

교육부 고시 제2015-74호 [별책 21]

체육 계열 전문 교과 교육과정



교육부

Ministry of Education

Contents

[선택 중심 교육과정] - 전문 교과 I

○ 스포츠 개론	03
○ 체육과 진로 탐구	08
○ 체육 지도법	11
○ 육상 운동	14
○ 체조 운동	17
○ 수상 운동	20
○ 개인·대인 운동	23
○ 단체 운동	26
○ 체육 전공실기 기초	29
○ 체육 전공 실기 심화	32
○ 체육 전공 실기 응용	35
○ 스포츠 경기 체력	38
○ 스포츠 경기 실습	41
○ 스포츠 경기 분석	44



선택 중심 교육과정
- 전문 교과 I -

체육 계열 전문 교과

1. 성격

체육 전문 과목은 체계적인 전문 체육 교육을 통하여 우수한 체육인을 양성하는 데 필요한 교과이다. 즉, 체육의 다양한 소질과 재능을 가진 인재들을 우수한 신체적 기량과 수월성을 바탕으로 체력과 경기력, 스포츠 정신과 공동체 의식, 창의적이고 합리적인 사고력 등을 갖추도록 지도함으로써 자신의 미래를 계발하고 향후 체육 발전을 선도할 수 있는 우수한 운동선수와 유능한 지도자의 자질과 능력을 기르는 데 목적을 두고 있다.

체육 전문 과목에서는 다양한 체육 분야에서 활동하기 위한 토대가 되는 체육학적 지식, 다양한 스포츠 분야의 운동 능력과 전공 분야의 경기력, 건강한 인성과 합리적인 지도력 등의 발달을 강조한다.

체육 전문 과목에서는 스포츠의 세계화, 국제화 시대에 능동적으로 대비하고 체육 분야의 다양화와 전문화 시대를 선도할 체육 전문 인력을 양성하기 위해 체육 계열 고등학생의 잠재적 능력, 적성, 진로를 고려한 체계적이고 전문화된 교육 내용을 제공한다.

따라서 체육 전문 과목은 체육 계열 고등학교 학생이 ‘체육’의 분야와 진로에 대해 올바르게 인식하고, 대학 또는 사회에서 체육에 대한 소질과 능력을 효율적으로 수행하는 데 필요한 자질을 기르기 위해 다음과 같이 구성한다.

첫째, 체육에 대한 소양 교육과 미래를 설계하기 위하여, 체육학의 기본 구조를 이해할 수 있는 과목과 다양한 체육 진로 탐색을 위한 과목을 제시한다.

둘째, 운동에 대한 통합적인 이해를 위하여 운동의 이론적 지식과 실기 능력을 균형 있게 함양할 수 있는 과목을 제시한다.

셋째, 스포츠 경기력 향상을 도모하기 위하여 체계화된 전공 실기의 훈련과 실습을 위한 과목을 제시한다.

넷째, 체육 지도자의 소양과 자질 함양을 위하여 체육의 다양한 전공 이론과 지도 역량 함양을 위한 과목을 제시한다.

2. 목표

체육에 관한 체계적인 전문 교육을 통하여 다양한 체육 분야에서 활동하는 데 필요한 체육의 전문 지식, 실기 능력, 지도력, 인성 및 사회성을 갖추게 함으로써 전문 체육인의 소양과 능력을 기르고자 하는 체육계열 전문교과는 다음과 같은 목표를 가진다.

- 가. 체육의 가치와 사회적 역할을 이해한다.
- 나. 체육에 관한 전문 지식을 습득하고 체육 활동에 적용한다.
- 다. 체육과 관한 전문 실기 능력과 지도력을 기른다.
- 라. 체육의 다양한 진로를 개척할 수 있는 역량과 스포츠 정신을 기른다.

체육과 전문 과목

스포츠 개론	단체 운동
체육과 진로 탐구	체육 전공 실기 기초
체육 지도법	체육 전공 실기 심화
육상 운동	체육 전공 실기 응용
체조 운동	스포츠 경기 체력
수상 운동	스포츠 경기 실습
개인·대인 운동	스포츠 경기 분석

* 체육과 전문 과목은 14개 과목을 학교의 실정에 따라 자율적으로 편성 운영하되, 과목별 이수 단위는 총론에서 제시한 이수 단위의 범위에서 편성·운영한다.

스포츠 개론

1. 성격

스포츠 개론은 체육 및 스포츠의 의미와 역사를 이해하고, 다양한 가치를 탐구하며, 스포츠의 과학적 원리를 종합적으로 탐색하여 스포츠에 대한 전반적이고 체계적인 이해를 돕는 과목이다.

2. 목표

- (1) 스포츠의 의미와 역사를 이해한다.
- (2) 스포츠의 다양한 가치를 탐구한다.
- (3) 스포츠의 과학적 원리를 탐색한다.

3. 내용 체계 및 성취기준

가. 내용 체계

내용 영역	내용 요소
스포츠의 의미	<ul style="list-style-type: none">• 체육 및 스포츠의 의미• 우리나라의 체육사• 다른 나라의 체육사
스포츠의 가치	<ul style="list-style-type: none">• 스포츠의 사회적 가치• 스포츠의 문화적 가치

내용 영역	내용 요소
	• 스포츠의 교육적 가치
스포츠의 과학적 원리	• 스포츠의 생리학적 원리 • 스포츠의 역학적 원리 • 스포츠의 심리학적 원리

나. 성취기준

(1) 스포츠의 의미

- [12스개01-01] 체육 및 스포츠의 개념과 특성을 이해하고 시대별 변천 과정에 대한 분석을 통해 현대 사회에서 스포츠의 의미를 파악한다.
- [12스개01-02] 우리나라 체육의 시대별 특징과 전통 관습을 파악하고 각종 체육 대회 역사의 의미와 변천 과정을 탐색하여 미래 스포츠의 발전 방향을 예측한다.
- [12스개01-03] 다른 나라 체육의 시대별 특징과 역사적 의미를 파악하고 각종 국제 경기 대회를 탐색하여 미래 스포츠의 개선 방안을 제안한다.

(2) 스포츠의 가치

- [12스개02-01] 현대 사회에서 스포츠의 사회적 기능과 역할을 이해하고 스포츠의 사회적 가치를 탐색한다.
- [12스개02-02] 현대 사회에서 스포츠의 문화적 기능과 역할을 이해하고 스포츠의 문화적 가치를 탐색한다.
- [12스개02-03] 현대 사회에서 스포츠의 교육적 기능과 역할을 이해하고 스포츠의 교육적 가치를 탐색한다.

(3) 스포츠의 과학적 원리

- [12스개03-01] 스포츠 활동에서 발생하는 생리학적 현상과 원리를 탐구하여 경기 수행 상황을 생리학적 관점에서 파악한다.
- [12스개03-02] 스포츠 활동에서 발생하는 역학적 현상과 원리를 탐구하여 경기 수행 상황을 역학적 관점에서 파악한다.
- [12스개03-03] 스포츠 활동에서 발생하는 심리학적 현상과 원리를 탐구하여 경기 수행 상황을 심리학적 관점에서 파악한다.

4. 교수·학습 방법 및 평가

가. 교수·학습 방법

- (1) 미래 스포츠에 대한 안목을 기르기에 적합한 수업 모형과 교수·학습 전략을 선정하여 지도한다.
- (2) 스포츠의 사회적, 문화적, 교육적 현상을 일상생활에서 흥미롭게 접할 수 있도록 다양한 교육 매체(신문, 인터넷, 비디오, ICT 등)를 활용하여 지도한다.
- (3) 학교, 지역 사회, 국내 외 등에서 행해지고 있는 각종 스포츠 활동을 통찰할 수 있도록 지도한다.
- (4) 스포츠 수행 상황을 스포츠의 과학적 원리에 따라 파악할 수 있도록 지도한다.

나. 평가

- (1) 스포츠의 의미, 가치, 과학적 원리 등의 전 영역을 고르게 평가하되, 각 영역의 평가 비중은 달리 할 수 있다.
- (2) 스포츠의 사회적, 문화적, 교육적 현상을 일상생활과 관련 지어 분석하는 능력을 평가한다.
- (3) 스포츠 수행 상황을 스포츠의 과학적 원리에 따라 파악할 수 있는 능력을 평가한다.
- (4) 스포츠의 통합적 이해 정도를 평가하기 위해 여러 가지 유형의 방법(예 : 지필 검사, 체크리스트, 보고서 등)을 활용한다.

체육과 진로 탐구

1. 성격

체육과 진로 탐구는 체육의 다양한 진로를 폭넓게 이해하고 자기 이해와 집중적인 진로 탐구 과정을 통해 자신의 미래를 설계하고 준비할 수 있는 능력과 자질을 함양하는 과목이다.

2. 목표

- (1) 체육과의 직업적 특성을 이해하고 자신의 미래를 설계한다.
- (2) 체육과의 다양한 직업을 탐색하고 그에 맞는 역할과 자질을 이해한다.
- (3) 체육과의 다양한 직업을 체험하고 그에 필요한 준비 과정을 탐색한다.

3. 내용 체계 및 성취기준

가. 내용 체계

내용 영역	내용 요소	
체육과 진로 설계	• 체육과 진로	• 미래 직업 설계
체육과 직업 탐색	• 스포츠 경기의 직업	• 체육 교육의 직업
	• 건강 체력 관리의 직업	• 스포츠 경영·행정의 직업
	• 스포츠 연구의 직업	• 스포츠 언론의 직업
체육과 직업 체험	• 직업 선택 체험	• 자격 및 준비 과정 탐색

나. 성취기준

(1) 체육과 진로 설계

- [12체진01-01] 체육과 진로의 직업적 특성 분석을 통해 자기 적성과의 관련성을 진단하여 자신의 장점을 발전시키고 단점을 보완하여 희망 직업에 적합한 자질을 갖춘다.
- [12체진01-02] 자기 적성을 살릴 수 있는 체육 진로의 직업 경로, 자격 취득을 위한 교육 및 훈련 방안을 탐색하고 미래의 체육 직업에 대한 전망을 통해 자신의 진로를 설계한다.

(2) 체육과 직업 탐색

- [12체진02-01] 스포츠 경기 분야 직업의 유형 및 특성, 직업 경로, 학업 및 자격 요건을 탐색하고 관련 분야 종사자의 구체적 사례 등 직업 정보를 분석하여 자기 적성과의 관련성을 진단한다.
- [12체진02-02] 체육 교육 분야 직업의 유형 및 특성, 직업 경로, 학업 및 자격 요건을 탐색하고 관련 분야 종사자의 구체적 사례 등 직업 정보를 분석하여 자기 적성과의 관련성을 진단한다.
- [12체진02-03] 건강 체력 관리 분야 직업의 유형 및 특성, 직업 경로, 학업 및 자격 요건을 탐색하고 관련 분야 종사자의 구체적 사례 등 직업 정보를 분석하여 자기 적성과의 관련성을 진단한다.
- [12체진02-04] 스포츠 경영·행정 분야 직업의 유형 및 특성, 직업 경로, 학업 및 자격 요건을 탐색하고 관련 분야 종사자의 구체적 사례 등 직업 정보를 분석하여 자기 적성과의 관련성을 진단한다.
- [12체진02-05] 스포츠 연구 분야 직업의 유형 및 특성, 직업 경로, 학업 및 자격 요건을 탐색하고 관련 분야 종사자의 구체적 사례 등 직업 정보를 분석하여 자기 적성과의 관련성을 진단한다.
- [12체진02-06] 스포츠 언론 분야 직업의 유형 및 특성, 직업 경로, 학업 및 자격 요건을 탐색하고 관련 분야 종사자의 구체적 사례 등 직업 정보를 분석하여 자기 적성과의 관련성을 진단한다.

(3) 체육과 직업 체험

- [12체진03-01] 체육과의 직업을 직간접으로 체험하여 직업 이해를 심화시키고 자기 적성 및 소질과의 관련성을 비교·분석한다.
- [12체진03-02] 자기 적성에 적합한 체육과 관련 직업에 종사하기 위해 자격 취득 및 준비 과정 등의 중장기 세부 진로 계획을 수립하고 희망 직업에서 요구되는 진학 및 자격 역량과 취업 역량을 갖춘다.

4. 교수·학습 방법 및 평가

가. 교수·학습 방법

- (1) 체육과의 다양한 진로와 직업 체험 활동을 연계한 수업 모형과 교수·학습 전략을 마련하여 지도한다.
- (2) 체육 관련 직업의 유형 및 특성, 직업 경로와 학업 및 자격 요건 등을 다양한 교육 매체(신문, 인터넷, 비디오, ICT 등)를 활용하여 지도한다.
- (3) 체육 관련 직업 현장의 탐방 또는 조사 활동 등을 통하여 체육 관련 분야의 다양한 실제 모습을 체험할 수 있도록 지도한다.
- (4) 학생 개인의 진로 적성(예 : 전공 종목, 진로 적성 및 희망 진로, 성별, 성격 등)과 소질을 살려 미래 진로 계획을 수립하고 희망 직업에서 요구되는 역량을 키울 수 있도록 지도한다.

나. 평가

- (1) 체육과 진로 설계, 직업 탐색, 직업 체험 등의 전 영역을 고르게 평가하되, 각 영역의 평가 비중은 달리할 수 있다.
- (2) 자기 적성과 소질을 파악하고 희망 진로를 탐색하여 체육과 진로를 설계하는 능력을 평가한다.
- (3) 체육과의 여러 분야와 자기 전공 실기 분야의 진로 체험 과정을 평가한다.
- (4) 다양한 유형의 방법(예 : 포트폴리오, 인터뷰, 관찰법, 자기 평가 보고서 등)을 활용하여 평가한다.

체육 지도법

1. 성격

체육 지도법은 코칭의 교육적 의미에 대한 이해를 바탕으로 적절한 지도 방법과 훈련 방법을 익혀 학생 선수들을 효율적으로 지도할 수 있는 전문 능력을 기르는 과목이다.

2. 목표

- (1) 교육으로서 코칭의 의미를 이해하고 지도자의 역할과 자질, 학생 선수의 특성을 탐색한다.
- (2) 지도 방법과 전략, 트레이닝, 경기 훈련 방법을 이해하고 효율적 지도 및 훈련 방법을 탐색한다.
- (3) 학생 선수의 훈련에 알맞은 체육 학습 환경 및 안전 관리 방법을 이해하고 적용한다.

3. 내용 체계 및 성취기준

가. 내용 체계

내용 영역	내용 요소
코칭과 지도자·학생 선수의 이해	<ul style="list-style-type: none">• 교육으로서 코칭• 체육 지도자의 역할과 자질• 학생 선수의 특성

내용 영역	내용 요소
지도 방법과 훈련 방법	<ul style="list-style-type: none"> • 지도 방법과 전략 • 경기 훈련 방법 • 트레이닝 방법과 적용
체육 학습 환경 및 안전 관리	<ul style="list-style-type: none"> • 체육 학습 환경의 조성 • 체육 시설 및 용·기구 관리 • 체육 시설 환경의 안전 • 스포츠 도핑 방지

나. 성취기준

(1) 코칭과 지도자·학생 선수의 이해

[12체진01-01] 코칭의 의미를 이해하고 체육 지도를 위해 요구되는 코칭의 교육적 가치와 필요성을 설명한다.

[12체지01-01] 지도자, 교육자, 관리자로서의 역할과 전문적 자질을 이해하고 지도유형을 탐색한다.

[12체지01-01] 학생 선수의 인성과 경기력 향상 요소를 탐색하여 학생 선수의 운동 능력, 체력, 개인적 특성을 분석한다.

(2) 지도 방법과 훈련 방법

[12체지01-01] 학생 선수의 특성에 알맞은 체육 지도 방법과 행동 수정 원리를 이해하고 효과적인 지도 전략을 탐색한다.

[12체지01-02] 학생 선수에게 알맞은 트레이닝 방법과 체력 요소별 트레이닝 방법을 이해하고 트레이닝 프로그램을 계획하여 적용한다.

[12체지01-03] 기술, 전술, 정신, 체력과 연계한 숙련 단계별 훈련 방법을 이해하고 효율적 훈련 방법을 탐색하여 경기 훈련 계획을 수립하여 적용한다.

(3) 체육 학습 환경 및 안전 관리

[12체지02-01] 최적의 체육 학습 환경을 갖춘 사례를 통해 지도자의 코칭 역량을 높이고 학습자의 학습 효과를 높이기 위한 체육 학습 환경의 필요성을 설명한다.

[12체지02-02] 체육 시설 및 용·기구의 올바른 사용 방법의 이해를 통하여 효율적 관리 방안을 탐색한다.

[12체지02-03] 체육 시설 및 환경에 대한 안전 관리의 필요성을 이해하여 체육 시설 및 환경을 안전하게 사용하고 안전사고 예방을 위한 방안을 제안한다.

[12체지02-04] 스포츠 도핑 방지의 필요성과 목적을 이해하고 금지 약물 복용 예방법을 숙지하여 도핑 방지를 실천한다.

4. 교수·학습 방법 및 평가

가. 교수·학습 방법

- (1) 코칭의 교육적 의미와 체육 지도자의 역할을 수행할 수 있도록 이론 학습에 적합한 수업 모형과 교수·학습 전략을 선정하여 지도한다.
- (2) 체육 지도자의 역할과 학생 선수의 특성을 이해하고 코칭 방법과 학습자 관리 방법을 이해할 수 있도록 지도한다.
- (3) 체육 지도 방법과 행동 수정 원리, 트레이닝 방법을 이해하고 트레이닝 프로그램과 훈련 설계에 적용하는 방법을 실습하도록 지도한다.
- (4) 학습자의 특성과 지도 환경이 훈련 지도의 실제에 미치는 영향을 이해하고 이에 대한 적절한지를 지도한다.

나. 평가

- (1) 체육 지도자가 갖추어야 할 교육적 소양과 자질에 대한 이해도와 적용 능력을 다양한 유형의 방법(예 : 지필 검사, 체크리스트, 조사 보고서 등)을 활용하여 평가한다.
- (2) 학습자의 특성을 고려한 코칭 방법, 학습자 관리 방법의 적용, 지도 방법, 훈련 계획 수립에 대한 수행평가와 학습자의 태도 변화에 대한 정의적인 면을 평가한다.
- (3) 효율적 코칭에 필요한 학습 환경과 안전한 시설 관리 및 용기구·사용 관리 방법의 이해도와 적용 능력을 평가한다.
- (4) 효율적인 코칭 방법에 대한 이해도와 이를 자신의 전공 실기에 창의적으로 적용할 수 있는 능력을 평가한다.

육상 운동

1. 성격

육상 운동은 육상 운동에 대한 이론적 지식을 탐색하고 육상 기능과 경기 방법을 습득하여 경기에 참여함으로써 육상 운동에 대한 전문 능력을 기르는 과목이다.

2. 목표

- (1) 육상 운동의 이론적 지식을 탐색한다.
- (2)육상 운동의 다양한 기능과 경기 방법을 습득한다.
- (3)육상 운동의 부상 종류를 이해하고 예방법을 습득한다.

3. 내용 체계 및 성취기준

가. 내용 체계

내용 영역과 요소	선택 운동의 예시
<ul style="list-style-type: none">•육상 운동의 가치와 과학적 원리•육상 운동의 기능과 경기 방법•육상 운동의 부상 예방법과 응급 처치	<ul style="list-style-type: none">•트랙 경기 : 단거리달리기, 중·장거리달리기, 장애물달리기, 이어달리기•필드 경기 : 도약 경기(높이뛰기, 장대높이뛰기, 멀리뛰기, 세단뛰기)•투척 경기(포환던지기, 원반던지기, 창던지기, 해머던지기)•혼성 경기

내용 영역과 요소	선택 운동의 예시
	<ul style="list-style-type: none"> • 도로 경기 : 경보, 마라톤 • 크로스컨트리 등

나. 성취기준

(1) 육상 운동의 가치와 과학적 원리

- [12육운01-01] 육상 운동의 기원과 시대적 변천 과정을 이해하고 육상 운동의 가치와 필요성을 탐색한다.
- [12육운01-02] 육상 운동의 특성을 이해하고 육상 운동 종목의 종류를 분류한다.
- [12육운01-03] 육상 운동의 실기 동작을 효율적으로 수행하는 데 필요한 과학적 원리를 이해한다.
- [12육운01-04] 육상 운동을 일상생활에서 실천하는 사례를 탐색한다.

(2) 육상 운동의 기능과 경기 방법

- [12육운02-01] 육상 운동의 기본 기능 및 응용 기능을 파악하여 연습 방법에 단계적으로 적용한다.
- [12육운02-02] 육상 운동의 경기 방법과 규칙을 이해하여 상황에 맞게 적용한다.
- [12육운02-03] 육상 운동의 경기 용어와 심판법 및 경기 운영 방법을 이해하여 경기 운영에 적용한다.

(3)육상 운동의 부상 예방법과 응급 처치

- [12육운03-01] 육상 운동에서 발생하는 부상의 종류와 그에 따른 증상 및 원인을 탐색한다.
- [12육운03-02] 육상 운동에서 발생하는 부상의 예방법을 이해하고 부상 예방을 위한 운동 수칙을 실천한다.
- [12육운03-03] 부상 부위별 응급 처치 방법을 숙지하여 응급 처치 매뉴얼에 따라 신속하고 정확하게 대처한다.

4. 교수·학습 방법 및 평가

가. 교수·학습 방법

- (1) 육상 운동의 실기 능력 차이를 고려하여 수업을 설계하고 지도한다.
- (2) 육상 운동의 이론과 기능을 종합적으로 이해하고 체험할 수 있도록 지도한다.
- (3)육상 운동의 학습 효과를 높이기 위해 보조 기구를 활용하여 지도한다.
- (4)운동 손상을 예방하고 안전사고에 주의하도록 지도한다.

나. 평가

- (1)육상 운동의 가치와 과학적 원리, 기능과 경기 방법, 부상 예방법과 응급 처치 등의 전 영역을 고르게 평가하되, 각 영역의 평가 비중은 달리할 수 있다.
- (2)육상 운동의 이론적 지식에 대한 이해도와 실기 기능의 수행 능력 및 경기 방법의 적용 능력을 평가한다.
- (3)실기 수업과 학습 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상과 안전사고 시 대처 능력을 평가한다.
- (4)여러 가지 유형의 방법(예 : 실기 시험, 연구 보고서, 관찰 평가, 자기 평가, 동료 평가 등)을 활용하여 평가한다.

체조 운동

1. 성격

체조 운동은 체조 운동에 대한 이론적 지식을 탐색하고 체조 기능과 경기 방법을 습득하여 경기에 참여함으로써 체조 운동에 대한 전문 능력을 기르는 과목이다.

2. 목표

- (1) 체조 운동의 이론적 지식을 이해한다.
- (2) 체조 운동의 다양한 기능과 경기 방법을 습득한다.
- (3) 체조 운동의 부상 종류를 이해하고 예방법을 습득한다.

3. 내용 체계 및 성취기준

가. 내용 체계

내용 영역과 요소	선택 운동의 예시
<ul style="list-style-type: none">• 체조 운동의 가치와 과학적 원리• 체조 운동의 기능과 경기 방법• 체조 운동의 부상 예방법과 응급 처치	<ul style="list-style-type: none">• 맨손 체조 : 일련 체조, 짝 체조, 꾸미기 체조, 스트레칭 체조• 기계 체조 : 마루 운동, 철봉, 뽀름(도마), 평행봉, 안마, 링, 이단 평행봉, 평균대• 리듬 체조 : 줄, 후프, 공, 곤봉, 리본• 에어로빅스, 요가, 필라테스 등

나. 성취기준

(1) 체조 운동의 가치와 과학적 원리

[12체운01-01] 체조 운동의 기원과 시대적 변천 과정을 이해하고 체조 운동의 가치와 필요성을 탐색한다.

[12체운01-02] 체조 운동의 특성을 이해하고 체조 운동 종목의 종류를 분류한다.

[12체운01-03] 체조 운동의 실기 동작을 효율적으로 수행하는 데 필요한 과학적 원리를 이해한다.

[12체운01-04] 체조 운동을 일상생활에서 실천하는 사례를 탐색한다.

(2) 체조 운동의 기능과 경기 방법

[12체운02-01] 체조 운동의 기본 기능 및 응용 기능을 파악하여 연습 방법에 단계적으로 적용한다.

[12체운02-02] 체조 운동의 경기 방법과 규칙을 이해하여 상황에 맞게 적용한다.

[12체운02-03] 체조 운동의 경기 용어와 심판법 및 경기 운영 방법을 이해하여 경기 운영에 적용한다.

(3) 체조 운동의 부상 예방법과 응급 처치

[12체운03-01] 체조 운동에서 발생하는 부상의 종류와 그에 따른 증상 및 원인을 탐색한다.

[12체운03-02] 체조 운동에서 발생하는 부상의 예방법을 이해하고 부상 예방을 위한 운동 수칙을 실천한다.

[12체운03-03] 부상 부위별 응급 처치 방법을 숙지하여 응급 처치 매뉴얼에 따라 신속하고 정확하게 대처한다.

4. 교수·학습 방법 및 평가

가. 교수·학습 방법

- (1) 체조 운동의 실기 능력 차이를 고려하여 수업을 설계하고 지도한다.
- (2) 체조 운동의 이론과 기능을 종합적으로 이해하고 체험할 수 있도록 지도한다.
- (3) 체조 운동의 학습 효과를 높이기 위해 보조 기구를 활용하여 지도한다.
- (4) 운동 손상을 예방하고 안전사고에 주의하도록 지도한다.

나. 평가

- (1) 체조 운동의 가치와 과학적 원리, 기능과 경기 방법, 부상 예방법과 응급 처치 등의 전 영역을 고르게 평가하되, 각 영역의 평가 비중은 달리할 수 있다.
- (2) 체조 운동의 이론적 지식에 대한 이해도와 실기 기능의 수행 능력 및 경기 방법의 적용 능력을 평가한다.
- (3) 실기 수업과 학습 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상과 안전사고 시 대처 능력을 평가한다.
- (4) 여러 가지 유형의 방법(예 : 실기 시험, 연구 보고서, 관찰 평가, 자기 평가, 동료 평가 등)을 활용하여 평가한다.

수상 운동

1. 성격

수상 운동은 수상 운동에 대한 이론적 지식을 탐색하고 수상 기능과 경기 방법을 습득하여 경기에 참여함으로써 수상 운동에 대한 전문 능력을 기르는 과목이다.

2. 목표

- (1) 수상 운동의 이론적 지식을 이해한다.
- (2) 수상 운동의 다양한 기능과 경기 방법을 습득한다.
- (3) 수상 운동의 부상 종류를 이해하고 예방법을 습득한다.

3. 내용 체계 및 성취기준

가. 내용 체계

내용 영역과 요소	선택 운동의 예시
<ul style="list-style-type: none">수상 운동의 가치와 과학적 원리수상 운동의 기능과 경기 방법수상 운동의 부상 예방법과 응급 처치	<ul style="list-style-type: none">경영 : 자유형(크롤), 배영, 평영, 접영다이빙<ul style="list-style-type: none">수구싱크로나이즈드 스위밍핀수영<ul style="list-style-type: none">조정카누윈드서핑<ul style="list-style-type: none">스쿠버 다이빙수상 스키수상 안전 등

나. 성취기준

(1) 수상 운동의 가치와 과학적 원리

- [12수운01-01] 수상 운동의 기원과 시대적 변천 과정을 이해하고 수상 운동의 가치와 필요성을 탐색한다.
- [12수운01-02] 수상 운동의 특성을 이해하고 수상 운동 종목의 종류를 분류한다.
- [12수운01-03] 수상 운동의 실기 동작을 효율적으로 수행하는 데 필요한 과학적 원리를 이해한다.
- [12수운01-04] 수상 운동을 일상생활에서 실천하는 사례를 탐색한다.

(2) 수상 운동의 기능과 경기 방법

- [12수운02-01] 수상 운동의 기본 기능 및 응용 기능을 파악하여 연습 방법에 단계적으로 적용한다.
- [12수운02-02] 수상 운동의 경기 방법과 규칙을 이해하여 상황에 맞게 적용한다.
- [12수운02-03] 수상 운동의 경기 용어와 심판법 및 경기 운영 방법을 이해하여 경기 운영에 적용한다.

(3) 수상 운동의 부상 예방법과 응급 처치

- [12수운03-01] 수상 운동에서 발생하는 부상의 종류와 그에 따른 증상 및 원인을 탐색한다.
- [12수운03-02] 수상 운동에서 발생하는 부상의 예방법을 이해하고 부상 예방을 위한 운동 수칙을 실천한다.
- [12수운03-03] 부상 부위별 응급 처치 방법을 숙지하여 응급 처치 매뉴얼에 따라 신속하고 정확하게 대처한다.

4. 교수·학습 방법 및 평가

가. 교수·학습 방법

- (1) 수상 운동의 실기 능력 차이를 고려하여 수업을 설계하고 지도한다.
- (2) 수상 운동의 이론과 기능을 종합적으로 이해하고 체험할 수 있도록 지도한다.
- (3) 수상 운동의 학습 효과를 높이기 위해 보조 기구를 활용하여 지도한다.
- (4) 운동 손상을 예방하고 안전사고에 주의하도록 지도한다.

나. 평가

- (1) 수상 운동의 가치와 과학적 원리, 기능과 경기 방법, 부상 예방법과 응급 처치 등의 전 영역을 고르게 평가하되, 각 영역의 평가 비중은 달리할 수 있다.
- (2) 수상 운동의 이론적 지식에 대한 이해도와 실기 기능의 수행 능력 및 경기 방법의 적용 능력을 평가한다.
- (3) 실기 수업과 학습 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상과 안전사고 시 대처 능력을 평가한다.
- (4) 여러 가지 유형의 방법(예 : 실기 시험, 연구 보고서, 관찰 평가, 자기 평가, 동료 평가 등)을 활용하여 평가한다.

개인·대인 운동

1. 성격

개인·대인 운동은 개인 운동과 대인 운동에 대한 이론적 지식을 탐색하고 이와 관련된 운동 기능과 경기 방법을 습득하여 경기에 참여함으로써 개인·대인 운동에 대한 전문 능력을 기르는 과목이다.

2. 목표

- (1) 개인·대인 운동의 이론적 지식을 이해한다.
- (2) 개인·대인 운동의 다양한 기능과 경기 방법을 습득한다.
- (3) 개인·대인 운동의 부상 종류를 이해하고 예방법을 습득한다.

3. 내용 체계 및 성취기준

가. 내용 체계

내용 영역과 요소	선택 운동의 예시			
• 개인·대인 운동의 가치와 과학적 원리 • 개인·대인 운동의 기능과 경기 방법 • 개인·대인 운동의 부상 예방법과 응급 처치	• 볼링	• 골프	• 양궁	• 사격
	• 역도	• 탁구	• 배드민턴	• 테니스
	• 스쿼시	• 라켓볼	• 펜싱	• 승마
	• 롤러 등			

나. 성취기준

(1) 개인·대인 운동의 가치와 과학적 원리

[12개운01-01] 개인·대인 운동의 기원과 시대적 변천 과정을 이해하고 개인·대인 운동의 가치와 필요성을 탐색한다.

[12개운01-01] 개인·대인 운동의 특성을 이해하고 개인·대인 운동 종목의 종류를 분류한다.

[12개운01-01] 개인·대인 운동의 실기 동작을 효율적으로 수행하는 데 필요한 과학적 원리를 이해한다.

[12개운01-01] 개인·대인 운동을 일상생활에서 실천하는 사례를 탐색한다.

(2) 개인·대인 운동의 기능과 경기 방법

[12개운01-01] 개인·대인 운동의 기본 기능 및 응용 기능을 파악하여 연습 방법에 단계적으로 적용한다.

[12개운01-01] 개인·대인 운동의 경기 방법과 규칙을 이해하여 상황에 맞게 적용한다.

[12개운01-01] 개인·대인 운동의 경기 용어와 심판법 및 경기 운영 방법을 이해하여 경기 운영에 적용한다.

(3) 개인·대인 운동의 부상 예방법과 응급 처치

[12개운01-01] 개인·대인 운동에서 발생하는 부상의 종류와 그에 따른 증상 및 원인을 탐색한다.

[12개운01-01] 개인·대인 운동에서 발생하는 부상의 예방법을 이해하고 부상 예방을 위한 운동 수칙을 실천한다.

[12개운01-01] 부상 부위별 응급 처치 방법을 숙지하여 응급 처치 매뉴얼에 따라 신속하고 정확하게 대처한다.

4. 교수·학습 방법 및 평가

가. 교수·학습 방법

- (1) 개인·대인 운동의 실기 능력 차이를 고려하여 수업을 설계하고 지도한다.
- (2) 개인·대인 운동의 이론과 기능을 종합적으로 이해하고 체험할 수 있도록 지도한다.
- (3) 개인·대인 운동의 학습 효과를 높이기 위해 보조 기구를 활용하여 지도한다.
- (4) 운동 손상을 예방하고 안전사고에 주의하도록 지도한다.

나. 평가

- (1) 개인·대인 운동의 가치와 과학적 원리, 기능과 경기 방법, 부상 예방법과 응급 처치 등의 전 영역을 고르게 평가하되, 각 영역의 평가 비중은 달리할 수 있다.
- (2) 개인·대인 운동의 이론적 지식에 대한 이해도와 실기 기능의 수행 능력 및 경기 방법의 적용 능력을 평가한다.
- (3) 실기 수업과 학습 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상과 안전사고 시 대처 능력을 평가한다.
- (4) 여러 가지 유형의 방법(예 : 실기 시험, 연구 보고서, 관찰 평가, 자기 평가, 동료 평가 등)을 활용하여 평가한다.

단체 운동

1. 성격

단체 운동은 단체 운동에 대한 이론적 지식을 탐색하고 단체 운동 기능과 경기 방법을 습득하여 경기에 참여함으로써 단체 운동에 대한 전문 능력을 기르는 과목이다.

2. 목표

- (1) 단체 운동의 이론적 지식을 이해한다.
- (2) 단체 운동의 다양한 기능과 경기 방법을 습득한다.
- (3) 단체 운동의 부상 종류를 이해하고 예방법을 습득한다.

3. 내용 체계 및 성취기준

가. 내용 체계

내용 영역과 요소	선택 운동의 예시
<ul style="list-style-type: none">• 단체 운동의 가치와 과학적 원리• 단체 운동의 기능과 경기 방법• 단체 운동의 부상 예방법과 응급 처치	<ul style="list-style-type: none">• 축구• 농구• 핸드볼• 럭비• 야구• 배구• 소프트볼• 뉴스포츠 등

나. 성취기준

(1) 단체 운동의 가치와 과학적 원리

- [12단운01-01] 단체 운동의 기원과 시대적 변천 과정을 이해하고 단체 운동의 가치와 필요성을 탐색한다.
- [12단운01-02] 단체 운동의 특성을 이해하고 단체 운동 종목의 종류를 분류한다.
- [12단운01-03] 단체 운동의 실기 동작을 효율적으로 수행하는 데 필요한 과학적 원리를 이해한다.
- [12단운01-04] 단체 운동을 일상생활에서 실천하는 사례를 탐색한다.

(2) 단체 운동의 기능과 경기 방법

- [12단운02-01] 단체 운동의 기본 기능 및 응용 기능을 파악하여 연습 방법에 단계적으로 적용한다.
- [12단운02-02] 단체 운동의 경기 방법과 규칙을 이해하여 상황에 맞게 적용한다.
- [12단운02-03] 단체 운동의 경기 용어와 심판법 및 경기 운영 방법을 이해하여 경기 운영에 적용한다.

(3) 단체 운동의 부상 예방법과 응급 처치

- [12단운03-01] 단체 운동에서 발생하는 부상의 종류와 그에 따른 증상 및 원인을 탐색한다.
- [12단운03-02] 단체 운동에서 발생하는 부상의 예방법을 이해하고 부상 예방을 위한 운동 수칙을 실천한다.
- [12단운03-03] 부상 부위별 응급 처치 방법을 숙지하여 응급 처치 매뉴얼에 따라 신속하고 정확하게 대처한다.

4. 교수·학습 방법 및 평가

가. 교수·학습 방법

- (1) 단체 운동의 실기 능력 차이를 고려하여 수업을 설계하고 지도한다.
- (2) 단체 운동의 이론과 기능을 종합적으로 이해하고 체험할 수 있도록 지도한다.
- (3) 단체 운동의 학습 효과를 높이기 위해 보조 기구를 활용하여 지도한다.
- (4) 운동 손상을 예방하고 안전사고에 주의하도록 지도한다.

나. 평가

- (1) 단체 운동의 가치와 과학적 원리, 기능과 경기 방법, 부상 예방법과 응급 처치 등의 전 영역을 고르게 평가하되, 각 영역의 평가 비중은 달리할 수 있다.
- (2) 단체 운동의 이론적 지식에 대한 이해도와 실기 기능의 수행 능력 및 경기 방법의 적용 능력을 평가한다.
- (3) 실기 수업과 학습 과정에서 발생할 수 있는 운동 손상과 안전사고 시 대처 능력을 평가한다.
- (4) 여러 가지 유형의 방법(예 : 실기 시험, 연구 보고서, 관찰 평가, 자기 평가, 동료 평가 등)을 활용하여 평가한다.

체육 전공 실기 기초

1. 성격

체육 전공 실기 기초는 전공 실기의 특성을 이해하고 경기력에 필요한 기본 기능과 경기 규칙 및 용어를 습득하여 전공 실기에 관한 기초 능력을 기르는 과목이다.

2. 목표

- (1) 전공 실기의 특성과 과학적 원리를 이해한다.
- (2) 전공 실기의 기본 기능을 습득한다.
- (3) 전공 실기의 경기 규칙 및 용어를 습득한다.

3. 내용 체계 및 성취기준

가. 내용 체계

내용 영역	내용 요소
전공 실기의 특성과 과학적 원리	• 전공 실기의 특성 • 전공 실기의 과학적 원리
전공 실기의 기본 기능의 훈련	• 전공 실기의 기본 동작 • 전공 실기의 기본 기능
전공 실기의 경기 규칙 및 용어	• 전공 실기의 경기 규칙 • 전공 실기의 경기 용어

나. 성취기준

(1) 전공 실기의 특성과 과학적 원리

[12체기01-01] 자신의 전공 실기의 특성을 이해하고 전공 실기 종목의 경기력에 대한 주요 내용을 분석한다.

[12체기01-02] 전공 실기의 생리학적, 역학적, 심리학적 원리 등 과학적 원리를 이해하고 전공 실기의 주요 경기력을 설명한다.

(2) 전공 실기 기본 기능의 훈련

[12체기02-01] 전공 실기에서 요구되는 기본 동작을 단계적으로 훈련하는 과정을 통해 연습 상황 및 실제 경기 상황에서 활용한다.

[12체기02-02] 전공 실기에서 핵심적인 기본 기능을 집중적으로 훈련하는 과정을 통해 연습 상황 및 실제 경기 상황에서 활용한다.

(3) 전공 실기의 경기 규칙 및 용어

[12체기03-01] 전공 실기의 경기 규칙을 이해하여 연습 상황 및 실제 경기 상황에서 효과적으로 활용한다.

[12체기03-02] 전공 실기의 경기 용어를 습득하여 연습 상황 및 실제 경기 상황에서 효과적으로 활용한다.

4. 교수·학습 방법 및 평가

가. 교수·학습 방법

- (1) 전공 실기의 기초적 지식을 이해하고 핵심적 기본 동작을 숙달하는 데 적합한 전문적 트레이닝 방법과 훈련 프로그램을 구성하여 지도한다.
- (2) 전공 실기의 기본 기능을 단순 반복하여 학습하기보다 학생들의 체격과 체력 수준, 기능 수준, 전공 실기의 이해 수준 등 개인차에 따라 다양한 과제 난이도를 부여하여 지도한다.
- (3) 다양한 보조 기구와 교육 매체를 활용한 교수·학습 환경을 조성하여 실제 경기 상황과 유사한 장면이나 상황을 설정함으로써 훈련의 과정이 경기력으로 연계될 수 있도록 지도한다.
- (4) 전공 실기 기초 기능의 훈련 과정에서 일어날 수 있는 운동 손상과 안전사고를 예방하고, 시설 안전 관리와 훈련용 용·기구의 안전한 사용법을 지도한다.

나. 평가

- (1) 전공 실기의 기초적 지식에 대한 이해도와 기본 동작 및 기본 기능의 숙달 정도를 평가한다.
- (2) 실기 기능을 경기 상황에 창의적으로 적용할 수 있는 능력과 경기 규칙 및 경기 용어의 활용 능력을 평가한다.
- (3) 전공 실기 기초 과목의 훈련 참여 과정의 열의와 성실성, 지도자 및 동료와의 의사소통 등 전공 실기의 전문가로 성장하는 데 필요한 종합적 능력을 평가한다.
- (4) 자신의 전공 실기 능력의 장점과 단점을 인지하고 보완이 필요한 부분을 자기 주도적으로 개선해 가는 노력의 과정을 평가한다.

체육 전공 실기 심화

1. 성격

체육 전공 실기 심화는 전공 실기의 훈련과 방법을 이해하고 기본 기술 및 응용 기술 훈련에 참여하여 리더십과 문제 해결력을 기르고 전공 실기에 관한 심화 능력을 기르는 과목이다.

2. 목표

- (1) 전공 실기의 훈련 과정과 방법을 이해한다.
- (2) 전공 실기의 기본 기술 및 응용 기술 훈련에 참여한다.
- (3) 전공 실기 훈련을 통해 리더십과 문제 해결력을 습득한다.

3. 내용 체계 및 성취기준

가. 내용 체계

내용 영역	내용 요소
전공 실기의 훈련 과정 및 방법	<ul style="list-style-type: none">• 전공 실기의 훈련 과정• 전공 실기 훈련 방법
전공 실기 기본 기술의 이해와 훈련	<ul style="list-style-type: none">• 전공 실기 기본 기술의 이해• 전공 실기 기본 기술의 훈련

내용 영역	내용 요소
전공 실기의 리더십과 문제 해결력	<ul style="list-style-type: none"> • 전공 실기 리더십의 이해 • 전공 실기 문제 해결력

나. 성취기준

(1) 전공 실기의 훈련 과정 및 방법

[12체심01-01] 전공 실기의 수준별 훈련 과정에 따라 반복적으로 훈련하면서 핵심적인 경기력 향상 요소를 분석한다.

[12체심01-02] 전공 실기의 단계적 훈련 방법을 이해하고 반복적 훈련을 통해 핵심적인 경기력을 숙달한다.

(2) 전공 실기 기본 기술의 이해와 훈련

[12체심02-01] 전공 실기에서 요구되는 기본 기술을 이해하고 단계적 훈련 과정을 통해 연습 상황 및 실제 경기 상황에서 활용한다.

[12체심02-02] 전공 실기에서 요구되는 기본 기술의 반복적 훈련 과정을 통해 연습 상황 및 실제 경기 상황에서 활용한다.

(3) 전공 실기의 리더십과 문제 해결력

[12체심03-01] 전공 실기 경기에 필요한 리더십을 이해하여 연습 상황 및 실제 경기 상황에서 효과적으로 실천한다.

[12체심03-02] 전공 실기 경기의 문제 상황에 대한 효율적인 해결 방법을 탐색하여 연습 상황 및 실제 경기 상황에서 효과적으로 실천한다.

4. 교수·학습 방법 및 평가

가. 교수·학습 방법

(1) 전공 실기의 훈련 방법과 핵심적 기본 기술을 숙달하는 데 적합한 전문적 트레이닝 방법과 훈련 프로그램을 구성하여 지도한다.

- (2) 전공 실기의 기본 기술을 단순 반복하여 학습하기보다 학생들의 체격과 체력 수준, 기능 수준, 전공 실기의 이해 수준 등 개인차에 따라 다양한 과제 난이도를 부여하여 지도한다.
- (3) 경기 상황에서 필요한 문제 해결력과 리더십을 갖출 수 있도록 실제 경기와 유사한 장면이나 상황을 설정하여 지도한다.
- (4) 전공 실기 기본 기술의 훈련 과정에서 일어날 수 있는 운동 손상과 안전사고를 예방하고, 시설 안전 관리와 훈련용 용·기구의 안전한 사용법을 지도한다.

나. 평가

- (1) 전공 실기의 훈련 방법에 대한 이해도와 기본 기술의 숙달 정도 및 경기 상황에 창의적으로 적용할 수 있는 능력을 평가한다.
- (2) 훈련 및 경기 상황에서 발생하는 다양한 갈등 상황 및 문제 상황에 대처하는 태도와 문제 해결에 필요한 리더십 역량을 평가한다.
- (3) 전공 실기 심화 과목의 훈련 참여 과정의 열의와 성실성, 지도자 및 동료와의 의사소통 등 전공 실기의 전문가로 성장하는 데 필요한 종합적 능력을 평가한다.
- (4) 자신의 전공 실기 능력에 보완이 필요한 부분을 자기 주도적으로 개선해 가는 노력의 과정을 평가한다.

체육 전공 실기 응용

1. 성격

체육 전공 실기 응용은 다양한 전술을 이해하고 경기 전술과 경기 운영 방법 및 심판법을 습득하여 전공 실기에 관한 응용 능력을 기르는 과목이다.

2. 목표

- (1) 전공 실기의 다양한 전술을 이해한다.
- (2) 경기 상황에서 활용할 수 있도록 전공 실기의 전술을 응용한다.
- (3) 전공 실기의 경기 운영 방법 및 심판법을 습득한다.

3. 내용 체계 및 성취기준

가. 내용 체계

내용 영역	내용 요소
전공 실기 전술의 이해와 훈련	<ul style="list-style-type: none">• 전공 실기 전술의 이해• 전공 실기 전술의 훈련
경기 상황에서의 전술 활용 훈련	<ul style="list-style-type: none">• 실제 경기 상황을 고려한 전술 훈련• 실제 경기 상황을 고려한 응용 전술 훈련

내용 영역	내용 요소
전공 실기의 경기 운영 방법 및 심판법	<ul style="list-style-type: none"> • 전공 실기의 경기 운영 방법 • 전공 실기의 심판법

나. 성취기준

(1) 전공 실기 전술의 이해와 훈련

[12체육01-01] 전공 실기 전술을 이해를 통해 핵심적인 경기력 향상 요소를 분석한다.

[12체육01-02] 전공 실기 전술 훈련 과정을 통해 핵심적인 경기력 향상 요소를 숙달한다.

(2) 경기 상황에서의 전술 활용 훈련

[12체육02-01] 실제 경기에서 활용할 수 있는 경기 전술의 이해와 훈련 과정을 통해 경기와 유사한 전술 상황 및 실제 경기 상황에서 활용한다.

[12체육02-02] 실제 경기에서 응용할 수 있는 응용 경기 전술의 이해와 훈련 과정을 통해 경기와 유사한 전술 상황 및 실제 경기 상황에서 활용한다.

(3) 전공 실기의 경기 운영 방법 및 심판법

[12체육03-01] 전공 실기의 경기 운영 방법을 이해하여 연습 상황 및 실제 경기에 전술적으로 활용한다.

[12체육03-02] 전공 실기의 심판법을 이해하여 연습 상황 및 실제 경기에 전술적으로 활용한다.

4. 교수·학습 방법 및 평가

가. 교수·학습 방법

- (1) 전공 실기의 전술 활용 능력을 숙달하는 데 적합한 전문적 트레이닝 방법과 훈련 프로그램을 구성하여 지도한다.
- (2) 전공 실기의 전술 훈련을 단순 반복하여 학습하기보다 학생들의 체격과 체력 수준, 기능 수준, 전공 실기의 이해 수준 등 개인차에 따라 다양한 과제 난이도를 부여하여 지도한다.

- (3) 전공 실기의 경기 운영 방법과 심판법을 실전에서 활용할 수 있도록 실제 경기와 유사한 장면이나 상황을 설정하여 지도한다.
- (4) 전공 실기 응용의 훈련 과정에서 일어날 수 있는 운동 손상과 안전사고를 예방하고, 시설 안전 관리와 훈련용 용·기구의 안전한 사용법을 지도한다.

나. 평가

- (1) 전공 실기의 전술에 대한 이해도와 활용 능력 및 경기 상황에 창의적으로 적용할 수 있는 능력을 평가한다.
- (2) 전공 실기의 경기 운영 방법 및 심판법을 훈련 및 경기 상황에서 발생하는 다양한 상황에서 활용하는 능력과 태도를 평가한다.
- (3) 전공 실기 응용 과목의 훈련 참여 과정의 열의와 성실성, 지도자 및 동료와의 의사소통 등 전공 실기의 전문가로 성장하는 데 필요한 종합적 능력을 평가한다.
- (4) 자신의 전공 실기 능력에 보완이 필요한 부분을 자기 주도적으로 개선해 가는 노력의 과정을 평가한다.

스포츠 경기 체력

1. 성격

스포츠 경기 체력은 체력 운동에 관한 이론적 지식과 전문 스포츠 경기력에 필요한 체력 요소를 이해하고, 체계적인 체력 훈련에 따라 학생 개개인에게 필요한 스포츠 경기 체력을 계획적이고 체계적으로 육성하는 과목이다.

2. 목표

- (1) 스포츠 경기에 필요한 체력의 요소를 이해한다.
- (2) 스포츠 경기에 필요한 체력 훈련 단계와 증진 방법을 이해한다.
- (3) 체계적인 체력 훈련을 통해 스포츠 경기에 필요한 체력을 향상시킨다.

3. 내용 체계 및 성취기준

가. 내용 체계

내용 영역	내용 요소
스포츠 경기 종목별 체력 요소와 체력 향상 방안	<ul style="list-style-type: none">• 기초 체력 및 전문 체력 증진 방안• 단계별 체력 증진 방안• 트레이닝 방법에 따른 체력 증진 방안

내용 영역	내용 요소
스포츠 경기 종목별 기초 체력 훈련	<ul style="list-style-type: none"> • 근력 • 근지구력 • 순발력 • 조정력 • 민첩성 • 유연성 • 스피드 • 반응 시간
스포츠 경기 종목별 전문 체력 훈련	<ul style="list-style-type: none"> • 인터벌 트레이닝 • 웨이트 트레이닝 • 서킷 트레이닝 • 플라이오메트릭 트레이닝 • 코어 트레이닝

나. 성취기준

(1) 스포츠 경기 종목별 체력 요소와 체력 향상 방안

[12스체01-01] 기초 체력과 전문 체력 요소를 이해하고 체계적인 체력 향상 계획을 수립하여 실천한다.

[12스체01-02] 단계별 체력 증진 계획을 구체적이고 효과적으로 수립하여 지속적으로 실천한다.

[12스체01-03] 트레이닝 방법에 따른 체력 증진 계획을 효과적으로 수립하여 지속적으로 실천한다.

(2) 스포츠 경기 종목별 기초 체력 훈련

[12스체02-01] 근력, 근지구력, 유연성 향상 계획을 구체적으로 수립하여 지속적으로 실천한다.

[12스체02-02] 순발력, 조정력, 민첩성, 스피드 향상 계획을 구체적으로 수립하여 지속적으로 실천한다.

(3) 스포츠 경기 종목별 전문 체력 훈련

[12스체03-01] 인터벌, 웨이트, 서킷 트레이닝의 활용 방법과 계획을 효과적으로 수립하여 지속적으로 실천한다.

[12스체03-02] 플라이오메트릭, 코어 트레이닝의 활용 방법과 계획을 효과적으로 수립하여 지속적으로 실천한다.

[12스체03-03] 트레이닝의 기타 활용 방법과 계획을 효과적으로 수립하여 지속적으로 실천한다.

4. 교수·학습 방법 및 평가

가. 교수·학습 방법

- (1) 스포츠 경기의 기초 체력과 전문 체력을 증진하는 데 적합한 전문적 트레이닝 방법과 훈련 프로그램 구성하여 지도한다.

- (2) 기초 체력 및 전문 체력을 단순 반복하여 학습하기보다 학생들의 체격과 체력 수준, 기능 수준, 전공 실기의 이해 수준 등 개인차에 따라 다양한 과제 난이도를 부여하여 지도한다.
- (3) 경기력의 핵심적 체력 요소가 발휘될 수 있도록 실제 경기 상황과 유사한 장면을 설정하여 지도한다.
- (4) 스포츠 경기 체력 과목의 훈련 과정에서 일어날 수 있는 운동 손상과 안전사고를 예방하고, 시설 안전 관리와 훈련용 용·기구의 안전한 사용법을 지도한다.

나. 평가

- (1) 스포츠 경기의 체력 요소와 향상 방안에 대한 이해도와 기초 체력 및 전문 체력의 향상도를 평가한다.
- (2) 자신의 스포츠 경기 체력 수준에 알맞은 체력 증진 계획을 수립하여 지속적으로 실천하는 태도를 평가한다.
- (3) 스포츠 경기 체력의 증진을 위한 훈련 참여 과정의 열의와 성실성, 지도자 및 동료와의 의사소통 등 스포츠 경기의 전문가로 성장하는 데 필요한 종합적 능력을 평가한다.
- (4) 자신의 스포츠 경기 체력에 보완이 필요한 부분을 자기 주도적으로 개선해 가는 노력의 과정을 평가한다.

스포츠 경기 실습

1. 성격

스포츠 경기 실습은 스포츠 경기 대회에 참가하는 데 필요한 준비 과정(훈련)에서부터 실제 경기에 참가하는 과정에 대해 이해하고 자신의 경기력을 파악하여 참가 대회에서 기대한 경기력을 발휘하기 위해 실습하는 과목이다.

2. 목표

- (1) 스포츠 경기 참가를 위한 훈련 계획과 훈련 과정을 이해하고 실천한다.
- (2) 스포츠 경기의 다양한 대회에 실제로 참가하여 실전 경험을 기른다.
- (3) 스포츠 경기의 대회 참가를 위한 행정 절차를 이해한다.

3. 내용 체계 및 성취기준

가. 내용 체계

내용 영역	내용 요소
개인별 훈련 계획 수립	• 대회 전 훈련 계획 • 차기 대회 경기 훈련 계획 • 대회 기간 중 훈련 계획
스포츠 경기 대회 참가	• 스포츠 경기 참가 • 스포츠 경기 대회 자료 수집

내용 영역	내용 요소
스포츠 경기 대회 참가를 위한 행정 절차	<ul style="list-style-type: none"> • 스포츠 경기 참가를 위한 행정 절차의 이해 • 스포츠 경기 참가를 위한 행정 절차의 실천

나. 성취기준

(1) 개인별 훈련 계획 수립

- ① 자신의 체격 및 체력 수준과 전공 실기의 기능 수준을 고려하여 대회 전 훈련 계획을 수립하여 실천한다.
- ② 자신의 신체적, 심리적 상태 등의 컨디션과 전공 실기의 기능 수준을 고려하여 대회 기간 중 훈련 계획을 수립하여 실천한다.
- ③ 자신의 신체적, 심리적, 기능적 수준을 고려하여 차기 대회 경기에 대비한 훈련 계획을 수립하여 실천한다.

(2) 스포츠 경기 대회 참가

- ① 경기에 참가하는 목적을 이해하여 대회 참여 동기를 재정립한다.
- ② 경기 대회 자료를 수집하고 그 정보를 활용하여 차기 대회에 대비하는 방법을 이해하고 실천한다.

(3) 스포츠 경기 대회 참가를 위한 행정 절차

- ① 스포츠 경기 참가를 위한 행정 절차의 이해를 통해 대회 참가에 필요한 행정 서류의 준비 과정을 탐색한다.
- ② 스포츠 경기 참가를 위한 행정 절차의 실천을 통해 대회 참가에 필요한 행정 서류를 사전에 준비한다.

4. 교수·학습 방법 및 평가

가. 교수·학습 방법

- (1) 스포츠 경기 대회 참가 전 최상의 경기력과 최적의 컨디션을 유지하고, 대회 후 신속한 회복을 통해 차기 대회를 준비하는 데 필요한 전문적 트레이닝 방법과 훈련 프로그램을 구성하여 지도한다.

- (2) 최상의 경기 감각을 유지·증진하기에 적합한 훈련 전략 및 교수·학습 전략(타 학교팀, 대학팀, 실업팀, 프로팀과 연계한 경기 실습 등)을 기획하여 지도한다.
- (3) 경기 실습에 나타난 학생의 경기력을 개인별 기록 카드에 기록하여 학습 동기를 유발하고 피드백을 줄 수 있도록 지도한다.
- (4) 대회 실습 및 훈련 과정에서 일어날 수 있는 운동 손상과 안전사고를 예방하고, 시설 안전 관리와 시합 및 훈련용 용·기구의 안전한 사용법을 지도한다.

나. 평가

- (1) 대회 참가 결과(예 : 기록 또는 기량 향상도, 입상 실적, 팀 성적 또는 팀 운영 관리상의 기여도 등)를 평가한다.
- (2) 대회 전후로 훈련에 참여하는 태도와 성실성, 지도자 및 동료와의 의사소통 등 스포츠 경기의 전문가로 성장하는 데 필요한 종합적 능력을 평가한다.
- (3) 대회 참가에 필요한 자료 수집 및 행정 절차의 이해도와 실천력을 평가한다.
- (4) 자신의 대회 참가 결과 분석하여 보완이 필요한 부분을 자기 주도적으로 개선해 가는 노력의 과정을 평가한다.

스포츠 경기 분석

1. 성격

스포츠 경기 분석은 스포츠 수행에 필요한 과학적 기초 지식을 바탕으로 경기를 분석하여 실제 경기 상황을 이해하고 적용하는 능력을 계발하는 과목이다.

2. 목표

- (1) 스포츠 경기의 과학적 분석을 위한 기초 지식을 이해한다.
- (2) 스포츠 경기 결과 분석을 위한 자료 수집 방법 및 결과 분석 방법을 이해한다.
- (3) 스포츠 경기 결과 분석을 통하여 차기 훈련 계획을 수립하고 실천한다.

3. 내용 체계 및 성취기준

가. 내용 체계

내용 영역	내용 요소
스포츠 경기 분석의 과학적 기초 지식 이해	<ul style="list-style-type: none">• 스포츠 경기 분석의 목적• 스포츠 경기의 과학적 분석 방법
스포츠 경기 결과 자료 수집 방법 및 분석 방법	<ul style="list-style-type: none">• 스포츠 경기 자료 수집 방법• 스포츠 경기 결과의 분석 방법

내용 영역	내용 요소
스포츠 경기 결과 분석에 따른 차기 훈련 계획 수립 및 실천	<ul style="list-style-type: none"> • 스포츠 경기 결과의 분석 • 실습 보고서 작성

나. 성취기준

(1) 스포츠 경기 분석의 과학적 기초 지식 이해

[12스분01-01] 스포츠 경기 분석에 적용되는 과학적 지식을 이해하고 경기 분석의 필요성과 목적을 제시한다.

[12스분01-02] 스포츠 경기 분석의 이론적 지식과 방법을 이해하고 자신의 전공 실기 종목의 경기 분석 사례를 조사하고 평가한다.

(2) 스포츠 경기 결과 자료 수집 방법 및 분석 방법

[12스분02-01] 자신의 전공 실기 경기의 결과 자료를 수집하여 분석한다.

[12스분02-02] 비디오 분석, 동작 분석, 기록 분석 등 자신의 전공 실기 종목의 분석 방법을 이해한다.

(3) 스포츠 경기 결과 분석에 따른 차기 훈련 계획 수립 및 실천

[12스분03-01] 동작 영상 및 기록 자료 등 전공 실기 종목의 경기 결과를 기술적, 심리적, 생리적 측면 등 과학적 관점에서 분석한다.

[12스분03-02] 해당 전공 실기 종목의 경기력과 밀접히 관련된 기술 요인을 분석하고 경기 자료 분석에 적용한다.

[12스분03-03] 해당 전공 실기 종목의 경기 결과를 분석한 실습 보고서를 작성하고 차기 대회 준비에 활용한다.

4. 교수·학습 방법 및 평가

가. 교수·학습 방법

- (1) 스포츠 경기 분석의 다양한 성공 사례 제시를 통해 스포츠 경기 분석의 필요성과 과학적 분석 방법을 이해할 수 있도록 지도한다.
- (2) 경기 자료를 수집하고 분석한 결과를 바탕으로 차기 훈련 계획에 필요한 트레이닝 방법과 훈련 프로그램을 탐색할 수 있도록 지도한다.

- (3) 경기 결과 분석을 통해 계획된 훈련 과정이 실제 경기의 경기력 향상으로 연계될 수 있도록 지도한다.
- (4) 경기 결과를 분석한 실습 보고서나 학생별 개인 기록 카드를 자기 주도적으로 작성하여 현재 보완할 점과 지속적으로 발전시켜야 할 경기력 요소를 진단하도록 지도한다.

나. 평가

- (1) 스포츠 경기의 자료 수집 및 분석 과정을 통해 수립한 훈련 계획과 실습 보고서의 충실도를 평가한다.
- (2) 스포츠 경기 분석을 통해 전공 실기 역량이 향상된 정도(예 : 기록 또는 기량 향상도, 입상 실적, 팀 성적 기여도 등)를 평가한다.
- (3) 스포츠 경기 훈련에 임하는 열의와 성실성, 지도자 및 동료와의 의사소통 등 스포츠 경기의 전문가로 성장하는 데 필요한 종합적 능력을 평가한다.
- (4) 스포츠 경기의 경기력에 기술적 보완이 필요한 부분을 자기 주도적으로 개선해 가는 노력의 과정을 평가한다.