

I 건강 운동



1 운동과 건강 관리		2. 건강 관리를 위한 기술형 스포츠	50
1. 운동의 효과와 필요성	12	(1) 육상	50
2. 건강 관리를 위한 운동 계획과 실천	16	(2) 경영	58
3. 건강 관리를 위한 운동	20	(3) 양궁	64
(1) 건강 달리기	20	(4) 유도	70
(2) 등산	24	(5) 태권도	76
(3) 사이클링	28	(6) 씨름	82
(4) 요가	32		
4. 건강 관련 분야 진로 설계	36		
2 기술형 스포츠와 건강 관리		3 표현 활동과 건강 관리	
1. 기술형 스포츠의 이해	46	1. 표현 활동의 이해	88
		2. 건강 관리를 위한 표현 활동	92
		(1) 탈춤	92
		(2) 발레	98
		(3) 현대 무용	104
		(4) 라인댄스	110
		(5) 댄스 스포츠	116
		(6) 스트리트댄스	122
		대단원 마무리	
		• 읽기 자료	128
		• 체육 플러스	129
		• 단원 마무리	130

II 체력 운동



1 체력 증진 트레이닝		2. 운동 손상의 관리	172
1. 운동 처방의 이해	136	(1) 운동 손상에 따른 응급처치	172
2. 체력 증진을 위한 트레이닝 종류와 방법	140	(2) 운동 손상에 따른 재활 운동	178
(1) 체력 측정	140		
(2) 체력 증진 트레이닝 유형	144	대단원 마무리	
3. 체력 증진 프로그램의 계획과 실천	152	• 읽기 자료	182
(1) 준비 운동	152	• 체육 플러스	183
(2) 본 운동	153	• 단원 마무리	184
(3) 정리 운동	157		
2 운동 손상의 예방과 관리		찾아보기	186
1. 운동 손상의 예방	158	단원 마무리 답안	188
(1) 운동 손상의 이해	158	출처	189
(2) 운동 손상의 원인과 발생 기전	163		
(3) 운동 손상의 예방	168		

