

國立體育學院九十六學年度研究所碩士班入學考試試題

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 200 分)

申論題

1. 試說明設計運動處方之流程？(25 分)
2. 試說明設定運動處方強度時，較常用之指標的意義及其設定之方法？(25 分)
3. 有一 HRrest 為 70bpm 之 50 歲中年女性，為欲從事 50% $\dot{V}O_2 \max$ 之運動時，其 HRexe 應為多少？(25 分)，並若其 HRexe 為 170bpm 時，其強度約是其 $\dot{V}O_2 \max$ 之多少%？(25 分)
4. 運動保健員應如何幫助肥胖會員減肥呢？理由何在？(25 分)
5. 運動保健員應如何指導血糖較高之會員呢？理由何在？(25 分)
6. 高齡者的生理變化為何？(20 分)
7. 冠狀動脈心臟病的危險因子是那些呢？(20 分)
8. 請寫出運動前需進行的簡易身體檢查表(PAR-Q)之內容(10 分)