

4 강: 운동처방과 평가

개인의 신체 상태와 목표에 맞는 운동 계획을 수립하고, 운동 효과를 체계적으로 평가하는 방법을 배웁니다.

문제 1

운동처방 시 가장 먼저 고려해야 할 요소는?

- A. 개인의 건강 상태
- B. 운동복 색상
- C. 음악 종류
- D. 운동 장소

정답: A

문제 2

운동 강도 평가에 가장 널리 사용되는 지표는?

- A. 심박수
- B. 체온
- C. 혈압
- D. 호흡수

정답: A

문제 3

운동처방에서 '빈도'란 무엇을 의미하는가?

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

정답: A

문제 4

운동처방 시 '시간'은 어떤 의미인가?

- A. 한 번 운동하는 기간 또는 시간
- B. 운동 시작 시간
- C. 운동 후 휴식 시간

D. 운동 계획 수립 날짜

정답: A

문제 5

운동 평가에서 'VO2max'는 무엇을 나타내는가?

A. 최대 산소 섭취량

B. 최대 심박수

C. 최대 혈압

D. 최대 근력

정답: A

문제 6

운동 프로그램에서 '점진적 과부하 원리'의 목적은?

A. 운동 강도를 점차 늘려 체력 향상 유도

B. 운동 강도를 급격히 줄임

C. 운동 중 휴식 시간 늘림

D. 운동 종류 변경하지 않음

정답: A

문제 7

운동평가에서 '유연성 검사'에 주로 사용되는 방법은?

A. 앉아 앞으로 굽히기 검사

B. 심박수 측정

C. 체중 측정

D. 혈압 측정

정답: A

문제 8

운동처방에서 '운동 종류' 결정 시 중요한 기준은?

A. 개인의 선호도와 목표

B. 유행하는 운동

C. 주변 사람의 추천

D. 날씨

정답: A

문제 9

운동효과 평가 시 가장 적절한 시점은?

- A. 운동 시작 후 일정 기간 경과 후
- B. 운동 전
- C. 운동 도중
- D. 운동 계획 수립 시

정답: A

문제 10

심박수를 기준으로 한 운동 강도 분류에서 ‘중간 강도’에 해당하는 범위는?

- A. 최대 심박수의 50~70%
- ~~B. 최대 심박수의 30~40%~~
- C. 최대 심박수의 80~90%
- ~~D. 최대 심박수의 10~20%~~

정답: A

문제 11

운동 중 체력 측정에 적합하지 않은 것은?

- A. 심박수 측정
- B. 혈압 측정
- C. 혈당 측정
- D. 음악 볼륨 측정

정답: D

문제 12

운동처방 시 ‘개별화’가 중요한 이유는?

- A. 개인별 신체 상태와 목표가 다르기 때문
- B. 모든 사람이 같은 운동을 해야 하기 때문
- C. 운동 장소가 제한적이기 때문
- D. 유행하는 운동을 따라야 하기 때문

정답: A

문제 13

운동 평가에서 '체성분 분석'으로 알 수 없는 것은?

- A. 근육량
- B. 지방량
- C. 뼈 무게
- D. 혈압

정답: D

문제 14

운동 프로그램에서 '회복 기간'의 중요성은?

- A. 근육 회복과 부상 예방
- B. 운동 강도 증가
- C. 체중 증가
- D. 운동 시간 단축

정답: A

문제 15

운동 강도를 정할 때 사용하는 'RPE'란?

- A. 주관적 운동 강도 평가 척도
- B. 심박수 측정기
- C. 체온계
- D. 혈압 측정기

정답: A

문제 16

운동 처방에 포함되지 않는 항목은?

- A. 운동 빈도, 강도, 시간, 종류
- B. 식단 계획
- C. 운동 장소
- D. 운동 목표

정답: C

문제 17

운동 평가에서 근력 측정에 사용되는 기구는?

- A. 다이내모미터

- B. 혈압계
- C. 체중계
- D. 심박수 측정기

정답: A

문제 18

운동 강도 조절에 가장 효과적인 방법은?

- A. 심박수 모니터링
- B. 운동복 색상 변경
- C. 음악 종류 변경
- D. 운동 시간 단축

정답: A

문제 19

운동 프로그램 수립 시 목표 설정이 중요한 이유는?

- A. 운동 방향과 동기 부여 제공
- B. 운동 시간 단축
- C. 운동 장소 확보
- D. 운동 기구 구입

정답: A

문제 20

운동 평가에서 '지구력 검사'에 적합한 운동은?

- A. 트레드밀 테스트
- B. 근력 측정 테스트
- C. 유연성 테스트
- D. 균형 테스트

정답: A