

國立體育大學 109 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 (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。

(共計 200 分)

一、問答題(一) (10 題，每題 10 分，共 100 分)

1. 請說明伸展操的類型各為何？
2. 請說明何謂健康有關體適能要素？
3. 請說明何謂運動技術有關的體適能要素？
4. 請說明暖身運動的目的及重要性？
5. 請說明緩和運動的目的及重要性？
6. 請說明運動處方 FITT 原則各為何？
7. 請說明五個有關評量運動強度的方法？
8. 請寫出協助運動後協助恢復的常用方法？
9. 請寫出肥胖可能造成的疾病或功能障礙？
10. 請寫出影響高齡者的跌倒因素？

二、問答題(二) (5 題，每題 20 分，共 100 分)

1. 請說明肌耐力訓練建議之訓練強度、次數、組數及組間休息時間各為何？
說明肌肥大訓練建議之訓練強度、次數、組數及組間休息時間各為何？
2. 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？
3. 請寫出五個有關身體組成或體型的評量方法及五個關於心血管疾病危險因子的標準？
4. 請說明何謂上交叉症候群及造成肌肉緊繃與肌肉無力的肌群各為何？
5. 請說明何謂下交叉症候群及造成肌肉緊繃與肌肉無力的肌群各為何？