

한 주 활동표에서 권고 문장의 단위를 찾기 — 나의 탐구 노트

똑똑 · 에디터 모아 · 발행 2026.10.27

가상 7일 기록을 두 기관의 서로 다른 시간 문장에 그대로 넣어도 될까?

이름·작성일:

나의 탐구 질문:

제출 형식·분량:

선생님의 평가 기준:

AI·도구 사용 허용 조건:

중학교 시작

가상 카드의 일별 활동 시간을 표에 옮기고 합계와 7로 나눈 평균을 계산합니다. “매일”과 “한 주에 걸친 일평균”이 같은지 쉬운 문장으로 설명합니다. 각 출처의 나이 범위를 색으로 표시하고 기준과 실제 활동 기록의 범위를 나눕니다.

고등학교 심화

시간 합계만으로 권고 전체를 판정하지 않습니다. 중·고강도 여부, 유산소의 비중, 근육·뼈 강화 활동을 한 날, 기록의 신뢰도를 별도 미확인 칸에 적습니다. WHO와 CDC 문장에 대해 시간 조건만의 수학적 판단과 전체 지침 판단을 분리한 결론을 씁니다.

준비 순서

1. WHO 2020년 5~17세와 CDC 2025년 6~17세 문장의 기관·발표 시점·대상·시간 단위를 나란히 적는다.
2. 가상 7일 카드의 활동 시간을 합산하고 7로 나눈다. 빈칸과 0분은 다르게 표시한다.
3. 두 시간 문장을 가상 수치에 각각 적용하고 강도·유형이 비어 있음을 표시한다.
4. 처음 쓴 “기준을 충족했다” 문장을 “시간 조건만 비교했다”로 고치고 빠진 자료를 적는다.

1. 출처 기준표

기관	문서 연도	대상 나이	시간 표현	확인 위치

2. 가상 7일표

요일	기록된 활동 분	강도 근거	활동 유형	누락 정보

3. 해석 기록표

비교 질문	계산 근거	시간 조건 판단	전체 판단 보류 이유	추가 자료

질문·변인·표본

자료 수집 방법·단위

표와 그래프

해석의 범위·오차·한계

자료 기록

제목	작성자·기관	발행일	주소·쪽수	확인한 근거	확인 날짜

도움 받은 부분과 나의 수정

도움의 출처 / 활용 범위 / 검증한 내용 / 수정 전후 / 나의 판단

제출 전 점검

- ☐ WHO의 5~17세 주간 일평균과 CDC의 미국 6~17세 매일 표현을 분리했나요?
- ☐ 가상의 0분과 기록 없음, 활동 시간과 강도·유형을 구별했나요?
- ☐ 학생 개인의 건강이나 운동 처방으로 확대하지 않았나요?

참고 자료를 찾을 곳

WHO · Guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020) — <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf>

Recommendations, pp. 25 and 29 — children and adolescents aged 5-17: weekly daily average, muscle/bone activities, sedentary behaviour; Glossary of terms

CDC · Child Activity: An Overview (updated 2025-12-04) — <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/children.html>

Recommendations — ages 3-5 and 6-17; aerobic, muscle- and bone-strengthening; Common questions

예시 해설 — 작성 뒤 비교하기

학습용 가상 기록은 월~토 각각 90분, 일요일 0분으로 합계 540분이다.

$540 \div 7 \approx 77.1$ 분을 계산하고, 매일 60분 이상인지 별도로 확인한다. 강도·유형은 기록되지 않았다.

WHO 문장의 “주간 일평균 60분”이라는 시간 숫자와는 비교할 수 있지만 CDC의 “매일 60분” 시간 조건은 일요일 때문에 충족하지 않는다. WHO 지침 전체 충족도 강도·유형 정보가 없어 판정하지 않는다.

가상 시간이며 강도·활동 유형·실제 건강 상태를 나타내지 않는다.

자기 점검 기준

기준	충분히 드러난 모습	더 보완할 모습
기관·대상·단위	기관·연도·나이와 평균/매일을 분리한다.	두 문장을 하나의 단일 기준으로 합친다.
계산과 한계	$540 \div 7$ 계산과 일요일 0분, 빠진 강도·유형을 모두 적는다.	평균만 계산해 전체 권고 충족으로 결론 낸다.

똑똑 · 큐레아 / 자체 제작 활동지 / 학교의 공식 평가 양식이 아닙니다.

온라인 원문 · 수정된 내용은 아래 페이지에서 확인하세요.

<https://www.dokdok.co/projects/activity-week-criteria-card>