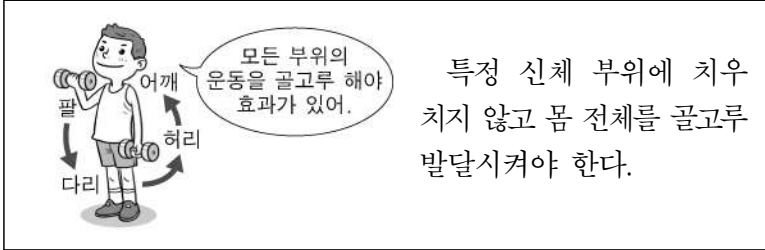


제 6 교시

체 육

1. 다음 설명에 해당하는 운동 처방의 원리는?



모든 부위의 운동을 골고루 해야 효과가 있어.

특정 신체 부위에 치우치지 않고 몸 전체를 골고루 발달시켜야 한다.

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

2. 다음 설명에 해당하는 운동 체력으로 가장 알맞은 것은?

○ 눈 감고 한 발로 서서 균형 잡기  
○ 점프 후 한 바퀴 돌아 제자리에 서기

- ① 평형성            ② 유연성            ③ 민첩성            ④ 심폐지구력

3. 다음 중 흡연 시 발생하는 유해 성분이 아닌 것은?

- ① 타르            ② 니코틴            ③ 알코올            ④ 일산화탄소

4. 다음 설명에 해당하는 것은?

○ 성적으로 굴욕감이나 혐오감을 느끼게 하는 것  
○ 불쾌한 언어의 사용과 치근거림, 음란한 눈빛으로 바라보는 것 등

- ① 성격            ② 성별            ③ 성희롱            ④ 성역할

5. 다음 설명에 해당하는 수영 경기 종목은?

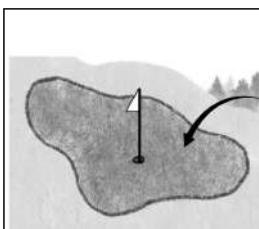
○ 한 선수가 접영, 배영, 평영, 자유형의 순서로 같은 거리를 차례로 이어서 헤엄치는 경영 종목이다.  
○ 세부 종목으로 200 M와 400 M가 있다.

- ① 입영            ② 잠영            ③ 횡영            ④ 개인 혼영

6. 다음 중 육상 경기의 트랙 종목은?

- ① 창던지기                              ② 높이뛰기
- ③ 멀리뛰기                                ④ 100 M 달리기

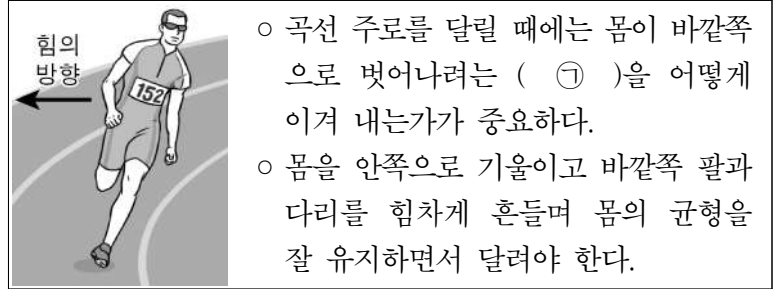
7. 다음 설명에 해당하는 골프 용어는?



○ 홀과 핀(깃발)이 있는 잔디 구역이다.  
○ 퍼팅을 하는 구역이다.

- ① 그린            ② 벙커            ③ 페어웨이            ④ 워터 해저드

8. 다음 중 ㉠에 들어갈 가장 적절한 용어는?

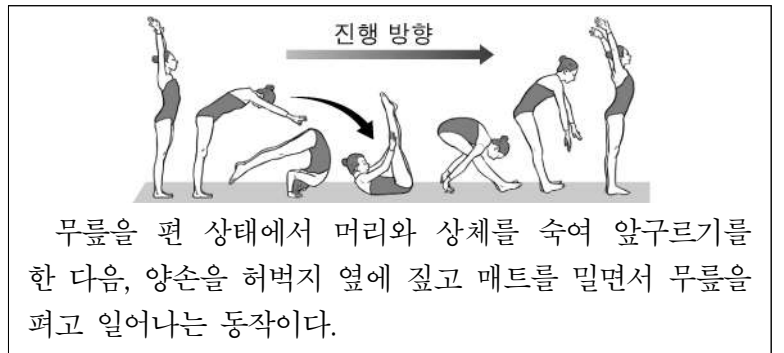


힘의 방향

○ 곡선 주로를 달릴 때에는 몸이 바깥쪽으로 벗어나려는 ( ㉠ )을 어떻게 이겨 내는가가 중요하다.  
○ 몸을 안쪽으로 기울이고 바깥쪽 팔과 다리를 힘차게 흔들며 몸의 균형을 잘 유지하면서 달려야 한다.

- ① 중력            ② 부력            ③ 양력            ④ 원심력

9. 다음 설명에 해당하는 마루운동 동작은?




진행 방향

무릎을 편 상태에서 머리와 상체를 숙여 앞으로 구르는 다음, 양손을 허벅지 옆에 짚고 매트를 밀면서 무릎을 펴고 일어나는 동작이다.

- ① 손 짚고 옆돌기                      ② 손 짚고 뒤돌기
- ③ 무릎 펴 앞으로 구르기              ④ 무릎 펴 뒤구르기


10. 다음 설명에 해당하는 경기 종목은?



○ 손과 발로 자신을 방어하거나 상대를 공격한다.  
○ 우리 민족의 얼과 슬기가 담긴 전통 무예이다.

- ① 유도            ② 검도            ③ 태권도            ④ 레슬링

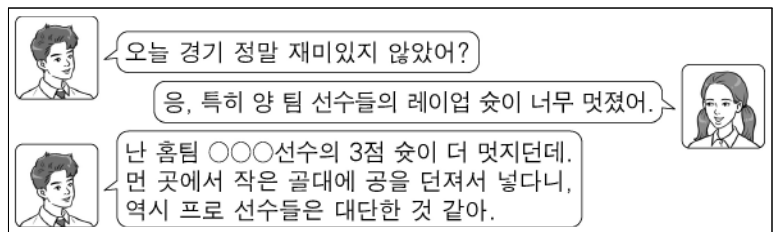
11. 다음 설명에 해당하는 씨름 기술은?



상대의 오른쪽 오금을 감싸 잡으며 가슴 쪽으로 끌어당겨 시계 반대 방향으로 회전시켜 넘어뜨린다.

- ① 앞무릎 치기                              ② 오금 당기기
- ③ 안다리 걸기                                ④ 발다리 치기

12. 다음 대화 내용에 해당하는 스포츠 종목은?



오: 오늘 경기 정말 재미있지 않았어?  
응, 특히 양 팀 선수들의 레이업 슈트가 너무 멋졌어.  
난 홈팀 ○○○선수의 3점 슈트가 더 멋지던데. 먼 곳에서 작은 골대에 공을 던져서 넣다니, 역시 프로 선수들은 대단한 것 같아.

- ① 농구            ② 배구            ③ 야구            ④ 축구

13. 다음 설명에 해당하는 축구 대회 명칭은?

- 1930년 제1회 대회가 우루과이에서 개최되었다.
- 대한민국은 2002년 대회에서 4강에 진출하였다.

- ① K 리그                      ② 세리에 A 리그  
 ③ 월드컵 축구 대회        ④ 프리미어 리그

14. 다음 설명에 해당하는 농구 기술은?

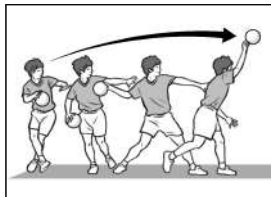


축이 되는 발

- 항상 공을 수비자로부터 멀리 두고 축이 되는 발을 중심으로 앞뒤 또는 좌우로 움직이도록 한다.
- 축이 되는 발이 바닥에서 먼저 떨어지면 안 된다.

- ① 슛                      ② 패스                      ③ 피벗                      ④ 드리블

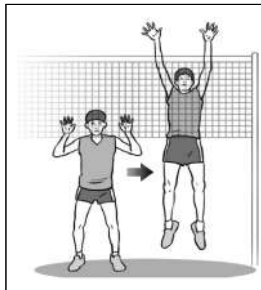
15. 다음 설명에 해당하는 핸드볼 기술은?



- 패스를 받자마자 스텝을 밟으며 슛을 하는 동작이다.
- 골키퍼가 준비할 시간을 갖지 못하도록 빠르게 슛을 한다.

- ① 점프 슛                      ② 스텝 슛                      ③ 다이빙 슛                      ④ 스카이 슛

16. 다음 설명에 해당하는 배구 기술은?



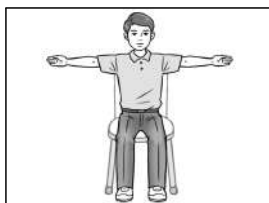
- 상대방의 공격을 네트 위에서 막는 수비 기술이다.
- 상대 공격수에게 심적 부담감을 주거나, 상대 공격수의 공격 범위를 줄여 공격 효과를 감소시키는 효과가 있다.

- ① 서브                      ② 블로킹  
 ③ 스파이크                      ④ 언더핸드 패스

17. 다음 중 탁구 경기에서 '듀스'가 적용되는 점수는?

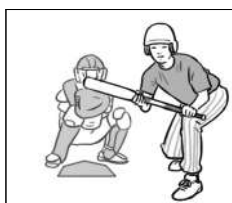
- ① 4:4                      ② 6:6                      ③ 8:8                      ④ 10:10

18. 그림과 같은 배드민턴 심판 수신호의 의미는?



- ① '득점'인 경우  
 ② '아웃'인 경우  
 ③ '오프사이드'인 경우  
 ④ 분명하게 못 본 경우

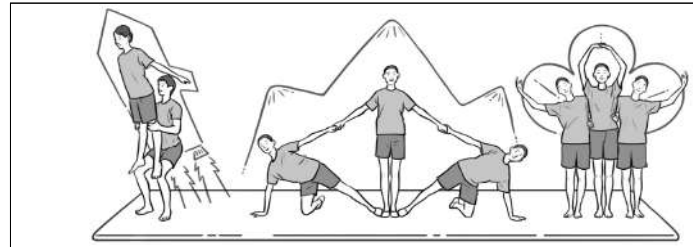
19. 다음 설명에 해당하는 야구 기술은?



- 배트를 스윙하지 않고 공에 갖다 대는 방법이다.
- 배트는 지면과 거의 평행이 되도록 충분히 내민다.

- ① 번트                      ② 플라이볼  
 ③ 플로 스로                      ④ 세트 포지션

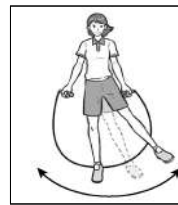
20. 다음 설명에 해당하는 체조는?



- 두 사람 이상이 체조 동작을 연결하여 다양한 모양을 꾸미는 체조이다.
- 많은 사람이 함께 할수록 다양한 동작과 모양을 표현할 수 있다.

- ① 기체조                      ② 기계 체조                      ③ 리듬 체조                      ④ 꾸미기 체조

21. 다음 설명에 해당하는 개인 줄넘기 동작은?



발을 좌우로 흔들면서 줄을 넘는다.

- ① 양발 모아 뛰기                      ② 가위바위보 뛰기  
 ③ 뒤로 돌려 뛰기                      ④ 옆으로 흔들어 뛰기

22. 다음 설명에 해당하는 리듬 체조 종목은?



- 기본동작인 돌리기, 흔들기, 던지고 받기 등을 표현한다.
- 나선형 모양 그리기, 부메랑 던지기 등이 있다.

- ① 공 체조                      ② 리본 체조                      ③ 후프 체조                      ④ 곤봉 체조

23. 다음 중 인라인 롤러를 탈 때 안전 수칙으로 가장 적절하지 않은 것은?

- ① 보호 장비를 착용한다.  
 ② 차도에서 인라인 롤러를 탄다.  
 ③ 여러 명이 줄지어 타는 것을 피한다.  
 ④ 항상 주위를 살피고, 다른 사람에게 피해를 주지 않는다.

24. 다음 설명에 해당하는 여가 스포츠는?



- 눈 위에서 속도와 긴장감을 즐길 수 있는 겨울철 대표적 여가 스포츠이다.
- 헬멧, 고글, 장갑, 폴 등의 장비가 필요하다.

- ① 스키                      ② 봅슬레이  
 ③ 스노보드                      ④ 피겨스케이팅

25. 다음 중 물 위에서 즐기는 수상 스포츠가 아닌 것은?

- ① 래프팅                      ② 수상 스키  
 ③ 산악 자전거                      ④ 웨이크 보드