

2011학년도 체육교육과 교생 대표 연구 수업

체 육과 교수-학습 과정안

지도 교사	부장 교사	교 감	교 장

일 시	2011. 06. 21.(화) 3교시
장 소	본교 체육관
대 상	2학년 3반 (38명)
지도교사	이 영 식
수 업 자	홍 철 운

목 차

I. 단원의 개관	1
1. 단원의 개관	1
2. 발전 계통	1
3. 지도상의 유의점	2
II. 계 획 단 계	2
1. 학습과제분석	2
2. 수업 및 실천계획	3
III. 진 단 단 계	5
1. 진단의 관점	5
2. 진단의 내용(진단평가 문제)	6
3. 개인별 문항 분석 및 기능 기록	7
4. 결과 분석	8
5. 심화 / 교정학습	10
6. 보충학습	10
IV. 지 도 단 계	11
1. 본시 교수-학습지도안	11
IV.평 가 단 계	15
1. 수행평가 지표표	15

◎ 단원의 개관

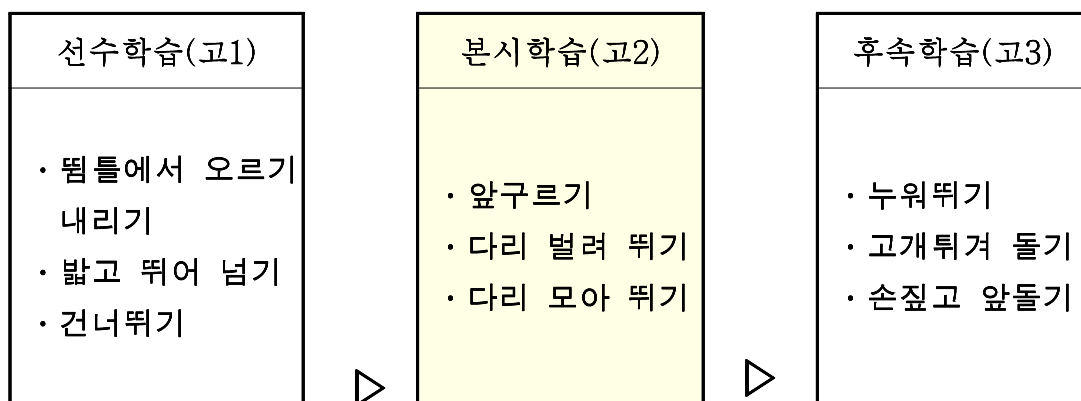
단 원 명	기 계 체 조 (뽀틀운동)		
학습기간	2011년 6월 1일 ~7월 6일	예정시간	10시간

I . 단원의 개관

1. 단원의 개관

뽀틀운동은 짧은 시간에 스피드 콘트롤과 밸런스를 수반하여 집중적인 힘을 발휘해야 하는 운동종목으로 도움닫기, 발구르기, 손 짚기, 공중동작, 착지의 5단계 동작으로 이루어졌으며 뽀틀운동을 함으로써 신체의 균형 있는 발달 및 근력, 민첩성, 순발력을 기르는데 효과가 크다. 또한 신경계의 발달로 인하여 신체의 조정력과 교차성이 길러진다. 뽀틀은 장애물을 뛰어 넘음으로써 자기 앞에 놓여 있는 어려움을 극복해 나갈 수 있는 담력과 용기 등의 정신력을 키우는데 매우 중요한 역할을 하는 운동이기 때문에 훌륭한 종목이다. 따라서 본 수업에서는 뽀틀 운동의 기술 습득에 가장 장애요인이 되는 공포심을 제거하여 학생들로 하여금 자신감을 길러주어 보다 발전된 기술에 도전하도록 하고 개인의 수준에 맞는 수준별 수업을 함으로써 수업에 흥미를 갖도록 하는데 초점을 맞추었다.

2. 발전 계통



3. 지도상의 유의점

- 가. 체력유지와 향상을 위한 운동을 선택하여, 그 방법을 정확히 이해시켜 일상 생활 속에서 스스로 실행할 수 있게 한다.
- 나. 체조지도는 간단한 것으로부터 시작하여 능력에 맞게 개인차를 고려하여 단계적으로 지도한다.
- 다. 기계체조의 특성을 이해시키고, 종목별로 그 기능을 몸에 익혀 안전하고 정확하게 할 수 있도록 지도한다.
- 라. 준비운동을 충분히 하며 기구를 잘 점검하고 안전에 유의한다.
- 마. 학생의 자율성과 창의성에 바탕을 두어 지도한다.
- 바. 항상 흥미를 갖고 자발적으로 참여할 수 있는 수업 분위기를 조성한다.
- 아. 단계별 연습을 충분히 익힌 후 연결동작을 실시하도록 지도한다.
- 자. 우수학생을 보조자로 배치하여 본시 학습목표 달성할 수 있도록 한다.

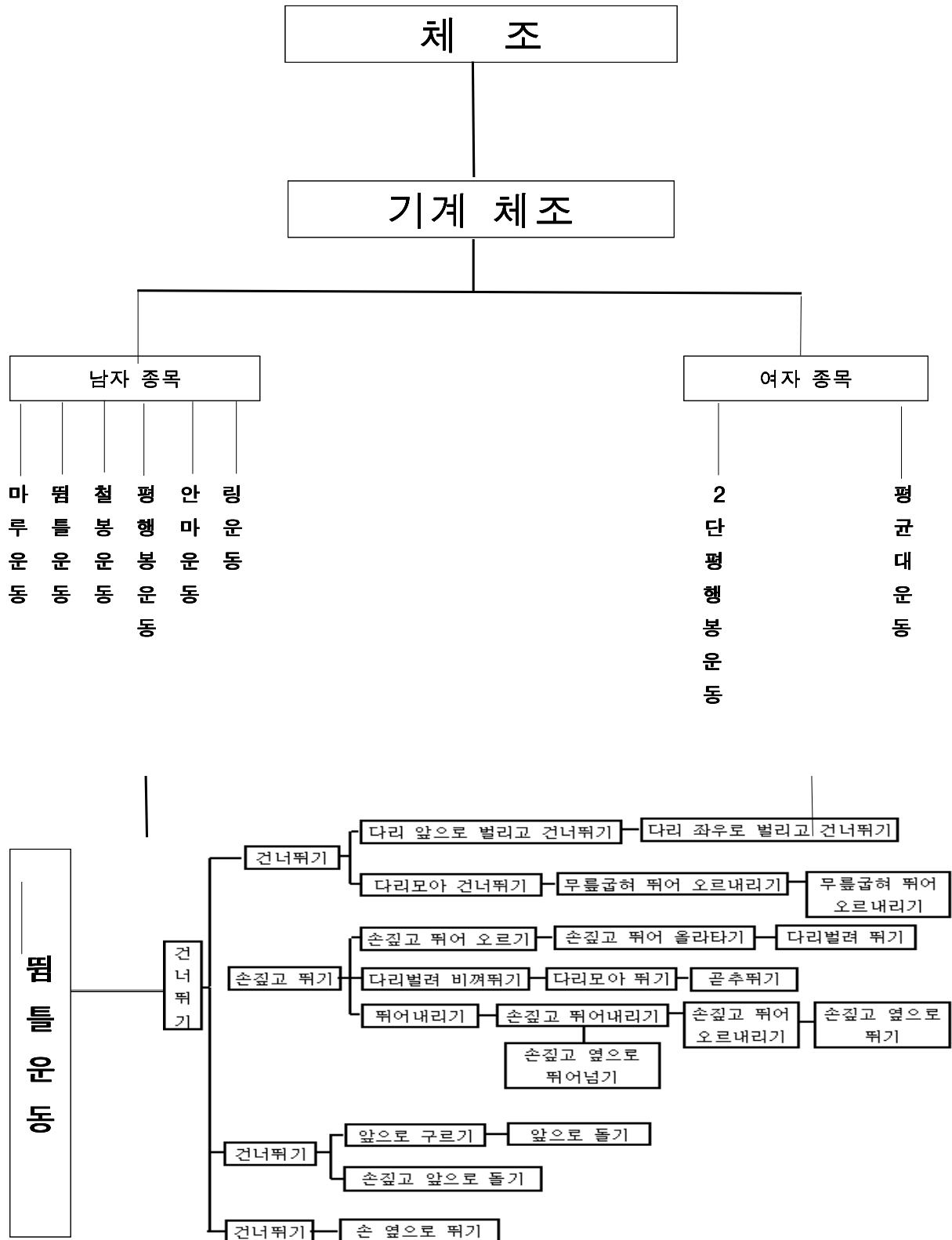
II. 계 획 단 계

1. 학습과제분석

가. 학습목표

- 1) 단계별 기능을 숙달하여 연결동작으로 다리모아뛰기를 5회중 3회 성공할 수 있다.
- 2) 뽀름운동을 통해 직선운동이 수직운동으로 변환되는 원리를 설명할 수 있다.
- 3) 뽀름운동을 통해 자신감과 도전정신을 기를 수 있다.

2. 수업 및 실천계획



단계	차시	학 습 내 용	학 습 매 체	학습 형태	지도상 유의점	비고
도입	1/10	특성, 효과 과학적 원리 진단평가	- p.p.t 자료 - 인터넷자료 - 호루라기 - 뽀글, 매트	· 일제 학습 · 진단평가	· 뽀글운동의 특성과 효과를 정확하게 이해시킨다. · 자신감과 결단력을 기를 수 있는 동기를 부여 한다. · 운동상해예방 방법을 이해시킨다.	
전 개	2/10	도움닫기 발구르기	- 비디오 레코더 - 호루라기 - 지휘봉 - 뽀글, 매트	· 수준별 학습 · 일제 학습	· 충분한 준비운동으로 관절의 상해를 예방한다. · 도움닫기와 구름판을 정확히 밟고 발이 공중으로 뜨게 지도한다.	
	3/10	손 짚고 앞구르기	- 비디오 레코더 - 호루라기 - 지휘봉 - 뽀글, 매트	· 수준별 학습 · 일제 학습	· 발구름을 강하게 하여 몸을 먼저 도약시킨 후 머리를 넣어 앞구르기를 한다. 머리를 뽀글에 부딪치는 일이 없도록 주의 한다.	
	4/10	다리벌려 뛰기	- 비디오 - 호루라기 - 지휘봉 - 뽀글, 매트	· 수준별 학습 · 일제 학습	· 강한 발구름과 상체를 세우고 다리를 충분히 벌려 다리 벌려 뛰기를 한다. · 5/10차시 수업에서 다리벌려 뛰기를 완성한다.	
	5/10	다리벌려 뛰기	- 비디오 - 호루라기 - 지휘봉 - 뽀글, 매트	· 수준별 학습 · 일제 학습		
	6/10	돌아뛰기	- 비디오 레코더 - 호루라기 - 지휘봉 - 뽀글, 매트	· 수준별 학습 · 일제 학습	· 구르기가 너무 약하거나 강하면 돌아뛰기를 할 수 없으므로 반복 연습을 통해 적당한 구르기를 몸에 익히도록 한다. · 착지 후에는 두 다리를 붙이고 몸의 중심을 잡아 곧게 선다.	
	7/10	누워뛰기	- 비디오 레코더 - 동영상 - 호루라기 - 지휘봉 - 뽀글, 매트	· 수준별 학습 · 일제 학습	· 도움닫기를 충분히 할 수 있도록 하고 발구름은 반드시 한발을 사용 하도록 한다. · 양손을 동시에 짚고 다리를 들어 올릴 수 있도록 충분한 거리를 두고 발구름을 할 수 있도록 한다.	
	8/10	다리모아뛰기1	- 비디오 - 동영상 - 호루라기 - 지휘봉 - 뽀글, 매트	· 수준별 학습 · 일제 학습	· 이동방향이 발구름과 도움닫기의 협력 방향임을 이해하고 발구름을 힘차게 할 수 있도록 한다. · 낮은 가로방향 뛰기에서 자신감을 갖도록 충분히 연습한다. · 발판을 반드시 앞쪽이 아닌 중앙을 밟도록 한다.	
	9/10	다리모아뛰기2	- 동영상 - 호루라기 - 뽀글, 매트 - 비디오 레코더	· 수준별 학습 · 일제 학습	· 평가에 대비하여 자신의 동작을 분석하고 교정하여 올바른 자세가 나올 수 있도록 반복 연습한다. · 자세교정을 위하여 지도교사나 동영상 자료를 자신의 동작과 비교하여 잘못된 부분을 교정한다.	본시
정리 및 평가	10/10	평가	- 채점표 - 카메라	· 다리모아뛰기 총괄 평가	· 채점 기준표에 맞추어 개인별 평가를 한다.	

Ⅲ. 진 단 단 계

1. 진단의 관점

이 해 면	기 능 면
뽀들의 특성 및 기초기능	다리모아 뛰기를 정확히 할 수 있는가?

2. 진단의 내용(진단평가 문제)

가. 이해면

◆뽀들 특성 및 기초지식을 어느 정도 습득하고 있는가?

진단의 관점	문 항 번 호	진 단 문 항	정 답
뽀들의 효과	1	뽀들을 통하여 기를 수 있는 내용 중 관계가 먼 것은? ① 도약력 ② 조정력 ③ 순발력 ④ 자신감 ⑤ 경쟁심	5
뽀들 5단계 순서	2	다음 중 뽀들의 5단계 동작을 순서대로 나열한 것은? ① 도움닫기→발구르기→공중동작→손짚기→착지 ② 도움닫기→손짚기→공중동작→발구르기→착지 ③ 도움닫기→공중동작→발구르기→손짚기→착지 ④ 도움닫기→발구르기→손짚기→공중동작→착지 ⑤ 도움닫기→공중동작→손짚기→발구르기→착지	4
손 짚는 위치	3	다리 벌려 뛰기의 손 짚는 위치로 바른 것은? ① 1/4 ② 2/4 ③ 3/4 ④ 4/4 ⑤ 뽀들의 아무 곳이나	3
발구름의 과학적원리	4	뽀들 운동의 발구름에서 알 수있는 운동법칙은? ① 관성의 법칙 ② 가속도의 법칙 ③중력의 법칙 ④ 작용과 반작용의 법칙 ⑤ 질량보존의 법칙	4

나 기능면

◆ 손짚고 앞구르기의 5단계 동작은 정확히 이루어지는가?

진단관점	진 단 내 용	평가
손 짚고 앞구르기	뽀틀에서 도움닫기 속도를 이용하여 구름판의 중앙을 밟고 상체를 세우고 뒤 부분 3/4지점에 손을 짚고 낮은 앞구르기를 정확한 동작으로 착지할 수 있는 상태	상
	뽀틀에서 도움닫기 속도를 이용하여 구름판의 중앙을 밟고 상체를 세우고 뒤 부분 3/4지점에 손을 짚고 낮은 앞구르기를 정확한 동작으로 착지할 수 있는 다소 불안 한 상태	중
	뽀틀에서 도움닫기 속도를 이용하여 구름판의 중앙을 밟고 상체를 세우고 뒤 부분 3/4지점에 손을 짚고 낮은 앞구르기를 정확한 동작으로 착지할 수 있는 상태가 불안 한 상태	하

3. 개인별 문항 분석 및 기능 기록

번호	이 름	이 해 면					기 능 면		
		1	2	3	4	성취문항수	상	중	하
1	고○○		○			1		○	
2	김○○		○		○	2		○	
3	김○○		○	○		2		○	
4	김○○				○	1	○		
5	김○○		○			1			○
6	김○○		○		○	2		○	
7	김○○	○	○	○	○	4		○	
8	김○○		○			1			○
9	김○○		○	○	○	3			○
10	김○○					0			○
11	류○○	○	○	○		3	○		
12	류○○				○	1		○	
13	문○○		○		○	2			○
14	문○○		○	○		2		○	
15	박○○		○			1		○	
16	박○○		○			1		○	
17	박○○		○		○	2		○	
18	서○○	○	○	○		3		○	
19	서○○		○		○	2		○	
20	손○○		○	○		2			○
21	손○○	○		○		2		○	
24	신○○		○		○	2			○
25	심○○	○		○		2		○	
26	안○○		○		○	1			○
27	오○○		○	○	○	3	○		
28	오○○			○	○	2		○	
29	윤○○	○	○			2		○	
30	이○○		○	○	○	3	○		
31	이○○		○			1	○		
32	이○○	○	○		○	3			○
33	이○○		○			1	○		
34	임○○		○		○	3		○	
35	정○○	○		○		2		○	
36	최○○		○		○	2	○		
37	최○○					0		○	○
38	홍○○				○	1	○	○	
성취자수		9	29	16	18		8	20	10

4. 결과 분석

가. 이해면

문항번호	1	2	3	4	비고
정답	5	4	3	4	재적 : 38명 응시 : 38명
정답자수	9명	29명	16명	18명	
백분율	24%	76%	42%	47%	

◆ 분석 : 뽕틀운동의 5단계 동작의 순서는 대부분의 학생들이 알고 있으나 손짚는 위치와 발구름의 과학적 원리에 대해서는 절반도 정확히 모르고 있어 이론학습이 많이 부족한 것 같다.

☞ 대책

1. 이론에 관심을 갖도록 유도하고 학습 자료의 충분한 이용과 확인학습을 통한 중점지도를 한다.
2. 실기 수업 시 동작의 설명과 함께 이론적 지식 및 명칭·용어를 정확히 지적하면서 수업을 진행한다.
3. 무엇보다도 실기수업을 통해 학생들의 흥미를 자극하여 스스로 뽕틀에 관한 자료들을 찾아볼 수 있는 수업 분위기를 만들어야 한다.

나. 기능면

분 류	학생수	백분율	대 책
무 결손	8	21%	• 심화학습을 통하여 학생들로 하여금 자신감을 고취시키고 후속학습의 기본적인 틀을 형성시킨다. • 정확한 손의 위치 선정 및 자신감 넘치는 동작으로 실시하고 단수를 늘려서 넘도록 한다.
부분적 결손 (교정 학습 I)	20	53%	• 분단학습을 통한 교정학습으로 도약부터 마무리 동작까지의 유의점을 지적하면서 지도한다. • 기본자세 동작 및 부드러운 착지 동작이 되도록 지도한다. • 뽕틀을 넘을 때 두 손의 위치를 정확히 짚고 다리를 높이 차 올라 고개를 숙이고 정확한 동작으로 굴러 착지하도록 지도한다.
전반적 결손 (교정 학습 II)	10	26%	• 계속적인 반복연습과 개별지도로 자세를 교정하고 칭찬으로 학생들을 격려한다. • 두발로 발구름을 하고 상체를 높게 뛰어 뽕틀에 올라서기를 한다. • 좀 더 빨리 도움닫기를 하도록 하고 올바른 손의 위치와 다리를 모으는 착지를 지도한다. • 도움닫기를 하여 모뎀발로 구르면서 두 손으로 뽕틀의 뒤 부분의 3/4지점을 짚고 넘도록 지도한다.

◆ 분 석 : 정확한 자세나 동작에 대한 인식을 갖고 있는 학생은 전체 20%정도이며 나머지 학생들은 각 수준에 맞는 꾸준한 기능연습이 필요하다.

☞ 대 책

1. 자세를 교정하고 반복훈련으로 자신감을 길러주며 칭찬과 시범으로 학습의욕을 고취시킨다.
2. 낮은 단계에서 높은 단계까지 반복훈련으로 자세를 교정한다.
3. 단계별 학습을 통해 점점 자신감을 가져 뽕틀에 대한 공포감을 없애고 기능을 향상 시킨다.

5. 심화 / 교정 학습

분 류	학생수	백분율	대 책
무 결손	8	21%	• 뽀뽀 도약 시 힘찬 구름판 도약과 선행학습인 앞구르기를 실시해 본다. 1. 심화학습으로 학생들로 하여금 자신감을 고취시키고 후속 학습의 기본적인 틀을 형성시킨다. 2. 정확한 손의 위치 선정 및 자신감 넘치는 동작으로 실시하고 단 수를 늘려서 넘도록 한다.
부분적 결손 (교정 학습Ⅰ)	20	53%	• 부분 결손의 정도에 따라 학생들의 결손 내용을 인지시키면서 교정 학습을 실시한다. 1. 구름판의 도약이 약한 학생의 경우는 도약 부분의 구름판 밟는 정도와 위치, 힘의 강약 등을 지도한다. 2. 뽀뽀에서 손이 미끄러지거나 뽀뽀를 잡는 손의 위치가 좋지 않은 학생들은 시선을 고정시키면서 교정 학습을 실시한다. 3. 마무리 동작이 좋지 못한 학생들은 다리 벌리는 연습과 두 팔을 펴서 착지하는 것을 강조하면서 지도한다.
전반적 결손 (교정 학습Ⅱ)	10	26%	• 자신감을 가질 수 있도록 조력한다. 학생들이 뽀뽀에 대한 자신감과 겁을 먹지 않도록 지도하고 특히, 많은 칭찬과 계속되는 반복 훈련을 실시한다. 1. 계속적인 반복연습과 개별지도를 통하여 자세를 교정하고 칭찬으로 학생들을 격려한다. 2. 두발로 발구름을 하고 다리를 벌려 뽀뽀에 뛰어 올라타기를 한다.

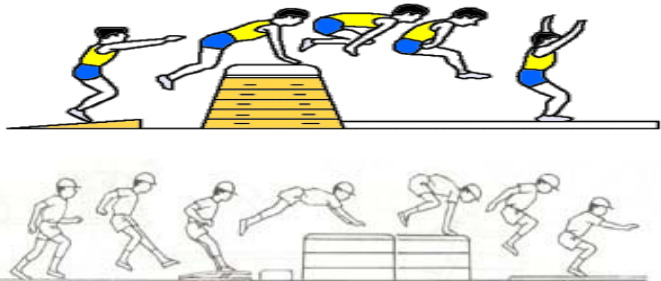
6. 보충 학습

- 가. 제자리에서 점프하기
- 나. 도움닫기 하여 점프하기
- 다. 2인 1조로 엮드려 점프하기
- 라. 버피 테스트 20회 실시하기

III. 지도 단계

1.본시교수-학습과정안

단원	뽀글운동 (다리 모아 뛰기)		대 상	일 시	장 소	차 시	지도교사
			2학년3반	2011.06.21(화)	체육관	9/10	홍 철 운
학습 목표	1. 단계별 기능을 숙달하여 연결동작으로 다리모아뛰기를 5회중 3회 성공할 수 있다. 2. 뽀글운동을 통해 직선운동이 수직운동으로 변환되는 원리를 설명할 수 있다. 3. 뽀글운동을 통해 자신감과 도전정신을 기를 수 있다.						
출발 점 행동	1. 도움닫기와 발구르기를 할 수 있다. 2. 뽀글에서 손 짚고 다리 벌려 뛰기를 할 수 있다.				학습자료	PPT 자료, 호각, 뽀글, 매트, 구름판	
지도 단계	학습내용	교수-학습활동					지도상
		교사활동	학생활동			유의점	
도 준 비 입 구 10 분 U	준 비 U	· 집합	· 4열 횡대 좁은 간격으로 집합하도록 한다. □ 교사 ↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑ ↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑ ↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑ ↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑	· 4열 횡대 좁은 간격으로 신속하게 집합한다. □ 교사 ↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑ ↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑ ↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑ ↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑↑	· 기구는 적절하게 배치를 한다.		
		· 상호인사 및 출석확인	· 상호인사를 한다. · 출석을 확인한다.	· 상호인사를 한다. · 출석에 대답한다.	· 출결사항을 정확히 파악한다.		
		· 환자지도	· 환자를 파악 한 후 열외 시켜 참관서를 작성하도록 한다.	· 환자는 열외 하여 일정한 장소에서 참관서를 작성한다.	· 환자는 일정한 장소에서 견학한다.		
		· 준비운동	· 체조대형으로 집합시킨다. · 준비운동을 구령에 맞춰 체조를 한다. · 체조 후 본 대형으로 집합시킨다.	· 체조대형으로 넓혀 선다. · 구령에 맞춰 체조를 실시한다. · 본 대형으로 집합한다.	· 철저한 준비운동으로 부상과 사고를 예방한다.		
		· 전시학습 상기	· 동영상으로 전시 학습을 상기시킨다. (다리모아뛰기)	· 전시학습을 기억하며 교사의 행동에 집중한다.	· 전시 학습의 이해도를 정확하게 파악한다.		

지도 단계	학습내용	교수-학습활동		지도상 유의점
		교사활동	학생 활동	
도 준 입 10 분	· 학습목표제시 · 시범설명 및 동기부여 · 안전사고 주의	· 학습목표를 제시한다. (PPT 활용) · 학생들이 함께 읽도록 한다. · 교사나 학생 시범으로 동기를 유발시킨다. (학습의욕 고취) · 궁금한 점을 질문하도록 한다. · 평가의 관점을 숙지시킨다. · 뽀글 안전사고에 대해 각별히 주의를 준다.	· 학습목표를 인지한다. (PPT 주시) · 다함께 학습목표를 따라 읽는다. · 시범처럼 할 수 있다는 자신감을 갖는다. · 의문점에 대해 질문한다. · 평가의 관점을 숙지한다. · 안전사고에 대한 주의를 잘 듣는다.	· 본시의 목표를 정확하게 학생들이 인지하도록 한다. · 박수로 학습의욕을 고취시킨다. · 평가를 제시하여 동기를 부여한다.
	· 다리 모아 뛰기 의 과정			1. 도움닫기 2. 발구르기 3. 손 짚기 4. 공중동작 5. 착지
전 개 35 분	· 학습활동 및 기능탐색	· 2개의 뽀글을 각각 난이도 조절을 하여 자신에게 맞는 곳을 정하여 연습대형을 갖춘다.	· 난이도 조절이 된 뽀글로 자신의 수준에 맞게 선택하여 신속히 이동한다.	· 장난을 하지 않도록 지도한다.
	· 연습대형	우 우 우 우 우 우 우 우 우 우 우 우 ☐ ☐ 우 우 우 우 우 우 우 우 우 우 우 우 ☐ ☐		· 뽀글의 간격 유지와 안전 사고에 대비한다.
	· 뽀글기	· 뽀글기로 다리 벌려 뛰기를 가볍게 2회 실시한다.	· 교사의 지도에 따라 다리 벌려 뛰기를 실시한다.	· 학생 수준의 정도를 정확하게 판단한다.

지도 단계	학습내용	교수-학습활동		지도상 유의점
		교사활동	학생 활동	
전 개 35 분	탐 색 10 분 U	• 다리 모아 뛰기를 지도한다. • 주의 점을 설명하고 반복연습을 하도록 지도한다. • 지도 하면서 각 학생들을 A, B조로 나눈다.	• 교사의 지도에 따라 다리 벌려 뛰기를 실시한다. • 반복연습을 실시한다. • 학생은 자신의 조를 기억해둔다	• 학생 수준의 정도를 정확하게 판단한다.
	발 전 15 분 U	• 수준별 A,B,조를 각각 2열종대로 조편성 한다. • 완전결손 : 특별지도 (손짚는 위치 조정) • 부분결손 : 부분 동작 지도 • 무 결손: 상호보완적인 연습지도를 한다.	• 수준별로 2열종대로 모인다. • 완전결손 : 특별지도에 응한다. • 부분결손 : 교사의 보조를 통한 반복연습을 실시한다. • 무 결손 : 정확한 동작이 나올 수 있도록 상호보완적인 반복연습을 실시한다.	• 수준별 수업을 통해 각 조 별로 적절한 피드백을 제공한다.
	U	• 피드백 제공 및 동기 유발	• 교사의 설명과 주시하여 자신의 동작을 교정한다. • 상향조정된 조에 가서 기능을 더욱 향상시킨다.	• 동기 유발을 통해 수업분위기를 잘 조성한다.
	훈 련 10 분 U	• 기능의 재구성	• 뽐틀 단계별 주의 사항을 잘 듣고 실시할수 있도록 한다.	• 학생들이 잘 집중할수 있도록 신경쓴다.
	U	• 동료학습	• A조가 B조 보조자 역할을 함으로서 동료학습을 실시한다. • 완전결손조는 선생님이 직접 정확한 동작을 연습시킨다. • A조와 B조는 서로 상호작용하여 동료학습을 실시한다. • 완전결손조는 선생님 지도를 직접 받으며 반복연습을 실시한다.	• 동료학습 중 질서와 안전에 주의를 준다.

지도 단계		학습내용	교수-학습활동		지도상 유의점
			교사활동	학생 활동	
정 리 5 분 U	정 착 5 분 U	정리운동	- 체조대형으로 집합시킨다. - 구령을 하면서 스트레칭을 실시한다. 4열 횡대 좁은 간격으로 집합시킨다.	- 체조대형으로 신속하게 집합한다. - 충분한 스트레칭으로 근육과 관절을 푼다. 4열 횡대 좁은 간격으로 신속하게 집합한다.	관절 부위를 충분히 풀어준다.
		형성평가	형성평가 문제를 PPT를 통해 제시한다	형성평가 문제에 대한 답변을 한다.	
		- 환자 파악 - 차시예고	- 환자를 파악한다. - 차시예고에 대한 내용을 전달한다. (평가)	- 경미한 부상에도 손을 든다. - 차시예고에 집중하여 동기를 유발한다.	차시에 대한 동기를 유발시킨다.
		- 인사 - 기구정리 및 입실지도	- 상호인사를 한다. - 기구의 정리와 교실 입실을 지도한다.	- 공손히 인사한다. - 기구 정리 후 질서정연하게 교실로 입실한다	기구정리를 교사의 지도 하에서 하도록 한다.

IV.평 가 단 계

1. 수행평가 기준표

평가항목		기능이 우수 5점	보통임 4점	미흡함 3점
도움닫기 발구르기		발구름판 중앙 부분 강하게 밟음	발구름판 앞·뒤 강하게 밟음	발구름판을 약하게 밟음
손 짚기		뿔들의 앞부분 3/4 부분 짚기	뿔들의 앞부분 2/4 부분 짚기	뿔들의 뒷부분 짚기
공중동작		다리를 모아 정확히 뺄으며 가슴을 펴	다리를 모으지 못 하는 겨우 나 가슴을 펴지 못하는 경우	다리 모으기 와 가슴을 펴는 2 동작 모두 안 되는 경우
착지		두발 모두 안 전하게 착지	한발 정도 움 직임	안전하게 착지 못하고 넘어 지는 경우
평가시 유의 사항		▶ 1차, 2차, 3차 평가로 나누어 실시한다. ▶ 수업이 종결되는 차시에 평가를 실시하 고 3번을 뛰어 가장 좋은 기록으로 평가 한다.		

종합평가	A : 16점 이상 B : 14 ~ 15점 C : 12 ~ 13점 D : 11점 이하				합계	
환산점수 100점	A	B	C	D	점수	
	100	90	80	70		