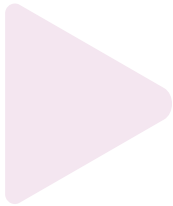




정답 친해

자습서 &
평가문제집

중등 체육 ①/②





I. 건강

가. 건강과 체력 평가

01 건강과 신체 활동

기초 문제 달리기

9쪽

- 1 신체적, 사회적 2 (1) ㉔ (2) ㉑, ㉒ (3) ㉔ 3 ㉔ 4 ㉔
5 5~10 6 몸의 균형을 잃게 되고, 자세가 굳어지면 건강에 좋지 않은 영향을 주기 때문이다. 7 ㉔

- 건강은 조화롭고 행복한 삶을 살아갈 수 있는 바탕이 된다.
- 적극적인 신체 활동을 통하여 신체적, 정신적, 사회적으로 건강을 유지할 수 있다.
- 누운 자세로 텔레비전을 시청하는 것은 건강 증진에 도움이 되는 신체 활동이라고 할 수 없다.
- 엉덩이를 의자 뒷부분까지 당겨 앉고, 무릎이 90도가 되도록 의자 높이를 조절하여 두 다리가 바르게 땅에 닿도록 한다.
- 바른 서기 자세는 등을 곧게 펴고 고개를 숙이거나 위로 들지 않고 5~10m 앞을 바라본다.
- 일상생활이나 공부를 할 때 바른 자세를 유지하는 방법을 익히고 이를 실천하면 건강을 증진할 수 있다.

채점기준표

상	바른 신체 자세를 유지해야 하는 까닭을 바르게 서술하였다.
중	'건강에 좋지 않다.'라고만 서술하였다.
하	바른 신체 자세를 유지해야 하는 까닭을 바르게 서술하지 못하였다.

- 청소년기에는 신체적·정신적 변화를 이해하고 자신의 신체적 특성을 가지 있는 것으로 여기는 자기 존중의 태도를 가져야 한다.

02 체력의 측정과 평가/ 03 청소년기 몸과 마음의 변화

기초 문제 달리기

11쪽

- 1 신체적 2 건강 체력, 운동 체력 3 ㉔ 4 ㉔ 5 ㉔
6 일이나 학습 능력이 높아진다. 환경이나 질병에 대한 저항력이 높아진다. 운동 기능이 빨리 향상된다. 7 성 역할 8 ㉔

- 체력은 건강의 기초가 된다.
- 건강 체력에는 근력, 근지구력, 유연성, 심폐 지구력, 신체

구성 등이 있고, 운동 체력에는 형평성, 협응성, 순발력, 민첩성 등이 있다.

- 윗몸 말아 올리기를 실시한 횟수를 측정하여 근지구력을 측정할 수 있다.

- 앞아 윗몸 앞으로 굽히기는 유연성을 측정하는 종목이다.

오답체크

- ② 평형성은 자세를 안정되게 유지할 수 있는 능력이다.
④ 신체 구성은 신체를 구성하고 있는 지방과 나머지 성분의 비율을 말하는 것으로, 체지방률, 체지방 지수로 측정한다.
⑤ 심폐 지구력은 전신 운동을 지속할 수 있는 능력으로서, 왕복 오래 달리기, 스텝 테스트 등의 종목으로 측정한다.

- 체력이 좋으면 건강한 일상을 유지하고, 다양한 운동 기능을 수행할 수 있다.

채점기준표

상	체력이 좋을 때의 장점을 두 가지 이상 바르게 서술하였다.
중	체력이 좋을 때의 장점을 한 가지만 서술하였다.
하	체력이 좋을 때의 장점을 서술하지 못하였다.

- 성 역할은 타고난 것이 아니고 사회적·문화적 특성에 따라 변화한다.

- 성폭력은 성폭행, 성희롱, 성추행, 음란 전화, 성적 학대 등 성적 불쾌감을 느낄 수 있는 모든 행위가 포함된다.

건강과 체력 평가

동으로 정리하기

12~13쪽

- 01 ㉔ 02 ㉔ 03 ㉔ 04 오랜 시간 운동을 지속할 수 있는 능력을 의미한다. 05 ㉔ 06 ㉔

30문제 이어달리기

14~17쪽

- 01 ㉔ 02 ㉔ 03 ㉔, ㉔ 04 ㉔ 05 ㉔ 06 ㉔
07 ㉔ 08 ㉔ 09 ㉔ 10 ㉔ 11 ㉔ 12 ㉔
13 ㉔ 14 ㉔ 15 ㉔

서술형·논술형 문제

- 16 건강은 질병이 없을 뿐만 아니라 신체적, 정신적, 사회적으로 평안을 유지할 수 있는 완전한 상태를 말하는 것으로, 조화롭고 행복한 삶을 살아갈 수 있는 것을 말한다. 17 근육량이 늘어나고 근력이 강해진다. 또한 심장이 튼튼해지고 심장 기능이 발달한다. 18 적극적인 신체 활동은 기분 전환이 되고, 스트레스가 줄어든다. 이를 통해 주변 사람이나 친구들과의 관계도 더욱 좋아지게 된다. 19 일상생활에서 적극적인 신체 활동을 하게 되면 건강을 증진할 수 있을 뿐만 아니라 신체적, 사회적, 정신적인 건강도 더불어 증진시킬 수 있다. 20 청소년기는 신체가 성장하는 동안 바른 자세를 취하지 않으면 몸의 균형을 잃게 될 뿐만 아니라 자세가 굳어져 훗날 건강에 좋지 않은 영향을 주기 때문이다. / 턱은 아래로 가볍게 당기고, 무릎은 90도로 바르게 세우며, 허리는 의자 등받이에 바짝 붙이고 앉는다.

다. **21** 엘리베이터 이용하지 않고 계단 오르기, 줄넘기하기, 가까운 거리는 걸어가기, 등하교 시간에 일정 거리를 규칙적으로 걷기 등이 있다. **22** 체력이란 우리가 몸을 움직여 운동이나 특별한 활동을 할 수 있는 능력으로, 주어진 상황에서 신체적으로 그 일을 수행하는 데 필요한 능력이다. **23** 건강한 일상을 유지하기 위하여 필요한 건강 체력과 다양한 운동 기능을 원활히 수행하고 스포츠 기술과 관련이 깊은 운동 체력이 있다. **24** 근력, 근지구력, 유연성, 심폐 지구력, 유연성, 신체 구성이 있다. **25** 평형성, 협응성, 순발력, 민첩성이 있다. **26** 건강 체력 요소인 근력, 근지구력, 유연성, 심폐 지구력 등을 측정하여 체력을 관리하는 것이 바람직하다. **27** 정신적인 변화는 남녀 공통으로 나타난다. 감정의 변화가 심해진다. 또한 외모와 이성에 대한 관심이 많아지고 성적 욕구가 생긴다. **28** 성 의식이란 개인이 성에 대해 지닌 생각을 의미한다. 청소년기의 성에 대한 관심이 커지며 성욕도 생기게 되는데 서로의 성을 이해하고 배려하는 마음을 갖도록 한다. **29** 성폭력이란 상대방의 동의 없이 강제적으로 성적 행위를 강요하거나 위협하는 모든 행동을 말한다. 성폭력의 종류로는 성적 불쾌감을 느낄 수 있는 성폭행(강간), 성희롱, 성추행, 음란 전화, 성적 학대 등이 있다. **30** 늦은 시간에 혼자 다니지 않고 밝은 큰길로 다닌다. 위험한 상황에 대한 대응 방법을 연습해 둔다.

- 01** 세계보건기구에서는 “건강이란 단순히 질병이 없거나 허약하지 않은 상태만을 의미하는 것이 아니라 신체적, 정신적, 사회적으로 행복한 상태를 말한다.”라고 정의하고 있다. 여가 생활도 중요하지만 여가를 많이 즐긴다고 해서 건강하다고 단정할 수는 없다.
- 02** 적극적인 신체 활동은 신체적 건강에 도움을 주며, 심장이 튼튼해지고, 근육량과 근력을 키울 수 있다.
- 03** 적극적인 신체 활동은 기분 전환도 되고, 스트레스가 줄어들어 주변 사람들과의 관계도 더 좋아지는 효과를 볼 수 있다.
- 04** 팔은 책상에 자연스럽게 걸치고 무릎은 90도로 바르게 세운다.
- 05** 바르게 서서 목은 똑바로 세우고 머리를 들어 5~10m 앞을 보며 등을 곧게 펴고 배는 안으로 집어넣는다.
- 07** 건강 체력은 건강한 일상을 유지하기 위해 필요한 체력으로, 건강 체력 요소로는 근력, 근지구력, 유연성, 심폐 지구력, 신체 구성이 있다.
- 08** 유연성은 건강 체력 요소에 해당한다.
- 09** 심폐 지구력 측정 방법에는 왕복 오래 달리기, 오래달리기-걷기, 스텝 테스트 등이 있다.
- 10** 순발력 측정 방법에는 높이뛰기, 25m 달리기, 50m 달리기, 제자리멀리뛰기 등이 있다.
- 11** 청소년기 남녀의 공통적인 변화는 여드름이 생기고, 겨드

랑이와 생식기 주위에 털이 난다. 또한 감정 변화가 심해지며, 외모와 이성에 대한 관심이 증가하고 성적 욕구가 생긴다.

- 12** 피하 지방이 발달하는 것은 여성에게 나타나는 신체적 변화이다.
- 13** 개인이 성에 대해 지닌 생각은 성 의식이다.
- 14** 주어진 설명은 성폭력의 의미이다.
- 15** 성폭력을 당하면 피해 사실을 신고하고, 몸을 씻지 않고 보호자와 함께 병원을 찾아야 한다.
- 17** 신체 활동은 우리 몸에서 에너지를 소비하도록 하는 일상 생활의 동작부터 스포츠 활동까지의 모든 움직임을 뜻한다. 바른 자세 유지, 규칙적인 운동 등 적극적인 신체 활동을 하면 신체적·정신적·사회적 건강을 증진할 수 있다.
- 20** 앉을 때 턱을 아래로 가볍게 당기고 무릎은 90도 각도로 굽히며, 허리는 등받이에 닿도록 하여 머리와 척추가 직선이 되도록 가슴과 등을 편다.

■ 채점기준표 ■

상	바른 신체 자세를 유지해야 하는 이유와 바른 앉기 자세를 제대로 서술하였다.
중	바른 앉기 자세에 대해서만 서술하였다.
하	이유와 바른 자세 중 한 가지도 서술하지 못하였다.

- 21** 일정한 강도의 활동을 규칙적으로 실천하면 건강 증진에 도움이 된다.

■ 채점기준표 ■

상	신체 활동 세 가지를 바르게 서술하였다.
중	신체 활동을 두 가지만 서술하였다.
하	신체 활동을 서술하지 못하였다.

- 27** 청소년기에는 남녀 모두 신체적·정신적 변화가 생긴다.

■ 채점기준표 ■

상	청소년기 남녀의 공통된 변화를 두 가지 이상 바르게 서술하였다.
중	청소년기 남녀의 공통된 변화를 한 가지만 서술하였다.
하	청소년기 남녀의 공통된 변화를 설명하지 못하였다.

- 28** 올바른 성 의식을 바탕으로 현대 사회에서의 성 역할을 이해하고 이를 존중하는 태도를 갖추어야 한다.
- 30** 성폭력에 대하여 올바르게 인식하고 상황에 따른 기본적인 대처 방법을 알고 익혀 두어야 한다.

■ 채점기준표 ■

상	성폭력 예방법을 두 가지 서술하였다.
중	성폭력 예방법을 한 가지만 서술하였다.
하	성폭력 예방법을 설명하지 못하였다.

나. 건강과 체력 관리

01 건강과 생활 환경의 관계

기초 문제 달리기

21쪽

1 병원체, 병원체 2 ○ 3 ④ 4 들어 있는 것은 아니지만, 독특한 향기나 맛을 즐기 위한 식품이다./커피, 탄산음료, 사탕, 초콜릿 5 ⑤ 6 물을 충분히 마신다. 활동량을 늘린다. 7 목표 설정, 지속적 실천

- 1 감염성 질환은 바이러스, 세균, 곰팡이, 기생충 등의 병원체가 몸 안에 침입하여 발생하는 질환으로, 전염성이 있다.
- 2 당뇨, 고혈압 등은 병원체가 없어서 사람에게 전파되지 않는 비감염성 질환이다.
- 3 감염성 질환을 예방하는 방법으로는 약을 복용하기보다는 마스크 쓰기, 입 가리고 기침하기, 수시로 손 씻기, 하루 세 번 양치질하기와 같은 개인 위생과 규칙적인 운동, 충분한 영양 섭취, 휴식 등이 있다.
- 4 청소년들이 섭취하는 일부 기호품에는 카페인이나 트랜스 지방 등이 들어 있어서 과도하게 섭취하면 건강에 좋지 않은 영향을 미친다.

채점 기준표

상	기호품의 의미와 대표적인 기호품을 바르게 서술하였다.
중	기호품만 바르게 서술하였다.
하	기호품의 의미와 기호품을 바르게 서술하지 못하였다.

- 5 지방은 신체의 주된 에너지원으로 작용하며, 체온을 유지하고 혈압을 조절하는 역할을 한다.

오답 체크 ① 무기질은 몸의 생리 작용을 조절한다. ② 비타민은 에너지를 만드는 데 보조 효소로 작용한다. ③ 탄수화물은 근육, 뇌, 세포 등을 움직이는 주요 에너지원이다. ④ 단백질은 신체 구성의 주된 기본 성분이다.

- 6 건강한 식생활 습관을 실천하기 위해서는 과식이나 편식을 하지 않고 다양한 식품을 골고루 섭취해야 한다.

02 체력 증진과 관리

기초 문제 달리기

23쪽

1 과학적, 관리 방법 2 ① 3 운동 강도를 조금씩 높여 간다. 4 × 5 감량 6 ④ 7 휴식 8 근력, 근지구력, 순발력, 심폐 지구력 등을 종합적으로 기를 수 있다.

- 1 체력 증진 운동은 신체의 적응 능력을 이용하여 신체 발육과 발달을 도모하는 계획적인 운동 프로그램이다.

- 2 체력 증진의 과학적 원리 중 과부하의 원리이다.

오답 체크 ④ 개별성의 원리는 개인의 성별과 연령, 체력 수준 등을 고려하여 운동 방법을 선택하는 것이다.

- 4 인터벌 트레이닝은 높은 강도의 운동과 불완전한 휴식인 가벼운 운동을 반복하는 신체 훈련 방법이다.

- 6 스트레칭은 신체 근육의 긴장을 풀어 주는 운동이다. 근력과 근지구력을 키울 수 있는 운동은 웨이트 트레이닝, 서킷 트레이닝 등이다.

- 8 서킷 트레이닝을 하면 전반적인 체력이 향상되고, 운동 배열에 따라 전신이 균형 있게 발달한다.

채점 기준표

상	건강 체력 요소를 세 가지 이상 서술하였다.
중	건강 체력 요소를 두 가지만 서술하였다.
하	건강 체력 요소를 바르게 서술하지 못하였다.

건강과 체력 관리

토론으로 정리하기

24~25쪽

- 01 ② 02 덤벨 사이드 밴드 03 ③ 04 ③ 05 ③ 06 종목별로 30초 정도 실시하고, 세트별 7~8 종목으로 10분 정도 실시한다.

30문제 이어달리기

26~29쪽

- 01 ④ 02 ④ 03 ⑤ 04 ② 05 ② 06 ② 07 ④ 08 ⑤ 09 ④ 10 ⑤ 11 ④ 12 ⑤ 13 ⑤ 14 ④ 15 ②

서술형·논술형 문제

16 바이러스, 세균, 곰팡이, 기생충 등의 병원체가 몸 안에 침입하여 발생하는 질환으로 결핵, 독감, 일본 뇌염 등이 있다. 17 질환이 밖으로 나타나기까지 기간이 길어 발병하면 만성 질환이 많으므로 꾸준한 관리와 치료가 필요하다. 18 기호품은 사람 몸에 필요한 영양소가 들어 있는 것은 아니지만, 독특한 향기나 맛을 즐기 위한 식품이다. 청소년들이 즐겨 섭취하는 일부 기호품에는 건강을 해칠 수 있는 카페인이나 트랜스 지방 등이 들어 있으므로 과도하게 섭취하지 않도록 주의해야 한다. 19 드링크제 대신 물을 마신다. 해로운 기호품이나 약물을 권할 때에는 반드시 거절한다. 또한 의사의 처방에 따라 약을 복용하고 유혹에 흔들릴 때에는 주변 어른의 도움을 받는다. 20 자기 진단(평상시 자기 생활 습관에 대한 기록) → 목표 설정(자신에게 알맞은 실천할 수 있는 목표 설정) → 계획 수립(목표를 달성하기 위한 구체적 계획 수립) → 지속적 실천(일정 기간 동안 지속적으로 실천) → 평가 및 피드백(실천 사항을 평가한 다음 새로운 목표를 정해 다시 프로그램을 계획하여 시작) 21 과부

하의 원리, 점진성의 원리, 전면성의 원리, 특수성의 원리, 계속성의 원리, 개별성의 원리 **22** 체력 운동을 할 때 특정 부위에 치우치지 않고 전신을 골고루 발달시켜야 한다. **23** 같은 강도로 운동을 하는 것보다 자신의 체력 수준보다 약간 높은 강도의 운동을 일정 기간 지속해야 한다. **24** 운동량 결정 방법의 3요소는 운동 강도, 빈도, 시간으로, 운동 강도는 얼마나 힘들게 운동을 할까? 운동 빈도는 일주일에 얼마나 자주 운동을 할까? 운동 시간은 한 번에 또는 하루에 운동을 얼마나 지속할까?를 의미한다. **25** 웨이트 트레이닝, 체중을 이용한 운동 등이 있으며, 근육량이 늘어나 힘이 세어지고 오랫동안 힘든 일을 할 수 있다. **26** 인터벌 트레이닝, 오래달리기 등이 있으며, 심장과 폐의 기능이 향상되어 오랫동안 피로를 느끼지 않고 운동을 할 수 있다. **27** 스트레칭, 요가 등이 있으며, 관절과 근육의 유연성이 증가하여 무리한 동작도 다치지 않고 할 수 있다. **28** 몸을 부드럽고 천천히 스트레칭한다. 또한 관절의 정상 범위에서 실시한다. 정확한 방법과 주의 방법에 유의해서 실시한다. **29** 스트레칭은 계획을 세워 꾸준히 실천해야 한다. 또한 자신의 능력에 맞는 운동 방법 즉, 개별성의 원리를 적용하여 자신의 능력에 맞게 경쟁하지 않고 실시해야 한다. **30** 다양한 운동을 바꿔 가며 하기 때문에 전반적인 체력이 향상되고, 운동 배열에 따라 전신이 균형 있게 발달한다.

- 01** 감염성 질환은 바이러스, 세균, 곰팡이, 기생충 등의 병원체가 몸 안에 침입하여 발생하는 질환이다.
- 02** 뇌졸중은 병원체가 없어서 사람에게 전파되지 않는 질환이다. 대부분 환경, 유전, 생활 습관 등 복합적인 요인 때문에 발생하는 비감염성 질환이다
- 03** 기침을 할 때에는 병원균이 전파되지 않도록 반드시 입을 가려야 한다.
- 04** 기호품은 사람 몸에 필요한 영양소가 들어 있는 것이지만, 독특한 향기나 맛을 즐기 위한 식품으로 커피, 탄산음료, 사탕, 초콜릿 등이 있다.
- 05** 음주와 흡연의 오남용에 따른 증상이다.
- 06** 커피는 기호품에 해당한다.
- 08** 단 음료 대신 물을 많이 마시는 것이 좋다.
- 09** 운동 방법은 각 개인에 따라 다르게 실시해야 한다는 개별성의 원리에 대한 설명이다.
- 10** 운동량을 결정할 때 누구와 운동할 것인가는 중요하게 고려하지 않아도 된다.
- 11** 스트레칭을 하는 과정에서 근육이 이완되고 수축하는 동안 근육의 많은 에너지를 소비하게 된다.
- 12** 레그 익스텐션은 다리를 어깨 너비보다 좁게 벌리고 다리를 올릴 때에는 무릎을 펴는 동작으로 대퇴부를 강화시키는 운동이다.

- 13** 기구를 사용할 때에는 타인을 배려하는 마음으로 독점하여 사용하지 않도록 한다.
- 14** 운동 시간은 종목마다 3~5분이 적당하다.
- 15** 운동의 횟수는 3세트로 실시하는 것이 좋다.
- 16** 감염성 질환은 전염성이 있으므로 증상이 있을 때에는 바로 관련 기관 또는 119에 신고하거나 병원에 간다.

■ 채점기준표 ■

상	감염성 질환의 의미와 종류를 모두 서술하였다.
중	감염성 질환의 의미와 종류 중 한 가지만 서술하였다.
하	감염성 질환의 의미와 종류 모두 서술하지 못하였다.

- 18** 탄산음료나 드링크제를 많이 마시면 소화 불량과 통증을 유발하며, 수면 장애, 두통, 신경 과민 등이 나타날 수 있다.

■ 채점기준표 ■

상	기호품의 의미와 과다 복용 시의 문제점을 바르게 서술하였다.
중	기호품의 의미만 서술하였다.
하	기호품의 의미와 과다 복용 시의 문제점을 모두 서술하지 못하였다.

- 25** 근력과 근지구력 향상과 관련된 운동은 웨이트 트레이닝, 체중을 이용한 운동 등이 있다.

■ 채점기준표 ■

상	운동 내용과 효과를 모두 바르게 서술하였다.
중	운동 내용과 효과 중 한 가지만 바르게 서술하였다.
하	운동 내용과 효과 모두 서술하지 못하였다.

- 26** 심폐 지구력이 향상되면 오랫동안 피로를 느끼지 않고 운동을 할 수 있다.
- 28** 스트레칭 도중에는 호흡을 멈추지 않고 자연스럽게 실시하며 심장에서 먼 부위에서 점차 가까운 부위로 이동하며 실시한다.
- 29** 체력 증진 운동을 할 때에는 정확한 방법과 주의 사항을 지키며 안전하게 실시하도록 한다.

■ 채점기준표 ■

상	올바른 체력 증진 원리를 적용하여 바르게 서술하였다.
중	스트레칭 방법을 바르게 설명하였다.
하	올바른 운동 방법을 바르게 서술하지 못하였다.

- 30** 서킷 트레이닝은 여러 사람이 동시에 할 수 있으며, 운동과 운동 사이에 휴식을 하지 않는다.

■ 채점기준표 ■

상	서킷 트레이닝의 효과를 두 가지 이상 바르게 서술하였다.
중	서킷 트레이닝의 효과를 한 가지만 서술하였다.
하	서킷 트레이닝의 효과를 서술하지 못하였다.

다. 여가와 운동 처방

01 건강과 여가 활동

기초 문제 달리기

33쪽

1 여가 2 (1) ㉠ (2) ㉡, ㉢ (3) ㉣ 3 ㉤ 4 ㉥ 5 호흡, 스트레칭 등이 하나로 합쳐진 심신 수련 방법이다. 6 사이드 슬립 7 주변 환경을 이용하여 별 관찰하기, 캠프파이어, 트레킹, 오리엔티어링

- 여가 활동에는 건강에 도움이 되는 신체 활동, 다양한 취미 활동, 이웃에 도움을 주는 봉사 활동 등이 있다.
- 자신의 흥미와 재능을 고려하여 건강과 체력 증진에 도움이 되고 목적에 알맞은 여가 활동 계획을 세워 실천한다.
- 플라잉 디스크는 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 여가 활동이다.
- 요가는 마음을 조절하여 고요한 상태로 돌아가게 하는 효과가 있다.

채점기준표

상	요가의 특성을 바르게 서술하였다.
중	'요가는 심신 수련 방법이다.'라고만 서술하였다.
하	요가에 대하여 바르게 서술하지 못하였다.

- 스노보드는 보드를 이용하여 슬로프를 질주하는 긴장감 넘치는 스포츠이다. 스노보드를 탈 때 속도를 내며 슬로프를 직선으로 내려오지 않는다.
- 캠핑은 텐트나 트레일러 같은 휴대와 이동이 간편한 시설에서 잠을 자거나 야외 생활을 위해 장비를 가지고 여행하는 등의 활동이다.

02 운동 처방

기초 문제 달리기

35쪽

1 운동 처방 2 최대 운동 능력 측정하기 3 (1) ㉠ (2) ㉡ (3) ㉣ 4 × 5 운동하는 목적에 적합한 운동의 종류나 유형을 의미한다. 6 × 7 ㉤ 8 식단 조절을 같이 해야 한다.

- 운동 처방은 과학적 방법으로 진단과 검사를 받아 운동 능력을 측정하고, 운동 능력에 알맞은 운동 방법을 처방받는 과정이다.
- 걷기는 가벼운 신체 운동, 계단 오르내리기는 유산소 운동, 팔굽혀 펴기는 근력 운동에 해당한다.

- 운동 처방은 개인의 체력 수준, 건강 상태, 연령 등을 고려하여 효과적인 운동 방법을 정한다.
 - 스트레칭을 하면 유연성을 향상할 수 있다.
 - 앞아 윗몸 앞으로 굽히기로 유연성을 측정할 수 있다.
- 오답 체크** ① 악력은 근력, ② 스텝 테스트, ③ 왕복 오래달리기는 심폐 지구력을 측정하는 방법이다.
- 운동 처방 프로그램 중 체지방량을 조절하기 위해서는 지방질을 소모하는 유산소 운동을 꾸준히 하는 동시에, 반드시 식단 조절을 해야 한다.

여가와 운동 처방

통으로 정리하기

36~37쪽

01 ① 02 ① 03 가슴 높이로 날아오는 원반을 양손을 이용하여 안전하게 받는다. 04 ② 05 헬멧, 고글, 장갑, 부츠, 바인딩 등 06 스노보드를 평평하게 유지하고 스노보드의 에지로 속도를 조절하며 내려간다. 07 ①

30문제 이어달리기

38~41쪽

01 ③ 02 ⑤ 03 ② 04 ③ 05 ① 06 ②
07 ③ 08 ⑤ 09 ① 10 ② 11 ⑤ 12 ④ 13 ①
14 ⑤ 15 ②

서술형·논술형 문제

16 여가 활동을 통하여 자신에 대한 긍정적인 이미지를 형성하고 만족도 높은 삶을 설계할 수 있으며, 자신감도 향상되어 자신을 존중하는 마음이 생긴다. 17 신체 활동 여가를 하게 되면 기본적으로 신체가 건강해질 뿐만 아니라 청소년기의 성장 발육에 도움을 준다. 이런 신체 활동 여가는 몸과 마음을 건강하게 만드는 데 도움을 준다. 18 ㉠, ㉣ / 바람직한 여가 활동은 신체 활동, 여행, 자기 계발과 관련된 활동, 봉사 활동이고, 밤늦게 하는 컴퓨터 게임, 늦잠, 오랜 시간 TV 시청 등은 바람직하지 않은 여가 활동이라고 할 수 있다. 19 밤늦게 하는 컴퓨터 게임은 적극적인 신체 활동을 하지 않고 모니터를 장시간 보기 때문에 신체의 균형을 잃게 하고, 적절한 수면이 필요한 청소년기에 수면이 부족해져 다음 날 활동하는 데 영향을 미치기 때문이다. 20 체력 증진, 휴식, 봉사 등과 같이 자신이 선택한 여가 활동의 목표를 정한다. 여가 활동에 참여할 수 있는 시간, 장소나 시설을 알아본다. 21 사람이 앞에 있을 때에는 절대로 디스크를 던지지 않는다. 날아오는 디스크를 확인하며 이동한다. 22 원반을 수평으로 잡고 팔꿈치가 앞으로 나오게 하면서 손목의 스냅을 이용하여 던진다. 23 체력 증진과 집중력 향상에 도움이 된다. 24 나비 자세 / 허리 디스크나 생리통 등의 원인이 되는 골반의 불균형을 바로잡아 준다. 25 삼각 자세 / 허리와 엉덩이, 장딴지, 발목의 군살을 빼는 데 효과적이다. 26 컴퓨터 게임은 앉아서 모니터를 바라보기 때문

에 눈의 피로와 몸의 불균형을 초래하며, 운동량도 적어 에너지 소비가 적어진다. 따라서 신체 활동으로 할 수 있는 여가 활동을 추천한다. 모니터를 보기 때문에 구부정해진 몸을 펴 수 있는 요가의 뱀 자세를 추천한다. 뱀 자세는 호흡기 계통 질병과 천식을 예방하고, 척추 통증을 예방해 준다. **27** 관절을 보호하거나 부상을 방지하기 위해 요가 매트나 수건을 바닥에 깔고 동작을 한다. 호흡을 천천히 유지하며 관절이 움직이는 범위 위주로 동작을 한다.

28 무릎을 조금 구부린 상태에서 위아래로 발목을 움직이면서 뒤꿈치의 에지를 사용하여 가다 서다 한다. **29** 스노보드는 안정적인 자세를 유지하면서 슬로프를 내려와야 하기 때문에 다리의 근력 향상에 도움이 되고, 균형을 유지한 상태로 회전을 하고 기물을 피해야 하기 때문에 협응성을 기를 수 있다. **30** 캠핑 시설 주변에서는 뛰지 않는다. 바람이 많이 불 때에는 불을 피우지 않는다.

- 01** 여가란 직업에 관한 일이나 집안일, 공부 등 일상생활에 쓰이는 시간을 뺀 나머지의 자유 시간을 말한다.
- 02** 여가 활동은 신체 활동, 취미 활동, 봉사 활동 등으로 구분할 수 있다. 독서, 게임, 드론, 영화 감상은 취미 활동에 속한다.
- 03** 탐색 → 계획 → 실천 → 평가 단계를 거친다.
- 04** 여가는 자신의 흥미, 체력, 상황을 고려하여 꾸준히 실천할 수 있는 활동을 선택한다.
- 05** 한 손 받기는 원반을 수평으로 잡고 팔을 가슴 쪽으로 끌어오듯이 받는다.
- 06** 디스크를 던질 때에는 거리에 따라 힘을 조절하여 던진다.
- 07** 요가는 다른 운동에 비해 유연성이 향상될 수 있다.
- 08** 나무 자세는 한 다리로 균형을 잡아 몸을 바르게 세움으로써 몸의 균형 감각을 키워 준다.
- 10** 토끼 자세는 척추를 강화하고, 온몸의 혈액 순환을 촉진해 준다.
- 11** 속도를 내어 눈길을 직선으로 내려오지 않도록 한다.
- 12** 바인딩은 부츠와 보드를 고정시키는 장치로, 흔들리지 않도록 고정해 주어야 한다.

오답 체크 ① 고글은 눈을 보호하는 용구이다.

- 13** 운동 처방을 할 때에는 개인의 체력 수준, 건강 상태, 연령 등을 고려하여 운동 형태, 빈도, 강도, 시간 등의 내용을 바탕으로 효과적인 운동 방법을 정한다.
- 14** 유산소 운동과 식단 조절을 병행하는 것은 체지방량 조절을 위한 운동 처방에 해당한다.
- 15** 대표적인 검사로 근력은 악력, 근지구력은 팔굽혀 펴기 등이 있다.
- 18** 바람직한 여가 활동은 몸과 마음이 건강해지고, 건전한 정서 발달에 도움이 되며 성취감을 느낄 수 있는 활동이다.

채점기준표

상	바람직한 여가 활동을 고르고 까닭을 바르게 서술하였다.
중	바람직한 여가 활동만 골랐다.
하	여가 활동을 고르지 못하고, 까닭을 서술하지 못하였다.

- 19** 밤늦게 하는 컴퓨터 게임은 적극적인 신체 활동이 아님에도 피로가 쌓이고 장시간 모니터를 주시해야 하므로 시력도 나빠진다.

- 21** 플라이 디스크는 플라스틱 원반을 던지고 받는 활동이므로 부주의로 디스크에 맞지 않도록 주의해야 한다.

채점기준표

상	안전 사항을 한 가지 이상 서술하였다.
중	안전 사항을 한 가지만 서술하였다.
하	안전 사항을 서술하지 못하였다.

- 24, 25** 요가 동작은 신체 자세를 교정하는 효과가 있다.

채점기준표

상	요가의 명칭과 효과를 모두 바르게 서술하였다.
중	요가의 명칭만 서술하였다.
하	요가의 명칭과 효과를 모두 서술하지 못하였다.

- 27** 요가를 할 때에는 부상 방지 차원에서 바닥에 매트나 수건을 깔고 한다.

- 28** 스노보드의 사이드 슬립 방법은 뒤꿈치의 에지를 활용하여 내려가는 방법이다.

- 29** 스노보드 활동을 통하여 신체 균형 감각과 다리 근력 등을 키울 수 있다.

채점기준표

상	건강 체력과 운동 체력 요소와 관련하여 바르게 서술하였다.
중	건강 체력과 운동 체력 요소 중 한 가지 내용만 서술하였다.
하	건강 체력과 운동 체력 요소 관련 내용을 모두 서술하지 못하였다.

- 30** 캠핑을 통하여 휴식을 즐기고, 주변 환경을 이용하여 다양한 놀이를 즐길 수 있지만 야외 활동이기 때문에 사고의 위험이 늘 존재한다.

채점기준표

상	안전한 캠핑 방법을 두 가지 이상 서술하였다.
중	안전한 캠핑 방법을 한 가지 서술하였다.
하	안전한 캠핑 방법을 서술하지 못하였다.



II. 안전

가. 스포츠 활동 안전

01 스포츠 유형별 안전

기초 문제 달리기

45쪽

1 ○ 2 안전 수칙 3 ① 4 준비, 정리 5 심장에 무리가 가지 않도록 준비 운동을 한다. 장시간 수영을 하지 않는다. 6 보호 장비, 보호 용구 7 위험한 동작을 하지 않는다. 안전 요원의 지시를 따른다. 8 태클을 하는 나의 모습을 상대 선수가 확인할 수 있는지 확인하고, 과도한 경쟁심으로 불필요한 감정을 가지고 경기를 하는지 생각해 본다.

- 1 학교 체육 시간 또는 스포츠 활동 상황에서는 신체 접촉이 많이 발생하고, 다양한 기구나 시설을 사용하기 때문에 안전사고가 종종 일어날 수 있다. 안전이 바탕이 되어야 스포츠 활동에 즐겁게 참여할 수 있다. 따라서 스포츠 활동을 할 때에는 항상 안전에 유념함으로써 부상을 미연에 방지할 수 있다.
- 3 땀물은 땀통을 넘는 과정에서 땀통에 부딪히거나 착지를 잘못하여 부상이 발생할 수 있는 스포츠 유형이다.

오답 체크 나머지 스포츠는 착지 동작과 관련이 없다.

- 4 본 운동과 관련된 준비 운동을 함으로써 뻣뻣하게 굳어 있는 근육과 관절의 긴장을 풀 수 있어 경기 중에 발생하는 부상을 예방할 수 있을 뿐만 아니라 자신의 신체적 기량을 충분히 발휘할 수 있다. 또한 운동이 끝난 후에는 정리 운동을 한다.
- 6 보호 장비나 보호 용구는 지정된 장소에서 바르게 착용하고, 장비의 특성을 미리 알아 두며, 경기 중 흐트러진 장비는 재정비하여 착용한다.
- 7 스키, 스노보드 등의 활동을 할 때에는 안전 요원의 지시를 잘 따르고, 위험한 동작은 자제해야 한다.

채점기준표

상	안전 수칙 두 가지를 모두 바르게 서술하였다.
중	안전 수칙 한 가지만 바르게 서술하였다.
하	안전 수칙을 한 가지도 바르게 서술하지 못하였다.

- 8 대인 간 신체 접촉 상황에서는 과도한 경쟁심으로 불필요한 감정을 가지지 않아야 하며, 차징, 푸싱, 홀딩 등의 부상에 주의해야 한다.

02 운동 손상 예방과 처치

기초 문제 달리기

47쪽

1 ② 2 × 3 ③, ⑤ 4 스트레칭 5 부딪혀서 생기는 손상으로, 모세 혈관이 터져 멍이 들고 손상된 부위가 부어오른다. 6 뼈 7 염좌 / 환자를 눕히고 부상이 생긴 발목 부위 밑에 옷이나 베개 같은 것을 고여 부상 부위를 높게 하고 환자를 안정시킨다. 상처 부위에 찬물에 적신 수건을 대거나 얼음찜질을 하고 압박 붕대를 감아 관절을 안정시킨다.

- 1 ②는 환경적 원인에 해당한다. 나머지는 개인적 원인이다.
- 2 염좌는 관절을 둘러싸고 있는 인대와 힘줄이 지나치게 늘어나거나 찢어지는 손상으로 손상 부위가 심하게 부어오른다. 머리 부상에는 타박상, 뇌진탕 등이 있다.
- 3 스매싱 동작은 손이나 기구로 공을 강하게 내려치는 동작으로, 테니스, 배드민턴, 야구 등의 종목에서 스매싱 동작에 의한 부상이 발생할 수 있다.
- 5 타박상은 부딪혀서 생기는 손상이다.

채점기준표

상	타박상의 원인과 상태를 모두 바르게 서술하였다.
중	타박상의 원인이나 상태 중 한 가지만 서술하였다.
하	타박상의 원인과 상태 모두 서술하지 못하였다.

- 7 발목을 접질렀을 때 발생하는 부상은 염좌이다. 상처 부위를 얼음찜질하고, 붕대를 감아 고정시킨다.

채점기준표

상	운동 손상의 종류와 대처 방법을 모두 바르게 서술하였다.
중	운동 손상의 종류와 대처 방법 중 한 가지만 서술하였다.
하	운동 손상의 종류와 대처 방법 모두 서술하지 못하였다.

스포츠 활동 안전

토론으로 정리하기

48~49쪽

01 관절을 둘러싸고 있는 인대와 힘줄이 지나치게 찢어지거나 늘어나는 손상이다. 02 ② 03 ① 04 위급한 상황일 수 있으므로 바로 병원으로 이송해야 한다. 05 ② 06 ①

30문제 이어달리기

50~53쪽

01 ⑤ 02 ⑤ 03 ④ 04 ① 05 ③ 06 ②
07 ① 08 ① 09 ③ 10 ⑤ 11 ① 12 ③ 13 ①
14 ⑤ 15 ⑤

서술형·논술형 문제

16 건강을 위하여 신체 활동을 하는 데 안전사고가 없어야 스포츠 활동에 즐겁게 참여할 수 있을 뿐만 아니라 건강을 증진할 수

있다. **17** 안전사고란 안전 교육의 미비, 부주의 등으로 일상생활 중 다양한 장소나 상황에서 발생하는 사고를 말한다. **18** 준비 운동을 함으로써 부상을 예방한다. 적절한 강도의 운동을 하고 충분한 휴식을 한다. 스포츠 활동을 할 때에는 운동 수행에 집중한다. **19** 스포츠 활동을 할 때 안전 수칙을 제대로 지키지 않거나 안전사고 상황에서 신속한 판단과 대처를 하지 못하면 안전사고로 발생하는 손상과 피해가 더 심각해질 수 있기 때문이다. **20** 운동 전에는 반드시 스트레칭, 관절 운동을 한다. 심장에 무리를 주지 않도록 장시간 수영은 금지한다. **21** 보호 장비, 보호 용구를 착용한다. 관절이나 근육을 충분히 풀어 준다. 상대방에 대한 예의를 지킨다. **22** 상대방의 준비 상태를 확인하고, 배트를 휘두를 때에는 주변을 살핀다. 또한 스윙을 한 후 배트를 던지지 않도록 한다. **23** 경기 중 과도한 경쟁심으로 불필요한 감정을 가지고 경기하지 않는다. 상대방과의 신체 접촉(차징, 푸싱, 홀딩 등)에 의해 일어나는 부상에 주의해야 한다. **24** 렉비, 인라인스케이트, 승마 등 / 헬멧 등의 보호 장비를 착용한다. **25** 팔꿈치 염좌 / 관절 운동 하기, 스트레칭하기, 관절 보호대를 착용한다. **26** 넘어지거나 부딪혀서 생기는 손상으로, 모세 혈관이 터져 멍이 들고 부어오른다. **27** 관절을 둘러싸고 있는 인대와 힘줄이 지나치게 늘어나거나 찢어지는 손상으로 손상 부위가 심하게 부어오른다. **28** 외부 충격에 의하여 뼈에 금이 가거나 부러지는 손상으로, 통증이 심하고 손상 부위가 많이 부어오른다. **29** 상처를 만지기 전에 감염이 되지 않게 장갑을 착용하고, 소독 거즈나 깨끗한 천으로 상처 부위를 완전히 덮어 지혈한 후 손가락이나 손바닥으로 압박한다. **30** 부러진 부위에 부목을 대고 움직이지 않도록 하여 통증을 줄이고 근육이나 혈관 등 부드러운 조직의 손상을 줄인다. 손가락과 발가락 끝을 자주 확인하여 혈액 순환이 잘 되고 있는지 확인한다.

- 01** 몸이 조금이라도 아프거나 불편할 때에는無理하지 않는다.
- 03** 양궁이나 국궁 등은 기록 도전 스포츠 활동이다.
- 04** 뽀름은 도전 동작 도전 스포츠 활동에 속한다.
- 05** 격투를 하는 스포츠와 관련된 안전 수칙이다.
- 06** 라켓을 휘두르는 스포츠의 안전 수칙에 대한 설명이다.
- 08** 눈에서 하는 스포츠의 안전 수칙이다.
- 09** 과도한 긴장은 부상의 가능성이 많다.
- 10** 진통제를 맞으면서까지 경기에 임하는 것은 운동 손상을 더욱 악화시키는 원인이 된다.
- 11** 고관절 부상 시 탈골, 염좌, 근파열 등이 일어날 수 있다. 타박상, 뇌진탕은 머리 손상에 해당한다.
- 12** 발목은 인대 손상, 연골 파열, 골절 등의 운동 손상이 발생할 수 있다.
- 14** 손상 부위가 살짝 부어오르는 것은 타박상 정도이다.

15 들것으로 이송하는 방법이다.

18 준비 운동, 기초 기술 익히기, 운동 수행에 집중하기, 적절한 강도의 운동하기, 아프거나 불편할 때無理하지 않기 등이 있다.

채점기준표

상	안전사고 예방법 세 가지를 바르게 서술하였다.
중	안전사고 예방법을 두 가지만 서술하였다.
하	안전사고 예방법을 한 가지도 서술하지 못하였다.

19 안전 수칙을 생활 속에서 습관화하여 다양한 안전사고를 예방할 수 있도록 해야 한다.

채점기준표

상	안전 수칙이 필요한 이유를 구체적으로 바르게 서술하였다.
중	'안전 수칙을 지켜야 안전사고를 줄일 수 있다.'라고만 서술하였다.
하	안전 수칙이 필요한 이유를 서술하지 못하였다.

20 수중 스포츠 활동은 준비 운동을 반드시 하고 장시간 물속에 있지 않도록 한다.

21 격투 종목으로는 태권도, 권투 등이 있다.

22 티볼 활동은 공을 치고 달리는 과정에서 안전에 주의해야 한다.

23 대인 간 신체 접촉에는 서로 부딪치거나 밀거나 잡아당기거나 슬라이딩 등의 상황이 있다.

24 머리 손상은 넘어지거나 부딪혀서 머리에 충격을 받아 발생하며, 헬멧을 착용하면 손상을 줄일 수 있다.

25 테니스는 스매싱 등의 동작을 자주 하는 스포츠이다.

채점기준표

상	운동 손상 부위와 예방법을 모두 바르게 서술하였다.
중	운동 손상 부위와 예방법 중 한 가지만 서술하였다.
하	운동 손상 부위와 예방법을 모두 설명하지 못하였다.

26 타박상에 의해 멍이 든다.

28 골절은 뼈가 부러지거나 뼈에 금이 가는 손상이다.

채점기준표

상	골절의 원인과 상태를 모두 바르게 서술하였다.
중	골절의 원인과 상태 중 한 가지만 서술하였다.
하	골절의 원인과 상태를 모두 설명하지 못하였다.

29 출혈이 발생하면 지혈부터 해야 한다.

채점기준표

상	지혈 전 소독 과정과 지혈 과정을 모두 바르게 서술하였다.
중	지혈 전 소독 과정과 지혈 과정 중 한 가지만 서술하였다.
하	지혈 전 소독 과정과 지혈 과정을 설명하지 못하였다.

나. 스포츠 환경 안전

01 스포츠 생활과 안전

기초 문제 달리기

57쪽

1 ○ 2 ③ 3 안전, 기록 4 ③, ④ 5 스포츠 활동 장비나 시설 등의 안전 상태를 확인한다. 공공 안전 수칙을 준수한다. 6 ② 7 중간에 충분한 휴식을 취한다. 물을 자주 마시고, 정해진 등산로를 이용한다.

- 운동장, 체육관은 스포츠 활동이 이루어지는 시설이다.
- 장비는 스포츠 활동이 이루어지기 위한 유형적 요소에 해당한다. 나머지는 무형적 요소이다.
- 스포츠 환경이 발전하면서 시설, 장비는 더욱 안전하게 사용할 수 있도록 발전하고 있다.
- 여러 스포츠 종목에서 신체 접촉을 제한하는 경기 규칙은 스포츠에 참여하는 선수의 안전과 밀접한 관계를 갖고 있다.

오답 체크 ① 세퍼릿 코스는 이어달리기 경기의 안전사고를 예방하기 위한 규정이다. ⑤ 주루 플레이에서 슬라이딩 동작을 제한하는 것은 야구 종목의 안전과 관련된 활동 규칙이다.

- 스포츠 활동에 참여할 때에는 자신뿐만 아니라 함께 하는 타인의 안전도 지키도록 노력해야 한다.

채점기준표

상	안전 활동 방식 두 가지를 바르게 서술하였다.
중	안전 활동 방식을 한 가지만 서술하였다.
하	안전 활동 방식을 한 가지도 서술하지 못하였다.

- 태권도와 같은 스포츠 활동을 할 때에는 안전을 위해 보호대를 착용하여야 한다.
- 등산을 할 때에는 체력을 보충하며 활동해야 한다.

02 스포츠 시설·장비 안전

기초 문제 달리기

59쪽

1 이용 수칙 2 ⑤ 3 (1) ㉠ (2) ㉡ (3) ㉢ 4 ③ 5 ○ 6 추락하거나 충돌할 수 있어 위험하기 때문이다.

- 줄에 이물질이 걸려 될 수 있으므로 바닥에 모래나 이물질이 없도록 깨끗이 정돈한 후 출입기를 해야 한다.
- 야구 종목에서 안전을 위한 장비에는 헬멧, 장갑, 포지션별 글러브와 포수의 미트, 가슴 보호대, 정강이 보호대 등이 있다.

태권도는 헬멧과 몸통, 손목, 발목 보호대를 착용하고, 배드민턴은 마찰력을 극대화한 신발을 착용한다.

- 육상 선수는 기록을 향상하기 위해 바람의 저항을 줄일 수 있는 복장을 한다.

오답 체크 ① 충격을 줄여 주고, ④ 신체 주요 부위를 보호하기 위해 착용하는 것은 보호대이다. ⑤ 몸의 선이 잘 드러나게 하는 복장은 주로 체조 선수 복장이다.

- 경기장 담이나 설치물에서 추락할 수 있으므로 안전 수칙을 지켜야 한다.

채점기준표

상	위험한 행동을 하지 말아야 할 이유를 바르게 서술하였다.
중	위험하다고만 서술하였다.
하	바르게 서술하지 못하였다.

스포츠 환경 안전

토으로 정리하기

60~61쪽

- 농구 골대에 안전 보호대를 설치한다.
- ①
- ①
- ①
- ③
- 고무공 등을 사용한다.

30문제 이어달리기

62~65쪽

- ②
- ⑤
- ⑤
- ②
- ①
- ①
- ⑤
- ①
- ④
- ④
- ③
- ①
- ②
- ④
- ①

서술형·논술형 문제

- 기후, 경기 규정과 규칙, 시대, 문화, 전통 등이다.
- 시설 및 장비 등이다.
- 스포츠 참여자의 안전과 기록 향상을 위해 경기 특성에 맞게 유형적·무형적 스포츠 환경은 계속 변화하고 있다.
- 상대 선수를 심하게 밀거나 잡거나 몸을 부딪히는 등의 신체 접촉은 부상, 홀딩, 차징 등의 반칙으로 제지하고 있다.
- 베이스의 위치에 수비 베이스, 주루자 베이스를 만들어 신체 접촉을 피하게 한다.
- 세퍼릿 코스 / 선수들이 자신의 레인 안에서만 배턴을 전달할 수 있고 자신의 레인만 달릴 수 있다.
- 야구 경기에서 대기자는 정해진 장소에서 기다린다.
- 축구 구나 농구 경기에서 장신구를 착용하지 않는다.
- 안전을 위한 보조 도구를 사용하고 미리 운동 계획을 세워 정해진 양의 운동을 한다. 또한 운동 기구에 걸리지 않도록 몸에 달라붙는 복장을 착용한다.
- 스포츠 활동에 필요한 장비, 도구 등을 준비하고, 시설을 점검한다.
- 추락에 대비하여 반드시 안전 매트를 설치한다.
- 공을 넣을 때 골대에 부딪히지 않도록 주의한다. 또한 골대의 림이나 그물에 매달릴 경우 농구대가 약해 골대가 떨어지거나 손에 상해를 입을 수 있다.
- 공을 치고 난 뒤에 배트를 던지지 않도록 하고, 높이 뜬 공을 잡을 때에는 서로 부딪치지 않도록 상대에게 자신이 잡겠다는 신호를 해야 한다. 또한 포수의 경우 헬멧, 장갑, 미트, 가슴 보호대, 정강이 보호대 등을 착용하여 사고

에 대비한다. **29** 공을 잡기 위해 과도하게 뛰어다니거나 관람석 밖으로 몸을 내밀지 않도록 해야 한다. 또한 운동선수를 가까이에서 보거나 파울 볼을 잡기 위해서 또는 친구나 일행을 찾기 위해 경기장 담이나 기타 설치물 밖으로 몸을 내미는 행동은 추락하거나 충돌할 위험이 있으므로 하지 않는다. **30** 경기장 내 재난이 발생하면 우선 재난 상황을 알리고, 안전 요원의 안내에 따라 낮은 자세로 질서 있게 이동한다. 또한 안전 구조 요원의 활동에 방해가 되지 않도록 질서를 유지한다.

01 야구 룰과 같은 경기 규정은 스포츠 환경의 무형적 요소이다.

02 유니폼은 스포츠 환경의 유형적 요소이다.

오답 체크 ① 기후, ② 전통, ③ 시대, ④ 문화

03 바이얼레이션은 신체 접촉과 관련 없이 이루어지는 파울이다.

04 근력 운동을 매일 실시할 경우 근육에 피로를 주어 운동 상해를 입을 수 있다.

05 치어리딩은 협력이 필요한 스포츠로서, 즉흥적인 연기는 안전사고를 유발할 수 있다.

06 발구름판은 뽀뽀 용구이다.

07 농구는 신체 접촉이 많은 스포츠이지만 상대방을 피해 다니다는 안전 수칙을 잘 지켜 부상을 방지해야 한다.

08 씨름은 상의를 벗고 하는 신체 접촉에 의한 스포츠이기 때문에 장신구를 착용해서는 안 된다.

09 줄넘기도 무릎에 무리를 줄 수 있기 때문에 운동 전 관절 스트레칭을 실시한다.

10 경기를 하지 않는 대기자는 정해진 곳에서 대기해야 한다.

11 피구는 공으로 상대 선수의 몸을 맞춰야 하는 경기이기 때문에 반드시 정해진 공인구를 사용한다.

13 골키퍼는 반드시 골키퍼 장갑을 착용해야 한다.

14 야구장에서 공을 잡기 위해 관람석 밖으로 몸을 내밀어 추락하는 사고 등이 발생한다.

15 지진이 발생했을 때에는 대피 방송에 귀를 기울이면서 지시에 따라 행동해야 한다.

16 스포츠 환경 중 무형적 요소는 기후, 경기 규정과 규칙, 시대, 문화, 전통 등과 같은 것이 있다.

채점기준표

상	무형적 요소를 세 가지 이상 서술하였다.
중	무형적 요소를 두 가지만 서술하였다.
하	무형적 요소를 한 가지도 서술하지 못하였다.

19 농구 경기에서 공을 빼앗으려다 보면 위험한 상황에 처할 수 있기 때문에 심한 신체 접촉은 푸싱, 홀딩, 차징 등의

반칙으로 제지하고 있다.

채점기준표

상	신체 접촉 상황과 관련 규칙을 연관 지어 바르게 서술하였다.
중	관련 규칙만 서술하였다.
하	바르게 서술하지 못했다.

20 신체 접촉을 피할 수 있는 방법을 생각해 본다.

21 이어달리기의 세퍼릿 코스 규정은 선수들의 신체 접촉으로 발생할 수 있는 안전사고를 예방하기 위한 것이다.

채점기준표

상	규칙의 명칭과 의도를 바르게 서술하였다.
중	규칙의 명칭만 서술하였다.
하	규칙의 명칭과 의도 모두 서술하지 못하였다.

23 대인 간 신체 접촉 상황이 발생하는 농구, 축구 등의 경기 종목에서는 안전을 위해 장신구를 착용하지 않고, 지나친 신체 접촉은 반칙으로 제지하고 있다.

24 근력 운동을 할 때에는 안전 보조 도구를 사용하고, 자신에게 적절한 운동량의 운동을 한다.

26 높이뛰기, 뽀뽀, 치어리딩 등의 스포츠 종목은 착지 동작이 있기 때문에 안전을 위해 매트 준비해야 한다.

27 농구를 할 때 림에 매달리면 떨어지면서 부상을 입을 수 있으므로 주의해야 한다.

채점기준표

상	스포츠 시설을 안전하게 사용하는 규칙을 바르게 서술하였다.
중	림에 매달리지 말아야 한다는 내용만 서술하였다.
하	스포츠 시설 안전 수칙을 서술하지 못하였다.

28 티볼, 야구 등의 종목은 빠르게 날아오는 공을 배트로 치고 달리고, 날아오는 공을 받는 동작 등이 있으므로, 관련 동작과 관련된 안전 수칙을 지켜야 한다.

채점기준표

상	안전사고 대비 방법과 안전 장비에 대하여 바르게 서술하였다.
중	안전 사고 대비 방법과 안전 장비 중 하나만 바르게 서술하였다.
하	안전사고 대비 방법과 장비에 대해 모두 서술하지 못하였다.

29 안전하게 스포츠를 관람하기 위해서는 지정된 관람석에 앉고, 관람석 밖으로 몸을 내밀지 않아야 하며, 경기장에 입장하거나 퇴장할 때에는 질서를 지켜야 한다.

30 경기장 재난에는 화재, 지진 등이 있다. 화재가 발생하면 안전 요원의 안내에 따라 비상구를 이용해 낮은 자세로 질서 있게 이동하고, 지진이 발생하면 머리를 보호하고, 자세를 낮추면서 넓은 장소로 대피한다.

채점기준표

상	재난 상황의 대처 요령을 바르게 서술하였다.
중	질서 있게 대피한다는 내용만 서술하였다.
하	재난 상황의 대처 요령을 서술하지 못했다.

다. 여가 스포츠 안전

01 여가 스포츠와 안전

기초 문제 달리기

69쪽

- 1 기후 2 ③ 3 ① 4 × 5 ② 6 다리를 주무르거나 엄지발가락을 몸 쪽으로 잡아당긴다. 7 계곡이나 물가를 피하고, 가능하면 지정된 장소에 설치한다.

2 패러글라이딩과 관련된 안전 문제이다.

오답 체크 ① 스키는 충돌 사고, 위험 지대 출입 등에 의한 사고, ⑤ 스포츠 클라이밍은 근육 손상, 안전 장치 사용 미숙, 낙상 등에 의한 사고가 발생할 수 있다.

3 고글은 스키나 스노보드 활동 시 필요하다.

4 넘어졌을 때 다른 사람과의 충돌이 발생하여 2차 사고가 날 수 있으므로 빨리 일어나야 한다.

5 자신의 수영 실력을 믿고 먼 곳까지 가는 것은 위험한 행동이다.

7 캠핑 활동 시 안전사고를 예방하기 위해서는 날씨를 잘 살피고, 텐트는 가능한 한 위험한 곳을 피해 지정된 장소에 설치한다.

채점기준표

상	텐트 설치 장소를 바르게 서술하였다.
중	'텐트를 안전한 곳에 설치해야 한다.'라고만 서술하였다.
하	텐트 설치 장소를 서술하지 못하였다.

02 사고 예방과 구급·구조

기초 문제 달리기

71쪽

- 1 응급 처치 2 ○ 3 위치 4 생리 식염수나 흰 우유에 담아 빨리 치과에 간다. 5 × 6 ③ 가슴 압박을 30회 계속 반복하기, ④ 인공호흡 2회 실시하기 7 ④

1 응급 처치를 하는 사람이 얼마나 빠르고 정확하게 대처하는가에 따라 환자의 삶과 죽음이 결정되기도 한다.

3 응급 상황이 발생한 위치를 알려 주어야 구조대가 구조하러 올 수 있다.

4 이가 빠졌을 때에는 이를 다시 심을 수 있게 보관하는 것이 중요하다.

5 이물질이 목에 걸렸을 때에는 하임리히 방법으로 이물질이 나오도록 응급 처치한다.

6 심폐 소생술은 심장 박동이 멈추고 숨을 쉬지 않는 사람에게 최소한의 산소와 혈액을 공급하여 생명을 유지하는 방법이다.

7 안전 요원이 없더라도 응급 처치 요법(RICE)에 따라 조치해야 한다.

여가 스포츠 안전

동으로 정리하기

72~73쪽

- 01 ① 02 최소 20분 이상 흐르는 물이나 생리 식염수로 씻어낸다. 03 ③ 04 주위에 도움을 요청하거나 119에 신고한다. 05 ③ 06 1

30문제 이어달리기

74~77쪽

- 01 ④ 02 ① 03 ③ 04 ⑤ 05 ④ 06 ①
07 ④ 08 ② 09 ⑤ 10 ① 11 ① 12 ④
13 ① 14 ③ 15 ①

서술형·논술형 문제

16 등산, 스키, 스노보드, 수영, 패러글라이딩, 자전거 타기, 래프팅 등 17 근육 손상, 안전 장치 사용 미숙, 낙상 등에 의한 안전사고가 발생한다. 18 장난이나 위험한 행동에 따른 충돌, 수영 미숙에 의한 익사 사고 등이 발생한다. 19 충돌 사고, 교차로에서 부주의한 행동에 따른 사고, 넘어지는 사고 등이 발생한다. 20 즉시 자전거에서 내려 부상자에게 필요한 조치를 한다. 21 부상을 입지 않았을 때에는 빨리 일어나서 2차 사고를 예방한다. 22 자전거를 탈 때에는 핸들에서 손을 떼지 말아야 한다. 한 손으로는 자전거를 완벽하게 운전할 수 없기 때문이다. 또한 스마트폰을 사용하게 되면 자동차 소리나 주변의 소리를 감지할 수 없기 때문에 또 다른 사고가 발생할 수 있다. 23 사고가 일어난 곳, 다친 사람 수와 부상 정도, 주변 상황 등 24 주위에 소리쳐 알리고, 함부로 물속에 뛰어들지 않는다. 물에 빠진 사람이 물을 많이 마셔 구토를 할 때에는 기도 막히지 않도록 고개를 옆으로 돌려 준다. 25 산행을 할 때에는 땀을 흘린 뒤나 기상 변화에 대비하여 보온을 위한 여벌의 옷을 준비해야 한다. 26 환자의 상태가 얼마나 위급한지, 어떻게 행동할 것인지, 사고 발생 원인이나 주변 환경은 어떤지 확인한다. 27 의식 확인 → 주변에 도움 및 119 신고 요청하기 → 가슴 압박을 30회 계속 반복하기 → 인공호흡 2회 실시하기 순서로 실시한다. 28 이를 다시 심을 수 있기 때문에 빠진 이를 생리 식염수나 흰 우유에 담아 빨리 치과에 들고 가도록 한다. 29 안정 → 냉각 → 압박 → 거상 30 부상 부위를 보호하고 움직임을 줄여야 한다. 부상자의 2차 손상을 방지하기 위해서 탄력 붕대를 감아 상해 부위가 붓는 것을 방지한다.

01 ④는 기후 관련 안전사고이다.

- 02** 스포츠 클라이밍을 할 때 발생할 수 있는 안전사고로 낙상이 있다.
- 03** 인라인스케이트나 자전거를 탈 때 발생할 수 있는 안전사고이다.
- 04** 자전거 도로에서의 안전 속도는 20km 내외이다.
- 05** 단순히 넘어진 경우에는 2차 사고를 예방하기 위하여 신속히 일어난다.
- 오답 체크** ⑤ 충격에 의한 부상이 발생하면 무리하게 움직이지 않고 안전 요원에게 알린 후 안내에 따라 조치한다.
- 06** 준비 운동을 함으로써 팔, 다리, 심장 등의 경련을 방지할 수 있다.
- 07** 보트가 뒤집힌 경우 보트 속으로 들어가서는 안 된다.
- 08** 산행을 할 때에는 보온을 유지하기 위한 여벌의 옷을 반드시 준비해야 한다.
- 09** 텐트는 가능한 한 지정된 곳에 설치한다.
- 10** 단순히 이가 흔들리는 것은 위급 상황으로 볼 수 없다.
- 12** 주변에 있는 위험 요소를 알리는 단계이다.
- 13** 이가 빠진 경우에도 치료가 가능하기 때문에 다시 심을 수 있게 이를 보관하는 것이 중요하다.
- 14** 환자의 코를 막고 구조자의 입을 완전히 밀착하여 정상 호흡을 약 1초 동안 2회 숨을 불어 넣는다.
- 15** 혈관을 수축시켜 출혈을 막고 통증도 줄일 수 있다.
- 16** 요즘 사람들은 야외 및 계절 스포츠로 등산, 스키나 스노보드, 수영, 패러글라이딩, 자전거 타기 등 다채로운 활동을 즐기고 있다.

■ **채점기준표** ■

상	여가 종목을 세 가지 이상 서술하였다.
중	여가 종목을 두 가지만 서술하였다.
하	여가 종목을 서술하지 못하였다.

- 17** 스포츠 클라이밍은 건물 벽면이나 인공 암벽에 홀드를 설치해 놓고, 손과 발을 이용하여 암벽을 등반하는 활동으로서, 사고의 위험이 늘 존재한다.
- 18** 물놀이 기구 이용 시 장난을 하거나 충돌할 수 있는 위험한 행동, 수영 미숙 등에 의해 사고가 발생할 수 있다.

■ **채점기준표** ■

상	안전 사항을 한 가지 이상 서술하였다.
중	안전 사항을 한 가지만 서술하였다.
하	안전 사항을 서술하지 못하였다.

- 19** 인라인스케이트와 자전거 타는 공간은 서로 인접한 곳이 많아 충돌 위험이 많다.
- 20** 자전거 사고가 나면 전조등과 후미등을 켜서 위치를 잘 나타낼 수 있게 하고, 사람과 부딪혔을 때에는 즉시 자전거

에서 내려 부상자에게 필요한 조치를 해야 한다. 사고를 신고할 때에는 사고 위치, 부상자의 수와 상태 등을 신고한다.

- 21** 스키나 스노보드는 슬로프를 이용하므로 넘어져서 큰 부상이 없을 때 같은 슬로프를 이용하는 다른 사람들과 충돌하지 않도록 빨리 일어나야 한다.

■ **채점기준표** ■

상	대처 방법을 이유와 함께 바르게 서술하였다.
중	빨리 일어나야 한다는 내용만 서술하였다.
하	대처 방법을 서술하지 못하였다.

- 22** 자전거를 탈 때에는 핸들에서 손을 떼지 않고 양손으로 핸들을 잡고 타야 안전하게 탈 수 있고, 위급한 상황에서 빠르게 대처할 수 있다.

■ **채점기준표** ■

상	핸들을 손으로 잡고 스마트폰 통화를 하지 않아야 하는 것을 이유와 함께 바르게 서술하였다.
중	핸들을 손으로 잡고 스마트폰을 사용하면 안 된다는 내용으로만 서술하였다.
하	안전사고 예방법을 바르게 서술하지 못하였다.

- 24** 물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고, 함부로 물속에 뛰어들지 말고 주위의 물건을 이용하여 안전하게 구조해야 한다.
- 25** 산행을 할 때에는 땀을 흘린 후나 기상 변화에 의해 체온이 떨어질 수 있으므로 이에 대비해야 한다.
- 26** 환자의 상태와 주변 상황 등을 살피고 도움을 요청한다.
- 27** 심폐 소생술은 인공적으로 공기를 불어 넣고 가슴을 압박하여 산소가 포함된 혈액을 뇌로 보내 주는 것이다.

■ **채점기준표** ■

상	심폐 소생술 단계를 모두 바르게 서술하였다.
중	심폐 소생술 단계 중 가슴 압박과 인공호흡 내용만 서술하였다.
하	심폐 소생술 단계를 바르게 서술하지 못하였다.

- 28** 이가 빠졌을 때에는 생리 식염수나 흰 우유 등에 담아 치과에 가지고 가서 다시 심을 수 있도록 한다.
- 29** 응급 처치 요법은 부상 초기에 일반적으로 취하는 응급조치 방법으로 추가 손상을 예방할 수 있다.
- 30** 부상 부위를 보호하고 움직임을 줄여 2차 손상을 방지하기 위해 붕대감기 등의 압박 처치를 한다.

■ **채점기준표** ■

상	압박 방법과 압박을 하는 이유를 연관지어 바르게 서술하였다.
중	압박 방법만 서술하였다.
하	압박에 대하여 바르게 서술하지 못하였다.

가. 스포츠 표현

01 스포츠 표현의 이해

기초 문제 달리기

81쪽

- 1 음악, 심미성 2 ③, ⑤ 3 ○ 4 ⑤ 5 ② 6 중심 마디를 되풀이하고, 중심 마디 사이에 다른 동작 마디를 넣는다.
7 주제와 음악, 동작 구성, 감상 8 ②

- 스포츠 표현은 신체의 움직임과 의상, 무대 화장, 음악 등이 조화를 이루어 완성된다.
- 전문 스포츠는 올림픽 종목으로 다루는 리듬 체조, 피겨 스케이팅, 싱크로나이즈드 스위밍 등이 있다.
- 표현 창작 원리 중 움직임의 요소에는 흐름, 공간, 시간, 힘에 따라 다양하게 나타난다.
- 표현의 구성 형식 중 시간 구성은 론도 형식과 카논 형식이 있다. 론도 형식의 마디 구성은 A-B-A-C-A와 같다.

채점기준표

상	론도 형식의 진행 방식을 바르게 서술하였다.
중	중심 마디를 되풀이한다는 내용으로만 서술하였다.
하	론도 형식의 진행 방식을 설명하지 못하였다.

- 스포츠 표현의 다양한 미적 요소에는 정제미, 대칭미, 율동미, 조화미, 통일미, 균형미 등이 있다.

02 음악 줄넘기

기초 문제 달리기

83쪽

- 1 ○ 2 ② 3 흔들리지 않도록 뛰어야 한다. 4 줄에 걸리면 한 사람이 즉시 줄을 손에서 놓아야 한다. 5 × 6 오는데 줄, 가는 줄 7 ③

- 변갈아 뛰기 동작은 제자리에서 조깅하듯이 왼발과 오른발을 번갈아 뛴다.
- 옆 흔들어 뛰기 동작은 줄을 돌릴 때 발을 옆으로 뻗고 두 발을 모으며 줄을 넘는 동작이다.
- 여럿이 줄을 넘다가 줄에 걸리면 줄에 걸려서 다치는 사람

이 없도록 즉시 줄에서 손을 놓아야 한다.

- 2인 줄넘기는 한 개 또는 두 개의 줄을 넘으며 함께 뛰는 줄넘기이다.
- 오는 줄넘기를 할 때에는 줄이 바닥을 치고 눈 앞으로 올라올 때 줄을 따라 들어가 뛰어넘으면서 나가야 한다.
- 복합 줄넘기는 여러 개의 줄을 동시에 넘는 줄넘기로 더블 더치, 장단 복합뛰기 등이 있다.

오답 체크 ② 8자 마라톤, ④ 긴 줄 4도약 연속 뛰기는 긴 줄넘기이고, ⑤ 2인 옆 나란히 번갈아 뛰기는 2인 줄넘기이다.

03 치어리딩 / 04 스포츠 표현의 창작 작품 발표와 감상

기초 문제 달리기

85쪽

- 1 관중, 선수 2 (1) 액션 치어리딩 (2) 스텐트 치어리딩 3 ⑤
4 찬트(chant) 5 ③ 6 × 7 강한 결속력과 시각적인 아름다움을 보여 준다.

- 관중들은 치어리딩의 응원 구호와 음악에 맞춘 크고 화려한 동작을 보면서 함께 응원에 참여하여 선수들을 격려한다.
- 치어리딩은 동작의 유형에 따라 스텐트 치어리딩, 댄스 치어리딩, 액션 치어리딩으로 나뉜다.
- 치어리딩은 강하고 빠른 움직임이 특징이다.
- ③ 앞으로 차기는 다리 동작, 나머지는 팔 동작에 해당한다.
- 치어리딩의 마무리 동작을 해체할 때에는 서로 구령을 붙이면서 안전하게 천천히 내려온다.
- 협력 동작을 주로 하는 치어리딩의 마무리 동작은 강한 결속력과 시각적인 아름다움을 보여 준다.

스포츠 표현 토론으로 정리하기

86~87쪽

- 01 한 번 뛸 때 두 번 줄을 돌린다. 02 ② 03 ③ 04 팔을 위나 아래로 곧게 뻗어 V자 모양을 만든다. 05 ③ 06 ③

30문제 이어달리기

88~91쪽

- 01 ③ 02 ⑤ 03 ④ 04 ① 05 ② 06 ④
07 ① 08 ③ 09 ① 10 ③ 11 ① 12 ④
13 ① 14 ③ 15 ⑤

서술형·논술형 문제

- 경기 의상은 음악과 어우러져 아름다움을 극대화하고, 선수들의 개성까지 드러낸다. 예) 피겨 스케이팅의 경우, 주목성이 높은 색을 사용하여 동작을 강조하고, 치마에 프릴이나 주름 효과를 주

어 율동성을 강조하는 변화를 준다. **17** 우리나라에는 1995년 한국줄넘기 운동연구회에서 주최한 교사 연수회에서 알려지게 되었다. **18** 움직임의 종류에는 이동 움직임과 비이동 움직임이 있는데, 이동 움직임은 장소를 이동하면서 움직이는 뛰기와 같은 동작이 있으며, 비이동 움직임은 제자리에서 움직이는 동작으로 펴기, 비틀기 동작이 있다. **19** 공간 구성에는 대칭적인 공간, 비대칭적인 공간이 있는데, 공간에서 움직임이 차지하는 형태와 위치, 크기, 방향에 따라 연결 동작의 느낌이 달라진다. **20** 일상에서 쉽게 찾을 수 있고, 공감할 수 있는 것으로 정한다. **21** 우선 음악에 맞추어 주제를 자유롭게 표현해 보고, 적절한 동작을 찾아본다. 꼭 들어가야 할 동작 3~4개를 정한 후, 시간과 공간 구성에 유의하면서 전체 동작을 구성하면 된다. **22** 몸의 중심이 흔들리지 않도록 해야 줄에 걸리지 않고 계속해서 연결할 수 있다. **23** 두 사람이 바깥쪽 손으로 하나의 줄을 잡고 교대로 뛰는 동작이다. **24** 오는 줄은 들어가는 사람을 기준으로 줄이 바닥을 스치고 다가오는 줄이며, 가는 줄은 들어가는 사람을 기준으로 줄이 바닥을 스치고 멀어지는 줄이다. **25** 줄을 돌리는 사람은 처음에는 천천히 줄을 돌려야 하고, 줄 안에 들어가는 사람은 줄 하나만 보고 적절한 기회를 봐서 들어가면 된다. **26** 음악은 주로 4박자의 경쾌한 음악이 사용되며, 음악 줄넘기 동작을 구성할 때에는 먼저 자신의 체력과 동작의 난이도를 고려한 동작으로 구성한다. 그런 다음 그 동작을 반복해서 연습하고 변형하면서 연결하고 다양한 대형으로 변형하면서 구성한다. **27** 치어리딩은 강한 움직임, 통일된 동작, 대형의 변화와 이동, 절제된 끝맺음의 특징이 있다. **28** 특징이 드러날 수 있는 구호를 천천히, 간단히 외치면 관중이 응원에 집중할 수 있다. **29** 모둠원들의 협동심과 상대방에 대한 배려, 자신의 역할을 잘 해내려는 책임감을 기를 수 있다. **30** 팔 동작, 다리 동작, 점프 동작을 조합하여 다양한 동작으로 구성한다.

- 01** 스포츠 표현은 종목의 특성에 맞는 신체 움직임과 음악이 함께 조화를 이루어 완성된다.
- 05** 흐름을 신체로 표현할 경우, 연결은 부드러움, 단절은 답답함, 우울함의 의미를 지닌다.
- 06** 이동 움직임은 뛰기, 구르기, 기어가기이며, 비이동 움직임은 펴기, 비틀기, 움츠리기 동작이 있다.
- 07** 론도 형식은 주요 테마를 반복함으로써 강한 인상을 남길 수 있다.
- 09** 심미성은 신체 움직임의 아름다움을 표현하는 것이다.
- 10** 뒤 들어 모아뛰기는 줄을 돌릴 때 발을 뒤로 차고 두 발을 모으며 줄을 넘는 동작이다.

오답 체크 ①은 번갈아 뛰기, ②는 앞 흔들어 뛰기, ④는 번갈아 2박자 뛰기, ⑤는 옆 흔들어 뛰기이다.

- 13** 치어리딩은 관중과 화합하여 선수들을 격려하고 스포츠 경기장의 분위기를 끌어올리기 위한 활동이다.
- 14** 펀치 동작은 한 손은 허리에, 다른 한 손은 귀 옆에 붙이며 위로 뻗는다. 터치다운 동작은 양팔을 곧게 펴서 귀 옆에 붙인다.
- 15** 치어리딩은 고난이도 동작보다는 강한 움직임, 통일된 동작, 절제된 끝맺음이 중요하다.
- 16** 스포츠 표현 종목의 경기 의상은 다른 종목의 경기 의상보다 훨씬 화려하고 다채롭다.

채점기준표

상	적절한 예를 들어 효과와 함께 바르게 서술하였다.
중	종목의 예만 바르게 설명하였다.
하	바르게 서술하지 못하였다.

- 19** 대칭적인 공간은 안정성이 느껴지고, 비대칭적인 공간은 적극성이 느껴진다.
- 21** 동작 구성을 할 때에는 표현 원리를 고려해야 하며, 4~5번 정도의 대형 변화도 함께 구성해야 한다.

채점기준표

상	주제에 적절한 동작을 찾고, 전체 동작을 구성한다는 내용으로 바르게 서술하였다.
중	적절한 동작을 찾아 구성한다는 내용으로 서술하였다.
하	동작 구성 방법을 서술하지 못하였다.

- 23** 두 사람이 마주보고 서서 한 사람은 오른손에, 한 사람은 왼손에 줄을 잡은 후 정면을 보고 뛸 준비를 한다.
- 24** 오는 줄과 가는 줄은 들어가는 사람을 기준으로 설명해야 한다.
- 25** 더블 터치는 두 사람이 마주 보면서 긴 줄 두 개를 잡고 반회전의 차이를 두면서 큰 원을 그리며 돌리고, 그 안에서 줄을 넘는 동작이므로 줄을 잘 보고 넘어야 한다.

채점기준표

상	줄을 돌리는 사람, 줄을 넘는 사람의 주의점을 모두 서술하였다.
중	줄을 넘는 사람의 주의점만 서술하였다.
하	주의점을 바르게 서술하지 못하였다.

- 26** 음악 줄넘기에서 표현 동작은 음악의 빠르기, 대형 변화 등으로 다양한 느낌을 표현할 수 있다.
- 29** 치어리딩은 여러 명이 통일된 동작을 보여 주는 표현 활동이므로 마무리 동작에서 협동심과 배려심, 책임감을 기를 수 있다.

채점기준표

상	협력과 배려, 책임감 등의 내용으로 바르게 서술하였다.
중	협력하고 도와야 한다는 내용으로 서술하였다.
하	관련 인성에 대하여 서술하지 못하였다.

나. 전통 표현

01 전통 표현의 이해

기초 문제 달리기

95쪽

- 1 ○ 2 삶 속에서 느낀 감정을 자연스러운 호흡에 실어 움직임으로 표현한 것이다. 3 민속 무용 4 ② 5 궁중 무용 6 ④ 7 ③

- 1 전통 표현은 언어가 생기기 이전에 몸짓으로 생각을 표현하던 것에서 시작되어 주술과 제사 등에서 사기를 북돋는 목적으로 이용되었고, 궁중이나 왕실, 일반 대중들이 다양한 목적으로 전통 표현을 즐기며 발전하였다.
- 2 우리나라 무용은 호흡을 강조하고, 여백의 미, 곡선의 아름다움 등을 강조한다.

채점기준표

상	호흡을 실어 움직임으로 표현한다는 내용으로 서술하였다.
중	'자연스러운 움직임으로 표현하였다.'라는 내용만 서술하였다.
하	바르게 서술하지 못하였다.

- 4 발레는 외국의 궁중 무용이다. 탈춤과 강강술래는 민속 무용, 처용무와 춘앵전은 궁중 무용이다.
- 7 중세 시대에는 봉건 제도와 기독교의 영향으로 예배 의식 무용이 나타나고, 전문 무용수가 등장하였으며, 서민의 춤과 귀족의 춤이 분리되었다.

【오답 체크】 ④ 르네상스 시대에는 사교춤과 궁정 발레가 체계화되었다.

02 강강술래

기초 문제 달리기

97쪽

- 1 원 2 × 3 ① 4 ④ 5 ⑤ 6 디딤 7 ⑤ 8 굿거리장단, 자진모리장단 등이 사용된다.

- 2 강강술래는 동작이 소박하고 단순하며 경쾌하여 누구나 쉽게 어울려 출 수 있는 춤이다.
- 4 팔 동작은 들기, 매기, 감기, 내리기가 있다. 맴디딤은 다리 동작에 해당한다.
- 5 강강술래의 발 동작은 발이 지면에 닿는 부위에 따라 뒤꿈치 딛기, 발끝 딛기, 발바닥 전체 딛기로 구분한다.
- 8 강강술래의 표현 요소 중 음악 요소는 굿거리장단, 자진모리장단 등의 우리나라 전통 장단이 사용되며, 놀이에 포함된 가사를 부르며 춘다.

채점기준표

상	우리나라 전통 장단인 굿거리장단, 자진모리장단을 사용한다는 내용을 서술하였다.
중	전통 장단 중 한 가지만 넣어 서술하였다.
하	전통 장단을 서술하지 못하였다.

03 탈춤

기초 문제 달리기

99쪽

- 1 마당극 2 ⑤ 3 ②, ⑤ 4 (1) 불림 (2) 황소걸음 (3) 고개잡이 5 ○ 6 역동적이며 뛰는 동작이 주로 활용된다. 팔 동작은 한삼을 뿌리고 감는 사위가 많다.

- 2 봉산 탈춤은 움직임이 크고 강하며, 남성적 성향을 담아 호방하게 표현한다.
- 4 불림은 춤을 추기 위하여 악사들에게 반주를 요청하는 신호로 추는 춤이다. 황소걸음은 한삼을 어깨에 메고 다리를 벌린 상태에서 발뒤꿈치를 끌어당겼다 편다. 고개잡이는 한삼을 어깨에 메고 중앙 바닥을 보고 오른쪽이나 왼쪽 하늘을 사선으로 바라본다.
- 6 힘차게 전진하는 역동적인 모습, 덩실덩실 흥이 나는 모습 등을 표현하였다.

채점기준표

상	뛰는 동작의 역동성, 한삼을 뿌리는 사위 등의 내용을 넣어 서술하였다.
중	역동적이라는 내용을 서술하였다.
하	봉산 탈춤의 특성을 바르게 서술하지 못하였다.

04 힐앤드 폴카/ 05 전통 표현의 작품 발표와 감상

기초 문제 달리기

101쪽

- 1 민속춤 2 뛰면서 빠른 리듬에 맞추어 추는 것이 특징이다. 3 ④ 4 스핀 5 힐은 발뒤꿈치를 디디고, 토는 발끝으로 짚는다. 6 ④ 7 스텝과 호흡을 반복하여 댄다.

- 2 힐앤드 폴카는 빠른 리듬에 맞추어 뛰면서 움직임이 빠르고 경쾌하게 느껴지도록 모든 동작을 뛰면서 한다.
- 5 힐은 발뒤꿈치를 디디는 동작, 토는 발 끝으로 짚는 동작이다.

채점기준표

상	힐과 토 동작을 바르게 서술하였다.
중	힐과 토 중 한 가지만 넣어 서술하였다.
하	힐과 토에 대하여 서술하지 못하였다.

- 6 힐앤드 폴카의 표현 요소 중 동작은 움직임이 빠르고 경쾌하게 느껴지도록 모든 동작을 뛰면서 한다.

- 01 ① 02 ③ 03 한삼을 뿌릴 때에는 힘차고 경쾌하게 움직인다. 04 ③ 05 ① 06 ③

30문제 이어달리기

104~107쪽

- 01 ② 02 ③ 03 ⑤ 04 ④ 05 ② 06 ②
07 ② 08 ③ 09 ④ 10 ① 11 ④ 12 ②
13 ⑤ 14 ③ 15 ④

서술형·논술형 문제

16 각 나라의 특성에 의해 오래전부터 형성된, 민족 고유의 사상·관습·행동 등의 양식이 몸짓으로 만들어져 오늘날까지 전해진 것이다. 17 우리나라 민속 무용은 삶 속에서 느낀 감정을 자연스러운 호흡에 실어 움직임으로 표현한 것이며, 외국의 전통 무용은 세계 여러 민족의 문화적 전통을 담고 있는 춤이다. 18 전통 무용을 배우면서 여러 나라의 문화를 이해하고 공감하는 능력을 기를 수 있다. 19 전통 표현은 몸짓으로 생각을 표현하면서 시작되어, 주술과 제사 등으로도 이용되었다. 그러면서 궁중이나 대중들의 다양한 목적으로 즐기면서 사회적·문화적·시대적 특성이 반영되면서 오늘날과 같은 모습으로 발전하였다. 20 조선 시대에는 궁중 무용이 집대성되었고, 민속 무용이 성행하였다. 르네상스 시대에는 사교춤과 궁정 발레가 체계화되고 발달하였다. 21 정중동(靜中動)은 조용한 가운데에 움직임이 있다는 뜻으로, 그 원리를 알고 춤을 추어야 자연스러운 멋을 드러낼 수 있기 때문이다. 22 강강술래에서 느껴지는 아름다움은 소박미, 자연미, 조화미 등이다. 소박미는 춤사위가 간단하고 동작이 소박하여 서민의 춤임을 알 수 있으며, 자연미는 곡선형의 원으로 모이고 풀리는 과정에서 느껴지는 아름다움이다. 조화미는 여러 사람들이 손을 맞잡고 함께 같은 곳을 보기도 하고 모이고 풀어지는 과정에서 느껴지는 아름다움이다. 23 굿거리장단, 자진모리장단이 사용된다. 24 이 동작은 덕석을 몰듯이 원으로 말고 다시 푸는 동작으로 한 사람이 원안으로 말아 들어가면서 달팽이 모양을 만들고 난 후, 다시 처음 사람이 반대 방향으로 돌면서 풀기를 하는 과정의 동작으로 협동심이 없으면 이를 수 없다. 춤을 추는 과정에서 서로 양보하고 함께 하는 태도를 기를 수 있는 동작이다. 25 움직임이 크고 강하며 남성적 성향을 담아 호방하게 표현된다. 26 호방함과 경쾌함을 표현할 수 있기 때문이다. 27 음악은 타령 장단이 많이 사용되며, 바지저고리와 한삼을 착용한다. 28 서로 두 손을 마주 잡고 파트너를 바꾸어 가며 추는 춤으로, 즐겁고 빠른 리듬이 느껴지는 춤이다. 29 슬라이딩 스텝, 홑 스텝, 스킵핑 스텝, 갤러핑 스텝 30 시작 전후 가볍게 인사한다. 다른 사람의 진로를 방해하지 않는다. 파트너의 실수를 지적하지 않는다.

01 민속 무용은 서민들의 생활과 감정이 담겨 있고 즉흥성이 강하다.

02 제사나 종교 의식 등에서 추었던 춤이다.

03 삼국 및 통일 신라 시대는 귀족 무용, 불교 무용, 전문 무용수 등장이 있었던 시대이다.

08 오른발이나 왼발로 한 발씩 도약하며 뛰는 동작이다.

09 봉산 탈춤은 다양한 주제를 해학적으로 표현한다.

10 불림은 왼쪽에서 오른쪽 하늘로 한삼을 뿌리며 S자 형태로 바닥을 쓸어내리는 동작으로, 춤을 추기 위하여 악사들에게 반주를 요청하는 신호('낙양 동천 이화정')로 추는 동작이다.

12 탈춤의 음악은 주로 타령 장단이 많이 사용된다.

오답 체크 ① 복장은 각기 다르며 다양하다. ③ 뛰는 동작이 주로 활용된다. ④ 춤의 대형은 원형, 열형 등 자유롭게 표현한다. ⑤ 가면극의 형식이라 대사를 사용하여 표현할 수 있다.

14 힐엔드트는 두 손을 서로 마주 잡고 발뒤꿈치를 바닥에 대고, 그 뒤에 발가락 끝을 바닥에 대는 동작이다.

오답 체크 ① 스피는 여자가 남자의 손을 잡고 한 바퀴 도는 동작. ④ 엘보 스윙은 오른팔로 팔짱을 낀 뒤 같은 방향으로 회전하는 동작이다.

16 전통 표현은 삶 속에서 느낀 감정을 자연스럽게 움직임으로 표현한 것으로, 오래 전부터 형성된 민족 고유의 문화적 전통을 담고 있는 춤이다.

채점기준표

상	전통 표현의 특성을 바르게 서술하였다.
중	전통 표현은 오래전부터 형성되었다고만 서술하였다.
하	전통 표현의 특성을 서술하지 못하였다.

18 공감은 다양한 문화적 차이를 이해하고 수용한다는 의미의 인성 가치이다.

21 정중동이란 조용한 가운데에 움직임이 있다는 한자 성어로, 한국의 미적 특징 중의 하나이며, 자연스러운 멋과 흥을 표현하기에 적당한 원리이다.

채점기준표

상	정중동의 원리와 원리에 따른 특성을 바르게 서술하였다.
중	정중동의 원리만 서술하였다.
하	정중동의 원리와 특성을 바르게 서술하지 못하였다.

24 원을 만들고 푸는 동작으로 협동심이 없으면 이루어지지 않는다.

채점기준표

상	동작에 대한 설명과 인성에 대하여 바르게 서술하였다.
중	협력하여 해야 한다는 내용으로만 서술하였다.
하	동작과 인성 모두 서술하지 못하였다.

26 한삼을 뿌릴 때에는 힘차고 경쾌하게 움직인다.

다. 현대 표현

01 현대 표현의 이해

기초 문제 달리기

111쪽

1 ○ 2 ③, ④, ⑤ 3 ① 4 융·복합 5 ④ 6 자연스럽고 자유로운 움직임으로 현대 무용의 시작을 알렸다. 7 ③

2 현대 표현 활동은 감정과 생각을 자유롭게 표현하려는 욕구에서 시작되었다. 또한 사람들마다 아름다움을 표현하는 방식이 다양하기 때문에 오늘날에는 융·복합을 통하여 새로운 표현 방법으로 나타나고 있다.

오답 체크 ① 현대 표현의 현대 무용은 정형화된 형식에서 탈피하고자 시작되었다.

5 현대 무용이라는 용어는 1927년경에 등장하였다.

6 이사도라 덩컨에 의해 현대 무용이 시작되었다.

7 라인 댄스는 컨트리 앤드 웨스턴 댄스에서 시작되었다.

02 현대 무용

기초 문제 달리기

113쪽

1 동시대적 춤 2 호흡 3 ④ 4 ① 5 ③, ④, ⑤ 6 몸의 방향과 중심을 유지하면서 돈다. 7 모방 표현

1 현대 무용은 현대에 추는 춤이라는 의미가 있다.

2 현대 무용의 동작을 표현할 때 호흡과 턴-아웃 자세가 중요하다.

3 턴-아웃은 동작을 더 크고 정확하게 움직이게 할 수 있다.

오답 체크 ③ 릴리스는 이완 동작이고, ⑤ 컨트랙션은 수축하는 동작이다.

4 비이동 동작은 몸의 균형을 유지하며 움직이는 동작으로, 턴-아웃 1번 포지션 점프, 스윙, 브러시, 킥 등이 있다.

5 이동 동작은 공간 안에서 몸의 높낮이, 방향, 시선 등을 변화시켜 움직이는 동작이다.

6 시선을 한 곳에 고정하고 빙글빙글 돌면서 이동한다.

채점기준표

상	몸의 방향과 중심을 유지한다는 내용으로 서술하였다.
중	중심을 유지한다는 내용으로 서술하였다.
하	바르게 서술하지 못하였다.

03 라인 댄스/ 04 현대 표현의 창작 작품 발표와 감상

기초 문제 달리기

115쪽

1 × 2 ③ 3 발 4 ③ 5 재빠르게 앞뒤로 흔들다. 6 ③ 7 코스터 스텝은 정면을 보고 스텝을 앞뒤로 하고, 세일러 스텝은 정면을 보고 스텝은 좌우로 한다.

1 라인 댄스는 같은 동작을 여러 번 반복하는 춤이다.

2 라인 댄스는 시계 반대 방향으로 방향을 전환한다.

4 라인 댄스의 기본 동작은 한 박자로 이루어진 동작으로 대부분 제자리에서 움직인다.

오답 체크 ① 히치는 오른발의 무릎을 굽혀 앞으로 올리는 동작이고, ② 터치는 토, 볼 혹은 힐로 바닥에 가볍게 대는 동작이다.

6 라인 댄스는 적당한 빠르기로 걷는 속도의 음악에 맞춰 경쾌하게 표현한다.

7 코스터 스텝과 세일러 스텝은 모두 정면을 보고 동작한다는 공통점이 있다.

채점기준표

상	두 스텝의 차이를 바르게 비교하여 서술하였다.
중	두 스텝 중 한 가지 동작만 바르게 서술하였다.
하	두 동작을 모두 바르게 서술하지 못하였다.

현대 표현 토대로 정리하기

116~117쪽

1 발과 다리를 엉덩이 관절에서부터 바깥쪽으로 향하게 하는 자세이다. 2 ③, ④ 3 ① 4 ② 5 ④ 6 주로 4/4 박자로, 적당한 빠르기로 걷는 속도를 유지하는 음악이 사용된다.

30문제 이어달리기

118~121쪽

01 ④ 02 ① 03 ② 04 ⑤ 05 ④ 06 ④
07 ④ 08 ③ 09 ④ 10 ① 11 ② 12 ③
13 ① 14 ② 15 ③

서술형·논술형 문제

16 감정과 생각을 자유롭게 표현한다. 관객들과 감정과 생각을 함께 공유하고 공감한다. 17 현대 무용, 재즈 댄스, 라인 댄스 등이 있다. 18 현대 표현은 감정과 생각을 자유롭게 표현하려는 욕구에서 시작되었다. 19 20세기에 들어와서 발레의 형식성에 대항하는 자연스럽고 자유로운 움직임을 통하여 현대 무용의 시작을 알리게 되었다. 20 미국의 서부 개척 시대에 여러 명의 남성들이 줄을 맞추어 같은 동작의 춤을 추며 사방으로 방향을 전환하며 추던 컨트리 앤드 웨스턴 댄스에서 시작되었다. 21 융·복합

술은 연극과 무용, 영상, 음악이 하나의 작품 안에서 섞이고 한 테마로 엮어서 표현하는 방식으로 문학 작품과 현대 무용의 장르 간 융·복합을 통하여 예술 활동을 한다면 비판적 사고 능력을 기를 수 있을 것이다. **22** 바른 호흡은 동작에 힘과 부드러움을 표현할 수 있으며, 턴-아웃은 동작을 더 크고 정확하게 움직일 수 있게 하기 때문이다. **23** 패럴렐 포지션은 허벅지부터 발끝까지 11자로 붙이는 동작이다. **24** 비이동 동작은 킥, 스윙, 브러시 등이고, 이동 동작은 워킹, 러닝, 드로잉 등이다. **25** 자유로운 움직임을 통하여 표현의 다양성을 강조할 수 있다. **26 예** 워킹 → 러닝 → 스윙 → 킥 → 리프 동작의 순서로 연결한다. 주제는 '나의 꿈'을 표현하는 과정으로, 학교 가는 길(워킹)에 열심히 노력하는(러닝) 나를 생각하지만, 미래에 대한 불안(스윙)을 느낀다. 그러나 미래를 향한 다짐(킥)을 통하여 꿈을 향한 도약 과정(리프)을 그려 본다. **27** 기본은 다양한 스텝이고 대부분 오른발부터 시작되며, 방향 전환은 한 방향과 180도씩 두 방향, 90도씩 네 방향으로 전환할 수 있다. **28** 라인 댄스의 기본 동작으로, 한 박자로 이루어지고, 대부분 제자리에서 움직이는 동작들이다. **29** 라인 댄스의 코스터 스텝이다. 오른발을 뒤로 딛고, 오른발 옆에 왼발을 딛자마자 오른발을 앞으로 디딘다. **30** 의상에 특별히 제한은 없으나 춤추기 힘든 옷은 피하고 신발은 편한 것을 신는다.

- 01** 현대 표현은 새로운 표현 방법이 생기거나 과거의 표현 방법을 재해석, 재구성하여 표현된다.
- 02** ① 치어리딩은 스포츠 표현에 속하는 활동이다.
- 05** 현대 표현은 문학 작품과 현대 무용의 장르 간 융합 등을 통하여 비판적 사고 능력을 기를 수 있다.
- 06** 현대 무용은 인간의 사상과 감정을 무용 작품으로 표현하는 독창적인 활동이며, 무대에서 작품 활동이 이루어지므로 현장성을 가지는 예술이다.
- 07** 턴-아웃 오픈 포지션 동작을 할 때 시선은 정면을 보고 몸통만 움직이며, 팔은 몸통과 같은 방향으로 움직여야 한다.
- 08** 현대 무용의 이동 동작은 워킹, 러닝, 트리플릿, 턴, 드로잉, 리프 등이 있다.
- 09** 비이동 동작의 브러시 동작으로 빗자루로 바닥을 쓸 듯이 앞, 옆, 뒤로 움직여야 한다.
- 오답 체크** ②는 턴 동작을 설명한 것이고, ⑥는 트리플릿 동작을 설명한 것이다.
- 11** 라인 댄스 표현 동작의 기본은 다양한 스텝이며, 대부분 오른발부터 춤이 시작되고, 주로 시계 반대 방향으로 방향을 전환한다.
- 12** 스커프는 뒤꿈치가 바닥에 닿기 때문에 브러시 동작과는 다르다.
- 14** 세일러 스텝은 왼발 뒤로 오른발 크로스, 왼발 옆으로 스텝, 오른발 제자리 스텝을 하는 동작이다.

15 라인 댄스는 한 음악에 동일한 안무가 정해져 있으며, 기본적으로 발을 주로 움직인다. 의상에 제한은 없으며, 동작을 할 때 팔이나 손동작은 개인에 따라 다양하고 개성 있게 표현할 수 있다.

16 현대 표현은 시대적 변화에 따라 달라지는 감정과 생각을 자유롭게 표현한다.

채점 기준표

상	현대 표현의 특징 두 가지를 바르게 서술하였다.
중	현대 표현의 특징을 한 가지만 바르게 서술하였다.
하	현대 표현의 특징을 바르게 서술하지 못하였다.

22 턴-아웃은 발과 다리를 엉덩이 관절에서부터 바깥쪽으로 향하게 하는 자세이므로 호흡과 함께 정확한 자세가 요구된다.

채점 기준표

상	호흡과 턴-아웃 자세의 중요성을 모두 바르게 서술하였다.
중	호흡과 턴-아웃 자세의 중요성 중 한 가지만 바르게 서술하였다.
하	호흡과 턴-아웃 자세의 중요성을 바르게 서술하지 못하였다.

23 패럴렐 포인트와 패럴렐 플렉스 동작을 정확하게 해야 11자로 정확하게 표현되는 동작이다.

24 비이동 동작은 킥, 스윙, 브러시, 턴-아웃 1번 포지션 점프 등이 있으며, 이동 동작은 워킹, 러닝, 트리플릿, 홉 점프, 턴, 드로잉, 리프 등이 있다.

채점 기준표

상	비이동 동작과 이동 동작을 각각 두 가지씩 서술하였다.
중	비이동 동작과 이동 동작을 한 가지씩만 서술하였다.
하	비이동 동작과 이동 동작을 서술하지 못하였다.

26 기본 동작으로 표현하고자 하는 것을 정한 뒤, 자유롭게 다양하게 연결 동작을 구성하고 주제를 표현한다.

채점 기준표

상	동작을 연결하여 주제에 맞게 표현하는 방법을 바르게 서술하였다.
중	동작을 연결하는 내용만 서술하였다.
하	표현 방법을 모두 서술하지 못하였다.

28 라인 댄스의 일반 동작은 전후좌우로 움직이거나 방향을 전환하는 동작들로 구분된다.

29 몸은 정면으로 하고 스텝을 앞뒤로 하는 동작이다.

30 폭이 좁은 치마는 춤추기 힘들기 때문에 피하는 것이 좋고, 굽이 높은 신발은 신지 않는 것이 좋다.

채점 기준표

상	복장, 신발에 대한 내용을 바르게 서술하였다.
중	복장에 대해서만 서술하였다.
하	모두 바르게 서술하지 못하였다.



가. 동작 도전

01 동작 도전 스포츠의 이해/ 02 마루 운동

기초 문제 달리기

129쪽

1 용기 2 기구를 이용하여 자신이 도달할 수 있는 최상의 동작과 자세에 3 ④ 4 구르기, 균형 잡기 5 ③ 6 난이도, 연결 동작 7 D 심판의 난이도 점수와 E 심판의 감점의 합으로

1 새롭고 어려운 도전 과제를 수행하는 과정을 통하여 한계를 극복하기 위한 용기가 필요하다.

3 근대 체조의 기틀을 마련한 사람은 독일의 구츠 무츠이다.

오답 체크 구츠 무츠 이후 ① 독일의 안, ② 스웨덴의 링, ⑤ 덴마크의 나크테갈에 의해 체계화되었다.

4 마루 운동은 신체를 조화롭게 발전시킬 수 있는 종목이다.

6 D 심판은 기술 난이도와 연결 동작 가치 정도를 심판한다.

02 마루 운동

기초 문제 달리기

131쪽

1 회전 2 ② 3 등근 형태를 유지한다. 구르기 중간에 멈춤 동작 없이 가속도를 내면서 구른다. 시선을 배꼽에 두어 최대한 회전 반지름을 작게 하여 구른다. 4 물구나무서기 5 ⑤ 6 ○ 7 ③ 8 기저면이 넓을수록 몸의 무게 중심이 기저면 중앙에 위치하고, 바닥에 가까울수록 안정된 자세를 유지할 수 있다.

1 회전 운동에서 회전 반지름이 크면 회전 속도가 느리고, 회전 반지름이 작으면 회전 속도가 빠르다.

2 무릎을 펴고 빠르게 앞 구르기하며 일어서는 동작은 무릎펴 앞구르기이다.

3 구르기를 잘하려면 몸을 등근 형태가 되도록 시선을 배꼽에 두어 최대한 회전 반경을 작게 하여 구른다.

5 물구나무서서 앞구르기 동작은 물구나무서서 중심을 잡은 뒤 뒷머리부터 지면에 닿게 하여 굴러 일어서는 동작이다.

03 도마 운동

기초 문제 달리기

133쪽

1 ① 2 기술 난이도와 독창성, 착지 동작의 안정성 3 ○ 4 ④ 5 두 경기에서 시도된 기술의 평균 점수가 최종 점수가 된다. 6 135, 125 7 ③ 8 E 심판의 감점 점수 중 최고점과 최저점을 제외한 점수의 평균을 득점으로

1 도마 운동을 통하여 도약력, 순발력, 조정력 등을 길러 조화롭게 신체를 발달할 수 있다.

3 도마 경기는 예선 경기와 결승 경기를 다른 연기로 실시해야 한다.

4 도마 경기는 반드시 양손으로 도마를 짚고 넘어야 한다.

오답 체크 ① 25m 이상 도움닫기를 하면 감점 요인이 된다. ② 마루 운동의 경우에 해당한다. ⑤ 회전 동작은 포함되지 않아도 된다.

03 도마 운동

기초 문제 달리기

135쪽

1 작용 반작용 2 ⑤ 3 충격을 줄이기 위해 무릎을 굽혀 착지한다. 4 ○ 5 ⑤ 6 체공 시간을 확보하고 두 발을 위로 차올려 물구나무서기 자세로 돌아 뒤통수를 넘는다.

2 공중 동작에서 필요한 내용이다.

오답 체크 ① 착지 동작에서는 몸의 균형을 잃지 않아야 한다.

6 손짚고 앞돌기 동작은 물구나무서기 자세를 하며 뒤통수를 강하게 밀어내고 돌아 넘는 동작이다.

마루운동과 도마운동 동으로 정리하기

136~137쪽

01 규정, 자유 02 ① 03 남자는 50~70초, 여자는 60~90초이다. 04 ④ 05 ② 06 ② 07 발구름판을 강하게 밟으면 그 힘만큼 반대 방향으로 힘이 작용하여 높이 도약하여 공중 동작에 유리하다.

30문제 이어달리기

138~141쪽

01 ⑤ 02 ① 03 ④ 04 ⑤ 05 ③ 06 ⑤ 07 ⑤ 08 ⑤ 09 ⑤ 10 ④ 11 ① 12 ③ 13 ① 14 ① 15 ③

서술형·논술형 문제

16 새롭고 어려운 동작을 배우고 도전하는 단계에서는 용기를 가지는 것이 중요하다. **17** 승마술을 발전시키기 위해 목마를 만들어 군사 훈련으로 실시하였다. **18** 용구 없이 신체만을 이용하여 도전하는 운동이다. **19** 남자 경기 시간은 50~70초, 여자 경기 시간은 60~90초이고, 여자 경기는 반드시 음악 반주를 사용해야 한다. **20** 선수의 마루 공간 이탈 여부를 판정한다. **21** 9.4점 / 신체의 일부가 경기장 밖으로 나가 착지할 경우 0.5점 감점이고, 한 손이 마루 공간 밖에 닿으면 0.1점 감점이다. **22** 어깨가 매트에 닿는 순간 무릎을 펴고 최대한 빠르게 굴러 다리가 넘어올 때 재빠르게 양손으로 허벅지 옆을 짚고 상체를 최대한 숙이면서 손으로 매트를 밀며 일어선다. **23** 두 팔을 어깨너비로 벌려 짚고 양손 검지손가락이 만나는 지점에 시선을 둔다. **24** 공중 돌기 2회전을 잘하기 위해 회전 중심으로 최대한 몸을 둥글게 하여 회전 속도를 빠르게 한다. **25** 물구나무서서 앞구르기 동작으로, 물구나무서서 2~3초간 정지한 후 팔을 굽혀 몸을 둥글게 하여 앞으로 구른다. **26** 도움닫기, 발구르기, 손 짚기, 공중 동작, 착지의 구분 동작이 조화롭고 아름다워야 한다. **27** 공중 동작이 정확하지 않은 경우, 공중 동작의 높이가 충분하지 않은 경우 등이다. **28** 발구름판을 밟지 못했거나 지나친 경우, 도움닫기를 시도하다가 멈추고 되돌아가는 경우 등이다. **29** 머리 대고 돌아 뛰기 동작으로, 앞 구르기하는 순간 목의 반동을 이용하여 앞돌기로 넘는다. **30** 작용 반작용의 법칙은 발구르기 동작에 적용되어 발을 구른 힘만큼 도약하여 체공 시간을 확보하고, 충격량 법칙은 착지 동작에서 무릎을 굽히며 착지하여 충격을 줄이는 데 적용된다.

03 동작 도전 스포츠에는 기계 체조(마루 운동, 도마, 안마, 링, 철봉, 평균대, 이단 평행봉), 다이빙, 트램펄린 등이 있다.

오답 체크 ① 높이뛰기, ③ 멀리뛰기는 기록 도전 스포츠 종목이고, ⑤ 싱크로나이즈드 스위밍은 스포츠 표현 종목이다.

05 '로이트'란 사람이 탄력 마루를 고안하며 기계 체조에 포함시키자 맨손 체조에서 마루 운동으로 명칭이 바뀐 것이 오늘날까지 이어지고 있다.

07 마루 운동의 경기 시간은 남자 50~70초, 여자 60~90초이고, 규정 연기와 자유 연기로 경기한다. 정지 기술은 2회까지 허용되며, 마루 경기장에 신체의 일부분이 이탈하면 감점이 된다. 여섯 명의 E 심판이 감점 요인을 평가하며, 최고점과 최하점을 제외한 나머지 점수의 평균으로 채점한다.

09 회전 운동을 할 때 회전축을 중심으로 반지름이 작고 회전 속도를 빠르게 해야 효율적으로 회전할 수 있다. 회전 반지름이 크면 회전하는 데 큰 힘이 들고 회전 속도가 느리다.

오답 체크 ④ 천천히 구르면 안전하기는 하지만 일어서는 동작까지 한 번에 완성하기 어렵다.

11 도마 경기의 도움닫기 거리는 25m 이내여야 한다.

12 공중 동작이 정확하지 않은 경우, 공중 동작의 높이가 충분히 높지 않은 경우, 공중 동작을 할 때 다리가 벌어지는 경우, 양팔이 구부러지거나 착지할 때 무릎이 굽혀지는 경우, 도움닫기의 거리가 25m를 넘는 경우, 착지 구역을 벗어난 경우에 감점된다.

13 앞 구르기 동작은 '뒷머리→어깨→등→허리'의 순서대로 도마 위에서 구르며 넘고, 다른 동작은 양손으로 도마를 짚고 넘는다.

14 물체에 힘을 작용하여 운동 상태를 바꿀 때 가한 충격의 정도를 충격량이라 하는데, 착지 동작에서는 이 충격량을 줄여야 안전하게 착지할 수 있다.

15 앞 구르기를 할 경우에는 자신의 몸에서 가까운 곳을 짚고, 다리 벌려 뛰기를 할 때에는 몸에서 먼 쪽을 짚는다.

16 도전 스포츠 활동을 하면서 지속적인 수련과 반성을 통해 용기와 도전 정신을 기르는 태도를 갖추어야 한다.

18 마루 운동은 힘과 유연성, 균형 감각이 필요하며, 공간 활용과 미적 표현 능력, 연기 전체의 리듬이 조화를 이루어야 한다.

21 10점 만점에서 0.6점 감점하여 9.4점이다.

채점기준표

상	점수를 바르게 구하고, 감점 요인을 바르게 서술하였다.
중	점수를 바르게 구하였으나 감점 요인을 한 가지만 서술하였다.
하	감점 요인을 설명하지 못하고 채점한 점수도 맞지 못하였다.

22 무릎펴앞구르기 동작은 앞으로 굴러 어깨가 매트에 닿으면 다리를 펴고 상체를 앞으로 숙이며 일어난다.

23 물구나무서기를 할 때에는 기저면을 넓게 하여 안정성을 확보한다.

채점기준표

상	두 손의 위치와 시선의 방향을 바르게 서술하였다.
중	두 손의 위치만 바르게 서술하고 시선은 바닥을 본다고 서술하였다.
하	두 손의 위치와 시선의 방향을 설명하지 못하였다.

24 구르기나 공중 돌기 동작을 할 때에는 회전 운동 법칙에 따라 회전 반지름을 줄여야 회전 속도가 빨라져 잘 구를 수 있다.

26 도마 운동은 도마 위에서 구르기, 뛰기, 돌기 등의 동작을 연기하는 것이다.

30 발구름판을 힘껏 밟아 도약하는 과정에 작용 반작용 법칙이 적용되고, 착지 시 충격을 줄이기 위한 동작에 충격량 법칙이 관련된다.

채점기준표

상	작용 반작용 법칙과 충격량 법칙을 모두 바르게 서술하였다.
중	두 가지 중 한 가지 법칙만 바르게 서술하였다.
하	두 가지 과학 법칙을 모두 설명하지 못하였다.

나. 기록 도전

01 기록 도전 스포츠의 이해/ 02 트랙 경기와 필드 경기

기초 문제 달리기

145쪽

1 인내심 2 단축하거나 거리 또는 높이, 무게 등의 기록을 늘리고, 표적을 정확하게 맞추는 스포츠 활동이다. 3 ② 4 단거리, 속도 5 ○ 6 ③ 7 ① 8 반드시 스타팅 블록을 사용하여 크라우칭 스타트로 출발하고, 세퍼릿 코스로 달린다.

2 기록 도전 스포츠는 신체 활동을 통하여 자신 또는 타인의 기량이나 기록에 도전하는 스포츠이다.

채점기준표

상	기록 도전 스포츠의 특성을 거리, 높이, 무게, 표적 등의 요건을 포함하여 바르게 서술하였다.
중	기록 도전 스포츠의 특성을 단순히 기록 향상 스포츠라고만 서술하였다.
하	기록 도전 스포츠의 특성을 서술하지 못하였다.

6 아홉 명 이상 출전할 경우 예선전을 거쳐 상위 여덟 명을 선발하여 결승 경기를 치른다.

7 출발 총성이 울리기 전에 출발 동작을 취하거나 출발하면 부정 출발이 되고, 부정 출발을 1회 하면 실격된다.

④ 곡선 주로의 안쪽 레인을 밟거나 침범하였을 때, 자신의 레인을 벗어나 다른 경기자의 경기를 방해하였을 때 실격된다.

8 단거리달리기와 이어달리기의 경우 스타팅 블록을 사용하여 크라우칭 스타트로 출발해야 하며, 세퍼릿 코스로 달려야 한다.

채점기준표

상	스타팅 블록, 크라우칭 스타트, 세퍼릿 코스까지 포함하여 서술하였다.
중	스타팅 블록을 사용한다는 내용이나 크라우칭 스타트만 서술하였다.
하	출발 방법을 서술하지 못하였다.

02 트랙 경기와 필드 경기

기초 문제 달리기

147쪽

1 6 2 ⑤ 3 ② 4 무효 시기가 적은 선수가 승리하고, 무효 시기가 같을 때 전체 경기 중 무효 시기가 적은 선수가 승리한다. 5 ② 6 ○ 7 ④ 8 뒤를 돌아보지 않고 앞을 보며 가속을 유지하면서 배턴을 받는다.

1 최고 기록이 같을 경우 두 번째 최고 기록으로 순위를 결정한다.

2 도움닫기를 벗어나 발구름판의 측면에서 발을 구르거나 발구름판을 벗어나 발을 구른 경우, 한쪽 또는 두 발이 모래판을 벗어나 착지하면 무효가 된다.

③ 경기장에 입장한 후 1분 안에 경기를 마쳐야 한다.

3 높이뛰기는 한 높이에 3회의 시기가 주어지고, 3회 모두 실패할 때까지 경기한다.

4 두 번째 기록도 같을 경우 세 번째 기록으로 순위를 결정하고, 모든 기록이 같을 경우 무효 시기가 적은 선수가 승리한다. 무효 시기도 같은 경우에는 공동 1위로 결정한다.

채점기준표

상	무효 시기의 횟수로 결정한다는 내용을 서술하고, 무효 시기가 같을 경우의 결정 방법도 서술하였다.
중	무효 시기의 횟수로 결정한다는 내용을 서술하였다.
하	순위 결정 방법을 서술하지 못하였다.

6 물체가 원 모양으로 움직이면 원의 중심 방향에서 멀어지고 하는 원심력의 영향을 받는다. 이때 물체를 안쪽(원의 중심 방향)으로 끌어들이려는 구심력을 이용하면 물체의 속도가 변하지 않고 물체가 계속 원 운동을 할 수 있다.

7 승부욕이 강하고 후반 가속이 좋은 선수는 제4주자로 알맞다.

① 제1주자는 출발이 빠르고 곡선 주로를 잘 달리는 사람, ② 제2주자는 직선 주로를 잘 달리고 속도가 빠른 사람, ③ 제3주자는 곡선 주로 가속이 좋은 사람이 적절하다.

8 이어달리기에서 배턴을 주고받을 때 배턴을 받는 주자는 뒤를 돌아보지 않고 앞만 바라보면서 손만 뻗어 배턴을 받아야 달리는 방향으로 가속도를 유지할 수 있다.

채점기준표

상	달려 나가는 주자가 돌아보지 않고 가속을 유지하며 배턴을 받는다는 내용을 바르게 서술하였다.
중	배턴을 받을 때 돌아보지 않고 받는거나 가속을 유지한다는 내용만 서술하였다.
하	배턴을 받는 방법을 서술하지 못하였다.

02 트랙 경기와 필드 경기

기초 문제 달리기

149쪽

1 도움닫기, 발구르기 2 ② 3 ③ 4 4보는 천천히 달리고 그 뒤 16보는 점점 속도를 내어 달리고, 그중 마지막 4보를 가장 빠르게 달린다. 5 수직 속도 6 ④ 7 원심력이 작용하여 등 뒤로 쉽게 회전해서 가로대를 넘을 수 있다.

1 멀리뛰기는 도움닫기를 하여 가속력을 증가시키면 더 멀리 뜰 수 있다.

3 젖혀뛰기는 양팔과 가슴을 뒤로 젖혀 몸이 활 모양이 되게 하는 공중 자세로, 도약 높이가 높거나 중급자에게 적합한 자세이다.

오답 체크 ① 가위뛰기는 공중에서 달리는 자세로 뛰는 공중 자세이고, ⑤ 다리 모아 뛰기는 두 다리를 모으고 무릎을 높게 올려 뛰는 동작이다.

4 3단계로 나누어 점점 빠르게 달리다가 발구르기 전 3보를 가장 빠르게 달린다.

채점기준표

상	처음 4보, 그 다음 16보, 마지막 4보의 속도를 비교하여 바르게 서술하였다.
중	점점 빠르게 달리다가 마지막 4보를 가장 빠르게 달린다고 서술하였다.
하	점점 빠르게 달린다고만 서술하였다.

6 배면 뛰기는 가로대를 등지고 넘는 방법이다.

오답 체크 ① 가위뛰기는 다리를 차올려 가로대와 다리가 수평이 되게 넘는 방법이고, ⑤ 엎드려 뛰기는 엎드린 자세가 가로대와 수평을 이루며 몸이 옆으로 회전하면서 넘는 자세이다.

7 높이뛰기의 도움닫기는 처음 6~12보는 J자를 그리며 보폭을 넓게 하고 팔 동작을 크게 하여 리듬감 있게 달리다가 마지막 3보는 무릎을 낮추며 가장 크게 달린다.

채점기준표

상	과학적 원리인 원심력과 연계하여 바르게 서술하였다.
중	등 뒤로 회전하여 넘는다는 내용만 서술하였다.
하	J자로 도움닫기하는 까닭을 바르게 서술하지 못하였다.

트랙장과 필드경기

통으로 정리하기

150~151쪽

01 ② 02 ③ 03 ① 04 가위뛰기 05 ② 06 기록이 뛰어난 한 명의 선수가 경기 결과를 좌우하는 것을 막기 위해서, 네 명의 주자가 최대한 동일한 거리를 달리게 하기 위해서이다.

03 경영(자유형)

기초 문제 달리

153쪽

1 배영, 접영, 평영 2 접영, 자유형 영법으로 일정한 거리를 나누어 이어서 헤엄쳐 경기한다. 3 ④ 4 두 손으로 터치하고/신체 일부만 벽에 닿으면 된다. 5 ① 6 얼굴을 옆으로 돌려 공기를 들이마시고, 물속으로 손이 입수할 때 코와 입으로 숨을 내신다. 7 ①

2 혼계영은 네 명의 주자가 각각 다른 영법을 이어서 헤엄쳐 경기하는 종목이다.

상	네 명의 주자별 영법의 종류와 경기 방법을 바르게 서술하였다.
중	네 명의 주자별 영법의 종류만 서술하였다.
하	혼계영 방법을 바르게 서술하지 못하였다.

4 평영, 접영 경기는 두 손으로 터치해야 하고, 자유형, 배영 경기는 신체 일부만 벽에 닿으면 된다.

상	두 가지 방법을 바르게 서술하였다.
중	한 가지 방법만 서술하였다.
하	두 가지 방법을 모두 바르게 서술하지 못하였다.

5 그래프 스타트 방법은 두 발을 모으고, 무릎을 굽혔다 펴면서 출발한다.

오답 체크 ④ 크라우칭 스타트는 두 발을 앞뒤로 벌리고 서 있다가 출발하는 동작이다.

7 항력은 물체에 닿는 면적을 작게 해야 줄일 수 있기 때문에 수면에 수평으로 할수록 물에 의한 저항을 줄여 빠르게 헤엄칠 수 있다.

경영(자유형)

통으로 정리하기

154~155쪽

01 ② 02 ① 03 잠수 거리를 확인하기 위한 것이다.
04 ② 05 ② 06 플립 턴을 사용한다.

04 양궁

기초 문제 달리

157쪽

1 정확성 2 ○ 3 ⑤ 4 ② 5 6점을 먼저 획득하면 이긴다. 5세트 경기 후 동점일 경우 슛 오프 경기로 승부를 가린다. 6 오조준 7 ⑤ 8 활 들어 올린 뒤 시위 당기기 - 조준하기 - 발사하기 - 활 내리기

1 양궁은 기록 도전 스포츠 중 표적을 정확하게 맞히는 활동이다.

3 개인전 예선은 남녀 각 거리별 라운드 경기에서 36발을 쏘아 상위 64명을 선발한다.

4 5세트 경기 후 동점일 경우 슛 오프 경기로 승부를 가린다.

5 양궁 개인전 본선 경기는 남녀 모두 70m 경기를 한다. 한 세트에서 이기면 2점, 비기면 1점, 지면 0점을 받는다.

채점기준표

상	승리하기 위한 득점과 동점일 경우의 방법을 모두 서술하였다.
중	6점을 먼저 얻으면 승리한다는 내용만 서술하였다.
하	경기 진행 방식을 바르게 서술하지 못하였다.

6 양궁은 야외에서 진행되는 경기이므로, 바람의 강도나 방향 등을 잘 계산하여 활을 쏘아야 한다.

7 활을 뒤로 당겼다 놓았을 때 활이 원래 상태로 돌아가려는 탄성이 생기면서 화살이 앞으로 나아가게 된다.

오답 체크 ③ 작용·반작용의 법칙은 작용하는 힘의 반대 방향으로 같은 크기의 힘이 작용하는 법칙이다.

05 사격

기초 문제 달리기

159쪽

1 수렵 2 소총, 권총 3 ① 4 ③ 5 고득점 순으로 순위를 결정한다. 6 가능자, 가능쇠 7 ① 8 총을 지지하는 팔은 옆구리에 붙여 고정한다.

1 사격도 양궁과 같이 표적을 맞춰 정확성에 도전하는 스포츠로 발전하였다.

3 사격은 남자는 1시간 15분, 여자는 50분 이내에 경기를 실시한다.

오답 체크 ③ 75분(1시간 15분)은 남자 경기 시간이다.

4 중등부 경기에서 남자는 60발, 여자는 40발을 쏜다.

5 사격은 본선, 결선 구분 없이 고득점 순으로 순위를 정한다.

6 가능쇠와 가능자를 일치시킨 후 표적 중앙에 오도록 정조준한다.

7 방아쇠를 당기는 동작을 격발이라고 한다.

오답 체크 ② 추적은 격발한 후에 조준선이 흐트러지지 않도록 약 1~3초간 자세를 유지하는 동작이다.

8 사격은 몸의 흔들림을 최소화해야 정확한 격발을 할 수 있다.

채점기준표

상	팔을 옆구리에 붙여 고정한다는 내용을 바르게 서술하였다.
중	팔을 고정한다는 내용으로만 서술하였다.
하	경기 동작을 바르게 서술하지 못하였다.

양궁사격 통으로 정리하기

160~161쪽

01 ② 02 ④ 03 여자 60m, 남자 90m 04 ① 05 ③
06 ② 07 표적의 중앙이 가장 작은 동그라미 안에 오도록 한다.

50문제 이어달리기

162~167쪽

01 ④ 02 ③ 03 ② 04 ③ 05 ③ 06 ①
07 ③ 08 ④ 09 ④ 10 ⑤ 11 ① 12 ②
13 ② 14 ⑤ 15 ② 16 ④ 17 ④ 18 ③ 19 ①
20 ⑤ 21 ⑤ 22 ① 23 ① 24 ② 25 ①

서술형·논술형 문제

26 예 속도 도전, 일정한 거리를 빠르게 달리거나, 해엄처서 속도에 도전하는 스포츠로 이어달리기 경기가 있다. 27 자신이 설정한 목표를 달성하기 위하여 스스로의 한계를 극복해 나가는 과정에서 기량이 향상되면서 인내심이 길러진다. 28 사격은 유럽에서 화승총이 발명된 후 16세기 초 사격 대회가 열리면서 경기 종목으로 발전되었다. 29 예 속도 도전: 100m달리기, 거리 도전: 멀리뛰기, 정확성 도전: 사격 30 멀리뛰기: 발구름판을 넘어 발구르기한 경우, 한 발로 착지한 경우 등 / 높이뛰기: 가로대 사이로 통과한 경우, 두 발로 도약한 경우 등 31 기록 단축에 영향을 미치는 유무에 따라 실격이 결정되기 때문이다. 32 트랙 안쪽으로 몸을 기울이며 달려야 원심력의 영향을 줄여 속도를 유지하면서 달릴 수 있다. 33 러닝 피니시, 런지 피니시, 슈러그 피니시가 있다. 34 처음 4보는 동작을 크게 하여 천천히 달리고 나머지 16보는 점점 속도를 높여 달리다가 발구르기 4보 전의 도약달기 속도를 가장 빠르게 한다. 35 가속도의 법칙 - 운동하는 물체에 같은 방향으로 힘을 가하면 그 힘만큼 속도가 빨라진다. 36 다리와 팔을 뒤로 젖혀 활 모양의 자세로 날아가 두 발을 모아 착지하는 젖혀뛰기 자세이다. 37 예 배면 뛰기: 가로대를 등지고 뒤구르기하듯이 넘는 공중 자세로, 몸의 회전 운동으로 무게 중심이 가로대 바로 위 신체 밖에 위치하므로 가장 적게 점프하고 높이 넘을 수 있다. 38 A 선수는 B 선수보다 도약달기 곡선을 작게 하여 달려오던 속도를 이용하여 원심력을 작게 함으로써 높이 넘을 수 있다. 39 발바닥 전체로 위로 힘차게 도약하면 작용 반작용력이 더 크게 작용하여 수직 속도가 높아질 수 있어 높이 도약할 수 있다. 40 도전 스포츠는 인간의 한계에 도전하는 스포츠로, 외부의 도움을 받아 경기력이 크게 영향을 받는다면 도전 스포츠의 가치에 맞지 않기 때문이다. 41 개인 혼영은 '접영, 배영, 평영, 자유형' 순서이고, 혼계영은 '배영, 평영, 접영, 자유형' 순으로 진행한다. 42 물과 신체가 최대한 수평이 되도록 엎드려 수영하여 항력을 최소화한다. 43 10점+8점+6점=24점 44 화살 끼우기-활 들어 활시위 당기기-조준하기-발사하기-활 내리기 45 활시위를 당겼다 놓으면 탄성 에너지가 작용하여 화살이 앞으로 나아간다. 46 바람의 영향으로 화살이 정확하게 날아가지 못할 때에는 바람의 세기와 방향에 따라 조준선을 과녁의 중앙이 아닌 다른 곳을 조준한다. 47 중등부 경기 종목에는 10m 공기 소총, 10m 공기 권총, 10m 화약 권총 경기가 있다. 48 격발 후 바로 총구를 내리면 총알이 정조준한 곳으로 날아가지 않으므로 정조준한 목표물을 정확히 맞히기 위해 1~3초간 격발 자세를 유지해야 한다. 49 공기 권총의 표적 조준 방법은 표적의 중앙이 가능자와 가능쇠 바로 위에 오도록 정조준한다. 50 탄착군이 상하로 퍼진 표적지이므로, 호흡이 불안정한 문제가 있다. 정조준 상태에서 자세를 유지하고 호흡을 유지하고 호흡법을 연습한다.

01 기록 도전 스포츠는 자신 또는 타인의 기량이나 기록에 도전하는 스포츠로서, 시간을 단축하거나 거리, 높이, 무게 등의 기록을 늘리며, 표적을 정확하게 맞히는 활동 등이 포함된다.

02 시간을 단축하는 데 도전하는 기록 도전 스포츠에는 경영(자유형), 단거리달리기, 중·장거리 달리기, 이어달리기, 사이클 등이 포함된다.

03 인간의 생존 수단으로 시작된 수영은 고대 국가에서는 군사 훈련과 신체 단련의 교육 활동으로 행하여졌으며, 1837년 영국에서 평영, 횡영 경기가 열리면서 경영 경기가 시작되어 발전하였다.

오답 체크 ① 존 아서 크롤은 영국 사람이다. ④ 1900년 제2회 파리 올림픽부터 정식 종목으로 채택되었다.

04 고대 올림픽 경기의 달리기, 멀리뛰기, 원반던지기, 도리코스주 등의 경기가 오늘날의 기록 도전 스포츠로 발전되었다.

오답 체크 ⑤ 판크라티온 경기는 고대 격투기 종목이다.

05 2016년 리우 올림픽 여자 양궁 단체전 경기에서 우리나라에서 금메달을 획득하면서 이 종목 8연패를 달성하였고, 50m 남자 권총 경기에서 진종오 선수는 올림픽 3연패를 달성하였다.

06 트랙 경기는 여덟 개의 레인 위에서 빠르게 달리는 속도를 겨루는 스포츠이고, 필드 경기는 트랙의 안과 밖에 설치된 경기장에서 높이 또는 거리를 늘리는 것을 겨루는 스포츠이다.

07 단거리달리기에서는 반드시 스타팅 블록을 사용하여 크라우칭 스타트로 출발해야 한다. 부정 출발, 레인 침범 후 상대 진로 방해, 곡선 주로 안쪽 레인을 밟는 행위는 실격 처리된다.

08 이어달리기에서는 반드시 배턴 전달 구역 20m 안에서 배턴을 주고받아야 하며, 규정을 위반했을 때에는 실격 처리된다.

09 번치 스타트는 가장 강하게 출발할 수 있으며, 달리기 숙련자에게 적절하다. 미디엄 스타트는 자연스럽고 안정된 스타트 방법으로 초보자에게 적절하다. 일롱게이티드 스타트는 키가 큰 사람에게 유리하며, 1보가 자연스럽고 2보에서 강하게 출발할 수 있는 장점이 있다.

오답 체크 ② 그랩 스타트는 경영 경기의 스타트 방법이다.

10 배턴을 주고받을 때에는 속도가 떨어질 수밖에 없기 때문에 속도를 최대한 유지하면서 배턴을 주고받는 것이 기록을 단축하는 데 중요하다. 따라서 달리면서 배턴을 받게 되면 가속도를 유지하며 달리기 때문에 기록 작성에 효과가 있다.

11 1주자-출발이 빠르고 곡선 주로를 잘 달리는 사람, 2주자-질주 능력이 좋고 가장 빠른 사람, 3주자-곡선 주로 달리기 능력이 좋은 사람, 4주자-달리기 후반 가속이 좋고 승부욕이 강한 사람으로 배치한다.

12 멀리뛰기는 도움닫기, 발구르기, 공중 자세, 착지의 네 가지 운동 기능으로 구성되어 있다. 이 중 도움닫기는 속력에 비례하여 멀리 날아갈 수 있는 중력 가속도를 결정하기 때문에 멀리뛰기 기록 작성에 가장 많은 영향을 미친다.

14 작용 반작용의 법칙은 물체에 힘이 가하면 그 힘만큼 반대 방향으로 힘이 작용하는 원리이다. 멀리뛰기에서 발구르기의 힘에 비례하여 높이 위로 도약할 수 있는 것도 작용 반작용의 법칙이 적용되기 때문이다.

15 오늘날 많은 선수들이 가로대를 등지고 넘는 배면 뛰기는 1968년 멕시코시티 올림픽에서 미국의 덕 포스베리가 처음으로 소개하였다.

16 높이 뛰어넘는 것 또한 무게 중심을 넘어가야 높이 넘을 수 있다. 배면 뛰기는 뒤 구르기과 같은 회전이 발생하고 회전축 중심에 신체 무게 중심이 위치하게 되는데, 이때 무게 중심이 가로대 위 신체 밖에 위치하게 되어 높게 도약하지 않고 높이 넘을 수 있는 효과가 발생한다.

17 자유형은 어떠한 영법을 사용해도 괜찮고, 중간에 영법을 바꾸어 경기해도 된다.

18 항력은 기체나 유체 속에서 물체가 움직일 때 움직이는 반대 방향으로 작용하는 힘으로, 속도 도전에서는 저해 요소로 작용한다. 물에 닿는 면적이 클수록 항력이 커지기 때문에 물과 몸이 최대 수평을 유지해야 한다.

19 수면 위에 엎드려 위아래로 발 동작을 하고 풍차 돌리듯이 이루어지는 크롤은 팔 동작에서 추진력의 70%가 발생한다.

20 한 발당 최고 점수는 10점이며, 표적지 경계선에 맞았을 경우에는 높은 점수로 인정한다.

오답 체크 ① 40초 이내에 발사해야 한다. ② 다른 사람 표적지를 맞히면 0점 처리된다. ④ 화살이 지면을 스치거나 관통하지 않고 맞고 튕겨나가도 그 흔적으로 득점하게 된다.

22 사격에서는 본선, 결선 구분 없이 고득점 순으로 순위를 결정한다.

25 ‘준비 자세-총 들기-조준선 정렬-정조준-격발-총 내리기’ 순서로 총을 쏜다.

26 기록 도전 스포츠의 유형은 속도 도전, 거리 도전, 정확성 도전 등이 있다.

■ 채점기준표 ■

상	기록 도전 스포츠 유형과 종목을 바르게 서술하였다.
중	기록 도전 스포츠 유형과 종목 중 한 가지만 서술하였다.
하	두 가지 모두 서술하지 못하였다.

27 기록 도전 스포츠 활동에 참여하면서 자신이 설정한 도전 목표를 달성하기 위해 자신의 한계를 극복해 나가며 기량을 향상할 수 있다. 한계를 극복하기 위한 끊임없는 수련을 통하여 인내심이 길러진다.

28 15세기 유럽 지역에서 화승총이 발명된 것을 사격의 시초로 볼 수 있다.

29 달리기, 멀리뛰기 종목은 고대 올림픽에서 경기가 열렸고, 1896년 제1회 아테네 올림픽에서는 트랙 경기, 필드 경기, 사격, 수영 경기가 열렸다.

■ **채점기준표** ■

상	도전 스포츠의 유형과 종목을 세 가지 이상 바르게 서술하였다.
중	도전 스포츠의 유형과 종목을 두 가지 서술하였다.
하	유형과 종목을 바르게 서술하지 못하였다.

30 멀리뛰기의 무효 처리 경우: 발구름판을 지나 발을 구른 경우, 주로를 벗어나거나 발구름판 측면에서 발을 구른 경우, 한쪽 또는 두 발이 모래판을 벗어나 착지한 경우 / 높이뛰기의 무효 처리 경우: 두 발로 도약한 경우, 도약하여 가로대가 떨어진 경우, 가로대 밑으로 통과한 경우

■ **채점기준표** ■

상	높이뛰기와 멀리뛰기의 무효에 해당하는 경우를 각각 한 가지씩 바르게 서술하였다.
중	높이뛰기와 멀리뛰기 중 한 가지만 바르게 서술하였다.
하	높이뛰기와 멀리뛰기 모두 서술하지 못하였다.

31 외부의 요인이 기록 단축에 영향을 미치게 되면 공정한 경기가 될 수 없으므로, 외부 요인이 작용하여 기록에 영향을 주면 실격 요인이 된다. 곡선 주로에서 바깥쪽 레인으로 달리는 것은 기록 단축에 영향을 주지 않으므로 실격이 되지 않는다.

32 곡선 주로를 달릴 때 작용하는 힘은 원심력과 구심력이다.

■ **채점기준표** ■

상	원심력이나 구심력이라는 과학적 원리를 사용하여 서술하였다.
중	몸을 안쪽으로 기울어 달린다고만 서술하였다.
하	달리는 방법을 바르게 서술하지 못하였다.

33 선수들은 동체가 가장 빨리 닿게 하기 위해 다양한 자세로 결승선을 통과한다.

- 슈러그 피니시: 몸통을 옆으로 틀면서 겨드랑이가 결승선 테이프에 닿는 방법
- 러닝 피니시: 전력 질주 자세 그대로 통과하는 방법
- 런지 피니시: 팔을 뒤쪽으로 빼고 통과하는 방법

■ **채점기준표** ■

상	세 가지 종류의 피니시 자세를 설명하였다.
중	두 가지 종류의 피니시 자세를 설명하였다.
하	피니시 자세를 서술하지 못하였다.

34 도움닫기를 할 때 빠르게 달리면 가속력이 증가하여 멀리 날아갈 수 있는 원동력을 제공한다.

36 멀리뛰기 공중 동작 자세에는 다리 모아 뛰기, 젖혀뛰기, 가위뛰기가 있다.

37 높이뛰기의 공중 자세에는 가위뛰기, 옆드려 뛰기, 배면뛰기가 있다.

38 도움닫기 속도가 빠르면 도약한 뒤 몸이 비교적 큰 포물선

을 그리며 가로대를 넘을 수 있기 때문에 가로대를 넘을 때 도약하는 힘이 좋은 사람보다 매트에서 약간 멀리에서 도움닫기를 해야 한다.

■ **채점기준표** ■

상	A 선수, B 선수를 비교하여 바르게 서술하였다.
중	도움닫기 곡선을 작게 하여 달려야 한다는 내용만 서술하였다.
하	도움닫기 방법을 비교하여 서술하지 못하였다.

39 발뒤꿈치부터 강하게 발을 구르면 지면에 최대의 힘을 줄 수 있고, 그 반작용으로 최대의 힘으로 높이 뛰어오를 수 있다.

40 경영은 특별한 도구 없이 물속에서 일정한 거리를 헤엄쳐 그 기록을 겨루는 스포츠로, 기록 향상에 영향을 주는 외부의 요인이 되는 전신 수영복을 착용하는 것은 도전 스포츠의 가치와 맞지 않다.

■ **채점기준표** ■

상	도전 스포츠의 특성과 연관지어 바르게 서술하였다.
중	기록 단축에 도움이 되기 때문이라고만 서술하였다.
하	전신 수영복을 금지시킨 까닭을 서술하지 못하였다.

41 개인 혼영은 개인이 각 영법을 순서대로 진행하는 경기이고, 혼계영은 네 명의 주자가 각 영법을 일정한 거리로 나누어 진행한다.

■ **채점기준표** ■

상	개인 혼영과 혼계영의 특성을 바르게 비교하여 서술하였다.
중	영법 순서만 바르게 설명하였다.
하	영법 순서를 서술하지 못하였다.

42 경영 경기에서 물의 저항을 줄이면 기록을 줄일 수 있다.

45 시위를 당겼다 놓으면 탄성 에너지에 의해 활을 밀어내어 화살이 앞으로 나아간다.

■ **채점기준표** ■

상	탄성 에너지와 같은 과학적 원리를 연계하여 서술하였다.
중	시위가 활을 밀어내어 앞으로 나아간다고만 서술하였다.
하	활 시위를 당기는 까닭을 서술하지 못하였다.

46 양궁 경기에서 바람이 많이 불면 과녁을 정조준하기 어렵다.

48 사격 경기에서 정조준하여 격발하면 총알이 총구를 지나 가는 시간을 고려하여 1~3초간 격발 자세를 유지해야 목표물을 정확하게 맞힐 수 있다.

49 조준선을 정렬하여 정조준한 뒤 격발한다.

50 탄착군이 상하로 퍼져 있으므로 호흡에 문제가 있음을 알 수 있다.

■ **채점기준표** ■

상	표적지의 문제와 해결 방안을 모두 서술하였다.
중	표적지의 문제만 분석하여 서술하였다.
하	문제점과 해결 방안을 모두 서술하지 못하였다.

다. 투기 도전

01 투기 도전 스포츠의 이해

기초 문제 달리기

171쪽

- 1 절제 2 ⑤ 3 상대에게 선제 공격을 하거나 수비한 뒤 반격을 해 우열을 가리는 스포츠이다. 4 ○ 5 ② 6 씨름
7 ① 8 ③ 9 '각저충'과 / 『고려사』에도

1 절제는 자신이 한 말과 행동을 정도에 넘지 아니하도록 알맞게 조절하고, 규범에 맞게 수행하는 태도이다.

2 타격 형태의 투기 도전 종목에는 태권도, 권투 등이 있다.

오답 체크 ① 유도, ② 씨름, ④ 레슬링은 넘어뜨리기형, ③ 검도는 도구형이다.

3 투기 도전 스포츠는 상대방과의 신체 접촉이 많은 경기의 특성상 상대방에 대한 예의를 지켜야 한다.

채점 기준표

상	공격이나 수비를 한 뒤에 반격을 한다는 내용으로 바르게 서술하였다.
중	'공격이나 수비를 한다.'라는 내용만 서술하였다.
하	투기 도전 스포츠의 특성을 바르게 서술하지 못하였다.

5 펜싱은 프랑스 중세 귀족들의 검술 싸움에서 유래하여 발전한 스포츠 종목이다.

오답 체크 ④ 레슬링은 고대 이집트의 벽화에도 나타나 있는 오랜 역사를 가진 종목이다. ⑤ 무에타이는 태국의 투기 도전 스포츠이다.

8 조선 시대에 수박, 태권 등의 무예 활동이 성행하여 태권도로 발전하였다.

9 씨름은 고대 사회부터 '씨름'을 즐겼다고 전해지고, 고구려의 고분 벽화 '각저충', 조선 시대의 『고려사』 등에 기록이 남아 있다.

02 태권도

기초 문제 달리기

173쪽

- 1 ③ 2 바른 인격을 형성하는 데 도움이 되고, 상황 판단력, 응용력, 순발력, 문제 해결력 등을 기를 수 있다. 3 ○ 4 ①
5 ⑤ 6 골든 포인트 회전으로서 1분 1회전 경기를 실시하여 먼저 득점한 선수가 승리한다. 7 지르기 8 ⑤ 9 발생한 운동량이 순차적으로 다리에 전달되어 이 힘으로 상대를 강하게 공격할 수 있다.

1 태권도는 품새, 겨루기, 격파의 세 가지 기술 체계로 구성되어 있다.

2 태권도는 공격과 방어와 같은 기술뿐만 아니라 상대를 존중하고 예의를 지키는 태도가 중요하다.

채점 기준표

상	인격 형성과 함께 태권도 수련을 통해 얻어지는 효과를 바르게 서술하였다.
중	'인격 형성에 도움이 된다.'라는 내용만 서술하였다.
하	태권도의 특성을 바르게 서술하지 못하였다.

3 태권도의 품새는 공격과 방어 기술을 규정된 형식에 맞추어 수련할 수 있도록 만들어진 기술 체계이다.

4 태권도 경기에서는 손 기술이나 발 기술을 통한 호구로 보호되는 몸통 부위 공격, 발 기술을 통한 머리 부위 공격이 허용되지만 척추 부위는 공격할 수 없다.

5 몸통 주먹 공격은 1점, 몸통 발차기 공격은 2점, 몸의 회전을 이용하여 몸통 부위를 공격한 기술은 3점, 몸의 회전을 이용하여 머리 부위를 공격한 기술은 4점이다.

6 2분씩 3회전을 실시하고 승패를 가리지 못하면 4회전으로 끝나는 포인트 회전(1분 1회전)을 실시한다.

채점 기준표

상	골든 포인트 회전 방식을 정확하게 서술하였다.
중	'골든 포인트 회전을 진행한다.'라고만 서술하였다.
하	골든 포인트 회전에 대하여 서술하지 못하였다.

7 지르기에는 옆 지르기, 바로 지르기, 손날 치기 등이 있다.

9 채찍으로 때릴 때와 같이 몸통을 회전하면서 생긴 운동량이 다리로 전달되어 상대를 강하게 찰 수 있다.

채점 기준표

상	회전 시 발생하는 운동량이 다리로 전달되어 강한 힘이 생긴다는 내용으로 바르게 서술하였다.
중	'회전하면서 강한 힘이 생긴다.'라는 정도로만 서술하였다.
하	과학적 원리를 설명하지 못하였다.

태권도

통으로 정리하기

174~175쪽

- 01 호구로 보호되는 몸통 부위(손 기술, 발 기술), 머리(발 기술)
02 ④ 03 ② 04 ④ 05 ④ 06 ①

03 씨름

기초 문제 달리기

177쪽

- 1 살바, 민속놀이 2 ○ 3 ② 4 ⑤ 5 ① 6 ①
7 상대방의 배 밑으로 넣고 시계 방향으로 크게 돌려

1 씨름은 살바를 사용하며, 손과 발을 이용하여 상대방의 무릎 위 신체 부위를 모래판에 먼저 닿게 하면 이기는 경기이다.

4 씨름의 경기 규칙에는 상황에 따라 주의, 경고가 주어진다.

오답 체크 ①, ②, ③, ④는 경고가 주어지는 경우에 해당한다.

5 씨름의 허리 기술은 허리를 이용하여 상대방을 자기 앞으로 끌어당겨 들어 올리고 좌우로 돌리거나, 뒤나 옆으로 넘어뜨리는 기술이다. 그림은 허리 기술 중, 상대방을 들어올리는 순간 자신의 오른쪽 무릎으로 상대의 무릎을 차서 넘어뜨리는 '들배지기'이다.

오답 체크 ③ 호미걸이, ⑤ 발다리 걸기는 다리 기술이다. ④ 오금 당기기는 손 기술이다.

6 되치기 기술에는 손 기술에 대한 되치기, 허리 기술에 대한 되치기, 다리 기술에 대한 되치기 등이 있다.

7 엉덩배지기 기술은 엉덩이를 상대의 배 밑으로 넣어 시계 방향으로 몸을 크게 돌려 상대를 넘어뜨린다.

채점기준표

상	허리 기술 방법인 엉덩배지기 방법을 바르게 서술하였다.
중	엉덩이를 밀어 넣어 상대를 들어 넘어뜨린다는 정도로 서술하였다.
하	엉덩배지기 기술을 설명하지 못하였다.

씨름 통으로 정리하기

178~179쪽

01 ② 02 ② 03 ① 04 ④ 05 상대방의 오른 다리가 앞으로 많이 나와 있을 때 내 오른 다리로 상대방의 오른 다리 바깥을 걸어 넘긴다. 06 두 발을 벌리고 자세를 낮춘다.

30문제 이어달리기

180~183쪽

01 ⑤ 02 ① 03 ⑤ 04 ④ 05 ① 06 ①
07 ④ 08 ② 09 ③ 10 ③ 11 ⑤ 12 ①
13 ④ 14 ① 15 ③

서술형·논술형 문제

16 수련 과정을 통하여 자신의 감정, 말, 행동을 정도가 넘어가지 않도록 조절하고 규범과 예의를 지키는 절제력을 길러야 한다.

17 태권도는 타격형 투기 도전으로 목표 부위의 타격으로 득점을 많이 하면 승리한다. 씨름은 넘어뜨리기형 투기 도전으로 상대의 무릎 위 신체 일부분이 땅에 먼저 닿게 하면 승리한다. 18 씨름, 유도, 레슬링 등이 있다. 19 태권도는 일반 백성과 군인들 사이에 수박과 태권 등의 형태로 실시하였다. 씨름은 단오절, 중추절 등의 명절놀이나 각종 행사나 대항전으로 실시하였다. 20 일본의 유도, 몽골의 부흐, 태국의 무에타이 등이 있다. 21 A 선수는 몸통 주먹 지르기(1), 몸통 발차기(2), 앞차기 머리 공격(3), 회전 돌

려차기 몸통 공격(3)으로 총 9점을 획득했다. B 선수는 몸통 발차기(2), 회전 돌려차기 머리 공격(4), 회전 돌려차기 몸통 공격(3)으로 총 9점을 획득했지만 반칙 3점을 빼면 총 6점이 되어 A 선수의 승리이다. 22 품새 / 품새는 동작의 변화가 많고 기술이 다양하게 연결되어 있다. 23 앞 차기: 차는 다리의 무릎을 접어 올렸다가 무릎을 펴면서 찬다. 옆 차기: 차는 다리의 무릎을 접어 올리는 동시에 몸을 차는 방향과 반대로 틀면서 무릎을 뺀어 발날로 찬다. 24 몸통 막기로 막고 재빠르게 옆차기로 반격한다. 뒤로 스텝을 밟으면서 피한 뒤 돌려차기로 반격한다. 25 옆 지르기, 바로 지르기, 손날 치기, 아래 막기, 몸통 막기, 얼굴 막기 동작이다. 26 모래판 위에서 두 선수가 살바를 잡고 힘과 기술을 겨루어 상대의 균형을 무너뜨리는 경기이다. 특별한 경기 장비 없이 맨살인 상태로 경기를 치르므로 상대방에게 큰 상처를 주지 않으면서 누구나 흥겹게 경기를 할 수 있다. 27 신채호의 『조선상고사』에 따르면 고대 사회부터 '씨름'을 즐겼다고 전해진다. 고구려 벽화인 '각저총'에 씨름의 흔적이 남아 있다. 28 주의나 경고를 받은 사람이 패한다. 주의나 경고가 없을 때에는 체중이 가벼운 사람이 승리한다. 29 다리로 상대방의 발이나 다리를 걸어 앞으로 당기거나 또는 옆으로 틀어 꺾어서 넘기기도 하고 때로는 돌려 후려쳐서 넘어뜨리는 기술로, 대표적인 기술로는 발다리 걸기, 호미걸이 등이 있다. 예 호미걸이 기술은 상대방의 오른 다리가 많이 나왔을 때 오른쪽 뒤꿈치를 호미처럼 만들어 상대의 오른쪽 뒤꿈치 부분을 걸어 당긴다. 30 청 살바 선수가 오른쪽 앞무릎 치기 후 오금 당기기 기술을 사용하였다.

01 자신의 몸과 마음을 끊임없이 수련하여 상대방의 신체적 기량과 의지에 도전하는 스포츠이다.

02 경기 중에는 고도의 집중력을 발휘하여 순간적인 판단을 하는 것이 중요하고, 감정을 절제해야 한다.

03 타격형에는 태권도, 권투 등이 있고, 도구형에는 검도, 펜싱이 있다. 넘어뜨리기형에는 씨름, 유도, 레슬링 등이 있다.

04 • 우리나라: 씨름, 태권도
• 일본: 검도, 유도, 가라테
• 중국: 우수, 쿵푸
• 프랑스: 펜싱
• 그리스: 레슬링

05 신채호의 『조선상고사』에는 고대 사회부터 '씨름'을 즐겼다고 전해진다.

06 태권도는 혼자 또는 여럿이 할 수 있으며, 몸과 마음을 함께 수련할 수 있다.

오답 체크 ③ 씨름, 유도, 레슬링과 같은 넘어뜨리기형 투기 종목에 대한 설명에 해당한다.

④ 검도, 펜싱 등과 같은 도구형 투기 종목에 대한 설명에 해당한다.

⑤ 태권도는 오래전부터 성행했던 무예 활동에서 비롯된 스포츠이다.

08 2000년 제27회 시드니 올림픽 때 정식 종목으로 채택되어 정재은, 이선희, 김경훈 선수가 금메달을 획득했다.

09 호구로 보호되는 몸통 부위에 손 기술과 발 기술은 허용된다. 머리 전체를 발 기술로 공격하는 것이 허용된다. 하지만 척추 부위는 공격할 수 없다.

11 **오답 체크** ① 씨름은 고대 사회부터 행해졌다는 기록이 있다.

② 씨름은 넘어뜨리기형 투기 도전 스포츠이다.

③ 씨름은 민속놀이이자 투기 도전 스포츠이다.

④ 씨름은 남녀노소 누구나 할 수 있다.

15 씨름의 허리 기술 중 엉덩매지기 동작이다.

16 이미 쓰러져 있는 상대방을 계속 가격하는 행위는 비신사적인 행동으로서 스포츠맨십에 어긋난다. 규범과 예의에 벗어난 중국 선수의 행동은 자신의 감정을 절제하지 못한 데에서 나온 결과이다.

채점기준표

상	경기장에서의 예의와 규범 준수를 인성 가치인 '절제'와 연결하여 바르게 서술하였다.
중	'비신사적인 행동을 해서는 안 된다.'라는 정도의 내용만 서술하였다.
하	인성 가치를 바르게 서술하지 못하였다.

17 태권도는 타격형, 씨름은 넘어뜨리기형 투기 도전 스포츠이다.

채점기준표

상	두 종목의 특성을 비교하여 바르게 서술하였다.
중	타격형, 넘어뜨리기형이라고만 단순히 비교하여 서술하였다.
하	두 종목의 차이점을 설명하지 못하였다.

19 조선 시대에 태권도는 사람들 사이에 무예의 형태로 실시되었고, 씨름은 명절이나 각종 행사의 놀이 형식으로 실시되었다.

채점기준표

상	태권도와 씨름의 성격을 구체적인 예를 들어 비교하였다.
중	구체적인 예 없이 태권도와 씨름의 성격만 비교하였다.
하	태권도와 씨름의 성격을 바르게 서술하지 못하였다.

21 태권도의 득점은 공격 부위와 손 기술, 발 기술에 따라 다르다. 반칙을 할 때마다 1점 감점이 된다.

채점기준표

상	두 선수의 득점 상황을 정확히 이해하고 감점 상황까지도 정확하게 파악하였다.
중	두 선수의 득점 상황은 잘 파악했으나 감점 상황을 파악하지 못했다.
하	두 선수의 정확한 득점 상황을 제대로 파악하지 못했다.

22 품새에는 공인 품새, 자유 품새, 경기 품새가 있다.

23 태권도의 기본 발차기 기술에는 앞 차기, 옆 차기, 돌려차기, 뒤 차기 등이 있다.

채점기준표

상	발차기 기술과 방법을 두 가지 이상 바르게 서술하였다.
중	발차기 기술과 방법을 한 가지만 바르게 서술하였다.
하	발차기 기술과 방법을 모두 서술하지 못하였다.

24 상대방이 공격을 하면 방어를 한 뒤 재빨리 반격해야 한다.

채점기준표

상	두 가지 반격 방법을 바르게 서술하였다.
중	반격 방법을 한 가지만 바르게 서술하였다.
하	반격 방법을 설명하지 못하였다.

25 지르기는 주먹으로 상대의 얼굴이나 가슴을 질러 공격하는 기술이고, 치기는 손날 또는 주먹으로 상대의 측면을 쳐서 공격하는 기술이다. 막기는 상대가 지르거나 치기, 발차기로 얼굴, 몸통, 아래를 공격할 때 막아 내는 기술이다. 막기 동작에는 아래 막기, 몸통 막기, 얼굴 막기 동작 등이 있다.

26 씨름은 신체를 조화롭게 발달시키고 근력, 인내심, 균형 감각을 길러 준다.

27 씨름이 이미 고대 시대부터 행해졌었다는 역사적 기록이 있다.

채점기준표

상	역사적 기록을 두 가지 들어 바르게 서술하였다.
중	역사적 기록을 한 가지만 바르게 서술하였다.
하	역사적 기록을 설명하지 못하였다.

28 씨름 경기에서는 1대 1로 승부를 가리지 못했을 때 별도의 연장 경기나 태권도에서의 골든 포인트와 같은 끝장 승부 없이 주의나 경고를 더 많이 받은 사람이 패하게 된다. 두 선수 모두 주의나 경고가 없을 경우에는 체중이 덜 나가는 선수가 승리하게 된다.

채점기준표

상	승패를 결정하는 방법을 정확하게 서술하였다.
중	'주의나 경고 수로 승부를 결정한다.'라고만 서술하였다.
하	'태권도와 같이 골든 포인트 회전을 치른다.'로 서술하였다.

30 상대를 앞무릎 치기로 공격할 때 상대방은 발을 빼며 방어한다. 이때 재빨리 오금을 잡아당기며 상대방의 무게 중심을 무너뜨려 쓰러뜨린다.

채점기준표

상	연결 기술 전략을 바르게 서술하였다.
중	'상대방을 오금 당기기로 공격하였다.'라고만 서술하였다.
하	공격 방법을 서술하지 못하였다.



가. 영역형 경쟁

01 영역형 경쟁 스포츠의 이해

기초 문제 달리기

187쪽

- 1 발로 차기, 영역, 영역 2 ④ 3 규칙을 지키면서 정정당당하게 경기하는 것이다. 4 ② 5 국제축구연맹 6 ②
7 인천 제물포항에 들어온 영국 해군에 의해 전해졌다.

- 1 영역형 경쟁 스포츠는 팀원 간에 협력하여 자기 영역을 지키면서 상대의 영역에 효과적으로 침범하여 득점을 시도하는 활동이다.
2 인도의 '푸나'는 손으로 깃털을 꽂은 코르크를 쳐서 넘기는 놀이로, 배드민턴의 기원이 된 경기이다.
3 페어플레이 정신은 규칙을 준수하며 상대를 존중하고 정정당당하게 경기에 참여하는 것이다.
4 야구는 필드형 경쟁 스포츠 종목이다.
5 국제축구연맹은 FIFA(Fédération Internationale de Football Association)이다.
6 농구는 미국의 기독교청년회 교사인 제임스 네이스미스가 1891년 창안하였다.

- 오답 체크** ① '하르파스톤' 경기는 근대 축구, 럭비나 미식축구, 핸드볼 등의 기원이다.
③ 추슈는 축구 경기 방식과 유사하다.
④ 공을 들고 달리는 유형의 경기는 럭비이다.
⑤ 도구로 치는 유형의 경기는 하키이다.

02 축구

기초 문제 달리기

189쪽

- 1 규칙, 페어플레이 2 45 3 슛을 했을 때 공 전체가 골라인을 완전히 넘어가면 득점이 된다. 4 ② 5 X 6 ③ 7 ⑤
8 수비수가 직접 프리 킥에 해당하는 반칙을 한 경우 상대 팀에게 주어진다.

- 2 축구 경기 시간은 전·후반 45분(중학교는 35분)이고, 전·후반 사이 휴식 시간은 15분이다.

- 4 직접 프리 킥은 상대방의 반칙 행위로 선언되며, 직접 골로 연결할 수 있다. 헤딩은 정당한 행위이므로 프리 킥이 주어지지 않는다.
5 모든 선수가 공격 또는 수비를 할 수 있다.
6 미드필더는 중앙에서 경기를 조율한다.
7 2016년 개정된 오프사이드 규칙은 오프사이드 위치에 있는 공격수라도 공을 터치하지 않으면 오프사이드가 아니다.
8 페널티 킥은 골대와 11m 거리에 공을 놓고 수비수의 방해 없이 쏜다.

02 축구

기초 문제 달리기

191쪽

- 1 킥 2 ⑤ 3 ○ 4 강하게 공을 차는 동작으로, 중장거리 패스나 슛을 할 때 사용한다. 5 마그누스 6 ③
7 1대1로 말아서 수비한다.

- 3 인사이드 드리블은 발 안쪽으로 드리블하는 것으로, 주로 방향을 바꿀 때 사용한다.
5 인프런트 킥 등을 할 때 공이 회전하면서 공 주변으로 흐르는 공기의 속도 차이로 기압 차가 생겨 압력이 낮은 쪽으로 공이 휘어져 날아가는 것을 마그누스 효과라고 한다.
6 오픈 공격은 좌우 측면 돌파 뒤 중앙에 있는 공격수에게 패스하여 슛 기회를 만드는 방법이다.

오답 체크 ① 마킹은 개인 수비 전술이다.

- 7 대인 방어를 할 때 수비수는 공과 공격수의 움직임을 함께 주시하고 일정한 거리를 유지하며 압박하여 공격을 지연시킨다.

축구 통으로 정리하기

192-193쪽

- 01 ③ 02 ② 03 ① 04 ② 05 골대와 11m 거리에 공을 놓고 수비수의 방해 없이 쏜다. 06 ③

03 농구

기초 문제 달리기

195쪽

- 1 7 2 X 3 ⑤ 4 드리블 없이 3보 이상 걸었을 경우 선언된다. 5 ⑤ 6 네, 다섯, 자유투 7 의한 반칙으로, 상대 팀에게 스로인이 주어지며, 슛 동작에서 반칙을 하면 자유투가 주어진다.

- 1 교체 선수는 7명까지 둘 수 있다.
- 2 공을 잡은 뒤 다시 드리블을 한 경우 더블 드리블 반칙이 선언된다.
- 3 **오답 체크** ① 팀 파울은 각 피리어드당 한 팀의 반칙 수가 네 개가 되면 적용된다. ② 퍼스널 파울은 신체 접촉에 의한 반칙이다. ③ 3초 룰 위반은 상대 팀의 골 밑 제한 구역에서 3초 이상 머무른 경우에 주어진다. ④ 바이얼레이션은 신체 접촉 없이 규칙을 위반한 경우에 상대 팀에게 공격권이 넘어간다.
- 4 트래블링을 선언할 때 심판 수신호는 두 손을 앞으로 돌린다.
- 5 퍼스널 파울을 선언하는 수신호이다. 퍼스널 파울은 트리핑, 차징, 푸싱, 홀딩 등이다.
- 7 퍼스널 파울은 신체 접촉에 의한 반칙이 있을 때 선언되며, 트리핑, 차징, 푸싱, 홀딩 등이 있다.



03 농구

기초 문제 다지기

197쪽

- 1 공간 2 X 3 ② 4 상대 팀 수비수가 밀착하여 수비할 때 사용한다. 5 포물선 6 ② 7 각자 구역을 나누어 맡아 책임지고 방어한다.
 - 2 동료에게 공을 전달하는 것은 패스이다.
 - 3 체스트 패스는 앞으로 나아가면서 가슴 높이에서 양팔을 쭉 펴 던진다.
- 오답 체크** ③ 원 핸드 패스와 ⑤ 베이스볼 패스는 한 손으로 던진다.
- 4 낮은 드리블을 할 때에는 공을 드리블하지 않는 팔을 내밀어 수비수에게 공을 빼앗기지 않게 한다.
 - 5 높은 포물선을 그리며 슛을 하면 공이 림에 떨어지는 각도가 커져 공이 통과할 수 있는 공간도 커지므로 득점 확률이 높아진다.
 - 7 지역 방어의 수비 리바운드와 속공에 유리하지만 상대 팀의 정확한 외곽 슛이나 속공에는 불리하다.

농구 통으로 정리하기

198~199쪽

- 01 ② 02 ③ 03 ① 04 다섯 명의 선수가 각각 1대1로 상대 선수를 분담하여 방어하는 방법이다. 05 컷인 플레이 6 ④

50문제 이어다리기

200~205쪽

- | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|
| 01 ① | 02 ⑤ | 03 ① | 04 ④ | 05 ④ | 06 ⑤ |
| 07 ① | 08 ② | 09 ③ | 10 ⑤ | 11 ② | 12 ⑤ |
| 13 ⑤ | 14 ③ | 15 ① | 16 ④ | 17 ④ | 18 ① |
| 19 ⑤ | 20 ④ | 21 ④ | 22 ② | 23 ① | 24 ⑤ |
| 25 ③ | | | | | |

서술형·논술형 문제

26 영역형 경쟁 스포츠는 자기 영역에 대한 인간의 본능적 투쟁 욕구를 스포츠라는 형식으로 표출한 것으로, 과격한 신체 접촉을 유발하게 된다. 따라서 안전하고 재미있는 활동이 되기 위해서는 팀 상호 간에 존중하고 배려하는 마음으로 협력하는 팀워크를 바탕으로 경기 규칙을 준수하고 정당당당하게 경기에 임하는 페어플레이 정신이 중요하다. 27 영역형 경쟁 스포츠는 인간의 본능적 욕구를 표출하는 경기로서 과도한 신체 접촉이 많이 발생하기 때문이다. 28 예 지나친 승부욕에 의한 과격한 신체 접촉 때문에 부상이 많이 발생할 수 있으므로 부상을 방지하기 위해서 승부에 너무 집착하지 않고 페어플레이를 실천하면서 경기 자체를 즐길 수 있어야 한다고 생각한다. 29 골 킥(골라인 아웃, 킥 오프(전, 후반 또는 득점 후 경기 시작), 스로인(터치 라인 아웃), 직접 또는 간접 프리 킥(반칙이 발생할 경우)으로 다시 시작한다. 30 오프사이드 반칙, 고의적인 시간 지연, 골키퍼가 동료로부터 고의로 패스된 공을 손으로 잡은 경우 등이다. 31 오프사이드란 공을 가진 공격수가 패스하는 순간 골키퍼를 제외한 최종 수비수보다 골라인에 더 가까이 위치해 있으면서 경기에 관여하는 경우 선언되는 규정이다. 32 심한 반칙을 했을 때, 상대 팀의 명백한 득점 기회를 막았을 때, 한 경기에서 경고 2회 이상 받았을 때 등이다. 33 골 킥은 공이 공격수에 의해 골라인 밖으로 나갔을 때 선언된다. 34 • 인사이드 킥: 발의 안쪽 면을 이용하여 가까운 거리에 있는 동료에게 정확한 패스를 할 때 주로 사용한다. • 인프런트 킥: 프리 킥이나 코너킥 등의 상황에서 엄지발가락 쪽의 발등을 이용하여 공을 휘어 찼을 때 주로 사용한다. • 인스텝 킥: 발등을 이용하여 중장거리 패스나 강한 슛을 할 때 주로 사용한다. 35 공의 가장자리를 찼을 때 공이 회전하면서 공 주변으로 흐르는 공기의 속도가 달라진다. 이 때문에 기압차가 생겨 압력이 낮은 쪽으로 공이 휘어지면서 날아가게 되는데, 이것이 마그누스 효과이다. 36 축구의 가슴 트래핑과 농구의 캐치 동작에서는 공통적으로 받는 시간을 늘리는 동작을 통하여 충격을 줄이고, 공을 안정적으로 받을 수 있게 된다. 37 프리 킥이나 코너킥 등의 정지된 상황에서 미리 약속해 놓은 움직임에 따라 공격하는 전술이다. 38 상황에 따라 동료와 적극적으로 수비한다. 공을 갖지 않은 공격수의 경우 빈 곳으로 이동하지 못하도록 수비한다. 공을 가진 공격수의 움직임과 패스의 경로를 고려하여 수비한다. 39 신체 접촉 없이 규칙을 위반한 경우로, 상대 팀에게 공격권이 넘어간다. 40 3초 룰 위반, 더블 드리블, 트래블링, 하프 라인 바이얼레이션 등의 경우에 선언된다. 41 심판에 대한 감독의 지나친 항의, 경기를 고의적으

로 지연시키는 행위, 상대 선수에게 욕설을 하거나 침을 뱉는 행위를 할 경우 선언된다. **42** 공격력, 수비력, 리바운드 가담력 등을 고루 갖춰 다른 포지션의 역할을 대신할 수 있는 능력을 가져야 한다. **43** 뛰어들러 점점에 이르렀을 때 공을 던진다. **44** 골대로 90도에 가까운 각도로 들어갈 수 있도록 최대한 높은 포물선을 그리며 날아가도록 던져야 한다. **45** •턴 어라운드: 피벗의 재빠른 회전을 이용하여 상대를 멀리한 뒤 슛을 한다. •풋 페이크: 드리블을 하는 척 한 발을 앞으로 내미는 동작으로 상대 수비수를 뒤로 물러나게 한 뒤 슛을 한다. **46** 스크린플레이를 활용한 공격 방법으로, 팀 동료의 수비수에 대한 스크린 역할을 한 뒤 골대 방향으로 이동하면서 패스를 받아 슛으로 연결하는 전술이다. **47** 대인 방어는 적극적인 수비로 상대 팀의 실수를 유발하는 데 유리하나 체력 소모가 많고 반칙이 많이 발생하는 단점이 있다. 반면, 지역 방어는 수비 리바운드와 속공에 유리하지만 상대 팀의 정확한 외곽 슛이나 속공에는 불리하다. **48** •2-3 지역 방어: 전방에 두 명, 골대 부근에 세 명이 배치된 대형으로서, 골 밑이나 좌우 측면 공격을 방어하기에 유리하다. •3-2 지역 방어: 전방에 세 명, 골대 부근에 두 명이 배치된 대형으로서, 전방을 강화하여 상대의 돌파를 막는 데 유리하다. **49** 예 •경기장: 경기장 전체를 사용하기에는 체력 소모가 많고 경기의 집중력을 떨어뜨릴 수 있기 때문에 경기장을 반 코트만 사용하거나 경기장을 축소한다. •경기 규칙: 농구의 바이얼레이션 규칙을 완화하여 적용할 수 있다. 예를 들면 드리블 없이 3보까지 걸을 수 있다거나, 더블 드리블을 허용하는 규칙을 적용한다. **50** 금전적 이익을 위해서 승부를 조작하고, 불법 도박을 하는 것은 정정당당하고 공정한 스포츠 정신을 저버린 범죄이고 스포츠를 즐기는 사람들을 속이는 것이므로, 사람들이 프로 스포츠를 즐기지 않게 되고, 결국 프로 스포츠는 더 이상 존재할 수 없게 될 것이다.

01 넓은 경기장을 뛰어다니며 서로 몸을 부딪치는 일이 자주 일어난다.

02 하키, 플로어볼 등은 도구로 공을 치는 유형의 종목이다.

오답 체크 ② 넷볼은 농구 경기를 토대로 만든 경기이다.

05 프리 킥은 심판에 의해 반칙으로 지적되었을 때 상대방에게 주어지는 자유로운 킥이다.

06 축구의 미드필더는 중앙에서 경기를 조율하며 공격과 수비를 연결해 주고, 농구의 포인트 가드는 경기를 운영하는 리더 역할을 한다.

07 간접 프리 킥이 선언되는 경우이다.

오답 체크 ② 직접 프리 킥, ③ 코너킥, ④ 골 킥, ⑤ 스로인

08 **오답 체크** ①번의 경우는 골로 인정되지 않는다.

③, ⑤는 간접 프리 킥의 경우로 직접 골로 연결할 수 없다.

④는 오프사이드 반칙으로 골로 인정되지 않는다.

09 터치 라인 밖으로 공이 나갔을 경우 스로인으로 경기를 다

시 시작한다.

10 엄지발가락 쪽의 발등을 이용하여 공을 휘어 찬다.

11 골키퍼는 페널티 에어리어 안에서 공을 손으로 잡을 수 있지만 6초를 초과할 수 없다.

12 상대가 예측할 수 없도록 방향을 바꾸어 팀 동료에게 패스하거나 슛한다.

13 빠른 공격을 위해서는 드리블보다 빠른 패스가 더 효과적이다.

14 경기 대형에는 4-4-2 대형, 4-3-3 대형 등이 있다.

15 농구는 실내에서 활동적인 스포츠를 하기 위해 고안된 스포츠이다.

17 **오답 체크** ① 실내 경기를 위하여 고안된 경기이다.

② 피리어드당 10분씩 4피리어드로 진행된다.

③ 지구력, 순발력, 민첩성 등을 기를 수 있다.

⑤ 바스켓에 공을 넣는 경기이므로, 체력과 신장은 경기의 중요한 변수가 된다.

18 상대를 밀었을 때 푸싱이 선언된다.

20 상대방이 예측하여 수비하지 못하도록 해야 공격에 성공할 수 있다.

24 공을 갖지 않은 선수가 동료를 수비하고 있는 상대의 움직임을 방해하는 기술이다.

25 ㉔은 대인 방어의 장점이다.

26 영역형 경쟁 스포츠는 팀원과 협력하는 팀워크와 페어플레이 정신을 바탕으로 경기한다.

채점기준표

상	제시된 낱말을 모두 사용하여 바르게 서술하였다.
중	두 가지 낱말만 넣어 서술하였다.
하	낱말을 이용하여 서술하지 못하였다.

27 격렬한 움직임, 신체 접촉 등에 의하여 부상이 발생한다.

28 준비 운동을 하고, 안전 장비를 착용하며, 과도한 경쟁심을 가지고 경기하지 않는다.

채점기준표

상	부상 방지를 위한 노력을 구체적으로 바르게 서술하였다.
중	상대를 존중하며 페어플레이를 실천해야 한다는 내용으로 서술하였다.
하	부상 방지를 위한 노력을 바르게 서술하지 못하였다.

30 간접 프리 킥은 직접 골로 연결할 수 없다.

채점기준표

상	세 가지 이상 제시하여 바르게 서술하였다.
중	두 가지만 제시하여 서술하였다.
하	상황을 제시하지 못하였다.

33 골 킥을 선언할 때 심판은 골 포스트를 가리킨다.



- 34** 킥은 발로 공을 차서 패스하거나 슈트를 하는 축구의 가장 기본이 되는 기술이다.

■ **채점기준표**

상	킥 방법을 두 가지 이상 제시하고 바르게 서술하였다.
중	킥 방법을 두 가지 제시하고 바르게 서술하였다.
하	킥 방법을 제시하지 못하였다.

- 36** 축구에서는 트래핑을 통하여 날아오는 공의 속도를 줄여 충격량을 줄이고 다음 동작으로 연결할 수 있다. 농구에서도 공을 캐치할 때 두 팔을 뻗어 공을 받아 가슴 쪽으로 끌어당긴다.

■ **채점기준표**

상	두 기능의 공통된 과학적 원리와 적용된 부분을 바르게 서술하였다.
중	두 기능의 공통된 과학적 원리만 서술하였다.
하	바르게 서술하지 못하였다.

- 38** 대인 방어는 1 대 1 상황에서 수비하는 방법이다.

■ **채점기준표**

상	대인 방어의 수비 방법을 한 가지 이상 바르게 서술하였다.
중	대인 방어의 수비 방법을 한 가지 바르게 서술하였다.
하	수비 방법을 서술하지 못하였다.

- 40** 바이얼레이션이 선언되는 경우는 트래블링, 더블 드리블, 3초 룰 위반, 아웃오브바운드, 하프 라인 바이얼레이션 등이 있다.

■ **채점기준표**

상	바이얼레이션의 두 가지 상황을 바르게 서술하였다.
중	바이얼레이션 상황을 한 가지만 서술하였다.
하	바이얼레이션 상황을 서술하지 못하였다.

- 41** 테크니컬 파울이 선언되면 상대 팀에게 한 개의 자유투와 공격권이 주어진다.

■ **채점기준표**

상	두 가지 상황을 바르게 제시하였다.
중	한 가지 상황만 제시하였다.
하	상황을 제시하지 못하였다.

- 43** 점프 슈트는 제자리에서 뛰어올라 슈트를 하는 것이다.

■ **채점기준표**

상	뛰어올라 정점에 이르렀을 때 슈트를 한다고 바르게 서술하였다.
중	뛰어올라 슈트를 한다고만 서술하였다.
하	슈트 방법을 서술하지 못하였다.

- 44** 공이 림에 떨어지는 각도가 90도에 가까울수록 공이 통과

할 공간이 커져서 득점할 확률이 높아진다.

■ **채점기준표**

상	슈트 방법과 까닭을 바르게 서술하였다.
중	슈트 방법만 바르게 서술하였다.
하	슈트 방법을 서술하지 못하였다.

- 45** 개인 공격 전술로 페이크 또는 피벗 동작을 활용하여 공격할 수 있다.

■ **채점기준표**

상	공격 전술과 전술에 대한 설명을 바르게 서술하였다.
중	공격 전술만 서술하였다.
하	바르게 서술하지 못하였다.

- 46** 픽 앤 롤 플레이는 공격수가 수비수를 막으며 이동하여 수비수 사이를 빠져나와 패스를 받아 공격하는 전술이다.

- 47** 수비 전술에는 1 대 1로 수비하는 대인 방어와 구역을 나누어 수비하는 지역 방어가 있다.

■ **채점기준표**

상	대인 방어와 지역 방어의 장점과 단점을 바르게 비교하여 서술하였다.
중	대인 방어와 지역 방어의 장점과 단점 중 한 가지만 바르게 비교하여 서술하였다.
하	장단점을 모두 서술하지 못하였다.

- 48** 농구의 지역 방어 대형에는 각 지역에 배치된 인원수에 따라 2-3 대형, 3-2 대형, 1-3-1 대형 등이 있다.

■ **채점기준표**

상	지역 방어 대형을 한 가지 제시하고, 바르게 설명하였다.
중	지역 방어 대형을 제시하였으나 설명이 부족하였다.
하	대형과 설명을 모두 서술하지 못하였다.

- 49** 이외에도 무거운 농구공 대신 배구공이나 피구공을 사용하여 경기할 수 있다. 또 기능 수준이 낮은 학생을 위해 골대의 높이를 낮추거나 림을 맞추면 1점, 림을 통과하면 2점 득점하는 규칙으로 바꾸어 적용할 수 있다.

■ **채점기준표**

상	경기 변형 방법과 경기 규칙 변형 방법을 모두 적절하게 서술하였다.
중	경기 변형 방법과 경기 규칙 변형 방법 중 한 가지만 적절하게 서술하였다.
하	두 가지 모두 서술하지 못하였다.

- 50** 스포츠 정신과 법을 모두 어긴 경우이므로, 승부 조작과 불법 도박은 모두 옳지 않은 일이다.

■ **채점기준표**

상	자신의 생각을 근거를 들어 바르게 서술하였다.
중	법을 어겨 옳지 않은 일이라고만 서술하였다.
하	자신의 생각을 서술하지 못하였다.

나. 필드형 경쟁

01 필드형 경쟁 스포츠의 이해

기초 문제 달리기

209쪽

- 1 팀워크 2 ②, ③, ④ 3 공을 보내고 정해진 구역으로 돌아오면 점수를 얻는 팀 스포츠이다. 4 ④ 5 × 6 ⑤ 7 1905년 미국인 선교사 질렛이 우리나라에 소개하였다.

- 1 필드형 경쟁 스포츠는 팀원 개개인이 맡은 역할과 위치에 따라 책임을 다하는 팀워크와 팀의 전략, 전술을 이해하고 적용하는 능력이 필요한 스포츠이다.
- 2 풋살과 플로어볼은 영역형 경쟁 스포츠에 속하는 뉴스포츠 종목이다.
- 3 필드형 경쟁 스포츠는 동일한 공간에서 공격과 수비를 번갈아 가며 경쟁한다.
- 4 핸드볼은 영역형 경쟁 스포츠 종목이다.
- 6 **오답 체크** ①, ②, ③은 야구에 대한 설명이고, ④는 소프트볼에 대한 설명이다.

02 야구와 소프트볼

기초 문제 달리기

211쪽

- 1 아홉, 9 2 스트라이크 3 투구 동작이 가능하고, / 언더핸드 동작으로 투구해야 한다. 4 ⑤ 5 ⑤ 6 × 7 ②

- 1 야구에서 지명 타자를 포함하면 열 명으로 구성된다.
- 3 소프트볼은 경기 방법이 야구와 비슷하지만, 투수는 허리보다 낮은 위치에서 공을 던져야 한다.

채점기준표

상	야구와 소프트볼의 투구법을 바르게 비교하여 서술하였다.
중	야구와 소프트볼의 투구법 중 한 가지만 바르게 서술하였다.
하	두 가지 모두 서술하지 못하였다.

- 4 팔을 어깨 높이에서 평행하게 던지는 투구법이다.
- 5 야구에서 공격을 할 때 투수는 타격을 하지 않으므로 투수 대신 타격을 하는 선수를 지명 타자라고 한다.
- 6 야구의 투구법에서 던지기 동작은 일반적으로 투수의 오버 핸드 스로 자세를 사용한다.
- 7 타자가 친 공이 파울 라인 바깥으로 나갔을 때 선언하는 것이다.

02 야구와 소프트볼

기초 문제 달리기

213쪽

- 1 타격 2 작게 하여 스윙 속도를 높일 수 있다. 3 × 4 포수 5 다음 베이스로 달리는 것이다. 6 ④ 7 ②

- 2 타격 연결 동작 중 포워드 스윙 동작에서 앞발을 지면에 대면서 몸통을 중심으로 배트와 팔꿈치를 끌어당기면서 겨드랑이를 조인다.

채점기준표

상	회전 반경을 작게 하여 스윙 속도를 높인다는 내용을 바르게 서술하였다.
중	회전 반경을 작게 한다는 내용만 서술하였다.
하	바르게 서술하지 못하였다.

- 3 타자가 타석에 들어선 후 볼이 네 개가 되면 타자는 1루로 출루한다.
- 5 투수가 투구에 들어간 직후 주자가 다음 베이스를 향하여 직선으로 달리는 것이다.
- 6 타자와 주자를 동시에 아웃시킨다고 해서 더블 플레이라고 한다.
- 오답 체크** ⑤ 커버 플레이는 야수가 타구를 자신의 베이스에서 멀리 벗어나 잡을 경우에 다른 야수가 그 베이스로 이동하여 베이스를 지키는 방법이다.
- 7 타자의 임무는 자신이 아웃되더라도 주자를 다음 베이스로 진루시키는 것이다.

야구와 소프트볼

동으로 정리하기

214~215쪽

- 01 ③ 02 ② 03 ① 04 ④ 05 ③ 06 ④ 07 주자와 1루수의 충돌을 예방하기 위하여 1루에 보조 베이스를 두었기 때문이다.

03 킨볼

기초 문제 달리기

217쪽

- 1 세 2 × 3 ④ 4 '옴니킨'과 수비 팀의 색을 말하고 서브한다. 5 밀어 치기 6 ③ 7 다른 두 팀에게 각각 1점을 부여한다.

- 1 킨볼은 보통 각 팀당 네 명으로 구성된 핑크, 그레이, 블랙의 세 팀이 한 경기장 안에서 경기한다.
- 2 킨볼 경기에서 리시브를 할 때 1~2명이 공을 잡으면 이동하거나 패스할 수 있지만, 공격은 할 수 없다.

- 3 [오답 체크]** ① 경기 시간은 15분씩 3세트이다.
 ② 경고를 받으면 각 팀에 1회 1점, 2회 이상 5점을 실점한다.
 ③ 두 번째 세트부터는 가장 점수가 낮은 팀의 공격으로 시작한다.
 ⑤ 공격 상황에서 두 팀 중 가장 높은 점수를 가진 팀만 공격할 수 있다.
- 4** 공격권을 가진 팀에서 나머지 두 개의 팀 중 한 팀을 호명하고 공을 치면서 경기한다.
- 5** 치기 동작은 엉덩이 위 신체를 이용하여 직접 공격하는 방법이다.
- 6** 공간을 효율적으로 사용하여 상대 수비 대형을 무너뜨린다.

컨볼

통으로 정리하기

218~219쪽

- 01** ① **02** ① **03** ① **04** 15분씩 3세트 경기를 한다.
05 ② **06** 가로, 세로 각각 21.4m

50문제 이어달리기

220~225쪽

- 01** ③ **02** ⑤ **03** ④ **04** ③ **05** ③ **06** ②
07 ⑤ **08** ⑤ **09** ④ **10** ② **11** ⑤ **12** ④
13 ② **14** ① **15** ④ **16** ③ **17** ⑤ **18** ② **19** ⑤
20 ③ **21** ② **22** ④ **23** ① **24** ⑤ **25** ①

서술형·논술형 문제

26 필드형 경쟁 스포츠는 던지고 잡고, 치고 달리는 동작으로 구성된 활동으로, 정해진 구역을 돌아오면 점수를 얻는 팀 스포츠이다. **27** 스코어 차이가 없는 게임, 기능이 낮아도 모두가 할 수 있는 게임, 안전한 게임을 고민하여 만들었다. **28** 야구의 주자는 리드를 할 수 있지만 소프트볼의 주자는 리드를 할 수 없다. 소프트볼에서도 도루는 허용되지만 투수가 공을 던지기 전에 주자의 발이 베이스에서 떨어지면 아웃이다. **29** 뒤의 주자가 앞 주자를 추월한 경우, 추월한 주자가 아웃된다. **30** 타자가 헛스윙을 하는 경우, 제2스트라이크 이전에 타자가 친 공이 파울인 경우, 투수가 투구한 공이 타자의 배트에 맞지 않고 스트라이크 구역을 통과한 경우이다. **31** 주자가 상대 수비의 허점을 노려 타격과 상관 없이 다음 베이스까지 진루하는 것이다. **32** 타자가 친 공이 파울 라인 안에 떨어졌을 때 페어 볼을 선언한다. **33** 타자가 타격한 공이 안타가 된 경우, 볼 네 개가 들어온 경우, 투수가 던진 공이 타자의 몸에 닿은 경우 등이다. **34** 일반적으로 투수의 오버핸드 스로 자세를 사용한다. **35** 포수는 투수를 리드하며, 주자의 도루나 득점을 방어한다. **36** 공을 가슴 방향으로 끌어당기면서 받으면 충격을 줄일 수 있다. **37** 투수의 동작을 보며 베이스와 4m 정도 거리를 유지한다. 투수가 투구에 들어간 직후 도루를 하고, 투수가 견제 동작을 하면 본 베이스로 돌아온다. **38** (가)는 내야 땅볼인 경우의 주루 방법이고, (나)는 외야 쪽 안타인 경우의 주루 방법이다. **39** 열명으로 구성할 경우 야구는 투수 대신 타격하는 사람인 지명타자를

를 포함하고, 소프트볼은 야수 대신 타격하는 사람인 지정 선수를 포함한다. **40** 팔을 뒤쪽 머리 위까지 올렸다가 내리면서 던진다. **41** 공을 잡은 1루수는 1루 베이스를 밟아 타자를 먼저 아웃시키고, 2루 베이스로 공을 던져서 선행 주자를 아웃시킨다. **42** 선행 주자가 아웃되지 않고 다음 베이스로 갈 수 있도록 타자가 땅볼이나 뜬공을 치는 전략이다. **43** 야수들이 내야 땅볼을 빠르게 잡아 주자를 아웃시키거나 홈으로 던져서 득점을 막기 위해 전진하여 수비한다. **44** 외야에서 주자의 진루를 막기 위해 홈이나 3루로 공을 던질 때 중간에 다른 야수를 거쳐 연결하는 방법이다. **45** 1루 주자는 1루와 2루 베이스 중간 지점까지 리드하고 상황을 주시한다. **46** 적당히 리드하며 볼 처리가 어떻게 되는지 상황을 주시한다. **47** 3루 주자가 홈으로 들어올 수 있도록 타자가 스쿼즈 번트를 하거나 외야로 멀리 희생 플라이를 쳐서 타자가 태그 업하도록 한다. **48** 서로 동일한 힘을 가해서 힘의 합력이 0이 되도록 한다. **49** 대각선 공격 방법이다. 시작점의 반대쪽 구석으로 공을 치는 공격으로, 상대방의 이동 거리를 최대화하는 장점이 있다. **50** 팀 스포츠에서 팀워크는 가장 기본이 되므로, 동료에 대한 믿음과 배려를 통하여 경기력이 향상되고 서로 팀의 목표 성취에 대한 동기를 더 강하게 하며, 집단적 문제 해결력을 기를 수 있을 것이라고 생각한다.

- 01** 필드형 경쟁 스포츠는 상대방이 없는 공간으로 공을 보내고 정해진 구역을 돌아오면 점수를 얻는 팀 스포츠이다.
02 소프트볼은 주로 여성이 즐기는 스포츠이다.
05 제2스트라이크 이후에는 파울 개수가 아무리 많아도 아웃으로 처리되지 않는다.
06 아웃을 선언하는 수신호는 왼손은 명치 위에 있고, 오른손은 주먹을 쥐고 수직으로 든다.
07 투수가 던진 공이 포수 뒤로 빠지면 볼로 처리될 뿐이므로 타자의 볼카운트는 노 볼 투 스트라이크에서 원 볼 투 스트라이크가 된다.
08 주자가 태그를 피하기 위하여 주루선상에서 91.4cm 이상 벗어나는 경우에는 아웃이다.
09 팔을 머리 뒤에서부터 머리 위로 휘두르며 던지는 투구법이다.
10 소프트볼 투수는 반드시 공을 언더핸드 동작으로 던져야 한다.
12 동료 야수가 타구를 놓쳤지만 다른 야수가 뒤에서 보조 수비를 한 경우이다.
13 [오답 체크] ③ 더블 스틸은 주자 두 명이 동시에 도루를 하는 것이다.
15 빈칸에 들어갈 말은 풀루 스루 동작이다.

[오답 체크] ① 테이크 백, ② 임팩트, ③, ⑤ 포워드 스윙

- 16** 1루 주자는 투수의 견제를 피해 재빨리 원래 있던 베이스로 돌아온다.

19 킨볼 경기에서 리시브할 때 세 번째 선수가 공을 터치하면 더 이상 이동할 수 없다.

20 서브는 세 명의 선수가 공을 잡은 뒤 엉덩이 윗부분을 이용해 공을 치거나 밀 수 있다.

21 팔을 크게 앞으로 세 번 돌려 경기 시작을 알리는 수신호이다.

오답 체크 ① 경기가 정지되었다가 다시 시작할 때 선언된다. 심판은 손으로 공을 가리키고 호각을 두 번 짧게 분다.



③ 가슴 높이에서 한 손의 손끝을 다른 손바닥에 댄다.



④ 한 손을 짧게 쥐었다 펴고 다른 손은 귀에 댄다.



⑤ 공이 라인을 완전히 벗어난 경우에 선언된다. 심판은 팔을 구부리며 머리 위로 든다.



22 세팅 자세 중 삼각 대형 모습이다.

23 킨볼의 밀어 치기는 공의 중심을 어깨 높이에 맞추어 손바닥을 이용하여 공격한다.

24 세팅 자세는 공격 단계에서 세 명의 선수가 상황에 맞게 공을 들고 있는 자세로, 공격의 핵심 동작이다.

26 필드형 경쟁 스포츠에는 야구, 티볼, 킨볼, 소프트볼, 크리켓 등이 있다.

27 킨볼은 필드형 경쟁 스포츠의 장점을 살린 뉴스포츠이다.

채점기준표

상	킨볼이 과도한 경쟁 없이 누구나 즐길 수 있는 뉴스포츠의 특성에 맞춘 경기라는 점을 서술하였다.
중	뉴스포츠의 특성 중 하나만 제시하였다.
하	뉴스포츠의 특성을 제시하지 못하였다.

28 소프트볼은 야구와 비슷한 경기이지만 주자는 리드를 하지 못하고, 투수가 공을 던진 후에 도루를 해야 한다는 점에서 야구와 차이점이 있다.

채점기준표

상	야구와 소프트볼의 주자의 차이점을 바르게 비교하여 서술하였다.
중	야구와 소프트볼의 주자의 차이점 중 한 가지만 바르게 서술하였다.
하	두 가지 모두 서술하지 못하였다.

29 앞 주자에게 우선권이 있으므로 앞 주자를 추월할 경우 추월한 주자가 아웃된다.

30 투수의 공이 스트라이크 존을 통과한 경우, 타자가 배트를 휘둘렀지만 공을 맞지 못한 경우, 공을 맞혔더라도 파울인 경우에 스트라이크가 선언된다.

채점기준표

상	스트라이크로 판정되는 여러 가지 경우를 바르게 서술하였다.
중	스트라이크로 판정되는 여러 가지 경우 중 하나만 제시하였다.
하	스트라이크로 판정되는 여러 가지 경우를 제시하지 못하였다.

31 소프트볼에서도 도루는 할 수 있지만 투수가 공을 던지기 전에 주자의 발이 베이스에서 떨어지면 아웃이다.

채점기준표

상	도루에 대하여 구체적으로 서술하였다.
중	'주자가 베이스로 달리는 것'이라고만 서술하였다.
하	바르게 서술하지 못하였다.

32 페어 볼은 타자가 친 공이 파울 라인 안에 떨어질 때 선언된다. 페어 볼일 경우 심판은 한 손으로 경기장을 가리킨다.



채점기준표

상	파울 라인을 중심으로 파울과 페어를 정확히 구분하여 서술하였다.
중	'안타가 되었을 때'라고 서술하였다.
하	파울과 페어를 구분하지 못하였다.

33 타자가 진루하는 경우 중 투수가 던진 공이 타자의 몸에 닿은 경우를 사구(死球, 히트 바이 피치드 볼(Hit by pitched ball))라고 한다.

채점기준표

상	타자가 진루하는 상황을 두 가지 이상 서술하였다.
중	타자가 진루하는 상황을 한 가지만 서술하였다.
하	타자가 진루하는 상황을 서술하지 못하였다.

34 야구와 소프트볼에서 던지기 동작은 수비수가 동료 선수에게 신속하고 정확하게 던지는 방법으로, 디딤발과 글러브를 낀 손의 방향이 목표 지점을 향하고 손목의 스냅을 이용하는 것이 중요하다. 투수의 오버핸드 스로 자세를 사용하여 던지는 것이 일반적이다.

36 공을 받는 순간의 충격을 줄이기 위하여 글러브를 몸 쪽으로 끌어당기면서 받으면 충격을 완화할 수 있다.

채점기준표

상	충격을 줄이기 위한 방법과 과학적 원리를 바르게 연관지어 서술하였다.
중	가슴 쪽으로 끌어당겨 받는다는 내용만 서술하였다.
하	바르게 서술하지 못하였다.

37 야구에서는 주자의 리드가 허용되지만, 소프트볼에서는 허용되지 않는다.

38 주루는 타격 이후 베이스를 향해 전력 질주하는 기술이다. 공의 위치와 상황에 따라 달리는 방법이 다르다.

■ 채점기준표 ■

상	(가)와 (나) 방법을 바르게 비교하여 서술하였다.
중	(가)와 (나) 중 한 가지 방법만 바르게 서술하였다.
하	두 가지 모두 바르게 서술하지 못하였다.

- 39 야구의 지명 타자는 타격을 하지 않는 투수를 대신하여 타격하는 사람이고, 소프트볼의 지정 선수는 야수 대신 타격하는 사람이다.

■ 채점기준표 ■

상	야구와 소프트볼 두 가지를 모두 바르게 서술하였다.
중	야구와 소프트볼 중 한 가지만 바르게 서술하였다.
하	바르게 서술하지 못하였다.

- 40 소프트볼의 투구법은 반드시 투수판을 양발로 밟고 있는 상태에서 투구해야 하고, 반드시 언더핸드 동작으로 던져야 한다. 투구법에는 슬링샷 투구와 윈드밀 투구가 있다.

■ 채점기준표 ■

상	슬링샷 투구의 투구법을 구체적으로 바르게 서술하였다.
중	허리 아래에서 공을 던진다는 내용으로만 서술하였다.
하	바르게 서술하지 못하였다.

- 41 더블 플레이는 타자가 친 공을 내야수가 빠르게 처리하여 타자와 주자 두 명을 동시에 아웃시키는 방법이다. 베이스에 가장 가까이 위치해 있는 야수가 공을 처리하도록 한다.

■ 채점기준표 ■

상	더블 플레이 상황을 정확히 서술하였다.
중	'1루수가 잡아 2루에 먼저 던진다.'라고 서술하였다.
하	더블 플레이 상황을 서술하지 못하였다.

- 42 팀 배팅은 루상에 나가 있는 주자를 한 베이스 더 진루시키기 위한 공격 전술이다.

■ 채점기준표 ■

상	팀 배팅의 의미를 정확히 이해하고 바르게 서술하였다.
중	'선행 주자를 아웃시키지 않는다.'라는 내용을 빼고 서술하였다.
하	팀 배팅의 의미를 서술하지 못하였다.

- 43 수비 전술은 상대에게 진루를 허용하지 않고 득점을 주지 않기 위한 방법이다. 내야 땅볼이 나왔을 경우 빠르게 공을 잡아 주자를 아웃시키거나 홈으로 던져 득점을 막기 위해 전진 수비를 한다.

■ 채점기준표 ■

상	전진 수비를 하는 경우를 바르게 서술하였다.
중	득점을 막기 위해서라고만 서술하였다.
하	바르게 서술하지 못하였다.

- 45 외야 뜬공일 경우 리드하고 상황을 주시하다가 다음 베이스로 진루를 할지 귀루를 할지 결정한다.

- 46 주자는 베이스의 위치와 타자가 친 공의 방향이나 형태에 따라 신속하게 판단해서 다음 베이스로 이동해야 한다.

- 47 주자가 3루에 있는 상황이므로 득점을 올리기 위하여 희생 플라이나 스쿼즈 번트를 활용한다.

■ 채점기준표 ■

상	스쿼즈 번트나 희생 플라이 방법을 모두 서술하였다.
중	스쿼즈 번트나 희생 플라이 방법 중 한 가지만 서술하였다.
하	바르게 서술하지 못하였다.

- 48 두 명이 공을 들고 이동할 때 공이 움직이지 않게 하려면 두 사람의 힘의 합력이 0이 되도록 같은 힘으로 공을 받쳐 이동해야 한다. 서로 반대 방향에서 마주 보는 상태로 동일한 힘을 가한다면 힘의 합력이 0이 되므로 안전하게 공을 옮길 수 있게 된다.

■ 채점기준표 ■

상	과학적 원리와 방법을 바르게 관련지어 서술하였다.
중	서로 동일한 힘으로 공을 밀어 옮긴다고만 서술하였다.
하	바르게 서술하지 못하였다.

- 49 킨볼의 공격 전술에는 부메랑, 선수와 라인 사이로 공 보내기, 대각선 공격 등이 있다.

■ 채점기준표 ■

상	공격 방법과 장점을 모두 바르게 서술하였다.
중	공격 방법과 장점 중 한 가지만 바르게 서술하였다.
하	두 가지 모두 바르게 서술하지 못하였다.

- 50 필드형 경쟁 스포츠는 단체 경기로, 팀 플레이가 매우 중요하다.

■ 채점기준표 ■

상	팀 스포츠의 특성을 바르게 알고 경기 태도가 끼치는 영향을 바르게 서술하였다.
중	믿음과 배려를 통해 팀 플레이를 잘할 수 있다는 내용으로만 서술하였다.
하	자신의 생각을 서술하지 못하였다.

다. 네트형 경쟁

01 네트형 경쟁 스포츠의 이해

기초 문제 달리기

229쪽

1 네트, 네트 2 ○ 3 상대 선수 간에 신체 접촉이 없기 때문이다. 4 ⑤ 5 × 6 ② 7 YMCA의 반 하트가 소개하여 우리나라에 전해졌다.

- 1 네트형 경쟁 스포츠는 세계 여러 지역에서 네트를 사이에 두고 손으로 공을 쳐서 넘기는 형식으로 행해지던 놀이에서 유래되었다.
- 2 네트나 상대편 몸을 맞고 득점하였을 때 미안하다는 표시를 하는 것과 같은 경기 예절을 지키는 것이 선의의 경쟁의 바탕이 된다.
- 3 네트를 경계로 양쪽 진영 선수들의 신체 접촉이 없기 때문에 상대적으로 부상의 위험이 적다.
- 4 크리켓은 필드형 경쟁 스포츠 종목이다.
- 5 배구를 고안한 사람은 미국의 체육 지도자였던 윌리엄 모건이다.
- 6 프랑스의 '라뽀'이라는 놀이에서 유래된 종목은 테니스이다.

02 배구

기초 문제 달리기

231쪽

1 15 2 × 3 ② 4 네트를 넘어 상대편 진영의 공을 건드렸을 때 선언된다. 5 ○ 6 ④ 7 상대 팀에서 반칙을 한 경우 득점이 된다.

- 1 5세트 경기에서 각 세트의 점수가 24대 24 동점인 경우에는 2점을 연속 득점한 팀에서 승리하고, 세트 스코어가 2 대 2 동점인 경우에는 먼저 15점을 얻는 팀에서 승리한다.
- 2 배구의 로테이션 규정은 서비스권을 가진 팀 선수들이 시계 방향으로 한 자리씩 이동하는 것이다. 서비스권이 넘어오면 전위 오른쪽 선수가 뒤로 이동하여 서비스한다.
- 3 **오답 체크** ① 센터는 중앙에서 블로킹을 하거나 속공을 한다. ④ 리베로는 수비만 전문적으로 맡는 선수이다.
- 4 오버 네트 반칙이 되면 심판은 한 손을 네트 위로 평행하게 올린다.
- 7 상대 팀에서 반칙을 하거나 벌칙을 받은 경우 우리 팀에서 득점한다.

02 배구

기초 문제 달리기

233쪽

1 서비스 2 ② 3 × 4 세터가 공을 높이 띄워 주는 기술이다. 5 ③ 6 페인팅 7 일차적으로 막아 내는 방법으로, 네트 가까이에서 양팔을 들어 점프하여 막는다.

- 3 강하고 낮게 오는 공은 언더핸드 리시브로 받는다.
- 5 **오답 체크** ① A퀵 세트업: 1m 이내 거리의 공격수에게 낮은 높이로 빠르게 공을 올려 준다. ② B퀵 세트업: 2~3m 거리의 공격수에게 공을 보내어 스파이크하게 한다.
- 6 페인팅과 같은 공격 전술은 상대 팀에서 알아차리기 전에 빠르게 이루어져야 성공률이 높다.

배구 통으로 정리하기

234~235쪽

01 ③ 02 ④ 03 ② 04 ④ 05 ④ 06 한 팀은 여섯 명의 선수와 여섯 명의 교체 선수로 구성된다.

03 배드민턴

기초 문제 달리기

237쪽

1 혼합 복식 2 × 3 코트의 오른쪽, 홀수이면 코트의 왼쪽에서 서비스한다. / 오른쪽 선수가 서비스하고, 홀수이면 왼쪽 선수가 서비스한다. 4 ④ 5 레트 6 라켓을 왼 손보다 높이 올라간 경우에 선언된다.

- 1 배드민턴은 한 명씩 경기하는 단식 경기와 두 사람이 팀을 이루어 경기하는 복식 경기, 남녀가 한 팀이 되어 경기하는 혼합 복식 경기가 있다.
- 2 20 대 20 동점인 상황에서는 2점을 연속하여 득점한 편에서 이긴다.
- 3 배드민턴 경기에서 첫 서비스는 왼쪽에서 한다.

채점기준표

상	단식 경기와 복식 경기의 서비스 위치를 모두 바르게 서술하였다.
중	단식 경기와 복식 경기 중 한 가지만 바르게 서술하였다.
하	두 가지 모두 서술하지 못하였다.

- 4 **오답 체크** ① 오버 핸드, ② 셔틀콕 인, 아웃을 분명하게 보지 못했을 때, ③ 셔틀콕 인 ⑤ 풋 폴트
- 5 배구 경기 중 예기치 못한 우발적인 사고나 행동이 발생하여 경기가 중단될 때 레트가 선언된다.

03 배드민턴

기초 문제 다지기

239쪽

1 허리 2 × 3 ㉔ 4 롱 하이 서비스, 드리븐 서비스, 쇼트 서비스가 있다. 5 스트로크 6 ㉔ 7 셔틀콕을 높은 곳에서 수직으로 떨어뜨리는 것이다.

- 1 서비스할 때 셔틀콕의 타구 위치가 허리보다 높은 경우에는 서비스 반칙인 오버 웨이스트가 선언된다.
- 2 상대 팀의 서비스를 효과적으로 받아 넘기는 기술은 리시브이다.
- 3 ㉔은 백핸드 서비스에 대한 설명이다.
- 4 롱 하이 서비스는 셔틀콕을 롱 서비스 라인 가까이 보내는 서비스이고, 쇼트 서비스는 셔틀콕을 상대편의 쇼트 서비스 라인 앞쪽으로 떨어지도록 치는 서비스이다.

채점기준표

상	서비스의 종류를 세 가지 서술하였다.
중	서비스의 종류를 두 가지 서술하였다.
하	서비스의 종류를 모두 서술하지 못하였다.

- 6 보통 코트의 중앙 부분을 홈 포지션으로 삼는다.
- 7 헤어핀은 셔틀콕을 짧게 쳐 올리기를 시도하여 상대 코트의 네트 가까운 지점에 떨어뜨리는 스트로크 기술이다.

배드민턴

동으로 정리하기

240~241쪽

- 01 셔틀콕의 인, 아웃을 정확하게 보지 못했을 때를 나타낸다.
02 ④ 03 ③ 04 ② 05 ② 06 ③

50문제 이어다지기

242~247쪽

- 01 ③ 02 ⑤ 03 ② 04 ⑤ 05 ④ 06 ④
07 ⑤ 08 ④ 09 ③ 10 ④ 11 ① 12 ①
13 ② 14 ① 15 ④ 16 ④ 17 ② 18 ⑤
19 ③ 20 ② 21 ③ 22 ④ 23 ② 24 ④
25 ①

서술형·논술형 문제

- 26 손이나 라켓으로 공을 쳐서 네트를 넘겨 승부를 겨루는 스포츠이다. 27 1916년 YMCA의 반 하트에 의해 소개되었다.
28 배드민턴은 인도의 푸나라는 지방의 민속놀이에서 유래되었다. 푸나 놀이는 코르크에 깃털을 꽂아 손이나 방망이로 쳐서 넘기는 놀이인데 이 코르크 형태가 셔틀콕으로 발전하였다. 29 서비스권을 얻은 팀의 선수들이 시계 방향으로 한 자리씩 위치를 이동하여 서비스하는 것이다. 30 (1) 6인제는 세트가 바뀌면 바

꿀 수 있고, 9인제는 경기 내내 유지한다. (2) 6인제는 전위 선수만 가능하고, 9인제는 누구나 가능하다. 31 비디오 판독을 요청할 수 있다. 32 연속 2회 이상 공과 접촉했을 때 선언하는 반칙이다. 33 서비스는 블로킹할 수 없다. 34 상대 팀 코트 안에 공이 떨어진 경우, 상대 팀에서 반칙을 한 경우 등 35 수비만 전담한다. 다른 색상의 유니폼을 입는다. 서비스와 블로킹을 할 수 없다. 36 상대방에 공을 넘기기 전 네 번 이상 타구한 경우이다. 37 신체 일부가 네트를 넘어 상대방 진영의 공을 건드렸을 때 선언된다. 38 1m 이내에 있는 공격수에게 낮은 높이로 빠르게 공을 올려 준다. 39 서비스 규정을 어기고 서비스한 경우, 타구한 셔틀콕이 네트를 넘지 못한 경우 등이다. 40 셔틀콕이 라인 안에 떨어졌다는 의미의 '셔틀콕 인' 선언이다. 41 해설 참조, CD 복식 팀에서 득점하여 서비스할 때 점수가 홀수이므로 왼쪽 선수인 D 선수가 대각선 방향으로 서비스한다. 42 해설 참조 43 서비스 반칙이란 서비스 동작에서 행해지는 반칙으로, 오버 핸드, 오버 웨이스트, 풋 폴트 등이 있다. 44 상대 팀에게 1점을 내 준다. 45 ㉔ 하이 클리어-셔틀콕이 높은 포물선을 그리며 상대편 코트의 롱 서비스 라인 부근에 떨어지는 것이다. 46 상대 선수가 뒤쪽에 있을 때 공격 기회를 만들기 위하여 활용한다. 47 롱 하이 서비스는 셔틀콕을 롱 서비스 라인 가까이 보내는 서비스이고, 쇼트 서비스는 셔틀콕을 짧게 보내 상대편의 쇼트 서비스 라인 앞쪽으로 떨어지도록 하는 서비스이다. 48 스트로크를 한 뒤 홈 포지션으로 빠르게 돌아와 상대 팀의 공격에 대비한다. 49 네트를 정면으로 코트의 앞뒤 대형을 유지한다. 50 상대 팀에게 셔틀콕을 넘겨 줄 때 잘 받을 수 있게 네트 위로 공손하게 넘겨 준다.

- 01 네트형 경쟁 스포츠의 특성에 해당한다.
- 02 배드민턴은 인도의 푸나 지방에서 행해지던 민속놀이에서 유래되었다.
- 03 리베로는 수비 전담 선수로 공격에는 가담하지 못한다.
- 04 배구는 한 세트에서 25점을 먼저 얻는 팀에서 승리한다. 5 세트에서는 득점이 8점일 때 코트를 바꾸고, 15점을 먼저 얻는 팀에서 승리한다.
- 05 마지막 세트(5세트)에서는 15점을 먼저 얻는 팀에서 승리하고 경기가 종료된다.
- 07 **오답 체크** ① 포히츠는 상대에게 넘기기 전 4회 이상 타구한 경우, ② 터치아웃은 공이 몸에 닿고 코트 밖으로 떨어진 경우, ③ 오버 네트는 신체 일부가 네트를 넘어 상대방 진영의 공을 건드린 경우, ④ 위치 위반은 서비스하는 순간 팀 내 다른 선수가 정확한 위치에 있지 않은 경우이다.
- 09 블로킹은 어택 라인 안(전위)에 있는 선수만 할 수 있다.
- 11 세터는 공격수들에게 정확히 공을 토스하여 공격이 이루어지게 한다.

- 12 속공 전술은 네트 가까이에서 공격수가 점프했을 때 세터가 공을 짧게 올려 주고 공격수가 이 공을 스파이크하는 것이다.
- 14 블로킹은 스파이크와 같은 공격을 양팔을 들어 막음으로써 상대편의 공격을 막고 득점할 수 있는 방어방법이다.
- 16 **오답 체크** ② 오픈 공격: 세터가 높고 멀리 세트업한 공을 네트의 좌우측 공격수가 스파이크하여 공격하는 방법, ⑤ 백 어택 공격: 강한 공격수가 후위에 있을 때 공격 라인 뒤에서 공격하는 방법
- 17 이스턴 그립은 라켓 면이 지면과 수직이 되도록 잡는 방법이고, 웨스턴 그립은 라켓 면을 아래로 향하게 하여 잡는 방법이다.
- 20 **오답 체크** ①은 터치 네트, ③은 오버 네트, ④는 오버 핸드, ⑤는 오버 웨이트에 대한 설명이다.
- 22 드롭, 스매시, 하이 클리어 등은 배드민턴의 스트로크 동작이다.
- 24 ① 드롭, ② 스매시, ③ 헤어핀, ⑤ 드리븐 클리어는 스트로크 동작이고, ④ 홈 포지션은 풋워크 전의 기본이 되는 위치이다.
- 29 배구 경기에서 서비스로 득점을 하면 같은 선수가 계속 서비스한다. 리시브한 팀에서 득점을 하면 서비스권을 가져오고, 그 팀 선수들은 시계 방향으로 한 자리씩 이동한다.

채점기준표

상	서비스권을 얻은 팀의 선수들이 시계 방향으로 한 자리씩 이동한다고 바르게 서술하였다.
중	서비스권을 얻은 팀의 선수들이 한 자리씩 이동한다고만 서술하였다.
하	바르게 서술하지 못하였다.

- 30 6인제는 서비스 실수를 하면 바로 실점이지만, 9인제는 한번의 서비스 기회를 더 준다. 또 6인제는 세트 점수가 25점이고, 9인제는 21점이다. 6인제는 로테이션이 있고, 9인제는 없다.

채점기준표

상	6인제와 9인제의 서비스 순서와 블로킹의 차이를 바르게 서술하였다.
중	6인제와 9인제의 서비스 순서와 블로킹의 차이 중 한 가지만 바르게 서술하였다.
하	두 가지 모두 바르게 서술하지 못하였다.

- 31 경기당 2회, 세트당 1회의 비디오 판독을 요구할 수 있다.

- 34 배구에서 득점은 상대 팀 코트 안에 공이 떨어진 경우, 상대 팀에서 반칙을 하거나 벌칙을 받은 경우이다.

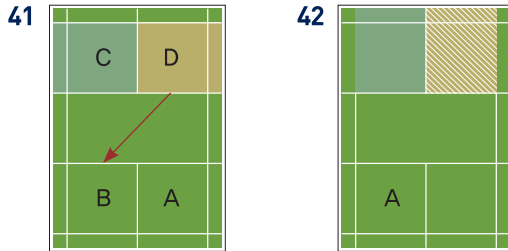
채점기준표

상	득점하는 경우를 두 가지 이상 서술하였다.
중	득점하는 경우를 한 가지 서술하였다.
하	득점하는 경우를 서술하지 못하였다.

- 35 리베로는 선수 교체를 무제한으로 할 수 있다.

- 38 배구의 세트업은 우리 편 공격수가 공격을 할 수 있게 세터가 공을 높이 띄워 주는 기술이다.

- 39 배드민턴에서는 랠리에서 이긴 팀에서 1점을 얻고, 서비스 규정을 어기고 서비스하거나 셔틀콕이 네트를 넘지 못한 경우 동일 때 실점한다.



- 44 우리 팀에서 타구한 셔틀콕이 상대편 라켓을 맞지 않고 코트 밖으로 떨어지거나 네트를 넘지 못하는 경우 실점한다.

- 45 상대편이 넘긴 셔틀콕을 되받아 치는 동작으로, 다양한 스트로크 방법으로 경기한다.

- 46 드롭은 셔틀콕을 치는 순간 힘과 라켓의 각도를 조절하여 셔틀콕을 상대편의 코트 앞쪽에 떨어지도록 하는 것으로, 상대 선수가 뒤쪽에 있을 때 방어하기 어렵게 활용할 수 있다.

채점기준표

상	드롭의 특성을 알고 경기 상황을 구체적으로 서술하였다.
중	경기 상황만 서술하였다.
하	바르게 서술하지 못하였다.

- 47 배드민턴 서비스 방법 중 셔틀콕이 날아가는 거리에 따라 롱 하이 서비스와 드리븐 서비스, 쇼트 서비스가 있다.

- 48 홈 포지션은 풋워크에 들어가기 전 기본이 되는 위치로, 상대의 어떠한 스트로크도 받아 칠 수 있는 위치이므로 스트로크를 한 뒤 빠르게 홈 포지션으로 돌아와 상대 공격을 방어하고 공격할 수 있어야 한다.

- 49 공격 시 대형은 네트를 정면으로 앞뒤 대형을 주로 한다.

- 50 배드민턴과 같은 네트형 경쟁 스포츠는 네트를 사이에 두고 경기하는 상대 선수와 경기 예절을 지켜야 한다. 경기 시작과 경기가 끝났을 때 상대 선수와 심판, 관중에게 인사하기, 파트너와 서로 격려하고 칭찬하기 등이 있다.

채점기준표

상	상황에 따른 경기 예절을 구체적으로 서술하였다.
중	'상대 선수와 심판 등에게 예절을 지켜야 한다.'라고만 서술하였다.
하	바르게 서술하지 못하였다.