

PHYSICAL EDUCATION

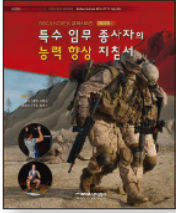
# 체육교육학



01 체육교육학 Physical Education 2  
02 국가고시 대비 교재 Examination of State 15

(주)라이프사이언스에서 강의 보조자료로 제공되는 **CD-ROM은 오프라인 강의 자료로만** 제공되는 것이므로, 온라인 강의 등 다른 용도로 사용하는 것은 저작권에 위배되어 **사용할 수 없음**을 알려드립니다.





## TSAC-F 특수 임무 종사자의 능력 향상 지침서

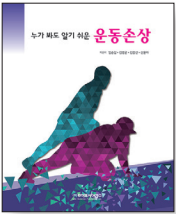
▶ E-Book 스트리밍(대여서비스)

풍부한 사진자료로 특수 임무에 필요한 이론과 훈련방법의 원리를 익힐 수 있는 책!

이 책은 TSAC-F 자격 취득을 위한 사전 교육 및 취득 이후 업무 수행력 강화를 위해서 특수 임무(군, 경찰, 소방 분야)에 종사하는 실무자와 그들을 지도하는 체력관리 전문가를 위한 지침서이다. 특수 임무에 필요한 이론과, 다양한 유형의 훈련 방법에 대해 된 원리와 요령 등을 익힐 수 있도록 구성되어 있다.

옮긴이 신윤아, 김중혁, 고화섭, 유경현, 정구중, 임원기 | ISBN : 978-89-6154-382-8 | 2021 | A4 (4컬러) | 352p | ₩ 45,000

- |             |                       |                   |               |
|-------------|-----------------------|-------------------|---------------|
| 1 소개        | 7 동적 준비운동(실습)         | 13 플라이오메트릭 훈련     | 19 과훈련과 회복    |
| 2 교정의 기초    | 8 저항훈련의 원리와 적용        | 14 플라이오메트릭 훈련(실습) | 20 회복(실습)     |
| 3 프로그램 설계   | 9 상향 조정, 하향 조정 그리고 변형 | 15 속력             | 21 서킷 트레이닝    |
| 4 가동성 및 인장성 | 10 기본 운동 패턴(실습)       | 16 속력(실습)         | 22 프로그램 설계 실습 |
| 5 교정운동(실습)  | 11 체중부하 훈련(실습)        | 17 민첩성            |               |
| 6 준비운동 원리   | 12 순발력 운동(실습)         | 18 민첩성(실습)        |               |



## 누가 봐도 알기 쉬운 운동손상

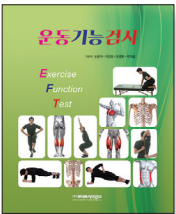
▶ E-Book 스트리밍(대여서비스)

운동손상과 재활을 공부하는 학생들을 위한 지침서~!

이 책은 운동손상과 재활을 공부하는 학생들이 보다 쉽게 해부학과 운동손상 검사 및 평가, 그리고 재활 트레이닝을 적용할 수 있도록 관절의 구조와 기능, 손상 원인, 손상 평가, 트레이닝으로 간략하게 그림과 사진을 중심으로 구성하였다.

지은이 임승길, 김병근, 김창선, 신윤아 | ISBN : 978-89-6154-334-7 | 2020 | A4 (4컬러) | 328p | ₩ 25,000

- |                 |                        |                        |                        |
|-----------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| 1 스포츠 손상관리      | 4 자세와 관절가동범위 평가 및 운동교정 | 7 척추 손상과 운동재활          | 10 다리의 손상과 운동재활 - 엉덩관절 |
| 2 스포츠 손상 시 응급처치 | 5 위팔 손상과 운동재활 - 어깨     | 8 다리의 손상과 운동재활 - 무릎    |                        |
| 3 운동재활의 진행      | 6 위팔 손상과 운동재활 - 팔꿈관절   | 9 다리의 손상과 운동재활 - 발목과 발 |                        |



## 운동기능검사

▶ E-Book 스트리밍(대여서비스)

운동동작 및 기능손상 재활에 관한 기본적인 지식을 전달하고 실제적인 기능검사 및 훈련과 재활에 관한 지식을 제공하는 지침서~!

이 책은 단국대학교 운동처방재활학과에 10년간 재직하면서 운동선수들의 트레이닝과 재활을 한 경험을 바탕으로 학생 트레이너와 센터에서 간단하게 측정하고 적용할 수 있도록 구성한 책이다. 기능적 움직임과 분석은 현장에서 도구 없이도 운동기능을 측정하여 선수와 일반인들의 기능적 움직임을 평가하고, 부위별 기능적 문제를 분석하여 맞춤형 처방과 운동을 실시할 수 있도록 구성하였다.

지은이 신윤아, 이근호, 유경현, 박이섭 | ISBN : 978-89-6154-331-6 | 2020 | A4 (4컬러) | 288p | ₩ 24,000

- |                    |                |        |
|--------------------|----------------|--------|
| 1 기능적 움직임 분석과 훈련방법 | 2 기능적 움직임 평가순서 | 3 운동부록 |
|--------------------|----------------|--------|



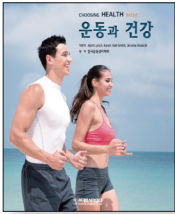
## 응용 생체역학, 개념과 연결 - 제2판

체육/스포츠과학을 전공하는 학부생들과 건강/보건 계열 전공 학부생들을 위한 응용 생체역학 개념 학습서~!

이 책은 생체역학 분야의 주제에 대한 명확한 이해를 제공하는 동시에 다른 주제의 연구와 관련지어 설명하고 있다. 특히 이 책은 스포츠과학을 전공하는 학부생이나 건강 및 보건 계열 전공 학부생들이 어려워하는 생체역학의 주제와 개념들을 보다 쉽게 이해할 수 있게 학생들의 눈높이에 맞게 저술되어 운동역학 기본 학습서로서도 충분한 가치가 있다.

지은이 John McLester, Peter St. Pierre | 옮긴이 대표 임영태 | 옮긴이 이기광, 채원식, 윤석훈, 이해동, 박재범  
ISBN : 978-89-6154-321-7 | 2020 | A4 (4컬러) | 360p | ₩ 29,000

- |                       |                |                   |                  |
|-----------------------|----------------|-------------------|------------------|
| 1 생체역학과 운동 관련 학문들     | 4 힘과 시스템의 상호작용 | 7 시스템의 균형과 안정성    | 10 투사체로서의 시스템    |
| 2 시스템과 그 운동의 설명       | 5 시스템의 선형운동    | 8 기계로서의 시스템       | 11 근골격 시스템의 생체역학 |
| 3 시스템의 운동 연구를 위한 패러다임 | 6 시스템의 각운동     | 9 유체 매체에서의 시스템 운동 | 12 적응을 통한 연결     |



## 운동과 건강, 제3판

건강을 위한 지식에서 건강 운동을 위한 상식까지~!

이 책은 건강에 대한 지식과 행동이 얼마나 중요한지를 강조하기 위해 쓰인 책이다. 의식적으로 좋은 결정을 내리면 이후 발생할 건강 위협의 가능성을 크게 줄일 수 있다.

지은이 April Lynch, Karen Vail-Smith, Jerome Kotecki | 편역 한국운동생리학회 | ISBN : 978-89-6154-317-0 | 2020 | A4 (4컬러) 376p | ₩ 25,000

- |           |                   |                     |                 |
|-----------|-------------------|---------------------|-----------------|
| 1 21세기 건강 | 4 수면, 당신의 몸과 마음   | 7 신체상과 체중           | 10 사회적 관계와 의사소통 |
| 2 심리적 건강  | 5 영양              | 8 중독과 약물 사용         | 11 전염병 예방과 성병감염 |
| 3 스트레스 관리 | 6 체력과 건강을 위한 신체활동 | 9 음주와 흡연이 미치는 건강 위협 |                 |



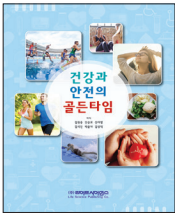
## 현대인의 건강을 위한 지침서, 제13판

현대인을 위한 건강행동 및 운동 효과에 대한 질의와 해답을 찾을 수 있는 기초건강관리학 지침서~!

이 책에서는 과학적으로 유효한 최신 연구결과를 활용하여 건강과 질병의 주요 문제들과 생활습관 및 운동의 해결책을 검토 및 분석하여 학생들에게 보다 쉽게 제시하고자 하였다.

지은이 Rebecca J. Donatelle | 옮긴이 곽이섭, 김태운, 남윤신, 박인성, 박현태, 백성수, 이민철, 허찬술  
ISBN : 978-89-6154-329-3 | 2020 | A4 (4컬러) | 428p | ₩ 25,000

- |                         |                     |                             |                        |
|-------------------------|---------------------|-----------------------------|------------------------|
| 1 건강의 평가                | 4 수면 개선하기           | 8 영양: 당신을 위한 건강한 식사         | 10 나만의 피트니스 향상시키기      |
| 2 정신 건강 증진 및 유지         | 5 폭력 및 상해 예방        | 9 건강한 체중: 어떻게 도달하고 유지할 것인가? | 11 심혈관질환과 암에 대한 위험 줄이기 |
| 3 스트레스 관리 및 삶의 어려움 극복하기 | 6 중독과 약물 남용의 인식과 방지 |                             | 12 건강관리를 위한 현명한 선택     |



## 건강과 안전의 골든타임 ▶ E-Book 스트리밍(대여서비스)

21세기 대한민국 대학생들의 건강과 안전에 대한 최신 지침서~!

이 책은 건강과 안전에 대한 정확한 지식과 올바른 적용 방법을 설명하였고 최신 연구와 경향을 담고 있어 21세기 대학생들이 기본적으로 갖추어야 할 교양 지식을 비전공자도 이해하기 쉽게 설명하고 있다.

지은이 김원중, 진승모, 신세영, 김석진, 박윤재, 김성덕 | ISBN : 978-89-6154-322-4 | 2020 | A4 (4컬러) | 256p | ₩ 25,000

- |           |              |             |            |         |
|-----------|--------------|-------------|------------|---------|
| 1 웰니스의 이해 | 3 운동과 건강한 영양 | 5 운동과 건강    | 7 재난과 안전   | 9 심폐소생술 |
| 2 체력과 건강  | 4 비만과 체중조절   | 6 웰니스 위협 요인 | 8 상해와 응급처치 |         |



## 현대 스포츠 윤리

1장에서는 스포츠 윤리학 중에서 특히 인성의 발전과 스포츠의 연관성을 살펴보는 역사적인 맥락에 관해 기술하였다. 2장에서는 동시대의 문제점들, 미국의 아마추어 스포츠에서 직면하고 있는 문제점을 다룬다. 3장에서는 국제적인 맥락에서 스포츠 윤리학을 대두시켜 올림픽 경기의 아마추어리즘, 민족주의, 정치학, 인종주의, 인권, 성차별, 여성에 대한 차별, 입찰 추문, 공무원의 비윤리적 행위들, 경기력 향상을 위한 약물복용과 도핑 스캔들과 같은 논란에 대해 강조하고 있다. 4장에서는 현대올림픽의 기원과 관련하여 의미 있는 사건들을 연대순으로 보여준다. 5장에서는 4개의 문서, 12인의 기록, 15개의 표를 통하여 윤리적 문제들에 대한 긍정적 접근방법과 남아 있는 윤리적 문제들을 제시하고 있다.

지은이 Angela Lumpkin | 옮긴이 이승범, 김성준, 김학준, 김향인, 박선영, 송선영, 이장희, 임성철, 진지형  
ISBN : 978-89-6154-245-6 | 2016 | B5 | 256p | ₩ 15,000

- |          |               |             |       |            |       |
|----------|---------------|-------------|-------|------------|-------|
| 1 배경과 역사 | 2 문제, 논란, 해결책 | 3 전 세계적인 관점 | 4 연대기 | 5 자료 및 문서들 | 참고 문헌 |
|----------|---------------|-------------|-------|------------|-------|



**<제1판: 2014년 세종도서 학술부문 선정>**  
**스포츠 트레이닝, 제2판** ▶ E-Book 스트리밍(대여서비스)

트레이닝의 A부터 Z까지의 핵심개념을 정리한 스포츠 트레이닝의 개론서~!

한국운동생리학회에서는 산재해 있는 트레이닝과 관련된 지식을 하나로 모으고 체계화하는 작업을 통하여 체육학을 전공하는 학생들이 한 학기 동안에 공부할 수 있는 내용으로 새롭게 정리하였다. 이 책은 지금까지 외국서적과 달리 우리나라 현실에서 바로 적용할 수 있는 트레이닝의 핵심개념을 정리하고 있으며, 트레이닝의 기초에서부터 응용까지 망라하고 있다.

지은이 한국운동생리학회 | ISBN : 978-89-6154-287-6 | 2018 | B5 (4컬러) | 384p | ₩ 25,000

- |                 |         |                 |                   |
|-----------------|---------|-----------------|-------------------|
| 1 트레이닝의 원리와 구성  | 4 근력    | 7 협응력           | 10 환경에 따른 트레이닝 적용 |
| 2 트레이닝의 생리학적 배경 | 5 심폐지구력 | 8 체력의 측정 및 평가   | 11 종목별 트레이닝의 사례   |
| 3 트레이닝의 주기화     | 6 유연성   | 9 특수집단의 트레이닝 적용 | 12 트레이닝 프로그램의 실습  |



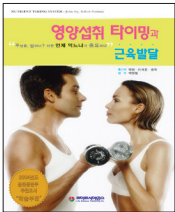
**운동수행력 향상을 위한 컨디셔닝 회복 전략**

트레이닝 과학의 핵심 요소인 컨디셔닝 회복전략에 관한 모든 것~!

이 책은 트레이닝 과학의 핵심 요인임에도 불구하고 쉽게 간과되는 '회복'과 관련된 여러 가지 전략들을 소개하는 교재이다. 모든 장의 내용은 과학적인 연구 결과를 바탕으로 기술되었으며, 현장을 위한 실용적인 정보 또한 제공하고 있다. 현장의 지도자, 선수 트레이너, 근력 및 컨디셔닝 전문가, 그리고 트레이닝을 공부하는 학생들에게 훌륭한 지침서가 될 수 있을 것이다.

지은이 Christophe Hausswirth, Inigo Mujika | 옮긴이 차광석, 김상훈, 김소정, 김주영, 성동준, 소위영, 신정택, 윤진호, 이주형, 주창화 | ISBN : 978-89-6154-252-4 | 2017 | A4 (2컬러) | 232p | ₩ 18,000

- |                 |              |               |                |
|-----------------|--------------|---------------|----------------|
| 1 훈련의 생리학       | 6 스트레칭       | 11 압박의류       | 16 온도와 기후      |
| 2 과훈련증후군        | 7 수분         | 12 국소 부위 열 적용 | 17 고도 환경에서의 회복 |
| 3 과훈련의 예방       | 8 영양         | 13 열 환경의 변화   |                |
| 4 능동 회복         | 9 수면         | 14 입욕 요법      |                |
| 5 회복에서의 심리학적 측면 | 10 마사지와 물리치료 | 15 성별 차이      |                |



**<2008년 문화체육관광부 우수도서-학술부문>**  
**영양섭취 타이밍과 근육발달**

운동선수와 일반인을 대상으로 쓴 최신 운동영양학 연구의 실질적 지침서~!

이 책은 최신 운동영양학 연구의 실용적 결과들을 현장에 쉽게 적용할 수 있도록 안내하는 실질적 지침서이다. 영양학, 운동생리학, 분자생물학 분야의 유명 학자들의 연구 결과를 총망라해 운동영양학의 혁신적 원리를 제시하고 구체적인 연구 성과들을 바탕으로 입증하고 있다. 학자들이 아닌 운동선수와 일반인을 대상으로 집필하여 초보자도 쉽게 접근할 수 있다. 출간된 지 2년이 지난 지금도 미국에서 베스트셀러 자리를 지키고 있는 원서의 명성을 확인할 수 있을 것이다.

지은이 Ivy, Portman | 옮긴이 박 현, 이석호, 송 옥 | 감 수 박영철 | ISBN : 978-89-6154-003-2 | 2007 | 신A5 (2컬러) | 100p | ₩ 7,000

- |                      |               |                      |    |
|----------------------|---------------|----------------------|----|
| 1 영양섭취 타이밍           | 3 NTS의 에너지 단계 | 5 NTS의 성장 단계         | 결론 |
| 2 호르몬 - 영양섭취 타이밍 조절자 | 4 NTS의 동화 단계  | 6 영양섭취 타이밍의 실제 적용 방법 |    |



**핵심 스포츠영양학 (2019년 수정판)**

'핵심 스포츠영양학'은 체육학과 영양학을 전공하는 학생들에게 유용한 책으로 스포츠와 관련된 사람들이라면 누구나 알고 있어야 하는 필수적인 영양학 지식을 간결하고 명확하게 제공하고 있으며, 영양학을 전공하는 학생들에게는 이제까지 국내에서 그리 큰 관심을 받지 않고 있던 스포츠영양사라는 새로운 전문 분야를 소개하고 있다.

지은이 Dunford | 옮긴이 장경태, 이정숙 | ISBN : 978-89-6154-253-1 | 2017 | A4 (4컬러) | 213p | ₩ 20,000

- |                 |       |                 |                                      |
|-----------------|-------|-----------------|--------------------------------------|
| 1 스포츠영양학과 운동영양학 | 4 단백질 | 7 무기질           | 10 운동선수와 장애성 성식 후기 스포츠영양학과 운동영양학의 미래 |
| 2 에너지 균형과 불균형   | 5 지방  | 8 물, 전해질, 체액 균형 |                                      |
| 3 탄수화물          | 6 비타민 | 9 체중, 신체조성, 경기력 |                                      |



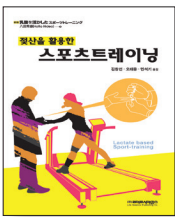
## 스포츠영양학, 제2판

운동수행을 향상시키는 데 있어서 영양의 역할과 최근의 연구결과 제공~!

이 책에서는 영양과 영양소 필요의 일반적 이론, 근육과 운동대사의 연료 공급원, 각종 스포츠의 에너지 필요량, 식품의 소화와 흡수, 다량영양소, 수분 필요량과 체액균형, 미량영양소, 영양보조제, 신체구성, 체중관리와 선수의 섭식장애, 영양이 트레이닝 적응에 미치는 효과, 선수의 영양과 면역기능 등의 내용이 포함된다. 이 책을 읽고 난 후 스포츠와 관련된 영양학의 기본을 포괄적으로 이해하고, 어떻게 영양이 운동수행, 트레이닝, 운동회복 등에 영향을 미칠 수 있는가를 터득하게 될 것이다.

지은이 Asker Jeukendrup | 옮긴이 이명천, 김명기, 김영수, 이근재, 이대택, 윤병근, 차광석 | ISBN : 978-89-6154-137-4 | 2012 A4 (4컬러) | 432p | ₩ 30,000

- |                     |                   |                |                       |
|---------------------|-------------------|----------------|-----------------------|
| 1 영양소               | 6 탄수화물            | 11 영양보조제       | 16 운동선수에게 있어서 영양섭취와 면 |
| 2 영양소와 섭취권장량        | 7 지방              | 12 영양과 트레이닝 적응 | 면역기능                  |
| 3 근육과 운동 대사의 연료 공급원 | 8 단백질과 아미노산       | 13 신체 구성       | 부록                    |
| 4 에너지               | 9 수분 요구사항과 체수분 균형 | 14 체중 조절       |                       |
| 5 위 배출, 소화 그리고 흡수   | 10 비타민과 무기질       | 15 운동선수들의 섭식장애 |                       |



## 젓산을 활용한 스포츠타레이닝

젓산은 피로물질이 아니라 운동 시 사용되는 에너지원이다~!

이 책에서는 젓산이 인체 내에서 생성되어 다시 운동 시 에너지원으로 사용되는 전 과정에 대하여 과학적 근거를 바탕으로 설명하고 있다. 또한, 스포츠 현장에서 젓산을 어떻게 트레이닝 방법으로 활용하는지 설명하면서 스포츠지도자들에게 실제 활용이 가능한 트레이닝 방법을 제시하고, 건강증진을 위한 운동에 있어서의 젓산을 이용한 운동방법을 설명하고 있다.

지은이 Hatta Hideo | 옮긴이 김창선, 오택웅, 민석기 | ISBN : 978-89-6154-270-8 | 2017 | 160p | 신A5 (4컬러) | ₩ 13,000

- |                           |                         |                      |
|---------------------------|-------------------------|----------------------|
| 1 젓산이 스포츠의 열쇠이다           | 4 LT~젓산역치               | 7 젓산을 활용한 건강증진, 웨이프업 |
| 2 젓산은 당의 패밀리              | 5 젓산의 안내인~ 젓산수송체의 존재    | 8 혈중젓산농도 측정~실제 사례    |
| 3 젓산은 어떻게 만들어지고, 어떻게 쓰이나? | 6 운동수수를 위한 젓산을 활용한 트레이닝 | 9 Q & A              |



## 대학생을 위한 스포츠영양학

▶ E-Book 스트리밍(대여서비스)

한 학기 동안의 스포츠영양학강의와 학습에 적합한 책~!

이 책은 영국의 Asker Jeukendrup 교수와 Michael Gleeson 교수가 쓴 『스포츠영양학, 제2판』의 내용을 선별하여 압축한 책으로 운동수행을 향상시키는 데 있어서 영양의 특별한 역할뿐만 아니라 가장 최근의 연구결과를 제공하고 있다. 이 책을 읽고 난 후 스포츠와 관련된 영양학의 기본을 포괄적으로 이해하고, 어떻게 영양이 운동수행, 트레이닝, 운동회복 등에 영향을 미칠 수 있는가를 터득하게 될 것이다.

지은이 Asker Jeukendrup | 옮긴이 이명천, 김명기, 김영수, 이근재, 이대택, 윤병근, 차광석 | ISBN : 978-89-6154-138-1 | 2012 A4 (4컬러) | 400p | ₩ 20,000

- |                     |                   |                |                       |
|---------------------|-------------------|----------------|-----------------------|
| 1 영양소               | 6 탄수화물            | 11 영양보조제       | 16 운동선수에게 있어서 영양섭취와 면 |
| 2 영양소와 권장섭취량        | 7 지방              | 12 영양과 트레이닝 적응 | 역기능                   |
| 3 근육과 운동 대사의 연료 공급원 | 8 단백질과 아미노산       | 13 신체 구성       | 부록                    |
| 4 에너지               | 9 수분 요구사항과 체수분 균형 | 14 체중 조절       |                       |
| 5 위 배출, 소화 그리고 흡수   | 10 비타민과 무기질       | 15 운동선수들의 섭식장애 |                       |



**Williams' 건강·스포츠영양학, 제12판** ▶ E-Book 스트리밍(대여서비스)

건강·체력증진과 운동·스포츠 수행능력 향상을 위한 유용한 영양학적 정보제공!

이 책은 최적의 건강·체력증진과 운동·스포츠 수행능력을 위한 영양학적 이론과 실제에 관한 가장 최신의 임상적 연구결과 등을 포함하는 450개 이상의 참고문헌을 근거로 영양학적 확실한 기본지식과 권고사항을 제공한다.

지은이 Eric S. Rawson, J. David Branch, Tammy J. Stephenson | 옮긴이 이명천, 차광석, 이대택, 제갈윤석, 김윤명, 윤병근, 권인수, 이정아 | ISBN : 978-89-6154-371-2 | 2021 | A4 (4컬러) | 616p | ₩ 40,000

- |                                |                    |                         |                             |
|--------------------------------|--------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 1 건강, 체력, 운동수행력을 위한 영양         | 4 탄수화물: 주요 에너지 식품  | 8 무기질: 무기조질물질           | 11 적절한 영양과 운동을 통한 체중 유지와 감량 |
| 2 체력과 스포츠를 위한 건강한 영양: 소비자 운동선수 | 5 지방: 운동 시 주요 에너지원 | 9 수분, 전해질, 체온 조절        | 12 적절한 영양과 운동을 통한 체중 증량     |
| 3 인체 에너지                       | 6 단백질: 조직구성체       | 10 건강과 스포츠를 위한 체중과 신체조성 | 13 식품 관련 보충제                |



**건강·스포츠영양학 길라잡이, 제12판** ▶ E-Book 스트리밍(대여서비스)

건강과 체력증진 및 운동영양학의 기본 이론서!

이 책은 건강, 체력증진과 운동, 스포츠 수행능력을 위한 영양학적 이론과 실제에 관한 가장 최신 내용 등을 한 학기에 충분히 소화할 수 있고 실제 활용이 가능하도록 축약한 지식과 정보로 재구성했다. 각 장마다 건강과 스포츠를 위한 영양학적 기본사항을 학습하는 데 도움이 되도록 학습목표, 주요 용어 및 개념 파악 등을 학생들이 직접 점검하고 정리할 수 있도록 제시한다.

지은이 Eric S. Rawson, J. David Branch, Tammy J. Stephenson | 옮긴이 이명천, 차광석, 이대택, 제갈윤석, 김윤명, 윤병근, 이정아, 권인수 | ISBN : 978-89-6154-372-9 | 2021 | A4 (4컬러) | 312p | ₩ 25,000

- |                      |                           |                        |
|----------------------|---------------------------|------------------------|
| 1 건강, 체력, 스포츠를 위한 영양 | 5 단백질: 조직구성체              | 9 건강과 스포츠를 위한 체중과 신체조성 |
| 2 인체 에너지             | 6 비타민: 지용성, 수용성, 비타민-유사물질 | 10 식품 관련 보충제           |
| 3 탄수화물: 주요 에너지 식품    | 7 무기질: 무기조질물질             |                        |
| 4 지방: 운동 시 주요 에너지원   | 8 수분, 전해질, 체온 조절          |                        |



**웰니스 맞춤운동, 제3판**

체력을 통한 건강과 웰니스의 목표에 관한 학습서~!

이 책은 웰니스를 위한 맞춤운동에 관한 정보와 실제 사용 가능한 방법을 간결하면서도 알기 쉽게 제시하고 있다. 특히 각각의 장에 자기 평가와 관련된 실습을 추가하여 독자들 각자에 알맞은 피트니스 프로그램을 수행할 수 있도록 도움을 주는 안내서가 될 것이다. 아울러 학습효과를 높이기 위하여 장마다 용어 풀이, 최신 의학뉴스, 활용해보기, 생각해보기 등 학습자료를 제공하고 있는 것이 특징이다.

지은이 Thygerson | 옮긴이 차광석 외 | ISBN : 978-89-6154-202-9 | 2015 | A4 (4컬러) | 380p | ₩28,000

- |                    |             |                    |      |
|--------------------|-------------|--------------------|------|
| 1 서론               | 6 유연성       | 11 알아보고 결정하기       | D 정답 |
| 2 신체 활동과 운동의 건강 이점 | 7 근력 및 근지구력 |                    |      |
| 3 건강한 생활 방식으로 바꾸기  | 8 영양        | 부록 A 손상의 관리와 예방    |      |
| 4 신체 활동과 운동 준비하기   | 9 체구성과 체중   | B 영양 섭취 기준(DRI)    |      |
| 5 심폐지구력            | 10 스트레스 관리  | C 미국인을 위한 신체 활동 지침 |      |



**웰니스와 건강체력, 제3판**

체력을 통한 건강과 웰니스의 목표에 관한 학습서~!

이 책은 Alton L. Thygerson과 Steven M. Thygerson (2013) 'Fit to be Well - Essential Concepts' 3판을 번역한 '웰니스 맞춤운동(2015)'의 요약본으로 건강체력 관리를 위한 교양은 물론 건강운동을 전공으로 하는 학부생들을 위한 핵심적 내용으로 재구성하여 널리 활용토록 하고자 편역서로 출판하게 되었다.

편역자 차광형, 강익원, 김원중, 김찬희, 박수연, 이대택, 이명천, 이승범, 이주형, 전운균, 전태준, 조정호  
ISBN : 978-89-6154-286-9 | 2018 | A4 (4컬러) | 232p | ₩ 19,000

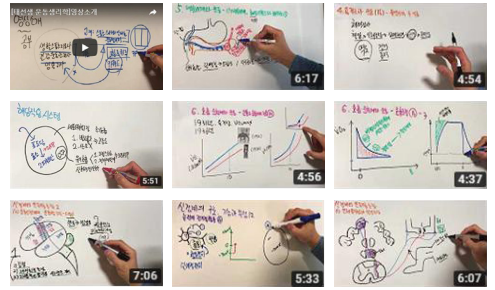
- |                    |                  |             |              |
|--------------------|------------------|-------------|--------------|
| 1 서론               | 4 신체 활동과 운동 준비하기 | 7 근력 및 근지구력 | 10 스트레스 관리   |
| 2 신체 활동과 운동의 건강 이점 | 5 심폐지구력          | 8 영양        | 11 알아보고 결정하기 |
| 3 건강한 생활 방식으로 바꾸기  | 6 유연성            | 9 체구성과 체중   |              |



## 스포츠스타와 만나는 운동생리학, 3판

▶ E-Book 스트리밍(대여서비스)

이 책은 생활스포츠지도사, 건강운동관리사, 임용고사 시험을 준비하는 수험생들뿐만 아니라 기초가 부족하여 운동생리학을 이해하는 데 어려움이 있었던 학생들을 위한 교재이다. 따라서 딱딱한 문어체보다는 이야기를 들려주는 형식으로 내용을 서술하였다. 기출문제와 반복적으로 등장하는 한줄 퀴즈를 통해 학습한 내용을 저절로 익힐 수 있도록 하였으며, 교재의 중간 중간에 우리나라를 빛낸 스포츠스타를 등장시켜 공부한 내용이 실제로 어떻게 적용되는지 가상의 스토리로 구성하여 설명하였다. 또한 교재의 관련 내용별로 저자가 직접 강의하는 무료 동영상과 유튜브 채널을 통해 시청하실 수 있으며, 독자가 관련 내용에 대해 질문을 남기면, 저자가 직접 답변도 하고 있다.



지금 바로 유튜브 검색 창에서 <태선생>으로 검색하거나 혹은 아래의 주소로 접속하여 구독을 신청하면 무료 강의영상을 시청할 수 있다.

<https://www.youtube.com/channel/UCiFmxss-0hJ00JBXXftTc9A>  
지은이 김태욱 | ISBN: 978-89-6154-421-4 | 2023 | A4 (4컬러) | 364p | ₩ 35,000

- |              |            |              |          |
|--------------|------------|--------------|----------|
| 1 운동생리학의 개관  | 3 신경조절과 운동 | 5 내분비계와 운동   | 7 환경과 운동 |
| 2 에너지 대사와 운동 | 4 골격근과 운동  | 6 호흡·순환계와 운동 | 부록(G&A)  |



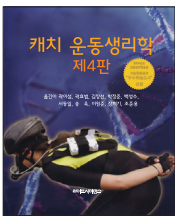
## 파워 운동생리학, 제11판 ▶ E-Book 스트리밍(대여서비스)

운동생리학 분야의 최신 정보와 건강 관련 체력 및 훈련방법 제시~!

운동과학, 임상적 운동생리학, 체육학, 스포츠 생리학, 선수 트레이너, 스포츠 의학 그리고 물리치료를 전공하는 학생들을 위해 만들어졌다. 학생들에게 운동생리학 분야의 최신 정보를 제공하며 심폐능력을 평가하는 운동능력 검사를 포함한 광범위한 현장 적용과 건강 관련 체력 및 스포츠 경기력 향상을 위한 훈련방법을 제시하였다. 한 학기 운동생리학 수업에 적합하도록 구성하였으며, 교수나 학생들이 편안하게 볼 수 있도록 이해학습 위주로 구성하였다.

지은이 Powers, Howley | 옮긴이 최대혁, 소위영 | 감수 정성태 | ISBN : 978-89-6154-375-0 | 2021 | A4 (4컬러) | 620p ₩ 55,000

- |                      |  |                          |                                     |
|----------------------|--|--------------------------|-------------------------------------|
| 0 운동생리학의 역사와 미래      | 8 골격근의 구조와 기능  | 14 저항성 훈련(트레이닝)의 생리학     | 21 여성 선수, 아동, 특정 집단과 전문 운동선수를 위한 훈련 |
| 1 운동생리학에서의 일반적인 측정   | 9 운동 중 순환반응  | 15 만성질환 예방: 신체활동과 건강한 식사 | 22 영양, 신체구성 및 운동수행력                 |
| 2 인체 내부의 환경 조절       | 10 운동 중 호흡조절   | 16 건강과 체력을 위한 운동처방       | 23 운동과 환경                           |
| 3 생체에너지학             | 11 운동 중 산-염기 균형  | 17 특수 계층을 위한 운동          | 24 기능향상 보조제                         |
| 4 운동대사               | 12 체온 조절   | 18 영양, 신체구성과 체중 조절       |                                     |
| 5 운동 중 세포신호 및 호르몬 반응 | 13 트레이닝의 생리학: 유산소 훈련 (aerobic training)과 무산소 훈련 (anaerobic training)의 효과 | 19 경기력 향상 요인             |                                     |
| 6 면역체계               |  | 20 운동수행력 향상을 위한 훈련       |                                     |
| 7 신경계의 구조와 운동 조절     |  |                          |                                     |



## <2016년 대한민국학술원 우수학술도서 선정>

## 캐치 운동생리학, 제4판

이 책은 운동으로 인한 인체의 생리적 변화와 적응을 알기 쉽게 설명한 책으로, 운동생리학 베스트셀링 서적의 핵심 부분을 뽑아 번역한 역사이다. 특히 최근 연구 자료를 기초로 한 다양한 그림과 도표를 활용하여 독자들의 이해를 도왔다. 총 14장으로 구성, 한 학기 강의용으로 최적화되어 있어 체육 및 스포츠관련 학과의 학부생, 대학원생을 위한 기본 교재로 적합하다.

지은이 Katch, McArdle, Katch | 옮긴이 권익섭, 권희범, 김창선, 박정준, 백성수, 서동일, 송 욱, 이원준, 장혁기, 조준용  
ISBN : 978-89-6154-183-1 | 2015 | 584p | A4 (4컬러) | ₩ 35,000

- |                       |                           |  |                              |
|-----------------------|---------------------------|--|------------------------------|
| 1 에너지 전달의 기초          | 6 심혈관계와 운동                | 10 근육 강화 트레이닝                            | 13 신체 활동, 운동, 성공적인 노화와 질병 예방 |
| 2 운동 중 에너지 전달         | 7 근신경계와 운동                | 11 기능에 영향을 미치는 요인: 운동 수행력에 대한 환경과 특별한 방법 | 14 운동생리학의 임상적 측면             |
| 3 운동 중 에너지 생성 능력 측정   | 8 호르몬, 운동, 트레이닝           |  |                              |
| 4 휴식 및 신체 활동 중 에너지 소비 | 9 무산소성과 유산소성 에너지 시스템 트레이닝 |  |                              |
| 5 호흡계와 운동             |                           |  |                              |



## 운동생리학의 기초, 제2판

기초 수준의 운동생리학 입문서~!

급성, 만성 운동적응에 대한 주제와 대사, 심혈관 그리고 허파생리학, 내분비학, 트레이닝, 운동능력측정, 환경생리학을 다룬 이 책은 기초 수준의 학생들을 위해 쓰였으면서도 많은 주제를 더욱 포괄적으로 다루고 있다.

지은이 Robergs | 옮긴이 대표 이명천 | ISBN : 89-89314-60-7 | 2006 | 336p | A4 (4컬러) | ₩ 28,000

- |              |                       |                      |                      |
|--------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
| 1 운동생리학의 소개  | 5 신경근육의 기능과 운동에 대한 적응 | 9 운동에 대한 내분비계 적응     | 13 성장, 발달, 노화 그리고 운동 |
| 2 운동: 항상성 조절 | 6 운동에 대한 대사 적응        | 10 스포츠와 경기력을 위한 트레이닝 | 14 서로 다른 환경에서의 운동    |
| 3 대사         | 7 심장혈관 기능과 운동에 대한 적응  | 11 저항운동과 근력          | 15 성과 운동 수행          |
| 4 일량측정과 열량측정 | 8 운동에 대한 폐 적응         | 12 지구력과 무산소능력의 검사    |                      |



## 맞춤 운동생리학 실험매뉴얼, 제5판

운동생리학적 이론을 바탕으로 운동처방의 효과를 알아보기 위해 선수들과 일반인을 대상으로 하는 운동검사의 실질적 지침서~!

운동생리학적 검사와 운동에 대한 신체적 반응에 대해서 여덟 부분으로 나누어 기술하고 있는 이 책은 운동생리학 보충 교재로 사용할 수 있고 운동생리학 강의와 관련하여 직접적인 실험실 경험을 제공하고 있을 뿐만 아니라 운동검사와 처방 및 근력과 신체적 컨디션의 측정과 평가도 포함하고 있다.

지은이 Adams, Beam | 옮긴이 강호을, 권유찬, 김은경, 김은희, 김정훈, 박동호, 박상갑, 서상훈, 윤재량, 이종삼, 정연수  
ISBN : 978-89-6154-012-4 | 2008 | 344p | B5 | ₩ 16,000

- |                   |                           |                  |               |
|-------------------|---------------------------|------------------|---------------|
| 1 서론과 전문용어        | 8 수직점프 파워                 | 14 유산소성 사이클링 테스트 | 21 운동환기량      |
| 2 측정단위            | 9 무산소성 사이클링 테스트           | 15 최대산소섭취량 테스트   | 22 하지의 유연성    |
| 3 기초자료 수집         | 10 무산소성 스텝 테스트            | 16 안정 시 혈압       | 23 체질량지수      |
| 4 등장성 근력          | 11 무산소성 트레드밀 테스트          | 17 운동과 혈압        | 24 둘레측정       |
| 5 등척성 근력          | 12 유산소성 러닝, 조깅 그리고 걷기 테스트 | 18 안정 시 심전도      | 25 피부두껍집기 측정법 |
| 6 등속성 근력          | 13 유산소성 스텝 테스트            | 19 운동부하 심전도      | 26 수중체중법      |
| 7 전력질주 - '수평적 파워' |                           | 20 휴식 시 폐용적      |               |



## 운동상해의 기초 - 근육 손상, 회복 및 재활

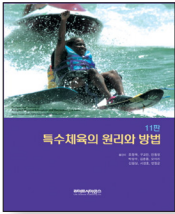
근육손상과 관련한 기본적인 응용적인 문제들을 독자에게 제시하는 책~!

이 책은 3개의 부로 나누어져 각 장은 국제적으로 인정받는 연구자나 연구집단에 의해 서술되었고, 모든 저자들은 그 영역의 전문가이다. 이 책은 건강 전문가와 임상, 운동학자, 물리치료사, 연구자뿐만 아니라 대학원생과 학부생 및 건강운동관리사나 준비생들에게 골격근 손상과 복구에 있어서 기본적인 생리요인과 응용적인 임상요인 둘 다 관심 있는 사람들에게 도움을 줄 것이다.

지은이 Tiidus | 옮긴이 이주형, 김주영, 박지훈, 성동준, 송 욱, 이호성, 최승준, 홍정기 | ISBN : 978-89-6154-196-1 | 2015 | 296p  
A4 (4컬러) | ₩ 20,000

- |                              |                           |                          |                   |
|------------------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------|
| 1 골격근 손상의 생리학과 기전            | 5 근육통증과 손상 그리고 반복적인 운동 효과 | 11 당뇨병                   | 17 초음파            |
| 2 인간과 동물을 이용한 근육 상해의 실험적 모델들 | 6 위성세포와 근육 회복             | 12 작업 관련 상해와 기타 과사용 상해   | 18 물리치료 및 관련된 처치법 |
| 3 근육 손상의 조직학적, 생화학적, 기능적 증거  | 7 근육 손상 연구의 최신동향          | 13 보행 시 근기능              | 19 항산화제 보충        |
| 4 근육 손상과 회복에 있어서 호중구와 대식세포   | 8 노화에 따른 변화               | 14 운동선수의 과훈련 상해          | 20 근막 발통점을 위한 치료법 |
|                              | 9 듀센의 근육위축병               | 15 운동성 근육 손상에서의 개인 간 가변성 | 21 고압산소와 약물요법     |
|                              | 10 에스트로겐과 성별 효과           | 16 마사지 치료                |                   |





## 특수체육의 원리와 방법, 제11판 (2012년 수정판)

장애인을 지도하는 데 필요한 특수체육 원리와 교수방법 제공~!

이 책은 특수체육의 기초 및 심화과정과 현장감 있는 내용으로 구성되어 있는 교재이다. 또한 쉽게 이해하고 현장에서 가르칠 수 있도록 구성되어 있어 정규 체육수업에 장애 학생의 요구와 수준에 맞는 실질적인 정보가 들어 있다. 그뿐만 아니라 장애가 있는 아동뿐만 아니라 성인들을 둘러싼 통합환경과 교육적 변화에 대하여 실질적이고 체계적인 제안을 담고 있다.

지은이 David Auxter | 옮긴이 조창욱, 구교만, 안동영, 박상수, 김춘중, 오아라, 신원상, 서경호, 변정균  
ISBN : 978-89-6154-095-7 | 2011 | B5 | 776p | ₩ 30,000

- |                       |                          |             |            |
|-----------------------|--------------------------|-------------|------------|
| 1 특수체육                | 6 통합 환경에서의 교육            | 11 지적장애     | 16 의사소통장애  |
| 2 일반학교에서의 특수체육        | 7 행동 수정 관리               | 12 전반적 발달장애 | 17 시각장애    |
| 3 평가를 통한 교육방법 결정      | 8 체력과 스포츠 컨디셔닝           | 13 특정 학습장애  | 18 기타 건강장애 |
| 4 개별화 교육 프로그램 개발      | 9 위험에 처한 아동: 심리학적 문제들    | 14 정신장애     |            |
| 5 학생의 요구를 충족시키기 위한 교육 | 10 영아, 유아, 그리고 학령 전기 아동들 | 15 지체장애     |            |



## 웰니스 건강 관리

다양한 운동 방법에서 운동 처방, 노화 예방 및 각종 건강 폐해 요인들까지~!

이 책은 건강하고 행복한 삶을 위한 방법으로 다양한 운동 방법과 스트레스 해소 방법, 영양과 관련한 건강, 젊음을 평가하는 방법, 다양한 질환별 운동 처방, 노화를 예방하는 방법, 각종 건강 폐해 요인들을 중심으로 구성하였다.

지은이 조현철, 박상규 | ISBN : 978-89-6154-179-4 | 2014 | B5 (4컬러) | 360p | ₩ 25,000

- |                   |         |           |                  |             |
|-------------------|---------|-----------|------------------|-------------|
| 1 운동과 건강 관리       | 4 체력 관리 | 7 스트레스 관리 | 10 달리기와 건강       | 13 건강 목록법   |
| 2 건강 나이와 체력 나이 관리 | 5 비만 관리 | 8 요통 관리   | 11 흡연, 음주, 약물 관리 | 14 질환별 운동처방 |
| 3 영양 섭취와 건강 관리    | 6 피로 관리 | 9 보행과 건강  | 12 노화 관리         |             |



<2004년 문화체육관광부 우수도서-학술부문>

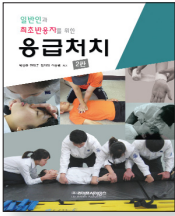
## 조화로운 삶, 행복한 삶을 위한 건강학, 제6판

조화롭고 행복한 라이프스타일을 위한 건강지침서~!

이 책은 '조화로운 삶'과 '행복한 삶'에 대한 최신의 모든 지식과 정보가 체계적으로 잘 정리되어 있다. 정신과 육체를 지배하는 각종 요소들, 영양, 건강식단, 건강체력, 체중조절, 음주, 흡연, 약물남용, 에이즈, 뇌중풍과 각종 성인병, 즐기는 성과 산아조절 및 피임법, 건강관리, 각종 위험에 대처하기, 행복하게 죽음 맞기 등의 내용이 상세하게 설명되어 있다.

지은이 Hahn, Payne | 옮긴이 주왕기, 김형춘, 주진형 | ISBN : 89-89314-29-1 | 2004 | A4 (4컬러) | 448p | ₩ 25,000

- |            |            |              |                    |                |
|------------|------------|--------------|--------------------|----------------|
| 1 대학생들과 건강 | 5 영양과 건강   | 9 담배와 건강     | 13 성(性)에 대한 이해     | 16 개인 안전       |
| 2 정신건강 증진  | 6 건강 체중 유지 | 10 심장혈관질환 예방 | 14 산아조절            | 17 죽음을 맞이하는 자세 |
| 3 스트레스 관리  | 7 약물 사용    | 11 암과 만성질환   | 15 현명한 건강관리 소비자 되기 |                |
| 4 체력의 증진   | 8 음주와 건강   | 12 전염병 예방    |                    |                |



## 일반인과 최초반응자를 위한 응급처치, 제2판

▶ E-Book 스트리밍(대여서비스)

### 일반인과 최초반응자용 응급처치 지침서~

이 책은 일상생활 속에서 사고로 발생하는 부상자나 예기치 않은 상황에서 환자가 발생하였을 때 누구라도 현장에서 적절한 응급처치를 실시해서 환자의 고통을 경감시켜주고, 장애의 예방은 물론 전문적 치료에 도움을 주어 귀중한 인명을 보호하는 것이 목적이며, 일상생활 속에서 예기치 않게 발생하는 사고 및 부상에 대비한 일반인의 응급처치 지침서이다.

지은이 박상규, 전태준, 김지태, 이승범 | ISBN : 978-89-6154-296-8 | 2018 | A4 (4컬러) | 296p | ₩ 20,000

- |                          |                 |           |                               |
|--------------------------|-----------------|-----------|-------------------------------|
| 1 응급의료체계와 기본인명구조술 이론과 실제 | 5 순환장애          | 10 중독     | 부록 1 생활 속에서의 간단한 응급처치         |
| 2 두부, 경부 손상              | 6 상처와 출혈        | 11 동물교상   | 부록 2 응급의료에 관한 법률 · 시행령 · 시행규칙 |
| 3 골, 관절, 근육 손상           | 7 화상            | 12 응급분만   |                               |
| 4 호흡장애                   | 8 신경계 손상        | 13 스포츠 상해 |                               |
|                          | 9 열과 냉이 유발하는 손상 | 14 환자이송   |                               |



## 스포츠 지도사, 2급 - 제4판

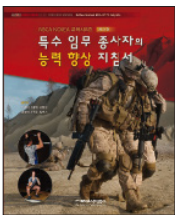
▶ E-Book 스트리밍(대여서비스)

### 체육지도자 필기시험 준비를 위한 최신판 필독 교재~

이 책은 현실에서 부족한 생활체육 및 스포츠전문지도자를 양성하기 위한 체육지도자 시험에 중점을 두었고 수요자의 시각에서 제작된 필독 체육지도자 수험서라고 할 수 있다. 각 전공별 대학에서 연구를 진행하고 있는 전문가가 이론에 대한 상세한 설명 및 출제예상문제를 통해 시험을 대비하였으며, 기출문제를 연도별로 수록해 예비 스포츠지도자의 시험에 유용한 자료로 활용되고자 노력하였다.

지은이 신기욱, 이동호, 황정현, 김지호, 배주용, 정우석 | ISBN : 978-89-6154-390-3 | 2022 | A4 (4컬러) | 592p | ₩ 27,000

- |                |            |            |           |
|----------------|------------|------------|-----------|
| 시험안내 1. 자격제도안내 | 1과목 스포츠교육학 | 4과목 스포츠윤리학 | 7과목 한국체육사 |
| 2. 자격검정 · 연수기관 | 2과목 스포츠사회학 | 5과목 운동생리학  | 기출문제      |
| 3. 연수          | 3과목 스포츠심리학 | 6과목 운동역학   |           |



## TSAC-F 특수 임무 종사자의 능력 향상 지침서

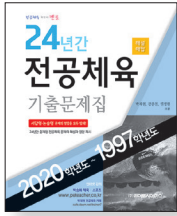
▶ E-Book 스트리밍(대여서비스)

### 풍부한 사진자료로 특수 임무에 필요한 이론과 훈련방법의 원리를 익힐 수 있는 책~

이 책은 TSAC-F 자격 취득을 위한 사전 교육 및 취득 이후 업무 수행력 강화를 위해서 특수 임무(군, 경찰, 소방 분야)에 종사하는 실무자와 그들을 지도하는 체력관리 전문가를 위한 지침서이다. 특수 임무에 필요한 이론과, 다양한 유형의 훈련 방법에 내재된 원리와 요령 등을 익힐 수 있도록 구성되어 있다.

옮긴이 신윤아, 김중혁, 고화섭, 유경현, 정구중, 임완기 | ISBN : 978-89-6154-382-8 | 2021 | A4 (4컬러) | 352p | ₩ 45,000

- |             |                       |                   |               |
|-------------|-----------------------|-------------------|---------------|
| 1 소개        | 7 동적 준비운동(실습)         | 13 플라이오메트릭 훈련     | 19 과훈련과 회복    |
| 2 코칭의 기초    | 8 저항훈련의 원리와 적용        | 14 플라이오메트릭 훈련(실습) | 20 회복(실습)     |
| 3 프로그램 설계   | 9 상항 조정, 하항 조정 그리고 변형 | 15 속력             | 21 서킷 트레이닝    |
| 4 가동성 및 안정성 | 10 기본 운동 패턴(실습)       | 16 속력(실습)         | 22 프로그램 설계 실습 |
| 5 교정운동(실습)  | 11 체중부하 훈련(실습)        | 17 민첩성            |               |
| 6 준비운동 원리   | 12 순발력 운동(실습)         | 18 민첩성(실습)        |               |



## 2020 중등체육교사 임용고시 대비 24년간 전공체육기출문제해설집

24년간 출제된 전공체육 문제의 해설과 정답 제시~!

이 책은 기존의 책자 패러다임과는 달리 2권(I, II)으로 분권하였고, 영역별과 연도별을 함께 공부할 수 있도록 구성하였다. Possible Answer와 함께 실은 Guide는 수험생들이 문제를 풀 때 쉽게 이해하고 기출문제의 주변 지식을 정리함으로써 학습의 효율성을 최대한 높이고자 하였다.

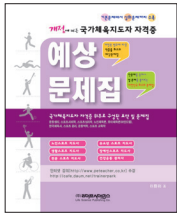
지은이 박재현 | ISBN : 978-89-6154-203-6 | 2020 | A4 (4컬러) | 996p | ₩ 56,000

- 1권 연도별 출제현황[마인드맵]
- 1 스포츠사회학
- 2 체육사
- 3 스포츠교육학 총론
- 4 체육교수 스타일

- 5 체육수업 모형
- 6 운동생리학/트레이닝론
- 7 체육과 교육과정(해설서)

- 2권 연도별 출제현황[마인드맵]
- 1 스포츠심리와 운동학습과 제어
- 2 스포츠철학과 체육원리
- 3 운동역학
- 4 체육평가

- 5 체육 보건학
- 6 초등 체육문제 출제현황
- 7 중등 논술문제 출제현황
- 중등 기출문제 논술답안



## 스포츠지도사 국가체육지도자 자격증 예상문제집

국가체육지도자 자격증 위주로 구성된 요약 및 문제집~!

이 책은 실제 시험보다 까다롭고, 지문도 길게, 어렵게 출제하였다. 특히 실제로 시험을 보는 것처럼 다른 문제집에서 볼 수 없는 틀과 그림을 많이 삽입하였다. 우선 치르게 되는 시험 과목 위주로 '마인드맵'을 통해서 해당 시험 과목에 대해 개념을 정리할 수 있도록 묶어서 제시하였다. 단순히 1분에 한 문제를 풀어보는 문제가 아닌 합답형이나 연결형 등으로 구성하였다.

지은이 박재현 | ISBN : 978-89-6154-206-7 | 2015 | A4 (2컬러) | 266p | ₩ 22,000

- 1 한국체육사(마인드맵 포함)
- 2 스포츠윤리(마인드맵 포함)
- 3 스포츠교육학(마인드맵 포함)
- 4 노인체육론(마인드맵 포함)
- 5 스포츠사회학(마인드맵 포함)
- 6 스포츠심리학(마인드맵 포함)

- 7 운동역학(마인드맵 포함)
- 8 운동생리학(마인드맵 포함)
- 9 한국체육사
- 10 스포츠윤리
- 11 스포츠교육학
- 12 노인체육론

- 13 운동생리학
- 14 스포츠사회학
- 15 스포츠심리학
- 16 운동역학
- 17 운동생리학
- 18 스포츠사회학

- 19 스포츠심리학
- 20 운동생리학
- 21 스포츠심리학
- 22 운동역학
- 23 스포츠심리학
- 24 운동생리학

- 25 유아체육론(마인드맵)



## 스포츠지도사 1

- 국가체육지도자 자격증 필수 및 선택과목 이론서

본 교재는 개정된 국가체육지도자 자격증 대비 생활스포츠지도사(2급), 노인스포츠지도사, 유소년스포츠지도사, 장애인스포츠지도사(2급) 외, 전문스포츠지도사(1, 2급), 생활스포츠지도사(1급), 건강운동관리사 자격증에 도움이 되는 과목들로 구성되어 있다. 국가체육지도사 시험과목 필수과목과 선택과목 강좌에 대한 10개 과목을 나누어 실었다.

지은이 박승화, 오경희, 김효준, 송민희, 최윤정 | ISBN : 978-89-6154-217-3 | 2015 | A4 | 428p | ₩ 30,000

- 제1부
- 1 체육지도자 필기 시험과목 연수 기관
- 2 체육지도자자격증과 관련된 과목의 학문적 탐색
- 3 필기 시험장소 안내(2급생활, 노인, 유소년, 2급장애인)
- 4 생활 스포츠지도사 실기(구술) 심사항목

- 5 2급 전문 스포츠지도사 실기(구술) 심사항목
- 6 건강운동관리사 실기(구술) 심사 항목
- 7 2급 전문스포츠지도사 실기 · 구술 검정시험 장소 및 기관
- 8 체육지도자 자격제도

- 제2부
- 1 스포츠심리학
- 2 스포츠사회학
- 3 운동생리학
- 4 한국체육사



## 스포츠지도사 2 - 국가체육지도자 자격증 필수 및 선택과목 이론서

본 교재는 개정된 국가체육지도자 자격증 대비 생활스포츠지도사(2급), 노인스포츠지도사, 유소년스포츠지도사, 장애인스포츠지도사(2급) 외, 전문스포츠지도사(1, 2급), 생활스포츠지도사(1급), 건강운동관리사 자격증에 도움이 되는 과목들로 구성되어 있다. 운동역학, 스포츠교육학, 스포츠윤리, 특수체육론, 유아체육론, 노인체육론 등 국가체육지도자 시험과목 필수 과목과 선택과목 강좌에 대한 6개 과목을 제2권에 실었다.

지은이 박승화, 김재현, 권정현, 오경희 | ISBN : 978-89-6154-219-7 | 2016 | A4 | 544p | ₩ 35,000

- 1 운동역학      2 스포츠사회학      3 스포츠교육학      4 노인체육론      5 유아체육론      6 특수체육론



## 건강운동관리사, 제1권

국가 체육지도자 자격증 취득에 대비한 새로운 교재이다. 응시자격 관련 전공학과는 다음과 같다. 고등교육법 제2조에 따른 학교에서 체육 분야에 관한 학문을 전공하고 졸업한 사람(졸업예정자 포함), 문체부 장관이 인정하는 외국의 학교에서 체육 분야에 관한 학문을 전공하고 졸업한 사람, 18세 이상 체육 및 스포츠·건강 관련학과 전문대학 이상 해당연도 졸업예정자 및 졸업생, 체육·스포츠·운동처방·스포츠의학·레저스포츠·사회체육·특수체육·건강관련학과(관련학과 복수전공자). 시험과목은 필기 8과목(운동역학을 포함한 기능해부학, 운동생리학, 스포츠심리학, 건강/체력평가, 운동처방론, 병태생리학, 운동상해, 운동부하검사)과 실기 및 구술시험, 그리고 실무연수로 진행된다.

지은이 박승화 | ISBN : 978-89-6154-250-5 | 2018 | A4 (4컬러) | 416p | ₩ 55,000

- 1 운동생리학      2 기능해부학      3 운동처방론      4 스포츠심리학



## 체육수업으로 행복한 학교

체육수업에서 일어나는 학생과 교사의 생생한 이야기~!

독자는 이 책에 소개되어 있는 다양한 체육수업 사례들을 통해서 체육수업이 학생들의 성장에 어떻게 도움을 주고 있고 학교를 행복한 장소로 만들고 있는지를 이해할 수 있을 것이다. 이 책을 읽으면서 독자들은 체육수업이 진행되는 학교 현장에서 직접 체육수업을 목격하는 느낌을 갖게 될 것이고 체육수업으로 행복한 학교를 만들고자 하는 의욕을 강하게 갖게 될 것이다.

지은이 윤여찬, 임성철, 조종현, 고동영, 손지영 | ISBN : 978-89-6154-269-2 | 2017 | B5(4컬러) | 368p | ₩ 20,000

- 1 윤여찬 선생님의 체육수업 이야기      3 조종현 선생님의 체육수업 이야기      5 고동영 선생님의 체육수업 이야기      7 체육수업 나누기: 질문과 답변  
2 손지영 선생님의 체육수업 이야기      4 임성철 선생님의 체육수업 이야기      6 체육수업으로 행복한 학교 이야기

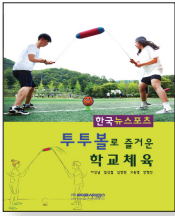


## 학교스포츠클럽으로 행복한 학교

이 책은 학교스포츠클럽이 저자들의 학교에서 어떻게 운영되고 있고 학교스포츠클럽에 참여하는 학생들이 어떠한 경험을 하는지를 상세하게 소개하고 있다. 더불어 학생의 건강을 증진할 뿐만 아니라 또래의 학생들과 어울리고 협력하는 가운데 건전한 인성을 함양하는 기회를 제공하는 방법을 제시하고 있다. 이 책을 읽으면서 독자들이 학교스포츠클럽을 통해 학교 구성원들의 삶에 변화가 생기고 그러한 변화가 행복한 학교를 만들어 가는 데 어떤 역할을 하고 있는지를 발견할 수 있을 것이다.

지은이 임성철, 조종현, 김정섭, 김현우 | ISBN : 978-89-6154-247-0 | 2016 | B5 | 344p | ₩ 20,000

- 1 원종고등학교 학교스포츠클럽 이야기      2 고잔고등학교 학교스포츠클럽 이야기      3 갈매중학교 학교스포츠클럽 이야기      4 학교스포츠클럽으로 행복한 학교 이야기



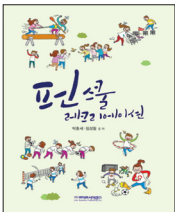
### <한국뉴스포츠> 투투볼로 즐거운 학교체육

학생들의 협력과 소통을 강조하는 투투볼에 관한 책~!

이 책은 지난 2016년 3월 출판된 『한국뉴스포츠 세계로 GO!GO!』의 후속작이다. 이 책은 독자들에게 실질적인 도움을 주기 위해 투투볼의 경기방법에만 초점을 맞추지 않고 교육현장에서의 다양한 실천 사례를 담았다. 교사와 스포츠 전문가뿐 아니라 학생들의 이야기도 함께 실어 다양한 관점에서 투투볼을 이해하고 활용할 수 있게 하였다. 특별히 초, 중, 고등학교에서 학생들을 직접 지도하시는 선생님들의 글은 학교 현장에 투투볼이 어떻게 활용되어야 할지에 대한 효과적인 방향을 제시해 줄 것이라 기대한다.

지은이 이성남, 임성철, 김창원, 고동영, 안형진 | ISBN : 978-89-6154-293-7 | 2018 | B5 (4컬러) | 220p | ₩ 15,000

- |        |                         |                  |
|--------|-------------------------|------------------|
| 1 투투볼  | 3 투투볼로 풍성해지는 학교체육 이야기   | 5 세계 속의 투투볼 이야기  |
| 2 투투골프 | 4 교육과정을 담은 투투볼 체육수업 이야기 | 6 투투볼 연수와 대회 이야기 |



### 핀 스쿨 레크리에이션

장소별, 상황별로 성공적인 레크레이션 방법과 노하우를 다룬 레크리에이션 가이드북~!

이 책은 어떤 장소에서도 좀 더 적합한 레크레이션 활동의 방식과 표준을 제시하고 있으며, 특히 재미난 학교활동에서의 레크레이션 활동은 향후 좋은 진로를 탐색하는 대다수 학생들의 인성 길라잡이로서의 역할을 담당할 것으로 사료된다.

지은이 박홍세, 임성철 | ISBN : 978-89-6154-235-7 | 2016 | 신A5(4컬러) | 344p | ₩ 20,000

- |                          |                              |  |                     |
|--------------------------|------------------------------|--|---------------------|
| I 핀 스쿨과 레크리에이션           | 6 해변 게임                      | 2 D고등학교 신입생 오리엔테이션                             | V 사회의 기법과 소재 모음     |
| 1 왜 핀 스쿨인가?              | 7 파티 게임                      | (내 마음의 꿈을 켜라-Switch on)                        | 1 MC(사회/사회자)의 기본 기법 |
| 2 레크리에이션의 개념             | 8 버스 안에서의 게임                 | 3 2014 하반기 평화로운 학교 만들기를 위한 소통, 공감 레크리에이션 (계획안) | 2 유머 퀴즈 100         |
| II 신나는 게임                | 9 팀 데몬스트레이션 게임               | 4 원종고를 행복하게 만드는 학교스포츠클럽대회                      | 3 OX 퀴즈             |
| 1 성공적인 게임진행을 위하여         | III 행사기획                     | 5 모두가 하나되어 달리는 원종고등학교 교내체육대회                   | VI 뉴스포츠 게임          |
| 2 분위기 조성 게임(도입게임)        | 1 학교행사                       | 6 2018 평창동계올림픽 성공기원 Fun School Project         | VII 사진으로 보는 놀이마당    |
| 3 파트너 게임                 | IV 행사사례                      |  | VIII 사진으로 보는 명랑운동회  |
| 4 आय회 게임                 | 1 소통과 공감을 위한 한마음 레크리에이션(90분) |  |                     |
| 5 체육대회 게임(큰 규모의 명랑운동 게임) |                              |  |                     |



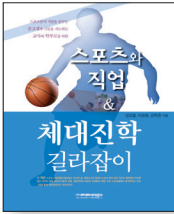
### 모두를 위한 한국 뉴스포츠 세계로 GO! GO!

한국 뉴스포츠에 대한 소개와 함께 한국 뉴스포츠의 다양한 현장적용 사례를 소개한 책~!

이 책은 '한국뉴스포츠발명연구소'에서 개발된 다양한 형태의 한국 뉴스포츠를 소개함으로써 한국 뉴스포츠에 대한 이해와 체험의 기회를 열어주고, 한국 뉴스포츠가 학교현장을 비롯한 유아, 청소년, 노인에 이르는 다양한 연령층의 체육 현장에서 어떻게 적용될 수 있을지에 대해 생각해 볼 수 있도록 체육교사, 뉴스포츠 발명가, 운동 경기 지도자를 비롯한 다양한 체육분야 전문가들의 구체적인 현장적용 사례들을 제시하고 있다.

지은이 김창원, 임성철, 이성남, 안형진 | ISBN : 978-89-6154-236-4 | 2016 | B5 (4컬러) | 340p | ₩ 23,000

- |                |          |         |                   |
|----------------|----------|---------|-------------------|
| 1 뉴스포츠         | 4 투투볼    | 7 파워발야구 | 10 스포츠윷치기         |
| 2 한국 뉴스포츠      | 5 줄바토런   | 8 롤바운스볼 | 11 태극자치기          |
| 3 한국 뉴스포츠발명연구소 | 6 스포빙고다트 | 9 롤샷볼   | 12 한국뉴스포츠발명연구소 활동 |



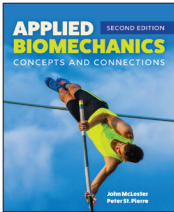
## 스포츠와 직업 & 체대진학 길라잡이

체대 준비생과 그들을 지도하는 일선 체육 교사를 위한 책~!

이 책은 저자가 고등학교 교사로서, 현장에서 방과후학교 체대 입시반 프로그램을 진행하며 체대 준비생들과 함께 땀을 흘렸던 수년간의 경험을 기록, 연구 및 다양한 경험을 바탕으로 자신 있게 제시한 “입시 학원가지 않고 학교에서 준비하는 체대 진학 길라잡이”로 손색이 없다.

지은이 임성철, 이승범, 김학준 | ISBN : 978-89-6154-216-6 | 2015 | B5 (4컬러) | 312p | ₩ 22,000

- |                       |                 |                   |
|-----------------------|-----------------|-------------------|
| 1 스포츠와 직업             | 4 수시전형과 정시전형    | 7 체대진학 성공스토리와 Q&A |
| 2 나에게 가장 적합한 체대진학전형은? | 5 학교별 체대진학지도 사례 | 부록                |
| 3 체대준비생의 실기전략         | 6 학교스포츠클럽 운영사례  |                   |



## Applied Biomechanics: Concepts & Connections, 2/E

by McLester, St. Pierre | ISBN : 9781284170047 | 2020 | A4 (4컬러) | 506p | Jones & Bartlett Pub. | ₩ 59,000

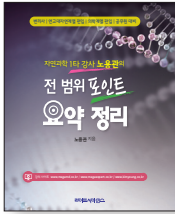
- |   |  |   |
|---|--|---|
| 1 Biomechanics and Related Movement Disciplines | 4 Interaction of Forces and the System | 9 System Motion in a Fluid Medium             |
| 2 Describing the System and its Motion          | 5 Linear Motion of the System          | 10 The System as a Projectile                 |
| 3 Paradigms for Studying Motion of the System   | 6 Angular Motion of the System         | 11 Biomechanics of the Musculoskeletal System |
|   | 7 System Balance and Stability         | 12 Connection by Application                  |
|   | 8 The System as a Machine              |   |

### ● Essential of Exercise Physiology, 5/E

ISBN : 9781496309099 | by William D. McArdle | 2016 | 790p | LWW | ₩ 89,000

### ● Practical Applications in Sports Nutrition, 6/E

ISBN : 9781284181340 | by Fink | 2021 | 596p | Jones & Bartlett Pub. | ₩ 72,000



## 자연과학 1타 강사 노용관의 전 범위 포인트 요약 정리

▶ E-Book 스트리밍(대여서비스)

지은이 | 노용관 | ISBN : 978-89-6154-358-3 | 2021 | A4 (4컬러) | 184p | ₩ 30,000

생물의 특징  
세포 구성 유기물  
세포막

대사과정과 효소  
세포의 구조  
세포호흡  
광합성  
세포분열  
멘델의 유전학과 예외  
교차율 구하기  
유전 7 type  
유전자 지도 작성 2 type

세균의 유전자 전달  
유전자 찾기  
중심원리  
(DNA → mRNA →  
단백질)  
Virus  
원핵생물의 유전자 발현조절  
진핵생물의 유전자 발현조절  
Biotechnology

조직과 체온조절(인체생리  
Intro)—영양소화 소화  
순환계  
호흡계  
배설계  
신호전달  
내분비계  
면역체계  
생식과 발생

뉴런과 신경계  
중추신경계  
감각계  
근골격계  
식물  
생태  
진화  
분류



## 자연과학 1타 강사 노용관의 객관식 생물 적중 문제집 - 1, 2권

▶ E-Book 스트리밍(대여서비스)

의약대 편입, 공무원(8급 간호직, 보건진료직, 9급 의료기술직, 보건직; 7급 농업직, 임업직; 농촌지도사, 농업연구사, 임업연구사), 변리사들을 위한 그림이 없는 자습형 문제집(해설포함)~!

지은이 | 노용관 | ISBN : 978-89-6154-000-1 | 2022 | A4 | 1권(288p), 2권(432p) | 1, 2권 ₩ 57,000



### 1권 목차

01 생명체의 분자  
02 세포 소기관  
03 세포막의 구조와 기능  
04 효소  
05 세포호흡  
06 광합성  
07 세포분열  
08 유전학

09 DNA 구조와 복제 (1)  
10 DNA 구조와 복제 (2)  
11 유전자 발현 (1)  
12 유전자 발현 (2)  
13 유전공학  
정답 및 해설

### 2권 목차

14 생리학 입문과 체온조절

15 소화계  
16 호흡계  
17 순환계  
18 면역계  
19 배설계  
20 내분비계  
21 뉴런과 신경계  
22 감각계  
23 동물의 운동

24 생식  
25 발생  
26 식물생리  
27 진화  
28 분류  
29 생태(1)  
30 생태(2)  
정답 및 해설



## 스포츠 지도사, 2급 - 제4판

▶ E-Book 스트리밍(대여서비스)

체육지도자 필기시험 준비를 위한 최신판 필독 교재~!

이 책은 현실에서 부족한 생활체육 및 스포츠전문지도자를 양성하기 위한 체육지도자 시험에 중점을 두었고 수요자의 시각에서 제작된 필독 체육지도자 수험서라고 할 수 있다. 각 전공별 대학에서 연구를 진행하고 있는 전문가가 이론에 대한 상세한 설명 및 출제예상문제를 통해 시험을 대비하였으며, 기출문제를 연도별로 수록해 예비 스포츠지도자의 시험에 유용한 자료로 활용되고자 노력하였다.

지은이 | 신기욱, 이동호, 황정현, 김지호, 배주용, 정우석 | ISBN : 978-89-6154-390-3 | 2022 | A4 (4컬러) | 592p | ₩ 27,000

시험안내 1. 자격제도안내  
2. 자격검정·연수기관  
3. 연수

1과목 스포츠교육학  
2과목 스포츠사회학  
3과목 스포츠심리학

4과목 스포츠윤리학  
5과목 운동생리학  
6과목 운동역학

7과목 한국체육사  
기출문제

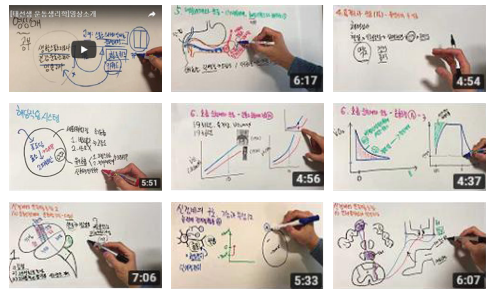
NEW



### 스포츠스타와 만나는 운동생리학, 제3판

E-Book 스트리밍(대여서비스)

이 책은 생활스포츠지도사, 건강운동관리사, 임용고사 시험을 준비하는 수험생들뿐만 아니라 기초가 부족하여 운동생리학을 이해하는 데 어려움이 있었던 학생들을 위한 교재이다. 따라서 딱딱한 문어체보다는 이야기를 들려주는 형식으로 내용을 서술하였다. 기출문제와 반복적으로 등장하는 한줄 퀴즈를 통해 학습한 내용을 저절로 익힐 수 있도록 하였으며, 교재의 중간 중간에 우리나라를 빛낸 스포츠스타를 등장시켜 공부한 내용이 실제로 어떻게 적용되는지 가상의 스토리로 구성하여 설명하였다. 또한 교재의 관련 내용별로 저자가 직접 강의하는 무료 동영상과 유튜브 채널을 통해 시청하실 수 있으며, 독자가 관련 내용에 대해 질문을 남기면, 저자가 직접 답변도 하고 있다.

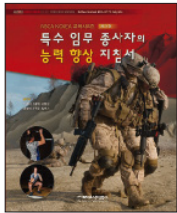


지금 바로 유튜브 검색 창에서 <태선생>으로 검색하거나 혹은 아래의 주소로 접속하여 구독을 신청하면 무료 강의영상을 시청할 수 있다.

<https://www.youtube.com/channel/UCiFmxss-0hJOOJBXXftTc9A>  
지은이 김태욱 | ISBN: 978-89-6154-421-4 | 2023 | A4 (4컬러) | 364p | ₩ 35,000

- 1 운동생리학의 개관    2 에너지 대사와 운동    3 신경조절과 운동    4 골격근과 운동    5 내분비계와 운동    6 호흡·순환계와 운동    7 환경과 운동

2 국가고시 대비 교재



### TSAC-F 특수 임무 종사자의 능력 향상 지침서

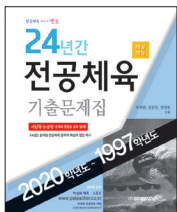
E-Book 스트리밍(대여서비스)

풍부한 사진자료로 특수 임무에 필요한 이론과 훈련방법의 원리를 익힐 수 있는 책~!

이 책은 TSAC-F 자격 취득을 위한 사전 교육 및 취득 이후 업무 수행력 강화를 위해서 특수 임무(군, 경찰, 소방 분야)에 종사하는 실무자와 그들을 지도하는 체력관리 전문가를 위한 지침서이다. 특수 임무에 필요한 이론과, 다양한 유형의 훈련 방법에 내재된 원리와 요령 등을 익힐 수 있도록 구성되어 있다.

옮긴이 신윤아, 김종혁, 고화섭, 유경현, 정구중, 임완기 | ISBN : 978-89-6154-382-8 | 2021 | A4 (4컬러) | 352p | ₩ 45,000

- |             |                       |                   |               |
|-------------|-----------------------|-------------------|---------------|
| 1 소개        | 7 동적 준비운동(실습)         | 13 플라이오메트릭 훈련     | 19 과훈련과 회복    |
| 2 요청의 기초    | 8 저항훈련의 원리와 적용        | 14 플라이오메트릭 훈련(실습) | 20 회복(실습)     |
| 3 프로그램 설계   | 9 상황 조정, 하향 조정 그리고 변형 | 15 속력             | 21 서킷 트레이닝    |
| 4 가동성 및 안정성 | 10 기본 운동 패턴(실습)       | 16 속력(실습)         | 22 프로그램 설계 실습 |
| 5 교정운동(실습)  | 11 체중부하 훈련(실습)        | 17 민첩성            |               |
| 6 준비운동 원리   | 12 순발력 운동(실습)         | 18 민첩성(실습)        |               |



### 2020 중등체육교사 임용고시 대비 24년간 전공체육기출문제해설집

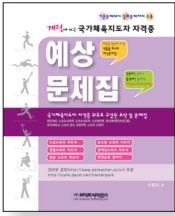
24년간 출제된 전공체육 문제의 해설과 정답 제시~!

이 책은 기존의 책자 패러다임과는 달리 2권(I, II)으로 분권하였고, 영역별과 연도별을 함께 공부할 수 있도록 구성하였다. Possible Answer와 함께 실은 Guide는 수험생들이 문제를 풀 때 쉽게 이해하고 기출문제의 주변 지식을 정리함으로써 학습의 효율성을 최대한 높이고자 하였다.

지은이 박재현 | ISBN : 978-89-6154-203-6 | 2020 | A4 (4컬러) | 996p | ₩ 56,000

- |                   |                 |                   |                |
|-------------------|-----------------|-------------------|----------------|
| 1권 연도별 출제현황[마인드맵] | 5 체육수업 모형       | 2권 연도별 출제현황[마인드맵] | 5 체육 보건학       |
| 1 스포츠사회학          | 6 운동생리학/트레이닝론   | 1 스포츠심리와 운동학습과 제어 | 6 초등 체육문제 출제현황 |
| 2 체육사             | 7 체육과 교육과정(해설서) | 2 스포츠철학과 체육원리     | 7 중등 논술문제 출제현황 |
| 3 스포츠교육학 총론       |                 | 3 운동역학            | 중등 기출문제 논술답안   |
| 4 체육교수 스타일        |                 | 4 체육평가            |                |





## 스포츠지도사 국가체육지도자 자격증 예상문제집

국가체육지도자 자격증 위주로 구성된 요약 및 문제집~!

이 책은 실제 시험보다 까다롭고, 지문도 길게, 어렵게 출제하였다. 특히 실제로 시험을 보는 것처럼 다른 문제집에서 볼 수 없는 틀과 그림을 많이 삽입하였다. 우선 치르게 되는 시험 과목 위주로 '마인드맵'을 통해서 해당 시험 과목에 대해 개념을 정리할 수 있도록 묶어서 제시하였다. 단순히 1분에 한 문제를 풀어보는 문제가 아닌 합답형이나 연결형 등으로 구성하였다.

지은이 박재현 | ISBN : 978-89-6154-206-7 | 2015 | A4 (2컬러) | 266p | ₩ 22,000

- |                   |                  |           |           |                |
|-------------------|------------------|-----------|-----------|----------------|
| 1 한국체육사(마인드맵 포함)  | 7 운동역학(마인드맵 포함)  | 13 운동생리학  | 19 스포츠심리학 | 25 유아체육론(마인드맵) |
| 2 스포츠윤리(마인드맵 포함)  | 8 운동생리학(마인드맵 포함) | 14 스포츠사회학 | 20 운동생리학  |                |
| 3 스포츠교육학(마인드맵 포함) | 9 한국체육사          | 15 스포츠심리학 | 21 스포츠심리학 |                |
| 4 노인체육론(마인드맵 포함)  | 10 스포츠윤리         | 16 운동역학   | 22 운동역학   |                |
| 5 스포츠사회학(마인드맵 포함) | 11 스포츠교육학        | 17 운동생리학  | 23 스포츠심리학 |                |
| 6 스포츠심리학(마인드맵 포함) | 12 노인체육론         | 18 스포츠사회학 | 24 운동생리학  |                |



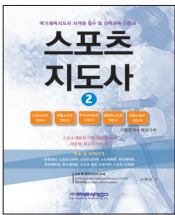
## 스포츠지도사 1

- 국가체육지도자 자격증 필수 및 선택과목 이론서

본 교재는 개정된 국가체육지도자 자격증 대비 생활스포츠지도사(2급), 노인스포츠지도사, 유소년스포츠지도사, 장애인스포츠지도사(2급) 외, 전문스포츠지도사(1, 2급), 생활스포츠지도사(1급), 건강운동관리사 자격증에 도움이 되는 과목들로 구성되어 있다. 국가체육지도자 시험과목 필수과목과 선택과목 강좌에 대한 10개 과목을 나누어 실었다.

지은이 박승화, 오경희, 김효순, 송민희, 최윤정 | ISBN : 978-89-6154-217-3 | 2015 | A4 | 428p | ₩ 30,000

- |                                    |                                  |          |
|------------------------------------|----------------------------------|----------|
| 제1부                                | 5 2급 전문 스포츠지도사 실기(구술) 심사항목       | 제2부      |
| 1 체육지도자 필기 시험과목 연수 기관              | 6 건강운동관리사 실기(구술) 심사 항목           | 1 스포츠심리학 |
| 2 체육지도자자격증과 관련된 과목의 학문적 탐색         | 7 2급 전문스포츠지도사 실기·구술 검정시행 장소 및 기관 | 2 스포츠사회학 |
| 3 필기 시험장소 안내(2급생활, 노인, 유소년, 2급장애인) | 8 체육지도자 자격제도                     | 3 운동생리학  |
| 4 생활 스포츠지도사 실기(구술) 심사항목            |                                  | 4 한국체육사  |



## 스포츠지도사 2

- 국가체육지도자 자격증 필수 및 선택과목 이론서

본 교재는 개정된 국가체육지도자 자격증 대비 생활스포츠지도사(2급), 노인스포츠지도사, 유소년스포츠지도사, 장애인스포츠지도사(2급) 외, 전문스포츠지도사(1, 2급), 생활스포츠지도사(1급), 건강운동관리사 자격증에 도움이 되는 과목들로 구성되어 있다. 운동역학, 스포츠교육학, 스포츠윤리, 특수체육론, 유아체육론, 노인체육론 등 국가체육지도자 시험과목 필수과목과 선택과목 강좌에 대한 6개 과목을 제2권에 실었다.

지은이 박승화, 김재현, 권정현, 오경희 | ISBN : 978-89-6154-219-7 | 2016 | A4 | 544p | ₩ 35,000

- |        |          |          |         |         |         |
|--------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 1 운동역학 | 2 스포츠사회학 | 3 스포츠교육학 | 4 노인체육론 | 5 유아체육론 | 6 특수체육론 |
|--------|----------|----------|---------|---------|---------|



## 맞춤형화장품 조제관리사, 제2판

▶ E-Book 스트리밍(대여서비스)

### 맞춤형 화장품 조제관리에 대한 국가자격증 시험대비 실전 학습서!

이 책은 맞춤형 화장품 조제관리사 수험생을 위해 2주 안에 학습 가능하도록 구성하였으며, 화장품 을 공부하는 학생들과 관련 업계의 분들에게 꼭 숙지해야 할 화장품법령과 금지 화장품 원료 및 이 러한 지식을 기반으로 맞춤형 화장품 조제관리에 대한 전공분야의 지식을 담고 있다. 이를 염두에 두고 총 5부로 구성되어 화장품법의 이해부터 화장품 제조 및 품질관리, 유통화장품 안전관리, 맞춤형화장 품의 이해까지 폭넓게 다루고 있다. 특히 이 책은 학생들의 눈높이에 맞게 수준별 시험 예상 문제를 실 어 맞춤형 화장품에 관련된 국가시험을 준비하는 모든 분들에게 양질의 학습서가 될 것으로 사료된다.

지은이 모상현, 장영아, 김보애, 손정원 | ISBN : 978-89-6154-377-4 | 2021 | B5 (4컬러) | 456p | ₩ 27,000

#### Part1 화장품 관련 법령 및 제도 등에 관한 사항

- 1 화장품 품법 / 시험 핵심 체크포인트
- 2 개인정보 보호법 / 시험 핵심 체크 포인트

#### Part2 화장품의 제조 및 품질관리와 원료의 사용기준 등에 관한 사항

- 1 화장품 원료의 종류와 특성 / 시험 핵심 체크포인트
- 2 화장품의 기능과 품질 / 시험 핵심 체크포인트
- 3 화장품 사용 제한 원료 / 시험 핵심 체크포인트
- 4 화장품 관리 / 시험 핵심 체크포인트
- 5 위해 사례 판단 및 보고 / 시험 핵심 체크포인트

#### Part3 화장품의 유통 및 안전관리 등에 관한 사항

- 1 작업장 위생관리 / 시험 핵심 체크포인트
- 2 작업자 위생관리 / 시험 핵심 체크포인트
- 3 설비 및 기구 관리 / 시험 핵심 체크포인트

#### 4 내용물 및 원료 관리 / 시험 핵심 체크포인트

- 5 포장재의 관리 / 시험 핵심 체크포인트
- 6 우수화장품 제조 및 품질관리 기준(CGMP) 시험 핵심 체크포인트

#### Part4 맞춤형화장품의 특성·내용 및 관리 등에 관한 사항

- 1 맞춤형 화장품 개요 / 시험 핵심 체크포인트
- 2 피부 및 모발 생리구조 / 시험 핵심 체크포인트
- 3 관능평가 방법과 절차 / 시험 핵심 체크포인트
- 4 제품 상담 / 시험 핵심 체크포인트
- 5 제품 안내 / 시험 핵심 체크포인트
- 6 혼합 및 소분 / 시험 핵심 체크포인트
- 7 충전 및 포장 / 시험 핵심 체크포인트
- 8 재고관리 / 시험 핵심 체크포인트 시험유형 핵심 체크 포인트

#### Part5 맞춤형화장품조제관리사 시험대비 요점 정리

- 1 주관식 대비 「정의」 part 모음
- 2 중요 암기 내용
- 3 화장품학 필수 요점

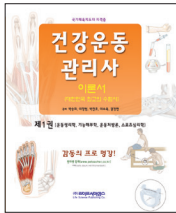
#### Part6 실전 모의고사

- 1 Bottom Level (Easy Step)
- 2 Middle Level (Moderate Step)
- 3 Top Level (Difficult Step)

#### Part7 부록

- 1 콜로이드 과학에서 본 화장품 제형 기술
- 2 원료의 시험법

2 국가고시 대비 교재



## 건강운동관리사, 제1권

국가 체육지도자 자격증 취득에 대비한 새로운 교재이다. 응시자격 관련 전공학과는 다음과 같다. 고등교육법 제2조에 따른 학교에서 체육 분야에 관한 학문을 전공하고 졸업한 사람(졸업예정자 포함), 문체부 장관이 인정하는 외국의 학교에서 체육 분야에 관한 학문을 전공하고 졸업한 사람, 18세 이상 체육 및 스포츠·건강 관련학과 전문대학 이상 해당연도 졸업예정자 및 졸업생, 체육·스포츠·운동처방·스포츠의학·레저스포츠·사회체육·특수체육·건강관련학과(관련학과 복수전공자). 시험과목은 필기 8과목(운동역학을 포함한 기능해부학, 운동생리학, 스포츠심리학, 건강/체력평가, 운동처방론, 병태생리학, 운동상해, 운동부하검사)과 실기 및 구술시험, 그리고 실무연수로 진행된다.

지은이 박승화 | ISBN : 978-89-6154-250-5 | 2018 | A4 (4컬러) | 416p | ₩ 55,000

1 운동생리학

2 기능해부학

3 운동처방론

4 스포츠심리학