

國立體育大學九十九學年度研究所碩士在職專班入學考試試題

運動保健學系碩士班

(本試題共 1 頁)

體適能與運動處方

- ※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)

申論題(請橫寫)

1. 何謂代謝症候群？設計一份改善代謝症候群的運動處方。(25 分)
2. 請設計一份提升高齡者自主生活能力的運動處方。(25 分)
3. 請設計一份減重之處方(含營養及運動)。(15 分)
4. 請說明熱身運動與伸展運動之差別？(15 分)
5. 骨關節炎者可以從事那幾些體適能要素的運動？並說明之(10 分)
6. 國小體適能檢測項目為何？你認為有何意義？(10 分)