

## 중단원 평가 문제 (교과서 p.10~35)

### 1. 청소년기 자세 질환에 대한 설명 중 틀린 것은?

- ① 과중한 학업으로 장시간 앉아 있는 자세가 오랫동안 지속되면서 근골격계의 불균형이 발생한다.
- ② 척추 옆굽음증은 바른 자세로 오랫동안 서 있어서 발생하는 근골격계 문제이다.
- ③ 상부 교차 증후군, 거북목 증후군, 하부 교차 증후군 등은 청소년의 신체 활동이 부족하므로 발생하는 질환이다.
- ④ 고개를 숙인 채 오랜 시간 스마트폰을 사용하다 보면 나도 모르게 거북목 증후군으로 발전할 수 있다.
- ⑤ 바른 자세 형성과 균형 잡힌 근육을 유지하려면 쉬는 시간에 의자나 책상을 이용하여 스트레칭을 해 주는 것이 좋다.

### 2. 무거운 물건을 들 때 유의 사항으로 맞은 것은?

- ① 허리를 세운 채 물건을 몸 가까이에 놓고 들어 올린다.
- ② 허리를 많이 굽혀서 물건을 잡기 쉽게 한 후 들어 올린다.
- ③ 물건을 몸에서 멀리한 뒤 들어 올리는 것이 효과적이다.
- ④ 아무리 무거워도 친구들에게 같이 들자고 부탁하지 않고 혼자 힘으로 든다.
- ⑤ 무거우니까 천천히 들어 올리지 말고 허릿심으로 재빨리 들어 올린다.

### 3. (서술형) 온전한 건강을 지키는 생활 습관 중 올바른 실천이 필요한 대표적인 3가지 행동 양식은?

- ① ( 규칙적인 운동 )
- ② ( 균형 잡힌 영양 )
- ③ ( 충분한 휴식 )

### 4. (서술형) 바르게 서기 자세에서 정면과 측면에서 대상자를 파악할 때 어떤 조건을 만족해야 하는지 서술해 보자.

- ① 정면 ( 좌우 어깨선을 연결한 선이 수평을 이루어야 하고, 좌우 골반 위쪽을 연결한 선도 지면과 수평을 이루어야 한다. )
- ② 측면 ( 어깨, 엉덩 관절 중심이 모두 지면과 수직인 일직선 위에 자연스럽게 있어야 한다. )

### 5. 일상생활에서 자신에게 알맞은 체력 운동을 선택하여 규칙적으로 실천하려고 노력할 때 옳지 않은 것은?

- ① 유산소 운동과 무산소 운동을 적절히 한다.
- ② 장기 목표와 단기 목표를 나누어 설정한다.
- ③ 일과 중 시간이 부족하면 등하교 시간, 점심 시간 등을 활용하여 신체 활동을 실천한다.
- ④ 목표는 크게 잡는 것이 좋다.
- ⑤ 여러 체력 요소가 골고루 들어간 운동을 선택한다.

### 6. 걷기와 달리기 운동에 대한 설명 중 옳지 않은 것은?

- ① 신발은 걷기와 달리기에 편한 것을 신는다.
- ② 발 앞쪽부터 착지하여 전진 방향으로 진행 속도를 빨리 한다.
- ③ 팔과 다리는 율동적으로 움직인다.
- ④ 짧은 시간 안에 달리기로 소모 열량을 높이려면 속력을 증가시키는 것이 효과적이다.
- ⑤ 달리기 때 주변 환경을 잘 살펴 교통사고나 사람과 접촉 사고가 일어나지 않게 한다.

### 7. 건강 체력과 운동 체력에 대한 설명 중 바른 것은?



- ① 건강 체력에는 순발력 유연성, 근력, 심폐 지구력 등이 포함된다.
- ② 운동 체력에는 협응성, 민첩성, 평형성, 근력이 포함된다.
- ③ 건강 체력은 운동 체력의 바탕을 이루므로 건강 체력이 약해지면 운동 체력도 제 기능을 발휘하기 힘들다.
- ④ 민첩성은 짧은 시간에 큰 힘을 발휘하는 능력이다.
- ⑤ 올바른 생활 습관을 다져 가는 것은 건강 체력보다 운동 체력을 향상시키는데 더 효과적이다.

8. (서술형) 학생체력평가시스템(PAPS)에서 '제자리멀리뛰기'는 어떤 체력 요소를 측정하는 종목인가?

( 순발력 )

9. 순발력에 대한 설명으로 적절한 것은?

- ① 근육이 한 번에 낼 수 있는 최대의 힘이다.
- ② 관절의 움직임을 최대로 할 수 있는 능력이다.
- ③ 감속이나 방향을 빨리 전환할 수 있는 능력이다.
- ④ 짧은 시간에 큰 힘을 낼 수 있는 능력이다.
- ⑤ 신체 자세를 상황에 맞춰 잘 유지할 수 있는 능력이다.

10. (서술형) 학생체력평가시스템(PAPS)에서 근력·근지구력을 측정하는 종목을 3가지 써 보자.

- ① ( 팔 굽혀 펴기 )
- ② ( 윗몸 말아 올리기 )
- ③ ( 악력 검사 )

11. 다음 중 체력 요소와 그 의미가 바르게 짝지어진 것은?

- ① 협응성 - 몸을 오랫동안 움직일 수 있는 능력
- ② 순발력 - 근육이 수축했을 때 발휘되는 최대 힘
- ③ 유연성 - 관절을 광범위하게 움직일 수 있는 능력

- ④ 근력 - 지속해서 일정한 힘을 발휘할 수 있는 능력
- ⑤ 심폐 지구력 - 자세를 안정되게 유지할 수 있는 능력

12. 사춘기의 특징 중 남성 호르몬에 따라 발생하는 성징이 아닌 것은?

- ① 고환에서 정자가 생성되기 시작한다.
- ② 생식기와 겨드랑이에 털이 나기 시작한다.
- ③ 어깨가 넓어지고, 골격근이 발달한다.
- ④ 수염이 나고 목소리가 굵어진다.
- ⑤ 피하 지방이 증가하고, 여드름이 생긴다.

13. 다음 중 어느 특정한 성에 부정적인 감정이나 고정 관념을 갖거나, 차별적인 태도가 아닌 것은?

- ① 성추행      ② 성희롱      ③ 양성평등
- ④ 여성 평등      ⑤ 양성성

14. 성폭력에 대한 설명으로 적절하지 않은 것은?

- ① 개인의 자유로운 성적 결정권을 침해하는 범죄 행위이다.
- ② 강간, 성추행, 성희롱을 포함하는 포괄적인 의미로 사용된다.
- ③ 음란 전화나 음란물을 보여 주는 것도 성폭력에 해당한다.
- ④ 학교에서 친구들끼리 장난으로 하는 말과 행동은 성폭력에 해당하지 않는다.
- ⑤ 성폭력은 개인과 사회 구성원의 삶의 질을 떨어뜨리고 인권을 침해하는 범죄이다.

15. 상대방이 신체적, 언어적, 시각적, 기타 사회 통념상 성적 굴욕감이나 혐오감을 느끼게 하는 성폭력의 유형은?

- ① 성희롱      ② 성추행      ③ 양성성
- ④ 양성평등      ⑤ 성 역할

16. 성폭력 예방법에 대한 설명 중 틀린 것은?

- ① 수상한 사람이 접근하면 즉시 자리를 피한다.
- ② 평소에도 자기 의사를 분명하게 말하는 습관을 기르고, 불편한 성적 접촉이나 상황에 강하게 거부 의사를 표시한다.
- ③ 집에 혼자 있을 때 낯선 사람이나 이성 친구를 집에 들이지 않는다.
- ④ 평소 위험 상황에 대처하는 상상을 해 보고 연습한다.
- ⑤ 이성과 단둘이 인적이 드문 곳을 찾아다닌다.

17. (서술형) 성폭행을 당했을 때 당황하지 않고 취해야 할 행동을 3가지 서술하라.

- ① ( 경찰, 부모님, 선생님께 알린다. )
- ② ( 몸을 씻지 않고 증거물을 확보한다. )
- ③ ( 사건 상황, 가해자 인상착의, 목격자, 주변 상황 등의 기억을 되살려 잘 기록한다. )

