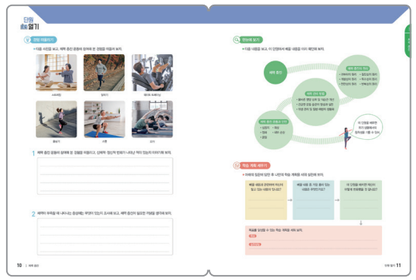
이 책의 구성과 특징

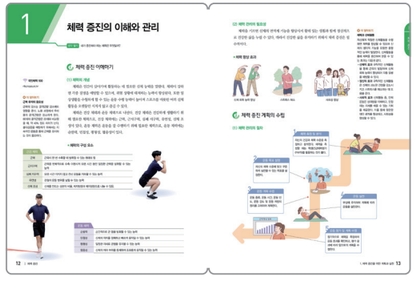
단원 들어가기

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

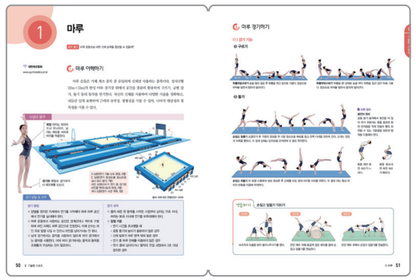


단원 열기는 학습할 내용과 관련한 학습자의 경험과 배경 지식을 상기시켜 학습에 대한 호기심을 자극하는 **'경험 떠올리기'**, 학습할 내용을 미리 파악할 수 있는 **'한눈에 보기'**, 학습자가 학습 계획을 세워 자기 주도적인 학습을 이끄는 **'학습 계획 세우기'**로 구성하였습니다.

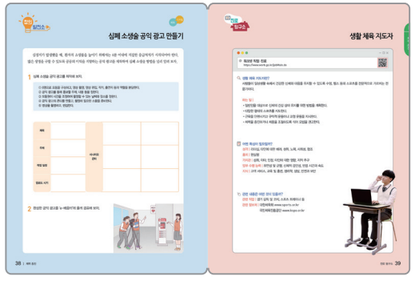
단원 살펴보기



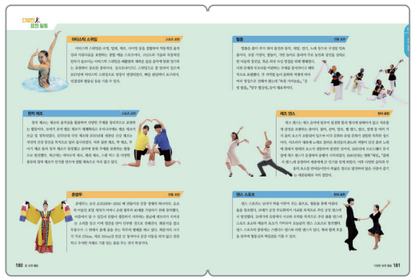
중단원은 **'생각 열기'**를 통해 학습자의 학습에 대한 흥미를 돋울 수 있도록 하였습니다. 다음으로 본문의 내용을 배우며 각 단원의 기본 지식을 습득할 수 있도록 하였습니다. 마지막으로 각종 활동을 자기 주도적으로 학습할 수 있도록 구성하였습니다.



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.

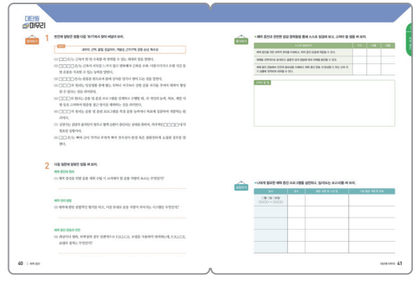


창의 발전소는 타 교과 또는 범교과의 내용을 체육과 연관 지어 활동함으로써 학습자의 창의력을 신장시킬 수 있도록 구성하였습니다.
진로 탐구소는 체육과 관련한 각종 직업에 대한 내용을 수록하여 직업에 관한 적성, 흥미, 하는 일 등을 파악할 수 있도록 구성하였습니다.



다양한 스포츠 활동 및 **다양한 표현 활동**에서는 본문에 수록하지 않은 각종 신체활동에 관한 기본 지식을 습득할 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.

차례

Ⅰ 체력 증진

단원 열기 10

1. 체력 증진의 이해와 관리 12

① 체력 증진 이해하기 12
② 체력 증진 계획의 수립 13
③ 체력 증진 운동의 실천 16
④ 다양한 체력 관리 방법 26

2. 체력 증진 운동과 안전 30

① 체력 증진 운동과 안전사고의 이해 30
② 체력 증진 운동 안전사고의 원인과 예방 31
③ 체력 증진 운동 안전사고 대처 방법 32

대단원 마무리 40

Ⅱ 기술형 스포츠

단원 열기 44

1. 기술형 스포츠 이해하기 46

① 기술형 스포츠의 개념 46
② 기술형 스포츠의 유형 46
③ 기술형 스포츠의 문화 47

2. 기술형 스포츠 실천하기 49

① 기술형 스포츠의 체험 49
② 기술형 스포츠 계획 수립하기 49
1 마루 50
2 도마 54
3 철봉 58
4 평균대 62
5 트랙 경기 68
6 필드 경기 76
7 경영 82
8 사격 90
9 태권도 96
10 씨름 102
11 유도 106

다양한 기술형 스포츠 112

대단원 마무리 114

Ⅲ 표현 활동

단원 열기 118

1. 표현 활동 이해하기 120

① 표현 활동의 개념 120
② 표현 활동의 유형 120
③ 표현 활동의 문화 121

2. 표현 활동 실천하기 125

① 표현 활동의 체험 125
② 표현 활동 계획 수립하기 125
1 리듬 체조 126
2 치어리딩 132
3 피겨 스케이팅 138
4 강강술래 144
5 검무 148
6 발레 152
7 플라멩코 156
8 현대 무용 162
9 스트리트댄스 168
10 라인댄스 174

다양한 표현 활동 180

대단원 마무리 182

대단원 마무리 답안 184
찾아보기 184
출처 186