

위치	오류유형	수정 전	수정 후
10p 번호 : 6	문제-보기(지문)	㉔ 운송단백질량의 증가	㉔ 운송단백질량의 감소
37p 번호 : 6	해설	호르몬의 효과를 증가시키는 요인에는 내인성분비조직으로부터의 호르몬 분비율 상승, 자극신호의 증가, 간이나 신장으로의 수용체 증가, 운송단백질량의 증가 , 혈장량 감소, 호르몬 대사율 감소가 있다.	호르몬의 효과를 증가시키는 요인에는 내인성분비조직으로부터의 호르몬 분비율 상승, 자극신호의 증가, 간이나 신장으로의 수용체 증가, 운송단백질량의 감소 , 혈장량 감소, 호르몬 대사율 감소가 있다.
44p 번호 : 79	해설	위의 공식을 수축기혈압에 대한 공식으로 바꾼다면 수축기혈압 + (2 × 이완기혈압) ÷ 3 = 평균동맥혈압 이 되며, 공식에 숫자를 대입하면 100 = 140 + (2 × 이완기혈압) ÷ 3 이다. 따라서 300 = (2 × 이완기혈압) + 140 이므로, 이완기혈압은 80이다.	위의 공식을 수축기혈압에 대한 공식으로 바꾼다면 (수축기혈압 + 2 × 이완기혈압) ÷ 3 = 평균동맥혈압 이 되며, 공식에 숫자를 대입하면 100 = (140 + 2 × 이완기혈압) ÷ 3 이다. 따라서 300 = (2 × 이완기혈압 + 140) 이므로, 이완기혈압은 80이다.
192p 번호 : 25	문제-문항	스포츠 손상을 예방하기 위해 고려해야 할 것으로 옳은 것은?	스포츠 손상을 예방하기 위해 고려해야 할 것으로 옳지 않은 것은?
370p 번호 : 3	문제-본문	㉔ 모든 운동은 개인의 특성에 맞게 이루어져야 하며, 특수성 의 원리에 맞게 각 대상자에 대한 운동의 목적을 생각하여야 한다.	㉔ 모든 운동은 개인의 특성에 맞게 이루어져야 하며, 개별성 의 원리에 맞게 각 대상자에 대한 운동의 목적을 생각하여야 한다.
374p 번호 : 14	문제-본문	㉔ 노인의 근력 향상을 위해서는 15~20회 반복한다. ㉔ 일반적 1RM의 20~50% 수준의 운동은 순발력을 향상시킨다.	㉔ 노인의 근력 향상을 위해서는 10~15회 반복한다. ㉔ 일반적 1RM의 30~60% 수준의 운동은 순발력을 향상시킨다.
453p 번호 : 4	문제-문항		
475p 번호 : 13	해설	변화단계이론의 준비 단계에서는 현재 운동을 하고 있지만 가이드라인을 채우지 못하는 수준이다. 준비 단계의 다음 단계인 관심 단계는 현재 운동을 하고 있지 않지만, 6개월 이내에 운동을 시작할 의도가 있는 경우이다.	변화단계이론의 준비 단계에서는 현재 운동을 하고 있지만 가이드라인을 채우지 못하는 수준이다. 준비 단계의 이전 단계인 관심 단계는 현재 운동을 하고 있지 않지만, 6개월 이내에 운동을 시작할 의도가 있는 경우이다.
485p 번호 : 9	해설	ACSM의 가이드라인에 따르면 운동부하검사 시 혈압은 검사 전·중·후 모두 측정해야 한다.	ACSM의 가이드라인에 따르면 운동부하검사 시 심전도는 검사 전·중·후 모두 측정해야 한다.
488p 번호 : 8	정답	①	①, ③

위치	오류유형	수정 전	수정 후
493p 번호 : 4	해설	지도자는 선수의 내적동기를 증가시키기 위해 연습내용과 순서를 바꾸지 않고 , 선수가 목표와 의사결정 방법에 참여할 수 있도록 도와줘야 한다.	지도자는 선수의 내적동기를 증가시키기 위해 연습내용과 순서를 변화시키고 , 선수가 목표와 의사결정 방법에 참여할 수 있도록 도와줘야 한다.

도서의 오류로 학습에 불편드린 점 진심으로 사과드립니다.
더 나은 도서를 만들기 위해 노력하는 시대교육그룹이 되겠습니다.