

제 7 교시

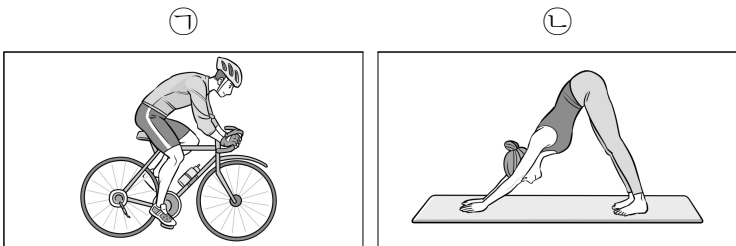
체 육

1. 다음 설명에 해당하는 건강 관리 생애 주기는?

- 노화가 진행되어 신체 기능과 면역력이 떨어지는 시기이다.
- 이 시기에는 유산소 운동, 근력 운동, 평형성 운동이 필요하다.

- ① 유아기                      ② 아동기  
③ 청소년기                  ④ 노년기

2. 그림의 ㉠, ㉡에 해당하는 여가 활동은?



- ① ㉠                      ㉡                      ② ㉠                      ㉡  
③ 자전거 타기      요가                      ④ 자전거 타기      클라이밍

3. 다음은 학생 체력 측정 결과표이다. 부족한 체력 요소를 향상시킬 수 있는 가장 적절한 운동 방법은?

학생 체력 측정 결과표		성명: ○○○○
우수한 체력 요소	근력, 순발력, 유연성	
부족한 체력 요소	심폐 지구력	

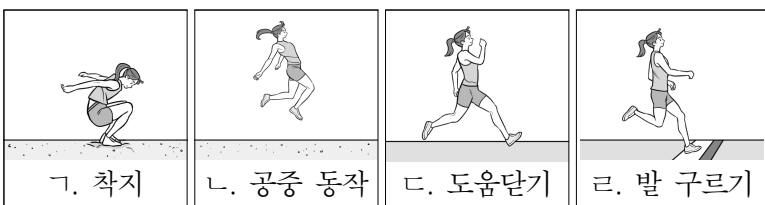
- ① 팔굽혀 펴기                      ② 왕복 오래달리기  
③ 제자리 멀리뛰기                  ④ 앉아 윗몸 앞으로 굽히기

4. 다음 설명에 해당하는 육상 장애물 달리기 종목은?

- 경기하는 동안 28회의 허들 장애물과 7회의 물웅덩이 장애물을 넘는다.
- 한 바퀴마다 5개의 장애물이 있고, 이 중 4번째 장애물에는 물웅덩이가 있다.

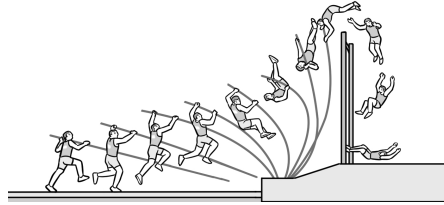
- ① 100 mH      ② 110 mH      ③ 400 mH      ④ 3,000 mSC

5. 다음 중 멀리뛰기 동작 순서로 옳은 것은?



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

6. 그림과 같은 육상 경기 종목은?



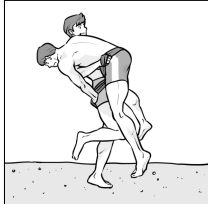
- ① 세단뛰기  
② 원반던지기  
③ 포환던지기  
④ 장대높이뛰기

7. 다음 설명에 해당하는 경기 종목은?

- 빙상 경기장에서 실시한다.
- 500 m, 1,000 m, 1,500 m 등의 세부 종목이 있다.

- ① 스키                                      ② 컬링  
③ 봅슬레이                              ④ 스피드 스케이팅

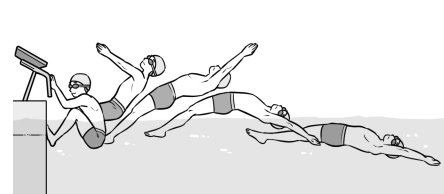
8. 다음 설명에 해당하는 씨름 기술은?



- 허리 기술 중 하나이다.
- 살바를 잡아당겨 상대방의 중심을 높게 만들고 허리 회전으로 넘어뜨린다.

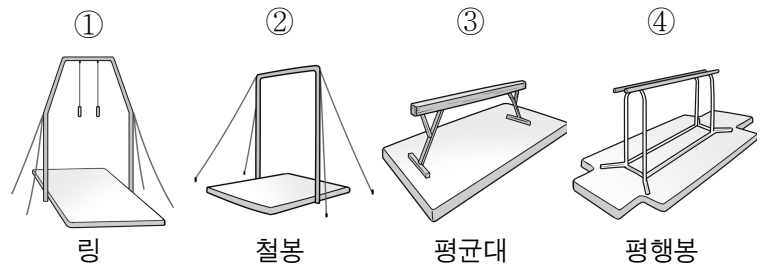
- ① 들배지기                                      ② 발다리 걸기  
③ 앞무릎 치기                                      ④ 오금 당기기

9. 그림과 같은 출발법을 사용하는 수영 영법은?

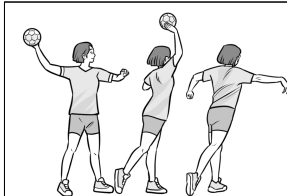


- ① 배영  
② 접영  
③ 크롤  
④ 평영

10. 다음 중 여자만 실시하는 기계 체조 경기 종목은?



11. 다음 설명에 해당하는 핸드볼 패스 방법은?



- 경기 중 공을 멀리 보낼 때 주로 사용하는 패스이다.
- 팔을 백스윙하여 허리 및 어깨의 회전과 손목의 스냅을 이용한다.

- ① 숄더 패스                                      ② 푸시 패스  
③ 래터럴 패스                                      ④ 체스트 패스

12. 다음 설명에 해당하는 야구 경기 심판 판정은?



- 스트라이크가 3개가 되었을 경우
- 타자가 친 공을 수비수가 땅에 떨어지기 전에 바로 잡았을 경우

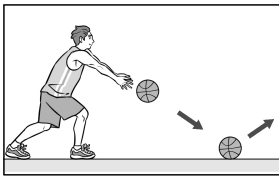
- ① 아웃      ② 세이프      ③ 파울 볼      ④ 페어 볼

13. 다음 설명에 해당하는 야구 용어는?

- 타자가 친 공이 페어 지역의 외야 담장을 넘어간 경우이다.
- 주자가 있을 경우 주자와 타자 모두 득점으로 인정된다.

- ① 도루      ② 홈런      ③ 병살타      ④ 체인지업

14. 다음 설명에 해당하는 농구 기술은?



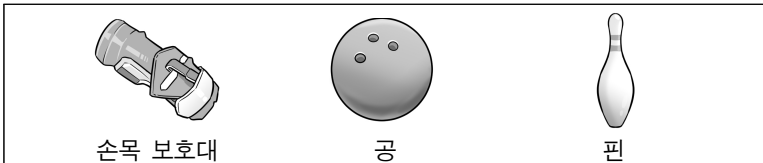
- 공을 바닥에 튕기며 하는 패스이다.
- 한 발을 앞으로 내디디면서 양 손목의 스냅을 이용하여 패스한다.

- ① 훅 패스      ② 점프 패스  
③ 바운드 패스      ④ 오버헤드 패스

15. 다음 중 농구 경기 규칙으로 옳지 않은 것은?

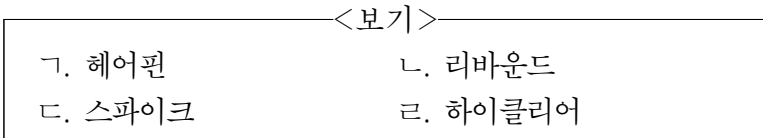
- ① 푸싱: 상대 선수를 잡는 경우
- ② 키팅: 고의로 공을 발로 차는 경우
- ③ 차징: 상대 선수에게 몸을 부딪치는 경우
- ④ 트리핑: 상대 선수의 다리를 걸어 넘어뜨리는 경우

16. 다음을 사용하는 경기 종목은?



- ① 다트      ② 볼링      ③ 양궁      ④ 족구

17. 배드민턴 기술에 해당하는 것을 <보기>에서 고른 것은?



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

18. 다음 대화에서 ㉠에 해당하는 골프 용어는?



지난 시간에 배운 골프에 대해서 발표해 볼까요?

( ㉠ )은/는 홀이 있는 구역을 말합니다.



맞아요. ( ㉠ )에서는 주로 퍼팅을 해요.

- ① 그린      ② 벙커  
③ 페어웨이      ④ 티 그라운드

19. ㉠에 해당하는 축구 경기 규칙은?

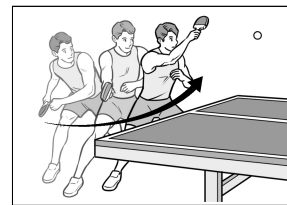
수비팀의 골키퍼와 최종 수비수 사이에 위치한 공격팀의 선수가 공격에 가담했을 경우 ( ㉠ )이/가 선언된다. 단, 공격팀의 선수가 ( ㉠ ) 위치에 있더라도 공격 의도가 없는 경우는 해당되지 않는다.

- ① 페널티킥      ② 어드밴티지  
③ 오프사이드      ④ 직접프리킥

20. 다음 중 축구 경기의 포지션으로 짝지어진 것은?

- ① 투수 - 세터      ② 공격수 - 미드필더  
③ 유격수 - 슈팅 가드      ④ 좌익수 - 포인트 가드

21. 다음 설명에 해당하는 탁구 기술은?



- 탁구의 스트로크 중 하나이다.
- 허리를 틀면서 라켓을 아래에서 위로 휘두르며 공에 전진 회전을 주는 기술이다.

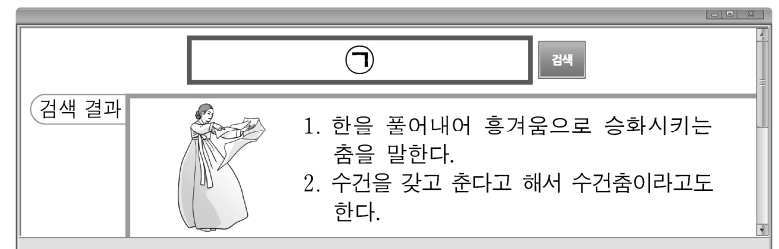
- ① 쇼트      ② 커트      ③ 풋워크      ④ 드라이브

22. ㉠에 해당하는 배구 용어는?

후위 공격이란 후위 선수가 ( ㉠ ) 뒤쪽에서 점프하여 공격하는 기술이다. 이때, 선수가 점프 시 ( ㉠ )을 침범할 경우 반칙으로 실점을 하게 된다.

- ① 골라인      ② 어택라인  
③ 파울라인      ④ 사이드라인

23. ㉠에 해당하는 우리나라 민속 무용은?



- ① 탈춤      ② 농악무      ③ 살풀이      ④ 소고춤

24. 다음 설명에 해당하는 운동 손상은?

- 외부의 심한 충격을 받아 근육이 붓고 통증이 생기는 경우이다.
- 피부 속 근조직의 모세 혈관이 터져 검푸르게 멍이 든다.

- ① 물집      ② 자상      ③ 탈진      ④ 타박상

25. 다음 중 RICE 요법의 순서로 옳은 것은?

- ① 안정 → 압박 → 얼음찜질 → 환부 올림  
② 안정 → 압박 → 환부 올림 → 얼음찜질  
③ 안정 → 얼음찜질 → 압박 → 환부 올림  
④ 안정 → 얼음찜질 → 환부 올림 → 압박