

발간등록번호

11-1342000-001080-01

2022 개정 교육과정을 열다



2022 개정 교육과정
수업-평가 안내 자료

중학교 체육



목 차

제1부 ▶ 2022 개정 체육과 교육과정에 따른 수업-평가 설계방향

- I. 『2022 개정 체육과 교육과정』의 개관 7
- II. 교육과정기반 체육과 수업-평가 설계 절차 및 내용 24

제2부 ▶ 2022 개정 체육과 교육과정에 따른 수업-평가자료

- I. 일상생활 속 맞춤형 체력 관리 33
- II. 학습자 맞춤형 운동처방 53
- III. 나, 너, 우리의 건강을 지키는 건강 체조 75
- IV. 실생활과 연계된 건강 증진 활동 93
- V. 함께 도전하는 기록형 스포츠 ‘이어달리기’ 113
- VI. 내 생애 최고의 과녁을 명중해보자 133
- VII. 체육수업에서 배운 축구를 동아리 활동에서도 해볼까~ 153
- VIII. 알면 알수록 더 하고 싶은 우리의 배드민턴 173
- IX. 일상에서 즐기는 생활스포츠 ‘사이클’ 193
- X. 우리의 꿈을 싣고 멀리 날려보는 플라잉디스크 213
- XI. 응원하는 마음의 온도를 표현하는 치어리딩 233
- XII. 우리 학교 홍보를 위한 스트리트 댄스 플래시몹 활동 253
- ※ 참고문헌 272

2022 개정 교육과정
수업-평가 안내 자료

중학교
체육

제 1 부

2022개정 체육과 교육과정에
따른 수업-평가 설계 방향

I

『2022 개정 체육과 교육과정』의 개관

1 총론의 개정 내용

2022 개정 교육과정은 코로나 19로 인한 사회환경의 급격한 변화와 AI기술의 혁신으로 인한 세계교육의 변화를 반영한 교육과정으로, 그 어느 때보다 ‘깊이 있는 학습’(deep learning)을 강조하고 있다. 깊이 있는 학습을 위해 2022 개정 교육과정은 다음과 같은 7가지 개정 방향을 제시하였다 (교육부, 2022a, 4~5쪽).

- 디지털 전환, 기후·생태환경 변화 등에 따른 미래 사회의 불확실성에 능동적으로 대응할 수 있는 능력과 자신의 삶과 학습을 스스로 이끌어가는 주도성을 함양한다.
- 학생 개개인의 인격적 성장을 지원하고, 사회 구성원 모두의 행복을 위해 서로 존중하고 배려하며 협력하는 공동체 의식을 함양한다.
- 모든 학생이 학습의 기초인 언어·수리·디지털 기초소양을 갖추 수 있도록 하여 학교 교육과 평생 학습에서 학습을 지속할 수 있게 한다.
- 학생들이 자신의 진로와 학습을 주도적으로 설계하고, 적절한 시기에 학습할 수 있도록 학습자 맞춤형 교육과정 체제를 구축한다.
- 교과 교육에서 깊이 있는 학습을 통해 역량을 함양할 수 있도록 교과 간 연계와 통합, 학생의 삶과 연계된 학습, 학습에 대한 성찰 등을 강화한다.
- 다양한 학생 참여형 수업을 활성화하고, 문제 해결 및 사고의 과정을 중시하는 평가를 통해 학습의 질을 개선한다.
- 교육과정 자율화·분권화를 기반으로 학교, 교사, 학부모, 시·도 교육청, 교육부 등 교육 주체들 간의 협조 체제를 구축하여 학습자의 특성과 학교 여건에 적합한 학습이 이루어질 수 있도록 한다.

가 인간상과 핵심역량

2022 개정 교육과정에서는 미래사회가 요구하는 핵심역량을 갖춘 ‘포용성과 창의성을 갖춘 주도적인 사람으로 성장 지원’을 인간상으로 제시하였다.



[그림 I -1] 2022 개정 교육과정의 추구하는 인간상(황규호, 2022, 9쪽)

이와 같은 인간상과 함께 2022 개정 교육과정 총론에서는 다음과 같이 6가지 핵심역량을 제시하고 있다. 이 6가지 핵심역량은 2015 개정 교육과정과 거의 동일하나, 의사소통역량이 협력적 의사소통역량으로 바뀐 점이 다르다.

<표 I -1> 2022 개정 교육과정의 총론역량(교육부, 2022a)

핵심역량	의미
자기 관리 역량	자아정체성과 자신감을 가지고 자신의 삶과 진로를 스스로 설계하며 이에 필요한 기초능력과 자질을 갖추어 자기주도적으로 살아갈 수 있는 역량
지식 정보 처리 역량	문제를 합리적으로 해결하기 위해 다양한 영역의 지식과 정보를 깊이 있게 이해하고 비판적으로 탐구하며 활용할 수 있는 역량
창의적 사고 역량	폭넓은 기초 지식을 바탕으로 다양한 전문 분야의 지식, 기술, 경험을 융합적으로 활용하여 새로운 것을 창출하는 역량
심미적 감성 역량	인간에 대한 공감적 이해와 문화적 감수성을 바탕으로 삶의 의미와 가치를 성찰하고 향유하는 역량
협력적 의사소통 역량	다른 사람의 관점을 존중하고 경청하는 가운데 자신의 생각과 감정을 효과적으로 표현하며 상호협력적인 관계에서 공동의 목적을 구현하는 역량
공동체 역량	지역, 국가, 세계 공동체의 구성원에게 요구되는 개방적, 포용적 가치와 태도를 지속가능한 인류 공동체 발전에 적극적이고 책임감 있게 참여하는 역량

나 교과 내용 체계의 세 범주

앞에서 언급한 바와 같이 2022 개정 교육과정에서는 각 교과 교육을 통해 깊이 있는 학습을 추구하고 있다. 이를 위해 각 교과별 핵심 아이디어를 중심으로 학습 내용을 엄선하고 교과 내 영역간 내용의 연계성을 강화하고 있다. 특히 2022 개정 교육과정에 따른 모든 교과 교육과정 개정에서는 교과 교육을 통해 학생들의 사고와 탐구를 명료화하여 깊이 있는 학습을 추구하기 위해 다음의 내용 체계를 반영하고 있다.

☐ <표 I-2> 내용 체계의 세 가지 범주 [영역명]

핵심 아이디어	내용 요소			
	초등학교			중학교
	1~2학년	3~4학년	5~6학년	1~3학년
지식·이해	· ·	· ·	· ·	· ·
과정·기능	· ·	· ·	· ·	· ·
가치·태도	· ·	· ·	· ·	· ·

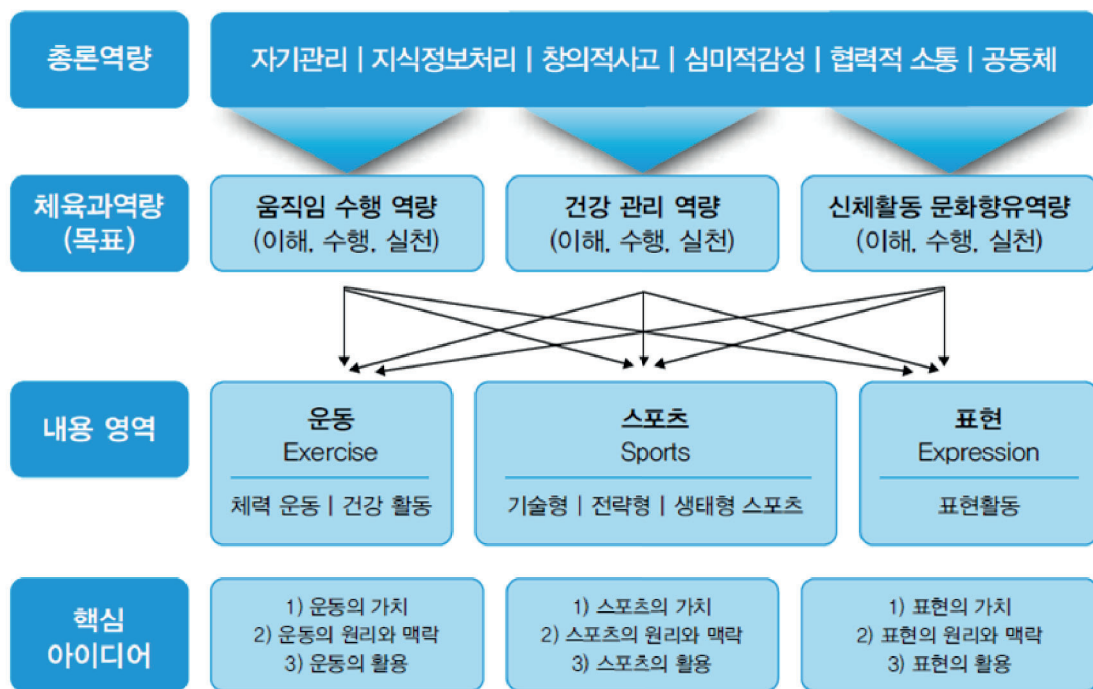
우리나라 교육과정 역사상 내용 체계에 3가지 범주가 소개된 것은 처음이며, 각 범주의 의미는 다음과 같이 설명되고 있다.

☐ <표 I-3> 세 가지 범주의 의미(교육부, 2022a)

범주	의미
지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 교과 학습을 통해 알아야 할 구체적인 내용과 그것에 대한 이해의 내용을 포함함 ● 해당 교과 영역에서 알고 이해해야 할 내용 요소, 개념, 원리를 진술하되, 교과마다 진술 방식을 달리 할 수 있음
과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 지식을 습득하는데 활용되는 사고 및 탐구 과정, 교과 고유의 절차적 지식 등을 의미함 ● 지식의 이해와 적용을 가능하게 하며, 학습의 결과 학생들이 교과 내용을 가지고 할 수 있어야 하는 구체적인 능력. 단, 과정·기능이 교과 역량과 동일한 것은 아님
가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 교과 활동을 통해서 기를 수 있는 고유한 가치 및 태도를 의미함 ● 교과의 학습 과정에서 습득되는 교과 내용과 관련된 태도와 교과를 학습하여 내면화한 사람이 습득하게 되는 가치를 의미함

2 체육과 교육과정의 주요 내용

2022 개정 체육과 교육과정의 주요 내용 변화는 2015 개정 체육과 교육과정과 마찬가지로 총론의 개정 변화에 따른 총론과 교과와의 연계로 나타나고 있다. 이에 2022개정 체육과 교육과정은 외적 요구 측면에서 총론의 변화를 수용하고, 내적 요구 측면에서는 신체활동역량중심의 체육과 역량을 제시와 함께 신체활동 형식을 기반으로 개발되었다.



[그림 I -2] 체육과 역량과 내용 체계(박정준 등, 2022, 38쪽)

가 체육과 역량(목표)

2022 개정 체육과 교육과정에서 추구하는 삶은 활동적인 삶, 건강한 삶, 신체활동 문화를 향유하는 삶으로, 체육 교과의 학습이 삶과 관련된 학습을 강조하는 총론의 인간상을 토대로 설정되었다. 총론의 인간상은 자기주도적인 사람, 창의적인 사람, 교양있는 사람, 더불어 사는 사람으로 제시되었으며, 이 인간상을 구현하기 위해 총론의 핵심역량(자기관리 역량, 지식정보처리 역량, 창의적 사고 역량, 심미적 감성 역량, 협력적 소통 역량, 공동체 역량)을 제시하였다. 총론의 핵심역량을 근간으로 체육교과의 역량(=신체활동 역량)은 움직임 수행 역량, 건강관리 역량, 신체활동 문화향유 역량으로 제시되고 있다.

체육 교과목의 목표는 총괄 목표와 세부 목표로 구분되었으며, 총괄 목표에서는 체육과에서 추구하는 삶을 영위하기 위해 달성해야 하는 목표가 신체활동 역량으로 제시되었고, 세부 목표는 각각의 신체활동 역량으로 구체화된 것이 특징이다.

☐ <표 I -4> 체육과 역량과 목표

신체활동 역량	각 역량의 의미	체육과의 세부 목표
움직임 수행 역량	움직임의 다양한 형식들(운동, 스포츠, 댄스, 경기)의 수행과 관련된 역량으로, 물리적 차원뿐만 아니라 정신적 및 문화적 차원의 움직임수행과 관련된 지식, 기능, 태도를 포함함	움직임 관련 지식을 이해하고, 움직임의 목적과 환경에 적합하게 움직임 기술을 수행하며, 움직임 수행에 필요한 가치와 태도를 실천한다.
건강관리 역량	신체적, 정신적, 사회적으로 건강을 발달하는 것과 관련된 역량으로, 신체활동을 토대로 한 활동적인 생활방식의 실천 및 건강관련 행동 관리와 관련된 지식, 기능, 태도를 포함함	건강 관련 지식을 이해하고, 생애 전반에 걸쳐 건강을 증진 및 관리하며, 건강의 증진과 관리에 필요한 가치와 태도를 실천한다.
신체활동 문화 향유역량	문명화 과정에서 형식화되고 축적된 신체활동과 관련된 삶의 양식을 즐기고 공유하는 것과 관련된 역량으로, 신체활동의 수행뿐만 아니라 감상, 학습, 탐구하는 것과 관련된 지식, 기능, 태도를 포함함	신체활동의 고유한 문화 특성을 이해하고, 신체활동 문화를 일상생활에서 누리며, 다양한 문화 양식에 내재한 가치와 태도를 실천한다.

나 체육과 내용

1 구성 원리

체육과의 내용은 신체활동의 형식(forms)을 기준으로, 운동(exercise), 스포츠(sports), 표현(expression)으로 구성되었다.

☐ <표 I -5>. 체육과 영역별 의미

영역	의미
운동	체력과 운동 기능 향상, 건강 증진을 목적으로 수행하는 신체활동 형식
스포츠	제도화되고 조직화된 신체활동과 다양한 환경과의 상호작용을 통해서 생태적 결합을 추구하는 신체활동 형식
표현	생각과 감정을 연속된 움직임과 다양한 동작으로 표현하는 신체활동 형식

운동 영역은 체력운동과 건강활동으로 중영역이 구성되었고, 스포츠 영역은 기술형 스포츠, 전략형 스포츠, 생태형 스포츠로 구성되었으며, 표현은 표현활동으로 중영역이 설정되었다.

☐ <표 I -6> 체육과의 영역과 영역별 세부 영역(박정준 등, 2022, 40쪽)

영역	중영역	의미
운동	체력운동	신체 적성(physical fitness)의 향상과 이를 통한 신체 수행(physical performance) 능력향상을 위한 운동
	건강활동	신체적, 정신적, 사회적 건강을 관리하기 위한 운동 및 활동, 건강 운동 및 증진 활동으로 구분
스포츠	기술형 스포츠	기본움직임인 이동 및 비이동 움직임 기술을 개인수준, 지상, 수상 등의 환경수준, 개방성이 높은 대인 수준으로 대응하면서 복합적, 조직적으로 심화해 가며 기술적 수월성을 발휘하는 스포츠
	전략형 스포츠	이동 및 비이동 기술을 활용하며, 주로 조작기술을 중심으로 제도화된 규칙 속에 팀간에 전략으로 경쟁하는 스포츠
	생태형 스포츠	생활 주변 및 자연환경 등 다양한 환경적 맥락 속에서 인간과 환경과의 상호작용 및 생태적 결합을 추구하는 스포츠
표현	표현활동	기본움직임을 바탕으로 생각, 느낌, 감정 등을 다양하고 아름다운 동작으로 표현하는 활동

체육과의 학년군별 내용 요소는 2022 개정 교육과정 총론에서 모든 교과에 반영을 요구한 영역별 핵심 아이디어와 세 가지 범주(지식·이해, 가치·태도, 과정·기능)를 바탕으로, 학년군별(3~4학년군, 5~6학년군, 중학교 1~3학년군, 고등학교) 내용 요소는 다음과 같이 선정 및 조직하였다.

☐ <표 I -7> 체육과의 학년군별 내용 요소의 선정 원리(교육부, 2022b, 4쪽)

학년군	지식·이해		과정·기능	가치·태도
	명제적 지식	방법적 지식		
3~4학년군	개념적 수준	입문을 위한 기초 기술	인지, 시도, 수용	개인
5~6학년군	원리적 수준	참여를 위한 복합 기술	분석, 적용, 실천	대인
중학교 1~3학년군	이론적 수준	제도화된 활동을 위한 응용 기술	평가, 구성, 지속	사회
고등학교		정식 활동의 심화 및 전문 기술		

먼저 체육과 지식·이해 범주의 내용 요소는 명제적 지식과 방법적 지식으로 이원화되었으며, 명제적 지식은 지식을 구성하는 내용 수준에 따라, 방법적 지식은 움직임 기술의 수준에 따라 분류되었다. 반면, 과정·기능 범주의 내용 요소는 지식·이해 범주의 학습 과정을 통해 달성되기를 기대하는 행동을 중심으로 선정되었고, 가치·태도 범주의 내용 요소는 신체활동을 통해 내면화되고 실천되기를 기대하는 가치와 태도 덕목으로 신체활동에 참여하는 사람이 지켜야 할 바람직한 행동으로 제시되었다.

이에 따라 신체 활동 예시는 다음과 같이 제시되었다. 신체 활동의 예시표에서 체육과의 대영역과 중영역뿐만 아니라, 세부 영역(=소영역)이 제시되고 있음을 확인할 수 있다.

■ <표 I -8> 중학교 1~3학년군의 신체활동 예시

영역	세부 영역		신체활동 예시
운동	체력 운동	체력 증진	● 유산소성 운동, 저항성 운동, 복합 운동, 순환 운동, 플라이오메트릭 운동 등
		체력 관리	● 체력 측정, 체력 운동 프로그램 설계 및 실행, 체력 평가 등
		운동 처방	● 체력 강화 처방 운동, 체중 조절 처방 운동, 자세 교정 처방 운동 등
	건강 활동	신체건강활동	● 건강 운동, 식이 관리 활동, 약물과 기호품 관리 활동, 질병 예방 활동 등
		정신건강활동	● 스트레스 및 감정 조절 활동(호흡법, 근육이완법, 요가, 필라테스 등)
		사회적건강 활동	● 양성평등 및 성 건강 관련 활동, 생활 안전 활동, 재난·재해 예방 및 대처 활동, 응급처치 활동 등
스포츠	기술형 스포츠	동작형 스포츠	● 마루, 평균대, 철봉, 도마 등
		기록형 스포츠	● 육상, 경영, 스피드스케이팅, 국궁, 양궁 등
		투기형 스포츠	● 태권도, 택견, 씨름, 레슬링, 유도 등
	전략형 스포츠	영역형 스포츠	● 축구, 농구, 핸드볼, 럭비, 하키 등
		필드형 스포츠	● 야구, 소프트볼 등
		네트형 스포츠	● 배구, 배드민턴, 탁구, 테니스, 족구 등
	생태형 스포츠	생활환경형 스포츠	● 볼링, 인라인스케이팅, 사이클링, 스포츠클라이밍, 플라잉디스크 등
		자연환경형 스포츠	● 골프, 등반, 카약, 래프팅, 스키, 스노보드, 승마 등
표현	스포츠 표현		● 창작체조, 치어리딩, 리듬체조, 피겨스케이팅, 아티스틱스위밍 등
	전통 표현		● 민속무용(탈춤, 농악무, 사자춤, 코로브시카, 플라멩코 등) ● 궁중무용(춘앵무, 향발무, 처용무, 발레 등)
	현대 표현		● 현대무용, 댄스스포츠, 라인댄스, 스트리트댄스 등

2 내용 요소와 성취기준

☑ 운동 영역의 성취기준

<p>핵심 아이디어</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 운동은 체력과 건강을 관리하는 주요 방법으로, 생애 전반에 걸쳐 건강한 삶의 토대가 된다. ● 체력은 건강의 기초가 되며, 건강은 신체적 특성에 맞는 운동과 생활 습관을 계획하고 관리함으로써 증진된다. ● 인간은 생활 속에서 운동을 즐기고, 심신의 건강을 유지하며, 행복한 삶을 영위한다. 			
<p>구분</p>	<p style="text-align: center;">내용 요소</p>			
<p>범주</p>	<p style="text-align: center;">초등학교</p>		<p style="text-align: center;">중학교</p>	
	<p style="text-align: center;">3~4학년</p>	<p style="text-align: center;">5~6학년</p>	<p style="text-align: center;">1~3학년</p>	
<p>지식·이해</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 운동과 체력 ● 기본 체력운동 방법 ● 운동과 건강 ● 건강한 생활 습관 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강 체력과 운동 체력 ● 체력 종류별 운동 방법 ● 운동과 성장 발달 ● 안전한 생활 습관 	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력 증진의 원리 ● 체력 증진 운동 방법 ● 체력 관리의 원리 ● 체력 관리 운동 방법 ● 운동 처방의 원리 ● 운동 처방 방법 	<ul style="list-style-type: none"> ● 신체 건강의 특성 ● 신체 건강 활동 ● 정신 건강의 특성 ● 정신 건강 활동 ● 사회적 건강의 특성 ● 사회적 건강 활동
<p>과정·기능</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 운동과 체력의 관계 파악하기 ● 기본 체력 운동 시도하기 ● 운동과 건강의 관계 파악하기 ● 건강한 생활 습관 시도하기 ● 안전하게 활동하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강 체력과 운동 체력의 의미와 요소 파악하기 ● 체력을 측정하고 다양한 운동 시도하기 ● 운동과 성장 발달의 관계 파악하기 ● 운동과 생활 속 안전 사고 예방 방법 탐색하며 대처하기 ● 안전하게 활동하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력 운동 원리 분석하기 ● 체력 요소별 운동 방법 적용하기 ● 건강 활동 특성 분석하기 ● 건강 활동 방법 실천하기 ● 안전하게 활동하기 	
<p>가치·태도</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 긍정적 신체 인식 ● 운동 및 건강에 관한 관심 ● 운동 및 건강 습관 실천 의지 	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력 운동 참여의 근면성 ● 체력 증진을 위한 끈기 ● 성장 발달의 차이 공감 ● 안전사고에서의 침착성 	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력 문제 해결 의지 ● 운동 실천의 자기 주도성 ● 자율적인 건강 추구 ● 자신과 공동체에 대한 안전의식 	

☑ 운동 영역의 성취기준

- [9체01-01] 체력 증진의 의미를 이해하고 원리를 분석한다.
- [9체01-02] 자신의 체력 수준에 맞는 체력 증진 운동을 실천한다.
- [9체01-03] 체력 관리의 의미를 이해하고 원리를 분석한다.
- [9체01-04] 자신의 체력을 진단하고 적합한 체력 관리 방법을 실천한다.
- [9체01-05] 운동 처방의 의미를 이해하고 원리를 분석한다.
- [9체01-06] 자신의 신체 조건이나 체력에 맞게 운동 처방 계획을 수립하고 안전하게 실천한다.
- [9체01-07] 신체 건강의 의미를 이해하고 신체 건강 활동의 종류와 특성을 분석한다.
- [9체01-08] 자신에게 적합한 신체 건강 활동 방법을 실천한다.
- [9체01-09] 정신 건강의 의미를 이해하고 정신 건강 활동의 종류와 특성을 분석한다.
- [9체01-10] 자신에게 적합한 정신 건강 활동 방법을 실천한다.
- [9체01-11] 사회적 건강의 의미를 이해하고 사회적 건강을 위한 활동의 종류와 특성을 분석한다.
- [9체01-12] 사회적으로 적합한 건강 활동 방법을 실천한다.
- [9체01-13] 체력 운동을 하며 실천 의지와 인내심을 보이고 자기 주도적으로 문제를 해결한다.
- [9체01-14] 건강 활동을 자율적으로 실천하며 자신과 공동체에 대한 안전을 추구한다.

☑ 스포츠 영역의 내용 요소

<p>핵심 아이디어</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠는 인간이 제도화된 규범과 움직임 기술을 바탕으로 타인 및 주변 세계와 소통하며 바람직한 구성원으로 성장하는 데 이바지한다. ● 스포츠는 인간이 환경과 상호작용하고 다양한 기술과 창의적인 전략을 발휘하며 한계를 극복하는 과정에서 발달한다. ● 인간은 스포츠를 다양한 방식으로 체험함으로써 움직임의 즐거움을 느끼고 활동적인 삶의 태도를 배운다. 		
<p>구분 범주</p>	<p>내용 요소</p>		
	<p>초등학교</p>		<p>중학교</p>
<p>지식·이해</p>	<p>3~4학년</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠와 움직임 기술 ● 기본 움직임 기술의 종류와 수행 방법 ● 스포츠에서의 기본 움직임 기술 수행 방법 	<p>5~6학년</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 기술형·전략형·생태형 스포츠의 유형 ● 기술형·전략형·생태형 스포츠의 유형별 움직임 기술 응용 방법 ● 기술형·전략형·생태형 스포츠의 활동 방법과 기본 전략 	<p>1~3학년</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 기술형·전략형·생태형 스포츠의 역사와 특성 ● 기술형·전략형·생태형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리 ● 기술형·전략형·생태형 스포츠의 경기 방법과 전략
	<p>과정·기능</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠의 의미와 유형 이해하기 ● 기본 움직임 기술과 스포츠의 관계 파악하기 ● 기본 움직임 기술의 종류 파악하고 시도하기 ● 스포츠 유형별 움직임 기술 종류 파악하기 ● 스포츠 유형별 움직임 기술 시도하기 ● 안전하게 움직이기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 기술형·전략형·생태형 스포츠의 유형 파악하기 ● 기술형·전략형·생태형 스포츠의 유형별 움직임 기술 응용 방법 활용하기 ● 기술형·전략형·생태형 스포츠의 기본 전략 적용하기 ● 안전하게 활동하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 기술형·전략형·생태형 스포츠 유형별 역사와 특성 비교하기 ● 기술형·전략형·생태형 스포츠 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기 ● 기술형·전략형·생태형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기 ● 안전하게 경기하기
<p>가치·태도</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 움직임 수행의 자신감과 적극성 ● 최선을 다하는 태도 ● 게임 규칙 준수 ● 스포츠 환경에 대한 개방성 ● 스포츠 활동 참여의 적극성 	<ul style="list-style-type: none"> ● 목표 달성 의지 ● 상대 기술 인정 ● 팀원과의 협력 ● 구성원 배려 ● 스포츠 환경을 아끼는 태도 ● 스포츠 환경에 감사하는 태도 	<ul style="list-style-type: none"> ● 경기 수련에 대한 인내심 ● 도전적 경기 태도 ● 팀워크와 신뢰 ● 페어플레이 ● 스포츠 환경 개선을 위한 공동체 의식 ● 스포츠 환경에 친화적인 태도 	

☑ 스포츠 영역의 성취기준

- [9체02-01] 동작형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
- [9체02-02] 동작형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수련하고 향상한다.
- [9체02-03] 동작형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 상황에 맞게 활용하며 안전하게 경기한다.
- [9체02-04] 기록형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
- [9체02-05] 기록형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수련하고 향상한다.
- [9체02-06] 기록형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 상황에 맞게 활용하며 안전하게 경기한다.
- [9체02-07] 투기형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
- [9체02-08] 투기형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수련하고 향상한다.
- [9체02-09] 투기형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 상황에 맞게 활용하며 안전하게 경기한다.
- [9체02-10] 영역형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
- [9체02-11] 영역형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수행하고 향상한다.
- [9체02-12] 영역형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.
- [9체02-13] 필드형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
- [9체02-14] 필드형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수행하고 향상한다.
- [9체02-15] 필드형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.
- [9체02-16] 네트형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
- [9체02-17] 네트형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수행하고 향상한다.
- [9체02-18] 네트형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.
- [9체02-19] 생활환경형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
- [9체02-20] 생활환경형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 기능을 수행하고 향상한다.
- [9체02-21] 생활환경형 스포츠의 활동 방법을 이해하고 활동 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.
- [9체02-22] 자연환경형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
- [9체02-23] 자연환경형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 기능을 수행하고 향상한다.
- [9체02-24] 자연환경형 스포츠의 활동 방법을 이해하고 활동 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.
- [9체02-25] 스포츠의 연습과 경기 과정에서 인내심을 발휘하여 적극적으로 도전한다.
- [9체02-26] 스포츠의 연습과 경기 과정에서 구성원 간에 서로 신뢰하며 팀 목표를 달성하기 위해 노력하고 경기 예절을 갖추며 정정당당하게 참여한다.
- [9체02-27] 스포츠 환경에 대한 친화적 태도와 지속가능한 스포츠 환경을 만들기 위한 공동체 의식을 발휘한다.

☑ 표현 영역의 내용 요소

<p>핵심 아이디어</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현 활동은 인간이 신체 움직임에 생각과 감정을 담아 심미적으로 표현하는 과정에서 창의적인 삶의 태도를 형성하고, 예술적 신체활동 문화를 향유할 수 있도록 한다. ● 표현 활동은 기본 움직임에 표현 원리가 적용되어 다양한 유형으로 구현되며, 구성 및 창작의 과정을 통해 발달한다. ● 인간은 다양한 표현 활동을 체험함으로써 움직임의 심미적 가치를 내면화하며 자유롭고 주체적으로 사는 방법을 터득한다. 		
<p>범주</p>	<p style="text-align: center;">내용 요소</p>		
	<p style="text-align: center;">초등학교</p>		<p style="text-align: center;">중학교</p>
	<p style="text-align: center;">3~4학년</p>	<p style="text-align: center;">5~6학년</p>	<p style="text-align: center;">1~3학년</p>
<p>지식·이해</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현 활동과 움직임 기술 ● 기본 움직임 기술의 표현 방법 	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현 활동의 유형 ● 표현 활동의 유형별 움직임 기술 응용 방법 ● 표현 활동의 유형별 움직임 기술 구성 	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현 활동의 역사와 특성 ● 표현 활동의 동작과 표현 원리 ● 표현 활동의 창작과 감상
<p>과정·기능</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현 활동의 움직임 기술 파악하고 시도하기 ● 다양한 방법으로 움직임 기술 표현하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현 활동의 유형 파악하기 ● 표현 활동의 유형별 움직임 기술 응용 방법 활용하기 ● 표현 활동의 유형별 움직임 기술 구성하고 발표하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현 활동의 유형별 역사와 특성 비교하기 ● 표현 활동의 유형별 동작 표현하기 ● 표현 활동의 유형별 원리 적용하기 ● 표현 활동의 유형별 작품 창작하고 감상하기
<p>가치·태도</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 움직임 표현에 대한 호기심 ● 움직임 표현에 대한 감수성 	<ul style="list-style-type: none"> ● 다양한 표현 활동 유형에 대한 수용적 태도 ● 움직임 표현의 심미성 추구 	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현의 독창성 ● 다양한 표현 활동에 대한 개방성 ● 예술적 표현에 대한 공감과 비평의식

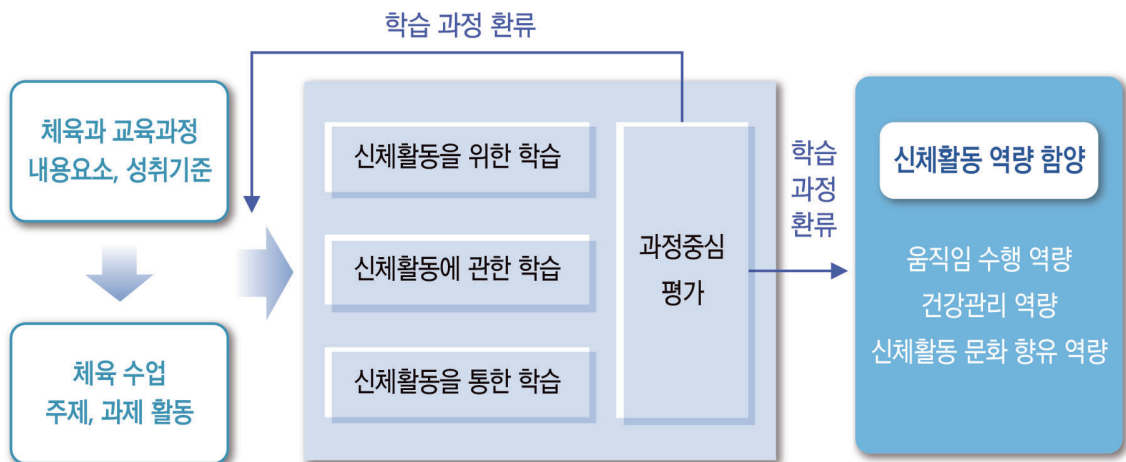
☑ 표현 영역의 성취기준


- [9체03-01] 스포츠 표현의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
- [9체03-02] 스포츠 표현의 원리를 적용하여 동작을 심미적으로 표현한다.
- [9체03-03] 스포츠 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 표현 요소를 고려하여 감상한다.
- [9체03-04] 전통 표현의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
- [9체03-05] 전통 표현의 원리를 적용하여 동작을 심미적으로 표현한다.
- [9체03-06] 전통 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 표현요소를 고려하여 감상한다.
- [9체03-07] 현대 표현의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
- [9체03-08] 현대 표현의 원리를 적용하여 동작을 심미적으로 표현한다.
- [9체03-09] 현대 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 표현요소를 고려하여 감상한다.
- [9체03-10] 움직임 표현을 표현하고 창작하는 과정에서 독창적이고 개방적인 태도를 갖고 표현 활동 작품을 공감하고 비평한다.

다 체육과 교수·학습의 방향

1 신체활동 역량 함양을 위한 교수·학습

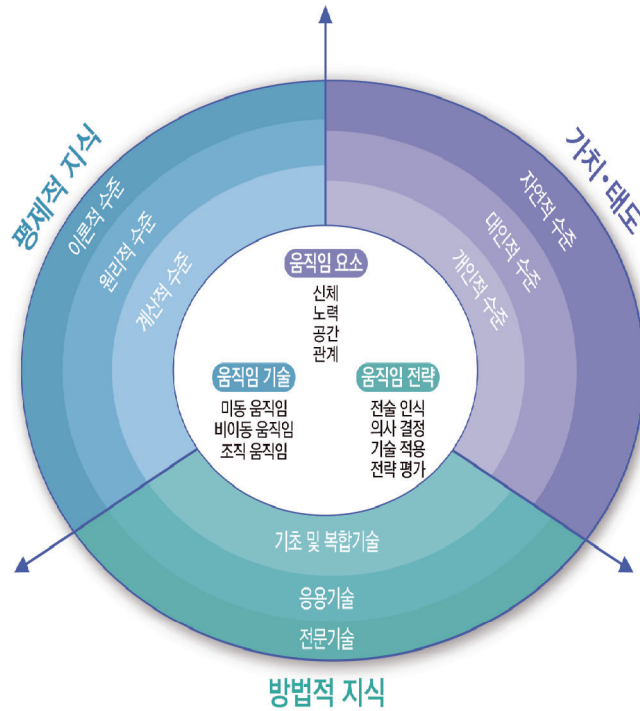
「신체활동 역량 함양을 위한 교수·학습」에서는 신체활동 역량 함양이 하나의 내용 영역 학습 또는 특정한 학습방식의 편향된 적용을 통해 달성되는 것이 아니라, 영역별 내용 요소를 바탕으로 설계된 과제 활동이 신체활동을 위한 학습, 신체활동에 관한 학습, 신체활동을 통한 학습을 통해 달성된다는 것을 강조하고 있다.



 [그림 I-3] 신체활동 역량함양을 위한 교수·학습 (교육부, 2022b, 38쪽)

2 움직임의 체계적 발달을 위한 교수·학습

「움직임의 체계적 발달을 위한 교수·학습」에서는 체육 교과 역량 중의 하나인 움직임 수행 역량을 함양하기 위해 움직임의 요소를 이해하고 움직임의 원리를 기술 수행에 적용하며 다양한 신체활동 상황에서 효율적인 의사결정과 전략을 활용할 수 있는 점을 강조하고 있다.



[그림 I -4] 움직임의 체계적 발달을 위한 교수·학습(교육부, 2022b, 39쪽)

3 자기주도적 학습을 위한 맞춤형 교수·학습

「자기 주도적 학습을 위한 맞춤형 교수·학습」에서는 학생맞춤형 교수·학습 을 통해 자기주도성의 실현을 추구하고 있다. 이를 위해 학생맞춤형 교수·학습 은 교사에 의해 안내된 학습(교사에 의해 구축된 학습환경)과 학습자가 직접 설계한 학습이 병행되어야 함을 강조하고 있다. 구체적으로, 교사에 의해 안내된 학습은 학습자의 관심과 특성을 고려한 수준별 과제 제시, 자신감을 높여주는 동기 유발전략의 사용으로 안내되고 있다.

반면 학습자가 직접 설계한 학습은 학습자 스스로 과제 또는 문제를 파악하고 해당 과제 또는 문제를 해결할 수 있도록 교사는 탐구적 교수·학습 자료를 제공하고 동시에 학습과제, 시설, 기자재 등을 안전하고 효율적으로 조직해야 함을 강조하고 있다. 또한 학생맞춤형 교수·학습의 일환으로 교수·학습의 타당도가 높은 수업 모형 및 전략의 선정 또는 창의적인 변형을 강조하고 있다.

4 신체 활동의 시간적-공간적 확장을 위한 교수·학습

「신체활동의 시간적·공간적 확장을 위한 교수·학습」에서는 신체활동의 시간적 확장을 위해 초중고 학령기뿐만 아니라 전 생애주기별로 지속적으로 신체활동에 참여하며 다양한 문화적 삶의 향유를 강조하고, 신체활동의 공간적 확장을 위해서는 학생들이 학교뿐만 아니라 가정 및 집 주변, 지역사회에서 신체활동을 실천할 수 있는 자율성과 실천력의 증진을 강조하고 있다.

5 디지털 기술을 활용한 효율적 교수·학습

「디지털 기술을 활용한 효율적 교수·학습」에서는 최근 국내외적으로 강조되고 있는 디지털 기술 활용도와 비대면 학습방식의 중요성을 강조하고 있다. 이는 체육과 교수·학습 과정에서 온·오프라인을 연계하거나 디지털 기술을 활용함으로써 학습자의 신체활동 참여를 촉진하고 효율적인 학습활동을 확장할 수 있기 때문이다. 실제로 디지털 기술은 신체활동 수준 확인, 학습 피드백, 학습 관리 등에 매우 유용한 정보를 제공할 수 있을 뿐만 아니라, 학습의 시·공간적 제약을 극복할 수 있는 매우 유용한 도구이므로 체육과 교수·학습에서 적극적으로 활용되어야 한다.

6 창의성과 인성 함양을 위한 통합적 교수·학습

「창의성과 인성 함양을 위한 통합적 교수·학습」에서는 창의성과 인성을 함양하기 위해 체육교과 내 통합적 교수·학습 (직접체험활동과 간접체험활동)의 활용과, 체육 교과와 타 교과(또는 범교과)의 융합교육 실천을 강조하고 있다.



[그림 I -5] 창의성과 인성 함양을 위한 통합적 교수·학습(교육부, 2022b, 40쪽)

라 체육과 평가의 방향과 방법

1 평가의 방향

● 신체활동 역량 함양을 위한 종합적 평가

「신체활동 역량 함양을 위한 종합적 평가」에서는 학습의 결과와 학습의 과정에서 습득된 능력을 종합적으로 평가할 수 있는 수행중심의 평가 활용을 강조한다. 이를 위해 구체적으로 평가 내용 측면, 평가 방법 측면, 평가 도구 측면으로 세부 방향성을 안내하고 있다. 평가 내용 측면에서는 모든 영역(운동, 스포츠, 표현)과 범주(지식·이해, 과정·기능, 가치·태도)에 따라 분류된 내용 요소를 균형있게 평가하고, 평가 방법 측면에서는 실제 맥락에서의 수행 능력 평가를 강조하며, 평가 도구 측면에서는 신체활동 역량의 성취정도를 직간접적으로 파악할 수 있도록 다양한 도구 활용을 강조한다.

● 학습자의 성장 과정을 반영한 다양한 평가

「학습자의 성장과정을 반영한 다양한 평가」에서는 학습자의 다양한 성장 양상에 따른 평가의 다면성을 3가지 측면에서 강조하고 있다. 먼저 학습자의 학습 과정을 지원하는 평가의 일환으로 일회성 평가를 지양하고 평가의 일관성과 지속성을 준수하면서 학습자의 변화를 수업의 환류로 활용할 것을 강조한다. 두 번째 측면은 다양한 평가 주체(예: 교사, 동료학습자, 학습자 자신 등)의 활용과, 세 번째 측면인 학습 영역(인지적, 심동적, 정의적 영역)에 따른 학습경험 평가에서의 다양한 평가방법 및 도구의 활용을 강조하고 있다.

● 학습자의 수준을 고려한 맞춤형 평가

「학습자의 수준을 고려한 맞춤형 평가」에서는 학습자의 특성과 수준에 따라 평가가 진행되어야 함을 강조하고 있다. 특히 교사는 단원 또는 수업 초기의 출발점 수준에 따라 도달해야 할 성취기준을 융통성 있게 설정할 수 있고, 그 결과 학습자는 학습자 맞춤형 평가를 통해 자기 수준에 적합한 다양하고 구체적인 피드백을 제공 받을 수 있게 된다.

2 평가 방법

● 평가 내용, 성취기준 및 성취수준 선정

평가는 지도된 전 영역을 대상으로 실시하되, 내용 영역에 따라 평가 비중을 달리할 수 있다. 그러나, 평가 내용의 균형성을 고려하여 특정 영역에 편중되지 않도록 유의한다. 또한 평가를 위한 성취기준과 성취수준은 교육과정 성취기준, 단위학교 수업내용 등을 고려하여 선정한다.

● 평가 방법 및 도구의 선정

체육과의 학습 목표와 평가 목적에 적합하게 평가 방법을 선정한다. 특히 다양한 평가 방법의 특징과 장단점을 파악한 후 학습자의 특성과 수준을 고려하고, 평가 목적을 고려하여 가장 적합한 평가 방법을 선정한다. 또한 체육과 평가에서 활용되는 기존 평가 도구를 사용하거나 평가 내용에 적합한 도구를 개발하여 사용할 수 있다.

● 평가 결과의 활용

평가 결과는 교수·학습을 수정하고 보완하는 데 활용한다. 디지털 기술은 평가 결과의 누가 기록 및 체계적인 관리, 결과 분석에 활용하고, 평가 결과의 활용성을 높이기 위해 학습자와 학부모가 쉽게 이해하도록 평가 결과를 재구성하여 안내한다.

II

교육과정기반 체육과 수업-평가 설계 절차 및 내용

최근 학교 교육의 질적 향상을 도모하기 위한 하나의 방안으로 교사의 교육과정 문해력이 주목을 받고 있다. 교육과정 문해력(curriculum literacy)은 교육과정 개정 배경과 취지에 대한 이해를 바탕으로 교육과정의 세부 내용을 해석하고, 이를 깊이 있는 학습 경험으로 수업을 종합적으로 디자인할 수 있는 능력을 의미한다(성정민, 2019). 체육 교사에게도 체육과 교육과정 문해력이 요구되며, 체육 교사는 체육과 교육과정 문서를 읽고 이해한 결과를 바탕으로, 자신의 수업-평가 설계에 반영해야 한다.

1 교육과정기반 체육과 수업-평가 설계 절차

체육 교사는 교육과정 문해력의 중요성에 따라 체육과 교육과정 관련 문서들을 사전에 분석해야 한다.

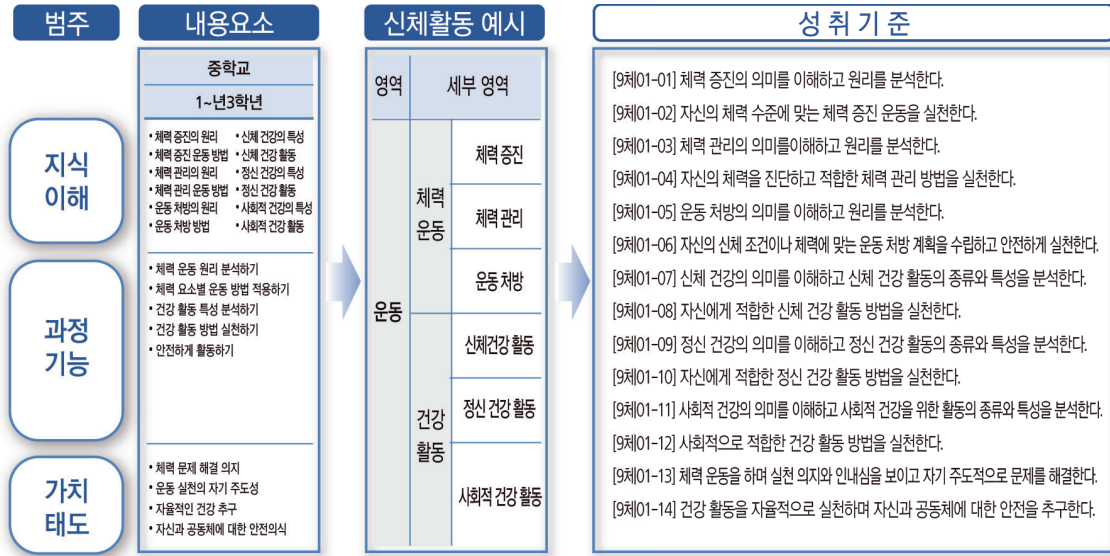
가 체육과 교육과정 관련 문서의 사전 분석

2022 개정 체육과 교육과정에 따라 체육 수업-평가를 설계하기 위해서는 선제적으로 2022 개정 체육과 교육과정 문서, 시·도 및 지역수준 체육과 교육과정 분석, 그리고 학교 교육과정 분석을 실시해야 한다.

1 2022 개정 체육과 교육과정 분석

2022 개정 체육과 교육과정 문서를 대상으로 국가 수준에서 지향하는 체육과 목표, 내용, 교수·학습 방법, 평가를 분석해야 한다. 예를 들면, 체육과 교육과정 내용에서 내용 요소와 성취기준을 살펴보고, 국가에서 지향하는 교수·학습 방법과 평가 상의 유의점 등을 면밀히 살펴본다.

다음은 중학교 체육 수업-평가를 설계할 때 핵심적으로 다루어야 하는 내용 요소-신체 활동 예시-성취기준 분석 과정이다. 체육과의 경우, 범주와 내용 요소를 분석한 후, 성취기준을 분석하기 보다는 대영역별 성취기준 뒤에 제시되어 있는 신체활동 예시의 세부 영역을 중간 과정에 배치하여 분석해야 한다. 그 이유는 내용 체계의 내용 요소에 미제시되어 있는 세부 영역(중영역과 소영역)이 신체활동 예시표에 제시되고 있기 때문이다.



[그림 I -6] 2022 개정 체육과 교육과정 분석 과정 예시

2 시·도 및 지역수준 체육과 교육과정 분석

2022 개정 체육과 교육과정 분석이 이루어지면, 시·도 교육청에서 개발된 시·도 교육과정 편성·운영 지침을 확인한다. 초등학교와 중학교에서는 시·도 교육청의 교육과정뿐만 아니라 해당 지역교육지원청의 교육과정 문서도 함께 살펴보아야 한다. 이를 통해 해당 단위 학교가 소속되어 있는 지역 수준에서 강조하고 있는 교육과정의 기본 방향 등을 분석할 필요가 있다. 일반적으로 시·도 교육청 및 지역교육지원청 수준에서 제작된 교육과정 문서에는 체육과 관련 내용이 거의 없거나, 있는 경우 지도 중점 및 지도 방법의 유의점 등 매우 간략한 사항만 서술되어 있다. 그러나 최근 교육과정의 지역화 추세에 따라 각 시·도 교육청 및 지역 교육지원청에서 만들어가는 교육과정의 취지에 부합하는 의미에서 체육과 관련 사항이 있다면 이를 적극적으로 반영해야 한다.

3 학교 교육과정 분석

시·도 및 지역수준 체육과 교육과정 분석이 완료되면, 소속 학교에서 매년 개발되는 학교 교육과정 문서를 확인한다. 가장 최근에 개발된 학교 교육과정을 통해 학교 교육과정 편성·운영의 방향, 특색 사업, 학교 교육과정 운영 세부 사항(교과별 지도 중점 및 구현 계획, 창의적 체험활동 계획 등)을 분석한다. 동시에 타 학교에서 개발된 학교 교육과정을 분석하는 일도 필요하다. 이는 소속 학교와 달리 타 학교에서 개발된 교육과정 편성 운영의 장점을 발견하고 활용할 수 있는 기회를 가질 수 있기 때문이다.

나 학교 체육과 교육과정 개발

단위 학교 체육과 교육과정 개발은 체육교과협의회 구성원의 합의에 의해 결정된다. 우선 동교과 또는 동학년 교사들의 교육 관심사, 지도 능력, 교육 실천 배경, 교육관 등을 공유함으로써 체계적인 체육과 교육과정을 수립하도록 한다. 다음은 학교 체육과 교육과정을 개발하는데 참조할 수 있는 개발 단계이다.

1 단계: 해당 연도 체육과 교육과정 목적 수립

가장 먼저 단위 학교에서는 해당 연도에 추구하는 체육과 교육과정의 목적을 수립한다. 학교 체육과 교육과정 목적은 2022 개정 체육과 교육과정의 목표를 기초로 시·도 교육청 및 지역 교육지원청의 교육과정 관련 지침을 참조한 후, 체육교과협의회에서 추구하는 체육과 목적을 수립한다. 이때 해당 학교의 교육 목적을 조사한 후 체육과 목적과 상충되는 부분은 없는지 확인한다.

2 단계: 해당 연도 체육과 학년별 목표 설정

2단계에서는 실제적으로 해당 지도 학년에서 달성해야 할 학년별 체육과 목표를 설정한다. 학년별 체육과 목표는 체육과 교육과정 목적과 연계되어야 하며, 지도 대상 학년에 맞게 구체화되어야 한다. 따라서 체육과 학년별 목표는 국가수준 체육과 교육과정의 목표나 시·도 교육청 수준의 목표를 그대로 제시해서는 안 된다. 그것은 국가 수준 체육과 교육과정의 목표나 시·도 교육청 수준의 목표는 매우 광범위해서 각 단위 학교의 학년별 목표로 적합하지 않기 때문이다.

3 단계: 학년별 실제 수업 시수 파악

3단계에서는 국가수준에서 제시하고 있는 중학교 체육과 기준 시수(272시간)를 확인한 후, 학년별 실제 수업 시수를 파악한다. 매년 학교에서는 학교 행사 또는 학교 일정 등으로 기준 시수를 충족하지 못하는 경우가 존재한다. 실제 수업 시수는 각 단위 학교에 따라 크게 달라질 수 있으므로, 체육교과협의회에서는 체육과 실제 수업 시수를 최대한으로 확보하여 학생들에게 질 높은 체육과 교육과정을 제공하는 노력이 필요하다.

4 단계: 체육과 대영역 내용의 교육 비중 결정

3단계에서 학년별 실제 수업 시수가 파악되면, 국가에서 필수로 지정하고 있는 교육과정의 대영역(예: 운동, 스포츠, 표현) 내용의 교육 비중을 결정한다. 이 결정은 학교의 특성(남학교, 여학교, 공학교), 지역적 특성(예: 산, 바다 등이 인접한 학교), 체육 교

사 배경(실기 지도 능력 등), 학생의 교육적 요구와 흥미, 학교체육시설 등을 종합적으로 고려한 뒤 체육교과협의회에서 최종적으로 결정한다. 주의할 점은 국가수준 체육과 교육과정에서 대영역별 교육 내용의 균형성을 권장하고 있으므로, 영역간 비중의 폭이 크지 않아야 한다.

☐ <표 I -9> 중학교 3학년 대영역 내용의 교육 비중 예시(실제 수업 시수는 60시간임).

대영역	비중(%)	영역별 수업 배당 시간
운동	30%	18시간
스포츠	40%	24시간
표현	30%	18시간
계	100%	60시간

5 단계: 체육 교육 환경 조사 및 활용성 판단

5단계는 체육과 교육과정 개발 및 운영을 위해 사전에 체육 교육 환경을 조사하고 그 활용성을 판단하는 일이다. 실제로 단위 학교에서 구비하고 있는 체육 시설, 용기구, 교구, 기자재 등을 파악하고, 수업에서 활용가능한 교육 환경을 조사할 필요가 있다. 동시에 현재 시설 및 용기구가 구비되어 있지 못하지만 예산 편성으로 인해 앞으로 구비할 계획이 있는 경우 이를 고려하여 체육과 교육과정 계획서를 개발해야 한다. 특히 예산 문제에서는 장기적으로 계획성 있는 예산을 편성하여 충분한 체육 교육 환경을 확보할 수 있도록 노력을 기울여야 한다.

6 단계: 체육과 영역별 신체 활동의 종류와 수 결정

6단계에서는 4단계와 5단계의 결과를 토대로 지도 가능한 신체 활동의 종류와 수를 결정한다. 국가수준 체육과 교육과정 문서에 제시되어 있는 신체 활동의 선택 예시를 파악하고, 각 영역을 지도하는데 가장 적합한 신체 활동의 종류와 수를 결정해야 한다. 이 결정도 4단계의 영역별 교육 비중을 결정하는 것과 마찬가지로 학교의 특성(남학교, 여학교, 공학교), 지역적 특성(예: 산, 바다 등이 인접한 학교), 체육 교사 배경(실기 지도 능력 등), 학생의 교육적 요구와 흥미, 학교 체육 시설 등을 종합적으로 고려한 후 진행되어야 한다.

주의할 점은 학생들에게 다양한 신체 활동을 지도하려는 교육적 의도에서 지나치게 많은 신체 활동의 수를 늘리기보다는, 단순 기능 이외의 다양한 교육 내용 요소를 포함한 종합적 운동 능력을 함양하는데 적합한 수를 결정하도록 한다.

☐ <표 I -10> 중학교 1학년 체육과 영역별 신체 활동의 종류와 수 결정 결과(예시)

대영역	중영역	소영역	신체 활동의 선정	종목수
운동(25시간)	체력 운동	체력 증진	건강달리기(10시간) 필라테스(15시간)	2개
	건강 활동	정신건강활동		
스포츠(45시간)	기술형 스포츠	기록형 스포츠	자유형(12시간)	1개
	전략형 스포츠	영역형 스포츠	축구(20시간) 넷볼(13시간)	2개
표현(15시간)	스포츠표현		창작 체조(15시간)	1개
실제 수업 시간: 총 85시간				6개

7 학년별 체육과 교육과정 계획서 작성

7단계는 실제로 학년별 체육과 교육과정 계획서를 작성하는 단계이다. 이 단계에서는 학교 행사, 교육 일정, 기후 등을 고려하여 6단계에서 선정된 신체 활동을 적절히 배치하는 일이 중요하다. 6단계에서 결정된 신체 활동을 1학기과 2학기 중 어느 학기에 배치할 것인지 결정해야 하며, 결정된 학기 중에 학기 초, 학기 중, 학기 말 가운데 어느 시기에 어떤 신체 활동을 배치할 것인지에 대한 숙의가 필요하다.

2 교육과정기반 체육과 수업-평가 설계 내용

1 교육과정기반 수업-평가 설계 개관

교육부에서는 모든 교사의 교육과정 문해력을 강화하고자 2022 개정 교육과정에 기반한 6가지 수업-평가 설계 예시를 개발하여 보급하였다. 체육과에서는 6가지 예시 중 5가지를 선택하여 체육과 수업-평가 안내 자료를 개발하였다.

☐ <표 I-11> 교육과정기반 수업-평가 설계 예시의 특징

수업 설계 명칭	주요 특징
<예시 A> 학습자참여 중심의 수업 설계	<ul style="list-style-type: none"> ● 2022 개정 교육과정에서는 학습을 스스로 이끌어가는 학습자의 주도성을 함양하는 데에 중점을 두고 있으므로, 학습자의 주도성을 강화하기 위해서는 단원에 포함된 성취기준을 바탕으로 다양한 학생 참여형 수업과 문제해결 및 사고의 과정을 중시하는 평가가 설계될 필요가 있음 ● 이러한 관점에서 예시 A는 학습자 참여 중심의 수업-평가 설계에 초점을 둔 예시로, 학습자가 수업 및 평가에 적극적으로 참여할 수 있도록 설계되어야 한다는 점을 강조하고 있음 ● 교육과정의 체계적인 분석, 학습 주제 간의 연계, 학생과 함께 만들어가는 다양한 교수-학습 방법, 그리고 학습과정에서 구체적인 과업을 수행하거나 문제해결을 통한 산출물을 생산하는 등의 학습자 스스로 실행과정을 적극적으로 성찰하는 평가가 이루어지도록 설계됨
<예시 B> 교육과정-수업-평가의 일관성 강화를 위한 수업 설계	<ul style="list-style-type: none"> ● 교육과정, 수업, 평가, 기록의 일관성은 2015 교육과정에서부터 꾸준히 강조되어왔던 것으로, 2022 개정 교육과정에서는 기존의 경험을 바탕으로 교육현장에서 보다 정교화되고 실천지향적으로 발전되길 기대하고 있음 ● 이러한 관점에서 예시 B는 “어떻게 하면 교육과정 분석에서부터 수업-평가에 이르는 전(全) 과정이 유기적으로 연계되어, 그 결과가 학습자의 진정한 배움으로 이어지게 할까?”는 고민에서 출발함 ● 예시 B는 교수평가 일관성을 교육과정, 수업, 평가, 기록을 하나의 연속된 교육 활동으로 보고, 이를 유기적으로 통합해 운영하는 방법에 대한 예시를 단위 수준의 설계를 바탕으로 제시함

<p><예시 C> 실생활 맥락을 반영한 수업 설계</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 국가 수준 교육과정은 교수·학습 과정에서 삶과 연계한 학습을 지속적으로 강조하고 있으며, 이번 2022 개정 교육과정에서도 학생의 삶과 연계한 실생활 맥락 속에서 학습 내용을 습득, 이해하고 적용하는 기회를 충분히 제공하여 학교에서의 학습이 학생의 삶에 의미 있는 학습경험이 되기를 기대함 ● 이러한 관점에서 예시 C는 “학습 내용을 실생활과 연계시킨다는 것은 무엇인가?, 학습의 과정에서 실생활 맥락을 어떻게 활용할 때 학생들에게 의미 있는 학습경험이 될 수 있을까?”라는 고민에서 출발하여 제시됨
<p><예시 D> 학습자맞춤형 수업 설계</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 2022 개정 교육과정에서는 학교의 여건과 학생의 특성에 따라 다양한 학습 집단을 구성하는 학생 맞춤형 수업의 활성화를 강조함 ● 이러한 관점을 반영한 학습자 맞춤형 단위 설계는 교사가 학습자의 출발점을 확인하고 학생의 특성을 고려하여 학습 소재, 자료, 활동을 다양화하는 수업을 설계할 수 있는 예시임 ● 학습자 맞춤형 단위 설계에서는 수업의 내용뿐만 아니라 학습의 주체인 학습자의 개인적, 사회문화적 배경의 다양성을 이해하고 존중하며 이를 수업에 반영할 것을 제시함
<p><예시 E> 통합 단위 설계</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 2022 개정 교육과정에서는 교과 교육에서 깊이 있는 학습을 통해 역량을 함양할 수 있도록 교과 간 연계와 통합을 강화하고 있음 ● 이에 따라 2022 개정 교육과정의 교수·학습 설계에서는 교과 내 영역 간 또는 교과 간 내용 연계성을 고려하여 수업을 설계하고 지도함으로써 학생들이 융합적으로 사고하고 창의적으로 문제를 해결하는 능력을 함양할 수 있도록 제안함 ● 이에 통합설계에서는 교과 내 영역 간, 교과 간 내용의 연계성을 고려하여 주제, 개념, 문제 중심으로 통합하여 운영할 수 있는 방법에 대한 예시를 제시함

2 체육과 수업-평가 안내 자료 개발 방향

체육과에서는 2022 개정 체육과 교육과정을 기반으로 다양한 설계 예시를 적용하여 다음과 같이 수업-평가 안내 자료를 개발하였다.

첫째, 2022 개정 체육과 교육과정의 대영역(운동, 스포츠, 표현)간 교육 비중을 고려하여 총 12개 단위(운동 영역 4개 단위, 스포츠 영역 6개 단위, 표현 영역 2개 단위)를 개발하였다.

둘째, 2022 개정 체육과 교육과정의 소영역과 설계 예시의 특징을 대조하여 매칭되는 단원을 우선적으로 개발하였다. 예를 들면, 스포츠 영역의 생태계 스포츠에서 생활환경형 스포츠 소영역과 설계 예시C인 실생활 연계형은 상호관련성이 높은 것으로 판단되어

매칭하였다

셋째, 학교 체육 시설과 환경을 고려하여 현장 활용성과 적용 가능성이 높은 신체 활동을 선정하여 우선적으로 개발하였다.

☐ <표 I-12> 설계 예시별 체육과 수업-평가 안내 자료 개발 개요(총 12개 단위)*

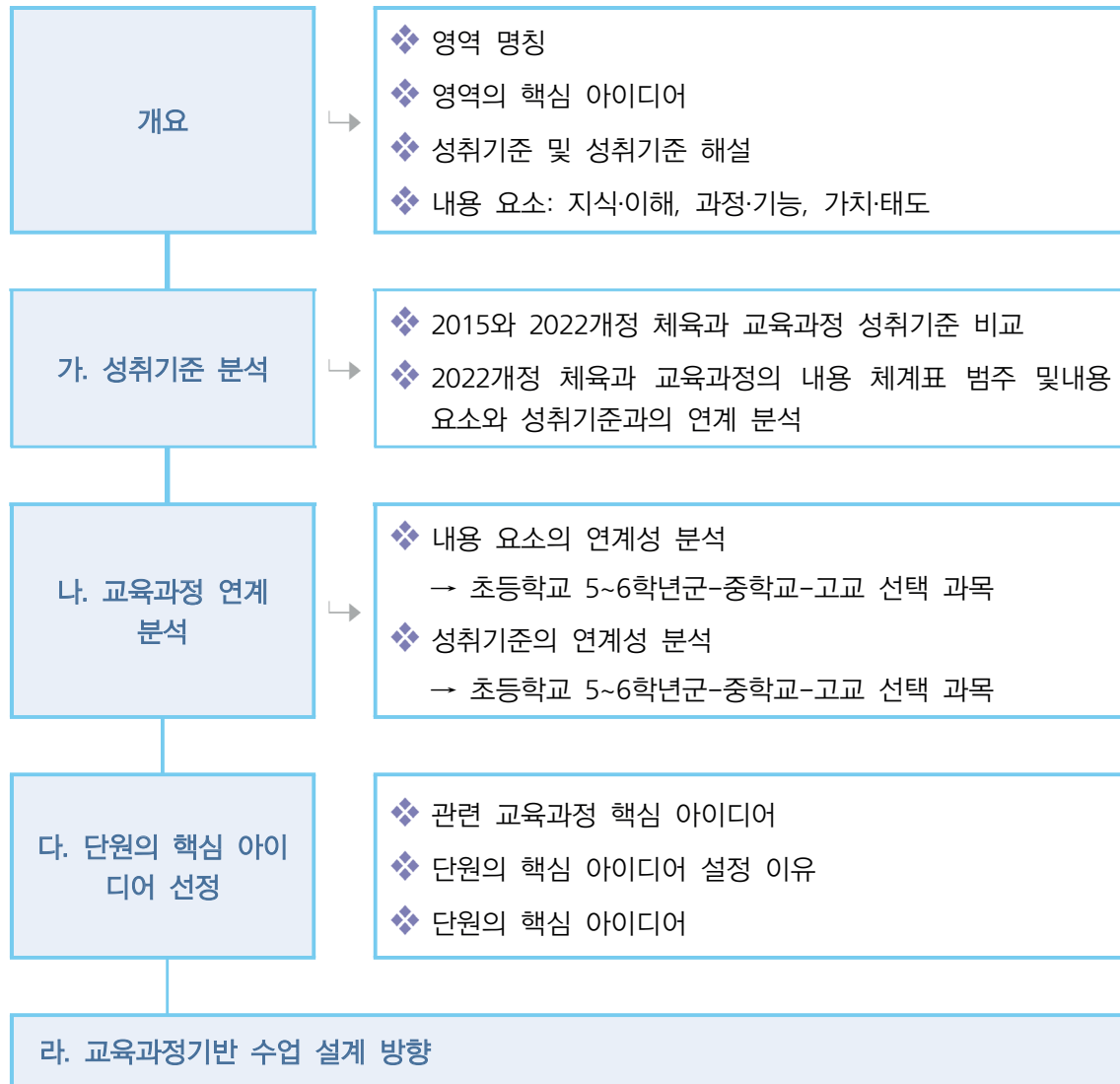
대영역	중영역	소영역	설계 예시의 적용 (신체 활동 예시)	단원의 개수
운동	체력운동	체력 증진	<설계 예시 C> 실생활연계형(건강체력)	2개
		체력 관리		
		운동 처방	<설계 예시 D> 학습자맞춤형(운동체력)	
	건강활동	신체 건강 활동	<설계 예시 B> 교수평가(건강체조)	2개
		정신 건강 활동		
		사회적 건강 활동	<설계 예시 C> 실생활 연계형(플로깅)	
스포츠	기술형 스포츠	동작형 스포츠	미개발	2개
		기록형 스포츠	<설계 예시 A> 학습자참여형(육상) <설계 예시 B> 교수평가(양궁)	
		투기형 스포츠	미개발	
	전략형 스포츠	영역형 스포츠	<설계 예시 E> 통합설계(축구)	2개
		필드형 스포츠	미개발	
		네트형 스포츠	<설계 예시 A> 학습자참여형(배드민턴)	
	생태형 스포츠	생활환경형 스포츠	<설계 예시 C> 실생활연계(사이클) <설계 예시 B> 실생활연계(플라잉디스크)	2개
		자연환경형 스포츠	미개발	
	표현	스포츠표현	스포츠표현	<설계 예시 A> 학생자참여형(치어리딩)
전통 표현			미개발	
현대 표현			<설계 예시 C> 실생활연계형(스트리트댄스)	

* 시간적 제약과 개발 인력의 부족으로 일부 소영역은 체육 수업-평가 안내 자료가 개발되지 못했음을 밝힌다.

3 체육과 수업-평가 안내 자료 개발 내용

체육과 수업-평가 안내 자료는 5가지 설계 예시별 구성 요소가 모두 동일하지 않고, 설계 예시의 특성에 따라 약간의 차이가 존재한다. 이 부분에서는 모든 설계 예시에 공통적으로 개발된 2가지 부분을 설명하고자 한다.

첫 번째 단계는 「1단계 교육과정 분석하기」이다. 1단계 교육과정 분석은 이미 언급한 바와 같이 모든 설계 예시의 앞부분에 공통적으로 제시되어 있다. 1단계는 교육부에서 교사의 교육과정 문해력을 강화하기 위해 제공된 분석틀로, 이 분석틀은 다음과 같이 구성되어 있다.



[그림 1-7] 각 수업 설계 예시의 1단계 교육과정 분석 틀

두 번째 부분은 「단원 지도 계획안」이다. 단원 지도 계획안은 차시, 학습 주제, 교수·학습 내용 및 활동, 교수·학습 방법, 평가 방법으로 구성되어 있다.

<표 I -13> 단원 지도 계획안의 구성 요소

◆ 단원 지도 계획안				
차시	학습 주제	교수·학습 내용 및 활동	교수·학습 방법	평가방법

이 단원 지도 계획안에서 교수·학습 내용과 활동은 2022 개정 체육과 교육과정의 중학교 영역별 성취기준 분석 결과를 토대로 채워진다. 다음은 스포츠 영역의 기록형 스포츠 양궁 단원 예시로서, 이 단원의 교수·학습 내용 및 활동은 좌측의 성취기준 분석 결과를 토대로 결정되었다.

◆ 단원 지도 계획				
차시	학습 주제	교수·학습 내용 및 활동	교수·학습 방법	평가활동
1	'기록형 스포츠' 하나의 이름으로	<ul style="list-style-type: none"> ● 기록형 스포츠의 역사와 특성 - 올림픽 경기에서 기록형 스포츠 분류하기 - 올림픽 경기에서 기록형 스포츠의 다양한 기록을 조사하고 '스포츠 기술의 발전 과정과 미래 전망'을 주제로 토론하기 - 올림픽 경기에서 '다양한 기록형 스포츠의 탄생 과정'을 주제로 8컷 스포츠 역사 만화 그리기 	조사활동 토론활동	조사보고서 개인 학습활동지
2	시대 변화가 가져온 다양한 각양각색의 양궁 성장 Story	<ul style="list-style-type: none"> ● 양궁의 유래와 변천 과정 - 영화(최종병기 활) 속 다양한 나라의 전쟁 역사에서 '활' 역할 조사하기 - '국궁과 양궁 경기 탄생 과정'을 주제로 스포츠 역사 신문을 제작하고 Gallery walk 참가하기 - '미래 양궁 스포츠의 변화'를 주제로 창의적인 경기 방법 설계하기 	조사활동 프로젝트 학습	조사보고서 개인 학습활동지
3	양궁 경기의 숨은 비밀 찾아서	<ul style="list-style-type: none"> ● 양궁 경기의 인물, 기록, 사건 - 양궁 경기 '존경받는 인물'을 찾아 특징을 중심으로 캐릭터 그리기 - '우리나라 양궁의 금빛 비결'이라는 주제로 스포츠 뉴스 제작하기 - '양궁 경기의 규칙 변화'가 계속해서 진행되는 이유를 토의하기 	조사활동 토론활동	조사보고서 프로젝트 영상
4	양궁의 알쓸신잡 (알아두면 쓸 때 있는 신비한 잡학사전) 체험하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 양궁 경기의 인물, 기록, 사건 - 양궁 경기 '존경받는 인물'을 찾아 특징을 중심으로 캐릭터 그리기 - '우리나라 양궁의 금빛 비결'이라는 주제로 스포츠 뉴스 제작하기 - '양궁 경기의 규칙 변화'가 계속해서 진행되는 이유를 토의하기 	실습활동 탐구학습	동작 분석 보고서
5	더 높은 도전 목표를 향해	<ul style="list-style-type: none"> ● 도전 목표 설정 - 마인드맵을 활용한 '나의 삶에 도전 목표' 계획하기 - 만다라타 기법을 활용하여 다양한 도전 목표를 성취하기 위한 '세부 실천 과제' 설정하기 - 도전 목표와 실천 과제 수행을 위한 '나의 다짐 포스터' 작성하기 	탐구학습 협동학습	개인 학습활동지

[그림 I -8] 성취기준 분석에 기반한 단원지도계획안 구성 예시

MEMO



A series of horizontal blue dotted lines for writing, spanning the width of the page.



2022 개정 교육과정
수업-평가 안내 자료

중학교
체육

제 2 부

2022개정 체육과 교육과정에
따른 수업-평가 자료

수업 설계 예시*

[운동 영역] 일상생활 속 맞춤형 체력 관리

* 활용가이드 총론 제2부에 제시된 '실생활 맥락을 반영한 수업 설계(예시 C)'를 중학교 체육과 수업에 적용할 수 있도록 수정·보완하여 작성한 수업 설계 예시 자료임

일상생활 속 맞춤형 체력 관리

1단계 교육과정 분석하기

영역	운동
관련 교육과정 핵심 아이디어	<ul style="list-style-type: none"> ● 운동은 체력과 건강을 관리하는 주요 방법으로, 생애 전반에 걸쳐 다양한 삶의 토대가 된다. ● 체력은 건강의 기초가 되며, 건강은 신체적 특성에 맞는 운동과 생활 습관을 계획하고 관리함으로써 증진된다. ● 인간은 생활 속에서 운동을 즐기고, 심신의 건강을 유지하며, 행복한 삶을 영위한다.
성취기준	<p>[9체01-01] 체력 증진의 의미를 이해하고 원리를 분석한다.</p> <p>[9체01-02] 자신의 체력 수준에 맞는 체력 증진 운동을 실천한다.</p> <p>[9체01-03] 체력 관리의 의미를 이해하고 원리를 분석한다.</p> <p>[9체01-04] 자신의 체력을 진단하고 적합한 체력 관리 방법을 실천 한다.</p> <p>[9체01-13] 체력 운동을 하며 실천 의지와 인내심을 보이고 자기 주도적으로 문제를 해결한다.</p>
성취기준 해설	<p>[9체01-01] 은 체력 증진의 의미와 원리를 이해함으로써 효과적으로 체력 운동을 계획하기 위해 설정하였다. 체력 증진에 작용하는 과부하의 원리, 개별성의 원리, 점진성의 원리 등의 개념을 이해하고 분석하도록 한다.</p> <p>[9체01-02] 는 체력 증진 원리에 따라 체력 요소별 운동 방법을 자신의 체력 수준에 적합하게 실천하기 위해 설정하였다. 체력 요소별로 심화된 수준의 체력 운동 방법을 이해하고 실천하도록 한다.</p> <p>[9체01-03] 은 체력 관리의 의미와 원리를 이해함으로써 효과적으로 자신의 체력 관리 방법을 계획하기 위해 설정하였다. 일상생활에서 체력을 유지하거나 증진하는데 필요한 주 단위의 유산소성 운동, 유연성 운동, 근력 및 근지구력 운동, 좌식 생활 최소화 등 체력 관리의 기본 원리를 이해하고 분석하도록 한다.</p> <p>[9체01-04] 는 일상생활에서 체력 관리 원리에 따라 체력 운동을 실천하기 위해 설정하였다. 일상생활에서 스스로 체력을 진단한 후 계획, 실행, 평가의 절차에 따라 체력 관리에 필요한 운동을 습관화하도록 한다.</p> <p>[9체01-13] 은 체력 운동을 지속해서 실천하기 위해 설정하였다. 체력 운동 과정에서 발생할 수 있는 시간적, 공간적 제약과 개인의 의지 등의 문제를 이겨내고 목표와 활동 방법을 주어진 환경에 맞게 수정하여 자기 주도적으로 활동을 지속하도록 한다.</p>

내용 요 소	지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력 증진의 원리 ● 체력 증진 운동 방법 ● 체력 관리의 원리 ● 체력 관리 운동 방법
	과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력 운동 원리 분석하기 ● 체력 요소별 운동 방법 적용하기
	가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력 문제 해결 의지 ● 운동 실천의 자기 주도성

가 성취기준 분석

☑ 2015와 2022의 체육과 교육과정 성취기준 비교

2015 개정 교육과정	2022 개정 교육과정
[9체01-02] 체력의 개념을 이해하고, 다양한 측정 방법을 적용하여 체력을 측정하고 분석한다.	[9체01-01] 체력 증진의 의미를 이해하고 원리를 분석한다.
[9체01-05] 체력 증진의 과학적 원리, 운동 내용, 관리방법을 이해하고 자신에게 적합한 체력 증진 프로그램을 계획하고 습관화한다.	[9체01-02] 자신의 체력 수준에 맞는 체력 증진 운동을 실천한다.
[9체01-06] 건강과 체력 증진을 위한 올바른 생활 습관을 유지하고, 건강한 생활에 부정적인 영향을 미치는 행동을 삼간다.	[9체01-03] 체력 관리의 의미를 이해하고 원리를 분석한다.
	[9체01-04] 자신의 체력을 진단하고 적합한 체력 관리 방법을 실천한다.
	[9체01-13] 체력 운동을 하며 실천 의지와 인내심을 보이고 자기 주도적으로 문제를 해결한다.

☑ 내용체계표의 범주 및 내용 요소와 성취기준과의 연계 분석

범주	내용 요소	성취기준
지식·이해	● 체력 증진의 원리	[9체01-01] 체력 증진의 의미를 이해하고 원리를 분석한다.
과정·기능	● 체력 운동 원리 분석하기	
가치·태도	-	[9체01-02] 자신의 체력 수준에 맞는 체력 증진 운동을 실천한다.
지식·이해	● 체력 증진 운동 방법	
과정·기능	● 체력 요소별 운동 방법 적용하기	
가치·태도	-	[9체01-03] 체력 관리의 의미를 이해하고 원리를 분석한다.
지식·이해	● 체력 관리의 원리	
과정·기능	● 체력 운동 원리 분석하기	

가치·태도	-	
지식·이해	● 체력 관리 운동 방법	[9체01-04] 자신의 체력을 진단하고 적합한 체력 관리 방법을 실천한다.
과정·기능	● 체력 요소별 운동 방법 적용하기	
가치·태도	-	
지식·이해	-	[9체01-13] 체력 운동을 하며 실천 의지와 인내심을 보이고 자기 주도적으로 문제를 해결한다.
과정·기능	● 체력 요소별 운동 방법 적용하기	
가치·태도	● 체력 문제 해결 의지 ● 운동 실천의 자기 주도성	

- 성취기준 [9체01-01]은 운동 영역의 체력증진에 해당하며, ‘체력 증진의 의미를 이해하고’는 지식·이해의 범주에 해당하며, ‘원리를 분석한다’는 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체01-02]는 운동 영역의 체력증진에 해당하며, ‘자신의 체력 수준에 맞는’ 부분은 지식·이해의 범주에 해당하며, ‘체력 증진 운동을 실천한다’는 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체01-03]은 운동 영역의 체력관리에 해당하며, ‘체력 관리의 의미를 이해하고’는 지식·이해의 범주에 해당하며, ‘원리를 분석한다’는 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체01-04]는 운동 영역의 체력관리에 해당하며, ‘자신의 체력을 진단하고’ 부분은 지식·이해의 범주에 해당하며, ‘적합한 체력 관리 방법을 실천한다’는 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체01-13]은 운동 영역의 체력증진, 체력관리에 모두 해당하며, ‘체력 운동을 하며’는 지식·이해의 범주에 해당하며, ‘실천 의지와 인내심을 보이고 자기 주도적으로 문제를 해결한다’는 가치·태도의 범주에 해당한다.

나 교육과정 연계성 분석

☑ 내용 요소의 연계성 분석

학년군	5~6학년군	7~9학년군	고등학교 체육2
지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강 체력과 운동 체력 ● 체력 종류별 운동 방법 	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력 증진의 원리 ● 체력 증진 운동 방법 ● 체력 관리의 원리 ● 체력 관리 운동 방법 	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력 증진의 과학적 원리와 특성 ● 체력의 종합적 관리 방법 ● 체력 증진 운동과 안전

과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강 체력과 운동 체력의 의미와 요소 파악하기 ● 체력을 측정하고 다양한 운동 시도하기 ● 안전하게 활동하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력 운동 원리 분석하기 ● 체력 요소별 운동 방법 적용하기 ● 안전하게 활동하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 과학적으로 체력 분석하기 ● 체력 증진 운동 방법 적용하기 ● 신체 위기 상황에 대처하기
가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력 운동 참여의 근면성 ● 체력 증진을 위한 끈기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력 문제 해결 의지 ● 운동 실천의 자기 주도성 	<ul style="list-style-type: none"> ● 위기 상황에서의 침착성

내용 체계표의 내용 요소를 중심으로 학년군별 교육과정 연계성을 분석한 결과는 다음과 같다.

초등학교 5~6학년군에서는 체력의 기초적 지식과 종류를 이해하고 다양한 체력운동을 체험하는 데 초점을 두고 있다. 이를 토대로 중학교 7~9학년군에서는 본격적인 체력 운동의 원리를 이해하고, 체력 요소별 운동방법에 따라 자기주도적으로 체력 운동을 실천하는 데 초점을 두고 있다. 고등학교 체육2 선택 과목에서는 보다 과학적이고 종합적인 체력 관리 방법을 안내하고 이를 실제 생활에서 적용하는 데 초점을 두고 있다.

따라서 단위 설계 시에는 중학교 7~9학년군의 방향에 부응하는 체력 운동이 고려되어야 한다.

성취기준의 연계성 분석

5~6학년군	7~9학년군	고등학교 체육2
<p>[6체01-01] 건강 체력과 운동 체력의 의미와 요소를 파악하고 다양한 운동 방법을 탐색한다.</p> <p>[6체01-02] 건강 체력과 운동 체력을 측정하고 자신의 체력 수준에 맞는 운동을 시도한다.</p> <p>[6체01-05] 체력 운동을 끈기 있게 규칙적으로 수행한다.</p>	<p>[9체01-01] 체력 증진의 의미를 이해하고 원리를 분석한다.</p> <p>[9체01-02] 자신의 체력 수준에 맞는 체력 증진 운동을 실천한다.</p> <p>[9체01-03] 체력 관리의 의미를 이해하고 원리를 분석한다.</p> <p>[9체01-04] 자신의 체력을 진단하고 적합한 체력 관리 방법을 실천한다.</p> <p>[9체01-13] 체력 운동을 하며 실천 의지와 인내심을 보이고 자기 주도적으로 문제를 해결한다.</p>	<p>[12체육2-01-01] 체력 증진을 위한 과학적 원리와 특성을 이해하고, 체력 증진 운동에 적용한다.</p> <p>[12체육2-01-02] 체력을 과학적으로 분석하고, 종합적 관리 방법에 따라 체력을 증진한다.</p> <p>[12체육2-01-03] 체력 증진 운동에서 안전의 중요성을 이해하고 체력 증진 운동 시 발생할 수 있는 신체 위기 상황에 침착하게 대처한다.</p>

성취기준을 중심으로 학년군별 교육과정 연계성을 분석한 결과는 다음과 같다.

초등학교 5~6학년군의 성취기준에서는 체력의 2가지 요소(건강체력과 운동체력)를 소개하고, 체력 측정 결과를 토대로 자신의 체력 수준에 맞는 운동을 규칙적으로 실천하는 데 초점을 두고 있다. 중학교 7~9학년군 성취기준에서는 체력운동을 3개 부문(체력 증진, 체력 관리, 운동 처방)으로 세분화한 후 각 부문별 원리 이해와 분석을 강조하고 있다. 동시에 자신의 신체조건과 체력 상태에 맞는 맞춤형 운동 처방 계획 수립을 강조하고 있음을 알 수 있다. 특히 중학교 7~9학년군에서는 초등학교에서 언급되었던 ‘끈기’뿐만 아니라, 자신의 체력 문제를 자기주도적으로 해결할 수 있는 태도를 강조하고 있다. 고등학교 체육 2 선택 과목의 성취기준에서는 체력 증진 및 관리의 과학적 원리와 특성에 대한 이해를 바탕으로, 종합적인 체력 관리 방법을 강조함으로써 체력 운동의 심화 학습을 제시하고 있다.

따라서 이 단원에서는 초등학교 5~6학년군에서 학습한 내용을 바탕으로, 중학교 7~9학년군에 적합한 체력운동의 원리 이해와 체계적인 체력 운동 방법을 실천할 수 있는 수업 설계가 필요하다. 아울러 체력 운동에서는 지속적인 운동을 이끄는 실천 의지와 인내심이 핵심적인 사항이므로, 이 부분을 비중 있게 다룰 필요가 있다.

다 단원의 핵심 아이디어 설정

☑ 관련 교육과정 핵심 아이디어

- 운동은 체력과 건강을 관리하는 주요 방법으로, 생애 전반에 걸쳐 다양한 삶의 토대가 된다.
- 체력은 건강의 기초가 되며, 건강은 신체적 특성에 맞는 운동과 생활 습관을 계획하고 관리함으로써 증진된다.
- 인간은 생활 속에서 운동을 즐기고, 심신의 건강을 유지하며, 행복한 삶을 영위한다.

☑ 단원의 핵심 아이디어 설정 이유

2022 개정 체육과 교육과정상 운동 영역의 핵심 아이디어는 범위가 너무 넓어 중학생이 이 단원의 성취기준의 학습을 통해 영역의 핵심 아이디어를 구성하기에는 어려움이 있어 보인다. 체력운동 단원은 청소년의 건강관리에 집중할 수 있는 단원 수준에 적합한 핵심 아이디어를 재진술할 필요가 있다.

☑ 단원의 핵심 아이디어

체력운동은 청소년의 건강관리에 가장 기본적이면서 핵심적인 사항이다.

라 교육과정 기반 수업 설계 방향

본 단원은 체력운동 지식을 이해하고, 생애 전반에 걸쳐 체력을 증진 및 관리하며 이를 통해 건강의 증진과 관리에 필요한 가치를 실천할 수 있는 역량을 기르는데 목표를 두고 있다. 이에 본 단원은 학습자의 일상생활 속에서 체력 관리를 적용하고 즐기며 다양한 안목을 기를 수 있도록 설계되었다.

본 단원에서 모든 학습자는 다양한 체력 운동을 체험하고, 자신의 체력을 측정하고 체력 평가 기준을 적용하여 해석하는 방법, 자신에게 적합한 체력 관리를 실생활 맥락을 통하여 이해하고 적용하는 방법을 익힐 수 있다. 본 단원에서 체육 교사는 체력 관리에 대한 학습 과정과 결과물이 일상생활 속에서 연계될 수 있는지를 지속적으로 확인하며, 학습자 개개인의 체력 수준에 적합한 맞춤형 체력관리가 실천되고 있는지를 중점적으로 지도한다.

신체활동 예시선정 이유

본 단원에서는 체력운동을 다음과 같은 이유로 선정하였다. 첫째, 체력운동은 맨몸 또는 간단한 도구를 활용하여 비교적 용이하게 실시할 수 있다. 둘째, 체력을 관리하고 유지하는 방법에 대한 학생들의 관심이 크다. 셋째, 체력운동은 건강한 운동 습관을 함양하기 위한 가장 적합한 운동 중 하나이다.

【 2단계 】 탐구 질문 개발하기

탐구 질문	영역 수준 <ul style="list-style-type: none"> ● 운동이 건강한 삶을 영위하는데 중요한 요소로 작용할 수 있는 이유는 무엇인가? ● 주도적이고 행복한 삶을 살아가는데 필요한 건강한 생활 습관을 습득하기 위하여 필요한 운동 습관은 어떻게 계획하고 실천할 수 있는가?
	단원 수준 <ul style="list-style-type: none"> ● 자신의 건강을 증진하게 만드는 바람직한 체력 관리 활동과 운동의 기능향상을 위한 체력 관리는 어떻게 선택해야 하는가? ● 실생활과 연계된 체력 관리를 통하여 얻는 유익은 무엇이며 어떻게 실천할 수 있는가?

탐구 질문은 단원의 목표인 핵심 아이디어와 닿아있으며 학생들의 탐구를 촉진시키는 질문으로 개발해야 한다. 탐구 질문을 개발할 때는 핵심 아이디어, 내용 요소와 관련되는 질문을 브레인스토밍한 후, 질문들의 성격이나 범주를 기준으로 나누어보는 과정이 필요하다. 그 후, 단원의 목적과 관련하여 핵심적인 질문을 선정한다. 마지막으로 학생들은 어떤 질문에 최종적으로 답을 할 수 있으면 단원의 핵심 아이디어에 닿았다고 판단할 수 있는지 점검한 후, 탐구 질문으로 확정한다.

탐구 질문은 영역 수준과 단원 수준으로 구분하여 개발하였다. 영역 수준의 탐구 질문은 운동 영역에서 추구하는 핵심 아이디어와 닿아 있도록 건강 유지의 중요성과 실천 전략에 초점을 두고 개발하였다. 단원 수준의 탐구 질문은 체력 관리의 실천력을 높일 수 있는 질문으로 구성하였다.

【 3단계 】 수행과제 개발하기

◆ 단원 평가 계획

✎ 과정중심평가 계획

평가 내용	평가방법 (평가 비율)
심폐지구력 강화 방법 이해 및 계획	보고서 평가 (20%)
체력 강화 게임 창작	구술평가 (30%)
나의 코어 운동 분석 및 적용	포트폴리오 (30%)
주도적인 체력 관리 태도	운동일지 (20%)

❖ 수행과제 및 루브릭

<수행과제: 체력 강화 게임 창작하기>

이 과제는 학교 및 일상 생활에서 실천할 수 있는 자신에게 적합한 체력운동 게임을 안전수칙과 함께 창작 후 타인과 공유하는 과정을 경험하도록 함으로써 자신과 타인의 체력운동 계획을 존중하는 전반적인 과정을 평가할 수 있다.

항목	내 용	
부족한 체력 요소	근력(), 근지구력(), 심폐지구력(), 유연성(), 순발력()	
운동이 필요한 신체부위		
체력 강화 게임 창작하기 (글과 그림)	종 목	
	체 력	
	이 름	
	활 동 내 용	
활동 장소		
활동시간 (학교, 일상)		
주당 활동 횟수		
건강 증진의 목표		
안전 수칙	① ② ③	

<루브릭>

점수	평가기준
상	자신의 부족한 체력 요소나 신체부위에 근거하여 창작하고, 게임과 연관성 있는 안전수칙을 3개 이상 개발
중	창작한 게임의 근거(부족한 체력 요소나 신체부위)가 약간 있고, 안전수칙을 3개 이상 개발하였으나 게임과의 연관성이 약간 있음
하	기록지의 항목별 작성 내용이 구체적이지 않고, 부족한 체력 요소나 신체부위가 반영되지 않았으며, 안전수칙과 게임과의 연관성이 약함

【 4단계 】 단원 지도 계획 수립하기

가 단원 지도 계획안

❖ 단원 지도 계획				
차시	학습 주제	교수·학습 내용 및 활동	교수·학습방법	평가활동
1	안전하고 건강한 자세와 체력 관리	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강과 체력 관리 <ul style="list-style-type: none"> - 건강한 체력 관리의 중요성에 대한 동영상 시청하기 - 건강한 자세를 디지털 기기를 활용하여 검색해보고, 자기 자세를 비교하여 점검하기 - 실생활에서 건강한 자세를 만들기와 체력 관리 실천 방안 토론하기 	토론활동	모둠학습 활동지
2	체력의 특성에 대한 올바른 이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력 종류의 특성과 차이점 <ul style="list-style-type: none"> - 건강 신체와 체력의 관계 알아보기 - 건강 증진 체력과 운동기능 향상 체력의 유사점과 차이점 조사하기 - 체력 운동 방법(유산소 운동 vs 무산소 운동) 토론 배틀하기 	조사활동 토론활동	조사 보고서
3	체력을 측정하는 종목에는 어떤 것들이 있을까?	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력 요소와 체력 측정 종목의 연결 <ul style="list-style-type: none"> - 체력 요소별 운동 종목 연결 지어보기 - 다른 나라의 학생(미국, 호주, 일본, 중국, 유럽)들은 어떤 체력 종목을 평가하는지 알아보기 - 다른 나라의 체력 평가 종목을 경험하고 발표하기 	조사활동	조사 보고서
4	체력 운동은 안전이 최우선!	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력 측정의 안전 수칙 개발과 예방 <ul style="list-style-type: none"> - 체력 측정 도구의 안전수칙을 익히고 체력 측정에 필요한 안전수칙 개발해 보기 - 신체의 특정 부분을 어떻게 준비 운동하는지 조사하기 - 모둠별 운동 상해를 예방하기 위한 준비 운동 창작하기 	조사활동 협동학습	모둠 학습 활동지

5	나의 체력 문제를 해결하기 위한 체력관리 방법 찾기	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력문제 해결을 위한 맞춤형 체력평가와 관리 - PAPS로 체력 측정하기 - 나의 체력을 스왓(SWOT) 분석하여 내 체력의 강점과 약점 파악하기 - 실생활에서 나의 체력 관리 전략 구상하기 	조사활동 협동학습	체크 리스트 모둠학습 활동지
6	학교와 집 주변시설 활용 생활 속 체력 운동 개발하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 생활 속 체력 관리 방법 설계 - 맨몸 운동(스쿼트, 버피테스트, 플랭크, 팔굽혀펴기 등)의 효과와 방법 조사하고 체험하기 - 학교와 집 주변에서 체력 운동 실천이 가능한 방법 찾아 발표하기 - 생활 속 체력 실천 운동 개발하기 	조사활동 협동학습	조사 보고서
7	심폐지구력에 대해 올바르게 알기	<ul style="list-style-type: none"> ● 심폐지구력에 대한 과학적 원리 - 장기간 운동할 때 나의 심장과 폐에서는 어떤 일이 일어나는지 알아보기 - 제주도 해녀의 심폐지구력이 일반인에 비해 높은 이유를 인터넷에서 검색하고 발표하기 - 실생활에서 나의 심폐지구력을 강화시킬 수 있는 방법 계획하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서
8	실생활에서 심폐지구력 측정 체험하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 심폐지구력 강화 체험 - 손목이나 목 부위에서 분당 심박수를 측정하는 방법 연습하기 - 운동장을 걷거나 달리며 교사가 지시할 때마다 자신의 심박수 변화를 측정하기 - 모둠별 심박수 측정 결과를 이용해 심폐지구력 분석하고 토론하기 	문제해결 학습 (실험활동)	측정 분석지
9	짱짱한 내 몸 만들기	<ul style="list-style-type: none"> ● 근력, 근지구력 향상 체력운동 - 다양한 코어와 맨몸 운동 경험하기 - 다양한 코어와 맨몸 운동 중 자신에게 적합한 운동 선정하고 실천하기 - 나의 코어 또는 맨몸 운동 계획하기 	실험활동	측정 분석지
10	바른 자세로 앉아 있는데도 근력이 필요하다구요?	<ul style="list-style-type: none"> ● 근력, 근지구력과 신체 질병 - 근력, 근지구력이 낮을 때 신체 자세에 생기는 질환 조사하기 - 신체 자세를 바르게 해주는 근력, 근지구력 운동 경험하기 - 모둠별 자세 교정 근력, 근지구력 증진 프로그램 발표하기 	조사활동 체험활동	측정 분석지 모둠학습 활동지

11	유연성 약하면 자꾸 다친다!!!	<ul style="list-style-type: none"> ● 실생활과 연계한 유연성 증진 운동 - 등 뒤에서 손잡기와 같이 쉽게 할 수 있는 유연성 운동 체험하기 - 일상 생활 속에서 수행할 수 있는 유연성 운동 3개 신체부위별로 알아보고 발표하기 - 실생활에서 적용할 수 있는 유연성 증진 운동 계획하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서
12	걸어서 몸짱 (방과후 활동)	<ul style="list-style-type: none"> ● 걷기/달리기 맵(map) 활용 체력운동 - 자신의 집에서 출발하여 다시 집으로 도착하는데 3~5km 정도의 거리 찾아보고 자신이 선택한 루트에 자신만의 이름 붙이기(예: 걸어서 몸짱) - 인터넷 지도에 자신이 이동할 거리를 화살표를 이용하여 눈에 띄게 표시하고, 운동 목표 시간 계획하기 - 걷기, 달리기 앱을 사용하여 얼마나 걸었는지 알아보고 운동일지에 기록하기 	체험활동	측정 분석지 운동일지
13	잘 자면 체력이 좋아진다!!!	<ul style="list-style-type: none"> ● 수면과 체력의 관계 - 수면의 질이 체력을 향상하는데 중요한 요소임을 보여주는 동영상을 시청하기 - 수면이 운동에 미치는 영향을 무산소 운동과 유산소 운동으로 구분하여 비교해보기 - 모둠별로 시험기간 중 수면시간 조사해서 신체나 심리 상태와 연관지어 발표하기 	문제해결 학습	모둠 학습 활동지
14	나의 체중은 나의 의지로 관리한다!!! (방과후 연계)	<ul style="list-style-type: none"> ● 문제해결 의지와 체중 관리 - 과체중과 저체중의 문제점 조사하기 - PAPS에서 제시한 슈퍼 신체활동 (Super PA) 체험하기 - 모둠별 비만 관리 체육 운동 프로그램 개발하고 의지로 실천하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서

15	잘 먹어야 체력이 좋아진다!!! (기술가정 융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력과 식생활 <ul style="list-style-type: none"> - 음식별 칼로리와 체력 운동할 때 칼로리 소비량 계산해보기 - 체력 증진에 도움이 되는 음식과 해로운 음식 조사하기 - 음식별 칼로리 소모를 위해 할 수 있는 운동의 종류(시간, 강도, 안내)를 분석하고 발표하기 - 나의 일일 운동시간과 칼로리 소모량 분석하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서
16	나는 체력 운동하고 지구를 구한다!!! (과학 융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력운동을 통한 생태전환교육 <ul style="list-style-type: none"> - 자전거 타기로 전기만들기와 같은 생태 스포츠에 대해 알아보기 - 모둠별 지구온난화 문제해결에 체력과 신체 활동이 어떤 기여를 할 수 있는지 토론하기 - 사회에 유익을 줄 수 있는 체력 운동 1개 추천하고 발표하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서
17	체력 게임 설계하기 (창의 융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 게임형 체력운동 체험 <ul style="list-style-type: none"> - 체력을 강화할 수 변형 스포츠 구상하기 - 모둠별 변형 스포츠를 체험하면서 심박수 측정기를 활용하여 측정하기 - 모둠별 체력 강화 게임의 효과를 측정된 결과를 근거로 발표하기 	디지털 프로젝트 학습	프로젝트 보고서
18	내 성격에는 어떤 체력 운동이 적합할까?	<ul style="list-style-type: none"> ● 성격과 체력 운동 <ul style="list-style-type: none"> - 성격검사(Big5 검사, MBTI) 측정하기 - 성격 유형별 운동처방 내용 조사하기 - 자신의 성격에 적합한 체력 운동 설계하고 발표하기 	프로젝트 학습	개인학습 활동지
19	자기주도적 체력 운동 실천하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 자기주도적 체력운동 실천 <ul style="list-style-type: none"> - 신체적 소양(physical literacy)의 구성요소와 체력의 역할 조사하기 - 체력 운동 변화단계를 향상전략 계획하기 - 체력 운동 실천의 자기주도성 강화 실천해 보기 	프로젝트 학습	개인학습 활동지

20	스마트 홈트레이닝으 로 체력 관리하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 혼합현실 체력과 메타버스 <ul style="list-style-type: none"> - 혼합현실과 메타버스 세상에서 표현될 수 있는 체력 조사하기 - 모둠별 혼합현실과 메타버스를 연계한 스마트 체력 트레이닝 개발하기 - 다른 메타버스 공간 방문 후 감상 비평하기 	디지털 프로젝트 학습	교사평가 동료평가
21	체력 운동 효과 검증하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력 관리 결과 종합평가 <ul style="list-style-type: none"> - 자기신체평가 실시 방법을 알아보고 전(前)차시에서 실시한 다양한 체력 운동을 회상하며 작성하기 - 작성된 결과를 활용하여 자신의 점수를 리더 그래프로 작성하고, 모둠 평균과 자신의 현재 점수를 비교하기 - 개선이 필요한 체력 요인을 증진 시킬 방안 에 대하여 보고서 작성하기 	문제해결 학습	개인 보고서 자기평가
22	인내심으로 체력 운동 성공해보자!	<ul style="list-style-type: none"> ● 자기주도적 체력 관리 <ul style="list-style-type: none"> - 운동 선수들의 체력 훈련 중 힘든 상황을 인내심으로 극복한 인터뷰 내용 조사하기 - 모둠별 체력 운동을 실천하면서 인내심이 필요했던 상황 공유하고 극복방법 발표하기 - 체력 운동 중 힘든 상황을 극복할 수 있는 구호를 개발하고 발표하기 	문제해결 학습	모둠학습 활동지

나 교수·학습 과정안 및 탐구형 학습활동지 예시

교수·학습 설계			
학습주제	체력운동 효과 검증하기	차시	21/22차시
탐구 질문	체력 운동을 실천한 결과 자신 체력 변화 상태를 종합적으로 평가할 수 방법은 무엇인가?	학습 장소	교내
핵심 아이디어	체력 운동의 효과를 과학적으로 검증하며 이를 근거로 자기주도적인 체력 관리를 실천한다.		
교수·학습 방법	<input checked="" type="checkbox"/> 협동학습 <input type="checkbox"/> 탐구학습 <input type="checkbox"/> 문제중심학습 <input type="checkbox"/> 토의·토론학습 <input checked="" type="checkbox"/> 프로젝트 학습 <input type="checkbox"/> 거꾸로 학습 <input type="checkbox"/> 블랜디드 러닝 <input type="checkbox"/> 기타()		

단계	교수·학습 활동	
도입	<ul style="list-style-type: none"> ● 전 차시 상기 및 동기유발 <ul style="list-style-type: none"> - 전 차시에 학습하고 실천했던 다양한 체력 운동들을 회상할 수 있도록 유도한다. - 자기 스스로 체력 상태의 변화를 실측하지 않고 인식조사로 평가할 수 방법에 대하여 질문을 던진다. - 자기 체력의 목표와 현재 체력 수준의 차이를 평가하는 것이 왜 중요한지 질문하고 자기 스스로 이 차이를 극복할 수 있도록 동기유발 한다. 	
전 개	활동 1	<ul style="list-style-type: none"> ● 자기신체평가 방법에 대하여 알아보고 조사해보기 <ul style="list-style-type: none"> - 이전 차시에서 실천했던 체력 측정결과와 현재의 상태를 각각 질문지에 응답하게 한다. - 자기신체평가 채점지에 자신의 점수를 계산해보고 이를 기록지에 적는다.
	활동 2	<ul style="list-style-type: none"> ● 방사형 그래프 작성하고 모뎀 평균과 비교하기 <ul style="list-style-type: none"> - 레이더 그래프 작성하는 방법을 학습하고 자신의 점수를 그래프로 그린다. - 색깔을 구분하여 처음 상태와 현재 상태의 그래프가 비교되도록 작성한다. - 모뎀별 평균 점수를 구하여 그래프를 작성한다.
	활동 3	<ul style="list-style-type: none"> ● 부족한 체력에 대한 개선 보고서 작성하기 <ul style="list-style-type: none"> - 자신의 전-후 그래프 결과를 근거로 개선이 필요한 체력 요인에 대해 발표한다. - 모뎀별 그래프와 자신의 그래프를 비교해 본다. - 부족한 체력 요인을 어떻게 방법으로 개선할지 보고서를 작성한다.
정리 및 평가	<ul style="list-style-type: none"> ● 이해도 확인 및 마무리 <ul style="list-style-type: none"> - 체력에 대한 목표와 현재 수준의 차이를 평가하는 것이 왜 중요한지 질문한다. - 보고서를 작성할 때 강조점과 유의사항을 안내한다. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● 평가 <ul style="list-style-type: none"> - 자기신체평가 채점표를 제대로 작성하고 그 결과를 근거로 레이더 그래프를 정확히 작성하였는가? - 자신의 약한 체력을 잘 분석하고, 개선 방법이 분석 결과에 연계성이 높고, 구체적이며 실천 가능성이 높은가? 	

[탐구형 학습활동지] 체력 운동

자기신체평가로 체력 운동의 효과 검증하기

✎ 자기신체평가 질문지 작성하고 채점하기

- 자신의 신체능력과 신체상태를 자기보고식으로 평가할 수 있는 20문항 도구로 PAPS의 선택평가. 자신의 현재 신체상태와 능력을 그래프로 나타낼 수 있어 신체활동의 필요성과 동기유발에 매우 효과적임
- **응답방법:** 각 문항을 자세히 읽고 답을 결정하세요. 양 쪽 끝에는 “전혀 아니다(1)”와 “매우그렇다(6)”가 있습니다. 그리고 그 사이에 있는 네 가지 응답 등 모두 6개의 번호가 있습니다
- ✓ 자신의 생각과 일치하는 번호를 찾아 “○” 표를 해 주십시오.

	전혀 아니다	1	2	3	아닌 편이다	4	5	6	그런 편이다	매우 그렇다
1. 나는 또래 친구들보다 운동을 더 잘한다.	1	2	3	4	5	6				
*2. 나는 살이 많이 찐 편이다.	1	2	3	4	5	6				
3. 내 얼굴은 잘 생겼다.	1	2	3	4	5	6				
*4. 나는 병원이나 약국에 갈 정도로 자주 아프다.	1	2	3	4	5	6				
5. 일주일에 3-4회, 30분 이상 숨이 찰 정도로 운동한다.	1	2	3	4	5	6				
*6. 나는 인생의 실패자인 것 같다.	1	2	3	4	5	6				
7. 나는 내 몸을 여러 방향으로 잘 구부릴 수 있다.	1	2	3	4	5	6				
8. 나는 먼 거리를 지치지 않고 달릴 수 있을 것 같다.	1	2	3	4	5	6				
9. 나는 내 또래에 비해 힘이 센 편이다.	1	2	3	4	5	6				
10. 내 자신과 내 체력에 대해 자부심을 느낀다.	1	2	3	4	5	6				
11. 다른 사람들은 내가 운동을 잘한다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6				
*12. 나는 너무 뚱뚱하다.	1	2	3	4	5	6				
13. 나는 내 또래에 비해 외모가 매력적이다.	1	2	3	4	5	6				
*14. 나는 자주 아픈 편이다.	1	2	3	4	5	6				
15. 나는 운동을 숨이 찰 정도로 자주 한다.	1	2	3	4	5	6				
*16. 했던 일 중에서 제대로 된 것은 전혀 없는 것 같다.	1	2	3	4	5	6				
17. 내 몸은 유연성이 있다.	1	2	3	4	5	6				
18. 나는 쉬지 않고 오래 달릴 수 있다.	1	2	3	4	5	6				
19. 나는 힘이 세다.	1	2	3	4	5	6				
20. 나의 신체적 조건에 자부심을 느낀다.	1	2	3	4	5	6				
* 표시 문항은 역으로 채점함										

- **채점방법:** 질문지의 2문항으로 요인이 구성됨. 2문항의 평균을 점수를 아래의 표에 기입함. 단, *표시 문항은 역으로 채점함(1점은 6점, 2점은 5점, 3점은 4점, 4점은 3점, 5점은 2점, 6점은 1점 식으로)

요인	점수계산	1차 자신의 점수(A)	2차 자신의 점수(B)
심폐지구력	$(8\text{번} + 18\text{번}) \div 2$		
유연성	$(7\text{번} + 17\text{번}) \div 2$		
근력	$(9\text{번} + 19\text{번}) \div 2$		
체지방(날씬함)	$(*2\text{번} + *12\text{번}) \div 2$		
신체활동	$(5\text{번} + 15\text{번}) \div 2$		
스포츠자신감	$(1\text{번} + 11\text{번}) \div 2$		
외모	$(3\text{번} + 13\text{번}) \div 2$		
건강상태	$(*4\text{번} + *14\text{번}) \div 2$		
신체전반	$(10\text{번} + 20\text{번}) \div 2$		
자기존중감	$(*6\text{번} + *16\text{번}) \div 2$		

레이더 그래프 작성하기

그래프 작성 방법

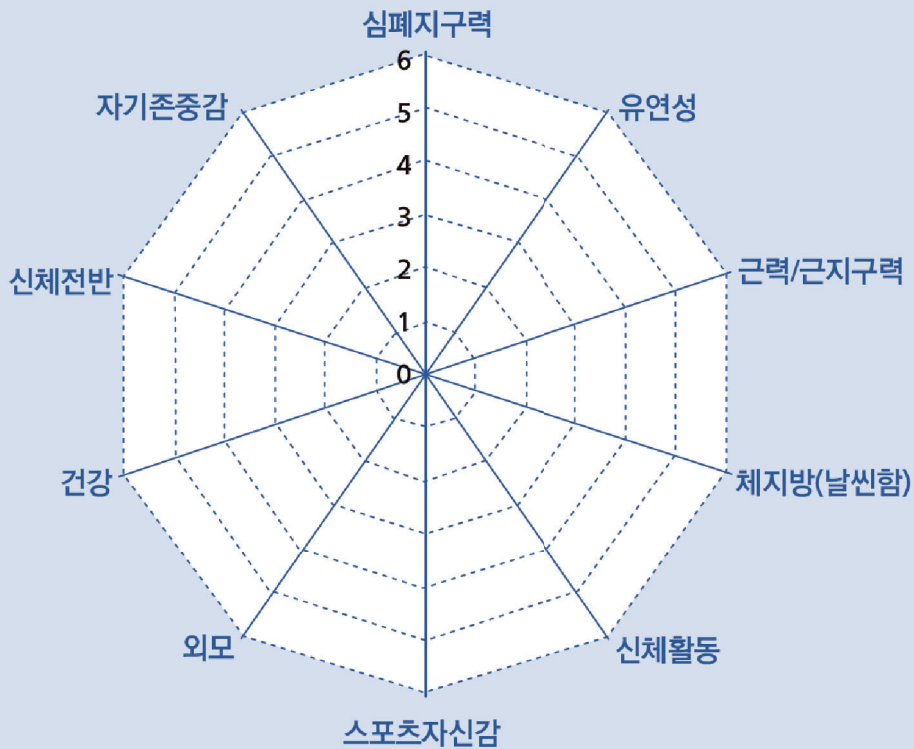
1. 요인별로 내 점수에 해당하는 직선상의 위치를 찾아 ● 표시를 한다. 2차 점수에 대한 이 작업을 반복한다.
2. 10개 요인에 모두 표시하고 선으로 연결한다.
3. 제시된 그래프 해석방법과 요인의 정의를 참고한다.
4. 체력이 좋은 요인과 나쁜 요인을 적어보고 낮은 체력요인은 어떻게 향상 시킬지 모둠별 토의 결과를 요약 작성한다.

자기신체평가 내 점수 계산 방법

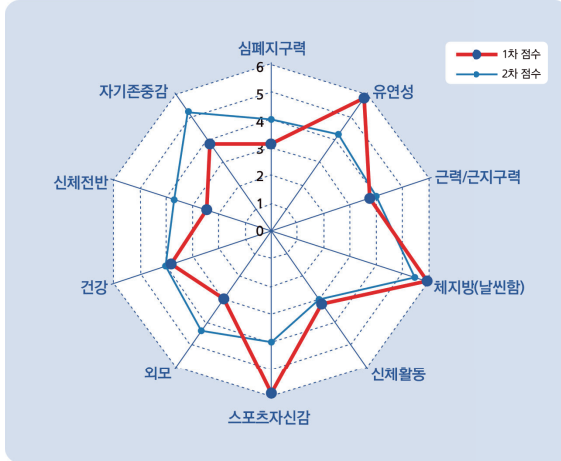
10개 요인의 내 점수를 합계를 구하고 3.33을 곱한다.

(+ + + + + + + + +) =

합계 x 3.33 = 점



그래프 결과 해석하기



그래프 해석방법

1. 각 요인이 무엇을 뜻하는지는 아래의 정의를 보세요.
2. 1차와 2차의 내 점수를 어느 요인이 증가되고 감소되었는지 변화를 알 수 있습니다.
3. 내 점수 그래프 모양이 전체적으로 클수록 자신의 신체를 더 긍정적으로 평가하는 것입니다.
4. 내 점수 그래프 모양이 울퉁불퉁하지 않고 고를수록 신체의 여러 측면이 조화롭게 발달한 것입니다.
5. 1차와 2차가 차이가 나거나 다른 요인에 비해 낮게 나타난 요인은 모듈별 또는 선생님과 상의해서 개선시키도록 노력해야 합니다.

요인의 정의

1. **심폐지구력**: 먼 거리 오랫동안 달리거나 힘든 일을 지치지 않고 하는 능력입니다. 점수가 높을수록 페이스나 오래달리기를 잘할 수 있습니다.
2. **유연성**: 우리 몸을 여러 방향으로 부드럽게 구부릴 수 있는 능력입니다. 점수가 높을수록 앉자 윗몸앞으로굽히기나 종합유연성검사에서 좋은 성적을 얻을 수 있습니다.
3. **근력/근지구력**: 몸에 근육이 많이 있어 신체적으로 튼튼하고 힘이 센 정도입니다. 점수가 높을수록 팔굽혀펴기, 윗몸말아올리기, 악력검사에서 우수한 점수를 얻습니다.
4. **체지방(날씬함)**: 몸이 뚱뚱하지 않고 지방량이 너무 많지 않은 상태를 말합니다. 점수가 높을수록 몸매가 날씬하며, 낮을수록 뚱뚱한 몸매를 갖고 있습니다.
5. **신체활동**: 건강과 체력 향상에 도움이 되도록 규칙적인 운동을 실천하는 정도를 말합니다. 점수가 높을수록 일주일에 거의 날마다 약간 힘든 강도로 운동을 꾸준히 한다는 것을 나타냅니다.
6. **스포츠자신감**: 운동에 소질을 갖고 있어 여러 스포츠 종목을 잘하는 것을 말합니다.
7. **외모**: 남에게 멋있게 보이거나 용모가 잘생긴 정도를 말합니다.
8. **건강**: 감기 등의 병에 잘 걸리지 않고, 병에 걸리더라도 쉽게 회복이 되는 것을 말합니다.
9. **신체 전반**: 자신의 신체에 대해 스스로 긍정적으로 평가하는 것을 말합니다.
10. **자기 존중감**: 자신에 대하여 전반적으로 긍정적으로 느끼는 것을 말합니다.

자기신체평가 그래프를 보고 자신의 좋은 요인과 나쁜 요인을 적어봅시다.

앞으로 자기신체평가 그래프가 더 좋아지려면 체력 운동을 어떻게 해야 할지 모듈별로 상의해서 아래에 적어봅시다.

좋은 요인:

나쁜 요인:

수업 설계 예시*

[운동 영역]
학습자 맞춤형 운동처방

* 활용가이드 총론 제2부에 제시된 '학습자 맞춤형 수업 설계(예시 D)'를 중학교 체육과 수업에 적용할 수 있도록 수정·보완하여 작성한 수업 설계 예시 자료임

학습자 맞춤형 운동처방

〔 1단계 〕 교육과정 분석하기

영역	운동	
관련 교육과정 핵심 아이디어	<ul style="list-style-type: none"> ● 운동은 체력과 건강을 관리하는 주요 방법으로, 생애 전반에 걸쳐 다양한 삶의 토대가 된다. ● 체력은 건강의 기초가 되며, 건강은 신체적 특성에 맞는 운동과 생활 습관을 계획하고 관리함으로써 증진된다. ● 인간은 생활 속에서 운동을 즐기고, 심신의 건강을 유지하며, 행복한 삶을 영위한다. 	
성취기준	<p>[9체01-05] 운동 처방의 의미를 이해하고 원리를 분석한다.</p> <p>[9체01-06] 자신의 신체 조건이나 체력에 맞게 운동 처방 계획을 수립하고 안전하게 실천한다.</p> <p>[9체01-13] 체력 운동을 하며 실천 의지와 인내심을 보이고 자기 주도적으로 문제를 해결한다.</p>	
성취기준 해설	<ul style="list-style-type: none"> ● [9체01-05]는 운동 처방의 의미와 구성 요소를 이해함으로써 체력 증진 목표와 수준에 따라 맞춤형 운동 처방을 계획하기 위해 설정하였다. 운동 빈도, 운동 강도, 운동 시간, 운동 형태 등의 요소를 이해하고 각 요소가 운동 처방에 어떻게 활용되는지를 이해하고 분석하도록 한다. ● [9체01-06]은 운동 처방 원리에 따라 자신의 신체 조건이나 체력에 맞는 맞춤형 운동 처방을 실천하기 위해 설정하였다. 자신의 체격과 체력 발달 수준 검사, 운동 처방 목적 등을 고려하여 내용 설계, 실행, 평가 단계에 맞춰 운동 처방 프로그램을 안전하게 실천하도록 한다. ● [9체01-13]은 체력 운동을 지속해서 실천하기 위해 설정하였다. 체력 운동 과정에서 발생할 수 있는 시간적, 공간적 제약과 개인의 의지 등의 문제를 이겨내고 목표와 활동 방법을 주어진 환경에 맞게 수정하여 자기 주도적으로 활동을 지속하도록 한다. 	
내용 요 소	지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 운동 처방의 원리 ● 운동 처방 방법
	과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력운동 원리 분석하기 ● 체력 요소별 운동 방법 적용하기 ● 안전하게 활동하기
	가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력 문제 해결 의지 ● 운동 실천의 자기 주도성

가 성취기준 분석

☑ 2015와 2022의 체육과 교육과정 성취기준 비교

2015 개정 교육과정	2022 개정 교육과정
[9체01-08] 운동처방의 개념, 절차, 방법, 원리 등을 설명하고, 자신에게 적합한 운동처방 프로그램을 계획하고 적용한다.	[9체01-05] 운동 처방의 의미를 이해하고 원리를 분석한다.
[9체01-09] 신체적 여가 활동과 운동처방을 위한 전 과정(계획, 실행, 평가 등)을 스스로 선택하고 실천한다.	[9체01-06] 자신의 신체 조건이나 체력에 맞게 운동 처방 계획을 수립하고 안전하게 실천한다. [9체01-13] 체력 운동을 하며 실천 의지와 인내심을 보이고 자기 주도적으로 문제를 해결한다.

☑ 내용체계표의 범주 및 내용 요소와 성취기준과의 연계 분석

범주	내용 요소	성취기준
지식·이해	● 운동 처방의 원리	[9체01-05] 운동 처방의 의미를 이해하고 원리를 분석한다.
과정·기능	● 체력 운동 원리 분석하기	
가치·태도		
지식·이해	● 운동 처방 방법	[9체01-06] 자신의 신체 조건이나 체력에 맞게 운동 처방 계획을 수립하고 안전하게 실천한다.
과정·기능	● 안전하게 활동하기	
가치·태도	●	
지식·이해		[9체01-13] 체력 운동을 하며 실천 의지와 인내심을 보이고 자기 주도적으로 문제를 해결한다.
과정·기능	● 체력 요소별 운동 방법 적용하기	
가치·태도	● 체력 문제 해결 의지	
	● 운동 실천의 자기 주도성	

- [9체01-05]는 운동 처방의 의미와 구성 요소를 이해함으로써 체력 증진 목표와 수준에 따라 맞춤형 운동 처방을 계획하기 위해 설정하였다. 운동 빈도, 운동 강도, 운동 시간, 운동 형태 등의 요소를 이해하고 각 요소가 운동 처방에 어떻게 활용되는지를 이해하고 분석하도록 한다.
- [9체01-06]은 운동 처방 원리에 따라 자신의 신체 조건이나 체력에 맞는 맞춤형 운동 처방을 실천하기 위해 설정하였다. 자신의 체격과 체력 발달 수준 검사, 운동 처방 목적 등을 고려하여 내용 설계, 실행, 평가 단계에 맞춰 운동 처방 프로그램을 안전하게 실천하도록 한다.
- [9체01-13]은 운동 영역의 체력증진, 체력관리에 모두 해당하며, ‘체력 운동을 하며’는 지식·이해의 범주에 해당하며, ‘실천 의지와 인내심을 보이고 자기 주도적으로 문제를 해결한다’는 가치·태도의 범주에 해당한다.

나 교육과정 연계성 분석

☑ 내용 요소의 연계성 분석

학년군	5~6학년군	7~9학년군	고등학교 체육2
지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력 종류별 운동 방법 ● 운동과 성장 발달 	<ul style="list-style-type: none"> ● 운동 처방의 원리 ● 운동 처방 방법 	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력 증진의 과학적 원리와 특성 ● 체력의 종합적 관리 방법 ● 체력 증진 운동과 안전
과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력을 측정하고 다양한 운동 시도하기 ● 운동과 성장 발달의 관계 파악하기 ● 안전하게 활동하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력 운동 원리 분석하기 ● 체력 요소별 운동 방법 적용하기 ● 안전하게 활동하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 과학적으로 체력 분석하기 ● 체력 증진 운동 방법 적용하기 ● 신체 위기 상황에 대처하기
가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 체력 운동 참여의 근면성 ● 안전사고에서의 침착성 	<ul style="list-style-type: none"> ● 자율적인 건강 추구 ● 운동 실천의 자기 주도성 	<ul style="list-style-type: none"> ● 위기 상황에서의 침착성

내용 체계표의 내용 요소를 중심으로 학년군별 교육과정 연계성을 분석한 결과는 다음과 같다. 초등학교 5~6학년군에서는 성장 발달 과정에서의 관계와 안전 활동에 대해 이해하고 실천하는 데 초점을 두고 있다. 이를 토대로 중학교 7~9학년군에서는 운동 처방의 원리와 방법을 익혀 자신의 취약한 부분에 맞춤형 운동처방을 자기주도적으로 계획하고 실천하는 데 초점을 두고 있다. 고등학교 체육2 선택 과목에서는 보다 과학적이고 종합적인 체력 관리 방법을 안내하고 이를 실제 생활에서 적용하는 데 초점을 두고 있다. 따라서 단위 설계 시에는 중학교 7~9학년군의 방향에 부응하는 맞춤형 운동 처방이 고려되어야 한다.

☑ 성취기준의 연계성 분석

5~6학년군	7~9학년군	고등학교 체육2
<p>[6체01-02] 건강 체력측정하고 자신의 체력 수준에 맞는 운동을 시도한다.</p> <p>[6체01-05] 체력 운동을 끈기 있게 규칙적으로 수행한다.</p>	<p>[9체01-05] 운동 처방의 의미를 이해하고 원리를 분석한다.</p> <p>[9체01-06] 자신의 신체 조건이나 체력에 맞게 운동 처방 계획을 수립하고 안전하게 실천한다.</p> <p>[9체01-13] 체력 운동을 하며 실천 의지와 인내심을 보이고 자기 주도적으로 문제를 해결한다.</p>	<p>[12체육2-01-01] 체력 증진을 위한 과학적 원리와 특성을 이해하고, 체력 증진 운동에 적용한다.</p> <p>[12체육2-01-02] 체력을 과학적으로 분석하고, 종합적 관리 방법에 따라 체력을 증진한다.</p> <p>[12체육2-01-03] 체력 증진 운동에서 안전의 중요성을 이해하고 체력 증진 운동 시 발생할 수 있는 신체 위기 상황에 침착하게 대처한다.</p>

성취기준을 중심으로 학년군별 교육과정 연계성을 분석한 결과는 다음과 같다. 초등학교 5~6학년군의 성취기준에서는 체력의 유형을 이해하고 자신의 체력 측정 결과를 토대로 자신의 체력 수준에 맞는 운동을 규칙적으로 실천하는 데 초점을 두고 있다. 중학교 7~9학년군 성취기준에서는 운동처방의 의미와 원리를 이해하고 이를 바탕으로 자신의 신체조건에 맞는 운동처방 계획을 수립하고 안전하게 실천하는 것을 강조하고 있다. 꾸준한 운동 실천 의지와 인내심을 바탕으로 자기주도적으로 해결할 수 있는 태도를 강조하고 있다. 고등학교 체육 2 선택 과목의 성취기준에서는 체력 증진 및 관리의 과학적 원리와 특성에 대한 이해를 바탕으로, 종합적인 체력 관리 방법을 강조함으로써 체력 운동의 심화 학습을 제시하고 있다.

따라서 이 단원에서는 초등학교 5~6학년군에서 학습한 내용을 바탕으로, 중학교 7~9학년군에 적합한 운동처방의 원리 이해를 바탕으로 학습자의 현재 수준의 체력과 신체활동 수준 파악을 시작으로 부족한 부분을 발견하고 자기주도적으로 보완할 수 있는 방법을 실천할 수 있는 수업 설계가 필요하다.

다 단원의 핵심 아이디어 설정

☑ 관련 교육과정 핵심 아이디어

- 운동은 체력과 건강을 관리하는 주요 방법으로, 생애 전반에 걸쳐 다양한 삶의 토대가 된다.
- 체력은 건강의 기초가 되며, 건강은 신체적 특성에 맞는 운동과 생활 습관을 계획하고 관리함으로써 증진된다.
- 인간은 생활 속에서 운동을 즐기고, 심신의 건강을 유지하며, 행복한 삶을 영위한다.

☑ 단원의 핵심 아이디어 설정 이유

2022개정 체육과 교육과정상 운동 영역의 핵심 아이디어는 체력 운동을 바탕으로 학습자가 맞춤형 운동처방 계획하고 실천할 수 있도록 유도하는 것이 중요하다. 운동처방 단원은 학습자가 스스로 맞춤형 건강관리를 계획하고 실천할 수 있는 역량을 기르는 데 목적이 있으므로 단원 수준에 적합한 핵심 아이디어를 재진술할 필요가 있다.

☑ 단원의 핵심 아이디어

운동처방은 학습자의 체력이나 신체활동의 출발점을 파악하고 자기주도적으로 맞춤형 처방을 계획하고 실천하는 것이 핵심적인 사항이다.

라 교육과정 기반 수업 설계 방향

본 단원은 운동처방의 원리와 방법을 이해하고, 생애 전반에 걸쳐 체력과 신체활동을 자기주도적으로 관리하는데 필요한 가치를 실천할 수 있는 역량을 기르는데 목표를 두고 있다. 이에 본 단원은 모든 학습자가 출발점의 체력이나 운동 능력을 측정하여 운동 목적에 적합한 운동처방 방법을 실천할 수 있도록 설계되었다.

본 단원에서 학습자는 자신의 현재 수준을 파악하여 다양한 체력 운동이나 신체활동을 체계적으로 계획하고 처방한 후 지속적으로 실천할 수 있는 문제해결력을 기를 수 있다. 본 단원에서 체육 교사는 학습자 개인이 자신의 체력 수준에 맞는 운동처방을 계획 및 실천하고 있는지를 지속적으로 모니터링하고 확인한다.

신체활동 예시 선정 이유

본 단원에서는 운동처방을 다음과 같은 이유로 선정하였다. 첫째, 운동처방은 운동과 체력의 이론을 자신에게 적용하여 실천하는데 적합하다. 둘째 운동처방을 적용한 결과를 스스로 점검하고 지속적으로 관리할 수 있어서 학생들의 흥미와 관심이 높다.

【 2단계 】 탐구 질문 개발하기

탐구 질문	영역 수준 <ul style="list-style-type: none"> ● 운동이 건강한 삶을 영위하는데 중요한 요소로 작용할 수 있는 이유는 무엇인가? ● 건강한 운동 습관을 위해 자기 맞춤형 운동처방은 어떻게 계획하고 실천할 수 있는가?
	단원 수준 <ul style="list-style-type: none"> ● 자신의 현재 체력과 운동 능력은 어느 수준에 있으며 보완해야 할 약점은 무엇인가? ● 맞춤형 운동처방을 통해 얻는 유익은 무엇이며 어떻게 실천할 수 있는가?

탐구 질문은 단원의 목표인 핵심 아이디어와 닿아있으며 학생들의 탐구를 촉진시키는 질문으로 개발해야 한다. 탐구 질문을 개발할 때는 핵심 아이디어, 내용 요소와 관련된 질문을 브레인스토밍 한 후, 질문들의 성격이나 범주를 기준으로 나누어보는 과정이 필요하다. 그 후, 단원의 목적과 관련하여 핵심적인 질문을 선정한다. 마지막으로 학생들은 어떤 질문에 최종적으로 답을 할 수 있으면 단원의 핵심 아이디어에 닿았다고 판단할 수 있는지 점검한 후, 탐구 질문으로 확정한다.

탐구 질문은 영역 수준과 단원 수준으로 구분하여 개발하였다. 영역 수준의 탐구 질문은 운동 영역에서 추구하는 핵심 아이디어와 연계되도록 맞춤형 운동처방의 자기주도적 계획과 실천에 초점을 두고 개발하였다. 단원 수준의 탐구 질문은 자신의 약점을 보완할 수 있는 운동처방의 방법과 실천력을 높일 수 있는 질문으로 구성하였다.

【 3단계 】 수행과제 개발하기

❖ 단원 평가 계획

📝 과정중심평가 계획

평가 내용	평가방법 (평가 비율)
운동처방의 방법 이해	보고서평가 (20%)
자기맞춤형 운동강도와 칼로리 소비량 조사	기록지 평가 (30%)
체력 강화 자기맞춤형 운동처방의 계획 및 실천	포트폴리오 (40%)
안전한 신체활동 안전 수칙 개발	발표평가 (10%)

❖ 수행과제 및 루브릭

<수행과제: 심박수 평가형 기록지 작성하기>

이 과제는 운동강도와 칼로리 소비량 체험을 통해 학습자가 맞춤형 운동처방의 효과를 직접 기록하는 것입니다. 운동량 점수와 칼로리 소비량을 산출할 수 있으며 이 과제를 통해 자기주도적으로 운동강도를 결정하고 자신에게 적합한 운동처방을 계획하고 효과를 검증하는 전반적인 과정을 평가할 수 있다.

신체활동 기록지

_____ 학교 _____ 학년 _____ 반 _____ 번 이름 : _____

※ 운동강도와 칼로리 소비량 체험을 할 수 있는 기록지입니다. 심박수 측정기 등을 이용하여 심박수를 측정해야 합니다. 운동량 점수와 칼로리 소비량을 산출할 수 있습니다.

1. 안정시 심박수 측정하기 _____ 회/분
(요골동맥, 경동맥을 측정하는 경우 10초간 심박수 × 6)

2. 최대 심박수 계산하기
 $220 - \text{나이} =$ _____ 회/분

3. 운동강도 계산하기
 ① 최대심박수의 50%인 심박수는? 최대심박수 × 50% = _____ 회/분
 ② 최대심박수의 60%인 심박수는? _____ 회/분
 ③ 최대심박수의 70%인 심박수는? _____ 회/분
 ④ 최대심박수의 80%인 심박수는? _____ 회/분
 ⑤ 최대심박수의 90%인 심박수는? _____ 회/분

4. 심박수 범위와 1분당 칼로리 소비량

운동강도구간	1구간	2구간	3구간	4구간	5구간
심박수 범위					
1분당 칼로리 소비량	6 kcal	10 kcal	12 kcal	15 kcal	15 kcal

5. 운동량 점수, 칼로리 소비량 계산

운동내용	운동시작 -종료	운동직후 심박수	운동강도 구간	운동시간(분)				
				1구간	2구간	3구간	4구간	5구간
운동량 점수 칼로리 소비량 평가	운동시간 합계(분)	심박수 평균		구간당 총 운동시간(분)				
				1구간	2구간	3구간	4구간	5구간
	운동량 점수(점) 합계							
	칼로리 소비량(kcal) 합계							
	(구간별 1분당 칼로리 소비량 × 운동시간)							

<루브릭>

점수	평가기준
상	모든 항목의 계산이 정확하게 기록되고 운동량 점수와 칼로리 소비량 계산을 운동내용 별로 정확하게 누적 기록 하였음
중	항목의 계산이 비교적 정확하게 기록되었으나 운동량 점수와 칼로리 소비량 계산을 운동내용 별로 부실하게 누적 기록 하였음
하	기록지의 항목별 작성 내용이 정확하지 않고, 기록이 누락된 항목 있음

【 4단계 】 단원 지도 계획 수립하기

가 단원 지도 계획안

❖ 단원 지도 계획				
차시	학습 주제	교수학습 내용 및 활동	교수 학습방법	평가활동
1	운동처방에 대한 올바른 이해와 적용	<ul style="list-style-type: none"> ● 운동처방 개념, 원리 및 절차 - 효과적인 운동처방을 위해 알아야 할 핵심 용어와 개념 알아보기 - 운동강도를 결정하는 방법을 이해하고 최대심박수를 이용하여 나에게 적합한 강도를 결정하기 - 운동처방의 4요소를 이해하고 자신의 강도, 빈도, 시간, 유형 계획하고 발표하기 	조사활동 협동학습	조사보고서
2	운동처방은 출발점 확인부터	<ul style="list-style-type: none"> ● 운동처방을 위한 학습자 특성 파악 - 운동처방에 대한 나의 문제점, 준비도와 흥미, 선호도 토론하기 - 모둠별 자신의 특성을 발표하기 피드백 받기 - 학습자 특성이 운동처방에 어떻게 연관되는지 알아보기 	토론활동	모둠 학습활동지
3	현재 나의 체력수준은?	<ul style="list-style-type: none"> ● 운동처방을 위한 체력 측정과 평가 - PAPS로 체력 측정하기(또는 전 학년 측정 결과 활용하기) - 체력 요인별로 자신의 체력 수준을 양호구간과 우려구간으로 평가하기 - 자신의 체력 수준 평가결과를 근거로 어떤 체력 요인을 어떤 수준으로 증진 시킬지 계획하고 보고서 작성하기 - 계획을 세울 때 수업, 방과후 활동을 종합적으로 고려하기 	실험활동	실제측정 운동처방지
4	내가 좋아하는 스포츠의 준비운동 개발하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 준비운동과 정리운동 개발 - 준비운동과 정리운동의 필요성과 종류 알아보기 - 내가 하기 쉽고, 즐겁고, 효과가 큰 준비운동과 정리운동 개발하기 	조사활동 모둠발표	모둠 학습활동지

		<ul style="list-style-type: none"> - 내가 좋아하는 스포츠를 위한 준비운동 개발하기 - 모둠별 우수 준비운동과 정리운동 각각 1개씩 선정하고 발표하기 		
5	효과적인 운동처방을 위한 체력 운동 종목 선정하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 운동처방 목적별 운동 종목 선정 - 학교와 가정을 포함하여 내 주변에서 운동할 수 있는 시설과 환경(장비 포함) 탐색하기 - 수행이 용이하고, 흥미가 유발되며 운동효과가 큰 운동 종목들을 체력 요인별로 조사하기 - 나만의 준비운동과 정리운동 순서 정하고 활동지 작성하기 	조사활동	개인 학습활동지
6	슈퍼 신체활동 10선	<ul style="list-style-type: none"> ● 효과적인 슈퍼 신체활동 선정 - 온라인을 통해서 10대 슈퍼푸드에 무엇이 있는지, 선정 이유 알아보기 - 모둠별 운동처방에 활용 가능한 10대 슈퍼 신체활동 선정하기 - 슈퍼신체활동 선정 이유를 발표하기 	조사활동 모듬발표	모듬 학습활동지
7	운동마다 칼로리 소모량이 다른가?	<ul style="list-style-type: none"> ● 신체활동과 칼로리 소모 - 운동 유형별 칼로리 소모량 알아보기 - 운동내용과 칼로리 소모량이 포함된 기록지 제작하기 - 모듬별 10분간 칼로리 소모량 기준으로 운동량 계산하고 일일 권장운동량을 채울 수 있는 슈퍼 신체활동 종목 선정하기 	문제해결 학습	모듬 학습활동지
8	운동강도는 심장박동으로 정할 수 있다!!! (디지털 융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 최대심박수와 운동강도 - 최대심박수를 이용하여 자신의 최저강도(50~60%)부터 최고강도(90% 이상) 심박수 계산하기 - 웨어러블 심박수 측정기를 부착하고 걷기 - 달리기하며 자신의 심박수 변화를 기록하고 발표하기 - 운동강도별 칼로리 소모량이 어떻게 되는지 조사하기 - 일주일 동안의 신체활동 운동시간과 심박수를 기록하고 칼로리 소모량 계산하기 	문제해결 학습 디지털 프로젝트 학습	프로젝트 보고서

9	유산소형 운동처방을 개발해보자!!	<ul style="list-style-type: none"> ● 선택활동 유산소형 처방 - 선택활동 유산소형 신체활동처방에 대하여 알아보기 - 모듈별 심폐지구력 발달을 위한 15분 유산소 중심 프로그램을 개발하고, 선택 활동과 선정 이유 발표하기 - 모듈별 준비운동-유산소운동-휴식-순환 유산소운동-정리운동의 내용으로 개발하고 평가하기 - 모듈별 개발된 프로그램 실천하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서
10	좋아하는 운동으로 맞춤형 순환운동 개발하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 순환운동 프로그램 - 건강체력 위주의 순환운동에 대하여 학습하기 - 모듈별 10종목으로 구성된 근력순환운동을 서킷트레이닝의 형식으로 개발하고 평가하기 - 모듈별 개발된 순환운동 프로그램 실시하기 	프로젝트 학습	프로젝트 학습
11	근육도 짱!!! 심장도 짱!!!	<ul style="list-style-type: none"> ● 유산소 근력형 처방 - 근력운동과 유산소 운동으로 구성된 처방 프로그램 알아보기 - 밴드로 하는 유산소성 근력운동 탐색하기 - 밴드 운동과 농구, 축구, 폐이스 중 선택하여 유산소 근력 프로그램 작성하고 실천하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서
12	오! 밴드로 할 수 있는 운동이 아주 많네... (음악연계)	<ul style="list-style-type: none"> ● 밴드를 이용한 근력운동 - 근력운동용 밴드에 대하여 알아보고 자신에게 맞는 밴드 색깔과 길이 선정하기 - 신체도에 자신의 약한 근력을 복근, 상체, 하체로 구분하여 부위 표시하기 - 밴치프레스, 복근운동, 레그컬, 암걸에서 밴드 사용하는 방법 조사하고 발표하기 - 밴드 운동용 음악 선정하기 - 밴드를 이용한 근력운동 실천하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서

13	이렇게 하면 체지방을 줄일 수 있다!!! (방과후 연계형)	<ul style="list-style-type: none"> ● 체지방 감소와 체중 조절 프로그램 - 경도비만과 고도비만을 위한 운동에 대하여 조사하기 - 모둠별 걷기-뛰기 동작으로 구성된 유산소 신체활동 프로그램 개발하기 - 신체활동 기록지에 운동내용과 시간, 칼로리 소모량을 계산하기 - 방과후 학교나 가정에서 신체활동 프로그램 실천하기 	조사활동 협동학습	개인 학습활동지 동료평가
14	줄넘기로 운동처방이 가능하네!!!	<ul style="list-style-type: none"> ● 심폐지구력 향상을 위한 줄넘기 운동처방 - 다양한 형태의 줄넘기 스테이션을 구성하기 - 모둠별 스테이션별 활동과 스테이션간 이동 방법 토론하기 - 모둠별 강도조절을 위한 개인 및 단체 줄넘기 활동 개발하기 - 모둠별 낮은 운동강도형과 높은 운동강도형 줄넘기 스테이션 활동 개발하고 발표하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서
15	운동으로 키를 키울 수 있네!!! (기술가정 연계)	<ul style="list-style-type: none"> ● 신체활동과 키의 관련성 - 성장 호르몬에 영향을 미치는 요인 조사하기 - 요요현상이 무엇이고 극복하는 방법 탐색하기 - 키를 크게 하는 식생활 원칙과 운동에 대하여 알아보고 발표하기 - 나의 키를 키우기 위한 운동 목록과 실천방법 작성하기 	탐구활동	개인 학습활동지
16	가정에서 실천하는 신체활동 프로그램 (방과후 연계)	<ul style="list-style-type: none"> ● 가정활동 중심의 신체활동 처방 - 가정에서 신체활동을 증가시킬 수 있는 활동, 신체활동 기록지, 필요 장비 조사하기 - 심폐지구력 운동 최소 10분 이상, 운동자각도 15(힘들다) 이상의 활동 선정하기 - 1주간 신체활동 칼로리 소모량 작성하기 - 모둠별 자신이 개발한 프로그램 피드백 주고 받고 우수 활동 발표하기 	토론활동 모둠발표	모둠 학습활동지

17	지금보다 더 빠르게 움직이고 싶다!!!	<ul style="list-style-type: none"> ● 민첩성, 순발력 트레이닝 설계하기 - 민첩성과 순발력 운동의 개념과 종목 알아보기 - 다양한 스포츠에서 민첩성과 순발력 훈련법 알아보기 - 자기 맞춤형 순발력 실천 훈련법 설계하기 	문제해결 학습	개인 학습활동지
18	운동처방도 성격 따져서 하면 실패가 없다!!!	<ul style="list-style-type: none"> ● 성격 맞춤형 운동처방 - 자신의 MBTI와 신체활동에 대한 태도 알아보기 - 자신의 성격에 맞는 운동과 그렇지 않은 운동의 리스트 작성하기 - 모둠별 자신의 성격 맞춤형 운동 실천 계획에 대하여 발표하고 피드백 주고받기 	문제해결 학습 협동학습	개인 & 모둠 학습활동지
19	안전한 신체활동의 가치와 태도 기르기	<ul style="list-style-type: none"> ● 신체활동의 안전 수칙 개발과 예방 - 운동처방된 프로그램을 실천할 때 필요한 안전수칙 알아보기 - 부상 예방 스트레칭 중심 준비운동 개발하기 - 모둠별 운동 상해를 예방하기 위한 준비운동 창작하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서
20	운동처방 효과 검증하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 운동처방 사전-사후 결과 종합평가 - PAPS로 체력 측정하기 - 3차시에 실시한 결과를 근거로 변화 정도를 그래프와 값 차이 등으로 평가하기 - 개선된 부분과 부족한 부분을 조사하고 부족한 신체활동을 증진 시킬 방안에 대하여 보고서 작성하기 	문제해결습 모둠발표	조사보고서 자기평가

나 교수·학습 과정안 및 탐구형 학습활동지 예시

교수·학습 설계			
학습주제	운동처방에 대한 올바른 이해와 적용	차시	1/20차시
탐구 질문	맞춤형 운동처방을 통해 얻는 유익은 무엇이며 어떻게 실천할 수 있는가?	학습 장소	교내
핵심 아이디어	체력 운동의 효과를 과학적으로 검증하며 이를 근거로 자기주도적인 체력 관리를 실천한다.		
교수·학습 방법	<input checked="" type="checkbox"/> 협동학습 <input type="checkbox"/> 탐구학습 <input type="checkbox"/> 문제중심학습 <input type="checkbox"/> 토의·토론학습 <input checked="" type="checkbox"/> 프로젝트 학습 <input type="checkbox"/> 거꾸로 학습 <input type="checkbox"/> 블렌디드 러닝 <input type="checkbox"/> 기타()		

단계	교수·학습 활동	
도입	<ul style="list-style-type: none"> ● 동기유발 <ul style="list-style-type: none"> - 자기 맞춤형 운동처방의 중요성을 설명하고 그 동안 수행했던 체력 운동들을 회상할 수 있도록 유도한다. - 운동처방의 개념을 설명하고, 맞춤형 운동처방을 위해 반드시 알아야 할 용어에 대한 지식과 기능에 대하여 이것들이 어떻게 활용될 지에 대하여 질문을 던진다. - 운동강도 조절을 자기주도적으로 조절하는 것이 왜 중요한지 질문하고 자기 스스로 운동강도를 결정할 수 있도록 동기유발 한다. 	
전 개	활동 1	<ul style="list-style-type: none"> ● 운동처방에서 반드시 알아야 할 핵심용어와 개념 알아보기 <ul style="list-style-type: none"> - 운동처방을 이해하기 위하여 필수적으로 알아야 할 핵심용어를 설명한다. - 운동처방 핵심용어를 자신에게 적용할 수 있도록 질문한다. - 활동지에 제시된 핵심용어 외에 추가적으로 자신이 조사한 용어를 정의한다.
	활동 2	<ul style="list-style-type: none"> ● 운동강도를 결정하는 방법에 대하여 알아보고 자신의 강도를 결정하기 <ul style="list-style-type: none"> - 운동강도를 결정하는 간단히 사용할 수 있는 3가지 방법에 대하여 질문한다. - 최대심박수를 이용하여 운동강도 결정방법을 위해 단계적으로 작성한다. - 자신이 설정한 목표심박수를 체험한다.
	활동 3	<ul style="list-style-type: none"> ● 운동처방의 4요소를 예시를 통해 이해하고 자신의 강도, 빈도, 시간, 유형 계획하기 <ul style="list-style-type: none"> - PAPS 심폐지구력 등급별 운동강도 결정 예시를 근거로 운동처방의 4요소를 정확하게 설명한다. - 학습한 내용을 활용하여 자기 맞춤형 운동처방 계획을 세운다. - 모듈별 자신의 운동처방 계획을 발표하고 동료피드백을 주고 받는다.
정 리 및 평 가	<ul style="list-style-type: none"> ● 이해도 확인 및 마무리 <ul style="list-style-type: none"> - 자기맞춤형 운동처방을 위해 반드시 알아야 할 근거 지식에 대해 질문한다. - 보고서를 작성할 때 강조점과 유의사항을 안내한다. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● 평가 <ul style="list-style-type: none"> - 운동처방의 핵심용어에 대한 정확한 이해를 근거로 자신에게 적합한 운동강도를 결정하는가? - 운동처방의 4요소를 자기맞춤형 운동처방에 적절하게 적용하는가? 	

[탐구형 학습활동지] 운동처방

【1차시】 운동처방에 대한 올바른 이해와 적용

✎ 운동처방 핵심용어 알아보기

📖 핵심용어

● 운동처방

과학적인 운동 검사와 관련 지식을 활용하여 목표하는 건강수준을 유지 또는 회복하기 위하여 제시되는 일련 운동 방법을 의미합니다.

● 맞춤형 운동처방

개인의 건강과 체력 수준 출발점 진단을 통하여 획득한 결과를 근거로 특정 개인에 진단 결과 보완해야 할 목표를 달성할 수 있도록 적합한 운동을 처방합니다.

● 최대심박수(HRmax)

운동 중 1분 동안 심장이 최대로 뛸 수 있는 회수로 일반적으로 220에서 자신의 나이를 뺀 수치를 말합니다. 즉 '최대심박수(분당 회수) = 220 - 나이'로 정의합니다.

● 칼로리 소비량

우리 몸이 활동하기 위해 사용한 에너지의 양을 칼로리(kcal) 단위로 표시한 것을 말합니다. 지방 1 g을 빼기 위해서는 약 9 kcal의 열량소비가 필요하므로 지방 1 kg을 빼려면 9000 kcal를 소비해야 합니다. 9 kcal의 열량소비를 위해서는 보통 걷기로 약 3분이 필요합니다. 지방 1 kg을 빼기 위해서는 3000분(약 50시간)을 걸어야 합니다.

● 운동강도

운동의 힘든 정도를 말합니다. 고강도, 중강도, 저강도 3단계로 구분하기도 합니다. 체중 감소가 목적이라면 운동자각도 기준으로 '약간 힘들다'에서부터 '힘들다' 느낌이 들 때까지의 운동강도가 적절합니다. 최대심박수를 기준으로 하면 50~70%도 그 정도의 강도입니다.

● 운동빈도

1주일에 운동에 참여하는 회수를 말합니다. 학생건강체력평가시스템(PAPS)에서는 주당 5일 이상의 운동 빈도를 권장합니다. PAPS에서는 신체활동 가이드라인으로 '신체활동 7560+'을 제안합니다. 일주일에 5일 이상, 누적해서 60분 이상의 운동을 권장합니다.

● **운동지속시간**

운동을 한 번 할 때 얼마나 오랫동안 계속하는가를 의미합니다. 체지방을 줄이려면 유산소 운동을 최소 20분 지속하는 것이 좋습니다. PAPS에서는 누적해서 60분 이상 운동할 것을 권장합니다. 한 번에 60분 이상 하기 힘들면 최소 15분 이상의 운동을 하루에 2회 이상 누적하는 것도 권장합니다.

● **근력운동**

근육을 발달시키는 목적으로, 기구를 이용하거나 기구 없이 체중을 이용하여 몸을 지탱 혹은 유지하는 신체활동을 말합니다.

● **유산소운동**

심폐지구력을 향상시키는데 도움이 되는 비교적 오랫동안 지속하는 운동을 말합니다. 빠르게 걷기, 조깅, 줄넘기 등이 있으며 이러한 유산소운동은 체지방을 줄이는데 도움이 됩니다.

● **순환운동**

‘서킷 트레이닝’이라고 부르는 운동으로 여러 가지 형태의 운동을 일정한 시간과 순서에 따라 수행합니다. 지구력, 근력, 근지구력, 유연성 등을 발달시키는데 도움이 되는 종합 운동입니다.

● **밴드운동**

탄력이 있는 재질로 제작된 밴드를 이용하여 근력을 발달시키는 운동입니다. 사용되는 밴드는 색깔(빨강, 녹색, 검정)에 따라 장력이 다르기 때문에, 자신의 근력 수준에 맞는 밴드를 선택하여 근력운동이 가능합니다.

위의 표에 제시된 핵심용어 외에 운동처방을 올바르게 이해하는 데 필요한 용어 3을 추가적으로 조사하고 용어의 정의를 간략히 적어보자.

순번	정의
1	
2	
3	

✎ 운동강도 결정하기

✎ 1. 토크 테스트

운동 강도에 따라 말하기(talk) 수준이 달라진다는 원리를 이용하여 운동 강도를 추정하는 방법입니다. 특별한 장비나 도구가 필요 없기 때문에 운동 강도를 알아내기 쉽습니다.

- **저강도:** 운동 중에 노래를 할 수 있다
- **중강도:** 운동 중에 옆 사람과 가벼운 대화를 할 수 있다
- **고강도:** 운동 중에 숨이 차서 말을 할 수가 없다

✎ 2. 운동자각도(RPE)

주관적 운동 강도란 운동 중에 몸으로부터 전해오는 감각을 찾아서 해석하는 것입니다. 운동 강도를 주관적으로 어떻게 인식하는가를 측정하는 도구입니다.

※ 운동자각도(RPE)는 장시간 지속하는 유산소 운동의 강도를 측정하는데 적합합니다.

- 10 미만 : 아주 가벼운 운동
- 10 ~ 11 : 가벼운 운동
- 12 ~ 13 : 중강도 운동
- 14 ~ 16 : 힘든 운동
- 17 ~ 19 : 고강도 운동
- 20 : 최대 운동

운동자각도 (RPE)

6	전혀 힘들지 않다.
7	극도로 약하다
8	매우 약하다
9	매우 약하다
10	약하다
11	약하다
12	약간 힘들다
13	약간 힘들다
14	힘들다
15	힘들다
16	매우 힘들다
17	매우 힘들다
18	극도로 힘들다
19	극도로 힘들다
20	최대로 힘들다

✎ 3. 최대심박수 측정방법

- 운동을 하면 근육에서 필요로 하는 산소를 더 많이 공급하기 위해 심박수가 증가합니다. 심장이 1분간 가능한 최대 박동의 수를 최대심박수라고 하며, 나이에 따라 달라집니다.

$$\text{최대심박수} = 220 - \text{자기 나이}$$

- 운동의 효과를 얻기 위해 가장 적당한 심박수 범위를 목표심박수 범위라고 하며 대체로 최대심박수의 70%~80%입니다. 심박수가 이 범위에 들어오도록 운동강도를 조절해야 합니다.

$$\text{최대심박수} \times 70\% = \text{자신의 목표심박수 하한점}$$

$$\text{최대심박수} \times 80\% = \text{자신의 목표심박수 상한점}$$

- 목표심박수 도달 여부를 알기 위해서는 운동 중에 맥박을 측정합니다.

1. 자신의 최대심박수 계산하기

$$220 - \square = \square \text{ 회}$$

2. 자신의 목표심박수 계산하기

하한점: $\square \times 70\% = \square \text{ 회}$

상한점: $\square \times 80\% = \square \text{ 회}$

3. 나의 목표심박수 범위 찾기

$$\square \sim \square \text{ 회}$$

4. 목표심박수 체험하기

다음 운동을 각각 5분 정도 한 후에 심박수를 기록해 보자. 목표심박수 범위에 들어간 운동은 무엇입니까? 그 때의 힘든 정도는 어느 수준인지 회상해 봅시다.

1) 걷기 5분후 심박수 $\square \text{ 회}$

2) 달리기 5분후 심박수 $\square \text{ 회}$

3) 농구 5분후 심박수 $\square \text{ 회}$

4) 빠르게 걷기 5분후 심박수 $\square \text{ 회}$

 PAPS 체력등급별 가이드를 참조하여 운동처방 4요소 계획하기

✔ **운동 주의사항**

- 모든 운동은 준비운동, 본 운동, 정리운동으로 구성됩니다.
- 선택한 본 운동 전, 준비운동으로서 가벼운 움직임, 스트레칭 체조를 실시합니다.
- 근력운동은 신체등급이 2등급 이상일 경우, 바른 동작과 운동방법을 지키면서 추가적으로 실시하도록 합니다.
- 스트레칭은 준비운동과 정리운동으로 실시합니다.

✔ **운동강도**

- 건강체력 증진을 위한 운동강도는 중간정도의 강도로서 최대심박수 대비 50%~70%로 제안되고 있으며, 그 중에서도 심폐지구력 등급에 따라 목표심박수가 달라집니다.

구분	심폐지구력 등급				
	1등급	2등급	3등급	4등급	5등급
최대심박수%	75%이상	70%까지	65%까지	60%까지	55%까지
RPE 12~15	'약간 힘들다' ~ '힘들다'는 느낌이 들 때까지 운동 계속				
호흡	다른 사람과 대화를 약간 불편하게 할 수 있을 정도의 운동세기				

✔ **운동빈도**

- 일주일에 5일 이상 실천하도록 노력합니다.

✔ **운동시간**

- 슈퍼 신체활동 종목을 선택한 후 심폐지구력 등급별 일일 권장운동량을 채울 수 있도록 운동시간을 결정합니다.
- 1종목은 10분 이상 지속해야 하며 일일 총 운동시간은 20분 이상을 권장합니다.

✔ **신체활동 기록**

- 현재 자신의 체력등급을 바탕으로 앞으로의 달성목표를 설정합니다.
- 하루 동안 실천한 슈퍼 신체활동 종목 및 운동시간을 기록합니다.
- 주간, 월간 단위로 누적된 칼로리 소비량을 기록합니다.
- 기록된 월 칼로리 소비량으로 얼마만큼의 신체활동이 이루어졌는지를 확인하며, 목표에 접근하도록 합니다.
- 일정기간이 지난 후 건강체력을 다시 측정해 봄으로써 실천했던 신체활동 효과를 알아봅니다.

자신의 PAPS 심폐지구력 등급별 운동강도 결정방법을 참조하여 자신의 운동처방계획을 세우고 발표해 보자

운동강도	
운동빈도	
운동시간	
운동형태	

수업 설계 예시*

[운동 영역]

나, 너, 우리의 건강을 지키는 건강 체조

* 활용가이드 총론 제2부에 제시된 '교육과정-수업-평가의 일관성 강화를 위한 설계(예시 B)'를 중학교 체육과 수업에 적용할 수 있도록 수정·보완하여 작성한 수업 설계 예시 자료임

나, 너, 우리의 건강을 지키는 건강 체조

1단계 교육과정 분석하기

영역	운동
관련 교육과정 핵심 아이디어	<ul style="list-style-type: none"> ● 운동은 체력과 건강을 관리하는 주요 방법으로, 생애 전반에 걸쳐 다양한 삶의 토대가 된다. ● 체력은 건강의 기초가 되며, 건강은 신체적 특성에 맞는 운동과 생활 습관을 계획하고 관리함으로써 증진된다. ● 인간은 생활 속에서 운동을 즐기고, 심신의 건강을 유지하며, 행복한 삶을 영위한다.
성취기준	<p>[9체01-07] 신체 건강의 의미를 이해하고 신체 건강 활동의 종류와 특성을 분석한다.</p> <p>[9체01-08] 자신에게 적합한 신체 건강 활동 방법을 실천한다.</p> <p>[9체01-09] 정신 건강의 의미를 이해하고 정신 건강 활동의 종류와 특성을 분석한다.</p> <p>[9체01-10] 자신에게 적합한 정신 건강 활동 방법을 실천한다.</p> <p>[9체01-11] 사회적 건강의 의미를 이해하고 사회적 건강을 위한 활동의 종류와 특성을 분석한다.</p> <p>[9체01-12] 사회적으로 적합한 건강 활동 방법을 실천한다.</p> <p>[9체01-14] 건강 활동을 자율적으로 실천하며 자신과 공동체에 대한 안전을 추구한다.</p>
성취기준 해설	<ul style="list-style-type: none"> ● [9체01-07]은 신체 건강을 유지하기 위한 활동을 이해함으로써 신체적으로 건강한 생활을 계획하기 위해 설정하였다. 운동 습관, 식이 관리, 약물과 기호품 관리, 질병 예방 등 신체 건강에 영향을 미치는 다양한 활동과 실천 방법, 효과 등을 이해하고 분석하도록 한다. ● [9체01-08]은 자신에게 필요한 신체 건강 활동을 실천하기 위해 설정하였다. 걷기, 스트레칭 등의 운동, 바른 자세, 올바른 식생활 및 기호품 관리, 약물 오남용 예방, 질병 예방 활동 등의 건강 활동을 일상생활에서 지속해서 실천하도록 한다. ● [9체01-09]는 정신 건강을 유지하기 위한 활동을 이해함으로써 정서적, 심리적으로 건강한 생활을 계획하기 위해 설정하였다. 스트레스 및 감정 조절 등 정신 건강에 영향을 미치는 다양한 활동과 실천 방법 및 효과 등을 이해하고 분석하도록 한다.

	<ul style="list-style-type: none"> ● [9체01-10]은 자신에게 필요한 정신 건강 활동을 실천하기 위해 설정하였다. 호흡법, 근육 이완법, 요가, 필라테스 등의 건강 활동을 일상 생활에서 지속해서 실천하도록 한다. ● [9체01-11]은 사회적 건강을 유지하기 위한 활동을 이해함으로써 사회 구성원으로서 건강하고 안전한 생활을 계획하기 위해 설정하였다. 양성 평등 및 성 건강, 생활 안전 등 가정, 학교, 지역사회 공동체에서 자신과 타인, 집단의 건강한 생활에 필요한 방법을 이해하고 분석하도록 한다.
성취기준 해설	<ul style="list-style-type: none"> ● [9체01-12]는 사회 구성원에게 필요한 건강 활동을 실천하기 위해 설정하였다. 양성평등 및 성 건강 관련 활동, 생활 안전 활동, 재난·재해 예방 및 대처 활동, 응급처치 활동 등을 일상생활에서 지속해서 실천하며 긍정적인 사회적 관계를 형성해 나가도록 한다. ● [9체01-14]는 건강 활동을 자율적으로 실천하는 능력을 기르기 위해 설정하였다. 자신의 건강뿐만 아니라 타인과의 관계, 사회 전체의 건강한 환경 조성을 위한 바람직한 태도를 실천하도록 한다. 개인의 자율성과 주도성을 바탕으로 공동체의 건강을 위해 타인과 함께 건강하고 안전한 환경을 조성하는 일에 적극적으로 참여하도록 한다.
내용요소	<p>지식·이해</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 신체 건강의 특성 ● 정신 건강의 특성 ● 사회적 건강의 특성 ● 신체 건강 활동 ● 정신 건강 활동 ● 사회적 건강 활동
	<p>과정·기능</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 건강 활동 특성 분석하기 ● 안전하게 활동하기 ● 건강 활동 방법 실천하기
	<p>가치·태도</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 자신과 공동체에 대한 안전의식 ● 자율적인 건강 추구

가 성취기준 분석

☑ 2015와 2022의 체육과 교육과정 성취기준 비교

2015 개정 교육과정	2022 개정 교육과정
[9체01-01] 건강과 신체활동(신체 자세, 규칙적인 운동 등)의 관계를 이해하고, 건강 증진을 위한 신체활동을 계획적으로 실천한다.	[9체01-07] 신체 건강의 의미를 이해하고 신체 건강 활동의 종류와 특성을 분석한다.
[9체01-03] 청소년기의 신체적, 정신적 변화(2차 성징, 성 의식, 성 역할 등)를 이해	[9체01-08] 자신에게 적합한 신체 건강 활동 방법을 실천한다.
	[9체01-09] 정신 건강의 의미를 이해하고 정신 건강 활동의 종류와 특성을 분석한다.

<p>하고, 자신의 신체적 특성을 가치 있게 여긴다.</p> <p>[9체01-04] 건강과 생활 환경(감염성·비감염성 질환, 기호품 및 약물의 오·남용, 영양 등)의 관계를 이해하고, 건강한 생활 습관을 실천한다.</p> <p>[9체01-09] 신체적 여가 활동과 운동처방을 위한 전 과정(계획, 실행, 평가 등)을 스스로 선택하고 실천한다.</p>	<p>[9체01-10] 자신에게 적합한 정신 건강 활동 방법을 실천한다.</p> <p>[9체01-11] 사회적 건강의 의미를 이해하고 사회적 건강을 위한 활동의 종류와 특성을 분석한다.</p> <p>[9체01-12] 사회적으로 적합한 건강 활동 방법을 실천한다.</p> <p>[9체01-14] 건강 활동을 자율적으로 실천하며 자신과 공동체에 대한 안전을 추구한다.</p>
---	---

☑ 내용 체계(표)의 범주 및 내용 요소와 성취기준과의 연계 분석

범주	내용 요소	성취기준
지식·이해	● 신체 건강의 특성	[9체01-07] 신체 건강의 의미를 이해 하고 신체 건강 활동의 종류와 특성을 분석 한다.
과정·기능	● 건강 활동 특성 분석하기	
가치·태도	-	
지식·이해	● 신체 건강 활동	[9체01-08] 자신에게 적합한 신체 건강 활동 방법을 실천 한다.
과정·기능	● 건강 활동 방법 실천하기	
가치·태도	-	
지식·이해	● 정신 건강의 특성	[9체01-09] 정신 건강의 의미를 이해 하고 정신 건강 활동의 종류와 특성을 분석 한다.
과정·기능	● 건강 활동 특성 분석하기	
가치·태도	-	
지식·이해	● 정신 건강 활동	[9체01-10] 자신에게 적합한 정신 건강 활동 방법을 실천 한다.
과정·기능	● 건강 활동 방법 실천하기	
가치·태도	-	
지식·이해	● 사회적 건강의 특성	[9체01-11] 사회적 건강의 의미를 이해 하고 사회적 건강을 위한 활동의 종류와 특성을 분석 한다.
과정·기능	● 건강 활동 특성 분석하기	
가치·태도	-	
지식·이해	● 사회적 건강 활동	[9체01-12] 사회적으로 적합한 건강 활동 방법을 실천 한다.
과정·기능	● 건강 활동 방법 실천하기	
가치·태도	-	
지식·이해	-	[9체01-14] 건강 활동을 자율적으로 실천 하며 자신과 공동체에 대한 안전을 추구 한다.
과정·기능	● 건강 활동 방법 실천하기	
가치·태도	● 자율적인 건강 추구 ● 자신과 공동체에 대한 안전 의식	

- 성취기준 [9체01-07]는 운동 영역의 신체 건강 활동에 해당하며, '신체 건강의 의미를 이해'는 지식·이해의 범주에 해당하며, '신체 건강 활동의 종류와 특성을 분석'은 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체01-08]은 운동 영역의 신체 건강 활동에 해당하며, '자신에게 적합한 신체 건강 활동'은 지식·이해의 범주에 해당하며, '방법을 실천'은 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체01-09]는 운동 영역의 정신 건강 활동에 해당하며, '정신 건강의 의미를 이해'는 지식·이해의 범주에 해당하며, '정신 건강 활동의 종류와 특성을 분석'은 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체01-10]은 운동 영역의 정신 건강 활동에 해당하며, '자신에게 적합한 정신 건강 활동'은 지식·이해의 범주에 해당하며, '방법을 실천'은 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체01-11]은 운동 영역의 사회적 건강 활동에 해당하며, '사회적 건강의 의미를 이해'는 지식·이해의 범주에 해당하며, '사회적 건강을 위한 활동의 종류와 특성을 분석'은 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체01-12]는 운동 영역의 사회적 건강 활동에 해당하며, '사회적으로 적합한 건강 활동'은 지식·이해의 범주에 해당하며, '방법을 실천'은 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체01-14]는 운동 영역의 신체 건강 활동, 정신 건강 활동, 사회적 건강 활동 모두 해당하며, '건강 활동을 자율적으로 실천'은 과정·기능의 범주에 해당하며 '자신과 공동체에 대한 안전을 추구'는 가치·태도의 범주에 해당한다.

나 교육과정 연계성 분석

☑ 내용 요소의 연계성 분석

학년군	5~6학년군	7~9학년군	고등학교 체육2
지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 운동과 성장 발달 ● 안전한 생활 습관 	<ul style="list-style-type: none"> ● 신체 건강의 특성 ● 신체 건강 활동 ● 정신 건강의 특성 ● 정신 건강 활동 ● 사회적 건강의 특성 ● 사회적 건강 활동 	<ul style="list-style-type: none"> ● 신체활동의 효과 ● 생애주기별 건강 관리 방법 ● 건강 관리와 안전
과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 운동과 성장 발달의 관계 파악하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강 활동 특성 분석하기 ● 건강 활동 방법 실천하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 신체활동 효과 탐구하기

	<ul style="list-style-type: none"> ● 운동과 생활 속 안전사고 예방 방법 탐색하며 대처하기 ● 안전하게 활동하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 안전하게 활동하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강 관리하기 ● 안전사고에 대처하기
가치태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 성장 발달의 차이 공감 ● 안전사고에서의 침착성 	<ul style="list-style-type: none"> ● 자신과 공동체에 대한 안전의식 ● 자율적인 건강 추구 	<ul style="list-style-type: none"> ● 긍정적 자아 존중감

내용 체계(표)의 내용 요소를 중심으로 학년군별 교육과정 연계성을 분석한 결과는 다음과 같다. 초등학교 5~6학년군에서는 운동과 성장 발달을 이해하고 관계를 파악하는 것에 초점을 두고 있다. 이를 토대로 중학교 7~9학년군에서는 종합적인 건강(신체·정신·사회적)을 이해하고 분석하여 자율적인 건강을 추구하는 데 초점을 두고 있다. 고등학교 체육 1 선택 과목에서는 생애주기에 맞는 건강 관리 방법과 신체활동의 효과를 탐구하여 긍정적인 자아 존중감을 상승시키는 데 초점을 두고 있다.

따라서 단위 설계 시에는 중학교 7~9학년군의 방향에 부응하는 건강 운동이 고려되어야 한다.

성취기준의 연계성 분석

5~6학년군	7~9학년군	고등학교 체육1
<p>[6체01-03] 성장 발달의 의미와 특성을 이해하고 운동과의 관계를 파악한다.</p> <p>[6체01-04] 운동 및 생활 속 위험 상황, 성장 발달을 저해하는 생활 방식의 문제점을 파악하고 예방 및 대처 방법을 익혀 안전하게 활동한다.</p> <p>[6체01-06] 성장과 발달 과정에서 나타나는 신체적, 정서적, 사회적 특성과 차이를 공감하고 위험 상황에 침착하게 대처한다.</p>	<p>[9체01-07] 신체 건강의 의미를 이해하고 신체 건강 활동의 종류와 특성을 분석한다.</p> <p>[9체01-08] 자신에게 적합한 신체 건강 활동 방법을 실천한다.</p> <p>[9체01-09] 정신 건강의 의미를 이해하고 정신 건강 활동의 종류와 특성을 분석한다.</p> <p>[9체01-10] 자신에게 적합한 정신 건강 활동 방법을 실천한다.</p> <p>[9체01-11] 사회적 건강의 의미를 이해하고 사회적 건강을 위한 활동의 종류와 특성을 분석한다.</p> <p>[9체01-12] 사회적으로 적합한 건강 활동 방법을 실천한다.</p> <p>[9체01-14] 건강 활동을 자율적으로 실천하며 자신과 공동체에 대한 안전을 추구한다.</p>	<p>[12체1-01-01] 신체활동이 건강에 영향을 미치는 기전과 효과를 탐구한다.</p> <p>[12체1-01-02] 생애주기별 건강 관리 방법에 따라 건강을 체계적으로 관리하여 자아 존중감을 높인다.</p> <p>[12체1-01-03] 건강 관리 측면에서 고려해야 할 다양한 안전 요소를 이해하고, 안전사고에 적절하게 대처한다.</p>

성취기준을 중심으로 학년군별 교육과정 연계성을 분석한 결과는 다음과 같다.

초등학교 5~6학년군의 성취기준은 성장 발달과 운동을 소개하며, 운동 및 일상 생활에서의 위험 상황을 인식하고 이해하여 안전하게 활동하며, 자신과 타인의 신체적, 정서적, 사회적 특성과 차이를 이해하고 공감하여 위험 상황에서 침착하게 대처하는 능력을 강화할 것을 강조하고 있다. 중학교 7~9학년군 성취기준에서는 건강 활동을 세 개 부문(신체적 건강, 정신적 건강, 사회적 건강)으로 세분화한 후 부문별 의미와 종류를 이해하고 특성을 분석하는 것을 강조하며, 건강 활동을 자율적으로 실천하는 것에 초점을 두고 있다. 고등학교 체육1 선택 과목의 성취기준에서는 신체활동이 건강에 영향을 미치는 기전의 이해를 바탕으로 생애주기별 건강 관리를 강조함으로써 건강 활동의 중요성을 강조하고 있다.

따라서 이 단원에서는 초등학교 5~6학년군의 학습 내용을 바탕으로 건강의 중요성을 이해하고 건강 활동의 다양한 종류와 특성을 분석할 수 있는 수업 설계가 필요하다. 또한 자신이 배운 건강 활동을 자율적으로 실천할 수 있도록 하는 것이 핵심적인 사항으로 강조되며, 이 부분에 대해 비중 있게 다루어야 한다.

다 단원의 핵심 아이디어 설정

☑ 관련 교육과정 핵심 아이디어

- 운동은 체력과 건강을 관리하는 주요 방법으로, 생애 전반에 걸쳐 다양한 삶의 토대가 된다.
- 체력은 건강의 기초가 되며, 건강은 신체적 특성에 맞는 운동과 생활 습관을 계획하고 관리함으로써 증진된다.
- 인간은 생활 속에서 운동을 즐기고, 심신의 건강을 유지하며, 행복한 삶을 영위한다.

☑ 단원의 핵심 아이디어 설정 이유

운동 영역의 핵심 아이디어는 체력운동과 건강 활동이 중첩되어 있어 중학생이 이 단원의 핵심 아이디어를 구성하여 깊이 있는 학습을 하기에는 다소 어려움이 있어 보인다. 이에 건강 활동 단원은 학생들이 생활 속에서 운동을 즐기며 건강하고 행복한 삶에 집중할 수 있는 핵심 아이디어를 재진술 할 필요가 있다.

☑ 단원의 핵심 아이디어

건강 활동은 건강하고 행복한 삶을 영위하기 위한 대전제이다.

라 교육과정 기반 수업 설계 방향

본 단원은 체조라는 신체활동을 통해 건강을 이해하고 학습자 개인의 특성에 맞는 운동 습관과 생활 습관을 계획 및 실천할 수 있도록 설계되었다. 또한 본 단원은 자신뿐만 아니라 타인에게 건강을 공유하여 건강하고 활기찬 삶을 향유할 수 있도록 설계되었다.

본 단원에서는 음악, 미술, 기술·가정 등 다양한 교과들과 융합하여 창의성과 인성 함양을 기를 수 있도록 개발하였으며, 스마트 기기, VR, AI 등 디지털 기술을 적극적으로 활용하여 학생 흥미 및 이해도를 높일 수 있도록 수업을 개발하였다.

본 단원에서 학생은 신체적, 사회적, 정신적 건강을 이해하고, 건강 체조의 기본 원리를 바탕으로 건강 체조를 창작 및 발표하며 건강을 익힌다. 체육 교사는 학생이 건강을 이해하고 자신의 삶과 연관이 있는 타인에게도 건강 활동을 권유할 수 있는지를 확인하며, 학생의 삶 속에서 자발적으로 건강을 추구하고 실천할 수 있는지를 중점적으로 지도한다.

신체활동 예시 선정 이유

- ❖ 본 단원에서는 2가지 이유로 건강체조를 선정하였다. 첫째, 건강체조는 학생 개개인의 운동능력에 크게 좌우되지 않고 학생들의 노력에 따라 성취기준을 달성할 수 있기 때문이다. 둘째, 건강체조는 수업 공간이 크지 않아도 수업을 진행할 수 있으며, 수업 기자재가 크게 요구되지 않기 때문이다.

2단계 탐구 질문 개발하기

탐구 질문	영역 수준 <ul style="list-style-type: none"> ● 인간의 종합적인 건강(신체적 건강, 정신적 건강, 사회적 건강)을 위해 운동이 중요한 이유는 무엇인가? ● 건강하고 활기찬 삶에 필요한 운동 습관은 어떻게 계획하고 실천할 수 있는가?
	단원 수준 <ul style="list-style-type: none"> ● 행복한 삶과 자율적인 건강 추구에는 어떠한 인과관계가 있는가? ● 모두 함께 심신의 건강을 유지하며 행복한 삶을 영위할 방법이 있는가?

탐구 질문은 단원의 목표인 핵심 아이디어에 접근하기 위한 나침반과 같다. 그렇기에 탐구 질문은 단순한 질문이 아니라 학생들의 지적 호기심을 자극하는 개방형 질문이어야 한다. 탐구 질문을 개발할 때는 성취기준과 내용 요소와 연관되는 단어들을 브레인

스토밍, 마인드맵 등을 활용하여 다양한 방법으로 작성한 후 탐구 질문을 만들고, 질문의 성격에 맞게 분류해보는 과정이 필요하다. 그 후 학생들이 탐구 질문을 통해 핵심 아이디어에 도달할 수 있는지 점검한 후, 탐구 질문을 설정한다.

탐구 질문은 영역 수준과 단원 수준으로 구분하여 개발하였다. 영역 수준의 질문은 운동 영역에서 추구하는 건강하고 활기찬 삶에 초점을 두고 개발하였다. 단원 수준의 탐구 질문은 건강한 삶을 영위할 수 있는 질문으로 구성하였다.

3단계 단원 지도 계획 수립하기

가 단원 지도 계획안

❖ 단원 지도 계획				
차시	학습 주제	교수·학습 내용 및 활동	교수·학습 방법	평가활동
1	건강의 특성과 방법 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강의 특성 및 활동 <ul style="list-style-type: none"> - 신체적, 정신적, 사회적 건강 이해하기 - 준비 운동 (준비 운동 꼭 해야 하는가?)을 주제로 토론하기 - 체조와 스트레칭 비교(스트레칭과 체조는 같은 것인가?)를 주제로 토의하기 	토론활동	모둠학습 활동지
2	건강은 누가 챙겨야 할까?	<ul style="list-style-type: none"> ● 자율적인 건강 추구 방법 토의 <ul style="list-style-type: none"> - 종합 유연성 모둠별 검사 측정하기 - 스마트 기기를 활용하여 청소년 건강 체크리스트 실시하기 - 자율적으로 건강을 추구하는 방법에 대해 모둠별 토의하기 	토론활동	모둠 학습활동지
3	건강 체조 역사 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강 체조의 역사와 특성 <ul style="list-style-type: none"> - 스마트 기기를 활용하여 우리나라 건강 체조의 역사 알아보기 - 해외 및 우리나라 건강 체조와 비교해보기 - 건강 체조의 역사와 특성 조사 내용을 인터넷 담벼락에 올리고 발표하기 	조사활동 발표활동	개인 학습 활동지

4	체조, 어디까지 분석해봤니?	<ul style="list-style-type: none"> ● 특징에 따른 건강 체조 분석 - 모둠별 건강체조 수행하며 분석하기 1조 나이에 따른 체조(유아기, 청소년기,성년기, 노년기) 2조 근육에 따른 체조(대근육, 소근육,상체, 하체, 복근) 3조 수행 시간에 따른 체조(1분 미만,2분 이상, 10분 이상) 4조 인원수에 따른 체조(1인, 2인, 3인 이상) 5조 움직임에 따른 체조(정적, 동적) 6조 시간에 따른 체조(아침, 점심, 저녁) - 온라인 마인드맵 사이트에 분석에서 얻게 된 내용 올리기 - 모둠별로 올린 마인드맵을 확인하며 건강 체조 이해하기 	협동학습 조사활동	모둠 학습활동지
5	나의 취미 생 활과 건강 체 조 결합하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 개인별 취미를 응용한 체조 창작 - 자신이 평소 즐겨하는 취미 활동과 체조 결합 방법에 대해 생각하기 - 취미 활동 중 다양한 방법(기본 동작 응용, 심 판법 창작, 규칙 적용)을 이용하여 20초 이내의 짧은 체조 만들기 - 동료가 만든 체조 동작만 보고 취미 활동 맞추기 	문제해결 학습	동료 평가
6	주변에서 흔히 볼 수 있는 도구로 체조해보기	<ul style="list-style-type: none"> ● 실생활 소도구 활용 체조 수행 - 다양한 운동 도구(마사지볼, 탄력밴드, 스텝 박스)를 이용한 체조 익히기 - 집 또는 학교에서 운동 도구를 대체할 수 있는 소도구 찾기 - 실생활 소도구(골프공, 수건, 의자)를 이용한 체조 익히고 소감 발표하기 	문제해결 학습	
7	AI 기술 활용하여 체조해보기	<ul style="list-style-type: none"> ● AI 피드백을 통한 교정 체조 수행 - 청소년들이 올바른 신체 자세를 갖추지 못하는 이유에 대해 모둠별 토의해보기 - 스마트 기기 애플리케이션을 활용하여 척추 대칭, 거북목, 다리 확인하기 - AI 기술을 활용하여 자신에게 맞는 신체 교정 체조 추천받고 수행하기 - 올바른 자세를 가꾸기 위한 서약서 작성하기 	문제해결 학습	개인 학습 활동지

8	K-pop과 건강 체조 결합하기 (음악 융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 대중가요 안무를 모방한 체조 제작 - 스마트 기기를 활용하여 즐겨 듣는 가수의 음악 춤 동작 시청하기 - 대중가요 안무 중 건강 체조 동작을 선택하여 응용하여 픽토그램으로 동작 스케치하기 - '쉬는 시간에 잠을 깰 수 있는 체조'를 주제로 동작 구상하기 - 픽토그램을 바탕으로 음악에 맞추어 동작 수행하기 	체험학습	모듬 학습활동지
9	스트레스 해소 어떻게 하고 있지?	<ul style="list-style-type: none"> ● 심리·정서적 건강한 생활 방법 조사 - 나만의 스트레스 관리 요령 발표하기 - MBTI 별 스트레스 대처 상황 비교 및 공유해 보기 - 스마트 기기를 활용하여 그릇된 스트레스 해소법(폭식, 약물 오남용)에 대해 조사하기 	조사활동 프로젝트 학습	모듬 학습활동지
10	불안도 컨트롤 할 수 있어! (미술 융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 불안 감소 기법 이해 및 체험 - 명상과 넛 놓고 있기(명상 VS 멍 때리기)를 주제로 토의하기 - VR기기를 활용하여 개인별 불안 상황 영상 시청하기 - 스마트 기기를 활용하여 불안할 때의 자신의 마음을 1분 안에 그리기 - 다양한 불안 감소 기법(근육 이완법, 호흡법, 요가, 필라테스) 중 본인이 관심 있는 감소 기법 체험하기 - 스마트 기기를 활용하여 불안 감소 기법을 체험한 후의 자신의 마음을 1분 안에 그리기 	프로젝트 학습	모듬 학습활동지 포트폴리오
11	정적 동작을 통해 플로우(flow)를 느껴봐.	<ul style="list-style-type: none"> ● 정적 체조 동작 수행 - 명상, 요가, 필라테스와 같은 정적 체조 기본 10개 동작 이해하기 - 공부가 안될 때 할 수 있는 2인 1조, 3인 1조 정적 체조 수행하기 - 짝체조 수행 소감 발표하기 	프로젝트 학습	구술형 동료 평가

12	내 감정은 내가 제일 잘 알아! (기술·가정 융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 긍정적 자아 정체감 형성을 위한 정적 체조 프로그램 구상 - 청소년 자아 존중감 체크리스트 작성 후 해석하기 - 불안 상황에서 곧바로 사용할 수 있는 자신만의 불안 감소 기법 선택하기 - 선택한 불안 감소 기법에 맞는 정적 체조 프로그램 계획서 작성하기 	프로젝트 학습	프로그램 계획서
13	미래의 나에게 보내는 체조	<ul style="list-style-type: none"> ● 정적 체조 프로그램 창작 - 불안 감소 기법 기본 동작을 응용하여 정적 체조 프로그램 창작 및 익히기 - 프로그램 내용 교사에게 피드백 받기 - 창작한 체조의 사용 시기, 방법 등에 대해 자기 자신과 거울보고 대화하기 	프로젝트 학습	자기평가
14	자신과 공동체를 지키는 마법 '응급처치'	<ul style="list-style-type: none"> ● 자신과 공동체를 지키는 사회적 건강 응급 처치 활동 - 스마트 기기를 활용하여 응급처치 중 심폐소생술 사례 알아보기 - 심폐소생술에 관련된 다양한 용어(골든 타임, CPR, 자동심장충격기, BPM)를 바탕으로 심폐소생술 이해하기 - '애니'를 활용하여 심폐소생술 체험하기 - [과제] 내 주변 자동심장충격기가 있는 곳 세 곳 이상 찾기 	조사활동 체험활동	개인학습 활동지
15	자신과 공동체를 지키는 음악 'CPR 음악' (음악융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 자신과 공동체를 지키는 응급처치 음악 개사 및 발표 - 모둠별로 음악 교과서에 나오는 노래 선정하기 - 심폐소생술 방법을 선정한 노래에 맞춰 개사하기 - 모둠별로 개사한 노래 연습 및 발표하기 	프로젝트 학습	동료 평가
16	자신과 공동체를 지키는 체조 'CPR 체조'	<ul style="list-style-type: none"> ● 자신과 공동체를 지키는 응급처치 창작 체조 구상 - 개사한 노래에 맞는 심폐소생술 창작 체조 구상하기 - 모둠별로 CPR 창작 체조를 완성하고 온라인 담벼락에 공유하기 	프로젝트 학습	모둠 학습활동지

		- 일상생활 속 다양한 응급처치 상황(탈구, 기도폐쇄 등)에서 어떻게 대처할 것인지 모둠별 이야기 나뉘보기		
17	신체 건강을 위한 청소년체조 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 청소년체조 동작 이해 - 청소년체조 10개 동작 중 5개 동작 이해하기 - 동작 카드 무작위 뽑기 후 동작수행하기 - 론도 방식을 활용하여 5개 동작 익히기 	체험학습	자기평가 체크리스트
18	신체 건강을 위한 청소년체조 수행하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 청소년체조 동작 수행 - 이전 차시 청소년체조 5개 동작 복습하기 - 청소년체조 10개 동작 중 새로운 5개 동작 이해하기 - 느린 박자에 맞춰 10개 동작 연결하기 	체험학습	자기평가 체크리스트
19	신체 건강을 위한 청소년체조 익히고 발표하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 청소년체조 동작 수행 및 발표 - 캐논 방식을 활용하여 모둠별 청소년체조 동작 수행하기 - 정박자에 맞춰 10개 동작 연결하기 - 청소년체조 동작 발표하기 	프로젝트 학습	동료 평가 자기 평가
20	청소년체조 응용하여 창작 건강 체조 만들기	<ul style="list-style-type: none"> ● 창작 건강 체조 대상 선정 - 청소년체조 응용 방법에 대해 토의하기 - 창작 건강 체조를 선물할 대상(친구, 부모님, 조부모님을 위한 체조 등)을 선정하고 그 이유 발표하기 - 선물할 대상의 생활 습관 및 운동 습관 분석하고 작성하기 	프로젝트 학습	모둠 학습활동지
21	창작 건강 체조 기획 및 구상하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 창작 건강 체조 기획 및 구상 - 선물할 대상의 특성(나이, 기능, 성별 등)을 고려하여 청소년 체조 동작을 응용한 창작 건강 체조 기획하기 - 기획한 창작 건강 체조 익히기 - 창작 건강 체조 명칭 선정 후 그 이유 발표하기 	프로젝트 학습	모둠 학습활동지

22	건강 체조에 제 마음을 담아 드려요	<ul style="list-style-type: none"> ● 창작 건강 체조 발표 - 기획한 창작 건강 체조 익히기 - 선물할 대상에게 체조 개발 이유, 효과, 주의점 등이 담긴 편지 작성하기 - 스마트 기기를 활용하여 창작 건강 체조 촬영하기 <p>[과제] 편지와 함께 선물 대상에게 보내기</p>	프로젝트 학습	개인 학습활동지
23	건강은 내가 챙기는 거야!	<ul style="list-style-type: none"> ● 자율적인 건강 실천 발표 - 종합 유연성 검사 측정 후 전·후 비교하기 - 스마트 기기를 활용하여 청소년 건강 체크리스트 실시 후 전·후 비교하기 - 건강 체조 전·후 비교를 바탕으로 자율적인 건강 실천이 왜 중요한지에 대한 자기 생각을 서술하고 발표하기 	문제해결 학습	개인 학습활동지

나 교수·학습 과정안 및 탐구형 학습활동지 예시

교수·학습 설계			
학습 주제	건강 체조에 제 마음을 담아 드려요	차시	22/23
탐구 질문	모두 함께 심신의 건강을 유지하며 행복한 삶을 영위할 방법이 있는가?	학습 장소	교실, 체육관, 표현실 등
핵심 아이디어	인간은 생활 속에서 운동을 즐기고, 심신의 건강을 유지하며, 행복한 삶을 영위한다.		
교수·학습 방법	<input type="checkbox"/> 협동학습 <input type="checkbox"/> 탐구학습 <input type="checkbox"/> 문제중심학습 <input type="checkbox"/> 토의·토론학습 <input checked="" type="checkbox"/> 프로젝트 학습 <input type="checkbox"/> 거꾸로 학습 <input type="checkbox"/> 블렌디드 러닝 <input type="checkbox"/> 기타()		


단계	교수·학습 활동	
도입	● 차시 상기 및 동기유발 - 건강 체조를 선물 받은 대상의 마음은 어떨지 질문하며 동기유발을 한다.	
전개	활동1	● 획한 창작 건강 체조 익히기 - 거울, 스마트 기기 등 다양한 방법을 활용하여 기획한 창작 건강 체조를 연습한다. - 거울이 없어도 체조를 수행할 수 있을 만큼 창작 건강 체조를 익힌다.
	활동2	● 선물할 대상에게 체조 개발 이유, 효과, 주의점 등이 담긴 편지 작성하기 - 창작 건강 체조를 선물 받을 대상에게 편지를 작성한다.
	활동3	● 스마트 기기를 활용하여 창작 건강 체조 촬영하기 - 창작 건강 체조를 2회~3회 촬영 및 녹화한다. - 촬영된 영상을 보며 보다 잘 수행된 영상을 고른다.
정리 및 평가	● 과제 제시하기 - 편지와 함께 선물할 대상에게 창작 건강 체조 선물한다.	
	● 평가 창작 건강 체조를 정확히 익혔는가? 선물 대상에게 편지를 작성하였는가? 창작 건강 체조를 촬영 및 녹화하였는가?	

[탐구형 학습활동지] 건강 체조

【22차시】 건강 체조에 제 마음을 담아 드려요.

 창작 건강 체조 소개

<input checked="" type="checkbox"/> 창작 건강 체조 이름		
<input checked="" type="checkbox"/> 창작 건강 체조 대상		
<input checked="" type="checkbox"/> 대상의 운동 습관	주 3회 이상 중고강도 운동을 함	<input type="checkbox"/>
	주 1회~2회 중고강도 운동을 함	<input type="checkbox"/>
	주 3회 이상 저강도 운동을 함	<input type="checkbox"/>
	주 1회~2회 저강도 운동을 함	<input type="checkbox"/>
	운동하지 않음	<input type="checkbox"/>



할아버지가 건강하셨으면 좋겠어!

사랑하는 할아버지 이 체조 꾸준히 하셔서 건강해 지셨으면 해요.

 창작 건강 체조 편지쓰기

창작 건강 체조의 개발 이유

창작 건강 체조의 효과

창작 건강 체조의 주의점

【 4단계 】 단원 평가계획 수립하기

가 단원 평가 계획

❖ 단원 평가 계획

✎ 과정중심평가 계획

평가 내용	평가 방법 (평가 비율)
건강 체조 기본 원리 및 동작 이해	과제활동지 (40%)
건강 체조 창작 및 발표	프로젝트 (40%)
자율적인 건강 실천 다짐문 작성 및 발표	발표평가 (20%)

나 수행과제 및 루브릭

❖ 수행과제 및 루브릭

<수행과제 설명: 건강 체조 창작 및 발표>

우리는 정적 체조 프로그램을 창작해보며 불안 상황에서의 ‘나’를 위한 체조를 창작해보았고 CPR 체조를 통해 ‘너’를 위한 체조도 창작해 보았습니다.

이제 우리는 ‘우리’를 위한 건강 체조를 만들어보려 합니다. 내가 존경하거나 사랑하는 대상에게 건강 체조를 선물하여 우리 모두 건강하고 행복한 삶을 살아갈 수 있도록 해봅시다.

<채점 기준표>

평가 요소	평가 기준
건강 체조 창작 과정	창작 건강 체조를 선물할 대상을 <input type="checkbox"/> 선정하고 <input type="checkbox"/> 그 이유를 발표할 수 있으며 선물할 대상의 <input type="checkbox"/> 생활 습관 및 <input type="checkbox"/> 운동 습관을 분석하고 <input type="checkbox"/> 특성(나이, 운동기능, 성별)을 고려하여 <input type="checkbox"/> 청소년체조 기반 응용 동작을 창작한다. ※ 6개에 해당: 우수(25점) / 5~3개에 해당: 보통(15점) / 2개 이하: 항상 필요(5점)
건강 체조 수행	선물할 대상에게 <input type="checkbox"/> 체조 개발 이유와 <input type="checkbox"/> 효과, <input type="checkbox"/> 주의점이 담긴 편지를 작성하고 <input type="checkbox"/> 청소년체조 기반 응용 동작이 네 개 이상 들어간 창작 건강 체조를 촬영하여 <input type="checkbox"/> 대상에게 SNS로 보낸다. ※ 5~3개에 해당: 우수(15점) / 3~2개에 해당: 보통(5점) / 1개 이하: 항상 필요(1점)

수업 설계 예시*

[운동 영역]

실생활과 연계된 건강 증진 활동

* 활용가이드 총론 제2부에 제시된 '실생활 맥락을 반영한 수업 설계(예시 C)'를 중학교 체육과 수업에 적용할 수 있도록 수정·보완하여 작성한 수업 설계 예시 자료임

【 1단계 】 교육과정 분석하기

영역	운동
<p>관련 교육과정 핵심 아이디어</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 운동은 체력과 건강을 관리하는 주요 방법으로, 생애 전반에 걸쳐 다양한 삶의 토대가 된다. ● 체력은 건강의 기초가 되며, 건강은 신체적 특성에 맞는 운동과 생활 습관을 계획하고 관리함으로써 증진된다. ● 인간은 생활 속에서 운동을 즐기고, 심신의 건강을 유지하며, 행복한 삶을 영위 한다.
<p>성취기준</p>	<p>[9체01-07] 신체 건강의 의미를 이해하고 신체 건강 활동의 종류와 특성을 분석한다.</p> <p>[9체01-08] 자신에게 적합한 신체 건강 활동 방법을 실천한다.</p> <p>[9체01-09] 정신 건강의 의미를 이해하고 정신 건강 활동의 종류와 특성을 분석한다.</p> <p>[9체01-10] 자신에게 적합한 정신 건강 활동 방법을 실천한다.</p> <p>[9체01-11] 사회적 건강의 의미를 이해하고 사회적 건강을 위한 활동의 종류와 특성을 분석한다.</p> <p>[9체01-12] 사회적으로 적합한 건강 활동 방법을 실천한다.</p> <p>[9체01-14] 건강 활동을 자율적으로 실천하며 자신과 공동체에 대한 안전을 추구한다.</p>
<p>성취기준 해설</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● [9체01-07]은 신체 건강을 유지하기 위한 활동을 이해함으로써 신체적으로 건강한 생활을 계획하기 위해 설정하였다. 운동 습관, 식이 관리, 약물과 기호품 관리, 질병 예방 등 신체 건강에 영향을 미치는 다양한 활동과 실천 방법, 효과 등을 이해하고 분석하도록 한다. ● [9체01-08]은 자신에게 필요한 신체 건강 활동을 실천하기 위해 설정하였다. 걷기, 스트레칭 등의 운동, 바른 자세, 올바른 식생활 및 기호품 관리, 약물 오남용 예방, 질병 예방 활동 등의 건강 활동을 일상생활에서 지속해서 실천하도록 한다. ● [9체01-11]은 사회적 건강을 유지하기 위한 활동을 이해함으로써 사회 구성원으로서 건강하고 안전한 생활을 계획하기 위해 설정하였다. 양성평등 및 성 건강, 생활 안전 등 가정, 학교, 지역사회 공동체에서 자신과 타인, 집단의 건강한 생활에 필요한 방법을 이해하고 분석하도록 한다.


성취기준 해설		<ul style="list-style-type: none"> ● [9체01-09]는 정신 건강을 유지하기 위한 활동을 이해함으로써 정서적, 심리적으로 건강한 생활을 계획하기 위해 설정하였다. 스트레스 및 감정 조절 등 정신 건강에 영향을 미치는 다양한 활동과 실천 방법 및 효과 등을 이해하고 분석하도록 한다. ● [9체01-10]은 자신에게 필요한 정신 건강 활동을 실천하기 위해 설정하였다. 호흡법, 근육 이완법, 요가, 필라테스 등의 건강 활동을 일상생활에서 지속해서 실천하도록 한다. ● [9체01-12]는 사회 구성원에게 필요한 건강 활동을 실천하기 위해 설정하였다. 양성평등 및 성 건강 관련 활동, 생활 안전 활동, 재난·재해 예방 및 대처 활동, 응급처치 활동 등을 일상생활에서 지속해서 실천하며 긍정적인 사회적 관계를 형성해 나가도록 한다. ● [9체01-14]는 건강 활동을 자율적으로 실천하는 능력을 기르기 위해 설정하였다. 자신의 건강뿐만 아니라 타인과의 관계, 사회 전체의 건강한 환경 조성을 위한 바람직한 태도를 실천하도록 한다. 개인의 자율성과 주도성을 바탕으로 공동체의 건강을 위해 타인과 함께 건강하고 안전한 환경을 조성하는 일에 적극적으로 참여하도록 한다.
내용요소	지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 신체 건강의 특성 ● 정신 건강의 특성 ● 사회적 건강의 특성
	과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 신체 건강 활동 ● 정신 건강 활동 ● 사회적 건강 활동 ● 건강 활동 특성 분석하기 ● 건강 활동 방법 실천하기 ● 안전하게 활동하기
	가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 자신과 공동체에 대한 안전의식 ● 자율적인 건강 추구

가 성취기준 분석

☑ 2015와 2022의 체육과 교육과정 성취기준 비교

2015 개정 교육과정	2022 개정 교육과정
[9체01-01] 건강과 신체활동(신체 자세, 규칙적인 운동 등)의 관계를 이해하고, 건강 증진을 위한 신체활동을 계획적으로 실천한다.	[9체01-07] 신체 건강의 의미를 이해하고 신체 건강 활동의 종류와 특성을 분석한다.
[9체01-03] 청소년기의 신체적, 정신적 변화(2차 성징, 성 의식, 성 역할 등)를 이해하고, 자신의 신체적 특성을 가치 있게 여긴다.	[9체01-08] 자신에게 적합한 신체 건강 활동 방법을 실천한다.
	[9체01-09] 정신 건강의 의미를 이해하고 정신 건강 활동의 종류와 특성을 분석한다.
	[9체01-10] 자신에게 적합한 정신 건강 활동 방법을 실천한다.

[9체01-04] 건강과 생활 환경(감염성·비감염성 질환, 기호품 및 약물의 오·남용, 영양 등)의 관계를 이해하고, 건강한 생활 습관을 실천한다.	[9체01-11] 사회적 건강의 의미를 이해하고 사회적 건강을 위한 활동의 종류와 특성을 분석한다.
[9체01-09] 신체적 여가 활동과 운동처방을 위한 전 과정(계획, 실행, 평가 등)을 스스로 선택하고 실천한다.	[9체01-12] 사회적으로 적합한 건강활동 방법을 실천한다.
	[9체01-14] 건강 활동을 자율적으로 실천하며 자신과 공동체에 대한 안전을 추구한다.

 내용 체계(표)의 범주 및 내용 요소와 성취기준과의 연계 분석

범주	내용 요소	성취기준
지식·이해	● 신체 건강의 특성	[9체01-07] 신체 건강의 의미를 이해 하고 신체 건강 활동의 종류와 특성을 분석 한다.
과정·기능	● 건강 활동 특성 분석하기	
가치·태도	-	
지식·이해	● 신체 건강 활동	[9체01-08] 자신에게 적합한 신체 건강 활동 방법을 실천 한다.
과정·기능	● 건강 활동 방법 실천하기	
가치·태도	-	
지식·이해	● 정신 건강의 특성	[9체01-09] 정신 건강의 의미를 이해 하고 정신 건강 활동의 종류와 특성을 분석 한다.
과정·기능	● 건강 활동 특성 분석하기	
가치·태도	-	
지식·이해	● 정신 건강 활동	[9체01-10] 자신에게 적합한 정신 건강 활동 방법을 실천 한다.
과정·기능	● 건강 활동 방법 실천하기	
가치·태도	-	
지식·이해	● 사회적 건강의 특성	[9체01-11] 사회적 건강의 의미를 이해 하고 사회적 건강을 위한 활동의 종류와 특성을 분석 한다.
과정·기능	● 건강 활동 특성 분석하기	
가치·태도	-	
지식·이해	● 사회적 건강 활동	[9체01-12] 사회적으로 적합한 건강 활동 방법을 실천 한다.
과정·기능	● 건강 활동 방법 실천하기	
가치·태도	-	
지식·이해	-	[9체01-14] 건강 활동을 자율적으로 실천 하며 자신과 공동체에 대한 안전을 추구 한다.
과정·기능	● 건강 활동 방법 실천하기 ● 안전하게 활동하기	
가치·태도	● 자율적인 건강 추구	

- 성취기준 [9체01-07]은 운동 영역의 신체 건강 활동에 해당하며, ‘신체 건강의 의미를 이해’는 지식·이해의 범주에 해당하며, ‘신체 건강 활동의 종류와 특성을 분석’은 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체01-08]은 운동 영역의 신체 건강 활동에 해당하며, ‘자신에게 적합한 신체 건강 활동’은 지식·이해의 범주에 해당하며, ‘방법을 실천’은 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체01-09]는 운동 영역의 정신 건강 활동에 해당하며, ‘정신 건강의 의미를 이해’는 지식·이해의 범주에 해당하며, ‘정신 건강 활동의 종류와 특성을 분석’은 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체01-10]은 운동 영역의 정신 건강 활동에 해당하며, ‘자신에게 적합한 정신 건강 활동’은 지식·이해의 범주에 해당하며, ‘방법을 실천’은 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체01-11]은 운동 영역의 사회적 건강 활동에 해당하며, ‘사회적 건강의 의미를 이해’는 지식·이해의 범주에 해당하며, ‘사회적 건강을 위한 활동의 종류와 특성을 분석’은 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체01-12]는 운동 영역의 사회적 건강 활동에 해당하며, ‘사회적으로 적합한 건강 활동’은 지식·이해의 범주에 해당하며, ‘방법을 실천’은 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체01-14]는 운동 영역의 신체 건강 활동, 정신 건강 활동, 사회적 건강 활동 모두 해당하며, ‘건강 활동을 자율적으로 실천’은 과정·기능의 범주에 해당하며 ‘자신과 공동체에 대한 안전을 추구’는 가치·태도의 범주에 해당한다.

나 교육과정 연계성 분석

☑ 내용 요소의 연계성 분석

학년군	5~6학년군	7~9학년군	고등학교 체육1
지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 운동과 성장 발달 ● 안전한 생활 습관 	<ul style="list-style-type: none"> ● 신체 건강의 특성 ● 신체 건강 활동 ● 정신 건강의 특성 ● 정신 건강 활동 ● 사회적 건강의 특성 ● 사회적 건강 활동 	<ul style="list-style-type: none"> ● 신체활동의 효과 ● 생애주기별 건강 관리 방법 ● 건강 관리와 안전
과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 운동과 성장 발달의 관계 파악하기 ● 운동과 생활 속 안전사고 예방 방법 탐색하며 대처하기 ● 안전하게 활동하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강 활동 특성 분석하기 ● 건강 활동 방법 실천하기 ● 안전하게 활동하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 신체활동 효과 탐구하기 ● 건강 관리하기 ● 안전사고에 대처하기
가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 성장 발달의 차이 공감 ● 안전사고에서의 침착성 	<ul style="list-style-type: none"> ● 자신과 공동체에 대한 안전의식 ● 자율적인 건강 추구 	<ul style="list-style-type: none"> ● 긍정적 자아 존중감

내용 체계(표)의 내용 요소를 중심으로 학년군별 교육과정 연계성을 분석한 결과는 다음과 같다.

초등학교 5~6학년군에서는 운동과 성장 발달을 이해하고 관계를 파악하는 것에 초점을 두고 있다. 이를 토대로 중학교 7~9학년군에서는 종합적인 건강(신체·정신·사회적)을 이해하고 분석하여 자율적인 건강을 추구하는 데 초점을 두고 있다. 고등학교 체육 1 선택 과목에서는 생애주기에 맞는 건강 관리 방법과 신체활동의 효과를 탐구하여 긍정적인 자아 존중감을 상승시키는 데 초점을 두고 있다.

따라서 단원 설계 시에는 중학교 7~9학년군의 방향에 부응하는 건강 활동이 고려되어야 한다.

☑ 성취기준의 연계성 분석

5~6학년군	7~9학년군	고등학교 체육1
<p>[6체01-03] 성장 발달의 의미와 특성을 이해하고 운동과의 관계를 파악한다.</p> <p>[6체01-04] 운동 및 생활 속 위험 상황, 성장 발달을 저해하는 생활 방식의 문제점을 파악하고 예방 및 대처 방법을 익혀 안전하게 활동한다.</p> <p>[6체01-06] 성장과 발달 과정에서 나타나는 신체적, 정서적, 사회적 특성과 차이를 공감하고 위험 상황에 침착하게 대처한다.</p>	<p>[9체01-07] 신체 건강의 의미를 이해하고 신체 건강 활동의 종류와 특성을 분석한다.</p> <p>[9체01-08] 자신에게 적합한 신체 건강 활동 방법을 실천한다.</p> <p>[9체01-09] 정신 건강의 의미를 이해하고 정신 건강 활동의 종류와 특성을 분석한다.</p> <p>[9체01-10] 자신에게 적합한 정신 건강 활동 방법을 실천한다.</p> <p>[9체01-11] 사회적 건강의 의미를 이해하고 사회적 건강을 위한 활동의 종류와 특성을 분석한다.</p> <p>[9체01-12] 사회적으로 적합한 건강 활동 방법을 실천한다.</p> <p>[9체01-14] 건강 활동을 자율적으로 실천하며 자신과 공동체에 대한 안전을 추구한다.</p>	<p>[12체육1-01-01] 신체활동이 건강에 영향을 미치는 기전과 효과를 탐구한다.</p> <p>[12체육1-01-02] 생애주기별 건강 관리 방법에 따라 건강을 체계적으로 관리하여 자아 존중감을 높인다.</p> <p>[12체육1-01-03] 건강 관리 측면에서 고려해야 할 다양한 안전 요소를 이해하고, 안전사고에 적절하게 대처한다.</p>

성취기준을 중심으로 학년군별 교육과정 연계성을 분석한 결과는 다음과 같다.

초등학교 5~6학년군의 성취기준은 성장 발달과 운동을 소개하고 운동 및 일상생활에서의 위험상황을 인식한 상황에서 안전하게 활동하며, 자신과 타인의 신체적, 정서적, 사회적 특성과 차이를 이해하고 위험 상황에서 침착하게 대처하는 능력을 강조한다.

중학교 7-9학년군 성취기준에서는 건강 활동을 3개 부문(신체, 정신, 사회적)으로 세분화한 후, 부문별 의미와 종류를 이해하고 각 특성을 분석하며 건강 활동을 자율적으로 실천하는 것에 초점을 두고 있다.

고등학교 체육1 선택 과목의 성취기준에서는 신체활동이 건강에 영향을 미치는 기전의 이해를 바탕으로 생애주기별 건강 관리를 강조함으로써 건강 활동의 중요성을 강조하고 있다.

따라서 이 단원에서는 초등학교 5~6학년군의 학습 내용을 바탕으로 건강의 중요성을 이해하고 건강 활동의 다양한 종류와 특성을 분석할 수 있는 수업 설계가 필요하다. 또한 자신이 배운 건강 활동을 자율적으로 실천할 수 있도록 하는 것이 핵심적인 사항으로 강조되며, 이 부분에 대해 비중 있게 다루어야 한다.

다 단원의 핵심 아이디어 설정

☑ 관련 교육과정 핵심 아이디어

- 운동은 체력과 건강을 관리하는 주요 방법으로, 생애 전반에 걸쳐 다양한 삶의 토대가 된다.
- 체력은 건강의 기초가 되며, 건강은 신체적 특성에 맞는 운동과 생활 습관을 계획하고 관리함으로써 증진된다.
- 인간은 생활 속에서 운동을 즐기고, 심신의 건강을 유지하며, 행복한 삶을 영위한다.

☑ 단원의 핵심 아이디어 설정 이유

운동 영역의 핵심 아이디어는 체력운동과 건강 활동이 중첩되어 있어 중학생이 이 단원의 핵심 아이디어를 구성하여 깊이 있는 학습을 하기에는 다소 어려움이 있어 보인다. 이에 건강 활동 단원은 학생들이 생활 속에서 운동을 즐기며 건강하고 행복한 삶에 집중할 수 있는 핵심 아이디어를 재진술 할 필요가 있다.

☑ 단원의 핵심 아이디어

건강 활동은 활기차고 행복한 삶을 영위하기 위한 대전제이다.

라 교육과정 기반 수업 설계 방향

본 단원은 플로깅이라는 신체활동을 통해 건강을 이해하고 학습자 개인의 특성에 맞는 운동 습관과 생활 습관을 계획 및 실천할 수 있도록 설계되었다. 또한 본 단원은 자신뿐만 아니라 타인에게 건강을 공유하여 건강하고 활기찬 삶을 향유 할 수 있도록 설계되었다.

본 단원은 학습자의 실생활과 연계될 수 있도록 자신의 건강상태에 맞는 플로깅 코스를 계획하거나 환경보호 차원에서 자매도시를 위한 플로깅 코스를 계획할 수 있는 활동을 설계하였다. 특히 본 단원은 플로깅을 활용하여 타 교과와의 융합수업을 기획하고, 다양한 디지털 기술 기기를 적극적으로 활용함으로써 학습자 자신의 건강을 자율적으로 계획하고 실천할 수 있도록 설계되었다.

따라서 본 단원에서 학습자는 신체적, 사회적, 정신적 건강을 이해하고, 플로깅을 활용하여 달리기를 포함한 다양한 학습활동을 직접 또는 간접적으로 체험할 수 있게 하였다. 체육 교사는 학습자들이 종합적인 건강의 중요성을 이해하고, 자신의 삶 속에서 자발적으로 건강을 추구하고 실천할 수 있도록 지도한다.

신체활동 예시선정

본 단원에서는 2가지 이유로 플로깅을 선정하였다. 첫째, 플로깅 수업에 필요한 용·기구와 학교의 공간이 충분하다고 판단하였다. 둘째, 학습자의 수준에 맞는 융합체육수업에 플로깅이 적합하다고 판단하였다.

【 2단계 】 탐구 질문 개발하기

탐구 질문	영역 수준 <ul style="list-style-type: none"> ● 인간의 종합적인 건강(신체적 건강, 정신적 건강, 사회적 건강)을 위해 운동이 중요한 이유는 무엇인가? ● 건강하고 활기찬 삶에 필요한 운동 습관은 어떻게 계획하고 실천 할 수 있는가?
	단원 수준 <ul style="list-style-type: none"> ● 우리 자신과 사회를 건강하게 만드는 바람직한 건강 활동은 어떻게 선택해야 하는가? ● 바람직한 건강 활동을 자율적으로 실천하고 안전하게 수행하기 위 해서는 어떤 노력을 기울여야 하는가?

탐구 질문은 단원의 목표인 핵심 아이디어와 밀접하게 닿아 있기에 신중하게 작성되어야 한다. 탐구 질문은 학생들의 탐구력을 증진할 수 있는 개방형 질문이 되어야 하며, 성취기준 및 핵심 아이디어를 깊이 있게 탐구하고 심층적으로 학습을 촉진할 수 있는 질문으로 개발해야 한다. 탐구 질문을 개발할 때는 내용 요소를 바탕으로 마인드맵, 브레인스토밍 등 다양한 방법으로 질문을 만들고 각 질문의 성격과 범주를 위계화하는 과정이 필요하다. 그 후 단원의 목적에 가장 부합하는 핵심적인 질문을 선정한다. 마지막으로 학생들이 탐구 질문을 통해 핵심 아이디어에 도달할 수 있는지 점검한 후, 탐구 질문으로 확정한다.

탐구 질문은 영역 수준과 단원 수준으로 구분하여 개발하였다. 영역 수준의 질문은 운동 영역에서 추구하는 건강하고 활기찬 삶에 초점을 두고 개발하였다. 단원 수준의 탐구 질문은 바람직한 건강 활동의 실천력을 높일 수 있는 질문으로 구성하였다.

【 3단계 】 수행과제 개발하기

❖ 단원 평가 계획

✎ 과정중심평가 계획

평가 내용	평가방법 (평가 비율)
맞춤형 교내 플로깅 코스 만들기	프로젝트 보고서 (15%)
자율적인 건강 실천데이터 분석하기	체험활동지 (25%)
신체활동 정크아트 팸말 만들기	프로젝트 보고서(15%)
7330 달리기, 협동 42.195km 달리기	달리기 기록지(25%)
자매도시 플로깅 코스 계획 및 설명문 작성하기	프로젝트 보고서(20%)

❖ 수행과제 및 루브릭

<수행과제 설명: 22차시 자매도시 플로깅 코스 계획 및 설명문 작성하기>

우리는 신체적 건강, 정신적 건강, 사회적 건강의 특성을 모두 이해하였고, 개인의 건강 상태도 확인하였습니다. 플로깅의 수행 이유와 주의점에 대해서도 함께 찾아보았습니다. 그리고 교내 플로깅 코스 및 우리 동네 플로깅 코스도 계획해보았습니다.

이제 우리는 범지구적인 환경 보호를 위해 우리 지자체의 자매도시의 플로깅 코스를 계획해보려 합니다. 특히 우리는 구글 지도를 활용하여 자매도시를 디지털 답사한 후, 플로깅 코스를 계획할 것입니다. 또한 플로깅의 장점과 주의사항, 코스 선정 이유 등이 담긴 설명문을 작성하고 구글 번역기를 활용하여 번역할 것입니다. 뿐만 아니라, 대화형 인공지능을 활용하여 번역이 매끄럽게 되어있는지 피드백을 받은 후, 플로깅 지도와 설명문을 완성할 것입니다. 자매도시에 있는 학생들이 플로깅 지도를 받고 기뻐할 모습이 상상되지요? 플로깅 코스는 수행 가능성이 높아야 하며, 설명문은 플로깅을 한 번도 접하지 않은 사람도 수행할 수 있을 정도의 정보가 제공되어야 합니다. 다양한 상황을 고려하여 플로깅 코스를 개발하기 바랍니다.

<채점기준표>

평가 요소	평가기준
플로깅 코스 계획	자매도시 디지털 답사 간 <input type="checkbox"/> 안전성, <input type="checkbox"/> 지형, <input type="checkbox"/> 경사도, <input type="checkbox"/> 거리, <input type="checkbox"/> 편의시설, <input type="checkbox"/> 흥미도(명소, 경관시설 등)를 고려하고, 적절하다고 판단되는 곳을 찾아 플로깅 코스를 계획한다. ※ 6~5개에 해당: 우수(10점) / 4~2개에 해당: 보통(5점) / 1개 이하: 향상 필요(1점)
플로깅 설명문 완성도	플로깅 <input type="checkbox"/> 상급자, <input type="checkbox"/> 중급자, <input type="checkbox"/> 초보자를 모두 고려하며 <input type="checkbox"/> 플로깅의 장점, <input type="checkbox"/> 코스 선정 이유, <input type="checkbox"/> 플로깅 준비물 등과 같은 내용을 설명문에 담고 <input type="checkbox"/> 구글 번역 및 인공지능 피드백을 받아 플로깅 설명문을 완성한다. ※ 7~5개에 해당: 우수(10점) / 4~2개에 해당: 보통(5점) / 1개 이하: 향상 필요(1점)
세부 관찰 사항	

【 4단계 】 단원 지도 계획 수립하기

가 단원 지도 계획안

❖ 단원 지도 계획				
차시	학습 주제	교수·학습 내용 및 활동	교수·학습 방법	평가활동
1	건강의 특성과 방법 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강의 특성 및 활동 - 신체적, 정신적, 사회적 건강 이해하기 - 약물 오남용(ADHD 치료제는 공부 잘하게 만드는 약?)이라는 주제로 토의 토론하기 - 건강 증진을 위한 운동 방법(유산소 운동 vs 무산소 운동) 토론하기 	토론활동	모둠학습 활동지
2	신체 건강 유지 및 실천 방법 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> ● 신체 건강 활동의 특성과 실천방법 - 우리 집 가족력 알아보기 - 10년 뒤 운동을 하지 않은 내가 걸릴 질병 알아보기 - 스마트 기기를 활용하여 다양한 신체 건강 증진 방법 알아보기 	조사활동	조사보고서
3	정신 건강 유지 및 실천 방법 알아보기 (음악 융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 정신 건강 활동의 특성과 실천방법 - 운동 시 부를 수 있는 노래 개사 후 발표하기 - 운동 목표가 비슷한 친구 찾고 함께 운동 계획하기 - 스트레스 관리를 위한 달리기 호흡법 알아보기 	발표활동 조사활동	모둠학습 활동지
4	사회적 건강 유지 및 실천 방법 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> ● 사회적 건강 활동의 특성과 실천방법 - 지역사회 공동체의 건강을 위해 필요한 방법 토의하기 - 스마트 기기를 활용하여 자연을 지키는 체력증진 방법 조사 및 인터넷 담벼락에 업로드하기 - 플로깅, 비치코밍 이해하기 	토론활동 조사활동	모둠학습 활동지
5	신체, 정신, 사회적 건강 방법 계획하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강 요소 이해 및 건강 증진 방법 계획 - 다양한 사례(식이 관리, 운동 습관, 약물 기호품, 질병 예방)를 바탕으로 건강한 생활 계획해보기 - 나의 건강 수준을 올릴 수 있는 운동 계획서 작성하기 - 건강을 증진할 수 있는 플로깅 수행 방법 이해하기 	협동학습	모둠학습 활동지

6	건강 추구의 자율성 기르기	<ul style="list-style-type: none"> ● 건강 추구의 자율성 증진 - 팝스 기록을 바탕으로 나의 건강 체력 수준을 파악하기 - 파악한 건강 체력 수준을 바탕으로 플로깅 모둠 구성 및 역할 나누기 - 자율적인 건강 추구 다짐문을 작성하고 부모님께 도장받기 	협동학습	모듬 학습활동지
7	안전하게 플로깅 하는 방법 찾기	<ul style="list-style-type: none"> ● 자신의 안전을 높이는 위험상황 대처행동요령 - 교내 자동심장충격기 및 소화기 위치 퀴즈 풀기 - 플로깅 전, 중, 후 안전수칙 토의하기 - RICE, 심폐소생술 등 기본 응급처치 방법 숙지하기 - 모듬별 가상의 응급 상황(뱀에 물렸을 때, 다리에 쥐가 났을 때, 탈수, 심장마비, 과호흡, 골절 등) 선정하고 응급처치 연습하기 	문제해결 학습	모듬 학습활동지
8	공동체의 안전 의식 키우기	<ul style="list-style-type: none"> ● 공동체 안전의식 개선 활동 - 다양한 사례(엘살바도르 축구장 관중 압사 사고, 프로야구 임○○ 선수 경기 중 심장마비)를 시청하며 신체활동 안전사고에 대한 경각심 가지기 - 스마트 기기를 활용하여 스포츠 안전재단 홈페이지 접속하여 청소년 안전사고 자료 조사 후 인터넷 담벼락에 공유하기 - 안전의식을 키울 수 있는 '플로깅 전 안전 구호' 만들고 발표하기 	조사 활동	조사보고서
9	생활체육의 중요성 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 여러 나라 생활체육 캠페인 조사 - 스마트 기기를 활용하여 세계 여러 나라의 생활체육 캠페인 조사하기 - 독일 생활체육 슬로건인 Trimm 130 의미 찾기 - 미국 소아비만 방지 학교체육 캠페인 Let's move 영상 시청하기 - 우리나라 생활체육 캠페인 7330 이해하기 	조사 활동	조사보고서

10	맞춤형 교내 플로깅 코스 만들기	<ul style="list-style-type: none"> ● 교내 플로깅 코스 계획 - 모듬원 수준(흥미, 동기, 체력, 기능 등) 및 학교 상황(공간, 안전) 등을 고려한 플로깅 코스 개발하기 - 모듬별 신체적, 정신적, 사회적 플로깅 목표 세우기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서
11	운동 데이터 수집 및 분석 방법 익히기	<ul style="list-style-type: none"> ● 자율적인 건강추구를 위한 다양한 운동 기록 방법 - 스마트 워치, 심박계 작동법 숙지하기 - 운동 거리, 칼로리 인터넷 스프레드 시트에 작성하는 법 숙지하기 - 운동 일지 예시 확인하고 인터넷 공유 문서로 나만의 운동일지 만들기 	체험학습	체험활동지
12	모듬별 건강 달리기 수행하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 모듬별 7330 달리기 수행 - 계획한 플로깅 코스에 맞추어 모듬원이 달린 거리의 합이 7330m가 되도록 15분간 달리기 수행하기 *4인 1조 권장, 4인 1조가 되지 않으면 소수의 모듬을 5인 1조 혹은 3인 1조로 변경하여 수행 - 달리기 후 얻어진 데이터(쓰레기 종류, 쓰레기 양, 자주 버려지는 곳, 칼로리 소비량, 운동 거리, 심박수) 인터넷 스프레드시트에 기록하기 - 7330 달리기 후 운동일지 인터넷 담벼락에 작성하기 	실습활동	달리기 기록지
13	교내 플로깅 수행하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 교내 플로깅 코스 수행 - 모듬별 목표를 고려하여 플로깅 수행하기 - 플로깅 후 얻어진 데이터(쓰레기 종류, 쓰레기 양, 자주 버려지는 곳, 칼로리 소비량, 운동 거리, 심박수) 인터넷 스프레드시트에 기록하기 - 플로깅 후 운동일지 인터넷 담벼락에 작성하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서

14	운동 장소, 용품에 따른 충격량 변화 알아보기 (과학 융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 운동 장소, 용품과 충격량 이해 - 1차 플로깅 수행 후 운동 장소별 (운동장, 체육관, 아스팔트, 인조 잔디 등) 무릎의 충격량 느낀 점 보고서 작성하기 - 다양한 신발(구두, 운동화, 슬리퍼, 맨발) 착용 후 교실을 걸으며 운동 용품에 따른 무릎의 충격량 보고서 작성하기 - 실험 결과를 바탕으로 안전한 플로깅을 위한 보고서 작성하기 - [과제] 우리 동네 플로깅하기 	문제해결 학습 (실험활동)	실험보고서
15	고난이도 교내 플로깅 수행하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 고난이도 교내 플로깅 수행 - 난이도를 올릴 수 있는 다양한 방법에 대해 고민해보기 - 모둠별 난이도 상승 방법(코스 거리, 고도, 속도, 쓰레기를 주울 때 운동 동작 등) 선정 후 플로깅 수행하기 - 플로깅 후 얻어진 데이터 (쓰레기 종류, 쓰레기 양, 자주 버려지는 곳, 칼로리 소비량, 운동 거리, 심박수) 인터넷 스프레드시트에 기록하기 - 플로깅 후 운동일지 인터넷 담벼락에 작성하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서
16	플로깅 폐품으로 정크아트 만들기 (미술 융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 플로깅 폐품과 정크아트 - 모둠별 신체활동 관련 다양한 주제(환경오염 경각심, 약물 오남용, 올바른 식습관, 유명 운동선수 명언) 중 하나의 주제 선정하기 - 온라인 프레젠테이션 프로그램을 활용하여 주제 기초 도안 만들기 - [과제] 우리 동네 플로깅하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서
17	정크아트 만들고 발표하기 (미술 융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 정크아트와 신체활동 - 정크아트 팻말 만들기 - 주제 선정 이유와 작품에 사용된 쓰레기 종류를 발표하고 스마트 기기를 활용하여 녹화하기 - 완성된 정크아트 감상 비평하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서

18	운동 자각도를 바탕으로 교내 플로깅 수행하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 운동 자각도와 플로깅 - 운동 자각도 배우기 - 운동 자각도 10~14로 10분 이상 플로깅하기 - 운동 자각도와 심박계 비교하기 - 플로깅 데이터(쓰레기 종류, 쓰레기 양, 자주 버려지는 곳, 칼로리 소비량, 운동거리, 심박수) 기록 및 운동일지 작성하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서
19	플로깅으로 얻어진 데이터 분석하기 (수학 융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 플로깅과 빅데이터 - 빅데이터 이해 및 빅데이터의 효과 이해하기 - 플로깅 후 작성된 데이터를 바탕으로 자료 가시화하기 - 다양한 데이터(쓰레기 종류, 쓰레기 양, 자주 버려지는 곳, 칼로리 소비량, 운동 거리, 심박수) 중 세 가지 데이터 선택 후 분석하기 - 분석 자료 인터넷 담벼락에 올리고 내용 공유하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서
20	모듬별 건강 달리기 수행하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 협동 42.195km 달리기 수행 - 42.195km의 의미 이해하기 - 인터넷 스프레드 시트를 활용하여 모듬의 달리기 거리 합산 확인하기 - 부족한 거리만큼 모듬별 건강 달리기 수행하기 - 모듬별로 협동 42.195km 달리기 후 느낀 점 발표하기 	실습활동	달리기 기록지
21	우리 동네 플로깅 코스 계획하기 (사회 융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 우리 동네 플로깅 코스 계획 - 우리 동네에서 상습적으로 쓰레기가 많이 버려지는 곳 선정하기 - 온라인 지도 스트리트뷰를 활용하여 디지털 답사하기 - 안전하면서 즐거운 플로깅 코스 계획하기 - 지자체 이메일로 우리 동네 플로깅 코스 계획 의도, 바람 등을 작성하여 전송하기 	디지털 답사활동	디지털 답사 보고서

22	자매 도시 플로깅 코스 계획 및 안내문 만들기 (국어, 외국어, 사회 융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 지구촌 환경 보호 이해 - 우리 지자체 자매도시 중 한 도시 선정하기 - 자매도시 플로깅 코스 지도 및 설명문 만들기 - 플로깅 코스 지도 및 설명문 번역하기 - 플로깅 코스 지도 및 설명문 자료 공유하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서
23	플로깅 감상하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 플로깅 감상 활동 - 플로깅 수행 후 작성하였던 개인 운동일지를 참고하여 플로깅 감상문 작성하기 - 꾸준한 운동 실천과 앞으로의 운동 실천 다짐 발표하기 	감상활동	감상보고서
24	디지털기반 플로깅 발표에 참여하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 가상공간 플로깅 발표회 - 메타버스 플랫폼을 활용하여 모둠별 플로깅 자료 업로드 하기 - 다른 모듬이 만든 메타버스 공간 방문 후 감상 비평하기 	발표활동	감상보고서

나 교수·학습 과정안 및 탐구형 학습활동지 예시

교수·학습 설계			
학습주제	자매 도시 플로깅 코스 계획 및 안내문 작성하기	차시	22/24차시
탐구 질문	건강한 지구촌을 만들기 위해서는 상호 협력이 왜 필요한가?	학습 장소	교내
핵심 아이디어	인간은 생활 속에서 운동을 즐기고, 심신의 건강을 유지하며, 행복한 삶을 영위한다.		
교수·학습 방법	<input checked="" type="checkbox"/> 협동학습 <input type="checkbox"/> 탐구학습 <input type="checkbox"/> 문제중심학습 <input type="checkbox"/> 토의·토론학습 <input checked="" type="checkbox"/> 프로젝트 학습 <input type="checkbox"/> 거꾸로 학습 <input type="checkbox"/> 블렌디드 러닝 <input type="checkbox"/> 기타()		

단계	교수·학습 활동
도입	<ul style="list-style-type: none"> ● 이전 차시 상기 및 동기유발 - 우리 동네 플로깅 코스 계획에서 잘 되었던 점과 잘 안 되었던 점을 설명한다. - 지구촌 사회에서 지구를 지키는 방법에는 무엇이 있을지 질문을 던진다. - 우리 지자체와 자매도시는 어떤 도시가 있는지 질문하며 동기유발을 한다.

전 개	활동1	<ul style="list-style-type: none"> ● 우리 지자체 자매도시 중 한 도시를 선정하기 - 스마트 기기를 활용하여 우리 지자체의 자매도시를 찾아보고 그 중 마음에 드는 도시를 모둠원과 토의하여 선정한다. - 인터넷 지도 지도를 활용하여 자매도시를 구경한다.
	활동2	<ul style="list-style-type: none"> ● 자매도시 플로깅 코스 지도 및 설명문 만들기 - 자매도시의 공원을 찾고 플로깅 코스를 계획한다. - 계획에 따른 설명문에는 초보자도 쉽게 따라할 수 있도록 플로깅의 장점, 플로깅 코스 선정 이유, 주의 사항 등을 작성한다.
	활동3	<ul style="list-style-type: none"> ● 플로깅 코스 지도 및 설명문 번역하기 - 인터넷 번역을 활용하여 모둠이 만든 자료를 분석한다. - 대화형 인공지능에게 설명문 번역이 정확한지를 피드백을 통해 확인한다. <ul style="list-style-type: none"> * 대화형 인공지능(ChatGPT, 2023.3.14. 기준)은 만 12세 미만의 경우 사용 불가이며 만 13세~ 18세 미만의 학생의 경우 학부모 동의서가 있어야 함. * 만 12세 미만의 경우 학생은 피드백 받을 자료를 교사에게 제출하고 교사가 대화형 인공지능에게 피드백을 받은 후 학생에게 전달하는 방법을 권장함.
	활동4	<ul style="list-style-type: none"> ● 플로깅 코스 지도 및 설명문 자료 공유하기 - 온라인 프리젠테이션 프로그램을 활용하여 플로깅 계획지도와 설명문을 완성한다. - 완성된 문서를 인터넷 담벼락에 올리고 학생들과 공유한다.
정리 및		<ul style="list-style-type: none"> ● 이해도 확인 및 마무리 - 자매도시 플로깅 코스 지도와 설명문을 만든 소감은 어떤지 질문한다. - 운동일지를 바탕으로 플로깅 감상문을 작성할 것을 공지하며 수업을 마무리한다.
		<ul style="list-style-type: none"> ● 평가 -계획한 자매도시 플로깅 지도가 수행 가능성이 높은가? -초보자도 쉽게 수행할 수 있도록 다양한 정보를 충실히 반영하여 계획하였는가?

[탐구형 학습활동지] 플로깅

【22차시】 자매 도시 플로깅 코스 계획 및 안내문 작성

인터넷 지도를 활용하여 플로깅 코스 계획하기

[뉴욕 플로깅코스 예시]



코스 계획 시 주의점

자매도시 디지털 답사 간 안전성, 지형, 경사도, 거리, 편의시설, 흥미도(명소, 경관시설 등)를 꼭 고려해주세요!



플로깅 설명문 작성하기

Tip! 남녀노소 모두가 즐길 수 있도록 설명문을 작성해주세요. 코스를 선정한 이유와 플로깅 준비물 등도 작성해주면 좋겠지요?

Blank dashed-line box for writing the walking route explanation.

플로깅 설명문 번역하기

인터넷 사이트를 통해 설명문을 번역한 다음 대화형 인공지능 사이트를 통해 한 번 더 매끄러운 번역과정을 거쳐서 최종 플로깅 설명문을 완성해보세요!

Blank dashed-line box for translating the walking route explanation.

MEMO



A series of horizontal blue dotted lines for writing, spanning the width of the page.



수업 설계 예시*

[스포츠 영역]
함께 도전하는
기록형 스포츠 ‘이어달리기’

* 활용가이드 총론 제2부에 제시된 ‘학습자 참여중심의 수업 설계(예시 A)’를 중학교 체육과 수업에 적용할 수 있도록 수정·보완하여 작성한 수업 설계 예시 자료임

함께 도전하는 기록형 스포츠 '이어달리기'

1단계 교육과정 분석하기

영역	스포츠
관련 교육과정 핵심 아이디어	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠는 인간이 제도화된 규범과 움직임 기술을 바탕으로 타인 및 주변 세계와 소통하며 바람직한 구성원으로 성장하는 데 이바지한다. ● 스포츠는 인간이 환경과 상호작용하고 다양한 기술과 창의적인 전략을 발휘하며 한계를 극복하는 과정에서 발달한다. ● 인간은 스포츠를 다양한 방식으로 체험함으로써 움직임의 즐거움을 느끼고 활동적인 삶의 태도를 배운다.
성취기준	<ul style="list-style-type: none"> ● [9체02-04] 기록형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다. ● [9체02-05] 기록형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수련하고 향상한다. ● [9체02-06] 기록형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 상황에 맞게 활용하며 안전하게 경기한다. ● [9체02-25] 스포츠의 연습과 경기 과정에서 인내심을 발휘하여 적극적으로 도전한다.
성취기준 해설	<ul style="list-style-type: none"> ● [9체02-04] 기록형 스포츠의 역사와 특성을 이해함으로써 유형별 스포츠를 분류하고 종목별 공통점과 차이점을 구분하기 위해 설정하였다. 유형별 스포츠 종목별로 유래와 변천 과정, 인물, 기록, 사건 등을 탐색하고, 경기 방법과 전략 등의 특성을 비교하고 분석하도록 한다. ● [9체02-05] 기록형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 효율적으로 수행하기 위해 설정하였다. 유형별 스포츠의 경기 기능을 단계적으로 연습하면서 안정적으로 경기 기능을 수행할 수 있도록 문제점을 발견하고 향상하도록 한다. ● [9체02-06] 기록형 스포츠의 경기 방법을 이해하고, 상대 선수와 팀의 경기 능력, 시설 및 용·기구, 기후 조건 등을 파악하여 경기상황에 맞게 경기 전략을 활용하기 위해 설정하였다. 기록형 스포츠 경기를 수행하며 기록 향상에 중점을 두고, 경기 과정에서 질주나 착지 중 낙상, 특정 근육의 집중적인 사용 등으로 인한 운동 손상 없이 안전하게 경기하며 사고 발생 시 신속하게 대처하도록 한다. ● [9체02-25] 스포츠의 연습 및 경기 과정의 어려움을 극복함으로써 스포츠에 대한 도전 정신을 기르기 위해 설정하였다. 스포츠 유형별 기능의 연습 및 활동 과정에서 자신 혹은 공동으로 설정한 목표를 달성하기 위해 자기 주도적으로 참여하고 인내하며 한계를 극복하도록 한다.

내용요소	지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 기술형 스포츠의 역사와 특성 ● 기술형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리 ● 기술형 스포츠의 경기 방법과 전략
	과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 기술형 스포츠 유형별 역사와 특성 비교하기 ● 기술형 스포츠 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기 ● 기술형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기 ● 안전하게 경기하기
	가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 경기 수련에 대한 인내심 ● 도전적 경기 태도

가 성취기준 분석

☑ 2015와 2022의 체육과 교육과정 성취기준 비교

2015 개정 교육과정	2022 개정 교육과정
<ul style="list-style-type: none"> ● [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, 경기상황에 맞게 전략을 진단하여 창의적으로 적용한다. ● [9체02-08] 기록 도전 스포츠 활동에 참여하면서 자신이 설정한 도전 목표를 달성하기 위해 스스로의 한계를 극복해 나가며 기량을 향상시킨다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● [9체02-04] 기록형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다. ● [9체02-05] 기록형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수련하고 향상한다. ● [9체02-06] 기록형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 상황에 맞게 활용하며 안전하게 경기한다. ● [9체02-25] 스포츠의 연습과 경기 과정에서 인내심을 발휘하여 적극적으로 도전한다.

☑ 내용체계표의 범주 및 내용 요소와 성취기준과의 연계 분석

범주	내용 요소	성취기준
지식·이해	● 기술형 스포츠의 역사와 특성	[9체02-04] 기록형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
과정·기능	● 기술형 스포츠 유형별 역사와 특성 비교하기	
가치·태도	-	
지식·이해	● 기술형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리	[9체02-05] 기록형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수련하고 향상한다.
과정·기능	● 기술형 스포츠 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기	
가치·태도	-	
지식·이해	● 기술형 스포츠의 경기 방법과 전략	[9체02-06] 기록형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 상황에 맞게 활용하며 안전하게 경기한다.
과정·기능	● 기술형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기 ● 안전하게 경기하기	
가치·태도	-	
지식·이해	-	[9체02-25] 스포츠의 연습과 경기 과정에서 인내심을 발휘하여 적극적으로 도전한다.
과정·기능	-	
가치·태도	● 경기 수련에 대한 인내심 ● 도전적 경기 태도	

- 성취기준 [9체02-04]는 스포츠 영역의 기술형(기록형) 스포츠에 해당하며, 성취기준과 연계된 내용 요소 중 ‘기술형 스포츠의 역사와 특성’은 지식·이해 범주에 속하며 ‘기술형 스포츠의 유형별 역사와 특성 비교하기’는 과정·기능 범주로 구분된다.
- 성취기준 [9체02-05]는 스포츠 영역의 기술형(기록형) 스포츠에 해당하며, 성취기준과 연계된 내용 요소 중 ‘기술형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리’는 지식·이해 범주에 속하며 ‘기술형 스포츠 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기’는 과정·기능 범주로 구분된다.
- 성취기준 [9체02-06]은 스포츠 영역의 기술형(기록형) 스포츠에 해당하며, 성취기준과 연계된 내용 요소 중 ‘기술형 스포츠의 경기 방법과 전략’은 지식·이해 범주에 속하며 ‘기술형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기, 안전하게 경기하기’는 과정·기능 범주로 구분된다.
- 성취기준 [9체02-25]는 스포츠 영역의 기술형(기록형) 스포츠에 해당하며, 성취기준과 연계된 내용 요소 중 ‘경기 수련에 대한 인내심, 도전적 경기 태도’는 가치·태도 범주로 구분된다.

나 교육과정 연계성 분석

☑ 내용 요소의 연계성 분석

학년군	5~6학년군	7~9학년군	고등학교 체육2
지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 기술형 스포츠의 유형 ● 기술형 스포츠의 유형별 움직임 기술 응용 방법 ● 기술형 스포츠의 활동 방법과 기본 전략 	<ul style="list-style-type: none"> ● 기술형 스포츠의 역사와 특성 ● 기술형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리 ● 기술형 스포츠의 경기 방법과 전략 	<ul style="list-style-type: none"> ● 기술형 스포츠의 문화 ● 기술형 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리 ● 기술형 스포츠의 경기 방법과 전략
과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 기술형 스포츠의 유형 파악하기 ● 기술형 스포츠의 유형별 움직임 기술 응용 방법 활용하기 ● 기술형 스포츠의 기본 전략 적용하기 ● 안전하게 활동하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 기술형 스포츠 유형별 역사와 특성 비교하기 ● 기술형 스포츠 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기 ● 기술형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기 ● 안전하게 경기하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠 문화 탐색하기 ● 스포츠 경기 기능 분석하기 ● 경기에 응용하기
가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 목표 달성 의지 ● 상대 기술 인정 	<ul style="list-style-type: none"> ● 경기 수련에 대한 인내심 ● 도전적 경기 태도 	<ul style="list-style-type: none"> ● 신체적 자기효능감

내용 체계표의 내용 요소를 중심으로 학년군별 교육과정 연계성을 분석한 결과는 다음과 같다. 초등학교 5~6학년군에서는 기술형 스포츠의 유형, 움직임 기술 응용 방법, 활동 방법, 기본 전략을 이해하여 기술형 스포츠 유형별 움직임 기술의 응용 방법 활용과 기본 전략을 적용하고 자신의 목표를 달성하려는 의지와 상대 기술을 인정하는 태도 함양에 중점을 두고 있다. 이를 기반으로 중학교 7~9학년군에는 기술형 스포츠의 역사와 특성, 경기 기능과 수행 원리, 경기 방법과 전략을 이해하여 경기 상황에 활용하고 경기 수련에 대한 인내심과 도전적 경기 태도에 초점을 둔다. 고등학교 체육2 선택과목에서는 기술형 스포츠의 문화, 경기 기능과 과학적 원리, 경기 방법 및 전략을 이해하고 신체적 자기 효능감을 가지면서 경기에 응용할 수 있는 내용 요소로 심화하였다. 따라서 단위 설계 시에는 중학교 7~9학년군의 내용 요소에 부합하는 기술형 스포츠 활동으로 고려되어야 한다.

☑ 성취기준의 연계성 분석

5~6학년군	7~9학년군	고등학교 체육2
<ul style="list-style-type: none"> ● [6체02-01] 기술형 스포츠의 의미와 유형을 파악한다. ● [6체02-02] 기술형 스포츠 유형별로 기본 움직임 기술을 응용한 기본 기능을 파악하고 수행한다. ● [6체02-03] 기술형 스포츠 유형별 활동 방법을 파악하고 기본 전략을 게임 활동에서 수행한다. ● [6체02-10] 스포츠 활동에 참여하며 목표를 달성하기 위한 의지를 실천하고 상대의 기술을 인정한다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● [9체02-04] 기록형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다. ● [9체02-05] 기록형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수련하고 향상한다. ● [9체02-06] 기록형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 상황에 맞게 활용하며 안전하게 경기한다. ● [9체02-25] 스포츠의 연습과 경기 과정에서 인내심을 발휘하여 적극적으로 도전한다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● [12체육2-02-01] 기술형 스포츠 문화의 개념과 특성을 탐색하고, 지속적인 경기 참여를 통해 신체적 자기효능감을 높인다. ● [12체육2-02-02] 기술형 스포츠의 경기 기능을 과학적 원리에 따라 분석한다. ● [12체육2-02-03] 기술형 스포츠의 경기 방법 및 전략을 이해하고 경기 상황에 맞게 응용한다.

성취기준을 중심으로 학년군별 교육과정 연계성을 분석한 결과는 다음과 같다. 초등학교 5~6학년군의 성취기준은 기술형 스포츠의 의미와 유형 파악하기, 기본 움직임 기술을 응용한 기본 기능 파악하고 수행하기, 기본 전략을 게임 활동에서 수행하기로 제시되었다. 이를 기반으로 중학교 7~9학년의 성취기준은 기록형 스포츠의 역사와 특성을 탐색·비교하고 기록형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능 수행 및 경기 방법의 이해를 바탕으로 경기 전략 활용에 중점을 두고 있다. 고등학교 체육2 선택과목에서는 기술형 스포츠 문화의 개념과 특성을 탐색하고 경기 기능을 과학적 원리에 따라 분석하여 경기 방법 및 전략을 경기 상황에 맞게 응용하는 과정으로 심화하였다. 특히 중학교 7~9학년군은 초등학교 5~6학년군에서 제시된 스포츠 활동의 목표 달성 의지와 상대방 기술에 대한 인정을 바탕으로 스포츠 연습과 경기에서 인내심을 발휘하며 도전적으로 참여하는 과정을 중점에 두고 있다.

따라서 이 단위에서는 초등학교 5~6학년군에서 학습한 내용 기반으로 중학교 7~9학년군에 적합한 기술형(기록형) 스포츠의 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도 수준을 함양할 수 있는 수업 설계가 필요하다.

다 단원의 핵심 아이디어 설정

☑ 관련 교육과정 핵심 아이디어

- 스포츠는 인간이 제도화된 규범과 움직임 기술을 바탕으로 타인 및 주변 세계와

소통하며 바람직한 구성원으로 성장하는 데 이바지한다.

- 스포츠는 인간이 환경과 상호작용하고 다양한 기술과 창의적인 전략을 발휘하며 한계를 극복하는 과정에서 발달한다.
- 인간은 스포츠를 다양한 방식으로 체험함으로써 움직임의 즐거움을 느끼고 활동적인 삶의 태도를 배운다.

☑ 단원의 핵심 아이디어 설정 이유

2022 개정 체육과 교육과정상 스포츠 영역의 핵심 아이디어는 범위가 너무 넓어 중학생이 이 단원의 성취기준 학습을 위해 영역의 핵심 아이디어를 구성하기에는 어려움이 있어 보인다. 기록형 스포츠 활동의 하위 요소를 분석하여 역사와 특성의 탐색·비교하고, 기록형 스포츠 수행 원리와 경기 방법을 바탕으로 경기 기능과 전략을 적용하여 도전하는 과정으로 범위를 좁혀 단원 수준에 적합한 핵심 아이디어를 재진술 할 필요가 있다.

☑ 단원의 핵심 아이디어

기록형 스포츠는 움직임의 기술과 전략을 통해 인간의 한계에 도전한다.

라 교육과정 기반 수업 설계 방향

기술형 스포츠는 개인의 기술 수행 능력에 따라 경기의 승패가 좌우되는 스포츠 활동으로 기술 수행 혹은 도전의 목표에 따라 동작형, 기록형, 투기형 스포츠 유형으로 구분된다. 이 단원에서는 스포츠의 속도, 거리를 기준으로 기록에 도전하는 스포츠 활동인 이어달리기를 선정하였다. 특히 이어달리기의 종목 특성을 기반으로 역사, 수행 원리, 경기 기능, 경기 방법 및 전략, 도전 정신, 인내심 함양에 중점을 두고 음악, 미술, 과학, 역사 교과와 융합한 통합 수업을 적용하였다.

또한 디지털 기술을 활용하여 신체 움직임 정보와 기술 수준을 학습자 스스로 분석할 수 있도록 단원을 설계하였다. 이 단원에서는 기술형 스포츠의 역사와 특성, 수행 원리, 경기 기능 수련, 경기 방법과 전략 적용과정을 토대로 인내심과 도전적 경기 태도를 함양할 수 있도록 함께 도전하는 기록형 스포츠 '이어달리기'라는 주제로 수업 설계 방향을 설정하였다.

신체활동 예시 선정 이유

- ❖ 본 단원에서는 3가지 이유로 이어달리기를 선정하였다. 첫째, 이어달리기는 육상경기 중에 유일한 팀 활동이다. 둘째, 이어달리기는 바톤 이외의 특별한 용구구를 필요로 하지 않는다. 셋째, 이어달리기는 기술형 스포츠이지만 팀 활동을 통해 달리기 전략을 활용할 수 있는 학습활동이다.

【2단계】 학습자 참여 중심 단원 계획하기

❖ 학습자의 적극적인 참여를 위한 교수·학습 방법 선정하기

- 학습자료를 찾아 읽고 정리하는 과정에서 문해력, 제시한 과제를 해결하는 과정에서 절차적 문제 해결, 디지털 도구를 활용하는 과정에서 디지털 리터러시를 함양할 수 있는 자기 주도적 교수·학습 방법을 활용함.
- 음악, 미술, 과학 교과 간 연계를 통하여 학습 내용과 학습자의 삶을 연결하여 흥미를 높임.
- 집단적 참여를 통해 협력과 함께 살아가는 법을 배울 수 있도록 소집단 협동학습, 프로젝트 활동 등 활용함.
- 학습자가 주도할 수 있는 퍼실리테이션, 디자인씽킹 등 다양한 수업 형태를 적용함.
- 학습자의 참여를 유도하는 스마트 퀴즈 앱, 온라인 디자인 앱, 온라인 공유플랫폼, 영상 편집 등 에듀테크 기술 활용함.

【3단계】 단원 지도 계획 수립하기

가 단원 지도 계획안

❖ 단원 지도 계획

차시	학습 주제	교수·학습 내용 및 활동	학생참여형 학습 방법	평가활동
1	기록형 스포츠와 첫 만남	<ul style="list-style-type: none"> ● 기록형 스포츠의 역사와 특성 - 디지털 기기를 활용한 기록형 스포츠 역사와 특성 조사하기 - 마인드맵을 활용한 기록형 스포츠의 역사와 특성 구조화하기 - 디자인 앱을 활용한 기록형 스포츠 유형별 카드 뉴스 제작하기 	조사활동 탐구학습	조사 보고서
2	인류 스포츠의 뿌리! 육상 경기 파헤치기	<ul style="list-style-type: none"> ● 육상의 유래와 변천 과정 - 디지털 앱을 활용한 육상의 역사 골든벨 대회 참여하기 - 영화(1947, 보스톤)를 통해 우리나라 육상의 역사 발견하기 - 영화(스프린터)를 통해 육상의 특성 찾아내기 	문제 해결중심 학습	개인 학습활동지

3	육상 경기의 숨은 비밀을 찾아서	<ul style="list-style-type: none"> ● 육상 경기의 인물, 기록, 사건 - 올림픽 경기에서 나의 '육상 영웅'을 선정하여 캐릭터 그리기 - '육상 경기 기록 변화'를 주제로 미래 육상의 기록 변화 추이를 예측하고 토의하기 - '육상 경기 용기구 브랜드'를 개발하여 기록 향상을 위한 홍보 영상 제작하기 	조사활동 프로젝트 협동학습	프로젝트 영상
4	각양각색의 이어달리기 원리 톺아보기	<ul style="list-style-type: none"> ● 이어달리기 경기의 수행 원리 - 「달리기 어플」을 활용하여 달리기 자세의 수행 원리 간접 체험하기 - 2020 도쿄 올림픽 이어달리기 결승 영상을 활용하여 기록 향상을 위한 '배턴 전달의 수행 원리' 조사하기 - 관성의 법칙(동적, 정적 출발법)을 적용하여 50m 기록 측정을 통해 이어달리기 수행 원리 탐색하기 - 트랙 레인 선정이 이어달리기 기록에 미치는 영향에 관한 수행 원리 탐색하기 	실습활동 조사활동 탐구학습	프로젝트 영상 및 보고서
5	팀 이름으로 하나의 도전 목표를 바라보기	<ul style="list-style-type: none"> ● 이어달리기 도전 목표설정 - Brain writing 기법을 적용하여 '도전 목표 rolling paper' 작성하기 - 팀 수행 미션 '몸으로 말해요' 이어달리기 도전 과제 해결하기 - 도전 목표 팀 구호와 승리의 celebration을 개발하여 팀 경기복으로 디자인하기 	디자인씽킹 프로젝트	모둠 학습활동지
6	내 손으로 직접 제작한 이어달리기 장비	<ul style="list-style-type: none"> ● 이어달리기 경기의 용·기구 특성 - 이어달리기 기록 향상을 위한 '부스터 스타팅 블록' 만들기 - 우리 학교 환경과 특성을 고려하여 '이어달리기 경기장' 설계하기 - 마음을 잇는 '이어달리기 배턴' 만들기 	프로젝트 협동학습	프로젝트 보고서
7	이어달리기 경기의 숨은 「안전 보물」 찾아가기	<ul style="list-style-type: none"> ● 이어달리기 경기의 안전 환경 조성 - 이어달리기 경기에서 발생하는 안전사고 사례 조사하기 - 이어달리기 안전사고 예방 홍보 영상 제작하기 	조사활동 프로젝트	조사 보고서 프로젝트 영상

		<ul style="list-style-type: none"> - 안전 수칙 실천 다짐서와 선서 활동을 통해 스포츠 안전의 중요성 인식하기 - 이어달리기 경기 참가의 필수조건 「안전 자격증」 취득하기 		
8	이어달리기 퍼포먼스 개발하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 이어달리기 기본 움직임 탐색 - 크라우칭 및 스탠딩 스타트 기본 움직임을 적용하여 '나의 스타트 동작' 개발하기 - 질주 동작 영상을 활용하여 움직임 분석하기 - 스피드건을 활용하여 스타트 및 질주 속도 측정 후 달리기 동작 교정하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서
9	이어달리기의 꽃 배턴 전달	<ul style="list-style-type: none"> ● 이어달리기 기본 움직임 수행 - 이어달리기 「배턴 전달이 경기력에 미치는 영향」이라는 주제로 토의하기(리우 올림픽 아시아 최초 일본 메달 획득 과정) - 서서, 걷기, 가볍게 달리기 순으로 순차적으로 속도를 조절하여 배턴 전달 수행과정 영상 촬영 후 동작 분석하기 - 「줄바토런」 변형게임을 활용하여 이어달리기 배턴 전달 원리 적용하기 	토의활동 탐구학습 문제 중심학습	모듬 학습활동지 프로젝트 영상
10	One Team 이어달리기 기록 향상하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 이어달리기 복합 움직임 수행 - 꼬리 잡기 게임을 통한 배턴 연결 타이밍 적용하기 - 2인 3각 게임을 활용하여 팀 응집력 향상 방법 토의하기 - 창의적인 배턴 전달 방법과 구호 만들기 	동작 실습 토의활동 문제 해결중심 학습	모듬 학습활동지
11	분석적 안목에서부터 기록의 성장으로	<ul style="list-style-type: none"> ● 이어달리기 복합 움직임 분석 - 이어달리기 영상을 활용하여 달리기 동작과 배턴 전달 움직임 분석하기 - 퍼실리테이션을 활용하여 이어달리기 경기 분석 결과 토의하기 - 개인과 팀 기록 성장 체크리스트를 활용하여 경기 분석 데이터 만들기 	토의활동 문제 해결중심 학습	동작 분석 보고서

12	기록 성장을 위한 땀방울	<ul style="list-style-type: none"> ● 이어달리기 경기의 수행 원리 탐색 - 기록에 영향을 미치는 원심력, 구심력의 수행 원리 조사하기(직선과 곡선 기록 측정) - 배턴 존을 설정한 이유 토의하기(50m 기록 합보다 400m 이어달리기 기록이 더 빠른 이유) - 「스카프 이어달리기」를 통한 배턴 존에서 속도 유지 방법 탐색하기 	조사활동 토의활동	조사 보고서 모듬 학습활동지
13	이어달리기의 새로운 성장 페달 밟기	<ul style="list-style-type: none"> ● 이어달리기 경기의 수행 원리 적용 - 「팀 추월 이어달리기」를 통한 이어달리기 경기 기능 적용하기 - 동일 거리에서 '그냥 달리기', '코끼리 코 이어달리기', '서로 업어 이어달리기'를 통한 이어달리기 경기 수행 원리 탐색하기 - 다른 거리에서 '홀라후프 이어달리기', '손 잡고 이어달리기', '오리발 이어달리기'를 통한 이어달리기 경기 수행 원리 탐색하기 - 이어달리기 순서가 기록에 미치는 영향 토의하기 - 꼬리잡기 게임(반대편에서 상대방 잡는 게임)을 활용하여 배턴 전달 방법 적용하기 	실습활동 탐구학습	실기평가
14	목표를 향해 이어받는 「도전 배턴」, 「꿈의 피니쉬 라인」	<ul style="list-style-type: none"> ● 이어달리기 기록 목표 도전 - 최고보다는 최선이라는 주제로 「나는 달린다」 영상을 활용하여 달리기 목표의 진정한 의미를 탐색하기 - 우리 팀의 성공 경험이 담긴 「도전 배턴」을 제작하기 - 팀 구성원 진로가 담은 「꿈의 피니쉬 라인」 제작 후 결승점 통과하기 	탐구학습 실습활동	개인 학습활동지
15	'challenge' 직업 돋보기	<ul style="list-style-type: none"> ● 육상 경기의 진로 탐색 - 인공지능과 다양한 디지털 도구를 활용하여 육상 경기 관련 직업 조사하기 - 디자인 앱을 활용하여 육상 관련 직업 카드 뉴스 제작하기 - 선수의 길, 지도자의 길, 심판의 길을 주제로 직업의 세계 포스터 제작하기 	조사활동 프로젝트	조사보고서 개인 학습활동지

16	경기 방법과 규칙 통해 발견한 이어달리기 Happy virus (행복 바이러스)	<ul style="list-style-type: none"> ● 이어달리기 경기 방법과 규칙 - 올림픽 이어달리기 경기 영상을 바탕으로 경기 방법 「쇼츠」 제작하기 - 「이어달리기 경기 숨은 규칙 찾기」 라는 주제로 스마트 퀴즈 앱 활용하여 문제 제작하기 - 이어달리기 경기 방법과 규칙을 적용한 「상황극」 만들기 	문제 해결중심 학습 프로젝트	프로젝트 영상
17	우리 손으로 직접 만든 이어달리기 퍼포먼스	<ul style="list-style-type: none"> ● 이어달리기 경기 전략 - 이어달리기 경기 기록에 영향을 미친 요인을 탐색하고 조사보고서 작성하기 - 이어달리기 「주자 배치 전략」 을 활용하여 팀 내 순번 정하는 과정 토의하기 - PMI 기법을 활용하여 이어달리기 전략 개발하기 - 이어달리기 경기 기록 데이터를 활용하여 전략 적용 과정 분석하기 	조사활동 문제 해결중심 학습	조사 보고서 모둠 학습활동지
18	이어달리기 Festival 준비하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 이어달리기 경기 참가 - 무작위, 50m 기록, 훌쩍, 시드배정 등 다양하게 팀 구성하기 - 브레인스토밍으로 심판 역할 선정 하기 - 경기 관람자 역할(관람 예절, 응원 문화) 을 조사하여 간접 체험하기 - 팀 협업 향상을 위해 핸드셰이킹 만들기 	프로젝트 학습 문제해결 중심학습 조사활동	조사 보고서 모둠 학습활동지
19	오뚜기처럼 다시 일어나	<ul style="list-style-type: none"> ● 기록형 스포츠의 인내심 - 이어달리기 팀 인내심 수행과정에 관한 영상을 촬영하여 다른 팀과 공유하기 - 이어달리기 팀 인내심 수행과정 영상을 다양한 프로그램으로 편집하기 - 온라인 공유 플랫폼을 활용하여 영상 업로드 후 동료피드백 받기 	프로젝트학습협동학습	프로젝트 영상

20	더 높은 기록 성장의 길	<ul style="list-style-type: none"> ● 이어달리기 경기 참가 분석 - 메타버스 플랫폼에 모뎀 이어달리기 성장 'Vlog'를 제작해서 공유하기 - 메타버스 플랫폼에 초대하여 함께 감상하기 - 이어달리기 수행과정의 인내심, 경기 예절, 팀워크, 도전 정신의 성장 과정을 분석하고 소감 발표하기 	조사활동 시청각 학습	조사 보고서 프로젝트 영상
21	기록 도전의 끝없는 열정 그 이후	<ul style="list-style-type: none"> ● 이어달리기 경기 결과 분석 - 「고마움을 전달하는 이어달리기」를 통한 나의 마음을 담아 '따뜻한 고마움의 배턴' 만들기 - 팀원 중 숨은 MVP를 찾아 응원 메세지 전하기 - 이어달리기 활동 소감 나누기 	사례 중심 활동	소감문

학습자 자기평가 및 성찰	내용	검토 사항		
	<ul style="list-style-type: none"> ● 이어달리기 경기에서 기록 향상을 위해서는 어떠한 노력을 기울여야 할까요? 	이어달리기 수업 과정에서 기록형 스포츠의 지식·이해, 과정·기능에 관한 내용 요소를 정확하게 설명하고, 신체활동에 적용할 수 있는가?		
<ul style="list-style-type: none"> ● 이어달리기의 기록 성장과 도전 과정을 경험하면서 어떠한 점을 느꼈나요? 	이어달리기 수업 과정에서 기록형 스포츠의 가치·태도에 관한 내용 요소를 정확하게 설명할 수 있는가?			
	내용	매우 그렇다	보통이다	부족하다
	<ul style="list-style-type: none"> ● 이어달리기의 역사 및 특성을 이해하였는가? 			
	<ul style="list-style-type: none"> ● 이어달리기의 수행 원리를 이해하고, 경기 기능에 적용하였는가? 			
	<ul style="list-style-type: none"> ● 이어달리기 기록 향상을 위해 인내심을 갖고 도전적인 태도로 경기에 참여하였는가? 			

나 교수·학습 과정안 및 탐구형 학습활동지 예시

교수·학습 설계			
학습주제	우리 손으로 직접 만든 이어달리기 퍼포먼스	차시	17/22차시
탐구 질문	이어달리기 경기 기록 향상을 위해서 어떤 방법과 전략을 적용해야하는가?	학습 장소	운동장
핵심 아이디어	스포츠는 인간이 환경과 상호작용하고 다양한 기술과 창의적인 전략을 발휘하며 한계를 극복하는 과정에서 발달한다.		
교수·학습 방법	<input type="checkbox"/> 협동학습 <input checked="" type="checkbox"/> 탐구학습 <input checked="" type="checkbox"/> 문제중심학습 <input type="checkbox"/> 토의·토론학습 <input type="checkbox"/> 프로젝트 학습 <input type="checkbox"/> 거꾸로 학습 <input type="checkbox"/> 블렌디드 러닝 <input type="checkbox"/> 기타()		


단계	교수·학습 활동
도입	<ul style="list-style-type: none"> ● 이어달리기 경기를 효과적으로 수행하기 위해 다양한 방법을 탐색하도록 질문한다. - 이어달리기 경기의 기록 향상을 위한 전략은 어떤 것이 있을까요? - 이어달리기 경기 전략이 기록 성장에 어떤 영향을 미칠까요?
전 개	활동1 <ul style="list-style-type: none"> ● 이어달리기 경기에서 기록 향상에 영향을 미친 다양한 방법을 탐색한다. - 이어달리기 경기에서 기록 향상에 영향을 미친 사례를 조사하여 기록한다. - 개인이 조사한 보고서를 공유 담벼락에 탑재하여 다양한 방법을 공유한다.
	활동2 <ul style="list-style-type: none"> ● 이어달리기 경기의 「주자 배치 전략」을 적용하여 기록을 향상한다. - 팀 구성원의 이어달리기 구간별 기록을 측정한다. - 이어달리기 주자 배치 전략(1, 2, 3, 4번 주자)을 적용하여 팀 구성원 순서를 정한다. - 주자 배치 전략을 다양하게 팀 내 순서를 다양하게 적용하여 최상의 기록을 수립한다.
	활동3 <ul style="list-style-type: none"> ● PMI 기법을 활용하여 팀 전략을 구체적으로 개발한다. - P(Plus) 팀 내 이어달리기 경기 과정과 결과의 장점을 분석한다. - M(Minus) 팀 내 이어달리기 경기 과정과 결과의 단점을 분석한다. - I(Interesting) 팀 내 이어달리기 경기 과정과 결과의 장점, 단점요인을 종합하여 선정된 아이디어의 흥미로운 점을 토대로 전략을 개발한다.
	활동4 <ul style="list-style-type: none"> ● 팀 내에서 개발한 전략을 적용하여 이어달리기 경기 기록의 성장 과정을 분석한다. - 팀 내 이어달리기 기록 데이터를 관리할 수 있도록 성장 스프레드시트에 기록한다. - 성장 데이터 분석 자료를 토대로 이어달리기 경기 전략의 적용 결과를 분석한다.
정리 및 평가	<ul style="list-style-type: none"> - 이어달리기 기록 향상에 영향을 미치는 다양한 요인을 탐색하여 경기 전략을 개발하고 적용함으로써 기록 성장에 있어 전략의 중요성을 이해한다. - (다음 차시) 이어달리기 Festival 대회를 준비하기 위한 역할에는 무엇이 있을까요? - 이어달리기 경기에서 기록 향상에 영향을 미치는 요인을 발견하였는가? - 이어달리기 팀 기록 향상을 위한 「주자 배치 전략」을 적절하게 적용하였는가? - PMI 기법을 활용하여 이어달리기 팀 전략을 구체적으로 개발하였는가?


[탐구형 학습활동지] 이어달리기

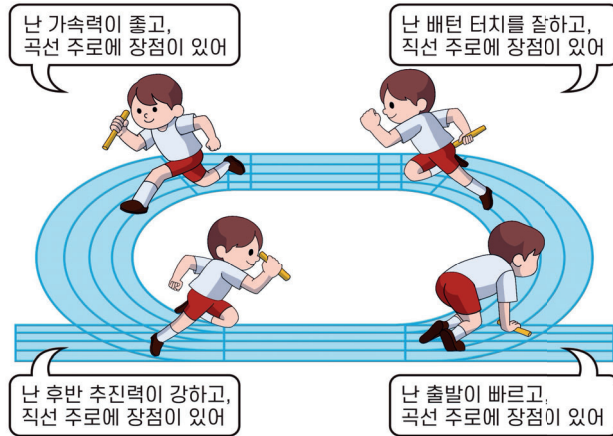
【17차시】 우리 손으로 직접 만든 이어달리기 퍼포먼스

탐구형 학습 활동지


- 이어달리기 경기에서 기록 향상에 영향을 미치는 요인 조사하기
- 이어달리기 경기의 우리 팀 「주자 배치 전략」 적용하여 기록 향상하기
- PMI 기법을 활용하여 이어달리기 팀 전략 개발하기

 이어달리기 경기에서 기록 향상에 영향을 미치는 요인을 조사해보세요.


 이어달리기 경기의 우리 팀 「주자 배치 전략」 적용하여 성장 기록을 작성해보세요.

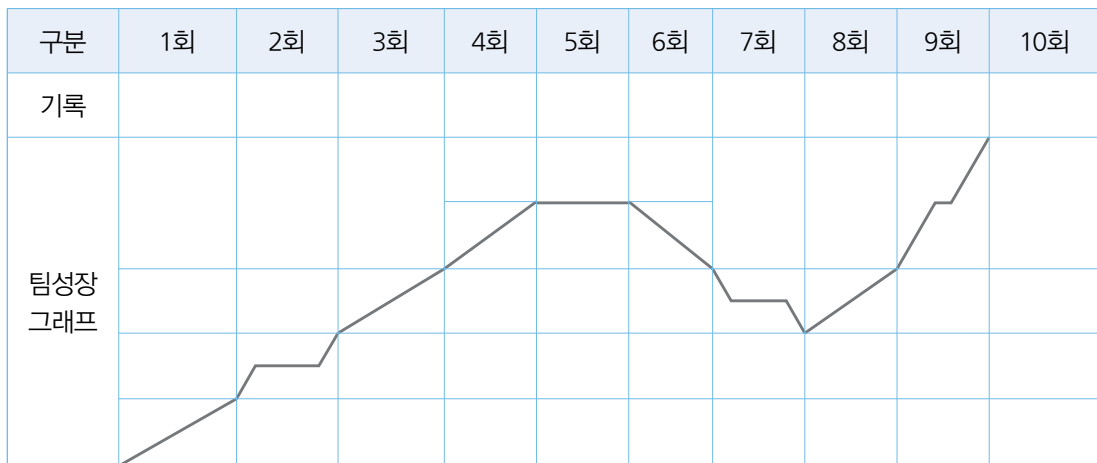


구분	1회(순서)	2회	3회	4회	5회	6회	7회	8회	9회	10회
00학생										
00학생										
00학생										
00학생										
팀 기록										
* 최종 팀 주자 배치 순번			(1번 주자)	▶(2번 주자)	▶(3번 주자)	▶(4번 주자)				
* 선정 이유										

 PMI 기법을 활용하여 이어달리기 팀 전략을 개발해보세요.

P(Plus) 장점	M(Minus) 단점	I(Interesting) 아이디어의 흥미로운 부분

 이어달리기 팀 전략(개발)을 적용하여 기록 성장 그래프를 작성해보세요.



【 4단계 】 단원 평가 계획 수립하기

가 평가의 방향

☑ 단원 학습에서 목표 달성 여부 및 학습자의 성장과 발달을 지원할 수 있는 평가과제 개발

- 학습자 참여를 통한 최종 프로젝트 산출물 형태의 수행과제
- 내용 요소(지식·이해, 과정·기능, 가치·태도)를 고려한 평가도구 개발
- 학습 과정 및 결과에 따른 학생의 성장 과정 기록

나 평가 내용과 방향 방법

평가 내용	평가 방법 (평가 비율)
이어달리기 역사와 특성	조사보고서 (10%)
이어달리기 수행 원리	프로젝트 및 실기평가 (10%)
이어달리기 경기 기능	포트폴리오 및 실기평가 (40%)
이어달리기 경기 방법 및 전략	프로젝트 (20%)
스포츠 인내심과 도전 정신	포트폴리오(20%)

❖ 17차시 평가과제 및 루브릭 예시

<수행과제 설명: 이어달리기 팀 퍼포먼스 개발하기>

이번 차시에서는 「이어달리기 팀 퍼포먼스 개발하기」 라는 학습 주제를 설정하여 ‘【9체02-06】 기록형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 상황에 맞게 활용하며 안전하게 경기한다.’의 성취기준에 도달하기 위해 다음과 같은 세 가지 수행과제를 제시하였습니다. 첫째, 이어달리기 경기에서 기록 향상에 영향을 미친 다양한 방법을 조사하는 과제입니다. 이 과제는 이어달리기 경기에서 전략의 필요성을 이해하기 위한 목적 구성하였습니다. 둘째, 이어달리기 경기에서 팀 내 「주자 배치 전략」을 적용하는 과제으로써 기록 향상을 위해 팀 내 주자 배치 순서를 학습자 스스로 결정할 수 있는 능력 함양에 목적을 두고 있습니다. 셋째, PMI 기법을 활용하여 팀 전략을 개발하는 과제입니다. 이 과제는 학습자 간의 상호작용 속에서 경기 수행 능력을 체계적으로 분석하여 창의적인 전략을 개발하기 위해 계획하였습니다. 수행과제를 토대로 학습 활동의 성취 정도를 파악하고 오류 정보를 제공하기 위해 다음과 같이 ‘이어달리기 경기 전략 및 적용’의 평가 요소에 관한 평가 기준을 설정하였습니다.

<채점기준표>

평가 요소	평가 기준			
이어달리기 경기 전략 이해 및 적용	이어달리기 경기 전략을 이해하고 적용하기 위해 아래 평가 기준 4개를 성취한다.	이어달리기 경기 전략을 이해하고 적용하기 위해 아래 평가 기준 3개를 성취한다.	이어달리기 경기 전략을 이해하고 적용하기 위해 아래 평가 기준 2개를 성취한다.	이어달리기 경기 전략을 이해하고 적용하기 위해 아래 평가 기준 1개 이하를 성취한다.
	A	B	C	D
	① 이어달리기 기록 향상에 영향을 미치는 요인에 관한 조사보고서를 작성할 수 있다. ② 팀 이어달리기 기록(10회)을 분석하여 「주자 배치 순번」을 결정할 수 있다. ③ PMI 기법을 활용하여 팀 이어달리기 전략을 구체적으로 수립할 수 있다. ④ 팀 이어달리기 전략을 적용하여 기록 성장 그래프 작성하고, 분석할 수 있다.			

MEMO



A series of horizontal blue dotted lines for writing, spanning the width of the page.



수업 설계 예시*

[스포츠 영역]

내 생애 최고의 과녁을 명중해보자

* 활용가이드 총론 제2부에 제시된 '교육과정-수업-평가의 일관성 강화를 위한 설계(예시 B)'를 중학교 체육과 수업에 적용할 수 있도록 수정·보완하여 작성한 수업 설계 예시 자료임

내 생애 최고의 과녁을 명중해보자

1단계 교육과정 분석하기

영역	스포츠
관련 교육과정 핵심 아이디어	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠는 인간이 제도화된 규범과 움직임 기술을 바탕으로 타인 및 주변 세계와 소통하며 바람직한 구성원으로 성장하는 데 이바지한다. ● 스포츠는 인간이 환경과 상호작용하고 다양한 기술과 창의적인 전략을 발휘하며 한계를 극복하는 과정에서 발달한다. ● 인간은 스포츠를 다양한 방식으로 체험함으로써 움직임의 즐거움을 느끼고 활동적인 삶의 태도를 배운다.
성취기준	<ul style="list-style-type: none"> ● [9체02-04]기록형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다. ● [9체02-05]기록형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수련하고 향상한다. ● [9체02-06]기록형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 상황에 맞게 활용하며 안전하게 경기한다. ● [9체02-25]스포츠의 연습과 경기 과정에서 인내심을 발휘하여 적극적으로 도전한다.
성취기준 해설	<ul style="list-style-type: none"> ● [9체02-04]기록형 스포츠의 역사와 특성을 이해함으로써 유형별 스포츠를 분류하고 종목별 공통점과 차이점을 구분하기 위해 설정하였다. 유형별 스포츠 종목별로 유래와 변천 과정, 인물, 기록, 사건 등을 탐색하고, 경기 방법과 전략 등의 특성을 비교하고 분석하도록 한다. ● [9체02-05]기록형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 효율적으로 수행하기 위해 설정하였다. 유형별 스포츠의 경기 기능을 단계적으로 연습하면서 안정적으로 경기 기능을 수행할 수 있도록 문제점을 발견하고 향상하도록 한다. ● [9체02-06]기록형 스포츠의 경기 방법을 이해하고, 상대 선수와 팀의 경기 능력, 시설 및 용·기구, 기후 조건 등을 파악하여 경기상황에 맞게 경기 전략을 활용하기 위해 설정하였다. 기록형 스포츠 경기를 수행하며 기록 향상에 중점을 두고, 경기 과정에서 질주나 착지 중 낙상, 특정 근육의 집중적인 사용 등으로 인한 운동 손상 없이 안전하게 경기하며 사고 발생 시 신속하게 대처하도록 한다. ● [9체02-25]스포츠의 연습 및 경기 과정의 어려움을 극복함으로써 스포츠에 대한 도전 정신을 기르기 위해 설정하였다. 스포츠 유형별 기능의

		연습 및 활동 과정에서 자신 혹은 공동으로 설정한 목표를 달성하기 위해 자기 주도적으로 참여하고 인내하며 한계를 극복하도록 한다.
내용 요 소	지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 기술형 스포츠의 역사와 특성 ● 기술형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리 ● 기술형 스포츠의 경기 방법과 전략
	과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 기술형 스포츠 유형별 역사와 특성 비교하기 ● 기술형 스포츠 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기 ● 기술형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기 ● 안전하게 경기하기
	가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 경기 수련에 대한 인내심 ● 도전적 경기 태도

가 성취기준 분석

☑ 2015와 2022의 체육과 교육과정 성취기준 비교

2015 개정 교육과정	2022 개정 교육과정
<ul style="list-style-type: none"> ● [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, 경기상황에 맞게 전략을 진단하여 창의적으로 적용한다. ● [9체02-08]기록 도전 스포츠 활동에 참여하면서 자신이 설정한 도전 목표를 달성하기 위해 스스로의 한계를 극복해 나가며 기량을 향상시킨다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● [9체02-04]기록형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다. ● [9체02-05]기록형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수련하고 향상한다. ● [9체02-06]기록형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 상황에 맞게 활용하며 안전하게 경기한다. ● [9체02-25]스포츠의 연습과 경기 과정에서 인내심을 발휘하여 적극적으로 도전한다.

☑ 내용체계표의 범주 및 내용 요소와 성취기준과의 연계 분석

범주	내용 요소	성취기준
지식·이해	● 기술형 스포츠의 역사와 특성	[9체02-04] 기록형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
과정·기능	● 기술형 스포츠 유형별 역사와 특성 비교하기	
가치·태도	-	
지식·이해	● 기술형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리	[9체02-05] 기록형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수련하고 향상한다.
과정·기능	● 기술형 스포츠 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기	
가치·태도	-	
지식·이해	● 기술형 스포츠의 경기 방법과 전략	[9체02-06] 기록형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 상황에 맞게 활용하며 안전하게 경기한다.
과정·기능	● 기술형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기 ● 안전하게 경기하기	
가치·태도	-	
지식·이해	-	[9체02-25] 스포츠의 연습과 경기 과정에서 인내심을 발휘하여 적극적으로 도전한다.
과정·기능	-	
가치·태도	● 경기 수련에 대한 인내심 ● 도전적 경기 태도	

- 성취기준 [9체02-04]는 스포츠 영역의 기술형(기록형) 스포츠에 해당하며, 성취기준과 연계된 내용 요소 중 ‘기술형 스포츠의 역사와 특성’은 지식·이해 범주에 속하며 ‘기술형 스포츠의 유형별 역사와 특성 비교하기’는 과정·기능 범주로 구분된다.
- 성취기준 [9체02-05]는 스포츠 영역의 기술형(기록형) 스포츠에 해당하며, 성취기준과 연계된 내용 요소 중 ‘기술형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리’는 지식·이해 범주에 속하며 ‘기술형 스포츠 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기’는 과정·기능 범주로 구분된다.
- 성취기준 [9체02-06]은 스포츠 영역의 기술형(기록형) 스포츠에 해당하며, 성취기준과 연계된 내용 요소 중 ‘기술형 스포츠의 경기 방법과 전략’은 지식·이해 범주에 속하며 ‘기술형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기, 안전하게 경기하기’는 과정·기능 범주로 구분된다.
- 성취기준 [9체02-25]는 스포츠 영역의 기술형(기록형) 스포츠에 해당하며, 성취기준과 연계된 내용 요소 중 ‘경기 수련에 대한 인내심, 도전적 경기 태도’는 가치·태도 범주로 구분된다.

나 교육과정 연계성 분석

☑ 내용 요소의 연계성 분석

학년군	5~6학년군	7~9학년군	고등학교 체육2
지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 기술형 스포츠의 유형 ● 기술형 스포츠의 유형별 움직임 기술 응용 방법 ● 기술형 스포츠의 활동 방법과 기본 전략 	<ul style="list-style-type: none"> ● 기술형 스포츠의 역사와 특성 ● 기술형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리 ● 기술형 스포츠의 경기 방법과 전략 	<ul style="list-style-type: none"> ● 기술형 스포츠의 문화 ● 기술형 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리 ● 스포츠의 경기 방법과 전략
과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 기술형 스포츠의 유형 파악하기 ● 기술형 스포츠의 유형별 움직임 기술 응용 방법 활용하기 ● 기술형 스포츠의 기본 전략 적용하기 ● 안전하게 활동하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 기술형 스포츠 유형별 역사와 특성 비교하기 ● 기술형 스포츠 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기 ● 기술형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기 ● 안전하게 경기하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠 문화 탐색하기 ● 스포츠 경기 기능 분석하기 ● 경기에 응용하기
가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 목표 달성 의지 ● 상대 기술 인정 	<ul style="list-style-type: none"> ● 경기 수련에 대한 인내심 ● 도전적 경기 태도 	<ul style="list-style-type: none"> ● 신체적 자기효능감

내용 체계표의 내용 요소를 중심으로 학년군별 교육과정 연계성을 분석한 결과는 다음과 같다. 초등학교 5~6학년군에서는 기술형 스포츠의 유형, 움직임 기술 응용 방법, 활동 방법, 기본 전략을 이해하여 기술형 스포츠 유형별 움직임 기술의 응용 방법 활용과 기본 전략을 적용하고 자신의 목표를 달성하려는 의지와 상대 기술을 인정하는 태도 함양에 중점을 두고 있다. 이를 기반으로 중학교 7~9학년군에는 기술형 스포츠의 역사와 특성, 경기 기능과 수행 원리, 경기 방법과 전략을 이해하여 경기 상황에 활용하고 경기 수련에 대한 인내심과 도전적 경기 태도에 초점을 둔다. 고등학교 체육2 선택과목에서는 기술형 스포츠의 문화, 경기 기능과 과학적 원리, 경기 방법 및 전략을 이해하고 신체적 자기 효능감을 가지면서 경기에 응용할 수 있는 내용 요소로 심화하였다. 따라서 단위 설계 시에는 중학교 7~9학년군의 내용 요소에 부합하는 기술형 스포츠 활동으로 고려되어야 한다

☑ 성취기준의 연계성 분석

5~6학년군	7~9학년군	고등학교 체육2
<ul style="list-style-type: none"> ● [6체02-01]기술형 스포츠의 의미와 유형을 파악한다. ● [6체02-02]기술형 스포츠 유형별로 기본 움직임 기술을 응용한 기본 기능을 파악하고 수행한다. ● [6체02-03]기술형 스포츠 유형별 활동 방법을 파악하고 기본 전략을 게임 활동에서 수행한다. ● [6체02-10]스포츠 활동에 참여하며 목표를 달성하기 위한 의지를 실천하고 상대의 기술을 인정한다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● [9체02-04]기록형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다. ● [9체02-05]기록형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수련하고 향상한다. ● [9체02-06]기록형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 상황에 맞게 활용하며 안전하게 경기한다. ● [9체02-25]스포츠의 연습과 경기 과정에서 인내심을 발휘하여 적극적으로 도전한다. 	<ul style="list-style-type: none"> ● [12체육2-02-01] 기술형 스포츠 문화의 개념과 특성을 탐색하고, 지속적인 경기 참여를 통해 신체적 자기효능감을 높인다. ● [12체육2-02-02] 기술형 스포츠의 경기 기능을 과학적 원리에 따라 분석한다. ● [12체육2-02-03] 기술형 스포츠의 경기 방법 및 전략을 이해하고 경기 상황에 맞게 응용한다.

성취기준을 중심으로 학년군별 교육과정 연계성을 분석한 결과는 다음과 같다. 초등학교 5~6학년군의 성취기준은 기술형 스포츠의 의미와 유형 파악하기, 기본 움직임 기술을 응용한 기본 기능 파악하고 수행하기, 기본 전략을 게임 활동에서 수행하기로 제시되었다. 이를 기반으로 중학교 7~9학년의 성취기준은 기록형 스포츠의 역사와 특성을 탐색·비교하고 기록형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능 수행 및 경기 방법의 이해를 바탕으로 경기 전략 활용에 중점을 두고 있다. 고등학교 체육2 선택과목에서는 기술형 스포츠 문화의 개념과 특성을 탐색하고 경기 기능을 과학적 원리에 따라 분석하여 경기 방법 및 전략을 경기 상황에 맞게 응용하는 과정으로 심화하였다. 특히 중학교 7~9학년군은 초등학교 5~6학년군에서 제시된 스포츠 활동의 목표 달성 의지와 상대방 기술에 대한 인정을 바탕으로 스포츠 연습과 경기에서 인내심을 발휘하며 도전적으로 참여하는 과정을 중점에 두고 있다.

따라서 이 단원은 초등학교 5~6학년군에서 학습한 내용 기반으로 중학교 7~9학년군에 적합한 기술형(기록형) 스포츠의 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도 수준을 함양할 수 있는 수업 설계가 필요하다.

다 단원의 핵심 아이디어 설정

☑ 관련 교육과정 핵심 아이디어

- 스포츠는 인간이 제도화된 규범과 움직임 기술을 바탕으로 타인 및 주변 세계와 소통하며 바람직한 구성원으로 성장하는 데 이바지한다.
- 스포츠는 인간이 환경과 상호작용하고 다양한 기술과 창의적인 전략을 발휘하며 한계를 극복하는 과정에서 발달한다.
- 인간은 스포츠를 다양한 방식으로 체험함으로써 움직임의 즐거움을 느끼고 활동적인 삶의 태도를 배운다.

☑ 단원의 핵심 아이디어 설정 이유

2022 개정 체육과 교육과정상 스포츠 영역의 핵심 아이디어는 범위가 너무 넓어 중학생이 이 단원의 성취기준 학습을 위해 영역의 핵심 아이디어를 구성하기에는 어려움이 있어 보인다. 기록형 스포츠 활동의 하위 요소를 분석하여 역사와 특성의 탐색·비교하고, 기록형 스포츠 수행 원리와 경기 방법을 바탕으로 경기 기능과 전략을 적용하여 도전하는 과정으로 범위를 좁혀 단원 수준에 적합한 핵심 아이디어를 재진술 할 필요가 있다.

☑ 단원의 핵심 아이디어

기록형 스포츠는 움직임의 기술과 전략을 통해 인간의 한계에 도전한다.

라 교육과정 기반 수업 설계 방향

이 단원에서는 스포츠의 정확성을 기준으로 기록에 도전하는 스포츠 활동인 양궁을 선정하였다. 특히 양궁 종목의 기록형 스포츠 특성을 기반으로 역사, 수행 원리, 경기 기능, 경기 방법 및 전략, 도전 정신, 인내심 함양에 중점을 두고 음악, 미술, 과학, 역사 교과와 융합한 통합 수업을 적용하였다.

또한 본 단원은 디지털 기술을 활용하여 신체 움직임 정보와 기술 수준을 학습자 스스로 분석할 수 있도록 설계되었다. 이 단원에서는 기술형 스포츠의 역사와 특성, 수행 원리, 경기 기능 수련, 경기 방법과 전략 적용과정을 토대로 인내심과 도전적 경기 태도를 함양할 수 있도록 '내 생애 최고의 과녁을 명중해보자'라는 주제로 수업 설계 방향을 설정하였다.

신체활동 예시 선정 이유 ❖ 본 단원에서는 2가지 이유로 양궁을 선정하였다. 첫째, 양궁은 학교 환경의 변화(미세먼지, 우천 등)와 공간적 제약에 따른 영향을 최소로 받는다. 둘째, 학습자의 사전 학습 경험과 수준이 동질적인 출발점으로 운영될 수 있어야 하며 개인 노력의 정도에 따라 성장 과정을 효과적으로 확인할 수 있는 신체활동이다.

2단계 단원 지도 계획 수립하기

가 단원 지도 계획안

❖ 단원 지도 계획				
차시	학습 주제	교수학습 내용 및 활동	교수·학습 방법	평가활동
1	‘기술형 스포츠’ 하나의 이름으로	<ul style="list-style-type: none"> ● 기록형 스포츠의 역사와 특성 - 올림픽 경기에서 기록형 스포츠 분류하기 - 올림픽 경기에서 기록형 스포츠의 다양한 기록을 조사하고 ‘스포츠 기술의 발전 과정과 미래 전망’을 주제로 토론허기 - 올림픽 경기에서 ‘다양한 기록형 스포츠의 탄생 과정’을 주제로 8컷 스포츠 역사 만화 그리기 	<ul style="list-style-type: none"> 조사활동 토론활동 	<ul style="list-style-type: none"> 조사보고서 개인 학습활동지
2	시대 변화가 가져온 각양각색의 양궁 성장 Story	<ul style="list-style-type: none"> ● 양궁의 유래와 변천 과정 - 영화(최종병기 활) 속 다양한 나라의 전쟁 역사에서 ‘활’ 역할 조사하기 - ‘국궁과 양궁 경기 탄생 과정’을 주제로 스포츠 역사 신문을 제작하고 Gallery walk 참가하기 - ‘미래 양궁 스포츠의 변화’를 주제로 창의적인 경기 방법 설계하기 	<ul style="list-style-type: none"> 조사활동 프로젝트 학습 	<ul style="list-style-type: none"> 조사보고서 개인 학습활동지
3	양궁 경기의 숨은 비밀 찾아서	<ul style="list-style-type: none"> ● 양궁 경기의 인물, 기록, 사건 - 양궁 경기 ‘존경받는 인물’을 찾아 특징을 중심으로 캐릭터 그리기 - ‘우리나라 양궁의 금빛 비결’이라는 주제로 스포츠 뉴스 제작하기 - ‘양궁 경기의 규칙 변화’가 계속해서 진행되는 이유를 토의하기 	<ul style="list-style-type: none"> 조사활동 토론활동 	<ul style="list-style-type: none"> 조사보고서 프로젝트 영상

4	양궁의 알쓸신잡 (알아두면 쓸 때 있는 신비한 잡학사전) 체험하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 양궁 경기의 인물, 기록, 사건 - 양궁 경기 '존경받는 인물'을 찾아 특징을 중심으로 캐릭터 그리기 - '우리나라 양궁의 금빛 비결'이라는 주제로 스포츠 뉴스 제작하기 - '양궁 경기의 규칙 변화'가 계속해서 진행되는 이유를 토의하기 	실습활동 탐구학습	동작 분석 보고서
5	더 높은 도전 목표를 향해	<ul style="list-style-type: none"> ● 도전 목표 설정 - 마인드맵을 활용한 '나의 삶에 도전 목표' 계획하기 - 만다라타 기법을 활용하여 다양한 도전 목표를 성취하기 위한 '세부 실천 과제' 설정하기 - 도전 목표와 실천 과제 수행을 위한 '나의 다짐 포스터' 작성하기 	탐구학습 협동학습	개인 학습활동지
6	내 손으로 직접 제작한 양궁 장비	<ul style="list-style-type: none"> ● 양궁 경기의 용기구 특성 - 양궁 경기의 장비 종류와 특성 조사하기 - 양궁 장비(활, 화살, 과녁) 제작을 위한 설계도 제작하기 - 재활용 용품(나무, 끈, 종이)을 탐색하여 양궁 장비(활, 화살, 과녁) 미니어처 만들기 	조사활동 프로젝트 학습	조사보고서 모듬 학습활동지
7	양궁 경기를 즐기기 위한 최우선 약속 '안전'	<ul style="list-style-type: none"> ● 양궁 경기의 안전한 환경 조성 - 디지털 기기를 활용하여 양궁 경기에서 발생할 수 있는 안전사고 사례 조사하기 - 양궁 경기의 안전 수칙을 개발하여 '홍보 포스터 및 안내문' 만들기 - 양궁 안전 수칙을 반영하여 'Safe Archery Stadium'미니어처 만들기 - 안전의 중요성을 인식할 수 있는 '양궁 경기 안전 구호와 동작' 만들기 	조사활동 프로젝트 학습	조사보고서 프로젝트 보고서
8	양궁 움직임의 메커니즘 (ZOOM)	<ul style="list-style-type: none"> ● 양궁 경기의 기본 움직임 탐색 - 고무 밴드를 활용하여 양궁 6가지 기본 자세(세트, 세트업, 드로잉, 폴드로잉, 릴리스, 폴로스루)의 연결 동작 원리 수행하기 - 레이저 포인트를 활용하여 기본자세 (폴드로잉)를 수행하고, 양궁 경기 능력 향상을 위해 움직임 분석하기 	실습활동 토의활동	동작 분석 보고서

		<ul style="list-style-type: none"> - 양궁 기본 동작 습득 과정이 경기력에 미치는 영향을 주제로 토의하기 		
9	내 생애 최초로 놓은 '활시위'의 손맛	<ul style="list-style-type: none"> ● 양궁 경기의 기본 움직임 수행 - 개인 신체에 적합한 그림, 스탠스 방법을 선정하고 이유를 발표하기 - 모바일 기기의 동작 인식 프로그램을 활용한 세트, 세트업, 드로잉, 폴드로잉(앵커링, 에이밍, 홀딩), 릴리스, 폴로스루 단계적 동작 반복 연습과 자세 교정하기 - '내 생애 최초의 양궁 슈팅'이라는 주제로 감상문 작성하기 	문제해결 중심학습 실습활동	실기평가 감상문
10	과학적 스포츠 양궁의 데이터 분석	<ul style="list-style-type: none"> ● 양궁 경기의 기본 움직임 분석 - 양궁 기본자세 영상 촬영하기 - 양궁 오류 동작 탐색 및 분석 결과 토의하기 - 스마트 워치를 활용하여 '심박수 변화과정이 양궁 동작 수행과정에 미치는 영향'을 데이터로 기록하고 분석하기 	동작 실습 토의활동	동작 분석 보고서
11	흔들림 없는 신비한 양궁 수행 원리 톺아보기	<ul style="list-style-type: none"> ● 양궁 경기의 수행 원리 - 양궁 경기 영상을 활용하여 경기 환경의 변화에 따라 탄착군 형성 원리가 중요한 이유를 조사하기 - 선풍기 바람을 활용하여 오조준 개념을 이해하고 탄착군 형성하기 - 힘(중력과 양력)의 원리를 적용하여 화살의 비행궤적을 예측하고 거리별 자신만의 오조준 위치 데이터 만들기 	조사 활동 문제해결 중심학습	개인 학습활동지
12	로빈훅을 꿈꾸며 (양궁 자세 Up grade)	<ul style="list-style-type: none"> ● 양궁 경기 기본자세 수행 - 밸런스 볼을 활용하여 양궁 자세의 균형 유지하기 - 모의 경기상황에서 다양한 환경적 요인(관중, 기후, 소음 등)을 고려하여 양궁 슈팅하기 - 동전을 활용하여 양궁 자세의 균형을 유지하며 슈팅하기 	실습활동 문제해결 중심학습	실기평가

13	가슴은 평온하게 머리는 냉철하게	<ul style="list-style-type: none"> ● 양궁 경기의 편안한 심리 유지 - 양궁 심상 루틴 카드 제작을 통해 나만의 경기 수행 절차 개발하기 - 유튜브 '쇼츠' 영상 제작을 통해 점진적 이완 기법 동작 만들기 - 심리적 안정감을 주는 나만의 음악을 선정하기 	문제해결 중심학습 프로젝트 학습	개인 학습활동지
14	나는 양궁 personal trainer	<ul style="list-style-type: none"> ● 양궁 경기의 맞춤형 체력 프로그램 개발 - 양궁 경기에서 사용되는 상체 동작 연습을 위해 타바타 체력 프로그램 창작하기 - 양궁 경기에서 사용되는 하체 동작 연습을 위해 리듬 트레이닝 창작하기 - 체력증진 운동을 통해 양궁 기록 변화를 수집하고 데이터 분석하기 	문제해결 중심학습 프로젝트 학습	동작 분석 보고서
15	기록의 한계를 극복하는 땀의 여정	<ul style="list-style-type: none"> ● 양궁 맞춤형 Station 연습 - 양궁 자세, 심리, 체력 순환식 스테이션을 활용하여 개인 맞춤형 연습 반복하기 - 양궁 기록 일지를 활용하여 맞춤형 연습 방법의 효과를 분석하기 - 일일 양궁 기록 목표 설정과 성장 기록지 작성하기 	실습활동 프로젝트 학습	프로젝트 보고서
16	과녁 6.1cm 목표를 향해 날아가는 꿈의 화살	<ul style="list-style-type: none"> ● 양궁 기록 목표 도전 - 나의 수준에 적합한 크기의 기록 '목표 과녁'을 제작하여 명중하기 - 자신의 목표 과녁을 명중하고 성공 경험을 소감문으로 작성하기 - 자신의 진로를 담은 꿈 상자를 제작 후 과녁판에 부착하여 명중하기 	프로젝트 학습	소감문
17	양궁이 일깨워준 도전 DNA	<ul style="list-style-type: none"> ● 양궁 경기의 도전 정신 - 캘리그래피를 활용하여 양궁 경기에 도전하는 자기 확신 문장 만들기 - 양궁 도전 정신이 깃든 인물 조사하기 - 도전 정신을 올바르게 수행하는 동료들을 관찰하고 소개하기 	탐구학습 조사활동	조사 보고서

18	양궁이 품은 오색빛깔 진로의 세계	<ul style="list-style-type: none"> ● 양궁 경기 방법과 규칙 - 양궁 개인 및 단체 경기 방법과 규칙을 적용한 카드 뉴스 제작하기 - 양궁 올림픽 경기 중계 시나리오 제작을 통해 경기 운영방식 탐색하기 - 선수, 지도자, 심판, 관중의 역할이 반영된 양궁 경기 상황극 영상 만들기 	프로젝트 학습	프로젝트 영상
19	나의 양궁 퍼포먼스 발산하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 양궁 개인 경기 참가 - 양궁과 달리기 경기를 결합한 바이애슬론 경기 수행하기 - 토너먼트 및 리그전 경기 결과를 토대로 나의 양궁 경기 참가 유형 분석하기 - 양궁 개인 경기 결과 데이터 기록하기 	실습활동	동작 분석 보고서
20	양궁 스포츠 Festival 준비하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 경기 전략 및 경기 운영 - PMI 기법을 활용하여 팀 전략 개발하기 - 브레인스토밍으로 심판 역할 선정 하기 - 경기 관람자 역할(관람 예절, 응원 문화)을 조사하여 실천하고 소감문 작성하기 	프로젝트 학습 토의활동 조사활동	모둠 학습활동지 소감문
21	우리 팀 협업 퍼포먼스 발산하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 양궁 단체 경기 참가 - 팀 협업 향상하기 위해 핸드쉐이킹 만들기 - 팀 '99점 만들기' 변형게임 수행하기 - '99초 팀 점수를 높여라' 변형게임 수행하기 - 토너먼트 및 리그전 경기의 결과를 토대로 모둠의 참가 유형 분석하기 - 총점 더하기, 승점 제도를 각각 적용하여 단체전 경기 수행하기 	실습활동	실기평가
22	더 높은 성장을 위해 다시 restart	<ul style="list-style-type: none"> ● 양궁 경기 결과 분석 - 양궁 경기 수행 후 작성하였던 개인 운동 일지를 참고하여 감상문 작성하기 - 자세 안정성, 심리적 편안함, 맞춤형 체력 연습이 경기 결과에 미치는 영향을 분석하고 발표하기 - 양궁 단체 경기에 참여하여 경기 예절, 팀 워크, 도전 정신의 성장 과정을 분석하고 소감 발표하기 - 성장 스토리를 활용하여 기록의 변화를 'Vlog'로 제작해서 발표하고 감상하기 	프로젝트 학습	소감문

나 교수·학습 과정안 및 탐구형 학습활동지 예시

교수·학습 설계			
학습주제	흔들림 없는 신비한 양궁 '수행 원리' 툰아보기	차시	11/22차시
탐구 질문	양궁 경기의 예측 불가능한 환경(우천, 바람) 속에서 과녁에 정확하게 명중하기 위해서는 어떻게 해야 하는가?	학습 장소	교실 또는 체육관
핵심 아이디어	스포츠는 인간이 환경과 상호작용하고 다양한 기술과 창의적인 전략을 발휘하며 한계를 극복하는 과정에서 발달한다.		
교수·학습 방법	<input type="checkbox"/> 협동학습 <input type="checkbox"/> 탐구학습 <input type="checkbox"/> 문제중심학습 <input type="checkbox"/> 토의·토론학습 <input checked="" type="checkbox"/> 프로젝트 학습 <input type="checkbox"/> 거꾸로 학습 <input type="checkbox"/> 블렌디드 러닝 <input type="checkbox"/> 기타()		

단계	교수·학습 활동
도입	<ul style="list-style-type: none"> ● 양궁 경기를 효과적으로 수행하기 위해 다양한 방법을 탐색하도록 질문한다. - 양궁 경기의 기록 향상을 위해 어떤 수행 원리를 고려해야 할까요? - 양궁 경기 중 다양한 환경 변화 상황에서 좋은 기록을 내는 방법은 무엇이 있을까요?
전 개	활동1 <ul style="list-style-type: none"> ● 양궁 경기에서 다양한 환경 변화가 기록에 미치는 영향을 탐색한다. - 양궁 경기에서 환경 변화가 경기 결과에 영향을 미쳤던 사례를 조사한다. - 양궁 경기의 환경 변화에 적응하기 위해 오조준과 탄착군 형성의 필요성을 제시한다.
	활동2 <ul style="list-style-type: none"> ● 탄착군 형성 원리를 바탕으로 양궁 기본 동작을 정확하게 수행한다. - 탄착군 형성 원리를 이해하기 위해 양궁 기본 6가지 동작을 단계적으로 연습한다. - 양궁 기본 동작을 수행하여 화살 5개를 과녁 지름 12.2cm 내 과녁에 슈팅한다. - 탄착군 형성을 위해 양궁 기본 동작 수행과정에서 오류 동작을 탐색하여 수정한다. - 탄착군(지름 6.1cm)이 형성되면 양궁 기본 동작이 정확한 것으로 판정한다.
	활동3 <ul style="list-style-type: none"> ● 오조준 개념을 이해하고 힘(중력과 양력)의 원리를 적용한다. - 양궁 경기에서 다양한 환경 변화에 따라 달라질 수 있는 조준 방법을 이해한다. * 바람이 오른쪽에서 왼쪽으로 분다면 과녁의 오른쪽을 겨냥해야 한다. * 맞바람이 불면 바람의 저항으로 화살이 가리얏게 되므로 과녁 위쪽으로 오조준한다. - 바람의 세기와 오조준 거리를 측정한 양궁 기록 데이터를 수집한다.
	활동4 <ul style="list-style-type: none"> ● 양궁 오조준 기록 일지를 작성하여 거리별 오조준 위치 데이터를 구축한다. - 자신만의 오조준 위치 데이터를 개인 양궁 기록 성장 스프레드시트에 기록한다. - 기록한 데이터는 활용하여 다양한 경기상황에서 적용한다.

정리 및 평가	<ul style="list-style-type: none">- 오조준을 경기상황에서 활용하기 위해서는 양궁 기본 동작을 정확하게 숙지하여 탄착군을 형성할 수 있어야 한다.- (다음 차시) 양궁 경기 기본자세를 Up grade 하는 연습 방법은 무엇이 있을까요?- 양궁 경기에서 환경적 변화에 대처할 수 있는 수행 원리를 이해하였는가?- 다양한 환경적 변화를 예측하여 양궁 경기를 수행할 수 있는가?- 다양한 환경 변화 데이터를 활용하여 양궁 경기에 효과적으로 적용할 수 있는가?
------------	--

[탐구형 학습활동지] 양궁

【11차시】 흔들림 없는 신비한 ‘양궁 수행 원리’ 톺아보기



탐구형 학습 활동지

- 양궁 경기에서 환경 변화가 경기 결과에 영향을 미친 사례 조사하기
- 탄착군 형성 수행과정 분석하기
- 오조준 개념 이해 및 수행과정 분석하기

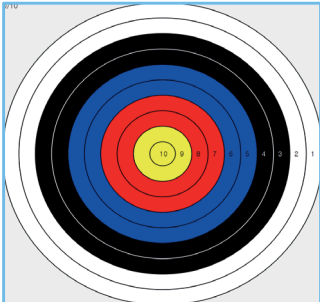
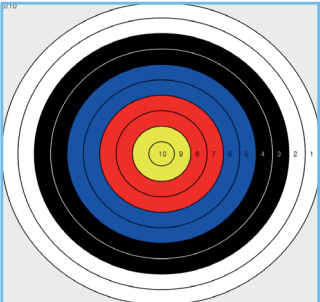
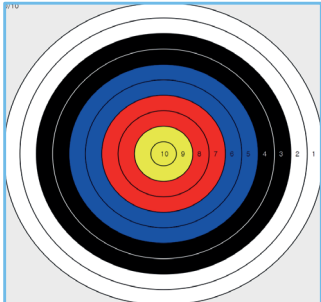


양궁 경기에서 환경 변화가 경기 결과에 영향을 미친 사례를 조사해보세요.

(예시) 2000년 아테네 올림픽 양궁, ‘바람을 극복하지 못하면 한국 양궁의 금빛 레이스는 힘들다.’



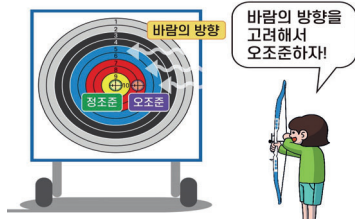
양궁 슈팅 과정에서 탄착군 형성 수행과정을 기록하고 분석해보세요.

<1차 수행 결과>	<2차 수행 결과>	<3차 수행 결과>
		
<1차 수행 분석>	<2차 수행 분석>	<3차 수행 분석>

양궁 슈팅 과정에서 탄착군 형성 수행과정을 체크리스트에 기록해보세요.

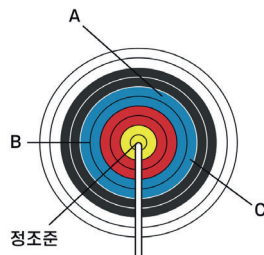
구분	1회	2회	3회	4회	5회	6회	7회	8회	9회	10회	11회	12회	13회	14회	15회
탄착군	×	×	×	○	○	○						
점수	12	22	27	32	35	42							

양궁 슈팅 과정에서 오조준 개념을 조사하고 수행 원리를 적용하여 조준 위치를 선정해보세요.



<오조준 이란>


양궁의 화살이 바람을 극복하고 좋은 결과를 얻기 위해서는 과녁의 정중앙이 아닌 다른 곳을 겨냥한다는 것이다. 즉, 바람이 오른쪽에서 왼쪽으로 분다면 과녁의 오른쪽을 겨냥해야 한다. 그리고 맞바람이 불면 바람의 저항으로 화살이 가라앉게 되므로 과녁의 위쪽으로 오조준을 잡고 활을 쏘야 과녁의 정중앙을 맞추게 된다.

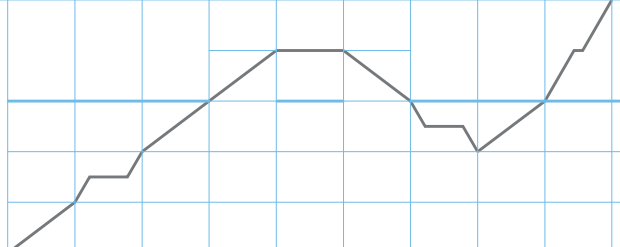


- 중심보다 오른쪽 위 조준 바람이 오른쪽 위에서 왼쪽 아래로 불 때(A)
- 중심보다 왼쪽 조준 바람이 왼쪽에서 오른쪽으로 불 때(B)
- 중심보다 오른쪽 조준 바람이 오른쪽에서 왼쪽으로 불 때(C)

양궁 슈팅 과정에서 오조준 수행과정을 기록하고 분석해보세요.

<p><1차 수행 결과> * 바람이 오른쪽 위에서 왼쪽 아래로 불 때</p> <p><1차 수행 분석></p>	<p><2차 수행 결과> * 바람이 왼쪽에서 오른쪽으로 불 때</p> <p><2차 수행 분석></p>	<p><3차 수행 결과> * 바람이 오른쪽에서 왼쪽으로 불 때</p> <p><3차 수행 분석></p>

 양궁 슈팅 과정에서 오조준 수행과정을 기록하고 체크리스트를 작성해보세요.

구분	1회	2회	3회	4회	5회	6회	7회	8회	9회	10회	11회	12회	13회	14회	15회
화살수	5	5	5	5	5	5	5					
점수	12	22	27	32	32	29					
															

3단계] 단원 평가 계획 수립하기

◆ 단원 평가 계획

✎ 과정중심평가 계획

평가 내용	평가 방법 (평가 비율)
양궁 역사와 특성	조사보고서 (10%)
양궁 수행 원리	프로젝트 및 실기평가 (10%)
양궁 경기 기능	포트폴리오 및 실기평가 (40%)
양궁 경기 방법 및 전략	프로젝트 (20%)
스포츠 인내심과 도전 정신	포트폴리오(20%)

◆ 수행과제 및 루브릭(11차시)

<수행과제 설명: 흔들림 없는 신비한 ‘양궁 수행 원리’ 튜아보기>

이번 차시에서는 「흔들림 없는 신비한 ‘양궁 수행 원리’ 튜아보기」라는 학습 주제를 설정하여 ‘【9체02-05】 기록형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수련하고 향상한다.’의 성취기준에 도달하기 위해 다음과 같은 세 가지 수행과제를 계획하였습니다. 첫째, 양궁 경기상황에서 환경의 변화가 경기 결과에 미치는 영향에 관한 사례를 조사하는 과제입니다. 이 과제를 바탕으로 양궁 경기 수행 원리의 필요성을 이해할 수 있습니다. 둘째, 양궁 탄착군 형성을 위해 수행과정을 분석하는 과제입니다. 이 과제를 통해 양궁 경기의 수행 원리를 이해하고 실천 능력을 함양할 수 있습니다. 셋째, 양궁 탄착군 형성의 수행 원리를 적용하여 오조준 개념을 이해하고 경기 환경의 변화 상황 속에서 오조준 수행과정을 실제로 적용한 결과를 분석하는 과제입니다. 이 과제를 통해 양궁의 수행 원리를 실제 경기상황에서 적용할 수 있는 능력을 함양할 수 있습니다. 수행과제를 토대로 학습 활동의 성취 정도를 파악하고 오류 정보를 제공하기 위해 다음과 같은 평가 기준을 토대로 ‘양궁 경기의 수행 원리 이해와 적용’이라는 평가 요소를 과정중심평가로 진행할 계획입니다.

<채점기준표>

평가 요소	평가 기준			
양궁 경기의 수행 원리 이해 및 적용	양궁 경기의 수행 원리를 이해하고 적용하기 위해 아래 평가 기준 4개를 성취한다.	양궁 경기의 수행 원리를 이해하고 적용하기 위해 아래 평가 기준 3개를 성취한다.	양궁 경기의 수행 원리를 이해하고 적용하기 위해 아래 평가 기준 2개를 성취한다.	양궁 경기의 수행 원리를 이해하고 적용하기 위해 아래 평가 기준 1개 이하를 성취한다.
	A	B	C	D
	① 양궁 경기의 환경 변화에 따라 스포츠 결과에 영향을 미쳤던 사례를 구체적으로 조사하여 보고서를 작성할 수 있다. ② 탄착군 형성 원리를 토대로 자신의 슈팅 결과를 구체적으로 분석하여 보고서를 작성할 수 있다. ③ 모의 경기 환경(선풍기 바람 이용)에서 오조준 개념을 적용하여 화살 5개 중 3개를 10점 과녁에 명중할 수 있다. ④ 양궁 슈팅 과정에서 오조준 수행과정을 체크리스트로 작성하여 자신의 성장 과정을 5회에 걸쳐 관리할 수 있다.			

수업 설계 예시*

[스포츠 영역]

체육수업에서 배운 축구를 동아리 활동에서도 해볼까~

* 활용가이드 총론 제2부에 제시된 '학습자 참여중심의 수업 설계(예시 E)'를 중학교 체육과 수업에 적용할 수 있도록 수정·보완하여 작성한 수업 설계 예시 자료임

체육수업에서 배운 축구를 동아리 활동에서도 해볼까~

1단계 교육과정 분석하기

영역	스포츠
관련 교육과정 핵심 아이디어	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠는 인간이 제도화된 규범과 움직임 기술을 바탕으로 타인 및 주변 세계와 소통하며 바람직한 구성원으로 성장하는 데 이바지한다. ● 스포츠는 인간이 환경과 상호작용하고 다양한 기술과 창의적인 전략을 발휘하며 한계를 극복하는 과정에서 발달한다. ● 인간은 스포츠를 다양한 방식으로 체험함으로써 움직임의 즐거움을 느끼고 활동적인 삶의 태도를 배운다.
성취기준	<p>[9체02-10] 영역형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.</p> <p>[9체02-11] 영역형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수행하고 향상한다.</p> <p>[9체02-12] 영역형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.</p> <p>[9체02-26] 스포츠의 연습과 경기 과정에서 구성원 간에 서로 신뢰하며 팀 목표를 달성하기 위해 노력하고 경기 예절을 갖추며 정정당당하게 참여한다.</p>
성취기준 해설	<p>[9체02-10] 은 전략형(영역형) 스포츠의 역사와 특성을 이해함으로써 유형별 스포츠를 분류하고 종목별 공통점과 차이점을 구분하기 위해 설정하였다. 유형별 스포츠와 종목별로 유래와 변천 과정, 인물, 기록, 사건 등을 탐색하고, 경기 방법과 전략 등의 특성을 비교하고 분석하도록 한다.</p> <p>[9체02-11] 은 전략형(영역형) 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 효율적이고 안정적으로 수행하기 위해 설정하였다. 유형별 스포츠의 경기 기능을 다양하고 복합적으로 연계하여 연습하면서 효율적으로 경기 기능을 수행할 수 있도록 문제점을 발견하고 향상하도록 한다.</p> <p>[9체02-12] 는 영역형 스포츠의 경기 방법을 이해하고, 공격 및 수비 전략을 선수와 팀의 특성에 맞게 선택하여 경기 상황에서 팀원과 상호작용하며 상대의 영역에 침범하여 득점할 수 있는 전략을 활용하기 위해 설정하였다. 영역형 스포츠 경기를 수행하며 팀의 전략을 구상하는데 중점을 두며, 경기 과정에서 상대와의 신체 접촉이나 충돌 등으로 인한 운동 손상 없이 안전하게 경기하며 사고 발생 시 신속하게 대처</p>

		<p>하도록 한다.</p> <p>[9체02-26] 은 스포츠의 연습 및 경기 과정에서 서로 믿고 정정당당하게 최선을 다하며 도전적인 태도를 기르기 위해 설정하였다. 구성원을 존중하고 팀의 공동 목표를 위해 끝까지 노력하며, 경기에 대한 열정을 갖고 상대와 심판, 관중 앞에서 공정하고 품위 있게 경기하도록 한다.</p>
내용 요 소	지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 전략형 스포츠의 역사와 특성 ● 전략형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리 ● 전략형 스포츠의 경기 방법과 전략
	과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 전략형 스포츠 유형별 역사와 특성 비교하기 ● 전략형 스포츠 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기 ● 전략형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기 ● 안전하게 경기하기
	가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 팀워크와 신뢰 ● 페어플레이

가 성취기준 분석

☑ 2015와 2022의 체육과 교육과정 성취기준 비교

2015 개정 교육과정	2022 개정 교육과정
[9체03-01] 영역형 경쟁 스포츠의 역사와 특성을 이해하고, 경기 유형, 인물, 기록, 사건 등을 감상하고 분석한다.	[9체02-10] 영역형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
[9체03-02] 영역형 경쟁 스포츠에서 활용되는 유형별 경기 기능과 과학적 원리를 이해하고 운동 수행에 적용하며, 운동 수행 과정에서 나타나는 문제점을 분석하고 해결한다.	[9체02-11] 영역형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수행하고 향상한다.
[9체03-03] 영역형 경쟁 스포츠의 경기 방법과 전략을 이해하고 경기에 활용할 수 있으며, 경기 상황에 맞게 전략을 진단하여 창의적으로 적용한다.	[9체02-12] 영역형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.
[9체03-04] 영역형 경쟁 스포츠에 참여하면서 경기 규칙을 준수하고, 상대방을 존중하며, 정정당당하게 경기한다.	[9체02-26] 스포츠의 연습과 경기 과정에서 구성원 간에 서로 신뢰하며 팀 목표를 달성하기 위해 노력하고 경기 예절을 갖추며 정정당당하게 참여한다.

☑ 내용체계표의 범주 및 내용 요소와 성취기준과의 연계 분석

범주	내용 요소	성취기준
지식·이해	● 영역형 스포츠의 역사와 특성	[9체02-10] 영역형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
과정·기능	● 영역형 스포츠 유형별 역사와 특성 비교하기	
가치·태도	-	
지식·이해	● 영역형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리	[9체02-11] 영역형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수행하고 향상한다.
과정·기능	● 영역형 스포츠 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기	
가치·태도	-	
지식·이해	● 영역형 스포츠의 경기 방법과 전략	[9체02-12] 영역형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.
과정·기능	● 영역형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기 ● 안전하게 경기하기	
가치·태도	-	
지식·이해	-	[9체02-26] 스포츠의 연습과 경기 과정에서 구성원 간에 서로 신뢰하며 팀 목표를 달성하기 위해 노력 하고 경기 예절을 갖추며 정정당당 하게 참여한다.
과정·기능	-	
가치·태도	● 팀워크와 신뢰 ● 페어플레이	

- 성취기준 [9체02-10]은 스포츠 영역의 영역형 스포츠에 해당되며, 성취기준과 연계된 내용 요소 중 ‘영역형 스포츠의 역사와 특성’은 지식·이해 범주에 속하며 ‘영역형 스포츠의 유형별 역사와 특성 비교하기’는 과정·기능 범주로 구분된다.
- 성취기준 [9체02-11]은 스포츠 영역의 영역형 스포츠에 해당되며, 성취기준과 연계된 내용 요소 중 ‘영역형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리’는 지식·이해 범주에 속하며 ‘영역형 스포츠 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기’는 과정·기능 범주로 구분된다.
- 성취기준 [9체02-12]는 스포츠 영역의 영역형 스포츠에 해당되며, 성취기준과 연계된 내용 요소 중 ‘영역형 스포츠의 경기 방법과 전략’은 지식·이해 범주에 속하며 ‘영역형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기, 안전하게 경기하기’는 과정·기능 범주로 구분된다.
- 성취기준 [9체02-26]은 스포츠 영역의 영역형 스포츠에 해당되며, 성취기준과 연계된 내용 요소 중 ‘팀워크와 신뢰, 페어플레이’는 가치·태도 범주로 구분된다.

나 교육과정 연계성 분석

☑ 내용 요소의 연계성 분석

학년군	5~6학년군	중학교 7~9학년군	고등학교 체육1
지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 전략형 스포츠의 유형 ● 전략형 스포츠의 유형별 움직임 기술 응용 방법 ● 전략형 스포츠의 활동 방법과 기본 전략 	<ul style="list-style-type: none"> ● 전략형 스포츠의 역사와 특성 ● 전략형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리 ● 전략형 스포츠의 경기 방법과 전략 	<ul style="list-style-type: none"> ● 전략형 스포츠의 문화 ● 전략형 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리 ● 전략형 스포츠의 경기 방법 및 전략
과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 전략형 스포츠의 유형 파악하기 ● 전략형 스포츠의 유형별 움직임 기술 응용 방법 활용하기 ● 전략형 스포츠의 기본 전략 적용하기 ● 안전하게 활동하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 전략형 스포츠 유형별 역사와 특성 비교하기 ● 전략형 스포츠 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기 ● 전략형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기 ● 안전하게 경기하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠 문화 탐색하기 ● 스포츠 경기 기능 분석하기 ● 경기에 응용하기
가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 팀원과의 협력 ● 구성원 배려 	<ul style="list-style-type: none"> ● 팀워크와 신뢰 ● 페어플레이 	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠 기술 개선에 대한 적극성

내용 체계표의 내용 요소를 중심으로 학년군별 교육과정 연계성을 분석한 결과는 다음과 같다.

초등학교 5~6학년군에서는 전략형 스포츠의 유형, 움직임 기술 응용 방법, 기본 전략을 이해하여, 전략형 스포츠 기본 움직임 및 활동에 적용 및 활용하고, 팀원과의 협력, 구성원 배려하기에 초점을 두고 있다. 이를 기반으로 중학교 7~9학년군에는 전략형 스포츠의 역사와 특성, 경기 기능과 수행 원리, 경기 방법과 전략을 이해하여, 경기 상황에 활용하고, 팀워크와 신뢰, 페어플레이를 강조하였다. 고등학교 체육1 선택 과목에서는 전략형 스포츠의 문화, 경기 기능과 과학적 원리, 경기 방법 및 전략을 이해하고 스포츠 기술 개선에 적극적인 자세로 경기에 응용하도록 심화된 내용 요소를 제시하였다.

따라서 단위 설계 시에는 중학교 7~9학년군의 방향에 부응하는 전략형 스포츠 활동으로 고려되어야 한다.

☑ 성취기준의 연계성 분석

5~6학년군	7~9학년군	고등학교 체육1
[6체02-04] 전략형 스포츠의 의미와 유형을 파악한다.	[9체02-10] 영역형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.	[12체육1-02-01] 전략형 스포츠 문화의 개념과 특성을 탐색한다.
[6체02-05] 전략형 스포츠 유형별로 기본 움직임 기술을 응용한 기본 기능을 파악하고 수행한다.	[9체02-11] 영역형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수행하고 향상한다.	[12체육1-02-02] 전략형 스포츠의 경기 기능을 과학적 원리에 따라 분석하고, 적극적으로 개선한다.
[6체02-06] 전략형 스포츠 유형별 활동 방법을 파악하고 기본 전략을 게임 활동에서 수행한다.	[9체02-12] 영역형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.	[12체육1-02-03] 전략형 스포츠의 경기 방법 및 전략을 이해하고, 경기 상황에 맞게 응용한다.
[6체02-11] 스포츠 활동에 참여하며 팀원과 협력하고 구성원을 배려한다.	[9체02-26] 스포츠의 연습과 경기 과정에서 구성원 간에 서로 신뢰하며 팀 목표를 달성하기 위해 노력하고 경기 예절을 갖추며 정정당당하게 참여한다.	

성취기준을 중심으로 학년군별 교육과정 연계성을 분석한 결과는 다음과 같다.

초등학교 5~6학년군의 성취기준은 전략형 스포츠의 의미와 유형, 유형별 기본 움직임 기술을 응용한 기본 기능, 유형별 활동 방법을 파악하고 게임 활동을 수행하는 것에 중점을 두고 있다. 이를 기반으로 중학교 7~9학년군의 성취기준은 영역형 스포츠의 역사와 특성을 탐색·비교하고, 영역형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능 수행 및 경기 방법의 이해를 바탕으로 경기 전략을 활용하여 경기하는 것에 중점을 두고 있다. 고등학교 체육1 선택과목에서는 전략형 스포츠 문화의 개념과 특성을 탐색하고, 경기 기능을 과학적 원리에 따라 분석하고 개선하며, 경기 방법 및 전략을 이해하고, 경기 상황에 맞게 응용하는 과정으로 심화하여 성취기준을 제시하고 있다. 특히 중학교 7~8학년군에서는 초등학교 5~6학년군의 스포츠 활동의 참여 간 팀원과의 협력과 구성원 배려하기에서 나아가 스포츠의 연습과 경기 과정에서는 구성원 간의 신뢰와 팀 목표 달성을 위한 노력, 경기 예절을 바탕으로 한 정정당당한 참여를 강조한다. 따라서, 이 단위에서는 초등학교 5~6학년군에서 학습한 내용 기반으로 중학교 7~8학년군에 적합한 영역형 스포츠의 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도 수준을 함양할 수 있는 수업 설계가 필요하다.

다 단원의 핵심 아이디어 설정

☑ 관련 교육과정 핵심 아이디어

- 스포츠는 인간이 제도화된 규범과 움직임 기술을 바탕으로 타인 및 주변 세계와 소통하며 바람직한 구성원으로 성장하는 데 이바지한다.

- 스포츠는 인간이 환경과 상호작용하고 다양한 기술과 창의적인 전략을 발휘하며 한계를 극복하는 과정에서 발달한다.
- 인간은 스포츠를 다양한 방식으로 체험함으로써 움직임의 즐거움을 느끼고 활동적인 삶의 태도를 배운다.

☑ 단원의 핵심 아이디어 설정 이유

2022 개정 체육과 교육과정상 스포츠 영역의 핵심 아이디어는 범위가 너무 넓어 중학생이 이 단원의 성취기준 학습을 위해 영역의 핵심 아이디어를 구성하기에는 어려움이 있어 보인다. 전략형 스포츠 활동의 하위 요소를 분석하여 역사와 특성의 탐색·비교하고, 전략형 스포츠 수행 원리와 경기 방법을 바탕으로 경기 기능과 전략을 적용하여 활동적으로 참여할 수 있는 단원 수준에 적합한 핵심 아이디어를 재진술 할 필요가 있다.

☑ 단원의 핵심 아이디어

전략형 스포츠는 제도화된 규범의 틀에서 창의적 전략을 통해 상대와 소통하는 사회의 축소판이다.

라 교육과정 기반 수업 설계 방향

‘영역형 스포츠 활동’(건강하고 즐거운 축구)은 총 30차시로 진행되며 본 단원을 통해 전략형 스포츠(영역형 스포츠)에 대한 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도의 내용 요소를 학습할 수 있도록 단원을 구성하였다. 본 단원의 신체활동인 축구의 기능 습득, 경기 참여와 더불어 창의적 체험 활동의 동아리 활동과의 연계된 수업을 통하여 교과와 창의적 체험 활동의 통합적 설계 단원을 구성하고자 하였다.

이 단원을 통해 2022 개정 체육과 교육과정에서 다루고 있는 ‘영역형 스포츠의 역사와 특성, 경기 기능과 수행 원리, 경기 방법과 전략’을 통해 ‘유형별 역사와 특성 비교하기, 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기, 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기, 안전하기 경기하기’를 수행하고, 팀워크와 신뢰, 페어플레이’를 함양할 수 있도록 수업 설계 방향을 설정하였다.

신체활동 예시선정 이유

- ❖ .본 단원에서는 축구를 선정하였으며, 선정 이유는 다음과 같다. 첫째, 축구는 학생 선호도가 높은 종목 중 하나이다. 둘째, 축구는 대중매체에 다양하게 소개됨으로써 학생들의 관심과 흥미가 증가하였다. 셋째, 축구는 지역사회 체육 시설이 타 종목에 비해 비교적 잘 조성되어 있어 접근성이 좋은 종목이다. 넷째, 학교스포츠클럽 동아리 활동, 스포츠클럽 등으로 축구반이 개설되어 수업 설계 방향과 부합하였다.

【 2단계 】 통합단원 설계하기

가 통합단원 설계 방향

통합단원명	건전하고 즐거운 축구	학년(군)	중학교 7~9학년
		차시	30차시

❖ 통합단원 설계의 방향

통합단원의 명칭은 ‘건전하고 즐거운 축구’로 선정하였다. 통합단원을 통해 학생들은 체육 교과 의 영역형 스포츠에서 추구하는 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도를 학습하고, 동아리 활동의 운영 중점을 성취할 수 있도록 통합단원을 개발하였다.

축구에 대한 전반적인 내용을 체육 교과 수업뿐만 아니라 창의적 체험활동인 동아리 활동 시간 에도 학습할 수 있도록 단원 내용을 제시함으로써 학습자가 축구를 쉽고 자주 접근할 수 있도록 하여 깊이 학습할 수 있는 시간을 제공한다.

즉 본 단원은 교과 수업과 동아리 활동 시간이 자연스럽게 연계될 수 있도록 조사 활동, 탐구 학습, 토의 활동, 협동 학습 등 다양한 교수·학습 방법을 활용하고, 축구의 지식·이해, 과정·기능, 가 치·태도의 학습 내용과 주제가 동아리 활동 시간에도 진행될 수 있도록 단원을 설계하였다.

나 통합단원 구조

❖ 통합단원의 구조

통합의 유형		<input checked="" type="checkbox"/> 교과 및 창의적 체험 활동 간 통합	
교육 과정	창의적 체험활동	[창의적 체험 활동] 동아리 활동	
	영역	[창의적 체험활동 하위 활동] 학술·문화 및 여가 활동(스포츠 동아리)	
관련 교과의 성취기준 및 창의적 체험활동의 목표		교과 및 창의적 체험활동	성취기준 및 활동 목표
		체육 (전략형-영역형 스포츠-축구)	<p>[9체02-10] 영역형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.</p> <p>[9체02-11] 영역형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수행하고 향상한다.</p> <p>[9체02-12] 영역형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.</p> <p>[9체02-26] 스포츠의 연습과 경기 과정에서 구성원 간에 서로 신뢰하며 팀 목표를 달성하기 위해 노력하고 경기 예절을 갖추며 정정당당하게 참여한다.</p>

	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>동아리 활동 (학술·문화 및 여가활동)</p> </div> <div style="width: 65%;"> <p>동아리 활동을 통해 다양한 학술 분야와 문화에 대해 관심을 가지고 탐구력과 심미적 감성을 함양한다.</p> </div> </div>										
통합 요소	<input checked="" type="checkbox"/> 지식·이해 <input checked="" type="checkbox"/> 과정·기능 <input checked="" type="checkbox"/> 가치·태도										
교육과정 통합의 요소 추출	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th style="width: 20%;">교과(영역)</th> <th>체육(전략형-영역형 스포츠-축구)</th> </tr> <tr> <td>지식·이해</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ● 전략형 스포츠의 역사와 특성 ● 전략형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리 ● 전략형 스포츠의 경기 방법과 전략 </td> </tr> <tr> <td>과정·기능</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ● 전략형 스포츠 유형별 역사와 특성 비교하기 ● 전략형 스포츠 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기 ● 전략형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기 ● 안전하게 경기하기 </td> </tr> <tr> <td>가치·태도</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ● 팀워크와 신뢰 ● 페어플레이 </td> </tr> <tr> <td>창의적 체험활동</td> <td style="text-align: center;">동아리 활동</td> </tr> </table>	교과(영역)	체육(전략형-영역형 스포츠-축구)	지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 전략형 스포츠의 역사와 특성 ● 전략형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리 ● 전략형 스포츠의 경기 방법과 전략 	과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 전략형 스포츠 유형별 역사와 특성 비교하기 ● 전략형 스포츠 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기 ● 전략형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기 ● 안전하게 경기하기 	가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 팀워크와 신뢰 ● 페어플레이 	창의적 체험활동	동아리 활동
	교과(영역)	체육(전략형-영역형 스포츠-축구)									
	지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 전략형 스포츠의 역사와 특성 ● 전략형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리 ● 전략형 스포츠의 경기 방법과 전략 									
	과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 전략형 스포츠 유형별 역사와 특성 비교하기 ● 전략형 스포츠 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기 ● 전략형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기 ● 안전하게 경기하기 									
	가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 팀워크와 신뢰 ● 페어플레이 									
창의적 체험활동	동아리 활동										
운영 중점	<ul style="list-style-type: none"> ● 관심 분야에 대한 탐구력 및 문제해결력 신장 ● 스포츠 활동을 통한 건전한 심신의 발달 ● 사회 구성원으로서 봉사하는 나눔과 배려의 태도 함양 										
통합의 조직 중점	<input type="checkbox"/> 개념 <input checked="" type="checkbox"/> 주제 <input type="checkbox"/> 문제 <input type="checkbox"/> 기타() 공통주제 스포츠(축구)										

다 통합단원의 목표

❖ 통합단원의 목표	
통합단원 목표	<ul style="list-style-type: none"> - 축구의 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도 내용 요소를 학습할 수 있다. - 축구를 통해 건전하고 건강한 심신 발달의 중요성을 인식할 수 있다. - 다양한 수업 상황 속 팀워크와 페어플레이의 실천을 통해 사회 구성원으로서의 나눔과 배려의 태도를 함양할 수 있다.
탐구 질문	축구란 스포츠를 통해 움직임의 즐거움을 느끼고 활동적인 삶을 살기 위한 나의 자세는 무엇인가요?
주제망	<div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; width: 20%;"> <p>역사와 특성</p> <ul style="list-style-type: none"> - 영역형 스포츠 - 우리나라 월드컵 - 축구 장비, 규칙, 용어 - 축구 응원 문화 </div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; width: 20%;"> <p>수행원리와 경기기능</p> <ul style="list-style-type: none"> - 마그누스 효과, 카르만 효과 - 충격력과 충돌 시간 및 면적의 관계 - 킥, 드리블, 패스, 트래킹, 드로인 </div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; width: 20%;"> <p>경기방법과 경기전략</p> <ul style="list-style-type: none"> - 포지션별 역할 - 포메이션의 종류와 활용 - 공격전술과 수비전술 - 경기장 디자인과 실제경기 </div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; width: 20%;"> <p>안전한 경기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 심폐소생술과 RICE(응급처치) - 팀워크와 페어플레이 - 심판 배려와 존중 - 심판법 </div> </div>

라 통합단원 평가 계획


통합단원 평가과제 개발

수행과제의 목표 진술하기	건전하고 즐거운 모둠별 축구 경기를 수행할 수 있다.
과제 수행자의 역할 정하기	수업 참여자(모둠별 포지션 역할, 경기별 역할), 동료 평가자
수행과제를 참관할 대상자 정하기	체육 교과 및 창의적 체험활동 참여 학생
과제 수행의 상황 및 조건 진술하기	‘건전하고 즐거운 축구’라는 주제에 알맞게 축구에 대한 기초 지식과 기능을 이해하여 모둠별 축구 경기에 즐겁게 참여하고자 한다.
과제 수행 후의 학습성과 구체화하기	축구의 역사와 특성, 경기 방법을 이해하고 경기 기능 및 수행 원리와 경기 전략을 적용·활용하여 안전하게 축구 경기에 참여하는 참여자가 될 수 있다.
과제 수행의 성공 여부를 판별할 수 있는 준거 마련하기	<p>축구 경기에는 다음과 같은 요소가 포함되어야 한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 축구의 역사와 특성을 이해하고 설명한다. - 수행 원리를 이해하고, 경기 기능에 적용할 수 있다. - 축구 경기 방법과 경기 전략을 이해하고 경기에 적용할 수 있다. - 모듬원과의 팀워크, 경기 중 페어플레이와 심판 존중의 자세로 경기에 참여한다.
평가과제 확정하기	축구의 내용 요소를 바탕으로 안전하게 경기 참여하기

통합단원(축구)에 대한 루브릭

성취수준 평가요소	상	중	하
지식·이해	축구의 특성과 축구 경기를 위한 자신의 경기 진행, 포지션, 포메이션 역할을 정확하게 이해하고 설명할 수 있다.	축구의 특성과 축구 경기를 위한 자신의 경기 진행, 포지션, 포메이션 역할을 이해하고 설명할 수 있다.	축구의 특성과 축구 경기를 위한 자신의 경기 진행, 포지션, 포메이션 역할에 대해 말할 수 있다.

과정기능	수행 원리를 경기 기능에 적용하고, 경기 방법에 기반한 팀 전략을 경기에서 적절하게 활용할 수 있다.	수행 원리를 경기 기능에 적용하고, 경기 방법에 기반한 팀 전략을 경기에서 활용할 수 있다.	수행 원리에 따른 경기 기능과 팀 전략을 토대로 경기에 참여한다.
가치태도	팀워크, 페어플레이의 의미와 중요성을 정확히 이해하고 연습 및 경기 상황에 알맞게 발휘할 수 있다.	팀워크, 페어플레이의 의미와 중요성을 이해하고 연습 및 경기 상황에 발휘할 수 있다.	팀워크, 페어플레이를 이해하고 연습 및 경기에 참여하였다.

 동아리 활동(축구)에 대한 학교생활기록부 입력예시

학생생활기록부 입력예시	창의적 체험활동-동아리 활동(학교스포츠클럽)
	축구의 수행 원리, 경기 방법과 전략을 이해하고 주어진 경기 상황에 적절한 경기 기능을 활용하여 경기에 참여함. 모둠 활동에서 모둠원을 신뢰하고 배려하는 모습을 보이고며, 타 모둠과의 경기 시 심판의 판정을 존중하고 부상 방지를 위한 규칙 준수와 페어플레이 정신의 자세를 보임. 축구를 통해 스포츠의 즐거움을 깨닫고 꾸준히 실천하고자 하는 의지를 보임.

 통합단원 평가 계획

 교과 및 창의적 체험활동 평가 계획

교과 및 창의적 체험활동	평가내용	평가방법
체육 (축구)	축구의 역사와 특성	과제 활동지
	과학적 원리 설명도 제작	개인 창작물
	페어플레이 실천	체크리스트
	축구 기능 수행(킥, 드리블, 트래핑, 패스)	수행평가
	축구경기(전략 수립 및 적용, 페어플레이)	경기일지
동아리 활동	수행 원리, 경기 방법, 경기 전략 탐구 및 문제해결	체크리스트
	팀원과의 배려 나눔, 규칙 준수, 페어플레이	수업참여일지 수업참여소감문


【3단계】 통합단원 지도 계획 수립하기

가 단원 지도 계획안

❖ 단원 지도 계획			
차시	학습 주제	교수·학습 내용 및 활동	관련 교과 및 창의적 체험활동 (교수·학습 방법)
1	영역형 스포츠란 무엇일까?	<ul style="list-style-type: none"> ● 영역형 스포츠의 특성과 종류 - 영역형 스포츠의 특성 조사하기 - 유럽, 아프리카, 아시아, 아메리카 대륙 선정하여 대륙별 인기 영역형 스포츠 종류 조사하고 온라인 플랫폼에 탑재하기 - 온라인 플랫폼에 탑재된 대륙별 인기 영역형 스포츠 종류 살펴보고 해보고 싶은 스포츠에 댓글 달기 	체육 (조사 활동, 탐구 학습)
2	축구 그것이 알고 싶다.	<ul style="list-style-type: none"> ● 축구의 역사와 특성 - 월드컵의 역사 조사하기(공인구, 주제곡, 마스코트 등) - 축구 규칙, 포지션, 용어 등 조사하기 - 축구 장비 조사하기(유니폼, 축구화, 보호대 등) 	체육 (조사 활동)
3	우리 축구 속닥이기	<ul style="list-style-type: none"> ● 축구 사전 이해도 조사 - 나의 축구 친밀도 작성하기(주제: 축구리그, 축구선수, 축구게임, 축구 경험 여부-학교스포츠클럽 등) - 친밀도 주제 기반 모둠 구성하기(축구 경험 여부 중심으로 모둠 구성) - 축구 친밀도에 대해 모둠 구성원과 의견 나누기 (축구리그, 축구선수, 축구게임 등을 좋아하는 이유 등) 	체육 (협동 학습)
4	슬기로운 축구 생활 1 (축구 문화)	<ul style="list-style-type: none"> ● 올바른 축구 문화 수용 - 세계 여러 나라의 응원 문화 조사하고 비교하기 - 긍정적, 부정적 응원 문화 사례 조사하기(관중석 청소, 응원단 간 폭력 사태, 훌리건 등) - 학생 수준에 어울리는 올바른 축구 소비 생활 조사하기(유니폼, 축구화, 경기장 티켓 구매 등) 	체육 (조사 활동, 탐구 활동)
5	슬기로운 축구 생활 2 (축구 안전)	<ul style="list-style-type: none"> ● 안전사고 예방법 및 구급 처치법 - 심폐소생술과 RICE 처치법 순서 이해하고 실습하기 	체육 (조사 활동, 토의 활동)

		<ul style="list-style-type: none"> - 축구 수업 도중 발생할 수 있는 안전사고 토의하기 - 수업 중 다친 친구에게 배려와 나눔을 할 수 있는 실천 방법 발표하기 - 안전사고 예방법 토의하고 안전한 수업 규칙 만들기 	동아리 활동 (협동 학습)
6	알고 하면 더 잘하는 축구 속 과학적 원리 (미술 융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 축구에 적용되는 과학적 원리 탐구 - 킥 속의 과학적 원리(공의 회전-마그누스 효과, 무회전-카르만의 효과) 탐구하기 - 트래핑 속의 과학적 원리(충격력과 충돌 시간 및 면적의 관계) 탐구하기 - 킥, 트래핑에 적용되는 과학적 원리 설명도 그리기 	체육 (탐구 활동)
7	강하고 정확한 킥을 위한 인, 아웃, 인	<ul style="list-style-type: none"> ● 축구 킥의 이해 및 수행 - 설명도 참고하여 킥에 적용되는 과학적 원리 발표하기 - 킥의 종류(인사이드, 아웃사이드, 인스텝)와 활용법 토의하기 - 목표물(페트병 or 미니 라바콘) 과의 거리 선택하여 킥 볼링 실시하기 	체육 (수준별 수업) 동아리 활동 2차시 (협동 학습)
8	월드컵 승부차기 5번 키커	<ul style="list-style-type: none"> ● 가상현실(VR) 페널티 킥 - 가상현실(VR) 장비 활용법 탐구하기 - 모둠별 가상현실 페널티 킥 프로그램 체험하기 - 모둠별 수업 참여 결과 확인 및 수업 소감 발표하기 	체육 (스마트 기기 기반 수업 활동) 동아리 활동 (협동 학습)
9	부드러운 드리블을 위한 인, 아웃, 인	<ul style="list-style-type: none"> ● 드리블의 이해 및 수행 - 드리블의 종류(인,사이드 아웃사이드, 인스텝)와 활용법 토의하기 - 드리블 종류별 일자 드리블, S자 드리블, 8자 드리블 스테이션 과제 수행하기 - 모둠별 드리블 이어달리기 대결하기 	체육 (협동 학습) 동아리 활동 2차시 (협동 학습)
10	'킥 앤 드리블' 발야구	<ul style="list-style-type: none"> ● 킥, 드리블 기능 연습 - '킥 앤 드리블' 발야구 실시하기(타자 공 타격 후 드리블로 루 진출-나머지 규칙은 동일) - '킥 앤 드리블' 경기 수행 및 경기 관람을 통한 경기 참여자 경기 예절 체크리스트 작성하기 - 팀별 경기 소감 발표하기 	체육 (협동 학습) 동아리 활동 2차시 (협동 학습)

11	받기 쉽게 잘 차고 잘 던지기	<ul style="list-style-type: none"> ● 패스와 드로인 이해 및 수행 - 패스와 드로인의 종류와 활용법 토의하기 - 모둠 내(2인 1조, 3인 1조, 모둠 전원)패스 수행하기 - 모둠 내(2인 1조) 정확한 드로인 동작으로 전달하기 - 모둠별 시간제한 내 짧은 패스 성공횟수 대결하기 	<p>체육 (협동 학습) 동아리 활동 2차시 (협동 학습)</p>
12	순두부 터치를 위한 공과 나의 거리 좁히기	<ul style="list-style-type: none"> ● 트래핑의 이해 및 수행 - 설명도 참고하여 트래핑에 적용되는 과학적 원리 발표하기 - 신체 부위별 트래핑의 종류와 활용법 토의하기 - 모둠 구성원과 공의 높이, 거리, 속도 등의 난이도를 조절하며 트래핑 연습하기 	<p>체육 (협동 학습) 동아리 활동 (협동 학습)</p>
13	타임어택!! 축구 스킬 챌린지!!	<ul style="list-style-type: none"> ● 킥, 드리블, 트래핑, 패스 기능 연습 - 모둠별 킥, 드리블, 트래핑, 패스 스킬챌린지 계획하기 ex) 페널티킥 성공→8자 드리블 2바퀴→트래핑 실시 (원안에 공 떨어뜨리기)→장애물 통과 패스하기 - 우리 반 스킬챌린지 계획 투표하고 선정하기(학급별 스킬챌린지 체험하기) - 킥, 드리블, 트래핑, 패스 스킬챌린지 참가하고 기록 측정하기 	<p>체육 (협동 학습) 동아리 활동 (협동 학습)</p>
14	모둠과 나의 즐거운 축구 표현하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 모둠 소속감 향상 - 팀 소속감 향상을 위한 핸드 웨이킹 창작하기 - 동료의 실수를 격려하기 위한 손동작 창작하기 - 성공적 과제 수행 시 자신만의 세레머니 촬영하여 온라인 탑재하기 - 우리 반 세레머니 영상 시청 후 칭찬 댓글 달기 	<p>체육 (협동 학습)</p>
15	알쏭달쏭 모둠별 전략 노트 만들기 (포메이션 및 포지션)	<ul style="list-style-type: none"> ● 포메이션 및 포지션 탐구 - 포메이션 및 포지션 선정을 위한 SWOT 분석을 활용하기 - 포메이션 및 포지션 선정 후 전략 노트 작성하기 - 모둠 내 포메이션 및 포지션에서의 역할 탐구하기 	<p>체육 (협동 학습) 동아리 활동 (협동 학습)</p>
16	알쏭달쏭 모둠별 전략 노트 만들기 (전술)	<ul style="list-style-type: none"> ● 공격 전술 및 수비 전술 탐구 - 모둠에 어울리는 공격 전술 및 수비 전술 탐구하기 - 대표 공격 전술 및 수비 전술 선정 토의하고 전략 노트 작성하기 - 모둠 내 공격 전술 및 수비 전술 상황에서의 자신의 역할 탐구하기 	<p>체육 (협동 학습) 동아리 활동 (협동 학습)</p>

17	슬기로운 축구 생활 3 (팀워크와 페어플레이)	<ul style="list-style-type: none"> ● 페어플레이 정신의 중요성 인식 - 페어플레이와 더티플레이에 영상 탐색 후 페어플레이와 더티플레이 정의 내리기 - 페어플레이와 더티플레이에 사례 선정하여 체험하기 - 팀워크로 만들어낸 축구 팀플레이 탐색하기 - 팀워크와 페어플레이의 중요성 발표하기 	<p>체육 (조사 활동, 협동 학습) 동아리 활동 (협동 학습)</p>
18	불어보자! 호각 펼럭이자! 부심기!	<ul style="list-style-type: none"> ● 심판법의 이해와 준비 - 심판 카드 제작하기 (페어플레이-그린카드, 더티플레이-옐로우카드) - 우리가 만든 그린카드, 옐로우카드 활용 상황 탐구하기 - 경기 규칙과 심판법(수신호, 호각, 부심기 활용)에 관련하여 모둠별 토의하기 	<p>체육 (조사 활동, 협동 학습)</p>
19	심판 있는 풋살 경기하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 모둠별 풋살 경기 - 풋살과 축구 규칙 비교하기 - 모둠 내 심판, 포메이션 및 포지션 선정하기 - 심판을 존중하고 배려하는 자세 탐구하기 - 모둠별 풋살 경기하고 전략 노트 및 소감 작성하기 	<p>체육 (문제 중심학습) 동아리 활동 (문제 중심학습)</p>
20	심판 없는 풋살 경기하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 모둠별 NO·心 풋살 경기 - 모둠 내 포메이션 및 포지션 선정하기 - 규칙 준수, 역할 분배, 심판의 중요성 발표하기 - NO·心(심판이 없고, 친구를 다치게 할 마음 없는) 풋살 경기하기 - 심판 없는 경기 플레이 소감 발표하기(질문답변) <div style="text-align: center;">  <p>경기 중 상대 팀이 옷을 잡을 때 심판이 휘슬을 불지 않는다면?</p> </div>	<p>체육 (문제 중심학습) 동아리 활동 (문제 중심학습)</p>
21	우리 학교 숨은 축구, 풋살 찾기 (미술, 국어 융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 축구와 풋살의 다양한 참여법 - 학교스포츠클럽, 방과 후 수업, 자율 동아리(축구부, 풋살부) 활동하는 학생 중 활동 참가의 장점 발표하기 - 우리 학교 학교스포츠클럽 대회 참가 역사 및 결과 발표하기 - 학교스포츠클럽, 방과 후 수업, 자율 동아리(축구부, 풋살부) 등 홍보 자료 제작하기 	<p>동아리 활동 (협동 학습)</p>

22	축구 속 ○○○이 되어보자!!	<ul style="list-style-type: none"> ● 축구와 연관된 학과와 진로 탐색 - 축구와 관련된 대학 학과 조사하기 (스포츠 통계 관련 학과 소개, 장비 소개 등) - 축구 관련 직업 조사하기(장비 디자인, 방송 관련 등) - 축구 진로 속 자신에게 어울리는 직업 조사하고 발표하기 	체육 (조사 활동, 탐구 학습)
23	우리 축구 경기 디자인하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 창의적 축구 경기 준비 - 학교 운동장에 알맞은 축구 경기장 디자인 후 온라인 플랫폼에 탑재하기 - 경기 환경(경기장 디자인) 등을 고려한 변형 경기 규칙 온라인 플랫폼에 탑재하기 - 투표를 통해 경기장 디자인 및 변형 경기 규칙 선정하기 	체육 (조사 활동, 탐구 학습)
24	우리 축구 경기 준비하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 모듬 내 경기 준비 및 대진 작성 - 토너먼트와 리그전 비교 분석하기 - 모듬별 토의를 통한 대진표 작성하기 - 모듬 전략 노트와 팀 소속 요소(모듬명 모듬 구호, 핸드 웨이킹, 손동작 등) 확인하기 - 경기 진행 역할 배분하기(심판, 기록원 등) 	체육 (조사 활동, 탐구 학습)
25	창의적 우리 학교 맞춤형 축구 경기 (경기 촬영)	<ul style="list-style-type: none"> ● 모듬별 축구 경기 - 모듬별 축구 경기하기(드론 촬영) - 모듬별 전략 노트 작성하기(경기 내용 및 경기 결과, 포지션 및 포메이션 활용, 공격 및 수비 전술 활용) - 경기 최우수 선수(M.O.M) 선정하기 - 축구 경기 참가 소감 발표하기 	체육 (협동 학습) 동아리 활동 (협동 학습)
26	경기력 발전을 위한 한 걸음 (분석하기)	<ul style="list-style-type: none"> ● 경기력 향상을 위한 경기분석 - 모듬별 경기 영상 시청하기 - 모듬별 경기 내용 및 상황별 전략 분석하기 - 경기 영상 분석을 통한 모듬 내 장단점 분석하기 	체육 (협동 학습, 토의 활동)
27	경기력 발전을 위한 두 걸음 (수정하기)	<ul style="list-style-type: none"> ● 경기력 향상을 위한 전략수정 - 경기 결과 및 개인기록 확인하기 - 모듬 전략 노트 작성 내용 분석하기 - 경기분석 및 전략 노트 분석 내용을 기반으로 모듬 내 포지션 및 포메이션 수정하기 	체육 (협동 학습, 토의 활동)

28	경기 M.O.M 나야 나! 너야 너!	<ul style="list-style-type: none"> ● M.O.M 선정 사고 확장 - 제시된 축구 경기 하이라이트 영상 시청하기 - 하이라이트 영상 속 개인별 M.O.M 선정 및 선정 이유에 대해 모둠별 토의하기 - 조별 토의 결과물 발표하기(온라인 플랫폼에 탑재) 	체육 (협동 학습, 토의 활동)
29	공정한 우리 학교 보고 있는 축구 경기 (VAR)	<ul style="list-style-type: none"> ● 모둠별 축구 경기 - 모둠별 축구 경기하기(VAR 판정을 위한 경기 녹화) - 모둠별 전략 노트 작성하기(경기 내용 및 경기 결과, 포지션 및 포메이션 활용, 공격 및 수비 전술 활용) - 경기 최우수 선수(M.O.M) 선정하기 - VAR 활용 축구 경기 참가 소감 발표하기 	체육 (협동 학습, 토의 활동) 동아리 활동 (협동학습)
30	공은 여기서 멈추는 것이 아니다.	<ul style="list-style-type: none"> ● 경기 결과 발표 및 정리 - 분야별 수업 참여 최우수 선수 선정하기(개인기록, 배려, 페어플레이 등) - 우수 모둠 선정하기(전략 노트 작성, 경기 결과, 전술 운영, 포지션 및 포메이션 운영) - 축구 수업 참가 소감 개인별, 모둠별 발표하기 - 미래의 나의 축구 활동 계획 세우기 	체육 (협동 학습, 토의 활동)

❖ 통합단원 지도 계획

📝 통합단원 지도상 유의점

- 본 수업을 계획하고 진행하기 전 동아리 활동 담당 교사와 협의를 통해 교과와 동아리 활동의 운영 중점 사항을 수업에 적용할 것인지 의견을 공유
- 학습자의 수준, 학습 기자재와 장소 등을 파악하고 동아리 활동 담당 교사와 공유
- 학습자가 조사 및 탐색, 탐구 활동을 할 수 있는 스마트 기기 활용 능력을 갖추고 있는지 파악
- 수업 활동 중의 다양한 역할을 경험할 수 있도록 격려하고, 모둠 내 토의 등의 과제 수행 시 어려움을 겪는 모둠이 있는 경우 적절한 피드백을 제공
- 안전사고 예방을 위해 준비운동, 정리운동을 반드시 실시하고 협동심, 팀워크, 페어플레이 등을 강조하여 안전한 수업이 될 수 있도록 유도
- 동아리 활동 특기사항 입력 시 동아리 활동 수업 진행 교사가 직접 관찰한 내용을 특기사항에 작성

나 교수·학습과정안 예시

교수·학습 설계			
학습 주제	심판 없는 풋살 경기하기	차시	20/30차시
탐구 질문	규칙 준수와 심판은 스포츠 활동에서 왜 중요한가?	학습 장소 (교과 및 창체)	운동장 (체육, 동아리 활동)
핵심 아이디어	스포츠는 인간이 제도화된 규범과 움직임 기술을 바탕으로 타인 및 주변 세계와 소통하며 바람직한 구성원으로 성장하는 데 이바지한다.		
교수·학습 방법	<input checked="" type="checkbox"/> 협동학습 <input type="checkbox"/> 탐구학습 <input checked="" type="checkbox"/> 문제중심학습 <input checked="" type="checkbox"/> 토의·토론학습 <input type="checkbox"/> 프로젝트 학습 <input type="checkbox"/> 거꾸로 학습 <input type="checkbox"/> 블렌디드 러닝 <input type="checkbox"/> 기타()		

단계	교수·학습 활동	
전 개	<도입>	<ul style="list-style-type: none"> ● NO心 풋살 경기를 하는 필요성에 대한 이해 - 풋살 및 축구의 규칙 비교하고, 작성된 전술 노트를 확인한다. - 수업의 목표와 NO心 풋살 경기의 필요성을 인식한다. (심판이 없고, 친구를 다치게 할 마음이 없는 안전한 풋살 경기를 통해 규칙 준수, 역할 분배, 심판의 필요성과 존중의 필요성을 이해할 수 있다.)
	활동 1	<ul style="list-style-type: none"> ● 모둠 내 포지션 및 포메이션 선정하기 - 모둠원들의 컨디션을 확인하고, 전술 노트를 통해 포지션 및 포메이션을 확인한다. - 모둠 토의를 통해 포지션 및 포메이션 변화에 대해 상의한다.
	활동 2	<ul style="list-style-type: none"> ● 역할 분배, 심판의 중요성, 규칙 준수 3가지 정하기 - 모둠원과 토의하여 역할을 분배하고, 부상 방지를 위한 규칙 3가지를 제시한다. - 모둠별 규칙 3가지를 발표하고 타 모둠과 공유한다.
	활동 3	<ul style="list-style-type: none"> ● NO心 풋살 경기하기 - 모둠 내 역할을 선정하여 타 모둠과 풋살 경기를 실시한다, - 경기 중 지나친 경쟁심이 발휘되지 않도록 규칙을 준수하여 경기를 실시한다.
	활동 4	<ul style="list-style-type: none"> ● 심판없는 경기 플레이 토의 및 소감 발표하기 - 규칙 준수와 심판의 중요성과 존중의 필요성에 대해 모둠원과 토의한 후 발표한다. - 앞으로의 풋살, 축구 경기의 참여 자세에 대해 생각해본다.
정리 및 평가	<ul style="list-style-type: none"> ● 본시 학습 내용 정리 - NO心 풋살 경기 참여 소감에 대해 발표한다. - 경기 상황에서 심판이 없다면?? 심판은 왜 필요한가?? 질문에 답해보기 ● 평가 -모둠별 합의한 규칙 3가지를 잘 작성하였는가? -경기에 안전하게 참여하였는가? 	

MEMO



A series of horizontal blue dotted lines for writing, spanning the width of the page.



수업 설계 예시*

[스포츠 영역]

알면 알수록 더 하고 싶은 우리의 배드민턴

* 활용가이드 총론 제2부에 제시된 '학습자 참여중심의 수업 설계(예시 A)'를 중학교 체육과 수업에 적용할 수 있도록 수정·보완하여 작성한 수업 설계 예시 자료임

알면 알수록 더 하고 싶은 우리의 배드민턴

1단계 교육과정 분석하기


영역	스포츠
관련 교육과정 핵심 아이디어	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠는 인간이 제도화된 규범과 움직임 기술을 바탕으로 타인 및 주변 세계와 소통하며 바람직한 구성원으로 성장하는 데 이바지한다. ● 스포츠는 인간이 환경과 상호작용하고 다양한 기술과 창의적인 전략을 발휘하며 한계를 극복하는 과정에서 발달한다. ● 인간은 스포츠를 다양한 방식으로 체험함으로써 움직임의 즐거움을 느끼고 활동적인 삶의 태도를 배운다.
성취기준	<p>[9체02-16] 네트형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.</p> <p>[9체02-17] 네트형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수행하고 향상한다.</p> <p>[9체02-18] 네트형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.</p> <p>[9체02-26] 스포츠의 연습과 경기 과정에서 구성원 간에 서로 신뢰하며 팀 목표를 달성하기 위해 노력하고 경기 예절을 갖추며 정정당당하게 참여한다.</p>
성취기준 해설	<p>[9체02-16] 은 전략형(네트형) 스포츠의 역사와 특성을 이해함으로써 유형별 스포츠를 분류하고 종목별 공통점과 차이점을 구분하기 위해 설정하였다. 유형별 스포츠와 종목별로 유래와 변천 과정, 인물, 기록, 사건 등을 탐색하고, 경기 방법과 전략 등의 특성을 비교하고 분석하도록 한다.</p> <p>[9체02-17] 은 전략형(네트형) 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 효율적이고 안정적으로 수행하기 위해 설정하였다. 유형별 스포츠의 경기 기능을 다양하고 복합적으로 연계하여 연습하면서 효율적으로 경기 기능을 수행할 수 있도록 문제점을 발견하고 향상하도록 한다.</p> <p>[9체02-18] 은 전략형(네트형) 스포츠의 경기 방법을 이해하고, 단식과 복식, 공격 및 수비 전환 시기 등의 경기 전략을 상황에 맞게 선택하여, 경기 상황에서 상대가 공을 받아넘기지 못하는 경기 전략을 활용하기 위해 설정하였다. 네트형 스포츠 경기를 수행하며 팀원과 호흡하여 공격과 수비를 빠르게 전환하는 데 중점을 두며, 경기 과정에서 구성원이나 용·기구와의 충돌, 점프와 착지 등으로 인한 운동 손상 없이 안전하게 경기하며 사고 발생 시 신속하게 대처하도록 한다.</p> <p>[9체02-26] 은 스포츠의 연습 및 경기 과정에서 서로 믿고 정정당당하게 최선을 다하며 도전적인 태도를 기르기 위해 설정하였다. 구성원을 존중하고 팀의 공동 목표를 위해 끝까지 노력하며, 경기에 대한 열정을 갖고 상대와 심판, 관중 앞에서 공정하고 품위 있게 경기하도록 한다.</p>

내용 요 소	지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 전략형 스포츠의 역사와 특성 ● 전략형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리 ● 전략형 스포츠의 경기 방법과 전략
	과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 전략형 스포츠 유형별 역사와 특성 비교하기 ● 전략형 스포츠 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기 ● 전략형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기 ● 안전하게 경기하기
	가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 팀워크와 신뢰 ● 페어플레이

가 성취기준 분석

☑ 2015와 2022의 체육과 교육과정 성취기준 비교

2015 개정 교육과정	2022 개정 교육과정
[9체03-09] 네트형 경쟁 스포츠의 역사와 특성을 이해하고, 경기 유형, 인물, 기록, 사건 등을 감상하고 분석한다.	[9체02-16] 네트형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
[9체03-10] 네트형 경쟁 스포츠에서 활용되는 유형별 경기 기능과 과학적 원리를 이해하고 운동 수행에 적용하며, 운동 수행 과정에서 나타나는 문제점을 분석하고 해결한다.	[9체02-17] 네트형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수행하고 향상한다.
[9체03-11] 네트형 스포츠의 경기 방법과 전략을 이해하고 경기에 활용할 수 있으며, 경기 상황에 맞게 전략을 진단하여 창의적으로 적용한다.	[9체02-18] 네트형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.
[9체03-12] 네트형 경쟁 스포츠에 참여하면서 경기 절차, 상대방, 동료, 심판 및 관중에 대한 예의범절을 지킨다.	[9체02-26] 스포츠의 연습과 경기 과정에서 구성원 간에 서로 신뢰하며 팀 목표를 달성하기 위해 노력하고 경기 예절을 갖추며 정정당당하게 참여한다.

 내용 체계표의 범주 및 내용 요소와 성취기준과의 연계 분석

범주	내용 요소	성취기준
지식·이해	● 네트형 스포츠의 역사와 특성	[9체02-16] 네트형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
과정·기능	● 네트형 스포츠 유형별 역사와 특성 비교하기	
가치·태도	-	
지식·이해	● 네트형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리	[9체02-17] 네트형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수행하고 향상한다.
과정·기능	● 네트형 스포츠 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기	
가치·태도	-	
지식·이해	● 네트형 스포츠의 경기 방법과 전략	[9체02-18] 네트형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.
과정·기능	● 네트형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기 ● 안전하게 경기하기	
가치·태도	-	
지식·이해	-	[9체02-26] 스포츠의 연습과 경기 과정에서 구성원 간에 서로 신뢰하며 팀 목표를 달성하기 위해 노력하고 경기 예절을 갖추며 정정당당하게 참여한다.
과정·기능	-	
가치·태도	● 팀워크와 신뢰 ● 페어플레이	

- 성취기준 [9체02-16]은 스포츠 영역의 전략형(네트형) 스포츠에 해당되며, 성취기준과 연계된 내용 요소 중 ‘네트형 스포츠의 역사와 특성’은 지식·이해 범주에 속하며 ‘네트형 스포츠의 유형별 역사와 특성 비교하기’는 과정·기능 범주로 구분된다.
- 성취기준 [9체02-17]은 스포츠 영역의 전략형(네트형) 스포츠에 해당되며, 성취기준과 연계된 내용 요소 중 ‘네트형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리’는 지식·이해 범주에 속하며 ‘네트형 스포츠 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기’는 과정·기능 범주로 구분된다.
- 성취기준 [9체02-18]은 스포츠 영역의 전략형(네트형) 스포츠에 해당되며, 성취기준과 연계된 내용 요소 중 ‘네트형 스포츠의 경기 방법과 전략’은 지식·이해 범주에 속하며 ‘네트형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기, 안전하게 경기하기’는 과정·기능 범주로 구분된다.
- 성취기준 [9체02-26]은 스포츠 영역의 전략형(네트형) 스포츠에 해당되며, 성취기준과 연계된 내용 요소 중 ‘팀워크와 신뢰, 페어플레이’는 가치·태도 범주로 구분된다.

나 교육과정 연계성 분석

☑ 내용 요소의 연계성 분석

학년군	5~6학년군	중학교	고등학교 체육1
지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 전략형 스포츠의 유형 ● 전략형 스포츠의 유형별 움직임 기술 응용 방법 ● 전략형 스포츠의 활동 방법과 기본 전략 	<ul style="list-style-type: none"> ● 전략형 스포츠의 역사와 특성 ● 전략형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리 ● 전략형 스포츠의 경기 방법과 전략 	<ul style="list-style-type: none"> ● 전략형 스포츠의 문화 ● 전략형 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리 ● 전략형 스포츠의 경기 방법 및 전략
과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 전략형 스포츠의 유형 파악하기 ● 전략형 스포츠의 유형별 움직임 기술 응용 방법 활용하기 ● 전략형 스포츠의 기본 전략 적용하기 ● 안전하게 활동하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 전략형 스포츠 유형별 역사와 특성 비교하기 ● 전략형 스포츠 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기 ● 전략형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기 ● 안전하게 경기하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠 문화 탐색하기 ● 스포츠 경기 기능 분석하기 ● 경기에 응용하기
가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 팀원과의 협력 ● 구성원 배려 	<ul style="list-style-type: none"> ● 팀워크와 신뢰 ● 페어플레이 	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠 기술 개선에 대한 적극성

내용 체계표의 내용 요소를 중심으로 학년군별 교육과정 연계성을 분석한 결과는 다음과 같다. 초등학교 5~6학년군에서는 전략형 스포츠의 유형, 움직임 기술 응용 방법, 기본 전략을 이해하여, 전략형 스포츠 기본 움직임 및 활동에 적용 및 활용하고, 팀원과의 협력, 구성원 배려하기에 초점을 두고 있다. 이를 기반으로 중학교 7~9학년군에는 전략형 스포츠의 역사와 특성, 경기 기능과 수행 원리, 경기 방법과 전략을 이해하여, 경기 상황에 활용하고, 팀워크와 신뢰, 페어플레이를 강조하였다. 고등학교 체육1 선택과목에서는 전략형 스포츠의 문화, 경기 기능과 과학적 원리, 경기 방법 및 전략을 이해하고 스포츠 기술 개선에 적극적인 자세로 경기에 응용하도록 심화된 내용 요소를 제시하였다.

따라서 단원 설계 시에는 중학교 7~9학년군의 방향에 부응하는 전략형 스포츠 활동으로 고려되어야 한다.

☑ 성취기준의 연계성 분석

5~6학년군	7~9학년군	고등학교 체육1
[6체02-04] 전략형 스포츠의 의미와 유형을 파악한다.	[9체02-16] 네트형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.	[12체육1-02-01] 전략형 스포츠 문화의 개념과 특성을 탐색한다.
[6체02-05] 전략형 스포츠 유형별로 기본 움직임 기술을 응용한 기본 기능을 파악하고 수행한다.	[9체02-17] 네트형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능을 수행하고 향상한다.	[12체육1-02-02] 전략형 스포츠의 경기 기능을 과학적 원리에 따라 분석하고, 적극적으로 개선한다.
[6체02-06] 전략형 스포츠 유형별 활동 방법을 파악하고 기본 전략을 게임 활동에서 수행한다.	[9체02-18] 네트형 스포츠의 경기 방법을 이해하고 경기 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.	[12체육1-02-03] 전략형 스포츠의 경기 방법 및 전략을 이해하고, 경기 상황에 맞게 응용한다.
[6체02-11] 스포츠 활동에 참여하며 팀원과 협력하고 구성원을 배려한다.	[9체02-26] 스포츠의 연습과 경기 과정에서 구성원 간에 서로 신뢰하며 팀 목표를 달성하기 위해 노력하고 경기 예절을 갖추며 정정당당하게 참여한다.	

성취기준을 중심으로 학년군별 교육과정 연계성을 분석한 결과는 다음과 같다. 초등학교 5~6학년군의 성취기준은 전략형 스포츠의 의미와 유형, 유형별 기본 움직임 기술을 응용한 기본 기능, 유형별 활동 방법을 파악하고 게임 활동을 수행하는 것에 중점을 두고 있다. 이를 기반으로 중학교 7~9학년군의 성취기준은 네트형 스포츠의 역사와 특성을 탐색·비교하고, 네트형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 경기 기능 수행 및 경기 방법의 이해를 바탕으로 경기 전략을 활용하여 경기하는 것에 중점을 두고 있다. 고등학교 체육1 선택과목에서는 전략형 스포츠 문화의 개념과 특성을 탐색하고, 경기 기능을 과학적 원리에 따라 분석하고 개선하며, 경기 방법 및 전략을 경기 상황에 맞게 응용하는 과정으로 심화된 성취기준을 제시하고 있다. 특히 중학교 7~9학년군에서는 초등학교 5~6학년군의 스포츠 활동의 참여간 팀원과의 협력과 구성원 배려하기에서 나아가 스포츠의 연습과 경기 과정에서는 구성원 간의 신뢰와 팀 목표 달성을 위한 노력, 경기 예절을 바탕으로 한 정정당당한 참여를 강조한다.

따라서 이 단원에서는 초등학교 5~6학년군에서 학습한 내용 기반으로 중학교 7~9학년군에 적합한 전략형(네트형) 스포츠의 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도 수준을 함양할 수 있는 수업 설계가 필요하다.

다 단원의 핵심 아이디어 설정

☑ 관련 교육과정 핵심 아이디어

- 스포츠는 인간이 제도화된 규범과 움직임 기술을 바탕으로 타인 및 주변 세계와 소통하며 바람직한 구성원으로 성장하는 데 이바지한다.
- 스포츠는 인간이 환경과 상호작용하고 다양한 기술과 창의적인 전략을 발휘하며 한계를 극복하는 과정에서 발달한다.
- 인간은 스포츠를 다양한 방식으로 체험함으로써 움직임의 즐거움을 느끼고 활동적인 삶의 태도를 배운다.

☑ 단원의 핵심 아이디어 설정 이유

2022 개정 체육과 교육과정상 스포츠 영역의 핵심 아이디어는 범위가 너무 넓어 중학생이 이 단원의 성취기준 학습을 위해 영역의 핵심 아이디어를 구성하기에는 어려움이 있어 보인다. 전략형 스포츠 활동의 하위 요소를 분석하여 역사와 특성의 탐색·비교하고, 전략형 스포츠 수행 원리와 경기 방법을 바탕으로 경기 기능과 전략을 적용하여 활동적으로 참여할 수 있는 단원 수준에 적합한 핵심 아이디어를 재진술할 필요가 있다.

☑ 단원의 핵심 아이디어

전략형 스포츠는 제도화된 규범의 틀에서 창의적 전략을 통해 상대와 소통하는 사회의 축소판이다.

라 교육과정 기반 수업 설계 방향

본 단원은 학습자가 자기 주도적으로 전략형 스포츠(네트형 스포츠)에 대한 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도의 내용 요소를 학습할 수 있도록 28차시로 구성하였다. 본 단원에서는 네트형 스포츠인 배드민턴을 학습하기 위해 미술, 국어, 사회, 과학 교과와 융합하고 디지털 기기 활용, 애플리케이션 활용 수업 등 다양한 교수·학습 내용 및 활동을 적용하여 이와 연계된 평가활동을 구성하고자 하였다.

본 단원에서는 배드민턴의 기능만을 강조하는 것이 아니라 배드민턴을 즐기기 위한 지역사회와의 연계 방법, 패럴림픽을 통한 장애의 이해, 진로 탐색 활동 등의 다양한 주제를 수업 단원에 적용하여 학습자의 흥미를 유발하고 수업에 적극적으로 참여할 수 있는 교수학습 환경을 조성하고자 하였다. 이를 통해 본 단원은 학습자들이 배드민턴을 배우면서 자기 주도적으로 참여할 수 있는 태도를 기를 수 있도록 설계되었다.

신체활동
예시 선정
이유

본 단원은 다음 3가지 이유로 네트형 스포츠 중에서 배드민턴을 선정하였다. 첫째, 배드민턴은 간단한 도구의 활용과 더불어 학교뿐만 아니라 일상생활에서 접근성이 좋은 스포츠 종목 중 하나이다. 둘째, 배드민턴은 학생들의 흥미와 운동강도가 높은 스포츠 종목이다. 셋째, 코로나19 등의 팬데믹 상황에서 비접촉스포츠(배드민턴 등)가 활성화되고, 대중매체에 배드민턴 종목이 소개되면서 학생들의 관심이 증가하였다.

【 2단계 】 학습자 참여 중심 교수·학습 계획하기

❖ 학습자의 적극적인 참여를 위한 교수·학습 방법 선정하기

- 학습 자료를 찾아 읽고 정리하는 과정에서 문해력, 제시한 과제를 해결하는 과정에서 절차적 문제해결, 디지털 도구를 활용하는 과정에서 디지털 리터러시를 함양할 수 있는 자기 주도적 교수·학습 방법을 활용함
- 미술, 국어, 사회, 과학 교과 간 연계를 통하여 학습 내용과 학습자의 삶을 연결하여 흥미를 높임
- 집단적 참여를 통해 협력과 함께 살아가는 법을 배울 수 있도록 협동학습 등을 적용함
- 학습자의 참여를 온라인 디자인 앱, 온라인 공유플랫폼 등 에듀테크 기술 활용함

【 3단계 】 단원 지도 계획 수립하기

가 단원 지도 계획안

❖ 단원 지도 계획				
차시	학습 주제	교수·학습 내용 및 활동	교수·학습 방법	평가방법
1	네트형 스포츠란 무엇일까?	<ul style="list-style-type: none"> ● 네트형 스포츠의 역사와 특성 - 네트형 스포츠의 역사와 특성 조사하기 - 네트형 스포츠의 주제 초성 퀴즈 만들기 - 영역형, 필드형 스포츠 종류 탐구하고, 네트형 스포츠 종류와 비교하기 	조사 활동	개인 학습활동지
2	배드민턴 탐사대 출발	<ul style="list-style-type: none"> ● 배드민턴의 역사와 특성 - 우리나라 올림픽 배드민턴 참가 역사 조사하기 - 우리나라 역대 배드민턴 선수와 기술 조사하기 	조사 활동 토론 활동	개인 학습활동지

		<ul style="list-style-type: none"> - '000 VS 000 누가 이길까?' 배드민턴 인물 조사하여 주제 토의하기 - 나의 배드민턴 참여 역사 발표하기(스포츠클럽, 가족 활동 등) 		
3	안전한 배드민턴 수업 준비하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 안전사고 예방법 및 구급 처치법(RICE) - 배드민턴 수업 도중 발생할 수 있는 부상 부위와 부상 종류 탐색하고 구급 처치법 조사하기 - 안전사고 예방법 토의하고 안전 수업 규칙 만들기(도구 안전) - 온라인 디자인 웹을 활용한 '부상 예방 배드민턴' 주제 포스터 제작하기 	문제해결 중심학습	모듬 학습활동지
4	우리 동네 배드민턴 어디까지 가봤니? (장소편) (사회 융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 지역사회 배드민턴 관련 장소 소개 - 우리 동네 배동여지도 그리기(지역사회 배드민턴 관련 스포츠용품점, 배드민턴 경기장 또는 운동 가능지역 표시하기) - 가격 대비 활용하기 좋은 장비 추천하기(셔틀콕, 배드민턴 라켓, 운동화 등) - 배드민턴 운동 가능지역 추천 및 설명하기 - 인기 추천 경기장 운동계획 세우기 	프로젝트 학습	개인 학습활동지
5	셔틀콕 라켓 넷트! 여기로 모여라!	<ul style="list-style-type: none"> ● 배드민턴 도구의 이해 - 배드민턴과 셔틀콕의 구조 분석하기 - 배드민턴 라켓 그립법 조사하기 - 배드민턴 그립 및 셔틀콕의 종류와 교체 시기 및 방법 조사하기 - 수업 및 경기를 위한 넷트 관리법 실습하기 	실습 활동	개인 학습활동지
6	숨겨진 배드민턴 고수 비법 찾기 (과학 융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 배드민턴 수행 원리 탐구 - 깃털 VS 플라스틱 재질의 셔틀콕 차이점과 활용법 탐구하기 - 팔 동작에 숨겨진 수행 원리 조사하고 탐구하기(회전반경, 각속도 등) - 수행 원리를 적용하여 친구와 배드민턴 랠리 실시하기 	탐구학습	개인 학습활동지

7	B.P.M 배드민턴 (Badminton) 연습하고 (Practice) 고수되자! (Master) -서비스-	<ul style="list-style-type: none"> ● 배드민턴의 서비스 - 포핸드, 백핸드 서비스 방법 및 기본자세 탐구 및 분석하기 - 다양한 서비스 종류(쇼트, 드리븐, 롱) 수행하기 - 서비스 자유투 실시하기(서비스를 통해 거리별 목표물에 셔틀콕 넣기) 	협동학습 동료 교수	기능평가
8	B.P.M -리시브-	<ul style="list-style-type: none"> ● 배드민턴의 리시브 - 리시브의 종류, 기본자세 탐구 및 분석하기 - 팔 위치(언더핸드, 사이드암, 오버헤드)와 포핸드, 백핸드 그립법을 활용한 리시브 연습하기 - 친구와 리시브 연습 후 동작에 대한 피드백 및 리시브 기능, 종류, 기본자세 탐구 및 분석 내용 패들렛에 탑재하기 	협동학습 동료 교수	기능평가
9	B.P.M -하이클리어와 드롭-	<ul style="list-style-type: none"> ● 배드민턴의 하이클리어와 드롭 - 하이클리어와 드롭의 종류, 기본자세 탐구하고 분석하기 - '누가 누가 높게 치나? 하이클리어 잡자리 잡기'수행하기 (하이클리어 셔틀콕 잡자리채로 잡기) - '누가 누가 네트에 가깝나? 드롭 네트에 스텍' 수행하기(상대편 네트에 가깝게 드롭 실시하기) 	협동학습	기능평가
10	B.P.M -헤어핀과 푸시-	<ul style="list-style-type: none"> ● 배드민턴의 헤어핀과 푸시 - 헤어핀과 푸시의 종류, 기본자세 탐구하고 분석하기 - '구렁이 담 넘어가듯 셔틀콕 네트 넘어가듯' 수행하기 (네트 사이 헤어핀 연습하기) - '셔틀콕을 푸셔푸셔' 수행하기 (네트 사이 마주보고 2인 1조 푸시 연습하기) 	협동학습 동료 교수	기능평가

11	배드민턴 마이클 잭슨 풋워크	<ul style="list-style-type: none"> ● 배드민턴의 풋워크 종류와 역할 - 홈 포지션의 위치와 풋워크의 필요성 탐구하기 - 풋워크의 종류를 파악하고 수행하기 - 2인 1조 풋워크 연습을 위한 맨손 배드민턴 실시하기 	동료 교수	기능평가
12	B.P.M -스매시, 드라이브-	<ul style="list-style-type: none"> ● 배드민턴의 스매시와 드라이브 - 스매시와 드라이브의 종류, 기본자세 탐구하고 분석하기 - 스매시와 드라이브 동작 2인 1조 연습하고 동작 촬영하기 - 온라인 플랫폼에 영상 탑재하고 피드백 내용 댓글로 서로 달아주기 	협동학습 동료 교수	기능평가
13	스매시 과속 순찰대	<ul style="list-style-type: none"> ● 배드민턴 속도 분석과 체험 - 배드민턴 선수와 자신의 스매시 동작 분석을 통한 문제 분석하기 - 비교 분석을 통해 빠른 순간 속도의 스매시 동작을 탐구하고 친구들과 공유하기 - 속도 측정 어플리케이션을 활용한 스매시 속도 측정하기 - 배드민턴 스매시 동작과 티볼, 피구의 투구 동작의 순간 속도 비교하기 	문제해결 중심학습 탐구학습	개인 학습활동지
14	가상현실 (VR)로 배드민턴 체험하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 경기 기술 및 방법 수행 - 가상현실(VR) 장비와 프로그램 내용 습득하기 - 가상현실 기반 배드민턴 자신 있는 배드민턴 기술 연습 및 기술 탐구하기 - 가상현실 기반 배드민턴 경기하기 - 가상현실을 통한 수업 참여 소감 발표하기 	디지털 기기 기반 탐구 수업	개인 학습활동지
15	오른쪽?? 왼쪽?? 알쏭달쏭 단식, 복식 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> ● 배드민턴 경기 방법 - 배드민턴 단식, 복식 경기 영상 시청하고 경기 방법 분석하기 - 우리 학교 상황에 알맞은 경기 방법 탐구하고 의견 제시하기 - 단식, 복식 경기 방법 관련 퀴즈 제작 후 온라인 플랫폼에 탑재하고 풀어보기 	조사 활동 탐구 수업	개인 학습활동지

16	나의 코트 웃음꽃을 피워보자! (미술 융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 복식 경기에서의 팀워크와 신뢰 중요성 - 팀원 간의 훌륭한 팀워크와 신뢰 사례 영상 탐색하고 온라인 플랫폼에 소개하기 - 복식 경기에서의 팀워크와 신뢰 관련 영상 시청하고 소감 댓글 남기기 - 복식 경기 팀워크와 신뢰를 바탕으로 4컷 만화 그리기 	프로젝트 학습	모둠 학습활동지
17	B.W.F? (세계배드민 턴 연맹) B.C.P! (우리학급 배드민턴 연맹)	<ul style="list-style-type: none"> ● 학급 배드민턴 대회 준비(1) - B.C.P 조직하고 역할에 대해 토의하기(대진 작성, 심판배정 등) - 학급 배드민턴 수준별 대회 단식, 복식 대진 작성하기(토너먼트와 리그전의 장점, 단점 조사하고 비교하기) - 배드민턴 대회 진행에 필요한 역할 조사하기 	협동학습 토의 활동	개인 학습활동지
18	B.C.P 시작하자!	<ul style="list-style-type: none"> ● 학급 배드민턴 대회 준비(2) - 우리 학급 배드민턴 대회를 위한 경기장 및 경기 규칙의 변형을 위한 창의적 아이디어 제시하고 토의하기(경기장 라인은 평등한가? 등) - 학급 배드민턴 대회 운영을 위한 역할 선정하기(심판, 기록원 등) - 자신의 수준을 고려한 단식, 복식대회 참가 신청하기 	협동학습 토의 활동	개인 학습활동지
19	어서와 패럴림픽은 처음이지?	<ul style="list-style-type: none"> ● 패럴림픽 배드민턴 역사와 방법 - 패럴림픽 배드민턴의 규칙과 방법 조사하고 패들렛에 탑재하기 - 패럴림픽 배드민턴 규칙과 방법 적용하여 친구와 랠리하기 - 패럴림픽 배드민턴 실시 소감 수화로 발표하기 	조사 활동	개인 학습활동지
20	알쏭달쏭 배드민턴 숨은 직업 찾기	<ul style="list-style-type: none"> ● 배드민턴 관련 직업 탐구 - 배드민턴 경기 영상 시청 후 영상 속 직업 탐구하고 작성하기 - 배드민턴 경기 관련 진로 직업에 대해 분야 별로(방송, 장비 등) 브레인스토밍 실시하기 - 자신에게 어울리는 배드민턴 관련 직업 탐구하고 선정하기 - 진로 관련 만약 '내가 ~이 되기 위해서'라는 주제로 직업 계획서 작성해보기 	프로젝트 학습	개인 학습활동지

21	국가대표 선수처럼! 상상 경기 구성하기 (국어 융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 창의적 경기 구성 - 단식 또는 복식 경기 진행 과정(배드민턴 기술 활용) 상상하고 시나리오 초안 작성하기 - 상상 경기 진행 과정에 알맞은 경기 해설 시나리오 작성하기 - 배드민턴 해설 영상을 참고하여 시나리오 수정 및 해설 연습하기 	협동학습	모듬 학습활동지
22	국가대표 선수처럼! 상상 경기 구현하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 창의적 경기 진행 - 모듬별 구현 경기 시나리오 작성하기 - 모듬 내 역할 정하기(선수, 심판 등) - 시나리오 내 배드민턴 경기 해설 연습하기 - 상상 경기 및 해설 진행하고 소감 발표하기 	협동학습	모듬 학습활동지
23	네트 사이 웃음꽃을 피워보자! (미술 융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 배드민턴 경기에서의 페어플레이의 중요성 - 배드민턴 경기에서의 페어플레이 관련 영상 탐색 후 시청하기 - 더티플레이, 비매너 관중 등 부정적 경기 진행 내용과 관련된 영상 시청하고 모듬별 토의하기 - 나만의 수신호 만들기(사과법, 인사법) - 모듬별 배드민턴 페어플레이 관련 표어 디자인하여 온라인 플랫폼에 탑재하기 	프로젝트 학습	모듬 학습활동지
24	알쏭달쏭 배드민턴 패드민턴 스피드민턴	<ul style="list-style-type: none"> ● 네트형 뉴스포츠 체험 및 비교 - 배드민턴, 패드민턴, 스피드민턴 비교하기 - 패드민턴, 스피드민턴 선택 후 랠리하기 - 배드민턴·패드민턴·스피드민턴 라켓을 활용하여 경기하기 	협동학습	모듬 학습활동지
25	우리 반 페어플레이 고수 선발하기 (단식 경기 1)	<ul style="list-style-type: none"> ● 배드민턴 단식대회 개최 - 배드민턴 단식대회 진행을 위한 역할 선정 및 역할 수행하기(심판 등) - 경기 준비하기(나만의 수신호 확인, 장비 준비) - 대진표 확인 및 단식대회 참가하기 - 경기 기록 작성, 대회 결과 확인하기 	협동학습	경기기록지 체크리스트

26	우리 반 페어플레이 고수 선발하기 (단식 경기 2)	<ul style="list-style-type: none"> ● 배드민턴 단식대회 개최 - 배드민턴 단식대회 진행을 위한 역할 선정 및 역할 수행하기(심판 등) - 경기 준비하기(나만의 수신호 확인, 장비 준비) - 대진표 확인 및 단식대회 참가하기 - 경기 기록 작성, 대회 결과 확인하기 - 페어플레이 고수 선발과 단식 경기 시상하기 	협동학습	경기기록지 체크리스트
27	우리 반 팀워크와 신뢰 고수 선발하기 (복식 경기)	<ul style="list-style-type: none"> ● 배드민턴 복식대회 개최 - 팀워크와 신뢰를 위한 복식조 전략 회의하기 - 배드민턴 복식대회 진행을 위한 역할 선정 및 역할 수행하기(심판 등) - 대진표 확인 및 복식대회 참가하기 - 경기 기록 작성, 대회 결과 확인하기 	협동학습	경기기록지 체크리스트
28	우리 반 팀워크와 신뢰 고수 선발하기 (복식 경기)	<ul style="list-style-type: none"> ● 배드민턴 복식대회 개최 - 팀워크와 신뢰를 위한 복식조 전략 회의하기 - 배드민턴 복식대회 진행을 위한 역할 선정 및 역할 수행하기(심판 등) - 대진표 확인 및 복식대회 참가하기 - 경기 기록 작성, 대회 결과 확인하기 - 복식 경기 시상하기 	협동학습	경기기록지 체크리스트
29	우리 모두 배드민턴 고수!	<ul style="list-style-type: none"> ● 경기 결과 발표 및 정리 - 단식 경기 결과 발표 및 시상하기(경기 예절, 경기 결과 등) - 단식 경기 결과 발표 및 시상하기(경기 예절, 경기 결과 등) - '알수록 하고 싶은 우리의 배드민턴' 수업 소감 발표 및 배드민턴 운동 실천 선서하기 	협동학습	경기소감문

학습자 자기평가 및 성찰	내용	검토 사항
	<ul style="list-style-type: none"> ● 우리가 '배드민턴'을 즐기기 위한 배드민턴 지식, 경기 기능, 경기 태도는 무엇일까요? ● '알수록 하고 싶은 우리의 배드민턴'을 위한 활동은 무엇이 있었나요? 	<ul style="list-style-type: none"> 배드민턴 수업을 통해 습득할 수 있는 움직임 지식, 경기 기능, 태도를 설명할 수 있는가? 자기 주도적으로 참여한 학습 활동(토의 활동, 창작활동, 기능 연습, 실제 경기 등)은 무엇이고, 그 활동을 설명할 수 있는가?

내용	매우 그렇다	보통이다	부족하다
● 배드민턴 수업 수행과제를 충실히 수행했나요?			
● 배드민턴의 수행 원리, 경기 기능, 경기 방법, 경기 전략을 이해하고 안전하게 경기에 참여하였나요?			
● 팀워크와 신뢰, 페어플레이를 충분히 발휘하였나요?			

나 교수·학습 과정안 및 탐구형 학습활동지 예시

교수·학습 설계			
학습 주제	스매시 과속 순찰대	차시	13/29차시
탐구 질문	스매시 동작 속도의 향상을 위해 어떻게 해야 하는가?	학습 장소	체육관
핵심 아이디어	인간은 스포츠를 다양한 방식으로 체험함으로써 움직임의 즐거움을 느끼고 활동적인 삶의 태도를 배운다.		
교수·학습 방법	<input checked="" type="checkbox"/> 협동학습 <input type="checkbox"/> 탐구학습 <input checked="" type="checkbox"/> 문제중심학습 <input checked="" type="checkbox"/> 토의·토론학습 <input type="checkbox"/> 프로젝트 학습 <input type="checkbox"/> 거꾸로 학습 <input type="checkbox"/> 블렌디드 러닝 <input type="checkbox"/> 기타()		

단계	교수·학습 활동
도입	<ul style="list-style-type: none"> ● 빠른 순간 속도의 스매시 동작 수행을 위한 방법 탐색을 위한 문제 제기 - 스포츠 중 순간 속도가 가장 빠른 스포츠는 어떤 종목일까요? - 빠른 순간 속도를 수행하기 위한 스매시 동작은 어떻게 해야 할까요?
전개	활동 1 <ul style="list-style-type: none"> ● 배드민턴 선수와 자신의 스매시 동작 분석을 통한 문제 분석 - 노트북 등을 활용하여 배드민턴 선수의 스매시 동작을 검색하고 시청한다. - 2인 1조로 스매시 동작 촬영 및 조별 스매시 동작을 비교하고 분석한다. - 배드민턴 선수의 스매시 동작과 나의 스매시 동작을 비교하고 분석한다.
	활동 2 <ul style="list-style-type: none"> ● 비교·분석을 통해 빠른 순간 속도의 스매시 동작 탐구 및 친구들과 공유 - 비교·분석을 통해 스매시 동작을 탐구하여 연습한다. - 내가 탐구한 스매시 동작과 내용을 친구들과 공유하고 비교한다.

활동 3	<ul style="list-style-type: none"> ● 속도 측정 어플리케이션을 활용한 스매시 속도 측정 - 네트 건너편에서 스매시 동작으로 타격한 셔틀콕의 속도를 측정한다. - 나의 셔틀콕 속도와 친구들의 셔틀콕 속도를 비교한다. - 빠른 순간 속도를 수행할 수 있는 나의 스매시 동작을 연습한다.
활동 4	<ul style="list-style-type: none"> ● 배드민턴 스매시 동작과 티볼, 피구의 투구 동작의 순간 속도 비교 - 티볼 공(투구), 피구 공(투구), 셔틀콕(스매시)의 속도를 측정한다. - 스포츠 동작의 속도를 비교하고 속도 비교표를 작성한다.
정리 및 평가	<ul style="list-style-type: none"> ● 스매시 동작 수행을 위한 탐구 과정 질문 - 배드민턴 선수와 자신의 스매시 동작을 비교한 내용은 무엇인가요? - 나의 스매시 동작과 친구들의 스매시 동작이 다른 부분이 있나요? - 티볼, 피구, 배드민턴 중 어떤 스포츠가 순간 속도가 가장 빨랐나요? ● 평가 - 배드민턴 선수와 나의 스매시 동작을 비교 분석하였는가? - 스매시 동작을 탐구하여 자신에게 알맞게 수행하였는가? - 속도 비교표를 작성하였는가?

[탐구형 학습활동지] 배드민턴

【13차시】 스매시 과속 순찰대



탐구형 학습 활동지

- 배드민턴 선수와 나의 스매시 동작 비교하기
- 나의 스매시 동작 및 스포츠 속도 측정하고, 스포츠 동작 속도 비교표 작성하기
- 스매시 동작 수행을 위한 탐구 및 친구와의 공유내용 작성하기



배드민턴 선수와 나의 자세 비교하기

- 빨간 원으로 표시된 부분 분석하기(셔틀콕 타점, 손동작, 허리-몸동작)

배드민턴 선수 자세			나의 자세	
선수 이름			학번	
		성명		



속도가 가장 빠른 스포츠는 무엇인가요?(배드민턴, 티볼, 피구)

순위	1위	2위	3위
종목 (속도)	()	()	()



스매시 동작 수행을 위한 나만의 방법 친구와 공유하기

【 4단계 】 단원 평가 계획 수립하기

가 평가의 방향

- ❖ 단원 학습에서 목표 달성 여부 및 학습자의 성장과 발달을 지원할 수 있는 평가과제 개발
 - 학습자 참여를 통한 최종 프로젝트 산출물 형태의 수행과제
 - 내용요소(지식·이해, 과정·기능, 가치·태도)를 고려한 평가도구 개발
 - 학습 과정 및 결과에 따른 학생의 성장 과정 기록

나 평가 내용과 평가 방법

평가 내용	평가방법 (평가 비율)
배드민턴의 역사, 특성, 경기 방법 이해	개인 학습활동지(15%), 모둠 학습활동지(5%)
지역사회 배드민턴 소개(배동여지도)	개인창작물(10%)
배드민턴 경기 기능 수행	경기기능평가(35%)
배드민턴 경기 참여	경기기록지(10%), 경기소감문(5%)
팀워크와 신뢰, 페어플레이 실천	체크리스트(20%)

❖ 13차시 평가과제 및 루브릭 예시

<평가과제 설명: 13차시 스매시 과속 순찰대>

오늘은 배드민턴 선수와 자신의 스매시 동작을 비교·분석하여 빠른 속도의 스매시 동작을 탐구하는 시간을 갖고자 합니다. 셔틀콕을 빠르게 타격할 수 있는 스매시 동작을 탐구하여 친구들과 공유하며 의견을 나누면서 강력한 스매시 동작을 완성해보세요.
자신의 스매시 동작을 통한 셔틀콕의 속도를 측정하여 티볼 투구, 피구 투구 동작과 속도를 비교해보면서 배드민턴 스매시 동작의 속도감을 느껴보세요.

<채점 기준표>

평가 요소	평가 기준(루브릭)		
	단계	활동 내용 평가	참여 태도 평가
스매시 동작 비교분석 활동	매우 잘함	배드민턴 선수와 자신의 스매시 자세 비교 및 분석 활동, 친구와의 의견 공유 활동, 스매시 동작 수행 및 촬영, 속도 비교 활동의 4가지 활동 과제를 모두 수행하였다.	자기 주도적으로 배드민턴 선수 영상을 선정하여 분석하고, 의견 공유 및 속도 비교 활동에 적극적으로 참여한다.

	보통	배드민턴 선수와 자신의 스매시 자세 비교 및 분석 활동, 친구와의 의견 공유 활동, 스매시 동작 수행 및 촬영, 속도 비교 활동 중 2~3가지 활동 과제를 수행하였다.	배드민턴 선수 영상을 선정하여 분석하고, 의견 공유 및 속도 비교 활동에 참여한다.
	노력 요함	배드민턴 선수와 자신의 스매시 자세 비교 및 분석 활동, 친구와의 의견 공유 활동, 스매시 동작 수행 및 촬영, 속도 비교 활동 중 1가지 이하 활동 과제를 수행하였다.	배드민턴 선수 영상을 선정 및 분석 활동, 의견 공유 및 속도 비교 활동 참여에 어려움이 있다.

수업 설계 예시*

[스포츠 영역]

일상에서 즐기는 생활스포츠 ‘사이클’

* 활용가이드 총론 제2부에 제시된 ‘실생활 맥락을 반영한 수업 설계(예시 C)’를 중학교 체육과 수업에 적용할 수 있도록 수정·보완하여 작성한 수업 설계 예시 자료임

일상에서 즐기는 생활스포츠 ‘사이클’

[1단계] 교육과정 분석하기

영역	생태형 스포츠
관련 교육과정 핵심 아이디어	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠는 인간이 제도화된 규범과 움직임 기술을 바탕으로 타인 및 주변 세계와 소통하며 바람직한 구성원으로 성장하는 데 이바지한다. ● 스포츠는 인간이 환경과 상호작용하고 다양한 기술과 창의적인 전략을 발휘하며 한계를 극복하는 과정에서 발달한다. ● 인간은 스포츠를 다양한 방식으로 체험함으로써 움직임의 즐거움을 느끼고 활동적인 삶의 태도를 배운다.
성취기준	<ul style="list-style-type: none"> ● [9체02-19]생활환경형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다. ● [9체02-20]생활환경형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 기능을 수행하고 향상한다. ● [9체02-21]생활환경형 스포츠의 활동 방법을 이해하고 활동 전략을 활용하며 안전하게 경기한다. ● [9체02-27]스포츠 환경에 대한 친화적 태도와 지속가능한 스포츠 환경을 만들기 위한 공동체 의식을 발휘한다.
성취기준 해설	<ul style="list-style-type: none"> ● [9체02-19]는 생활환경형 스포츠의 역사와 특성을 이해함으로써 주변 생활과 환경에서 즐길 수 있는 다양한 스포츠의 종목별 공통점과 차이점을 구분하기 위해 설정하였다. 생태형 스포츠 유형과 종목별로 유래와 변천 과정, 인물, 기록, 사건 등을 탐색하고, 유형별 경기 방법과 전략 등의 특성을 비교하고 분석하도록 한다. ● [9체02-20]은 생활환경형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 활동 기능을 생활환경 및 자연환경 조건에 적합하게 수행하기 위해 설정하였다. 스포츠의 기능을 다양한 생활공간과 기구를 활용하거나 연습하면서 효율적으로 기능을 수행할 수 있도록 환경에 적응하며 발전시키도록 한다.
성취기준 해설	<ul style="list-style-type: none"> ● [9체02-21]은 생활환경형 스포츠의 활동 방법을 이해하고 활동 상황에서 생활환경 조건을 고려한 활동 전략을 활용하기 위해 설정하였다. 가정, 집 주변, 지역사회 등의 생활환경에서 활동하며 공간, 시설 등의 환경 조건을 파악하는 데 중점을 둔다. 생활환경형 스포츠실천 과정에서 물리적 환경에 대한 부적응, 환경의 불안정성 등으로 인한 운동 손상 없이 안전하게 활동하며 사고 발생 시 신속하게 대처하도록 한다.

		<ul style="list-style-type: none"> ● [9체02-27]은 스포츠 환경에 대한 생태전환적 태도를 기르기 위해 설정하였다. 스포츠의 연습 및 활동 과정에서 여러 환경 문제를 인식하고 구성원과 함께 개선하려는 공동체 의식을 보이며, 스포츠 환경에 대한 친화적인 태도로 활동하도록 한다.
	영역	생태형 스포츠
내용요소	지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 생태형 스포츠의 역사와 특성 ● 생태형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리 ● 생태형 스포츠의 경기 방법과 전략
	과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 생태형 스포츠 유형별 역사와 특성 비교하기 ● 생태형 스포츠 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기 ● 생태형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기 ● 안전하게 경기하기
	가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠 환경 개선을 위한 공동체 의식 ● 스포츠 환경에 친화적인 태도

가 성취기준 분석

☑ 2015와 2022의 체육과과 교육과정 성취기준 비교

2015 개정 교육과정	2022 개정 교육과정
<p>[9체01-07] 여가의 개념과 실천 방법을 이해하고, 다양한 여가 활동 참여 방법을 계획하고 실천한다.</p> <p>[9체01-09] 신체적 여가 활동과 운동처방을 위한 전 과정(계획, 실행, 평가 등)을 스스로 선택하고 실천한다.</p>	<p>[9체02-19] 생활환경형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.</p> <p>[9체02-20] 생활환경형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 기능을 수행하고 향상한다.</p> <p>[9체02-21] 생활환경형 스포츠의 활동 방법을 이해하고 활동 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.</p> <p>[9체02-27] 스포츠 환경에 대한 친화적 태도와 지속 가능한 스포츠 환경을 만들기 위한 공동체 의식을 발휘한다.</p>

☑ 내용체계표의 범주 및 내용 요소와 성취기준과의 연계 분석

범주	내용 요소	성취기준
지식·이해	● 생활환경형 스포츠의 역사와 특성	[9체02-19] 생활환경형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
과정·기능	● 생활환경형 스포츠의 탐색과 비교 분석하기	
가치·태도	-	
지식·이해	● 생활환경형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리	[9체02-20] 생활환경형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 기능을 수행하고 향상한다.
과정·기능	● 생활환경형 스포츠의 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기	
가치·태도	-	
지식·이해	● 생활환경형 스포츠의 경기 방법과 전략	[9체02-21] 생활환경형 스포츠의 활동 방법을 이해하고 활동 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.
과정·기능	● 생태형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기 ● 안전하게 경기하기	
가치·태도	-	
지식·이해	-	[9체02-27] 스포츠 환경에 대한 친화적 태도와 지속가능한 스포츠 환경을 만들기 위한 공동체 의식을 발휘한다.
과정·기능	-	
가치·태도	● 스포츠 환경 개선을 위한 공동체 의식 ● 스포츠 환경에 친화적인 태도	

- 성취기준 [9체02-19]은 스포츠 영역의 생태형 스포츠 해당하며, '생활환경형 스포츠의 역사와 특성'은 지식·이해의 범주에 해당하며, '탐색하고 비교한다.'는 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체02-20]은 스포츠 영역의 생태형 스포츠에 해당하며, '생활환경형 스포츠의 수행 원리'부분은 지식·이해의 범주에 해당하며, '적용하여 기능을 수행하고 향상한다.'는 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체02-21]은 스포츠 영역의 생태형 스포츠 해당하며, '생활환경형 스포츠의 활동 방법을 이해'는 지식·이해의 범주에 해당하며, '활동 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.'는 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체02-27]은 스포츠 영역의 생태형 스포츠의 생활환경형, 자연환경형 모두 해당하며, '스포츠 환경에 대한 친화적 태도와 지속 가능한 스포츠 환경을 만들기 위한 공동체 의식을 발휘한다.'는 가치·태도의 범주에 해당한다.

나 교육과정 연계성 분석

☑ 내용 요소의 연계성 분석

학년군	5~6학년군	7~9학년군	고등학교 체육1
지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 생태형 스포츠의 유형 ● 생태형 스포츠의 유형별 움직임 기술 응용 방법 ● 생태형 스포츠의 활동 방법과 기본 전략 	<ul style="list-style-type: none"> ● 생태형 스포츠의 역사와 특성 ● 생태형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리 ● 생태형 스포츠의 경기 방법과 전략 	<ul style="list-style-type: none"> ● 생태형 스포츠의 문화 ● 생태형 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리 ● 생태형 스포츠의 경기 방법 및 전략
과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 생태형 스포츠의 유형 파악하기 ● 생태형 스포츠의 유형별 움직임 기술 응용 방법 활용하기 ● 생태형 스포츠의 기본 전략 적용하기 ● 안전하게 활동하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 생태형 스포츠 유형별 역사와 특성 비교하기 ● 생태형 스포츠 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기 ● 생태형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기 ● 안전하게 경기하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠 문화 탐색하기 ● 스포츠 경기 기능 분석하기 ● 경기에 응용하기
가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠 환경을 아끼는 태도 ● 스포츠 환경에 감사하는 태도 	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠 환경 개선을 위한 공동체 의식 ● 스포츠 환경에 친화적인 태도 	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠 기술 개선에 대한 적극성 ● 스포츠 환경에 대한 생태 감수성

내용 체계표의 내용 요소를 중심으로 학년군별 교육과정 연계성을 분석한 결과는 다음과 같다. 초등학교 5~6학년군에서는 생태형 스포츠의 유형을 이해하고 기본 전략과 움직임의 기술 응용한 방법 활용하고자 초점을 두고 있다. 이를 토대로 중학교 7~9학년은 스포츠의 경기 기능과 수행 원리를 이해하고 유형별 경기의 전략과 방법을 활용하며 도전적이고 인내심을 요구하는 가치와 스포츠 환경 개선을 위한 공동체 의식 및 스포츠 환경에 친화적인 태도에도 초점을 두었다. 고등학교 체육1 선택 과목에서는 한 층 더 과학적이고 경기의 기능을 분석할 줄 알며 경기 속에서 응용하며 스포츠 기술 개선에 대한 적극성과 생태 감수성을 함양하는 것에 초점을 두었다.

따라서 단위 설계 시에는 중학교 7~9학년군의 방향의 부응하는 생태형 스포츠가 고려되어야 한다.

☑ 성취기준의 연계성 분석

5~6학년군	7~9학년군	고등학교 체육1
<p>[6체02-07] 생태형 스포츠의 의미와 유형을 파악한다.</p> <p>[6체02-08] 생태형 스포츠 유형별로 기본 움직임 기술을 응용한 기본 기능을 파악하고 수행한다.</p> <p>[6체02-09] 생태형 스포츠 유형별 활동 방법을 파악하고 기본 전략을 게임 활동에서 수행한다.</p> <p>[6체02-12] 스포츠 활동에 참여하며 환경을 아끼고 감사하는 태도를 실천한다.</p>	<p>[9체02-19] 생활환경형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.</p> <p>[9체02-20] 생활환경형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 기능을 수행하고 향상한다.</p> <p>[9체02-21] 생활환경형 스포츠의 활동 방법을 이해하고 활동 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.</p> <p>[9체02-27] 스포츠 환경에 대한 친화적 태도와 지속가능한 스포츠 환경을 만들기 위한 공동체 의식을 발휘한다.</p>	<p>[12체육1-03-01] 생태형 스포츠 문화의 개념과 특성을 탐색하고, 스포츠 환경에 대한 생태 감수성을 실천한다.</p> <p>[12체육1-03-02] 생태형 스포츠의 경기 기능을 과학적 원리에 따라 분석하고, 적극적으로 개선한다.</p> <p>[12체육1-03-03] 생태형 스포츠의 경기 방법 및 전략을 이해하고, 경기 상황에 맞게 응용한다.</p>

성취기준을 중심으로 학년군별 교육과정 연계성을 분석한 결과는 다음과 같다. 초등학교 5~6학년군의 성취기준에서는 생태형 스포츠의 의미와 유형을 파악하고 기본 움직임 기술을 응용한 기본 기능을 파악하고 수행하는 것에 초점을 두었다. 중학교 7~9학년군 성취기준에서는 수행 원리를 적용하여 기능을 수행하고 향상하는 것에 초점을 두었으며, 스포츠의 활동 방법을 이해하고 활동 전략을 활용하며 안전하게 경기할 수 있도록 설정되었다. 고등학교 체육1에서는 스포츠 환경에 대한 생태 감수성을 실천하고 스포츠 경기 기능을 과학적 원리에 따라 분석하고 적극적으로 개선하여 경기 방법 및 전략을 이해하고 경기 상황에 맞게 응용할 수 있도록 초점에 두었다. 따라서 이 단원에서는 초등학교 5~6학년군에서 학습한 내용을 토대로 중학교 7~9학년군에 적합한 경기 기능을 다각적으로 안내하고 활동 전략을 활용할 수 있으며 안전하게 경기할 수 있는 수업의 설계가 필요하다. 더 나아가 스포츠 환경에 대한 친화적 태도와 지속 가능한 스포츠 환경을 만들기 위한 공동체 의식과 관련된 다양한 활동을 제공할 필요가 있다.

다 단원의 핵심 아이디어 설정

☑ 관련 교육과정 핵심 아이디어

- 스포츠는 인간이 제도화된 규범과 움직임 기술을 바탕으로 타인 및 주변 세계와 소통하며 바람직한 구성원으로 성장하는 데 이바지한다.

- 스포츠는 인간이 환경과 상호작용하고 다양한 기술과 창의적인 전략을 발휘하며 한계를 극복하는 과정에서 발달한다.
- 인간은 스포츠를 다양한 방식으로 체험함으로써 움직임의 즐거움을 느끼고 활동적인 삶의 태도를 배운다.

☑ 단원의 핵심 아이디어 설정 이유

2022 개정 체육과 교육과정에서 스포츠 영역을 다양하게 구분하였으며 실생활에서 즐길 수 있는 스포츠로 생태형 스포츠의 ‘생활환경형 스포츠’를 제시하였다. 이 단원에서는 학습자들의 실제 삶과 연계되고 학교 밖에서도 언제든지 즐길 수 있는 스포츠로 자리매김하여야 하며 신체활동 문화의 향유를 위해 안전한 활동이 뒷받침되어야 한다고 판단된다. 따라서 학습자들의 삶 속에서 신체 활동이 자연스럽게 스며들어 스스로 활동을 계획하고 실천할 수 있는 생활환경 스포츠가 제공될 필요가 있다.

☑ 단원의 핵심 아이디어

생활환경형 스포츠는 일상 생활에서 스포츠를 통해 신체활동의 즐거움을 찾고 이를 통해 타인과 건강한 소통을 한다.

라 교육과정 기반 수업 설계 방향

이 단원에서는 공원, 공터, 도로, 주변 실내공간 등과 같이 일상생활 공간에서 체험할 수 있는 스포츠 활동으로 생활환경형 스포츠의 사이클을 소개하였다. 사이클은 누구나 쉽게 활동할 수 있고 이미 한 번쯤은 경험이 있기에 학습자들의 거부감이 없다. 하지만 학습자들은 부모님의 경험을 토대로 이루어진 가정형 교육을 받고 성장하여 전문적이고 체계성을 갖춘 전문 교육이 부족한 상황이다. 따라서 학습자의 기술 향상은 물론이고 안전교육을 통해 학습자의 생명을 스스로 보호할 수 있는 단원으로 설계하고자 하였다. 또한 디지털 기술을 활용하여 학습자의 신체활동 참여를 촉진하고 효율적인 학습자료 관리로 신체활동 체험의 질을 향상하고자 하였다. 마지막으로 실생활에서도 언제나 이뤄질 수 있는 스포츠로 자리매김하여 인류가 축적한 문화적 소양을 내면화 한 공동체 속에서 실천하며 즐기고자 단원의 설계를 하고자 하였다.

신체활동 예시선정 이유

- ◆ 본 단원에서는 2가지 이유로 사이클을 선정하였다. 첫째, 사이클이 사회우리 사회에 확대되고 있으나 체계적이고 안전성을 갖춘 교육이 부족한 상황이기에 학교체육에서 이를 담당해야 한다. 둘째, 사이클은 일상생활이나 학교 밖에서도 언제든지 쉽게 접근할 수 있으며 자연과 함께 할 수 있는 친환경적인 이동 수단으로써 공동체 의식까지 함양할 수 있다.

【 2단계 】 탐구 질문 개발하기

탐구 질문	영역 수준 <ul style="list-style-type: none"> ● 생태형 스포츠가 가지고 있는 사회적 가치는 무엇이며, 일상생활에서 어떻게 실천할 수 있을까? ● 지속 가능한 스포츠 환경을 만들기 위해서 우리는 추구해야 하는 방향성은 무엇이며, 이를 어떻게 실현할 수 있을까?
	단원 수준 <ul style="list-style-type: none"> ● 실생활 속에서 사이클을 즐기기 위한 안전한 생활환경을 어떻게 준비하고 계획 할 수 있는가? ● 사이클 활동을 통해 여러 환경 문제를 인식하고 환경을 보호할 수 있는 공동체 의식의 자세와 환경에 친화적인 태도의 실천 방법은 무엇인가?

탐구 질문은 단원의 목표와 핵심 아이디어와의 관계성이 높아 학습자가 탐구하고자 하는 욕구를 자극할 수 있는 질문으로 만들어야 한다. 이에 영역 수준의 탐구 질문은 스포츠의 전반적인 핵심 아이디어와 범주적인 내용 요소를 포함하여 제시하고 단원 수준의 탐구 질문은 섬세하고 실제적인 목표를 제시하여야 학습자들에게 심도 있고 구체적인 탐구를 요구할 수 있다. 따라서 탐구 질문을 통해 학습자의 심화학습을 유도하고 스스로 탐구할 수 있는 질문을 제시하였다. 마지막으로 학습자가 실제로 안전한 활동과 언제나 즐길 수 있는 스포츠 문화 정착과 환경의 보호를 위한 공동체 의식의 자세 및 친화적인 태도의 실천할 수 있는 방법을 질문으로 구성하였다.

【 3단계 】 수행과제 개발하기

◆ 단원 평가 계획

✎ 과정중심평가 계획

평가 내용	평가방법 (평가 비율)
사이클 장비 사용의 적용 및 조작	사이클 운전면허시험 (20%)
실생활 속에서 펼쳐지는 사이클 경기	포트폴리오 (25%)
사이클 안전사고예방 모의실험	실험보고서(20%)
‘나만의 산책길(로드맵)’창작	프로젝트 보고서(15%)
스포츠 환경과 공동체 의식 실천	스포츠 환경 신문 제작(20%)

❖ 수행과제 및 루브릭

<수행과제: 13차시 ‘아는 만큼 대처할 수 있다’ 돌발 상황에서의 나의 대처 방법은?>

지난 수업을 통해서 사이클 장비의 조작 방법을 충분히 익혔고 이제는 사이클 도로경기를 위해 실제로 학교 밖으로 나가려고 합니다. 그러나 학교 밖은 늘 등교하는 길이지만 사이클을 타고 가는 익숙한 느낌이 아니라 낯선 환경으로 느껴질 수 있습니다. 낯선 환경에서는 모든 것들이 새로워 보이고 작은 상황이 엄청나게 크게 다가올 수도 있습니다. 이에 우리는 어떻게 대처할 수 있을까요? 더 나아가 사이클 활동은 속도가 있기에 종종 예상하지 못한 돌발 상황이 나타날 수 있을 것입니다. 그렇다면 우리는 어떠한 준비를 통해 안전사고예방을 할 수 있을까요?

우리는 모둠별로 본인이 직·간접적으로 경험하였던 사례 들을 서로 나누어 다양한 사례를 수집하고 그것을 토대로 한 모의 연출을 통하여 모둠별로 순차적으로 모의실험을 해보고자 합니다. 그 속에서 여러분의 깊이 있는 탐구와 토론으로 문제를 해결하고 가장 안전한 방법은 무엇인지 연구해보길 바랍니다.

다른 모둠이 선택한 ‘돌발상황’ 사례체험의 실험보고서

	#1 모의상황 체험	#2 모의상황 체험	#3 모의상황 체험
상황주제			
모의 돌발상황 설명			
돌발상황 그림 표현			
실제 대처 내용			
대처 방안 토론 결과			
사전 예방 방법			
소감			

<채점기준표>

점수	돌발상황에 대해 대처하는 방법	실험보고서를 통한 실험내용
매우 잘함	돌발상황에 대하여 본인의 생명, 장비, 주변 환경, 타인의 생명을 보호를 고려하여 효과적이고 정확한 대처 방법으로 제시하였다.	실험보고서에서 과학적인 근거를 토대로 구체적이고 현실적이며 자신의 논리를 펼쳐 작성하였다.
보통	돌발상황에 대하여 본인의 생명, 장비, 주변 환경, 타인의 생명 중 일부분을 보호할 수 있으며 다소 효과적인 대처 방법으로 제시하였다.	실험보고서에서 과학적인 근거를 제시하지 못하였지만 다소 구체적으로 자신의 논리를 펼쳐 작성하였다.
노력 요함	돌발상황에 대하여 본인의 생명, 장비, 주변 환경, 타인의 생명이 고려되지 않았으며 비효과적인 대처 방법으로 제시하였다.	실험보고서에서 과학적 근거가 드러나지 않으며 구체적이지 않고 현실성이 떨어진 논리로 작성하였다.

【 4단계 】 단원 지도 계획 수립하기

가 단원 지도 계획

차시	학습 주제	교수·학습 내용 및 활동	교수·학습 방법	평가활동
1	생활환경형 스포츠의 대표 활동 ‘사이클’ 만나기	<ul style="list-style-type: none"> ● 생활환경형 스포츠의 이해 및 특성 - ‘생활환경형 스포츠’의 개념과 유형에 관한 마인드맵 만들기 - 사이클 경기의 이해를 위한 사이클 올림 픽 영상 시청하기 - 처음으로 탔던 자전거의 기억을 서로 말하기 	조사활동	개인 학습활동지
2	영화 속에서 사이클의 역사와 특성을 찾아볼까요?	<ul style="list-style-type: none"> ● 사이클 경기 역사와 특성 - 영화 ‘자전차왕 엄복동’ 부분 감상을 통한 사이클 경기의 역사 탐구하기 - 사이클의 ‘인물, 경기 규칙, 유형’ 조사 후 디지털 기술을 활용한 퍼즐 퀴즈 만들기 - 사이클 장비의 ‘틀린 그림 찾기’를 통한 장비의 구조 탐색하기 	탐구학습 조사활동	개인 학습활동지
3	딱 붙는 유니폼과 뽀족한 헬멧 속에 숨겨진 수행 원리를 찾아라	<ul style="list-style-type: none"> ● 사이클 장비의 수행 원리 - 사이클 경기의 유니폼과 농구 유니폼의 차이점 비교 분석하기 - 야구와 사이클 헬멧 모양의 차이점을 그림으로 표현하고 공기저항과의 관계 탐구하기 - 내가 착용하고 싶은 ‘유니폼과 헬멧’ 디자인하여 그림 그리기 	조사학습 탐구학습	비교 분석 보고서
4	나의 몸을 지킬 수 있는 가장 완벽한 방법은?	<ul style="list-style-type: none"> ● 사이클 경기를 위한 안전 활동 - 사이클 경기를 위한 안전한 장소의 조건 토론하기 - 안전하게 즐기기 위한 나에게 맞는 자전거 선택 방법 탐구와 장비 구조 (안장, 핸들) 조절 방법 알아보기 - 사이클을 안전하게 즐길 수 있는 사회적 제도(자전거 길, 도로교통법 등) 탐구와 국회 ‘입법 제안서’ 작성하기 	토론활동 프로젝트 학습	입법 제안서

5	자전거 활동에 쓰이는 나의 몸의 움직임은 무엇일까?	<ul style="list-style-type: none"> ● 사이클 경기에 필요한 몸의 움직임 탐구 - 사이클과 협응성의 관계 탐구를 위한 색 깔별(빨강, 주황, 초록) 스카프 잡기 - ‘밸런스 보드’ 실험활동을 통하여 사이클에 필요한 균형감각 익히기 - 모둠별 ‘사이클 경기력 향상을 위한 근력과 심폐지구력 운동 방법’ 토론하기 	실험활동	실험활동
6	설레이는 첫 만남과 가볍게 타보는 시간 만들기	<ul style="list-style-type: none"> ● 사이클과 첫 만남 및 조작 - 사이클의 기본적인 사용법 직접 탐구와 실제로 조작하기(핸들 조작, 페달 밟기 등) - 파트너와 협동하여 사이클의 기본자세 익히기(사이클 위에 오르기, 앉기, 페달 밟고 일어서기, 사이클 세우기 등) - 사이클의 균형을 맞춰 출발하고 정지하기 - 모둠별 ‘자전거와의 첫 만남’ 소감 나누기 	동료교수	개인 학습활동지
7	천천히 배워보는 ‘사이클 아장아장 걸음마’ 활동	<ul style="list-style-type: none"> ● 사이클 조작 방법 - 느림과 빠름의 운전을 통한 속도의 이해와 스스로 속도 조절하기 - ‘다치지 않으려면 어떻게 해야 할까?’ 주제로 안전하게 넘어지는 방법 토론하기 - 다양한 운전 정밀코스 속 (T코스, S코스, 코너돌기) 운전하기 	토론활동 실습활동	모둠 학습활동지
8	사이클의 정주행법과 실생활 속 나타나는 생활도로길 모의 도전기	<ul style="list-style-type: none"> ● 사이클과 생활도로길 주행법 - 다양한 도로 환경에서(언덕길 오르기, 내리기, 요철) 위험 요인을 살피며 주행하기 - 다양한 생활도로길 속에서 안전하게 운전하기 (외길, 좁고 넓은 공간, 건널목 등) - ‘주행 완주 인증’ 셀프 사진찍기와 자신에게 ‘칭찬 편지’ 쓰기 	모의실험	실험보고서
9	디지털 기술 활용한 ‘내가 설계한 자전거 운전면허시험장’ 만들기	<ul style="list-style-type: none"> ● 디지털 기술로 운전면허시험장 MAP 창작 - 디지털 기술 기반의 자전거 운전면허시험 코스 제안서 만들기 - 창작된 운전면허시험장의 셀프 모의실험 및 코스 분석하여 발표하기 - MAP 안정성 발표 및 면허시험장 속 ‘도로명칭’ 만들기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서

10	나도 우리 학교 '자전거 운전면허증' 있다 !	<ul style="list-style-type: none"> ● 자전거 교내 운전면허시험 - 지그재그코스, S코스, 언덕길, 급정거 복합적 코스 주행하기 - '안전한 사이클 타는 방법'과 '보호장구와 안전모 착용 방법' 구술하기 - '운전면허 취득 도전 소감문' 작성하기 	실습활동	실습보고서
11	나의 사이클은 내가 점검하고 내가 직접 수리한다.	<ul style="list-style-type: none"> ● 사이클 자가 점검 및 셀프 수리 방법 - 사이클 타기 전의 '점검 리스트' 작성하기 - 사이클 바퀴의 공기압 맞추기와 주행과의 관계 탐구하여 발표하기 - 체인 이탈 현상, 핸들 뒤틀림 현상에서 할 수 있는 셀프 수리 방법 모색과 실습하기 	탐구학습 실습활동	실습보고서
12	'팀'의 매력을 알 수 있는 단체추발 경기 체험하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 사이클 트랙경기의 단체추발 경기 체험 - 사이클 트랙경기 활동의 유형 온라인으로 탐색하기 (역사, 인물, 사건) - 국제 사이클 경기 연맹 홈페이지를 통하여 단체추발 경기 규칙 조사 및 경기하기 - 단체추발 경기 속 기록 단축을 위한 전략 방법 작성하기 - 자신의 한계 극복을 위한 '나만의 응원 구호' 만들기 	전술게임	조사보고서
13	'아는 만큼 대처할 수 있다' 돌발 상황에서의 나의 대처 방법은?	<ul style="list-style-type: none"> ● 사이클 도로경기 중 돌발상황 탐색 - 사이클 활동 중에 발생할 수 있는 사건 사고(직·간접경험) 발표하기 - 다양한 돌발상황에서의 대처 방법 토론행하기 - 실제 상황의 모의 연출과 다른 모둠의 모의 주행으로 체험하기 - 모둠별 참여한 대처 방법 소개 및 '가장 좋은 방법' 조사하기 	문제해결 학습	실습보고서

14	교통법규와 수신호를 알면 모두가 안전해요	<ul style="list-style-type: none"> ● 자전거 도로교통법과 수신호 - 법령의 자전거 도로교통법과 행정안전부 홍보물의 자전거 수신호법 탐구하기 - 수신호를 활용하여 친구와 핸드셰이킹 만들기 - 도로교통법 준수와 수신호 실천으로 발생 될 사회의 변화 예측 글쓰기 	조사활동 동료교수	개인 학습활동지
15	디지털 기술 기반의 체험으로 도로경기의 두려움을 날려버려요	<ul style="list-style-type: none"> ● 사이클 도로경기 활동을 위한 준비 활동 - 도로 위의 사이클 주행법 그림으로 표현하기 - ‘그룹형 사이클 도로 주행 방법’ 탐구하여 온라인 플랫폼으로 공유하기(중앙선 넘지 않기, 원라인 이동과 도로 바깥쪽 주행하기) - 모둠별 가상의 ‘사이클 주행 어플리케이션’으로 도로 위의 사이클 주행하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서
16	신나는 사이클 도로경기 ‘우리 함께 나가요’	<ul style="list-style-type: none"> ● 사이클 도로경기와 공동체 의식 - 수신호를 활용하여 5km 도로 주행하기 - 원라인 주행으로 5km 도로 주행하기 - 자전거 도로경기 활동 속 ‘동료를 배려하거나 도움을 준 친구’ 찾아보고 칭찬하기 	협동학습	개인 학습활동지
17	혼자와 같이는 어떤 차이가 있을까?	<ul style="list-style-type: none"> ● 도로독주경기과 단체도로경기 - ‘사이클 도로독주경기’와 ‘단체도로경기’ 비교 분석표 작성하기 - 자신의 한계에 도전하는 목표설정 말하기와 도로 독주 경기하기 - 모둠별 전략을 활용한 단체도로경기 체험하기 및 체험 소감문 작성하기 	협동학습 체험학습	체험보고서
18	자신의 한계에 도전하는 ‘자전거 도전번호판’ 만들기	<ul style="list-style-type: none"> ● ‘운동 계획표’ 세우기와 ‘자전거 도전번호판’ 만들기 - 한국과 일본 ‘자전거 번호판’ 비교 분석하여 발표하기 - 자신의 사이클 목표 기록 설정 및 사이클 운동 계획표 작성하기 - 자신의 목표 기록을 담은 ‘자전거 도전번호판’ 그림 그리기 및 디자인하여 전시하기 	발표학습 프로젝트 학습	프로젝트 보고서

19	빠른 판단과 정확한 응급처치로 우리의 생명을 지켜요	<ul style="list-style-type: none"> ● 사이클 활동의 응급상황 대처 방법 - 모뎀별 직·간접 사고사례 경험 발표하기 - 사례에 따른 응급상황 대처 방법을 조사하여 '사이클 안전신문' 만들기 - 모뎀별 교내의 사이클 안전 캠페인 계획하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서
20	연습은 실천처럼 실제 같은 '사이클 CPR' 연극활동	<ul style="list-style-type: none"> ● CPR의 개념과 '사이클과 CPR' 연극활동 - 사이클 경기 속에서 발생한 심정지 환자 발생 사례 조사하여 발표하기 - 의학적 근거를 토대한 '심폐소생술 순서' 만화 그리기 - 사이클 경기를 배경으로 한 CPR 연극 활동으로 심폐소생술 실습하기 	모의연극 실습활동	실습보고서
21	MTB 오리엔티어링의 만남과 독도법 더하기	<ul style="list-style-type: none"> ● MTB 오리엔티어링과 독도법 - MTB 오리엔티어링의 경기 방법, 세계대회, 역사를 탐구하여 '홍보 영상' 만들기 - 빨간색 3개를 활용하여 나침반 사용하는 방법 탐구하기(독도법) - 독도법으로 주어진 목표지점에 도착하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서
23	디지털 기술의 MTB 오리엔티어링 활동 '스탬프 모으기'	<ul style="list-style-type: none"> ● MTB 오리엔티어링 '스탬프 모으기' 활동 (교외형 MTB 오리엔티어링) - 디지털 기반의 나침반 어플리케이션 코딩 방법 탐구 및 사용법 익히기 - MTB 오리엔티어링 경기규칙을 적용하여 5곳의 목적지에 있는 스탬프 찍어 오기 - '스탬프 모으기' 소감문 작성 및 발표하기 	체험활동	체험보고서
24	췌! 나만 알고 있는 힐링 자전거 산책길과 공동체 의식	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠 환경 개선과 공동체 의식 함양을 위한 사이클 산책길 개발 - '평소 스트레스를 받을 때 무엇을 하나요?' 주제로 사례 발표하기 - 온라인의 거리뷰, 항공뷰로 나만의 자전거 산책길 만들기 - '사이클 산책길을 위한 환경 개선과 공동체 의식' 온라인 스포츠 환경 신문 만들기 	발표학습 체험활동	온라인 신문

25	강력한 체력이 필요한 트라이애슬론 체험활동	<ul style="list-style-type: none"> ● 트라이애슬론 이해 - 트라이애슬론의 역사, 인물, 경기규칙 및 전략 방법 영상 시청 후 학습지 작성하기 - 사이클, 마라톤, 수영(가상현실)을 활용한 트라이애슬론 경기 체험하기 - 트라이애슬론 체험 속 '자기의 한계의 순간과 인내심' 소감문 작성하기 	체험활동	소감문
26	실내에서 즐길 수 있는 사이클 활동과 다이어트에 좋은 스피닝	<ul style="list-style-type: none"> ● 스피닝의 개념과 작품 창작 - 스피닝 활동 방법과 운동의 효과를 '8컷 만화'로 나타내기 - 스피닝에 들어갈 동작을(팔, 다리, 허리) 모둠별 회의를 통해 창작하기 - 창작한 동작의 '2분 스피닝'을 발표하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서
27	당신은 사이클 뉴스포츠의 창시자입니다	<ul style="list-style-type: none"> ● '사이클 뉴스포츠' 창작 - 뉴스포츠 개념과 창작의 필요 요소를 온라인으로 조사하기 - 사이클을 소재로 한 '뉴스포츠의 창작개발 제안서' 작성하기 - 창안된 '사이클의 뉴스포츠'를 체험 박람회로 창작품 소개하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서
28	미래를 내다보는 자전거 IT사이클 교실	<ul style="list-style-type: none"> ● 친환경 미래형의 사이클 - '환경을 지킬 수 있는 미래형 자전거는 어떤 모습일까?'의 주제로 모둠별 토론향하기 - 미래 속 자전거를 디자인하여 그림 그리기 - '미래의 사이클은 나의 삶에 어떤 영향을 미칠까?'의 주제로 학습지에 작성하기 	탐구학습	과제학습지
29	사이클도 타고 자연환경도 내가 지킨다! (사이클 전기 발전기)	<ul style="list-style-type: none"> ● 친환경 문제 인식 및 사이클 전기에너지 생산 - 다큐멘터리 '자연환경의 위기' 시청 및 소감문 작성하기 - 사이클 전기 발전기를 원리를 이해하고 핸드폰 충전하기 체험하기 - 사이클 전기 발전 체험을 통해 '환경의 친화적인 태도를 위해 우리가 해야 할 일'을 온라인 공유 플랫폼에 작성하기 	실험활동	실험보고서

30	사이클 앞으로도 계속 타볼까요?	<ul style="list-style-type: none"> ● 사이클 활동 마무리 및 미래 운동 계획 - 사이클 단원의 '활동 소감문' 작성하기 - 사이클 활동으로 얻은 '나의 신체적, 정신적, 사회적 변화' 영상 만들기 - 앞으로 즐기는 사이클 운동 계획표 작성하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서
----	----------------------------	---	------------	-------------

나 교수·학습 과정안 및 탐구형 학습활동지 예시

교수·학습 설계			
학습주제	'아는 만큼 대처할 수 있다' 돌발상황에서 나의 대처 방법은?	차시	13/30
탐구 질문	예측 불가능한 상황을 위해 어떻게 우리는 대비하고 대처할 수 있을까?	학습 장소	학습실, 운동장
핵심 아이디어	안전한 사이클 경기를 위해 다양한 돌발상황에 대하여 준비하고 그에 맞는 대처 방법을 이해하고 적용할 수 있다.		
교수·학습 방법	<input type="checkbox"/> 협동학습 <input checked="" type="checkbox"/> 탐구학습 <input checked="" type="checkbox"/> 문제중심학습 <input type="checkbox"/> 토의·토론학습 <input type="checkbox"/> 프로젝트 학습 <input type="checkbox"/> 거꾸로 학습 <input type="checkbox"/> 블렌디드 러닝 <input type="checkbox"/> 기타()		

단계	교수·학습 활동
도입	<ul style="list-style-type: none"> ● 예비활동: 수신호를 사용하여 자전거 타고 교내 운동장 2바퀴 돌아오기 ● 전시학습 확인: 친구와 함께 자전거 수신호로 만든 '핸드 셰이킹'하기 ● 학습목표제시: '오늘 운동장을 돌면서 아찔한 상황이 있었나요?', '우리는 어떻게 대처했나요?' 예측 불가능한 상황에 대비 가능한 방법을 탐색하기
전 개	활동 1 <ul style="list-style-type: none"> ● 사이클 활동 중에 발생할 수 있는 사건 사고(직·간접경험) 사례 나누기 - 일상생활에서 직·간접경험을 통해 자전거의 안전사고를 경험한 적 있나요? - 예측 불가능한 상황으로부터 어떤 피해를 받았나요? - 모둠별 해당 사례에 대한 각자의 대처 방법 및 조치 방법 토론허기(문제 해결 중심활동)
	활동 2 <ul style="list-style-type: none"> ● 다양한 돌발상황에 대한 사고 대처 방법 토론허기 - 모둠별 예측 불가능했던 상황별 선정 및 연출 활동을 위한 회의 활동 및 상황 만들기 - 모둠별 예측이 불가능했던 상황을 설정 후 한 개의 모둠별 다양한 돌발상황에 실제 속도로 운전하며 실시 전 안전교육 실시 및 사전경고 숙지)

활동 3	<ul style="list-style-type: none"> ● 실제 상황의 모의 연출과 다른 모뎀의 모의 주행으로 체험하기 - 모뎀별 예측 불가능한 상황 연출 - 모뎀별 하나의 코스로 연결하여 예측 불가능한 상황 속 모의 자전거 운행 ● 모뎀별 대처 방법 소개 및 ‘가장 좋은 방법’ 조사하기 - 경험한 모의 상황 속에서 자신했던 대처 방법 소개 - 다양한 대처 방법 공유와 가장 좋은 방법 조사 및 문제 해결학습지 작성하기
정리 및 평가	<ul style="list-style-type: none"> ● 마무리 - 우수모뎀 시범: 가장 좋은 방법으로 모의 주행 및 대처 방법으로 활동하기 - 차시 예고: ‘교통법규와 수신호를 알면 우리 모두 안전해요’ ● 형성평가 - 예측 불가능한 상황에 대하여 적절한 대처 방법을 제시하고 있는가? - 문제해결을 위하여 모뎀별로 생각을 공유하고 적용하였는가? - 실제 실험의 보고서를 통하여 적절하게 작성하였는가?

[탐구형 학습활동지] 사이클

【13차시】 ‘아는 만큼 대처할 수 있다’ 돌발상황에서의 나의 대처 방법은?



탐구형 학습 활동지

- 사이클 활동 중에 발생할 수 있는 사건 사고(직·간접경험) 사례 나누기
- 다양한 돌발상황에 대한 사고 대처 방법 토론하기
- 실제 상황의 모의 연출과 다른 모둠의 모의 주행으로 체험하기



사이클 활동 중에 발생할 수 있는 사건 사고(직·간접경험) 사례 나누기

Q. 어떠한 사건 사고를 경험했나요?

Q. 그 사건 사고로 인한 피해 또는 후유증은 무엇이었나요?



다양한 돌발상황에 대한 사고 대처 방법 토론하기

Q. 다시 반복되는 상황을 만들지 않기 위해 우리는 어떻게 준비하면 좋을까요?




실제 상황의 모의 연출과 다른 모둠의 모의 주행으로 체험하기

모의 연출 활동 그림 설명

모의 연출 활동 상황 설명

<우리가 이 상황에서 할 수 있는 대처방법 탐구하기>

<input checked="" type="checkbox"/> 본인의 생명보호를 하였는가?	-
<input checked="" type="checkbox"/> 장비를 보호하였는가?	-
<input checked="" type="checkbox"/> 주변 환경을 보호하였는가?	-
<input checked="" type="checkbox"/> 타인의 생명을 보호하였는가?	-

 Q. <생각 더하기> 다음 상황에서 어떻게 운행하면 좋을까요?

사이클은 자전거 도로에서 타면 가장 안전한 방법입니다. 하지만...

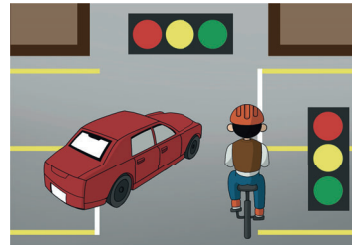
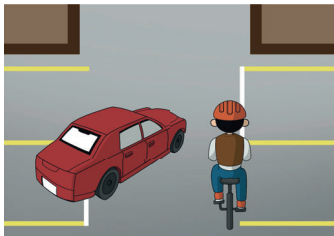


그림 설명

자전거 도로가 없거나 자전거 도로의 노면이 안전하지 못할 경우는 차선책으로 자동차 도로를 사용할 수밖에 없습니다. 이때 어떻게 좌회전해야 할 경우, 어떻게 사이클을 운전하면 좋을까요?

그림 설명

어? 이번에는 신호등이 있습니다. 이때 어떻게 좌회전해야 할까요?

Q. 탐구1) 그림 속에 운전의 방향을 그려보세요

Q. 탐구1) 신호등의 어떤 색(모양)에 가야 할까요?

Q. 탐구2) 왜 그러한 운전의 방향을 선택했나요?

Q. 탐구2) 운전의 진행 방향을 화살표로 그려보세요

수업 설계 예시*

[스포츠 영역]

우리의 꿈을 싣고 멀리 날려보는 플라잉디스크

* 활용가이드 총론 제2부에 제시된 '교육과정-수업-평가의 일관성 강화를 위한 수업 설계(예시 B)'를 중학교 체육과 수업에 적용할 수 있도록 수정·보완하여 작성한 수업 설계 예시 자료임

우리의 꿈을 싣고 멀리 날려보는플라잉디스크

1단계 교육과정 분석하기

영역	생활환경형 스포츠
관련 교육과정 핵심 아이디어	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠는 인간이 제도화된 규범과 움직임 기술을 바탕으로 타인 및 주변 세계와 소통하며 바람직한 구성원으로 성장하는 데 이바지한다. ● 스포츠는 인간이 환경과 상호작용하고 다양한 기술과 창의적인 전략을 발휘하며 한계를 극복하는 과정에서 발달한다. ● 인간은 스포츠를 다양한 방식으로 체험함으로써 움직임의 즐거움을 느끼고 활동적인 삶의 태도를 배운다.
성취기준	<ul style="list-style-type: none"> ● [9체02-19] 생활환경형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다. ● [9체02-20] 생활환경형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 기능을 수행하고 향상한다. ● [9체02-21] 생활환경형 스포츠의 활동 방법을 이해하고 활동 전략을 활용하며 안전하게 경기한다. ● [9체02-26] 스포츠의 연습과 경기 과정에서 구성원 간에 서로 신뢰하며 팀 목표를 달성하기 위해 노력하고 경기예절을 갖추며 정정당당하게 참여한다. ● [9체02-27] 스포츠 환경에 대한 친화적 태도와 지속 가능한 스포츠 환경을 만들기 위한 공동체 의식을 발휘한다.
성취기준 해설	<ul style="list-style-type: none"> ● [9체02-19]는 생활환경형 스포츠의 역사와 특성을 이해함으로써 주변 생활과 환경에서 즐길 수 있는 다양한 스포츠의 종목별 공통점과 차이점을 구분하기 위해 설정하였다. 생태형 스포츠 유형과 종목별로 유래와 변천 과정, 인물, 기록, 사건 등을 탐색하고, 유형별 경기 방법과 전략 등의 특성을 비교하고 분석하도록 한다. ● [9체02-20]은 생활환경형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 활동 기능을 생활환경 및 자연환경 조건에 적합하게 수행하기 위해 설정하였다. 스포츠의 기능을 다양한 생활공간과 기구를 활용하거나 연습하면서 효율적으로 기능을 수행할 수 있도록 환경에 적응하며 발전시키도록 한다. ● [9체02-21]은 생활환경형 스포츠의 활동 방법을 이해하고 활동 상황에서 생활환경 조건을 고려한 활동 전략을 활용하기 위해 설정하였다. 가정, 집 주변, 지역사회 등의 생활환경에서 활동하며

	<p>공간, 시설 등의 환경 조건을 파악하는 데 중점을 둔다. 생활환경형 스포츠의 실천 과정에서 물리적 환경에 대한 부적응, 환경의 불안정성 등으로 인한 운동 손상 없이 안전하게 활동하며 사고 발생 시 신속하게 대처하도록 한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● [9체02-26]은 스포츠의 연습 및 경기 과정에서 서로 믿고 정정당당하게 최선을 다하며 도전적인 태도를 기르기 위해 설정하였다. 구성원을 존중하고 팀의 공동 목표를 위해 끝까지 노력하며, 경기에 대한 열정을 갖고 상대와 심판, 관중 앞에서 공정하고 품위 있게 경기 하도록 한다.
성취기준 해설	<ul style="list-style-type: none"> ● [9체02-27]은 스포츠 환경에 대한 생태전환적 태도를 기르기 위해 설정하였다. 스포츠의 연습 및 활동 과정에서 여러 환경 문제를 인식하고 구성원과 함께 개선하려는 공동체 의식을 보이며, 스포츠 환경에 대한 친화적인 태도로 활동하도록 한다.
영역	생활환경형 스포츠
내용요소	<p>지식·이해</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 생태형 스포츠의 역사와 특성 ● 생태형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리 ● 생태형 스포츠의 경기 방법과 전략
	<p>과정·기능</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 생태형 스포츠 유형별 역사와 특성 비교하기 ● 생태형 스포츠 유형별 수행원리를 경기 기능에 적용하기 ● 생태형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기 ● 안전하게 경기하기
	<p>가치·태도</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 팀워크와 신뢰 ● 페어플레이 ● 스포츠 환경 개선을 위한 공동체 의식

가 성취기준 분석

☑ 2015와 2022의 체육과 교육과정 성취기준 비교

2015 개정 교육과정	2022 개정 교육과정
[9체01-07] 여가의 개념과 실천 방법을 이해하고, 다양한 여가 활동 참여 방법을 계획하고 실천한다.	[9체02-19] 생활환경형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
[9체01-09] 신체적 여가 활동과 운동처방을 위한 전 과정(계획, 실행, 평가 등)을 스스로 선택하고 실천한다.	[9체02-20] 생활환경형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 기능을 수행하고 향상한다.
	[9체02-21] 생활환경형 스포츠의 활동 방법을 이해하고 활동 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.
	[9체02-26] 스포츠의 연습과 경기 과정에서 구성원 간에 서로 신뢰하며 팀 목표를 달성하기 위해 노력하고 경기 예절을 갖추며 정정당당하게 참여한다.
	[9체02-27] 스포츠 환경에 대한 친화적 태도와 지속 가능한 스포츠 환경을 만들기 위한 공동체 의식을 발휘한다.

☑ 내용 체계표의 범주 및 내용 요소와 성취기준과의 연계 분석

범주	내용 요소	성취기준
지식·이해	● 생활환경형 스포츠의 역사와 특성	[9체02-19] 생활환경형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
과정·기능	● 생활환경형 스포츠의 탐색과 비교 분석하기	
가치·태도	-	
지식·이해	● 생활환경형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리	[9체02-20] 생활환경형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 기능을 수행하고 향상한다.
과정·기능	● 생활환경형 스포츠의 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기	
가치·태도	-	

지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 생활환경형 스포츠의 경기 방법과 전략 	
과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 생태형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기 ● 안전하게 경기하기 	[9체02-21] 생활환경형 스포츠의 활동 방법을 이해 하고 활동 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.
가치·태도	-	
지식·이해		
과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 생태형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기 	[9체02-26] 스포츠의 연습과 경기 과정에서 구성원 간에 서로 신뢰하며 팀 목표를 달성하기 위해 노력하고 경기 예절을 갖추며 정정당당하게 참여한다.
가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 팀워크와 신뢰 ● 페어플레이 	
지식·이해	-	
과정·기능	-	[9체02-27] 스포츠 환경에 대한 친화적 태도와 지속 가능한 스포츠 환경을 만들기 위한 공동체 의식을 발휘한다.
가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠 환경 개선을 위한 공동체 의식 	

- 성취기준 [9체02-19]는 스포츠 영역의 생태형 스포츠 해당하며, '생활환경형 스포츠의 역사와 특성'은 지식·이해의 범주에 해당하며, '탐색하고 비교한다.'는 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체02-20]은 스포츠 영역의 생태형 스포츠에 해당하며, '생활환경형 스포츠의 수행 원리' 부문은 지식·이해의 범주에 해당하며, '적용하여 기능을 수행하고 향상한다.'는 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체02-21]은 스포츠 영역의 생태형 스포츠 해당하며, '생활환경형 스포츠의 활동 방법을 이해'는 지식·이해의 범주에 해당하며, '활동 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.'는 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체02-26]은 스포츠 영역의 모두에 해당하며 '스포츠의 연습과 경기 과정' 부문은 에서 과정·기능의 범주에 해당하며 '구성원 간에 서로 신뢰하며 팀 목표를 달성하기 위해 노력하고 경기 예절을 갖추며 정정당당하게 참여한다.'는 가치·태도의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체02-27]은 스포츠 영역의 생태형 스포츠의 생활환경형, 자연환경형 모두 해당하며, '스포츠 환경에 대한 친화적 태도와 지속 가능한 스포츠 환경을 만들기 위한 공동체 의식을 발휘한다.'는 가치·태도의 범주에 해당한다.

나 교육과정 연계성 분석

☑ 내용 요소의 연계성 분석

학년군	5~6학년군	7~9학년군	고등학교 체육1
지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 생태형 스포츠의 유형 ● 생태형 스포츠의 유형별 움직임 기술 응용 방법 ● 생태형 스포츠의 활동 방법과 기본 전략 	<ul style="list-style-type: none"> ● 생태형 스포츠의 역사와 특성 ● 생태형 스포츠의 경기 기능과 수행 원리 ● 생태형 스포츠의 경기 방법과 전략 	<ul style="list-style-type: none"> ● 생태형 스포츠의 문화 ● 생태형 스포츠의 경기 기능과 과학적 원리 ● 생태형 스포츠의 경기 방법 및 전략
과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 생태형 스포츠의 유형 파악하기 ● 생태형 스포츠의 유형별 움직임 기술 응용 방법 활용하기 ● 생태형 스포츠의 기본 전략 적용하기 ● 안전하게 활동하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 생태형 스포츠 유형별 역사와 특성 비교하기 ● 생태형 스포츠 유형별 수행 원리를 경기 기능에 적용하기 ● 생태형 스포츠 유형별 경기 방법과 전략을 경기에 활용하기 ● 안전하게 경기하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠 문화 탐색하기 ● 스포츠 경기 기능 분석하기 ● 경기에 응용하기
가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠 환경에 감사하는 태도 	<ul style="list-style-type: none"> ● 팀워크와 신뢰 ● 페어플레이 ● 스포츠 환경 개선을 위한 공동체 의식 	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠 기술 개선에 대한 적극성 ● 스포츠 환경에 대한 생태 감수성

내용 체계표의 내용 요소를 중심으로 학년군별 교육과정 연계성을 분석한 결과는 다음과 같다. 초등학교 5~6학년군에서는 생태형 스포츠의 유형을 이해하고 기본 전략과 움직임의 기술 응용한 방법 활용하고자 초점을 두고 있다. 이를 토대로 중학교 7~9학년은 스포츠의 경기 기능과 수행 원리를 이해하고 유형별 경기의 전략과 방법을 활용하며 팀워크와 신뢰, 페어플레이를 요구하며 스포츠 환경 개선을 위한 공동체 의식의 가치와 태도에도 초점을 두었다. 고등학교 체육1 선택 과목에서는 한 층 더 높은 수준으로 과학적 원리를 이해하고 경기의 기능을 분석하고 응용할 줄 알며 스포츠 기술 개선에 대한 적극성과 스포츠 환경에 대한 감수성까지 초점을 두었다. 따라서 단위 설계 시에는 중학교 7~9학년군의 방향의 부응하는 생태형 스포츠가 고려되어야 한다.

☑ 성취기준의 연계성 분석

5~6학년군	7~9학년군	고등학교 체육1
[6체02-07] 생태형 스포츠의 의미와 유형을 파악한다.	[9체02-19] 생활환경형 스포츠의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.	[12체육1-03-01] 생태형 스포츠 문화의 개념과 특성을 탐색하고, 스포츠 환경에 대한 생태 감수성을 실천한다.
[6체02-08] 생태형 스포츠 유형별로 기본 움직임 기술을 응용한 기본 기능을 파악하고 수행한다.	[9체02-20] 생활환경형 스포츠의 수행 원리를 적용하여 기능을 수행하고 향상한다.	[12체육1-03-02] 생태형 스포츠의 경기 기능을 과학적 원리에 따라 분석하고, 적극적으로 개선한다.
[6체02-09] 생태형 스포츠 유형별 활동 방법을 파악하고 기본 전략을 게임 활동에서 수행한다.	[9체02-21] 생활환경형 스포츠의 활동 방법을 이해하고 활동 전략을 활용하며 안전하게 경기한다.	[12체육1-03-03] 생태형 스포츠의 경기 방법 및 전략을 이해하고, 경기 상황에 맞게 응용한다.
[6체02-12] 스포츠 활동에 참여하며 환경을 아끼고 감사하는 태도를 실천한다.	[9체02-26] 스포츠의 연습과 경기 과정에서 구성원 간에 서로 신뢰하며 팀 목표를 달성하기 위해 노력하고 경기 예절을 갖추며 정정당당하게 참여한다.	
	[9체02-27] 스포츠 환경에 대한 친화적 태도와 지속가능한 스포츠 환경을 만들기 위한 공동체 의식을 발휘한다.	

성취기준을 중심으로 학년 군별 교육과정 연계성을 분석한 결과는 다음과 같다. 초등학교 5~6학년군의 성취기준에서는 생태형 스포츠의 의미와 유형을 파악하고 기본 움직임 기술을 응용한 기본 기능을 수행하고자 하였다. 중학교 7~9학년군 성취기준에서는 스포츠의 수행 원리를 적용하여 기능을 수행하고 향상하고자 하였으며 스포츠의 활동 방법을 이해하고 활동 전략을 활용하여 안전하게 경기하는 것에 초점을 두었다. 또한 경기 과정에서 구성원 간에 서로 신뢰하고 경기 예절을 갖추며 정정당당히 경기에 임하고자 하였으며 스포츠 환경에 대한 친화적 태도와 지속가능한 스포츠 환경을 만들기 위한 공동체 의식을 발휘하고자 하였다. 고등학교 체육1에서는 중학교 7~9학년 군 성취기준에서 스포츠 환경에 대한 생태 감수성을 실천하고 스포츠 경기 기능을 과학적 원리에 따라 분석하고 적극적으로 개선하여 경기 방법 및 전략을 이해하고 경기 상황에 맞게 응용할 수 있도록 초점에 두었다.

따라서 이 단원에서는 초등학교 5~6학년군에서 학습한 움직임을 토대로 중학교 7~9학년 군에 스포츠를 통한 수행 원리를 이해하고 적합한 경기 기능을 다각적으로 안내하며 활동의 전략을 활용할 수 있게 계획할 필요가 있으며 안전하게 경기할 수 있는 수업의 설계가 필요하다.

다 단원의 핵심 아이디어 설정

☑ 관련 교육과정 핵심 아이디어

- 스포츠는 인간이 제도화된 규범과 움직임 기술을 바탕으로 타인 및 주변 세계와 소통하며 바람직한 구성원으로 성장하는 데 이바지한다.
- 스포츠는 인간이 환경과 상호작용하고 다양한 기술과 창의적인 전략을 발휘하며 한계를 극복하는 과정에서 발달한다.
- 인간은 스포츠를 다양한 방식으로 체험함으로써 움직임의 즐거움을 느끼고 활동적인 삶의 태도를 배운다.

☑ 단원의 핵심 아이디어 설정 이유

2022 개정 체육과 교육과정에서 스포츠 영역을 다양하게 구분하였으며 실생활에서 즐길 수 있는 스포츠로 생태형 스포츠의 ‘생활환경형 스포츠’를 제시하였다. 이 단원에서는 학습자들의 실제 삶과 연계되고 학교 밖에서도 언제든지 즐길 수 있는 스포츠로 자리매김하며 신체활동 문화의 향유를 위해 안전한 활동이 뒷받침되어야 한다고 판단된다. 따라서 학습자들의 삶 속에서 신체활동이 자연스럽게 스며들어 스스로 활동을 계획하고 실천할 수 있는 생활환경 스포츠가 제공될 필요가 있다.

☑ 단원의 핵심 아이디어

생활환경형 스포츠에서는 일상 생활에서 스포츠를 통해 신체활동의 즐거움을 찾고 이를 통해 타인과 건강한 소통을 한다.

라 교육과정 기반 수업 설계 방향

본 단원은 실생활에서도 쉽게 접근할 수 있으며 삶과 연계되어 학교 밖에서도 언제든지 즐길 수 있게 플라잉디스크 활동을 설계하였다. 본 단원에서는 플라잉디스크를 처음 만나도 어색함을 풀어주는 ‘첫 만남’의 활동부터 다양한 경기까지 경험할 수 있는 학습 활동을 제시하였다. 특히 단원 내에서 토론 활동과 조사 활동 시간을 충분히 제공하여 생각의 확장성을 만들어주고 새로운 것에 대한 도전의 의식을 높여줄 수 있는 다양한 학습 활동을 제공하였다. 본 단원은 무엇보다 자연을 활용하고 다른 학생들과 함께하는 학습 활동을 통해 스포츠 환경개선을 위한 공동체 의식을 함양할 수 있도록 설계하였다.

신체활동
예시선정
이유

❖ 본 단원에서는 3가지 이유로 플라잉디스크를 선정하였다. 첫째, 운동의 능력에 상관없이 남녀노소 누구나 어렵지 않게 즐길 수 있으며 학교에서뿐만 아니라 일상생활 속에서도 지속적인 활동이 가능하다. 둘째, 간단한 도구를 활용하여 누구나 쉽게 접할 수 있어 학습자들의 관심이 높다. 셋째, 디스크로 다양한 경기를 즐길 수 있으며 이를 통해 여러 움직임과 창의적인 경험을 할 수 있다. 이는 학습자들의 성장에서 균형적인 발달을 도모할 수 있다.

【 2단계 】 단원 지도 계획 수립하기

❖ 단원 지도 계획

차시	학습 주제	교수·학습 내용 및 활동	교수·학습 방법	평가활동
1	생활환경형 스포츠와 플라잉디스크는 어떤 관계일까?	<ul style="list-style-type: none"> ● 생활환경형 스포츠와 플라잉디스크 개념 - 생활환경형 스포츠의 의미와 개념을 ‘온라인 마인드맵’으로 작성하기 - ‘플라잉디스크와 실생활과의 관계’를 탐색하여 온라인 공유플랫폼에 업로드하기 - 플라잉디스크의 유형을 알아보고 구기활동과의 비교 분석표 만들기 	조사활동	조사보고서
2	플라잉디스크를 멀리 날려보자	<ul style="list-style-type: none"> ● 플라잉디스크 수행 원리 - 영상을 보고 플라잉디스크 던지기의 수행원리를 그림으로 나타내기 - 디스크 던지기의 그림 방법을 교사의 시범을 통해 탐구하고 유형별로 던지고 받기(백핸드,포핸드 던지기와 팬케이크, 투핸드 받기) - ‘파트너와 주고받기’ 성공할 때마다 서로 칭찬해주기 	탐구학습 동료교수	개인 학습활동지
3	플라잉디스크와 전통 놀이의 만남 ‘플라잉디스크 윷놀이’	<ul style="list-style-type: none"> ● 플라잉디스크 윷놀이 - ‘놀이형 카드’를 통해 전통 놀이의 ‘윷놀이’ 방법을 탐색하여 모둠별 윷놀이하기 - 윷 이름의 목표물(도,개,걸,윷,모)에 디스크 던져 맞추기 - 디스크 던지기에 맞춘 목표물만큼 윷말을 이동하며 ‘플라잉디스크 윷놀이’ 경기하기 	협동학습	모둠 학습활동지

4	플라잉디스크 속에는 어떤 움직임이 숨어 있을까?	<ul style="list-style-type: none"> ● 플라잉디스크와 몸의 움직임 - 플라잉디스크의 활동에 필요한 나의 몸의 움직임을 ‘그림도’로 나타내기 - 고희, 스카프저글링, 부메랑 던지기의 체험과플라잉디스크의 몸의 움직임과의 공통점을 찾아 학습지에 작성하기 - 몸의 움직임 향상을 위한 친구와 함께 할 수 있는 ‘팀워크형 운동계획서’작성하기 	협동학습	모듬 학습활동지
5	플라잉디스크는 안전이 최우선	<ul style="list-style-type: none"> ● 플라잉디스크와 안전사고 - ‘플라잉디스크 활동’에서 일어날 수 있는 사고사례를 조사하여 ‘카드 뉴스’ 만들기 - 안전사고 예방을 위한 나만의 활동 준비 방법을 이야기하고 사고 발생 시 대처할 수있는 행동 요령 방법 토의하기 - 실생활 속에서 플라잉디스크를 즐기기 위한안전한 환경의 조건 찾아 조사하기 	토론활동 조사활동	조사보고서
6	바구니에 썩~ 넣는 ‘칸젼’ 경기하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 직선 던지기(flat)와 ‘칸젼’경기 - 디지털 기반을 활용하여 직선 던지기의 수행원리 이해하기 - 직선 던지기(flat)로 ‘칸젼 바구니’ 맞추기 - ‘칸젼’ 경기의 활동 방법과 규칙을 조사하여 브레인스토밍 만들기 - ‘인스턴트 홀’ 안에 디스크 던져 넣기 	조사활동 실습활동	조사보고서
7	췌! 경기 속 파트너를 활용한 ‘칸젼’ 전략 대공개	<ul style="list-style-type: none"> ● ‘칸젼’경기의 팀워크 전략 - 파트너가 던진 디스크를 손으로 쳐내어 ‘칸젼 바구니’ 맞추기와 넣기 - 팀워크를 활용한 다양한 ‘칸젼 경기 전술 방법’ 영상으로 찾아보기 - 토너먼트 방식으로 팀별 칸젼(21점제) 경기하기 및 ‘팀워크 소감문’ 작성하기 	전술게임	경기기록지
8	플라잉디스크로 골프 한다고 ?	<ul style="list-style-type: none"> ● 디스크 골프의 개념 - ‘디스크 골프’의 역사, 인물, 규칙, 경기전략 조사하여 ‘디스크 골프 안내 홍보문’ 만들기 - 온라인 웹을 활용하여 디스크 골프장비 찾기 - 골프와 디스크 골프의 비교 분석표 만들기 	조사활동	조사보고서

9	<p>집중 ! 디스크 골프 퍼팅에서 '골 훔' 디자인 특허까지 (사회 융합)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 디스크 퍼팅과 '골 훔' 디자인 특허 신청 - 디스크 골프의 '골 훔(디스크 캐처)' 장비의 기능과 형태 사진으로 탐색하기 - '골 훔' 거리별로 디스크 던지기(퍼팅) '골 훔'모양의 변형과 디자인하기 - 새로운 '골 훔'의 저작권 및 특허를 위한 출원서' 작성하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서
10	<p>디스크 종류마다 비행의 원리가 숨어 있다고 ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 디스크 골프의 수행 원리 - 디스크 종류별 직접 던지기 실험을 통해 비행의 원리 탐구하기 (스테이블, 오버스테이블, 언더스테이블, 히릭스 등) - 디스크의 비행 궤도 영상 촬영 후 던지기 자세 분석하기 - 상황별 장애물을 피하기 위한 '디스크 선택'토론과 디스크를 직접 던져 실험하기 	실험활동	실험보고서
11	<p>디스크 골프 개인전 경기 '혼자서도 잘해요'</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 디스크 골프 개인전 - 경기전 자신의 목표 타수 작성하기와 '페어플레이'의 선서문 읽기 - 디스크 골프의 코스를 직접 탐색하고 경기전략 수립하기 - 지형과 장애물에 따른 종류별 디스크 던지기와 '개인전 타수' 기록하기 	전술게임	개인 학습활동지
12	<p>디스크 골프 팀 경기로 친구와 함께 합시다</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 디스크 골프 '팀 경기'와 경기방식 - 골프 경기방식(스트로크 플레이, 매치플레이,스킨스 게임) 비교 분석표 만들기 - 각 코스에 맞는 모둠별 '경기 방법과 팀워크 전략' 계획서 작성하기 - 팀별 매치플레이로 디스크 골프 경기하기 - OB, 해저드 상황에서 팀원들과 함께 한계를 극복 할 수 있는 방법 모색하기 	전술게임	경기성찰 일지
13	<p>동행의 가치를 알아보는 장애인플라잉 디스크 경기</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 장애인플라잉디스크 - 장애인스포츠의 개념 조사 및 장애인과 함께할 수 있는 플라잉디스크 유형 탐색을 통한 온라인공간에서 공유하기 - 휠체어 타거나 눈을 가리고 동료들의 도움을 받아 디스크 골프 경기하기 	협동학습	소감문

		- 장애인플라잉디스크의 ‘동행의 가치’ 소감문 작성하기		
14	디지털 기술로 만든 일상생활 속 디스크 골프 코스 만들기	<ul style="list-style-type: none"> ● 일상생활 속 디스크 골프 코스 개발 - 디스크 골프 코스의 필요조건 탐구와 일상 생활환경(공원, 등갓길, 산책로) 탐색하기 - 디지털 기술(거리뷰, 항공뷰)을 활용하여 ‘디스크 골프 코스 개발서’ 영상 제작하기 - 일상생활 속에서 즐길 수 있는 ‘디스크 골프 활동 계획서’ 작성하기 	프로젝트 학습	창작 영상
15	얼티미트의 첫 만남과 그 매력에 빠져봅시다	<ul style="list-style-type: none"> ● 얼티미트 개념과 경기 방법 - 얼티미트 개념, 역사, 경기 규칙 설명의 영상시청하기 - 얼티미트와 럭비의 경기 방법을 비교 분석하여 그림으로 나타내기 - 얼티미트의 경기전략, 운동의 효과를 탐구하여 학습지에 작성하기 	탐구활동	개인 학습활동지
16	번개처럼 빠르게 움직이는 얼티미트 공격 전술	<ul style="list-style-type: none"> ● 얼티미트의 공격 전술과 방법 - 피벗 터치게임의 예비활동을 통해 피벗의 개념을 이해하고 얼티미트에서 활용 방법 이야기 나누기 - ‘패스 앤 고’의 공격 전술의 체험으로 장단점을 분석하여 학습지 작성하기 - 모둠별 상황에 따른 ‘공격의 유리한 공간 찾기’ 토론하기 	토론활동 문제해결 학습	모둠 학습활동지
17	그 누구도 뚫을 수 없는 얼티미트 수비 전술	<ul style="list-style-type: none"> ● 얼티미트의 수비 전술과 방법 - 얼티미트 경기 영상 시청을 통한 수비 방법 탐구와 규칙 위반사례 찾아보기 - ‘얼티미트 3 on 3’ 변형게임을 통한 팔벌려 수비하기, 거리두기, 체크 방법 탐구하기 - 팀별 상황에 맞는 ‘마크’ 적용 방법 토론과 실전 연습하기 	문제해결 학습 토론활동	모둠 학습활동지
18	몸의 움직임(이동, 비이동, 조작)을	<ul style="list-style-type: none"> ● 얼티미트와 몸의 움직임(이동, 비이동, 조작) 관계 - 얼티미트 경기를 시청하며 나타나는 몸의 움직임을 확인하여 개수 세기 	문제해결 학습	개인 학습활동지

	공부하면 얼티미트가 쉬워요	<ul style="list-style-type: none"> - 날아가는 디스크 낙하지점을 예측하여 이동하고 바구니로 받기 - 관성의 법칙으로 발을 굴러 디스크 받기 		
19	세계대회 얼티미트 경기의 전술 이해와 모듬별 전략 만들기	<ul style="list-style-type: none"> ● 얼티미트 경기 전술 이해와 적용 - 예비활동의 전략 줄다리기를 통해 '전략'의 중요성 이야기하기 - 세계대회 영상을 시청하고 국가대표팀에서 활용된 얼티미트 전략 분석하기 - 세계대회 영상을 통해 경기 전술 모형개발 탐색하고 모듬별 전술 개발하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서
20	얼티미트 리그전과 무심판 경기 속 페어플레이어 선수 찾기	<ul style="list-style-type: none"> ● 페어플레이하며 얼티미트 리그전 경기 - 얼티미트 리그전 경기방식 온라인 조사와 학급 리그전 표' 만들기 - 상대 팀의 경기를 영상 촬영하여 전략을 분석하고 그에 맞는 전략 계획 및 경기하기 - 무심판 경기 속의 숨겨진 '페어플레이' 친구 찾아 칭찬 스티커 붙이기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서
21	얼티미트 토너먼트 챔피언 결정전 과연, 누구 ?	<ul style="list-style-type: none"> ● 얼티미트 토너먼트 경기 - 리그전과 토너먼트 경기방식의 '비교 분석 카드' 만들기 - 팀의 대표 경기 전술 방식 선정 토론하기 - 경기 속에서 배려의 상황을 찾아 발표하기 	토론활동	모듬 학습활동지
22	플라잉디스크를 활용한 새로운 스포츠 융합하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 플라잉디스크와 앵글볼 융합 - 디지털 기반을 활용하여 종목과 종목의 융합된 스포츠 사례 찾아 발표하기 - 낱말퀴즈로 앵글볼의 경기 방법 탐구하기 - 앵글볼 규칙 속에 플라잉디스크를 활용하여 '디스크 앵글볼' 융합 스포츠 경기하고 모듬별 소감 나누기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서
23	일상생활 속 즐길 수 있는 운동계획과 스포츠 환경을 위한 공동체 의식 공유하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 플라잉디스크 활동 소감 - 플라잉디스크 활동 후 '나의 몸의 변화' 소감문 작성하기 - '일상생활 속 나의 운동계획서' 작성하기 - 플라잉디스크를 즐기기 위한 '스포츠 환경 개선을 위한 공동체 의식' 탐색하여 온라인 공유플랫폼에 공유하기 	프로젝트 학습	프로젝트 보고서

나 교수·학습 과정안 및 탐구형 학습활동지 예시

교수·학습 설계			
학습주제	바구니에 쓱~ 넣는 ‘칸젼’ 경기하기	차시	6/23
탐구 질문	직선 던지기(flat)를 위한 수행의 원리는 무엇이며 효과적인 방법은 무엇이 있을까?	학습 장소	운동장
핵심 아이디어	다양한 방법으로 직선 던지기 실험을 하고 수행의 원리를 이해하여 자신에 맞는 직선 비행 방법을 터득한다.		
교수·학습 방법	<input type="checkbox"/> 협동학습 <input checked="" type="checkbox"/> 탐구학습 <input checked="" type="checkbox"/> 문제중심학습 <input type="checkbox"/> 토의·토론학습 <input type="checkbox"/> 프로젝트 학습 <input type="checkbox"/> 거꾸로 학습 <input type="checkbox"/> 블랜디드 러닝 <input type="checkbox"/> 기타()		

단계	교수·학습 활동	
도입	<ul style="list-style-type: none"> ● 예비활동: 긴장을 풀기 위해 칸젼 바구니 속에 발과 손을 이용하여 공을 던진다. ● 전시학습 확인: 플라잉디스크 그림의 종류와 방법은 무엇이며 실제로 실행하여 확인한다. 	
전 개	활동 1	<ul style="list-style-type: none"> ● 디지털 기반을 활용하여 직선 던지기의 수행 원리 이해하기 <ul style="list-style-type: none"> - 온라인 영상으로 직선 던지기의 수행 원리를 이해한다. - 온라인 공유 플랫폼을 통해 이해한 원리를 그림과 글로 설명한다. ● ‘칸젼’ 경기의 활동 방법과 규칙을 조사하여 브레인스토밍 만들기 <ul style="list-style-type: none"> - 모둠별로 칸젼 스포츠 알아보고 브레인스토밍으로 작성한다. - 경기 규칙 및 방법과 어떠한 전략이 있는지 탐색한다.
	활동 2	<ul style="list-style-type: none"> ● 직선 던지기(flat)로 ‘칸젼 바구니’ 맞추기 <ul style="list-style-type: none"> - 디스크의 비행 원리를 수행 원리에 맞게 설명한다. - 탐구 학습지에 학습자가 이해한 내용을 작성한다, - 그림의 방법, 던지는 자세를 수행의 원리를 통해 자신에 맞는 자세를 모색한다.
	활동 3	<ul style="list-style-type: none"> ● ‘인스턴트 홀’ 안에 디스크 던져 넣기 <ul style="list-style-type: none"> - 교사는 칸젼 바구니를 이해하고 ‘인스턴트 홀’의 크기를 소개하고 학생은 이해한다. - 동료는 파트너가 진행할 때 영상을 찍어 자세에 대하여 피드백 공유한다. - 수행자는 영상을 보며 자신의 자세와 방법에 대해 탐구학습지로 피드백을 한다.
정리 및 평가	<ul style="list-style-type: none"> ● 우수 학생 시범 <ul style="list-style-type: none"> - 디스크를 직선으로 던지고(flat) 그에 맞는 피드백을 교사가 직접 안내하며 동료 들은 우수 학생에게 칭찬을 표현한다. ● 차시 예고: 쏜! 경기 속 파트너를 활용한 ‘칸젼’ 전략 대공개를 예고한다. ● 끝인사: 각 팀이 만든 팀 구호를 외치며 인사하고 마친다. 	



● 교사의 루브릭 평가


단계	성취기준 평가	활동 내용 평가	정서적 태도 평가
매우 잘함	백핸드 디스크 잡기의 방법을 활용하여 손가락의 위치와 몸을 돌리는 동작이 명확하게 적용한다.	디스크가 캔젼 바 구니의 '인스턴트 홀' 안으로 들어갔다	다양한 방법을 사용하여 지속적 도전을 인내심을 가지고 하였다
보통	백핸드 디스크 잡기의 방법을 활용하여 던졌으나 손가락의 위치와 몸을 돌리는 동작이 부드럽게 연결이 부족하다.	디스크로 캔젼 바 구니를 맞추었다.	다양한 방법을 사용하였으나 지속적인 도전을 몇 차례에 걸쳐했다.
노력 요함	백핸드 디스크 잡기의 방법이 부자연스럽고 손가락의 위치와 몸을 돌리는 동작의 연결이 조화롭지 않았다.	디스크가 캔젼 바 구니가 있는 방향으로 날아갔다	몇 번의 시도 후에 지속적 도전을 하지 않았다.

[탐구형 학습활동지] 플라잉 디스크
 【6차시】 바구니에 쓱~ 넣는 ‘칸잼’ 경기하기
 (직선 던지기, flat)

탐구형 학습 활동지

- 디스크 비행의 수행 원리 알아보고 영상 촬영을 통하여 자신의 던지기 자세를 알아봅시다

✎ Q. 디스크의 비행을 위한 수행의 원리는 무엇일까요?

수행 원리	
그림으로 이해하기	

✎ Q. 디스크가 휘어 날아가지 않고 직선으로 날리기 위한 던지기 방법은?
 (촬영한 영상자료 활용)

글 설명	그림 설명(자신의 영상을 보고 그린다)

 디스크 날리기 <자화자찬 및 반성> 기록하기

시도회차	디스크의 방향	날아간 궤도 그림설명						자화자찬 및 반성하기
							바 구 니	
							바 구 니	
							바 구 니	
							바 구 니	
							바 구 니	

【 3단계 】 단원 평가 계획 수립하기

가 단원 평가 계획

❖ 과정중심평가 계획

평가 내용	평가방법 (평가 비율)
플라잉디스크와 세부 종목 경기의 이해	조사보고서 (20%)
칸젼과 직선 던지기의 정확성	교사의 관찰 루브릭(20%)
디스크 골프의 경기 방법 및 전략	경기 성찰 일기(20%)
일상생활 속 디스크 골프 코스 창작	온라인 창작물 발표 (20%)
얼티미트 경기의 페어플레이	동료 체크리스트 (20%)

나 수행과제 및 루브릭 (20차시)

❖ 수행과제 및 루브릭

<수행과제 설명: 얼티미트 리그전과 무심판 경기 속 페어플레이어 선수 찾기 >

플라잉디스크의 얼티미트는 심판이 없이 즐길 수 있는 경기로 유명합니다. 과연? 심판이 없다면 경기가 난무해질까요? 아니면 폭력적인 경기로 변할까요? 우리는 직접 경험하며 무심판의 경기의 매력과 그 의미를 얻고자 합니다. 그러나 꼭 필요한 조건이 하나 있습니다. 바로 경기에 임하는 페어플레이입니다. 페어플레이란 경기에서 선수에게 요구되는 경기 규칙에 따른 공정한 경기 태도를 말합니다. 즉, 정정당당한 승부를 뜻합니다. 따라서 우리는 무심판 경기 속에서 정정당당하게 경기 규칙을 준수하고 상대방을 존중하는 학생을 관찰하고 그 학생으로부터 가치와 태도를 배우고자 합니다.

<채점기준표>

평가 요소	평가기준		
	단계	경기규칙 준수	상대방 존중
페어 플레이	매우 잘함	고의로 규칙을 위반하거나 경기 시간을 지연시키지 않으며 규칙을 위반했을 경우 스스로 인정하고 정정당당하게 경기에 참여한다.	부상의 원인을 제공하지 않기 위해 노력하고 상대방을 향하여 '세레머니'를 하거나 조롱하지 않으며 존중하는 모습의 인사로 겸손의 태도를 보인다.

	보통	때때로 고의로 규칙을 위반하거나 경기 시간을 지연시키며 규칙을 위반했을 경우 스스로 인정하지 않으려 한다.	부상의 원인을 제공하지 않기 위해 노력하나 상대방을 향하여 '세레머니'를 하거나 조롱하는 모습을 종종 보이며 존중하는 모습의 인사를 하려고 한다
	노력 요함	고의로 규칙을 위반하거나 경기 시간을 지연시키며 규칙을 위반했을 경우 스스로 인정하지 않는다.	부상의 원인을 제공하지 않기 위해 노력하지 않으며 상대방을 향하여 '세레머니'나 조롱하는 모습이 관찰되며 상대방을 존중하지 않는다.

나의 짝<친구>의 페어플레이 장면 살피기					
구분	경기규칙		상대방 존중		종합서술
	고의적 규칙 위반(파울)	규칙의 인정 (체크인)	상대방 존중 (인사, 넘어지면 일으켜주기 등)	경기시간 지연 (디스크 주어오기, 지속적으로 뛰기)	기억에 남는 장면은?
A학생					
B학생					
C학생					

수업 설계 예시*

[표현 영역]

응원하는 마음의 온도를 표현하는 치어리딩

* 활용가이드 총론 제2부에 제시된 '학습자 참여중심의 수업 설계(예시 A)'를 중학교 체육과 수업에 적용할 수 있도록 수정·보완하여 작성한 수업 설계 예시 자료임

응원하는 마음의 온도를 표현하는 치어리딩

1단계 교육과정 분석하기

영역	표현
관련 교육과정 핵심 아이디어	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현활동은 인간이 신체 움직임에 생각과 감정을 담아 심미적으로 표현하는 과정에서 창의적인 삶의 태도를 형성하고, 예술적 신체활동 문화를 향유할 수 있도록 한다. ● 표현활동은 기본 움직임에 표현원리가 적용되어 다양한 유형으로 구현되며, 구성 및 창작의 과정을 통해 발달한다. ● 인간은 다양한 표현활동을 체험함으로써 움직임의 심미적 가치를 내면화하며 자유롭고 주체적으로 사는 방법을 터득한다.
성취기준	<p>[9체03-01] 스포츠 표현의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.</p> <p>[9체03-02] 스포츠 표현의 원리를 적용하여 동작을 심미적으로 표현한다.</p> <p>[9체03-03] 스포츠 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 표현 요소를 고려하여 감상한다.</p> <p>[9체03-10] 움직임을 표현하고 창작하는 과정에서 독창적이고 개방적인 태도를 갖고 표현 활동 작품을 공감하고 비평한다.</p>
성취기준 해설	<ul style="list-style-type: none"> ● [9체03-01]스포츠 표현의 역사와 특성을 이해함으로써 표현활동의 공통점과 차이점을 구분하기 위해 설정하였다. 표현 활동별 유래, 변천, 인물, 기록, 사건 등의 역사와 주제, 동작, 구성, 음악, 의상 등의 표현 요소별 특성을 비교하고 분석하도록 한다. ● [9체03-02]스포츠 표현의 원리를 적용하여 역동적이고 아름답게 동작을 표현하고 향상하도록 한다. ● [9체03-03]스포츠 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 체계적으로 감상하기 위해 설정하였다. 심미적 표현을 강조하는 스포츠 표현의 특성과 원리, 일련의 창작 과정을 고려하여 개인 또는 모둠별로 작품을 창작하고, 주제, 동작, 구성, 음악, 의상 등의 표현 요소를 고려하여 작품을 감상하도록 한다. ● [9체03-10]표현의 동작 수행, 창작, 감상의 전 과정을 통해 창의성과 비판적 능력을 기르기 위해 설정하였다. 동작 수행 및 창작 과정에서 독창성을 추구하고, 다양한 표현 문화를 수용하여, 작품 감상을 통해 예술적 표현에 대해 공감하고 비판적으로 바라보려는 태도를 함양하도록 한다.

내용 요 소	지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠 표현활동의 역사와 특성 ● 스포츠 표현활동의 동작과 표현원리 ● 스포츠 표현활동의 창작과 감상
	과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠 표현활동의 유형별 역사와 특성 비교하기 ● 스포츠 표현활동의 유형별 동작 표현하기 ● 스포츠 표현활동의 유형별 원리 적용하기 ● 스포츠 표현활동의 유형별 작품 창작하고 감상하기
	가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠 표현의 독창성 ● 다양한 표현활동에 대한 개방성 ● 예술적 표현에 대한 공감과 비평의식

가 성취기준 분석

☑ 2015와 2022의 체육과 교육과정 성취기준 비교

2015 개정 교육과정	2022 개정 교육과정
[9체04-01] 스포츠 표현의 역사와 특성을 이해하고, 표현 유형, 인물, 기록, 사건 등을 감상하고 분석한다.	[9체03-01] 스포츠 표현의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
[9체04-02] 스포츠 표현의 동작과 원리를 이해하고 심미적으로 표현한다.	[9체03-02] 스포츠 표현의 원리를 적용하여 동작을 심미적으로 표현한다.
[9체04-03] 스포츠 표현의 특성과 원리가 반영된 작품 또는 활동을 구성하고 발표하며, 작품에 나타난 표현 요소와 방법을 감상하고 평가한다.	[9체03-03] 스포츠 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 표현 요소를 고려하여 감상한다.
[9체04-04] 스포츠 표현 활동에 참여하면서 스포츠에 존재하는 미적인 요소를 이해하고 감상한다.	[9체03-10] 움직임을 표현하고 창작하는 과정에서 독창적이고 개방적인 태도를 갖고 표현 활동 작품을 공감하고 비평한다.

☑ 내용 체계표의 범주 및 내용 요소와 성취기준과의 연계 분석

범주	내용 요소	성취기준
지식·이해	● 표현활동의 역사와 특성	[9체03-01] 스포츠 표현의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
과정·기능	● 표현활동의 유형별 역사와 특성 비교하기	
가치·태도		[9체03-02] 스포츠 표현의 원리를 적용하여 동작을 심미적으로 표현한다.
지식·이해	● 표현활동의 동작과 표현 원리	
과정·기능	● 표현활동의 유형별 동작 표현하기 ● 표현활동의 유형별 원리 적용하기	
가치·태도		[9체03-03] 스포츠 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 표현 요소를 고려하여 감상한다.
지식·이해	● 표현활동의 동작과 표현 원리	
과정·기능	● 표현활동의 유형별 작품 창작하고 감상하기	
가치·태도		[9체03-10] 움직임 표현하고 창작하는 과정에서 독창적이고 개방적인 태도를 갖고 표현 활동 작품을 공감하고 비평한다.
지식·이해		
과정·기능	● 표현활동의 유형별 작품 창작하고 감상하기	
가치·태도	● 표현의 독창성 ● 다양한 표현활동에 대한 개방성 ● 예술적 표현에 대한 공감과 비평의식	

- 성취기준 [9체03-01]은 표현 영역의 스포츠 표현에 해당하며, ‘스포츠 표현의 역사와 특성’은 지식·이해의 범주에 해당하며, ‘탐색하고 비교한다’는 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체03-02]는 표현 영역의 스포츠 표현에 해당하며, ‘스포츠 표현의 원리’는 지식·이해의 범주에 해당하며, ‘적용하여 동작을 심미적으로 표현한다’는 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체03-03]은 표현 영역의 스포츠 표현에 해당하며, ‘스포츠 표현의 특성과 원리’는 지식·이해의 범주에 해당하며, ‘작품을 창작하고 표현 요소를 고려하여 감상한다’는 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체03-10]은 표현 영역의 스포츠 표현에 해당하며, ‘움직임을 표현하고 창작하는 과정에서’는 지식·이해의 범주에 해당하며, ‘독창적이고 개방적인 태도를 갖고 표현활동 작품을 공감하고 비평한다’는 가치·태도의 범주에 해당한다.

다.

나 교육과정 연계성 분석

☑ 내용 요소의 연계성 분석

학년군	5~6학년군	7~9학년군	고등학교 체육2
지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현활동의 유형 ● 표현활동의 유형별 움직임 기술 응용 방법 ● 표현활동의 유형별 움직임 기술 구성 	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현활동의 역사와 특성 ● 표현활동의 동작과 표현 원리 ● 표현활동의 창작과 감상 	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현활동의 문화 ● 표현활동의 동작과 미적원리 ● 표현활동의 창작과 비평
과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현활동의 유형 파악하기 ● 표현활동의 유형별 움직임 기술 응용 방법 활용하기 ● 표현활동의 유형별 움직임 기술 구성하고 발표하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현활동의 유형별 역사와 특성 비교하기 ● 표현활동의 유형별 동작 표현하기 ● 표현활동의 유형별 원리 적용하기 ● 표현활동의 유형별 작품 창작하고 감상하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현활동의 문화 탐색하기 ● 표현활동의 동작 분석하기 ● 표현활동의 작품 비평하기
가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 다양한 표현활동 유형에 대한 수용적 태도 ● 움직임 표현의 심미성 추구 	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현의 독창성 ● 다양한 표현활동에 대한 개방성 ● 예술적 표현에 대한 공감과 비평의식 	<ul style="list-style-type: none"> ● 심미적 안목

내용체계표의 내용 요소를 중심으로 학년군별 교육과정 연계성을 분석한 결과는 다음과 같다. 초등학교 5~6학년군에서는 표현활동의 유형별 움직임 기술 응용과 기술을 구성하고 발표하는 데 초점을 두고 있다. 이를 토대로 중학교 7~9학년군에서는 표현활동의 동작과 원리를 적용하여 작품을 창작하고 감상하는데 초점을 두고 있다. 고등학교 체육2 선택 과목에서는 표현활동의 다양한 문화를 이해하고, 이를 토대로 표현활동의 동작 분석과 작품 비평을 실천하는데 초점을 두고 있다. 따라서 단위 설계 시에는 중학교 7~9학년군의 방향에 부응하는 스포츠 표현이 고려되어야 한다.

☑ 성취기준의 연계성 분석

5~6학년군	7~9학년군	고등학교 체육2
[6체01-01] 표현활동의 의미와 유형을 파악한다.	[9체03-01] 스포츠 표현의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.	[12체육2-03-01] 표현활동 문화의 유형, 개념, 특성을 이해하고, 다양한 표현활동 문화를 탐색한다.
[6체01-02] 스포츠 표현에서 움직임 기술을 응용한 기본 동작을 파악하고 표현한다.	[9체03-02] 스포츠 표현의 원리를 적용하여 동작을 심미적으로 표현한다.	[12체육2-03-02] 표현활동의 미적 원리를 이해하고, 표현 동작을 심층적으로 분석하여 창의적으로 동작을 수행한다.
[6체01-03] 스포츠 표현의 기본 동작을 다양하게 구성하여 발표하고 감상한다.	[9체03-03] 스포츠 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 표현 요소를 고려하여 감상한다.	[12체육2-03-03] 표현 주제에 맞게 창의적으로 작품을 창작하고 감상·비평함으로써 심미적 안목을 갖는다.
[6체01-08] 다양한 표현활동 유형을 수용하고, 움직임 표현의 아름다움을 추구한다.	[9체03-10] 움직임을 표현하고 창작하는 과정에서 독창적이고 개방적인 태도를 갖고 표현활동 작품을 공감하고 비평한다.	

성취기준을 중심으로 학년군별 교육과정 연계성을 분석한 결과는 다음과 같다. 초등학교 5~6학년군의 성취기준에서는 표현활동의 의미와 유형을 파악하고 스포츠 표현의 움직임 기술을 응용한 기본 동작을 다양하게 표현하고 구성하는데 초점을 두고 있다. 중학교 7~9학년군의 성취기준에서는 스포츠 표현의 역사와 특성을 탐색하고 스포츠 표현의 특성과 원리를 적용한 동작 표현과 이를 반영한 작품을 창작하여 발표 및 감상하는데 중점을 두고 있다. 고등학교 체육 2 선택 과목의 성취기준에서는 표현활동 문화의 유형과 특성을 탐색한 후 표현 활동의 미적 원리를 적용하고 표현 동작을 심층적으로 분석하여 창의적으로 수행하는데 초점을 두고 있다.

따라서 본 단원에서는 스포츠 표현의 기본 동작을 바탕으로 단순히 동작을 익히고 발표하는 수준을 넘어 다양한 스포츠 표현의 원리를 적용하고 표현 요소를 고려하여 작품을 창작·감상하는 데 집중할 필요가 있다.

다 단원의 핵심 아이디어 설정

☑ 관련 교육과정 핵심 아이디어

- 표현활동은 인간이 신체 움직임에 생각과 감정을 담아 심미적으로 표현하는 과정에서 창의적인 삶의 태도를 형성하고, 예술적 신체활동 문화를 향유할 수 있도록 한다.

- 표현활동은 기본 움직임에 표현원리가 적용되어 다양한 유형으로 구현되며, 구성 및 창작의 과정을 통해 발달한다.
- 인간은 다양한 표현활동을 체험함으로써 움직임의 심미적 가치를 내면화하며 자유훈고 주체적으로 사는 방법을 터득한다.

☑ 단원의 핵심 아이디어 설정 이유

교육과정상 표현 영역의 핵심 아이디어는 범위가 너무 넓어 중학생이 이 단원의 성취기준의 학습을 통해 영역의 핵심 아이디어를 구성하기에는 어려움이 있어 보인다. 스포츠 표현활동을 하위 요소로 분석하여 스포츠 표현활동의 기본 움직임에 표현원리를 적용하고, 다양한 유형으로 구현되고, 구성하여 창작하는 전략으로 그 범위를 좁혀서 단원 수준에 적합한 핵심 아이디어를 재진술할 필요가 있다.

☑ 단원의 핵심 아이디어

스포츠표현은 스포츠에 담겨있는 기술성과 예술성이 혼합된 신체 표현이다.

라 교육과정 기반 수업 설계 방향

본 단원은 스포츠표현의 역사와 스포츠 기술과 예술적 표현력이 어우러진 창작 표현활동을 통해 심미적 감수성과 창의적인 삶의 태도를 형성하여 주체적인 역량을 기르는데 목표를 두고 있다.

본 단원에서는 서로 다른 이질 집단이 하나의 모둠을 구성하고, 다른 학생들과 함께 작품을 창작하는 과정에서 이견을 조율하고 자기 생각을 내려놓는 연습 하며 성취감을 경험한다. 나아가 우리팀의 작품을 다른 사람 앞에서 발표하고 다른 팀의 작품을 감상·비평하는 성장 과정을 겪으면서 표현의 즐거움을 스스로 느끼고 자기 생각을 표현하여 독창적인 작품을 완성해 낸다. 이를 통해 본 단원은 스포츠표현을 통해 독창성과 다양한 표현활동의 개방성, 예술적 표현에 대한 공감과 비평의식을 가지고 예술적 신체활동 문화를 향유할 수 있도록 설계되었다.

신체활동 예시선정 이유

- ◆ 본 단원에서는 치어리딩을 선정하였다. 그 이유는 크게 네 가지이다. 첫째, 우리나라 스포츠 응원문화는 세계적으로 유명하며 이를 선도하는 치어리딩은 학생들에게 친숙하다. 둘째, 치어리딩은 아크로바틱적 요소와 예술적 요소가 접목된 것으로 표현 활동을 어려워하는 남학생들에게 흥미를 돋운다. 셋째, 치어리딩은 기구와 공간적 제약을 받지 않는다. 넷째, 치어리딩은 협력과 공존이라는 함께 사는 삶의 필요한 역량 함양과 응원과 격려라는 정서적 이해를 바탕으로 한다. 이 네 가지 이유로 치어리딩을 선정하였다.

【 2단계 】 학습자 참여 중심 교수·학습 계획하기

- ❖ 학습자의 적극적인 참여를 위한 교수·학습 방법 선정하기
 - 학습 자료를 찾아 읽고 정리하는 과정에서 문해력, 제시한 과제를 해결하는 과정에서 절차적 문제 해결, 디지털 도구를 활용하는 과정에서 디지털 리터러시를 함양할 수 있는 자기주도적 교수·학습 방법을 활용함
 - 음악, 미술, 과학 교과 간 연계를 통하여 학습 내용과 학습자의 삶을 연결하여 흥미를 높임
 - 집단적 참여를 통해 협력과 함께 살아가는 법을 배울 수 있도록 소집단 협동학습, 프로젝트 활동 등 활용함
 - 학습자가 주도할 수 있는 퍼실리테이션(facilitation), 디자인씽킹(design thinking) 등 다양한 수업 형태를 적용함
 - 학습자의 참여를 유도하는 스마트 퀴즈 앱, 온라인 디자인 앱, 온라인 공유플랫폼, 영상편집 등 에듀테크 기술 활용함

【 3단계 】 단원 지도 계획 수립하기


가 단원 지도 계획안

❖ 단원 지도 계획				
차시	학습 주제	교수·학습 내용 및 활동	교수·학습 방법	평가활동
1	스포츠 기술과 예술의 만남	<ul style="list-style-type: none"> ● 스포츠표현의 특성 <ul style="list-style-type: none"> - 디지털 활용하여 스포츠 기술의 창의성과 예술성이 가미된 종목 영상 찾기 - 자신이 선택한 종목 감상 후 동작 특성을 분석하여 발표하기 - 스포츠 도구 등을 활용하여 예술적으로 표현할 방법을 모둠별 브레인스토밍하기 	탐구학습 모둠학습 디자인씽킹	발표평가 브레인스토밍 산출물
2	최초의 치어리딩 팀은 여성일까?	<ul style="list-style-type: none"> ● 치어리딩의 역사 <ul style="list-style-type: none"> - 디지털 활용하여 치어리딩의 유래를 조사하여 역사 문제 만들기 - 개인이 만든 문제를 스마트 퀴즈 앱에 입력하기 - 디지털 이용하여 역사 골든벨 퀴즈 대회하기 	조사활동 동료문답학습	온라인 선다형

3	‘Cheer Up’ 직업 탐구	<ul style="list-style-type: none"> ● 치어리딩 관련 직업 탐구대화형 인공지능 활용하여 치어리딩 관련 직업 조사하기 - 온라인 디자인 웹 활용하여 치어리딩 관련 직업 카드 뉴스로 만들기 - 결과물 온라인 공유 플랫폼에 업로드하기 	조사활동 프로젝트 학습	포트폴리오 치어리딩 직업 카드뉴스 산출물
4	‘Dream Jump Cheer Up’ (화합과 공존)	<ul style="list-style-type: none"> ● 치어리딩의 개방성 - 국내외 장애 치어리딩팀의 활약 사례 조사하기 - 우리 주변 ‘Dream Jump Cheer Up’의 의미와 가치를 퍼실리테이션 활용한 공유 - 화합과 공존을 위한 치어리딩의 역할 디지털 활용하여 나타내기 	토론활동 디자인씽킹	마인드맵 산출물
5	우리나라에만 있는 액션 치어리딩	<ul style="list-style-type: none"> ● 액션 치어리딩의 특성 - 디지털을 활용하여 우리나라 액션치어리딩의 역사, 특성 조사하기 - 디지털을 활용하여 대학별 응원단 특성 조사하기 - 대학별 응원단 카드뉴스 만들기 	조사활동	응원단 카드뉴스 산출물
6	열정 뽀뽀 절도 있는 응원 액션 치어리딩	<ul style="list-style-type: none"> ● 액션 치어리딩의 표현 분석 - 대표 표현 동작과 대형스크랩하기 - 동작과 대형변화 스크랩 자료 분석하기 - 디지털 활용하여 나만의 창의적인 대형 만들기 	프로젝트 학습	대형 창작 산출물
7	액션 난이도(하) UP	<ul style="list-style-type: none"> ● 액션 치어리딩의 손뼉 치며 뛰기 - 4카운트(8박자->1카운트) 박자 소리 내어 세기 - 박자를 세며 제자리 뛰기, 다리벌려 뛰기, 한 발 뛰기 동작 익히기 - 짹짹과 손뼉 치며 다리 동작과 연결하여 표현하기(4카운트) 	직접 교수	관찰평가
8	액션 난이도(중) UP	<ul style="list-style-type: none"> ● 액션 치어리딩의 팔돌리기, 강한 찌르기 - 음악 리듬에 맞춰 박자 소리 내어 세기 - 박자를 세며 팔돌리기, 강한 찌르기 동작 익히기 - 짹짹과 팔돌리기와 찌르기 동작 다양한 스텝과 연결하여 표현하기(4카운트) 	직접 교수	관찰평가

9	액션 난이도(상) UP	<ul style="list-style-type: none"> ● 액션 치어리딩의 풍차돌리기 - 풍차돌리기 동영상 시청하고 동작 원리 분석하기 - 긴 막대기 활용하여 풍차돌리기 동작 익히기 - 짝공과 속도 높여 도전하기 - 짝공과 도구(팜, 풍선 막대기, 끈, 신문 등) 활용하여 표현하기 	시청각학습 동작 실습	관찰평가
10	너와 나는 짝공이 되어보자~	<ul style="list-style-type: none"> ● 액션 치어리딩 챌린지 영상 제작 - 액션 치어리딩 가장 유명한 음악에 맞춰 동작 연결 다듬기 - 디지털을 활용하여 개별 동작 영상 촬영하기 - 온라인 공유 웹에 챌린지 영상 공유하고 동작 피드백과 말로 공감해 주기 - 동작의 정확성과 자신감 있는 표현력에 대해 영상평가하기 	프로젝트 학습	영상 평가
11	서로의 힘을 모으는 팀빌딩	<ul style="list-style-type: none"> ● 치어리딩의 팀 빌딩 - 우리팀명 만들기 - 팀 역할 구분하기 - 응원과 격려하는 말 캘러그래픽으로 작성하여 공유하기 - 우리팀 응원하는 말 넣어 팀구호 만들어 외치기 	프로젝트 학습	모둠학습 활동지 발표평가
12	응원 대상 정하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 치어리딩의 응원 대상 선정 - 우리 주변(학교 안팎) 사람들 둘러보기 - 응원 대상 선정하고 그 이유 설명하기 - 모둠 활동지에 응원 대상에게 평소의 고마웠던 점 등하고 싶은 말 작성하기 	실습활동	모둠학습 활동지
13	배경 음원 만들기 (음악과 융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 음원 편집 및 제작 - 치어리딩 음악 탐색 및 디지털 음원 편집 프로그램 알아보기 - 우리팀 음악 논의하기 - 우리팀 음악 개사하여 함께 부르기 - 디지털 음원 편집 도구 활용하여 제작하기 	프로젝트 학습	음원 산출물

14	변화 무궁한 독창성	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현원리 적용1(공간:대형 변화) <ul style="list-style-type: none"> - 표현 동작의 원리에 맞는 대형 분석하기 - 창의적 대형을 적용해 이동 움직임 구성하기 - 동작과 연결하여 음악에 맞춰 자연스럽게 대형변화 표현하기 - 모듬 작품 창작과정 동영상 촬영 후 온라인 공유 플랫폼에 업로드하기 	창작활동	표현능력평가
15	신체의 신비로운 표현 파동	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현원리 적용2(시간:파동) <ul style="list-style-type: none"> - 시차에 따른 다양한 신체를 활용한 움직임 온라인 영상 찾아 원리 분석하기 - 파동처럼 반복되는 패턴 움직임 고안하기 - 파동 패턴 움직임을 적용하여 음악에 맞춰 표현하기 - 팀별 발표 후 가장 멋진 파동 패턴 뽑고 선정이유 나누기 	창작활동	표현능력 평가 동료 평가
16	표현 작품, 어떻게 감상해야 할까요?	<ul style="list-style-type: none"> ● 작품 발표 및 비평 <ul style="list-style-type: none"> - 실수 장면이 많은 치어리딩 작품을 보여주고 발표자와 관객으로서의 감정과 태도에 대해 생각 나누기 - 표현 작품감상 시 감상 태도에 대해 토의하고 감상 규칙 정하기 - 규칙을 준수하며 작품 감상 후 비평문을 작성하고 공유하기 	토론활동 감상활동	모듬작품 발표 비평문
17	협력과 공존의 DNA 깨우기	<ul style="list-style-type: none"> ● 팀원 격려와 갈등 조정 <ul style="list-style-type: none"> - 팀활동 과정 중 숨은 MVP 추천하기 - 팀활동 과정 중 갈등 상황과 중재 시 어려웠던 점 나누기 - 팀의 협력을 촉진하기 위한 말과 행동 규칙 세워 공유하기 	문제해결학 습	모듬규칙 보고서
18	팝과 퍼포먼스로 화려한 프리스타일 치어리딩	<ul style="list-style-type: none"> ● 프리스타일 치어리딩의 특성 <ul style="list-style-type: none"> - 액션치어리딩과의 동작 공통점과 차이점 비교하기 - 음악, 의상, 소품 특성 구분하여 열거하기 - 프리스타일 치어리딩 특성 마인드맵으로 정리하여 발표하기 	시청각학습 협동학습	마인드맵 산출물

19	카멜레온 팸 (미술과 융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 응원 도구 역할과 독창적 응원 도구 제작 - 치어리딩 팸의 매력 찾기 - 응원 도구 특성과 역할 이해하기 - 응원 도구 응용 방법 토의하기 - 팀별 독창적 응원 도구 만들어 비교하기 	프로젝트학 습	응원도구 창작물
20	프리스타일 차고-뛰고- 돌고	<ul style="list-style-type: none"> ● 프리스타일 치어리딩 기본 움직임 표현 - 발차기, 점프, 턴의 움직임 원리 분석하기 - 발차기, 점프, 턴의 기본 동작 익히기 - 발차기, 점프, 턴을 응용한 동작 만들기 - 모듬 작품 창작 과정을 동영상으로 촬영하여 온라인 공유 플랫폼에 업로드하기 	창작활동	모듬 표현능력 평가 동영상 기록
21	신체를 이용한 돌림 형식 캐논	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현원리 적용5(형식 : 캐논) - 치어리딩 작품 속에서 캐논 형식 찾기 - 다함께 캐논 구성 적용해 보기 - 모듬별 치어리딩 캐논 구성 만들기 - 모듬별 치어리딩 캐논 구성 발표하기 	창작활동	표현능력 평가 동료 평가
22	스릴 넘치는 스턴트 치어리딩	<ul style="list-style-type: none"> ● 팀(스턴트) 치어리딩의 특성 - 팀(스턴트) 치어리딩 경기 실수 영상 감상 후 안전한 활동에 대해 토의하기 - 팀(스턴트) 치어리딩 레벨 조사하기 - 우리가 할 수 있는 안전한 레벨의 움직임 유형 수집하기 - 스텐트 치어리딩 안전한 활동 방법 정리하여 발표하기 	조사활동 협동학습	조사보고서
23	움직임 한계 도전 (옆돌기와 인간 탑 쌓기 도전) 과학융합	<ul style="list-style-type: none"> ● 스텐트 치어리딩 동작 원리 적용 - 옆돌기와 인간 탑쌓기 과학적 원리 토의하기 - 모듬별 안전수칙 지키며 체험하기 - 옆돌기와 인간 탑 쌓기 기술에 도전하기 	실습활동 협동학습	수행능력평가 (동료 평가)

24	절제된 움직임의 끝맺음	<ul style="list-style-type: none"> ● 치어리딩 마무리 동작 창작 및 공유 - 마무리 동작 특성과 규칙 이해하기 - 마무리 동작 아이디어 협의하기 - 마무리 동작 창작하여 사진찍기 - 모둠 사진 온라인 공유 플랫폼에 업로드 하고, 다른팀 감상 후 별점 달기 	창작활동	모둠 마무리 동작 표현 사진 산출물
25	구호와 함성으로 열정 불러넣기	<ul style="list-style-type: none"> ● 관중 호응을 이끄는 구호 창작 - 응원 구호가 주는 힘에 관해 이야기 나누기 - 응원 대상에게 적절한 응원 구호와 챗트 만들기 - 응원 구호와 함성을 외치며 주변 호응 끌기 	프로젝트 학습	챗트 결과물, 응원구호 평가 (관찰평가)
26	시로 응원 영상콘텐츠 기획하기	<ul style="list-style-type: none"> ● 응원 영상 콘티 기획 - 대화형 인공지능 활용 모둠 콘티 기획서 피드백 받기 - 촬영 장소와 필요한 물품, 역할 논의하기 - 응원 영상 콘텐츠 제작 기획서 작성하기 	문제해결 학습 협동학습	모둠 콘텐츠 제작 기획서
27	스포츠표현 촬영 감독이 되어볼까?	<ul style="list-style-type: none"> ● 영상 촬영 및 편집 - 모둠 제작 기획서에 알맞게 교내·교외 장소에서 안전하게 촬영하기 - 영상 편집 프로그램 탐색하기 활용하여 편집하기 - 영상을 온라인 공유 플랫폼에 업로드 후 동료 피드백 받기 	프로젝트 학습	영상촬영 및 관찰평가
28	메타버스를 활용한 온라인 작품전	<ul style="list-style-type: none"> ● 메타버스 활용한 모둠 창작 작품 감상 - 메타버스 플랫폼에 모둠 창작 작품 영상 공유하기 - 응원대상 메타버스 플랫폼에 초대하여 함께 감상하기 - 초대 손님은 다양한 작품 영상 감상 후 피드백 남기기 	시청각학습 동료 피드백	모둠 창작 작품 영상 산출물 평가
29	응원하는 마음의 온도는 몇 도일까?	<ul style="list-style-type: none"> ● 응원하는 마음 공감 - 모둠 작품 감상 피드백 공유하기 - 팀원 중 숨은 MVP를 찾아 고마움 전하기 - 치어리딩 수업 평가 및 소감 나누기 	토론활동 발표활동	소감문

학습자 자기평가	내용		검토 사항		
	1. '응원(치어리딩)하는 마음의 온도는 몇 도일까?'		치어리딩 수업 과정에서 협력과 공존이라는 함께 살아가는 공동체의 관점으로 설명할 수 있는가?		
	2. 치어리딩 작품 창작과정에서 독창성을 높이기 위해 표현원리, 표현요소를 어떻게 활용하였는가?		독창성을 높이는 방법 (다양한 표현원리와 표현요소를 무엇이고 그것을 어떻게 활용하였는가?)		
	내용		매우 그렇다	보통이다	부족하다
1. 독창적인 작품을 창작하였나요?					
2. 친구들의 의견을 충분히 경청했나요?					
3. 팀 협력을 높이는 데 도움이 되었나요?					

나 교수·학습 과정안 및 탐구형 학습활동지 예시

교수학습 설계			
학습주제	표현원리(캐논 형식) 적용하여 치어리딩 작품 창작하기	차시	21/29차시
탐구 질문	창작의 수준을 높이기 위해서 기본 움직임에 어떤 변화를 주어야 할까?	학습 장소	교내
핵심 아이디어	스포츠표현은 스포츠에 담겨있는 기술성과 예술성이 혼합된 신체 표현이다.		
교수학습 방법	<input checked="" type="checkbox"/> 협동학습 <input type="checkbox"/> 탐구학습 <input type="checkbox"/> 문제중심학습 <input type="checkbox"/> 토의·토론학습 <input checked="" type="checkbox"/> 프로젝트 학습 <input type="checkbox"/> 거꾸로 학습 <input type="checkbox"/> 블랜디드 러닝 <input type="checkbox"/> 기타()		

단계	교수·학습 활동	
도입	<ul style="list-style-type: none"> ● 돌림노래를 들려주고 이와 같은 형식을 신체 움직임으로 표현하는 방법에 대해 생각하기 - 돌림노래의 특징에 대해 이야기해본다. - 이 같은 형식을 신체 움직임으로 표현한다면 어떻게 할 수 있을까요? 	
전개	활동1	<ul style="list-style-type: none"> ● 치어리딩 작품 속에서 캐논 형식 찾기 - 개인 테블릿pc를 활용하여 치어리딩 작품을 감상하고 캐논 형식이 적용된 장면을 찾아봅시다.

	<ul style="list-style-type: none"> - 캐논 형식이 적용된 장면의 공통점과 특징을 비교하여 발표한다.
활동2	<ul style="list-style-type: none"> ● 다함께 캐논 구성 적용해 보기 - 전체 학생을 8줄로 세우고 간단한 1박자의 1개 동작씩 4개 동작을 익힌다. - 2줄씩 1박자씩 다르게 시작한다. - 이때 마지막 동작을 뒤로 돌거나, 앉거나 하여 끝나는 동작이 명확히 드러나도록 구성한다. - 교사는 학생들의 움직임을 촬영하고 이를 학생들에게 보여주며 느낀점을 이야기 한다.
활동3	<ul style="list-style-type: none"> ● 모듬별 치어리딩 캐논 구성 만들기 - 모듬별로 8박자의 동작을 만들고 연습한다. - 모듬 내 3~4개(세로줄 또는 가로줄로 구분)의 소그룹을 구성하여 시작하는 박자를 다르게 하여 연습한다.
활동4	<ul style="list-style-type: none"> ● 모듬별 치어리딩 캐논 구성 발표하기 - 모듬별로 창작한 캐논 구성을 한 팀씩 발표하고 이를 촬영하여 기록한다. - 모든 팀의 발표가 끝나면 가장 잘 구성된 팀을 뽑고 그 이유를 이야기한다.
정리 및 평가	<ul style="list-style-type: none"> ● 마무리 - 캐논 구성을 잘 표현하는 방법을 함께 토의하고, 자기 팀의 발표 영상을 확인하고 평가한다.
	<ul style="list-style-type: none"> ● 평가 - 치어리딩 캐논 구성을 잘 표현하는 방법에 대해 이해하고 있는가? - 치어리딩 캐논 구성 특성에 적절한 동작을 만들었는가? - 모듬별 치어리딩 캐논 구성 적용이 잘 표현되었는가?

[탐구형 학습활동지] 치어리딩
【21차시】 표현 원리(캐논형식)를 적용하여 치어리딩 작품 창작하기

 탐구형 학습 활동지

● 표현 원리(캐논 형식)를 적용하여 치어리딩 작품을 창작해 봅시다.

1. 캐논 형식의 특징을 작성하시오.

2. 캐논 형식에 알맞은 동작을 만들어 보자.(한 동작을 1박자로 수행할 수 있도록 8개 동작 만들기)

순서(박자)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
동작								

3. 캐논 형식 수행을 위한 대형을 만들어 적용해 봅시다.(예시)

<수행 대형>		그룹	동작 수행																			
●		● 4그룹											①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧		
	●	● 3그룹							①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧						
		● 2그룹																				
		● 1그룹																				
정면		박자	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						

4. 캐논 형식을 적용하여 치어리딩 작품 창작과정에서 어려웠던 점과 중점을 두었던 점을 작성하시오

5. 다른 팀의 캐논 형식을 적용한 치어리딩 작품 감상 후 가장 기억에 남는 장면과 그 이유를 작성하시오.

【 4단계 】 단원 평가 계획 수립하기

가 평가의 방향

- ☑ 단원 학습에서 목표 달성 여부 및 학습자의 성장과 발달을 지원할 수 있는 평가과제 개발
 - 학습자 참여를 통한 최종 프로젝트 산출물 형태의 수행과제
 - 내용요소(지식·이해, 과정·기능, 가치·태도)를 고려한 평가도구 개발
 - 학습과정 및 결과에 따른 학생의 성장 과정 기록

나 평가 내용과 평가 방법

평가 내용	평가방법 (평가 비율)
치어리딩의 역사 및 특성	창작산출물(브레인스토밍, 마인드맵, 카드 뉴스, 대형 창작, 마무리 동작 창작 사진) 포트폴리오 (20%)
치어리딩 동작 표현의 정확성	개인평가 (20%)
치어리딩 표현원리 적용과 독창성	모둠활동지(10%), 영상기록(10%)
치어리딩 작품 발표	모둠 작품 영상 평가 1.2, 모둠평가 (30%)
치어리딩 작품감상과 비평의식	개인 비평문(10%)

❖ 21차시 평가과제 및 루브릭 예시

<평가과제 설명: 21차시 표현원리(캐논 형식) 적용하여 치어리딩 작품 창작하기>

오늘은 음악의 돌림노래처럼 연속 동작을 시차를 이용해 모방으로 만들어지는 표현 방식인 캐논 구성을 적용하여 표현하고자 합니다. 캐논 형식은 연속 동작을 시작하는 시간만 다르게 하여 똑같은 움직임으로 표현합니다. 조금은 복잡하지만, 규칙적이면서 역동성이 크게 느껴지는 효과를 줍니다.

먼저 8박자의 동작을 만들고 소그룹으로 시작하는 시차를 두어 동작을 반복해 봅시다. 이때 옆 그룹과 일정한 시차를 유지하며 반복 동작을 수행하는 것이 포인트가 됩니다. 시차를 규칙적으로 맞추기 위해서는 여러 번의 반복 연습과 협력이 필요하며, 성공했을 때 큰 성취감을 느낄 수 있을 것입니다.

<채점기준표>

평가 요소	평가 기준(루브릭)		
	단계	참여 태도 평가	활동 내용 평가
캐논 구성 완성도	매우 잘함	모둠 작품 창작과정에서 의견을 적극적으로 제안하고 다른 사람의 의견에 경청하며 팀 연습에 적극적으로 참여한다.	캐논 구성 적용 시 정확한 동작 수행으로 소그룹별 시차가 정확히 일치하며, 규칙성이 돋보인다.
	보통	모둠 작품 창작과정에서 다른 사람의 의견에 경청하며 팀 연습에 참여한다.	캐논 구성 적용 시 정확한 동작 수행으로 소그룹별 시차가 일치한다.
	노력 요함	모둠 작품 창작과정에서 팀 연습에 참여한다.	캐논 구성 적용 시 소그룹별 시차가 구별된다.

MEMO



A series of horizontal blue dotted lines for writing, spanning the width of the page.



수업 설계 예시*

[표현 영역]

우리 학교 홍보를 위한 스트리트 댄스 플래시몹 활동

* 활용가이드 총론 제2부에 제시된 '실생활 맥락을 반영한 수업 설계(예시 C)'를 중학교 체육과 수업에 적용할 수 있도록 수정·보완하여 작성한 수업 설계 예시 자료임

우리 학교 홍보를 위한 스트리트 댄스 플래시몹 활동

[1단계] 교육과정 분석하기

영역	표현
관련 교육과정 핵심 아이디어	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현활동은 인간이 신체 움직임에 생각과 감정을 담아 심미적으로 표현하는 과정에서 창의적인 삶의 태도를 형성하고, 예술적 신체활동 문화를 향유할 수 있도록 한다. ● 표현활동은 기본 움직임에 표현원리가 적용되어 다양한 유형으로 구현되며, 구성 및 창작의 과정을 통해 발달한다. ● 인간은 다양한 표현활동을 체험함으로써 움직임의 심미적 가치를 내면화하며 자유롭고 주체적으로 사는 방법을 터득한다.
성취기준	<p>[9체03-07] 현대 표현의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.</p> <p>[9체03-08] 현대 표현의 원리를 적용하여 동작을 심미적으로 표현한다.</p> <p>[9체03-09] 현대 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 표현 요소를 고려하여 감상한다.</p> <p>[9체03-10] 움직임을 표현하고 창작하는 과정에서 독창적이고 개방적인 태도를 갖고 표현 활동 작품을 공감하고 비평한다.</p>
성취기준 해설	<ul style="list-style-type: none"> ● [9체03-07]현대 표현의 역사와 특성을 이해함으로써 표현 활동의 공통점과 차이점을 구분하기 위해 설정하였다. 표현 활동별 유래, 변천, 인물, 기록, 사건 등의 역사와 주제, 동작, 구성, 음악, 의상 등의 표현 요소별 특성을 비교하고 분석하도록 한다. ● [9체03-08]현대 표현의 원리를 적용하여 동작을 표현하기 위해 설정하였다. 현대 표현의 원리를 적용하여 자유롭고 아름답게 동작을 표현하고 향상하도록 한다. ● [9체03-09]현대 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 체계적으로 감상하기 위해 설정하였다. 창조적 표현을 강조하는 현대 표현의 특성과 원리, 일련의 창작과정을 고려하여 개인 또는 모둠별로 작품을 창작하고, 주제, 동작, 구성, 음악, 의상 등의 표현 요소를 고려하여 작품을 감상하도록 한다. ● [9체03-10]표현의 동작 수행, 창작, 감상의 전 과정을 통해 창의성과 비판적 능력을 기르기 위해 설정하였다. 동작 수행 및 창작 과정에서 독창성을 추구하고, 다양한 표현 문화를 수용하여, 작품 감상을 통해 예술적 표현에 대해 공감하고 비판적으로 바라보려는 태도를 함양하도록 한다.

내용 요 소	지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 현대 표현활동의 역사와 특성 ● 현대 표현활동의 동작과 표현원리 ● 현대 표현활동의 창작과 감상
	과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 현대 표현활동의 유형별 역사와 특성 비교하기 ● 현대 표현활동의 유형별 동작 표현하기 ● 현대 표현활동의 유형별 원리 적용하기 ● 현대 표현활동의 유형별 작품 창작하고 감상하기
	가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현의 독창성 ● 다양한 표현활동에 대한 개방성 ● 예술적 표현에 대한 공감과 비평의식

가 성취기준 분석

☑ 2015와 2022의 체육과 교육과정 성취기준 비교

2015 개정 교육과정	2022 개정 교육과정
[9체04-09] 현대 표현의 역사와 특성을 이해하고, 표현 유형, 인물, 기록, 사건 등을 감상하고 분석한다.	[9체03-07] 현대 표현의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
[9체04-10] 현대 표현의 동작과 원리를 이해하고 심미적으로 표현한다.	[9체03-08] 현대 표현의 원리를 적용하여 동작을 심미적으로 표현한다.
[9체04-11] 현대 표현의 특성과 원리가 반영된 작품 또는 활동을 구성하고 발표하며, 작품에 나타난 표현 요소와 방법을 감상하고 평가한다.	[9체03-09] 현대 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 표현 요소를 고려하여 감상한다.
[9체04-12] 현대 표현 활동에 참여하면서 다양한 표현 문화의 의미와 가치를 비교하고 평가한다.	[9체03-10] 움직임을 표현하고 창작하는 과정에서 독창적이고 개방적인 태도를 갖고 표현 활동 작품을 공감하고 비평한다.

☑ 내용 체계표의 범주 및 내용 요소와 성취기준과의 연계 분석

범주	내용 요소	성취기준
지식·이해	● 표현활동의 역사와 특성	[9체03-07] 현대 표현의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.
과정·기능	● 표현활동의 유형별 역사와 특성 비교하기	
가치·태도		

지식·이해	● 표현활동의 동작과 표현 원리	[9체03-08] 현대 표현의 원리를 적용하여 동작을 심미적으로 표현한다.
과정·기능	● 표현활동의 유형별 동작 표현하기 ● 표현활동의 유형별 원리 적용하기	
가치·태도		[9체03-09] 현대 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 표현 요소를 고려하여 감상한다.
지식·이해	● 표현활동의 동작과 표현 원리	
과정·기능	● 표현활동의 유형별 작품 창작하고 감상하기	[9체03-10] 움직임을 표현하고 창작하는 과정에서 독창적이고 개방적인 태도를 갖고 표현 활동 작품을 공감하고 비평한다.
가치·태도		
지식·이해		
과정·기능	● 표현활동의 유형별 작품 창작하고 감상하기	
가치·태도	● 표현의 독창성 ● 다양한 표현활동에 대한 개방성 ● 예술적 표현에 대한 공감과 비평의식	

- 성취기준 [9체03-07]은 표현 영역의 현대 표현에 해당하며, ‘현대 표현의 역사와 특성’은 지식·이해의 범주에 해당하며, ‘탐색하고 비교한다’는 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체03-08]은 표현 영역의 현대 표현에 해당하며, ‘현대 표현의 원리’는 지식·이해의 범주에 해당하며, ‘적용하여 동작을 심미적으로 표현한다’는 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체03-09]는 표현 영역의 현대 표현에 해당하며, ‘현대 표현의 특성과 원리’는 지식·이해의 범주에 해당하며, ‘작품을 창작하고 표현 요소를 고려하여 감상한다’는 과정·기능의 범주에 해당한다.
- 성취기준 [9체03-10]은 표현 영역의 현대 표현에 해당하며, ‘움직임을 표현하고 창작하는 과정에서’는 지식·이해의 범주에 해당하며, ‘독창적이고 개방적인 태도를 갖고 표현활동 작품을 공감하고 비평한다’는 가치·태도의 범주에 해당한다.

나 교육과정 연계성 분석

☑ 내용 요소의 연계성 분석

학년군	5~6학년군	7~9학년군	고등학교 체육2
지식·이해	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현활동의 유형 ● 표현활동의 유형별 움직임 기술 응용 방법 ● 표현활동의 유형별 움직임 기술 구성 	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현활동의 역사와 특성 ● 표현활동의 동작과 표현 원리 ● 표현활동의 창작과 감상 	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현활동의 문화 ● 표현활동의 동작과 미적원리 ● 표현활동의 창작과 비평
과정·기능	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현활동의 유형 파악하기 ● 표현활동의 유형별 움직임 기술 응용 방법 활용하기 ● 표현활동의 유형별 움직임 기술 구성하고 발표하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현활동의 유형별 역사와 특성 비교하기 ● 표현활동의 유형별 동작 표현하기 ● 표현활동의 유형별 원리 적용하기 ● 표현활동의 유형별 작품 창작하고 감상하기 	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현활동의 문화 탐색하기 ● 표현활동의 동작 분석하기 ● 표현활동의 작품 비평하기
가치·태도	<ul style="list-style-type: none"> ● 다양한 표현활동 유형에 대한 수용적 태도 ● 움직임 표현의 심미성 추구 	<ul style="list-style-type: none"> ● 표현의 독창성 ● 다양한 표현 활동에 대한 개방성 ● 예술적 표현에 대한 공감과 비평의식 	<ul style="list-style-type: none"> ● 심미적 안목

내용체계표의 내용 요소를 중심으로 학년군별 교육과정 연계성을 분석한 결과는 다음과 같다. 초등학교 5~6학년군의 표현 영역에서는 표현활동의 유형별 움직임 기술을 응용하여 구성 및 발표하는 데 초점을 두고 있다. 중학교 7~9학년군에서는 표현활동의 역사와 특성을 이해하고, 표현활동의 동작과 원리를 적용하여 작품을 창작 및 감상하는데 초점을 두고 있다. 고등학교 체육2 선택 과목에서는 표현활동의 문화를 탐색하고, 표현활동의 동작 분석과 작품 비평을 심미적으로 실천하는데 중점을 두고 있다.

따라서 단위 설계 시에는 중학교 7~9학년군의 방향에 부응하는 현대 표현이 고려되어야 한다.

☑ 성취기준의 연계성 분석

5~6학년군	7~9학년군	고등학교 체육2
[6체03-01] 표현 활동의 의미와 유형을 파악한다.	[9체03-07] 현대 표현의 역사와 특성을 탐색하고 비교한다.	[12체육2-03-01] 표현활동 문화의 유형, 개념, 특성을 이해하고, 다양한 표현활동 문화를 탐색한다.
[6체03-06] 현대 표현에서 움직임 기술을 응용한 기본 동작을 파악하고 표현한다.	[9체03-08] 현대 표현의 원리를 적용하여 동작을 심미적으로 표현한다.	[12체육2-03-02] 표현활동의 미적 원리를 이해하고, 표현 동작을 심층적으로 분석하여 창의적으로 동작을 수행한다.
[6체03-07] 현대 표현의 기본 동작을 다양하게 구성하여 발표하고 감상한다.	[9체03-09] 현대 표현의 특성과 원리를 반영한 작품을 창작하고 표현 요소를 고려하여 감상한다.	[12체육2-03-03] 표현 주제에 맞게 창의적으로 작품을 창작하고 감상·비평함으로써 심미적 안목을 갖는다.
[6체01-08] 다양한 표현활동 유형을 수용하고, 움직임 표현의 아름다움을 추구한다.	[9체03-10] 움직임을 표현하고 창작하는 과정에서 독창적이고 개방적인 태도를 갖고 표현활동 작품을 공감하고 비평한다.	

성취기준을 중심으로 학년군별 교육과정 연계성을 분석한 결과는 다음과 같다. 초등학교 5~6학년군의 성취기준에서는 표현활동의 의미와 유형을 파악하고 현대 표현의 움직임 기술을 응용한 기본 동작을 다양하게 표현하고 구성하는 데 초점을 두고 있다. 중학교 7~9학년군의 성취기준에서는 현대 표현의 역사와 특성을 탐색하고 현대 표현의 특성과 원리를 적용한 동작 표현과 이를 반영한 작품을 창작하여 발표 및 감상하는 데 중점을 두고 있다. 고등학교 체육 2 선택 과목의 성취기준에서는 표현활동 문화의 유형과 특성을 탐색한 후 표현 활동의 미적 원리를 적용하고 표현 동작을 심층적으로 분석하여 창의적으로 수행하는 데 초점을 두고 있다.

따라서 본 단원에서는 현대 표현의 기본 동작을 바탕으로 단순히 동작을 익히고 발표하는 수준을 넘어 다양한 현대 표현의 원리를 적용하고 표현 요소를 고려하여 작품을 창작·감상하는 데 집중할 필요가 있다.

다 단원의 핵심 아이디어 설정

☑ 관련 교육과정 핵심 아이디어

- 표현활동은 인간이 신체 움직임에 생각과 감정을 담아 심미적으로 표현하는 과정에서 창의적인 삶의 태도를 형성하고, 예술적 신체활동 문화를 향유할 수 있도록 한다.

- 표현활동은 기본 움직임에 표현원리가 적용되어 다양한 유형으로 구현되며, 구성 및 창작의 과정을 통해 발달한다.
- 인간은 다양한 표현활동을 체험함으로써 움직임의 심미적 가치를 내면화하며 자유롭고 주체적으로 사는 방법을 터득한다.

☑ 단원의 핵심 아이디어 설정 이유

교육과정상 표현 영역의 핵심 아이디어는 범위가 너무 넓어 중학생이 이 단원의 성취기준의 학습을 통해 영역의 핵심 아이디어를 구성하기에는 어려움이 있어 보인다. 창조적 표현을 강조하는 현대 표현에서는 자기 생각과 감정을 동작과 작품으로 자유롭게 표현하고, 자신이나 타인의 작품을 비판적으로 감상할 수 있는지를 핵심 아이디어로 재진술할 필요가 있다.

☑ 단원의 핵심 아이디어

현대 표현은 우리의 생각과 감정을 자유롭게 재창조할 수 있으며, 실생활 속에서 예술적 신체문화로 실천될 수 있다.

라 교육과정 기반 수업 설계 방향

본 단원은 현대 표현의 역사와 특성을 이해하고, 일상생활 속에서 비언어적 움직임으로 자신의 감정과 느낌, 생각 등을 자유롭게 표현할 수 있는 역량을 기르는데 목표를 두고 있다. 즉, 본 단원은 정형화된 표현 방식에서 벗어나 자유로운 움직임을 표현할 수 있도록 다양한 디지털 도구를 활용하여 동작을 분석하고 체계적으로 개선할 수 있도록 설계되었다.

본 단원에서 학습자는 자유와 개방적인 태도로 우리 주변의 다양한 문화와 장애인 등을 포용할 수 있고 어떤 제약 없이 누구나 흥미를 갖고 표현 활동에 참여할 수 있다. 또한 학습자들은 창작 프로젝트식 활동을 통해 일상생활 속 공공성과 관련된 주제 활동과 디지털 콘텐츠 형태의 작품을 제작하고 이를 감상한 후 자유롭게 발표할 기회를 가질 수 있다. 본 단원에서 체육 교사는 모든 학습자들이 현대 표현 활동에 참여하면서 주저함 또는 소외감을 느끼지 않도록 자유롭고 편안한 학습 환경을 제공한다.

신체활동 예시 선정 이유

- ❖ 본 단원에서는 4가지 이유로 스트리트 댄스를 선정하였다. 첫째, K-POP 댄스는 세계적인 문화로 자리 잡으며 청소년들을 열광시키고 있다. 둘째, 청소년들을 위한 K-댄스 교육 플랫폼, 대중매체 자료 등이 많다. 셋째, 학교뿐 아니라 지역 축제, 체육대회 등 다양한 행사를 통해 스트리트 댄스 공연 기회를 마련할 수 있다. 넷째, 스트리트 댄스는 다양한 문화가 접목되어 자율성과 개방적인 태도로 어떤 제약 없이 누구나 참여할 수 있다.

【 2단계 】 탐구 질문 개발하기

탐구 질문	영역 수준 <ul style="list-style-type: none"> ● 말이나 글이 아닌 비언어적 움직임으로 어떻게 의사소통할 수 있을까? ● 다양한 예술적 신체활동 문화를 체험하고 감상하는 활동이 우리의 삶에서 중요한 이유는 무엇인가?
	단원 수준 <ul style="list-style-type: none"> ● 무대 위가 아닌 길거리 댄스는 어떻게 생겨났을까? ● 우리나라뿐 아니라 전 세계 청소년들이 K-댄스에 열광하는 이유는 무엇인가?

탐구 질문은 단원의 목표인 핵심 아이디어와 닿아있으며 학생들의 탐구를 촉진시키는 질문으로 개발해야 한다. 탐구 질문을 개발할 때는 핵심 아이디어, 내용 요소와 관련되는 질문을 브레인스토밍한 후, 질문들의 성격이나 범주를 기준으로 나누어보는 과정이 필요하다. 그 후, 단원의 목적과 관련하여 핵심적인 질문을 선정한다. 마지막으로 학생들은 어떤 질문에 최종적으로 답을 할 수 있으면 단원의 핵심 아이디어에 닿았다고 판단할 수 있는지 점검한 후, 탐구 질문으로 확정한다.

탐구 질문은 영역 수준과 단원 수준으로 구분하여 개발하였다. 영역 수준의 탐구 질문은 표현 영역에서 추구하는 핵심 아이디어와 닿아있도록 표현활동의 필요성과 생활 속 실천 전략에 초점을 두고 개발하였다.

단원 수준의 탐구 질문은 인간의 움직임 욕구에 대한 이해와 함께 최근 청소년들의 특성을 반영한 현대 표현의 문화 양상과 참여도를 높일 수 있는 질문으로 구성하였다.

3단계 수행과제 개발하기

☑ 단원 평가 계획

❖ 단원 평가 계획

📎 과정중심평가 계획

평가 내용	평가방법 (평가 비율)
현대 표현의 역사와 특성	창작산출물(브레인스토밍, 마인드맵, 카드 뉴스, 대형 창작) 포트폴리오 (20%)
스트리트 댄스 기본 동작 표현	개인평가(20%)
현대 표현 원리 적용과 독창성	영상기록(20%)
플래시몹 작품 창작 및 발표	작품 및 공연 기획서(스토리보드)(10%), 모둠 작품 영상 평가(20%)
작품 감상과 비평의식	개인 비평문(10%)

❖ 수행과제 및 루브릭

<수행과제 설명: 22차시 '우리 학교로 오세요'학교 홍보 스트리트 댄스 플래시몹 스토리보드 작성>

오늘은 우리 학교 홍보를 위한 스트리트 댄스 플래시몹 스토리보드를 작성하고자 합니다. 먼저 각 모둠별로 우리 학교 선호도와 인식 조사 결과를 분석하여 공유하고, 우리 학교의 매력과 특성, 학교 환경, 교육프로그램 등에 대해 브레인스토밍합니다.

'2023 부산 엑스포 홍보 플래시몹'영상을 감상한 후 모둠별 우리 학교 홍보 플래시몹 작품 콘셉트를 결정하고, 우리 학교에 대한 사전 분석 자료를 바탕으로 '핵심 한 줄 스토리'를 만들어 스토리에 따른 핵심 포인트 안무를 브레인스토밍하여 스토리보드에 작성합니다.

모둠별로 완성된 학교 홍보 스트리트 댄스 플래시몹 스토리보드는 온라인 공유플랫폼에 올린 후 함께 피드백해 봅시다.

<채점기준표>

평가 요소	평가기준
학교 홍보 플래시몹 스토리보드	우리 학교 <input type="checkbox"/> 선호도와 인식 조사 결과 분석 자료를 활용하고, <input type="checkbox"/> 우리 학교 매력, 특성을 반영하여 <input type="checkbox"/> '핵심 한 줄 스토리'를 만든다. <input type="checkbox"/> 모둠별 스토리에 적절한 핵심 포인트 안무를 브레인스토밍하여 '우리 학교로 오세요'학교 홍보 스트리트 댄스 플래시몹 스토리보드를 작성한다. ※ 4개에 해당: 우수(5점) / 2~3개에 해당: 보통(3점) / 1개에 해당: 이하: 향상 필요(1점)

4단계] 단원 지도 계획 수립하기

가 단원 지도 계획안

❖ 단원 지도 계획				
차시	학습 주제	교수·학습 내용 및 활동	교수·학습 방법	평가 활동
1	말을 하지 않고 의사소통을 할 수 있을까?	<ul style="list-style-type: none"> ● 현대 표현의 특성 <ul style="list-style-type: none"> - 감정을 억제하면 생기는 문제와 감정을 표현하기 어려운 이유에 대해 자유토론하기 - 자신의 감정과 느낌, 생각 등을 비언어적 움직임으로 표현한 생활 속 사례 나누기 - 몸과 표정을 활용한 게임하기(몸으로 말해요. 표정으로 감정 맞추기 등) - 게임 중 표현이 잘 되었던 것 찾고, 그 이유 나누기 	토론활동 문제해결학습	발표평가 토의토론
2	현대 표현 인물 사전	<ul style="list-style-type: none"> ● 현대 표현의 역사 <ul style="list-style-type: none"> - 디지털 활용하여 현대 표현의 유형별 인물 조사하기 - 모둠별 대표 인물에 대해 디자인 웹 활용 카드뉴스 만들기 - 메타버스 활용하여 현대 표현의 인물 카드뉴스 전시하고 둘러보며 피드백 달기 	조사활동 프로젝트학습	조사보고서 인물 카드뉴스
3	표현의 자유와 개방	<ul style="list-style-type: none"> ● 현대 표현의 개방성 <ul style="list-style-type: none"> - 대화형 인공지능 활용하여 현대 표현의 범위에 대해 자기 생각 정리하기 - 장애인 휠체어 댄스 영상을 시청하고 켈라그래픽 활용하여 느낀점 한 줄 글로 표현하기 - 디지털 활용하여 다양한 장애인의 표현 활동 사례 찾아 온라인 공유 웹 담벼락에 업로드하기 - 'k-댄스 수어춤'을 감상하고 수어춤 표현하기 	시청각학습 실습활동	개인 학습활동지 켈라그래픽 산출물 관찰평가

4	길거리 춤이 올림픽 정식종목이 되다!	<ul style="list-style-type: none"> ● 스트리트 댄스의 역사와 특성 - 자신이 가장 좋아하는 K-댄스 소개하기 - 디지털 활용하여 스트리트 댄스의 유래와 종류 조사하기 - 스트리트 댄스 관련 영화 찾아 웹 포스터 만들어 소개하기 - 브레이킹 올림픽 종목과 대표 선수들을 조사하고 홍보 웹 포스터 만들어 전시하기 	조사활동 프로젝트학습	조사보고서 웹 포스터 산출물
5	싸움을 멈추게 한 댄스배틀	<ul style="list-style-type: none"> ● 댄스배틀 문화 이해와 가치 - 디지털 활용하여 댄스 배틀 유래와 영상 찾아 공유하기 - 스마트 기기 활용한 우리반 랜덤 댄스배틀하기 - 댄스배틀 후 소감 나누기 	시청각학습 실습활동	관찰평가
6	온라인 댄스 게임 도전	<ul style="list-style-type: none"> ● 다양한 댄스 유형 체험 - 온라인 댄스 게임 매뉴얼 학습하기 - NGT(명목집단법) 활용하여 온라인 댄스 게임 규칙 세우기 - 온라인 댄스 게임 체험하고 소감 나누기 	시청각학습 실습활동	관찰평가
7	몸의 힘 빼기	<ul style="list-style-type: none"> ● 기본 동작 표현1 : 업&다운 바운스 - 힙합댄스 문화와 동작 특성 분석하기 - 업&다운 바운스 동작 익히기 - 방향과 팔 활용하여 동작 응용하여 창작하기 	실습활동	관찰평가
8	연체동물 처럼	<ul style="list-style-type: none"> ● 기본 동작 표현2 : 웨이브 움직임 - 웨이브 움직임 원리 분석하기 - AI 동작분석 시스템 활용하여 웨이브 기본 움직임 익히기 - 몸통, 팔 등 다양한 웨이브 움직임 시도하기 - 웨이브 움직임을 생활 속에서 숙달시키는 방법 고안하기 	시청각학습 실습활동 탐구학습	관찰평가

9	힙합 이미지 배경 화면 만들기	<ul style="list-style-type: none"> ● 힙합 동작 창작 - 힙합 댄스 앱(APP) 탐색하기 - 자신에게 적절한 난이도와 신체 수준 파악하여 연습하기 - 힙합 댄스 앱(APP)에 연습한 동작을 찍어 올리기 - 소셜 미디어 친구들에게 공유하기 	실습활동	영상평가
10	K-댄스 열풍	<ul style="list-style-type: none"> ● K-댄스의 이해와 특성 - K-댄스 중 사람들이 가장 많이 본 영상 5개 찾고 공통점 알아보기 - 대화형 인공지능 활용하여 K-댄스 열풍으로 인한 경제적, 문화적 효과 분석하기 - K-댄스 열풍이 청소년들에게 미친 영향 토의하기 	탐구학습 토론활동	토론보고서
11	꿈을 JOB아라!	<ul style="list-style-type: none"> ● K-댄스 관련 진로 탐색 - 디지털 활용하여 K-댄스 진로 루트 조사하여 마인드맵으로 나타내기 - K-댄스 관련 진로 선택하여 카드뉴스 만들기 - 메타버스 플랫폼에 카드뉴스 전시하고 감상 후 피드백 남기기 	프로젝트 학습	마인드맵 카드뉴스
12	K-POP 커버 댄스 숏폼 만들기 (모두 함께)	<ul style="list-style-type: none"> ● K-댄스 포인트 안무 표현 - K-POP 커버 댄스 동작 선택하기 - 모듬별 K-POP 커버 댄스 같은 동작 함께 연습하기 - 숏폼 앱 활용하여 모듬별 K-POP 커버 댄스 촬영하여 공유하기 	실습활동	모듬 학습활동지 영상평가
13	K-POP 커버 댄스 챌린지 (너 다음 나)	<ul style="list-style-type: none"> ● K-댄스 포인트 안무 표현 및 응용 - K-POP 커버 댄스 연결 동작 선택하기 - 모듬별 K-POP 커버 댄스를 한명 씩 연결하기 - 숏폼 앱 활용하여 모듬별 연결 동작 챌린지 촬영하여 공유하기 	프로젝트 학습	영상평가

14	우리만의 비평 기준 세우기!	<ul style="list-style-type: none"> ● 작품 감상 및 비평 - K-댄스 서바이벌 프로그램에서 심사위원에 대한 평가 관점에 대해 토의하기 - Fist-To-Five(주먹오)기법으로 동작 챌린지 동료평가 기준 세우기 - 기준에 따라 감상하고 비평문 작성하기 	토론활동	체크리스트
15	생활 환경 속 플래시몹의 공감	<ul style="list-style-type: none"> ● 플래시몹 공감 - 디지털 활용하여 플래시몹 유래, 개념과 특성 조사하기 - '2023 부산 월드 엑스포 플래시몹'영상 탐색하여 콘셉트와 특성 분석하기 - '2023 부산 월드 엑스포 플래시몹' 동작 익혀 표현하기 - 플래시몹의 의미와 공공성에 대해 토의하고 생활 환경 속 플래시몹 주제 브레인스토밍하기 	시청각학습 조사활동 토론활동	관찰평가
16	컨템포러리 댄스와 융합한 한국관광공사 지역별 독창성 히트	<ul style="list-style-type: none"> ● 컨템포러리 댄스와 독창적 융합 사례 감상 - 컨템포러리 댄스와 융합한 지역 홍보 영상 감상 - 컨템포러리 댄스 독창성 알아보기 - 댄스와 융합한 지역 홍보영상 반응 및 특징 분석하기 - 댄스와 융합한 지역 홍보영상 히트 요인 토의하기 	시청각학습 조사활동 토론활동	모둠 학습활동지
17	학교 홍보 플래시몹 스토리보드 작성 (국어융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 작품 주제와 스토리 설정 - 우리 학교의 매력과 특징, 학교 환경, 교육프로그램 등 브레인스토밍하기 - 모둠별 플래시몹 작품 콘셉트 정하기 - 모둠별 주제에 따른 '핵심 한 줄 스토리' 만들고 포인트 안무 설계하기 	프로젝트학습	스토리보드 보고서
18	AI 모션 캡처 제작	<ul style="list-style-type: none"> ● AI 모션 캡처 활용한 작품 창작 - AI 모션 캡처 동작 학습하기 - AI 모션 캡처 동작을 응용해 학교 홍보 플래시몹 포인트 안무 창작하기 - AI 모션 캡처 영상 촬영하여 공유하기 	창작활동	영상평가

19	따로 또 같이	<ul style="list-style-type: none"> ● 현대 표현원리 적용 : 대칭과 강조 - 대칭과 강조가 주는 느낌 나누기 - 안정과 조화로운 대칭과 집중력을 높이는 강조의 원리 적용해 움직임 구성 창작하기 - 대칭과 강조의 움직임을 음악과 통합하여 표현하기 - 모듬 작품 창작과정을 동영상으로 촬영하여 온라인 공유 플랫폼에 업로드하기 	창작활동	영상평가
20	학교 홍보 음악 만들기 (음악 융합)	<ul style="list-style-type: none"> ● 학교 홍보 음악 제작 - 학교의 매력과 특성 등 정보를 제공하는 가사 만들기 - AI 노래/음악 프로그램 활용하여 멜로디, 비트 만들기 - AI 노래/음악 프로그램 활용하여 가사 음성 녹음 및 편집하기 	창작활동	음원평가
21	플래시몹 페스티벌 기획	<ul style="list-style-type: none"> ● 공연 기획 - 플래시몹 공연 위한 안전한 장소 검색 및 섭외 방법 및 절차 조사하기 - 플래시몹 공연 소품, 의상, 온라인 공지 방법 등 토의하기 - 브레인스토밍을 통해 공연 준비, 실행, 촬영 등의 역할 정하기 - 관객 반응 조사를 위한 인터뷰 질문 만들기 	문제중심 학습	공연기획서
22	플래시몹 페스티벌	<ul style="list-style-type: none"> ● 플래시몹 실행 - 모듬별 플래시몹 작품 발표 장소의 안전 환경과 동선, 음향 체크하기 - 모듬별 플래시몹 작품 발표하며 영상 촬영하기 - 플래시몹 실행 후 관객 인터뷰하고 영상 촬영하기, 개인정보 동의서 받기 	프로젝트	플래시몹 발표평가

23	영상 촬영 및 편집 프로그램 활용	<ul style="list-style-type: none"> ● 영상 촬영 및 편집 <ul style="list-style-type: none"> - 디지털 영상 편집 프로그램 탐색하기 - 시각적 요소와 전달력을 높일 수 있는 온라인 홍보영상 제작 팁 알아보기 - 영상 편집 프로그램 활용하여 슬로우 모션, 타임랩스, 효과음 등을 적용하여 편집하기 - 섬네일 만들어 홍보 포스터로 활용하기 	문제해결 학습	자기평가
24	우리학교 홍보영상 발표 및 감상	<ul style="list-style-type: none"> ● 홍보영상 공유 및 감상 <ul style="list-style-type: none"> - 모둠별 작품 영상 공유하기 - 동료 작품 영상 감상하고 피드백 달기 - 동료 피드백 반영하고 영상 수정하여 완성하기 	프로젝트 학습	동료평가
25	우리 학교로 오세요!	<ul style="list-style-type: none"> ● 우리 학교 홍보 마케팅 <ul style="list-style-type: none"> - 온라인 공유 플랫폼, 학교 웹사이트, 소셜미디어 등 모둠별 우리학교 홍보 전략 브레인스토밍으로 토의하기 - 인공지능 챗봇 활용하여 모둠별 학교 홍보 계획서 작성 후 실행하기 - 우리학교 홍보 자료 모니터링 하기 	문제해결 학습	영상평가

나 교수·학습 과정안 및 탐구형 학습활동지 예시

교수·학습 설계			
학습주제	우리학교 홍보 댄스 플래시몹 스토리보드 작성	차시	17/25차시
탐구 질문	우리학교의 매력과 특성을 댄스 플래시몹으로 어떻게 표현할 수 있을까?	학습 장소	교내
핵심 아이디어	현대 표현은 우리의 생각과 감정을 자유롭게 재창조할 수 있으며, 실생활 속에서 예술적 신체문화로 실천될 수 있다.		
교수·학습 방법	<input checked="" type="checkbox"/> 협동학습 <input type="checkbox"/> 탐구학습 <input type="checkbox"/> 문제중심학습 <input type="checkbox"/> 토의·토론학습 <input checked="" type="checkbox"/> 프로젝트 학습 <input type="checkbox"/> 거꾸로 학습 <input type="checkbox"/> 블렌디드 러닝 <input type="checkbox"/> 기타()		

단계	교수·학습 활동	
도입	<ul style="list-style-type: none"> ● 우리 학교 선호도와 인식 조사 결과 분석하기 - 주변 초등학교 학생들의 우리 학교 선호도와 인식 조사 설문 결과를 공유한다. 	
전개	활동 1	<ul style="list-style-type: none"> ● 우리 학교의 매력과 특성, 학교 환경, 교육프로그램 등 브레인스토밍하기 - 모둠별로 우리 학교의 특성을 브레인스토밍으로 마인드맵 한다. - 모둠별로 작성한 마인드맵을 갤러리 전시하여 공유한다.
	활동 2	<ul style="list-style-type: none"> ● 모둠별 플래시몹 작품 콘셉트 정하기 - '2023 부산 엑스포 홍보 플래시몹'영상을 감상 후 특징을 분석한다. - 멀티 보팅 기법을 활용하여 우리팀 플래시몹 작품 콘셉트를 설정한다. ※ 멀티 보팅 기법이란? 각자 2~3가지의 의견 적어 2~3개씩 투표하기
	활동 3	<ul style="list-style-type: none"> ● 모둠별 주제에 따른 '핵심 한 줄 스토리'를 만들고 포인트 안무 설계하기 - 우리 학교의 특성을 반영한 '핵심 한 줄 스토리'를 만든다. - 스토리에 따른 포인트 안무를 브레인스토밍하여 플래시몹 스토리보드에 작성한다.
정리 및 평가	<ul style="list-style-type: none"> ● 마무리 - 모둠별 작성된 스토리보드는 온라인 공유 플랫폼에 공유하고 동료의 피드백을 받는다. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ● 평가 - 매력적인 플래시몹 작품 콘셉트인가? - 우리 학교의 특색을 반영하여 스토리보드를 작성하였는가? - 스토리에 적절한 포인트 안무를 구성하였는가? 	

탐구형 학습활동지: 스트리트 댄스

【17차시】 학교 홍보 댄스 플래시몹 스토리보드 작성하기

탐구형 학습 활동지

◎ ※ 우리학교 홍보를 위한 댄스 플래시몹 스토리보드를 작성해봅시다.

1. 우리학교 선호도와 인식 조사 결과 분석

선호도		인식 조사	
선호도 점수	♡♡♡♡♡	좋은점	
이유		개선점	
		기타	

2. 우리학교의 매력과 특성, 학교 환경, 교육프로그램 등을 찾아 마인드맵으로 작성해 봅시다.



✎ '우리 학교로 오세요!' 댄스 플래시몹 스토리보드			
팀 명		팀장	
팀 원			
컨셉트	<ul style="list-style-type: none"> ● 참고 영상 : ● 특징 : 		
#1. 핵심 한 줄 스토리			
핵심 포인트 안무 (글, 그림, 사진 등)			
#2. 핵심 한 줄 스토리			
핵심 포인트 안무 (글, 그림, 사진 등)			
준비물 등			
필요한 역할			

- 교육부(2022a). 2022개정 교육과정 총론. 교육부.
- 교육부(2022b). 2022개정 체육과 교육과정. 교육부.
- 박정준 등(2022). 2022개정 체육과 교육과정 시안(최종안) 개발연구. 교육부·인천대학교.
- 성정민(2019). 교육과정 문해력의 개념탐구: 경기도교육청의 사례를 중심으로. 학습자중심교과교육연구, 19(2), 201-222.
- 황규호(2022). 2022개정 교육과정 총론 이해. 2022개정 교과교육과정 교과별 선도교원 연수 자료집.

MEMO



A series of horizontal blue dotted lines for writing, spanning the width of the page.



MEMO



A series of horizontal blue dotted lines for writing, spanning the width of the page.



MEMO



A series of horizontal blue dotted lines for writing, spanning the width of the page.



기 획	김한승(교육부 교육과정지원팀장) 김효진(교육부 교육연구사) 최화숙(한세대학교)	이수나(교육부 교육연구관) 17개 시도교육청
연구책임자	김경현(원광대학교)	
집필책임자	유정애(중앙대학교)	
집 필 진	김재우(부산 낙동중학교) 오수학(인하대학교) 정해주(인천가현중학교)	박은경(경기 삼평중학교) 정영화(경기 신한중학교) 최원섭(경기 화성중학교)
연구협력관	김지훈(교육부 교육연구사)	
검 토 위 원	권동현(울산 삼남중학교) 우평호(서울 원목중학교) 김현정(충남 한서중학교, 운문)	김왕균(대전법동중학교) 유은정(대구동중학교)
연구보조원	장석현(원광대학교)	김정인(원광대학교)



중학교 체육

발행처 교육부, 대구광역시교육청
 (42123) 대구광역시 수성구 수성로76길 11
 전화: (053) 231-0000 팩스: (053) 757-8100

발행일 2023. 10. 30.

디자인제작 다음기획 DESIGN WORK 063.833.0712

편집일러스트 최중식 김은옥 고현선 이보라 김진 장인화 이도경
 김미현(이상 다음기획) 박상은(홍익대학교)

ISBN 979-11-93676-14-1
 ISBN 979-11-98523-0-3(세트)

※ 이 자료는 2022 개정 교육과정의 현장 안착을 위한 수업-평가 안내 자료로, 수업목적 외에 본 자료를 활용할 경우 저작권법에 저촉될 수 있습니다.