

2급 생활스포츠지도사 필기시험

(문제유형 : A)

과 목 코 드			
선택 (5과목)	스포츠사회학 11	스포츠교육학 22	
	스포츠심리학 33	한국체육사 44	
	운동생리학 55	운동역학 66	
	스포츠윤리 77		

2020. 7. 4 (토)



스포츠사회학 (11)

1. 스포츠의 사회적 순기능으로 적절하지 않은 것은?

- | | |
|-----------|------------|
| ① 사회화 기능 | ② 사회통제 기능 |
| ③ 사회통합 기능 | ④ 사회정서적 기능 |

2. <보기>에서 설명하는 이론은?

<보기>

- 지배계급은 피지배계급을 억압하고 착취한다.
- 재화의 불평등한 분배는 사회의 본질적 속성이다.
- 스포츠는 일부 지배계급에 의해 그들의 이익을 증대시키는 데 이용된다.

- | | |
|-------------|-------------|
| ① 갈등 이론 | ② 비판 이론 |
| ③ 상징적 상호작용론 | ④ 구조기능주의 이론 |

3. <보기>에서 정치가 스포츠를 이용하는 방식을 바르게 연결한 것은?

<보기>

- Ⓐ 경기에 앞서 국가연주, 국기에 대한 경례 등의 의식을 갖는다.
- Ⓑ 대중은 선수나 팀을 자신과 일치시키는 태도를 형성한다.
- Ⓒ 정치인의 비리, 부정 등을 은폐하기 위해 스포츠를 이용한다.

- | | | |
|----------|----------|----------|
| <u>Ⓐ</u> | <u>Ⓑ</u> | <u>Ⓒ</u> |
| ① 상징 | 조작 | 동일화 |
| ② 동일화 | 상징 | 조작 |
| ③ 상징 | 동일화 | 조작 |
| ④ 조작 | 동일화 | 상징 |

4. 스포츠와 미디어의 상호관계에서 미디어가 스포츠에 미치는 영향에 해당하는 것은?

- | |
|--|
| ① 영국 프리미어리그 경기는 방송사에 수준 높은 콘텐츠를 제공하고 있다. |
| ② 방송사의 편의를 위해 배구의 랠리포인트제, 농구의 쿼터제 등 경기규칙을 변경하였다. |
| ③ 손흥민, 류현진 선수 등의 활약으로 스포츠 관련 방송 시장이 확대되었다. |
| ④ 시청자의 욕구를 충족시켜 주기 위해 슬로우영상, 반복영상 등을 제공하고 있다. |

5. 상업주의 심화에 따른 스포츠의 변화에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 경기 내적인 요소보다 외적인 요소를 중요시한다.
- ② 심미적 가치보다 영웅적 가치를 중요시한다.
- ③ 아마추어리즘보다 프로페셔널리즘을 추구한다.
- ④ 경기의 공정성을 강화하기 위해 경기 규칙을 개정한다.

6. <보기>의 A 선수에 해당하는 사회계층 이동의 유형을 바르게 연결한 것은?

<보기>

A 선수는 2002년부터 2019년까지 프로축구리그 S 팀의 주전선수로 활동하면서 MVP 3회 수상 등 축구 선수로서 명성을 얻었다. 은퇴 후, 2020년부터 프로축구 A 팀의 수석코치로 활동하게 되었다.

이동의 방향 시간적 거리 이동의 주체

- | | | |
|--------|---------|------|
| ① 수평이동 | 세대 간 이동 | 집단이동 |
| ② 수평이동 | 세대 내 이동 | 개인이동 |
| ③ 수직이동 | 세대 간 이동 | 집단이동 |
| ④ 수직이동 | 세대 내 이동 | 개인이동 |

7. 베렐(S. Birrell)과 로이(J. Loy)가 제시한 스포츠미디어를 통해 충족할 수 있는 욕구유형에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 통합적 욕구 : 스포츠에 대한 규칙 정보를 제공한다.
- ② 인지적 욕구 : 스포츠에 대한 흥미와 즐거움을 제공한다.
- ③ 정의적 욕구 : 스포츠에 대한 지식, 경기결과 및 통계적 지식을 제공한다.
- ④ 도피적 욕구 : 불안, 초조, 욕구불만, 좌절 등의 감정을 해소하도록 돋는다.

8. <보기>에서 설명하는 에티즌(D. Eitzen)과 세이지(G. Sage)가 제시한 스포츠의 정치적 속성은?

<보기>

- 스포츠 경기에 수반되는 의식과 행동은 선수의 충성심을 상징적으로 재확인하는 것에 목적이 있다.
- 스포츠 조직은 구호, 응원가, 유니폼, 마스코트 등의 상징을 통해 조직에 대한 선수의 충성심을 지속시키거나 강화한다.

- | | |
|---------|--------|
| ① 보수성 | ② 대표성 |
| ③ 상호의존성 | ④ 권력투쟁 |

9. 스포츠 일탈의 유형과 원인을 규정하기 어려운 이유로 적절하지 않은 것은?

- ① 스포츠 현장에서 발생하는 일탈 사례가 부족하기 때문이다.
- ② 스포츠 일탈은 규범에 대한 거부와 함께 무비판적 수용도 포함한다.
- ③ 스포츠에서 허용되는 행동이 사회의 다른 영역에서는 일탈이 될 수 있다.
- ④ 과학기술의 급속한 발전과 새로운 스포츠 규범 사이에 시간적 차이가 발생한다.

10. 맥루한(M. McLuhan)의 미디어 이론에 따른 구분 및 특성을 바르게 제시한 것은?

	특성 구분	정의성	감각 참여성	감각 몰입성	경기진행 속도
①	핫 미디어 스포츠	높음	낮음	높음	빠름
②	쿨 미디어 스포츠	낮음	낮음	낮음	느림
③	핫 미디어 스포츠	높음	높음	낮음	느림
④	쿨 미디어 스포츠	낮음	높음	높음	빠름

11. <보기>를 투민(M. Tumin)의 스포츠계층 형성과정 순서에 따라 바르게 배열한 것은?

—<보기>—

- Ⓐ 세계적인 테니스 선수는 기업으로부터 많은 후원금을 받고 있다.
- Ⓑ 세계랭킹에 따라 참가할 수 있는 테니스 대회가 나누어져 있다.
- Ⓒ 테니스는 선수, 코치, 감독, 트레이너 등으로 역할이 구분되어 있다.
- Ⓓ 국제 테니스 대회에서 우승하면 사회적 명성이 높아진다.

- ① Ⓛ – Ⓜ – Ⓝ – Ⓞ
- ② Ⓛ – Ⓜ – Ⓞ – Ⓝ
- ③ Ⓜ – Ⓛ – Ⓞ – Ⓝ
- ④ Ⓛ – Ⓝ – Ⓜ – Ⓞ

12. 스포츠 세계화의 원인이 아닌 것은?

- ① 종교 전파
- ② 제국주의 확장
- ③ 인종차별 심화
- ④ 과학기술 발전

13. <보기>의 ㉠이 설명하는 집합행동의 유형과 관련된 이론은?

—<보기>—

- A : 어제 축구 봤어? 경기 도중 관중 폭력이 발생했잖아.
 B : 나도 방송에서 봤는데 관중 폭력의 원인이 인종차별 때문이래.
 A : ㉠ 인종차별과 같은 사회구조적·문화적 선행요건이 없었다면, 두 팀 관중들 간에 폭력은 없었을 거야.

- ① 전염이론
- ② 수렴이론
- ③ 규범생성이론
- ④ 부가가치이론

14. 스포츠 일탈에 관한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 부정적 일탈 사례로는 금지약물복용, 구타 및 폭력 등이 있다.
- ② 부정적 일탈은 스포츠 규범체계에 대한 과잉동조 성향을 의미한다.
- ③ 긍정적 일탈 사례로는 오버 트레이닝(over-training), 운동중독 등이 있다.
- ④ 긍정적 일탈은 정상적으로 받아들여지는 행동에 대한 무비판적 수용을 의미한다.

15. 스포츠 일탈을 설명하는 이론과 그 특징이 바르게 연결된 것은?

- ① 갈등 이론 – 선수의 금지약물복용 등과 같은 일탈적 행위는 개인의 윤리적 문제이다.
- ② 아노미 이론 – 선수의 승리에 대한 목표와 수단의 괴리로 인해 일탈이 발생한다.
- ③ 차별교체 이론 – 팀 내 우수선수가 금지약물을 복용해도 동료들은 복용하지 않는다.
- ④ 낙인 이론 – 선수에게 부여된 악동, 풍운아 같은 이미지는 선수 생활에 영향을 미치지 않는다.

16. <보기>에서 설명하는 사건은?

—<보기>—

- 1972년 제20회 뮌헨올림픽에서 발생
- 팔레스타인 테러조직에 의한 이스라엘 선수단 인질사건
- 국가 간 갈등이 올림픽을 통해 표출된 테러 사건

- ① 검은 구월단 사건
- ② 축구전쟁(100시간 전쟁) 사건
- ③ 보스턴 마라톤 폭탄 테러 사건
- ④ IRA 연쇄 폭탄 테러 사건

17. 상류계급의 스포츠 참가 특징에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 과시적 소비성향의 스포츠를 선호한다.
- ② 요트, 승마와 같은 자연친화적 개인 스포츠를 선호한다.
- ③ 직접 참여보다는 TV 시청을 통한 관람 스포츠를 소비하는 경향이 높다.
- ④ 사생활이 보호되는 장소에서 소수 인원이 즐기는 스포츠 참여를 선호한다.

18. <보기>에서 설명하는 스포츠사회화 과정은?

—<보기>—

- 이용대 선수의 경기 보도 증가는 대중들의 배드민턴 참여를 촉진한다.
- 부모의 스포츠에 대한 긍정적인 태도는 자녀의 스포츠 참여 가능성을 높인다.
- 학생들은 교내에서 체육교과와 다양한 프로그램을 통해 스포츠에 참여하고 있다.

- ① 스포츠로의 사회화 ② 스포츠로의 재사회화
- ③ 스포츠를 통한 사회화 ④ 스포츠로부터의 탈사회화

19. <보기>에서 설명하는 스포츠의 교육적 순기능은?

—<보기>—

- 스포츠 참여를 통해 생애주기에 적합한 스포츠를 즐길 수 있는 습관을 형성할 수 있다.
- 학교에서의 스포츠 경험은 개인이 전 생애에 걸쳐 스포츠를 즐길 수 있는 토대를 마련해준다.

- ① 학업활동 촉진 ② 학교 내 통합
- ③ 평생체육과의 연계 ④ 정서 순화

20. <보기>에서 설명하는 케년(G. Kenyon)의 스포츠 참가유형은?

—<보기>—

- 스포츠 상황 내에서 다양한 지위와 규범을 이행함으로써 스포츠에 실질적으로 참가하는 형태
- 생활체육 동호인, 선수, 감독, 심판, 해설자로 활동

- ① 행동적 참가 ② 인지적 참가
- ③ 정의적 참가 ④ 조직적 참가

스포츠교육학 (22)

1. 모스턴(M. Mosston)의 수업 스타일 중 학습자가 인지 작용을 통해 문제에 대한 다양한 해답을 찾는 유형은?

- ① 연습형
- ② 수렴발견형
- ③ 상호학습형
- ④ 확산발견형

2. 헬리슨(D. Hellison)의 개인적·사회적 책임감 모형 중 전이단계(transfer level)에 해당하는 것은?

- ① 다른 사람을 방해하지 않고 체육 프로그램에 참여하기
- ② 체육 프로그램에서 타인의 요구와 감정을 인정하고 경청하기
- ③ 체육 프로그램에서 학습한 배려를 일상생활에서 실천하기
- ④ 자기 목표를 설정하고 지도자의 통제 없이 체육 프로그램 과제를 완수하기

3. 맥티게(J. McTighe)가 제시한 개념으로 학습자가 배운 내용을 경기상황에서 구현하는 정도를 평가하는 방법은?

- ① 실제평가(authentic assessment)
- ② 총괄평가(summative assessment)
- ③ 규준지향평가(norm-referenced assessment)
- ④ 준거지향평가(criterion-referenced assessment)

4. 체육 프로그램의 목표로 정의적 영역(affective domain)에 해당하는 것은?

- ① 축구에서 인사이드 패스를 실행할 수 있다.
- ② 야구에서 스윙 동작을 분석하고 평가할 수 있다.
- ③ 배구에서 동료와 협력할 수 있다.
- ④ 농구에서 지역방어전략을 사용할 수 있다.

5. 모스턴(M. Mosston)의 수업 스타일 중 연습형의 특징으로 적절하지 않은 것은?

- ① 학습자가 스스로 과제를 평가하게 한다.
- ② 지도자는 학습자에게 개별적으로 피드백을 제공한다.
- ③ 학습자가 모방 과제를 스스로 연습할 수 있도록 지도한다.
- ④ 학습자는 숙련된 운동 수행이 과제의 반복 연습과 관련 있음을 이해한다.

6. <보기>에서 블룸(B. Bloom)의 인지적 영역 수준에 해당하는 것은?

—<보기>—

배드민턴 경기에서 상대 선수의 서비스를 받을 때, 낮고 짧은 서비스와 높고 긴 서비스의 대처 방법이 어떻게 달라져야 하는지를 알 수 있다.

- ① 분석
- ② 기억
- ③ 이해
- ④ 평가

7. <보기>에서 설명하는 알베노(P. Alberno)와 트라웃맨(A. Troutman)의 행동수정기법에 해당하는 것은?

—<보기>—

학습자가 적절한 행동을 할 때마다 지도자가 점수, 스티커, 쿠폰 등을 제공하는 기법이다.

- ① 타임아웃(time out)
- ② 토큰 수집(token economies)
- ③ 좋은 행동 게임(good behavior game)
- ④ 지도자-학습자 사이의 계약(behavior contracting)

8. <보기>에서 정 코치의 질문에 대한 각 지도자의 답변으로 적절하지 않은 것은?

—<보기>—

정 코치 : 메츨러(M. Metzler)의 절차적 지식에 대해 간단히 설명해 주시기 바랍니다.

박 코치 : 지도자가 학습자에게 움직임 패턴을 연습할 수 있게 하고 이를 경기에 적용할 수 있는 지식입니다.

김 코치 : 학습자가 과제를 연습하는 동안 이를 관찰하고 정확한 피드백을 제공할 수 있는 지식입니다.

한 코치 : 지도자가 실제로 체육 프로그램 전, 중, 후에 적용할 수 있는 지식입니다.

이 코치 : 지도자가 개념을 설명할 수 있는 지식입니다.

- ① 박 코치
- ② 김 코치
- ③ 한 코치
- ④ 이 코치

9. 학교체육진흥법(시행 2017. 10. 19)의 제11조, 제12조에서 규정하고 있는 학교운동부 운영 및 학교운동부지도자에 대한 내용으로 적절하지 않은 것은?

- ① 학교의 장은 학습권 보장을 위한 상시 합숙 훈련 금지 원칙으로 원거리에서 통학하는 학생선수를 위하여 기숙사를 운영할 수 없다.
- ② 최저학력의 기준 및 실시 시기에 필요한 사항과 기초학력 보장 프로그램의 운영 등에 필요한 사항은 교육부령으로 정한다.
- ③ 학교의 장은 학교운동부지도자가 학생선수의 학습권을 박탈하거나 폭력, 금품·향응 수수 등의 부적절한 행위를 하였을 경우 학교운영위원회의 심의를 거쳐 계약을 해지할 수 있다.
- ④ 그 밖에 학교운동부지도자의 자격 기준, 임용, 급여, 신분, 직무 등에 필요한 사항은 대통령령으로 정한다.

10. <보기> 중 각 지도자의 행동 유형과 개념이 바르게 연결되지 않은 것은?

—<보기>—

박 코치 : 지도하는 데 갑자기 학습자의 보호자가 찾아오셔서 대화하느라 지도 시간이 부족했어요.

김 코치 : 말도 마세요! 저는 지도하다가 학습자들끼리 부딪혔는데 한 학습자가 쓰러져 일어나지 못했어요! 정말 놀라서 급하게 119에 신고했던 기억이 나네요.

한 코치 : 지도 중에 좁은 공간에서 기구를 잘못 사용하는 학습자를 보면 곧바로 운동을 중지하고, 안전의 중요성을 강조하면서 공간과 기구를 정리하라고 말했어요.

이 코치 : 저는 학습자의 참여를 높이기 위해 신호에 따른 즉각적인 과제 수행을 강조했어요. 그 결과, 개별적인 피드백을 제공할 수 있게 되었고, 학습자의 성취도가 점점 향상되는 것 같았어요.

- ① 박 코치—비기여 행동
- ② 김 코치—비기여 행동
- ③ 한 코치—직접기여 행동
- ④ 이 코치—직접기여 행동

11. 학습자의 이탈 행동을 예방하고 과제참여 유지를 위한 교수 기능 중 올스테인(A. Ornstein)과 레빈(D. Levine)이 제시한 ‘신호 간섭’에 해당하는 것은?

- ① 긴장완화를 위해 유머를 활용하는 것이다.
- ② 시선, 손짓 등 지도자의 행동으로 학습자의 운동 참여 방해 행동을 제지하는 것이다.
- ③ 프로그램 진행을 방해하는 학습자에게 가까이 접근하거나 접촉하여 제지하는 것이다.
- ④ 프로그램에 참여하는 학습자에게 일상적 수업, 루틴 등과 같은 활동을 활용하는 것이다.

12. <보기>의 국민체육진흥법(시행 2020. 1. 16)의 제12조에 명시된 내용 중 체육지도자의 자격 취소 사유를 모두 고른 것은?

- <보기>—
- ㉠ 자격정지 기간에 업무를 수행한 경우
 - ㉡ 체육지도자 자격증을 타인에게 대여한 경우
 - ㉢ 선수의 신체에 폭행을 가하거나 상해를 입히는 행위를 한 경우
 - ㉣ 거짓이나 그 밖의 부정한 방법으로 체육지도자의 자격을 취득한 경우

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

13. <보기>에서 설명하는 로젠샤인(B. Rosenshine)의 직접 교수 모형 단계로 적절한 것은?

- <보기>—
- 이 단계는 학습자에게 초기 학습과제와 함께 순차적으로 과제연습이 이루어지는 과정이다.
 - 지도자는 학습자에게 다음 과제를 제시하기 위해 핵심단서(cue)를 다시 가르치거나 이전 학습과제를 되풀이 할 수 있다.

- ① 피드백 및 교정
- ② 비공식적 평가
- ③ 새로운 과제제시
- ④ 독자적인 연습

14. <보기>의 배드민턴 지도사례에서 IT매체의 효과로 바르게 연결되지 않은 것은?

—<보기>—

- ㉠ 학습자의 흥미 유발을 위해 스마트폰과 스피커를 활용하여 최신 음악에 맞춰 준비운동을 시켰다.
- ㉡ 배드민턴 스매시 동작을 기록하기 위해 영상분석 애플리케이션(application)을 사용하였다.
- ㉢ 학습자의 동작 완료 10초 후 지도자는 녹화된 영상을 보고 학습자의 자세를 교정해 주었다.
- ㉣ 지도자가 녹화한 영상을 학습자의 단체 소셜네트워크 서비스(SNS)에 올린 후 동작 분석에 대해 서로 토의했다.

- ① ㉠ – 학습자의 동기유발
- ② ㉡ – 과제에 대한 체계적 관찰의 효율성 증가
- ③ ㉢ – 학습자의 운동 참여 시간 증가
- ④ ㉣ – 학습자와 지도자의 의사소통 향상

15. <보기>에서 설명한 시든탑(D. Siedentop)의 교수(teaching) 기능 연습법에 해당하는 용어로 적절한 것은?

—<보기>—

- 박 코치는 소수의 실제 학습자들 앞에서 지도 연습을 했다.
- 자신의 지도 행동을 관찰하기 위해 비디오 촬영을 병행했다.

- ① 1인 연습(self practice)
- ② 동료 교수(peer teaching)
- ③ 축소 수업(micro teaching)
- ④ 반성적 교수(reflective teaching)

16. 지도자가 의사전달을 위해 학습자의 신체를 올바른 자세로 직접 고쳐주는 지도 정보 단서로 적절한 것은?

- ① 언어 단서(verbal cue)
- ② 조작 단서(manipulative cue)
- ③ 과제 단서(task cue)
- ④ 시청각 단서(audiovisual cue)

17. <보기>에서 예방적(proactive) 수업 운영 행동에 해당하는 것을 바르게 고른 것은?

<보기>

- ① 이번 주에 배울 내용을 게시판에 공지한다.
- ② 수업 시작과 종료를 정확하게 지킨다.
- ③ 학습자에게 농구의 체스트 패스에 대한 시범을 보인다.
- ④ 2인 1조로 체스트 패스 연습을 한다.
- ⑤ 호루라기를 사용하여 학습자의 주의를 집중시킨다.

- ① ①, ④, ⑤
③ ②, ③, ④

- ② ①, ③, ⑤
④ ②, ③, ④

18. <보기>의 설명과 관련된 용어는?

<보기>

- 정규 농구 골대의 높이를 낮춘다.
- 반(half)코트 경기를 운영한다.
- 배구공 대신 소프트 배구공을 사용한다.

- ① 역할수행
③ 변형게임

- ② 학습센터
④ 협동과제

19. 체육 프로그램을 지도할 때 실제학습시간(Academic Learning Time)을 바르게 설명한 것은?

- ① 체육활동에 할당된 시간
- ② 학습자가 운동에 참여한 시간
- ③ 학습자가 다른 학습자에게 피드백을 제공하는 시간
- ④ 학습자가 학습 목표와 부합한 과제의 성공을 경험하며 참여한 시간

20. 체육 프로그램을 지도할 때 학습자 평가의 목적으로 가장 거리가 면 것은?

- ① 교수-학습의 효과성 판단
- ② 학습자의 체육 프로그램 참여 및 향상 동기 촉진
- ③ 교육목표에 따른 학습 진행 상태 점검과 지도 활동 조정
- ④ 학습 과정을 배제하고 결과 중심으로 순위를 결정하기 위해 활용

스포츠심리학 (33)

1. 다이나믹 시스템 관점에서의 협응구조 형성에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 협응구조는 하나의 기능적 단위로 자기조직의 원리에 따라 형성된다.
- ② 제어변수는 질서변수를 변화시키는 원인이 되는 것으로, 동작을 변화시키는 속도나 무게 등이 있다.
- ③ 상변이는 협응구조의 형태가 변화하는 현상이며 선형의 원리를 따른다.
- ④ 협응구조의 안정성은 상대적 위상의 표준편차로 측정할 수 있다.

2. 목표설정에서 수행목표로 적합하지 않은 것은?

- ① 농구 대회에서 우승한다.
- ② 골프 스윙에서 공을 끝까지 본다.
- ③ 테니스 포핸드 발리에서 손목을 고정한다.
- ④ 야구 타격에서 무게중심을 뒤에서 앞으로 이동한다.

3. <보기>의 ①, ②에 해당하는 것은?

<보기>

- (①) : 학습자가 새로운 기술을 연습한 후, 특정한 시간이 지난 후 연습한 기술의 수행력을 평가하는 검사
- (②) : 연습한 기술이 다른 수행상황에서도 발휘될 수 있는지를 평가하는 검사

① _____ ② _____

- ① 전이검사 파지검사
- ② 파지검사 전이검사
- ③ 망각검사 파지검사
- ④ 파지검사 망각검사

4. 주의집중 방법으로 적절하지 않은 것은?

- ① 테니스 서브를 루틴에 따라 실행한다.
- ② 축구 경기에서 관중의 방해를 의식하지 않는다.
- ③ 골프 경기에서 마지막 홀에 있는 해저드에 대해 생각한다.
- ④ 야구 경기에서 지난 이닝의 수비 실책은 잊고 현재 수행에 몰입한다.

5. <보기>에 제시된 심상(imagery)의 요소로 바르게 나타낸 것은?

〈보기〉

- ㉠ 선수: 시합에서 느꼈던 자신감, 흥분, 행복감을 실제처럼 시각화한다.
㉡ 선수: 부정적인 수행 장면을 성공적인 수행 이미지로 바꾼다.

	㉠	㉡
①	주의연합 (attentional association)	주의분리 (attentional dissociation)
②	외적 심상 (external imagery)	집중력 (concentration)
③	통제적 처리 (controlled processing)	자동적 처리 (automatic processing)
④	선명도 (vividness)	조절력 (controllability)

6. <보기>에서 지도자가 제공하는 보강적 피드백의 유형으로 적절한 것은?

〈보기〉

- 지도자: 창하여! 다운스윙 전에 백스윙이 제대로 이루어지지 않았어.

- ① 내적 피드백(intrinsic feedback)
② 감각 피드백(sensory feedback)
③ 결과지식(Knowledge of Result: KR)
④ 수행지식(Knowledge of Performance: KP)

7. <보기>의 ㉠, ㉡에 해당하는 것은?

〈보기〉

- 줄다리기에서 집단이 내는 힘의 총합이 개인의 힘을 모두 합친 것보다 적게 나타나는 현상은 (㉠)이며, 집단의 인원수가 증가할 때 발생하는 개인의 수행 감소는 (㉡) 때문이다.

	㉠	㉡
①	링겔만 효과 (Ringelmann effect)	유능감 손실
②	관중 효과 (audience effect)	동기 손실
③	링겔만 효과 (Ringelmann effect)	동기 손실
④	관중 효과 (audience effect)	유능감 손실

8. <보기>에서 피츠(P. Fitts)와 포스너(M. Posner)의 운동학 단계와 설명이 바르게 제시된 것은?

〈보기〉

- ㉠ 테니스 포핸드 스트로크 자세를 안정적이고 일관성 있게 수행할 수 있다.
㉡ 학습자는 오류를 수정하기 위해서 연습하고, 스스로 오류를 탐지하여 그 오류의 일부를 수정할 수 있다.
㉢ 학습자는 테니스 포핸드 스트로크의 개념을 이해한다.

자동화 단계 인지 단계 연합 단계

- ① ㉠ ㉡ ㉢
② ㉠ ㉢ ㉡
③ ㉡ ㉢ ㉠
④ ㉡ ㉠ ㉢

9. <보기>의 참가자를 위한 와이너(B. Weiner)의 귀인 이론에 기반한 지도 방법으로 옳은 것은?

〈보기〉

수영 교실에 참가하는 A씨는 다른 참가자들보다 수영에 재능이 없어 기술 습득이 늦다고 생각한다. 이로 인해 결석이 잦고 운동 중단이 예상된다.

- ① 외적이며 안정적이고 통제 불가능한 개인의 노력에 귀인할 수 있도록 지도한다.
② 내적이며 불안정적이고 통제 가능한 개인의 노력에 귀인할 수 있도록 지도한다.
③ 외적이며 안정적이고 통제 불가능한 개인의 능력에 귀인할 수 있도록 지도한다.
④ 내적이며 안정적이고 통제 가능한 개인의 능력에 귀인할 수 있도록 지도한다.

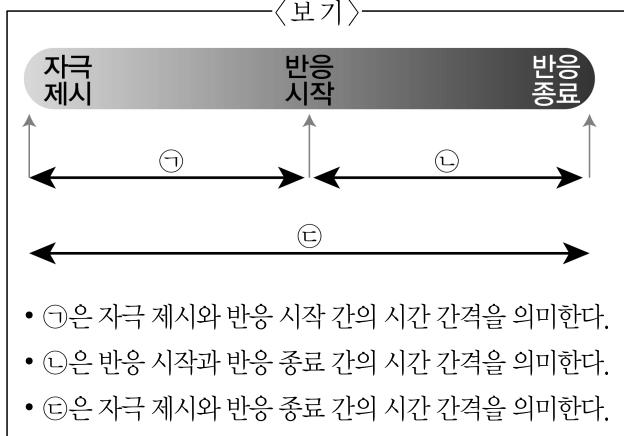
10. <보기>에서 설명하는 개념은?

〈보기〉

수현이는 오랫동안 배드민턴을 즐기다가 새롭게 테니스 교실에 등록했다. 테니스 코치는 포핸드 스트로크를 지도할 때, 수현이가 손목 스냅을 습관적으로 사용하는 것을 보고 손목을 고정하도록 지도했다.

- ① 과제 내 전이(intratask transfer)
② 양측 전이(bilateral transfer)
③ 정적 전이(positive transfer)
④ 부적 전이(negative transfer)

11. <보기>의 ①, ②, ③에 해당하는 것은?



- | | ① | ② | ③ |
|---|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| ① | 반응시간
(reaction time) | 움직임 시간
(movement time) | 전체 반응시간
(response time) |
| ② | 반응시간
(reaction time) | 전체 반응시간
(response time) | 움직임 시간
(movement time) |
| ③ | 움직임 시간
(movement time) | 반응시간
(reaction time) | 전체 반응시간
(response time) |
| ④ | 단순 반응시간
(simple reaction time) | 움직임 시간
(movement time) | 전체 반응시간
(response time) |

12. <보기>에서 설명하는 개념은?

<보기>

양궁 선수 A는 첫 엔드에서 6점을 한 발 기록했다. 그러나 A는 바람 부는 상황으로 인해 총 36발의 슈팅 중에서 6점을 한 번 정도 나올 수 있는 점수이며, 첫 엔드에 나온 것이 다행이라고 긍정적으로 생각했다.

- 사고 정지(thought stopping)
- 자생 훈련(autogenic training)
- 점진적 이완(progressive relaxation)
- 인지 재구성(cognitive restructuring)

13. <보기>에서 설명하는 개념은?

<보기>

철수는 처음으로 깊은 바닷속으로 다이빙하면서 각성 수준이 높아졌다. 높은 각성 수준으로 인해 깊은 바닷속에서 시야가 평소보다 훨씬 좁아졌다.

- 스트롭 효과(Stroop effect)
- 지각 협소화(perceptual narrowing)
- 칵테일 파티 효과(cocktail party effect)
- 맥락간섭 효과(contextual-interference effect)

14. 스포츠 지도자의 리더십 행동으로 적절하지 않은 것은?

- 선수에게 개별 시간을 할애하는 행동
- 선수가 목표를 수립하도록 도와주는 행동
- 선수에게 과도한 자신감을 부여하는 행동
- 선수의 주의산만 요인을 파악하고 지도하는 행동

15. <보기>에서 ①, ②, ③에 해당하는 기억의 유형이 바르게 연결된 것은?

<보기>

유형	①	②	③
기억 용량	제한	극히 제한	무제한
특징	반복하거나 시연하지 않으면 사라진다.	새로운 정보가 유입되면 쉽게 손실된다.	반복과 시연을 통해 강화된다.
지도 방법	한 번에 너무 많은 정보를 제공하지 않고, 정보를 처리할 수 있는 시간을 제공한다.	불필요한 외부정보를 줄이고 집중할 수 있도록 지도한다.	연습을 통해 기억을 강화한다.

- | | ① | ② | ③ |
|---|------|------|------|
| ① | 감각기억 | 단기기억 | 장기기억 |
| ② | 감각기억 | 장기기억 | 단기기억 |
| ③ | 단기기억 | 장기기억 | 감각기억 |
| ④ | 단기기억 | 감각기억 | 장기기억 |

16. 프로차스카(J. Prochaska)의 운동변화단계 이론(transtheoretical model)에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- 준비단계는 현재 운동에 참여하지 않지만, 6개월 이내에 운동을 시작할 의도가 있는 것을 의미한다.
- 의사결정 균형이란 운동을 할 때 기대할 수 있는 혜택과 손실을 평가하는 것을 의미한다.
- 인지 과정과 행동 과정과 같은 변화과정을 통해 이전 단계에서 다음 단계로 이동하게 된다.
- 자기효능감은 관심단계보다 유지단계에서 더 높다.

17. <보기>에서 설명하는 개념은?

<보기>

피겨 스케이팅 경기에서 영희는 앞 선수가 왼쪽에 가까운 연기를 펼치자, 불안해지고 긴장되었다.

- | | |
|--------|--------|
| ① 상태불안 | ② 분리불안 |
| ③ 특성불안 | ④ 부적강화 |

18. <보기>의 ㉠, ㉡에 배구 기술을 지도하기 위한 연습구조가 적절하게 제시된 것은?

<보기>

	1차 시	2차 시	3차 시
㉠	서브	세팅(토스)	언더핸드
	서브	세팅(토스)	언더핸드
	서브	세팅(토스)	언더핸드
㉡	서브	세팅(토스)	언더핸드
	세팅(토스)	언더핸드	서브
	언더핸드	서브	세팅(토스)

* 두 가지 연습 구조에서 연습 시간과 횟수는 동일

㉠

㉡

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| ① 집중연습(massed practice) | 분산연습(distributed practice) |
| ② 가변연습(variable practice) | 무선연습(random practice) |
| ③ 구획연습(blocked practice) | 무선연습(random practice) |
| ④ 가변연습(variable practice) | 일정연습(constant practice) |

19. 스포츠 심리상담사에 관한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 내담자와 공감하며 경청한다.
- ② 내담자와 라포(rapport)를 형성한다.
- ③ 내담자와 일상생활에서 개인적 관계를 맺는다.
- ④ 내담자의 비언어적 메시지에도 관심을 가진다.

20. 정보처리 3단계의 관점에서 100 m 달리기 스타트의 반응시간이 배구 서브 리시브 상황에서의 반응시간보다 짧은 이유로 옳은 것은?

- ① 100 m 스타트에서는 자극확인(stimulus identification) 단계의 소요 시간이 상대적으로 짧기 때문이다.
- ② 100 m 스타트에서는 운동 프로그래밍(motor programming) 단계의 소요 시간이 상대적으로 길기 때문이다.
- ③ 배구 서브 리시브 상황에서는 자극확인(stimulus identification) 단계의 소요 시간이 상대적으로 짧기 때문이다.
- ④ 배구 서브 리시브 상황에서는 반응선택(response selection) 단계의 소요 시간이 상대적으로 짧기 때문이다.

한국체육사 (44)

1. <보기>에서 설명하는 의례는?

<보기>

- 부족의 신화를 계승하는 춤을 익혔다.
- 식량 확보를 위한 수렵과 채집 활동을 하였다.
- 『삼국지』의 「위지동이전」에 ‘큰사람’으로 부른 기록이 있다.

① 영고(迎鼓)

② 무천(舞天)

③ 동맹(東盟)

④ 성년의식(成年儀式)

2. <보기>에서 설명하는 화랑도의 정신은?

<보기>

- 사군이충(事君以忠) : 충성심으로 임금을 섬김
- 사친이효(事親以孝) : 효심으로 부모를 섬김
- 교우이신(交友以信) : 신의를 바탕으로 벗을 사귐
- 살생유택(殺生有擇) : 생명체를 함부로 죽이지 않음
- 임전무퇴(臨戰無退) : 전쟁에 임할 때는 후퇴를 삼가함

① 삼강오륜(三綱五倫)

② 세속오계(世俗五戒)

③ 문무겸비(文武兼備)

④ 사단칠정(四端七情)

3. 고려시대의 무예에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 무학교육기관으로 강예재(講藝齋)가 있었다.
- ② 수박희(手搏戲)는 인재 선발을 위한 기준이 되었다.
- ③ 격구(擊毬)는 군사훈련 및 여가활동으로 성행하였다.
- ④ 종합무예서인 『무예도보통지』가 편찬되었다.

4. <보기>에서 설명하는 민속놀이는?

<보기>

- 귀족들이 즐겼던 놀이이다.
- 매를 길들여 꿩이나 기타 조류를 사냥하였다.

① 각저(角抵)

② 방응(放鷹)

③ 격구(擊毬)

④ 추천(蹴毬)

5. <보기>에서 설명하는 고려시대의 사건은?

<보기>

1170년 의종이 문신들과 보현원에 행차하였다.
… (중략) … 대장군 이소옹이 젊은 병사와 오병수박희(五兵手搏戲)를 겨루었고 패하였다. 그러자 젊은 문신 한뢰가 대장군 이소옹의 뺨을 때리며 비웃었다. 이 광경을 보던 정중부와 이의방 등이 선동하여 반란을 일으켰다.

- ① 무신정변 ② 묘청의 난
③ 이자겸의 난 ④ 삼별초의 난

6. <보기>에서 설명하는 개화기 사립학교는?

<보기>

- 무비자강(武備自強)을 강조하였다.
- 문예반 50명, 무예반 200명을 선발하였다.
- 1883년에 설립된 최초의 근대식 학교이다.

- ① 대성학교(大成學校) ② 오산학교(五山學校)
③ 원산학사(元山學舍) ④ 동래무예학교(東萊武藝學校)

7. <보기>의 ㉠, ㉡에 들어갈 용어는?

<보기>

- 나현성의 『한국체육사』에 따른 시대구분이다.
- 갑오경장(甲午更張) 이전은 무예를 중심으로 하는 (㉠) 체육을 강조하였다.
- 갑오경장 이후는 「교육입국조서(教育立國詔書)」를 중심으로 하는 (㉡) 체육을 강조하였다.

㉠ ㉡

- ① 현대 전통
② 근대 전통
③ 전통 근대
④ 전통 현대

8. 조선시대 무과제도에 관한 설명으로 적절한 것은?

- ① 정기적으로만 실시하였다.
② 예조와 음양과에서 주관하였다.
③ 시험은 무예 실기만 시행되었다.
④ 초시, 복시, 전시의 3단계로 진행되었다.

9. 개화기 운동회에 대한 설명으로 적절한 것은?

- ① 일본인을 위한 축제의 성격이었다.
② 최초 시행 종목은 야구와 농구였다.
③ 우리나라 최초의 운동회는 화류회(花柳會)이다.
④ 학교 정규교과목으로 학생에게 장려된 활동이었다.

10. <보기>에서 설명하는 조선시대의 기관은?

<보기>

- 무예의 수련을 담당하였다.
- 병서의 습득을 장려하였다.
- 군사의 시재(試才)를 담당하였다.

- ① 사정(射亭) ② 성균관(成均館)
③ 사역원(司譯院) ④ 훈련원(訓鍊院)

11. 『활인심방(活人心方)』에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 이이(李珥)가 『활인심방』이라는 책을 펴냈다.
② 도인법(導引法)은 목 돌리기, 마찰, 다리의 굴신 등의 보건체조이다.
③ 사계양생가(四季養生歌)는 춘하추동으로 나누어 호흡하는 방법이다.
④ 활인심서(活人心序)는 기를 조절하고, 식욕을 줄이며, 욕망을 절제하는 방법이다.

12. <보기>에서 대한체육회에 대한 옳은 설명을 모두 고른 것은?

<보기>

- ㉠ 1920년 – 조선체육회가 창립되었다.
㉡ 1948년 – 대한체육회로 개칭되었다.
㉢ 1966년 – 태릉선수촌을 건립하였다.
㉣ 2016년 – 국민생활체육회와 통합되었다.

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

13. 개화기에 도입된 스포츠에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 조원희는 교육체조를 보급하였다.
- ② 우치다(内田)는 검도를 보급하였다.
- ③ 질레트(P. Gillett)는 야구와 농구를 보급하였다.
- ④ 푸트(L. Foote)는 연식정구(척구)를 보급하였다.

14. 일제강점기 스포츠 종목의 도입에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 권투 – 1914년 경성구락부에서 소개하였다.
- ② 경식정구 – 1919년 조선철도국에서 소개하였다.
- ③ 스키 – 1921년 나카무라(中村)가 소개하였다.
- ④ 역도 – 1926년 서상천이 소개하였다.

15. <보기>에서 설명하는 최초의 체육진흥계획은?

- <보기>
- 국민생활체육협의회가 설립되었다.
 - 서울올림픽기념 생활관이 건립되었다.
 - ‘호돌이계획’으로 생활체육 진흥을 도모하는 계기가 되었다.

- ① 국민생활체육진흥종합계획
- ② 제1차 국민체육진흥5개년계획
- ③ 제2차 국민체육진흥5개년계획
- ④ 참여정부 국민체육진흥5개년계획

16. 일제강점기 황국신민체조에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 군국주의 함양을 위한 것이다.
- ② 무사도 정신을 고취하기 위한 것이다.
- ③ 식민지 통치체제의 일환으로 실시되었다.
- ④ 유희 중심의 체조 지도원리에 따라 교육되었다.

17. 1936년 제11회 베를린올림픽경기대회 마라톤에서 손기정과 함께 입상한 선수는?

- ① 권태하
- ② 남승룡
- ③ 서윤복
- ④ 함길용

18. <보기>에서 설명하는 일제강점기의 체육시설은?

- <보기>
- 축구장, 야구장, 정구장, 수영장 등이 있었다.
 - 전국규모의 대회와 올림픽경기대회 예선전 등이 열렸다.
 - 1925년에 건립되었고, 1984년에 동대문운동장으로 개칭되었다.

- ① 경성운동장
- ② 효창운동장
- ③ 목동운동장
- ④ 잠실종합운동장

19. <보기>의 설명과 관련 있는 정부는?

- <보기>
- 서울아시아경기대회를 개최하였다.
 - 정부 행정조직에서 체육부가 신설되었다.
 - 프로야구, 프로축구, 프로씨름 등이 출범하였다.

- ① 박정희 정부
- ② 전두환 정부
- ③ 노태우 정부
- ④ 김영삼 정부

20. <보기>의 ①, ②에 들어갈 알맞은 국제대회의 명칭은?

- <보기>
- 1988년 개최된 (①)의 마스코트는 ‘호돌이’이다.
 - 2018년 개최된 (②)의 마스코트는 ‘수호랑’과 ‘반다비’이다.

- | ① | ② |
|-------------|-----------|
| ① 서울올림픽경기대회 | 서울아시아경기대회 |
| ② 서울아시아경기대회 | 부산아시아경기대회 |
| ③ 서울올림픽경기대회 | 평창올림픽경기대회 |
| ④ 부산아시아경기대회 | 평창올림픽경기대회 |

운동생리학 (55)

1. 유산소 시스템의 특징으로 적절하지 않은 것은?

- ① 장시간의 저강도 운동 시 사용된다.
- ② 무산소 시스템에 비해 ATP 합성률이 빠르다.
- ③ 산소를 이용하여 에너지 기질(substrate)을 분해한다.
- ④ 에너지 기질로 탄수화물과 지방을 모두 이용할 수 있다.

2. 근육 내에서 산소를 운반하는 물질은?

- ① 알부민(albumin)
- ② 신경전달물질(neurotransmitter)
- ③ 마이오글로빈(myoglobin)
- ④ 아세틸콜린(acetylcholine)

3. 고강도 운동 시 ATP 합성에 사용되는 주요 기질(substrate)로 적절한 것은?

- ① 젖산
- ② 지방
- ③ 근육 단백질
- ④ 근육 글리코겐

4. <보기>가 설명하는 호르몬은?

<보기>

- 부신수질로부터 분비된다.
- 운동의 강도와 시간이 증가함에 따라 분비가 증가하며, 지방조직과 근육 내 지방의 분해를 촉진하는 역할을 한다.

- ① 인슐린(insulin)
- ② 글루카곤(glucagon)
- ③ 에피네프린(epinephrine)
- ④ 알도스테론(aldosterone)

5. 장기간의 저항성 트레이닝에 따른 골격근의 적응으로 적절하지 않은 것은?

- ① 근형질(sarcoplasm)의 양이 증가한다.
- ② 근원섬유(myofibril)의 수가 증가한다.
- ③ 속근섬유(type II fiber)의 단면적이 증가한다.
- ④ 미토콘드리아(mitochondria)의 밀도가 증가한다.

6. <보기>의 ㉠과 ㉡에 들어갈 용어를 바르게 나열한 것은?

<보기>

- 지구성 트레이닝에 대한 적응으로 최대 동·정맥산소차는 (㉠)하고, 최대 1회박출량(stroke volume)은 (㉡) 한다.

	㉠	㉡
①	증가	증가
②	증가	감소
③	감소	감소
④	감소	증가

7. <보기>의 신경세포 구조 및 전기적 활동에 관한 적절한 설명을 고른 것은?

<보기>

- ㉠ 안정 시 신경세포 막의 안쪽은 Na^+ 의 농도가 높고, 바깥쪽은 K^+ 의 농도가 높다.
- ㉡ 역치(threshold)는 신경세포 막의 차등성전위(graded potential)가 안정막전위(resting membrane potential)로 바뀌는 시점을 말한다.
- ㉢ 활동전위(action potential)는 신경세포 막의 탈분극(depolarization)을 유도한다.
- ㉣ 신경세포는 신경-근접합부(neuromuscular junction)를 통해 근섬유와 상호신호전달을 한다.

- ① ㉠, ㉡
- ② ㉠, ㉢
- ③ ㉡, ㉣
- ④ ㉢, ㉣

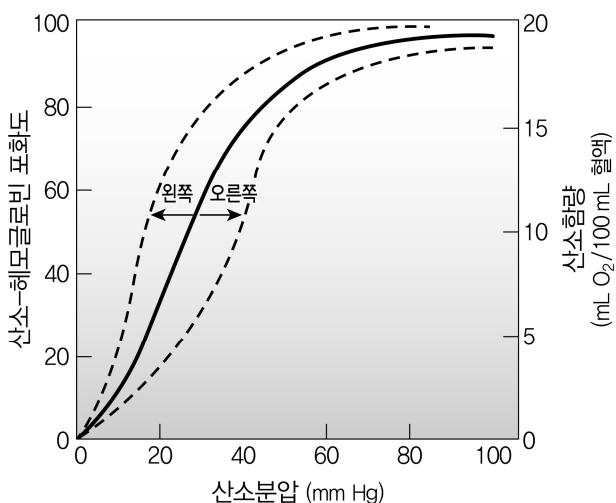
8. 적혈구용적률(hematocrit)에 관한 설명으로 적절한 것은?

- ① 높은 적혈구용적률(60% 이상)은 혈액의 흐름을 수월하게 한다.
- ② 일반적으로 성인 여성의 성인 남성보다 높은 적혈구용적률을 보인다.
- ③ 전체 혈액량 대비 혈장(plasma)량의 비율이 높을수록 적혈구용적률은 낮다.
- ④ 지구성 트레이닝에 대한 적응으로 혈장량이 감소하여 적혈구용적률은 증가한다.

9. 근세사 활주설(sliding filament theory)에 관한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 액틴(actin)은 근절(sarcomere)의 중앙부위로 마이오신(myosin)을 잡아당긴다.
- ② 마이오신 머리(myosin head)에 있는 인산기(Pi)가 방출되면서 파워 스트로크(power stroke)가 일어난다.
- ③ 활동전위는 근형질세망(sarcoplasmic reticulum)으로부터 나온 Ca^{2+} 을 근형질(sarcoplasm) 내로 유입하게 한다.
- ④ Ca^{2+} 은 액틴 세사의 트로포닌(troponin)과 결합하고 트로포닌은 트로포마이오신(tropomyosin)을 이동시켜 마이오신 머리가 액틴과 결합할 수 있도록 한다.

10. <보기>는 산소-헤모글로빈 해리 곡선의 운동 시 변화에 관한 설명이다. ①, ②, ③, ④에 들어갈 용어를 바르게 나열한 것은?



<보기>

- 심부체온이 증가하여 산소-헤모글로빈 해리 곡선은 (①)으로 이동하며, 헤모글로빈의 산소 친화력을 (②)시킨다.
- 신체의 pH가 감소하여 산소-헤모글로빈 해리 곡선은 (③)으로 이동하며, 헤모글로빈의 산소 친화력을 (④)시킨다.

- | | ① | ② | ③ | ④ |
|---|-----|----|-----|----|
| ① | 오른쪽 | 감소 | 오른쪽 | 감소 |
| ② | 오른쪽 | 증가 | 왼쪽 | 감소 |
| ③ | 왼쪽 | 증가 | 왼쪽 | 증가 |
| ④ | 왼쪽 | 감소 | 오른쪽 | 증가 |

11. <보기>의 근수축 유형에 따른 힘-속도-파워 간의 관계에 관한 설명으로 적절한 것만 고른 것은?

<보기>

- ① 신장성 수축은 수축 속도가 빠를수록 힘이 더 증가한다.
- ② 단축성 수축은 수축 속도가 빠를수록 최대파워가 더 증가한다.
- ③ 동일 근육에서의 느린 단축성 수축은 빠른 신장성 수축에 비해 더 큰 힘이 생성된다.
- ④ 동일 근육에서의 신장성 수축은 단축성 수축에 비해 같은 속도에서 더 큰 힘이 생성된다.

① ①, ②

② ①, ③, ④

③ ①, ②

④ ②, ③

12. 장시간의 운동 시 발생하는 탈수현상이 심혈관계에 미치는 영향으로 적절한 것은?

- ① 혈액량이 점차 증가한다.
- ② 심박수가 점차 증가한다.
- ③ 심실의 확장기말 용량(end-diastolic volume)이 점차 증가한다.
- ④ 우심방으로 돌아오는 정맥환류(venous return)의 양이 점차 증가한다.

13. 운동단위(motor unit)에 관한 설명으로 적절한 것은?

- ① 하나의 근섬유와 연결되는 여러 개의 알파운동뉴런을 말한다.
- ② Type I 운동단위는 Type II 운동단위 보다 단위 당 근섬유 수가 많다.
- ③ Type I 운동단위는 Type II 운동단위 보다 일반적으로 먼저 동원된다.
- ④ Type I 운동단위는 Type II 운동단위 보다 알파운동뉴런의 크기가 크다.

14. <보기>가 설명하는 호르몬은?

<보기>

- 운동 시 뇌하수체 전엽에서 분비된다.
- 트라이아이오드타이로닌(T_3)과 티록신(T_4) 호르몬의 분비를 조절한다.

① 갑상선자극호르몬(thyroid-stimulating hormone)

② 노르에피네프린(norepinephrine)

③ 성장호르몬(growth hormone)

④ 인슐린(insulin)

15. <보기>에서 ⑦과 ⑧의 근섬유 유형별 특성으로 적절한 것은?

-〈보기〉-

훈련되지 않은 사람과 비교하여 단거리 선수의 장딴지 근육은 주로 (㉠)의 비율이 높고, 장거리 수영선수의 팔 근육은 (㉡)의 비율이 높은 경향이 있다.

- ① ㉠은 ㉡에 비하여 수축 속도가 느리다.
 - ② ㉠은 ㉡에 비하여 피로에 대한 저항성이 낮다.
 - ③ ㉡은 ㉠에 비하여 미토콘드리아 밀도가 낮다.
 - ④ ㉡은 ㉠에 비하여 해당 능력(glycolytic capacity)이 높다.

- ## 16. <보기>가 설명하는 것은?

-〈보기〉-

- 우심방 벽에 위치한다.
 - 심장수축을 위한 전기적 자극이 시작되므로 페이스메이커(pacemaker)라고 한다.

- ① 동방결절(SA node)
 - ② 피킨제섬유(purkinje fibers)
 - ③ 방실다발(AV bundle)
 - ④ 삼첨판막(tricuspid valve)

17. 저강도(1RM의 30~40%)의 고반복(세트당 20~25회) 저항성 트레이닝에 따른 골격근의 주요 변화로 적절한 것은?

- ① 근비대(muscle hypertrophy)
 - ② 근력(muscle strength) 향상
 - ③ 근파워(muscle power) 향상
 - ④ 근지구력(muscle endurance) 향상

18. <보기>에서 인체 내 가스교환에 관한 설명 중 ⑦과 ⑨에 들어갈 용어를 바르게 나열한 것은?

—〈보기〉—

- 운동 시 폐포로 유입된 (㉠)는 폐 모세혈관으로 확산된다.
 - 운동 시 근육에서 생성된 (㉡)는 모세혈관으로 확산된다.

①	산소	산소
②	산소	이산화탄소
③	이산화탄소	이산화탄소
④	이산화탄소	산소

19. 운동 시 교감신경계의 활성화에 따른 반응으로 적절하지 않은 것은?

- ① 심박수가 증가한다.
 - ② 소화기계 활동이 증가한다.
 - ③ 골격근의 혈류량이 증가한다.
 - ④ 호흡수 및 가스교환율이 증가한다.

20. 장기간의 유산소 트레이닝에 따른 심혈관계의 적응으로 전적하지 않은 경우?

- ① 안정시 심박수 감소
 - ② 최대 산소섭취량($\dot{V}O_{2\text{max}}$) 증가
 - ③ 최대 심박출량(cardiac output) 증가
 - ④ 안정시 1회박출량(stroke volume) 감소

운동역학 (66)

1. 수영 동작의 운동학(kinematics)적 분석이 아닌 것은?

- ① 저항력(drag force) 분석
- ② 턴 거리(turn distance) 분석
- ③ 스트로크 길이(stroke length) 분석
- ④ 추진 속도(propelling velocity) 분석

2. 힘(force)에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 단위는 m/s이다.
- ② 벡터(vector)이다.
- ③ 중력(gravitational force)은 힘이다.
- ④ 내력(internal force)과 외력(external force)으로 구분할 수 있다.

3. 보행 동작에서 지면으로부터 보행자의 발에 가해지는 힘은?

- ① 근력(muscle force)
- ② 부력(buoyant force)
- ③ 중력(gravitational force)
- ④ 지면반력(ground reaction force)

4. <보기>에서 균수축 형태와 기계적 일(mechanical work)과의 관계를 설명한 것 중 옳은 것만을 모두 고른 것은?

- <보기>
- Ⓐ 위팔두갈래근(상완이두근, biceps brachii)의 신장성 수축(eccentric contraction)은 팔꿈관절(elbow joint)에 대해 양(positive)의 일을 한다.
 - Ⓑ 위팔두갈래근의 단축성 수축(concentric contraction)은 팔꿈관절에 대해 음(negative)의 일을 한다.
 - Ⓒ 위팔두갈래근의 등척성 수축(isometric contraction)이 팔꿈관절에 대해 한 일은 0이다.

- ① Ⓐ, Ⓑ, Ⓒ
- ② Ⓐ, Ⓓ
- ③ Ⓑ, Ⓓ
- ④ Ⓒ

5. 충격량(impulse)에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 스칼라(scalar)이다.
- ② 단위는 kg·m/s이다.
- ③ 운동량(momentum) 변화의 원인이 된다.
- ④ 시간에 대한 힘의 곡선을 적분한 값이다.

6. 신체 관절의 움직임 자유도(degree of freedom)에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 절구관절(ball and socket joint)의 움직임 자유도는 3이다.
- ② 타원관절(ellipsoid joint)의 움직임 자유도는 3이다.
- ③ 경첩관절(hinge joint)의 움직임 자유도는 2이다.
- ④ 중쇠관절(pivot joint)의 움직임 자유도는 2이다.

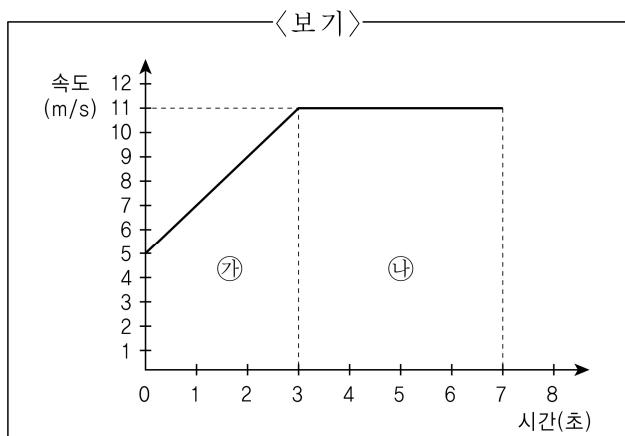
7. 3종 지레에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 팔꿈치 굽힘(굽곡, flexion) 동작은 3종 지레의 특성으로 이해할 수 있다.
- ② 반침점(회전중심)을 기준으로 저항점 위치가 힘점의 위치보다 더 멀다.
- ③ 관절의 평형상태를 유지하기 위해 저항력보다 더 큰 균력이 요구된다.
- ④ 기계적 확대율(mechanical advantage)은 1보다 크다.

8. 근전도(electromyography, EMG) 신호에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 양과 음의 값을 모두 가지고 있다.
- ② 신호의 분석을 통해 관절 각도를 측정할 수 있다.
- ③ 측정 시간을 곱한 값을 선형 포락선(linear envelop)이라고 한다.
- ④ 진폭(amplitude)과 균력과의 관계는 근육의 수축 형태와 상관이 없다.

9. <보기>의 그래프에 대한 설명으로 옳은 것은?



- ① Ⓐ구간의 가속도는 증가한다.
- ② Ⓑ구간의 가속도는 1 m/s^2 이다.
- ③ Ⓐ구간의 가속도가 Ⓑ구간의 가속도보다 크다.
- ④ Ⓑ구간은 정지한 상태이다.

10. 각운동에 관한 내용으로 옳은 것은?

- ① “접선속도(선속도)=반지름 × 각속도”에서 각속도의 단위는 도(degree)이다.
- ② 반지름(회전반경)의 크기가 커지면 1라디안(radian)의 크기는 커진다.
- ③ 라디안은 반지름과 호의 길이의 비율로 계산한다.
- ④ 360도는 2라디안이다.

11. 해머던지기에서 구심력과 원심력에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 7kg의 해머와 비교하여 14kg의 해머를 동일한 각속도로 회전시키려면 선수는 구심력을 두 배로 증가시켜야 한다.
- ② 직선으로 운동하려는 해머의 관성을 이겨내고 원형경로를 유지하려면 안쪽으로 당기는 힘이 요구된다.
- ③ 해머의 각속도를 두 배로 증가시키려면, 선수는 두 배의 힘으로 해머를 안쪽으로 당겨야 한다.
- ④ 선수가 해머를 안쪽으로 당기는 힘을 증가시키면 해머도 선수를 당기는 힘을 증가시킨다.

12. 반발계수(coefficient of restitution)에 관한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 0부터 1 사이의 값이다.
- ② 두 물체 간의 충돌 전후의 상대속도의 비율로 측정한다.
- ③ 완전탄성충돌(perfectly elastic collision)의 반발계수는 1이다.
- ④ 공을 떨어뜨린(drop) 높이와 공이 지면에서 튀어 오른(bounce) 높이의 차이 값이다.

13. 골프에 관한 운동학(kinematics)적 또는 운동역학(kinetics)적 개념에 관한 설명으로 옳은 것은? (단, 샤프트(shaft)는 휘어지지 않는다고 가정함.)

- ① 드라이버 스윙 시 헤드(head)와 샤프트의 각속도는 다르다.
- ② 골프공의 반발계수를 작게 하면 더 멀리 보낼 수 있다.
- ③ 샤프트의 길이가 길어지면 샤프트의 관성모멘트는 작아진다.
- ④ 7번 아이언 헤드의 선속도는 헤드의 각속도와 샤프트의 길이에 비례한다.

14. 각운동량의 보존과 전이에 관한 운동 동작의 예시로 적절하지 않은 것은?

- ① 배구에서 공중 스파이크를 하기 전에 팔과 다리를 함께 뒤로 굽히는 동작
- ② 높이뛰기에서 발 구름을 할 때 지지하는 다리를 최대한 구부리는 동작
- ③ 멀리뛰기에서 착지하기 전에 팔과 다리를 함께 앞으로 당기는 동작
- ④ダイ빙에서 공중회전을 할 때 팔을 몸통 쪽으로 모으는 동작

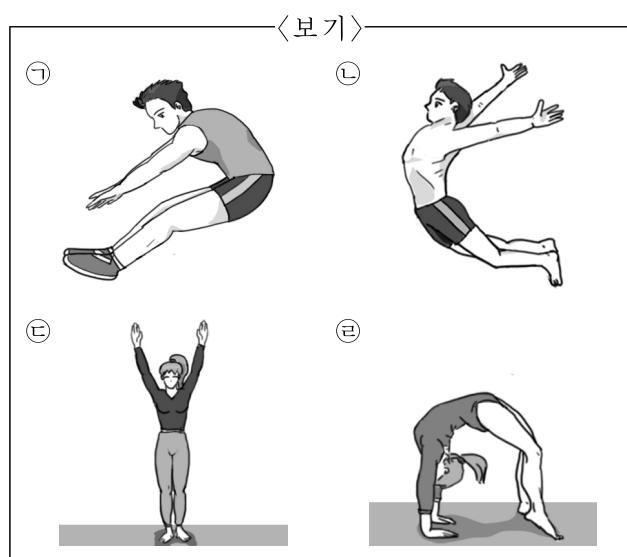
15. 영상분석에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 2차원 영상분석은 평면상에서 관찰되는 운동을 분석하는 것이다.
- ② 3차원 영상분석은 2대 이상의 카메라를 사용한다.
- ③ 운동역학(kinetics)적 변인을 직접 측정할 수 있다.
- ④ 동작의 정량적 분석이 가능하다.

16. 100 m 달리기경기에서 80 kg인 선수가 출발 3초 후 12 m/s의 속도가 되었다면 달리는 방향으로 발휘한 평균 힘의 크기는?

- ① 240N
- ② 320N
- ③ 800N
- ④ 960N

17. <보기>에서 무게중심(center of gravity)이 신체 내부에 위치하는 자세를 모두 고른 것은?



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

18. <보기>의 다이빙 선수가 가지는 에너지의 변화에 관한 설명에서 ①, ②, ③에 들어갈 용어로 적절한 것은?

<보기>

플랫폼에서 정지하고 있는 선수의 (①) 에너지는 0이고, 낙하할수록 (②) 에너지는 감소하고, (③) 에너지는 증가하게 된다.

	①	②	③
①	운동	운동	역학적
②	운동	위치	운동
③	역학적	위치	운동
④	운동	위치	역학적

19. 운동의 형태에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 병진운동은 회전축 주위를 일정한 각도로 이동하는 운동이다.
- ② 복합운동은 선운동과 병진운동이 결합되어 나타나는 운동이다.
- ③ 곡선운동은 회전운동이 아닌 병진운동에서 일어나는 운동이다.
- ④ 회전운동은 신체의 각 부위가 동일한 거리를 이동하는 운동이다.

20. 야구공이 야구배트의 회전축에서부터 0.5 m 지점에서 타격 되었다. 야구공이 타격 되는 순간 배트의 각속도가 50 rad/s 이면 타격지점에서 배트의 선속도는?

- ① 12.5 m/s
- ② 12.5 rad/s
- ③ 25 m/s
- ④ 25 rad/s

스포츠윤리 (77)

1. 스포츠윤리의 역할로 적절하지 않은 것은?

- ① 스포츠 현상에 대한 사실만을 기술한다.
- ② 스포츠인의 행위에서 요구되는 도덕적 원리와 덕목을 고찰한다.
- ③ 도덕적 의미의 용어를 스포츠 환경에 적용할 때 그 기준과 방법에 대해 탐색한다.
- ④ 스포츠 상황에서 행동과 목적의 옳고 그름을 결정할 수 있는 근본원리를 탐색한다.

2. 가치판단의 사례로 적절하지 않은 것은?

- ① 2020년 제32회 도쿄올림픽이 1년 연기되었다.
- ② 선수들에게 폭력을 행사하면 안 된다.
- ③ 피겨스케이팅 선수들의 연기는 매우 아름답다.
- ④ 스포츠 선수들의 기부는 사회적으로 긍정적인 영향을 준다.

3. <보기>의 ①, ②에 들어갈 용어로 바른 것은?

<보기>

스포츠에는 (①)적 요소와 (②)적 요소가 모두 내재되어 있다. (①)적 요소는 경기에 긴장과 흥미를 불러일으킨다. 선수들은 승리하려는 강렬한 욕망으로 인해 경기에 몰입하고, 스포츠팬들 역시 승부로 인해 응원의 동기를 갖게 된다. 그러나 경쟁심이 과열되고 승리가 절대화될 경우 제도화된 규칙이 무시될 우려가 있으며, 스포츠는 폭력의 투쟁으로 변질될 수 있다. 이것이 스포츠에서 (①)적 요소보다 (②)적 요소를 더욱 중시하는 이유이다.

①	②
① 도덕(morality)	윤리(ethics)
② 미미크리(mimicry)	일링크스(ilinx)
③ 아곤(agon)	아레테(arete)
④ 사실판단(factual judgement)	가치판단(value judgement)

4. 에토스(ethos)의 실천으로 적절하지 않은 것은?

- ① 축구에서 상대 선수가 부상으로 쓰러져 걱정되는 마음에 공을 경기장 밖으로 걷어냈다.
- ② 배구에서 블로킹할 때 훈련한 대로 네트에 손이 닿지 않도록 주의를 기울였다.
- ③ 야구에서 투수가 던진 공에 상대팀 타자가 맞아 투수는 모자를 벗어 타자에게 미안함을 표현했다.
- ④ 농구에서 경기 종료 1분을 남기고, 우리 팀이 큰 점수 차로 이기고 있는 상황에서 감독은 상대를 배려하는 마음에 작전타임을 부르지 않았다.

5. <보기>의 괄호에 들어갈 용어로 적절한 것은?

<보기>

스포츠윤리 교육의 목적은 스포츠인의 도덕적 () 함양이라고 할 수 있다. 도덕적 ()이란 “도덕적 문제에 대한 비판적, 독립적인 사고를 바탕으로 스포츠 상황에 적용하는 능력”을 의미한다.

- ① 민감성
- ② 존엄성
- ③ 자율성
- ④ 우월성

6. <보기>에서 의무론적 도덕 추론에 해당하는 것을 바르게 고른 것은?

<보기>

- Ⓐ 행위의 결과에 상관없이 절대적인 도덕규칙에 따라 판단을 내린다.
- Ⓑ 행위를 함에 있어 유용성의 원리, 공평성의 원리 등이 적용된다.
- Ⓒ 행위의 옳고 그름은 그 행위로 인해 발생하는 결과에 따라 결정된다.
- Ⓓ 의무론적 도덕 추론은 정언적 도덕 추론이라고도 한다.
- Ⓔ 행위에 있어 선의지가 중요하며, 목적은 수단을 정당화할 수 없다.

- ① Ⓐ, Ⓑ, Ⓓ
- ② Ⓑ, Ⓒ, Ⓗ
- ③ Ⓑ, Ⓒ, Ⓗ
- ④ Ⓒ, Ⓓ, Ⓗ

7. <보기>에서 국제축구연맹(FIFA)의 판단과정에 영향을 준 윤리 이론은?

<보기>

국제축구연맹은 선수부상 위험과 종교적인 갈등을 불러일으킬 수 있다는 이유로 경기 중 히잡(hijab) 착용을 금지했었다. 그러나 국제축구연맹 부회장인 알리빈 알 후세인은 이러한 조치가 오히려 종교적인 역차별이라는 주장을 내세우며 제도개선을 요구하였다. 오늘날 국제축구연맹은 히잡을 쓴 이슬람권 여성 선수의 참가를 허용하고 있다.

- ① 윤리적 의무주의
- ② 윤리적 절대주의
- ③ 윤리적 상대주의
- ④ 윤리적 환원주의

8. 도핑검사에서 선수의 역할 및 책임으로 적절하지 않은 것은?

- ① 시료채취가 언제든 가능하도록 해야 한다.
- ② 의료진에게 운동선수임을 고지해야 한다.
- ③ 도핑방지규정위반을 조사하는 도핑방지기구에 협력해야 한다.
- ④ 치료목적으로 처방되어 사용(복용)한 물질에 대해서는 책임지지 않는다.

9. 폭력을 설명한 학자의 개념과 그에 대한 설명으로 바르게 연결되지 않은 것은?

- ① 푸코(M. Foucault)의 규율과 권력 – 스포츠계에서 위계적 권리 관계는 폭력으로 변질되어 작동된다.
- ② 아렌트(H. Arendt)의 악의 평범성 – 스포츠계에서 폭력과 같은 잘못된 관행에 복종하는 데 익숙해진 나머지 이를 지속시키는데 기여한다.
- ③ 아리스토텔레스(Aristotle)의 분노 – 스포츠 현장에서 인간 내면의 분노 감정에서 시작된 폭력은 전용되고 악순환을 반복하는 경향이 있다.
- ④ 흉스(T. Hobbes)의 폭력론 – 자기가 좋아하는 운동선수의 폭력을 따라 하게 되듯이 인간 폭력의 원인을 공격 본능이나 자연 상태가 아닌 모방적 경쟁 관계라 주장한다.

10. <보기>의 내용과 연관된 학자의 이론으로 적절하지 않은 것은?

〈보기〉

자연중심주의 환경윤리는 환경에 있어서 도덕적 고려의 대상을 자연의 생명체를 포함한 생태계 전체로 확대할 것을 주문한다. 이런 점에서 보면 동물 스포츠라 불리는 스페인의 투우, 한국의 전통 민속놀이인 소싸움 같은 동물을 인간의 오락 대상으로 삼았다는 점에서 윤리적으로 허용되기 어렵다.

- ① 베르크(A. Berque)의 환경윤리
- ② 레오플드(A. Leopold)의 대지윤리
- ③ 네스(A. Naess)의 심충적 생태주의
- ④ 슈바이처(A. Schweitzer)의 생명중심주의

11. <보기>의 (가)에서 A팀의 행동을 지지하는 이론의 제한점을 (나)에서 모두 고른 것은?

〈보기〉

(가) A팀과 B팀의 축구 경기가 진행 중이다. 경기 종료 20분을 남기고 A팀이 1대0으로 이기고 있으나 A팀 선수들의 체력은 이미 고갈되었고, B팀은 무섭게 공격을 이어가고 있다. 이때 A팀 감독은 이대로 경기가 진행될 경우 역전당할 위험이 있다는 판단하에 선수들에게 시간을 끌 것을 지시하였다. A팀 선수들은 부상 당한 척 시간을 지연시키는 이른바 침대축구를 하였고, 결과적으로 A팀이 승리하게 되었다.

- (나)
- ① 결과로 행위를 평가하기 때문에 정의의 문제가 소홀해질 수 있다.
 - ② 도덕규칙 간의 충돌 문제가 발생했을 때 실질적인 도움을 주지 못할 수 있다.
 - ③ 일반적인 사실로부터 도덕적인 당위를 추론하지 못할 수 있다.
 - ④ 사회 전체의 이익을 제대로 고려하지 못하는 경우가 있다.
 - ⑤ 개인의 이익과 공공의 이익이 충돌할 때 사익(私益)의 희생을 당연시한다.

- ① ①, ②, ③
- ② ①, ③, ④
- ③ ②, ③, ④
- ④ ②, ③, ④

12. <보기>의 스포츠 현장에서 발생하는 도핑(약물복용)의 원인을 모두 고른 것은?

〈보기〉

- Ⓐ 선수 또는 동물의 수행능력 향상을 위한 것이다.
- Ⓑ 상대와의 경쟁에서 승리하기 위한 것이다.
- Ⓒ 경기에 참가하고 싶은 지나친 욕구 때문이다.
- Ⓓ 물질적 보상이 동기가 되기 때문이다.

- ① ①, ②
- ② ②, ③, ④
- ③ ①, ②, ③
- ④ ①, ②, ③, ④

13. <보기>의 Ⓛ, Ⓜ과 스포츠에서의 정의(justice)에 대한 개념이 바르게 묶인 것은?

〈보기〉

- Ⓐ 핸드볼 – 양 팀에 동일한 골대의 규격을 적용
- Ⓑ 테니스 – 시합 전 동전 던지기로 선공/후공을 결정

ⓐ Ⓛ Ⓜ

- ① 평균적 정의 분배적 정의
- ② 평균적 정의 절차적 정의
- ③ 분배적 정의 평균적 정의
- ④ 분배적 정의 절차적 정의

14. <보기>에서 밑줄 친 A 선수의 입장과 관련된 맹자(孟子)의 사상으로 적절한 것은?

〈보기〉

태권도 국가대표선발 결승전, 먼저 득점하면 경기가 종료되는 서든데스(sudden death) 상황에서 A 선수가 실수로 경기장 한계선을 넘었다. A 선수가 패배해야 할 상황이었지만 심판은 감점을 선언하지 않았다. 상대 팀 감독과 선수는 강력히 항의했으나 판정은 번복되지 않았고 경기는 계속 진행됐다. 결국 A 선수는 승리했지만, 부끄러운 마음에 팀 동료들과 승리의 기쁨을 나누지 않고 조용히 집으로 돌아갔다.

- ① 수오지심(羞惡之心)
- ② 측은지심(惻隱之心)
- ③ 사양지심(辭讓之心)
- ④ 시비지심(是非之心)

15. <보기>의 대화 내용과 성차별적 인식이 다른 것은?

<보기>

보연 : 내 친구 수현이는 얼마 전부터 권투를 시작했어.
남자들이나 하는 거친 운동을 여자가 겁도 없이
한다기에 내가 못 하게 적극적으로 말렸어.

지웅 : 잘했어. 여자에게 어울리는 스포츠도 많잖아. 요가나
필라테스처럼 여자에게 어울리는 종목을 추천해줘.

- ① 남자라면 거칠고 투쟁적인 스포츠를 즐겨야 한다.
- ② 남성다움, 여성다움을 강조하는 스포츠 참여를 권장한다.
- ③ 권투에 참여하는 여성은 여성성을 잃게 되어 매력적이지 않다.
- ④ 여자보다 남자의 근력이 강하기 때문에 권투와 같은 종목은 여자에게 적합하지 않다.

16. 심판에게 요구되는 개인윤리적 덕목에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 외부의 지시나 간섭을 단호히 뿌리쳐야 한다.
- ② 판정의 신뢰성을 높이는 제도를 도입해야 한다.
- ③ 어느 한쪽으로 치우침과 사사로움이 없어야 한다.
- ④ 성품이 고결하여 탐욕이 없고, 심판으로서 품위를 지켜야 한다.

17. <보기>의 (가)에서 환경단체의 입장과 관련이 있는 주장을 (나)에서 모두 고른 것은?

<보기>

(가) 평창올림픽 활강경기장 건립을 둘러싸고 환경단체로부터 반대의 의견이 나오게 되었다. 가리왕산은 활강경기의 특성상 최적의 장소이지만 이곳은 산림자원 보호구역으로 지정된 곳이었기 때문이다. 올림픽으로 얻어지는 경제적 효과를 강조하는 측과 산림의 가치를 경제적으로 환산할 수 없다는 환경단체의 입장이 팽팽히 맞서고 있다.

(나) ㉠ 효율성의 극대화를 목표로 하는 경제학을 추구한다.
㉡ 인간의 사용 가치에 비례하여 자연의 가치를 평가한다.
㉢ 인간을 소중히 여기는 마음으로 자연환경도 소중히 대한다.
㉣ 인간도 생태계 구성원으로 보는 생태 공동체 의식을 기른다.

- ① ㉠, ㉡
- ② ㉠, ㉢
- ③ ㉡, ㉢
- ④ ㉡, ㉣

18. 성폭력 예방 또는 대처에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 선수는 피해 사실을 기록하도록 한다.
- ② 선수는 가능한 한 피해 상황에서 즉시 벗어나도록 한다.
- ③ 성폭력 사실을 고발한 선수가 피해받지 않는 분위기를 조성한다.
- ④ 여성 선수와 남성 지도자 위주로 성폭력 예방 교육이 이루어져야 한다.

19. 장애인 선수들의 인권향상을 위한 방안으로 적절하지 않은 것은?

- ① 장애인 선수들에게 비장애인과 동일한 훈련량과 지도방법을 적용해야 한다.
- ② 인권에 대한 문제는 예방이 중요하므로 지속적인 예방 교육과 더불어 홍보가 필요하다.
- ③ 장애인 국가대표 선수단 역시 훈련에 필요한 안정적인 지원이 확보되어야 한다.
- ④ 장애인 선수들의 접근과 이용이 불편하지 않도록 시설 확충과 설계가 이루어져야 한다.

20. <보기>의 괄호에 들어갈 용어로 적절한 것은?

<보기>

1968년 제19회 멕시코올림픽의 육상 200M 경기에서 1위와 3위로 입상한 미국의 토미 스미스와 존 카롤로스는 시상식에서 검은 장갑, 검은 양말 등으로 ()에 대해 저항을 표현했다.

- | | |
|--------|--------|
| ① 성차별 | ② 장애차별 |
| ③ 인종차별 | ④ 계급차별 |

※ 국가자격 시험문제는 저작권법상 보호되는 저작물이고, 저작권자는 국민체육진흥공단입니다. 문제의 일부 또는 전부를 무단 복제, 배포, (전자) 출판하는 등 저작권을 침해하는 일체의 행위를 금합니다.