

제 6 교시

체 육

1. 다음 설명에 해당하는 영양소는?

- 1g당 4kcal의 에너지가 발생한다.
- 곡류, 빵, 국수류 등에 많이 들어 있다.

- ① 칼슘 ② 비타민 ③ 마그네슘 ④ 탄수화물

2. 다음 설명에 해당하는 운동 처방의 원리는?

일상생활의 신체 활동보다 높은 강도로 운동을 해야 효과가 있다.

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

3. 다음 설명을 통해 기를 수 있는 체력 요소로 가장 적절한 것은?

운동 형태	운동 강도	운동 기간	운동 빈도
걷기, 조깅	최대 심박수의 50~80%	3개월	주 4~5일

- ① 민첩성 ② 순발력 ③ 유연성 ④ 심폐 지구력

4. 다음 설명에 해당하는 것은?

- 담배를 피울 때 나오는 유해 성분이다.
- 검은색의 끈끈한 물질로 폐암을 일으킬 수 있다.

- ① 물 ② 지방 ③ 타르 ④ 단백질

5. 다음 설명에 해당하는 운동 손상은?

무리한 동작 및 외부의 힘이나 충격에 의해 관절에서 뼈가 빠진 손상이다.

- ① 탈구 ② 찰과상 ③ 타박상 ④ 근육 경련

6. 다음 설명에 해당하는 응급 처치 방법은?

- 골절이 발생했을 때 조치하는 응급 처치 방법이다.
- 손상 부위를 고정시켜 더 이상 움직이지 않도록 한다.

- ① 부목법 ② 온찜질 ③ 지혈법 ④ 심폐소생술

7. 다음 설명에 해당하는 경기 종목은?

일정한 간격으로 설치된 허들을 뛰어넘으며 달리는 능력을 겨루는 트랙 경기이다.

- ① 스키 ② 창던지기
 ③ 장애물 달리기 ④ 스피드 스케이팅

8. 다음 설명에 해당하는 경기 종목은?

- 높은 곳에서 물속으로 뛰어드는 동작의 아름다움을 겨루는 스포츠이다.
- 플랫폼, 스프링보드, 싱크로 경기로 나뉜다.

- ① 배영 ② 수구 ③ 평영 ④ 다이빙

9. 다음 설명에 해당하는 마루운동 동작은?

팔과 다리를 들어 올려 정지 자세를 유지하는 동작을 표현한다.

- ① 돌기 ② 뛰기 ③ 구르기 ④ 균형 잡기

10. 다음 중 야구 용어가 아닌 것은?

- ① 도루 ② 번트 ③ 코너킥 ④ 스트라이크

11. 그림의 ㉠과 ㉡에 해당하는 육상 경기 종목은?

㉠ ㉡ ㉠ ㉡

- ① 높이뛰기 해머던지기 ② 멀리뛰기 원반던지기
 ③ 포환던지기 높이뛰기 ④ 해머던지기 멀리뛰기

12. 다음 설명에 해당하는 경기 종목은?

두 선수가 검으로 상대를 찌르거나 베면서 승패를 겨루는 투기 도전 스포츠로 플뢰레, 에페, 사브르 종목이 있다.

- ① 복싱 ② 야구 ③ 유도 ④ 펜싱

13. 다음 축구 일기 내용 중 ㉠에 들어갈 카드의 색상은?

축구 일기
2021년 ○월 ○일

오늘은 전국 축구 대회 2일 차. 전반전이 끝나갈 즈음에 상대 선수가 즉시 퇴장에 해당하는 반칙을 했다. 심판은 (㉠) 카드를 내밀고 상대 선수를 퇴장시켰다. 후반전에 수적인 우세에 있던 우리는 결국 승리했다.

- ① 검은색 ② 빨간색 ③ 초록색 ④ 파란색

14. 다음 설명에 해당하는 축구 기술은?



여러 신체 부위를 이용하여 공을 연속으로 튀기는 기술이다.

- ① 태클 ② 리프팅 ③ 스톨인 ④ 하이 클리어

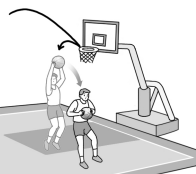
15. 배구 포지션에 해당하는 것을 <보기>에서 고른 것은?

<보기>

㉠. 세터 ㉡. 타자 ㉢. 투수 ㉣. 리베로

- ① ㉠, ㉡ ② ㉠, ㉣ ③ ㉡, ㉢ ④ ㉢, ㉣

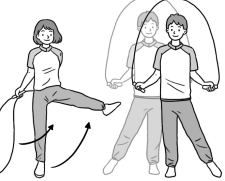
16. 다음 설명에 해당하는 농구 기술은?



슛이 림이나 백보드를 맞고 튕겨 나올 때 공을 자신의 것으로 만드는 기술이다.

- ① 슛 ② 패스 ③ 드리블 ④ 리바운드

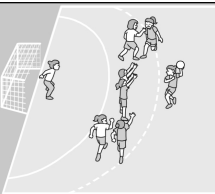
17. 다음 설명에 해당하는 경기 종목은?



○ 음악에 맞추어 줄을 넘으며 다양한 동작을 표현하는 신체 활동이다.
○ 개인 줄넘기, 2인 줄넘기, 단체 줄넘기 등이 있다.

- ① 곤봉 ② 리본 ③ 후프 ④ 음악 줄넘기


18. 다음 설명에 해당하는 경기 종목은?



○ 상대 팀의 골대에 공을 던져 넣어 승부를 겨루는 영역형 경쟁 스포츠이다.
○ 2분 퇴장, 페널티 스로, 다이빙 슛 등의 용어를 사용한다.

- ① 럭비 ② 배구 ③ 핸드볼 ④ 아이스하키

19. 다음 설명에 해당하는 경기 종목은?



○ 야구에서 변형된 종목이다.
○ 공격 팀은 배팅 티에 올린 공을 배트로 치고 달린다.

- ① 티볼 ② 하키 ③ 스노보드 ④ 윈드서핑

20. 다음 중 네트를 사이에 두고 경기하는 종목은?

- ① 사격 ② 테니스 ③ 미식축구 ④ 쇼트트랙

21. 다음 설명에 해당하는 배드민턴 기술은?

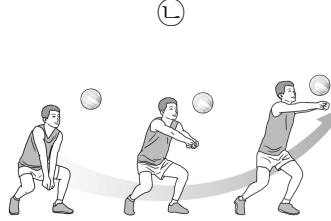
○ 경기를 시작할 때 사용한다.
○ 네트 너머 대각선 방향에 위치한 상대 코트로 셔틀콕을 넘기는 기술이다.

- ① 서비스 ② 스매시 ③ 헤어핀 ④ 드라이브

22. 다음 중 ㉠과 ㉡에 해당하는 배구 기술은?



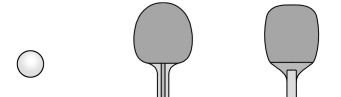
㉠
점프하여 공을 내려치는 강력한 공격 기술이다.



㉡
두 손을 모아 손목 위 넓은 면으로 공을 치는 기술이다.


- ㉠ ㉡ ㉠ ㉡
- ① 스파이크 블로킹 ② 스파이크 언더핸드패스
③ 언더핸드패스 블로킹 ④ 언더핸드패스 스파이크

23. 그림에 해당하는 용구를 사용하는 경기 종목은?



① 검도 ② 탁구
③ 레슬링 ④ 태권도


24. 다음 설명에 해당하는 표현 활동은?



○ 운동선수들이 경기에서 승리할 수 있도록 응원하는 구호에서 시작되었다.
○ 액션, 스텐트, 댄스 등의 종류가 있다.

- ① 발레 ② 강강술래 ③ 치어리딩 ④ 풍물놀이

25. 다음 설명에 해당하는 여가 활동은?



고무보트를 타고 노를 저으며 골짜기와 강의 급류를 헤쳐 나가는 신체적 여가 활동이다.

- ① 래프팅 ② 사이클링 ③ 에어로빅스 ④ 인라인 롤러