

I 건강 관리



01 건강과 신체활동	010
02 생애주기별 건강 활동 방법과 실천	014
03 건강 활동과 안전	022
● 창의융합 / 진로 탐색	032 / 033
● 대단원 마무리 - 프로젝트 활동하기	034

II 전략형 스포츠

- 종목 안내
- 운동장 활동
 - 실내 활동
 - 소규모 인원
 - 혼성 활동
 - 간단 용기구

01 전략형 스포츠 문화의 이해	040
02 전략형 스포츠의 과학적 원리	044
03 영역형 스포츠의 수행	048
(1) 축구	050
활동+ 풋살	060
(2) 농구	062
활동+ 3×3 농구	072 / 073
(3) 핸드볼	074
활동+ 플로어볼	080
04 필드형 스포츠의 수행	082
(1) 야구	084
활동+ 소프트볼	093 / 094
베이스볼5	
플레이트 야구	095
05 네트형 스포츠의 수행	096
(1) 배구	098
활동+ 빅발리볼	105
(2) 배드민턴	106
활동+ 족구	114
(3) 탁구	116
활동+ 테니스	122
● 창의융합 / 진로 탐색	124 / 125
● 대단원 마무리 - 프로젝트 활동하기	126



특 집

세계인의 스포츠 축제, 하계 올림픽

128

- ▶ 하계 올림픽 명예의 전당
- ▶ 하계 패럴림픽



III 생태형 스포츠

01 생태형 스포츠 문화의 이해	136
02 생태형 스포츠의 과학적 원리	140
03 생활환경형 스포츠의 수행	144
(1) 스포츠클라이밍	146
활동+ (자연환경형) 등산	151
(2) 볼링	152
활동+ 당구	157
(3) 사이클링	158
활동+ 실내 사이클링	163
04 자연환경형 스포츠의 수행	164
(1) 서핑	166
활동+ 요트	171
(2) 스노보드	172
활동+ 스키	177
(3) 골프	178
활동+ (생활환경형) 스크린 골프	185
● 창의융합 / 진로 탐색	186 / 187
● 대단원 마무리 - 프로젝트 활동하기	188



부 록

▶ 참고 자료_정신 질환 종류와 증상	190
▶ 정답_대단원 마무리, 정리하기	191
▶ 찾아보기	192
▶ 인용 자료 및 사진 출처	194



I 체력 증진



01 체력 증진의 특성과 원리	010
02 체력의 종합적 관리 방법	014
03 체력 증진 운동과 안전	026
● 창의융합 / 진로 탐색	032 / 033
● 대단원 마무리 - 프로젝트 활동하기	034

II 기술형 스포츠

- 종목 안내
- 운동장 활동
 - 실내 활동
 - 소규모 인원
 - 혼성 활동
 - 간단 용기구

01 기술형 스포츠 문화의 이해	040
02 기술형 스포츠의 과학적 원리	044
03 동작형 스포츠의 수행	048
(1) 체조_마루 운동, 뽐틀, 평균대, 철봉	050
활동+ 트램펄린 / 다이빙	062 / 063
04 기록형 스포츠의 수행	064
(1) 트랙 경기_단거리달리기, 장애물 달리기, 이어달리기, 중·장거리 달리기	066
활동+ 스피드 스케이팅	078
(2) 필드 경기_멀리뛰기, 높이뛰기, 포환던지기	080
활동+ 도로 경기	090
(3) 경영_크롤, 평영	092
활동+ 핀 수영	099
(4) 양궁	100
활동+ 다트	106
05 투기형 스포츠의 수행	108
(1) 유도	110
활동+ 레슬링	117
(2) 복싱	118
활동+ 종합 격투기	125
(3) 펜싱	126
활동+ 검도	133
● 창의융합 / 진로 탐색	134 / 135
● 대단원 마무리 - 프로젝트 활동하기	136



특 집

세계인의 겨울 축제, 동계 올림픽

136

- ▶ 동계 올림픽 명예의 전당
- ▶ 동계 패럴림픽

III 표현 활동

01 표현 활동 문화의 이해	146
02 표현 활동의 미적 요소와 원리	150
03 표현 활동의 수행	154
(1) 치어리딩	156
(2) 음악 줄넘기	160
활동+ 리듬 체조 / 피겨 스케이팅	164 / 165
(3) 춘앵무	166
활동+ 태평무 / 발레	168 / 169
(4) 스트리트댄스	170
활동+ 현대 무용 / 댄스 스포츠	174 / 175
04 표현 활동의 창작	176
05 표현 활동의 감상과 비평	180
● 창의융합 / 진로 탐색	186 / 187
● 대단원 마무리 - 프로젝트 활동하기	188



부 록

- ▶ 참고 자료_체력 진단 평가표
- ▶ 정답_대단원 마무리, 정리하기
- ▶ 찾아보기
- ▶ 인용 자료 및 사진 출처