

제 ⑥ 교시

체 육

1. 심폐 지구력 측정 방법으로 옳은 것을 <보기>에서 고른 것은?

<보기>

㉠. 스텝 검사	㉡. 제자리멀리뛰기
㉢. 왕복 오래달리기	㉣. 앉아 윗몸 앞으로 굽히기

① ㉠, ㉡    ② ㉠, ㉢    ③ ㉡, ㉣    ④ ㉢, ㉣

2. 다음 중 ㉠에 들어갈 운동 처방의 원리는?

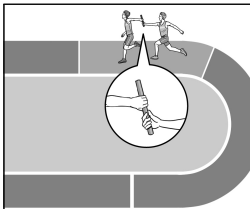
운동 처방의 원리	㉠
의미	자신의 체력 수준 등을 고려하여 운동 강도와 운동 방법을 선택한다.

- ① 개별성의 원리                      ② 반복성의 원리  
 ③ 전면성의 원리                      ④ 지속성의 원리

3. 다음 중 흡연으로 인한 피해로 가장 적절한 것은?

- ① 폐 질환 유발                      ② 심장 기능 강화  
 ③ 학습 능력 향상                    ④ 뇌졸중 위험 감소

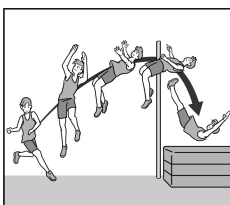
4. 다음 중 ㉠에 들어갈 용어는?



이어달리기는 정해진 거리를 4명의 주자가 한 팀을 이루어 ( ㉠ )을 주고 받으며 달리는 육상 경기이다.

- ① 공                                      ② 줄  
 ③ 창                                      ④ 배턴

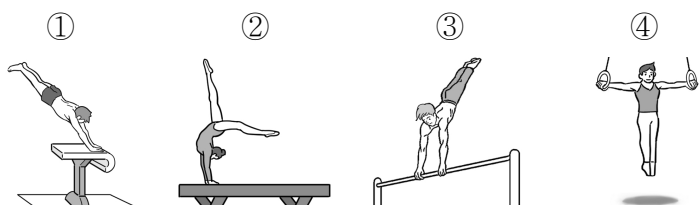
5. 다음 설명에 해당하는 육상 종목은?



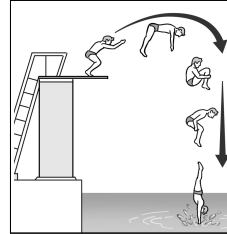
○ 달리는 속도를 이용하여 몸을 공중으로 도약하여 가로대를 넘는다.  
 ○ 공중 동작에는 배면 뛰기, 가위뛰기, 엇드려 뛰기가 있다.

- ① 높이뛰기    ② 멀리뛰기    ③ 창던지기    ④ 포환던지기

6. 다음 기계 체조 종목 중 링에 해당하는 것은?



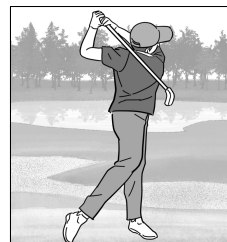
7. 다음 설명에 해당하는 종목은?



○ 물속으로 뛰어드는 동작의 아름다움을 겨루는 스포츠이다.  
 ○ 플랫폼, 스프링보드 경기로 나뉜다.

- ① 유도                                    ② 다이빙  
 ③ 멀리뛰기                              ④ 장애물 달리기

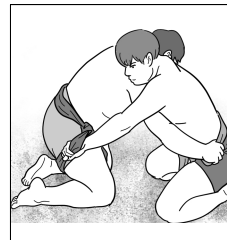
8. 다음 설명에 해당하는 종목은?



○ 경기장은 18홀로 구성되어 있다.  
 ○ 정지된 공을 채(클럽)로 쳐서 홀 안에 넣는 경기이다.

- ① 골프                                    ② 국궁                                    ③ 유도                                    ④ 컬링

9. 다음 중 ㉠에 공통으로 들어갈 씨름 용어는?



○ 두 선수가 모래판에서 ( ㉠ )을/를 잡고 상대를 넘어뜨려 승부를 가리는 전통 스포츠이다.  
 ○ 허리와 다리에 감은 ( ㉠ )을/를 잡고 기술을 구사한다.

- ① 리본                                    ② 살바                                    ③ 조끼                                    ④ 줄넘기

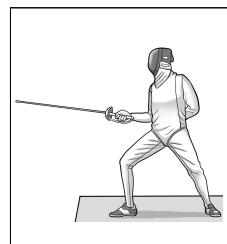
10. 태권도 발기술로 옳은 것만을 <보기>에서 모두 고른 것은?

<보기>

㉠. 앞차기	㉡. 옆차기
㉢. 지르기	㉣. 돌려차기

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

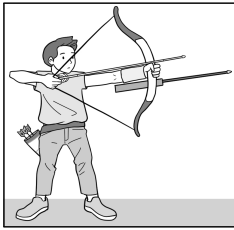
11. 다음 중 ㉠에 공통으로 들어갈 경기 종목은?



○ ( ㉠ )의 세부 종목은 플뢰레, 에페, 사브르가 있다.  
 ○ ( ㉠ )은/는 검을 가지고 찌르기 또는 베기 동작을 통한 득점으로 승부를 겨루는 투기 도전 스포츠이다.

- ① 볼링                                    ② 스키                                    ③ 탁구                                    ④ 펜싱

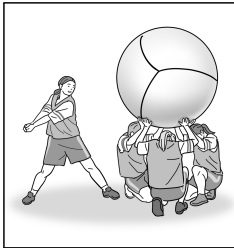
12. 다음 중 ㉠에 들어갈 용어는?



양궁은 화살을 일정한 거리에 있는 ( ㉠ )에 얼마나 정확히 맞힐 수 있는지를 겨루는 스포츠이다.

- ① 골대    ② 깃발    ③ 표적    ④ 발사선

13. 다음 설명에 해당하는 스포츠 종목은?



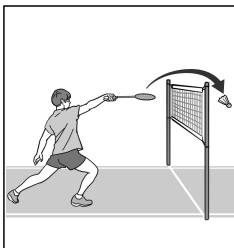
○ 한 팀은 4명으로 구성하고 3개 팀이 경기한다.  
○ 서비스할 때는 반드시 '옴니킨'을 외치고 공격하려는 팀의 색상을 외친 후 공을 친다.

- ① 농구    ② 배구    ③ 킨볼    ④ 핸드볼

14. 다음 중 네트형 경쟁 스포츠는?

- ① 야구                                    ② 탁구  
③ 레슬링                                ④ 스노보드

15. 다음 설명에 해당하는 배드민턴 스트로크는?



○ 셔틀콕을 네트 앞에서 살짝 넘기는 기술이다.  
○ 팔을 높이 들어 라켓이 지면과 수평이 되게 하며 셔틀콕을 라켓 면에 살짝 올리듯이 가볍게 친다.

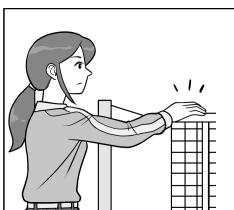
- ① 드롭    ② 푸시    ③ 스매시    ④ 헤어핀

16. 다음 중 ㉠에 공통으로 들어갈 배구 용어는?

○ ( ㉠ )은/는 공격팀이 경기를 시작하며 상대편 코트에 공을 보내는 기술로 공격의 첫 단계이다.  
○ 주심이 호루라기를 분 뒤 8초 안에 ( ㉠ )을/를 해야 한다.

- ① 리시브    ② 서비스    ③ 로테이션    ④ 터치아웃

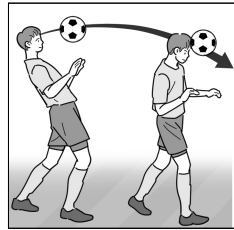
17. 다음 설명에 해당하는 배구 경기 반칙은?



○ 경기 중 선수의 신체 일부가 네트에 닿은 경우 선언된다.  
○ 해당 반칙을 하였을 경우에 상대 팀이 1득점 한다.

- ① 볼 인    ② 볼 아웃    ③ 네트 터치    ④ 더블 콘택트

18. 다음 설명에 해당하는 축구 기술은?



날아오는 공을 머리로 패스 또는 슈팅 하는 기술이다.

- ① 태클    ② 헤딩    ③ 드리블    ④ 트래핑

19. 다음 설명에 해당하는 표현 활동은?

○ 흥겨운 음악에 맞추어 다양한 줄넘기 동작을 표현하는 활동이다.  
○ 줄 돌리기, 되돌리기 등의 다양한 동작을 응용한 안무를 구성한 활동이다.

- ① 탈춤                                    ② 포크 댄스  
③ 음악 줄넘기                            ④ 피겨 스케이팅

20. 다음 중 우리나라의 전통 무용은?

- ① 발레    ② 삼바    ③ 벨리 댄스    ④ 봉산 탈춤

21. 다음 중 ㉠에 들어갈 말로 적절하지 않은 것은?

리듬 체조는 ( ㉠ )을/를 사용하여 음악에 맞추어 율동과 체조 동작으로 아름다움을 표현하는 종목이다.

- ① 곤봉    ② 리본    ③ 원반    ④ 후프

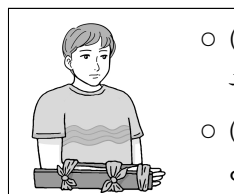
22. 다음 중 구기 스포츠의 안전 수칙으로 옳은 것은?

- ① 준비 운동과 정리 운동을 생략한다.  
② 상대 선수와 심하게 신체 접촉을 한다.  
③ 시설 및 기구 사용 시 안전에 유의한다.  
④ 안전 장비는 불편하므로 착용하지 않는다.

23. 다음 중 구명조끼 착용이 필요한 신체 활동은?

- ① 사격    ② 양궁    ③ 풋살    ④ 래프팅

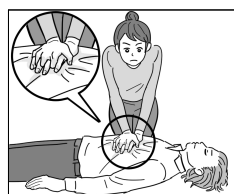
24. 다음 중 ㉠에 공통으로 들어갈 운동 손상은?



○ ( ㉠ )은/는 외부의 충격 등으로 뼈에 금이 가거나 부러지는 상해이다.  
○ ( ㉠ )이 발생했을 때 다친 부위가 더 이상 움직이지 않게 고정하는 것이 중요하다.

- ① 골절    ② 탈구    ③ 근육통    ④ 찰과상

25. 다음 설명에 해당하는 심폐 소생술 단계는?



○ 두 손을 깍지 끼고 체중을 이용하여 수직으로 가슴을 눌러 준다.  
○ 압박 속도는 1분당 100~120회로 한다.

- ① 가슴 압박    ② 기도 개방    ③ 도움 요청    ④ 인공 호흡