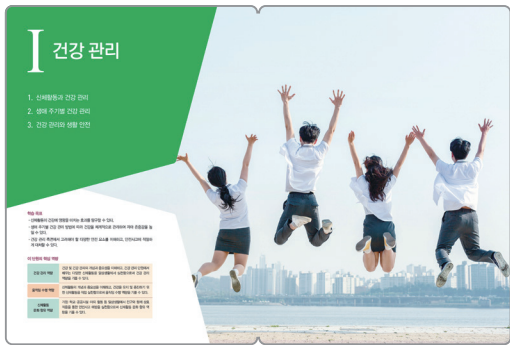


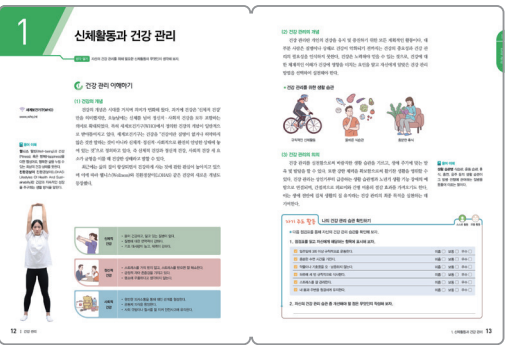
# 이 책의 구성과 특징

## 단원 들어가기

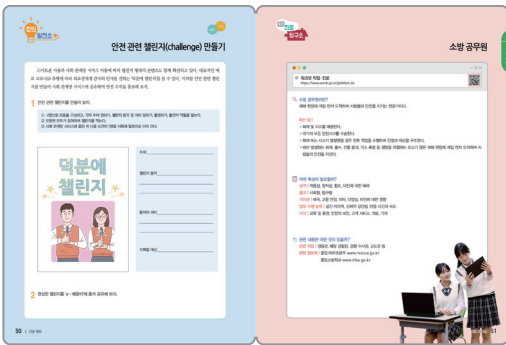


대단원 첫머리에서는 단원에서 배울 학습 목표와 단원을 통해 기를 수 있는 역량을 제시함으로써 학습자가 학습할 내용을 미리 파악할 수 있도록 구성하였습니다.

## 단원 살펴보기

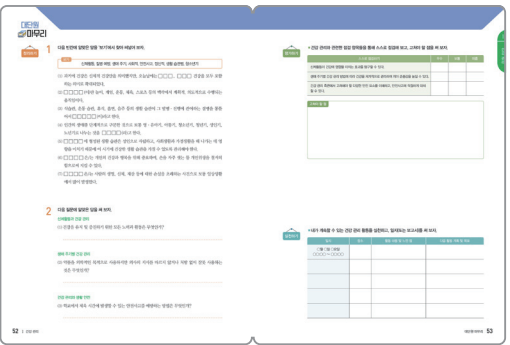


중단원은 '생각 열기'를 통해 학습자의 학습에 대한 흥미를 높일 수 있도록 하였습니다. 다음으로 본문의 내용을 배우며 각 단원의 기본 지식을 습득할 수 있도록 하였습니다. 마지막으로 각종 활동을 자기 주도적으로 학습할 수 있도록 구성하였습니다.



창의 발전소는 타 교과 또는 범교과의 내용을 체육과 연관 지어 활동함으로써 학습자의 창의력을 신장시킬 수 있도록 구성하였습니다. 진로 탐구는 체육과 관련한 각종 직업에 대한 내용을 수록하여 직업에 관한 적성, 흥미, 하는 일 등을 파악할 수 있도록 구성하였습니다.

## 단원 정리하기



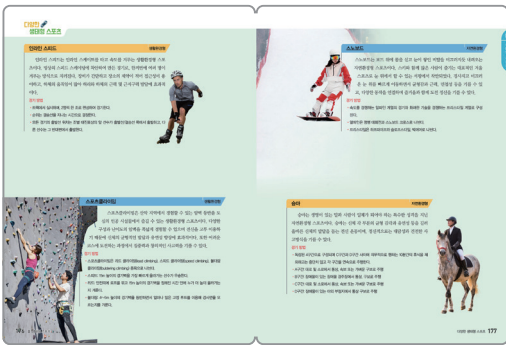
대단원 마무리에서는 학습한 내용을 정리하고, 학습자 스스로 평가를 통해 자신을 되돌아볼 수 있도록 구성하였습니다. 또한 학습 후, 일지를 작성할 수 있도록 구성하여 학습자가 생활 속에서 신체활동을 실천할 수 있도록 하였습니다.



단원 열기는 학습할 내용과 관련한 학습자의 경험과 배경 지식을 상기시켜 학습에 대한 호기심을 자극하는 '경험 떠올리기', 학습할 내용을 미리 파악할 수 있는 '한눈에 보기', 학습자가 학습 계획을 세워 자기 주도적인 학습을 이끄는 '학습 계획 세우기'로 구성하였습니다.



신체활동은 각 종목의 특성을 이해하고, 경기 기능과 전략을 배우는 흐름으로 구성하였습니다. 나아가 '연습하기'를 통해 경기 기능을 단계별로 연습하고, 경기를 친구와 함께 실천해 볼 수 있도록 구성하였습니다.



다양한 스포츠 활동에서는 본문에 수록하지 않은 각종 신체활동에 관한 기본 지식을 습득할 수 있도록 구성하였습니다.

## I 건강 관리

단원 열기	10
1. 신체활동과 건강 관리	12
1 건강 관리 이해하기	12
2 신체활동과 건강	14
3 신체활동의 효과	16
2. 생애 주기별 건강 관리	24
1 생애 주기별 건강 관리 이해하기	24
2 청소년기 건강 관리 이해하기	28
3. 건강 관리와 생활 안전	38
1 건강 관리와 생활 안전 이해	38
2 건강 관리와 생활 안전 실천	39
3 생활 속 안전사고 예방 및 대처	44
대단원 마무리	52

## II 전략형 스포츠

단원 열기	56
1. 전략형 스포츠 이해하기	58
1 전략형 스포츠의 개념	58
2 전략형 스포츠의 유형	58
3 전략형 스포츠의 문화	59
2. 전략형 스포츠 실천하기	61
1 전략형 스포츠의 체험	61
2 전략형 스포츠 계획 수립하기	61
1 축구	62
2 농구	70
3 핸드볼	78
4 야구	86
5 소프트볼	94
6 배구	102
7 배드민턴	110
8 탁구	116
다양한 전략형 스포츠	124
대단원 마무리	126

## III 생태형 스포츠

단원 열기	130
1. 생태형 스포츠 이해하기	132
1 생태형 스포츠의 개념	132
2 생태형 스포츠의 유형	132
3 생태형 스포츠의 문화	133
2. 생태형 스포츠 실천하기	135
1 생태형 스포츠의 체험	135
2 생태형 스포츠 계획 수립하기	135
1 당구	136
2 사이클링	142
3 볼링	148
4 골프	156
5 스키	162
6 서핑	168
다양한 생태형 스포츠	176
대단원 마무리	178
대단원 마무리 답안	180
찾아보기	180
출처	182

