

2026학년도 중등교사 임용후보자 선정 경쟁시험 체육과 2차 실기평가

수험생 유의사항

- 1. 일시: 2026. 1. 14.(수) 09:00~17:00
- 2. 장소: 경남체육고등학교 및 진주학생수영장
- 3. 수험생 집결 장소: 경남체육고등학교 다목적체육관(08:50)
- 4. 수험생 준수사항
  - 가. 수험생은 시험이 시작되어 마칠 때까지 임시담임의 통제에 따른다.
  - 나. 시험 중 수험표를 필히 부착하여 본인임을 확인할 수 있도록 해야 한다.
  - 다. 체육복 및 용품 등에 출신 지역 및 학교 등의 각종 표시를 금지한다.
  - 라. 반드시 체육복을 착용한다.(무용에 필요한 복장 포함)
  - 마. 조장은 해당 조에서 관리번호가 가장 빠른 수험생이 한다.
  - 바. 시험 중 휴대폰 등 전자기기 사용은 일체 금한다.(휴대금지) - 임시담임 보관
  - 사. 방한복, 간식, 따뜻한 물 준비, 개인 안전관리를 통해 실기시험 운영에 협조한다.
- 5. 수험생 유의사항
  - 가. 날씨가 추운 관계로 부상이 우려되는 바 체온조절 및 충분한 몸풀기에 유념한다.
  - 나. 조 편성은 당일 관리번호에 따라 4개 조(여학생 수험생 한 조로 편성)로 한다.
  - 다. 각 종목별 실시 기회는 종목별 요강에 따른다.
  - 라. 조별 평가는 표와 같이 운영하며, 개인 평가는 관리번호 순으로 실시한다.

1조	육상 ➡ 축구 ➡ 구기/라켓 ➡ 체조 ➡ 수영
2조	체조 ➡ 육상 ➡ 축구 ➡ 구기/라켓 ➡ 수영
3조	구기/라켓 ➡ 체조 ➡ 육상 ➡ 축구 ➡ 수영
4조	축구·무용 ➡ 구기/라켓 ➡ 체조 ➡ 육상 ➡ 수영

- ※ 수험생의 축구/무용 선택에 따라 조 편성 및 순서가 조정될 수 있음
- ※ 수험생 조별 관리번호는 고사 당일 추첨으로 정함
- ※ 개인행동을 금함(임시담임 관리)

6. 기타: 경남체육고등학교 급식소에서 수험생 점심식사 제공

## 체육과 2차 실기평가 안내(공고문)

- | 순   | 영역                 | 단원   | 소단원(평가제제)       | 성별       | 배점                   |    |     |
|-----|--------------------|------|-----------------|----------|----------------------|----|-----|
|     |                    |      |                 |          | 기록                   | 자세 | 계   |
| 1   | 육상                 | 트랙경기 | 허들(60mH)        | 남녀<br>공통 | 3점<br>(4단계)          | 3점 | 6점  |
| 2   | 수영                 | 영법   | 평영(50m)         | 남녀<br>공통 | 기준기록<br>미달자<br>2점 감점 | 6점 | 6점  |
| 3   | 체조                 | 마루운동 | 뒤굴러 물구나무서기      | 남        | 기록 제한<br>없음          | 3점 | 6점  |
|     |                    |      | 물구나무서서 앞구르기     | 여        |                      |    |     |
|     |                    |      | 손 짚고 앞돌기        | 남녀<br>공통 |                      | 3점 |     |
| 4   | 구기<br>/ 라켓         | 농구   | 드리블             | 남녀<br>공통 | 기록 제한<br>없음          | 3점 | 6점  |
|     |                    |      | 레이업 슛           |          |                      | 3점 |     |
| 5   | 축구<br>· 무용<br>(선택) | 축구   | 리프팅, 저글링        | 남녀<br>공통 | 기록 제한<br>없음          | 3점 | 6점  |
|     |                    |      | 트래핑, 슛          |          |                      | 3점 |     |
|     |                    | 무용   | 한국무용(굿거리, 자진모리) | 남녀<br>공통 | 기록 제한<br>없음          | 3점 |     |
|     |                    |      | 외국무용(기본스텝)      |          |                      | 3점 |     |
| 합 계 |                    |      |                 |          |                      |    | 30점 |

## 8. 실기평가 종목 및 실시 방법

### 가. 육상 평가방법

1) 제재: 60m Hurdle Races

2) 실시방법

가) 정성평가(자세)와 정량평가(기록)를 병행하여 실시한다.

나) 거리는 남·여 공통 60m이며, 5개의 허들을 설치하고 1회 실시한다.

다) 출발은 크라우칭 스타트(스타팅 블럭)로 하며, 출발신호는 신호총으로 한다.

라) 허들 높이 및 간격

기준		남자	여자	비고
높이		0.914m	0.762m	
간격 (거리)	스타트 ~ 1허들	13.72m	13.00m	
	허들간의 간격	9.14m	8.50m	허들 5대
	5허들 ~ 피니시	9.72m	13.00m	
총거리		60.00m	60.00m	

마) 심사위원: 5명

바) 스파이크화의 착용은 수험자 임의로 한다.

3) 실시상 유의점

가) 부정출발 시 재출발을 실시하며, 두 번째 부정출발 시에는 실격 처리하고 기록점수는 최저점을 부여한다.

나) 두 번째 부정출발 혹은 달리는 도중에 넘어지더라도 자세평가를 위해 계속 달린다.

### 나. 수영 평가방법

1) 제재: 50m 평영

2) 실시방법

가) 신호에 의해 출발하며, 1회 2명씩 실시한다.

나) 기준 기록제를 적용한다(남 : 65초, 여 : 80초)

다) 기준 기록 미달자는 2점 감점 처리한다.

라) 1인 1회 실시를 원칙으로 한다.

마) 심사위원: 5명

3) 실시상 유의점

가) 수험자는 수영 복장을 반드시 갖추어야 한다.

나) 특별한 사유 발생 시 재시기를 부여할 수 있다.

## 다. 체조 평가방법

### 1) 제재: 마루운동

남	뒤굴러 물구나무서기, 손 짚고 앞돌기(연속동작)
여	물구나무서서 앞구르기, 손 짚고 앞돌기(연속동작)

### 2) 실시방법

가) 뒤굴러 물구나무서기(여 : 물구나무서서 앞구르기) 후 손 짚고 앞돌기를 연결 동작으로 실시하게 하여 전체적인 동작이 탄력적이고 자연스럽게 이루어지도록 한다.

나) 1인 1회 실시를 원칙으로 한다.

다) 심사위원: 5명

### 3) 실시상 유의점

가) 특별한 사유 발생 시 재시기를 부여할 수 있다.

## 라. 라켓/구기 평가방법

### 1) 제재: 농구 드리블, 레이업 슛

### 2) 실시방법

가) 농구장 하프코트 내에서 각종 드리블의 연결동작을 20초간 자유롭게 실시한 뒤 하프라인에서 드리블하여 레이업 슛을 실시한다.

나) 1인 1회 실시를 원칙으로 한다.

다) 심사위원: 5명

### 3) 실시상 유의점

가) 드리블 연결동작 제한시간(20초)의 신호는 계측원이 호루라기로 한다.

나) 특별한 사유 발생 시 재시기를 부여할 수 있다.

## 마. 축구 평가방법

### 1) 제재: 리프팅, 저글링, 트래핑, 슛

### 2) 실시방법

가) 지름 5m 원 안에서 땅에 놓인 공을 발을 이용한 리프팅으로 시작하여 머리, 가슴, 허벅지, 발을 골고루 이용하여 20회 이상 저글링 한 다음 2m 간격 안에 트래핑 한 후 골대를 향하여 인스텝 킥으로 정확하고 강하게 슛한다.

나) 리프팅, 저글링 동작은 5m 원 안에서 실시한다.

다) 1인 1회 실시를 원칙으로 한다.

라) 심사위원: 5명

### 3) 실시상 유의점

- 가) 저글링 할 때 손과 팔 그리고 목덜미를 이용해서는 안 된다.(반드시 공을 튕겨야 한다.)
- 나) 리프팅은 발을 이용해서 해야 한다.
- 다) 발 저글링 시에는 반드시 발등을 이용하며, 양발을 사용해야 한다. (제기차기식이 되어서는 안 된다.)
- 라) 축구화 착용은 수험자 임의로 할 수 있다.
- 마) 특별한 사유 발생 시 재시기를 부여할 수 있다.

## 바. 무용 평가방법

### 1) 제재

- 가) 한국무용: 굿거리 장단, 자진모리 장단
- 나) 외국무용: 기본스텝

### 2) 실시방법

- 가) 보조자의 시범과 본부에서 준비한 음악에 의해 정해진 시간동안 연습한 후 실시한다.
- 나) 한국무용을 먼저 실시하고, 외국무용을 실시한다.
- 다) 한국무용은 외국무용 복장으로 실시한다.(단, 버선만 교체)
- 라) 보조자에 의해 제시되는 진행순서대로 음악에 맞추어 각 동작을 자연스럽게 연결해서 실시한다.
- 마) 1인 1회 실시한다.
- 바) 심사위원: 5명

### 3) 실시상 유의점

- 가) 한국무용과 외국무용 각각 3점으로 채점하여 합산한다.
- 나) 정해진 연기시간을 준수한다.(한국무용: 1분, 외국무용: 1분)
- 다) 음악은 본부에서 준비한다.
- 라) 특별한 사유 발생 시 재시기를 부여할 수 있다.