

제 ⑦ 교시

**체 육**

1. 다음 중 건강 관리를 위한 생활 습관으로 적절하지 않은 것은?

- ① 충분한 수면을 취한다.
- ② 규칙적으로 운동을 한다.
- ③ 근력 강화를 위해 약물에 의존한다.
- ④ 외출 후 귀가하면 비누로 손을 씻는다.

2. 다음 설명에 해당하는 운동 처방의 요소는?

○ 일주일간 운동하는 횟수이다.  
○ 주당 3~5일 정도가 일반적이다.

- ① 운동 강도    ② 운동 빈도    ③ 운동 시간    ④ 운동 유형

3. 다음 설명에 해당하는 여가 운동은?

○ 산이나 야외를 걸으며 건강을 도모하는 여가 운동이다.  
○ 근력 및 심폐 지구력 향상, 스트레스 해소 등의 효과가 있다.

- ① 요가            ② 트레킹            ③ 배드민턴        ④ 필라테스

4. 다음 설명에 해당하는 운동의 효과는?

○ 심장, 폐 등 체내 기관이 튼튼해진다.  
○ 근력, 순발력, 유연성 등의 체력이 향상된다.

- ① 문화적 효과                          ② 사회적 효과
- ③ 신체적 효과                          ④ 정신적 효과

5. 다음 설명에서 ㉠에 들어갈 안전 장비로 알맞은 것은?

자전거 타기에서 ( ㉠ )은 머리를 보호하기 위해 반드시 착용해야 하며, 외부 충격에 강하면서 가볍고 통풍이 잘 되는 것이 좋다.

- ① 신발            ② 장갑            ③ 헬멧            ④ 전조등

6. 다음 설명에서 ㉡에 들어갈 체력 측정 종목으로 알맞은 것은?



이번 시간에는 여러분의 체력을 평가하겠습니다.  
유연성 평가를 위해 ( ㉡ )를 실시하겠습니다.

- ① 팔굽혀 펴기                          ② 왕복 오래달리기
- ③ 제자리 멀리뛰기                      ④ 앉아 윗몸 앞으로 굽히기

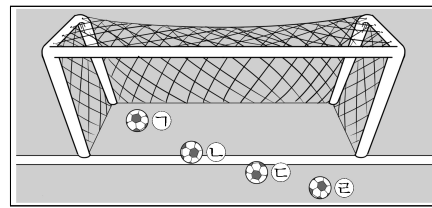
7. 다음 중 기계 체조 경기에서 남자만 실시하는 종목으로 바르게 묶인 것은?

- ① 링 - 철봉                              ② 마루 - 평균대
- ③ 도마 - 2단 평행봉                    ④ 안마 - 2단 평행봉

8. 다음 중 육상 필드 경기 종목의 연결이 바르지 않은 것은?

경기	종목
① 도약	멀리뛰기
② 도약	높이뛰기
③ 투척	창던지기
④ 투척	장대높이뛰기

9. 다음 중 축구 경기에서 득점으로 인정되는 공의 위치는?



- ① ㉠
- ② ㉡
- ③ ㉢
- ④ ㉣

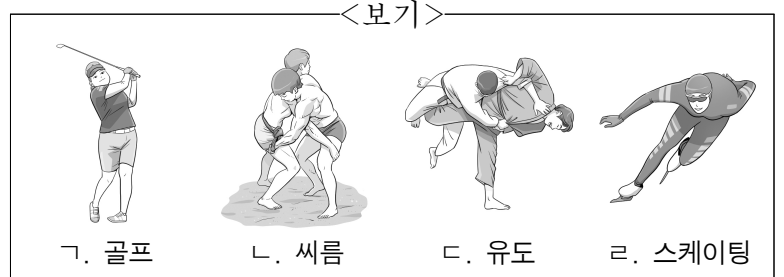
10. 다음 설명에 해당하는 수영 경기의 영법은?



○ 출발 손잡이를 잡고 벽을 발로 차면서 출발한다.  
○ 수면 위에 누운 자세로 팔을 뒤로 번갈아 짓는 영법이다.

- ① 배영            ② 접영            ③ 크롤            ④ 평영

11. 투기 스포츠에 해당하는 것을 <보기>에서 고른 것은?



- ① ㉠, ㉡            ② ㉠, ㉣            ③ ㉡, ㉣            ④ ㉢, ㉣

12. 다음 설명에 해당하는 볼링 용어는?

○ 첫 투구 후 남은 핀을 지칭한다.  
○ 처리에 성공하면 채점표에 ▣로 표시된다.


- ① 더블            ② 터키            ③ 스페어            ④ 스트라이크

13. 다음 중 테니스 경기의 점수 표시로 옳지 않은 것은?

	A코트	B코트
점수	㉠ 0 : ㉡ 20	㉢ 30 : ㉣ 40

- ① ㉠            ② ㉡            ③ ㉢            ④ ㉣

14. 다음 야구 해설 중 ㉠에 들어갈 내용은?

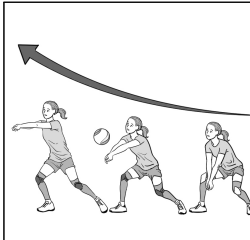


현재 볼 카운트는 ( ㉠ )입니다.

볼 카운트	
B	●○○
S	●●
O	●●

- ① 1볼 1스트라이크 1아웃
- ② 1볼 2스트라이크 2아웃
- ③ 2볼 1스트라이크 1아웃
- ④ 2볼 2스트라이크 2아웃

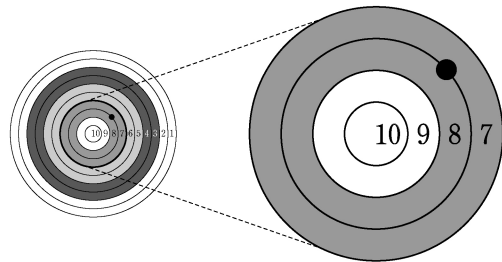
15. 다음 설명에 해당하는 배구 기술은?



- 주로 서비스 리시브를 할 때에나 강하게 날아오는 공을 받을 때 사용한다.
- 양손을 모아 손목의 5~10cm 위에 공을 맞혀 패스한다.

- ① 블로킹
- ② 서비스
- ③ 언더핸드 패스
- ④ 오버핸드 패스

16. 양궁 경기에서 그림과 같이 쐐을 때 득점은?



- ① 0점
- ② 7점
- ③ 7.5점
- ④ 8점

17. 다음 설명에 해당하는 태권도 발차기 기술은?

- 상대방이 자신의 앞에 있을 때 몸을 뒤로 180° 회전하면서 차는 기술이다.
- 무릎을 접었다 뒤로 뺏으면서 발뒤꿈치나 발바닥 등으로 목표물을 가격한다.

- ① 찌기
- ② 뒤차기
- ③ 앞차기
- ④ 지르기

18. 야구 경기에서 한 선수가 다음과 같이 타격했을 때, 해당하는 기록은?

회	타격 기록
1회	3루타
3회	1루타
6회	2루타
8회	홈런

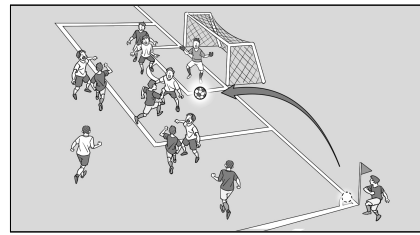
- ① 병살타
- ② 스퀴즈
- ③ 완봉승
- ④ 사이클링 히트

19. 다음 설명에서 ㉠에 들어갈 용어로 알맞은 것은?

심폐 소생술은 호흡이 멈추었거나 심장 마비가 의심되는 사람에게 실시할 수 있는 응급 처치이다. 주로 ( ㉠ ) 압박을 통해 이루어진다.

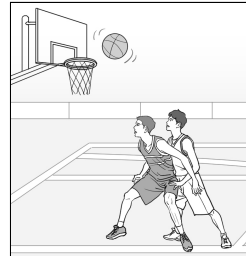
- ① 가슴
- ② 다리
- ③ 손목
- ④ 허리

20. 그림과 같은 축구 경기의 세트 플레이는?



- ① 골킥
- ② 스톤인
- ③ 코너킥
- ④ 페널티킥


21. 다음 설명에 해당하는 농구 기술은?



- 리바운드 시 상대보다 유리한 위치를 선점하기 위한 기술이다.
- 골 밑에서 상대방을 바깥으로 밀어내는 합법적인 몸싸움이다.


- ① 어시스트
- ② 트래블링
- ③ 레이업 슈트
- ④ 박스 아웃


22. 다음 대화 내용에서 공통적으로 말하고 있는 스포츠는?



응원에서 유래된 스포츠야.

활기찬 구호와 동작, 독창적인 표현과 구성 등이 특징이야.






여러 사람이 함께 하면서 협동심과 사회성을 기를 수 있어.

- ① 룸바
- ② 왈츠
- ③ 차차차
- ④ 치어리딩

23. 다음 설명에 해당하는 것은?



- 유럽에서 발생한 서양 무용으로 동작의 형식과 기교를 중시한다.
- 점차 전문적인 예술 양식으로 변화했으며 대표작으로 '백조의 호수'가 있다.

- ① 발레
- ② 삼바
- ③ 탱고
- ④ 자이브

24. 다음 체크 리스트의 내용 중 환경적 요인에 해당하는 것은?

안전사고 예방 체크 리스트	
내용	확인
① 충분한 휴식을 취하였는가?	예 / 아니오
② 발열 및 이상 증상은 없는가?	예 / 아니오
③ 준비 운동을 충분히 하였는가?	예 / 아니오
④ 기구 및 장비의 결함을 확인하였는가?	예 / 아니오

25. 다음 중 운동 손상에 대한 응급 처치 방법으로 적절하지 않은 것은?

	운동 손상	응급 처치 방법
①	골절	부목법
②	출혈	마사지
③	염좌	냉찜질 후 거상
④	근육 경련	근육 이완 및 스트레칭