

## 건강 운동

### ① 운동과 건강 관리 008

- 01. 운동의 효과 009
- 02. 건강 운동 프로그램 012
- 03. 건강 분야 진로 탐구와 설계 016

#### ◆ 신체활동

- 건강달리기 018
- 사이클링 022
- 요가 026
- 필라테스 030
- 캠핑 034

- ◇ 중단원 특집 036
- ◇ 중단원 정리하기 039

### ② 기술형 스포츠와 건강 040

- 01. 기술형 스포츠와 건강 효과 041
- 02. 기술형 스포츠와 건강 관리 방법 044

#### ◆ 신체활동

- 육상 046
- 경영 056
- 태권도 062
- 복싱 066

- ◇ 중단원 특집 070
- ◇ 중단원 정리하기 073

### ③ 표현 활동과 건강 074

- 01. 표현 활동과 건강 효과 075
- 02. 표현 활동과 건강 관리 방법 078

#### ◆ 신체활동

- 치어리딩 082
- 우리나라의 전통무용 088
- 스트리트댄스 094
- 댄스 스포츠 098

- ◇ 중단원 특집 102
- ◇ 중단원 정리하기 105

- ◆ 건강한 창의·인성 106
- ◆ 건강한 일상 만들기 107
- ◆ 대단원 정리하기 108

## 체력 운동

### ① 체력과 트레이닝 112

- 01. 트레이닝의 종류와 방법 113
- 02. 체력 측정과 운동 처방 115
- 03. 체력 증진 트레이닝 프로그램 119

#### ◆ 신체활동

- 웨이트 트레이닝 128
- 인터벌 트레이닝 136
- 서킷 트레이닝 138
- 아이소메트릭 트레이닝 140
- 플라이오메트릭 트레이닝 142
- 크로스핏 144
- 스피닝 146

- ◇ 중단원 특집 148
- ◇ 중단원 정리하기 151

### ② 운동 손상과 재활 152

- 01. 운동 손상의 이해 153
- 02. 응급처치 155
- 03. 재활 운동 160

#### ◆ 신체활동

- 스포츠 마사지 166
- 스트레칭 172
- 테이핑 176

- ◇ 중단원 특집 180
- ◇ 중단원 정리하기 183

- ◆ 건강한 창의·융합 184
- ◆ 건강한 일상 만들기 185
- ◆ 대단원 정리하기 186

#### 중단원 특집 구성

- 진로 탐구와 설계
- 스마트한 건강 관리
- 프로젝트 활동
- 흥미로운 건강 정보

#### 부록

- 정답 188
- 참고 자료 | 체력 진단 평가표 189
- 참고 자료 | 인체의 주요 근육 190
- 찾아보기 191
- 참고 문헌 및 출처 193