

체육 기록에서 평균 하나로 실력을 판단해도 될까

똑똑 · 에디터 모아 · 발행 2026.09.30

평균 뒤의 변화와 측정 조건까지 함께 읽는 체육 기록 카드.

수치·상황·인물은 설명을 위한 가상 사례입니다. 특정 학교·제품·사람에 관한 조사 결과가 아닙니다.

쉬운 설명

평균 뒤의 변화와 측정 조건까지 함께 읽는 체육 기록 카드. 달리기 기록의 평균은 여러 값을 한 숫자로 압축합니다. 시간 기록은 같은 거리와 같은 단위로 정리합니다.

핵심

- 달리기 기록의 평균은 여러 값을 한 숫자로 압축합니다.
- 시간 기록은 같은 거리와 같은 단위로 정리합니다.
- 바람·출발 방식·몸 상태처럼 조건이 다르면 기록 차이의 원인도 달라집니다.

개념 · 무엇을 구분하나요?

달리기 기록의 평균은 여러 값을 한 숫자로 압축합니다. 같은 평균이어도 매번 비슷한 기록인지 큰 차이가 나는지 알 수 없습니다. 기록의 분포와 측정한 횟수부터 확인해야 합니다.

방법 · 어떤 순서로 확인하나요?

시간 기록은 같은 거리와 같은 단위로 정리합니다. 평균을 계산한 뒤 가장 빠른 기록과 느린 기록, 중앙값도 함께 적습니다. 누락된 날이 있는지 확인해야 공정한 비교가 됩니다.

가상 사례 · 직접 써 보는 비교

가상 학생 A의 100m 기록은 16초, 16초, 16초이고 B는 14초, 16초, 18초입니다. 둘 다 평균 16초이지만 기록의 흔들림은 다릅니다. 어느 학생이 “실력이 더 좋다”는 결론은 이 세 번만으로 내릴 수 없습니다.

한계 · 어디까지 말할 수 있나요?

바람·출발 방식·몸 상태처럼 조건이 다르면 기록 차이의 원인도 달라집니다. 이 활동은 개인의 건강이나 운동 처방을 판단하지 않습니다. 평가 목적에 따라 최고 기록과 꾸준함 중 무엇을 볼지도 미리 정해야 합니다.

직접 생각해 보기

A와 B의 평균이 같을 때 추가로 볼 두 정보를 적어 보세요.

확인 설명

범위와 측정 조건을 확인합니다. A는 변화가 없고 B는 14~18초이며, 바람과 거리 등이 같았는지도 봅니다.

평균 기록 하나로 누가 더 꾸준한지 알 수 있을까요?

달리기 기록의 평균은 여러 값을 한 숫자로 압축합니다. 같은 평균이어도 매번 비슷한 기록인지 큰 차이가 나는지 알 수 없습니다. 기록의 분포와 측정한 횟수부터 확인해야 합니다. 바람·출발 방식·몸 상태처럼 조건이 다르면 기록 차이의 원인도 달라집니다.

이 글의 사례를 실제 학교나 사람에게 그대로 적용해도 되나요?

사례는 읽기 연습용입니다. 실제 판단에는 해당 장소·시기·대상과 원문 자료를 확인해야 합니다.

원문과 출처

- NIST · Exploratory Data Analysis — https://www.itl.nist.gov/div898/handbook/eda/eda_d.htm: EDA chapter: 분포·이상값·그래프를 함께 탐색
- CDC · Measuring Physical Activity Intensity — <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/measuring/index.html>: 상대적 운동 강도 설명; 개인 건강 판정의 근거로 사용하지 않음

제작 방식과 정정 안내: <https://www.dokdok.co/about#editorial>

온라인 원문 · 수정된 내용은 아래 페이지에서 확인하세요.

<https://www.dokdok.co/reading/daily-2026-10-02>