

제 7 교시

체 육

1. 다음 설명에 해당하는 생애주기의 건강 관리 활동으로 가장 적절한 것은?

- 2차 성징이 나타나며 자아 정체성이 형성됨.
- 성적, 진로, 외모 등으로 스트레스를 많이 받음.

- ① 유아 놀이 활동을 통해 신체 활동 능력의 기초를 형성한다.
- ② 신체의 균형 있는 발달을 고려하여 다양한 스포츠를 익힌다.
- ③ 노화로 인한 골다공증 등의 예방과 조기 발견·치료에 힘쓴다.
- ④ 퇴행성 질환으로 인해 약해진 관절에 무리가 가지 않는 운동을 한다.

2. 다음 (가)와 (나)가 설명하는 체력 요소를 측정할 수 있는 방법으로 옳게 짝 지어진 것은?

- (가) 심장과 폐가 오랫동안 운동을 지속할 수 있는 능력
- (나) 관절을 크고 부드럽게 움직일 수 있는 능력

(가)

(나)

- | | |
|------------|---------------|
| ① 왕복 오래달리기 | 악력 |
| ② 왕복 오래달리기 | 앞아 윗몸 앞으로 굽히기 |
| ③ 제자리 멀리뛰기 | 악력 |
| ④ 제자리 멀리뛰기 | 앞아 윗몸 앞으로 굽히기 |

3. 다음 주간 운동 계획서에 포함되지 않은 운동 처방의 요소는?

주간 운동 계획

- 수영
- 주 3회
- 최대 심박수의 50~60%

- ① 운동 종류
- ② 운동 빈도
- ③ 운동 시간
- ④ 운동 강도

4. 다음 대화의 밑줄 친 부분에 해당하는 운동 처방의 원리로 가장 적절한 것은?

친구와 똑같이 운동했는데 너무 힘들어요.



연령, 성별, 체력 등 개인의 차이를 고려해서 운동을 해야 효과가 좋습니다.

- ① 개별성의 원리
- ② 과부하의 원리
- ③ 반복성의 원리
- ④ 점진성의 원리

5. 다음 설명에 해당하는 트레이닝 방법으로 가장 적절한 것은?

중량을 통해 근력과 근지구력을 키우는 트레이닝

- ① 웨이트 트레이닝
- ② 유연성 트레이닝
- ③ 이미지 트레이닝
- ④ 인터벌 트레이닝

6. 다음 중 ㉠에 들어갈 도전 스포츠 유형으로 가장 적절한 것은?

(㉠) 도전 스포츠는 체조, 다이빙과 같이 최상의 자세와 동작을 아름답고 정확하게 수행하는 스포츠이다.

- ① 거리
- ② 동작
- ③ 무게
- ④ 시간

7. 다음 중 투기 도전 스포츠 종목이 아닌 것은?

①	②	③	④
태권도	씨름	유도	사격

8. 다음 중 육상 멀리뛰기 경기에서 유효에 해당하는 발구르기 상황은?

①	②	③	④
발구름판	발구름판	발구름판	발구름판
진행방향→	진행방향→	진행방향→	진행방향→

9. 다음 설명에 해당하는 수영 영법은?

			<ul style="list-style-type: none"> ○ 개구리가 헤엄치는 모습과 비슷함. ○ 양팔과 두 다리를 오므렸다가 펴는 동작을 반복함.

- ① 배영
- ② 접영
- ③ 크롤
- ④ 평영

10. 다음 중 육상 트랙 경기 종목이 아닌 것은?

①	②	③	④
단거리 달리기	장애물 달리기	이어달리기	포환던지기

11. 다음 설명에 해당하는 남자 기계 체조 종목은?

	<ul style="list-style-type: none"> ○ 평행한 두 개의 봉에서 실시함. ○ 주로 흔들기 기술과 비행 동작 기술로 구성됨.
--	--

- ① 링
- ② 마루
- ③ 안마
- ④ 평행봉

12. 다음 높이뛰기 기록지에서 1위를 한 선수는?

〈높이뛰기 기록지〉			
선수 \ 기록	1.25 m	1.30 m	1.35 m
A 선수	성공	실패	-
B 선수	성공	성공	성공
C 선수	실패	-	-
D 선수	성공	성공	실패

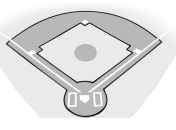
- ① A 선수 ② B 선수 ③ C 선수 ④ D 선수

13. 씨름 기술에 해당하는 것으로 옳은 것을 <보기>에서 고른 것은?

〈보기〉	
ㄱ. 발다리 걸기	ㄴ. 돌려차기
ㄷ. 들배지기	ㄹ. 손날 치기

- ① ㄱ, ㄴ ② ㄱ, ㄷ ③ ㄴ, ㄹ ④ ㄷ, ㄹ

14. 다음 설명에 해당하는 경쟁 스포츠 유형은?



- 그림과 같은 필드에서 공격과 수비를 번갈아가며 경쟁함.
- 배트로 공을 치고, 공을 던지고 받고, 달리는 활동으로 이루어짐.


- ① 네트형 스포츠 ② 투기형 스포츠
 ③ 표현형 스포츠 ④ 필드형 스포츠

15. 다음 설명에 해당하는 경쟁 스포츠 종목으로 가장 적절한 것은?

- 자신의 포지션에서 책임을 다하며 팀워크를 경험함.
- 상대팀 영역의 골대에 공을 넣어 점수를 획득함.

- ① 사격 ② 체조 ③ 축구 ④ 태권도


16. 다음 야구 해설에서 홈런으로 획득한 점수는?



타자가 홈런을 쳤네요.
주자 2명과 타자가
홈으로 들어왔습니다.

- ① 1점
- ② 2점
- ③ 3점
- ④ 4점

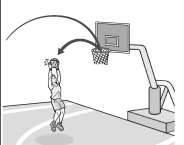
17. 다음 설명에 해당하는 핸드볼 선수의 포지션은?



- 상대 선수가 슛한 공을 손과 발을 이용하여 막는 역할임.
- 긴 패스로 속공을 주도함.

- ① 피벗 ② 골키퍼
 ③ 센터 백 ④ 레프트 윙

18. 다음 설명에 해당하는 농구 기술은?



- 슛이 바스켓에 들어가지 않았을 때 사용됨.
- 림이나 백보드에 맞고 나온 공을 잡는 기술임.

- ① 패스 ② 드리블 ③ 리바운드 ④ 레이업 슛

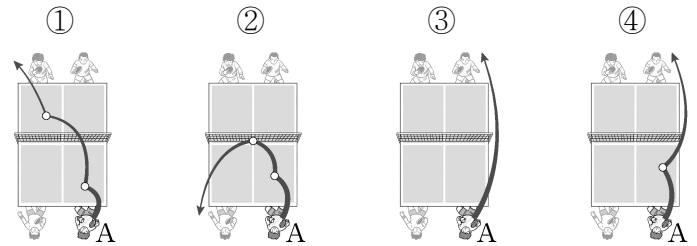
19. 다음 설명에 해당하는 야구 심판 수신호의 의미는?



- ① 아웃
- ② 홈런
- ③ 세이프
- ④ 스트라이크

양손을 좌우로 펼친다.

20. 다음 중 탁구 복식 경기에서 A 선수의 서비스가 성공한 경우는?



21. 다음 중 경쟁 스포츠 경기 예절에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?


- ① 선수는 최선을 다해 경기에 임한다.
- ② 심판은 공정하고 정확하게 경기를 진행한다.
- ③ 심판이 보지 않을 때에는 반칙을 해도 된다.
- ④ 지도자는 정정당당한 경기 전략을 구상한다.

22. 외국 전통 표현 활동으로 옳은 것을 <보기>에서 고른 것은?

〈보기〉	
ㄱ. 발레	ㄴ. 플라멩코
ㄷ. 강강술래	ㄹ. 봉산탈춤

- ① ㄱ, ㄴ ② ㄱ, ㄷ ③ ㄴ, ㄹ ④ ㄷ, ㄹ

23. 다음 설명에 해당하는 표현 활동 종목은?




- 서로 돕고 격려하는 구호에서 시작된 응원 스포츠
- 동작에 따라 스텐트, 댄스 등으로 구분됨.

- ① 치어리딩 ② 티니클링
 ③ 파소도블레 ④ 피겨스케이팅

24. 다음 중 심폐 소생술 단계에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 의식 확인 단계: 환자의 어깨를 두드려 보고, 의식을 확인한다.
- ② 도움 요청 단계: 주변에 사람이 있으면 지목하여 구조 요청을 하게 한다.
- ③ 가슴 압박 단계: 심장이 뛰거나 구조대가 올 때까지 가슴 압박을 실시한다.
- ④ 자동 심장 충격기(AED) 사용 단계: 환자가 의식을 회복하면 AED를 사용한다.

25. 다음 설명에 해당하는 운동 상해의 종류는?



- 인대가 늘어나거나 손상됨.
- 뼈에는 이상이 없음.

- ① 염좌 ② 화상 ③ 골절 ④ 타박상