

4 연간 수업 지도안 예시

1학년(102차시)

<1학기>

월	주	대단원	중단원	수업 내용	평가 방법	차시	누계		
3	1	건강	생애 주기별 건강 관리 설계	• 건강 관리의 이해	직접 교수 모형	- 체크 리스트 - 실천 기록지	1	1	
	2			• 생애 주기별 건강 관리 방법			1	2	
				• 청소년기 건강 관리의 계획 및 실천			1	3	
	3		자신의 체력 관리 설계	• 체력 관리의 이해	협동 학습 모형 동료 교수 모형	- 체크 리스트 - 측정 결과표 - 분석 기록표	1	4	
				• 체력 측정과 분석			4	8	
	4		• 체력 증진 운동의 계획 및 실천		- 체크 리스트 - 운동 처방 계획 - 실천 기록지	3	11		
5	신체 활동과 여가 생활	• 신체적 여가 활동의 의미와 가치	직접 교수 모형 동료 교수 모형	- 체크 리스트 - 견학문 - 실천 기록지	1	12			
		• 신체적 여가 활동의 계획			1	13			
6	• 신체적 여가 활동의 실천	- 건강달리기 - 사이클링 - 요가 - 스키	- 기능 평가지 - 관찰 기록지 - 자기 평가지 - 동료 평가지	2	15				
4	7	경쟁 스포츠의 이해	• 경쟁 스포츠의 의미 • 경쟁 스포츠의 유형과 특성 • 경쟁 스포츠의 가치	직접 교수 모형 협동 학습 모형	- 학습 활동지 - 조사 보고서	2	17		
	8		• 이해하기	직접 교수 모형 협동 학습 모형	- 학습 활동지 - 조사 보고서	1	18		
5	10	경쟁 농구	• 기능 익히기	- 패스 - 드리블 - 슛 - 리바운드 - 피벗	동료 교수 모형 협동 학습 모형	- 기능 평가지 - 관찰 기록지 - 자기 평가지 - 동료 평가지 - 경기 기록지 - 모둠 평가지	20	38	
	11								
	12		• 경기하기	- 포지션과 역할 - 공격 전술 - 수비 전술					
	13								
14									
6	15	표현	스포츠 표현의 이해	• 스포츠 표현의 의미와 특성 • 스포츠 표현의 역사 • 스포츠 표현의 가치	직접 교수 모형	- 학습 활동지 - 조사 보고서	1	39	
	16			• 이해하기	직접 교수 모형	- 학습 활동지 - 조사 보고서	1	40	
			17	• 동작 익히기	- 2인 - 3인 - 4인 이상	동료 교수 모형 협동 학습 모형	- 동작 평가지 - 자기 평가지 - 동료 평가지 - 창작 평가지 - 감상 평가지	10	50
			18	• 작품 창작하기	- 작품 계획하기 - 동작 구성하기 - 발표 및 감상하기				
	20								
7	21	종합 평가				1	51		

<2학기>

월	주	대단원	중단원	수업 내용	평가 방법	차시	누계			
8	1	안전	신체 활동과 안전사고	• 신체 활동 안전사고의 이해	직접 교수 모형 협동 학습 모형	-체크 리스트 -실천 기록지 -역할극 -실습지	1	1		
				• 신체 활동 안전사고의 예방			2	3		
	• 신체 활동 안전사고 의 대처			-응급 활동 절차 -상황별 응급 처치 -운동 손상별 대처			3	6		
	2		3	심폐 소생술	• 심폐 소생술의 이해	협동 학습 모형 동료 교수 모형	-체크 리스트 -실천 기록지 -모의 상황극	1	7	
					• 심폐 소생술의 실천			-흉부 압박 -인공호흡 -자동 제세동기	4	11
	9		4	도전	트랙 경기	• 이해하기	직접 교수 모형 협동 학습 모형 동료 교수 모형	-학습 활동지 -조사 보고서 -기능 평가지 -관찰 기록지 -자기 평가지 -동료 평가지 -경기 기록지	1	12
• 단거리 달리기		2				14				
• 이어달리기		-주자 배치 -출발 및 가속 질주 -배턴 주고받기 -피니시				2			16	
9	6	경쟁	야구	• 이해하기	직접 교수 모형 동료 교수 모형 협동 학습 모형	-학습 활동지 -조사 보고서 -기능 평가지 -관찰 기록지 -자기 평가지 -동료 평가지 -경기 기록지 -모듬별 기록지	1	17		
				• 기능 익히기			-던지기, 투구 -받기, 포구 -타격, 번트 -주루, 슬라이딩	12	29	
				• 경기하기			-공격 전술 -수비 전술			
10	8	경쟁	배드민턴	• 이해하기	직접 교수 모형 동료 교수 모형 협동 학습 모형	-학습 활동지 -조사 보고서 -기능 평가지 -관찰 기록지 -자기 평가지 -동료 평가지 -경기 기록지 -모듬별 기록지	1	30		
				• 기능 익히기			-서비스 -푹워크 -스트로크	12	42	
				• 경기하기			-단식 경기 -복식 경기			
				9						
				10						
				11						
11	15	표현	치어리딩	• 이해하기	직접 교수 모형 동료 교수 모형 협동 학습 모형	-학습 활동지 -조사 보고서 -동작 평가지 -자기 평가지 -동료 평가지 -창작 평가지 -감상 평가지	1	43		
				• 동작 익히기			-팔 동작 -다리 동작/점프 동작 -스텐트 동작	7	50	
				• 작품 창작하기			-작품 계획하기 -동작 구성하기 -발표 및 감상하기			
				16						
12	17									
12	19									
	20	종합 평가				1	51			

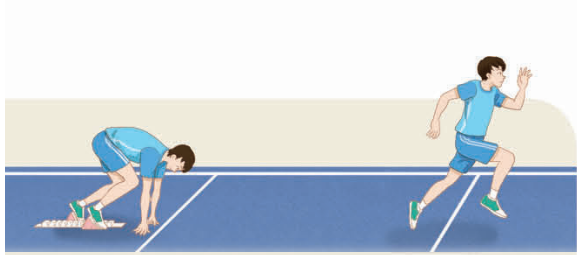
6 평가 예시

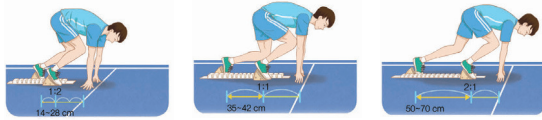

가. 1학년

유형	구분						배점	반영 비율	비고
	학기	단원	수업 내용	평가 방법	성취 기준	성취 수준			
1	건강	청소년기 건강 관리의 계획 및 실천	수행	<ul style="list-style-type: none"> 건강과 건강 관리의 의미를 이해하고, 청소년기 건강 관리의 계획을 수립하여 꾸준히 실천할 수 있다. 	상	5	5	5%	100%
					중	4			
					하	3			
		체력 측정과 분석	수행	<ul style="list-style-type: none"> 체력의 개념을 이해하고, 다양한 측정 방법을 적용하여 체력을 측정하고 자신의 체력에 맞는 운동 처방을 내릴 수 있다. 	상	10	10	10%	
					중	8			
					하	6			
		신체적 여가 활동의 계획	수행	<ul style="list-style-type: none"> 신체적 여가 활동의 의미를 이해하고 자신의 성향과 상황에 맞는 실천 중목을 선정하여 꾸준히 실행할 수 있다. 	상	5	5	5%	
					중	4			
					하	3			
	경쟁	경쟁 스포츠의 이해	태도	<ul style="list-style-type: none"> 여러 유형의 경쟁 스포츠에 대한 비교·분석을 통해 경쟁 스포츠의 가치를 탐색할 수 있다. 	상	5	5	5%	
					중	4			
					하	3			
		농구	수행	<ul style="list-style-type: none"> 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용할 수 있다. 여러 가지 경기 전략을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용할 수 있다. 수업에 참여하면서 스포츠맨십과 페어플레이, 존중 및 배려를 실천할 수 있다. 	상	30	30	30%	
					중	27			
					하	24			
표현	스포츠 표현의 이해	태도	<ul style="list-style-type: none"> 신체 표현 양식과 창작 원리에 따라 느낌이나 생각, 감성 소통을 움직임 표현에 적용하여 신체 문화를 이해하고 탐색할 수 있다. 	상	5	5	5%		
				중	4				
				하	3				
	꾸미기 체조	수행	<ul style="list-style-type: none"> 스포츠 표현의 동작과 원리를 이해하고, 심미적으로 표현할 수 있다. 여러 유형의 신체 표현 문화를 바탕으로 신체 움직임과 표현 양식을 적용하여 움직임을 표현하거나 작품을 발표한다. 작품 구성이나 발표에서 작품 주제, 심미 표현 등을 비교·분석하여 작품을 구성하거나 감상할 수 있는 예술적 안목을 적용할 수 있다. 	상	20	20	20%		
				중	18				
				하	16				
태도 평가	준비 및 안전			상	20	20	20%		
				중	18				
				하	16				

유형	구분						배점	반영 비율	비고
	학기	단원	수업 내용	평가 방법	성취 기준	성취 수준			
2	안전	신체 활동과 안전사고	수행	<ul style="list-style-type: none"> 신체 활동 과정에 발생할 수 있는 다양한 안전사고의 유형을 탐색하여 안전사고를 예방하며, 대처 방법을 탐색하여 안전사고 상황을 판단하고 신속하게 대처할 수 있다. 	상	5	5	5%	100%
					중	4			
					하	3			
		심폐 소생술의 이해	수행	<ul style="list-style-type: none"> 돌연히 발생할 수 있는 심정지에 대비하기 위해 심폐 소생술의 중요성과 원리를 이해하고 심폐 소생술을 적용할 수 있다. 	상	5	5	5%	
					중	4			
					하	3			
	도전	트랙 경기	수행	<ul style="list-style-type: none"> 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 경기 상황에 맞게 적용할 수 있다. 자신의 신체적 또는 정신적 한계를 뛰어넘기 위해 선택한 도전 스포츠의 환경적 제약에 맞서 문제를 해결할 수 있다. 	상	10	10	10%	
					중	8			
					하	6			
	경쟁	아구, 배드민턴	수행	<ul style="list-style-type: none"> 경기 수행에 필요한 기능과 방법을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용할 수 있다. 여러 가지 경기 전략을 탐색하여 연습하고 경기 상황에 맞게 적용할 수 있다. 수업에 참여하면서 스포츠맨십과 페어플레이, 존중 및 배려를 실천할 수 있다. 	상	50	50	50%	
					중	40			
					하	30			
표현	꾸미기 체조	수행	<ul style="list-style-type: none"> 스포츠 표현의 동작과 원리를 이해하고, 심미적으로 표현할 수 있다. 여러 유형의 신체 표현 문화를 바탕으로 신체 움직임과 표현 양식을 적용하여 움직임을 표현하거나 작품을 발표한다. 작품 구성이나 발표에서 작품 주제, 심미 표현 등을 비교·분석하여 작품을 구성하거나 감상할 수 있는 예술적 안목을 적용할 수 있다. 	상	10	10	10%		
				중	8				
				하	6				
태도 평가	준비 및 안전	체육복, 운동화, 준비물, 준비 운동 등 위반 횟수가 없을 때		상	20	20	20%		
		체육복, 운동화, 준비물, 준비 운동 등 위반 횟수가 1~3회 일 때		중	18				
		체육복, 운동화, 준비물, 준비 운동 등 위반 횟수가 4회 이상일 때		하	16				

영역별 지도안 샘플

영역	트랙 경기		단원	단거리달리기		
학습 내용	출발법		차시	2/17	교과서	46
학습 목표	<ul style="list-style-type: none"> 정확한 크라우칭 스타트 동작을 익힌다. 크라우칭 스타트의 종류와 방법을 이해한다. 					
교수·학습 모형	수준별 교수 학습 모형		평가 방법	자기 평가, 동료 평가		
준비물 및 수업 준비 사항	<ul style="list-style-type: none"> 규칙과 예의를 지키고, 안전사고에 유의하도록 한다. 					
학습 단계	학습 요소	교수·학습 활동	시간	지도상 유의점		
도입	동기 유발 및 준비 운동	<ul style="list-style-type: none"> 학습 주제와 목표 제시 <ul style="list-style-type: none"> 학습 주제와 목표를 명확하고 간단하게 설명한다. 동기 유발 <ul style="list-style-type: none"> 시범과 설명을 통해 즐거운 분위기 속에서 열심히 수업에 참여하도록 한다. 수업 준비 <ul style="list-style-type: none"> 학생들의 건강 상태를 확인한다. <ul style="list-style-type: none"> - 건강상의 이유로 수업에 참여하지 못하는 학생이 있는지 파악한다. - 수업에 직접 참여할 수 없는 학생들에게 알맞은 역할을 정해 주거나 수업을 관찰하도록 한다. 준비 운동 및 보강 운동 <ul style="list-style-type: none"> 몸에 힘을 빼고 2~3회 가볍게 흔들어 준 후 목과 어깨, 팔, 허리, 무릎, 다리, 발목 등의 순서로 스트레칭을 한다. 	5분	<ul style="list-style-type: none"> 수업에 필요한 용구를 미리 준비한다. 스트레칭과 보강 체조를 실시하여 안전사고를 예방한다. 학생들의 다양한 발언을 허용하는 분위기를 만든다. 		
전개	출발법 연습	<ul style="list-style-type: none"> 다양한 방식으로 활동을 실시하게 하되, 다음과 같은 기준으로 수행하게 한다. <ul style="list-style-type: none"> 제자리에 구령에서: 출발선과 앞발과의 거리, 앞발과 뒷발과의 거리 차려 구령에서: 엉덩이의 높이와 몸이 앞으로 쏠리는 정도 출발(총소리)에서: 소리에 맞춰 재빠르게 출발하는 정도 	40분	<ul style="list-style-type: none"> 실제 학습 시간을 높이기 위해 최대한 많은 스테이션을 정해 기다리는 시간을 줄인다. 		

학습 단계	학습 요소	교수 · 학습 활동	시간	지도상 유의점
전개	출발법 연습	<ul style="list-style-type: none"> • 활동에 어느 정도 익숙해지면 다음과 같은 질문으로 학생의 경험을 재구성하도록 한다. ◦ 출발선과 앞발과의 간격 그리고 앞발과 뒷발과의 간격이 어느 정도일 때 가장 빨리 출발할 수 있었나요? ◦ 엉덩이의 높이와 상체를 어느 정도 기울여야 빨리 출발할 수 있었나요? 		<ul style="list-style-type: none"> • 스테이션의 순환에서는 모든 학생이 공평한 기회를 갖도록 수업을 구조화하고, 수업에서 소외되는 학생이 없도록 한다. • 잘된 부분은 서로 격려하고, 잘못된 부분은 잘하자고 격려하면서 협동심을 키우도록 한다.
정리	배운 내용 확인	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 - 질문 - 정리로 이어지는 흐름에서 출발을 잘하기 위한 역학적 원리를 터득하게 한다. <p>문: 빠르게 출발하려면?</p> <p>답: 엉덩이를 높게 들며, 상체를 앞으로 많이 기울이고, 충소리에 반사적으로 튀어나간다.</p> 	5분	• 설명 대형으로 집합시킨다
	차시 예고 및 과제 제시	<ul style="list-style-type: none"> • 다음 시간에 배울 내용을 알려 준다. <p>오늘 배운 출발법에 이어 빠른 출발과 가속 달리기, 전력 달리에 대하여 배운다.</p>		
교사 평가 사항		<ul style="list-style-type: none"> ◦ 이번 차시에 배워야 할 동작에 최선을 다해 도전했는가? ◦ 규칙과 질서를 잘 지키며 수업에 참여했는가? ◦ 끈기와 협동심을 가지고 연습했는가? 		