

國立體育大學 104 學年度研究所碩士班入學考試試題

系所：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 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。

5 請以橫書作答。

(總計 200 分)

一、 名詞解釋(每題 5 分)

1. 何謂運動
2. 何謂劇烈運動(請以 Mets 表示)
3. 何謂健康體適能
4. 何謂代謝當量
5. 何謂肌肉萎縮症
6. 何謂核心肌力訓練
7. 何謂運動不足症
8. 何謂肥胖
9. 何謂增強式運動
10. 何謂禁忌性運動

二、 問答題

1. 請寫出美國運動醫學學會判定為高危險運動者之疾病名稱(20 分)。
2. 請寫出無風險顧忌孕婦者的運動處方(20 分)
3. 請寫出 5 項高齡者的功能性體適能檢測項目及代表的意義(20 分)
4. 請寫出急性傷害時的處理方式(20 分)
5. 請寫出肥胖者的減重計畫處方(30 分)
6. 請寫出美國運動醫學學會對無風險顧忌高齡者的運動建議處方(40 分)