

2급 전문스포츠지도사 필기시험

(문제유형 : A)

과 목 코 드				
선택 (5과목)	스포츠사회학	11	스포츠교육학	22
	스포츠심리학	33	한국체육사	44
	운동생리학	55	운동역학	66
	스포츠윤리	77	X	

2019. 5. 11 (토)

스포츠사회학 (11)

1. 스포츠사회학의 연구영역과 주제 중 거시영역의 사회제도와 관련된 연구내용이 아닌 것은?

- ① 정치
- ② 경제
- ③ 교육
- ④ 조직

2. <보기>에서 설명하는 스포츠의 사회적 기능으로 적절하지 않은 것은?

<보기>

2002년 한일월드컵에서 한국축구대표팀은 4강 신화를 만들었다. 이 과정에서 성별, 연령에 관계없이 많은 국민들이 길거리 응원에 참가하며 국가에 대한 애착심과 소속감을 되새겼다.

- ① 사회통합
- ② 사회통제
- ③ 신체소외
- ④ 사회차별

3. 현대 스포츠의 발전에 영향을 미친 요소에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 산업의 고도화 : 스포츠용품의 대량 생산체계가 갖춰지고 용구가 표준화되었다.
- ② 인구의 저밀도화 : 쾌적한 생활환경으로 인해 스포츠 참가가 증가하였다.
- ③ 교통의 발달 : 수송체계가 원활해지면서 다양한 스포츠 행사가 열릴 수 있게 되었다.
- ④ 통신의 발달 : 정보 유통이 원활해져 스포츠저널리즘이 발달하게 되었다.

4. 스포츠로의 사회화(socialization into sport) 요인 중 <보기>의 설명에 해당하는 것은?

<보기>

여성의 신체노출을 금기시 하는 일부 중동국가의 문화는 여성의 스포츠 참가를 불가능하게 하며 스포츠 경기 관람조차 허용하지 않고 있다.

- ① 개인적 특성
- ② 사회적 상황
- ③ 스포츠 개입
- ④ 스포츠 사회화 주관자

5. 신자유주의 시대의 스포츠 세계화에 대한 특징으로 적절하지 않은 것은?

- ① 프로스포츠의 이윤 극대화에 기여하였다.
- ② 스포츠 시장의 경계가 국경을 초월해 전 세계로 확대되었다.
- ③ 세계인들에게 표준화된 스포츠 상품을 소비하도록 만들었다.
- ④ 각 나라의 전통스포츠가 전 세계로 보급되어 새로운 스포츠시장을 개척할 수 있게 되었다.

6. 스포츠정책과 정치에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 국가는 스포츠정책을 통해 스포츠에 개입한다.
- ② 냉전시대 국가의 국제스포츠정책은 스포츠를 통한 상업주의 팽창에 초점이 맞춰졌다.
- ③ 스포츠는 상징, 동일화, 조작의 과정을 통해 정치적 기능이 극대화된다.
- ④ 정부는 의료비 지출을 줄이고 산업생산력을 향상시키기 위해 스포츠에 관여한다.

7. <보기>에서 설명하는 스포츠일탈에 관한 스포츠사회학 이론은?

<보기>

일탈은 현존하는 사회질서의 유지에 기여한다는 점에서 정상적인 것으로 간주된다. 예를 들어, 도핑은 그 자체로는 일탈행위에 해당되지만, 이를 통해 사람들은 그런 행동을 경멸하게 되고 이에 대한 경각심을 갖게 된다.

- ① 구조기능이론
- ② 갈등이론
- ③ 차별교제이론
- ④ 낙인이론

8. 스포츠의 상업화에 따른 변화 중 <보기>의 사례에 해당하는 것은?

<보기>

2013년 미국프로야구 LA 다저스와 신시내티 레즈의 경기에서 한국의 류현진 선수와 추신수 선수 간의 맞대결이 펼쳐지자 미국프로야구 사무국은 이 날을 코리안 데이로 지정하고 한국의 걸그룹 소녀시대를 초청하여 애국가를 제창하게 하였다. 이 외에도 미국프로야구 사무국은 각종 의전행사 및 경품행사를 개최하여 언론의 반응에 촉각을 곤두세웠다.

- ① 스포츠 기술의 변화
- ② 스포츠 규칙의 변화
- ③ 스포츠 조직의 변화
- ④ 선수, 코치의 경기 성향 변화

9. 프로스포츠에서 시행되는 제도와 특징이 바르게 연결된 것은?

- ① 보류조항(reserve clause) - 일정 기간 선수들의 자유로운 계약과 이적을 막아 선수단 운영비를 줄이기 위한 목적으로 도입되었다.
- ② 최저연봉제(minimum salary) - 신인선수의 연봉협상력을 줄여 선수단 운영경비를 줄이기 위한 목적으로 도입되었다.
- ③ 샬러리 캡(salary cap) - 선수 개인에게 지불할 수 있는 최대 연봉 상한선으로, 선수 간 연봉격차를 줄이기 위한 목적으로 도입되었다.
- ④ 트레이드(trade) - 선수가 새로운 팀으로 이적하기 위해 구단에 요구할 수 있는 권리로, 구단은 특별한 사유가 없는 한 선수의 요구에 응해야 한다.

10. <보기>에서 설명하는 디 플로어(M. De Fleur)의 미디어 이론은?

〈보기〉

- 미디어의 영향력과 스포츠의 소비 형태는 연령, 성, 사회계층, 교육수준, 결혼여부 등에 따라 달라질 수 있다.
- 미디어의 영향력이 서로 다른 하위집단의 구성원에게 획일적으로 미치지 않을 수 있다.

- ① 개인차 이론(Individual differences theory)
- ② 사회범주 이론(Social categories theory)
- ③ 사회관계 이론(Social relationships theory)
- ④ 문화규범 이론(Cultural norms theory)

11. 스포츠와 계급·계층에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 부르디외(P. Bourdieu)의 계급론에 따르면, 골프는 상류계급의 스포츠로 분류된다.
- ② 베블렌(T. Veblen)의 계급론에 따르면, 상류계급이 스포츠에 참가하는 이유는 자신의 지위를 과시하기 위해서이다.
- ③ 마르크스(C. Marx)의 계급론에 따르면, 운동선수는 생산수단을 소유한 지배계급에 속한다.
- ④ 베버(M. Weber)의 계층론에 따르면, 프로스포츠에서 감독과 선수의 사회계층 수준은 연봉액수만으로 평가되지 않는다.

12. 정치가 스포츠를 이용하는 방법 중 <보기>의 사례에 해당하는 것은?

〈보기〉

스포츠에 참여하는 선수나 팀이 스포츠 경기 자체를 뛰어넘어 특정 집단을 대리 또는 대표하는 것으로 의미가 확장되는 과정을 일컫는다.

- ① 상징화 ② 동일화
- ③ 조작화 ④ 우민화

13. 코클리(J. Coakley)가 제시한 일탈적 과잉동조를 유발하는 스포츠 윤리규범의 유형과 특징이 바르게 연결되지 않은 것은?

- ① 몰입규범 - 운동선수는 경기에 헌신해야 하며 이를 그들의 삶에서 우선순위에 두어야 한다.
- ② 구분짓기규범 - 운동선수는 다른 선수와 구별되기 위해 자신만의 경기 스타일을 만들어야 한다.
- ③ 인내규범 - 운동선수는 위험을 받아들이고 고통 속에서도 경기에 참여해야 한다.
- ④ 도전규범 - 운동선수는 스포츠에서 성공을 위해 장애물을 극복하고 역경을 헤쳐 나가는 노력을 해야 한다.

14. 크로셋(T. Crosset)의 여성에 대한 남성선수의 폭력과 남성 스포츠문화와의 관련성에 대한 연구내용에 해당하는 것은?

- ① 지역사회는 남성 선수의 폭력에 대해 경외감을 갖지 못하도록 철저히 처벌한다.
- ② 여성 선수를 존경의 대상으로 삼고 함께 공동체성을 나누어야 할 대상으로 간주한다.
- ③ 폭력이 남성다움을 확립하고 여성을 통제하는데 효과적인 전략이라는 믿음이 존재한다.
- ④ 폭력이 남성의 사회적 유대를 강화하고 자만심에 사로잡히지 않도록 분위기를 조성한다.

15. <보기>에서 설명하고 있는 레오나르드(W. Leonard II)의 스포츠 사회화 이론은?

〈보기〉

- A고교 농구 감독은 팀 훈련 과정에서 학생선수들의 운동 수행 능력을 향상시키기 위하여 상과 벌을 활용한다.
- B선수는 다른 팀 선수가 독특한 타격 자세로 최다 안타상을 획득하자 그 선수의 타격자세를 관찰하여 자신만의 것으로 발전시켰다.

- ① 사회학습이론 ② 역할이론
- ③ 준거집단이론 ④ 근거이론

16. 우리나라 학원스포츠의 문화적 특성 중 <보기>의 설명에 해당하는 것은?

〈보기〉

학생선수들은 교실공간과 분리되어 합숙소와 운동장에서 주로 생활하며 그들만의 공동체 문화를 만들어 간다. 또한 그들만의 동질감을 바탕으로 끈끈한 인간관계를 맺지만, 일반학생들과는 이질화되고 있다.

- ① 승리지상주의 문화 ② 군사주의 문화
- ③ 섬 문화 ④ 신체소의 문화

스포츠교육학 (22)

17. 스포츠의 상업화에 따른 스포츠와 미디어의 관계에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 스포츠는 미디어의 주요 콘텐츠로 자리 잡을 때 경제적 가치를 인정받을 수 있다.
- ② 뉴미디어의 등장으로 스포츠 콘텐츠의 생산자와 수용자의 경계가 모호해 지고 있다.
- ③ 스포츠가 미디어에 의존할수록 미디어의 스포츠에 대한 통제력은 감소한다.
- ④ 미디어는 상업적 가치를 증가시키기 위해 스포츠 규칙의 변화를 요구한다.

18. 스포츠 세계화와 민족주의의 관계에 대한 설명으로 적절한 것은?

- ① 냉전 시대에 스포츠 세계화는 민족주의를 약화시켰다.
- ② 민족주의는 국가 간 갈등의 원인이 되어 스포츠 세계화의 걸림돌로 작용해 왔다.
- ③ 제국주의 시대에 스포츠 세계화는 식민국가의 민족주의를 약화시키는 결과를 초래하였다.
- ④ 스포츠에 내재된 민족주의적 속성은 다국적 기업의 세계화 전략에 중요한 자원으로 활용되고 있다.

19. 스포츠사회학의 정의에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 스포츠의 맥락에서 인간의 사회행동 법칙을 규명한다.
- ② 스포츠 현상을 일반 사회구조의 측면에서 설명한다.
- ③ 사회학의 하위분야로 스포츠 현상에 사회학적 개념을 적용한다.
- ④ 선수 개인의 행동과 관련된 인간 내면의 특성 및 과정을 설명한다.

20. 스포츠와 계층이동 유형에 대한 설명으로 적절한 것은?

- ① 수직이동은 한팀의 선수가 다른 팀으로 같은 대우를 받고 이적하는 경우를 말한다.
- ② 개인이동은 소속 집단이 특정 계기를 통하여 집합적으로 이동하는 것을 말한다.
- ③ 수평이동은 팀의 2군에 소속되어 있던 선수가 1군으로 승격하여 이동하는 경우를 말한다.
- ④ 세대 간 수직 이동은 운동선수가 부모보다 더 많은 수입과 명예를 얻게 되는 경우를 말한다.

1. 스포츠교육이 지향하고 있는 내용으로 적절하지 않은 것은?

- ① 활동 목표와 내용, 방법에 있어 통합화와 다양화를 추진하고 있다.
- ② 훈련과정에서 지도자 자신의 직관에만 근거하여 지도한다.
- ③ 유아, 청소년, 성인, 노인, 장애인 등 다양한 학습자를 대상으로 한다.
- ④ 학교체육-생활체육-전문체육을 연계적으로 발전시키고자 한다.

2. 움직임 기능에 적합한 학습과제가 바르게 연결된 것은?

- ① 이동 운동 기능- 한 발로 뛰어 목표 지점까지 도달하기
- ② 비이동 운동 기능- 홀라후프 던지고 받기
- ③ 물체 조작 기능- 음악을 듣고 움직임 표현하기
- ④ 도구 조작 기능- 평균대 위에서 균형 잡기

3. <보기>에서 국민체육진흥법(2019.1.15. 일부개정)에 명시된 내용에 해당하는 것으로만 묶인 것은?

—< 보기 —

- ㉠ 국가와 지방자치단체는 스포츠 강사와 체육지도자를 배치하여야 한다.
- ㉡ 지방자치단체는 직장인 체육대회를 연 1회 이상 개최하여야 한다.
- ㉢ 국가와 지방자치단체는 우수선수와 체육지도자 육성을 위해 필요한 표창제도를 마련하여야 한다.
- ㉣ 체육동호인조직이란 같은 생활체육 활동에 지속적으로 참여하는 자의 모임을 말한다.

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

4. 교수·학습 지도안을 작성할 때 고려해야 할 사항으로 가장 거리가 먼 것은?

- ① 진행할 학습 과제, 각 과제에 배정한 시간 등을 포함한다.
- ② 과제 전달 방법 및 과제 수행 조건, 교수 단서 등을 포함한다.
- ③ 학습 목표는 학습자 특성보다 지도자 중심으로 작성한다.
- ④ 예상치 못한 상황이 발생했을 때를 대비하여 대안적 계획을 수립한다.

5. <보기>의 대화에서 평가의 개념과 목적을 잘못 이해하고 있는 지도자는?

—<보기>—
관찰일지

2019년 5월 7일

이 코치는 학습자들에게 농구 드리블의 개념과 핵심단서를 가르쳐주고, 시범을 보였다. 설명과 시범이 끝나고 “낮은 자세로 드리블을 5분 동안 연습하세요.”라는 과제를 제시하였다. … (중략) … 이 코치는 (㉠)을 활용했고, 과제 참여 시간의 비율이 높은 수업을 운영했다. 수업의 마지막에는 질문식 수업을 활용했다. “기가 큰 상대팀 선수에게 가로막혔을 경우 어떻게 해야 합니까?”라는 (㉡) 질문을 통해 학습자가 다양한 대안을 찾을 수 있도록 했다.

- ① 박 코치 ② 정 코치
- ③ 김 코치 ④ 유 코치

6. 국민체육진흥법과 동 시행령(2019. 1. 15) 제2조에서 규정한 체육지도자의 명칭과 역할에 대한 설명이 적절하지 않은 것은?

- ① 스포츠지도사 : 초·중등학교 정규수업 보조 및 학교스포츠 클럽을 지도하는 체육전문강사를 말한다.
- ② 노인스포츠지도사 : 노인의 신체적·정신적 변화 등에 대한 지식을 갖추고 … (중략) … 노인을 대상으로 생활체육을 지도하는 사람을 말한다.
- ③ 유소년스포츠지도사 : 유소년의 행동양식, 신체발달 등에 대한 지식을 갖추고 … (중략) … 유소년을 대상으로 체육을 지도하는 사람을 말한다.
- ④ 장애인스포츠지도사 : 장애 유형에 따른 운동방법 등에 대한 지식을 갖추고 … (중략) … 장애인을 대상으로 전문체육이나 생활체육을 지도하는 사람을 말한다.

7. <보기>는 지역 스포츠클럽 강사 K의 코칭 일지의 일부이다. ㉠에 해당하는 스포츠교육의 학습 영역과 ㉡에 해당하는 체육 학습 활동이 바르게 묶인 것은?

—<보기>—
코칭 일지

나는 스포츠클럽에서 배구의 기술뿐만 아니라 ㉠ 역사, 전략, 규칙과 같은 개념과 원리를 참여자들에게 가르쳤다. 배구 게임을 제대로 이해하기 위해서 전술 연습을 진행했다. ㉡ 게임을 진행하는 도중에 '티칭 모멘트'가 발생할 경우, 게임을 멈추고 전략과 전술을 지도하는 수업활동을 적용했다.

- ① 정의적 영역, 스크림이지(scrimmage)
- ② 정의적 영역, 리드-업 게임(lead-up games)
- ③ 인지적 영역, 스크림이지(scrimmage)
- ④ 인지적 영역, 리드-업 게임(lead-up games)

8. <보기>는 이 코치의 수업을 관찰한 일지의 일부이다. ㉠, ㉡에 알맞은 용어로 바르게 묶인 것은?

—<보기>—
반성 일지

2019년 5월 7일

오늘은 초등학교 방과 후 테니스 수업에서 지난 시간에 이어서 모뎀별로 포핸드 드라이브 연습을 수행했다. ‘테니스의 왕자’라고 자부하는 시안은 포핸드를 정확하게 수행한 후 자랑스러운 듯 나를 바라보았다. ㉠ 나는 고개를 끄덕이며 엄지손가락을 세워 보였다. … (중략) … 한편, 경민이는 여전히 공을 맞히는 데 힘들어 보였다. 나는 ㉡ “정민아 지금처럼 공을 끝까지 보지 않으면 안 돼!” ㉢ “왼손으로 공을 가리키고 시선을 고정하면 정확하게 공을 맞힐 수 있어.”라고 피드백을 주었다.

- ① ㉠ 적극적 수업 ㉡ 확산형
- ② ㉠ 과제식 수업 ㉡ 가치형
- ③ ㉠ 동료 수업 ㉡ 확산형
- ④ ㉠ 협동 수업 ㉡ 가치형

9. <보기>는 정코치의 반성 일지이다. ㉠, ㉡, ㉢에 해당하는 피드백이 바르게 나열된 것은?

—<보기>—
반성 일지

2019년 5월 7일

오늘은 초등학교 방과 후 테니스 수업에서 지난 시간에 이어서 모뎀별로 포핸드 드라이브 연습을 수행했다. ‘테니스의 왕자’라고 자부하는 시안은 포핸드를 정확하게 수행한 후 자랑스러운 듯 나를 바라보았다. ㉠ 나는 고개를 끄덕이며 엄지손가락을 세워 보였다. … (중략) … 한편, 경민이는 여전히 공을 맞히는 데 힘들어 보였다. 나는 ㉡ “정민아 지금처럼 공을 끝까지 보지 않으면 안 돼!” ㉢ “왼손으로 공을 가리키고 시선을 고정하면 정확하게 공을 맞힐 수 있어.”라고 피드백을 주었다.

- ① ㉠ 가치적 피드백 ㉡ 구체적 피드백 ㉢ 중립적 피드백
- ② ㉠ 가치적 피드백 ㉡ 중립적 피드백 ㉢ 교정적 피드백
- ③ ㉠ 비언어적 피드백 ㉡ 부정적 피드백 ㉢ 일반적 피드백
- ④ ㉠ 비언어적 피드백 ㉡ 부정적 피드백 ㉢ 교정적 피드백

10. 효율적인 지도의 특징으로 적절하지 않은 것은?

- ① 운영 시간에 배당된 시간의 비율이 낮다.
- ② 학습자가 과제에 참여하는 시간의 비율이 높다.
- ③ 학습 과제의 난이도가 적절하다.
- ④ 학습자가 대기하는 시간의 비율이 높다.

11. 모스턴(M. Mosston)의 교수(teaching) 스타일에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 교수 스타일 A~E까지는 모방(reproduction)이 중심이 된다.
- ② 교수 스타일의 구조는 과제 활동 전, 중, 후 결정군으로 구성된다.
- ③ 교수는 지도자와 학습자의 연속되는 의사 결정 과정을 전제로 한다.
- ④ 교수 스타일은 '대비접근' 방식에 근거를 둔다.

12. <보기>에서 설명하는 현장(개선)연구의 특징으로 적절하지 않은 것은?

—<보기>—

현장(개선)연구는 체육 지도자가 동료나 연구자의 도움을 받아 자신의 강좌를 반성적으로 탐구하여 개선하는 데 목적이 있다.

- ① 집단적 협동과정이다.
- ② 자기 성찰을 중시한다.
- ③ 연속되는 순환 과정이다.
- ④ 효율성과 결과를 중시한다.

13. 스포츠지도사가 생활체육 프로그램 설계시 고려해야 하는 구성요소에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 프로그램 설계시 목적 및 목표, 내용, 장소, 예산, 홍보 등이 포함된다.
- ② 홍보는 시대에 적합하게 다양한 방법으로 실행한다.
- ③ 장소는 접근성보다 최신식 시설을 우선으로 고려한다.
- ④ 예산은 시설대여비, 용품구입비, 인건비, 홍보비 등의 경비를 예측해야 한다.

14. <보기>의 대화에서 각 지도자들이 활용하고 있는(활용하고자 하는) 평가 유형이 바르게 나열된 것은?

—<보기>—

이 감독 : 오리엔테이션 때 학생들에게 최종 목표를 분명하게 얘기했어요. 그 목표의 달성 여부를 종합적으로 확인하기 위해 시즌 마지막에 평가를 실시할 계획이에요.

윤 감독 : 이번에 입학한 학생들은 기본기가 많이 부족했어요. 시즌 전에 학생들의 기본기 수준을 평가했어요.

김 감독 : 학교스포츠클럽에서 배구를 가르칠 때 수시로 학생들의 기본기능을 확인하고 있어요.

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| <u>이 감독</u> | <u>윤 감독</u> | <u>김 감독</u> |
| ① 총괄평가 | 형성평가 | 진단평가 |
| ② 총괄평가 | 진단평가 | 형성평가 |
| ③ 진단평가 | 형성평가 | 총괄평가 |
| ④ 진단평가 | 총괄평가 | 형성평가 |

15. <보기>에서 설명하는 스포츠 지도 활동에 해당하는 용어로 적절한 것은?

—<보기>—

이 활동은 스포츠 지도시간에 반복적으로 일어나는 활동이다. 예를 들어 출석점검, 수업준비 상태 확인, 화장실 출입 등이다. 이러한 과정을 효율적으로 관리하면 학습자들의 과제참여 시간을 증가시키는 데 도움이 된다.

- | | |
|----------|----------|
| ① 상규적 활동 | ② 개인적 활동 |
| ③ 사회적 활동 | ④ 전략적 활동 |

16. 현행 학교스포츠클럽에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 학교스포츠클럽은 방과 후, 점심시간, 토요일 등에 실시한다.
- ② 학교스포츠클럽 대회의 리그 유형에는 통합리그, 조별리그, 스플릿 리그 등이 있다.
- ③ 학교스포츠클럽의 활성화를 위해 단위학교는 학교스포츠클럽 리그를 운영한다.
- ④ 학교스포츠클럽은 국가수준 교육과정 편성·운영 지침에 근거하여 운영된다.

17. 학교체육진흥법과 동 시행령(2017. 10. 17)에서 규정하고 있는 '스포츠강사'의 책임용 평가사항이 아닌 것은?

- | | |
|--------------|------------|
| ① 전국대회 입상 실적 | ② 복무 태도 |
| ③ 학생의 만족도 | ④ 강사로서의 자질 |

18. <보기>의 ㉠, ㉡에 해당하는 평가방법으로 적절한 것은?

—<보기>—

배드민턴 평가 계획

㉠ 하이클리어 기능 평가 도구

항목	예	아니오
포핸드 스트로크를 할 때 타점이 정확한가?		
시선을 고정하고 있는가?		
팔꿈치를 펴서 스트로크를 하는가?		

㉡ 배드민턴에 대한 태도 평가

- 수강생의 배드민턴에 대한 열정과 의지를 물어봄
- 반구조화 된 내용으로 질의응답을 함

- ㉠ ㉡
- ① 평정척도 면접법
- ② 평정척도 관찰법
- ③ 체크리스트 면접법
- ④ 체크리스트 관찰법

19. 링크(J. Rink.)의 내용 발달(content development)에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 응용 과제는 실제 게임에 적용할 수 있는 기회를 제공한다.
- ② 확대 과제는 쉬운 과제에서 어렵고 복잡한 과제로 발전시킨다.
- ③ 세련 과제는 학습자에게 가능한 한 많은 동작을 알려주는 형태로 개발한다.
- ④ 시작(제시, 전달) 과제는 기초적인 수준에서 학습하도록 소개하고 안내한다.

20. <보기>의 효과적인 과제 제시 방법에 대한 설명이 적절한 것으로 묶인 것은?

—<보기>—

㉠ 시각 정보보다는 언어 정보에 중점을 둔다.

㉡ 모든 학습자가 쉽게 보고 들을 수 있는 대형을 갖춘다.

㉢ 학습자가 이해할 수 있는 어휘를 사용한다.

㉣ 학습자에게 한 번에 최대한 많은 양의 정보를 제공한다.

- ① ㉠, ㉡ ② ㉡, ㉣
- ③ ㉢, ㉣ ④ ㉠, ㉣

스포츠심리학 (33)

1. <보기>에서 ㉠에 해당하는 스포츠심리학의 하위 분야는?

—<보기>—

- 야구에서 공을 잡은 외야수는 2루 주자의 주력과 경기상황을 고려하여 홈으로 송구하기로 결정한다. 그리고 홈까지의 거리와 위치를 확인하고 공을 던진다.
- (㉠) 분야에서는 외야수가 경기상황에서의 여러 정보를 종합·판단하여 어떻게 동작을 생성하고 조절하는지와 관련된 원리와 법칙을 밝히는 데 관심을 가진다.

- ① 운동제어 ② 운동발달
- ③ 운동심리학 ④ 건강심리학

2. 운동기술(motor skill)의 일차원적 분류체계가 아닌 것은?

- ① 과제의 난이도에 따른 분류
- ② 환경의 안정성에 따른 분류
- ③ 움직임의 연속성에 따른 분류
- ④ 움직임에 동원되는 근육의 크기에 따른 분류

3. 스포츠 상황에서 루틴(routine)에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 시합 당일에 수정한다.
- ② 불안을 감소시키고 집중력을 증대시킨다.
- ③ 심상과 혼잣말이 포함될 수 있다.
- ④ 상황이 달라져도 편안함을 유지시킨다.

4. 응용스포츠심리학회(Association for the Advancement of Applied Sport Psychology: AAASP)가 제시하는 스포츠심리상담의 윤리규정이 아닌 것은?

- ① 평소 알고 지내는 사람(가족, 친구 등)과의 상담과정은 전문적으로 진행한다.
- ② 나이, 성별, 국적, 종교, 장애, 사회경제적 지위 등의 개인차를 존중한다.
- ③ 교육, 연수, 수련 경험 등을 통해 인정받은 전문 지식과 기법을 제공한다.
- ④ 내담자의 이익을 최우선에 두고 상담을 진행하며 필요한 경우 다른 전문가에게 의뢰한다.

5. 정보처리단계 중 '반응실행 단계'에 해당하는 내용으로 적절한 것은?

- ① 실제 움직임을 생성하기 위하여 움직임을 조직화한다.
- ② 받아들인 정보의 내용을 분석하여 의미를 부여한다.
- ③ 자극을 확인한 후, 환경특성에 맞는 반응을 선택한다.
- ④ 환경정보 자극에 대한 확인과 자극의 유형에 대해 인식한다.

6. 반두라(A. Bandura)의 자기효능감(self-efficacy)이론에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 자기효능감이 높은 선수는 역경 상황에 잘 대처한다.
- ② 타인의 수행에 대한 관찰은 자기효능감에 영향을 주지 않는다.
- ③ 자기효능감은 농구드리블과 같은 구체적인 기술을 수행할 수 있다는 믿음이다.
- ④ 경쟁상황에서 각성상태에 대해 부정적으로 인식할 때 자기효능감은 떨어질 수 있다.

7. <보기>에 해당하는 와이너(B. Weiner)의 귀인 범주를 바르게 나열한 것은?

—<보기>—

탁구 선수 A는 경기에서 패배한 것을 상대 선수의 능력이 자신보다 더 우수하였기 때문이라고 생각했다.

안정성 인과성 통제성

- ① 안정적 요인 외적 요인 통제가능요인
- ② 안정적 요인 외적 요인 통제불가능요인
- ③ 불안정적 요인 외적 요인 통제가능요인
- ④ 불안정적 요인 내적 요인 통제불가능요인

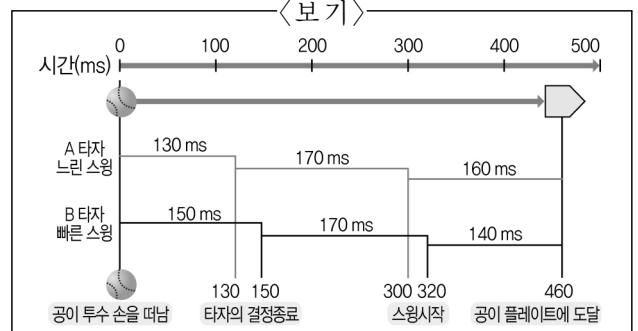
8. <보기>에서 설명하는 이론은?

—<보기>—

- 각성 수준에 대한 개인의 인지적 해석에 따라 정서 경험이 다를 수 있다.
- 각성 수준이 높은 상태를 기분 좋은 흥분상태나 불쾌한 정서로 해석할 수 있다.
- 결정적 순간에 발생하는 심판의 오심은 선수의 정서 상태를 순간적으로 변화시킬 수 있다.

- ① 반전 이론(reversal theory)
- ② 카타스트로피 이론(catastrophe theory)
- ③ 다차원불안 이론(multidimensional anxiety theory)
- ④ 최적수행지역 이론(zone of optimal functioning theory)

9. <보기>의 야구 투구와 타격 상황에 대한 해석으로 적절하지 않은 것은?



- 투수가 시속 145 km의 속도로 던진 공이 홈플레이트에 도달하는 시간은 460 ms이다.
- 두 명의 타자 중 A 타자의 스윙 시간은 160 ms이며, B 타자의 스윙 시간은 140 ms이다.
- 두 타자의 신체 조건, 사용하는 배트, 기술 수준, 공이 맞는 지점은 모두 같다고 가정한다.

- ① B 타자는 A 타자보다 구질을 파악하는데 더 많은 시간을 활용할 수 있다.
- ② B 타자는 A 타자보다 타격의 충격력이 커서 더 멀리 공을 쳐 낼 수 있다.
- ③ B 타자는 A 타자보다 공에 대한 정보를 파악하는데 유리하다.
- ④ B 타자는 A 타자보다 스윙 시작이 빨라야 한다.

10. 자기목표성향(ego-goal orientation) 보다 과제목표성향(task-goal orientation)이 높은 선수의 특성으로 가장 적절한 것은?

- ① 달성하기 어려운 목표를 설정한다.
- ② 평가상황에서는 평소보다 수행이 더 저조할 수 있다.
- ③ 상대 선수의 실수로 인해 승리하였다고 생각한다.
- ④ 자신의 노력 부족으로 인해 패배하였다고 생각한다.

11. <보기>가 설명하는 자기결정이론(self-determination theory)의 동기 유형으로 가장 적절한 것은?

—<보기>—

동수는 배드민턴에 흥미를 느끼고 스포츠클럽 활동을 시작했다. 시간이 지날수록 재미가 없어져서 클럽을 그만두고 싶었지만, 지도자와 동료들로부터 부정적인 평가를 받기 싫어서 클럽 활동을 유지하고 있다.

- ① 무동기(amotivation)
- ② 행동규제(behavior regulation)
- ③ 확인규제(identified regulation)
- ④ 의무감규제(introjected regulation)

12. <보기>에서 설명하는 자기존중감(self-esteem) 향상과 관련된 가설로 가장 적절한 것은?

— <보기> —

- 정기적으로 운동하여 체지방의 감량과 체형의 변화를 확인하였다.
- 피트니스센터에 가면 정서적 안정감을 느낀다.
- 스포츠지도사로부터 칭찬을 자주 받는다.
- 가족들로부터 운동참여에 대한 지지를 받고 있다.

- ① 신체상(body-image) 향상설
- ② 자기도식(self-schema) 향상설
- ③ 자기효능감(self-efficacy) 향상설
- ④ 자기결정성(self-determination) 향상설

13. 운동학습의 정의 및 특성에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 학습 과정 그 자체를 직접 관찰할 수 있다.
- ② 신경가소성(neural plasticity)의 특성을 나타낸다.
- ③ 비교적 영구적인 운동 수행의 향상으로 나타나는 일련의 내적 과정이다.
- ④ 연습과 경험에 의해서 나타나는 현상이며, 성숙이나 동기 또는 훈련 등에 의해 일시적으로 변화하는 것은 포함하지 않는다.

14. <보기>에서 설명하는 심리기술훈련은?

— <보기> —

테니스선수 A는 평소 연습과는 달리 시합만 하면 생리적 각성상태가 높아져서 서비스 실수가 자주 발생한다. 스포츠지도사 B는 A 선수의 어깨 부분에 근육의 긴장도를 측정하는 센서와 가슴에 심박수를 측정하는 센서를 부착하였다. 불안감이 높아질 때 어깨 근육의 긴장도가 함께 증가하는 것을 시각적으로 보여 주면서 각성 조절능력을 높이도록 하였다.

- ① 심상훈련(imagery training)
- ② 자생훈련(autogenic training)
- ③ 바이오피드백훈련(biofeedback training)
- ④ 점진적이완훈련(progressive relaxation training)

15. 운동 애착(exercise adherence)을 촉진하는 스포츠지도사의 전략으로 적절하지 않은 것은?

- ① 개인적인 피드백을 제공한다.
- ② 참여자를 위해 운동을 선택해준다.
- ③ 운동을 자극하는 표어나 포스터를 활용한다.
- ④ 친구 또는 가족과 함께 운동하는 것을 장려한다.

16. <보기>에서 대한야구협회가 활용한 행동수정 전략은?

— <보기> —
 - 광고문 -
 본 협회는 선수들의 경기장 폭력을 감소시키기 위해 폭력 정도에 따라 출전시간을 제한하는 제도를 시행합니다.
 2019. 5. 11.
 대한야구협회

- ① 정적강화
- ② 부적강화
- ③ 정적처벌
- ④ 부적처벌

17. <보기>의 ㉠과 ㉡에 들어갈 용어가 바르게 묶인 것은?

— <보기> —

- (㉠)은/는 다른 근육군을 사용하여 같은 움직임을 수행할 수 있는 능력을 말한다.
- (㉡)은/는 근육의 활동이 동일해도 조건에 따라 운동결과가 달라질 수 있다는 것이다.

- | | | |
|---|--|--|
| | ㉠ | ㉡ |
| ① | 운동 증가
(motor equivalence) | 맥락 조건 가변성
(context-conditioned variability) |
| ② | 운동 증가
(motor equivalence) | 자유도
(degree of freedom) |
| ③ | 맥락 조건 가변성
(context-conditioned variability) | 자유도
(degree of freedom) |
| ④ | 맥락 조건 가변성
(context-conditioned variability) | 운동 증가
(motor equivalence) |

18. 캐론(A. V. Carron)의 응집력 모형에서 응집력과 관련이 있는 팀 요소가 아닌 것은?

- ① 팀의 능력
- ② 팀의 규모
- ③ 팀의 목표
- ④ 팀의 승부욕

19. 수영장에서 연습한 수영기술이 바다에서도 잘 발휘할 수 있는지를 확인하는 검사로 적절한 것은?

- ① 전이 검사(transfer test)
- ② 파지 검사(retention test)
- ③ 효율성 검사(efficiency test)
- ④ 수행 검사(performance test)

20. 반응시간(reaction time)의 유형이 아닌 것은?

- ① 변별반응시간(discrimination reaction time)
- ② 단순반응시간(simple reaction time)
- ③ 자유반응시간(free reaction time)
- ④ 선택반응시간(choice reaction time)

한국체육사 (44)

1. 체육사 연구에서 사료(史料)에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 유물, 유적 등의 유산은 물적 사료이다.
- ② 공문서, 사문서, 출판물 등은 문헌 사료이다.
- ③ 과거의 기억에 대한 증언 등은 구술 사료이다.
- ④ 각종 트로피, 우승기, 메달, 경기 복장 등은 구전 사료이다.

2. <보기>의 ㉠, ㉡에 들어갈 알맞은 용어는?

—<보기>—

선사시대에는 애니미즘(animism, 만유정령설)에 대한 믿음을 바탕으로 놀이와 신체활동이 포함된 제천의식을 시행하였다. 부족국가와 삼국시대의 제천의식으로는 부여의 영고, 동예의 무천, 고구려의 (㉠), 신라의 (㉡) 이/가 있었다.

㉠ ㉡

- ① 가배 동맹
- ② 동맹 10월제
- ③ 동맹 가배
- ④ 가배 10월제

3. 삼국시대 민속놀이에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 윷놀이는 두 사람이 맞잡고 힘을 겨루는 경기이다.
- ② 장기는 나무 막대로 만든 주사위를 던져서 승부를 겨루는 놀이이다.
- ③ 마상재는 화살 같은 막대기를 일정한 거리에서 향아리나 병 안에 넣는 놀이이다.
- ④ 방웅은 사나운 매를 길러 꿩이나 새를 사냥하는 일종의 수렵활동이다.

4. <보기>에서 설명하는 고려시대의 민속놀이는?

—<보기>—

• 단오절 행사에 여성들의 놀이로 인기가 있었다.
• 두 줄을 붙잡고 온몸을 흔들고 발의 탄력을 이용해 온몸을 마음껏 날려 보내는 놀이이다.

- ① 저포(檣蒲) ② 축국(蹴鞠)
- ③ 추천(鞦韆) ④ 풍연(風鸞)

5. <보기>에서 설명하는 조선 시대의 무예는?

—<보기>—

• 무과 시험 과목의 하나였다.
• 각 사정을 대표하는 궁수 5인 이상이 편을 나누어 활을 쏘는 단체경기였다.

- ① 편사(便射) ② 기창(騎槍)
- ③ 기사(騎射) ④ 본국검(本國劍)

6. <보기>에서 설명하는 고려 시대의 무예는?

—<보기>—

• 무인집권시대에 인재 선발의 중요한 수단이었다.
• 맨손으로 치기, 주먹지르기 등의 기술을 사용하는 일종의 격투기였다.

- ① 궁술(弓術) ② 각저(角觝)
- ③ 수박(手搏) ④ 격구(擊毬)

7. <보기>의 괄호 안에 들어갈 알맞은 용어는?

—<보기>—

정조(正祖, 1752~1800)는 문무겸비를 강조한 왕으로서 문과 무를 양립시키는 것이 국가를 부강하게 하는 계책이라고 여겼다. 그는 규장각의 이덕무, 박제가와 장용영의 백동수를 통해 ()를 편찬케 하였다. 이 책은 조선 시대를 대표하는 병서이자 무예교범서였다.

- ① 《무예도보통지(武藝圖譜通志)》
- ② 《무예신보(武藝新譜)》
- ③ 《무예제보(武藝諸譜)》
- ④ 《임원경제지(林園經濟誌)》

8. <보기>에서 설명하는 단체의 활동으로 옳은 것은?

—<보기>—

• 1903년 '황성기독교청년회'라는 이름으로 창설된 단체이다.
• 외국인 선교사를 주축으로 근대스포츠를 도입, 보급하여 한국 근대스포츠 발전에 많은 영향을 미쳤다.
• 1910년 한일병합 이후에도 스포츠 보급 활동에 기여하였다.

- ① 첫 사업으로 제1회 전조선야구대회를 개최했다.
- ② 1916년 우리나라 최초의 체육관을 개관하여 스포츠 활동의 활기를 도모했다.
- ③ 조선에서 최초의 종합경기대회라고 할 수 있는 조선신궁 경기대회를 개최했다.
- ④ 우리나라 근대체육의 선구자였던 노백린이 병식체조 중심의 체육을 비판하며 설립한 단체였다.

9. 개화기 교육입국조서(教育立國詔書)가 반포된 이후의 체육사적 사실이 아닌 것은?

- ① 한국 YMCA가 설립되어 서구 스포츠가 본격적으로 도입되었다.
- ② 한국 최초의 운동회가 화류회(花柳會)라는 이름으로 개최되었다.
- ③ 우리나라 최초의 근대적인 체육 단체인 대한체육구락부가 결성되었다.
- ④ 언더우드(H. G. Underwood)학당이 설립되어 체조가 정식교과목에 편성되었다.

10. 개화기에 발생한 체육사적 사실이 아닌 것은?

- ① 관서체육회(關西體育會)가 결성되어 전조선빙상대회가 개최되었다.
- ② 최초의 근대 학교인 원산학사에서는 무사 양성을 위한 무예반을 개설했다.
- ③ 선교사들이 미션 스쿨을 설립하고, 서구의 체조 및 근대 스포츠를 도입하였다.
- ④ 한국 최초의 여성교육기관인 이화학당이 설립되고, 정규 수업에 체조 수업을 실시하였다.

11. <보기>의 ㉠~㉤을 연대순으로 바르게 연결한 것은?

—<보기>—

- ㉠ 태권도가 하계올림픽경기대회에서 정식 종목으로 채택되었다.
- ㉡ 손기정은 하계올림픽경기대회 마라톤 종목에서 금메달을 획득했다.
- ㉢ 한국은 하계올림픽경기대회에 'KOREA'라는 정식 국호를 달고 최초로 참가했다.
- ㉣ 양정모는 하계올림픽경기대회 레슬링 종목에서 한국 선수 최초로 금메달을 획득했다.

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

12. 개화기 배재학당에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 스크랜턴(M. F. Scranton)에 의해 설립된 학교로 정기적으로 체조수업을 실시했다.
- ② 알렌(H. N. Allen)에 의해 설립된 학교로 건강 및 보건을 위한 활동을 실시했다.
- ③ 아펜젤러(H. G. Appenzeller)가 설립한 학교로 서구 스포츠가 과외활동을 통해 보급되었다.
- ④ 조선 정부가 영어교육을 위해서 세운 학교로 다양한 서구 근대 스포츠 문화를 소개했다.

13. 조선체육회에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 경성일보사의 적극적인 후원으로 설립되었다.
- ② 조선의 체육을 지도, 장려하는 것을 목적으로 설립된 단체였다.
- ③ 민족주의 사상을 토대로 일본체육단체에 대응하기 위해 창립되었다.
- ④ 운동경기에 관한 연구 활동뿐만 아니라 스포츠 보급의 일환으로 운동구점을 설치하고 운영했다.

14. <보기>에서 설명하는 정부가 시행한 체육 정책에 해당하지 않은 것은?

—<보기>—

이 정부는 '체력은 국력'이란 슬로건을 채택했으며, '국민재건체조'를 제정하고 대한체육회의 예산을 정부가 지원하기로 결정했다. 그 외 국민체육진흥법공포(1961), 체육진흥법 시행령 공포(1963), 체육의 날 제정(1962), 매월 마지막 주의 '체육주간' 제정 등과 같은 조치가 이루어졌다.

- ① 태릉선수촌의 건립
- ② 국군체육부대의 창설
- ③ 우수선수 병역면제 시행
- ④ 메달리스트 체육연금제도 도입

15. <보기>에서 설명하는 체육 단체는?

—<보기>—

- 제24회 서울올림픽경기대회를 기념하여 1989년 공익법인으로 설립되었다.
- 체육지도자 국가자격시험을 전담하고 있다.
- 경정, 경륜, 스포츠평토토 등의 기금조성사업을 하고 있다.

- ① 대한체육회
- ② 문화체육관광부
- ③ 대한장애인체육회
- ④ 국민체육진흥공단

운동생리학 (55)

16. <보기>에서 설명하는 인물은?

—< 보기>—

- 1903년 황성기독교청년회 초대 총무를 역임하였다.
- 우리나라 최초로 야구와 농구를 소개하였다.
- 개화기 YMCA를 통해서 우리나라 근대스포츠의 발달에 큰 역할을 담당했다.

- ① 푸트(L. M. Foote) ② 반하트(B. P. Barnhart)
 ③ 허치슨(W. D. Hutchinson) ④ 질레트(P. L. Gillett)

17. 조선시대에 남성들이 양편으로 나누어 서로 마주 보고 돌을 던지던 민속놀이는?

- ① 사희(柶戲) ② 석전(石戰)
 ③ 추천(鞦韆) ④ 삭전(索戰)

18. 우리나라가 대한민국 국호를 걸고 최초로 참가한 동계올림픽 경기대회는?

- ① 1948년 제5회 생모리츠올림픽경기대회
 ② 1992년 제16회 알베르빌올림픽경기대회
 ③ 2002년 제19회 솔트레이크시티올림픽경기대회
 ④ 2018년 제23회 평창올림픽경기대회

19. <보기>에서 설명하는 올림픽 경기대회는?

—< 보기>—

- 분단 후 남한과 북한의 선수가 최초로 동시에 입장한 대회였다.
- 남한과 북한의 대표선수단은 KOREA라는 표지판과 한반도기를 앞세우고 함께 입장하여 세계인의 박수를 받았다.
- 태권도가 올림픽 정식 종목으로 시행되었다.

- ① 1996년 제26회 애틀란타올림픽경기대회
 ② 2000년 제27회 시드니올림픽경기대회
 ③ 2004년 제28회 아테네올림픽경기대회
 ④ 2008년 제29회 베이징올림픽경기대회

20. <보기>에서 설명하는 장소는?

—< 보기>—

- 대한체육회가 1966년 우수선수의 육성을 위해 건립했다.
- 스포츠를 통한 국위선양 및 국민통합 실현의 목적이 있다.
- 국가대표선수들을 과학적으로 육성하는 기반이 되었다.

- ① 장충체육관 ② 태릉선수촌
 ③ 동대문운동장 ④ 효창운동장

1. <보기>에서 설명하는 운동훈련의 원리는?

—< 보기>—

- 운동훈련에 의한 효과는 운동량이 일상생활 수준보다 높을 때 일어난다.
- 운동량은 운동의 빈도, 강도 또는 지속시간을 증가시킴으로써 늘릴 수 있다.

- ① 가역성의 원리 ② 개별성의 원리
 ③ 과부하의 원리 ④ 특이성의 원리

2. 근섬유의 형태에 따른 특성으로 적절하지 않은 것은?

- ① 지근은 속근에 비해 모세혈관의 밀도가 높다.
 ② 지근은 속근에 비해 미토콘드리아 수가 많다.
 ③ 속근은 지근에 비해 ATPase의 활성도가 높다.
 ④ 속근은 지근에 비해 피로에 대한 저항성이 높다.

3. 혈액 내 산소운반 물질은?

- ① 글루코스(glucose)
 ② 헤모글로빈(hemoglobin)
 ③ 마이오글로빈(myoglobin)
 ④ 유리지방산(free fatty acid)

4. 고강도 운동 중 젖산역치(LT)가 발생하는 원인으로 적절하지 않은 것은?

- ① 근육 내 산소량 감소
 ② 속근섬유 사용률 증가
 ③ 코리사이클(cori cycle) 증가
 ④ 무산소성 해당과정 의존율 증가

5. <보기>는 췌장에서 분비되는 혈당조절 호르몬에 대한 설명이다. ㉠, ㉡에 들어갈 용어를 바르게 나열한 것은?

—<보기>—

- (㉠)은 혈당 저하 시 글리코겐과 중성지방의 분해를 증가시켜, 혈당을 높여주는 역할을 한다.
- (㉡)은 혈당 증가 시 세포 안으로 포도당 흡수를 촉진하여, 혈당을 낮추는 역할을 한다.

- | | |
|--------|-------|
| ㉠ | ㉡ |
| ① 인슐린 | 글루카곤 |
| ② 인슐린 | 알도스테론 |
| ③ 글루카곤 | 알도스테론 |
| ④ 글루카곤 | 인슐린 |

6. 건강체력 요소가 아닌 것은?

- | | |
|--------|---------|
| ① 순발력 | ② 유연성 |
| ③ 신체구성 | ④ 심폐지구력 |

7. 고지대에서 장기간 노출 시 나타나는 생리적 적응 현상으로 적절하지 않은 것은?

- ① 적혈구 수 증가
- ② 혈액의 산소운반능력 향상
- ③ 근육의 모세혈관 밀도 감소
- ④ 주어진 절대강도 운동 시 폐환기량 증가

8. <보기>의 ㉠, ㉡에 들어갈 용어를 바르게 나열한 것은?

—<보기>—

- 신경계는 중추신경계(CNS)와 말초신경계(PNS)로 구분된다.
- 말초신경계 중, 자율신경계(autonomic nervous system)는 '흥분성'의 (㉠)과 '억제성'의 (㉡)으로 구분된다.

- | | |
|---------|-------|
| ㉠ | ㉡ |
| ① 교감신경 | 부교감신경 |
| ② 부교감신경 | 교감신경 |
| ③ 원심성신경 | 구심성신경 |
| ④ 구심성신경 | 원심성신경 |

9. 운동 시 폐포와 폐모세혈관 사이에서의 산소교환율을 증가시키는 직접적인 원인은?

- ① 폐동맥의 낮은 산소량
- ② 폐동맥의 높은 산소량
- ③ 폐정맥의 낮은 산소량
- ④ 폐정맥의 높은 산소량

10. <보기>에 제시된 근수축 과정을 단계별로 바르게 나열한 것은?

—<보기>—

- ㉠ 근육세포의 활동전위(action potential) 발생
- ㉡ 근형질세망(SR)에서 칼슘이온(Ca²⁺) 분비
- ㉢ 축삭 종말에서 아세틸콜린(ACh) 방출
- ㉣ ATP 분해에 따른 근세사 활주 시작

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

11. 운동 시 비훈련자의 심혈관계 변화로 적절하지 않은 것은?

- ① 최대강도까지 운동강도에 비례하여 심박수 증가
- ② 최대강도까지 운동강도에 비례하여 심박출량 증가
- ③ 최대강도까지 운동강도에 비례하여 1회박출량 증가
- ④ 최대강도까지 운동강도에 비례하여 동정맥산소차 증가

12. <보기>에 제시된 운동단위(motor unit)에 대한 설명 중 옳은 것을 있는 대로 고른 것은?

—<보기>—

- ㉠ 하나의 운동신경과 그 신경에 의해 지배되는 근육섬유들로 정의된다.
- ㉡ 운동신경에 연결된 근섬유 수가 많을수록 큰 힘을 내는데 유리하다.
- ㉢ 자극비율(innervation ratio)이 낮은 근육은 정교한 움직임에 적합하다.

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

13. 호흡교환율(Respiratory Exchange Ratio: RER)이 <보기>와 같을 때의 생리적 현상에 대한 설명으로 가장 적절한 것은?

<보기>
호흡교환율(RER) = 0.8

- ① 이산화탄소 생성량이 산소 소비량보다 많다.
- ② 에너지 대사의 주 연료로 지방을 사용하고 있다.
- ③ $\dot{V}O_2\max$ 80% 이상의 고강도 운동을 수행하고 있다.
- ④ 에너지 대사의 연료로 탄수화물은 전혀 사용되지 않고 있다.

14. 장기간의 규칙적인 유산소 훈련에 따른 생리적 적응 현상으로 적절하지 않은 것은?

- ① 근섬유의 항산화능력 향상
- ② 지근섬유의 속근섬유로의 전환
- ③ 근섬유의 미토콘드리아 밀도 증가
- ④ 최대하운동 중 지방대사능력의 향상

15. <보기>에서 설명하는 호르몬은?

<보기>
• 운동 시 부신수질로부터 분비가 증가된다.
• 간과 근육의 글리코겐 분해를 촉진시킨다.
• 심박수와 심근의 수축력을 증가시킨다.

- ① 에스트로겐(estrogen)
- ② 에피네프린(epinephrine)
- ③ 성장호르몬(growth hormone)
- ④ 갑상선자극호르몬(thyroid stimulating hormone)

16. <보기>의 지방(fat)에 대한 설명 중 옳은 것으로만 묶인 것은?

<보기>
㉠ 지방은 유리지방산의 형태로 지방조직과 골격근 등에 저장된다.
㉡ 중성지방은 탄수화물이 고갈되더라도 에너지원으로 사용되지 않는다.
㉢ 중성지방은 리파아제(lipase)에 의해 지방산과 글리세롤(glycerol)로 분해된다.
㉣ 운동강도가 증가함에 따라 에너지 생산을 위한 주 연료는 지방에서 탄수화물로 전환된다.

- ① ㉠, ㉡
- ② ㉠, ㉢
- ③ ㉡, ㉣
- ④ ㉢, ㉣

17. <보기>에서 설명하는 근육 기관은?

<보기>
• 골격근에서 발견된다.
• 근육의 길이를 감지한다.
• 근육의 급격한 신전 시 반사적 근육활동을 촉발시킨다.

- ① 근방추
- ② 동방결절
- ③ 모세혈관
- ④ 근형질세망

18. 운동 후 초과산소섭취량(Excess Post-exercise Oxygen Consumption : EPOC)이 발생하는 원인으로 적절하지 않은 것은?

- ① 운동 중 증가한 혈압 감소
- ② 운동 중 증가한 젖산 제거
- ③ 운동 중 증가한 체온 저하
- ④ 운동 중 증가한 산소 제거

19. <보기>에서 설명하는 용어는?

<보기>
• 심실이 수축할 때 배출되는 혈액의 양
• 확장기말 혈액량(EDV)과 수축기말 혈액량(ESV)의 차이

- ① 심박수
- ② 1회박출량
- ③ 분당 환기량
- ④ 최대산소섭취량

20. <보기>에서 설명하는 에너지 시스템은?

<보기>
• 순간적인 고강도 운동을 위한 주요 에너지 시스템
• 운동 시작 시기에 가장 빠르게 에너지를 생산하는 방법
• 역도, 높이뛰기, 20m 달리기 등에 사용되는 주요 에너지 시스템

- ① ATP-PC 시스템
- ② 무산소성 해당과정(glycolysis)
- ③ 젖산 시스템(lactic acid system)
- ④ 산화적 인산화(oxidative phosphorylation)

운동역학 (66)

1. 운동역학 연구의 주된 목적이 아닌 것은?

- ① 운동기술의 향상
- ② 운동 용기구의 개발 및 평가
- ③ 멘탈 및 인지 강화 프로그램의 구성
- ④ 운동수행 안전성의 향상 및 손상의 예방

2. 골프 수행에 관한 변인 중 벡터(vector)에 해당하는 것은?

- ① 골프공의 속력(speed)
- ② 골프공의 비거리(distance)
- ③ 골프클럽의 가속도(acceleration)
- ④ 골프공의 위치에너지(potential energy)

3. 해부학적 방향을 나타내는 용어와 의미가 바르게 묶이지 않은 것은?

- ① 앞쪽(anterior, 전) - 인체의 정면 쪽
- ② 아래쪽(inferior, 하) - 머리로부터 먼 쪽
- ③ 안쪽(medial, 내측) - 인체의 중심 쪽
- ④ 얕은(superficial, 표층) - 인체의 안쪽

4. 트램펄린 위에서 점프 동작을 할 때 신체의 위치에너지에 대한 설명으로 옳은 것은? (단, 공기 저항은 무시함)

- ① 위치에너지는 신체의 점프 높이에 상관없이 일정하다.
- ② 위치에너지는 신체가 트램펄린에 닿을 때 최대가 된다.
- ③ 위치에너지는 신체가 트램펄린에 근접할 때 최대가 된다.
- ④ 위치에너지는 신체가 수직으로 가장 높이 올라갔을 때 최대가 된다.

5. 인체의 좌우축을 중심으로 전후면(시상면)에서 발생하는 관절운동이 아닌 것은?

- ① 굽힘(flexion, 굴곡)
- ② 펴짐(extension, 신전)
- ③ 벌림(abduction, 외전)
- ④ 발바닥굽힘(plantar flexion, 저축굴곡)

6. <그림>에서 카누선수가 보트 위에서 오른손으로 패들의 끝을 잡고, 왼손으로 패들을 잡고 당기는 순간에 적용되는 지레는?



- ① 1종 지레
- ② 2종 지레
- ③ 3종 지레
- ④ 1종과 2종 지레의 혼합

7. 정역학(statics)의 범주에 해당하지 않은 것은?

- ① 물체에 작용하는 모든 힘이 평형을 이루고 있고 회전이 발생하지 않을 때
- ② 물체가 일정한 속도로 움직일 때
- ③ 물체가 정지하고 있을 때
- ④ 물체가 가속할 때

8. 운동의 종류에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 철봉 대차돌기는 복합운동 형태이다.
- ② 각운동은 중심선(점) 주위를 회전하는 운동이다.
- ③ 선운동(병진운동)에는 직선운동과 곡선운동이 있다.
- ④ 대부분의 인간 움직임은 각운동과 선운동 요소가 결합되어 나타난다.

9. '마찰'에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 마찰력은 저항력 또는 추진력으로 작용할 수 있다.
- ② 마찰계수는 접촉면의 형태와 성분에 따라 달라진다.
- ③ 마찰력의 크기는 접촉면에 가한 수직 힘의 크기에 비례한다.
- ④ 마찰력은 접촉면과 평행하게 작용하며 물체의 운동 방향으로 작용한다.

10. 물체에 힘을 가할 때 충격량(impulse)의 크기가 다른 것은?

- ① 한 사람이 2초 동안 30N의 일정한 힘을 발생시켰을 때
- ② 한 사람이 3초 동안 20N의 일정한 힘을 발생시켰을 때
- ③ 한 사람이 4초 동안 15N의 일정한 힘을 발생시켰을 때
- ④ 한 사람이 2초 동안 40N의 일정한 힘을 발생시켰을 때

11. 인체의 무게중심에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 무게중심의 위치는 안정성에 영향을 줄 수 있다.
- ② 무게중심은 회전력의 합이 '0'인 지점이다.
- ③ 무게중심은 인체 외부에 위치할 수 있다.
- ④ 무게중심의 위치는 변하지 않는다.

12. 다이빙 공중 동작을 할 때 신체의 좌우축에 대한 회전속도(각속도)의 크기가 가장 큰 동작으로 적절한 것은? (단, 각운동량(angular momentum)은 같음)

- ① 두 팔과 두 다리 모두 편 자세를 취할 때
- ② 두 팔과 두 다리를 동시에 몸통 쪽으로 모으는 자세를 취할 때
- ③ 두 다리는 편 상태에서 두 팔만 몸통 쪽으로 모으는 자세를 취할 때
- ④ 두 팔은 편 상태에서 두 다리만 몸통 쪽으로 모으는 자세를 취할 때

13. 걷기 동작에서 측정되는 지면반력(ground reaction force)에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 지면반력기로 측정할 수 있다.
- ② 발이 지면에 가하는 근력을 측정할 값이다.
- ③ 지면이 신체에 가하는 반력을 측정할 값이다.
- ④ 뉴턴의 작용-반작용 법칙으로 설명할 수 있다.

14. 근전도(electromyography: EMG) 검사와 평가에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 근수축과 관련된 전기적 신호를 측정하는 것이다.
- ② 근전도 검사를 통해 신체 분절의 위치를 측정할 수 있다.
- ③ 근전도 검사에 사용되는 전극은 표면전극과 삽입전극으로 구분된다.
- ④ 근전도 신호의 분석을 통해 근 피로에 대한 정보를 일부 추정할 수 있다.

15. <보기>의 ㉠, ㉡에 알맞은 내용으로 바르게 나열된 것은?

<보기>

신장성 수축(eccentric contraction)은 근육군에 의해 발휘되는 힘 모멘트가 외력에 의한 저항 모멘트보다 (㉠), 근육이 (㉡) 발생하는 수축형태이다.

- | | |
|------------|---|
| ㉠ | ㉡ |
| ① 작아서 길어지며 | |
| ② 작아서 짧아지며 | |
| ③ 커서 길어지며 | |
| ④ 커서 짧아지며 | |

16. 달리기 동작의 2차원 영상분석에 대한 설명으로 옳은 것은?

- ① 지면반력기를 사용한다.
- ② 반드시 2대의 카메라가 필요하다.
- ③ 2차원 상의 평면 운동을 분석하는 것이다.
- ④ 움직임의 원인이 되는 힘을 직접 측정하는 방법이다.

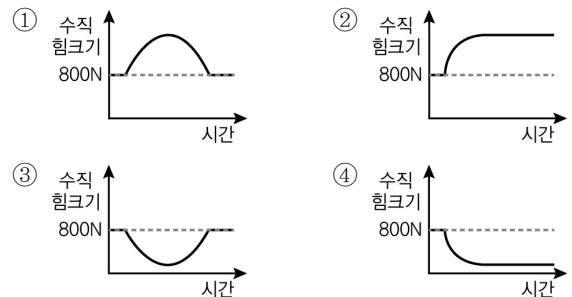
17. 파워(power)에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 단위 시간 당 수행한 일(work)의 양이다.
- ② 일의 빠르기를 나타내는 물리량이다.
- ③ 단위는 watt 혹은 Joule/s이다
- ④ 단위는 에너지의 단위와 같다.

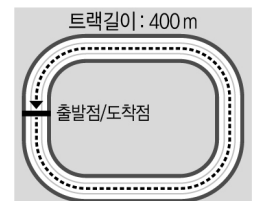
18. 공의 포물선 운동에 대한 설명으로 옳지 않은 것은? (단, 공기저항은 무시함)

- ① 공의 속력은 항상 일정하다.
- ② 공의 수평가속도는 0m/s^2 이다.
- ③ 공의 수직가속도는 중력가속도와 같다.
- ④ 공의 투사각도는 투사거리에 영향을 미친다.

19. 800N 바벨을 정지상태에서 위로 올린 후 다시 정지시키는 벤치프레스 동작에서 바벨에 가한 시간-수직 힘크기 그래프로 가장 옳은 것은?



20. 400 m 트랙 한 바퀴를 50초에 달린 육상선수의 평균속력과 평균속도로 적절한 것은? (단, 출발점과 도착점의 위치가 같음)



	평균속력(m/s)	평균속도(m/s)
①	0	8
②	0	0
③	8	0
④	8	8

스포츠윤리 (77)

1. 스포츠윤리의 개념에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 윤리는 실천의 자율성을 중시한다.
- ② 도덕은 양심, 자율성 등 개인의 내면성 문제를 주로 다룬다.
- ③ 절묘한 기술로서 '좋은 패스'는 도덕적 선(善)으로 해석된다.
- ④ 스포츠맨십은 합규칙성을 넘는 적극적인 도덕적 마음가짐이다.

2. <보기>의 법 또는 현상이 지향하고 있는 개념으로 가장 적절한 것은?

—<보기>—

- 모든 국민은 인간으로서 존엄과 가치를 가지며, 행복을 추구할 권리를 가진다(헌법 제10조).
- 어느 국가 또는 개인에 대해서도 인종·종교 또는 정치상의 이유로 차별대우해서는 안 된다(올림픽 헌장 6조).
- 학교의 장은 학생선수가 일정 수준의 학력기준에 도달하지 못한 경우에는 별도의 기초학력보장 프로그램을 운영하여 최저학력이 보장될 수 있도록 노력하여야 하며, 필요할 경우 경기대회 출전을 제한할 수 있다(학교체육진흥법 제11조).

- ① 스포츠와 평등
- ② 스포츠와 인권
- ③ 스포츠와 환경
- ④ 스포츠와 교육

3. 세계반도핑규약(WADC)에서 규정하고 있는 도핑 금지방법에 해당하지 않은 것은?

- ① 물리적 조작
- ② 화학적 조작
- ③ 침술의 활용
- ④ 유전자 도핑

4. <보기>에서 지영이의 윤리적 입장에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

—<보기>—

상화 : 스포츠윤리는 선수들이 규칙과 도덕적 원리만 따르면 확립될 수 있다고 생각해.

지영 : 아니야. 나는 스포츠윤리에서 중요한 것은 도덕적 원리가 아니라 행위자의 내면적 품성과 도덕적 행위의 실천이라고 생각해.

- ① 행위의 주체보다는 행위 자체에 초점을 맞추고 있다.
- ② 인간에게 내재되어 있는 감정을 도덕적 동기로 인정한다.
- ③ '무엇을 해야 하는가'보다 '어떻게 살아야 하는가'가 중요하다.
- ④ 인간 내면에 있는 도덕성의 근원과 개인의 인성을 중요시한다.

5. <보기>의 ㉠, ㉡에 해당하는 심판의 덕목으로 바르게 묶인 것은?

—<보기>—

- ㉠ 심판은 선수의 이익을 동등하게 대우하는 엄격한 중립성을 가져야 하며, 개인적 감정을 배제해야 한다.
- ㉡ 심판은 한 번 내린 판정을 반복하기가 힘들기 때문에, 정확한 판정을 내릴 수 있는 오랜 경험과 훈련이 필요하다.

㉠ ㉡

- ① 공정성 자율성
- ② 공정성 전문성
- ③ 전문성 자율성
- ④ 개방성 전문성

6. <보기>에서 (가)의 상황과 동일한 윤리적 입장으로 볼 수 있는 내용을 (나)에서 찾아 바르게 묶은 것은?

—<보기>—

(가) 블루팀과 레드팀의 농구경기는 종료까지 2분 남았다. 블루팀은 1점 차이로 뒤지고 있고, 팀 파울에 걸려 있다. 그때부터 블루팀은 의도적인 반칙을 통해, 시간 단축과 더불어 공격기회를 한 번이라도 더 얻기 위해 노력하였다.

- (나)
- ㉠ 팀 승리 및 사기 진작을 위해서는 스포츠에서 용인될 수 있는 행동이다.
 - ㉡ 상대에게 고의적으로 반칙을 하는 행동은 목적 자체가 그릇된 행동이다.
 - ㉢ 팀원뿐 아니라 팀을 위해 응원하는 관중에게 보답하고자 하는 행동이다.
 - ㉣ 형식주의 관점에서 규칙을 위반했기 때문에 정당화될 수 없는 행동이다.

- ① ㉠, ㉢
- ② ㉠, ㉣
- ③ ㉡, ㉣
- ④ ㉡, ㉢

7. <보기>에서 설명하는 롤스(J. Rawls)의 '정의의 원칙'으로 가장 적절한 것은?

—<보기>—

상대적으로 사회적 약자인 저소득층 자녀들에게 지역의 사설 스포츠 센터 무료 이용권, 건강운동 강좌 수강이 가능한 스포츠 바우처(voucher)를 제공하여 누구나 경제적 형편에 상관없이 공평하게 스포츠를 누릴 수 있도록 정책을 마련한다.

- ① 자유의 원칙
- ② 차등의 원칙
- ③ 기회균등의 원칙
- ④ 원초적 원칙

8. <보기>의 상황과 관련된 학자와 이론이 바르게 연결된 것은?

—<보기>—

학생선수 A는 양심적으로 교칙을 준수하고, 다친 친구 대신 가방을 들어주는 등 도덕적 성품을 지니고 있다. 하지만 축구 경기에서는 상대 선수를 심판 모르게 공격하는 등 반칙을 하거나 상대 선수를 배려하지 않고 팀의 이익을 위해 행동하는 팀 분위기에 동화되고 있다.

- ① 베버(M. Weber) - 책임윤리
- ② 요나스(H. Jonas) - 책임윤리
- ③ 니부어(R. Niebuhr) - 사회윤리
- ④ 나딩스(N. Noddings) - 배려윤리

9. <보기>에서 설명하는 스포츠에 대한 입장으로 적절한 사상은?

—<보기>—

승리지상주의가 팽배하는 현대 스포츠 현장에서 승리의 추구보다 스포츠 자체를 즐길 수 있도록 자기 자신을 낮추고 겸양과 배려로 상대를 대할 때, 진정한 의미의 스포츠윤리가 발현될 수 있다. 이를 위해서는 스포츠에서 인위적 제도나 구속이 최소화되도록 해야 하며, 윤리적 행위가 스포츠 자체를 통해 자연스럽게 발현되도록 해야 한다.

- ① 공자(孔子) ② 맹자(孟子)
- ③ 순자(荀子) ④ 노자(老子)

10. <보기>의 (가)에 해당하는 윤리적 관점에서 제기할 수 있는 (나) 상황의 문제점으로 가장 적절한 것은?

—<보기>—

(가) 만약 한 존재가 고통이나 행복이나 즐거움을 느낄 수 없다면, 고려해야 할 것은 아무것도 없다. 이러한 것이 타자의 이익을 고려할 때, '쾌고감수능력'이라는 기준이 유일하게 옹호되는 이유이다.

(나) 경마(競馬)는 일정 거리를 말을 타고 달려 그 빠르기를 겨루는 경기이다. 이를 위해 말들은 자신의 의지와 무관하게 고통스러운 훈련을 받고 비좁은 축사에 갇혀 살아가게 된다.

- ① 동물도 이익에 맞는 동등한 대우를 받아야 한다.
- ② 모든 생명이 지니고 있는 고유한 가치를 존중해야 한다.
- ③ 인간의 생존을 위해 동물을 더욱 효율적으로 사육해야 한다.
- ④ 생태계 전체의 이익을 고려하여 그들의 정체성을 존중해야 한다.

11. <보기>는 레스트(J. Rest)의 도덕성 4구성요소 모형을 스포츠윤리 교육에 적용한 내용이다. ㉠, ㉡에 해당하는 것으로 바르게 연결된 것은?

—<보기>—

1. 도덕적 민감성(moral sensitivity) : 스포츠 상황에서 도덕적 딜레마를 지각하게 하는 것
2. 도덕적 판단력(moral judgement) : 스포츠 상황에서 옳고 그름을 판단하게 하는 것
3. (㉠) : (㉡)
4. 도덕적 품성화(moral character) : 스포츠 상황에서 장애 요인을 극복하여 실천할 수 있는 강한 의지, 용기, 인내 등의 품성을 갖게 하는 것

	㉠	㉡
①	도덕적 추론화 (moral reasoning)	상대 선수와 팀을 존중하게 하는 것
②	도덕적 동기화 (moral motivation)	상대 선수의 의도적 반칙에 반응하게 하는 것
③	도덕적 추론화 (moral reasoning)	감독의 부당한 지시를 도덕적 문제 상황으로 감지하게 하는 것
④	도덕적 동기화 (moral motivation)	다른 가치보다 정정당당하게 경기하는 것에 가치를 두게 하는 것

12. <보기>에서 A선수가 취한 윤리적 입장의 난점으로 가장 적절한 것은?

—<보기>—

A선수는 마라톤 대회에 참가하여 2등으로 달리고 있던 중, 결승선 바로 앞에서 탈진하여 쓰러진 1등 선수를 발견하였다. A선수는 그 선수를 무시하고 1등을 차지할 수 있었지만, 쓰러진 선수를 돕는 것이 스포츠선수로서의 마땅한 행위라고 생각했다. 그래서 넘어진 선수를 부축하여 결승선까지 함께 도착하였으나 최종 성적은 순위권 밖으로 밀려났다.

- ① 인간 그 자체를 항상 목적으로 대해야 한다.
- ② 자연적인 경향성을 극복하고 의무를 따라야 한다.
- ③ 보편적 입법의 원리가 될 수 있도록 행동해야 한다.
- ④ 행위가 가져올 사회의 이익과 손해를 고려하여 행동해야 한다.

※ [19~20] <보기>는 고대 동양 사상가들의 윤리적 입장이다.
물음에 답하시오.

—<보기>—

- ㉠ 인(仁), 의(義), 효(孝), 우(友), 충(忠), 신(信), 관(寬), 서(恕), 공(恭), 경(敬)을 포함한 10가지 덕을 터득하여, 그 상황에서의 인식, 판단, 도덕적 행위를 선택할 수 있는 능력을 배양해야 한다.
- ㉡ 인(仁), 의(義), 예(禮), 지(智)가 도덕적 성향의 토대가 되면, 윤리적 사고가 필요한 상황에서 자연스럽게 실천적 행위가 가능하다.
- ㉢ 무릇 도(道)는 실재한다는 확실한 믿음이 있지만, 인위적인 행함이 없고, 그 형체도 없다. 마음으로 전할 수는 있으나, 형체가 있는 것처럼 주고받을 수는 없다.

19. ㉠과 ㉡의 입장에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① ㉠ : 정도(正道)를 지키기 위해 정정당당하게 승부한다.
- ② ㉡ : 상선약수(上善若水)를 중심으로 한 스포츠맨십을 중요시한다.
- ③ ㉠ : 선수 개인의 윤리와 함께 스포츠에서 제도의 중요성을 강조한다.
- ④ ㉡ : 부상 당한 선수를 도와주는 것은 본능적인 행동이기에 권장한다.

20. ㉢의 입장에서 ㉡에 대해 제기할 수 있는 반론으로 가장 적절한 것은?

- ① 지속적인 교육을 통해 넘어진 선수를 도와줄 수 있도록 만들어야 한다.
- ② 넘어진 선수를 도와줄 수 있도록 제도나 규정을 강화하여야 할 것이다.
- ③ 넘어진 선수를 부축하는 것은 순자(荀子)의 주장에 위배 되는 행동이다.
- ④ 남의 눈치 때문에 다른 사람을 부축하기보다 내면의 윤리성이 중요하다.

수고하셨습니다.