4. 예술 당구 영상 시청

- 영상을 시청하며, 앞서 소개한 과학적 원리를 장면에 따라 설명한다.

교수·학습 및  
평가 활동



프로 당구 선수의 묘기 당구(14분)

[https://youtu.be/YU0z-XNZUmQ?si=7kqSTIR4G\\_wAwNh7](https://youtu.be/YU0z-XNZUmQ?si=7kqSTIR4G_wAwNh7)  
출처: SBS Sports

**< 전개 - 당구의 기본 자세 >**

1. 당구의 기본 자세

가. 발의 스탠스와 몸의 위치

1) 어깨와 상체

- 상체는 자연스럽게 전방으로 숙인다.
- 숙이는 각도는 편안하게 조절하며, 일반적으로 30~45도 정도 숙인다.
- 어깨는 큐의 방향에 평행하도록 유지하고, 지나치게 긴장하지 않도록 자연스러운 상태를 유지한다.

2) 다리와 발

- 다리를 어깨너비만큼 넓혀 안정적인 균형을 유지한다.
- 오른손잡이: 오른쪽 다리는 뒤로 약간 빼고 왼발은 큐와 평행하게 배치한다.
- 왼손잡이: 오른손잡이와 반대로 왼쪽 다리는 뒤로 약간 빼고 오른발이 큐와 평행하게 위치한다.
- 뒷발에 약간의 무게 중심을 두어 스트로크 시 안정감을 준다.

3) 허리와 고개

- 허리는 구부러져 지나치게 힘을 주지 않고 자연스럽게 자세를 낮춘다.
- 고개는 공과 큐 끝이 명확히 보이도록 약간 숙인다.



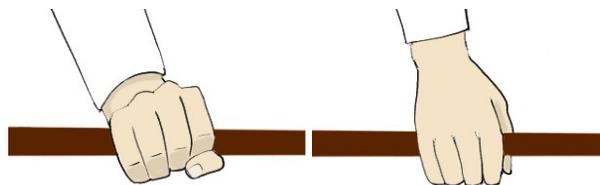
〈당구 기본 자세〉

출처: <https://www.gettyimagesbank.com/>

나. 손의 자세

1) 큐를 잡는 손(뒷손)

- 엄지와 나머지 손가락으로 가볍게 잡으며, 손목에 긴장을 풀고 유연하게 유지한다.
- 큐를 지나치게 꽉 잡지 않도록 한다.

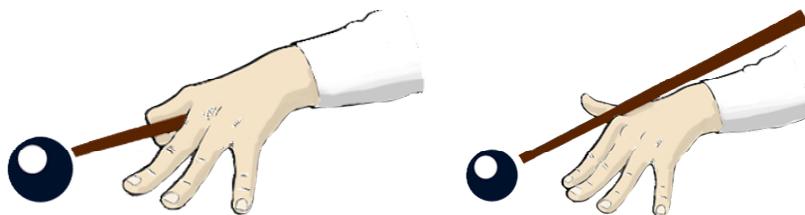


〈잘못 잡은 자세〉

〈올바르게 잡은 자세〉

2) 브릿지 손(앞 손)

- 클로즈 브릿지: 엄지와 검지로 큐를 고정하며 큐가 흔들리지 않도록 만든다.
- 오픈 브릿지: 손바닥을 테이블에 붙이고 엄지와 검지로 큐가 지나갈 수 있는 통로를 만든다.
- 상황에 따라 클로즈 브릿지와 오픈 브릿지를 선택한다.



〈클로즈 브릿지〉

〈오픈 브릿지〉

2. 당구의 기본 스트로크 연습하기

- 당구 4구의 초구 배치 라인에 당구공을 놓고, 테이블의 하단 포인트 라인에 당구공을 7개 배치한다.
- 10번의 스트로크 시도 중 공을 맞힌 횟수를 기록한다.

기록(10회 중 맞춘 횟수)										
시도	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
맞춘 횟수	2	2	3	6	5	4	4	3	4	4

〈 정리 - 체육 일기 작성 〉

- 오늘 체육 시간에 배운 내용, 잘한 점, 아쉬웠던 점, 과제를 성공했을 때의 기분이나 교사에게 받았던 피드백 등의 내용이 포함된 체육 일기를 작성해 보도록 한다.
- 생태형 스포츠의 다른 종목도 제시하여 생태적 감수성, 자연환경의 중요성, 환경 보존 의식 및 실천, 환경 보존의 필요성 등에 대해 생각해 보는 시간을 갖도록 하고 이를 기록하도록 한다.

활용 및  
지도 방안

- 도입 단계에서는 학생들이 당구의 과학적 원리에 대한 설명을 듣고 영상을 시청하면서 과학적 원리가 적용된 장면을 찾아보도록 한다.
- 전개 단계에서는 학생들이 당구의 기본 자세에 대해 자세한 설명을 듣고 피드백을 받도록 한다. 그 후 주어진 과제를 수행하도록 한다.
- 정리 단계에서는 체육수업 일기를 작성하면서 오늘 배운 내용을 다시 한번 상기하게 하고 과제 수행에 성공했을 때의 기분을 작성하게 하여 체육 수업에 대한 동기가 생기도록 한다.

영역	[12체육1-03] 생태형 스포츠	최소 능력의 수행 특성	㉔ 생태형 스포츠 활동을 통해 환경을 보존하는 방법에 대해 대략적으로 설명할 수 있다.
----	-----------------------	-----------------	---

〈 도입 - 생태형 스포츠와 환경 〉

1. 문제 제기하기

- 스포츠 활동을 할 때 환경에 어떤 영향을 미칠 수 있을까?
- 스포츠와 환경을 모두 고려한 활동에는 무엇이 있을까?
- 스포츠와 환경을 모두 고려한 활동이 있다면 어떻게 해야 할까?

2. 동기 유발하기



생태형 스포츠 활동의 사진이나 영상 자료 보기  
“우리 플로깅 할까요?”. 달리며 쓰레기 줍는 청년들(2:40)

<https://youtu.be/Ej1Ks-9p2c8?si=QmsLrxk166S8wKwp>  
출처: YTN



생태 감수성을 자극하는 환경 오염 관련 동영상 시청  
우리가 무심코 쓴 플라스틱이 모여 아주 큰 나라가 됐다는 사실(1:32)

<https://youtu.be/6vSE2eBh-Do?si=C1AwTNsoP6dk5N52>  
출처: 엠빅뉴스

교수·학습 및  
평가 활동

〈 전개 - 환경을 고려한 생태형 스포츠 〉

- 환경을 고려한 생태형 스포츠
  1. 플로깅: 쓰레기를 주우며 조깅
  2. 무동력 스포츠: 카약, 패들 보트 등
  3. 자연 보호를 고려한 트래킹

● 조별로 토론 활동하기

논제 1	스포츠 활동은 환경에 긍정적인 영향을 미친다.
논제 2	생태형 스포츠 활동은 반드시 필요하다.

● 생태형 스포츠 실천하기

1. 플로깅 실습
  - 학교 운동장 또는 근처 공원에서 조깅하며 쓰레기 줍기
  - 활동 중에 발견한 쓰레기의 종류를 기록하고, 쓰레기 분류하기

〈활동지〉

쓰레기 종류	플라스틱	종이	캔	일반쓰레기	유리
개수(개)	10	2	20	40	2
<b>쓰레기가 가장 많았던 지역은?</b>					
배수로, 쓰레기통 주변 등					

〈정리 - 활동 후 느낀 점 작성 및 발표하기〉

1. 플로깅 결과 공유

- 팀별로 수거한 쓰레기의 양과 종류 발표
- 환경 보존을 위해 실천할 수 있는 구체적 방법 공유

<b>환경 보존을 위해 일상생활 속에서 실천할 수 있는 구체적 방법 공유</b>
<b>생태형 스포츠 활동을 통한 환경 보존 방법</b>
<b>플로깅 활동을 하며 느낀 점</b>

**활용 및  
지도 방안**

- 도입 단계에서는 영상을 통해 환경 오염의 심각성을 느끼고, 환경을 보존하며 즐기는 스포츠 활동에 대해서 생각해 보도록 한다.
- 전개 단계에서는 생태형 스포츠에 관련된 2가지 주제로 짧은 토론을 진행하여 생태형 스포츠에 대한 가치나 의미를 생각해 보도록 한다. 또 직접 플로깅을 체험해 보도록 한다.
- 정리 단계에서는 플로깅 후 느낀 점을 발표해 보고, 생태형 스포츠 활동을 통해 환경을 보존할 방법에 대해 고민해 보도록 한다.

# 2022 개정 교육과정에 따른 최소 성취수준 보장지도 자료

체육1, 2



2

## 체육2

# 2022 개정 교육과정에 따른 최소 성취수준 보장지도 자료

체육1, 2



가

# 체력 증진

**체육2**      **체력 증진**

**1** ◀ **[12체육2-01] '체력 증진' 영역의 최소 성취수준 진술문**

영역	영역별 성취수준 (C)		성취기준별 성취수준 (C)	최소 능력의 수행 특성
[12체육 2-01]  체력 증진	지식 · 이해	체력 증진 운동에 적용되는 과학적 원리와 특성을 대략적으로 이해하고, 다양한 체력 요소를 과학적으로 측정·분석하여 자신의 체력 수준을 대략적으로 이해하며, 체력 증진 운동에서 안전의 중요성을 일부분 설명할 수 있다.	01 체력 증진 운동에 적용되는 과학적 원리와 특성을 대략적으로 이해하고 이를 자신이 실천하는 체력 증진 운동에 부분적으로 적용할 수 있다.	㉓ 체력을 증진하는데 활용되는 트레이닝 원리를 이해하고, 체력 증진을 위해 노력할 수 있다.
	과정 · 기능	체력 증진 운동에 적용되는 과학적 원리와 특성을 자신이 실천하는 체력 증진 운동에 부분적으로 적용할 수 있으며, 종합적인 체력 관리 방법을 부분적으로 적용하여 체력을 관리할 수 있다.	02 체력 요소의 일부분을 과학적으로 측정 분석하여 자신의 체력 수준을 대략적으로 이해하고 종합적인 체력 관리 방법을 적용하여 체력을 증진할 수 있다.	㉔ 다양한 체력 요소를 이해하고 자신의 체력 수준을 점검할 수 있으며, 실천을 위해 노력할 수 있다.
	가치 · 태도	체력 증진 운동 시 발생할 수 있는 다양한 신체 위기 상황에서 제한적으로 대처한다.	03 체력 증진 운동에서 안전의 중요성을 대략적으로 이해하고 체력 증진 운동 시 발생할 수 있는 신체 위기 상황에 제한적으로 대처한다.	㉕ 체력 증진 운동 시 발생할 수 있는 신체 위기 상황(심정지, 골절, 염좌, 타박상, 찰과상 등)의 개념을 이해하고 대처할 수 있다.

**1) 해설**

- ㉓ 수준에 도달하기 위해 체력 증진 운동에 적용되는 원리들이 어떠한 과학적 지식을 바탕으로 구성된 것인지 이해하고, 자기 주도적으로 체력을 관리하기 위하여 실천할 수 있도록 지도하는 데 목적을 둔다.
- ㉔ 수준에 도달하기 위해 체력의 요소에 무엇이 있는지를 이해하고, 자신의 체력 수준을 점검할 수 있도록 하며, 이를 바탕으로 자신의 체력 수준을 향상하기 위해 노력할 수 있도록 지도하는 데 목적을 둔다.
- ㉕ 수준에 도달하기 위해 학생들이 체력 증진 운동 시 발생할 수 있는 부상에 대한 종류를 이해하고, 신체 위기 상황(심정지, 골절, 염좌, 타박상 등)에서의 대처 방법을 어느 정도 알 수 있도록 지도하는 데 목적을 둔다.

2) 최소 성취수준 보장지도 자료

영역	[12체육2-01] 체력 증진	최소 능력의 수행 특성	㉞ 체력을 증진하는 데 활용되는 트레이닝 원리를 이해하고, 체력 증진을 위해 노력할 수 있다.
----	---------------------	-----------------	--

〈 도입 - 체력의 의미 〉

1. 영상 시청하기

- 건강 체력의 중요성(전라북도교육청미래교육연구원)(2분)





출처: <https://www.youtube.com/watch?v=lbIVdFOkOrs>

교수·학습 및  
평가 활동

2. 건강 체력 알기

- 건강 체력이 좋으면 우리가 일상생활 속에서 경험하는 스트레스를 해소할 수 있고, 면역력이 강화되어 질병을 예방할 수 있다. 또한 운동할 때 지치지 않고 오랫동안 강한 힘을 쓸 수 있으며, 일상생활의 공부나 운동 역시 오래 할 수 있다.

3. 건강 체력 향상 방안 알기

- 가. 건강 체력의 종류 및 개념을 이해한다.
- 나. 건강 체력별 트레이닝 방법을 숙지한다.
- 다. 트레이닝의 원리를 이해한다.
- 라. 향상하고자 하는 건강 체력에 적절한 트레이닝 방법과 원리를 적용하여 트레이닝 계획을 수립하고 이를 꾸준히 실천한다.

〈 전개 1 - 트레이닝의 종류 알아보기 〉

체력 요소	트레이닝 종류
근력·근지구력	웨이트 트레이닝, 서킷 트레이닝
심폐지구력	인터벌 트레이닝
유연성	스트레칭
순발력	플라이오메트릭 트레이닝
신체 구성	유산소 트레이닝, 인터벌 트레이닝

〈 전개 2 - 트레이닝의 원리 이해하기 〉

트레이닝의 원리를 보고 알맞은 예시를 찾아 연결해 봅시다.		
트레이닝의 원리		예 시
과부하의 원리	•	• 처음부터 팔굽혀펴기를 50개, 윗몸일으키기를 100개씩 하려고 하지 말고 적은 횟수에서부터 점진적으로 횟수를 늘려야 한다는 의미입니다.
점진성의 원리	•	• 2kg, 3kg 자신의 수준에 맞게 아령을 들어야 팔 운동이 되며, 볼펜, 젓가락을 들고 반복한다고 하여 팔 운동이 되지 않는다는 의미입니다.
반복성의 원리	•	• 나이, 성별, 체격, 몸무게에 따라서 운동의 강도를 다르게 결정하여 실시해야 합니다.
개별성의 원리	•	• 심폐지구력만 향상하거나, 근력만 향상하기 위한 운동보다는 우리 몸의 전반적인 운동이 될 수 있도록 해야 합니다.
전면성의 원리	•	• 스쿼트를 5회, 10회, 팔굽혀펴기를 10회, 20회 반복하듯 자신의 수준에 맞게 반복해야 효과가 높게 나타난다는 의미입니다.

1. 과부하의 원리

- 우리가 일상생활에서 느끼는 부하보다 더 높은 부하를 주어야 체력 향상을 촉진시킬 수 있다는 원리이다. 과부하의 원리를 적용하기 위해서는 자신의 신체 능력을 이해하고 있어야 한다.  
예) 팔 운동을 위해 아령을 활용할 때 자신의 수준에 맞게 들어야 운동이 됩니다. 볼펜, 젓가락으로 하는 경우 운동이 되지 않을 수 있습니다.

2. 점진성의 원리

- 체력 운동을 실시할 때 운동 강도와 운동량을 점진적으로 높여야 하며, 운동 기능 및 운동 기술의 과제와 동작을 수행할 때도 기본 동작에서부터 점진적으로 난이도를 높여 가며 동작을 수행해야 한다는 원리이다.  
예) 체력 운동을 할 때 자신의 수준에 맞춰 점진적으로 해야 합니다. 처음부터 팔굽혀펴기를 50개, 윗몸일으키기를 100개씩 하려고 하지 말고 적은 횟수에서부터 점진적으로 횟수를 늘려야 한다는 의미입니다.

3. 반복성의 원리

- 체력 운동을 실시할 때에는 같은 동작을 반복하는 경우 효과가 나타날 수 있다는 원리이다.  
예) 스쿼트를 5회, 10회, 팔굽혀펴기를 10회, 20회 반복하듯 자신의 수준에 맞게 반복해야 효과가 높게 나타난다는 의미입니다.

4. 개별성의 원리

- 성별, 나이, 신체의 기능과 발달의 정도, 정신적 요소 등 개인적인 체력 상태를 고려하여 체력 운동을 실시해야 한다는 원리이다.  
예) 나이, 성별, 체격, 몸무게 등 개인적 차이에 따라 운동의 강도를 다르게 결정하여 실시해야 합니다.

5. 전면성의 원리

- 신체의 특정 부위나 일부 체력 요소만 발달시키면 신체의 불균형이 오게 되므로 근력·근지구력, 심폐지구력, 유연성 등 건강 체력과 순발력, 민첩성, 평형성 등 운동 체력을 고르게 발달시켜야 한다는 원리이다.

예) 심폐지구력만 향상시키거나, 근력만 향상하기 위한 운동보다는 우리 몸의 전반적인 운동이 될 수 있도록 해야 합니다.

〈 정리 - 트레이닝 원리를 바탕으로 체력 증진을 위해 노력하기 〉

※ 트레이닝의 원리에 대해 학습해 보았습니다. 어떤 트레이닝을 활용하여 운동을 할 것인지 계획을 해 볼까요?

예) 5가지 트레이닝의 원리 중 2가지를 선정하여 계획을 작성해 보기

적용할 트레이닝의 원리	체력 증진 계획서 작성하기

활용 및 지도 방안

- 도입 단계에서는 건강 체력의 의미를 이해하도록 하고, 체력이 좋으면 우리에게 어떠한 장점이 있는지를 알 수 있도록 제시하였으며, 체력의 중요성과 관련된 영상을 바탕으로 쉽게 이해할 수 있도록 한다.
- 전개 1단계에서는 자신이 알고 있는 트레이닝 원리를 점검하고, 체력을 증진하기 위한 트레이닝 원리의 적용 방안을 탐색할 수 있도록 제시한다.
- 전개 2단계에서는 5가지 트레이닝 원리와 예시를 이해하고 운동을 계획할 때 고려해야 하는 사항들에 대해 제시한다.
- 정리 단계에서는 학생들이 학습한 트레이닝 원리를 적용하여 운동 계획을 작성해 보도록 제시한다.

영역	[12체육2-01] 체력 증진	최소 능력의 수행 특성	㉔ 다양한 체력 요소를 이해하고 자신의 체력 수준을 점검할 수 있으며, 실천을 위해 노력할 수 있다.
----	---------------------	-----------------	--

〈 도입 - 체력 요소 이해하기 〉

근력	• 근육이 한 번에 낼 수 있는 능력	건강 체력 : 건강하고 활기찬 생활의 기본이 되는 신체적 능력
근지구력	• 근육이 힘을 오랫동안 지속할 수 있는 능력	
심폐지구력	• 유산소성 운동을 오랫동안 지치지 않고 수행할 수 있는 능력	
유연성	• 관절을 자유롭게 움직일 수 있는 능력	
신체 구성	• 우리 몸을 구성하는 체지방량과 체지방량의 비율(비만의 정도로 활용됨)	
순발력	• 짧은 시간에 폭발적인 힘을 발휘할 수 있는 능력	운동 체력 : 스포츠 활동에서 필요한 다양한 운동 기능을 발휘하는 데 필요한 체력
민첩성	• 자세나 방향을 재빠르게 바꾸거나 움직일 수 있는 능력	
평형성	• 일정한 자세를 유지하고, 운동을 균형 있게 할 수 있는 능력	
협응성	• 신체의 여러 부위가 서로 맞물려 조화롭게 움직일 수 있는 능력	

〈 전개 - 자신의 체력 상태 체크하기 〉

교수·학습 및  
평가 활동

1. 초등학교 중학교에 이어서 고등학교에서도 학생건강체력평가(PAPS)는 매년 측정하게 된다. 자신의 체력 수준을 파악하기 위해 PAPS 종목을 활용하여 체력을 측정해 보자.

가. 근력·근지구력: 악력 검사, 팔 굽혀 펴기, 윗몸 말아 올리기 등을 통해 특정 부위의 근력과 근지구력을 측정할 수 있다.



○ 악력 검사

1. 평평한 바닥에 똑바로 서서 양발을 어깨너비만큼 벌린다.
2. 악력계가 몸에 닿지 않게 하여 팔을 완전히 편다.
3. 왼쪽, 오른쪽 2회씩 측정하여 좋은 결과를 기록한다.



○ 팔 굽혀 펴기

1. 남학생은 팔 굽혀 펴기 병을 사용하고, 여학생은 바닥에 무릎을 대고 한다.
2. 팔을 굽힐 때 가슴과 봉(바닥) 사이의 거리는 10cm 이하, 팔꿈치의 각도는 90° 이하가 되어야 한다.
3. 3초 이상 정지하고 있으면 측정을 종료한다.



○ 윗몸 말아 올리기

1. 무릎은 90°로 굽혀 세우고 누운 상태에서 양손을 무릎 부분에 올린다.
2. 3초마다 올리는 신호음에 맞추어 손이 무릎 위로 올라가도록 상체를 말아 올린다.
3. 실행한 횟수를 측정한다.

나의 기록 확인하기

측정 종목:

등급:

기록:

출처: 미래엔 고등학교 체육 교과서(2015 개정 교육과정)

나. 심폐지구력: 오래달리기-걷기, 왕복 오래달리기(서틀런) 등을 통해 측정할 수 있다.



○ 오래달리기-걷기

1. 남학생은 1,600m, 여학생은 1,200m를 달리기나 걷는다.
2. 정해진 트랙을 벗어나면 파울로 기록하고, 파울 1회당 5초씩 기록에 추가한다.
3. 자신의 능력 범위 내에서 최대한 빨리 돌아온다.
4. 0.1초 단위까지 기록한다.



○ 왕복 오래달리기

1. 출발 지점에 서서 기다리다 신호음을 듣고 출발한다.
2. 다음 신호음이 울리기 전 20m 거리에 있는 앞편의 도착 지점으로 이동한다.
3. 도착 지점에 이르러 바로 돌아서 달고 다음 신호음을 기다린다.
4. 신호음이 울리면 다시 출발 지점으로 돌아간다.
5. 신호음이 울릴 때까지 도착하지 못하면 뒤로 돌아 계속 측정하고, 2번 실패 시 측정을 종료한다.

나의 기록 확인하기  
측정 종목:  
등급:  
기록:

출처: 미래엔 고등학교 체육 교과서(2015 개정 교육과정)

다. 유연성: 앉아 윗몸 앞으로 굽히기, 서서 윗몸 아래로 굽히기 등을 통해 측정할 수 있다.



○ 앉아 윗몸 앞으로 굽히기

1. 신발을 벗고 측정 기구 앞에 앉아 양발을 굳게 뻗어 측정 기구에 수직으로 댄다.
2. 양발은 5cm 이하로 벌린다.
3. 양 손바닥은 굳게 퍼서 한 손을 다른 손 위에 올려 겹쳐 놓는다.
4. 가슴을 앞으로 충분히 내밀고 상체를 완전히 굽혀 손끝으로 측정기를 만다.
5. 반동을 주지 않고, 무릎을 굽히지 않는다.
6. 굽혀진 자세를 2초 이상 유지한다.

라. 순발력: 50m 달리기와 제자리멀리뛰기 등을 통해 측정할 수 있다.

50 m 달리기와 제자리멀리뛰기 검사로 측정한다.

- ① 출발선에서 스탠딩 스타트 자세를 취한다.
- ② 신호와 함께 도착 지점까지 달린다.
- ③ 부정 출발 시 다시 출발한다.
- ④ 0.01초 단위까지 기록한다.



50 m 달리기

출처: 미래엔 고등학교 체육 교과서(2015 개정 교육과정)

마. 신체 구성: 체질량지수와 체지방률 검사로 측정할 수 있다. 일반적으로 신장과 체중을 바탕으로 체질량지수(BMI)를 계산할 수 있다. 체질량지수 = 체중(kg) / 신장(m<sup>2</sup>)

### < 정리 1 - 체력 측정을 통해 나의 체력 수준 파악하기 >

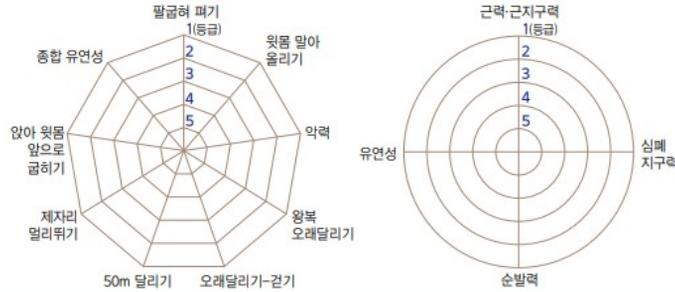
○ 학생 건강 체력 평가에 준한 평가표 (고등학교 1학년)

체력 요소	측정 종목	성별	평가 기준					측정 기록과 평가	
			아주 낮음 (5등급)	낮음 (4등급)	보통 (3등급)	높음 (2등급)	아주 높음 (1등급)	측정 기록	등급 평가
근력·근지구력	(무릎 대고 팔굽혀 펴기)(회)	남	2~6	7~15	16~29	30~45	46~50	회	등급
		여	0~5	6~13	14~23	24~39	40~44		
	윗몸 밀어 올리기(회)	남	8~14	15~34	35~59	60~89	90~130	회	등급
		여	0~3	4~12	13~29	30~39	40~50		
심폐 지구력	왕복 오래달리기(회)	남	25.5~28.9	29.0~35.4	35.5~42.4	42.5~60.9	61.0~62.5	kg	등급
		여	16.0~16.4	16.5~22.9	23.0~28.9	29.0~35.9	36.0~38.0		
	오래달리기-걷기(초)	남	16~25	26~41	42~55	56~69	70~80	회	등급
		여	13~16	17~24	25~36	37~49	50~85		
순발력	50m 달리기(초)	남	640~755	552~639	458~551	399~457	370~398	초	등급
		여	609~661	518~608	443~517	380~442	365~379		
	제자리멀리뛰기(cm)	남	10.01~10.74	8.11~10.00	7.61~8.10	7.01~7.60	6.80~7.00	초	등급
		여	12.21~13.51	10.51~12.20	9.81~10.50	8.81~9.80	8.60~8.80		
유연성	종합 유연성(점)	남	139.9~160	160.1~195	195.1~216	216.1~255	255.1~260.2	점	등급
		여	94.9~100	100.1~139	139.1~159	159.1~186	186.1~200.0		
	앉아 윗몸 앞으로 굽히기 (cm)	남	99.9~100	100.1~139	139.1~159	159.1~186	186.1~200.0	cm	등급
		여	-3.1~-2.1	-2.0~-3.9	4.0~8.9	9.0~12.9	13.0~28.0		
종합 유연성(점)	남	-0.1~-1.9	2.0~7.9	8.0~18.9	11.0~15.9	16.0~28.0	점	등급	
	전체	4 이하	5	6	7	8			

㉔ 위 형에서 평가한 결과를 균형표로 작성하고, 자신의 체력 상태를 분석해 보자.

① 각 측정 종목의 등급을 균형표에 기입한다.    ② 각 체력 요소의 평균 등급을 균형표에 기입한다.

③ 자신의 체력 상태를 분석한다.



- 측정 종목 간의 균형 상태는 어떠한가?
- 체력 요소 간의 균형 상태는 어떠한가?
- 높여야 할 체력 요소는 무엇이며, 어느 정도 높이는 것이 바람직한가?

역량 점검	평가하기	종목별 체력 측정 기록을 평가 기준에 따라 정확히 평가한다.	<input type="checkbox"/> 예	<input type="checkbox"/> 아니요
	분석하기	체력 평가 결과를 분석하여 자신의 체력 상태의 특징과 높여야 할 체력 요소를 안다.	<input type="checkbox"/> 예	<input type="checkbox"/> 아니요

출처: 동아 고등학교 체육 교과서(2015 개정 교육과정)

〈 정리 2 - 자신의 체력 점검 및 평가하기 〉

체력 요소	체력 등급	측정 기록	최종 등급
근력·근지구력			
심폐지구력			
유연성			
순발력			
신체 구성			
자신의 체력에 대한 종합 분석 (장단점 및 개선 방법)			

활용 및 지도 방안

- 도입 단계에서는 건강 체력과 운동 체력의 종류를 이해할 수 있도록 제시한다.
- 전개 단계에서는 자신의 체력을 파악하기 위한 방법들을 소개하고 자신의 체력을 측정하여 점검할 수 있도록 제시한다.
- 정리 단계에서는 자신의 체력을 측정한 후 어떤 영역에서 장단점이 나타나는지 파악하여 부족한 체력 요소를 기를 수 있는 방법에 대해 생각해 볼 수 있도록 한다.

영역	[12체육2-01] 체력 증진	최소 능력의 수행 특성	㉔ 체력 증진 운동 시 발생할 수 있는 신체 위기 상황(심정지, 골절, 염좌, 타박상, 찰과상 등)의 개념을 이해하고 대처할 수 있다.
----	---------------------	-----------------	---

〈 도입 - 운동 중 부상은 왜 위험할까? 〉

1. 영상 시청하기

- 건강인사이드 '이것'만 알면 운동 중 부상을 예방한다. 팀닥터가 알려 주는 흔한 부상 유형부터 예방까지에 관한 영상(7분 3초)


--

출처: <https://www.youtube.com/watch?v=r6cb9q6IVYI>

교수·학습 및  
평가 활동

〈 전개 1 - 운동 중 발생 가능한 부상의 종류와 대처 방법 이해하기 〉

<p style="text-align: center;"><b>찰과상</b></p> <p>→ 대처 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 넘어지거나 상대와 부딪혀 피부가 벗겨진 상태이다.</li> <li>• 출혈이 있으며 통증을 느낀다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흐르는 물에 다친 부위를 씻는다.</li> <li>• 소독한 후에 약을 바른다.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>타박상</b></p> <p>→ 대처 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 공에 맞거나 다른 사람과 부딪혀 생긴 상처이다.</li> <li>• 근육이 부어오르고 피멍이 들며 통증이 심하다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3일 동안에는 다친 부위를 얼음으로 찜질한다.</li> <li>• 붓대로 압박하고 통증이 가라앉으면 더운찜질을 한다.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>염좌</b></p> <p>→ 대처 방법</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 충격이나 무리한 동작으로 인대가 늘어나거나 끊어진 상태이다.</li> <li>• 상처 부위가 부어오르고 통증을 심하게 느낀다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 다친 부위를 압박 붓대로 감아 안정시킨다.</li> <li>• 얼음으로 찜질하고 부상 정도가 심하면 병원에 간다.</li> </ul>	

골절

➔

대처 방법

- 외부 충격으로 뼈에 금이 가거나 부러진 상태이다.
- 상처 부위가 부어오르고 통증을 심하게 느낀다.

- 부목과 압박 붕대로 상처 부위를 고정하고 병원으로 옮긴다.
- 힘부로 옮기거나 다친 곳을 건드려 복잡골절이 되지 않게 조심한다.



근육 경련

➔

대처 방법

- 무리하게 운동해 근육이 뭉친 상태이다.
- 통증을 심하게 느낀다.

- 걸기나 정리 운동으로 근육의 피로를 풀어 준다.
- 마사지로 뭉친 근육을 풀어 준다.



출처: 미래엔 고등학교 체육 교과서(2015 개정 교육과정)

운동 중 발생한 부상 경험과 원인 분석하기		
운동 종목	부상의 종류	원인
예) 축구	발목 염좌	발목이 꺾이면서 삔함.

### 〈 전개 2 - 심정지 상황에서의 대처 방법 〉

1. 심폐소생술의 이해

- 다양한 원인에 의해 우리 몸의 혈액 공급과 순환을 담당하는 심장이 멈추는 것을 심정지 상태라고 한다. 심정지가 되었을 때는 빠르게 심폐소생술을 실시해야 신체 질환, 뇌손상, 사망 등의 심각한 사고를 줄일 수 있다.

2. 심폐소생술 방법

STEP 1

➔

심정지 확인

STEP 2

➔

도움 및 119신고 요청





- 환자의 양쪽 어깨를 가볍게 두드리며 큰 목소리로 "여보세요, 괜찮아요? 눈 떠 보세요."라고 소리 친다.
- 반응을 확인하고 숨을 쉬는지 관찰한다. 반응이 없더라도 움직임이 있거나 정상으로 호흡하면 심정지가 아니다.

- 환자의 반응이 없으면 큰 소리로 주변 사람들에게 도움을 요청한다.
- 주변에 아무도 없으면 즉시 119에 신고한다.

**STEP 3 가슴 압박**



- 환자의 가슴 중앙에 깎지 낀 두 손의 손바닥 안쪽을 대고 가슴을 압박한다.
- 이때 구조자의 양팔은 곧게 펴야 하며 환자의 등과 수직이 되어야 한다.
- 가슴 압박은 성인의 경우 1초에 1회 이상, 분당 100회의 속도, 5~6cm의 깊이로 강하고 빠르게 한다.

**STEP 4 인공호흡 2회**



- 환자의 머리를 젖히고 턱을 들어 올려서 기도를 개방한다.
- 엄지와 검지로 환자의 코를 잡아서 막고 구조자의 입을 크게 벌려 환자의 입을 완전히 막는다.
- 환자의 가슴이 올라올 정도로 숨을 불어 넣는다. 이때 환자의 가슴이 부풀어 오르는지 눈으로 확인한다.
- 숨을 불어 넣은 후에는 입을 떼고 코를 놓아 공기가 배출되게 한다.

**STEP 5 가슴 압박과 인공호흡 반복**



- 이후에는 119구급 대원이 현장에 도착할 때까지 30회의 가슴 압박과 2회의 인공호흡을 반복한다.

**STEP 6 회복**



- 가슴 압박과 인공호흡을 반복하는 중에 환자가 소리를 내거나 움직이면 호흡도 회복되었는지 확인한다.
- 호흡이 회복되면 환자를 옆으로 돌려 놓겨 기도 막히는 것을 예방한다.
- 환자의 상태를 계속 관찰하다가 호흡이 멈추면 가슴 압박과 인공호흡을 다시 시작한다.

출처: 질병관리청 손상예방정책과

**〈 정리 - 부상의 종류 정리 및 심폐소생술 단계 확인하기 〉**

- 부상의 종류 정리하기
  - 부상 유형 및 부상 상황의 그림과 부상의 명칭을 짚지어 보는 활동을 준비한다.
  - 개별 활동으로 시작하여 모둠 활동으로 확장한 뒤에 정답을 확인한다.
- 심정지 환자를 발견했을 때 대처할 수 있는 심폐소생술 단계별로 작성하기

1단계	2단계	3단계	4단계	5단계	6단계

**활용 및 지도 방안**

- 도입 단계에서는 스포츠 경기 중에 발생하는 부상의 유형과 대처 방안에 대한 영상 시청을 통해 흥미를 유발할 수 있도록 한다.
- 전개 단계에서는 학생들이 부상의 유형에 대해 재학습하고 대처 방안을 학습할 수 있도록 제시하며, 심폐소생술의 단계를 설명함으로써 심폐소생술을 실시할 수 있도록 제시한다.
- 정리 단계에서는 학생들이 부상 상처, 부상 상황의 그림과 부상의 명칭을 짚지어 보도록 하고, 심정지 환자를 발견했을 때 어떻게 대처해야 할지 단계별로 작성해 보며 다양한 신체 위기 상황에서의 대처 방법을 재확인할 수 있도록 제시한다.

# 2022 개정 교육과정에 따른 최소 성취수준 보장지도 자료

체육1, 2



나

## 기술형 스포츠

체육2

기술형 스포츠

1 [12체육2-02] '기술형 스포츠' 영역의 최소 성취수준 진술문

영역	영역별 성취수준 (C)		성취기준별 성취수준 (C)	최소 능력의 수행 특성
[12체육 2-02]  기술형 스포츠	지식 · 이해	기술형 스포츠 문화의 개념과 특성을 일부 관점에서 대략적으로 이해하고, 기술형 스포츠의 경기 기능 수행에 작용하는 과학적 원리를 대략적으로 이해하며, 기술형 스포츠의 경기 방법 및 전략을 부분적으로 설명할 수 있다.	01 기술형 스포츠 문화의 개념과 특성을 일부 관점에서 대략적으로 탐색할 수 있으며, 기술형 스포츠 경기의 참여를 통해 신체적 자기효능감을 제한적으로 발휘한다.	㉓ 기술형 스포츠에서 학습한 다양한 종목의 물질문화, 제도문화, 관념문화를 일부 제시할 수 있다.
	과정 · 기능	기술형 스포츠의 경기 기능 수행에 작용하는 과학적 원리를 경기 상황에 맞게 일부 응용할 수 있으며, 기술형 스포츠의 경기 방법과 전략을 부분적으로 분석하여 경기 기능을 일부 개선할 수 있다.	02 기술형 스포츠의 경기 기능 수행에 작용하는 과학적 원리를 대략적으로 이해하고 분석하여 경기 기능을 일부 개선할 수 있다.  03 기술형 스포츠의 일부 경기 방법 및 전략을 대략적으로 이해하고, 이를 기술형 스포츠 경기 상황에 맞게 일부 응용할 수 있다.	㉔ 스포츠 경기(동작형, 기록형, 투기형) 상황에 알맞은 스포츠 기능을 1가지 이상 적용할 수 있다.
	가치 · 태도	기술형 스포츠 경기에 참여하고 그 과정에서 신체적 자기효능감을 제한적으로 발휘한다.		㉕ 단계적 수준의 체크리스트나 일지를 작성하며 자기효능감을 향상할 수 있다.

1) 해설

- ㉓ 수준에 도달하기 위해 학생들이 기술형 스포츠의 다양한 종목 문화 유형을 알고 이를 탐색할 수 있도록 지도하는 데 목적을 둔다.
- ㉔ 수준에 도달하기 위해 학생들이 스포츠 활동에서 배운 스포츠 기능을 경기(동작형, 기록형, 투기형) 상황에 알맞게 적용할 수 있도록 지도하는 데 목적을 둔다.
- ㉕ 수준에 도달하기 위해 학생들이 단계적 수준의 성공 경험을 통해 자기효능감을 향상시킬 수 있도록 지도하는 데 목적을 둔다.

2) 최소 성취수준 보장지도 자료

영역	[12체육2-02] 기술형 스포츠	최소 능력의 수행 특성	㉞ 기술형 스포츠에서 배운 다양한 종목의 물질문화, 제도문화, 관념문화를 일부 제시할 수 있다.
----	-----------------------	-----------------	---

〈 도입 - 기술형 스포츠의 개념과 경기 문화 유형 〉

1. 영상 시청 활동

	<p>2024 파리 올림픽 하이라이트 KBS(10분)</p> <p style="text-align: right;"><a href="https://youtu.be/iChou5rmxgQ?feature=shared">https://youtu.be/iChou5rmxgQ?feature=shared</a></p>
---	---

2. 기술형 스포츠의 개념: 신체적 수월성을 추구하는 스포츠 활동으로 경기에 참여하는 개인의 기술 수행 능력에 따라 순위, 승부가 결정되는 방식

- 가. 신체적 수월성: 잠재된 신체 능력을 계발하고 발전시켜 보다 높은 수준에 도달시키는 것.
- 나. 전략형 스포츠와의 차이점: 기술형 스포츠는 공격상황과 수비 상황에 따른 개인과 팀 구성원의 전략수행이 중요한 전략형 스포츠와는 달리 경기장 환경에 따른 신체적 수월성이 중요시됨.

3. 기술형 스포츠의 경기 문화 유형

- 가. 물질문화: 기술형 스포츠에 필요한 물리적 요소를 포함하는 것으로 경기장, 기구, 의복 등의 시설이나 장비 등이 이에 속한다.
- 나. 제도문화: 스포츠를 규율하고 조직하는 규범과 기술 체계를 포함하는 것으로 경기 규칙과 방법, 심판의 역할 등이 이에 속한다.
- 다. 관념문화: 스포츠에 내재된 목표와 가치를 포함하는 것으로 도전 정신, 페어플레이 등이 이에 속한다.

교수·학습 및  
평가 활동

〈 전개 - 기술형 스포츠 유형에 따른 경기 문화 유형 탐색 〉

1. 기술형 스포츠 유형 알아보기

- 가. 동작형 스포츠: 맨몸 또는 기구 등을 활용해 신체가 이루어 낼 수 있는 최고의 동작을 추구하며 동작의 완성도를 겨루는 스포츠 활동
- 나. 기록형 스포츠: 속도, 거리, 정확성을 기준으로 수립한 기록에 도전하는 스포츠 활동
- 다. 투기형 스포츠: 여러 가지 공격과 방어 기술을 사용하여 공방을 주고받으면서 상대의 신체적 기량에 맞서는 스포츠 활동

2. 기술형 스포츠 유형에 따른 종목과 경기 문화 탐색하기

가. 동작형, 기록형, 투기형 스포츠의 종목을 적어 보시다.

기술형 스포츠 유형	종목
동작형	마루, 안마, 링, 도마, 철봉, 평균대, 평행봉 등
기록형	트랙 경기, 필드 경기, 경영, 스피드스케이팅, 국궁, 양궁, 사격 등
투기형	태권도, 씨름, 유도, 검도, 펜싱, 복싱 등

나. 동작형, 기록형, 투기형 스포츠에 따른 경기 문화의 예를 들어 봅시다.

기술형 스포츠 유형	경기 문화	예
동작형	물질문화	실내 경기장, 체조 매트, 철봉, 안마, 도마, 평균대, 유니폼, 탄마 가루, 슈즈, 붕대 등
	제도문화	채점 방식, 경기 규칙, 난이도 구성에 따른 점수, 구르기, 점프, 돌기, 뛰기, 연기 방법 등
	관념문화	용기, 도전 정신, 자신감, 집중력, 신체적 탁월성 등
기록형	물질문화	실내 및 실외 경기장, 유니폼, 스파이크화, 경기용 장비, 장애물, 표적 등
	제도문화	거리, 높이, 속도, 표적의 정확성, 달리기, 던지기, 뜨기, 쏘기 등
	관념문화	인내심, 자신감, 주의 집중, 기록 경신, 도전 정신 등
투기형	물질문화	실내 및 실외 경기장, 도복, 유니폼, 보호 장비 등
	제도문화	공격과 방어에 적합한 기술, 타격, 잡기, 밀기, 넘기기, 차기 등
	관념문화	용기, 자신감, 예절, 배려, 존중, 선의의 경쟁, 인내심, 감정 절제 등

〈 정리 - 기술형 스포츠 중 1가지 종목을 선택하여, 종목에 적합한 문화 유형(물질, 제도, 관념) 발표하기 〉

종목	문화 유형	예시
맨손체조 이어달리기 복싱	물질문화	경기장, 경기복, 트랙 등
	제도문화	경기 규칙 설명, 경기 기술 설명
	관념문화	자신감, 도전 정신 등

활용 및 지도 방안

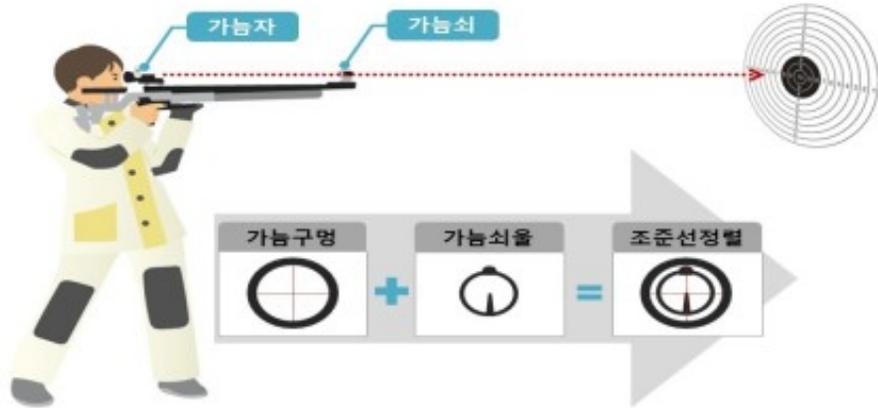
- 학생들에게 익숙하지 않은 용어인 '기술형 스포츠'를 설명할 때에는 어떠한 종목이 있고 어떠한 특징이 있는지 '체육1'에서 배운 전략형 스포츠와 비교하여 알 수 있도록 지도한다. 2024 파리 올림픽 하이라이트 영상을 통해 학생들의 흥미를 유발하고 각 종목이 어떤 스포츠에 속하는지 생각해 보는 시간을 갖는다. 문화 유형에 대해 간단히 설명하고 영상 속에서 보이는 물질문화, 제도문화, 관념문화에 대해 알아본다.
- 기술형 스포츠의 유형에 대해 알아보고 체육 시간에 배우는 종목이 어디에 속하는 스포츠인지 생각해 보는 시간을 갖는다. 학생들이 동작형, 기록형, 투기형 스포츠의 다양한 종목들을 작성해 보며 각각의 스포츠 유형이 어떠한 특성을 갖는지 파악할 수 있다. 동작형, 기록형, 투기형 스포츠의 다양한 종목 속에 도입 활동에서 알아본 3가지 문화(물질, 제도, 관념)가 어떤 장소와 상황에 녹아 있는지 나열해 보는 과정을 통해 문화에 대해 깊이 알 수 있다.
- 정리 단계에서 본인이 관심 있는 스포츠의 문화적 특징을 예시와 함께 작성하도록 한 후, 직접 발표하는 시간을 갖는다. 발표를 통해 이번 시간에 알 수 있는 내용을 한 번 더 확인하는 시간을 갖는다.

영역	[12체육2-02] 기술형 스포츠	최소 능력의 수행 특성	㉔ 스포츠 경기(동작형, 기록형, 투기형) 상황에 알맞은 스포츠 기능을 1가지 이상 적용할 수 있다.
교수·학습 및 평가 활동	<b>&lt; 도입 - 기록형 스포츠 특징과 유형 파악, 루틴, 안전 유의 사항 &gt;</b>		
	<p>1. 기록형 스포츠의 특징과 스포츠 유형 파악</p> <p>가. 기록형 스포츠: 속도, 거리, 높이 등의 기록을 경쟁하거나 기구를 사용한 표적 맞히기를 통해 기록을 경쟁하는 스포츠</p> <p>나. 질문을 통한 기록형 스포츠 유형: 달리기, 멀리뛰기, 높이뛰기, 사격, 양궁, 경영 등</p> <p>2. 기록형 스포츠 중 사격: 총, 거리, 자세, 사격 속도에 따라 여러 가지 유형의 사격 경기가 있음.</p> <p>3. 심리기술 훈련 중 루틴 관련 영상 시청</p> <p>가. 유튜브 [다시 보는 명품 다큐] '당신의 성공 루틴은 무엇입니까?(20분)</p> <div data-bbox="329 789 1260 970" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p style="text-align: right;">https://youtu.be/skSIY2TNPss?feature=shared 출처: KBS</p> </div> <p>나. 사격 수업을 통해 주의 집중하는 루틴 만들기(영상과 설명으로 루틴의 예시 교육)</p> <p>4. 사격 수업 중 안전 유의 사항 및 규칙 만들기</p>		
<p>가. 총구의 방향은 항상 사로를 향하여야 한다.</p> <p>나. 총구를 절대 들여다보지 않는다.</p> <p>다. 사람을 향해 총구가 절대 조준하지 않는다.</p> <p>라. 사로에서 사격 시 안전 고글을 착용하고 사격한다.</p> <p>마. 사격 후 조정간은 '안전'에 위치시킨다.</p> <p>바. 본인의 총기 관리에 책임감을 갖고 수업에 임한다.</p> <p>사. 사격 연습 시에도 위 안전 수칙을 반드시 지킨다.</p> <p>아. 바닥에서 주운 BB탄 총알은 항상 반납하도록 한다.</p> <p>자. 사격 수업에서 안전 수칙 미준수할 경우 (체육 시간 종료 후 BB탄을 도우미와 함께 정리한다.)</p>			

〈전개 - 기록형 스포츠 사격 연습 및 경기 체험〉

1. 사격 기술 연습

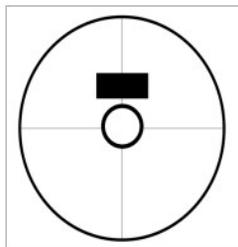
가. 조준선 정렬



나. 호흡 및 격발

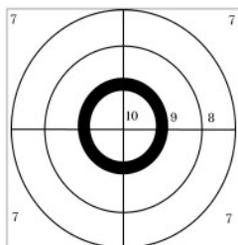
- 1) 호흡: 상, 하에 영향을 주기에 호흡을 조금 내뱉고 멈춘 뒤 격발한다.
- 2) 격발: 좌, 우에 영향을 주기에 호흡을 멈춘 상태에서 손가락 끝을 그대로 뒤로만 당겨 격발한다.

2. 7m 영점 사격을 통한 영점 획득



- 가. 가장 편안하고, 안정적인 자세에서 작은 동그라미 안에 3발이 들어갈 수 있도록 사격
- 나. 탄착군이 가깝게 형성될 때까지 기본적인 사격 훈련
- 다. 탄착군이 형성되면 영점 조절
- 라. 영점 조절이 되지 않는 총은 오조준을 통해 가운데 동그라미에 탄착군이 들어갈 수 있도록 사격

3. 7m 소총 3자세 사격 및 루틴 만들기



가. 루틴 만들기: 사격 준비 자세에서 호흡, 조준, 격발에 대한 나만의 루틴 만들기

나. 엎드려 쏘[복사(伏射)] 10발

- 1) 가장 안정적인 사격 자세로 바닥에 엎드린다.
- 2) 양발과 팔꿈치, 신체 전체를 지면에 확실히 고정하고 사격한다.

다. 앉아 쏘[슬사(膝射)] 10발

- 1) 엉덩이를 무릎 꿇은 발에 흔들리지 않도록 단단히 밀착시키며 앉는다.
- 2) 팔꿈치를 무릎에 확실히 고정시킨 후 사격한다.

라. 서서 쏘[입사(立射)] 10발

- 1) 상체가 흔들리지 않도록 발의 넓이를 넓게 선다.
- 2) 총을 받치고 있는 팔꿈치를 몸통에 밀착시켜 흔들리지 않도록 고정된 후 사격한다.



출처: 두산백과 [www.doopedia.co.kr](http://www.doopedia.co.kr)

4. 소총 3자세 사격 경기 체험

가. 엎드려 쏘 4발, 무릎 쏘 3발, 서서 쏘 3발

나. 100점 만점 중 70점 이상 목표

다. 개인전 경기 활용 난이도

- 1) 사격 수행 시간이 설정된 3자세 경기
- 2) 호흡이 가쁜 상태에서 할 수 있도록 줄넘기 후 사격하는 경기
- 3) 자세를 번갈아 가며 사격하는 경기

라. 단체전 경기 활용

- 1) 모둠별 개인이 자신 있는 자세에 참여하는 경기
- 2) 모둠별 3자세 기록을 합산하는 경기
- 3) 단체 줄넘기 후 호흡이 가쁜 상태에서 단체로 목표물(종이컵)에 사격하여 명중까지의 기록을 재는 경기

〈 정리 - 개인 루틴과 사격 소감 발표 및 기록형 스포츠 특징과 유형 확인 〉

1. 사격 소감 및 루틴 작성

루틴	
주의 집중 및 경기력 향상을 위해 진행되는 계획되고 순차적인 행동 운동수행을 발휘하는 데 필요한 이상적인 상태를 갖추기 위한 자신만의 고유한 동작이나 절차 선수들이 습관적으로 수행하는 습관화된 동작	
언제	어떻게?
사격 전 루틴	심호흡을 크게 하고 입장
사격 중 루틴	조준 후 호흡을 1회 하고 1초를 센 후 격발
사격 후 루틴	심호흡을 크게 한 번 더 하고 다음 사격 준비
사격 소감	

2. 질문을 통한 기록형 스포츠 특징 및 유형 확인

가. 속도, 거리, 높이 등의 기록을 경쟁하거나 기구를 사용한 표적 맞히기를 통해 기록을 경쟁하는 스포츠  
나. 달리기, 멀리뛰기, 높이뛰기, 사격, 양궁, 경영 등

활용 및  
지도 방안

- 교사는 동작형, 기록형, 투기형 스포츠 중 각자 원하는 스포츠 특성을 적용하여 수업 시간에 배운 스포츠 기술을 경기에 적용할 수 있도록 지도한다.
- 학생들에게 익숙하지 않은 용어인 '기술형 스포츠'를 설명할 때에는 어떠한 종목이 있고 어떠한 특징이 있는지 '체육2'에서 배운 기술형 스포츠에서 동작형 스포츠, 투기형 스포츠와 비교하여 알 수 있도록 지도한다. 운동선수들의 루틴 영상을 통해 학생들의 흥미를 유발하고 루틴이 스포츠 경기 중 선수의 운동 수행 능력에 어떻게 작용하는지 생각해 보는 시간을 갖는다. 사격에 필요한 루틴에는 어떠한 것들이 있는지 생각해 보고 자신만의 루틴을 만들어 볼 수 있다. 사격 수업에서의 안전 사항에 대해 파악하고 스스로 만드는 규칙을 통해 안전 수칙을 지키기 위해 노력하도록 한다.

- 올바른 사격 방법과 자세를 알고 수행하며 기록형 스포츠의 매력을 체험한다. 호흡 불량 시나 격발 불량 시 탄착군이 어떻게 형성되는지 알 수 있다. 영점 사격을 통해 자신감을 갖게 되고, 소총 3자세 숙달을 통해 경기에 참여할 준비를 한다. 사격 전 유산소 운동을 하여 호흡을 불안하게 하거나 시간 제한을 두어 심리를 자극하는 등 다양한 방식의 개인/단체 경기를 통해 학생들이 기록형 스포츠의 매력에 빠져들 수 있도록 다양한 재밌거리를 추가한다.
- 정리에서 본인이 직접 계획하고 체험한 루틴이 실제 기록형 스포츠 경기에 어떻게 활용되었는지 발표한다. 다른 사람의 루틴을 듣고 루틴이 주의 집중과 경기력 향상에 어떠한 영향을 미쳤는지 다시 한번 복습할 수 있다. 질문을 통해 기록형 스포츠의 특징과 유형을 확인하며 학생들이 기록형 스포츠에 대해 완벽하게 알 수 있는 시간을 갖는다.

영역	[12체육2-02] 기술형 스포츠	최소 능력의 수행 특성	㉔ 단계적 수준의 체크리스트나 일지를 작성하며 자기효능감을 향상할 수 있다.
----	-----------------------	-----------------	--

〈 도입 - 자기효능감 이해 〉

1. 자기효능감

- 가. 자신이 어떤 일을 잘 해낼 수 있다고 믿는 개인적 신념, 자신감
- 나. 신체적 자기효능감: 신체적으로 스포츠를 잘 수행할 수 있다고 믿는 신념
- 다. 향상 방법: 성공 경험, 모방, 주변의 인정과 격려 등

2. 단계적 수준 설정 및 자신만의 체크리스트 작성하기

- 가. 수업: 동작형 스포츠 중 마루 운동 연기

교수·학습 및  
평가 활동

수준	내용	성공 유/무	피드백
1	앞구르기 뒤구르기	0 / X	자신: 동료:
2	다리 벌려 앞구르기 다리 벌려 뒤구르기	0 / X	자신: 동료:
3	다리 펴 앞구르기 다리 펴 뒤구르기	0 / X	자신: 동료:
4	물구나무 앞구르기 뒤 굴러 물구나무서기	0 / X	자신: 동료:
5	핸드스프링	0 / X	자신: 동료:
1	등 대고 물구나무서기	0 / X	자신: 동료:
2	머리 대고 물구나무서기	0 / X	자신: 동료:
3	벽 대고 물구나무서기	0 / X	자신: 동료:
-	연기 시 발목 포인 만들기	0 / X	자신: 동료:
-	동작이 끝난 후 마무리 동작	0 / X	자신: 동료:
-	성공한 친구 관찰한 후 모방 및 칭찬하기	0 / X	자신: 동료:
나의 목표	매시간 스트레칭을 통해 나의 유연성 향상시키기	0 / X	자신: 동료:
나의 목표	이전 기술이 끝나고 다음 동작 생각 후 바로 움직이기	0 / X	자신: 동료:
나의 목표	성공한 동작들로 연기 구성하기	0 / X	자신: 동료:
나의 목표	.....	0 / X	자신: ..... 동료: .....

〈 전개 - 단계적인 성공 경험, 모방, 칭찬을 통한 자기효능감 증진 〉

1. 단계적 연습 체크리스트(성공 경험, 모방) 수행하기: 피드백 시 칭찬과 고쳐야 할 점 모두 말하기

이름	홍길동	수업 차시	___/10
수준	내용	성공 유/무	피드백
1	앞구르기(내리막길) 뒤구르기	0 / X	자신: 오늘 뒤통수가 올바르게 달았다. 다음 시간에는 평지에서 할 수 있다. 동료: 자신감 있어 보였다. 점프하는 동작이 있으면 좋겠다.
2	다리 벌려 앞구르기 다리 벌려 뒤구르기	0 / X	자신: 공중에서 무릎이 굽혀져 아쉬웠다. 동료: 손을 멀리 짚어 좋았다. 무릎을 펴면 좋을 것 같다.
3	다리 펴 앞구르기 다리 펴 뒤구르기	0 / X	자신: 내리막길로 성공했다. 멀리 점프하면 힘이 더 생길 것 같다. 동료: 일어설 때 중심을 잡고 일어서기
4	물구나무 앞구르기 뒤 굴러 물구나무서기	0 / X	자신: 시선 위를 보기 동료: 다리 과감하게 차는 것이 좋았다.
5	핸드스프링	0 / X	자신: 흡 동작에서 멀리 보기 동료: 달려가는 속도가 너무 좋다. 흡 동작 후 멀리 짚기
1	등 대고 물구나무서기	0 / X	자신: 시선 더 위를 보기 동료: 발 포인 유지하는 점이 좋다.
2	머리 대고 물구나무서기	0 / X	자신: 복근에 끝까지 힘주고 있기 동료: 다리 펴는 것이 너무 좋다. 하체와 상체가 일직선이 되도록
3	벽 대고 물구나무서기	0 / X	자신: 양손을 좀 더 벌려 안정적이게 한다. 동료: 시선 위를 보는 것이 좋다. 물구나무 설 때 팔꿈치에 힘!
-	연기 시 발목 포인 만들기	0 / X	자신: 이제는 신경 쓰지 않아도 잘할 수 있다! 동료: 동작이 깔끔해 보여 좋다. GOOD!
-	동작이 끝난 후 마무리 동작	0 / X	자신: 습관을 만들자! 할 수 있다! 동료: 전 시간보다 많이 좋아졌다!
-	성공한 친구 관찰한 후 모방 및 칭찬하기	0 / X	자신: 내 파트너는 기본적으로 도약 시 자신감 있게 멀리 점프하는 점이 좋다. 내 연기에도 적용해 보자!
나의 목표	매시간 스트레칭을 통해 나의 유연성 향상시키기	0 / X	자신: 좌전굴이 3cm나 늘었다! 동료: 매시간 꾸준히 하는 모습이 좋다.
나의 목표	이전 기술이 끝나고 다음 동작 생각 후 바로 움직이기	0 / X	자신: 기술 사이의 시간이 너무 길다. 동료: 동작연결이 자연스러울 수 있도록 옆에서 말해주기
나의 목표	성공한 동작들로 연기 구성하기	0 / X	자신: 자신감 있는 기술로 연기하니까 자연스럽게 자신감이 생겼다. 다음 시간에는 한 가지 기술을 더 성공시켜 연기에 적용한다. 동료: 할 수 있다는 자신감이 생긴 것 같다.
나의 목표	.....	0 / X	자신: ..... 동료: .....

2. 동료 평가: 마루 연기. 경기 중 동료 피드백(주변으로부터의 인정)

수행자	홍길동	평가자	여OO, 김OO 이OO, 박OO
동료 연기 평가 (수업 초반과 비교했을 때 기술 향상, 마음가짐 평가)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 길동의 자신감 있는 모습이 좋았다.</li> <li>• 기술 연결이 자연스러워졌다.</li> <li>• 내리막길을 사용하지 않아도 구르기를 할 수 있게 되었다.</li> <li>• 매시간 길동이 부족했던 유연성을 향상하기 위해 노력했는데, 연기하면서 좋아진 것이 보여 칭찬해 주고 싶다.</li> <li>• 겁이 많은 친구였는데 꾸준히 연습에 열심히 참여하여 극복해 낸 것 같아 칭찬한다.</li> </ul>		
홍길동 자기 평가 및 미래 다짐	정리		

< 정리 - 자기효능감 향상 발표 >

1. 수업 전, 중, 후 자기효능감 증진 체험 및 미래 계획 발표

수행자	홍길동	평가자	여OO, 김OO 이OO, 박OO
동료 연기 평가 (수업 초반, 중반과 비교했을 때 기술 향상, 마음가짐 평가)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 길동의 자신감 있는 모습이 좋았다.</li> <li>• 기술 연결이 자연스러워졌다.</li> <li>• 내리막길을 사용하지 않아도 구르기를 할 수 있게 되었다.</li> <li>• 매시간 길동이 부족했던 유연성을 향상시키기 위해 노력했는데, 연기하면서 좋아진 것이 보여 칭찬해 주고 싶다.</li> <li>• 겁이 많은 친구였는데 꾸준히 연습에 열심히 참여하여 극복해 낸 것 같아 칭찬한다.</li> </ul>		
홍길동 자기 평가 및 미래 다짐 (미래 다짐은 체육 시간뿐만 아니라 본인의 삶에 대한 다짐)	<p>체조를 처음 시작할 때 두려움도 많았고 걱정도 많았는데, 체육 시간에 쉬운 것부터 성공하며 자신감을 갖게 되었다. 성공하고 기뻐하고 더 어려운 것에 도전하며 스스로에 대한 자신감을 얻었고 친구들의 피드백과 칭찬을 받으며 재미있게 마루 운동을 할 수 있었다. 체조 운동을 통해 체육 시간에 대한 자기 효능감을 높일 수 있는 계기가 되었다.</p> <p>앞으로 체육 시간이 아니더라도 내가 부족한 것에 대해 좌절하지 않고 작은 도전부터 시작해 내 인생의 자기효능감을 높여갈 것이다.</p>		

활용 및  
지도 방안

- 학생들에게 익숙하지 않은 용어인 '자기효능감'과 '신체적 자기효능감'은 무엇인지, 어떻게 향상시킬 수 있는지 설명을 통해 학습하는 시간을 갖는다. 교사는 수업에서 지도할 기술의 단계적 수준을 설정하여 제시하고 학생들이 단계적인 성공 경험을 통해 자신감을 향상할 수 있도록 지도한다. 학생이 자신만의 체크리스트를 작성하여 본인이 극복하거나 성공하고 싶은 계획을 스스로 정할 수 있도록 지도한다. 이는 학생 스스로의 목표 수립을 통하여 동기를 부여하는 것에 목적이 있다. 교사는 계획 수립 시, 학생들 스스로가 작성한 체크리스트를 보며 수행 가능한 내용인지 불가능한 내용인지 파악하여 학생이 노력하여 성공할 수 있는 내용을 작성할 수 있도록 지도한다. 단계적으로 수립한 목표는 개인의 목표, 팀 목표로 사용할 수 있다.
- 학생은 매시간 자신의 체크리스트를 들고 연습에 참여하며 본인의 기술 수준을 체크하고 성공 경험을 직접 기록한다. 자신의 성공 경험, 동료의 긍정적인 피드백, 모방을 통해 학생이 자기효능감을 향상시킬 수 있는 수업을 진행한다. 자신에 대한 피드백과 동료 피드백을 점검하며 피드백을 줄 때 단점과 고쳐야 할 내용만이 아니라 장점과 칭찬을 많이 할 수 있도록 지도하는 것이 중요하다. 교사는 지속적인 관찰을 통해 수업 중간중간 난이도를 점검하고, 모든 학생이 성공적인 경험을 할 수 있도록 기술의 단계를 더욱 세분화 할 수 있어야 한다. 개인적인 기술 연습 시 자신만의 체크리스트를 활용하여 자기효능감을 향상시킨다. 연기 평가 시에는 동료 평가를 활용하여 평가 학생이 수업 전, 중, 후에 어떻게 변화되었는지 작성한다. 이 과정은 학생들이 서로 관찰하는 과정을 통해 관계를 돈독하게 해 주며 동료들의 칭찬을 통해 본인의 노력을 보상받는 경험을 갖게 해 줄 수 있다. 그러므로 동료 평가는 기술 능력에 대한 평가보다는 학생의 자신감, 노력, 향상도에 관한 내용을 담을 수 있도록 지도한다.
- 정리에서 동료 친구들이 작성한 내 평가지를 보고 자기 평가하는 시간을 갖는다. 스스로 자신을 돌아보며 수업 전과 비교했을 때 성장한 내용을 담는다. 또한 체육 시간 외에 내 삶에서 앞으로 어떻게 생활할지 작성하며 신체적 자기효능감뿐만 아니라 인생에서의 자기효능감도 향상할 수 있는 시간을 갖는다. 교사는 학생의 발표를 들으며 긍정적 피드백을 통해 학생이 체육 시간에서 배운 마음가짐을 생활에 적용할 수 있도록 격려한다. 자기효능감 향상에 초점을 맞춘 체육 수업을 통해 학생이 자기효능감을 가지고 어떠한 활동에서도 도전할 수 있도록 지도한다.

# 2022 개정 교육과정에 따른 최소 성취수준 보장지도 자료

체육1, 2



다

# 표현 활동

**체육2**      **표현 활동**

**1** ◀ **[12체육2-03] ‘표현 활동’ 영역의 최소 성취수준 진술문**

영역	영역별 성취수준 (C)		성취기준별 성취수준 (C)	최소 능력의 수행 특성
[12체육 2-03] 표현 활동	지식 · 이해	표현 활동 문화의 유형, 개념, 특성을 대략적으로 이해하고, 표현 활동의 다양한 미적 원리를 일부 설명할 수 있다.	01 표현 활동 문화의 유형, 개념, 특성을 대략적으로 이해하고, 표현 활동 문화를 일부 탐색할 수 있다.	㉗ 표현 활동 문화의 유형(수행 문화, 공연 문화, 감상 문화)의 개념을 대략적으로 이해하고 공통점과 차이점을 설명할 수 있다. ㉘ 미적요소(통일미, 변화미, 조화미, 역동미 등)를 바탕으로 스포츠에 존재하는 움직임의 원리와 신체 리듬의 반복, 창의적인 신체 표현을 통해 심미적 아름다움을 표현한다.
	과정 · 기능	일부 표현 활동 문화를 탐색할 수 있으며, 표현 동작을 부분적으로 분석하여 모방할 수 있고, 표현 주제에 맞는 심미적 작품을 일부 따라 할 수 있다.	02 표현 활동의 미적 원리를 대략적으로 이해하고, 표현 동작을 부분적으로 분석하여 모방할 수 있다.	㉙ 미적요소(통일미, 변화미, 조화미, 역동미 등)를 바탕으로 전통 의례와 생활 양식, 문화를 다양한 방식으로 표현한다.
	가치 · 태도	창의적인 표현 활동 작품을 대략적으로 감상하고 비평하는 안목을 보인다.	03 표현 주제에 맞는 심미적 작품을 일부 따라 할 수 있으며, 대략적으로 작품을 감상하고 비평하는 안목을 보인다.	㉚ 미적요소(통일미, 변화미, 조화미, 역동미 등)를 바탕으로 자유롭고 개성 있는 신체 움직임을 통해 생각과 느낌을 표현한다. ㉛ 일지, 감상문, 창작 보고서를 통해 본인이나 타인의 작품을 심미적 안목에 따라 감상하고 비평할 수 있다.

**1) 해설**

- ㉗ 수준에 도달하기 위해 학생들이 표현 활동의 다양한 문화 유형을 탐색할 수 있도록 지도하는 데 목적을 둔다.
- ㉘~㉙ 수준에 도달하기 위해 학생들이 수업에서 배운 미적 요소를 바탕으로 신체 표현을 할 수 있도록 지도하는 데 목적을 둔다.
- ㉛ 수준에 도달하기 위해 학생들이 다양한 방식을 통해 타인의 작품을 감상하고 비평하는 경험을 통해 심미적 안목을 가질 수 있도록 지도하는 데 목적을 둔다.

2) 최소 성취수준 보장지도 자료

영역	[12체육2-03] 표현 활동	최소 능력의 수행 특성	㉗ 표현 활동 문화의 유형(수행 문화, 공연 문화, 감상 문화)의 개념을 대략적으로 이해하고 공통점과 차이점을 설명할 수 있다.
----	---------------------	-----------------	---

〈 도입 - 표현 활동의 개념과 표현 활동 문화의 유형 알기 〉

1. 영상 시청 활동

	<p style="text-align: center;">2021 도쿄 올림픽 픽토그램 쇼(5분)</p> <p style="text-align: right;"> <a href="https://youtu.be/4U9Vrfl1mQ?feature=shared">https://youtu.be/4U9Vrfl1mQ?feature=shared</a>                      출처: KBS News                 </p>
---	---

2. 표현 활동의 개념: 몸을 사용하여 생각이나 느낌, 경험 등을 자유롭게 표현하고 감상하는 인간의 활동

3. 표현 활동 문화의 유형

- 가. 수행 문화: 특정한 형식이나 공간 등에 제약 없이 개개인이 신체 표현 활동을 경험 및 참여하는 문화  
예) 개성표현, 건강관리, 친목 도모, 여가 활동
- 나. 공연 문화: 무대 위에서 자신의 감정이나 생각이 담긴 표현 역량을 관객들에게 발표하는 문화  
예) 다양한 무대에서 공연하는 문화
- 다. 감상 문화: 타인의 표현 활동을 예술적 가치에 따라 관찰하고 느낀 점을 기준에 따라 평가하는 문화  
예) 직접 감상(공연장 방문), 간접 감상(매체를 통한 감상)

교수·학습 및  
평가 활동

〈 전개 - 표현 활동 유형, 경험했던 표현 활동 문화의 유형 탐색하기 〉

1. 표현 활동 유형을 알아보기

- 가. 표현 활동의 유형
  - 1) 스포츠 표현: 스포츠에서 신체 리듬의 반복, 창의적 표현 활용 예술적, 심미적 아름다움을 표현하는 활동
  - 2) 전통 표현: 특정 국가나 지역의 전통 의례와 생활 양식에 기반하여 민족 고유의 전통 문화를 표현하는 활동
  - 3) 현대 표현: 개인의 생각과 가치관 또는 특정 주제에 대한 창의적 표현을 추구하며, 특정한 표현 방식에서 벗어나 자연스럽게 표현하는 활동

2. 표현 활동 유형에 따른 종목과 체험했던 표현 활동 문화 발표하기

가. 스포츠 표현, 전통 표현, 현대 표현의 종목 적어 보기

표현 활동 유형	종목
스포츠 표현	리듬 체조, 치어리딩, 피겨 스케이팅, 아티스틱 스위밍 등
전통 표현	민속 무용, 상모 돌리기, 탈춤, 장구춤, 승무, 살풀이, 부채춤, 여러 나라 전통 무용(강강, 삼바, 포크댄스) 등
현대 표현	현대 무용, 라인 댄스, 스트리트댄스, 재즈 댄스 등

나. 살면서 본인이 경험했던 표현 문화 작성 후 발표하기

표현 활동 선택	표현 문화	나의 경험
스포츠 표현 전통 표현 현대 표현	수행 문화	학교 운동회에서 친구들과끼리의 장기 자랑 댄스 동아리 헬스장에서 줌바댄스, 스피닝 댄스 학원 등
	공연 문화	학교 축제에서 친구들의 공연 뮤지컬 공연 스트리트 댄스 파이터 프로그램 공연 발레 공연 한국 전통 무용 공연 등
	감상 문화	TV, 유튜브를 통해 댄스 공연 감상 예술의 전당에서 뮤지컬 관람 학교 체육관에서 친구들 무대 감상 가수 콘서트 감상 등

〈 정리 - 표현 활동 중 본인이 표현하고 싶은 1가지 유형을 선택,  
공연 문화와 감상 문화 참여를 위해 필요한 것 작성하기 〉

표현 활동	문화	나만의 무대, 감상 포인트
스포츠 표현 전통 표현 현대 표현	공연 문화	무대 정면 무대 정면, 좌우 무대 4면, 높이 대형, 구도 무대 조명, 음악 등
	감상 문화	표현 내용을 잘 전달하기 위해 뮤직비디오처럼 만들어 보고 싶다. 영상 편집과 작업이 필요한 내용이기때 교실에서 화면으로 감상했으면 좋겠다. 친구들과 함께 직접 관람할 수 있는 문화 콘텐츠로 선정
주제	건강, 역사, 환경, 대한민국, 우리 학교, 특정 인물 등	

• 교사는 표현 활동과 내용, 방법이 비슷한 학생들끼리 조를 구성하게 하고 다음 차시부터의 표현 활동 예고하기

**활용 및  
지도 방안**

- 학생들에게 익숙하지 않은 용어인 '표현 활동'이 무엇인지, 어떠한 문화 유형(수행, 공연, 감상 문화)이 있는지 알 수 있도록 지도한다. 2021 도쿄 올림픽 픽토그램 쇼 영상을 통해 학생들의 흥미를 유발하고 현대 사회 속에서 스포츠 표현 활동이 어떻게 자리 잡고 있는지 이해하는 시간을 갖는다.
- 학생들은 표현 활동의 유형을 알아보고 각 유형에 속하는 종목들을 작성하며 유형별 특성에 대해 생각하는 시간을 갖는다. 본인이 경험한 표현 활동이 어떤 표현 활동 유형에 해당하는지, 그 활동에서 어떠한 표현 문화(수행, 공연, 감상)가 있었는지 작성하도록 지도하고, 이야기를 나누는 과정을 통해 각 문화의 개념과 차이점을 이해하는 시간을 갖는다.
- 정리 단계에서는 본인이 표현하고 싶은 활동 유형을 선택하고 공연과 감상 문화 방식을 고려하여 표현 주제를 선정하며 표현 동기를 얻도록 한다. 교사는 비슷한 주제, 내용, 방식의 학생들끼리 조를 구성하고 표현 활동을 시작하도록 지도한다.

영역	[12체육2-03] 표현 활동	최소 능력의 수행 특성	㉔ 미적 요소를 바탕으로 스포츠에 존재하는 움직임의 원리와 신체 리듬의 반복, 창의적인 신체 표현을 통해 심미적 아름다움을 표현할 수 있다. ㉕ 미적 요소를 바탕으로 전통 의례와 생활 양식, 문화를 다양한 방식으로 표현할 수 있다. ㉖ 미적 요소(통일미, 변화미, 조화미, 역동미 등)를 바탕으로 자유롭고 개성 있는 신체 움직임을 통해 생각과 느낌을 표현할 수 있다.
----	---------------------	-----------------	---

〈 도입 - 미적 요소 이해하기 〉

1. 표현 활동 영상 시청

	'3.1운동 100주년 기념 독립 만세 운동퍼포먼스'(5분)  <a href="https://youtu.be/aY7yrmYkLq8?si=_HC4bb3ATk-k6pKg">https://youtu.be/aY7yrmYkLq8?si=_HC4bb3ATk-k6pKg</a>
---	--

2. 미적 요소: 동작과 대형을 아름답게 구성하는 요소, 창작 과정의 완성도를 높이는 작품 발표와 감상 활동의 핵심적 요소
- 가. 통일미: 동작의 종류와 방향 등을 맞추어 일관성을 유지하거나 동일한 동작을 표현하는 데에서 나타나는 아름다움
  - 나. 변화미: 동작의 속도나 방향 등을 변화시켜 규칙적 또는 불규칙적 패턴으로 나타나는 아름다움
  - 다. 조화미: 비슷하거나 어우러지는 동작을 통해 전체 구도가 안정적으로 느껴지는 아름다움
  - 라. 역동미: 에너지와 생동감이 넘치는 동작에서 역동적 힘이 느껴지는 아름다움

3. 표현 활동의 유형 복습

- 가. 스포츠 표현: 미적 요소를 바탕으로 스포츠에 존재하는 움직임의 원리와 신체 리듬의 반복, 창의적인 신체 표현을 통해 심미적 아름다움 표현
- 나. 전통 표현: 미적 요소를 바탕으로 전통 의례와 생활 양식, 문화를 다양한 방식으로 표현
- 다. 현대 표현: 미적 요소를 바탕으로 자유롭고 개성 있는 신체 움직임을 통해 생각과 느낌 표현

4. 팀 표현 주제 및 공연 문화 선정

표현 활동	문화	우리 팀의 무대, 감상 포인트(필요한 것)
스포츠 표현 (치어리딩)	공연 문화	〈우리 팀의 무대〉 무대 정면 무대 정면, 좌우 무대 4면, 높이 대형, 구도 무대 조명, 음악 등
전통 표현 (살풀이)		〈감상 포인트〉 표현 내용을 잘 전달하기 위해 뮤직비디오처럼 만들어 보고 싶다. 영상 편집과 작업이 필요한 내용이기에 교실에서 화면으로 감상했으면 좋겠다. 친구들 앞에서 직접 관람할 수 있는 문화로 선정
현대 표현 (스트리트댄스)	감상 문화	
팀 주제	건강, 역사, 환경, 대한민국, 우리 학교, 특정 인물 등	

교수·학습 및  
평가 활동

〈 전개 - 팀별 주제에 맞는 표현 활동 보고서 작성하기 〉

1. 팀 표현 활동 창작 보고서 작성하기

팀 주제	수능 응원 치어리딩, 3.1운동, 지구 온난화 등
<b>팀 발표에 포함되는 미적 요소 구성 (미적 요소별 최소 2가지 구성요소 넣기)</b>	
통일미	<ul style="list-style-type: none"> <li>시작 동작의 움직임을 단체로 같이 움직이기</li> <li>끝 동작에서 같은 방향으로 일치시키기</li> <li>.....</li> </ul>
변화미	<ul style="list-style-type: none"> <li>음악에 맞춰 동작의 속도 느리고 빠르게 하기</li> <li>동작의 방향을 좌, 우로 변화시키기</li> <li>.....</li> </ul>
조화미	<ul style="list-style-type: none"> <li>전체 구성원이 원을 만들 때 전체가 같은 거리로 펼쳐주기</li> <li>태극기를 표현할 때 담당 색깔별로 정해진 거리에 맞게 움직이기</li> <li>.....</li> </ul>
역동미	<ul style="list-style-type: none"> <li>극적으로 표현할 때 팔, 다리를 크게 펼쳐주기</li> <li>치어리딩 수술이 반짝일 수 있도록 크게 흔들어주기</li> <li>.....</li> </ul>
<b>창작 보고서</b>	
차시	내용 (진행 과정, 팀 피드백, 작품 내용)
1차시	<ul style="list-style-type: none"> <li>20% 진행</li> <li>피드백: 미적 요소 생각하면서 작품 구성하기</li> <li>표현하고자 하는 의도를 관객이 알 수 있도록 구성하자</li> <li>1~10번 동작까지 완성</li> </ul>
2차시	<ul style="list-style-type: none"> <li>40% 진행</li> <li>피드백: 작품 속 동작은 다 만들었으나 주제와 맞지 않는 동작들 수정</li> <li>작품 내용: 주제에 맞는 동작으로 구성</li> <li>15번 동작까지 완성</li> </ul>
3~8차시	.....

〈 정리 - 발표 및 감상하기 〉

1. 팀 주제, 미적 요소 설명 후 발표하기

- 일지, 창작 보고서를 통해 팀 주제와 팀 작품 속 미적 요소를 설명할 수 있다.

2. 동료 평가 감상하기 (감상문 발표는 마지막 최소 성취수준 달성을 위한 시간 활용)

- 감상문을 통해 본인이나 타인의 작품을 감상하고 비평할 수 있다.

<p><b>활용 및 지도 방안</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3.1운동 퍼포먼스 영상을 통해 학생들의 주제 선택 폭을 넓힐 수 있다. 교사는 다양한 주제 표현 활동 영상을 보여주며 학생들이 의미 있고 적합한 주제를 선정할 수 있도록 돕는다. 미적 요소를 설명하여 표현 작품에 미적 요소가 자연스럽게 반영될 수 있도록 지도한다. 학생들은 팀별 의사소통을 통해 표현 활동의 유형, 표현 문화, 팀 주제를 선정한다. 교사는 실제 학교 현장에서 활용할 수 있는 도구와 장치를 제공하여 창작 과정을 지원한다.</li> <li>• 교사는 작품 속에 2가지 이상의 미적 요소가 포함될 수 있도록 창작 보고서를 제시하고 학생들은 작품 보고서를 작성하며 팀별로 작품을 구성하고 연습한다. 교사는 학생들이 창의적인 작품을 제작할 수 있도록 자율성을 보장하며 움직임 요소와 표현에 대한 구체적, 교정적 피드백을 자제한다.</li> <li>• 작품 발표 시 팀 주제와 작품 속 미적 요소에 대해 설명한 후 표현 활동 발표를 진행한다. 동료 학생들은 주제 표현, 작품 속 미적 요소를 감상하고 비평한다. 교사는 학생들이 자신이 원하는 표현 문화를 형성할 수 있도록 격려하며, 발표 시간에는 모두가 작품에 집중할 수 있도록 분위기를 조성한다. 발표 전에 감상 문화와 감상 방법, 태도에 대해 학습할 시간을 한 차시 확보하여 이를 바탕으로 발표를 원활히 진행하도록 지도한다.</li> </ul>
------------------------------	--

영역	[12체육2-03] 표현 활동	최소 능력의 수행 특성	㉞ 일지, 감상문, 창작 보고서를 통해 본인이나 타인의 작품을 심미적 안목에 따라 감상하고 비평할 수 있다.
교수·학습 및 평가 활동	〈 도입 - 심미적 안목 및 감상 태도 알기 〉		
	<p>1. 심미적 안목 가. 자연, 예술, 건축물, 디자인 등 생활 주변에서 아름다움을 발견하고 이해하며 평가할 수 있는 능력 나. 표현 활동에서의 심미적 안목은 신체 움직임을 아름답게 표현하고 그 안에 담긴 미적 요소를 비판적으로 감상할 수 있는 능력</p> <p>2. 비판적 감상 가. 현상을 관찰하고 검토하여 옳고 그름을 판단하는 감상 나. 장점과 단점, 선악 등을 판정하여 평가를 내리는 감상</p>		
————— 〈 비판과 비난의 차이 〉 —————			<p>비난은 남의 결점이나 실수를 찾아서 흉보거나 욕하는 것을 뜻한다. 비판은 작품이나 사물에 대한 올바른 질문을 던짐으로써, 대상의 가치와 의미를 분석하는 행위이다. 이렇게 비난은 남의 잘못이나 결점을 책잡아서 나쁘게 말하는 반면에 비판은 건설적인 피드백을 제공하여 대상의 질적 향상을 도모한다.</p>
3. 학급 전체 토의 및 토론			————— 〈 토론 주제 〉 —————
표현 활동 작품 감상 시 올바른 감상 태도는 무엇인가?			※ 공연자의 태도뿐만 아니라 관객의 태도도 중요
<p>가. 소음, 잦은 웃음 없이 공연자의 표현 활동에 집중하기 나. 비난보다는 열린 마음으로 감상하기 다. 잘하고 멋진 표현에 대해 칭찬하기 라. 친구의 공연 중 자신의 공연을 준비하지 않고 친구의 공연에 집중하는 태도 보여주기</p>			
〈 전개 - 감상문을 활용하여 다양한 작품 감상하기 〉			
1. 감상문 작성 예행 연습			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 독립만세운동 퍼포먼스, 치어리딩, 북춤, 스트리트 댄스 등 학생들이 흥미를 느낄 수 있는 주제 중 두 가지를 선택하여 관련 영상을 시청한 후 감상문을 작성해 본다.</li> </ul>			
2. 감상문, 동료 평가지 (표현 활동 유형, 종목, 미적 요소, 창의성, 표현하려고 하는 주제의 의도, 보완점)			
<b>감상 포인트</b>		<b>내용</b>	
표현 활동 유형 및 종목		전통 표현에서 살풀이, 스포츠 표현에서 치어리딩	
미적 요소	통일미	중간에 다 같이 스텝을 밟는 동작이 일치되어	

감상 포인트	내용
	좋았다.
변화미	음악의 속도 변화에 맞추어 움직이는 동작이 잘 맞았다.
조화미	꽃을 표현할 때 발표자 간의 거리와 위치가 조화로웠다.
역동미	클라이맥스에서 힘 있는 동작을 할 때 팔과 다리를 짝짝 뻗으며 크게 움직이는 것이 역동적이었다.

감상 포인트	내용
창의적 표현	살풀이에서 사용하는 흰 수건을 태극기 색으로 구성하여 중간에 전체 인원이 퍼지며 태극기 모양을 만든 점이 창의적이었다.
주제 표현	발표자가 말했던 주제가 작품에 잘 녹아들어 있어 감상하는 사람도 쉽게 알 수 있었다.
보완할 점	동작이 반복되는 것이 많아 아쉬웠다. 좀 더 다양한 동작으로 표현했다면 작품이 더 풍성해지지 않을까 생각한다.

〈 정리 - 감상문 발표 및 수업 이전의 감상과 수업 후 감상에 대한 느낌 발표하기 〉

1. 감상문 발표하기

- 작성한 감상문(동료 평가지)을 발표한다.
- 다른 친구들의 감상문 발표를 들으며 다양한 측면에서 감상할 수 있다는 경험을 제공한다.

2. 수업 이전의 감상 태도와 수업 이후의 감상 태도 변화 발표하기

- 수업 이전에 작품을 감상할 때의 태도와 이번 수업을 통해 변화된 감상 태도를 발표한다.
- 작품 감상 시 생각하며 볼 수 있는 포인트를 토론하며 감상 태도, 미적 요소, 창의성 등을 복습한다.

활용 및  
지도 방안

- 이 수업은 표현 활동이 끝나고 진행되는 것이 아니라 표현 활동 발표 전에 한 차시를 활용하여 표현 활동을 준비하고 감상하는 학생들이 올바른 표현 문화를 즐길 수 있도록 하는 것이 중요하다.
- 학생들에게 낯선 용어인 '심미적 안목'과 '비판적 감상'의 의미를 설명하며, 이를 통해 학생들이 올바른 감상 방법을 학습하며 우리가 어떻게 성장할 수 있는지 생각해 보는 시간을 갖도록 한다. 교사는 비판과 비난의 차이점을 설명하며 학생들이 감상문을 작성할 때 비판적 사고를 기반으로 감상할 수 있도록 지도한다. 공연 감상 태도에 대한 토론 활동을 통해 학생 스스로 올바른 표현 문화를 생각하고 학급 차원에서 이를 지키며 올바른 표현 문화를 만들도록 한다.
- 실제 발표 전, 학생들이 흥미를 느낄 수 있는 주제를 선정하여 교사가 작품을 보여주고 학생들은 감상문을 작성해 보는 시간을 갖는다. 이 과정을 통해 학생들은 동료 평가 전 감상문 작성의 예행 연습을 경험하도록 한다. 감상문 작성 시, 교사는 이전에 배운 표현 활동의 유형과 종목을 학생들에게 설명하며 복습할 수 있는 기회를 제공한다. 또한, 학생들이 단편적으로 '좋다', '나쁘다'라는 감상에서 벗어날 수 있도록 미적 요소를

제시하며 발표 작품 속에서 미적 요소를 발견하고 적절성을 판단할 수 있는 기회를 제공한다. 또한 작품의 주제, 창의적 표현, 보완할 점을 분석해 작성하며 심미적 안목과 비판적 사고를 기를 수 있도록 지도한다.

- 학생들은 친구들의 감상문 발표를 들으며 자신이 놓쳤던 부분이나 새로운 감상을 발견하는 시간을 갖는다. 교사는 모든 학생이 다른 사람의 의견을 경청할 수 있는 분위기를 조성한다. 또한 수업 이전의 감상 태도와 현재를 비교하며, 배운 내용을 확인하고 앞으로 있을 표현 활동 발표 시간에 동료 평가가 올바르게 이루어질 수 있도록 지도한다.