

1. 운동이 건강에 미치는 긍정적인 영향이 아닌 것은?

- ① 운동 능력이 증진되어 자신감이 증가한다.
- ② 무리한 운동을 하면 부상의 위험이 높아진다.
- ③ 신진대사가 원활하게 되어 면역력이 높아진다.
- ④ 꾸준한 운동은 체지방을 감소시켜 비만을 예방한다.

2. 다음에서 설명하는 건강의 개념은?

○ 다른 사람과 원활한 상호작용을 하는 상태이다.
○ 가족이나 친구들과의 원만한 인간관계를 형성한다.

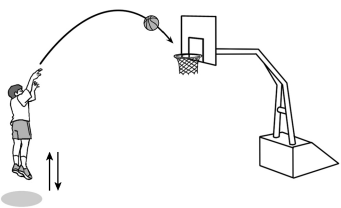
- ① 지적 건강 ② 물질적 건강
- ③ 사회적 건강 ④ 신체적 건강

3. 다음에서 설명하는 핸드볼 경기의 수비 방법은?

○ 강한 압박 수비가 가능하나 반칙하기 쉽다.
○ 상대 선수를 1대 1로 방어하는 수비 전술이다.

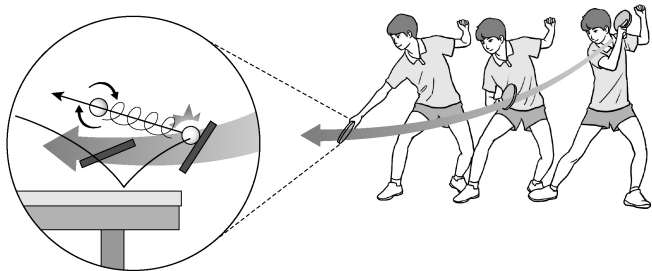
- ① 속공 ② 대인 방어
- ③ 지역 방어 ④ 스크린플레이

4. 그림에 해당하는 농구의 슛은?



- ① 덩크 슛
- ② 발리 슛
- ③ 점프 슛
- ④ 레이업 슛

5. 그림과 같은 탁구 스트로크는?



- ① 쇼트 ② 커트 ③ 스매시 ④ 드라이브

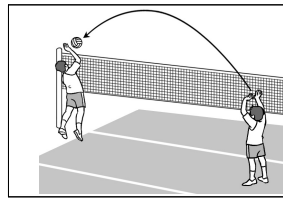
6. 청소년기에 권장하는 운동으로 가장 적절한 것은?

- ① 보행 안정성 증진을 위한 균형 운동
- ② 퇴행성 질환 치료를 위한 재활 운동
- ③ 감각기관 발달을 위한 신체 자극 운동
- ④ 평생 건강 생활의 기초가 되는 체력 운동

7. 경기 종목과 시작하는 방법의 연결이 옳은 것은?

종목	시작 방법	종목	시작 방법
① 농구	점프볼	② 배구	킥 오프
③ 야구	서비스	④ 축구	티샷

8. 다음에서 설명하는 배구 공격 방법은?



높고 길게 토스한 공을 보고 전위 공격수가 점프하여 강하게 스파이크 한다.

- ① 속공 ② 오픈 공격
- ③ 후위 공격 ④ 시간차 공격

9. 배드민턴 경기 설명으로 옳은 것만을 <보기>에서 모두 고른 것은?

<보기>

ㄱ. 첫 번째 득점을 15(fifteen)이라고 한다.
ㄴ. 드롭, 헤어핀, 하이클리어 등의 기술을 사용한다.
ㄷ. 서비스권과 관계없이 랠리에서 이긴 팀이 1점을 획득한다.

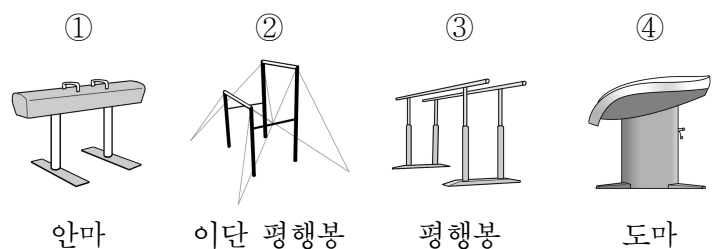
- ① ㄱ, ㄴ ② ㄱ, ㄷ ③ ㄴ, ㄷ ④ ㄱ, ㄴ, ㄷ

10. 다음에서 설명하는 운동 처방의 원리는?

개인마다 체력 수준이 다르므로 자신에게 알맞은 운동을 선택해야 한다.

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

11. 남·여 공통으로 사용하는 기계 체조 기구는?



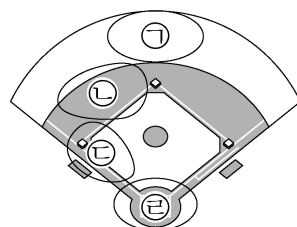
① 안마 ② 이단 평행봉 ③ 평행봉 ④ 도마

12. 다음에서 설명하는 수영의 영법은?

○ 개인 혼영 경기에서 첫 번째 영법이다.
○ 엷드린 자세로 돌고래처럼 헤엄치는 영법으로 양팔과 두 다리를 동시에 사용한다.

- ① 배영 ② 접영 ③ 크롤 ④ 평영

13. 야구 경기에서 수비를 시작할 때, 유격수의 위치는?



- ① ㉠
- ② ㉡
- ③ ㉢
- ④ ㉣

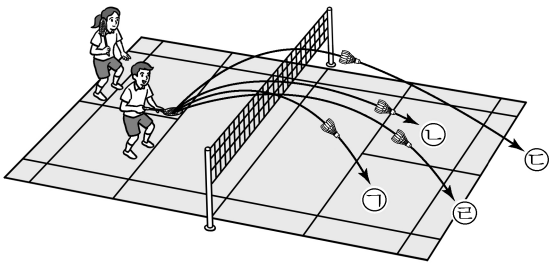
14. ㉠에 해당하는 운동 처방 요소는?

<영희의 근력 증진 운동 프로그램>

운동 빈도	주당 3회 실시
㉠	첫째 주: 10kg, 둘째 주: 12.5kg, 셋째 주: 15kg
운동 시간	10분씩 2회 반복 실시
운동 유형	벤치프레스

- ① 운동 강도 ② 운동 시설
 ③ 운동 용구 ④ 운동 자각도

15. 배드민턴 복식경기에서 서비스가 성공한 것은?



- ① ㉠
 ② ㉡
 ③ ㉢
 ④ ㉣

16. 비만 예방을 위해 권장하는 생활 습관으로 적절한 것은?

- ① 자기 전에 매일 야식을 먹는다.
 ② 식사 후 아이스크림을 많이 먹는다.
 ③ 엘리베이터 대신 계단을 이용하여 걷는다.
 ④ 패스트푸드 및 인스턴트 음식을 자주 먹는다.

17. 포환던지기 경기에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 트랙 경기이다.
 ② 원 안에서 던진다.
 ③ 두 손으로 던지면 실격이다.
 ④ 던진 후 반대방향으로 나온다.

18. 다음에서 설명하는 농구 기술은?

슛이 된 농구공이 백보드나 림을 맞고 튀어 나올 때 공중에서 잡는다.

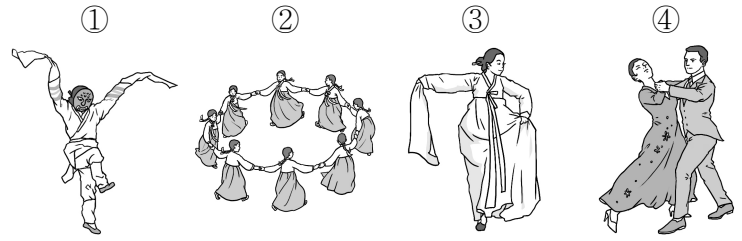
- ① 푸싱 ② 페이크
 ③ 리바운드 ④ 더블 드리블

19. ㉠, ㉡에 해당하는 운동 체력 요소로 옳은 것은?

㉠	정지 상태나 움직임 중에 신체의 균형을 유지하는 능력이다.
㉡	달리는 중에 재빨리 정지하거나, 속도를 줄이지 않고 신속하게 방향을 바꾸는 능력이다.

- ① ㉠ ② ㉡ ③ ㉠ ④ ㉡
 ① 순발력 평형성 ② 민첩성 유연성
 ③ 유연성 순발력 ④ 평형성 민첩성

20. 우리나라 전통 무용이 아닌 것은?



21. 다음에서 설명하는 운동 종목은?

○ 파3 홀, 파4 홀, 파5 홀로 구성되어 있다.
 ○ 버디, 파, 보기, 홀인원 등의 용어를 사용한다.

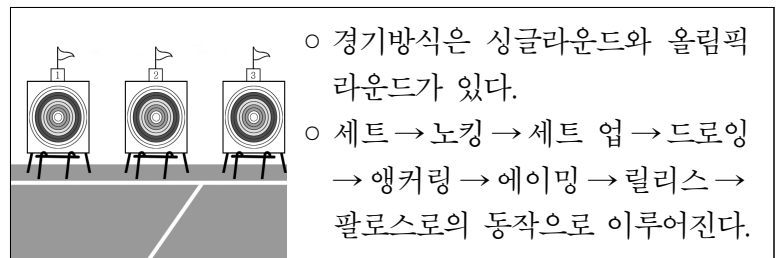
- ① 골프 ② 컬링 ③ 게이트볼 ④ 얼티미트

22. 다음에서 설명하는 태권도 용어는?

공격과 방어 기술을 스스로 수련할 수 있도록 일정한 형식에 맞추어 연결한 연속동작으로 태극, 고려, 금강 등이 있다.

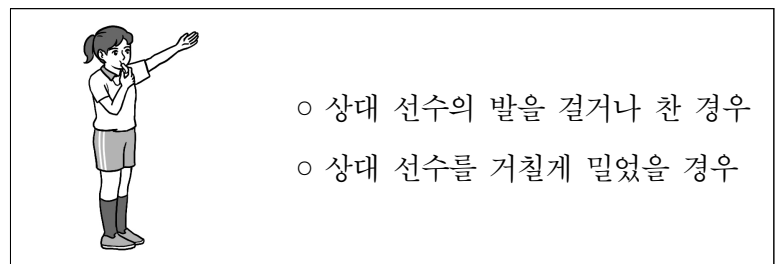
- ① 품새 ② 겨루기 ③ 발차기 ④ 호신술

23. 다음에서 설명하는 운동 종목은?



- ① 국궁 ② 다트
 ③ 사격 ④ 양궁

24. 그림과 같은 축구경기의 심판 판정은?



- ① 골킥 ② 스로인
 ③ 오프사이드 ④ 직접프리킥

25. 동계 스포츠의 설상(雪上) 종목으로 옳은 것을 <보기>에서 고른 것은?

<보기>			
ㄱ. 컬링	ㄴ. 알파인 스키		
ㄷ. 크로스컨트리 스키	ㄹ. 스피드스케이팅		

- ① ㄱ, ㄴ ② ㄱ, ㄹ ③ ㄴ, ㄷ ④ ㄷ, ㄹ