

신반포중학교	3학년 1학기 기말고사	과목명	체육	과목코드	07
	2019학년도 7월 3일 3교시	반 번호: _____ 이름: _____			

※ 다음 문제를 읽고 물음에 맞는 답을 찾아 선택형 답란에 작성하세요.

1. <보기>의 설명에서 ㉠ ~ ㉤에 들어갈 알맞은 말을 옳게 짝지은 것은? (4점)

< 보기 >

세계보건기구(WHO)에서는 ‘(㉠)은/는 (㉡)이/가 없거나 허약하지 않은 것만 말하는 것이 아니라 신체적, (㉢)적, (㉣)적으로 완전히 안녕한 상태에 놓여 있는 것’이라고 정의하였다.

㉠	㉡	㉢	㉣
① 건강	질병	정서	사고
② 건강	질병	정신	사회
③ 웰빙	스트레스	정신	사회
④ 웰니스	질병	정서	사고
⑤ 웰니스	스트레스	정신	사고

2. <보기>의 설명 중 옳바른 것을 모두 고른 것은? (4점)

< 보기 >

ㄱ. 이노제는 소변의 양을 늘리는 작용을 하는 약물이다.

ㄴ. 혈압 강하제는 혈관을 수축시켜 혈압을 올리게 하는 약물이다.

ㄷ. 골다공증은 뼈에 무기질과 단백질이 감소하여 뼈가 무르고 쉽게 부서지는 증세이다.

ㄹ. 당뇨병은 당분을 분해하는 효소인 인슐린이 부족하여 당분이 몸에 흡수되지 않고 소변으로 배출되는 병이다.

① ㄱ, ㄴ

☞ 뒷면에 계속

8. <보기>에서 설명하는 농구 규칙으로 옳은 것은? (4점)

< 보기 >

- ㄱ. 신체 접촉에 의해 발생한다.
- ㄴ. 슛 동작에서 파울을 했을 때에는 자유투가 부여된다.
- ㄷ. 파울 지점에서 가장 가까운 경계선 밖에서 상대편에게 스로인이 부여된다.

- ① 팀 파울 ② 드리블링 ③ 트래블링
- ④ 퍼스널 파울 ⑤ 테크니컬 파울

9. 농구의 경기 기능과 전략에 대한 설명으로 옳은 것을 <보기>에서 모두 고른 것은? (4점)

< 보기 >

- ㄱ. 레이업 슛은 세트 슛 자세에서 점프하여 슛을 하는 기술이다.
- ㄴ. 점프 슛은 림에 최대한 가까이 접근하여 달리는 속도를 이용해 슛하는 기술이다.
- ㄷ. 기브 앤드 고는 드리블을 하지 않고 패스만으로 수비자를 피하여 공격하는 기술이다.
- ㄹ. 세트 슛은 정지한 상태에서 하드로 가장 정확한 슛을 할 수 있고, 경기 중 자유투를 할 때 주로 사용한다.
- ㅁ. 스크린플레이란 수비자에게 접근하여 벽을 만들어 동료 선수가 방해받지 않는 상태에서 공격할 수 있게 도와주는 공격 기술이다.
- ㅂ. 속공 플레이는 상대 팀의 공을 가로채거나 수비 리바운드로 공을 획득했을 때 상대 팀이 방어 형태를 갖추기 전에 재빠른 패스로 공격하는 기술이다.

- ① ㄱ, ㄴ, ㄷ ② ㄱ, ㅁ, ㅂ
- ③ ㄷ, ㄹ, ㅁ ④ ㄷ, ㄹ, ㅁ, ㅂ
- ⑤ ㄱ, ㄴ, ㄹ, ㅁ, ㅂ

10. 농구 경기의 심판법 중에서 다음 그림의 심판 수신호가 의미하는 것은? (4점)



- ① 3점
- ② 해킹
- ③ 홀딩
- ④ 점프 볼
- ⑤ 트래블링

11. 배구의 경기 방법에 대한 설명으로 옳은 것은? (4점)

- ① 각 세트는 25점이고 마지막 세트는 15점이다.
- ② 경기 인원은 각 팀 5명(리베로 1명 포함)이다.
- ③ 선수 교체는 한 세트에 7번(수시로 가능)이다.
- ④ 5세트 중 4세트를 먼저 이기는 팀이 승리한다.
- ⑤ 주심은 1명, 부심 2명, 선심 4명(또는 2명)이다.

12. 배구의 경기 규칙에서 반칙에 대한 설명으로 옳은 것을 <보기>에서 모두 고른 것은? (5점)

< 보기 >

- ㄱ. 서비스를 하는 선수가 라인을 밟았을 경우 반칙이 주어진다.
- ㄴ. 경기 도중 네트를 건드렸을 경우 터치 네트 반칙이 주어진다.
- ㄷ. 공이 경기자의 손 또는 팔에서 일시 정지했을 경우 홀딩 반칙이 주어진다.
- ㄹ. 공을 네 번 이내에 상대 코트로 넘기지 못한 경우 포 히츠 반칙이 주어진다.

- ① ㄱ, ㄷ ② ㄴ, ㄹ
- ③ ㄱ, ㄴ, ㄷ ④ ㄱ, ㄴ, ㄹ
- ⑤ ㄴ, ㄷ, ㄹ

13. <보기>의 괄호 안에 알맞은 것은? (3점)

< 보기 >

()은/는 리시브 된 공을 공격수가 공격할 수 있도록 올려주는 기술로, 공격자의 위치와 공의 이동 거리에 따라 여러 종류가 있다.

- ① 세트 ② 패스 ③ 서비스
- ④ 블로킹 ⑤ 스파이크

14. <보기>는 볼링의 역사를 나열한 것이다. 시기 순으로 바르게 나열한 것은? (5점)

< 보기 >

- ㄱ. 자동 핀 스포터 발명
- ㄴ. 전미볼링협회(ABC) 발족
- ㄷ. 유럽 최초의 볼링 센터 개장
- ㄹ. 볼링에 관한 설비와 용구 등의 규정 제정

- ① ㄴ-ㄷ-ㄱ-ㄹ ② ㄷ-ㄴ-ㄹ-ㄱ
- ③ ㄷ-ㄹ-ㄴ-ㄱ ④ ㄹ-ㄱ-ㄴ-ㄷ
- ⑤ ㄹ-ㄴ-ㄷ-ㄱ

☞ 다음 장에 계속

15. <보기>는 볼링의 기본 동작 순서이다. ㉠ ~ ㉣ 에 들어 갈 알맞은 말을 옳게 짝지은 것은? (4점)

< 보기 >

어드레스 → 푸시 어웨이 → (㉠) → (㉡) → (㉢) → 릴리스 → 폴로 스루

- | | ㉠ | ㉡ | ㉢ |
|---|--------|--------|--------|
| ① | 백 스윙 | 다운 스윙 | 포워드 스윙 |
| ② | 백 스윙 | 포워드 스윙 | 다운 스윙 |
| ③ | 다운 스윙 | 백 스윙 | 포워드 스윙 |
| ④ | 다운 스윙 | 포워드 스윙 | 백 스윙 |
| ⑤ | 포워드 스윙 | 다운 스윙 | 백 스윙 |

16. 기록 도전 스포츠의 역사에 대한 설명으로 옳지 않은 것은? (4점)

- ① 고대 올림픽이 393년 제293회 대회로 중단되었다.
- ② 제1회 고대 올림픽 대회부터 고대 5종 경기가 실시되었다.
- ③ 고대 5종 경기로는 멀리뛰기, 창던지기, 단거리 달리기, 원반던지기, 레슬링이 있다.
- ④ 고대 이집트나 그리스에서는 육상과 수영 등을 신체단련과 군사훈련의 목적으로 실시하였다.
- ⑤ 기록 도전 스포츠는 의식주를 해결하거나 이동하기 위한 생활 수단으로 자연적으로 발생하였다.

17. <보기>는 경영 경기의 경기 방법과 규칙에 대한 학생들의 대화 내용이다. 옳게 말한 학생을 모두 고른 것은? (5점)

< 보기 >

종신 : 출발과 되돌기를 할 때에는 15m 전에 머리가 물 위로 나와야 해.

진영 : 출발할 때 자유형, 평영, 접영은 출발대 위에서 하지만 배영은 물속에서 출발대를 잡고 출발해.

시혁 : 혼영 경기 종목에는 개인 혼영과 혼계영이 있어. 혼계영은 접영→배영→평영→자유형의 순서로 이루어져.

희열 : 접영 경기 종목은 다른 영법에 비해 힘이 많이 들어서 그런지 200m 경기는 없고, 50m, 100m경기만 있어.

현석 : 결승전 터치 방법도 영법마다 달라. 자유형과 평영은 한쪽 손을 짚 뺀어 벽을 터치하지만 배영과 접영은 반드시 두 손으로 동시에 벽을 터치해야 해.

- | | | |
|----------|----------|----------|
| ① 종신, 진영 | ② 종신, 시혁 | ③ 진영, 희열 |
| ④ 시혁, 현석 | ⑤ 희열, 현석 | |

18. 운동 중 발생하는 상해의 종류와 치료 방법에 대한 설명으로 옳지 않은 것은? (4점)

- ① 타박상의 경우에는 얼음으로 찜질하고 휴식을 취하는 것이 효과적이다.
- ② 골절과 탈구의 경우 상해 부위를 고정하고, 치료를 받는 것이 효과적이다.
- ③ 염좌는 관절이 움직일 수 있는 범위보다 더 많이 움직여 생기는 것으로 관절 부위가 부어오른다.
- ④ 찰과상은 근육에 통증이 생기는 것으로 물이나 식염수로 상처부위를 씻은 후 소독하는 것이 효과적이다.
- ⑤ 탈구는 관절에 무리한 힘이 가해져 인대 밖으로 뼈가 튀어나온 것으로 통증이 심해 몸을 거의 움직이지 못한다.

19. 상황별 구급 처치에 대한 설명으로 옳은 것은? (4점)

- ① 코피가 날 때는 휴지나 솜을 콧속에 넣어 지혈하는 것이 효과적이다.
- ② 온찜질은 해열, 지혈, 진통 작용, 부종 개선, 근육 피로 감소에 효과적이다.
- ③ 냉찜질은 피부와 근육의 혈관을 확장시켜서 피를 빠르게 순환하도록 한다.
- ④ 구급 처치 중 환부 높임은 심장을 부상 부위보다 높게 하여 출혈을 억제하는 방법이다.
- ⑤ 구급 처치는 RICES의 원칙을 따르며, RICES는 휴식, 얼음찜질, 압박, 환부 높임, 고정 또는 지지의 머리글자를 딴 것이다.

20. 세계의 다양한 민족들이 씨름 경기를 행하고 있다. 몽골의 씨름 경기 명칭으로 옳은 것은? (3점)

- ① 스모 ② 삼보 ③ 버흐 ④ 쉬빙겐 ⑤ 귀레쉬

21. 제29회 베이징 올림픽 대회에서 경영 경기 8관왕을 달성한 선수는 누구인가? (3점)

- | | |
|-----------|----------|
| ① 박태환 | ② 질레트 |
| ③ 마크 스피츠 | ④ 마르틴 루터 |
| ⑤ 마이클 펠프스 | |

22. 축구 골대의 크로스바 규격으로 옳은 것은? (3점)

- ① 2.44m ② 5.5m ③ 7.32m ④ 9.15m ⑤ 11m

☞ 뒷면에 계속

23. 태권도 경기가 올림픽 정식 종목으로 채택된 대회로 옳은 것은? (4점)

- ① 1988년 제24회 서울 올림픽 대회
- ② 1992년 제25회 바르셀로나 올림픽 대회
- ③ 1996년 제26회 애틀란타 올림픽 대회
- ④ 2000년 제27회 시드니 올림픽 대회
- ⑤ 2004년 제28회 아테네 올림픽 대회

24. 동작 도전 스포츠의 과학적 원리에 대한 설명으로 옳은 것을 <보기>에서 모두 고른 것은? (5점)

< 보기 >

- ㄱ. 구르기를 할 때 무게 중심을 구르는 방향 쪽으로 두면 회전력이 더욱 커져서 잘 구를 수 있다.
- ㄴ. 평균대에서 신체의 중심선을 평균대 윗면의 가장자리에 놓아야 안정성이 높아져 몸의 균형을 유지하는데 유리하다.
- ㄷ. 뽀름에서 도약을 높이 하기 위해서는 힘찬 도움닫기와 강한 발구름이 필요한데, 이것을 결정짓는 체력 요소는 근지구력이다.
- ㄹ. 철봉에서 크게 흔들기를 하면 몸이 바깥쪽으로 벗어나려는 원심력과 몸이 철봉에서 떨어지지 않으려는 구심력이 동시에 작용하게 된다.

- ① ㄱ, ㄷ ② ㄱ, ㄹ ③ ㄴ, ㄷ
- ④ ㄱ, ㄴ, ㄹ ⑤ ㄴ, ㄷ, ㄹ

25. 체력수준이 낮은 대용이가 심폐지구력을 향상시키기 위해 런닝 머신에서 달리기 운동을 하였다. <보기>를 참고하여 계산한 대용이의 목표심박수로 옳은 것은? (5점)

< 보기 >

나이 : 15세
운동 강도 : 50%
분(min)당 휴식 시 심박수 : 70회

- ① 125.5 ② 130 ③ 133.75 ④ 135.5 ⑤ 140.75

-----<끝>-----

1	2	6	1	11	1	16	2	21	5
2	5	7	1	12	3	17	1	22	3
3	5	8	4	13	1	18	4	23	4
4	4	9	4	14	5	19	5	24	2
5	2	10	3	15	3	20	3	25	3

※ 선택형 25문항입니다. OMR카드 마킹 여부를 꼭 확인하세요.

기말고사 지필평가(점수) (문항 당 배점 : 각 문항에 표기)	합 계 (점수)
선택형(25문항)	
100	100

|