

제 7 교시

체 육

1. 다음 중 건강에 영향을 미치는 생활 습관 요인은?

- ① 교육 제도                      ② 주거 환경
- ③ 음주와 흡연                    ④ 의료 서비스

2. 다음 설명에 해당하는 체력 요소는?

○ 오랜 시간 지치지 않고 운동을 지속할 수 있는 심장과 폐의 능력이다.  
 ○ 학생 건강 체력 평가(PAPS)에서 왕복 오래달리기, 오래 달리기-걷기, 스텝 검사로 측정 가능하다.

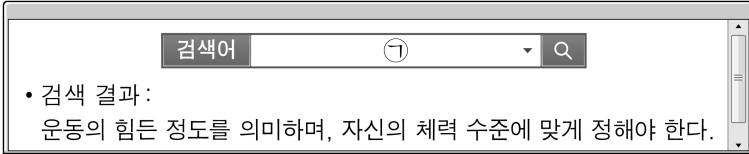
- ① 근력            ② 민첩성            ③ 순발력            ④ 심폐 지구력

3. 다음 설명에 해당하는 여가 활동은?

○ 고대 인도에서부터 전해 오는 심신 단련법의 하나이다.  
 ○ 자세와 호흡을 가다듬는 훈련을 통해 정신과 신체 건강을 모두 증진할 수 있다.

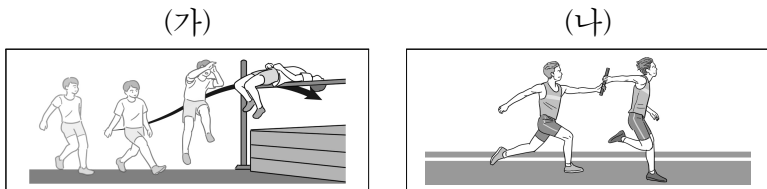
- ① 볼링            ② 요가            ③ 자전거            ④ 트레킹

4. 그림의 ㉠에 들어갈 운동 처방 요소는?



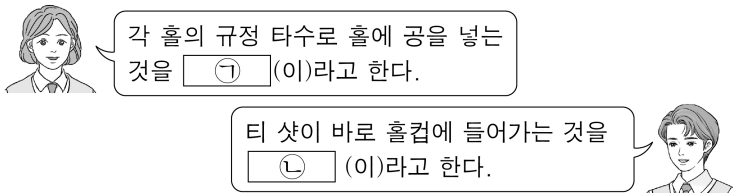
- ① 운동 강도    ② 운동 상해    ③ 운동 장소    ④ 운동 형태

5. 그림에서 (가), (나)에 해당하는 육상 종목은?



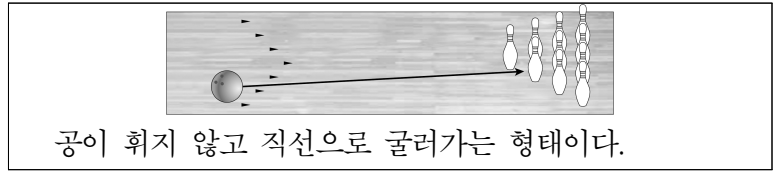
- |        |        |        |         |
|--------|--------|--------|---------|
| (가)    | (나)    | (가)    | (나)     |
| ① 높이뛰기 | ② 창던지기 | ③ 높이뛰기 | ④ 이어달리기 |
| ② 멀리뛰기 | ③ 창던지기 | ④ 멀리뛰기 | ① 이어달리기 |

6. 다음 설명 중 ㉠, ㉡에 해당하는 골프 용어를 옳게 짝지은 것은?



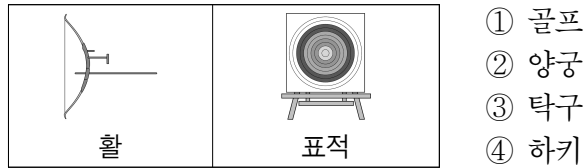
- |      |      |      |       |
|------|------|------|-------|
| ㉠    | ㉡    | ㉠    | ㉡     |
| ① 파  | ② 퍼팅 | ③ 파  | ④ 홀인원 |
| ③ 이글 | ④ 퍼팅 | ① 이글 | ② 홀인원 |

7. 다음 설명에 해당하는 볼링 구질은?



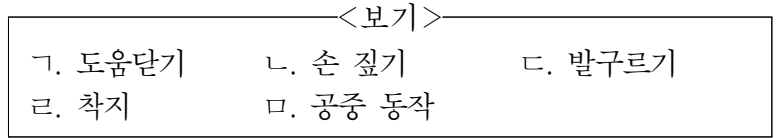
- ① 후크 볼                      ② 백업 볼
- ③ 커브 볼                      ④ 스트레이트 볼

8. 그림과 같은 용구를 사용하는 경기 종목은?



- ① 골프
- ② 양궁
- ③ 탁구
- ④ 하키

9. <보기>와 같은 도마(뽀틀)운동의 동작을 순서대로 옳게 나열한 것은?



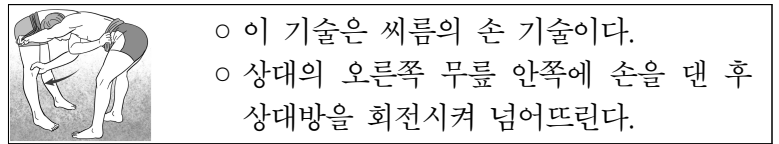
- ① ㄱ→ㄴ→ㄷ→ㄹ→ㅁ    ② ㄱ→ㄴ→ㄹ→ㄷ→ㅁ
- ③ ㄱ→ㄷ→ㄴ→ㄹ→ㅁ    ④ ㄱ→ㄷ→ㄹ→ㄴ→ㅁ

10. 다음 설명에 해당하는 수영의 영법은?



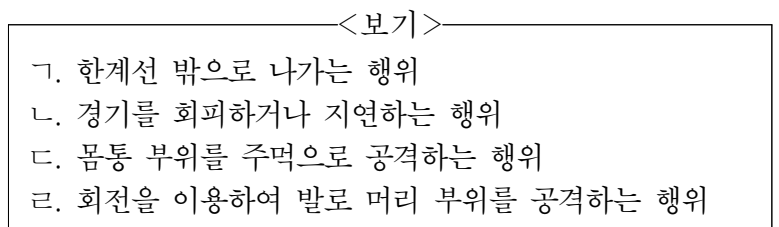
- ① 배영            ② 접영            ③ 크롤            ④ 평영

11. 다음 설명에 해당하는 씨름의 기술은?



- ① 잡채기                      ② 돌림 배지기
- ③ 앞무릎 치기                ④ 발목 빗장걸이

12. 태권도 겨루기 경기에서 감점을 받는 금지된 행위에 해당하는 것을 <보기>에서 고른 것은?



- ① ㄱ, ㄴ            ② ㄱ, ㄷ            ③ ㄴ, ㄹ            ④ ㄷ, ㄹ

13. 다음 설명에 해당하는 축구 규칙 용어는?

자기 진영 페널티 에어리어 내에서 상대 팀에게 직접 프리 킥에 해당하는 반칙을 할 경우 부여된다.

- ① 골킥      ② 스로인      ③ 코너킥      ④ 페널티 킥

14. 다음 설명에 해당하는 축구의 기술은?

구르거나 날아오는 공을 멈추게 하는 기술이다.  
손과 팔 외의 신체 부위를 이용한다.

- ① 킥      ② 드리블      ③ 트래핑      ④ 페인팅

15. 다음 설명에 해당하는 농구 기술은?

가슴 높이에서 두 팔을 앞으로 뻗어 밀어내듯이 패스한다.  
손목의 스냅을 이용하여 공을 패스한다.

- ① 훅 패스      ② 숄더 패스  
③ 래터럴 패스      ④ 체스트 패스

16. 다음 설명에 해당하는 배구 경기 반칙은?

경기자의 몸 일부가 네트를 넘어서 상대 팀 코트에 있는 공을 건드린 경우이다.

- ① 터치아웃      ② 네트 터치  
③ 오버 네트      ④ 더블 콘택트

17. 다음 대화에 해당하는 배구의 기술은?

상대의 공격을 네트 위에서 막는 수비 기술이야.  
직접 득점으로 연결할 수 있는 수비 기술이기도 하지.

- ① 블로킹      ② 서비스  
③ 스파이크      ④ 언더핸드 패스

18. 다음 설명에 해당하는 배드민턴의 스트로크는?

셔틀콕이 네트에 닿을 듯한 높이로 코트 면과 평행으로 날아가도록 치는 타법이다.

- ① 푸시      ② 스매시  
③ 드라이브      ④ 하이 클리어

19. 다음 중 야구 경기에서 타자가 아웃이 되는 경우가 아닌 것은?

- ① 뜬 공이 수비수에게 잡힌 경우  
② 스트라이크가 3개가 되었을 경우  
③ 투수가 던진 공에 타자가 맞았을 경우  
④ 투 스트라이크 이후 번트가 파울 볼이 된 경우

20. 다음 설명에 해당하는 야구 경기의 포지션은?

마운드 위에서 포수에게 공을 던지는 선수이다.  
투구는 와인드업, 테이크 백, 릴리스, 폴로 스루 단계로 진행된다.

- ① 투수      ② 우익수      ③ 유격수      ④ 좌익수

21. 다음 설명에 해당하는 외국 민속춤은?

필리핀의 전통 무용이다.  
두 개의 긴 대나무를 사용하여 리듬감 있는 동작으로 춤을 춘다.

- ① 살풀이      ② 태평무      ③ 티니클링      ④ 힙합 댄스

22. 그림의 ㉠, ㉡에 해당하는 리듬 체조 종목의 옳게 짝지은 것은?

㉠      ㉡      ㉠      ㉡

① 곤봉      공  
② 곤봉      리본  
③ 후프      공  
④ 후프      리본

23. 다음 설명에 해당하는 종목은?

스케이트를 신고 얼음판 위를 활주하며 여러 동작을 표현하는 스포츠이다.  
음악과 조화를 이루어 다양한 기술을 아름답게 표현하는 것이 중요하다.

- ① 치어리딩      ② 봉산 탈춤  
③ 음악 줄넘기      ④ 피겨 스케이팅

24. 다음 중 안전사고 발생의 원인이 아닌 것은?

- ① 폭염, 혹한 등 위험한 환경에 노출  
② 신체적 위험 상황에 대한 예방 교육 실시  
③ 안전 의식이 부족한 상태로 신체 활동에 참여  
④ 신체 활동 중 이용하는 시설이나 용구의 결함 발생

25. 다음 중 ㉠에 공통으로 들어갈 운동 상해의 종류는?

○ ( ㉠ )은 근육과 신경이 피로해져 근육이 수축하거나 떨리는 것을 말한다.  
○ ( ㉠ )이 일어나면 가벼운 스트레칭 및 마사지로 근육과 신경의 피로를 풀어 준다.

- ① 골절      ② 찰과상      ③ 타박상      ④ 근육 경련