

## 2021학년도 2학년 2학기 운동과 건강 평가계획

결 재	계	부장	교감	교장
			전결	

대 상	2학년 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10반	담당 교사	*** (인), *** (인)
-----	---------------------------	----------	------------------

### 1. 평가 방법 · 시기 및 반영비율

구분	지필평가				수행평가			계
	중간고사		기말고사		디스크 퍼팅	학생건강체력평가	탁구	
평가방법	선택형	서답형	선택형	서답형				
배점	0점	0점	0점	0점	30점	30점	40점	
반영비율	0%		0%		30%	30%	40%	100%
평가시기	-		-		9월~11월	9월~11월	9월~11월	

### 2. 평가 목적

- 가. 다양한 신체활동을 통해 체육과의 핵심역량을 함양한다.
- 나. 학습 목표와 성취기준에 대한 도달 정도를 확인한다.
- 다. 학습자의 평가 결과를 학생 지도 및 교수 학습 방법을 개선하는 도구로 활용한다.
- 라. 수업에 적극적으로 참여하고 타인을 배려하는 태도를 함양한다.

### 3. 평가 방향 · 방침 및 유의사항

- 가. 평가 목표와 내용은 운동과 건강 교과 역량, 교육과정의 내용 체계와 성취기준을 근거로 설정하되 학습자의 성취 수준을 고려한다.
- 나. 학생의 인지, 정의, 심동 능력의 발전을 중심으로 균형 있게 평가되도록 계획하고 실행한다.
- 다. 평가 기준을 학습자에게 미리 제시하여 평가의 객관성과 신뢰성을 높인다.
- 라. 수행평가 시 학습자의 상태를 지속적으로 확인하여 학습목표와 성취기준에 도달할 수 있도록 지도한다.
- 마. 수행평가 결과는 학생들에게 공개하며 이의 신청이 있을 시 신청이유를 듣고 면밀히 검토한 뒤 해결한다.
- 바. 신체활동을 중심으로 수행하는 역량에 기반한 과정 중심 평가를 위해 100% 수행평가로 실시한다.

사. 2015개정 교육과정에 따른 학업성적 처리 방식에 따라 성취도는 3단계로 산정한다.  
아. 수행평가는 학사일정을 고려해 진행한다.

자. 수행평가 미응시자는 평가계획의 수행평가 미응시자 및 학적변동자 처리 방안에 따라 처리한다.

#### 4. 교육내용에 따른 성취기준과 평가방법

단원	교육내용	성취기준	평가방법		
			수행평가(100%)		
			디스크 퍼팅 (30%)	학생건강 체력평가 (30%)	탁구 (40%)
운동과 건강의 관계	생활 습관과 건강 관리	[12운건01-01] 생활 습관과 건강관리에 대한 이해를 바탕으로 건강한 생활 습관 형성에 필요한 건강관리 방법을 탐색한다.		○	
	건강과 운동 효과	[12운건01-02] 건강 유지·증진에 도움이 되는 여러 유형의 운동 특성과 효과를 비교, 분석하여 건강과 운동의 관계를 파악한다.		○	○
	운동과 자기 관리	[12운건01-03] 심신의 건강 유지 및 증진을 위한 방안으로 일상생활에서 지속적으로 운동에 참여하여 건강을 관리한다.	○		○
운동과 건강 관리	운동과 자세 관리	[12운건02-01] 바르지 못한 자세로 생기는 각종 신체 질환에 대한 이해를 토대로 바른 자세 유지를 위한 자세 교정을 탐색하여 지속적으로 바른 자세를 관리한다.	○	○	○
	운동과 비만 관리	[12운건02-02] 운동 부족으로 인한 생활 습관병과 대사량의 개념에 근거하여 비만의 예방 및 관리에 필요한 운동 계획을 수립하고 지속적인 운동을 비만 관리에 적용한다.		○	
	운동과 체력 증진 운동과 정서 조절	[12운건02-03] 건강한 삶을 위한 체력의 중요성에 대한 이해를 바탕으로 여러 체력 요소를 측정하여 평가하고 체력 관리를 위해 스스로 운동 계획을 수립하여 적용한다.	○	○	○
운동과 안전	운동 손상의 유형과 특성	[12운건03-01] 운동 과정에서 발생할 수 있는 다양한 운동 손상의 유형과 특성을 탐색한다.	○		
	운동 손상의 예방과 대처 안전한 운동 환경	[12운건03-02] 운동 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상을 예방하고, 운동 손상이 발생 했을 때 적절한 대처 요령 및 처치 방법을 적용한다.		○	○

## 5. 수행평가 세부계획

### 가. 과정&결과 평가계획서

과 목 명	운동과 건강	평 가 영 역	디스크 퍼팅																
성취 기준	[12운건01-03] [12운건02-01] [12운건02-03] [12운건03-01]																		
수-평-기 연결 절차	<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">교육과정</td> <td colspan="3">실기 수업</td> <td rowspan="2">연계 or 대회</td> <td rowspan="2">학생부 연결 교과세부 특기사항란에 기록</td> </tr> <tr> <td>주제 안내</td> <td>과제 수행</td> <td>평가</td> </tr> <tr> <td>운동과 건강</td> <td>디스크 퍼팅</td> <td>디스크 퍼팅 경기</td> <td>수행 평가</td> <td>스포츠정신 함양</td> <td></td> </tr> </table>				교육과정	실기 수업			연계 or 대회	학생부 연결 교과세부 특기사항란에 기록	주제 안내	과제 수행	평가	운동과 건강	디스크 퍼팅	디스크 퍼팅 경기	수행 평가	스포츠정신 함양	
교육과정	실기 수업			연계 or 대회		학생부 연결 교과세부 특기사항란에 기록													
	주제 안내	과제 수행	평가																
운동과 건강	디스크 퍼팅	디스크 퍼팅 경기	수행 평가	스포츠정신 함양															
평가 유형	<input type="checkbox"/> 논술 <input checked="" type="checkbox"/> 프로젝트 <input type="checkbox"/> 발표 <input checked="" type="checkbox"/> 실험, 실습 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 포트폴리오	<b>창의인성 핵심역량</b>	<input type="checkbox"/> 공동체역량 <input checked="" type="checkbox"/> 창의적 사고역량 <input checked="" type="checkbox"/> 자기관리역량 <input checked="" type="checkbox"/> 지식정보처리역량 <input type="checkbox"/> 심미적 감성역량 <input type="checkbox"/> 의사소통역량																
수행평가 개 요	5m 거리에 위치한 디스크 캐처에 디스크를 10회 던져 디스크 퍼팅 경기를 수행한다.																		
반영 비율	30 %	평가시기	9월~11월	연계교육 또는 대회	스포츠정신 함양														
세부 채점기준 및 평가요소	영역	세부 평가 요소		채점 기준	점수														
	디스크 퍼팅	▶ 5m 거리에 위치한 디스크 캐처에 디스크를 10회 던져 성공 횟수를 평가 ▶ 던지는 방법은 자유롭게 하되 역학적 원리를 생각하여 자신에게 맞는 던지기 방법을 적용		7회 이상 성공	30점														
				5회 ~ 6회 성공	27점														
				3회 ~ 4회 성공	24점														
				1회 ~ 2회 성공	21점														
				1회 미만 성공	18점														
▲ 수행평가 영역의 만점은 30점 만점이며, 기본점수는 12점이다. ▲ 미응시자, 미제출자는 기본점수를 부여한다.																			

나. 과정&결과 평가 계획서

과 목 명	운동과 건강	평 가 영 역	학생 건강 체력 측정평가											
성취 기준	[12운건01-01] [12운건01-02] [12운건02-01] [12운건02-02] [12운건02-03] [12운건03-02]													
수-평-기 연결 절차	<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">교육과정 운동과 건강</td> <td colspan="3">실기 수업</td> <td rowspan="2">연계 or 대회 자기관리 역량 함양</td> <td rowspan="2">학생부 연결 교과세부 특기사항란에 기록</td> </tr> <tr> <td>주제 안내 팔굽혀펴기, 윗몸말아올리기, 제자리멀리뛰기</td> <td>과제수행 개별 트레이닝</td> <td>평가 수행 평가</td> </tr> </table>					교육과정 운동과 건강	실기 수업			연계 or 대회 자기관리 역량 함양	학생부 연결 교과세부 특기사항란에 기록	주제 안내 팔굽혀펴기, 윗몸말아올리기, 제자리멀리뛰기	과제수행 개별 트레이닝	평가 수행 평가
교육과정 운동과 건강	실기 수업			연계 or 대회 자기관리 역량 함양	학생부 연결 교과세부 특기사항란에 기록									
	주제 안내 팔굽혀펴기, 윗몸말아올리기, 제자리멀리뛰기	과제수행 개별 트레이닝	평가 수행 평가											
평가 유형	<input type="checkbox"/> 논술 <input checked="" type="checkbox"/> 프로젝트 <input type="checkbox"/> 발표 <input checked="" type="checkbox"/> 실험, 실습 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 포트폴리오	<b>창의인성 핵심역량</b>	<input type="checkbox"/> 공동체역량 <input type="checkbox"/> 창의적 사고역량 <input checked="" type="checkbox"/> 자기관리역량 <input checked="" type="checkbox"/> 지식정보처리역량 <input type="checkbox"/> 심미적 감성역량 <input type="checkbox"/> 의사소통역량											
수행평가 개 요	팔굽혀펴기, 윗몸말아올리기, 제자리멀리뛰기를 실시하여 자신의 체력을 측정한다.													
반영 비율	30 %	평가시기	9월~11월	연계교육 또는 대회	자기관리 역량 함양									
세부 채점기준 및 평가요소	평가 요소	세부 평가 요소	채점 기준	점수										
	학생건강 체력평가	학생건강체력평가 ① 팔굽혀펴기 ② 윗몸말아올리기 ③ 제자리멀리뛰기 3종목 급수를 합산하여 평가함	합산 급수 4급 이하	30점										
			합산 급수 5급 이상 6급 이하	27점										
			합산 급수 7급 이상 8급 이하	24점										
			합산 급수 9급 이상 10급 이하	21점										
			합산 급수 11급 이상	18점										
▲ 수행평가 영역의 만점은 30점 만점이며, 기본점수는 12점이다. ▲ 미응시자, 미제출자는 기본점수를 부여한다.														

다. 과정&결과 평가계획서

과 목 명	운동과 건강	평가 영역	탁구															
성취 기준	[12운건01-02] [12운건01-03] [12운건02-01] [12운건02-03] [12운건03-02]																	
수-평-기 연결 절차	<table border="1"> <tr> <td>교육과정</td> <td colspan="2">실기 수업</td> <td rowspan="2">연계 or 대회</td> <td rowspan="2">학생부 연결 교과세부 특기사항란에 기록</td> </tr> <tr> <td>운동과 건강</td> <td>주제 안내 탁구</td> <td>과제수행 스트로크</td> <td>평가 수행 평가</td> </tr> </table>	교육과정	실기 수업		연계 or 대회	학생부 연결 교과세부 특기사항란에 기록	운동과 건강	주제 안내 탁구	과제수행 스트로크	평가 수행 평가	창의인성 핵심역량	<table border="1"> <tr> <td>공통체육량</td> <td>창의적 사고역량</td> </tr> <tr> <td>자기관리역량</td> <td>지식정보처리역량</td> </tr> <tr> <td>심미적 감성역량</td> <td>의사소통역량</td> </tr> </table>	공통체육량	창의적 사고역량	자기관리역량	지식정보처리역량	심미적 감성역량	의사소통역량
교육과정	실기 수업		연계 or 대회	학생부 연결 교과세부 특기사항란에 기록														
운동과 건강	주제 안내 탁구	과제수행 스트로크			평가 수행 평가													
공통체육량	창의적 사고역량																	
자기관리역량	지식정보처리역량																	
심미적 감성역량	의사소통역량																	
평가 유형	<input type="checkbox"/> 논술 <input checked="" type="checkbox"/> 프로젝트 <input type="checkbox"/> 발표 <input checked="" type="checkbox"/> 실험, 실습 <input checked="" type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 포트폴리오																	
수행평가 개 요	탁구 단체팀 리그전 및 개인별 포핸드, 백핸드 스트로크를 실시한다.																	
반영 비율	40%	평가시기	9월~11월	연계교육 또는 대회														

세부 채점기준 및 평가요소	탁구 팀, 개인 평가																				
	평가요소	세부 평가 요소		채점기준	점수																
	단체팀 리그전 및 개인 스트로크 평가	단체팀 리그전과 개인 스트로크 평가의 합산 등급에 따라 점수를 부여한다.			6등급 이하	40점															
		<table border="1"> <tr> <th colspan="3">단체팀 리그전</th> </tr> <tr> <th>등급</th> <th>순위</th> <th></th> </tr> <tr> <td>1</td> <td>1위</td> <td rowspan="5">                     - 8개의 단체팀을 구성하고 팀별 리그전을 실시함                      - 승률을 기준으로 순위를 결정(동률시 득실&gt;승자승                      순으로 결정)                      - 1위가 1등급, 2.3위가 2등급, 4.5위가 3등급, 6.7위                      가 4등급, 8위가 5등급으로 결정                 </td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>2,3위</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>4,5위</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>6,7위</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>8위</td> </tr> </table>					단체팀 리그전			등급	순위		1	1위	- 8개의 단체팀을 구성하고 팀별 리그전을 실시함 - 승률을 기준으로 순위를 결정(동률시 득실>승자승 순으로 결정) - 1위가 1등급, 2.3위가 2등급, 4.5위가 3등급, 6.7위 가 4등급, 8위가 5등급으로 결정	2	2,3위	3	4,5위	4	6,7위
		단체팀 리그전																			
		등급	순위																		
		1	1위	- 8개의 단체팀을 구성하고 팀별 리그전을 실시함 - 승률을 기준으로 순위를 결정(동률시 득실>승자승 순으로 결정) - 1위가 1등급, 2.3위가 2등급, 4.5위가 3등급, 6.7위 가 4등급, 8위가 5등급으로 결정																	
		2	2,3위																		
		3	4,5위																		
		4	6,7위																		
5		8위																			
<table border="1"> <tr> <th colspan="3">개인 스트로크 평가</th> </tr> <tr> <th>등급</th> <th>총점</th> <th></th> </tr> <tr> <td>1</td> <td>20점 이상</td> <td rowspan="5">                     - 탁구대에 라인을 설정함                      - 라인 안쪽은 1점, 라인 밖의 가장자리는 2점                      으로 설정함                      - 탁구 연습기를 사용하여 포핸드, 백핸드 스트                      로크 기술로 공을 받아침                      - 포핸드 10회, 백핸드 10회 총 20회를 실시하                      여 얻은 총점을 기준으로 평가함                 </td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>18~19점</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>16~17점</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>14점~15점</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>13점 이하</td> </tr> </table>			개인 스트로크 평가			등급	총점		1	20점 이상	- 탁구대에 라인을 설정함 - 라인 안쪽은 1점, 라인 밖의 가장자리는 2점 으로 설정함 - 탁구 연습기를 사용하여 포핸드, 백핸드 스트 로크 기술로 공을 받아침 - 포핸드 10회, 백핸드 10회 총 20회를 실시하 여 얻은 총점을 기준으로 평가함	2	18~19점	3	16~17점	4	14점~15점	5	13점 이하	8등급	32점
개인 스트로크 평가																					
등급	총점																				
1	20점 이상	- 탁구대에 라인을 설정함 - 라인 안쪽은 1점, 라인 밖의 가장자리는 2점 으로 설정함 - 탁구 연습기를 사용하여 포핸드, 백핸드 스트 로크 기술로 공을 받아침 - 포핸드 10회, 백핸드 10회 총 20회를 실시하 여 얻은 총점을 기준으로 평가함																			
2	18~19점																				
3	16~17점																				
4	14점~15점																				
5	13점 이하																				
			9등급	28점																	
					10등급 이상	24점															
▲ 수행평가 영역의 만점은 40점 만점이며, 기본점수는 16점이다. ▲ 미응시자, 미제출자는 기본점수를 부여한다.																					

## 6. 수행평가 미응시자 및 학적변동자 처리 방안

- 가. 해당 시간에 결석(인정결, 미인정결, 질병결, 기타결)한 학생은 해당 학기(정해진 기한) 안에 학교에 출석하는 날 동일 수행평가를 개별적으로 실시하고, 그 결과를 반영한다. 다만 평가 기회를 주었는데 불응 시 기본점수를 부여한다.  
부득이하게 개별평가에 응하지 못하는 경우 인정결석은 평가영역 평균점수의 100%, 질병결석과 기타결석은 80%를 반영하고 미인정 결석은 기본점수를 부여한다.
- 나. 전입생 성적처리  
1) 전입한 후에 전입일 전 실시되었던 수행평가를 개별적으로 실시하여 그 결과를 반영한다.  
2) 개별평가에 응시하지 않은 경우에는 기본점수를 부여한다.  
3) 수행평가에 응할 시간이 없는 경우 전적교에서 취득한 유사 영역의 수행평가 점수를 환산하여 반영하되 유사 영역의 수행평가가 없을 경우 점수 부여는 교과협의회를 통하여 결정한다.
- 다. 전출생 성적처리  
전출일 이전까지 실시한 수행평가를 평가계획에 맞게 점수를 부여하고, 이를 전출교에 통보한다.
- 라. 대안교육 위탁교육기관 위탁학생과 병원학교 및 원격수업시스템을 이용하여 수업을 받는 건강장애학생은 평가 당일 소속 학교에 출석함을 원칙으로 하며, 출석하지 않아 평가에 응하지 않으면 기본점수를 부여한다.
- 마. 신체장애로 인하여 특정 영역의 수행평가가 불가능한 경우, 성적 처리는 다음 공식을 참고하여 인정점을 부여할 수 있다.

$$\text{점수} = \text{실기평가 기본점수} + [\text{실기평가 등급 간 점수(기본점수 제외)} \times \frac{\text{당해자의 관련영역 보고서 득점}}{\text{관련영역 보고서 배점 총점}}]$$

### ※ 평가기준

- 1) 교사가 정한 기준일로부터 1일 경과 -1, 2~3일 경과 -2, 4~5일 경과 -3, 6~7일 경과 -4
- 2) 수기로 작성하지 않았을 경우 -1
- 3) 사진 첨부하지 않았을 경우 -1
- 4) 보고서 내용이 성의가 없을 경우

※인정점 부여가 필요한 경우 관련영역 보고서는 체육교과협의회를 통해 학업성적관리위원회 심의를 거쳐 결정

- 바. 기타(복학, 재취학, 전·편입, 귀국, 외국인학생, 북한 이탈주민 자녀, 직업과정 위탁 학생, 소년원 재소자, 조기 진급, 조기 졸업학생 등) 성적처리는 대전대신고등학교 학업 성적관리규정에 의거하여 점수를 부여한다.
- 사. 위의 사항에서 결정할 수 없는 경우 대전대신고등학교 학업성적관리규정에 의해 처리한다.
- 아. 대전대신고등학교 학업성적관리규정에 없는 상황이 발생한 경우 학업성적관리위원회를 열어 결정한다.

## 7. 수행평가 결과물의 보존기간

수행평가 결과물은 졸업 시점까지 보관한다. 보관 기간이 끝난 결과물은 학생에게 돌려주거나 파기할 수 있다.

## 8. 교육과정 성취기준 및 평가기준

일반 선택 과목 [운동과 건강] 교육과정 성취기준·평가기준

영역	교육과정 성취기준	평가기준	
운동과 건강의 관계	[12운건01-01] 생활 습관과 건강 관리에 대한 이해를 바탕으로 건강한 생활 습관 형성에 필요한 건강 관리 방법을 탐색한다.	상	생활습관과 건강관리의 관련성을 이해하고, 건강한 생활습관 형성을 위한 건강관리 방법을 다양한 사례를 들어 설명할 수 있다.
		중	생활습관과 건강관리의 관련성을 이해하고, 건강한 생활습관 형성을 위한 건강관리 방법을 설명할 수 있다.
		하	생활습관과 건강관리의 중요함을 알고 있으며 건강관리 방법을 간략히 제시할 수 있다.
	[12운건01-02] 건강 유지·증진에 도움이 되는 여러 유형의 운동 특성과 효과를 비교, 분석하여 건강과 운동의 관계를 파악한다.	상	건강 유지·증진에 도움이 되는 여러 유형의 운동에 대해 각각의 특성과 효과를 비교, 분석할 수 있으며 운동과 건강의 상호 관계를 파악하고 다양한 사례를 들어 설명할 수 있다.
		중	건강 유지·증진에 도움이 되는 여러 유형의 운동에 대해 각각의 특성과 효과를 이해할 수 있고, 운동이 건강에 미치는 영향을 설명할 수 있다.
		하	운동이 건강 유지·증진에 도움이 되는 것을 이해하고, 운동이 건강에 미치는 영향을 정리할 수 있다.
	[12운건01-03] 심신의 건강 유지 및 증진을 위한 방안으로 일상생활에서 지속적으로 운동에 참여하여 건강을 관리한다.	상	심신의 건강 유지 및 증진을 위해 자기주도적으로 운동을 선택하여 일상생활에서 규칙적이며, 지속적으로 참여하면서 건강을 관리할 수 있다.
		중	심신의 건강 유지 및 증진을 위해 일상생활에서 운동에 규칙적으로 참여하면서 건강을 관리할 수 있다.
		하	심신의 건강 유지 및 증진을 위해 일상생활에서 운동이 가지는 중요성을 설명할 수 있다.
운동과 건강 관리	[12운건02-01] 바르지 못한 자세로 생기는 각종 신체 질환에 대한 이해를 토대로 바른 자세유지를 위한 자세 교정을 탐색하여 지속적으로 바른 자세를 관리한다.	상	바르지 못한 자세로 인한 신체 질환에 대해 사례를 들어 설명할 수 있고, 자세의 진단과 바른 자세 유지를 위한 운동 및 교정 방법을 탐색하여 지속적으로 바른 자세를 관리할 수 있다.
		중	바르지 못한 자세로 인한 신체 질환에 대해 설명할 수 있고, 자세의 진단과 바른 자세 유지를 위한 운동 방법을 탐색하여 바른 자세를 관리할 수 있다.
		하	바르지 못한 자세로 인한 신체 질환의 관련성을 간략히 제시할 수 있고, 자세 교정과 바른 자세 유지를 위한 운동 방법을 탐색할 수 있다.
	[12운건02-02] 운동 부족으로 인한 생활 습관병과 대사량의 개념에 근거하여 비만의 예방 및 관리에 필요한 운동 계획을 수립하고 지속적인 운동을 비만 관리에 적용한다.	상	운동부족으로 인한 생활습관병과 대사량의 개념을 근거로 비만에 대하여 사례를 들어 설명할 수 있고, 비만도를 측정하여 비만 관리에 필요한 운동을 탐색하고 구체적인 계획을 수립해 지속적으로 실천할 수 있다.
		중	운동부족으로 인한 생활습관병과 대사량의 개념을 근거로 비만에 대하여 설명할 수 있고, 비만도를 측정하여 비만 관리에 필요한 운동을 탐색하고 계획을 수립해 실천할 수 있다.
		하	운동부족으로 인한 생활습관병과 대사량의 개념을 근거로 비만에 대하여 제시할 수 있고, 비만도를 측정하여 비만 관리에 필요한 운동을 탐색할 수 있다.
	[12운건02-03] 건강한 삶을 위한 체력의 중요성에 대한 이해를 바탕으로 여러 체력 요소를	상	건강한 삶을 위한 체력의 중요성을 사례를 들어 설명할 수 있고, 체력 수준을 측정하여 비교·분석하고, 여러 체력 요소와 관련된 다양한 운동을 선택하여 구체적인 계획을 수립해 체력관리를 지속적

영역	교육과정 성취기준	평가기준	
	측정하여 평가하고 체력 관리를 위해 스스로 운동 계획을 수립하여 적용한다.	중	건강한 삶을 위한 체력의 중요성을 설명할 수 있고, 체력 수준을 측정하고 평가하여, 적합한 운동 계획을 수립하고 체력관리를 실천할 수 있다.
		하	건강한 삶을 위한 체력의 중요성을 간략히 제시할 수 있고, 체력 수준을 측정하고 확인하며, 관련 운동 프로그램에 참여하여 체력 관리를 실천할 수 있다.
		상	운동의 정서적 효과에 대해 경험과 사례를 바탕으로 설명할 수 있고, 운동이 활력적인 삶과 스트레스 해소에 미치는 영향을 여러 방면으로 분석하여 자신의 성향과 정서 조절에 도움이 되는 운동을 선택하고 능동적으로 실천할 수 있다.
	[12운건02-04] 운동의 정서적 효과에 대한 이해를 바탕으로 활력 있는 생활과 스트레스 관리에 도움이 되는 운동을 비교하고 자신의 정서 조절에 적합한 운동을 선택하여 적용한다.	중	운동의 정서적 효과에 대해 설명할 수 있고, 정서 조절과 스트레스 해소에 도움이 되는 운동을 탐색하여 자신의 성향과 정서 조절에 도움이 되는 운동을 선택하고 실천할 수 있다.
		하	운동의 정서적 효과를 간략히 제시할 수 있고, 스트레스 해소에 도움이 되는 운동을 탐색하여 자신의 정서조절에 적합한 운동을 탐색할 수 있다.
		상	운동 과정에서 발생할 수 있는 다양한 운동 손상의 유형을 구분하고, 손상별 특성을 사례를 들어 설명할 수 있다.
운동과 안전	[12운건03-01] 운동 과정에서 발생할 수 있는 다양한 운동 손상의 유형과 특성을 탐색한다.	중	운동 과정에서 발생할 수 있는 다양한 운동 손상의 유형을 구분하고, 손상별 특성을 설명할 수 있다.
		하	운동 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상의 유형을 간략히 제시할 수 있다.
		상	운동 과정에서 다양한 운동 손상을 예방하고, 운동 손상이 발생했을 때 운동 손상에 적절하게 신속히 대처하여 처치할 수 있다.
	[12운건03-02] 운동 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상을 예방하고, 운동 손상이 발생했을 때 적절한 대처 요령 및 처치 방법을 적용한다.	중	운동 과정에서 운동 손상을 예방하고, 운동 손상이 발생했을 때 운동 손상에 적절하게 대처하여 처치할 수 있다.
		하	운동 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상에 대한 예방의 필요성을 이해하고, 정리할 수 있다.
		상	기구, 시설, 환경 등 운동 안전사고 발생의 위험 요인을 사례를 들어 설명하고, 운동환경 안전도를 평가하여 실질적인 안전 대책 및 방법을 마련하고 지속적으로 실천할 수 있다.
	[12운건03-03] 기구, 시설, 환경 등 운동 안전사고 발생 위험 요인을 탐색하고 운동 환경 안전도의 평가를 통해 운동 안전 대책 및 방법을 마련하여 운동사고 예방 및 관리에 적용한다.	중	기구, 시설, 환경 등 운동 안전사고 발생의 위험 요인을 설명하고, 운동환경 안전도를 평가하여 실질적인 안전 대책 및 방법을 마련하고 실천할 수 있다.
		하	기구, 시설, 환경 등 운동 안전사고 발생 위험 요인을 나열할 수 있으며, 운동에 대한 안전 대책 및 방법을 계획할 수 있다.
		상	기구, 시설, 환경 등 운동 안전사고 발생 위험 요인을 나열할 수 있으며, 운동에 대한 안전 대책 및 방법을 계획할 수 있다.