

國立體育學院九十六學年度研究所碩士在職專班入學考試試題

運動保健學

(本試題共一頁)

※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。

5 一律以中文橫寫作答。

(總分 100 分)

問答題

- 一、 試說明設計運動處方的基本條件？(15 分)
- 二、 試說明設計運動處方的基本內容？(15 分)
- 三、 試說明有氧運動對促進人體健康的效益？(20 分)
- 四、 高血壓者需要控制飲食和運動，試問應如何指導飲食和運動呢？(15 分)
- 五、 請問如何指導患有下背疼痛之坐式上班族會員如何？(10 分)
- 六、 為何肥胖是萬病之根源呢？(10 分)
- 七、 個人運動指導員對會員的意義為何？(10 分)
- 八、 身為運動指導員應如何解讀衛生單位打出之【要活就要動】呢？(5 分)