

# 國立體育大學 103 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。

(總計 200 分)

## 一、名詞解釋

1. GI (5 分)
2. sedentary lifestyle (5 分)
3. DOMS (5 分)
4. RPE (5 分)
5. functional fitness (5 分)
6. PAD (5 分)
7. dynapenia (5 分)
8. HRR (5 分)
9. MET-min (5 分)
10. HIIT (or HIT) (5 分)

## 二、問答題

1. 請說明何謂健康有關及運動技術有關的體適能要素？(15 分)
2. 請說明「運動是良藥 (Exercise is Medicine)」的意義及內容。(15 分)
3. 請說明何謂 PAR-Q 及其使用目的。(15 分)
4. 請說明暖身運動及緩和運動的重要性。(15 分)
5. 請寫出 5 個評估運動強度的方法。(15 分)
6. 請說明以生物電阻法測量身體組成之原理及影響其準確性之因素。(15 分)
7. 請說明美國運動醫學會運動處方 FITT-VP 原則。(15 分)
8. 請說明針對有抽菸習慣者之運動處方應注意事項。(15 分)
9. 請說明週期化 (periodization) 在阻力訓練的應用。(15 分)
10. 請寫出高血壓患者的運動處方與注意事項。(15 分)