

제 7 교시

체 육

1. 다음 설명에 해당하는 것은?

- 건강 체력 요소 중 하나이다.
- 근육이 오랫동안 운동을 지속할 수 있는 능력이다.

- ① 민첩성 ② 순발력 ③ 평형성 ④ 근지구력

2. 그림에서 ㉠에 들어갈 용어로 알맞은 것은?



오늘은 키와 몸무게를 측정하여 (㉠)을/를 구해 보겠습니다.
(㉠)을/를 통해 비만도를 알 수 있습니다.

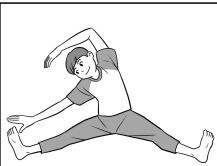
- ① 악력 ② 왕복 오래달리기
③ 체질량 지수(BMI) ④ 종합 유연성 검사

3. 대화의 밑줄 친 부분에 해당되는 체력 증진의 기본 원리는?

학생: 선생님! 갑자기 높은 강도로 운동을 했더니 몸에 무리가 왔어요. 어떻게 해야 하죠?
교사: 운동할 때는 운동 강도를 서서히 점차 높여 가면서 해야 해. 그래야 몸에 무리가 없어.

- ① 개별성의 원리 ② 전면성의 원리
③ 점진성의 원리 ④ 특수성의 원리

4. 다음 빈칸에 들어갈 말을 옳게 짝지은 것은?



스트레칭

- (㉠)을 향상시키기 위한 대표적인 트레이닝 방법이다.
- 근육을 (㉡)시키는 행위로서 실시 방법에 따라 동적·정적인 방법으로 분류할 수 있다.

- | | |
|-------|----|
| ㉠ | ㉡ |
| ① 유연성 | 수축 |
| ② 협응성 | 수축 |
| ③ 유연성 | 이완 |
| ④ 협응성 | 이완 |

5. 다음 중 부목법을 사용해야 할 운동 상해로 가장 적절한 것은?

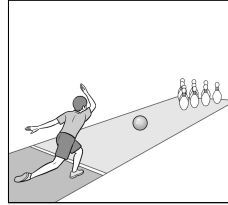
- ① 골절 ② 화상 ③ 찰과상 ④ 타박상

6. 투기 종목에 해당하는 것을 <보기>에서 고른 것은?

<보기>
ㄱ. 럭비 ㄴ. 씨름 ㄷ. 테니스 ㄹ. 태권도

- ① ㄱ, ㄴ ② ㄱ, ㄷ
③ ㄴ, ㄹ ④ ㄷ, ㄹ

7. 다음 설명에 해당하는 것은?



- 공을 굴려 핀을 쓰러뜨리는 스포츠 종목이다.
- 스페어, 스트라이크 등의 경기 용어를 사용한다.

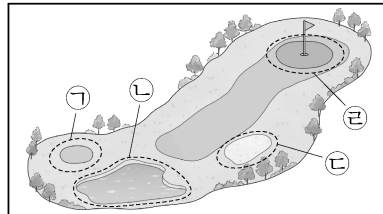
- ① 볼링 ② 사격 ③ 탁구 ④ 다이빙

8. 다음 설명에 해당하는 스포츠 유형은?

- 자신이나 타인이 세운 속도나 거리 등의 기록에 도전한다.
- 스피드 스케이팅, 포환던지기, 경영 등의 종목이 있다.

- ① 기록 도전 ② 동작 도전
③ 네트형 경쟁 ④ 영역형 경쟁

9. 그림에서 홀 컵이 있고 주로 퍼팅 기술을 사용하는 골프 코스의 구역은?



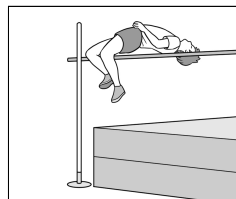
- ① ㉠
② ㉡
③ ㉢
④ ㉣

10. 육상 트랙 경기에 해당하는 것을 <보기>에서 고른 것은?

<보기>
ㄱ. 창던지기 ㄴ. 110mH
ㄷ. 원반던지기 ㄹ. 400mR

- ① ㄱ, ㄴ ② ㄱ, ㄷ
③ ㄴ, ㄹ ④ ㄷ, ㄹ

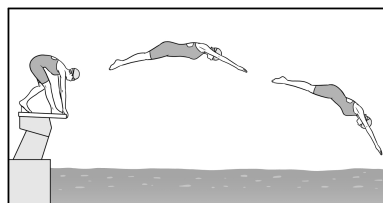
11. 그림에 해당하는 높이뛰기 단계는?



몸을 뒤로 젖히며 두 다리를 위로 차올려 가로대를 넘는다.

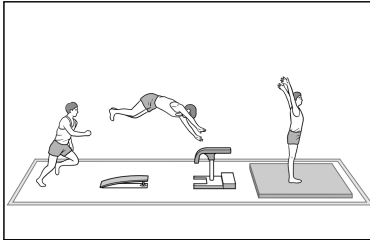
- ① 도움닫기 ② 발구르기
③ 공중 동작 ④ 착지

12. 그림과 같은 출발법을 사용하지 않는 수영 영법은?



- ① 배영
② 평영
③ 접영
④ 크롤

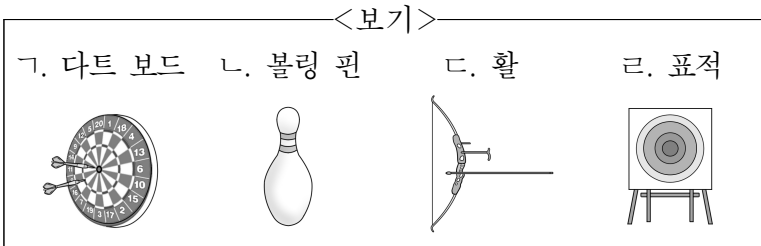
13. 다음 설명에 해당하는 것은?



- 기계 체조 경기의 남녀 공통 종목이다.
- 도움닫기 - 발구르기 - 손 짚기 - 공중 동작 - 착지 순으로 실시한다.

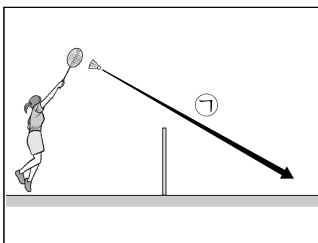
- ① 링 ② 도마 ③ 철봉 ④ 평균대

14. 양궁 경기의 용·기구에 해당하는 것을 <보기>에서 고른 것은?



- ① ㄱ, ㄴ ② ㄱ, ㄷ
③ ㄴ, ㄷ ④ ㄷ, ㄹ

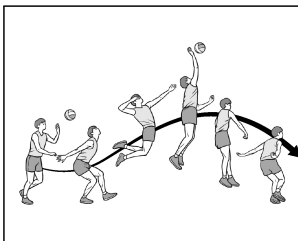
15. 다음 설명에 해당하는 것은?



- 배드민턴에서 셔틀콕을 넘기는 기술 중 하나이다.
- 팔의 스윙을 크게 하여 높은 타점에서 셔틀콕을 ㉠과 같이 위에서 아래로 강하게 내려친다.

- ① 서비스 ② 스매시 ③ 헤어핀 ④ 하이클리어

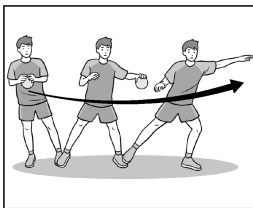
16. 다음 설명에 해당하는 것은?



- 경기 시작을 위해 상대 코트로 공을 넘겨 주는 배구 기술이다.
- 도움닫기를 하여 점프한 후 타이밍에 맞춰 공을 강하게 친다.

- ① 블로킹 ② 세트업
③ 언더핸드 리시브 ④ 스파이크 서비스

17. 다음 설명에 해당하는 것은?



- 가까이 있는 동료에게 공을 옆으로 패스하는 핸드볼 기술이다.
- 손목을 바깥으로 돌려 스냅을 이용하여 던진다.

- ① 숄더 패스 ② 래터럴 패스
③ 바운드 패스 ④ 체스트 패스

18. 다음 중 심폐 소생술이 필요한 상황으로 가장 적절한 것은?

- ① 심정지가 의심될 때
② 어깨가 탈구되었을 때
③ 날카로운 물건에 살이 베었을 때
④ 다리에 근육 경련이 일어났을 때

[19~20] 다음의 활동 소감문을 읽고 물음에 답하시오.

활동 소감문(축구)

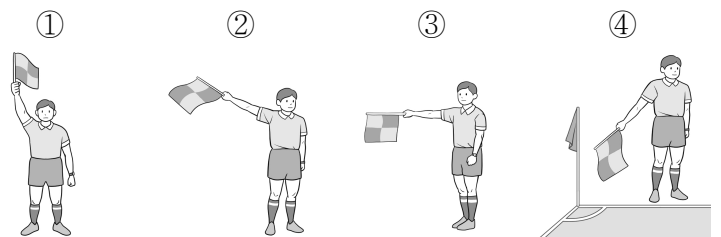
2024년 ○월 □□일

오늘 축구 경기를 하였다. 경기 중 상대방이 쏜 ㉠ 공을 내가 두 손으로 잡았다. 그 후 내가 패스한 공이 우리 팀 수비수에 맞아 골라인 밖으로 나갔고, 심판이 ㉡ 코너킥을 선언했다.

19. 축구 규정상 ㉠의 동작이 가능한 포지션은?

- ① 공격수 ② 골키퍼 ③ 수비수 ④ 미드필더

20. ㉡에 해당하는 축구 경기 심판의 수신호는?



21. 다음 중 한 팀당 경기 참여 인원이 가장 적은 스포츠 종목은?

- ① 농구 ② 야구 ③ 축구 ④ 핸드볼

22. 다음 설명에 해당하는 야구 경기의 포지션은?

- 투수의 투구를 받고, 홈 주변을 수비한다.
- 마스크, 가슴 보호대, 무릎 보호대 등을 착용한다.

- ① 포수 ② 우익수 ③ 유격수 ④ 좌익수

23. 다음 설명에 해당하는 야구 기술은?

- 배트를 손으로 가볍게 받친 자세로 방향과 힘을 조절하여 공에 배트를 갖다 댄다.
- 주자를 진루시키기 위해 주로 사용한다.

- ① 도루 ② 번트 ③ 홈런 ④ 슬라이딩

24. 댄스 스포츠 종목으로 옳은 것만을 <보기>에서 모두 고른 것은?

<보기>

ㄱ. 발레

ㄴ. 자이브

ㄷ. 차차차

ㄹ. 치어리딩

① ㄱ ② ㄴ, ㄷ ③ ㄷ, ㄹ ④ ㄱ, ㄴ, ㄹ

25. 다음 설명에 해당하는 것은?

- 우리나라 민속 무용 중 하나이다.
- 팽과리, 징, 북, 태평소 등의 소리에 맞춰 추는 춤이다.

- ① 부채춤 ② 농악무 ③ 라인 댄스 ④ 포크 댄스