

제 7 교시

체 육

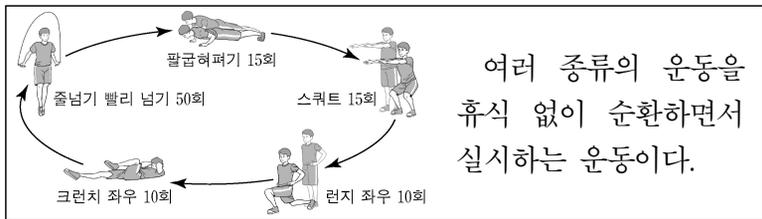
1. 다음 중 운동이 정신적 건강에 미치는 효과로 가장 적절한 것은?

- ① 근육량 증가 ② 면역력 향상
- ③ 스트레스 해소 ④ 심폐 지구력 향상

2. 다음 중 상체 근력 강화를 위한 가장 효과적인 운동 방법은?



3. 다음 설명에 해당하는 트레이닝 방법은?



- ① 멘탈 트레이닝 ② 서킷 트레이닝
- ③ 웨이트 트레이닝 ④ 이미지 트레이닝

4. 다음 설명에 해당하는 운동 체력 요소는?

- 두 개 이상의 신체 부위를 조화롭게 사용할 수 있는 능력이다.
 - 복잡한 운동 수행을 조정하고 통제하는 데 도움을 준다.
- ① 민첩성 ② 순발력 ③ 평형성 ④ 협응성

5. 다음 중 자전거 타기 안전 수칙으로 옳지 않은 것은?

- ① 헬멧은 반드시 착용한다.
- ② 주행 중 전화 통화를 하지 않는다.
- ③ 야간에는 전조등과 후미등을 켜고 주행한다.
- ④ 교통 신호와 관계없이 교차로에서는 가속하여 통과한다.

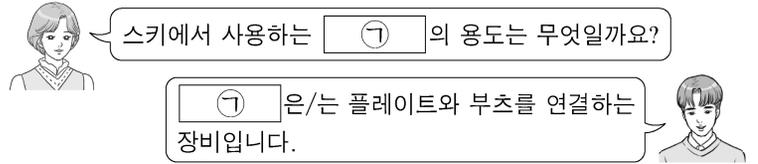
6. 다음 중 도전 스포츠의 유형과 종목 연결이 옳은 것은?

	유형	종목
①	기록 도전	레슬링
②	기록 도전	태권도
③	동작 도전	다이빙
④	동작 도전	스피드 스케이팅

7. 다음 중 씨름 기술의 연결이 옳은 것은?

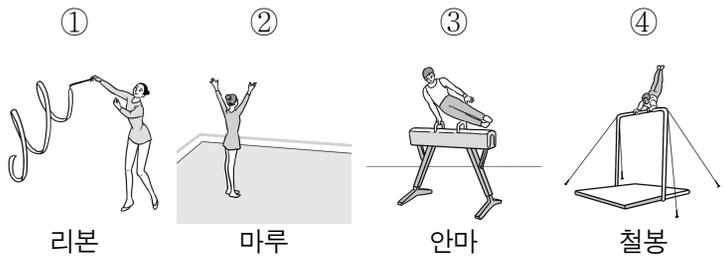
- ① 들배지기 - 허리 기술 ② 앞무릎 치기 - 다리 기술
- ③ 발다리 걸기 - 손 기술 ④ 오금 당기기 - 허리 기술

8. ㉠에 들어갈 내용으로 알맞은 것은?



- ① 폴 ② 고글 ③ 바인딩 ④ 안전모

9. 다음 중 기계체조 경기 종목이 아닌 것은?

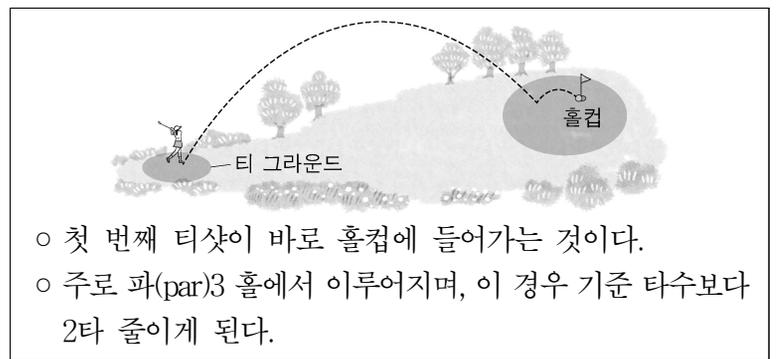


10. 다음 중 ㉠, ㉡에 들어갈 내용으로 옳은 것은?



- ① 멀리뛰기 ㉠ ㉡ ② 멀리뛰기 투척
- ③ 이어달리기 투기 ④ 이어달리기 투척

11. 다음 설명에 해당하는 골프 경기 용어는?



- ① 러프 ② 홀인원 ③ 헤저드 ④ 핸디캡

12. 다음 중 볼링 용어에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 미스: 첫 투구로 10개의 핀 모두를 넘어뜨림
- ② 더블: 두 번의 투구로 핀을 모두 넘어뜨리지 못함
- ③ 거터: 2번 연속하여 첫 투구에 핀 모두를 넘어뜨림
- ④ 스페어: 첫 투구 후 남은 핀을 두 번째 투구에서 모두 넘어뜨림

13. 다음 설명에 해당하는 축구 경기 기술은?



○ 구르거나 날아오는 공의 움직임을 파악하여 정지시키는 기술이다.
○ 손과 팔을 제외한 신체 부위를 모두 사용할 수 있다.

- ① 태클 ② 트래핑 ③ 프리킥 ④ 오버래핑

14. ㉠, ㉡에 들어갈 내용으로 옳은 것은?

특징 \ 종목	풋살	축구
인원	5명	11명
스토인	(㉠)	있음
공 크기	4호	5호
오프사이드	없음	(㉡)

- ㉠ ㉡ ㉠ ㉡
 ① 있음 있음 ② 있음 없음
 ③ 없음 있음 ④ 없음 없음

15. 다음 설명에 해당하는 농구 경기 기술은?



○ 한 쪽 발을 축으로 하여 바닥에서 떼지 않은 상태로 방향을 전환한다.
○ 축 발이 끌리거나 바닥에서 떨어지면 바이얼레이션이 선언된다.

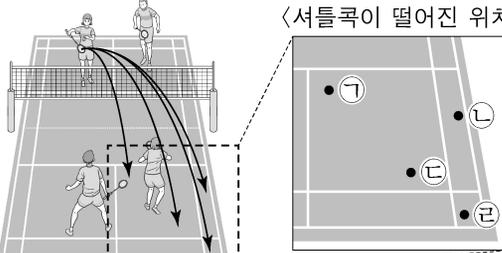
- ① 피벗 ② 블록슛 ③ 박스아웃 ④ 레이업 슛

16. 다음 설명에 해당하는 배구 경기의 포지션은?

○ 수비 전문 선수로 서비스나 공격을 할 수 없다.
○ 같은 팀원들과 구별되도록 다른 색상의 유니폼을 착용해야 한다.

- ① 세터 ② 센터 ③ 리베로 ④ 레프트

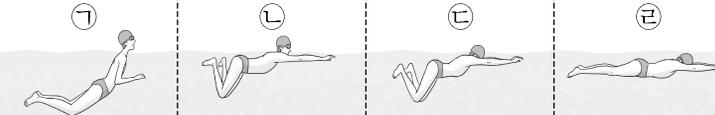
17. 다음 중 배드민턴 복식 경기에서 서비스가 아웃된 경우는?



〈셔틀콕이 떨어진 위치〉

① ㉠ ② ㉡ ③ ㉢ ④ ㉣

18. 다음 중 평영 동작에서 물의 저항을 가장 적게 받는 구간은?



① ㉠ ② ㉡ ③ ㉢ ④ ㉣

19. 다음 야구 경기 해설 중 ㉠에 들어갈 용어는?



방금 ㉠에 성공한 주자는 스피드가 엄청납니다.
그렇죠. ㉠은/는 수비의 허점을 이용해 다음 누로 달리는 것으로, 스피드와 슬라이딩 기술이 중요하죠.

- ① 도루 ② 보크 ③ 삼진 ④ 홈런

20. 다음 중 탁구 경기에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 탁구 경기는 개인전으로만 진행된다.
② 넘어온 공을 연속하여 2회 이상 타구할 수 있다.
③ 공에 회전을 걸어 다양한 기술을 구사할 수 있다.
④ 넘어온 공이 탁구대에 닿기 전에 바로 타구할 수 있다.

21. 다음 상황에서 ㉠에 들어갈 용어로 알맞은 것은?



도와주세요. 심정지 환자가 발생했어요. 저는 지금 당장 ㉠을 실시할 테니, 119에 신고해 주세요.

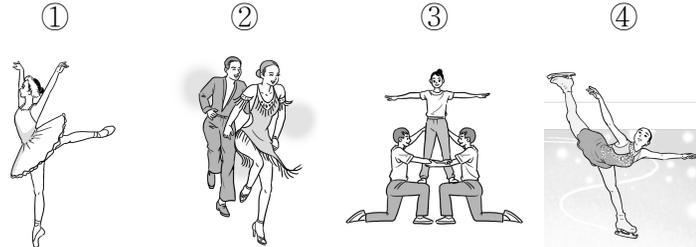
- ① 부목법 ② 테이핑 ③ 얼음찜질 ④ 심폐 소생술

22. 다음 설명에 해당하는 기술은?

○ 상대 수비수를 따돌리기 위한 속임 동작이다.
○ 축구, 농구, 핸드볼 등의 종목에서 주로 사용되는 기술이다.

- ① 발리 ② 리프팅 ③ 페인트 ④ 리바운드

23. 다음 중 댄스 스포츠에 해당하는 종목은?



① 발레 ② 자이브 ③ 꾸미기 체조 ④ 피겨 스케이팅

24. 다음 설명에 해당하는 표현 활동은?



○ 춤과 대사를 통해 서민의 정서를 표현하는 우리나라 전통 표현 양식이다.
○ 가면 속에 숨겨진 예술이라고도 한다.

- ① 탈춤 ② 살풀이 ③ 태평무 ④ 강강술래

25. 다음 중 안전사고가 발생하게 된 주 요인이 다른 것은?

- ① 운동 능력이 미숙하여 어깨를 다쳤다.
② 준비 운동 부족으로 근육 경련이 왔다.
③ 주의 산만으로 골대에 심하게 부딪혔다.
④ 자전거의 브레이크 고장으로 인해 부상을 입었다.