

제 7 교시

체 육

1. 다음 중 ㉠에 해당하는 건강 관리 생애 주기로 가장 적절한 것은?



(㉠)에는 노화에 따른 신체 기능 저하로 인해 지속적인 건강 관리가 필요합니다.

- ① 유아기 ② 아동기 ③ 청소년기 ④ 노년기

2. 다음 설명에 해당하는 것은?

- 순발력을 측정하는 학생 건강 체력 평가(PAPS) 방법이다.
○ 정해진 직선거리를 전력으로 달린 시간을 측정한다.

- ① 악력 검사 ② 50m 달리기
③ 팔굽혀 펴기 ④ 앉아 윗몸 앞으로 굽히기

3. 다음 대화 내용에 해당하는 운동 처방의 원리는?



선생님, 바벨 운동으로 근력을 향상하고 싶은데 어떻게 해야 할까요?



가벼운 무게로 시작해서 점차 바벨 무게를 늘리는 것이 좋을 거야.

- ① 반복성의 원리 ② 전면성의 원리
③ 점진성의 원리 ④ 특수성의 원리

4. 그림과 같이 손과 발을 이용하여 인공 암벽을 등반하는 여가 스포츠 종목은?



- ① 요가 ② 사이클
③ 스노보드 ④ 스포츠 클라이밍

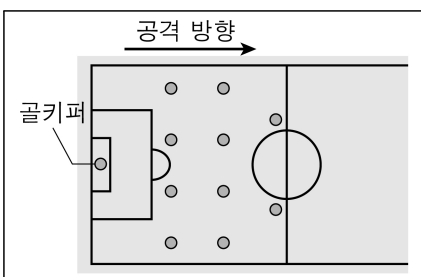
5. 핸드볼 경기에서 사용하는 용어로 옳은 것을 <보기>에서 고른 것은?

<보기>

- ㄱ. 코너킥 ㄴ. 7m 스로
ㄷ. 2분 퇴장 ㄹ. 오프사이드

- ① ㄱ, ㄴ ② ㄱ, ㄹ ③ ㄴ, ㄷ ④ ㄷ, ㄹ

6. 그림에 해당하는 축구 경기의 대형으로 가장 적절한 것은?



- ① 3-4-3 ② 3-5-2
③ 4-4-2 ④ 5-4-1

7. 다음 설명에 해당하는 것은?

- 투기 도전 스포츠 종목이다.
○ 두 사람이 모래판 위에서 살바를 잡고 힘과 기술을 겨룬다.

- ① 검도 ② 씨름 ③ 유도 ④ 레슬링

8. 다음 설명에 해당하는 것은?

- 일정한 간격으로 설치된 허들을 넘는 육상 트랙 경기이다.
○ 종목으로 여자는 100mH, 남자는 110mH 등이 있다.

- ① 마라톤 ② 멀리뛰기
③ 창던지기 ④ 장애물 달리기

9. 육상 필드 경기에 해당하는 것으로 옳은 것을 <보기>에서 고른 것은?

<보기>

- ㄱ. 100m 달리기 ㄴ. 높이뛰기
ㄷ. 포환던지기 ㄹ. 이어달리기

- ① ㄱ, ㄴ ② ㄱ, ㄹ ③ ㄴ, ㄷ ④ ㄷ, ㄹ

10. 다음 대화 내용에 해당하는 도전 스포츠 종목은?



지난 시간에 배운 도전 스포츠 종목에 대해 발표해 볼까요?



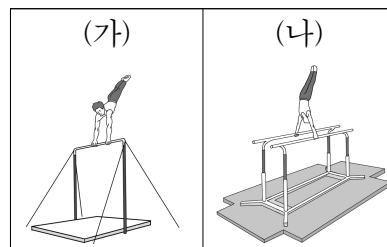
기본 기능에는 아이언 샷, 퍼팅 등이 있습니다.

경기장은 18홀로 구성되어 있습니다.



- ① 골프 ② 축구 ③ 피구 ④ 테니스

11. 그림에서 (가)와 (나)에 해당하는 기계 체조 종목을 옳게 짝지은 것은?



- | | (가) | (나) |
|---|-----|-----|
| ① | 링 | 도마 |
| ② | 도마 | 철봉 |
| ③ | 철봉 | 평행봉 |
| ④ | 평행봉 | 링 |

12. 다음 설명에 해당하는 것은?

- 네트를 사이에 두고 라켓을 이용하여 상대방 코트에 셔틀콕을 넘기는 스포츠 종목이다.
○ 스트로크에는 하이 클리어, 스매시, 드라이브 등이 있다.

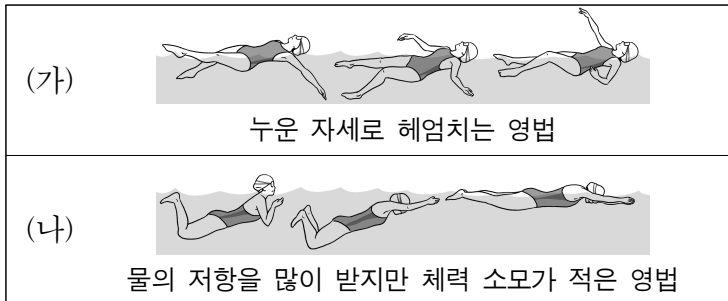
- ① 럭비 ② 양궁
③ 배드민턴 ④ 세팍타크로

13. 다음 설명에 해당하는 태권도 수련 방법은?

- 공격과 방어 기술을 스스로 수련할 수 있도록 구성된 일련의 동작을 말한다.
- 태극 1~8장, 고려, 금강, 태백 등으로 구성된다.

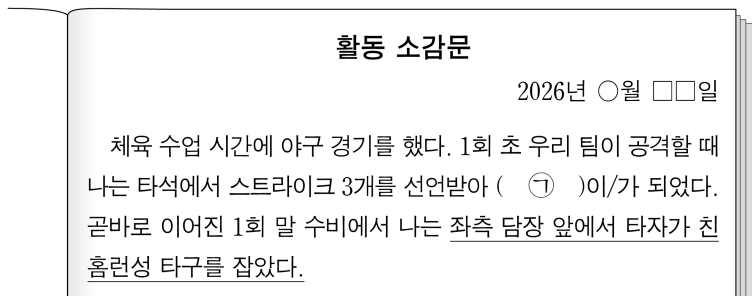
- ① 격파 ② 품새 ③ 겨루기 ④ 주짓수

14. 그림에서 (가)와 (나)에 해당하는 수영의 영법을 옳게 짝지은 것은?



- | | (가) | (나) | | (가) | (나) |
|---|-----|-----|---|-----|-----|
| ① | 배영 | 크롤 | ② | 배영 | 평영 |
| ③ | 크롤 | 접영 | ④ | 평영 | 접영 |

[15~16] 다음의 활동 소감문을 읽고 물음에 답하시오.



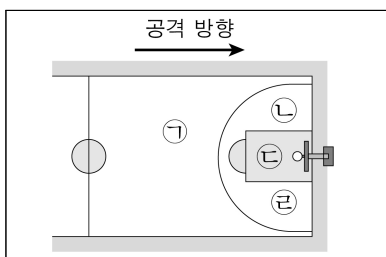
15. 다음 중 ㉠에 들어갈 야구 용어로 알맞은 것은?

- ① 아웃 ② 안타 ③ 홈런 ④ 세이프

16. 다음 중 밑줄 친 부분에 해당하는 야구 경기의 포지션으로 가장 적절한 것은?

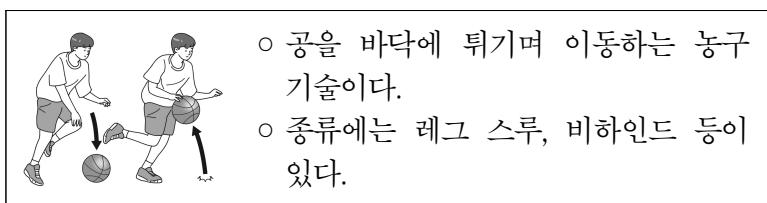
- ① 투수 ② 포수 ③ 1루수 ④ 좌익수

17. 그림과 같은 농구 경기장에서 한 번의 슛이 성공할 경우 3점을 얻는 위치는?



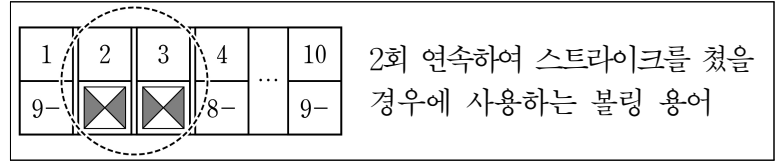
- ① ㉠
② ㉡
③ ㉢
④ ㉣

18. 다음 설명에 해당하는 농구 기술은?



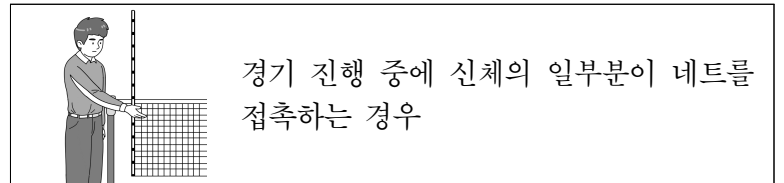
- ① 피벗 ② 드리블 ③ 스크린 ④ 리바운드

19. 다음 설명에 해당하는 것은?



- ① 더블 ② 터키 ③ 스페어 ④ 퍼펙트게임

20. 다음 설명에 해당하는 배구 경기 규칙은?



- ① 인 ② 아웃 ③ 홀딩 ④ 네트 터치

21. 다음 설명에 해당하는 탁구 기술은?

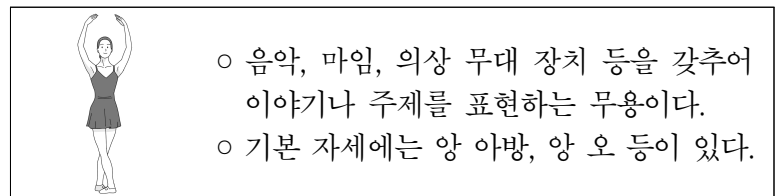
- 경기를 시작하기 위해 상대에게 공을 보내는 기술이다.
- 정지된 상태로 펼쳐진 손바닥 위에 공을 올려놓고 16 cm 이상 공을 띄운 후 낙하할 때 친다.

- ① 쇼트 ② 서비스 ③ 스매시 ④ 드라이브

22. 다음 중 리듬 체조 종목에 해당하는 것은?



23. 다음 설명에 해당하는 것은?



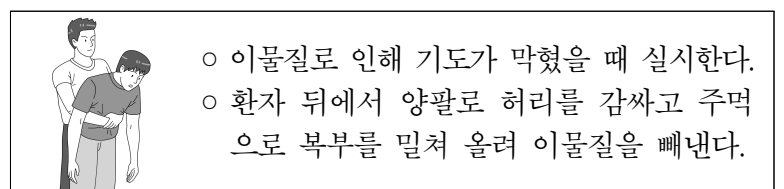
- ① 발레 ② 살풀이 ③ 차차차 ④ 티니클링

24. 다음 설명에 해당하는 운동 상해의 유형은?

- 관절에서 뼈가 정상적인 위치를 벗어난 상태이다.
- 얼음찜질을 하고 다친 부위를 고정하여 응급 처치할 수 있다.

- ① 경련 ② 열상 ③ 자상 ④ 탈구

25. 다음 설명에 해당하는 응급 처치 방법은?



- ① 냉찜질 ② 온찜질
③ 하임리히법 ④ RICE 요법