

2급 생활스포츠지도사 필기시험 (문제유형 : B)

과 목 코 드			
선택 (5과목)	스 포 츠 사 회 학	11	스 포 츠 교 육 학 22
	스 포 츠 심 리 학	33	스 포 츠 윤 리 44
	운 동 생 리 학	55	운 동 역 학 66
	한 국 체 육 사	77	

2018. 5. 12 (토)

스포츠사회학 (11)

1. <보기>에서 스포츠일탈의 역기능을 모두 고른 것은?

—<보기>—

- ㉠ 스포츠의 공정성 및 질서체계 훼손
 ㉡ 스포츠참가자의 사회화에 부정적인 영향
 ㉢ 사회적 안전판의 기능
 ㉣ 고정관념에서 벗어나는 창의적 기회

- ① ㉠ ② ㉠, ㉡
 ③ ㉠, ㉡, ㉢ ④ ㉠, ㉡, ㉢, ㉣

2. <보기>의 내용에 해당하는 스포츠사회화의 주관자는?

—<보기>—

박태환 선수의 올림픽 금메달 획득 장면이 언론에 집중적으로 보도되자 국내 수영장에는 많은 어린이들의 수영강습 신청에 대한 문의가 증가했다.

- ① 지역사회 ② 또래친구
 ③ 대중매체 ④ 학교

3. 국제정치에서의 스포츠 역할 중 <보기>의 설명에 해당하는 것은?

—<보기>—

2018 평창동계올림픽에서 남북한 여자 아이스하키 단일팀이 구성되었으며, 이를 계기로 그동안 중단되었던 남북교류가 다시 활성화되고 있다.

- ① 외교적 항의
 ② 국가 경제력 표출
 ③ 외교적 친선 및 승인
 ④ 갈등 및 전쟁의 촉매

4. 상업주의 스포츠 출현 및 발전의 사회·경제적 조건에 해당되지 않는 것은?

- ① 인구의 고령화
 ② 스포츠기반시설 구축을 위한 거대자본
 ③ 인구가 밀집되어 있는 도시
 ④ 자본주의적 시장경제 체제

5. 스포츠미디어에 내포된 이데올로기와 이를 보도하는 방식이 바르게 연결된 것은?

- ① 국가주의 이데올로기—특정 선수만이 아닌 모든 선수를 함께 부각하여 보도
 ② 젠더 이데올로기—여성 선수의 탁월한 기량에 초점을 두어 보도
 ③ 자본주의 이데올로기—경제적 가치를 중시하여 스포츠의 소비를 유도하는 보도
 ④ 개인주의 이데올로기—결과만을 중시하고 항상 승자의 시각에서 보도

6. 머튼(R. K. Merton)의 아노미(anomie)이론에서 일탈행동에 대한 적응형태와 특징이 바르게 연결된 것은?

- ① 반란(반역)주의—스포츠에서 이기기 위해서는 수단과 방법을 가리지 않아야 한다고 생각한다.
 ② 도피주의—스포츠에서는 승패보다 규칙을 지키며 참가하는데 가치가 있다고 생각한다.
 ③ 혁신주의—기존의 스포츠를 거부하고 새로운 형태의 스포츠를 개발해야 한다고 생각한다.
 ④ 동조주의—스포츠에서는 규칙을 준수하면서 이기는 것이 중요하다고 생각한다.

7. 선수 개인의 사생활이나 비공식적인 내용을 중심으로 대중을 자극하고 호기심에 호소하는 흥미 위주의 스포츠 관련 보도를 지칭하는 용어는?

- ① 팩 저널리즘(pack journalism)
 ② 옐로 저널리즘(yellow journalism)
 ③ 하이에나 저널리즘(hyena journalism)
 ④ 뉴 저널리즘(new journalism)

8. 투민(M. M. Tumin)의 스포츠계층 형성과정 중 <보기>의 설명에 해당되는 것은?

—<보기>—

축구에서 우수한 미드필더 자원이 되기 위해서는 체격, 체력, 순발력 등의 뛰어난 신체적 능력뿐 아니라 경기의 흐름을 읽고 조율할 수 있는 통찰력 등 탁월한 개인적 특성을 갖추고 있어야 한다.

- ① 평가 ② 지위의 분화
 ③ 보수부여 ④ 지위의 서열화

9. <보기>의 내용에 나타나는 스포츠의 사회적 기능으로 옳은 것은?

—<보기>—

올림픽에서 농구 주전선수인 ○○이는 1차전 경기에서 어깨에 심각한 부상을 입었다. 그러나 팀의 승리와 메달획득 때문에 감독은 응급처치 후 ○○이를 다시 경기에 출전하도록 강요하였고 이후 부상이 심각해져서 결국 입원하게 되었다.

- ① 사회통제 기능 ② 사회차별 기능
③ 신체소외 기능 ④ 신체적응 기능

10. 정치의 스포츠 이용방법은 일련의 과정을 거쳐 발현되는데, 다음 설명 중 옳지 않은 것은?

- ① 상징은 직접 자각할 수 없는 의미나 가치 등을 유사적인 표현을 사용해 구상화하는 것을 의미한다.
② 상징의 과정을 통해 대중은 선수나 팀을 자신과 일체시킨다.
③ 상징과 동일화의 효과를 극대화하기 위한 행위는 조작이다.
④ 상징, 동일화, 조작은 일련의 과정이지만 동시다발적으로 발생하기도 한다.

11. 스포츠 현장에서 발생하는 일탈적 부정행위가 아닌 것은?

- ① 상대방의 심리적 불안을 초래하는 과도한 야유
② 경기력 향상을 위한 금지약물 복용
③ 상급학교 진학을 위한 승부조작
④ 승리를 위한 심판 매수 및 금품제공

12. 스포츠계층의 특성 중 ‘보편성(편재성)’의 사례로 적절하지 않은 것은?

- ① 스포츠는 인기종목과 비인기종목으로 구분된다.
② 태권도, 유도는 승단체계에 따라 종목 내 계층이 형성된다.
③ 프로스포츠 태동 이후 운동선수들의 지위가 향상되고 있다.
④ 종합격투기는 체급에 따라 대전료와 중계권료 등에 차등이 있다.

13. 아래 내용에 나타나는 스포츠의 교육적 역기능을 <보기>에서 찾아 바르게 묶은 것은?

○○이는 초등학교에서 씨름선수로 활약하면서 늘 좋은 성적을 내는 상위권 선수였다. 학교의 명성을 높이려는 A중학교에서 메달을 따는 조건으로 ○○이에게 장학금 형태의 학비보조, 숙식제공 및 학업성적 보장을 해주겠다고 스카우트 제의가 들어왔다. 그래서 ○○이는 A중학교로 진학하기로 결정했다.

—<보기>—

- ㉠ 승리지상주의 ㉡ 학원스포츠의 상업화
㉢ 일탈과 부정행위 ㉣ 참여기회의 제한
㉤ 학업에 대한 편법과 관행 ㉥ 비인간적 훈련

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

14. <보기>에서 설명하는 케년(G. Kenyon)의 스포츠 참가(참여)의 유형은?

—<보기>—

실제 스포츠에 참가하지는 않지만 간접적으로 특정 선수나 팀 또는 경기상황에 대해 감정적인 태도나 성향을 표출하는 참가

- ① 행동적 참가 ② 인지적 참가
③ 일탈적 참가 ④ 정의적 참가

15. <보기>에서 대중매체가 스포츠에 미치는 영향으로만 바르게 묶인 것은?

—<보기>—

- ㉠ 미디어 보급 및 확산
㉡ 경기규칙과 경기일정 변경
㉢ 스포츠 인구 증가
㉣ 스포츠용구의 변화
㉤ 미디어 기술의 발달
㉥ 새로운 스포츠종목 창출

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

16. <보기>와 같이 스포츠의 세계화로 인해 파생되는 현상은?

—<보기>—

최근 들어 우리나라 야구, 축구 선수들의 해외리그 진출이 증가하고 있다. 또한 우리나라에도 축구, 농구, 배구 등에서 많은 외국선수들이 활동하고 있다.

- ① 스포츠 국수주의 ② 스포츠 노동이주
- ③ 스포츠 민족주의 ④ 스포츠 제국주의

17. <보기>의 내용에 해당하는 스포츠사회화 과정의 특징으로 옳은 것은?

—<보기>—

○○이는 어린이날에 야구를 좋아하는 삼촌을 따라 처음으로 야구장에 가게 되었다. 처음 보는 현장 경기에서 실제로 본 선수들의 모습이 너무 멋있었다. 다음 날 부모님을 졸라 주변에 있는 리틀 야구단에 입단하였다.

- ① 스포츠 경험을 통해 자신이 속한 특정 사회의 가치, 태도, 행동양식을 습득하는 과정
- ② 사회화 주관자나 준거집단의 영향을 수용하여 스포츠에 참가하게 되는 과정
- ③ 스포츠를 통해서 페어플레이, 바람직한 시민의식 같은 인성·도덕적 성향이 함양되는 과정
- ④ 스포츠 활동에서 학습한 기능, 특성 등이 다른 사회현상으로 전이 또는 일반화되는 과정

18. 상업화에 따른 스포츠의 변화 중 관중의 흥미를 극대화하기 위한 구조(규칙)변화의 사례로 옳지 않은 것은?

- ① 배구의 랠리포인트 시스템
- ② 농구의 공격시간 제한
- ③ 테니스의 타이브레이크 시스템
- ④ 야구의 신생팀 창단 제한

19. <보기>의 ㉠, ㉡에 알맞은 용어는?

—<보기>—

친구들과 개울가에서 물장구를 치면서 장난을 하는 경우 (㉠)의 한 형태가 되지만, 제도화된 규칙 하에서 상대방과 경쟁하는 수영은 (㉡)(이)라고 할 수 있다.

- | | |
|-------|-----|
| ㉠ | ㉡ |
| ① 놀이 | 스포츠 |
| ② 놀이 | 게임 |
| ③ 게임 | 놀이 |
| ④ 스포츠 | 게임 |

20. 학원스포츠의 정상화를 위한 정책으로 적절하지 않은 것은?

- ① 초·중학교 상시 합숙제도
- ② 주말리그제 시행
- ③ 학교운동부 운영 투명화
- ④ 최저학력기준 설정

스포츠교육학 (22)

1. <보기>에 해당하는 스포츠 창의성의 요소로 가장 적절한 것은?

—<보기>—

농구 경기에서 상대팀의 기능이 우수한 센터를 방어하기 위해 팀원들이 기존의 수비법을 변형하고 대인방어와 지역 방어를 혼합한 수비법을 즉흥적으로 구상하여 적용한다.

- ① 표현적 창의력 ② 전술적 창의력
- ③ 기능적 창의력 ④ 심미적 창의력

2. <보기>에서 지용이가 학교스포츠클럽 활동을 통해 얻은 교육적 가치로 가장 적절한 것은?

—<보기>—

지용이는 학교스포츠클럽 농구팀에 소속되어 다양한 대회에 참여하면서 경기 규칙을 준수하고, 친구들과 서로 협동하고 배려하는 행동을 보여주었다.

- ① 신체적 가치 ② 인지적 가치
- ③ 정의적 가치 ④ 기능적 가치

3. 초등학교 스포츠강사의 역할에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 학교스포츠클럽 및 방과 후 체육활동 등을 지도한다.
- ② 담임교사의 보조를 받아 초등학교 정규 체육수업을 주도적으로 지도한다.
- ③ 체육수업에 대한 흥미를 유발하고 즐거운 경험의 기회를 제공한다.
- ④ 학교스포츠클럽 리그 및 토너먼트 경기를 기획하고 운동 프로그램을 개발한다.

4. 스포츠 인성교육 조건에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 스포츠 활동에서 바람직한 행동을 지속적으로 반복하도록 한다.
- ② 학습자가 올바른 도덕적 의식을 가지고 자율적으로 실천하도록 한다.
- ③ 지도자가 바람직한 인성의 역할 모델로서 스포츠맨십의 모범을 보여준다.
- ④ 스포츠 활동과 인성의 요소를 독립적으로 구분하여 지도한다.

5. <보기>는 생활체육 참여자가 지도자의 자질을 평가하는 도구이다. 이 평가 도구의 명칭은?

평가 요소		매우 만족	만족	보통	불만족	매우 불만족
안전 관리	운동상해 예방 및 관리, 안전사고 대응 지식					
시설 관리	시설, 운동기구의 배치 및 관리 지식					
의사 소통	참가자를 대상으로 한 운동 상담 기본 지식					

- ① 보고서 ② 루브릭
③ 평정척도 ④ 학습자 일지

6. <보기>의 스포츠 지도를 위한 준비 단계에 대한 설명 중 옳은 것을 모두 고른 것은?

〈보기〉

- ㉠ 지도자는 자신이 가르칠 수 있는 내용의 수준이 어느 정도인지 고려한다.
- ㉡ 학습자의 성취 결과뿐만 아니라 향상 정도를 평가할 수 있는 방법을 계획한다.
- ㉢ 지도의 목표가 모방일 경우에는 지시자, 창조일 경우에는 촉진자의 역할이 필요하다.
- ㉣ 행동 목표는 운동수행 조건, 성취 행동, 운동수행 기준을 고려하여 설정한다.

- (1) \neg
- (2) \neg, \perp
- (3) \neg, \perp, \top
- (4) \neg, \perp, \top, \bot

7. 학습자의 부적절한 행동을 감소시키는 전략의 명칭과 사례가 바르게 연결된 것은?

- ① **신호간섭(signal interference)** - 지도자가 옆 사람과 잡담하는 학습자에게 가까이 다가간다.
- ② **접근통제(proximity control)** - 동료의 연습을 방해하는 학습자를 일정 시간 동안 연습에 참여시키지 않는다.
- ③ **삭제훈련(omission training)** - 운동 기구 정리를 잘 하지 않는 학습자에게 기구 정리를 반복하여 연습시킨다.
- ④ **보상손실(reward cost)** - 연습 시간에 계속 지각하는 학습자의 경기 출전권을 제한한다.

8. 학교체육진흥법의 주요 내용 중 옳지 않은 것은?

- ① 학교의 장은 학교운동부 운영의 투명성을 위해 기록사를 운영할 수 없다.
- ② 학교의 장은 학생선수의 최저학력이 보장될 수 있도록 노력해야 하며, 경기대회 출전을 제한할 수 있다.
- ③ 기초학력보장 프로그램의 운영 등에 필요한 사항은 교육부령으로 정한다.
- ④ 국가 및 지방자치단체는 예산의 범위에서 학교운동부 운영과 관련된 경비를 지원할 수 있다.

9. <보기>의 사업을 포함하는 생활체육 활성화 정책은?

—〈보기〉—

- 행복 나눔 스포츠 교실
- 스포츠강좌이용권 사업
- 스포츠 버스(bus)를 활용한 움직이는 체육관 및 작은 운동회

- ① 소외계층 체육 진흥정책 ② 동호인 체육 진흥정책
③ 직장체육 진흥정책 ④ 유아체육 진흥정책

10. 스포츠 지도 시 주의 집중 전략으로 적절하지 않은 것은?

- ① 주위가 소란할 때는 학습자와 사전에 약속된 신호를 사용하는 것이 필요하다.
- ② 학습자의 주위가 기구에 집중되면, 기구를 정리한 후 집합하여 설명하는 것이 좋다.
- ③ 학습자의 주의를 집중하기 위해 가능하면 지도자는 햇빛을 등지고 설명한다.
- ④ 학습자가 설명을 정확하게 이해하도록 지도자는 학습자가 가까이에서 설명하는 것이 좋다.

11. <보기>에 ㉠, ㉡의 용어가 바르게 묶인 것은?

—<보기>—

2015 초·중등학교 교육과정 총론에 의하면, 중학교 ‘학교스포츠클럽 활동’은 정규교육과정의 (㉠)에 편제되어 있지 않으며, (㉡)의 동아리활동에 매학기 편성하도록 하고 있다.

- | | |
|----------|----------|
| ㉠ | ㉡ |
| ① 교과 활동 | 재량 활동 |
| ② 비교과 활동 | 창의적 체험활동 |
| ③ 비교과 활동 | 재량 활동 |
| ④ 교과 활동 | 창의적 체험활동 |

12. 개별화지도모형에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 학생의 학습 과제는 사전에 계열화되지 않는다.
- ② 학습 진도가 빠른 학생은 지도자의 동의 없이 진도를 나갈 수 있다.
- ③ 학습영역의 우선순위는 인지적, 심동적, 정의적 영역의 순이다.
- ④ 지도자는 운영 과제 전달 시 미디어 사용을 자제하고, 학습 과제 정보 전달 시간을 늘린다.

13. 학습자에게 지도 과제를 전달하는 방법에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 스포츠 경험이 많지 않은 학습자에게는 구체적인 언어 전달이 필요하다.
- ② 과제 전달의 효율성을 높이려면 학습 단서의 수가 많을수록 좋다.
- ③ 개방기능의 단서는 복잡한 환경을 폐쇄기능의 연습 조건 수준으로 단순화시켜 제공한다.
- ④ 집중력이 높지 않은 어린 학습자에게는 말이나 행동 정보 외에 매체를 활용하면 효과적이다.

14. <보기>의 수업 장면에서 활용된 모스턴(M. Mosston)의 교수 스타일에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

—<보기>—

• 운동종목 : 축구
 • 학습목표 : 수비수를 넘겨 멀리 인프런트킥으로 패스하기
 • 수업장면

지도자 : 네 앞에 수비가 있을 때, 멀리 있는 동료에게 패스하려면 어떻게 킥을 해야 할까?
 학습자 : 수비수를 피해 공이 높이 뜨도록 차야 해요.
 ... (중략) ...

지도자 : 그럼, 달려가면서 발의 어느 부분으로 공의 밑 부분을 차면 멀리 보낼 수 있을까?
 학습자 : 발등과 발 안쪽의 중간 지점이에요(손으로 신발 끈을 묶는 곳을 가리킨다).
 지도자 : 좋은 대답이야. 그럼, 우리 한 번 수비수를 넘겨 킥을 해볼까?

- ① 지도자는 미리 예정되어 있는 해답을 학생에게 직접적으로 전달한다.
- ② 지도자는 논리적이며 계열적인 질문을 설계해야 한다.
- ③ 지도자는 질문(단서)에 대한 학습자의 해답(반응)을 검토하고 확인한다.
- ④ 지도자와 학습자가 지속적으로 상호작용하며 의사 결정을 내린다.

15. <보기>에서 설명하는 슬라빈(R. Slavin)의 협동학습모형의 개념은?

—<보기>—

모든 팀원의 수행이 팀 점수 또는 평가에 포함되기 때문에 모든 학습자는 팀의 과제 수행을 위해 노력해야 한다.

- | | |
|-------------|--------|
| ① 평등한 기회 제공 | ② 팀 보상 |
| ③ 개인 책무성 | ④ 팀워크 |

16. <보기>는 김 감독과 강 코치의 대화이다. ㉠에서 강 코치가 고려하지 못한 학습자 상태와 ㉡에 해당하는 적절한 교사 지식이 바르게 묶인 것은?

—<보기>—

김 감독 : 요즘 강 코치님 팀 선수들 지도에 어려움은 없는지요?

강 코치 : 감독님. ㉠ 제가 요즘 우리 팀 승리에 집착하다 보니 초보 선수들에게도 너무 어려운 기능을 가르친 것 같습니다.

김 감독 : ㉡ 그럼, 선수들의 수준에 맞게 적절한 기능을 선정하고 가르칠 수 있는 방법을 함께 생각해 봅시다.

- | | |
|-----------|-----------|
| ㉠ | ㉡ |
| ① 체격 및 체력 | 지도 방법 지식 |
| ② 기능 수준 | 지도 방법 지식 |
| ③ 체격 및 체력 | 내용 교수법 지식 |
| ④ 기능 수준 | 내용 교수법 지식 |

*지도 방법 지식 : general pedagogical knowledge
 *내용 교수법 지식 : pedagogical content knowledge

17. <보기>에서 A 회원이 제안한 내용에 적절한 생활체육 프로그램 유형과 교육 모형(instructional model)이 바르게 묶인 것은?

—<보기>—

회 장 : 우리 축구 동호회는 너무 기술이 좋은 사람들 위주로만 경기를 하는 것 같습니다. 회원 모두가 즐겁게 참여할 수 있는 방법이 없을까요?

A 회원 : 전체 회원을 기능이 비슷한 몇 개 팀으로 나눠서 리그전을 하면 됩니다. 회원과 팀의 공식 기록도 남기고, 시상도 하면 어떨까요? 그리고 팀마다 코치, 심판, 기록원, 해설가 등의 역할을 맡도록 하면 모두가 실력에 상관없이 다양한 활동을 체험하며, 친목도 도모할 수 있을 것 같습니다.

- ① 축제형, 스포츠교육모형
- ② 강습회형, 스포츠교육모형
- ③ 강습회형, 협동학습모형
- ④ 축제형, 협동학습모형

18. <보기>에서 설명하는 협동학습모형의 교수 전략은?

—<보기>—

- 지도자는 학습자를 몇 개 팀으로 나누고, 각 팀마다 학습 과제를 분배한다(테니스의 경우, A팀은 포핸드 스트로크, B팀은 백핸드 스트로크, C팀은 발리, D팀은 서비스).
- 각 팀의 모든 팀원들은 팀에 할당된 과제를 익힌 후, 다른 팀에게 해당 과제를 가르친다.

- ① 학생 팀-성취 배분(STAD)
- ② 직소(Jigsaw)
- ③ 팀 게임 토너먼트(TGT)
- ④ 팀-보조 수업(TAI)

19. 문제해결 중심의 지도에 활용할 수 있는 체육수업 모형이나 방식으로 적절한 것은?

- ① 적극적 교수 ② 직접교수모형
- ③ 탐구수업모형 ④ 상호학습형 스타일

20. <보기>에서 괄호 안에 알맞은 용어는?

—<보기>—

진보주의 교육이론은 신체와 정신은 서로 분리될 수 없으며, 모든 교육적 활동은 지적, 도덕적, 신체적 결과를 동시에 가져다준다는 것을 강조한다. 이 이론은 체육교육의 목적이 '체조 중심의 체육'에서 ()으로 전환되는 철학적 근거를 마련해 주었다.

- ① 신체를 통한 교육 ② 체력 중심의 교육
- ③ 신체의 교육 ④ 움직임 교육

스포츠심리학 (33)

1. <보기>에 제시된 내용과 관련된 반두라(A. Bandura)의 자기효능감 향상 요인은?

—<보기>—

- 자신이 판단하기에 기술적으로 과거보다 향상되었음을 느꼈다.
- 시합 전 우승 장면을 자주 떠올린다.
- 결승골을 넣어 이겼던 적이 많다.

- ① 성공경험 ② 간접경험
③ 언어적 설득 ④ 신체·정서 상태 향상

2. 주의집중을 향상시키는 방법으로 적절하지 않은 것은?

- ① 걱정 각성 수준 찾기
② 수행 전 루틴 개발하기
③ 실패결과를 미리 예측하기
④ 조절할 수 있는 것에 집중하기

3. <보기>의 대화 내용 중 지도자의 설명과 관련된 불안 이론은?

—<보기>—

선 수 : 감독님! 시합이 다가오니 초조하고 긴장이 되어 잠이 오질 않습니다.
지도자 : 영운아! 시합이 다가오면 누구나 불안을 느끼지만, 불안을 어떻게 해석하느냐에 따라 경기 수행이 달라지는 거야! 시합을 좀 더 긍정적이고 희망적인 것으로 해석하도록 노력 하렴! 나는 너를 믿는다!

- ① 추동(욕구) 이론(drive theory)
② 카타스트로피 이론(catastrophe theory)
③ 심리 에너지 이론(mental energy theory)
④ 최적수행지역 이론(zone of optimal functioning theory)

4. <보기>에서 설명하는 심상효과와 관련된 이론은?

—<보기>—

- 운동선수가 특정 움직임을 상상할 때, 뇌에서는 실제 움직임이 일어날 때와 유사한 반응이 발생한다.
- 어떤 동작을 생생하게 상상하면 실제 동작과 유사한 근육의 미세 움직임이 일어난다.

- ① 상징학습 이론(symbolic learning theory)
② 간섭 이론(interference theory)
③ 정보처리 이론(information processing theory)
④ 심리신경근 이론(psychoneuromuscular theory)

5. <보기>에서 설명하는 사회적 태만 현상의 동기(motivation) 손실 원인은?

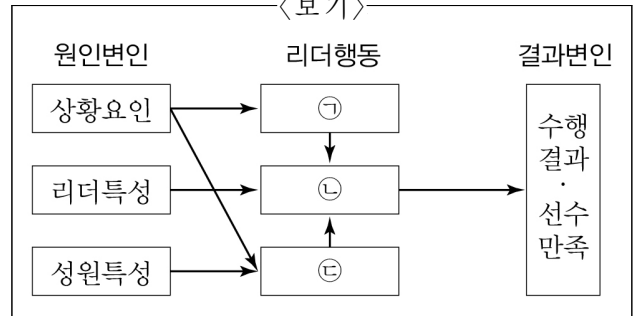
—<보기>—

영운이는 친구들과 줄다리를 할 때, 자신의 힘은 전혀 쓰지도 않고 친구들의 노력에 편승해서 경기에 이기려는 모습을 보이고 있다.

- ① 할당 전략(allocation strategy)
② 무임승차 전략(free ride strategy)
③ 최소화 전략(minimizing strategy)
④ 반무임승차 전략(sucker strategy)

6. <보기>의 셀라두라이(P. Chelladurai) 다차원 리더십 모형에서 제시하는 리더행동이 바르게 나열된 것은?

—<보기>—



- | ㉠ | ㉡ | ㉢ |
|--------|------|------|
| ① 긍정행동 | 선호행동 | 실제행동 |
| ② 긍정행동 | 실제행동 | 선호행동 |
| ③ 선호행동 | 실제행동 | 규정행동 |
| ④ 선호행동 | 규정행동 | 실제행동 |

7. 운동과 정신건강의 관계를 바르게 설명한 것은?

- ① 규칙적인 운동은 불안의 감소와 상관이 없다.
- ② 규칙적인 운동은 인지능력 개선에 효과가 없다.
- ③ 규칙적인 걷기는 상태불안을 증가시킨다.
- ④ 유·무산소성 운동은 우울증을 감소시키는 효과가 있다.

8. 사회적 지지 유형 중 다른 사람을 격려하고 걱정하는 과정에서 생기는 지지는?

- ① 정서적 지지 ② 도구적 지지
- ③ 비교확인 지지 ④ 정보적 지지

9. <보기>의 상황에 해당하는 니드퍼(R. M. Nideffer)의 주의유형으로 가장 적절한 것은?

—<보기>—

사격선수인 효운이는 시합에서 오로지 표적을 바라 보며 조준하고 있다.

- ① 넓은-내적 ② 좁은-내적
- ③ 넓은-외적 ④ 좁은-외적

10. <보기>에서 설명하는 홀랜더(E. P. Hollander)의 성격 구조는?

—<보기>—

- 깊숙이 내재되어 있는 실제 이미지를 의미한다.
- 자아, 태도, 가치, 흥미, 동기 등을 포함한다.
- 일관성이 가장 높다.

- ① 심리적 핵 ② 전형적 역할
- ③ 역할행동 ④ 전형적 반응

11. 프로차스카(J. O. Prochaska)의 운동행동변화단계이론에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 무관심단계 : 현재 운동을 하고 있지 않으며 6개월 이내에도 운동을 시작할 의도가 없다.
- ② 관심단계 : 현재 운동을 하고 있지 않지만 6개월 이내에 운동을 시작할 의도가 있다.
- ③ 준비단계 : 현재 운동을 하고 있지만 운동가이드라인을 충족하지 못하는 수준이다.
- ④ 실천단계 : 운동가이드라인을 충족하는 수준의 운동을 6개월 이상 해왔다.

12. <보기>에서 공통적으로 제공하고 있는 피드백은?

—<보기>—

- 육상 : 경기장면을 담은 영상을 보고 무릎의 동작을 수정하였다.
- 테니스 : 코치가 “체중이동이 빠르다”라는 정보를 제공하였다.

- ① 내재적 피드백(intrinsic feedback)
- ② 고유감각 피드백(proprioceptive feedback)
- ③ 보강적 피드백(augmented feedback)
- ④ 바이오피드백(biofeedback)

13. <보기>에 제시한 피츠(P. Fitts)와 포스너(M. Posner)의 운동학습단계와 설명이 바르게 나열된 것은?

—<보기>—

운동학습 단계	① 인지단계 ② 연합단계 ③ 자동화단계
설명	<p>㉠ 동작 실행 시 의식적 주의가 거의 필요 없으며 정확성과 일관성이 매우 높다. 동작에 대한 오류를 탐지하고 수정할 수 있는 능력이 있다.</p> <p>㉡ 학습해야 할 운동기술의 특성을 이해하고 그 과제를 수행하기 위한 전략을 개발한다. 오류 수정 능력을 갖추지 못했기 때문에 운동수행 시 일관성이 부족하다.</p> <p>㉢ 과제에 대한 전략을 선택하고 잘못된 수행에 대한 해결책을 찾아 나갈 수 있게 된다. 동작의 일관성이 점점 좋아진다.</p>

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

14. 시기별 운동발달 단계가 바르지 않은 것은?

- ① 유아기 - 반사 움직임 단계
- ② 아동기 - 스포츠 기술 단계
- ③ 청소년기 - 성장과 세련 단계
- ④ 성인초기 - 최고수행 단계

15. <보기>에서 설명하고 있는 운동제어 이론은?

—<보기>—

- 유기체, 환경, 과제의 상호작용 속에서 자기조직의 원리와 비선형성의 원리에 의해 인간의 운동이 생성되고 조절된다.
- 일반화된 운동프로그램과 같은 기억표상의 구조가 필요하지 않다고 주장한다.

- ① 정보처리이론(information processing theory)
- ② 도식이론(schema theory)
- ③ 다이내믹시스템이론(dynamic systems theory)
- ④ 폐쇄회로이론(closed-loop theory)

16. <보기>는 맥락간섭효과를 유발하는 연습방법에 대한 내용이다. 괄호 안에 들어갈 용어가 바르게 나열된 것은?

—<보기>—

스포츠지도사인 류현진은 야구수업에서 오버핸드(A), 사이드 암(B), 언더핸드(C) 던지기동작을 지도하기 위해 2가지 연습방법을 계획하였다. (㉠) 연습은 ABC 던지기 동작을 각각 10분씩 할당하여 연습하게 하는 것이고 (㉡) 연습은 30분 동안 ABC 던지기 동작을 순서 없이 무작위로 연습하는 것이었다.

※ 야구수업 연습구성의 예

방법 1 (㉠) 연습 : AAAAA(10분) → BBBBB(10분)
→ CCCCC(10분)

방법 2 (㉡) 연습 : ACBABACBCBACBC(30분)

- | | |
|-------------------|------------|
| ㉠ | ㉡ |
| ① 분단(blocked) | 무선(random) |
| ② 분단(blocked) | 계열(serial) |
| ③ 분산(distributed) | 무선(random) |
| ④ 분산(distributed) | 계열(serial) |

17. 데시(E. L. Deci)의 인지평가이론에 대한 내용이 아닌 것은?

- ① 칭찬과 같은 긍정적 정보를 제공하면 유능성이 향상되어 내적동기가 증가한다.
- ② 부정적 피드백을 제공하면 유능성이 낮아져 내적동기가 감소된다.
- ③ 지도자의 일방적 지시는 자결성을 낮추어 내적동기를 감소시킨다.
- ④ 선수들이 스스로 의사결정을 하게 되면 유능성이 향상되어 내적동기가 증가한다.

18. <보기>에서 설명하는 가설은?

—<보기>—

운동이 우울증에 긍정적 효과가 있는 이유는 세로토닌, 노에피네프린, 도파민과 같은 뇌의 신경전달물질의 변화 때문이다. 즉, 운동을 하면 신경원에 의한 신경전달물질의 분비와 수용이 촉진되어 신경원 간의 의사소통이 향상된다.

- ① 생리적 강인함 가설 ② 모노아민 가설
- ③ 사회심리적 가설 ④ 열발생 가설

19. <보기>의 괄호 안에 들어갈 스포츠심리학의 하위영역이 바르게 나열된 것은?

—<보기>—

- (㉠)은 지속적인 운동참여와 그것을 통해 얻을 수 있는 개인의 정신건강에 관한 연구 분야
- (㉡)은 운동행동이 연령에 따라 계열적이고 연속적으로 변화하는 과정에 관한 연구 분야

- | | |
|------------|------|
| ㉠ | ㉡ |
| ① 응용스포츠심리학 | 운동발달 |
| ② 건강운동심리학 | 운동발달 |
| ③ 건강운동심리학 | 운동학습 |
| ④ 응용스포츠심리학 | 운동학습 |

20. <보기>에서 경쟁불안이 일어나는 원인으로만 나열된 것은?

—<보기>—

- | | |
|--------------|-------------|
| ㉠ 실패에 대한 두려움 | ㉡ 적절한 목표설정 |
| ㉢ 높은 성취목표성향 | ㉣ 승리에 대한 압박 |

- ① ㉠, ㉢ ② ㉡, ㉣
- ③ ㉠, ㉣ ④ ㉢, ㉣

스포츠윤리 (44)

1. 스포츠 인권에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 스포츠에서 가져야 할 인간의 존엄성을 말한다.
- ② 스포츠에서 가져야 할 인간의 자유에 대한 권리이다.
- ③ 스포츠의 종목이나 대상에 따라 상대적으로 보장되는 권리이다.
- ④ 인종이나 성별에 관계없이 누구나 스포츠를 동등하게 누릴 수 있는 권리이다.

2. <보기>는 개인윤리와 사회윤리에 대한 내용이다. 괄호 안에 공통으로 들어갈 용어는?

—<보기>—

공정한 스포츠는 스포츠인의 도덕적 자율성과 ()의 조화에서 찾을 수 있다.
하지만 ()이 집중되면 조직의 감시와 통제, 억압, 착취를 받을 가능성이 높다.

- ① 제도적 자율성 ② 개인적 존엄성
- ③ 개인적 정당성 ④ 제도적 강제성

3. <보기>에서 A선수의 판단과 관련이 있는 가장 적절한 윤리 이론은?

—<보기>—

심판은 페널티킥을 선언했다. A 선수는 심판에게 다가가 “상대선수의 발에 걸려 넘어진 것이 아니라 내가 스스로 넘어진 것이니 반칙이 아니다”라고 판정을 번복해 달라고 요청했다. 아무 잘못이 없는 상대에게 피해를 입히는 행위는 도덕적으로 옳지 않다고 판단했기 때문이다.

- ① 결과론 ② 의무론
- ③ 상대론 ④ 계약론

4. 스포츠윤리학의 주요 관심사인 가치판단의 형태로 적절하지 않은 것은?

- ① 도덕적인 것(moral values)
- ② 미적인 것(aesthetic values)
- ③ 사실적인 것(realistic values)
- ④ 사리분별에 관한 것(prudential values)

5. <보기>에서 A 선수의 행위를 판단하는 윤리적 관점으로 옳은 것은?

—<보기>—

프로야구 A 선수는 매 경기마다 더위에 고생하고 있는 어린 볼보이들을 위해 시원한 음료를 제공했다.

- ① 의무론적 관점에서 A 선수의 행위는 선수로서 긍정적인 이미지를 구축하기 위한 행동으로 볼 수 있다.
- ② 덕론적 관점에서 A 선수의 행위는 유덕한 품성으로부터 나온 선한 행동으로 볼 수 있다.
- ③ 결과론적 관점에서 A 선수의 행위는 어린 볼보이들을 안쓰럽게 여겼기 때문에 나온 행동이라고 볼 수 있다.
- ④ 상대론적 관점에서 A 선수의 행위는 도덕법칙에 따라 행동한 것이라고 볼 수 있다.

6. 공정시합에 관한 견해 중 비형식주의에 대한 설명으로 가장 적절한 것은?

- ① 명확한 판정기준을 제공한다.
- ② 규제적 규칙의 준수를 강조한다.
- ③ 구성적 규칙과 규제적 규칙을 준수하면 공정시합은 실현된다고 강조한다.
- ④ 공정의 개념을 규칙의 준수보다 더 포괄적으로 적용할 것을 제안한다.

7. <보기>의 ㉠, ㉡에 알맞은 용어는?

—<보기>—

- (㉠)은/는 스포츠인이 마땅히 지켜야 할 준칙과 갖추어야 할 태도를 의미한다.
- (㉡)은/는 스포츠인이 지켜야 할 정정당한 행위로서 경쟁자에 대한 배려를 포함한다.
- 이처럼 (㉠)은/는 (㉡)에 비해 보다 일반적이고, 보편적인 윤리규범이라 할 수 있다.

㉠

㉡

- | | |
|---------|-------|
| ① 페어플레이 | 스포츠맨십 |
| ② 스포츠맨십 | 페어플레이 |
| ③ 규칙준수 | 페어플레이 |
| ④ 규칙준수 | 스포츠맨십 |

8. <보기>에서 A팀 주장이 취한 윤리적 입장의 난점으로 볼 수 없는 것은?

—<보기>—

프로축구 A팀 감독은 주장을 불러 상대팀 선수에게 의도적 반칙을 하여 부상을 입히라는 작전지시를 내렸다. A팀 주장은 고민 끝에 실행에 옮겼고, 결과적으로 팀의 승리를 가져왔다.

- ① 결과만 놓고 보면 부상을 입힌 선수의 행위는 옳은 것으로 간주될 수 있다.
- ② 팀 전체의 이익보다 선수 개인의 이익이 더 중요할 수 있다.
- ③ 선수가 갖는 상식적이고 보편적인 도덕적 직관과 충돌하는 결론을 이끌어 낼 수 있다.
- ④ 우리 팀이 행복할 수 있다고 해서 축구경기에 참가한 모든 사람이 행복한 것은 아니다.

9. 스포츠윤리가 스포츠인에게 필요한 이유로 가장 거리가 먼 것은?

- ① 스포츠인의 도덕적 삶을 위한 지침을 제시해준다.
- ② 스포츠 상황에서 어떤 목적이 좋은가를 결정하는데 도움을 준다.
- ③ 스포츠인으로서 올바르게 행동하는데 도움을 준다.
- ④ 스포츠선수로서 자신의 경기수행능력을 향상 시키는데 도움을 준다.

10. <보기>의 ㉠, ㉡에 알맞은 용어는?

—<보기>—

심판의 윤리는 (㉠)와 (㉡)가 복합적으로 얽혀 있어 상호 보완적 관계를 가진다. (㉠)는 심판 개인의 공정성, 청렴성 등의 인격적 도덕성을 의미하며, (㉡)는 협회나 기구의 도덕성과 밀접한 연관을 가진다.

- | | |
|--------|-------|
| ㉠ | ㉡ |
| ① 개인윤리 | 사회윤리 |
| ② 책임윤리 | 심정윤리 |
| ③ 덕윤리 | 의무윤리 |
| ④ 배려윤리 | 공동체윤리 |

11. <보기>의 내용을 찬성하는 입장으로 적절하지 않은 것은?

—<보기>—

프로농구 결승전, 경기종료 1분을 앞두고 3점차로 지고 있던 A팀의 선수 '김태풍'은 의도적 반칙을 행한다. 그런데 우리는 종종 반칙을 한 선수에게 비난하기 보다는 뛰어난 선수라며 오히려 칭찬하는 경우를 발견한다.

- ① 김태풍이 구성적 규칙을 위반한 것이 사실이지만, 규제적 규칙을 위반한 것은 아니다.
- ② 의도적 반칙은 농구경기의 일부이며, 농구의 본질, 가치를 손상시키지 않는다.
- ③ 팀의 전략적 능력과 그 전략을 실행하는 선수의 수행 능력을 표현한 것이다.
- ④ 능력에 따라 승패를 결정하는 경기, 즉 경쟁적 스포츠의 윤리에서 벗어난 것이 아니다.

12. <보기>에서 설명하는 정의의 유형은?

—<보기>—

다이빙, 리듬체조, 피겨스케이팅 등의 종목은 기술의 난이도에 따라 차등적으로 점수를 받는다. 경기 수행이 어려울수록 더 많은 점수(가산점)를 받는 것이다. 다만 이 경우 모든 참가자가 동의할 수 있는 절차가 마련되어 있어야 한다.

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

13. 스포츠에서 나타나는 인종차별에 대한 내용으로 볼 수 없는 것은?

- ① 남아프리카공화국에서는 1960년까지 백인선수만 올림픽에 참가하였다.
- ② 흑인선수의 경기력은 발생학적이고, 백인선수는 후천적 노력의 결과이다.
- ③ 스포츠에서 인종간의 승패여부는 민족적·생물학적 의미를 가지지 않는다.
- ④ 미디어에서는 흑인선수가 수영종목에 적합하지 않은 신체조건을 갖고 있다고 설명한다.

14. <보기>에서 ㉠, ㉡, ㉢, ㉣에 알맞은 용어로 바르게 묶인 것은?

—<보기>—

스포츠에서의 장애차별이란 장애로 인해 스포츠 참여의 권리와 기회를 비장애인과 동등하게 누리지 못하는 불평등을 말한다. 장애를 이유로 스포츠 참여를 원하는 장애인에 대한 (㉠), (㉡), (㉢), (㉣)는 기본권의 침해에 해당한다.

- | | | | |
|------|----|----|----|
| ㉠ | ㉡ | ㉢ | ㉣ |
| ① 제한 | 배제 | 분리 | 거부 |
| ② 권리 | 의무 | 추구 | 자유 |
| ③ 노동 | 배제 | 차별 | 분리 |
| ④ 감금 | 체벌 | 구속 | 착취 |

15. 스포츠와 관련하여 종차별주의로 희생되고 있는 동물 윤리의 문제로 볼 수 없는 것은?

- | | |
|-------------|-------------|
| ① 경쟁을 위한 수단 | ② 유희를 위한 수단 |
| ③ 연구를 위한 수단 | ④ 이동을 위한 수단 |

16. <보기>에서 영준과 효지의 윤리적 입장에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

—<보기>—

영준 : 승부조작이 발생하는 원인은 모두 개인의 도덕성 결핍에 있다고 생각해.

효지 : 아니야. 윤리적 문제는 스포츠 사회구조나 제도가 정의롭지 않을 때 발생하는 거야.

- | |
|-----------------------------------|
| ① 영준은 개인의 도덕적 의지와 책임을 강조하는 입장이다. |
| ② 효지는 문제의 원인이 잘못된 사회 제도에 있다고 본다. |
| ③ 영준은 개인의 행동이 사회 구조에 의해 결정된다고 본다. |
| ④ 효지는 사회 윤리적 관점, 영준은 개인 윤리적 관점이다. |

17. 도핑을 금지해야 하는 이유 중 <보기>의 사례와 가장 관련이 깊은 것은?

—<보기>—

러시아는 국가가 주도적으로 자국의 선수들에게 원치 않는 금지약물을 사용하게 하고, 도핑 검사결과를 조작 하였다.

- | | |
|-------|------------|
| ① 공정성 | ② 역할모형 |
| ③ 강요 | ④ 건강상의 부작용 |

18. <보기>의 내용을 가장 잘 설명할 수 있는 개념과 학자가 바르게 연결된 것은?

—<보기>—

스포츠계에서는 오랫동안 폭력이 아무런 죄책감 없이 습관처럼 행해지고 있다. 폭력에 길들여진 위계 질서와 문화가 폭력을 폭력으로 인식하지 못하게 하고 있다. 이러한 사회에서는 사유(思惟)의 부재로 인해 폭력적이고 억압적인 행위가 지속될 수밖에 없다.

- | |
|------------------------------|
| ① 악의 평범성 - 한나 아렌트(H. Arendt) |
| ② 책임의 원칙 - 한나 요나스(H. Jonas) |
| ③ 분노 - 아리스토텔레스(Aristoteles) |
| ④ 본능 - 로렌츠(K. Lorenz) |

19. 스포츠윤리학의 이론적 토대가 되는 개념을 바르게 묶은 것은?

- | |
|----------------|
| ① 가치 - 인성 - 교육 |
| ② 도덕 - 윤리 - 선 |
| ③ 관습 - 규칙 - 법률 |
| ④ 인성 - 경쟁 - 승리 |

20. 스포츠 상황에서 아레테(aretē)가 갖는 의미와 거리가 먼 것은?

- | |
|--------------------|
| ① 선수의 덕성 |
| ② 지도자의 탁월성 |
| ③ 선수의 최적의 기능수준 |
| ④ 상대와의 경쟁을 통한 승리추구 |

운동생리학 (55)

1. 심장의 구조와 기능에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 판막은 혈액의 역류를 방지한다.
- ② 심장은 두 개의 방과 두 개의 실로 구성되어 있다.
- ③ 심실중격은 좌·우심실 간 혈액의 혼합을 방지한다.
- ④ 방실결절은 좌심방에 위치하며 맥박조절자(pacemaker)의 역할을 담당한다.

2. <보기>의 괄호 안에 들어갈 알맞은 용어는?

—<보기>—

자율신경계는 신체의 내부 환경을 일정하게 유지하는 항상성(homeostasis) 조절에 중요한 역할을 한다. 예를 들어 ()가 활성화되면 심박수 및 혈압이 증가된다.

- ① 감각신경계 ② 체성신경계
- ③ 교감신경계 ④ 부교감신경계

3. 운동 중 호흡교환율(Respiratory Exchange Ratio : RER)이 <보기>와 같을 때 옳지 않은 설명은?

—<보기>—

호흡교환율(RER) = 1

- ① 상대적으로 낮은 강도의 운동을 수행하고 있다.
- ② 주 에너지 대사연료로 탄수화물을 사용하고 있다.
- ③ 지방은 에너지 생성 대사에 거의 사용되지 않고 있다.
- ④ 혈중 젖산 농도가 안정 시보다 높다.

4. 운동 시 뇌하수체후엽에서 분비되어 신장(콩팥)을 통한 수분손실을 감소시켜주는 호르몬은?

- ① 항이뇨호르몬(antidiuretic hormone)
- ② 에피네프린(epinephrine)
- ③ 칼시토닌(calcitonin)
- ④ 코티졸(cortisol)

5. 체내 주요 영양소의 에너지 대사에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 포도당은 근육 및 간에서 글리코겐의 형태로 저장될 수 있다.
- ② 지방산은 베타산화(β -oxidation)를 거쳐 ATP 생성에 사용된다.
- ③ 단백질은 근육의 구성 물질로서 에너지 대사과정에 주로 사용된다.
- ④ 포도당과 지방은 서로 전환되어 에너지원으로 사용되기도 한다.

6. 체성신경계의 지배를 통해 수의적(voluntary)으로 수축 및 이완할 수 있는 근육은?

- ① 골격근 ② 심장근
- ③ 평활근 ④ 내장근

7. <보기>의 괄호 안에 들어갈 용어를 바르게 나열한 것은?

—<보기>—

호흡에 의한 인체 내 산-염기 균형 조절은 점증부하 운동 시 증가된 혈중 (㉠) 농도가 (㉡)의 완충 작용과 폐환기량의 증가에 의해 감소되는 것을 의미한다.

- | | ㉠ | ㉡ |
|---|---------------|-------------------|
| ① | 산소(O_2) | 염소이온(Cl^-) |
| ② | 산소(O_2) | 중탄산염(HCO_3^-) |
| ③ | 수소이온(H^+) | 중탄산염(HCO_3^-) |
| ④ | 수소이온(H^+) | 염소이온(Cl^-) |

8. 골격근의 수축과정 중 근형질세망(sarcoplasmic reticulum)에서 분비되어 트로포닌(troponin)과 결합하는 물질은?

- ① 아데노신 삼인산(ATP) ② 칼슘이온(Ca^{2+})
- ③ 무기인산(P_i) ④ 아세틸콜린(Ach)

9. 호흡의 원리에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 폐내 압력이 대기압보다 낮아지면서 흡기(inspiration)가 일어난다.
- ② 안정 시 흡기는 흡기에 동원되는 호흡근(respiratory muscles)의 능동적인 수축으로 일어난다.
- ③ 안정 시 호기(expiration)는 흡기 시 수축했던 호흡근이 이완되면서 수동적으로 일어난다.
- ④ 운동 시 호기는 횡격막(diaphragm)과 외늑간근(external intercostal muscles)의 능동적인 수축으로 일어난다.

10. 등장성(isotonic) 근수축의 형태로 근육의 길이가 늘어나는 동안 장력(tension)이 발생하는 것은?

- ① 단축성(구심성 : concentric) 수축
- ② 신장성(원심성 : eccentric) 수축
- ③ 등척성(isometric) 수축
- ④ 등속성(isokinetic) 수축

11. <보기>가 설명하는 에너지 생성 시스템은?

-〈보기〉-

- 400 m 전력 달리기 시 필요한 ATP 공급
- 아데노신 이인산(ADP) 및 무기인산(Pi)에 의한 인산
과당분해효소(Phosphofructokinase : PFK)의 활성화
- 대사분해에 의한 피루브산염(pyruvate)의 생성

- ① ATP-PC 시스템
- ② 해당작용(glycolysis) 시스템
- ③ 유산소 시스템
- ④ 단백질 대사

12. 근육의 수축력이 저하되는 경우는?

- ① 젖산역치 시점의 지연
- ② 근육 세포의 산성화
- ③ 에너지대사 효소의 활성화 증가
- ④ 근육 내 ATP 저장량 증가

13. 운동 중 정맥혈 회귀(venous return)를 조절하는 요인이 아닌 것은?

- ① 근육 펌프 ② 호흡 펌프
③ 정맥 수축 ④ 모세혈관 수축

14. <보기>에서 설명하는 심혈관계의 구성요소는?

—〈보기〉

- 1분 동안 심장에서부터 박출되는 혈액의 양이다.
- 심박수와 1회 박출량의 곱($HR \times SV$)으로 계산된다.

- ① 분당 환기량 ② 심박출량
③ 동정맥산소차 ④ 최대산소섭취량

15. 장기간 지구성 트레이닝에 의한 심혈관계의 적응으로 옳지 않은 것은?

- ① 안정 시 심박수가 증가한다.
- ② 안정 시 1회 박출량이 증가한다.
- ③ 최대하 운동 시 동일한 절대적 운동강도에서 심박수가 감소한다.
- ④ 최대하 운동 시 동일한 절대적 운동강도에서 1회 박출량이 증가한다.

16. 근섬유 수축을 위한 신경 활동전위(action potential)의 단계 중 <보기>가 설명하는 것은?

—〈보기〉

신경 뉴런(neuron)의 활동전위(action potential)가 생성되는 첫 번째 단계로서 나트륨 이온(Na^+)의 세포막 투과성을 높여 세포 내 양(+)전하를 만들고 활동전위를 역치수준에 이르게 한다.

- ① 탈분극(depolarization)
- ② 재분극(repolarization)
- ③ 과분극(hyperpolarization)
- ④ 불응기(refractory period)

17. 더운 환경에서 운동 시 나타나는 인체의 생리적 반응으로 옳지 않은 것은?

- ① 심박수가 증가한다.
- ② 땀 분비가 증가한다.
- ③ 떨림(shivering)이 증가한다.
- ④ 피부혈관의 혈류가 증가한다.

18. 고지대에서 지구성 운동능력이 저하되는 원인은?

- ① 동정맥산소차 증가
- ② 산소분압 감소
- ③ 최대산소섭취량 증가
- ④ 호흡빈도와 호흡량 감소

19. <보기>의 괄호 안에 들어갈 가장 적절한 용어는?

—<보기>—

‘운동생리학’은 일정 기간 동안 운동 형태로 가해진 자극에 대해 인체가 적절하게 반응하고 ()하는 과정 속에서 나타나는 생리학적 현상을 연구하는 학문 분야이다.

- ① 선택 ② 수용
- ③ 회피 ④ 적응

20. <보기>에서 설명하는 호르몬은?

—<보기>—

- 췌장의 베타세포에서 분비된다.
- 혈당(glucose) 조절에 관여한다.
- 장시간의 운동 중 혈액 내 농도는 감소된다.

- ① 인슐린(insulin) ② 글루카곤(glucagon)
- ③ 알도스테론(aldosterone) ④ 에피네프린(epinephrine)

운동역학 (66)

1. <보기>에서 설명하는 뉴턴의 운동법칙은?

—<보기>—

물체는 외부로부터 외력이 가해지지 않는 한 정지 또는 운동 상태를 계속 유지한다.

- ① 작용·반작용의 법칙 ② 관성의 법칙
- ③ 가속도의 법칙 ④ 속도의 법칙

2. 원반던지기의 투사거리에 중요한 영향을 미치는 3가지 요소는?

- ① 투사각도－투사속도－투사높이
- ② 투사속도－조파항력－부력
- ③ 투사높이－부력－투사속도
- ④ 조파항력－투사각도－투사속도

3. 지렛대 원리에 대한 설명으로 틀린 것은?

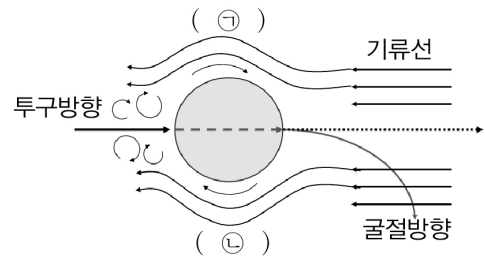
- 힘점 : Force (F) • 축 : Axis (A)
- 작용점 : Resistance (R)

- ① 지면에서 수직으로 발뒤꿈치 들고 서기(calf raise)는 인체의 2중 지렛대 원리이다.
- ② 2중 지레는 작용점(R)이 축(A)과 힘점(F)사이에 있다.
- ③ 3중 지레는 축(A)이 힘점(F)과 작용점(R) 사이에 있다.
- ④ 시소(seesaw)의 구조는 축(A)이 힘점(F)과 작용점(R) 사이에 있는 1중 지렛대 원리이다.

4. <보기>의 ㉠, ㉡에 알맞은 내용으로 연결된 것은?

—<보기>—

투수가 야구공을 톱스핀으로 회전시켜 커브볼을 던졌을 때



㉠

㉡

- ① 고기압대－기류감속 저기압대－기류가속
- ② 고기압대－기류가속 저기압대－기류감속
- ③ 저기압대－기류감속 고기압대－기류가속
- ④ 저기압대－기류가속 고기압대－기류감속

5. <보기>의 ㉠, ㉡, ㉢에 알맞은 내용은?

—<보기>—

직립자세에서 안정성을 높이기 위해서는 기저면(base of support)을 (㉠), 무게중심을 (㉡), 수직무게중심선을 기저면의 (㉢)에 위치시키는 동작이 효과적이다.

- | | ㉠ | ㉡ | ㉢ |
|---|-----|-----|---|
| ① | 좁히고 | 높이고 | 안 |
| ② | 좁히고 | 높이고 | 밖 |
| ③ | 넓히고 | 낮추고 | 안 |
| ④ | 넓히고 | 낮추고 | 밖 |

6. 선운동(linear motion)에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 거리(distance)는 두 지점을 잇는 최단 경로이다.
- ② 변위(displacement)는 시작점에서 끝점까지의 누적된 이동궤적의 총합이다.
- ③ 속력(speed)은 스칼라량으로 방향만 가지고 있다.
- ④ 속도(velocity)는 벡터량으로 크기와 방향을 가지며 변위를 경과시간으로 나눈 것을 말한다.

7. 운동역학(sport biomechanics)에 대한 내용으로 가장 적절한 것은?

- ① 스포츠 상황에서의 경쟁과 불안에 대해서 연구하는 학문이다.
- ② 스포츠를 사회현상으로 이해하고 설명하려는 학문이다.
- ③ 스포츠 상황에서 인체 힘의 원인과 결과를 다루는 학문이다.
- ④ 스포츠 상황에서 인체에서 일어나는 화학반응 및 생리 현상에 대해서 설명하는 학문이다.

8. 운동학(kinematics)적 측정의 예가 아닌 것은?

- ① 자유투 시 농구공이 날아가는 궤적을 측정한다.
- ② 야구 스윙 시 배트의 각속도를 측정한다.
- ③ 컬링의 스위핑 시 브러쉬에 가해지는 압력을 측정한다.
- ④ 테니스 스트로크 동작 시 팔꿈치 각도를 측정한다.

9. 일률(power)에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 단위 시간당 수행한 일(work)의 양이다.
- ② 질량과 가속도의 곱이다.
- ③ 단위는 N(Newton)이다.
- ④ 수행시간을 길게 하면 증가된다.

10. <보기>의 ㉠, ㉡에 알맞은 내용은?

—<보기>—

다이빙 선수가 전방으로 공중 회전하는 동작에서 사지를 쭉 편 레이아웃(layout) 자세보다 사지를 웅크린 턱(tuck)자세가 회전을 (㉠)시킨다. 레이아웃 자세는 신체 질량이 회전축으로부터 멀리 분포되어 있어 회전반경과 관성모멘트가 (㉡)

- | | ㉠ | ㉡ |
|---|----|-------|
| ① | 감소 | 커진다. |
| ② | 증가 | 커진다. |
| ③ | 증가 | 작아진다. |
| ④ | 감소 | 작아진다. |

11. 한 축에서 발생하는 토크(torque, moment of force)에 대한 설명 중 틀린 것은?

- ① 토크는 회전력을 말한다.
- ② 토크는 가해진 힘과 축에서 힘의 작용선까지 수직거리의 곱이다.
- ③ 힘이 작용하는 방향이 다르면 토크가 달라진다.
- ④ 힘의 작용선이 물체의 회전축을 통과할 때 토크가 발생한다.

12. 운동역학(kinetics)적 변인이 아닌 것은?

- ① 토크(torque)
- ② 각속도(angular velocity)
- ③ 족압력(foot pressure)
- ④ 양력(lift force)

13. 농구선수가 20N의 힘으로 농구공을 수직으로 2m 들어 올렸을 때 역학적 일(work)의 크기는?

- | | |
|--------------|--------------|
| ① 0 N·m (J) | ② 10 N·m (J) |
| ③ 22 N·m (J) | ④ 40 N·m (J) |

14. 중력에 대한 설명으로 틀린 것은?

- ① 지구의 모든 지역에서 동일하게 작용된다.
- ② 물체의 질량과 중력가속도의 곱이다.
- ③ 물체의 질량에 비례한다.
- ④ 인체나 물체를 지구 중심을 향해 끌어당기는 힘이다.

15. 관성모멘트(moment of inertia)에 대한 설명 중 틀린 것은?

- ① 단위는 $\text{kg} \cdot \text{m}^2$ 이다.
- ② 질량이 회전축으로부터 멀리 분포될수록 커진다.
- ③ 어떤 물체를 회전시키려 할 때 잘 돌아가지 않으려는 속성이다.
- ④ 물체의 크기, 형태, 밀도가 변해도 동일하다.

16. 마찰력에 대한 설명 중 옳은 것은?

- ① 마찰력의 크기는 마찰계수와 접촉면에 수평으로 가해진 힘의 곱이다.
- ② 접촉면의 형태와 성분(재질)은 마찰계수에 영향을 미친다.
- ③ 최대정지마찰력은 운동마찰력보다 작다.
- ④ 마찰력은 추진력으로 작용할 수 없다.

17. <보기>의 ㉠, ㉡에 알맞은 내용은?

—<보기>—

충격량은 질량과 속도의 곱인 (㉠)의 변화량이며,
가해진 (㉡)과(와) 접촉시간의 곱이다.

㉠

㉡

- ① 토크 관성모멘트
- ② 토크 충격력
- ③ 운동량 관성모멘트
- ④ 운동량 충격력

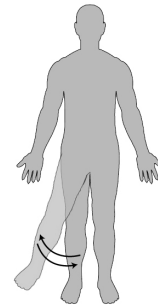
18. 근전도(EMG)기에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 지면반력을 측정한다.
- ② 운동학적 변인을 측정한다.
- ③ 근육의 수축을 유발하는 전기적 신호를 측정한다.
- ④ 압력의 변화를 측정한다.

19. 해부학적 자세(anatomical position)에서 방향용어의 표현으로 적절한 것은?

- ① 코는 귀의 외측(바깥쪽 : lateral)에 위치한다.
- ② 가슴은 엉덩이의 하측(아래쪽 : inferior)에 위치한다.
- ③ 어깨는 목의 내측(안쪽 : medial)에 위치한다.
- ④ 머리는 가슴의 상측(위쪽 : superior)에 위치한다.

20. 그림에서 다리의 벌림(외전 : abduction)과 모음(내전 : adduction)이 발생하는 면(plane)은?



- ① 수평면(횡단면 : horizontal or transverse plane)
- ② 좌우면(관상면 : frontal plane)
- ③ 전후면(시상면 : sagittal plane)
- ④ 대각면(diagonal plane)

한국체육사 (77)

1. 남한과 북한이 최초로 단일팀을 구성하여 '코리아(KOREA)'라는 명칭으로 참가한 종목은?

- ① 태권도 ② 축구
- ③ 탁구 ④ 농구

2. <보기>의 체육정책이 추진된 정부는?

—<보기>—

- 국민체육진흥법 제정
- 태릉선수촌 건립
- 체력장 제도 실시

- ① 박정희 정부 ② 김대중 정부
- ③ 노태우 정부 ④ 문재인 정부

3. <보기>에서 설명하는 부족국가시대의 신체활동은?

—<보기>—

- 두 사람이 맨손으로 허리의 띠를 맞잡고 힘과 기를 겨루어 넘어뜨리는 경기이다.
- 현재 국가무형문화재 제131호로 지정되었다.

- ① 수박(手搏) ② 각저(角觝)
③ 격검(擊劍) ④ 사예(射藝)

4. <보기>에서 설명하는 화랑도의 신체활동은?

—<보기>—

신라 화랑들은 명산대천(名山大川)을 두루 돌아다니며 야외활동의 과정에서 시(詩)와 음악을 비롯한 각종 신체 수련 활동을 하였다.

- ① 기마술(騎馬術) ② 궁술(弓術)
③ 편력(遍歷) ④ 수렵(狩獵)

5. 삼국시대의 민속놀이에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 저포(樗蒲)는 나무로 만든 막대기(주사위)를 던져서 승부를 겨루는 놀이이다.
② 축국(蹴鞠)은 말 위에서 여러 동작을 보이는 것이다.
③ 추천(鞦韆)은 화살 같은 막대기를 일정한 거리에서 향아리나 병 안에 넣는 놀이이다.
④ 투호(投壺)는 동편과 서편으로 나누어 돌팔매질 방법으로 승부를 겨루는 놀이이다.

6. 신라화랑의 체육사상으로 옳지 않은 것은?

- ① 신체의 미(美)와 탁월성을 중시하였다.
② 불국토사상은 편력활동과 연계되었다.
③ 신체관은 심신일체론에 바탕을 두었다.
④ 임전무퇴는 개인을 위한 계율이었다.

7. 고려시대의 무예에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 수박희(手搏戲)는 무인 선발의 중요한 수단이었다.
② 무인정신은 충, 효, 의에 기반을 두었다.
③ 무예도보통지(武藝圖譜通志)가 편찬되었다.
④ 강예재(講藝齋)에서 무예를 장려하였다.

8. <보기>에서 고려시대 서민의 민속놀이를 모두 고른 것은?

—<보기>—

- ㉠ 축국(蹴鞠) ㉡ 격구(擊毬) ㉢ 추천(鞦韆)
㉣ 투호(投壺) ㉤ 각저(角觝) ㉥ 방응(放鷹)

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

9. 조선시대 무과 시험에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 무과는 초시(初試), 복시(覆試), 전시(展試)로 이루어져 있다.
② 복시는 병조와 훈련원에서 주관하였다.
③ 전시는 기격구(騎擊毬)와 보격구(步擊毬)를 시행하였다.
④ 초시, 복시, 전시 모두 동일한 인원을 선발하였다.

10. <보기>의 ㉠, ㉡에 알맞은 용어는?

—<보기>—

조선시대는 유교의 영향으로 인하여 (㉠) 사상이 만연하였다. 그러나 정조는 (㉡) 사상이 국가를 부강하게 한다고 생각하였다.

㉠

㉡

- ① 단련주의(鍛鍊主義) 문무겸전(文武兼全)
② 숭문천무(崇文賤武) 문무겸전(文武兼全)
③ 숭문천무(崇文賤武) 심신일여(心身一如)
④ 금욕주의(禁慾主義) 단련주의(鍛鍊主義)

11. <보기>에서 설명하는 사립학교는?

—<보기>—

- 1907년 국권회복운동의 일환으로 도산 안창호가 설립하였다.
- 구(舊) 한국군 출신이 체육교사로 부임하였다.
- 일반 체조를 포함하여 군대식 조련을 실시하였다.

- ① 대성학교 ② 오산학교
③ 배재학당 ④ 원산학사

12. 개화기에 질레트가 도입한 스포츠로 바르게 묶인 것은?

- ① 농구－배구 ② 축구－농구
- ③ 야구－농구 ④ 축구－배구

13. 개화기에 설립된 우리나라 최초의 체육단체는?

- ① 황성기독교청년회 체육부
- ② 대한민국체육회
- ③ 대한체육구락부
- ④ 광학구락부

14. 개화기 체육사상가인 문일평이 체육발전을 위하여 제안한 내용으로 옳지 않은 것은?

- ① 체육학교를 설치하고, 체육교사를 양성하자.
- ② 과목에 체조, 승마 등을 개설하자.
- ③ 체육에 관한 학술을 연구하기 위하여 청년을 해외에 파견하자.
- ④ 체육활동을 통괄할 단체를 설립하자.

15. 일제강점기의 학교체조교수요목(1914)에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 식민지통치하 학교체육을 본격적 궤도에 올려놓았다.
- ② 유희, 보통체조, 병식체조가 체조과 교재로 도입되었다.
- ③ 일본식 유희가 도입되었다.
- ④ 체조과 교수시간 이외에 여러 가지 운동을 실시하였다.

16. 1930년대 체육 대중화를 위하여 조선인 체육지도자들이 보급한 체조는?

- ① 라디오체조 ② 보건체조
- ③ 스웨덴체조 ④ 병식체조

17. 일장기말소사건(1936)과 관련이 없는 것은?

- ① 손기정 ② 이길용
- ③ 베를린올림픽 ④ 조선일보

18. <보기>의 ㉠, ㉡에 알맞은 용어로 바르게 묶인 것은?

—< 보기 —

- (㉠) 경기대회는 한국전쟁 중 우리나라가 참가한 대회로, 올림픽에 대한 한국의 열정을 극명하게 보여주었다.
- (㉡) 경기대회는 우리나라가 최초로 금메달을 획득한 대회로, 금 1개, 은 1개, 동 4개로 종합순위 19위를 차지하였다.

- | ㉠ | ㉡ |
|----------|---------|
| ① 헬싱키올림픽 | 동경올림픽 |
| ② 헬싱키올림픽 | 몬트리올올림픽 |
| ③ 뮌헨올림픽 | 동경올림픽 |
| ④ 뮌헨올림픽 | 몬트리올올림픽 |

19. 체육사 연구에서 시대를 구분하는 이유로 가장 적절한 것은?

- ① 체육사의 종합적인 이해와 서술을 돕기 위해서
- ② 체육사의 옳고 그름을 판단하기 위해서
- ③ 체육사의 현재를 설명하기 위해서
- ④ 체육사의 사료를 비판하기 위해서

20. 체육사 연구에서 사관(史觀)이 갖는 의미로 가장 적절한 것은?

- ① 체육의 현상을 개념화 한다.
- ② 체육에 대한 기록으로의 역사와 사실로서의 역사를 기술한다.
- ③ 체육에 대한 문헌사료를 제시한다.
- ④ 역사가의 가치관에 따라 체육의 역사를 해석한다.

수고하셨습니다.