

# 제 7 교시

속

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?

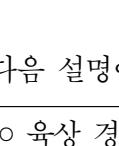
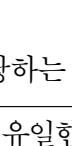
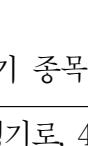
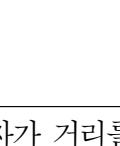
① 왕복 오래달리기      ② 윗몸 말아 올리기  
 ③ 종합 유연성 검사      ④ 앉아 윗몸 앞으로 굽히기

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?

①       ②       ③       ④ 

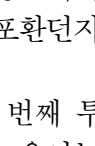
스키      리듬 체조      피겨 스케이팅      스피드 스케이팅

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 펜드 경기 종목은?



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

① 창던지기      ② 원반던지기  
 ③ 포환던지기      ④ 해머던지기

7. 첫 번째 투구로 10개의 펀을 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?



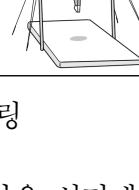
던을 할 때는 반드시 양손이 동시에 벽에 닿아야 해요.



흔계영 경기에서 두 번째 선수가 하는 영법이에요.

① 배영      ② 접영      ③ 크롤      ④ 평영

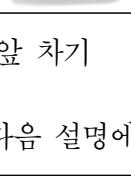
9. 다음 설명에 해당하는 기계 체조 종목은?



긴 줄에 매달린 고리 모양의 손잡 이를 잡고 벗기기, 흔들기 등의 동작을 실시하는 남자 종목이다.

① 링      ② 도마      ③ 안마      ④ 평균대

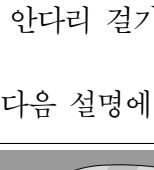
10. 다음 설명에 해당하는 태권도 발차기 기술은?



몸을 90도 틀면서 무릎을 접었다가 뻗으며 몸통이나 얼굴을 찬다.

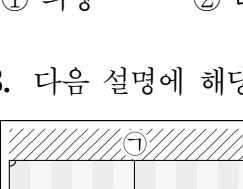
① 앞 차기      ② 옆 차기      ③ 찍어 차기      ④ 뒤 후려 차기

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 결기      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 볙커 샷      ④ 드라이버 샷

13. 다음 설명에 해당하는 축구 용어는?



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

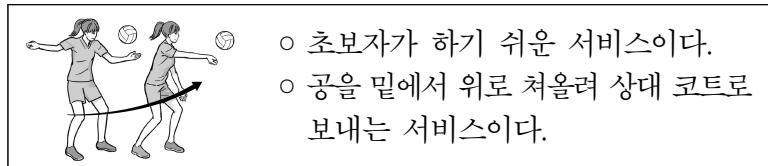
① 스로인      ② 코너킥      ③ 페널티킥      ④ 오프사이드

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?



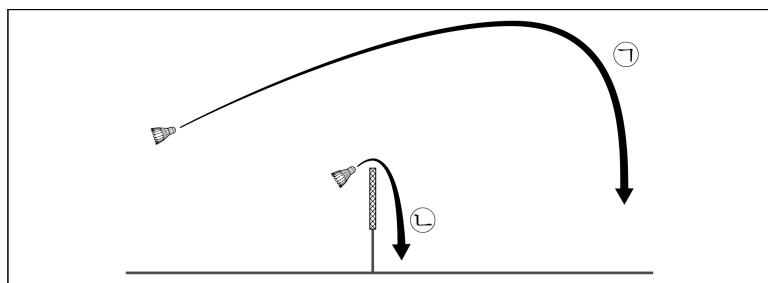
- ① 백핸드 서비스 ② 스파이크 서비스  
③ 언더핸드 서비스 ④ 오버핸드 서비스

16. 다음 중 ⑦, ⑧에 해당하는 배구 기술은?



- ① ⑦ 토스 리시브 ② ⑧ 세트업된 공을 점프하여 강하게 내려치는 기술이다.  
③ 블로킹 토스 ④ 블로킹 스파이크

17. 그림의 ⑦, ⑧과 같은 비행경로로 셔틀콕이 날아가는 배드민턴 스트로크는?



- ① ⑦ 푸시 헤어핀 ② ⑧ 드라이브 푸시  
③ 하이클리어 헤어핀 ④ 하이클리어 드라이브

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 A → ↓ ② A ↑ → ③ A → ↓ ④ A ↑ →

19. 다음 대화 내용에 해당하는 스포츠 종목은?



- 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. ⑦ 경기 중 내가 슛을 할 때, 상대 선수가 내 몸을 밀어 내가 넘어지게 되었다. ⑧ 이때 지정된 장소에서 상대편의 방해를 받지 않고 슛 할 수 있는 기회를 얻었다.

20. ⑦과 관련된 농구 경기 규칙은?

- ① 푸싱 ② 홀딩 ③ 트래블링 ④ 더블 드리블

21. ⑧과 관련된 농구 슛은?

- ① 골밑슛 ② 자유투 ③ 덩크 슛 ④ 레이업 슛

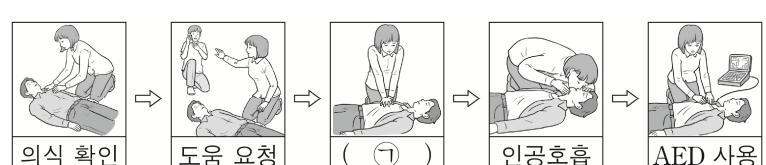
22. 다음 중 우리나라 민속 무용이 아닌 것은?



23. 다음 설명에서 ⑦에 해당하는 표현 활동은?

① 자이브 ② 강강술래 ③ 치어리딩 ④ 티니클링

24. 심폐 소생술의 단계별 실시 방법에서 ⑦에 들어갈 내용으로 알맞은 것은?



- 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