

제 7 교시

체 육

1. 다음 설명에 해당하는 건강 관리 생애 주기는?

- 아동에서 성인으로 성장하는 시기로 2차 성징이 나타난다.
- 키와 몸무게가 성인 수준으로 자라는 시기로 신체의 균형 있는 발달을 고려하여 충분한 신체 활동이 필요하다.

- ① 유아기    ② 청소년기    ③ 장년기    ④ 노년기

2. 학생 건강 체력 평가(PAPS) 중 근력 및 근지구력을 측정하는 방법은?

- ① 왕복 오래달리기    ② 윗몸 말아 올리기  
③ 종합 유연성 검사    ④ 앉아 윗몸 앞으로 굽히기

3. 다음 설명에 해당하는 운동 처방의 원리는?

체력 향상을 위해서는 현재의 체력 수준보다 높은 강도의 운동이 필요하다. 이를 위해 평소 자신의 체력 수준보다 높은 강도의 운동을 실시한다.

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

4. 다음 중 눈 위에서 경기를 실시하는 종목은?



5. 다음 설명에 해당하는 육상 경기 종목은?

- 육상 경기 중 유일한 단체 경기로, 4명의 주자가 거리를 나누어 달린다.
- 첫 번째 주자는 크라우칭 스타트로 출발하고, 나머지 주자들은 스탠딩 스타트로 출발한다.

- ① 높이뛰기    ② 멀리뛰기  
③ 이어달리기    ④ 장애물 달리기

6. 다음 설명에 해당하는 육상 필드 경기 종목은?



지름 2.135m의 원 안에서 한 쪽 손으로 쇠공을 멀리 던지는 경기이다.

- ① 창던지기    ② 원반던지기  
③ 포환던지기    ④ 해머던지기

7. 첫 번째 투구로 10개의 핀을 모두 넘어뜨린 경우를 뜻하는 볼링 용어는?

- ① 미스    ② 스플릿    ③ 스페어    ④ 스트라이크

8. 다음 대화 내용에 해당하는 수영 영법은?



지난 시간에 배운 수영 영법에 대해서 발표해 볼까요?

턴을 할 때는 반드시 양손이 동시에 벽에 닿아야 해요.



혼계영 경기에서 두 번째 선수가 하는 영법이에요.

- ① 배영    ② 접영    ③ 크롤    ④ 평영

9. 다음 설명에 해당하는 기계 체조 종목은?



긴 줄에 매달린 고리 모양의 손잡이를 잡고 버티기, 흔들기 등의 동작을 실시하는 남자 종목이다.

- ① 링    ② 도마    ③ 안마    ④ 평균대

10. 다음 설명에 해당하는 태권도 발차기 기술은?



몸을 90도 틀면서 무릎을 접었다가 뻗으며 몸통이나 얼굴을 찬다.

- ① 앞 차기    ② 옆 차기    ③ 찍어 차기    ④ 뒤 후려 차기

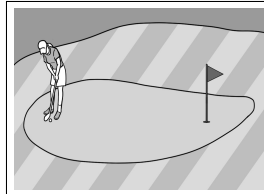
11. 다음 설명에 해당하는 씨름 손기술은?



- 한 손으로 상대 선수의 무릎 뒷부분을 잡아당기면서 밀어 넘어뜨린다.
- 상대의 한 쪽 다리가 앞으로 많이 나왔을 때 사용하면 효과적이다.

- ① 들배지기    ② 엉덩배지기  
③ 안다리 걸기    ④ 오금 당기기

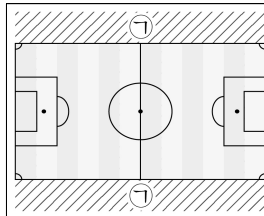
12. 다음 설명에 해당하는 골프 기술은?



- 그린 위에서 홀 컵에 공을 넣는 기술이다.
- 일반적으로 어깨, 팔, 손을 일정한 자세로 유지하면서 정확하게 친다.

- ① 퍼팅    ② 러프 샷    ③ 벙커 샷    ④ 드라이버 샷

13. 다음 설명에 해당하는 축구 용어는?



축구 경기 중 공이 필드 안에 있는 선수의 신체 일부에 닿고 터치라인 밖 빗금 친 ⑦ 영역으로 나가게 될 경우 주어진다.

- ① 스로인    ② 코너킥    ③ 페널티킥    ④ 오프사이드

14. 야구 경기의 포지션만을 <보기>에서 모두 고른 것은?

<보기>

ㄱ. 투수	ㄴ. 포수
ㄷ. 골키퍼	ㄹ. 유격수

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

15. 다음 설명에 해당하는 배구 서비스는?

- 초보자가 하기 쉬운 서비스이다.
- 공을 밑에서 위로 쳐올려 상대 코트로 보내는 서비스이다.

- ① 백핸드 서비스      ② 스파이크 서비스  
③ 언더핸드 서비스      ④ 오버핸드 서비스

16. 다음 중 ㉠, ㉡에 해당하는 배구 기술은?

㉠

네트 앞에서 점프하여 상대의 공격을 막는 기술이다.

㉡

세트업된 공을 점프하여 강하게 내려치는 기술이다.

- |   |  |
|---|--|
| <p>㉠      ㉡</p> <p>① 토스   리시브      ② 리시브   스파이크</p> <p>③ 블로킹   토스      ④ 블로킹   스파이크</p> |  |
|---|--|

17. 그림의 ㉠, ㉡과 같은 비행경로로 셔틀콕이 날아가는 배드민턴 스트로크는?

- |   |  |
|---|--|
| <p>㉠      ㉡</p> <p>① 푸시   헤어핀      ② 드라이브   푸시</p> <p>③ 하이클리어   헤어핀      ④ 하이클리어   드라이브</p> |  |
|---|--|

18. 다음은 배드민턴 단식 경기에서 A 선수가 서비스한 셔틀콕이 아웃된 이후의 점수판이다. A 선수가 서비스를 넣은 방향과 아웃된 셔틀콕이 떨어진 위치로 옳은 것은?

<점수판>

선수	점수	선수
A	9 : 6	B

• 셔틀콕이 떨어진 위치  
→ 셔틀콕 진행 방향

①

②

③

④

19. 다음 대화 내용에 해당하는 스포츠 종목은?

테이블 위에서 공을 라켓으로 쳐서 주고받는 네트형 스포츠야.

11점을 먼저 획득하거나 듀스 상황에서 2점을 앞선 경우 해당 세트에서 승리해.

① 배구      ② 탁구      ③ 테니스      ④ 배드민턴

[20~21] 다음 학생의 소감문을 읽고 물음에 답하시오.

학생 스포츠 활동(농구) 소감문

2024년 △월 □일    성명: ○○○

오늘 농구 경기를 하였다. 오랜만에 하는 농구 경기여서 무척 재미 있었다. ㉠ 경기 중 내가 슛을 할 때, 상대 선수가 내 몸을 밀어 내가 넘어지게 되었다. ㉡ 이때 지정된 장소에서 상대방의 방해를 받지 않고 슛 할 수 있는 기회를 얻었다.

20. ㉠과 관련된 농구 경기 규칙은?

- ① 푸싱      ② 홀딩      ③ 트래블링      ④ 더블 드리블

21. ㉡과 관련된 농구 슛은?

- ① 골밑슛      ② 자유투      ③ 덩크 슛      ④ 레이업 슛

22. 다음 중 우리나라 민속 무용이 아닌 것은?

①

②

③

④

승무      알츠      탈춤      살풀이

23. 다음 설명에서 ㉠에 해당하는 표현 활동은?

㉠    검색

검색 결과

- 스포츠 경기 응원에서 시작되었다.
- 구호, 팔 동작, 특수한 점프, 파트너 스텐트, 스텐트 피라미드 등의 기술이 있다.
- 발랄함, 즐거움, 아름다움을 표현한다.

- ① 자이브      ② 강강술래      ③ 치어리딩      ④ 티니클링

24. 심폐 소생술의 단계별 실시 방법에서 ㉠에 들어갈 내용으로 알맞은 것은?

의식 확인

도움 요청

( ㉠ )

인공호흡

AED 사용

① 지혈      ② 부목법      ③ 가슴압박      ④ 얼음찜질

25. 체육 활동 안전사고의 요인 중 인적 요인만을 <보기>에서 모두 고른 것은?

<보기>

ㄱ. 기술의 부족	ㄴ. 무리한 운동
ㄷ. 준비 운동 부족	ㄹ. 갑작스런 기후 변화

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