

제 7 교시

체 육

1. 다음 중 '운동 시 신체에 일정 수준 이상의 자극을 주어야 한다'는 운동 처방의 원리는?

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

2. 다음 중 건강관리 방법으로 적절하지 않은 것은?

- ① 정기적인 검사로 질병 관리를 한다.
- ② 적절한 휴식 없이 무리하게 운동을 한다.
- ③ 우리 몸에 필요한 영양소를 고루 섭취한다.
- ④ 자신의 체력에 맞는 운동을 규칙적으로 한다.

3. 다음 설명에 해당하는 질병으로 가장 적절한 것은?

○ 잘못된 자세로 인해 허리에 무리한 압력이 가해지면 발생할 수 있다.
○ 숙이거나 앉을 때 허리에 통증이 있으며 다리가 저리고 힘이 없다.

- ① 비만 ② 당뇨병 ③ 디스크 ④ 고혈압

4. 다음 중 ㉠에 공통으로 들어갈 용어는?

○ ㉠은(은) 운동 중 일어나는 신체의 손상을 말하는 것으로 일반적으로 염좌, 골절, 탈구 등의 형태로 나타난다.
○ ㉠은(은) 유연성의 부족, 스트레스에 의한 컨디션 저하 등 여러 가지 원인에 의해 발생한다.

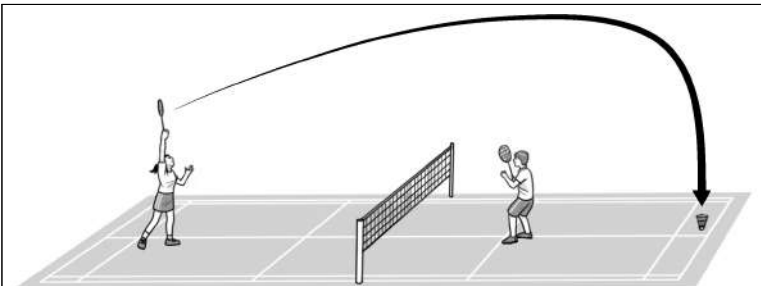
- ① 운동 수행 ② 운동 부족 ③ 운동 상해 ④ 운동 중독

5. 다음 설명에 해당하는 트레이닝 방법으로 가장 적절한 것은?

○ 여러 가지 운동을 한 세트로 구성하여 실시한다.
○ 세트로 구성한 운동을 쉬지 않고 순환하여 실시한다.
○ 한 세트를 실시한 후에는 완전한 휴식을 취한다.

- ① 서킷 트레이닝 ② 반복 트레이닝
- ③ 지속 트레이닝 ④ 이미지 트레이닝

6. 다음에 해당하는 배드민턴 기술은?



셔틀콕이 상대방의 백 바운더리 라인까지 높고 멀리 포물선을 그리며 날아가 수직으로 떨어진다.

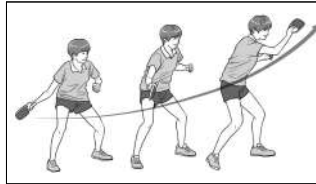
- ① 클리어 ② 스매시 ③ 헤어핀 ④ 드라이브

7. 다음 설명에 해당하는 탁구 용어는?

○ 공을 치기 전에 손바닥에서 16cm 이상 띄운다.
○ 라켓으로 친 공이 자기 코트에 먼저 닿았다가 상대 코트에 떨어지도록 한다.

- ① 커트 ② 서비스 ③ 스매시 ④ 드라이브

8. 다음 설명에 해당하는 탁구 용어는?



○ 라켓을 든 손 쪽으로 오는 공을 쳐내는 기술이다.
○ 네트를 넘어오는 공에 순회전을 걸어 되받아친다.

- ① 백핸드 쇼트 ② 포핸드 발리
- ③ 백핸드 서비스 ④ 포핸드 스트로크

9. 다음 설명에 해당하는 배구 용어는?

○ 수비 전문 선수를 말하며, 같은 팀 선수와 구분되는 유니폼을 입는다.
○ 서비스, 스파이크, 블로킹을 할 수 없다.

- ① 서버 ② 세터 ③ 심판 ④ 리베로

10. <보기>의 볼링 경기 기록표에서 스트라이크에 해당하는 것은?

<보기>

	1	2	3	4
	7F	×	9/	8-
A	7	27	45	53

- ① F ② ×
- ③ / ④ -

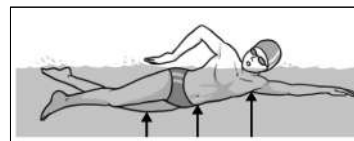
11. 다음 수영 경기 결승 진출자 명단에 따라 선수 A에게 배정되는 레인은?

남자 고등부 자유형 100 m 결승 진출자 명단

순 위	소 속	성 명	예선 기록(초)
1위	○○고	A	54.11
⋮	⋮	⋮	⋮
8위	◇◇고	김○○	59.54

- ① 2레인 ② 4레인 ③ 6레인 ④ 8레인

12. 다음 설명에 해당하는 힘은?



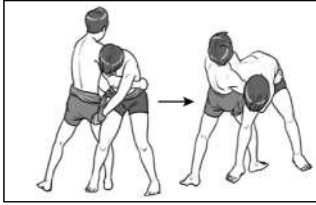
수영할 때 몸이 물 위에 뜨도록 수직 방향으로 작용하는 힘이다.

- ① 부력 ② 중력 ③ 항력 ④ 마찰력

13. 다음 중 유도 경기에서 넘어지거나 메치기를 당했을 때 안전하게 착지하는 기술은?

- ① 낙법 ② 굳히기 ③ 누르기 ④ 엎어 치기

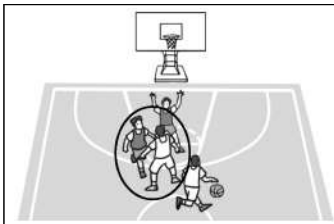
14. 다음 설명에 해당하는 씨름의 공격 기술은?



- 다리 기술의 한 종류이다.
- 오른 다리로 상대방의 오른 다리 바깥 부분을 걸면서 어깨로 밀어 넘어뜨린다.

- ① 들배지기 ② 안다리 걸기
 ③ 발다리 걸기 ④ 오금 당기기

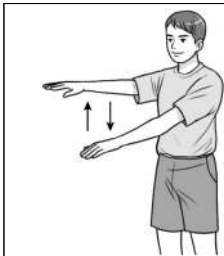
15. 다음 설명에 해당하는 농구 기술은?



동료 공격수를 수비하고 있는 상대 수비수의 움직임을 제한하는 기술이다.

- ① 스크린 ② 드리블 ③ 점프 슈트 ④ 리바운드

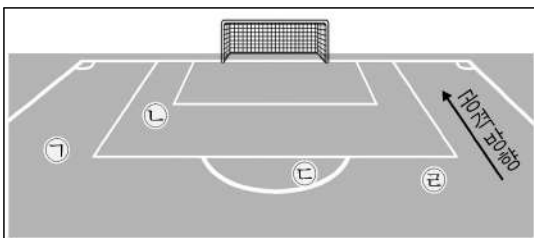
16. 다음 설명에 해당하는 핸드볼 심판 수신호는?



- 드리블 후 공을 잡고 다시 드리블 하는 경우에 주어진다.
- 표현하는 방법은 양팔을 상하로 교차하여 흔든다.

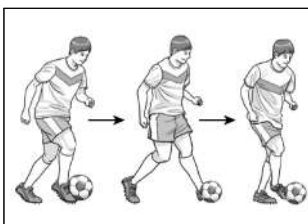
- ① 2분 퇴장 ② 프리 스로
 ③ 더블 드리블 ④ 라인 크로스

17. 축구 경기 중 상대 진영에서 반칙을 당했을 때 페널티 킥이 주어지는 위치는?



- ① A ② B
 ③ C ④ D

18. 다음 설명에 해당하는 축구 기술은?



- 공을 몰며 이동하는 기술이다.
- 상대 선수를 돌파하거나 패스할 기회를 만들 때 주로 사용한다.

- ① 킥 ② 헤딩 ③ 드리블 ④ 트래핑

19. 다음 설명에 해당하는 야구 공격 전술은?

- 누상의 주자를 진루시키기 위해 시도한다.
- 투수의 투구 동작과 함께 주자는 달리고, 타자는 무조건 타격한다.

- ① 더블 플레이 ② 백업 플레이
 ③ 베이스 커버 ④ 히트 앤드 런

20. 다음 설명에 해당하는 플라잉 디스크 종목은?



- 디스크를 골(디스캐처)에 가능한 적은 횟수로 던져 넣는다.
- 골(디스캐처)은 바스켓 모양으로 디스크가 상부의 사슬에 맞으면 아래로 떨어지는 구조이다.

- ① 얼티미트 ② 디스크 골프
 ③ 플라잉 디스크 율놀이 ④ 플라잉 디스크 프리스타일

21. 다음 골프 점수를 설명하는 표에서 ㉠과 ㉡에 해당하는 숫자의 합은?

점수	명칭	정의
-2	이글	파보다 2개 적은 타수
-1	버디	파보다 1개 적은 타수
(㉠)	파	해당 홀의 기준 타수
+1	보기	파보다 1개 많은 타수
+2	더블 보기	파보다 (㉡)개 많은 타수

- ① 0 ② 1 ③ 2 ④ 3

22. 다음 중 기계 제조에서 여자 종목에 해당하는 것은?

- ① 링 ② 안마 ③ 철봉 ④ 이단 평행봉

23. 다음 설명에 해당하는 양궁 자세는?



활을 쏜 후에 2~3초 정도 동작을 그대로 유지한다.

- ① 드로잉 ② 스텐스 ③ 세트 업 ④ 폴로 스루

24. 필라테스에 대한 설명으로 옳은 것만을 <보기>에서 모두 고른 것은?

- <보기>—
- ㉠. 운동 시 호흡은 고려하지 않는다.
 - ㉡. 환자의 재활 치료를 위해 활용되었다.
 - ㉢. 요가와 스트레칭 등이 접목된 운동이다.

- ① ㉠, ㉡ ② ㉠, ㉢ ③ ㉡, ㉢ ④ ㉠, ㉡, ㉢

25. 다음 설명에 해당하는 것은?



- 한 쌍의 남녀가 함께 춤추는 운동이다.
- 댄스의 예술적 특성과 스포츠의 특성을 모두 가지고 있다.

- ① 부채춤 ② 라인 댄스 ③ 에어로빅스 ④ 댄스 스포츠