



백석대학교

2021학년도 편입학 스포츠과학부 전공 예상문제

번호

문제

1

건강하게 오래 살기 위해서는 어떻게 생활해야 하는지 설명해 보십시오.

2

걷기와 달리기의 차이에 대해 설명해 보십시오.

3

구급법의 종류에 대해 말해 보십시오.

4

근력과 근지구력 향상을 위한 저항성 트레이닝(웨이트 트레이닝)에 대해 설명해 보십시오.

5

비만의 원인에 대해 설명해 보십시오.

6

세라밴드를 이용하여 할 수 있는 운동의 종류에 대해 말해 보십시오.

7

순발력에 대해 설명해 보십시오.

8

스포츠 폭력성에 대해 설명해 보십시오.

9

스포츠심리학이 운동수행에 작용하는 요인을 말해 보십시오.

10

스포츠에서 도핑을 금지하는 이유에 대해 말해 보십시오.



백석대학교

2021학년도 편입학 스포츠과학부 전공 예상문제

번호

문제

11

신체질량지수(BMI)에 대해 설명해 보십시오.

12

심폐지구력 향상을 위한 운동의 종류에 대해 설명해 보십시오.

13

올바른 스트레칭 방법에 대해 설명해 보십시오.

14

우리 몸의 필요한 영양소에는 어떤 것들이 있는지 말해 보십시오.

15

운동이 우리 몸에 미치는 영향에 대해 설명해 보십시오.

16

웨이트 트레이닝의 대표적인 운동 네 가지를 말해 보십시오.

17

유연성 향상을 위한 운동 방법에 대해 설명해 보십시오.

18

음주와 흡연이 건강에 나쁜 이유를 말해 보십시오.

19

준비운동의 필요성에 대해 설명해 보십시오.

20

체력 관리 방법에 대해 설명해 보십시오.