

신반포중학교	3학년 2학기 기말고사	과목명	체육	과목코드	07
	2018학년도 11월 8일 3교시	출제자	이원석, 김지수		
		반 번호:	이름:		

※ 다음 문제를 읽고 물음에 맞는 답을 찾아 OMR카드에 바르게 마킹하세요.

1. 앉아 윗몸 앞으로 굽히기로 측정하는 체력 요소는? (3점)

- ① 순발력 ② 유연성 ③ 신체 구성
④ 근 지구력 ⑤ 심폐 지구력

2. 근력과 근지구력 측정 방법에 대한 설명으로 옳은 것을 <보기>에서 모두 고른 것은? (4점)

— < 보기 > —

- ㄱ. 악력 검사는 0.1kg 단위로 측정한다.
ㄴ. 악력 검사 시 팔을 굽혀서 측정한다.
ㄷ. 팔 굽혀 펴기는 손의 근력을 측정한다.
ㄹ. 윗몸 말아 올리기는 신호음에 맞추어 실시한다.
ㅁ. 윗몸 말아 올리기는 1회 3초 간격으로 실시한다.

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

3. 심폐 지구력을 측정하는 종목 중 스텝 검사에 대한 설명으로 옳은 것을 <보기>에서 모두 고른 것은? (4점)

— < 보기 > —

- ㄱ. 심박수 측정기를 착용한다.
ㄴ. 45.7cm 높이의 스텝 상자를 활용한다.
ㄷ. 분당 24회의 박자로 스텝검사를 실시한다.
ㄹ. 신호음에 맞추어 출발하여 20m 거리를 왕복한다.

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

4. <보기>는 운동 처방의 요소와 절차에 대한 대화 내용이다. 옳게 말한 학생을 모두 고른 것은? (5점)

— < 보기 > —

설현 : 준비단계에서는 체력을 측정해.
성환 : 운동 처방의 절차 중 1단계는 계획단계야.
연우 : 실천단계에서는 계획한 대로 꾸준히 실천하는 것이 중요하지.
도경 : 수정 및 보완 단계에서는 일정 기간마다 체력을 측정하여 효과를 평가하고, 오류를 수정해.

- ① 설현, 성환 ② 설현, 연우
③ 성환, 연우 ④ 연우, 도경
⑤ 성환, 연우, 도경

5. 운동 상해의 종류 중 관절이 움직일 수 있는 범위보다 더 많이 움직여 생기는 것으로 관절 부위가 부어 오르는 운동 상해는? (4점)

- ① 염좌 ② 탈구 ③ 골절 ④ 찰과상 ⑤ 타박상

6. 재난의 유형 중 자연 재난으로만 옳게 묶인 것은? (4점)

- ① 가뭄, 황사 ② 태풍, 화재
③ 사스, 테러 ④ 폭발, 붕괴
⑤ 홍수, 화재방 사고

7. <보기>는 핸드볼의 역사와 경기 방법에 대한 대화 내용이다. 옳게 말한 학생을 모두 고른 것은? (4점)

— < 보기 > —

성호 : 경기 인원은 각 팀 7명이야.
승규 : 선수 교체는 수시로 가능해.
동현 : 인도의 푸나라는 게임에서 시작되었지.
홍경 : 제 24회 서울올림픽 대회 때 정식종목으로 채택되었어.

- ① 성호, 승규 ② 성호, 동현
③ 성호, 승규, 동현 ④ 성호, 승규, 홍경
⑤ 승규, 동현, 홍경

8. 핸드볼 경기의 경기 규칙에서 2분간 퇴장의 경우로 옳은 것을 <보기>에서 모두 고른 것은? (5점)

— < 보기 > —

- ㄱ. 공을 발로 찼을 때
ㄴ. 오버스텝을 하였을 때
ㄷ. 비신사적인 행위를 했을 때
ㄹ. 불법적인 선수 교체를 했을 때
ㅁ. 득점할 기회에 반칙을 범했을 때
ㅂ. 심한 반칙을 하거나 반복적인 규칙 위반을 했을 때

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

☞ 뒷면에 계속

9. 아이스하키와 필드하키를 접목한 뉴스포츠로 옳은 것은? (3점)

- ① 킨볼 ② 넷볼 ③ 티볼
④ 추크볼 ⑤ 플로어볼

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

< 보기 >

- ㄱ. 대한배드민턴협회 조직
ㄴ. 국제배드민턴 연맹 창설
ㄷ. 제25회 바르셀로나 올림픽대회 남자복식 우승
ㄹ. YMCA를 통해 배드민턴이 우리나라에 처음 보급

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

11. 배드민턴 경기의 경기 규칙에서 반칙의 경우로 옳은 것을 <보기>에서 모두 고른 것은? (4점)

< 보기 >

- ㄱ. 라켓이 네트에 닿았을 경우
ㄴ. 서비스가 올바르지 못할 경우
ㄷ. 셔틀콕을 연속해서 두 번 이상 쳤을 경우
ㄹ. 경기 중 셔틀콕이 코트 안에 떨어졌을 경우
ㅁ. 경기 중 셔틀콕이 네트 위로 통과했을 경우

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

12. 배드민턴의 기술 중 네트 앞쪽에 뜬 셔틀콕을 빈 곳이나 상대의 허점을 노려 강하게 치는 기술로 옳은 것은? (3점)

- ① 푸시 ② 헤어핀 ③ 스매시 ④ 서비스 ⑤ 드롭샷

13. 탁구가 우리나라에 YMCA를 통해 처음 보급된 연도로 옳은 것은? (4점)

- ① 1898년 ② 1924년 ③ 1928년
④ 1945년 ⑤ 1950년

14. 탁구 경기에서 득점의 경우로 옳은 것은? (4점)

- ① 경기가 심판에 의해 방해를 받은 경우
② 심판의 지시가 있기 전에 서비스 한 경우
③ 리시브 준비가 안 된 상태에서 서비스 한 경우
④ 서비스 한 공이 네트에 맞고 코트로 들어간 경우
⑤ 경기 중 몸이나 라켓이 네트 또는 지주에 닿은 경우

15. 탁구 경기의 경기 기능과 규칙에 대한 설명으로 옳은 것을 <보기>에서 모두 고른 것은? (5점)

< 보기 >

- ㄱ. 상대가 서비스를 받지 못하면 득점이다.
ㄴ. 스매시는 스윙 속도가 최대가 되었을 때 타구한다.
ㄷ. 커트는 득점하려고 하기 보다는 공격할 때 가장 많이 사용한다.
ㄹ. 쇼트는 상대방이 친 공의 힘을 이용해 길게 되받아치는 기술이다.
ㅁ. 공의 윗부분을 감아쳐 전진 회전을 주는 타법은 주로 공격 수단으로 이용하는 기술이다.

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

16. 심미 표현 활동의 특성 중 여러 명의 사람이 마치 한 사람처럼 움직임으로써 통일감이나 정돈된 느낌이 드는 특성으로 옳은 것은? (3점)

- ① 조화미 ② 율동미 ③ 균형미
④ 정제미 ⑤ 운동미

17. 심미 표현 활동의 효과로 옳은 것을 <보기>에서 모두 고른 것은? (4점)

< 보기 >

- ㄱ. 표현 욕구의 충족
ㄴ. 정서적 불안 증가
ㄷ. 균형 있는 신체 발달
ㄹ. 협동심과 책임감 습득
ㅁ. 표현 능력의 감소로 인한 창의력 감소

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

☞다음 장에 계속

18. 아래 그림이 나타내는 현대 표현 활동의 기본 스텝으로 옳은 것은? (4점)



- ① 워킹
- ② 러닝
- ③ 점핑
- ④ 리핑
- ⑤ 비틀기

19. 움직임의 기본 요소에 대한 설명으로 옳은 것을 <보기>에서 모두 고른 것은? (4점)

< 보기 >

- ㄱ. 시간 : 리듬에 따라 표현되는 느낌은 시간에 따라 달라진다. 즉, 움직이는 속도나 박자, 리듬을 달리 함으로써 다양한 감정을 전달할 수 있다.
- ㄴ. 힘 : 신체의 표현되는 느낌은 움직임의 무게나 강약에 따라 달라진다. 즉, 움직임의 세기나 무게를 달리함으로써 다양한 감정을 전달할 수 있다.
- ㄷ. 공간 : 신체의 움직임에 따라 표현되는 느낌은 공간의 차이에 따라 달라진다. 즉, 움직이는 방향, 움직임의 높낮이, 이동하는 경로를 달리함으로써 다양한 감정을 전달할 수 있다.
- ㄹ. 흐름 : 움직임들이 연결되는 과정인 흐름에 의해 느낌의 변화를 줄 수 있다. 흐름이 연결되면 지속적이고 편안한 느낌이 들며, 흐름이 끊기면 단절되고 공간이 분리된 듯한 느낌을 전달할 수 있다.

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

20. 모던 스탠더드 댄스 종목에 대한 설명으로 옳은 것은? (5점)

- ① 왈츠는 독일에서 발달한 춤으로, 우아하고 아름다운 곡선을 표현하는 춤이다.
- ② 탱고는 미국에서 발달한 춤으로, 스텝이 길고 부드럽게 미끄러지듯이 움직이는 춤이다.
- ③ 퀵스텝은 아르헨티나에서 발달한 춤으로, 부드러운 움직임 속에서 절제된 동작을 표현하는 춤이다.
- ④ 슬로 폭스트롯은 오스트리아에서 발달한 춤으로, 우아하고 아름다운 곡선을 그리며 빠르게 회전하는 춤이다.
- ⑤ 비엔나 왈츠는 미국에서 발달한 춤으로, 경쾌한 음악과 빠른 스텝으로 밝고 즐거운 분위기를 표현하는 춤이다.

21. 라틴 아메리카 댄스 종목 중 브라질에서 발달한 춤으로, 엉덩이의 움직임이 많고 열정적인 분위기를 지닌 축제의 춤으로 옳은 것은? (3점)

- ① 룸바 ② 삼바 ③ 자이브
- ④ 차차차 ⑤ 파소 도블레

22. 리듬 체조에 대한 설명으로 옳지 않은 것은? (4점)

- ① 선수가 복장을 위반했을 때 감점된다.
- ② 우리나라에 '신체조'라는 이름으로 소개되었다.
- ③ 리듬 체조는 여자만 하는 경기로서만 행해진다.
- ④ 연기자나 기구가 경기장 밖으로 나갔을 때 감점된다.
- ⑤ 연기 중에 기구가 몸에 닿거나 떨어뜨렸을 때 1회 경고 후 감점된다.

23. <보기>에서 설명하는 스포츠 클라이밍의 경기 종목은? (4점)

< 보기 >

- 장비 없이 맨손으로 인공 암벽을 오르는 경기
- 정해진 시간 안에 주어진 등반 과제를 통과하여 그 선수가 획득한 점수의 합계로 순위를 결정하는 경기

- ① 빙벽 경기 ② 홀드 경기
- ③ 속도 경기 ④ 볼더링 경기
- ⑤ 난이도 경기

24. 트레킹에 대한 설명으로 옳은 것을 <보기>에서 모두 고른 것은? (4점)

< 보기 >

- ㄱ. 전문 등산 장비를 갖추어야 한다.
- ㄴ. 코스와 거리를 본인이 정할 수 있다.
- ㄷ. 체력의 부담 없이 가볍게 걸을 수 있다.
- ㄹ. 가벼운 배낭을 메고 여유롭게 산길을 걸으며 자연을 감상하는 산행이다.

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

☞ 뒷면에 계속

25. 트레킹의 휴식 방법으로 옳지 않은 것은? (4점)

- ① 물이나 간단한 음식물은 섭취하지 않는다.
- ② 휴식할 때는 기온의 정도를 살펴 잠시라도 방풍 의류를 입는다.
- ③ 여유가 있을 때는 등산화 끈을 고쳐 묶어 발의 피로를 풀어 주는 것이 좋다.
- ④ 급경사의 오르막에서는 배낭을 메고 선 채로 잠시 호흡을 가다듬으며 쉰다.
- ⑤ 처음에는 30분정도 걸은 후 5분 정도 휴식을 한다. 적응이 되면 60분 정도 걷고 10분씩 규칙적으로 휴식을 하는 것이 좋다.

-----<끝>-----

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

※ 선택형 25문항입니다. OMR카드 마킹 여부를 꼭 확인하세요.

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