

제 7 교시

체 육

1. 다음 설명에 해당하는 것은?

- 운동을 못할 경우 불안과 초조, 무기력에 빠지게 된다.
- 질병, 부상으로 운동을 할 수 없는 경우에도 운동을 하려 한다.

- ① 운동 부족 ② 운동 상해
③ 운동 중독 ④ 운동 처방

2. 다음 설명에 해당하는 운동 처방의 원리는?



성별, 나이, 성향 등 개인이 지닌 신체적·정신적 차이와 특성을 고려하여 운동하는 원리이다.

- ① 가역성의 원리 ② 개별성의 원리
③ 일회성의 원리 ④ 회복성의 원리

3. 건강 관련 체력 요소로 옳은 것을 <보기>에서 고른 것은?

<보기>

㉠. 민첩성	㉡. 순발력
㉢. 근지구력	㉣. 신체 조성

- ① ㉠, ㉡ ② ㉠, ㉢ ③ ㉡, ㉣ ④ ㉢, ㉣

4. ㉠에 해당하는 운동 처방 요소는?

신체 활동 프로그램			
날짜	㉠	운동 시간	운동 강도
3/2	조깅	40분	최대 심박수의 70%
3/4	수영	30분	최대 심박수의 60%
3/6	등산	100분	최대 심박수의 50%

- ① 운동 목표 ② 운동 빈도 ③ 운동 일정 ④ 운동 형태

5. 다음 설명에 해당하는 힘은?



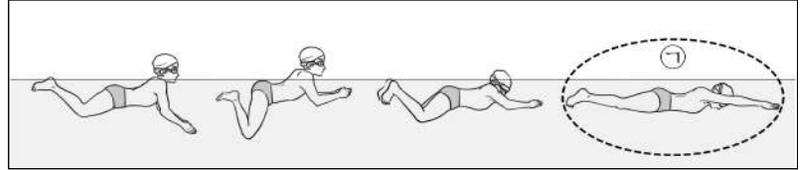
코너를 따라 돌 때 곡선 바깥쪽으로 벗어나려는 힘이 발생한다.

- ① 부력 ② 양력 ③ 마찰력 ④ 원심력

6. 육상 경기 중 필드 종목이 아닌 것은?

- ① 400 mR ② 높이뛰기 ③ 창던지기 ④ 포환던지기

[7~8] 그림을 보고 물음에 답하십시오.



7. 위 그림에 해당하는 경영 영법은?

- ① 배영 ② 접영 ③ 평영 ④ 크롤

8. ㉠ 동작에 대한 설명으로 옳은 것은?

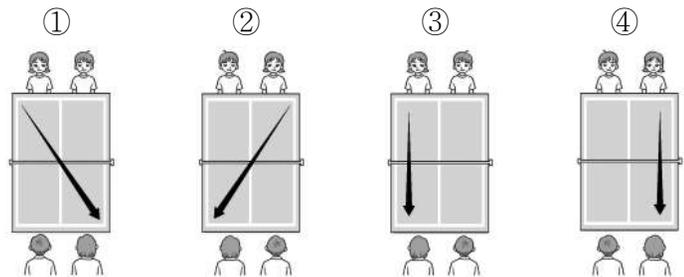
- ① 당기기 - 손바닥으로 물을 당긴다.
② 되돌리기 - 팔꿈치를 높게 들어 되돌린다.
③ 글라이딩 - 몸을 곧게 뻗어 앞으로 나아간다.
④ 누르기 - 두 손을 모아 상체를 세워 호흡한다.

9. 다음 설명에 해당하는 육상 경기 종목은?

- 지름 2.135m의 원 안에서 던지는 육상 경기이다.
- 추진력을 이용하여 한 손으로 쇄공을 밀어내며 던진다.

- ① 창던지기 ② 원반던지기
③ 포환던지기 ④ 해머던지기

10. 탁구 복식 경기에서 서비스 방향으로 옳은 것은?



11. 농구 경기에서 팀 파울 이후에 추가적인 파울을 했을 때 상대에게 주어지는 심판 판정은?

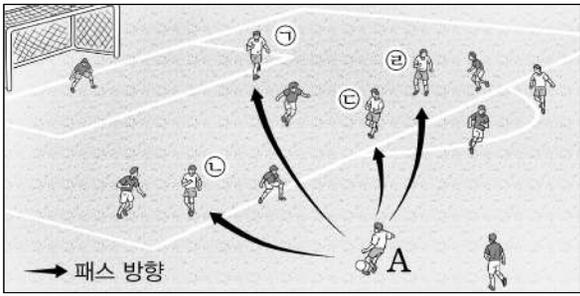
- ① 자유투 ② 3점 슛 ③ 점프 볼 ④ 레이업 슛

12. 다음 설명에 해당하는 스포츠는?

- 남녀가 짝을 이루어 음악에 맞춰 춤을 추는 미적 스포츠이다.
- 유럽의 귀족들이 즐기던 볼룸 댄스(ballroom dance)가 스포츠화된 운동 경기이다.

- ① 발레 ② 탭 댄스
③ 에어로빅스 ④ 댄스 스포츠

13. 그림의 상대 진영에서 A선수의 패스를 받았을 때 오프사이드 반칙에 해당하는 선수는?



- ① ㉠
- ② ㉡
- ③ ㉢
- ④ ㉣

14. 다음 설명에 해당하는 축구 기술은?



- ① 헤딩
- ② 드리블
- ③ 리프팅
- ④ 트래핑

15. 다음 설명에 해당하는 배구 공격 전술은?

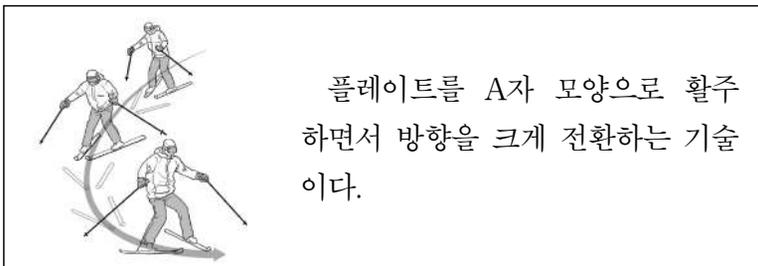
○ 상대의 리시브 타이밍을 뺏기 위한 공격 전술이다.
○ 스파이크를 하는 척 상대편을 속여 빈 공간으로 공을 가볍게 밀어넣는 전술이다.

- ① 디그
- ② 속공
- ③ 오픈 공격
- ④ 페인트 공격

16. 마루운동 기술이 아닌 것은?

- ① 앞구르기
- ② 거꾸로 오르기
- ③ 손짚고 앞돌기
- ④ 뒤굴러 물구나무서기

17. 다음 설명에 해당하는 스키 기술은?



- ① 모굴 턴
- ② 카빙 턴
- ③ 패럴렐 턴
- ④ 플루크 보겐

18. 수상스포츠 종목으로 옳게 짝지은 것은?

- ① 요트 - 스노보드
- ② 윈드서핑 - 웨이크보드
- ③ 컬링 - 수상스키
- ④ 클라이밍 - 스쿠버다이빙

19. 골프 경기 용어에 대한 설명으로 옳은 것은?

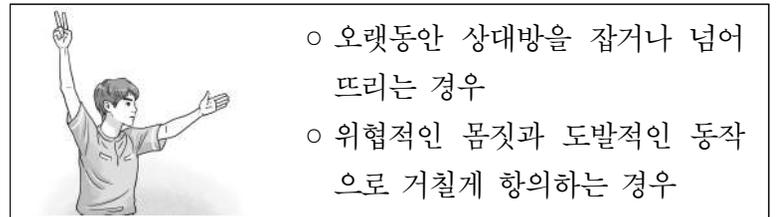
- ① 이글(eagle) - 파(par)보다 2타 많이 쳤을 경우
- ② 버디(birdie) - 파(par)보다 3타 적게 쳤을 경우
- ③ 보기(bogey) - 파(par)보다 1타 적게 쳤을 경우
- ④ 홀인원(hole in one) - 티 샷이 홀 컵에 들어간 경우

20. 다음 대화에 해당하는 운동 종목은?



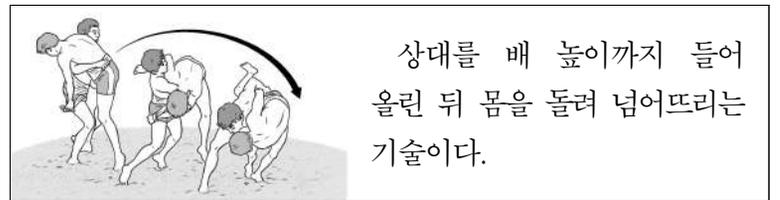
- ① 얼티미트
- ② 소프트볼
- ③ 플로어볼
- ④ 디스크골프

21. 다음 설명에 해당하는 핸드볼 심판의 판정은?



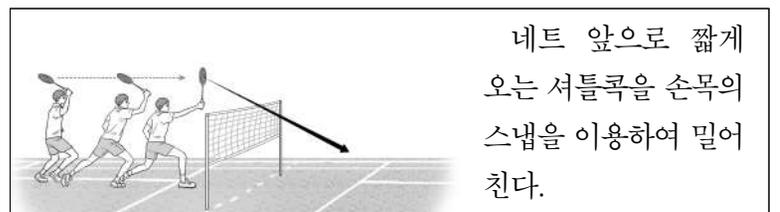
- ① 2분 퇴장
- ② 오버 스텝
- ③ 더블 드리블
- ④ 테크니컬 파울

22. 다음 설명에 해당하는 씨름 기술은?



- ① 잡채기
- ② 들배지기
- ③ 안다리 걸기
- ④ 오금 당기기

23. 다음 설명에 해당하는 배드민턴 기술은?



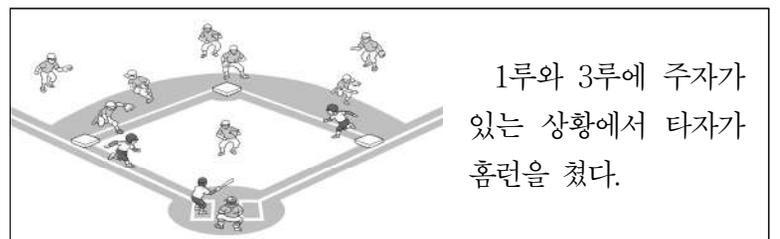
- ① 드롭
- ② 푸시
- ③ 헤어핀
- ④ 하이클리어

24. 다음 설명에 해당하는 야구 수비 방법은?

연결된 동작으로 두 명의 공격팀 선수를 아웃시킨다.

- ① 고의 사구
- ② 기습 번트
- ③ 더블 플레이
- ④ 히트 앤드 런

25. 다음 설명에 해당하는 야구 경기의 득점은?



- ① 1점
- ② 2점
- ③ 3점
- ④ 4점