



2015 개정 교육과정

－ 체육 －

[공통 교육과정]

체육

1. 체육과의 성격

가. 체육과의 본질과 역할

체육과는 ‘신체활동’을 통해 체력 및 운동 능력과 건강하고 활기찬 삶에 필요한 능력을 기르고 사회 속에서 바람직한 인성을 발휘함으로써 자신의 삶을 개척하고 체육 문화를 창조적으로 계승·발전시킬 수 있는 자질을 함양하는 교과이다.

(1) 체육과의 본질

신체활동은 ‘체육’을 타 교과와 구별 지을 수 있는 가장 핵심적인 요소이다. 체육과에서는 신체활동이 교육의 본질이자 교육의 도구로서 활용된다. 모든 교과는 각 교과의 교육적 도구를 활용하여 교과의 탐구 대상을 분석함으로써 서로 다른 방식으로 우리 주변의 세계를 알아가도록 한다. 체육과는 교과의 핵심 본질이자 도구인 ‘신체활동’을 통해 학생들이 세상을 이해할 수 있도록 돕는다.

(2) 체육과의 역할

체육 교과 교육은 학생들의 체력(건강)을 증진시키며, 기본 움직임, 원리, 기능, 기술, 태도를 포함한 종합적인 운동 능력을 기를 수 있도록 한다. 이러한 교과 고유의 학습 과정을 통해 자신과 세계를 이해하며 바람직한 품성과 사회성을 함양하고, 개인적으로는 건강하고 안전한 생활 습관 및 태도와 더불어 자기 관리 능력과 대인 관계 능력, 창의력 및 문제 해결 능력 등을 기르게 된다. 이러한 능력들은 개인적 성장뿐만 아니라 타인과 더불어 온전한 삶을 살아가는데 필요한 역량이며, 체육 문화를 창조적으로 계승·발전시킬 수 있는 자질이 된다.

특히 체육 교과는 자신이 속한 사회에서 신체활동이 어떠한 문화적 의미를 가지며 신체활동에 관한 바람직한 행동 양식은 무엇인지, 어떻게 질 높은 신체활동을 향유하고 감상할 수 있는지에 대한 종합

적인 안목과 실천 능력을 기를 수 있는 교과로서 의의를 지닌다.

나. 체육과의 역량

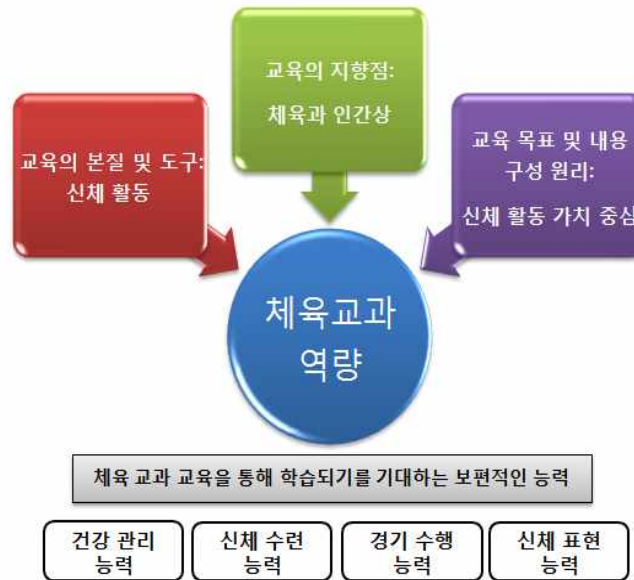
체육 교과에서 추구하는 인간상은 신체활동을 종합적으로 체험하여 그 가치를 내면화하고 이를 삶 속에서 실천하는 사람이다. 즉, 다양한 신체활동에 지속적으로 참여하여 신체활동의 가치를 내면화하고, 건강 관리 능력, 신체 수련 능력, 경기 수행 능력, 신체 표현 능력 등의 전인적 역량을 길러, 자신의 삶을 스스로 계발하고 신체(활동) 문화를 계승·발전시키는데 공헌하는 사람이다.

체육과에서 추구하는 인간상은 ‘신체활동이 가지고 있는 다양한 가치 요소를 종합적으로 체험하여 신체활동의 가치를 내면화하고 이를 삶 속에서 실천할 수 있는 사람’으로 규정하고 있는데, 특히 전인적 삶의 영위에 필요한 체육 교과의 역량을 두루 갖추는 것을 중요하게 제시하고 있다.

체육 교과 학습에서는 신체활동이 역량의 설정 및 함양에 중요한 기반이 되며, 체육과의 역량은 신체활동을 체험하고 그 가치를 내면화하는 과정을 통해 습득되는 지식, 기능, 태도를 포괄하는 총체적 능력을 의미한다. 따라서 체육과의 역량은 신체활동에 참여하는 데 기본적인 능력인 신체 움직임 능력을 바탕으로 한 건강 관리 능력, 신체 수련 능력, 경기 수행 능력, 신체 표현 능력으로 제시할 수 있다. 또한 체육 교과 역량은 교육과정 총론에서 제시하는 일반 역량인 자기관리 능력, 공동체 의식, 의사소통 능력, 창의·융합 사고 능력, 정보처리 능력, 심미적 감성 능력과 관련된다.

‘건강 관리 능력’은 개인의 신체적, 정신적 건강과 사회적, 환경적 건강을 함께 도모할 수 있는 능력이다. 즉, 신체활동의 수행을 통하여 신체 건강과 체력 증진, 여가 선용 등의 건강한 생활 습관 형성을 도모하고, 건전한 사회와 안전한 환경을 구성, 유지할 수 있는 합리적 사고와 태도를 배양하고자 하는 능력이다. 따라서 ‘건강 관리 능력’의 함양은 개인적으로는 자신을 수용하고 조절하는 능동적이고 적극적인 실천적 삶의 태도와 합리적이고 유연하게 사회에 적응하는 능력을 갖게 함으로써 건강한 라이프 스타일(healthy life style)을 형성하는 데 중요한 요인이 되며 지속적으로 활기차고 행복한 삶을 가꾸어가는 기초가 된다. 또한 사회·환경적으로 모두 함께 조화롭고 건강한 삶을 살아갈 수 있도록 일상생활 및 신체활동 상황에서 질서와 준종의 공동체 의식과 신중하고 절제된 태도를 바탕으로 문제를 해결하는 안전과 시민 의식을 갖도록 한다.

‘신체 수련 능력’은 자신의 신체적 수준을 이해하고 받아들이면서도 지속적이고 적극적인 노력을 통해 새로운 목표를 달성할 수 있는 능력이다. 신체활동에 참여하여 보다 높은 수준의 신체적 기량을 습득하기 위해 어려움을 두려워하지 않으며, 열정을 갖고 지속적으로 도전하는 과정에서 자신의 가능성을 발견하고 성취의 기쁨과 자신감, 도전 정신 등의 자기 계발 역량을 갖추게 된다. 신체 수련이란 심신일원의 통합적 관점에서 훈련을 통한 신체의 단련뿐만 아니라 정신 수양을 포함하는 전인적 의미의 수련을 뜻한다. 수련은 목표와 자신에 대한 이해, 한계를 극복하기 위한 문제 해결의 과정이 요구되므로 신체 수련



<그림 1> 체육교과 역량 설정 근거

능력은 삶을 진취적으로 개척해 나아가는데 필요한 기본 자질로서 중요한 가치를 지닌다.

‘경기 수행 능력’은 게임, 스포츠 등 유희적 본능을 바탕으로 이루어지는 경쟁 상황에 적합한 전략과 기능을 발휘하여 개인 혹은 공동의 목표 달성을 위해 상호작용 할 수 있는 능력이다. 주로 경기를 수행하는데 필요한 신체 움직임 능력, 전략 구안과 적용에 관련된 문제해결력과 상황 판단력, 경기에서 협동, 책임감, 공정성, 배려 등의 태도가 경기 수행 능력에 포함된다. 특히 참여자간의 상호 작용을 통해 개인의 욕구를 조절하고 타인을 고려하는 상황을 체험하여 사회 구성원에게 필요한 바람직한 자질인 공동체 의식 및 의사소통 능력 등의 발달과 대인 관계 능력의 함양으로 연계될 수 있다.

‘신체 표현 능력’은 신체와 움직임을 매개로 생각과 느낌, 혹은 아름다움을 표현하고 수용하는 능력이다. 즉, 신체 움직임을 통하여 자신의 감정이나 생각을 적극적으로 표현하는 과정을 통해 내면의 아름다움을 이끌어 낼 수 있는 능력이다. 여기에는 움직임을 매개로 하여 창의적이고 심미적인 주제를 구성하고 표현하는 능력과 신체로 표현된 것을 심미적·비판적으로 수용할 수 있는 능력이 모두 포함된다. 움직임 언어와 표현 요소에 대한 이해를 바탕으로 신체 움직임의 아름다움을 창의적으로 표현하고 다양한 타인의 경험을 공감하는 과정을 통해 현상 혹은 사물의 아름다움과 가치, 그리고 다양한 문화를 수용하고 향유할 수 있는 안목을 형성할 수 있다.

<표 1> 체육 교과 역량 의 의미

교과 역량 요소		의미
신체 움직임 능력 기반	건강 관리 능력	신체 건강과 체력 증진, 여가 선용 등의 건강한 생활 습관 형성을 도모하고, 건전한 사회와 안전한 환경을 구성, 유지할 수 있는 합리적 사고와 태도를 배양할 수 있는 능력
	신체 수련 능력	자신의 신체적 수준을 이해하고 받아들이면서도 지속적이고 적극적인 신체 수련 노력을 통해 새로운 목표를 달성할 수 있는 능력
	경기 수행 능력	게임, 스포츠 등 유희적 본능을 바탕으로 하는 경쟁 상황에서 적합한 전략과 기능을 발휘하여 개인 혹은 공동의 목표 달성을 위해 상호작용 할 수 있는 능력
	신체 표현 능력	신체와 움직임을 매개로 하여 생각과 느낌, 혹은 아름다움을 표현하고, 수용하는 능력

체육과 역량은 국가 교육과정 총론에서 제시하는 일반 역량과 유기적인 관계를 맺고 있다. 체육과의 역량 중 일부는 그 자체로 특정한 일반 역량에, 일부는 다차원적으로 여러 일반 역량들과 밀접하게 관련되어 있다. 예를 들어 ‘신체 수련 능력’은 목표의 설정, 자신에 대한 정보의 수집과 분석, 비판적 해석, 문제의 해결 및 지속적이고 체계적인 시간과 자원의 관리 등에 대한 내용을 포함하고 있는데 이는 총론에서 제시한 일반 역량의 ‘자기 관리 능력’, ‘정보 처리 능력’, ‘창의·융합적 사고 능력’ 등과 같은 맥락에서 이해할 수 있다. 즉 체육과의 ‘신체 수련 능력’은 총론의 일반 역량인 ‘자기관리 능력’, ‘정보처리 능력’, ‘창의·융합사고 능력’ 등을 교과에서 추구하는 인간상 및 교육 목표 측면을 고려하여 융합, 재조직한 것이다. 체육과의 역량과 총론의 일반 역량의 관련성을 제시하면 다음과 같다.

<표 2> 체육과의 역량 및 총론의 일반 역량간의 관계

역량	하위 요소	총론의 일반 역량과의 관련성
건강 관리 능력	상황 분석력, 기획력, 실천의지력, 합리적 판단, 자아존중, 공존의식 등	자기 관리 역량 공동체 역량
신체 수련 능력	탐구력, (경기)분석력, 문제해결력, 경기기능, 논리적·비판적 사고, 인내, 극기, 자신감, 적극성 등	자기 관리 역량 지식정보처리 역량 창의·융합 사고 역량
경기 수행 능력	탐구력, (경기)분석력, 문제해결력, 경기기능, (전략) 응용력, 규칙준수, 협동, 갈등 관리, 리더십, 타인 이해 및 존중, 배려 등	의사소통 역량 공동체 역량 창의·융합 사고 역량
신체 표현 능력	감상력, 창의적 사고(분석력, 비판력, 상상력, 독창성), 심미적 표현력, 심미적 안목(문화적 감수성, 공감) 등	심미적 감성 역량 창의·융합 사고 역량

다. 체육과의 영역

신체활동의 체험과 가치 내면화를 도모하는 체육과 교육과정에서는 건강의 가치, 도전의 가치, 경쟁의 가치, 표현의 가치를 중심으로 체육과 교육 목표 및 내용을 구성하고 있으며, 체육과의 다양한 학습 내용 요소를 신체활동 가치로 범주화하여 건강, 도전, 경쟁, 표현의 네 영역을 설정하였다. 여기에 당면한 국가교육의 방향과 초·중·고등학교 교육에서 담당해야 할 국가·사회적 요구를 반영하여 건강 영역 내용의 일부분인 안전 관련 내용을 영역으로 독립하여 추가, 구성하였다. 따라서 체육과 영역은 건강, 도전, 경쟁, 표현, 안전의 다섯 가지 영역으로 설정되었다. 체육과 영역 학습은 궁극적으로 체육 교과 교육을 통한 역량('건강 관리 능력', '신체 수련 능력', '경기 수행 능력', '신체 표현 능력')의 함양을 추구한다.

신체활동 가치는 신체활동 속에 통합적으로 내재되어 있는 가치를 뜻한다. 이때 통합적으로 내재되어 있다함은 특정한 신체활동에 특정한 가치가 관계를 맺고 있는 것이 아니라 신체활동을 행하는 맥락에 따라 다양한 가치가 부여됨을 의미한다. 체육 교과에서는 신체활동 가치를 건강, 도전, 경쟁, 표현의 네 가지로 규정하였다.

‘건강’은 신체적 질병이나 결함이 없는 것뿐만 아니라 몸과 마음이 모두 안녕한 상태를 의미한다. 건강은 개인이 자신의 생명과 안전을 지키는 것부터 나아가 활기차고 에너지 넘치는 삶을 추구할 수 있는 밑거름이 되며, 사회가 온전히 유지되고 발전할 수 있는 가장 기본적인 조건이라고 할 수 있다.

‘도전’은 자신의 신체적 수준에 대한 이해를 바탕으로 새로운 목표를 이루기 위해 노력함을 의미한다. 신체활동에서 도전의 가치는 적극적인 지속적인 수련을 통해 자신이나 타인의 기량, 기록 등의 한계를 극복하고 신체적 수월성을 추구하는 태도에 대한 가치이다. 즉, 성취에 이르기까지 합리적인 목표를 설정하고 신체의 단련 및 정신적 수양을 끈기 있게 지속하여 한계에 능동적으로 대응하는 진취적 태도를 기르는 것이다.

‘경쟁’은 개인이나 집단 간의 능력을 서로 겨루는 상황에서 상대를 배려하며 정정당당하게 경기에 임하는 것을 의미하며, 생태계에서 이루어지는 약육강식의 경쟁 개념과는 다르다. 신체활동에서 집단내 공동의 목표를 추구하는 경쟁 과정을 통해 협동과 공정의 의미를 실현할 수 있으며, 이는 개인주의적 성향을 극복하고 건강한 미래 사회 공동체를 만들어 가는 기초가 된다.

‘표현’은 신체와 그 움직임이 갖는 아름다움을 추구하며 신체와 움직임을 통해 감정과 생각을 나타내고 수용하는 의사소통 과정을 의미한다. 따라서 신체활동에서 표현은 신체 표현을 통해 인간의 본질적 욕구를 구현함과 동시에 의사소통의 질을 높여 원활한 인간관계를 형성하고 보다 풍성한 삶을 향유할 수 있는 기본적 정서를 함양할 수 있는 가치를 갖는다.

체육 교과 교육 내용은 교과에서 추구하고 있는 신체활동 가치 교육의 관점뿐만 아니라 국가교육의 방향과 학교교육에서 담당해야 할 국가·사회적 요구를 반영하여 구성된다. 국가 교육과정에서는 미래 사회가 요구하는 역량으로 자기관리 능력, 공동체 의식, 의사소통 능력, 창의·융합적 사고 능력, 정보처리 능력, 심미적 감성 능력을 제시하고 있으며, 융합인재 육성에 필요한 교육 내용과 안전 교육을 요구하고 있다.

특히 안전 교육의 경우 신체활동 가치인 ‘건강’의 가치와 연계되어 있으며 체육 교과 교육에서 안전은 중요한 내용 주제이기 때문에 신체활동과 연계된 안전 교육은 체육 교과에서 담당해야 할 교육 내용의 일부분이라고 할 수 있다. 따라서 교과 교육과정이 국가교육 방향과 같은 지향점을 갖고 국가·사회적 요구를 적극적으로 반영한다는 측면에서 체육 교과 내용에서 안전 교육 관련 내용이 강조될 필요가 있다. 이에 체육 교과 내용 영역에서 ‘안전’ 영역을 독립적으로 제시하여 신체활동에서의 안전 수칙 및 안전사고에 대한 대처 방법의 이해, 그리고 안전의식의 함양을 통해 개인적, 사회적 안전의 확보를 위한 적극적이고 능동적인 태도와 실천력을 기를 수 있도록 구성하였다.



<그림 2> 체육과 교육의 방향

다음에서 건강, 도전, 경쟁, 표현, 안전 내용 영역별로 영역의 주안점과 구체적인 내용 구성에 대해 설명하였다.

<표 3> 체육과 내용 영역

영역	주안점 및 내용 구성
건강	‘건강’은 건강에 관한 지식을 탐구하고 이를 토대로 심신의 건강을 증진하고 관리하며, 건강의 제 문제를 해결할 수 있는 합리적인 의사 결정과 실천 능력을 함양하는 데 초점을 둔다. 건강의 실천 내용과 방법에 따라 체력 증진 및 관리, 여가 선용으로 구분한다.
도전	‘도전’은 개인의 신체적 수월성과 타인의 신체적 기량에 도전하면서 자신의 잠재력을 발견하고 자신의 한계에 능동적으로 도전할 수 있는 능력 계발에 초점을 둔다. 도전의 대상을 기준으로 하여 기록 도전, 동작 도전, 표적 및 투기 도전으로 구분한다.
경쟁	‘경쟁’은 신체활동에 존재하는 경쟁과 협동의 원리를 인식하고, 선의의 경쟁과 상호 이해를 바탕으로

영역	주안점 및 내용 구성
	기본적인 게임 수행 능력과 다양한 인지 전략을 습득하는 데 초점을 둔다. 경쟁의 유형에 따라 영역형 경쟁, 필드형 경쟁, 네트형 경쟁으로 구분한다.
표현	‘표현’은 신체활동의 심미적 요소를 이해하고 창의적으로 표현하며 다양한 표현 유형과 문화적 특성을 심미적, 비판적으로 수용하는 데 초점을 둔다. 표현의 대상을 기준으로 움직임 표현, 리듬 표현, 민속 표현, 주제 및 창작 표현으로 구분한다.
안전	‘안전’은 신체활동 상황에서 위험 요소를 제거하여 안전한 환경을 조성하고 위험 상황에 능동적으로 대처하는 능력을 기르는데 주안점을 둔다. 학습 내용에는 신체활동의 유형과 특성별 안전 수칙, 안전사고의 대처 방법, 안전의식의 함양이 포함된다.

2. 체육과의 목표

체육 교과는 신체활동 가치의 내면화와 실천을 통한 전인 교육을 목표로 한다. 즉 신체활동을 통하여 활기차고 건강한 삶에 필요한 핵심역량을 습득함으로써 스스로 미래의 삶을 개척하고 바람직한 사회인으로 살아갈 수 있는 지식과 기능, 태도를 기르는 것을 목표로 한다.

초등학교 체육(3~4학년, 5~6학년)에서는 ‘신체활동 가치에 관한 기초 교육’의 시기로 신체활동을 통해 건강(안전 포함), 도전, 경쟁, 표현의 가치를 체험하게 된다. 초등학교 체육은 공교육에서 체육 교육이 이루어지는 시작 단계이다. 이에 ‘건강 관리 능력’, ‘신체 수련 능력’, ‘경기 수행 능력’, ‘신체 표현 능력’의 체육 교과 역량을 갖추기 위한 보편적이고 기본적인 기능 습득과 태도 형성에 초점을 둔다. 즉 건강한 생활습관 형성, 기초 체력 증진, 기초 운동 수행 능력 및 표현 능력, 운동 규범 습득, 안전한 신체활동 습관 형성과 같은 기본 기능 습득과 태도 함양을 목표로 한다. 특히 초등학교 3~4학년은 신체활동의 다섯 가지 영역을 체험하고 이해하는데 주안점을 두며, 초등학교 5~6학년은 신체활동의 가치를 실천할 수 있는 태도 형성을 강조한다.

중학교 체육(1, 2, 3학년)은 초등학교에서 이루어진 신체활동 가치의 기초 교육을 바탕으로 교육 내용의 범위와 깊이가 심화된 ‘신체활동 가치의 심화 교육’을 담당한다. 중학교 체육은 초등학교 체육을 토대로 3년(1, 2, 3학년)동안 ‘신체활동 가치의 심화 교육’을 통해 기본적인 교육을 완성하는 교육적 의미를 가지고 있다. 특히 중학교 체육은 초등학교의 기초 교육 내용을 바탕으로 신체활동의 가치를 추구하며 체육 교과 역량의 습득을 강조한다. 따라서 중학교 체육은 자기 주도적인 건강 및 체력 관리, 과학적이고 합리적인 경기 수행과 분석 능력, 창의적인 표현 능력, 안전한 신체활동 참여와 환경 구성 능력의 함양을 목표로 한다.

가. 초등학교

(가) 건강한 생활습관과 기초체력을 기르며 생활 속에서 건강하게 자기를 관리하는 태도를 형성한다.

- (나) 도전이 이루어지는 신체활동을 알고 신체 수련에 필요한 기본 능력을 기르는 과정을 통해 도전 정신을 기른다.
- (다) 경쟁이 이루어지는 신체활동을 알고 게임 수행에 필요한 기본 능력을 기르는 과정을 통해 대인 관계 능력을 기른다.
- (라) 표현이 이루어지는 신체활동을 알고 신체 표현에 필요한 기본 능력을 기르는 과정을 통해 심미적 감성을 이해한다.
- (마) 신체활동에 안전하게 참여하면서 사고에 대처하는 기본 능력을 기르고 안전 의식을 함양한다.

나. 중학교

- (가) 건강한 생활 방식에 대해 이해하고 건강을 관리하고 유지할 수 있는 다각적인 능력을 길러 일상생활에 적용하며 자기관리를 실천한다.
- (나) 도전과 신체활동의 관계를 이해하고 도전 스포츠의 유형에 적합한 신체 수련 능력을 길러 도전 상황에 적용하며 도전정신을 발휘한다.
- (다) 경쟁과 신체활동의 관계를 이해하고 경쟁 스포츠의 유형에 적합한 게임 수행 능력을 길러 경쟁 상황에 적용하며 올바른 대인관계를 형성한다.
- (라) 표현과 신체활동의 관계를 이해하고 창의적인 신체 표현과 비평 능력을 길러 표현 상황에 적용하며 심미적 감성을 표출한다.
- (마) 안전하게 신체활동에 참여하는 방법에 대해 이해하고 안전한 환경을 조성하며 사고에 능동적으로 대처하는 능력을 길러 신체활동에 적용하며 안전 의식을 고취한다.

3. 내용 체계 및 성취기준

가. 내용 체계

영역	핵심 개념	일반화된 지식	학년군별 내용 요소		기능
			초등학교 3~4학년군		
건강	건강 관리 체력 증진 여가 선용 자기 관리	• 건강은 신체에 대한 이해를 바탕으로 건강한 생활 습관과 건전한 태도를 지속적이고 체계적으로 관리함으로써 유지된다. • 체력은 건강의 기초이며, 자신에게 적절한 신체활동을 지속적으로 실천함으로써 유지, 증진된다. • 건강한 여가활동은 긍정적인 자아 이미지를 형성하고 만족도 높은 삶을 설계하는데 기여한다.	○ 건강한 생활 습관 ○ 운동과 체력 ○ 자아 인식	○ 건강과 여가의 의미 ○ 체력 운동 방법 ○ 자기 조절	○ 평가하기 ○ 계획하기 ○ 관리하기 ○ 실천하기

영역	핵심 개념	일반화된 지식	학년군별 내용 요소		기능
			초등학교 3~4학년군		
도전	도전 이해 목표 설정 신체 · 정신 수련 도전 정신	<ul style="list-style-type: none">인간은 신체활동을 매개로 자신이나 타인의 기량 및 기록, 환경적 제약을 극복하기 위해 도전한다.도전의 목표는 다양한 도전 상황에 대한 수행과 반성 과정을 통해 성취된다.도전 정신은 지속적인 수련과 반성을 통해 길러진다.	<ul style="list-style-type: none">속도 도전의 의미속도 도전 활동의 기본 기능속도 도전 활동의 방법끈기	<ul style="list-style-type: none">동작 도전의 의미동작 도전 활동의 기본 기능동작 도전 활동의 방법자신감	<ul style="list-style-type: none">시도하기분석하기수련하기극복하기
경쟁	경쟁 이해 상황 판단 경쟁 · 협동 수행 대인 관계	<ul style="list-style-type: none">인간은 다양한 유형의 게임 및 스포츠에 참여하여 경쟁 상황과 이와 관련된 구조를 경험한다.경쟁의 목표는 게임과 스포츠 상황에서 숙달된 기능과 상황에 적합한 전략의 활용을 통해 성취된다.대인 관계 능력은 공정한 경쟁과 협력적 상호작용을 통해 발달된다.	<ul style="list-style-type: none">경쟁 활동의 의미경쟁 활동의 기초 기능경쟁 활동의 기본 전략과 방법규칙 준수	<ul style="list-style-type: none">영역형 경쟁의 의미영역형 게임의 기본 기능영역형 게임의 전략과 방법협동심	<ul style="list-style-type: none">분석하기협력하기의사소통하기경기수행하기
표현	표현 이해 표현 양식 표현 창작 감상 · 비평	<ul style="list-style-type: none">인간은 신체 표현으로 느낌이나 생각을 나타내며, 감성적으로 소통한다.신체 표현은 움직임 요소에 바탕을 둔 모방이나 창작을 통해 이루어진다.심미적 안목은 상상력, 심미성, 공감을 바탕으로 하는 신체 표현의 창작과 감상으로 발달된다.	<ul style="list-style-type: none">움직임 표현의 의미움직임 표현의 기본 동작움직임 표현의 구성 방법신체 인식	<ul style="list-style-type: none">리듬 표현의 의미리듬 표현의 기본 동작리듬 표현의 구성 방법민감성	<ul style="list-style-type: none">탐구하기신체표현하기감상하기의사소통하기
안전	신체 안전 안전 의식	<ul style="list-style-type: none">인간은 위험과 사고가 없는 편안하고 온전한 삶을 살아가기 위해 안전을 추구한다.안전은 일상생활과 신체활동의 위험 및 사고를 예방하고 적절히 대처함으로써 확보된다.안전 관리 능력은 안전의식을 함양하고 위급 상황에 대처하는 연습을 통해 길러진다.	<ul style="list-style-type: none">신체활동 안전의 이해수상 활동 안전위험 인지	<ul style="list-style-type: none">운동 장비의 안전한 사용게임 활동 안전조심성	<ul style="list-style-type: none">상황파악하기의사결정하기대처하기습관화하기

영역	핵심 개념	일반화된 지식	학년군별 내용 요소		기능
			초등학교 5-6학년군		
건강	건강 관리 체력 증진 여가 선용 자기 관리	<ul style="list-style-type: none">건강은 신체에 대한 이해를 바탕으로 건강한 생활 습관과 건전한 태도를 지속적이고 체계적으로 관리함으로써 유지된다.체력은 건강의 기초이며, 자신에게 적절한 신체 활동을 지속적으로 실천함으로써 유지, 증진된다.건강한 여가활동은 긍정적인 자아 이미지를 형성하고 만족도 높은 삶을 설계하는데 기여한다.	<ul style="list-style-type: none">건강한 성장 발달건강체력의 증진자기 수용	<ul style="list-style-type: none">여가 활동의 실천운동체력의 증진근면성	<ul style="list-style-type: none">평가하기계획하기관리하기실천하기

영역	핵심 개념	일반화된 지식	학년군별 내용 요소		기능
			초등학교 5-6학년군		
도전	도전 이해 목표 설정 신체·정신 수련 도전 정신	<ul style="list-style-type: none">• 인간은 신체활동을 매개로 자신이나 타인의 기량 및 기록, 환경적 제약을 극복하기 위해 도전한다.• 도전의 목표는 다양한 도전 상황에 대한 수행과 반성 과정을 통해 성취된다.• 도전 정신은 지속적인 수련과 반성을 통해 길러진다.	<ul style="list-style-type: none">◦ 거리 도전의 의미◦ 거리 도전 활동의 기본 기능◦ 거리 도전 활동의 방법◦ 적극성	<ul style="list-style-type: none">◦ 표적/투기 도전의 의미◦ 표적/투기 도전 활동의 기본 기능◦ 표적/투기 활동의 방법◦ 겸손	<ul style="list-style-type: none">◦ 시도하기◦ 분석하기◦ 수련하기◦ 극복하기
경쟁	경쟁 이해 상황 판단 경쟁·협동 수행 대인 관계	<ul style="list-style-type: none">• 다양한 유형의 게임 및 스포츠에 참여하여 경쟁 상황과 관계 구조를 경험한다.• 게임과 스포츠 상황에서 숙달된 기능과 상황에 적합한 전략의 활용은 성취를 높인다.• 대인 관계 능력은 공정한 경쟁과 협력적 상호작용을 통해 발달된다.	<ul style="list-style-type: none">◦ 필드형 경쟁의 의미◦ 필드형 게임의 기본 기능◦ 필드형 게임의 전략과 방법◦ 책임감	<ul style="list-style-type: none">◦ 네트형 경쟁의 의미◦ 네트형 게임의 기본 기능◦ 네트형 게임의 전략과 방법◦ 운동 예절	<ul style="list-style-type: none">◦ 분석하기◦ 협력하기◦ 의사소통하기◦ 경기수행하기
표현	표현 이해 표현 양식 표현 창작 감상·비평	<ul style="list-style-type: none">• 인간은 신체 표현으로 느낌이나 생각을 나타내며, 감성적으로 소통한다.• 신체 표현은 움직임 요소에 바탕을 둔 모방이나 창작을 통해 이루어진다.• 심미적 안목은 상상력, 심미성, 공감을 바탕으로 하는 신체 표현의 창작과 감상으로 발달된다.	<ul style="list-style-type: none">◦ 민속 표현의 의미◦ 민속 표현의 기본 동작◦ 민속 표현의 구성 방법◦ 다양성	<ul style="list-style-type: none">◦ 주체 표현의 의미◦ 주체 표현의 기본 동작◦ 주체 표현의 구성 방법◦ 개방성	<ul style="list-style-type: none">◦ 탐구하기◦ 신체표현하기◦ 감상하기◦ 의사소통하기
안전	신체 안전 안전 의식	<ul style="list-style-type: none">• 인간은 위험과 사고가 없는 편안하고 온전한 삶을 살아가기 위해 안전을 추구한다.• 안전은 일상생활과 신체활동의 위험 및 사고를 예방하고 적절히 대처함으로써 확보된다.• 안전 관리 능력은 안전의식을 함양하고 위급 상황에 대처하는 연습을 통해 길러진다.	<ul style="list-style-type: none">◦ 응급 처치◦ 빙상·설상 활동 안전◦ 침착성	<ul style="list-style-type: none">◦ 운동시설의 안전한 이용◦ 야외 활동 안전◦ 상황판단력	<ul style="list-style-type: none">◦ 상황과악하기◦ 의사결정하기◦ 대처하기◦ 습관화하기

영역	핵심 개념	일반화된 지식	학년군별 내용 요소			기능
			중학교 1~3학년군			
건강	건강 관리 체력 증진 여가 선용 자기 관리	• 건강은 신체에 대한 이해를 바탕으로 건강한 생활 습관과 건전한 태도를 지속적이고 체계적으로 관리함으로써 유지된다. • 체력은 건강의 기초이며, 자신에게	◦ 건강과 신체 활동	◦ 건강과 생활 환경	◦ 건강과 여가 활동	◦ 평가하기
			◦ 체력의 측정과 평가	◦ 체력 증진과 관리	◦ 운동처방 ◦ 실천의지력	◦ 계획하기 ◦ 관리하기 ◦ 실천하기

영역	핵심 개념	일반화된 지식	학년군별 내용 요소			기능
			중학교 1~3학년군			
		적절한 신체활동을 지속적으로 실천함으로써 유지, 증진된다. • 건강한 여가활동은 긍정적인 자아 이미지를 형성하고 만족도 높은 삶을 설계하는데 기여한다.		◦ 자율성		
도전	도전 이해 목표 설정 신체 · 정신 수련 도전 정신	• 인간은 신체활동을 매개로 자신이나 타인의 기량 및 기록, 환경적 제약을 극복하기 위해 도전한다. • 도전의 목표는 다양한 도전 상황에 대한 수행과 반성 과정을 통해 성취된다. • 도전 정신은 지속적인 수련과 반성을 통해 길러진다.	◦ 동작 도전 스포츠의 역사와 특성 ◦ 동작 도전 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리 ◦ 동작 도전 스포츠의 경기 방법과 전략 ◦ 용기	◦ 기록 도전 스포츠의 역사와 특성 ◦ 기록 도전 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리 ◦ 기록 도전 스포츠의 경기 방법과 전략 ◦ 인내심	◦ 투기 도전 스포츠의 역사와 특성 ◦ 투기 도전 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리 ◦ 투기 도전 스포츠의 경기 방법과 전략 ◦ 절제	◦ 시도하기 ◦ 분석하기 ◦ 수련하기 ◦ 극복하기
경쟁	경쟁 이해 상황 판단 경쟁 · 협동 수행 대인 관계	• 다양한 유형의 게임 및 스포츠에 참여하여 경쟁 상황과 관계 구조를 경험한다. • 게임과 스포츠 상황에서 숙달된 기능과 상황에 적합한 전략의 활용은 성취를 높인다. • 대인 관계 능력은 공정한 경쟁과 협력적 상호작용을 통해 발달된다.	◦ 영역형 경쟁 스포츠의 역사와 특성 ◦ 영역형 경쟁 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리 ◦ 영역형 경쟁 스포츠의 경기 방법과 전략 ◦ 페어플레이	◦ 필드형 경쟁 스포츠의 역사와 특성 ◦ 필드형 경쟁 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리 ◦ 필드형 경쟁 스포츠의 경기 방법과 전략 ◦ 팀워크	◦ 네트형 경쟁 스포츠의 역사와 특성 ◦ 네트형 경쟁 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리 ◦ 네트형 경쟁 스포츠의 경기 방법과 전략 ◦ 배려	◦ 분석하기 ◦ 협력하기 ◦ 의사소통하기 ◦ 경기수행하기
표현	표현 이해 표현 양식 표현 창작 감상 · 비평	• 인간은 신체 표현으로 느낌이나 생각을 나타내며, 감성적으로 소통한다. • 신체 표현은 움직임 요소에 바탕을 둔 모방이나 창작을 통해 이루어진	◦ 스포츠 표현의 역사와 특성 ◦ 스포츠 표현의 표현	◦ 전통 표현의 역사와 특성 ◦ 전통 표현의 표현 동	◦ 현대 표현의 역사와 특성 ◦ 현대 표현의 표현 동	◦ 탐구하기 ◦ 신체표현하기 ◦ 감상하기 ◦ 의사소통

영역	핵심 개념	일반화된 지식	학년군별 내용 요소			기능
			중학교 1~3학년군			
		<p>다.</p> <ul style="list-style-type: none">• 심미적 안목은 상상력, 심미성, 공감을 바탕으로 하는 신체 표현의 창작과 감상으로 발달된다.	<p>동작과 원리</p> <ul style="list-style-type: none">○ 스포츠 표현의 수행과 창작○ 독창성	<p>작과 원리</p> <ul style="list-style-type: none">○ 전통 표현의 수행○ 공감	<p>작과 원리</p> <ul style="list-style-type: none">○ 현대 표현의 수행과 창작○ 비판적 사고	하기
안전	신체 안전 안전 의식	<ul style="list-style-type: none">• 인간은 위험과 사고가 없는 편안하고 온전한 삶을 살아가기 위해 안전을 추구한다.• 안전은 일상생활과 신체활동의 위험 및 사고를 예방하고 적절히 대처함으로써 확보된다.• 안전 관리 능력은 안전의식을 함양하고 위급 상황에 대처하는 연습을 통해 길러진다.	<ul style="list-style-type: none">○ 스포츠 유형별 안전○ 운동손상 예방과 처치○ 의사결정력	<ul style="list-style-type: none">○ 스포츠 생활과 안전○ 스포츠 시설·장비 안전○ 존중	<ul style="list-style-type: none">○ 여가 스포츠와 안전○ 사고 예방과 구급·구조○ 공동체 의식	<ul style="list-style-type: none">○ 상황파악하기○ 의사결정하기○ 대처하기○ 습관화하기

나. 성취기준

【 초등학교 3~4 학년군 】

초등학교 3~4 학년군의 체육 교과 학습에서는 건강한 생활습관을 형성하기 위한 조건과 운동과 체력과의 관계 및 체력운동의 방법을 알고 수행하며, 여가의 의미와 건강과의 관계를 이해한다. 또한 속도 도전과 동작 도전 활동의 의미를 파악하고 기본 기능과 방법을 익혀 도전의 상황에 적용하며, 경쟁의 개관 및 영역형 경쟁의 의미와 실천 방법을 이해하고 기본 기능과 전략을 습득하여 경쟁 상황에 적용한다. 그리고 다양한 신체활동을 통해 움직임 및 리듬 표현의 의미를 이해하고 기본 동작과 구성 방법을 익혀 표현하고 감상한다. 또한 신체활동에서의 위험 요소를 인식하고 운동 장비의 안전한 사용 방법을 습득하며 수상 활동 및 게임 활동에 관한 안전 사항을 숙지하고 실천한다.

(1) 건강

3~4학년군의 건강 영역에서는 건강을 유지하는데 요구되는 기본 행동 양식을 습관화하고 보다 능동적으로 건강을 증진시킬 수 있는 방법들을 체험함으로써 건강 삶의 기초가 되는 태도와 실천 능력을 함양하는 것을 목적으로 하고 있다.

이를 기반으로 체력증진, 여가선용, 자기 관리 등 건강을 유지, 증진시킬 수 있는 기본적인 건강 관리 능력을 기르도록 한다.

이를 위해 3~4학년군의 건강 영역에서는 건강과 운동, 체력, 여가의 의미와 관계를 체험을 통해 파악하며, 건강 증진을 위한 방법으로 건강한 생활양식, 체력 운동, 여가 선택의 기본적인 실천 방법들을 학습할 수 있도록 한다.

건강과 생활에서는 건강한 생활양식을 직접 수행해 보고 생활 속에서 실천한다. 또한 자신의 체격과 체력에 대해 이해하고 적절한 운동을 통해 체력 향상을 경험한다. 이 과정을 통해 타인과 구분되는 자신의 신체적 · 정신적 특징 등을 바르게 인식하도록 한다.

건강과 체력에서는 자신의 경험을 바탕으로 여가생활의 의미와 건강과의 관계를 파악한다. 올바른 체력 운동의 방법을 체험하는 과정을 통해 자신을 조절할 수 있는 태도를 함양한다.

(가) 건강과 생활

- ① 건강한 생활 양식(몸의 바른 자세, 개인 위생, 비만 예방)을 알고 생활 속에서 규칙적으로 실천한다.
- ② 체격 및 체력을 측정하고 적절한 운동을 수행해 봄으로써 체력이 향상됨을 인식한다.
- ③ 신체활동을 통해 다른 사람과 구별되는 사람으로서의 자신의 신체적 · 정신적 특징 등을 인식한다.

(나) 건강과 체력

- ④ 여가 활동 경험을 바탕으로 여가 활동의 의미와 건강과의 관계를 탐색한다.
- ⑤ 자신의 수준에 맞는 체력 운동 계획을 세워 지속적으로 실천한다.
- ⑥ 건강 증진을 위해 올바른 생활 습관을 유지하고, 건강에 도움이 되지 않는 행동은 절제한다.

<교수 · 학습 방법>

- 건강한 생활습관을 지도하기 위한 소재는 생활 전반에서 보편적이고 지속적으로 요구되는 기본생활습관을 중심으로 선정함을 원칙으로 하며 각각의 소재는 수행 가능한 구체적인 활동으로 구성한다.
- 체력을 기르기 위한 신체활동은 일반적으로 체력 관리에 특화된 운동으로 구성하지만, 학생들의 연령별 특성 흥미 등을 고려하여 체력을 기르기에 적합한 놀이, 게임 등을 중심으로 구성할 수 있다.
- 특정한 여가에 대한 실천 방법을 강조하기 보다는 다양한 여가 활동을 통해 정신적, 신체적, 정서적으로 건강해짐을 학생들이 인식하는데 중점을 두어 지도한다.
- 자신의 수준에 적합한 운동(운동 빈도, 시간, 강도 등)을 계획할 때 학생들의 수준에서 적용 가능한 방법을 쉽게 이해할 수 있는 표현을 사용하여(예 : 옆 사람과 대화가 약간 힘들 정도로 30분간 뛰기 등) 지도한다.

<평가>

- 단위 차시별로 성취기준을 구분하여 평가하기 보다는 여러 차시에 걸쳐 형성된 건강 관리 능력과

태도를 통합적으로 평가한다.

- 건강 관리 능력은 건강 증진을 위해 자신을 평가하고 스스로 계획을 수립하여 실천할 수 있는 능력을 평가한다.
- 지필(텍스트) 위주의 평가 방식뿐만 아니라 관찰, 면담, 수행평가, 체크리스트 등을 활용하여 종합적인 이해와 수행 능력을 평가한다.
- 평가 결과는 학생들의 건강 증진 생활화를 위한 기초 자료로 활용한다.

(2) 도전

3~4학년군의 도전 영역에서는 목표한 속도 기록이나 기대하는 동작을 수행하기 위해 지속적으로 심신을 수련하며, 자신감을 갖고 적극적으로 도전하는 과정을 통해 자신이 설정한 목표에 대한 성취와 능동적인 도전을 경험하는 것을 목적으로 한다.

이를 기반으로 목표하는 도전 영역을 계획에 따라 수행해 봄으로서 끈기와 자신감과 같은 도전정신과 도전을 위해 심신을 수련할 수 있는 기초적 능력을 갖추도록 한다.

이를 위해 3~4학년군의 도전 영역에서는 자신에 대한 이해를 바탕으로 능력과 성취 가능성을 고려한 적정하고 구체적인 목표의 설정과 계획을 수립의 과정을 학습하여야 한다. 또한 도전을 위한 수련의 과정에서 능동적인 태도와 지속적인 수행의 자세를 가짐으로써 목표 성취의 결과보다 과정에서 얻어지는 도전의 가치를 이해하는 것이 중요하다.

속도 도전은 목표한 속도와 관련된 기록을 달성하려는 노력과 기록 달성의 성취를 추구하는 신체활동을 수행하는 것으로, 자신의 특성과 환경 및 해당 신체활동에 적절한 연습과 수련을 끈기 있게 지속하여 보다 향상된 운동 능력을 기르는 활동이다. 이를 위해 도전의 과정에서 변화 내용과 설정한 목표의 달성 내용을 스스로 점검하고 평가하는 능력이 요구된다.

동작 도전은 목표한 최상의 동작을 수행하기 위하여 자신의 움직임을 발전적으로 변화시키는 활동이다. 특히 적극성과 자신감을 바탕으로 새롭거나 어려운 동작에 단계적으로 도전하는 긍정적인 태도가 요구된다.

(가) 속도 도전

- ① 속도를 향상시켜 자신의 기록을 단축하려는 속도 도전의 의미를 탐색한다.
- ② 속도 도전과 관련된 여러 유형의 활동에 참여해 자신의 기록을 향상할 수 있는 기본자세와 동작을 찾아 실제 상황에 적용한다.
- ③ 자신의 속도 도전 결과를 시기별로 측정하여 그 과정의 장 · 단점을 분석하고 기록을 향상할 수 있는 방법을 지속적으로 수행하고 평가한다.
- ④ 수련을 통해 힘든 상황에서도 포기하지 않고 목표 달성을 위해 정진하며 속도에 도전한다.

(나) 동작 도전

- ⑤ 자신이 수행할 수 있는 최상의 자세와 동작을 수행하는 동작 도전의 의미를 탐색한다.
- ⑥ 동작 도전과 관련된 여러 유형의 활동에 참여해 수행의 성공에 도움이 되는 기본자세와 동작을 찾아 실제 상황에 적용한다.
- ⑦ 자신의 동작 도전 결과를 시기별로 측정하여 그 과정의 장 · 단점을 분석하고 성공률을 높일 수 있는 방법을 지속적으로 수행하고 평가한다.
- ⑧ 수련을 통해 동작 수행이 어렵거나 두려운 상황을 극복하며 동작에 도전한다.

<교수 · 학습 방법>

- 목표 설정에 대한 이해와 지속적인 수련이 필요한 속도 도전 영역의 학습을 위하여 3~4학년군 학생의 수준에 적합한 신체활동을 선정하되 계획한 바에 따라 학생 스스로 지속적인 연습 및 점검(기록 측정 등)을 할 수 있는 활동 특성을 가진 것으로 선정한다.
- 동작 도전은 새로운 동작 또는 보다 어려워진 동작을 접했을 때 느낄 수 있는 불안감과 두려움을 해소할 수 있도록 단순한 동작에서부터 여러 단계의 난이도를 갖는 활동으로 수업의 내용을 구성하고, 이러한 수업에 적합한 신체활동을 선정한다. 또한 학생들의 참여도를 높이고 성취의 기쁨을 경험할 수 있도록 다양한 난이도의 활동을 제시한다.
- 반복 연습으로 인한 지루함과 중도 포기를 예방하고 지속적인 수련을 할 수 있도록 다양한 연습 방법과 활동들을 제시한다.
- 학습 과정 중에 일부 단계적인 성취가 이루어졌을 때 즉각적이고 충분한 칭찬과 격려로 재도전과 지속적 도전에 대한 동기를 부여할 수 있도록 한다.
- 자신의 수행에 대하여 의미 있는 분석이 이루어질 수 있도록 수행에 관한 중요한 움직임 요소나 원리 등을 제시한다.

<평가>

- 속도 도전은 지속성과 도전을 위한 태도를 중심으로 평가하는 것이 바람직하다. 따라서 신체활동의 수행 과정을 기록한 점검일지나 본인의 도전 내용을 구체적으로 기록한 자료 등을 중심으로 다각적 관점에서 충실성을 평가한다.
- 동작 도전은 활동에 지속적으로 참여하는 자세를 평가하는 것이 좋다. 따라서 활동의 난이도를 기준으로 평가하기 보다는 활동 참여 빈도, 활동 참여 자세를 중심으로 평가한다.
- 도전 영역에 대한 이해도와 학생의 도전 과정을 평가하기 위해 포트폴리오 등 과정 중심의 평가 도구를 활용한다.

(3) 경쟁

3-4 학년군 경쟁 영역에서는 게임에 참여하여 상대와 능력을 겨루는 경쟁의 과정을 체험하고 규칙을 지키

며 팀원과 협력하는 과정을 통해 공정한 경쟁과 협동의 가치를 경험하는 것을 목적으로 한다.

이를 기반으로 경쟁에 필요한 운동 기능과 전략, 대인관계 능력 등 게임을 효과적으로 수행할 수 있는 기본적인 능력을 갖추도록 한다.

이를 위해 3~4학년군의 경쟁 영역에서는 단순한 규칙으로 이루어진 게임 수행을 통해 경쟁의 의미를 탐색하고 이후 학습할 유형별 경쟁 활동에 바탕이 되는 기본적인 지식, 기능, 태도를 체험한다. 이를 바탕으로 영역형 경쟁을 수행할 수 있는 기본 능력을 기른다.

게임의 기초에서는 신체활동 중심의 다양한 유형의 기본 게임을 수행하며 놀이와 구분되는 게임의 특성(경쟁성, 관습화된 규칙)을 이해하고 경쟁에서 공통적으로 요구되는 기본 기능과 능력을 탐색한다. 이를 통해 이후 유형별 경쟁 영역에서 학습할 내용을 종합적으로 체험하는데 학습의 중점을 둔다. 특히 합의된 규칙 하에서 이루어지는 경쟁의 기본 전제를 수용하고 규칙을 지키려는 태도를 함양하는 것이 중요하다.

영역형 경쟁에서는 상대 구역으로 이동하여 정해진 공간에 공을 보내 득점하는 게임을 수행하며 영역형 경쟁의 의미와 기본 기능, 전략을 탐색한다. 특히 게임을 수행하며 팀원들과의 의사결정을 바탕으로 협력적 분위기를 형성하는 것이 중요하다.

(가) 경쟁의 기초

- ① 단순한 규칙으로 이루어진 게임을 종합적으로 체험함으로써 공통의 목표 달성을 위해 정해진 규칙을 지키며 상대와 실력을 겨루는 경쟁의 의미를 탐색한다.
- ② 단순한 규칙으로 이루어진 게임을 수행하며 경쟁에 필요한 기본 기능을 탐색한다.
- ③ 게임 방법에 대한 이해를 바탕으로 게임을 유리하게 전개할 수 있는 전략을 탐색한다..
- ④ 경쟁의 과정에서 규칙이 필요함을 알고 합의된 규칙을 준수하며 게임을 수행한다.

(나) 영역형 경쟁

- ⑤ 영역형 게임을 종합적으로 체험함으로써 상대 영역으로 이동하여 정해진 지점으로 공을 보내 득점하는 영역형 경쟁의 의미를 탐색한다.
- ⑥ 영역형 게임의 기본 기능을 탐색하고 게임 상황에 맞게 적용한다.
- ⑦ 영역형 게임 방법에 대한 이해를 바탕으로 게임을 유리하게 전개할 수 있는 전략을 탐색하고 적용한다.
- ⑧ 공동의 목표 달성을 위해 협동이 필요함을 알고 팀원과 협력하며 게임을 수행한다.

<교수·학습 방법>

- 경쟁의 기초에서 다루는 신체활동은 게임 유형별(영역형, 필드형, 네트형) 기본 기능과 전략을 포함한 단순한 규칙의 게임을 중심으로 선정하되 가급적 학생들이 다양한 게임의 유형을 접할 수 있도록 활동

을 편성한다.

- 경쟁의 기초에서는 게임 상황을 유리하게 이끌 수 있는 다양한 전략을 탐색하게 하고 이를 긍정적인 방향으로 수용한다. 또한 운동 기능은 다양한 경쟁 활동에 통용될 수 있는 달리기, 받기, 던지기, 치기, 차기 등의 기본 운동 기능을 중심으로 지도한다.
- 영역형 경쟁에서는 학습 주제와 학생들의 발달 단계에 적합하도록 변형한 형태의 게임을 중심으로 신체활동을 구성한다.
- 영역형 경쟁에서는 공간 만들기, 공간 차단하기, 골 넣기와 막기의 기본 전략과 공 이어주기, 공물기, 공 빼앗기, 골 넣기와 막기 등의 기본 기능을 다룬다.
- 영역형 경쟁에서는 남녀 성별에 따른 차이가 비교적 두드러지게 나타난다. 남녀 혼합 팀을 구성하여 경쟁을 할 경우 양성의 평등한 참여를 보장할 수 있는 게임 규칙을 적용한다.
- 영역형 경쟁의 경우 게임의 흐름을 유지할 수 있도록 충분한 공간을 확보한다. 또한 공간 침투 등, 공간 만들기의 기본 전략이 구현될 수 있도록 활동을 구성한다.
- 영역형 경쟁의 경우 신체 접촉이 많이 일어나므로 공을 빼앗을 수 있는 조건을 명확히 하는 등 과도한 신체 접촉을 완화할 수 있는 규칙을 적용한다.

<평가>

- 경쟁의 의미를 평가할 때에는 여타의 신체활동과 구분되는 경쟁 활동의 특성을 주요 평가 내용으로 한다.
- ‘경쟁의 기초’를 학습할 때는 게임 상황에서 전략과 기능이 필요함을 인지하고 있는지 여부와 이를 습득하려는 노력의 과정을 평가한다.
- 전략을 활용한 공격과 수비의 행위 빈도와 적절성 등을 중심으로 영역형 경쟁의 전략 이해와 적용 능력을 평가한다. 특히 게임 관련 지식, 기능, 태도 등을 분절적으로 평가하는 것은 지양하며 게임수행능력평가 등의 방법을 활용하여 통합적으로 평가한다.
- 게임 수행 과정을 중심으로 규칙 준수 및 협동의 태도를 평가한다.

(4) 표현

3~4학년군의 표현 영역은 움직임 요소와 리듬 유형에 적절한 신체 움직임을 지속적으로 수행하고 창작하는 과정을 통해 표현의 의미를 느끼고 그것을 수행하는 것을 목적으로 한다.

이를 기반으로 자신의 생각이나 느낌을 신체 움직임으로 표현해 봄으로써 신체 인식과 민감성과 같은 신체 표현 능력의 기초를 갖추도록 한다.

3~4학년군의 표현 영역에서는 자신의 느낌이나 감정을 신체 움직임으로 나타내기 위한 기초적인 표현 방법을 학습해야 한다. 또한 기초적인 표현 방법을 바탕으로 다양한 모방이나 창작을 통해 새로운 움직임을 표현하는 능력을 기르는 것이 중요하다.

움직임 표현은 움직임 언어와 표현 요소를 바탕으로 자신의 느낌을 표현하는 것으로, 신체 움직임의 변화에 따른 표현 능력을 기르는 활동이다. 특히 움직임 표현은 몸의 위치나 변화에 따라 자신의 신체를 적절히 조절할 수 있는 신체 인식 능력이 중요하므로 움직임에 따른 신체 변화를 인식하고 신체의 움직임을 창의적으로 표현할 수 있는 기회를 제공한다.

리듬 표현은 리듬의 변화에 따른 적절한 몸의 움직임을 강조하는 것으로, 리듬과 음악에 따라 자신의 움직임을 다양하게 변화시키는 활동이다. 리듬 표현은 리듬의 특징과 변화를 빠르게 수용하여 표현할 수 있는 민감성이 중요하므로 음악의 변화에 따른 움직임을 수행할 수 있는 다양한 기회를 제공한다.

(가) 움직임 표현

- ① 움직임 언어(이동움직임, 비이동움직임, 조작움직임)와 표현 요소(신체, 공간, 노력, 관계)를 탐색한다.
- ② 느낌이나 생각을 창의적인 움직임으로 표현하는 데 적합한 기본 동작을 다양한 상황에 적용한다.
- ③ 개인 또는 모둠별로 움직임 언어나 표현 요소를 활용하여 구성한 작품을 발표하고 이를 감상한다.
- ④ 움직임 표현 활동을 수행하며 움직임 표현에 따른 자신의 신체 움직임과 신체의 변화 등을 인식한다.

(나) 리듬 표현

- ⑤ 신체 활동(체조, 줄넘기, 즉흥 표현 등)에 나타나는 리듬의 유형과 요소를 탐색한다.
- ⑥ 음악(동요, 민요 등)에 맞추어 여러 가지 도구(공, 줄, 후프 등)를 활용한 동작을 다양한 상황에 적용한다.
- ⑦ 개인 또는 모둠별로 리듬에 따른 다양한 동작을 구성하여 작품을 만들어 발표하고 이를 감상한다.
- ⑧ 리듬 표현 활동을 수행하며 리듬의 특징과 변화를 빠르게 수용하고 이를 신체 움직임에 반영하여 표현한다.

<교수·학습 방법>

- 움직임 언어에 따른 표현 요소를 다양하게 익힐 수 있는 신체 활동을 선정한다. 특히 시, 동화 등의 이야기를 적극 활용하여 다양한 상황에 적절한 움직임을 수행할 수 있는 기회를 제공한다.
- 리듬 표현을 지도할 때에는 음악의 빠르기, 세기 등이 다른 다양한 음악을 적극 활용하여 학습자가 리듬이나 음악의 썸머리나 소리 등의 세기에 따른 신체 움직임을 익힐 수 있도록 한다. 또한 반복되는 리듬을 활용하여 리듬에 따른 신체 움직임에 보다 익숙해지도록 한다.
- 도구를 활용한 리듬 표현을 할 때에는 음악에 맞추어 도구를 조작하는 것이 힘들 수 있으므로 기초적인

움직임부터 난이도가 높은 움직임을 단계적으로 배울 수 있도록 한다. 즉, 도구를 조작하는데 필요한 동작을 먼저 익히고 이를 바탕으로 리듬에 따른 움직임을 익히게 한다.

- 움직임 및 리듬 표현에 관련된 활동을 한 후에는 여러 사람 앞에서 활동한 결과를 지속적으로 발표하고 감상하는 과정을 통해 표현의 중요성을 경험한다. 또한 자신감을 갖고 표현을 할 수 있도록 긍정적인 피드백을 적극적으로 제공한다.

<평가>

- 초등학교 3~4학년군의 표현 영역은 자신의 감정이나 느낌을 표현한 것을 바탕으로 그것의 수행 이유, 내용, 방법 등을 종합적으로 고려하여 평가한다.
- 움직임 표현은 움직임 언어에 따른 표현 요소의 구성과 표현 방식을 중심으로 평가하되 움직임 언어와 표현 요소를 활용한 신체 움직임 구성 능력을 평가의 기준으로 삼는다.
- 리듬 표현은 리듬의 세기, 빠르기에 적합한 신체 움직임을 구사 할 수 있는지를 지속적으로 평가한다.
- 자신의 감정을 다른 사람들 앞에서 자신감을 가지고 발표할 수 있는지를 지속적으로 확인하고 평가에 반영한다.

(5) 안전

3~4학년군의 안전 영역은 신체활동과 안전의 관계에 대한 이해를 바탕으로 올바른 예방법과 대처 요령을 익히고, 안전 수칙에 유의하며 신체활동에 참여하는 과정을 통해 신체활동의 안전한 수행 방법을 습득하는 것을 목적으로 한다.

이를 기반으로 신체활동 수행 전반에서 요구되는 안전 의식과 함께 안전 확보를 위한 기본적인 능력 및 위기 대처 능력을 기르도록 한다.

3~4학년군의 안전 영역에서는 신체활동의 위험 요소를 파악하고 안전한 운동 장비의 사용 등과 같이 신체활동 시 안전을 확보하기 위한 기본 원리와 방법들을 학습한다. 더불어 초등학교 수준에서 실천 가능한 내용을 중심으로 수상 활동, 게임 활동에서 안전을 확보하는 방법과 사고에 대처하는 요령을 학습한다.

신체활동과 안전에서는 신체활동에서 발생할 수 있는 안전사고의 종류와 원인을 파악하고 신체활동의 위험 요소를 인지할 수 있는 능력과 태도를 기른다.

운동 장비와 안전에서는 신체활동 시 안전한 장비 사용에 관한 일반적인 절차와 게임 활동 시 안전을 확보할 수 있는 방법을 학습하며 이 과정에서 위험 요소를 능동적으로 파악하고 이에 대비하여 안전에 주의를 기울여 활동하는 조심성을 기른다.

(가) 신체활동과 안전

- ① 신체활동에서 자주 발생하는 안전사고의 종류와 원인을 파악한다.

- ② 안전한 수상 활동 방법(준비운동 및 정리운동, 물에 뜨기, 잠수, 구명 장비 이용 등)에 대한 이해를 바탕으로 안전하게 수상 활동을 수행한다.
- ③ 위험한 상황을 예측하며 안전하게 신체활동을 수행한다.

(나) 운동 장비와 안전

- ④ 안전한 운동 장비의 사용의 방법을 익혀 다양한 신체 활동에서 실천한다.
- ⑤ 안전한 게임 활동 방법(준비 운동, 안전한 시설, 장비 사용, 규칙의 준수 등)에 대한 이해를 바탕으로 안전하게 게임을 수행한다.
- ⑥ 신체활동 시 안전을 위협하는 상황이 발생할 수 있음을 인식하면서 행동에 주의를 기울인다.

<교수·학습 방법>

- 다양하고 구체적인 사례들을 중심으로 신체활동과 관련한 위험 요소를 파악하여 안전사고에 대처하는 방법을 체험한다.
- 장비의 올바른 사용법을 다양한 신체활동에서 지속적으로 실천할 수 있는 기회를 제공하기 위하여 체육과의 여러 영역과 관련지어 지도한다.
- 운동 장비 안전의 학습 내용에는 장비의 올바른 사용법뿐만 아니라 장비의 안전함을 판단할 수 있는 내용이 포함된다.
- 수상(게임) 안전에는 안전한 수상(게임) 활동 시설의 선정, 준비 운동, 놀이 시 유의사항 등 구체적인 안전 확보 요령과 더불어, 변화하는 상황에 능동적으로 대처할 수 있도록 상황별 위기 대처 요령을 함께 지도한다.
- 안전사고의 사례로 지나친 공포를 불러일으킬 수 있거나 선정적인 내용들을 제시하지 않도록 주의한다.
- 위기 대처 요령을 익히기 위한 실습 시 주변에 위험한 요소가 없는지 사전에 면밀히 검토한다.

<평가>

- 신체활동 상황에 따라 위험 요소를 인식하고 안전한 방법으로 신체활동을 수행하는지 평가한다.
- 안전 의식과 안전 확보 능력은 해당 차시의 수업에서 뿐만 아니라 타 영역과 연계하여 수시로 평가한다.
- 평가 결과에 대한 피드백을 상황별로 즉시 제공함으로써 즉각적인 교정이 이루어질 수 있도록 한다.

<표 4> 초등학교 3~4학년군 신체활동 선정기준 및 예시

영역		신체활동 예시	선정기준
건강	(가) 건강과 생활	• 맨손체조, 스트레칭, 구르기, 매달리기, 균형 잡기, 왕복 달리기, 줄넘기 등의 체력 증진 활동 및 간이 게임 등	1. 3~4학년군의 신체 활동은 공식적 스포츠 활동으로 입문하기 위해 필요한 기초 움직임 기능 및 기본적인 게임의 유형을 학습할 수 있는 신체활동을 선정한다.
	(나) 건강과 체력	• 바른 자세, 손 씻기, 양치질, 급식하기, 식품 선택 등	
도전	(가) 속도 도전	• 단거리달리기, 이어달리기, 오래달리기 및 걷기, 장애물 달리기, 자유형, 평영, 배영, 스포츠스태킹 등	2. 건강 활동은 건강한 생활 습관 형성을 위한 기초 체력 운동과 생활에서 지속적으로 실천 할 수 있는 신체 활동을 선정한다.
	(나) 동작 도전	• 매트운동, 뽀글운동, 평균대운동, 태권도 품새 등	
경쟁	(가) 경쟁의 기초	• 기초적인 수준의 영역형/필드형/네트형 게임, 태그형 게임 등	3. 도전, 경쟁, 표현 활동은 각 신체활동의 의미와 게임 수준의 기본 기능 습득, 신체활동의 문화를 체험할 수 있는 수준의 신체 활동을 선정한다.
	(나) 영역형 경쟁	• 축구형 게임, 농구형 게임, 핸드볼형 게임, 럭비형 게임, 하키형 게임 등	
표현	(가) 움직임 표현	• 이동움직임(스키핑, 호핑, 갤러핑 등), 비이동 움직임(비틀기, 꼬기 등), 조작움직임(치기, 차기, 던지기 등) 등으로 움직임 표현하기 등	4. 안전 활동은 신체활동에서 발생가능한 안전 사고의 유형과 특징을 이해하고 이에 적절히 대처 가능한 신체활동을 선정한다.
	(나) 리듬 표현	• 공, 리본, 후프 체조, 음악줄넘기, 율동하기 등	
안전	(가) 신체 활동과 안전	• 준비운동과 정리 운동, 의복과 신발 착용, 신체보호를 위한 장비 착용 등 • 수상 안전 활동(준비운동, 물에 뜨기, 잠수, 구명 장비 이용 등)	
	(나) 운동 장비와 안전	• 구기 활동 장비 및 도구(라켓, 스틱, 공, 배트 등)의 상태 점검과 안전한 사용 방법 관련 활동 • 게임 안전 활동(준비운동, 안전한 장비 사용 및 보호구 착용, 안전한 장소 선택, 안전 수칙 준수 등)	

【 초등학교 5~6 학년군 】

초등학교 5~6 학년군 체육 교과에서는 건강한 성장 발달에 필요한 요소를 이해하고 신체활동을 통해 건강 체력과 운동 체력을 증진하며 여가 활동의 실천을 통해 건강을 관리하는 방법을 체험한다. 또한 거

리 도전과 표적/투기 도전 활동의 의미를 파악하고 기본 기능과 방법을 익혀 도전의 상황에 적용하며, 필드형 경쟁과 네트형 경쟁의 의미와 실천 방법을 이해하고 기본 기능과 전략을 습득하여 경쟁 상황에 적용한다. 그리고 민속 표현과 주제 표현의 의미를 이해하고 기본 기능과 표현의 구성 방법을 익혀 표현하고 감상한다. 또한 응급 처치 방법을 습득하고 시설의 안전한 사용 방법을 익히며 빙상·설상 활동과 야외 활동 시 지켜야 할 안전 사항을 이해하고 실천한다.

(1) 건강

5~6학년군의 건강 영역에서는 3~4학년에서 학습한 건강 관리 방법과 원리들을 보다 구체적인 수준에서 탐색하고 적용해 봄으로써 건강 관리에 대한 이해의 폭을 넓히고 생활 속에서 실천할 수 있는 능력과 자율적인 태도를 함양하는 것을 목적으로 한다.

이를 기반으로 상황에 따른 체력증진, 여가 선용, 자기 관리 등 건강을 유지하고 증진시킬 수 있는 실천적인 관리 능력을 기르도록 한다.

이를 위해 5~6학년 건강 영역에서는 건강한 성장과 발달, 유형별 체력 증진 방법, 여가 선용에 대해 초등학교 수준에서 실천할 수 있는 구체적인 실천 방법과 태도를 학습한다.

건강과 성장에서는 건강한 성장 발달을 위한 바람직한 태도와 생활양식을 습득하고, 건강 체력의 증진 방법을 탐색하고 실천한다. 이 과정을 통해 자신의 신체적 성장 발달, 체력 변화를 긍정적으로 수용할 수 있는 태도를 함양한다.

건강과 여가에서는 자신에게 맞는 신체활동 중심의 여가 계획을 세워 실천하고, 운동 체력의 증진 방법을 탐색하고 실천한다. 이 과정을 통해 지속적으로 건강 관리를 실천할 수 있는 의지를 기르는 것이 중요하다.

(가) 건강과 성장

- ① 신체적 변화를 수용(올바른 성의식 등)하고 건강한 성장과 발달을 저해하는 생활양식(흡연, 음주, 약물 오남용 예방 등)의 위험성을 인식한다.
- ② 건강을 유지하기 위한 체력 운동을 선택하고 자신의 수준에 맞는 운동 계획을 세워 실천한다.
- ③ 신체활동에 참여를 통해 부족했던 체력의 향상을 체험함으로써 만족감을 느끼며 타인과 다른 자신의 신체적 기량과 특성을 긍정적으로 수용한다.

(나) 건강과 여가

- ④ 건강한 생활을 위한 신체적 여가 활동 계획을 수립하여 실천한다.
- ⑤ 운동 능력을 향상시키기 위한 체력 운동을 선택하고 자신의 수준에 맞는 운동 계획을 세워 실천한다.
- ⑥ 자신의 건강 증진을 위해 계획을 세우고 추진하는 일에 열정을 갖고 꾸준히 참여한다.

<교수·학습 방법>

- 건강한 성장에 대한 학습 활동에서는 개인차에 따라 성장의 속도가 다름을 인식할 수 있도록 자신과 타인의 신체 변화(정서적, 인지적 변화 등)를 포괄적으로 학습할 수 있도록 해야 한다. 이 때 타인과 자신의 차이를 긍정적으로 수용할 수 있도록 지도한다.
- 학생 자신이 선호하거나 관심 있는 신체활동 중심으로 여가 활동을 계획하고 실천할 수 있도록 한다.
- 체력의 유형에 따른 건강 증진 방법은 각각의 체력 요소를 기르기에 적합한 운동을 선정하고 자신의 수준에 맞는 운동 방법을 찾아 실천할 수 있도록 지도한다.
- 건강한 성장 발달과 관련하여 성별 신체 변화가 나타나기 시작하는 시기임을 고려하여 올바른 성의식과 태도를 함께 기를 수 있도록 지도한다.
- 잘못된 방식으로 운동하거나 과도하게 운동을 하는 것은 오히려 건강에 부정적 영향을 미칠 수 있음을 지도한다.

<평가>

- 단순히 체력 수준을 기준으로 평가하는 것을 지양하고 자신에게 필요한 체력운동을 선정하고 계획을 세워 올바른 방법으로 실천하는 과정을 중심으로 평가한다.
- 차시 단위의 분절적이고 부분적인 평가를 하기 보다는 영역 전반에 걸쳐 드러나는 종합적인 수행 능력과 태도 변화를 중심으로 학업 성취를 평가한다.

(2) 도전

5~6학년군의 도전 영역에서는 목표한 거리 기록이나 대상에 따라 자신의 기록이나 기량 향상을 위해 심신을 수련하여 자신의 신체적 수월성이나 타인의 신체적 기량에 지속적으로 도전하는 적극적 태도를 기르는 것을 목적으로 한다.

이를 기반으로 목표하는 도전 영역을 계획에 따라 수행해 봄으로써 적극성과 겸손과 같은 도전 정신과 도전을 위해 스스로 심신을 수련할 수 있는 태도와 능력을 갖추도록 한다.

이를 위해 5~6학년군의 도전 영역에서는 자신의 운동 수준에 대한 이해를 바탕으로 목표에 대한 성취 가능성을 높일 수 있는 보다 체계적인 계획을 세우는 것이 중요하다. 이를 위해 활동 수준 및 내용에 대한 보다 깊은 관찰과 분석이 필요하다.

거리 도전은 새로운 기록을 세우기 위해 자신의 기록을 단축하거나, 체계적인 연습을 통해 보다 향상된 운동 능력을 기르는 활동으로 자신의 기록 향상 과정을 확인하고 점검할 수 있는 내용들을 다룬다. 특히 거리 도전은 적극성을 바탕으로 자신의 목표 거리를 향상시키기 위해 다양한 연습 방법을 찾거나 체계적인 계획을 세우는 과정을 강조해야 한다.

표적/투기 도전은 새로운 기록에 도전하거나 상대방의 기량을 극복하기 위한 차분한 자세와 마음이

집이 요구되는 활동이다. 표적 도전은 집중력을 바탕으로 활동에 임할 수 있는 내용들을 다루며 투기 도전은 자신의 기량을 향상하고 타인의 신체적 기량에 도전하는 내용들을 강조한다. 특히 표적/투기 도전은 겸손한 자세를 바탕으로 자신의 기록이나 상대방의 기량에 도전하는 과정을 보다 강조해야 한다.

(가) 거리 도전

- ① 거리를 늘리거나 높이를 높여 자신의 기록을 향상시키려는 거리 도전의 의미를 탐색한다.
- ② 거리 도전과 관련된 여러 유형의 활동에 참여해 자신의 기록을 향상할 수 있는 기본자세와 동작을 이해하고 실제 상황에 적용한다.
- ③ 자신의 거리 도전 결과를 시기별로 측정하여 도전 과정의 장 · 단점을 분석하고 기록을 향상할 수 있는 방법을 지속적으로 수행하고 평가한다.
- ④ 상황과 환경에 관계없이 해낼 수 있는 자신감을 갖고 적극적으로 거리 기록 향상에 도전한다.

(나) 표적/투기 도전

- ⑤ 새로운 기록을 수립하거나 상대방의 신체적 기량을 앞서기 위해 수행하는 표적/투기 도전의 의미를 탐색한다.
- ⑥ 표적/투기 도전과 관련된 여러 유형의 활동에 참여해 자신의 성공 수행을 높일 수 있는 기본자세와 동작을 이해하고 실제 상황에 적용한다.
- ⑦ 자신의 표적/투기 도전 결과를 지속적으로 측정 및 점검하여 그 과정의 장 · 단점을 분석하고 보다 좋은 결과를 얻을 수 있는 방법을 지속적으로 수행하고 평가한다.
- ⑧ 자신의 표적/투기 도전 참여 과정과 결과를 반성하고 어떠한 상황에서도 상대방을 존중하고 게임에 최선을 다하는 겸손한 자세로 도전한다.

<교수·학습 방법>

- 거리 도전은 학생들이 두려움을 가질 가능성이 높으므로 학습자의 수준에 적합한 난이도의 활동을 제시해야 한다. 따라서 거리나 높이 도전의 성격을 지닌 활동 중, 다양한 난이도로 구성될 수 있는 신체 활동을 선정한다. 또한 활동의 수준을 체계적으로 제시하여 안전사고를 예방하고 학습자가 활동에 두려움을 느끼지 않도록 해야 한다.
- 표적 도전은 고정된 표적, 움직이는 표적 등 대상의 특성에 따른 도전 활동을 경험할 수 있는 활동을 적극 활용한다. 투기 도전은 학습자에게 비교적 익숙하고 일상생활에서 자주 경험할 수 있는 활동을 선정하여 활동에 대한 두려움을 없애는 것이 좋다.
- 도전 영역은 자신의 연습 과정을 지속적으로 확인하고 기록할 수 있도록 지도해야 한다. 특히 사진, 동영상 등을 적극 활용하여 자신의 변화과정을 꾸준히 확인할 수 있는 기회를 제공한다.
- 학습자가 도전의 과정을 지루하게 느끼지 않도록 유도하기 위해 게임을 활용하는 등 다양한 연습 방법

을 제시한다. 이 때, 흥미를 강조하기 보다는 게임을 통해 도전의 가치를 체험할 수 있도록 지도해야 한다.

<평가>

- 도전 영역은 활동의 결과보다 지속적인 수련 과정을 중심으로 평가한다. 이를 위해 자신의 수준에 적절한 연습 방법을 만들고 난이도를 조절하여 도전하는 종합적인 능력을 평가한다.
- 도전의 과정을 지속적으로 동영상으로 촬영하여 자신의 운동 수행 변화 과정을 기록한 사진, 동영상 등을 평가에 활용할 수 있다.

(3) 경쟁

5~6학년 경쟁에서는 필드형 게임과 영역형 게임에 참여하여 상대와 능력을 겨루는 경쟁의 과정을 체험하고 자기가 맡은 역할을 완수하며 경쟁에 필요한 예의범절을 실천하는 과정을 통해 선의의 경쟁을 경험한다.

이를 기반으로 경쟁에 필요한 운동 기능과 전략, 대인관계 능력 등 게임을 효율적으로 수행할 수 있는 기본적인 능력을 갖추도록 한다. 특히 3~4 학년군의 경쟁 영역에서 학습한 지식과 기능, 태도를 바탕으로 필드형 경쟁, 네트형 경쟁을 수행할 수 있는 기본 능력을 기르도록 한다.

필드형 경쟁에서는 빈 곳으로 공을 보내고 정해진 곳을 돌아와 득점하는 형태의 게임을 수행하며 필드형 경쟁의 의미와 기본 기능, 전략을 탐색한다. 특히 게임을 수행하며 자기가 맡은 역할을 잘 숙지하고 완수하려는 태도를 기르도록 강조한다.

네트형 경쟁에서는 네트 너머의 상대가 받아넘기지 못하도록 공을 보내 득점하는 형태의 게임을 수행하며 네트형 경쟁의 의미와 기본 기능, 전략을 탐색한다. 특히 게임을 수행하며 네트형 경쟁에서 요구되는 예의범절을 지키려는 태도를 함양하는 것이 중요하다.

(가) 필드형 경쟁

- ① 필드형 게임을 종합적으로 체험함으로써 동일한 공간에서 공격과 수비를 번갈아 하며 상대의 빈 공간으로 공을 보내고 정해진 구역을 돌아 점수를 얻는 필드형 경쟁의 의미를 탐색한다.
- ② 필드형 게임의 기본 기능을 탐색하고 게임 상황에 적용한다.
- ③ 필드형 게임 방법에 대한 이해를 바탕으로 게임을 유리하게 전개할 수 있는 전략을 탐색하고 적용한다.
- ④ 필드형 경쟁 활동에 참여하면서 책임의 중요성을 인식하고 이를 바탕으로 맡은 바 역할에 최선을 다하며 게임을 수행한다.

(나) 네트형 경쟁

- ⑤ 네트형 게임을 종합적으로 체험함으로써 네트 너머에 있는 상대의 빈 공간에 공을 보내 받아 넘기지 못하게 하여 득점하는 네트형 경쟁의 의미를 탐색한다.
- ⑥ 네트형 게임을 기본 기능을 탐색하고(익혀) 게임 상황에 맞게 적용한다.
- ⑦ 네트형 게임 방법에 대한 이해를 바탕으로 게임을 유리하게 전개할 수 있는 전략을 탐색하고 적용한다.
- ⑧ 네트형 경쟁 활동에 참여하면서 운동 예절의 중요성을 인식하고 경쟁에서 요구하는 예의범절을 지키며 게임을 수행한다.

<교수·학습 방법>

- 스포츠의 정형화된 규칙을 적용하기 보다는 학습 주제와 학생들의 발달 단계에 부합되는 형태의 변형된 규칙(경기장, 인원 구성, 사용하는 도구 등)을 적용한다.
- 필드형 경쟁에서는 빈 곳으로 공 보내기, 구역과 역할을 나누어 수비하기 등의 전략과 공치기, 공차기, 공 던지기, 공받기, 달리기 등의 기본 기능을 다룬다.
- 네트형 경쟁에서는 공을 받아 넘기기 어려운 지역으로 공 보내기, 역할을 유기적으로 나누어 수비하기 등의 전략과 공 넘기기, 공받기, 공 이어주기 등의 기본 기능을 다룬다.
- 필드형 경쟁은 공격과 수비 역할이 명확히 구분된다. 공수교대에 따른 전략의 변화를 명확히 인식할 수 있도록 지도한다.
- 네트형 경쟁은 공격과 수비의 역할이 동시에 이루어지는 경우가 많으므로 미리 다음 상황을 예측하며 게임을 할 수 있도록 지도한다.
- 필드형 경쟁과 네트형 경쟁 모두 라켓, 배트 등을 사용하는 경우가 많으므로 주변을 잘 살피고 충분한 활동 공간을 확보할 수 있도록 한다.

<평가>

- 필드형 경쟁과 네트형 경쟁의 이해 정도는 개념 진술에만 의존하기 보다는 게임 구성 및 게임의 원활한 수행 능력 등을 통합적인 관점에서 평가한다.
- 필드형 경쟁과 네트형 경쟁에서 빈 곳으로 공을 보내고, 역할을 유기적으로 분담하여 수비를 하는 행위의 빈도와 적절성 등을 중심으로 전략의 이해와 적용력을 평가한다.
- 필드형 경쟁과 네트형 경쟁에 관한 지식과 기능, 태도 등을 게임 수행의 맥락에서 통합적으로 평가한다.
- 게임에서의 실천 양상을 중심으로 책임감 및 운동 예절을 지키려는 태도를 평가한다.

(4) 표현

5~6학년군의 표현 영역은 세계 여러 나라의 민속 무용을 경험하고 주제와 관련된 일련의 창의적인 작품을

만들어가는 과정을 통해 다양한 표현의 가치를 이해하고 표현에 대한 심미적 안목을 기르는 것을 목적으로 한다.

이를 바탕으로 여러 나라의 민속춤과 주제와 관련된 여러 가지 움직임을 표현해 봄으로써 다양성과 개방성과 같은 열린 자세와 창의적인 신체 표현 능력을 갖추도록 한다.

5~6학년군의 표현 영역에서는 자신의 감정을 표현하기 위해 배운 기초적인 표현 방법을 바탕으로 다양한 활동을 통해 자신의 감정을 보다 적극적으로 표현하는 방법을 학습하도록 한다. 또한 상상력, 공감 등을 바탕으로 새롭고 창의적인 방식을 찾아 그것을 신체의 움직임으로 표현하는 능력을 기르는 것이 중요하다.

민속 표현은 세계 여러 나라의 다양한 민속 무용을 경험해보는 것으로, 민족의 문화적 특성이 무용을 통해 어떻게 나타나는지를 이해하고 경험해보는 활동이다. 특히 민속 표현은 민속 무용에 담긴 여러 민족의 문화적 특성을 이해하고 존중할 수 있는 다양성이 중요하므로 여러 민족의 다양한 민속 무용을 되도록 많이 경험할 수 있는 기회를 제공하는 것이 중요하다.

주제 표현은 어떤 주제와 관련된 일련의 창작 표현 과정을 강조하는 것으로 새로운 움직임이나 작품을 만들어가는 과정 중심의 활동이다. 주제 표현은 표현 요소를 바탕으로 자신의 생각을 다양하고 창의적인 방법으로 표현할 수 있는 개방성이 중요하므로 작품을 만들어가는 과정에서 구성원들 간의 다양한 의사소통 과정과 다른 사람의 의견을 존중하고 이해할 수 있는 긍정적인 자세가 요구된다.

(가) 민속 표현

- ① 세계 여러 나라의 전통적인 민속 표현의 종류와 특징을 탐색한다.
- ② 세계 여러 나라의 민속 표현의 고유한 특징을 효과적으로 표현하는 데 적합한 기본 동작을 적용한다.
- ③ 민속 표현 활동에 포함된 다양한 표현 방법(기본 움직임, 대형, 리듬 등)을 바탕으로 작품을 구성하여 발표하고 이를 감상한다.
- ④ 다양한 민속 표현에서 여러 민족의 다양한 문화적 특성을 이해하고 존중하는 마음으로 참여한다.

(나) 주제 표현

- ⑤ 주제 표현을 구성하는 표현 요소(신체 인식, 공간 인식, 노력, 관계 등)와 창작 과정(발상, 계획, 구성, 수행 등)의 특징을 탐색한다.
- ⑥ 정해진 주제나 소재의 특징적인 면을 살려 신체활동으로 표현하는 데 적합한 기본 동작을 다양한 상황에 적용한다.
- ⑦ 주제 표현 활동을 하는 데 필요한 다양한 표현 방법을 바탕으로 개인 또는 모둠별로 작품을 창의적으로 구성하여 발표하고 이를 감상한다.
- ⑧ 주제 표현 활동에 참여하는 과정에서 ‘나와 다름’에 대해 이해하고 그 가치를 인식한다.

<교수·학습 방법>

- 민속 표현에서는 나라별 문화적 특징이 드러나는 무용을 선정하여 민속 무용을 통해 그 나라의 자연 환경, 생활 습관 등에 따라 나타나는 무용의 형태와 특성을 이해할 수 있도록 한다.
- 주제 표현에서는 학습자의 생활이나 경험과 밀접한 관련이 있는 내용을 주제로 작품을 구성하거나 신체활동을 선정한다. 최근 유행하고 있는 실용무용을 적극 활용하여 학습자가 표현 활동에 보다 관심을 가지고 참여할 수 있도록 유도하는 것도 좋은 방법이다.
- 민속 표현에서는 각 나라의 민속 무용에서 나타나는 문화적 의미를 이해하기 위해 민속무용별로 나타나고 있는 기본 움직임, 대형 등을 이해하고 수행할 수 있도록 지도한다.
- 활동의 모든 과정에서 가급적 음악을 사용하여 음악과 신체 움직임이 조화롭게 지도될 수 있도록 한다. 특히 민속 표현에서는 표현활동을 위해 그 민족의 문화적 특징이 담긴 음악을 듣는 과정을 경험함으로써 문화를 반영하는 리듬의 차이를 이해할 수 있으며, 주제 표현에서는 주제와 관련된 음악을 지속적으로 들으면서 음악을 먼저 느끼고, 음악과 조화로운 신체 움직임을 이해함으로써 보다 조화로운 작품을 구성할 수 있도록 한다.

<평가>

- 민속표현과 주제 표현은 수행의 전 과정을 종합적으로 고려하여 평가한다. 특히 민속 표현은 민속 무용과 수행 과정과 함께 이와 관련된 나라의 역사, 문화, 환경 등의 특징을 이해하고 있는지를 종합적으로 평가하고 주제 표현은 주제의 선정에서부터 작품 구성 및 발표에 이르는 일련의 과정을 중심으로 평가한다.
- 민속 표현을 평가할 때에는 각각의 민속 표현이 가지고 있는 기본 동작, 대형 등을 알고 수행할 수 있는지 평가한다.
- 주제 표현에서는 주제와 관련하여 만들어진 일련의 움직임이 갖는 의도와 표현 방법을 강조하여 평가한다. 따라서 작품을 만들어가는 단계에서 나타나는 생각이나 느낌을 신체 움직임으로 표현한 이유에 대한 구체적인 설명과 함께 작품의 구성 및 표현 방식을 종합적으로 고려하여 평가한다.

(5) 안전

5~6학년군의 안전 영역은 안전한 삶과 생활을 영위하기 위해 필요한 안전에 관련된 지식을 습득하여 실생활에 적용하는 것을 목적으로 한다.

이를 바탕으로 여러 가지 신체 활동 및 실생활 중에 발생할 수 있는 안전사고를 예방할 수 있도록 침착성과 상황판단력과 같은 안전 대처 능력을 갖추도록 한다.

5~6학년군의 안전 영역에서는 응급처치, 비상·설상 활동의 안전, 야외 활동 안전에 관련된 활동을 경험해 봄으로써 위급한 상황에서 당황하지 않고 빠른 판단을 내려 사고의 위협에서 벗어날 수 있는 능력을 기르는 것이 중요하다.

안전 영역은 운동 상황에서 발생할 수 있는 다양한 응급 상황을 이해하고 이에 적절히 대처할 수 있

는 방법을 경험해보는 활동이다. 따라서 응급 상황에서 침착함을 잃지 않고 행동하며 이에 적절한 대처법을 직접 시연하는 것과 운동 시설 및 야외 활동 중에 발생할 수 있는 안전사고를 이해하고 이에 적절히 대처할 수 있는 방법을 경험해보는 것이 필요하다. 또한 운동 시설 및 야외 활동 중에 발생할 수 있는 안전사고를 숙지하고 미리 점검하여 안전사고를 미연에 방지할 수 있는 판단력을 기르는 것이 중요하다.

(가) 사고 대처

- ① 운동 시 발생할 수 있는 응급 상황(출혈, 염좌, 골절 등)의 종류와 특징을 조사하고 상황에 따른 대처법을 탐색한다.
- ② 빙상·설상에서 이루어지는 운동의 특징과 안전사고의 유형을 조사하고 안전사고에 대처 방법을 실연한다.
- ③ 안전한 빙상·설상 운동 방법(준비운동, 장비 점검, 올바른 장비 이용 등)에 대한 이해를 바탕으로 안전하게 빙상·설상 운동을 수행한다.
- ④ 일상생활 가운데 위험 요소의 발견 또는 위험 상황 발생 시 약속된 절차를 떠올리며 침착하게 행동한다.

(나) 시설 안전

- ⑤ 다양한 운동 시설의 이용 및 관리 방법을 조사하고 주기적으로 점검하며 운동 상황에 적절한 이용 수칙에 따라 활용한다.
- ⑥ 야외 활동 중에 발생할 수 있는 사고의 유형과 원인을 조사하고 사고 발생 시 응급처치 및 대처 방법을 실연한다.
- ⑦ 신체 부상이 우려되는 위험한 상황이나 재난 발생 시 피해 상황을 판단하여 빠르고 안전하게 대처한다.

<교수·학습 방법>

- 안전은 위급 상황에서 실제로 대처할 수 있는 능력이 중요하므로 응급 상황에 따른 대처법을 구체적으로 익힐 수 있는 체험 중심의 활동을 선정한다. 따라서 출혈, 염좌, 골절 등의 응급 상황에 따른 대처법을 모의 상황에서 실연할 수 있는 신체 활동을 선정한다.
- 응급 대처 방법을 지속적으로 반복 연습하여 응급 상황에 따른 대처 방법을 위기 상황에서 바로 실천할 수 있도록 지도한다. 국가 및 지역 사회에서 실시되고 있는 재난 대응 훈련과 연계하여 실제적인 학습이 될 수 있도록 지도한다.
- 학생들이 접할 수 있는 캠핑과 같은 야외 활동의 상황이나 실생활에서 자주 당면하게 되는 안전 사고에 대처할 수 있는 내용을 중심으로 지도한다.

- 다양한 영상 자료를 적극적으로 활용하여 안전사고 예방의 중요성을 인식하고 안전 의식을 높일 수 있도록 지도한다. 특히 사회적으로 보다 주의가 요구되는 안전사고의 유형과 내용을 중심으로 경각심을 가질 수 있도록 지도한다.

<평가>

- 안전 영역의 학습은 실제 상황에서 자신이 학습한 내용을 활용하여 위기를 벗어나는 것이 중요하므로 위기 상황에 따른 대응 능력을 평가한다. 따라서 위기 상황 시 응급처치, 문제 해결 과정 등을 종합적으로 평가하는 것이 필요하다. 특히 반복적인 학습 과정을 통해 위급한 상황에서 이를 실연할 수 있는 능력을 갖추었는지를 예측할 수 있게 평가한다.
- 영상 자료를 활용하여 위기 상황을 보여주고 그에 따른 적절한 대처법을 다양한 방법으로 실행 및 표현(구술, 서술 등)하는 과정을 평가한다.
- 현장체험학습, 수련활동 등의 활동과 연계하여 수행 중심의 평가가 될 수 있도록 한다.

<표 5> 초등학교 5~6학년군 신체활동 선정기준 및 예시

영역		신체활동 예시	선정기준
건강	(가) 건강과 성장	• 스트레칭, 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 사이드스텝, 왕복오래 달리기, 균형 잡기, 공 던지고 받기 등의 건강 체력 및 운동 체력의 증진 활동	1. 5~6학년군의 신체 활동은 공식적 스포츠 활동으로 입문하기 위해 필요한 움직임 기능 및 게임의 유형을 학습할 수 있는 신체 활동을 선정한다.
	(나) 건강과 여가	• 신체의 성장, 성폭력의 예방과 대처, 음주 및 흡연의 실태와 예방 등 생활 건강 관련 활동	
도전	(가) 거리 도전	• 멀리뛰기, 높이뛰기, 간이 원반던지기, 간이 포환 등	2. 건강 활동은 건강한 생활 습관 형성을 위한 기초 체력 운동과 생활에서 지속적으로 실천 할 수 있는 신체 활동을 선정한다.
	(나) 표적/투기 도전	• 태권도, 씨름 / 게이트볼, 다트, 간이볼링, 간이골프 등	
경쟁	(가) 필드형 경쟁	• 발야구형 게임, 주먹야구형 게임, 티볼형 게임, 킨볼형 게임 등	3. 도전, 경쟁, 표현 활동은 각 신체활동의 의미와 게임 수준의 기본 기능 습득, 신체활동의 문화를 체험할 수 있는 수준의 신체 활동을 선정한다.
	(나) 네트형 경쟁	• 배구형 게임, 테니스형 게임, 배드민턴형 게임, 탁구형 게임, 족구형 게임 등	
표현	(가) 민속 표현	• 소고춤, 강강술래, 탈춤 등	
	(나) 주제 표현	• 엔카, 폴카, 스콜, 마임 등	
안전	(가) 응급처치와 안전	• 출혈, 염좌, 골절 등의 발생 시 대처 방법 관련 활동, 심폐 소생술 등	

영역	신체활동 예시	선정기준
(나) 운동 시설 안전	<ul style="list-style-type: none"> • 학교 내 시설(씨름장, 철봉, 정글짐 등) 및 학교 외 시설(수영장, 리프트, 야영장 등)의 이용 방법 관련 활동 	4. 안전 활동은 신체활동에서 발생가능한 안전사고의 유형과 특징을 이해하고 이에 적절히 대처 가능한 신체활동을 선정한다.
	<ul style="list-style-type: none"> • 야외 활동(등산, 캠핑, 래프팅, 스키, 스케이팅 등)시의 안전 수칙, 응급상황 시의 대처 관련 활동 등 • 빙상·설상 장비(스키, 스노보드, 스케이트 등)의 안전한 이용 및 안전한 활동 등 	

【 중학교 1~3학년군 】

건강 활동의 가치를 이해하고 건강 관리 방법을 실천하며 자신 및 지역 사회의 건강문화를 감상할 수 있는 능력을 습득한다. 도전 활동의 가치를 이해하고 도전 정신을 실천하며 도전 스포츠를 수행하고 감상할 수 있는 능력을 습득한다. 경쟁활동의 가치를 이해하고 선의의 경쟁을 실천하며 경쟁 스포츠를 수행하고 감상할 수 있는 능력을 습득한다. 표현 활동의 가치를 이해하고 창의적으로 표현 활동을 실천하며 감상할 수 있는 능력을 습득한다. 삶에서 안전의 중요성을 이해하고 안전한 생활을 실천하며 지속적으로 안전한 환경을 구축할 수 있는 능력을 습득한다.

(1) 건강

중학교 1~3학년군의 건강영역은 건강생활을 위한 신체활동 및 환경의 관계를 이해하면서 건강을 지속적으로 관리하기 위해 필요한 체력의 유지, 증진을 위한 방법과 다양한 여가활동을 스스로 계획하고 실천하는 과정을 통해 자신을 긍정적으로 바라보는 태도를 기르는데 목적이 있다.

이를 기반으로 건강생활에 필요한 생활환경의 관계를 이해하면서 다양한 신체활동, 체력운동과 여가활동을 지속적으로 실천하면서 자신의 건강을 스스로 유지, 증진하려는 의지를 함양하도록 한다.

건강생활을 위해 자신의 체력 수준을 측정하고 자신의 체력에 알맞은 신체활동을 실천하면서 스스로의 만족감을 높이는데 초점을 두며, 건강을 유지 및 증진시키기 위해 자신에게 적합한 체력관리 방법을 자율적으로 실천할 수 있는 능력을 기르는데 초점을 둔다.

건강 관리를 위해 필요한 다양한 여가활동을 구체적으로 계획하여 직·간접적으로 체험하면서 건강의 유지, 증진에 필요한 자기관리 능력과 실천 의지력을 키우는데 중점을 둔다.

(가) 건강과 신체

- ① 건강과 신체활동의 관계를 이해하고, 건강 증진을 위한 신체활동을 계획적으로 실천한다.
- ② 체력의 개념을 이해하고, 다양한 측정 방법을 적용하여 체력을 측정하고 분석한다.
- ③ 청소년기의 신체적, 정신적 변화를 이해하고, 올바른 성의식을 갖추며, 자신의 신체적 특성을 가치 있게 여긴다.

(나) 건강과 생활

- ④ 건강과 생활환경(전염성·비전염성 질병, 기호품 및 약물의 오·남용, 영양 등)의 관계를 이해하고, 건강한 생활 습관을 실천한다.
- ⑤ 체력 증진의 과학적 원리, 운동내용, 관리방법을 이해하고 자신에게 적합한 체력 증진 프로그램을 계획하고 습관화한다.
- ⑥ 자신의 건강한 생활과 체력 증진을 위한 전 과정(계획, 실행, 평가 등)을 스스로 선택하고 결정하여 실천한다.

(다) 건강과 여가

- ⑦ 여가의 개념과 실천방법을 이해하고, 다양한 여가활동 참여방법을 계획하고 실천한다.
- ⑧ 운동 처방의 개념, 절차, 방법, 원리 등을 설명하고, 자신에게 적합한 운동처방 프로그램을 계획하고 적용한다.
- ⑨ 신체적 여가활동과 운동처방에 대한 자신의 실천 의지와 지속력을 보여준다.

<교수·학습 방법>

- 건강을 유지 및 증진시키기 위해 필요한 신체활동과 생활환경의 관계를 이해할 수 있도록 학교생활과 일상생활에서 실천되고, 발견할 수 있는 소재들을 선정할 수 있다.
- 체력 측정의 방법과 평가, 여가활동의 내용들은 주변에서 흔히 접할 수 있거나 1~3학년 군 학생들에게 관심과 흥미를 가질 수 있는 소재들을 활용하는 것이 바람직하다.
- 건강생활을 위한 체력관리와 건강 관리의 학습은 건강을 유지하기 위해 필요한 지속적인 관리방법을 스스로 탐색하고 적용할 수 있는 과정을 체험할 수 있도록 단원을 구성한다.
- 건강에 도움이 되는 신체활동과 체력증진활동들은 개인의 상태와 수준에 맞게 구성할 수 있도록 단계별, 능력별로 구분하여 지도하며, 자신의 신체나 체력상태를 긍정적으로 바라볼 수 있도록 지도한다.
- 여가활동 지도에서는 청소년기의 부정적인 여가활동이 건강에 미치는 영향을 이해하면서 바람직한 여가활동을 탐색, 실천, 유지의 단계를 꾸준히 실천할 수 있는 의지를 점검 및 확인할 수 있도록 지도한다.
- 건강 관리와 체력관리, 여가활동 참여시 자신에게 과한 수준의 실천으로 인한 운동손상 및 안전사고들을 확인하고 그 예방과 대처법을 안내한다.

<평가>

- 건강영역에서는 건강 관리, 체력관리, 여가활동을 일회성 평가하는 것을 지양하고 자신에게 적합한 방법을 스스로 선택하여 실천하고 유지하는 과정을 중심으로 평가한다.

- 자신의 건강 및 체력상태를 스스로 점검할 수 있는 생활규칙의 실천 체크리스트나 건강한 생활습관을 유지하는 과정에 대한 포트폴리오를 활용하여 평가할 수 있다.

(2) 도전

중학교 1~3학년군의 도전 영역은 자신의 신체적 수준을 이해하고 지속적인 수련노력을 통해 자신의 한계를 극복하며 적극적으로 새로운 목표를 달성하려는 도전 정신과 능력을 기르는 것을 목적으로 한다.

이를 기반으로 다양한 도전 활동의 경기 유형, 역사, 특성을 폭넓게 이해하고, 도전 활동에 필요한 기능, 원리, 방법, 전략 등을 학습하여 이를 실제 도전 과제에 적용하고 효과적으로 문제를 해결해 나갈 수 있는 능력과 바람직한 도전 정신을 통합적으로 학습하여 신체 수련 능력을 함양하도록 한다.

이를 위해 중학교 1~3학년군의 도전 영역에서는 초등학교에서 학습한 기본적인 도전 지식과 기능, 태도를 바탕으로 동작의 타월성에 도전하는 동작 도전, 속도와 거리의 한계에 도전하는 기록 도전, 공격과 방어 기술을 주고받으면서 상대방의 신체적 기량과 의지에 도전하는 투기 도전을 보다 심화된 수준으로 학습할 수 있도록 한다.

동작 도전은 신체 또는 기구를 이용하여 자신이 도달할 수 있는 최상의 자세와 동작을 정확하고 아름답게 수행하는 활동으로 새롭고 어려운 동작에 단계적으로 도전하면서 두려움을 극복하려는 것이 중요하다. 과학적 지식을 바탕으로 자신의 신체를 효율적이고 정확하게 움직일 수 있는 활동이 되도록 한다.

기록 도전은 속도나 거리의 한계에 도전하여 최상의 운동 수행 능력을 발휘하는 활동으로 힘들고 어려운 상황에서도 꾸준한 노력을 다하는 것이 중요하다. 자신과 타인의 기록을 극복하기 위한 과학적인 연습과 정과 기록비교를 통해 자신의 기량을 보다 발전시킬 수 있는 활동이 되도록 한다.

투기 도전은 도전 상대와 공격과 방어 기술을 주고받으며 상호간에 신체적 기량과 의지를 겨루는 활동으로 상대방을 존중하고 운동예절을 지키며 자신의 마음을 절제할 수 있는 능력과 높은 수준의 신체 움직임에 적응하는 수련활동이 되도록 한다.

(가) 동작 도전

- ① 동작 도전 스포츠의 역사와 특성을 이해하고, 경기유형, 인물, 기록, 사건 등을 감상하고 분석한다.
- ② 동작 도전 스포츠에서 활용되는 유형별 경기기능과 과학적 원리를 이해하고 운동 수행에 적용하며, 운동 수행 과정에서 나타나는 문제점을 수정하고 해결한다.
- ③ 동작 도전 스포츠의 경기 방법과 전략을 이해하고 경기에 활용할 수 있으며, 경기 상황에 맞게 전략을 창의적으로 구상하고 적용한다.
- ④ 어려움과 두려움을 느끼는 도전 활동 과제에 적극적으로 시도한다.

(나) 기록 도전

- ⑤ 기록 도전 스포츠의 역사와 특성을 이해하고, 경기유형, 인물, 기록, 사건 등을 감상하고 분석한다.

- ⑥ 기록 도전 스포츠에서 활용되는 유형별 경기기능과 과학적 원리를 이해하고 운동 수행에 적용하며, 운동 수행 과정에서 나타나는 문제점을 수정하고 해결한다.
- ⑦ 기록 도전 스포츠의 경기 방법과 전략을 이해하고 경기에 활용할 수 있으며, 경기 상황에 맞게 전략을 진단하여 창의적으로 적용한다.
- ⑧ 자신이 설정한 도전 목표를 달성하기 위해 도전 활동 중의 힘들고 어려운 상황을 참고 견뎌낸다.

(다) 투기 도전

- ⑨ 투기 도전 스포츠의 역사와 특성을 이해하고, 경기유형, 인물, 기록, 사건 등을 감상하고 분석한다.
- ⑩ 투기 도전 스포츠에서 활용되는 유형별 경기기능과 과학적 원리를 이해하고 운동 수행에 적용하며, 운동 수행 과정에서 나타나는 문제점을 수정하고 해결한다.
- ⑪ 투기 도전 스포츠의 경기 방법과 전략을 이해하고 경기에 활용할 수 있으며, 경기 상황에 맞게 전략을 진단하여 창의적으로 적용한다.
- ⑫ 도전 스포츠 활동에서 자신과 상대방에 대한 언행을 바람직하게 조절하고 운동예절을 지킨다.

<교수·학습 방법>

- 중학교 1~3학년군의 도전 활동은 도전 영역의 다양한 내용요소를 가장 효율적으로 학습할 수 있는 신체활동을 선정한다. 특히 국내외에서 역사와 전통이 인정되고 보편화된 신체활동을 선택하되, 학교의 교육 여건에 따라 새로운 유형의 도전 스포츠 활동을 선정할 수 있다.
- 각 영역별 학습내용은 신체활동의 직접체험활동을 중심으로 하되, 이론과 실기를 통합하여 학습하고 간접 학습활동(읽기, 보기, 토론하기 등)을 포함하여 지도한다. 특히 도전 활동을 통해 길러지는 인성요소(용기, 인내심, 절제 등)는 학습의 과정에서 충분히 느끼고 발휘할 수 있도록 지도한다.
- 도전 활동은 자신과 타인의 수준을 파악하고 체계적으로 목표 성취 계획을 세울 수 있는 자기주도적인 학습활동이 이루어질 수 있도록 해야 하며, 개인 또는 모둠별로 수준별 교수·학습이 이루어질 수 있도록 적절한 교수-학습 방법을 적용한다.
- 동작 도전은 학생들이 익숙하지 않은 동작이나 어려운 동작을 학습할 때 불안감과 두려움을 극복하고 용기 있게 도전할 수 있도록 학습내용을 단계별 또는 수준별로 구성하고 복잡성과 세련미를 체계적으로 경험할 수 있도록 지도한다.
- 기록 도전은 자신의 기능과 체력 수준을 파악하고 실현 가능한 목표를 자기 주도적으로 설정할 수 있도록 하며, 팀을 구성하여 상호학습이 될 수 있도록 지도한다.
- 투기 도전은 상대방과 기량을 겨루면서 자신을 이해하고 향상된 수준으로 발전하기 위해 수련하며, 경기 상황에서 자신의 마음을 조절하여 정도를 넘지 않고 운동예절을 실천할 수 있도록 지도한다.

<평가>

- 도전 활동은 영역별 도전 스포츠 활동의 역사와 특성, 과학적 원리와 기능, 경기방법과 규칙, 전략 등 스포츠 활동 전반에 대한 이해력, 도전 스포츠 경기의 기본기능과 전략을 실제 경기에서 발휘할 수 있는 운동수행능력, 도전 스포츠 경기에 참여하며 지켜야할 용기, 인내심, 절제 등의 규범 실천 능력 등을 균형 있게 평가한다.
- 동작 도전은 새롭고 어려운 동작에 단계적으로 도전하는 과정을 종합적으로 평가한다. 특히, 학생들의 성별, 능력, 발달단계 등의 개인차를 고려한 수준별 평가가 이루어 질 수 있도록 한다.
- 기록 도전은 최상의 운동 수행 능력을 발휘하며 속도나 거리의 한계에 도전하는 과정을 종합적으로 평가한다. 특히, 과학적인 지식을 바탕으로 연습하고, 경기 상황에 맞는 전략을 효과적으로 구상할 수 있는가를 평가한다.
- 투기 도전은 상대의 신체적 기량과 의지에 도전하기 위해 자신의 몸과 마음을 수련하는 과정을 종합적으로 평가한다. 특히, 자신의 마음을 절제하고 높은 수준의 신체 움직임에 적응하는 신체 수련과정을 평가한다.

(3) 경쟁

중학교 1~3학년군의 경쟁 영역은 신체활동을 통해 경쟁과 협동의 원리를 이해하고, 경쟁 스포츠 상황에 적합한 기능과 전략을 발휘하여 개인 혹은 공동의 목표 달성을 위해 상호작용 할 수 있는 능력을 기르는 것을 목적으로 한다.

이를 기반으로 다양한 경쟁 활동의 경기 유형, 역사, 특성을 폭넓게 이해하고, 경쟁 활동에 필요한 기능, 원리, 방법 등을 학습하여 이를 실제 경기에 적용하며 창의적인 경기 전략 구상과 문제 해결력, 바람직한 대인관계 방법 등을 학습하여 경기를 성공적으로 수행할 수 있는 능력을 함양하도록 한다.

이를 위해 중학교 1~3학년군의 경쟁 영역은 초등학교에서 학습한 기본적인 경쟁 지식과 기능, 태도를 바탕으로 상대방의 영역을 침범하기 위해 상호 경쟁하는 영역형 경쟁, 동일한 공간에서 공격과 수비를 번갈아 하며 경쟁하는 필드형 경쟁, 네트(net)를 사이에 두고 상호 경쟁하는 네트형 경쟁을 보다 심화된 수준으로 학습할 수 있도록 한다.

영역형 경쟁은 팀원들 간의 협력을 바탕으로 경기규칙을 준수하고 공정하게 경기에 임하도록 하는 것이 중요하다. 경기에 필요한 기능을 체계적으로 익히고 창의적인 전략을 경기에 적용하며 정정당당하게 경기에 임할 수 있는 활동이 되도록 한다.

필드형 경쟁은 팀의 목표를 달성하기 위해 각자의 위치에서 자기 역할을 성실히 수행하도록 하는 것이 중요하다. 경기에 필요한 개인의 전략과 전술을 익히고 팀의 공동목표를 위한 창의적인 전략을 적용하며 서로의 마음과 힘을 합할 수 있는 활동이 되도록 한다.

네트형 경쟁은 경기에 참여하는 모든 사람을 배려하고 선수 상호간에 존중하는 것이 중요하다. 경기에 필요한 개인 기능과 경기 운영에 필요한 전략과 전술을 체계적으로 익히고 경기에 창의적으로 적용하며 경기에

절을 실천할 수 있는 활동이 되도록 한다.

(가) 영역형 경쟁

- ① 영역형 경쟁 스포츠의 역사와 특성을 이해하고, 경기유형, 인물, 기록, 사건 등을 감상하고 분석한다.
- ② 영역형 경쟁 스포츠에서 활용되는 유형별 경기기능과 과학적 원리를 이해하고 운동 수행에 적용하며, 운동 수행 과정에서 나타나는 문제점을 수정하고 해결한다.
- ③ 영역형 경쟁 스포츠의 경기 방법과 전략을 이해하고 경기에 활용할 수 있으며, 경기 상황에 맞게 전략을 진단하여 창의적으로 적용한다.
- ④ 영역형 경쟁 스포츠에 참여하면서 경기규칙을 준수하고, 상대방을 존중하며, 정정당당하게 경기한다.

(나) 필드형 경쟁

- ⑤ 필드형 경쟁 스포츠의 역사와 특성을 이해하고, 경기유형, 인물, 기록, 사건 등을 감상하고 분석한다.
- ⑥ 필드형 경쟁 스포츠에서 활용되는 유형별 경기기능과 과학적 원리를 이해하고 운동 수행에 적용하며, 운동 수행 과정에서 나타나는 문제점을 수정하고 해결한다.
- ⑦ 필드형 경쟁 스포츠의 경기 방법과 전략을 이해하고 경기에 활용할 수 있으며, 경기 상황에 맞게 전략을 진단하여 창의적으로 적용한다.
- ⑧ 필드형 경쟁 스포츠에 참여하면서 자신의 역할에 책임을 지고 팀의 공동 목표를 이루기 위해 노력한다.

(다) 네트형 경쟁

- ⑨ 네트형 경쟁 스포츠의 역사와 특성을 이해하고, 경기유형, 인물, 기록, 사건 등을 감상하고 분석한다.
- ⑩ 네트형 경쟁 스포츠에서 활용되는 유형별 경기기능과 과학적 원리를 이해하고 운동 수행에 적용하며, 운동 수행 과정에서 나타나는 문제점을 수정하고 해결한다.
- ⑪ 네트형 스포츠의 경기 방법과 전략을 이해하고 경기에 활용할 수 있으며, 경기 상황에 맞게 전략을 진단하여 창의적으로 적용한다.
- ⑫ 네트형 경쟁 스포츠에 참여하면서 다른 사람들의 입장을 공감하고 도움을 준다.

<교수·학습 방법>

- 중학교 1~3학년군의 경쟁 활동은 경쟁 영역의 다양한 내용요소와 스포츠 문화 전반을 폭넓게 습득할 수 있는 신체활동을 선정한다. 특히 국내외에서 역사와 전통이 인정되고 보편화된 신체활동을 선택하되, 학교의 교육 여건에 따라 새로운 유형의 경쟁 스포츠 활동을 선정할 수 있다. 또한 단순한 게임 수준의 기초기능을 넘어 국내외에서 인정된 공식적인 경기 규칙과 방법을 적용하여 보다 심화된 경기활동이 되도록 한다.

- 각 영역별 학습내용은 신체활동의 직접체험활동을 중심으로 하되, 역사와 특성, 과학적 원리, 경기 방법 및 규칙, 전략적 지식을 통합하여 학습하거나 읽기, 보기, 토론하기 등의 간접적인 학습활동이 포함될 수 있도록 한다. 특히 경쟁 활동을 통해 길러지는 페어플레이, 팀워크, 배려 등의 바람직한 태도는 간접체험활동뿐만 아니라 직접체험활동 과정에서 느끼고 발휘할 수 있도록 지도한다.
- 경쟁 활동은 경기기능을 효과적으로 발휘하고 상황에 맞는 전략을 창의적으로 적용할 수 있도록 하며, 팀의 공동 목표를 위해 구성원들과 협동할 수 있는 학습이 이루어질 수 있도록 한다. 특히, 과학적인 지식을 바탕으로 경기기능 향상에 도움이 되는 수업, 경기장면에서 팀의 문제점을 분석하고 새로운 전략을 구상하여 적용하는 수업, 운동예절과 팀워크를 강화하고 선의의 경쟁 활동이 이루어지는 수업 등을 통한 효과적인 학습이 이루어 질 수 있도록 다양한 교수·학습 방법을 적용한다.
- 영역형 경쟁은 연습과 실제 경기에서 팀의 공동 목표를 추구하면서도 경기규정과 관습을 존중하며 공정하게 경기할 수는 다양한 상황을 제시하고 다른 사람과 상호작용하며 문제를 해결할 수 있도록 지도한다.
- 필드형 경쟁은 경기에 필요한 기능을 익히고 공격과 수비 시에 자신의 역할과 책임을 다하려는 의지와 팀원 간에 서로 신뢰하며 존중할 수 있도록 팀별 협동 과제를 제시하고 지도한다.
- 네트형 경쟁은 상대방의 기능 수준을 인정하고 경기 시에 상대를 존중하고 운동예절을 실천할 수 있도록 지도한다.

<평가>

- 경쟁 활동은 경쟁 스포츠 활동의 역사와 특성, 과학적 원리와 기능, 경기방법과 규칙, 전략 등 스포츠 활동 전반에 대한 이해력, 경쟁 스포츠 경기의 기본기능과 전략을 실제 경기에서 발휘할 수 있는 운동수행능력, 경쟁 스포츠경기에 참여하며 지켜야할 용기, 인내심, 절제 등의 규범 실천 능력을 균형 있게 평가한다.
- 영역형 경쟁은 페어플레이를 실천하며 창의적인 경기 전략을 구사하는지를 종합적으로 평가한다. 특히, 경기에 필요한 개인 기능과 팀의 목표를 위한 창의적인 전략·전술이 발휘되는지를 평가한다.
- 필드형 경쟁은 역할과 책임을 다하며 협동적인 경기를 수행할 수 있는지를 종합적으로 평가한다. 특히, 역할 수행을 위한 개인의 노력과 협동을 통한 경기 수행능력이 발휘되는지를 평가한다.
- 네트형 경쟁은 선수 상호간에 배려하고 효율적인 경기를 수행할 수 있는지를 종합적으로 평가한다. 특히, 과학적인 기능연습과 상대팀의 전략을 비교·분석하며 새로운 전략을 구상할 수 있는 지를 평가한다.

(4) 표현 활동

중학교 1~3학년군의 표현 영역은 신체 표현의 다양한 양식과 문화를 심미적, 비판적으로 수용하고 몸의 움직임과 원리를 이해하여 자신의 생각과 감정을 아름답고 창의적으로 표현하며, 타인과 소통하고 공감

하는 능력을 기르는 것을 목적으로 한다.

이를 기반으로 중학교 1~3학년군의 표현 영역에서는 다양한 신체 표현 활동의 유형, 인물, 기록, 사건 등의 역사와 문화적 특성을 폭넓게 이해하고, 표현 동작과 원리를 학습하여 이를 신체 움직임으로 수행하며, 작품을 구성, 발표 및 감상하면서 독창성, 공감, 비판적 사고력을 발휘할 수 있는 신체 표현 능력을 함양하도록 한다.

이를 위해 중학교 1~3학년군의 표현 영역에서는 초등학교에서 학습한 기본적인 표현 지식과 기능, 태도를 바탕으로 스포츠에서 신체 움직임의 심미성을 겨루는 스포츠 표현, 우리나라 또는 외국의 전통적인 표현, 보다 자유롭고 개성적인 현대의 표현을 보다 심화된 수준으로 학습할 수 있도록 한다.

스포츠 표현에서는 신체 움직임의 심미성을 표현하는 스포츠 활동으로, 동작 습득을 강조하기 보다는 심미적 스포츠에 존재하는 움직임의 원리와 예술성 등을 체험하고 이를 창의적으로 표현하는 것이 중요하다.

전통 표현에서는 우리나라 또는 외국에서 행해왔던 전통적인 표현 동작과 원리를 이해하고 이를 활용하여 자신의 생각이나 감정을 표현하는 것이 중요하다.

현대 표현은 현대인들의 생각과 감정을 비판적 관점에서 표현하고 감상하는 것이 중요하다.

(가) 스포츠 표현

- ① 스포츠 표현의 역사와 특성을 이해하고, 표현유형, 인물, 기록, 사건 등을 조사하고 분석한다.
- ② 스포츠 표현의 동작과 원리를 이해하고 심미적으로 표현한다.
- ③ 스포츠 표현의 특성과 원리가 반영된 작품 또는 활동을 구성하고 발표하며, 작품에 나타난 표현 요소와 방법을 감상하고 평가한다.
- ④ 스포츠 표현 활동에 참여하면서 자신의 능력과 개성에 따라 새롭고 다양한 표현을 시도한다.

(나) 전통 표현

- ⑤ 전통 표현의 역사와 특성을 이해하고, 표현유형, 인물, 기록, 사건 등을 조사하고 분석한다.
- ⑥ 전통 표현의 동작과 원리를 이해하고 심미적으로 표현한다.
- ⑦ 전통 표현의 특성과 원리가 반영된 작품을 발표하며, 작품에 나타난 표현 요소와 방법을 감상하고 평가한다.
- ⑧ 전통 표현 활동에 참여하면서 다양한 문화적 차이를 이해하고 수용한다.

(다) 현대 표현

- ⑨ 현대 표현의 역사와 특성을 이해하고, 표현유형, 인물, 기록, 사건 등을 조사하고 분석한다.
- ⑩ 현대 표현의 동작과 원리를 이해하고 심미적으로 표현한다.
- ⑪ 현대 표현의 특성과 원리가 반영된 작품을 구성하고 발표하며, 작품에 나타난 표현 요소와 방법을 감상

하고 평가한다.

⑫ 현대 표현 활동에 참여하면서 다양한 표현 문화의 의미와 가치를 판단한다.

<교수·학습 방법>

- 중학교 1~3학년군의 표현 영역은 학년별 표현 주제의 다양한 내용요소를 폭넓게 이해하고 습득할 수 있는 신체활동을 선정한다. 특히 내용 요소를 고려하여 표현활동의 역사와 특성, 표현 동작과 원리, 작품 구성과 발표, 감상과 비평 등 활동 내용에서 체계성과 보편성이 높은 활동을 선택하되, 학교의 교육 환경을 고려하여 표현 활동의 유형을 다양하게 선정할 수 있다.
- 성취기준 그룹별 내용의 학습은 신체활동의 직접 체험활동을 중심으로 하되, 역사와 특성, 동작과 원리, 작품 구성과 발표, 감상과 비평 등을 통합하여 지도하거나, 간접 학습활동(읽기, 보기, 토론하기, 감상하기 등)을 포함하여 사고의 깊이를 더할 수 있도록 지도한다. 특히 표현 활동을 통해 기를 수 있는 독창성, 공감, 비판적 사고 등을 학습의 과정에서 충분히 느끼고 발휘할 수 있도록 지도한다.
- 스포츠 표현활동, 전통 표현활동, 현대 표현활동을 하면서 인문적 지식, 예술적 지식, 과학적 지식이 균형 있고 조화롭게 학습될 수 있도록 하며, 신체 표현기능과 더불어 창의성과 감수성이 균형 있게 지도될 수 있도록 한다.
- 스포츠 표현에서는 동작 습득에 지도 초점을 두기보다는 신체활동에 존재하는 심미성, 표현성, 예술성 등을 직접 체험하고 동작의 표현에 자신의 능력과 개성이 독창적으로 발휘될 수 있도록 지도한다.
- 전통 표현에서는 전통을 존중하고 공감할 수 있는 능력을 강조하고, 전통표현 움직임에 존재하는 다양한 문화를 체험하고 이해하는 데 중점을 두고 작품을 발표하며 감상할 수 있도록 지도한다.
- 현대 표현에서는 자신의 생각과 감정을 정형적인 표현방식이나 틀에서 벗어나 자유롭고 다양한 방식으로 신체 표현할 수 있도록 지도하고, 자신과 타인의 창작 작품을 비판적으로 수용할 수 있도록 지도한다.

<평가>

- 표현 영역은 각 표현 주제의 특징적인 면을 다양한 자료를 통해 이해하고 비교할 수 있는 분석력, 대표적인 표현 동작과 원리를 이해하고 적용할 수 있는 운동수행력, 각 표현의 특성과 원리가 반영된 독창적인 작품을 구성하고 발표할 수 있는 표현력, 자신의 작품과 타인의 작품을 감상하고 비교·평가할 수 있는 비평 능력 등을 균형 있게 평가한다.
- 스포츠 표현에서는 신체 움직임의 다양한 특성과 원리를 적용하여 자신의 능력과 개성을 독창적으로 표현할 수 있는지를 평가한다.
- 전통 표현에서는 전통 표현에 담긴 역사와 특성을 이해하고 공감하는 태도와 전통표현의 특성과 원리가 적용된 작품을 구성하여 발표할 수 있는지를 평가한다.

- 현대 표현에서는 신체 움직임을 통해 자신의 생각과 감정을 현대 표현의 동작과 원리를 통해 표현하고, 자신 및 타인의 작품을 비교·평가하며 감상할 수 있는지를 평가한다.
- 표현 영역의 독창성, 공감, 비판적 사고는 표현 활동 과정에서 나타나는 태도나 행동에 대한 체크리스트, 일지, 감상문, 창작보고서 등을 통해 평가할 수 있다.

(5) 안전

중학교 1~3학년군의 안전영역은 야외 및 계절스포츠 활동에서 일어날 수 있는 안전사고에 대한 중요성을 이해하면서 안전사고를 예방하고, 다양한 위험상황에서 대처할 수 있는 능력을 기르는데 목적이 있다.

이를 기반으로 유형별 안전사고들을 직·간접적으로 체험하면서 스포츠의 유형별, 상황별 예방법과 대처방법을 바르게 수행할 수 있는 판단력과 결정력을 함양하도록 한다.

1~3학년군의 안전영역에서는 스포츠 유형과 스포츠 시설 및 장비에 따른 안전사고를 이해하면서 운동 중에 일어나는 다양한 사고를 미연에 방지하도록 하고, 사고발생시 신속한 판단과 올바른 대처를 할 수 있는 의사결정력을 학습한다.

여가스포츠에 참여하면서 발생할 수 있는 안전사고는 개인의 부주의나 함께 생활하는데 필요한 규칙들을 어겨 생기는 사고로 이러한 사고를 예방하고 긴급한 상황에서 자기 자신과 모두의 안전을 지키기 위한 방안들을 학습한다. 특히 공동체생활이나 스포츠생활에서의 규칙준수나 모두를 위한 안전의식과 건전한 생활습관의 태도를 강조한다.

(가) 스포츠 활동 안전

- ① 스포츠 활동에서 안전의 중요성을 이해하고 여러 가지 스포츠 유형에 따른 안전수칙을 설명한다.
- ② 운동손상의 원인과 종류, 예방과 대처방법을 이해하고, 상황에 맞게 적용한다.
- ③ 응급상황이나 안전사고 발생 시, 해결 방법과 절차를 이해하고, 올바르게 판단하고 대처한다.

(나) 스포츠 환경 안전

- ④ 스포츠 환경과 안전의 관계를 이해하고 안전한 스포츠 활동에 필요한 여러 가지 활동 규칙과 방식을 설명한다.
- ⑤ 안전한 스포츠 활동에 필요한 시설 및 장비들의 사용법을 이해하고 스포츠 활동에 적용한다.
- ⑥ 스포츠 활동을 하며 자신과 타인의 신체를 아끼고 보호한다.

(다) 여가스포츠 안전

- ⑦ 야외 및 계절 스포츠 활동에서 발생할 수 있는 안전문제를 이해하고 바람직한 예방 및 대처방법을 설명한다.

- ⑧ 야외 및 계절 스포츠 활동 시 안전사고의 종류, 원인, 예방대책 등을 이해하고 상황별 응급처치 및 구조의 올바른 절차와 방법을 실천한다.
- ⑨ 스포츠 활동을 하며 공동체의 목표와 규칙을 준수하고 모두의 안전을 위해 노력한다.

<교수·학습 방법>

- 중학교 1~3학년군의 안전영역에서는 안전사고의 예방과 사고 발생 시 즉각적으로 대응할 수 있는 능력을 기르는데 초점을 두고 학습하여야 한다. 따라서 일상생활과 운동생활에서 실제 일어난 사고들의 구체적인 예시들을 교수·학습 자료로 활용하여 학습하는 것이 바람직하다.
- 스포츠 또는 여가활동 중에 혹은 스포츠 시설이나 장비로 인해 일어나는 안전사고에 대해 학습하기 위해서 사고들의 유형별, 특성별 구체적인 사례들을 모의상황으로 직간접적인 체험을 할 수 있는 기회를 제공하고 스스로 올바른 판단과 결정을 할 수 있는 기회를 가질 수 있도록 단원을 계획하도록 한다.
- 다양한 안전사고들의 예방법과 대처방안을 숙지하는 차원에서 벗어나 모둠별로 가상의 안전사고 상황을 부여하고, 적절한 대처방안을 토의·토론이나 팀 프로젝트 형태로 학습할 수 있도록 지도한다.
- 신문기사, 잡지, 뉴스 등의 매스컴이나 시청각자료를 충분히 활용하여 안전에 대한 중요성과 투철한 안전의식을 갖추도록 지도하며, 나뿐만이 아닌 모두의 안전을 위해 필요한 마음가짐을 가질 수 있도록 지도한다.

<평가>

- 안전영역에서는 안전사고의 유형과 상황에 따른 올바른 판단력과 적절한 대처능력을 수행할 수 있는 능력을 중심으로 평가하는 것이 바람직하다. 이를 위해서는 구체적인 위기상황을 제시하고 이에 대해 적절한 판단과 대처를 할 수 있는지를 중심으로 평가한다.
- 스포츠 활동에 참여하거나, 스포츠 시설 및 장비로 인해 발생되거나, 여가스포츠에 참여하면서 일어나는 안전사고의 예방과 그에 따른 대처방안들을 조사, 발표, 시연하면서 사고 상황에서 필요한 조치 및 그 예방법을 종합적으로 사고할 수 있도록 평가한다.
- 안전에 대한 중요성을 인식하고 안전의식을 고취시키기 위해 안전을 소재로 한 포스터 그리기, 시(시화) 쓰기, 표어 만들기, UCC제작 등의 평가를 활용할 수 있다.

<표 6> 중학교 1~3학년군 신체활동 선정기준 및 예시

영역		신체활동 예시	선정기준
건강	(가) 건강과 신체	• 건강 체조, 웨이트트레이닝, 에어로빅스, 인터벌 트레이닝, 서킷트레이닝 등 체력 증진 관련 활동	1. 중학교에서의 신체활동은 초등학교에서 학습한 각 영역별 내용을 충실하게 반영하며, 공식적이고 체계적인 스포츠 활동의 형식으로 심화, 확대할 수 있는 신체활동을 선정한다.
	(나) 건강과 생활	• 위생 및 질병 예방, 영양 및 기호품 사용 등 생활 건강 관련 활동	
	(다) 건강과 여가	• 단축마라톤, 파워워킹, 트레킹, 사이클링, 수영, 요가, 래프팅, 스키, 스노보드 등 여가 생활 관련 활동	
도전	(가) 동작도전	• 꾸미기체조, 마루운동, 도마운동, 평균대운동, 철봉운동, 다이빙 등	2. 건강 활동은 초등학교에서 학습한 내용을 포함하되, 개인의 건강과 체력 증진 차원을 넘어 타인, 지역사회, 국가 차원의 보건 활동을 체험할 수 있는 수준의 신체활동을 선정한다.
	(나) 기록도전	• 트랙경기, 필드경기, 경영, 스피드스케이팅, 알파인스키, 사격, 궁도, 볼링, 게이트골프 등	
	(다) 투기도전	• 태권도, 택견, 씨름, 레슬링, 유도, 검도, 카바디 등	
경쟁	(가) 영역형경쟁	• 축구, 농구, 핸드볼, 피구 등 • 풋살, 넷볼, 윙크볼, 플로어볼, 얼티미트 등	3. 도전, 경쟁, 표현 활동은 초등학교에서 학습한 각 신체활동의 개념과 의미, 게임 수준의 기본기능을 바탕으로 해당 종목의 스포츠 문화 전반을 폭넓게 습득할 수 있는 활동을 선정한다. 역사와 전통이 있고, 기능, 방법, 전략, 등 활동의 체계성, 문화적 보편성이 높은 활동을 선정하되, 학교의 교육 환경에 따라 새로운 유형의 스포츠 경기를 선정할 수 있다.
	(나) 필드형경쟁	• 야구, 소프트볼, 티볼, 킥볼 등	
	(다) 네트형경쟁	• 배구, 배드민턴, 탁구, 테니스, 프리테니스, 족구 등	
표현	(가) 스포츠표현	• 리듬체조, 음악줄넘기, 피겨스케이팅, 싱크로나이즈드스위밍, 치어리딩 등	4. 안전 활동은 초등학교에서 학습한 안전의 기본 내용을 바탕으로 학교와 생활 주변, 자연 환경에서 스포츠 유형별로 안전사고를 예방하고 대처할 수 있는 수준의 활동을 선정한다.
	(나) 전통표현	• 농악무, 댄스스포츠, 라인댄스, 발레 등	
	(다) 현대표현	• 현대무용, 실용무용 등	
안전	(가) 스포츠 활동 안전	• 스포츠 유형별 연습과 경기에서의 상해 예방 및 대처 관련 활동	
	(나) 스포츠 환경 안전	• 스포츠 생활에서 발생하는 폭력 및 안전사고, 스포츠 시설 및 장비 사용 시 사고 예방 및 대처 관련 활동	
	(다) 여가스포츠 안전	• 야외 및 계절 등의 여가 스포츠 활동 시 사고 예방 및 대처 관련 활동(RICE, 심폐소생술)	

4. 교수·학습 및 평가의 방향

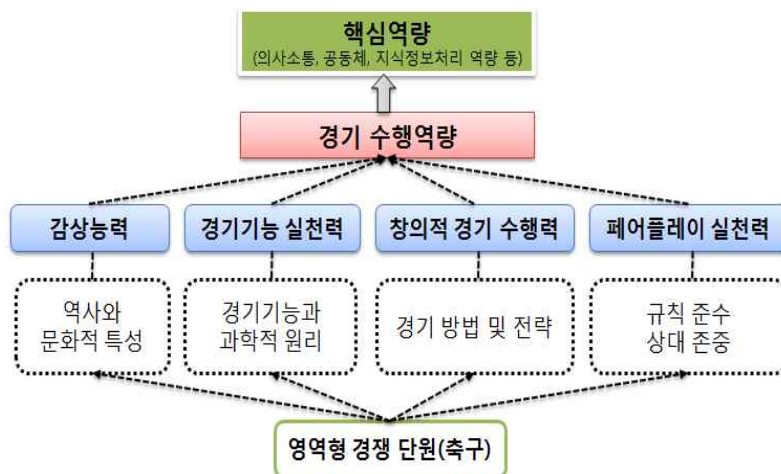
가. 교수·학습

(1) 교수·학습의 방향

체육과의 교수·학습은 학습자와의 적극적인 상호 작용을 통해 학습 내용을 탐색하고 적용하는 것을 지향한다. 이를 위해 교사 중심의 일방향적 교육 내용 전달을 지양하고 학습 환경의 특성에 맞는 다양한 교수·학습 방법을 구안하고 변용하여 지도하도록 한다.

(가) 체육과 역량 함양을 지향하는 교수·학습

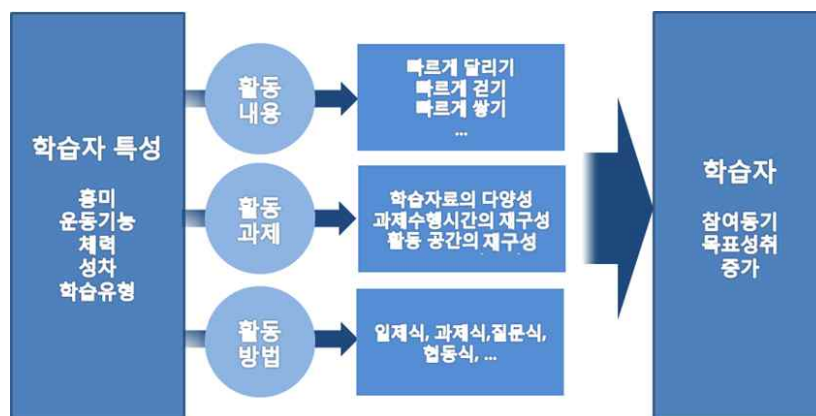
체육과의 역량은 신체활동을 체험하고 그 가치를 내면화함으로써 습득되는 지식, 기능, 태도의 종합적인 능력을 의미한다. 체육과 역량의 함양을 위해서는 신체활동의 각 영역별 역량과 학습의 내용요소, 학생들에게 기대되는 수행능력, 성취기준의 관계를 이해하고 이를 체계적으로 경험할 수 있는 교수·학습 활동을 마련해야 한다. 예를 들어, 축구를 선택하여 영역형 경쟁을 학습할 경우, 학생들은 학습 전반에 걸쳐 영역형 경쟁 스포츠 활동의 역사와 특성을 이해하고 감상하는 능력, 축구의 경기기능을 과학적으로 이해하고 향상시키는 능력, 경기방법 및 전략을 창의적으로 적용하는 능력, 타인과 협력하며 페어플레이를 발휘할 수 있는 능력을 함양하는 교수·학습 활동을 체험하며 이를 통해 궁극적으로 경기 수행 역량을 함양할 수 있어야 한다.



<그림 3> 체육과 역량 함양을 지향하는 교수·학습

(나) 학습자 특성을 고려한 수준별 수업

학생들은 신체 활동에 대한 흥미, 운동 기능, 체력, 성차, 학습 유형이 다르기 때문에 학습 활동의

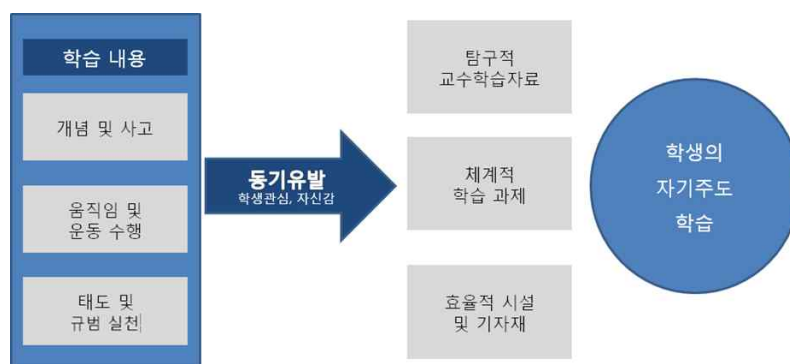


<그림 4> 학습자의 특성을 고려한 수준별 수업

방식에 따라 성취 결과가 다르게 나타날 수 있다. 따라서 학습자의 다양한 특성을 이해하고 활동 내용, 활동 과제, 활동 방법을 다양하게 구성함으로써 목표 달성의 기회를 제공해야 한다. 예를 들어 속도 도전 활동의 경우 활동내용은 빠르게 달리기뿐만 아니라 빠르게 걷기, 빠르게 쌓기, 빠르게 헤엄치기 등 다양하게 제시하고, 활동 과제의 유형과 수준은 학습자료, 과제 수행 시간, 활동 공간의 재구성 등에 기반하여 조절하고, 과제를 학생들이 스스로 선택하게 함으로써 학습자의 참여 동기를 높이며 나아가 학습 성취 경험을 높일 수 있다. 활동 방법에서도 학습자의 특성을 고려하여 일제식, 과제식, 질문식, 협동식 등의 다양한 방법을 적용하도록 한다.

(다) 자기 주도적 교수·학습 환경 조성

학생들이 스스로 학습 내용을 파악하고, 주어진 과제를 체계적이며 적극적으로 해결할 수 있도록 교수·학습 환경을 조성한다. 학생들의 관심을 고려한 과제 제시, 자신감을 향상시키는 동기 유발 전략을 마련하고, 주요 학습 내용과 방법을 학생들이 활동 상황 속에서 스스로 탐색하며 이해할 수 있도록 탐

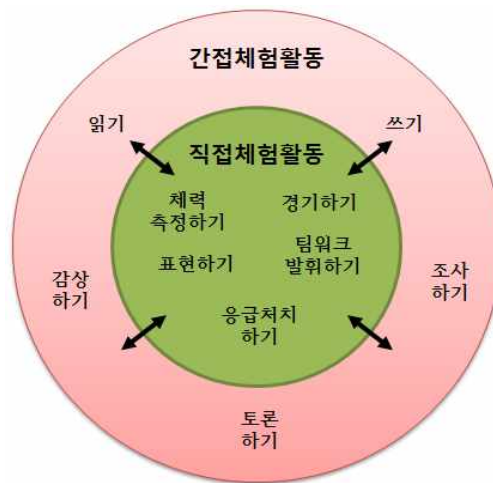


<그림 5> 자기 주도적 교수·학습 환경 조성

구적 교수·학습 자료를 제공하며, 신체활동 시 적극적인 연습과 교정이 이루어질 수 있도록 학습 과제, 시설 및 기자재를 효율적으로 조직하도록 한다.

(라) 전인적 발달을 위한 통합적 교수·학습

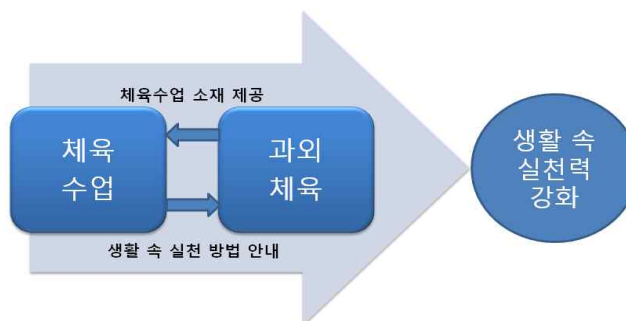
체육 교과와 학습은 학습자가 신체 활동에 포함된 심동적, 정의적, 인지적 역량을 균형 있게 체험하여 전인적으로 성장·발달할 수 있도록 다양한 활동을 통합적으로 제공한다. 이를 위해 신체 활동을 직접 체험하는 학습 활동뿐만 아니라 다양한 간접 학습 활동(예: 읽기, 쓰기, 감상하기, 조사하기, 토론하기 등)을 포함하여 통합적으로 지도한다.



<그림 6> 전인적 발달을 위한 통합적 교수·학습

(마) 과외 체육활동과 연계한 교수·학습

정과 체육 활동을 통해 배운 내용을 기반으로 생활 속에서 지속적으로 신체활동에 참여하며 체육과 역량을 발휘 할 수 있는 자율성 및 실천력을 길러줄 필요가 있다. 이를 위해서는 스포츠클럽 활동에 참여하는 등 일상생활에서 지속적으로 신체활동을 실천할 수 있는 다양한 방법들을 체육 수업을 통해 안내하거나 생활 속 신체활동의 실천 경험들을 체육 수업의 소재로 삼는 등 일상의 신체활동을 촉진시킬 수 있는 교수·학습 방법을 모색할 필요가 있다. 체육 수업과 과외 체육활동과 연계할 때 신체활동의 기본적인 원리와 방법들은 체육 수업에서 학습하고 과외 체육에서는 학습한 내용의 자율적 실천을 강조하도록 한다.



<그림 7> 과외 체육활동과의 연계를 통한 생활 실천력 강화

(바) 맞춤형 교수·학습 방법의 선정과 활용

체육과 학습 내용의 특성을 고려하여, 학습의 효과를 높일 수 있는 가장 적합한 수업 모형과 스타일, 교수·학습 전략, 수업 기법을 선정하며, 이를 실천할 수 있는 시설 및 교육 기자재 등을 마련한다. 각 영역과 신체 활동별로 특정한 수업 모형이나 전략에 의존하기 보다는 수업이 이루어지는 맥락을 고려하여 적합한 수업 모형이나 전략을 선정하거나 이를 창의적으로 변형하는 등 교육과정이 의도하는 범위 안에서 다양한 교수·학습 방법을 적용할 필요가 있다. 또한 지속적인 수업 평가를 통해 실제 적용한 수업 모형과 방법의 개선점을 파악함으로써 교수·학습 방법의 타당성을 높여야 한다.



<그림 8> 수업 개선을 위한 반성적 체육 수업

(2) 교수·학습의 계획

교수·학습 계획은 교수·학습 환경을 구성하는 제반 요소(학급 규모, 시간, 시설 및 용·기구, 학습자의 특성 등)들을 고려하여 수업 목표 도달을 위한 효율성과 안전성을 높일 수 있도록 유기적으로 계획한다. 또한, 교수·학습 계획을 실천하는 데 있어 발생 가능한 우발적 상황에 대비하여 계획의 다양성과 유연성을 확보한다.

(가) 교육과정 운영 계획

단위 학교에서는 교육과정에 제시된 내용 영역(건강, 도전, 경쟁, 표현, 안전)에 근거하여 각 영역별

성취기준을 해당 학년군(3~4학년, 5~6학년, 중학교 1~3학년)에서 반드시 지도한다. 체육과의 학습 내용은 학년군 단위로 계획하여 구성하며, 건강, 도전, 경쟁, 표현, 안전의 5개 대영역별로 (가)와 (나) 또는 (가), (나), (다)로 구분된 학습 영역은 학년별 수준에 따라 단위 학교별로 자율적으로 재편성할 수 있다. 이를 위해 학년 또는 체육 교과 협의회를 통해 학년군 단위로 지도 계획을 수립하고 이를 매년 연계적으로 실천하며, 해당 학년군에서 제시된 모든 성취기준이 학습될 수 있도록 해야 한다. 단, 재편성으로 인한 중복 학습이 이루어지지 않도록 유의한다.

○연간 교육과정 운영 계획 수립

적절한 수업 시간의 확보 및 영역별 분배는 활동 중심의 체육 학습에서 성취도를 결정하는 중요한 요소이다. 따라서 먼저 주 단위로 배정된 체육 교과에 대한 기본 시수를 확보할 수 있어야 하며, 정상적인 교육과정 운영을 통해 수업 손실을 방지해야 한다. 이를 위해 학기 초 단위 학교의 연간 학사 일정을 바탕으로 교내·외 체육 대회, 현장 학습 등의 학교 행사를 사전에 확인하여 산출될 수 있는 수업 가능 일수와 시간을 명확하게 파악하고, 실제 수업 시수를 바탕으로 수업 활동 내용을 선별하여 조직, 계획할 수 있어야 한다.

다양한 내용에 대한 학습 기회를 보장하기 위해 특정 영역의 내용에 편중되지 않도록 연간 교육 계획을 수립하고 시수를 배정한다. 또한 신체활동을 중심으로 한 영역의 통합 계획을 수립한다. 특히 안전 영역의 학습 내용 요소는 타 영역과 연계하여 지도함으로써 안전 확보를 위한 실질적 능력을 강화시키도록 한다. 단, 통합은 해당 영역들의 내용 요소 학습에 누락이 없어야 하며 영역 설정의 취지에서 어긋나지 않는 범위에서 가능하다. 또한 체력 증진 등 장기간의 실천 내용이 포함된 영역은 학기 초와 학기 말에 영역을 분할하여 편성하거나 주당 시수 중 1시간을 해당 영역에 편성하는 등 융통성 있는 계획을 수립하여 지도한다.

(나) 교수·학습 운영 계획

○영역의 특성과 학습 주제 고려

동일한 신체활동을 수행할지라도 수업 의도에 따라 다른 결과가 나타날 수 있기 때문에 교수·학습 계획 수립 시 영역의 특성과 학습 주제를 명확히 인식해야 한다. 특히 영역별 학습을 통해 습득하고자 하는 역량이 무엇인지 판단하고 이를 위해 강조해야 하는 학습 중점을 선정하고 학습 과정을 조직한다. 예를 들어 신체수련을 강조하는 도전 영역의 수업에서 이루어지는 달리기는 건강을 위한 달리기와는 달리 속도 기록을 단축시키기 위한 목적으로 다양한 연습과 시도를 하게 되며, 이에 도전을 위한 시도와 분석, 수련과 반성의 과정이 보다 강조되어야 한다.

○학생의 사전 학습 경험 및 발달 특성 분석

체육 수업 중 학생들의 사전 학습 경험 및 발달 특성을 고려하는 것은 학습자 중심 수업을 지향하려

는 방안 중 하나이다. 학생 개인이 가지고 있는 사전 학습 경험은 수업 내용과 직·간접적으로 관련되는 신체 활동의 경험뿐만 아니라 지적, 정서적 경험 전체를 의미한다. 이를 위해 교사는 교수·학습 운영을 계획할 때 학생들의 흥미와 수준을 파악하고 학생들의 다양한 사전 학습 경험을 존중함으로써 학생에게 유의미한 경험을 제공할 수 있는 활동을 구성해야 한다.

○ 시설 및 용·기구 확보

수업에 필요한 시설과 용·기구의 수요를 파악하여 가급적 적합한 시설과 충분한 수량을 확보하고자 노력해야 한다. 부득이 일정 수요를 확보하지 못하는 경우, 동일한 교육적 가치와 효과를 가져 올 수 있는 다른 용·기구로 대체 또는 보완하거나, 인근 학교, 지역 사회 시설을 이용하는 등의 대안을 마련한다. 이 때 교육적 효과와 안전을 충분히 고려하여야 하며, 위험 요소가 확인될 경우 다른 신체활동을 선정하는 것이 바람직하다.

(다) 교수·학습 활동 계획

○ 학습 활동의 재구성

성취기준에 보다 쉽게 도달할 수 있도록 영역의 특성과 학습 주제, 학생의 특성 및 가용 자원, 학습 환경을 고려하여 학습 활동을 재구성한다. 예를 들어 경기장의 형태와 사용하는 도구, 신체활동에 참여하는 인원수와 조직의 형태, 실행 규칙 등을 변형하여 활동을 구성할 수 있다. 또한 학습 활동의 재구성 시 학생들의 의견을 적극적으로 수렴하거나 재구성 과정 일부에 학생들을 참여시킴으로써 참여 동기를 높이고 학습 활동에 대한 이해도를 높일 수 있다. 단, 학습 활동의 재구성이 목표 도달에 갖는 효과성과 안전성을 충분히 고려해야 한다.

○ 평등한 학습 기회 제공

평등한 학습 기회를 제공한다는 것이 모든 학습자가 동일한 내용과 방식으로 학습해야 한다는 것을 의미하는 것은 아니다. 학습자가 처해 있는 상황을 고려하여 체육 학습의 기회가 다양하고 합리적으로 제공되어야 한다는 것을 의미한다. 특히 성별, 체력 및 운동 기능의 차이로 인해 불이익을 받거나 참여에 제한이 이루어지지 않도록 주의한다. 예를 들어 규칙과 방법을 변형하여 다양한 체력 수준과 운동 기능을 가진 학생들이 평등하게 참여할 수 있는 활동을 구성한다. 특히 다양한 과제 혹은 역할을 제시하여 활동에 적극적으로 참여할 수 있도록 유도함으로써 수업에 소외되는 학생이 없도록 해야 한다.

○ 통합적인 학습 활동 구성

지식, 기능, 태도가 통합된 형태의 교과 역량을 기르기 위해서는 영역별 성취기준의 내용들을 다양한 관점에서 통합적으로 학습할 수 있도록 지도해야 한다. 예를 들어 경쟁의 의미에 대한 내용을 학습함에 있어 교육과정, 교과서에 제시된 진술문을 바탕으로 경쟁의 개념적 특성을 파악할 수 있으며 계

임의 구성과 활동에 직접 참여하는 과정을 통해 경쟁의 구조를 파악하고 경쟁이 갖는 공정과 협동의 의미를 체험해 볼 수도 있다. 특히 학습자가 경쟁의 의미를 다양한 관점의 의미를 파악하고 내면화 할 수 있도록 다양한 활동을 제시할 필요가 있다. 또한 필요시 신체활동을 중심으로 단위 수업과 관련된 여러 성취기준의 내용들을 통합하여 지도할 수 있다.

○ 학습자 관리와 안전 고려

학년 또는 학기 초에 수업 규칙을 수립하고 일관성 있게 적용함으로써 학생들을 효율적으로 관리하고 학생들의 부적절한 행동을 예방하거나 최소화하도록 한다. 또한 학생들의 안전사고를 예방하기 위해 안전 수칙과 절차를 마련하고 이를 학생들에게 공지하여 준다. 특히 선택한 신체활동의 특성을 고려한 준비운동 및 정리운동을 실시하여 활동 및 학습에서 안전한 조건을 갖추도록 지도하며, 수업 전·후 체육시설 및 장비에 대한 점검을 통해 안전사고의 발생을 사전에 예방할 수 있도록 한다. 또한 도전 또는 경기 상황 등에서 과도한 목표 성취 욕구와 지나친 경쟁심으로 운동손상 사고가 발생할 수 있으므로 이에 대한 안내를 충분히 실시한다.

나. 평가

(1) 평가의 방향

평가는 교육과정과의 연계성, 평가 내용의 균형성, 평가 방법의 타당성과 신뢰성을 확보하여야 하며, 핵심역량과 개인차를 고려한 평가 기준을 수립하여 적용하도록 한다.

(가) 교육과정과의 연계성

- ① 평가는 교육과정과 연계되어야 한다. 즉, 국가 및 지역수준의 체육과 교육과정에서 추구하는 목적과 목표를 파악하고, 이를 근거로 단위학교의 체육과 교육과정을 계획 실천하여 의도한 교육적 효과가 어느 정도 성취되었는지 평가하는 일련의 과정이 연계성 있게 진행되어야 하다.
- ② 평가는 수업 목표 및 교수·학습 활동과 일관되어야 한다. 즉, 수업목표 달성을 위해 지도된 교수·학습 활동과 평가 내용이 서로 다르지 않도록 일관성을 유지하여야 한다.

(나) 평가 내용의 균형성

- ① 평가는 교육과정에 제시된 건강, 도전, 경쟁, 표현, 안전의 전 영역을 대상으로 균형 있게 실시하여야 한다. 즉, 5대 영역의 평가 비중은 단위학교의 실정에 따라 차이는 있을 수 있으나, 특정 영역에 치우쳐 지나친 평가 비중을 두거나 축소되는 일이 없도록 유의한다.
- ② 평가는 건강, 도전, 경쟁, 표현, 안전의 각 영역별 내용요소의 평가 비중은 달리하여 실시할 수 있다. 즉, 5대 영역의 각 내용요소의 평가는 성취기준에 따라 균형 있게 평가하되 그 비중은 교과협의회 또는 동학년협의회를 거쳐 달리할 수 있다.

(다) 평가 방법과 평가 도구의 다양성

- ① 평가는 학습의 결과뿐만 아니라 학습의 과정을 포함하여 실시한다.
- ② 평가는 단편적 기능 또는 일회성 기록 측정 위주의 평가를 지양하고, 수업목표와 교수·학습 내용에 따라 다양한 평가 요소를 제시하고 충분한 시간을 확보하여 평가한다.
- ③ 평가의 타당도와 신뢰도를 높이기 위해 평가 목표와 내용, 방법이 밀접하게 관련되도록 점검하고, 다양한 유형의 방법을 활용하여 평가한다.
- ④ 평가는 양적 평가와 질적 평가를 병행하고, 실제성과 종합성이 확보되고 핵심역량의 성취정도를 파악할 수 있는 평가를 비중 있게 실시한다.
- ⑤ 평가는 교사에 의한 평가뿐만 아니라, 상호 평가, 자기 평가 등 학생이 주체가 된 평가를 병행하여 실시할 수 있다.

(2) 평가의 계획

평가계획은 체육과 교육과정에서 제시한 학년군의 내용에 따라 학년군별 평가계획을 구체적으로 수립한 후, 학년 초 또는 학기 초에 이를 학생들에게 공지하도록 한다. 종합적이고 공정한 평가가 이루어질 수 있도록 평가 계획 수립 시 학교의 평가 지침을 토대로 평가의 내용, 기준, 방법, 도구 등을 마련한다.

(가) 평가 내용 선정

- ① 평가 내용은 교육과정 내용요소를 바탕으로, 수업 목표와 학습내용에 제시된 요소뿐만 아니라 신체 활동에 내재된 핵심역량에 대한 학습 내용을 고루 포함한다.
- ② 평가의 범위는 교수·학습활동을 통해 지도된 전체 영역을 대상으로 실시하되, 내용 영역에 따라 평가 비중을 달리할 수 있다. 단, 평가 내용의 균형성을 위해 특정 내용에 편중되지 않도록 유의한다.
- ③ 평가는 내용과 방법에 있어 구체성을 확보하여야 한다. 즉, 교육 내용 및 방법에 적합한 평가가 이루어질 수 있도록 단위 교수·학습 계획을 면밀히 검토하고 이에 상응하는 평가 내용과 시기, 도구 및 방법을 구체적으로 계획하여야 한다. 이를 위해 교수·학습 계획 단계에서 평가계획표를 함께 작성하여 활용한다.
- ④ 동료 또는 자기 평가와 같은 학습자 평가를 실시할 경우 평가자에 적합한 내용을 선별해 수준에 맞게 제시한다.

(나) 평가 기준 선정

- ① 평가 기준은 해당 평가와 관련된 교육과정 성취기준과 단위학교 수업 내용을 바탕으로 개발한다.
- ② 성취기준은 독립적 혹은 통합하여 선정할 수 있다. 예를 들어, 경기 수행을 위하여 경기 기능의 과학적 원리를 적용하며, 경기 방법을 연습하고, 수행 중 페어플레이를 발휘하도록 성취기준을 통합하

고 이를 선정할 수 있다.

- ③ 성취 수준은 점수화 및 등급화를 위한 기능의 단순분류나 기록의 명시보다는 영역별 내용요소에 따른 기능의 도달 정도를 구체적으로 나타낼 수 있는 행동 수준으로 진술하고, 평가 등급(단계)또한 양적 요소와 질적 요소를 모두 포함하여 각각의 수준에 맞게 진술되도록 한다.
- ④ 목표 성취 행동에 대한 획일화된 평가 기준을 적용하기보다는 목표수준에 따라 서로 다르게 주어진 과제에 대한 수행 능력 및 변화 정도를 평가하여 이를 통해 차후 교수·학습 내용에 대한 참여 동기를 높이고, 개개인의 신체 활동 실천에 도움을 줄 수 있도록 한다.

(다) 평가 방법 및 도구 선정·개발

- ① 평가 방법은 학습 목표 및 평가 목적에 적합하게 선정하도록 한다. 다양한 평가 방법의 특징과 장·단점을 파악한 후 학생의 특성과 수준을 고려하고, 다양한 평가 목적(학습의 과정 또는 결과에 대한 평가, 학생의 학습 성취도 파악, 교수·학습 과정의 개선 등)을 고려하여 가장 적합한 평가 방법을 선정한다.
- ② 평가 도구는 기존의 체육과 평가에서 활용되고 있던 것을 사용하거나 새로 개발하여 사용할 수 있다. 기존의 평가 도구를 그대로 혹은 수정하여 사용할 때에는 평가 도구의 용도 및 특성과 검사 도구의 신뢰도, 타당도 등을 구체적으로 검토한 후 선택해야 한다. 그리고 교사(학년 또는 체육교과 협의회 포함)가 새로운 평가 도구를 직접 개발하기 위해서는 평가 대상, 평가 시기, 평가 장소, 채점 방식, 시설 및 장비, 평가 인원 등을 고려하도록 한다.

(3) 평가 결과의 활용

- (가) 평가 결과는 다음에 이루어질 교수·학습 계획을 수립하는 데 활용한다. 학습자 개개인의 평가 결과를 분석하여 이후의 학습 과제의 수준과 활동 방법을 계획하고 결정하기 위한 기초 자료로 활용한다. 또한 학습자 전체에게 나타나는 평가 결과의 특징을 분석하여 교수·학습 방법의 개선에 활용한다.
- (나) 평가 결과는 학습자와 학부모가 쉽게 이해하도록 구체적으로 재구성하여 안내한다. 결과를 통해 학습자가 생활 속에서 스스로 학습 주제와 관련된 신체 활동 수행 계획을 수립하고 지속적으로 실천하는 데 도움을 주도록 한다.
- (다) 특히 개인별 평가 결과를 자신의 건강 관리, 진로진학, 여가 활용 등과 연계하여 건전하고 즐거운 신체활동 계획을 수립하고 실천하기 위한 기초 자료로 활용하도록 한다.

[선택 교육과정]

<일반선택과목>

1. 체육

1. 성격

고등학교 체육 과목은 중학교 '체육' 학습을 바탕으로 보다 심화된 신체활동이나 운동, 스포츠를 통해 평생 체육에 관한 안목과 실천 능력을 함양하는 일반선택 과목이다.

체육 과목을 통해 추구하는 인간상은 신체활동이나 운동, 스포츠 등에 지속적으로 참여하여 체육 활동의 신체적, 정신적, 사회적 가치와 효과를 이해하고 전인적 삶의 영위에 필요한 체육 교과역량을 종합적으로 체험함으로써, 체육활동의 생활화를 삶 속에서 실천하는 사람이다. 이는 신체활동의 가치를 내면화하며, 나아가 체육에서 추구하는 건강한 시민으로 성장해 자신의 건강한 미래 생활을 적극적으로 준비하고, 지역 사회 및 국가 발전에 공헌할 수 있는 신체적·정신적·사회적으로 건강한 사람이다.

체육 과목은 체육 활동의 학습 과정을 통해 체육활동에 참여하는 데 기본이 되는 신체 움직임 능력을 바탕으로 건강 관리 능력, 신체 수련 능력, 경기 수행 능력, 신체 표현 능력을 길러 자신과 세계를 이해하며 바람직한 품성과 사회성을 함양하고, 개인적으로는 건강하고 안전한 생활 습관 및 태도와 더불어 평생 체육 활동을 위한 기본 소양을 학습하는 역할을 수행한다.

또한 체육 과목은 체육활동 참여 과정에서 발생할 수 있는 다양한 안전사고에 신속히 대처하여 자신과 타인의 안전을 지킬 수 있는 능력을 기르는 과목이다.

2. 목표

체육 과목은 체육활동의 생활화와 실천을 통한 전인 교육을 목표로 한다. 즉 체육활동을 통하여 활기차고 건강한 삶에 필요한 핵심역량을 습득함으로써 주도적으로 미래의 삶을 개척할 수 있는 지식과

기능, 태도를 기르는 것을 목표로 한다.

고등학교 체육은 중학교 체육(1, 2, 3학년)에서 이루어진 ‘신체활동 가치의 심화 교육’을 바탕으로 ‘체육활동의 생활화 교육’을 통해 평생체육의 기초를 완성하는 교육적 의미를 가지고 있다. 특히 고등학교 체육은 중학교의 심화 교육 내용을 바탕으로 체육활동의 생활화를 추구하는 데 요구되는 체육 교과 역량의 습득을 강조한다. 따라서 고등학교 체육은 체육활동의 생활화를 위한 자기 주도적인 건강 및 체력 관리, 과학적이고 합리적인 경기 수행과 분석 능력, 창의적인 표현 능력, 안전한 신체활동 참여와 환경 구성 능력의 함양을 목표로 한다.

- 가. 건강 생활과 체력 관리를 이해하고 유지·증진에 필요한 건강 관리 능력을 기르며 일상생활에서 여가 체육활동에 참여함으로써 건강 관리를 생활화한다.
- 나. 도전과 체육활동의 관계를 이해하고 신체 수련 능력을 길러 체육활동을 통한 도전에 적응하며 도전정신을 발휘한다.
- 다. 경쟁과 체육활동의 관계를 이해하고 게임 수행 능력을 길러 체육활동을 통한 경쟁에 적응하며 올바른 대인관계를 형성한다.
- 라. 표현과 신체활동의 관계를 이해하고 창의적인 신체 표현과 비평 능력을 길러 체육활동을 통한 표현에 적응하며 심미적 감성을 표현한다.
- 마. 체육활동과 안전생활의 관계를 이해하고 안전사고 예방·대처 능력을 길러 체육활동에 참여하며 안전 의식을 실천한다.

3. 내용 영역과 기준

가. 내용 체계

영역	핵심 개념	일반화된 지식	내용 요소	기능
건강	건강 관리 체력 증진 여가 선용 자기 관리	<ul style="list-style-type: none"> 건강은 신체에 대한 이해를 바탕으로 건강한 생활 습관과 건전한 태도를 지속적이고 체계적으로 관리함으로써 유지된다. 체력은 건강의 기초이며, 자신에게 적절한 신체활동을 지속적으로 실천함으로써 유지, 증진된다. 건강한 여가활동은 긍정적인 자아 이미지를 형성하고 만족도 높은 삶을 설계하는데 기여한다. 	<ul style="list-style-type: none"> 보건 생활 체력 관리 신체활동과 여가생활 자기관리 	<ul style="list-style-type: none"> 평가하기 계획하기 관리하기 실천하기
도전	도전 이해 목표 설정	<ul style="list-style-type: none"> 인간은 신체활동을 매개로 자신이나 타인의 기량 및 기록, 환경적 제약을 극복하기 위해 도전한다. 	<ul style="list-style-type: none"> 도전스포츠의 가치 이해 도전스포츠의 경기수행 	<ul style="list-style-type: none"> 시도하기 분석하기

영역	핵심 개념	일반화된 지식	내용 요소	기능
	신체·정신 수련 도전 정신	<ul style="list-style-type: none"> •도전의 목표는 다양한 도전 상황에 대한 수행과 반성 과정을 통해 성취된다. •도전 정신은 지속적인 수련과 반성을 통해 길러진다. 	<ul style="list-style-type: none"> ○도전스포츠의 경기전략 ○자기 극복 	<ul style="list-style-type: none"> ○수련하기 ○극복하기
경쟁	경쟁 이해 상황 판단 경쟁·협동 수행 대인 관계	<ul style="list-style-type: none"> •다양한 유형의 게임 및 스포츠에 참여하여 경쟁 상황과 관계 구조를 경험한다. •게임과 스포츠 상황에서 숙달된 기능과 상황에 적합한 전략의 활용은 성취를 높인다. •대인 관계 능력은 공정한 경쟁과 협력적 상호작용을 통해 발달된다. 	<ul style="list-style-type: none"> ○경쟁스포츠의 가치 이해 ○경쟁스포츠의 경기수행 ○경쟁스포츠의 경기전략 ○경기예절 	<ul style="list-style-type: none"> ○분석하기 ○협력하기 ○의사소통하기 ○경기수행하기
표현	표현 이해 표현 양식 표현 창작 감상·비평	<ul style="list-style-type: none"> •인간은 신체 표현으로 느낌이나 생각을 나타내며, 감성적으로 소통한다. •신체 표현은 움직임 요소에 바탕을 둔 모방이나 창작을 통해 이루어진다. •심미적 안목은 상상력, 심미성, 공감을 바탕으로 하는 신체 표현의 창작과 감상으로 발달된다. 	<ul style="list-style-type: none"> ○신체표현을 통한 신체 문화 이해 ○신체표현 양식과 창작의 원리 ○신체표현 작품 창작과 감상 ○심미적 안목 	<ul style="list-style-type: none"> ○탐구하기 ○신체표현하기 ○감상하기 ○의사소통하기
안전	신체 안전 안전 의식	<ul style="list-style-type: none"> •인간은 위험과 사고가 없는 편안하고 온전한 삶을 살아가기 위해 안전을 추구한다. •안전은 일상생활과 신체활동의 위험 및 사고를 예방하고 적절히 대처함으로써 확보된다. •안전 관리 능력은 안전의식을 함양하고 위급 상황에 대처하는 연습을 통해 길러진다. 	<ul style="list-style-type: none"> ○체육활동과 안전생활 ○심폐소생술 ○공익성 	<ul style="list-style-type: none"> ○상황파악하기 ○의사결정하기 ○대처하기 ○습관화하기

나. 성취기준

(1) 건강

건강 영역에서는 일상생활에서 지속적인 신체활동의 실천으로 건강과 생명을 보호하고 증진하는 보건의 생활화와 체력 유지·증진, 그리고 신체활동 중심 여가생활의 실천에 중점을 둔다. 이런 과정을 통해 신체 이해를 바탕으로 적절한 신체활동에 지속적으로 참여함으로써 자기 건강을 관리하는 태도를 기르는데 목적이 있다.

이를 달성하기 위해 보건 생활, 체력 관리, 신체활동 중심 여가생활 등을 학습하며 건강과 생명을 보호하고 유지·증진시킬 수 있는 자기 관리 능력을 기른다.

보건 생활은 생애주기별 건강 관리 방법을 이해하여 건강 관리계획을 수립하고 건강 관리의 생활화를 적용할 수 있도록 하는데 학습의 초점을 둔다. 체력 관리는 체력을 측정·분석하고 알맞은 운동의 생활화를 통해 체력을 유지·증진하는 체력 관리 방법을 학습하는데 중점을 둔다. 신체활동과 여가생

활은 여가 활동의 의미와 특성을 이해하고 신체활동으로 구성된 여가활동을 계획하여 적용하고 실천하는 내용을 중심으로 학습한다. 이런 학습 과정에서 규칙적인 운동에 참여하며 일상생활에서 스스로 자신의 건강을 유지·증진하는 ‘자기관리’ 능력을 자연스럽게 체득하여 생활화한다.

- ① 건강한 삶을 영위하는데 필요한 생애 주기별 건강 관리(질병 예방, 영양 균형, 운동) 방법을 적용하여 건강 관리계획을 수립하고 건강 관리를 실천한다.
- ② 체력관리 방법에 따라 건강유지 및 증진을 위해 체력 수준을 측정하여 분석하고 지속적으로 알맞은 운동을 실천하여 체력을 유지하고 증진시킨다.
- ③ 현대사회에서 여가 활동의 의미와 특성에 대한 이해를 바탕으로 신체활동 중심의 여가생활 계획을 수립하여 적용한다.
- ④ 일상생활에서 규칙적인 운동을 통해 스스로 자신을 조절함으로써 건강을 유지·증진시킨다.

<교수·학습 방법>

- 보건 생활은 일상생활에서 건강한 생활 습관과 건전한 태도의 실천을 중심으로 학습 내용을 선정하여 일상생활에서 쉽게 접할 수 있고 지속적으로 실천할 수 있는 게임이나 스포츠를 학습 활동으로 구성한다.
- 체력 관리는 학습자의 여건을 고려하여 체력관리 방법에 따라 체력을 측정 및 분석하고 건강을 유지하고 증진시킬 수 있는 학습 내용을 선정하며 학습자에게 적절한 신체활동으로 지속적 실천과 체력 유지·증진에 적합한 게임이나 스포츠를 학습 활동으로 구성한다.
- 신체활동과 여가생활은 여가 활동의 의미와 특성을 이해하는데 도움이 되며 여가생활 계획을 수립하여 적용하기 알맞은 게임이나 스포츠를 학습 활동으로 구성한다.
- 건강 영역은 학년 또는 학기 단위에 걸쳐 지속적으로 지도하여 보건 생활과 운동 건강 생활을 생활화할 수 있도록 한다. 이를 위해 영역 지도 계획을 수립할 때 보건 생활과 건강 관리를 여가 선행과 더불어 생활화할 수 있도록 구체적인 신체활동을 선정한다.

<평가>

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 보건 생활, 체력 관리, 신체활동과 여가생활, 자기관리 등의 전체 내용 요소를 고르게 평가하되, 각 내용 요소에 대한 평가 비중을 달리할 수 있다.
- 일상생활에서 건강한 생활 습관과 건전한 태도의 실천을 통한 보건 생활 및 운동의 생활화에 평가의 초점을 맞춘다.
- 지속적 실천과 체력 유지·증진을 위해 자신을 평가하고 스스로 계획을 수립하여 실천하는 ‘자기 관리’ 능력에 평가의 초점을 맞춘다.
- 이론 중심의 평가를 지양하고 생활화와 수행 능력, 태도의 변화 등을 종합적으로 평가한다.

- 평가 결과는 건강 영역의 학습 활동 수행에 대해 피드백을 제공하는데 활용한다.

(2) 도전

도전 영역에서는 신체활동을 매개로 도전스포츠의 가치를 이해하고 도전스포츠의 경기수행과 도전스포츠의 경기전략을 실천하며 도전 상황에 대한 수행과 반성을 실천한다. 이런 과정을 통해 도전 정신을 실천함으로써 자신의 신체적 또는 정신적 한계를 극복하는 태도를 기르는데 목적이 있다.

이를 달성하기 위해 도전스포츠의 가치 이해, 도전스포츠의 경기수행, 도전스포츠의 경기전략, 자기 극복 등을 학습하며 자신이나 타인의 기량 및 기록, 환경적 제약에 도전하고, 도전 수행과 반성을 반복함으로써 신체 수련 능력을 기른다.

도전스포츠의 가치 이해는 목표를 성취하기 위해 끊임없이 노력을 하며 도전 가치를 탐색하는데 학습의 초점을 둔다. 도전스포츠의 경기수행은 경기에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 경기에 적용하는데 학습의 중점을 둔다. 도전스포츠의 경기전략은 목표 성취를 위해 여러 경기전략을 탐색하여 경기상황에 적용하는 내용을 중심으로 학습한다. 이러한 학습 과정에서 자신의 한계를 뛰어넘기 위해 도전스포츠 수행에서 발생하는 문제를 해결하는 신체 수행 능력을 자연스럽게 체득하여 습관화한다.

- ① 선택한 도전스포츠에 대해 자신이 설정한 목표를 성취하기 위해 끊임없이 노력을 하며 도전 가치를 탐색한다.
- ② 선택한 도전스포츠의 경기수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 경기상황에 맞게 적용한다.
- ③ 선택한 도전 스포츠의 목표를 성취하기 위한 여러 가지 경기전략을 탐색하여 경기상황에 맞게 적용한다.
- ④ 자신의 신체적 또는 정신적 한계를 뛰어넘기 위해 선택한 도전스포츠의 환경적 제약에 맞서 문제를 해결한다.

<교수 학습 방법>

- 도전스포츠 가치의 이해는 신체활동을 매개로 자신이나 타인의 기량 및 기록, 환경적 제약을 극복하는 도전활동을 학습 내용으로 선정하여 일상생활에서 쉽게 접할 수 있으며 안전하게 도전스포츠를 실천할 수 있는 게임이나 스포츠 활동을 학습 활동으로 구성한다.
- 도전스포츠의 경기수행은 경기수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하고 경기상황에 적용하기 위해 학습자가 수련과 반성을 학습하는데 적합한 게임이나 스포츠 활동을 학습 활동으로 구성한다.
- 도전스포츠의 경기전략은 도전 스포츠의 목표 성취를 위해 다양한 경기전략을 탐색하고 경기상황에 적용하기 쉬운 게임이나 스포츠 활동을 학습 활동으로 구성한다.
- 도전 영역은 학년 또는 학기 단위에 걸친 지속적인 참여를 통해 스포츠 활동을 통한 도전과 수련, 반성을 할 수 있도록 한다. 이를 위해 영역 지도 계획을 수립할 때 도전스포츠의 가치 이해, 도전

스포츠의 경기수행, 도전스포츠의 경기전략, 자기 극복을 학습할 수 있도록 게임이나 스포츠 내용을 선정한다.

<평가>

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 도전스포츠의 가치 이해, 도전스포츠의 경기수행, 도전스포츠의 경기전략, 자기 극복 등의 전체 내용 요소에 걸쳐 고르게 평가하되, 각 내용 요소에 대한 평가 비중을 달리할 수 있다.
- 도전 스포츠의 경기수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하고 경기상황에 적용하는 활동으로 도전과 수련, 반성 과정에 평가의 초점을 맞춘다.
- 도전 스포츠의 목표 성취를 위해 다양한 경기전략을 탐색하고 경기상황에 맞게 적용하는 경기 수행 능력에 평가의 초점을 맞춘다.
- 이론 중심의 평가를 지양하고 도전 목표 수립, 도전 스포츠의 경기 수행 능력과 경기 전략 적용 능력, 태도의 변화 등을 종합적으로 평가한다.
- 평가 결과는 도전 영역의 학습 활동 수행에 대해 피드백을 제공하는데 활용한다.

(3) 경쟁

경쟁 영역은 게임 및 스포츠 참여로 경쟁스포츠의 가치를 이해하고 경쟁스포츠의 경기수행과 경쟁스포츠의 경기전략을 실천하며 경기 상황에서 공정한 경쟁과 협력적 상호작용을 실천한다. 이런 과정을 통해 경쟁 상황과 관계 구조를 경험하며 배려와 존중의 경기 예절을 실천하여 원만한 대인 관계를 위한 태도를 기르는데 목적이 있다.

이를 달성하기 위해 경쟁스포츠의 가치 이해, 경쟁스포츠의 경기수행, 경쟁스포츠의 경기전략, 경기 예절 등을 학습하며 게임과 스포츠 경기에서 경쟁과 협력을 지속적으로 실천하는 과정을 통해 대인 관계 능력을 기른다.

경쟁스포츠의 가치 이해는 경쟁스포츠에 참여하는 과정에서 여러 유형의 경쟁스포츠를 비교·분석하며 경쟁 가치를 탐색하는데 학습의 초점을 둔다. 경쟁스포츠의 경기수행은 경기에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 경기에 적용하는데 학습의 중점을 둔다. 경쟁스포츠의 경기전략은 목표 성취를 위해 여러 경기전략들을 탐색하여 경기상황에 적용하는 내용을 중심으로 학습한다. 이런 학습 과정에서 ‘경기에 절’을 바탕으로 스포츠맨십과 페어플레이, 존중과 배려를 실천하고 반성하는 경기 수행 능력을 자연스럽게 체득하여 습관화한다.

- ① 선택한 경쟁스포츠에 참여하는 과정에서 여러 유형의 경쟁스포츠에 대한 비교·분석을 통해 경쟁스포츠의 가치를 탐색한다.
- ② 선택한 경쟁스포츠의 경기수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 연습하고 경기상황에 맞게 적

용한다.

- ③ 선택한 경쟁스포츠의 여러 가지 경기전략을 탐색하여 연습하고 경기상황에 맞게 적용한다.
- ④ 선택한 경쟁스포츠에 참여하면서 스포츠맨십과 페어플레이와 존중 및 배려를 실천하고 반성한다.

<교수·학습 방법>

- 경쟁스포츠 가치 이해는 게임 및 스포츠 참여를 통해 경쟁 활동의 종합적 이해, 선의의 경쟁의식을 학습 내용으로 선정하여 일상생활에서 쉽게 할 수 있으며 경쟁 활동에 참여하는데 요구되는 덕목들을 실천할 수 있는 게임이나 스포츠 활동을 학습 활동으로 구성한다.
- 경쟁스포츠 경기 수행은 학습자가 개인 또는 집단 간 경쟁을 전제로 경기수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하고 적용하기에 적합한 게임이나 스포츠 활동을 학습 활동으로 구성한다.
- 경쟁스포츠 경기전략은 경쟁 스포츠 유형의 전략적 복잡성, 경기 수준에 따른 여러 가지 경기전략을 탐색하고 적용하기 쉬운 게임이나 스포츠 활동을 학습 활동으로 구성한다.
- 경쟁 영역은 학년 또는 학기 단위에 걸친 지속적인 참여를 통해 게임이나 스포츠 활동을 통한 선의의 경쟁을 할 수 있도록 한다. 이를 위해 영역 지도 계획을 수립할 때 경쟁스포츠의 가치 이해, 경쟁스포츠의 경기수행, 경쟁스포츠의 경기전략, 경기 예절을 학습할 수 있도록 게임이나 스포츠 내용을 구성한다.

<평가>

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 경쟁스포츠의 가치 이해, 경쟁스포츠의 경기수행, 경쟁스포츠의 경기전략, 경기 예절 등의 전체 내용 요소에 걸쳐 고르게 평가하되, 각 내용 요소에 대한 평가 비중을 달리할 수 있다.
- 경쟁스포츠의 다양한 경기전략을 탐색하고 경기상황에 맞게 적용하는 신체 수행 능력에 평가의 초점을 맞춘다.
- 이론 중심의 평가를 지양하고 경쟁에 대한 이해, 경쟁 스포츠의 경기 수행 능력과 경기 전략 적용 능력, 태도의 변화 등을 종합적으로 평가한다.
- 평가 결과는 경쟁 영역의 학습 활동 수행에 대해 피드백을 제공하는데 활용한다.

(4) 표현

표현 영역은 느낌이나 생각, 감성 소통을 몸으로 표현하는 신체 문화를 이해하고 신체표현 양식과 창작의 원리를 실천하며 신체표현의 작품 창작과 감상을 실천한다. 이런 과정을 통해 움직임 요소에 바탕을 둔 모방이나 창작의 신체표현을 경험하고 상상력, 심미성, 공감능력을 바탕으로 창작하거나 감상하는 심미적 안목을 기르는데 목적이 있다.

이를 달성하기 위해 신체표현을 통한 신체 문화 이해, 신체표현 양식과 창작의 원리, 신체표현 작품 창작과 감상, 심미적 안목 등을 학습하며 신체표현 작품을 창작하거나 감상하는 과정을 통해 신체 표현 능력

을 기른다.

신체표현을 통한 신체 문화 이해는 신체표현으로 느낌이나 생각을 나타내어 감성적으로 소통하며 신체문화를 이해하는데 학습의 초점을 둔다. 신체표현 양식과 창작의 원리는 신체 움직임과 표현 양식을 적용하여 창작 표현, 전통 표현, 현대 표현 등의 다양한 신체표현을 경험하거나 작품을 발표하는 활동을 중심으로 학습한다.

신체표현 작품 창작과 감상은 표현의 절차와 방법을 적용하여 움직임 요소를 바탕으로 모방이나 창작을 하는 활동을 중심으로 학습한다. 이런 학습 과정에서 느낌이나 생각, 감성을 소통하는 신체표현을 통해 심미성과 예술성을 포함하는 신체 표현 능력을 자연스럽게 체득한다.

- ① 신체표현 양식과 창작 원리에 따라 느낌이나 생각, 감성 소통을 움직임 표현에 적용하여 신체표현 문화를 탐색한다.
- ② 창작 표현, 전통 표현, 현대 표현 등 여러 유형의 신체표현 문화를 바탕으로 신체 움직임과 표현 양식을 적용하여 움직임을 표현하거나 작품을 발표한다.
- ③ 창작의 절차와 방법을 적용한 창작 표현의 작품 구성과 발표를 통해 자신의 생각과 느낌을 표현하면서 다른 사람의 발표를 분석하며 감상한다.
- ④ 신체표현의 작품 구성이나 발표에서 작품 주제, 심미표현 등을 비교·분석하여 작품을 구성하거나 감상할 수 있는 예술적 안목을 적용한다.

<교수·학습 방법>

- 신체표현을 통한 신체 문화 이해는 신체 움직임을 통한 느낌이나 생각, 감성적 소통의 표현, 신체 문화를 학습 내용으로 선정하여 일상생활에서의 신체 움직임이나 쉽게 모방하거나 창작할 수 있는 신체표현들을 학습 활동으로 구성한다.
- 신체표현 양식과 창작의 원리는 학습자의 생각과 느낌에 대한 표현을 전제로 움직임 표현에 필요한 신체표현 양식과 창작 표현의 원리를 탐색하고 생각이나 느낌을 나타내는데 적합한 움직임 표현들을 학습 활동으로 구성한다.
- 신체표현 작품 창작과 감상은 창작 표현, 전통 표현, 현대 표현 등 여러 유형의 신체표현 문화를 탐색할 수 있으며, 학습자 수준에 적합한 여러 신체표현들을 학습 활동으로 구성한다.
- 표현 영역은 학년 또는 학기 단위에 걸쳐 신체 표현의 과정에 지속적으로 참여함으로써 느낌이나 생각, 감성을 소통하는 능력을 기를 수 있도록 한다. 이를 위해 영역 지도 계획을 수립할 때 신체표현을 통한 신체 문화 이해, 신체표현 양식과 창작의 원리, 신체표현 작품 창작과 감상, 심미적 안목을 학습할 수 있도록 신체표현 내용을 선정한다.

<평가>

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 신체표현을 통한 신체 문화 이해, 신체 표현 양식과 창작의 원리, 신체표현 작품 창작과 감상, 심미적 안목 등의 전체 내용 요소를 고르게 평가하되, 각 내용 요소에 대한 평가 비중을 달리할 수 있다.
- 신체표현 작품 창작과 감상에 필요한 신체표현 양식과 창작의 원리를 탐색하고 신체 표현의 창작과 감상에 적용하는 활동에 평가의 초점을 맞춘다.
- 느낌이나 생각, 감성적 소통의 신체표현을 체득하여 적용하는 신체 표현 능력에 평가의 초점을 맞춘다.
- 이론 중심의 평가를 지양하고 표현 이해, 표현 양식, 표현 창작, 감상·비평 등을 종합적으로 평가한다.
- 평가 결과는 표현 영역의 학습 활동 수행에 대해 피드백을 제공하는데 활용한다.

(5) 안전

안전 영역에서는 위험과 사고가 없는 상태인 안전의 개념을 이해하고, 일상생활과 신체활동의 위험 요소를 인지해 사고를 예방하며, 안전 사고에 대처할 수 있는 방법을 습득함으로써 안전의식과 위급 상황에 대처 능력을 함양한다. 즉, 학습을 통해 안전의 중요성을 인식하여 안전사고를 예방하고, 사고에 대처하는 실천 능력을 길러 일상생활과 신체활동에서 안전을 우선시하는 태도를 갖도록 하는데 목적이 있다.

이를 달성하기 위해 신체표현을 통한 체육활동과 안전생활, 심폐소생술 등을 학습하며 신체 안전 확보 능력 및 안전의식 등 안전 관리에 관한 실천 능력을 기른다.

체육활동과 안전생활은 신체활동에서 발생하는 여러 유형의 안전사고와 대처방법을 탐색하며 안전사고를 판단하고 대처하는데 학습의 초점을 둔다. 심폐소생술은 일상생활에서 돌연히 발생하는 심정지에 대비하여 심폐소생술의 중요성과 원리를 이해하고 심폐소생술 응급처치에 적용하는데 학습의 중점을 둔다. 이런 학습 과정에서 ‘공익성’을 바탕으로 우리 사회의 공동체 일원으로서 구성원들에게 도움이 되는 태도나 마음가짐을 실천함과 동시에 건강하고 안전한 삶을 위해 안전관리 능력을 자연스럽게 체득하여 습관화한다.

- ① 신체활동 과정에 발생할 수 있는 다양한 안전사고의 유형을 탐색하여 안전사고를 예방하며, 대처 방법을 탐색하여 안전사고 상황을 판단하고 신속하게 대처한다.
- ② 돌연히 발생할 수 있는 심정지에 대비하기 위해 심폐소생술의 중요성과 원리를 이해하고 심폐소생술을 적용한다.
- ③ 건강하고 안전한 삶을 위해 우리 사회의 공동체 일원으로서 구성원들에게 도움이 되는 태도나 마음가짐을 실천한다.

<교수·학습 방법>

- 체육활동과 안전생활은 안전한 체육활동을 위해 여러 유형의 안전사고와 대처방법을 학습 내용으로 선

정하고 신체활동에 참여하는 과정에서 발생하는 각종 안전사고 사례들을 정리하여 학습 활동으로 구성한다.

- 심폐소생술은 심폐소생술의 중요성과 원리를 탐색할 수 있는 실제 사례 분석과 심폐소생술에 대한 실습을 중심으로 학습 활동으로 구성한다.
- 안전 영역은 학년 또는 학기 단위에 걸친 지속적인 참여를 바탕으로 체육활동을 참여할 때 발생할 수 있는 안전사고에 대한 구체적인 예방과 대처 요령을 학습을 할 수 있도록 한다.

<평가>

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 체육활동과 안전생활, 심폐소생술 등의 전체 내용 요소를 고르게 평가하되, 각 내용 요소에 대한 평가 비중을 달리할 수 있다.
- 일상생활에서 안전사고의 유형과 대처 방법에 대한 숙지 정도와 사고 상황에 대한 정확한 판단력, 신속한 대처 능력 등을 평가한다.
- 심폐소생술의 중요성과 원리에 대한 이해 정도와 정확한 심폐소생술의 구사 능력을 중심으로 평가한다.
- 이론 중심의 평가를 지양하고 신체 안전, 안전 의식 등을 종합적으로 평가한다.
- 평가 결과는 안전 영역의 학습 활동 수행에 대해 피드백을 제공하는데 활용한다.

<표 7> 고등학교 체육 과목 신체활동 선정기준 및 예시

영역	신체활동 예시	선정기준
건강	<ul style="list-style-type: none"> • 건강 운동생활 습관, 건강 관리, 건강 관리계획 등 건강 증진 관련 활동 • 달리기, 걷기, 요가, 에어로빅스, 줄넘기, 자전거타기, 스트레칭, 마라톤, 웨이트트레이닝 등 체력 관리 관련 활동 • 인라인스케이팅, 킥볼, 플라이 디스크, 저글링, 캠프, 트래킹, 등산, 하이킹, 스케이트, 윈드서핑, 스키, 스노보드, 스포츠 클라이밍 등 여가 생활 관련 활동 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 고등학교에서의 체육활동은 중학교에서 학습한 각 영역별 내용요소를 반영하며, 공식적이고 체계적인 운동이나 스포츠를 선정한다. 2. 건강 영역은 중학교에서 학습한 내용을 바탕으로, 보건생활이나 체력관리 및 여가생활을 체험할 수 있는 수준의 운동이나 스포츠를 선정한다. 3. 도전, 경쟁, 표현 영역은 중학교에서 학습한 각 신체활동을 바탕으로, 핵심역량을 반영하여 영역 핵심개념과 내용요소를 학습하며 체육 문화를 습득하기 적합한 운동이나 스포츠를 선정한다.
도전	<ul style="list-style-type: none"> • 육상 경기, 수영 경영, 스피드 스케이팅, 골프, 사격, 국궁, 양궁, 볼링, 역도 등 • 맨손체조, 기계체조, 리듬체조, 수영 싱크로나이즈드, 치어리딩, 수영 다이빙 등 • 태권도, 씨름, 유도, 레슬링 등 	
경쟁	<ul style="list-style-type: none"> • 축구, 농구, 핸드볼, 럭비, 풋살, 넷볼, 플로어볼, 플라이디스크, 얼티미트, 킥볼, 피구 등 • 소프트볼, 야구, 크리켓 등 • 배구, 배드민턴, 탁구, 테니스, 족구, 세팍타크로, 패트민턴 등 	
표현	<ul style="list-style-type: none"> • 피겨 스케이팅, 창작 체조, 음악 줄넘기, 치어리딩 등 	

영역	신체활동 예시	선정기준
	<ul style="list-style-type: none"> • 현대 무용, 댄스 스포츠, 라인 댄스, 힙합 등 • 우리나라의 민속 무용, 외국의 민속 무용, 발레 등 	4. 안전 영역은 중학교까지 학습한 안전 내용을 바탕으로, 체육활동에서 안전사고를 예방하고 대처할 수 있는 내용으로 선정한다.
안전	<ul style="list-style-type: none"> • 안전사고 예방 및 대처 활동, 안전관리활동 등 체육 안전생활 관련 활동 • 심장 자동제세동기(AED) 사용법, 심폐소생술 등 	

4. 교수·학습 및 평가의 방향

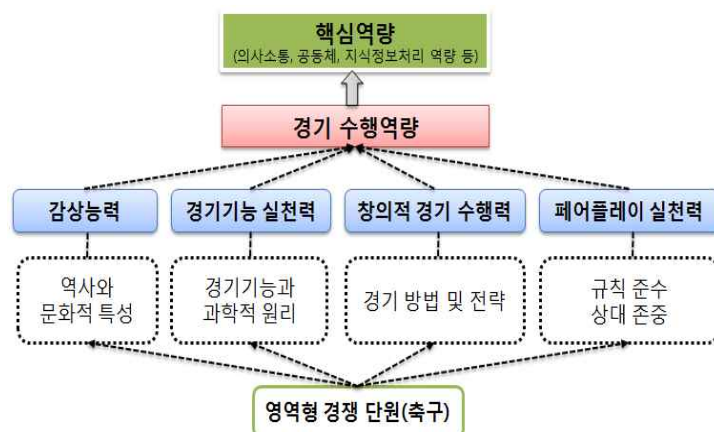
가. 교수·학습

(1) 교수·학습의 방향

체육과의 교수·학습은 학습자와의 적극적인 상호 작용을 통해 학습 내용을 탐색하고 적용하는 것을 지향한다. 이를 위해 교사 중심의 일방향적 교육 내용 전달을 지양하고 학습 환경의 특성에 맞는 다양한 교수·학습 방법을 구안하고 변용하여 지도하도록 한다.

(가) 체육과 역량 함양을 지향하는 교수·학습

체육과의 역량은 신체활동을 체험하고 그 가치를 내면화함으로써 습득되는 지식, 기능, 태도의 종합적인 능력을 의미한다. 체육과 역량의 함양을 위해서는 신체활동의 각 영역별 역량과 학습의 내용요소, 학생들에게 기대되는 수행능력, 성취기준의 관계를 이해하고 이를 체계적으로 경험할 수 있는 교수·학습 활동을 마련해야 한다. 예를 들어, 축구를 선택하여 영역형 경쟁을 학습할 경우, 학생들은 학습 전반에 걸쳐 영역형

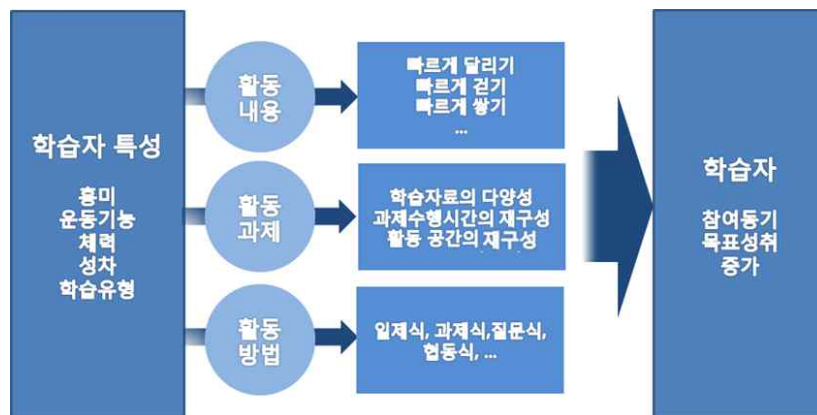


<그림 3> 체육과 역량 함양을 지향하는 교수·학습

경쟁 스포츠 활동의 역사와 특성을 이해하고 감상하는 능력, 축구의 경기기능을 과학적으로 이해하고 향상시키는 능력, 경기방법 및 전략을 창의적으로 적용하는 능력, 타인과 협력하며 페어플레이를 발휘할 수 있는 능력을 함양하는 교수·학습 활동을 체험하며 이를 통해 궁극적으로 경기 수행 역량을 함양할 수 있어야 한다.

(나) 학습자 특성을 고려한 수준별 수업

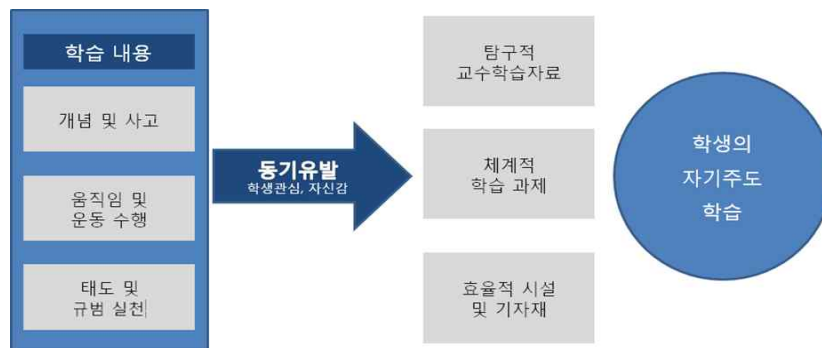
학생들은 신체 활동에 대한 흥미, 운동 기능, 체력, 성차, 학습 유형이 다르기 때문에 학습 활동의 방식에 따라 성취 결과가 다르게 나타날 수 있다. 따라서 학습자의 다양한 특성을 이해하고 활동 내용, 활동 과제, 활동 방법을 다양하게 구성함으로써 목표 달성의 기회를 제공해야 한다. 예를 들어 속도 도전 활동의 경우 활동내용은 빠르게 달리기뿐만 아니라 빠르게 걷기, 빠르게 썰기, 빠르게 헤엄치기 등 다양하게 제시하고, 활동 과제의 유형과 수준은 학습자료, 과제 수행 시간, 활동 공간의 재구성 등에 기반하여 조절하고, 과제를 학생들이 스스로 선택하게 함으로써 학습자의 참여 동기를 높이며 나아가 학습 성취 경험을 높일 수 있다. 활동 방법에서도 학습자의 특성을 고려하여 일제식, 과제식, 질문식, 협동식 등의 다양한 방법을 적용하도록 한다.



<그림 4> 학습자의 특성을 고려한 수준별 수업

(다) 자기 주도적 교수·학습 환경 조성

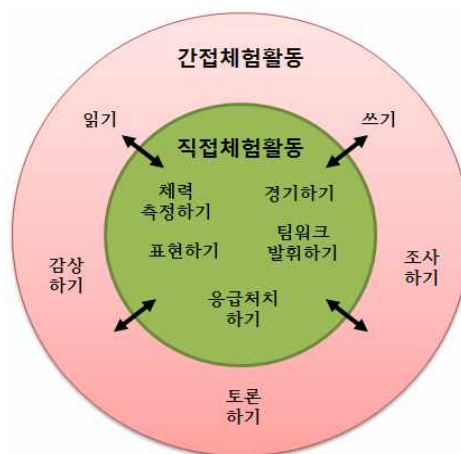
학생들이 스스로 학습 내용을 파악하고, 주어진 과제를 체계적이며 적극적으로 해결할 수 있도록 교수·학습 환경을 조성한다. 학생들의 관심을 고려한 과제 제시, 자신감을 향상시키는 동기 유발 전략을 마련하고, 주요 학습 내용과 방법을 학생들이 활동 상황 속에서 스스로 탐색하며 이해할 수 있도록 탐구적 교수·학습 자료를 제공하며, 신체활동 시 적극적인 연습과 교정이 이루어질 수 있도록 학습 과제, 시설 및 기자재를 효율적으로 조직하도록 한다.



<그림 5> 자기 주도적 교수·학습 환경 조성

(라) 전인적 발달을 위한 통합적 교수·학습

체육 교과 학습은 학습자가 신체 활동에 포함된 심동적, 정의적, 인지적 역량을 균형 있게 체험하여 전인적으로 성장·발달할 수 있도록 다양한 활동을 통합적으로 제공한다. 이를 위해 신체 활동을 직접 체험하는 학습 활동뿐만 아니라 다양한 간접 학습 활동(예: 읽기, 쓰기, 감상하기, 조사하기, 토론하기 등)을 포함하여 통합적으로 지도한다.

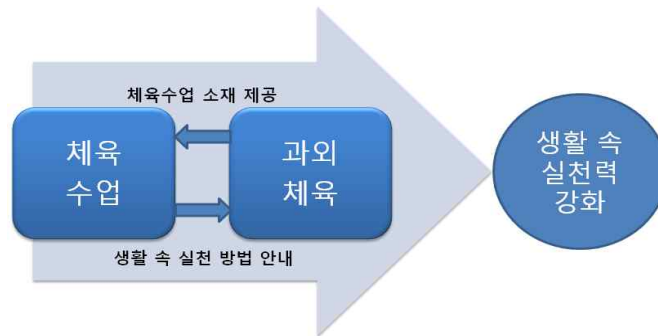


<그림 6> 전인적 발달을 위한 통합적 교수·학습

(마) 과외 체육활동과 연계한 교수·학습

정과 체육 활동을 통해 배운 내용을 기반으로 생활 속에서 지속적으로 신체활동에 참여하며 체육과 역량을 발휘 할 수 있는 자율성 및 실천력을 길러줄 필요가 있다. 이를 위해서는 스포츠클럽 활동에 참여하는 등 일상생활에서 지속적으로 신체활동을 실천할 수 있는 다양한 방법들을 체육 수업을 통해 안내하거나 생활 속 신체활동의 실천 경험들을 체육 수업의 소재로 삼는 등 일상의 신체활동을 촉진시

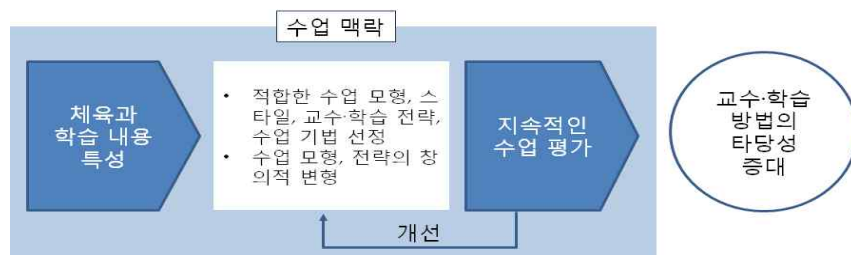
킬 수 있는 교수·학습 방법을 모색할 필요가 있다. 체육 수업과 과외 체육활동과 연계할 때 신체활동의 기본적인 원리와 방법들은 체육 수업에서 학습하고 과외 체육에서는 학습한 내용의 자율적 실천을 강조하도록 한다.



<그림 7> 과외 체육활동과의 연계를 통한 생활 실천력 강화

(바) 맞춤형 교수·학습 방법의 선정과 활용

체육과 학습 내용의 특성을 고려하여, 학습의 효과를 높일 수 있는 가장 적합한 수업 모형과 스타일, 교수·학습 전략, 수업 기법을 선정하며, 이를 실천할 수 있는 시설 및 교육 기자재 등을 마련한다. 각 영역과 신체 활동별로 특정한 수업 모형이나 전략에 의존하기 보다는 수업이 이루어지는 맥락을 고려하여 적합한 수업 모형이나 전략을 선정하거나 이를 창의적으로 변형하는 등 교육과정이 의도하는 범위 안에서 다양한 교수·학습 방법을 적용할 필요가 있다. 또한 지속적인 수업 평가를 통해 실제 적용한 수업 모형과 방법의 개선점을 파악함으로써 교수·학습 방법의 타당성을 높여야 한다.



<그림 8> 수업 개선을 위한 반성적 체육 수업

(2) 교수·학습의 계획

교수·학습 계획은 교수 학습 환경을 구성하는 제반 요소(학급 규모, 시간, 시설 및 용·기구, 학습자의 특성 등)들을 고려하여 수업 목표 도달을 위한 효율성과 안전성을 높일 수 있도록 유기적으로 계획한다. 또한, 교수·학습 계획을 실천하는 데 있어 발생 가능한 우발적 상황에 대비하여 계획의 다양성

과 유연성을 확보한다.

(가) 교육과정 운영 계획

단위 학교에서는 교육과정에 제시된 내용 영역(건강, 도전, 경쟁, 표현, 안전)에 근거하여 각 영역별 성취기준을 반드시 지도한다. 이를 위해 체육 교과 협의회를 통해 지도 계획을 수립하고, 해당 과목에서 제시된 모든 성취기준이 학습될 수 있도록 해야 한다.

○연간 교육과정 운영 계획 수립

적절한 수업 시간의 확보 및 영역별 분배는 활동 중심의 체육 학습에서 성취도를 결정하는 중요한 요소이다. 따라서 먼저 주 단위로 배정된 체육 교과에 대한 기본 시수를 확보할 수 있어야 하며, 정상적인 교육과정 운영을 통해 수업 손실을 방지해야 한다. 이를 위해 학기 초 단위 학교의 연간 학사 일정을 바탕으로 교내·외 체육 대회, 현장 학습 등의 학교 행사를 사전에 확인하여 산출될 수 있는 수업 가능 일수와 시간을 명확하게 파악하고, 실제 수업 시수를 바탕으로 수업 활동 내용을 선별하여 조직, 계획할 수 있어야 한다.

다양한 내용에 대한 학습 기회를 보장하기 위해 특정 영역의 내용에 편중되지 않도록 연간 교육 계획을 수립하고 시수를 배정한다. 또한 신체활동을 중심으로 한 영역의 통합 계획을 수립한다. 특히 안전 영역의 학습 내용 요소는 타 영역과 연계하여 지도함으로써 안전 확보를 위한 실질적 능력을 강화시키도록 한다. 단 통합은 해당 영역들의 내용 요소 학습에 누락이 없어야 하며 영역 설정의 취지에서 어긋나지 않는 범위에서 가능하다. 또한 체력 증진 등 장기간의 실천 내용이 포함된 영역은 학기 초와 학기 말에 영역을 분할하여 편성하거나 주당 시수 중 1시간을 해당 영역에 편성하는 등 융통성 있는 계획을 수립하여 지도한다.

(나) 교수·학습 운영 계획

○영역의 특성과 학습 주제 고려

동일한 신체활동을 수행할지라도 수업 의도에 따라 다른 결과가 나타날 수 있기 때문에 교수·학습 계획 수립 시 영역의 특성과 학습 주제를 명확히 인식해야 한다. 특히 영역별 학습을 통해 습득하고자 하는 역량이 무엇인지 판단하고 이를 위해 강조해야 하는 학습 중점을 선정하고 학습 과정을 조직한다. 예를 들어 신체수련을 강조하는 도전 영역의 수업에서 이루어지는 달리기는 건강을 위한 달리기와는 달리 속도 기록을 단축시키기 위한 목적으로 다양한 연습과 시도를 하게 되며, 이에 도전을 위한 시도와 분석, 수련과 반성의 과정이 보다 강조되어야 한다.

○학생의 사전 학습 경험 및 발달 특성 분석

체육 수업 중 학생들의 사전 학습 경험 및 발달 특성을 고려하는 것은 학습자 중심 수업을 지향하려

는 방안 중 하나이다. 학생 개인이 가지고 있는 사전 학습 경험은 수업 내용과 직·간접적으로 관련되는 신체 활동의 경험뿐만 아니라 지적, 정서적 경험 전체를 의미한다. 이를 위해 교사는 교수·학습 운영을 계획할 때 학생들의 흥미와 수준을 파악하고 학생들의 다양한 사전 학습 경험을 존중함으로써 학생에게 유의미한 경험을 제공할 수 있는 활동을 구성해야 한다.

○ 시설 및 용·기구 확보

수업에 필요한 시설과 용·기구의 수요를 파악하여 가급적 적합한 시설과 충분한 수량을 확보하고자 노력해야 한다. 부득이 일정 수요를 확보하지 못하는 경우, 동일한 교육적 가치와 효과를 가져 올 수 있는 다른 용·기구로 대체 또는 보완하거나, 인근 학교, 지역 사회 시설을 이용하는 등의 대안을 마련한다. 이 때 교육적 효과와 안전을 충분히 고려하여야 하며, 위험 요소가 확인 될 경우 다른 신체활동을 선정하는 것이 바람직하다.

(다) 교수·학습 활동 계획

○ 학습 활동의 재구성

성취기준에 보다 쉽게 도달할 수 있도록 영역의 특성과 학습 주제, 학생의 특성 및 가용 자원, 학습 환경을 고려하여 학습 활동을 재구성한다. 예를 들어 경기장의 형태와 사용하는 도구, 신체활동에 참여하는 인원수와 조직의 형태, 실행 규칙 등을 변형하여 활동을 구성 할 수 있다. 또한 학습 활동의 재구성 시 학생들의 의견을 적극적으로 수렴하거나 재구성 과정 일부에 학생들을 참여시킴으로써 참여 동기를 높이고 학습 활동에 대한 이해도를 높일 수 있다. 단 학습 활동의 재구성이 목표 도달에 갖는 효과성과 안전성을 충분히 고려해야 한다.

○ 평등한 학습 기회 제공

평등한 학습 기회를 제공한다는 것이 모든 학습자가 동일한 내용과 방식으로 학습해야 한다는 것을 의미하는 것은 아니다. 학습자가 처해 있는 상황을 고려하여 체육 학습의 기회가 다양하고 합리적으로 제공되어야 한다는 것을 의미한다. 특히 성별, 체력 및 운동 기능의 차이로 인해 불이익을 받거나 참여에 제한이 이루어지지 않도록 주의한다. 예를 들어 규칙과 방법을 변형하여 다양한 체력 수준과 운동 기능을 가진 학생들이 평등하게 참여할 수 있는 활동을 구성한다. 특히 다양한 과제 혹은 역할을 제시하여 활동에 적극적으로 참여할 수 있도록 유도함으로써 수업에 소외되는 학생이 없도록 해야 한다.

○ 통합적인 학습 활동 구성

지식, 기능, 태도가 통합된 형태의 교과 역량을 기르기 위해서는 영역별 성취기준의 내용들을 다양한 관점에서 통합적으로 학습할 수 있도록 지도해야 한다. 예를 들어 경쟁의 의미에 대한 내용을 학습함에 있어 교육과정, 교과서에 제시된 진술문을 바탕으로 경쟁의 개념적 특성을 파악할 수 있으며 계

임의 구성과 활동에 직접 참여하는 과정을 통해 경쟁의 구조를 파악하고 경쟁이 갖는 공정과 협동의 의미를 체험해 볼 수도 있다. 특히 학습자가 경쟁의 의미를 다양한 관점의 의미를 파악하고 내면화 할 수 있도록 다양한 활동을 제시할 필요가 있다. 또한 필요시 신체활동을 중심으로 단위 수업과 관련된 여러 성취기준의 내용들을 통합하여 지도할 수 있다.

○ 학습자 관리와 안전 고려

학년 또는 학기 초에 수업 규칙을 수립하고 일관성 있게 적용함으로써 학생들을 효율적으로 관리하고 학생들의 부적절한 행동을 예방하거나 최소화하도록 한다. 또한 학생들의 안전사고를 예방하기 위해 안전 수칙과 절차를 마련하고 이를 학생들에게 공지하여 준다. 특히 선택한 신체활동의 특성을 고려한 준비운동 및 정리운동을 실시하여 활동 및 학습에서 안전한 조건을 갖추도록 지도하며, 수업 전·후 체육시설 및 장비에 대한 점검을 통해 안전사고의 발생을 사전에 예방할 수 있도록 한다. 또한 도전 또는 경기 상황 등에서 과도한 목표 성취 욕구와 지나친 경쟁심으로 운동손상 사고가 발생할 수 있으므로 이에 대한 안내를 충분히 실시한다.

나. 평가

(1) 평가의 방향

평가는 교육과정과의 연계성, 평가 내용의 균형성, 평가 방법의 타당성과 신뢰성을 확보하여야 하며, 핵심역량 개발과 개인차를 고려한 평가 기준을 수립하여 적용하도록 한다.

(가) 교육과정과의 연계성

- ① 평가는 교육과정과 연계되어야 한다. 즉, 국가 및 지역수준의 체육과 교육과정에서 추구하는 목적과 목표를 파악하고, 이를 근거로 단위학교의 체육과 교육과정을 계획 실천하여 의도한 교육적 효과가 어느 정도 성취되었는지 평가하는 일련의 과정이 연계성 있게 진행되어야 한다.
- ② 평가는 수업 목표 및 교수·학습 활동과 일관되어야 한다. 즉, 수업목표 달성을 위해 지도된 교수·학습 활동과 평가 내용이 서로 상이 하지 않도록 일관성을 유지하여야 한다.

(나) 평가 내용의 균형성

- ① 평가는 교육과정에 제시된 건강, 도전, 경쟁, 표현, 안전의 전 영역을 대상으로 균형 있게 실시하여야 한다. 즉, 5대 영역의 평가 비중은 단위학교의 실정에 따라 차이는 있을 수 있으나, 특정 영역에 치우쳐 지나친 평가 비중을 두거나 축소되는 일이 없도록 유의한다.
- ② 평가는 건강, 도전, 경쟁, 표현, 안전의 각 영역별 내용요소의 평가 비중은 달리하여 실시할 수 있다. 즉, 5대 영역의 각 내용요소의 평가는 성취기준에 따라 균형 있게 평가하되 그 비중은 교과협의회를 거쳐 달리할 수 있다.

(다) 평가 방법과 평가 도구의 다양성

- ① 평가는 학습의 결과뿐만 아니라 학습의 과정을 포함하여 실시한다.
- ② 평가는 단편적 기능 또는 일회성 기록 측정 위주의 평가를 지양하고, 수업목표와 교수·학습 내용에 따라 다양한 평가 요소를 제시하고 충분한 시간을 확보하여 평가한다.
- ③ 평가의 타당도와 신뢰도를 높이기 위해 평가 목표와 내용, 방법이 밀접하게 관련되도록 점검하고, 다양한 유형의 방법을 활용하여 평가한다.
- ④ 평가는 양적 평가와 질적 평가를 병행하고, 실제성과 종합성이 확보되고 핵심역량의 성취정도를 파악할 수 있는 평가를 비중 있게 실시한다.
- ⑤ 평가는 교사에 의한 평가뿐만 아니라, 상호 평가, 자기 평가 등 학생이 주체가 된 평가를 병행하여 실시할 수 있다.

(2) 평가의 계획

평가계획은 체육과 교육과정에서 제시한 학년군의 내용에 따라 학년군별 평가계획을 구체적으로 수립한 후, 학년 초 또는 학기 초에 이를 학생들에게 공지하도록 한다. 종합적이고 공정한 평가가 이루어질 수 있도록 평가 계획 수립 시 학교의 평가 지침을 토대로 평가의 내용, 기준, 방법, 도구 등을 마련한다.

(가) 평가 내용 선정

- ① 평가 내용은 교육과정 내용요소를 바탕으로, 수업 목표와 학습내용에 제시된 요소뿐만 아니라 신체 활동에 내재된 핵심역량에 대한 학습 내용을 고루 포함한다.
- ② 평가의 범위는 교수·학습활동을 통해 지도된 전체 영역을 대상으로 실시하되, 내용 영역에 따라 평가 비중을 달리할 수 있다. 단, 평가 내용의 균형성을 위해 특정 내용에 편중되지 않도록 유의한다.
- ③ 평가는 내용과 방법에 있어 구체성을 확보하여야 한다. 즉, 교육 내용 및 방법에 적합한 평가가 이루어질 수 있도록 단위 교수·학습 계획을 면밀히 검토하고 이에 상응하는 평가 내용과 시기, 도구 및 방법을 구체적으로 계획하여야 한다. 이를 위해 교수·학습 계획 단계에서 평가계획표를 함께 작성하여 활용한다.
- ④ 동료 또는 자기 평가와 같은 학습자 평가를 실시할 경우 평가자에 적합한 내용을 선별해 수준에 맞게 제시한다.

(나) 평가 기준 선정

- ① 평가 기준은 해당 평가와 관련된 교육과정 성취기준과 단위학교 수업 내용을 바탕으로 개발한다.
- ② 성취기준은 독립적 혹은 통합하여 선정할 수 있다. 예를 들어, 경기 수행을 위하여 경기 기능의 과학적 원리를 적용하며, 경기 방법을 연습하고, 수행 중 페어플레이를 발휘하도록 성취기준을 통합하

고 이를 선정할 수 있다.

- ③ 성취 수준은 점수화 및 등급화를 위한 기능의 단순분류나 기록의 명시보다는 영역별 내용요소에 따른 기능의 도달 정도를 구체적으로 나타낼 수 있는 행동 수준으로 진술하고, 평가 등급(단계)또한 양적 요소와 질적 요소를 모두 포함하여 각각의 수준에 맞게 진술되도록 한다.
- ④ 목표 성취 행동에 대한 획일화된 평가 기준을 적용하기보다는 목표수준에 따라 서로 다르게 주어진 과제에 대한 수행 능력 및 변화 정도를 평가하여 이를 통해 차후 교수·학습 내용에 대한 참여 동기를 높이고, 개개인의 신체 활동 실천에 도움을 줄 수 있도록 한다.

(다) 평가 방법 및 도구 선정·개발

- ① 평가 방법은 학습 목표 및 평가 목적에 적합하게 선정하도록 한다. 다양한 평가 방법의 특징과 장·단점을 파악한 후 학생의 특성과 수준을 고려하고, 다양한 평가 목적(학습의 과정 또는 결과에 대한 평가, 학생의 학습 성취도 파악, 교수·학습 과정의 개선 등)을 고려하여 가장 적합한 평가 방법을 선정 한다.
- ② 평가 도구는 기존의 체육과 평가에서 활용되고 있던 것을 사용하거나 새로 개발하여 사용할 수 있다. 기존의 평가 도구를 그대로 혹은 수정하여 사용할 때에는 평가 도구의 용도 및 특성과 검사 도구의 신뢰도, 타당도 등을 구체적으로 검토한 후 선택해야 한다. 그리고 교사(학년 또는 체육교과 협의회 포함)가 새로운 평가 도구를 직접 개발하기 위해서는 평가 대상, 평가 시기, 평가 장소, 채점 방식, 시설 및 장비, 평가 인원 등을 고려하도록 한다.

(3) 평가 결과의 활용

- (가) 평가 결과는 다음에 이루어질 교수·학습 계획을 수립하는 데 활용한다. 학습자 개개인의 평가 결과를 분석하여 이후의 학습 과제의 수준과 활동 방법을 계획하고 결정하기 위한 기초 자료로 활용한다. 또한 학습자 전체에게 나타나는 평가 결과의 특징을 분석하여 교수·학습 방법의 개선에 활용한다.
- (나) 평가 결과는 학습자와 학부모가 쉽게 이해하도록 구체적으로 재구성하여 안내한다. 결과를 통해 학습자가 생활 속에서 스스로 학습 주제와 관련된 신체 활동 수행 계획을 수립하고 지속적으로 실천하는 데 도움을 주도록 한다.
- (다) 특히 개인별 평가 결과를 자신의 건강 관리, 진로진학, 여가 활용 등과 연계하여 건전하고 즐거운 신체활동 계획을 수립하고 실천하기 위한 기초 자료로 활용하도록 한다.

<일반선택과목>

2. 운동과 건강

1. 성격

운동과 건강은 자신의 건강을 증진하기 위해 안전하게 운동하면서 자기 관리 능력을 개발하여 신체적, 정신적, 사회적으로 건강한 삶을 영위하는데 필요한 지식과 실천 능력을 함양하는 일반선택 과목이다.

운동과 건강 과목을 통해 추구하는 인간상은 운동의 신체적, 정신적, 사회적 가치와 효과를 이해하고 건강한 자아, 건전한 사회적 자질을 겸비할 수 있도록 종합적으로 체험함으로써 운동을 통한 건강 생활을 지속적으로 실천하는 사람이다. 즉, 운동에 지속적으로 참여하면서 신체적, 정신적, 사회적으로 건강한 생활을 영위함으로써, 자신의 건강을 관리하고 나아가 체육에서 추구하는 건강한 시민으로 성장하여 건강 사회 구성에 공헌할 수 있는 사람이다.

운동과 건강은 체육 과목의 건강 영역과 가장 밀접한 과목으로 일반 고등학생의 건강과 체력, 안전을 증진하기 위한 일반선택 과목이다. 운동과 건강을 통하여 학생들은 활동적인 ‘삶’과 연계된 다양한 운동을 중심으로 체험함으로써 평생 체육 활동을 위한 기본 소양을 계발하도록 한다. 또한, 심화된 운동과 건강에 대한 내용을 바탕으로 운동 중심의 다양한 체험 활동을 통해 건강의 중요성을 이해하고 실천함으로써 자기관리능력을 함양하는 영역을 수행한다.

운동과 건강은 현대인의 건강을 위협하는 건강 문제 발생의 원인을 파악하고 운동을 통해 건강생활 유지를 위한 운동의 중요성을 이해하여 바른 생활습관을 형성하고 지속적이고 체계적인 건강 관리를 위한 운동을 실천함으로써 고등학생들이 스스로 자신의 건강을 관리할 수 있는 실천 능력을 기르는 과목이다. 또한 운동 참여과정에서 예기치 않은 상해 발생의 위험으로부터 자신과 타인의 안전을 지키고, 효과적으로 대처할 수 있는 능력을 기르는 과목이다.

2. 목표

운동과 건강 과목은 학생들이 운동을 건강 활동으로 탐구하고 이를 토대로 운동을 효율적으로 수행할 수 있는 능력과 자질의 함양을 목표로 한다. 또한 일상생활에서 운동의 중요성과 역할을 이해하고 운동의 생활화를 통해 건강을 증진하고 관리할 수 있는 건강 생활 습관 형성의 기회를 갖는 데 중점을 둔다.

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

3. 내용 영역과 기준

가. 내용 체계

영역	핵심 개념	일반화된 지식	내용 요소	기능
운동과 건강의 이해	건강 관리 운동 참여	<ul style="list-style-type: none"> 건강은 자신의 신체이해를 바탕으로 건강한 생활 습관을 형성하고 증진하는 활동을 통해 관리된다. 규칙적인 운동 참여는 건강한 삶을 영위하고 자기를 관리하는데 도움이 된다. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 건강 및 건강 관리의 이해 ○ 운동과 건강의 관계 ○ 운동과 자기관리 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 탐구하기 ○ 관리하기 ○ 판단하기 ○ 생활화하기
운동과 건강 관리	체격 관리 체력 관리 정신 관리	<ul style="list-style-type: none"> 바른 자세 유지와 운동의 생활화는 체격 관리에 기여한다. 체력은 적절한 신체활동을 꾸준히 실천함으로써 향상된다. 운동은 정신적 긴장 완화, 스트레스해소, 기분전환, 정서적 만족감 증대에 도움을 준다. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 운동과 자세 관리 ○ 운동과 비만 관리 ○ 운동과 체력 증진 ○ 운동과 정서 조절 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 탐구하기 ○ 관리하기 ○ 평가하기 ○ 생활화하기
운동과 안전	안전 생활 안전 환경	<ul style="list-style-type: none"> 운동 손상의 예방과 대처 방법에 대한 이해와 실천 활동은 안전한 생활의 토대가 된다. 안전한 운동 환경은 운동 손상 예방과 적극적인 운동 참여에 도움이 된다. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 운동 안전의 이해 ○ 운동 손상의 예방과 대처 ○ 안전한 운동 환경 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 탐구하기 ○ 예방하기 ○ 대처하기 ○ 관리하기

나. 성취기준

(1) 운동과 건강의 이해

운동과 건강의 이해 영역에서는 건강과 건강 관리의 개념 이해와 건강한 생활습관 형성을 통해 건강 관리를 실천하며, 건강에 유익한 운동들의 특성과 효과를 비교함으로써 운동이 건강에 미치는 관계를 이해한다. 이러한 과정을 통해 건강 및 건강 관리의 개념을 바탕으로 자신의 신체 이해와 건강한 생활습관을 형성하고 운동 참여를 통한 건강의 증진 및 건강 관리의 태도를 기르는데 목적이 있다.

이를 달성하기 위해 자신의 신체 이해를 지속적인 운동 실천을 통해 체득하여 건강한 생활습관을 형성하고, 규칙적인 운동에 참여함으로써 건강한 삶을 영위하는 자기 관리 능력을 기른다.

건강과 운동의 이해는 건강을 추구하기 위한 운동 수행 과정을 이해함으로써 운동 참여와 건강 및 건강 관리를 학습하는데 초점을 둔다. 또한 건강을 위한 운동 실천의 맥락 속에서 신체이해 및 건강 관리 방법을 탐색하고 시도하는 과정을 학습한다. 특히 건강 관리는 자신의 신체에 대한 이해를 바탕으로 건강 관리 방법을 지속적으로 적용하는데 중점을 둔다. 이런 학습 과정에서 규칙적인 운동에 참여하며 일상생활에서 스스로 자신의 건강 유지·증진을 조절하는 ‘자기관리’ 능력을 자연스럽게 체득하여 생활화한다.

- ① 건강 및 건강 관리에 대한 이해를 바탕으로 건강한 생활 습관 형성에 필요한 건강 관리 방법을 탐색한다.
- ② 건강 유지·증진에 도움이 되는 여러 유형의 운동 특성과 효과를 비교, 분석하여 운동과 건강의 관계를 판단한다.
- ③ 심신의 건강 유지 및 증진을 위한 방안으로 일상생활에서 지속적으로 운동에 참여하여 건강을 관리한다.

<교수·학습 방법>

- 건강 및 건강 관리의 이해는 건강한 생활 습관 형성의 실천을 중심으로 학습 내용을 선정하고 일상생활에서 쉽게 접할 수 있고 지속적으로 실천할 수 있는 운동이나 스포츠를 학습 활동으로 선정하여 학습 내용을 체험적으로 습득될 수 있도록 한다.
- 운동과 건강의 관계는 여러 유형의 운동 특성과 효과를 비교, 분석하여 운동과 건강의 관계를 이해할 수 있도록 학습 내용을 구성하며, 건강 유지·증진에 도움이 되는 운동이나 스포츠를 학습 활동으로 선정하여 학습 내용의 이해를 높인다.
- 운동과 자기관리는 학생들이 자신의 일상생활에서 지속적으로 운동에 참여하며 심신의 건강 유지 및 증진을 이룰 수 있는 운동이나 스포츠를 학습 활동으로 선정하여 학습 결과가 구체적인 실천으로 연계될 수 있도록 한다.
- 운동과 건강의 이해 영역은 학년 또는 학기 단위에 걸쳐 가급적 장기적으로 구성하여, 학생들이 자

신의 신체이해를 바탕으로 적합한 운동을 실천하여 건강한 생활습관을 형성해 생활화할 수 있도록 지도한다.

<평가>

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 건강 및 건강 관리의 이해, 운동과 건강의 관계, 운동과 자기관리 등의 전체 내용 요소를 평가하되, 각 내용 요소에 대한 평가 비중을 달리할 수 있다.
- 일상생활에서 건강한 생활 습관 형성의 실천을 통한 운동의 생활화에 평가의 초점을 맞춘다.
- 건강한 삶과 자기 관리를 목적으로 규칙적인 운동 참여를 실천하는 ‘자기 관리’ 능력에 평가의 초점을 맞춘다.
- 이론 중심의 평가를 지양하고 생활화와 실천 능력, 태도의 변화 등을 종합적으로 평가한다.
- 평가 결과는 ‘운동과 건강의 이해’ 영역의 학습 활동 수행에 대한 피드백을 제공하는데 활용한다.

(2) 운동과 건강 관리

운동과 건강 관리 영역에서는 지속적 운동 참여로 건강 관리 실천을 적용하여 올바른 자세 유지 및 교정, 체중 관리를 통한 비만 예방 및 해소, 신체 활동 참여를 통한 체력 유지 및 증진, 운동 참여를 통한 정서 조절 방법을 실천한다. 즉, 일상생활에서의 규칙적이며 지속적인 운동 실천으로 자세 관리, 비만 관리, 체력 증진, 정서 조절 등의 자기 건강 관리의 태도와 능력을 기르는데 목적이 있다.

운동과 자세 관리는 바르지 못한 자세에 의한 각종 신체질환을 이해하고 자세 교정에 대해 탐색하며 바른 자세를 관리하는데 학습의 초점을 둔다. 운동과 비만 관리는 비만의 예방 및 관리에 필요한 운동 계획을 수립하고 지속적인 운동을 비만 관리에 적용하는데 학습의 중점을 둔다. 운동과 체력 증진은 체력의 중요성에 대해 이해하고 체력을 측정·평가하여 스스로 운동계획을 수립하여 체력관리에 적용하는데 학습의 중점을 둔다. 운동과 정서 조절은 운동의 정서적 효과에 대해 이해하고 활기찬 생활과 스트레스 해소에 도움이 되는 운동을 탐색하여 정서 조절에 적용하는데 학습의 중점을 둔다. 이런 학습 과정에서 신체적, 정신적 측면의 건강 관리 방법을 탐색하고 실천하는 과정을 통해 건강 관리 방법을 자연스럽게 체득하여 건강 관리 능력을 증진한다.

- ① 바르지 못한 자세로 생기는 각종 신체질환에 대한 이해를 토대로 바른 자세유지를 위한 자세 교정을 탐색하여 지속적으로 바른 자세를 관리한다.
- ② 운동부족에서 오는 생활습관병과 대사량의 개념에 근거하여 비만의 예방 및 관리에 필요한 운동계획을 수립하고 지속적인 운동을 비만 관리에 적용한다.
- ③ 건강한 삶을 위한 체력의 중요성에 대한 이해를 바탕으로 여러 체력요인을 측정하여 평가하고 체력관리를 위해 스스로 운동계획을 수립하여 적용한다.

- ④ 운동의 정서적 효과에 대한 이해를 바탕으로 활력 있는 생활과 스트레스 관리에 도움이 되는 운동을 비교하고 자신의 정서 조절에 적합한 운동을 선택하여 적용한다.

<교수·학습 방법>

- 운동과 자세 관리는 자세에 의한 각종 신체질환, 자세 교정과 유지를 주요 학습 내용으로 선정하며 지속적인 자세 교정과 바른 자세 유지를 실천할 수 있는 운동이나 스포츠를 학습 활동으로 구성한다.
- 운동과 비만 관리는 운동부족에 의한 생활습관병과 대사량의 개념을 주요 학습 내용으로 선정하며 비만의 예방 및 관리에 필요한 운동계획을 수립하고 지속적인 운동이나 스포츠 실천을 학습 활동으로 구성한다.
- 운동과 체력 증진은 건강한 삶을 위한 체력을 주요 학습 내용으로 선정하며 여러 체력요인을 측정·평가하고 스스로 운동계획을 수립하여 체력관리를 하는데 알맞은 운동이나 스포츠를 학습 활동으로 구성한다.
- 운동과 정서 조절은 운동의 정서적 효과, 정서 조절에 도움이 되는 운동 탐색을 주요 학습 내용으로 선정하며 정서 조절을 하는데 알맞은 운동이나 스포츠를 학습 활동으로 구성한다.
- 운동과 건강 관리 영역은 학년 또는 학기 단위에 걸쳐 지속적으로 지도하여 바른 자세 유지와 운동의 생활화, 적절한 신체활동의 실천, 운동에 의한 정서 조절 등의 건강 관리를 생활화할 수 있도록 한다. 이를 위해 영역 지도 계획을 수립할 때 건강 관리에 적합한 운동을 지속적으로 할 수 있는 구체적인 운동을 선정한다.

<평가>

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 운동과 자세 관리, 운동과 비만 관리, 운동과 체력 증진, 운동과 정서 조절 등의 전체 내용 요소를 고르게 평가하되, 각 내용 요소에 대한 평가 비중을 달리할 수 있다.
- 일상생활에서 건강한 생활 습관과 규칙적인 운동 참여 습관을 형성하기 위해 지속적인 운동 실천을 통하여 운동의 생활화를 바탕으로 하는 건강 관리에 평가의 초점을 맞춘다.
- 건강한 삶과 자세 관리, 비만 관리, 체력 증진, 정서 조절을 목적으로 규칙적인 운동 실천을 통한 ‘자기 관리’ 능력에 평가의 초점을 맞춘다.
- 이론 중심의 평가를 지양하고 운동의 생활화와 건강 관리 실천 능력, 태도의 변화 등을 종합적으로 평가한다.
- 평가 결과는 ‘운동과 건강 관리’ 영역의 학습 활동 수행에 대한 피드백을 제공하는데 활용한다.

(3) 운동과 안전

운동과 안전 영역에서는 다양한 운동 손상의 종류를 이해하고 운동 손상 예방과 대처 방법을 실천하며 안전한 환경에서 운동하는 습관을 실천한다. 이런 과정을 통해 운동에 참여하며 운동 손상 예방과 대처, 안전한 운동 환경 조성의 실천으로 운동 참여와 운동 환경에 대한 안전 관리 태도를 기르는데 목적이 있다.

이를 달성하기 위해 안전 관리를 생활화하도록 운동 안전의 이해, 운동 손상의 예방과 대처 방법, 안전한 운동 환경 등을 학습하며 인적, 물적 측면의 안전에 대한 자기 관리 능력을 기른다.

운동 안전의 이해는 다양한 안전사고 사례의 비교·분석과 운동 안전의 개념과 특성을 탐색하는데 학습의 초점을 둔다. 운동손상의 예방과 대처는 운동 손상의 종류와 유형 및 대처 방법과 운동 손상에 대한 대처 요령과 처치 방법의 적용을 학습하는데 중점을 둔다. 안전한 운동 환경은 운동 안전사고 발생 위험 요인 탐색과 운동 안전 대책 및 방법을 마련하여 운동사고 예방 및 관리를 적용하는데 학습의 중점을 둔다. 이런 학습 과정에서 안전 생활과 안전 환경에 대한 이해를 바탕으로 운동 손상 예방을 지속적으로 하는 과정을 통해 안전 관리 방법을 자연스럽게 체득한다.

- ① 운동과 관련되는 다양한 안전사고 사례를 비교·분석하여 운동 안전의 개념과 특성을 탐색한다.
- ② 운동 과정에서 발생할 수 있는 다양한 운동 손상의 종류와 유형 및 대처 방법을 탐색하고 운동 손상이 발생했을 때 적절한 대처 요령 및 처치 방법을 적용한다.
- ③ 기구, 시설, 환경 등 운동 안전사고 발생 위험 요인을 탐색하고 운동 환경 안전도의 평가를 통해 운동 안전 대책 및 방법(대응 절차는 어떨지)을 마련하여 운동사고 예방 및 관리에 적용한다.

<교수 학습 방법>

- 운동 안전의 이해는 안전한 체육활동을 위해 운동 안전의 개념과 특성을 학습 내용으로 선정하고 운동과 관련되는 다양한 안전사고 사례들을 정리하여 학습 활동으로 구성한다.
- 운동 손상의 예방과 대처는 운동 손상의 예방과 대처 방법을 학습 내용으로 선정하고 이해와 실천을 통해 안전한 생활의 토대를 마련할 수 있는 학습 활동으로 구성한다.
- 안전한 운동 환경은 운동 안전사고 발생 위험 요인 탐색, 운동 안전 대책 및 방법을 학습 내용으로 선정하고 운동사고 예방 및 관리의 실천을 통해 안전한 운동 환경을 조성하는 학습 활동으로 구성한다.
- 운동과 안전 영역은 학년 또는 학기 단위에 걸쳐 운동 안전사고 예방과 대비 활동을 학습할 수 있도록 지도 계획을 수립한다. 이를 위해 영역 지도 계획을 수립할 때 운동 안전의 이해, 운동 손상의 예방과 대처, 안전한 운동 환경을 학습할 수 있는 운동을 중심으로 내용으로 선정한다.

<평가>

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 운동 안전의 이해, 운동손상의 예방과 대처, 안전한 운동 환경 등의 전체 내용 요소를 고르게 평가하되, 각 내용 요소에 대한 평가 비중

을 달리할 수 있다.

- 운동 안전의 이해에서는 운동 안전의 개념과 특성에 대한 이해를 중심으로 평가한다.
- 운동 손상의 예방과 대처 방법, 운동 손상에 대한 대처 요령과 처치 방법에 평가의 초점을 맞춘다.
- 운동 안전사고 발생 위험 요인 탐색, 운동 안전 대책 및 방법에 평가의 초점을 맞춘다.
- 이론 중심의 평가를 지양하고 운동 안전의 이해, 운동 손상의 예방과 대처, 안전한 운동 환경 등을 종합적으로 평가한다.
- 평가 결과는 운동과 안전 영역의 학습 활동 수행에 대한 피드백을 제공하는데 활용한다.

<표 7> 고등학교 운동과 건강 과목 신체활동 선정기준 및 예시

영역	신체활동 예시	선정기준
운동과 건강의 이해	<ul style="list-style-type: none"> • 건강생활 운동습관, 건강 관리 운동계획 등과 관련된 운동이나 스포츠 • 유연성, 근력 및 근지구력, 심폐 지구력, 순발력, 민첩성, 협응성 등과 관련된 운동이나 스포츠 • 건강 관리에 활용 가능한 운동이나 스포츠 	1. 운동과 건강에서의 체육활동은 건강 관리에 적합한 운동이나 스포츠를 선정한다.
운동과 건강 관리	<ul style="list-style-type: none"> • 바르게 걷기, 체조, 스트레칭, 요가 등과 같이 자세관리와 관련된 운동이나 스포츠 • 조깅, 건강 달리기, 자전거 타기, 줄넘기, 수영 등과 같이 자세관리와 관련된 운동이나 스포츠 • 체력 증진과 관련된 건강 체력요소 향상할 수 있는 운동이나 스포츠 • 태권도, 양궁, 검도, 골프 등과 같이 정서의 안정 및 조절에 도움이 되는 운동이나 스포츠 	2. 건강 관리는 중학교에서 학습한 내용을 바탕으로, 바른 자세, 체력, 정신 건강의 유지·증진에 적합한 운동이나 스포츠를 선정한다.
운동과 안전	<ul style="list-style-type: none"> • 운동 안전사고 사례 조사, 운동 안전사고 사례 분석 등 • 운동 손상 예방 및 대처 활동, 운동 안전관리활동 등 • 운동 안전사고 위험요인 탐색 활동, 운동 안전 대책 및 방법 등 	3. 운동이나 스포츠에 참여하며 안전 생활과 환경을 체험하기 적합한 운동이나 스포츠를 선정한다.

4. 교수·학습 및 평가의 방향

가. 교수·학습

(1) 교수·학습의 방향

체육과의 교수·학습은 학습자와의 적극적인 상호 작용을 통해 학습 내용을 탐색하고 적용하는 것을

지향한다. 이를 위해 교사 중심의 일방향적 교육 내용 전달을 지양하고 학습 환경의 특성에 맞는 다양한 교수·학습 방법을 구안하고 변용하여 지도하도록 한다.

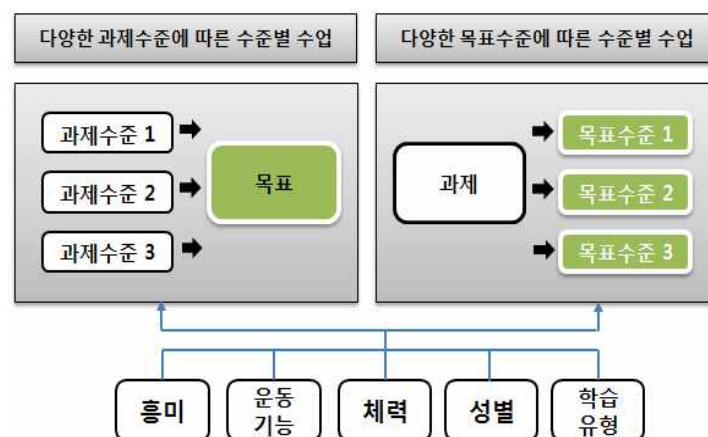
(가) 체육과 역량 함양을 지향하는 교수·학습

체육과의 역량은 신체활동을 체험하고 그 가치를 내면화함으로써 습득되는 지식, 기능, 태도의 종합적인 능력을 의미한다. 체육과 역량의 함양을 위해서는 신체활동의 각 영역별 역량과 학습의 내용요소, 학생들에게 기대되는 수행능력, 성취기준의 관계를 이해하고 이를 체계적으로 경험할 수 있는 교수·학습 활동을 마련해야 한다. 예를 들어, 다양한 체력운동을 선택해 운동과 건강 및 체력과의 관계를 실질적으로 이해하고 자신의 체력에 대한 분석 능력과 적합한 운동을 기획하는 능력을, 요가를 선택해 자신에게 필요한 체격과 자세 관리 및 필요한 정서조절을 실천하는 능력을, 자신이 수행하는 학습 및 운동 상황에 요구되는 안전과 관련된 합리적 판단 능력을 기르도록 구성된 교수·학습 활동을 체험하며 이를 통해 궁극적으로 건강 관리 역량을 함양할 수 있도록 한다.

(나) 학습자 특성을 고려한 수준별 수업

신체 활동에 대한 학생의 흥미, 운동 기능, 체력, 성차, 학습 유형 등을 고려한 다양한 수준별 수업을 실시하도록 한다. 과제 유형과 난이도를 달리한 교수·학습 활동을 조직하고 재구성하거나 동일 과제에 대한 목표 수준을 달리 적용하여 학습 활동에서 소외되는 학생들이 없도록 한다.

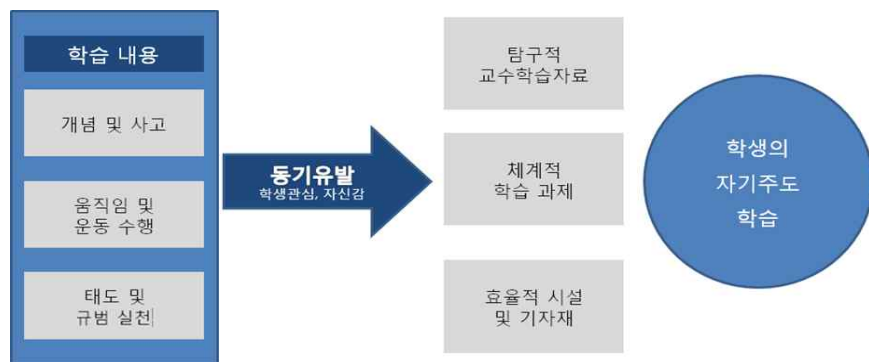
이를 위해 과제의 난이도 및 유형은 학습 자료, 과제 수행 시간, 활동 공간의 재구성 등을 토대로 수준에 적절하게 제시한다. 이때, 과제의 재구성은 본시 수업 주제를 벗어나지 않는 범위 안에서 이루어져야 한다.



<그림 4> 다양한 수준별 수업 방법(과제와 목표 다양화)

(다) 자기 주도적 교수·학습 환경 조성

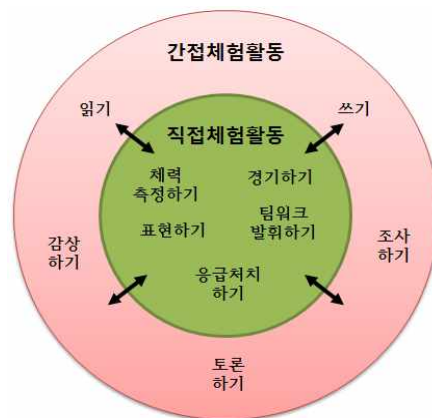
학생들이 스스로 학습 내용을 파악하고, 주어진 과제를 체계적이며 적극적으로 해결할 수 있도록 교수·학습 환경을 조성한다. 학생들의 관심을 고려한 과제 제시, 자신감을 향상시키는 동기 유발 전략을 마련하고, 주요 학습 내용과 방법을 학생들이 활동 상황 속에서 스스로 탐색하며 이해할 수 있도록 탐구적 교수·학습 자료를 제공하며, 신체활동 시 적극적인 연습과 교정이 이루어질 수 있도록 학습 과제, 시설 및 기자재를 효율적으로 조직하도록 한다.



<그림 5> 자기 주도적 교수·학습 환경 조성

(라) 전인적 발달을 위한 통합적 교수·학습

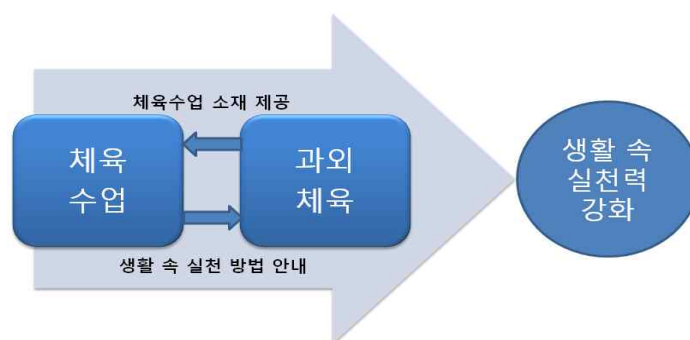
체육 교과 학습은 학습자가 신체 활동에 포함된 심동적, 정의적, 인지적 역량을 균형 있게 체험하여 전인적으로 성장·발달할 수 있도록 다양한 활동을 통합적으로 제공한다. 이를 위해 신체 활동을 직접 체험하는 학습 활동뿐만 아니라 다양한 간접 학습 활동(예: 읽기, 쓰기, 감상하기, 조사하기, 토론하기 등)을 포함하여 통합적으로 지도한다.



<그림 6> 전인적 발달을 위한 통합적 교수·학습

(마) 과외 체육활동과 연계한 교수·학습

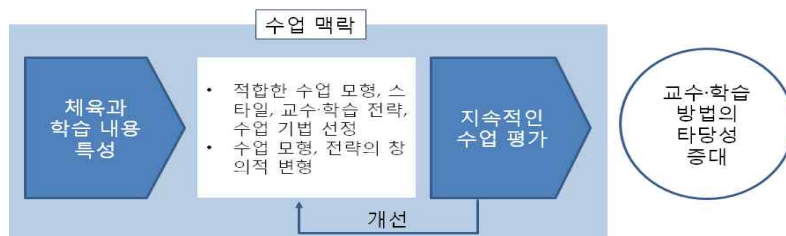
정과 체육 활동을 통해 배운 내용을 기반으로 생활 속에서 지속적으로 신체활동에 참여하며 체육과 역량을 발휘 할 수 있는 자율성 및 실천력을 길러줄 필요가 있다. 이를 위해서는 스포츠클럽 활동에 참여하는 등 일상생활에서 지속적으로 신체활동을 실천할 수 있는 다양한 방법들을 체육 수업을 통해 안내하거나 생활 속 신체활동의 실천 경험들을 체육 수업의 소재로 삼는 등 일상의 신체활동을 촉진시킬 수 있는 교수·학습 방법을 모색할 필요가 있다. 체육 수업과 과외 체육활동과 연계할 때 신체활동의 기본적인 원리와 방법들은 체육 수업에서 학습하고 과외 체육에서는 학습한 내용의 자율적 실천을 강조하도록 한다.



<그림 7> 과외 체육활동과의 연계를 통한 생활 실천력 강화

(바) 맞춤형 교수·학습 방법의 선정과 활용

체육과 학습 내용의 특성을 고려하여, 학습의 효과를 높일 수 있는 가장 적합한 수업 모형과 스타일, 교수·학습 전략, 수업 기법을 선정하며, 이를 실천할 수 있는 시설 및 교육 기자재 등을 마련한다. 각 영역과 신체 활동별로 특정한 수업 모형이나 전략에 의존하기 보다는 수업이 이루어지는 맥락을 고려하여 적합한 수업 모형이나 전략을 선정하거나 이를 창의적으로 변형하는 등 교육과정이 의도하는 범위 안에서 다양한 교수·학습 방법을 적용할 필요가 있다. 또한 지속적인 수업 평가를 통해 실제 적용한 수업 모형과 방법의 개선점을 파악함으로써 교수·학습 방법의 타당성을 높여야 한다.



<그림 8> 수업 개선을 위한 반성적 체육 수업

(2) 교수·학습의 계획

교수·학습 계획은 교수 학습 환경을 구성하는 제반 요소(학급 규모, 시간, 시설 및 용·기구, 학습자의 특성 등)들을 고려하여 수업 목표 도달을 위한 효율성과 안전성을 높일 수 있도록 유기적으로 계획한다. 또한, 교수·학습 계획을 실천하는 데 있어 발생 가능한 우발적 상황에 대비하여 계획의 다양성과 유연성을 확보한다.

(가) 교육과정 운영 계획

단위 학교에서는 교육과정에 제시된 내용 영역(운동과 건강의 이해, 운동과 건강 관리, 운동과 안전)에 근거하여 각 영역별 성취기준을 반드시 지도한다. 이를 위해 체육 교과 협의회를 통해 지도 계획을 수립하고, 해당 과목에서 제시된 모든 성취기준이 학습될 수 있도록 해야 한다.

○연간 교육과정 운영 계획 수립

적절한 수업 시간의 확보 및 영역별 분배는 활동 중심의 체육 학습에서 성취도를 결정하는 중요한 요소이다. 따라서 먼저 주 단위로 배정된 체육 교과에 대한 기본 시수를 확보할 수 있어야 하며, 정상적인 교육과정 운영을 통해 수업 손실을 방지해야 한다. 이를 위해 학기 초 단위 학교의 연간 학사 일정을 바탕으로 교내·외 체육 대회, 현장 학습 등의 학교 행사를 사전에 확인하여 산출될 수 있는 수업 가능 일수와 시간을 명확하게 파악하고, 실제 수업 시수를 바탕으로 수업 활동 내용을 선별하여 조직, 계획할 수 있어야 한다.

다양한 내용에 대한 학습 기회를 보장하기 위해 특정 영역의 내용에 편중되지 않도록 연간 교육 계획을 수립하고 시수를 배정한다. 또한 신체활동을 중심으로 한 영역의 통합 계획을 수립한다. 특히 안전 영역의 학습 내용 요소는 타 영역과 연계하여 지도함으로써 안전 확보를 위한 실질적 능력을 강화시키도록 한다. 단 통합은 해당 영역들의 내용 요소 학습에 누락이 없어야 하며 영역 설정의 취지에서 어긋나지 않는 범위에서 가능하다. 또한 체력 증진 등 장기간의 실천 내용이 포함된 영역은 학기 초와 학기 말에 영역을 분할하여 편성하거나 주당 시수 중 1시간을 해당 영역에 편성하는 등 융통성 있는 계획을 수립하여 지도한다.

(나) 교수·학습 운영 계획

○영역의 특성과 학습 주제 고려

동일한 신체활동을 수행할지라도 수업 의도에 따라 다른 결과가 나타날 수 있기 때문에 교수·학습 계획 수립 시 영역의 특성과 학습 주제를 명확히 인식해야 한다. 특히 영역별 학습을 통해 습득하고자 하는 역량이 무엇인지 판단하고 이를 위해 강조해야 하는 학습 중점을 선정하고 학습 과정을 조직한다. 예를 들어 운동과 건강을 강조하는 영역의 수업에서 이루어지는 달리기 는 도전이나 신체의 수련을 위한 달리기와는 달리 건강을 증진시키기 위해 꾸준하고 규칙적인 실천을 바탕으로 활동 참여를 구안하

게 되며, 이와 관련된 체력의 진단 및 개인별로 적절한 운동 계획과 방법 그리고 실천 과정 등이 보다 강조되어야 한다.

○ 학생의 사전 학습 경험 및 발달 특성 분석

체육 수업 중 학생들의 사전 학습 경험 및 발달 특성을 고려하는 것은 학습자 중심 수업을 지향하려는 방안 중 하나이다. 학생 개인이 가지고 있는 사전 학습 경험은 수업 내용과 직·간접적으로 관련되는 신체 활동의 경험뿐만 아니라 지적, 정서적 경험 전체를 의미한다. 이를 위해 교사는 교수·학습 운영을 계획할 때 학생들의 흥미와 수준을 파악하고 학생들의 다양한 사전 학습 경험을 존중함으로써 학생에게 유의미한 경험을 제공할 수 있는 활동을 구성해야 한다.

○ 시설 및 용·기구 확보

수업에 필요한 시설과 용·기구의 수요를 파악하여 가급적 적합한 시설과 충분한 수량을 확보하고자 노력해야 한다. 부득이 일정 수요를 확보하지 못하는 경우, 동일한 교육적 가치와 효과를 가져 올 수 있는 다른 용·기구로 대체 또는 보완하거나, 인근 학교, 지역 사회 시설을 이용하는 등의 대안을 마련한다. 이 때 교육적 효과와 안전을 충분히 고려하여야 하며, 위험 요소가 확인될 경우 다른 신체활동을 선정하는 것이 바람직하다.

(다) 교수·학습 활동 계획

○ 학습 활동의 재구성

성취기준에 보다 쉽게 도달할 수 있도록 영역의 특성과 학습 주제, 학생의 특성 및 가용 자원, 학습 환경을 고려하여 학습 활동을 재구성한다. 예를 들어 경기장의 형태와 사용하는 도구, 신체활동에 참여하는 인원수와 조직의 형태, 실행 규칙 등을 변형하여 활동을 구성 할 수 있다. 또한 학습 활동의 재구성 시 학생들의 의견을 적극적으로 수렴하거나 재구성 과정 일부에 학생들을 참여시킴으로써 참여 동기를 높이고 학습 활동에 대한 이해도를 높일 수 있다. 단 학습 활동의 재구성이 목표 도달에 갖는 효과성과 안전성을 충분히 고려해야 한다.

○ 평등한 학습 기회 제공

평등한 학습 기회를 제공한다는 것이 모든 학습자가 동일한 내용과 방식으로 학습해야 한다는 것을 의미하는 것은 아니다. 학습자가 처해 있는 상황을 고려하여 체육 학습의 기회가 다양하고 합리적으로 제공되어야 한다는 것을 의미한다. 특히 성별, 체력 및 운동 기능의 차이로 인해 불이익을 받거나 참여에 제한이 이루어지지 않도록 주의한다. 예를 들어 규칙과 방법을 변형하여 다양한 체력 수준과 운동 기능을 가진 학생들이 평등하게 참여할 수 있는 활동을 구성한다. 특히 다양한 과제 혹은 역할을 제시하여 활동에 적극적으로 참여할 수 있도록 유도함으로써 수업에 소외되는 학생이 없도록 해야 한다.

○ 통합적인 학습 활동 구성

지식, 기능, 태도가 통합된 형태의 교과 역량을 기르기 위해서는 영역별 성취기준의 내용들을 다양한 관점에서 통합적으로 학습할 수 있도록 지도해야 한다. 예를 들어 경쟁의 의미에 대한 내용을 학습함에 있어 교육과정, 교과서에 제시된 진술문을 바탕으로 경쟁의 개념적 특성을 파악할 수 있으며 게임의 구성과 활동에 직접 참여하는 과정을 통해 경쟁의 구조를 파악하고 경쟁이 갖는 공정과 협동의 의미를 체험해 볼 수도 있다. 특히 학습자가 경쟁의 의미를 다양한 관점의 의미를 파악하고 내면화 할 수 있도록 다양한 활동을 제시할 필요가 있다. 또한 필요시 신체활동을 중심으로 단위 수업과 관련된 여러 성취기준의 내용들을 통합하여 지도할 수 있다.

○ 학습자 관리와 안전 고려

학년 또는 학기 초에 수업 규칙을 수립하고 일관성 있게 적용함으로써 학생들을 효율적으로 관리하고 학생들의 부적절한 행동을 예방하거나 최소화하도록 한다. 또한 학생들의 안전사고를 예방하기 위해 안전 수칙과 절차를 마련하고 이를 학생들에게 공지하여 준다. 특히 선택한 신체활동의 특성을 고려한 준비운동 및 정리운동을 실시하여 활동 및 학습에서 안전한 조건을 갖추도록 지도하며, 수업 전·후 체육시설 및 장비에 대한 점검을 통해 안전사고의 발생을 사전에 예방할 수 있도록 한다. 또한 도전 또는 경기 상황 등에서 과도한 목표 성취 욕구와 지나친 경쟁심으로 운동손상 사고가 발생할 수 있으므로 이에 대한 안내를 충분히 실시한다.

나. 평가

(1) 평가의 방향

평가는 교육과정과의 연계성, 평가 내용의 균형성, 평가 방법의 타당성과 신뢰성을 확보하여야 하며, 핵심역량 개발과 개인차를 고려한 평가 기준을 수립하여 적용하도록 한다.

(가) 교육과정과의 연계성

- ① 평가는 교육과정과 연계되어야 한다. 즉, 국가 및 지역수준의 체육과 교육과정에서 추구하는 목적과 목표를 파악하고, 이를 근거로 단위학교의 체육과 교육과정을 계획 실천하여 의도한 교육적 효과가 어느 정도 성취되었는지 평가하는 일련의 과정이 연계성 있게 진행되어야 하다.
- ② 평가는 수업 목표 및 교수·학습 활동과 일관되어야 한다. 즉, 수업목표 달성을 위해 지도된 교수·학습 활동과 평가 내용이 서로 상이 하지 않도록 일관성을 유지하여야 한다.

(나) 평가 내용의 균형성

- ① 평가는 교육과정에 제시된 운동과 건강의 이해, 운동과 건강 관리, 운동과 안전의 전 영역을 대상으로 균형 있게 실시하여야 한다. 즉, 3개 영역의 평가 비중은 단위학교의 실정에 따라 차이가

있을 수 있을 수 있으나, 특정 영역에 치우쳐 지나친 평가 비중을 두거나 축소되는 일이 없도록 유의한다.

- ② 평가는 운동과 건강의 이해, 운동과 건강 관리, 운동과 안전의 각 영역별 내용요소의 평가 비중은 달리하여 실시할 수 있다. 즉, 3개 영역의 각 내용요소의 평가는 성취기준에 따라 균형 있게 평가하되 그 비중은 교과협의회를 통해 달리할 수 있다.

(다) 평가 방법과 평가 도구의 다양성

- ① 평가는 학습의 결과뿐만 아니라 학습의 과정을 포함하여 실시한다.
- ② 평가는 단편적 기능 또는 일회성 기록 측정 위주의 평가를 지양하고, 수업목표와 교수·학습 내용에 따라 다양한 평가 요소를 제시하고 충분한 시간을 확보하여 평가한다.
- ③ 평가의 타당도와 신뢰도를 높이기 위해 평가 목표와 내용, 방법이 밀접하게 관련되도록 점검하고, 다양한 유형의 방법을 활용하여 평가한다.
- ④ 평가는 양적 평가와 질적 평가를 병행하고, 실제성과 종합성이 확보되고 핵심역량의 성취정도를 파악할 수 있는 평가를 비중 있게 실시한다.
- ⑤ 평가는 교사에 의한 평가뿐만 아니라, 상호 평가, 자기 평가 등 학생이 주체가 된 평가를 병행하여 실시할 수 있다.

(2) 평가의 계획

평가계획은 체육과 교육과정에서 제시한 학년군의 내용에 따라 학년군별 평가계획을 구체적으로 수립한 후, 학년 초 또는 학기 초에 이를 학생들에게 공지하도록 한다. 종합적이고 공정한 평가가 이루어질 수 있도록 평가 계획 수립 시 학교의 평가 지침을 토대로 평가의 내용, 기준, 방법, 도구 등을 마련한다.

(가) 평가 내용 선정

- ① 평가 내용은 교육과정 내용요소를 바탕으로, 수업 목표와 학습내용에 제시된 요소뿐만 아니라 신체 활동에 내재된 핵심역량에 대한 학습 내용을 고루 포함한다.
- ② 평가의 범위는 교수·학습활동을 통해 지도된 전체 영역을 대상으로 실시하되, 내용 영역에 따라 평가 비중을 달리할 수 있다. 단, 평가 내용의 균형성을 위해 특정 내용에 편중되지 않도록 유의한다.
- ③ 평가는 내용과 방법에 있어 구체성을 확보하여야 한다. 즉, 교육 내용 및 방법에 적합한 평가가 이루어질 수 있도록 단위 교수·학습 계획을 면밀히 검토하고 이에 상응하는 평가 내용과 시기, 도구 및 방법을 구체적으로 계획하여야 한다. 이를 위해 교수·학습 계획 단계에서 평가계획표를 함께 작성하여 활용한다.

- ④ 동료 또는 자기 평가와 같은 학습자 평가를 실시할 경우 평가자에 적합한 내용을 선별해 수준에 맞게 제시한다.

(나) 평가 기준 선정

- ① 평가 기준은 해당 평가와 관련된 교육과정 성취기준과 단위학교 수업 내용을 바탕으로 개발한다.
- ② 성취 기준은 독립적 혹은 통합하여 선정할 수 있다. 예를 들어, 자신에게 적합한 건강 및 체력, 그리고 정서 조절을 위한 운동 계획을 수립하여 실천하도록 관련 기준을 통합하여 선정할 수 있다.
- ③ 성취 수준은 점수화 및 등급화를 위한 기능의 단순분류나 기록의 명시보다는 영역별 내용요소에 따른 기능의 도달 정도를 구체적으로 나타낼 수 있는 행동 수준으로 진술하고, 평가 등급(단계) 또한 양적 요소와 질적 요소를 모두 포함하여 각각의 수준에 맞게 진술되도록 한다.
- ④ 목표 성취 행동에 대한 획일화된 평가 기준을 적용하기보다는 목표수준에 따라 서로 다르게 주어질 과제에 대한 수행 능력 및 변화 정도를 평가하여 이를 통해 차후 교수·학습 내용에 대한 참여 동기를 높이고, 개개인의 신체 활동 실천에 도움을 줄 수 있도록 한다.
- ⑤ 평가 기준은 해당 평가와 관련된 교육과정 성취 기준과 단위학교 수업 내용을 바탕으로 개발한다.

(다) 평가 방법 및 도구 선정·개발

- ① 평가 방법은 학습 목표 및 평가 목적에 적합하게 선정하도록 한다. 다양한 평가 방법의 특징과 장·단점을 파악한 후 학생의 특성과 수준을 고려하고, 다양한 평가 목적(학습의 과정 또는 결과에 대한 평가, 학생의 학습 성취도 파악, 교수·학습 과정의 개선 등)을 고려하여 가장 적합한 평가 방법을 선정한다.
- ② 평가 도구는 기존의 체육과 평가에서 활용되고 있던 것을 사용하거나 새로 개발하여 사용할 수 있다. 기존의 평가 도구를 그대로 혹은 수정하여 사용할 때에는 평가 도구의 용도 및 특성과 검사도구의 신뢰도, 타당도 등을 구체적으로 검토한 후 선택해야 한다. 그리고 교사(학년 또는 체육교과 협의회 포함)가 새로운 평가 도구를 직접 개발하기 위해서는 평가 대상, 평가 시기, 평가 장소, 채점 방식, 시설 및 장비, 평가 인원 등을 고려하도록 한다.

(3) 평가 결과의 활용

- (가) 평가 결과는 다음에 이루어질 교수·학습 계획을 수립하는 데 활용한다. 학습자 개개인의 평가 결과를 분석하여 이후의 학습 과제의 수준과 활동 방법을 계획하고 결정하기 위한 기초 자료로 활용한다. 또한 학습자 전체에게 나타나는 평가 결과의 특징을 분석하여 교수·학습 방법의 개선에 활용한다.

- (나) 평가 결과는 학습자와 학부모가 쉽게 이해하도록 구체적으로 재구성하여 안내한다. 결과를 통해 학습자가 생활 속에서 스스로 학습 주제와 관련된 신체 활동 수행 계획을 수립하고 지속적으로 실천하는 데 도움을 주도록 한다.
- (다) 특히 개인별 평가 결과를 자신의 건강 관리, 진로진학, 여가 활용 등과 연계하여 건전하고 즐거운 신체활동 계획을 수립하고 실천하기 위한 기초 자료로 활용하도록 한다.

<진로선택과목>

3. 스포츠 생활

1. 성격

스포츠 생활은 도전스포츠 및 경쟁스포츠에 참여하면서 스포츠의 특성을 이해하고 신체 수련 능력과 게임 수행 능력을 향상함으로써 활기찬 삶을 영위하는데 필요한 지식과 지속적으로 스포츠 참여할 수 있는 능력을 함양하는 진로선택 과목이다.

스포츠 생활 과목을 통해 추구하는 인간상은 스포츠의 다양한 가치를 이해하고 건강한 자아, 건전한 사회적 자질을 겸비할 수 있도록 스포츠 참여를 생활화함으로써 체육문화를 지속적으로 실천하고 향유하는 건강한 사람이다. 즉, 스포츠에 지속적으로 참여하면서 문화로서 스포츠를 체험하고 스포츠를 생활화함으로써, 스포츠를 통해 행복한 ‘삶’을 영위하고 나아가 체육에서 추구하는 건강한 시민으로 성장하여 건강하고 행복한 사회 조성에 공헌할 수 있는 사람이다.

스포츠 생활은 체육 과목의 도전 및 경쟁 영역과 가장 밀접한 과목이며 일반 고등학생의 평생체육으로서 스포츠 참여를 증진하기 위한 진로선택 과목이다. 스포츠 생활을 통하여 학생들은 활동적인 ‘삶’과 연계된 다양한 스포츠를 중심으로 체험함으로써 스포츠 생활화를 위한 기본 소양을 계발하도록 한다. 또한, 심화된 스포츠에 대한 내용을 바탕으로 스포츠 중심의 다양한 체험 활동을 통해 스포츠 생활화를 이해하고 실천함으로써 신체 수련 능력과 게임 수행 능력을 함양하는 역할을 수행한다.

스포츠 생활은 스포츠에 지속적으로 참여하며 스포츠의 의미, 사회문화, 경기문화, 스포츠 윤리를 체험하여 체득함으로써 문화로서 스포츠를 이해하고, 지속적이고 규칙적인 스포츠 참여를 실천함으로써 학생들이 스스로 신체 수련과 게임 수행을 실천 하는 능력을 기르는 과목이다. 또한 스포츠 경기 또는 스포츠 관람 등의 스포츠 참여 과정에서 발생할 수 있는 스포츠 안전사고의 위험으로부터 스포츠 안전을 확보하기 위한 실천 능력을 기르는 과목이다.

2. 목표

스포츠 생활 과목은 학생들이 스포츠 활동을 통해 도전과 경쟁을 하면서 스포츠 문화를 이해하고, 스포츠에 대한 긍정적 태도를 함양하여 스포츠에 지속적으로 참여하는 스포츠 생활화를 실천하는 것을 목표로 한다. 또한 일상생활에서 스포츠 문화의 중요성과 역할을 이해하고 스포츠 생활화를 통해 ‘삶’의 질을 제고하고 건강 생활 습관으로서 스포츠 참여 태도를 기르는 데 중점을 둔다.

- 가. 스포츠에 대한 이해를 바탕으로 스포츠 문화와 윤리를 이해하고 실천하며 스포츠를 생활화한다.
- 나. 운동과 도전, 경쟁과의 관계를 이해하고 스포츠 참여 계획 및 실천 능력을 길러 일상생활에서 스포츠에 적용하며 스포츠 문화를 체험한다.
- 다. 스포츠와 안전사고의 관계를 이해하고 안전사고 예방·대처 능력을 길러 스포츠에 적용하며 스포츠 안전 환경의 조성 and 안전 의식의 실천을 도모한다.

3. 내용 영역과 기준

가. 내용 체계

영역	핵심 개념	일반화된 지식	내용 요소	기능
스포츠 이해	스포츠 의미 스포츠 문화 스포츠 윤리	<ul style="list-style-type: none"> 스포츠는 신체적 건강, 심리적 안녕, 사회적 발달에 도움을 주는 제도화된 신체활동이다. 스포츠 문화는 사회적 기능, 제도화, 스포츠와 관련된 관행, 가치, 규범 등에 의해 형성된다. 스포츠 참여 과정에서 스포츠맨십과 페어플레이 정신의 실천은 윤리적 태도 형성에 기여한다. 	<ul style="list-style-type: none"> 스포츠의 의미 스포츠와 사회 문화 스포츠 경기문화 스포츠 윤리 	<ul style="list-style-type: none"> 탐구하기 분석하기 판단하기 실천하기
스포츠 참여	도전 의지 대인 관계 여가 선용	<ul style="list-style-type: none"> 도전 의지는 스포츠에 참여하여 자신의 설정한 목표 달성을 위해 노력하고 꾸준히 심신수련을 함으로써 함양된다. 대인관계는 스포츠 상황에서 경기예절을 지키며 서로를 존중하고 배려하는 과정을 통해 개선된다. 여가 시간에 스포츠에 즐겁게 참여하는 것은 삶의 활력소가 되고 여유로운 삶에 도움이 된다. 	<ul style="list-style-type: none"> 스포츠와 도전 스포츠와 경쟁 스포츠 참여 계획 및 실천 	<ul style="list-style-type: none"> 실천하기 소통하기 계획하기 생활화하기
스포츠 안전	스포츠 경기안전 스포츠	<ul style="list-style-type: none"> 스포츠 경기에서의 규칙 준수는 자신과 타인의 약속이며 안전하게 스포츠를 즐기는 방법이다. 경기 관람 시 안전 수칙 및 지침 준수는 모든 관중이 스포츠 	<ul style="list-style-type: none"> 스포츠 안전의 이해 스포츠 경기 	<ul style="list-style-type: none"> 분석하기 탐색하기 대처하기

영역	핵심 개념	일반화된 지식	내용 요소	기능
	관람안전 스포츠 환경	츠를 안전하게 보고 즐기는데 필수적이다. • 쾌적하고 안전한 스포츠 환경의 조성 및 관리는 사람들의 즐겁고 안정된 스포츠 참여를 돕는다.	및 관람 안전 ○ 스포츠 환경과 안전	○ 관리하기

나. 성취기준

(1) 스포츠 이해

스포츠 이해 영역에서는 스포츠의 의미, 경기문화, 윤리 등과 관련된 스포츠의 문화현상을 이해하고 스포츠 참여를 통해 스포츠의 관행, 규범, 제도 등 스포츠 문화를 체험하여 스포츠 윤리를 실천한다. 즉, 신체적 건강, 심리적 안녕, 사회적 발달에 기여하는 제도화된 신체활동으로서 스포츠에 참여하여 스포츠 문화를 인식하고 스포츠 윤리에 대한 이해를 증진하고 실천하는 태도를 기르는데 목적이 있다.

이를 달성하기 위해 일상생활 속에서 지속적으로 스포츠 활동에 참여하여 스포츠의 의미, 스포츠 문화와 스포츠 윤리를 체득하고 스포츠 윤리를 실천하는 공동체 의식을 기른다.

스포츠의 의미는 스포츠 활동에 참여하며 현대사회에서 스포츠의 기능과 역할, 스포츠가 지니는 의미와 특성을 학습하는데 초점을 둔다. 스포츠와 사회문화는 사회와 스포츠의 문화적 관계를 스포츠 활동과 연계하여 학습하는데 중점을 둔다. 스포츠 경기문화는 스포츠와 관련된 문화를 분석하여 스포츠 경기에서 요구되는 경기문화를 수용하고 스포츠 활동에 대한 이해를 바탕으로 스포츠를 생활화하여 지속적으로 적용하는데 학습의 중점을 둔다. 스포츠 윤리는 스포츠에 참여하며 스포츠맨십과 페어플레이 정신을 적용하여 개인적 윤리와 사회적 윤리를 실천하는데 학습의 초점을 둔다. 규칙적으로 스포츠에 참여하는 학습 과정을 통해 스포츠의 의미, 스포츠 문화를 이해하고 스포츠 윤리를 실현하는 경기 수행 능력을 자연스럽게 체득하고 일상생활에 적용한다.

- ① 현대사회에서 스포츠의 기능과 역할을 탐구하고 스포츠가 지니는 의미와 특성을 설명한다.
- ② 스포츠가 사회문화에 미치는 영향과 사회문화가 스포츠에 미치는 영향을 비교·분석하여 문화로서 스포츠를 이해한다.
- ③ 스포츠의 관행, 규범, 제도 등 스포츠 경기와 관련된 문화를 분석하여 스포츠 경기에서 요구되는 경기문화를 판단한다.
- ④ 스포츠 참여를 통해 개인적 윤리와 사회적 윤리의 실천을 위해 스포츠맨십과 페어플레이 정신을 적용한다.

<교수·학습 방법>

- 스포츠 의미는 현대사회 스포츠의 기능과 역할, 의미와 특성을 중심으로 학습 내용을 선정하고 일

상생활에서 참여가 쉽고 생활화가 용이하며 스포츠 의미가 잘 드러나는 스포츠를 학습 활동으로 구성한다.

- 스포츠와 사회문화는 사회적 기능, 제도화, 스포츠 관련된 관행, 가치, 규범 등을 학습 내용으로 선정하며 스포츠와 사회문화의 관계를 체험하기 쉬운 생활 속의 스포츠를 학습 활동으로 구성한다.
- 스포츠 경기문화는 관행, 규범, 제도 등 스포츠 경기와 관련된 문화를 학습 내용으로 선정하며 스포츠 경기에서 요구되는 문화를 체험하기 쉬운 생활 속의 스포츠를 학습 활동으로 구성한다.
- 스포츠 윤리는 스포츠맨십과 페어플레이를 학습 내용으로 선정하며 스포츠맨십과 페어플레이를 체험하기 쉬운 생활 속의 스포츠를 학습 활동으로 구성한다.
- 스포츠 이해 영역은 학년 또는 학기 단위에 걸쳐 지속적으로 지도하여 스포츠의 생활화 측면에서 스포츠문화를 생활 속에서 자주 접하도록 하여 스포츠의 의미와 가치를 자연스럽게 익힐 수 있도록 한다. 이를 위해 영역 지도 계획을 수립할 때 생활화에 보다 적합하고, 스포츠의 의미나 가치를 포함한 문화적 측면을 쉽게 체험할 수 있는 구체적인 스포츠 활동을 선정한다.

<평가>

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 스포츠 의미, 스포츠와 사회문화, 스포츠 경기문화, 스포츠 윤리 등의 전체 내용 요소를 고르게 평가하되, 각 내용 요소에 대한 평가 비중을 달리할 수 있다.
- 스포츠 의미, 스포츠와 사회문화의 관계, 스포츠 경기문화와 문화재, 스포츠 윤리 실천 등 스포츠 참여를 통한 이해 정도에 대하여 평가한다.
- 스포츠 문화를 올바르게 이해하고 스포츠에 적용하며 생활화는 경기 수행 능력에 평가의 초점을 맞춘다.
- 이론 중심의 평가를 지양하고 스포츠 이해의 학습을 통해 체득되는 생활화와 실천 능력, 태도의 변화 등을 종합적으로 평가한다.
- 평가 결과는 ‘스포츠 이해’ 영역의 학습 활동 수행에 대한 피드백을 제공하는데 활용한다.

(2) 스포츠 참여

스포츠 참여 영역에서는 도전 계획을 수립하여 스포츠에서의 도전을 수행함으로써 심신수련을 실천하고, 경쟁을 통해 스포츠에서의 경기에절의 준수와 상호 존중 및 배려를 실천하고, 여가 시간 활용 등을 통한 스포츠 생활화를 실천한다. 즉, 도전 정신의 실천, 긍정적 대인관계의 체험, 여가선용을 통한 스포츠의 생활화의 태도를 기르는 데 목적이 있다.

이를 달성하기 위해 스포츠를 통한 도전, 스포츠에서의 경쟁, 스포츠 생활화를 위한 참여 계획 및 실천 등을 학습하며 규칙적인 스포츠 참여로 스포츠 문화를 즐기는 경기 수행 능력을 기른다.

스포츠와 도전은 스포츠에 참여하여 자신의 설정한 목표 달성을 위해 노력하고 꾸준히 심신수련을

하는데 학습의 초점을 둔다. 스포츠와 경쟁은 스포츠에서의 경쟁을 이해하고 대인 관계 증진, 경기에 절 준수, 상호 존중 및 배려를 스포츠 활동에 적용하는데 학습의 중점을 둔다. 스포츠 참여 계획 및 실천은 스포츠 활동 참여의 목적과 가치를 이해하고 여가선용을 위한 스포츠 참여 계획을 수립하여 지속적으로 스포츠에 참여하도록 하는데 학습의 중점을 둔다. 이와 같은 스포츠 생활화의 맥락 속에서 스포츠 활동에 내재된 도전과 경쟁의 원리를 탐색하고 실천함으로써 계획적인 여가선용을 통한 일상생활에서의 지속적인 스포츠 참여 태도를 자연스럽게 체득한다.

- ① 선택한 스포츠 활동에 대한 도전 계획을 수립하고 스포츠에 도전하는 과정에서 발생하는 어려움에 대한 인내와 지속적인 심신수련을 위한 실천 의지를 나타낼 수 있다.
- ② 선택한 스포츠 활동에 참여하면서 스포츠 경쟁의 의미에 대한 이해를 바탕으로 긍정적 대인관계를 형성할 수 있도록 경기에절 준수와 상호 존중 및 배려를 실천한다.
- ③ 선택한 스포츠 활동 스포츠 참여의 목적과 가치에 대해 이해하고 여가선용을 위한 스포츠 참여 계획을 수립하여 지속적으로 스포츠에 참여한다.

<교수 학습 방법>

- 스포츠와 도전은 도전 계획 수립, 도전 과정에서 인내, 지속적인 심신수련을 주요 학습 내용으로 선정하며 도전 스포츠를 학습 활동으로 구성한다.
- 스포츠와 경쟁은 스포츠 경쟁의 의미, 대인관계 증진, 경기에절 준수, 상호 존중 및 배려를 주요 학습 내용으로 선정하며 경쟁 스포츠를 학습 활동으로 구성한다.
- 스포츠 참여 계획 및실천은 스포츠 활동 참여의 목적과 가치, 여가선용을 위한 스포츠 참여 계획, 지속적인 스포츠 참여를 주요 학습 내용으로 선정하며 학습자들이 참여하기 쉬운 스포츠를 학습 활동으로 구성한다.
- 스포츠 참여 영역은 학년 또는 학기 단위에 걸쳐 지속적으로 지도함으로써 스포츠와 도전, 스포츠와 경쟁, 스포츠 참여 계획 및실천을 통해 스포츠를 생활화할 수 있도록 한다. 이를 위해 영역 지도 계획을 수립할 때 지속적인 스포츠 참여에 적합한 스포츠를 선정한다.

<평가>

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 스포츠와 도전, 스포츠와 경쟁, 스포츠 참여 계획 및실천 등의 전체 내용 요소를 고르게 평가하되, 각 내용 요소에 대한 평가 비중을 달리 할 수 있다.
- 스포츠와 도전에서는 도전 의지와 실천, 심신수련을 중심으로 평가하며 스포츠와 경쟁에서는 스포츠 경쟁의 의미 이해, 대인관계 증진, 경기에절 준수, 상호 존중 및 배려의 태도를 중심으로 평가한다.

- 이론 중심의 평가를 지양하고 스포츠 참여를 통해 체득되는 생활화와 실천 능력, 태도의 변화 등을 종합적으로 평가한다.
- 평가 결과는 ‘스포츠 참여’ 영역의 학습 활동 수행에 대한 피드백을 제공하는데 활용한다.

(3) 스포츠 안전

스포츠 안전 영역에서는 스포츠에 내재된 안전의 개념과 안전수칙 등을 이해하고 스포츠 경기 및 관람에서 발생할 수 있는 스포츠 안전사고의 위험으로부터 안전을 확보하며 스포츠 환경 안전을 조성하는 노력을 한다. 즉, 스포츠에 참여하며 스포츠 안전사고 예방과 대처, 안전한 스포츠 환경 조성의 실천으로 스포츠 참여 환경에 대한 안전 관리 태도와 안전 관리 능력을 기르는데 목적이 있다.

스포츠 안전의 이해는 스포츠 경기 규칙에 내재된 안전의 개념 및 안전수칙과 스포츠 경기의 안전사고를 탐색하여 스포츠 안전을 이해하는데 학습의 초점을 둔다. 스포츠 경기 및 관람 안전은 스포츠의 경기 특성에 따른 안전사고 유형 비교·분석, 경기 및 관람 중 안전사고 대처 및 안전수칙의 적용을 학습하는데 중점을 둔다. 스포츠 환경과 안전은 기후, 시설, 장비 등의 스포츠 안전의 환경적 요소 조사·분석, 분석 결과의 스포츠 활동 적용을 학습하는데 중점을 둔다. 이런 학습 과정에서 스포츠 안전 생활과 안전 스포츠 환경에 대한 이해를 바탕으로 스포츠에 지속적으로 참여함으로써 스포츠 안전 관리 방법을 자연스럽게 체득한다.

- ① 스포츠 경기 규칙에 내재된 안전의 개념과 안전수칙 등을 분석하여 스포츠 경기에서 발생할 수 있는 다양한 안전사고를 탐색하고 스포츠 안전을 설명한다.
- ② 선택한 스포츠의 경기 특성에 따른 안전사고 유형을 비교·분석하여 경기 및 관람 중 발생할 수 있는 안전사고에 적절하게 대처할 수 있는 안전수칙을 마련하여 적용한다.
- ③ 스포츠 안전에 영향을 미치는 기후, 시설, 장비 등의 환경적 요소를 조사하고 분석하여 스포츠 활동에 적용한다.

<교수·학습 방법>

- 스포츠 안전의 이해는 안전한 스포츠 활동을 위해 스포츠 안전의 개념과 안전수칙을 학습 내용으로 선정하고 스포츠와 관련되는 다양한 안전사고 사례들을 정리하여 학습 활동으로 구성한다.
- 스포츠 경기 및 관람 안전은 스포츠의 경기 특성에 따른 안전사고 유형 비교·분석, 경기 및 관람 중 안전사고 대처 안전수칙을 학습 내용으로 선정하고 이해와 실천을 통해 스포츠 안전수칙을 마련하는 학습 활동으로 구성한다.
- 스포츠 환경과 안전은 스포츠 안전의 환경적 요소 조사·분석을 학습 내용으로 선정하고 스포츠 안전사고 예방을 위한 스포츠의 안전 적용을 학습 활동으로 구성한다.
- 스포츠 안전 영역은 학년 또는 학기 단위에 걸친 지속적인 참여를 바탕으로 스포츠 안전사고 예방

과 대비 활동을 할 수 있도록 한다. 이를 위해 영역 지도 계획을 수립할 때 스포츠 안전의 이해, 스포츠 경기 및 관람 안전, 스포츠 환경과 안전을 학습할 수 있는 스포츠를 내용으로 선정한다.

<평가>

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 스포츠 안전의 이해, 스포츠 경기 및 관람 안전, 스포츠 환경과 안전 등의 전체 내용 요소를 고르게 평가하되, 각 내용 요소에 대한 평가 비중을 달리할 수 있다.
- 스포츠 안전의 이해는 스포츠 안전의 개념과 스포츠 안전에 평가의 초점을 맞춘다.
- 스포츠 경기 및 관람 안전은 스포츠의 경기 특성에 따른 안전사고 유형 비교·분석과 경기 및 관람 중 안전사고에 대한 능력을 평가의 초점을 맞춘다.
- 스포츠 환경과 안전은 스포츠 안전의 환경적 요소 조사·분석 및 스포츠에 대한 적용 능력을 중심으로 평가한다.
- 이론 중심의 평가를 지양하고 스포츠 안전의 이해, 스포츠 경기 및 관람 안전, 스포츠 환경과 안전 등을 종합적으로 평가한다.
- 평가 결과는 스포츠 안전 영역의 학습 활동 수행에 대한 피드백을 제공하는데 활용한다.

<표 8> 고등학교 스포츠 생활 과목 신체활동 선정기준 및 예시

영역	신체활동 예시	선정기준
스포츠 이해	• 스포츠의 의미, 경기문화, 윤리 등과 관련된 스포츠의 문화현상을 체험하기 적합한 운동이나 스포츠	1. 스포츠 생활에서의 체육활동은 스포츠 생활화에 적합한 운동이나 스포츠를 선정한다. 2. 스포츠 참여는 중학교에서 학습한 내용을 바탕으로, 지속적으로 참여하며 도전이나 경쟁에 적합한 운동이나 스포츠를 선정한다. 3. 운동이나 스포츠에 참여하며 스포츠 안전을 체험하기 적합한 운동이나 스포츠를 선정한다.
스포츠 참여	• 육상경기, 수영 경영, 체조, 태권도, 골프, 스포츠 클라이밍 등과 같이 도전을 수반하는 형태의 운동이나 스포츠 • 축구, 농구, 배구, 배드민턴, 탁구, 테니스, 야구 등과 같이 경쟁을 수반하는 형태의 운동이나 스포츠	
스포츠 안전	• 스포츠 안전수칙 조사 및 분석, 스포츠 안전사고 탐색 등 • 스포츠 안전사고 예방 및 대처 활동, 스포츠 관람 안전 사고 예방 및 대처 활동 등 • 스포츠 안전 환경 요소 탐색 활동, 스포츠 안전 환경 조성 활동 등	

4. 교수·학습 및 평가의 방향

가. 교수·학습

(1) 교수·학습의 방향

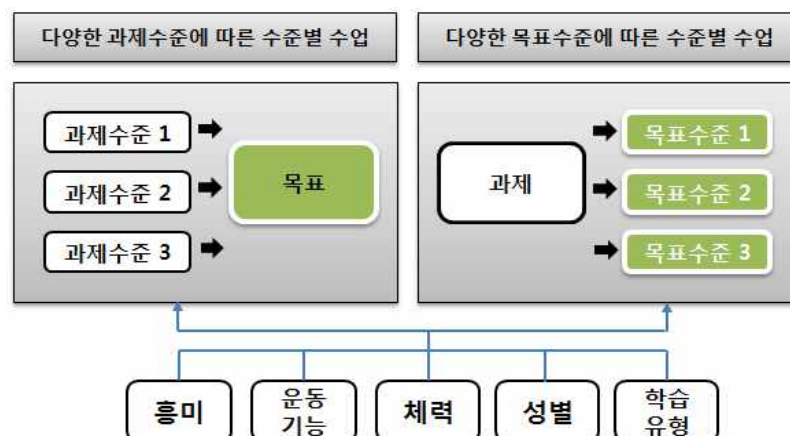
체육과의 교수·학습은 학습자와의 적극적인 상호 작용을 통해 학습 내용을 탐색하고 적용하는 것을 지향한다. 이를 위해 교사 중심의 일방향적 교육 내용 전달을 지양하고 학습 환경의 특성에 맞는 다양한 교수·학습 방법을 구안하고 변용하여 지도하도록 한다.

(가) 체육과 역량 함양을 지향하는 교수·학습

체육과의 역량은 신체활동을 체험하고 그 가치를 내면화함으로써 습득되는 지식, 기능, 태도의 종합적인 능력을 의미한다. 체육과 역량의 함양을 위해서는 신체활동의 각 영역별 역량과 학습의 내용요소, 학생들에게 기대되는 수행능력, 성취기준의 관계를 이해하고 이를 체계적으로 경험할 수 있는 교수·학습 활동을 마련해야 한다. 예를 들어, 몇 가지 올림픽 종목들을 선택하여 각 종목과 관련된 스포츠 문화나 스포츠맨십을 탐구하고 비교하는 능력을 기르고, 그 중 탁구를 선택해 시간을 계획하여 타인과 경기 예절을 지키며 즐길 수 있는 경기 능력과 타인 존중을 기르고, 탁구와 관련된 안전을 지키며 자신이 설정한 목표를 달성하려는 적극적인 연습과 수련의 실천력을 기르도록 구성된 교수·학습 활동을 체험하며 이를 통해 궁극적으로 신체 수련 역량과 경기 수행 역량을 함양할 수 있도록 한다.

(나) 학습자 특성을 고려한 수준별 수업

신체 활동에 대한 학생의 흥미, 운동 기능, 체력, 성차, 학습 유형 등을 고려한 다양한 수준별 수업



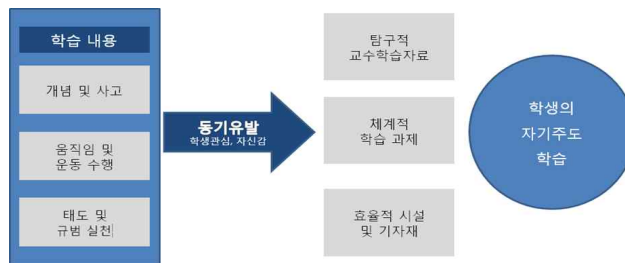
<그림 4> 다양한 수준별 수업 방법(과제와 목표 다양화)

을 실시하도록 한다. 과제 유형과 난이도를 달리한 교수·학습 활동을 조직하고 재구성하거나 동일 과제에 대한 목표 수준을 달리 적용하여 학습 활동에서 소외되는 학생들이 없도록 한다.

이를 위해 과제의 난이도 및 유형은 학습 자료, 과제 수행 시간, 활동 공간의 재구성 등을 토대로 수준에 맞게 적절하게 제시한다. 이때, 과제의 재구성은 본시 수업 주제를 벗어나지 않는 범위 안에서 이루어져야 한다.

(다) 자기 주도적 교수·학습 환경 조성

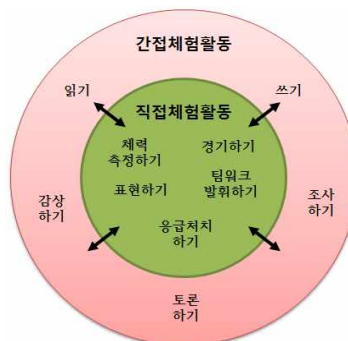
학생들이 스스로 학습 내용을 파악하고, 주어진 과제를 체계적이며 적극적으로 해결할 수 있도록 교수·학습 환경을 조성한다. 학생들의 관심을 고려한 과제 제시, 자신감을 향상시키는 동기 유발 전략을 마련하고, 주요 학습 내용과 방법을 학생들이 활동 상황 속에서 스스로 탐색하며 이해할 수 있도록 탐구적 교수·학습 자료를 제공하며, 신체활동 시 적극적인 연습과 교정이 이루어질 수 있도록 학습 과제, 시설 및 기자재를 효율적으로 조직하도록 한다.



<그림 5> 자기 주도적 교수·학습 환경 조성

(라) 전인적 발달을 위한 통합적 교수·학습

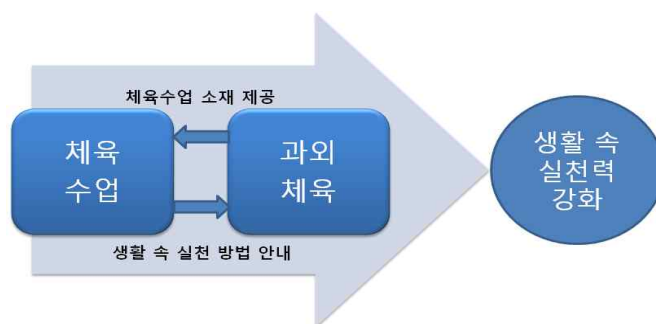
체육 교과 학습은 학습자가 신체 활동에 포함된 심동적, 정의적, 인지적 역량을 균형 있게 체험하여 전인적으로 성장·발달할 수 있도록 다양한 활동을 통합적으로 제공한다. 이를 위해 신체 활동을 직접 체험하는 학습 활동뿐만 아니라 다양한 간접 학습 활동(예: 읽기, 쓰기, 감상하기, 조사하기, 토론하기 등)을 포함하여 통합적으로 지도한다.



<그림 6> 전인적 발달을 위한 통합적 교수·학습

(마) 과외 체육활동과 연계한 교수·학습

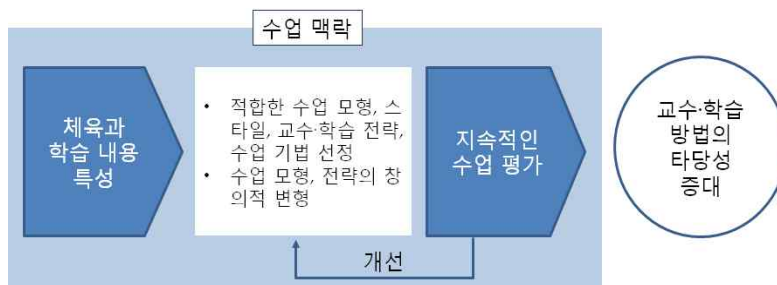
정과 체육 활동을 통해 배운 내용을 기반으로 생활 속에서 지속적으로 신체활동에 참여하며 체육과 역량을 발휘 할 수 있는 자율성 및 실천력을 길러줄 필요가 있다. 이를 위해서는 스포츠클럽 활동에 참여하는 등 일상생활에서 지속적으로 신체활동을 실천할 수 있는 다양한 방법들을 체육 수업을 통해 안내하거나 생활 속 신체활동의 실천 경험들을 체육 수업의 소재로 삼는 등 일상의 신체활동을 촉진시킬 수 있는 교수·학습 방법을 모색할 필요가 있다. 체육 수업과 과외 체육활동과 연계할 때 신체활동의 기본적인 원리와 방법들은 체육 수업에서 학습하고 과외 체육에서는 학습한 내용의 자율적 실천을 강조하도록 한다.



<그림 7> 과외 체육활동과의 연계를 통한 생활 실천력 강화

(바) 맞춤형 교수·학습 방법의 선정과 활용

체육과 학습 내용의 특성을 고려하여, 학습의 효과를 높일 수 있는 가장 적합한 수업 모형과 스타일, 교수·학습 전략, 수업 기법을 선정하며, 이를 실천할 수 있는 시설 및 교육 기자재 등을 마련한다. 각 영역과 신체 활동별로 특정한 수업 모형이나 전략에 의존하기 보다는 수업이 이루어지는 맥락을 고려하여 적합한 수업 모형이나 전략을 선정하거나 이를 창의적으로 변형하는 등 교육과정이 의도하는 범위 안에서 다양한 교수·학습 방법을 적용할 필요가 있다. 또한 지속적인 수업 평가를 통해 실제 적용한 수업 모형과 방법의 개선점을 파악함으로써 교수·학습 방법의 타당성을 높여야 한다.



<그림 8> 수업 개선을 위한 반성적 체육 수업

(2) 교수·학습의 계획

교수·학습 계획은 교수 학습 환경을 구성하는 제반 요소(학급 규모, 시간, 시설 및 용·기구, 학습자의 특성 등)들을 고려하여 수업 목표 도달을 위한 효율성과 안전성을 높일 수 있도록 유기적으로 계획한다. 또한, 교수·학습 계획을 실천하는 데 있어 발생 가능한 우발적 상황에 대비하여 계획의 다양성과 유연성을 확보한다.

(가) 교육과정 운영 계획

단위 학교에서는 교육과정에 제시된 내용 영역(스포츠 이해, 스포츠 참여, 스포츠 안전)에 근거하여 각 영역별 성취기준을 반드시 지도한다. 이를 위해 체육 교과 협의회를 통해 지도 계획을 수립하고, 해당 과목에서 제시된 모든 성취기준이 학습될 수 있도록 해야 한다.

○연간 교육과정 운영 계획 수립

적절한 수업 시간의 확보 및 영역별 분배는 활동 중심의 체육 학습에서 성취도를 결정하는 중요한 요소이다. 따라서 먼저 주 단위로 배정된 체육 교과에 대한 기본 시수를 확보할 수 있어야 하며, 정상적인 교육과정 운영을 통해 수업 손실을 방지해야 한다. 이를 위해 학기 초 단위 학교의 연간 학사 일정을 바탕으로 교내·외 체육 대회, 현장 학습 등의 학교 행사를 사전에 확인하여 산출될 수 있는 수업 가능 일수와 시간을 명확하게 파악하고, 실제 수업 시수를 바탕으로 수업 활동 내용을 선별하여 조직, 계획할 수 있어야 한다.

다양한 내용에 대한 학습 기회를 보장하기 위해 특정 영역의 내용에 편중되지 않도록 연간 교육 계획을 수립하고 시수를 배정한다. 또한 신체활동을 중심으로 한 영역의 통합 계획을 수립한다. 특히 안전 영역의 학습 내용 요소는 타 영역과 연계하여 지도함으로써 안전 확보를 위한 실질적 능력을 강화시키도록 한다. 단 통합은 해당 영역들의 내용 요소 학습에 누락이 없어야 하며 영역 설정의 취지에서 어긋나지 않는 범위에서 가능하다. 또한 체력 증진 등 장기간의 실천 내용이 포함된 영역은 학기 초와 학기 말에 영역을 분할하여 편성하거나 주당 시수 중 1시간을 해당 영역에 편성하는 등 융통성 있는 계획을 수립하여 지도한다.

(나) 교수·학습 운영 계획

○영역의 특성과 학습 주제 고려

동일한 신체활동을 수행할지라도 수업 의도에 따라 다른 결과가 나타날 수 있기 때문에 교수·학습 계획 수립 시 영역의 특성과 학습 주제를 명확히 인식해야 한다. 특히 영역별 학습을 통해 습득하고자 하는 역량이 무엇인지 판단하고 이를 위해 강조해야 하는 학습 중점을 선정하고 학습 과정을 조직한다. 예를 들어 경쟁 스포츠 영역의 수업에서 이루어지는 농구는 수련을 강조하는 영역의 수업에서 이루어지는 농구와는 달리 팀 경기에서의 역할을 고려한 경기 수행 능력과 스포츠맨십의 형성을 목적으로 학

습이 이루어지며, 이와 관련된 경쟁 스포츠 기술과 전략 및 참여 태도가 보다 강조되어야 한다.

○ 학생의 사전 학습 경험 및 발달 특성 분석

체육 수업 중 학생들의 사전 학습 경험 및 발달 특성을 고려하는 것은 학습자 중심 수업을 지향하려는 방안 중 하나이다. 학생 개인이 가지고 있는 사전 학습 경험은 수업 내용과 직·간접적으로 관련되는 신체 활동의 경험뿐만 아니라 지적, 정서적 경험 전체를 의미한다. 이를 위해 교사는 교수·학습 운영을 계획할 때 학생들의 흥미와 수준을 파악하고 학생들의 다양한 사전 학습 경험을 존중함으로써 학생에게 유의미한 경험을 제공할 수 있는 활동을 구성해야 한다.

○ 시설 및 용·기구 확보

수업에 필요한 시설과 용·기구의 수요를 파악하여 가급적 적합한 시설과 충분한 수량을 확보하고자 노력해야 한다. 부득이 일정 수요를 확보하지 못하는 경우, 동일한 교육적 가치와 효과를 가져 올 수 있는 다른 용·기구로 대체 또는 보완하거나, 인근 학교, 지역 사회 시설을 이용하는 등의 대안을 마련한다. 이 때 교육적 효과와 안전을 충분히 고려하여야 하며, 위험 요소가 확인될 경우 다른 신체활동을 선정하는 것이 바람직하다.

(다) 교수·학습 활동 계획

○ 학습 활동의 재구성

성취기준에 보다 쉽게 도달할 수 있도록 영역의 특성과 학습 주제, 학생의 특성 및 가용 자원, 학습 환경을 고려하여 학습 활동을 재구성한다. 예를 들어 경기장의 형태와 사용하는 도구, 신체활동에 참여하는 인원수와 조직의 형태, 실행 규칙 등을 변형하여 활동을 구성 할 수 있다. 또한 학습 활동의 재구성 시 학생들의 의견을 적극적으로 수렴하거나 재구성 과정 일부에 학생들을 참여시킴으로써 참여 동기를 높이고 학습 활동에 대한 이해도를 높일 수 있다. 단 학습 활동의 재구성이 목표 도달에 갖는 효과성과 안전성을 충분히 고려해야 한다.

○ 평등한 학습 기회 제공

평등한 학습 기회를 제공한다는 것이 모든 학습자가 동일한 내용과 방식으로 학습해야 한다는 것을 의미하는 것은 아니다. 학습자가 처해 있는 상황을 고려하여 체육 학습의 기회가 다양하고 합리적으로 제공되어야 한다는 것을 의미한다. 특히 성별, 체력 및 운동 기능의 차이로 인해 불이익을 받거나 참여에 제한이 이루어지지 않도록 주의한다. 예를 들어 규칙과 방법을 변형하여 다양한 체력 수준과 운동 기능을 가진 학생들이 평등하게 참여할 수 있는 활동을 구성한다. 특히 다양한 과제 혹은 역할을 제시하여 활동에 적극적으로 참여할 수 있도록 유도함으로써 수업에 소외되는 학생이 없도록 해야 한다.

○ 통합적인 학습 활동 구성

지식, 기능, 태도가 통합된 형태의 교과 역량을 기르기 위해서는 영역별 성취기준의 내용들을 다양한 관점에서 통합적으로 학습할 수 있도록 지도해야 한다. 예를 들어 경쟁의 의미에 대한 내용을 학습함에 있어 교육과정, 교과서에 제시된 진술문을 바탕으로 경쟁의 개념적 특성을 파악할 수 있으며 게임의 구성과 활동에 직접 참여하는 과정을 통해 경쟁의 구조를 파악하고 경쟁이 갖는 공정과 협동의 의미를 체험해 볼 수도 있다. 특히 학습자가 경쟁의 의미를 다양한 관점의 의미를 파악하고 내면화 할 수 있도록 다양한 활동을 제시할 필요가 있다. 또한 필요시 신체활동을 중심으로 단위 수업과 관련된 여러 성취기준의 내용들을 통합하여 지도할 수 있다.

○ 학습자 관리와 안전 고려

학년 또는 학기 초에 수업 규칙을 수립하고 일관성 있게 적용함으로써 학생들을 효율적으로 관리하고 학생들의 부적절한 행동을 예방하거나 최소화하도록 한다. 또한 학생들의 안전사고를 예방하기 위해 안전 수칙과 절차를 마련하고 이를 학생들에게 공지하여 준다. 특히 선택한 신체활동의 특성을 고려한 준비운동 및 정리운동을 실시하여 활동 및 학습에서 안전한 조건을 갖추도록 지도하며, 수업 전·후 체육시설 및 장비에 대한 점검을 통해 안전사고의 발생을 사전에 예방할 수 있도록 한다. 또한 도전 또는 경기 상황 등에서 과도한 목표 성취 욕구와 지나친 경쟁심으로 운동손상 사고가 발생할 수 있으므로 이에 대한 안내를 충분히 실시한다.

나. 평가

(1) 평가의 방향

평가는 교육과정과의 연계성, 평가 내용의 균형성, 평가 방법의 타당성과 신뢰성을 확보하여야 하며, 핵심역량 개발과 개인차를 고려한 평가 기준을 수립하여 적용하도록 한다.

(가) 교육과정과의 연계성

- ① 평가는 교육과정과 연계되어야 한다. 즉, 국가 및 지역수준의 체육과 교육과정에서 추구하는 목적과 목표를 파악하고, 이를 근거로 단위학교의 체육과 교육과정을 계획 실천하여 의도한 교육적 효과가 어느 정도 성취되었는지 평가하는 일련의 과정이 연계성 있게 진행되어야 하다.
- ② 평가는 수업 목표 및 교수·학습 활동과 일관되어야 한다. 즉, 수업목표 달성을 위해 지도된 교수·학습 활동과 평가 내용이 서로 상이 하지 않도록 일관성을 유지하여야 한다.

(나) 평가 내용의 균형성

- ① 평가는 교육과정에 제시된 스포츠 이해, 스포츠 참여, 스포츠 안전의 전 영역을 대상으로 균형 있게 실시하여야 한다. 즉, 3개 영역의 평가 비중은 단위학교의 실정에 따라 차이는 있을 수 있

을 수 있으나, 특정 영역에 치우쳐 지나친 평가 비중을 두거나 축소되는 일이 없도록 유의한다.

- ② 평가는 스포츠 이해, 스포츠 참여, 스포츠 안전의 각 영역별 내용요소의 평가 비중은 달리하여 실시할 수 있다. 즉, 3개 영역의 각 내용요소의 평가는 성취기준에 따라 균형 있게 평가하되 그 비중은 교과협의회를 통해 달리할 수 있다.

(다) 평가 방법과 평가 도구의 다양성

- ① 평가는 학습의 결과뿐만 아니라 학습의 과정을 포함하여 실시한다.
- ② 평가는 단편적 기능 또는 일회성 기록 측정 위주의 평가를 지양하고, 수업목표와 교수·학습 내용에 따라 다양한 평가 요소를 제시하고 충분한 시간을 확보하여 평가한다.
- ③ 평가의 타당도와 신뢰도를 높이기 위해 평가 목표와 내용, 방법이 밀접하게 관련되도록 점검하고, 다양한 유형의 방법을 활용하여 평가한다.
- ④ 평가는 양적 평가와 질적 평가를 병행하고, 실제성과 종합성이 확보되고 핵심역량의 성취정도를 파악할 수 있는 평가를 비중 있게 실시한다.
- ⑤ 평가는 교사에 의한 평가뿐만 아니라, 상호 평가, 자기 평가 등 학생이 주체가 된 평가를 병행하여 실시할 수 있다.

(2) 평가의 계획

평가계획은 체육과 교육과정에서 제시한 학년군의 내용에 따라 학년군별 평가계획을 구체적으로 수립한 후, 학년 초 또는 학기 초에 이를 학생들에게 공지하도록 한다. 종합적이고 공정한 평가가 이루어 질 수 있도록 평가 계획 수립 시 학교의 평가 지침을 토대로 평가의 내용, 기준, 방법, 도구 등을 마련한다.

(가) 평가 내용 선정

- ① 평가 내용은 교육과정 내용요소를 바탕으로, 수업 목표와 학습내용에 제시된 요소뿐만 아니라 신체 활동에 내재된 핵심역량에 대한 학습 내용을 고루 포함한다.
- ② 평가의 범위는 교수·학습활동을 통해 지도된 전체 영역을 대상으로 실시하되, 내용 영역에 따라 평가 비중을 달리할 수 있다. 단, 평가 내용의 균형성을 위해 특정 내용에 편중되지 않도록 유의한다.
- ③ 평가는 내용과 방법에 있어 구체성을 확보하여야 한다. 즉, 교육 내용 및 방법에 적합한 평가가 이루어 질 수 있도록 단위 교수·학습 계획을 면밀히 검토하고 이에 상응하는 평가 내용과 시기, 도구 및 방법을 구체적으로 계획하여야 한다. 이를 위해 교수·학습 계획 단계에서 평가계획표를 함께 작성하여 활용한다.
- ④ 동료 또는 자기 평가와 같은 학습자 평가를 실시할 경우 평가자에 적합한 내용을 선별해 수준에

맞게 제시한다.

(나) 평가 기준 선정

- ① 평가 기준은 해당 평가와 관련된 교육과정 성취기준과 단위학교 수업 내용을 바탕으로 개발한다.
- ② 성취 기준은 독립적 혹은 통합하여 선정할 수 있다. 예를 들어, 참여하는 스포츠가 갖는 가치와 문화적 의미를 이해하며, 이러한 가치와 문화가 수련을 통해 습득될 수 있게 스포츠 활동에 참여하도록 관련 기준을 통합해 선정할 수 있다.
- ③ 성취 수준은 점수와 및 등급화를 위한 기능의 단순분류나 기록의 명시보다는 영역별 내용요소에 따른 기능의 도달 정도를 구체적으로 나타낼 수 있는 행동 수준으로 진술하고, 평가 등급(단계) 또한 양적 요소와 질적 요소를 모두 포함하여 각각의 수준에 맞게 진술되도록 한다.
- ④ 목표 성취 행동에 대한 획일화된 평가 기준을 적용하기보다는 목표수준에 따라 서로 다르게 주어질 과제에 대한 수행 능력 및 변화 정도를 평가하여 이를 통해 차후 교수·학습 내용에 대한 참여 동기를 높이고, 개개인의 신체 활동 실천에 도움을 줄 수 있도록 한다.
- ⑤ 평가 기준은 해당 평가와 관련된 교육과정 성취 기준과 단위학교 수업 내용을 바탕으로 개발한다.

(다) 평가 방법 및 도구 선정·개발

- ① 평가 방법은 학습 목표 및 평가 목적에 적합하게 선정하도록 한다. 다양한 평가 방법의 특징과 장·단점을 파악한 후 학생의 특성과 수준을 고려하고, 다양한 평가 목적(학습의 과정 또는 결과에 대한 평가, 학생의 학습 성취도 파악, 교수·학습 과정의 개선 등)을 고려하여 가장 적합한 평가 방법을 선정 한다.
- ② 평가 도구는 기존의 체육과 평가에서 활용되고 있던 것을 사용하거나 새로 개발하여 사용할 수 있다. 기존의 평가 도구를 그대로 혹은 수정하여 사용할 때에는 평가 도구의 용도 및 특성과 검사도구의 신뢰도, 타당도 등을 구체적으로 검토한 후 선택해야 한다. 그리고 교사(학년 또는 체육교과 협의회 포함)가 새로운 평가 도구를 직접 개발하기 위해서는 평가 대상, 평가 시기, 평가 장소, 채점 방식, 시설 및 장비, 평가 인원 등을 고려하도록 한다.

(3) 평가 결과의 활용

- (가) 평가 결과는 다음에 이루어질 교수·학습 계획을 수립하는 데 활용한다. 학습자 개개인의 평가 결과를 분석하여 이후의 학습 과제의 수준과 활동 방법을 계획하고 결정하기 위한 기초 자료로 활용한다. 또한 학습자 전체에게 나타나는 평가 결과의 특징을 분석하여 교수·학습 방법의 개선에 활용한다.
- (나) 평가 결과는 학습자와 학부모가 쉽게 이해하도록 구체적으로 재구성하여 안내한다. 결과를 통해 학습자가 생활 속에서 스스로 학습 주제와 관련된 신체 활동 수행 계획을 수립하고 지속적

으로 실천하는 데 도움을 주도록 한다.

(다) 특히 개인별 평가 결과를 자신의 건강 관리, 진로진학, 여가 활용 등과 연계하여 건전하고 즐거운 신체활동 계획을 수립하고 실천하기 위한 기초 자료로 활용하도록 한다.

<진로선택과목>

4. 체육 탐구

1. 성격

체육 탐구는 운동이나 스포츠를 수행하며 창의·융합 사고능력, 정보처리능력, 심미적 감성능력을 활용하여 운동과 스포츠를 포괄하는 체육의 의미와 인문적·자연과학인 면을 종합적으로 이해하고 체육 활동에 적용할 수 있는 능력을 함양하는 진로선택 과목이다.

체육 탐구 과목을 통해 추구하는 인간상은 운동이나 스포츠의 다양한 가치와 역할을 이해하고 체육에 대한 심화된 지식을 바탕으로 체육 활동을 인문적, 자연적 관점에서 종합적으로 학습함으로써 체육을 통한 건전한 사회 변화를 추구하는 역량을 지니고 지속적으로 실천하는 사람이다. 즉, 체육에 대한 깊은 이해와 탐구를 통해 체육의 중요성을 깨닫고, 체육에서 추구하는 신체적·정신적·사회적 건강을 바탕으로 체육을 통한 건강 사회 구성에 공헌하는 한편 나아가 능력 있는 체육 전문가로 성장하기 위해 준비하는 사람을 강조한다.

체육 탐구를 통하여 학생들은 활동적인 ‘삶’과 연계된 다양한 체육활동을 중심으로 역사적, 과학적, 문화적 측면에서 체육을 감상하고 비평하는 능력을 기르며, 체육과 관련된 진로와 직업의 세계를 탐구하여 체육 활동을 실천하는 안목과 역량을 기르도록 한다. 또한, 체육에 대한 인간움직임, 역사, 가치, 그리고 과학적 원리를 탐색하고 적용함으로써 체육 전문가의 기초 소양을 함양하는 영역을 수행한다.

체육탐구는 건강을 위한 운동 또는 도전과 경쟁이 내재된 생활기술 성격의 체육활동을 넘어 체육의 인문사회적, 자연과학적 현상을 탐구하고 그 원리를 체육활동 과정에서 적용하며 체육 진로를 희망하는 학생의 체육탐구 실천 능력을 기르는 과목이다. 또한 체육에 대한 흥미와 적성을 탐구하여 체육에 대한 자신의 진로를 바람직하게 결정하는 능력을 기르는 과목이다.

2. 목표

체육 탐구 과목은 학생들이 인문적·자연적 관점에서 체육활동을 탐구하고 분석하여 체육에 대한 심화된 지식을 학습함으로써 체육 진로를 효율적으로 준비할 수 있는 능력과 자질을 함양하는 것을 목표로 한다. 또한 체육의 본질과 과학적 원리를 이해하고 체육활동에 적용하여 체육의 전문적 지식을 습득하며, 이러한 학습을 바탕으로 체육관련 진로 및 직업 선택의 기초적 토대를 마련할 기회를 갖는 데 중점을 둔다.

- 가. 체육의 본질, 역사, 가치를 이해하고 체육활동을 통해 창의·융합사고 능력을 길러 체육을 인문적 관점에서 이해한다.
- 나. 스포츠의 생리적, 역학적, 심리적, 사회적 현상을 과학적으로 이해하고 체육활동에 적용함으로써 창의·융합사고 능력을 길러 스포츠 현상을 과학적 관점에서 이해한다.
- 다. 체육 적성, 직업으로서 체육, 체육 진로를 이해하고 자기관리 능력을 길러 체육관련 진로 계획을 수립하고 진로를 준비한다.

3. 내용 영역과 기준

가. 내용 체계

영역	핵심 개념	일반화된 지식	내용 요소	기능
체육의 이해	체육의 본질 체육의 역사 체육의 가치	<ul style="list-style-type: none"> • 체육은 인간 움직임에 대한 이해를 바탕으로 체육활동을 통해 삶의 가치를 향상시킨다. • 체육은 시대의 변천에 따라 점차 제도화되고 다양한 형식과 내용으로 변화·발전한다. • 체육은 사회가 발전함에 따라 문화, 교육적 측면을 포함한 많은 분야에서 비중과 가치가 높아진다. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 체육과 인간움직임 ○ 체육의 생성과 발전 ○ 체육의 가치 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 비교하기 ○ 분석하기 ○ 탐구하기 ○ 발표하기
스포츠와 과학	스포츠의 과학적 원리	<ul style="list-style-type: none"> • 스포츠 활동은 스포츠의 생리적, 역학적, 심리적, 사회적 현상을 과학적으로 이해함으로써 깊게 통찰된다. • 스포츠에 참여할 때 스포츠의 과학적 원리의 이해와 적용은 운동 및 경기 수행 능력 향상에 기여한다. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 운동의 생리(학)적 원리 탐색 및 체험 ○ 운동의 역학적 원리 탐색 및 체험 ○ 운동의 심리(학)적 원리 탐색 및 체험 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 탐구하기 ○ 비교하기 ○ 분석하기 ○ 적용하기

영역	핵심 개념	일반화된 지식	내용 요소	기능
			○운동의 사회(학)적 원리 탐색 및 체험	
체육과 진로	체육 적성 이해 체육 진로 탐구 체육 직업 체험	<ul style="list-style-type: none"> • 체육 관련 흥미, 적성, 성격, 신체적 조건 등의 고려는 체육 관련 직업 선택 시 필수적이다. • 체육 직업의식은 일과 직업으로서 체육을 이해하고 체육 진로와 직업 정보를 탐구하며 경험함으로써 형성된다. • 체육에 대한 진로의사결정 능력은 체육 진로계획을 수립하고 체계적으로 준비함으로써 개발된다. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 체육 적성의 이해 ○ 직업으로서 체육 ○ 체육 진로 탐색 ○ 체육 진로 계획과 준비 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 탐구하기 ○ 평가하기 ○ 분석하기 ○ 계획하기 ○ 적용하기

나. 성취기준

(1) 체육의 이해

체육의 이해 영역에서는 체육과 인간움직임의 관계, 체육의 의미, 개념과 가치를 이해하고 인류 역사와 체육 발달의 역사, 현대사회에서 체육, 의미와 가치를 사회, 문화, 교육적 관점에서 이해한다. 이를 통해 체육의 의미와 가치를 다양한 관점에서 인식하고 설명할 수 있는 능력을 기르는데 목적이 있다.

체육과 인간움직임은 게임이나 스포츠 활동에 참여하면서 체육의 의미, 개념과 가치를 인식하고, 탐구하여 체육의 본질을 학습하도록 하는데 초점을 둔다. 체육의 생성과 발전은 인류 역사와 체육 역사의 관계를 탐구하여 체육 발달의 역사를 구체적인 게임이나 스포츠 활동과 연계하여 학습하는데 중점을 둔다. 체육의 가치는 체육이 지닌 의미와 가치를 게임이나 스포츠에 참여하며 사회, 문화, 교육적 측면에서의 스포츠 기능과 역할을 분석함으로써 현대사회에서의 체육의 가치를 이해하는데 학습의 중점을 둔다. 학습 과정을 통해 규칙적으로 스포츠에 참여하면서 체육과 인간움직임, 체육의 생성과 발전을 이해하고 체육의 가치를 인식함으로써 신체 수련 능력과 경기 수행 능력을 자연스럽게 체득한다.

- ① 인간의 움직임과 신체활동에 담긴 체육의 의미, 개념과 가치를 분석하여 체육의 본질을 탐구한다.
- ② 인류 역사와 체육의 생성과 발전과정을 비교·분석하고, 인류 역사와의 관계에 대한 탐구를 통해 체육 발달의 역사를 설명한다.
- ③ 체육의 사회, 문화, 교육적 기능과 역할에 대한 분석을 통해 현대사회에서 체육이 지니는 의미와 가치를 여러 관점에서 설명한다.

<교수 학습 방법>

- 체육과 인간움직임은 놀이, 운동, 게임, 스포츠, 체육 등과 관련지어 인간의 움직임과 신체활동에

담긴 의미와 가치를 학습 내용으로 선정하고 일상생활에서 놀이, 운동, 게임, 스포츠, 체육 등의 성격이 명확히 드러나는 신체활동들을 학습 활동으로 구성한다.

- 체육의 생성과 발전은 인류 역사와 체육의 생성과 발전과정에 대한 비교·분석을 학습내용으로 선정하며 인류 역사를 체육사의 관점과 연계하여 파악할 수 있도록 체육 관련 사건 중심의 학습 활동을 구성한다.
- 체육의 가치는 체육의 사회, 문화, 교육적 기능과 역할에 대한 분석을 학습 내용으로 선정하며 현대사회에서 체육의 의미와 가치를 체득하기 쉬운 스포츠 활동을 학습 활동으로 구성한다.
- 체육의 이해는 학년 또는 학기 단위에 걸쳐 지속적으로 지도함으로써 체육의 본질에 대한 개념을 정립하고 관련된 인식을 심화시킴으로써 체육의 역사, 의미, 가치에 대한 여러 관점을 이해할 수 있도록 한다. 이를 위해 영역 지도 계획을 수립할 때 현대사회에서 체육의 기능과 역할에 대한 이해를 바탕으로 체육의 본질적 측면을 체험할 수 있는 구체적인 스포츠 활동을 선정한다.

<평가>

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 체육과 인간움직임, 체육의 생성과 발전, 체육의 가치 등의 전체 내용 요소를 고르게 평가하되, 각 내용 요소에 대한 평가 비중을 달리 할 수 있다.
- 체육의 의미, 개념과 가치 탐구, 체육의 본질 이해, 인류 역사와 체육의 생성 및 발전 과정, 인류 역사와의 관계 탐구 등에 대한 학습 성취 수준을 평가한다.
- 현대사회에서 체육이 지니는 의미와 가치에 대한 사회, 문화, 교육적 측면의 기능과 역할을 분석하고 스포츠 활동과 연계하여 설명하거나 적용할 수 있는 신체 수련 능력과 경기 수행 능력의 평가에 초점을 맞춘다.
- 평가 결과는 ‘체육의 이해’ 영역의 학습 활동 수행에 대한 피드백을 제공하는데 활용한다.

(2) 스포츠와 과학

스포츠 과학 영역에서는 스포츠에서 활용되는 생리적, 역학적, 심리적, 사회적인 과학적 원리와 방법을 이해하며 여러 가지 스포츠 활동에서 나타나는 현상에 대해 스포츠 과학을 활용하여 탐구하고 적용한다. 이런 과정을 통해 스포츠 현상을 과학적 원리와 관점에서 설명하고 적용하는 태도를 기르는데 목적이 있다.

운동의 생리(학)적 원리 탐색 및 체험은 스포츠 현상을 운동 생리(학)의 원리와 방법으로 탐색하고 스포츠 참여를 통해 체험하는데 학습의 초점을 둔다. 운동의 역학적 원리 탐색 및 체험은 스포츠 현상을 운동 역학의 원리와 방법으로 탐색하고 스포츠 참여를 통해 체험하도록 학습한다. 운동의 심리(학)적 원리 탐색 및 체험은 스포츠 현상을 운동 심리(학)의 원리와 방법으로 탐색하고 스포츠 참여를 통해 체험할 수 있도록 학습의 초점을 둔다. 운동의 사회(학)적 원리 탐색 및 체험은 스포츠 현상을 운동

사회(학)의 원리와 방법으로 탐색하고 스포츠 참여를 통해 체험하도록 학습한다. 이러한 스포츠의 과학적 접근 맥락의 학습 과정을 통해 스포츠 현상을 과학적인 관점에서 분석하고 적용하는 능력을 자연스럽게 체득한다.

- ① 스포츠 활동에서 나타나는 여러 가지 생리적인 사례 탐구를 통해 생리(학)적 원리를 이해하고 다양한 스포츠 활동에 적용한다.
- ② 스포츠 활동에서 나타나는 여러 가지 역학적인 사례 탐구를 통해 역학적 원리를 이해하고 다양한 스포츠 활동에 적용한다.
- ③ 스포츠 활동에서 나타나는 여러 가지 심리적인 사례 탐구를 통해 심리(학)적 원리를 이해하고 다양한 스포츠 활동에 적용한다.
- ④ 스포츠의 사회현상들에 대한 탐구를 통해 사회(학)적 원리를 이해하고 다양한 스포츠 활동에 적용한다.

<교수·학습 방법>

- 운동의 생리(학)적 원리 탐색 및 체험은 운동 생리(학)적 사례에 대한 원리 탐색 및 체험을 학습 내용으로 선정하며 운동 생리(학)적 원리 적용과 체험의 학습에 적합한 스포츠를 학습 활동으로 구성한다.
- 운동의 역학적 원리 탐색 및 체험은 운동 역학적 사례에 대한 원리 탐색 및 체험을 학습 내용으로 선정하며 운동 역학적 원리 적용과 체험의 학습에 적합한 스포츠를 학습 활동으로 구성한다.
- 운동의 심리(학)적 원리 탐색 및 체험은 운동 심리(학)적 사례에 대한 원리 탐색 및 체험을 학습 내용으로 선정하며 운동 심리(학)적 원리 적용과 체험의 학습에 적합한 스포츠를 학습 활동으로 구성한다.
- 운동의 사회(학)적 원리 탐색 및 체험은 스포츠 사회(학)적 사례에 대한 원리 탐색 및 체험을 학습 내용으로 선정하며 스포츠 사회(학)적 원리 적용과 체험의 학습에 적합한 스포츠를 학습 활동으로 구성한다.
- 스포츠와 과학 영역은 학년 또는 학기 단위에 걸쳐 지속적으로 지도함으로써 운동 생리(학), 운동 역학, 운동 심리, 스포츠 사회학을 통해 과학적 방법을 적용하여 스포츠를 할 수 있도록 한다. 이를 위해 영역 지도 계획을 수립할 때 스포츠 활동에 과학적 원리와 방법을 적용할 수 있도록 학습 내용을 선정한다.

<평가>

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 운동의 생리(학)적 원리 탐색 및 체험, 운동의 역학적 원리 탐색 및 체험, 운동의 심리(학)적 원리 탐색 및 체험, 운동의 사회(학)적 원리

탐색 및 체험 등의 전체 내용 요소에 걸쳐 고르게 평가하되, 각 내용 요소에 대한 평가 비중을 달리할 수 있다.

- 스포츠 활동이나 현상을 생리, 역학, 심리, 사회학의 관점에서 원리를 탐색하고 체험하는데 평가의 초점을 둔다.
- 이론 중심의 평가를 지양하고 스포츠 참여를 통해 스포츠의 과학적 원리를 탐색하여 적용하고 체험하는 실제 학습 과정을 중심으로 평가를 한다.
- 평가 결과는 ‘스포츠와 과학’ 영역의 학습 활동 수행에 대한 피드백을 제공하는데 활용한다.

(3) 체육과 진로

체육과 진로 영역에서는 체육 직업 역량을 탐구하여 체육 적성을 설명하고 체육직업의 유형별 특성을 분석하여 체육 진로 탐색을 통해 체육 진로 준비를 이해한다. 이런 과정을 통해 체육 진로에 대한 자기 관리 태도를 기르는데 목적이 있다.

이를 위해 체육 진로를 준비할 수 있도록 체육 적성의 이해, 직업으로서 체육, 체육 진로 탐색, 체육 진로 계획과 준비 등을 학습하며 자기 관리 능력을 기른다.

체육 적성의 이해는 체육 관련 흥미, 적성, 성격, 신체적 조건 등의 체육 직업 역량을 탐색하여 체육 직업과 진로를 이해하는데 학습의 초점을 둔다. 직업으로서 체육은 관련된 직업의 유형과 특성을 분석하여 자기 적성과 관련성을 학습하는데 중점을 둔다. 체육 진로 탐색은 체육 관련 진로와 직업 관련 분야 진로정보를 수집하여 분석하고 체육 진로를 탐색하는데 학습의 중점을 둔다. 체육 진로 계획과 준비는 진로 계획을 수립하여 진로에서 요구되는 조건이나 자격을 탐색하여 이해하는데 학습의 초점을 둔다. 이런 학습 과정에서 체육 직업과 진로에 대한 이해를 높이고, 체육의 직업과 진로를 분석하며, 체육 진로를 설계한다.

- ① 체육의 진로 및 직업에 대한 이해를 위해 요구되는 체육 관련 흥미, 적성, 성격, 신체적 조건 등의 체육 직업 역량을 탐구하여 체육 적성에 대해 설명한다.
- ② 체육과 관련된 직업을 유형별로 분류하여 유형별 특성을 분석하고 체육 직업에 대한 자기 적성과의 관련성을 평가한다.
- ③ 다양한 체육 관련 진로와 직업의 선택을 위해 필요한 관련 분야 진로정보를 수집하여 분석하고 체육 진로를 탐색하는데 적용한다.
- ④ 자신의 적성에 적합한 체육 관련 진로 계획을 수립하여 진로에서 요구되는 조건이나 자격을 갖추 수 있도록 체육 진로를 설계하고 준비한다.

<교수 학습 방법>

- 체육 적성의 이해는 체육의 진로 및 직업을 학습 내용으로 선정하고 체육 관련 흥미, 적성, 성격,

- 신체적 조건 등의 체육 직업 역량들을 정리하여 학습 활동으로 구성한다.
- 직업으로서 체육은 체육 관련 직업의 유형과 특성을 학습 내용으로 선정하고 체육 직업 유형의 분류 및 특성 분석, 자기 적성과 관련성을 학습 활동으로 구성한다.
 - 체육 진로 탐색은 체육관련 진로와 직업의 관련 분야 진로정보를 수집 및 분석을 학습 내용으로 선정하고 체육 진로 탐색 적용을 학습 활동으로 구성한다.
 - 체육 진로 계획과 준비는 체육관련 진로 계획 수립, 진로, 조건이나 자격을 학습 내용으로 선정하고 체육 진로 준비를 학습 활동으로 구성한다.
 - 체육과 진로 영역은 학년 또는 학기 단위에 걸친 지속적인 참여를 바탕으로 체육 진로 준비 활동을 할 수 있도록 한다. 이를 위해 영역 지도 계획을 수립할 때 체육 적성의 이해, 직업으로서 체육, 체육 진로 탐색, 체육 진로 계획과 준비를 학습할 수 있는 내용으로 선정한다.

<평가>

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 체육 적성의 이해, 직업으로서 체육, 체육 진로 탐색, 체육 진로 계획과 준비 등의 전체 내용 요소를 고르게 평가하되, 각 내용 요소에 대한 평가 비중을 달리할 수 있다.
- 체육 적성의 이해는 체육의 진로 및 직업과 체육 직업 역량에 대한 이해에 평가의 초점을 맞춘다.
- 직업으로서 체육은 체육 직업 유형의 분류 및 특성 분석, 자기 적성과 관련성에 평가의 초점을 맞춘다.
- 체육 진로 탐색은 체육관련 진로와 직업 관련 분야 진로정보 수집 및 분석과 적용에 평가의 초점을 맞춘다.
- 체육 진로 계획과 준비는 진로 계획 수립, 체육 진로 조건이나 자격 탐색에 평가의 초점을 맞춘다.
- 이론 중심의 평가를 지양하고 체육 적성의 이해, 직업으로서 체육, 체육 진로 탐색, 체육 진로 계획과 준비 등의 실제 적용 가능한 실천 내용으로서의 학습 성취를 평가한다.
- 평가 결과는 체육과 진로 영역의 학습 활동 수행에 대한 피드백을 제공하는데 활용한다.

<표 9> 고등학교 체육 탐구 과목 신체활동 선정기준 및 예시

영역	신체활동 예시	선정기준
체육의 이해	• 인간움직임, 체육의 역사, 체육의 가치와 관련된 체육의 사회, 문화, 교육 등의 인문학적인 내용을 쉽게 이해 혹은 체험하는데 적합한 운동이나 스포츠	1. 체육의 이해에서는 체육의 인문학적인 측면을 체험하기에 적합한 운동이나 스포츠를 선정한다.
스포츠와 과학	• 달리기, 등산, 잠영 등과 같이 운동의 생리(학)적 원리를 탐색하고 체험하기 용이한 운동이나 스포츠 종목 • 멀리뛰기, 높이뛰기, 기계체조, 수영, 스케이트, 스키, 플라잉디스크 등과 같이 운동의 역학적 원리 원리를 탐색하고	2. 스포츠와 과학에서는 생리(학)적, 역학적, 심리(학)

영역	신체활동 예시	선정기준
	체험하기 용이한 운동이나 스포츠 종목 • 양궁, 골프, 사격, 볼링, 권투, 하이 다이빙 등과 같이 운동의 심리(학)적 원리를 탐색하고 체험하기 용이한 운동이나 스포츠 • 축구, 농구, 배구, 핸드볼, 킨볼, 플로어볼 등과 같이 운동의 사회(학)적 원리를 탐색하고 체험하기 용이한 운동이나 스포츠	적, 사회(학)적 원리를 학습하기에 용이한 운동이나 스포츠를 선정한다. 3. 체육과 진로에서는 진로 정보와 체육 진로 학습 등을 체험하기 적합한 활동을 선정한다.
체육과 진로	• 체육 관련 직업 조사 및 분석, 운동학습능력검사(IBT), 체육직업적성검사 등 • 체육·스포츠 직종 분류, 체육·스포츠 직종별 특성 분석 등 • 체육진로정보 수집 및 분석, 체육진로 선택 등 • 체육 진로 계획 수립, 선택한 체육진로 준비 활동 등	

4. 교수·학습 및 평가의 방향

가. 교수·학습

(1) 교수·학습의 방향

체육과의 교수·학습은 학습자와의 적극적인 상호 작용을 통해 학습 내용을 탐색하고 적용하는 것을 지향한다. 이를 위해 교사 중심의 일방향적 교육 내용 전달을 지양하고 학습 환경의 특성에 맞는 다양한 교수·학습 방법을 구안하고 변용하여 지도하도록 한다.

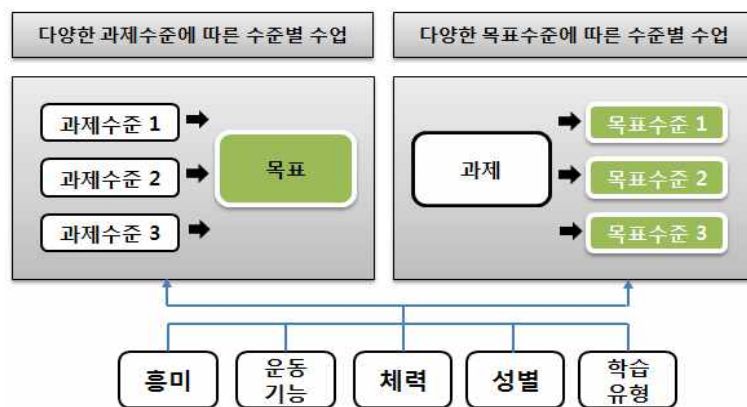
(가) 체육과 역량 함양을 지향하는 교수·학습

체육과의 역량은 신체활동을 체험하고 그 가치를 내면화함으로써 습득되는 지식, 기능, 태도의 종합적인 능력을 의미한다. 체육과 역량의 함양을 위해서는 신체활동의 각 영역별 역량과 학습의 내용요소, 학생들에게 기대되는 수행능력, 성취기준의 관계를 이해하고 이를 체계적으로 경험할 수 있는 교수·학습 활동을 마련해야 한다. 예를 들어, 기계체조의 철봉운동을 선택하여 체육의 이해를 학습할 경우, 학생들은 단원 전체에 걸쳐 체육의 인문학 체험과 관련된 인간움직임, 역사, 가치 등에 대한 교수·학습 활동을 체험하며, 스포츠와 과학을 학습할 경우, 학생들은 단원 전체에 걸쳐서 과학적 원리와 관련되어 생리(학)적, 역학적, 심리(학)적, 사회(학)적 원리에 대한 교수·학습 활동을 체험하고 이를 통해 궁극적으로 창의·융합적 사고 능력 및 자기 관리 역량을 함양할 수 있도록 한다.

(나) 학습자 특성을 고려한 수준별 수업

신체 활동에 대한 학생의 흥미, 운동 기능, 체력, 성차, 학습 유형 등을 고려한 다양한 수준별 수업을 실시하도록 한다. 과제 유형과 난이도를 달리한 교수·학습 활동을 조직하고 재구성하거나 동일 과제에 대한 목표 수준을 달리 적용하여 학습 활동에서 소외되는 학생들이 없도록 한다.

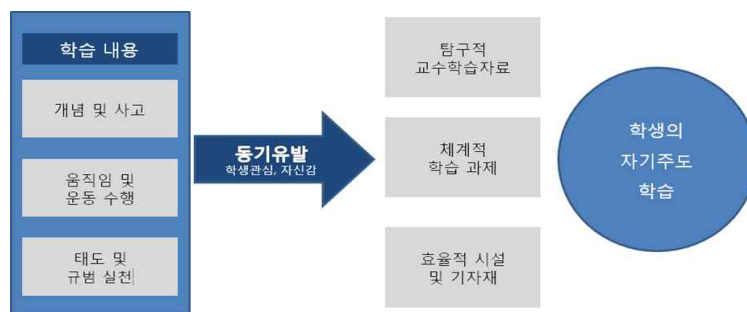
이를 위해 과제의 난이도 및 유형은 학습 자료, 과제 수행 시간, 활동 공간의 재구성 등을 토대로 수준에 적절하게 제시한다. 이때, 과제의 재구성은 본시 수업 주제를 벗어나지 않는 범위 안에서 이루어져야 한다.



<그림 4> 다양한 수준별 수업 방법(과제와 목표 다양화)

(다) 자기 주도적 교수·학습 환경 조성

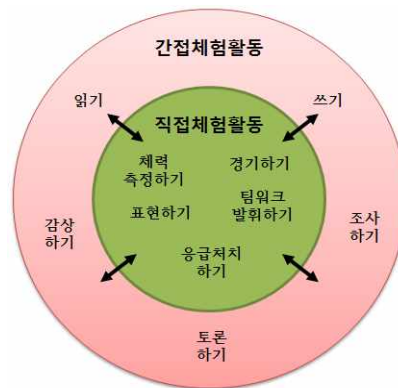
학생들이 스스로 학습 내용을 파악하고, 주어진 과제를 체계적이며 적극적으로 해결할 수 있도록 교수·학습 환경을 조성한다. 학생들의 관심을 고려한 과제 제시, 자신감을 향상시키는 동기 유발 전략을 마련하고, 주요 학습 내용과 방법을 학생들이 활동 상황 속에서 스스로 탐색하며 이해할 수 있도록 탐구적 교수·학습 자료를 제공하며, 신체활동 시 적극적인 연습과 교정이 이루어질 수 있도록 학습 과제, 시설 및 기자재를 효율적으로 조직하도록 한다.



<그림 5> 자기 주도적 교수·학습 환경 조성

(라) 전인적 발달을 위한 통합적 교수·학습

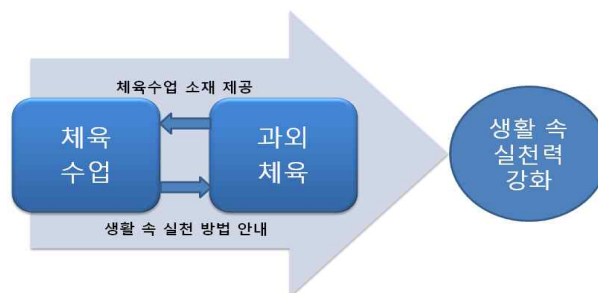
체육 교과 학습은 학습자가 신체 활동에 포함된 심동적, 정의적, 인지적 역량을 균형 있게 체험하여 전인적으로 성장·발달할 수 있도록 다양한 활동을 통합적으로 제공한다. 이를 위해 신체 활동을 직접 체험하는 학습 활동뿐만 아니라 다양한 간접 학습 활동(예: 읽기, 쓰기, 감상하기, 조사하기, 토론하기 등)을 포함하여 통합적으로 지도한다.



<그림 6> 전인적 발달을 위한 통합적 교수·학습

(마) 과외 체육활동과 연계한 교수·학습

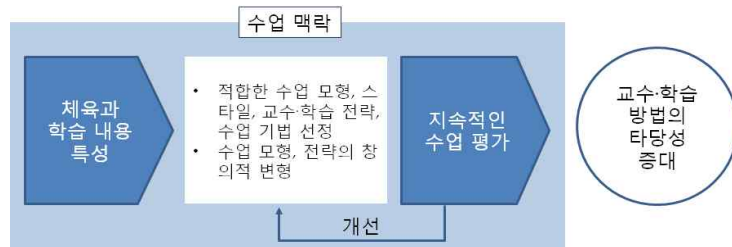
정과 체육 활동을 통해 배운 내용을 기반으로 생활 속에서 지속적으로 신체활동에 참여하며 체육과 역량을 발휘 할 수 있는 자율성 및 실천력을 길러줄 필요가 있다. 이를 위해서는 스포츠클럽 활동에 참여하는 등 일상생활에서 지속적으로 신체활동을 실천할 수 있는 다양한 방법들을 체육 수업을 통해 안내하거나 생활 속 신체활동의 실천 경험들을 체육 수업의 소재로 삼는 등 일상의 신체활동을 촉진시킬 수 있는 교수·학습 방법을 모색할 필요가 있다. 체육 수업과 과외 체육활동과 연계할 때 신체활동의 기본적인 원리와 방법들은 체육 수업에서 학습하고 과외 체육에서는 학습한 내용의 자율적 실천을 강조하도록 한다.



<그림 7> 과외 체육활동과의 연계를 통한 생활 실천력 강화

(바) 맞춤형 교수·학습 방법의 선정과 활용

체육과 학습 내용의 특성을 고려하여, 학습의 효과를 높일 수 있는 가장 적합한 수업 모형과 스타일, 교수·학습 전략, 수업 기법을 선정하며, 이를 실천할 수 있는 시설 및 교육 기자재 등을 마련한다. 각 영역과 신체 활동별로 특정한 수업 모형이나 전략에 의존하기 보다는 수업이 이루어지는 맥락을 고려하여 적합한 수업 모형이나 전략을 선정하거나 이를 창의적으로 변형하는 등 교육과정이 의도하는 범위 안에서 다양한 교수·학습 방법을 적용할 필요가 있다. 또한 지속적인 수업 평가를 통해 실제 적용한 수업 모형과 방법의 개선점을 파악함으로써 교수·학습 방법의 타당성을 높여야 한다.



<그림 8> 수업 개선을 위한 반성적 체육 수업

(2) 교수·학습의 계획

교수·학습 계획은 교수 학습 환경을 구성하는 제반 요소(학급 규모, 시간, 시설 및 용·기구, 학습자의 특성 등)들을 고려하여 수업 목표 도달을 위한 효율성과 안전성을 높일 수 있도록 유기적으로 계획한다. 또한, 교수·학습 계획을 실천하는 데 있어 발생 가능한 우발적 상황에 대비하여 계획의 다양성과 유연성을 확보한다.

(가) 교육과정 운영 계획

단위 학교에서는 교육과정에 제시된 내용 영역(체육의 이해, 스포츠와 과학, 체육과 진로)과 성취기준을 반드시 지도한다. 이를 위해 체육 교과 협의회를 통해 지도 계획을 수립하고, 해당 과목에서 제시된 모든 성취기준이 학습될 수 있도록 해야 한다.

○ 연간 교육과정 운영 계획 수립

적절한 수업 시간의 확보 및 영역별 분배는 활동 중심의 체육 학습에서 성취도를 결정하는 중요한 요소이다. 따라서 먼저 주 단위로 배정된 체육 교과에 대한 기본 시수를 확보할 수 있어야 하며, 정상적인 교육과정 운영을 통해 수업 손실을 방지해야 한다. 이를 위해 학기 초 단위 학교의 연간 학사 일정을 바탕으로 교내·외 체육 대회, 현장 학습 등의 학교 행사를 사전에 확인하여 산출될 수 있는 수업 가능 일수와 시간을 명확하게 파악하고, 실제 수업 시수를 바탕으로 수업 활동 내용을 선별하여 조직,

계획할 수 있어야 한다.

다양한 내용에 대한 학습 기회를 보장하기 위해 특정 영역의 내용에 편중되지 않도록 연간 교육 계획을 수립하고 시수를 배정한다. 또한 신체활동을 중심으로 한 영역의 통합 계획을 수립한다. 특히 안전 영역의 학습 내용 요소는 타 영역과 연계하여 지도함으로써 안전 확보를 위한 실질적 능력을 강화시키도록 한다. 단 통합은 해당 영역들의 내용 요소 학습에 누락이 없어야 하며 영역 설정의 취지에서 어긋나지 않는 범위에서 가능하다. 또한 진로 계획 및 준비 등 장기간의 실천 내용이 포함된 영역은 학기 초와 학기 말에 영역을 분할하여 편성하거나 주당 시수 중 1시간을 해당 영역에 편성하는 등 융통성 있는 계획을 수립하여 지도한다.

(나) 교수·학습 운영 계획

○영역의 특성과 학습 주제 고려

동일한 신체활동을 수행할지라도 수업 의도에 따라 다른 결과가 나타날 수 있기 때문에 교수·학습 계획 수립 시 영역의 특성과 학습 주제를 명확히 인식해야 한다. 특히 영역별 학습을 통해 습득하고자 하는 역량이 무엇인지 판단하고 이를 위해 강조해야 하는 학습 중점을 선정하고 학습 과정을 조직한다. 예를 들어 생리학적 관점과 관련된 영역의 수업에서 이루어지는 달리기는 건강이나 도전을 위한 달리기와는 달리 최고의 운동 수행이나 달리기에 내재된 운동 기제를 파악하고자 하는 목적으로 생리학적인 원리의 파악과 적용을 하게 되며, 이와 관련된 분석적 사고 과정과 변화와 발전을 위한 스포츠 상황에의 적용에 대한 학습 과정이 보다 강조되어야 한다.

○학생의 사전 학습 경험 및 발달 특성 분석

체육 수업 중 학생들의 사전 학습 경험 및 발달 특성을 고려하는 것은 학습자 중심 수업을 지향하려는 방안 중 하나이다. 학생 개인이 가지고 있는 사전 학습 경험은 수업 내용과 직·간접적으로 관련되는 신체 활동의 경험뿐만 아니라 지적, 정서적 경험 전체를 의미한다. 이를 위해 교사는 교수·학습 운영을 계획할 때 학생들의 흥미와 수준을 파악하고 학생들의 다양한 사전 학습 경험을 존중함으로써 학생에게 유의미한 경험을 제공할 수 있는 활동을 구성해야 한다.

○시설 및 용·기구 확보

수업에 필요한 시설과 용·기구의 수요를 파악하여 가급적 적합한 시설과 충분한 수량을 확보하고자 노력해야 한다. 부득이 일정 수요를 확보하지 못하는 경우, 동일한 교육적 가치와 효과를 가져 올 수 있는 다른 용·기구로 대체 또는 보완하거나, 인근 학교, 지역 사회 시설을 이용하는 등의 대안을 마련한다. 이 때 교육적 효과와 안전을 충분히 고려하여야 하며, 위험 요소가 확인될 경우 다른 신체활동을 선정하는 것이 바람직하다.

(다) 교수·학습 활동 계획

○ 학습 활동의 재구성

성취기준에 보다 쉽게 도달할 수 있도록 영역의 특성과 학습 주제, 학생의 특성 및 가용 자원, 학습 환경을 고려하여 학습 활동을 재구성한다. 예를 들어 경기장의 형태와 사용하는 도구, 신체활동에 참여하는 인원수와 조직의 형태, 실행 규칙 등을 변형하여 활동을 구성 할 수 있다. 또한 학습 활동의 재구성 시 학생들의 의견을 적극적으로 수렴하거나 재구성 과정 일부에 학생들을 참여시킴으로써 참여 동기를 높이고 학습 활동에 대한 이해도를 높일 수 있다. 단 학습 활동의 재구성이 목표 도달에 갖는 효과성과 안전성을 충분히 고려해야 한다.

○ 평등한 학습 기회 제공

평등한 학습 기회를 제공한다는 것이 모든 학습자가 동일한 내용과 방식으로 학습해야 한다는 것을 의미하는 것은 아니다. 학습자가 처해 있는 상황을 고려하여 체육 학습의 기회가 다양하고 합리적으로 제공되어야 한다는 것을 의미한다. 특히 성별, 체력 및 운동 기능의 차이로 인해 불이익을 받거나 참여에 제한이 이루어지지 않도록 주의한다. 예를 들어 규칙과 방법을 변형하여 다양한 체력 수준과 운동 기능을 가진 학생들이 평등하게 참여할 수 있는 활동을 구성한다. 특히 다양한 과제 혹은 역할을 제시하여 활동에 적극적으로 참여할 수 있도록 유도함으로써 수업에 소외되는 학생이 없도록 해야 한다.

○ 통합적인 학습 활동 구성

지식, 기능, 태도가 통합된 형태의 교과 역량을 기르기 위해서는 영역별 성취기준의 내용들을 다양한 관점에서 통합적으로 학습할 수 있도록 지도해야 한다. 예를 들어 축구를 지도할 경우, 축구의 유래와 역사를 다루면서 과학적 관점을 별도의 단원에서 지도하기보다는 축구의 규칙이 정해진 사회학적 관점, 축구 기술에 적용되는 역학적 관점, 축구 경기 상황에 작용하는 심리학적, 생리학적 관점을 동시에 다루어 축구에 대한 통합적인 이해와 체험이 가능하도록 지도한다. 또한 필요시 신체활동을 중심으로 단위 수업과 관련된 여러 성취기준의 내용들을 통합하여 지도할 수 있다.

○ 학습자 관리와 안전 고려

학년 또는 학기 초에 수업 규칙을 수립하고 일관성 있게 적용함으로써 학생들을 효율적으로 관리하고 학생들의 부적절한 행동을 예방하거나 최소화하도록 한다. 또한 학생들의 안전사고를 예방하기 위해 안전 수칙과 절차를 마련하고 이를 학생들에게 공지하여 준다. 특히 선택한 신체활동의 특성을 고려한 준비운동 및 정리운동을 실시하여 활동 및 학습에서 안전한 조건을 갖추도록 지도하며, 수업 전·후 체육시설 및 장비에 대한 점검을 통해 안전사고의 발생을 사전에 예방할 수 있도록 한다. 또한 도전 또는 경기 상황 등에서 과도한 목표 성취 욕구와 지나친 경쟁심으로 운동손상 사고가 발생할 수 있으므로 이에 대한 안내를 충분히 실시한다.

나. 평가

(1) 평가의 방향

평가는 교육과정과의 연계성, 평가 내용의 균형성, 평가 방법의 타당성과 신뢰성을 확보하여야 하며, 핵심역량 개발과 개인차를 고려한 평가 기준을 수립하여 적용하도록 한다.

(가) 교육과정과의 연계성

- ① 평가는 교육과정과 연계되어야 한다. 즉, 국가 및 지역수준의 체육과 교육과정에서 추구하는 목적과 목표를 파악하고, 이를 근거로 단위학교의 체육과 교육과정을 계획 실천하여 의도한 교육적 효과가 어느 정도 성취되었는지 평가하는 일련의 과정이 연계성 있게 진행되어야 한다.
- ② 평가는 수업 목표 및 교수·학습 활동과 일관되어야 한다. 즉, 수업목표 달성을 위해 지도된 교수·학습 활동과 평가 내용이 서로 상이 하지 않도록 일관성을 유지하여야 한다.

(나) 평가 내용의 균형성

- ① 평가는 교육과정에 제시된 체육의 이해, 스포츠와 과학, 체육과 진로의 전 영역을 대상으로 균형 있게 실시하여야 한다. 즉, 3개 영역의 평가 비중은 단위학교의 실정에 따라 차이는 있을 수 있으나, 특정 영역에 치우쳐 지나친 평가 비중을 두거나 축소되는 일이 없도록 유의한다.
- ② 평가는 체육의 이해, 스포츠와 과학, 체육과 진로의 각 영역별 내용요소의 평가 비중은 달리하여 실시할 수 있다. 즉, 3개 영역의 각 내용요소의 평가는 성취기준에 따라 균형 있게 평가하되 그 비중은 교과협의회를 통해 달리할 수 있다.

(다) 평가 방법과 평가 도구의 다양성

- ① 평가는 학습의 결과뿐만 아니라 학습의 과정을 포함하여 실시한다.
- ② 평가는 단편적 기능 또는 일회성 기록 측정 위주의 평가를 지양하고, 수업목표와 교수·학습 내용에 따라 다양한 평가 요소를 제시하고 충분한 시간을 확보하여 평가한다.
- ③ 평가의 타당도와 신뢰도를 높이기 위해 평가 목표와 내용, 방법이 밀접하게 관련되도록 점검하고, 다양한 유형의 방법을 활용하여 평가한다.
- ④ 평가는 양적 평가와 질적 평가를 병행하고, 실제성과 종합성이 확보되고 핵심역량의 성취정도를 파악할 수 있는 평가를 비중 있게 실시한다.
- ⑤ 평가는 교사에 의한 평가뿐만 아니라, 상호 평가, 자기 평가 등 학생이 주체가 된 평가를 병행하여 실시할 수 있다.

(2) 평가의 계획

평가계획은 체육과 교육과정에서 제시한 학년군의 내용에 따라 학년군별 평가계획을 구체적으로 수

립한 후, 학년 초 또는 학기 초에 이를 학생들에게 공지하도록 한다. 종합적이고 공정한 평가가 이루어 질 수 있도록 평가 계획 수립 시 학교의 평가 지침을 토대로 평가의 내용, 기준, 방법, 도구 등을 마련한다.

(가) 평가 내용 선정

- ① 평가 내용은 교육과정 내용요소를 바탕으로, 수업 목표와 학습내용에 제시된 요소뿐만 아니라 신체 활동에 내재된 핵심역량에 대한 학습 내용을 고루 포함한다.
- ② 평가의 범위는 교수·학습활동을 통해 지도된 전체 영역을 대상으로 실시하되, 내용 영역에 따라 평가 비중을 달리할 수 있다. 단, 평가 내용의 균형성을 위해 특정 내용에 편중되지 않도록 유의한다.
- ③ 평가는 내용과 방법에 있어 구체성을 확보하여야 한다. 즉, 교육 내용 및 방법에 적합한 평가가 이루어 질 수 있도록 단위 교수·학습 계획을 면밀히 검토하고 이에 상응하는 평가 내용과 시기, 도구 및 방법을 구체적으로 계획하여야 한다. 이를 위해 교수·학습 계획 단계에서 평가계획표를 함께 작성하여 활용한다.
- ④ 동료 또는 자기 평가와 같은 학습자 평가를 실시할 경우 평가자에 적합한 내용을 선별해 수준에 맞게 제시한다.

(나) 평가 기준 선정

- ① 평가 기준은 해당 평가와 관련된 교육과정 성취기준과 단위학교 수업 내용을 바탕으로 개발한다.
- ② 성취 기준은 독립적 혹은 통합하여 선정할 수 있다. 예를 들어, 스포츠의 과학적 원리 중 운동의 역학적 원리에 대해 그 의미를 현대사회의 사회 문화적 특징과 체육의 가치와 통합하여 탐구하고 분석할 수 있게 관련 기준을 통합해 선정할 수 있다.
- ③ 성취 수준은 점수와 및 등급화를 위한 기능의 단순분류나 기록의 명시보다는 영역별 내용요소에 따른 기능의 도달 정도를 구체적으로 나타낼 수 있는 행동 수준으로 진술하고, 평가 등급(단계) 또한 양적 요소와 질적 요소를 모두 포함하여 각각의 수준에 맞게 진술되도록 한다.
- ④ 목표 성취 행동에 대한 획일화된 평가 기준을 적용하기보다는 목표수준에 따라 서로 다르게 주어진 과제에 대한 수행 능력 및 변화 정도를 평가하여 이를 통해 차후 교수·학습 내용에 대한 참여 동기를 높이고, 개개인의 신체 활동 실천에 도움을 줄 수 있도록 한다.
- ⑤ 평가 기준은 해당 평가와 관련된 교육과정 성취 기준과 단위학교 수업 내용을 바탕으로 개발한다.

(다) 평가 방법 및 도구 선정·개발

- ① 평가 방법은 학습 목표 및 평가 목적에 적합하게 선정하도록 한다. 다양한 평가 방법의 특징과 장·단점을 파악한 후 학생의 특성과 수준을 고려하고, 다양한 평가 목적(학습의 과정 또는 결과

에 대한 평가, 학생의 학습 성취도 파악, 교수·학습 과정의 개선 등)을 고려하여 가장 적합한 평가 방법을 선정 한다.

- ② 평가 도구는 기존의 체육과 평가에서 활용되고 있던 것을 사용하거나 새로 개발하여 사용할 수 있다. 기존의 평가 도구를 그대로 혹은 수정하여 사용할 때에는 평가 도구의 용도 및 특성과 검사도구의 신뢰도, 타당도 등을 구체적으로 검토한 후 선택해야 한다. 그리고 교사(학년 또는 체육교과 협의회 포함)가 새로운 평가 도구를 직접 개발하기 위해서는 평가 대상, 평가 시기, 평가 장소, 채점 방식, 시설 및 장비, 평가 인원 등을 고려하도록 한다.

(3) 평가 결과의 활용

- (가) 평가 결과는 다음에 이루어질 교수·학습 계획을 수립하는 데 활용한다. 학습자 개인의 평가 결과를 분석하여 이후의 학습 과제의 수준과 활동 방법을 계획하고 결정하기 위한 기초 자료로 활용한다. 또한 학습자 전체에게 나타나는 평가 결과의 특징을 분석하여 교수·학습 방법의 개선에 활용한다.
- (나) 평가 결과는 학습자와 학부모가 쉽게 이해하도록 구체적으로 재구성하여 안내한다. 결과를 통해 학습자가 생활 속에서 스스로 학습 주제와 관련된 신체 활동 수행 계획을 수립하고 지속적으로 실천하는 데 도움을 주도록 한다.
- (다) 특히 개인별 평가 결과를 자신의 건강 관리, 진로진학, 여가 활용 등과 연계하여 건전하고 즐거운 신체활동 계획을 수립하고 실천하기 위한 기초 자료로 활용하도록 한다.

[체육 전문과목]

1. 성격

체육에 관한 전문과목은 ‘체육’에 관한 체계적인 전문 교육을 통하여 우수한 체육인을 양성하는 데 필요한 교과이다. 즉 체육의 다양한 소질과 재능을 가진 인재들을 우수한 신체적 기량과 수월성을 바탕으로 체력과 경기력, 스포츠 정신과 공동체 의식, 창의적이고 합리적인 사고력 등을 갖추도록 지도함으로써 자신의 미래를 주도적으로 계발하고 향후 체육 발전을 선도할 수 있는 우수한 운동선수와 유능한 지도자의 자질과 능력을 기르는 데 목적을 두고 있다.

체육에 관한 전문과목에서는 다양한 체육 분야에서 활동하기 위한 토대가 되는 체육학적 지식, 다양한 스포츠 분야의 운동 능력과 전공분야의 경기력, 건강한 인성과 합리적인 지도력 등의 발달을 강조한다.

체육에 관한 전문과목에서는 스포츠의 세계화, 국제화 시대에 능동적으로 대비하고 체육 분야의 다양화와 전문화 시대를 선도할 체육 전문 인력을 양성하기 위해 체육 계열 고등학생의 다양한 능력, 적성, 진로를 고려한 체계적이고 전문화된 교육 내용을 제공한다.

따라서 체육에 관한 전문과목은 체육 계열 고등학교 학생이 ‘체육’의 분야와 진로에 대해 올바르게 인식하고, 대학 또는 사회에서 체육에 대한 소질과 능력을 효율적으로 수행하는 데 필요한 자질을 기르기 위해 다음과 같이 구성한다.

첫째, 체육에 대한 소양 교육과 미래를 설계하기 위하여, 체육학의 기본 구조를 이해할 수 있는 과목과 다양한 체육 진로 탐색을 위한 과목을 제시한다.

둘째, 운동에 대한 통합적인 이해를 위하여 운동의 이론적 지식과 실기 능력을 균형 있게 함양할 수 있는 과목을 제시한다.

셋째, 스포츠 경기력 향상을 도모하기 위하여 체계화된 전공실기의 훈련과 실습을 위한 과목을 제시한다.

넷째, 체육 지도자의 소양과 자질 함양을 위하여 체육의 다양한 전공 이론과 지도 역량 함양을 위한 과목을 제시한다.

2. 과목 구성

체육과 전문과목

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. 스포츠개론 | 8. 체육지도법 |
| 2. 체육과 진로 탐구 | 9. 체육 전공실기 기초 |
| 3. 육상 운동 | 10. 체육 전공실기 심화 |
| 4. 체조 운동 | 11. 체육 전공실기 응용 |
| 5. 수상 운동 | 12. 스포츠경기 체력 |
| 6. 개인·대인 운동 | 13. 스포츠경기 실습 |
| 7. 단체 운동 | 14. 스포츠경기 분석 |

* 체육과 전문과목은 14개 과목을 학교의 실정에 따라 자율적으로 편성 운영하되, 과목별 이수단위는 총론에서 제시한 이수단위의 범위에서 편성 운영한다.

<전문과목>

1. 스포츠 개론

1. 목표

체육계열 학생이 체육 및 스포츠의 의미와 다양한 가치를 이해하고 스포츠의 과학적 원리를 종합적으로 탐구하는 과목이다.

스포츠 개론 과목은 다음과 같은 목표를 갖는다.

- 가. 스포츠의 의미와 역사를 이해한다.
- 나. 스포츠의 다양한 가치를 탐구한다.
- 다. 스포츠의 과학적 원리를 탐색한다.

2. 내용

가. 내용 체계

내용 영역	내용 요소
스포츠의 의미	<ul style="list-style-type: none">• 체육 및 스포츠의 의미• 우리나라의 체육사• 다른 나라의 체육사
스포츠의 가치	<ul style="list-style-type: none">• 스포츠의 사회적 가치• 스포츠의 문화적 가치• 스포츠의 교육적 가치
스포츠의 과학적 원리	<ul style="list-style-type: none">• 스포츠의 생리학적 원리• 스포츠의 역학적 원리• 스포츠의 심리학적 원리

나. 성취기준

(1) 스포츠의 의미

- ① 체육 및 스포츠의 개념과 특성을 이해하고 시대별 변천과정에 대한 분석을 통해 현대사회에서 스포츠의 의미를 파악한다.
- ② 우리나라 체육의 시대별 특징과 전통 관습을 파악하고 각종 체육대회의 역사적 의미와 변천 과정을 탐색하여 미래 스포츠의 발전 방향을 예측한다.
- ③ 다른 나라 체육의 시대별 특징과 역사적 의미를 파악하고 각종 국제 경기 대회를 탐색하여 미래 스포츠의 개선 방안을 제안한다.

(2) 스포츠의 가치

- ① 현대사회에서 스포츠의 사회적 기능과 역할을 이해하고 스포츠의 사회적 가치를 탐색한다.
- ② 현대사회에서 스포츠의 문화적 기능과 역할을 이해하고 스포츠의 문화적 가치를 탐색한다.
- ③ 현대사회에서 스포츠의 교육적 기능과 역할을 이해하고 스포츠의 교육적 가치를 탐색한다.

(3) 스포츠의 과학적 원리

- ① 스포츠 활동에서 발생하는 생리학적 현상과 원리를 탐구하여 경기 수행 상황을 생리학적 관점에서 파악한다.
- ② 스포츠 활동에서 발생하는 역학적 현상과 원리를 탐구하여 경기 수행 상황을 역학적 관점에서 파악한다.
- ③ 스포츠 활동에서 발생하는 심리학적 현상과 원리를 탐구하여 경기 수행 상황을 심리학적 관점에서 파악한다.

3. 교수·학습 방법

- 가. 미래 스포츠에 대한 안목을 기르기에 적합한 수업모형과 교수·학습 전략을 선정하여 지도한다.
- 나. 스포츠의 사회적, 문화적, 교육적 현상을 일상생활에서 흥미롭게 접할 수 있도록 다양한 교육 매체(신문, 인터넷, 비디오, ICT 등)를 활용하여 지도한다.
- 다. 학교, 지역 사회, 국내·외 등에서 행해지고 있는 각종 스포츠 활동을 통찰할 수 있도록 지도한다.
- 라. 스포츠 수행 상황을 스포츠의 과학적 원리에 따라 파악할 수 있도록 지도한다.

4. 평가

- 가. 스포츠의 의미, 가치, 과학적 원리 등의 전 영역을 고르게 평가하되, 각 영역의 평가 비중은 달리할 수 있다.
- 나. 스포츠의 사회적, 문화적, 교육적 현상을 일상생활과 관련지어 분석하는 능력을 평가한다.
- 다. 스포츠 수행 상황을 스포츠의 과학적 원리에 따라 파악할 수 있는 능력을 평가한다.
- 라. 스포츠의 통합적 이해 정도를 평가하기 위해 여러 가지 유형의 방법(예: 지필 검사, 체크리스트, 보고서 등)을 활용한다.

2. 체육과 진로 탐구

1. 목표

체육계열 학생이 체육의 다양한 진로를 이해하고 자기 이해와 진로 탐구과정을 통해 자신의 미래를 설계하고 준비할 수 있는 능력과 자질을 함양하는 과목이다.

체육과 진로 탐구 과목은 다음과 같은 목표를 갖는다.

- 가. 체육과의 직업적 특성을 이해하고 자신의 미래를 설계한다.
- 나. 체육과의 다양한 직업을 탐색하고 그에 맞는 역할과 자질을 이해한다.
- 다. 체육과의 다양한 직업을 체험하고 그에 필요한 준비 과정을 탐색한다.

2. 내용

가. 내용 체계

내용 영역	내용 요소	
체육과 진로 설계	• 체육과 진로	• 미래 직업 설계
체육과 직업 탐색	• 스포츠 경기의 직업	• 체육 교육의 직업
	• 건강 체력 관리의 직업	• 스포츠 경영·행정의 직업
	• 스포츠 연구의 직업	• 스포츠 언론의 직업
체육과 직업 체험	• 직업 선택 체험	• 자격 및 준비과정 탐색

나. 성취기준

(1) 체육과 진로 설계

- ① 체육과 진로의 직업적 특성의 분석을 통해 자기 적성과의 관련성을 진단하여 자신의 장점을 발전시키고 단점을 보완하여 자기를 관리한다.
- ② 자기 적성을 살릴 수 있는 체육 진로의 직업 경로, 자격 취득을 위한 교육 및 훈련 방안을 탐색하고 미래의 체육 직업에 대한 전망을 통해 자신의 진로를 설계한다.

(2) 체육과 진로 탐색

- ① 스포츠 경기 분야 직업의 유형 및 특성, 직업경로, 학업 및 자격 요건을 탐색하고 관련 분야 종사자의 구체적 사례 등의 직업 정보를 분석하여 자기 적성과의 관련성을 진단한다.
- ② 체육 교육 분야 직업의 유형 및 특성과 직업경로, 학업 및 자격 요건을 탐색하고 관련 분야 종사자의 구체적 사례 등의 직업 정보를 분석하여 자기 적성과의 관련성을 진단한다.
- ③ 건강 체력 관리 분야 직업의 유형 및 특성과 직업경로, 학업 및 자격 요건을 탐색하고 관련 분야 종사자의 구체적 사례 등의 직업 정보를 분석하여 자기 적성과의 관련성을 진단한다.
- ④ 스포츠 경영·행정 분야 직업의 유형 및 특성과 직업경로, 학업 및 자격 요건을 탐색하고 관련 분야 종사자의 구체적 사례 등의 직업 정보를 분석하여 자기 적성과의 관련성을 진단한다.
- ⑤ 스포츠 연구 분야 직업의 유형 및 특성과 직업경로, 학업 및 자격 요건을 탐색하고 관련 분야 종사자의 구체적 사례 등의 직업 정보를 분석하여 자기 적성과의 관련성을 진단한다.
- ⑥ 스포츠 언론 분야 직업의 유형 및 특성과 직업경로, 학업 및 자격 요건을 탐색하고 관련 분야 종사자의 구체적 사례 등의 직업 정보를 분석하여 자기 적성과의 관련성을 진단한다.

(3) 체육과 직업 체험

- ① 체육과의 직업을 직·간접으로 체험하여 직업 이해를 심화시키고 자기 적성 및 소질과의 관련성을 비교·분석한다.
- ② 자기 적성에 적합한 체육과 관련 직업에 종사하기 위한 자격 취득 및 준비 과정을 위한 중장기 세부 진로계획을 수립하고 희망 직업에서 요구되는 진학 및 자격 역량과 취업 역량을 갖춘다.

3. 교수·학습 방법

가. 체육과의 다양한 진로와 직업 체험 활동을 연계한 수업 모형과 교수·학습 전략을 마련하여 지

도한다.

- 나. 체육 관련 직업의 유형 및 특성, 직업경로와 학업 및 자격 요건 등을 다양한 교육 매체(신문, 인터넷, 비디오, ICT 등)를 활용하여 지도한다.
- 다. 체육 관련 직업 현장의 탐방 또는 조사 활동 등을 통하여 체육 관련 분야의 다양한 실제 모습을 체험할 수 있도록 지도한다.
- 라. 학생 개인의 진로 적성(예: 전공 중목, 진로 적성 및 희망 진로, 성별, 성격 등)과 소질을 살려 미래 진로 계획을 수립하고 희망직업에서 요구되는 역량을 키울 수 있도록 지도한다.

4. 평가

- 가. 체육과 진로 설계, 직업 탐색, 직업 체험 등의 전 영역을 고르게 평가하되, 각 영역의 평가 비중은 달리할 수 있다.
- 나. 자기 적성과 소질을 파악하고 희망 진로를 탐색하여 체육과 진로를 설계하는 능력을 평가한다.
- 다. 체육과의 여러 분야와 자기 전공 실기 분야의 진로 체험 과정을 평가한다.
- 라. 다양한 유형의 방법(예: 포트폴리오, 인터뷰, 관찰법, 자기평가보고서 등)을 활용하여 평가한다.

3. 육상 운동

1. 목표

체육계열 학생이 다양한 육상 운동에 참여하며 육상 운동에 관한 이론적 지식과 실기 능력을 기르는 과목이다.

육상 운동 과목은 다음과 같은 목표를 갖는다.

- 가. 육상 운동의 이론적 지식을 탐색한다.
- 나. 육상 운동의 다양한 기능과 경기 방법을 습득한다.
- 다. 육상 운동의 부상 종류를 이해하고 예방법을 습득한다.

2. 내용

가. 내용 체계

내용 영역과 요소	선택 운동의 예시
<ul style="list-style-type: none">• 육상 운동의 가치와 과학적 원리•육상 운동의 기능과 경기 방법•육상 운동의 부상 예방법과 응급 처치	<ul style="list-style-type: none">•트랙 경기 : 단거리달리기, 중·장거리달리기, 장애물달리기, 이어달리기•필드 경기 : 도약 경기(높이뛰기, 장대높이뛰기, 멀리뛰기와 세단뛰기)•투척 경기 (포환던지기, 원반던지기, 창던지기, 해머던지기)•혼성 경기•도로 경기 : 경보, 마라톤•크로스컨트리 등

나. 성취기준

(1) 육상 운동의 가치와 과학적 원리

- ① 육상 운동의 기원과 시대적 변천 과정을 이해하고 육상 운동의 가치와 필요성을 탐색한다.
- ② 육상 운동의 특성을 이해하고 육상 운동 종목의 종류를 분류한다.
- ③ 육상 운동의 실기 동작을 효율적으로 수행하는데 필요한 과학적 원리를 이해한다.
- ④ 육상 운동을 일상생활에서 실천하는 사례를 탐색한다.

(2) 육상 운동의 기능과 경기 방법

- ① 육상 운동의 기본 기능 및 응용 기능을 파악하여 연습방법에 단계적으로 적용한다.
- ② 육상 운동의 경기 방법과 규칙의 이해하여 상황에 맞게 적용한다.
- ③ 육상 운동의 경기 용어와 심판법 및 경기 운영 방법을 이해하여 경기 운영에 적용한다.

(3)육상 운동의 부상 예방법과 응급 처치

- ① 육상 운동에서 발생하는 부상의 종류에 따른 증상과 원인을 탐색한다.
- ② 육상 운동에서 발생하는 부상의 예방법을 이해하고 부상 예방을 위한 운동 수칙을 실천한다.
- ③ 부상 부위별 응급 처치 방법을 숙지하여 응급 처치 매뉴얼에 따라 신속하고 정확하게 대처한다.

3. 교수·학습 방법

- 가. 육상 운동의 실기 능력 차이를 고려하여 수업을 설계하고 지도한다.
- 나. 육상 운동의 이론과 기능을 종합적으로 이해하고 체험할 수 있도록 지도한다.
- 다. 육상 운동의 학습 효과를 높이기 위해 보조 기구를 활용하여 지도한다.
- 라. 운동 손상을 예방하고 안전사고에 주의하도록 지도한다.

4. 평가

- 가. 육상 운동의 가치와 과학적 원리, 기능과 경기 방법, 부상 예방법과 응급 처치 등의 전 영역을 고르게 평가하되, 각 영역의 평가 비중은 달리할 수 있다.

- 나. 육상 운동의 이론적 지식에 대한 이해도와 실기 기능의 수행 능력 및 경기 방법의 적용 능력을 평가한다.
- 다. 실기 수업과 학습 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상과 안전사고 시 대처능력을 평가한다.
- 라. 여러 가지 유형의 방법(예: 실기시험, 연구보고서, 관찰평가, 자기평가, 동료평가 등)을 활용하여 평가한다.

4. 체조 운동

1. 목표

체육계열 학생이 다양한 체조 운동에 참여하며 체조 운동에 관한 이론적 지식과 실기 능력을 기르는 과목이다.

체조 운동 과목은 다음과 같은 목표를 갖는다.

- 가. 체조 운동의 이론적 지식을 이해한다.
- 나. 체조 운동의 다양한 기능과 경기 방법을 습득한다.
- 다. 체조 운동의 부상 종류를 이해하고 예방법을 습득한다.

2. 내용

가. 내용 체계

내용 영역과 요소	선택 운동의 예시
<ul style="list-style-type: none">• 체조 운동의 가치와 과학적 원리• 체조 운동의 기능과 경기 방법• 체조 운동의 부상 예방법과 응급 처치	<ul style="list-style-type: none">• 맨손 체조 : 일련 체조, 짝 체조, 꾸미기 체조, 스트레칭 체조• 기계 체조 : 마루운동, 철봉, 뽀름틀(도마), 평행봉, 안마, 링, 이단 평행봉, 평균대• 리듬 체조 : 줄, 후프, 공, 곤봉, 리본,• 에어로빅스, 요가, 필라테스 등

나. 성취기준

(1) 체조 운동의 가치와 과학적 원리

- ① 체조 운동의 기원과 시대적 변천 과정을 이해하고 체조 운동의 가치와 필요성을 탐색한다.
- ② 체조 운동의 특성을 이해하고 체조 운동 종목의 종류를 분류한다.
- ③ 체조 운동의 실기 동작을 효율적으로 수행하는데 필요한 과학적 원리를 이해한다.
- ④ 체조 운동을 일상생활에서 실천하는 사례를 탐색한다.

(2) 체조 운동의 기능과 경기 방법

- ① 체조 운동의 기본 기능 및 응용 기능을 파악하여 연습방법에 단계적으로 적용한다.
- ② 체조 운동의 경기 방법과 규칙의 이해하여 상황에 맞게 적용한다.
- ③ 체조 운동의 경기 용어와 심판법 및 경기 운영 방법을 이해하여 경기 운영에 적용한다.

(3) 체조 운동의 부상 예방법과 응급 처치

- ① 체조 운동에서 발생하는 부상의 종류에 따른 부상의 내용과 원인을 탐색한다.
- ② 체조운동에서 발생하는 부상의 예방법을 이해하고 부상 예방을 위한 운동 수칙을 실천한다.
- ③ 부상 부위별 응급 처치 방법을 숙지하여 응급 처치 매뉴얼에 따라 신속하고 정확하게 대처한다.

3. 교수·학습 방법

- 가. 체조 운동의 실기 능력 차이를 고려하여 수업을 설계하고 지도한다.
- 나. 체조 운동의 이론과 기능을 종합적으로 이해하고 체험할 수 있도록 지도한다.
- 다. 체조 운동의 학습 효과를 높이기 위해 보조 기구를 활용하여 지도한다.
- 라. 운동 손상을 예방하고 안전사고에 주의하도록 지도한다.

4. 평가

- 가. 체조 운동의 가치와 과학적 원리, 기능과 경기 방법, 부상 예방법과 응급 처치 등의 전 영역을 고르게 평가하되, 각 영역의 평가 비중은 달리할 수 있다.

- 나. 체조 운동의 이론적 지식에 대한 이해도와 실기 기능의 수행 능력 및 경기 방법의 적용 능력을 평가한다.
- 다. 실기 수업과 학습 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상과 안전사고 시 대처능력을 평가한다.
- 라. 여러 가지 유형의 방법(예: 실기시험, 연구보고서, 관찰평가, 자기평가, 동료평가 등)을 활용하여 평가한다.

5. 수상 운동

1. 목표

체육계열 학생이 다양한 수상 운동에 참여하며 수상 운동에 관한 이론적 지식과 실기 능력을 기르는 과목이다.

수상 운동 과목은 다음과 같은 목표를 갖는다.

- 가. 수상 운동의 이론적 지식을 이해한다.
- 나. 수상 운동의 다양한 기능과 경기 방법을 습득한다.
- 다. 수상 운동의 부상 종류를 이해하고 예방법을 습득한다.

2. 내용

가. 내용 체계

내용 영역과 요소	선택 운동의 예시
<ul style="list-style-type: none">수상 운동의 가치와 과학적 원리수상 운동의 기능과 경기 방법수상 운동의 부상 예방법과 응급 처치	<ul style="list-style-type: none">경영 : 자유형(크롤), 배영, 평영, 접영다이빙싱크로나이즈드 스위밍조정윈드서핑수상 스키수구핀수영카누스킨 스쿠버수상 안전 등

나. 성취기준

(1) 수상 운동의 가치와 과학적 원리

- ① 수상운동의 기원과 시대적 변천 과정을 이해하고 수상 운동의 가치와 필요성을 탐색한다.
- ② 수상 운동의 특성을 이해하고 수상 운동 종목의 종류를 분류한다.
- ③ 수상 운동의 실기 동작을 효율적으로 수행하는데 필요한 과학적 원리를 이해한다.
- ④ 수상 운동을 일상생활에서 실천하는 사례를 탐색한다.

(2) 수상 운동의 기능과 경기 방법

- ① 수상 운동의 기본 기능 및 응용 기능을 파악하여 연습방법에 단계적으로 적용한다.
- ② 수상 운동의 경기 방법과 규칙의 이해하여 상황에 맞게 적용한다.
- ③ 수상 운동의 경기 용어와 심판법 및 경기 운영 방법을 이해하여 경기 운영에 적용한다.

(3) 수상 운동의 부상 예방법과 응급 처치

- ① 수상 운동에서 발생하는 부상의 종류에 따른 부상의 내용과 원인을 탐색한다.
- ② 수상 운동에서 발생하는 부상의 예방법을 이해하고 부상 예방을 위한 운동 수칙을 실천한다.
- ③ 부상 부위별 응급 처치 방법을 숙지하여 응급 처치 매뉴얼에 따라 신속하고 정확하게 대처한다.

3. 교수·학습 방법

- 가. 수상 운동의 실기 능력 차이를 고려하여 수업을 설계하고 지도한다.
- 나. 수상 운동의 이론과 기능을 종합적으로 이해하고 체험할 수 있도록 지도한다.
- 다. 수상 운동의 학습 효과를 높이기 위해 보조 기구를 활용하여 지도한다.
- 라. 운동 손상을 예방하고 안전사고에 주의하도록 지도한다.

4. 평가

- 가. 수상 운동의 가치와 과학적 원리, 기능과 경기 방법, 부상 예방법과 응급 처치 등의 전 영역을 고르게 평가하되, 각 영역의 평가 비중은 달리할 수 있다.

- 나. 수상 운동의 이론적 지식에 대한 이해도와 실기 기능의 수행 능력 및 경기 방법의 적용 능력을 평가한다.
- 다. 실기 수업과 학습 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상과 안전사고 시 대처능력을 평가한다.
- 라. 여러 가지 유형의 방법(예: 실기시험, 연구보고서, 관찰평가, 자기평가, 동료평가 등)을 활용하여 평가한다.

6. 개인·대인 운동

1. 목표

체육계열 학생이 다양한 개인 운동 또는 대인 운동에 참여하며 개인 운동 또는 대인 운동에 관한 이론적 지식과 실기 능력을 기르는 과목이다.

개인·대인 운동 과목은 다음과 같은 목표를 갖는다.

- 가. 개인·대인 운동의 이론적 지식을 이해한다.
- 나. 개인·대인 운동의 다양한 기능과 경기 방법을 습득한다.
- 다. 개인·대인 운동의 부상 종류를 이해하고 예방법을 습득한다.

2. 내용

가. 내용 체계

내용 영역과 요소	선택 운동의 예시
<ul style="list-style-type: none">• 개인·대인 운동의 가치와 과학적 원리• 개인·대인 운동의 기능과 경기 방법• 개인·대인 운동의 부상 예방법과 응급 처치	<ul style="list-style-type: none">• 볼링• 양궁• 역도• 배드민턴• 스쿼시• 펜싱• 롤러 등• 골프• 사격• 탁구• 테니스• 라켓볼• 승마

나. 성취기준

(1) 개인·대인 운동의 가치와 과학적 원리

- ① 개인·대인 운동의 기원과 시대적 변천 과정을 이해하고 개인·대인 운동의 가치와 필요성을 탐색한다.
- ② 개인·대인 운동의 특성을 이해하고 개인·대인 운동 종목의 종류를 분류한다.
- ③ 개인·대인 운동의 실기 동작을 효율적으로 수행하는데 필요한 과학적 원리를 이해한다.
- ④ 개인·대인 운동을 일상생활에서 실천하는 사례를 탐색한다.

(2) 개인·대인 운동의 기능과 경기 방법

- ① 개인·대인 운동의 기본 기능 및 응용 기능을 파악하여 연습방법에 단계적으로 적용한다.
- ② 개인·대인 운동의 경기 방법과 규칙의 이해하여 상황에 맞게 적용한다.
- ③ 개인·대인 운동의 경기 용어와 심판법 및 경기 운영 방법을 이해하여 경기 운영에 적용한다.

(3) 개인·대인 운동의 부상 예방법과 응급 처치

- ① 개인·대인 운동에서 발생하는 부상의 종류에 따른 부상의 내용과 원인을 탐색한다.
- ② 개인·대인 운동에서 발생하는 부상의 예방법을 이해하고 부상 예방을 위한 운동 수칙을 실천한다.
- ③ 부상 부위별 응급 처치 방법을 숙지하여 응급 처치 매뉴얼에 따라 신속하고 정확하게 대처한다.

3. 교수·학습 방법

- 가. 개인·대인 운동의 실기 능력 차이를 고려하여 수업을 설계하고 지도한다.
- 나. 개인·대인 운동의 이론과 기능을 종합적으로 이해하고 체험할 수 있도록 지도한다.
- 다. 개인·대인 운동의 학습 효과를 높이기 위해 보조 기구를 활용하여 지도한다.
- 라. 운동 손상을 예방하고 안전사고에 주의하도록 지도한다.

4. 평가

- 가. 개인·대인 운동의 가치와 과학적 원리, 기능과 경기 방법, 부상 예방법과 응급 처치 등의 전 영

역을 고르게 평가하되, 각 영역의 평가 비중은 달리할 수 있다.

- 나. 개인·대인 운동의 이론적 지식에 대한 이해도와 실기 기능의 수행 능력 및 경기 방법의 적용 능력을 평가한다.
- 다. 실기 수업과 학습 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상과 안전사고 시 대처능력을 평가한다.
- 라. 여러 가지 유형의 방법(예: 실기시험, 연구보고서, 관찰평가, 자기평가, 동료평가 등)을 활용하여 평가한다.

7. 단체 운동

1. 목표

체육계열 학생이 다양한 단체 운동에 참여하며 단체 운동에 관한 이론적 지식과 실기 능력을 기르는 과목이다.

단체 운동 과목은 다음과 같은 목표를 갖는다.

- 가. 단체 운동의 이론적 지식을 이해한다.
- 나. 단체 운동의 다양한 기능과 경기 방법을 습득한다.
- 다. 단체 운동의 부상 종류를 이해하고 예방법을 습득한다.

2. 내용

가. 내용 체계

내용 영역과 요소	선택 운동의 예시		
<ul style="list-style-type: none">• 단체 운동의 가치와 과학적 원리• 단체 운동의 기능과 경기 방법• 단체 운동의 부상 예방법과 응급 처치	<table><tr><td><ul style="list-style-type: none">• 축구• 농구• 핸드볼• 럭비</td><td><ul style="list-style-type: none">• 야구• 배구• 소프트볼• 뉴스포츠 등</td></tr></table>	<ul style="list-style-type: none">• 축구• 농구• 핸드볼• 럭비	<ul style="list-style-type: none">• 야구• 배구• 소프트볼• 뉴스포츠 등
<ul style="list-style-type: none">• 축구• 농구• 핸드볼• 럭비	<ul style="list-style-type: none">• 야구• 배구• 소프트볼• 뉴스포츠 등		

나. 성취기준

(1) 단체 운동의 가치와 과학적 원리

- ① 단체 운동의 기원과 시대적 변천 과정을 이해하고 단체 운동의 가치와 필요성을 탐색한다.
- ② 단체 운동의 특성을 이해하고 단체 운동 종목의 종류를 분류한다.
- ③ 단체 운동의 실기 동작을 효율적으로 수행하는데 필요한 과학적 원리를 이해한다.
- ④ 단체 운동을 일상생활에서 실천하는 사례를 탐색한다.

(2) 단체 운동의 기능과 경기 방법

- ① 단체 운동의 기본 기능 및 응용 기능을 파악하여 연습방법에 단계적으로 적용한다.
- ② 단체 운동의 경기 방법과 규칙의 이해하여 상황에 맞게 적용한다.
- ③ 단체 운동의 경기 용어와 심판법 및 경기 운영 방법을 이해하여 경기 운영에 적용한다.

(3) 단체 운동의 부상 예방법과 응급 처치

- ① 단체 운동에서 발생하는 부상의 종류에 따른 부상의 내용과 원인을 탐색한다.
- ② 단체 운동에서 발생하는 부상의 예방법을 이해하고 부상 예방을 위한 운동 수칙을 실천한다.
- ③ 부상 부위별 응급 처치 방법을 숙지하여 응급 처치 매뉴얼에 따라 신속하고 정확하게 대처한다.

3. 교수·학습 방법

가. 단체 운동의 실기 능력 차이를 고려하여 수업을 설계하고 지도한다.

나. 단체 운동의 이론과 기능을 종합적으로 이해하고 체험할 수 있도록 지도한다.

다. 단체 운동의 학습 효과를 높이기 위해 보조 기구를 활용하여 지도한다.

라. 운동 손상을 예방하고 안전사고에 주의하도록 지도한다.

4. 평가

가. 단체 운동의 가치와 과학적 원리, 기능과 경기 방법, 부상 예방법과 응급 처치 등의 전 영역을 고르게 평가하되, 각 영역의 평가 비중은 달리할 수 있다.

- 나. 단체 운동의 이론적 지식에 대한 이해도와 실기 기능의 수행 능력 및 경기 방법의 적용 능력을 평가한다.
- 다. 실기 수업과 학습 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상과 안전사고 시 대처능력을 평가한다.
- 라. 여러 가지 유형의 방법(예: 실기시험, 연구보고서, 관찰평가, 자기평가, 동료평가 등)을 활용하여 평가한다.

8. 체육지도법

1. 목표

체육계열 학생이 코칭의 교육적 의미에 대한 이해를 통해 체육 지도자에게 필요한 소양과 자질을 습득하고 학생선수에게 적합한 지도 방법을 학습하는 과목이다.

체육지도법 과목은 다음과 같은 목표를 갖는다.

- 가. 교육으로서 코칭의 의미를 이해하고 지도자의 역할과 자질, 학생선수의 특성을 탐색한다.
- 나. 지도 방법과 전략, 트레이닝, 경기 훈련 방법을 이해하고 효율적 지도 및 훈련 방법을 탐색한다.
- 다. 학생선수의 훈련에 알맞은 체육 학습 환경 및 안전 관리 방법을 이해하고 적용한다.

2. 내용

가. 내용 체계

내용 영역	내용 요소
코칭과 지도자·학생선수의 이해	<ul style="list-style-type: none">• 교육으로서 코칭• 학생선수의 특성• 체육 지도자의 역할과 자질
지도방법과 훈련방법	<ul style="list-style-type: none">• 지도 방법과 전략• 경기 훈련 방법• 트레이닝 방법과 적용
체육 학습 환경 및 안전 관리	<ul style="list-style-type: none">• 체육 학습 환경의 조성• 체육 시설 환경의 안전• 체육 시설 및 용·기구 관리• 스포츠 도핑 방지

나. 성취기준

(1) 코칭과 지도자·선수의 이해

- ① 코칭의 의미를 이해하고 체육 지도를 위해 요구되는 코칭의 교육적 가치와 필요성을 설명한다.
- ② 체육지도자의 역할과 지도자, 교육자, 관리자로서 체육 지도자의 전문적 자질과 지도유형을 탐색한다.
- ③ 학생선수의 인성과 경기력에 연관된 요소를 탐색하여 학생선수의 운동 능력, 체력, 개인적 특성을 분석한다.

(2) 지도방법과 훈련방법

- ① 학생선수의 특성에 알맞은 체육 지도 방법과 행동 수정 원리를 이해하고 효과적인 지도전략을 탐색한다.
- ② 학생선수에게 알맞은 트레이닝 방법과 체력 요소별 트레이닝 방법을 이해하고 트레이닝 프로그램을 계획하여 적용한다.
- ③ 기술, 전술, 정신, 체력과 연계한 숙련 단계별 훈련 방법을 이해하고 효율적 훈련 방법을 탐색하여 경기 훈련 계획을 수립하여 적용한다.

(3) 체육 학습 환경 및 안전 관리

- ① 최적의 체육 학습 환경을 갖춘 사례를 통해 지도자의 코칭 역량을 높이고 학습자의 학습 효과를 높이기 위한 체육 학습 환경의 필요성을 설명한다.
- ② 체육 시설 및 용·기구의 올바른 사용방법의 이해를 통하여 효율적 관리 방안을 탐색한다.
- ③ 체육 시설 및 환경의 안전 관리의 필요성을 이해하여 체육 시설 및 환경을 안전하게 사용하고 안전사고 예방을 위한 방안을 제안한다.
- ④ 스포츠 도핑 방지의 필요성과 목적을 이해하고 금지 약물 복용 예방법을 숙지하여 도핑 방지를 실천한다.

3. 교수·학습 방법

가. 코칭의 교육적 의미와 체육 지도자의 역할을 수행할 수 있도록 이론 학습에 적합한 수업모형과 교수·학습 전략을 선정하여 지도한다.

나. 체육지도자의 역할과 학생선수의 특성을 이해하고 코칭 방법과 학습자 관리 방법을 이해할 수

있도록 지도한다.

- 다. 체육 지도 방법과 행동 수정 원리, 트레이닝 방법을 이해하고 트레이닝 프로그램과 훈련 설계에 적용하는 방법을 실습하도록 지도한다.
- 라. 학습자의 특성과 지도 환경이 훈련지도의 실제에 미치는 영향을 이해하고 이에 대한 적절한지를 지도한다.

4. 평가

- 가. 체육 지도자가 갖추어야 할 교육적 소양과 자질에 대한 이해도와 적용능력을 다양한 유형의 방법(예: 지필 검사, 체크리스트, 조사보고서 등)을 활용하여 평가한다.
- 나. 학습자의 특성을 고려한 코칭 방법과 학습자 관리 방법의 적용, 지도방법과 훈련 계획 수립에 대한 수행 평가와 태도의 변화에 대한 정의적인 면을 평가한다.
- 다. 효율적 코칭에 필요한 학습 환경과 안전한 시설 관리 및 용·기구의 사용 관리 방법의 이해도와 적용능력을 평가한다.
- 라. 효율적인 코칭 방법에 대한 이해도와 자신의 전공 실기에 창의적으로 적용할 수 있는 능력을 평가한다.

9. 체육 전공 실기 기초

1. 목차

체육계열 학생이 전공 실기의 특성을 이해하고 경기력에 필요한 기본 기능과 경기규칙을 습득하는 과목이다.

체육 전공 실기 기초 과목은 다음과 같은 목표를 갖는다.

- 가. 전공 실기의 특성과 과학적 원리를 이해한다.
- 나. 전공 실기의 기본 기능을 습득한다.
- 다. 전공 실기의 경기 규칙 및 용어를 습득한다.

2. 내용

가. 내용 체계

내용 영역	내용 요소
전공 실기의 특성과 과학적 원리	<ul style="list-style-type: none">• 전공 실기의 특성• 전공 실기의 과학적 원리
전공 실기의 기본 기능의 훈련	<ul style="list-style-type: none">• 전공 실기의 기본동작• 전공 실기의 기본기능
전공 실기의 경기 규칙 및 용어	<ul style="list-style-type: none">• 전공 실기의 경기 규칙• 전공 실기의 경기 용어

나. 성취기준

(1) 전공 실기의 특성과 과학적 원리

- ① 자신의 전공 실기의 특성을 이해하고 전공 실기 종목의 경기력에 대한 주요 내용을 분석한다.
- ② 전공 실기의 생리학적, 역학적, 심리학적 원리 등 과학적 원리를 이해하고 전공 실기의 주요 경기력을 설명한다.

(2) 전공 실기의 기본 기능의 훈련

- ① 전공 실기에서 요구되는 기본 동작의 단계적 훈련 과정을 통해 연습 상황 및 실제 경기 상황에서 활용한다.
- ② 전공 실기의 핵심적인 기본 기능의 집중적 훈련 과정을 통해 연습 상황 및 실제 경기 상황에서 활용한다.

(3) 전공 실기의 경기 규칙 및 용어

- ① 전공 실기의 경기 규칙을 이해하여 연습 상황 및 실제 경기 상황에서 효과적으로 활용한다.
- ② 전공 실기의 경기 용어를 습득하여 연습 상황 및 실제 경기 상황에서 효과적으로 활용한다.

3. 교수·학습 방법

- 가. 전공 실기의 기초적 지식을 이해하고 핵심적 기본 동작을 숙달하는데 적합한 전문적 트레이닝 방법과 훈련 프로그램을 구성하여 지도한다.
- 나. 전공 실기의 기본 기능을 단순 반복하여 학습하기보다 학생들의 체격과 체력 수준, 기능 수준, 전공 실기의 이해 수준 등 개인차에 따라 다양한 과제 난이도를 부여하여 지도한다.
- 다. 다양한 보조 기구와 교육 매체를 활용한 교수·학습 환경을 조성하여 실제 경기 상황과 유사한 장면이나 상황의 설정함으로써 훈련의 과정이 경기력으로 연계될 수 있도록 지도한다.
- 라. 전공 실기 기초 기능의 훈련 과정에서 일어날 수 있는 운동 손상과 안전사고를 예방하고, 시설 안전 관리와 훈련용 용·기구의 안전한 사용법을 지도한다.

4. 평가

- 가. 전공 실기의 기초적 지식에 대한 이해도와 기본 동작 및 기본 기능의 숙달 정도를 평가한다.
- 나. 실기 기능을 경기 상황에 창의적으로 적용할 수 있는 능력과 경기 규칙 및 경기 용어의 활용 능력을 평가한다.
- 다. 전공 실기 기초 과목의 훈련 참여 과정의 열의와 성실성, 지도자 및 동료와의 의사소통 등 전공 실기의 전문가로 성장하는데 필요한 종합적 능력을 평가한다.
- 라. 자신의 전공 실기 능력의 장점과 단점을 인지하고 보완이 필요한 부분을 자기 주도적으로 개선해가는 노력의 과정을 평가한다.

10. 체육 전공 실기 심화

1. 목표

체육계열 학생이 전공 실기의 경기력에 필요한 훈련 과정과 다양한 기술을 습득하는 과목이다.

체육 전공 실기 심화 과목은 다음과 같은 목표를 갖는다.

- 가. 전공 실기의 훈련 과정과 방법을 이해한다.
- 나. 전공 실기의 기본 기술 및 응용 기술 훈련에 참여한다.
- 다. 전공 실기의 리더십과 문제해결력을 습득한다.

2. 내용

가. 내용 체계

내용 영역	내용 요소
전공 실기의 훈련 과정 및 방법	<ul style="list-style-type: none">• 전공 실기의 훈련 과정• 전공 실기 훈련 방법
전공 실기 기본 기술의 이해와 훈련	<ul style="list-style-type: none">• 전공 실기 기본 기술의 이해• 전공 실기 기본 기술의 훈련
전공 실기의 리더십과 문제해결력	<ul style="list-style-type: none">• 전공 실기 리더십의 이해• 전공 실기 문제해결력

나. 성취기준

(1) 전공 실기의 훈련 과정 및 방법

- ① 자신의 전공 실기의 수준별 훈련 과정에 따라 반복적으로 훈련하면서 핵심적인 경기력 요인을 분석한다.
- ② 자신의 전공 실기의 단계적 훈련 방법을 이해하고 반복적 훈련을 통해 핵심적인 경기력을 숙달한다.

(2) 전공 실기 기본 기술의 이해와 훈련

- ① 전공 실기에서 요구되는 기본 기술을 이해하고 단계적 훈련 과정을 통해 연습 상황 및 실제 경기 상황에서 활용한다.
- ② 전공 실기에서 요구되는 기본 기술의 반복적 훈련 과정을 통해 연습 상황 및 실제 경기 상황에서 활용한다.

(3) 전공 실기의 리더십과 문제 해결력

- ① 전공 실기 경기에 필요한 리더십을 이해하여 연습 상황 및 실제 경기 상황에서 효과적으로 실천한다.
- ② 전공 실기 경기의 문제 상황에 대한 효율적 해결방법을 탐색하여 연습 상황 및 실제 경기 상황에서 효과적으로 실천한다.

3. 교수·학습 방법

가. 전공 실기의 훈련 방법과 핵심적 기본 기술을 숙달하는데 적합한 전문적 트레이닝 방법과 훈련 프로그램을 구성하여 지도한다.

나. 전공 실기의 기본 기술을 단순 반복하여 학습하기보다 학생들의 체격과 체력 수준, 기능 수준, 전공 실기의 이해 수준 등 개인차에 따라 다양한 과제 난이도를 부여하여 지도한다.

다. 경기 상황에서 필요한 문제 해결력과 리더십을 갖출 수 있도록 실제 경기와 유사한 장면이나 상황을 설정하여 지도한다.

라. 전공 실기 기본 기술의 훈련 과정에서 일어날 수 있는 운동 손상과 안전사고를 예방하고, 시설 안전 관리와 훈련용 용·기구의 안전한 사용법을 지도한다.

4. 평가

- 가. 전공 실기의 훈련 방법에 대한 이해도와 기본 기술의 숙달 정도 및 경기 상황에 창의적으로 적용할 수 있는 능력을 평가한다.
- 나. 훈련 및 경기 상황에서 발생하는 다양한 갈등 상황 및 문제 상황에 대처하는 태도와 문제 해결에 필요한 리더십 역량을 평가한다.
- 다. 전공 실기 심화 과목의 훈련 참여 과정의 열의와 성실성, 지도자 및 동료와의 의사소통 등 전공 실기의 전문가로 성장하는데 필요한 종합적 능력을 평가한다.
- 라. 자신의 전공 실기 능력에 보완이 필요한 부분을 자기 주도적으로 개선해가는 노력의 과정을 평가한다.

11. 체육 전공 실기 응용

1. 목표

체육계열 학생이 전공실기의 경기력에 필요한 경기 전술과 경기 운영 방법을 습득하여 경기력을 향상시키는 과목이다.

체육 전공 실기 응용 과목은 다음과 같은 목표를 갖는다.

- 가. 전공 실기의 다양한 전술을 이해한다.
- 다. 경기 상황에서 활용할 수 있도록 전공 실기의 전술을 응용한다.
- 다. 전공 실기의 경기 운영 방법 및 심판법을 습득한다.

2. 내용

가. 내용 체계

내용 영역	내용 요소
전공 실기 전술의 이해와 훈련	<ul style="list-style-type: none">• 전공 실기 전술의 이해• 전공 실기 전술의 훈련
경기 상황에서의 전술 활용 훈련	<ul style="list-style-type: none">• 실제 경기 상황을 고려한 전술 훈련• 실제 경기 상황을 고려한 응용 전술 훈련
전공 실기의 경기 운영 방법 및 심판법	<ul style="list-style-type: none">• 전공 실기의 경기 운영 방법• 전공 실기의 심판법

나. 성취기준

(1) 전공 실기 전술의 이해와 훈련

- ① 자신의 전공 실기 전술을 이해를 통해 핵심적인 경기력 요인을 분석한다.
- ② 자신의 전공 실기 전술 훈련 과정을 통해 핵심적인 경기력 요인에 숙달한다.

(2) 경기상황에서의 전술 활용 훈련

- ① 실제 경기에서 활용할 수 있는 경기 전술의 이해와 훈련 과정을 통해 경기와 유사한 전술 상황 및 실제 경기 상황에서 활용한다.
- ② 실제 경기에서 응용할 수 있는 응용 경기 전술의 이해와 훈련 과정을 통해 경기와 유사한 전술 상황 및 실제 경기 상황에서 활용한다.

(3) 전공 실기의 경기 운영 방법 및 심판법

- ① 전공 실기의 경기 운영 방법을 이해하여 연습 상황 및 실제 경기에 전술적으로 활용한다.
- ② 전공 실기의 심판법을 이해하여 연습 상황 및 실제 경기에 전술적으로 활용한다.

3. 교수·학습 방법

- 가. 전공 실기의 전술 활용 능력을 숙달하는데 적합한 전문적 트레이닝 방법과 훈련 프로그램을 구성하여 지도한다.
- 나. 전공 실기의 전술 훈련을 단순 반복하여 학습하기보다 학생들의 체격과 체력 수준, 기능 수준, 전공 실기의 이해 수준 등 개인차에 따라 다양한 과제 난이도를 부여하여 지도한다.
- 다. 전공 실기의 경기 운영 방법과 심판법을 실전에서 활용할 수 있도록 실제 경기와 유사한 장면이나 상황을 설정하여 지도한다.
- 라. 전공 실기 응용의 훈련 과정에서 일어날 수 있는 운동 손상과 안전사고를 예방하고, 시설 안전 관리와 훈련용 용·기구의 안전한 사용법을 지도한다.

4. 평가

- 가. 전공 실기의 기술에 대한 이해도와 활용 능력 및 경기 상황에 창의적으로 적용할 수 있는 능력을 평가한다.
- 나. 전공 실기의 경기 운영 방법 및 심판법을 훈련 및 경기 상황에서 발생하는 다양한 상황에서 활용하는 능력과 태도를 평가한다.
- 다. 전공 실기 응용 과목의 훈련 참여 과정의 열의와 성실성, 지도자 및 동료와의 의사소통 등 전공 실기의 전문가로 성장하는데 필요한 종합적 능력을 평가한다.
- 라. 자신의 전공 실기 능력에 보완이 필요한 부분을 자기 주도적으로 개선해가는 노력의 과정을 평가한다.

12. 스포츠 경기 체력

1. 목표

체육계열 학생이 체력 운동에 관한 이론적 지식과 전문 스포츠 경기력에 필요한 체력 요소를 이해하고, 체계적인 체력 훈련에 따라 학생 개개인에게 필요한 스포츠 경기체력을 계획적이고 체계적으로 육성하는 과목이다.

스포츠 경기 체력 과목은 다음과 같은 목표를 갖는다.

- 가. 스포츠 경기에 필요한 체력의 요소를 이해한다.
- 나. 스포츠 경기에 필요한 체력 훈련 단계와 증진 방법을 이해한다.
- 다. 체계적인 체력 훈련을 통해 스포츠 경기에 필요한 체력을 향상시킨다.

2. 내용

가. 내용 체계

내용 영역	내용 요소
스포츠 경기 종목별 체력 요소와 체력 향상 방안	<ul style="list-style-type: none"> • 기초 체력 및 전문 체력 • 단계별 체력 증진 방안 • 트레이닝 방법에 따른 체력 증진 방안
스포츠 경기 종목별 기초 체력 훈련	<ul style="list-style-type: none"> • 근력 • 근지구력 • 순발력 • 조정력 • 민첩성 • 유연성 • 스피드 • 반응 시간
스포츠 경기 종목별 전문 체력 훈련	<ul style="list-style-type: none"> • 인터벌 트레이닝 • 웨이트 트레이닝 • 서킷 트레이닝 • 플라이오메트릭 트레이닝 • 코어 트레이닝

나. 성취기준

(1) 스포츠 경기 종목별 체력 요소와 체력 향상 방안

- ① 기초 체력과 전문 체력 요소를 이해하고 체계적인 체력 향상 계획을 수립하여 실천한다.
- ② 단계별 체력 증진 계획을 구체적이고 효과적으로 수립하여 지속적으로 실천한다.
- ③ 트레이닝 방법에 따른 체력 증진 계획을 효과적으로 수립 지속적으로 실천한다.

(2) 스포츠 경기 종목별 기초 체력 훈련

- ① 근력, 근지구력, 유연성 향상 계획을 구체적으로 수립하여 지속적으로 실천한다.
- ② 순발력, 조정력, 민첩성, 스피드 향상 계획을 구체적으로 수립하여 지속적으로 실천한다.

(3) 스포츠 경기 종목별 전문 체력 훈련

- ① 인터벌, 웨이트, 서킷 트레이닝의 활용 방법과 계획을 효과적으로 수립하여 지속적으로 실천한다.
- ② 플라이오메트릭, 코어 트레이닝의 활용 방법과 계획을 효과적으로 수립하여 지속적으로 실천한다.
- ③ 트레이닝의 기타 활용 방법과 계획을 효과적으로 수립하여 지속적으로 실천한다.

3. 교수·학습 방법

가. 스포츠 경기의 기초 체력과 전문 체력을 증진하는데 적합한 전문적 트레이닝 방법과 훈련 프로그램을 구성하여 지도한다.

나. 기초 체력 및 전문 체력을 단순 반복하여 학습하기보다 학생들의 체격과 체력 수준, 기능 수준, 전공 실기의 이해 수준 등 개인차에 따라 다양한 과제 난이도를 부여하여 지도한다.

다. 경기력의 핵심적 체력 요소가 발휘될 수 있도록 실제 경기 상황과 유사한 장면을 설정하여 지도한다.

라. 스포츠 경기 체력 과목의 훈련 과정에서 일어날 수 있는 운동 손상과 안전사고를 예방하고, 시설 안전 관리와 훈련용 용·기구의 안전한 사용법을 지도한다.

4. 평가

- 가. 스포츠 경기의 체력 요소와 향상 방안에 대한 이해도와 기초 체력 및 전문 체력이 향상된 정도를 평가한다.
- 나. 자신의 스포츠 경기 체력 수준에 알맞은 체력 증진 계획을 수립하여 지속적으로 실천하는 태도를 평가한다.
- 다. 스포츠 경기 체력의 증진을 위한 훈련 참여 과정의 열의와 성실성, 지도자 및 동료와의 의사소통 등 스포츠 경기의 전문가로 성장하는데 필요한 종합적 능력을 평가한다.
- 라. 자신의 스포츠 경기 체력에 보완이 필요한 부분을 자기 주도적으로 개선해가는 노력의 과정을 평가한다.

13. 스포츠 경기 실습

1. 목표

스포츠 경기 실습은 스포츠 경기 대회에 참가하는 데 필요한 준비 과정(훈련)에서부터 실제 경기에 참가하는 과정에 대한 이해뿐만 아니라, 자신의 경기력을 파악하고 참가 대회에서 기대한 경기력을 수행하기 위해 실습하는 과목이다.

스포츠 경기 실습 과목은 다음과 같은 목표를 갖는다.

- 가. 스포츠 경기 참가를 위한 훈련 계획과 훈련 과정을 이해하고 실천한다.
- 나. 스포츠 경기의 다양한 대회에 실제로 참가하여 실전 경험을 기른다.
- 다. 스포츠 경기의 대회 참가를 위한 행정 절차를 이해한다.

2. 내용

가. 내용 체계

내용 영역	내용 요소
개인별 훈련 계획 수립	• 대회 전 훈련 계획 • 대회 기간 중 훈련 계획 • 차기 대회 경기 훈련 계획
스포츠 경기 대회 참가	• 스포츠 경기 참가 • 스포츠 경기 대회 자료 수집
스포츠 경기 대회 참가를 위한 행정 절차	• 스포츠 경기 참가를 위한 행정 절차의 이해 • 스포츠 경기 참가를 위한 행정 절차의 실천

나. 성취기준

(1) 개인별 훈련 계획 수립

- ① 자신의 체격 및 체력 수준과 전공 실기의 기능 수준을 고려하여 대회 전 훈련 계획을 수립하여 실천한다.
- ② 자신의 신체적, 심리적 상태 등의 컨디션과 전공 실기의 기능 수준을 고려하여 대회 기간 중 훈련 계획을 수립하여 실천한다.
- ③ 자신의 신체적, 심리적, 기능적 수준을 고려하여 차기 대회 경기에 대비한 훈련 계획을 수립하여 실천한다.

(2) 스포츠 경기 대회 참가

- ① 경기에 참가하는 목적을 이해하여 대회 참여 동기를 재정립한다.
- ② 경기 대회 자료를 수집하고 그 정보를 활용하여 차기 대회에 대비하는 방법을 이해하고 실천한다.

(3) 스포츠 경기 대회 참가를 위한 행정 절차

- ① 스포츠 경기 참가를 위한 행정 절차의 이해를 통해 대회 참가에 필요한 행정 서류의 준비 과정을 탐색한다.
- ② 스포츠 경기 참가를 위한 행정 절차의 실천을 통해 대회 참에 필요한 행정 서류를 사전에 준비한다.

3. 교수·학습 방법

- 가. 스포츠 경기 대회 참가 전 최상의 경기력과 최적의 컨디션을 유지하고, 대회 후 신속한 회복을 통해 차기 대회를 준비하는데 필요한 전문적 트레이닝 방법과 훈련 프로그램을 구성하여 지도한다.
- 나. 최상의 경기 감각을 유지 증진하기에 적합한 훈련 전략 및 교수·학습 전략(타 학교팀, 대학팀, 실업팀, 프로팀과 연계한 경기 실습 등)을 기획하여 지도한다.
- 다. 경기 실습에 나타난 학생의 경기력을 개인별 기록카드에 기록하여 학습동기를 유발하고 피드백을 줄 수 있도록 지도한다.
- 라. 대회 실습 및 훈련 과정에서 일어날 수 있는 운동 손상과 안전사고를 예방하고, 시설 안전 관리와 시험 및 훈련용 용·기구의 안전한 사용법을 지도한다.

4. 평가

- 가. 대회 참가 결과(예: 기록 또는 기량 향상도, 입상 실적, 팀 성적 또는 팀 운영 관리상의 기여도 등)를 평가한다.
- 나. 대회 전후로 훈련에 참여하는 태도와 성실성, 지도자 및 동료와의 의사소통 등 스포츠 경기의 전문가로 성장하는데 필요한 종합적 능력을 평가한다.
- 다. 대회 참가에 필요한 자료 수집 및 행정 절차의 이해도와 실천력을 평가한다.
- 라. 자신의 대회 참가 결과 분석하여 보완이 필요한 부분을 자기 주도적으로 개선해가는 노력의 과정을 평가한다.

14. 스포츠 경기 분석

1. 목표

체육계열 학생이 스포츠 수행에 필요한 과학적 기초 지식을 바탕으로 경기를 분석하여 실제 경기 상황을 이해하고 적용하는 능력을 계발하는 과목이다.

전공 실기 과목은 다음과 같은 목표를 갖는다.

- 가. 스포츠 경기의 과학적 분석을 위한 기초 지식을 이해한다.
- 나. 스포츠 경기 결과 분석을 위한 자료 수집 방법 및 결과 분석 방법을 이해한다.
- 다. 스포츠 경기 결과 분석을 통하여 차기 훈련 계획을 수립하고 실천한다.

2. 내용

가. 내용 체계

내용 영역	내용 요소
스포츠 경기 분석의 과학적 기초 지식 이해	<ul style="list-style-type: none">• 스포츠 경기 분석의 목적• 스포츠 경기의 과학적 분석 방법의 이해
스포츠 경기 결과 자료 수집 방법 및 분석 방법	<ul style="list-style-type: none">• 스포츠 경기 자료 수집 방법의 이해• 스포츠 경기 결과의 분석 방법
스포츠 경기 결과 분석에 따른 차기 훈련 계획 수립 및 실천	<ul style="list-style-type: none">• 스포츠 경기 결과의 분석• 실습 보고서 작성

나. 성취기준

(1) 스포츠 경기 분석의 과학적 기초 지식 이해

- ① 스포츠 경기 분석에 적용되는 과학적 지식을 이해하고 경기 분석의 필요성과 목적을 제시한다.
- ② 스포츠 경기 분석의 이론적 지식과 방법을 이해하고 자신의 전공 실기 종목의 경기 분석 사례를 조사하고 평가한다.

(2) 스포츠 경기 결과 자료 수집 방법 및 분석 방법

- ① 자신의 전공 실기 경기의 결과 자료를 수집하여 분석한다.
- ② 비디오 분석, 동작 분석, 기록 분석 등 자신의 전공 실기 종목의 분석 방법을 이해한다.

(3) 스포츠 경기 결과 분석에 따른 차기 훈련 계획 수립 및 실천

- ① 동작 영상 및 기록 자료 등 전공 실기 종목의 경기 결과를 기술적, 심리적, 생리적 측면 등 과학적 관점에서 분석한다.
- ② 해당 전공 실기 종목의 경기력과 밀접히 관련된 기술요인을 분석하고 경기 자료 분석에 적용한다.
- ③ 해당 전공 실기 종목의 경기 결과를 분석한 실습 보고서를 작성하고 차기 대회 준비에 활용한다.

3. 교수·학습 방법

가. 스포츠 경기 분석의 다양한 성공 사례 제시를 통해 스포츠 경기 분석의 필요성과 과학적 분석 방법을 이해할 수 있도록 지도한다.

나. 경기 자료를 수집하고 분석한 결과를 바탕으로 차기 훈련 계획에 필요한 트레이닝 방법과 훈련 프로그램을 탐색할 수 있도록 지도한다.

다. 경기 결과 분석을 통해 계획된 훈련 과정이 실제 경기의 경기력 향상으로 연계될 수 있도록 지도한다.

라. 경기 결과를 분석한 실습 보고서나 학생별 개인 기록 카드를 자기 주도적으로 작성하여 현재 보완할 점과 지속적으로 발전시켜야 할 경기력 요소를 진단하도록 지도한다.

4. 평가

- 가. 스포츠 경기의 자료 수집 및 분석 과정을 통해 수립한 훈련 계획과 실습보고서의 충실도를 평가한다.
- 나. 스포츠 경기 분석을 통해 전공 실기 역량이 향상된 정도(예: 기록 또는 기량 향상도, 임상 실적, 팀 성적 기여도 등)를 평가한다.
- 다. 스포츠 경기 훈련에 임하는 열의와 성실성, 지도자 및 동료와의 의사소통 등 스포츠 경기의 전문가로 성장하는데 필요한 종합적 능력을 평가한다.
- 라. 스포츠 경기의 경기력에 기술적 보완이 필요한 부분을 자기 주도적으로 개선해가는 노력의 과정을 평가한다.