

1. 다음에서 설명하는 건강의 개념은?

○ 심리적 불안이 쌓이면 스트레스성 질환에 걸리기 쉽다.  
○ 지각, 사고, 기억, 의식, 욕구, 감정 등을 조절하며 정서적으로 안정된 상태이다.

- ① 사회적 건강                      ② 생리적 건강
- ③ 신체적 건강                      ④ 정신적 건강

2. 다음에서 설명하는 생애주기는?

○ 시력과 청력 등의 신체 기능이 저하된다.  
○ 몸에 무리가 되지 않는 운동으로 노화를 지연시키고 심리적 안정과 고독감 해소가 필요한 시기이다.

- ① 유아기                              ② 아동기
- ③ 청소년기                          ④ 노년기

3. 건강의 저해 요인으로 옳은 것만을 <보기>에서 모두 고른 것은?

<보기>

㉠. 운동 부족                      ㉡. 영양 불균형  
㉢. 음주 및 흡연                  ㉣. 규칙적인 생활

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

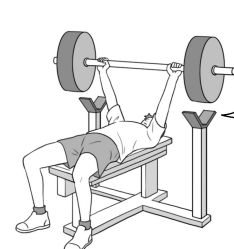
4. 건강하고 안전한 운동 환경을 유지하기 위한 방법으로 옳은 것은?

- ① 체육공원에서 밥을 지어 먹는다.
- ② 수영장에서 샤워하지 않고 수영한다.
- ③ 운동 중 발생한 쓰레기는 그 자리에 둔다.
- ④ 고장이 난 체육시설은 즉시 수리를 요청한다.

5. 건강 체력 요소로만 바르게 연결된 것은?

- ① 근력 - 유연성                      ② 근력 - 평형성
- ③ 민첩성 - 유연성                      ④ 민첩성 - 평형성

6. 다음에서 설명하는 체력 운동의 기본 원리는?



가슴을 발달시키려면 이 방법이 최고지.

운동 목적에 적합한 운동 방법을 선택해서 운동해야 효과를 얻을 수 있다.

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

7. 유연성을 향상시키기 위한 운동으로 옳은 것만을 <보기>에서 모두 고른 것은?

<보기>

㉠. 요가                                  ㉡. 스트레칭  
㉢. 맨손 체조                          ㉣. 벤치 프레스

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


8. 개인 혼영과 혼계영의 출발 영법으로 옳은 것은?

개인 혼영		혼계영	개인 혼영		혼계영
① 배영	접영	② 접영	배영	배영	배영
③ 접영	평영	④ 평영	배영	배영	배영

9. '거북목 증후군'의 원인이 되는 습관은?

- ① 책상다리로 앉는 습관
- ② 다리를 꼬고 앉는 습관
- ③ 팔자걸음으로 걷는 습관
- ④ 고개를 숙여 컴퓨터를 보는 습관

10. 다음에서 설명하는 축구 킥은?



발등 중앙으로 축구공을 강하게 차서 같은 편 선수에게 공중으로 멀리 패스한다.

- ① 힐 킥                                  ② 인스텝 킥
- ③ 인사이드 킥                          ④ 아웃사이드 킥

11. 심혈관 질환, 고혈압, 당뇨병을 일으키는 원인이 되는 것은?

- ① 골밀도 증가                          ② 근육량 증가
- ③ 체지방량 증가                          ④ 신체활동량 증가

12. 양궁과 같은 표적 맞추기 운동을 통해 가장 효과적으로 향상할 수 있는 것은?

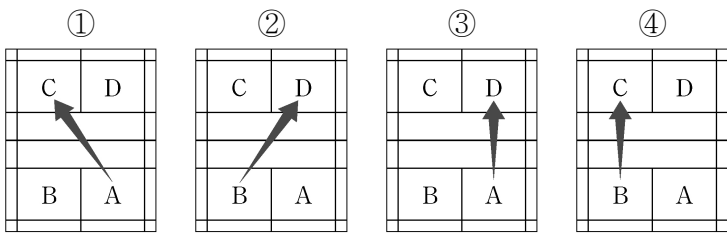
- ① 사회성                              ② 응집력                              ③ 집중력                              ④ 협동심

13. 그림에 해당하는 야구 경기의 심판 판정은?



- ① 아웃
- ② 세이프
- ③ 파울 볼
- ④ 페어 볼

14. 배드민턴 복식 경기를 시작할 때 첫 번째 서비스 방향으로 옳은 것은?



15. 다음 운동 경기 종목의 공통점은?

- 탁구
- 테니스
- 배드민턴

- ① 축진 물이 있다.
- ② 라켓을 사용한다.
- ③ 득점한 선수가 서브한다.
- ④ 바운드 된 공을 쳐서 넘긴다.

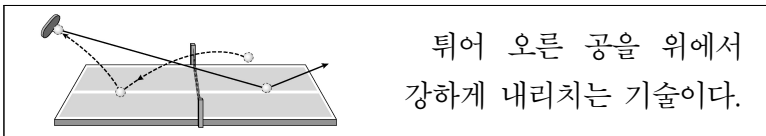
16. 요가의 효과로 거리가 먼 것은?

- ① 혈액 흐름을 좋게 한다.
- ② 민첩성 향상에 도움이 된다.
- ③ 유연성 향상에 도움이 된다.
- ④ 바른 자세를 형성하는데 도움이 된다.

17. 볼링 경기의 예절로 옳은 것은?

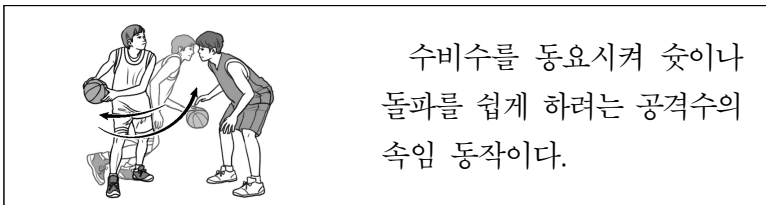
- ① 상대방 볼링공을 사용한다.
- ② 슬리퍼나 구두를 신고 경기한다.
- ③ 볼링 핀이 완전히 세팅된 후 투구한다.
- ④ 다른 사람이 투구할 때 레인에 올라간다.

18. 다음에서 설명하는 탁구 기술은?



- ① 쇼트
- ② 커트
- ③ 스매시
- ④ 서비스

19. 다음에서 설명하는 농구 기술은?



- ① 페인트
- ② 점프 슛
- ③ 리바운드
- ④ 레이업 슛

20. 심폐지구력 증진 운동에서 운동 처방의 필수 구성 요소와 내용이 옳게 연결된 것은?

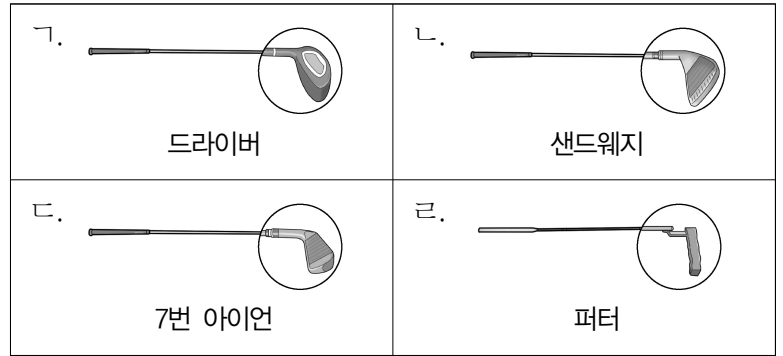
- ① 운동 형태 - 주 5회
- ② 운동 시간 - 1회 40분
- ③ 운동 강도 - 오래달리기
- ④ 운동 빈도 - 최대 심박수의 65%

21. 다음에서 설명하는 운동 방법을 통해 기르고자 하는 체력 요소로 가장 적합한 것은?

- 매일 아침 운동장을 5바퀴 뒀다.
- 매일 줄넘기를 연속하여 20분 이상 실시한다.

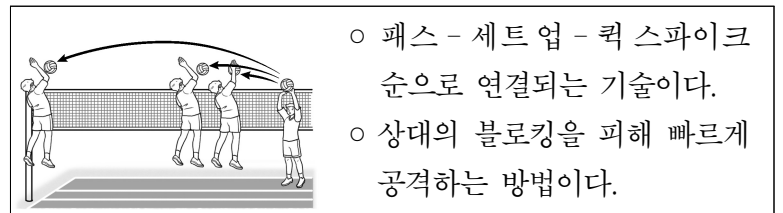
- ① 유연성
- ② 평형성
- ③ 협응성
- ④ 심폐지구력

22. 다음 중 골프공을 멀리 칠 수 있는 클럽부터 순서대로 바르게 배열한 것은?



- ① 가, 다, 나, 라
- ② 가, 라, 나, 다
- ③ 다, 가, 라, 나
- ④ 다, 나, 가, 라

23. 다음에서 설명하는 배구 기술은?



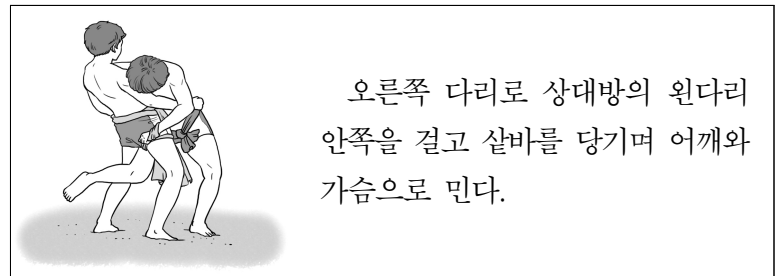
- ① 속공
- ② 토스
- ③ 리시브
- ④ 슬라이딩

24. 다음과 같은 스포츠 경기 태도를 통해 기를 수 있는 스포츠 정신은?

- 규칙 준수
- 최선의 노력
- 승리 후 겸손
- 정정당당한 경기
- 패배에 대한 승복

- ① 소통
- ② 리더십
- ③ 자신감
- ④ 스포츠맨십

25. 그림과 같이 다리를 이용한 씨름 공격 기술은?



- ① 들배지기
- ② 안다리걸기
- ③ 앞무릎치기
- ④ 오금당기기