

제 ⑥ 교시 체육

1. 다음 운동 일기에서 수행한 운동 방법은?

운동 일기

2023년 ○월 ○일

오늘은 관절에 무리를 주지 않는 범위 내에서 인대와 근육을 늘려 주었다. 앞으로도 틈새 운동을 꾸준히 실천해서 유연성을 향상시켜야겠다.

- ① 달리기 ② 스트레칭
③ 자전거 타기 ④ 팔 굽혀 펴기

2. 다음 설명에 해당하는 트레이닝 방법은?



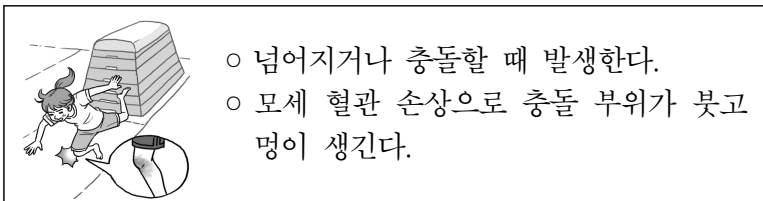
- ① 서킷 트레이닝 ② 웨이트 트레이닝
③ 이미지 트레이닝 ④ 인터벌 트레이닝

3. 다음 설명에 해당하는 용어로 가장 적절한 것은?

○ 사이버 공간에서 상대방의 동의 없이 성적인 문제나 정보 등을 게시하는 행위
○ 사이버 공간에서 성과 관련된 메시지를 전달하여 성적 수치심을 불러일으키는 행위

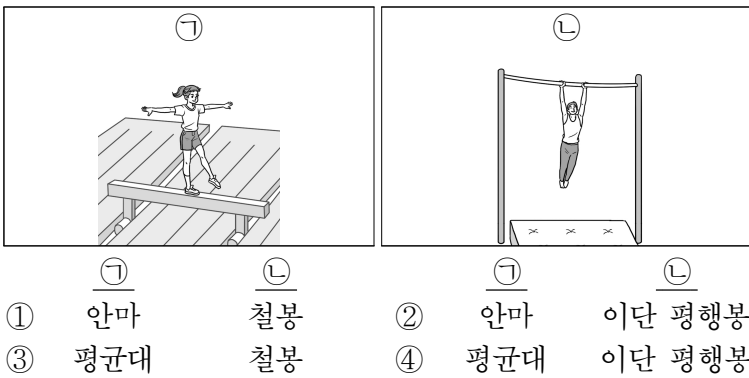
- ① 성 교육 ② 양성평등
③ 신체 폭행 ④ 사이버 성폭력

4. 다음 설명에 해당하는 운동 손상은?

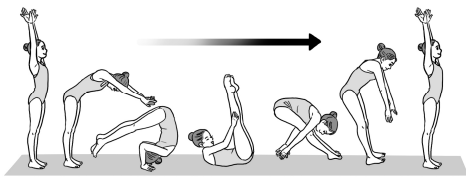


- ① 탈진 ② 열사병 ③ 타박상 ④ 근육 경련

5. 그림의 ㉠과 ㉡에 해당하는 체조 종목은?

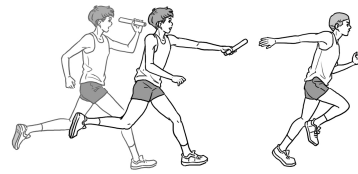


6. 그림에 해당하는 마루 운동 동작은?



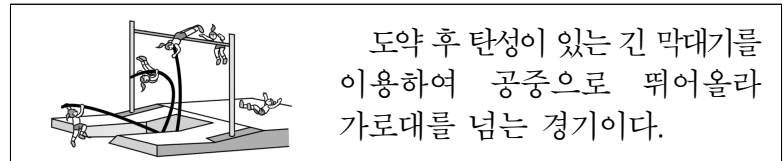
- ① 물구나무서기 ② 손 짚고 뒤돌기
③ 무릎 펴 앞구르기 ④ 다리 벌려 뒤구르기

7. 그림에 해당하는 육상 종목의 설명으로 옳은 것은?



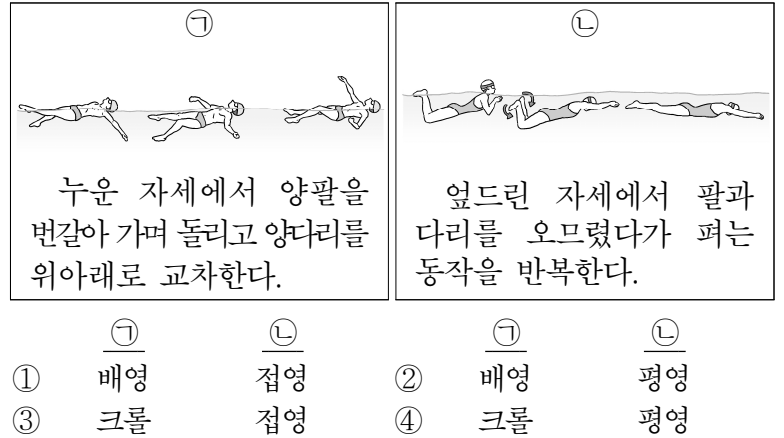
- ① 도움닫기를 하여 창을 던지는 종목이다.
② 도움닫기를 하여 몸을 멀리 이동시키는 종목이다.
③ 네 명의 주자가 정해진 거리를 나누어 달리는 종목이다.
④ 일정한 간격으로 설치된 장애물을 뛰어넘으며 달리는 종목이다.

8. 다음 설명에 해당하는 육상 경기 종목은?



- ① 멀리뛰기 ② 창던지기 ③ 포환던지기 ④ 장대높이뛰기

9. 그림의 ㉠과 ㉡에 해당하는 수영 경기 영법은?



10. 다음 설명에 해당하는 태권도 종목은?

○ 송관, 기와 등을 활용한다.
○ 손이나 발로 단단한 물체를 쳐서 깨뜨리는 기술이다.

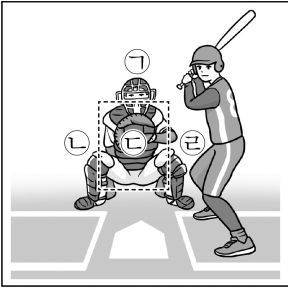
① 격파 ② 품새 ③ 겨루기 ④ 태권 체조

11. 다음 설명에 해당하는 경기 종목은?

사각의 링에서 양손에 글러브를 끼고 상대와 펀치를 주고 받으며 겨루는 경기이다.

① 복싱 ② 유도 ③ 펜싱 ④ 레슬링

12. 그림에서 야구 경기의 스트라이크에 해당하는 위치는?



- ① ㉠
- ② ㉡
- ③ ㉢
- ④ ㉣

13. 다음 설명에 해당하는 경기 종목은?

- 포지션으로 가드, 포워드, 센터가 있다.
- 상대 팀의 바스켓에 공을 던져 넣는 종목이다.

- ① 농구 ② 배구 ③ 풋살 ④ 하키

14. 그림과 같이 상대 진영에서 축구 선수 A가 패스를 받을 경우 선언되는 판정은?



- ① 코너킥
- ② 페널티킥
- ③ 어드밴티지
- ④ 오프사이드

15. 다음 설명에 해당하는 경기 종목은?

- فلا잉 디스크를 던지고 받으면서 상대 팀의 영역을 침범하는 경기이다.
- 상대 팀의 엔드 존 안으로 패스된 디스크를 우리 팀이 잡으면 득점(터치다운)을 하게 된다.

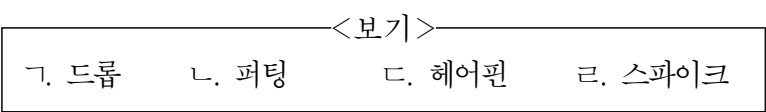
- ① 넷볼 ② 얼티미트
- ③ 플로어볼 ④ 스포츠 스타킹

16. 다음 설명에 해당하는 배구 규칙은?

상대 팀으로부터 서비스권을 가져오면 선수들이 시계 방향으로 한 자리씩 이동한다.

- ① 포 히트 ② 로테이션 ③ 넷 터치 ④ 라인 크로스

17. 배드민턴 기술에 해당하는 것을 <보기>에서 고른 것은?



- ① 가, 다 ② 가, 리 ③ 나, 다 ④ 나, 리

18. 다음 설명에 해당하는 탁구 기술은?



라켓으로 공의 아랫부분을 짚아 치며 역회전을 주어 네트 너머로 보내는 기술이다.

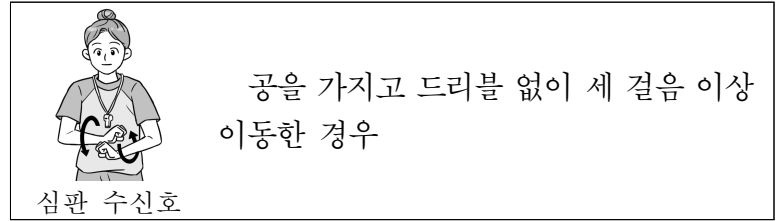
- ① 쇼트 ② 커트 ③ 푸시 ④ 스매시

19. 다음 설명에 해당하는 경기 종목은?

각각 4명씩 구성된 두 팀이 발(무릎 미만)과 머리(턱 이상)만을 활용하여 공을 주고받는 네트형 경쟁 스포츠이다.

- ① 족구 ② 축구 ③ 탁구 ④ 핸드볼

20. 다음 설명에 해당하는 농구 반칙은?



공을 가지고 드리블 없이 세 걸음 이상 이동한 경우

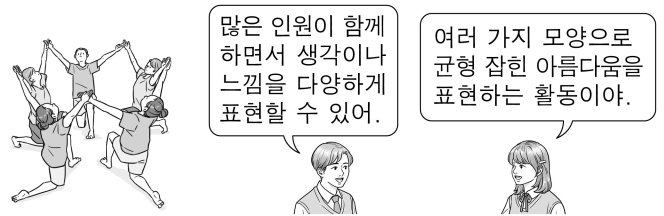
- ① 차징 ② 푸싱 ③ 트래블링 ④ 더블 드리블

21. 다음 설명에 해당하는 표현 활동은?

- 싱글, 페어, 아이스 댄싱 등의 종목이 있다.
- 얼음 위에서 음악에 맞추어 아름다운 동작을 표현한다.

- ① 치어리딩 ② 리듬 체조
- ③ 에어로빅스 ④ 피겨 스케이팅

22. 다음 대화 내용에 해당하는 표현 활동은?



많은 인원이 함께 하면서 생각이나 느낌을 다양하게 표현할 수 있어.

여러 가지 모양으로 균형 잡힌 아름다움을 표현하는 활동이야.

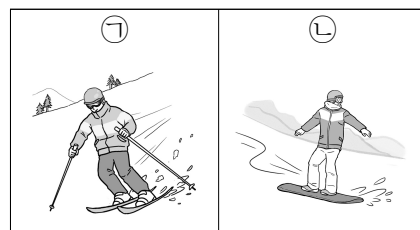
- ① 도마 운동 ② 마루 운동
- ③ 안마 운동 ④ 꾸미기 체조

23. 다음 설명에 해당하는 안전 장비는?

- 머리 크기에 알맞은 것을 착용한다.
- 외부의 충격으로부터 머리를 보호한다.

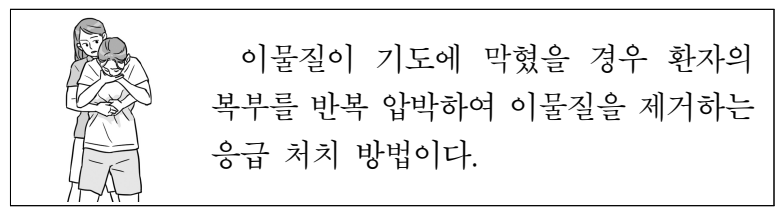
- ① 장갑 ② 헬멧
- ③ 운동화 ④ 무릎 보호대

24. 그림의 ㉠과 ㉡에 해당하는 겨울철 여가 활동은?



- ① 걷기 캠핑
- ② 수영 래프팅
- ③ 스키 스노보드
- ④ 마라톤 사이클링

25. 다음 설명에 해당하는 응급 처치 방법은?



이물질이 기도에 막혔을 경우 환자의 복부를 반복 압박하여 이물질을 제거하는 응급 처치 방법이다.

- ① 냉찜질 ② 부목법 ③ 지혈법 ④ 하임리히법