

# 2021년도 2급류 체육지도자 필기시험 문제지

(2급 전문 / 2급 생활 / 2급 장애인 / 유소년 / 노인)

|      |                                  |
|------|----------------------------------|
| 문제유형 | A형                               |
| 시험일시 | 2021. 5. 15 (토)<br>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) ..... | 5 면  |
|      | 한국체육사 (과목코드 : 44) .....  | 7 면  |
|      | 운동생리학 (과목코드 : 55) .....  | 9 면  |
|      | 운동역학 (과목코드 : 66) .....   | 11 면 |
|      | 스포츠윤리 (과목코드 : 77) .....  | 12 면 |
| 필수과목 | 특수체육론 (과목코드 : 01) .....  | 14 면 |
|      | 유아체육론 (과목코드 : 02) .....  | 16 면 |
|      | 노인체육론 (과목코드 : 03) .....  | 17 면 |

스포츠사회학 (11)

1. 스포츠사회학에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 스포츠 현장의 사회구조와 사회과정을 설명하는 학문이다.
- ② 운동참여자의 운동수행능력과 관련된 직접적인 원인을 설명한다.
- ③ 사회학의 하위분야로 스포츠현장의 인간행동을 예측하고 이해한다.
- ④ 스포츠는 사회영역과 밀접한 관계를 맺고 있어 통찰과 분석이 필요하다.

2. <보기>에서 설명하는 스포츠의 국제 정치적 사건은?

- <보기>—
- 온두라스와 엘살바도르 간의 갈등 심화
  - 1969년 중남미 월드컵 지역 예선 경기에서 발생

- ① 축구전쟁
- ② 헤이젤 참사
- ③ 검은 구월단
- ④ 핑퐁외교

3. 파슨즈(T. Parsons)의 AGIL 모형에 근거한 스포츠의 사회적 기능으로 적절하지 않은 것은?

- ① 적응                      ② 통합                      ③ 목표성취                      ④ 상업주의

4. 홀리한(B. Houlihan)이 제시한 정부(정치)가 스포츠에 개입한 목적에 해당하지 않는 것은?

- ① 시민들의 건강 및 체력유지를 위해 반도핑 기구에 재원을 지원한다.
- ② 스포츠 현장에서 인종차별을 해소하기 위해 Title IX 법안을 제정했다.
- ③ 게르만족의 우월성을 강조하기 위해 1936년 베를린 올림픽을 개최하였다.
- ④ 공공질서를 보호하기 위해 공원에서 스케이트보드 금지, 헬멧 착용 등의 도시 조례가 제정되었다.

5. <보기>에서 프로스포츠의 순기능을 모두 고른 것은?

- <보기>—
- ㉠ 스포츠의 대중화
  - ㉡ 생활의 활력소 역할
  - ㉢ 지역사회 연대감 증대
  - ㉣ 아마추어 스포츠의 활성화

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

6. <보기>에서 스포츠 상업화에 따른 변화를 모두 고른 것은?

- <보기>—
- ㉠ 프로페셔널리즘 추구                      ㉡ 심미적 가치의 경시
  - ㉢ 직업선수의 등장                      ㉣ 아마추어리즘의 강조
  - ㉤ 스포츠조직의 세계화                      ㉥ 농구 쿼터제 도입

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

7. <보기>에서 투민(M. Tumin)의 스포츠계층 형성과정의 서열화에 관한 설명 중 옳은 것을 모두 고른 것은?

- <보기>—
- ㉠ 특정 선수를 선망의 대상으로 생각하거나 팬으로서 특정 선수를 좋아한다.
  - ㉡ 스포츠 팀 구성원으로 자신의 능력이 팀의 승리에 미치는 영향력이 커야 한다.
  - ㉢ 뛰어난 운동신경과 능력뿐만 아니라 탁월한 개인적 특성을 갖추고 있어야 한다.
  - ㉣ 특정 스포츠 영역에서 요구되는 운동기술이 특출한 기량을 발휘해야 한다.

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

8. 로이(J. Loy)와 레오나르드(G. Leonard)가 제시한 사회이동 기제로서 스포츠 역할의 근거로 적절하지 않은 것은?

- ① 프로스포츠 선수들은 다양한 형태의 후원 및 광고출연의 기회가 있다.
- ② 조직적인 스포츠 참가는 직·간접적으로 교육적 성취도를 향상시킨다.
- ③ 스포츠의 참가 기회 및 결과는 공정하기 때문에 상승이동에 기여한다.
- ④ 사회생활을 하는 데 가치 있다고 여겨지는 태도 및 행동 양식을 학습시킨다.

9. 스포츠 미디어 이론에 관한 설명이 옳지 않은 것은?

- ① 문화규범이론 - 문화적 차이에 의해 핫 미디어와 쿨 미디어로 나뉘어진다.
- ② 사회범주이론 - 미디어의 영향력은 성, 연령, 계층 등에 따라 다르게 반영된다.
- ③ 개인차 이론 - 대중들은 능동적 수용자로서 심리적 욕구를 만족하기 위해 매스미디어를 활용한다.
- ④ 사회관계이론 - 미디어를 통한 개인의 스포츠 소비 형태는 중요타자의 가치와 소비행동에 의해 영향을 받는다.

10. <보기>의 ㉠~㉤에 해당하는 머튼(R. Merton)의 아노미이론에서 제시한 일탈행동 유형이 바르게 연결된 것은?

- <보기>—
- ㉠ 벤 존슨은 불법약물복용으로 올림픽 금메달을 박탈당했다.
  - ㉡ 승리에 대한 집념보다는 규칙을 지키며 최선을 다해 경기에 참여한다.
  - ㉢ 스스로 실력의 한계를 느끼고 운동부에서 탈퇴한다.
  - ㉣ 학생선수의 학습권을 보장하기 위해 최저학력제를 도입하였다.

- | ㉠      | ㉡    | ㉢    | ㉣    |
|--------|------|------|------|
| ① 혁신주의 | 반역주의 | 도피주의 | 의례주의 |
| ② 반역주의 | 혁신주의 | 의례주의 | 도피주의 |
| ③ 혁신주의 | 의례주의 | 도피주의 | 반역주의 |
| ④ 의례주의 | 반역주의 | 혁신주의 | 도피주의 |

11. <보기>의 ㉠~㉤에 해당하는 집합행동 이론이 바르게 연결된 것은?

- <보기>—
- ㉠ 군중은 피암시성, 순환적 반작용에 의해 폭력적 집단행동이 나타난다.
  - ㉡ 군중들의 반사회적 성향이 익명성, 몰개성화에 의해 집합행동으로 나타난다.
  - ㉢ 특정 사회적 상황에서의 공유의식은 구성원의 감정과 정숙 정도, 수용성 등에 영향을 준다.
  - ㉣ 선행적 사회구조적·문화적 요인으로 인한 단계적 절차는 집합행동을 생성, 발전 및 소멸시킨다.

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

12. <보기>는 코클리(J. Coakley)가 제시한 일탈적 과잉동조를 유발하는 스포츠 윤리규범의 유형과 특징에 관한 설명이다. ㉠~㉣에 들어갈 내용이 바르게 연결된 것은?

—<보기>—

( ㉠ ) : 운동선수는 위험을 받아들이고 고통 속에서도 경기에 참여해야 한다.

( ㉡ ) : 운동선수는 장애물을 극복하고 역경을 헤쳐 나가는 노력을 해야 한다.

( ㉢ ) : 운동선수는 경기에 헌신해야 하며 이를 그들의 삶에서 우선순위에 두어야 한다.

구분짓기규범 : 다른선수와의 차별성을 강조하며, 운동선수는 경기에서 탁월함을 추구해야 한다.

|   | ㉠    | ㉡    | ㉢    |
|---|------|------|------|
| ① | 몰입규범 | 도전규범 | 인내규범 |
| ② | 몰입규범 | 인내규범 | 도전규범 |
| ③ | 인내규범 | 도전규범 | 몰입규범 |
| ④ | 인내규범 | 몰입규범 | 도전규범 |

13. <보기>에서 매기(J. Magee)와 서덴(J. Sugden)이 제시한 스포츠의 노동이주 유형은?

—<보기>—

• 종목의 특성으로 인해 국가 간 이동이 발생한다.

• 개인의 취향에 의해 선택하는 경우도 발생한다.

• 흥미로운 장소를 돌면서 스포츠를 즐기는 유형이다.

① 유목민형      ② 정착민형      ③ 개척자형      ④ 귀향민형

14. <보기>에서 설명하는 스포츠일탈이론의 관점은?

—<보기>—

• 동일한 행위도 상황에 따라 일탈로 규정되거나 그렇지 않을 수 있다.

• 경기장에도 다양한 일탈 행동으로 낙인 찍힌 선수들이 있다.

① 갈등론적 관점                      ② 구조기능주의 관점

③ 상징적 상호작용론적 관점      ④ 비판론적 관점

15. <보기>의 ㉠~㉣에 해당하는 스포츠사회화 과정이 바르게 연결된 것은?

—<보기>—

( ㉠ ) : 테니스 지도자가 되어 초등학교에서 테니스를 가르치게 되었다.

( ㉡ ) : 부모님의 권유로 테니스를 배우게 되었다.

( ㉢ ) : 테니스참여를 통해 사회성, 준법정신이 강한 선수가 되었다.

스포츠 탈 사회화 : 무릎인대 손상으로 테니스선수생활을 그만두었다.

㉠                      ㉡                      ㉢

① 스포츠 재사회화      스포츠를 통한 사회화      스포츠로의 사회화

② 스포츠로의 사회화      스포츠 재사회화      스포츠를 통한 사회화

③ 스포츠를 통한 사회화      스포츠로의 사회화      스포츠 재사회화

④ 스포츠 재사회화      스포츠로의 사회화      스포츠를 통한 사회화

16. <보기>에서 신자유주의 시대 스포츠 세계화의 특징에 해당하는 것으로만 묶인 것은?

—<보기>—

㉠ 스포츠 시장의 경계가 국경을 초월해 전 세계로 확대되었다.

㉡ 프로스포츠의 이윤 극대화로 인해 빈익빈 부익부 현상이 해소되었다.

㉢ 세계인들에게 표준화된 스포츠 상품과 스포츠 문화를 소비하게 만들었다.

㉣ 각 나라의 전통스포츠가 전 세계로 보급되어 새로운 스포츠 시장을 개척할 수 있게 되었다.

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

17. <보기>의 ㉠, ㉡에 해당하는 용어가 바르게 연결된 것은?

—<보기>—

• 미디어는 스포츠 중계를 통해 시청자들의 상품 소비를 촉진시키는 ( ㉠ ) 이데올로기를 생산한다.

• 미디어는 남성스포츠 경기를 역사적 중요성을 갖고 있는 것처럼 묘사하며, 여성 스포츠를 실력보다 외모를 부각시키는 ( ㉡ ) 이데올로기를 생산한다.

㉠                      ㉡

① 합리주의      젠더                      ② 자본주의      젠더

③ 합리주의      성공                      ④ 자본주의      성공

18. 교육현장에서 스포츠의 역기능에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 비과학적 훈련 방법은 학생선수를 혹사시킨다.
- ② 승리지상주의 심화로 인해 교육목표를 결핍시킨다.
- ③ 참여기회의 제한으로 장애인의 적응력을 배양시킨다.
- ④ 학교와 팀의 성공을 위해 학생선수의 의도적 유급, 성적 위조 등을 조장한다.

19. <보기>에서 설명하는 스포츠사회화 이론은?

—<보기>—

• 상과 벌을 통해 행동의 변화가 일어난다.

• 사회화 주관자의 가르침을 통해 행동이 변화한다.

• 다른 사람의 행동을 관찰하여 모방이 일어난다.

① 사회학습이론                      ② 역할이론

③ 준거집단이론                      ④ 문화규범이론

20. 미래 스포츠의 변화와 전망에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 정보통신기술의 발달로 스포츠 관람형태가 다양해진다.
- ② ‘기술도핑(technical doping)’은 스포츠의 공정성을 훼손한다.
- ③ 다양한 신소재의 개발은 스포츠의 용품 및 장비 개발에 활용된다.
- ④ 통신 및 전자매체의 발달로 스포츠에서 미디어의 영향력이 감소된다.



스포츠교육학 (22)

1. 시덴탑(D. Siedentop)이 제시한 스포츠교육 모형의 6가지 핵심적인 특성에 해당하지 않는 것은?

- ① 축제화(festivity)                      ② 팀 소속(affiliation)
- ③ 유도연습(guided practice)            ④ 공식경기(formal competition)

2. <보기>의 방과 후 학교 체육활동 프로그램 개발 시 고려사항에 관한 설명 중 옳은 것으로만 묶인 것은?

- <보기>—
- ㉠ 학습자의 적성과 흥미를 고려한다.
- ㉡ 구체적인 목표와 미래 지향적 방향을 설정한다.
- ㉢ 교육과정과의 연계보다 프로그램의 특성을 고려한다.
- ㉣ 학교체육시설, 지도 인력, 예산 등은 제약 없이 사용이 가능하므로 이를 반영한다.

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

3. <보기>의 ㉠, ㉡에 해당하는 용어가 바르게 연결된 것은?

—<보기>—

1960년대 중반 미국을 중심으로 전개된 ( ㉠ )은 스포츠교육학이 체육학의 하위학문 분야로 성장하는데 촉매제 역할을 하였다. 결국 신체 활동을 지도할 때 학문을 기반으로 한 ( ㉡ )지식을 스포츠 참여자에게 가르쳐야 한다는 주장이 본격적으로 제기되기 시작했다.

- | ㉠           | ㉡   |
|-------------|-----|
| ① 체육 학문화 운동 | 이론적 |
| ② 체육 학문화 운동 | 경험적 |
| ③ 체육 과학화 운동 | 경험적 |
| ④ 체육 과학화 운동 | 이론적 |

4. 체육활동에서 안전한 학습환경 유지에 관한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 활동 전에 안전 문제를 예측하고 교구를 배치한다.
- ② 위험한 상황이 예측되더라도 시작한 과제는 끝까지 수행한다.
- ③ 안전한 수업운영에 필요한 절차를 학습자들에게 명확히 전달한다.
- ④ 새로운 연습과제나 게임을 시작할 때 지도자는 지속적으로 학습자를 감독한다.

5. <보기>의 성장단계별 스포츠 프로그램의 목적 중 옳은 것을 모두 고른 것은?

- <보기>—
- ㉠ 유소년스포츠: 유아와 아동의 신체적·인지적 발달 도모, 기본적인 사회관계 형성
- ㉡ 청소년스포츠: 운동기능 습득, 삶의 즐거움과 활력 찾기, 또래친구와의 여가 활동 참여
- ㉢ 성인스포츠: 신체적 건강 유지, 사교, 흥미확대, 사회적 안정 추구

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

6. <보기>에서 설명하는 스포츠지도자가 고려해야 할 학습자 특성은?

—<보기>—

학습자의 성별, 연령, 환경적 요인 등 학습자의 개인차를 고려해서 학습 단계를 결정하는 것이 중요하다.

- ① 감정 조절                                ② 발달 수준
- ③ 공감 능력                                ④ 동기유발 상태

7. 스포츠지도자의 자질과 지도방법에 관한 내용으로 옳지 않은 것은?

- ① 지도자는 높은 성품 수준을 유지하며 모범을 보여야 한다.
- ② 선수가 수단과 방법을 가리지 않고 승리할 수 있도록 지도한다.
- ③ 지도자는 재능의 차원과 인성적 차원의 자질을 고루 갖추어야 한다.
- ④ 선수가 올바른 도덕적 의식을 가지고 자율적으로 실천하도록 지도한다.

8. <보기>에서 설명하는 수업 주도성 프로파일의 특성을 나타내는 체육수업 모형은?

- <보기>—
- 학습자는 각 과제의 수행 기준에 도달할 책임이 있다.
- 학습자는 많은 피드백과 높은 수준의 언어적 상호작용의 기회를 갖는다.
- 지도자는 내용선정과 과제제시를 주도하고, 학습자는 수업 진도를 결정한다.

- ① 전술게임 모형                            ② 협동학습 모형
- ③ 개별화지도 모형                        ④ 개인적·사회적책임감 지도 모형

9. <보기>에서 스포츠 활동 참여자의 행동 수정 전략을 잘못 이해하고 있는 지도자들로만 묶인 것은?

—<보기>—

송 코치: 저는 지도자가 일관성 있게 지도하는 것이 중요하다고 생각합니다.  
이 코치: 학습자의 행동 수정에도 그 단계를 설정할 필요가 있는 것 같아요.  
김 코치: 과거의 행동 수준부터 한 번에 많은 변화가 있도록 지도해야 해요.  
박 코치: 목표행동은 간단히 진술하고 그에 따른 결과는 고려하지 않아도 되요.

- ① 송 코치, 이 코치                            ② 이 코치, 김 코치
- ③ 박 코치, 송 코치                            ④ 김 코치, 박 코치

10. <보기>는 박 코치의 수업 일지 내용이다. ㉠, ㉡에 해당하는 용어가 바르게 연결된 것은?

—<보기>—

골프 수업에 참여한 학습자들이 골프 규칙을 비롯해, 골프와 유사한 스포츠의 개념적 특징을 비교·분석할 수 있도록 ( ㉠ ) 목표를 제시하였다. ... (중략) ... 또한 각 팀의 1등은 다른 팀의 1등끼리, 2등은 다른 팀의 2등끼리 점수를 비교하여 같은 등수에서 높은 점수를 얻은 학습자에게 정해진 상점을 부여했다. 이와 같이 협동학습 모형의 과제구조 중 ( ㉡ ) 전략을 사용하였다.

- | ㉠     | ㉡                                                  |
|-------|----------------------------------------------------|
| ① 정의적 | 직소(Jigsaw)                                         |
| ② 정의적 | 팀 - 보조 수업(Team - Assisted Instruction)             |
| ③ 인지적 | 팀 게임 토너먼트(Team Games Tournament)                   |
| ④ 인지적 | 학생 팀 - 성취 배분(Student Teams - Achievement Division) |

11. 학교체육 진흥법(2020. 10. 20, 일부 개정)의 제12조에서 규정하고 있는 내용으로 옳지 않은 것은?

- ① 교육감은 학교운동부지도자의 자질 향상 및 전문성 강화를 위하여 연수교육 계획을 수립하고, 이를 실시하여야 한다.
- ② 학교의 장은 학교운동부지도자가 학생선수의 학습권을 박탈하거나 폭력, 금품·향응 수수 등의 부적절한 행위를 하였을 경우 학교운영위원회의 심의를 거쳐 계약을 해지할 수 있다.
- ③ 국가 및 지방자치단체는 학교운동부지도자의 급여에 필요한 경비를 지원하도록 노력해야 한다.
- ④ 학교운동부지도자의 자격기준, 임용, 급여, 신분, 직무 등에 필요한 사항은 대통령령으로 정한다.

12. <보기>의 국민체육진흥법(2020. 8. 18, 일부개정) 제12조의3의 내용 중 ㉠, ㉡에 해당하는 용어가 바르게 연결된 것은?

—<보기>—  
문화체육관광부장관은 체육지도자 및 체육단체의 책임이 있는 자가 체육계 인권침해 및 ( ㉠ )와/과 관련하여 ( ㉡ )이/가 확정되는 경우에는 운영위원회의 심의의결을 거쳐 그 인적사항 및 비위 사실 등을 공개할 수 있다.

- |   | ㉠     | ㉡    |
|---|-------|------|
| ① | 폭행    | 자격정지 |
| ② | 스포츠비리 | 유죄판결 |
| ③ | 폭행    | 행정처분 |
| ④ | 스포츠비리 | 자격취소 |

13. <보기>의 ㉠~㉥ 중 모스턴(M. Mosston)의 ‘자기점검형(self - check style)’ 교수 스타일에 해당하는 특징으로만 묶인 것은?

- <보기>—
- ㉠ 지도자는 감환과정의 준거를 제시한다.
  - ㉡ 지도자는 학습자의 능력과 독립성을 존중한다.
  - ㉢ 지도자는 학습자가 활용할 평가 기준을 마련한다.
  - ㉣ 학습자는 과제활동 전 결정군에서 내용을 정한다.
  - ㉤ 학습자는 스스로 자신의 과제를 확인하고 교정한다.
  - ㉥ 학습자는 동료와 피드백을 주고받으며 연습하는 데 중점을 둔다.

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

14. <보기>에서 설명하는 알몬드(L. Almond)의 게임 유형은?

- <보기>—
- 야구, 티볼, 크리켓, 소프트볼 등 팀 구성원 모두가 공격과 수비에 번갈아 참여한다.
  - 개인의 역할 수행이 경기에 중요한 영향을 미치므로, 자신의 역할에 대한 이해와 책임감이 강조된다.

- |           |       |
|-----------|-------|
| ① 영역(침범)형 | ② 네트형 |
| ③ 필드형     | ④ 표적형 |

15. 체육 수행평가에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 학습의 과정보다 결과를 중시한다.
- ② 일시적이며 단편적인 관찰에 의존한다.
- ③ 개인보다 집단에 대한 평가를 강조한다.
- ④ 아는 것과 실제 적용 능력을 모두 강조한다.

16. 메츨러(M. Metzler)의 스포츠 지도를 위한 교수학습 과정안(지도계획안) 작성요소와 방법이 바르게 연결된 것은?

- | 작성 요소     | 작성 방법                         |
|-----------|-------------------------------|
| ① 학습목표    | 학습목표는 추상적으로 작성                |
| ② 수업정리    | 과제의 내용을 구조화하고, 제시 방법을 기술      |
| ③ 학습평가    | 평가 시기, 평가의 관리 및 절차상의 고려사항을 제시 |
| ④ 수업맥락 기술 | 과제의 중요도에 따라 학습활동 목록을 작성       |

17. <보기>에서 세 명의 축구 지도자가 활용한 질문 유형이 바르게 연결된 것은?

—<보기>—  
이 코치: 지난 회의에서 설명했던 오프사이드 규칙 기억나니?  
윤 코치: (작전판에 그림을 그리면서) 상대 팀 선수가 중앙으로 드리블해서 돌파하고자 할 때, 수비하는 방법들은 무엇이 있을까?  
정 코치: 상대 선수가 너에게 반칙을 하지 않았는데 심판이 상대 선수에게 반칙 판정을 했어. 너는 이런 상황에서 어떻게 하겠니?

- | 이 코치       | 윤 코치     | 정 코치     |
|------------|----------|----------|
| ① 회상형(회고형) | 확산형(분산형) | 가치형      |
| ② 회상형(회고형) | 수렴형(집중형) | 가치형      |
| ③ 가치형      | 수렴형(집중형) | 회상형(회고형) |
| ④ 가치형      | 확산형(분산형) | 회상형(회고형) |

18. <보기>에 해당하는 링크(J. Rink)의 내용 발달 과제는?

- <보기>—
- 과제의 난이도와 복잡성에 따른 점진적 발달에 관심을 갖는다.
  - 복잡한 기술을 가르치기 전에 기능을 세분화한다.

- ① 세련과제
- ② 정보(시작)과제
- ③ 적용(평가)과제
- ④ 확대(확장)과제

19. <보기>에서 설명하는 쉘만(L. Shulman)의 교사 지식은?

- <보기>—
- 노인의 신체적·정신적 변화 등에 관한 지식
  - 장애 유형에 따른 운동방법 등에 관한 지식
  - 유소년의 행동양식, 신체발달 등에 관한 지식

- ① 교육과정(curriculum) 지식
- ② 교육환경(educational context) 지식
- ③ 지도방법(general pedagogical) 지식
- ④ 학습자와 학습자 특성(learners and their characteristics) 지식

20. <보기>에서 두 명의 수영 지도자가 활용한 평가 유형이 바르게 연결된 것은?

—<보기>—  
박 코치: 우리반은 초급이라서 25 m 완주를 목표한다고 공지했어요. 완주한 회원들에게는 수영모를 드렸어요.  
김 코치: 저는 우리 클럽의 특성을 고려해서 모든 회원의 50 m 평영 기록을 측정했습니다. 그리고 상위 15%에 해당하는 회원들께 ‘박태환’ 스티커를 드렸습니다.

- | 박 코치   | 김 코치 |
|--------|------|
| ① 절대평가 | 상대평가 |
| ② 상대평가 | 절대평가 |
| ③ 동료평가 | 자기평가 |
| ④ 자기평가 | 동료평가 |



스포츠심리학 (33)

1. 스포츠와 운동의 참여가 개인의 심리적 발달에 미치는 영향에 관한 연구주제로 적절하지 않은 것은?

- ① 달리는 우울증을 조절하는가?
- ② 스포츠클럽 활동은 사회성과 집중력을 높이는가?
- ③ 태권도 수련은 아동의 인성 발달에 도움이 되는가?
- ④ 수영에 대한 자신감이 수영 학습에 어떤 영향을 주는가?

2. 보강적 피드백(augmented feedback)의 유형에 해당하는 것은?

- ① 시각(visual)
- ② 촉각(tactile)
- ③ 청각(auditory)
- ④ 결과지식(knowledge of result)

3. 나이트퍼(R. Nideffer)의 주의초점모형을 근거로, <보기>의 내용에 해당하는 주의의 폭과 방향은?

<보기>

배구 선수가 서브를 준비하면서 상대 진영을 살핀 후, 빈 곳을 확인하여 그곳으로 공을 서브하였다.

- ① 광의 외적에서 협의 외적으로
- ② 광의 내적에서 광의 외적으로
- ③ 협의 내적에서 광의 외적으로
- ④ 협의 외적에서 협의 외적으로

4. 아이젠(I. Ajen)의 계획된행동이론(theory of planned behavior)의 구성요인으로만 묶인 것은?

- ① 태도(attitude), 의도(intention), 주관적규범(subjective norm), 동기(motivation)
- ② 태도(attitude), 의도(intention), 주관적규범(subjective norm), 행동통제인식(perceived behavioral control)
- ③ 주관적규범(subjective norm), 자신감(confidence), 의도(intention), 태도(attitude)
- ④ 행동통제인식(perceived behavioral control), 자신감(confidence), 태도(attitude), 동기(motivation)

5. 스포츠심리기술 훈련에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 경기력 향상에 즉각적 효과를 줄 수 있다.
- ② 평소 연습과 통합되어 지속적으로 진행되어야 한다.
- ③ 심상, 루틴, 사고조절 등의 심리기법이 활용된다.
- ④ 연령, 성별, 경기수준과 관계없이 모든 선수들에게 적용될 수 있다.

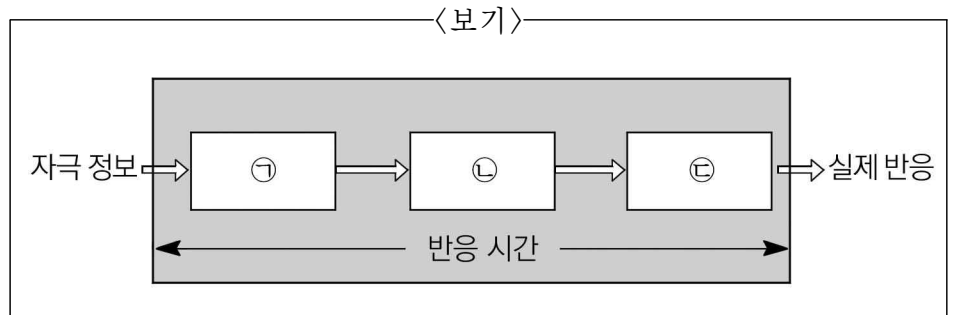
6. 캐런(A.V. Carron)의 팀 응집력 모형에서 응집력의 결정요인으로만 묶인 것은?

- ① 리더십 요인(leadership factor), 발달 요인(development factor), 환경 요인(environment factor), 팀 요인(team factor)
- ② 리더십 요인(leadership factor), 팀 요인(team factor), 개인 요인(personal factor), 발달 요인(development factor)
- ③ 팀 요인(team factor), 리더십 요인(leadership factor), 환경 요인(environment factor), 개인 요인(personal factor)
- ④ 팀 요인(team factor), 발달 요인(development factor), 환경 요인(environment factor), 개인 요인(personal factor)

7. 인지평가이론(cognitive evaluation theory)에서 내적 동기를 높일 수 있는 방법으로 옳지 않은 것은?

- ① 타인과의 관계성을 높여준다.
- ② 자신의 능력에 대해 유능감을 높여준다.
- ③ 행동을 결정하는데 있어 자율성을 갖게 한다.
- ④ 행동결과에 대한 보상의 연관성을 강조한다.

8. <보기>의 정보처리 과정과 반응시간의 관계에서 ㉠~㉣에 들어갈 단계가 바르게 연결된 것은?



- | ㉠           | ㉡       | ㉢       |
|-------------|---------|---------|
| ① 의사결정 단계   | 반응선택 단계 | 반응실행 단계 |
| ② 의사결정 단계   | 반응실행 단계 | 반응선택 단계 |
| ③ 감각, 지각 단계 | 반응선택 단계 | 반응실행 단계 |
| ④ 감각, 지각 단계 | 반응실행 단계 | 반응선택 단계 |

9. 운동실천을 위한 행동수정 중재전략으로 적절하지 않은 것은?

- ① 운동화를 눈에 잘 띄는 곳에 둔다.
- ② 구체적이고 실현 가능한 목표를 설정한다.
- ③ 지각이나 결석이 없는 회원에게 보상을 제공한다.
- ④ 출석상황과 운동수행 정도를 공공장소에 게시한다.

10. <보기>의 사례와 관련있는 데시(E.L. Deci)와 라이언(R.M. Ryan)의 자결성이론(self-determination theory)의 구성요인이 바르게 연결된 것은?

<보기>

- ㉠ 현우는 뛰는 것을 그다지 좋아하지는 않지만, 체중조절과 건강증진을 위해서 매일 1시간씩 조깅을 한다.
- ㉡ 승아는 필라테스를 그다지 좋아하지는 않지만, 개인강습비를 지원해준 부모님에 대한 죄책감 때문에 학원에 다닌다.

- | ㉠                               | ㉡                             |
|---------------------------------|-------------------------------|
| ① 확인규제(identified regulation)   | 의무감규제(introjected regulation) |
| ② 외적규제(external regulation)     | 의무감규제(introjected regulation) |
| ③ 내적규제(internal regulation)     | 확인규제(identified regulation)   |
| ④ 의무감규제(introjected regulation) | 확인규제(identified regulation)   |

11. <보기>는 성취목표성향 이론에서 자기목표성향(ego-goal orientation)과 과제목표성향(task-goal orientation)에 관한 예시이다. 이에 대한 해석이 옳은 것은?

<보기>

인호와 영찬이는 수업에서 테니스를 배운다. 이 둘은 실력이 비슷하다. 하지만 수업에서 인호는 테니스 기술을 배우는 것보다 다른 친구와 테니스 게임을 하여 이기는 것을 좋아한다. 반면에 영찬이는 테니스 기술에 중점을 두며 테니스 기술을 연마할 때마다 뿌듯해 한다.

- ① 영찬이는 실현 불가능한 과제를 자주 선택할 것이다.
- ② 인호는 자신의 기술향상을 위하여 개인 노력을 중시한다.
- ③ 인호는 영찬이를 이겼을 때 자신이 잘해서 승리하였다고 생각한다.
- ④ 인호는 학습의 증진과 연관된 자기-참고적(self-reference)인 목표를 가진 학생이다.

12. <보기>의 운동기능 연습법 내용과 관련 있는 것은?

—<보기>—  
각 부분을 따로 연습한 후 전체 기술을 종합적으로 연습하는 순수 분습법(pure - part practice)과 전체 운동기술 중에 첫 번째와 두 번째 요소를 각각 연습한 후 그 두 요소를 결합하고 이후 다음 요소를 다시 연습하는 과정을 거쳐 전체 기술을 습득해가는 점진적 분습법(progressive - part practice)으로 구분된다.

- ① 분절화
- ② 부분화
- ③ 분산연습
- ④ 집중연습

13. 특성불안을 측정하는 검사지는?

- ① SCQ(Sport Cohesion Questionnaire)
- ② SCAT(Sport Competitive Anxiety Test)
- ③ CSAI - 2(Competitive State Anxiety Inventory - 2)
- ④ 16PF(Cattell's Sixteen Personality Factor Questionnaire)

14. <보기>의 ㉠~㉣에 들어갈 운동발달의 단계를 바르게 나열한 것은?

—<보기>—  
반사운동단계 → ( ㉠ ) → ( ㉡ ) → 스포츠기술단계 → ( ㉢ ) → 최고수행단계 → 퇴보단계

- | ㉠         | ㉡        | ㉢        |
|-----------|----------|----------|
| ① 초기움직임단계 | 성장과 세련단계 | 기본움직임단계  |
| ② 초기움직임단계 | 기본움직임단계  | 성장과 세련단계 |
| ③ 기본움직임단계 | 성장과 세련단계 | 초기움직임단계  |
| ④ 기본움직임단계 | 초기움직임단계  | 성장과 세련단계 |

15. 와인버그(R.S. Weinberg)와 굴드(D. Gould)의 바람직한 처벌 행동 지침에 관한 내용으로 옳지 않은 것은?

- ① 사람이 아니라 행동을 처벌한다.
- ② 동일한 규칙위반에 대해서는 동일하게 처벌한다.
- ③ 연습 중에 실수한 것에 대해서는 가볍게 처벌한다.
- ④ 규칙위반에 관한 처벌규정을 만들 때 선수의 의견을 반영한다.

16. 스포츠심리상담에서 상담자가 활용할 수 있는 기법에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 적극적 경청 : 내담자의 말에 적절하게 행동으로 반응한다.
- ② 관심집중 : 내담자의 말이 끝날 때까지 내담자를 계속 관찰한다.
- ③ 신뢰형성 : 내담자 개인의 정신적 고민이나 감정적 호소에 귀 기울인다.
- ④ 공감적 이해 : 내담자에게는 생각할 시간을 충분히 주고, 상담자는 반응을 짧게 한다.

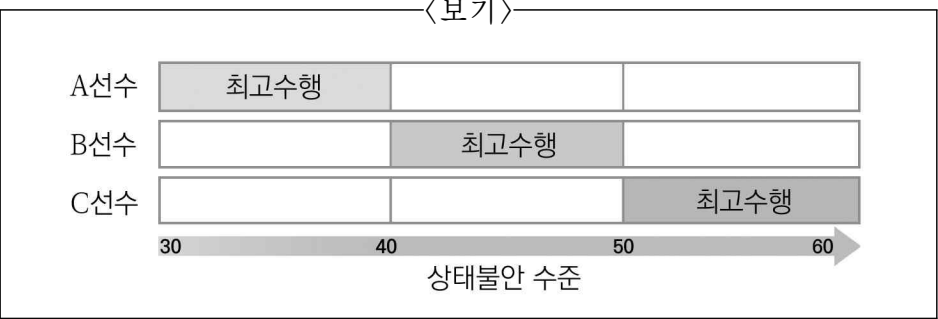
17. 운동발달에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 운동발달에는 개인차가 존재한다.
- ② 운동발달 과정에는 민감기(sensitive period)가 있다.
- ③ 운동발달은 운동행동이 연속적으로 변화하는 과정이다.
- ④ 운동발달 상황에서 공통적으로 나타나는 행동을 개체발생적 운동행동이라고 한다.

18. 신체활동은 일련의 단계를 거쳐 변화한다는 것을 기본적인 전제로 하는 운동행동이론은?

- ① 계획행동이론(theory of planned behavior)
- ② 건강신념모형(health belief model)
- ③ 변화단계이론(transtheoretical model)
- ④ 합리적 행동이론(theory of reasoned action)

19. <보기>의 내용과 관련 있는 불안이론은?



- ① 적정수준이론(optimal level theory)
- ② 전환이론(reversal theory)
- ③ 다차원불안이론(multidimensional anxiety model)
- ④ 최적수행지역이론(zone of optimal functioning theory)

20. 사회적 태만(social loafing) 현상을 극복하기 위한 지도전략으로 옳지 않은 것은?

- ① 사회적 태만 허용상황을 미리 설정하지 않게 한다.
- ② 대집단보다는 소집단(포지션별)을 구성하여 훈련한다.
- ③ 지도자는 선수 개개인의 노력을 확인하고 이를 인정한다.
- ④ 선수들이 자신의 포지션뿐만 아니라 다른 역할도 경험하게 한다.







14. <보기>에서 설명하는 인물은?

—<보기>—

- 조선체력증진법연구회를 설립하고, 전국의 역도 보급에 앞장섰다.
- 1926년 휘문고등학교 체육교사로 부임해 역도부를 조직하고 지도했다.
- 대한체조협회 회장, 대한씨름협회 회장을 역임하며 한국 스포츠 발전에 공헌을 했다.

- ① 서상천
- ② 백용기
- ③ 이원용
- ④ 유억겸

15. 일제강점기에 발생한 체육사적 사실이 아닌 것은?

- ① 경성운동장이 설립되어 각종 스포츠대회가 개최되었다.
- ② 덴마크의 닐스 북(Neils Bukh)이 체조강습회를 개최했다.
- ③ 남승룡이 베를린 올림픽경기대회에서 동메달을 획득했다.
- ④ 영어학교에서 한국 최초의 운동회인 화류회가 개최되었다.

16. <보기>에 해당하는 체육단체에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

—<보기>—

- 고려구락부를 모체로 설립된 단체이다.
- 1920년 7월 동아일보사의 후원으로 일본유학생과 국내체육인들이 조선인의 체육을 장려할 목적으로 설립하였다.

- ① 1920년 전조선야구대회를 개최했다.
- ② 스포츠 보급의 일환으로 운동구점을 설치하고 운영하였다.
- ③ 1925년 경성운동장 개장을 기념하기 위해 조선신궁경기대회를 개최했다.
- ④ 육상경기의 연구를 위한 육상경기위원회 조직과 육상경기규칙을 편찬했다.

17. <보기>의 ㉠, ㉡에 해당하는 국제대회가 바르게 연결된 것은?

—<보기>—

1990년 남북체육장관회담의 결과, 1991년 사상 첫 남북 스포츠 단일팀이 구성되었다. ( ㉠ )에 남북단일팀으로 참가한 코리야 팀은 여자단체전에서 세계를 제패했으며, ( ㉡ )에도 청소년대표팀이 남북단일팀으로 참가하여 8강 진출이라는 위업을 달성했다.

㉠

㉡

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| ① 41회 지바세계탁구선수권 대회   | 제4회 멕시코세계청소년축구대회  |
| ② 32회 사라예보세계탁구선수권 대회 | 제6회 포르투갈세계청소년축구대회 |
| ③ 32회 사라예보세계탁구선수권 대회 | 제4회 멕시코세계청소년축구대회  |
| ④ 41회 지바세계탁구선수권 대회   | 제6회 포르투갈세계청소년축구대회 |

18. <보기>의 ㉠~㉣을 연대순으로 바르게 연결한 것은?

—<보기>—

- ㉠ 한국은 동계올림픽경기대회에 최초로 태극기를 단 선수단을 파견하였다.
- ㉡ 한국은 최초로 하계올림픽경기대회를 개최하였고 종합 4위의 성적을 거두었다.
- ㉢ 남한과 북한의 선수가 최초로 하계올림픽경기대회에서 동시 입장을 하였다.
- ㉣ 한국은 광복 후 하계올림픽경기대회에서 최초로 금메달을 획득하였다.

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

19. <보기>에서 설명하는 올림픽경기대회는?

—<보기>—

- 1936년에 개최된 하계올림픽경기대회였다.
- 마라톤경기에서 손기정 선수가 금메달을 획득했다.
- 일장기 말소사건은 국권회복과 민족의식을 일깨워주는 계기가 되었다.

- ① 제9회 암스테르담 올림픽경기대회
- ② 제11회 베를린 올림픽경기대회
- ③ 제14회 런던 올림픽경기대회
- ④ 제17회 로마 올림픽경기대회

20. <보기>의 내용을 실시한 정권의 스포츠 정책이 아닌 것은?

—<보기>—

1982년 중앙정부행정조직에 체육부를 신설하고, 아시안게임과 올림픽 경기대회의 준비, 우수선수육성 및 지도자의 양성 등 스포츠 진흥운동을 전개했다.

- ① 프로축구의 출범
- ② 프로야구의 출범
- ③ 태릉선수촌의 건립
- ④ 국군체육부대의 창설

## 운동생리학 (55)

1. &lt;보기&gt;의 ㉠~㉤에 해당하는 용어를 바르게 나열한 것은?

&lt;보기&gt;

- 골격근은 ( ㉠ )신경계의 조절에 의해 ( ㉡ )으로 수축한다.
- 걷기와 같은 저강도 운동 중에는 ( ㉢ ) 섬유가 주로 동원되고 전력 질주와 같은 고강도 운동 중에는 ( ㉣ ) 섬유가 주로 동원된다.

|   | ㉠  | ㉡    | ㉢       | ㉣       |
|---|----|------|---------|---------|
| ① | 자율 | 수의적  | type I  | type II |
| ② | 체성 | 불수의적 | type II | type I  |
| ③ | 자율 | 불수의적 | type II | type I  |
| ④ | 체성 | 수의적  | type I  | type II |

2. 안정 시와 운동 중 에너지 소비량 측정 및 추정에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 직접 열량 측정법은 열 생산을 측정함으로써 에너지 소비량을 측정한다.
- ② 간접 열량 측정법은 산소 소비량과 이산화탄소 배출량을 이용하여 에너지 소비량을 추정한다.
- ③ 호흡교환율은 질소 배출량과 산소 소비량의 비율을 의미하며, 체내 지방과 단백질의 대사 이용 비율을 추정한다.
- ④ 이중표식수(doubly labeled water) 검사법은 동위원소 기법을 사용해 에너지 소비량을 추정한다.

3. 운동 중 심근(myocardium)으로 혈액을 공급하는 동맥은?

- ① 관상동맥
- ② 폐동맥
- ③ 하대동맥
- ④ 상대동맥

4. 해수면과 비교하여 고지 환경에서 운동 시 생리적 반응으로 옳지 않은 것은?

- ① 최대하 운동 시 폐환기량이 증가한다.
- ② 최대하 운동 시 심박수와 심박출량은 감소한다.
- ③ 최대하 운동 시 동맥혈 산화헤모글로빈 포화도는 감소한다.
- ④ 무산소 운동능력보다 유산소 운동능력이 더 감소한다.

5. 유산소 트레이닝에 의한 골격근의 적응 현상으로 옳지 않은 것은?

- ① 모세혈관의 밀도 증가
- ② Type II 섬유의 현저한 크기 증가
- ③ 마이오글로빈의 함유량 증가
- ④ 미토콘드리아의 수와 크기 증가

6. &lt;보기&gt;에서 운동 중 호흡계 전도영역의 기능으로만 묶인 것은?

&lt;보기&gt;

- ㉠ 호흡하는 공기에 습기를 제공한다.
- ㉡ 폐포의 표면장력을 감소시키는 표면활성제(surfactant)를 제공한다.
- ㉢ 공기를 여과하는 역할을 한다.
- ㉣ 호흡가스 확산을 증가시킨다.

- ① ㉠, ㉡
- ② ㉠, ㉢
- ③ ㉡, ㉣
- ④ ㉢, ㉣

7. &lt;보기&gt;의 내용 중 옳은 것으로만 묶인 것은?

&lt;보기&gt;

- ㉠ 유산소 시스템: 장시간의 운동 시 글루코스 외에도 유리지방산을 이용하여 ATP 합성
- ㉡ 유산소 시스템: 세포질에서 크렙스회로와 전자전달계를 통해 ATP 합성
- ㉢ 무산소 해당 시스템: 혈액 혹은 글리코젠으로부터 얻어진 포도당을 피루브산으로 분해
- ㉣ 무산소 해당 시스템: 산화적 인산화를 통해 피루브산을 젖산으로 분해
- ㉤ ATP-PCr 시스템: 세포 내 ADP 또는 Pi의 농도가 증가할 때 포스포프рук토키나아제(PFK)를 활성화시켜 ATP 합성
- ㉥ ATP-PCr 시스템: 단시간의 폭발적인 힘을 발휘하는 운동 시 PCr이 분해되며 발생한 에너지를 이용하여 ATP 합성

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

8. &lt;보기&gt;의 ㉠, ㉡에 들어갈 호르몬이 바르게 연결된 것은?

&lt;보기&gt;

- 규칙적인 신체활동을 통해 골형성을 자극하거나 활동부족으로 골손실을 자극하는 칼슘( $Ca^{2+}$ ) 조절 호르몬의 역할에 대한 설명이다.
- ( ㉠ )은 혈중 칼슘 농도가 증가하면 뼈의 칼슘 방출을 감소시킨다.
  - ( ㉡ )은 혈중 칼슘 농도가 감소하면 뼈의 칼슘 방출을 증가시킨다.

|   | ㉠    | ㉡       |
|---|------|---------|
| ① | 인슐린  | 부갑상선호르몬 |
| ② | 안드로겐 | 티록신     |
| ③ | 칼시토닌 | 부갑상선호르몬 |
| ④ | 글루카곤 | 티록신     |

9. 근섬유(muscle fiber) 및 근원섬유(myofibril)에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 근섬유는 여러 개의 핵을 가진 다른 세포들과 다르게 단핵세포로 구성된다.
- ② 근섬유는 결합조직인 근내막(endomysium)으로 싸여 있다.
- ③ 근원섬유는 근세포라 불리며, 가는 세사와 굵은 세사로 구성된다.
- ④ 근원섬유의 막 주위에는 위성세포(satellite cells)가 존재한다.

10. 골격근의 수축형태와 기능에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 단축성 수축은 동적 수축이며 속도가 빠를수록 더 큰 힘이 생성된다.
- ② 단축성 수축은 근절의 길이가 짧아지는 수축이며 근절의 길이가 최소일 때 최대 힘이 생성된다.
- ③ 신장성 수축은 정적 수축이며 속도가 0일 때 최대 힘이 생성된다.
- ④ 동일 근육에서의 신장성 수축은 단축성 수축에 비해 같은 속도에서 더 큰 힘이 생성된다.



11. <보기>의 심전도(ECG)에 관한 설명 중 옳은 것으로만 묶인 것은?

〈보기〉

- ㉠ 심방을 통한 전도속도가 감소하면 P파는 넓어진다.
- ㉡ PR간격은 심방의 탈분극부터 심실의 탈분극 전까지 걸리는 시간이다.
- ㉢ QRS복합파를 이용해서 심박수를 측정할 수 없다.
- ㉣ QRS복합파는 심실에서의 탈분극을 일컫는다.
- ㉤ ST분절은 심실 재분극에 소요되는 총 시간이다.

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

12. 운동 시 호르몬이 분비되는 내분비선과 주요기능에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

| 호르몬     | 내분비선   | 주요기능                              |
|---------|--------|-----------------------------------|
| ① 알도스테론 | 부신피질   | 나트륨( $\text{Na}^+$ ) 흡수, 수분 손실 억제 |
| ② 코티솔   | 부신피질   | 당신생, 유리지방산 동원 증가                  |
| ③ 에피네프린 | 부신수질   | 근육과 간 글리코겐 분해, 유리지방산 동원 증가        |
| ④ 성장호르몬 | 뇌하수체후엽 | 단백질 합성 증가, 유리지방산 동원 증가            |

13. 유산소 운동 중 호흡계의 환기량 증가 요인에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 중추 화학적 수용체인 경동맥체와 대동맥체는 동맥의 산소 분압 증가에 따라 환기량 증가를 자극한다.
- ② 근육 내 화학적 수용체는 칼륨( $\text{K}^+$ )과 수소( $\text{H}^+$ )의 농도 증가에 따라 환기량 증가를 자극한다.
- ③ 근방추나 골지힘줄기관의 구심성 신경자극 증가는 환기량 증가를 자극한다.
- ④ 사용된 근육의 운동단위 증가는 환기량 증가를 자극한다.

14. <보기>에서 설명하는 신경세포 활동전위의 단계는?

〈보기〉

- 칼륨( $\text{K}^+$ ) 채널이 열려있고, 칼륨이 세포 외로 이동하면서 세포 내는 음전하를 띠게 되는 단계
- 이 단계 이후 칼륨 채널이 닫히고, 칼륨의 세포 외 유출이 적어짐에 따라 안정막 전위로 복귀

- ① 과분극                      ② 탈분극
- ③ 재분극                    ④ 불응기

15. <보기>에서 설명하는 용어는?

〈보기〉

- 운동뉴런의 말단과 근섬유가 접합되어 있는 기능적 연결부위
- 신경전달물질이 분비되는 공간
- 시냅스 전 축삭말단, 시냅스 간극, 근섬유 원형질막의 운동종판으로 구성

- ① 시냅스(synapse, 연결)                      ② 운동단위(motor unit)
- ③ 랑비에르 결절(node of Ranvier)      ④ 신경근 접합부(neuromuscular junction)

16. <보기>에서 설명하는 열손실 기전은?

〈보기〉

- 피부의 땀이나 호흡을 통하여 체열을 손실시킨다.
- 실내 트레드밀 달리기 중 열손실의 가장 주된 기전이다.
- 대기조건(습도, 온도)과 노출된 피부 표면적의 영향을 받는다.

- ① 복사
- ② 대류
- ③ 증발
- ④ 전도

17. <보기>에서 설명하는 것은?

〈보기〉

- 고온환경의 운동 중 극도의 피로, 혼란, 혼미, 현기증, 구토
- 심한 탈수 현상으로 심혈관계가 인체의 요구에 적절히 대처하지 못함
- 심부체온  $40^{\circ}\text{C}$  미만

- ① 열사병
- ② 열탈진
- ③ 열순응
- ④ 저나트륨혈증

18. <보기>에 제시된 감각 - 운동 신경계의 인체 운동 반응 조절 과정을 단계별로 바르게 나열한 것은?

〈보기〉

- ㉠ 자극이 감각 뉴런을 통해 중추신경계로 전달된다.
- ㉡ 운동 자극이 중추신경계에서 운동 뉴런으로 전달된다.
- ㉢ 운동 자극이 근섬유에 전달되면 운동 반응이 일어난다.
- ㉣ 중추신경계가 정보를 해석하고 운동 반응을 결정한다.
- ㉤ 감각 수용기가 감각 자극을 받아들인다.

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

19. 저항성 트레이닝에 의한 근력 향상의 요인으로 적절하지 않은 것은?

- ① Type I 섬유 수의 증가
- ② Type II 섬유 크기의 증가
- ③ 동원되는 운동단위 수의 증가
- ④ 동원되는 십자형교(cross-bridge) 수의 증가

20. 고강도 운동 시 심박출량 증가 요인으로 옳지 않은 것은?

- ① 혈중 에피네프린 증가에 따른 심박수 증가
- ② 활동근의 근육펌프 작용에 따른 정맥회귀량 증가
- ③ 교감신경계의 활성화에 따른 심실수축력 증가
- ④ 부교감신경계의 활성화에 따른 심박수 증가

운동역학 (66)

1. 운동역학의 연구목적으로 적절하지 않은 것은?

- ① 운동기술 향상                      ② 운동불안 완화  
③ 운동장비 개발                      ④ 스포츠 손상 예방

2. 해부학적 자세에서 몸의 중심을 기준으로 한 방향용어의 사용이 옳지 않은 것은?

- ① 복장뼈(흉골: sternum)는 어깨의 가쪽(외측: lateral)에 있다.  
② 손목관절은 팔꿈치관절보다 먼쪽(원위: distal)에 있다.  
③ 엉덩이는 무릎보다 몸쪽(근위: proximal)에 있다.  
④ 머리는 발보다 위(상: superior)에 있다.

3. 운동의 종류에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 병진운동에는 직선운동만 있다.  
② 곡선운동은 회전운동에 포함되는 운동이다.  
③ 복합운동은 병진운동과 회전운동이 혼합된 운동이다.  
④ 병진운동은 한 개의 고정된 축을 중심으로 물체가 회전하는 운동이다.

4. 인체의 물리량과 물리적 특성에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① kg은 무게의 단위이다.  
② 질량은 스칼라(scalar)이고, 무게는 벡터(vector)이다.  
③ 무게중심의 위치는 자세와 상관없이 항상 인체 내부에 있다.  
④ 질량은 인체가 가지고 있는 관성의 척도로 장소에 따라 크기가 변한다.

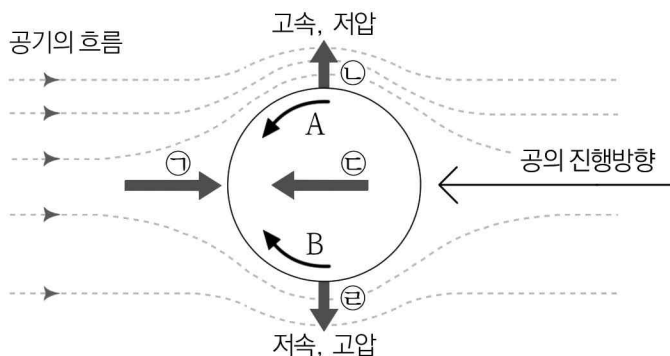
5. 인체의 안정성에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 기저면의 크기는 안정성에 영향을 미친다.  
② 기저면의 형태는 안정성에 영향을 미친다.  
③ 무게중심의 높이는 안정성에 영향을 미치지 않는다.  
④ 무게중심을 통과하는 수직선(중심선)이 기저면의 중앙에 가까울수록 안정성은 높아진다.

6. 인체 지레에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 1종 지레는 힘점이 받침점과 작용점 사이에 있다.  
② 2종 지레는 작용점이 힘점과 받침점 사이에 있다.  
③ 3종 지레는 받침점이 힘점과 작용점 사이에 있다.  
④ 인체 지레의 대부분은 2종 지레에 해당되어 힘에서 이득을 본다.

7. <그림>의 야구 투구에서 공의 회전방향과 마구누스 힘(Magnus force)의 방향이 바르게 연결된 것은?



|   | 공의 회전방향 | 마구누스 힘의 방향 |
|---|---------|------------|
| ① | A       | ㉠          |
| ② | B       | ㉡          |
| ③ | A       | ㉢          |
| ④ | B       | ㉣          |

8. <보기>는 200 m 달리기 경기에서 경과시간에 따른 평균속도 변화이다. 이에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

<보기>

| 경과시간 (초)   | 0 | 1   | 3   | 5  | 7  | 9   | 11  | 13  | 15  | 17  | 19  | 21  | 23  |
|------------|---|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 평균속도 (m/s) | 0 | 2.4 | 8.4 | 10 | 10 | 9.6 | 9.5 | 8.9 | 8.7 | 8.6 | 8.5 | 8.4 | 8.3 |

- ① 평균가속도가 0인 구간이 존재한다.  
② 처음 1초 동안 2.4 m를 이동하였다.  
③ 후반부의 평균속도는 감소되고 있다.  
④ 최대 평균가속도는 5초와 7초 사이에 나타난다.

9. 길이 50 m 수영장에서 자유형 100 m 경기기록이 100초였을 때 평균속력과 평균속도는? (단, 출발과 도착 지점이 동일하다고 가정)

- ① 평균속력: 1 m/s, 평균속도: 1 m/s  
② 평균속력: 0 m/s, 평균속도: 0 m/s  
③ 평균속력: 1 m/s, 평균속도: 0 m/s  
④ 평균속력: 0 m/s, 평균속도: 1 m/s

10. <보기>의 ㉠~㉣에 들어갈 용어가 바르게 연결된 것은?

<보기>

|                                                       |
|-------------------------------------------------------|
| ( ㉠ )에서는 주동근에 의해 발휘되는 ( ㉡ )가 ( ㉢ )보다 커서 근육의 길이가 짧아진다. |
|-------------------------------------------------------|

|                                  | ㉠     | ㉡     | ㉢ |
|----------------------------------|-------|-------|---|
| ① 단축성 수축(concentric contraction) | 저항모멘트 | 힘모멘트  |   |
| ② 단축성 수축(concentric contraction) | 힘모멘트  | 저항모멘트 |   |
| ③ 신장성 수축(eccentric contraction)  | 저항모멘트 | 힘모멘트  |   |
| ④ 신장성 수축(eccentric contraction)  | 힘모멘트  | 저항모멘트 |   |

11. 마찰력에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 마찰력은 추진력으로 작용될 수 없다.  
② 최대정지마찰력은 운동마찰력보다 크다.  
③ 마찰계수는 접촉면의 형태에 영향을 받는다.  
④ 마찰력은 마찰계수와 접촉면에 수직으로 작용한 힘의 곱으로 구한다.

12. <보기>에서 설명하는 운동법칙은?

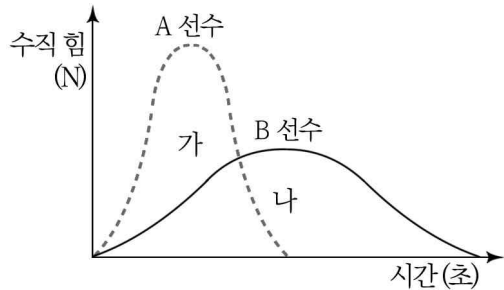
<보기>

|                                                   |
|---------------------------------------------------|
| 물체에 작용하는 힘의 크기가 일정할 때, 물체의 질량이 증가하면 가속도는 감소하게 된다. |
|---------------------------------------------------|

- ① 뉴턴의 제1법칙                      ② 뉴턴의 제2법칙  
③ 뉴턴의 제3법칙                      ④ 질량 보존의 법칙



13. <그림>은 A 선수와 B 선수가 제자리에서 수직점프 후 착지할 때 착지구간에서 시간에 따른 수직 힘의 변화를 나타내는 그래프이다. 이에 관한 설명으로 옳은 것은? (단, 가와 나 의 면적은 동일)



- ① A 선수와 B 선수의 수직 충격량은 동일하다.
- ② A 선수와 B 선수에서 수직 운동량의 변화량은 다르다.
- ③ A 선수와 B 선수의 수직 충격력이 다르기 때문에 수직 충격량이 다르다.
- ④ A 선수와 B 선수의 수직 힘의 작용시간이 다르기 때문에 수직 충격량이 다르다.

14. 다이빙선수의 공중동작에서 발생할 수 있는 회전운동에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 질량분포가 회전축에서 멀수록 관성모멘트는 작아진다.
- ② 관성모멘트는 각운동량에 비례하고 각속도에 반비례한다.
- ③ 회전반경의 길이는 관성모멘트의 크기에 영향을 주지 않는다.
- ④ 공중자세에서 관성모멘트가 달라져도 각속도는 변하지 않는다.

15. 1 N의 힘으로 1 m 거리를 움직였을 때 수행한 일(work)은? (단, 힘의 작용방향과 이동방향은 일치함)

- ① 1 J(Joule)                      ② 1 N(Newton)  
③ 1 m<sup>3</sup>(Cubic meter)            ④ 1 J/s(Joule/sec)

16. 어떤 물체에 200 N의 힘을 가해 물체를 10초 동안 5 m 이동시켰을 때 일률(power)은? (단, 힘의 작용방향과 이동방향은 일치함)

- ① 100 Watt    ② 400 Watt    ③ 1,000 Watt    ④ 10,000 Watt

17. 에너지에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 에너지의 단위는 Joule이다.
- ② 일을 수행할 수 있는 능력이다.
- ③ 운동에너지는 물체의 속도뿐만 아니라 질량과도 관계가 있다.
- ④ 위치에너지는 물체의 질량과는 관계가 있으나 높이와는 관계가 없다.

18. 가장 큰 역학적 에너지는?

- ① 7 m/s로 평지를 달리고 있는 질량 90 kg인 럭비선수의 운동에너지
- ② 8 m/s로 평지를 달리고 있는 질량 100 kg인 럭비선수의 운동에너지
- ③ 5 m 높이에 서 있는 질량 50 kg인 다이빙선수의 위치에너지
- ④ 4 m 높이에 서 있는 질량 60 kg인 다이빙선수의 위치에너지

19. <보기>에서 운동학적(kinematics) 분석방법으로만 묶인 것은?

-〈보기〉-

- ㉠ 영상분석                      ㉡ 고니오미터(goniometer) 각도 분석  
㉢ 스트레인 게이지 힘 분석    ㉣ 지면반력 분석

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

20. 근전도(electromyogram, EMG) 분석을 통하여 얻을 수 있는 정보로 옳지 않은 것은?

- ① 제자리멀리뛰기에서 장딴지근(비복근)의 최대 수축 시점
- ② 스쿼트에서 넓다리곧은근(대퇴직근)의 근피로도
- ③ 제자리높이뛰기에서 무게중심의 3차원 위치좌표
- ④ 팔굽혀펴기에서 위팔세갈래근(상완삼두근)의 근활성도

## 스포츠윤리 (77)

1. 스포츠윤리의 목적으로 적절하지 않은 것은?

- ① 스포츠 행위의 공정한 조건을 제시한다.
- ② 의도적 반칙에 대한 정당화의 근거를 제시한다.
- ③ 스포츠를 통한 도덕적 자질과 인격 함양을 추구한다.
- ④ 스포츠맨십, 페어플레이 등 스포츠윤리 규범을 통한 바람직한 공동체의 모습을 제시한다.

2. <보기>에서 ㉠, ㉡에 들어갈 용어가 바르게 연결된 것은?

-〈보기〉-

스포츠에서 일어나는 사건이나 현상에 대한 사유작용을 판단이라고 한다. 판단은 크게 사실판단과 가치판단으로 구분된다. 사실판단은 실제 스포츠에서 일어난 사건과 현상에 대한 진술을 말한다. 따라서 (㉠)을/를 가릴 수 있다. 이에 비해 가치판단은 옳고 그름 혹은 바람직하거나 그렇지 못한 것 등 가치에 대한 진술로 이루어진다. 가치판단은 주로 (㉡)에 근거한다.

⑦

Ⓛ

- ① 진위 당위  
② 진위 허위  
③ 진리 상상  
④ 진리 선택

3. <보기>에서 설명하는 스포츠윤리 규범은?

-〈보기〉-

스포츠의 규범은 근대스포츠의 탄생과 밀접한 연관을 갖는다. 규칙의 준수가 근대 시민 계급의 도덕성 함양에 기여할 수 있다고 여겨지면서 하나의 윤리 규범으로 정착하였다. 특히 진실과 성실의 정신(spirit of truth and honesty)을 바탕으로 경기에 임하는 도덕적 태도와 같은 의미로 쓰이면서 오늘날 스포츠의 보편적인 윤리 규범이 되었다.

- ① 유틸리티(utility)                      ② 테크네(techne)  
③ 젠틀맨십(gentlemanship)            ④ 페어플레이(fairplay)

4. <보기>에서 (     ) 안에 들어갈 용어로 적절한 것은?

-〈보기〉-

운동선수로서 아무리 뛰어난 능력을 갖추었다 해도 인간의 본질인 도덕성(덕)이 부족하면 훌륭한 선수가 될 수 없다. 이런 까닭에 운동선수에게는 두 가지 ( )이/가 동시에 요구된다. 즉 신체적 탁월성과 도덕적 탁월성을 겸비하였을 때 비로소 훌륭한 선수가 되는 것이다.

- ① 아곤(agon)                      ② 피시스(physis)  
③ 로고스(logos)                ④ 아레테(arete)

5. <보기>의 ( ) 안에 들어갈 용어와 대표적인 사상가가 바르게 연결된 것은?

-〈보기〉-

스포츠에서 도덕법칙은 “승리를 원한다면 열심히 훈련하라.”, “위대한 선수가 되기 위해서는 스포츠맨십에 충실하라.” 등과 같이 가언적으로 주어지지 않고, 어떠한 경우에도 선수의 의무로서 반드시 행하라는 ( ) 명령의 형태로 존재한다.

- ① 공리적 - 칸트(I. Kant)                      ② 공리적 - 벤덤(J. Bentham)  
③ 정언적 - 칸트(I. Kant)                      ④ 정언적 - 벤덤(J. Bentham)

6. <보기>에서 설명하는 윤리 이론은?

—<보기>—

- 윤리적 가치의 근거를 페미니즘에서 찾음
- 이성의 윤리가 아닌 감성의 윤리
- 경기에 처음 출전하는 후배를 격려하는 선배의 친절
- 근육 경련을 일으킨 상대 선수를 걱정하고 보살피는 행위
- 타자의 요구와 정서에 공감하고 대응하는 것이 도덕의 출발임

- ① 공리주의    ② 의무주의    ③ 배려윤리    ④ 대지윤리

7. <보기>의 ㉠, ㉡에 해당하는 정의의 유형은?

—<보기>—

라우: 스포츠는 ㉠ 동등한 조건의 참가와 동일한 규칙의 적용이 이루어져야 해. 그렇지 않으면 정의의 원칙에 어긋나게 되거든.

형린: 그런데 모든 것이 동등하지는 않아. 피겨스케이팅과 다이빙에서 ㉡ 높은 난이도의 연기를 펼친 선수는 그렇지 않은 선수보다 더 높은 점수를 받아야 해. 이것도 정의의 원칙이라고 할 수 있어.

- |   | ㉠   | ㉡   |
|---|-----|-----|
| ① | 분배적 | 절차적 |
| ② | 평균적 | 분배적 |
| ③ | 평균적 | 절차적 |
| ④ | 분배적 | 평균적 |

8. 스포츠에서 발생하는 인종차별에 해당하는 것은?

- ① 생물학적 환원주의    ② 지속가능한 발전
- ③ 게발트(Gewalt)    ④ 아파르트헤이트(Apartheid)

9. <보기>의 폭력에 관한 설명과 관계 깊은 사상은?

—<보기>—

- 학교 스포츠에서 선수에게 폭력을 가하는 감독도 한 가정의 평범한 가장이다.
- 운동 중 체벌을 가하는 것은 좋은 성적을 거두어야 하는 감독의 직업적 행동이다.
- 후배들에게 체벌을 가한 것은 감독의 지시에 따른 행동으로 나의 책임이 아니다.
- 폭력은 괴물이나 악마처럼 괴이한 존재가 아니라 평범한 일상 속에 함께 있다.
- 악(폭력)을 멈추게 할 유일한 방법은 생각과 반성이다.

- ① 뒤르켐(E. Durkheim)    ② 홉스(T. Hobbes)
- ③ 지라르(R. Girard)    ④ 아렌트(H. Arendt)

10. <보기>의 내용에 해당하는 반칙은?

—<보기>—

A팀과 B팀의 농구 경기는 종료까지 12초가 남았다. A팀은 4점 차로 지고 있고 팀 파울에 걸렸다. B팀이 공을 잡자 A팀의 한 선수가 B팀 선수에게 반칙을 해서 자유투를 유도한 후, 공격권을 가져오려고 한다.

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

11. <보기>의 ㉠, ㉡에 해당하는 유교 사상이 바르게 묶인 것은?

—<보기>—

|   |                                                                                                                                                                                                                               |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ㉠ | 공자는 “내가 원하지 않는 일을 남에게 하지 말라(己所不欲 勿施於人)”는 원리를 인간관계의 기본적인 행위 준칙으로 보았다. 내가 원하지 않는 것은 타인도 원하지 않을 것이라는 동등고려(equal consideration)의 원리는 스포츠맨십의 바탕이기도 하다. 스포츠맨십은 하지 말아야 할 행위를 하지 않는 것이 아니라 스스로 원하지 않는 것을 상대 선수에게 행하지 않는 원리를 실천하는 것이다. |
| ㉡ | 사회구성원의 모든 행위가 그 이름(역할)에 적합하도록 행해야 한다는 도덕적 요구를 말한다. “임금은 임금답고 신하는 신하다우며, 아버지는 아버지답고 자식은 자식다워야 한다(君君臣臣 父父子子)”는 주문으로 각자에게 주어진 이름과 역할에 걸맞게 행동하라는 도덕적 명령이다. 스포츠인을 스포츠인답게 만드는 것이 곧 스포츠맨십이다.                                         |

- |   | ㉠    | ㉡          |
|---|------|------------|
| ① | 충(忠) | 예시예종(禮始禮終) |
| ② | 서(恕) | 정명(正名)     |
| ③ | 충(忠) | 절차탁마(切磋琢磨) |
| ④ | 서(恕) | 극기복례(克己復禮) |

12. 국민체육진흥법 제18조의3(2020. 8. 18, 일부개정)에 의거하여 체육의 공정성 확보와 체육인의 인권보호를 위해 설립된 단체는?

- ① 스포츠윤리센터    ② 클린스포츠센터
- ③ 스포츠인권센터    ④ 선수고충처리센터

13. <보기>의 ㉠에 해당하는 레스트(J. Rest)의 도덕성 구성요소는?

—<보기>—

상빈: 직업 선수에게 가장 중요한 것은 무엇이라고 생각해?

미라: 연봉이지! 직업 선수의 연봉이 그 선수의 능력을 나타내는 것이라고 생각해. 나는 작년 성적이 좋아서 올해 연봉이 200% 인상되었어.

은숙: 연봉은 매우 중요하지. 하지만 ㉠ 나는 연봉, 명예 등의 가치보다 스포츠인으로서 스포츠맨십과 페어플레이가 가장 중요한 가치라고 생각해.

- ① 도덕적 감수성(moral sensitivity)    ② 도덕적 판단력(moral judgement)
- ③ 도덕적 동기화(moral motivation)    ④ 도덕적 품성화(moral character)

14. 사상가와 스포츠를 통한 도덕교육 방법이 바르게 연결되지 않은 것은?

- ① 루소(J. Rousseau) - 어린 시절부터 다양한 신체활동을 통해 성평등, 동료애, 공동체에서의 협력과 책임을 지는 습관을 길러준다.
- ② 베닛(W. Benneitt) - 스포츠 상황에서 발생하는 다양한 사건에 대한 논리적 추론과 가치명료화 등을 통해 도덕적 판단 능력을 길러준다.
- ③ 위인(E. Wynne) - 스포츠 경기의 전통을 이해하고, 규칙 준수 등의 바람직한 행동을 습관화할 수 있도록 가르친다.
- ④ 콜버그(L. Kohlberg) - 스포츠에서 발생하는 도덕적 딜레마에 대한 토론을 통해 도덕적 갈등상황을 이해하고, 자율적으로 대처할 수 있도록 가르친다.

15. <보기>의 (    ) 안에 들어갈 사상은?

—<보기>—

(    )은/는 “도덕적 가치들은 중요한 타자들(significant others)이 어떻게 행동하고 있는가를 관찰하는 것에 의하여 학습된다.”고 하였다. 스포츠 도덕교육에서 스포츠지도자는 중요한 타자에 해당된다. 스포츠의 도덕적 가치는 스포츠지도자의 도덕적 모범에 의해 학습되어지며, 참여자는 스포츠지도자를 통해 관찰학습과 사회적 모델링을 하게 된다.

- ① 맥페일(P. McPhail)    ② 피아제(J. Piaget)
- ③ 피터스(R. Peters)    ④ 콜버그(L. Kohlberg)



16. 장애차별 없는 스포츠의 조건에 해당하지 않는 것은?

- ① 장애인이 원하는 장소와 시간을 확보해야 한다.
- ② 대회에 참여와 종목의 선택은 감독에게 맡긴다.
- ③ 활동에 필요한 장비 및 기구의 재정적인 지원이 확보되어야 한다.
- ④ 다양한 사람과의 관계를 통해 사회성 함양의 기회를 주어야 한다.

17. <보기>의 ㉠, ㉡에 해당하는 도덕 원리의 검토 방법이 바르게 묶인 것은?

—<보기>—

㉠ ‘나 혼자 의도적 파울을 하는 것은 괜찮겠지’라는 판단은 ‘모든 선수가 의도적 파울을 한다면’이라는 원리에 비추어 검토한다.

㉡ ‘부상당한 선수를 무시하고 경기를 진행하라’는 주장의 지시에 ‘자신이 부상당한 경우를 가정하여 판단해보라’고 이야기한다.

- | ㉠            | ㉡          |
|--------------|------------|
| ① 포섭검토       | 보편화 결과의 검토 |
| ② 반증 사례의 검토  | 포섭검토       |
| ③ 역할 교환의 검토  | 반증 사례의 검토  |
| ④ 보편화 결과의 검토 | 역할 교환의 검토  |

18. 스포츠에서 공격이 윤리적이어야 하는 이유의 근거로 적절하지 않은 것은?

- ① 타인의 탁월성 발휘를 침해하지 않아야 하기 때문이다.
- ② 파괴적인 것이 아니라 합리적인 방법과 전술의 개발 등 생산적이어야 하기 때문이다.
- ③ 공격 당사자의 본능, 감정, 의지를 폭력적인 수단에 의해 관철해야 하기 때문이다.
- ④ 규칙의 범위 내에서 공격과 방어의 교환이라는 소통의 구조를 가져야 하기 때문이다.

19. 스포츠에 도입된 과학기술의 긍정적인 효과로 적절하지 않은 것은?

- ① 운동선수의 인격 형성에 기여한다.
- ② 기록의 객관성과 신뢰성을 높인다.
- ③ 운동선수의 안전과 부상 방지에 도움을 준다.
- ④ 오심과 편파판정을 최소화하여 경기의 공정성을 향상시킨다.

20. 스포츠 규칙의 원리로 적절하지 않은 것은?

- ① 편파성
- ② 임의성(가변성)
- ③ 제도화
- ④ 공평성

특수체육론 (01)

1. 특수체육(adapted physical activity)에 관한 설명 중 옳지 않은 것은?

- ① 참여촉진의 수단으로 변형을 활용한다.
- ② 학교체육 및 평생체육을 포함한다.
- ③ 개인의 장애를 치료하는데 주목적이 있다.
- ④ 정상화를 실현하기 위해 통합체육을 강조한다.

2. <보기>는 국제 기능·장애·건강분류(International Classification of Functioning, Disability, and Health: ICF)에서 어떤 영역에 해당하는가?

—<보기>—

A는 스포츠에 독립적으로 참여하는데 어려움이 있으나 적절한 지원을 받을 경우 문제없이 참여할 수 있다.

- ① 신체기능과 구조
- ② 참여
- ③ 활동
- ④ 장애

3. 지적장애인을 위한 체육활동의 변형 방법으로 적절한 것은?

- ① 축구: 경기장의 크기를 확대한다.
- ② 배구: 비치볼(beach ball)을 사용한다.
- ③ 농구: 골대의 높이를 올린다.
- ④ 수영: 레인의 폭을 축소한다.

4. 용어의 시대적 변화를 순서대로 연결한 것은?

—<보기>—

㉠ 특수체육(adapted physical activity)

㉡ 교정체육(corrective physical education)

㉢ 의료체조(medical gymnastics)

㉣ 특수체육(adapted physical education)

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

5. 생태학적 과제분석(ecological task analysis)의 3대 구성요소가 아닌 것은?

- ① 수행자
- ② 수행환경
- ③ 수행평가자
- ④ 수행과제

6. <보기>에서 기술하는 것과 장애유형이 바르게 연결된 것은?

—<보기>—

- ( ㉠ ) 운동기능에 손상이 있으나 손상이 진행적이지 않다.
- ( ㉡ ) 호흡기 근육군의 퇴화가 올 수 있다.

- | ㉠        | ㉡      |
|----------|--------|
| ① 뇌성마비   | 근이영양증  |
| ② 근이영양증  | 다발성경화증 |
| ③ 다발성경화증 | 뇌성마비   |
| ④ 뇌성마비   | 다발성경화증 |

7. <보기>에서 설명하는 양호도는?

—<보기>—

새롭게 개발된 대근 운동발달 수준 측정 도구의 타당도를 확보하기 위해 TGMD - 2와 비교 검증하였다.

- ① 준거타당도(criterion-referenced validity)
- ② 구성타당도(construct validity)
- ③ 내용타당도(content validity)
- ④ 안면타당도(face validity)

8. 평가도구와 목적을 바르게 연결한 것은?

- ① PDMS - 2 : 성인기 대근 및 소근 운동 기능 평가
- ② TGMD - 2 : 신체, 언어, 인지 기능 평가
- ③ BPFT : 운동수행력과 적응행동 평가
- ④ PAPS - D : 장애유형을 고려한 장애학생 체력 평가

9. <보기>에서 설명하는 것은?

—<보기>—

- 과학적으로 반복 검증된 프로그램을 사용한다.
- 프로그램 효과에 대한 예측을 가능하게 한다.
- 프로그램 표준화에 대한 기초자료가 된다.

- ① 근거기반 프로그램(evidence-based program)
- ② 사례기반 프로그램(case-based program)
- ③ 과제지향 프로그램(task-oriented program)
- ④ 위기관리 프로그램(risk-management program)

10. 참여자에게 종목선택권을 부여하고 의사결정 참여 기회의 폭을 넓혀주는 것은?

- ① 몰입(flow)
- ② 임파워먼트(empowerment)
- ③ 강화(reinforcement)
- ④ 사회적 참여(social engagement)

11. <보기>는 미국장애인교육법에서 명시한 정의이다. 밑줄 친 '독특한 요구'를 충족시켜 주기 위한 지도방법으로 옳지 않은 것은?

—<보기>—

특수체육은 장애인의 '독특한 요구(unique needs)'를 충족시키기 위해 고안된 체력과 운동체력; 기본운동기술과 양식; 수중, 무용, 개인 및 집단 게임, 스포츠에서의 기술의 발달을 위한 개별화된 프로그램이다.

- ① 개인별 목표 성취를 위해 신체활동의 방법을 변형한다.
- ② 휠체어 사용자를 위해 체육시설의 접근성을 높인다.
- ③ 동선 상의 위험요인을 제거한다.
- ④ 변형을 위해 활동의 본질을 바꾼다.

12. 척수손상 장애인의 자율신경 반사 이상(autonomic dysreflexia)에 관한 내용으로 옳지 않은 것은?

- ① 자율신경 반사 이상은 예방할 수 없다.
- ② 운동 전 방광과 장을 비움으로써 예방할 수 있다.
- ③ 자율신경 이상이 증가하면 운동을 중단한다.
- ④ 경추 6번 및 윗 부위의 손상 장애인에게서 발생 가능성이 높다.

13. <보기>에서 시각장애인을 지도할 때 고려사항이 바르게 묶인 것은?

—<보기>—

- ㉠ 경기장을 미리 돌아보게 한다.
- ㉡ 장비의 모양, 크기, 재질 등을 알 수 있도록 한다.
- ㉢ 방향정위를 위해 목소리, 나무 방울 혹은 자동 방향 감지기 등을 사용한다.
- ㉣ 높이뛰기, 멀리뛰기와 같은 도약 경기에 참가하는 선수에게는 걸음걸이를 미리 세어보도록 한다.

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

14. 장애인스포츠지도사의 지원강도에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 간헐적(intermittent) 지원 - 일시적이고 단기간에 걸쳐 요구할 때 지원
- ② 제한적(limited) 지원 - 제한된 시간 동안 신체활동에서 지원
- ③ 확장적(extensive) 지원 - 지도자의 판단에 따른 일시적 지원
- ④ 전반적(pervasive) 지원 - 지속적이고 신체활동 내내 지원

15. <보기>에서 설명하는 행동수정기법은?

—<보기>—

체육 기구를 계속 던지면서 수업을 방해할 때마다 제자리에 돌려 놓도록 강제적이고 반복적으로 시켰다.

- ① 프리맥 원리
- ② 과잉교정
- ③ 토큰강화
- ④ 타임아웃

16. 자폐성 장애인의 특성을 고려한 지도전략으로 적절한 것은?

- ① 자연스러운 단서보다 언어적 단서를 주로 사용한다.
- ② 그림카드를 활용하여 시각적 단서를 제공한다.
- ③ 환경의 비구조화를 통해 다양한 신체활동을 제공한다.
- ④ 신체활동 순서와 절차를 바꾸면서 흥미를 준다.

17. 시각장애인의 신체활동 지도를 위해 사전에 알아야 할 정보가 아닌 것은?

- ① 시력 상실의 원인
- ② 시력 상실의 시기
- ③ 잔존시력 정도
- ④ 주거환경

18. 청각장애인에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 지필 대화를 할 수 있다.
- ② 부정확한 발음은 즉시 교정해 준다.
- ③ 눈을 마주 보고 대화를 한다.
- ④ 수어통역사가 있더라도 가능하면 직접 대화한다.

19. 발작(seizure)에 대한 지도자의 대처방법으로 옳지 않은 것은?

- ① 발작 동안 주변 사물과 충돌하지 않도록 조치한다.
- ② 발작 이후 즉시 심폐소생술을 실시한다.
- ③ 발작이 10분 이상 지속할 경우 응급상황으로 판단한다.
- ④ 발작 이후 호흡 상태 관찰과 필요시 회복자세를 취하도록 한다.

20. 뇌성마비의 유형별 특징으로 옳지 않은 것은?

- ① 경직성은 대뇌피질의 손상으로 근육의 저긴장 상태를 보인다.
- ② 운동실조성은 소뇌의 손상으로 균형과 협응에 어려움을 보인다.
- ③ 무정위운동성은 기저핵의 손상으로 불수의적인 움직임을 보인다.
- ④ 혼합형은 경직성과 무정위운동성이 혼재하며, 경직성 유형이 좀 더 두드러진다.



유아체육론 (02)

1. 피아제(J. Piaget)의 도식(schema) 형성과정 이 아닌 것은?

- ① 동화과정(assimilation)
- ② 조절과정(accommodation)
- ③ 평형과정(equilibrium)
- ④ 가역과정(reversibility)

2. <보기>에서 영유아의 신체 및 운동발달 특징 중 옳은 것으로만 묶인 것은?

- 〈보기〉
- ㉠ 머리에서 다리 방향으로 발달한다.
- ㉡ 반사 및 반응 행동은 운동발달에 필수적인 단계이다.
- ㉢ 근육량의 증가로 안정 시 분당 심박수는 점차 증가한다.
- ㉣ 연령증가에 따라 상체와 하체의 비율은 변화하지 않는다.

- ① ㉠, ㉡
- ② ㉠, ㉢
- ③ ㉡, ㉣
- ④ ㉢, ㉣

3. 비대칭목경직반사(Asymmetric Tonic Neck Reflexes : ATNR)에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 생후 6개월에 나타난다.
- ② 원시반사의 한 유형이다.
- ③ 눈과 손의 협응력 발달에 중요하다.
- ④ 머리를 오른쪽으로 돌리면 오른쪽 팔과 다리가 펴진다.

4. <보기>에서 설명하는 발달 이론은?

- 〈보기〉
- 환경을 변화시켜 바람직한 행동을 형성한다.
- 피드백을 통해 유아의 바람직한 행동을 촉진한다.

- ① 게셀(A. Gesell)의 성숙주의 이론
- ② 피아제(J. Piaget)의 인지발달 이론
- ③ 스키너(B. Skinner)의 행동주의 이론
- ④ 프로이트(S. Freud)의 정신분석 이론

5. 성숙단계 드리블동작(dribbling)의 특징으로 옳은 것은?

- ① 가슴 높이에서 공을 드리블한다.
- ② 한발을 앞으로 내밀고 반대편 손으로 드리블한다.
- ③ 바운드는 공의 높이가 일정하지 않게 드리블한다.
- ④ 손목 스냅을 이용하지 않고 손바닥으로 공을 때리면서 드리블한다.

6. 안정성 운동기술에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 정적, 동적, 축성 안정성으로 구분한다.
- ② 구르기(rolling)는 동적 안정성과 관련이 있다.
- ③ 재빨리 피하기(dodging)는 동적 안정성과 관련이 있다.
- ④ 몸통 앞으로 굽히기(bending)는 정적 안정성과 관련이 있다.

7. 에릭슨(E. Erikson)의 심리사회발달 단계 중 주도성 대 죄책감에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 자기개념 형성이 시작되는 시기이다.
- ② 놀이를 스스로 시도할 수 있는 시기이다.
- ③ 취학 전 연령기(만 3세~6세)에 해당 된다.
- ④ 놀이를 통한 성공경험은 주도성 형성에 도움이 된다.

8. <보기>의 ㉠~㉣에 해당하는 지각운동의 요소로 바르게 연결된 것은?

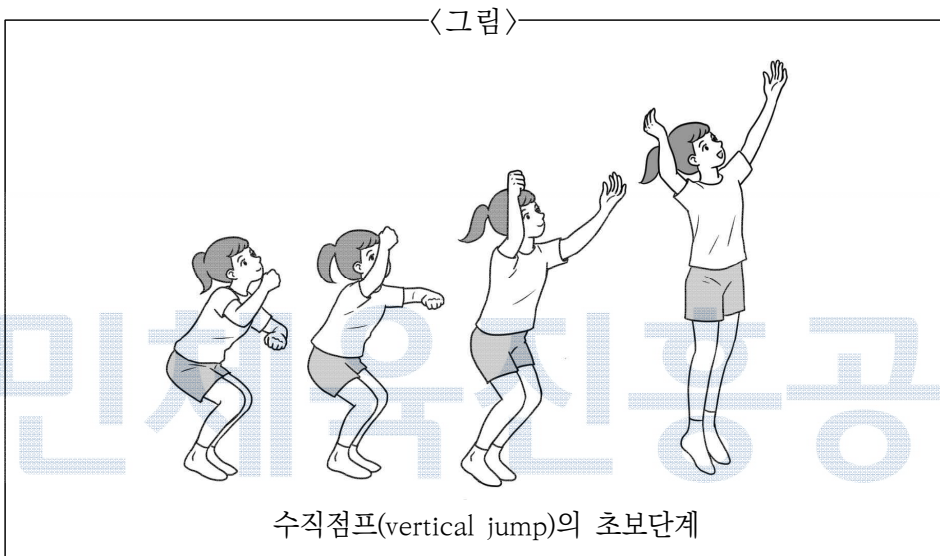
| 〈보기〉 |                        |
|------|------------------------|
| 요소   | 활동                     |
| ㉠    | 몸을 구부려 홀라후프 통과하기       |
| ㉡    | 박수 소리에 맞추어 리듬감 있게 점프하기 |
| ㉢    | 신호에 따라 오른쪽으로 회전하기      |

- |   |    |    |    |
|---|----|----|----|
|   | ㉠  | ㉡  | ㉢  |
| ① | 공간 | 시간 | 방향 |
| ② | 관계 | 시간 | 신체 |
| ③ | 관계 | 방향 | 공간 |
| ④ | 공간 | 방향 | 관계 |

9. 유아의 체력 요인과 검사 방법으로 적절한 것은?

- ① 순발력 : 모뎀발로 멀리 뛴 거리의 측정
- ② 근지구력 : 왕복달리기(2 m) 시간의 측정
- ③ 평형성 : 1분 간 앉았다 일어나기 동작 횟수의 측정
- ④ 민첩성 : 평균대 위에서 한 발로 서있는 시간의 측정

10. <그림>의 동작이 성숙단계로 발달하도록 지도하는 방법으로 적절하지 않은 것은?



- ① 도약과 착지 지점이 멀리 떨어지도록 지도한다.
- ② 두 팔을 동시에 위로 올리는 협응동작을 지도한다.
- ③ 두 발로 동시에 도약하고 착지할 수 있도록 지도한다.
- ④ 도약 후 공중에서 몸 전체를 뻗을 수 있도록 지도한다.

11. <보기>의 ㉠, ㉡에 들어갈 유아체육 프로그램의 구성원리로 바르게 묶인 것은?

- 〈보기〉
- ( ㉠ ) 자신의 운동능력을 과대평가하는 경우 안전에 주의하도록 한다.
- ( ㉡ ) 동일 연령의 유아라도 발육발달의 개인차를 프로그램에 반영한다.

- |   |     |     |
|---|-----|-----|
|   | ㉠   | ㉡   |
| ① | 안전성 | 다양성 |
| ② | 안전성 | 적합성 |
| ③ | 적합성 | 다양성 |
| ④ | 적합성 | 주도성 |

12. <보기>에서 설명하는 유아의 기본운동기술 유형은?

- 〈보기〉
- 물체를 다루는 능력이다.
- 추진운동 기술과 흡수운동 기술로 구분한다.
- 예로는 치기(striking)와 받기(catching)가 있다.
- ① 안정성(stability)
- ② 지각성(perception)
- ③ 이동성(locomotion)
- ④ 조작성(manipulation)

13. 유아 운동프로그램의 구성방법으로 적절하지 않은 것은?

- ① 체력을 고려한 신체활동으로 구성한다.
- ② 연령과 운동발달 수준을 고려한 신체활동으로 구성한다.
- ③ 눈과 손의 협응력 향상에 필요한 다양한 활동을 포함한다.
- ④ 남아와 여아의 흥미가 다르기 때문에 분리활동이 필요하다.

14. 세계보건기구(WHO, 2020)가 권장한 유아·청소년기 신체활동 지침으로 옳은 것은?

- ① 만 1세 이전: 신체활동을 권장하지 않는다.
- ② 만 1~2세: 하루 180분 이상의 저·중강도 신체활동을 권장한다.
- ③ 만 3~4세: 최소 60분 이상의 중·고강도 신체활동을 포함한 하루 180분 이상의 신체활동을 권장한다.
- ④ 만 5~17세: 최소 주 5회 이상의 고강도 근력 운동을 포함한 하루 60분 이상의 중·고강도 신체활동을 권장한다.

15. 체육수업 중 유아의 신체활동 참여시간을 증가시키는 방법으로 적절하지 않은 것은?

- ① 활동적 참여에 대해 정적 강화를 한다.
- ② 과제와 동작을 최대한 자세히 설명한다.
- ③ 수업 전에 교구를 배치하여 대기시간을 줄인다.
- ④ 일부 유아들이 어려워하는 활동이나 게임은 피한다.

16. 유아의 신체적 자기개념(self-concept)에 관한 설명으로 적절한 것은?

- ① 신체적 자기개념은 단일 개념이다.
- ② 신체적 자기개념은 자기효능감과 관련이 없다.
- ③ 스포츠 참여를 통한 성공경험과 스포츠유능감 간의 관련성은 없다.
- ④ 스포츠 참여는 신체적 능력에 대한 개념을 형성하는 데 도움을 준다.

17. 유아의 신체활동 참여 동기를 증진시키는 방법으로 적절하지 않은 것은?

- ① 수행력 향상을 위해 역할모델을 활용한다.
- ② 쉬운 과제를 성취한 경우라도 칭찬해 준다.
- ③ 과제성취를 운에 의한 것으로 생각하도록 지도한다.
- ④ 성취경험의 빈도를 높이기 위해 과제 난이도를 조절한다.

18. 유아대상의 운동 지도방법으로 적절하지 않은 것은?

- ① 자세한 설명보다는 시범을 자주 보여준다.
- ② 게임 파트너를 교대하며 다양한 변화를 준다.
- ③ 미디어를 활용하여 운동참여에 대한 관심을 유도한다.
- ④ 어렵고 위험한 과제에도 신체적 가이드스(physical guidance)를 자제한다.

19. 유아체육수업의 환경 구성에 관한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 유아가 선호하는 하나의 교구만을 배치한다.
- ② 다양한 감각 자극을 제공할 수 있는 환경을 조성한다.
- ③ 유아가 자유롭게 몸을 움직일 수 있도록 충분한 공간을 확보한다.
- ④ 적절한 교구 배치를 통해 효과적 지도가 가능한 환경을 조성한다.

20. 누리과정(2019)에서 '신체운동·건강 영역'의 내용범주가 아닌 것은?

- ① 신체활동 즐기기
- ② 건강하게 생활하기
- ③ 안전하게 생활하기
- ④ 창의적으로 표현하기

노인체육론 (03)

1. 노화로 인한 생리적 변화가 아닌 것은?

- ① 최대산소섭취량의 감소
- ② 폐의 탄력성과 호흡기 근력의 저하
- ③ 수축기 및 이완기 혈압수치의 감소
- ④ 동정맥산소차의 감소

2. <보기>의 ㉠~㉣에 해당하는 노화의 생물학적 이론이 바르게 연결된 것은?

- <보기>—
- ( ㉠ ) : 유전적 요인이 노화의 속도를 결정한다.
  - ( ㉡ ) : 세포손상의 누적이 세포의 기능장애에 결정요소로 작용한다.
  - ( ㉢ ) : 인체기관이 다른 속도로 노화하면서 신경내분비계에 불균형을 초래한다.

|   | ㉠        | ㉡          | ㉢          |
|---|----------|------------|------------|
| ① | 유전적 이론   | 손상 이론      | 점진적 불균형 이론 |
| ② | 성공적 노화이론 | 손상 이론      | 점진적 불균형 이론 |
| ③ | 손상 이론    | 점진적 불균형 이론 | 유전적 이론     |
| ④ | 지속성 이론   | 점진적 불균형 이론 | 손상 이론      |

3. 에릭슨(E. Erikson)의 심리사회발달 단계에 관한 내용이 옳은 것은?

| 연령       | 단계         | 긍정적 결과                                  |
|----------|------------|-----------------------------------------|
| ① 13~18세 | 역량 대 열등감   | 어떻게 살기 원하는지에 대한 생각을 발달시킨다.              |
| ② 젊은 성인  | 독자성 대 역할혼동 | 타인과 밀접한 관계를 형성한다.                       |
| ③ 중년 성인  | 친분 대 고독    | 가족의 부양 또는 어떤 형태의 일을 통해 생산적인 생활을 할 수 있다. |
| ④ 노년기    | 자아주체성 대 절망 | 자부심과 만족을 느끼면서 삶을 되돌아볼 수 있다.             |

4. <보기>에서 설명하는 노화에 관한 심리학적 관점은?

- <보기>—
- 성공적 노화는 신체적, 정신적, 사회적 손실에 대한 적응력과 관련이 있다.
  - 기능적 능력의 향상을 통해 노화로 인한 손실을 보완하도록 도움을 준다.

- ① 성공적 노화 모델
- ② 분리이론
- ③ 자아통합 이론
- ④ 보상이 수반된 선택적 적응화 모델

5. 노인체육 관련 용어의 의미가 옳지 않은 것은?

- ① 신체활동(physical activity): 골격근에 의해 에너지 소비가 이루어지는 신체의 움직임
- ② 운동(exercise): 관찰 가능한 외현적인 움직임
- ③ 체력(physical fitness): 신체활동을 수행할 수 있는 기능적 특성
- ④ 건강(health): 질병이 없거나 허약하지 않을 뿐만 아니라 신체적, 심리적, 사회적으로 안녕한 상태

6. <보기>의 대화에서 노인에게 나타날 수 있는 증상이 아닌 것은?

- <보기>—
- A: 코로나19로 경로당 운영이 중단돼서 운동도 못하고, 친구들도 못 만나니 너무 두렵고 슬퍼. 예전에 친구들과 함께 운동하던 때가 그립구만…….
- B: 나도 그래. 최근 옆집에 혼자 사는 최 씨가 안보여 찾아가보니 술로 잠을 자려고 하던데 정말 걱정이야. 밖으로 나가 운동도 하고 친구도 만나야 하는데……. 저러다 치매에 걸릴까 겁이 나네.

- ① 수면 장애
- ② 불안감 고조
- ③ 고립감 약화
- ④ 사고력 약화



7. 노인의 운동참여에서 불안과 두려움을 극복하기 위한 반두라(A. Bandura)의 자기효능감 이론의 변인과 증진전략으로 옳지 않은 것은?

|          | 변인                                   | 증진전략 |
|----------|--------------------------------------|------|
| ① 성공수행경험 | 운동참여에 대한 불안과 두려움을 극복하는 경험을 갖도록 지도한다. |      |
| ② 간접경험   | 운동에 함께 참여하는 동료 노인을 통해 간접경험을 갖게 한다.   |      |
| ③ 언어적 설득 | 운동과 관련된 의사결정을 스스로 내리도록 한다.           |      |
| ④ 정서적 상태 | 불안과 두려움을 조절할 수 있도록 인지적 훈련을 시킨다.      |      |

8. 노인과의 올바른 의사소통 방법이 아닌 것은?

- ① 노인이 원하는 존칭을 사용한다.
- ② 어린아이를 다루듯 말한다.
- ③ 분명하고 천천히 말한다.
- ④ 따뜻한 표정으로 비언어적 의사소통을 사용한다.

9. 행동주의적 지도방법이 아닌 것은?

- ① 개별상담을 통해 운동의 중요성을 인식하게 한다.
- ② 체육관 복도에 출석률을 게시한다.
- ③ 성공적인 운동참여에 대해 긍정적 강화를 제공한다.
- ④ 런닝머신 걷기를 할 때만 좋아하는 연속극을 시청하게 한다.

10. <보기>의 ㉠, ㉡에 해당하는 노인체력검사(SFT) 항목이 바르게 연결된 것은?

| 〈보기〉                                                              |               |
|-------------------------------------------------------------------|---------------|
| • ( ㉠ ) : 식료품 나르기와 손자 안아주기가 어렵다.<br>• ( ㉡ ) : 버스에서 신속하게 내리기가 어렵다. |               |
| ㉠                                                                 | ㉡             |
| ① 30초 아령 들기                                                       | 등 뒤에서 양손 마주잡기 |
| ② 30초 아령 들기                                                       | 2.4 m 왕복 걷기   |
| ③ 등 뒤에서 양손 마주잡기                                                   | 2분 제자리 걷기     |
| ④ 2.4 m 왕복 걷기                                                     | 2분 제자리 걷기     |

11. 운동경험이 없는 노인이 장기간 저항성 운동을 했을 때 예상되는 변화는?

- ① 골밀도와 낙상 위험의 감소      ② 20대의 근비대 수준으로 근력 회복
- ③ 근력과 제지방량의 증가      ④ 혈관 경직도 증가

12. 미국스포츠의학회(ACSM)가 제시한 노인을 대상으로 한 운동부하검사의 고려사항으로 옳지 않은 것은?

- ① 시력 손상, 보행 실조, 발의 문제가 있는 경우 자전거 에르고미터 검사를 실시한다.
- ② 트레드밀 부하는 경사도보다는 속도를 증가시킨다.
- ③ 균형감과 근력이 낮고, 신경근 협응력이 저조하여 검사의 두려움이 있다면 트레드밀의 양측 손잡이를 잡고 검사를 실시한다.
- ④ 낮은 체력을 가진 노인은 초기 부하가 낮고(3 METs 이하), 부하 증가량도 작은(0.5~1.0 METs) 노턴(Naughton) 트레드밀 프로토콜을 이용한다.

13. 노인을 위한 수중운동 지도방법으로 옳지 않은 것은?

- ① 안전을 위해 처음 몇 회는 물속에서 자세를 취하는 방법을 가르친다.
- ② 물에 저항하여 움직이도록 지도하여 에너지 소비를 증가시킨다.
- ③ 관절염을 앓고 있는 노인은 아픈 관절이 물에 잠기게 한다.
- ④ 물이 몸통 근육의 역할을 하도록 직립자세로 서서 운동하게 한다.

14. 요통을 예방하는 방법으로 옳은 것은?

- ① 등을 굽히고 선다.      ② 등을 굽히고 걷는다.
- ③ 장시간 계속 서 있는 것을 피한다.      ④ 등을 굽히고 앉는다.

15. <보기>의 특성을 보인 노인에게 미국스포츠의학회(ACSM)가 제시한 관상동맥 질환의 위험인자를 모두 제시한 것은?

| 〈보기〉                                         |
|----------------------------------------------|
| • 연령 : 71세, 성별 : 여자, 신장 : 158 cm, 체중 : 54 kg |
| • 가족력 : 어머니는 54세에 심혈관 질환으로 돌아가셨다.            |
| • 허리둘레 : 79 cm                               |
| • 총콜레스테롤 : 200 mg/dL                         |
| • 고밀도지단백질 콜레스테롤 : 30 mg/dL                   |
| • 공복혈당 : 135 mg/dL                           |
| • 안정 시 혈압 : 190 mmHg / 90 mmHg               |
| • 10대 때 흡연(하루에 20개 피 이상)                     |
| • 평생 전업주부로 생활하고 현재 특별한 신체활동은 하지 않았다.         |

- ① 연령, 가족력, 허리둘레, 혈압, 흡연
- ② 비만, 공복혈당, 혈압, 흡연, 신체활동
- ③ 가족력, 총콜레스테롤, 고밀도지단백질 콜레스테롤, 혈압, 신체활동
- ④ 허리둘레, 총콜레스테롤, 고밀도지단백질 콜레스테롤, 공복혈당, 혈압

16. 미국스포츠의학회(ACSM)가 제시한 노인 신체활동 프로그램으로 옳지 않은 것은?

- ① 고강도로 주 3일 이상 또는 중강도로 주 5일 이상의 유산소운동
- ② 체중부하 유연체조와 계단 오르기를 제외한 근력강화 운동
- ③ 근육의 긴장과 약간의 불편감이 느껴질 정도의 유연성 운동
- ④ 저·중강도로 주 2회 이상의 대근육군을 이용한 저항운동

17. 노인을 위한 준비 및 정리운동의 생리적 효과에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 준비운동은 혈중산소포화도를 증가시켜 근육의 산소 이용률을 증가시킨다.
- ② 준비운동은 폐 혈류의 저항을 증가시켜 폐의 혈액 순환을 향상시킨다.
- ③ 정리운동은 호흡, 체온, 심박수를 활동 전 수준으로 되돌리는데 도움을 준다.
- ④ 정리운동은 혈중젖산농도를 낮추는데 도움을 준다.

18. 노인의 걷기 특성으로 옳지 않은 것은?

- ① 분당 보폭수(cadence)의 증가
- ② 보행주기 중 양발 지지기(double support time) 비율의 증가
- ③ 안정된 걷기를 위한 의식적 관여의 증가
- ④ 보폭(step length)의 증가와 활보장(stride length)의 감소

19. 노인의 단기 기억 문제를 고려한 지도방법으로 옳지 않은 것은?

- ① 각자의 페이스로 동작을 수행하도록 한다.
- ② 동작을 단순화하여 반복적으로 시범을 보여준다.
- ③ 동작의 속도와 방향을 다양하게 한다.
- ④ 심상훈련을 활용한다.

20. 노인의 균형감에 관한 설명으로 옳은 것은?

- ① 의식적인 노력은 균형감 향상과 무관하다.
- ② 시력 약화는 균형감을 향상시킨다.
- ③ 전정계 기능의 저하는 균형감을 향상시킨다.
- ④ 체성감각 기능의 저하는 균형감을 떨어뜨린다.

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