

2024년도 2급류 체육지도자 필기시험 문제지

(2급 전문 / 2급 생활 / 2급 장애인 / 유소년 / 노인)

문제유형	B형
시험일시	2024. 4. 27. (토) 10:00 ~ 11:40

유의사항

2급 전문, 2급 생활 자격증 응시자: 선택과목 중 <u>5개 과목</u> 선택 (필수과목 없음)
2급 장애인 자격증 응시자: 선택과목 중 <u>4개 과목</u> , 필수과목 중 <u>특수체육론</u> 선택
유소년 자격증 응시자: 선택과목 중 <u>4개 과목</u> , 필수과목 중 <u>유아체육론</u> 선택
노인 자격증 응시자: 선택과목 중 <u>4개 과목</u> , 필수과목 중 <u>노인체육론</u> 선택

과목코드 및 페이지

선택과목	스포츠사회학 (과목코드: 11) 1 면
	스포츠교육학 (과목코드: 22) 3 면
	스포츠심리학 (과목코드: 33) 6 면
	한국체육사 (과목코드: 44) 9 면
	운동생리학 (과목코드: 55) 11 면
	운동역학 (과목코드: 66) 13 면
필수과목	스포츠윤리 (과목코드: 77) 16 면
	특수체육론 (과목코드: 01) 18 면
	유아체육론 (과목코드: 02) 21 면
	노인체육론 (과목코드: 03) 24 면

스포츠사회학 (11)

1. <보기>에서 스티븐슨(C. Stevenson)과 닉슨(J. Nixon)이 구조기능주의 관점으로 설명한 스포츠의 사회적 기능 중 옳은 것만을 모두 고른 것은?

<보기>

- | | |
|--------------|---------------|
| ㄱ. 사회·정서적 기능 | ㄴ. 사회갈등 유발 기능 |
| ㄷ. 사회 통합 기능 | ㄹ. 사회계층 이동 기능 |

① ㄱ, ㄴ

② ㄱ, ㄷ

③ ㄴ, ㄹ

④ ㄱ, ㄷ, ㄹ

2. 스포츠클럽법(시행 2022.6.16.)의 내용으로 옳지 않은 것은?

- ① 지정스포츠클럽은 전문선수 육성 프로그램을 운영할 수 없다.
- ② 스포츠클럽의 지원과 진흥에 필요한 사항을 규정하고 있다.
- ③ 국민체육진흥과 스포츠 복지 향상 및 지역사회 체육발전에 기여함을 목적으로 한다.
- ④ 국가 및 지방자치 단체는 스포츠클럽의 지원 및 진흥에 필요한 시책을 수립·시행하여야 한다.

3. <보기>에서 홀리한(B. Houlihan)이 제시한 ‘정부(정치)의 스포츠 개입 목적’에 관한 사례인 것을 모두 고른 것은?

<보기>

- | |
|---|
| ㄱ. 시민들의 건강 및 체력유지를 위해 체육단체에 재원을 지원한다. |
| ㄴ. 체육을 포함한 교육 현장의 양성 평등을 위해 Title IX를 제정 했다. |
| ㄷ. 공공질서를 보호하기 위해 공원에서 스케이트보드 금지, 헬멧 착용 등의 도시 조례가 제정되었다. |

① ㄱ

② ㄱ, ㄷ

③ ㄴ, ㄷ

④ ㄱ, ㄴ, ㄷ

4. <보기>의 ㉠~㉢에 해당하는 스포츠 육성 정책 모형이 바르게 제시된 것은?

<보기>

- ㉠ 학생들의 스포츠 참여 저변이 확대되면, 이를 기반으로 기량이 좋은 학생선수가 배출된다.
- ㉡ 우수한 학생선수들을 육성하면 그들의 영향으로 학생들의 스포츠 참여가 확대된다.
- ㉢ 스포츠 선수들의 우수한 성과는 청소년의 스포츠 참여를 촉진하고, 이를 통해 형성된 스포츠 참여 저변 위에서 우수한 스포츠 선수들이 성장한다.

㉠

① 선순환 모형

㉡

낙수효과 모형

㉢

피라미드 모형

② 피라미드 모형

③ 피라미드 모형

낙수효과 모형

④ 낙수효과 모형

⑤ 피라미드 모형

선순환 모형

⑥ 낙수효과 모형

⑦ 피라미드 모형

선순환 모형

5. <보기>에서 스포츠 세계화의 동인으로 옳은 것만을 모두 고른 것은?

<보기>

- | | |
|-------------|-------------|
| ㄱ. 민족주의 | ㄴ. 제국주의 확대 |
| ㄷ. 종교 전파 | ㄹ. 과학기술의 발전 |
| ㅁ. 인종차별의 심화 | |

① ㄱ, ㄴ, ㄷ

② ㄴ, ㄷ, ㅁ

③ ㄱ, ㄴ, ㄷ, ㄹ

④ ㄱ, ㄷ, ㄹ, ㅁ

6. 투민(M. Tumin)이 제시한 사회계층의 특성을 스포츠에 적용한 설명으로 옳은 것은?

- ① 보편성: 대부분의 스포츠 현상에는 계층 불평등이 나타난다.
- ② 역사성: 현대 스포츠에서 계층은 종목 내, 종목 간에서 나타난다.
- ③ 영향성: 스포츠에서 계층 불평등은 역사발전 과정을 거치며 변천해 왔다.
- ④ 다양성: 스포츠 참여에서 나타나는 사회적 불평등은 일상 생활에도 유사하게 나타난다.

7. 스포츠에서 나타나는 사회계층 이동에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 스포츠는 계층 이동을 위한 수단으로 활용된다.
- ② 사회계층의 이동은 사회적 상황과 개인적 상황을 반영한다.
- ③ 사회 지위나 보상 체계에 차이가 뚜렷하게 발생하는 계층 이동은 ‘수직 이동’이다.
- ④ 사회계층의 이동 유형은 이동 방향에 따라 ‘세대 내 이동’, ‘세대 간 이동’으로 구분한다.

8. <보기>에서 설명하는 스포츠 일탈과 관련된 이론은?

<보기>

- 스포츠 일탈을 상호작용론 관점으로 설명한다.
- 일탈 규범을 내면화하는 사회화 과정이 존재한다.
- 다른 사람과 상호작용을 통해 스포츠 일탈 행동을 학습한다.

① 문화규범 이론

② 차별교제 이론

③ 개인차 이론

④ 아노미 이론

9. 스미스(M. Smith)가 제시한 경기장 내 신체 폭력 유형 중 <보기>의 설명에 해당하는 것은?

<보기>

- 경기의 규칙을 위반하는 행위지만, 대부분의 선수나 지도자들이 용인하는 폭력 행위 유형이다.
- 이 폭력 유형은 경기 전략의 하나로 활용되며, 상대방의 보복 행위를 유발할 수 있다.

① 경계 폭력

② 범죄 폭력

③ 유사 범죄 폭력

④ 격렬한 신체 접촉

2급 스포츠지도사 필기시험

B형

10. 코클리(J. Coakley)가 제시한 상업주의와 관련된 스포츠 규칙 변화에 따른 결과로 옳지 않은 것은?

- ① 극적인 요소가 늘어났다.
- ② 득점이 감소하게 되었다.
- ③ 상업 광고 시간이 늘어났다.
- ④ 경기의 진행 속도가 빨라졌다.

11. 파슨즈(T. Parsons)의 AGIL이론에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 상징적 상호작용론 관점의 이론이다.
- ② 스포츠는 체제 유지 및 긴장 처리 기능을 한다.
- ③ 스포츠는 사회구성원을 통합시키는 기능을 한다.
- ④ 스포츠는 사회구성원이 사회체제에 적응하게 하는 기능을 한다.

12. 에티즌(D. Eitzen)과 세이지(G. Sage)가 제시한 스포츠의 정치적 속성 중 <보기>의 설명에 해당하는 것은?

<보기>

- 국가대표 선수는 스포츠를 통해 국위를 선양하고 국가는 선수에게 혜택을 준다.
- 국가대표 선수가 올림픽에 출전하여 메달을 획득하면 군복무 면제의 혜택을 준다.

- ① 보수성
- ② 대표성
- ③ 상호의존성
- ④ 권력투쟁

13. <보기>의 ㉠~④에 들어갈 스트랭크(A. Strenk)의 ‘국제정치 관계에서 스포츠 기능’을 바르게 제시한 것은?

<보기>

- (㉠): 1936년 베를린 올림픽
- (㉡): 1971년 미국 탁구팀의 중화인민공화국 방문
- (㉢): 1972년 뮌헨올림픽에서의 검은구월단 사건
- (㉣): 남아프리카공화국의 아파르트헤이트에 대한 국제사회의 대응

- | ㉠ | ㉡ | ㉢ | ㉣ |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 외교적 도구 | 외교적 항의 | 정치이념 선전 | 갈등 및 적대감의 표출 |
| 정치이념 선전 | 외교적 도구 | 갈등 및 적대감의 표출 | 외교적 항의 |
| 갈등 및 적대감의 표출 | 정치이념 선전 | 외교적 항의 | 외교적 도구 |
| 외교적 항의 | 갈등 및 적대감의 표출 | 외교적 도구 | 정치이념 선전 |

14. 베일(J. Bale)이 제시한 스포츠 세계화의 특징에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① IOC, FIFA 등 국제스포츠 기구가 성장하였다.
- ② 다국적 기업의 국제적 스포츠 및 마케팅이 증가하였다.
- ③ 글로벌 미디어 기업의 스포츠에 관한 개입이 증가하였다.
- ④ 외국인 선수 증가로 팀, 스포츠보다 국가의 정체성이 강화되었다.

15. 스포츠의 교육적 역할에 해당하는 것은?

- ① 정서 순화
- ② 사회 선도
- ③ 사회화 촉진
- ④ 승리지상주의

16. 스포츠미디어가 생산하는 성차별 이데올로기에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 경기의 내용보다는 성(性)적인 측면을 강조한다.
- ② 여성 선수를 불안하고 취약한 존재로 묘사한다.
- ③ 여성들이 참여하는 경기를 ‘여성 경기’로 부른다.
- ④ 여성보다 그들의 성과에 더 많은 관심을 보인다.

17. <보기>의 사례에 관한 스포츠 일탈 유형과 휴즈(R. Hughes)와 코클리(J. Coakley)가 제시한 윤리 규범이 바르게 연결된 것은?

<보기>

- 2002년 한일월드컵 당시 황선홍 선수, 김태영 선수의 부상 투혼
- 2022년 카타르 월드컵에서 손흥민 선수의 마스크 투혼

스포츠 일탈 유형	스포츠 윤리 규범
① 과소동조	한계를 이겨내고 끊임없이 도전해야 한다.
② 과소동조	경기에 헌신해야 한다.
③ 과잉동조	위험을 감수하고 고통을 인내해야 한다.
④ 과잉동조	탁월성을 추구해야 한다.

18. 과학기술의 발전에 따른 스포츠의 변화에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① IoT, 웨어러블 디바이스 발전으로 경기력 측정의 혁신을 가져왔다.
- ② 프로야구 경기에서 VAR 시스템 적용은 인간심판의 역할을 강화 시켰다.
- ③ 4차 산업혁명에 따른 초지능, 초연결은 스포츠 빅데이터의 활용을 확대시켰다.
- ④ VR, XR 디바이스의 발전으로 가상현실 공간을 활용한 트레이닝이 가능해졌다.

19. 스포츠로부터의 탈사회화에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 부상, 방출 등의 자발적 은퇴로 탈사회화를 경험한다.
- ② 스포츠 참여를 통한 행동의 변화를 스포츠로부터의 탈사회화라고 한다.
- ③ 개인의 심리상태, 태도에 의해 참여가 제한되는 것을 내재적 제약이라고 한다.
- ④ 재정, 시간, 환경적 상황에 의해 참여가 제한되는 것을 대인적 제약이라고 한다.

20. 레오나르드(W. Leonard)의 사회학습이론에서 <보기>의 설명과 관련된 사회화 기제는?

<보기>

- 새로운 운동기능과 반응이 학습된다.
- 학습자에게 동기를 부여할 수 있게 된다.
- 지도자가 적합하다고 생각하는 새로운 지식을 알게 된다.

- ① 강화
- ② 코칭
- ③ 보상
- ④ 관찰학습

스포츠교육학 (22)

1. <보기>에서 설명하는 박 코치의 ‘스포츠 지도 활동’에 해당하는 용어는?

<보기>

박 코치는 관리시간을 줄이기 위해서 다음과 같이 지도 활동을 반복한다. 출석 점검은 수업 전에 회원들이 스스로 출석부에 표시하게 한다. 이후 건강에 이상이 있는 회원들을 파악한다. 수업 중에는 대기시간을 최소화하기 위해 모둠별로 학습 활동 구역을 미리 지정한다. 수업 후에는 일지를 회수한다.

- | | |
|----------|----------|
| ① 성찰적 활동 | ② 적극적 활동 |
| ③ 상규적 활동 | ④ 잠재적 활동 |

2. 동료 평가(peer assessment)에 관한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 학생들의 비평 능력이 향상될 수 있다.
- ② 교사는 학생에게 평가의 정확한 방법을 숙지시킨다.
- ③ 학생은 교사에게 받은 점검표를 통해 서로 평가한다.
- ④ 교사와 학생 간 대화를 통해 심층적인 정보를 수집한다.

3. 술만(L. Shulman)의 ‘교사 지식 유형’ 중 가르칠 교과목 내용에 관한 지식에 해당하는 것은?

- ① 내용 지식(content knowledge)
- ② 내용교수법 지식(pedagogical content knowledge)
- ③ 교육환경 지식(knowledge of educational contexts)
- ④ 학습자와 학습자 특성 지식(knowledge of learners and their characteristics)

4. 글로버(D. Glover)와 앤더슨(L. Anderson)이 인성을 강조한 수업 모형 중 <보기>의 ㉠, ㉡에 해당하는 것을 바르게 제시한 것은?

<보기>

- ㉠ ‘서로를 위해 서로 함께 배우기’를 통해 팀원 간 긍정적 상호의존, 개인의 책임감 수준 증가, 인간관계 기술 및 팀 반성 등을 강조한 수업
- ㉡ ‘통합, 전이, 권한 위임, 교사와 학생의 관계’를 통해 타인의 권리와 감정 존중, 자기 목표 설정 가능, 훌륭한 역할 본보기 되기 등을 강조한 수업

㉠

- | | |
|---------------------|-------------------|
| ① 스포츠교육 모형 | 협동학습 모형 |
| ② 협동학습 모형 | 개인적·사회적 책임감 지도 모형 |
| ③ 협동학습 모형 | 스포츠교육 모형 |
| ④ 개인적·사회적 책임감 지도 모형 | 협동학습 모형 |

㉡

- | | |
|----------|-------------------|
| 협동학습 모형 | 개인적·사회적 책임감 지도 모형 |
| 스포츠교육 모형 | 협동학습 모형 |

2급 스포츠지도사 필기시험

B형

5. <보기>의 ㉠~㉢에 들어갈 교사 행동에 관한 용어가 바르게 제시된 것은?

<보기>

- (㉠)은 안전한 학습 환경, 피드백 제공
- (㉡)은 학습 지도 중에 소방 연습과 전달 방송 실시
- (㉢)은 학생의 부상, 용변과 물 마시는 활동의 관리

㉠	㉡	㉢
① 직접기여 행동	간접기여 행동	비기여 행동
② 직접기여 행동	비기여 행동	간접기여 행동
③ 비기여 행동	직접기여 행동	간접기여 행동
④ 간접기여 행동	비기여 행동	직접기여 행동

6. <보기>의 ㉠~㉢에 들어갈 기본 움직임 기술을 바르게 제시한 것은?

<보기>

기본 움직임	예시
(㉠)	걷기, 달리기, 뛰기, 피하기 등
(㉡)	서기, 앓기, 구부리기, 비틀기 등
(㉢)	치기, 잡기, 배팅하기 등

㉠	㉡	㉢
① 이동 움직임	비이동 움직임	표현 움직임
② 전략적 움직임	이동 움직임	표현 움직임
③ 전략적 움직임	이동 움직임	조작 움직임
④ 이동 움직임	비이동 움직임	조작 움직임

7. 학교체육진흥법(시행 2024.3.24.) 제10조 ‘학교스포츠클럽 운영’의 내용에 해당하지 않는 것은?

- ① 학교스포츠클럽을 운영하는 경우 전담교사를 지정해야 한다.
- ② 전담교사에게 학교 예산의 범위에서 소정의 지도수당을 지급한다.
- ③ 활동 내용은 학교생활기록부에 기록하지만, 상급학교 진학자료로 활용할 수 없다.
- ④ 학교의 장은 학교스포츠클럽을 운영하여 학생들의 체육활동 참여 기회를 확대해야 한다.

8. 다음 중 모스턴(M. Moston) ‘상호학습형 교수 스타일’에 관한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 학습자는 교과내용을 선정한다.
- ② 학습자는 수행자나 관찰자의 역할을 수행한다.
- ③ 관찰자는 지도자가 제시한 수행 기준에 따라 피드백을 제공한다.
- ④ 지도자는 관찰자의 질문에 답하고, 관찰자에게 피드백을 제공한다.

9. <보기>에서 ‘학교체육 전문인 자질’로 ㉠~㉢에 들어갈 용어를 바르게 제시한 것은?

<보기>

(㉠)	(㉡)	(㉢)
학습자 이해 교과지식	교육과정 운영 및 개발 수업 계획 및 운영 학습 모니터 및 평가 협력관계 구축	교직 인성 사명감 전문성 개발

㉠	㉡	㉢
① 교수	기능	태도
② 지식	수행	태도
③ 지식	기능	학습
④ 교수	수행	학습

10. <보기>에서 설명하는 모스턴(M. Moston)의 교수 스타일의 ‘인지(사고) 과정’ 단계는?

<보기>

- 학습자가 해답을 찾고자 하는 욕구가 있는 단계이다.
- 학습자에 대한 자극(질문)이 흥미, 욕구, 지식 수준과 적합할 때 이 단계가 발생한다.
- 학습자에게 알고자 하는 욕구를 실행에 옮기도록 동기화 시키는 단계이다.

① 자극(stimulus)

② 반응(response)

③ 사색(mediation)

④ 인지적 불일치(dissonance)

11. <보기>에서 국민체육진흥법(시행 2024.3.15.) 제11조의 ‘스포츠윤리 교육 과정’에 관한 내용으로 옳은 것만을 모두 고른 것은?

<보기>

- ㄱ. 도핑 방지 교육
- ㄴ. 성폭력 등 폭력 예방 교육
- ㄷ. 교육부장관령으로 정하는 교육
- ㄹ. 스포츠 비리 및 체육계 인권침해 방지를 위한 예방 교육

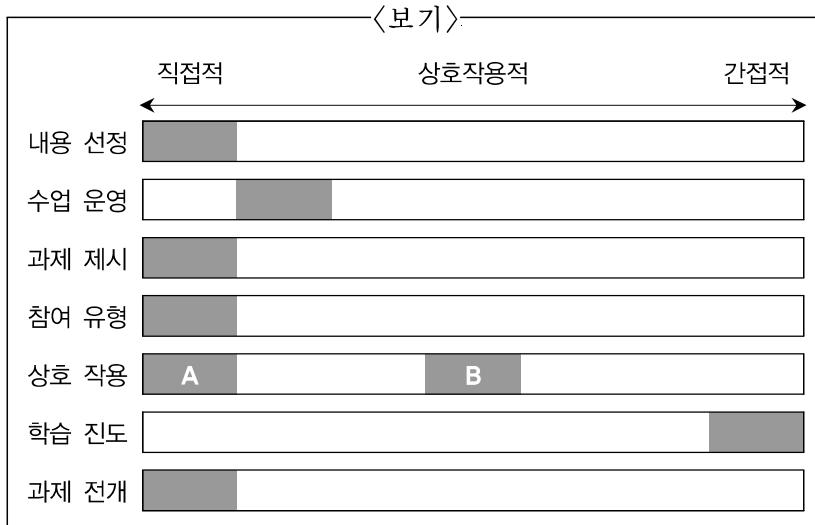
① ㄱ, ㄴ

② ㄴ, ㄷ, ㄹ

③ ㄱ, ㄴ, ㄹ

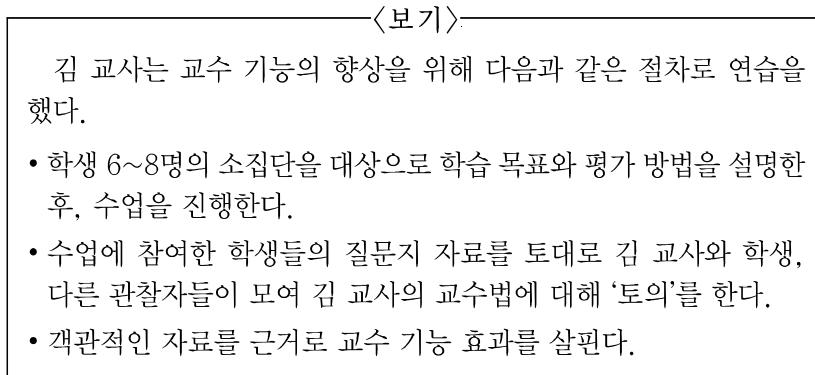
④ ㄱ, ㄴ, ㄷ, ㄹ

12. <보기>의 ‘수업 주도성 프로파일’에 해당하는 체육수업 모형은?



- ① 동료교수 모형 ② 직접교수 모형
③ 개별화지도 모형 ④ 협동학습 모형

13. <보기>에서 설명하는 시덴탑(D. Siedentop)의 교수(teaching) 기능 연습법에 해당하는 용어는?



- ① 동료 교수 ② 축소 수업
③ 실제 교수 ④ 반성적 교수

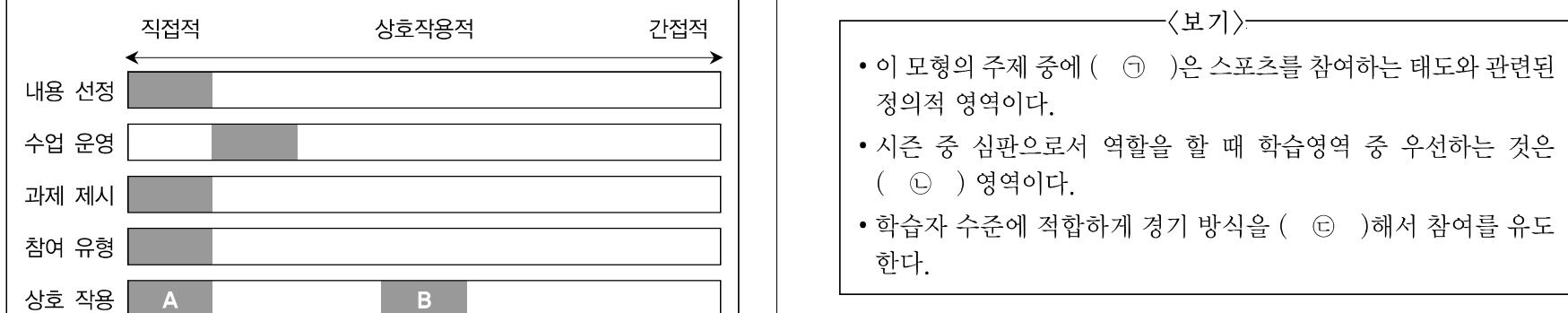
14. 스포츠강사의 자격조건에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 『초·중등교육법』 제2조제2호에 따른 초등학교에 스포츠강사를 배치할 수 없다.
② 『국민체육진흥법』 제2조제6호에 따른 체육지도자 중에서 스포츠 강사를 임용할 수 있다.
③ 『학교체육진흥법』 제2조제6항 학교에 소속되어 학교운동부를 지도·감독하는 사람을 말한다.
④ 『학교체육진흥법』 제4조 재임용 여부는 강사로서의 자질, 복무 태도, 학생의 만족도, 경기 결과에 따라 결정하여야 한다.

15. 메츨러(M. Metzler)가 제시한 ‘체육학습 활동’ 중 정식 게임을 단순화하고 몇 가지 기능에 초점을 두며 진행하는 것은?

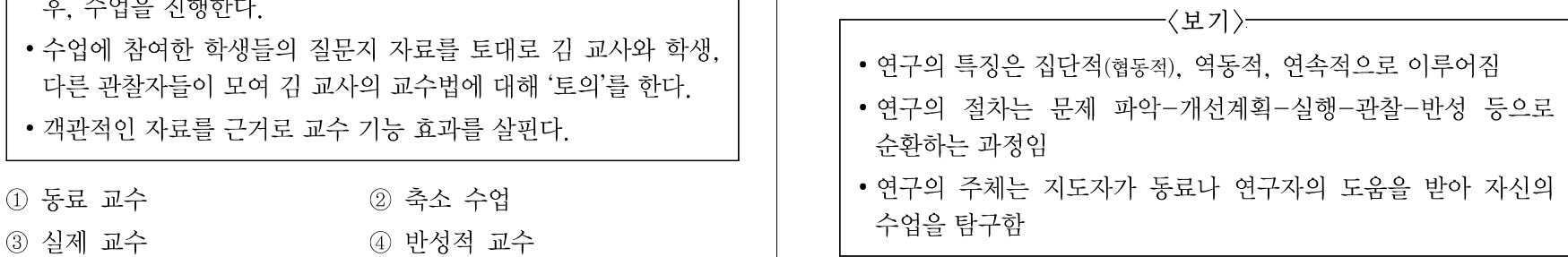
- ① 역할 수행(role-playing) ② 스크리미지(scrimmage)
③ 리드-업 게임(lead-up game) ④ 학습 센터(learning centers)

16. <보기>는 시덴탑(D. Siedentop)이 제시한 ‘스포츠 교육 모형’의 특징을 설명한 것이다. ㉠~㉡에 들어갈 용어가 바르게 제시된 것은?



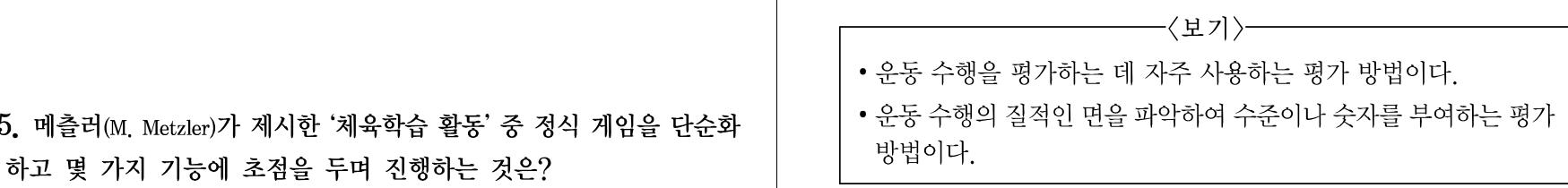
	㉠	㉡	㉢
①	박식	정의적	고정
②	열정	인지적	변형
③	열정	정의적	변형
④	박식	인지적	고정

17. <보기>에서 설명하는 체육수업 연구 방법으로 적절한 것은?



- ① 문헌(literature) 연구 ② 실험(experiment) 연구
③ 현장 개선(action) 연구 ④ 근거이론(grounded theory) 연구

18. <보기>에서 해당하는 평가기법으로 적절한 것은?

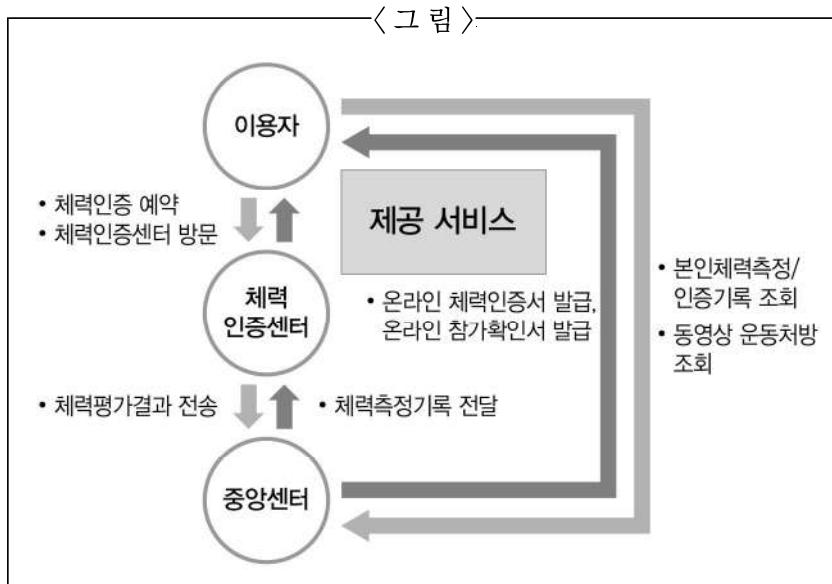


- ① 평정척도 ② 사건기록법
③ 학생저널 ④ 체크리스트

2급 스포츠지도사 필기시험

B형

19. <그림>은 ‘국민체력100’의 운영 체계이다. 체력인증센터가 이용자에게 제공하는 서비스가 아닌 것은?



- ① 체력측정 서비스 ② 맞춤형 운동처방
③ 국민 체력 인증서 발급 ④ 스포츠클럽 등록 및 운영지원

20. 학습자 비과제 행동을 예방하고 과제 지향적인 수업을 유지하기 위한 교수 기능 중 쿠닌(J. Kounin)이 제시한 ‘동시처리(overlapping)’에 해당하는 것은?

- ① 수업의 흐름을 유지하면서 수업 이탈 행동 학생을 제지하는 것이다.
② 학생들의 행동을 항상 인지하고 있다는 것을 알리는 것이다.
③ 학생의 학습 활동을 중단시키고 잠시 퇴장 시키는 것이다.
④ 모든 학생에게 과제에 몰입하도록 경각심을 주는 것이다.

스포츠심리학 (33)

1. <보기>의 ㉠~㉡에 들어갈 개념을 바르게 나열한 것은?

- <보기>
- (㉠): 노력의 방향과 강도로 설명된다.
 - (㉡): 스포츠 자체가 좋아서 참여한다.
 - (㉢): 보상을 받거나 처벌을 피하고자 스포츠에 참여한다.

- | | | |
|------|-------|-------|
| ㉠ | ㉡ | ㉢ |
| ① 동기 | 외적 동기 | 내적 동기 |
| ② 동기 | 내적 동기 | 외적 동기 |
| ③ 귀인 | 내적 동기 | 외적 동기 |
| ④ 귀인 | 외적 동기 | 내적 동기 |

2. 개방운동기술(open motor skills)에 해당하지 않는 것은?

- ① 농구 경기에서 자유투하기
- ② 야구 경기에서 투수가 던진 공을 타격하기
- ③ 자동차 경주에서 드라이버가 경쟁하면서 운전하기
- ④ 미식축구 경기에서 퀘이터백이 같은 팀 선수에게 패스하기

3. <보기>가 설명하는 성격 이론은?

- <보기>
- 자기가 좋아하는 국가대표선수가 무더위에서 진행된 올림픽 마라톤 경기에서 불굴의 정신력으로 완주하는 모습을 보고, 자기도 포기하지 않는 정신력으로 10 km 마라톤을 완주하였다.

- | | |
|----------|----------|
| ① 특성이론 | ② 사회학습이론 |
| ③ 욕구위계이론 | ④ 정신역동이론 |

4. <보기>의 ㉠, ㉡에 들어갈 정보처리 단계를 바르게 나열한 것은?

- <보기>
- (㉠): 테니스 선수가 상대 코트에서 넘어오는 공의 궤적, 방향, 속도에 관한 환경정보를 탐지한다.
 - (㉡): 환경정보를 토대로 어떤 종류의 기술로 어떻게 받아쳐야 할지 결정한다.

- | | |
|---------------|-------|
| ㉠ | ㉡ |
| ① 반응 선택 | 자극 확인 |
| ② 자극 확인 | 반응 선택 |
| ③ 반응/운동 프로그래밍 | 반응 선택 |
| ④ 반응/운동 프로그래밍 | 자극 확인 |

5. <보기>에서 설명하는 심리기술훈련 기법은?

<보기>

- 멀리뛰기의 도움닫기에서 파울을 할 것 같은 부정적인 생각이 듈다.
- 부정적인 생각은 그만하고 연습한 대로 구름판을 강하게 밟자고 생각한다.
- 스스로 통제할 수 있는 것에 집중하자고 다짐한다.

- ① 명상 ② 자생 훈련
 ③ 인지 재구성 ④ 인지적 왜곡

6. 운동발달의 단계가 순서대로 바르게 제시된 것은?

- ① 반사단계 → 기초단계 → 기본움직임단계 → 성장과 세련단계 → 스포츠기술단계 → 최고수행단계 → 퇴보단계
- ② 기초단계 → 기본움직임단계 → 반사단계 → 스포츠기술단계 → 성장과 세련단계 → 최고수행단계 → 퇴보단계
- ③ 반사단계 → 기초단계 → 기본움직임단계 → 스포츠기술단계 → 성장과 세련단계 → 최고수행단계 → 퇴보단계
- ④ 기초단계 → 기본움직임단계 → 반사단계 → 성장과 세련단계 → 스포츠기술단계 → 최고수행단계 → 퇴보단계

7. 반두라(A. Bandura)가 제시한 4가지 정보원에서 자기효능감에 가장 큰 영향력을 미치는 것은?

- ① 대리경험 ② 성취경험
 ③ 언어적 설득 ④ 정서적/신체적 상태

8. <보기>에서 연습방법에 관한 설명으로 옳은 것만을 모두 고른 것은?

<보기>

- ㄱ. 집중연습은 연습구간 사이의 휴식시간이 연습시간보다 짧게 이루어진 연습방법이다.
- ㄴ. 무선연습은 선택된 연습과제들을 순서에 상관없이 무작위로 연습하는 방법이다.
- ㄷ. 분산연습은 특정 운동기술과제를 여러 개의 하위 단위로 나누어 연습하는 방법이다.
- ㄹ. 전습법은 한 가지 운동기술과제를 구분 동작 없이 전체적으로 연습하는 방법이다.

- ① ㄱ, ㄴ ② ㄷ, ㄹ
 ③ ㄱ, ㄴ, ㄹ ④ ㄱ, ㄷ, ㄹ

9. 미국 응용스포츠심리학회(AAASP)의 스포츠심리상담 윤리 규정이 아닌 것은?

- ① 스포츠에 참여하는 모든 사람과 전문적인 상담을 진행한다.
- ② 직무수행상 자신의 한계를 인식하고 한계를 넘는 주장과 행동은 하지 않는다.
- ③ 회원 스스로 윤리적인 행동을 실천하고 남에게 윤리적 행동을 하도록 적극적으로 권장한다.
- ④ 다른 전문가에 의한 서비스 수행 촉진, 책무성 확보, 기관이나 법적 의무 완수 등의 목적을 위해 상담이나 연구 결과를 기록으로 남긴다.

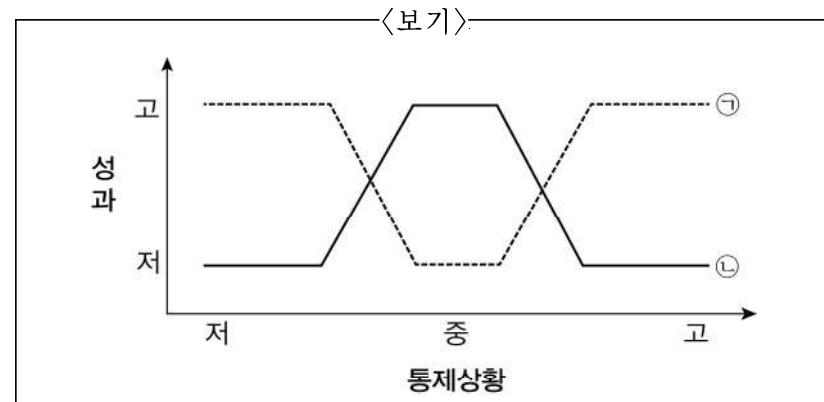
10. <보기>가 설명하는 기억의 유형은?

<보기>

- 학창 시절 자전거를 타고 학교에 등하교했던 A는 오랜 기간 자전거를 타지 않았음에도 불구하고 여전히 자전거를 탈 수 있다.
- 어린 시절 축구선수로 활동했던 B는 축구의 숏 기술을 어떻게 수행하는지 시범 보일 수 있다.

- ① 감각 기억(sensory memory)
 ② 일화적 기억(episodic memory)
 ③ 의미적 기억(semantic memory)
 ④ 절차적 기억(procedural memory)

11. <보기>는 피들러(F. Fiedler)의 상황부합 리더십 모형이다. <보기>의 ㉠, ㉡에 들어갈 내용을 바르게 나열한 것은?



- | ㉠ | ㉡ |
|----------|--------|
| ① 관계지향리더 | 과제지향리더 |
| ② 과제지향리더 | 관계지향리더 |
| ③ 관계지향리더 | 민주주의리더 |
| ④ 과제지향리더 | 권위주의리더 |

12. 운동학습에 의한 인지역량의 변화에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 정보를 처리하는 속도가 빨라진다.
- ② 주의집중 역량을 활용하는 주의 체계의 역량이 좋아진다.
- ③ 운동과제 수행의 수준과 환경의 요구에 대한 균골격계의 기능이 효율적으로 좋아진다.
- ④ 새로운 정보와 기존의 정보를 연결하여 정보를 쉽게 보유할 수 있는 기억체계 역량이 좋아진다.

2급 스포츠지도사 필기시험

B형

13. <보기>는 아이젠(I. Ajzen)의 계획행동이론이다. <보기>의 ①~④에 들어갈 개념을 바르게 나열한 것은?

—<보기>

(①)는 행동을 수행하는 것에 대한 개인의 정서적이고 평가적인 요소를 반영한다. (②)은/는 어떤 행동을 할 것인지 또는 안 할 것인지에 대해 개인이 느끼는 사회적 압력을 말한다. 어떠한 행동은 개인의 (③)에 따라 그 행동 여부가 결정된다. (④)은/는 어떤 행동을 하기가 쉽거나 어려운 정도에 대한 인식 정도를 의미한다.

①	②	③	④
태도	의도	주관적 규범	행동통제인식
의도	주관적 규범	행동통제인식	태도
태도	주관적 규범	의도	행동통제인식
의도	태도	행동통제인식	주관적 규범

14. <보기>에서 정보처리이론에 관한 설명으로 옳은 것만을 모두 고른 것은?

—<보기>

- ㄱ. 정보처리이론은 인간을 능동적인 정보처리자로 설명한다.
- ㄴ. 도식이론은 기억흔적과 지각흔적의 작용으로 움직임을 생성하고 제어한다고 설명한다.
- ㄷ. 개방회로이론은 대뇌피질에 저장된 운동프로그램을 통해 움직임을 생성하고 제어한다고 설명한다.
- ㄹ. 폐쇄회로이론은 정확한 동작에 관한 기억을 수행 중인 움직임과 비교한 피드백 정보를 활용하여 움직임을 생성하고 제어한다고 설명한다.

- ① ㄱ, ㄴ
③ ㄱ, ㄴ, ㄹ
② ㄷ, ㄹ
④ ㄱ, ㄷ, ㄹ

15. <보기>의 ①~④에 들어갈 개념을 바르게 나열한 것은?

—<보기>

- (①): 타인의 존재가 과제수행에 미치는 영향을 말한다.
- (②): 타인의 존재만으로도 각성과 욕구가 생긴다.
- (③): 타인의 존재가 운동과제에 대한 집중을 방해하기도 하지만, 수행자의 욕구 수준을 증가시키기도 한다.

①	②	③
사회적 촉진	단순존재가설	주의 분산/갈등 가설
사회적 촉진	단순존재가설	평가우려가설
단순존재가설	관중효과	주의 분산/갈등 가설
단순존재가설	관중효과	평가우려가설

16. 힙스(W. Hick)의 법칙에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 자극-반응 대안의 수가 증가할수록 반응시간은 길어진다.
- ② 균수축을 통해 생성한 힘의 양에 따라 움직임의 정확성이 달라진다.
- ③ 두 개의 목표물 간의 거리와 목표물의 크기에 따라 움직임 시간이 달라진다.
- ④ 움직임의 속력이 증가하면 정확도가 떨어지는 속력-정확성 상쇄 (speed-accuracy trade-off) 현상이 나타난다.

17. <보기>의 ①에 들어갈 용어는?

—<보기>

- 복싱선수가 상대의 편치를 맞고 실점하는 장면이 계속해서 떠오른다.
- 이 선수는 (①)을/를 높이는 훈련이 필요하다.

- ① 내적 심상 ② 외적 심상
③ 심상 조절력 ④ 심상 선명도

18. <보기>가 설명하는 개념은?

—<보기>

농구 경기에서 수비수가 공격수의 첫 번째 페이크 슛 동작에 반응하면서, 바로 이어지는 두 번째 실제 슛 동작에 제대로 반응하지 못하는 현상이 발생한다.

- ① 스트롭 효과(Stroop effect)
- ② 무주의 맹시(inattention blindness)
- ③ 지각 협소화(perceptual narrowing)
- ④ 심리적 불응기(psychological-refractory period)

19. <보기>에서 운동 실천을 위한 환경적 영향요인을 모두 고른 것은?

—<보기>

- ㄱ. 지도자 ㄴ. 교육수준
- ㄷ. 운동집단 ㄹ. 사회적 지지

- ① ㄱ, ㄴ ② ㄷ, ㄹ
③ ㄱ, ㄴ, ㄹ ④ ㄱ, ㄷ, ㄹ

20. <보기>의 ①, ②에 들어갈 운동 수행에 관한 개념이 바르게 제시된 것은?

—<보기>

- 운동 기술 과제가 너무 쉬울 때 (①)가 나타난다.
- 운동 기술 과제가 너무 어려울 때 (②)가 나타난다.

①	②
학습 고원 (learning plateau)	슬럼프 (slump)
천장 효과 (ceiling effect)	바닥 효과 (floor effect)
웜업 감소 (warm-up decrement)	수행 감소 (performance decrement)
맥락 간섭 효과 (contextual-interference effect)	부적 전이 (negative transfer)

한국체육사 (44)

1. <보기>에 해당하는 부족국가시대 신체활동의 목적은?

<보기>

중국 역사 자료인 『위지·동이전(魏志·東夷傳)』에 따르면, “나이 어리고 씩씩한 청년들의 등가죽을 뚫고 굽은 줄로 그곳을 꿰었다. 그리고 한 장(一丈) 남짓의 나무를 그곳에 매달고 온종일 소리를 지르며 일을 하는데도 아프다고 하지 않고, 착실하게 일을 한다. 이를 큰사람이라 부른다.”

- ① 주술의식
- ② 농경의식
- ③ 성년의식
- ④ 제천의식

2. <보기>에서 신체활동이 행해진 제천의식과 부족국가가 바르게 연결된 것만을 모두 고른 것은?

<보기>

- | | |
|------------|-------------|
| ㄱ. 무천 – 신라 | ㄴ. 가배 – 동예 |
| ㄷ. 영고 – 부여 | ㄹ. 동맹 – 고구려 |

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

3. <보기>에서 한국체육사에 관한 설명으로 옳은 것만을 모두 고른 것은?

<보기>

- | |
|---|
| ㄱ. 한국 체육과 스포츠의 시대별 양상을 연구한다. |
| ㄴ. 한국 체육과 스포츠를 역사학적 방법으로 연구한다. |
| ㄷ. 한국 체육과 스포츠에 관한 역사 기술은 사실 확인보다 가치 평가가 우선한다. |
| ㄹ. 한국 체육과 스포츠의 과거를 살펴보고, 이를 통해 현재를 직시하고 미래를 조망한다. |

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

4. <보기>에서 삼국시대의 무예에 관한 설명으로 옳은 것만을 모두 고른 것은?

<보기>

- | |
|------------------------------------|
| ㄱ. 신라: 궁전법(弓箭法)을 통해 인재를 등용하였다. |
| ㄴ. 고구려: 경당(扃堂)에서 활쏘기 교육이 이루어졌다. |
| ㄷ. 백제: 훈련원(訓鍊院)에서 무예 시험과 훈련이 행해졌다. |

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

5. 고려시대 최고 교육기관과 무학(武學) 교육이 바르게 연결된 것은?

- ① 성균관(成均館) – 대빙재(待聘齋)
- ② 성균관(成均館) – 강예재(講藝齋)
- ③ 국자감(國子監) – 대빙재(待聘齋)
- ④ 국자감(國子監) – 강예재(講藝齋)

6. 고려시대의 신체활동에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 기격구(騎擊毬): 서민층이 유희로 즐겼다.
- ② 궁술(弓術): 국난을 대비하여 장려되었다.
- ③ 마술(馬術): 무인의 덕목 중 하나로 장려되었다.
- ④ 수박(手搏): 무관이나 무예 인재의 선발에 활용되었다.

7. 석전(石戰)의 성격에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 관료 선발에 활용되었다.
- ② 명절에 종종 행해지던 민속놀이였다.
- ③ 전쟁에 대비한 군사훈련에 활용되었다.
- ④ 실전 부대인 석투군(石投軍)과 관련이 있었다.

8. 조선시대 서민층이 주로 행했던 민속놀이와 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 추천(鞦韆): 단오절이나 한가위에 즐겼다.
- ② 각저(角觝), 각력(角力): 마을 간의 겨룸이 있었는데, 풍년 기원의 의미도 있었다.
- ③ 종정도(從政圖), 승경도(陞卿圖): 관직 체계의 이해와 출세 동기 부여의 뜻이 담겨 있었다.
- ④ 삭전(索戰), 갈전(葛戰): 농경사회의 대표적인 민속놀이로서 농사의 풍흉(豐凶)을 점치는 의미도 있었다.

9. 조선시대의 무예에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 『무예도보통지(武藝圖譜通志)』: 정조의 명에 따라 24기의 무예가 수록, 간행되었다.
- ② 『무예신보(武藝新譜)』: 사도세자의 주도 하에 18기의 무예가 수록, 간행되었다.
- ③ 『권보(拳譜)』: 광해군의 명에 따라 『무예제보』에 수록되지 않은 4기의 무예가 수록, 간행되었다.
- ④ 『무예제보(武藝諸譜)』: 선조의 명에 따라 전란 중에 긴급하게 필요했던 단병기 6기가 수록, 간행되었다.

2급 스포츠지도사 필기시험

B형

10. <보기>에서 조선시대의 궁술에 관한 설명으로 옳은 것만을 모두 고른 것은?

—<보기>

- ㄱ. 군사 훈련의 수단이었다.
- ㄴ. 무과(武科) 시험의 필수 과목이었다.
- ㄷ. 심신 수련을 위한 학사사상(學射思想)이 강조되었다.
- ㄹ. 불국토사상(佛國土思想)을 토대로 훈련이 이루어졌다.

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

11. 고종(高宗)의 교육입국조서(教育立國詔書)에서 삼양(三養)이 표기된 순서는?

- ① 덕양(德養), 체양(體養), 지양(智養)
- ② 덕양(德養), 지양(智養), 체양(體養)
- ③ 체양(體養), 지양(智養), 덕양(德養)
- ④ 체양(體養), 덕양(德養), 지양(智養)

12. <보기>에서 설명하는 개화기의 기독교계 학교는?

—<보기>

- 헐벗(H.B. Hulbert)이 도수체조를 지도하였다.
- 1885년 아펜젤러(H.G. Appenzeller)가 설립하였다.
- 과외활동으로 야구, 축구, 농구 등의 스포츠를 실시하였다.

- ① 경신학당
- ② 이화학당
- ③ 숭실학교
- ④ 배재학당

13. 개화기 학교 운동회에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 민족의식을 고취하는 역할을 하였다.
- ② 초기에는 구기 종목이 주로 이루어졌다.
- ③ 사회체육 발달의 촉진제 역할을 하였다.
- ④ 근대스포츠의 도입과 확산에 기여하였다.

14. 다음 중 개화기에 설립된 체육단체가 아닌 것은?

- ① 대한체육구락부
- ② 조선체육진흥회
- ③ 대동체육구락부
- ④ 황성기독교청년회운동부

15. <보기>의 활동을 주도한 체육사상가는?

—<보기>

- 체조 강습회 개최
- 체육 활동의 저변 확대를 위해 대한국민체육회 창립
- 체육 활동을 통한 애국심 고취를 위해 광무학당 설립

- ① 서재필
- ② 문일평
- ③ 김종상
- ④ 노백린

16. 일제강점기의 체육사적 사실에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 원산학사가 설립되었다.
- ② 체조교수서가 편찬되었다.
- ③ 학교에서 체조가 필수 과목이 되었다.
- ④ 황국신민체조가 학교체육에 포함되었다.

17. <보기>에서 일제강점기의 조선체육회에 관한 설명으로 옳은 것만을 모두 고른 것은?

—<보기>

- ㄱ. ‘전조선축구대회’를 창설하였다.
- ㄴ. 조선체육협회에 강제로 흡수되었다.
- ㄷ. 국내 운동가, 일본 유학 출신자 등이 설립하였다.
- ㄹ. 종합체육대회 성격의 전조선종합경기대회를 개최하였다.

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

18. <보기>는 국제대회에서 한국 여자 대표팀이 거둔 성과를 나타낸 것이다. <보기>의 ㉠~㉢에 들어갈 종목이 바르게 제시된 것은?

—<보기>

- (㉠): 1973년 사라예보 세계선수권대회에서 단체전 우승 달성
- (㉡): 1976년 몬트리올 올림픽대회에서 구기 종목 사상 최초의 동메달 획득
- (㉢): 1988년 서울 올림픽대회에서 당시 최강국을 이기고 금메달 획득

- | ㉠ | ㉡ | ㉢ |
|------|-----|-----|
| ① 배구 | 핸드볼 | 농구 |
| ② 배구 | 농구 | 핸드볼 |
| ③ 탁구 | 핸드볼 | 배구 |
| ④ 탁구 | 배구 | 핸드볼 |

19. 대한민국 정부의 체육정책 담당 부처의 변천 순서가 옳은 것은?

- ① 체육부 → 문화체육관광부 → 문화체육부
- ② 체육부 → 문화체육부 → 문화체육관광부
- ③ 문화체육부 → 체육부 → 문화체육관광부
- ④ 문화체육부 → 문화체육관광부 → 체육부

20. <보기>의 괄호 안에 들어갈 일제강점기의 체육사상가는?

—<보기>

- ()은/는 ‘체육 조선의 건설’이라는 글에서 사회를 강하게 하는 것은 구성원의 힘을 강하게 하는 것이며, 그 방법은 교육이며, 여러 교육의 기초는 체육이라고 강조하였다.

- ① 박은식
- ② 조원희
- ③ 여운형
- ④ 이기

운동생리학 (55)

1. 운동 중 지방분해를 촉진하는 요인으로 옳지 않은 것은?

- ① 인슐린 증가
- ② 글루카곤 증가
- ③ 에피네프린 증가
- ④ 순환성(cyclic) AMP 증가

2. 유산소성 트레이닝을 통한 근육 내 미토콘드리아 변화와 관련된 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 근원섬유 사이의 미토콘드리아 밀도 증가
- ② 근육 내 젖산과 수소 이온(H^+) 생성 감소
- ③ 손상된 미토콘드리아 분해 및 제거율 감소
- ④ 근육 내 크레아틴인산(phosphocreatine) 소모량 감소

3. 지구성 훈련에 의한 지근섬유(Type I)의 생리적 변화로 옳지 않은 것은?

- ① 모세혈관 밀도 증가
- ② 마이오글로빈 함유량 감소
- ③ 미토콘드리아의 수와 크기 증가
- ④ 절대 운동강도에서의 젖산 농도 감소

4. 운동에 대한 심혈관 반응에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 점증 부하 운동 시 심근산소소비량 감소
- ② 고강도 운동 시 내장 기관으로의 혈류 분배 비율 증가
- ③ 일정한 부하의 장시간 운동 시 시간 경과에 따른 심박수 감소
- ④ 고강도 운동 시 활동근의 세동맥(arterioles) 확장을 통한 혈류량 증가

5. <보기>의 ㉠, ㉡에 들어갈 용어가 바르게 나열된 것은?

<보기>

- 심장의 부담을 나타내는 심근산소소비량은 심박수와 (㉠)을 곱하여 산출한다.
- 산소섭취량이 동일한 운동 시 다리 운동이 팔 운동에 비해 심근 산소소비량이 더 (㉡) 나타난다.

- | ㉠ | ㉡ |
|----------|----|
| ① 1회 박출량 | 높게 |
| ② 1회 박출량 | 낮게 |
| ③ 수축기 혈압 | 높게 |
| ④ 수축기 혈압 | 낮게 |

6. 골격근의 수축 특성을 결정하는 요인에 대한 설명 중 <보기>의 ㉠, ㉡에 들어갈 용어가 바르게 연결된 것은?

<보기>

- 특이장력 = 근력 / (㉠)
- 근파워 = 힘 × (㉡)

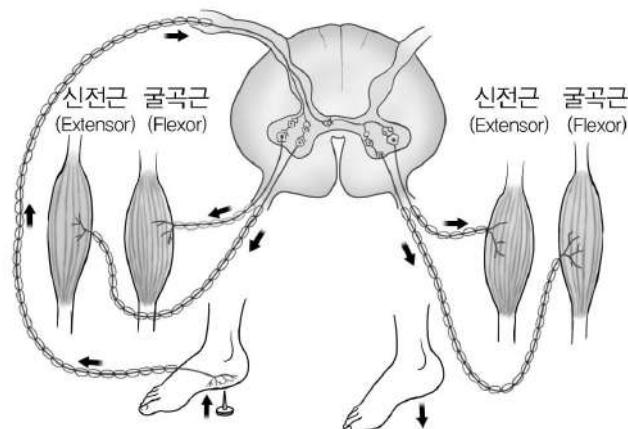
㉠	㉡
① 근횡단면적	수축속도
② 근횡단면적	수축시간
③ 근파워	수축속도
④ 근파워	수축시간

7. <보기>의 ㉠~㉢에 들어갈 용어가 바르게 나열된 것은?

<보기>		
수용기	역할	
근방추	(㉠) 정보 전달	
골지건기관	(㉡) 정보 전달	
근육의 화학수용기	(㉢) 정보 전달	

㉠	㉡	㉢
① 근육의 길이	근육 대사량	힘 생성량
② 근육 대사량	힘 생성량	근육의 길이
③ 근육 대사량	근육의 길이	힘 생성량
④ 근육의 길이	힘 생성량	근육 대사량

8. <그림>은 도피반사(withdrawal reflex)와 교차신전반사(crossed-extensor reflex)를 나타낸 것이다. 이에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?



- ① 반사궁 경로를 통해 통증 자극에 대한 빠른 반사가 일어난다.
- ② 통증 수용기로부터 활동전위가 발생하여 척수로 전달된다.
- ③ 신체 균형을 유지하기 위해 반대편 대퇴의 굴곡근 수축이 억제된다.
- ④ 통증을 회피하기 위해 통증 부위 대퇴의 굴곡근과 신전근이 동시에 수축된다.

9. <보기>에서 고온 환경의 장시간 최대하 운동 시 운동수행능력을 저하시키는 요인으로 옳은 것만을 모두 고른 것은? (단, 심각한 탈수 현상은 발생하지 않는 환경)

<보기>

- | | |
|---------------|---------------|
| ㄱ. 글리코겐 고갈 가속 | ㄴ. 근혈류량 감소 |
| ㄷ. 1회 박출량 감소 | ㄹ. 운동단위 활성 감소 |

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

10. <보기>의 조건으로 트레드밀 운동 시 운동량은?

<보기>

- | | |
|-------------|-------------------|
| • 체중=50 kg | • 트레드밀 속도=12 km/h |
| • 운동시간=10 분 | • 트레드밀 경사도=5 % |
- (단, 운동량(일) = 힘 × 거리)

- ① 300 kpm
② 500 kpm
③ 5,000 kpm
④ 30,000 kpm

11. 에너지 대사 과정과 속도조절효소의 연결이 옳지 않은 것은?

에너지 대사 과정	속도조절효소
① ATP-PC 시스템	크레이틴 키나아제 (creatine kinase)
② 해당작용	젖산 탈수소효소 (lactate dehydrogenase)
③ 크렙스회로	이소시트르산탈수소효소 (isocitrate dehydrogenase)
④ 전자전달체계	사이토크롬산화효소 (cytochrome oxidase)

12. <보기>에서 근육의 힘, 파워, 속도의 관계에 대한 설명 중 옳은 것만을 모두 고른 것은?

<보기>

- ㄱ. 단축성(concentric) 수축 시 수축 속도가 빨라짐에 따라 힘(장력) 생성은 감소한다.
- ㄴ. 신장성(eccentric) 수축 시 신장 속도가 빨라짐에 따라 힘(장력) 생성은 증가한다.
- ㄷ. 근육이 발현할 수 있는 최대 근파워는 등척성(isometric) 수축 시에 나타난다.
- ㄹ. 단축성 수축 속도가 동일할 때 속근섬유가 많을수록 큰 힘을 발휘한다.

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

13. 카테콜라민에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 부신피질에서 분비
② 교감신경의 말단에서 분비
③ α_1 수용체 결합 시 기관지 수축
④ β_1 수용체 결합 시 심박수 증가

14. <보기>의 에너지 대사 과정에 관한 설명 중 옳은 것만을 모두 고른 것은?

<보기>

- ㄱ. 해당과정 중 NADH는 생성되지 않는다.
- ㄴ. 크렙스 회로와 베타산화는 미토콘드리아에서 관찰되는 에너지 대사 과정이다.
- ㄷ. 포도당 한 분자의 해당과정의 최종산물은 ATP 2분자와 피루브산염 2분자(또는 젖산염 2분자)이다.
- ㄹ. 낮은 운동강도(예: $\dot{V}O_{2\text{max}} 40\%$)로 30분 이상 운동 시 점진적으로 호흡교환율이 감소하고 지방 대사 비중은 높아진다.

- ① ㄱ, ㄴ
② ㄱ, ㄹ
③ ㄴ, ㄷ
④ ㄴ, ㄷ, ㄹ

15. 운동 중 혈중 포도당 농도를 유지하기 위한 호르몬에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 성장호르몬 – 간에서 포도당신생합성 증가
② 코티솔 – 중성지방으로부터 유리지방산으로 분해 촉진
③ 노르에피네프린 – 골격근 조직 내 유리지방산 산화 억제
④ 에피네프린 – 간에서 글리코겐 분해 촉진 및 조직의 혈중 포도당 사용 억제

16. 운동 중 수분과 전해질 균형에 관한 설명으로 옳은 것만을 모두 고른 것은?

<보기>

- ㄱ. 장시간의 중강도 운동 시 혈장량과 알도스테론 분비는 감소한다.
- ㄴ. 땀 분비로 인한 혈장량 감소는 뇌하수체 후엽의 항이뇨호르몬 분비를 유도한다.
- ㄷ. 충분한 수분 섭취 없이 장시간 운동 시 체내 수분 재흡수를 위해 레닌-안지오텐신 II 호르몬이 분비된다.
- ㄹ. 운동에 의한 땀 분비는 수분 상실을 초래하며 혈중 삼투질 농도를 감소시킨다.

- ① ㄱ, ㄷ
② ㄱ, ㄹ
③ ㄴ, ㄷ
④ ㄴ, ㄹ

17. <표>는 참가자의 폐환기 검사 결과이다. <보기>에서 옳은 것만을 모두 고른 것은?

참가자	1회 호흡량 (mL)	호흡률 (회/min)	분당환기량 (mL/min)	사강량 (mL)	폐포 환기량 (mL/min)
주은	375	20	()	150	()
민재	500	15	()	150	()
다영	750	10	()	150	()

<보기>

- ㄱ. 세 참가자의 분당환기량은 동일하다.
- ㄴ. 다영의 폐포 환기량은 분당 6 L/min이다.
- ㄷ. 주은의 폐포 환기량이 가장 크다.

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

18. 지근섬유(Type I)와 비교되는 속근섬유(Type II)의 특성으로 옳은 것은?

- ① 높은 피로 저항력
- ② 근형질세망의 발달
- ③ 마이오신 ATPase의 느린 활성
- ④ 운동신경세포(뉴런)의 작은 직경

19. 골격근 섬유에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 근수축에 필요한 칼슘(Ca^{2+})은 근형질세망에 저장되어 있다.
- ② 운동단위(motor unit)는 감각뉴런과 그것이 지배하는 근섬유의 결합이다.
- ③ 신경근 접합부(neuromuscular junction)에서 분비되는 근수축 신경전달물질은 에피네프린이다.
- ④ 자연성 근통증은 골격근의 신장성(eccentric) 수축보다 단축성(concentric) 수축 시 더 쉽게 발생한다.

20. 1회 박출량(stroke volume) 증가 요인으로 옳지 않은 것은?

- ① 심박수 증가
- ② 심실 수축력 증가
- ③ 평균 동맥혈압(MAP) 감소
- ④ 심실 이완기말 혈액량(EDV) 증가

운동역학 (66)

1. 쇼트트랙 경기에서 원운동을 할 때 원심력과 구심력에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 원심력과 구심력은 크기가 같고, 방향이 반대이다.
- ② 원심력은 원운동을 하는 선수의 질량과 관계가 없다.
- ③ 원심력을 극복하는 방법으로 반지름을 작게 하여 원운동을 한다.
- ④ 신체를 원운동 중심의 방향으로 기울이는 것은 접선속도를 크게 만들기 위함이다.

2. <보기>에서 힘(force)에 관한 설명으로 옳은 것을 모두 고른 것은?

- <보기>—————
- ㄱ. 움직임을 일으키는 원인으로 에너지이다.
- ㄴ. 질량과 가속도의 곱으로 결정된다.
- ㄷ. 단위는 N(Newton)이다.
- ㄹ. 크기를 갖는 스칼라(scalar)이다.

- ① ㄱ, ㄴ
- ② ㄱ, ㄹ
- ③ ㄴ, ㄷ
- ④ ㄷ, ㄹ

3. 뉴턴(I. Newton)의 3가지 법칙과 관련이 없는 것은?

- ① 외력이 가해지지 않으면, 정지하고 있는 물체는 계속 정지하려 한다.
- ② 가속도는 물체에 가해진 힘에 비례한다.
- ③ 수직 점프를 할 때, 지면을 강하게 눌러야 높게 올라갈 수 있다.
- ④ 외력이 가해지지 않으면, 물체가 가진 각운동량은 변하지 않는다.

4. 선운동량 또는 충격량에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 선운동량은 질량과 속도를 더하여 결정되는 물리량이다.
- ② 충격량은 충격력과 충돌이 가해진 시간의 곱으로 결정되는 물리량이다.
- ③ 시간에 따른 힘 그래프에서 접선의 기울기는 충격량을 의미한다.
- ④ 충격량이 선운동량으로 전환되기 위해서는 먼저 충격량이 토크로 전환되어야 한다.

5. 운동학적(kinematic) 분석과 운동역학적(kinetic) 분석에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 일률, 속도, 힘은 운동역학적 분석요인이다.
- ② 운동학적 분석은 움직임을 공간적·시간적으로 분석한다.
- ③ 근진도 분석, 지면반력 분석은 운동역학적 분석방법이다.
- ④ 신체중심점의 위치변화, 관절각의 변화는 운동학적 분석요인이다.

2급 스포츠지도사 필기시험

B형

6. <보기>에서 물리량에 대한 설명으로 옳은 것만 고른 것은?

<보기>

- ㄱ. 압력은 단위면적당 가해지는 힘이며 벡터이다.
- ㄴ. 일은 단위시간당 에너지의 변화율이며 벡터이다.
- ㄷ. 마찰력은 두 물체의 마찰로 발생하는 힘이며 스칼라이다.
- ㄹ. 토크는 회전을 일으키는 효과이며 벡터이다.

① ㄱ, ㄴ

② ㄱ, ㄹ

③ ㄴ, ㄷ

④ ㄷ, ㄹ

7. <보기>에서 항력과 관련된 설명으로 옳은 것만 고른 것은?

<보기>

- ㄱ. 육상의 원반 투사 시, 최적의 공격각(attack angle)은 $\frac{\text{항력}}{\text{양력}}$ 이 최대일 때의 각도이다.
- ㄴ. 야구에서 투구 시 공에 회전을 넣어 커브 구질을 만든다.
- ㄷ. 파도와 같이 물과 공기의 접촉면에서 형성된 난류에 의하여 발생하기도 한다.
- ㄹ. 날아가는 골프공의 단면적(유체의 흐름방향에 수직인 물체의 면적)에 비례한다.

① ㄱ, ㄴ

② ㄱ, ㄹ

③ ㄴ, ㄷ

④ ㄷ, ㄹ

8. 2차원 영상분석에서 배율법(multiplier method)에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 동작이 수행되는 평면에 직교하게 카메라를 설치한다.
- ② 분석대상이 운동평면에서 벗어나면 투시오차(perspective error)가 발생할 수 있다.
- ③ 체조의 공중회전(somersault)과 트위스트(twist)와 같은 운동 동작을 분석하는 데 주로 활용된다.
- ④ 기준자(reference ruler)는 영상평면에서의 분석대상 크기를 실제 운동 평면에서의 크기로 조정하기 위해 사용된다.

9. <보기>에서 각운동에 관한 설명으로 옳은 것만 고른 것은?

<보기>

- ㄱ. 각속력은 벡터이고, 각속도(angular velocity)는 스칼라이다.
- ㄴ. 각속력(angular speed)은 시간당 각거리(angular distance)이다.
- ㄷ. 각가속도(angular acceleration)는 시간당 각속도의 변화량이다.
- ㄹ. 각거리는 물체의 처음과 마지막 각위치의 변화량이다.

① ㄱ, ㄴ

② ㄱ, ㄹ

③ ㄴ, ㄷ

④ ㄷ, ㄹ

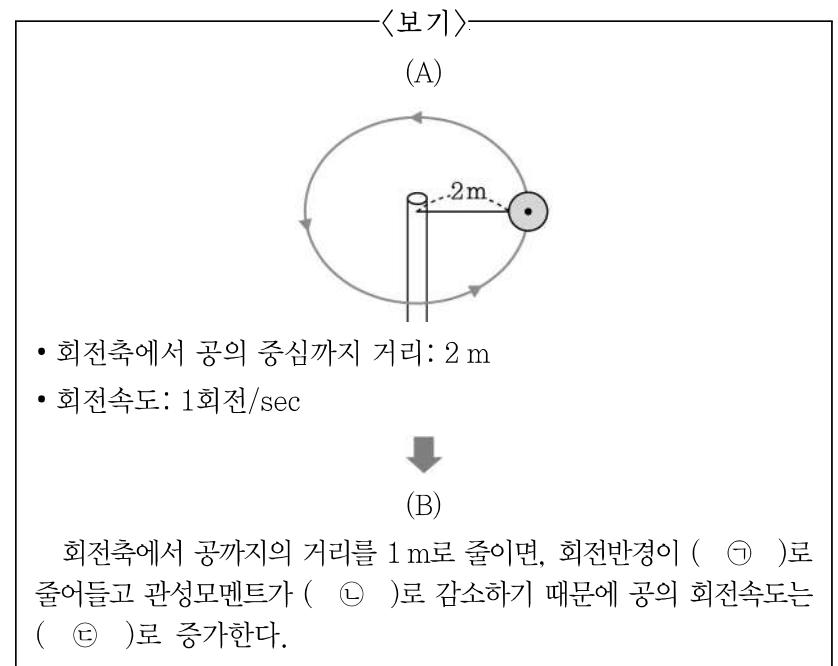
10. <보기>의 ㉠~㉡에 들어갈 내용이 바르게 제시된 것은?

<보기>

- (㉠)가 커질수록 부력도 커진다.
- (㉡)가 올라갈수록 부력은 작아진다.
- (㉢)는 수중에서의 자세 변화에 따라 달라진다.
- (㉣)은 물에 잠긴 신체의 부피에 비례하여 수직으로 밀어 올리는 힘이다.

㉠	㉡	㉢	㉣
① 신체의 밀도	신체의 온도	무게중심의 위치	부력
② 유체의 밀도	신체의 온도	무게중심의 위치	항력
③ 신체의 밀도	물의 온도	부력중심의 위치	항력
④ 유체의 밀도	물의 온도	부력중심의 위치	부력

11. <보기>와 같이 조건을 (A)에서 (B)로 변경하였을 때, ㉠~㉢에 들어갈 내용으로 바르게 나열한 것은? (단, 각운동량 그리고 출과 공의 질량은 변화가 없는 것으로 가정)

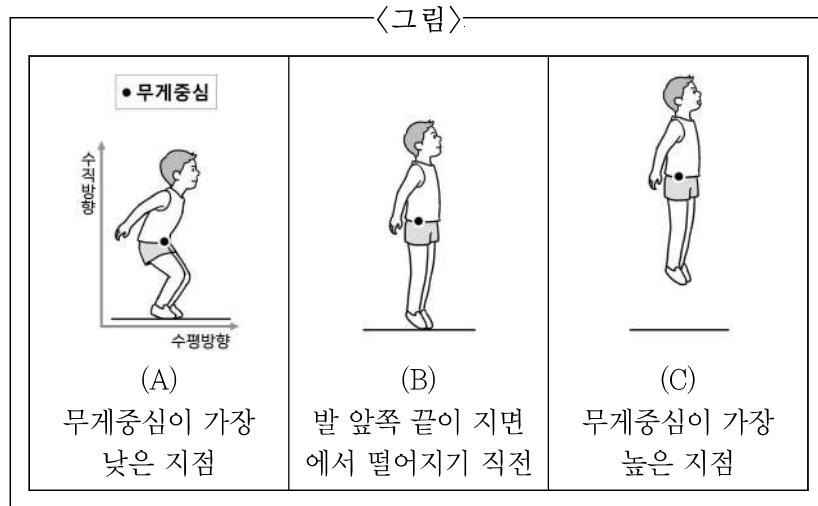


㉠	㉡	㉢
① $\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	2회전/sec
② $\frac{1}{2}$	$\frac{1}{4}$	2회전/sec
③ $\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	4회전/sec
④ $\frac{1}{2}$	$\frac{1}{4}$	4회전/sec

12. 인체에 적용되는 지레(levers)의 원리에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 1종 지레에서 축(반침점)은 힘점과 저항점(작용점) 사이에 위치하고 역학적 이점이 1보다 크거나 작을 수 있다.
- ② 2종 지레는 저항점이 힘점과 축 사이에 위치하고 역학적 이점이 1보다 크다.
- ③ 3종 지레에서 힘점은 축과 저항점 사이에 위치하고 역학적 이점이 1보다 크다.
- ④ 지면에서 수직 방향으로 발뒤꿈치를 들고 서는 동작(calf raise)은 2종 지레이다.

13. <그림>의 수직점프(vertical jump) 동작에 관한 운동역학적 특성을 바르게 설명한 것은? (단, 외력과 공기 저항은 작용하지 않는 것으로 가정)



- ① (A)부터 (B)까지 한 일(work)은 위치에너지의 변화량과 같다.
- ② (A)부터 (B)까지 넓다리네갈레근(대퇴사두근, quadriceps)은 신장성 수축(eccentric contraction)을 한다.
- ③ (B)부터 (C)까지 무게중심의 수직가속도는 증가한다.
- ④ (C) 지점에서 인체 무게중심의 수직속도는 0 m/sec이다.

14. 회전운동에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 회전하는 물체의 접선속도는 각속도와 반지름의 곱으로 구한다.
- ② 회전하는 물체의 각속도는 호의 길이를 소요시간으로 나누어 구한다.
- ③ 인체의 관성모멘트(moment of inertia)는 회전축의 방향에 따라 변한다.
- ④ 토크는 힘의 연장선이 물체의 중심에서 벗어난 지점에 작용할 때 발생한다.

15. 인체의 무게중심에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 무게중심은 인체 외부에 위치할 수 있다.
- ② 무게중심의 위치는 안정성에 영향을 준다.
- ③ 무게중심은 토크의 합이 '0'인 지점이다.
- ④ 무게중심의 위치는 동작의 변화와 관계없이 일정하다.

16. 중력가속도의 개념에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 중력가속도의 크기는 9.8 m/sec^2 이다.
- ② 중력가속도는 지구 중심방향으로 작용한다.
- ③ 인체의 무게는 질량과 중력가속도의 곱으로 산출한다.
- ④ 토스한 배구공이 상승하는 과정에서는 중력가속도의 영향을 받지 않는다.

17. 인체의 근골격계에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 골격근의 수축은 관절에서 회전운동을 일으키지 못한다.
- ② 인대(ligament)는 골격근을 뼈에 부착시키는 역할을 한다.
- ③ 작용근(주동근, agonist)은 의도한 운동을 발생시키는 근육이다.
- ④ 팔꿈치관절에서 굽힘근(굴근, flexor)의 수축은 관절의 각도를 커지게 한다.

18. 운동역학을 스포츠 현장에 적용한 사례로 적절하지 않은 것은?

- ① 멀리뛰기에서 도약력 측정을 위한 지면반력 분석
- ② 다이빙에서 각운동량 산출을 위한 3차원 영상분석
- ③ 축구에서 운동량 측정을 위한 웨어러블 센서(wearable sensor)의 활용
- ④ 경기장 적응을 위해 가상현실을 활용한 양궁 심상훈련 지원

19. 역학적 일(work)과 일률(power)의 개념을 바르게 설명한 것은?

- ① 일의 단위는 watt 또는 joule/sec이다.
- ② 일률은 힘과 속도의 곱으로 산출한다.
- ③ 일률은 이동한 거리를 고려하지 않는다.
- ④ 일은 가해진 힘의 크기에 반비례한다.

20. 기저면의 변화를 통해 안정성을 증가시킨 동작으로 옳지 않은 것은?

- ① 산에서 내려오며 산악용 스틱을 사용하여 지면을 지지하기
- ② 씨름에서 상대방이 옆으로 당기자 다리를 좌우로 벌리기
- ③ 평균대 외발서기 동작에서 양팔을 좌우로 벌리기
- ④ 스키점프 착지 동작에서 다리를 앞뒤로 교차하여 벌리기

스포츠윤리 (77)

1. 스포츠에서 여성에 대한 차별이 발생하거나 심화되는 원인으로 볼 수 없는 것은?

- ① 생물학적 환원주의
- ② 남녀의 운동 능력 차이
- ③ 남성 문화에 기반한 근대스포츠
- ④ 여성 참정권

2. <보기>에서 스포츠에서 발생하는 폭력의 유형과 특징으로 옳은 것만을 모두 고른 것은?

<보기>

- ㄱ. 직접적 폭력은 가시적, 파괴적이다.
- ㄴ. 직접적 폭력은 상해를 입히려는 의도가 있는 행위이다.
- ㄷ. 구조적 폭력은 비가시적이며 장기간 이루어진다.
- ㄹ. 구조적 폭력은 의도가 노골적이지 않지만 관습처럼 반복된다.
- ㅁ. 문화적 폭력은 언어, 행동양식 등의 상징적 행위를 통해 가해진다.
- ㅂ. 문화적 폭력은 위해를 ‘옳은 것’이라 정당화하여 ‘문제가 되지 않게’ 만들기도 한다.

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

3. <보기>에서 설명하는 법령은?

<보기>

이 법은 국민 모두가 스포츠 및 신체활동에 자유롭고 평등하게 참여하여 건강하고 행복한 삶을 영위할 수 있도록 스포츠의 가치가 교육, 문화, 환경, 인권, 복지, 정치, 경제, 여가 등 우리 사회 영역 전반에 확산될 수 있게 국가와 지방자치단체가 그 역할을 다하며, 개인이 스포츠 활동에서 차별받지 아니하고, 스포츠의 다양성, 자율성과 민주성의 원리가 조화롭게 실현되도록 하는 것을 기본 이념으로 한다.

- ① 스포츠클럽법
- ② 스포츠기본법
- ③ 국민체육진흥법
- ④ 학교체육진흥법

4. <보기>에서 (가)의 문제를 해결하기 위해 생명중심주의 입장에서 (나)를 제시한 학자는?

<보기>

(가)

스포츠에서 환경문제가 발생하는 근본 원인은 스포츠의 사회문화적 가치와 환경 혹은 자연의 보전 가치 사이의 충돌이다.

(나)

- 불침해의 의무: 다른 생명체에 해를 끼쳐서는 안 된다.
- 불간섭의 의무: 생태계에 간섭해서는 안 된다.
- 신뢰의 의무: 낚시나 땅처럼 동물을 기만하는 행위를 해서는 안 된다.
- 보상적 정의의 의무: 부득이하게 해를 끼친 경우 피해를 보상해야 한다.

- ① 테일러(P. Taylor)

- ② 베르크(A. Berque)

- ③ 콜버그(L. Kohlberg)

- ④ 패스모어(J. Passmore)

5. <보기>의 ㉠~㉡에 들어갈 용어로 바르게 뚫인 것은?

<보기>

- (㉠): 생물학적, 형태학적 특징에 따라 분류된 인간 집단
- (㉡): 특정 종목에 유리하거나 불리한 인종이 실제로 존재 한다는 사고 방식
- (㉢): 선수의 능력 차이를 특정 인종의 우월이나 열등으로 과장하여 차등을 조장하는 것

	㉠	㉡	㉢
①	인종	인종주의	인종 차별
②	인종	인종 차별	젠더화 과정
③	젠더	인종주의	인종 차별
④	젠더	인종 차별	젠더화 과정

6. <보기>의 축구 경기 비디오 판독(VAR)에서 심판 B의 판정 결정을 지지하는 윤리 이론에 가장 부합하는 것은?

<보기>

심판 A: 상대 선수가 부상을 입었지만 퇴장은 가혹하다.

심판 B: 그 선수가 충돌을 피할 수 있는 시간은 충분했다. 그러나 그는 피하려 하지 않았다. 따라서 퇴장의 처벌은 당연하다.

- ① 최대다수의 최대행복
- ② 의무주의
- ③ 쾌락주의
- ④ 좋음은 옳음의 근거

7. <보기>에 담긴 윤리적 규범과 관련이 없는 것은?

<보기>

나는 운동선수로서 경기의 규칙을 숙지하고 준수하여 공정하게 시합을 한다.

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| ① 페어플레이(fair play) | ② 스포츠딜레마(sport dilemma) |
| ③ 스포츠에토스(sport ethos) | ④ 스포츠퍼슨십(sportpersonship) |

8. <보기>의 사례로 나타나는 품성으로 스포츠인에게 권장하지 않는 것은?

<보기>

- 경기 규칙의 위반은 옳지 않음을 알면서도 불공정한 파울을 행하기도 한다.
- 도핑이 그릇된 일이라는 점을 알고 있지만, 기록갱신과 승리를 위해 도핑을 강행한다.

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ① 테크네(techne) | ② 아크라시아(akrasia) |
| ③ 에피스테메(episteme) | ④ 프로네시스(phronesis) |

9. <보기>의 내용과 가장 밀접한 것은?

<보기>

- 정정당당하게 경기에 임하라.
- 어떠한 경우에도 최선을 다해라.
- 운동선수는 페어플레이를 해야 한다.

- | | |
|--------|--------|
| ① 모방욕구 | ② 가언명령 |
| ③ 정언명령 | ④ 배려윤리 |

10. <보기>의 내용에 해당하는 윤리적 태도는?

<보기>

나는 경기에 참여할 때마다, 나의 행동 하나하나가 가능한 많은 사람이 만족하는데 기여할 수 있도록 노력한다.

- | | |
|------------|------------|
| ① 행위 공리주의 | ② 규칙 공리주의 |
| ③ 제도적 공리주의 | ④ 직관적 공리주의 |

11. <보기>의 설명에 해당하는 스포츠에서의 정의(justice)는?

<보기>

정의는 공정과 준법을 요구한다. 모든 선수에게 동등한 기회를 보장해야 한다는 공정의 원칙은 지켜지지 않을 때가 있다. 스포츠에서는 완전한 통제가 어려운 불평등을 줄이기 위해 공수 교대, 전후반 진영 교체, 홈·원정 경기, 출발 위치 제비뽑기 등을 한다.

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

12. <보기>의 ㉠~㉡에 해당하는 용어가 바르게 제시된 것은?

<보기>

공자의 사상은 (㉠)으로 설명할 수 있다. (㉡)은/는 마음이 중심을 잡아 한쪽으로 치우치지 않는 상태를 의미하고, (㉢)은/는 나와 타인의 마음이 서로 다르지 않다는 뜻으로 배려와 관용을 나타낸다. 공자는 (㉣)에 대해 “내가 원하지 않은 일을 남에게 하지 말라(己所不欲 勿施於人)”는 정언명령으로 규정한다. 이는 스포츠맨십과 상통한다.

㉠	㉡	㉢
① 충효(忠孝)	충(忠)	효(孝)
② 정의(正義)	정(正)	의(義)
③ 정명(正名)	정(正)	명(名)
④ 충서(忠恕)	충(忠)	서(恕)

13. <보기>의 주장과 가장 밀접한 관련이 있는 것은?

<보기>

스포츠 경기에서 승자의 만족도는 ‘1’이고, 패자의 만족도는 ‘0’이라고 말하는 사람이 있다. 그러나 스포츠 경기에서 양자의 만족도 합은 ‘0’에 가까울 수 있고, ‘2’에 가까울 수도 있다. 승자와 패자의 만족도가 각각 ‘1’에 가까울 수 있기 때문이다.

- | | |
|--------|--------|
| ① 칸트 | ② 정언명령 |
| ③ 공정시합 | ④ 공리주의 |

14. <보기>의 설명에 해당하는 반칙의 유형은?

<보기>

- 동기, 목표가 뚜렷하다.
- 스포츠의 본질적인 성격을 부정하는 의미로 해석할 수 있다.
- 실격, 몰수패, 출전 정지, 영구 제명 등의 처벌이 따른다.

- | |
|--------------|
| ① 의도적 구성 반칙 |
| ② 비의도적 구성 반칙 |
| ③ 의도적 규제 반칙 |
| ④ 비의도적 규제 반칙 |

15. <보기>의 대화에서 ‘윤성’의 윤리적 관점은?

<보기>

진서: 나 어젯밤에 투우 중계방송 봤는데, 스페인에서 엄청 인기 더라구! 그런데 동물을 인간 오락의 대상으로 삼는 것은 윤리적으로 허용될 수 없는 거 아니야?

윤성: 난 다르게 생각해! 스포츠 활동은 인간의 이상을 추구하기 위한 것이고, 그 이상의 실현을 위해 동물은 수단으로 활용될 수 있는 거 아닐까? 승마의 경우 인간과 말이 훈련을 통해 기량을 향상시키고 결국 사람 간의 경쟁에 동물을 도구로 활용한다고 볼 수 있잖아.

- | | |
|---------|---------|
| ① 동물해방론 | ② 동물권리론 |
| ③ 종차별주의 | ④ 종평등주의 |

16. <보기>의 사례에서 나타나는 윤리적 태도와 가장 밀접한 관련이 있는 것은?

<보기>

선수는 윤리적 갈등을 겪을 때면, 우리 사회에서 오랫동안 본보기가 되어온 위인들을 떠올린다. 그리고 그 위인들처럼 행동 하려고 노력한다.

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| ① 맥킨타이어(A. MacIntyre) | ② 의무주의(deontology) |
| ③ 쾌락주의(hedonism) | ④ 메타윤리(metaethics) |

17. 스포츠윤리의 특징으로 적절하지 않은 것은?

- ① 스포츠 경쟁의 윤리적 기준이다.
- ② 올바른 스포츠 경기의 방향이 된다.
- ③ 보편적 윤리로는 다룰 수 없는 독자성이 있다.
- ④ 스포츠인의 행위, 실천의 기준이다.

18. <보기>의 대화에서 논란이 되고 있는 도핑의 종류는?

<보기>

지원: 스포츠 뉴스 봤어? 캐냐의 마라톤 선수 킁초게가 1시간 59분 40초의 기록을 세웠대!

사영: 우와! 2시간의 벽이 드디어 깨졌네요! 인간의 한계는 끝이 없나요?

성현: 그런데 이번 기록은 특수 제작된 신발을 신고 달렸으니 킁초게 선수의 능력만으로 달성했다고 볼 수 없는 거 아니야? 스포츠에 과학기술의 도입은 필요하지만, 이러다가 스포츠에서 탁월성의 근거가 인간에서 기술로 넘어가는 거 아니야?

혜름: 맞아! 수영의 전신 수영복, 야구의 압축 배트가 금지된 사례도 있잖아!

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| ① 약물도핑(drug doping) | ② 기술도핑(technology doping) |
| ③ 뇌도핑(brain doping) | ④ 유전자도핑(gene doping) |

19. <보기>의 주장에 나타난 윤리적 관점은?

<보기>

스포츠 행위의 도덕적 가치는 사회에 따라, 또는 사람에 따라 다를 수 있다. 물론 도덕적 준거가 없는 것은 아니다.

- | | |
|------------|------------|
| ① 윤리적 절대주의 | ② 윤리적 회의주의 |
| ③ 윤리적 상대주의 | ④ 윤리적 객관주의 |

20. <보기>에서 학생운동선수의 학습권 보호와 관련된 것으로 옳은 것만 모두 고른 것은?

<보기>

ㄱ. 최저 학력 제도	ㄴ. 리그 승강 제도
ㄷ. 주말 리그 제도	ㄹ. 학사 관리 지원 제도

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

특수체육론 (01)

1. <보기>의 ㉠~㉡에 들어갈 용어를 옳게 나열한 것은?

<보기>

- (㉠): 개인의 행동특성을 다양한 형태의 증거를 근거로 종합적으로 판단(예: 배치)하는 과정
- (㉡): 수집된 자료에 근거하여 가치 판단을 내리는 과정
- (㉢): 행동특성을 수량화하는 과정
- (㉣): 운동기술과 지식 등을 측정하기 위한 도구

㉠	㉡	㉢	㉣
① 사정	평가	검사	측정
② 평가	사정	측정	검사
③ 사정	평가	측정	검사
④ 평가	사정	검사	측정

2. 장애인스포츠지도사의 역할로 옳지 않은 것은?

- ① 장애인의 독특한 요구(unique needs)를 확인한다.
- ② 장애인의 기능 회복을 위한 치료 서비스를 제공한다.
- ③ 장애인에게 적합한 지도환경과 지도내용을 결정한다.
- ④ 스포츠와 관련된 과제, 환경 등을 장애인의 요구에 맞게 변형한다.

3. 장애인복지법(1989)에 근거하여 최초로 설립된 장애인 체육 조직은?

- | | |
|--------------|------------------|
| ① 대한장애인체육회 | ② 대한민국상이군경회 |
| ③ 한국장애인복지체육회 | ④ 한국소아마비아동특수보육협회 |

4. TGMD-3(Test of Gross Motor Development-3)에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 3세~6세 아동만을 대상으로 한다.
- ② 규준참조평가도구로 사용할 수 없다.
- ③ 6가지의 이동기술 검사항목과 5가지의 공(ball) 기술 항목을 검사한다.
- ④ 각 검사항목의 수행 준거를 정확하게 수행하면 1점, 정확하게 수행하지 못하면 0점을 부여한다.

5. 미국 장애인교육법(IDEA, 1997)에서 요구하고 있는 개별화교육프로그램 (IEP)의 필수 구성 요소가 아닌 것은?

- ① 부모의 동의
- ② 학생의 현재 수행 수준
- ③ 학생에게 정기적으로 통지하는 방법
- ④ 측정할 수 있고 구체적인 연간계획과 장기목표

6. <보기>에서 설명하는 원시반사(primitive reflex)는?

—<보기>—

- 누운 자세에서 머리를 좌우로 돌렸을 때 나타나는 반응이다.
- 뒤통수 쪽의 팔과 다리는 급혀지고, 얼굴 쪽의 팔과 다리는 펴진다.
- 뇌성마비장애인은 반사가 사라지지 않고 남아 있다.

- ① 비대칭 긴장성 목반사 ② 모로반사
- ③ 긴장성 미로 반사 ④ 대칭성 긴장성 목반사

7. <보기>에서 설명하는 특수체육 수업방식은?

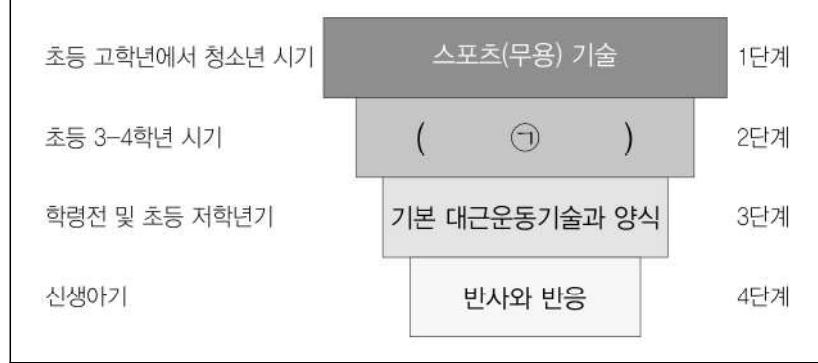
—<보기>—

지도자는 효과적인 농구 수업을 위해 체육관의 각기 다른 구역에 여러 가지의 과제를 준비했다. 한 가지 과제에서 시작하여 주어진 활동을 마치거나 지도자가 신호하면 학습자들은 다음 과제의 수행장소로 이동한다. 지도자는 각각의 과제를 수행하는 곳을 돌며 도움이 필요한 학습자를 지도한다.

- ① 스테이션 수업 ② 대그룹 수업
- ③ 협력학습 수업 ④ 또래교수 수업

8. <보기>는 D. Ulrich(1985)이 제시한 대근운동발달 단계이다. ⑦에 들어갈 내용으로 옳은 것은?

—<보기>—



- ① 자세조절기술 ② 물체조작기술
- ③ 감각지각운동기술 ④ 리드-업 게임과 기술

9. 운동발달의 관점에서 조작성 운동양식에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 3세에는 몸으로 끌어안으며 공을 받는다.
- ② 2~3세에는 다리를 펴고 제자리에 서서 공을 찬다.
- ③ 2~3세에는 앞을 보고 상하 방향으로 공을 친다.
- ④ 4~5세에는 던지는 팔과 반대쪽 발을 앞으로 내밀며 공을 던진다.

10. T6(흉추 6번) 이상의 손상이 있는 선수의 체력운동 시 고려사항으로 옳지 않은 것은?

- ① 근육량이 적은 선수는 유산소 운동보다는 무산소 운동이 적절하다.
- ② 유산소 운동 중 젖산이 급격히 생성되므로 긴 휴식시간과 에너지원 보충이 필요하다.
- ③ 땀을 흘리는 피부 면적이 좁아 더위에서 운동하면 체온이 급격히 올라가는 것을 고려해야 한다.
- ④ 교감신경에 손상이 있는 경우, 심박수를 운동과정과 회복과정 그리고 운동처방에 사용한다.

11. <표>의 ①~⑤에 해당하는 행동관리 기법을 바르게 나열한 것은?

성별(나이)	남자(14세)	장소	수영장
장애유형	지적장애	프로그램	수영하기
문제행동	멈춰 서서 친구 방해하기		
상황	지도자 A: 한국(가명)이는 수영할 때 반복적으로 멈춰 서서 친구들을 방해해요. 그때마다 잘못된 행동이라고 지적을 해도 계속하네요. 지도자 B: 우선 ⑦ 문제행동이 발생하면 바로 일정 시간 동안 물 밖에 있도록 하세요. 물과 좀 멀리요. 지도자 A: 알겠습니다. 한국이는 수중 활동을 좋아하고 물에 있으면 행복해하거든요. 지도자 B: 다른 기법도 있어요. ⑧ 문제행동을 했을 때 한국이에게 이미 주어진 정적강화물을 상실하게 하는 방법도 있어요. ⑨과 ⑩ 기법으로 문제행동의 빈도가 감소한다면, 큰 틀에서 (⑪)이 됩니다.		
	① 타임아웃	② 반응대가	③ 부적 별

- | | ① 타임아웃 | ② 반응대가 | ③ 부적 별 |
|--------|--------|--------|--------|
| ④ 소거 | 용암 | 정적 별 | |
| ⑤ 소거 | 반응대가 | 정적 별 | |
| ⑥ 타임아웃 | | | 부적 별 |

2급 스포츠지도사 필기시험

B형

12. 미국지적장애및발달장애협회(AAIDD, 2021)의 지적장애 정의에 근거하여 <보기>의 ㉠~㉢에 들어갈 내용이 바르게 나열된 것은?

<보기>

- 표준화 검사를 통해 산출된 지능지수 점수가 (㉠) 표준편차 이하이다.
- 적응행동의 (㉡) 기술은 식사, 옷 입기, 작업 기술, 건강과 안전, 일과 계획, 전화사용 등이 포함된다.
- (㉢) 이전에 발생한다.

㉠	㉡	㉢
① -2	실제적	20세
② -2	개념적	20세
③ -2	실제적	22세
④ -2	개념적	22세

13. <보기>가 설명하는 장애유형에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

<보기>

- 21번 염색체가 삼염색체(trisomy 21)이다.
- 의학적 문제(선천성 심장질환, 근시 등)가 있을 수 있다.
- 인종, 국적, 종교, 사회적 지위 등과 관계없이 발생하는 보편성을 지니고 있다.

- 염색체 중 상염색체(autosome chromosome)에 문제가 있다.
- 대부분 포만 증후의 문제로 저체중 발생 빈도가 매우 높다.
- 근육의 저긴장성 때문에 지도자의 관리하에 근력 운동이 필요하다.
- 경추 정렬(atlantoaxial instability)의 문제 때문에 운동 참여시 척수손상에 대해 특히 주의한다.

14. <보기>가 설명하는 스페셜올림픽의 종목은?

<보기>

- 경기장은 3.66 m × 18.29 m 크기의 직사각형이다.
- 공식 경기는 단식 경기, 복식 경기, 팀 경기 등이 있다.
- 한 팀당 4개의 공을 소유하고, 표적구에 가까이 던진 팀이 점수를 획득하는 경기이다.

- 보체(bocce)
- 플로어볼(floorball)
- 보치아(boccia)
- 넷볼(netball)

15. <표>는 운동기능에 따른 뇌성마비의 분류체계이다. <표>의 ㉠~㉢에 들어갈 내용을 바르게 나열한 것은?

구분	경직형 (spastic)	운동실조형 (ataxia)	무정위운동형 (athetoid)
손상 부위	• 운동피질	• (㉠)	• (㉡)
근 긴장도	• 과긴장성	• 저긴장성	• 근 긴장의 급격한 변화
운동 특성	• 관절 가동 범위의 제한 • 가위 보행	• 평형성 부족 • 협응력 부족	• (㉢) 움직임 • 머리 조절의 어려움

㉠	㉡	㉢
① 소뇌	기저핵	불수의적
② 기저핵	중뇌	수의적
③ 소뇌	연수	불수의적
④ 기저핵	소뇌	수의적

16. <보기>에 근거하여 밑줄 친 ㉠에 대한 지도전략으로 옳지 않은 것은?

<보기>

- 틀에 박힌 일이나 의례적인 행동에 집착한다.
- 발달 수준에 맞게 친구 관계를 형성하지 못한다.
- 지도자가 “공을 던져라”라고 지시하면, “공을 던져라”라는 말을 반복한다.
- ㉠ 정해진 경로로 이동하지 않거나 시간이나 장소의 갑작스러운 변화에 저항한다.

- 체육활동에 대한 시각적 일과표를 제공한다.
- 체육활동을 일정한 규칙과 순서로 진행한다.
- 지도할 때 그림 카드, 의사소통 보드 등을 활용한다.
- 참여자의 선호도보다는 지도자의 의도대로 진행한다.

17. 척수손상 장애인의 특성에 관한 지도자의 대처로 옳지 않은 것은?

- 욕창이 생기지 않도록 자세를 자주 바꾸게 한다.
- 기립성 저혈압의 경우 압박 스타킹을 착용하도록 한다.
- 자율신경 반사이상(autonomic dysreflexia)[○] 발생할 때 고강도 순환 운동으로 전환한다.
- 운동 중에 과도하게 체온이 상승하는 것을 예방하기 위해 물을 분무해 주면서 휴식을 취하도록 한다.

18. 제시어와 <보기>의 수어 ①~⑤을 바르게 나열한 것은?



수영	운동	스케이트
① ⑦	②	④
② ⑦	③	⑤
③ ⑥	④	③
④ ⑤	⑦	②

19. 진행성 근이영양증(Muscular Dystrophy: MD)에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 디스트로핀(dystrophin) 단백질 결손과 관련된 유전질환이다.
- ② 근위축은 규칙적인 근력 및 근지구력 운동으로 예방할 수 있다.
- ③ 듀센형(Duchenne MD) 장애인은 대부분 평균 이상의 지적 능력을 보인다.
- ④ 듀센형 장애인은 종아리 근육에 가성비대(pseudohypertrophy)가 나타난다.

20. 시각장애인의 지도전략으로 옳지 않은 것은?

- ① 스포츠 참여는 안전을 위해 개인 종목만 지도한다.
- ② 시범은 잔존시력 범위에서 보이면서 언어적 설명을 병행하는 것이 효과적이다.
- ③ 지도자는 지도할 때 시각장애인에게 신체 접촉의 형태, 방법, 이유 등을 구체적으로 안내한다.
- ④ 전맹의 경우 스포츠 동작에 대한 이해도를 높이기 위해 관절이 굽어지는 인체 모형을 사용할 수 있다.

유아체육론 (02)

1. 유아 신체활동의 내적 참여동기를 증진시키는 효과적 교수전략으로 옳지 않은 것은?

- ① 유아의 능력과 과제 난이도를 고려한 프로그램 제공을 통해 몰입을 돋는다.
- ② 학습과제 범위 내에서 유아에게 자율적 선택권을 부여한다.
- ③ 활동적으로 참여하는 유아를 격려하고 칭찬한다.
- ④ 프로그램 내 과제 수준을 동일하게 제공한다.

2. 유아의 운동기술 연습 시 지도자의 적합한 시범으로 옳지 않은 것은?

- ① 시범에서 언어적 표현을 보다 많이 활용할 때 더 효과적이다.
- ② 시범은 추가적 학습단서(learning cue)와 함께 제공될 때 더 효과적이다.
- ③ 다양한 각도에서 이루어진 시범을 통해 정확한 정보를 제공한다.
- ④ 자주 실수하는 동작에 대해 반복적인 시범을 보여준다.

3. 효과적 학습경험 설계를 위한 유아체육 지도자의 교수전략으로 옳지 않은 것은?

- ① 각 유아에게 적합한 수준에서 연습할 수 있도록 개별화된 학습경험을 제공해야 한다.
- ② 유아의 실제학습시간(ALT)을 증가시킬 수 있는 환경을 조성해야 한다.
- ③ 유아의 능력 수준을 고려한 학습과제를 제공하고, 연습 시간을 최대한 확보해준다.
- ④ 새로운 기능 학습 시에는 수업 초반에 제시한 과제 수준을 일관되게 유지한다.

4. 유아의 지각-운동 발달에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 유아기는 지각-운동 발달의 최적기이다.
- ② 지각이란 감각수용세포가 자극으로 들어온 정보를 뇌로 전달하는 것을 뜻한다.
- ③ 지각-운동 발달은 아동의 운동능력을 나타내는 중요 요소 중 하나이다.
- ④ 유아기의 지각-운동 학습경험이 많을수록 다양한 운동상황에 반응하는 적응력이 발달된다.

2급 스포츠지도사 필기시험

B형

5. <보기>가 설명하는 것은?

<보기>

- 체온이 40°C 이상으로 오른다.
- 땀을 전혀 흘리지 않거나 과도하게 많이 흘린다.
- 신체 내 열을 외부로 발산하지 못해 고체온 발생 및 중추신경계의 이상을 보인다.
- 신속한 체온감소 조치와 병원 후송이 필요하다.

- ① 일사병
③ 고체온증

- ② 열사병
④ 열경련

6. <보기>의 ㉠~㉢에 해당하는 설명과 유아체육 프로그램의 구성원리가 올바르게 제시된 것은?

<보기>

- ㉠ 차기(kicking)의 개념 학습 후, 정지된 공에서 빠르게 움직이는 공의 순으로 수업을 설계한다.
 ㉡ 대근육 운동에서 소근육 운동으로 확장된 움직임 수업을 설계한다.
 ㉢ 발달 단계에 따른 민감기를 고려한 움직임 수업을 설계한다.

㉠	㉡	㉢
① 연계성	전면성	특이성
② 다양성	방향성	적합성
③ 연계성	방향성	적합성
④ 다양성	적합성	개별성

7. <보기>의 ㉠~㉢에 들어갈 용어가 바르게 제시된 것은?

<보기>

㉠	<ul style="list-style-type: none"> 일정 시기가 되면 자연히 발생되는 양적인 변화과정이다. 신장, 체중, 신경조직, 세포증식의 확대에 의한 증가를 뜻한다.
㉡	<ul style="list-style-type: none"> 신체, 운동, 심리적 측면에서 전 생애에 걸쳐 일어나는 체계적이고 연속적인 변화를 뜻한다. 변화하는 속도에는 개인차가 있으며, 상승적 변화뿐 아니라 하강적 변화도 포함한다.
㉢	<ul style="list-style-type: none"> 기능을 더 높은 수준으로 발전할 수 있도록 하는 질적변화를 뜻한다. 신체적, 생리적 변화뿐 아니라 행동 변화까지 포함한다.

㉠	㉡	㉢
① 성숙	발달	성장
② 발달	성숙	성장
③ 성장	발달	성숙
④ 발달	성장	성숙

8. <보기>는 대근운동발달검사-II (Test of Gross Motor Development-II : TGMD-II)의 영역별 검사항목이다. ㉠, ㉡에 들어갈 항목이 바르게 연결된 것은?

<보기>

구분	영역	세부 검사항목
대근운동 기술	이동 기술	달리기, 제자리멀리뛰기, 외발뛰기(hop), (㉡), 립(leap), 슬라이드(slide)
	(㉠) 기술	공 던지기(over-hand throw), 공 받기, 공 치기(striking), 공 차기, 공 굴리기, 공 튕기기(dribble)

㉠	㉡
① 안정성	갤롭(gallop)
② 물체 조작	피하기(dodging)
③ 안정성	피하기(dodging)
④ 물체 조작	갤롭(gallop)

9. <보기>는 인지발달 관점에 따른 주요 이론의 내용이다. ㉠~㉢에 들어갈 용어가 바르게 제시된 것은?

<보기>

이론	발달단계	주요 개념	인지발달의 방향
인지발달단계 이론	감각운동기 전조작기 구체적 조작기 (㉡)	(㉢) 동화 조절	내부 → 외부
(㉠)	연속적 발달단계	내면화 (㉣) 비계설정	외부 → 내부

㉠	㉡	㉢	㉣
① 정보처리 이론	형식적 조작기	부호화	기억기술
② 사회문화적 이론	형식적 조작기	평형화	근접발달영역
③ 정보처리 이론	성숙적 조작기	부호화	근접발달영역
④ 사회문화적 이론	성숙적 조작기	평형화	기억기술

10. 반사 움직임 시기의 ‘정보 부호화 단계(information encoding stage)’에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 피질의 발달과 특정 환경적 억제 요인의 감소 현상이 일어난다.
 ② 태아기를 거쳐 생후 약 4개월까지 관찰될 수 있는 불수의적 움직임의 특징을 보인다.
 ③ 뇌 중추는 다양한 강도와 지속시간을 가진 여러 자극에 대해 불수의적 반응을 유발할 수 있다.
 ④ 뇌하부 중추는 운동 피질보다 더 많이 발달하며 태아와 신생아의 움직임을 제어하는데 필수적이다.

11. 체육과 교육과정(2022)에서 추구하는 핵심적인 신체활동 역량의 내용이 아닌 것은?

- ① 움직임 수행 역량: 운동, 스포츠, 표현 활동 과정에서 동작에 필요한 지식, 기능, 태도를 다양한 상황에 적용하여 발달한다.
- ② 건강관리 역량: 체육과 내용 영역에서 학습한 신체활동을 일상생활에서 실천하며 함양한다.
- ③ 신체활동 문화 향유 역량: 각 신체활동 형식의 특성을 이해하고 인류가 축적한 문화적 소양을 내면화하여 공동체 속에서 실천하면서 길러진다.
- ④ 자기 주도성 역량: 신체적으로 활동적인 삶을 사는 데 필요한 움직임을 다양한 환경에서 수행하고 적용함으로써 길러진다.

12. <보기>의 지도자별 교수 방법이 바르게 연결된 것은?

—<보기>—

A 지도자: 콘을 지그재그로 통과하면서 드리블하는 시범을 보이고 따라 하게 유도한다. 실수하거나 느린 아이들은 지적하면서 동작을 수정해준다.

B 지도자: 아이들이 개별적으로 볼을 가지고 놀면서 자유롭게 드리블을 하게 한다. 모든 공간을 쓸 수 있게 허용한다. 어떠한 신체 부위를 사용하든지 관여하지 않는다.

C 지도자: 인사이드 드리블, 아웃사이드 드리블 등 다양한 유형의 기술을 시범 보인다. 이후에 아이들이 자신이 좋아하거나 잘하는 기술 위주로 자유롭게 선택하여 연습할 수 있도록 유도한다.

D 지도자: 활동 전 아이들에게 어떻게 하면 콘을 건드리지 않고 드리블해 나갈 수 있을지를 질문한 후 실제 활동을 하게 한다. 이후 다양한 수준을 가진 아이들의 수행을 관찰하게 한다.

① A 지도자: 탐색적(exploratory) 방법

② B 지도자: 과제 중심 접근(task-oriented) 방법

③ C 지도자: 지시적 교수법(command style teaching)

④ D 지도자: 안내-발견적(guide-discovery) 방법

13. <보기>는 퍼셀(M. Purcell)이 제시한 동작교육과정에 관한 내용이다. ⑦~⑩에 해당하는 용어가 바르게 연결된 것은?

—<보기>—

- (㉠): 전신의 움직임, 신체 부분의 움직임
- (㉡): 수준, 방향
- (㉢): 시간, 힘
- (관계): 파트너/그룹, 기구·교수 자료

㉠	㉡	㉢
① 공간 인식	노력	신체 인식
② 신체 인식	공간 인식	노력
③ 노력	신체 인식	공간 인식
④ 신체 인식	노력	공간 인식

14. <보기>는 인간행동의 ‘역학적 요인’이다. ⑦~⑩에 들어갈 용어가 바르게 연결된 것은?

—<보기>—

- 안정성 요인: 중력 중심, 중력선, (㉠)
- 힘을 가하는 요인: 관성, (㉡), 작용/반작용
- 힘을 받는 요인: 표면적, (㉢)

㉠	㉡	㉢
① 지지면	가속도	거리
② 가속도	거리	지지면
③ 지지면	거리	가속도
④ 거리	가속도	지지면

15. <표>는 미국스포츠의학회(ACSM, 2022)의 ‘어린이와 청소년을 위한 FITT(빈도, 강도, 시간, 형태) 권고사항’이다. ⑦~⑩에 들어갈 용어가 바르게 연결된 것은?

구분	유산소 운동	저항 운동	빼 강화 운동
형태	여러 가지 스포츠를 포함한 즐겁고 (㉠)에 적절한 활동	신체활동은 (㉡)되지 않은 활동이나 (㉢)되고 적절하게 감독할 수 있는 활동으로 구성	달리기, 출렁기, 농구, 테니스 등과 같은 활동
시간	하루 (㉣) 이상의 운동시간이 포함되도록 함		
	㉠	㉡	㉢
① 기술 향상	분절화	60분	
② 성장 발달	분절화	40분	
③ 성장 발달	구조화	60분	
④ 기술 향상	구조화	40분	

16. 기본 움직임 패턴의 ‘기술 내 발달 순서(intraskill sequences)’에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 기본 움직임 패턴에서 신체 부위들의 발달 속도는 서로 다를 수 있다.
- ② 기본 움직임 기술의 습득 및 성숙은 과제·개인·환경 요인들에 영향을 받는다.
- ③ 움직임 기술의 발달 단계 구분은 움직임 패턴의 특수성이나 관찰자의 정교함에 영향을 받지 않는다.
- ④ 갤러휴(D. Gallahue)와 클렐랜드(F. Cleland)는 운동기술의 발달 순서에 대해 시작, 초보, 성숙으로 분류하였다.

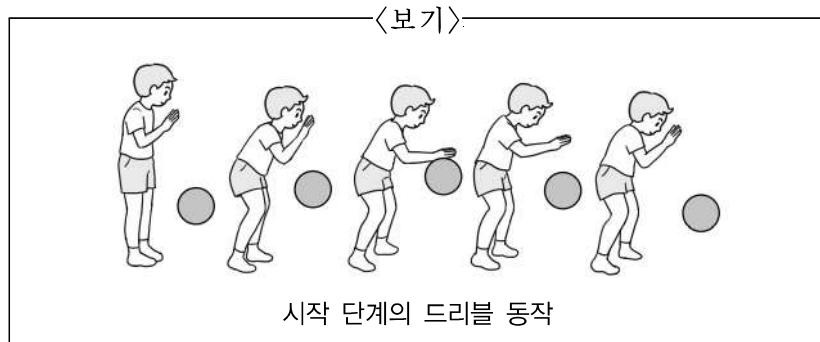
17. ‘국민체력100’에서 제시하는 유아기 체력측정에 관한 설명으로 옳은 것만을 모두 고른 것은?

—<보기>—

- ㄱ. 체력측정은 건강체력과 운동체력 항목으로 나뉜다.
- ㄴ. 건강체력 측정의 세부항목으로는 10m 왕복 오래달리기, 상대악력, 윗몸말아올리기, 앉아윗몸앞으로굽히기 등이 있다.
- ㄷ. 운동체력 측정의 세부항목으로는 5m×4 왕복달리기, 제자리 멀리뛰기, 3×3 베튼누르기 등이 있다.

① ㄱ, ㄴ ② ㄱ, ㄷ ③ ㄴ, ㄷ ④ ㄱ, ㄴ, ㄷ

18. <보기>의 동작에서 성숙단계로 발달하도록 지도하는 방법으로 적절하지 않은 것은?



- ① 두 발을 벌리고, 내민 발의 반대편 손을 앞으로 내밀어 드리블하도록 지도한다.
- ② 허리 높이에서 몸통을 약간 앞으로 기울여 드리블하도록 지도한다.
- ③ 공을 뿌릴 때 손목 스냅을 이용하여 공을 바닥 쪽으로 밀어내도록 지도한다.
- ④ 공을 뿌릴 때 손바닥으로 공을 때리도록 지도한다.

19. <표>는 갤러휴(D. Gallahue)의 운동에 대한 2차원 모델이다. ⑦~⑩에 들어갈 내용이 바르게 연결된 것은?

운동발달 단계	움직임 과제의 의도된 기능		
	안정성	이동	조작
반사 움직임 단계	• 직립 반사	• 걷기 반사	(⑩)
초보 움직임 단계	(⑦)	• 포복하기	• 잡기
기본 움직임 단계	• 한발로 균형잡기	• 걷기	• 던지기
전문화 움직임 단계	• 축구 페널티킥 막기	(⑨)	• 야구 공치기

⑦	⑧	⑨
① 포복하기	축구 골킥하기	손바닥 파악반사
② 머리와 목 제어	육상 허들 넘기	손바닥 파악반사
③ 포복하기	육상 허들 넘기	목 가누기 반사
④ 머리와 목 제어	축구 골킥하기	목 가누기 반사

20. 유소년 운동프로그램 구성의 기본원리에 대한 설명으로 옳은 것만을 모두 고른 것은?

<보기>

- ㄱ. 가역성의 원리: 운동을 중단하면 운동의 효과가 없어지므로 꾸준히 지속하는 것이 중요하다.
- ㄴ. 전면성의 원리: 운동을 부상 없이 효과적으로 수행하기 위해서는 운동강도 및 운동량을 점차적으로 증가시켜야 한다.
- ㄷ. 점진성의 원리: 신체의 특정 부위에 치중하지 않고, 전신 운동을 통해 신체를 균형 있게 발달시킨다.
- ㄹ. 과부하의 원리: 운동 강도가 일상적인 활동보다 높아야 체력이 증진된다.

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

노인체육론 (03)

1. <보기>가 설명하는 노화의 특징은?

<보기>

- 노화는 신체기능에 부정적 영향을 미쳐 사망을 초래한다.
- 나이가 들면서 신체기능이 더 좋아지면 노화가 아니다.

- ① 보편성
- ② 내인성
- ③ 점진성
- ④ 쇠퇴성

2. <보기>가 설명하는 노화이론은?

<보기>

- 항체의 이물질에 대한 식별능력이 저하되어 이물질이 계속 체내에 있으면서 부작용을 일으켜 노화 촉진

- ① 유전적노화이론
- ② 교차연결이론
- ③ 사용마모이론
- ④ 면역반응이론

3. 노화에 따른 생리적 변화로 옳은 것은?

- ① 1회 박출량 증가
- ② 동·정맥산소차 감소
- ③ 근육의 산화능력 증가
- ④ 심장근육의 수축시간 감소

4. <보기>에서 설명하는 노인의 행동 변화 이론은?

<보기>

- 인간의 행동 변화는 환경의 영향, 개인의 내적 요인, 행동 요인에 영향을 받는다.
- 자아효능감은 행동 변화와 밀접한 관련이 있다.
- 운동지도자의 격려를 통해 지속적으로 운동프로그램에 참여한다.

- ① 지속성이론(continuity theory)
- ② 건강신념모형(health belief theory)
- ③ 사회인지이론(social cognitive theory)
- ④ 계획행동이론(planned behavior theory)

5. 노인 폐질환에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 천식의 증상은 운동으로 악화되지 않는다.
- ② 만성폐쇄성폐질환자의 기도저항은 호흡근 약화를 초래한다.
- ③ 만성폐쇄성폐질환의 주요 증상은 호흡곤란, 가래, 만성적인 기침이다.
- ④ 천식 환자의 운동유발성기관지수축은 추운 환경, 대기오염, 스트레스에 의해 촉발된다.

6. 한국형 노인체력검사(국민체력 100)의 측정항목과 측정방법의 연결이 옳지 않은 것은?

측정항목	측정방법
① 협응력	8자 보행
② 심폐지구력	6분 걷기
③ 상지 근 기능	덤벨 들기
④ 유연성	앉아 윗몸 앞으로 굽히기

7. 노인의 생활 기능 분류에서 도구적 일상생활 활동(Instrumental Activities of Daily Living: IADLs)에 해당하는 것은?

- ① 요리
- ② 목욕
- ③ 옷 입기
- ④ 화장실 사용

8. 미국스포츠의학회(ACSM, 2022)가 제시한 노인의 운동지침으로 옳지 않은 것은?

- ① 유연성 운동: 약간의 불편감이 느껴질 정도로 30~60초 동안의 정적 스트레칭
- ② 유산소 운동: 중강도로 주 5일 이상 또는 고강도로 주 3일 이상의 대근육 운동
- ③ 파워 운동: 빠른 속도로 1 RM의 60 % 이상의 고강도 근력운동을 10~14회 반복
- ④ 저항 운동: 8~10종의 대근육군 운동, 초보자는 1 RM의 40~50 % 강도의 체중부하운동

9. 노인의 신체기능검사에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 6분 걷기 검사는 6분 동안 걸을 수 있는 최대거리(m)로 심폐지구력을 평가하고, 장거리 보행이나 계단 오르기 등의 일상생활 동작과 관련이 있다.
- ② 기능적 팔 뻗기 검사(FRT)는 균형을 잃지 않고 팔이 닿을 수 있는 최대거리를 측정 하여 동적 평형성을 평가하고, 노인의 낙상 위험도 범주 분류에 사용된다.
- ③ 노인체력검사(SFT)의 어깨 유연성을 평가하는 ‘등 뒤에서 손잡기’ 검사는 머리 위로 옷을 벗거나, 자동차에서 안전벨트를 매는 동작과 관련된 항목이다.
- ④ 단기신체기능검사(SPPB)는 보행 속도, 균형 능력 및 의자 앉았다 일어나기 시간의 점수를 합산하여 평가하고 점수가 높을수록 더 낮은 기능을 의미한다.

10. <보기>에서 <표>의 특성을 가진 노인의 운동처방에 관한 설명으로 옳은 것만을 모두 고른 것은? (단, ACSM, 2022 기준)

< 표 >		
■ 나이: 68세	■ 성별: 남	■ 흡연
■ 신장: 170 cm	■ 체중: 65 kg	■ BMI: 22.5 kg/m ²
■ 혈압: SBP 129 mmHg, DBP 88 mmHg		
■ LDL-C: 123 mg/dL, HDL-C: 41 mg/dL		
■ 공복시 혈당: 98 mg/dL	■ 근력운동의 경험 없음	
■ 지난 3개월 동안 주 2회, 20분 정도의 천천히 걷기 운동		
■ 걷기 운동 시 별다른 신체적 증상 없으나 가끔 종아리 통증이 느껴짐.		

<보기>		
ㄱ. 심혈관질환 위험요인의 양성 위험요인은 1개이다.		
ㄴ. 선별알고리즘에 따라 중강도 운동 시 의료적 허가가 권장되지 않는다.		
ㄷ. 운동자각도(10점 척도) 5~6의 빠르게 걷는 유산소 운동을 한다.		
ㄹ. 1 RM의 40~50 % 의 강도로 대근육군을 활용한 근력 강화 운동을 한다.		
ㅁ. 과체중이므로 체중감량을 위한 운동처방을 해야 한다.		

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

11. 페르브뤼헌과 예터(L. Verbrugge & A. Jette, 1994)의 장애과정 모델에서 장애에 이르는 과정을 옳게 나열한 것은?

- ① 손상 → 기능적 제한 → 병 → 장애
- ② 병 → 손상 → 기능적 제한 → 장애
- ③ 손상 → 병 → 기능적 제한 → 장애
- ④ 병 → 기능적 제한 → 손상 → 장애

12. 에릭슨(Erikson, 1986)의 심리사회적 단계가 옳게 나열된 것은?

- | | |
|------------------------------------|---|
| 연령 증가 | → |
| ① 생산적 대 정체 → 자아 주체성 대 절망 → 친분 대 고독 | |
| ② 친분 대 고독 → 생산적 대 정체 → 자아 주체성 대 절망 | |
| ③ 자아 주체성 대 절망 → 생산적 대 정체 → 친분 대 고독 | |
| ④ 생산적 대 정체 → 친분 대 고독 → 자아 주체성 대 절망 | |

2급 스포츠지도사 필기시험

B형

13. <보기>에서 설명하는 것은?

<보기>

- 죽상동맥경화 병변이 특징인 질환이다.
- 위험요인은 연령, 흡연, 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증이다.
- 주요 증상은 체중부하 움직임 시 하지의 간헐적 파행이다.

① 뇌졸중(stroke)

② 근감소증(sarcopenia)

③ 신장질환(kidney disease)

④ 말초동맥질환(peripheral arterial disease)

14. 노화에 따른 호흡계 변화로 옳은 것은?

① 잔기량의 감소

② 흉곽의 경직성 감소

③ 생리학적 사강의 감소

④ 호흡기 중추신경 활동에 대한 민감성 감소

15. <보기>에서 노인 당뇨병 환자의 운동 효과로 옳은 것만을 모두 고른 것은?

<보기>

- ㄱ. 인슐린 저항성 증가
- ㄴ. 체지방 감소
- ㄷ. 죽상동맥경화 합병증 위험 감소
- ㄹ. 인슐린 민감성 감소
- ㅁ. 골격근의 포도당 수송 능력 감소
- ㅂ. 당뇨병 전단계에서 제2형 당뇨병으로의 진행 예방

① ㄱ, ㄴ, ㅁ

② ㄴ, ㄷ, ㄹ

③ ㄴ, ㄷ, ㅂ

④ ㄹ, ㅁ, ㅂ

16. 세계보건기구(World Health Organization)가 제시한 노인의 신체활동에 대한 심리적 단기 효과는?

① 이완(relaxation)

② 기술 획득(skill acquisition)

③ 인지 향상(cognitive improvement)

④ 운동제어와 수행(motor control and performance)

17. 노화에 따른 인지기능 변화로 옳지 않은 것은?

① 유동성 지능의 감소

② 결정성 지능의 감소

③ 단기 기억력의 감소

④ 인지 처리 속도의 지연

18. 노인 운동 시 위험관리에 관한 지침으로 옳은 것만을 모두 고른 것은?

<보기>

- ㄱ. 신체활동 프로그램 시작 전에 신체적 기능에 따라 참여자들을 선별한다.
- ㄴ. 심정지 노인의 심폐소생술 시행 중에는 자동심장충격기를 사용하지 않는다.
- ㄷ. 시각적 문제가 있는 경우 적절한 조명과 거울로 된 벽, 방향 표시를 한다.
- ㄹ. 청각적 문제가 있는 경우 잘 들리지 않는 귀 쪽으로 큰 소리로 이야기하며 지도한다.
- ㅁ. 심장질환의 징후인 가슴통증, 호흡곤란, 불규칙한 심박수가 나타나면 운동을 바로 중단한다.

① ㄱ, ㄴ, ㄹ

② ㄱ, ㄷ, ㅁ

③ ㄴ, ㄷ, ㅁ

④ ㄷ, ㄹ, ㅁ

19. <보기>에서 치매 노인에게 적합한 운동 형태로 옳은 것만을 모두 고른 것은?

<보기>

- ㄱ. 계단 오르내리기
- ㄴ. 밴드를 이용한 저항 운동
- ㄷ. 물건 들고 안전하게 보행하기
- ㄹ. 대근육군을 사용하는 자전거 타기

① ㄱ, ㄴ, ㄷ, ㄹ

② ㄴ, ㄷ, ㄹ

③ ㄷ, ㄹ

④ ㄹ

20. 노인의 근·골격계 질환에 관한 권장 운동으로 옳지 않은 것은?

① 골다공증: 골밀도 증가를 위한 수영

② 관절염: 관절 부담을 적게 주는 자전거 운동

③ 척추질환: 단축된 결합조직을 이완시키는 유연성 운동

④ 근감소증: 넘어짐을 예방하기 위한 체중부하 근력 운동