



2022 개정 교육과정에 따른

중학교 체육 성취수준





Contents

I. 성취수준 개발의 이해	1
1. 주요 용어 설명	3
2. 성취수준의 일반적 특성	4
3. 성취기준별 성취수준 개발	7
4. 영역별 성취수준 개발	9
5. 예시 평가 도구 개발	10
II. 성취수준 활용	11
1. 성취기준 도달 정도 예측 및 개념화 근거	13
2. 성취수준 활용 방안	14
III. 성취수준	17
1. 성취기준별 성취수준	19
2. 영역별 성취수준	29
3. 예시 평가 도구	33

I. 성취수준 개발의 이해

1. 주요 용어 설명
2. 성취수준의 일반적 특성
3. 성취기준별 성취수준 개발
4. 영역별 성취수준 개발
5. 예시 평가 도구 개발



2022 개정 교육과정에 따른
중학교 체육 성취수준

I 성취수준 개발의 이해

1 주요 용어 설명

- 성취기준 : 각 교과목에서 학생들이 학습을 통해 성취하기를 기대하는 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도 등의 능력과 특성을 진술한 것
- 성취수준 : 학생들이 각 교과목 성취기준(들)에 도달한 정도를 나타낸 것. 이러한 도달 정도는 몇 개의 수준으로 구분하고, 각 수준에 속한 학생들이 무엇을 알고 할 수 있는지를 기술
 - 성취기준별 성취수준 : 성취기준 단위 성취수준으로, 학교급·교과목·성취기준의 특성에 따라 3~5수준으로 구분하여 진술
 - 영역별 성취수준 : 영역 단위 성취수준으로, 영역 내 성취기준들을 포괄하는 전반적인 특성을 학교급·교과목의 특성에 따라 3수준, 5수준으로 구분하여 진술

2 성취수준의 일반적 특성

- 중학교 교과목(체육·음악·미술 교과 제외)의 경우 성취수준을 5수준으로 제시함.
중학교 체육·음악·미술 교과는 성취수준을 3수준으로 제시함.
- 5수준 구분 성취수준의 일반적 특성은 다음과 같음.
(체육·음악·미술 교과를 제외한 모든 중학교 교과)

〈표 1-1〉 5수준 구분 성취수준의 일반적 특성

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

〈표 1-2〉 내용 체계 범주에 따른 5수준 구분 성취수준의 일반적 특성

범주	성취수준	일반적 특성
지식·이해	A	개념에 대한 이해가 깊고, 지식 전이 수준이 매우 높음
	B	개념에 대한 이해와 지식 전이 수준이 높은 편임
	C	개념에 대한 이해와 지식 전이 수준이 보통임
	D	위계가 낮은 수준의 개념을 이해하고, 지식 습득이 다소 제한적임
	E	위계가 낮은 수준의 개념을 일부 이해하고, 지식 습득이 제한적임
과정·기능	A	배운 지식을 다양하고 복잡한 맥락에 적용하고, 연계된 기능의 수행 정도가 매우 능숙함
	B	배운 지식을 다양한 맥락에 적용하고, 연계된 기능의 수행 정도가 능숙한 편임
	C	배운 지식을 일부 맥락에 적용하고, 연계된 기능의 수행 정도가 중간 수준임
	D	배운 지식을 일부 제한된 맥락에 적용하고, 연계된 기능의 기본적인 부분을 수행할 수 있음
	E	연계된 기능의 일부를 수행할 수 있음
가치·태도	A	기대하는 가치와 태도의 내면화가 가능하고, 실천과 적용 범위가 매우 넓음
	B	기대하는 가치와 태도를 조직화하고, 실천과 적용 범위가 넓은 편임
	C	기대하는 가치와 태도를 일부 조직화하고, 실천과 적용 범위가 보통임
	D	기대하는 가치와 태도의 의미를 알고, 실천과 적용 범위가 다소 제한적임
	E	기대하는 가치와 태도의 일부 의미를 알고, 실천과 적용 범위가 좁음

- 3수준 구분 성취수준의 일반적 특성은 다음과 같음.
(중학교 체육·음악·미술 교과만 해당)

〈표 1-3〉 3수준 구분 성취수준의 일반적 특성 진술

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

〈표 1-4〉 내용 체계 범주에 따른 3수준 구분 성취수준의 일반적 특성

범주	성취수준	일반적 특성
지식·이해	A	개념에 대한 이해가 깊고, 지식 전이 수준이 높음
	B	개념에 대한 이해와 지식 전이 수준이 보통이거나 지식 습득이 다소 제한적임
	C	위계가 낮은 수준의 개념을 일부 이해하고, 지식 습득이 제한적임
과정·기능	A	배운 지식을 다양한 맥락에 적용하고, 연계된 기능의 수행 정도가 능숙함
	B	배운 지식을 일부 맥락에 적용하고, 연계된 기능의 수행 정도가 중간 수준이거나 연계된 기능의 기본적인 부분을 수행할 수 있음
	C	연계된 기능의 일부를 수행할 수 있음
가치·태도	A	기대하는 가치와 태도를 조직화하고, 실천과 적용 범위가 넓음
	B	기대하는 가치와 태도를 일부 조직화하고 실천과 적용 범위가 보통이거나 다소 제한적임
	C	기대하는 가치와 태도의 일부 의미를 알고, 실천과 적용 범위가 좁음

3 성취기준별 성취수준 개발

가. 개발 개요

- 교과 교육과정의 내용 체계와 성취기준(들)을 분석하여 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도의 위계나 수준을 고려하여 성취기준별로 성취수준 작성
- 중학교의 경우 A, B, C, D, E로 개발하되, 성취기준의 능력(내용 요소) 복합성 정도에 따라 3~5수준으로 개발
(* 중학교 체육, 음악, 미술은 A, B, C로 개발)

■ 성취수준 구분의 원리

- 지식의 개념 위계나 이해의 깊이를 활용하여 수준을 구분한다.
- 과정·기능 수행 정도나 맥락과 상황 변인으로 차별화하여 수준을 구분한다.
- 가치·태도의 내면화와 실천과 참여 등으로 수준을 구분한다.

수준	범주별 성취수준 특성								
	지식·이해			과정·기능			가치·태도		
높음	높은 위계	깊은 이해	높은 전이	문제 해결	복잡한 상황	다양한 맥락	내면화	넓은 적용	적극적 실천
↕									
낮음	낮은 위계	단순 암기	낮은 전이	문제 인식	단순한 상황	단순한 맥락	약한 반응	좁은 적용	약한 실천력

나. 개발 절차

- ① 영역의 내용 체계와 성취기준(들)의 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도의 내용 요소 추출 및 위계 분석
- ② 대상 성취기준이 포함하고 있는 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도의 내용 요소 수준 및 위계 분석
 - 교과목의 영역 특성에 따라 내용 체계에 제시된 ‘가치·태도’ 범주의 내용 요소가 성취기준에서 명시적으로 드러나지 않더라도, 교육과정 취지를 살려 영역 내 성취기준들에서 ‘가치·태도’ 범주를 반영할 필요 있음.
- ③ 대상 성취기준이 포함하고 있는 내용 요소들의 복합성 등을 고려하여 3~5수준의 진술문 개발
 - 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도의 각 범주는 그 특성을 고려하여 수준을 구분하고 이를 복합적으로 구성하여 수준을 진술함(특히 가치·태도 범주의 경우 3수준 이하로 구성할 수 있음).
- ④ 성취기준별 성취수준 작성 후 각 영역 간 수준 진술 정도, 전후 학년(군)과의 능력 진술 위계 등을 점검
 - 같은 학년군에서 영역 내는 물론 영역 간 성취수준의 진술 정도를 각 수준별로 점검
 - 학년군이 높아짐에 따라 성취수준 간의 위계가 나타나는지 점검(다만, 교과 및 범주 특성에 따라 학년군이 높아져도 동일 수준 진술이 반복적으로 나타날 수 있음)

4 영역별 성취수준 개발

가. 개발 개요

- 교과 교육과정의 내용 체계와 성취기준(들)을 분석하여 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도의 위계나 수준을 고려하여 영역별로 성취수준 작성
- 중학교의 경우 A, B, C, D, E로 개발
(* 중학교 체육, 음악, 미술은 A, B, C로 개발)

나. 개발 절차

- ① 교과 교육과정의 특성을 반영하여 개발 단위를 결정
 - 교과 교육과정이 '영역'을 중심으로 내용 요소를 제시하므로 이를 단위로 삼음.
 - 다만, 사회, 과학 등의 경우 '단원'을 중심으로 성취기준이 제시된 경우 이를 단위로 하여 개발할 수 있음.
- ② 영역의 내용 체계와 성취기준(들)의 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도의 내용 요소 추출 및 위계 분석
- ③ 영역별로 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도의 범주를 중심으로 영역별 성취수준 진술문을 작성
 - ③-1. 앞서 개발한 영역 내 성취기준별 성취수준들을 각 수준(A~C/A~E)과 연계, 종합
 - 영역 내 성취기준별 성취수준들을 각 수준(A~C/A~E)에 따라 연계하고, 각 범주를 중심으로 이를 포괄할 수 있는 전형적인 능력을 진술함.
 - 이때 성취기준별 성취수준들을 범주별로 단순히 연결하기보다는 앞의 ② 단계 교육과정 내용 체계의 영역 내 범주별 내용 요소를 포괄하여 종합할 수 있도록 할 것.

- ③-2. 각 수준(A~C/A~E)별로 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도의 범주를 중심으로 포괄적이고 전형적인 능력 진술
- 다만, 교과와 영역 특성에 따라 각 수준(A~E)에서 일부 범주의 수준 특성이 나타나지 않을 수 있음(예컨대, 과학 교과의 E수준 ‘가치·태도’ 등).
- ④ 영역별 성취수준 작성 후 각 영역 간 수준 진술 정도, 전후 학년(군)과의 능력 진술 위계 등을 점검
- 같은 학년군에서 영역 간 성취수준의 진술 정도를 각 수준별로 점검
 - 학년군이 높아짐에 따라 성취수준 간의 위계가 나타나는지 점검(다만, 교과 및 범주 특성에 따라 학년군이 높아져도 동일 수준 진술이 반복적으로 나타날 수 있음)

5 예시 평가 도구 개발

가. 개발 개요

- 성취기준, 성취기준별/영역별 성취수준, 학기 단위 성취수준을 검토하고 분석하여 학생들의 성취수준을 판단할 수 있는 평가를 계획
- 이러한 성취수준을 활용하여 평가 도구를 개발하고 수행평가나 서·논술형 문항의 경우 성취수준을 근거로 채점 기준을 설정
 - 중학교의 경우 5개 이상의 예시 평가 도구 제시(지필평가 및 수행평가(서·논술형 포함))

나. 개발 절차

- ① 성취기준 및 성취수준을 분석하여 평가 요소 선정
- ② 평가 요소 고려하여 평가 방법 선정
- ③ 지필평가(선택형 또는 서답형 문항) 또는 수행평가 도구 개발
- ④ 채점 기준 개발

Ⅱ. 성취수준 활용

1. 성취기준 도달 정도 예측 및 개념화 근거
2. 성취수준 활용 방안



2022 개정 교육과정에 따른
중학교 체육 성취수준

II 성취수준 활용

1 성취기준 도달 정도 예측 및 개념화 근거

성취기준은 수업 및 평가의 근거로서의 역할을 하지만 성취기준 자체는 도달 정도에 대한 정보가 부족하여 추가적으로 성취수준에 대한 정보가 필요하다. 교사는 성취수준에 대한 일관된 이해를 가지고 수업과 평가를 계획하고 운영해야 하는데 성취기준별 성취수준이나 영역별 성취수준은 이러한 이해와 개념화에 도움을 줄 수 있다.

성취기준별 성취수준은 각 성취기준에 도달한 정도를 해당 교과목 평정 단계에 따라 구체화하여 제시한 것으로 성취기준별로 도달할 수행 목표를 예측하거나 가늠할 수 있다. 영역별 성취수준은 해당 교과목의 영역별로 도달할 목표를 범주(지식·이해, 과정·기능, 가치·태도)에 따라 제시한 것으로 교과목 전체 수준에서 각 범주별로 도달할 수행 목표를 예측하거나 가늠할 수 있다.

- **성취기준별 성취수준**은 각 성취기준에 도달한 정도를 해당 교과목 평정 단계에 따라 구체화하여 제시한 것으로 성취기준별로 도달할 수행 목표를 예측하거나 가늠할 수 있음.
- **영역별 성취수준**은 해당 교과목의 영역별로 도달할 목표를 범주(지식·이해, 과정·기능, 가치·태도)에 따라 제시한 것으로 교과목 전체 수준에서 각 범주별로 도달할 수행 목표를 예측하거나 가늠할 수 있음.

이러한 성취수준은 수업 설계와 평가 문항 제작에서 도달 정보나 목표를 개념화할 때도 근거가 된다. 교사 간 유사한 수준에 대한 개념을 가질 수 있도록 도움을 준다. 이때 수준 구분에 대한 유연성은 열어두되, 수준에 대한 교사 간 해석의 폭을 최대한 좁혀 교육과정 범위 내에서 수업과 평가가 실행되도록 하기 위함이다. 성취수준은 국가 수준에서 해당 교과 수행의 질 관리 및 교육과정 평가(피드백 정보 해석)를 위한 기준 역할을 할 수도 있어 궁극적으로 성취수준에 대한 정보 제공 및 국가 교육과정 질 관리에 기여한다고 볼 수 있다.

2 성취수준 활용 방안

가. 학기 단위 성취수준 개발의 근거로 활용

성취기준별·영역별 성취수준은 학기 단위 성취수준을 개발할 때 근거로 활용된다. 학기 단위 성취수준은 한 학기의 교수·학습이 끝났을 때 해당 학기에서 다루는 교과목의 성취기준들에 도달한 정도를 나타낸 것으로, 한 학기 내 성취기준들을 포괄하는 전반적인 특성을 5수준(A~E) 또는 학교급, 교과에 따라 3수준(A~C)으로 구분하여 진술한 것이다.



학교에서의 학생 평정은 학기 단위로 이루어지므로, 성취평가제에 의한 학기별 성취도 평정을 위해서는 평정의 근거가 되는 학기 단위의 성취수준 개발이 필요하다. 이때 초등학교에서도 준거참조평가를 실시하고 있으므로, 학기별로 수업 설계 시 학기 단위 성취수준을 활용하며, 평가의 준거를 세우고 이에 따라 학생의 수준을 가늠한다는 차원에서 학기 단위 성취수준을 개발할 필요가 있다.

학기 단위 성취수준은 크게 다음의 역할을 할 수 있다.

첫째, 한 학기 수업을 통해 각 수준의 학생들이 도달해야 할 목표가 되기에 수업의 준거가 된다.

둘째, 한 학기 동안의 성취기준에 대한 도달 정도를 평가할 때 미리 설정한 학기 단위 성취수준은 평가 활동의 준거가 된다.

셋째, 학생들이 무엇을 알고 할 수 있는지 기술하기에 개별 학생의 평가 결과를 보고하고 기록하는 준거가 된다.

나. 학생 수준을 고려한 수업 설계에 활용

성취기준별·영역별 성취수준은 학생 수준을 고려한 수업 설계에 활용될 수 있다.

구체적으로 우선, 학생 맞춤형 수업 설계에 활용될 수 있다. 2022 개정 교육과정은 학생 개별화 맞춤형 수업을 강조하고 있다. 이러한 취지에 따라 학생 맞춤형 수업을 설계하기 위해서 학생 수준에 맞는 진단과 학습 지원이 필요하다.

다음으로, 기초학력 보장 지도에 활용될 수 있다. 교육부의 공교육 경쟁력 제고 방안에 의하면, 책임교육학년제(초3, 중1) 도입 및 맞춤형 학업성취도 자율평가 대상 확대에 따라 학력 진단이 강화되고 모든 학년에서 성취수준에 기반한 개별화 학습이 지원된다. 기존 기초학력 미달 학생에서 중·하위 수준 학생까지 책임교육을 지원할 예정이다.¹⁾ 기초학력종합계획(2023-2027) 및 기초학력보장법 및 시행령이 제정되어²⁾ 기초학력 보장에 대한 국가 책무성과 진단을 통한 체계적 학습 지원의 법적 근거가 마련되었다. 초·중학교 국어, 수학, 사회, 과학, 영어(초1~중3)에서 최소한의 성취기준이 제시되고 이는 기초학력 진단 및 학습 지원에 활용되는데 최소한의 성취기준과 성취기준별 성취 수준이 연계될 수 있다.

다. 평가 도구 제작 및 채점 기준 설정의 근거로 활용

1) 평가 도구 제작의 근거로 활용

우선, 성취기준을 분석하여 성취기준에 도달하기 위한 과정에서 필요한 능력을 평가 요소의 형태로 구체화하고, 평가 요소를 가장 적합하게 평가할 수 있는 평가 방법을 선정한다. 성취기준을 분석하여 평가 방법을 선정한 다음, 학기 단위로 평가 계획서를 작성한다.

이때 ‘평가 요소’란 교육과정 성취기준 도달의 증거로 학생들이 보여주기를 기대하는 핵심 내용을 구체적으로 기술한 평가 내용을 의미한다. 평가 요소는 성취기준을 분석하여 해당 성취기준에의 도달 정도를 판단하기 위해서 어떠한 내용을 평가해야 하는지를

1) 교육부. (2023). 공교육 경쟁력 제고 방안. 교육부 보도자료(2023.6.21.).

2) 교육부. (2022). 제1차 기초학력 보장 종합계획(2023-2027). 교육부 보도자료(2022.10.11.).

기준으로 작성한다. 평가 요소는 평가의 목표와 특성을 고려하여 교육과정 성취기준에서 도출하며, 학생들의 수행 정도를 판단할 수 있도록 지식, 기능, 태도와 같은 구체적인 내용으로 기술한다.

2) 채점 기준 설정의 근거로 활용

성취수준은 수행평가(또는 서·논술형 문항) 도구 제작 및 채점 기준 설정의 근거로 활용된다.

채점 기준을 설정할 때에는 모든 성취수준(A~E)을 평가할 수 있도록 수행평가 과제(또는 서·논술형 문항) 및 채점 기준을 개발한다. 모든 성취수준의 학생들이 수행할 수 있는 과제로 문항을 구성할 필요가 있다.

라. 성취 결과 산출 및 보고의 근거로 활용

성취기준별/영역별 성취수준과 이를 활용하여 개발된 학기 단위 성취수준을 토대로 학생의 성취수준을 산출한다. 분할점수 설정과 평가 시행이 완료되면 지필평가와 수행평가 점수를 합산하여 성취율에 따라 학생의 성취도를 산출한다. 즉, 개별 학생에 대해 A~E 또는 A~C의 성취수준을 산출하게 되는 것이다. 분할점수와 관련하여 중학교는 고정분할 점수를 적용한다.

성적 산출 결과를 보고할 경우에는 학기 단위 성취수준과 연계하여 학생의 실제 수행 능력 진술한다. 각 성취수준에 해당하는 학생이 무엇을 알고 할 수 있는지의 교수·학습 정보를 보고한다. 개별 학생이 알고 할 수 있는 것을 기술할 때는 미리 진술한 학기 단위 성취수준을 중심으로 개별 학생의 수행 능력을 진술한다.

이러한 정보를 학생에게 피드백 할 필요도 있다. 피드백은 학생의 학습 상태에 대한 정보를 제공하여 학생의 학습과 성장을 지원하는 전체적인 과정이다. 학생의 교육 목표 도달도를 확인하고 교수·학습 개선에 활용할 수도 있다. 피드백은 점수나 성취도를 알려주거나 정답 여부를 알려주는 것에서부터 학생 개별 강약점이나 추후 학습 방향, 성장 정도 등을 알려주는 등 다양한 유형이 있다.

Ⅲ. 성취수준

1. 성취기준별 성취수준
2. 영역별 성취수준
3. 예시 평가 도구



2022 개정 교육과정에 따른
중학교 체육 성취수준

III 성취수준

1 성취기준별 성취수준

(1) 운동

성취기준	성취기준별 성취수준	
[9체01-01] 체력 증진의 의미를 이해하고 원리를 분석한다.	A	체력 증진의 의미에 대해 특성이나 필요성 등에 근거하여 명확하게 이해하고, 체력 증진의 원리를 분석하여 구체적인 사례를 들어 설명할 수 있다.
	B	체력 증진의 의미에 대해 특성이나 필요성 등에 근거하여 대략적으로 이해하고, 체력 증진의 원리를 설명할 수 있다.
	C	체력 증진의 의미에 대해 대략적으로 이해하고, 체력 증진의 원리를 제시할 수 있다.
[9체01-02] 자신의 체력 수준에 맞는 체력 증진 운동을 실천한다.	A	자신의 체력 수준에 적합한 체력 증진 운동을 여러 가지 체력 증진의 원리를 적용하여 자기 주도적으로 계획하고 올바른 방법으로 꾸준히 실천할 수 있다.
	B	자신의 체력 수준에 적합한 체력 증진 운동을 체력 증진의 원리 중 일부를 적용하여 계획하고 실천할 수 있다.
	C	자신의 체력 수준을 고려한 체력 증진 운동을 부분적으로 계획하고 일부 실천할 수 있다.
[9체01-03] 체력 관리의 의미를 이해하고 원리를 분석한다.	A	체력 관리의 의미에 대해 특성이나 필요성 등에 근거하여 구체적으로 설명하고, 체력 관리 원리를 개념과 특성에 따라 분석할 수 있다.
	B	체력 관리의 의미에 대해 특성이나 필요성 등에 근거하여 대략적으로 설명하고, 체력 관리 원리의 개념을 분석할 수 있다.
	C	체력 관리의 의미에 대해 대략적으로 설명하고, 체력 관리 원리의 명칭을 제시할 수 있다.
[9체01-04] 자신의 체력을 진단하고 적합한 체력 관리 방법을 실천한다.	A	체력 요소별 측정 방법을 알고, 분석 결과를 바탕으로 자신에게 적합한 체력 관리 계획을 체계적으로 설계하며, 계획에 맞춰 꾸준히 실천할 수 있다.
	B	일부 체력 요소의 측정 방법을 알고, 분석 결과를 바탕으로 자신에게 적합한 체력 관리 계획을 설계하며, 계획에 맞춰 실천할 수 있다.
	C	자신의 체력을 파악하고 자신에게 적합한 체력 관리 계획을 부분적으로 설계하며, 일부 실천할 수 있다.

성취기준	성취기준별 성취수준	
[9체01-05] 운동 처방의 의미를 이해하고 원리를 분석한다.	A	운동 처방의 의미에 대해 구성 요소별 특성이나 필요성 등에 근거하여 구체적으로 설명하고, 맞춤형 운동 처방 계획 과정에서 운동 처방 요소가 어떻게 적용되는지 분석할 수 있다.
	B	운동 처방의 의미에 대해 구성 요소별 특성이나 필요성 등에 근거하여 대략적으로 설명하고, 맞춤형 운동 처방 계획 과정에서 운동 처방 요소가 어떻게 적용되는지 부분적으로 설명할 수 있다.
	C	운동 처방의 의미와 운동 처방 요소를 제시할 수 있다.
[9체01-06] 자신의 신체 조건이나 체력에 맞게 운동 처방 계획을 수립하고 안전하게 실천한다.	A	자신의 신체 조건이나 체력에 맞는 운동 처방 계획을 여러 가지 운동 처방의 원리를 적용하여 자기 주도적으로 수립하고, 안전하게 꾸준히 실천할 수 있다.
	B	자신의 신체 조건이나 체력에 맞는 운동 처방 계획을 일부 운동 처방의 원리를 적용하여 수립하고, 안전하게 실천할 수 있다.
	C	자신의 신체 조건이나 체력을 고려한 운동 처방 계획을 부분적으로 수립하고, 일부 실천할 수 있다.
[9체01-07] 신체 건강의 의미를 이해하고 신체 건강 활동의 종류와 특성을 분석한다.	A	신체 건강의 의미에 대해 정의나 효과 등에 근거하여 구체적으로 설명하고, 신체 건강 활동의 종류와 특성을 연관 지어 분석할 수 있다.
	B	신체 건강의 의미에 대해 정의나 효과 등에 근거하여 대략적으로 설명하고, 신체 건강 활동의 종류를 특성에 따라 구분할 수 있다.
	C	신체 건강의 의미에 대해 대략적으로 설명하고, 신체 건강 활동의 종류를 제시할 수 있다.
[9체01-08] 자신에게 적합한 신체 건강 활동 방법을 실천한다.	A	신체 건강 활동의 다양한 특성을 비교하여 자신에게 적합한 신체 건강 활동을 선택하고, 자기 주도적으로 꾸준히 실천할 수 있다.
	B	신체 건강 활동의 일부 특성을 비교하여 자신에게 적합한 신체 건강 활동을 선택하고, 자기 주도적으로 실천할 수 있다.
	C	자신에게 적합한 신체 건강 활동을 부분적으로 실천할 수 있다.
[9체01-09] 정신 건강의 의미를 이해하고 정신 건강 활동의 종류와 특성을 분석한다.	A	정신 건강의 의미에 대해 정의나 효과 등에 근거하여 구체적으로 설명하고, 정신 건강 활동의 종류와 특성을 연관 지어 분석할 수 있다.
	B	정신 건강의 의미에 대해 정의나 효과 등에 근거하여 대략적으로 설명하고, 정신 건강 활동의 종류를 특성에 따라 구분할 수 있다.
	C	정신 건강의 의미에 대해 대략적으로 설명하고, 정신 건강 활동의 종류를 제시할 수 있다.
[9체01-10] 자신에게 적합한 정신 건강 활동 방법을 실천한다.	A	정신 건강 활동의 다양한 특성을 비교하여 자신에게 적합한 정신 건강 활동을 선택하고, 자기 주도적으로 꾸준히 실천할 수 있다.
	B	정신 건강 활동의 일부 특성을 비교하여 자신에게 적합한 신체 건강 활동을 선택하고, 자기 주도적으로 실천할 수 있다.
	C	자신에게 적합한 정신 건강 활동을 부분적으로 실천할 수 있다.

성취기준	성취기준별 성취수준	
[9체01-11] 사회적 건강의 의미를 이해하고 사회적 건강을 위한 활동의 종류와 특성을 분석한다.	A	사회적 건강의 의미를 정의나 필요성 등에 근거하여 구체적으로 설명하고, 사회 구성원으로서 건강하고 안전한 생활을 위한 활동의 종류와 특성을 연관 지어 분석할 수 있다.
	B	사회적 건강의 의미를 정의나 필요성 등에 근거하여 대략적으로 설명하고, 사회 구성원으로서 건강하고 안전한 생활을 위한 활동의 종류를 특성에 따라 구분할 수 있다.
	C	사회적 건강의 의미를 대략적으로 설명하고, 사회 구성원으로서 건강하고 안전한 생활을 위한 활동의 종류를 제시할 수 있다.
[9체01-12] 사회적으로 적합한 건강 활동 방법을 실천한다.	A	사회적으로 적합한 다양한 건강 활동을 선택하고, 자기 주도적으로 꾸준히 실천할 수 있다.
	B	사회적으로 적합한 일부 건강 활동을 선택하고, 자기 주도적으로 실천할 수 있다.
	C	사회적으로 적합한 일부 건강 활동을 부분적으로 실천할 수 있다.
[9체01-13] 체력 운동을 하며 실천 의지와 인내심을 보이고 자기 주도적으로 문제를 해결한다.	A	체력 운동 과정에서 나타나는 다양한 문제를 자기 주도적으로 해결하며, 강한 운동 실천 의지와 인내심을 가지고 일상에서 체력 운동을 실천할 수 있다.
	B	체력 운동 과정에서 나타나는 일부 문제를 자기 주도적으로 해결하며, 운동 실천 의지와 인내심을 가지고 체력 운동을 실천할 수 있다.
	C	체력 운동 과정에서 나타나는 일부 문제를 부분적으로 해결하며, 운동 실천 의지와 인내심을 가지고 체력 운동을 실천하고자 노력할 수 있다.
[9체01-14] 건강 활동을 자율적으로 실천하며 자신과 공동체에 대한 안전을 추구한다.	A	다양한 건강 활동을 자율적으로 실천하며, 자신과 공동체의 안전을 전반적으로 고려할 수 있다.
	B	일부 건강 활동을 자율적으로 실천할 수 있으며, 자신이나 공동체의 안전을 고려할 수 있다.
	C	일부 건강 활동을 자율적으로 실천하고자 노력하며, 자신이나 공동체의 안전을 일부 고려할 수 있다.

(2) 스포츠

성취기준	성취기준별 성취수준	
[9체02-01] 동작형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.	A	다양한 동작형 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성에 대해 자기 주도적으로 탐색하고 공통점과 차이점을 구체적으로 설명할 수 있다.
	B	다양한 동작형 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성에 대해 탐색하고 공통점과 차이점을 대략적으로 설명할 수 있다.
	C	일부 동작형 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성을 찾아 일부 내용을 제시할 수 있다.
[9체02-02] 동작형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수련하고 향상한다.	A	동작형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 단계적으로 수련하고, 안정적으로 경기 기능을 수행할 수 있도록 향상할 수 있다.
	B	동작형 스포츠의 수행 원리를 일부 적용하여 경기 기능을 수련하고 향상할 수 있다.
	C	동작형 스포츠의 수행 원리를 일부 적용하여 경기 기능을 수련할 수 있다.
[9체02-03] 동작형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 상황에 맞게 활용하며 안전하게 경기한다.	A	다양한 동작형 스포츠의 경기 방법을 명확히 이해하고 경기 전략을 실제 경기 상황에 적절하게 적용하며 안전하게 경기할 수 있다.
	B	다양한 동작형 스포츠의 경기 방법을 대략적으로 이해하고 일부 경기 전략을 실제 적용하며 안전하게 경기할 수 있다.
	C	일부 동작형 스포츠의 경기 방법을 대략적으로 이해하고 간단한 전략을 적용하며 경기할 수 있다.
[9체02-04] 기록형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.	A	다양한 기록형 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성에 대해 자기 주도적으로 탐색하고 공통점과 차이점을 구체적으로 설명할 수 있다.
	B	다양한 기록형 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성에 대해 탐색하고 공통점과 차이점을 대략적으로 설명할 수 있다.
	C	일부 기록형 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성을 찾아 일부 내용을 제시할 수 있다.
[9체02-05] 기록형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수련하고 향상한다.	A	기록형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 단계적으로 수련하고, 안정적으로 경기 기능을 수행할 수 있도록 향상할 수 있다.
	B	기록형 스포츠의 수행 원리를 일부 적용하여 경기 기능을 수련하고 향상할 수 있다.
	C	기록형 스포츠의 수행 원리를 일부 적용하여 경기 기능을 수련할 수 있다.
[9체02-06] 기록형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 상황에 맞게 활용하며 안전하게 경기한다.	A	다양한 기록형 스포츠의 경기 방법을 명확히 이해하고 경기 전략을 실제 경기 상황에 적절하게 적용하며 안전하게 경기할 수 있다.
	B	다양한 기록형 스포츠의 경기 방법을 대략적으로 이해하고 일부 경기 전략을 실제 적용하며 안전하게 경기할 수 있다.
	C	일부 기록형 스포츠의 경기 방법을 대략적으로 이해하고 간단한 전략을 적용하며 경기할 수 있다.

성취기준	성취기준별 성취수준	
[9체02-07] 투기형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.	A	다양한 투기형 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성에 대해 자기 주도적으로 탐색하고 공통점과 차이점을 구체적으로 설명할 수 있다.
	B	다양한 투기형 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성에 대해 탐색하고 공통점과 차이점을 대략적으로 설명할 수 있다.
	C	일부 투기형 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성을 찾아 일부 내용을 제시할 수 있다.
[9체02-08] 투기형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수련하고 향상한다.	A	투기형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 단계적으로 수련하고, 안정적으로 경기 기능을 수행할 수 있도록 향상할 수 있다.
	B	투기형 스포츠의 수행 원리를 일부 적용하여 경기 기능을 수련하고 향상할 수 있다.
	C	투기형 스포츠의 수행 원리를 일부 적용하여 경기 기능을 수련할 수 있다.
[9체02-09] 투기형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 상황에 맞게 활용하며 안전하게 경기한다.	A	다양한 투기형 스포츠의 경기 방법을 명확히 이해하고 경기 전략을 실제 경기 상황에 적절하게 적용하며 안전하게 경기할 수 있다.
	B	다양한 투기형 스포츠의 경기 방법을 대략적으로 이해하고 일부 경기 전략을 실제 적용하며 안전하게 경기할 수 있다.
	C	일부 투기형 스포츠의 경기 방법을 대략적으로 이해하고 간단한 전략을 적용하며 경기할 수 있다.
[9체02-10] 영역형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.	A	다양한 영역형 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성에 대해 자기 주도적으로 탐색하고 공통점과 차이점을 구체적으로 설명할 수 있다.
	B	다양한 영역형 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성에 대해 탐색하고 공통점과 차이점을 대략적으로 설명할 수 있다.
	C	일부 영역형 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성을 찾아 일부 내용을 제시할 수 있다.
[9체02-11] 영역형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수행하고 향상한다.	A	영역형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 다양하고 복합적으로 연계하여 연습하고, 효율적이고 안정적으로 경기 기능을 수행할 수 있도록 향상할 수 있다.
	B	영역형 스포츠의 수행 원리를 일부 적용하여 경기 기능을 수행하고 향상할 수 있다.
	C	영역형 스포츠의 수행 원리를 일부 적용하여 경기 기능을 수행할 수 있다.
[9체02-12] 영역형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.	A	다양한 영역형 스포츠의 경기 방법을 명확히 이해하고 경기 전략을 실제 경기 상황에 적절하게 적용하며 안전하게 경기할 수 있다.
	B	다양한 영역형 스포츠의 경기 방법을 대략적으로 이해하고 일부 경기 전략을 실제 적용하며 안전하게 경기할 수 있다.
	C	일부 영역형 스포츠의 경기 방법을 대략적으로 이해하고 간단한 전략을 적용하며 경기할 수 있다.

성취기준	성취기준별 성취수준	
[9체02-13] 필드형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.	A	다양한 필드형 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성에 대해 자기 주도적으로 탐색하고 공통점과 차이점을 구체적으로 설명할 수 있다.
	B	다양한 필드형 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성에 대해 탐색하고 공통점과 차이점을 대략적으로 설명할 수 있다.
	C	일부 필드형 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성을 찾아 일부 내용을 제시할 수 있다.
[9체02-14] 필드형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수행하고 향상한다.	A	필드형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 다양하고 복합적으로 연계하여 연습하고, 효율적이고 안정적으로 경기 기능을 수행할 수 있도록 향상할 수 있다.
	B	필드형 스포츠의 수행 원리를 일부 적용하여 경기 기능을 수행하고 향상할 수 있다.
	C	필드형 스포츠의 수행 원리를 일부 적용하여 경기 기능을 수행할 수 있다.
[9체02-15] 필드형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.	A	다양한 필드형 스포츠의 경기 방법을 명확히 이해하고 경기 전략을 실제 경기 상황에 적절하게 적용하며 안전하게 경기할 수 있다.
	B	다양한 필드형 스포츠의 경기 방법을 대략적으로 이해하고 일부 경기 전략을 실제 적용하며 안전하게 경기할 수 있다.
	C	일부 필드형 스포츠의 경기 방법을 대략적으로 이해하고 간단한 전략을 적용하며 경기할 수 있다.
[9체02-16] 네트형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.	A	다양한 네트형 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성에 대해 자기 주도적으로 탐색하고 공통점과 차이점을 구체적으로 설명할 수 있다.
	B	다양한 네트형 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성에 대해 탐색하고 공통점과 차이점을 대략적으로 설명할 수 있다.
	C	일부 네트형 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성을 찾아 일부 내용을 제시할 수 있다.
[9체02-17] 네트형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수행하고 향상한다.	A	네트형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 다양하고 복합적으로 연계하여 연습하고, 효율적이고 안정적으로 경기 기능을 수행할 수 있도록 향상할 수 있다.
	B	네트형 스포츠의 수행 원리를 일부 적용하여 경기 기능을 수행하고 향상할 수 있다.
	C	네트형 스포츠의 수행 원리를 일부 적용하여 경기 기능을 수행할 수 있다.
[9체02-18] 네트형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.	A	다양한 네트형 스포츠의 경기 방법을 명확히 이해하고 경기 전략을 실제 경기 상황에 적절하게 적용하며 안전하게 경기할 수 있다.
	B	다양한 네트형 스포츠의 경기 방법을 대략적으로 이해하고 일부 경기 전략을 실제 적용하며 안전하게 경기할 수 있다.
	C	일부 네트형 스포츠의 경기 방법을 대략적으로 이해하고 간단한 전략을 적용하며 경기할 수 있다.

성취기준	성취기준별 성취수준	
[9체02-19] 생활환경형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.	A	다양한 생활환경형 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성에 대해 자기 주도적으로 탐색하고 공통점과 차이점을 구체적으로 설명할 수 있다.
	B	다양한 생활환경형 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성에 대해 탐색하고 공통점과 차이점을 대략적으로 설명할 수 있다.
	C	일부 생활환경형 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성을 찾아 일부 내용을 제시할 수 있다.
[9체02-20] 생활환경형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 기능을 수행하고 향상한다.	A	생활환경형 스포츠의 수행 원리를 바탕으로 생활공간 및 기구를 활용하여 경기 기능을 연습하고, 효율적이고 안정적으로 경기 기능을 수행할 수 있도록 향상할 수 있다.
	B	생활환경형 스포츠의 수행 원리를 일부 적용하여 경기 기능을 수행하고 향상할 수 있다.
	C	생활환경형 스포츠의 수행 원리를 일부 적용하여 경기 기능을 수행할 수 있다.
[9체02-21] 생활환경형 스포츠의 활동 방법을 이해하고 활동 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.	A	다양한 생활환경형 스포츠의 활동 방법을 명확히 이해하고 활동 전략을 환경 조건에 맞게 활용하며 안전하게 경기할 수 있다.
	B	다양한 생활환경형 스포츠의 활동 방법을 대략적으로 이해하고 활동 전략을 일부 활용하며 안전하게 경기할 수 있다.
	C	일부 생활환경형 스포츠의 활동 방법을 대략적으로 이해하고 간단한 전략을 적용하며 경기할 수 있다.
[9체02-22] 자연환경형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.	A	다양한 자연환경형 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성에 대해 자기 주도적으로 탐색하고 공통점과 차이점을 구체적으로 설명할 수 있다.
	B	다양한 자연환경형 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성에 대해 탐색하고 공통점과 차이점을 대략적으로 설명할 수 있다.
	C	일부 자연환경형 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성을 찾아 일부 내용을 제시할 수 있다.
[9체02-23] 자연환경형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 기능을 수행하고 향상한다.	A	자연환경형 스포츠의 수행 원리를 바탕으로 자연과 기후를 고려하여 경기 기능을 연습하고, 효율적이고 안정적으로 경기 기능을 수행할 수 있도록 향상할 수 있다.
	B	자연환경형 스포츠의 수행 원리를 일부 적용하여 경기 기능을 수행하고 향상할 수 있다.
	C	자연환경형 스포츠의 수행 원리를 일부 적용하여 경기 기능을 수행할 수 있다.
[9체02-24] 자연환경형 스포츠의 활동 방법을 이해하고 활동 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.	A	다양한 자연환경형 스포츠의 활동 방법을 명확히 이해하고 활동 전략을 환경 조건에 맞게 활용하며 안전하게 경기할 수 있다.
	B	다양한 자연환경형 스포츠의 활동 방법을 대략적으로 이해하고 활동 전략을 일부 활용하며 안전하게 경기할 수 있다.

성취기준	성취기준별 성취수준	
	C	일부 자연환경형 스포츠의 활동 방법을 대략적으로 이해하고 간단한 전략을 적용하며 경기할 수 있다.
[9체02-25] 스포츠의 연습과 경기 과정에서 인내심을 발휘하여 적극적으로 도전한다.	A	스포츠의 연습과 경기 과정에서 꾸준히 인내심을 갖고 어려움을 극복하며, 적극적으로 도전할 수 있다.
	B	스포츠의 연습과 경기 과정에서 인내심을 갖고 적극적으로 도전할 수 있다.
	C	스포츠의 연습과 경기 과정에 인내심을 갖고 참여하기 위해 노력할 수 있다.
[9체02-26] 스포츠의 연습과 경기 과정에서 구성원 간에 서로 신뢰하며 팀 목표를 달성하기 위해 노력하고 경기 예절을 갖추며 정정당당하게 참여한다.	A	스포츠의 연습과 경기 과정에서 구성원을 신뢰하며 팀의 공동 목표를 달성하기 위해 최선을 다하고 경기 예절을 갖추어 정정당당하게 참여할 수 있다.
	B	스포츠의 연습과 경기 과정에서 팀의 공동 목표를 달성하기 위해 노력하고 경기 예절을 갖추어 정정당당하게 참여할 수 있다.
	C	스포츠의 연습과 경기 과정에서 경기 예절을 갖추어 참여하고자 노력할 수 있다.
[9체02-27] 스포츠 환경에 대한 친화적 태도와 지속가능한 스포츠 환경을 만들기 위한 공동체 의식을 발휘한다.	A	스포츠 환경에 친화적 태도를 갖고 지속가능한 스포츠 환경을 만들기 위한 공동체 의식을 적극적으로 발휘할 수 있다.
	B	스포츠 환경에 친화적 태도를 갖고 지속가능한 스포츠 환경을 만들기 위한 공동체 의식을 발휘할 수 있다.
	C	스포츠 환경에 친화적 태도를 갖고 지속가능한 스포츠 환경을 만들기 위한 공동체 의식을 발휘하고자 노력할 수 있다.

(3) 표현

성취기준	성취기준별 성취수준	
[9체03-01] 스포츠 표현의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.	A	다양한 스포츠 표현의 역사와 표현 요소별 특성을 자기 주도적으로 탐색하고, 스포츠 표현 활동의 공통점과 차이점을 구체적으로 설명할 수 있다.
	B	다양한 스포츠 표현의 역사와 표현 요소별 특성을 탐색하고, 스포츠 표현 활동의 공통점과 차이점을 대략적으로 설명할 수 있다.
	C	다양한 스포츠 표현의 역사와 특성을 부분적으로 제시할 수 있다.
[9체03-02] 스포츠 표현의 원리를 적용하여 동작을 심미적으로 표현한다.	A	스포츠 표현의 원리를 다양하게 적용하여 동작을 역동적이고 아름답게 표현할 수 있다.
	B	스포츠 표현의 원리를 일부 적용하여 동작을 아름답게 표현할 수 있다.
	C	스포츠 표현의 원리를 일부 적용하며 동작을 따라 표현할 수 있다.
[9체03-03] 스포츠 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 표현 요소를 고려하여 감상한다.	A	스포츠 표현의 특성과 원리를 적절하게 반영한 작품을 창작하고 여러 가지 표현 요소를 고려하여 작품을 감상할 수 있다.
	B	스포츠 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 일부 표현 요소를 고려하여 작품을 감상할 수 있다.
	C	스포츠 표현의 특성이나 원리를 일부 반영한 작품을 창작하고 감상할 수 있다.
[9체03-04] 전통 표현의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.	A	다양한 전통 표현의 역사와 표현 요소별 특성을 자기 주도적으로 탐색하고, 전통 표현 활동의 공통점과 차이점을 구체적으로 설명할 수 있다.
	B	다양한 전통 표현의 역사와 표현 요소별 특성을 탐색하고, 전통 표현 활동의 공통점과 차이점을 대략적으로 설명할 수 있다.
	C	다양한 전통 표현의 역사와 특성을 부분적으로 제시할 수 있다.
[9체03-05] 전통 표현의 원리를 적용하여 동작을 심미적으로 표현한다.	A	전통 표현의 원리를 다양하게 적용하여 동작을 자연스럽고 아름답게 표현할 수 있다.
	B	전통 표현의 원리를 일부 적용하여 동작을 아름답게 표현할 수 있다.
	C	전통 표현의 원리를 일부 적용하며 동작을 따라 표현할 수 있다.
[9체03-06] 전통 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 표현 요소를 고려하여 감상한다.	A	전통 표현의 특성과 원리를 적절하게 반영한 작품을 창작하고 여러 가지 표현 요소를 고려하여 작품을 감상할 수 있다.
	B	전통 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 일부 표현 요소를 고려하여 작품을 감상할 수 있다.
	C	전통 표현의 특성이나 원리를 일부 반영한 작품을 창작하고 감상할 수 있다.

성취기준	성취기준별 성취수준	
[9체03-07] 현대 표현의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.	A	다양한 현대 표현의 역사와 표현 요소별 특성을 자기 주도적으로 탐색하고, 현대 표현 활동의 공통점과 차이점을 구체적으로 설명할 수 있다.
	B	다양한 현대 표현의 역사와 표현 요소별 특성을 탐색하고, 현대 표현 활동의 공통점과 차이점을 대략적으로 설명할 수 있다.
	C	다양한 현대 표현의 역사와 특성을 부분적으로 제시할 수 있다.
[9체03-08] 현대 표현의 원리를 적용하여 동작을 심미적으로 표현한다.	A	현대 표현의 원리를 다양하게 적용하여 동작을 자유롭고 아름답게 표현할 수 있다.
	B	현대 표현의 원리를 일부 적용하여 동작을 아름답게 표현할 수 있다.
	C	현대 표현의 원리를 일부 적용하며 동작을 따라 표현할 수 있다.
[9체03-09] 현대 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 표현 요소를 고려하여 감상한다.	A	현대 표현의 특성과 원리를 적절하게 반영한 작품을 창작하고 여러 가지 표현 요소를 고려하여 작품을 감상할 수 있다.
	B	현대 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 일부 표현 요소를 고려하여 작품을 감상할 수 있다.
	C	현대 표현의 특성이나 원리를 일부 반영한 작품을 창작하고 감상할 수 있다.
[9체03-10] 움직임을 표현하고 창작하는 과정에서 독창적이고 개방적인 태도를 갖고 이를 적극적으로 표현할 수 있으며, 표현 활동 작품의 예술적 표현에 대해 공감하고 비평할 수 있다.	A	움직임을 표현하고 창작하는 과정에서 독창적이고 개방적인 태도를 갖고 이를 적극적으로 표현할 수 있으며, 표현 활동 작품의 예술적 표현에 대해 공감하고 비평할 수 있다.
	B	움직임을 표현하고 창작하는 과정에서 독창적이고 개방적인 태도를 갖고 이를 표현할 수 있으며, 표현 활동 작품에 대해 공감하고 비평할 수 있다.
	C	움직임을 표현하고 창작하는 과정에서 독창적이고 개방적인 태도를 갖고자 노력하며, 표현 활동 작품에 대해 공감할 수 있다.

2 영역별 성취수준

(1) 운동

영역	영역별 성취수준		
운동	A	지식·이해	체력 증진·체력 관리·운동 처방을 특성이나 필요성 등에 근거하고, 신체·정신·사회적 건강 활동에 대한 의미를 정의나 효과 등에 근거하여 구체적으로 설명할 수 있다. 또한 체력 증진·체력 관리·운동 처방의 원리를 분석하여 구체적인 사례를 들며 설명하고, 신체·정신·사회적 건강 활동의 종류와 특성을 연관 지어 분석할 수 있다.
		과정·기능	자신의 신체 조건이나 체력에 적합한 체력 증진·체력 관리·운동 처방 계획을 체력 증진·체력 관리·운동 처방의 여러 가지 원리를 적용해 자기 주도적으로 수립하고 올바른 방법으로 계획에 맞춰 안전하게 꾸준히 실천할 수 있다. 또한 신체·정신·사회적 건강 활동들의 특성을 비교하여 자신에게 적합한 활동을 선택해 자기 주도적으로 꾸준히 실천할 수 있다.
		가치·태도	체력 운동 과정에서 나타나는 다양한 문제를 자기 주도적으로 해결하며, 강한 운동 실천 의지와 인내심을 가지고 일상에서 체력 운동을 실천할 수 있다. 또한 다양한 건강 활동을 자율적으로 실천하며, 자신과 공동체의 안전을 전반적으로 고려할 수 있다.
	B	지식·이해	체력 증진·체력 관리·운동 처방, 신체·정신·사회적 건강 활동에 대한 의미를 특성·필요성·정의·효과 등에 근거하여 대략적으로 설명할 수 있다. 또한 체력 증진·체력 관리·운동 처방의 원리를 설명하고, 신체·정신·사회적 건강 활동의 종류와 특성을 구분할 수 있다.
		과정·기능	자신의 신체 조건이나 체력에 적합한 체력 증진·체력 관리·운동 처방 계획을 체력 증진·체력 관리·운동 처방의 일부 원리를 적용해 수립하고 계획에 맞춰 안전하게 실천할 수 있다. 또한 신체·정신·사회적 건강 활동들의 일부 특성을 비교하여 자신에게 적합한 활동을 선택해 자기 주도적으로 실천할 수 있다.
		가치·태도	체력 운동 과정에서 나타나는 일부 문제를 자기 주도적으로 해결하며, 운동 실천 의지와 인내심을 가지고 체력 운동을 실천할 수 있다. 또한 일부 건강 활동을 자율적으로 실천할 수 있으며, 자신이나 공동체의 안전을 고려할 수 있다.
C	지식·이해	체력 증진·체력 관리·운동 처방, 신체·정신·사회적 건강 활동에 대한 의미를 대략적으로 설명할 수 있다. 또한 체력 증진·체력 관리·운동 처방의 원리를 명칭 위주로 제시하고, 신체·정신·사회적 건강 활동의 종류를 제시할 수 있다.	
	과정·기능	자신의 신체 조건이나 체력을 고려한 체력 증진·체력 관리·운동 처방 계획을 부분적으로 수립하고 일부 실천할 수 있다. 또한 자신에게 적합한 신체·정신·사회적 건강 활동을 부분적으로 실천할 수 있다.	



		가치·태도	체력 운동 과정에서 나타나는 일부 문제를 부분적으로 해결하며, 운동 실천 의지와 인내심을 가지고 체력 운동을 실천하고자 노력할 수 있다. 또한 일부 건강 활동을 자율적으로 실천하고자 노력하며, 자신이나 공동체의 안전을 일부 고려할 수 있다.
--	--	-------	--

(2) 스포츠

영역	영역별 성취수준		
스포츠	A	지식·이해	동작형·기록형·투기형·영역형·필드형·네트형·생활환경형·자연환경형 스포츠 유형별 다양한 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성에 대해 자기 주도적으로 탐색하고 공통점과 차이점을 구체적으로 설명할 수 있다.
		과정·기능	동작형·기록형·투기형·영역형·필드형·네트형·생활환경형·자연환경형 스포츠 유형별 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 단계적으로 수련하거나 다양하고 복합적으로 연계하여 연습하고, 효율적이고 안정적으로 경기 기능을 수행할 수 있도록 향상할 수 있다. 또한 다양한 스포츠의 경기 방법에 대한 명확한 이해를 바탕으로 경기 전략을 실제 경기 상황에 적절하게 적용하면서 안전하게 경기할 수 있다.
		가치·태도	스포츠의 연습과 경기 과정에서 꾸준히 인내심을 갖고 어려움을 극복하며, 적극적으로 도전할 수 있다. 또한 구성원을 신뢰하며 팀의 공동 목표를 달성하기 위해 최선을 다하고 경기 예절을 갖추어 정정당당하게 참여할 수 있다. 그리고 스포츠 환경에 친화적 태도를 갖고 지속가능한 스포츠 환경을 만들기 위한 공동체 의식을 적극적으로 발휘할 수 있다.
	B	지식·이해	동작형·기록형·투기형·영역형·필드형·네트형·생활환경형·자연환경형 스포츠 유형별 다양한 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성에 대해 탐색하고 공통점과 차이점을 대략적으로 설명할 수 있다.
		과정·기능	동작형·기록형·투기형·영역형·필드형·네트형·생활환경형·자연환경형 스포츠 유형별 수행 원리를 일부 적용하여 경기 기능을 수련하거나 수행하고 향상할 수 있다. 또한 다양한 스포츠의 경기 방법을 대략적으로 이해하고 일부 경기 전략을 실제 적용하며 안전하게 경기할 수 있다.
		가치·태도	스포츠의 연습과 경기 과정에서 인내심을 갖고 적극적으로 도전할 수 있다. 또한 팀의 공동 목표를 달성하기 위해 노력하고 경기 예절을 갖추어 정정당당하게 참여할 수 있다. 그리고 스포츠 환경에 친화적 태도를 갖고 지속가능한 스포츠 환경을 만들기 위한 공동체 의식을 발휘할 수 있다.
C	지식·이해	동작형·기록형·투기형·영역형·필드형·네트형·생활환경형·자연환경형 스포츠 유형별 일부 스포츠 종목의 역사와 경기 방법 및 전략 등의 특성을 찾아 일부 내용을 제시할 수 있다.	
	과정·기능	동작형·기록형·투기형·영역형·필드형·네트형·생활환경형·자연환경형 스포츠 유형별 수행 원리를 일부 적용하여 경기 기능을 수련하거나 수행하고, 일부 스포츠의 경기 방법을 대략적으로 이해하고 간단한 전략을 적용하며 경기할 수 있다.	
	가치·태도	스포츠의 연습과 경기 과정에 인내심을 갖고 경기 예절을 갖추어 참여하고자 노력할 수 있다. 그리고 스포츠 환경에 친화적 태도를 갖고 지속가능한 스포츠 환경을 만들기 위한 공동체 의식을 발휘하고자 노력할 수 있다.	

(3) 표현

영역	영역별 성취수준		
표현	A	지식·이해	스포츠 표현·전통 표현·현대 표현 유형별 다양한 표현 활동의 역사와 표현 요소별 특성을 자기 주도적으로 탐색하고, 공통점과 차이점을 구체적으로 설명할 수 있다.
		과정·기능	스포츠 표현·전통 표현·현대 표현 유형별 표현의 원리를 다양하게 적용하여 표현의 특성에 맞도록 역동적이고 아름다운 스포츠 표현 동작과 자연스럽고 아름다운 전통 표현 동작과 자유롭고 아름다운 현대 표현 동작을 표현할 수 있다. 또한 유형별 표현의 특성과 원리를 적절하게 반영한 작품을 창작하고 여러 가지 표현 요소를 고려하여 작품을 감상할 수 있다.
		가치·태도	움직임을 표현하고 창작하는 과정에서 독창적이고 개방적인 태도를 갖고 이를 적극적으로 표현할 수 있으며, 표현 활동 작품의 예술적 표현에 대해 공감하고 비평할 수 있다.
	B	지식·이해	스포츠 표현·전통 표현·현대 표현 유형별 다양한 표현 활동의 역사와 표현 요소별 특성을 탐색하고, 스포츠 표현 활동의 공통점과 차이점을 대략적으로 설명할 수 있다.
		과정·기능	스포츠 표현·전통 표현·현대 표현 유형별 표현의 원리를 일부 적용하여 동작을 아름답게 표현할 수 있다. 또한 유형별 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 일부 표현 요소를 고려하여 작품을 감상할 수 있다.
		가치·태도	움직임을 표현하고 창작하는 과정에서 독창적이고 개방적인 태도를 갖고 이를 표현할 수 있으며, 표현 활동 작품에 대해 공감하고 비평할 수 있다.
	C	지식·이해	스포츠 표현·전통 표현·현대 표현 유형별 다양한 표현 활동의 역사와 특성을 찾아 일부 내용을 제시할 수 있다.
		과정·기능	스포츠 표현·전통 표현·현대 표현의 원리를 일부 적용하며 동작을 따라 표현할 수 있다. 또한 유형별 표현의 특성이나 원리를 일부 반영한 작품을 창작하고 감상할 수 있다.
		가치·태도	움직임을 표현하고 창작하는 과정에서 독창적이고 개방적인 태도를 갖고자 노력하며, 표현 활동 작품에 대해 공감할 수 있다.

3 예시 평가 도구

가. 지필평가 예시 평가 도구

(1) 지필평가-1

1. 평가 도구 개요

학교급	중학교	과목	체육		
학년군	1~3학년군	영역	운동		
성취기준		성취기준별 성취수준			
[9체01-01] 체력 증진의 의미를 이해하고 원리를 분석한다.		A	체력 증진의 의미에 대해 특성이나 필요성 등에 근거하여 명확하게 이해하고, 체력 증진의 원리를 분석하여 구체적인 사례를 들며 설명할 수 있다.		
		B	체력 증진의 의미에 대해 특성이나 필요성 등에 근거하여 대략적으로 이해하고, 체력 증진의 원리를 설명할 수 있다.		
		C	체력 증진의 의미에 대해 대략적으로 이해하고, 체력 증진의 원리를 제시할 수 있다.		
평가 요소	• 체력 증진의 원리 이해하기				
평가 도구 유형	선택형	배점	4점	정답	④
개발 방향 및 활용시 고려사항	<ul style="list-style-type: none"> • 체력 증진의 원리를 이해하고 설명할 수 있는지를 평가하기 위한 문항이다. • 성취수준 B를 고려하여 출제한 문항으로, 이 문항을 맞춘 학생들은 체력 증진 원리별 특성을 각각 설명할 수 있다. • 평가 결과, 이 문항을 해결하는 데 어려움을 보이는 학생을 위해 체력 증진의 6가지 원리인 '과부하', '점진성', '특수성', '전면성', '개별성', '계속성'의 원리를 이해하기 쉽게 구분하여 정리한 카드 형식의 교수·학습 자료를 개발하여 제시하도록 한다. 				

2. 평가 도구

문항(선택형)

2. <보기>는 대한 학생의 체력 증진 계획서이다. 다음 중 밑줄 친 ㉠과 ㉡에 해당하는 체력 증진 원리를 바르게 제시한 것은?

< 보기 >

오늘 왕복오래달리기(셔틀런)를 평가하였다. 나의 기록은 22개로 4등급에 해당한다. 왕복오래달리기는 심폐지구력을 측정하는 것으로, 요즘 내가 운동을 하면 전보다 빨리 지치는 이유가 심폐지구력이 약해져서 그런 것 같다. 그래서 나는 심폐지구력 향상을 위해 왕복오래달리기 연습을 꾸준히 수행하기로 했다.

진규나 승호, 병완이는 1등급 기준 기록인 66개를 목표로 하겠다고 했다. 하지만, ㉠ 나는 그 친구들보다 체력이 약해 나에게 맞는 목표를 설정하였다. 나의 최근 기록보다 조금 높은 25개를 목표로 시작할 것이고, 일주일에 4회 운동을 하여 ㉡ 매주 5개씩 늘려갈 계획이다. 이왕 체력 증진을 목표로 하였으니 심폐지구력뿐만 아니라 근력 및 근지구력, 유연성 등도 발달시키기 위해 집 근처의 피트니스 센터에 등록할 것이며, 각 체력 요소별 계획을 구체적으로 세워 1년 동안 열심히 운동해 내년에는 더 건강해지고 팝스에서도 더 좋은 등급을 받을 것이다.

- ① ㉠은 점진성의 원리이고, ㉡은 전면성의 원리이다.
- ② ㉠은 과부하의 원리이고, ㉡은 특수성의 원리이다.
- ③ ㉠은 특수성의 원리이고, ㉡은 과부하의 원리이다.
- ④ ㉠은 개별성의 원리이고, ㉡은 점진성의 원리이다.
- ⑤ ㉠은 전면성의 원리이고, ㉡은 개별성의 원리이다.

정답 해설

정답 : ④

해설 : 체력 증진의 원리는 크게 '과부하', '점진성', '특수성', '전면성', '개별성', '계속성'의 원리로 구분된다. 첫째, '과부하의 원리'는 현재 자신의 수준보다 좀 더 강한 부하로 운동하는 원리이다. 둘째, '점진성'은 자신에게 적합한 수준에서 시작하여 감당할 범위 내에서 점차적으로 운동 강도를 늘려가는 원리이다. 셋째, '특수성'의 원리는 목적에 맞는 운동 종목과 동작을 해야 운동 효과가 발생한다는 원리이다. 넷째, '전면성'의 원리는 특정 부위나 특정 체력 요소만을 발달하게 하는 것보다 다양한 신체활동을 통해 전신에 걸쳐 다양한 체력 요소를 골고루 향상하게 하는 원리이다. 다섯째, '개별성'의 원리는 나이, 체력, 성별, 운동 경험 등을 고려하여 각자에게 맞는 운동 종목이나 강도 등을 결정하는 원리이다. 여섯째, '계속성'의 원리는 규칙적으로 꾸준히 운동해야 체력을 향상할 수 있으므로 반복해서 끈기 있게 운동함으로써 체력 증진을 이끌어 내는 원리이다.

(2) 지필평가-2

1. 평가 도구 개요

학교급	중학교	과목	체육		
학년군	1~3학년군	영역	운동		
성취기준		성취기준별 성취수준			
[9체01-01] 체력 증진의 의미를 이해하고 원리를 분석한다.		A	체력 증진의 의미에 대해 특성이나 필요성 등에 근거하여 명확하게 이해하고, 체력 증진의 원리를 분석하여 구체적인 사례를 들며 설명할 수 있다.		
		B	체력 증진의 의미에 대해 특성이나 필요성 등에 근거하여 대략적으로 이해하고, 체력 증진의 원리를 설명할 수 있다.		
		C	체력 증진의 의미에 대해 대략적으로 이해하고, 체력 증진의 원리를 제시할 수 있다.		
평가 요소	• 체력 증진의 원리 제시하기				
평가 도구 유형	선택형	배점	4점	정답	②
개발 방향 및 활용 시 고려사항	<ul style="list-style-type: none"> • 체력 증진의 원리를 제시할 수 있는지를 평가하기 위한 문항이다. • 성취수준 C를 고려하여 출제한 문항으로, 이 문항을 맞춘 학생들은 체력 증진의 원리를 제시할 수 있다. • 평가 결과, 이 문항을 해결하는 데 어려움을 보이는 학생을 위해 체력 증진의 6가지 원리인 '과부하', '점진성', '특수성', '전면성', '개별성', '계속성'의 원리를 쉽게 설명하고 있는 동영상 자료를 안내하도록 한다. 				

2. 평가 도구

문항(선택형) ..○

2. <보기>의 밑줄 친 ㉠에 해당하는 체력 증진의 원리는?

< 보기 >

체력 증진의 원리는 크게 ‘과부하’, ‘점진성’, ‘특수성’, ‘전면성’, ‘개별성’, ‘계속성’의 원리로 구분됩니다. 체력 증진의 원리 중에서 (㉠)의 원리는 자신에게 적합한 수준에서 시작하여 감당할 범위 내에서 점차적으로 운동 강도를 늘려가는 원리입니다.

- ① 과부하 ② 점진성 평가 도구 ③ 특수성 ④ 전면성 ⑤ 계속성

○.. 정답 해설

정답 : ②

해설 : 자신에게 적합한 수준에서 시작하여 감당할 수 있는 범위 내에서 점차적으로 운동 강도를 늘려가는 원리는 ‘점진성’의 원리이다. 참고로 ‘과부하’의 원리는 현재 자신의 수준보다 좀 더 강한 부하로 운동하는 원리이다. ‘특수성’의 원리는 목적에 맞는 운동 종목과 동작을 해야 운동 효과가 발생한다는 원리이다. ‘전면성’의 원리는 특정 부위나 특정 체력 요소만을 발달하게 하는 것보다 다양한 신체활동을 통해 전신에 걸쳐 다양한 체력 요소를 골고루 향상하게 하는 원리이다. ‘계속성’의 원리는 규칙적으로 꾸준히 운동해야 체력을 향상할 수 있으므로 반복해서 끈기 있게 운동함으로써 체력 증진을 이끌어 내는 원리이다. ‘개별성’의 원리는 나이, 체력, 성별, 운동 경험 등을 고려하여 각자에게 맞는 운동 종목이나 강도 등을 결정하는 원리이다.

나. 수행평가 예시 평가 도구

(1) 수행평가-1

1. 평가 도구 개요

학교급	중학교	과목	체육
학년군	1~3학년군	영역	운동
성취기준		성취기준별 성취수준	
[9체01-04] 자신의 체력을 진단하고 적합한 체력 관리 방법을 실천한다.		A	체력 요소별 측정 방법을 알고, 분석 결과를 바탕으로 자신에게 적합한 체력 관리 계획을 체계적으로 설계하며, 계획에 맞춰 꾸준히 실천할 수 있다.
		B	일부 체력 요소의 측정 방법을 알고, 분석 결과를 바탕으로 자신에게 적합한 체력 관리 계획을 설계하며, 계획에 맞춰 실천할 수 있다.
		C	자신의 체력을 파악하고 자신에게 적합한 체력 관리 계획을 부분적으로 설계하며, 일부 실천할 수 있다.
평가 요소	<ul style="list-style-type: none"> • 체력 요소별 측정 및 분석하기 • 체력 관리 계획 설계하기 • 체력 관리 계획에 따라 올바른 방법으로 실천하기 		
평가 도구 유형	서·논술형	배점	6점
개발 방향 및 활용시 고려사항	<ul style="list-style-type: none"> • 체력 요소(심폐지구력, 근력 및 근지구력, 신체조성, 유연성 등) 측정 결과를 분석하여 자신에게 적합한 체력 관리 계획을 설계할 수 있는지와 체력 관리를 위한 올바른 방법에 따라 실천할 수 있는지 평가하기 위한 문항이다. 이 문항을 통해 일상에서 체력 관리 방법을 적용할 수 있는지를 파악하고자 한다. • 성취수준 B를 고려하여 출제한 문항으로, 이 문항을 맞춘 학생들은 체력의 일부 요소를 고려하여 어느 정도 자신에게 적합한 체력 관리 계획을 설계하고 올바른 방법으로 실천할 수 있다. • 평가 결과, 이 문항을 해결하는 데 어려움을 보이는 학생을 위해 체력 관리 계획의 설계를 위한 교수·학습 자료를 개발한다. 		

2. 평가 도구

문항(서·논술형) ..○

팝스 측정 결과를 아래의 프로파일에 표시하고 자신의 체력 문제를 진단한 다음(서술 1). 일상에서 실천할 수 있는 체력 관리 계획을 제시하시오(서술 2). 단, 신체활동 피라미드에서 제시하는 건강 체력 요소별 관리 원리를 포함할 것.

■ <서술 1> 팝스 측정 결과를 프로파일에 표시하고 자신의 체력 문제를 진단하시오.

체력 프로파일	나의 체력 문제

■ <서술 2> 신체활동 피라미드의 건강 체력 요소별 관리 방법

운동 형태	운동 방법	신체 활동
유산소성 운동	주 5회 이상	조깅, 러닝, 자전거 타기 등
저항성 운동	주 3회 이상	자기 체중 운동, 웨이트 트레이닝 운동
유연성 운동	주 3회 이상	스트레칭
좌식 활동	최소로 줄이기	게임, TV/동영상 등 시청 등

■ <서술 3> 자신이 일상에서 실천할 수 있는 체력 관리 계획을 제시하시오.

○● 채점 기준

■ 채점 기준표

문항	채점 요소	척도 (점수)	수행 특성
서1	체력 요소별 문제	1점	체력 프로파일에 나타난 약한 체력 요소를 제시한다.
			예시 답안
서2	운동 관리 방법	2점	운동 형태와 운동 방법을 올바르게 연결하여 제시한다.
			예시 답안
		1점	운동 형태와 운동 방법의 연결을 일부 올바르게 제시한다.
			예시 답안
서3	운동 관리 계획 설계	2점	운동 형태, 운동 방법, 운동 종목을 올바르게 연결하여 일상에서 실천 가능한 운동 관리 계획을 설계한다.
			예시 답안
		1점	운동 형태, 운동 방법, 운동 종목 중 일부를 누락하여 일상에서 실천 가능한 운동 관리 계획을 설계한다.
			예시 답안

○● 모범 답안

- 나의 체력 프로파일을 볼 때 심폐지구력은 3등급으로 다른 체력 요소들과 비교할 때 상대적으로 부족한 체력 요소인 것으로 나타났다.
- 신체활동 피라미드에 따르면, 유산소성 운동은 최소 주 5회 이상 실시해야 하고, 저항성 운동과 유연성 운동은 각각 주 3회 실시할 것을 권장한다. 또한, 좌식 활동을 최소로 줄이기 위해 노력해야 한다.
- 체력을 관리하기 위해, 나는 유산소성 운동으로 걷기와 계단 오르기를 병행해 주 5회 이상 실시하고, 저항성 운동으로 팔 굽혀 펴기와 윗몸 말아 올리기를 주 3회 하고, 유연성을 위해 스트레칭을 주 3회 실시한다. 스마트폰이나 TV 등의 모니터를 보는 시간을 일일 1시간으로 줄일 계획이다.

(2) 수행평가-2

1. 평가 도구 개요

학교급	중학교	과목	체육
학년군	1~3학년군	영역	표현 활동(현대 표현)
성취기준		성취기준별 성취수준	
[9체03-07] 현대 표현의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.		A	다양한 현대 표현의 역사와 표현 요소별 특성을 자기 주도적으로 탐색하고, 현대 표현 활동의 공통점과 차이점을 구체적으로 설명할 수 있다.
		B	다양한 현대 표현의 역사와 표현 요소별 특성을 탐색하고, 현대 표현 활동의 공통점과 차이점을 대략적으로 설명할 수 있다.
		C	다양한 현대 표현의 역사와 특성을 찾아 부분적으로 제시할 수 있다.
평가 요소	<ul style="list-style-type: none"> 현대 표현의 역사와 특성 조사하기 현대 표현의 해당하는 종목별 공통점과 차이점 비교하기 		
평가 도구 유형	서·논술형	배점	3점
개발 방향 및 활용시 고려사항	<ul style="list-style-type: none"> 성취기준의 평가 요소 중 역사와 특성을 조사하고 이에 해당하는 종목별 공통점과 차이점을 비교할 수 있는지 평가하기 위한 문항이다. 이 문항을 통해 현대 표현의 역사와 특성에 대한 이해와 더불어 관련 내용을 보다 깊이 있게 탐색하고 비교할 수 있도록 하고자 한다. 평가 결과, 이 문항을 해결하는 데 어려움을 보이는 학생을 위해 표현의 역사와 특성을 쉽게 이해할 수 있도록 시청각 자료를 안내하고, 작품 감상을 통해 종목별 공통점과 차이점을 비교할 수 있도록 교수·학습 자료를 개발한다. 		

2. 평가 도구

문항(서·논술형)

1. 다음은 댄스 스포츠에 대한 내용이다. 모던 댄스와 라틴 댄스에 관하여 제시된 표현 요소를 바탕으로 차이점을 조건에 맞게 서술하시오.

모던 댄스	라틴 댄스
유럽과 미국 등에서 유래하였으며, 남녀가 춤을 추기 위해서는 기본자세를 취하고, 일정한 방향으로 진행해야 한다는 규칙이 있다.	라틴 아메리카와 스페인 등에서 유래하였으며, 진행 방향이 정해져 있지 않아 자유롭게 표현할 수 있다.

표현 요소	<ol style="list-style-type: none"> 1. 표현 방식 : 우아함, 경쾌함 2. 동작 구성 : 클로즈드 홀드 동작, 다양한 홀드 동작 3. 공간 활용 : 자유로운 진행 방향, 시계 반대 방향 4. 의상 : 의상에 제한이 없음, 짧은 치마, 남자는 꼬리가 긴 연미복과 나비 모양의 타이, 여자는 길고 폭이 넓은 드레스
--------------	---

〈 조 건 〉

- 표현 요소 4가지에 안내된 단어를 사용하여, 모던 댄스와 라틴 댄스의 차이점을 서술할 것.
- 모던 댄스를 먼저 설명하고 라틴 댄스를 다음에 설명할 것.

○● 채점 기준

■ 채점 기준표

문항	채점 요소	척도 (점수)	수행 특성	
서1	표현 요소에 맞는 단어를 선택하여 차이점 설명하기	4점		모던 댄스의 표현 요소 4가지에 해당하는 단어를 선택하여 설명(각 1점)
			예시 답안	모던 댄스 : 우아함 / 클로즈드 홀드 동작 / 시계 반대 방향 / 남자는 꼬리가 긴 연미복과 나비 모양의 타이, 여자는 길고 폭이 넓은 드레스
		4점		라틴 댄스의 표현 요소 4가지 중 해당하는 단어를 선택하여 설명(각 1점)
			예시 답안	라틴 댄스 : 경쾌함 / 다양한 홀드 동작 / 자유로운 진행 방향 / 의상에 제한이 없음, 짧은 치마

○● 모범 답안

- 모던 댄스는 형식을 따르며 **우아함**과 격식을 강조하는 표현 방식이 특징이다. 동작 구성은 **클로즈드 홀드**로 시작하여 무게 있는 동작으로 이루어지고 공간 활용에 있어서 **시계 반대 방향**으로 진행한다. 특히 의상은 **남자는 꼬리가 긴 연미복에 나비 모양의 타이**를 착용하고, **여자는 길고 폭이 넓은 드레스**를 입는다.
- 이와는 다르게 라틴 댄스는 표현 방식이 **경쾌**하고 **활발**하며 자유롭다. 동작 구성은 **다양한 홀드**를 활용하며, 공간 활용에 있어서 **자유로운 진행 방향**이 특징이며 위치하는 곳이 다양하다. 특히 의상은 **제한이 없고 여자는 짧은 치마**를 입는 등 자유롭게 입는다.

(3) 수행평가-3

1. 평가 도구 개요

학교급	중학교	과목	체육
학년군	1~3학년군	영역	스포츠(배드민턴)
성취기준		성취기준별 성취수준	
[9체02-17] 네트형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수행하고 향상한다.		A	네트형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 다양하고 복합적으로 연계하여 연습하고, 효율적이고 안정적으로 경기 기능을 수행할 수 있도록 향상할 수 있다.
		B	네트형 스포츠의 수행 원리를 일부 적용하여 경기 기능을 수행하고 향상할 수 있다.
		C	네트형 스포츠의 수행 원리를 일부 적용하여 경기 기능을 수행할 수 있다.
평가 과제	<ul style="list-style-type: none"> 배드민턴 경기 기능 평가 		
평가 요소	<ul style="list-style-type: none"> 네트형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능 수행하기 네트형 스포츠의 경기 기능 향상하기 		
평가 도구 유형	수행평가	배점	30점
개발 방향 및 활용 시 고려사항	<ul style="list-style-type: none"> 네트형 스포츠 중 배드민턴의 경기 기능의 수행 정도를 평가하기 위한 문항으로, 배드민턴 경기에 필요한 경기 기능을 전반적으로 연습하며 자신의 수준을 평가할 수 있도록 개발하였다. 이번 수행평가를 통해 학생들은 네트형 스포츠 중 배드민턴 경기를 수행하기 위해 필요한 기본 기능인 스트로크를 위한 포핸드, 백핸드 그립의 전환, 서브(롱, 하이), 하이클리어, 푸시 등의 기초 경기 기능을 단계적으로 연습하며 향상할 수 있다. 		

2. 평가 도구

수행 과제

[수행평가-A수준] 배드민턴의 경기 기능 평가를 위해 다음 5개의 과제를 무순위로 수행하며, 그 수행 결과의 성공 여부를 판단하여 평가한다.(단, 연속 과제수행이 아닌 과제별로 평가를 실시하여 평가를 진행한다.).

(과제 ① : 셔틀콕 쳐올리기) 반지름 1.8m 원 안에서 포핸드 그림과 백핸드 그림을 번갈아 사용하여 머리 위 1m 높이로 연속(남학생 20회 이상, 여학생 15회 이상)해서 셔틀콕을 친다.

(과제 ② : 쇼트 서비스) 네트에서 30cm 높이 아래로 백핸드 쇼트 서비스를 실시하여 정해진 구역(상대편 서비스 진영 중 네트에서 가까운 중앙 쪽 모서리를 중심으로 반지름 30cm 원) 안에 들어간 것의 개수(총 5회 시도 중, 남학생 4회 이상, 여학생 3회 이상)를 센다.

(과제 ③ : 롱 서비스) 포핸드 또는 백핸드로 롱 서비스를 실시하여 정해진 구역(상대편 롱 서비스 라인 안쪽으로 20cm 이내) 안에 들어간 것의 개수(총 5회 시도 중, 남학생 4회 이상, 여학생 3회 이상)를 센다.

(과제 ④ : 하이클리어) 홈포지션에서 교사가 치거나 던져 주는 셔틀콕을 하이클리어로 리시브한 횟수(총 5회 시도 중, 남학생 4회 이상, 여학생 3회 이상)를 센다.

(과제 ⑤ : 푸시) 홈포지션에서 교사가 치거나 던져 주는 셔틀콕을 푸시로 리시브한 횟수(총 5회 시도 중, 남학생 4회 이상, 여학생 3회 이상)를 센다.

○● 채점 기준

■ 채점 기준표

문항	채점 요소	척도 (점수)	수행 특성
배드민턴 경기 기능 평가	과제 성공 개수	30점	5개 과제 통과
		28점	4개 과제 통과
		26점	3개 과제 통과
		24점	2개 과제 통과
		22점	1개 과제 통과
		20점	0개 과제 통과

(4) 수행평가-4

1. 평가 도구 개요

학교급	중학교	과목	체육
학년군	1~3학년군	영역	표현 활동(전통 표현)
성취기준		성취기준별 성취수준	
[9체03-05] 전통 표현의 원리를 적용하여 동작을 심미적으로 표현한다.		A	전통 표현의 원리를 다양하게 적용하여 동작을 자연스럽게 아름답게 표현할 수 있다.
		B	전통 표현의 원리를 일부 적용하여 동작을 아름답게 표현할 수 있다.
		C	전통 표현의 원리를 일부 적용하며 동작을 따라 할 수 있다.
평가 과제	<ul style="list-style-type: none"> • 티니클링 작품 만들기 		
평가 요소	<ul style="list-style-type: none"> • 전통표현의 원리를 적용하여 동작 적용하기 • 동작을 자연스럽게 아름답게 표현하기 		
평가 도구 유형	실습	배점	30점
개발 방향 및 활용시 고려사항	<ul style="list-style-type: none"> • 체크리스트 형식의 과제 수행 여부를 통해 전통 표현의 동작을 심미적으로 표현한 것을 평가한다. • 활용 시 수업 의도와 학생 수준을 고려하여 난이도를 설정하도록 한다. • 작품성과 주제 표현 및 심미성을 평가하기에 다소 어려움이 발생한다면, 여러 가지 과제를 제시하고 수행 여부를 통해 평가를 실시한다. 		

2. 평가 도구

수행 과제

1. 티니클링 기본 동작 8가지



1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

2. 티니클링 창작동작 (캐논댄스 / 무빙댄스)

캐논
댄스



돌림노래처럼 앞의 사람이 동작을 하면 뒤에 사람은 한 박자 늦은 시간적 간격을 두고 같은 동작을 따라 하는 형식의 춤이다.

무빙
댄스



여러 가지 대형을 만드는 춤이다. V, O, ▽, △, ◇, □, ||, — 등의 여러 가지 대형을 완성하도록 한다. 대형을 이동할 때는 걷기, 뛰기, 슬라이드, 돌기 등의 다양한 움직임을 응용한다.

〈출처 : 태림출판(주) 중학교 체육, 표현 - 전통표현 - p. 400, 416〉

○● 채점 기준

■ 채점 기준표

문항	채점 요소	척도 (점수)	수행 특성		배점
수 1	8가지 기본 동작 표현하기	15점	8가지 기본 동작 중 8가지를 모두 수행함.		15
			8가지 기본 동작 중 7가지를 수행함.		13
			8가지 기본 동작 중 6가지를 수행함.		11
			8가지 기본 동작 중 5가지를 수행함.		9
			8가지 기본 동작 중 4가지를 수행함.		7
			8가지 기본 동작 중 3가지 이하를 수행함.		5
수 2	시간적/ 공간적 구성 방식에 의한 창작 안무 표현하기	15점	시간적 구성 방식 안무를 적용한 창작 과제 (8점)	돌림 노래 형식의 캐논 댄스 32박자 구성	8
				돌림 노래 형식의 캐논 댄스 16박자 구성	6
				돌림 노래 형식의 캐논 댄스 8박자 이하 구성	4
			공간적 구성 방식 안무를 적용한 창작 과제 (7점)	대형 전환의 무빙댄스 32박자 구성	7
				대형 전환의 무빙댄스 16박자 구성	5
				대형 전환의 무빙댄스 8박자 이하 구성	3