

제 7 교시

체 육

1. 다음 설명에 해당하는 용어로 가장 적절한 것은?

- 일상생활을 하거나 운동을 할 때 기초가 되는 신체적인 능력
- 일정 시간 동안 지치지 않고 활동할 수 있는지를 판단할 수 있는 기준

- ① 체격 ② 체력 ③ 적응력 ④ 정신력

2. 다음 설명에 해당하는 체력 요소는?

- 반복 동작을 빠르게 수행할 수 있는 능력
- 신체의 위치나 진행 방향을 빠르게 바꾸며 움직일 수 있는 능력

- ① 민첩성 ② 평형성
③ 협응성 ④ 심폐 지구력

3. 다음의 건강 체력 요소를 측정할 수 있는 운동으로 가장 적절한 것은?

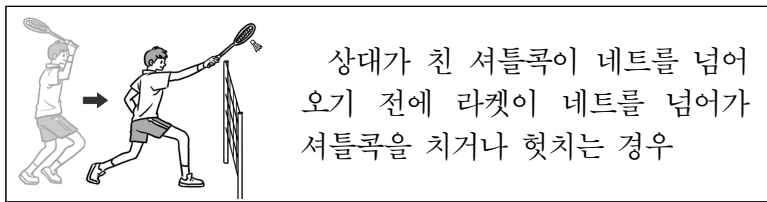
- 근력 및 근지구력, 심폐 지구력과 함께 건강 체력의 한 요소
- 관절의 가동 범위를 넓혀 운동 손상 예방에 도움을 줄 수 있는 능력

- ① 팔 굽혀 펴기 ② 제자리멀리뛰기
③ 왕복 오래달리기 ④ 앉아 윗몸 앞으로 굽히기

4. 다음 중 기계 체조 경기에서 사용하지 않는 기구는?

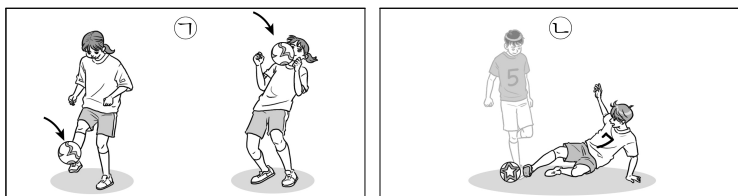
- ① 도마 ② 철봉 ③ 허들 ④ 평균대

5. 다음 설명에 해당하는 배드민턴 반칙은?



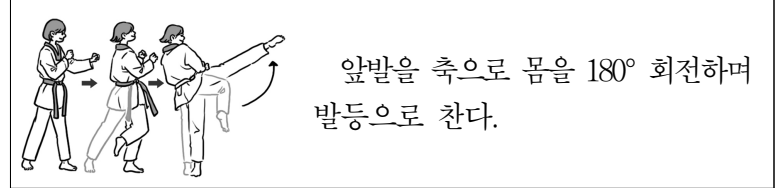
- ① 오버 네트 ② 오버 핸드
③ 터치 네트 ④ 더블 콘택트

6. 그림에서 ㉠과 ㉡에 해당하는 축구 기능은?



- ① 스톨인 ② 스톨인 ③ 트래핑 ④ 트래핑
② 태클 ③ 핸드볼 ④ 태클 ⑤ 핸드볼

7. 다음 설명에 해당하는 태권도 기술은?



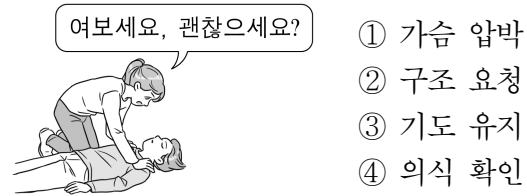
- ① 뒤 차기 ② 앞 차기 ③ 옆 차기 ④ 돌려차기

8. 다음 대화에서 ㉠에 해당하는 운동 처방의 기본 원리는?

- 학생: 선생님, (㉠)의 원리가 뭐예요?
○ 교사: 특정 부위에 치중하지 않고 전신을 고루 운동하여 신체를 균형 있게 발달시킬 수 있도록 하는 거야.

- ① 개별성 ② 과부하 ③ 전면성 ④ 특수성

9. 그림에 해당하는 심폐 소생술의 단계는?

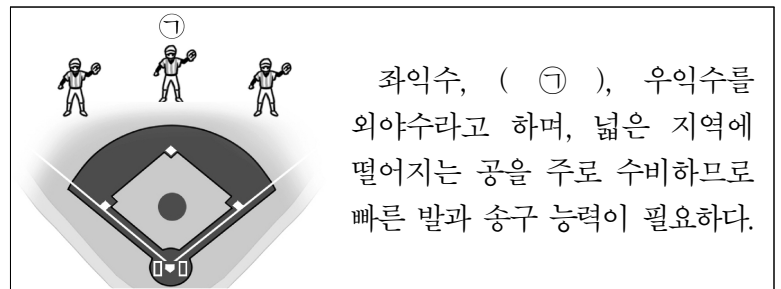


- ① 가슴 압박 ② 구조 요청
③ 기도 유지 ④ 의식 확인

10. 8명의 선수가 출전한 경영 결승 경기에서 준결승 경기 기록이 가장 좋은 선수가 배정받는 레인은?

- ① 1레인 ② 2레인 ③ 3레인 ④ 4레인

11. ㉠에 해당하는 야구의 포지션은?



- ① 투수 ② 내야수 ③ 유격수 ④ 중견수

12. 다음 설명에 해당하는 표현 활동의 움직임 요소는?

- 움직임의 높낮이, 범위, 경로, 방향 등을 알맞게 사용하여 표현 효과를 높인다.

- ① 힘 ② 공간 ③ 관계 ④ 시간

13. 다음 중 영역형 스포츠가 아닌 것은?

- ① 럭비 ② 탁구 ③ 핸드볼 ④ 얼티미트

14. 다음 설명에 해당하는 씨름의 다리 기술은?

오른쪽 다리로 상대의 오른쪽 다리 바깥 부분을 걸어 넘어뜨리거나 또는 왼쪽 다리로 상대의 왼쪽 다리 바깥 부분을 걸어 넘어뜨리는 기술

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

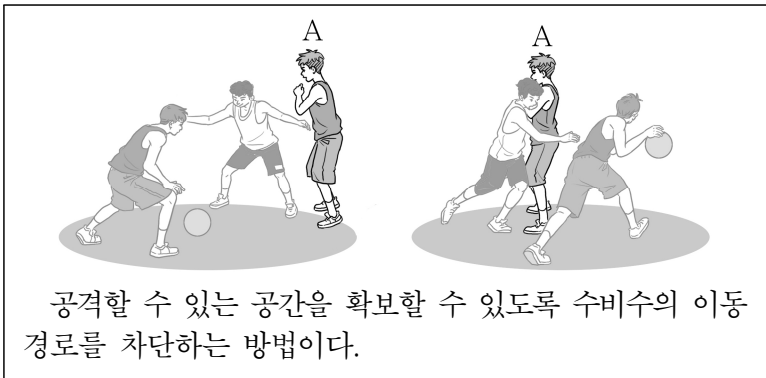
15. 다음 주간 운동 계획서에서 ㉠과 ㉡에 해당하는 운동 처방의 요소는?

- 주간 운동 계획 -

- 주 3회
- ㉠ 최대 심박수의 70%
- ㉡ 30분
- 달리기

- | | | |
|---------|---|-------|
| | ㉠ | ㉡ |
| ① 운동 강도 | | 운동 빈도 |
| ② 운동 강도 | | 운동 시간 |
| ③ 운동 유형 | | 운동 빈도 |
| ④ 운동 유형 | | 운동 시간 |

16. 그림에서 A 선수의 농구 기술은?



- ① 스틸 ② 스크린 ③ 리바운드 ④ 어시스트

17. 다음 중 경기 종목과 기술의 연결이 옳지 않은 것은?

- | | |
|------|--------|
| 종목 | 기술 |
| ① 배구 | - 스매시 |
| ② 씨름 | - 들배지기 |
| ③ 축구 | - 리프팅 |
| ④ 탁구 | - 드라이브 |

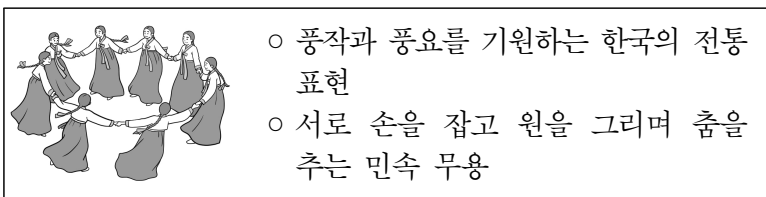
18. 공인구의 크기가 작은 종목부터 <보기>에서 골라 순서대로 바르게 배열한 것은?

<보기>

ㄱ. 농구 ㄴ. 탁구 ㄷ. 테니스 ㄹ. 핸드볼

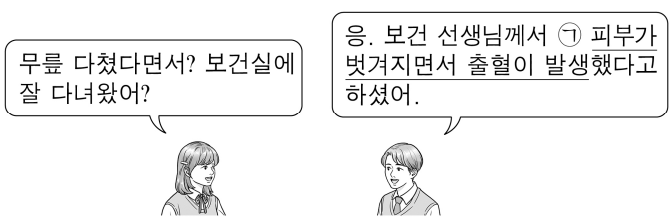
- ① ㄱ-ㄴ-ㄷ-ㄹ ② ㄴ-ㄷ-ㄹ-ㄱ
- ③ ㄴ-ㄹ-ㄷ-ㄱ ④ ㄷ-ㄴ-ㄱ-ㄹ

19. 다음 설명에 해당하는 표현 활동은?



- ① 승무 ② 소고 춤 ③ 강강술래 ④ 봉산 탈춤

20. 다음 대화에서 ㉠에 해당하는 운동 상해는?



- ① 골절 ② 염좌 ③ 찰과상 ④ 타박상

21. 육상 경기에서 필드 종목으로 바르게 묶인 것은?

- ① 높이뛰기, 이어달리기
- ② 높이뛰기, 포환던지기
- ③ 멀리뛰기, 단거리 달리기
- ④ 멀리뛰기, 장애물 달리기

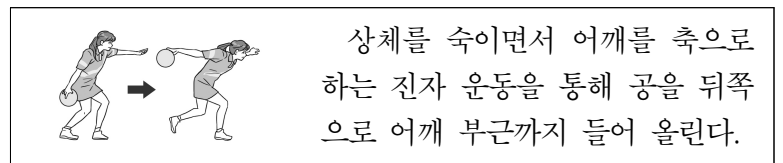
22. 다음 농구 경기 기록지에서 ㉠에 해당하는 점수는?

- 농구 경기 기록지 -

- 슈트 시도: 8회
- 성공: 4회(○의 위치)
- 실패: 4회(×의 위치)
- 총 득점: (㉠)점
- ※ 상대 반칙으로 인한 추가 자유투는 없음.

- ① 6 ② 8 ③ 10 ④ 12

23. 다음 설명에 해당하는 볼링 투구 동작은?



- ① 백스윙 ② 다운스윙
- ③ 어드레스 ④ 푸시 어웨이

24. 골프 경기에서 ㉠과 ㉡에 해당하는 것은?

파(par)3 홀에서 (㉠)를 기록하면 -1타, 파(par)4 홀에서 이글을 기록하면 (㉡)타이다.

- | | | | |
|---------|---|---------|---|
| ㉠ | ㉡ | ㉠ | ㉡ |
| ① 보기 -1 | | ② 보기 -2 | |
| ③ 버디 -1 | | ④ 버디 -2 | |

25. <보기>의 자동 심장 충격기(AED) 사용법을 순서대로 바르게 배열한 것은?

<보기>

ㄱ. 전원 켜기
 ㄴ. 심장 리듬 분석 및 물려서기
 ㄷ. 패드 부착 및 본체 연결하기
 ㄹ. 심장 충격 시행 후 심폐 소생술 계속 시행하기

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