

시험과목

<자격유형별 시험과목>

-----자 격 명-----필 수-----선 택-----

개인 운동사-----운동학원론-----개인운동-----
임상 운동사-----운동학원론/개인운동-----임상교육/스포츠재활-----

자격유형별 필기시험 및 실기시험의 세부내용은 다음과 같다.
(단, 이 내용은 운동사 자격시험관리위원회의 결정에 의해 변경될 수 있음)

<필기고사 과목의 세부 교과과정>

- * 운동학원론: 기능해부학, 운동역학, 운동생리학, 운동영양학
- * 개인운동: 건강.체력평가, 운동처방.트레이닝방법론, 개인지도법
- * 임상교육: 병태생리학, 심전도, 임상운동검사.처방.지도
- * 스포츠재활: 운동손상학원론, 운동손상평가, 운동손상재활

<실기고사 과목의 세부내용>

구분	시험과목(시행방법)
개인 운동사	기능해부학(필답형) 건강.체력평가(면접형), 개인운동지도법(면접형) (단, cpr/응급처치 과목은 연수교육 이수증으로 대체함)
임상 운동사	심전도판독(필답형), 임상운동처방.지도(필답형), 치료적운동(필답형) 운동손상평가(면접형), 임상운동검사평가(면접형) (단, 스포츠테이핑 과목은 연수교육 이수증으로 대체함)

실기고사에는 ‘면접형’ 실기고사와 ‘필답형’ 실기고사가 있다. ‘면접형’ 실기고사란 시험관 앞에서 질문(상황)에 대한 답(처리내용)을 구두로 답하는 형식의 시험을 말하며, ‘필답형’ 실기고사란 문제지의 질문(상황)에 대한 답(처리내용)을 답안지에 직접 작성하는 필기형 시험을 말한다.

<개인 운동사 실기고사 과목의 세부내용>

개인 운동사 자격검정 실기고사의 내용 및 시험형식은 다음과 같다.

1. 기능해부학

가. 문제의 유형 및 문항 수

- 인체의 뼈, 관절, 인대, 근육 등의 해부학적 명칭 식별 및 기능적 이해도 평가

- 제한시간 12분 내 20문항 이상의 문제에 대한 답변 요구

1) 골계(뼈, 관절, 인대) 10문항 이상

2) 근육계 10문항 이상

나. 시험형식: 필답형 실기고사

2. 건강.체력평가

가. 문제의 유형 및 문항 수

- 운동의 안전성 확보를 위한 검사 전 평가 및 체력검사 결과해석 능력 평가

- 제한시간 8분 내외에 아래 4개 문항(각 문항별 2분 이내)의 답변 요구

1) 건강/체력 상태에 대한 문진 방법 및 운동의 안전성 평가; 운동 (준)금기 대상자 구분, 운동중단 사유의 이해

2) 혈압/심박수의 측정평가 및 기타 의학적 (혈액/뇨)검사 결과 해석

3) 체력검진; 근력 및 근지구력, 유연성, 신체조성, 심폐지구력 등 체력요인별 검사요령 및 결과 해석

4) 산소소비량 및 에너지대사량의 추정(산출)

나. 시험형식: 면접형 실기고사

3. 개인운동지도법

가. 문제의 유형 및 문항 수

- 근력, 근지구력, 유연성, 심폐지구력 등 기초체력 향상을 위한 운동처방의 원리 적용, 기구사용법, 보조방법 및 지도요령, 운동실행능력 평가

- ROM운동, 관절가동기법, PNF, 고유수용성 및 기능성 운동 등 치료적 운동방법 및 도구 사용법, 지도요령

- 제한시간 8분 내외 4개 문항(각 문항별 2분 이내)의 답변 요구

1) 유연체조 및 스트레칭 지도요령 및 실행능력

2) 저항성 운동처방의 원리 적용 및 바벨/덤벨 등 저항성 기구를 이용한 운동의 기본자세의 실행능력, 상체/하체 각 부위별 운동단계(내리기 운동단계, 올리기 운동단계)에 따른 운동보조 및 운동지도 요령

3) 유산소성 운동의 기구사용법과 지도요령, 기타 신체훈련 실행능력 및 지도요령

4) ROM운동, 관절가동기법, PNF, 고유수용성 및 기능성 운동 등 치료적 운동의 실행능력 과 소도구 사용법 및 지도요령

나. 시험형식: 면접형 실기고사

<임상 운동사 실기시험 내용>

임상 운동사 자격검정 실기시험(필수)의 내용은 다음과 같다.

1. 심전도판독

가. 문제의 유형 및 문항 수

- 그림으로 제시되는 NSR, AF, VF, AV block, SVT, VT, asystole 등 다양한 심전도 이상 파형의 식별 및 기록, 증상의 이해, 각 파형별 운동검사 상황에서 적절한 조치(검사계속, 검사중단 후 관찰, 제세동기 및 CPR 적용)의 선택능력 평가

- 제한시간 12분 내 10개 문항 이상 응답

나. 시험형식: 필답형 실기고사

2. 임상운동처방지도

가. 문제의 유형 및 문항 수

- 만성질환자의 신체적 특성 및 임상운동검사 결과의 해석 및 효과적인 운동처방의 능력 평가 및 운동 중 안전사고 방지를 위한 상황별 조치 및 대처 능력 평가
- 전체 제한시간 12분 이내에 아래와 같은 2-4 가지 문항에 대한 답변 요구
- 1) 당뇨, 고혈압, 협심증, 심부전, COPD 등의 질환을 가진 모의환자에 대한 기초체력검사 및 운동검사 자료의 이해 및 평가
- 2) 환자의 특성에 적합한 운동 프로그램의 구성 능력
- 3) 질환 별 운동 중 유의사항 및 상황발생 시 적절한 조치 능력
- 4) 임상운동시설 프로그램의 안전관리

나. 시험형식: 필답형 실기고사

3. 치료적운동

가. 문제의 유형 및 문항 수

- 제시된 상황에 대한 지침을 읽고 (모의)환자를 대상으로 하는 주어진 신체 부위에 대한 스포츠손상관리 기술 및 치료적 운동의 프로그램 작성, 치료적 운동의 적용, 지도, 시범, 운동시설 관리능력 평가
- 제한시간 12분 내외에 2-4 가지 이상의 문항에 대한 답변 요구

나. 시험형식: 필답형 실기고사

4. 운동손상평가

가. 문제의 유형 및 문항 수

- 제시된 상황 혹은 평가 관련 지침을 읽고 (모의)환자를 대상으로 주어진 신체 부위 관련 Stress Test (특수검사) 혹은 신체부위별 평가 실행
- 제한시간 8분 내외에 2-4 가지 문항에 대한 답변 요구

나. 시험형식: 면접형 실기고사

5. 임상운동검사.평가

가. 문제의 유형 및 문항 수

- 만성질환자의 신체적 특성 이해 및 안전한 운동검사를 위한 준비 및 상황별 대처 능력의 평가
- 전체 제한시간 8분 내외에 아래와 같은 2-4 가지 문항에 대한 답변 요구
- 1) 당뇨, 고혈압, 협심증, 심부전, COPD 등의 만성질환자의 병력 및 의학적 검사결과에 이해
- 2) 만성질환자의 의학적 검사결과를 토대로 적절한 운동검사 도구 및 방법의 선택
- 3) 임상운동검사의 각 단계별(검사 전/중/후) 대상자의 특성과 건강상태에 따른 상황별 적절한 조치 등 안전한 검사진행 능력
- 4) 임상운동검사의 시설.프로그램의 안전관리

나. 시험형식: 면접형 실기고사