

2024년 2학기 공동교육과정 [스포츠경기체력] 수업 운영 계획서

과목명	스포츠경기체력	선택 과목 구분 (□ 선택)	<input type="checkbox"/> 일반선택 <input type="checkbox"/> 진로선택 <input checked="" type="checkbox"/> 전문교과 I <input type="checkbox"/> 전문교과II <input type="checkbox"/> 고시 외 과목
교과(군)	체육	성적 산출 유형	3단계(A/B/C)
학점/운영 (□ 선택)	<input checked="" type="checkbox"/> 2학점 / 34시간 <input type="checkbox"/> 3학점 / 51시간 <input type="checkbox"/> 4학점 / 68시간	지도 교사(강사)	천영택
		협력 교사(강사)	-
		거점 학교	남녕고등학교
		교사 소속 학교	남녕고등학교
		교사 e-mail	great7048@naver.com
대상학년	(무)학년	교재명	
운영 범위	제주도 전 고등학교	모집 인원 (수강인원)	10명
수업 장소	남녕고등학교 체육관		
수강 안내	- 체대입시에서 평가되는 기초체력요소 3개 종목과 구기 2개 종목에 대한 학습 - 체대입시를 희망하고 준비하는 학생 우선선발 ※ 제주대학교 체육교육과 실기 입시 기준 적용		
과목 안내 및 학습 목표	- 체육관련학과 입시에 주로 평가되는 기초체력 종목(20m왕복달리기, 제자리높이뛰기, 서서윗몸앞으로굽히기)을 수행할 수 있다 - 체육교육학과 입시에 필요한 기초 구기종목(농구, 배구)을 수행할 수 있다.		
평가 방법	수행평가 100%(오프라인)		
운영계획	◦ 운영시기 : 2024. 09. 14. ~ 2024. 11. 23. ◦ (토,일)요일, 주(2)회, 회당 (2)시간, 총(34)시간		

수업일자	수업시간	운영시간	학습목표 및 수업 내용	ON/OFF
9.21.(토)	10:00-10:50	1	오리엔테이션(내용체계 및 성취기준 등 안내)	OFF
	11:00-11:50	1	- 워업 및 스트레칭 - 기초체력테스트	OFF
9.22.(일)	10:00-10:50	1	- 워업 및 스트레칭 - 보강운동(스킵훈련)	OFF
	11:00-11:50	1	- 20m 왕복달리기 보강훈련 및 수행요령 - 20m 왕복달리기 실습	OFF
9.28.(토)	10:00-10:50	1	- 워업 및 스트레칭 - 보강운동(스킵훈련)	OFF
	11:00-11:50	1	- 20m 왕복달리기 보강훈련 및 수행요령 - 20m 왕복달리기 실습	OFF
9.29.(일)	10:00-10:50	1	- 워업 및 스트레칭 - 유연성 테스트	OFF
	11:00-11:50	1	- 서서 윗몸앞으로 굽히기 수행요령	OFF
10.12.(토)	10:00-10:50	1	- 워업 및 스트레칭 - 순발력 향상 보강훈련	OFF
	11:00-11:50	1	- 제자리 높이뛰기 보강훈련 및 수행요령 - 제자리 높이뛰기 실습	OFF
10.13.(일)	10:00-10:50	1	- 워업 및 스트레칭 - 순발력 향상 보강훈련	OFF
	11:00-11:50	1	- 제자리 높이뛰기 보강훈련 및 수행요령 - 제자리 높이뛰기 실습	OFF
10.19.(토)	10:00-10:50	1	- 워업 및 스트레칭 - 농구 (드리블, 레이업슛)	OFF
	11:00-11:50	1	- 농구(드리블 레이업슛) - 농구(평가 스텝 익히기)	OFF
10.20.(일)	10:00-10:50	1	- 워업 및 스트레칭 - 농구 (드리블, 레이업슛) 요령설명	OFF
	11:00-11:50	1	- 농구평가 수행요령 익히기 ※ 제주대학교 체육교육과 기준	OFF
10.26.(토)	10:00-10:50	1	- 워업 및 스트레칭 - 농구 (드리블, 레이업슛)	OFF
	11:00-11:50	1	- 농구(드리블 레이업슛) - 농구(평가 스텝 익히기)	OFF
10.27.(일)	10:00-10:50	1	- 워업 및 스트레칭 - 농구 (드리블, 레이업슛)	OFF
	11:00-11:50	1	- 농구평가 수행요령 익히기 ※ 제주대학교 체육교육과 기준	OFF
11.2.(토)	10:00-10:50	1	- 워업 및 스트레칭 - 배구(언더핸드토스, 오버핸드토스) 요령설명	OFF
	11:00-11:50	1	- 배구(언더핸드토스) 익히기	OFF
11.3.(일)	10:00-10:50	1	- 워업 및 스트레칭 - 배구(오버핸드토스) 익히기	OFF
	11:00-11:50	1	- 배구평가 수행요령 익히기 ※ 제주대학교 체육교육과 기준	OFF
11.9.(토)	10:00-10:50	1	- 워업 및 스트레칭 - 배구(언더핸드토스, 오버핸드토스) 익히기	OFF
	11:00-11:50	1	- 배구(언더핸드토스, 오버핸드토스) 익히기	OFF
11.10.(일)	10:00-10:50	1	- 워업 및 스트레칭 - 농구평가 수행요령 익히기 ※ 제주대학교 체육교육과 기준	OFF
	11:00-11:50	1	- 농구평가 수행요령 익히기 ※ 제주대학교 체육교육과 기준	OFF
11.16.(토)	10:00-10:50	1	- 워업 및 스트레칭 - 기초기능평가(20m왕복달리기, 서서윗몸앞으로굽히기, 제자리높이뛰기)	OFF
	11:00-11:50	1	- 기초기능평가(20m왕복달리기, 서서윗몸앞으로굽히기, 제자리높이뛰기)	OFF
11.17.(일)	10:00-10:50	1	- 워업 및 스트레칭 - 구기종목평가(농구, 배구)	OFF
	11:00-11:50	1	- 구기종목평가(농구, 배구)	OFF
11.23.(토)	10:00-10:50	1	- 워업 및 스트레칭 - 기초기능 및 구기종목 재평가	OFF
	11:00-11:50	1	- 기초기능 및 구기종목 재평가	OFF
계	34회	34시간		

※ **고등학교 교육과정 1시간(50분 수업 기준) 운영 기준**