

8 강: 운동프로그램 개발 및 처방

개인의 건강 상태와 운동 목표에 맞춰 효과적이고 안전한 운동 프로그램을 설계하고 처방하는 방법을 학습합니다.

문제 1

운동프로그램을 개발할 때 가장 먼저 고려해야 하는 요소는?

- A. 개인의 건강 상태와 목표
- B. 운동복 디자인
- C. 운동 장소
- D. 음악 선택

정답: A

문제 2

운동 강도는 어떻게 조절하는가?

- A. 심박수, 무게, 반복 횟수 등으로 조절
- B. 운동복 색상으로 조절
- C. 음악으로 조절
- D. 운동 시간만 조절

정답: A

문제 3

운동처방에서 ‘주당 운동 빈도’는 무엇을 의미하는가?

- A. 일주일에 운동하는 횟수
- B. 하루 운동 시간
- C. 운동 장소
- D. 운동복 종류

정답: A

문제 4

운동 프로그램에 ‘워밍업’이 포함되는 이유는?

- A. 부상 예방과 체온 상승
- B. 운동복 환기
- C. 운동 장소 확인

D. 음악 듣기

정답: A

문제 5

운동프로그램 설계 시 ‘개인 맞춤형’이 중요한 이유는?

A. 효과적인 운동 수행과 안전 확보

B. 운동복 색상 조화

C. 음악 맞추기

D. 장소 예약

정답: A

문제 6

운동처방에서 ‘운동 종류’는 어떤 기준으로 선택하는가?

A. 개인 목표와 건강 상태에 맞춤

B. 친구 추천

C. 유행하는 운동

D. 운동복 스타일

정답: A

문제 7

운동 강도를 ‘최대 심박수’ 기준으로 설정할 때 사용하는 공식은?

A. $220 - \text{나이}$

B. $200 + \text{나이}$

C. $150 - \text{나이}$

D. $180 + \text{나이}$

정답: A

문제 8

운동처방 시 ‘점진적 과부하 원칙’이란?

A. 점차 운동 강도나 양을 증가시키는 것

B. 갑작스러운 운동량 증가

C. 운동량 감소

D. 운동 중 휴식만 하는 것

정답: A

문제 9

운동 프로그램에서 ‘쿨다운’의 역할은?

- A. 운동 후 심박수와 혈압 정상화
- B. 운동복 환기
- C. 운동 장소 청소
- D. 운동 음악 종료

정답: A

문제 10

운동 프로그램 설계 시 고려하지 않아도 되는 항목은?

- A. 운동복 색상
- B. 운동 목표
- C. 건강 상태
- D. 운동 경험

정답: A

문제 11

운동 처방에서 ‘반복 횟수’가 의미하는 것은?

- A. 한 세트 내에서 수행하는 동작 수
- B. 운동 시간
- C. 세트 수
- D. 운동 장소

정답: A

문제 12

운동 프로그램 설계 시 ‘휴식 시간’ 조절의 목적은?

- A. 회복 및 운동 효율 증대
- B. 운동복 갈아입기
- C. 음악 변경
- D. 장소 이동

정답: A

문제 13

운동처방에서 ‘유산소 운동’이 주로 목표하는 것은?

- A. 심폐 기능 향상
- B. 근력 증가
- C. 유연성 향상
- D. 균형 감각

정답: A

문제 14

‘무산소 운동’의 주요 효과는?

- A. 근력 및 근육량 증가
- B. 체지방 감소
- C. 심폐 지구력 강화
- D. 유연성 향상

정답: A

문제 15

운동처방 시 ‘운동 동기 부여’를 위한 방법은?

- A. 목표 설정과 점진적 피드백 제공
- B. 운동복 디자인 변경
- C. 장소 변경
- D. 음악 교체

정답: A

문제 16

운동 프로그램에서 ‘교차 훈련’의 장점은?

- A. 다양한 근육 사용 및 부상 위험 감소
- B. 운동복 스타일 유지
- C. 음악 다양성
- D. 장소 활용

정답: A

문제 17

운동처방 시 ‘체력 수준 평가’가 중요한 이유는?

- A. 적절한 운동 강도 및 프로그램 설계

- B. 운동복 선택
- C. 장소 예약
- D. 운동 음악 선정

정답: A

문제 18

운동 프로그램의 ‘유지 기간’은 무엇을 의미하는가?

- A. 일정 기간 동안 프로그램을 지속하는 것
- B. 운동 시간
- C. 운동 장소
- D. 운동복 종류

정답: A

문제 19

운동처방에서 ‘운동 목표 설정’ 시 중요한 요소는?

- A. 구체적이고 측정 가능해야 함
- B. 추상적이어야 함
- C. 변경 불가능해야 함
- D. 모호해야 함

정답: A

문제 20

운동 프로그램 설계 시 ‘개인별 차이’가 고려되지 않으면 발생할 수 있는 문제는?

- A. 부상 및 운동 효과 저하
- B. 운동복 혼동
- C. 장소 혼잡
- D. 음악 불일치

정답: A