

체 육

수험 번호 : () 성 명 : ()

제1차 시험	3 교시 전공 B	11 문항 40점	시험 시간 90분
--------	-----------	-----------	-----------

- 문제지 전체 면수가 맞는지 확인하십시오.
- 모든 문항에는 배점이 표시되어 있습니다.

1. 다음은 건강체력교실에 참여하는 A, B 학생의 신체 특성과 운동 처방 내용이다. 괄호 안의 ㉠, ㉡에 해당하는 값을 순서대로 쓰시오. [2점]

(가) 신체 특성

항목	A 학생	B 학생
신장	169 cm	168 cm
체중	60 kg	70 kg
체질량 지수	21.01 kg/m ²	24.80 kg/m ²

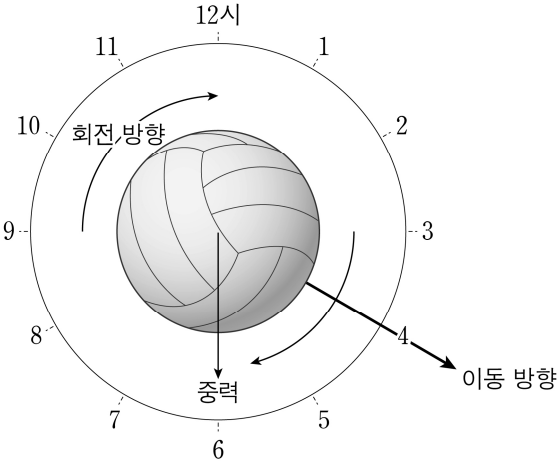
(나) 운동 처방

항목	A 학생	B 학생
운동 강도	(㉠) MET(s)	최대심박수의 60%
운동 시간	50분	60분
운동 빈도	3일/주	4일/주
운동 기간	16주	16주
운동 형태	파워 워킹	자전거 타기
처방된 운동을 통한 주당 에너지 소비량	630 kcal	693 kcal
처방된 운동을 통해 주당 소비된 지방 조직량(단, 에너지 소비는 지방 조직으로만 이루어졌다고 가정함.)	-	(㉡) g

- ※ 1 MET(metabolic equivalent)는 3.5 mL/kg/min으로 정의함.
- ※ 산소 소비량은 5 kcal/L로 정의함.
- ※ 체내 지방 조직 중 순수 지방은 약 86%로, 실제 체내 지방 조직이 소비될 때 발생하는 열량은 7.7 kcal/g으로 정의함.

2. 다음은 배구 서브의 과학적 원리에 대한 설명이다. 괄호 안의 ㉠에 해당하는 양력 방향과 괄호 안의 ㉡에 해당하는 명칭을 순서대로 쓰시오. [2점]

- 배구에서 서브를 강하게 넣을 경우 공이 상대 코트 뒤로 나갈 가능성이 높아진다. 하지만 공에 톱스핀(top spin)을 걸면 마그누스 효과(magnus effect)로 인해 코트 안으로 들어갈 가능성이 높아진다.
- 아래 그림은 톱스핀 서브를 한 공이 네트를 넘어간 이후 상황이다. 그림과 같이 톱스핀이 걸린 공이 4시 방향으로 이동 중일 때 양력은 (㉠)시 방향으로 작용한다.



- 유체 속을 빠르게 이동하는 배구공에는 일반적으로 이동 방향의 반대편에 유체 흐름의 한 종류인 (㉡)이/가 발생한다. 이때 (㉡)에 의해 압력이 낮은 지역이 생성되어 공의 속도가 감소하게 되는 것이다.

3. 다음은 수석 교사와 초임 교사가 나눈 대화 내용이다. <작성 방법>에 따라 순서대로 서술하시오. [4점]

수석 교사: 지난번 수업 나눔이 끝나고 선생님께서 마지막에 하셨던 말씀을 기억하시나요?

초임 교사: 그럼요. ㉠ 대학에서 배워 알고 있다고 생각했던 교수 기능을 실제 수업에서 발휘하지 못해 아쉽고, 특히 교사로서 학생들과 상호 작용하는 것이 낯설고 아직은 어색해 어려움을 겪고 있다고 말했습니다.

수석 교사: 오늘 수업을 보니, 이전의 문제들이 많이 해결되었어요. 이제는 다음 단계로 진입한 것 같아요. ... (중략) ... 그런데 궁금한 교수 기능이 있나요?

초임 교사: 운동 기능 과제 개발과 학습자 관리 방법에 대해 궁금해요.

수석 교사: 과제 개발을 위해서는 기능의 종류를 확인해야 해요. 운동 기능은 환경의 안정성에 따라 달라지는데, 예를 들어, 같은 농구 종목이라도 자유투와 달리 드리블은 (㉡) 기능이에요. ... (중략) ... 이것은 농구 드리블을 발달적 분석에 따라 개발한 과제 계획이에요. 각 과제는 운동 기능 향상이라는 공통 목적이 있지만 각 과제마다 특성이 다르므로 과제를 개발할 때 유의해야 해요.

○ 과제 계획

- 정해진 공간에서 평소에 주로 사용하는 손으로 드리블하기
- ㉢ 손가락으로 공을 누르듯이 드리블하기
- 정해진 공간에서 양손을 번갈아 가며 드리블하기
- 천천히 이동하며 양손으로 드리블하기
- ... (하략) ...

수석 교사: 학습자 관리 방법은 다양하지만, 학생이나 집단, 또는 학급 전체의 관리에 대한 권위를 부여하기 위해 행동 수정 전략을 공식화할 필요가 있어요. 시덴탑(D. Siedentop)은 4가지 행동 수정 전략의 공식화 방법을 제안하였는데, 그 중 (㉣) 은/는 행동을 정의하고, 보상을 결정하며, 수반성을 확립하는 데 학생이 직접 참여한다는 면에서 행동 공표라는 공식화 방법과 차이를 보여요. 그리고 (㉣) 은/는 학생들에게 자기 관리 기술에 이르는 방법을 가르쳐 준다는 점에서 행동 공표에 비해 한 차원 향상된 단계예요. 특히, 이 방법을 적용할 때는 참가하는 모든 사람이 서명해야 한다는 것을 기억해야 해요.

... (하략) ...

<작성 방법>

- 밑줄 친 ㉠에 해당하는 교수 기능 발달 단계의 명칭을 시덴탑(D. Siedentop)의 주장에 근거하여 쓸 것.
- 링크(J. Rink)의 주장에 근거하여, 괄호 안의 ㉡에 해당하는 기능의 명칭을 쓰고, 밑줄 친 ㉢과 같은 과제 개발 시 교사가 어디에 관심(초점)을 두어야 하는지 서술할 것.
- 괄호 안의 ㉣에 해당하는 명칭을 쓸 것.

4. 다음은 스포츠 교육 모형을 적용한 수업 설계의 일부이다. <작성 방법>에 따라 순서대로 서술하시오. [4점]

□ 단원 계획

차시	교수·학습 활동	지도 시 유의점
1	스포츠 교육 모형 및 야구의 소개	원격 수업 플랫폼 활용
2	팀을 구성하고, 팀의 특성을 고려하여 팀명, 팀 구호, 팀 엠블럼 설정	미술 교과 표현 영역의 핵심 개념인 '제작'을 통합해 팀 티칭을 활용하여 지도
3~7	시즌 전 야구의 과학적 원리 및 경기 기능 숙달	팀별로 협동학습 실시
8~12	시즌 전 야구의 경기 방법 및 경기 전술 숙달	팀별로 협동학습 실시
13~19	정규 시즌(공식 경기) 운영	• 학생들은 시즌을 조직하고 운영하는 의사결정에 참여 • (㉠)
20	결승전 행사 실시	모든 학생의 적절한 역할 수행 및 축제 분위기 조성

□ 평가표

평가 요소		평가 준거	평가 도구
(㉡)	기본 기능	야구에 필요한 기본 기능을 갖추고 있다.	체크리스트
	규칙과 전략 지식	야구 경기에 필요한 경기 방법과 전략을 이해할 수 있다.	지필 검사
	게임 수행 능력과 전술	실제 야구 경기에서 경기 상황에 맞게 경기 기능과 전술을 발휘할 수 있다.	GPAI
	(㉢)	야구 경기에 참여하면서 자신의 역할에 책임을 다하고 팀의 공동 목표를 이루기 위해 노력한다.	체크리스트
	바람직한 스포츠 행동	야구 경기에 최선을 다하고 열정적으로 참여할 수 있다.	체크리스트
임무 학습에 대한 평가	임무 지식	자신의 임무에 관한 지식을 알고 있다.	구술 시험
	기술 수행	유연한 경기 운영을 위해 자신의 임무에 필요한 기술을 갖추고 있다.	체크리스트
	게임 중 실제 평가	실제 경기가 진행되는 동안 자신의 임무를 책임감 있게 수행할 수 있다.	체크리스트

<작성 방법>

- 단원 계획에 스포츠 교육 모형의 핵심적인 6가지 특징이 모두 반영되도록 괄호 안의 ㉠에 해당하는 내용을 쓸 것.
- 괄호 안의 ㉡, ㉢에 해당하는 평가 요소를 순서대로 쓸 것. (단, ㉢은 2015 개정 체육과 교육과정의 '내용 요소'에 근거할 것.)
- 이 수업에서 종목(내용)을 선정할 때 교사가 선택할 수 있는 방법 2가지를 메츨러(M. Metzler)의 주장에 근거하여 서술할 것.

5. 다음의 (가)는 두 교사가 나눈 대화 내용이고, (나)는 정 교사가 작성한 수업 연구 노트의 일부이다. <작성 방법>에 따라 순서대로 서술하시오. [4점]

(가) 두 교사의 대화

김 교사: 성별, 흥미, 기능이나 체력, 신체적 장애 등과 같이 학습자의 다양한 특성을 수업에 고려하기 위해서는 다양한 교수 스타일의 적용이 필요하지만, 일부 학생들의 학습에 대한 책임감이 크지 않아 스타일 적용에 어려움이 많았어요.

정 교사: 제 경험상 다양한 스타일을 적용하기 위해서는 학생들 대부분의 책임감 수준(단계)이 최소한 (㉠) 수준 이상은 되어야 할 것 같아요. (㉠) 수준에서 나타나는 특징은 참여(노력)이고, 이 수준의 의사 결정과 행동 사례로는 자기 동기 부여 등이 있어요. 저는 학년 초에 학생들의 책임감 수준을 확인하고, 책임감이 부족한 학생들의 책임감 수준을 높이려고 해요.

... (하략) ...

(나) 정 교사의 수업 연구 노트

모스톤과 애슈워스(M. Mosston & S. Ashworth)의 교수 스타일에 제시된 스타일에 관한 내용을 바탕으로 수업을 설계하고자 함.

○ 개요

- 이 스타일은 학습자가 과제를 수행하고 스스로 평가하도록 하는 특징을 보임.

... (중략) ...

- 학습자는 과제를 독립적으로 수행하고, 교사가 마련한 평가 기준에 따라 자신의 과제 수행을 스스로 점검할 수 있어야 함.

* 단, 초기 난이도(시작점)의 선택권은 부여하지 않음.

○ 다른 스타일과의 관계

- 이 스타일은 (㉡) 스타일과 (㉢) 스타일에서 발전된 스타일임.
- 이전 차시에서 서로 다른 스타일을 적용한 수업을 통해 학습자 역할을 배울 수 있음. 과제를 독립적으로 수행하는 방법은 (㉡) 스타일을 적용한 수업에서 배우고, (㉢) 스타일을 적용한 수업에서는 평가 기준을 활용하고 다른 학생에게 피드백을 제공하는 방법을 경험하며 자기 평가 기술을 배울 수 있음.

○ 과제 활동 및 평가 기준 설계 시 주의 사항

- 이 스타일은 움직임 자체보다 움직임 결과로 수행의 최종 결과를 확인할 수 있는 과제에 적합함. 평가 기준 역시 ㉢ 움직임 수행의 최종 결과를 바탕으로 수행 능력을 평가할 수 있는 내용으로 설정하는 것이 적절함. 육상 멀리뛰기 종목의 경우, 폼(자세)보다 (㉢)을/를 바탕으로 평가 기준을 설정하는 것이 더 타당함.

... (하략) ...

<작성 방법>

- 괄호 안의 ㉠에 해당하는 책임감 수준(단계)을 헬리슨(D. Hellison)의 개인적·사회적 책임감 모형에 근거하여 아라비아 숫자로 쓸 것.
- 괄호 안의 ㉡, ㉢에 해당하는 교수 스타일의 명칭과 각 스타일의 ‘과제 활동 전, 중, 후 의사결정 구조(주체)’를 서로 연결하여 순서대로 서술할 것.
- 괄호 안의 ㉢에 해당하는 내용을 밑줄 친 ㉢에 근거하여 쓸 것.

6. 다음은 ‘신체 수련 능력’을 기르는 데 적합한 신체 활동 지도를 위해 교과 협의회에서 교사들이 나눈 대화 내용이다. <작성 방법>에 따라 순서대로 서술하시오. [4점]

김 교사: 저는 이번 학기에 ‘신체 수련 능력’을 기르는 데 적합한 신체 활동으로 씨름을 지도하려고요. 씨름은 우리 고유의 민속 스포츠로 삼국 시대에는 (㉠)(이)라고 했어요. 씨름은 몸이 지각하는 주체이자 지각당하는 대상임을 체험할 수 있는 종목이죠. 씨름은 상대방과 살바를 맞잡고 겨루며 스스로의 움직임을 통해 자신의 몸을 지각하고 상대의 힘도 느끼며 다양한 체험을 할 수 있죠. 이런 과정에서 자신과 타인을 이해할 수 있는 다양한 체험의 기회를 주고자 합니다.

박 교사: 저는 국궁을 지도하려고요. 국궁은 육예(六藝) 중 (㉡)에 해당되는 신체 활동으로 정신 수련에 좋은 운동이죠. 움직임을 생각의 지배를 받기 때문에 먼저 정신 수련을 한 뒤 신체 활동을 하면 교육적 효과가 높을 것입니다. 국궁을 잘할 수 있는 신체적·정신적 기술을 이론적으로 익혀 생각을 먼저 한 후 움직이면 더 잘할 수 있기에 정신 수련에 강조점을 두어 지도하려고 합니다.

이 교사: 저는 유도를 선택했어요. 올림픽 종목인 유도는 신체 수련 능력을 향상시키는 데 적합한 운동이라고 생각합니다. 저는 유도에 관한 지식이 전혀 없는 학생들에게 유도 기술의 다양한 활동을 체험하게 하는 데 초점을 두고자 합니다. 특히 유도 동작의 미묘한 차이를 몸을 통해 느끼고, 겨루기를 통해 상대의 능력과 전략을 파악하며, 자신의 장단점을 보완하고 깨우치는 과정에서 유도에 관한 지식을 형성할 것이라고 생각합니다. 이러한 저의 생각은 로크(J. Locke)의 『인간 오성론』의 지식 습득에 관한 주장에서도 잘 나타납니다. 결국 지식은 감각과 (㉢)을/를 통해 형성됩니다.

—<작성 방법>—

- 괄호 안의 ㉠, ㉡에 해당하는 명칭을 순서대로 쓸 것.
- 괄호 안의 ㉢에 해당하는 용어를 쓸 것.
- ‘심신일체론’의 관점에서 말하고 있는 교사를 쓰고, 그 근거를 해당 교사의 말에서 찾아 서술할 것.

7. 다음은 ‘스포츠에 나타나는 계층·계급’ 및 ‘스포츠와 세계화’에 대한 온라인 수업 자료이다. <작성 방법>에 따라 순서대로 서술하시오. [4점]

[스포츠에 나타나는 계층·계급]

스포츠 계층의 역사성 (고래성)	<ul style="list-style-type: none"> • 노예제, 신분제, 능력제 시대로의 변천 과정에서 스포츠에 대한 인식이 변화해 왔음. • 남아프리카공화국은 인종 차별 정책인 (㉠) (으)로 인해 IOC로부터 ‘참가 중지’ 처분을 당해서 올림픽에 불참하게 되었고, 1992년 바르셀로나 올림픽이 되어서야 복귀할 수 있었음.
스포츠 계급과 문화 자본	<ul style="list-style-type: none"> • 몸에 각인된 행동거지, 생각하고 말하고 행동하는 방식과 같이 학습된 기질을 부르디외(P. Bourdieu)는 (㉡) (이)라고 명명하였으며, 이를 통해 문화 자본이 형성된다고 함. • 중산층 부모들이 자녀를 축구 클럽에 보내 그곳에서 강조하는 다양한 실천 논리를 자녀에게 주입함으로써 부모 세대가 가져왔던 계급 논리를 아이들이 체화할 수 있도록 만드는 것이 (㉢)의 한 사례임.
사회 이동	<ul style="list-style-type: none"> • 현대 사회에서 스포츠는 사회 이동의 수단이 됨. • ㉣박지성 선수는 평범한 가정에서 태어나 유럽 리그에 진출하여 크게 성공함.

[스포츠와 세계화]

세계화	<ul style="list-style-type: none"> • 세계와 지역의 균형적인 상호 교류를 추구하는 이상적인 개념임. • 메이저리그 구단들이 미국이 아닌 다른 국가의 스타 선수를 영입하여 해당 국가에 메이저리그를 전파하고 홍보함. • 정치, 경제, 문화 등 다양한 분야에서 시간, 공간이 압축되어 세계가 일체화되어 가는 것임.
(㉤)	<ul style="list-style-type: none"> • 국가와 기업, 조직 등이 전 세계에 걸쳐 자신들의 힘과 영향력, 그리고 수익을 추구한다는 현실적인 개념임. • 메이저리그는 여러 나라 출신의 스포츠 스타를 광고 모델로 선정하고, 메이저리그 관련 상품을 해당 국가의 문화와 기호에 맞추어 개발하여 보급함. • 전 세계적인 시장을 가지고 있는 초국가적 기업은 상품과 브랜드의 동질성을 강조하는 한편, 지역 맞춤형 전략을 통해 판매를 촉진함.

—<작성 방법>—

- 괄호 안의 ㉠에 해당하는 명칭을 쓰고, 괄호 안의 ㉡에 해당하는 용어를 쓸 것.
- 밑줄 친 ㉢에서 나타나는 사회 이동의 유형을 기든스(A. Giddens)의 주장에 근거하여 ‘방향’과 ‘시간(기간)’의 측면에서 서술할 것.
- 괄호 안의 ㉤에 해당하는 용어를 앤드류와 리처(D. Andrews & G. Ritzer)의 주장에 근거하여 쓸 것.

8. 다음은 스포츠 심리학의 이론에 관해 두 교사가 나눈 대화 내용이다. <작성 방법>에 따라 순서대로 서술하시오. [4점]

김 교사: 박 선생님, 스포츠 심리학 학위 취득을 축하드립니다. 학위 논문은 어떤 이론을 바탕으로 쓰셨나요?

박 교사: 감사합니다. 저는 데시와 라이언(E. Deci & R. Ryan)의 자기결정(self-determination) 이론을 바탕으로 논문을 썼어요.

김 교사: 자기결정 이론에 대해서 예전에 언뜻 배운 것 같기는 한데, 저에게 조금 더 자세히 설명해 줄 수 있으실까요?

박 교사: 자기결정 이론은 인간의 행동을 설명하는 동기 이론으로 여러 개의 소이론(mini-theory)이 발표되면서 발전하고 있어요. 그 중에서 첫 번째로 언급된 소이론은 ㉠ 유능감과 자율성이 내적 동기의 중요한 요인이라고 가정하고, 사람들이 내재적으로 동기화되었을 때 자신이 하고자 하는 행위에 자유롭게 참여한다는 이론입니다. 주로 내적 동기에 영향을 주는 요인에 초점을 맞추고 있다고 할 수 있어요. 위 이론을 토대로 체육 수업에 참여하는 학생들의 내적 동기를 높이기 위해서는 학생들이 체육에 대한 유능감을 느끼고 자신의 의지에 따라 참여하는 것이 중요합니다.

김 교사: 아 그렇군요. 높은 내적 동기를 가진 학생들이 많으면 좋겠지만, 현실적으로는 ㉡ ‘단지 선생님이 시키니까 혹은 체육 성적을 얻기 위해서’와 같은 이유로 체육 수업에 참여하는 학생들도 있는 것 같습니다.

박 교사: 예. 안타깝지만 위와 같은 이유로 학생들은 체육 수업에 대한 자율성이나 자기결정 수준이 가장 낮은 상태가 되고, 선생님의 지시나 걸으로 나타나는 보상에 의해서만 수업에 참여할 가능성이 높을 것 같네요.

김 교사: 학생들의 운동에 대한 내적 동기가 높아지면, 학생들이 향후 성인이 되어서도 운동 참가에 긍정적 인식을 가질 것으로 보입니다. 혹시 운동 참가 실천과 관련된 이론에 대해서도 말씀해 주실 수 있을까요?

박 교사: 저는 에이젠(I. Ajzen)이 주장한 계획된 행동 이론에 관심이 많아요. 이 이론에는 합리적 행동 이론에 (㉢) 요인이 새로 추가되었는데요. 합리적 행동 이론은 4가지 요인들로 구성되는데, 이 중 ‘행동에 대한 태도’와 ‘주관적 규범’ 요인이 나머지 2가지 요인 중 1가지 요인에만 직접적인 영향을 미칩니다. 이에 반해, 계획된 행동 이론에 추가된 (㉢) 요인은 ㉣ 나머지 2가지 요인 모두를 직접적으로 설명하고 있어서, 합리적 행동 이론에서 설명하지 못한 부분을 보완하는 데 큰 역할을 하였습니다.

—<작성 방법>—

- 밑줄 친 ㉠에 해당하는 이론의 명칭을 쓸 것.
- 밑줄 친 ㉡에 해당하는 외적 동기 유형의 명칭을 쓸 것.
- 괄호 안의 ㉢에 해당하는 요인을 쓰고, 밑줄 친 ㉣에 해당하는 두 요인 간의 관계를 서술할 것. (단, 두 요인의 명칭을 포함할 것.)

9. 다음은 고온 환경에서의 운동 방법에 대해 교사와 학생이 나눈 대화 내용이다. <작성 방법>에 따라 순서대로 서술하시오. [4점]

교사: 오늘 외부 기온이 너무 높아 여러분의 안전을 위해 수업 장소를 운동장에서 체육관으로 변경하게 되었습니다.

㉠ 고온 환경에서 장시간 운동을 할 경우 수분 손실과 함께 심부 체온이 상승하고 심혈관계의 부담은 증가하게 됩니다.

학생: 그렇다면 고온 환경에 장시간 노출됐을 경우 발생할 수 있는 열 손상(heat injury)에는 어떠한 것들이 있나요?

교사: 먼저 (㉡)이/가 있습니다. (㉡)의 주된 증상은 두통, 혼미, 혼란, 현기증, 무초점 응시, 판단력 상실, 의식 상실 등이 있으며, 체온 조절 시스템이 작동하지 않습니다. 무엇보다, 체온 과다 상승으로 심부 체온이 40℃(104°F)보다 올라가게 됩니다. 학교에서의 응급 처치로는 …….

… (중략) …

학생: 선생님, 그러면 고온 환경에서는 운동을 하지 못하나요?

교사: 아닙니다. 우리 인체는 항상성을 유지하기 위해 부단히 노력합니다. 고온 환경에 노출되면 인체 내 수분과 전해질이 손실되지만, 우리 인체는 이를 막기 위해 뇌하수체 후엽(뒤엽)에서는 (㉢) 호르몬 분비가 증가하고, (㉣)에서는 알도스테론(aldosterone) 호르몬 분비가 증가합니다. 이들은 체액의 정상적인 나트륨 농도와 수분 보유를 유지하도록 합니다.

—<작성 방법>—

- 밑줄 친 ㉠ 상황에서 나타나는 심장 1회 박출량과 분당 심박수의 변화에 대해 서술할 것.
- 괄호 안의 ㉡에 해당하는 명칭을 쓸 것.
- 괄호 안의 ㉢, ㉣에 해당하는 명칭을 순서대로 쓸 것.

10. 다음은 학생의 축구 기술 평가 결과지이다. <작성 방법>에 따라 순서대로 서술하시오. [4점]

[축구 기술 평가 결과지]

성명: 진○○

□ 결과 요약

진○○ 학생의 패스 기술은 ‘보통’입니다. 패스 점수를 표준점수인 (㉠) (으)로 변환하여 계산할 경우 50점을 나타냅니다. 슛 기술은 ‘우수’ 등급입니다. 점수 빈도 분포에서 진○○ 학생의 슛 점수가 속한 급간까지의 누적(누가) 학생 수는 195명입니다. 즉, 슛 점수 90점은 (㉡) 백분위에 해당합니다. 드리블 기술은 (㉢) 등급입니다.

□ 측정 결과

구분	진○○ 학생		동일 학년 200명	
측정 항목	점수	평가 등급	평균(\bar{X})	표준편차(s)
패스	71	보통	71.0	4.0
슛	90	우수	80.2	5.0
드리블	86	(㉢)	80.0	6.0

※ 결과 해석에 참고하세요.

- 동일 학년 200명의 측정 결과를 기초로 아래의 방법과 기준을 활용한 표준지향평가를 적용하였음.
- 평가 등급은 ㉠ ‘미흡’ -1.5s 미만, ‘보통’ -1.5s 이상 +1.5s 미만, ‘우수’ +1.5s 이상을 기준으로 함.

<표준편차 방법을 활용한 평가 기준과 등급>

- 측정 항목별 점수 분포는 정규분포를 나타냄.
- 백분위는 학생 점수에 해당하는 누적백분위를 의미함.

—<작성 방법>—

- 괄호 안의 ㉠에 해당하는 용어를 쓸 것.
- 괄호 안의 ㉡에 해당하는 값을 쓸 것.
- 괄호 안의 ㉢에 해당하는 등급을 쓰고, 드리블 종목의 평가 등급 분류를 위한 기준 점수 범위들을 밑줄 친 ㉠에 근거하여 순서대로 모두 서술할 것.

11. 다음은 하체 근력 향상을 위한 학습 활동 계획안의 일부이다. <작성 방법>에 따라 순서대로 서술하시오. [4점]

○ 수업 주제: 다양한 스쿼트(squat)을 통한 하체 근력 향상 훈련

○ 과제 활동: 3가지 스쿼트를 수준에 맞게 수행한다.

과제	수행 내용
점프 스쿼트	<ul style="list-style-type: none"> • 체중 이용 • 동작 ‘시작’부터 ‘이지 순간(점프 시 발이 지면에서 떨어지는 순간)’까지 인체 질량 중심 수직 이동 거리: 0.5m • 동작 ‘시작’부터 ‘끝’까지 인체 질량 중심 수직 이동 거리: (㉠) m • 동작 ‘시작’부터 ‘이지 순간’까지 소요 시간: 1 초 • ‘이지 순간’ 인체 질량 중심 수직 속도: +1m/s
중량 스쿼트	<ul style="list-style-type: none"> • 체중과 배낭 무게 이용 • 동작 ‘시작’부터 ‘끝’까지 인체(배낭 포함) 질량 중심점 수직 이동 거리: 0.5m • 동작 ‘시작’부터 ‘끝’까지 소요 시간: 1 초
프리 스쿼트	<ul style="list-style-type: none"> • 체중 이용 • 동작 ‘시작’부터 ‘끝’까지 인체 질량 중심점 수직 이동 거리: 0.5m • 동작 ‘시작’부터 ‘끝’까지 소요 시간: 1 초

<점프 스쿼트> <중량 스쿼트> <프리 스쿼트>

- 인체 질량: 40 kg
- 배낭 질량: 5 kg
- 중력 가속도: -10m/s²
- 공기 저항은 무시하고, 중력 반대 방향을 양(+)의 방향으로 함.

—<작성 방법>—

- 괄호 안의 ㉠에 해당하는 값을 쓸 것.
- 프리 스쿼트를 할 때 평균수직지면반력 크기를 단위와 함께 쓸 것.
- 중량 스쿼트를 할 때 사람이 한 일(work)의 양을 단위와 함께 쓰고, 3가지 스쿼트 과제를 초기 1초 동안 사람이 한 일률(power)이 가장 높은 과제부터 가장 낮은 과제까지 순서대로 서술할 것.

<수고하셨습니다.>