신지원

교 재 명	고졸 검정고시 체육
저 자	검정고시 교육연구소 편저
발 행 일	2026년 4월 10일

출간 이후 일부 오류가 확인되어 정오표를 안내 드립니다.
독자 여러분께 불편을 드린 점 진심으로 사과드리며, 해당 내용은 차기 인쇄 시 반영하여 수정 출간하겠습니다.

▣ 고졸 검정고시 체육

페이지	수정 전	수정 후	등록일
20p	1. 안전사고와 **운동 손상의** 원인 (1) 안전과 안전사고	1. 안전사고와 **발생원인** (1) 안전과 안전사고	2026-04-29
21p	**2. 운동 손상의 원인과 종류** **(1) 운동 손상의 원인** ① 물리적 환경 요인 : 시설을 부적절하게 사용하거나 갑작스러운 날씨 변화, 안전 환경과 장비의 미비, 시설과 장비의 노후 및 불량 등으로 인해 발생한다. ② 인적 요인 : 기술 부족, 반칙 행위, 기초 체력 부족, 무리한 운동, 준비 운동 부족 등 안전 수칙 미준수, 주의 산만, 불안, 흥분, 지나친 경쟁심과 자만심, 과도한 연습과 신체적 피로 등으로 인해 발생한다. ③ 사회적 환경 요인 : 승리 지상주의, 인명 경시 풍조, 안전 교육 미비, 낮은 안전 의식 수준 등으로 인해 발생한다. **(2)** 운동 손상의 종류와 대처 방법	**(3) 안전사고의 발생원인** ① 물리적 환경 요인 : 시설을 부적절하게 사용하거나 갑작스러운 날씨 변화, 안전 환경과 장비의 미비, 시설과 장비의 노후 및 불량 등으로 인해 발생한다. ② 인적 요인 : 기술 부족, 반칙 행위, 기초 체력 부족, 무리한 운동, 준비 운동 부족 등 안전 수칙 미준수, 주의 산만, 불안, 흥분, 지나친 경쟁심과 자만심, 과도한 연습과 신체적 피로 등으로 인해 발생한다. ③ 사회적 환경 요인 : 승리 지상주의, 인명 경시 풍조, 안전 교육 미비, 낮은 안전 의식 수준 등으로 인해 발생한다. **2.** 운동 손상의 종류와 대처 방법	2026-04-29

<table>
<tr>
<td>53p</td>
<td>(2) 경기 기능
① 손 기술
<table>
<tr><td>옆무릎 치기</td><td>오른손으로 상대의 오른쪽 다리의 무릎을 쳐서 넘어뜨림</td></tr>
<tr><td>뒷무릎 치기</td><td>상대의 몸 중심이 뒤에 실릴 때 중심을 무너뜨리는 기술</td></tr>
<tr><td>앞무릎 치기</td><td>상대의 중심이 앞에 실릴 때 중심을 무너뜨리는 기술</td></tr>
<tr><td>오금 당기기</td><td>상대의 다리 사이로 손을 넣어 오금을 잡아당기며 어깨로 밀어 넘어뜨리는 기술</td></tr>
</table></td>
<td>(2) 경기 기능
① 손 기술
<table>
<tr><td>옆무릎 치기</td><td>오른손으로 상대의 오른쪽 다리의 무릎을 쳐서 넘어뜨림</td></tr>
<tr><td>뒷무릎 치기</td><td>상대의 몸 중심이 뒤에 실릴 때 중심을 무너뜨리는 기술</td></tr>
<tr><td>앞무릎 치기</td><td>상대의 오른쪽 무릎 안쪽에 손을 댄 후 상대방을 회전시켜 넘어뜨리는 기술</td></tr>
<tr><td>오금 당기기</td><td>상대의 다리 사이로 손을 넣어 오금을 잡아당기며 어깨로 밀어 넘어뜨리는 기술</td></tr>
</table></td>
<td>2026-04-29</td>
</tr>
</table>