

2023년도 2급류 체육지도자 필기시험 문제지

(2급 전문 / 2급 생활 / 2급 장애인 / 유소년 / 노인)

| | |
|------|-----------------------------------|
| 문제유형 | B형 |
| 시험일시 | 2023. 4. 29. (토) 10:00 ~ 11:40 |

유의사항

2급 전문, 2급 생활 자격증 응시자: 선택과목 중 5개 과목 선택 (필수과목 없음)

2급 장애인 자격증 응시자: 선택과목 중 4개 과목, 필수과목 중 특수체육론 선택

유 소 년 자 격 증 응 시 자: 선택과목 중 4개 과목, 필수과목 중 유아체육론 선택

노 인 자 격 증 응 시 자: 선택과목 중 4개 과목, 필수과목 중 노인체육론 선택

과목코드 및 페이지

| | | |
|------|----------------------------|------|
| 선택과목 | 스포츠사회학 (과목코드: 11) | 1 면 |
| | 스포츠교육학 (과목코드: 22) | 3 면 |
| | 스포츠심리학 (과목코드: 33) | 5 면 |
| | 한 국 체 육 사 (과목코드: 44) | 8 면 |
| | 운 동 생 리 학 (과목코드: 55) | 11 면 |
| | 운 동 역 학 (과목코드: 66) | 13 면 |
| | 스 포 츠 윤 리 (과목코드: 77) | 16 면 |
| 필수과목 | 특 수 체 육 론 (과목코드: 01) | 18 면 |
| | 유 아 체 육 론 (과목코드: 02) | 21 면 |
| | 노 인 체 육 론 (과목코드: 03) | 24 면 |

스포츠사회학 (11)

1. <보기>에서 설명하는 스포츠 세계화의 원인은?

<보기>

‘코먼웰스 게임(commonwealth games)’은 영연방국가들이 참가하는 스포츠 메가 이벤트로, 영연방국가의 통합에 기여하는 측면이 있다. 영국의 스포츠로 알려진 크리켓과 럭비는 대부분 영국의 식민지였던 영연방국가에서 인기가 있다.

- | | |
|---------|------------|
| ① 제국주의 | ② 민족주의 |
| ③ 다문화주의 | ④ 문화적 상대주의 |

2. <보기>에서 코클리(J. Cockey)의 상업주의에 따른 스포츠의 변화에 관한 설명으로 옳은 것을 모두 고른 것은?

<보기>

- ㉠ 스포츠 조직의 변화: 스포츠 조직은 경품 추첨, 연예인의 시구와 같은 의전행사에 관심을 갖게 되었다.
- ㉡ 스포츠 구조의 변화: 스포츠의 심미적 가치보다 영웅적 가치를 중시하게 되었다.
- ㉢ 스포츠 목적의 변화: 아마추어리즘보다 흥행에 입각한 프로페셔널리즘을 추구하게 되었다.
- ㉣ 스포츠 내용의 변화: 프로 농구의 경우, 전·후반제에서 쿼터제로 변경되었다.

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

3. <보기>에서 스포츠의 교육적 순기능으로만 묶인 것은?

<보기>

- | | |
|----------------|------------|
| ㉠ 학교와 지역사회의 통합 | ㉡ 평생체육의 연계 |
| ㉢ 스포츠의 상업화 | ㉣ 학업활동의 격려 |
| ㉤ 참여기회의 제한 | ㉥ 승리지상주의 |

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

4. <보기>에 해당하는 케년(G. Kenyon)의 스포츠 참가유형은?

<보기>

- 특정 선수의 사인볼 수집
- 특정 스포츠 관련 SNS 활동
- 특정 스포츠 물품에 대한 애착

- | | |
|----------|----------|
| ① 일탈적 참가 | ② 행동적 참가 |
| ③ 정의적 참가 | ④ 인지적 참가 |

5. <보기>의 ㉠, ㉡에 해당하는 거트만(A. Guttmann)의 근대스포츠 특징은?

<보기>

- (㉠): 국제스포츠조직은 규칙의 제정, 대회의 운영, 종목 진흥 등의 역할을 담당한다.
- (㉡): 투수라는 같은 포지션 내에서도 선발, 중간, 마무리 등으로 구분된다.

- | ㉠ | ㉡ |
|-------|-----|
| ① 관료화 | 평등성 |
| ② 합리화 | 평등성 |
| ③ 관료화 | 전문화 |
| ④ 합리화 | 전문화 |

6. 스나이더(E. Snyder)가 제시한 스포츠 사회화의 전이 조건이 아닌 것은?

- | | |
|--------------|-------------------|
| ① 참가의 가치 | ② 참가의 정도 |
| ③ 참가의 자발성 여부 | ④ 사회화 주관자의 위신과 위력 |

7. <보기>는 버렐(S. Birrell)과 로이(J. Loy)의 스포츠 미디어를 통해 충족할 수 있는 욕구에 관한 설명이다. ㉠~㉣에 해당하는 용어가 바르게 연결된 것은?

<보기>

- (㉠) 욕구: 스포츠 경기의 결과, 선수와 팀에 대한 통계적 지식을 제공해 준다.
- (㉡) 욕구: 스포츠에 대한 흥미와 흥분을 제공해 준다.
- (㉢) 욕구: 다른 사회집단과 경험을 공유하게 하며 공동체 의식을 갖게 한다.

- | ㉠ | ㉡ | ㉢ |
|-------|-----|-----|
| ① 정의적 | 인지적 | 통합적 |
| ② 인지적 | 통합적 | 정의적 |
| ③ 정의적 | 통합적 | 인지적 |
| ④ 인지적 | 정의적 | 통합적 |

8. <보기>의 ㉠, ㉡에 해당하는 용어가 바르게 연결된 것은?

<보기>

- (㉠): 국민의 관심이 높은 스포츠 경기를 무료 혹은 저렴한 비용으로 시청할 수 있는 권리를 말한다.
- (㉡): 선수 개인의 사생활을 중심으로 대중을 자극하고 호기심에 호소하는 흥미 위주의 스포츠 관련 보도를 지칭한다.

- | ㉠ | ㉡ |
|-----------|----------------------------|
| ① 독점 중계권 | 뉴 저널리즘(new journalism) |
| ② 보편적 접근권 | 옐로 저널리즘(yellow journalism) |
| ③ 독점 중계권 | 옐로 저널리즘(yellow journalism) |
| ④ 보편적 접근권 | 뉴 저널리즘(new journalism) |

9. <보기>에서 설명하는 프로스포츠의 제도는?

—<보기>—

- 프로스포츠 구단이 소속 선수와의 계약을 해지하고 다른 구단에게 해당 선수를 양도받을 의향이 있는지 공개적으로 묻는 제도이다.
- 기량이 떨어지거나 심각한 부상을 당한 선수를 방출하는 수단으로 이용하고 있다.

- ① 보류 조항(reserve clause)
- ② 웨이버 조항(waiver rule)
- ③ 선수대리인(agent)
- ④ 자유계약(free agent)

10. 스포츠 일탈의 순기능에 관한 사례로 적절하지 않은 것은?

- ① 승부조작 사례를 보고 많은 선수들이 경각심을 갖는다.
- ② 아이스하키 경기에서 허용된 주먹다짐은 잠재된 공격성을 해소시켜 준다.
- ③ 스포츠에서 선수들의 약물복용이 지속되면 경기의 공정성이 훼손된다.
- ④ 높이뛰기에서 배면뛰기 기술의 창안은 기록경신에 기여하고 있다.

11. <보기>는 스트렌크(A. Strenk)가 제시한 국제정치에서 스포츠의 기능에 관한 설명이다. ㉠~㉣에 해당하는 내용이 바르게 연결된 것은?

—<보기>—

- (㉠): 2002년 한일월드컵 4강 진출로 대한민국이 축구 강국으로 인식
- (㉡): 1980년 모스크바올림픽에서 서방 국가들의 보이콧 선언
- (㉢): 1936년 베를린올림픽에서 나치즘의 정당성과 우월성 과시

- | ㉠ | ㉡ | ㉢ |
|----------|---------|---------|
| ① 외교적 도구 | 정치이념 선전 | 국위선양 |
| ② 국위선양 | 외교적 항의 | 정치이념 선전 |
| ③ 국위선양 | 외교적 도구 | 외교적 항의 |
| ④ 외교적 도구 | 외교적 항의 | 정치이념 선전 |

12. <보기>에서 설명하는 부르디외(P. Bourdieu)의 문화자본 유형은?

—<보기>—

- 테니스의 경기 기술뿐만 아니라 경기 매너도 습득하게 된다.
- 스포츠 활동처럼 몸으로 체득하게 되는 성향을 의미한다.
- 획득하는데 시간이 오래 걸리고, 타인에게 양도나 전이, 교환이 어렵다.

- ① 체화된(embodied) 문화자본
- ② 객체화된(objectified) 문화자본
- ③ 제도화된(institutionalized) 문화자본
- ④ 주체화된(subjectified) 문화자본

13. <보기>에서 투민(M. Tumin)이 제시한 스포츠계층의 특성 중 보편성(편재성)에 해당하는 것으로만 묶인 것은?

—<보기>—

- ㉠ 스포츠는 인기종목과 비인기종목으로 구분된다.
- ㉡ 과거에 비해 운동선수들의 지위가 향상되고 있다.
- ㉢ 종합격투기는 체급에 따라 대전료와 중계권료 등에 차등이 있다.
- ㉣ 계층에 따라 스포츠 참여 빈도, 유형, 종목이 달라지며, 이러한 차이는 개인의 삶에 영향을 미친다.

- ① ㉠, ㉡
- ② ㉠, ㉢
- ③ ㉡, ㉣
- ④ ㉢, ㉣

14. <보기>의 밑줄 친 ㉠, ㉡을 설명하는 집합행동 이론이 바르게 연결된 것은?

—<보기>—

이 코치: 어제 축구 봤어? 경기 도중 관중폭력이 발생했잖아.
김 코치: ㉠ 나는 그 경기를 경기장에서 직접 봤는데 관중들의 야유 소리가 점점 커지면서 관중폭력이 일어났어.
이 코치: ㉡ 맞아! 그 경기 이전에 이미 관중의 인종차별 사건이 있었잖아. 만약 인종차별이 먼저 발생하지 않았다면, 어제 경기에서 그런 관중폭력은 없었을 거야.

- | ㉠ | ㉡ |
|--------|--------|
| ① 전염이론 | 규범생성이론 |
| ② 수렴이론 | 부가가치이론 |
| ③ 전염이론 | 부가가치이론 |
| ④ 수렴이론 | 규범생성이론 |

15. 메기(J. Magee)와 서텐(J. Sugden)이 제시한 스포츠 노동이주의 유형에 관한 설명 중 적절하지 않은 것은?

- ① 개척자형: 스포츠 보급을 통해 금전적 보상을 추구하는 유형
- ② 정착민형: 영구적으로 정착할 수 있는 곳을 찾는 유형
- ③ 귀향민형: 해외에서의 스포츠 경험을 바탕으로 자국으로 복귀하는 유형
- ④ 유목민형: 개인의 취향대로 흥미로운 장소를 돌아다니면서 스포츠에 참여하는 유형

16. <보기>는 코클리(J. Coakley)가 제시한 스포츠 일탈에 관한 설명이다. ㉠, ㉡에 해당하는 용어가 바르게 연결된 것은?

—<보기>—

- (㉠)에 따르면 스포츠 일탈이 용인되는 범위는 사회적으로 타협하는 과정을 통해 구성된다.
- (㉡)는 과훈련(over-training), 부상 투혼 등을 거부감 없이 무비판적으로 수용하는 것이다.

- | ㉠ | ㉡ |
|-----------|------|
| ① 상대론적 접근 | 과소동조 |
| ② 절대론적 접근 | 과잉동조 |
| ③ 절대론적 접근 | 과소동조 |
| ④ 상대론적 접근 | 과잉동조 |

5. <보기>는 국민체육진흥법(시행 2022.8.11.) 제18조의3 ‘스포츠윤리센터의 설립’에 관한 내용이다. ㉠, ㉡에 들어갈 용어가 바르게 연결된 것은?

<보기>

•체육의 (㉠) 확보와 체육인의 (㉡)를 위하여 스포츠윤리센터를 설립한다.

- | | ㉠ | ㉡ |
|---|-----|-------|
| ① | 정당성 | 권리 강화 |
| ② | 정당성 | 인권 보호 |
| ③ | 공정성 | 권리 강화 |
| ④ | 공정성 | 인권 보호 |

6. 스포츠 교육 프로그램의 지도 원리에 관한 설명이 적절하지 않은 것은?

- ① 개별성의 원리: 개인차를 고려한 다양한 수준별 지도
- ② 효율성의 원리: 학습자 스스로 내용을 파악하고 문제해결
- ③ 적합성의 원리: 지도자의 창의적인 지도 활동의 선정과 활용
- ④ 통합성의 원리: 교수·학습 내용의 다양화와 신체활동의 총체적 체험

7. 직접교수모형에 관한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 학습 영역의 우선순위는 심동적 영역이다.
- ② 스키너(B. Skinner)의 조작적 조건화 이론에 근거한다.
- ③ 지도자 중심으로 의사결정이 이루어져 학습자의 과제참여 비율이 감소한다.
- ④ 수업의 단계는 전시과제 복습, 새 과제 제시, 초기과제 연습, 피드백과 교정, 독자적 연습, 본시 복습의 순으로 진행된다.

8. 스포츠기본법(시행 2022.6.16.) 제7조 ‘스포츠 정책 수립·시행의 기본원칙’ 중 국가와 지방자치단체의 스포츠 정책에 관한 고려사항에 해당하지 않는 것은?

- ① 스포츠 활동을 존중하고 사회 전반에 확산되도록 할 것
- ② 스포츠 대회 참가 목적을 국위선양에 두어 지원할 것
- ③ 스포츠 활동 참여와 스포츠 교육의 기회가 확대되도록 할 것
- ④ 스포츠의 가치를 존중하고 스포츠의 역동성을 높일 수 있을 것

9. 모스턴(M. Mosston)의 포괄형(inclusion) 교수 스타일에 관한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 지도자는 발견 역치(discovery threshold)를 넘어 창조의 단계로 학습자를 유도한다.
- ② 지도자는 기술 수준이 다양한 학습자들의 개인차를 수용한다.
- ③ 학습자가 성취 가능한 과제를 선택하고 자신의 수행을 점검한다.
- ④ 과제 활동 전, 중, 후 의사결정의 주체는 각각 지도자, 학습자, 학습자 순서이다.

10. <보기>에서 설명하는 링크(J. Rink)의 학습 과제 연습 방법은?

<보기>

•복잡한 운동 기술의 경우, 기술의 주요 동작이나 마지막 동작을 초기 동작보다 먼저 연습하게 한다.

•테니스 서브 과제에서 공을 토스하는 동작을 연습하기 전에 공을 라켓에 맞추는 동작을 먼저 연습한다.

- | | |
|---------|---------------|
| ① 규칙 변형 | ② 역순 연쇄 |
| ③ 반응 확대 | ④ 운동수행의 목적 전환 |

11. <보기>에 해당하는 쿠닌(J. Kounin)의 교수 기능은?

<보기>

•지도자가 자신의 머리 뒤에도 눈이 있다는 듯이 학습자들의 행동을 파악하는 것

•지도자가 학습자들 간에 발생하는 사건을 인지하는 것

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| ① 접근통제(proximity control) | ② 긴장 완화(tension release) |
| ③ 상황이해(with-it-ness) | ④ 타임아웃(time-out) |

12. <보기>에서 활용된 스포츠 지도 행동의 관찰기법은?

<보기>

•지도자: 강 감독

•수업내용: 농구 수비전략

•관찰자: 김 코치

•시간: 19:00 ~ 19:50

| | 피드백의 유형 | 표기(빈도) | | 비율 |
|-----|---------|----------|------|-----|
| | 전체 | ✓✓✓✓✓ | (5회) | |
| 대상 | 소집단 | ✓✓✓ | (3회) | 30% |
| | 개인 | ✓✓ | (2회) | 20% |
| 성격 | 긍정 | ✓✓✓✓✓✓✓✓ | (8회) | 80% |
| | 부정 | ✓✓ | (2회) | 20% |
| 구체성 | 일반적 | ✓✓✓ | (3회) | 30% |
| | 구체적 | ✓✓✓✓✓✓✓✓ | (7회) | 70% |

- ① 사건 기록법(event recording)
- ② 평정 척도법(rating scale)
- ③ 일화 기록법(anecdotal recording)
- ④ 지속시간 기록법(duration recording)

13. 배구 수업에서 운동기능이 낮은 학습자의 참여 증진을 위한 스포츠 지도 방법으로 적절하지 않은 것은?

- ① 네트 높이를 낮춘다.
- ② 소프트한 배구공을 사용한다.
- ③ 서비스 라인을 네트와 가깝게 위치시킨다.
- ④ 정식 게임(full-sided game)으로 운영한다.

14. 메이거(R. Mager)가 제시한 학습 목표 설정의 요소가 아닌 것은?

- ① 설정된 운동수행 기준
- ② 운동수행에 필요한 상황과 조건
- ③ 학습자에게 기대되는 성취행위
- ④ 목표 달성이 불가능할 경우의 대처방안

15. <보기>에서 메츨러(M. Metzler)의 탐구수업모형에 관한 설명으로 옳은 것을 모두 고른 것은?

-<보기>.

- ㉠ 모형의 주제는 ‘문제해결자로서의 학습자’이다.
- ㉡ 학습 영역의 우선순위는 심동적, 인지적, 정의적 순이다.
- ㉢ 지도자는 학습자가 ‘생각하고 움직이기’를 할 수 있도록 과제를 제시한다.
- ㉣ 지도자의 질문에 학습자가 바로 대답하지 못하는 경우 즉시 답을 알려준다.

- ① ㄱ, ㅅ
② ㄴ, ㅅ
③ ㄱ, ㄴ, ㅅ
④ ㄱ, ㄴ, ㅈ

16. 스포츠 참여자 평가에서 심동적(psychomotor) 영역에 해당하는 것은?

- ① 몰입 ② 심폐지구력
③ 협동심 ④ 경기 규칙 이해

17. <보기>에 해당하는 운동기능의 학습 전이(transfer) 유형은?

-<보기>-

- 야구에서 배운 오버핸드 공 던지기가 핸드볼에서 오버핸드 공 던지기 기능으로 전이되는 경우이다.

- ① 대칭적 전이 ② 과제 내 전이
③ 과제 간 전이 ④ 일상으로의 전이

18. 학교체육진흥법 시행령(시행 2021.4.21.) 제3조 ‘학교운동부지도자의 자격기준 등’에서 제시한 학교운동부지도자 재임용의 평가 내용이 아닌 것은?

- ① 복무 태도
- ② 학교운동부 운영 성과
- ③ 인권교육 연 1회 이상 이수 여부
- ④ 학생선수의 학습권 및 인권 침해 여부

19. 메츨러(M. Metzler)의 개별화지도모형의 주제로 적절한 것은?

- ① 지도자가 수업 리더 역할을 한다.
- ② 나는 너를, 너는 나를 가르친다.
- ③ 유능하고, 박식하며, 열정적인 스포츠인으로 성장한다.
- ④ 학습자가 가능한 한 빨리, 필요한 만큼 천천히 학습 속도를 조절한다.

20. 스포츠 교육 프로그램의 구성요소에 관한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 평가: 프로그램을 개선하는 데 도움을 준다.
- ② 내용: 스포츠 지도의 철학, 이념 또는 비전이다.
- ③ 지도법: 프로그램을 체계적으로 전달하는 방법이다.
- ④ 목적 및 목표: 일반적인 목표와 구체적인 목표로 구분할 수 있다.

스포츠심리학 (33)

1. <보기>에서 설명하는 개념은?

-<보기>

체육관에서 관중의 함성과 응원 소리에도 불구하고, 작전타임에서 코치와 선수는 서로 의사소통이 가능하다.

- ① 스트룹 효과(Stroop effect)
- ② 지각협소화(perceptual narrowing)
- ③ 무주의 맹시(inattention blindness)
- ④ 칵테일 파티 효과(cocktail party effect)

2. 데시(E. Deci)와 라이언(R. Ryan)이 제시한 자기결정이론(self-determination theory)에서 외적동기 유형으로 분류되지 않는 것은?

- ① 무동기(amotivation)
- ② 확인규제(identified regulation)
- ③ 통합규제(integrated regulation)
- ④ 의무감규제(introjected regulation)

3. 스포츠심리학의 주된 연구의 동향과 영역에 포함되지 않는 것은?

- ① 인지적 접근과 현장 연구
- ② 경험주의에 기초한 성격 연구
- ③ 생리학적 항상성에 관한 연구
- ④ 사회적 촉진 및 각성과 운동수행의 관계 연구

4. <표>는 젠타일(A. Gentile)의 이차원적 운동기술분류이다. 야구 유격수가 타구된 공을 잡아서 1루로 송구하는 움직임이 해당하는 곳은?

| 구 분 | | | 동작의 요구(기능) | | | |
|--------|---------------|----------------------|-----------------------|----------------|------------------------|----------------|
| | | | 신체 이동 없음 (신체의 안정성) | | 신체 이동 있음 (신체의 불안정성) | |
| | | | 물체 조작 없음 | 물체 조작 있음 | 물체 조작 없음 | 물체 조작 있음 |
| 환경적 맥락 | 안정적인 조절 조건 | 동작 시도 간 환경 변이성 없음 | | | | |
| | | 동작 시도 간 환경 변이성 | | | | |
| | 비안정적 조절 조건 | 동작 시도 간 환경 변이성 없음 | ① | | ③ | |
| | | 동작 시도 간 환경 변이성 | | ② | | ④ |

5. 뉴웰(K. Newell)이 제시한 움직임 제한(constraints) 요소의 유형이 다른 것은?
- ① 운동능력이 움직임을 제한한다.
 - ② 인지, 동기, 정서상태가 움직임을 제한한다.
 - ③ 신장, 몸무게, 근육형태가 움직임을 제한한다.
 - ④ 과제목표와 특성, 규칙, 장비가 움직임을 제한한다.

6. <보기>에서 설명하는 게셀(A. Gesell)과 에임스(L. Ames)의 운동발달의 원리가 아닌 것은?

<보기>

- 머리에서 발 방향으로 발달한다.
- 운동발달은 일련의 방향성을 갖는다.
- 운동협응의 발달순서가 있다.
- 양측: 상지 혹은 하지의 양측을 동시에 움직이는 형태를 보인다.
- 동측: 상하지를 동시에 움직이는 형태를 보인다.
- 교차: 상하지를 동시에 움직이는 형태를 보인다.
- 운동기술의 습득 과정에서 몸통이나 어깨 근육을 조절하는 능력을 먼저 갖추고, 이후에 팔, 손목, 손, 그리고 손가락 근육을 조절하는 능력을 갖춘다.

- ① 머리-꼬리 원리(cephalocaudal principle)
- ② 중앙-말초 원리(proximodistal principle)
- ③ 개체발생적 발달 원리(ontogenetic development principle)
- ④ 양측-동측-교차 운동협응의 원리 (bilateral-unilateral(ipsilateral)-crosslateral principle)

7. 스포츠를 통한 인성 발달 전략에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?
- ① 상황에 맞는 바람직한 행동을 설명한다.
 - ② 도덕적으로 적절한 행동에 대하여 설명한다.
 - ③ 바람직한 행동을 강화하고, 적대적 공격행동은 처벌한다.
 - ④ 격한 상황에서 자신의 감정을 공격적으로 표출하도록 격려한다.

8. <보기>에서 설명하는 목표의 유형은?

<보기>

- 운동기술을 잘 수행하기 위해서 필요한 핵심 행동에 중점을 둔다.
- 자기효능감과 자신감을 높이고 인지 불안을 낮추는 데 도움이 된다.
- 자신의 운동수행에 대한 목표를 달성하는데 중점을 두는 목표로 달성의 기준점이 자신의 과거 기록이 된다.

- ① 과정목표와 결과목표
- ② 수행목표와 과정목표
- ③ 수행목표와 객관적목표
- ④ 객관적목표와 주관적목표

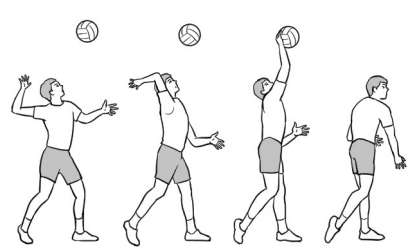
9. 스미스(R. Smith)와 스몰(F. Smol)이 개발한 유소년 지도자 훈련 프로그램인 CET(Coach Effectiveness Training)의 핵심 원칙이 아닌 것은?
- ① 자기관찰
 - ② 운동도식
 - ③ 상호지원
 - ④ 발달모델

10. 균형유지와 사지협응 및 자세제어에 주된 역할을 하는 뇌 구조(영역)는?
- ① 소뇌(cerebellum)
 - ② 중심고랑(central sulcus)
 - ③ 대뇌피질의 후두엽(occipital lobe of cerebrum)
 - ④ 대뇌피질의 측두엽(temporal lobe of cerebrum)

11. 골프 퍼팅 과제를 100회 연습한 뒤, 24시간 후에 동일 과제에 대해 수행하는 검사는?
- ① 속도검사(speed test)
 - ② 파지검사(retention test)
 - ③ 전이검사(transfer test)
 - ④ 지능검사(intelligence test)

12. <보기>에서 설명하는 일반화된 운동프로그램(generalized motor program)의 불변 특성(invariant feature) 개념은?

<보기>



| A 움직임 시간(movement time) = 500ms | | | |
|---------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 하위 움직임 1 = 25% | 하위 움직임 2 = 25% | 하위 움직임 3 = 25% | 하위 움직임 4 = 25% |

| B 움직임 시간(movement time) = 900ms | | | |
|---------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 하위 움직임 1 = 25% | 하위 움직임 2 = 25% | 하위 움직임 3 = 25% | 하위 움직임 4 = 25% |

- A 움직임 시간은 500ms, B 움직임 시간은 900ms로 서로 다르다
- 4개의 하위 움직임 구간의 시간적 구조 비율은 변하지 않는다.
- 단, A와 B 움직임은 모두 동일인이 수행한 동작이며, 하위움직임 구성도 4개로 동일함

- ① 어트랙터(attractor)
- ② 동작유도성(affordance)
- ③ 상대적 타이밍(relative timing)
- ④ 절대적 타이밍(absolute timing)

13. <보기>에서 구스리(E. Guthrie)가 제시한 ‘운동기술 학습으로 인한 변화’에 관한 설명으로 옳은 것을 모두 고른 것은?

<보기>

- ㉠ 최대의 확실성(maximum certainty)으로 운동과제를 수행할 수 있다.
- ㉡ 최소의 인지적 노력(minimum cognitive effect)으로 운동과제를 수행할 수 있다.
- ㉢ 최소의 움직임 시간(minimum movement time)으로 운동과제를 수행할 수 있다.
- ㉣ 최소의 에너지 소비(minimum energy expenditure)로 운동과제를 수행할 수 있다.

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

14. <보기>에 제시된 공격성에 관한 설명과 이론(가설)이 바르게 연결된 것은?

<보기>

- (㉠) 환경에서 관찰과 강화로 공격행위를 학습한다.
- (㉡) 인간의 내부에는 공격성을 유발하는 에너지가 존재한다.
- (㉢) 좌절(예, 목표를 추구하는 행위가 방해받는 경험)이 공격 행동을 유발한다.
- (㉣) 좌절이 무조건 공격행동을 유발하지 않고, 공격행동이 적절하다는 외부적 단서가 있을 때 나타난다.

- | | | | |
|----------|--------|--------------|--------------|
| ㉠ | ㉡ | ㉢ | ㉣ |
| ① 사회학습이론 | 본능이론 | 좌절-공격 가설 | 수정된 좌절-공격 가설 |
| ② 사회학습이론 | 본능이론 | 수정된 좌절-공격 가설 | 좌절-공격 가설 |
| ③ 본능이론 | 사회학습이론 | 좌절-공격 가설 | 수정된 좌절-공격 가설 |
| ④ 본능이론 | 사회학습이론 | 수정된 좌절-공격 가설 | 좌절-공격 가설 |

15. <보기>에서 하터(S. Harter)의 유능성 동기이론 모형에 관한 설명으로 옳은 것을 고른 것은?

<보기>

- ㉠ 심리적 요인과 관련된 단일차원의 구성개념이다.
- ㉡ 실패 경험은 부정적 정서를 갖게 하여 유능성 동기를 낮추고, 결국에는 운동을 중도 포기하게 한다.
- ㉢ 성공 경험은 자기효능감과 긍정적 정서를 갖게 하여 유능성 동기를 높이고, 숙달(mastery)을 경험하게 한다.
- ㉣ 스포츠 상황에서 성공하기 위한 능력이 있다는 확신의 정도나 신념으로 특성 스포츠 자신감과 상태 스포츠 자신감으로 구분한다.

- ① ㉠, ㉡
- ② ㉠, ㉢
- ③ ㉡, ㉣
- ④ ㉢, ㉣

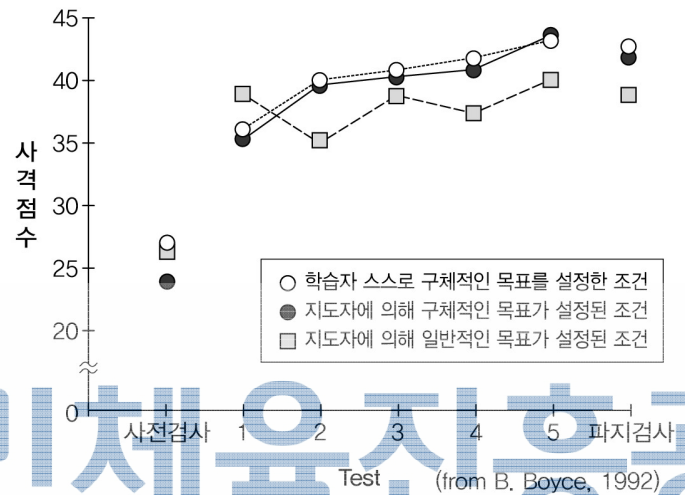
16. <보기>에서 설명하는 용어는?

<보기>

번스타인(N. Bernstein)은 움직임의 효율적 제어를 위해 중추신경계가 자유도를 개별적으로 제어하지 않고, 의미 있는 단위로 묶어서 조절한다고 설명하였다.

- ① 공동작용(synergy)
- ② 상변이(phase transition)
- ③ 임계요동(critical fluctuation)
- ④ 속도-정확성 상쇄 현상(speed-accuracy trade-off)

17. <보기>에서 연구 결과를 통해 확인할 수 있는 목표설정에 관한 설명으로 옳은 것을 고른 것은?



<보기>

- ㉠ 목표설정이 운동의 수행과 학습에 효과적이다.
- ㉡ 학습자에게 어려운 목표를 설정하도록 조언해야 한다.
- ㉢ 구체적인 목표를 설정했던 집단에서 더 높은 학습 효과가 나타났다.
- ㉣ 구체적이고 도전적인 목표를 향해 전념하도록 격려하는 것은 운동의 수행과 학습의 효과를 감소시킨다.

- ① ㉠, ㉡
- ② ㉠, ㉢
- ③ ㉡, ㉣
- ④ ㉢, ㉣

18. 학습된 무기력(learned helplessness) 상태에 있는 학습자에게 귀인 재훈련(attribution retraining)을 위한 적절한 전략은?

- ① 실패의 원인을 외적 요인에서 찾게 한다.
- ② 능력의 부족을 긍정적으로 받아들이게 한다.
- ③ 운이 따라 준다면 다음에 성공할 수 있다고 지도한다.
- ④ 실패의 원인을 노력 부족이나 전략의 미흡으로 받아들이게 한다.

19. <보기>는 칙센트미하이(M. Csikszentmihalyi)가 주장한 몰입의 개념이다.
㉠~㉣에 들어갈 개념이 바르게 연결된 것은?

<보기>

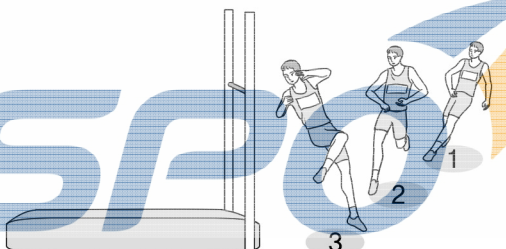
- (㉠)과 (㉡)이 균형을 이루는 상황에서 운동 수행에 완벽히 집중하는 것을 몰입(flow)이라 한다.
- (㉢)이 높고, (㉠)이 낮으면 (㉣)을 느낀다.
- (㉢)이 낮고, (㉠)이 높으면 (㉣)을 느낀다.

| | ㉠ | ㉡ | ㉢ | ㉣ |
|---|----|----|----|-----|
| ① | 기술 | 도전 | 불안 | 이완 |
| ② | 도전 | 기술 | 각성 | 무관심 |
| ③ | 기술 | 도전 | 각성 | 불안 |
| ④ | 도전 | 기술 | 이완 | 지루함 |

20. <보기>에서 설명하는 피드백 유형은?

<보기>

높이뛰기 도약 스텝 기술을 연습하게 한 후에 지도자는 학습자의 정확한 도약 기술 습득을 위해 각 발의 스텝번호(지점)를 바닥에 표시해주었다.



- ① 내적 피드백(intrinsic feedback)
- ② 부정 피드백(negative feedback)
- ③ 보강 피드백(augmented feedback)
- ④ 부적합 피드백(incongruent feedback)

한국체육사 (44)

1. <보기>에서 설명하는 민속놀이는?

<보기>

- 사회(柵戲)라고도 불리었다.
- 부여의 사출도(四出道)라는 관직명에서 유래되었다.
- 남녀노소 누구나 즐길 수 있으며, 장소에 크게 구애받지 않은 놀이였다.

- | | |
|-------|-------|
| ① 바둑 | ② 장기 |
| ③ 윷놀이 | ④ 주사위 |

2. <보기>의 ㉠~㉣에 들어갈 용어가 바르게 연결된 것은? (단, 시대구분은 나현성의 방식을 따름)

<보기>

- (㉠) 이전은 무예를 중심으로 한 무사 체육 등의 (㉡) 체육을 강조하였다.
- (㉠) 이후는 「교육입국조서(敎育立國詔書)」를 통한 학교 교육에 기반을 둔 (㉢) 체육을 강조하였다.

| | ㉠ | ㉡ | ㉢ |
|--------------|----|----|---|
| ① 갑오경장(1894) | 전통 | 근대 | |
| ② 갑오경장(1894) | 근대 | 전통 | |
| ③ 을사늑약(1905) | 전통 | 근대 | |
| ④ 을사늑약(1905) | 근대 | 전통 | |

3. 체육사 연구에서 사관(史觀)에 관한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 유물사관, 관념사관, 진보사관, 순환사관 등이 있다.
- ② 체육 역사에 대한 견해, 해석, 관념, 사상 등을 의미한다.
- ③ 체육 역사가의 관점으로 다양한 과거의 역사적 사실을 해석한다.
- ④ 과거 체육과 관련된 사실을 담고 있는 역사 자료를 의미한다.

4. 화랑도에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 진흥왕 때에 조직이 체계화되었다.
- ② 세속오계는 도의교육(道義敎育)의 핵심이었다.
- ③ 신체미 숭배 사상, 국가주의 사상, 불국토 사상이 중시되었다.
- ④ 서민층만을 대상으로 한 청소년단체로서 문무겸전(文武兼全)을 추구하였다.

5. <보기>에서 설명하는 신체활동은?

—<보기>—

- 가죽 주머니로 공을 만들어 발로 차는 놀이였다.
- 한 명, 두 명, 열 명 등 다양한 형식으로 실시되었다.
- <삼국사기(三國史記)>와 <삼국유사(三國遺事)>에 따르면 김유신과 김춘추가 이 신체활동을 하였다.

- ① 석전(石戰) ② 축국(蹴鞠)
③ 각저(角抵) ④ 도판희(跳板戲)

6. <보기>에서 민속놀이와 주요 활동 계층이 바르게 연결된 것으로만 묶은 것은?

—<보기>—

- ㉠ 풍연(風鸞) - 귀족 ㉡ 격구(擊毬) - 서민
㉢ 방응(放鷹) - 귀족 ㉣ 추천(鞦韆) - 서민

- ① ㉠, ㉡ ② ㉢, ㉣
③ ㉠, ㉣ ④ ㉡, ㉣

7. 고려시대 수박(手搏)에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 관람형 무예 경기로 성행하였다.
② 응방도감(鷹坊都監)에서 관장하였다.
③ 무인 선발의 기준과 수단이 되었다.
④ 무예 수련과 군사훈련 등의 목적으로 활용되었다.

8. <보기>에서 조선시대의 훈련원에 관한 설명으로 옳은 것을 모두 고른 것은?

—<보기>—

- ㉠ 성리학 교육을 담당하였다.
㉡ 활쏘기, 마상무예 등의 훈련을 실시하였다.
㉢ 무인 양성과 관련된 공식적인 교육기관이었다.
㉣ <무경칠서(武經七書)>, <병장설(兵將說)> 등의 병서 습득을 장려하였다.

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

9. 조선시대 궁술(弓術)에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 육예(六藝) 중 어(御)에 해당하였다.
② 무관 선발을 위한 무과 시험의 한 과목이었다.
③ 대사례(大射禮), 향사례(鄉射禮) 등으로 행해졌다.
④ 왕, 무관, 유학자 등 다양한 계층에서 실시하였다.

10. <보기>에서 설명하는 조선시대의 무예서는?

—<보기>—

- 24종류의 무예가 기록되어 있다.
- 정조의 명령하에 국가사업으로 간행되었다.
- 한국, 중국, 일본의 관련 문헌 145권이 참조되었다.

- ① 무예제보(武藝諸譜)
② 무예신보(武藝新譜)
③ 무예도보통지(武藝圖譜通志)
④ 무예제보번역속집(武藝諸譜翻譯續集)

11. <보기>에서 설명하는 개화기 민족사립학교는?

—<보기>—

- 1907년에 이승훈이 설립하였다.
- 대운동회를 매년 1회 실시하였다.
- 체육은 주로 군사훈련의 성격을 띠었다.

- ① 오산학교 ② 대성학교
③ 원산학사 ④ 숭실학교

12. 개화기의 체육사적 사실에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 동래무예학교는 문예반 50명, 무예반 200명을 선발하였다.
② 개화기 최초의 운동회는 일본인 학교에서 주관한 화류회(花柳會)였다.
③ 양반들이 주도하여 배재학당, 이화학당, 경신학당 등 미션스쿨을 설립하였다.
④ 고종은 「교육입국조서(敎育立國詔書)」를 반포하고, 덕양, 체양, 지양을 강조하였다.

13. 개화기의 체육단체에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 청강체육부: 탁지부 관리들이 친목 도모를 위해 1902년에 조직하였고, 최초로 연식정구를 도입하였다.
② 회동구락부: 최성희, 신완식 등이 1910년에 조직하였고, 정례적으로 축구 시합을 하였다.
③ 무도기계체육부: 우리나라 최초 기계체조 단체로서 이회두와 윤치오가 1908년에 조직하였다.
④ 대동체육구락부: 체조 교사인 조원희, 김성집, 이기동 등이 주축이 되어 보성중학교에서 1909년에 조직하였고, 병식체조를 강조하였다.

14. 일제강점기 체육에 관한 사실로 옳지 않은 것은?
- ① 박승필은 1912년에 유각권구락부를 설립해 권투를 지도하였다.
 - ② 조선체육협회는 1920년에 동아일보사 후원으로 설립되었다.
 - ③ 서상천은 1926년에 일본체육회 체조학교를 졸업하고, 역도를 소개하였다.
 - ④ 손기정은 1936년에 베를린올림픽경기대회 마라톤 종목에서 우승하였다.

15. <보기>에서 설명하는 단체는?

<보기>

- 외국인 선교사가 근대스포츠인 야구, 농구, 배구를 도입하였다.
- 1916년에 실내체육관을 준공하여, 다양한 실내스포츠를 활성화하였다.

- ① 황성기독교청년회 ② 대한체육구락부
- ③ 조선체육회 ④ 조선체육협회

16. <보기>에서 박정희 정부 때 실시한 체력장 제도에 관한 설명으로 옳은 것을 모두 고른 것은?

<보기>

- ㉠ 1971년부터 실시되었다.
- ㉡ 1973년부터는 대학입시에 체력장 평가가 포함되었다.
- ㉢ 국제체력검사표준위원회에서 정한 기준과 종목을 대상으로 하였다.
- ㉣ 시행 종목에는 100m 달리기, 제자리멀리뛰기, 팔굽혀 매달리기(여자), 턱걸이(남자), 윗몸일으키기, 던지기가 있었다.

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

17. <보기>에서 설명하는 스포츠 경기 종목은?

<보기>

- 1988년 제24회 서울올림픽경기대회에서 시범 종목으로 채택되었다.
- 2000년 제27회 시드니올림픽경기대회에서 정식 종목으로 채택되었다.
- 2007년에 정부는 이 종목을 진흥하기 위한 법률을 제정하였다.

- ① 유도 ② 복싱
- ③ 태권도 ④ 레슬링

18. 1991년에 남한과 북한이 단일팀으로 탁구 종목에 참가한 국제경기 대회는?

- ① 제41회 지바세계선수권대회
- ② 제27회 시드니올림픽경기대회
- ③ 제28회 아테네올림픽경기대회
- ④ 제6회 포르투갈세계청소년선수권대회

19. 대한민국에서 개최된 하계아시아경기대회가 아닌 것은?

- ① 1986년 제10회 서울아시아경기대회
- ② 2002년 제14회 부산아시아경기대회
- ③ 2014년 제17회 인천아시아경기대회
- ④ 2018년 제18회 평창아시아경기대회

20. 1948년 제5회 동계올림픽경기대회에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 개최지는 스위스 생모리츠였다.
- ② 제2차세계대전을 일으킨 독일과 일본도 출전하였다.
- ③ 광복 이후 최초로 태극기를 단 선수단이 파견되었다.
- ④ 이효창, 문동성, 이종국 선수는 스피드스케이팅 종목에 출전하였다.

운동생리학 (55)

1. 운동 후 초과산소섭취량(EPOC)에 영향을 미치는 요인으로 적절하지 않은 것은?

- ① 운동 중 증가한 체온
- ② 운동 중 증가한 젖산
- ③ 운동 중 증가한 호르몬(에피네프린, 노르에피네프린)
- ④ 운동 중 증가한 크레아틴인산(phosphocreatine, PC)

2. 근수축에 필수적인 Ca^{2+} 이온을 저장, 분비하는 근육 세포 내 소기관은?

- ① 근형질세망(sarcoplasmic reticulum)
- ② 위성세포(satellite cell)
- ③ 미토콘드리아(mitochondria)
- ④ 근핵(myonuclear)

3. ATP를 합성하는데 사용되는 에너지원이 아닌 것은?

- ① 근중성지방 ② 비타민C
- ③ 글루코스 ④ 젖산

4. 수중 운동 시 체온유지를 위한 요인으로 옳지 않은 것은?

- ① 폐활량 ② 체지방량
- ③ 운동 강도 ④ 물의 온도

5. 운동강도 증가에 따라 동원되는 근섬유 순서로 옳은 것은?

- ① Type IIa 섬유 → Type IIx 섬유 → Type I 섬유
- ② Type IIx 섬유 → Type IIa 섬유 → Type I 섬유
- ③ Type I 섬유 → Type IIa 섬유 → Type IIx 섬유
- ④ Type I 섬유 → Type IIx 섬유 → Type IIa 섬유

6. 장기간 규칙적 유산소 훈련의 결과로 최대 운동 시 나타나는 심폐기능의 적응으로 옳은 것을 모두 고른 것은?

<보기>

- ㉠ 최대산소섭취량 증가
- ㉡ 심장용적과 심근수축력 증가
- ㉢ 심박출량 증가

- ① ㉠, ㉡ ② ㉠, ㉢
- ③ ㉡, ㉢ ④ ㉠, ㉡, ㉢

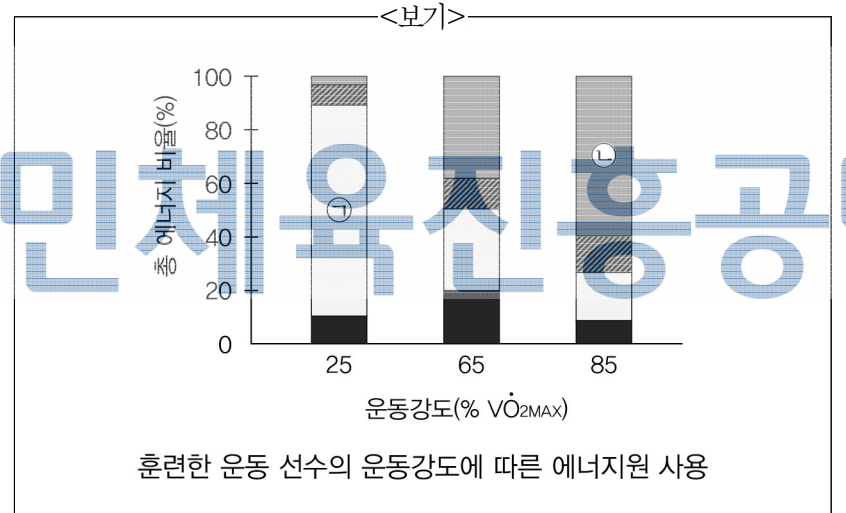
7. 항상성 유지를 위한 신체 조절 중 부적피드백(negative feedback)이 아닌 것은?

- ① 세포외액의 CO_2 조절
- ② 체온 상승에 따른 땀 분비 증가
- ③ 혈당 유지를 위한 호르몬 조절
- ④ 출산 시 자궁 수축 활성화 증가

8. 운동 중 1회 박출량(stroke volume) 증가 원인으로 옳지 않은 것은?

- ① 대동맥압 증가에 따른 후부하(after load) 증가
- ② 호흡펌프작용에 의한 정맥회귀(venous return) 증가
- ③ 골격근 수축에 의한 근육펌프작용 증가
- ④ 교감신경 자극에 의한 심근 수축력 증가

9. <보기>의 ㉠, ㉡에 들어갈 내용이 바르게 연결된 것은?



- | ㉠ | ㉡ |
|------------|---------|
| ① 혈중 포도당 | 근중성지방 |
| ② 혈중 유리지방산 | 근글리코겐 |
| ③ 근글리코겐 | 혈중 포도당 |
| ④ 근중성지방 | 혈중유리지방산 |

10. 운동 중 소뇌의 기능에 대한 설명으로 옳은 것을 모두 고른 것은?

<보기>

- ㉠ 골격근 운동 조절의 최종 단계 역할
- ㉡ 빠른 동작의 정확한 수행을 위한 통합 조절
- ㉢ 고유수용기로부터 유입되는 정보를 활용하여 동작 수정

- ① ㉠, ㉡ ② ㉠, ㉢
- ③ ㉡, ㉢ ④ ㉠, ㉡, ㉢

11. 운동에 따른 환기량의 변화로 옳은 것을 모두 고른 것은?

<보기>

㉠ 운동 시작 직전에는 운동 수행에 대한 기대감으로 환기량이 증가할 수 있다.

㉡ 운동 초기 환기량 변화의 주된 요인은 경동맥에 위치한 화학수용기 반응이다.

㉢ 운동 강도가 증가하면 1회 호흡량은 감소하고 호흡수는 현저히 증가한다.

㉣ 회복기 환기량은 운동 중 생성된 체내 수소이온 및 이산화탄소 농도와 관련 있다.

- ① ㉠, ㉡

② ㉠, ㉢

③ ㉠, ㉣

④ ㉡, ㉢, ㉣

12. <보기>의 ㉠, ㉡에 들어갈 내용이 바르게 연결된 것은?

<보기>

| 1개의 포도당 분해에 따른 유산소성 ATP 생성 | | |
|----------------------------|---------------------|--------|
| 대사적 과정 | 고에너지 생산 | ATP 누계 |
| 해당작용 | 2 ATP | 2 |
| | 2 NADH | 7 |
| 피루브산에서 아세틸조효소A 까지 | 2 NADH | 12 |
| ㉠ | 2 ATP | 14 |
| | 6 NADH | 29 |
| | 2 FADH ₂ | ㉡ |
| 합계 | | ㉢ ATP |

- ① 크랩스회로 32

② β 산화 32

③ 크랩스회로 35

④ β 산화 35

13. 체중이 80kg인 사람이 10METs로 10분간 달리기 했을 때 소비 칼로리는? (단, 1MET=3.5ml·kg⁻¹·min⁻¹, O₂ 1L 당 5Kcal 생성)

- ① 130Kcal

② 140Kcal

③ 150Kcal

④ 160Kcal

14. <보기>는 신경 세포의 안정 시 막전위에 영향을 주는 Na⁺과 K⁺에 대한 그림이다. ㉠~㉣에 들어갈 내용이 바르게 연결된 것은?

<보기>

- ① K⁺ Na⁺ Na⁺ K⁺

② Na⁺ K⁺ Na⁺ K⁺

③ K⁺ Na⁺ K⁺ Na⁺

④ Na⁺ K⁺ K⁺ Na⁺

15. <보기>의 최대산소섭취량 공식에서 장기간 지구성 훈련에 의해 증가되는 요소를 모두 고른 것은?

<보기>

최대산소섭취량 = ㉠ 최대1회박출량×㉡ 최대심박수×㉢ 최대동정맥산소차

- ① ㉠

② ㉠, ㉡

③ ㉠, ㉢

④ ㉡, ㉢

16. <보기>의 내용이 모두 증가되었을 때 향상되는 건강체력 요소는?

<보기>

• 모세혈관의 밀도

• 미토콘드리아의 수와 크기

• 동정맥 산소차(arterial-venous oxygen difference)

- ① 유연성

② 순발력

③ 심폐지구력

④ 근력

17. 1시간 이내의 중강도 운동 시 시간 경과에 따라 혈중 농도가 점차 감소하는 호르몬은?

- ① 에피네프린(epinephrine)

② 인슐린(insulin)

③ 성장호르몬(growth hormone)

④ 코르티솔(cortisol)

18. 상완이두근의 움직임에 대한 근육 수축 형태로 옳지 않은 것은?

- ① 자세를 유지할 때 - 등척성 수축
- ② 턱걸이 올라갈 때 - 단축성 수축
- ③ 턱걸이 내려갈 때 - 신장성 수축
- ④ 공을 던질 때 - 등속성 수축

19. 근력 결정요인으로 옳지 않은 것은?

- ① 근육 횡단면적 ② 근절의 적정 길이
- ③ 근섬유 구성비 ④ 근섬유막 두께

20. <보기>에서 설명하는 고유수용기는?

<보기>

- 감각 및 운동신경의 말단이 연결되어 있다.
- 감마운동뉴런을 통해 조절된다.
- 근육의 길이 정보를 중추신경계로 보낸다.

- ① 근방추(muscle spindle)
- ② 골지건기관(Golgi tendon organ)
- ③ 자유신경종말(free nerve ending)
- ④ 파치니안 소체(Pacinian corpuscle)

운동역학 (66)

1. 단위 시간당 이동한 변위(displacement)를 나타내는 벡터량은?

- ① 속도(velocity) ② 거리(distance)
- ③ 가속도(acceleration) ④ 각속도(angular velocity)

2. 근육의 신장(원심)성 수축(eccentric contraction)이 아닌 것은?

- ① 스쿼트의 다리를 굽히는 동작에서 큰불기근(대둔근, gluteus maximus)의 수축
- ② 팔굽혀펴기의 팔을 펴는 동작에서 위팔세갈래근(상완삼두근, triceps brachii)의 수축
- ③ 턱걸이의 팔을 펴는 동작에서 넓은등근(광배근, latissimus dorsi)의 수축
- ④ 윗몸일으키기의 뒤로 몸통을 펴는 동작에서 배곧은근(복직근, rectus abdominis)의 수축

3. 운동역학(sports biomechanics)의 내용으로 적절한 것은?

- ① 스포츠 현상을 사회학적 연구 이론과 방법으로 설명하는 학문이다.
- ② 운동에 의한 생리적·기능적 변화를 기술하고 설명하는 학문이다.
- ③ 스포츠 수행에 영향을 주는 심리적 요인을 설명하는 학문이다.
- ④ 스포츠 상황에서 인체에 발생하는 힘과 그 효과를 설명하는 학문이다.

4. 지면반력기(force plate)를 통해 얻을 수 있는 변인이 아닌 것은?

- ① 걷기 동작에서 디딤발에 가해지는 힘의 방향
- ② 외발서기 동작에서 디딤발 압력중심(center of pressure)의 이동거리
- ③ 서전트 점프 동작에서 발로 지면에 힘을 가한 시간
- ④ 달리기 동작의 체공기(non-supporting phase)에서 발에 작용하는 힘의 크기

5. 인체의 시상(전후)면(sagittal plane)에서 수행되는 움직임이 아닌 것은?

- ① 인체의 수직축(종축)을 중심으로 회전하는 피겨스케이팅 선수의 몸통분절 움직임
- ② 페달링하는 사이클 선수의 무릎관절 굴곡/신전 움직임
- ③ 100m 달리를 하는 육상 선수의 발목관절 저축/배축굴곡 움직임
- ④ 앞구르기를 하는 체조 선수의 몸통분절 움직임

6. <보기>에서 복합운동(general motion)에 해당하는 것을 모두 고른 것은?

<보기>

- ㉠ 커브볼로 던져진 야구공의 움직임
- ㉡ 페달링하면서 직선구간을 질주하는 사이클 선수의 대퇴(넓다리) 분절 움직임
- ㉢ 공중회전하면서 낙하하는 다이빙 선수의 몸통 움직임

- ① ㉠
- ② ㉠, ㉢
- ③ ㉡, ㉢
- ④ ㉠, ㉡, ㉢

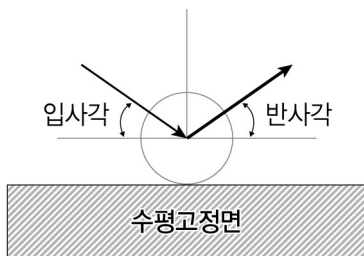
7. 인체 무게중심에 대한 설명으로 옳은 것은? (단, 공기저항은 무시함)

- ① 무게중심은 항상 신체 내부에 위치한다.
- ② 체조 선수는 공중회전하는 동안 무게중심을 지나는 축을 중심으로 회전하게 된다.
- ③ 지면에 선 상태로 팔을 위로 올리면 무게중심은 아래로 이동한다.
- ④ 서전트 점프 이지(take-off) 후, 공중에서 팔을 위로 올리면 무게중심은 위로 이동한다.

8. 농구 자유투에서 투사된 농구공의 운동에 대한 설명으로 옳은 것은? (단, 공기저항은 무시함)

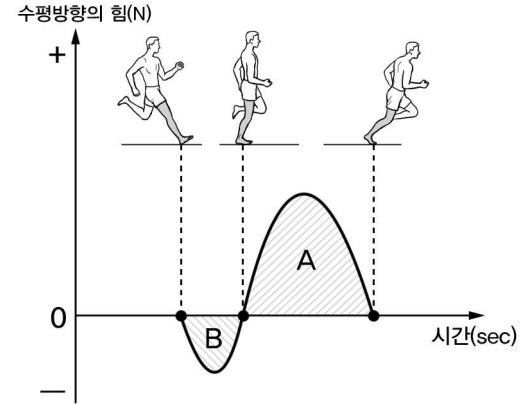
- ① 농구공 질량중심의 수직속도는 일정하다.
- ② 최고점에서 농구공 질량중심의 수평속도는 0m/s가 된다.
- ③ 최고점에서 농구공 질량중심은 수평방향으로 등속도 운동을 한다.
- ④ 최고점에서 농구공 질량중심은 수직방향으로 등속도 운동을 한다.

9. <그림>과 같이 공이 지면(수평 고정면)에 충돌하는 상황에 관한 설명으로 옳은 것은? (단, 공의 충돌 전 수평속도 및 수직속도는 같음)



- ① 충돌 후, 무회전에 비해 백스핀된 공의 수평속도가 크다.
- ② 충돌 후, 무회전에 비해 톱스핀된 공의 수직속도가 크다.
- ③ 충돌 후, 무회전에 비해 톱스핀된 공의 반사각이 크다.
- ④ 충돌 후, 무회전된 공과 백스핀된 공의 리바운드 높이는 같다.

10. <그림>에서 달리기 선수의 질량은 60kg이며 오른발 착지 시 무게중심의 수평속도는 2m/s이다. A와 B의 면적이 각각 80N·s와 20N·s일 때, 오른발 이지(take-off) 순간 무게중심의 수평속도는?



- ① 3m/s
- ② 4m/s
- ③ 5m/s
- ④ 6m/s

11. <보기>의 ㉠, ㉡에 들어갈 용어가 바르게 연결한 것은?

<보기>

농구선수는 양손 체스트패스 캐치 동작에서 공을 몸쪽으로 당겨 받는다. 그 과정에서 공을 받는 (㉠)은 늘리고 (㉡)은 줄일 수 있다.

- | | |
|----------------|-------------------|
| ㉠ | ㉡ |
| ① 시간 | 충격력(impact force) |
| ② 충격력 | 시간 |
| ③ 충격량(impulse) | 시간 |
| ④ 충격력 | 충격량 |

12. 역학적 일(work)을 하지 않은 것은?

- ① 역도 선수가 바닥에 있던 100kg의 바벨을 1m 높이로 들어 올렸다.
- ② 레슬링 선수가 상대방을 굴려서 1m 옆으로 이동시켰다.
- ③ 체조 선수가 철봉에 매달려 10초 동안 정지해 있었다.
- ④ 육상 선수가 달려서 100m를 이동했다.

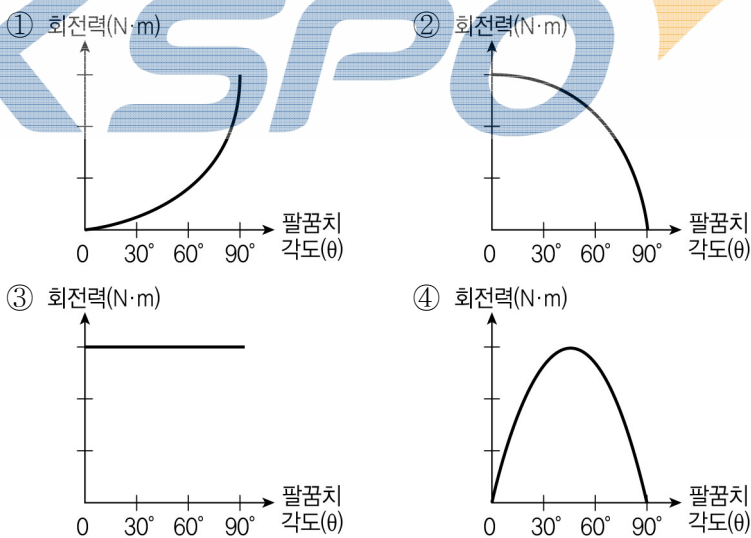
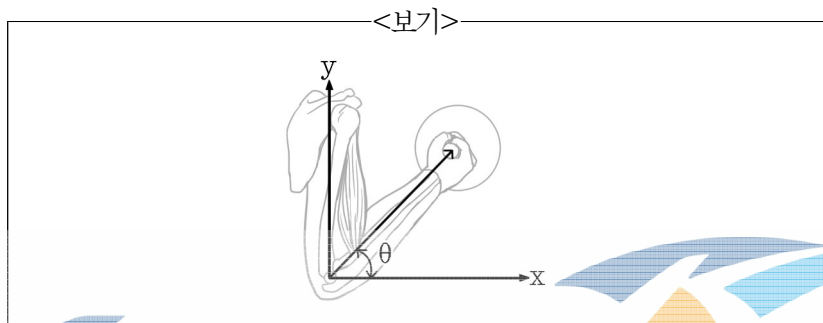
13. 마그누스 효과(Magnus effect)에 관한 내용이 아닌 것은?

- ① 레인에서 회전하는 볼링공의 경로가 휘어지는 현상
- ② 커브볼로 투구된 야구공의 경로가 휘어지는 현상
- ③ 사이드스핀이 가해진 탁구공의 경로가 휘어지는 현상
- ④ 회전(탑스핀)이 걸린 테니스공이 아래로 빠르게 떨어지는 현상

14. 스키점프 동작의 역학적 에너지에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?
(단, 공기저항은 무시함)

- ① 운동에너지는 지면 착지 직전에 가장 크다.
- ② 위치에너지는 수직 최고점에서 가장 크다.
- ③ 운동에너지는 스키점프대 이륙 직후부터 지면 착지 직전까지 동일하다.
- ④ 역학적 에너지는 스키점프대 이륙 직후부터 지면 착지 직전까지 보존된다.

15. <보기>의 그림에 제시된 덤벨 컬(dumbbell curl) 운동에서 팔꿈치관절 각도(θ)와 팔꿈치관절에 발생하는 회전력(torque)의 관계를 옳게 나타낸 그래프는? (단, 덤벨 컬 운동은 등각속도 운동임)



16. 인체 지레에 대한 설명 중 옳은 것은?

- ① 지레에서 저항팔이 힘팔보다 긴 경우에는 힘에 있어서 이득이 있다.
- ② 1종지레는 저항점이 받침점과 힘점 사이에 있는 형태로, 팔굽혀펴기 동작이 이에 속한다.
- ③ 2종지레는 받침점이 힘점과 저항점 사이에 있는 형태로, 힘에 있어서 이득이 있다.
- ④ 3종지레는 힘점이 받침점과 저항점 사이에 있는 형태로, 운동의 범위와 속도에 있어서 이득이 있다.

17. <보기>의 ㉠~㉣에 들어갈 내용을 바르게 연결한 것은?

<보기>

다이빙 선수의 공중회전 동작에서는 다이빙 플랫폼 이지(take-off) 직후에 다리와 팔을 회전축 가까이 위치시켜 관성모멘트를 (㉠) 시킴으로써 각속도를 (㉡) 시켜야 한다. 입수 동작에서는 팔과 다리를 최대한 퍼서 관성모멘트를 (㉢) 시킴으로써 각속도를 (㉣) 시켜야 한다.

- | | ㉠ | ㉡ | ㉢ | ㉣ |
|---|----|----|----|----|
| ① | 증가 | 감소 | 증가 | 감소 |
| ② | 감소 | 증가 | 증가 | 감소 |
| ③ | 감소 | 감소 | 증가 | 증가 |
| ④ | 증가 | 증가 | 감소 | 감소 |

18. <보기>의 ㉠~㉣에 들어갈 내용을 바르게 연결한 것은?

<보기>

신체의 정적 안정성을 높이기 위해서는 기저면(base of support)을 (㉠), 무게중심을 (㉡), 수직 무게중심선을 기저면의 중앙과 (㉢) 위치시키는 것이 효과적이다.

- | | ㉠ | ㉡ | ㉢ |
|---|-----|-----|-----|
| ① | 좁히고 | 높이고 | 가깝게 |
| ② | 좁히고 | 높이고 | 멀게 |
| ③ | 넓히고 | 낮추고 | 가깝게 |
| ④ | 넓히고 | 낮추고 | 멀게 |

19. 일률(power)의 단위가 아닌 것은?

- ① N·m/s ② kg·m/s² ③ Joule/s ④ Watt

20. 30m/s의 수평투사속도로 야구공을 던질 때, 야구공의 체공시간이 2초라면 투사거리는? (단, 공기저항은 무시함)

- ① 15m ② 30m ③ 60m ④ 90m

스포츠윤리 (77)

1. 스포츠에서 나타나는 인종차별에 관한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 경기실적 향상을 위해 우수한 외국 선수를 귀화시키기도 한다.
- ② 개인의 운동기량을 인종 전체로 일반화시켜 편견과 차별이 심화되기도 한다.
- ③ 스포츠미디어는 인종에 대한 편견과 차별을 재생산하기도 한다.
- ④ 일부 관중들은 노골적으로 특정 인종을 비하하는 모욕 행위를 표출하기도 한다.

2. <보기>에서 스포츠에 관한 결과론적 윤리관에 해당하는 것으로만 고른 것은?

<보기>

- ㉠ 경기에서 지더라도 경기규칙은 반드시 준수해야 한다.
- ㉡ 개인의 최우수선수상 수상보다 팀의 우승이 더 중요하다.
- ㉢ 운동선수는 훈련과정보다 경기에서 승리하는 것이 더 중요하다.
- ㉣ 스포츠 경기는 페어플레이를 중시하기 때문에 승리를 위한 불공정한 행위를 해서는 안된다.

- ① ㉠, ㉢ ② ㉠, ㉣ ③ ㉡, ㉢ ④ ㉢, ㉣

3. 스포츠맨십(sportsmanship) 행위가 아닌 것은?

- ① 패자에게 승리의 우월성 과시
- ② 악의없는 순수한 경쟁
- ③ 패배에 대한 겸허한 수용
- ④ 승자에 대한 아낌없는 박수

4. 스포츠윤리 이론 중 덕윤리의 특징으로 적절하지 않은 것은?

- ① 스포츠 상황에서의 행위의 정당성보다 개인의 인성을 강조한다.
- ② 비윤리적 행위는 궁극적으로 스포츠인의 올바른지 못한 품성에서 비롯된다.
- ③ '어떠한 행위를 하는 선수가 되어야 하는가'보다 '무엇이 올바른 행위인지'를 판단하는 데 더 주목한다.
- ④ 스포츠인의 미덕을 드러내는 행동은 옳은 것이며, 악덕을 드러내는 행동은 그릇된 것으로 간주한다.

5. <보기>에서 스포츠윤리의 역할로 적절한 것으로만 고른 것은?

<보기>

- ㉠ 스포츠 상황에서 행동의 옳고 그름을 판단할 수 있는 원리 탐구
- ㉡ 스포츠 현상을 사실적으로 기술하는 방법 탐구
- ㉢ 스포츠 현상의 미학적 탐구
- ㉣ 윤리적 원리와 도덕적 덕목에 기초하여 스포츠인에게 요구되는 행위 탐구

- ① ㉠, ㉡ ② ㉠, ㉣ ③ ㉡, ㉢ ④ ㉢, ㉣

6. <보기>의 괄호 안에 공통으로 들어갈 용어는?

<보기>

- 칸트(I. Kant)에게 도덕성의 기준은 ()이다.
- 칸트에 의하면, 페어플레이도 ()이/가 없으면 도덕적이라 볼 수 없다.
- ()은/는 도덕적인 선수가 갖추어야 할 내적인 태도이자 도덕적 행위의 필요충분 조건이다.

- ① 행복 ② 선의지 ③ 가언명령 ④ 실천

7. <보기>에서 스포츠 선수의 유전자 도핑을 반대해야 하는 이유로 적절한 것을 모두 고른 것은?

<보기>

- ㉠ 선수의 신체를 실험 대상화하여 기계나 물질로 이해하도록 만들기 때문
- ㉡ 유전자조작 인간과 자연적 인간 사이에 갈등을 초래하기 때문
- ㉢ 생명체로서 인간의 본질을 훼손하고 존엄성을 부정하기 때문
- ㉣ 선수를 우생학적 개량의 대상으로 만들기 때문

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

8. <보기>의 괄호 안에 들어갈 정의(justice)의 유형은?

<보기>

운동선수의 신체는 훈련으로 만들어지기도 하지만 유전적 요인으로 결정되는 경우가 많다. 농구와 배구선수의 키는 타고난 우연성에 해당한다. 일반적으로 스포츠 경기에서는 이러한 불평등 문제에 () 정의를 적용하지 않는다. 왜냐하면 스포츠는 전적으로 개인의 자발적인 선택의 문제이기 때문이다.

- ① 자연적 ② 절차적 ③ 분배적 ④ 평균적

9. <보기>에서 A선수의 판단 근거가 되는 윤리이론의 난점에 관한 설명으로 적절한 것은?

<보기>

농구경기 4쿼터 종료 3분 전, 감독에게 의도적 파울을 지시받은 A선수는 의도적 파울이 팀 승리에 기여할 수 있지만, 상대 선수에게 위협을 가하거나 자칫 부상을 입힐 수 있기 때문에 도덕적으로 옳지 않다고 판단했다.

- ① 사회 전체의 이익을 고려하지 않는 경우가 발생한다.
- ② 상식적이고 보편적인 도덕직관과 충돌하는 판단을 내릴 수 있다.
- ③ 행위의 결과를 즉각 산출하기 어려울 경우에 명료한 지침을 제시하지 못할 수 있다.
- ④ 도덕을 수단적으로 인식한다는 점에서 근본적인 도덕개념들과 양립하기 어렵다.

10. <보기>의 괄호 안에 공통으로 들어갈 용어는?

<보기>

예진: 스포츠에는 규칙으로 통제된 ()이 존재해. 대표적으로 복싱과 태권도와 같은 투기종목은 최소한의 안전장치가 마련되고, 그 속에서 힘의 우열이 가려지는 것이지. 따라서 스포츠 내에서 폭력은 용인된 폭력과 그렇지 않은 폭력으로 구분할 수 있어!

승현: 아니, 내 생각은 달라! 스포츠 내에서의 폭력과 일상 생활에서의 폭력은 본질적으로 동일하지. 그래서 ()은 존재할 수 없어.

- | | |
|-----------|-----------|
| ① 합법적 폭력 | ② 부당한 폭력 |
| ③ 비목적적 폭력 | ④ 반사회적 폭력 |

11. <보기>에서 국제수영연맹(FINA)이 기술도핑을 금지한 이유는?

<보기>

2008년 베이징올림픽 수영종목에서는 25개의 세계신기록이 쏟아져 나왔다. 주목할만한 것이 23개의 세계신기록이 소위 최첨단 수영복이라 불리는 엘지알 레이서(LZR Racer)를 착용한 선수들에 의해 수립되었다는 것이다. 그러나 이 같은 수영복을 하나의 기술도핑으로 간주한 국제수영연맹은 2010년부터 최첨단 수영복의 착용을 금지하였다.

- | | |
|----------|----------|
| ① 효율성 추구 | ② 유희성 추구 |
| ③ 공정성 추구 | ④ 도전성 추구 |

12. <보기>에서 나타난 현준과 수연의 공정시험에 관한 관점이 바르게 연결된 것은?

<보기>

현준: 승부조작은 경쟁적 스포츠의 본래적 가치를 훼손시키는 행위지만, 경기규칙을 위반하지 않았다면 윤리적으로 문제없는 것이 아닌가?

수연: 나는 경기규칙을 위반하지 않았다 하더라도, 스포츠의 역사적·사회적 보편성과 정당성 속에서 형성되고 공유된 에토스(shared ethos)에 충실해야 한다고 생각해! 그래서 스포츠의 가치를 근본적으로 훼손시키는 승부조작은 추구해서도, 용인되어서도 절대 안돼!

- | 현준 | 수연 |
|----------|--------|
| ① 물질만능주의 | 인간중심주의 |
| ② 형식주의 | 비형식주의 |
| ③ 비형식주의 | 형식주의 |
| ④ 인간중심주의 | 물질만능주의 |

13. <보기>의 ㉠, ㉡과 관련된 맹자(孟子)의 사상이 바르게 연결된 것은?

<보기>

- ㉠ 농구 경기에서 자신과 부딪쳐서 부상을 당해 병원으로 이송되는 상대 선수를 걱정해 주는 마음
- ㉡ 배구 경기에서 자신의 손에 맞고 터치 아웃된 공을 심판이 보지 못해서 자기 팀이 득점을 했을 때 스스로 부끄러워하는 마음

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

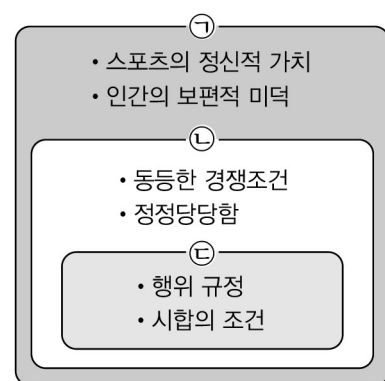
14. 장애인의 스포츠 참여를 지원하는 방법으로 적절하지 않은 것은?

- ① 장애인이 접근 가능한 장소의 확보
- ② 활동에 필요한 장비 및 기구의 안정적 지원
- ③ 비장애인과 통합수업보다 분리수업 지향
- ④ 일회성 체험이 아닌 지속적인 클럽활동 보장

15. 스포츠의 지속 가능한 발전에 관한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 새로운 스포츠 시설의 개발 금지
- ② 스포츠 시설의 개발과 자연환경의 공존
- ③ 건강한 인간과 건강한 자연환경의 공존
- ④ 스포츠만의 환경 운동이 아닌 국가적, 국제적 협력과 공조

16. <그림>은 스포츠윤리규범의 구조이다. ㉠~㉢에 해당하는 용어가 바르게 연결된 것은?



- | ㉠ | ㉡ | ㉢ |
|---------|-------|-------|
| ① 규칙준수 | 스포츠맨십 | 페어플레이 |
| ② 스포츠맨십 | 페어플레이 | 규칙준수 |
| ③ 페어플레이 | 규칙준수 | 스포츠맨십 |
| ④ 스포츠맨십 | 규칙준수 | 페어플레이 |

17. 국민체육진흥법(시행 2022.8.11.) 제18조의3 ‘스포츠윤리센터의 설립’에 관한 사항으로 옳지 않은 것은?

- ① 스포츠윤리센터는 문화체육관광부 장관이 감독한다.
- ② 스포츠윤리센터의 정관에 기재할 사항은 국무총리령으로 정한다.
- ③ 스포츠윤리센터가 아닌 자는 스포츠윤리센터 또는 이와 비슷한 명칭을 사용하지 못한다.
- ④ 스포츠윤리센터의 장은 문화체육관광부 장관의 승인을 받아 관계 행정 기관 소속 임직원의 파견 또는 지원을 요청할 수 있다.

18. 스포츠에서 심판윤리에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 심판의 사회윤리는 협회나 종목단체의 도덕성과 밀접한 관련이 있다.
- ② 심판은 공정하고 엄격한 도덕적 원칙을 적용해야 한다.
- ③ 심판의 개인윤리는 청렴성, 투명성 등의 인격적 도덕성을 의미한다.
- ④ 심판은 ‘이익동등 고려의 원칙’에 따라 전력이 약한 팀에게 유리한 판정을 할 수 있다.

19. 스포츠에서 나타나는 성차별의 원인이 아닌 것은?

- ① 사회적 성 역할의 고착화
- ② 차이를 차별로 정당화하는 논리
- ③ 신체구조와 운동능력에 대한 편견
- ④ 여성성을 해치는 스포츠에의 여성 참가 옹호

20. <보기>에서 국제육상경기연맹(IAAF)이 출전금지를 판단한 이유는?

<보기>
2011년 대구세계육상선수권대회에서 남아프리카공화국의 의족 스프린터 피스토리우스(O. Pistorius)는 비장애인육상경기에 참가 신청을 했으나, 국제육상경기연맹은 경기에 사용되는 의족의 탄성이 피스토리우스에게 유리하다는 이유로 출전을 허용하지 않았다고 한다.

- ① 인종적 불공정 ② 성(性)적 불공정
- ③ 기술적 불공정 ④ 계급적 불공정

특수체육론 (01)

1. 블룸(B. Bloom)이 분류한 교육 목표 영역에 따라 장기목표를 제시하고자 한다. <보기>의 요인과 교육 목표 영역이 바르게 연결된 것은?

<보기>
㉠ 긍정적 자아, 사회적 능력, 즐거움과 긴장 이완
㉡ 운동의 기술과 양식, 체력, 여가활동에 필요한 기술
㉢ 놀이와 게임 행동, 창조적 표현, 인지-운동기능과 감각통합

| ㉠ | ㉡ | ㉢ |
|----------|--------|--------|
| ① 인지적 영역 | 정의적 영역 | 심동적 영역 |
| ② 인지적 영역 | 심동적 영역 | 정의적 영역 |
| ③ 정의적 영역 | 심동적 영역 | 인지적 영역 |
| ④ 정의적 영역 | 인지적 영역 | 심동적 영역 |

2. <보기>에서 미국 관보(Federal Register, 1977)가 체육을 정의한 내용에 해당하는 것을 모두 고른 것은?

<보기>
㉠ 건강과 운동 체력의 발달
㉡ 특수체육, 적응체육, 움직임교육, 운동발달을 포함
㉢ 수중활동, 무용, 개인과 집단의 게임과 스포츠에서의 기술 발달
㉣ 기본운동기술과 양식(fundamental motor skills and patterns)의 발달

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

3. 국제 기능·장애·건강 분류(International Classification Functioning, Disability and Health: ICF)에 제시된 장애에 대한 개념적 특징이 아닌 것은?

- ① 환경적 요인에 의하여 누구나가 장애인이 될 수 있음을 강조한다.
- ② 유형과 정도가 같은 장애인들이 동일한 활동에 참여하도록 한다.
- ③ 기능과 장애는 건강 상태와 개인적·환경적 요인들의 상호작용이다.
- ④ 장애는 개인, 주변의 태도, 환경적 장벽 사이 상호작용의 결과이다.

4. 개별화전환계획(Individualized Transition Plan: ITP)에 관한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 장애학생과의 인터뷰를 통해 신체활동 선호도를 알아본다.
- ② 지역사회 체육시설을 활용하여 사회적응기술을 가르친다.
- ③ 장애학생을 위한 신체활동 프로그램이 지역사회에도 있는지를 확인한다.
- ④ 장애학생의 현재 및 미래의 기대치를 논하기보다는 과거의 활동에 주안점을 둔다.

5. <보기>에서 설명하는 장애학생건강체력평가(Physical Activity Promotion System for Student with Disabilities: PAPS-D)에 해당하는 것은?

<보기>
장애학생건강체력평가는 개인의 건강 체력이 동일 장애조건을 가진 사람들 중 어느 정도인지에 대한 정보를 제공한다.

- ① 비형식적 검사 ② 비표준화 검사
③ 표준 참조 검사 ④ 준거 참조 검사

6. <보기>는 피바디 운동 발달 검사-2(Peabody Development Motor Scales-2: PDMS-2)의 평가영역이다. ㉠에 해당하는 것은?

<보기>
㉠ () ㉡ 움켜쥐기
㉢ 시각-운동 통합 ㉣ 비이동 운동
㉤ 이동 운동 ㉥ 물체적 조작

- ① 반사 ② 손-발 협응
③ 달리기 ④ 블록 쌓기

7. 갤러휴(D. Gallahue)와 오즈먼(J. Ozmun)이 제시한 운동 발달의 단계가 아닌 것은?

- ① 지각운동 ② 기본운동
③ 기초운동 ④ 전문화된 운동

8. 셰릴(C. Sherrill)이 제시한 특수체육 서비스 전달체계의 실천요소에 대한 설명이 아닌 것은?

- ① 계획: 개인의 요구는 물론 학교와 지역사회의 철학에 따라 적절한 체육의 목적을 설정하는 것을 의미한다.
② 사정: 개인과 환경에 대한 검사, 측정, 평가로 구성되는 과정이다.
③ 교수/상담/지도: 최적의 운동 수행을 도모하기 위해 심리·운동적 요소들을 변화시키는 과정이다.
④ 평가: 장애인의 학습 정도와 프로그램의 효과를 확인하는 비연속적인 과정이다.

9. 개별화교육계획(Individualized Education Program: IEP)의 기능 중 <보기>의 설명에 해당하는 것은?

<보기>
계획된 목표와 학생의 진보가 어느 정도 일치하고 있는가를 확인하기 위한 기능

- ① 의사소통 기능 ② 통합 기능
③ 평가 기능 ④ 관리 기능

10. <보기>의 ㉠~㉣을 블룸(B. Bloom)의 교육 목표 영역과 바르게 연결한 것은?

<보기>
㉠ 지각(perception) ㉡ 가치화(valuing)
㉢ 반사적 운동(reflex movement) ㉣ 적용(application)

- ① 정의적 영역: ㉡, ㉣ ② 심동적 영역: ㉠, ㉣
③ 인지적 영역: ㉠, ㉡ ④ 정의적 영역: ㉢, ㉣

11. <보기>에서 설명하는 장애 유형은?

<보기>
㉠ 또래 친구와 인사를 하거나 함께 놀지 않는다.
㉡ 출석을 불러도 반응하지 않거나 눈을 맞추지 않는다.
㉢ 비닐과 같은 특정 물건을 반복적으로 만지거나 냄새를 맡는 행동을 한다.
㉣ '공을 차'라고 지시했지만, 지시를 이해하지 못하고 '공을 차'라는 말만 반복한다.

- ① 청각장애 ② 지적장애
③ 뇌병변장애 ④ 자폐성장애

12. <표>에서 제시된 수업목표가 추구하는 지각운동 영역은?

| 프로그램 | 골볼 교실 | 장애 유형 | 시각장애 | 장애 정도 | 1급 |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|-------|----|
| 내용 | 참여를 위한 사전 교육 | | | | |
| 목표 | <ul style="list-style-type: none"> • 자신의 포지션을 찾아갈 수 있다. • 팀 벤치 에어리어를 찾아갈 수 있다. • 상대 팀 골라인의 위치를 찾을 수 있다. | | | | |

- ① 신체상(body image) ② 방향정위(orientation)
③ 신체 정렬(physical alignment) ④ 동측협응(ipsilateral coordination)

13. <보기>에서 설명하는 청각장애의 유형은?

<보기>
㉠ 청력 손실이 60~70dB을 넘지 않는다.
㉡ 소리를 외이에서 내이로 전달하는 과정에서 문제가 생긴다.
㉢ 중이염, 고막 손상, 외이도 염증 등에 의해서 발생하기도 한다.
㉣ 후천적인 원인에 의해 발생하는 경우가 많으며, 보청기 착용의 효과가 좋다.

- ① 혼합성 난청(mixed hearing loss)
② 감소성 난청(reductive hearing loss)
③ 전음성 난청(conductive hearing loss)
④ 감각신경성 난청(sensorineural hearing loss)

14. <표>는 피아제(J. Piaget)가 제시한 인지발달단계에 따른 지도 목표를 기술한 것이다. 지도 목표가 적절한 것을 모두 고른 것은?

| 프로그램 | 축구 교실 | 장애 유형 | 지적장애 | 장애 정도 | 1~3급 |
|---------|---------------------------------------|-------|------|-------|------|
| 목 적 | 슛과 패스 기술 익히기 | | | | |
| 인지발달단계 | 지도 목표 | | | | |
| 감각운동기 | ㉠ 다양한 종류의 공을 다루면서 공에 대한 도식이 형성되도록 한다. | | | | |
| 전 조작기 | ㉡ 공을 세워놓고 차기 기술을 지도한다. | | | | |
| 구체적 조작기 | ㉢ 공 차기를 슛과 패스로 구분하여 지도한다. | | | | |
| 형식적 조작기 | ㉣ 전략과 전술을 지도한다. | | | | |

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

15. <표>는 동호회 야구선수를 관찰한 기록이다. 관찰내용에서 나타나는 장애 유형의 설명으로 옳지 않은 것은?

| | | | | | |
|----------|------------------------------|----|-------|----|---|
| 이름 | 홍길동 | 나이 | 만 42세 | 성별 | 남 |
| 날짜 | 2023년 4월 29일(토) | 장소 | 잠실야구장 | | |
| 관찰 내용 | 손과 발을 가만히 두지 못하고 여기저기 돌아다닌다. | | | | |
| | 대기타석에서 안절부절못하며 뛰어다닌다. | | | | |
| | 옆 선수에게 끊임없이 말을 한다. | | | | |
| | 코치의 질문이 끝나기도 전에 불쑥 말을 한다. | | | | |
| | 자신의 타격순서를 기다리지 못한다. | | | | |
| | 다른 선수의 연습 스윙을 방해하거나 참견한다. | | | | |

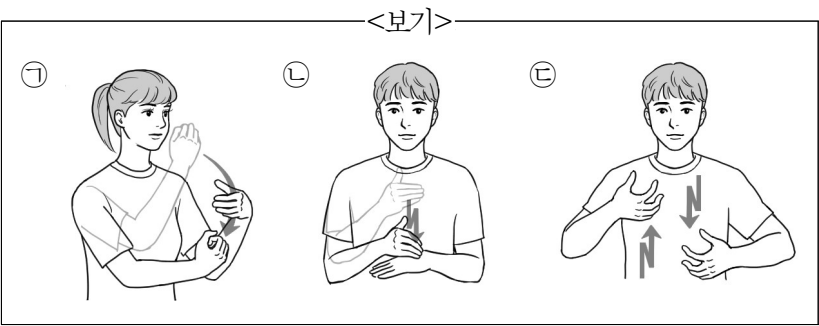
- ① 장애인복지법에서는 지적장애로 분류된다.
- ② 다양한 상황에서도 동일한 문제행동이 나타난다.
- ③ 주의력 결핍, 과잉행동 또는 충동성이 7세 이전에 나타난다.
- ④ 주의력 결핍, 과잉행동 또는 충동성의 평가항목 중에서 6개 이상의 항목이 최소 6개월 이상 지속된다.

16. <보기>에서 설명하는 시각장애 발생의 원인은?

| <보기> | |
|--------------------------------------------------|--|
| ㉠ 두통, 눈의 통증, 구토 등의 증상이 나타날 수 있다. | |
| ㉡ 시야가 좁아져서 주변 상황에 대한 정보 습득이 어렵다. | |
| ㉢ 안압이 높아지면서 시신경이 눌리거나, 혈액 공급이 원활하지 않아서 발생할 수 있다. | |

- ① 백내장
- ② 녹내장
- ③ 황내장
- ④ 황반변성

17. 제시어와 <보기>의 수어 ㉠~㉣을 바르게 연결한 것은?



| | 반갑습니다 | 농구 | 고맙습니다 |
|---|-------|----|-------|
| ① | ㉡ | ㉠ | ㉢ |
| ② | ㉡ | ㉢ | ㉠ |
| ③ | ㉢ | ㉠ | ㉡ |
| ④ | ㉠ | ㉢ | ㉡ |

18. <보기>에서 보치아 경기규칙으로 옳은 것만을 모두 고른 것은?

| <보기> | |
|---------------------------------------------|--|
| ㉠ 보치아의 세부 경기종목으로는 개인전, 2인조(페어), 단체전이 있다. | |
| ㉡ 공 1세트는 적색 구 6개, 청색 구 6개, 흰색 표적구 1개로 구성된다. | |
| ㉢ 경기에 참여하기 위해서는 반드시 휠체어를 사용해야 한다. | |
| ㉣ 보조자의 도움을 받아서 투구할 수 있다. | |

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

19. <표>는 척수손상 위치에 따라 휠체어농구 교실 참여가 가능한지를 결정한 내용이다. ㉠~㉣ 중에서 참여 가능 여부의 결정이 옳지 않은 것은?

| 프로그램 | 장애 유형 | 장애 정도 |
|-----------------|----------------------|-------|
| 휠체어농구 교실 | 척수장애 | 1~3급 |
| 손상 위치 | 잠재적 능력을 고려한 참여 가능 여부 | |
| | 가능 | 불가능 |
| ㉠ 흉추 1번~2번 사이 | | ○ |
| ㉡ 흉추 2번~3번 사이 | ○ | |
| ㉢ 흉추 11번~12번 사이 | ○ | |
| ㉣ 흉추 12번~13번 사이 | ○ | |

- ① ㉠
- ② ㉡
- ③ ㉢
- ④ ㉣

20. <표>의 FITT 구분에 따른 운동 계획 중에서 틀린 것은?

| 프로그램 | 건강관리 교실 | 장애 유형 | 지체장애 | 장애 정도 | 3급 |
|-----------------|-----------------------------------------|-------|------|-------|----|
| 운동 참여 경험 | 최근 3개월 동안 주 3회, 회당 30분씩 운동했다. | | | | |
| 의료적 문제 | 최근 종합검진에서 심혈관질환을 비롯한 의료적 문제가 없다고 진단받았다. | | | | |
| FITT 구분 | 운동 계획 | | | | |
| ① 빈도(Frequency) | 운동을 주 3회(월, 수, 금) 실시한다. | | | | |
| ② 강도(Intensity) | 최대산소섭취량의 50% 수준으로 달리긴다. | | | | |
| ③ 시간(Time) | 준비운동 10분, 본운동 20분, 정리운동 5분으로 구성한다. | | | | |
| ④ 시도(Trial) | 본운동을 5회 반복한다. | | | | |

유아체육론 (02)

1. 기본움직임기술(fundamental movement skills: FMS)과 움직임 양식과의 연결이 옳지 않은 것은?

- ① 조작 운동: 굽히기(bending), 늘리기(stretching), 직립균형(upright balance)
- ② 조작 운동: 때리기(striking), 튀기기(bouncing), 되받아치기(volleying)
- ③ 이동 운동: 걷기(walking), 호핑(hopping), 스키핑(skipping)
- ④ 이동 운동: 점핑(jumping), 갈로핑(galloping), 슬라이딩(sliding)

2. 영유아의 시지각(visual perception)에서 '형태(form)지각'에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 신생아는 형태를 지각할 수 있으며, 직선보다 곡선을 더 선호하는 것으로 알려졌다.
- ② 모양을 구별하고 여러 가지 양식들을 분간할 수 있는 능력이다.
- ③ 자신으로부터 대상이 떨어져 있는 거리를 판단하는 능력이다.
- ④ 생후 6개월경에 급속히 발달한 후에 정교해진다.

3. 영유아기 뇌 발달에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 대뇌피질은 출생 이후에도 발달한다.
- ② 3세의 뇌 무게는 성인의 75% 정도이다.
- ③ 6세경 뇌 무게는 성인의 90% 정도에 도달한다.
- ④ 뇌는 영유아기까지 완만하게 발달하다 이후에는 급격히 발달한다.

4. 유아체육 지도환경 조성 원칙에 따른 내용이 옳지 않은 것은?

| 원칙 | 내용 |
|-------|----------------------------------------|
| ① 흥미성 | 호기심, 모험심 등을 표현할 수 있는 지도환경 조성 |
| ② 안전성 | 부드러운 마감재나 바닥 재질, 공간의 벽 등을 고려한 지도환경 조성 |
| ③ 필요성 | 음향시설, 냉난방시설, 활동공간의 크기 등을 고려한 지도환경 조성 |
| ④ 경제성 | 설비나 용구로 인한 건강 저해나 활동의 위험성이 없도록 지도환경 조성 |

5. 전문화된(specialized) 움직임 시기의 '적용(application) 단계'에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 특정 활동을 찾거나 기피하기 시작한다.
- ② 움직임 수행의 정확성과 더불어 양적 측면이 강조된다.
- ③ 다양한 과제, 개인, 환경 요인 등을 토대로 어떤 활동에 참여할 것인지를 결정한다.
- ④ 인지능력이 저하되고 경험 토대가 축소되면서 많은 것을 학습하기가 어려워진다.

6. <보기>에서 유소년 신체활동을 통한 자기개념(self-concept) 발달에 대한 설명으로 옳은 것을 모두 고른 것은?

- <보기>
- ㉠ 움직임은 긍정적인 자기개념을 촉진시킬 수 있는 최상의 방법이다.

㉡ 유소년에게 용기를 북돋아 주고, 생활에 모험활동이 포함되도록 한다.

㉢ 자신들의 한계 내에서 합리적인 수행목표를 세울 수 있도록 도와준다.

㉣ 실패의 가능성을 높이고, 실패와 실패지향적 경험들을 많이 제공한다.

- ① ㉠

② ㉠, ㉡

③ ㉡, ㉢

④ ㉡, ㉢, ㉣

7. <보기>의 ㉠~㉣에 들어갈 용어를 옳게 나열한 것은?

- <보기>
- 피카(R. Pica)는 동작요소를 (㉠), 형태, (㉡), 힘, 흐름, 리듬으로 구성된다고 하였다.

• 퍼셀(M. Purcell)은 (㉢) 인식, 신체 인식, 노력, (㉣) 같은 동작요소에 대한 이해를 바탕으로 이를 응용영역에 적용시킬 수 있어야 한다고 하였다.



- ㉠ 공간 ㉡ 시간 ㉢ 관계

㉠ 저항 ㉡ 속도 ㉢ 무게

㉣ 공간 ㉣ 관계 ㉣ 시간

㉣ 무게 ㉣ 속도 ㉣ 저항

8. <표>의 ㉠, ㉡에 들어갈 기본움직임기술의 발달 단계를 바르게 제시한 것은?

| 단계 | (㉠) | (㉡) |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 움직임 기술 |  |  |
| | 물구나무서기 | 공 차기 |
| 설명 | <div>• 삼각지지를 통한 물구나무서기 가능</div> <div>• 일정하지 않은 균형점을 보이고, 간헐적으로 자세를 오랫동안 유지함</div> <div>• 감각적으로 사지의 위치를 살피려고 노력함</div> | <div>• 차기동작 동안 양팔 흔들기가 나타남</div> <div>• 팔로우 스로우가 이루어지는 동안 몸통이 허리까지 굽혀짐</div> <div>• 다리 스윙이 길어지고, 달리거나 경충 뛰어서 공에 다가감</div> |

- ㉠ 시작 ㉡ 시작

㉠ 초보 ㉡ 초보

㉠ 시작 ㉡ 성숙

㉠ 초보 ㉡ 성숙

9. 에릭슨(E. Erikson)이 제시한 심리사회발달 단계에 대한 내용의 연결이 적절하지 않은 것은?

| 단계 | 내용 |
|---------------|-----------------------------|
| ① 신뢰감 대 불신감 | 정체감을 확립하지 못한 경우 자신감을 가지지 못함 |
| ② 자율성 대 수치·회의 | 근육 발달을 조절할 수 있으며 자기 주위를 탐색함 |
| ③ 주도성 대 죄의식 | 목표나 계획을 세워 성공하고자 노력함 |
| ④ 근면성 대 열등감 | 기초적인 인지 기술과 사회적 기술을 습득함 |

10. <보기>에서 동일한 유형의 반사(reflex)나 반응(reaction)인 것을 고른 것은?

- <보기>
- ㉠ 모로(Moro)

㉡ 당김(pull-up)

㉢ 목가누기(neck righting)

㉣ 바빈스키(Babinski)

㉤ 비대칭목경직(asymmetrical tonic neck)

㉥ 낙하산(parachute)

- ① ㉠, ㉡, ㉤

② ㉠, ㉢, ㉤

③ ㉡, ㉣, ㉥

④ ㉡, ㉣, ㉥

11. <보기>에서 ‘영유아 기도폐쇄’ 응급처치에 관한 설명으로 옳은 것을 모두 고른 것은?

- <보기>
- ㉠ 1세 미만의 경우 등 두드리기 및 흉부압박이 권장된다.

㉡ 의식이 없는 경우 혀에 의한 기도폐쇄가 있는지 확인한다.

㉢ 등 두드리기를 할 때 머리를 가슴보다 낮게 하고, 안은 팔을 허벅지에 고정시킨다.

㉣ 흉부를 압박할 때 등을 받치고 머리를 가슴보다 낮게 하여, 안은 팔을 무릎 위에 놓는다.

- ① ㉠, ㉡

② ㉠, ㉢

③ ㉡, ㉣, ㉥

④ ㉠, ㉡, ㉢, ㉥

12. <표>에서 체력의 구분 및 요소, 검사방법의 연결이 옳은 것을 고른 것은?

| | 구분 | 체력요소 | 검사방법 |
|---|------|-------|-----------------|
| ㉠ | 건강체력 | 순발력 | 모뎀 발로 멀리뛰기 |
| ㉡ | 건강체력 | 심폐지구력 | 셔틀런(페이서, PACER) |
| ㉢ | 운동체력 | 평형성 | 평균대 위에서 한발로 서기 |
| ㉣ | 건강체력 | 유연성 | 1분간 앉았다 일어나기 |

- ① ㉠, ㉢

② ㉠, ㉣

③ ㉡, ㉢

④ ㉡, ㉣

13. 초등체육 교육과정의 3~4학년군 성취기준에 대한 내용으로 옳지 않은 것은?

- ① 체력운동이나 스포츠활동보다 신체를 인식하고 움직이는 기초적인 이동운동을 한다.
- ② 기본 체력운동의 방법과 절차를 익히며 자신의 수준에 맞는 운동을 시도한다.
- ③ 기본 움직임 기술의 의미와 종류를 이해하고 스포츠와의 관계를 파악한다.
- ④ 움직임의 심미적 표현에 대한 호기심과 감수성을 나타낸다.

14. 스포츠 기술에 반영된 조작 운동과 지각운동 구성요소의 연결이 옳은 것은?

| | 스포츠 기술 | 조작운동 | 지각운동 구성요소 |
|---|-------------------------|------|-----------|
| ① | 골프공 때리기, 축구공 차기 | 추진 | 안정 |
| ② | 농구패스잡기, 핸드볼패스 잡기 | 추진 | 공간 |
| ③ | 티볼 편팅, 탁구공 되받아치기 | 흡수 | 시간 |
| ④ | 축구패스공 멈추기, 야구 공중볼 받기 | 흡수 | 공간 |

15. <보기>의 대화에서 ㉠, ㉡에 들어갈 유아체육 프로그램 기본원리와 교수방법은?

—<보기>—

A 지도자: 저는 수업에서 유아 간에 체력이나 소질 같은 개인차가 발생하는 부분이 늘 고민이었어요. 운동프로그램 구성을 위한 원리 같은 것이 있을까요?

B 지도자: (㉠)의 원리 같은 경우가 적용될 수 있을 것 같아요. 이 원리는 일반화된 특성뿐만 아니라 유전과 환경요인 같은 개인차를 고려하는 것을 말해요.

A 지도자: 그렇다면 유아가 창의성 있게 자발적으로 참여하게 하는 지도방법은 어떤 것이 있을까요?

B 지도자: (㉡) 방법이 효과적일 것 같아요. 이 방법은 유아 스스로의 실험과 문제해결, 자기 발견을 통해 학습이 일어나는 과정을 강조하는 방법이에요.

㉠

㉡

- ① 특이성 탐색적(exploratory)
- ② 특이성 과제 중심 접근(task-oriented)
- ③ 연계성 탐색적(exploratory)
- ④ 연계성 과제 중심 접근(task-oriented)

16. 기본 움직임 기술에 대한 대근운동발달검사(TGMD)에서 검사항목과 수행기준이 적절하지 않은 것은?

| | 기본움직임기술 | 검사항목 | 수행기준 |
|---|---------|--------------------------|-------------------------------|
| ① | 이동운동 | 달리기(15m) | 팔꿈치를 구부리고 팔과 다리는 엇갈려 움직인다. |
| ② | 이동운동 | 제자리멀리뛰기 | 던지는 팔의 반대쪽 발을 내딛으며 무게를 이동시킨다. |
| ③ | 조작 운동 | 던지기 (over-hand throw) | 엉덩이와 어깨를 목표지점을 향하여 회전시킨다. |
| ④ | 조작 운동 | 공 차기 | 디딤발로 외발 뛰기를 하면서 차는 발을 길게 뻗는다. |

17. 미국 질병통제예방센터(CDC)가 제시한 연령별 신체활동 가이드라인으로 옳지 않은 것은?

- ① 미취학 아동에게 성장과 발달을 위해 일정 시간 이상의 신체활동이 권장된다.
- ② 미취학 아동의 보호자는 제한적인 활동유형의 소근육 위주 놀이를 장려해야 한다.
- ③ 어린이와 청소년에게 매일 60분 이상의 중강도 신체활동을 장려해야 한다.
- ④ 어린이와 청소년들에게 연령에 적합하며, 즐겁고 다양한 신체활동에 참여할 수 있는 기회와 격려의 제공이 권장된다.

18. 유소년 체육활동에서 체온조절과 관련된 내용으로 지도자가 고려해야 할 사항으로 옳지 않은 것은?

- ① 적당한 온도 및 습도가 유지된 환경을 조성해야 한다.
- ② 체온조절을 위해 가능한 더운 공간에서의 활동을 장려한다.
- ③ 더운 여름철의 체육 활동에는 적절한 수분 보충을 장려한다.
- ④ 유소년은 체육활동 시 성인에 비해 열을 빨리 획득하게 된다는 것을 인지한다.

19. <표>는 미국스포츠의학회(ACSM)의 ‘어린이와 청소년을 위한 FITT(빈도, 강도, 시간, 형태) 권고사항’이다. ㉠~㉣에 들어갈 용어를 바르게 연결한 것은?

| 구 분 | (㉠) 운동 | (㉡) 운동 | (㉢) 운동 |
|-----|----------------------------|-----------------------|------------------------------------|
| 빈도 | 고강도 운동을 최소 주 3일 이상 포함되도록 함 | 주 3일 이상 | 주 3일 이상 |
| 강도 | 중강도에서 고강도 | 체중 또는 8~15회 반복 가능한 무게 | 충격이나 기계적 부하와 같이 부하를 주는 신체활동이나 운동자극 |

- ㉠ ㉡ ㉢
- ① 무산소 심폐체력 평형성
- ② 유산소 저항 평형성
- ③ 유산소 저항 뼈 강화
- ④ 유산소 뼈 강화 저항

20. 유치원 체육수업에서 실제학습시간(ALT)을 증가시킬 수 있는 공간 구성 전략으로 옳지 않은 것은?

- ① 유아의 호기심 및 모험심 등을 표현할 수 있는 환경 조성을 추구한다.
- ② 유아의 주의 집중을 위해 체육시설이나 기구를 효율적으로 배치한다.
- ③ 운동이 익숙해지는 시기에는 순환식보다 병렬식 위주로 기구를 배치한다.
- ④ 수업 중인 신체활동과 관련 없는 놀잇감 배치를 지양한다.

노인체육론 (03)

1. <보기>에서 설명하는 운동 원리는?

노인스포츠지도사는 일상적인 환경에서의 움직임과 연관된 동작을 포함하는 운동프로그램을 설계하고 실행해야 한다.

- ① 기능 관련성 원리 ② 난이도 원리
- ③ 점진성 원리 ④ 과부하 원리

2. 무릎골관절염 노인의 운동을 지도할 때 고려사항으로 옳지 않은 것은?

- ① 저항성 운동할 때 통증을 유발하는 운동은 등척성 운동으로 대체할 수 있다.
- ② 불편함을 느끼기 시작하는 강도보다 낮은 강도로 운동을 시작한다.
- ③ 수중운동의 경우 물의 온도는 약 29~32℃를 권장한다.
- ④ 무릎관절에 충격이 큰 체중부하 운동을 권장한다.

3. 기대수명(life expectancy)에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 나이가 증가함에 따라 변화한다.
- ② 기대수명과 평균수명은 동일한 개념이다.
- ③ 대부분의 나라에서 꾸준히 증가하고 있다.
- ④ 평균적으로 여성의 기대수명이 남성의 기대수명보다 높다.

4. <보기>에서 설명하는 것은?

노화와 관련한 대표적인 증상 또는 질환이다.
근육 위축(muscle atrophy)으로도 알려져 있다.
유산소 능력, 골밀도, 인슐린 민감성 및 신진대사를 감소를 유발할 수 있다.

- ① 근감소증(sarcopenia)
- ② 근이영양증(muscular dystrophy)
- ③ 루게릭병(amyotrophic lateral sclerosis)
- ④ 근육저긴장증(muscle hypotonia)

5. <보기>에서 체중부하운동을 모두 고른 것은?

㉠ 걷기 ㉡ 등산 ㉢ 고정식 자전거 ㉣ 스케이트 ㉤ 수영

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

6. '국민체력 100'에서 제시한 노인 체력에 대한 측정 방법과 운동 방법의 연결이 옳지 않은 것은?

| 체력 | 측정 방법 | 운동 방법 |
|----------|--------------------|------------------------|
| ① 동적 평형성 | 의자에 앉아 3m 표적 돌아오기 | 베개 등 다양한 지지면 위에서 균형 걷기 |
| ② 유연성 | 앉아 윗몸 앞으로 굽히기 | 스트레칭 |
| ③ 하지 근기능 | 30초간 의자에 앉았다가 일어서기 | 밴드 잡고 앉아서 다리 밀기 |
| ④ 심폐지구력 | 8자 보행 | 고정식 자전거 타기 |

7. 노인이 규칙적인 유산소운동을 통해 얻을 수 있는 효과로 옳지 않은 것은?

- ① 최대산소섭취량과 1회 박출량 증가
- ② 분당 환기량 증가와 안정 시 호흡수 감소
- ③ 말초혈관의 저항 감소와 혈관 탄력성 증가
- ④ 복부지방 감소와 안정 시 인슐린 분비의 증가

8. <보기>는 만성질환 노인의 운동 효과이다. ㉠~㉣에 들어갈 용어를 바르게 연결한 것은?

<보기>

- 비만 노인의 체지방량이 (㉠)하고, 근육량은 유지 및 증가된다.
- 당뇨 노인의 혈당량이 감소하고, 근육의 인슐린 민감성이 (㉡)된다.
- 골다공증 노인의 골밀도 (㉢)가 개선되고, 낙상과 골절이 예방된다.

- | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|
| ㉠ | ㉡ | ㉢ | ㉠ | ㉡ | ㉢ |
| ① 감소 | ② 증가 | ③ 감소 | ④ 증가 | ⑤ 감소 | ⑥ 증가 |

9. 운동프로그램의 원리 중 '특수성의 원리(specificity principle)'에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 훈련 자극 및 강도를 지속적으로 증가시켜야 한다.
- ② 신체의 기능 향상을 위해서는 더 강한 부하를 주어야 한다.
- ③ 운동의 효과는 운동 중 사용한 특정 근육 및 부위에서 나타난다.
- ④ 노인의 개인 특성과 운동능력 및 체력 수준을 고려하여 운동 형태를 결정해야 한다.

10. 건강한 노인의 걷기운동을 지도할 때 주의사항으로 옳지 않은 것은?

- ① 팔은 자연스럽게 앞뒤 교대로 흔들면서 걷게 한다.
- ② 안전한 보행을 위하여 앞꿈치, 발바닥, 뒤꿈치 지지순서로 걷게 한다.
- ③ 기립 안정성을 위해 배를 내밀지 않은 상태에서 허리를 바로 세우고 걷게 한다.
- ④ 발바닥 전체로 내딛거나 보폭을 너무 크게 하면 피로가 빨리 오고 발바닥에 통증이 발생하므로 주의시킨다.

11. <보기>에서 설명하는 노화와 관련된 유전인자는?

<보기>

- 세포의 분열수명을 제어
- 조로증(progeria)의 원인

- ① 마이오카인(myokine)
- ② 사이토카인(cytokine)
- ③ 글루코오스(glucose)
- ④ 텔로미어(telomere)

12. <보기>에서 설명하는 이론은?

<보기>

85세의 마이클 조던은 노화로 인한 신체기능 저하로 더 이상 예전의 농구기량을 보여줄 수 없게 되었다. 농구를 계속하고 싶었던 마이클 조던은 다음과 같은 전략을 수립했다.

- 농구를 계속하기로 함
- 폴코트 대신 하프코트, 40분 정규시간 대신 20분만 뛰기로 함
- 동일한 연령대의 그룹과 경기하기로 함

- ① 반두라(A. Bandura)의 자기효능감 이론
- ② 로우(J. Rowe)와 칸(R. Kahn)의 성공적 노화 이론
- ③ 펙(R. Peck)의 발달과업 이론
- ④ 발테스와 발테스(M. Baltes & P. Baltes)의 보상이 수반된 선택적 적응화 이론

13. <보기>의 ㉠, ㉡에 들어갈 내용을 바르게 연결한 것은?

<보기>

- 폐경으로 인한 (㉠) 감소로 골다공증 위험 증가
- 대사작용의 산물인 (㉡)의 증가가 여러 노화 관련 질환 유발

- | | | | |
|----------|--------|----------|------|
| ㉠ | ㉡ | ㉠ | ㉡ |
| ① 테스토스테론 | ② 활성산소 | ③ 테스토스테론 | ④ 젖산 |
| ⑤ 에스트로겐 | ⑥ 활성산소 | ⑦ 에스트로겐 | ⑧ 젖산 |

14. <보기>에서 설명하는 행동 변화 이론 또는 모형은?

- <보기>
- 자신의 신념(belief)과 행동(behavior)을 연결하는 이론
 - 구성 요인은 태도, 주관적 규범, 지각된 행동 통제, 의도, 행동통제인식

- ① 학습이론(learning theory)
- ② 건강신념모형(health belief model)
- ③ 계획행동이론(theory of planned behavior)
- ④ 행동변화단계모형(behavior change model)

15. <보기>에서 노인과의 원활한 의사소통 방법으로 옳은 것을 모두 고른 것은?

- <보기>
- ㉠ 참여자의 정면에 선다.
 - ㉡ 시선을 한곳에 고정한다.
 - ㉢ 적절한 눈맞춤을 한다.
 - ㉣ 참여자를 향해 몸을 약간 기울인다.
 - ㉤ 손은 계속 움직이며 손가락으로 지적한다.

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

16. 대사당량(METs)에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 안정시 MET값은 연령에 따라 다르다.
- ② 중강도의 신체활동 기준은 3.0~6.0METs이다.
- ③ 노인의 유산소 운동시 안전한 운동강도 설정 지표로 활용된다.
- ④ 1MET는 휴식상태에서 체중 1kg당 1분 동안 사용하는 산소량이다.

17. <표>는 노인이 운동할 때 응급상황에 대한 응급처치 방법과 목적을 제시한 것이다. ㉠~㉣에 들어갈 용어를 바르게 연결한 것은?

| 방법 | 목적 |
|---------------------|-------------|
| • (㉠) | • 추가적 손상 방지 |
| • Rest(휴식) | • 심리적 안정 |
| • Ice(냉찜질) | • (㉡) |
| • Compression(압박) | • 부종 감소 |
| • Elevation(거상) | • 부종 감소 |
| • Stabilization(고정) | • (㉣) |

| ㉠ | ㉡ | ㉣ |
|------------------|---------------|---------|
| ① Posture(자세) | 근 경련 감소 | 마비 예방 |
| ② Posture(자세) | 통증, 부종, 염증 감소 | 마비 예방 |
| ③ Protection(보호) | 통증, 부종, 염증 감소 | 근 경련 감소 |
| ④ Protection(보호) | 마비 예방 | 근 경련 감소 |

18. 생물학적 노화의 특징으로 옳지 않은 것은?

- ① 노화로 인한 변화는 점진적이다.
- ② 모든 사람에게 보편적으로 나타난다.
- ③ 발달과 쇠퇴를 모두 포함하는 변화이다.
- ④ 환경적 요인을 배제한 내재적 요인에 의해 발생한다.

19. 노화로 인한 체력 저하에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 근력은 20대에 최대치를 이루고 그 후 점차적으로 저하된다.
- ② 순발력은 10대에 최대치를 이루고 근력에 비해 빠르게 저하된다.
- ③ 평형성은 20대에 최대치를 이루고 그 후 급속히 저하된다.
- ④ 지구력은 근력, 순발력에 비해 느리게 저하된다.

20. 노화로 인한 낙상의 원인으로 옳은 것은?

- ① 보행속도의 증가
- ② 자세 동요의 감소
- ③ 발목의 발등굽힘 증가
- ④ 보폭이 좁은 오리걸음 패턴

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