2020년도 제 2 회 고등학교 졸업학력 검정고시

고졸

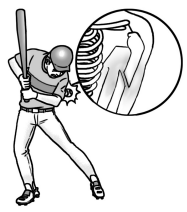
제 ⑦ 교시 체 육

1. 다음 설명에 해당하는 운동 처방의 원리는?

운동 강도와 빈도, 운동 시간 등에 변화를 주어 점차 운동량을 늘린다.

① 개별성의 원리
② 전면성의 원리
③ 점진성의 원리
④ 특수성의 원리

2. 다음 설명에 해당하는 운동 손상은?



○ 심한 물리적 충격으로 뼈가 부러지거나 금이 간 상태이다.
○ 부목을 사용하여 다친 부위가 움직이지 않도록 응급 처치를 한다.

① 골절 ② 자상 ③ 탈구 ④ 화상

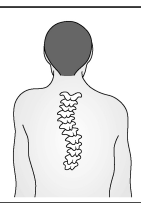
3. 다음 중 '신체적 건강'에 해당하는 것은?

① 목표 의식이 뚜렷하다.
② 근육이 잘 발달되어 있다.
③ 다른 사람의 감정을 잘 이해할 수 있다.
④ 자신의 생각을 조리 있게 표현할 수 있다.

4. 다음 중 체력 요소에 대한 측정 방법이 적절하지 않은 것은?

	체력 요소	측정 방법
①	순발력	제자리 멀리뛰기
②	유연성	턱걸이
③	심폐지구력	왕복 오래 달리기
④	근력 및 근지구력	팔굽혀펴기

5. 다음 설명에 해당하는 증상은?



○ 척추가 곧지 않고 한쪽으로 휘어졌다.
○ 바르지 않은 자세로 인해 체형이 변형된 상태이다.

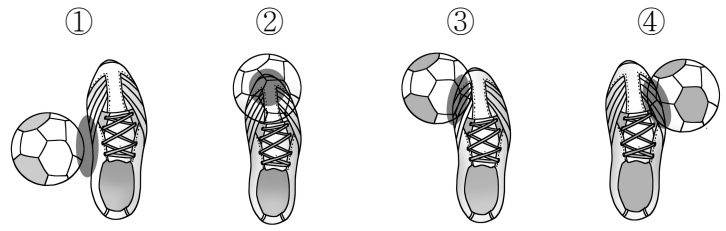
① 화상 ② 찰과상
③ 타박상 ④ 척추측만증

6. 다음 설명에 해당하는 것은?

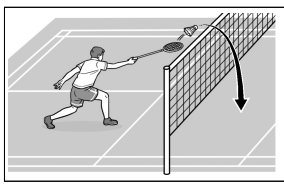
○ 몸에 과다하게 지방이 쌓여 있는 상태이다.
○ 잘못된 식습관, 운동 부족 등이 원인이 될 수 있다.

① 경련 ② 비만 ③ 천식 ④ 거북목

7. 다음 중 축구에서 오른발로 아웃프런트킥을 할 때, 공과 발의 접촉면으로 옳은 것은?



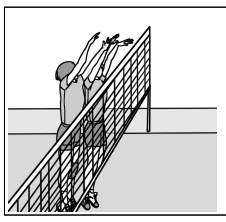
8. 다음 설명에 해당하는 배드민턴 스트로크는?



네트 근처에서 셔틀콕을 살짝 넘겨 상대 코트 앞쪽에 떨어뜨린다.

① 드롭샷 ② 헤어핀 ③ 드라이브 ④ 하이클리어

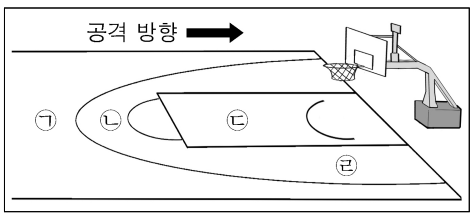
9. 다음 설명에 해당하는 배구 기술은?



○ 네트 위에서 상대 공격을 가로막는다.
○ 상대의 움직임을 예측하고 타이밍에 맞추어 점프한다.

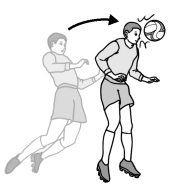
① 토스 ② 리시브 ③ 블로킹 ④ 스파이크

10. 다음 중 농구 경기에서 슛이 성공할 경우 3점을 얻는 위치는?



① ㉠
② ㉡
③ ㉢
④ ㉣

11. 다음 설명에 해당하는 축구 기술은?



공중에 뜬 공을 머리로 맞혀 패스하거나 슛을 한다.

① 헤딩 ② 드리블 ③ 스로인 ④ 인사이드킥

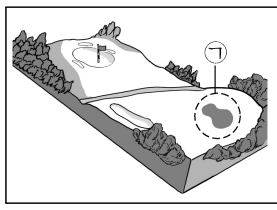
12. 육상 필드 종목에 해당하는 것을 <보기>에서 고른 것은?

<보기>

ㄱ. 멀리뛰기 ㄴ. 포환던지기
ㄷ. 단거리달리기 ㄹ. 장애물달리기

① ㄱ, ㄴ ② ㄱ, ㄷ ③ ㄴ, ㄹ ④ ㄷ, ㄹ

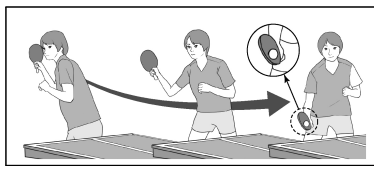
13. 다음 설명에 해당하는 골프 코스의 ㉠구역은?



○ 각 홀에서 처음으로 공을 치는 구역이다.
○ 이 구역에서는 티(Tee)를 사용할 수 있다.

① 그린 ② 벙커 ③ 해저드 ④ 티그라운드

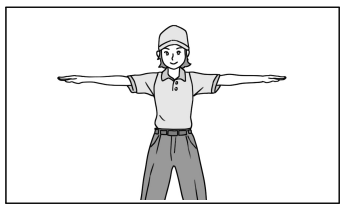
14. 다음 설명에 해당하는 탁구 스트로크는?



라켓으로 공을 잘라 내듯이 비스듬하게 위에서 아래로 내리쳐 공에 역회전을 준다.

① 커트 ② 푸시 ③ 스매시 ④ 드라이브

15. 그림과 같은 야구 심판 수신호의 의미는?

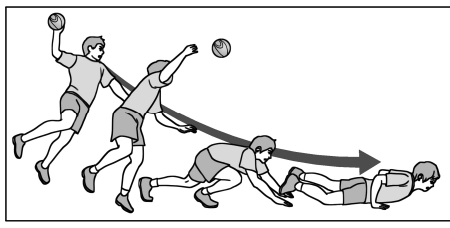


① 아웃
② 홈런
③ 세이프
④ 페어 볼

16. 다음 중 야구 경기에서 아웃이 되는 경우는?

① 타자가 홈런을 쳤다.
② 심판이 볼넷을 선언했다.
③ 주자가 도루에 성공했다.
④ 심판이 주자의 송구 방해를 선언했다.

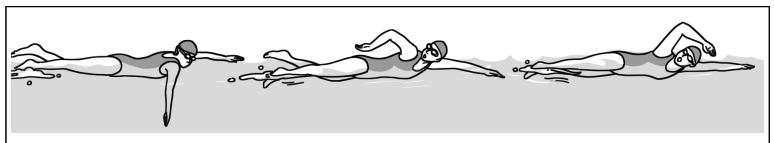
17. 다음 설명에 해당하는 핸드볼 슛은?



골대를 향해 몸을 던져 비스듬히 넘어지면서 슛을 한다.

① 러닝 슛 ② 스텝 슛 ③ 다이빙 슛 ④ 스탠딩 슛

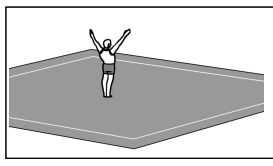
18. 다음 설명에 해당하는 경영 영법은?



수면에 엎드려 다리로 물을 번갈아 차고, 양팔을 교차하여 물을 당겨 나아간다.

① 배영 ② 접영 ③ 크롤 ④ 평영

19. 다음 설명에 해당하는 기계체조 경기 종목은?



○ 12 m × 12 m 경기장에서 연기한다.
○ 구르기, 돌기, 물구나무서기, 공중 동작 등으로 구성한다.

① 링 ② 마루 ③ 안마 ④ 철봉

20. 다음 설명에 해당하는 높이뛰기 동작은?

○ 뛰어올라 가로대를 등지고 허리를 젖혀 넘는 동작이다.
○ 포스베리 동작이라고도 한다.

① 가위뛰기
② 멀리뛰기
③ 배면뛰기
④ 엎드려 뛰기

21. 다음 설명에 해당하는 태권도 용어는?

○ 태권도의 공격과 방어 기술을 일정한 틀에 맞추어 구성한 연속 동작이다.
○ 태극, 금강, 태백 등이 있다.

① 격파 ② 품새 ③ 겨루기 ④ 호신술

22. 씨름의 손 기술에 해당하는 것을 <보기>에서 고른 것은?

<보기>

ㄱ. 들배지기 ㄴ. 안다리 걸기
ㄷ. 앞무릎 치기 ㄹ. 오금 당기기

① ㄱ, ㄴ ② ㄱ, ㄷ ③ ㄴ, ㄹ ④ ㄷ, ㄹ

23. 빙판 위에서 하는 종목으로 옳은 것을 <보기>에서 고른 것은?

<보기>

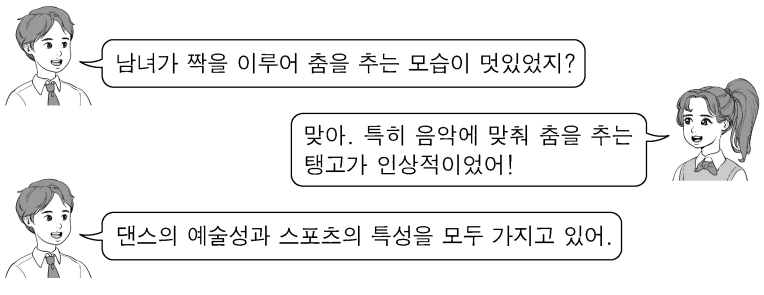
① ㄱ, ㄴ ② ㄱ, ㄷ ③ ㄴ, ㄹ ④ ㄷ, ㄹ

24. 다음 설명에 해당하는 신체활동은?

○ 고대 인도로부터 전해오는 심신 단련법이다.
○ 활 자세, 나무 자세, 고양이 자세 등이 있다.

① 요가 ② 스피닝 ③ 리듬체조 ④ 필라테스

25. 다음 대화 내용에서 말하고 있는 스포츠 종목은?



① 탈춤 ② 살풀이 ③ 강강술래 ④ 댄스스포츠