

國立體育大學108學年度研究所碩士班招生考試試題

所別: 運動保健學系碩士班 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。

總計:200 分

一、名詞解釋：50 分共 10 題(每題 5 分)

1. FITT
2. DOMS
3. PNF
4. RPE
5. 1RM
6. BMI
7. EPOC
8. HRR
9. HITT
10. BMR

二、簡答題：70 分共 7 題(每題 10 分)

1. 何謂健康有關體適能及技術有關體適能？分別列出？
2. 一般成人常見健康問題列出至少 5 項健康問題？
3. 高齡者常見健康問題列出至少 5 項健康問題？
4. 肌耐力訓練建議訓練變項為何？包含強度、反覆次數、組數、組間休息時間？
5. 常用來進行身體組成方式或工具有那些？(至少寫出 5 種方式或工具)？
6. 正確運動指導流程有三大架構？
7. 列出至少 5 種評量運動強度的方式？

三、問答題 80 分共四題(每題 20 分)

1. 學生體能檢測有那幾項及其測試目的各為何？
2. 核心肌群訓練是指訓練那些肌群，並舉例 4 個訓練動作？
3. 在進行體適能檢測或執行運動訓練計劃前應先進行安全監控？
4. 分析以下個案有多少心血管疾病的危險因子？並分別列出？

個案：張先生今年 50 歲，體重 100 公斤，身高 170 公分，為退休工程師，平日有喝酒習慣但無吸菸習慣，平常偶爾會和朋友去應酬喝兩杯，日常生活中很少運動，平日休閒就是到鄰居家走走喝茶聊天，最近下樓時膝部感覺有點疼痛，就醫時醫生發現體重有點過重，建議減輕體重，以減少膝部疼痛再發生。經面談後，得知他的哥哥在 53 歲時因心臟病猝死。個案之血壓：150/80mmHg 空腹血糖：155mg/dl 心跳：95/ 分 總膽固醇：320mg/dl HDL：35mg/dl

BMI：32.1。