

7 강: 운동평가 및 건강진단

개인의 체력 상태와 건강 상태를 정확히 평가하고, 운동 전후 건강진단을 통해 적절한 운동 계획 수립을 돕는 내용을 학습합니다.

문제 1

운동평가 시 가장 기본적으로 측정하는 체력 요소는?

- A. 심폐지구력
- B. 키
- C. 머리 크기
- D. 피부색

정답: A

문제 2

건강진단에서 '혈압 측정'이 중요한 이유는?

- A. 심혈관계 건강 상태 평가
- B. 키 측정
- C. 체중 감량 평가
- D. 피부 상태 확인

정답: A

문제 3

운동 전 건강진단에서 반드시 확인해야 하는 항목은?

- A. 과거 병력 및 현재 증상
- B. 운동복 색상
- C. 운동 장소
- D. 운동 음악

정답: A

문제 4

운동평가 시 '근력 테스트'는 어떤 기능을 평가하는가?

- A. 근육의 힘과 기능
- B. 심박수
- C. 체지방률

D. 신장

정답: A

문제 5

운동 전 건강진단이 필요한 이유는?

A. 운동 중 안전사고 예방

B. 운동복 체크

C. 운동 장소 선정

D. 운동 음악 선정

정답: A

문제 6

운동평가에 포함되는 ‘유연성 테스트’는 무엇을 측정하는가?

A. 관절의 가동 범위

B. 심폐 기능

C. 혈압

D. 근육 크기

정답: A

문제 7

운동평가 후 운동처방에 반영하는 이유는?

A. 개인 맞춤형 운동 계획 수립

B. 운동 장소 선정

C. 운동복 색상 결정

D. 운동 시간 단축

정답: A

문제 8

건강진단에서 ‘체지방률 측정’은 왜 중요한가?

A. 비만도와 건강 위험도 평가

B. 키 측정

C. 근력 평가

D. 혈압 측정

정답: A

문제 9

운동평가 시 ‘심박수 측정’의 목적은?

- A. 운동 강도 조절
- B. 운동복 선택
- C. 운동 장소 변경
- D. 운동 시간 단축

정답: A

문제 10

건강진단 결과 중 ‘고혈압’ 판정을 받으면 어떻게 해야 하나?

- A. 의사 상담 후 적절한 운동처방
- B. 운동 중단
- C. 무리한 운동
- D. 운동복 교체

정답: A

문제 11

운동평가에서 ‘지구력 테스트’는 무엇을 평가하는가?

- A. 오랜 시간 운동 지속 능력
- B. 근력
- C. 유연성
- D. 심박수

정답: A

문제 12

건강진단에서 ‘혈당 검사’가 필요한 이유는?

- A. 당뇨병 위험 평가
- B. 심박수 측정
- C. 키 측정
- D. 체중 감량 평가

정답: A

문제 13

운동평가 시 사용되는 ‘맥박 측정’ 방법은?

- A. 손목이나 목에서 맥박 확인
- B. 혈압계 사용
- C. 체지방계 사용
- D. 운동복 점검

정답: A

문제 14

운동 전 ‘건강 설문지’ 작성의 목적은?

- A. 과거 병력과 위험요인 확인
- B. 운동 시간 정하기
- C. 운동 장소 선택
- D. 운동복 색상 결정

정답: A

문제 15

건강진단 후 운동처방 시 고려하지 않아도 되는 사항은?

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

정답: A

문제 16

운동평가에 포함되지 않는 항목은?

- A. 운동복 디자인
- B. 근력, 유연성, 심폐지구력 평가
- C. 체지방률 측정
- D. 혈압 측정

정답: A

문제 17

건강진단 중 ‘심전도 검사’는 어떤 목적을 위한가?

- A. 심장 건강 상태 확인

- B. 혈압 측정
- C. 근력 평가
- D. 체중 측정

정답: A

문제 18

운동평가 후 ‘결과 피드백’이 중요한 이유는?

- A. 운동 동기 부여 및 계획 수정
- B. 운동복 점검
- C. 운동 장소 변경
- D. 운동 시간 단축

정답: A

문제 19

운동 전 건강진단에서 ‘운동 제한 사항’을 확인하는 이유는?

- A. 부상 및 사고 예방
- B. 운동복 결정
- C. 운동 장소 선택
- D. 운동 음악 선정

정답: A

문제 20

운동평가 시 ‘체력 테스트’ 중 하나가 아닌 것은?

- A. 달리기 속도 테스트
- B. 근력 측정
- C. 혈압 측정
- D. 머리 크기 측정

정답: D