

제 6 교시

체 육

1. 다음 중 운동이 신체적 건강에 미치는 긍정적인 효과로 가장 적절한 것은?

- ① 우울감 증가 ② 혈당의 증가
- ③ 스트레스 증가 ④ 근육량 증가와 근력 향상

2. 다음 설명에 해당하는 체력 요소는?

- 운동을 오래 지속할 수 있는 능력이다.
- 왕복 오래달리기, 오래달리기-걷기 등으로 측정한다.

- ① 악력 ② 민첩성 ③ 순발력 ④ 심폐 지구력

3. 다음 중 6대 영양소에 해당하는 것은?

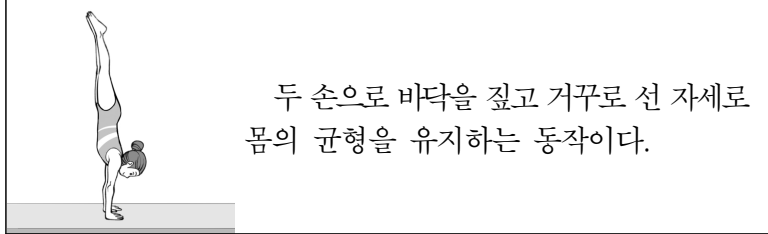
- ① 니코틴 ② 단백질 ③ 인슐린 ④ 카페인

4. 다음 중 ㉠에 들어갈 말로 적절한 것은?

- 체질량 지수(BMI)는 키와 몸무게로 측정한다.
- 체질량 지수를 통해 (㉠)을/를 알 수 있다.

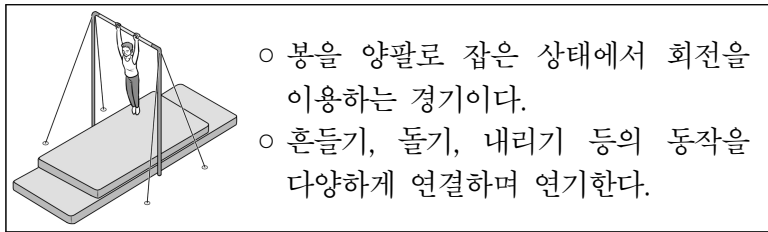
- ① 비만도 ② 유연성 ③ 평형성 ④ 협응성

5. 다음 설명에 해당하는 마루 운동 동작은?



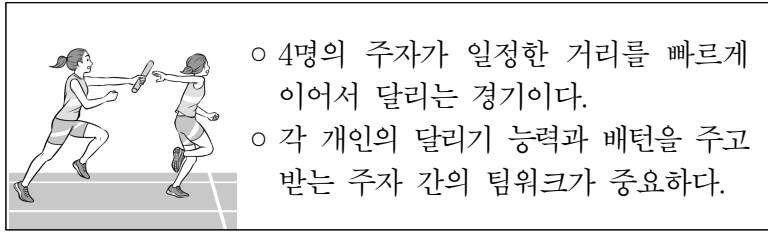
- ① 뒤 구르기 ② 앞 구르기
- ③ 물구나무서기 ④ V자 균형 잡기

6. 다음 설명에 해당하는 기계 체조 종목은?



- ① 링 ② 마루 ③ 철봉 ④ 평균대

7. 다음 설명에 해당하는 육상 종목은?

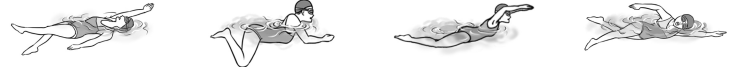


- ① 경보 ② 창던지기
- ③ 이어달리기 ④ 제자리멀리뛰기

8. 다음 설명에 해당하는 수영 영법은?

- 400 m 혼계영에서 두 번째 순서로 경기한다.
- 개구리가 헤엄을 치듯이 물을 팔로 잡아당기는 동시에 발로 차면서 나간다.

- ① ② ③ ④

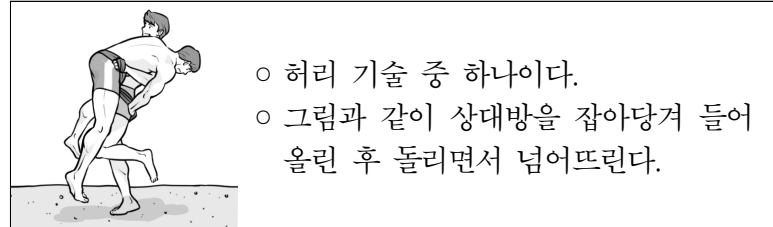


- 배영 평영 접영 크롤

9. 다음 중 육상 경기의 투척 종목은?

- ① 100 m 달리기 ② 3000 m 달리기
- ③ 세단뛰기 ④ 포환던지기

10. 다음 설명에 해당하는 씨름의 기술은?



- ① 들배지기 ② 호미걸이
- ③ 오금당기기 ④ 뒷무릎 치기

11. 다음 설명에 해당하는 유도 기술은?

- 상대의 공격으로부터 몸을 안전하게 보호하며 매트 위로 떨어지는 기술이다.
- 팔, 다리 등을 이용하여 충격을 줄인다.

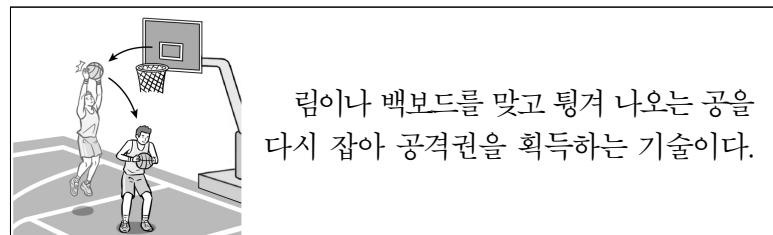
- ① 낙법 ② 누르기 ③ 조르기 ④ 엮어 치기

12. 다음 설명에 해당하는 것은?

- 태권도에서 공격과 방어 기술을 익힐 수 있도록 동작을 형식에 맞추어 놓은 것이다.
- 태극 1장~8장, 고려, 금강, 태백 등이 있다.

- ① 격파 ② 품새 ③ 겨루기 ④ 태권무

13. 다음 설명에 해당하는 농구 기술은?



- ① 슛 ② 패스 ③ 드리블 ④ 리바운드

14. 다음 설명에 해당하는 축구 포지션은?

- 경기 시작 시 팀의 최후방에 위치한다.
- 페널티 구역 안에서 골대로 날아오는 공을 손으로 쳐 내거나 잡을 수 있다.

- ① 골키퍼 ② 공격수
③ 수비수 ④ 미드필더

15. 다음 설명에 해당하는 것은?



축구 경기장의 페널티 구역 밖에서 반칙을 하였을 때 실시한다.

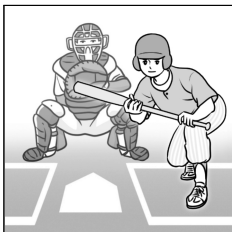
- ① 드리블 ② 스로인 ③ 코너킥 ④ 프리킥

16. 다음 설명에 해당하는 야구 포지션은?

- 마운드 위에서 포수를 향하여 공을 던지는 역할이다.
- 직구, 커브 등 다양한 구질의 공을 던진다.

- ① 타자 ② 투수 ③ 유격수 ④ 중견수

17. 다음 설명에 해당하는 야구 기술은?

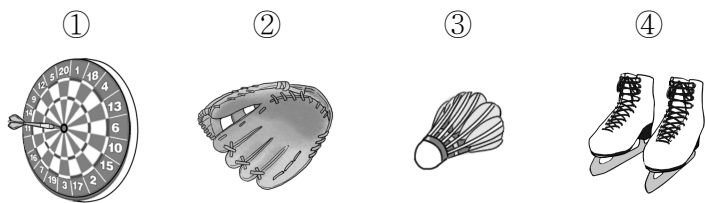


- 배트를 손으로 가볍게 받친 자세로 한다.
- 공을 가볍게 맞춰서 내야 안으로 보내는 타격 방법이다.

- ① 도루 ② 번트 ③ 태그 ④ 투구

18. 다음 설명에 해당하는 것은?

- 배드민턴 경기에서 사용하는 용구이다.
- 둥근 코르크에 깃을 고정하여 만든다.



19. 다음 설명에 해당하는 배구 기술은?

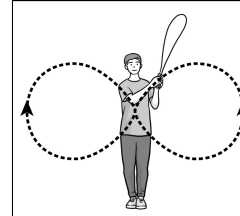
점프하여 상대방 코트를 향해 강하게 공을 내려치는 공격 기술이다.

- ① 토스 ② 리시브
③ 스파이크 ④ 슬라이딩

20. 다음 중 배구 경기에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 서비스로 경기를 시작한다.
② 동계 올림픽 정식 종목이다.
③ 코트 중앙에 네트를 두고 하는 경기이다.
④ 오픈 공격, 시간차 공격, 후위 공격 등의 전술이 있다.

21. 다음 설명에 해당하는 음악 줄넘기 동작은?



- 제자리에서 도약 없이 줄만 돌리는 동작이다.
- 두 손을 모아 그림과 같이 큰 원을 그리며 좌우로 왕복한다.

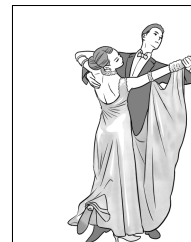
- ① 8자 돌리기 ② 번갈아 뛰기
③ 양발 모아 뛰기 ④ 가위바위보 뛰기

22. 우리나라의 전통 무용으로 옳은 것을 <보기>에서 고른 것은?

<보기>			
ㄱ. 삼바	ㄴ. 탈춤	ㄷ. 탭고	ㄹ. 강강술래

- ① ㄱ, ㄷ ② ㄱ, ㄹ ③ ㄴ, ㄷ ④ ㄴ, ㄹ

23. 다음 설명에 해당하는 표현 활동은?



- 예술적인 요소와 스포츠적인 요소가 결합된 것으로 남녀가 짝을 이루어 춤을 추는 것이다.
- 룸바, 왈츠, 자이브, 차차차 등이 있다.

- ① 힙합 ② 부채춤
③ 리듬 체조 ④ 댄스 스포츠

24. 다음 설명에 해당하는 응급 처치 방법은?

- 염좌, 타박상 등에 효과적이다.
- 안정(Rest) → 얼음찜질(Icing) → 압박(Compression) → 거상(Elevation)의 순서로 처치한다.

- ① RICE ② 지혈법
③ 하임리히법 ④ 심폐 소생술

25. 다음 중 스키를 탈 때 지켜야할 안전 수칙으로 옳지 않은 것은?

- ① 과도한 음주 후 스키를 탄다.
② 충분한 준비 운동 후 스키를 탄다.
③ 자신의 몸에 맞는 장비를 착용한다.
④ 자신의 실력에 맞는 코스를 선택한다.