

교육부 고시 제2015-74호 [별책 11]

# 체육과 교육과정





# Contents

## [공통 교육과정]

- 체육 ..... 03

## [선택 중심 교육과정] - 일반 선택

- 체육 ..... 55
- 운동과 건강 ..... 73

## [선택 중심 교육과정] - 진로 선택

- 스포츠 생활 ..... 91
- 체육 탐구 ..... 106





# 공통 교육과정



# 체육

## 1. 체육과의 성격

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

체육과의 역량은 신체활동을 체험하고 그 가치를 내면화하는 과정을 통해 습득되는 지식, 기능, 태도를 포괄하는 총체적 능력이며, 신체 움직임을 바탕으로 형성되는 건강 관리 능력, 신체 수련 능력, 경기 수행 능력, 신체 표현 능력으로 구성된다. 이러한 역량을 기를 수 있도록 체육과 내용은 건강, 도전, 경쟁, 표현, 안전 영역으로 구성된다.

### 가. 체육과의 본질과 역할

#### (1) 체육과의 본질

신체활동은 ‘체육’을 타 교과와 구별 지을 수 있는 가장 핵심적인 요소이다. 체육과에서는 신체활동을 교육의 본질이자 교육의 도구로서 활용한다. 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 건강을 증진시키고 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 살아가는 데 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 종합적인 안목과 실천 능력을 기를 수 있는 교과로서 의의를 지닌다.

### 나. 체육과의 역량

체육과에서는 신체활동이 가지고 있는 다양한 가치 요소를 종합적으로 체험하여 신체활동의 가치를 내면화하고 이를 삶 속에서 실천할 수 있는 인간상을 추구한다. 즉, 다양한 신체활동에 지속적으로 참여하면서 신체활동의 가치를 내면화하고, 체육과 역량인 건강 관리 능력, 신체 수련 능력, 경기 수행 능력, 신체 표현 능력을 길러, 자신의 삶을 스스로 계발하고 신체 문화 활동을 계승·발전시키는 데 공헌하는 교과이다. 체육 교과 역량은 교육과정 총론에서 제시하는 일반 역량인 자기 관리 역량, 지식 정보 처리 역량, 창의적 사고 역량, 심미적 감성 역량, 의사소통 역량, 공동체 역량과 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 개인의 신체적·정신적 건강 차원에서, 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, ‘건강 관리 능력’의 함양은 사회적·환경적 건강 차원에서, 모두 함께 조화롭고 건강한 삶을 살아갈 수 있도록 질서와 존중의 공동체 의식과 신중하고 절제된 태도로 문제를 해결하는 안전의식 및 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 회피하지 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 수련을 의미한다. 수련은 목표와 자신에 대한 이해, 한계를 극복하기 위한 문제 해결의 과정이 요구되므로 신체 수련 능력은 삶을 진취적으로 개척해 나아가는 데 필요한 기본 자질로서 중요한 가치가 있다.

‘경기 수행 능력’은 게임, 스포츠 등 유희적 본능을 바탕으로 이루어지는 경쟁 상황에서 적합한 전략과 기능을 발휘하여 개인 혹은 공동의 목표 달성을 위해 상호 작용할 수 있는 능력이다. 경기 수행 능력에는 주로 경기를 수행하는 데 필요한 신체 움직임 능력, 전략 구안과 적용에 관련된 문제 해결력과

상황 판단력, 경기 수행 상황에서 겪게 되는 협동, 책임감, 공정성, 배려 등의 태도가 경기 수행 능력에 포함된다. 특히, 경기 수행 능력의 학습은 경기 수행 중 참여자 간의 상호 작용을 통해 개인의 욕구를 조절하고 타인을 고려하는 상황을 체험함으로써 사회 구성원에게 필요한 공동체 의식 및 의사소통 능력 등의 발달과 대인 관계 능력의 함양으로 연계될 수 있다.

‘신체 표현 능력’은 신체와 움직임을 매개로 생각과 느낌을 표현하고 수용하는 능력이다. 즉, 신체 움직임을 통하여 내면의 감정이나 생각을 적극적으로 표현하고 타인의 표현을 공감할 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 움직임을 창의적으로 표현하고 타인의 신체 표현을 공감하는 과정을 통해 현상이나 사물의 아름다움과 가치, 그리고 다양한 문화를 수용하고 향유할 수 있는 안목을 형성할 수 있다.

체육 교과 역량은 국가 교육과정 총론에서 제시하는 일반 역량과 유기적인 관계를 맺고 있다. 즉, 체육과의 역량 중 일부는 그 자체로 특정한 일반 역량에, 일부는 다차원적으로 여러 일반 역량들과 밀접하게 관련되어 있다.



〈그림 1〉 체육 교과 역량 설정 근거

〈표 1〉 체육 교과 역량의 의미

교과 역량 요소	의미
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 상호 작용할 수 있는 능력
신체 표현 능력	신체와 움직임을 매개로 하여 생각과 느낌을 표현하고 수용하는 능력

#### 다. 체육과의 영역

‘건강’은 개인의 생명과 안전의 확보로 활기차고 에너지 넘치는 삶을 추구하는 데 밑거름이 되며, 사회가 온전히 유지되고 발전할 수 있는 가장 기본적인 조건이고 가치이다. 건강 영역은 신체의 성장과 발달, 신체활동과 생활 습관, 체력의 증진과 유지, 생활 속에서의 위생, 질병, 영양, 신체적 여가 활동 등과 관련된 건강을 이해하고, 건강을 자기 주도적으로 실천, 관리하는 능력과 태도를 기를 수 있는 영역이다.

‘도전’은 자신의 신체적 수준에 대한 이해를 바탕으로 새로운 목표를 이루기 위해 노력하고 성장하는 가치이다. 도전 영역은 적극적이고 지속적인 수련을 통해 자신이나 타인의 기량, 기록 등의 한계를 극복하고 신체적 수월성을 추구하는 신체활동에서의 도전의 태도를 기를 수 있는 영역이다. 이 영역은 합리적인 목표를 설정하고 성취에 이르기까지 신체의 단련 및 정신적 수양을 끈기 있게 지속하여 한계에 능동적으로 대응하는 진취적 태도를 기르도록 구성된다.

‘경쟁’은 개인이나 집단 간의 능력을 서로 겨루는 상황에서도 서로 협력하며 상대를 배려하고 정정당당하게 경기에 임하는 가치이다. 경쟁 영역은 다양한 경쟁 상황과 방식의 신체활동을 통해 집단 내 공동의 목표를 추구하는 경쟁 과정을 경험하고 페어플레이와 스포츠맨십 등의 협동과 공정한 태도를 길러 건강한 미래 사회 공동체를 만들어 가는 기초적 능력을 기를 수 있는 영역이다.

‘표현’은 신체와 그 움직임을 갖는 아름다움을 추구하며, 신체와 움직임을 통해 감정과 생각을 나타내고 수용하는 긍정적 상호 작용에 대한 가치이다. 표현 영역은 인간의 움직임 욕구와 심미적 표현 의지를 신체 표현을 통해 충족하여 의사소통의 질을 높이고 원활한 인간관계를 형성하며 보다 풍성한 삶을 향유할 수 있는 기본적 정서와 심미적 안목을 기를 수 있는 영역이다.

‘안전’은 삶의 가장 기초가 되는 생명 유지를 위해 필요하며, ‘건강’ 가치의 출발점이라고 할 수 있다. 안전 영역은 신체활동에서의 안전에서 시작하여 나아가 안전 의식의 함양으로 개인적, 사회적 안전의 확보를 위한 적극적이고 능동적인 태도와 실천력을 기를 수 있는 영역이다. 체육 교과 교육에서 신체활동과 연계된 안전 교육은 중요한 교육 내용이다. 또, 국가 교육과정의 방향과 요구를 반영하는

측면에서 체육 교과내용에 안전 교육 관련 내용은 강조될 필요가 있다.

## 2. 체육과의 목표

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

- 가. 건강의 가치를 이해하고 건강 및 체력을 증진하며 건강 관리를 지속적으로 실천한다.
- 나. 도전의 가치를 이해하고 도전의 신체활동을 수행하며 도전 정신을 발휘한다.
- 다. 경쟁의 가치를 이해하고 경쟁의 신체활동을 수행하며 선의의 경쟁을 실천한다.
- 라. 표현의 가치를 이해하고 창의적인 신체 표현을 수행하며 심미적 안목을 갖는다.
- 마. 신체활동에서 안전의 중요성을 이해하고 안전하게 신체활동을 수행하며 안전 의식을 함양한다.

이와 같은 체육과의 목표를 달성하기 위해 초등학교에서는 체육과 역량을 기르기 위한 ‘신체활동의 기본 및 기초 교육’을, 중학교에서는 ‘신체활동의 심화 및 적용 교육’을 담당한다.

## 3. 내용 체계 및 성취기준

가. 내용 체계

<초등학교>

영역	핵심 개념	일반화된 지식	내용 요소		기능		
			초등학교				
			3~4학년군	5~6학년군			
건강	건강 관리 체력 증진 여가 선용 자기 관리	• 건강은 신체에 대한 이해를 바탕으로 건강한 생활 습관과 건전한 태도를 지속적이고 체계적으로 관리함으로써 유지된다.	○ 건강한 생활 습관 ○ 운동과 체력 ○ 자기 인식	○ 건강한 여가 생활 ○ 체력 운동 방법	○ 건강한 성장 발달 ○ 건강 체력의 증진	○ 운동과 여가 생활 ○ 운동 체력의 증진	○ 평가하기 ○ 계획하기 ○ 관리하기 ○ 실천하기

영역	핵심 개념	일반화된 지식	내용 요소		기능		
			초등학교				
			3~4학년군	5~6학년군			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>체력은 건강의 기초이며, 자신에게 적절한 신체활동을 지속적으로 실천함으로써 유지, 증진된다.</li> <li>건강한 여가 활동은 긍정적인 자아 이미지를 형성하고 만족도 높은 삶을 설계하는 데 기여한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>실천 의지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>자기 수용</li> <li>근면성</li> </ul>			
도전	<ul style="list-style-type: none"> <li>도전 의미</li> <li>도전 목표 설정</li> <li>신체·정신 수련</li> <li>도전 정신</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>인간은 신체활동을 매개로 자신이나 타인의 기량 및 기록, 환경적 제약을 극복하기 위해 도전한다.</li> <li>도전의 목표는 다양한 도전 상황에 대한 수행과 반성 과정을 통해 성취된다.</li> <li>도전 정신은 지속적인 수련과 반성을 통해 길러진다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>속도 도전의 의미</li> <li>속도 도전 활동의 기본 기능</li> <li>속도 도전 활동의 방법</li> <li>끈기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>동작 도전의 의미</li> <li>동작 도전 활동의 기본 기능</li> <li>동작 도전 활동의 방법</li> <li>자신감</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>표적/투기 도전의 의미</li> <li>표적/투기 도전 활동의 기본 기능</li> <li>표적/투기 도전 활동의 방법</li> <li>적극성</li> <li>겸손</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>시도하기</li> <li>분석하기</li> <li>수련하기</li> <li>극복하기</li> </ul>	
경쟁	<ul style="list-style-type: none"> <li>경쟁 의미</li> <li>상황 판단</li> <li>경쟁·협동 수행</li> <li>대인 관계</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>인간은 다양한 유형의 게임 및 스포츠에 참여하여 경쟁 상황과 경쟁 구조를 경험한다.</li> <li>경쟁의 목표는 게임과 스포츠 상황에서 숙달된 기능과 상황에 적합한 전략의 활용을 통해 성취된다.</li> <li>대인 관계 능력은 공정한 경쟁과 협력적 상호 작용을 통해 발달된다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>경쟁 활동의 의미</li> <li>경쟁 활동의 기초 기능</li> <li>경쟁 활동의 방법과 기본 전략</li> <li>규칙 준수</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>영역형 경쟁의 의미</li> <li>영역형 게임의 기본 기능</li> <li>영역형 게임의 방법과 기본 전략</li> <li>협동심</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>필드형 경쟁의 의미</li> <li>필드형 게임의 기본 기능</li> <li>필드형 게임의 방법과 기본 전략</li> <li>책임감</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>네트형 경쟁의 의미</li> <li>네트형 게임의 기본 기능</li> <li>네트형 게임의 방법과 기본 전략</li> <li>배려</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>분석하기</li> <li>협력하기</li> <li>의사소통하기</li> <li>경기 수행하기</li> </ul>
표현	<ul style="list-style-type: none"> <li>표현 의미</li> <li>표현 양식</li> <li>표현 창작</li> <li>감상·비평</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>인간은 신체 표현으로 느낌이나 생각을 나타내며, 감성적으로 소통한다.</li> <li>신체 표현은 움직임 요소에 바탕을 둔 모방이나 창작을 통해 이루어진다.</li> <li>심미적 안목은 상상력, 심미성, 공감능을 바탕으로 하는 신체 표현의 창작과 감상으로 발달된다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>움직임 표현의 의미</li> <li>움직임 표현의 기본 동작</li> <li>움직임 표현의 구성 방법</li> <li>신체 인식</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>리듬 표현의 의미</li> <li>리듬 표현의 기본 동작</li> <li>리듬 표현의 구성 방법</li> <li>민감성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>민속 표현의 의미</li> <li>민속 표현의 기본 동작</li> <li>민속 표현의 구성 방법</li> <li>개방성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>주제 표현의 의미</li> <li>주제 표현의 기본 동작</li> <li>주제 표현의 구성 방법</li> <li>독창성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>탐구하기</li> <li>신체 표현하기</li> <li>감상하기</li> <li>의사소통하기</li> </ul>

영역	핵심 개념	일반화된 지식	내용 요소		기능
			초등학교		
			3~4학년군	5~6학년군	
안전	신체 안전 안전 의식	<ul style="list-style-type: none"> <li>인간은 위험과 사고가 없는 편안하고 온전한 삶을 살아가기 위해 안전을 추구한다.</li> <li>안전은 일상생활과 신체활동의 위험 및 사고를 예방하고 적절히 대처함으로써 확보된다.</li> <li>안전 관리 능력은 안전 의식을 함양하고 위급 상황에 대처하는 연습을 통해 길러진다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>신체활동과 안전</li> <li>수상 활동 안전</li> <li>위험 인지</li> <li>운동장비와 안전</li> <li>게임 활동 안전</li> <li>조심성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>운동시설과 안전</li> <li>야외 활동 안전</li> <li>상황 판단력</li> <li>응급 처치</li> <li>빙상·설상 활동 안전</li> <li>침착성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>상황 파악하기</li> <li>의사 결정하기</li> <li>대처하기</li> <li>습관화하기</li> </ul>

<중학교>

영역	핵심 개념	일반화된 지식	내용 요소			기능
			중학교			
			1~3학년군			
건강	건강 관리 체력 증진 여가 선용 자기 관리	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강은 신체에 대한 이해를 바탕으로 건강한 생활 습관과 건전한 태도를 지속적으로 체계적으로 관리함으로써 유지된다.</li> <li>체력은 건강의 기초이며, 자신에게 적절한 신체활동을 지속적으로 실천함으로써 유지, 증진된다.</li> <li>건강한 여가 활동은 긍정적인 자아 이미지를 형성하고 만족도 높은 삶을 설계하는 데 기여한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강과 신체 활동</li> <li>체력의 측정과 평가</li> <li>자기 존중</li> <li>건강과 생활 환경</li> <li>체력 증진과 관리</li> <li>자율성</li> <li>건강과 여가 활동</li> <li>운동처방</li> <li>실천 의지력</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>평가하기</li> <li>계획하기</li> <li>관리하기</li> <li>실천하기</li> </ul>		
도전	도전 의미 목표 설정 신체·정신 수련 도전 정신	<ul style="list-style-type: none"> <li>인간은 신체활동을 매개로 자신이나 타인의 기량 및 기록, 환경적 제약을 극복하기 위해 도전한다.</li> <li>도전의 목표는 다양한 도전 상황에 대한 수행과 반성 과정을 통해 성취된다.</li> <li>도전 정신은 지속적인 수련과 반성을 통해 길러진다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>동작 도전 스포츠의 역사와 특성</li> <li>동작 도전 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리</li> <li>동작 도전 스포츠의 경기 방법과 전략</li> <li>용기</li> <li>기록 도전 스포츠의 역사와 특성</li> <li>기록 도전 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리</li> <li>기록 도전 스포츠의 경기 방법과 전략</li> <li>인내심</li> <li>투기 도전 스포츠의 역사와 특성</li> <li>투기 도전 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리</li> <li>투기 도전 스포츠의 경기 방법과 전략</li> <li>절제</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>시도하기</li> <li>분석하기</li> <li>수련하기</li> <li>극복하기</li> </ul>		

영역	핵심 개념	일반화된 지식	내용 요소		기능
			중학교		
			1~3학년군		
경쟁	경쟁 의미 상황 판단 경쟁·협동 수행 대인 관계	<ul style="list-style-type: none"> <li>인간은 다양한 유형의 게임 및 스포츠에 참여하여 경쟁 상황과 경쟁 구조를 경험한다.</li> <li>경쟁의 목표는 게임과 스포츠 상황에서 숙달된 기능과 상황에 적합한 전략의 활용을 통해 성취된다.</li> <li>대인 관계 능력은 공정한 경쟁과 협력적 상호 작용을 통해 발달된다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>영역형 경쟁 스포츠의 역사와 특성</li> <li>영역형 경쟁 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리</li> <li>영역형 경쟁 스포츠의 경기 방법과 전략</li> <li>페어플레이</li> <li>필드형 경쟁 스포츠의 역사와 특성</li> <li>필드형 경쟁 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리</li> <li>필드형 경쟁 스포츠의 경기 방법과 전략</li> <li>팀워크</li> <li>네트형 경쟁 스포츠의 역사와 특성</li> <li>네트형 경쟁 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리</li> <li>네트형 경쟁 스포츠의 경기 방법과 전략</li> <li>운동 예절</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>상호 작용하기</li> <li>분석하기</li> <li>경기하기</li> <li>협력하기</li> </ul>	
표현	표현 의미 표현 양식 표현 창작 감상·비평	<ul style="list-style-type: none"> <li>인간은 신체 표현으로 느낌이나 생각을 나타내며, 감성적으로 소통한다.</li> <li>신체 표현은 움직임 요소에 바탕을 둔 모방이나 창작을 통해 이루어진다.</li> <li>심미적 안목은 상상력, 심미성, 공감을 바탕으로 하는 신체 표현의 창작과 감상으로 발달된다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 표현의 역사와 특성</li> <li>스포츠 표현의 표현 동작과 원리</li> <li>스포츠 표현의 수행과 창작</li> <li>심미성</li> <li>전통 표현의 역사와 특성</li> <li>전통 표현의 표현 동작과 원리</li> <li>전통 표현의 수행</li> <li>공감</li> <li>현대 표현의 역사와 특성</li> <li>현대 표현의 표현 동작과 원리</li> <li>현대 표현의 수행과 창작</li> <li>비판적 사고</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>탐구하기</li> <li>신체 표현하기</li> <li>감상하기</li> <li>의사소통하기</li> </ul>	
안전	신체 안전 안전 의식	<ul style="list-style-type: none"> <li>인간은 위험과 사고가 없는 편안하고 온전한 삶을 살아가기 위해 안전을 추구한다.</li> <li>안전은 일상생활과 신체활동의 위험 및 사고를 예방하고 적절히 대처함으로써 확보된다.</li> <li>안전 관리 능력은 안전 의식을 함양하고 위급 상황에 대처하는 연습을 통해 길러진다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 유형별 안전</li> <li>운동 손상 예방과 처치</li> <li>의사 결정력</li> <li>스포츠 생활과 안전</li> <li>스포츠 시설·장비 안전</li> <li>존중</li> <li>여가 스포츠와 안전</li> <li>사고 예방과 구급·구조</li> <li>공동체 의식</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>상황 파악하기</li> <li>의사 결정하기</li> <li>대처하기</li> <li>습관화하기</li> </ul>	

나. 성취기준

**[초등학교 3~4학년]**

**(1) 건강**

3~4학년군의 건강 영역은 건강을 유지하는 데 요구되는 기본 행동 양식을 습관화하고 보다 능동적으로 건강을 증진시킬 수 있는 방법들을 체험함으로써 건강한 삶의 기초가 되는 태도와 실천 능력을 함양하는 것을 목적으로 한다.

이를 기반으로 체력 증진, 여가 선용, 자기 관리 등 건강을 유지, 증진시키는 데 필요한 기본적인 건강 관리 능력을 기르도록 한다.

이를 위해 3~4학년군의 건강 영역에서는 건강과 운동, 체력, 여가의 의미와 관계를 파악하며, 건강을 유지하고 증진시키기 위해 건강한 생활 양식, 체력 운동, 여가 선용의 기본적인 실천 방법들을 학습할 수 있도록 한다.

건강과 체력에서는 건강한 생활 양식을 직접 수행해 보고 생활 속에서 실천한다. 또한, 생활에서 실천 가능한 다양한 운동을 통해 체력이 향상되고 건강하게 생활할 수 있도록 한다. 이 과정을 통해 타인과 구분되는 자신의 신체적·정신적 특징 등을 바르게 인식한다.

여가와 운동 방법에서는 자신의 경험을 바탕으로 여가 생활의 의미와 건강과의 관계를 파악한다. 또한, 자신의 체격과 체력에 대해 이해하고 올바른 체력 운동 방법을 체험하며 건강 유지 및 증진을 위한 실천 의지를 함양한다.

[건강과 체력]

[4체01-01] 건강한 생활 습관(몸의 바른 자세, 개인 위생, 비만 예방)을 알고 생활 속에서 규칙적으로 실천한다.

[4체01-02] 다양한 운동 수행을 통해 체력의 향상과 건강한 생활을 경험한다.

[4체01-03] 신체활동을 통해 다른 사람과 구별되는 자신의 신체적·정신적 특징 등을 인식한다.

[여가와 운동방법]

[4체01-04] 여가 활동 경험을 바탕으로 여가 활동의 의미와 건강과의 관계를 탐색한다.

[4체01-05] 체격 및 체력의 특성을 이해하고 자신에게 맞는 체력 운동 계획을 세워 올바른 방법으로 수행한다.

[4체01-06] 건강을 유지·증진하기 위한 체력 운동 및 여가 생활을 실천한다.

(가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 건강한 생활 습관을 지도하기 위한 소재는 생활 전반에서 보편적이고 지속적으로 요구되는 기본

- 생활 습관을 중심으로 선정하며 각각의 소재는 수행 가능한 구체적인 활동으로 구성한다.
- 학생들의 연령별 특성, 흥미 등을 고려하여 건강을 유지 및 증진하기에 적합한 놀이, 게임 등을 중심으로 구성할 수 있다.
- 여가에 대한 특정한 실천 방법을 강조하기보다는 다양한 여가 활동을 통해 신체적, 정신적, 정서적으로 건강해짐을 학생들이 인식할 수 있도록 지도한다.
- 자신의 수준에 적합한 운동 수준(운동 빈도, 운동 시간, 운동 강도 등)을 지도할 때에는 학생들의 수준에서 적용 가능한 방법을 쉽게 이해할 수 있는 표현을 사용한다(예 : 옆 사람과 대화가 약간 힘들 정도로 30분간 뛰기 등).

(나) 평가 방법 및 유의 사항

- 단위 차시별로 성취기준을 구분하여 평가하기보다는 여러 차시에 걸쳐 형성된 건강 관리 능력과 태도를 종합적으로 평가한다.
- 건강 관리 능력은 건강 증진을 위해 자신을 평가하고 스스로 계획을 수립하여 실천할 수 있는 능력을 평가한다.
- 지필 위주의 평가 방식뿐만 아니라 관찰, 면담, 수행평가, 체크리스트 등을 활용하여 종합적인 이해와 수행 능력을 평가한다.
- 평가 결과는 학생들의 건강 증진을 생활화하기 위한 기초 자료로 활용한다.

(2) 도전

3~4학년군의 도전 영역은 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 도전 영역을 계획에 따라 수행해 봄으로써 끈기와 자신감과 같은 도전정신과 도전을 위한 기초적인 심신 수련 능력을 갖추도록 한다.

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

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

동작 도전은 목표한 최상의 동작을 수행하기 위하여 자신의 움직임을 발전적으로 변화시키는 활동

이다. 특히, 적극성과 자신감을 바탕으로 새롭거나 어려운 동작에 단계적으로 도전하는 긍정적인 태도가 요구된다.

[속도 도전]

- [4체02-01] 속도를 향상시켜 자신의 기록을 단축하려는 속도 도전의 개념과 특성을 탐색한다.
- [4체02-02] 속도 도전과 관련된 여러 유형의 활동에 참여해 자신의 기록을 향상할 수 있는 기본자세와 동작을 찾아 도전 상황에 적용한다.
- [4체02-03] 자신의 속도 도전 결과를 시기별로 측정하여 그 과정의 장단점을 분석하고 기록을 향상할 수 있는 방법을 지속적으로 수행하고 평가한다.
- [4체02-04] 수련을 통해 힘든 상황에서도 포기하지 않고 목표 달성을 위해 정진하며 속도에 도전한다.

[동작 도전]

- [4체02-05] 자신이 수행할 수 있는 최상의 자세와 동작을 수행하는 동작 도전의 개념과 특성을 탐색한다.
- [4체02-06] 동작 도전과 관련된 여러 유형의 활동에 참여해 수행의 성공에 도움이 되는 기본자세와 동작을 찾아 도전 상황에 적용한다.
- [4체02-07] 자신의 동작 도전 결과를 시기별로 측정하여 그 과정의 장단점을 분석하고 성공률을 높일 수 있는 방법을 지속적으로 수행하고 평가한다.
- [4체02-08] 수련을 통해 동작 수행이 어렵거나 두려운 상황을 극복하며 동작에 도전한다.

(가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 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 활동을 선정한다.
- 새로운 동작이나 보다 어려워진 동작을 접했을 때 느낄 수 있는 불안감과 두려움을 해소할 수 있도록 단순한 동작에서부터 난도가 높은 여러 가지 동작으로 수업의 내용을 구성한다.
- 학생들의 참여도를 높이고 성취의 기쁨을 경험할 수 있도록 활동 과제의 수준과 연습 방법을 다양화한다.
- 학습 과정 중에 일부 단계적인 성취가 이루어졌을 때 즉각적이고 충분한 칭찬과 격려를 함으로써 도전에 대한 지속적인 동기를 부여한다.
- 자신의 수행에 대한 의미 있는 분석이 이루어질 수 있도록 수행에 관한 중요한 움직임 요소나 원리 등을 제시한다.

(나) 평가 방법 및 유의 사항

- 속도 도전은 지속적인 도전을 위한 태도를 과정 중심으로 평가하는 것이 바람직하다. 이를 위해

신체활동의 수행 과정을 기록한 점검 일지나 본인의 도전 내용을 구체적으로 기록한 자료 등을 활용하여 다각도로 평가한다.

- 동작 도전은 활동에 지속적으로 참여하는 자세를 평가하는 것이 바람직하다. 따라서 활동의 난이도에 따른 성취 결과뿐만 아니라 활동 참여 빈도, 활동 참여 자세도 함께 평가한다.
- 도전 영역에 대한 이해도와 학생의 도전 수행 과정을 평가하기 위해 포트폴리오 등 과정 중심의 평가 도구를 활용한다.

### (3) 경쟁

3~4학년군 경쟁 영역은 게임에 참여하여 상대와 능력을 겨루는 경쟁의 과정을 체험하고 규칙을 지키며 팀원과 협력하는 과정을 통해 공정한 경쟁과 협동의 가치를 경험하는 것을 목적으로 한다.

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

이를 위해 3~4학년군의 경쟁 영역에서는 단순한 규칙으로 이루어진 게임을 수행하며 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.

경쟁의 기초에서는 신체활동 중심의 다양한 유형의 기본 게임을 수행하며 놀이와 구분되는 게임의 특성(경쟁성, 관례화된 규칙)을 이해하고 경쟁에서 공통적으로 요구되는 기본 기능과 능력을 탐색한다. 이를 통해 이후 다양한 유형의 경쟁에서 요구되는 기본적인 게임 수행 능력을 종합적으로 체험한다. 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 영역형 게임을 수행하며 영역형 경쟁의 의미와 기본 기능, 전략을 탐색한다. 특히, 게임을 수행하며 팀원들과의 의사 결정을 바탕으로 협력적 분위기를 형성하는 것이 중요하다.

#### [경쟁의 기초]

[4체03-01] 단순한 규칙으로 이루어진 게임을 종합적으로 체험함으로써 공통의 목표 달성을 위해 정해진 규칙을 지키며 상대와 실력을 겨루는 경쟁의 의미를 탐색한다.

[4체03-02] 단순한 규칙으로 이루어진 게임을 수행하며 경쟁에 필요한 기본 기능을 탐색한다.

[4체03-03] 게임 방법에 대한 이해를 바탕으로 게임을 유리하게 전개할 수 있는 전략을 탐색한다.

[4체03-04] 경쟁의 과정에서 규칙의 필요성을 알고 합의된 규칙을 준수하며 게임을 수행한다.

#### [영역형 경쟁]

[4체03-05] 영역형 게임을 다양하게 체험함으로써 상대 영역으로 이동하여 정해진 지점으로 공을 보내

특점하는 영역형 경쟁의 개념과 특성을 탐색한다.

[4체03-06] 영역형 게임의 기본 기능을 탐색하고 게임 상황에 맞게 적용한다.

[4체03-07] 영역형 게임 방법에 대한 이해를 바탕으로 게임을 유리하게 전개할 수 있는 전략을 탐색하고 적용한다.

[4체03-08] 공동의 목표 달성을 위해 협동의 필요성을 알고 팀원과 협력하며 게임을 수행한다.

#### (가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 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 활동을 편성한다.
- 경쟁의 기초에서는 게임 상황을 유리하게 이끌 수 있는 다양한 전략을 학생 스스로 탐색하게 하고 전략의 수립과 적용에 대한 시도 자체를 긍정적으로 수용한다. 운동 기능은 다양한 경쟁 활동에 통용되는 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, 공 물기, 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 만들기의 기본 전략(공간 침투 등)이 구현될 수 있도록 활동을 구성한다.
- 영역형 경쟁의 경우 신체 접촉이 많이 일어나므로 과도한 신체 접촉을 완화할 수 있는 규칙(공을 빼앗을 수 있는 조건을 명확히 하는 등)을 적용한다.

#### (나) 평가 방법 및 유의 사항

- 경쟁의 의미를 평가할 때에는 여타의 신체활동과 구분되는 경쟁 활동의 특성에 대한 이해를 주요 평가 내용으로 한다.
- 경쟁의 기초를 학습할 때는 게임 상황에서 전략과 기능이 필요함을 인지하고 있는지 여부와 이를 습득하려는 노력의 과정을 평가한다.
- 전략을 활용한 공격과 수비 행동의 빈도와 적절성 등을 중심으로 영역형 경쟁의 전략 이해 및 적용 능력을 평가한다. 특히, 게임 관련 지식, 기능, 태도 등을 분절적으로 평가하는 것은 지양하며 게임 수행 능력 평가 등의 방법을 활용하여 종합적으로 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 체험하는 것을 목적으로 한다.

이를 기반으로 자신의 생각이나 느낌을 신체 움직임으로 표현해 봄으로써 신체 표현의 기초가 되는 신체 인식과 민감성을 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 자신의 신체 움직임과 신체 변화 등을 인식하는 신체 인식 능력이 중요하므로 움직임에 따른 신체 변화를 알고 신체의 움직임을 창의적으로 표현할 수 있는 다양한 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.

##### [움직임 표현]

- [4체04-01] 움직임 언어(이동 움직임, 비이동 움직임, 조작 움직임)와 표현 요소(신체, 공간, 노력, 관계)를 탐색한다.
- [4체04-02] 느낌이나 생각을 창의적인 움직임으로 표현하는 데 적합한 기본 동작을 다양한 표현 상황에 적용한다.
- [4체04-03] 개인 또는 모듬별로 움직임 언어나 표현 요소를 활용하여 구성한 작품을 발표하고 이를 감상한다.
- [4체04-04] 움직임 표현 활동을 수행하며 움직임 표현에 따른 자신의 신체 움직임과 신체의 변화 등을 인식한다.

##### [리듬 표현]

- [4체04-05] 신체활동(체조, 줄넘기 등)에 나타나는 리듬의 유형과 요소를 탐색한다.
- [4체04-06] 음악(동요, 민요 등)에 맞추어 신체 또는 여러 가지 도구(공, 줄, 후프 등)를 활용한 다양한 동작을 표현 상황에 적용한다.
- [4체04-07] 개인 또는 모듬별로 리듬에 따른 다양한 동작을 구성하여 작품을 만들어 발표하고 이를 감상한다.

[4체04-08] 리듬 표현 활동을 수행하며 리듬의 특징과 변화를 빠르게 수용하고 이를 신체 움직임에 반영하여 표현한다.

(가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 움직임 언어에 따른 표현 요소를 다양하게 익힐 수 있는 신체활동을 선정한다. 특히, 시, 동화 등의 이야기를 적극 활용하여 다양한 상황에 적절한 움직임을 수행할 수 있는 기회를 제공한다.
- 리듬 표현을 지도할 때에는 음악의 빠르기, 셈여림 등이 다른 음악을 활용하여 학습자가 리듬이나 음악의 셈여림, 빠르기에 따른 적합한 신체 움직임을 익힐 수 있도록 한다. 또한, 리듬에 따른 신체 움직임에 익숙해지도록 반복되는 리듬을 활용할 수도 있다.
- 도구를 활용한 리듬 표현을 할 때에는 음악에 맞추어 도구를 조작하는 것이 어려울 수 있으므로 기초적인 움직임부터 난도가 높은 움직임을 단계적으로 배울 수 있도록 한다. 즉, 도구를 조작하는 데 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 표현할 수 있도록 긍정적인 피드백을 적극적으로 제공한다.

(나) 평가 방법 및 유의 사항

- 초등학교 3~4학년군의 표현 영역은 자신의 감정이나 느낌을 표현한 것을 바탕으로 그것의 수행 이유, 내용, 방법 등을 종합적으로 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 따라 신체 움직임을 정확하게 구사할 수 있는지를 평가한다.
- 자신의 감정을 다른 사람들 앞에서 적극적으로 발표할 수 있는지를 지속적으로 확인하고 평가에 반영한다.

(5) 안전

3~4학년군의 안전 영역은 안전한 삶과 생활을 영위하기 위해 필요한 안전에 관련된 지식을 습득하여 실생활에 적용하는 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 신체활동 관련 안전사고의 종류와 원인을 파악하여 신체활동 시 안전

을 확보하기 위한 기본 원리와 방법들을 학습한다. 특히, 초등학생 수준에서 실천 가능한 내용을 중심으로 수상 활동, 게임 활동에서 안전을 확보하는 구체적인 방법과 사고에 대처하는 방법을 학습한다.

신체활동과 수상 활동 안전에서는 신체활동에서 발생할 수 있는 안전사고의 종류와 원인을 파악하고 수상 활동 시 안전을 확보하고 사고에 대처하는 방법을 학습한다. 이 과정에서 신체활동의 위험 요소를 인지할 수 있는 능력과 태도를 기른다.

운동 장비와 게임 활동 안전에서는 운동 장비 사용과 관련된 안전사고의 종류와 원인을 파악하고 게임 활동 시 안전을 확보하고 사고에 대처하는 방법을 학습한다. 이 과정에서 안전에 주의를 기울여 활동하는 조심성을 기른다.

[신체활동과 수상 활동 안전]

[4체05-01] 신체활동에서 자주 발생하는 안전사고의 종류와 원인을 탐색한다.

[4체05-02] 수상활동에서 발생하는 안전사고의 사례를 조사하고 예방 및 대처 방법을 익혀 위험 상황에 대처한다.

[4체05-03] 신체활동 시 발생할 수 있는 위험 상황을 인지하며 안전하게 신체활동을 수행한다.

[운동 장비와 게임 활동 안전]

[4체05-04] 운동 장비 사용 시 발생할 수 있는 안전사고의 종류와 원인을 탐색한다.

[4체05-05] 게임 활동에서 발생하는 안전사고의 사례를 조사하고 예방 및 대처 방법을 익혀 위험 상황에 대처한다.

[4체05-06] 신체활동 시 행동에 주의를 기울이며 안전하게 활동한다.

(가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 다양하고 구체적인 사례들을 중심으로 신체활동과 관련한 위험 요소를 파악하여 안전사고에 대처하는 방법을 체험한다.
- 다양한 신체활동에서 장비의 올바른 사용법을 지속적으로 실천할 수 있는 기회를 제공하기 위하여 체육과의 여러 영역과 관련 지어 지도한다.
- 운동 장비 안전의 학습 내용에는 장비의 올바른 사용법뿐만 아니라 장비의 안전함을 판단하는 내용을 포함한다.
- 수상(게임) 안전에는 안전한 수상(게임) 활동 시설의 선정, 준비 운동, 놀이 시 유의 사항 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 방법을 익히기 위한 실습 시 주변에 위험한 요소가 없는지 사전에 면밀히 검토한다.

(나) 평가 방법 및 유의 사항

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

〈표 1〉 초등학교 3~4학년 신체활동 예시

영역		신체활동 예시
건강	(가) 건강과 체력	• 일상생활에서 실천할 수 있는 체력 운동(맨손체조, 줄넘기 등), 기본 생활 습관 형성 활동(몸의 바른 자세, 손 씻기, 양치질, 올바른 식습관 등)
	(나) 여가와 운동 방법	• 일상생활에서 실천할 수 있는 여가 활동(걷기, 자전거타기, 플라잉디스크, 제기차기, 투호, 사방치기 등), 기초체력 측정 및 증진 활동(스트레칭, 팔굽혀펴기, 왕복달리기, 전력달리기 등)
도전	(가) 속도 도전	• 단거리달리기, 이어달리기, 오래달리기 및 걷기, 장애물달리기, 자유형, 평영, 배영 등
	(나) 동작 도전	• 매트운동, 뽀름운동, 평균대운동, 태권도 품새 등
경쟁	(가) 경쟁의 기초	• 태그형 게임, 기초적인 수준의 영역형/필드형/네트형 게임 등
	(나) 영역형 경쟁	• 축구형 게임, 농구형 게임, 핸드볼형 게임, 럭비형 게임, 하키형 게임 등
표현	(가) 움직임 표현	• 움직임 언어(이동 움직임, 비이동 움직임, 조작 움직임)를 활용한 표현 활동, 표현 요소(신체, 노력, 공간, 관계 등)를 활용한 표현 활동 등
	(나) 리듬 표현	• 공 체조, 리본 체조, 후프 체조, 음악 줄넘기, 율동 등
안전	(가) 신체활동과 수상 활동 안전	• 신체활동과 관련된 안전사고의 종류와 원인 조사 활동, 수상 안전사고 예방 및 대처활동 등
	(나) 운동 장비와 게임 활동 안전	• 운동 장비와 관련된 안전사고의 종류와 원인 조사 활동, 게임 안전사고 예방 및 대처활동 등

※ 신체활동은 교육과정의 목적에 근거하여 선택되며, 학교의 교육 여건을 고려하여 다른 영역의 신체활동 예시나 새로운 신체활동을 선택할 수 있다. 단, 단위 학교의 학년 협의회를 통해 결정한다.

## [초등학교 5~6학년]

### (1) 건강

5~6학년군의 건강 영역은 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.

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

여가와 운동 체력에서는 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.

#### [성장과 건강 체력]

[6체01-01] 성장에 따른 신체적 변화를 수용하고 건강한 성장과 발달을 저해하는 생활 양식(흡연, 음주, 약물 오남용 등)의 위험성을 인식한다.

[6체01-01] 건강을 유지하기 위한 체력 운동을 선택하고 자신의 수준에 맞게 운동 계획을 세워 실천한다.

[6체01-03] 신체활동 참여를 통해 부족했던 체력의 향상을 체험함으로써 타인과 다른 자신의 신체적 기량과 특성을 긍정적으로 수용한다.

#### [여가와 운동 체력]

[6체01-04] 건강한 생활을 위한 신체적 여가 활동 계획을 수립하여 실천한다.

[6체01-05] 운동 능력을 향상시키기 위한 체력 운동을 선택하고 자신의 수준에 맞는 운동 계획을 세워 실천한다.

[6체01-06] 건강 증진을 위해 계획에 따라 운동 및 여가 활동에 열정을 갖고 꾸준히 참여한다.

#### (가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 건강한 성장에 대한 학습 활동은 개인에 따라 성장의 속도가 다르고 성별에 따라서도 다른 특징이 나타나며 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 성 의식과 태도를 함께 기를 수 있도록 지도한다.
- 잘못된 방식으로 운동하거나 과도하게 운동을 하는 것은 오히려 건강에 부정적 영향을 미칠 수 있음을 지도한다.

#### (나) 평가 방법 및 유의 사항

- 단순히 체력 수준을 기준으로 평가하는 것을 지양하고 자신에게 필요한 체력 운동을 선정하고 계획을 세워 올바른 방법으로 실천하는 과정을 중심으로 평가한다.
- 차시 단위로 평가를 하기보다는 영역 전반에 걸쳐 드러나는 종합적인 수행 능력과 태도 변화를 중심으로 학업 성취를 평가한다.

## (2) 도전

5~6학년군의 도전 영역은 목표한 거리 기록이나 대상에 따라 자신의 기록이나 기량 향상을 위해 심신을 수련하여 자신의 신체적 수월성을 함양하거나 타인의 신체적 기량에 지속적으로 도전하는 적극적인 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 체계적인 계획을 세우는 것이 중요하다. 따라서 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 강조한다.

표적/투기 도전은 새로운 기록에 도전하거나 상대방의 기량을 극복하기 위한 차분한 자세와 마음가짐이 요구되는 활동이다. 표적 도전은 집중력을 바탕으로 활동에 임할 수 있는 내용들을 다루고 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 강조한다.

[거리 도전]

- [6체02-01] 자신의 기록을 향상시키려는 거리 도전의 개념과 특성을 탐색한다.
- [6체02-02] 거리 도전과 관련된 여러 유형의 활동에 참여해 자신의 기록을 향상할 수 있는 기본자세와 동작을 이해하고 도전 상황에 적용한다.
- [6체02-03] 거리 도전의 결과를 시기별로 측정하여 도전 과정의 장단점을 분석하고 기록을 향상할 수 있는 방법을 지속적으로 수행하고 평가한다.
- [6체02-04] 상황과 환경에 관계없이 해낼 수 있는 자신감을 갖고 적극적으로 거리 기록 향상에 도전한다.

[표적/투기 도전]

- [6체02-05] 새로운 기록을 수립하거나 상대방의 신체적 기량에 앞서기 위해 수행하는 표적/투기 도전의 개념과 특성을 탐색한다.
- [6체02-06] 표적/투기 도전과 관련된 여러 유형의 활동에 참여해 자신의 성공 수행을 높일 수 있는 기본 자세와 동작을 이해하고 도전 상황에 적용한다.
- [6체02-07] 표적/투기 도전의 결과를 지속적으로 측정 및 점검하여 그 과정의 장단점을 분석하고 보다 좋은 결과를 얻을 수 있는 방법을 지속적으로 수행하고 평가한다.
- [6체02-08] 표적/투기 도전의 참여 과정과 결과를 반성하고 어떠한 상황에서도 상대방을 존중하고 게임에 최선을 다하는 겸손한 자세로 도전한다.

(가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 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 신체활동을 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 다양한 도전 활동을 경험할 수 있게 한다. 투기 도전은 학습자에게 비교적 익숙하고 일상생활에서 자주 경험할 수 있는 활동을 선정하여 활동에 대한 두려움을 없애는 것이 좋다.
- 도전 영역은 자신의 연습 과정을 지속적으로 관찰하고 기록할 수 있도록 지도해야 한다. 특히, 사진, 동영상 등 영상 매체를 적극 활용하여 자신의 변화 과정을 꾸준히 반성할 수 있는 기회를 제공한다.
- 학습자가 도전의 과정에 흥미를 가지고 지속적으로 참여할 수 있도록 게임을 활용하는 등 다양한 연습 방법을 제시한다. 이 때, 흥미를 강조하기보다는 게임을 통해 도전의 가치를 체험할 수 있도록 지도해야 한다.

(나) 평가 방법 및 유의 사항

- 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

5~6학년군 경쟁 영역은 필드형 게임과 영역형 게임에 참여하여 상대와 능력을 겨루는 경쟁의 과정을 체험하고 자기가 맡은 역할을 완수하며 타인을 이해하고 배려하는 과정을 통해 선의의 경쟁을 경험하는 것을 목적으로 한다.

이를 기반으로 경쟁에 필요한 운동 기능과 전략, 대인 관계 능력 등 게임을 효율적으로 수행할 수 있는 기본적인 능력을 갖추도록 한다. 특히, 3~4학년군의 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 필드형 게임을 수행하며 필드형 경쟁의 의미와 기본 기능, 전략을 탐색한다. 특히, 게임을 수행하며 자기가 맡은 역할을 잘 숙지하고 완수하려는 태도를 강조한다.

네트형 경쟁에서는 네트 너머의 상대가 받아넘기지 못하도록 공을 보내 득점하는 네트형 게임을 수행하며 네트형 경쟁의 의미와 기본 기능, 전략을 탐색한다. 특히, 게임을 수행하며 다른 사람들의 입장을 이해하고 공감하는 태도를 함양하는 것이 중요하다.

[필드형 경쟁]

[6체03-01] 필드형 게임을 체험함으로써 동일한 공간에서 공격과 수비를 번갈아 하며 상대의 빈 공간으로 공을 보내고 정해진 구역을 돌아 점수를 얻는 필드형 경쟁의 개념과 특성을 탐색한다.

[6체03-02] 필드형 게임의 기본 기능을 탐색하고 게임 상황에 적용한다.

[6체03-03] 필드형 게임 방법에 대한 이해를 바탕으로 게임을 유리하게 전개할 수 있는 전략을 탐색하고 적용한다.

[6체03-04] 필드형 경쟁 활동에 참여하면서 책임의 중요성을 인식하고 이를 바탕으로 맡은 바 역할에 최선을 다하며 게임을 수행한다.

[네트형 경쟁]

[6체03-05] 네트형 게임을 종합적으로 체험함으로써 네트 너머에 있는 상대의 빈 공간에 공을 보내 받아 넘기지 못하게 하여 득점하는 네트형 경쟁의 개념과 특성을 탐색한다.

[6체03-06] 네트형 게임을 기본 기능을 탐색하고 게임 상황에 맞게 적용한다.

[6체03-07] 네트형 게임 방법에 대한 이해를 바탕으로 게임을 유리하게 전개할 수 있는 전략을 탐색하

고 적용한다.

[6체03-08] 네트형 경쟁 활동에 참여하면서 다른 사람들의 입장을 이해하고 공감하며 게임을 수행한다.

(가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 스포츠의 정형화된 규칙을 적용하기보다는 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 공 치기, 공 차기, 공 던지기, 공 받기, 달리기 등의 기본 기능을 다룬다.
- 네트형 경쟁에서는 공을 받아 넘기기 어려운 지역으로 공 보내기, 역할을 유기적으로 나누어 수비하기 등의 전략과 공 넘기기, 공 받기, 공 이어주기 등의 기본 기능을 다룬다.
- 필드형 경쟁은 공격과 수비 역할이 명확히 구분되므로 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.

(나) 평가 방법 및 유의 사항

- 필드형 경쟁과 네트형 경쟁의 이해 정도는 개념 진술에만 의존하기보다는 게임 구성 및 게임의 원활한 수행 능력 등을 통합적인 관점에서 평가한다.
- 필드형 경쟁과 네트형 경쟁에서 빈 곳으로 공을 보내고, 역할을 유기적으로 분담하여 수비를 하는 행동의 빈도와 적절성 등을 중심으로 전략의 이해와 적용력을 평가한다.
- 필드형 경쟁과 네트형 경쟁에 관한 지식과 기능, 태도 등을 게임 수행의 맥락에서 종합적으로 평가한다.
- 게임에서의 실천 양상을 중심으로 책임감 및 다른 사람을 이해하고 배려하려는 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 개방성과 독창성 같은 열린 자세와 창의적인 신체 표현 능력을 갖추도록 한다.

5~6학년군의 표현 영역에서는 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 경험해 보는 것으로, 민족의 문화적 특성이 무용을 통해 어떻게 나타나는지를 이해하고 경험해 보는 활동이다. 특히, 민속 표현은 민속 무용에 담긴 여러 민족의 문화적 특성을 이해하고 존중할 수 있는 개방적인 태도가 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 기초로 다양하고 창의적인 방법으로 표현하는 것이 중요하므로 작품을 만들어가는 과정에서 구성원들 간의 협력적 의사소통 과정과 다른 사람의 의견을 존중하고 이해할 수 있는 긍정적인 자세가 요구된다.

- [민속 표현]
- [6체04-01] 세계 여러 나라의 전통적인 민속 표현의 종류와 특징을 탐색한다.
  - [6체04-02] 세계 여러 나라의 민속 표현의 고유한 특징을 효과적으로 표현하는 데 적합한 기본 동작을 적용한다.
  - [6체04-03] 민속 표현 활동에 포함된 다양한 표현 방법(기본 움직임, 대형, 리듬 등)을 바탕으로 작품을 구성하여 발표하고 이를 감상한다.
  - [6체04-04] 세계 여러 민족의 문화적 특성을 이해하고 존중하는 개방적인 마음으로 참여한다.
- [주제 표현]
- [6체04-05] 주제 표현을 구성하는 표현 요소(신체 인식, 공간 인식, 노력, 관계 등)와 창작 과정(발상, 계획, 구성, 수행 등)의 특징을 탐색한다.
  - [6체04-06] 정해진 주제나 소재의 특징적인 면을 살려 신체활동으로 표현하는 데 적합한 기본 동작을 다양한 상황에 적용한다.
  - [6체04-07] 주제 표현 활동을 하는 데 필요한 다양한 표현 방법을 바탕으로 개인 또는 모둠별로 작품을 창의적으로 구성하여 발표하고 이를 감상한다.
  - [6체04-08] 주제와 관련된 다양한 표현 방식을 이해하고 자신의 느낌과 생각에 따라 창의적인 방법으로 표현한다.

(가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 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 실용 무용을 활용하여 학습자가 표현 활동에 보다

관심을 가지고 참여할 수 있도록 유도한다.

- 민속 표현에서는 각 나라의 민속 무용에서 나타나는 문화적 의미를 이해하기 위해 민속 무용별로 나타나고 있는 기본 움직임, 대형 등을 이해하고 수행할 수 있도록 지도한다.
- 활동 과정에 가급적 음악을 사용하여 음악과 신체 움직임이 조화롭게 표현할 수 있도록 지도한다. 특히, 민속 표현에서는 표현 활동을 위해 그 민족의 문화적 특징이 담긴 음악을 듣는 과정을 경험함으로써 문화를 반영하는 리듬의 차이를 이해할 수 있도록 지도한다.

#### (나) 평가 방법 및 유의 사항

- 민속 표현과 주제 표현은 수행의 전 과정을 종합적으로 고려하여 평가한다. 특히, 민속 표현은 민속 무용의 수행 과정과 함께 이와 관련된 민족의 역사, 문화, 환경 등의 특징을 이해하고 있는지를 종합적으로 평가하고 주제 표현은 주제의 선정에서부터 작품 구성 및 발표에 이르는 일련의 과정을 평가한다.
- 민속 표현을 평가할 때에는 각각의 민속 표현이 가지고 있는 기본 동작, 대형 등의 수행뿐만 아니라 그 의미에 대하여 이해하고 있는지를 함께 평가한다.
- 주제 표현에서는 주제와 관련하여 만들어진 일련의 움직임이 갖는 의도와 표현 방법을 관련지어 평가한다. 따라서 작품을 만들어가는 단계에서 나타나는 생각이나 느낌을 신체 움직임으로 표현한 이유에 대한 구체적인 설명과 함께 작품의 구성 및 표현 방식을 종합적으로 평가한다.

### (5) 안전

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

이를 바탕으로 여러 가지 신체활동 및 실생활 중에 발생할 수 있는 안전사고를 예방할 수 있도록 침착성과 상황 판단력과 같은 안전 대처 능력을 갖추도록 한다.

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

응급 처치와 빙상·설상 안전은 운동 상황 및 일상생활에서 발생할 수 있는 다양한 응급 상황을 이해하고 이에 적절히 대처할 수 있는 방법을 경험해 보는 활동이다. 따라서 응급 상황에서 침착함을 잃지 않고 대처하며 빙상·설상 활동 중에 발생할 수 있는 안전사고를 이해하고 침착하게 대처할 수 있는 방법을 경험해보는 것이 필요하다.

운동 시설과 야외 활동 안전에서는 운동 시설 이용 시 발생할 수 있는 안전사고의 종류와 원인을 파악한다. 또한, 야외 활동 중에 발생할 수 있는 안전사고를 미리 숙지하고 점검하여 안전사고를 미연에 방지할 수 있는 판단력을 기르는 것이 중요하다.

[응급 처치와 빙상·설상 안전]

[6체05-01] 운동 시 발생할 수 있는 응급 상황(출혈, 염좌, 골절 등)의 종류와 특징을 조사하고 상황에 따른 대처법을 탐색한다.

[6체05-02] 빙상·설상에서 발생하는 안전사고의 사례를 조사하고 예방 및 대처 방법을 익혀 위험 상황에 대처한다.

[6체05-03] 일상생활이나 운동 중 발생할 수 있는 위험 상황에서 약속된 절차를 떠올리며 침착하게 행동한다.

[운동 시설과 야외 활동 안전]

[6체05-04] 운동 시설 이용 시 발생할 수 있는 안전사고의 종류와 원인을 탐색한다.

[6체05-05] 야외 활동에서 발생하는 안전사고의 사례를 조사하고 예방 및 대처 방법을 익혀 위험 상황에 대처한다.

[6체05-06] 신체 부상이 우려되는 위험한 상황이나 재난 발생 시 피해 상황을 신속하게 판단하여 안전하게 대처한다.

(가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 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 신체활동을 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.
- 캠핑과 같은 야외 활동의 상황이나 실생활에서 자주 당면하게 되는 안전사고에 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.

(나) 평가 방법 및 유의 사항

- 안전 영역의 학습은 실제 상황에서 자신이 학습한 내용을 활용하여 위기를 벗어나는 것이 중요하므로 위기 상황에 따른 대응 능력을 평가한다. 따라서 위기 상황 시 응급 처치, 문제 해결 과정 등을 종합적으로 평가하는 것이 필요하다. 특히, 반복적인 학습 과정을 통해 위급한 상황에서 이를 실연할 수 있는 능력을 갖추었는지를 평가한다.
- 영상 자료를 활용하여 위기 상황을 보여주고 그에 따른 적절한 대처법을 다양한 방법으로 실행

및 표현(구술, 서술 등)하는 과정을 평가한다.

- 현장 체험 학습, 수련 활동 등과 연계하여 수행 중심의 평가가 될 수 있도록 한다.

〈표 2〉 초등학교 5~6학년 신체활동 예시

영역		신체활동 예시
건강	(가) 성장과 건강 체력	• 생활 건강 관련 활동(신체의 성장, 성폭력의 예방과 대처, 음주 및 흡연의 실태와 예방 등), 건강 체력 증진 활동(근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성 운동 등)
	(나) 여가와 운동 체력	• 자연 및 운동 시설에서 즐길 수 있는 여가 활동(스키, 캠핑, 등산, 래프팅, 스케이팅, 롤러 등), 운동 체력 증진 활동(순발력, 민첩성, 평형성, 협응성 운동 등)
도전	(가) 거리 도전	• 멀리뛰기, 높이뛰기, 멀리 던지기 등
	(나) 표적/투기 도전	• 볼링 게임, 골프 게임, 다트 게임, 컬링 게임 등 / 태권도, 씨름 등
경쟁	(가) 필드형 경쟁	• 발야구형 게임, 주먹야구형 게임, 티볼형 게임 등
	(나) 네트형 경쟁	• 배구형 게임, 배드민턴형 게임, 족구형 게임, 탁구형 게임, 테니스형 게임 등
표현	(가) 민속 표현	• 우리나라의 민속 무용(강강술래, 탈춤 등) • 외국의 민속 무용(티니클링, 구스타프 스킨, 마임 등)
	(나) 주제 표현	• 창작무용, 창작체조, 실용 무용 등
안전	(가) 응급 처치와 병상·설상 안전	• 응급 처치 활동(출혈, 염좌, 골절 등의 발생 시 대처 방법 관련 활동, 심폐소생술 등), 병상·설상 안전사고 예방 및 대처 활동 등
	(나) 운동 시설과 야외 활동 안전	• 운동 시설과 관련한 안전사고의 종류와 원인 조사 활동, 야외 활동 안전사고 예방 및 대처 활동 등

※ 신체활동은 교육과정의 목적에 근거하여 선택하되, 학교의 교육 여건을 고려하여 다른 영역의 신체활동 예시나 새로운 신체활동을 선택할 수 있다. 단, 단위 학교의 학년 협의회를 통해 결정한다.

## [중학교 1~3학년군]

### (1) 건강

중학교 1~3학년군의 건강 영역은 건강과 신체활동의 관계를 이해하고 그 중요성을 내면화하여 다양한 신체활동을 통한 건강과 체력 관리 방법을 탐색하고 실천함으로써 건강을 지속적으로 유지·증진시킬 수 있는 능력을 기르는 데 목적이 있다.

이를 위해 건강과 신체활동 및 생활 환경의 관계를 이해하고, 건강에 필요한 체력을 측정, 분석하여 자신의 건강을 지속적으로 관리하며, 다양한 신체적 여가 활동을 통해 건강한 생활 습관을 기를 수 있는 건강 관리 능력을 함양하도록 한다.

건강과 체력 평가에서는 자신의 신체적 특성을 정확하게 이해하고, 건강한 생활 습관과 체력 증진의

중요성을 인식하도록 하는 것이 필요하다. 따라서 자신에게 적합한 체력 운동을 선정하고 스스로 실천할 수 있는 습관을 형성해 주고, 자신의 신체적 특성을 긍정적으로 인식하고 존중하는 태도를 갖도록 하는 것이 중요하다.

건강과 체력 관리에서는 건강과 생활 환경의 관계를 이해하고, 자신의 체력 수준을 측정하고 이에 적합한 신체활동을 실천하며 건강한 생활 습관을 기를 수 있는 활동을 한다. 또한, 바람직한 생활 습관을 실천하고 부정적 생활 습관을 삼갈 수 있는 다양한 자기 조절 방법을 경험하도록 하는 것이 필요하다.

여가와 운동처방에서는 건강 관리를 위해 필요한 다양한 여가 활동을 탐색하여 바람직한 여가 활동을 구체적으로 계획하여 실천할 수 있도록 하며, 자신에게 적합한 운동처방을 내리고 이러한 과정을 자기 주도적으로 계획, 실행, 평가할 수 있도록 한다.

[건강과 체력 평가]

[9체01-01] 건강과 신체활동(신체 자세, 규칙적인 운동 등)의 관계를 이해하고, 건강 증진을 위한 신체 활동을 계획적으로 실천한다.

[9체01-02] 체력의 개념을 이해하고, 다양한 측정 방법을 적용하여 체력을 측정하고 분석한다.

[9체01-03] 청소년기의 신체적, 정신적 변화(2차 성징, 성 의식, 성 역할 등)를 이해하고, 자신의 신체적 특성을 가치 있게 여긴다.

[건강과 체력 관리]

[9체01-04] 건강과 생활 환경(전염성·비전염성 질병, 기호품 및 약물의 오·남용, 영양 등)의 관계를 이해하고, 건강한 생활 습관을 실천한다.

[9체01-05] 체력 증진의 과학적 원리, 운동 내용, 관리 방법을 이해하고 자신에게 적합한 체력 증진 프로그램을 계획하고 습관화한다.

[9체01-06] 건강과 체력 증진을 위한 올바른 생활 습관을 유지하고, 건강한 생활에 부정적인 영향을 미치는 행동을 삼간다.

[여가와 운동처방]

[9체01-07] 여가의 개념과 실천 방법을 이해하고, 다양한 여가 활동 참여 방법을 계획하고 실천한다.

[9체01-08] 운동처방의 개념, 절차, 방법, 원리 등을 설명하고, 자신에게 적합한 운동처방 프로그램을 계획하고 적용한다.

[9체01-09] 신체적 여가 활동과 운동처방을 위한 전 과정(계획, 실행, 평가 등)을 스스로 선택하고 실천한다.

(가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 건강을 유지, 증진하기 위해 필요한 신체활동과 생활 환경의 관계를 이해할 수 있도록 학교생활과 일상생활에서 실천할 수 있는 학습 활동을 선정한다.

- 각 영역별 학습 내용은 신체활동의 직접 체험 활동을 중심으로 하되, 이론과 실기를 통합하여 학습하고 간접 체험 활동(읽기, 보기, 토론하기 등)을 포함하여 지도한다. 특히, 건강 활동의 특성과 밀접하게 관련되는 자기 존중, 자기 조절, 자율성 등의 정의적 내용은 간접 체험 활동뿐만 아니라 직접 체험 활동 과정을 통해 느끼고 발휘할 수 있도록 지도한다.
- 체력 측정의 방법과 평가, 여가 활동의 내용들은 주변에서 흔히 접할 수 있거나 중학교 1~3학년군 학생들이 관심과 흥미를 가질 수 있는 활동을 활용하도록 한다.
- 건강 생활을 위한 체력 관리의 학습은 건강을 유지, 증진하기 위해 필요한 지속적인 관리방법을 스스로 탐색하고 적용할 수 있도록 단원을 구성한다.
- 건강에 도움이 되는 신체활동과 체력 증진 활동은 개인의 건강 상태와 체력 수준에 맞게 구성할 수 있도록 단계별, 수준별로 구분하여 지도하며, 자신의 신체를 긍정적으로 인식하고 존중할 수 있도록 지도한다.
- 건강 영역에서의 여가 활동은 청소년기의 부정적인 여가 활동이 건강에 미치는 영향에 대해 이해하고, 건강과 체력을 지속적으로 증진할 수 있는 신체활동을 자율적으로 탐색, 실천, 유지하고 점검할 수 있도록 지도한다.

(나) 평가 방법 및 유의 사항

- 건강 영역에서는 건강 관리, 체력 관리, 여가 활동의 일회성 평가를 지양하고, 자신에게 적합한 건강 및 체력 증진 방법을 스스로 선택하고 지속적으로 실천하는 과정을 평가한다.
- 건강 및 체력 수준을 스스로 점검할 수 있는 활동의 체크리스트나 건강 생활 습관 실천과 관련된 포트폴리오를 활용하여 평가할 수 있다.

(2) 도전

중학교 1~3학년군의 도전 영역은 자신과 타인의 신체적 기량을 파악하고, 구체적인 목표를 설정하여, 지속적인 노력을 통해 자신의 한계를 극복할 수 있는 도전 정신과 수련 능력을 기르는 데 목적이 있다. 즉, 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 탁월성에 도전하는 동작 도전, 속도와 거리, 정확성 등의 다양한 목표와 한계에 도전하는 기록 도전, 공격과 방어기술을 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 중

요하다. 과학적 원리를 바탕으로 자신의 신체를 효율적이고 정확하게 움직일 수 있는 활동이 되도록 한다.

기록 도전은 속도나 거리, 정확성의 한계에 도전하여 최상의 운동 수행 능력을 발휘하는 활동으로 힘들고 어려운 상황을 참고 견디며 꾸준히 노력하도록 하는 것이 중요하다. 자신과 타인의 기록을 극복하기 위한 체계적인 연습 과정과 기록 비교를 통해 자신의 기량을 보다 향상시킬 수 있는 활동이 되도록 한다.

투기 도전은 도전 상대와 공격과 방어 기술을 주고받으며 상호 간에 신체적 기량과 의지를 겨루는 활동으로, 상대방을 존중하고 언행을 조절하며 복잡한 신체적 상호 작용에 효과적으로 대응하도록 하는 것이 필요하다.

[동작 도전]

- [9체02-01] 동작 도전 스포츠의 역사와 특성을 이해하고, 경기 유형, 인물, 기록, 사건 등을 감상하고 분석한다.
- [9체02-02] 동작 도전 스포츠에서 활용되는 유형별 경기 기능과 과학적 원리를 이해하고 운동 수행에 적용하며, 운동 수행 과정에서 나타나는 문제점을 분석하고 해결한다.
- [9체02-03] 동작 도전 스포츠의 경기 방법과 전략을 이해하고 경기에 활용할 수 있으며, 경기 상황에 맞게 전략을 창의적으로 구상하고 적용한다.
- [9체02-04] 동작 도전 스포츠 활동 중 어려움과 두려움을 느끼는 활동 과제를 통해 도전 정신과 자신의 한계를 극복하는 능력을 기른다.

[기록 도전]

- [9체02-05] 기록 도전 스포츠의 역사와 특성을 이해하고, 경기 유형, 인물, 기록, 사건 등을 감상하고 분석한다.
- [9체02-06] 기록 도전 스포츠에서 활용되는 유형별 경기 기능과 과학적 원리를 이해하고 운동 수행에 적용하며, 운동 수행 과정에서 나타나는 문제점을 분석하고 해결한다.
- [9체02-07] 기록 도전 스포츠의 경기 방법과 전략을 이해하고 경기에 활용할 수 있으며, 경기 상황에 맞게 전략을 진단하여 창의적으로 적용한다.
- [9체02-08] 기록 도전 스포츠 활동에 참여하면서 자신이 설정한 도전 목표를 달성하기 위해 스스로의 한계를 극복해 나가며 기량을 향상시킨다.

[투기 도전]

- [9체02-09] 투기 도전 스포츠의 역사와 특성을 이해하고, 경기 유형, 인물, 기록, 사건 등을 감상하고 분석한다.
- [9체02-10] 투기 도전 스포츠에서 활용되는 유형별 경기 기능과 과학적 원리를 이해하고 운동 수행에 적용하며, 운동 수행 과정에서 나타나는 문제점을 분석하고 해결한다.
- [9체02-11] 투기 도전 스포츠의 경기 방법과 전략을 이해하고 경기에 활용할 수 있으며, 경기 상황에 맞

게 전략을 진단하여 창의적으로 적용한다.

[9체02-12] 투기 도전 스포츠 활동에 참여하면서 자신의 말과 행동을 규범에 맞게 수행한다.

(가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 중학교 1~3학년군의 도전 활동은 도전 영역의 다양한 내용 요소를 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 학습 내용은 신체활동의 직접 체험 활동을 중심으로 하되, 이론과 실기를 통합하여 학습하고 간접 체험 활동(읽기, 보기, 토론하기 등)을 포함하여 지도한다. 특히, 도전 활동의 특성과 밀접하게 관련되는 용기, 인내심, 절제 등의 정의적 내용은 간접 체험 활동뿐만 아니라 직접 체험 활동 과정을 통해 느끼고 발휘할 수 있도록 지도한다.
- 도전 영역은 자신과 타인의 수준을 파악하고 체계적으로 목표 성취 계획을 세울 수 있는 자기주도적인 학습 활동이 이루어질 수 있도록 해야 하며, 개인 또는 모듈별로 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 학습 내용을 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, 보다 향상된 기량을 함양할 수 있도록 수련하며, 경기 상황에서 자신의 말과 행동을 규범에 맞게 수행할 수 있도록 지도한다.

(나) 평가 방법 및 유의 사항

- 도전 영역은 영역별 도전 스포츠 활동의 역사와 특성, 과학적 원리와 기능, 경기 방법과 규칙, 전략 등 스포츠 활동 전반에 대한 이해력, 도전 스포츠 경기의 기본 기능과 전략을 실제 경기에서 발휘할 수 있는 운동 수행 능력, 도전 스포츠 경기에 참여하며 지켜야 할 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, 발달 단계 등의 개인차를 고려한 수준별 평가가 이루어질 수 있도록 한다.
- 기록 도전은 최상의 운동 수행 능력을 발휘하며 속도, 거리, 정확성의 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 말과 행동을 규범에 맞게 조절하고 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 또는 공동의 목표 달성을 위해 상호 작용할 수 있는 능력을 기르는 데 목적이 있다. 즉, 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 대인 관계 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, 네트를 사이에 두고 상호 경쟁하는 네트형 경쟁을 보다 심화된 수준으로 학습할 수 있도록 한다.

영역형 경쟁은 팀원 간의 협력을 바탕으로 경기 규칙을 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 공동 목표를 위한 창의적인 전략을 적용하며 서로의 마음과 힘을 합할 수 있는 활동이 되도록 한다.

네트형 경쟁은 경기에 참여하는 모든 사람을 배려하고 선수 상호 간에 존중하는 것이 중요하다. 경기에 필요한 개인 기능과 경기 운영에 필요한 전략과 전술을 체계적으로 익히고 경기에 창의적으로 적용하며 경기 예절을 실천할 수 있는 활동이 되도록 한다.

#### [영역형 경쟁]

- [9체03-01] 영역형 경쟁 스포츠의 역사와 특성을 이해하고, 경기 유형, 인물, 기록, 사건 등을 감상하고 분석한다.
- [9체03-02] 영역형 경쟁 스포츠에서 활용되는 유형별 경기 기능과 과학적 원리를 이해하고 운동 수행에 적용하며, 운동 수행 과정에서 나타나는 문제점을 분석하고 해결한다.
- [9체03-03] 영역형 경쟁 스포츠의 경기 방법과 전략을 이해하고 경기에 활용할 수 있으며, 경기 상황에 맞게 전략을 진단하여 창의적으로 적용한다.
- [9체03-04] 영역형 경쟁 스포츠에 참여하면서 경기 규칙을 준수하고, 상대방을 존중하며, 정정당당하게

경기한다.

[필드형 경쟁]

[9체03-05] 필드형 경쟁 스포츠의 역사와 특성을 이해하고, 경기 유형, 인물, 기록, 사건 등을 감상하고 분석한다.

[9체03-06] 필드형 경쟁 스포츠에서 활용되는 유형별 경기 기능과 과학적 원리를 이해하고 운동 수행에 적용하며, 운동 수행 과정에서 나타나는 문제점을 분석하고 해결한다.

[9체03-07] 필드형 경쟁 스포츠의 경기 방법과 전략을 이해하고 경기에 활용할 수 있으며, 경기 상황에 맞게 전략을 진단하여 창의적으로 적용한다.

[9체03-08] 필드형 경쟁 스포츠에 참여하면서 자신의 역할에 책임을 다하고 팀의 공동 목표를 이루기 위해 노력한다.

[네트형 경쟁]

[9체03-09] 네트형 경쟁 스포츠의 역사와 특성을 이해하고, 경기 유형, 인물, 기록, 사건 등을 감상하고 분석한다.

[9체03-10] 네트형 경쟁 스포츠에서 활용되는 유형별 경기 기능과 과학적 원리를 이해하고 운동 수행에 적용하며, 운동 수행 과정에서 나타나는 문제점을 분석하고 해결한다.

[9체03-11] 네트형 스포츠의 경기 방법과 전략을 이해하고 경기에 활용할 수 있으며, 경기 상황에 맞게 전략을 진단하여 창의적으로 적용한다.

[9체03-12] 네트형 경쟁 스포츠에 참여하면서 경기 절차, 상대방, 동료, 심판 및 관중에 대한 예의범절을 지킨다.

(가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 중학교 1~3학년군의 경쟁 활동은 경쟁 영역의 다양한 내용 요소와 스포츠 문화 전반을 폭넓게 습득할 수 있는 신체활동을 선정한다. 특히, 국내외에서 역사와 전통이 인정되고 보편화된 신체 활동을 선택하되, 학교의 교육 여건에 따라 새로운 유형의 경쟁 스포츠 활동을 선정할 수 있다. 또한, 단순한 게임 수준의 기초 기능을 넘어 국내외에서 인정된 공식적인 경기 규칙과 방법을 적용하여 보다 심화된 경기 활동이 되도록 한다.
- 각 영역별 학습 내용은 신체활동의 직접 체험 활동을 중심으로 하되, 역사와 특성, 과학적 원리, 경기 방법 및 규칙, 전략적 지식을 통합하여 학습하거나 읽기, 보기, 토론하기 등의 간접 체험 활동이 포함될 수 있도록 한다. 특히, 경쟁 활동의 특성과 밀접하게 관련되는 페어플레이, 팀워크, 운동 예절 등의 정의적 내용은 간접 체험 활동뿐만 아니라 직접 체험 활동 과정을 통해 느끼고 발휘할 수 있도록 지도한다.
- 경쟁 영역은 경기 기능을 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 경기 기능 향상에 도움이 되는 수업, 경기 장면에서 팀의 문제점을 분석하고 새로운 전략을 구상하여 적용하는 수업, 운동 예절과 팀워크를 강화하고 선의의 경쟁 활동이 이루어지는 수업 등을 통해 효과적인 학습이 이루어질 수 있도록 다양한 교수·학습 방법을 적용한다.

- 영역형 경쟁은 연습과 실제 경기에서 팀의 공동 목표를 추구하면서 경기 규정과 관습을 존중하며 공정하게 경기할 수 있는 다양한 상황을 제시하고 다른 사람과 상호 작용하며 문제를 해결할 수 있도록 지도한다.
- 필드형 경쟁은 경기에 필요한 기능을 익히고 공격과 수비 시에 자신의 역할과 책임을 다하며, 팀원 간에 서로 신뢰하고 존중할 수 있도록 팀별 협동 과제를 제시한다.
- 네트형 경쟁은 상대방의 기능 수준을 인정하고 경기 시에 상대를 존중하며 운동 예절을 실천할 수 있도록 지도한다.

#### (나) 평가 방법 및 유의 사항

- 경쟁 영역은 경쟁 스포츠 활동의 역사와 특성, 과학적 원리와 기능, 경기 방법과 규칙, 전략 등 스포츠 활동 전반에 대한 이해력, 경쟁 스포츠 경기의 기본 기능과 전략을 실제 경기에서 발휘할 수 있는 운동 수행 능력, 경쟁 스포츠경기에 참여하며 지켜야 할 페어플레이, 팀워크, 운동 예절 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 수행 능력이 발휘되는지를 평가한다.
- 네트형 경쟁은 운동 예절을 지키며 효율적인 경기를 수행할 수 있는지를 종합적으로 평가한다. 특히, 과학적인 기능 연습과 상대팀의 전략을 비교·분석하며 새로운 전략을 구상할 수 있는지를 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 공감하는 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 다루는 스포츠 표현, 우리나라 또는 외국의 전통적인 표현, 보다 자유롭고 개성적인 현대적 표현을 보다 심화된 수준으로 학습할 수 있도록 한다.

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

전통 표현은 우리나라 또는 외국에서 행해 왔던 전통적인 표현 동작과 원리를 이해하고 이를 활용하여 자신의 생각이나 감정을 표현하는 것이 중요하다.

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

[스포츠 표현]

[9체04-01] 스포츠 표현의 역사와 특성을 이해하고, 표현 유형, 인물, 기록, 사건 등을 감상하고 분석한다.

[9체04-02] 스포츠 표현의 동작과 원리를 이해하고 심미적으로 표현한다.

[9체04-03] 스포츠 표현의 특성과 원리가 반영된 작품 또는 활동을 구성하고 발표하며, 작품에 나타난 표현 요소와 방법을 감상하고 평가한다.

[9체04-04] 스포츠 표현 활동에 참여하면서 스포츠에 존재하는 미적인 요소를 이해하고 감상한다.

[전통 표현]

[9체04-05] 전통 표현의 역사와 특성을 이해하고, 표현 유형, 인물, 기록, 사건 등을 감상하고 분석한다.

[9체04-06] 전통 표현의 동작과 원리를 이해하고 심미적으로 표현한다.

[9체04-07] 전통 표현의 특성과 원리가 반영된 작품을 발표하며, 작품에 나타난 표현 요소와 방법을 감상하고 평가한다.

[9체04-08] 전통 표현 활동에 참여하면서 다양한 문화적 차이를 이해하고 수용한다.

[현대 표현]

[9체04-09] 현대 표현의 역사와 특성을 이해하고, 표현 유형, 인물, 기록, 사건 등을 감상하고 분석한다.

[9체04-10] 현대 표현의 동작과 원리를 이해하고 심미적으로 표현한다.

[9체04-11] 현대 표현의 특성과 원리가 반영된 작품을 구성하고 발표하며, 작품에 나타난 표현 요소와 방법을 감상하고 평가한다.

[9체04-12] 현대 표현 활동에 참여하면서 다양한 표현 문화의 의미와 가치를 비교하고 평가한다.

(가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 중학교 1~3학년군의 표현 영역은 학년별 표현 주제의 다양한 내용 요소를 폭넓게 이해하고 습득할 수 있는 신체활동을 선정한다. 특히, 내용 요소를 고려하여 표현 활동의 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.

- 각 영역별 학습 내용은 신체활동의 직접 체험 활동을 중심으로 하되, 역사와 특성, 동작과 원리, 작품 구성과 발표, 감상과 비평 등을 통합하여 지도하고, 간접 체험 활동(읽기, 보기, 토론하기, 감상하기 등)을 포함하여 사고의 깊이를 더할 수 있도록 지도한다. 특히, 표현 활동의 특성과 밀접하게 관련되는 심미성, 공감, 비판적 사고 등의 정의적 내용은 간접 체험 활동뿐만 아니라 직접 체험 활동 과정을 통해 느끼고 발휘할 수 있도록 지도한다.
- 스포츠 표현 활동, 전통 표현 활동, 현대 표현 활동을 하면서 인문적 지식, 예술적 지식, 과학적 지식을 균형 있게 학습할 수 있도록 하며, 표현 기능과 더불어 창의성과 감수성을 함께 지도한다.
- 스포츠 표현은 동작 습득 자체에 지도 초점을 두기보다는 신체활동에 존재하는 심미성, 예술성 등을 직접 체험하고, 아름답고 창의적인 동작을 표현하고 감상할 수 있도록 지도한다.
- 전통 표현은 전통을 존중하고 공감할 수 있는 능력과 전통 표현 움직임에 존재하는 다양한 문화를 체험하고, 작품을 발표하며 감상할 수 있도록 지도한다.
- 현대 표현은 자신의 생각과 감정을 정형화된 표현 방식에서 벗어나 보다 자유롭게 다양한 신체 움직임으로 표현할 수 있도록 하고, 자신과 타인의 창작 작품을 비판적으로 감상하고 발표할 수 있도록 지도한다.

#### (나) 평가 방법 및 유의 사항

- 표현 영역은 각 표현 주제의 특징적인 면을 다양한 자료를 통해 이해하고 비교할 수 있는 분석력, 대표적인 표현 동작과 원리를 이해하고 적용할 수 있는 동작 수행 능력, 독창적인 작품을 구성하고 발표할 수 있는 창의적 표현력, 자신의 작품과 타인의 작품을 감상하고 비교·평가할 수 있는 비평 능력 등을 균형 있게 평가한다.
- 스포츠 표현에서는 신체 움직임의 다양한 특성과 원리를 적용하여 동작을 아름답게 표현할 수 있는지를 평가한다.
- 전통 표현에서는 다양한 전통 표현에 담긴 역사와 특성을 이해하고 전통 표현의 특성과 원리가 적용된 작품을 구성하여 발표할 수 있는지를 평가한다.
- 현대 표현에서는 자신의 생각과 감정을 현대 표현의 동작과 원리를 통해 표현하고, 자신 및 타인의 작품을 비교·평가하며 감상할 수 있는지를 평가한다.
- 표현 영역의 심미성, 공감, 비판적 사고는 표현 활동 과정에서 나타나는 태도나 행동에 대한 체크리스트, 일지, 감상문, 창작 보고서 등을 통해 평가할 수 있다.

### (5) 안전

중학교 1~3학년군의 안전 영역은 스포츠와 안전의 관계를 이해하고 스포츠 활동에서 발생할 수 있는 다양한 안전사고의 유형과 그에 따른 예방 및 대처 방법을 학습하여, 스포츠 활동에서의 위험 요소를 사전에 제거하고, 안전사고 발생 시 적절하게 대처할 수 있는 능력을 기르는 데 목적이 있다. 즉, 스포츠의 유형별, 상황별 안전사고를 폭넓게 인식하고, 사고 발생 시 상황을 올바르게 판단하고 신중하게 대처하기 위해 다양한 상황에 대한 학습이 중요하다.

이를 위해서는 스포츠 유형과 스포츠 시설 및 장비에 따른 안전사고의 종류를 파악하고, 운동 중에 발생할 수 있는 다양한 사고를 사전에 예방하며, 사고 발생 시 신속한 판단과 올바르게 대처할 수 있도록 하는 것이 중요하다.

스포츠 활동 안전은 안전에 대한 의식을 높이고 스포츠 유형별 안전사고를 사전에 예방할 수 있는 방법을 숙지하여 사고 발생 시, 적절한 절차에 따라 대처할 수 있는 활동이 되어야 한다.

스포츠 환경 안전은 스포츠에서 이용되는 시설 및 장비들의 적합한 사용 방법을 익혀 안전사고를 예방하고 이에 필요한 규정과 규칙을 학습할 수 있는 활동이 되어야 한다.

여가 스포츠와 안전은 야외 및 계절 스포츠에서 일어날 수 있는 다양한 안전사고를 이해하고 자신뿐만 아니라 공공의 안전을 지킬 수 있는 방법을 학습할 수 있도록 한다.

#### [스포츠 활동 안전]

[9체05-01] 스포츠 활동에서 안전의 중요성을 이해하고 여러 가지 스포츠 유형에 따른 안전 수칙을 설명한다.

[9체05-02] 운동 손상의 원인과 종류, 예방과 대처 방법을 이해하고, 상황에 맞게 적용한다.

[9체05-03] 응급 상황이나 안전사고 발생 시, 해결 방법과 절차를 올바르게 판단하고 적용한다.

#### [스포츠 환경 안전]

[9체05-04] 스포츠 환경과 안전의 관계를 이해하고 안전한 스포츠 활동에 필요한 여러 가지 활동 규칙과 방식을 설명한다.

[9체05-05] 안전한 스포츠 활동에 필요한 시설 및 장비들의 사용법을 이해하고 스포츠 활동에 적용한다.

[9체05-06] 스포츠 활동에서 자신과 타인의 안전을 고려하여 안전 수칙과 절차를 준수한다.

#### [여가 스포츠 안전]

[9체05-07] 야외 및 계절 스포츠 활동에서 발생할 수 있는 안전 문제를 이해하고 바람직한 예방 및 대처 방법을 설명한다.

[9체05-08] 야외 및 계절 스포츠 활동 시 안전사고의 종류, 원인, 예방 대책 등을 이해하고 상황별 응급 처치 및 구조의 올바른 절차와 방법을 실천한다.

[9체05-09] 스포츠 안전사고 발생 시 타인 및 공공의 안전을 위해 노력하고 대처한다.

(가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 중학교 1~3학년군의 안전 영역에서는 안전사고의 예방과 사고 발생 시 즉각적으로 대응할 수 있는 능력을 기르는 데 초점을 두고 학습하여야 한다. 따라서 일상생활과 운동 상황에서 실제 일어난 사고의 구체적인 예시들을 교수·학습 자료로 활용하여 학습하도록 한다.
- 스포츠 또는 여가 활동 중에 혹은 스포츠 시설이나 장비로 인해 일어나는 안전사고에 대해 학습하기 위해서 사고의 유형별, 특성별 구체적인 사례들을 모의 상황에서 직간접적으로 체험할 수 있는 기회를 제공하고 스스로 올바른 판단과 결정을 할 수 있는 기회를 가질 수 있도록 학습 활동을 선정하고 조직하도록 한다. 또한, 이 과정에서 의사 결정력, 효과적인 위기 대처 능력뿐만 아니라, 타인에 대한 존중과 공동체 의식도 구체적인 학습 활동을 설정하여 수업 활동으로 지도한다.
- 다양한 안전사고의 예방법과 대처 방안을 숙지하는 차원에서 벗어나 모듈별로 가상의 안전사고 상황을 부여하고, 적절한 대처방안을 토의·토론이나 팀 프로젝트 형태로 학습하도록 한다.
- 신문 기사, 잡지, 뉴스 등의 대중 매체나 시청각 자료를 충분히 활용하여 안전에 대한 중요성과 투철한 안전 의식을 갖추도록 지도하며, 자신뿐만이 아닌 공동의 안전을 위해 필요한 마음가짐을 가질 수 있도록 지도한다.

(나) 평가 방법 및 유의 사항

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

〈표 3〉 중학교 1~3학년 신체활동 예시

영역		신체활동 예시
건강	(가) 건강과 체력 평가	• 심폐지구력, 순발력, 유연성, 근력 및 근지구력 향상을 위한 건강 체력 측정 운동, 성폭력 예방 및 대처 활동 등
	(나) 건강과 체력 관리	• 건강 체조, 웨이트 트레이닝, 인터벌 트레이닝, 서킷 트레이닝 등의 건강 체력 증진 운동, 위생 및 질병 예방 활동, 올바른 영양 섭취 및 식습관 개선 활동, 약물 및 기호품의 올바른 사용법 등

영역		신체활동 예시
	(다) 여가와 운동처방	• 체력 요소별 운동처방의 계획과 여가 활동(단축마라톤, 파워워킹, 트레킹, 사이클링, 수영, 요가, 래프팅, 스키, 스노보드 등)
도전	(가) 동작 도전	• 마루운동, 도마운동, 평균대운동, 철봉운동, 다이빙 등
	(나) 기록 도전	• 트랙경기, 필드경기, 경영, 스피드스케이팅, 알파인스키, 사격, 궁도, 볼링, 다트, 스포츠스태킹 등
	(다) 투기 도전	• 태권도, 택견, 씨름, 레슬링, 유도, 검도 등
경쟁	(가) 영역형 경쟁	• 축구, 농구, 핸드볼, 럭비, 풋살, 넷볼,츄크볼, 플로어볼, 얼티미트 등
	(나) 필드형 경쟁	• 야구, 소프트볼, 티볼, 킨볼 등
	(다) 네트형 경쟁	• 배구, 배드민턴, 탁구, 테니스, 정구, 족구 등
표현	(가) 스포츠 표현	• 창작체조, 리듬체조, 음악줄넘기, 피겨스케이팅, 싱크로나이즈드스위밍, 치어리딩 등
	(나) 전통 표현	• 우리나라의 전통무용, 외국의 전통무용 등
	(다) 현대 표현	• 현대무용, 댄스스포츠, 라인댄스, 재즈댄스, 힙합 댄스 등
안전	(가) 스포츠 활동 안전	• 스포츠 유형별 연습과 경기에서의 손상 예방 및 대처 활동
	(나) 스포츠 환경 안전	• 스포츠 생활에서 발생하는 폭력 및 안전사고, 스포츠 시설 및 장비 사용 시 사고 예방 및 대처 활동
	(다) 여가 스포츠 안전	• 야외 및 계절 등의 여가 스포츠 활동 시 사고 예방 및 대처 활동(RICE, 심폐소생술)

\* 신체활동은 교육과정의 목적에 근거하여 선택하되, 학교의 교육 여건을 고려하여 다른 영역의 신체활동 예시나 새로운 신체활동을 선택할 수 있다. 단위 학교의 교과 협의회를 통해 결정한다.

## 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

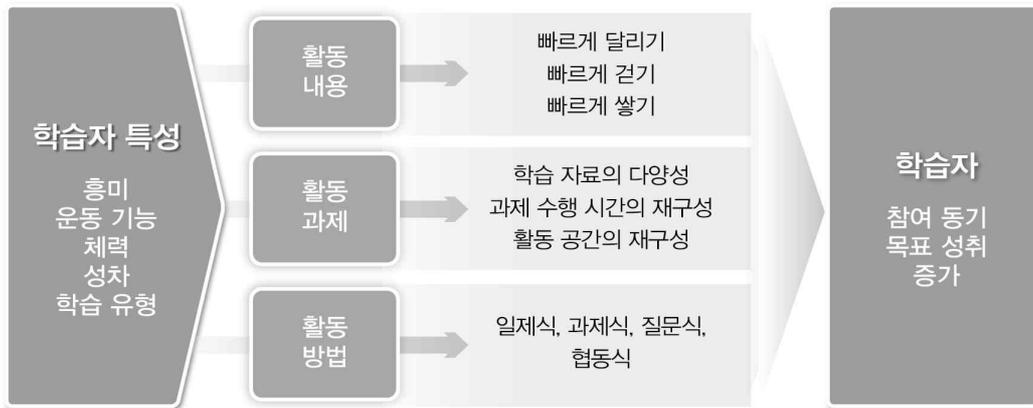
체육과의 역량은 신체활동을 체험하고 그 가치를 내면화함으로써 습득되는 지식, 기능, 태도의 종합적인 능력을 의미한다. 체육과 역량의 함양을 위해서는 신체활동의 각 영역별 역량과 학습의 내용 요소, 학생들에게 기대되는 수행 능력, 성취기준의 관계를 이해하고 이를 체계적으로 경험할 수 있는 교수·학습 활동을 마련해야 한다. 예를 들어, 축구를 선택하여 영역형 경쟁을 교수·학습할 경우, 단원 전반에 걸쳐 영역형 경쟁 스포츠 활동의 역사와 특성을 탐구하고 감상하는 능력, 축구의 경기 기능을 과학적으로 분석하고 문제를 해결하며 향상시키는 능력, 경기 방법 및 전략을 분석하고 창의적으로 적용하는 능력, 규칙을 준수하고 타인을 존중하며 페어플레이를 발휘할 수 있는 능력을 기를 수 있도록 해야 한다. 이러한 경기 수행 능력은 의사소통 역량, 공동체 역량, 창의적 사고 역량 등 총론의 핵심 역량과 연계해 일상생활에서 발휘될 수 있도록 지도한다.



〈그림 2〉 체육과 역량 함양을 지향하는 교수·학습

(나) 학습자 특성을 고려한 수준별 수업

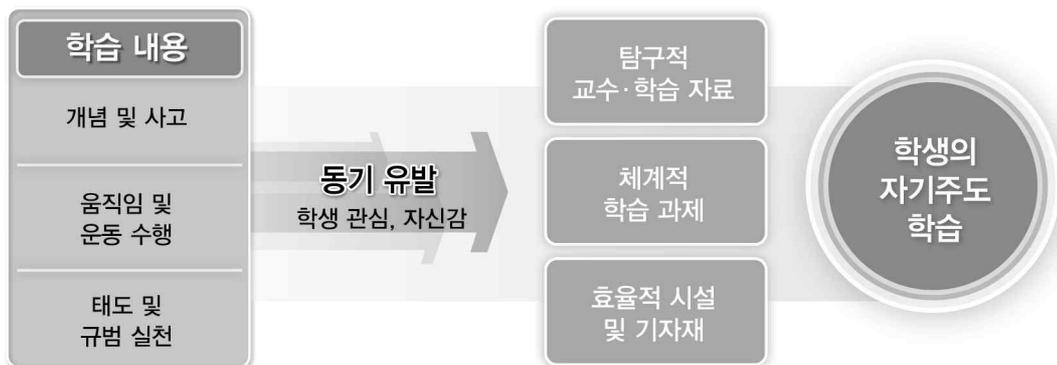
학생들은 신체활동에 대한 흥미, 운동 기능, 체력, 성차, 학습 유형이 다르기 때문에 학습 활동의 방식에 따라 성취 결과가 다르게 나타날 수 있다. 따라서 학습자의 다양한 특성을 이해하고 활동 내용, 활동 과제, 활동 방법을 다양하게 구성함으로써 목표 달성의 기회를 제공해야 한다. 예를 들어, 속도 도전 활동의 경우 활동 내용은 빠르게 달리기뿐만 아니라 빠르게 걷기, 빠르게 쑥기, 빠르게 헤엄치기 등 다양하게 제시하고, 활동 과제의 유형과 수준은 학습 자료, 과제 수행 시간, 활동 공간의 재구성 등에 기반하여 조절하고, 과제를 학생들이 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 3〉 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 4〉 자기 주도적 교수·학습 환경 조성

(라) 전인적 발달을 위한 통합적 교수·학습

체육 교과의 학습은 학습자가 신체활동에 포함된 심동적, 정의적, 인지적 역량을 균형 있게 체험하여 전인적으로 성장·발달할 수 있도록 다양한 활동을 통합적으로 제공한다. 이를 위해 신체활동을 직

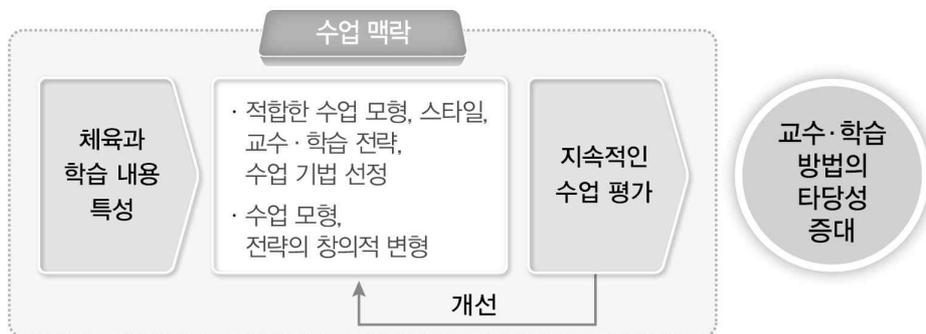
접 체험하는 학습 활동뿐만 아니라 다양한 간접 체험 활동(예 : 읽기, 쓰기, 감상하기, 조사하기, 토론하기 등)을 포함하여 통합적으로 지도한다.



〈그림 5〉 전인적 발달을 위한 통합적 교수·학습

(마) 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 신체활동별로 특정한 수업 모형이나 전략에 의존하기보다는 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 6〉 수업 개선을 위한 반성적 체육 수업

(바) 정과 외 체육 활동과 연계한 교수·학습

정과 체육 활동을 통해 배운 내용을 기반으로 생활 속에서 지속적으로 신체활동에 참여하며 체육과 역량을 발휘할 수 있는 자율성 및 실천력을 길러줄 필요가 있다. 이를 위해서는 학교스포츠클럽 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 정과 외 체육 활동을 연계할 때 신체활동의 기본적인 원리와 방법들은 체육 수업에서 학습하고 정과 외 체육에서는 학습한 내용의 자율적 실천을 강조하도록 한다.



〈그림 7〉 정과 외 체육 활동과의 연계를 통한 생활 실천력 강화

(2) 교수·학습의 계획

교수·학습 계획은 교수·학습 환경을 구성하는 제반 요소(학년 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 대영역에서 내용별로 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.

① 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

① 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, 신체 수련을 강조하는 도전 영역의 수업에서 이루어지는 달리기는 건강을 위한 달리기와는 달리 속도 기록을 단축시키기 위한 목적으로 다양한 연습과 시도를 하게 되므로 이에 도전을 위한 시도와 분석, 수련과 반성의 과정이 보다 강조되어야 한다.

② 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 직간접적으로 관련되는 신체활동의 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.

③ 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

① 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.

② 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 차이, 장애로 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.

③ 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 내면화할 수 있도록 다양한 활동을 제시할 필요가 있다. 또한, 필요 시 신체활동을 중심으로 단위 수업과 관련된 여러 성취기준의 내용들을 통합하여 지도할 수 있다.

④ 학습자 관리와 안전 고려

학년 또는 학기 초에 수업 규칙을 수립하고 일관성 있게 적용함으로써 학생들을 효율적으로 관리하

고 학생들의 부적절한 행동을 예방하거나 최소화하도록 한다. 또한, 학생들의 안전사고를 예방하기 위해 안전 수칙과 절차를 마련하고 이를 학생들에게 공지하여 준다. 특히, 선택한 신체활동의 특성을 고려한 준비 운동 및 정리 운동을 실시하여 활동 및 학습에서 안전한 조건을 갖추도록 지도하며, 수업 전·후 체육 시설 및 장비에 대한 점검을 통해 안전사고의 발생을 사전에 예방할 수 있도록 한다. 또한, 도전 또는 경기 상황 등에서 과도한 목표 성취 욕구와 지나친 경쟁심으로 운동 손상 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 성취기준을 수립하여 적용하도록 한다.

#### (가) 교육과정과의 연계성

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

#### (나) 평가 내용의 균형성

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

#### (다) 평가 방법과 평가 도구의 다양성

- 평가는 학습의 결과뿐만 아니라 학습의 과정을 포함하여 실시한다.
- 단편적 기능 또는 일회성 기록 측정 위주의 평가를 지양하고, 수업 목표와 교수·학습 내용에 따라 다양한 평가 요소를 제시하고 충분한 시간을 확보하여 평가한다.
- 평가의 타당도와 신뢰도를 높이기 위해 평가 목표와 내용, 방법이 밀접하게 관련되도록 점검하

고, 다양한 유형의 방법을 활용하여 평가한다.

- 양적 평가와 질적 평가를 병행하고, 실제성과 종합성이 확보되고 핵심역량의 성취 정도를 파악할 수 있는 평가를 비중 있게 실시한다.
- 교사에 의한 평가뿐만 아니라 상호 평가, 자기 평가 등 학생이 주체가 된 평가를 병행하여 실시할 수 있다.

## (2) 평가의 계획

평가 계획은 체육과 교육과정에서 제시한 학년군의 내용에 따라 학년군별 평가 계획을 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

- 평가 내용은 교육과정 내용 요소를 바탕으로, 수업 목표와 학습 내용에 제시된 요소뿐만 아니라 신체활동에 내재된 핵심역량에 대한 학습 내용을 고루 포함한다.
- 평가의 범위는 교수·학습 활동을 통해 지도된 전체 영역을 대상으로 실시하되, 내용 영역에 따라 평가 비중을 달리할 수 있다. 단, 평가 내용의 균형성을 위해 특정 내용에 편중되지 않도록 유의한다.
- 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 평가 계획표를 함께 작성하여 활용한다.
- 동료 또는 자기 평가와 같은 학습자 평가를 실시할 경우 평가자에 적합한 내용을 선별해 수준에 맞게 제시한다.

### (나) 성취기준 및 성취수준의 선정

- 평가를 위한 성취기준 및 성취수준은 해당 평가와 관련된 교육과정 성취기준과 단위 학교 수업 내용을 바탕으로 개발한다.
- 평가에 적용하는 성취기준은 독립적 혹은 통합하여 선정할 수 있다. 예를 들어, 경기 수행을 위하여 경기 기능의 과학적 원리를 적용하며, 경기 방법을 연습하고, 수행 중 페어플레이를 발휘하는 성취기준 각각을 혹은 이를 통합한 성취기준을 선정할 수 있다.
- 성취수준은 점수화 및 등급화를 위한 기능의 단순 분류나 기록의 명시보다는 영역별 내용 요소에 따른 기능의 도달 정도를 구체적으로 나타낼 수 있는 행동 수준으로 진술하고, 평가 등급은

양적 요소와 질적 요소를 모두 포함하여 각각의 수준에 맞게 진술되도록 한다.

- 동일한 목표 성취 행동으로 된 성취기준 및 성취수준을 적용하기보다는 주어진 과제에 대한 수행 능력 및 변화 정도를 목표의 수준에 따라 서로 다르게 평가하여 이를 통해 차후 교수·학습 내용에 대한 참여 동기를 높이고, 개개인의 신체활동 실천에 도움을 줄 수 있도록 한다.

(다) 평가 방법 및 도구 선정·개발

- 평가 방법은 학습 목표 및 평가 목적에 적합하게 선정하도록 한다. 다양한 평가 방법의 특징과 장단점을 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.
- 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 체육 교과 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 신체활동 수행 계획을 수립하고 지속적으로 실천하는 데 도움을 주도록 한다.
- (다) 특히, 개인별 평가 결과를 자신의 건강 관리, 진로 진학, 여가 활용 등과 연계하여 건전하고 즐거운 신체활동 계획을 수립하고 실천하기 위한 기초 자료로 활용하도록 한다.

## [부록] 초·중학교 내용 체계표

영역	핵심 개념	일반화된 지식	내용 요소				기능			
			초등학교		중학교					
			3~4학년군	5~6학년군	1~3학년군					
건강	건강 관리 체력 증진 여가 선용 자기 관리	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강은 신체에 대한 이해를 바탕으로 건강한 생활 습관과 건전한 태도를 지속적으로 체계적으로 관리함으로써 유지된다.</li> <li>체력은 건강의 기초이며, 자신에게 적절한 신체활동을 지속적으로 실천함으로써 유지, 증진된다.</li> <li>건강한 여가 활동은 긍정적인 자아 이미지를 형성하고 만족도 높은 삶을 설계하는 데 기여한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강한 생활 습관</li> <li>운동과 체력</li> <li>자기 인식</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강한 여가 생활</li> <li>체력 운동 방법</li> <li>실천 의지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강한 성장 발달</li> <li>운동과 여가 생활</li> <li>건강 체력의 증진</li> <li>자기 수용</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>운동과 여가 생활</li> <li>운동 체력의 증진</li> <li>근면성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강과 신체활동</li> <li>체력의 측정과 평가</li> <li>자기 존중</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강과 생활 환경</li> <li>체력 증진과 관리</li> <li>자기 조절</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강과 여가 활동</li> <li>운동처방</li> <li>자율성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>평가하기</li> <li>계획하기</li> <li>관리하기</li> <li>실천하기</li> </ul>
도전	도전 의미 목표 설정 신체·정신 수련 도전 정신	<ul style="list-style-type: none"> <li>인간은 신체활동을 매개로 자신이나 타인의 기량 및 기록, 환경적 제약을 극복하기 위해 도전한다.</li> <li>도전의 목표는 다양한 도전 상황에 대한 수행과 반성 과정을 통해 성취된다.</li> <li>도전 정신은 지속적인 수련과 반성을 통해 길러진다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>속도 도전의 의미</li> <li>속도 도전 활동의 기본 기능</li> <li>속도 도전 활동의 방법</li> <li>끈기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>동작 도전의 의미</li> <li>동작 도전 활동의 기본 기능</li> <li>동작 도전 활동의 방법</li> <li>자신감</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>거리 도전의 의미</li> <li>거리 도전 활동의 기본 기능</li> <li>거리 도전 활동의 방법</li> <li>적극성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>표적/투기 도전의 의미</li> <li>표적/투기 도전 활동의 기본 기능</li> <li>표적/투기 활동의 방법</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>동작 도전 스포츠의 역사와 특성</li> <li>동작 도전 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리</li> <li>동작 도전 스포츠의 경기 방법과</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>기록 도전 스포츠의 역사와 특성</li> <li>기록 도전 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리</li> <li>기록 도전 스포츠의 경기 방법과</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>투기 도전 스포츠의 역사와 특성</li> <li>투기 도전 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리</li> <li>투기 도전 스포츠의 경기 방법과</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>시도하기</li> <li>분석하기</li> <li>수련하기</li> <li>극복하기</li> </ul>

영역	핵심 개념	일반화된 지식	내용 요소					기능	
			초등학교		중학교				
			3~4학년군	5~6학년군	1~3학년군				
				○ 겸손	전략 ○ 용기	전략 ○ 인내심	전략 ○ 절제		
경쟁	경쟁 의미 상황 판단 경쟁·협동 수행 대인 관계	<ul style="list-style-type: none"> <li>인간은 다양한 유형의 게임 및 스포츠에 참여하여 경쟁 상황과 경쟁 구조를 경험한다.</li> <li>경쟁의 목표는 게임과 스포츠 상황에서 숙달된 기능과 상황에 적합한 전략의 활용을 통해 성취된다.</li> <li>대인 관계 능력은 공정한 경쟁과 협력적 상호 작용을 통해 발달된다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>경쟁 활동의 의미</li> <li>영역형 경쟁의 의미</li> <li>필드형 게임의 의미</li> <li>네트형 게임의 의미</li> <li>경쟁 활동의 기초 기능</li> <li>영역형 게임의 기본 능력</li> <li>영역형 게임의 기본 전략과 방법</li> <li>규칙 준수</li> <li>협동심</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>필드형 게임의 의미</li> <li>네트형 게임의 의미</li> <li>필드형 게임의 기본 능력</li> <li>네트형 게임의 기본 능력</li> <li>필드형 게임의 전략과 방법</li> <li>책임감</li> <li>배려</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>영역형 경쟁 스포츠의 역사와 특성</li> <li>필드형 경쟁 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리</li> <li>영역형 경쟁 스포츠의 경기 방법과 전략</li> <li>페어플레이</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>필드형 경쟁 스포츠의 역사와 특성</li> <li>필드형 경쟁 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리</li> <li>필드형 경쟁 스포츠의 경기 방법과 전략</li> <li>팀워크</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>네트형 경쟁 스포츠의 역사와 특성</li> <li>네트형 경쟁 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리</li> <li>네트형 경쟁 스포츠의 경기 방법과 전략</li> <li>운동 예절</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>분석하기</li> <li>협력하기</li> <li>의사소통하기</li> <li>경기 수행하기</li> </ul>	
표현	표현 의미 표현 양식 표현 창작 감상·비평	<ul style="list-style-type: none"> <li>인간은 신체 표현으로 느낌이나 생각을 나타내며, 감성적으로 소통한다.</li> <li>신체 표현은 움직임 요소에 바탕을 둔 모방이나 창작을 통해 이루어진다.</li> <li>심미적 안목은 상상력, 심미성, 공감을 바탕으로 하는 신체 표현의 창작과 감상으로 발달된다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>움직임 표현의 의미</li> <li>리듬 표현의 의미</li> <li>움직임 표현의 기본 동작</li> <li>움직임 표현의 구성 방법</li> <li>신체 인식</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>리듬 표현의 의미</li> <li>리듬 표현의 기본 동작</li> <li>리듬 표현의 구성 방법</li> <li>민감성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>민속 표현의 의미</li> <li>주제 표현의 의미</li> <li>민속 표현의 기본 동작</li> <li>민속 표현의 구성 방법</li> <li>개방성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>주제 표현의 의미</li> <li>주제 표현의 기본 동작</li> <li>주제 표현의 구성 방법</li> <li>독창성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>스포츠 표현의 역사와 특성</li> <li>전통 표현의 역사와 특성</li> <li>현대 표현의 역사와 특성</li> <li>스포츠 표현의 표현 동작과 작과 원리</li> <li>전통 표현의 표현 동작과 원리</li> <li>현대 표현의 표현 동작과 원리</li> <li>스포츠 표현의 수행과 창작</li> <li>심미성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>전통 표현의 역사와 특성</li> <li>현대 표현의 역사와 특성</li> <li>전통 표현의 표현 동작과 원리</li> <li>현대 표현의 표현 동작과 원리</li> <li>전통 표현의 수행과 창작</li> <li>공감</li> <li>비판적 사고</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>탐구하기</li> <li>신체 표현하기</li> <li>감상하기</li> <li>의사소통하기</li> </ul>

영역	핵심 개념	일반화된 지식	내용 요소			기능
			초등학교		중학교	
			3~4학년군	5~6학년군	1~3학년군	
안전	신체 안전 안전 의식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인간은 위협과 사고가 없는 편안하고 온전한 삶을 살아가기 위해 안전을 추구한다.</li> <li>• 안전은 일상생활과 신체활동의 위험 및 사고를 예방하고 적절히 대처함으로써 확보된다.</li> <li>• 안전 관리 능력은 안전 의식을 함양하고 위급 상황에 대처하는 연습을 통해 길러진다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 신체 활동과 안전</li> <li>○ 수상 활동 안전</li> <li>○ 위험 인지</li> <li>○ 운동 장비와 안전</li> <li>○ 게임 활동 안전</li> <li>○ 조심성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 응급 처치</li> <li>○ 빙상·설상 활동 안전</li> <li>○ 침착성</li> <li>○ 운동 시설과 안전</li> <li>○ 야외 활동 안전</li> <li>○ 상황 판단력</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 스포츠 유형별 안전</li> <li>○ 운동 손상 예방과 처치</li> <li>○ 의사 결정력</li> <li>○ 스포츠 생활과 안전</li> <li>○ 스포츠 시설·장비 안전</li> <li>○ 존중</li> <li>○ 여가 스포츠와 안전</li> <li>○ 사고 예방과 구급·구조</li> <li>○ 공동체 의식</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 상황 파악하기</li> <li>○ 의사 결정하기</li> <li>○ 대처하기</li> <li>○ 습관화하기</li> </ul>



선택 중심 교육과정  
- 일반 선택 -



# 체육

## 1. 성격

고등학교 체육은 중학교에서 학습한 내용을 바탕으로 운동, 스포츠 등에 대한 보다 심화된 신체활동 지식을 습득하고, 체육에 대한 긍정적 안목과 평생 체육으로의 실천 능력을 함양하는 과목이다.

고등학교 체육 과목은 중학교 체육의 심화 교육 내용을 바탕으로 운동, 스포츠 등의 신체활동에 지속적으로 참여하여 신체적, 정신적, 사회적 가치와 효과를 이해하고 전인적 삶의 영위에 필요한 체육 교과역량을 기르며 체육 활동을 삶 속에서 실천하는 인간상을 추구한다.

이를 위해 고등학교 체육 과목에서는 체육 활동에 참여하는 데 기본이 되는 신체 움직임 능력을 바탕으로 보다 심화된 건강 관리 능력, 신체 수련 능력, 경기 수행 능력, 신체 표현 능력을 기른다. 나아가 자신의 미래 생활을 적극적으로 준비하고, 지역 사회 및 국가 발전에 공헌하는 건강한 시민의 소양을 기른다.

## 2. 목표

고등학교 체육 과목은 체육 활동의 생활화를 통한 전인 교육을 목표로 한다. 즉, 체육 과목에서는 고등학생들이 신체활동을 바탕으로 하여 건강을 유지·증진하고 운동 기능 및 체력을 기르며 체육의 이론적 지식과 태도를 습득함으로써 체육과에서 추구하는 핵심 역량을 함양하고 체·지·덕이 통합된 전인 교육을 받을 수 있도록 하고자 한다.

가. 건강 관리를 이해하고 건강 관리 방법에 따라 알맞은 운동을 실천하며 지속적으로 건강을 유지·

- 증진한다.
- 나. 도전 스포츠의 가치를 이해하고 도전 스포츠의 기능과 방법 및 경기 전략을 적용하여 경기를 수행하며 자신의 한계를 극복하는 태도를 기른다.
  - 다. 경쟁 스포츠의 가치를 이해하고 경쟁 스포츠의 기능과 방법 및 경기 전략을 적용하여 경기를 수행하며 경기 예절을 익히고 실천한다.
  - 라. 신체 표현 문화를 이해하고 신체 표현 양식과 창작의 원리를 적용하여 느낌이나 생각을 신체로 표현하며 심미적 안목을 기른다.
  - 마. 안전사고의 유형과 특성을 이해하고 안전사고 예방과 대처 방법에 따라 위기 상황에 대처하는 능력을 기른다.

### 3. 내용 체계 및 성취기준

#### 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"> <li>• 건강은 신체에 대한 이해를 바탕으로 건강한 생활 습관과 건전한 태도를 지속적이고 체계적으로 관리함으로써 유지된다.</li> <li>• 체력은 건강의 기초이며, 자신에게 적절한 신체활동을 지속적으로 실천함으로써 유지, 증진된다.</li> <li>• 건강한 여가 활동은 긍정적인 자아 이미지를 형성하고 만족도 높은 삶을 설계하는 데 기여한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 생애 주기별 건강 관리 설계</li> <li>◦ 자신의 체력 관리 설계</li> <li>◦ 신체활동과 여가 생활</li> <li>◦ 자기 관리</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 평가하기</li> <li>◦ 계획하기</li> <li>◦ 관리하기</li> <li>◦ 실천하기</li> </ul>
도전	도전 의미 목표 설정 신체·정신 수련 도전 정신	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인간은 신체활동을 매개로 자신이나 타인의 기량 및 기록, 환경적 제약을 극복하기 위해 도전한다.</li> <li>• 도전의 목표는 다양한 도전 상황에 대한 수행과 반성 과정을 통해 성취된다.</li> <li>• 도전 정신은 지속적인 수련과 반성을 통해 길러진다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 도전 스포츠의 가치</li> <li>◦ 도전 스포츠의 경기 수행</li> <li>◦ 도전 스포츠의 경기 전략</li> <li>◦ 자기 극복</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 시도하기</li> <li>◦ 분석하기</li> <li>◦ 수련하기</li> <li>◦ 극복하기</li> </ul>
경쟁	경쟁 의미 상황 판단 경쟁·협동 수행 대인 관계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인간은 다양한 유형의 게임 및 스포츠에 참여하여 경쟁 상황과 경쟁 구조를 경험한다.</li> <li>• 경쟁의 목표는 게임과 스포츠 상황에서 숙달된 기능과 상황에 적합한 전략의 활용을 통해 성취된다.</li> <li>• 대인 관계 능력은 공정한 경쟁과 협력적 상호 작용을 통해 발달된다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 경쟁 스포츠의 가치</li> <li>◦ 경쟁 스포츠의 경기 수행</li> <li>◦ 경쟁 스포츠의 경기 전략</li> <li>◦ 경기 예절</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 분석하기</li> <li>◦ 협력하기</li> <li>◦ 의사소통하기</li> <li>◦ 경기 수행하기</li> </ul>

영역	핵심 개념	일반화된 지식	내용 요소	기능
표현	표현 의미 표현 양식 표현 창작 감상·비평	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인간은 신체 표현으로 느낌이나 생각을 나타내며, 감성적으로 소통한다.</li> <li>• 신체 표현은 움직임 요소에 바탕을 둔 모방이나 창작을 통해 이루어진다.</li> <li>• 심미적 안목은 상상력, 심미성, 공감을 바탕으로 하는 신체 표현의 창작과 감상으로 발달된다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 신체 표현에서의 표현 문화와 신체 문화</li> <li>○ 신체 표현 양식과 창작의 원리</li> <li>○ 신체 표현 작품 창작과 감상</li> <li>○ 심미적 안목</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 탐구하기</li> <li>○ 신체 표현하기</li> <li>○ 감상하기</li> <li>○ 의사소통하기</li> </ul>
안전	신체 안전 안전 관리	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인간은 위험과 사고가 없는 편안하고 온전한 삶을 살아가기 위해 안전을 추구한다.</li> <li>• 안전은 일상생활과 신체활동의 위험 및 사고를 예방하고 적절히 대처함으로써 확보된다.</li> <li>• 안전 관리 능력은 안전 의식을 함양하고 위급 상황에 대처하는 연습을 통해 길러진다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 신체활동과 안전사고</li> <li>○ 심폐소생술</li> <li>○ 안전 의식</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 상황 파악하기</li> <li>○ 의사 결정하기</li> <li>○ 대처하기</li> <li>○ 습관화하기</li> </ul>

## 나. 성취기준

### (1) 건강

건강 영역에서는 신체에 대한 이해를 바탕으로 적절한 신체활동에 지속적으로 참여함으로써 체력을 유지·증진하고 건강한 여가 생활의 실천 능력을 기른다. 이러한 과정을 통해 자기 관리 능력을 개발함으로써 자신의 건강 관리를 위한 능력과 태도를 갖추도록 하는 데 목적이 있다.

이를 달성하기 위해 생애 주기별 건강 관리 설계, 자신의 체력 관리 설계, 신체활동과 여가 생활 등을 학습하며 건강과 생명을 보호하고 유지·증진시키기 위한 자기 관리 능력을 기른다.

- [12체육01-01] 건강한 삶을 영위하는 데 필요한 생애 주기별 건강 관리(질병 예방, 영양 균형, 운동) 방법을 적용하여 건강 관리 계획을 수립하고 실천한다.
- [12체육01-02] 체력 수준을 측정하고 분석하여 적합한 체력 관리 방법에 따라 자신에게 알맞은 운동을 실천함으로써 체력을 유지하고 증진시킨다.
- [12체육01-03] 현대 사회에서 여가 활동의 의미와 특성에 대한 이해를 바탕으로 신체활동 중심의 여가 생활 계획을 수립하고 실천한다.
- [12체육01-04] 일상생활에서 규칙적인 운동을 통해 스스로 자신을 관리함으로써 건강을 유지·증진시킨다.

#### (가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 건강 영역은 학교와 일상생활에서 쉽게 접할 수 있고 지속적으로 건강관리를 실천할 수 있는 소재들로 교수·학습 활동을 선정한다.

- 체력 관리는 다양한 체력 요소를 적용하여 각 체력 요소의 유지·증진에 적합한 게임이나 스포츠를 중심으로 교수·학습 활동을 구성하고, 학습자의 여건을 고려하여 체력 관리를 실천할 수 있도록 지도한다.
- 신체활동과 여가 생활은 먼저 여가 생활 계획을 수립하여 상황에 적용하기 알맞은 신체활동을 중심으로 교수·학습 활동을 구성하고, 학습 결과가 실제적인 평생 체육의 기반으로 활용될 수 있도록 지도한다.
- 건강영역은 학년 또는 학기 단위에 걸친 지속적 참여를 통해 건강관리를 실천할 수 있도록 지도한다.

(나) 평가 방법 및 유의 사항

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 생애 주기별 건강 관리 설계, 자신의 체력 관리 설계, 신체활동과 여가 생활, 자기 관리 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 자신에게 적용될 수 있는 건강 관리 능력과 구체적인 태도의 변화 등을 볼 수 있도록 종합적으로 평가한다.
- 평가 결과는 건강 영역의 학습 활동 수행에 대해 피드백을 제공하는 데 활용한다.

(2) 도전

도전 영역에서는 신체활동을 매개로 도전 스포츠의 가치를 이해하고 경기를 수행하며 경기 전략 및 도전 상황에 대한 수행과 반성을 실천한다. 이러한 과정을 통해 도전 정신을 키움으로써 자신의 신체적 또는 정신적 한계를 극복하는 태도를 기르는 데 목적이 있다.

이를 달성하기 위해 도전 스포츠의 가치 이해, 도전 스포츠의 경기 수행, 도전 스포츠의 경기 전략, 자기 극복 등을 학습하며 자신이나 타인의 기량 및 기록, 환경적 제약에 도전하고, 도전 수행과 반성을 반복함으로써 신체 수련 능력을 기른다.

[12체육02-01] 자신이 설정한 도전 스포츠의 목표를 성취하기 위해 끊임없이 노력을 하며 도전 가치를 탐색한다.

[12체육02-02] 도전 스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 경기 상황에 맞게 적용한다.

[12체육02-03] 도전 스포츠의 목표를 성취하기 위한 여러 가지 경기 전략을 탐색하여 경기 상황에 맞게 적용한다.

[12체육02-04] 자신의 신체적 또는 정신적 한계를 뛰어넘기 위해 선택한 도전 스포츠의 환경적 제약에 맞서 문제를 해결한다.

(가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 도전 스포츠에서는 다양한 내용 요소를 가장 효율적으로 학습할 수 있는 신체활동을 선정한다. 특히, 국내·외에서 역사와 전통이 인정된 보편적인 신체활동을 선택하되, 조직화된 스포츠 활동을 선정하도록 한다.
- 도전 스포츠 가치의 이해는 ‘도전’과 ‘변화’를 쉽게 느낄 수 있고 안전하게 실천할 수 있는 교수·학습 활동으로 구성하고, 신체활동을 매개로 자신이나 타인의 기량 및 기록, 환경적 제약을 극복하는 것의 긍정적 성과나 중요성을 이해할 수 있도록 지도한다.
- 도전 스포츠의 경기 수행 및 경기 전략에서는 단순한 기능 학습보다는 경기 상황에서 수련과 반성의 과정을 경험할 수 있도록 지도한다.
- 도전 영역은 학년 또는 학기 단위에 걸친 지속적인 참여를 통해 스포츠 활동을 통한 도전과 수련, 반성을 할 수 있도록 한다.

(나) 평가 방법 및 유의 사항

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 도전 스포츠의 가치 이해, 도전 스포츠의 경기 수행, 도전 스포츠의 경기 전략, 자기 극복 등의 전체 내용 요소에 걸쳐 고르게 평가하되, 각 내용 요소에 대한 평가 비중을 달리할 수 있다.
- 도전 스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하고 경기 상황에 적용하는 활동으로 도전과 수련, 반성 과정에 평가의 초점을 맞춘다.
- 도전 스포츠의 목표 성취를 위해 다양한 경기 전략을 탐색하고 경기 상황에 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 제공하는 데 활용한다.

(3) 경쟁

경쟁 영역은 게임 및 스포츠 참여로 경쟁 스포츠의 가치를 이해하고 경쟁 스포츠의 경기 수행과 경쟁 스포츠의 경기 전략을 실천하며 경기 상황에서 공정한 경쟁과 협력적 상호 작용을 실천한다. 이러

한 과정을 통해 경쟁 상황과 대인 간의 소통을 경험하며 배려와 존중의 경기 예절을 실천하여 원만한 대인 관계를 위한 태도를 기르는 데 목적이 있다.

이를 달성하기 위해 경쟁 스포츠의 가치, 경쟁 스포츠의 경기 수행, 경쟁 스포츠의 경기 전략, 경기 예절 등을 학습하며 게임과 스포츠 경기에서 경쟁과 협력을 지속적으로 실천하는 과정을 통해 대인 관계 능력을 기른다.

- [12체육03-01] 경쟁 스포츠에 참여하는 과정에서 여러 유형의 경쟁 스포츠에 대한 비교·분석을 통해 경쟁 스포츠의 가치를 탐색한다.
- [12체육03-02] 경쟁 스포츠의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용한다.
- [12체육03-03] 경쟁 스포츠의 여러 가지 경기 전략을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용한다.
- [12체육03-04] 경쟁 스포츠에 참여하면서 스포츠맨십과 페어플레이, 존중 및 배려를 실천하고 반성한다.

(가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 경쟁 스포츠는 경쟁 영역의 다양한 요소와 스포츠 문화 전반을 이해하고 경험함으로써 평생 체육으로 활용될 능력과 태도의 기반을 다질 수 있는 신체활동을 중심으로 선정한다. 특히, 중학교 경쟁 영역에서 학습한 내용을 토대로 보다 심화된 신체활동으로 선정한다.
- 경쟁 스포츠 가치는 일상생활에서 쉽게 접할 수 있는 게임이나 스포츠 활동을 학습 내용으로 선정하고, 경쟁 활동에 참여하는 데 요구되는 덕목들을 탐색할 수 있도록 지도한다.
- 경쟁 스포츠 경기 수행 및 전략은 학습자가 익힌 경기 기능과 방법을 여러 가지 경기 전략에 적용할 수 있는 방향으로 교수·학습 활동이 이루어지도록 한다.
- 경쟁 영역은 학년 또는 학기 단위에 걸친 지속적인 참여를 통해 게임이나 스포츠 활동을 통한 선의의 경쟁을 할 수 있도록 한다.

(나) 평가 방법 및 유의 사항

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 경쟁 스포츠의 가치, 경쟁 스포츠의 경기 수행, 경쟁 스포츠의 경기 전략, 경기 예절 등의 전체 내용 요소에 걸쳐 고르게 평가하되, 각 내용 요소에 대한 평가 비중을 달리할 수 있다.
- 경쟁 스포츠의 다양한 경기 전략을 탐색하고, 경기 상황에 맞게 적용하는 경기 수행 능력을 평가하는데 초점을 맞춘다.
- 이론 중심의 평가를 지양하고 경쟁 스포츠의 가치, 경쟁 스포츠의 경기 수행 능력과 경기 전략 적용 능력, 태도의 변화 등을 종합적으로 평가한다.
- 평가 결과는 경쟁 영역의 학습 활동 수행에 대해 피드백을 제공하는 데 활용한다.

#### (4) 표현

표현 영역은 느낌이나 생각, 감성 소통을 몸으로 표현하는 신체 문화를 이해하고 신체 표현 양식과 창작의 원리를 실천하며 신체 표현을 이용한 작품 창작과 감상을 실천한다. 이러한 과정을 통해 움직임 요소에 바탕을 둔 모방이나 창작의 신체 표현을 경험하고 상상력, 심미성, 공감 능력을 바탕으로 창작하거나 감상하는 심미적 안목을 기르는 데 목적이 있다.

이를 달성하기 위해 신체 표현을 통한 신체 문화 이해, 신체 표현 양식과 창작의 원리, 신체 표현 작품 창작과 감상, 심미적 안목 등을 학습하며 신체 표현 작품을 창작하거나 감상하는 과정을 통해 신체 표현 능력을 기른다.

- [12체육04-01] 신체 표현 양식과 창작 원리에 따라 느낌이나 생각, 감성 소통을 움직임 표현에 적용하여 신체 문화를 이해하고 탐색한다.
- [12체육04-02] 창작 표현, 전통 표현, 현대 표현 등 여러 유형의 신체 표현 문화를 바탕으로 신체 움직임과 표현 양식을 적용하여 움직임을 표현하거나 작품을 발표한다.
- [12체육04-03] 창작의 절차와 방법을 적용한 창작 표현의 작품 구성과 발표를 통해 자신의 생각과 느낌을 표현하면서 다른 사람의 발표를 분석하며 감상한다.
- [12체육04-04] 신체 표현의 작품 구성이나 발표에서 작품 주제, 심미표현 등을 비교·분석하여 작품을 구성하거나 감상할 수 있는 예술적 안목을 적용한다.

##### (가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 표현 영역은 표현의 의미, 표현의 양식, 표현의 창작, 감상·비평을 폭넓게 이해하고 습득할 수 있는 구조화된 신체활동을 선정한다. 특히, 중학교 표현 영역에서 학습한 내용을 토대로 보다 심화된 신체활동으로 선정한다.
- 신체 표현에서의 표현 문화와 신체 문화는 일상생활에서 주로 볼 수 있는 신체 움직임과 관련되거나 쉽게 모방이나 창작할 수 있는 신체 표현들을 학습 활동으로 선정하고, 일상생활 또는 쉬운 움직임 표현으로부터 점차 전문화되는 것까지 다양한 수준의 신체 표현 문화를 탐색하고 분석할 수 있도록 지도한다.
- 신체 표현 양식과 창작의 원리는 생각이나 느낌을 나타내는 데 적합한 움직임 표현들을 익히고 신체 표현으로 의사소통을 해 보도록 지도하고, 신체 표현 작품을 창작하고 감상할 때는 여러 유형의 신체 표현 문화와 학습자 수준에 적합한 여러 신체 표현 작품들을 소재로 활용한다.
- 표현 영역은 학년 또는 학기 단위에 걸쳐 신체 표현의 과정에 지속적으로 참여함으로써 느낌이나 생각, 감성을 소통하는 능력을 기를 수 있도록 한다.

(나) 평가 방법 및 유의 사항

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 신체 표현에서의 표현 문화와 신체 문화, 신체 표현 양식과 창작의 원리, 신체 표현 작품 창작과 감상, 심미적 안목 등의 전체 내용 요소를 고르게 평가하되, 각 내용 요소에 대한 평가 비중을 달리할 수 있다.
- 평가는 신체 표현 작품 창작과 감상에 적합한 표현 양식과 창작 원리가 적용되었는지에 초점을 맞춘다.
- 느낌이나 생각, 감성적 소통의 신체 표현을 방법을 체득하고 이를 구체적 상황에 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 제공하는 데 활용한다.

(5) 안전

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

이를 달성하기 위해 신체 활동과 안전사고, 심폐소생술 등을 학습하며 신체 안전 확보 능력 및 안전 의식 등 안전 관리에 관한 실천 능력을 기른다.

[12체육05-01] 신체활동 과정에 발생할 수 있는 다양한 안전사고의 유형을 탐색하여 안전사고를 예방하며, 대처 방법을 탐색하여 안전사고 상황을 판단하고 신속하게 대처한다.

[12체육05-02] 돌연히 발생할 수 있는 심정지에 대비하기 위해 심폐소생술의 중요성과 원리를 이해하고 심폐소생술을 적용한다.

[12체육05-03] 체육 활동의 안전사고 예방과 대처 방법을 이해하고 안전 관리를 실천한다.

(가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 신체활동과 안전사고는 안전한 체육 활동을 위해 여러 유형의 안전사고와 안전 관리 방법을 고르게 학습 내용으로 선정한다.
- 신체활동에 참여하는 과정에서 발생하는 각종 안전사고 사례들을 정리하여 학습 활동을 구성한다.

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

(나) 평가 방법 및 유의 사항

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 신체활동과 안전사고, 심폐소생술, 안전 의식 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 안전에 대한 적용력이나 안전 의식 등을 종합적으로 평가한다.
- 평가 결과는 안전 영역의 학습 활동 수행에 대해 피드백을 제공하는 데 활용한다.

〈표 1〉 고등학교 체육 과목 신체활동 예시

영역	신체활동 예시
건강	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 건강 운동 생활 습관, 건강 관리, 건강 관리 계획 등 건강 증진 관련 활동</li> <li>• 건강 체조, 웨이트 트레이닝, 에어로빅스, 인터벌 트레이닝, 서킷 트레이닝 등 체력 관리 관련 활동</li> <li>• 단축마라톤, 파워 워킹, 트레킹, 사이클링, 수영, 요가, 래프팅, 스키, 스노보드 등 여가 생활 관련 활동</li> </ul>
도전	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 트랙경기, 필드경기, 경영, 스피드스케이팅, 알파인스키, 사격, 궁도, 볼링, 게이트 골프 등</li> <li>• 마루운동, 도마운동, 철봉운동, 평균대운동, 평행봉운동, 다이빙 등</li> <li>• 태권도, 택견, 씨름, 레슬링, 유도, 검도 등</li> </ul>
경쟁	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 축구, 농구, 핸드볼, 럭비, 풋살, 플로어볼, 얼티미트 등</li> <li>• 야구, 소프트볼, 크리켓, 킨볼 등</li> <li>• 배구, 배드민턴, 탁구, 테니스, 족구, 세팍타크로 등</li> </ul>
표현	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 리듬체조, 음악 줄넘기, 치어리딩, 창작 체조, 싱크로나이즈드 스위밍, 피겨 스케이팅 등</li> <li>• 현대 무용, 실용 무용 등</li> <li>• 우리나라의 민속 무용, 외국의 민속 무용 등</li> </ul>
안전	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 안전사고 예방 및 대처 활동, 안전 관리활동 등 체육 안전 생활 관련 활동</li> <li>• 심장 자동제세동기(AED) 사용법, 심폐소생술 등</li> </ul>

\* 신체활동의 교육과정의 목적에 근거하여 선택하되, 학교의 교육 여건을 고려하여 다른 영역의 신체활동 예시나 새로운 신체활동을 선택할 수 있다. 단, 단위 학교의 교과 협의회를 통해 결정한다.

## 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

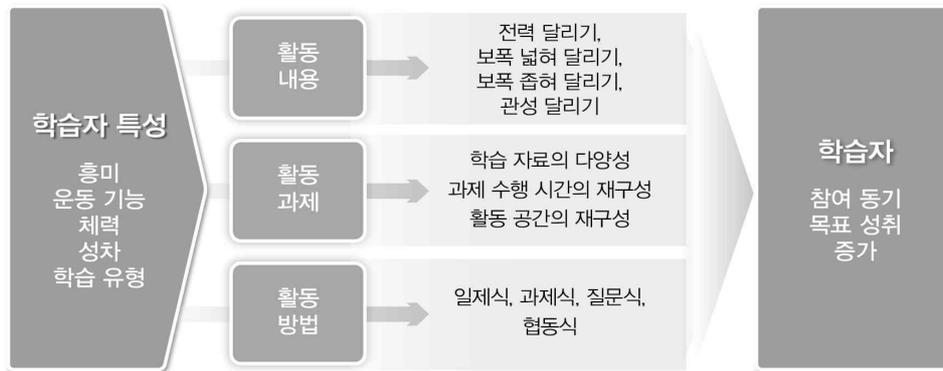
체육과의 역량은 신체활동을 체험하고 그 가치를 내면화함으로써 습득되는 지식, 기능, 태도의 종합적인 능력을 의미한다. 체육과 역량의 함양을 위해서는 신체활동의 각 영역별 역량과 학습의 내용 요소, 학생들에게 기대되는 수행 능력, 성취기준의 관계를 이해하고 이를 체계적으로 경험할 수 있는 교수·학습 활동을 마련해야 한다. 예를 들어, 배구를 선택하여 경쟁 스포츠를 학습할 경우, 학생들은 학습 전반에 걸쳐 여러 유형의 경쟁 스포츠를 비교·분석을 통해 경쟁 스포츠의 가치를 탐색하는 능력, 배구의 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 경기 상황에 적용하는 능력, 경기 방법 및 전략을 창의적으로 적용하는 능력, 스포츠맨십과 페어플레이, 존중 및 배려 등의 경기 예절을 실천하고 반성하는 능력을 기르는 교수·학습 활동을 체험하며 이를 통해 경기 수행 능력을 기를 수 있도록 해야 한다. 이러한 경기 수행 능력은 의사소통 역량, 공동체 역량, 창의적 사고 역량 등 총론의 핵심 역량과 연계해 일상 생활에서 발휘될 수 있도록 지도한다.



〈그림 1〉 체육과 역량 함양을 지향하는 교수·학습

(나) 학습자 특성을 고려한 수준별 수업

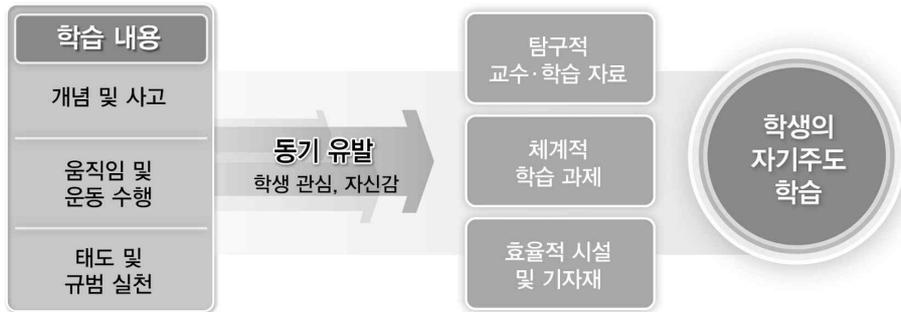
학생들은 신체활동에 대한 흥미, 운동 기능, 체력, 성차, 학습 유형이 다르기 때문에 학습 활동의 방식에 따라 성취 결과가 다르게 나타날 수 있다. 따라서 학습자의 다양한 특성을 이해하고 활동 내용, 활동 과제, 활동 방법을 다양하게 구성함으로써 목표 달성의 기회를 제공해야 한다. 예를 들어, 도전 스포츠로 달리기 수업을 하는 경우 활동 내용을 전력 달리기 뿐 아니라 보폭 넓혀 달리기, 보폭 좁혀 달리기, 관성 달리기 등 다양한 달리기 제시하고, 활동 과제의 유형과 수준은 학습 자료, 과제 수행 시간, 활동 공간 등을 고려하여 조절하고, 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 2〉 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 체계적으로 학습 과제를 구성하고, 시설 및 기자재를 효율적으로 조직하도록 한다.



〈그림 3〉 자기 주도적 교수·학습 환경 조성

(라) 전인적 발달을 위한 통합적 교수·학습

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

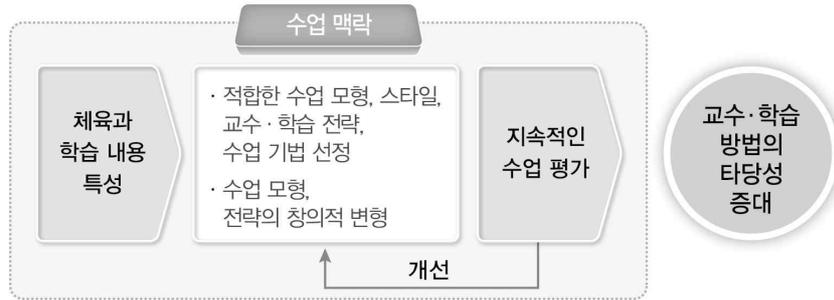


〈그림 4〉 전인적 발달을 위한 통합적 교수·학습

(마) 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 신체활동별로 특정한 수업 모형이나 전략에 의존하기보다는 수업이 이루어지는 맥락을 고려

하여 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 5〉 수업 개선을 위한 반성적 체육 수업

(바) 정과 외 체육 활동과 연계한 교수·학습

정과 체육 활동을 통해 배운 내용을 기반으로 생활 속에서 지속적으로 신체활동에 참여하며 체육과 역량을 발휘할 수 있는 자율성 및 실천력을 길러줄 필요가 있다. 이를 위해서는 학교스포츠클럽 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 정과 외 체육 활동을 연계할 때 신체활동의 기본적인 원리와 방법들은 체육 수업에서 학습하고 정과 외 체육에서는 학습한 내용의 자율적 실천을 강조하도록 한다.



〈그림 6〉 정과 외 체육 활동과의 연계를 통한 생활 실천력 강화

(2) 교수·학습의 계획

교수·학습 계획은 교수 학습 환경을 구성하는 제반 요소(학년 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 반드시 지도한다. 이를 위해 체육 교과 협의회를 통해 지도 계획을 수립하고, 해당 과목에서 제시된 모든 성취기준이 학습될 수 있도록 해야 한다.

① 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

① 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, 신체 수련을 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.

② 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 신체활동의 경험뿐만 아니라 지적, 정서적 경험 전체를 의미한다. 이를 위해 교사는 교수·학습 운

영을 계획할 때 학생들의 흥미와 수준을 파악하고 학생들의 다양한 사전 학습 경험을 존중함으로써 학생에게 유의미한 경험을 제공할 수 있는 활동을 구성해야 한다.

### ③ 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

##### ① 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.

##### ② 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 차이, 장애로 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.

##### ③ 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 내면화할 수 있도록 다양한 활동을 제시할 필요가 있다. 또한, 필요 시 신체활동을 중심으로 단위 수업과 관련된 여러 성취기준의 내용들을 통합하여 지도할 수 있다.

#### ④ 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 준비 운동 및 정리 운동을 실시하여 활동 및 학습에서 안전한 조건을 갖추도록 지도하며, 수업 전·후 체육 시설 및 장비에 대한 점검을 통해 안전사고의 발생을 사전에 예방할 수 있도록 한다. 또한, 도전 또는 경기 상황 등에서 과도한 목표 성취 욕구와 지나친 경쟁심으로 운동 손상 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 성취기준을 수립하여 적용하도록 한다.

##### (가) 교육과정과의 연계성

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

##### (나) 평가 내용의 균형성

- 평가는 교육과정에 제시된 건강, 도전, 경쟁, 표현, 안전의 전 영역을 대상으로 균형 있게 실시하여야 한다. 즉, 5개 영역의 평가 비중은 단위 학교의 실정에 따라 차이는 있을 수 있으나, 특정 영역에 치우쳐 지나친 평가 비중을 두거나 축소되는 일이 없도록 유의한다.
- 평가는 건강, 도전, 경쟁, 표현, 안전의 각 영역별 내용 요소의 평가 비중은 달리하여 실시할 수 있다. 즉, 5개 영역의 각 내용 요소의 평가는 성취기준에 따라 균형 있게 평가하되 그 비중은 교과 협의회를 거쳐 달리할 수 있다.

(다) 평가 방법과 평가 도구의 다양성

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

(2) 평가의 계획

평가 계획은 체육과 교육과정에서 제시한 학년군의 내용에 따라 학년군별 평가 계획을 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, 성취기준 및 성취수준, 방법, 도구 등을 마련한다.

(가) 평가 내용 선정

- 평가 내용은 교육과정 내용 요소를 바탕으로, 수업 목표와 학습 내용에 제시된 요소뿐만 아니라 신체활동에 내재된 핵심역량에 대한 학습 내용을 고루 포함한다.
- 평가의 범위는 교수·학습 활동을 통해 지도된 전체 영역을 대상으로 실시하되, 내용 영역에 따라 평가 비중을 달리할 수 있다. 단, 평가 내용의 균형성을 위해 특정 내용에 편중되지 않도록 유의한다.
- 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 평가 계획표를 함께 작성하여 활용한다.
- 동료 또는 자기 평가와 같은 학습자 평가를 실시할 경우 평가자에 적합한 내용을 선별해 수준에 맞게 제시한다.

(나) 성취기준 및 성취수준의 선정

- 평가를 위한 성취기준 및 성취수준은 해당 평가와 관련된 교육과정 성취기준과 단위 학교 수업

내용을 바탕으로 개발한다.

- 평가에 적용하는 성취기준은 독립적 혹은 통합하여 선정할 수 있다. 예를 들어, 경기 수행을 위하여 경기 기능의 과학적 원리를 적용하며, 경기 방법을 연습하고, 수행 중 페어플레이를 발휘하는 성취기준 각각을 혹은 이를 통합한 성취기준을 선정할 수 있다.
- 성취수준은 점수화 및 등급화를 위한 기능의 단순 분류나 기록의 명시보다는 영역별 내용 요소에 따른 기능의 도달 정도를 구체적으로 나타낼 수 있는 행동 수준으로 진술하고, 평가 등급은 양적 요소와 질적 요소를 모두 포함하여 각각의 수준에 맞게 진술되도록 한다.
- 동일한 목표 성취 행동으로 된 성취기준 및 성취수준을 적용하기보다는 주어진 과제에 대한 수행 능력 및 변화 정도를 목표의 수준에 따라 서로 다르게 평가하여 이를 통해 차후 교수·학습 내용에 대한 참여 동기를 높이고, 개개인의 신체활동 실천에 도움을 줄 수 있도록 한다.

(다) 평가 방법 및 도구 선정·개발

- 평가 방법은 학습 목표 및 평가 목적에 적합하게 선정하도록 한다. 다양한 평가 방법의 특징과 장단점을 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.
- 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 체육 교과 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 신체활동 수행 계획을 수립하고 지속적으로 실천하는 데 도움을 주도록 한다.
- (다) 특히, 개인별 평가 결과를 자신의 건강 관리, 진로 진학, 여가 활용 등과 연계하여 건전하고 즐거운 신체활동 계획을 수립하고 실천하기 위한 기초 자료로 활용하도록 한다.

# 운동과 건강

## 1. 성격

고등학교 운동과 건강은 일상생활 속에서 계획적으로 신체활동을 수행하면서 신체적, 정신적, 사회적으로 건강한 삶을 영위하는 데 필요한 지식과 운동의 생활화를 위한 실천 능력을 함양하는 과목이다.

고등학교 운동과 건강 과목은 체육 과목의 건강 영역과 밀접한 과목으로 일상생활에서 운동에 참여하여 신체적, 정신적, 사회적 가치와 효과를 이해하고 건강한 자아, 건전한 사회적 자질을 기르며 운동을 통한 건강 생활을 지속적으로 실천하는 인간상을 추구한다.

이를 위해 운동과 건강 과목에서는 현대인의 건강을 위협하는 건강 문제 발생의 원인을 파악하고 활동적인 '삶'과 연계된 다양한 운동의 지속적인 참여를 통해 건강 생활 유지를 위한 운동의 중요성을 이해하여 바른 생활 습관을 형성한다. 또한, 지속적이고 체계적인 자기 건강 관리를 실천하고 운동 참여 과정에서 예기치 않은 손상의 위험으로부터 자신과 타인의 안전을 지키며, 효과적으로 대처할 수 있는 능력을 기른다.

## 2. 목표

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

가. 건강에 대한 이해를 바탕으로 운동과 건강의 관계를 이해하고 자기 관리 능력을 길러 건강 관리

를 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 체계 및 성취기준

#### 가. 내용 체계

영역	핵심 개념	일반화된 지식	내용 요소	기능
운동과 건강의 관계	운동 습관 운동 효과	<ul style="list-style-type: none"> <li>건강은 자신의 신체 이해를 바탕으로 하여 건강한 생활 습관을 형성하고 증진하는 활동을 통해 관리된다.</li> <li>규칙적인 운동 참여는 건강한 삶과 자기 관리의 기초가 된다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>생활 습관과 건강 관리</li> <li>건강과 운동 효과</li> <li>운동과 자기 관리</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>탐구하기</li> <li>관리하기</li> <li>판단하기</li> <li>생활화하기</li> </ul>
운동과 건강 관리	체격 관리 체력 관리 정신 관리	<ul style="list-style-type: none"> <li>바른 자세를 위한 운동의 생활화는 적절한 체격의 발달과 건강에 기여한다.</li> <li>체력은 적절한 신체활동을 꾸준히 실천함으로써 향상된다.</li> <li>운동은 정신적 긴장 완화, 스트레스 해소, 기분 전환, 정서적 만족감 증대에 도움을 준다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>운동과 자세 관리</li> <li>운동과 비만 관리</li> <li>운동과 체력 증진</li> <li>운동과 정서 조절</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>탐구하기</li> <li>관리하기</li> <li>평가하기</li> <li>생활화하기</li> </ul>
운동과 안전	운동 손상 운동 안전	<ul style="list-style-type: none"> <li>운동 손상의 예방과 대처에 대한 이해와 실천 방법은 안전한 신체활동을 위해 기본적으로 준비되어야 하는 사항이다.</li> <li>안전한 운동 환경은 적극적이고 활기찬 운동 참여를 돕고, 운동 효과를 높인다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>운동 손상의 유형과 특성</li> <li>운동 손상의 예방과 대처</li> <li>안전한 운동 환경</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>탐구하기</li> <li>예방하기</li> <li>대처하기</li> <li>관리하기</li> </ul>

#### 나. 성취기준

##### (1) 운동과 건강의 관계

운동과 건강의 관계 영역에서는 건강과 건강 관리의 개념 이해와 건강한 생활 습관 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

생활 습관을 형성하고 운동 참여를 통한 건강의 증진 및 건강 관리의 태도를 기르는 데 목적이 있다. 이를 달성하기 위해 생활 습관과 건강 관리, 건강과 운동 효과, 운동과 자기 관리 등을 학습하며, 규칙적인 운동에 참여함으로써 건강한 삶을 영위하는 자기 관리 능력을 기른다.

- [12운건01-01] 생활 습관과 건강 관리에 대한 이해를 바탕으로 건강한 생활 습관 형성에 필요한 건강 관리 방법을 탐색한다.
- [12운건01-02] 건강 유지·증진에 도움이 되는 여러 유형의 운동 특성과 효과를 비교, 분석하여 건강과 운동의 관계를 파악한다.
- [12운건01-03] 심신의 건강 유지 및 증진을 위한 방안으로 일상생활에서 지속적으로 운동에 참여하여 건강을 관리한다.

#### (가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 생활 습관과 건강 관리는 일상생활에서 쉽게 접할 수 있고 지속적으로 실천할 수 있는 운동이나 스포츠와 연관 지어 교수·학습 활동이 이루어지도록 한다.
- 건강과 운동 효과는 여러 유형의 운동 특성과 효과를 비교, 분석하여 운동과 건강의 관계를 쉽고 깊이 있게 이해할 수 있도록 학습 내용을 구성하고, 학습 결과가 구체적인 실천으로 연계될 수 있도록 한다.
- 운동과 건강의 관계는 학생들이 자신의 신체 이해를 바탕으로 적합한 운동을 실천하고 분석 및 반성하는 과정에서 자연스럽게 건강한 생활 습관을 형성할 수 있도록 하는 교수·학습 활동으로 구성하고, 따라서 학년 또는 학기 단위에 걸쳐 가급적 장기적으로 교수·학습이 이루어 질 수 있도록 지도한다.

#### (나) 평가 방법 및 유의 사항

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 생활 습관과 건강 관리, 건강과 운동 효과, 운동과 자기 관리 등의 전체 내용 요소를 평가하되, 각 내용 요소에 대한 평가 비중을 달리할 수 있다.
- 일상생활에서 건강한 생활 습관 형성을 위한 실천으로서 ‘운동의 생활화’ 요소들의 적용 및 변화를 평가하는 데 평가의 초점을 맞춘다.
- 운동의 참여와 규칙적인 실천이 건강한 삶을 위한 자기 관리를 목적으로 수행될 수 있는지 이에 대한 ‘자기 관리’ 능력에 평가의 초점을 맞춘다.
- 이론 중심의 평가를 지양하고 생활화와 실천 능력, 태도의 변화 등을 종합적으로 평가한다.
- 평가 결과는 운동과 건강의 관계 영역의 학습 활동 수행에 대한 피드백을 제공하는 데 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, 신체활동 참여를 통한 체력 유지 및 증진, 운동 참여를 통한 정서 조절 방법을 학습한다. 즉, 일상생활에서의 규칙적이며 지속적인 운동 실천으로 자세 관리, 비만 관리, 체력 증진, 정서 조절 등의 자기 건강 관리의 태도와 능력을 기르는 데 목적이 있다.

이를 달성하기 위해 운동과 자세 관리, 운동과 비만 관리, 운동과 체력 증진, 운동과 정서 조절 등을 학습하며, 규칙적인 운동 참여에서 오는 심리적 효과를 활용하여 정신 관리 능력을 기른다.

[12운건02-01] 바르지 못한 자세로 생기는 각종 신체 질환에 대한 이해를 토대로 바른 자세유지를 위한 자세 교정을 탐색하여 지속적으로 바른 자세를 관리한다.

[12운건02-02] 운동 부족으로 인한 생활 습관병과 대사량의 개념에 근거하여 비만의 예방 및 관리에 필요한 운동 계획을 수립하고 지속적인 운동을 비만 관리에 적용한다.

[12운건02-03] 건강한 삶을 위한 체력의 중요성에 대한 이해를 바탕으로 여러 체력 요소를 측정하여 평가하고 체력 관리를 위해 스스로 운동 계획을 수립하여 적용한다.

[12운건02-04] 운동의 정서적 효과에 대한 이해를 바탕으로 활력 있는 생활과 스트레스 관리에 도움이 되는 운동을 비교하고 자신의 정서 조절에 적합한 운동을 선택하여 적용한다.

### (가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 운동과 자세 관리는 건강한 몸을 위한 자세와 관련해 신체 질환 예방 및 자세의 교정과 유지를 위한 습관 형성을 주요 학습 내용으로 선정하며, 따라서 자세 교정 및 바른 자세 유지를 실천하는 데 적합한 운동이나 스포츠를 활용한다.
- 운동과 비만 관리는 운동 부족에 의한 생활 습관병과 대사량의 개념을 근거로 해 비만 예방과 관리를 할 수 있는 신체활동 학습을 주요 내용으로 선정하며, 따라서 비만의 예방 및 관리에 적합한 신체활동을 학습 활동으로 구성한다.
- 운동과 체력 증진은 건강한 삶을 위한 체력을 주요 학습 내용으로 선정하며, 학습 결과로 생활에서 구체적인 체력 증진 계획을 수립, 적용할 수 있도록 여러 체력 요인을 측정·평가하고 스스로 운동 계획을 수립하며 체력 관리를 하는 데 알맞은 운동이나 스포츠를 수행 및 활용할 수 있는 학습 활동이 이루어지도록 한다.
- 운동과 정서 조절은 운동의 정서적 효과, 정서 조절에 도움이 되는 운동 탐색을 주요 학습 내용으로 선정하며 정서 조절을 하는 데 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 다양한 측면에서 건강 관리를 생활화할 수 있도록 한다.

**(나) 평가 방법 및 유의 사항**

- 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.
- 일상생활에서의 건강한 생활 습관과 규칙적인 운동 참여 습관 형성, 지속적인 운동 실천을 통한 운동의 생활화에 비중을 두고 다각적인 건강 관리 능력 함양에 평가의 초점을 맞춘다.
- 건강한 삶과 자세 관리, 비만 관리, 체력 증진, 정서 조절 등에서 자신에게 적용되는 목적에 따라 규칙적인 운동 실천을 수행할 수 있는 ‘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 제공하는 데 활용한다.

**(3) 운동과 안전**

운동과 안전 영역에서는 다양한 운동 손상의 종류를 이해하고 운동 손상 예방과 대처 방법을 실천하며 안전한 환경에서 운동하는 습관을 갖도록 지도한다. 운동과 안전의 학습을 통해 운동에 참여할 때 운동 손상 예방과 대처 그리고, 안전한 운동 환경 조성의 실천을 할 수 있도록 운동에서의 안전 관리 태도를 기르는 데 목적이 있다.

이를 달성하기 위해 운동 손상에 대한 유형과 특성, 예방과 대처를 이해하고, 또한 안전한 운동 환경을 학습하며 실제 운동 상황에서의 안전 관리를 생활화할 수 있는 자기 관리 능력을 기른다.

[12운건03-01] 운동 과정에서 발생할 수 있는 다양한 운동 손상의 유형과 특성을 탐색한다.

[12운건03-02] 운동 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상을 예방하고, 운동 손상이 발생했을 때 적절한 대처 요령 및 처치 방법을 적용한다.

[12운건03-03] 기구, 시설, 환경 등 운동 안전사고 발생 위험 요인을 탐색하고 운동 환경 안전도의 평가를 통해 운동 안전 대책 및 방법을 마련하여 운동사고 예방 및 관리에 적용한다.

**(가) 교수·학습 방법 및 유의 사항**

- 운동 손상의 유형과 특성은 개인이 운동 수행 중 발생할 수 있는 다양한 손상을 학습 내용으로 선정한다.
- 신문기사, 잡지, 뉴스 등의 대중 매체나 시청각 자료를 충분히 활용하여 운동과 관련되는 다양한 손상 사례들을 이해할 수 있도록 지도한다.
- 운동 손상의 예방과 대처에 대한 이해와 실천은 상황별 이해를 바탕으로 다양한 실습을 통해 운

동 손상에 대한 대처 능력을 기를 수 있도록 지도한다.

- 안전한 운동 환경은 운동 안전사고 발생 위험 요인 탐색, 운동 안전 대책 및 방법을 학습 내용으로 선정하고, 학교 내 운동 환경의 안정성을 직·간접적으로 확인해 보도록 한다.
- 운동과 안전 영역은 학년 또는 학기 단위에 걸쳐 운동 안전사고 예방과 대비 활동을 꾸준히 실천할 수 있도록 지도 계획을 수립한다.

(나) 평가 방법 및 유의 사항

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 운동 손상의 유형과 특성, 운동 손상의 예방과 대처, 안전한 운동 환경 등의 전체 내용 요소를 고르게 평가하되, 각 내용 요소에 대한 평가 비중을 달리할 수 있다.
- 운동과 안전 영역에서는 운동 손상의 유형과 특성에 따른 올바른 예방과 대처를 수행할 수 있는 능력을 중심으로 평가한다.
- 이론 중심의 평가를 지양하고 운동 손상의 유형과 특성, 운동 손상의 예방과 대처, 안전한 운동 환경 등의 학습 내용이 종합적으로 적용될 수 있도록 평가한다.
- 평가 결과는 운동과 안전 영역의 학습 활동 수행에 대한 피드백을 제공하는 데 활용한다.

〈표 1〉 고등학교 운동과 건강 과목 신체활동 예시

영역	신체활동 예시
운동과 건강의 관계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 건강 생활 운동 습관 형성, 건강 관리 운동 계획 수립 등 건강 및 건강 관리를 이해하는 데 적합한 신체활동</li> <li>• 운동 체력, 건강 체력 등 운동과 건강의 관계를 이해하는 데 적합한 신체활동</li> <li>• 자기 건강 관리 실천에 용이한 신체활동</li> </ul>
운동과 건강 관리	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 바르게 걷기, 체조, 스트레칭, 요가 등과 같이 자세 관리와 관련된 운동이나 스포츠</li> <li>• 조깅, 건강 달리기, 자전거 타기, 줄넘기, 수영 등과 같이 비만 관리와 관련된 운동이나 스포츠</li> <li>• 체력 증진에 도움이 되고, 건강 체력 요소를 향상할 수 있는 운동이나 스포츠</li> <li>• 태권도, 양궁, 검도, 골프 등과 같이 정서의 안정 및 조절에 도움이 되는 운동이나 스포츠</li> </ul>
운동과 안전	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 운동 손상 사례 조사 및 분석 활동 등</li> <li>• 운동 손상 예방 및 대처 활동, 운동 안전 관리 활동 등</li> <li>• 운동 손상 위험요인 탐색 활동, 운동 안전 대책 및 방법 등</li> </ul>

\* 신체활동의 교육과정의 목적에 근거하여 선택하되, 학교의 교육 여건을 고려하여 다른 영역의 신체활동 예시나 새로운 신체활동을 선택할 수 있다. 단, 단위 학교의 교과 협의회를 통해 결정한다.

## 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

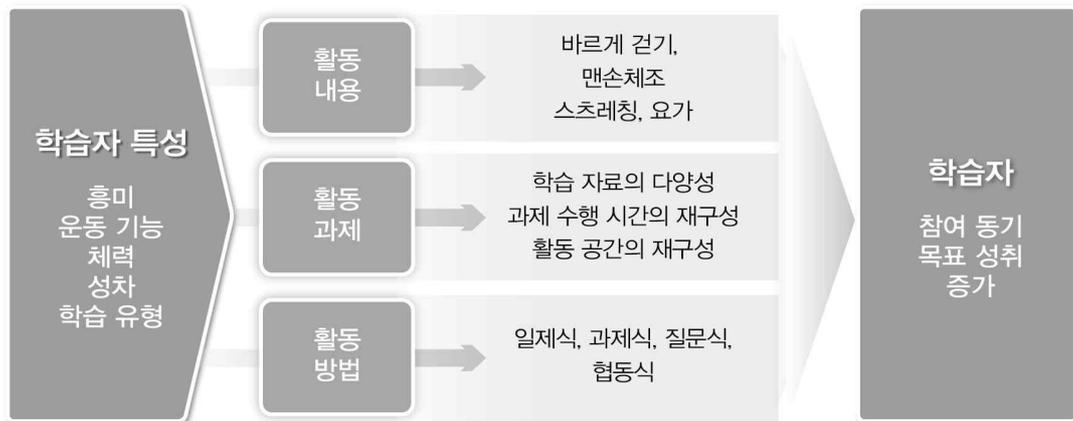
체육과의 역량은 신체활동을 체험하고 그 가치를 내면화함으로써 습득되는 지식, 기능, 태도의 종합적인 능력을 의미한다. 체육과 역량의 함양을 위해서는 운동과 건강을 학습하기 위한 신체활동의 각 영역별 역량과 학습의 내용 요소, 학생들에게 기대되는 수행 능력, 성취기준의 관계를 이해하고 이를 체계적으로 경험할 수 있는 교수·학습 활동을 마련해야 한다. 예를 들어, 다양한 체력 운동을 선택해 운동과 건강 및 체력과의 관계를 실질적으로 이해하고 자신의 체력에 대한 분석 능력과 적합한 운동을 기획하는 능력을, 요가를 선택해 자신에게 필요한 체격과 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 능력을 함양할 수 있도록 한다. 이러한 건강 관리 능력은 자기 관리 역량, 지식 정보 처리 역량, 공동체 역량 등 총론의 핵심 역량과 연계 해 일상생활에서 발휘될 수 있도록 지도한다.



〈그림 1〉 체육과 역량 함양을 지향하는 교수·학습

(나) 학습자 특성을 고려한 수준별 수업

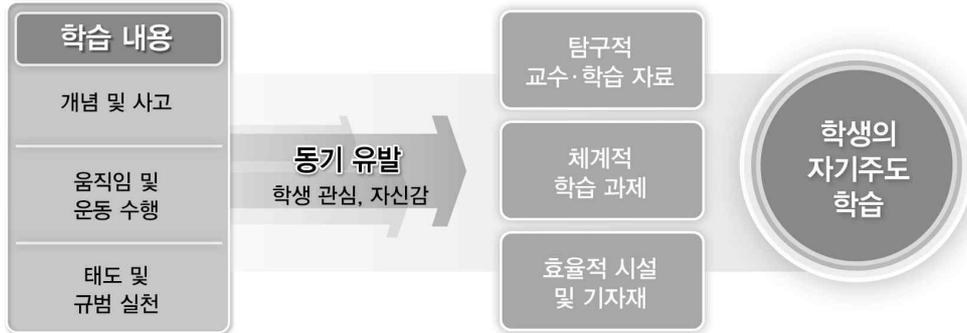
학생들은 신체활동에 대한 흥미, 운동 기능, 체력, 성차, 학습 유형이 다르기 때문에 학습 활동의 방식에 따라 성취 결과가 다르게 나타날 수 있다. 따라서 학습자의 다양한 특성을 이해하고 활동 내용, 활동 과제, 활동 방법을 다양하게 구성함으로써 목표 달성의 기회를 제공해야 한다. 예를 들어, 운동과 건강 관리에서 자세 관리의 경우 활동 내용을 바르게 걷기뿐만 아니라 맨손체조, 스트레칭, 요가 등 다양하게 제시하고, 활동 과제의 유형과 수준은 학습 자료, 과제 수행 시간, 활동 공간의 재구성 등에 기반하여 조절하고, 과제를 학생들이 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 2〉 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 3〉 자기 주도적 교수·학습 환경 조성

(라) 전인적 발달을 위한 통합적 교수·학습

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

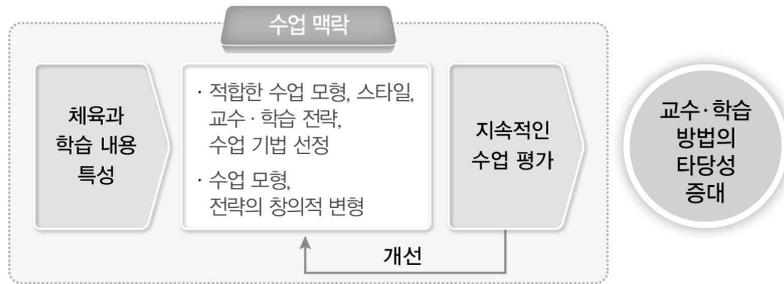


〈그림 4〉 전인적 발달을 위한 통합적 교수·학습

(마) 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 신체활동별로 특정한 수업 모형이나 전략에 의존하기보다는 수업이 이루어지는 맥락을 고려

하여 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 5〉 수업 개선을 위한 반성적 체육 수업

(바) 정과 외 체육 활동과 연계한 교수·학습

정과 체육 활동을 통해 배운 내용을 기반으로 생활 속에서 지속적으로 신체활동에 참여하며 체육과 역량을 발휘할 수 있는 자율성 및 실천력을 길러줄 필요가 있다. 이를 위해서는 학교스포츠클럽 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 정과 외 체육 활동과 연계할 때 운동을 통한 건강 관리의 기본적인 원리와 방법들은 체육 수업에서 학습하고 정과 외 체육에서는 학습한 내용의 자율적 실천을 강조하도록 한다.



〈그림 6〉 정과 외 체육 활동과의 연계를 통한 생활 실천력 강화

(2) 교수·학습의 계획

교수·학습 계획은 교수 학습 환경을 구성하는 제반 요소(학년 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.

#### ① 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

#### ① 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 달리기는 도전이나 신체의 수련을 위한 달리기와는 구별하여 건강을 증진시키기 위해 꾸준하고 규칙적인 실천을 바탕으로 활동 참여를 구안하게 되며, 이와 관련된 체력의 진단 및 개인별로 적절한 운동 계획과 방법 그리고 실천 과정 등이 보다 강조되어야 한다.

#### ② 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 관련되

는 신체활동의 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.

③ 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

① 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.

② 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 차이, 장애로 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.

③ 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, 운동과 체력 증진에 대한 내용을 학습함에 있어 교육과정, 교과서에 제시된 진술문을 바탕으로 체력의 중요성을 파악할 수 있으며 체력을 측정하고 평가하는 과정을 통해 체력 관리의 방법을 파악하고 운동 계획을 수립하여 적용해 볼 수도 있다. 특히, 학습자가 건강의 관점에서 체력 관리의 중요성을 파악하고 내면화 할 수 있도록 다양한

활동을 제시할 필요가 있다. 또한, 필요 시 신체활동을 중심으로 단위 수업과 관련된 여러 성취기준의 내용들을 통합하여 지도할 수 있다.

#### ④ 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 준비 운동 및 정리 운동을 실시하여 활동 및 학습에서 안전한 조건을 갖추도록 지도하며, 수업 전·후 체육 시설 및 장비에 대한 점검을 통해 안전사고의 발생을 사전에 예방할 수 있도록 한다. 또한, 도전 또는 경기 상황 등에서 과도한 목표 성취 욕구와 지나친 경쟁심으로 운동 손상 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 성취기준을 수립하여 적용하도록 한다.

##### (가) 교육과정과의 연계성

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

##### (나) 평가 내용의 균형성

- 평가는 교육과정에 제시된 운동과 건강의 이해, 운동과 건강 관리, 운동과 안전의 전 영역을 대상으로 균형 있게 실시하여야 한다. 즉, 3개 영역의 평가 비중은 단위 학교의 실정에 따라 차이가 있을 수 있으나, 특정 영역에 치우쳐 지나친 평가 비중을 두거나 축소되는 일이 없도록 유의한다.
- 평가는 운동과 건강의 이해, 운동과 건강 관리, 운동과 안전의 각 영역별 내용 요소의 평가 비중은 달리하여 실시할 수 있다. 즉, 3개 영역의 각 내용 요소의 평가는 성취기준에 따라 균형 있게 평가하되 그 비중은 교과 협의회를 통해 달리할 수 있다.

(다) 평가 방법과 평가 도구의 다양성

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

**(2) 평가의 계획**

평가 계획은 체육과 교육과정에서 제시한 학년군의 내용에 따라 학년군별 평가 계획을 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, 성취기준 및 성취수준, 방법, 도구 등을 마련한다.

(가) 평가 내용 선정

- 평가 내용은 교육과정 내용 요소를 바탕으로, 수업 목표와 학습 내용에 제시된 요소뿐만 아니라 신체활동에 내재된 핵심역량에 대한 학습 내용을 고루 포함한다.
- 평가의 범위는 교수·학습 활동을 통해 지도된 전체 영역을 대상으로 실시하되, 내용 영역에 따라 평가 비중을 달리할 수 있다. 단, 평가 내용의 균형성을 위해 특정 내용에 편중되지 않도록 유의한다.
- 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 평가 계획표를 함께 작성하여 활용한다.
- 동료 또는 자기 평가와 같은 학습자 평가를 실시할 경우 평가자에 적합한 내용을 선별해 수준에 맞게 제시한다.

(나) 성취기준 및 성취수준의 선정

- 평가를 위한 성취기준 및 성취수준은 해당 평가와 관련된 교육과정 성취기준과 단위 학교 수업

내용을 바탕으로 개발한다.

- 평가에 적용하는 성취기준은 독립적 혹은 통합하여 선정할 수 있다. 예를 들어, 건강 관리를 위해 자세를 관리하고, 비만을 관리하며, 체력도 증진하는 성취기준 각각을 혹은 이를 통합한 성취기준을 선정할 수 있다.
- 성취수준은 점수화 및 등급화를 위한 기능의 단순 분류나 기록의 명시보다는 영역별 내용 요소에 따른 기능의 도달 정도를 구체적으로 나타낼 수 있는 행동 수준으로 진술하고, 평가 등급은 양적 요소와 질적 요소를 모두 포함하여 각각의 수준에 맞게 진술되도록 한다.
- 동일한 목표 성취 행동으로 된 성취기준 및 성취수준을 적용하기보다는 주어진 과제에 대한 수행 능력 및 변화 정도를 목표의 수준에 따라 서로 다르게 평가하여 이를 통해 차후 교수·학습 내용에 대한 참여 동기를 높이고, 개개인의 신체활동 실천에 도움을 줄 수 있도록 한다.

#### (다) 평가 방법 및 도구 선정·개발

- 평가 방법은 학습 목표 및 평가 목적에 적합하게 선정하도록 한다. 다양한 평가 방법의 특징과 장단점을 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.
- 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 체육 교과 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 신체활동 수행 계획을 수립하고 지속적으로 실천하는 데 도움을 주도록 한다.
- (다) 특히, 개인별 평가 결과를 자신의 건강 관리, 진로 진학, 여가 활용 등과 연계하여 건전하고 즐거운 신체활동 계획을 수립하고 실천하기 위한 기초 자료로 활용하도록 한다.





선택 중심 교육과정  
- 진로 선택 -



# 스포츠 생활

## 1. 성격

고등학교 스포츠 생활은 생활 속에서 실천되는 스포츠의 역할과 가치를 이해하고, 스포츠를 수행하는 데 필요한 지식과 기능을 습득하며, 자발적이고 지속적으로 스포츠에 참여할 수 있는 태도를 길러 스포츠 참여를 통해 활기찬 생활을 영위할 수 있는 능력을 함양하는 과목이다.

고등학교 스포츠 생활 과목은 체육 과목의 도전, 경쟁, 표현 영역과 밀접한 과목으로 평생 체육으로서 스포츠의 다양한 가치를 이해하고 건강한 자아, 건전한 사회적 자질을 겸비하여 스포츠 참여를 생활화함으로써 체육 문화를 지속적으로 실천하고 향유하는 건강한 인간상을 추구한다.

이를 위해 스포츠 생활 과목에서는 학생들이 활동적인 삶과 연계된 다양한 스포츠를 집중적으로 체험함으로써 스포츠 생활화를 위한 기본 소양을 계발하도록 한다. 기존의 학습했던 체육 과목에서 보다 심화된 스포츠의 내용을 바탕으로 다양한 스포츠 문화를 체득하여 스포츠를 생활화함으로써 신체 수련 능력, 게임 수행 능력, 신체 표현 능력을 함양한다. 또한, 스포츠 참여 과정에서 발생할 수 있는 스포츠 안전사고의 위험으로부터 안전을 확보하기 위한 실천 능력을 기른다.

## 2. 목표

스포츠 생활은 도전, 경쟁, 표현 스포츠 활동에 참여하면서 스포츠 문화를 이해하고, 스포츠에 대한 긍정적 태도를 함양하며 스포츠 생활화를 목표로 한다. 즉, 일상생활에서 스포츠 문화의 중요성과 역할을 이해하고 스포츠 생활화를 통해 삶의 질을 제고하며 안전한 스포츠 참여 태도를 기르는 데 중점을 둔다.

- 가. 스포츠에 대한 의미와 관련 지식을 이해하고 스포츠에 참여하면서 스포츠 문화와 윤리를 체득하고 실천한다.
- 나. 스포츠에서의 도전, 경쟁 및 표현의 의미와 관계를 이해하고 스포츠 참여와 생활화를 위한 실천 능력과 긍정적 가치 인식을 갖는다.
- 다. 스포츠와 안전사고의 관계를 이해하고 안전사고 예방·대처 능력을 길러 안전한 스포츠 환경의 조성 및 안전 의식을 실천한다.

### 3. 내용 체계 및 성취기준

#### 가. 내용 체계

영역	핵심 개념	일반화된 지식	내용 요소	기능
스포츠 가치	스포츠 의미 스포츠 문화 스포츠 정신	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 스포츠는 신체적 건강, 심리적 안녕, 사회적 발달에 도움을 주는 제도화된 신체활동이다.</li> <li>• 스포츠 문화는 사회적 기능, 제도화, 스포츠와 관련된 관행, 가치, 규범 등에 의해 형성된다.</li> <li>• 스포츠 참여 과정에서 스포츠맨십과 페어플레이 정신의 실천은 윤리적 태도 형성에 기여한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 스포츠의 역할과 특성</li> <li>○ 스포츠와 사회 문화</li> <li>○ 스포츠와 경기 문화</li> <li>○ 스포츠 윤리</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 탐구하기</li> <li>○ 분석하기</li> <li>○ 판단하기</li> <li>○ 실천하기</li> </ul>
스포츠 수행	도전 의지 대인 관계 여가 선용	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 스포츠 참여를 비롯하여 생활에서 자신의 설정한 목표 달성을 위해 노력하고 꾸준히 심신을 수련하도록 하는 데에 도전 의지가 필수적이다.</li> <li>• 스포츠 상황에서 경기 예절을 지키며 서로를 존중하고 배려하는 과정을 통해 대인 관계가 긍정적으로 발달된다.</li> <li>• 일상생활에서의 스포츠 참여와 이를 통해 얻을 수 있는 신체적, 정서적인 효과는 삶의 활력소가 되고 건강하고 여유로운 삶을 갖도록 한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 스포츠와 도전</li> <li>○ 스포츠와 경쟁</li> <li>○ 스포츠와 표현</li> <li>○ 스포츠와 여가 생활</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 실천하기</li> <li>○ 소통하기</li> <li>○ 계획하기</li> <li>○ 생활화하기</li> </ul>
스포츠 안전	스포츠 경기 안전 스포츠 관람 안전 스포츠 안전 환경	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 스포츠 경기에서의 규칙 준수는 자신과 타인의 약속이며 안전하게 스포츠를 즐기기 위한 기본 요소이다.</li> <li>• 경기 관람 시 안전 수칙 및 지침 준수는 나와 남을 고려하여 모두에게 요구되는 기본적인 생활 예절이다.</li> <li>• 쾌적하고 안전한 스포츠 환경의 조성 및 관리는 즐겁고 안정된 스포츠 참여를 돕는다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 스포츠 안전사고의 유형과 특성</li> <li>○ 스포츠 안전사고의 예방과 대처</li> <li>○ 스포츠 환경과 안전</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 분석하기</li> <li>○ 탐색하기</li> <li>○ 대처하기</li> <li>○ 관리하기</li> </ul>

## 나. 성취기준

### (1) 스포츠 가치

스포츠 가치 영역에서는 스포츠의 의미, 경기 문화, 윤리 등과 관련된 스포츠의 문화 현상을 이해하고 스포츠 참여를 통해 스포츠의 관행, 규범, 제도 등 스포츠 문화를 체험하여 스포츠 윤리를 실천한다. 이러한 과정을 통해 스포츠 정신을 기쁨으로써 스포츠 참여 과정에서 요구되는 스포츠맨십과 페어플레이 정신 등의 윤리 의식을 갖도록 하는 데 목적이 있다.

이를 달성하기 위해 스포츠의 역할과 특성, 스포츠와 사회 문화, 스포츠와 경기 문화, 스포츠 윤리 등 스포츠에 담긴 가치를 학습하고, 다양한 역할의 스포츠 활동에 참여하여 스포츠의 의미와 스포츠 문화를 체험하고 느낄 수 있도록 하며, 이 과정에서 스포츠 윤리를 실천할 수 있는 공동체 의식을 기른다.

- [12스생01-01] 현대 사회에서 제도화된 스포츠의 의미를 이해하고 스포츠의 역할과 특성을 탐색한다.  
 [12스생01-02] 스포츠가 문화에 미치는 영향과 문화가 스포츠에 미치는 영향을 비교·분석하여 문화로서의 스포츠를 이해한다.  
 [12스생01-03] 스포츠의 관행, 규범, 제도 등 스포츠 경기와 관련된 문화를 분석하여 스포츠 경기에서 요구되는 경기 문화를 판단한다.  
 [12스생01-04] 스포츠 참여 과정에서 스포츠맨십과 페어플레이 정신을 발휘하고 윤리적 태도를 함양한다.

#### (가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 스포츠 가치 영역은 일상생활에서 찾아보기 쉽고 참여가 용이하며 신체활동 학습에 개인차가 있는 학생들에게도 적용하기 적합한 스포츠를 소재로 학습 활동을 구성한다.
- 스포츠 의미와 문화에서는 신문기사, 잡지, 뉴스 등의 대중 매체나 시청각 자료를 충분히 활용하여 이해하기 쉽도록 지도한다.
- 스포츠 정신에서는 스포츠맨십과 페어플레이가 발휘되는 스포츠 경기 상황이나 비신사적인 행위가 벌어지는 상황을 보여주고 학생 스스로 가치 판단을 내릴 수 있는 기회를 제공하고, 동일한 갈등 상황에 대해 토론하여 자신과 타인의 생각을 나눌 수 있도록 교수·학습 상황을 진행한다.
- 스포츠 가치 영역은 학년 또는 학기 단위에 걸쳐 지속적으로 지도하여 스포츠 문화를 생활 속에서 자주 접하도록 하고, 이를 통해 스포츠의 의미와 가치를 자연스럽게 익힐 수 있도록 지도한다.

#### (나) 평가 방법 및 유의 사항

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 스포츠의 역할과 특성, 스포츠와 사회 문화, 스포츠와 경기 문화, 스포츠와 윤리의 전체 내용 요소를 고르게 평가하되, 각

내용 요소에 대한 평가 비중을 달리할 수 있다.

- 이론 중심의 평가를 지양하고 스포츠 이해의 학습을 통해 체득되는 생활화와 실천 능력, 태도의 변화 등을 종합적으로 평가한다.
- 평가 결과는 스포츠 가치 영역의 학습 활동 수행에 대한 피드백을 제공하는 데 활용한다.

## (2) 스포츠 수행

스포츠 수행 영역에서는 도전 계획을 수립하여 스포츠 상황에서 도전을 수행함으로써 심신을 수련하고, 경쟁을 통해 스포츠 경기 예절의 준수와 상호 존중 및 배려를 실천하며, 스포츠 표현 활동에 참여하여 심리적 감상 및 비평의 안목을 습득하고, 여가 시간에 스포츠를 생활화할 수 있는 기반을 형성한다. 이러한 과정을 통해 도전 의지를 함양하고 긍정적 대인 관계를 형성하며, 감상 및 비평의 안목을 기르는 한편, 여가 선용의 태도를 기르는 데 목적이 있다.

이를 달성하기 위해 스포츠와 도전, 스포츠와 경쟁, 스포츠와 표현, 스포츠와 여가 생활 등을 학습하고 일상에서 지속적으로 스포츠에 참여해 스포츠 문화를 즐길 수 있는 태도를 기른다.

- [12스생02-01] 스포츠 활동에 대한 도전 계획을 수립하고 스포츠 도전 상황에서 목적인 성취를 위해 인내하고 지속적으로 수련할 수 있는 실천 의지를 함양한다.
- [12스생02-02] 스포츠 활동에 참여하면서 스포츠 경쟁의 의미를 이해하고 스포츠를 통해 서로를 존중하고 배려하는 태도로 상호 작용을 함으로써 긍정적 대인 관계를 형성한다.
- [12스생02-03] 스포츠 표현의 동작과 원리를 바탕으로 스포츠 표현 작품을 발표하고 감상·비평을 실천한다.
- [12스생02-04] 스포츠 참여의 목적과 가치를 이해하고 여가 선용을 위한 스포츠 참여 계획을 수립하여 지속적으로 참여한다.

### (가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 스포츠 수행 영역에서는 수업의 목적에 적절하도록 도전 스포츠, 경쟁 스포츠, 표현 스포츠 중 하나의 스포츠 또는 여러 개의 스포츠를 선택하여 가치와 연결된 수행을 지도한다.
- 스포츠 수행 영역에서는 기본 기능을 익히는 차원의 활동보다는 실제 경기 상황에서 다양한 경기 전략과 전술을 발휘할 수 있도록 지도한다.
- 스포츠 수행 영역의 계획 및 실천은 학교의 교육 여건을 고려하고 학습자들이 참여하기 쉬운 스포츠를 활용하고, 스포츠 교육에 적합한 모형을 적극 활용하도록 한다.
- 스포츠 수행 영역은 학년 또는 학기 단위에 걸쳐 지속적으로 지도하고, 학교스포츠클럽 활동과 연계하여 실천함으로써 스포츠를 생활화하도록 하며, 미래에 평생 스포츠 활동의 토대가 될 수 있도록 한다.

**(나) 평가 방법 및 유의 사항**

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 스포츠와 도전, 스포츠와 경쟁, 스포츠와 표현, 스포츠와 여가 생활의 전체 내용 요소를 고르게 평가하되, 각 내용 요소에 대한 평가 비중을 달리할 수 있다.
- 스포츠에 필요한 기능 보다 영역에서 추구하는 핵심개념을 중심으로 스포츠와 도전에서는 도전 의지와 실천, 심연수련을, 스포츠와 경쟁에서는 스포츠 경쟁의 의미 이해, 대인 관계 증진, 경기 예절 준수, 상호 존중 및 배려의 태도를, 스포츠와 표현에서는 신체 움직임의 심미적 표현, 작품 발표, 감상을 주로 평가한다.
- 이론 중심의 평가를 지양하고 경기 수행 능력과 스포츠 참여 태도 등을 종합적으로 평가한다.
- 평가 결과는 스포츠 수행 영역의 학습 활동 수행에 대한 피드백을 제공하는 데 활용한다.

**(3) 스포츠 안전**

스포츠 안전 영역에서는 스포츠에 내재된 안전의 개념과 안전 수칙 등을 이해하고 스포츠 경기 및 관람에서 발생할 수 있는 스포츠 안전사고의 위험으로부터 안전을 확보하며 안전한 스포츠 환경을 조성할 수 있도록 지도한다. 이러한 과정을 통해 스포츠 상황에서 나타날 수 있는 안전사고의 예방 및 대처 능력과 함께 스포츠에 관련된 안전 의식을 기르는 데 목적이 있다.

이를 달성하기 위해 스포츠 안전 사고의 유형과 특성, 스포츠 안전사고의 예방과 대처를 이해하고, 안전한 스포츠 환경을 학습하며, 실제 스포츠 상황에서의 안전 관리를 생활화할 수 있는 자기 관리 능력을 기른다.

[12스생03-01] 스포츠 상황에서 발생할 수 있는 다양한 안전사고의 유형과 특성을 탐색한다.

[12스생03-02] 스포츠 상황에서 발생할 수 있는 안전사고를 예방하고, 안전사고가 발생했을 때 적절한 대처 요령 및 처치 방법을 적용한다.

[12스생03-03] 스포츠 안전에 영향을 미치는 기후, 시설, 장비 등의 환경적 요소를 조사하고 분석하여 스포츠 활동에 적용한다.

**(가) 교수·학습 방법 및 유의 사항**

- 스포츠 안전사고의 유형과 특성은 스포츠 상황에서 개인 또는 대인, 그리고 단체에 나타날 수 있는 다양한 손상과 사고를 학습 내용으로 선정한다.
- 대중 매체에 보도된 스포츠 안전사고 사례 등을 시청각 자료를 활용하여 소개하고, 일상생활이나 주변에서 일어난 스포츠 안전사고 사례에 관해 발표하여 공유하도록 한다.
- 스포츠 경기 및 관람 안전은 가급적 학교 내 경기를 관람하거나 주변 경기장을 직접 방문하여

상황별 스포츠 안전 수칙을 직접 수립하도록 하고, 학교 여건에 따라 간접적인 체험 활동으로 지도한다.

- 스포츠 환경과 안전은 단지 환경뿐만 아니라 사례를 중심으로 한 다양한 원인 분석 및 처리 결과 파악, 그리고 예방 및 대응책 등을 다각도로 고찰하여 전후 관계 및 맥락 속에서 환경과 안전을 이해할 수 있도록 한다.
- 스포츠 안전 영역은 매 시간 혹은 매 단원에 일정 시간을 다루어 실질적으로 스포츠 활동에서의 안전사고 예방과 대비가 될 수 있도록 한다.

(나) 평가 방법 및 유의 사항

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 스포츠 안전사고의 유형과 특성, 스포츠 안전사고의 예방과 대처, 스포츠 환경과 안전의 전체 내용 요소를 고르게 평가하되, 각 내용 요소에 대한 평가 비중을 달리할 수 있다.
- 스포츠 안전 영역에서는 스포츠 안전사고의 유형과 특성에 따른 올바른 예방과 대처를 수행할 수 있는 능력을 중심으로 평가한다.
- 스포츠 환경과 안전은 스포츠 안전의 환경적 요소 조사·분석 및 스포츠에 대한 적용 능력을 중심으로 평가한다.
- 분절된 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 제공하는 데 활용한다.

〈표 1〉 고등학교 스포츠 생활 과목 신체활동 예시

영역	신체활동 예시
스포츠 가치	• 스포츠의 의미, 경기 문화, 윤리 등과 관련된 스포츠의 문화 현상을 체험하기 적합한 운동이나 스포츠
스포츠 수행	• 육상경기, 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 • 댄스스포츠, 치어리딩, 라인댄스, 살사 등과 같이 표현을 수반하는 형태의 운동이나 스포츠
스포츠 안전	• 스포츠 안전 수칙 조사 및 분석, 스포츠 안전사고 탐색 등 • 스포츠 안전사고 예방 및 대처 활동, 스포츠 관람 안전사고 예방 및 대처 활동 등 • 스포츠 안전 환경 요소 탐색 활동, 스포츠 안전 환경 조성 활동 등

\* 신체활동의 교육과정의 목적에 근거하여 선택하되, 학교의 교육 여건을 고려하여 다른 영역의 신체활동 예시나 새로운 신체활동을 선택할 수 있다. 단위 학교의 교과 협의회를 통해 결정한다.

## 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 내용 요소, 학생들에게 기대되는 수행 능력, 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 경기 수행 능력을 함양할 수 있도록 한다. 이러한 경기 수행 능력은 의사소통 역량, 공동체 역량, 창의적 사고 역량 등 총론의 핵심 역량과 연계 해 일상생활에서 발휘될 수 있도록 지도한다.



〈그림 1〉 체육과 역량 함양을 지향하는 교수·학습

(나) 학습자 특성을 고려한 수준별 수업

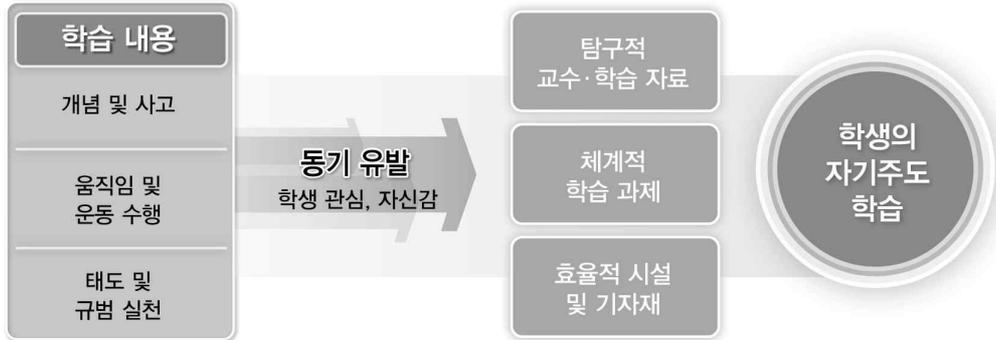
학생들은 신체활동에 대한 흥미, 운동 기능, 체력, 성차, 학습 유형이 다르기 때문에 학습 활동의 방식에 따라 성취 결과가 다르게 나타날 수 있다. 따라서 학습자의 다양한 특성을 이해하고 활동 내용, 활동 과제, 활동 방법을 다양하게 구성함으로써 목표 달성의 기회를 제공해야 한다. 예를 들어, 스포츠와 도전에서 높이뛰기의 경우 활동 내용을 110cm 넘기뿐만 아니라 90cm 넘기, 100cm 넘기, 120cm 넘기 등 다양한 높이를 제시하고, 활동 과제의 유형과 수준은 학습 자료, 과제 수행 시간, 활동 공간의 재구성 등에 기반하여 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, 질문식, 협동식 등의 다양한 방법을 적용하도록 한다.



〈그림 2〉 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 3〉 자기 주도적 교수·학습 환경 조성

(라) 전인적 발달을 위한 통합적 교수·학습

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

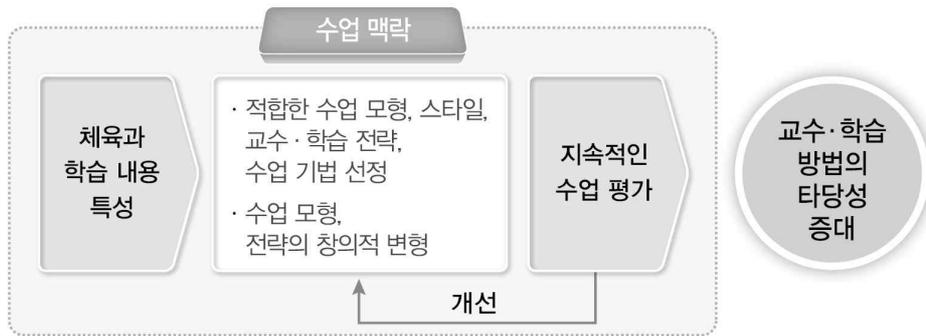


〈그림 4〉 전인적 발달을 위한 통합적 교수·학습

(마) 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 신체활동별로 특정한 수업 모형이나 전략에 의존하기보다는 수업이 이루어지는 맥락을 고려하여 적합한 수업 모형이나 전략을 선정하거나 이를 창의적으로 변형하는 등 교육과정이 의도하는 범

위 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 5〉 수업 개선을 위한 반성적 체육 수업

(바) 정과 외 체육 활동과 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 학교스포츠클럽 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 정과 외 체육 활동과 연계할 때 신체활동의 기본적인 원리와 방법들은 체육 수업에서 학습하고 정과 외 체육에서는 학습한 내용의 자율적 실천을 강조하도록 한다.



〈그림 6〉 정과 외 체육 활동과의 연계를 통한 생활 실천력 강화

(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(스포츠 가치, 스포츠 수행, 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.

##### ① 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, 스포츠 참여 계획 및 실천 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

##### ① 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, 스포츠와 경쟁의 수업에서 이루어지는 농구는 수련을 강조하는 영역의 수업에서 이루어지는 농구와는 구별하여 팀 경기에서의 역할을 고려한 경기 수행 능력과 스포츠맨십의 형성을 목적으로 학습이 이루어지며, 이와 관련된 경쟁 스포츠 기술과 전략 및 참여 태도가 보다 강조되어야 한다.

##### ② 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 신체활동의 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.

### ③ 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

#### ① 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.

#### ② 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 차이, 장애로 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.

#### ③ 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 학습

함에 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 내면화할 수 있도록 다양한 활동을 제시할 필요가 있다. 또한, 필요 시 신체활동을 중심으로 단위 수업과 관련된 여러 성취기준의 내용들을 통합하여 지도할 수 있다.

#### ④ 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 준비 운동 및 정리 운동을 실시하여 활동 및 학습에서 안전한 조건을 갖추도록 지도하며, 수업 전·후 체육 시설 및 장비에 대한 점검을 통해 안전사고의 발생을 사전에 예방할 수 있도록 한다. 또한, 도전 또는 경기 상황 등에서 과도한 목표 성취 욕구와 지나친 경쟁심으로 운동 손상 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 성취기준을 수립하여 적용하도록 한다.

##### (가) 교육과정과의 연계성

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

##### (나) 평가 내용의 균형성

- 평가는 교육과정에 제시된 스포츠 가치, 스포츠 수행, 스포츠 안전의 전 영역을 대상으로 균형 있게 실시하여야 한다. 즉, 3개 영역의 평가 비중은 단위 학교의 실정에 따라 차이는 있을 수 있으나, 특정 영역에 치우쳐 지나친 평가 비중을 두거나 축소되는 일이 없도록 유의한다.
- 평가는 스포츠 가치, 스포츠 수행, 스포츠 안전의 각 영역별 내용 요소의 평가 비중은 달리하여

실시할 수 있다. 즉, 3개 영역의 각 내용 요소의 평가는 성취기준에 따라 균형 있게 평가하되 그 비중은 교과 협의회를 통해 달리할 수 있다.

(다) 평가 방법과 평가 도구의 다양성

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

(2) 평가의 계획

평가 계획은 체육과 교육과정에서 제시한 학년군의 내용에 따라 학년군별 평가 계획을 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, 성취기준 및 성취수준, 방법, 도구 등을 마련한다.

(가) 평가 내용 선정

- 평가 내용은 교육과정 내용 요소를 바탕으로, 수업 목표와 학습 내용에 제시된 요소뿐만 아니라 신체활동에 내재된 핵심역량에 대한 학습 내용을 고루 포함한다.
- 평가의 범위는 교수·학습 활동을 통해 지도된 전체 영역을 대상으로 실시하되, 내용 영역에 따라 평가 비중을 달리할 수 있다. 단, 평가 내용의 균형성을 위해 특정 내용에 편중되지 않도록 유의한다.
- 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 평가 계획표를 함께 작성하여 활용한다.
- 동료 또는 자기 평가와 같은 학습자 평가를 실시할 경우 평가자에 적합한 내용을 선별해 수준에 맞게 제시한다.

**(나) 성취기준 및 성취수준의 선정**

- 평가를 위한 성취기준 및 성취수준은 해당 평가와 관련된 교육과정 성취기준과 단위 학교 수업 내용을 바탕으로 개발한다.
- 성취수준은 점수화 및 등급화를 위한 기능의 단순 분류나 기록의 명시보다는 영역별 내용 요소에 따른 기능의 도달 정도를 구체적으로 나타낼 수 있는 행동 수준으로 진술하고, 평가 등급은 양적 요소와 질적 요소를 모두 포함하여 각각의 수준에 맞게 진술되도록 한다.
- 동일한 목표 성취 행동으로 된 성취기준 및 성취수준을 적용하기보다는 주어진 과제에 대한 수행 능력 및 변화 정도를 목표의 수준에 따라 서로 다르게 평가하여 이를 통해 차후 교수·학습 내용에 대한 참여 동기를 높이고, 개개인의 신체활동 실천에 도움을 줄 수 있도록 한다.

**(다) 평가 방법 및 도구 선정·개발**

- 평가 방법은 학습 목표 및 평가 목적에 적합하게 선정하도록 한다. 다양한 평가 방법의 특징과 장단점을 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.
- 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 체육 교과 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 신체활동 수행 계획을 수립하고 지속적으로 실천하는 데 도움을 주도록 한다.
- (다) 특히, 개인별 평가 결과를 자신의 건강 관리, 진로 진학, 여가 활용 등과 연계하여 건전하고 즐거운 신체활동 계획을 수립하고 실천하기 위한 기초 자료로 활용하도록 한다.

# 체육 탐구

## 1. 성격

고등학교 체육 탐구는 체육의 인문 및 자연과학의 보다 심화된 지식을 바탕으로 체육을 종합적으로 이해하고, 이를 운동이나 스포츠 수행 등의 신체활동과 진로 설계에 적용할 수 있는 능력을 함양하는 과목이다.

고등학교 체육 탐구 과목은 운동이나 스포츠의 다양한 가치와 역할, 체육에 대한 심화된 지식을 이해하고 체육 활동을 인문적, 자연적 관점에서 종합적으로 학습함으로써 체육을 통해 건전한 사회 변화를 추구하고 지속적으로 실천하는 인간상을 추구한다.

이를 위해 체육 탐구 과목에서는 활동적인 삶과 연계된 다양한 체육 활동을 중심으로 역사적, 과학적, 문화적 측면에서 체육을 감상하고 비평하는 등의 체육 탐구 실천 능력을 기르며, 체육과 관련된 진로와 직업의 세계를 탐구하여 체육에 대한 자신의 진로를 결정하는 능력을 기른다. 또한, 체육에서의 인간움직임, 역사, 가치, 그리고 과학적 원리를 탐색하고 적용함으로써 체육 전문가의 기초 소양을 함양한다.

## 2. 목표

체육 탐구 과목은 학생들이 인문적·자연적 관점에서 체육 활동을 탐구하고 분석하여 체육에 대한 심화된 지식을 학습함으로써 체육 진로를 효율적으로 준비할 수 있는 능력과 자질을 함양하는 것을 목표로 한다. 즉, 체육의 본질과 과학적 원리를 이해하고 체육 활동에 적용하여 체육의 전문적 지식을 습득하며, 체육 관련 진로 및 직업 선택의 기초적 토대를 마련하는 데 중점을 둔다.

- 가. 체육의 의미, 역사, 가치를 탐구하여 체육 활동에 적용함으로써 체육의 본질을 인문적으로 이해한다.
- 나. 체육의 사회학적, 심리학적, 생리학적, 역학적 원리를 탐구하여 체육 활동에 적용함으로써 과학적 사고와 탐구 능력을 기른다.
- 다. 체육 관련 진로에 대한 이해를 바탕으로 계획을 수립하고 진로준비 과정을 실천하는 능력을 기른다.

### 3. 내용 체계 및 성취기준

#### 가. 내용 체계

영역	핵심 개념	일반화된 지식	내용 요소	가능
체육의 본질	체육의 의미 체육의 역사 체육의 가치	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체육은 인간 움직임에 대한 이해를 바탕으로 체육 활동을 통해 삶의 가치를 향상시킨다.</li> <li>• 체육은 시대의 변천에 따라 점차 제도화되고 다양한 형식과 내용으로 변화·발전한다.</li> <li>• 체육은 사회가 발전함에 따라 문화, 교육적 측면을 포함한 많은 분야에서 비중과 가치가 높아진다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 체육의 의미와 가치</li> <li>○ 체육의 생성과 발전</li> <li>○ 현대 사회에서의 체육의 기능과 역할</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 비교하기</li> <li>○ 분석하기</li> <li>○ 탐구하기</li> <li>○ 발표하기</li> </ul>
체육과 과학	인문과학적 원리 자연과학적 원리	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체육 활동은 운동 및 스포츠의 생리학적, 역학적, 심리학적, 사회학적 현상을 과학적으로 이해함으로써 통찰된다.</li> <li>• 체육 활동에서 스포츠의 과학적 원리에 대한 이해와 적용은 운동 및 스포츠 수행 능력 향상에 기여한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 체육의 사회학적 원리와 적용</li> <li>○ 체육의 심리학적 원리와 적용</li> <li>○ 체육의 생리학적 원리와 적용</li> <li>○ 체육의 역학적 원리와 적용</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 탐구하기</li> <li>○ 비교하기</li> <li>○ 분석하기</li> <li>○ 적용하기</li> </ul>
체육과 진로	적성 직업 진로 설계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체육 관련 흥미, 적성, 성격, 신체적 조건 등의 고려는 체육 관련 직업 선택 시 필수적이다.</li> <li>• 체육 직업 의식은 일과 직업으로서 체육을 이해하고 체육 진로와 직업 정보를 탐구하며 경험함으로써 형성된다.</li> <li>• 체육에 대한 진로 의사 결정 능력은 체육 진로 계획을 수립하고 체계적으로 준비함으로써 개발된다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 체육 적성과 관련 역량</li> <li>○ 체육과 직업의 유형별 특성</li> <li>○ 체육 진로의 설계</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 탐구하기</li> <li>○ 평가하기</li> <li>○ 분석하기</li> <li>○ 계획하기</li> <li>○ 적용하기</li> </ul>

## 나. 성취기준

### (1) 체육의 본질

체육의 본질 영역에서는 인간움직임과 체육의 시대적 변천 과정을 이해하고 사회 발전에 따른 체육의 가치를 학습하는데 중점을 둔다. 이러한 과정을 통해 체육의 의미와 가치를 다양한 관점에서 인식하고 설명할 수 있는 능력을 기르는 데 목적이 있다.

이를 달성하기 위해 체육의 의미와 가치, 체육의 생성과 발전, 현대 사회에서의 체육의 기능과 역할 등을 학습하고 체육의 본질을 탐색함으로써 창의적 사고 능력을 체득한다.

- [12체탐01-01] 인간의 움직임과 신체활동에 담긴 체육의 의미, 개념과 가치를 분석하여 체육의 의미를 탐구한다.
- [12체탐01-02] 인류 역사와 체육의 생성과 발전 과정을 비교·분석하고, 인류 역사와의 관계에 대한 탐구를 통해 체육 발달의 역사를 설명한다.
- [12체탐01-03] 체육의 사회, 문화, 교육적 기능과 역할에 대한 분석을 통해 현대 사회에서 체육이 지니는 의미와 가치를 여러 관점에서 설명한다.

#### (가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 체육의 의미와 가치에서는 놀이, 운동, 게임, 스포츠, 체육 등과 관련 지어 인간의 움직임과 신체활동에 담긴 의미와 가치를 학습 내용으로 선정하고, 일상생활에서 놀이, 운동, 게임, 스포츠, 체육 등의 성격이 명확히 드러나는 신체활동들을 비교할 수 있도록 지도한다.
- 체육의 생성과 발전에서는 인류 역사를 체육사의 관점과 연계하여 파악할 수 있도록 체육 관련 사건을 중심으로 교수·학습 활동이 이루어지도록 한다.
- 현대 사회에서의 체육의 기능과 역할은 현대 사회에서 체육의 의미와 가치를 체득하기 쉬운 스포츠 활동을 활용하여 교수·학습 활동이 이루어지도록 한다.
- 체육의 본질 영역에서는 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.

#### (나) 평가 방법 및 유의 사항

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 체육의 의미와 가치, 체육의 생성과 발전, 현대 사회에서의 체육의 기능과 역할의 전체 내용 요소를 고르게 평가하되, 각 내용 요소에 대한 평가 비중을 달리할 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.

- 현대 사회에서 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 본질 영역의 학습 활동 수행에 대한 피드백을 제공하는 데 활용한다.

## (2) 체육과 과학

체육과 과학 영역에서는 스포츠에서 활용되는 심리학적, 사회학적, 생리학적, 역학적인 원리와 방법을 이해하며 여러 가지 스포츠 활동에서 나타나는 현상에 대해 체육 과학을 활용하여 탐구하고 적용한다. 이러한 과정을 통해 스포츠 현상을 과학적 원리와 관점에서 설명하고 적용하는 능력을 기르는 데 목적이 있다.

이를 달성하기 위해 체육의 사회학적 원리와 적용, 체육의 심리학적 원리와 적용, 체육의 생리학적 원리와 적용, 체육의 역학적 원리와 적용 등을 학습하고, 스포츠 참여에서 과학적 원리를 적용하고 최적의 스포츠 수행을 탐구하는 능력을 체득한다.

- [12체탐02-01] 스포츠 현상을 사회학적으로 이해하고, 다양한 스포츠 활동을 사회학적 원리에 따라 분석하고 적용한다.
- [12체탐02-02] 스포츠 활동을 심리학적으로 이해하고, 다양한 스포츠 활동을 심리학적 원리에 따라 분석하고 적용한다.
- [12체탐02-03] 스포츠 활동을 생리학적으로 이해하고, 다양한 스포츠 활동을 생리학적 원리에 따라 분석하고 적용한다.
- [12체탐02-04] 스포츠 활동을 역학적으로 이해하고, 다양한 스포츠 활동을 역학적 원리에 따라 분석하고 적용한다.

### (가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 스포츠의 사회학적 원리, 심리학적 원리, 생리학적 원리, 역학적 원리는 각각의 원리가 쉽게 이해될 수 있고 직접 탐색 및 적용하기 용이한 스포츠를 활용하여 교수·학습이 이루어지도록 한다.
- 스포츠 과학에서는 다양한 영상 매체와 시청각 자료를 충분히 활용하여 사례 및 상황별 이해가 쉽도록 지도한다.
- 스포츠 과학에서는 과학적인 원리를 학습하는 차원에 머무르지 말고, 실제 스포츠 활동을 수행하는 과정에서 과학적 원리를 적용하여 경기 수행력을 높일 수 있도록 지도한다.
- 스포츠와 과학 영역은 학년 또는 학기 단위에 걸쳐 지속적으로 지도함으로써 과학적 방법을 적용하여 스포츠 수행 능력을 향상할 수 있도록 한다.

(나) 평가 방법 및 유의 사항

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 스포츠의 사회학적 원리 탐색 및 체험, 스포츠의 심리학적 원리 탐색 및 체험, 스포츠의 생리학적 원리 탐색 및 체험, 스포츠의 역학적 원리 탐색 및 체험의 전체 내용 요소에 걸쳐 고르게 평가하되, 각 내용 요소에 대한 평가 비중을 달리할 수 있다.
- 스포츠 활동이나 현상을 사회학, 심리학, 생리학, 역학의 관점에서 원리를 탐색하고 체험하는 데 평가의 초점을 둔다.
- 이론 중심의 평가를 지양하고 스포츠 참여를 통해 스포츠의 과학적 원리를 탐색하여 적용하고 체험하는 실제 학습 과정을 중심으로 평가를 한다.
- 평가 결과는 체육과 과학 영역의 학습 활동 수행에 대한 피드백을 제공하는 데 활용한다.

**(3) 체육과 진로**

체육과 진로 영역에서는 체육 직업 역량을 탐구하여 체육 적성을 설명하고 체육 직업의 유형별 특성을 분석하여 체육 진로 탐색을 이해한다. 이러한 과정을 통해 체육 진로에 대한 자기 관리 태도를 기르는 데 목적이 있다.

이를 위해 체육 진로를 준비할 수 있도록 체육 적성과 관련 역량, 체육과 직업의 유형별 특성, 체육 진로의 설계를 학습하고 자기 관리 능력을 기른다.

- [12체탐03-01] 체육 적성과 관련 역량을 이해하기 위해 체육 관련 흥미, 적성, 성격, 신체적 조건 등의 체육 직업 역량을 탐구하고 체육 적성에 대해 설명한다.
- [12체탐03-02] 체육과 관련된 직업을 유형별로 분류하여 유형별 특성을 분석하고 체육 직업에 대한 자기 적성과의 관련성을 파악한다.
- [12체탐03-03] 다양한 체육 관련 진로와 직업의 선택을 위해 필요한 관련 분야의 진로 정보를 수집하여 분석하고 체육 진로를 탐색하는 데 적용한다.
- [12체탐03-04] 자신의 적성에 적합한 체육 관련 진로 계획을 수립하여 진로에서 요구되는 조건이나 자격을 갖추 수 있도록 체육 진로를 설계하고 준비한다.

(가) 교수·학습 방법 및 유의 사항

- 체육 적성과 관련 역량에서는 체육의 진로 및 직업을 학습 내용으로 선정하고 체육 관련 흥미, 적성, 성격, 신체적 조건 등을 객관적으로 파악할 수 있는 검사 도구를 활용하도록 한다.
- 체육 직업 유형의 분류 및 특성 분석 과정이 자기 적성을 탐색하고 판단하는 데 도움이 되도록 한다.
- 체육 관련 진로와 직업 분야에 대한 정보를 수집하여 분석하고 이를 학생 자신의 체육 진로 탐색에 활용할 수 있도록 하며, 체육 진로 계획 수립 및 진로 준비 실천으로 이어질 수 있도록 지

도한다.

- 체육과 진로 영역은 학년 또는 학기 단위에 걸친 지속적인 참여를 바탕으로 체육 진로 준비 활동을 할 수 있도록 한다.

(나) 평가 방법 및 유의 사항

- 차시 단위 또는 일부 내용 요소의 성취도 평가는 지양하고 체육 적성과 관련 역량, 체육과 직업의 유형별 특성, 체육 진로와 설계의 전체 내용 요소를 고르게 평가하되, 각 내용 요소에 대한 평가 비중을 달리할 수 있다.
- 체육 적성과 관련 역량은 체육의 진로 및 직업과 체육 직업 역량에 대한 이해에 평가의 초점을 둔다.
- 체육과 직업의 유형별 특성은 체육 직업 유형의 분류 및 특성 분석, 자기 적성과 관련성에 평가의 초점을 둔다.
- 체육 진로의 설계는 체육 관련 진로와 직업 관련 분야 진로 정보 수집 및 분석과 적용, 진로 계획 수립, 체육 진로 조건이나 자격 탐색에 평가의 초점을 둔다.
- 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 제공하는 데 활용한다.

〈표 1〉 고등학교 체육 탐구 과목 신체활동 예시

영역	신체활동 예시
체육의 본질	• 체육의 의미와 가치, 체육의 생성과 발전, 현대 사회에서의 체육의 기능과 역할과 관련된 체육의 사회, 문화, 교육 등의 인문학적인 내용을 쉽게 이해 혹은 체험하는 데 적합한 활동
체육과 과학	• 달리기, 등산, 잠영 등과 같이 운동의 생리학적 원리를 탐색하고 체험하기 용이한 운동이나 스포츠 종목 • 멀리뛰기, 높이뛰기, 기계체조, 수영, 스케이트, 스키, 플라잉디스크 등과 같이 운동의 역학적 원리 원리를 탐색하고 체험하기 용이한 운동이나 스포츠 종목 • 양궁, 골프, 사격, 볼링, 권투, 하이 다이빙 등과 같이 운동의 심리학적 원리를 탐색하고 체험하기 용이한 운동이나 스포츠 • 축구, 농구, 배구, 핸드볼, 킥볼, 플로어볼 등과 같이 운동의 사회학적 원리를 탐색하고 체험하기 용이한 운동이나 스포츠
체육과 진로	• 체육 관련 직업 조사 및 분석, 운동학습능력검사(IBT), 체육직업적성검사 등 • 체육·스포츠 직종 분류, 체육·스포츠 직종별 특성 분석 등 • 체육 진로 정보 수집 및 분석, 체육 진로 선택 등 • 체육 진로 계획 수립, 선택한 체육 진로 준비 활동 등

\* 신체활동의 교육과정의 목적에 근거하여 선택하되, 학교의 교육 여건을 고려하여 다른 영역의 신체활동 예시나 새로운 신체활동을 선택할 수 있다. 단, 단위 학교의 교과 협의회를 통해 결정한다.

## 4. 교수·학습 및 평가의 방향

### 가. 교수·학습

#### (1) 교수·학습의 방향

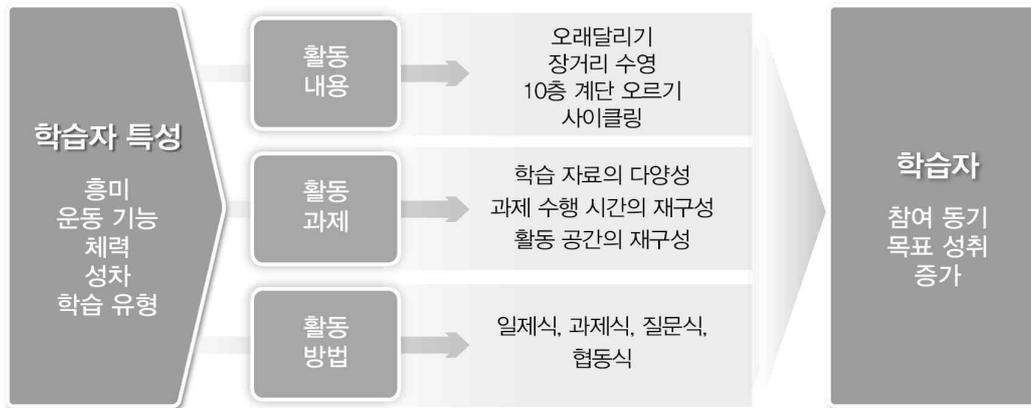
체육과의 교수·학습은 학습자와의 적극적인 상호 작용을 통해 학습 내용을 탐색하고 적용하는 것을 지향한다. 이를 위해 교사 중심의 일방향적 교육 내용 전달을 지양하고 학습 환경의 특성에 맞는 다양한 교수·학습 방법을 구안하고 변용하여 지도하도록 한다.

##### (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 내용 요소, 학생들에게 기대되는 수행 능력, 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, 체육과 과학을 학습할 경우, 학생들은 단원 전체에 걸쳐서 과학적 원리와 관련되어 사회학적, 심리학적, 생리학적, 역학적 원리에 대한 교수·학습 활동을 체험하고 이를 통해 궁극적으로 창의적 사고 능력 및 자기 관리 역량 등 총론의 핵심 역량과 연계해 일상생활에서 발휘될 수 있도록 지도한다.

##### (나) 학습자 특성을 고려한 수준별 수업

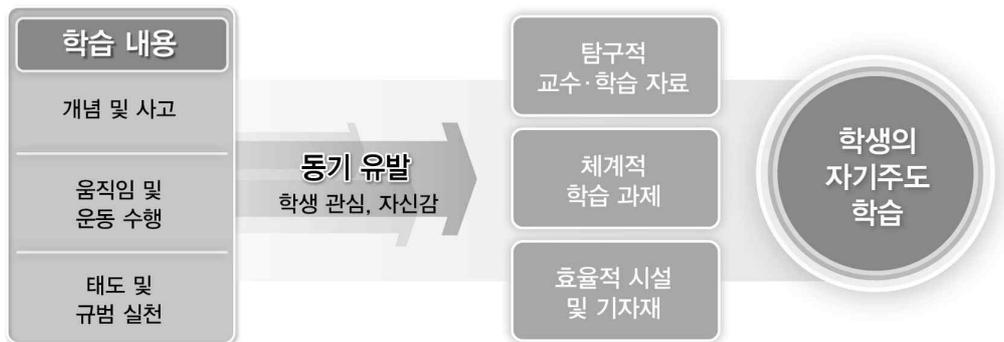
학생들은 신체활동에 대한 흥미, 운동 기능, 체력, 성차, 학습 유형이 다르기 때문에 학습 활동의 방식에 따라 성취 결과가 다르게 나타날 수 있다. 따라서 학습자의 다양한 특성을 이해하고 활동 내용, 활동 과제, 활동 방법을 다양하게 구성함으로써 목표 달성의 기회를 제공해야 한다. 예를 들어, 체육의 생리학적 원리를 탐색하고 적용하여 지구력 향상을 체험하는 경우 활동 내용을 오래달리기뿐만 아니라 장거리 수영, 10층 계단 오르기, 사이클링 등 다양하게 제시하고, 활동 과제의 유형과 수준은 학습 자료, 과제 수행 시간, 활동 공간의 재구성 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 1〉 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 2〉 자기 주도적 교수·학습 환경 조성

(라) 전인적 발달을 위한 통합적 교수·학습

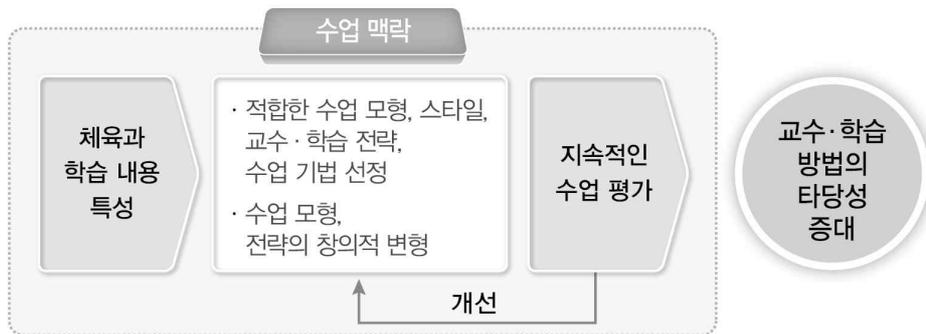
체육 탐구 과목의 학습은 학습자가 신체활동에 포함된 심동적, 정의적, 인지적 역량을 균형 있게 체험하여 전인적으로 성장·발달할 수 있도록 다양한 활동을 통합적으로 제공한다. 이를 위해 신체활동을 직접 체험하는 학습 활동뿐만 아니라 다양한 간접 학습 활동(예 : 읽기, 쓰기, 감상하기, 조사하기, 토론하기 등)을 포함하여 통합적으로 지도한다.



〈그림 3〉 전인적 발달을 위한 통합적 교수·학습

(마) 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 신체활동별로 특정한 수업 모형이나 전략에 의존하기보다는 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 4〉 수업 개선을 위한 반성적 체육 수업

(바) 정과 외 체육 활동과 연계한 교수·학습

정과 체육 활동을 통해 배운 내용을 기반으로 생활 속에서 지속적으로 신체활동에 참여하며 체육과 역량을 발휘할 수 있는 자율성 및 실천력을 길러줄 필요가 있다. 이를 위해서는 학교스포츠클럽 활동

에 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 정과 외 체육 활동과 연계할 때 신체활동의 기본적인 원리와 방법들은 체육 수업에서 학습하고 정과 외 체육에서는 학습한 내용의 자율적 실천을 강조하도록 한다.



〈그림 5〉 정과 외 체육 활동과의 연계를 통한 생활 실천력 강화

## (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 본질, 체육과 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.

#### ① 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

① 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 생리학적 원리의 파악과 적용을 하게 되며, 이와 관련된 분석적 사고 과정과 변화와 발전을 위한 스포츠 상황에의 적용에 대한 학습 과정이 보다 강조되어야 한다.

② 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 신체활동의 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.

③ 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

① 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.

#### ② 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 차이, 장애로 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.

#### ③ 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, 필요 시 신체활동을 중심으로 단위 수업과 관련된 여러 성취기준의 내용들을 통합하여 지도할 수 있다.

#### ④ 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 준비 운동 및 정리 운동을 실시하여 활동 및 학습에서 안전한 조건을 갖추도록 지도하며, 수업 전·후 체육 시설 및 장비에 대한 점검을 통해 안전사고의 발생을 사전에 예방할 수 있도록 한다. 또한, 도전 또는 경기 상황 등에서 과도한 목표 성취 욕구와 지나친 경쟁심으로 운동 손상 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 성취기준을 수립하여 적용하도록 한다.

#### (가) 교육과정과의 연계성

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

#### (나) 평가 내용의 균형성

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

#### (다) 평가 방법과 평가 도구의 다양성

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

## (2) 평가의 계획

평가 계획은 체육과 교육과정에서 제시한 학년군의 내용에 따라 학년군별 평가 계획을 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, 성취기준 및 성취수준, 방법, 도구 등을 마련한다.

### (가) 평가 내용 선정

- 평가 내용은 교육과정 내용 요소를 바탕으로, 수업 목표와 학습 내용에 제시된 요소뿐만 아니라 신체활동에 내재된 핵심역량에 대한 학습 내용을 고루 포함한다.
- 평가의 범위는 교수·학습 활동을 통해 지도된 전체 영역을 대상으로 실시하되, 내용 영역에 따라 평가 비중을 달리할 수 있다. 단, 평가 내용의 균형성을 위해 특정 내용에 편중되지 않도록 유의한다.
- 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 평가 계획표를 함께 작성하여 활용한다.
- 동료 또는 자기 평가와 같은 학습자 평가를 실시할 경우 평가자에 적합한 내용을 선별해 수준에 맞게 제시한다.

### (나) 성취기준 및 성취수준의 선정

- 평가를 위한 성취기준 및 성취수준은 해당 평가와 관련된 교육과정 성취기준과 단위 학교 수업 내용을 바탕으로 개발한다.
- 성취수준은 점수화 및 등급화를 위한 기능의 단순 분류나 기록의 명시보다는 영역별 내용 요소에 따른 기능의 도달 정도를 구체적으로 나타낼 수 있는 행동 수준으로 진술하고, 평가 등급은 양적 요소와 질적 요소를 모두 포함하여 각각의 수준에 맞게 진술되도록 한다.
- 동일한 목표 성취 행동으로 된 성취기준 및 성취수준을 적용하기보다는 주어진 과제에 대한 수행 능력 및 변화 정도를 목표의 수준에 따라 서로 다르게 평가하여 이를 통해 차후 교수·학습 내용에 대한 참여 동기를 높이고, 개개인의 신체활동 실천에 도움을 줄 수 있도록 한다.

### (다) 평가 방법 및 도구 선정·개발

- 평가 방법은 학습 목표 및 평가 목적에 적합하게 선정하도록 한다. 다양한 평가 방법의 특징과 장단점을 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 평

가 방법을 선정한다.

- 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 체육 교과 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 신체활동 수행 계획을 수립하고 지속적으로 실천하는 데 도움을 주도록 한다.
- (다) 특히, 개인별 평가 결과를 자신의 건강 관리, 진로 진학, 여가 활용 등과 연계하여 건전하고 즐거운 신체활동 계획을 수립하고 실천하기 위한 기초 자료로 활용하도록 한다.