

# 國立體育大學110學年度研究所碩士班招生考試試題

所別: 運動保健學系

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。

(總計 100 分)

一、名詞解釋(每題 3 分，共 30 分)

1. FITT
2. Overload
3. Progression
4. Specificity
5. Health-Related Fitness
6. Performance-Related Fitness
7. Sarcopenia
8. DOMS
9. BMR
10. Plyometric Training

二、問答題(每題 7 分，共 70 分)

1. 請寫出身體活動、運動的差異及舉例說明？
2. 請寫出五個以上評估身體組成的方法？
3. 請寫出 10 個可以進行阻力訓練的器材(含簡易器材)？
4. 請寫出伸展運動方式有那些及運動前與運動後實施伸展運動的目的？
5. 請寫出肌肉收縮的模式及在身體健康與運動表現所扮演的角色？
6. 肌肥大訓練建議的訓練變項為何？包含強度、反覆次數、組數、組間休息時間？
7. 請寫出核心穩定肌群、肩胛帶穩定肌群、髖關節穩定肌群各為何？
8. 請寫出體適能檢測前健康篩選的目的及健康篩選的方式有那些？
9. 請寫出銀髮族功能性體適能檢測常用的檢測項目及檢測目的為何？
10. 請寫出五個以上放鬆緊繃肌肉(或筋膜)的常用方法？