

제 6 교시

체 육

1. 다음 설명에 해당하는 것은?

- 운동할 때 사용되는 주요 에너지원이다.
- 주로 빵, 곡류, 감자 등을 통해 많이 섭취할 수 있다.
- 1g당 4kcal의 에너지가 발생한다.

- ① 물 ② 지방 ③ 비타민 ④ 탄수화물

2. 다음 설명에 해당하는 것은?



- C자 형태를 이루어야 할 목뼈가 앞으로 기울어진 증상이다.
- 잘못된 자세가 지속되어 발생한다.

- ① 비만 ② 뇌진탕
③ 당뇨병 ④ 거북목 증후군

3. 다음 대화 내용에 해당하는 체력 요소는?

지난 시간에 배운 체력 요소에 대해 발표해 볼까요?

근육이 수축할 때 내는 힘입니다.

악력 검사로 측정할 수 있습니다.



선생님



여학생



남학생

- ① 근력 ② 유연성
③ 평형성 ④ 심폐 지구력

4. 다음 설명에 해당하는 것은?

- 술에 포함된 성분이다.
- 이것에 중독되면 간 기능과 뇌 기능이 떨어진다.

- ① 타르 ② 니코틴 ③ 알코올 ④ 일산화 탄소

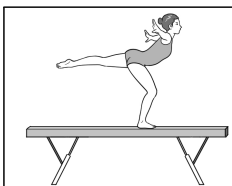
5. 다음 중 ㉠에 해당하는 운동 처방의 원리는?



운동을 할 때는 (㉠)에 따라 자신의 체력 수준보다 조금 더 높은 강도로 운동을 해야 효과가 있습니다.

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

6. 다음 설명에 해당하는 것은?



- 기계 체조의 여자 종목 중 하나이다.
- 10cm 너비의 대 위에서 걷기, 뛰기, 돌기 등과 같은 동작을 한다.

- ① 도마 ② 안마 ③ 평균대 ④ 평행봉

7. 그림에 해당하는 마루 운동 동작은?



- ① 손짚고 옆돌기 ② 무릎펴뒤구르기
③ 뛰어날아 앞구르기 ④ 물구나무서서 앞구르기

8. 다음 설명에 해당하는 것은?



- 쇠공을 멀리 던지는 육상 필드 경기 종목이다.
- 준비, 이동, 던지기, 리버스 동작 순으로 던진다.

- ① 멀리뛰기 ② 창던지기
③ 포환던지기 ④ 장대높이뛰기

9. 다음 설명에 해당하는 것은?



- 빙판 위에서 스케이트를 신고 속도를 겨루는 기록 도전 스포츠 종목이다.
- 세부 경기는 500m, 1500m, 팀 추월 등이 있다.

- ① 래프팅 ② 트레킹
③ 스노보드 ④ 스피드 스케이팅

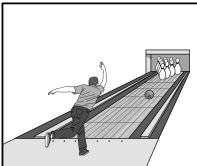
10. 다음 설명에 해당하는 것은?



- 총으로 표적을 정확히 맞추는 기록 도전 스포츠 종목이다.
- 세부 경기는 소총, 권총 등이 있다.

- ① 다트 ② 사격 ③ 양궁 ④ 컬링

11. 다음 대화 내용에 해당하는 스포츠 종목은?



나는 첫 번째 프레임에서 스트라이크를 쳤어.



나는 두 번째 프레임에서 스페어를 처리했어.

- ① 당구 ② 볼링 ③ 핸드볼 ④ 봅슬레이

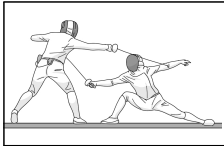
12. 다음 설명에 해당하는 것은?



- 매트 위에서 상대와 맨손으로 겨루는 투기 도전 스포츠 종목이다.
- 기술은 메치기, 누르기, 굳히기 등이 있다.

- ① 검도 ② 복싱 ③ 유도 ④ 태권도

13. 다음 설명에 해당하는 것은?



- 검을 사용하여 찌르기 또는 베기 동작으로 승부를 겨루는 투기 도전 스포츠 종목이다.
- 세부 종목은 에페, 사브르 등이 있다.

- ① 럭비 ② 스모 ③ 족구 ④ 펜싱

[14~15] 다음의 활동 소감문을 읽고 물음에 답하시오.

활동 소감문

2026년 ○월 ○일

우리 학교 축구 경기에 수비수로 참가했다. 수비하던 중 우리 팀 골문 바로 앞에서 상대방의 공을 빼앗으려 슬라이딩을 하며 발을 뺐었는데 의욕이 과해 상대 선수의 발을 찼다. 골키퍼가 서 있던 골문 바로 앞에서 반칙을 했기에 심판이 (㉠)을/를 선언하였다.

14. 다음 중 밑줄 친 부분에 해당하는 축구 기술은?

- ① 태클 ② 패스 ③ 헤딩 ④ 트래핑

15. 다음 중 ㉠에 들어갈 축구 용어는?

- ① 코너킥 ② 스로인
③ 페널티 킥 ④ 오프사이드

16. 농구 기술에 해당하는 것으로 옳은 것을 <보기>에서 고른 것은?

<보기>

ㄱ. 킥 인 ㄴ. 프리킥 ㄷ. 점프 슈트 ㄹ. 레이업 슈트

- ① ㄱ, ㄴ ② ㄱ, ㄹ ③ ㄴ, ㄷ ④ ㄷ, ㄹ

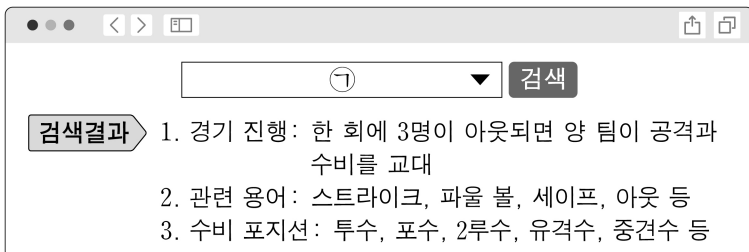
17. 다음 설명에 해당하는 것은?



- 하키를 변형한 영역형 경쟁 스포츠 종목이다.
- 가벼운 플라스틱 재질의 공과 스틱을 사용한다.

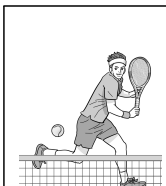
- ① 스키 ② 다이빙
③ 플로어볼 ④ 스포츠 클라이밍

18. 그림의 ㉠에 들어갈 스포츠 종목은?



- ① 야구 ② 킨볼 ③ 풋살 ④ 배드민턴

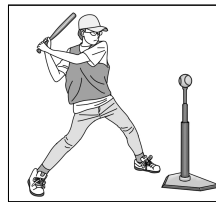
19. 다음 설명에 해당하는 것은?



- 라켓을 사용하는 네트형 경쟁 스포츠 종목이다.
- 포인트 명칭은 러브, 피프틴, 서티, 포티, 게임이 있다.

- ① 골프 ② 국궁 ③ 배구 ④ 테니스

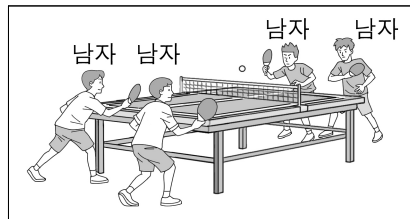
20. 다음 설명에 해당하는 것은?



- 배팅 티 위의 공을 타격하는 필드형 경쟁 스포츠 종목이다.
- 도루 금지, 전원 타격제 등의 규칙이 있다.

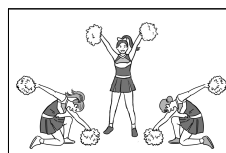
- ① 넷볼 ② 티볼 ③ 쇼트트랙 ④ 플라이닝 디스크

21. 그림과 같이 남자 2명이 한 팀으로 참여하는 탁구 경기 종목은?



- ① 남자 단식
② 남자 복식
③ 여자 복식
④ 혼합 복식

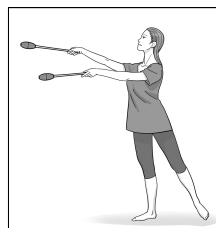
22. 다음 설명에 해당하는 것은?



구호와 음악에 맞춘 동작 등으로 경기 중인 선수들이 힘을 내도록 응원하고 격려하는 스포츠 표현 활동이다.

- ① 발레 ② 치어리딩
③ 피겨 스케이팅 ④ 싱크로나이즈드 스위밍

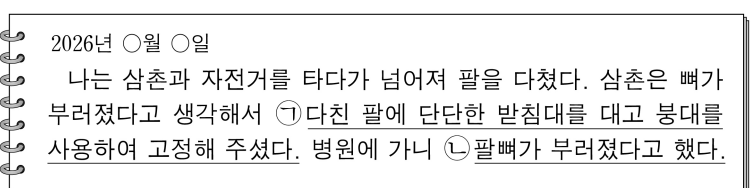
23. 다음 중 ㉠에 들어갈 리듬 체조의 용구는?



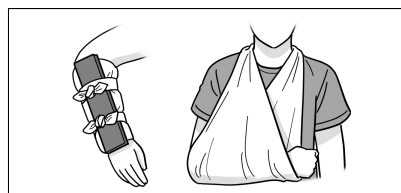
리듬 체조는 (㉠), 리본, 후프, 공, 줄을 사용하여 신체 동작의 아름다움을 음악에 맞추어 표현하는 활동이다.

- ① 곤봉 ② 원반 ③ 글러브 ④ 셔틀콕

[24~25] 다음의 일기를 읽고 물음에 답하시오.



24. 다음 중 ㉠에 해당하는 응급 처치 방법은?



- ① 냉찜질
② 부목법
③ 하임리히법
④ 심폐 소생술

25. 다음 중 ㉡에 해당하는 운동 손상의 명칭은?

- ① 골절 ② 자상 ③ 화상 ④ 찰과상