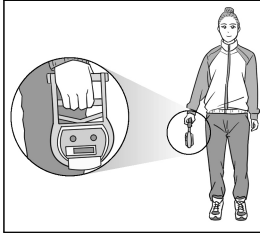


제 ⑥ 교시

체 육

1. 다음과 같은 방법으로 측정할 수 있는 체력 요소는?



- 양발을 어깨 너비만큼 벌려 똑바로 서서 악력계를 잡는다.
- 악력계를 잡은 손은 몸에 닿지 않도록 하고 최대한 세게 쥐는다.

- ① 근력 ② 유연성 ③ 평형성 ④ 심폐 지구력

2. 다음 설명에 해당하는 질환은?

- 기침할 때 나오는 콧물, 침방울 등에 의해 전염되는 호흡기 감염병이다.
- 한번 발병하면 전염되어 집단으로 유행할 가능성이 높아 매년 예방 접종을 권장한다.


- ① 암 ② 독감 ③ 비만 ④ 빈혈

3. 다음 설명에 해당하는 영양소는?

- 6대 영양소 중 하나로 우리 몸의 약 60~70%를 이루고 있다.
- 더울 때는 땀으로 배출되면서 체온을 조절한다.

- ① 물 ② 지방 ③ 단백질 ④ 탄수화물

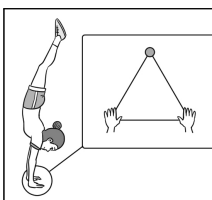
4. 다음 설명에 해당하는 체력 증진 운동 원리는?



- 자신의 체력 수준에 알맞은 운동 방법과 운동량으로 실시한다.
- 체력, 성별, 나이, 흥미 등을 고려하여 운동 종목, 강도, 시간 등을 각각 다르게 실시한다.

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

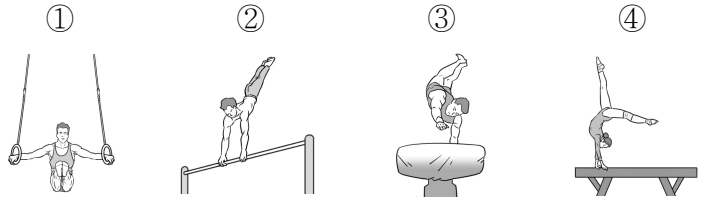
5. 다음 설명에 해당하는 마루 운동 동작은?



- 두 손을 바닥에 대고 거꾸로 선 자세에서 몸의 균형을 유지하는 동작이다.
- 양손과 시선이 정삼각형 모양을 이루어야 안정적인 자세를 유지할 수 있다.

- ① 옆돌기 ② 뒤 구르기
③ 앞 구르기 ④ 물구나무서기

6. 다음 기계 체조 종목 중 철봉에 해당하는 것은?

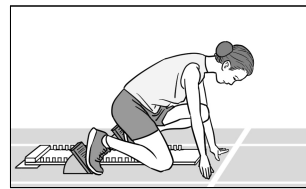


7. 다음 설명에 해당하는 육상 경기 종목은?

- 도움닫기, 발 구르기, 공중 동작, 착지의 순으로 이루어지는 필드 경기이다.
- 공중 동작으로는 가위뛰기, 젓혀뛰기 등이 있다.

- ① 마라톤 ② 멀리뛰기 ③ 창던지기 ④ 포환던지기

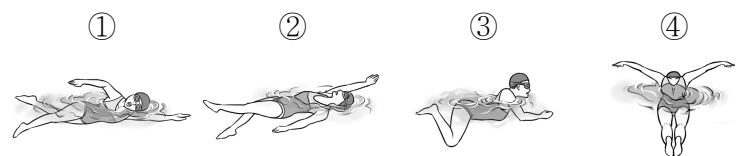
8. 그림과 같이 스타팅 블록을 사용하여 출발하는 육상 경기 종목은?



- ① 100m ② 800m
③ 1,500m ④ 3,000m

9. 다음은 수영 경기의 개인 혼영 순서를 나열한 것이다. ㉠에 들어갈 종목은?

접영 - 배영 - (㉠) - 자유형



10. 다음 설명에 해당하는 경기 종목은?

- 농구의 경기 규칙을 변형한 여성용 뉴 스포츠 종목이다.
- 포지션별로 활동 구역이 정해져 있고 패스로만 공을 이동시켜 득점하는 종목이다.

- ① 넷볼 ② 다트 ③ 족구 ④ 풋살

11. 씨름의 기술에 해당하는 것을 <보기>에서 고른 것은?

<보기>

ㄱ. 앞 차기 ㄴ. 돌려차기
ㄷ. 들배지기 ㄹ. 오금 당기기

- ① ㄱ, ㄴ ② ㄱ, ㄹ ③ ㄴ, ㄷ ④ ㄷ, ㄹ

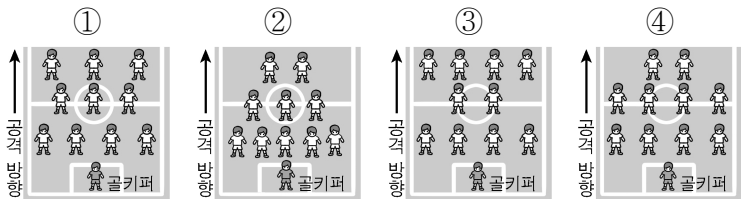
12. 다음 설명에 해당하는 경기 종목은?



- 힘과 기술로 상대를 넘어뜨리고 누르며 승부를 겨루는 경기이다.
- 한판승, 우세승, 반칙패 등으로 승패가 결정된다.

- ① 검도 ② 복싱 ③ 유도 ④ 펜싱

13. 다음 축구 경기의 전술 중 4-3-3 대형은?



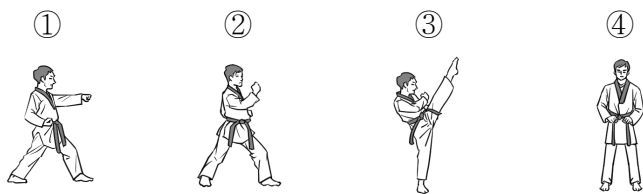
14. 농구 경기의 용구에 해당하는 것을 <보기>에서 고른 것은?

<보기>

ㄱ. 림	ㄴ. 배트	ㄷ. 글러브	ㄹ. 백보드
------	-------	--------	--------

- ① ㄱ, ㄴ ② ㄱ, ㄹ ③ ㄴ, ㄷ ④ ㄷ, ㄹ

15. 다음 태권도의 공격 기술 중 차기에 해당하는 것은?



16. 다음 대화 내용에 해당하는 경기 종목은?

오늘 본 스포츠 경기 어땠어?
래터럴 패스가 정말 자연스럽게 이루어지고 점프 슈트 너무 멋졌어. 골키퍼의 골키퍼도 훌륭했어.



- ① 농구 ② 배구 ③ 볼링 ④ 핸드볼

17. 그림과 같이 공을 잡는 방법을 이용하는 경기 종목은?



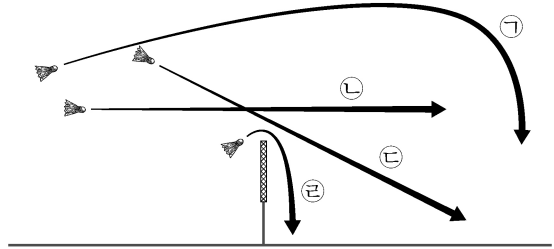
- ① 골프 ② 야구 ③ 양궁 ④ 하키

18. 다음 설명에 해당하는 배구 기술은?

○ 공격수에게 낮고 빠르게 토스하여 공격하는 방법이다.
○ 세터와 공격수와의 거리에 따라 A킷, B킷, C킷으로 구분한다.

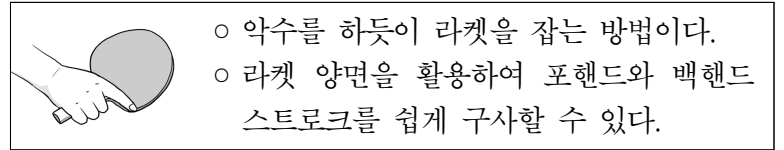
- ① 디그 ② 속공 ③ 리시브 ④ 블로킹

19. 그림과 같은 배드민턴의 기술 중 드라이브에 해당하는 것은?



- ① ㉠ ② ㉡ ③ ㉢ ④ ㉣

20. 다음 설명에 해당하는 탁구 그림법은?



- 악수를 하듯이 라켓을 잡는 방법이다.
- 라켓 양면을 활용하여 포핸드와 백핸드 스트로크를 쉽게 구사할 수 있다.

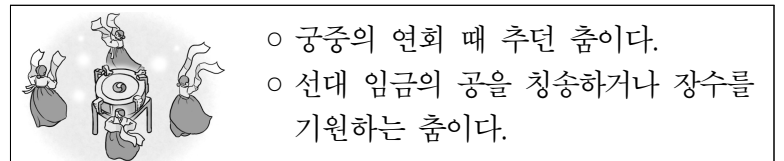
- ① 로 그림 ② 미들 그림
③ 펜홀더 그림 ④ 셰이크핸드 그림

21. 다음 설명에 해당하는 스포츠 표현은?

○ 음악에 맞추어 줄넘기의 다양한 동작을 표현한다.
○ 혼자 또는 2명 이상이 함께 음악이나 가사 내용에 어울리는 동작을 연결하여 아름답게 표현한다.

- ① 탈춤 ② 자이브 ③ 강강술래 ④ 음악 줄넘기

22. 다음 설명에 해당하는 우리나라 전통 표현은?



- 궁중의 연회 때 추던 춤이다.
- 선대 임금의 공을 칭송하거나 장수를 기원하는 춤이다.

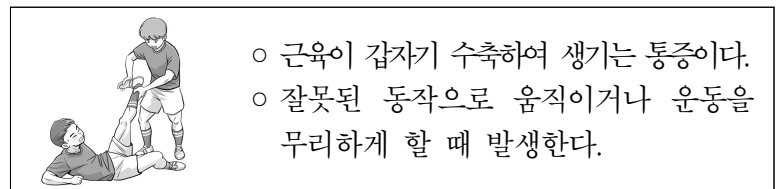
- ① 발레 ② 왈츠 ③ 티니클링 ④ 궁중 무용

23. 다음 설명에 해당하는 안전 장비는?

○ 물에 들어갈 때 자체적인 부력으로 충분히 떠 있게 하려고 착용하는 장비이다.
○ 요트, 래프팅, 수상 스키 등의 수상 스포츠를 할 때 착용한다.

- ① 헬멧 ② 글러브 ③ 구명조끼 ④ 무릎 보호대

24. 다음 설명에 해당하는 운동 손상은?



- 근육이 갑자기 수축하여 생기는 통증이다.
- 잘못된 동작으로 움직이거나 운동을 무리하게 할 때 발생한다.

- ① 골절 ② 탈구 ③ 타박상 ④ 근육 경련

25. 다음 중 등산 안전 수칙으로 옳지 않은 것은?

- ① 정해진 등산로로 간다.
② 대피 시설과 대피로를 확인해 둔다.
③ 허가받지 않은 장소에서 불을 피운다.
④ 환경과 날씨를 고려하여 옷차림을 한다.