

國立體育大學 100 學年度研究所碩士在職專班入學考試試題  
體適能與運動處方 (運動保健學系碩士班)  
(本試題共 1 頁)

- ※注意：1 答案一律寫在答案卷上，否則不予計分。  
2 請核對試卷、准考證號碼與座位號碼三者是否相符。  
3 試卷『彌封處』不得污損、破壞。  
4 行動電話或呼叫器等通訊器材不得隨身攜帶，並且關機。

(總計 100 分)

請橫式作答

一、名詞解釋(每題 5 分)

1. 何謂運動
2. 何謂健康適能的標準
3. 何謂運動處方的設計原則
4. 何謂身體活動金字塔
5. 請問影響健康與幸福安寧的因素為何
6. 何謂靜態生活死亡症候群

二、申論題

1. 試述下背疼痛的原因、及改善之運動處方(需含動作項目)(30 分)
2. 試比較減重和心肺耐力運動處方之不同(20 分)
3. 試寫出肌耐力、肌力和肌肥大之重量訓練原則(20 分)