운동

기본 체력운동

체력운동 관련 기본 움직임 기술	걷기, 달리기	9
	매달리기	10
	버티기나 굽히기	11
	밀기	12
	당기기	12
체력운동 기능	오래 달리거나 걷기	23
	팔굽혀펴기	23
	윗몸말아올리기	24
	왕복달리기	24

건강 운동 및 생활 습관

건강 생활 습관	자세	14
	체중 및 체형 관리	16
	식습관	16
	위생	17
	정서 관리 활동	18
운동 생활 습관	맨손체조	26
	산책	28
	계단 오르기	28
	생활 주변 운동기구 활용하기	29

운동

건강 체력 및 운동 체력

건강체력 관련 운동	근력 운동	30
	근지구력 운동	30
	심폐지구력 운동	30
	유연성 운동	30
운동체력 관련 운동	순발력 운동	31
	민첩성 운동	31
	평형성 운동	31
	협응성 운동	31

성장 및 안전 활동

성장 관련 활동	신체 변화 및 제2차 성징 이해 활동	33
	성 건강 활동	33
	감정 수용 및 조절 활동	33
	관계 형성 활동	33
안전 활동	운동 관련 안전사고 예방 및 대처 활동	34
	생활 안전사고 예방 및 대처 활동	34
	자연환경 변화 대처 활동	34

MEMO

스포츠

기본 움직임의 기초 기술

이동 움직임	방향 전환 달리기	64
	뛰기	65
	구르기	67
	물에서 이동하기	69
비이동 움직임	균형잡기	57
	구부리기	59
	회전하기	60
	물에 뜨기	61
조작 움직임	던지기	71
	굴리기	75
	차기	79
	잡기	73
	치기	77
	튀기기	81
	몰기	82
	타기	84

스포츠 유형별 움직임 기술

기술형 스포츠 유형별 움직임	앞뒤 구르기	89
	옆돌기	98
	전력 달리기	102
	헤엄치기	113
	발차기	111
전략형 스포츠 유형별 움직임	공던지기와 잡기	120
	공몰기	126
	공차기와 멈추기	123
	공치기와 받기	130
	라켓으로 치기	133
생태형 스포츠 유형별 움직임	균형 잡고 이동하기	137
	타고 버티기	138
	잡고 오르기	140

기술형 스포츠 유형별 활동

기록형	육상 활동	142
	경영 활동	152
	빙상 활동	157
	표적 활동	158
동작형	매트 활동	
	뜀틀 활동	162
	평균대 활동	161
투기형	태권도 활동,	164
	씨름 활동	166

전략형 스포츠 유형별 활동

영역형	축구형 게임	172
	농구형 게임	170
	핸드볼형 게임	176
	럭비형 게임	173
	하키형 게임	175
필드형	야구형 게임	185
	배구형 게임	194
	배드민턴형 게임	195
네트형	족구형 게임	197
	탁구형 게임	
	테니스형 게임	

생태형 스포츠 유형별 활동

생활환경형	골프형 활동	203
	플라잉디스크형 활동	203
	자전거타기형 활동	205
	인라인스케이팅 활동,	207
	스포츠클라이밍 활동	206
	민속놀이	206
자연환경형	오리엔티어링	212
	등산 활동	212
	캠핑 활동	211
	수상 활동	210
	설상 활동	208
	승마 활동	

표현

기본 움직임의 기초 표현

이동 움직임 표현	워킹	211
	점핑	211
	호핑	211
	스키핑	223
	갤러핑	223
	리핑	225
	슬라이딩	225
비이동 움직임 표현	펴기	228
	접기	228
	비틀기	229
	제자리 돌기	229
	털기	230
	흔들기	230
조작 움직임 표현	들기	232
	돌리기	234

기본 움직임의 표현 방법

추상 표현	언어 표현	236
	느낌이나 생각 표현하기	236
모방 표현	사물 표현	237
	인물 표현	237
	자연 현상 표현하기	238
리듬 표현	박자	239
	강약	239
	빠르기	240
	패턴에 따라 표현하기	240

표현

도구 표현	줄	241
	공	242
	천	241
	훌라후프 등을 활용하여 표현하기	242

스포츠 표현 활동

	창작체조 활동	244
	음악줄넘기 활동	246

전통 표현 활동

	우리나라의 민속무용 활동	247
	외국의 민속무용 활동	248

현대 표현 활동

	라인댄스 활동	251
	댄스스포츠 활동	252
	스트리트댄스 활동	252

MEMO

운동

1. 2022개정 내체표 + 3-6학년 성취기준
2. 신체활동예시 + 교과서
3. 검정 지도서 각론 구조화
4. 단원별 초등 · 중등 기출문제

2025학년도 B - 10번

(가)

연수 강사: 오늘 강의한 2022 개정 체육과 교육과정에 대하여 궁금한 점을 질문해 주시기 바랍니다.

박 교사: 요즘 저는 학생들의 운동 부족 현상에 관심이 있습 니다. 그래서 ㉠**'운동' 영역 성취기준 '[4체01-06] 운동과 건강한 생활 습관 형성에 관심을 갖고 적극적으로 실천한다.'**를 근거로 학생들이 운동 습관을 기르고 실천하도록 이끄는 수업을 계획하고자 합니다. 어떻게 지도하면 좋을까요?

연수 강사: 운동을 통한 건강한 생활 습관을 기르기 위해서는 학생들이 적절한 운동과 바람직한 생활 태도에 관심을 갖고 ㉡**적극적으로 실천할 수 있는 의지를 갖도록 하는 것**이 중요합니다.

박 교사: 조금 더 구체적으로 말씀해 주실 수 있나요?

연수 강사: ㉢체육 시설에 가지 않더라도 생활 주변에서 매일 실천할 수 있는 신체활동 과제를 부여한다면 학생들이 성공 경험을 누적할 수 있습니다.

1) (가)의 밑줄 친 ㉠과 관련 있는 3~4학년군 '운동' 영역 내용체계의 '가치 태도' 범주 중, 밑줄 친 ㉡에 해당하는 내용 요소를 쓰시오. [1점]

내용체계 성취기준	교수·학습 및 평가	교수·학습 모형	운동기능 지도방안	체육교육론

2025학년도 B - 11번

(나)

전개 (20분)	**<활동 1>** 계절의 모습을 다양한 신체 요소로 표현하기 - 가을철 낙엽이 떨어지는 모습을 팔과 다리 흔들기로 표현하기 **<활동 2>** 계절의 모습을 다양한 공간 요소로 표현하기 - 겨울철 스키장에서 좌우로 회전하며 내려오는 모습을 표현하기 **<활동 3>** 계절의 모습을 다양한 노력 요소로 표현하기 - 봄철 산들바람과 여름철 태풍이 불 때 바람의 세기를 표현하기 **<활동 4>** 계절의 모습을 다양한 관계 요소로 표현하기 - 여름철 소나기가 내릴 때 우산을 펴서 비를 피하는 모습을 표현하기 **<활동 5>** 계절의 모습을 **움직임 표현 요소 2가지**를 적용하여 표현하기 - (㉢)	※학생들이 스스로 탐구 및 활동 하도록 유도한다.

2) (나)의 괄호 안의 ㉢에 해당하는 활동 예시 1가지를 쓰시오. [1점]

내용체계 성취기준	교수·학습 및 평가	교수·학습 모형	운동기능 지도방안	체육교육론

기출 문제 출제 방식 ▶ 교재구성

기출 문제 출제 방식

교사와 교사 대화 — 내용체계 교수·학습 및 평가 관련 문항 — 교수·학습 모형 운동기능 지도방안 체육교육론 관련 문항

교재 구성 【P. 6 / 219참고】

내용체계 성취기준 교수·학습 및 평가 — 지도서 각론 운동기능 지도방안 — 초등·중등 기출문제

내용체계 성취기준	교수·학습 및 평가	교수·학습 모형	운동기능 지도방안	체육교육론

2024학년도 B - 11번

(가)

지도 교사: 배영, 평영, 접영과는 달리 자유형에서는 정해진 영법이 있는 것이 아니지만, 크롤(crawl)을 보편적으로 사용합니다. 그럼 지난 시간에 관찰한 학생들의 자유형의 자세와 동작에 관해서 이야기해 볼까요?

예비 교사: 네. 지난 시간에 학생들의 자세와 동작을 관찰해 보니, 일부 학생들은 자유형으로 헤엄칠 때 ㉡**하반신이 물속으로 가라앉아 물에 뜨지 못했어요**. 또한 리듬감 있게 숨쉬기를 하지 못하고 포기하는 학생도 있었어요.

지도 교사: 네. 잘 관찰했군요. 그런데 관찰에만 그치면 학생들의 운동 수행에 관한 정보를 충분히 얻을 수 없으므로 다양한 평가 방법을 활용하면 좋겠네요. 그러면 먼저 '자유형 익히기' 수업에서 활용할 수 있는 적절한 양적 평가 방법에는 어떤 것이 있을까요?

예비 교사: 루브릭(rubrics)을 사용하여 학생 개인의 수행 수준과 수행 특성 등 운동의 질적 정보를 여러 항목으로 나누고 각각의 항목을 수준별로 수치화하여 평가하는 (㉢)이/가 있습니다. 또한 팔 젓기, 호흡, 발차기 등 과제 수행에 필요한 필수 요소의 포함 유무, 수행

2) ㉡을 해결하기 위한 교사의 지도 방안을 1가지 쓰시오. [1점]

3) ① ㉢에 들어갈 알맞은 평가 방법을 쓰고, ② 자유형 발차기의 바른 동작과 연관지어 ㉣을 적용한 예를 1가지 쓰시오. [2점]

내용체계 성취기준	교수 · 학습 및 평가	교수 · 학습 모형	운동기능 지도방안	체육교육론

2023학년도 B - 10번

(가)

단계	교수·학습 활동
전개	• <활동 2> 기능 연습 및 전략 탐색하기 - ㉠공 넘기기 연습하기

(나)

예비 교사: 학생들의 운동 기능을 향상시키기 위해서는 어떻게 지도해야 할까요?

멘토 교사: <활동 2>에서 학생들의 운동 기능을 향상시키기 위해서 ㉡**과제 내 발달(변형)**과 과제 간 발달(변형)을 사용할 수 있습니다.

예비 교사: 그런데, 공 넘기기, 공 받기, 전략 수립하기의 3가지 과제를 교사 혼자 지도하다 보니 어려움이 있었어요.

멘토 교사: 이런 경우에는 ㉢**동료 교수(peer teaching) 전략**을 활용하는 것이 좋습니다. 학생들이 공격과 수비 전략을 잘 사용하였나요?

예비 교사: 학생들의 수행을 관찰해 보니, ㉣**공을 받을 때 학생들이 서로 부딪치는 경우가 많이 발생했어요.**

1) (가)의 ㉠과 관련하여, (나)의 ㉡에 해당하는 구체적인 방법을 2가지 쓰시오.

2) (나)의 ㉢을 실행하는 방법을 쓰시오. [1점]

3) (나)의 ㉣과 관련하여, 예비 교사가 지도할 수 있는 수비 전략을 1가지 쓰시오. [1점] [2점]

내용체계 성취기준	교수 · 학습 및 평가	교수 · 학습 모형	운동기능 지도방안	체육교육론

기출 문제 출제 방식 ▶ 교재구성

기출 문제 출제 방식

교사와 교사 대화 — 내용체계 교수 · 학습 및 평가 관련 문항 — 교수 · 학습 모형 운동기능 지도방안 체육교육론 관련 문항

교재 구성【P. 118 / 194참고】

내용체계 성취기준 교수 · 학습 및 평가 — 지도서 각론 운동기능 지도방안 — 초등·중등 기출문제

내용체계 성취기준	교수 · 학습 및 평가	교수 · 학습 모형	운동기능 지도방안	체육교육론

운동 - 내용 체계

구분 / 범주	내용 요소	
	초등학교	
	3~4학년	5~6학년
핵심 아이디어	· **운동**은 체력과 건강을 관리하는 주요 방법으로, 생애 전반에 걸쳐 건강한 삶의 토대가 된다. · **체력**은 건강의 기초가 되며, 건강은 신체적 특성에 맞는 운동과 생활 습관을 계획하고 관리함으로써 증진된다. · 인간은 생활 속에서 운동을 즐기고, 심신의 건강을 유지하며, 행복한 삶을 영위한다.	
지식 · 이해	· 운동과 체력 · 기본 체력운동 방법 · 운동과 건강 · 건강한 생활 습관	· 건강 체력과 운동 체력 · 체력 종류별 운동 방법 · 운동과 성장 발달 · 안전한 생활 습관
과정 · 기능	· 운동과 체력의 관계 파악하기 · 기본 체력 운동 시도하기 · 운동과 건강의 관계 파악하기 · 건강한 생활 습관 시도하기 · 안전하게 활동하기	· 건강 체력과 운동 체력의 의미와 요소 파악하기 · 체력을 측정하고 다양한 운동 시도하기 · 운동과 성장 발달의 관계 파악하기 · 운동과 생활 속 안전사고 예방 방법 탐색하며 대처하기 · 안전하게 활동하기
가치 · 태도	· 긍정적 신체 인식 · 운동 및 건강에 관한 관심 · 운동 및 건강 습관 실천 의지	· 체력 운동 참여의 근면성 · 체력 증진을 위한 끈기 · 성장 발달의 차이 공감 · 안전사고에서의 침착성

[초등학교 3~6학년] 신체활동 예시

영역	세부 영역	3~4학년 신체활동 예시
운동	기본 체력운동	· **체력운동 관련 기본 움직임 기술**(걷기, 달리기, 매달리기, 버티기나 굽히기, 밀기, 당기기 등) · **체력운동 기능**(오래 달리거나 걷기, 팔굽혀펴기, 윗몸말아올리기, 왕복달리기 등)
	건강 운동 및 생활 습관	· **건강 생활 습관**(자세, 체중 및 체형 관리, 위생, 식습관, 정서 관리 활동 등) · **운동 생활 습관**(맨손체조, 산책, 계단 오르기, 생활 주변 운동기구 활용하기 등)

영역	세부 영역	5~6학년 신체활동 예시
운동	건강 체력 및 운동 체력	· **건강체력 관련 운동**(근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성 운동 등) · **운동체력 관련 운동**(순발력, 민첩성, 평형성, 협응성 운동 등)
	성장 및 안전 활동	· **성장 관련 활동**(신체 변화 및 제2차 성징 이해 활동, 감정 수용 및 조절 활동, 관계 형성 활동, 성 건강 활동 등) · **안전 활동**(운동 관련 안전사고 예방 및 대처 활동, 생활 안전사고 예방 및 대처 활동, 자연환경 변화 대처 활동 등)

[초등학교 3~4학년] 성취 기준 / 성취기준 적용 시 고려 사항

[4체01-01] 운동과 체력의 의미를 이해하고 관계를 파악한다.
[4체01-02] 기본 체력운동의 방법과 절차를 익히며 자신의 수준에 맞는 운동을 시도한다.
[체력 증진을 위한 기본 운동 방법과 절차를 체험하며 자신의 신체 특성과 체력 수준에 맞게 운동하기 위해 설정하였다. **준비 운동, 본 운동, 정리 운동**의 단계별 목적과 주안점을 파악하면서 운동 방법과 절차를 익히고, 자신의 신체 특성과 체력 수준에 적합한 운동을 선택하여 안전하게 시도하도록 한다.
[4체01-03] 운동과 건강의 의미를 이해하고 관계를 파악한다.
[4체01-04] 건강을 위한 바른 생활 습관을 이해하고 생활 속에서 규칙적으로 실천한다.
[4체01-05] 자신의 신체적 특징을 긍정적으로 인식하고 운동 계획을 세워 안전하게 활동한다.
[4체01-06] 운동과 건강한 생활 습관 형성에 관심을 갖고 적극적으로 실천한다.

- 3~4학년군 운동 영역에서는 자신의 체력 수준에 맞는 운동을 하며 즐거움을 느끼고, 체력과 건강을 증진하면서 **정서적, 사회적 건강**을 유지할 수 있도록 운동과 일상생활에서의 건강 활동을 체험하도록 한다.
- 체력 운동에서는 학습자가 자신의 신체 특성과 수준을 고려한 운동 방법을 다양하게 탐색하고 실천하도록 운영한다. 단순한 흥미 위주의 활동을 지양하고 자신의 체력 수준을 점검하며 체력의 중요성을 인식할 수 있는 활동을 선정한다. 건강 활동에서는 학습자 스스로 생활 습관을 점검하면서 건강에 대해 적극적인 관심을 두고 올바른 생활 습관 실천 의지를 가질 수 있도록 운영한다. 이론 중심의 수업보다는 생활 속의 다양한 신체활동을 체험하면서 바람직한 생활 태도를 습관화할 수 있도록 활동을 구성한다.
- 3~4학년군의 발달 특성, 학습자의 흥미와 신체활동 능력을 고려하여 수업을 운영한다. 체력 증진에 도움이 되는 다양한 기본 운동 방법을 흥미 있게 구성하여 운동에 관한 관심과 욕구를 가질 수 있도록 한다. 또한 건강한 생활 습관을 자기 주도적으로 실천할 수 있도록 일상생활에서 쉽게 실천할 수 있는 생활 방식을 활용하며, 더욱 생동감 있게 학습할 수 있도록 **디지털 기기와 온라인 프로그램의 모의 상황 또는 가상현실** 등 다양한 자료를 활용한다.
- 3~4학년군 운동 영역에서는 운동과 체력, 기본 운동 방법, 운동과 건강, 건강한 생활 습관에 관한 이해력, 체력과 건강을 효과적으로 관리하기 위한 운동 수행 능력, 일상생활에서 운동과 건강에 적극적인 관심을 갖고 실천할 수 있는 능력을 균형 있게 평가한다.
- 체력 운동에서 학습자의 체력 증진 수준을 평가할 때는 단순히 체력 측정 결과 중심으로 평가하기보다는 자신의 체력 증진을 위한 **자기 주도적인 계획 수립과 실천, 관리**의 과정을 전개했는지를 종합적으로 평가한다. 건강 활동에서는 운동에 기초하면서도 그 밖의 건강과 신체의 안전에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 다양한 건강 행동 및 생활 습관을 일상생활에서 실천하는지를 평가한다.
- 3~4학년군 운동 영역 지식에 관한 이해력은 운동과 건강 관련 기본 지식을 중심으로 평가하고, 운동 및 건강 활동 수행 능력과 태도는 건강과 신체의 안전에 영향을 미칠 수 있는 다양한 운동 및 건강 습관을 일상생활에서 꾸준하게 실천하는 과정과 결과를 보여주는 **체크리스트, 개인일지, 운동 기능 검사** 등을 활용하여 평가한다.
- 3~4학년군 운동 영역에서는 **범교과 학습 주제인 안전 · 건강 교육과 연계**하여 학교와 일상생활에서 안전하고 건강한 생활의 기본 습관을 형성할 수 있도록 체험 중심의 교수 · 학습을 운영하고, 학습자의 변화 과정을 다양한 방법으로 평가한다.

[초등학교 5~6학년] 성취 기준 / 성취기준 적용 시 고려 사항

[6체01-01] 건강 체력과 운동 체력의 의미와 요소를 파악하고 다양한 운동 방법을 탐색한다.
[6체01-02] 건강 체력과 운동 체력을 측정하고 자신의 체력 수준에 맞는 운동을 시도한다.
[6체01-03] 성장 발달의 의미와 특성을 이해하고 운동과의 관계를 파악한다.
[6체01-04] 운동 및 생활 속 위험 상황, 성장 발달을 저해하는 생활 방식의 문제점을 파악하고 예방 및 대처 방법을 익혀 안전하게 활동한다.
[6체01-05] 체력 운동을 끈기 있게 규칙적으로 수행한다.
[6체01-06] 성장과 발달 과정에서 나타나는 신체적, 정서적, 사회적 특성과 차이를 공감하고 위험 상황에 침착하게 대처한다.

- 5~6학년군 운동 영역에서는 체력 유형별로 각 체력 요소에 적합한 운동을 선정하고 자기 수준에 맞는 운동 방법을 찾아 실천하도록 한다. 운동을 통해 신체의 성장과 발달 및 체력 향상뿐만 아니라 **정서적, 사회적 성장** 발달과의 관계를 파악할 수 있도록 교수 · 학습을 운영한다.
- 체력 운동에서는 건강 체력과 운동 체력의 요소를 학습자가 이해하기 쉬운 수준으로 안내하고, 체력 요소별로 다양한 운동 방법을 선정하며, 끈기와 근면함을 바탕으로 자신의 체력을 점진적으로 증진할 수 있도록 단계적으로 학습을 운영한다. 건강 활동에서는 신체 성장에 따른 신체적 변화와 제2차 성징에 대한 이해와 함께 양성평등 감수성을 갖출 수 있도록 운영하고, 다양한 운동을 시도해 보면서 운동이 신체의 성장과 발달, 정서적 건강, 사회적 관계에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 체험하도록 한다.
- 건강 체력과 운동 체력의 측정 결과를 참고하여 자신의 체력 강점과 약점을 파악하고, 수준에 적합한 운동을 선정하여 안전하게 활동할 수 있도록 운영한다. **개인별 성장 및 발달 속도의 차이, 성별에 따른 차이를 인권 보호 및 양성 평등적 관점**에서 수용할 수 있도록 하며, **디지털 도구와 프로그램을 활용**하여 지속적이고 자기 주도적인 건강 관리와 체력 운동을 실천하도록 한다.
- 5~6학년군 운동 영역에서는 개인적, 사회적으로 올바른 생활 양식의 실천을 **민주시민 교육과 양성평등 및 상호 존중의 인권 교육과** 연계하여 학습하도록 한다.
- 5~6학년군 운동 영역에서는 건강 체력과 운동 체력, 체력 요소별 운동 방법, 운동과 성장 발달, 안전한 생활 습관에 관한 이해력, 체력 측정 결과를 바탕으로 다양한 운동을 안전하게 시도할 수 있는 운동 및 건강 활동 수행 능력, 일상생활에서 체력 운동에 끈기 있고 꾸준하게 참여하면서 개인별 차이를 공감하고 수용하는 태도를 균형 있게 평가한다.
- 체력 운동에서는 체력 측정 결과 자체보다는 **자신의 체력 수준에 적합한 체력 운동을 선정하고 계획하여 안전하게 실천하는 과정을 중심으로 평가한다.** 건강 활동은 학습자가 운동이나 건강 활동을 하면서 자신과 타인의 신체적, 정서적 성장 발달의 차이를 공감하고 배려하면서 건강하고 안전한 생활 습관을 실천하는 태도를 평가한다.
- 5~6학년군의 운동 영역의 지식은 체력 운동 및 건강 활동 과정에서의 이해력을 중심으로 평가한다. 체력 운동 및 건강 활동 수행 능력과 태도는 체력 및 건강을 증진할 수 있는 다양한 운동 및 건강 습관을 일상생활에서 꾸준하게 실천하는 과정과 결과를 **체력 및 건강 검사, 체크리스트, 개인일지** 등을 활용하거나 **디지털 도구 및 온라인 교수 · 학습 방법**을 적용하여 평가한다.

성취 기준 →

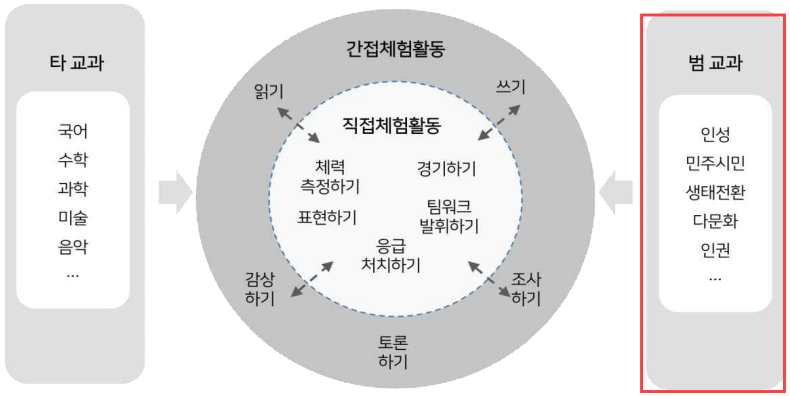
■ **성취 기준 적용 시 고려 사항**

3~4학년군 운동 영역에서는 **범교과 학습 주제인 안전 · 건강 교육과 연계**하여 학교와 일상생활에서 안전하고 건강한 생활의 기본 습관을 형성할 수 있도록 체험 중심의 교수 · 학습을 운영하고, 학습자의 변화 과정을 다양한 방법으로 평가한다.

교수 학습의 방향 →

(바) 창의성과 인성 함양을 위한 통합적 교수 · 학습

체육과에서는 학습자의 창의성과 인성 함양을 위해 두 가지 측면으로 통합적 교수 · 학습 활동을 제공한다. 첫째, 학습자가 영역별 내용을 깊이 있게 학습할 수 있도록 **직접 체험 활동**과 함께 **간접 체험 활동**을 제공하도록 한다. 즉 신체활동의 직접 체험뿐만 아니라 신체활동과 관련된 다양한 문화 자원을 탐색함으로써 새롭고 창의적인 신체활동을 체험하고, 바람직한 삶의 가치를 느끼고 성찰할 수 있도록 한다. 둘째, **타 교과 및 범교과 학습 주제**, 예를 들어 문학 및 예술적 감수성, 과학 및 수학적 분석력, 인성 및 민주시민 의식, 생태전환과 지속 가능한 발전 등의 주제를 체육과 학습 내용과 융합하여 학습함으로써 학습자가 체육과의 학습 내용을 다양한 분야와 연계하여 비판적으로 사고하고, 바람직한 가치 판단과 공동체의 삶의 방식을 폭넓게 수용하고 실천할 수 있도록 지도한다.



<그림 3> 창의성과 인성 함양을 위한 통합적 교수 · 학습

2022 개정 총론 →

■ **학교급별 교육과정 편성 · 운영의 기준 1. 기본 사항**

자. 범교과 학습 주제는 **교과와 창의적 체험활동** 등 교육 활동 전반에 걸쳐 통합적으로 다루도록 하고, **지역사회 및 가정**과 연계하여 지도한다.

안전 · 건강 교육, 인성 교육, 진로 교육, 민주시민 교육, 인권 교육, 다문화 교육, 통일 교육, 독도 교육, 경제 · 금융 교육, 환경 · 지속가능발전 교육

개별화 지도 모형 교수 전략 →

학습 과제 제시	교사는 '개인 학습지'나 비디오테이프와 같은 수업 매체로 학습 과제 제시
학습 과제 및 정보 확인	학생들은 교사가 제시한 학습 과제 및 정보 확인
개별적인 학습 과제 수행 및 상호 작용을 통한 개별화 지도	학생들은 자신의 속도에 맞추어 개별적으로 과제 수행, 교사는 학생들과 상호 작용하여 개별화 지도 수행
학습 성공 확인 후 다음 과제로 이동	학습에 대한 즉각적인 평가 후 교사가 제시한 수행 기준을 충족했으면 다음 과제로 이동
수업 반성 및 차시 계획	수업 과정에 대한 반성과 평가, 차시 수업 계획

체력운동 관련 기본 움직임 기술 - 걷기와 달리기

❶ 운동과 체력 알아보기

운동은 사람이 몸을 단련하거나 움직이는 것을 의미하고, 체력은 몸의 힘을 의미한다. 체력은 건강 체력과 운동 체력으로 구분된다. **건강 체력**은 건강한 삶을 살기 위해 필요한 가장 기본적인 신체 능력으로 **근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성**이 있다. **운동 체력**은 운동 수행을 위해 필요한 가장 기본적인 신체 능력으로 **순발력, 민첩성, 평형성, 협응성**이 있다. 세계 보건 기구(WHO)는 '건강이란 단순히 질병이 없고허약하지 않다는 것을 말하는 것이 아니라 **신체적, 정신적, 사회적 안녕의 완전한 상태**이다.'

❷ 걷기와 달리기

걷기와 달리기는 쉽게 할 수 있는 운동입니다. 걷기와 달리기를 하면 체력을 기를 수 있습니다. 다양한 방법으로 걷기와 달리기를 해 봅시다

▲ 천천히 걷기

▲ 빠르게 걷기

▲ 천천히 달리기

▲ 빠르게 달리기

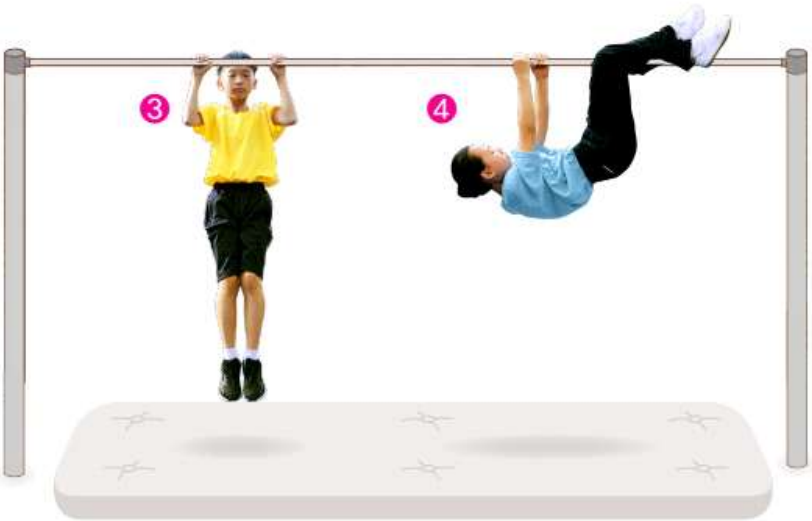
걷기와 달리기

천천히 →	① 등을 곧게 펴고 **시선은 정면을 바라본다.** ② 팔은 앞뒤로 가볍게 흔들며 걷는다. ③ 발뒤꿈치, 발바닥, 발가락 순서로 땅에 닿도록 하며 걷는다.
빠르게 걷기 →	① 등을 곧게 펴고 **시선은 정면을 바라본다.** ② 팔을 앞뒤로 힘차게 흔들며 걷는다. ③ 천천히 걷기보다 보폭을 넓게 하며 걷는다. ④ 어깨를 펴고 엉덩이가 뒤로 빠지지 않도록 한다.
천천히 달리기 →	① 상체와 어깨의 힘을 빼고 가슴을 편 상태로 리듬에 맞추어 자연스럽게 팔을 흔들며 달린다. ② 발바닥을 부드럽게 내디디며 달린다.
빠르게 달리기 →	① 천천히 달리기보다 **보폭을 크고 넓게 하여 빠르게 달린다.** ② 팔은 'ㄴ' 자를 만들어 힘차게 흔들며 달린다.
걷기 →	 • **시선은 정면을 보고**, 팔은 앞뒤로 가볍게 흔들며 걷는다. • **발뒤꿈치**부터 바닥에 닿도록 하며 걷는다.
달리기 →	 • 어깨에 힘을 빼고 가슴을 편 상태로 다리에 맞춰 팔을 앞뒤로 흔들며 뛴다. • 발바닥을 부드럽게 내디디며 뛴다. **【2022개정 교육과정】** **영역의 특성을 고려한 단원 목표와 학습 활동의 선정** **기술형 스포츠 영역에서의 달리기는 건강 활동을 위한 달리기와는 다르게 기록 향상을 위한 트레이닝과 경기 수행을 위한 단계별 기능 및 기록 분석, 경기 전략이 강조되도록 한다.**
안전 →	• 몸이 뻣뻣한 상태에서 걷기와 달리기를 하면 몸에 무리가 갈 수 있기 때문에 **준비 운동으로 충분히 몸의 온도를 높여 안전사고를 예방**하도록 한다 → **학습자의 효율적 관리와 안전한 수업 분위기 조성**

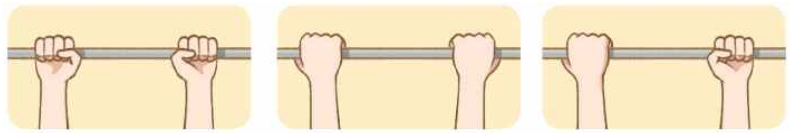
체력운동 관련 기본 움직임 기술 - 매달리기

• 매달리기는 팔이나 다리를 이용해 떨어지지 않게 철봉 등을 붙잡는 운동입니다. 매달리기를 하면 **팔과 다리의 힘을 기를 수 있습니다**. 다양한 방법으로 매달리기를 해 봅시다.

❶ 키보다 낮은 철봉에 팔 뻗어 매달리기 키보다 ❷ 높은 철봉에 팔 뻗어 매달리기

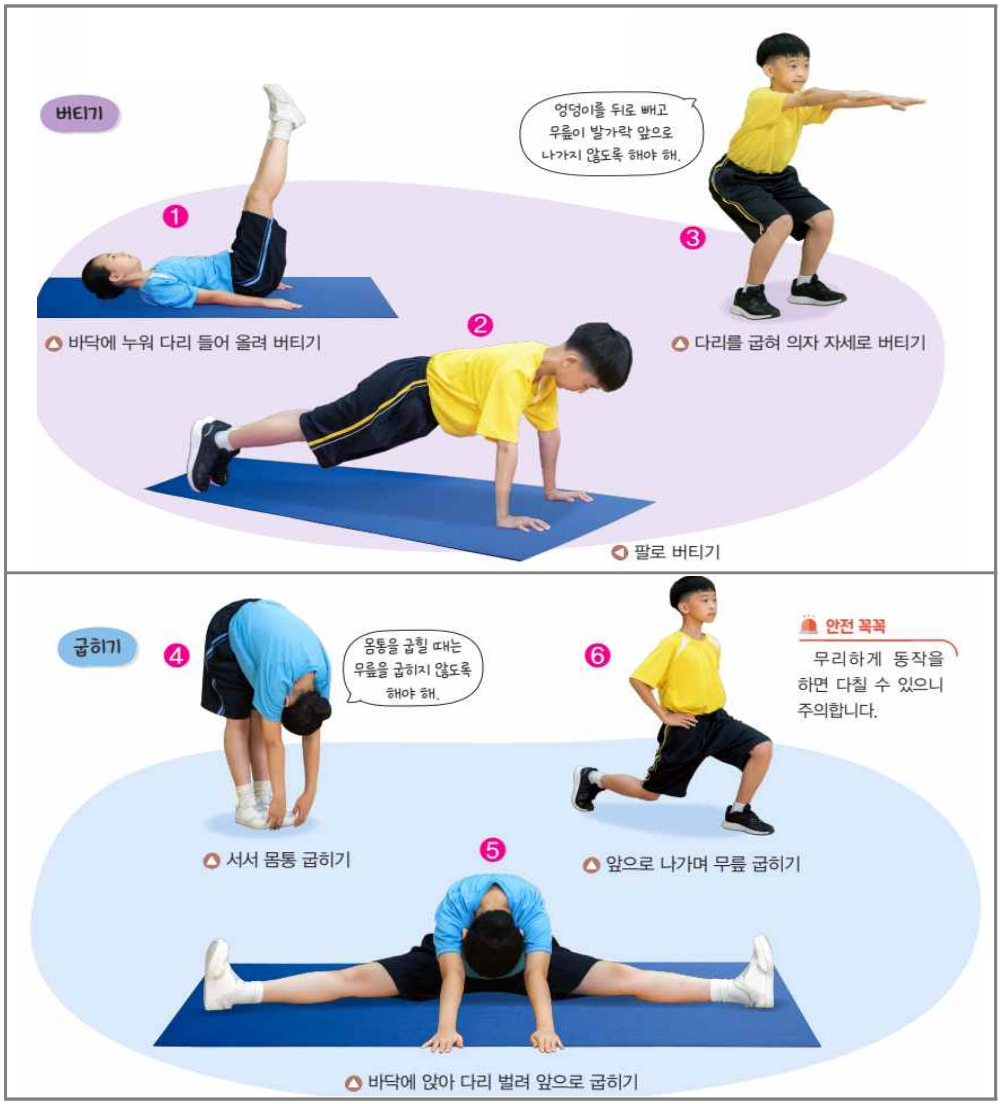


❸ 키보다 높은 철봉에 팔 굽혀 매달리기 ❹ 다리 걸어 매달리기

키보다 낮은 철봉에 팔 뻗어 매달리기	→	① 자기 키보다 낮은 철봉을 선택한다. ② 시선은 정면을 바라본다. ③ 양팔은 위로 뻗어 손가락 전체로 철봉을 쥔다. ④ 무릎을 구부린 뒤 발을 바닥에서 떼고 매달리기를 한다.
키보다 높은 철봉에 팔 뻗어 매달리기	→	① 자기 키보다 높은 철봉을 선택한다. ② 시선은 정면을 바라본 뒤 양팔은 위로 뻗어 손가락 전체로 철봉을 쥔다. ③ 발을 바닥에서 떼고 매달리기를 한다.
키보다 높은 철봉에 팔 굽혀 매달리기	→	① 키보다 높은 철봉을 선택한다. ② 시선은 정면을 바라본 뒤 양팔을 뻗어 손가락 전체로철봉을 쥔다. ③ 팔을 당겨서 굽히며 발을 바닥에서 떼고 매달리기를 한다. ④ 철봉의 높이와 팔을 굽히는 정도는 다르게 할 수 있다.
다리 걸어 매달리기	→	① 철봉과 측면으로 서서 양손으로 철봉을 엇갈리게 쥔다. ② 한쪽 발을 철봉에 올린 다음 다른 한쪽 발도 철봉에 올려 걸치며 균형 잡아 매달린다.
철봉 잡기		 ▲ 바로 잡기 ▲ 엎어 잡기 ▲ 한 손 엎어 잡기 • 손가락 전체를 사용하여 다양한 방법으로 철봉을 잡는다. • 동작에 따라 손의 모양을 다양하게 하여 철봉을 잡을 수 있다.
안전	→	• 철봉에서 내려올 때는 **무릎을 살짝 굽혀야 충격**을 줄여 안전사고를 예방할 수 있다. • 매달리기를 할 때에는 안전을 위해 바닥에 **모래나 매트가 깔려 있는 곳**에서 하도록 지도한다.
악력을 키우는 방법		• **매달리기를 잘하려면 악력이 중요하다.** 악력은 손가락을 구부려 쥐는 힘으로, 악력기나 악력 훈련용 고무공을 이용해 키울 수 있다. 또한 손목의 힘도 중요한데, 고무줄을 당기는 운동으로 키울 수 있다. 고무줄 한쪽 끝을 바닥에 고정하고, 다른 한쪽 끝을 손으로 움켜쥔 다음 손목만 이용해 당겼다 놓는 운동이다

체력운동 관련 기본 움직임 기술 - 버티기나 굽히기

• 버티기나 굽히기는 우리 몸을 일정한 형태로 유지하거나 만드는 움직임입니다. **버티기나 굽히기를 하면 근육의 힘이나 유연성을 기를 수 있습니다.** 다양한 방법으로 버티기나 굽히기를 해 봅시다.



바닥에 누워 다리 들어 올려 버티기	→	① 바닥에 등을 대고 눕는다. ② 다리가 몸통과 45°~90° 이루도록 들어 올린다. ③ 고개가 들리지 않고 허리가 바닥에서 뜨지 않도록 주의하며 배에 힘을 주고 버틴다.
팔로 버티기	→	① 엎드린 상태에서 팔과 다리로 자기 몸을 지탱한다. ② 허리부터 발끝까지 몸이 곧게 되도록 유지하며 버틴다.
다리를 굽혀 의자 자세로 버티기	→	① 어깨너비로 발을 벌리고 선다. ② 양팔을 앞으로 뻗거나 팔짱을 낀 상태를 유지하며 무릎을 굽혀 허리 위 상반신을 내린다. ③ 무릎이 발가락 앞으로 나가지 않도록 주의하여 허벅지와 바닥이 평행을 이룰 때까지 굽혀 버틴다.
서서 몸통 굽히기	→	① 다리를 어깨너비 정도로 벌린다. ② 무릎을 펴고 팔을 아래로 뻗어 손이 발의 앞꿈치에 닿도록 굽힌다
바닥에 앉아 다리 벌려 앞으로 굽히기	→	① 바닥에 앉아 자기 수준에 맞게 다리를 벌린다. ② 엉덩이가 뒤로 빠지지 않도록 한 상태에서 팔을 앞으로 뻗으며 몸통을 굽힌다.
앞으로 나가며 무릎 굽히기	→	① 등과 허리를 곧게 펴고 서 있는 자세에서 한쪽 발을 앞으로 크게 디뎌 무릎을 굽힌다. ② 다른 쪽 발은 무릎이 바닥에 닿는 느낌으로 내린다.
안전	→	• 안 되는 동작을 무리하게 시도하면 다칠 수 있으니 주의하도록 한다. • 준비 운동을 충분히 한 후 버티기나 굽히기 동작을 해야 부상을 방지할 수 있다. • 버티기나 굽히기를 할 때는 **반동을 주면서 동작을 수행하면 몸에 무리가 갈 수 있으니 주의하도록 한다.**
지도 Tip	→	• 자신의 체력 수준을 고려하여 버티기나 굽히기 동작의 난이도를 높이거나 시간을 늘려 나가도록 격려하고 지도한다. • 버티기나 굽히기 동작은 급하게 하기보다는 천천히 해야 한다. 또한 동작을 수행할 때 숨을 참지 말고 자연스럽게 호흡한다.
수준별 지도 Tip	→	• 다리를 굽혀 의자 자세로 버티기가 어려운 학생은 짐 볼이나 벽을 지지하여 동작을 하면 조금 더 수월하게 할 수 있다
		• 팔로 버티기 동작을 하기 쉬운 학생은 팔꿈치를 바닥에 대고 버티기를 할 수있다.

체력운동 관련 기본 움직임 기술 - 밀기와 당기기

• 밀기와 당기기는 우리 몸이나 물체를 밀고 당기는 움직임입니다. **밀기와 당기기를 하면 근육의 힘을 기를 수 있습니다.** 다양한 방법으로 밀기와 당기기를 해 봅시다. **등장성** 운동은 팔 굽혀 펴기, 턱걸이, 스쾃, 윗몸 일으키기 등과 같이 근육의 길이를 변화시켜서 하는 운동이고 **등척성** 운동은 매달리기, **벽 밀기**, 양손을 잡고 밀거나 당기는 등 근육의 길이나 관절의 움직임 없이 하는 운동이다. 학생들에게 다양하게 실천해 볼 기회를 주어 자신에게 맞는 운동을 선택하도록 한다.

친구와 등 대고 앉아서 밀기	→	① 바닥에 엉덩이를 대고 앉아서 친구와 등을 맞댄다. ② 등으로 밀기를 한다 ③ 앉는 자세나 팔의 위치는 변경할 수 있다. • **체격과 체력이 비슷한 학생이 함께 짝을 이루도록 한다.** • 힘겨루기가 아니라 밀거나 당기기를 하면서 체력을 기르는 활동 임을 안내하고, 친구를 세게 밀거나 당겨서 안전사고가 발생하지않도록 한다
팔 밀기	→	① 어깨너비 정도로 곧게 선다. ② 발바닥은 땅에서 떨어지지 않도록 하며 양손은 깍지를끼우고 팔을 위로 최대한 밀어 준다. ③ 팔의 방향은 앞으로 또는 아래로 밀 수도 있다.
벽 밀기	→	① 벽에서 한두 걸음 떨어진 위치에 선다. ② 허리를 곧게 편 상태로 양손으로 벽을 짚고 선다. ③ 몸을 앞으로 기울이며 한쪽 다리는 완전히 편 채 다른쪽 무릎을 굽히며 벽을 민다. ④ 벽이 안전한지 상태를 잘 확인하고 실시한다.
친구와 앉아서 마주 보며 손 잡고 당기기	→	① 바닥에 앉아 친구와 다리를 벌리고 발을 맞댄다. 앉는 자세와 다리 모양은 변경할 수 있다. ② 친구와 손을 잡고 당기기를 한다. ③ 천천히 당기며 힘의 균형을 맞춘다.
한 발로 서서 무릎 당기기	→	① 양발을 어깨너비로 벌리고 곧게 선다. ② 한쪽 다리는 중심으로 잡고 다른 한쪽 다리의 무릎을 양손으로 깍지를 끼고 잡아서 위로 당긴다. ③ 다리의 방향을 바꿔서도 실시한다.
앉아서 밴드 잡아당기기	→	① 다리를 펴고 앉은 상태에서 밴드를 발바닥에 대고 가슴과 허리를 곱게 편다. ② 천천히 밴드를 뒤로 잡아당긴다.
안전	→	• 밀기를 하면서 갑자기 힘을 빼면 상대가 넘어질 수 있으니 주의한다. • 적당한 힘으로 실시하는 것이 중요하며 매트 위에서 하면 안전사고를 예방할 수 있다
밀기 당기기	→	• 밀기를 할 때에는 천천히 호흡하며 몸 바깥쪽으로 힘을 준다
		• 당기기를 할 때에는 천천히 호흡하며 당기는 몸의 부위나 물체가 몸 쪽으로 오게 힘을 준다.

체력을 기르기 위한 운동 계획하고 실천하기

• 운동을 하면 체력이 좋아지고 건강하게 생활할 수 있습니다. 나의 체력을 확인하고, 나에게 맞는 운동을 계획하여 생활 속에서 꾸준히 실천해 봅시다

❶ 확인하기 현재 자신의 체력을 확인합니다 ❷ 계획하기 체력을 기르기 위해 실천할 수 있는 운동 계획을 세웁니다.

❸ 실천하기 계획에 따라 운동을 꾸준히 실천 합니다. ❹ 평가하기 나의 계획과 실천을 되돌아보면서 잘한 점과 부족한 점을 스스로 평가하고 부족한 점은 고칩니다

확인하기 →
- 현재 자신의 체력 수준을 확인하는 것에 관심을 갖게 한다.
- 운동 경험을 바탕으로 개인 체력 수준은 어느 정도인지 파악한다

계획하기 →
- 체력을 기르기 위해 생활 속에서 실천할 수 있는 운동 계획을 세운다. 꾸준히 실천할 수 있는 범위 내에서 체력을기르기 위한 계획을 설정한다.
- 체력을 기르기 위한 운동을 계획할 때는 **운동 종류, 운동장소, 운동 시간, 운동 강도, 운동량, 운동 횟수** 등을 고려하여 구체적으로 생활 속에서 꾸준히 실천할 수 있는 계획을 세운다.
- 자신에게 알맞은 **운동 강도와 시간, 횟수를 결정하는 것**은 중요하다. **운동 강도는 자기 현재의 체력 수준과 비슷하거나 약간 강한 정도가 적합하다. 운동 시간은 자기 체력 수준에 맞게 정해 적절한 운동 강도로 일정 시간 동안 꾸준히 참여해야 한다. 또한, 운동 횟수는 일주일에 5회이상 지속하는 것이 좋다.**
- 자신에게 알맞은 체력운동을 선택하여 구체적인 계획을 세우는 것이 중요함을 강조한다.
- 무리한 운동을 계획하면 실천하기 어려울 뿐만 아니라 건강을 해칠 수 있음을 안내한다.

실천하기 →
- 계획에 따라 운동을 꾸준히 하는지 확인하면서 실천한다.
- **운동은 약간 힘들 정도로 시작하고 체력이 좋아지면 운동강도를 서서히 높인다.**
- **처음부터 무리하게 하기보다는 운동 시간이나 횟수를 점차 늘려 간다.**
- 오랜 시간 꾸준히 운동해야 체력이 길러질 수 있음을 강조한다.
- 계획한 내용을 실천하는 과정에서 계획했던 내용을 상황에 따라 수정, 보완하는 과정을 거칠 수 있음을 안내한다.

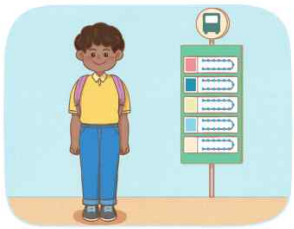
평가하기 →
- 운동 계획, 실천 과정, 결과 등 전반의 과정을 모두 평가하도록 한다.
- 계획한 운동 종류와 **시간, 횟수, 강도**가 실천 가능하고 적절했는지 확인한다.
- 계획한 대로 운동을 실천했는지, 실천한 운동이 체력을기르는 데 도움이 되었는지 평가한다.
- 평가 활동을 통해 자신의 체력운동 과정을 돌아보고 앞으로 수행할 운동에 대한 전반적인 계획을 수정하여 자신에게 맞는 운동을 계획하고 실천하도록 한다

학생 건강 체력 평가 제도 PAPS →

심폐 지구력	* 왕복 오래 달리기 * 오래 달리기 - 걷기 * 스텝 검사
근력·근지구력	* 팔 굽혀 펴기 * 윗몸 말아올리기 * 악력 검사
유연성	*앉아 윗몸 앞으로 굽히기 *종합 유연성 검사
순발력	* 50m 달리기 *제자리멀리뛰기
체지방	*체질량 지수 *체지방률

건강 생활 습관 - 바른 자세로 생활하기

■ 건강한 생활을 위해 필요한 바른 자세에 표를 해 봅시다
■ 바른 자세로 생활하면 좋은 점을 이야기할 수 있나요?
- 뼈가 곧게 자랍니다.
- 몸이 균형 있게 성장합니다.
- 몸이 덜 피곤해서 오래 집중할 수 있습니다



☑ 허리를 반듯하게 펴고 섭니다.

☑ 어깨와 허리를 펴고 책을 봅니다.

☐ 누워서 텔레비전을 봅니다.

☑ 무릎을 굽혀 자세를 낮춘 뒤 무거운 물건을 듭니다.

☐ 한쪽 어깨에 가방을 메고 걷습니다.

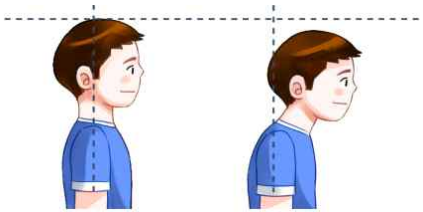
☑ 허리를 등받이에 붙이고 바르게 앉습니다.

바른 자세로 걷기
- 가슴을 활짝 펴고 다리를 쭉 뻗어 뒤꿈치를 먼저 땅에 딛는다.
- 고개를 바로 들고 발바닥 전체를 다 딛는다.
- 팔은 꽉 편 채 앞뒤로 씩씩하게 흔든다. 엄지발가락으로 땅을 박차고 발을 떼는데 이때 뒷무릎을 굽히지 말고 쭉 뻗는다

건강한 생활을 위해 필요한 바른 자세 →

서 있을 때		• 몸의 무게를 양쪽 다리에 균형 있게 실어서 똑바로 선다. • 턱은 아래로 살짝 당기고 정면을 향한다.
책을 볼 때		• 팔은 책상 위에 자연스럽게 걸치고 어깨와 허리를 펴고 앉아 책을 본다.
텔레비전을 볼 때		• 텔레비전을 볼 때는 눈과 텔레비전이 일직선이 되도록 앉아 시청한다.
물건을 들어 올릴 때		• 무릎을 굽혀 자세를 낮춘 뒤 몸을 물건 가까이에 밀착한다. • 물건을 잡고 구부린 무릎을 조금씩 펴며 일어선다.
가방을 멜 때		• 가방은 양쪽 어깨에 메도록 한다.
의자에 앉을 때		• 의자 등받이에 허리와 엉덩이를 바짝 붙여서 앉는다. • 허리를 펴고 무릎은 80°~90°로 세운다.
바르게 서기		• 바르게 앉는 것만큼 중요한 것이 바르게 서는 것이다. 하루에 10분만 제대로 서 있어도 체형은 변화한다. 귀와 고관절이 일직선이 되도록 바르게 서고, 턱을 수평으로 해 정면을 응시한다. 어깨는 뒤로 반듯이 펴서 척추를 늘린다는 느낌으로 곧게 편다. 이때 무게 중심은 발뒤꿈치에 두고 거울로 확인해 눈, 귀, 어깨의 높이가 대칭인지 확인한다.
몸을 숙일 때		• 무릎을 살짝 구부리고 허리는 정상적인 곡선을 유지한다.
물건을 올리거나 내릴 때		• 상체를 물체 가까이에 둔 상태에서 물건을 올리거나 내린다.
등교할 때		• 양쪽 어깨에 가방을 메고 등과 어깨, 가슴을 편 상태에서 허리를 곧게 세워 정면을 본다. • 아랫배에 힘을 주고 팔을 자연스럽게 흔들며 걷는다.
컴퓨터를 할 때		• 바르게 앉아 눈높이는 모니터와 일직선이 되도록 한다. • 모니터와 몸은 팔 길이만큼 떨어지게 하며 팔은 수평이 되도록 한다.
누울 때		• 다리를 펴고 천장을 본 상태에서 똑바로 눕고 팔은 몸 양옆에 나란히 놓는다. • 너무 높거나 낮지 않은 높이의 베개로 목에 무리가 가지 않도록 한다.

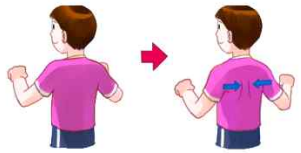
거북 목 증후군 →



정상 자세 거북 목 자세

정의	• 거북 목 증후군은 장시간 고개 숙인 자세를 유지하는 것으로 인해 목 통증이 발생하는 질환이다. 거북이가 목을 뺀 상태와 비슷하여 '거북 목 증후군'이라고부른다.
원인	• 고개를 숙인 자세로 스마트폰이나 태블릿, 컴퓨터등을 자주, 장시간 사용하는 것이 주요한 발생 원인이다.
증상	• 가장 흔한 증상은 목 주변과 어깻죽지의 통증이며 허리나 팔에도 통증이 발생할 수 있다. 눈이 뻑뻑하거나 건조한 느낌, 두통도 생길 수 있다. 피로감, 정신적 압박감, 불안, 짜증 등 심리적 이상과 드물지만 불면증이 동반될 수 있다.
자가 진단 법	• 거북 목 상태는 외이도(귓구멍)에서 내린 수직선이 어깨의 중심에서 내린 수직선보다 앞에 놓인 상태이다. 이를 이용하여 자가 진단을 해 볼 수 있다. 거북 목 상태에 해당하는 사람이 목이나 어깨에 통증을 느낄 때 거북 목 증후군으로 진단한다.

운동으로 거북 목 증후군 개선하기 →

• **어깨 운동** 고무 밴드의 중앙을 발로 밟은 상태에서 양 끝을 잡고 팔을 뻗어 어깨높이까지 들어 올렸다가 내리기를 반복한다	
• **날개 뼈 모으기 운동** 양팔을 앞으로 주먹을 쥐고 뻗은 상태에서 팔꿈치를 몸 뒤쪽으로 보내 날개 뼈를 모아 준다.	

척추 옆 굽음증 →

정의	• 척추 옆굽음증은 인체 정중앙의 축으로부터 척추가 측방으로 휘어지고 회전 변형이 일어나 몸이 변화된상태를 의미한다.
원인	• 척추 옆굽음증의 원인은 모르는 경우(특발성)가많다. 확실한 원인이 밝혀지지 않은 경우를 특발성 척추 옆굽음증이라고 하며 전체의 80~85% 정도를 차지한다. 청소년기에 자세 이상이나 추간판(디스크) 탈출증 등에 의한 비구조적(non-structural) 옆굽음증이 발생하는 경우가 많으며 이를 구조적 옆굽음증으로 오인하거나 올바른 치료를 제대로 하지 않는 경우에는 성장 후 문제가 발생할 수 있다.
증상	• 청소년기형 특발성 척추 옆굽음증에서는 일반적으로 신체의 기능 장애는 없으나 겉으로 보이는 변형이 문제가 된다. 양쪽 어깨높이와 견갑골의 비대칭, 몸체와 양쪽 팔 사이 간격의 비대칭, 늑골 돌출(한쪽 등이튀어나와 보이는 것), 유방 크기 및 허리 곡선의 비대칭등을 관찰할 수 있다. 그러나 비정상적으로 옆굽음증을 보이는 환자가 심한 요통을 동반하고 있을 때는 원인 질환을 찾아보아야 한다.

건강 생활 습관 - 올바른 식습관으로 체중과 체형 관리하기

측정 원리 →

■ **건강 검진 시 사용하는 체지방 측정기의 측정 원리**

- **체지방 측정기**: 체지방량, 근육량, 기초 대사량, 제지방량(지방이 아닌 부분의 양) 등 몸속의 다양한 수치를 측정하는 의료 기기이다.
- **원리**: 몸속에 가벼운 전류를 흘려 체내의 저항값을 측정하는 방법으로, 몸의 구성 성분 중 전기가 통하는 것은 수분뿐이므로 수분은 주로 근육에 분포하고 있다. 측정된 수분량을 통해 근육량과 지방이 아닌 조직량을 구하고 체중에서 제지방량을 빼면 체지방량이 구해진다.
- **체지방률**: 남자는 10~20%, 여자는 18~28%가 정상 수치이다.
  건강 체력의 요소인 체지방률은 전체 체중에서 지방이 차지하는 비율을 의미한다. 적당한 체지방은 신체 기관을 보호하고 열을 차단하거나 유지하는 데 필수적인 신체 구성 요소이지만 과다한 체지방은 원활한 신진대사를 방해하고, 질병에 걸리거나 노화를 촉진시키는 원인으로 작용한다. 따라서 **적당한 체지방률을 유지하는 것은 건강한 생활을 유지하는 데 매우 중요하다.**

건강 생활 습관 - 올바른 식습관으로 체중과 체형 관리하기

비만 →

1. **비만이란 무엇인가?**
   : 비만이란 몸에 있는 지방의 양이 보통의 사람보다 지나치게 많은 경우
2. **비만의 진단**
   ① 표준 체중으로 판단하기 ② 체질량 지수 알아보기
   ③ 피부 두께로 측정하기 ④ 체지방 측정기로 측정하기
3. **비만은** 단순히 체중이 많이 나가는 것이 아니라 몸 안에 쌓인 **지방의 양이 정상 수치보다 많은 상태를 말한다.**
4. **과체중이라고 해서 반드시 비만이 아니기 때문에** 체지방률을 측정하여 비만 여부를 판단하여야 한다.

비만 측정법 →

브로카 (Broca)법

① **표준 체중을 이용한 계산법 - 브로카(Broca)법**
- 표준 체중 구하기
  남자: [신장(cm)-100]×0.9
  여자: [신장(cm)-100]×0.95
- 비만도(%) 구하기: **현재 체중 / 표준 체중 ×100**
- 비만도 판정

저체중	정상	과체중	비만
90% 이하	90~110%	% 110~119%	120% 이상

신체 질량 지수

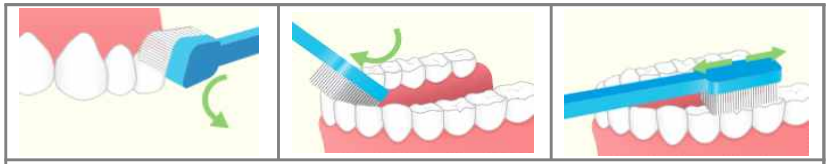
② **신체 질량 지수 BMI(Body Mass Index)에 의한 비만도 계산법**
BMI = **몸무게(kg)/신장(m)×신장(m)**

성별	남자	여자
마름	14.1 미만	14.4 미만
정상	14.1 이상 ~ 20.1 미만	14.4 이상 ~ 21.1 미만
과체중	20.1 이상 ~ 22.3 미만	21.2 이상 ~ 23. 7 미만
경도 비만	22.3 이상 ~ 32.3 미만	23.8 이상 ~ 33.8 미만
고도 비만	32.3 이상	33.8 이상

건강 생활 습관 - 위생적으로 생활하기

건강 생활 습관 - 위생적으로 생활하기

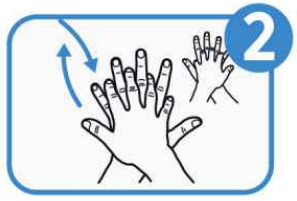
양치질 하는 방법 →



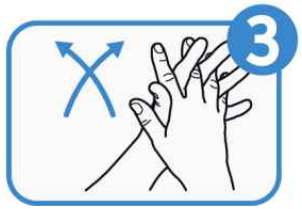
① 잇몸 깊숙이 칫솔을 넣고 잇몸 부위에서 치아의 씹는 면을 향해 손목을 돌리면서 쓸어 준다.
② 앞니의 안쪽은 칫솔을 곧바로 넣고 치아의 경사를 따라 입안에서 밖으로 큰 원을 그리듯이 훑어 낸다.
③ 어금니의 씹는 면은 칫솔을 앞뒤로 움직이며 닦아 준다.

손 씻기 →

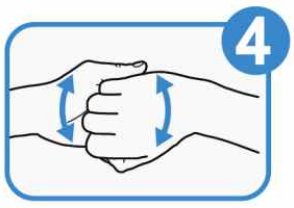
손바닥과 손바닥을 마주 대고 문지른다



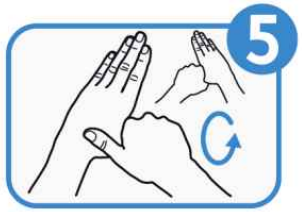
손등과 손바닥을 마주 대고 문지른다



손바닥을 마주 대고 손깍지를 끼고 문지른다



손가락을 마주 잡고 문지른다.



엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려 주면서 문지른다

손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 한다.

건강 생활 습관 - 건강하게 정서 관리하기

정서가 건강한 사람은 긍정적으로 생각하고 감정을 잘 다룹니다. 건강하게 정서를 관리하는 생활 습관을 알아보고 나의 정서를 확인해 봅시다.

■ 건강하게 정서를 관리하는 생활 습관에 표를 해 봅시다

☑ 긍정적으로 생각하려고 노력합니다.
☑ 규칙적으로 운동합니다.
☐ 근심거리를 다른 사람에게 말하지 않고 혼자 걱정합니다.
☐ 잠을 자지 않고 게임을 합니다.
☑ 곧바로 화내지 않고 한 번 더 생각합니다.
☑ 야외 활동을 많이 합니다.

영역	세부 영역	3~4학년 신체활동 예시
운동	기본 체력운동	· **체력운동 관련 기본 움직임 기술**(걷기, 달리기, 매달리기, 버티기나 굽히기, 밀기, 당기기 등) · **체력운동 기능**(오래 달리거나 걷기, 팔굽혀펴기, 윗몸말아올리기, 왕복달리기 등)
	건강 운동 및 생활 습관	· **건강 생활 습관**(자세, 체중 및 체형 관리, 위생, 식습관, **정서 관리 활동** 등) · **운동 생활 습관**(맨손체조, 산책, 계단 오르기, 생활 주변 운동기구 활용하기 등)

건강 생활 습관 - 건강하게 정서 관리하기

건강하게 정서를 관리하는 생활 습관	→	① 긍정적으로 생각하려고 노력한다. 힘들고 어려운 일도 생각하기에 따라서 달라진다. ② 규칙적으로 운동한다. 규칙적으로 운동을 하는 것은 스트레스를 해소하고 정서를 관리하는 데 도움이 된다. ③ 근심거리가 생기면 부모님이나 학교 상담 선생님 등 다른 사람과 이야기를 나누며 고민을 해결한다. ④ 일찍 자고 일찍 일어나는 규칙적인 생활로 건강한 정서를 유지한다. ⑤ 화가 날 때는 한 번 더 생각한다. 또한 말과 행동을 하기 전에는 생각을 한다. ⑥ 햇빛을 받으며 야외 활동을 많이 하는 것은 정서 건강에 좋다.
소아 우울증	→	아동은 성인과 달라서 언어적으로 자신의 감정을 표현하는 데 한계가 있고, 미래에 대한 시간적 개념에 대해 알지못하고, 정서가 불안정하고 감정이 쉽게 드러난다. 전반적인 아동기 우울은 외상적 사건과 연관된 급성 우울, 일시적인 부모와의 분리, 죽음이나 분리를 통한 부모의 상실, 반려동물 등 의미 있는 관계의 상실, 친구 또는 가족 구성원, 의미 있는 사람의 상실, 익숙한 집이나 이웃, 이사 등 의미 있는 장소로부터의 분리 등에 의한 우울 반응이 흔하게 나타난다. 이러한 우울은 대부분 지속되지 않고, 사회나 가족의 지지에 의해 수정될 수 있으며, 만성 질환이나 신체 장애를 가진아동에게서 흔히 나타난다. 환경적 요인과 유전적인 요인이 우울증 발생에 모두 영향을 준다고 볼 수 있으며, 신경 전달물질의 불균형과 관련이 있다.
교사를 위한 소아 우울증 아동 생활 지도 방법	→	① 아이는 심신이 지친 상태이므로 아이의 괴로움, 고통, 슬픔에 공감하고 보듬어 주면서 편히 쉬게 해 준다. 아무리 훌륭한 치료법이 있어도 휴식이 없으면 의미가 없다. ② 될 수 있는 대로 아이의 생각과 걱정, 감정들을 있는 그대로 들어주려고 노력하고 이해해 준다. ③ 부모 및 교사의 태도가 비판적이고 비현실적인 목표에서 수용적이고, 격려하고 칭찬하는 태도로 바뀐다면 아이의 증상은 사라지게 된다. ④ 우울증을 가지고 있는 학생은 약물 치료를 받기 때문에 교사와 부모는 정기적으로 약을 처방하는 의사와 함께 행동의 변화와 가능한 부작용 등에 대해 의논하여야 한다. ⑤ 선의에 의한 격려도 결과적으로는 본인에게 압박을 주므로 조급해하지 말고 조용하고 따뜻하게 지켜본다. 주변인들의 느긋한 생활 태도 역시 중요한다. 가정과 학교에서 아동이 할 수 있는 범위에서 조금씩 시도할 수 있는 기회를 만들어 준다. ⑥ 학생이 심리 치료 상담을 받고 있는 경우에 교사와 부모, 의사는 서로의 치료 목표를 강화할 수 있도록 협력하여야 한다

운동 생활 습관 - 운동과 건강 알아보기

건강이란 몸과 마음이 튼튼하고 친구들과 잘 어울릴 수 있는 상태를 말합니다. 건강한 사람의 모습을 알아보고 운동과 건강의 관계를 살펴봅시다

운동과 건강의 관계	→	건강이란 몸과 마음이 튼튼하고 친구들과 잘 어울릴 수 있는 상태를 말한다. 건강은 운동으로 지킬 수 있는데, 자신의 신체 특성을 알고 체력운동 단계에 맞게 실천하는 것이 중요하다. 체력은 근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성의 건강 체력과 순발력, 민첩성, 평형성, 협응성의 운동 체력으로 구분할 수 있다.

운동 생활 습관 - 운동과 건강 알아보기

학생 건강 체력 평가 제도(PAPS) →

	체력 요소	검사 항목		참고
필수 평가	심폐 지구력	왕복 오래달리기		초등학생은 15m
		오래달리기-걷기		초등 4학년은 실시 검사 하지 않음
		스텝 검사		
	유연성	앉아 윗몸 앞으로 굽히기		
		종합 유연성	어깨	
			몸통	
			옆구리	
			하체	
	근력·근지구력	팔굽혀펴기(남) 무릎 대고 팔굽혀펴기(여)		초등4~6학년은 실시하지 않음.
		윗몸말아올리기		
		악력		
	순발력	50m 달리기		
		제자리멀리뛰기		
	비만	체질량 지수(BMI)		
선택 평가		심폐지구력 정밀 평가		
		비만 평가		
		자기 신체 평가		
		자세 평가		