

國立體育大學102學年度研究所碩士班入學考試試題

所別：運動保健學系碩士班 組別：健康體適能組

科目：體適能與運動處方 (本試題共2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 答案請橫寫

(總計200分)

一、名詞解釋(每題8分，共80分)

1. ACSM
2. BMR
3. GXT
4. MI
5. OGTT
6. osteoporosis
7. PARQ
8. plyometric training
9. RPE
10. $\dot{V}O_2R$

二、問答題(每題20分，共120分)

1. 請寫出5個美國運動醫學會心血管疾病的危險因子與標準。
2. 請寫出運動前與運動後實施伸展運動的目的？

3. 請說明擬訂運動處方的基本流程。
4. 請寫出何謂代謝症候群及篩選方式為何？
5. 請說明身體活動對高齡者 sarcopenia 與 dynapenia 的意義。
6. 請說明運動諮商中目標設定 (goal setting) 的 SMART 原則。